

# Crispy Potato Chicken Bake

**Servings:** 4

**Diet:** Gluten-Free

## Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 2 russet potatoes, sliced into ¼ inch thick slices
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 1 head broccoli, chopped into small pieces
- 2 tablespoons plain lowfat yogurt
- 2 tablespoons barbeque sauce
- 1 (12.5 ounce) can no-salt chicken, finely chopped
- Optional: your favorite spices (onion powder, garlic powder, chili, etc.)

## Instructions

**STEP 1:** Pre-heat oven to 400°F. Toss potato slices with the oil (and optional spices) and arrange on 2 baking sheets. Bake 25 minutes, flip, and bake 5 more minutes or until golden brown and crispy.

**STEP 2:** In a small bowl, add the chopped broccoli and ¼ cup water. Cover and microwave for 3 minutes. Sit for 5 minutes covered, then drain the water.

**STEP 3:** Top the potatoes with the broccoli, chicken and cheese and bake 5 minutes, or until cheese melts.

**STEP 4:** Combine yogurt, barbeque sauce, and enough water to thin the sauce. Drizzle with sauce and enjoy



## QUICK TIPS

- **Ingredient Swap:** Use cauliflower instead of broccoli, or try with sweet potatoes instead of russet!
- **Try this!** Sprinkle your favorite spices on top or in the yogurt sauce. Try onion powder, garlic powder or chili powder.



Per Serving: 430 Calories | 46g Carbs | 7g Sugar | 5g Fiber | 18g Fat (6g Sat Fat) | 25g Protein | 420mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# ድንች በዶሮ ስጋ ደረቅ ጥብስ

የገበታው መጠን፡- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ፡- ከግሉቲን-ነፃ

## ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 ፍሴት ድንች፣ ¼ ኢንች ስለይስ የተቆረጡ
- 1 ኩባያ ደቃቅ የቼዳር ቺዝ
- 1 ራስ ብሮክሊ፣ በደቃቁ የተቆራረጠ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ንፁህ ባለ ዝቅተኛ ስብ እርጋ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የባርበኪው መረቅ
- 1 (ባለ 12.5 አውንስ) የታሸገ ጨው ያልተጨመረበት የዶሮ ስጋ፣ በጥሩ ሁኔታ የተቆራረጠ
- አማራጭ፡- የሚወዷቸው ቅመማቅመሞች (የሽንኩርት ዱቄት፣ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት፣ የቺሊ፣ ወዘተ.)



ፈጣን ጠቃሚ ምክኒት

## የአዘገጃጀት መመሪያዎች

**ደረጃ 1፡-** አሽኑ 400°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት፤ የድንች ቁርጥራጮቹን በዘይት (እና እንደ አማራጭ በቅመማ ቅመሞች) ውስጥ ይንከሩት እና በ 2 የዳቦ መጋገያ ሰሃኖች ላይ አዘጋጁ። ለ 25 ደቂቃዎች ይጋግሩት፣ ይገልብጡት፣ እና ለ 5 ተጨማሪ ደቂቃዎች ወይም ወርቃማ ቡኒ እና ደረቅ (ኩርሽም ኩርሽም) እስኪል ድረስ ያብስሉት።

**ደረጃ 2፡-** በትንሽ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ የተከተፈ ብሮክሊ እና ¼ ኩባያ ውሃ ይጨምሩ። ሸፍነው ለ 3 ደቂቃዎች ማይክሮዌቭ ውስጥ ያብስሉት። እንደተሸፈነ ለ 5 ደቂቃዎች ያስቀምጡት፣ ከዚያም ውሃውን ያጠንፍሩት።

**ደረጃ 3፡-** ድንቹን ከብሮክሊ፣ ዶሮ ስጋ እና ቺዝ ጋር ያድርጉ እና ለ 5 ደቂቃዎች ወይም አይሱ እስኪቀልጥ ድረስ ይጋግሩት።

**ደረጃ 4፡-** መረቁን ለማቅጠን እርጋ፣ የባርበኪው መረቅ፣ እና በቂ ውኃ ይጨምሩበት መረቁ ውስጥ እየነከሩ ይመገቡ።

- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት፡-** ከብሮክሊ ይልቅ የአበባ ጎመንን ይጠቀሙ ወይም ከፍሴት ይልቅ በስኳር ድንች ይሞክሩት!
- **ይህን ይሞክሩ!** የሚወዷቸውን ቅመማቅመሞች ከላይ ይጨምሩ ወይም በእርጋ መረቁ ውስጥ ጣል ያድርጉበት። የሽንኩርት ዱቄት፣ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት ወይም የቺሊ ዱቄትን ይሞክሩ።

