



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

Lemon Garlic Chicken

TOTAL TIME: 50 minutes

SERVES 2



Ingredients

- 1Kg boneless, skinless chicken breasts, cubed
- ½ teaspoon sea salt
- ½ teaspoon ground black pepper
- ¼ teaspoon paprika
- 1 teaspoon granulated garlic
- ¼ teaspoon onion salt
- 1 tablespoon olive oil
- 2 tablespoons grass-fed butter
- 1 onion, peeled and roughly chopped
- 1½ teaspoons minced garlic
- ½ cup chicken broth
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon dried basil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon lemon zest
- 2 tablespoons coconut cream

Direction

1. Combine salt, pepper, paprika, granulated garlic, and onion salt in a medium bowl. Add chicken to bowl and toss to coat.
remove browned bits from the bottom. Add chicken broth, oregano, basil, lemon juice, and lemon zest and stir to combine.
2. Heat olive oil. Add chicken and cook until browned, about 5 minutes. Remove chicken from pot and set aside.
3. Add butter, onion, and minced garlic to pot and cook for 2 minutes, stirring and scraping the bottom of the pot to
4. Return chicken to pot and cover. Cook for 45 minutes.
5. Remove chicken from pot.
6. Stir in coconut cream.
7. Return chicken and serve hot.

الدجاج بالثوم و الليمون

الوقت الإجمالي: 50 دقيقة
الكمية: يكفي 2



المكونات

- 4 صدور دجاج بدون عظم وجلد مقطع مكعبات
 - نصف ملعقة صغيرة ملح
 - نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
 - نصف ملعقة صغيرة بابريكا
 - 1 ملعقة صغيرة ثوم بودرة
 - نصف ملعقة صغيرة بصل بودرة
 - 1 ملعقة طعام زيت زيتون
 - ملعقتان كبيرتان من الزبدة
 - 1 بصلة مقشرة ومفرومة خشنة
- ½ ملعقة صغيرة ثوم مفروم
 - نصف كوب مرق دجاج
 - 1 ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف
 - 1 ملعقة صغيرة ريحان مجفف
 - 2 ملاعق كبيرة عصير ليمون
 - 1 ملعقة صغيرة من قشر الليمون
 - 2 ملاعق كبيرة كريمة جوز الهند

طريقة التحضير

1. يُمزج الملح والفلفل والبابريكا والثوم البودرة وملح البصل في وعاء متوسط الحجم.
2. يُضاف الدجاج إلى الوعاء ويُقلب حتى يتغطى.
3. سخني زيت الزيتون. يُضاف الدجاج ويُطهى حتى يصبح لونه بنيّاً ، حوالي 5 دقائق.
4. يُرفع الدجاج من القدر ويوضع جانباً. تُضاف الزبدة والبصل والثوم المفروم إلى القدر ويُطهى لمدة دقيقتين مع التحريك وكشط قاع الإناء لإزالة البُنَات البنية من القاع.
5. يُضاف مرق الدجاج والأوريجانو والريحان وعصير الليمون وقشر الليمون ويُحرّك المزيج.
6. يُعاد الدجاج إلى القدر ويغطيه. يُطهى لمدة 45 دقيقة.
7. يُرفع الدجاج من القدر.تقلب كريمة جوز الهند مع الشوربة. يُعاد الدجاج ويُقدّم ساخناً



Get A Free Consultancy session

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

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

