



سبانخ وجبن بارميزان فطر محشو

عدد الحصص 12 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. سخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. انزع سيقان الفطر وتخلص منها. نظّف غطاء الفطر بمنشفة رطبة لتزيل أي أوساخ.
4. أضف السبانخ المصفاة إلى بولة جنباً إلى جنب مع الجبن البارميزان، والزيت، والتوابل الإيطالية، والملح، والثوم، والبقسماط. اخلط المكونات لتمزجها معاً.
5. استخدم الملاعقة لحشو غطاء الفطر بالتساوي، وادهن برفق كل واحد من أغطية الفطر بالزيت، وقم بوضعها في صينية خبز مسطحة.
6. اخبزها في الفرن لمدة 20 دقيقة حتى يصبح الفطر طرياً.

الأدوات: منشفة رطبة، بولة للخلط، صينية خبز مسطحة
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرجة
وملاعق للمعايرة

المكونات

- 2 عبوة فطر (أبيض أو بيبي بيلا) بوزن 8 أونصات
- 1 علبة سبانخ مجمدة ومقطعة، بوزن 10 أونصات، مذابة ومصفاة جيداً
- ربع كوب جبن بارميزان مبشور
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت نباتي، بالإضافة إلى زيت أكثر لدهن غطاء الفطر
- 1 2/1 ملعقة صغيرة توابل إيطالية
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 2 فص ثوم مفروم أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
- 1/4 كوب بقسماط سادة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 50
إجمالي الدهون 3,5 جم
الصوديوم 115 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 4 جم
البروتين 2 جرام