



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Cream Chicken Mushroom

TOTAL TIME: 50 minutes

SERVES 3



Ingredients

- 1 Kg Chicken breasts or thighs flattened
- ½ cup cooking cream
- 1 cup Chicken Broth
- 2 cloves of Minced Garlic
- 4 tbsp of Butter
- 2-3 tbsp of Refined Coconut Oil
- 100g Sliced Mushrooms
- 2 tbsp Grated Parmesan
- Salt & Pepper to taste
- Fresh basil for garnish

Direction

1. Heat up pan on Medium - high and add Coconut Oil & 1 tbsp of butter. Mushrooms and sauté until lightly brown.
2. Lay the chicken on the pan and fry both sides until golden.
3. Set aside cooked chicken
4. In the same pan, turn heat down to medium-low & add garlic and sauté until lightly golden.
5. Add 3 tbsp of butter and add
6. Turn up heat to Medium-High and add Chicken Broth & cooking Cream. Stir slowly, until it comes to a boil
7. Once it has thickened turn the heat to low-medium. Add Salt & Pepper to taste and return cooked chicken to the pan
8. Sprinkle parmesan cheese and basil and Serve hot.

دجاج كريمي بالمشروم

الوقت الإجمالي: 50 دقيقة
الكمية: يكفي 3

المكونات

- 1 كغ صدور أو وراك دجاج مخلية و مدقوقة
- 1/2 كوب كريمة طبخ
- 1 كوب مرق دجاج
- 2 فص ثوم مفروم
- 4 ملاعق كبيرة زبدة
- 2-3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند
- 100 جرام مشروم مقطع
- 2 ملعقة كبيرة جبن بارميزان مبشور

طريقة التحضير

1. سخني المقلاة على حرارة متوسطة إلى عالية وأضيفي زيت جوز الهند وملعقة كبيرة من الزبدة.
2. ضعي الدجاج في المقلاة واقليه من الجانبين حتى يصبح لونه ذهبياً.
3. أخرجي الدجاج المطبوخ و ضعيه جانباً
4. في نفس المقلاة ، خففي الحرارة إلى متوسطة منخفضة وأضيفي الثوم واقليه حتى يصبح لونه ذهبياً قليلاً.
5. أضيفي 3 ملاعق كبيرة من الزبدة وأضيفي الفطر واقليه حتى يصبح لونه بني فاتح.
6. ارفعي الحرارة إلى متوسطة-عالية وأضيفي مرق الدجاج وكريمة الطهي. يقلب ببطء حتى يغلي
7. مجرد أن يصبح سميكاً ، قم بتحويل الحرارة إلى متوسطة منخفضة. أضيفي الملح والفلفل حسب الرغبة وأعيد دجاج المطبوخ إلى المقلاة
8. يرش بالجبن البارميزان والريحان ويقدم ساخناً





Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

