



شرائح البطاطا مع صلصة البوفالو

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

الأدوات:

مقلاة ذات غطاء
طبق كبير آمن للاستخدام في الميكروويف
بولة مزج كبيرة
صينية خبز مسطحة كبيرة
لوح تقطيع

أدوات الطهي:

شوكتان
سكين
ملعقة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

12 أونصة من صدور الدجاج منزوعة العظام والجلد، مطهية ومفتتة
4 حبات بطاطا حلوة متوسطة الحجم
ربع كوب من الصلصة الحارة
نصف كوب من الحليب قليل الدسم
ربع كوب زبادي يوناني طبيعي قليل الدسم

طبقات تزيين اختيارية:

ربع كوب جبن ريكفورد مفتت
حبتان من البطل الأخضر، مقطّعتان
حبتا طماطم متوسطة الحجم، مقطّعتان

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى 425 درجة.
3. اصنع عدة ثقوب في البطاطا الحلوة بطرف سكين. ضع البطاطس في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف واطبخها في الميكروويف على درجة حرارة مرتفعة لمدة 8 دقائق. اقلب البطاطس واطبخها لمدة 5 دقائق إضافية. يجب أن تكون البطاطس قد نضجت الآن: تحقق من نضجها بغرس شوكة في البطاطا: يجب أن تخرج الشوكة من البطاطس بسهولة. إذا لم يحدث ذلك، استمر في طبخ البطاطس في الميكروويف على فترات من 5 دقائق.
4. اترك البطاطس تبرد بما يكفي للتعامل معها. عندما تبرد، اقطع كل حبة بطاطا إلى شرائح طولياً وجرف داخلها، واترك قشرةً بسماكة ربع بوصة.
5. اهرس البطاطا مع الحليب والزبادي اليوناني والصلصة الحارة. يُضاف الدجاج المفنت وتُخلط حتى تمتزج المكونات.
6. قسّم خليط الدجاج بالتساوي بين البطاطا المفرغة وضعها في صينية الخبز المسطحة.
7. تُخبز لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح أعلاها محمراً قليلاً. أضف طبقات التزيين (في حالة استخدامها).

معلومات تغذوية:

الصوديوم 500 ملجم

إجمالي الدهون 3 جم

السرعات الحرارية 240

البروتين 23 جم

إجمالي الكربوهيدرات 28 جم