



# شيلي فيردي باللحم البقري والفاصوليا

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

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. يُطهى اللحم في مقلاة الصلصات حتى يتحمر. صفّه من الدهون.
3. بينما يُطهى اللحم، افرم الفلفل الرومي والبصل. في حالة إضافة اللفت، قطّعه أو افرمه بحجم أقيمت.
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. يُقلّب من حين إلى آخر.
8. أضف الفاصوليا والذرة. أضف السبانخ أو اللفت في حالة استخدامه. يُطهى حتى يسخن تمامًا.

## الأدوات:

لوح تقطيع  
فتّاحة علب  
مصفاة  
مقلاة صلصات كبيرة

## أدوات الطهي:

سكين  
ملعقة خلط خشبية  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

- 10 أونصات من اللحم البقري أو لحم الخنزير المفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً)  
حبة فلفل رومي أخضر مقطّعة  
بصلة كبيرة مقطّعة  
علبة بحجم 14.5 أونصة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات صغيرة مع الغصارة بدون ملح مضاف  
6 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقتان كبيرتان من مسحوق الثوم  
ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار  
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون  
كوب وثلاثة أرباع من صلصة فيردي أو مرطبان 16 أونصة من صلصة الإنشيلادا  
علبة 15 أونصة من الفاصوليا (بينتو أو حمراء) بدون ملح مضاف، مغسولة ومصفاة  
علبة 15 أونصة من الذرة بدون ملح مضاف، مغسولة ومصفاة  
كوبان من السبانخ أو اللفت (اختياري)

## معلومات تغذوية:

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