



شوربة الدجاج والنودلز في قدر الطبخ البطيء

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 5 دقائق |
الوقت الإجمالي 3-4 ساعات أو 6-8 ساعات

الأدوات: قدر الطهي البطيء

أدوات الطهي: شوكة، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- رطل من صدور الدجاج منزوع العظم والجلد
- 3 أعواد كرفس مقطعة إلى شرائح
- 4 جزرات مقشرة ومقطّعة إلى شرائح
- بصلة متوسطة، مقطّعة مكعبات صغيرة
- فصان مفرومان من الثوم أو ملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم
- ملعقة كبيرة زعتر طازج أو نصف ملعقة كبيرة زعتر مجفف
- ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج أو نصف ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المجفف
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
- 8 أكواب من مرق الدجاج بدون دهون
- 8 أونصات من النودلز بنكهة البيض

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. يُضاف الدجاج والكرفس والجزر والبصل والثوم والزعر وإكليل الجبل والفلفل الأسود إلى قدر الطهي البطيء.
3. اسكب مرق الدجاج في الخليط.
4. يُطهى على نار عالية لمدة 3-4 ساعات أو على نار هادئة لمدة 6-8 ساعات.
5. خلال الـ 15 دقيقة الأخيرة، أخرج صدر الدجاج. فنته باستخدام شوكة.
6. تذوق الشوربة، وأضف الملح حسب الحاجة. أضف الدجاج المفقت ونودلز البيض، ثم امزج الخليط. يُغطى القدر بالغطاء ويُطهى لمدة 15 دقيقة أخيرة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 350 ملجم	إجمالي الدهون 7 جم	السعرات الحرارية 310
	البروتين 28 جم	إجمالي الكربوهيدرات 35 جم