



الفاصوليا المطهوه بالبخار

عدد الحصص 12 | مدة التحضير 10 دقائق |
الوقت الإجمالي 3 ساعات و10 دقائق

الأدوات:

قدر كبير صالح للاستخدام في الفرن ذو غطاء محكم الإغلاق
8 لترات
لوح تقطيع

أدوات الطهي:

سكين
بولة مزج كبيرة

المكونات

كوبان من الفاصوليا المجففة مثل فاصوليا بينتو أو الفاصوليا البحرية أو الفاصوليا الحمراء أو
الفاصوليا السوداء
ربع كوب من زيت الزيتون
6 أكواب من الماء
3 جزرات كاملة مُقشّرة أو مُنظّفة، مقطّعة إلى شرائح
4 أعواد من الكرّفس، مغسولة ومقطّعة
بصلتان مقشّرتان ومقطّعتان
4 فصوص مهروسة من الثوم (أو ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم)
ملعقة كبيرة من الملح

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 325 درجة.
3. اغسل الفاصوليا وتفحصها لإزالة أي حصى أو حبات غير صالحة.
4. ضع جميع المكونات في قدرٍ صالح للاستخدام في الفرن. أضف 6 أكواب من الماء. ضع الوعاء في الفرن مع إحكام إغلاق الغطاء حتى يبقى السائل في الوعاء لطهي الفاصوليا. استخدم رقائق الألومنيوم لتغطيته بإحكام إذا لم يكن لديك غطاء.
5. تُطهى لساعة ونصف إلى 3 ساعات، مع التحريك من حين إلى آخر. أبقى الفاصوليا مغمورةً في الماء. أضف الماء الساخن عند الحاجة لغمر الفاصوليا تمامًا.
6. تفقدّها لترى ما إذا كانت الفاصوليا قد نضجت. يجب أن تكون حبة الفاصوليا طرية تمامًا دون وجود منطقة صلبة في الوسط.
7. تُقدّم مع الصلصة أو سلطة السلو أو الكرنب المطهو وخبز الذرة.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 620 ملجم

إجمالي الدهون 5 جم

السرعات الحرارية 160

البروتين 7 جم

إجمالي الكربوهيدرات 24 جم