



شرائح البطاطا مع صلصة البوفالو

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

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 وجزف داخلها، واطبخها ببقية ريق بوصة.
5. اهرس البطاطا مع الحليب والزبادي اليوناني والصلصة الحارة. يُضاف الدجاج المفتمت وتُخلط حتى تمتزج المكونات.
6. قسّم خليط الدجاج بالتساوي بين البطاطا المفروعة وضعها في صينية الخبز المسطحة.
7. تُخبز لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح أعلاها محمراً قليلاً. أضف طبقات التزيين (في حالة استخدامها).

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 مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 12 أونصة من صدور الدجاج منزوعة العظام والجلد، مطهية ومفتمتة
- 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 مفتمت
- حبتان من البطل الأخضر، مقطعتان
- حبتا طماطم متوسطة الحجم، مقطعتان

معلومات تغذية:

- السرعات الحرارية 340
- إجمالي الدهون 13 جم
- الصوديوم 640 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 30 جم
- البروتين 25 جم