



شوربة الفاصوليا السوداء

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 25 دقيقة

الأدوات:

قدر كبير للصلصة بغطاء
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
مصفاة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

المكونات

3 أكواب من الفاصوليا السوداء المطهوه أو علبتان بوزن 14 أونصة
ملعقتان صغيرتان من الزيت، نباتي أو زيت الكانولا
نصف كوب من البصل المقطّع
ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون (اختياري)
علبة بوزن 14.5 أونصة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات مع الفلفل الأخضر
كوب من الماء
ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض أو عصير الليمون الأصفر (اختياري)
زبادي خالي الدسم أو كريمة الحامضة قليلة الدسم وكزبرة للتزيين (اختياري)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخن الزيت في مقلاة صلصات كبيرة على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُطهى مع التحريك بشكل متكرر حتى يبدأ البصل في أن يصبح طرياً (لمدة دقيقتين تقريباً إلى 3 دقائق). يُضاف مسحوق الفلفل الحار. يُضاف الكمون، في حالة استخدامه. يُطهى ويُقَلَّب لمدة دقيقة واحدة.
3. صفي الفاصوليا السوداء واغسلها بالماء في مصفاة.
4. تُضاف الفاصوليا والطماطم والماء. اترك الخليط يغلي. اخفض الحرارة واترك الخليط يغلي لمدة 10 دقائق (مع تغطية القدر).
5. يُرفع الخليط من على النار ويُقَلَّب مع عصير الليمون الحامض أو الليمون الأصفر، حسب الرغبة.
6. يُزين بالزبادي أو الكريمة الحامضة والكزبرة قبل التقديم.

معلومات تغذوية:

| | | |
|-------------------|--------------------|---------------------------|
| الصوديوم 620 ملجم | إجمالي الدهون 4 جم | السعرات الحرارية 250 |
| | البروتين 13 جم | إجمالي الكربوهيدرات 42 جم |