

باستا الدجاج والسبانخ سكيليت بالليمون والبارميزان



هذه المعكرونة المكونة من قطعة واحدة والتي تجمع بين صدور الدجاج الخالية من الدهن والسبانخ السوتيه لوجبة من وعاء واحد هي عبارة عن ثومية وليمونية ويُفضل تقديمها مع القليل من بارم في الأعلى. أسميها "باستا مومز سكيليت" وسمتها "باستا ديفون المفضلة". في كلتا الحالتين ، إنه عشاء سريع وسهل في ليلة أسبوعية أنشأناه معًا وكتبناه على بطاقة وصفة صغيرة منذ أكثر من عقد من الزمان ، ويظل في تناوب العشاء الأسبوعي حتى يومنا هذا. إنه عشاء بسيط ستحبه العائلة بأكملها.

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- أونصات معكرونة بيني خالية من الغلوتين أو معكرونة بيني مصنوعة من 8 القمح الكامل
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 2
- رطل من صدور الدجاج أو الأفخاذ منزوعة العظم والجلد ، ومقطعة ، إذا لزم 1 الأمر ، ومقطعة إلى قطع بحجم اللدغة
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- فص ثوم مفروم 4
- نصف كوب نبيذ أبيض جاف
- عصير وقشر حبة ليمون
- أكواب سبانخ طازجة مفرومة 10
- ملاعق كبيرة جبنة بارميزان مبشورة ، مقسمة 4

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- تُطهى المعكرونة وفقًا لتوجيهات العبوة. يُصْفَى ويُتْرَك جانِبًا.
 - الإعلانات
- **الخطوة 2**
- في هذه الأثناء ، سخني الزيت في مقلاة كبيرة عالية الجوانب على نار متوسطة إلى عالية. يضاف الدجاج والملح والفلفل. يُطهى مع التحريك من حين لآخر ، حتى ينضج تمامًا ، من 5 إلى 7 دقائق. يُضاف الثوم ويُطهى مع التحريك حتى تفوح رائحته لمدة دقيقة تقريبًا. يضاف النبيذ وعصير الليمون والقشر. جلب إلى يترك على نار خفيفة.
- **الخطوة 3**
- إزالة من الحرارة. أضيفي السبانخ والمعكرونة المطبوخة. غطيه واتركيه حتى يذبل السبانخ. يقسم على 4 أطباق ويوضع فوق كل حصة ملعقة كبيرة جبنة بارميزان.

يخنة حمية البحر الأبيض المتوسط بطيئة الطبخ



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- طماطم مقطعة بدون ملح مضاف إليها الملح (أونصة 14) 2
- أكواب مرق نباتي قليل الصوديوم 3
- كوب بصل مفروم خشن 1
- نصف كوب جزر مقطع
- فص ثوم مفروم 4
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف 1
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون ½

- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- علبة حمص غير مضاف إليها الملح ، مغسولة ومقسمة (أونصة 15) 1
- حزمة لاسيناتو كالي ، مقطعة أو مقطعة (حوالي 8 أكواب) 1
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 1
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 3
- أوراق ريحان طازجة ، ممزقة إذا كانت كبيرة
- قطع ليمون (اختياري) 6

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
 - يُمزج الطماطم والمرق والبصل والجزر والثوم والأوريغانو والملح والفلفل الأحمر المطحون والفلفل في قدر بطيء سعة 4 لتر. غطي المزيج واطهيه على نار خفيفة لمدة 6 ساعات.
 - الإعلانات
- **الخطوة 2**
 - قم بقياس 1/4 كوب من سائل الطهي من قدر الطهي البطيء في وعاء صغير. أضف ملعقتين كبيرتين من الحمص. تُهرس بالشوكة حتى تصبح ناعمة.
- **الخطوة 3**
 - يُضاف الحمص المهروس واللفت وعصير الليمون والحمص الكامل المتبقي إلى الخليط في الطاهي البطيء. يقلب حتى يتجانس. يغطى ويطهى على نار منخفضة حتى ينضج اللفت ، حوالي 30 دقيقة.
- **الخطوة 4**
 - اغرف الحساء بالتساوي في 6 أطباق ؛ رذاذ بالزيت. زينه بالريحان. تقدم مع شرائح الليمون ، إذا رغبت في ذلك.

شورية الفاصوليا البيضاء مع الطماطم والروبيان



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 3
- رطل من الروبيان الخام (26-30 رطل) مقشر ومنزوع العرق 1
- ملعقة صغيرة مسحوق أنشو شيلي 1
- ملعقة صغيرة ملح مقسم ½
- ملعقة صغيرة فلفل مطحون مقسم ½
- بصلة متوسطة مفرومة 1
- فصوص ثوم مفروم 3
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون ¼
- لا يمكن إضافة ملح طماطم مقشرة كاملة (أونصة 28) 1
- كوب مرق دجاج غير مملح 2
- لا يمكن إضافة الملح إلى الفاصوليا البيضاء (أونصة 14) 1
- أوقية من المعكرونة الصغيرة المصنوعة من القمح الكامل ، مثل الأورزو 2
- كوب زيتون كالاماتا منزوع النوى ، مفروم
- ملاعق كبيرة قبر ، مغسول ومقطع 2
- بقادونس مفروم طازج للتزيين

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- سخني الزيت في قدر كبير على نار متوسطة إلى عالية. يضاف الجمبري ويرش بمسحوق الفلفل الحار وربع ملعقة صغيرة من الملح والفلفل. يُطهى مع التحريك من حين لآخر ، حتى ينضج تمامًا ، حوالي 3 دقائق. تُرفع بملعقة مثقوبة إلى طبق نظيف.

• الخطوة 2

- أضيفي البصل وربع ملعقة صغيرة من الملح والفلفل إلى المقلاة. يُطهى مع التحريك كثيرًا ، حتى يصبح نصف شفاف ، من 3 إلى 4 دقائق. يُضاف الثوم والفلفل الأحمر المطحون ويُطهى لمدة 30 ثانية تقريبًا حتى تفوح رائحته. تُضاف الطماطم والمرق ويُغلى المزيج. اضبطي الحرارة لتحافظي على نار هادئة ، غطيها واتركيها لمدة 10 دقائق.

• الخطوة 3

- تُهرس الطماطم تقريبًا باستخدام هراسة البطاطس ، وتترك بعض القطع. قلبي الفاصوليا واهرسي بعضها ، واتركي معظمها كاملًا العودة إلى الغليان على نار عالية. تُضاف المعكرونة وتُطهى ، بدون تغطيتها مع التحريك من حين لآخر ، حتى تنضج المعكرونة ، من 8 إلى 10 دقائق.

• الخطوة 4

- يضاف الجمبري والزيتون والكبر مع التقليب. قدمي الحساء مع البقدونس حسب الرغبة.

كاري نباتي بالحمص وجوز الهند



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ملاعق صغيرة من زيت الأفوكادو أو زيت الكانولا 2
- كوب بصل مقطع 1
- كوب فلفل رومي مقطع إلى مكعبات 1
- حبة متوسطة الحجم من الكوسة ، مقطعة إلى أنصاف ومقطعة إلى شرائح 1
- علبة (15 أونصة) من الحمص ، مصفاة ومغسولة
- كوب من صلصة جوز الهند بالكاري (انظر النصيحة) 1
- نصف كوب مرق نباتي
- أكواب سبانخ صغيرة 4
- كوب أرز بني مطبوخ مسبقاً ، مسخن حسب تعليمات العبوة 2

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**

- سخني الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. يضاف البصل والفلفل والكوسا. يُطهى مع التحريك كثيرًا ، حتى تبدأ الخضار في التحمير ، من 5 إلى 6 دقائق.

- الإعلانات

- **الخطوة 2**

- يُضاف الحمص والصلصة والمرق ويُترك المزيج على نار هادئة مع التحريك. خففي الحرارة إلى متوسطة منخفضة واتركيها على نار هادئة حتى تنضج الخضار ، لمدة 4 إلى 6 دقائق. يقلب في السبانخ قبل التقديم مباشرة. قدميها فوق الأرز.

نصائح

نصيحة: ابحث عن صلصة الكاري المحضرة مع 400 مجم من الصوديوم أو أقل لكل وجبة.

حقائق غذائية

حجم الوجبة:

كوب كاري و 1/2 كوب أرز 1 1/2

لكل وجبة:

سعرة حرارية بروتين 10.9 جم ؛ الكربوهيدرات 65.8 جم ؛ الألياف الغذائية 10.7 جم ؛ 471 السكريات 12.3 جم ؛ 18 جم دهون الدهون المشبعة 8.2 جم ؛ 3.8 ملغ الكوليسترول. فيتامين أ وحدة دولية 5023.5 وحدة دولية ؛ فيتامين ج 79.2 ملغ ؛ حمض الفوليك 99.1 ميكروغرام ؛ كالسيوم 119.1 ملجم ؛ الحديد 4.2 ملغ ؛ 119.8 ملغ المغنيسيوم. 489 ملغ بوتاسيوم. صوديوم 576.2. ملغ ؛ الثيامين 0.3 ملغ ؛ سكر مضاف 7 جم

التبادلات:

دهون ، 3 نشا ، 2 خضروات ، 1 كربوهيدرات أخرى ، 1/2 بروتين خالي من الدهون 3

شورية ملفوف البحر الأبيض المتوسط



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 2
- كوب جزر مفروم 1
- كوب شمر مقطع شرائح سعف للتزيين 1
- كوب بصل مقطع
- ملاعق صغيرة ثوم مفروم 2
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- أكواب مرق نباتي قليل الصوديوم 6
- من الطماطم المقطعة بدون ملح مضاف إليها الريحان والثوم (أونصة 15) 1 والأوريغانو
- رأس ملفوف أخضر صغير (1 1/2 رطل) ، مفروم 1
- علبة (15 أونصة) من حبوب الكانيليني غير المملحة ، مغسولة
- ملاعق صغيرة سكر 2
- ملعقة صغيرة اوريغانو مفروم طازج 1
- نكهة الليمون للتزيين

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- سخني الزيت في قدر كبير ثقيل على نار متوسطة عالية. يضاف الجزر والشمر والبصل. يُطهى مع التحريك من حين لآخر ، حتى يبدأ في التليين ، حوالي 5 دقائق. يضاف الثوم والكزبرة والملح. يُطهى مع التحريك باستمرار حتى تفوح رائحته لمدة دقيقة واحدة. أضف المرق والطماطم. يجلب ليغلي. أضف الملفوف خفض الحرارة إلى متوسطة. يُطهى مع التحريك من حين لآخر حتى ينضج الملفوف ، لمدة 20 إلى 25 دقيقة.

الخطوة 2

- يضاف الفول والسكر والزعتر. يُطهى حتى يسخن الفاصوليا ، حوالي 3 دقائق. نرش قشر الليمون وسعف الشمر المحفوظ ، إذا رغبت في ذلك ؛ تقدم على الفور.

حقائق غذائية

حجم الوجبة:

كوب 2

لكل وجبة:

سعرة حرارية بروتين 6.2 جم ؛ الكربوهيدرات 31 جم ؛ ألياف غذائية 9.6 جم ؛ السكريات 14.5 205 ؛ فيتامين ج 103.1 IU 4117.3 ؛ 5.5 غرام من الدهون ؛ الدهون المشبعة 0.7 جم ؛ فيتامين أ ؛ حمض الفوليك 153.5 ملغ كالسيوم ؛ الحديد 2.6 ملغ ؛ المغنيسيوم 36.5 ملغ ؛ mcg 10.5 ؛ 669.8 ملغ بوتاسيوم. الصوديوم 426.5 ملغ ؛ الثيامين 0.4 ملغ ؛ سكر مضاف 1 جم

التبادلات:

خضروات ، 1 دهون ، 12 بروتين خالي من الدهون ، 12 نشا 12 3

مقلاة دجاج البحر الأبيض المتوسط



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- أفخاذ دجاج مغطية بالعظم والجلد (أونصات 6) 4
- نصف كوب عصير ليمون طازج وأكثر للتقديم
- فصوص ثوم مفروم 3
- ملعقة كبيرة إكليل الجبل المفروم الطازج 1
- ملاعق صغيرة من الأوريغانو الطازج المفروم ، بالإضافة إلى المزيد للتزيين 2
- ملعقة صغيرة بذور شمر مطحون ½
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 3
- نصف ملعقة صغيرة ملح

- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- بصلة حمراء كبيرة مقطعة شرائح (بوصة) 1
- طماطم كرزية 1
- كوب لسان عصفور غير مطبوخ 1
- كوب زيتون كالاماتا منزوع النوى
- كوب مرق دجاج غير مملح 1 1/2
- بقدرونس مفروم وطازج للتزيين

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

الخطوة 1

- يُمزج الدجاج وعصير الليمون والثوم وإكليل الجبل والأوريغانو وبذور الشمر وملعقتين كبيرتين من الزيت في كيس بلاستيكي كبير بسحاب. ختم الكيس برد لمدة 25 إلى 30 دقيقة.

- الإعلانات

الخطوة 2

- يُرفع الدجاج من التتبيلة ويُترك حتى يجف (يُرمى التتبيلة). نرش الدجاج بالتساوي بالملح والفلفل. سخني الملعقة الكبيرة المتبقية من الزيت في مقلاة من الحديد الزهر مقاس 10 بوصات على نار متوسطة عالية. رتب الدجاج في المقلاة ، بحيث يكون الجلد متجهًا لأسفل. يُطهى دون إزعاج ، حتى يصبح لونه بنيًا ومقرمئًا ، حوالي 7 دقائق. اقلبه واتركه حتى يتحول إلى اللون البني على الجانب الآخر ، لمدة 4 دقائق. نقل إلى طبق. (لن ينضج الدجاج من خلاله) لا تمسح المقلاة نظيفة.

الخطوة 3

- يضاف البصل والطماطم إلى المقلاة. يُطهى على نار متوسطة مع التحريك من حين لآخر حتى يتفحم البصل وتتقشر الطماطم ، حوالي 5 دقائق.

الخطوة 4

- يسخن الفرن للشواء مع وضع الرف في المنتصف. يضاف لسان البرتقال والزيتون إلى الخليط في المقلاة. يقلب للجمع. يقلب في المرق. جلب ليغلي على نار عالية متوسطة. خففي الحرارة إلى متوسطة-منخفضة وعششي الدجاج مع وضع الجلد إلى الأعلى في الخليط. غطيه واتركه ينضج على نار

متوسطة حتى ينضج لسان العصفور ويتم إدخال مقياس حرارة في الجزء السميك من الدجاج يسجل 165 درجة فهرنهايت ، من 14 إلى 15 دقيقة

• الخطوة الخامسة

- ازالة من الحرارة؛ اتركها مغطاة لمدة 5 دقائق. انزع الغطاء واتركه حتى يصبح جلد الدجاج هشًا ، لمدة 2 إلى 3 دقائق. تُزين بالبقدونس والأوريغانو وعصير الليمون ، إذا رغبت في ذلك. قدمها على الفور

دجاج صقلي بالزيتون



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- أونصة يمكن أن تكون مكعبات الطماطم الصغيرة مع الثوم وزيت الزيتون 1 1/4
- أو غيرها من التوابل على الطريقة الإيطالية
- كوب سبانخ مجمدة ومذابة 1 1/2

- نصف كوب من الزيتون الصقلي أو غيره من الزيتون الأخضر
- ملعقة كبيرة قبر ، مغسول 1
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون أو حسب الرغبة ¼
- أونصات من شريحات الدجاج (انظر النصيحة) 4 4
- ملعقة صغيرة فلفل مطحون طازجًا
- ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 1

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- تُمزج الطماطم والسبانخ والزيتون والكبر والفلفل الأحمر المطحون في وعاء. رشي الفلفل على جانبي الدجاج
- الإعلانات

- **الخطوة 2**

- سخني الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. يُطهى الدجاج حتى يحمر جانب واحد ، من 2 إلى 4 دقائق. اقليها؛ فوقها خليط الطماطم. خففي الحرارة إلى متوسطة ، غطيها واتركيها تطهى حتى تنضج بالكامل ، من 3 إلى 5 دقائق.

نصائح

نصيحة: إذا لم تتمكن من العثور على شريحات الدجاج لهذه الوصفة ، يمكنك صنعها بنفسك. اشترِ أربعة صدور دجاج سعة 5 أونصات. إزالة العطاءات وتقليم الدهون. ضعي الدجاج بين قطع الغلاف البلاستيكي. دق بمسمار العجين أو مطرقة اللحم أو مقلاة ثقيلة حتى تتسطح إلى حوالي 1/2 بوصة.

مرق الحمص والسبانخ القلبية



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- عدد 2 (15 أونصة) من الحمص منخفض الصوديوم ، مغسول ومقسّم
- ملعقة طعام زيت زيتون 1
- أوقية 93% ديك رومي مطحون نظيف 12
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف ½
- ملعقة صغيرة بذور شمر مطحون ½
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون ½
- بصلة متوسطة مفرومة (1 كوب) 1
- حبات متوسطة الحجم مقطعة مكعبات (3/4 كوب) 2
- فصوص ثوم مفروم أو 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم 4

- ملاعق كبيرة معجون طماطم 3
- كرتون مرق دجاج قليل الصوديوم (4 أكواب) (أونصة 32) 1
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- سبانخ (8 أونصة) (فردى سريع التجميد) IQF أكواب 3
- ربع كوب جبن بارميزان مبشور (اختياري)

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
 - الهريس 1 علبة حمص مع هراسة بطاطس أو شوكة. اجلس جانبا
 - الإعلانات
- **الخطوة 2**
 - سخني الزيت في قدر كبير على نار متوسطة إلى عالية. يُضاف الديك الرومي والأوريغانو وبذور الشمر والفلفل الأحمر المطحون ؛ اطبخي ، مفتتًا بملعقة خشبية ، حتى يختفي لون الديك الرومي من اللون الوردي ، من دقيقتين إلى ثلاث دقائق. أضف البصل والجزر والثوم (أو مسحوق الثوم) ؛ يُطهى مع التحريك كثيرًا ، حتى تنضج وتفوح رائحته ، من 3 إلى 4 دقائق. أضف معجون الطماطم. يطهى مع التحريك لمدة 30 ثانية.
- **الخطوة 3**
 - يُضاف المرق والحمص المهروس والحمص الكامل والفلفل والملح إلى القدر. تغطية وتقديمهم إلى ينضج. خففي الحرارة إلى متوسطة واطهيها ، مغطاة ، على نار هادئة حتى تنضج الخضار وتختلط النكهات ، حوالي 10 دقائق.
- **الخطوة 4**
 - يُضاف السبانخ ويُرفع الحرارة إلى متوسطة إلى عالية ، ويُطهى مع التحريك حتى يتم تسخين السبانخ ، من دقيقة إلى دقيقتين. اسكبي الشوربة في صحن. زين كل حصة بـ 1 ملعقة كبيرة. جبن بارميزان ، إذا رغبت في ذلك.

شوربة الدجاج والحمص بطيئة الطبخ



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- كوب من الحمص المجفف ، منقوع طوال الليل 1 1/2
- أكواب ماء 4
- بصلة صفراء كبيرة مفرومة ناعماً 1
- من الطماطم المقطعة بدون ملح مضاف إليها الملح ، ويفضل أن (أونصة 15) 1 تكون محمصة على النار
- ملاعق كبيرة معجون طماطم 2
- فصوص ثوم مفرومة ناعماً 4
- ورقة الغار 1
- ملاعق صغيرة كمون مطحون 4
- ملاعق صغيرة بابريكا 4

- نصف ملعقة صغيرة فلفل حريف
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- رطل من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد ومقطعة 2
- يمكن أن تكون قلوب الخرشوف ، مجففة ومقسمة إلى أرباع (أونصة 14) 1
- نصف كوب زيتون منزوع النوى ومعالج بالزيت
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- كوب بققدونس طازج مفروم أو كزبرة

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يصفى الحمص ويوضع في طبخ بطيء سعة 6 لتر أو أكبر. أضف 4 أكواب من الماء والبصل والطماطم وعصيرها ومعجون الطماطم والثوم وورق الغار والكمون والبابريكا والحريف والفلفل المطحون ؛ يقلب للجمع. أضف الدجاج

- الإعلانات

- **الخطوة 2**
- يُعطى ويُطهى على نار خفيفة لمدة 8 ساعات أو عالية لمدة 4 ساعات
- **الخطوة 3**
- انقلي الدجاج إلى لوح تقطيع نظيف ودعيه يبرد قليلاً. تجاهل أوراق الغار. يُضاف الأرضي شوكي والزيتون والملح إلى قدر الطهي البطيء ويُحرّك المزيج جيداً. افرم الدجاج مع التخلص من العظام. قلب الدجاج مع الحساء. يقدم مع البقدونس (أو الكزبرة

مقلاة دجاج بالليمون والبطاطا مع كالي

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز مقسمة 3
- رطل أفخاذ دجاج منزوعة العظم والجلد ، مشذبة 1
- ملعقة صغيرة ملح مقسم ½

- ملعقة صغيرة فلفل مطحون مقسم ½
- رطل من بطاطس يوكون جولد ، مقطعة نصفين بالطول 1
- نصف كوب مرق دجاج منخفض الصوديوم
- ليمونة كبيرة مقطعة إلى شرائح ومنزوعة البذور 1
- فص ثوم مفروم 4
- ملعقة كبيرة طرخون طازج مفروم 1
- أكواب كرنب طفل 6

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يسخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت
- الإعلانات
- **الخطوة 2**
- سخني 1 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة كبيرة من الحديد الزهر على نار متوسطة عالية. نرش الدجاج بربع ملعقة صغيرة من الملح والفلفل. يُطهى ، مع التقليب مرة واحدة ، حتى يتحول إلى اللون البني من كلا الجانبين ، لمدة 5 دقائق إجمالاً. نقل إلى طبق
- **الخطوة 3**
- نضيف ملعقتين كبيرتين من الزيت والبطاطس وربع ملعقة صغيرة من الملح والفلفل في المقلاة. تُطهى البطاطس ، مقطّعة إلى الأسفل ، حتى تحمر لمدة 3 دقائق. أضيفي المرق والليمون والثوم والطرخون. أعد الدجاجة الى إناء الطبخ.
- **الخطوة 4**
- انقل المقلاة إلى الفرن. تحمص حتى ينضج الدجاج وتنضج البطاطس ، لمدة 15 دقيقة. يقلب اللفت مع الخليط ويشوى حتى يذبل ، من 3 إلى 4 دقائق

يخنة الدجاج والفاصوليا البيضاء



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- رطل من حبوب الكانيليني المجففة ، منقوعة طوال الليل ومصفوفة (انظر 1 النصيحة)
- أكواب مرق دجاج غير مملح 6
- كوب بصل أصفر مقطع 1
- كوب جزر مقطع شرائح 1
- ملعقة صغيرة إكليل الجبل المفروم ناعماً 1
- قشر جبن بارميزان بالإضافة إلى 2/3 كوب جبن بارميزان (أونصات 4) 1 مبشور ، مقسم

- صدور دجاج بالعظم (1 رطل لكل منهما) 2
- أكواب كرنب مقطع 4
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 1
- نصف ملعقة صغيرة ملح كوشير
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 2
- نصف كوب من أوراق البقدونس ذات الأوراق المسطحة

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
 - يُمزج الفاصولياء والمرق والبصل والجزر وإكليل الجبل وقشر البارميزان في قدر بطيء سعة 6 لترات. ضعي الدجاج فوقها. يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة حتى تنضج الفاصوليا والخضروات ، من 7 إلى 8 ساعات.
 - الإعلانات
- **الخطوة 2**
 - انقلي الدجاج إلى لوح تقطيع نظيف ؛ دعه يقف حتى يبرد بدرجة كافية للتعامل معه ، حوالي 10 دقائق. افرم الدجاج مع التخلص من العظام.
- **الخطوة 3**
 - أعد الدجاج إلى الطاهي البطيء وحركه في اللفت. يغطى ويطهى على نار عالية حتى ينضج اللفت ، من 20 إلى 30 دقيقة.
- **الخطوة 4**
 - يضاف عصير الليمون والملح والفلفل. تجاهل قشرة البارميزان. قدّمي الحساء المنقوش بالزيت ورشّيه بجبن البارميزان والبقدونس.

باستا الطماطم بالريحان في وعاء واحد



مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- أونصات من روتين القمح الكامل 8
- كوب ماء 2
- كوب مرق "بدون دجاج" قليل الصوديوم أو مرق دجاج 2
- لا يمكن إضافة الملح إلى مكعبات الطماطم (أونصة 15) 1
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 2
- ملعقة صغيرة بهارات إيطالية 1
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق بصل
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون ¼
- أكواب كالي أو سبانخ صغيرة 6
- ربع كوب ريحان مقشر
- جبنة بارميزان مبشورة للتزيين

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- يُمزج المعكرونة والماء والمرق والطماطم والزيت والتوابل الإيطالية ومسحوق البصل ومسحوق الثوم والملح والفلفل الأحمر المسحوق في قدر كبير. تغطية وتقديمهم ليغلي على نار عالية. انزعى الغطاء ، خففي الحرارة إلى درجة متوسطة إلى عالية واطهيه مع التحريك المتكرر لمدة 5 دقائق. قلب في اللفت واطبخ ، مع التحريك كثيرًا ، حتى يتم امتصاص معظم السائل ، من 5 إلى 7 دقائق أخرى. (إذا كنت تستخدم السبانخ ، أضفه بعد حوالي 10 دقائق ، حتى ينضج في الدقائق 2 إلى 3 المتبقية.) قلب الريحان. تُزين بجبن البارميزان ، إذا رغبت في ذلك.

حقائق غذائية

حجم الوجبة:

كوب 1 1/4

لكل وجبة:

سعة حرارية بروتين 11.4 جم ؛ الكربوهيدرات 55.3 جم ؛ الألياف الغذائية 7.9 جم ؛ 339
السكريات 5.5 جم ؛ الدهون 9.9 جم ؛ الدهون المشبعة 1.4 جم ؛ فيتامين أ وحدة دولية 3343.5
وحدة دولية ؛ فيتامين ج 47.1 ملغ ؛ حمض الفوليك 70.4 ميكروغرام ؛ كالسيوم 87.3 ملجم ؛
الحديد 3.8 ملغ ؛ مغنيسيوم 100.3 ملغ ؛ البوتاسيوم 308.2 ملغ ؛ صوديوم 465.2 ملغ ؛ الثيامين 0.3
ملغ.

التبادلات:

نشاء ، 1/2 1 دهن ، 1/2 1 خسروات 3

دجاج البحر الأبيض المتوسط بطيء الطبخ وأورزو

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

- رطل من صدور الدجاج منزوعة العظم والجلد ، مهذبة 1
- كوب مرق دجاج قليل الصوديوم 1
- طماطم متوسطة مفرومة 2
- بصلة متوسطة ، مقطعة إلى أنصاف ومقطعة إلى شرائح 1
- قشر وعصير 1 ليمونة
- ملعقة صغيرة أعشاب دي بروفانس 1
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- ربع كوب من لسان العصفور من القمح الكامل
- ربع كوب زيتون أسود أو أخضر ، أرباع
- ملاعق كبيرة بقدونس مفروم طازج 2

الاتجاهات

قائمة مراجعة التعليمات

- **الخطوة 1**
- قطع كل نصف صدر دجاج إلى 4 قطع. يُمزج الدجاج والمرق والطماطم والبصل وقشر الليمون وعصير الليمون وأعشاب بروفانس والملح والفلفل في قدر بطيء سعة 6 لترات. اطهيه على حرارة عالية لمدة ساعتين أو منخفض لمدة 4 ساعات. يقلب مع لسان العصفور والزيتون. طهي لمدة 30 دقيقة أخرى. دعها تبرد قليلا. يرش البقدونس