

MEALS FOR ATHLETES TO BUILD MUSCLE

Ingredients

first seasoning:

350 grams chicken breast

Quarter teaspoon of salt

pinch of white pepper

pinch of oregano

1 tablespoon lemon juice

2 tablespoons of apple vinegar

to serve:

Salad

Put grilled chicken on top of the salad

350 grams chicken breast

Quarter teaspoon of salt

pinch of white pepper

Half a tablespoon of curry

1 tablespoon lemon juice

2 tablespoons of apple vinegar

to serve:

Green, red, yellow pepper

long rice (basmati)

Third seasoning:

350 grams chicken breast

Quarter teaspoon of salt

pinch of white pepper

Quarter of a teaspoon of cinnamon

Quarter of a teaspoon of ginger

Quarter of a teaspoon of paprika

Quarter of a teaspoon of garlic powder

1 tablespoon of soy sauce

1 tablespoon lemon juice

1 tablespoon of apple vinegar

to serve:

Sauteed vegetables, carrots, zucchini, broccoli

pinch of salt

Ingredients

pinch of pepper

pinch of oregano

To cook chicken at every meal:

1 tablespoon olive oil

small piece of butter

The second seasoning(Chicken Curry):

Hot sauce(as desired)

Directions

أولا نقوم بتقطيع الدجاج لقطع متساوية. طريقة التتبيلة الأولى: نضع قطع الدجاج في وعاء ونضع عليهم الملح , فلفل أبيض , اوريجانو , عصير ليمون حامض , خل تفاح (خل التفاح شو يعمل ؟ بخلي الدجاج يصير طري , ولما نعملوا بالمقلابة بخلي الدجاج يطلع جوسي , وخل التفاح مفيد و بينحف), ونتركهم قليلاً. للتقديم: فيكم تعملوا اي نوع سلطة بدكم باه ونضع الدجاج المقطع لشرحات على وجه السلطة ثم تصبح جاهزة. طريقة التتبيلة الثانية(دجاج الكاري): في وعاء نضع قطع الدجاج ثم الملح , فلفل أبيض , كاري , عصير ليمون حامض , خل تفاح ومن ثم نتركهم قليلاً. للتقديم: نحمص الفليفلة بالزيت (بلي شوبنا فيه الدجاج) , نقوم بتقطيع الدجاج لشرحات ونقدم مع الدجاج الفليفلة المحمصة والأرز (وفيكم تحطو شطة اذا بتحبوا الحر)وبعدها تصبح جاهزة. طريقة التتبيلة الثالثة: في وعاء نضع قطع الدجاج ثم الملح , فلفل أبيض , قرفة , زنجبيل , بابريكا , بودرة الثوم , صويا صوص (ما تكثر صويا صوص لان حاطين ملح) , عصير ليمون حامض , خل تفاح , (الأفضل تحطو زيت زيتون ؛وفيكم ما تحطو حسب الرغبة) ثم نتركهم قليلاً. للتقديم : نضع خضار السوتيه بماء عم تغلي (بتنزلوا الجزر والكوسا ويتخلوهم 4 دقائق وبعدين بتنزلوا البروكلي 1 دقيقة بصبروا كلن 5 دقائق بعدين بتصفوهم وبتحطولهم ماء بارد) ومن ثم نقوم بتحميصهم بالزيت ونضع لهم رشة ملح , فلفل , اوريجانو (كيف يعرف خضار السوتيه ناجحة ؟ لازم يكون فيها قرشة ما تكون مستوية 100% لحتى تاخذ الفوائد تبعها) وبعدها نضع في صحن التقديم الدجاج المقطع لشرحات ونضع مع الدجاج خضار السوتيه ثم تصبح جاهزة. طريقة طهي الدجاج في كل تتبيلة: نضع زيت زيتون , زبدة في مقلاة على نار عالية ونتركهم حتى تسخن ثم نضع الدجاج ((لما نزل دجاج ما منحركوا منخلي بمكان واحد منخلي دقيقتين ونص ومنقلبو على الوجه الثاني ومنخلي دقيقتين وبس يحمر لونو بيكون استوى معنا), (اوكم تغطوا المقلاة , المقلاة هي ما بتتغطا نهائياً لازم تصل مكشوفة بس تغطيها الدجاج بكب المي تبعو لبرا وبينشف وخصوصاً الصدر)) ونقوم بقلي قطع الدجاج لمدة دقيقتين لكل طرف، ومن ثم نضعه جانباً لمدة 5 دقائق حتى يرتاح.

C H E F O M A R

Bon Appetit!