

غراتان الدجاج والخضار مع الفتوشيني



إعداد

1. تُطهى زهيرات البروكلي في الماء المغلي لمدة ٤ دقائق. ثم تُبرّد تحت الماء البارد.
2. تُطهى معكرونة الفتوشيني حسب تعليمات العبوة.
3. يُسخّن الزيت في قدر كبير ويُقلى معه الثوم. تُضاف شرائح الدجاج وتُطهى لمدة ٥ دقائق، أو حتى تنضج. يُضاف الفطر والفلفل. تُضاف مرقة الدجاج من ماجي® وتُقلى لمدة ٥ دقائق. يُضاف البروكلي المطبوخ.
4. يُضاف الحليب وخلطة البشاميل مع الجبنة من ماجي®. يُطهى ويُحرّك باستمرار، ثم يُترك على نار هادئة لمدة ٢-٣ دقائق أو حتى تتماسك الصلصة.
5. يُضاف خليط الدجاج والخضار ومعكرونة الفتوشيني المسلوقة إلى الصلصة المحضرة. تُحرّك قليلاً لخلط كل شيء جيداً.
6. يُسكب الخليط في صينية خبز كبيرة ويُرش فوقها جبنة الموزاريلا. تُخبز في فرن مسخّن مسبقاً على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠-١٥ دقيقة أو حتى يصبح الجزء العلوي ذهبي اللون.

المكونات

- غ بروكولي
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- مغلف بشاميل بطعم الجبنة من ماجي®
- غ فليفلة حلوة خضراء، مقطعة
- م ك حبق طازج
- غ معكرونة الكانيلوني
- م ك زيت نباتي
- فص ثوم
- غ صدور الدجاج
- مل حليب قليل الدسم
- غ جبنة موزاريلا، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- غ فطر، مقطّع إلى شرائح

75 الدقائق

حصص 6

51.73 غ	Carbohydrates
424.61 كيلو سعرة حرارية	Energy
11.66 غ	Fats
09.3 غ	Fiber
28.3 غ	Protein
87.3 غ	Saturated Fats
1135.97 مغ	Sodium
10.26 غ	Sugars