



Maqlouba (jordán egytálétel)



FŐZÉS

1x1

Hozzávalók:

1 db csontos csirkemell
2 db egész csontos
csirkecomb
30 dkg rizs
20 dkg gomba

2 db sárgarépa
1 db cukkini
1 db Palermó paprika
1 fej vöröshagyma
1 fej fokhagyma

1 marék szárított paradicsom
1 marék datolya
10 dkg vaj
2 kávéskanál só
1 kávéskanál római kömény

1 kávéskanál koriander mag
1 kávéskanál szegfűbors
1 kávéskanál fekete bors
1 kávéskanál szegfűszeg

Elkészítés:



1

A csirkecombot félbevágjuk, és a bőrét leszedjük, a csirkemellet csontostól négybe vágjuk, de a bőrét eltávolítjuk.
A vajat megforrósítjuk és a csirke darabokat lepirítjuk.



2

Hőálló edény aljára tesszük, a lepirított húsdarabokat, és ráöntjük a sült zsiradékot. A hagymát, cukkinit, sárgarépát felkockázzuk, a gombát, és a paprikát nagyobb darabokra vágjuk, majd a fokhagymával a húsokra halmozzuk.



3

Kimérjük a fűszereket, melyek a teatojásba kerülnek (koriander mag, szegfűbors, fekete bors, szegfűszeg)



4

Megszórjuk sóval, és a római köménnyel, a többi fűszert teatojásban a zöldségek közé helyezzük.



5

Fedővel lefedve 1,5 órát 160 – 170 fokos sütőben pároljuk. Közben a hús és a zöldség levet ereszt.



6

Ezután rászórjuk a rizst, amit a hús, és zöldség leve el kell hogy fedjen. Ha nem elég a folyadék öntsünk hozzá vizet. Visszatesszük a fedőt, és 160 – 170 fokon 30 percig tovább pároljuk.



Előkészítés: 40 perc
Sütési idő: 120 perc

Mindenképpen a vendégeid előtt borítsd ki a tála a tálalásnál. Igen jó hatása van. Tedd az asztal közepére, hogy mindenki maga szedhessen.
Nagyon jó hangulatú vacsora lesz, ezt garantálom.