

وصفة لتحضير برياني الدجاج بالكركم بطريقة صحية

المقادير لتحضير برياني الدجاج بالكركم :

- 4 حصص
- المقادير
- 1 كيلو دجاج
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة كبيرة كركم
- 1 ملعقة كبيرة بهار مشكل
- 1 ملعقة صغيرة شطة مجروشة
- 1 ملعقة صغيرة هيل مطحون
- 1/2 كوب زيت ذرة
- 1 حبة كبيرة بصل مقطع جوانح
- 4 فص ثوم شرائح
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
- 3/4 كوب لبن زبادي (روب)
- 1 حبة كبيرة طماطم مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم

- 1/2 كوب ماء لسلق الأرز
- 3 كوب أرز بسمتي
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 3 فص هيل صحيح

ملاحظات اخصائية التغذية

برياني الدجاج تعد من الوصفات الشعبية المشهورة في وطننا العربي، وبالتأكيد هي كغيرها من الوصفات التقليدية والشعبية العربية تعد دسمة نوعا ما وعالية بالسعرات.

الحصة الواحدة من هذه الوجبة عالية جدا بالسعرات الحرارية ، لذا يجدر بمن يطمحون لانزال وزنهم او الحفاظ عليه الانتباه عند تناولها .

تخلص من جلد الدجاج قبل طهيه وذلك لكونه عالي بالدهون المهدرجة والمشبعة المضرة.

تجنب طريقة القلي للدجاج، واستخدم طريقة السلق أو الشوي.

قم بحساب الحصة المسموح تناولها من هذه الوصفة خلال اليوم.

احرص على تقليل كمية الملح المستخدمة.

برياني الدجاج بالكركم ومرضى السكري

هذه الوصفة تعد عالية بالدهون والكربوهيدرات والبروتين ومن هنا فعلى مريض السكري الحذر من الكميات المتناولة.

احسب الحصة الملائم تناولها من الكربوهيدرات وقس عليها كمية الارز المسموحة .

يفضل استبدال الارز الابيض عادة بالارز البني أو البرغل كونه أعلى بالالياف الغذائية التي تعمل على تنظيم مستويات رفع السكر في الدم.

لا تضيف الملح الى الوصفة كونها عالية جدا بالصوديوم .

ازل جلد الدجاج قبل طهيه واحسب كمية البروتين المناسب تناولها.

برياني الدجاج بالكركم ومرضى القلب

تعد العالية عالية جدا بالصوديوم والكوليسترول مما قد يضر بك كمريض قلب، لذا فيجب تقليل الكمية المتناولة منها و اجراء بعض التعديلات عليها او حتى يفضل تجنبها.

لا تضيف الملح الى الوصفة كونها عالية جدا بالصوديوم .

ازل جلد الدجاج قبل طهيه لتقليل نسبة الدهون المهدرجة والمضرة.

استخدم اللبن الرائب القليل بالدسم.

تجنب القلي واكتفي بالسلق او الشوي.

برياني الدجاج بالكركم والنساء الحوامل

وصفة غنية بالعديد من العناصر الغذائية ، والاهم من ذلك هو اعتبارها مصدر للبروتين الحيواني عالي الجودة والمهم جدا لنمو الخلايا وتكوين الانزيمات في الجسم.

مصدر للكربوهيدرات المستمدة من الارز والتي تمد جسمك بالطاقة.

تحتوي الحديد وحمض الفوليك المهمين لدورتك الدموية ولسلامة تكوين الجهاز العصبي في الجنين.

A recipe for preparing turmeric chicken biryani in a healthy way

Ingredients:

3 cup basmati rice
1 kilo chicken
1 ½ tsp turmeric
1 Teaspoon salt
Teaspoon black pepper
1 tablespoon turmeric
1 tablespoon of mixed spices
1/2 cup corn oil
1 large onion, sliced
4 cloves garlic, sliced
2 tomatoes chopped
3/4 Yogurt
2 tbsp tomato paste
1 tablespoon minced ginger

For rice:

2/1 cup of water for boiling rice
3 cups basmati rice
1 tablespoon of salt
1 tablespoon of oil
3 Cardamom

Dietitian notes

Chicken Biryani is one of the popular recipes in our Arab world
One serving of these faces.
Get rid of chicken skin before the cutting edge.

Avoid frying for chicken, and use boiling or grilling. Calculate the allowed portion of this recipe during the day. Be sure to reduce the amount of salt used.

Chicken turmeric biryani and diabetics

This recipe is high in fats, carbohydrates and protein. Hence, diabetics should beware of the quantities consumed.

Calculate the appropriate portion of carbohydrates and measure the amount of rice allowed.

It is preferable to replace white rice with brown rice or bulgur, as it is higher with dietary fibre, which works to regulate blood sugar levels.

Do not add salt to the recipe because it is very high in sodium. Remove chicken skin before cooking it and calculate the appropriate protein intake.

Chicken turmeric biryani and heart patients

he high is very high in sodium and cholesterol, which may harm you as a cardiac patient. Therefore, you should reduce the intake of it and make some adjustments to it, or even prefer to avoid it.

Do not add salt to the recipe because it is very high in sodium.

Remove chicken skin before cooking to reduce the level of hydrogenated and harmful fats.

Use a little curd with cream. Avoid frying and just boil or grill.

Turmeric chicken biryani and pregnant women

The recipe is rich in many nutrients, and most importantly, it is considered a source of high-quality animal protein that is very important for cell growth and enzyme formation in the body.

A source of rice-derived carbohydrates that power your body.

It contains iron and folic acid, which are important for your blood circulation and for the safe formation of the nervous system in the foetus