

# دجاج مسطح

## بالبيست

المكونات:

ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية.

ملح وفلفل اسود حسب الذوق المفضل لديك

رطل واحدة من صدور الدجاج خالية العظم والجلد

نصف كوب بصل أبيض مقطّع إلى شرائح

ثلاثة فصوص من الثوم، مفروم

٥.٤١ اوقية من الطماطم المقطعة

ملعقتان من خل النبيذ الأحمر أو الأبيض\* (إذا لم

تستطع استخدام خل النبيذ ممكن تستخدم خل

التفاح)

كوبان من الخضروات الموسمية

٢/١ كوب من المايونيز

ملعقتان كبار من البستو

١ \* ٩ من الخبز الإيطالي المسطح

٢/١ كوب من جبنة البرميزان مبروسة



## طريقة التحضير:

١. في وعاء صغير، أخلط التوابل الإيطالية مع الملح والفلفل الأسود. رش خلطة التوابل بالتساوي على الدجاج وافرك بأصابعك. ضعها جانبا.

٢. في وعاء الضغط سعته ٥.٣ الى ٤ كوارت، أخلط الدجاج والبصل والثوم والطماطم والخل. أطبخ على نار هادئة لمدة ٥-٦ ساعات. ضيف الخضروات الموسمية وتُغطى وتُطهى على نار هادئة لمدة ٠٣ دقيقة أخرى.

٣. في وعاء منفصل ، اخلطي المايونيز والبيستو معًا. تنتشر بشكل متساوٍ فوق الخبز المسطح الإيطالي ، وتوضع شرائح رقيقة من الدجاج وترش بالجبنة البارميزان. تقطع على شكل طولي وتمتّع بالطعم!



وصفة المصدر: توجيه مزرعة الثوم الخفيفة

تسوق في سوق المزارعين ، واجعل هذه الوصفة ، وشارك صورتك. #MIFarmersMarkets



## نصائح لسلامة الأغذية:

قم دائماً بإذابة اللحوم النيئة في الثلاجة أو في الماء البارد، وليس في درجة حرارة الغرفة ابداً.



استخدم ألواح تقطيع منفصلة وسكاكين للخضروات واللحوم لتجنب التلوث عند التقطيع.



قم بتبريد أي بقايا من الطعام على الفور.



تم توفير هذه الوصفة من قبل جمعية سوق المزارعين في ميشيغان. تم دعم التنمية من خلال منحة للتدريب والتعليم في مجال سلامة الأغذية مقدمة من وزارة الزراعة والتنمية الريفية في ميشيغان. لمزيد من الوصفات ومعلومات البرنامج ، يرجى زيارة [mifma.org](http://mifma.org).