



معكرونة سينسي الشهية بأنواع الفلفل الخمسة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

الأدوات:

قدر كبير
مقلاة كبيرة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

ملعقة تحريك

المكونات

8 أونصات من سباغيتي القمح الكامل
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
رطل من اللحم المفروم (خالٍ من الدهون 85% أو أقل دهناً)
بصلة متوسطة الحجم، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
ملعقتان صغيرتان مسحوق الكاكاو
ملعقتان كبيرتان من مسحوق الفلفل الحار
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
علبة 15 أونصة من الطماطم المهروسة بدون ملح مضاف
علبة 14 أونصة من مرق اللحم البقري منخفض الصوديوم
علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا الحمراء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة بالماء
كوب من جبن الشيدر قليل الدسم مبشور

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، والخضروات، وأغطية الملعبات، وأدوات الطهي.
2. تُطهى المعكرونة في قدر كبير من الماء المغلي حتى تنضج، لمدة 8 إلى 10 دقائق أو حسب الإرشادات على العبوة. بينما تغلي الباستا، ابدأ بالخطوة 3. صفي الباستا واتركها جانبًا.
3. سخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. يُضاف اللحم البقري والبصل ومسحوق الكاكاو ومسحوق الفلفل الحار والقرفة. يُطهى مع التحريك وتفتيت الكتل بملعقة حتى يبدأ البصل في أن ينضج لمدة 5 دقائق تقريبًا.
4. أضف الطماطم والمرق. اتركه حتى يغلي. خفف الحرارة لتحقيق غليان سريع واترك المكونات تُطهى على نار هادئة، مع التحريك المتكرر، حتى يصبح الفلفل الحار كثيفًا، وذلك لمدة 15 دقيقة تقريبًا.
5. حرك الفاصوليا في الصلصة. يُطهى مع التحريك، حتى يسخن، لمدة دقيقة أخرى تقريبًا. يُقدّم الفلفل الحار فوق المعكرونة، ويُضاف إليها الجبن المبشور.

معلومات تغذية:

الصوديوم 680 ملجم	إجمالي الدهون 24 جم	السرعات الحرارية 680
	البروتين 48 جم	إجمالي الكربوهيدرات 74 جم