



البامية المطهّوة مع الطماطم

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

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأغطية العبوات وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. سخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية.
3. يطهى البصل بطريقة السوتيه حتى ينضج، حوالي 3 دقائق.
4. تُضاف البامية المجمدة ومكعبات الطماطم والتوابل متعددة الاستخدامات بدون ملح والصلصة الحارة والفلفل الأسود إلى المقلاة. يُطهى الخليط مع التحريك بشكلٍ متكرر، حتى تصيح البامية طرية قليلاً، ولكن ليست طرية للغاية، لمدة 5 دقائق تقريباً.
5. قدّم كوباً من البامية السوتيه مع نصف كوب من الأرز البني.

الأدوات:

مقلاة كبيرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- صلصة صغيرة مقطّعة
- عبوة 16 أونصة من البامية المجمدة
- علبة بوزن 14.5 أونصة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات بدون ملح مضاف
- ملعقة صغيرة ونصف من توابل Celebrate Your Plate Salt-Free All-Purpose Seasoning
- ملعقة صغيرة صلصة حارة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- كوبان من الأرز البني، مطهي

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 250

إجمالي الدهون 9 جم

الصوديوم 350 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 39 جم

البروتين 6 جرام