



دجاج مقطع مخبوز

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 375 درجة. رش صينية الخبز المسطحة ببخاخ مانع للالتصاق.
3. أزل الجلد إن وُجد عن قطع الدجاج. إذا كنت تعمل على صدور دجاج كبيرة، قطعها إلى أنصاف طولياً لتقليل وقت الطهي. أزل أية دهون زائدة.
4. اهرس رقائق الذرة في كيس بسحاب إغلاق. اسكبها في بولة متوسطة الحجم.
5. في بولة أخرى متوسطة الحجم، اخلط الدقيق والملح والفلفل الأسود ومسحوق الثوم.
6. في بولة ثالثة، أضف البيض والحليب. اخفق المزيج باستخدام الشوكة.
7. اغمر كل قطعة دجاج في خليط الدقيق ثم خليط البيض ثم رقائق الذرة. يجب أن تُغطى كل قطعة برفائق الذرة بالكامل.
8. ضع قطع الدجاج على صينية الخبز المجهزة، على مسافة متساوية. رش القطع بقليل من بخاخ مانع للالتصاق.
9. اخبزها بين 20 و25 دقيقة حتى يصبح الدجاج مقرمشاً، ويصل إلى درجة حرارة داخلية 165 درجة.

الأدوات: كيس طهي بسحاب إغلاق، 3 بولات متوسطة الحجم، صينية خبز مقاس 9 x 13 بوصة أدوات الطهي: سكين، شوكة، أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

رطل من الدجاج منزوع العظم والجلد من صدور الدجاج
كوب ونصف رقائق الذرة
3 ملاعق كبيرة من دقيق القمح الكامل أو الدقيق متعدد الاستخدامات
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
بيضة كبيرة
ملعقتان كبيرتان من الحليب قليل الدسم
بخاخ مانع للالتصاق

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 120
إجمالي الدهون 8 جم
صوديوم 150 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 8 جم
بروتين 15 جم