



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

Grilled Greek Chicken

TOTAL TIME: 30 minutes

SERVES 3



Ingredients

- 4 chicken breasts sliced in half to make it thin
- 3 lemons juiced
- 8 garlic cloves minced
- ½ cup olive oil
- ½ cup fresh parsley chopped
- 4 tbsp fresh oregano chopped or 3 tsp dry oregano
- 1 tsp cumin powder
- ½ tsp chili flakes
- Salt & black pepper

Direction

1. In a large bowl combine fresh lemon juice, half of olive oil, minced garlic, fresh parsley, chili flakes salt and pepper
2. Marinate chicken with the mix in a bowl, cover and place in the fridge for at least 30 minutes or overnight.
3. Preheat grill pan and drizzle with the remaining olive oil
4. Place chicken on grill turning on all sides until chicken is fully cooked

الدجاج المشوي اليوناني

الوقت الإجمالي: 50 دقيقة
الكمية: يكفي 3



المكونات

- 4 صدور دجاج مقطعة إلى نصفين لجعلها رقيقة
- 3 ليمون معصورة
- 8 فصوص ثوم مفرومة
- نصف كوب زيت زيتون
- 1/2 كوب بقدونس طازج مفروم
- 4 ملاعق كبيرة من الأوريغانو الطازج المفروم أو 3 ملاعق صغيرة من الأوريغانو الجاف
- 1 ملعقة صغيرة كمون بودرة
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

1. في وعاء كبير ، يُمزج عصير الليمون الطازج ونصف زيت الزيتون والثوم المفروم والبقدونس الطازج و الشطة والملح والفلفل
2. تُنقع الدجاج بالخليط في وعاء ، ويُغطى ويُوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل أو طوال الليل.
3. تُسخن مقلاة الشواء وتُمسح بما تبقى من زيت الزيتون
4. يوضع الدجاج على الشواية ويقلب من جميع الجوانب حتى ينضج الدجاج بالكامل



Get A Free Consultancy session

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

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

