



الدجاج والزلابية

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية وأغطية العبوات.
2. في وعاء كبير، سخّن المرق على نارٍ متوسطة إلى عالية واتركه يغلي على النار.
3. يُضاف الدجاج والبصل والجزر والكرفس والتوابل الإيطالية.
4. خفف النار إلى درجة الغليان الهادئ واطبخ الخليط لمدة 10-8 دقائق بدون غطاء، حتى تصل درجة الحرارة الداخلية للدجاج إلى 165 درجة.
5. يُضاف خليط الخضروات المجمدة ويُغلى بين دقيقة إلى دقيقتين على نار هادئة.
6. في بولة صغيرة، تُمزج خلطة الخبز متعددة الاستخدامات* والحليب. امزج الخليط جيّداً حتى تتشكل عجينة طرية. إذا كان العجين جافاً للغاية، أضف ملعقة كبيرة من الحليب في كل مرة، حتى يصبح العجين متماسكاً.
7. اخفض الحرارة تحت القدر لتصبح النار هادئة.
8. شكّل زلابية بقطر بوصة واحدة بأصابعك وأسقطها في القدر. تُطبخ بدون غطاء بين 8-10 دقائق أو حتى تُطهى الزلابية بالكامل.

* اتبع التعليمات لتحضير خلطة الخبز متعددة الاستخدامات الخاصة بك: في بولة صغيرة، اخلط كوباً من الدقيق وملعقتين كبيرتين من البيكنج بودر وثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح.

الأدوات:

قدر كبير
لوح تقطيع
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

- 3 أكواب من مرق الدجاج منخفض الصوديوم
- رطل من صدور الدجاج منزوع العظم والجلد، مُقطع إلى مكعبات صغيرة
- بصلة صغيرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- جزرتان كبيرتان مُقطعتان إلى مكعبات صغيرة
- 3 أعواد كرفس مُقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة صغيرة ونصف من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية

Celebrate Your Plate

- عبوة 12 أونصة من خلطة الخضروات المجمدة
- كوب من خلطة الخبز متعددة الاستخدامات*
- نصف كوب من الحليب قليل الدسم، إضافةً إلى ملعقة أو ملعقتان كبيرتان من الحليب حسب الحاجة
- * كوب من الدقيق، ملعقتان صغيرتان من البيكنج بودر، ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 190
إجمالي الدهون 4 جم
الصوديوم 500 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 16 جم
البروتين 22 جرام