



شطائر التاكو المحشوة بالبطاطا الحلوة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع
طبق آمن للاستخدام في الميكروويف وكبير بما يكفي لاحتواء البطاطا الحلوة
مقلاة
ملعقة مسطحة أو ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

سكين
شوكة

المكونات

4 حبات صغيرة من البطاطا الحلوة
نصف رطل من اللحم البقري أو لحم الديك الرومي
المقطّع قليل الدهن بنسبة 85%. جزرتان مقشرتان
ومبشورتان
بصلة متوسطة الحجم، مقطّعة.
كوب من الذرة المجمدة
نصف كيس من بهارات التاكو أو خلطة توابل CYP Taco Seasoning
ربع كوب كزبرة مقطّعة (اختياري)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح والخضروات وأغطية العبوات (في حالة استخدامها) وأدوات الطهي.
2. تُثَقَّب كل حبة بطاطا حلوة عدة مرات باستخدام شوكة، توضع في طبق آمن للاستخدام في الميكروويف، وتُطهى في الميكروويف في درجة حرارة عالية لمدة 10 دقائق. اقلب حبات البطاطا الحلوة في منتصف زمن الخبز.
3. أثناء طهي البطاطا، اطبخ اللحم البقري المفروم أو الديك الرومي والجزر والبصل في مقلاة على نار متوسطة حتى لا يتبقى أثر للون الوردي في اللحم البقري المفروم أو الديك الرومي، لمدة 6 دقائق تقريباً. صفي الدهون في بولة مبطنة بمنشفة ورقية وتخلص منها.
4. تُضَاف الذرة المجمدة وبهارات التاكو ويُطهى الخليط لمدة دقيقتين إضافيتين.
5. افصل أطراف البطاطا الحلوة بشكل طولي، تمامًا كما تفصل حبة البطاطس المخبوزة. بعد ذلك، اهرس البطاطس بواسطة شوكة، ثم ضع خليط اللحم فوقه وزينه بالكزبرة في حالة استخدامها.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 115 ملجم	إجمالي الدهون 6 جم	السرعات الحرارية 210
	البروتين 13 جم	إجمالي الكربوهيدرات 28 جم