



شطائر جاردن جو

عدد الحصص 12 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
2. في مقلاة كبيرة الحجم، سخن الزيت على نار متوسطة. يُضاف البصل والجزر والفلفل الأخضر. يطهى الخليط بطريقة السوتيه حتى تبدأ الخضروات في أن تصبح طرية لمدة 5 دقائق تقريبًا.
3. في نفس المقلاة، أضف اللحم البقري المفروم. باستخدام ملعقة خشبية أو ملعقة مسطحة، قطع اللحم إلى قطع صغيرة. يُطهى اللحم مع الخضروات لمدة 5 دقائق إضافية. يُحرّك الخليط باستمرار حتى يختفي اللون الوردي ويُطهى اللحم بشكلٍ كامل.
4. تُضاف صلصة الطماطم والطماطم المهروسة والفطر وصلصة الباربيكيو ومسحوق الثوم والفلفل الأسود. تُغطى المقلاة وتترك لتغلي.
5. اخفض الحرارة واترك الخليط يغلي لمدة 10 دقائق مع التحريك من حين لآخر.
6. يُرفع الغطاء ويُطهى الخليط لمدة 3 دقائق إضافية أو حتى يصبح قوامه كثيفًا.
7. قَدِّمها على رغيف القمح الكامل المحمص أو العادي بشكل مفتوح. أضف طبقات التزيين الاختيارية عند الرغبة.

الأدوات:

لوح تقطيع
مقلاة / وعاء سوتيه مع غطاء
فتّاحة علب

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة مسطحة أو ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
بصلة مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
جزرة واحدة، مبشورة بشكل ناعم
حبة فلفل رومي أخضر مُقطّعة إلى مكعبات صغيرة
رطل من اللحم البقري المفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً)
علبة بوزن 8 أونصات من صلصة الطماطم أو كوب من
مرطبان صلصة الطماطم
علبة 15 أونصة من الطماطم المهروسة بدون ملح
مضاف، مُصفاة
علبة بوزن 8 أونصات من الفطر، مُصفاة ومغسول،
ومجفف برفق أو كوب من الفطر الطازج، مقطّع إلى
قطع بحجم ربع بوصة
ربع كوب من صلصة الباربيكيو
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
6 أرغفة قمح كامل مُقطّعة إلى أنصاف
طبقات تزيين اختيارية: بصلة حمراء مقطّعة إلى شرائح
أو شرائح المخلل أو جزر مبشور أو بقودونس مقطّع أو
كزبرة مقطّعة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 170
إجمالي الدهون 8 جم
الصوديوم 180 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 16 جم
البروتين 10 جرام