



إنشيلادا القرع العسلي

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي 55 دقيقة

الأدوات :

لوح تقطيع
طبق آمن للاستخدام في الميكروويف وكبير بما يكفي لاحتواء القرع
بولة متوسطة الحجم
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
صينية خبز مقاس 9 x 13 بوصة

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة خلط
ملعقة

المكونات

كوبان ونصف من القرع العسلي الطازج أو المجمد مُقطّع إلى مكعبات أو من القرع الشتوي الآخر
علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة بالماء
نصف كوب من البصل مقطّع قطع صغيرة
نصف كوب كزبرة طازجة مقطّعة، أو 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة المجففة.
ملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم
نصف ملعقة صغيرة من الكمون
كوب من الجبن المبشور قليل الدسم
8 أقراص تورتيلا من القمح الكامل بحجم 10 بوصات
كوب من الصلصة أو علبة (بوزن 10 أونصات) من صلصة الإنشيلادا الحمراء أو الخضراء
نصف كوب زبادي يوناني طبيعي

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. جفف القرع. انقب القشرة عدة مرات وضع القرع في الميكروويف على طبق آمن للاستخدام في الميكروويف بين 6-8 دقائق. دعه يبرد.
3. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 375 درجة فهرنهايت
4. اخلط القرع والفاصوليا والبصل والكزبرة ومسحوق الثوم والكمون في بولة.
5. اخلط ثلاثة أرباع كوب من الجبن مع مزيج القرع.
6. سخن قرصين إلى 3 أقراص تورتيلا في كل مرة في الميكروويف لمدة 30 ثانية قبل حشوها (سيمنع ذلك تشقق التورتيلا عند لفها).
7. ضع نصف كوب من الحشوة في خط على كل شريحة تورتيلا. لف التورتيلا حول الحشوة. ضع التورتيلا على صينية خبز مدهون مقاس 9 بوصات x 13 بوصة مع توجيه الجانب المغلق إلى أسفل.
8. تُغطى التورتيلا بالصلصة أو صلصة الإنشيلادا. ضع بقية الجبن (ربع كوب) على الصلصة.
9. تُخبز لمدة 25 دقيقة.
10. تُقدّم كل شطيرة إنشيلادا مع ملعقة كبيرة من الزبادي اليوناني.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 690 ملجم

إجمالي الدهون 5 جم

البروتين 13 جم

السعرات الحرارية 230

إجمالي الكربوهيدرات 36 جم