



طاجن الخضروات الفرنسي على الموقد

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 40 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع

قدر كبير

طبق

أدوات الطهي:

سكين

ملاعق معايرة

فتّاحة علب

شوكة

ملعقة خلط

ملعقة مسطحة أو ماسك طعام

المكونات

ملعقة كبيرة من الزيت النباتي

صدرا دجاج منزوعا العظم والجلد، مقطعان إلى قطع بحجم بوصة واحدة

حبّتا كوسا غير مقشّرتان مقطعتان إلى شرائح رقيقة

حبة باذنجان مُقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة

بصلة مقطّعة إلى شرائح رقيقة

حبة فلفل أخضر مُقطّعة إلى قطع بحجم بوصة واحدة

نصف رطل فطر طازج مقطّع إلى شرائح

علبة 16 أونصة من الطماطم مع العُصارة بدون ملح مضاف مُقطّعة إلى مكعبات صغيرة

فص ثوم مفروم (اختياري) أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم

ملعقتان صغيرتان من التوابل الإيطالية

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. سخن الزيت في قدر كبير. يُضاف الدجاج ويُطهى لمدة 6-8 دقائق، حتى يتحمر.
3. أخرج الدجاج من القدر وأضف الكوسا والباذنجان والبصل والفلفل الأخضر والفطر. يُطهى الخليط لمدة 15 دقيقة تقريباً مع التحريك من حين لآخر.
4. أضف الطماطم والثوم (في حالة استخدامه) والتوابل الإيطالية وقلّب الخليط حتى يمتزج. أضف الدجاج واستمر في الطهي لمدة 8 دقائق تقريباً، أو حتى تصبح شرائح الباذنجان طرية ويمكن ثقبها بالشوكة بسهولة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 50 ملجم	إجمالي الدهون 5 جم	السرعات الحرارية 160
	البروتين 16 جم	إجمالي الكربوهيدرات 15 جم