



شوربة الفول السوداني على طريقة غرب إفريقيا

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات: قدر كبير
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت سمسم محمص
- 1 بصلة صغيرة مقطّعة
- 1 فص ثوم مفروم أو 1 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- 1 كوب صدر دجاج مطهي ومقطّع مكعبات صغيرة، أو 1 علبة دجاج بوزن 10 أونصات (معبأة في الماء) ومصفاة
- 1 2/1 ملعقة صغيرة مسحوق كاري
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 2/1 ملعقة صغيرة رقائق فلفل أحمر مهروس
- 3 أكواب مرق دجاج منخفض الصوديوم
- 1 علبة معجون طماطم بوزن 6 أونصات
- 2 علبة طماطم مطهية بوزن 14,5 أونصة
- 6 ملاعق كبيرة زبدة فول سوداني

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. أضف الزيت إلى مقلاة كبيرة فوق نار متوسطة. أضف البصل وقلبه أثناء النضج حتى يصبح شفافاً. أضف الثوم والدجاج وقلبه حتى ينضج من الداخل والخارج.
3. أضف مسحوق الكاري والفلفل الأسود ورقائق الفلفل الأحمر واتركه ينضج لمدة دقيقة أخرى. اخفض النار إلى متوسطة.
4. أضف المرق، ومعجون الطماطم، والطماطم المطهية، وزبدة الفول السوداني. سخّنه فوق نار متوسطة، وقلبه من حين لآخر حتى يمتزج ويسخن تمامًا. ارفعه من على النار قبل أن يغلي.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 260 إجمالي الدهون 13 جم الصوديوم 820 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 23 جم البروتين 17 جم