



خضراوات سوتيه

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

الأدوات:

بولة كبيرة

مصفاة

مقلاة كبيرة

لوح تقطيع

أدوات الطهي:

سكين

ماسيك طعام أو ملعقة

ملاعق معايرة

المكونات

رطل من أوراق الكرنب الخضراء

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

4 فصوص ثوم مفرومة

ربع ملعقة صغيرة من الملح

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. أزل السيقان من الأوراق الخضراء.
3. سخن مقلاةً على نارٍ متوسطة إلى عالية وأضف الزيت.
4. تخلص من الماء الزائد على الأوراق الخضراء بهزها وافرمها فرمًا خشنًا إلى قطع بحجم لقيمات. أضف الأوراق الخضراء إلى المقلاة. إذا لم تتسع المقلاة لجميع الأوراق الخضراء، اطهها على دفعات.
5. قلب الأوراق الخضراء على نارٍ متوسطة إلى عالية حتى تذبل، لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
6. اخفض النار إلى متوسطة، وأضف الثوم واطه الأوراق الخضراء لمدة 5-7 دقائق أو حتى تصبح طرية.
7. أضف الملح والفلفل الأسود. يُقدّم مباشرةً.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 160 ملجم	إجمالي الدهون 7 جم	السرعات الحرارية 90
	البروتين 3 جم	إجمالي الكربوهيدرات 6 جم