

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

Poulet croustillant aux pommes de terre

Portions : 4

Régime alimentaire : Sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 pommes de terre russet, coupées en tranches d'un quart de pouce d'épaisseur
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
- 1 tête de brocoli, coupée en petits morceaux
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature allégé
- 2 cuillères à soupe de sauce barbecue
- 1 conserve de poulet sans sel (12,5 onces), finement hachée
- Facultatif : vos épices préférées (oignon en poudre, ail en poudre, chili, etc.)

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 400 °F. Mélangez les tranches de pommes de terre avec l'huile (et les épices éventuelles) et disposez-les sur deux plaques à cuisson. Faites cuire 25 minutes, retournez et faites cuire 5 minutes de plus ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

ÉTAPE 2 : Dans un petit bol, ajoutez le brocoli haché et ¼ de tasse d'eau. Couvrez et passez au micro-ondes pendant 3 minutes. Laissez reposer pendant 5 minutes à couvert, puis égouttez l'eau.

ÉTAPE 3 : Recouvrez les pommes de terre avec le brocoli, le poulet et le fromage et faites cuire au four pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

ÉTAPE 4 : Mélangez le yaourt, la sauce barbecue et suffisamment d'eau pour diluer la sauce. Arrosez avec la sauce et dégustez.



CONSEILS PRATIQUES

- **Échange d'ingrédients :** Utilisez du chou-fleur à la place du brocoli, ou essayez avec des patates douces à la place des pommes russets !
- **Essayez ça !** Saupoudrez vos épices préférées sur le dessus ou dans la sauce au yaourt. Essayez d'utiliser de la poudre d'oignon, de la poudre d'ail ou de la poudre de chili.

