



المكونات:

- علبتان من حبوب الحمص أو 1 رطل من أفخاذ الدجاج منزوعة العظم والجلد أو علبة حمص و 1/2 رطل دجاج، في حالة استخدام كليهما.
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي أو زيت زيتون
- 1 بصلة صفراء أو بيضاء مقطعة إلى قطع صغيرة
- 1 ملعقة طعام من مسحوق الكاري
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل
- 1 جزرة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 2 حبة بطاطس متوسطة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 1 حبة كبيرة الحجم أو 1/2 كوب طماطم كرزية أو عنبية، مقطعة إلى قطع صغيرة
- 4 أكواب من مرق الدجاج أو الخضار منخفض الصوديوم
- 1 كوب فاصوليا خضراء طازجة مقطعة إلى نصفين



التعليمات:

1. سخن قدرًا كبيرًا على الموقد على نار متوسطة عالية وأضيفي الزيت. في حالة استخدام الدجاج، أضفه إلى القدر وحمّر كلا الجانبين. ارفع الدجاج من القدر وضعه على طبق في الوقت الحالي، سيظل نيئًا.
2. يضاف البصل إلى القدر. أضف القليل من الزيت إذا لزم الأمر. يطهى لمدة 5 دقائق حتى يلين. أضف مسحوق الكاري والملح والفلفل ويطهى لمدة دقيقتين إضافيتين. لا بأس إذا التصقت التوابل بالقاع.
3. في حالة استخدام الدجاج، أضفه مرة أخرى إلى القدر. يضاف الجزر والبطاطس والفاصوليا والطماطم والمرق. اترك المزيج ليغلي. بمجرد الغليان، خفف الحرارة وضع الغطاء. يترك على النار لمدة 20 دقيقة. قم بالتقليب من حين لآخر، مع هرس بعض البطاطس بالملعقة حتى تصبح طرية، سيؤدي ذلك إلى تكثيف الصلصة.
4. تضاف الفاصوليا الخضراء وتطهى لمدة 8-10 دقائق إضافية. تأكد من طهي الدجاج بالكامل باستخدام مقياس حرارة حتى تصل إلى 165 درجة.
5. استمتع! يصبح الطبق رائعًا عند تقديمه فوق الأرز مع زبادي سادة على الجانب.

