

Skillet Pasta with Chicken and Broccoli

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- ¾ pound boneless skinless chicken thighs, cubed
- 5 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon crushed red pepper flakes
- 8 oz whole wheat pasta
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 4 cups low-sodium chicken broth
- 1 pound broccoli crowns, cut into small florets
- 2 tablespoons Parmesan cheese, grated

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large skillet on medium-high heat. Once hot, cook chicken until done, around 4 minutes each side. Move chicken to cutting board and let rest 5-10 minutes. Cut into 1-inch cubes and set aside.

STEP 2: Add garlic and red pepper flakes and cook 30 seconds. Add pasta, salt, black pepper and broth, bring to a boil. Reduce heat and stir frequently until liquid thickens and pasta is done, about 7-12 minutes depending upon pasta type.

STEP 3: Stir in broccoli and chicken, simmer until tender. Top with Parmesan cheese and serve warm.



- **Ingredient Swap:** Not a big broccoli fan? Add any of your favorite veggies instead - bell peppers, cauliflower, peas and greens work well!
- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free pasta instead.



Per Serving: 440 Calories | 51 Carbs | 4g Sugar (0g Added Sugars) | 8g Fiber | 14g Fat (3g Sat Fat) | 32g Protein | 580mg Sodium

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

ከዶሮ ስጋ እና ብሮኮሊ ጋር የተዘጋጀ የመጥበቻ ፓስታ

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ከግሉቴን-19

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ የአሊቭ ዘይት
- ¾ ፓውንድ አጥንት አልባ ቆዳ የሌለው የዶሮ መላላጫ፣ በኪዩብ ቅርፅ የተከተፈ
- 5 የጎጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ሽርክት የተፈጨ ሚጥሚጣ/በርበሬ
- 8 oz የሙሉ ስንዴ ፓስታ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 4 ኩባያ ባለ ዝቅተኛ-ሶዲ የም የዶሮ ሾርባ
- 1 ፓውንድ የብሮኮሊ አናት፣ ወደ ትናንሽ አበቦች የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የፓርሜቶን ቺዥ፣ የተፈጨ



- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** የብሮኮሊ እድፈት አይደለም? በምትኩ ማንኛውንም የሚወዱትን አትክልቶች ይጨምሩ - የፈረንጅ ቃሪያ፣ አበባ ጎመን፣ አተር እና አረንጓዴ አትክልቶችንም ቢጨምሩ ይሰራል!
- **ከግሉቴን-19 ያድርጉት:-** በምትኩ ከግሉቴን-19 ፓስታ ይጠቀሙ።

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበቻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ከፍተኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። መጥበቻው ከሞቀ በኋላ፣ የዶሮውን ስጋ በእያንዳንዱ ጎን እያገለበጡ ለ 4 ደቂቃዎች ያህል፣ ያብሱሉት። የዶሮውን ስጋ መክተፊያ ላይ ያውጡት እና ከ 5-10 ደቂቃዎች ተቀምጦ እንዲቆይ ያድርጉት። ስጋውን ባለ 1 ኢንች ኪዩብ ቅርፅ መጠን ይክተፉት እና ያስቀምጡ

ደረጃ 2:- ጎጭ ሽንኩርት እና ሽርክት የተፈጨ በርበሬ/ቀይ ቃሪያ ይጨምሩ ለ 30 ሰከንድ ያብሱሉት። ፓስታ፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ እና የዶሮ ሾርባውን ይጨምሩ፣ እስኪፈለ ድረስ ያብሱሉት። እሳቱን ይቀንሱ እና ፈሳሹ እስኪወፍር እና ፓስታው እስኪበስል ድረስ ደጋግመው ያማሱሉት፤ ይህም እንደ ፓስታው ዓይነት ከ 7-12 ደቂቃዎች አካባቢ ሊፈጅ ይችላል።

ደረጃ 3:- ብሮኮሊ እና የዶሮ ስጋውን እያማሱሉ ይጨምሩት፣ ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ያብሱሉት። የፓርሜቶን ቺዥ ከላይ በመጨመር ሳይቀዘቅዝ ገበታ ላይ ያቅርቡት።

