



طماطم الحديقة الخضراء المخبوزة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 39 دقيقة

الأدوات:

- 4 بولات
- صينية خبز مسطحة
- أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة
- فتاحة علب

أدوات الطهي:

- سكين تقطيع
- شوكة أو مضرب خفق
- ملعقة

المكونات

- لتحضير الطماطم الخضراء المخبوزة
- حبتا طماطم خضراوتان كبيرتان
- بياض 3 بيضات
- ملعقتان كبيرتان من دقيق القمح الكامل
- ملعقة صغيرة من البابريكا
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- كوب من بقسماط بانكو
- بخاخ مانع للالتصاق

لتحضير صلصة التغميس

- ملعقة كبيرة من فلفل الشيبوتل المعبأ بصلصة الأذوبو
- ربع كوب من المايونيز الخفيف
- ربع كوب زبادي عادي قليل الدسم
- ملعقة كبيرة من توابل الرانش

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. قطع الطماطم الخضراء إلى شرائح متساوية (سمكها حوالي ربع بوصة).
4. اخفق بياض البيض قليلاً في بولة مزج متوسطة الحجم. ضع الطحين، والبابريكا، والكمون، والملح في بولة أخرى، واخلطها معاً. ضع بقسماط البانكو في بولة ثالثة.
5. رش صينية الخبز المسطحة ببخاخ مانع للالتصاق.
6. اضغط برفق على الطماطم جيداً في الطحين، حتى يغطيها من الجانبين. اغمسها في بياض البيض، ثم غطها ببقسماط بانكو. ضع الشرائح على صينية خبز مغطاة ببخاخ مانع للالتصاق.
7. تُخبز الصينية لمدة 12 دقيقة، ثم تُقلب الطماطم وتُخبز لمدة 12 دقيقة أخرى حتى يتحول لون الطماطم إلى الذهبي.
8. بينما تُخبز الطماطم الخضراء، حضّر صلصة التغميس. اهرس فلفل الشيبوتل واخلطه مع المايونيز الخفيف والزبادي قليل الدسم وتوابل الرانش في بولة. يُقلب الخليط جيداً. يُقدم كصلصة تغميس للطماطم الخضراء.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 680 ملجم	إجمالي الدهون 6 جم	السعرات الحرارية 210
	البروتين 9 جم	إجمالي الكربوهيدرات 32 جم