



قوارب بلحم الديك الرومي وصلصة الباربيكيو

عدد الحصص 6 | مدة التحضير لا يوجد | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات: مقلاة متوسطة الحجم، طبق آمن لدخول الميكروويف، طبق كبير
أدوات الطهي: ملعقة تقديم، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 1 رطل لحم ديك رومي مفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً) أو 1 رطل لحم دجاج مفروم
- 1 بصلة كبيرة، مقشّرة ومقطّعة
- 1 كوب ذرة معلّبة بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة، أو 1 كوب ذرة مجمدة
- 1 علبة طماطم مقطّعة مكعبات صغيرة بدون ملح مضاف بوزن 14,5 أونصة
- 1 علبة فاصوليا سوداء معلّبة بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة بالماء، بوزن 15,5 أونصة
- 2/1 كوب صلصة باربيكيو
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم أو 1 فص ثوم مفروم
- 3 حبات فلفل حلو (أي لون)
- 8/1 ملعقة صغيرة ملح
- 8/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. حمّر لحم الديك الرومي المفروم في مقلاة متوسطة الحجم حتى يتحول إلى اللون البني فوق نار بين المتوسطة وعالية الحرارة حتى يختفي لونه الوردي. قم بتصفيته من الدهون الزائدة بمصفاة.
3. أضف البصل واتركه على النار حتى يصبح طرياً، لمدة 5 دقائق تقريباً.
4. أضف الذرة، والطماطم المقطّعة مكعبات صغيرة، والفاصوليا السوداء، وصلصة الباربيكيو، والثوم، واترك الخليط يغلي بهدوء فوق نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
5. وفي هذه الأثناء، قطع الفلفل الحلو كله إلى أنصاف وأزل البذور. تبّل أنصاف الفلفل الحلو بالملح والفلفل الأسود. ضَع هذه الأنصاف في طبق آمن لدخول الميكروويف مع مقدار قليل من الماء واجعل الجانب المقطوع لأسفل.
6. غطِ الفلفل الحلو وضَعه في الميكروويف على درجة عالية حتى يصبح طرياً ومقرمشاً خفيفاً، لمدة 5 دقائق تقريباً.
7. أخرج الفلفل الحلو من الطبق وضَعه في طبق كبير. ضَع خليط صلصة الباربيكيو بالمعلقة في قوارب الفلفل الحلو وقدمه.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 320 إجمالي الدهون 11 جم الصوديوم 350 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 36 جم البروتين 20 جم