

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

ژر پخېدونکې ایتالوي چرګ

خو ځله دې وړاندې شي: 4

غذا: له ګلاتینو خالي



• **معذي پياوړتيا:** د بشپړو غلو دانو له ماکارونيو، جانبي سلاد يا مو د خونې وړ پخو شوو سبزيانو سره يې وخورئ.

• **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه مالګه نه لرونکې په قوطيو کې اچول شي خواره انتخاب کړئ.

• **د خوړو خونديتوب:** غوښې او حاصلاتو لپاره جلا جلا تخته وکاروئ.



ترکیب یعنې اجزاوې

- 3 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوړي، وېشل شوې
- 1 پونډه د چرګ سینه، بې هډوکي او بې پوسته، تر 1/2 پورې ډبله
- 3 پلي هورې، ټوټه شوې
- 1/2 د چاپو کاشوغه وچ شوی ریحان
- 1/2 د چاپو کاشوغه وچ شوی تایم بوتی
- 1/2 د چاپو کاشوغه وچ اوریګانو پانی
- 1 (14.5 اونس) قوطی ټوټې شوې رومیان، مالګه دې پکې نه وي، له جوس سره
- 1/4 د چای کاشوغه مالګه
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ
- 1/2 پیاله برخه پېروي موزاریلا پنیر، ټوټه شوی
- اختیاري: کلک پنیر چې ټوټې شوی وي

لارښوونې

1 ګام: 2 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوړي په منځنۍ تودوخې سره په لویه ناسوزه کړایي کې گرم کړئ. کله چې غوړ گرم وي، چرګ غوښه وړ واچوئ او تر قهوه یي کېدو یې پاڅه کړئ، تقریباً د 4 دقیقو لپاره. چرګ بیا یوه قاب ته ولېږدوئ.

2 ګام: پاتې 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوړي په منځنۍ تودوخې سره په ناسوزه کړایي کې گرم کړئ. هورې او وچ بوتی وړ واچوئ، تر 15 ثانیو پې پاڅه کړئ. جوس لرونکي رومیان وړ واچوئ او وې اېښوئ. تودوخه یې راکمه کړئ او کله ناکله تر هغه ولړئ چې ښوروا لږ ټینګه شي، تقریباً 5 دقیقې. مالګه او تور مرچ یې پر سر واچوئ.

3 ګام: چرګ غوښه ناسوزه کړایي ته بېرته راوړئ او پرېږدئ چې ملایم گرم شي، تقریباً 3-5 دقیقې. موزاریلار یې پر سر واچوئ. تر هغه وخته یې وپوښئ چې پنیر ویلي شي یا یې تر چرګ لاندې یې ناپوښلی تر هغه کېږدئ چې پنیر ویلي شي او حباب وکړي. له ټوټې شوي کلک پیئر سره یې وړاندې کړئ یعنې وڅوئ، که یې کاروئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 300 کالوري | 7 ګرامه کاربوهایډریټ | 3 ګرامه پوره | 2 ګرامه فايبر | 16 ګرامه غوړ (3.5 ګرامه مشبوع غوړ)

30 ګرامه پروټین | 310 ملی ګرامه سوډیم

ته مراجعه وکړئ capitalareafoodbank.org/recipes، د زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره