

معكرونة كريمية بالدجاج



إعداد

1. تُطهى المعكرونة في الماء المغليّ حتى درجة ما قبل الاستواء الكامل، تُصقّى وتوضع في صينية الفرن. ثم تصفّ فوقها شرائح لحم الحبش المدخن.
2. في هذه الأثناء، يُسخّن الزيت في مقلاة عميقة ويُقلّى الدجاج جيداً ثم يضاف إليه الفطر ويُطهى لمدة 2-3 دقائق إضافية. بعدها يُضاف الحليب ثم خلطة البشاميل بطعم الجبنة من ماجي® ويُحرّك المزيج على نار متوسطة حتى تصبح الصلصة كثيفة.
3. تُسكب الصلصة فوق المعكرونة وتُرش بجبنة الإمانتال. توضع في فرن محمّى مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة أو إلى أن تذوب الجبنة ويصبح لونها ذهبياً. تُخرج من الفرن لتبرد قليلاً قبل التقديم.

المكونات

- غ لازانيا
- غ صدر الحبش المدخن
- غ صدور الدجاج المقطّعة
- م ص زيت نباتي
- غ فطر، مقطّع إلى شرائح
- غ حليب خالي الدسم
- مغلف ماجي® بشاميل مع خلطة الجبن
- 1/2 2/1 كوب جبنة الشيدر الصفراء المبشورة

45 الدقائق (L)

6 أشخاص (+)

60.78 غ	الكربوهيدرات
485.92 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
10.59 غ	الدهون
67.6 غ	الأساسية
39.87 غ	بروتين
36.4 غ	الدهون المشبعة
508.38 مغ	صوديوم
11.6 غ	السكريات