

Quick Italian Chicken

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 3 tablespoons oil, divided
- 1 pound chicken breast, boneless and skinless, pounded to ½ inch thickness
- 3 cloves garlic, minced
- ½ teaspoon dried basil
- ½ teaspoon dried thyme
- ½ teaspoon dried oregano leaves
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added, with juice
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- ½ cup part skim mozzarella cheese, shredded
- Optional: Parmesan cheese, grated

Instructions

STEP 1: Heat 2 tablespoons oil in a large oven-safe skillet with a lid over medium-high heat. When the oil is hot, add the chicken and cook until golden brown, about 4 minutes per side. Transfer the chicken to a plate.

STEP 2: Heat the remaining 1 tablespoon oil in the same skillet over medium heat. Add the garlic and dried herbs, cook for 15 seconds. Add the tomatoes with juice and bring to a boil. Lower the heat and stir occasionally until the sauce thickens slightly, about 5 minutes. Season with salt and black pepper.

STEP 3: Return chicken to the skillet and allow to warm through, about 3-5 minutes. Top with mozzarella. Cover until cheese melts or place under the broiler uncovered until cheese is melted and bubbly. Serve warm with grated Parmesan, if using.



- **Nutrition Boost:** Serve with a whole grain pasta, side salad or your favorite steamed vegetable.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods.
- **Food Safety:** Use separate cutting boards for produce and meats.



Per Serving: 300 Calories | 7g Carbs | 3g Sugar | 2g Fiber | 16g Fat (3.5g Sat Fat) | 30g Protein | 310mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

دجاج إيطالي سريع التحضير

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



• **تعزيز التغذية:** يُقدّم مع معكرونة حبوب كاملة أو سلطة جانبية أو مع الخضروات المفضلة على البخار.

• **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح.

• **سلامة الأغذية:** يجب استخدام ألواح تقطيع منفصلة للمنتجات واللحوم.



المقادير

- 3 ملاعق كبيرة زيت مقسمة
- 1 رطل صدر دجاج خالي من العظم والجلد، بسمكة تصل إلى ½ بوصة
- 3 فص ثوم مفروم
- ½ ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من الزعر المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من أوراق الأوريجانو المجففة
- 1 علبة طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح مع العصير
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ كوب جبن موزاريلا منزوع الدسم، مبشور
- اختياري: جبن البارميزان المبشور

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة يمكن وضعها بالفرن بأمان مع غطاءً على نار متوسطة إلى مرتفعة. عندما يسخن الزيت، يُضاف الدجاج ويُطهى حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا، أي لحوالي 4 دقائق لكل جانب. يُنقل الدجاج إلى طبق.

الخطوة 2: يُسخّن ما تبقى من ملعقة الزيت الكبيرة في نفس المقلاة على نار متوسطة. يُضاف الثوم والأعشاب المجففة ويُطهى لمدة 15 ثانية. تُضاف الطماطم مع العصير وتترك حتى تغلي. تُخفّض النار وتقلب من حين لآخر حتى تتكاثف الصلصة قليلاً، أي لحوالي 5 دقائق. يُرش عليه بالملح أسود وفلفل أسود.

الخطوة 3: يُعاد الدجاج إلى المقلاة ويُترك ليسخن، أي لحوالي 3-5 دقائق. يزين بالموزاريلا يُغطى حتى يذوب الجبن أو يوضع تحت الفروج حتى يذوب الجبن. تُقدم دافئة مع جبن البارميزان المبشور عند الاستخدام.

لكل وجبة: 300 سعرة حرارية | 7 جرام كربوهيدرات | 3 جرام سكر | 2 جرام ألياف | 16 جرام دهون (3.5 جرام دهون مشبعة)

| 30 جرام بروتين | 310 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes