



كساديا الخضروات

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

الأدوات:

لوح تقطيع
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
فتّاحة علب
مصفاة
مقلاة (10 بوصات، دائرية الشكل)

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة مسطحة

المكونات

ملعقتان صغيرتان من الزيت، زيت الكانولا أو زيت نباتي
كوبان من الخضروات المقطّعة (اختر أيه خضروات موسمية أو أيًا ما كان متوفرًا لديك.
نقترح عليك إضافة: الكوسا أو البروكلي أو الفلفل الرومي أو البصل أو السبانخ)

رذاذ طهي

4 لفافات تورتيلا من القمح الكامل بحجم 8 بوصات
كوب من الفاصوليا السوداء المعلبة، مُصفاة ومغسولة بالماء
كوب من جبن الشيدر قليل الدسم ومبشور
نصف كوب من الصلصة، للتقديم

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. أضف الزيت إلى مقلاة غير لاصقة مقاس 10 بوصات وسخنه على حرارة متوسطة حتى يصبح الزيت متلألئًا وينساب بسلاسة كالماء.
3. تُضاف الخضروات إلى المقلاة وتُطهى لمدة 4-6 دقائق مع التحريك من حينٍ لآخر حتى تصبح طرية. أزل الخضروات من المقلاة وضعها جانبًا.
4. لتحضير الكساديا، ضع التورتيللا على سطح نظيف. غطي نصف كل خبز تورتيللا بمقدار ملعقتين كبيرتين من الجبن، وربع كوب من الفاصوليا السوداء، وربع كمية الخضروات المطهية. رشها بملعقتين كبيرتين إضافيتين من الجبن. تُطوى أنصاف التورتيللا الفارغة فوق الحشوة لتشكل نصف دائرة.
5. ادهن المقلاة ذاتها برذاذ الطهي. ضع شطيرتي كساديا جنبًا إلى جنب من الخلف في وسط المقلاة، مع تلامس الجانبين المطويين. تُطهى على نارٍ متوسطة بين دقيقتين و3 دقائق، أو حتى يتحمر وجه التورتيللا السفلي.
6. اقلب كل شطيرة كساديا بعناية. تُطهى لدقيقتين إلى 3 دقائق إضافية، أو حتى يذوب الجبن ويتحمر جانب التورتيللا السفلي.
7. كرر الخطوات 4 و5 لطهي شطيرتي الكساديا المتبقيتين.
8. تُفطّع كل شطيرة كساديا إلى أربعة مثلثات. تُقدّم ساخنة مع الصلصة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 710 ملجم

إجمالي الدهون 10 جم

البروتين 17 جم

السرعات الحرارية 320

إجمالي الكربوهيدرات 41 جم