



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

Crispy Chicken Thighs

TOTAL TIME: 50 minutes

SERVES 2



Ingredients

- 4 Medium Chicken skinless thighs
- 2 Tbsp grated parmesan cheese
- 30 g ground Almond (powder)
- 1 ½ Tsp chopped rosemary (preferred fresh)
- 1 Tbsp mayonnaise
- ½ Tsp garlic powder
- Salt & black pepper

Direction

1. Preheat the oven to 180 temperature
 2. Add the ground almonds, parmesan, garlic powder, rosemary, salt and pepper to a mixing bowl , mix well to combine
 3. Coat the chicken thighs liberally in mayonnaise on both sides
 4. Roll the thighs in the breading mixture so that they are well coated all over
5. Transfer to a shallow oven tray and bake for 20 -25 minutes untill the chicken is cooked through and the coating is golden brown

أفخاد الدجاج المقرمشة

الوقت الإجمالي: 50 دقيقة
الكمية: يكفي 3 أفراد



المكونات

- 4 أفخاد دجاج متوسطة منزوعة الجلد
- 2 ملعقة كبيرة جبن بارميزان مبشور
- 30 جرام لوز مطحون (دقيق لوز) 1
- ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري) المفروم (يفضل الطازج)
- 1 ملعقة كبيرة مايونيز
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

1. سخني الفرن على درجة حرارة 180
2. نضيف اللوز المطحون والبارميزان ومسحوق الثوم وإكليل الجبل والملح والفلفل في وعاء الخلط ويخلط جيدا حتى يمتزج
3. غطي قطع الدجاج في المايونيز على كلا الجانبين
4. إغمسي الأفخاد في خليط البقسماط بحيث يتم تغليفها جيدا بالكامل
5. انقليهم إلى صينية فرن واخبزيها لمدة 20-25 دقيقة حتى ينضج الدجاج بالكامل ويصبح ذهبي اللون



Get A Free Consultancy session

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

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

