



شوربة الدجاج والنودلز في قدر الطبخ البطيء

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 3-4 ساعات أو 6-8 ساعات

التعليمات

الأدوات: قدر الطهي البطيء

أدوات الطهي: شوكة، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. يُضاف الدجاج والكرفس والجزر والبصل والثوم والزعرير وإكليل الجبل والفلفل الأسود إلى قدر الطهي البطيء.
3. اسكب مرق الدجاج في الخليط.
4. يُطهى على نار عالية لمدة 3-4 ساعات أو على نار هادئة لمدة 6-8 ساعات.
5. خلال الـ15 دقيقة الأخيرة، أخرج صدر الدجاج. فتته باستخدام شوكة.
6. تذوق الشوربة، وأضف الملح حسب الحاجة. أضف الدجاج المقنت ونودلز البيض، ثم امزج الخليط. يُغطى القدر بالغطاء ويُطهى لمدة 15 دقيقة أخيرة.

- رطل من صدور الدجاج منزوع العظم والجلد
- 3 أعواد كرفس مقطعة إلى شرائح
- 4 جزرات مقشرة ومقطّعة إلى شرائح
- بصلة متوسطة، مقطّعة مكعبات صغيرة
- فصان مفرومان من الثوم أو ملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم
- ملعقة كبيرة زعتر طازج أو نصف ملعقة كبيرة زعتر مجفف
- ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج أو نصف ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المجفف
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
- 8 أكواب من مرق الدجاج بدون دهون
- 8 أونصات من النودلز بنكهة البيض

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 310
إجمالي الدهون 7 جم
الصوديوم 350 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 35 جم
البروتين 28 جرام