



صدر دجاج بالتفاح في المقلاة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 40 دقيقة

التعليمات

الأدوات:
مقلاة كبيرة

أدوات الطهي:

مضرب خفق أو شوكة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي، على مراحل
صدران من لحم الدجاج منزوع الجلد والعظم
نصف ملعقة صغيرة من الملح، على مراحل
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، على مراحل
ربع كوب من مرق الدجاج غير المملح
نصف ملعقة صغيرة من خردل Dijon
ملعقة صغيرة من الميرمية المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف المقطّع
تفاحة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح رقيقة
نصف بصلة حلوة صغيرة، مقطعة إلى شرائح

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن مقلاةً على نارٍ متوسطة إلى عالية. أضف نصف ملعقة صغيرة من الزيت إلى المقلاة. أمل المقلاة ليغطيها الزيت. رشّ ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود على الدجاج بالتساوي. يُضاف الدجاج إلى المقلاة ويُطهى لمدة 8-10 دقائق على كل جانب، أو حتى يوشك الدجاج على النضج. (سيبقى بعض اللون الوردي).
3. أخرج الدجاج من المقلاة. اخلط مرق الدجاج والخردل في بولة صغيرة، وقْلْبهما باستخدام شوكة.
4. أضف نصف ملعقة الزيت الكبيرة المتبقية إلى المقلاة. اخفض النار إلى متوسطة. رتب التفاح والبصل في طبقة رقيقة في المقلاة. يُضاف ربع ملعقة الملح الصغيرة المتبقية وربع ملعقة الفلفل الأسود الصغيرة المتبقية والميرمية وإكليل الجبل إلى التفاح والبصل. يُطهى الخليط مع التحريك من حينٍ لآخر حتى يتحمر، لمدة 4 دقائق تقريبًا.
5. أعد الدجاج إلى المقلاة، وضعه فوق التفاح والبصل. اسكب مزيج المرق فوق الدجاج والتفاح. استخدم ملعقة لوضع التفاح والبصل وخليط المرق فوق الدجاج لعدة مرات ليبقى رطبًا. يُطهى الدجاج حتى يقل المرق إلى النصف، لمدة 7-8 دقائق تقريبًا.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 160
إجمالي الدهون 6 جم
الصوديوم 50 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 7 جم
البروتين 19 جرام