



شرائح الدجاج المخبوزة

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

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 - سوف تستخدم بولتين متوسطتي الحجم لهذه الخطوة:
7. اكسر البيض في بولة متوسطة الحجم واخفقه بالشوكة.
8. ضع البقسماط في بولة متوسطة أخرى بالقرب من البيض.
9. 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.
10. اخبز شرائح الدجاج والبطاطس لمدة 30 دقيقة.
11. أخرج صينية الخبز المسطحة من الفرن، واقلب شرائح الدجاج.
12. ضع الفاصوليا الخضراء فوق البطاطا، وامزجها معاً بماسك الطعام أو ملاعق السكب، ووزعها في طبقة واحدة.
13. 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.

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية خبز مسطحة
بولتان متوسطتا الحجم

أدوات الطهي:

سكين
ماسك طعام
ملاعق معايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
3 أكواب من البطاطس مقطّعة إلى مكعبات
كيلو فاصوليا خضراء طازجة، مقطّعة الأطراف
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
3 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
نصف ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
رطل من صدور الدجاج الخالية من العظم والجلد، مقطّعة إلى شرائح لا يزيد سمكها عن 2 بوصة بيضة
ثلاثة أرباع كوب من فئات الخبز المُتَبَّل أو ثلاثة أرباع كوب من فئات الخبز، ممزوج بنصف ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية

معلومات تغذوية:

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