



خضراوات سوتيه

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

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. أزل السيقان من الأوراق الخضراء.
3. ضع الأوراق الخضراء في بولة كبيرة مملوء بالماء. اغمر الأوراق الخضراء لشطفها. استبدل الماء في البولة وكرر العملية لمرتين أو ثلاث أو حتى تصبح الأوراق الخضراء نظيفة.
4. انقل الأوراق الخضراء إلى مصفاة لتجف.
5. ضع مقلاة على نار متوسطة إلى عالية وأضف الزيت.
6. تخلص من الماء الزائد على الأوراق الخضراء بهزها وافرمها فرماً خشناً قطعها إلى قطع بحجم لقيمات. أضف أوراق الخضروات إلى مقلاة. إذا لم تنتسح المقلاة لجميع أوراق الخضروات، تُطهى على دفعات.
7. قلب الأوراق الخضراء حتى تذبل، لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
8. اخفض النار إلى متوسطة، وأضف الثوم مع الطهي لمدة 5-7 دقائق أو حتى تصبح طرية.
9. أضف الملح والفلفل وقدمها مباشرةً.

الأدوات:

- بولة كبيرة مصفاة
- مقلاة كبيرة
- لوح تقطيع

أدوات الطهي:

- سكين
- ماسك 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

معلومات تغذوية:

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