Al Aiban Chicken
وصفات لذيذة من
دجاج العجبان
DELICIOUS RECIPES FROM AL AJBAN CHICKEN

Al Ajban Chicken

CHICKEN STUFFED WITH RICE (DJAJ MAHSHI)

Total time: 2 hours
Prep time: 30 minutes
Serves: 6

INGREDIENTS

- 2 Al Ajban whole chicken
- Mixture of spices including: baharat, salt, black pepper, garlic powder
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1/4 cup (30g) pine nuts
- 1/4 cup (30g) slivered almonds
- 500g beef, coarsely ground
- 500 ml (2 cups) water
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon nutmeg
- 1 teaspoon black pepper
- 2 teaspoons allspice
- 1/2 teaspoons cinnamon
- 1 cup long grain rice
- 2 teaspoons paprika

DIRECTIONS

- Sprinkle and spread the mixture of spices inside and outside the chicken. Set aside.
- Heat oil in a pot and add the nuts. Keep stirring until golden brown; remove and set aside.
- Add the coarsely ground meat in the same pot and cook for 5-8 minutes. Add water, salt and spices, and bring to a boil.
- Add rice and most of the nuts; bring to a boil again. Lower heat, cover and cook for 15-20 minutes. Once done, let cool.
- Spoon rice stuffing into the cavity of the chicken. Keep any clean leftover stuffing in the refrigerator, warm it at serving time.
- Sew opening of chicken with needle and thread or close with skewers.
- Fill baking pan with water, two-finger-widths deep. Place the chicken on a rack and place in the pan. Bake in a 180°C oven for 1 hour 30 minutes, or until cooked.
- When done, remove thread. Garnish with leftover nuts before serving.

دجاج محشي بالأرز (دجاج محشي)

تستغرق الوصفة: ٢ ساعة
يستغرق التحضير: ٣٠ دقيقة
الكمية كافية: لـ ٦ أشخاص

المقادير

- دجاجتان كاملتان من دجاج العجبان
- خليط من التوابل ويتضمّن: البهارات، الملح، الفلفل الأسود، مسحوق الثوم
- ١ ملعقة طعام زيت نباتي
- ١/٤ كوب (٣٠ غرام) صنوبر
- ١/٤ كوب (٣٠ غرام) حبات لوز مقشّرة ومفتوحة إلى قطعتين
- ٥٠٠ غرام من لحم البقر المفروم خشن
- ٥٠٠ مل ليتر (٢ كوب) ماء
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٢ ملعقة صغيرة بهارات
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة
- ١ كوب أرز حبة طويلة
- ٢ ملعقة صغيرة بابريكا

طريقة التحضير

- نُتبّل الدجاج من الداخل والخارج بمزيج التوابل. ونتركها جانباً.
- يُحمى الزيت النباتي داخل قدر ونضيف إليه المكسرات، ونحرّك جيداً حتى تحصل على اللون الذهبي. نصفيها من الزيت ونضعها جانباً.
- نُضيف اللحم المفروم الخشن إلى نفس القدر ويُطهى لمدة تتراوح ما بين ٥–٨ دقائق. نُضيف الماء، الملح والتوابل وندعه ليغلي.
- نُضيف الأرز ومعظم المُكسّرات فوق اللحم، وعندما يبدأ بالغليان، نخفض حرارة الموقد، نغطي القدر ونتركه يُطهى ما بين ١٥–٢٠ دقيقة. وعند الاستواء، نضعه جانباً حتى يبرد.
- نحشي الدجاج من الداخل بالأرز واللحم بواسطة ملعقة. ونحتفظ بالأرز المُتبقّي في الثلاجة. ونقوم بتسخينه عند التقديم.
- نخيّط فتحة الدجاج بواسطة الإبرة والخيط، أو يمكن إغلاقها بواسطة الأعواد الخشبية.
- نملأ الصينية المُخصّصة للفرن بالماء إلى ارتفاع إصبعين تقريباً. نضع الدجاج على رفّ الفرن العلوي ونضع صينية الفرن مع الماء تحته على الرف السفلي. نشوي الدجاج في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ساعة و٣٠دقيقة، أو حتى يتمّ الاستواء.
- عند الانتهاء، نزيل الخيطان أو الأعواد الخشبية، نضع الدجاج على طبق التقديم مع الأرز المتروك في الثلاجة بعد تسخينه، ونُزيّن بالمُكسّرات قبل التقديم.

حجم الحصّة Serving Size	الطاقة Energy	الدهون Fat	الدهون المُشبعة Saturated Fat	كاربوهيدارت Carbohydrates	بروتين Protein	الياف Fibre	سكريات Sugar	صوديوم Sodium	كوليسترول Cholesterol
حسب الرغبة	٤٨٣ سعر حرار	٢٩ غرام	٩ غرام	٢٧ غرام	٢٦ غرام	١ غرام	١ غرام	٢٧٨ مل غرام	٨٥ مل غرام
Per Serving	483 kcal	29 g	9 g	27 g	26 g	1 g	1 g	278 mg	85 mg

Al Ajban Chicken

طـــاجـــن الـــدجـــاج

تستغرق الوصفة: ٣٥ دقيقة
الكمية كافية: لـ ٤ أشخاص

المقادير

- ٤ قطع من دجاج العجبان مع الجلد وبدون عظام
- ٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون البكر المُمتاز
- ١ بصلة بيضاء كبيرة مفرومة
- ٢ حبّة بطاطا حلوة (٦٠٠ غرام)، مُقشّرة ومُقطّعة إلى مكعبات
- ٣ حبّات جزر متوسطة الحجم، مُقشّرة ومُقطّعة إلى مكعبات
- علبة صغيرة فطر طازج، مُقطّعة إلى أرباع
- ٢ كوب (٥٠٠ مل ليتر) من مرق الدجاج الطازج
- ٣ أغصان زعتر

طريقة التحضير

- نُسخن الزيت في مقلاة على نار مُتوسّطة ونضيف إليه الدجاج، مع وضع الجلد إلى الأسفل، ونتركه حوالي ٥ دقائق حتى يحمّر الجلد ويصبح لونه ذهبياً.
- نرفع الدجاج من المقلاة ونزيل الدهون الزائدة، ثم نقلي البصل في نفس المقلاة لمدة ٥ دقائق حتى يبدأ بالاحمرار.
- نضيف مكعبات البطاطا الحلوة، الجزر والفطر ونعيد الدجاج إلى المقلاة فوق الخضار، مع الحرص على أن يكون الجلد إلى الأعلى.
- نسكب مرق الدجاج الطازج حتى يصل إلى محاذاة الجلد، ونضيف أعواد الزعتر ونغطي المقلاة.
- نتركه على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة حتى يتمّ طهي الدجاج. ويعتمد وقت الطهي على حجم قطع الدجاج.

CHICKEN CASSEROLE

Total time: 35 minutes
Serves: 4

INGREDIENTS

- 4 Al Ajban boneless chicken thighs with skin
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 1 large white onion, chopped
- 2 sweet potatoes (260g), peeled and cut into cubes
- 3 medium carrots, peeled and cut into cubes
- 1 packet button mushrooms, cut into quarters
- 2 cups (500 ml) fresh chicken stock
- 3 sprigs of thyme

DIRECTIONS

- Heat the oil in a pan over medium heat and add the chicken, skin-side down, until it becomes crispy and has a golden colour, about 5 minutes.
- Remove the chicken, pour away any excess fat and then, in the same pan, cook the onions for about 5 minutes until they have some colour.
- Add the sweet potato, carrots and mushrooms and then return the chicken pieces to the pan, placing them on top, skin-side up.
- Pour the stock until it just reaches the chicken skin, add the thyme and cover with a lid.
- Leave to simmer very gently for about 20 minutes until the chicken is cooked through. Cooking time will depend on the size of the chicken pieces.

حجم الحصّة Serving Size	الطاقة Energy	الدهون Fat	الدهون المشبعة Saturated Fat	كاربوهيدارت Carbohydrates	بروتين Protein	ألياف Fibre	سكريات Sugar	صوديوم Sodium	كوليسترول Cholesterol
حسب الرغبة	٦٠٣ سعر حرار	٣٩ غرام	١٠ غرام	٢٤ غرام	٣٨ غرام	٤ غرام	٨ غرام	٤٨٣ مل غرام	١٨٩ مل غرام
Per Serving	603 kcal	39 g	10 g	24 g	38 g	4 g	8 g	483 mg	189 mg

Al Ajban Chicken

الدجاج الصحّي بالزبدة

تستغرق الوصفة: ٤٥ دقيقة
يستغرق التحضير: ١٠ دقيقة
الكمية كافية: ٦ أشخاص

المقادير

- ١ كغ فيليه دجاج العجبان بدون عظم، مُقطّعة إلى قطعتين
- ٢ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند البكر المُمتاز
- ١ بصلة متوسطة مُقطّعة ناعماً
- ٣ فصوص ثوم مفروم
- ٢/١ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبروش
- ٢ ملعقة صغيرة بودرة الكاري
- ٢ ملعقة صغيرة من غارام ماسالا
- ٢/١ ملعقة صغيرة من مسحوق كايين
- ١٤ أونصة (٤٠٠ مل ليتر) علبة حليب جوز الهند قليل الدسم
- ١ كوب من معجون الطماطم
- ٢/١ كوب من الزبادي قليل الدسم
- ٤/١ من الكزبرة المفرومة

طريقة التحضير

- في قدر كبير نقلي البصل مع زيت جوز الهند لمدة ٥ دقائق تقريباً في قدر على نار متوسطة حتى يصبح شفّافاً.
- نُضيف الثوم، الزنجبيل والتوابل. ونطهو لمدة ٢ دقيقة حتى يتشبّع البصل بالنكهة.
- نضيف قطع الدجاج واللبن. ونطهو لمدة ٥ دقائق أخرى.
- نخلط حليب جوز الهند ومعجون الطماطم ونضيفها فوق الدجاج. عندما تبدأ بالغليان، نخفض حرارة الموقد، ونتركها على نار خفيفة لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى يتمّ طهي الدجاج.

Al Ajban Chicken

HEALTHIER BUTTER CHICKEN

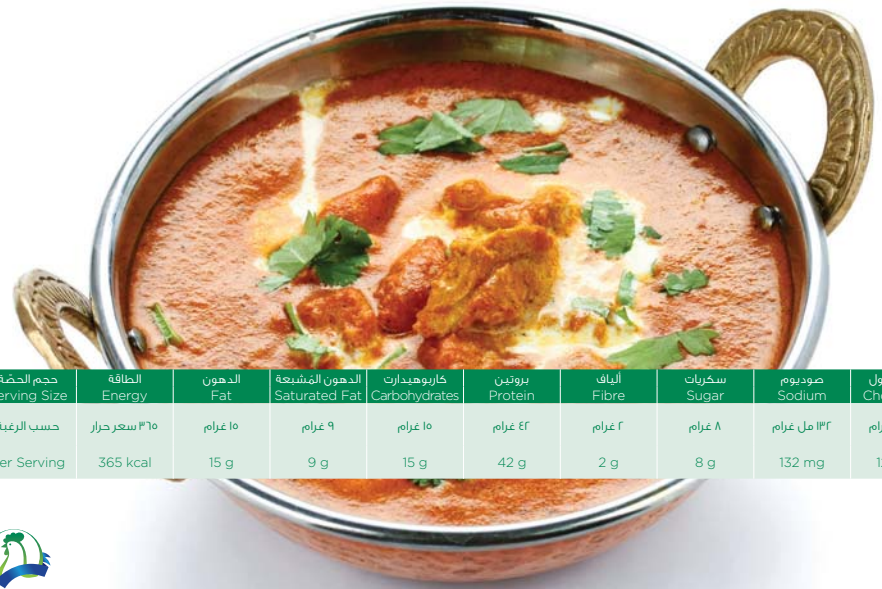
Total time: 45 minutes
Prep time: 10 minutes
Serves: 6

INGREDIENTS

- 1 kg Al Ajban boneless skinless chicken fillets, cut into 2 pieces
- 2 tablespoons extra virgin coconut oil
- 1 onion, finely chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 1/2 teaspoon fresh ginger, minced
- 2 teaspoons curry powder
- 2 teaspoons garam masala
- 1/2 teaspoon cayenne powder
- 14 oz. can (400ml) light coconut milk
- 1 cup tomato paste
- 1/2 cup low-fat plain yogurt
- 1/4 cup coriander, chopped

DIRECTIONS

- In a large pan over medium heat, sauté onions with coconut oil until translucent, about 5 minutes.
- Add garlic, ginger and spices. Cook for about 2 minutes until fragrant.
- Add chicken pieces and yogurt. Cook for another 5 minutes.
- Stir in coconut milk and tomato paste. Bring to a boil, then reduce heat and let simmer for 25 minutes, or until chicken is done.



حجم الحصّة Serving Size	الطاقة Energy	الدهون Fat	الدهون المُشبعة Saturated Fat	كاربوهيدارت Carbohydrates	بروتين Protein	ألياف Fibre	سكريات Sugar	صوديوم Sodium	كوليسترول Cholesterol
حسب الرغبة	٣٦٥ سعر حرار	١٥ غرام	٩ غرام	١٥ غرام	٤٢ غرام	٢ غرام	٨ غرام	١٣٢ مل غرام	١٢٣ مل غرام
Per Serving	365 kcal	15 g	9 g	15 g	42 g	2 g	8 g	132 mg	123 mg

Al Ajban Chicken

CHICKEN NOODLE STIR-FRY

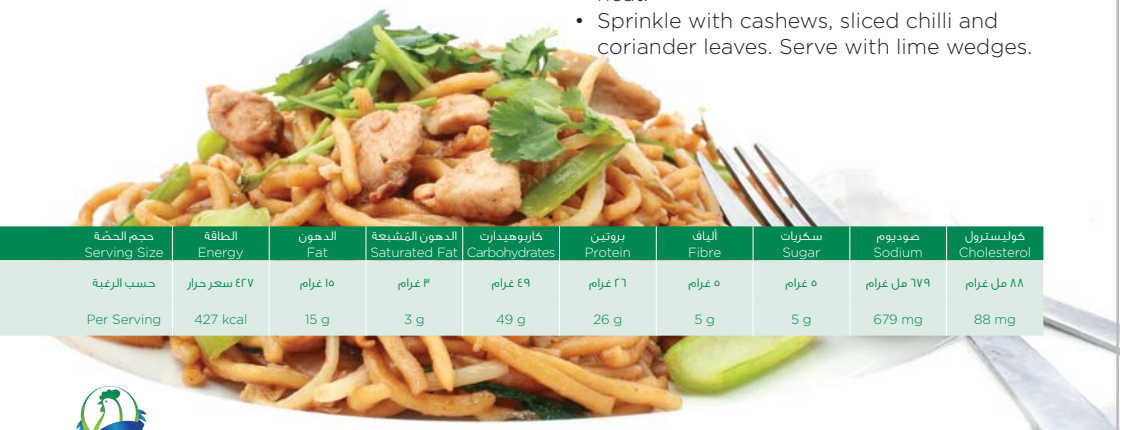
Total time: 40 minutes
Serves: 4

INGREDIENTS

- 250g Ajban skinless chicken breasts, cut into thin strips
- 200g egg noodles
- 50g unsalted cashews
- 3 cloves of garlic, sliced
- 1/2 cup of fresh coriander
- 1/2 teaspoon fresh ginger, minced
- 2 medium spring onions, thinly sliced
- 1 fresh red chilli, deseed and finely sliced
- 1 lime, cut into wedges
- 2 carrots, shredded
- 1 head of broccoli, cut into small florets
- 8 pieces baby corn, sliced
- Pinch of black pepper
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 tablespoon low-salt soy sauce
- 1 tablespoon fish sauce

DIRECTIONS

- Cook the noodles as per packet instructions, then drain and refresh under cold water. Drain again, toss in a little oil and put to one side.
- Lightly toast the cashew nuts in a non-stick frying pan until golden.
- Heat the vegetable oil in a large wok (or pan) on medium to high heat. Season the chicken with black pepper, then add to the pan and stir-fry for 3 minutes, or until golden.
- Add the garlic and ginger and cook for another minute.
- Add the spring onions, carrots, broccoli and baby corn and stir-fry for 3-5 minutes.
- Add the cooked noodles. Keep stir-frying until the noodles are warm and the chicken is cooked through. Add the sesame oil, soy sauce and fish sauce. Cook for a few more minutes then remove from heat.
- Sprinkle with cashews, sliced chilli and coriander leaves. Serve with lime wedges.



حجم الحصّة Serving Size	الطاقة Energy	الدهون Fat	الدهون المشبعة Saturated Fat	كاربوهيدارت Carbohydrates	بروتين Protein	ألياف Fibre	سكريات Sugar	صوديوم Sodium	كوليسترول Cholesterol
حسب الرغبة	٤٢٧ سعر حرار	١٥ غرام	٣ غرام	٤٩ غرام	٢٦ غرام	٥ غرام	٥ غرام	٦٧٩ مل غرام	٨٨ مل غرام
Per Serving	427 kcal	15 g	3 g	49 g	26 g	5 g	5 g	679 mg	88 mg

Al Ajban Chicken

الدجاج المقلي مع النودلز

تستغرق الوصفة: ٤٠ دقيقة
الكمية كافية: ٤ أشخاص

المقادير

- ٢٥٠ غرام من صدور دجاج العجبان بدون جلد، مُقطّعة إلى شرائح رقيقة
- ٢٠٠ غرام نودلز البيض
- ٥٠ غرام كاجو غير مُملّح
- ٣ فصوص ثوم مُقطّعة إلى شرائح
- ٢/١ كوب من الكزبرة
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبروش
- ٢ حبّة بصل أخضر طازج مُقطّعة إلى شرائح رقيقة
- ١ حبّة فلفل أحمر حار، منزوعة البذور ومُقطّعة إلى شرائح رقيقة
- ١ حبّة ليمون أخضر (لايم) مُقطّعة إلى فصوص مع القشر
- ٢ حبّة جزر مبروش
- رأس من البروكلي، مُقطع إلى زهرات صغيرة
- ٨ قطع من أكواز الذرة الصغيرة المُقطّعة إلى شرائح
- حفنة صغيرة من الفلفل الأسود
- ١ ملعقة طعام زيت نباتي
- ١ ملعقة صغيرة زيت السمسم
- ١ ملعقة طعام صلصة الصويا قليلة الملح
- ١ ملعقة طعام صلصة السمك

طريقة التحضير

- نطهو النودلز وفقاً للتعليمات الموجودة على العلبة، نضعها في مصفاة ونغسلها بماء بارد. تُترك لتجفّ. نرشّ فوقها قليلاً من الزيت، ثم تُوضع جانباً.
- نُحمر الكاجو في مقلاة غير قابلة للالتصاق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- نُسخّن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة مُسطحة (أو مقلاة عادية) على حرارة ما بين المتوسطة والعالية. نُتبّل الدجاج بالفلفل الأسود، ثم نضيفه إلى المقلاة مع التحريك لمدة ٣ دقائق، أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- نضيف الثوم والزنجبيل ونطهو لعدة دقائق أخرى.
- نضيف شرائح البصل الأخضر، الجزر، البروكلي والذرة ونحركها جيداً ما بين ٣–٥ دقائق.
- نضيف النودلز المطهية. ونواصل التحريك حتى يسخن النودلز ويتمّ طهي الدجاج. نضيف زيت السمسم، صلصة الصويا وصلصة السمك. نواصل الطهي لعدة دقائق أخرى ومن ثم نرفعها عن النار.
- نغرف المكّونات في طبق التقديم، ونزيّن بالكاجو وشرائح الفلفل الأحمر الحار وأوراق الكزبرة الخضراء. تقدّم مع فصوص الليمون الأخضر.

Al Ajban Chicken

CHICKEN SHAWARMA

Total time: 45 minutes
Serves: 4

INGREDIENTS

- 500g boneless, Al Ajban skinless chicken fillets, trimmed
- 1 cup sliced cucumber
- 1/4 cup low-fat plain yogurt
- 3 tablespoons tahini
- 2 tablespoons lemon juice
- 1/4 teaspoon salt, divided
- 1 tablespoon garlic powder
- 1 teaspoon curry powder
- 1/2 teaspoon freshly ground pepper
- 1 tablespoon vegetable oil
- 4 small whole wheat pita breads
- 1 medium tomato, chopped
- 2 cups thinly sliced romaine lettuce

DIRECTIONS

- Preheat oven to 180°C.
- Stir cucumber, yogurt, tahini, lemon juice and half of the salt together in a bowl. Set aside.
- Combine garlic powder, curry powder, pepper and the remaining salt in another bowl.
- Slice the chicken fillets crosswise into 1/4-inch strips; mix with the spice mixture to coat. Add 1 tablespoon oil and combine.
- Add the chicken the oven. Cook through, about 10 minutes per side, turning once.
- For serving, spread 1/4 cup of the cucumber yogurt sauce on the whole wheat pita and top with one-fourth of the chicken, tomato and lettuce. Fold the pita.

حجم الحصّة Serving Size	الطاقة Energy	الدهون Fat	الدهون المُشبعة Saturated Fat	كاربوهيدارت Carbohydrates	بروتين Protein	ألياف Fibre	سكريات Sugar	صوديوم Sodium	كوليسترول Cholesterol
حسب الرغبة	٣٥٥ سعر حرار	١٤ غرام	٢ غرام	٢٥ غرام	٣٥ غرام	٤ غرام	٤ غرام	٣٧٩ مل غرام	٩٢ مل غرام
Per Serving	355 kcal	14 g	2 g	25 g	35 g	4 g	4 g	379 mg	92 mg

Al Ajban Chicken

شاورما الدجاج

تستغرق الوصفة: ٤٥ دقيقة
الكمية كافية: ٤ أشخاص

المقادير

- ٥٠٠ غرام من فيليه الدجاج المُقطّع، بدون عظم وجلد
- ١ كوب من الخيار المُقطع إلى شرائح
- ٤/١ كوب من الزبادي قليل الدسم
- ٣ ملاعق طعام طحينة
- ٢ ملعقة طعام عصير الليمون
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح، مُقسّمة
- ١ ملعقة صغيرة بودرة الثوم
- ١ ملعقة صغيرة بودرة الكاري
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الطازج المطحون
- ١ ملعقة طعام زيت نباتي
- ٤ حبّات صغيرة من خبز بيتا كامل القمح
- ١ حبّة طماطم مُقطّعة إلى شرائح
- ٢ كوب خس روماني مُقطّع إلى شرائح رقيقة

طريقة التحضير

- يُحمّى الفرن مُسبقاً على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية
- نخلط الخيار، اللبن، الطحينة، عصير الليمون ونصف كمية الملح في وعاء وتُترك جانباً.
- نخلط بودرة الثوم، بودرة الكاري، الفلفل الأخضر وبقية الملح في وعاء آخر.
- نُقطع شرائح فيليه الدجاج إلى أشرطة بعرض ٤/١ إنش تقريباً، نخلطها مع مزيج التوابل ونغطيها بالكامل. نضيف ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي ونخلط جيداً.
- نضع الدجاج المُتبل في صينية الفرن، ونشويه ١٠ دقائق لكل جانب حتى الاستواء، مع تقليبه لمرة واحدة فقط.
- لتقديم الدجاج، ندهن حوالي ٤/١ كوب من صلصة اللبن بالخيار على قطعة من خبز البيتا كامل القمح. نضع فوقه ٤/١ كمية الدجاج، شرائح من الطماطم والخس. ثم نلفّ الخبز.

Al Ajban Chicken

alajbanchicken.ae

AL AJBAN POULTRY FARM
P.o. Box 108767 Abu Dhabi, United Arab Emirates
Tel. : +971-2-5643377
Fax : +971-2-5643553
Email: sales.alajban@alajbanchicken.ae

www.alajbanchicken.ae