



قِدْر اللحم البقري والخضار المشوي

عدد الحصص 10 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 ساعات و 10 دقائق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. في مقلاة كبيرة على نارٍ متوسطة، حمّر اللحم في الزيت من جميع الجوانب.
3. رتبّ الجزر والبطاطا والبصل في قِدْر الطهي البطيء بسعة 6 كوارت. ضع اللحم المشوي فوق الخضروات؛ رشّه بالتوابل المخلوطة بالملح. يُضاف المرق ويُغطّى قِدْر الطهي البطيء بالغطاء.
4. يُطهى على نار هادئة لمدة 10-12 ساعة، حتى ينضج اللحم والخضروات.

الأدوات:

قِدْر الطهي البطيء
مقلاة كبيرة
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

ملعقة سكب
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

شريحة بوزن 3 إلى 3 أرطال ونصف من اللحم البقري منزوع العظم أو لحم الكتف البقري
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
رطلان من الجزر الصغير
6 حبات بطاطا متوسطة الحجم مقطعة إلى أرباع
بصلة كبيرة مُقطّعة إلى أرباع
3 ملاعق صغيرة من توابل Celebrate Your Plate Salt-Free All-Purpose Seasoning أو خلطة توابل اللحم
علبة بوزن 32 أونصة من مرق اللحم البقري منخفض الصوديوم
ربع ملعقة صغيرة من الملح

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 300
إجمالي الدهون 10 جم
الصوديوم 250 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 32 جم
البروتين 20 جرام