



صدور الدجاج المقلية مع الخضروات

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق |
الوقت الإجمالي 40-55 دقيقة

الأدوات:

بولة صغيرة
لوح تقطيع
مقلاة كبيرة أو وعاء قلي صغير

أدوات الطهي:

سكين
مضرب خفق أو شوكة
ملعقة مسطحة أو ملعقة خشبية
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

3 أكواب من الأرز البني، مطهي
3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا الخفيفة
ربع كوب من الماء
ملعقة كبيرة من العسل
ملعقة كبيرة من نشا الذرة أو 3 ملاعق كبيرة من الدقيق
ملعقة كبيرة ونصف من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
16 أونصة من صدر دجاج منزوع العظم والجلد، مقطع إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة
بصلة مقطّعة
3 أكواب من خلطة الخضروات المقلية المجمدة (مثل البروكلي، الجزر، الفلفل، القرنبيط، الفاصوليا الخضراء، حبوب الذرة الصغيرة)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. استخدم خفاقة أو شوكة لخلط صلصة الصويا والماء والعسل ونشا الذرة في بولة صغيرة.
3. في مقلاة كبيرة الحجم أو وعاء قلي صغير، سخن الزيت على نارٍ متوسطة حتى يصبح الزيت لامعًا.
4. يُضاف الثوم المفروم ويطهى بطريقة السوتيه لمدة دقيقة تقريباً أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
5. يُضاف الدجاج إلى المقلاة. يُطهى لمدة 7-10 دقائق مع التحريك بشكلٍ متكرر، حتى يُطهى بأكمله. ادفع الدجاج المطهو إلى جانب المقلاة لكي يبقى ساخناً.
6. أضف البصل إلى وسط المقلاة. يُطهى لمدة 5 دقائق مع التحريك من حينٍ لآخر حتى يصبح طرياً قليلاً وشفافاً. اخلط البصل مع الدجاج المطهو وادفع الخليط إلى جانب المقلاة.
7. تُضاف الخضروات المجمدة وتطهى بطريقة السوتيه، مع التحريك من حينٍ لآخر، لدقيقتين أو 3 دقائق. غطّي المقلاة واستمر في الطهي حتى تصبح الخضروات طرية وساخنة تمامًا، لمدة 2-4 دقائق تقريباً إضافية. اخلط الخضروات مع البصل والدجاج وادفع الخليط إلى جانب المقلاة.
8. اسكب صلصة الصويا في وسط المقلاة. سخّنها لدقيقتين تقريباً مع التحريك من حينٍ لآخر حتى يصبح قوام الصلصة كثيفاً.
9. يُقلّب خليط الدجاج والخضروات مع مزيج الصلصة ويُقدّم مباشرةً فوق الأرز البني المطهي.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 520 ملجم

إجمالي الدهون 10 جم

السرعات الحرارية 450

البروتين 34 جم

إجمالي الكربوهيدرات 54 جم