



الشوربة التوسكانية

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

التعليمات

الأدوات: قدر كبير ذو غطاء، مصفاة،

أدوات الطهي: ملعقة خلط وأكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. تُضاف النقائق إلى قدر حساء كبير وتُطهى مع التحريك من حين لآخر على نار متوسطة حتى يصبح لونها بنيًا، حوالي 8-10 دقائق. قسّم النقائق إلى قطع صغيرة أثناء طهيها. الدهون التي تحتويها النقائق يجب أن تمنع التصاق النقائق بالقدر. إذا بدأت النقائق بالالتصاق بقاع القدر، أضف قليلاً من الزيت.
3. يُضاف البصل والثوم إلى القدر ويُطهى مع التحريك من حين لآخر حتى يصبح البصل طرياً. يساعد طهي البصل والثوم في إذابة أي قطع بنية اللون في قاع القدر.
4. صفي الفاصوليا واغسلها في مصفاة. أضف الفاصوليا والبابريكا ومرق الدجاج والماء والحليب إلى القدر. ضع غطاءً على القدر واترك الحساء حتى يغلي على نارٍ متوسطة.
5. تُضاف البطاطس إلى القدر مع اللفت. قلب الحساء حتى يذبل اللفت في الشوربة. بمجرد أن يبدأ اللفت بالذبول، غطي الشوربة واتركها تنضج على نار هادئة لمدة 15 دقيقة، أو حتى تنضج البطاطس.
6. تضاف التوابل حسب الرغبة وتُنَبَّل برفائق الفلفل الأحمر والفلفل الأسود والملح.

- نصف رطل من النقائق الإيطالية المطحونة
بصلة صفراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
علبة 15 أونصة من الفاصوليا البيضاء (الشمالية الكبيرة أو فاصوليا كانييني) بدون ملح مضاف
نصف ملعقة صغيرة من البابريكا
3 أكواب من مرق الدجاج منخفض الصوديوم
كوب من الماء
كوبان من الحليب قليل الدسم
رطل من البطاطا الحمراء مقطعة إلى شرائح
نصف رطل من اللفت المقطّع
رشة من رقائق الفلفل الأحمر (اختياري)
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ثمن ملعقة صغيرة من الملح

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 240

إجمالي الدهون 10 جم

الصوديوم 280 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 26 جم

البروتين 13 جرام