



المعكرونة الصومالي باللحم البقري والخضروات

عدد الحصص 5 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

التعليمات

الأدوات: قدر كبير، بولة صغيرة
أدوات الطهي: ملعقة تحريك، أكواب مدرجة
وملاعق للمعايرة

المكونات

- 1 رطل من اللحم البقري المفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً)
- 1 بصلة صغيرة مقطّعة
- 4 فصوص ثوم كبيرة مفرومة أو 4 ملاعق صغيرة مسحوق ثوم
- 2 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 2 1/2 ملعقة صغيرة بذور كزبرة مطحونة
- 4/1 ملعقة صغيرة ملح
- 4/1 ملعقة صغيرة فليفلة حريفة (أو أضف التتبيلة حسب الرغبة)
- 2 حبة بطاطس حمراء صغيرة، مقطّعة قطعاً صغيرة
- 1 جزرة، مبشورة
- 1 حبة طماطم، مقطّعة
- 2 كوب مرق دجاج منخفض الصوديوم
- 1 علبة صلصة طماطم بوزن 15 أونصة
- اسباغتي الحبوب الكاملة بوزن 8 أونصة، مطهية ومصفاة

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
2. في قدر كبير، أضف اللحم المفروم، واطهه لمدة 3 إلى 5 دقائق على نار متوسطة إلى عالية حتى يتحول لونه إلى بني. أخرج اللحم المفروم وضعه جانباً في بولة صغيرة. قم بتصفية معظم الدهون بمصفاة.
3. أضف البصل إلى قدر كبير واطهه حتى يصبح طرياً، لمدة 5 دقائق تقريباً.
4. أضف الثوم، والكمون، والكزبرة، والملح، والفليفلة الحريفة. اطهه لمدة دقيقة واحدة. أضف اللحم المفروم مرةً أخرى إلى القدر.
5. أضف البطاطس، والجزر، والطماطم، والمرق، وصلصة الطماطم. اترك الخليط يغلي. اخفض الحرارة واتركه يغلي على نار هادئة حتى تصبح الخضروات طرية، لمدة 20 دقيقة تقريباً.
6. قدمه ساخناً فوق المعكرونة الدافئة. أضف الكزبرة للتزيين (إذا كنت تستخدمها).

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 460
إجمالي الدهون 12 جم
الصوديوم 520 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 60 جم
البروتين 30 جرام