



شيلي فيردي باللحم البقري والفاصوليا

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

الأدوات: لوح تقطيع، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة، فتّاحة علب، مصفاة سلكية، مقلاة صلصات كبيرة

أدوات الطهي: سكين، ملعقة خلط خشبية

المكونات

- 10 أونصات من اللحم البقري أو لحم الخنزير المفروم بدون دهون بنسبة 90%
- حبة فلفل رومي أخضر مقطّعة
- بصلة كبيرة مقطّعة
- علبة بحجم 14.5 أونصة من الطماطم منخفضة الصوديوم المقطّعة إلى مكعبات صغيرة مع العُصارة
- 6 فصوص ثوم مفرومة (أو ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم)
- ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
- كوب وثلاثة أرباع من صلصة الخضروات (أو مرطبان 16 أونصة من صلصة الإنشيلادا)
- علبة 15 أونصة من فاصوليا بينتو أو الفاصوليا الحمراء، مغسولة ومصفاة (أو كوب وثلاثة أرباع فاصوليا مطهّوة)
- كوب ونصف من الذرة المجمّدة أو المعلبة، مذابة ومصفاة حسب الحاجة
- كوبان من السبانخ أو اللفت (اختياري)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة والخضروات.
2. يُطهى اللحم في مقلاة الصلصات حتى يتحمر. صفّه من الدهون.
3. بينما يُطهى اللحم، افرم الفلفل الرومي والبصل. في حالة إضافة السبانخ أو اللفت، قطّعه أو افرمه بحجم لقيمات.
4. أضف الثوم ومسحوق الفلفل الحار والكمون إلى مقلاة الصلصات. يُطهى المزيج لمدة 15 ثانية تقريبًا حتى تتصاعد رائحته.
5. أضف الفلفل الرومي والبصل والطماطم. يُطهى على نار متوسطة لمدة 8-10 دقائق أو حتى يصبح البصل طريًا. حافظ على التحريك المستمر.
6. يُقلّب مع الصلصة. ارفع الحرارة لتصبح عالية واجعل الخليط يغلي.
7. اخفض الحرارة لتصبح النار هادئة. يُغطّى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة 10-15 دقيقة.
8. يُقلّب من حين إلى آخر. أضف الفاصوليا والذرة. أضف السبانخ أو اللفت في حالة استخدامه. يُطهى حتى يسخن تمامًا.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 590 ملجم	إجمالي الدهون 6 جم	السرعات الحرارية 220
	البروتين 16 جم	إجمالي الكربوهيدرات 30 جم