



إنشيلادا القرع العسلي

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. رش صينية الخبز بقليل من بخاخ مانع للالتصاق. جفف القرع واتقّب القشرة عدة مرات. ضع القرع في الميكروويف على طبق آمن للاستخدام في الميكروويف بين 6-8 دقائق. دعه يبرد.
3. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 375 درجة.
4. اخلط القرع والفاصوليا والبصل والكزبرة ومسحوق الثوم والكمون في بولة.
5. اخلط ثلاثة أرباع كوب من الجبن مع مزيج القرع.
6. سخّن قرصين إلى 3 أقراص تورتيلا في الميكروويف في نفس الوقت لمدة 30 ثانية قبل حشوها. سيمنع ذلك تشققها أثناء لفها.
7. ضع نصف كوب من الحشوة في وسط التورتيلا. لف التورتيلا حول الحشوة. ضعها في صينية الخبز بحيث يكون الجانب المغلق متجهًا لأسفل. كرر الخطوات مع أقراص التورتيلا المتبقية، ورتبها في صف.
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.

الأدوات:

- لوح تقطيع
- قشارة خضروات أو سكين حادة
- فتاحة علب
- مصفاة
- مقلاة كبيرة

أدوات الطهي:

- سكين
- ملعقة مسطحة أو ملعقة خشبية
- أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

- بخاخ مانع للالتصاق
- كوبان ونصف من القرع العسلي (طازج أو مجمد)، مُقطّع إلى مكعبات أو من القرع الشتوي، مُقطّع إلى مكعبات
- 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
- 2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- كوب من الجبن قليل الدسم مبشور
- 8 أقراص كبيرة من تورتيلا القمح الكامل
- كوب من الصلصة أو علبة بوزن 10 أونصات من صلصة الإنشيلادا (حمراء أو خضراء)
- نصف كوب زبادي يوناني طبيعي قليل الدسم

معلومات تغذية:

- السرعات الحرارية 230
- إجمالي الدهون 5 جم
- الصوديوم 690 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 36 جم
- البروتين 13 جم