



الفاصوليا الخضراء المحمصة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 450 درجة.
3. تُغطى صينية الخبز المسطحة برقائق الألومنيوم. توضع الفاصوليا الخضراء على صينية الخبز المسطحة، وتُرش بالزيت ويُثر فوقها الملح والفلفل الأسود.
4. استخدم ماسك الطعام أو شوكتين لتحرك الفاصوليا الخضراء وزعها على الصينية في طبقة واحدة.
5. تُشوى في الفرن لمدة 10 دقائق. حرّك الفاصوليا الخضراء، ثم وزعها مجدداً في طبقة واحدة وحمصها لمدة 7-10 دقائق أخرى أو حتى تبدأ بقع مُحمرّة في الظهور على حبات الفاصوليا.

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية خبز مسطحة
رقائق ألومنيوم

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ماسك طعام أو شوكتان

المكونات

كيلو فاصوليا خضراء طازجة، مقطعة الأطراف
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

اقتراحات النكهة:

- لمذاق حلو وحامض: أضف شرائح مثلثة سميكة من البصل الأحمر إلى الفاصوليا الخضراء عند وضعها في الفرن. بعد 10 دقائق، حرّك البصل والفاصوليا الخضراء مع خليط من ملعقة صغيرة من العسل وملعقة كبيرة من الخل، ونصف ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف أو ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج، وملعقة صغيرة من الثوم المفروم. تُشوى الصينية لمدة 7-10 دقائق أخرى، ثم تُخرج من الفرن، ويوضع فوقها ثلث كوب من الجوز أو المكسرات الأخرى.
- السمسم الآسيوي: بعد تحميصها لأول 10 دقائق، أخرج الفاصوليا الخضراء من الفرن واخلطها مع مزيج من ملعقة كبيرة من الثوم المفروم ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المجفف وملعقتين صغيرتين من العسل أو شراب القيقب، ورشة من رقائق الفلفل الأحمر و4 ملاعق صغيرة من بذور السمسم.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 60

إجمالي الدهون 4 جم

الصوديوم 600 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 7 جم

البروتين 2 جرام