



# صدر الدجاج المقلية مع الخضروات

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

## 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 لامعاً.
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. غطي المقلاة واستمر في الطهي حتى تصبح الخضروات طرية وساخنه تمامًا، لمدة 2-4 دقائق تقريباً إضافة. اخلط الخضروات مع البصل والدجاج وادفع الخليط إلى جانب المقلاة.
8. اسكب صلصة الصويا في وسط المقلاة. سخنها 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.

## الأدوات:

- مقلاة صلصات بسعة لترين
- بولة صغيرة للمزج
- لوح تقطيع
- مقلاة صغيرة أو كبيرة
- أدوات الطهي:
- سكين
- مضرب خفق أو شوكة
- ملعقة مسطحة أو ملعقة خشبية

## 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
- صلصة مقطّعة
- 3 أكواب من خلطة الخضروات المقلية المجمدة (مثل البروكلي، الجزر، الفلفل، القرنبيط، الفاصوليا الخضراء، حبوب الذرة الصغيرة)

## معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 430
- إجمالي الدهون 10 جم
- الصوديوم 510 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 51 جم
- البروتين 33 جم