



جبين سوبريم النباتي المشوي

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

الأدوات:

مقلاة متوسطة أو كبيرة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

سكين الطهي
سكين الزبدة
ملعقة مسطحة

المكونات

حبة فلفل (أحمر أو أصفر أو أخضر) متوسطة الحجم، مُقطّعة إلى شرائح
نصف بصلة مقطّعة إلى شرائح
4 شرائح من خبز القمح الكامل
ربع ملعقة كبيرة من الزبدة أو السمن
ثمن ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
4 شرائح من جبين الشيدر قليل الدسم
كوب سبانخ مغسولة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. ضع 4 شرائح من الخبز. ادهن الوجه الخارجي من كل شريحة خبز بطبقة رقيقة من الزبدة أو السمن.
3. رش القليل من مسحوق الثوم على الوجه الخارجي لشرائح الخبز فوق الزبدة أو السمن. ستوضع جوانب الخبز هذه إلى الأسفل حتى تُشوى في المقلاة.

4. ضع شريحةً من الجبن على الخبز. أضف طبقاتٍ من أوراق السبانخ والفلفل والبصل على شريحتين من الخبز. أضف الشريحة الثانية من الجبن. ضع فوقها قطعة أخرى من الخبز مع إبقاء مسحوق الثوم والزبدة أو السمن خارجًا.
5. سخن مقلاةً إلى درجة حرارة متوسطة إلى منخفضة. ضع الشطائر في المقلاة. غطها بطبق أو غطاء أو رقائق الألومنيوم.
6. سخن الشطائر حتى يذوب الجبن ويتحمص الخبز، لمدة 2-3 دقائق. اقلبها وحمص الجانب الآخر حتى يصبح ذهبيًا.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 660 ملجم	إجمالي الدهون 13 جم	السعرات الحرارية 370
	البروتين 23 جم	إجمالي الكربوهيدرات 40 جم