

طرز تهیه خوراک مرغ مکزیکی با برنج قهوه ای

برنج قهوه ای به دلیل داشتن سبوس برنج سرشار از ویتامین های گروه B میباشد. ترکیب این برنج با مواد مغذی دیگر برای بسیاری از بیماری های مفید است. پیشنهاد میکنیم یکبار هم که شده این غذا را با [برنج قهوه ای](#) میل بفرمایید. برای [خرید برنج قهوه ای](#) درجه یک [کلیک کنید](#).

مواد لازم جهت تهیه خوراک مرغ مکزیکی با برنج قهوه ای :

۴ عدد	ران مرغ
۲ پیمانه	برنج قهوه‌ای
یک چهارم پیمانه	لوبیای سفید
یک چهارم قاشق چایخوری	فلفل سیاه
یک هشتم پیمانه	نخود آبگوشتی
یک چهارم پیمانه	پیازچه خرد شده
یک هشتم قاشق چایخوری	فلفل قرمز
یک قاشق چایخوری	زعفران آب زده
۳ قاشق سوپخوری	پیاز سرخ شده
۵ قاشق سوپخوری	روغن کنجد

طرز تهیه :

جهت تهیه خوراک مرغ مکزیکی با برنج قهوه ای ابتدا ران مرغ را با روغن کنجد، فلفل قرمز و سیاه مخلوط می‌کنیم و دو دقیقه ورز می‌دهیم؛ سپس روی آن را می‌پوشانیم و به مدت ۵ ساعت در یخچال می‌گذاریم؛ سپس لوبیای سفید و نخود آبگوشتی را به مدت ۱۰ ساعت خیس می‌کنیم؛ می‌گذاریم کاملا بپزند ران‌های مرغ مزه دار شده را با روغن کنجد سرخ و سپس نخود و لوبیای سفید پخته را اضافه می‌کنیم. زعفران آب زده و پیاز سرخ شده را نیز اضافه می‌کنیم. ۲ پیمانه آب جوش روی خوراک ریخته و می‌گذاریم تا بپزد. در نهایت پیازچه خرد شده را افزوده و می‌گذاریم خوراک کاملا غلیظ شود. برنج قهوه‌ای را به صورت کته آماده می‌کنیم؛ یعنی به همراه ۴ پیمانه آب و یک دوم قاشق چایخوری نمک و یک قاشق سوپ خوری روغن روی حرارت گذاشته و صبر می‌کنیم تا آب برنج کاملا کشیده شود؛ به مدت ۲۰ دقیقه آن را دم و درون یک کاسه فشرده می‌کنیم. حال برنج فشرده شده را درون بشقاب برگردانیم و یک تکه مرغ را روی برنج می‌گذاریم و از حبوبات دور آن می‌ریزیم یا برنج را درون ظرف می‌کشیم و خوراک مرغ را دور برنج می‌کشیم و به سلیقه دلخواه تزئین و صرف می‌کنیم. [طرز تهیه سوپ برنج قهوه ای](#)

برنج قهوه ای چیست؟ چه خواصی دارد؟