



فطيرة دجاج سريعة وسهلة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة |
الوقت الإجمالي 40-50 دقيقة

الأدوات:

صينية خبز بسعة لترين
مقلاة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة مسطحة
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

لتحضير الحشوة

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
بصلة مقطعة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ربع كوب من الدقيق
كوبان من الحليب قليل الدسم أو مرق (الدجاج أو الخضروات) منخفض الصوديوم
عبوة 16 أونصة من خلطة الخضروات المجمدة
كوب دجاج، مطهي ومقطع

لتحضير طبقة التزيين

كوب من خلطة الخبز متعددة الاستخدامات*
نصف كوب من الحليب قليل الدسم
بيضة مخفوقة خففاً خففاً

* كوب من الدقيق، ملعقتان صغيرتان من البيكنج بودر، ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 375 فهرنهايت.
3. سخن الزيت في مقلاة على نارٍ متوسطة. يُضاف البصل ويُطهى لمدة 5 دقائق، أو حتى يصبح البصل شفافاً.
4. أضف الفلفل الأسود والأوريغانو ومسحوق الثوم. يُقَلَّب الخليط حتى يغطي البصل.
5. تُخفض النار إلى هادئة، ويُرش الدقيق فوق البصل، ويُقَلَّب الخليط حتى يغطي البصل. يُطهى الخليط لدقيقتين مع التحريك المتواصل لكي لا يحترق الدقيق.
6. اسكب الحليب أو المرق شيئاً فشيئاً في المقلاة، مع التحريك المتواصل. ارفع الحرارة إلى متوسطة واستمر في التحريك لمدة 5 دقائق، أو حتى تصبح الصلصة كثيفة.
7. أضف الخضروات والدجاج. قَلِّب الخليط حتى يمتزج. اسكب الخليط في صينية خَبز بسعة لترين.
8. لتحضير طبقة التزيين، قَلِّب خلطة الخَبز والحليب والبيض معاً. اسكب المزيج فوق خليط الدجاج في صينية الخَبز.
9. يُخبز لمدة 25-30 دقيقة، أو حتى يتحمر الوجه قليلاً.
10. أخرج الطبق من الفرن واتركه يرتاح لمدة 5 دقائق قبل التقديم.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 380 ملجم

إجمالي الدهون 10 جم

السرعات الحرارية 330

البروتين 22 جم

إجمالي الكربوهيدرات 39 جم