



الفاصوليا الخضراء الكريمة والبطاطا

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. تُطهى الفاصوليا الخضراء المجمدة حسب الإرشادات على العبوة، ثم توضع جانباً.
3. سخّن الزيت في مقلاة صلصات كبيرة على نار متوسطة، وقَلّب فيه نشأ الذرة حتى يمتزج بالتساوي لمدة ثلاث أو أربع دقائق.
4. أضف الريحان وإكليل الجبل والملح والفلفل والحليب والفطر بتروي مع التحريك المتواصل حتى يصبح المزيج ذا قوامٍ كثيف، لمدة خمس دقائق تقريباً.
5. أضف الفاصوليا الخضراء والبطاطس وقَلّب الخليط حتى يصبح ساخناً بالكامل، وحتى يُطهى الفطر تماماً.

الأدوات:

مقلاة صلصات كبيرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

كوبان من الفاصوليا الخضراء المجمدة
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة كبيرة من نشأ الذرة
ربع ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
ربع ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
كوب من الحليب قليل الدسم
نصف كوب من الفطر مقطع إلى شرائح
كوبان من البطاطا الصغيرة، مُحَمَّصة ومُقَطَّعة إلى أرباع

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 90

إجمالي الدهون 4 جم

الصوديوم 90 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 11 جم

البروتين 2 جرام