



كساديا الخضروات

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. يُضاف الزيت إلى المقلاة ويُسخن على حرارة فوق المتوسطة حتى يقدح الزيت قليلاً.
3. تُضاف الخضروات إلى المقلاة وتُطهى لمدة 4-6 دقائق مع التحريك من حينٍ لآخر حتى تصبح طرية. أزل الخضروات من المقلاة وضعها جانباً.
4. لتحضير الكساديا، ضع التورتيللا على سطح نظيف. غطي نصف كل واحدة من التورتيللا بمقدار ملعقتين كبيرتين من الجبن، وربع كوب من الفاصوليا السوداء، وربع كوب من الخضروات المطهية. رشها بملعقتين كبيرتين إضافيتين من الجبن. تُطوى أنصاف التورتيللا الفارغة فوق الحشوة لتشكّل نصف دائرة.
5. ادهن المقلاة ذاتها برذاذ الطهي. ضع شطيرتي كساديا جنباً 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 5 و6 لتهيئ شطيرتي الكساديا المتبقيتين.
8. تُقَطَّع كل شطيرة كساديا إلى أربعة مثلثات. تُقدَّم ساخنة مع الصلصة.

الأدوات:

لوح تقطيع
فتاحة علب
مقلاة
طبق لوضع الخضروات فيه

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة مسطحة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
كوبان من الخضروات المقطّعة (كوسا، بروكلي، الفلفل الرومي، بصل، قرع أصفر، سبانخ، إلخ)
بخاخ مانع للالتصاق
4 أفراس من تورتيللا القمح الكامل
كوب من الفاصوليا السوداء المعلبة بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة بالماء
كوب جبنة شيدر، مبشورة
نصف كوب صلصة أو نصف كوب من صلصة
[Celebrate Your Plate Summer Salsa](#)، للتقديم

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 320
إجمالي الدهون 10 جم
الصوديوم 710 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 41 جم
البروتين 17 جم