



البامية المطهّوة مع الطماطم

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

الأدوات:

مقلاة كبيرة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

المكونات

ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
بصلة صغيرة مقطّعة
عبوة 16 أونصة من البامية المجمدة
علبة بوزن 14.5 أونصة من الطماطم المقطّعة إلى مكعبات بدون ملح مضاف
ملعقة صغيرة ونصف من توابل CYP Salt-Free All-Purpose Seasoning
(ملعقتان كبيرتان من مسحوق البصل، ملعقتان كبيرتان من مسحوق الثوم، ملعقة كبيرة من البابريكا، ملعقة صغيرة ونصف من الزعتر، ربع ملعقة صغيرة الفلفل الأسود)
ملعقة صغيرة صلصة حارة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
كوبان من الأرز البني المطهي

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. سخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية.
3. يطهى البصل بطريقة السوتيه حتى ينضج، حوالي 3 دقائق.

4. تُضاف البامية المقلية ومكعبات الطماطم والتوابل متعددة الاستخدامات بدون ملح والصلصة الحارة والفلفل الأسود إلى المقلاة. يُطهى الخليط مع التحريك بشكلٍ متكرر، حتى تصبح البامية طرية قليلاً، ولكن ليست طرية للغاية، لمدة 5 دقائق تقريباً.
5. قدّم كوباً من البامية السوتيه فوق نصف كوب من الأرز البني.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 350 ملجم	إجمالي الدهون 9 جم	السعرات الحرارية 250
	البروتين 6 جم	إجمالي الكربوهيدرات 39 جم