

كرات الدجاج مع الكريمة



المكونات



50 غ

من الأعشاب الخضراء مثل
البقدونس، الزعتر أو الريحان



2 ملعقة

كبيرة بصل مفروم



250 غ

صدر دجاج،
مقطع إلى مكعبات



50 غ

سيريلاك® كيدز لدعم
الصحة بالحديد



1/4 ملعقة

صغيرة زيت



1/4 ملعقة

صغيرة مسحوق الثوم



1/4 ملعقة

صغيرة كمون



1/4 ملعقة

صغيرة فلفل أسود



رشة ملح وفلفل
أسود



1 ملعقة

صغيرة عصير ليمون



1/4

كوب حليب



3/4 كوب

مرقة الدجاج

خطوة بخطوة

1. قطع البصل بشكل ناعم، و صدر الدجاج إلى مكعبات صغيرة، ثم غربي سيريلاك كيدز بمصفاة، وضعيه جانباً.
2. في محضر الطعام، ضعي البصل، و صدر الدجاج، وقطع سيريلاك كيدز المصفاة، والأعشاب، والفلفل الأسود، والكمون، ومسحوق الثوم. ثم امزجها حتى يتماسك الخليط. اصنعي كرات صغيرة بيديك نظيفتين أو بارتداء ا لقفازات.
3. أضيفي القليل من الزيت إلى المقللة واطهي كرات الدجاج، وقلبيها حتى تكتسي بلون جميل من كل ناحية.
4. ضعي كرات الدجاج في المقللة، وأضيفي المرققة والحليب. لا بأس إذا لم تُطهى الكرات بالكامل، لأن طهيها سيستمر داخل الصلصة. اتركي الصلصة تغلي واستمري في الطهي حتى ينضج الدجاج تماماً. أضيفي عصير الليمون ومسحوق سيريلاك كيدز ورشة فلفل أسود. اخلطي الصلصة جيداً حتى تتماسك وتصبح سميكة القوام، تذوقها وأضيفي الملح بحسب الرغبة.
5. قدميها مع أرز أسمر أو معكرونة القمح الكامل.

أعشاب خضراء
فيتامين أ



بصل
كالسيوم



صدر
دجاج
بروتين



50 غ سيريلاك® كيدز
حبوب متعددة وفواكه
(3 سنوات+)
لدعم طفلك بالحديد





Kids

للذواقة الصغار



كرات الدجاج
مع الكريمة



دقيقة 60 ⌚
الوقت الكلي

عشاق الطعام 20 🍴
يخدم

دقيقة 30 🍳
التحضير

دقيقة 30 🍲
الطبخ

ملاحظة هامة: نؤمن بأن الرضاعة الطبيعية هي البداية الغذائية المثالية للأطفال، ونحن نؤيد تماما توصية منظمة الصحة العالمية الخاصة بالرضاعة الطبيعية الحصرية للأشهر الستة الأولى من العمر متبوعة بإدخال الأغذية التكميلية المغذية الكافية بجانب استمرار الرضاعة الطبيعية حتى سن عامين. لذا، نوصيكم بالتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية لديكم حول كيفية إطعام طفلكم، وطلب المشورة بشأن موعد ادخال الأغذية التكميلية.

3+
سنوات