



الفاصوليا المهروسة في خمس دقائق

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. صفّي الفاصوليا واشطفها بالماء للتخلص من السوائل الزائدة.
3. سخن الزيت في مقلاةٍ على نار متوسطة. أضف البصل والثوم. يطهى بطريقة السوتيه حتى يصبح البصل طرياً.
4. أضيف الفاصوليا والكمون أو مسحوق الفلفل الحار إلى المقلاة. استخدم هراسة البطاطس أو ظهر ملعقةٍ لطحن الفاصوليا والكمون في خليط البصل في المقلاة.
5. صفّي الفاصوليا. أضف ملعقة كبيرة من الماء في كل مرة حتى تحقيق القوام المرغوب.
6. يُطهى خليط الفاصوليا ويُقلب على نار متوسطة حتى يسخن؛ 3-5 دقائق.

الأدوات:

مقلاة،
فتّاحة علب

أدوات الطهي:

ملعقة كبيرة للهرس
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا بدون ملح مضاف (فاصوليا بينتو، فاصوليا سوداء، أو نوع آخر)
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقتان كبيرتان من البصل المقطّع
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ربع ملعقة صغيرة من الكمون المطحون أو نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 160
إجمالي الدهون 4 جم
الصوديوم 0 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 24 جم
البروتين 8 جرام