

GÀ HẦM

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 25 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 3 chén đậu lăng, đã nấu chín
- 1 (14,5 oz) cà chua cắt nhỏ đóng hộp ít muối
- 1 (15 oz) cà rốt không muối đóng hộp, rửa sơ và để ráo

Nguyên liệu khác cần có:

- 2 ½ pound ức gà không xương, không da, cắt nhỏ
- 2 chén (16 oz) nước dùng gà ít muối
- 4 củ hành nhỏ, cắt hạt lựu
- 2 muỗng canh bột gừng
- 1 muỗng canh bột tỏi
- 1 muỗng canh rau mùi tây khô

Chỉ dẫn:

1. Bật lò nướng làm nóng lò trước ở nhiệt độ 350 độ F. Cho hành vào chảo lớn nấu lửa lớn vừa; nấu chín hành (3-4 phút).
2. Cho thêm bột gừng, bột tỏi, mùi tây, cà rốt vào chảo; nấu tầm 2-3 phút.
3. Lấy ra khỏi bếp. Cho thêm cà chua, trộn đều.
4. Trải một lớp mỏng hỗn hợp cà chua dưới đáy khay nướng cỡ vừa. Xếp gà lên và đổ nước dùng gà vào. Cho hỗn hợp cà chua còn lại lên mặt gà.
5. Nấu hỗn hợp này tầm 20 phút, hoặc cho đến khi gà được hầm ở nhiệt độ 165 độ F. Xé gà ra trước khi dùng.

Mẹo: Cho thêm 1-2 chén cần tây cắt nhỏ vào món ăn để tăng thêm hương vị!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 10
Kích cỡ khẩu phần: 1 ½ cốc
Lượng calo: 253
Chất béo: 3,6 g
Natri: 217 mg
Carbohydrate: 21 g
Chất xơ: 6,8 g
Chất đạm: 33 g
Khẩu phần carbohydrate: 1 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu lăng nấu chín, cà chua cắt hạt lựu đóng hộp không muối, cà rốt cắt lát đóng hộp không muối (để ráo), ức gà bỏ xương da (còn sống), nước dùng thịt gà ít muối, củ hành tây nhỏ và gia vị.*