



الفلفل الحار النباتي

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعة واحدة

الأدوات:

لوح تقطيع
قدر كبير
فتّاحة علب
مصفاة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة مسطحة
ملعقة خلط

المكونات

بخاخ للطبخ مانع للالتصاق
بصلة صفراء مُقطعة إلى مكعبات صغيرة
حبتان من الفلفل الأخضر مُقطعان إلى مكعبات صغيرة
علبة بوزن 15 أونصة من الطماطم الكاملة المقلية، غير مُصفاة
علبتان بوزن 15 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة
علبة بوزن 15 أونصة من الذرة، مُصفاة ومغسولة أو كوب ونصف من الذرة المجمدة
علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا الحمراء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة
علبة بوزن 6 أونصات من معجون الطماطم
ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفلفل الحار
ملعقة صغيرة من فلفل الكايبين
نصف ملعقة صغيرة من القرقة (اختياري)
كوبان من الماء

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية وأغطية العبوات.
2. رش قدرًا كبيرًا ببخاخ للطبخ مانع للالتصاق.
3. أضف البصل والفلفل إلى القدر. يطهى الخليط بطريقة السوتيه على نارٍ متوسطة حتى تبدأ في التحمّر.
4. تُضاف الطماطم مع العُصارة من العلبة، والفاصوليا السوداء والذرة ومعجون الطماطم ومسحوق الفلفل الحار وفلفل الكايبين والقرفة، في حالة استخدامها.
5. أضف كوبيين من الماء، وحرّك الخليط واتركه يغلي.
6. قلل الحرارة واترك الخليط يغلي لمدة 30 دقيقة تقريبًا بدون غطاء، مع التحريك من حين لآخر.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 50 ملجم	إجمالي الدهون 3 جم	السرعات الحرارية 290
	البروتين 16 جم	إجمالي الكربوهيدرات 56 جم