



الشوربة التوسكانية

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

الأدوات: قدر كبير ذو غطاء، مصفاة
أدوات الطهي: ملعقة خلط وأكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- نصف رطل من النقانق الإيطالية المطحونة
- بصلة صفراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
- علبة 15 أونصة من الفاصوليا البيضاء (الشمالية الكبيرة أو فاصوليا كانيليني) بدون ملح مضاف
- نصف ملعقة صغيرة من البابريكا
- 3 أكواب من مرق الدجاج منخفض الصوديوم
- كوب من الماء
- كوبان من الحليب قليل الدسم
- رطل من البطاطا الحمراء مقطعة إلى شرائح
- نصف رطل من اللفت المقطّع
- رشة من رقائق الفلفل الأحمر (اختياري)
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ثمن ملعقة صغيرة من الملح

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. تُضاف النقانق إلى قدر حساءٍ كبير وتُطهى مع التحريك من حين لآخر على نار متوسطة حتى يصبح لونها بنيًا، حوالي 8-10 دقائق. قسّم النقانق إلى قطع صغيرة أثناء طهيها. الدهون التي تحتويها النقانق يجب أن تمنع التصاق النقانق بالقدر. إذا بدأت النقانق بالالتصاق بقاع القدر، أضف قليلاً من الزيت.
3. يُضاف البصل والثوم إلى القدر ويُطهى مع التحريك من حين لآخر حتى يصبح البصل طرياً. يساعد طهي البصل والثوم في إذابة أي قطع بنية اللون في قاع القدر.
4. صفي الفاصوليا واغسلها في مصفاة. أضف الفاصوليا والبابريكا ومرق الدجاج والماء والحليب إلى القدر. ضع غطاءً على القدر واترك الحساء حتى يغلي على نارٍ متوسطة.
5. تُضاف البطاطس إلى القدر مع اللفت. قلب الحساء حتى يذبل اللفت في الشوربة. بمجرد أن يبدأ اللفت بالذبول، غطي الشوربة واتركها تنضج على نار هادئة لمدة 15 دقيقة، أو حتى تنضج البطاطس.
6. تضاف التوابل حسب الرغبة وتُنَبَّل برقائق الفلفل الأحمر والفلفل الأسود والملح.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 280 ملجم	إجمالي الدهون 10 جم	السعرات الحرارية 240
	البروتين 13 جم	إجمالي الكربوهيدرات 26 جم