



كفتة الدجاج المشوية في الفرن بالكينوا والشوفان

زمن التحضير: 30 دقيقة

المقادير:

- 450 جرام صدور دجاج
- 1/2 كوب كينوا
- 1/3 كوب شوفان سريع التحضير
- 4 فصوص ثوم
- 1 بصلة حمراء متوسطة الحجم
- 1-2 ملعقة صغيرة من مسطردة ديجون
- حفنة بقادونس
- رشة كركم
- رشة بودرة جنزبيل
- رشة فلفل أحمر مطحون
- رشة فلفل أسود
- رشة ملح البحر
- ملعقة صغيرة عسل (أو أي تحلية طبيعية)
- رشة زيت زيتون (للزينة)
- بيضة

طريقة التحضير:

1. تُطهى حبوب الكينوا كما هو موضح على العبوة ثم توضع جميع المكونات السابقة (باستثناء الشوفان سريع التحضير والبيضة) مع الكينوا المطهية في مطحنة الطعام وتُطحن حتى تصبح عجينة ناعمة.

2. يُخلط 3/4 الكوب من الشوفان سريع التحضير والبيضة مع صدور الدجاج المفرومة في وعاء.
3. يُشكل الخليط السابق في شكل كرات ويوضع على ورق الخبز ويُرش ورق الخبز وكرات الدجاج بالقليل من زيت الزيتون (حسب الرغبة).
4. تُخبز الكرات في فرن درجة حرارته 200 درجة مئوية لمدة 20-25 دقيقة أو حتى يتحول لونها إلى البني الفاتح وتنضج من الداخل ويراعي تحريكها على جوانبها عدة مرات أثناء الخبز.