



شرائح الدجاج مع الخضروات

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 40 دقيقة | الوقت الإجمالي 48 دقيقة

الأدوات:

- بولة كبيرة
- غلاف بلاستيكي
- مقلاة كبيرة
- بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

- شوكة أو ماسك طعام
- سكين
- أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- نصف كوب زبادي عادي قليل الدسم
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ربع ملعقة صغيرة من الزعتر المطحون
- فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- صدران من لحم الدجاج منزوع الجلد والعظم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- كوب من صلصة تزايزيكي أو صلصة Celebrate Your Plate Cucumber Tzatziki Sauce (اختياري)
- 4 أرغفة من خبز البيتزا بالقمح الكامل
- حبة طماطم متوسطة الحجم مُقطعة إلى مكعبات صغيرة
- بصلة حمراء مقطعة إلى شرائح رفيعة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. يُمزج عصير الليمون والزبادي والملح والأوريغانو المجفف والزعتر ومسحوق الثوم في بولة كبيرة وتُضاف صدور الدجاج ويُقَلَّب الخليط جيِّدًا. غطِّها بغلاف بلاستيكي وضعها في الثلاجة لمدة 30 دقيقة أو طوال الليل.
3. سخن مقلاة كبيرة غير لاصقة على نارٍ متوسطة إلى عالية وأضف ملعقة كبيرة من الزيت. أضف نصف صدور الدجاج إلى المقلاة، وهزها للتخلص من مزيج الزبادي الزائد قبل وضعها في المقلاة. تُطهى صدور الدجاج لمدة 5 دقائق، دون تحريكها، حتى تتحمر، ثم تُقَلَّب ويُطهى الجانب الآخر حتى يُصبح لحم الدجاج مطهًوًا بالكامل، حوالي 5-7 دقائق. ضع الدجاج المطهي جانبًا، وأضف ملعقةً كبيرةً إضافيةً من الزيت إلى المقلاة واطهو صدر الدجاج المتبقي.
4. سخِّن خبز البيتزا في محمّصة أو في الميكروويف لمدة 30 ثانية.
5. قطع صدور الدجاج إلى قطع بحجم لقيمات أو إلى قطع تتناسب مع خبز البيتزا.
6. في حالة تناولها مع صلصة التزاتريكّي، ضع نصف كُوب صلصة على خبز البيتزا الدافئ. تُضاف الطماطم وشرائح البصل الأحمر وحوالي نصف صدر من الدجاج.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 520 ملجم	إجمالي الدهون 14 جم	السعرات الحرارية 400
	البروتين 28 جم	إجمالي الكربوهيدرات 38 جم