



مقلاة القرع العسلي والفاصوليا السوداء

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 40 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. اغسل القرع وجففه. سخّن القرع في الميكروويف في درجة حرارة عالية لمدة دقيقة إلى دقيقتين حتى تصبح قشرته طرية.
3. قشّر القرع بعناية باستخدام قشّارة خضروات أو سكين صغيرة. أزل البذور. قطع القرع إلى مكعبات بحجم نصف بوصة.
4. سخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة وأضف القرع والخل والماء ولّبب الخليط حتى يغطي القرع.
5. اخفض الحرارة لتصبح متوسطة إلى هادئة، وغطي المقلاة، واطهو القرع لمدة 15 دقيقة تقريباً، أو حتى يصبح بالإمكان ثقبه بسهولة باستخدام شوكة.
6. تُضاف الفاصوليا والبصل والثوم والأوريغانو، ويُطهى الخليط لمدة 5 دقائق إضافية.

الأدوات:

- لوح تقطيع
- قشّارة خضروات أو سكين حادة
- أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
- فتّاحة علب
- مصفاة
- مقلاة صغيرة أو كبيرة

أدوات الطهي:

- سكين
- ملعقة مسطحة أو ملعقة خشبية

المكونات

- كوبان وثلاثة أرباع من القرع العسلي الطازج، مُقطّع إلى مكعبات (حوالي رطل واحد) أو 15 أونصة من القرع العسلي المجمد، مُقطّع إلى مكعبات
- بصلة صغيرة مقطّعة
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ربع كوب من خل النبيذ الأحمر
- ربع كوب من الماء
- علبة بوزن 15 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة بالماء
- (اختياري) كوبان من الخضروات الورقية المبشورة (سبانخ، لفت، إلخ)
- نصف ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف

معلومات تغذية:

- السرعات الحرارية 110
- إجمالي الدهون 1 جم
- الصوديوم 200 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 21 جم
- البروتين 5 جرام