دجاج تریاكي ستیر فراي

المكونات:

- 2-3 صدور دجاج
- 1/2 كوب صلصة الصويا منخفضة الصوديوم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المجفف المطحون
- 1 فص ثوم مفروم أو 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1/2 كوب ماء
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- 1 بصلة كبيرة مفرومة
- 1-2 فلفل أخضر مفروم
- 1 كوب فطر مقطع إلى شرائح
- ملعقتا طعام من نشا الذرة
- ملعقتا طعام ماء
- أرز مطبوخ ساخن

انظر التعليمات على الوجه الآخر

المصدر: https://extension.usu.edu/createbetterhealth

تابع دجاج تریاكي ستير فراي

التعليمات:

1. قم بتقطيع الدجاج إلى مكعبات 1 بوصة.
2. تمزج صلصة الصويا والزنجبيل والثوم ونصف كوب الماء والسكر في وعاء صغير.
3. يضاف الدجاج وينقع من 30-60 دقيقة.
4. على نار متوسطة عالية، يقلى الدجاج في الماء أو المرق حتى ينضج.
5. يرفع عن النار ويحتفظ به ساخنًا.
6. أضف الخضار إلى المقلاة وقلب حتى تصبح مقرمشة ولينة.
7. أضف الدجاج مرة أخرى إلى المقلاة. يمزج نشا الذرة والماء ويضاف إلى المقلاة ويطهى حتى يصبح سميكًا.
8. يقدم مع الأرز الساخن.

استمتع بإعداد هذه الوصفة الصحية واللذيذة!

يمكنك زيارة **marc.org/kcfresh** لمزيد من المعلومات والوصفات.

KC Fresh Rx