

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

ፈጣን የጣሊያን ዶሮ

የገባታው መጠን፡- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ፡- ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት፡ የተከፋፈለ
- 1 ፓውንድ የዶሮ መላላጫ፡ አጥንቱ እና ቆዳው የተወገደለት፤ ½ ኢንች ውፍረት ወዳላቸው ጥፍጥፎች ያዘጋጃቸው
- 3 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፡ የተፈጩ
- ½ የሻይ ማንኪያ ደረቅ የበሶ ብላ ቅጠል
- ½ የሻይ ማንኪያ ደረቅ ጦሰኝ
- ½ የሻይ ማንኪያ ደረቅ የኦሮጋኖ ቅጠል
- 1 (ግላ 14.5 አውንስ) የታሽግ/የቆርቆሮ የቲማቲም ቁርጥ፡ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፤ ከነፈሳሹ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- ½ ኩባያ ስቡ በከፊል ተገፍፎ የተወገደ የሞዛራላ ሺዝ፡ ደቃቅ
- አማራጮች፡- የፓርሜዥያን ሺዝ፡ የተፈቀፈቀ



- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ፡-** ከሙሉ አህል ፓስታ፤ ከጎን ሳላድ አድርገው ወይም ከሚወዱት በእንፋሎት የበሰለ አትክልት ጋር ያቅረቡት፡፡
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር፡-** ዝቅተኛ ጨው/ ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽግ/ የቆርቆሮ ምግቦችን ይምረጡ፡፡
- **የምግብ ደህንነት፡-** ለአትክልት እና ፍራፍሬ እንዲሁም ለስጋዎች የተለየ መክተፊያ ይጠቀሙ፡፡

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡ የአሽን ሙቀት በሚቋቋም ስልቅ መጥበሻ ላይ 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት በመካከለኛ-ከፍተኛ ሙቀት በመጣድ ያሙቁት፡፡ ዘይቱ ሲሞቅ፤ የዶሮ ስጋውን ይጨምሩ እና ቡኒ ወርቃማ እስኪመስል ድረስ፤ ለ 4 ደቂቃዎች ያበስሉት፡፡ የዶሮ ስጋውን ወደ ሰሀን ይገልብጡት፡፡

ደረጃ 2፡ ቀሪውን 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት በዚያው መጥበሻው ላይ በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት፡፡ ነጭ ሽንኩርት እና ደረቅ ቅመማ ቅመሞችን ይጨምሩ፤ ለ 15 ሰከንዶች ያበስሉት፡፡ ቲማቲውን ከነስሳው ጨምረው እስኪፈለ ያብስሉት እሳቱን ይቀንሱ እና ሾርባው በመጠኑ እስኪወፍር ድረስ አልፎ አልፎ ያማስሉት፤ ለ 5 ደቂቃዎች፡፡ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይጨምሩ፡፡

ደረጃ 3፡ ዶሮውን ወደ መጥበሻው ይመልሱ፤ እና ከ 3-5 ደቂቃ ያህል እንዲሞቅ ይፍቀዱ፡፡ ሞዛራላ ከላይ ይጨምሩ፡፡ ሺዝ እስኪቀልጥ ድረስ ይክድኑት ወይም ሺዝ እስኪቀልጥ እና አረፋ እስኪፈጥር ድረስ ሳይከድኑት ከአሽን መጋገሪያ ሥር ያድርጉት፡፡ የተፈቀፈቀውን የፓርሜዥያን ሺዝ ጨምረው ያቅርቡት፤ የሚጠቀሙ ከሆነ



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 300 ካሎሪ | 7g ካርቦት | 3g ስኳር | 2g አሰር | 16g ስብ (3.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 30g ፕሮቲን | 310mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ፡፡