



شرائح الدجاج المخبوزة

عدد الحصص 3 | مدة التحضير 15 دقيقة |
الوقت الإجمالي ساعة واحدة

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية خبز مسطحة
ملاعق معايرة
بولتان متوسطتا الحجم

أدوات الطهي:

سكين
ماسك طعام

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
3 أكواب من مكعبات البطاطس
كيلو فاصوليا خضراء طازجة، مقطعة الأطراف
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
نصف ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل
رطل من صدور الدجاج منزوع العظم والجلد، مُقطَّع إلى شرائح بسماكة لا تتجاوز بوصتين
بيضة
ثلاثة أرباع كوب من البقسماط المُتَبَّل أو ثلاثة أرباع كوب من البقسماط + نصف ملعقة
صغيرة التوابل الإيطالية

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والخضروات وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 425 درجة.
3. رش صينية الخبز المسطحة ببخاخ مانع للالتصاق.
4. على صينية الخبز المسطحة، ادهن البطاطس بزيت الزيتون أو الزيت النباتي ومسحوق الثوم والملح (في حالة استخدامه) والفلفل.
5. وزع البطاطس بطبقة واحدة وضع الصينية جانباً.
6. جهّز "محطة تقليب في البقسماط" للدجاج:
 - أ. اكسر البيض في بولة متوسطة الحجم واخفقه بالشوكة.
 - ب. ضع البقسماط في بولة متوسطة أخرى بالقرب من البيض
7. اغمر القطعة الأولى من الدجاج في البيض، واترك السائل الزائد من البيض يقطر، ثم اغمرها في البقسماط حتى تحصل على طبقة خفيفة ومتساوية. احذر من أن تكون الطبقة سميكة جداً وإلا فلن تصبح مقرمشة. ضع الدجاج الذي انتهيت من غمره في صينية الخبز المسطحة مع البطاطس وكرر العملية حتى انتهاء جميع شرائح الدجاج. اغسل يديك بعد الانتهاء من التعامل مع البيض.
8. اخبز شرائح الدجاج والبطاطس لمدة 30 دقيقة.
9. أخرج صينية الخبز المسطحة من الفرن، واقلب شرائح الدجاج.
10. ضع الفاصوليا الخضراء فوق البطاطا، وامزجها معاً بماسك الطعام أو ملاعق السكب، ووزعها في طبقة واحدة.
11. أعد وضع صينية الخبز المسطحة في الفرن واخبزها لمدة 15 دقيقة إضافية حتى يطهى الدجاج بدرجة حرارة داخلية 165 وحتى يصبح بالإمكان ثقب البطاطس بسهولة باستخدام الشوكة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 710 ملجم	إجمالي الدهون 13 جم	السرعات الحرارية 480
	البروتين 44 جم	إجمالي الكربوهيدرات 44 جم