



الدجاج المفتت بطريقة الجنوب الغربي

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 4 ساعات
و15 دقيقة – 8 ساعات و15 دقيقة، بحسب إعدادات قدر الطهي البطيء

الأدوات:

قدر الطهي البطيء
مصفاة
فتّاحة علب
بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

شوكتان
ملعقة كبيرة مُثَقَّبَة أو ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

رطلان من أفخاذ أو صدور الدجاج منزوعة العظم والجلد
علبة بوزن 14.5 أونصة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات مع العصارة والفلفل الأخضر بدون
ملح مضاف
علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف، مُصَفَّاة ومغسولة بالماء
علبة 15 أونصة من الذرة بدون ملح مضاف، مغسولة ومصفاة أو كوب وربع كوب من الذرة المجمدة
بصلة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
حبة فلفل رومي أخضر مُقَطَّعة إلى مكعبات صغيرة
ربع كوب كزبرة طازجة مقطّعة (اختياري)
علبة بوزن 15 أونصة من مرق الدجاج منخفض الصوديوم
نصف كيس من بهارات التاكو منخفضة الصوديوم أو ملعقتان كبيرتان من توابل
Celebrate Your Plate Taco Seasoning

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
2. ضع الدجاج في أسفل قدر الطهي البطيء.
3. أضف جميع المكونات المتبقية إلى قدر الطهي البطيء. في حالة استخدام الكزبرة، أبقِ ملعقةً كبيرة لرشها على الطبق بعد إتمام تحضيره. تخلط المكونات حتى تمتزج ويُغطى القدر بالغطاء.
4. يُطهى على نارٍ هادئة لمدة 8 ساعات أو على نار عالية لمدة 4 ساعات.
5. قبل 30 دقيقة من التقديم، انقل الدجاج إلى بولة متوسطة الحجم. فنّت الدجاج باستخدام شوكتين.
6. باستخدام ملعقة مثقبة، انقل الخضروات من سائل الطهي إلى البولة مع الدجاج. قلب الخليط حتى يمتزج.
7. رشه بملعقة كبيرة من الكزبرة، في حالة استخدامها.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 115 ملجم	إجمالي الدهون 6 جم	السرعات الحرارية 330
	البروتين 42 جم	إجمالي الكربوهيدرات 26 جم