



قطع الجزر المغطاة بصلصة البرتقال
عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 25 دقيقة

الأدوات:

مصفاة
قشارة خضروات
لوح تقطيع
قدر كبير
بولة متوسطة الحجم
مقلاة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة تحريك
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

رطل جزر مقطّع إلى شرائح
كوب من عصير البرتقال الطبيعي بالكامل
ربع ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
نصف ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
رشة من الفلفل الأسود

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. املاً نصف وعاء كبير بالماء. اترك الخليط يغلي.
3. في مقلاة متوسطة الحجم على نارٍ متوسطة، سخن عصير البرتقال حتى يصبح قوام السائل كثيفاً ويقل السائل بحوالي ثلاثة أرباع. راقبه عن كثب بعد أن يقل السائل إلى النصف بحيث لا يغلي ويجف في المقلاة. قد يستغرق العصير ما يصل إلى 20 دقيقة حتى تقل كميته.
4. أضف الجزر إلى الماء المغلي. يُطهى حتى يصبح طرياً بعض الشيء مع بقائه مقرمشاً قليلاً، لمدة 7-10 دقائق تقريباً.
5. صفي الجزر في مصفاة. اغسله تحت ماءٍ بارد.
6. في بولة متوسطة الحجم أضف الجزر والملح والريحان والفلفل الأسود وصلصة عصير البرتقال. يُحرك حتى يُغمر الجزر بالكامل. تذوقه وأضف التوابل حسب اللزوم.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 70 ملجم	إجمالي الدهون 0 جم	السعرات الحرارية 70
	البروتين 1 جم	إجمالي الكربوهيدرات 17 جم