



شرائح الدجاج مع الخضروات

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

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 جيدًا. غطّها 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 مطهؤًا بالكامل، حوالي 5-7 دقائق. ضع الدجاج المطهي جانبًا، وأضف ملعقة كبيرة إضافية من الزيت إلى المقلاة واطهو صدر الدجاج المتبقي.
4. سخّن خبز البيتزا في محمّصة أو في الميكروويف لمدة 30 ثانية.
5. قطع صدور الدجاج إلى قطع بحجم لقيمات أو إلى قطعٍ تتناسب مع خبز البيتزا.
6. في حالة تناولها مع صلصة التزاتزيكي، ضع نصف كوب صلصة على خبز البيتزا الدافئ. تُضاف الطماطم وشرائح البصل الأحمر وحوالي نصف صدر من الدجاج.

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 مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
صلصة حمراء مقطّعة إلى شرائح رفيعة

معلومات تغذوية:

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