

طيور الفرّي المسلوقة بصلصة الخوخ



إعداد

المكونات

1. تُسلق طيور الفرّي في الماء المغلي لمدة دقيقة، ثم تُبرّد على الفور بالماء الجليدي لإيقاف عملية السلق. تُتبّل الطيور بخردل "ديجون"، زيت الزيتون، عصير اللايم والفلفل الأسود المسحوق.
2. يُقلّى البصل مع الزبدة لمدة 2 إلى 3 دقائق. يُضاف الخلّ ويُطهى على نار خفيفة حتى تقلّ كمية المزيج وتصبح مقدار ملعقة صغيرة واحدة. تُضاف صلصة الخوخ، الخردل، الكريما ومرقة الدجاج، ويُقلّى المزيج لمدة 10 دقائق.
3. تُشوى طيور الفرّي على حرارة متوسطة، ثم توضع في أطباق للتقديم، وتُسكب عليها صلصة الخوخ، وتُزيّن بقطع الخوخ العريضة.

- غ صدور طيور الفرّي
- غ الكراث الخام
- م ك زبدة بدون ملح
- م ك خل أبيض
- غ الخوخ الخام
- غ خردل ديجون
- غ كريما للطبخ
- غ مرقة الدجاج ماجي® ملح أقل
- غ ماء
- غ الخوخ الخام
- غ ماء
- غ خردل ديجون
- غ زيت الذرة
- غ عصير اللايم
- غ فلفل أسود مطحون

30 الدقائق ⌚

6 حصص ⊕

17.92 غ	الكربوهيدرات
418.08 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
16.76 غ	الدهون
23.2 غ	الأساسية
47.99 غ	بروتين
9.6 غ	الدهون المشبعة
580.15 مغ	صوديوم
580.15 مغ	السكريات