



## الفلل الرومي المحشو بالناشو

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

### الأدوات:

صينية خبز مسطحة  
رقائق ألومنيوم

### أدوات الطهي:

ملعقة مسطحة  
شوكة  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

4 حبات فلفل رومي مقطّعة إلى شرائح مثلثة  
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي  
نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون  
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم  
كوب ونصف من جبنة الشيدر المبشورة  
ثمرة أفوكادو مقطّعة  
مرطبان بوزن 16 أونصة من الصلصة أو كوب من صلصة  
ربع كوب كريمة حامضة خفيفة  
نصف ملعقة كبيرة من الحليب قليل الدسم  
رشة من الملح (اختياري)  
رشة من الفلفل الأسود (اختياري)  
نصف كوب من شرائح مخلل فلفل الهالابينو (اختياري)

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة 425 درجة، وضع رقائق ألومنيوم في صينية خبز مسطحة ذات حواف.
3. ضع الفلفل على صينية الخبز المسطحة. رش الزيت والكمون ومسحوق الثوم. يُتبل بسخاء مع الملح والفلفل حسب الرغبة.
4. رتب الفلفل المتبل على صينية الخبز في طبقة واحدة، وقشر الجانب لأسفل. يُخبز حتى يصبح الفلفل طرياً ومقرمشاً، لمدة 10 دقائق تقريباً.
5. أثناء تحميص الفلفل في الفرن، تُحضر طبقة التزيين من الكريمة الحامضة المخفوقة. في بولة صغيرة، استخدم شوكة لخفق الكريمة الحامضة والحليب معاً. اتركها جانباً.
6. أخرج الفلفل من الفرن وغطي الفلفل بالجبن. أعده إلى الفرن واخبزه حتى تتشكل فقاعات الجبن، لمدة 10 دقائق تقريباً.
7. بعد انتهاء الدقائق العشر، أخرج الفلفل من الفرن وضع خليط الكريمة الحامضة المخفوقة فوق الفلفل.
8. يُغطى بالأفوكادو المقطّع والصلصة ومخلل الهالابينو، في حالة استخدامه.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 520 ملجم	إجمالي الدهون 13 جم	السرعات الحرارية 250
	البروتين 13 جم	إجمالي الكربوهيدرات 23 جم