



كاساديا بالبيض والنقانق والجبن

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 25 دقيقة

التعليمات

الأدوات: بولة خلط متوسطة الحجم، منشفة ورقية، مقلاة
أدوات الطهي: شوكة، ملعقة مسطحة، أكواب مدرّجة
وملاعق للمعايرة

المكونات

- 8 أونصات نقانق ديك رومي أو دجاج
- 6 بيضات كبيرة
- 4/1 ملعقة صغيرة ملح
- 4/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 2/1 كوب جبن شيدر مبشور
- 1 2/1 كوب خسروات، مطهية (مثل: البصل، الفلفل الحلو، طماطم، كوسة، فطر)
- 8 أقرص تورتيّا متوسطة الحجم من دقيق القمح الكامل

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. أضف النقانق إلى المقلاة واطهها فوق نار متوسطة حتى تتحول إلى اللون البني وتنضج من الداخل والخارج.
3. بينما تنضج النقانق، أضف البيض إلى بولة خلط متوسطة الحجم، وتبله بالملح والفلفل الأسود. اخفق البيض بالشوكة.
4. أخرج النقانق من المقلاة وضعها جانبًا. أضف البيض إلى المقلاة فوق نار متوسطة. باستخدام ملعقة مسطحة افرد البيض حتى يصبح مخفوقًا بنعومة وطرّوة. اتركه ينضج جيدًا حتى تمام النضج.
5. ارفعه من على النار، ثم أضف النقانق المطهية، والجبن، والخسروات إلى المقلاة مع البيض المخفوق. امزج الخليط معًا حتى يمتزج بالتساوي.
6. أضف حوالي 2/1 كوب من مزيج النقانق، والبيض، والخسروات إلى كل قطعة من التورتيّا، ورتبه حتى يملأ 2/1 قرص التورتيّا. اطو التورتيّا لتغلقها.
7. امسح المقلاة. ضع مقلاة جافة على نار متوسطة واترك الكاساديا تنضج حتى يصبح لونها بني، ثم اقلبها واطهها على الجانب الآخر حتى يذوب الجبن.

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 350
- إجمالي الدهون 17 جم
- الصوديوم 750 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 28 جم
- البروتين 21 جرام