



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

Chicken Tomatos Garlic

TOTAL TIME: 15 minutes

SERVES 2



Ingredients

- ½ kg Chicken breasts
- 3 Tbs olive oil
- 1 cube of butter
- 2 large onions chopped
- 4 cloves minced garlic
- 8 pieces of Cherry tomatos
- 1 tbs Tomato paste
- 1 cup of cooking cream
- 4 tbs parmisan cheese
- 2 tbs parsley

Direction

1. Cut chicken breasts to thin slices
2. Heat olive oil and fry chicken slices till browned
3. Remove chicken from the skillet to a plate
4. Add butter to the skillet and put chopped onion till translucent and add minced garlic.
5. Add cherry tomato and stir in tomato paste
6. Return chicken to the skillet and cook for 10 minutes
7. Add cooking cream and parmesan cheese and stir
8. Turn off fire and add parsley

دجاج بصوص الثوم و الطماطم

الوقت الإجمالي: 15 دقيقة
الكمية: يكفي 2



المكونات

- نصف كيلو صدور دجاج
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 مكعب زبدة
- 2 بصل كبير مفروم
- 4 فصوص ثوم مفروم
- 8 قطع طماطم شيري
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1 كوب كريمة طبخ
- 4 ملاعق كبيرة جبن بارميزان
- 2 ملعقة كبيرة بقدرونس

طريقة التحضير

1. قطعي صدور الدجاج إلى شرائح رقيقة
2. سخني زيت الزيتون واقلي شرائح الدجاج حتى تحمر
3. يُرفع الدجاج من المقلاة إلى طبق
4. أضيفي الزبدة إلى المقلاة وضعي البصل المفروم حتى يصبح نصف شفاف وأضيفي الثوم المفروم.
5. أضيفي الطماطم وقلبي معجون الطماطم
6. يُعاد الدجاج إلى المقلاة ويُطهى لمدة 10 دقائق
7. أضيفي كريمة الطهي وجبنة البارميزان وقلبي
8. أطفئي النار وأضيفي البقدونس



Get A Free Consultancy session

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

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

