



شوربة الفاصوليا السوداء

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، 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 ويُقلَّب لمدة دقيقة واحدة.
3. تُضاف الفاصوليا والطماطم والماء إلى مقلاة الصلصات ويُترك ليغلي. اخفض الحرارة واترك الخليط يغلي مع وضع الغطاء على القدر لمدة 10 دقائق.
4. يُرفع الخليط من على النار ويُقلَّب مع عصير الليمون الأصفر أو الليمون الحامض، في حالة استخدامه.
5. يُزين بالزبادي أو الكريمة الحامضة والكزبرة في حالة الاستخدام قبل التقديم.

الأدوات:

مقلاة صلصات كبيرة
مصفاة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

علبتان بوزن 15 أونصة من الفاصوليا السوداء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة
ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف بصلة متوسطة الحجم، مقطّعة
ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون (اختياري)
علبة بوزن 14.5 أونصة من الطماطم المقطّعة إلى مكعبات مع الفلفل الأخضر بدون ملح مضاف
كوب من الماء
ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض أو عصير الليمون الأصفر (اختياري)
ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض (حوالي نصف ليمونة خضراء) (اختياري)
طبقات تزيين اختيارية:
زبادي خالي من الدسم، كريمة حامضة قليلة الدسم، كزبرة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 250
إجمالي الدهون 4 جم
الصوديوم 620 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 42 جم
البروتين 13 جم