

روش تهیه جوجه کباب رژیمی

با ما همراه باشید تا یاد بگیرید برای لاغری، جوجه کباب را با چه موادی طعم‌دار کنید.



با ما همراه باشید تا یاد بگیرید برای لاغری، جوجه کباب را با چه موادی طعم‌دار کنید.

طعم‌دار کردن جوجه کباب با سس ماست، غذایی خوب برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند

مواد لازم سس ماست برای ۴ نفر:

ماست: یک دوم فنجان

خیار: یک دوم

پیاز: یک قاشق سوپ‌خوری

برگ گشنیز: یک قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

مواد را در مخلوط‌کن ترکیب کنید تا سس یکدستی تهیه شود.

جوجه کباب رژیمی

مواد لازم برای ۴ نفر:

سینه مرغ تکه شده: نیم کیلو

موسیر: یک عدد

سیر: ۲ حبه

ریشه زنجبیل رنده شده: یک قاشق سوپ‌خوری

فلفل تند: یک عدد

روغن بادام: ۲ قاشق سوپ‌خوری

شیر نارگیل: یک فنجان

آبلیمو: یک قاشق سوپ‌خوری

سس سویا: یک قاشق سوپ‌خوری

زردچوبه: یک قاشق سوپ‌خوری

پیازچه: يك بوته

طرز تهیه:

موسیر، سیر، زنجبیل و فلفل تند را در مخلوط کن ترکیب کنید و سپس به همراه پیازچه به مدت ۵ دقیقه بپزید. بقیه مواد را اضافه کرده و کنار بگذارید تا خنک شود.

سپس نیمی از سس ماست را هم اضافه کرده بگذارید در یخچال بماند.

مرغ ها را داخل مواد فرو کرده و به سیخ بکشید و به مدت ۲ دقیقه در فر سرخ کنید.

بقیه سس ماست را جداگانه سرو نمایید.