



طاجن الخضروات الفرنسي على الموقد

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

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 والتوابل الإيطالية والثوم (في حالة استخدامه). قلب الخليط حتى يمتزج. أضف الدجاج واستمر في الطهي لمدة 8 دقائق تقريباً، أو حتى تصبح شرائح الباذنجان طرية ويمكن ثقبها بالشوكة بسهولة.

الأدوات:

لوح تقطيع
قدر كبير
فتّاحة علب

أدوات الطهي:

سكين
شوكة
ملعقة خلط أو ملعقة مسطحة أو ماسك طعام
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
صدرا دجاج منزوع العظم والجلد، مقطعان إلى قطع بحجم بوصة واحدة
حبتا كوسا مقطعتان إلى شرائح رقيقة
حبة باذنجان مُقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة
بصلة مقطّعة إلى شرائح رقيقة
حبة فلفل رومي أخضر مُقطّعة إلى قطع بحجم بوصة واحدة
عبوة بوزن 8 أونصات من الفطر مقطّع إلى شرائح
علبة بحجم 14.5 أونصة من الطماطم المقطّعة إلى مكعبات صغيرة مع الغصارة بدون ملح مضاف
4 فصوص ثوم مفرومة أو 4 ملاعق صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقتان صغيرتان من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية
Celebrate Your Plate

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 160

إجمالي الدهون 5 جم

الصوديوم 50 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 15 جم

البروتين 16 جرام