



سلطة الخوخ المخبوزة بخل البلمسيك

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، والخضروات، والفاكهة، وأغطية الملعبات، وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة. ضع ورقة ألومنيوم ذات حواف بارزة في صينية الخبز المسطحة ورشها ببخاخ مانع للالتصاق.
3. قطع الخوخ إلى نصفين وتخلص من النوى. قطعه إلى شرائح عريضة. ادهن الجوانب المقطعة بملعقتين كبيرتين من صلصة خل البلمسيك. ورّعه على صينية الخبز المسطحة في طبقة واحدة.
4. تُخبز الصينية لمدة 15 دقيقة، ويُقلب الخوخ عند انتصاف الوقت.
5. يُغطى صدر الدجاج بالزيت والملح والفلفل والثوم. يُطهى الدجاج في مقلاة، لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق أو حتى يتحمر الدجاج من جانب واحد. ادهن الجانب المطهو بملعقتين كبيرتين من خل البلمسيك وكرر العملية حتى إتمام طهي الدجاج بشكلٍ كامل.
6. يُحضّر الدجاج لتجهيز السلطة بتقطيعه إلى لقيمات صغيرة.
7. أضف الخوخ والدجاج إلى بولة مع مزيج الخضروات والخيار والبصل الأحمر والمكسرات في حالة استخدامها، وُرش الخليط بملعقتين كبيرتين من خل البلمسيك. يُخلط جيداً.

الأدوات: صينية خبز مسطحة، رفائق ألومنيوم
أدوات الطهي: سكين، فرشاة طهي، ماسك الطعام، ملعقة
خط، أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

- بخاخ مانع للالتصاق
4 ثمرات خوخ أو علبة بوزن 15 أونصة من الخوخ المعلب
6 ملاعق كبيرة من صلصة خل البلمسيك، على مراحل
صدران من لحم الدجاج منزوع الجلد والعظم
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
5 أونصات من مزيج السلطة الخضراء أو الخس الروماني
نصف خيار مقطّعة
ثلاثة أرباع كوب من البصل الأحمر مقطّع إلى شرائح
نصف كوب من المكسرات غير المملحة (اللوز، البقان، الكاجو) مقطّعة (اختياري)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 310
إجمالي الدهون 12 جم
الصوديوم 340 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 31 جم
البروتين 20 جرام