



معكرونة سينسي الشهية بأنواع الفلفل الخمسة

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، والخضروات، وأغطية الملعبات، وأدوات الطهي.
2. تُطهى المعكرونة في قدر كبير من الماء المغلي حتى تتضج، لمدة 8 إلى 10 دقائق أو حسب الإرشادات على العبوة. بينما تغلي المعكرونة، ابدأ الخطوة 3. صفيها واتركها جانباً.
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 تقريباً.
4. أضف الطماطم والمرق. اتركه حتى يغلي. خفف الحرارة لتغلي المكونات على نار خفيفة سريعة واطهيها مع التحريك بشكل متكرر حتى يصبح الفلفل الحار سميكاً لمدة 15 دقيقة تقريباً.
5. حرك الفاصوليا في الصلصة. يُطهى مع التحريك، حتى يسخن، لمدة دقيقة أخرى تقريباً. يُقدّم الفلفل الحار فوق المعكرونة، ويُضاف إليها الجبن المبشور.

الأدوات:

قدر كبير
مقلاة كبيرة
أكواب مدرّجة وملعاق للمعايرة

أدوات الطهي:

ملعقة تحريك
أكواب مدرّجة وملعاق للمعايرة

المكونات

8 أونصات من سباجيتي الحبوب الكاملة
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
رطل من اللحم البقري المفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً)
بصلة متوسطة، مقطّعة 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 15.5 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف،
وتصفى وتشتطف
كوب جبنة شيدر، مبشورة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 680
إجمالي الدهون 24 جم
الصوديوم 610 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 74 جم
بروتين 48 جم