



سلطة الذرة المكسيكية الجاهزة

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

الأدوات: مقلاة كبيرة، بولة كبيرة
أدوات الطهي: ملعقة خلط وأكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
24 أونصة من الذرة المجمدة، مذابة ومجففة بلطف (حوالي 5 أكواب وثلاث)
نصف كوب بصل أخضر مقطّع
ربع كوب كزبرة، مقطّعة فرماً خشناً
نصف كوب جبن كوتيجا مفتتة، على مرحلتين
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
حبة فلفل هالابينو، تُنزع البذور وتُفروم فرماً ناعماً (اختياري)
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. سخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. عندما يبدأ الزيت بتشكيل فقاعات، أضف الذرة واطبخها وحركها باستمرار حتى تتحمص وتبدأ في الفرقة، لمدة 6-7 دقائق تقريبًا.
3. اسكب الذرة المحمصة في بولة كبيرة وأضف البصل الأخضر والكزبرة وربع كوب من جبنة الكوتيجا وعصير الليمون الحامض وفلفل الهالينيو (في حالة استخدامه) والثوم والملح ومسحوق الفلفل الحار. حرّك الخليط جيدًا حتى يمتزج.
4. قدم الطبق مع الكزبرة الإضافية المفرومة وربع كوب من جبنة الكوتيجا المتبقية على الوجه.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 380 ملجم	إجمالي الدهون 9 جم	السرعات الحرارية 180
	البروتين 5 جم	إجمالي الكربوهيدرات 22 جم