



كرنب مسلوق متبل بالتوابل الجامايكية

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 35-50 دقيقة | الوقت الإجمالي 45-60 دقيقة

التعليمات

الأدوات: قدر كبير بغطاء
أدوات الطهي: ملعقة خلط وأكواب مدرجة
وملاعق للمعايرة

المكونات

بصلة صفراء مقطعة إلى شرائح
فص ثوم مفروم
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة صغيرة ورابع من التوابل الجامايكية
نصف كوب من عصير البرتقال
كوبان من مرق الدجاج منخفض الصوديوم
رطل من أوراق الكرنب الخضراء مقطعة

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. يُضاف البصل والثوم والزيت إلى قدر كبير. يُطهى البصل والثوم على نارٍ متوسطة مع التحريك من حين لآخر حتى ينضج البصل ويصبح شفافاً (حوالي 5 دقائق).
3. أضف التوابل الجامايكية وعصير البرتقال ومرق الدجاج وأوراق الكرنب إلى القدر. قلب الخليط حتى يمتزج. ضع الغطاء على القدر وارفح الحرارة بين متوسطة إلى عالية واتركه يغلي.
4. بمجرد غليانه، اخفض النار إلى متوسطة حتى هادئة واترك أوراق الكرنب تغلي، مع التحريك من حين لآخر، حتى تصبح طرية، لمدة 30 إلى 45 دقيقة تقريباً. كلما طُهي الكرنب أكثر كلما أصبح أكثر طراوة. اترك الغطاء على القدر عندما لا تقوم بالتحريك. يُقدّم ساخناً في بولة مع المرق.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 60
إجمالي الدهون 2.5 جم
الصوديوم 30 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 7 جم
البروتين 3 جرام