



دجاج ألفريديو في وعاء واحد

عدد الحصص 7 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. في مقلاة كبيرة على نارٍ متوسطة إلى عالية، حمّر الدجاج بالزيت.
3. أضف الدقيق والمرق والحليب والثوم ومسحوق البصل والفلفل الأسود والباستا إلى قدر وقلّب المزيج جيّداً.
4. اتركه يغلي ثم اخفض الحرارة إلى نقطة الغليان الهادئ وغطي القدر. يُطهى حتى تصبح الباستا طريةً تقريباً، مع التحريك من حين لآخر.
5. أضف البروكلي أو الخضروات المجمدة إلى القدر وغطّه. يُطهى حتى تصبح الخضروات طرية.
6. يُرفع الخليط من على النار ويُقلّب مع جبن البارميزان.

الأدوات: قدر كبير بغطاء

أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

صدر دجاج كبير مُقطّع إلى مكعبات
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقتان كبيرتان من الدقيق متعدد الاستخدامات
كوب وثلاثة أرباع من مرق الدجاج منخفض الصوديوم
كوب وثلاثة أرباع من الحليب قليل الدسم
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
8 أونصات من باستا بينا بالحبوب الكاملة أو سباغيتي الحبوب الكاملة
كوبان من البروكلي المقطّع (طازج أو مجمد)، أو علبة بوزن
12 أونصة من خلطة الخضروات المجمدة
كوب جبن البارميزان المبشور

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 320
إجمالي الدهون 11 جم
الصوديوم 330 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 37 جم
البروتين 20 جرام