



الشمندر المخمل والبيض

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي ساعة و40 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. لسق البيض حتى يصبح صلبًا، يوضع في وعاء ويغطى ببوصة من الماء البارد. يُترك حتى يغلي على نارٍ متوسطة، ويُغطى، ثم يُرفع من على النار ويُترك جانبًا بين 8-10 دقائق. صفي القدر من الماء، وبرّد البيض في ماءٍ مثلج، وقشره.
3. اخلط الماء والخل وشرائح الشمندر المثلثة والسكر في مقلاة صلصات كبيرة. يُغطى القدر بالغطاء، ويُطهى على نارٍ هادئة لمدة 20 دقيقة، أو حتى يصبح من السهل ثقب الشمندر بالشوكة.
4. برّد خليط الشمندر تمامًا، لمدة ساعة واحدة تقريبًا.
5. يُسكب الشمندر في حاوية ذات غطاء ويُضاف البيض المقشر. يُقلب البيض والشمندر في السائل حتى يغطيه بالكامل.
6. يمكن حفظ البيض والشمندر في الثلاجة حتى أسبوعٍ واحد.

الأدوات:

لوح تقطيع
قشارة خضروات
قدر متوسط ذو غطاء
مصفاة
مقلاة صلصات كبيرة بغطاء
حاوية كبيرة ذات غطاء

أدوات الطهي:

سكين
شوكة
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

6 بيضات كبيرة
كوبان من الماء
نصف كوب من الخل الأبيض
ملعقة صغيرة من السكر
حبتان كبيرتان من الشمندر، مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح مثلثة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 100
إجمالي الدهون 5 جم
الصوديوم 85 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 4 جم
البروتين 7 جرام