

Baked Chicken and Brown Rice

Servings: 6

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 1½ cups uncooked brown rice
- 6 boneless skinless chicken thighs
- 3 cups low-sodium chicken broth, boiling
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 (12 ounce) bag frozen mixed vegetables
- Optional: your favorite spices (garlic powder, onion powder, chili powder, etc.)

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 375°F. Spread brown rice evenly in a 9 x 13 baking dish. Place chicken on top.

STEP 2: Pour the hot chicken broth over the rice and chicken and season with salt, black pepper and any optional spices if using. Put in oven and bake for 45 minutes or until rice is cooked.

STEP 3: Remove from oven and add the mixed vegetables. Cover with foil and place the baking dish back in the oven for 5 minutes or until heated through.



- **Nutrition Boost:** Add fresh or dried herbs and fresh garlic.
- **Ingredient Swap:** Try canned drained and rinsed peas and carrots instead of frozen.
- **Did you know?** Brown rice is a whole grain with more fiber and nutrients than white rice



Per Serving: 400 Calories | 44g Carbs | 0g Sugar | 4g Fiber | 8g Fat (2g Sat Fat) | 37g Protein | 420mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የተጋገረ የዶሮ ስጋ እና ቡናማ ሩዝ

የገበታው መጠን:- ለ 6 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1½ ኩባያ ያልበሰለ ቡናማ ሩዝ
- 6 አጥንት የሌለው ቆዳ አልባ የዶሮ ጭኖች
- 3 ኩባያ ባለ ዝቅተኛ-ሶዲ የም የዶሮ ሸርባ፣ የፈለ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 (12 አውንስ) ከረጢት የቀዘቀዘ ድብልቅ አትክልቶች
- አማራጭ:- የሚወዷቸው ቅመማቅመሞች (የነጭ ሽንኩርት ዱቄት፣ የሽንኩርት ዱቄት፣ የቺሊ ዱቄት፣ ወዘተ.)

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አሽን 375°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው የሙቁት ከዚያም ባለ 9 x 13 የመጋገሪያ ሳህን ላይ ቡናማ ሩዝ ወጥ በሆነ መጠን ሰሁኑ ላይ ያሰራጩት። የዶሮ ስጋውን ከሩዝ ላይ ያስቀምጡት።

ደረጃ 2:- ትኩስ የዶሮ ሸርባውን ሩዝ እና የዶሮ ስጋ በያዘው ሰሃን ላይ ያፈስሱት ከዚያም የሚፈልጉ ከሆነ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ እና ማንኛውንም አማራጭ ቅመማ ቅመም ያክሉበት። አሽን ውስጥ ያስገቡት እና ለ 45 ደቂቃዎች ወይም ሩዝ እስኪበሰል ድረስ ይጋግሩት።

ደረጃ 3:- ከአሽን ውስጥ ያውጡት እና ድብልቅ አትክልቶቹን ይጨምሩበት። በፎይል ይሸፍኑት እና የመጋገሪያ ሳሃን ለ 5 ደቂቃዎች ወደ አሽን ይመልሱት ወይም እስኪሞቅ ድረስ በአሽን ውስጥ ያስቀምጡት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** ፍሬሽ ወይም የደረቀ ቅጠላቅጠሎች እና ፍሬሽ ነጭ ሽንኩርት ይጨምሩበት።
- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ቀዝቅዘው እንዲቀመጡ ከተደረጉት ይልቅ ፈሳሾች ጠልፎ የተወገደ እና የጣጠብ የቆረቆሮ እሽግ አተር እና ካሮትን ይሞክሩ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ቡናማ ሩዝ ከነጭ ሩዝ የበለጠ አሰር እና ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ያሉት ሙሉ እህል ነው።

