



الفاصوليا المطهوه بالبخار

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، 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 قِدرٍ 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 لمدة ساعتين ونصف إلى 3 ساعات، مع التحريك من حين إلى آخر. أبقى الفاصوليا مغمورةً في الماء. أضف الماء الساخن عند الحاجة لغمر الفاصوليا تمامًا.
6. تفقدها لترى ما إذا كانت الفاصوليا قد نضجت. يجب أن تكون حبة الفاصوليا طرية تمامًا دون وجود منطقة صلبة في الوسط.

الأدوات:

قِدر كبير صالح للاستخدام في الفرن ذو غطاء محكم الإغلاق
لوح تقطيع

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

كوبان من الفاصوليا المجففة (بينتو، الفاصوليا البحرية،
فاصوليا حمراء، فاصوليا سوداء)
ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
6 أكواب من الماء
3 جزرات كبيرة مُقطعة إلى مكعبات صغيرة
4 أعواد من الكرفس مُقطعة إلى مكعبات صغيرة
بصلتان مقطّعتان
4 فصوص مفرومة من الثوم أو 4 ملاعق صغيرة من
مسحوق الثوم
ملعقة كبيرة من الملح (اختياري)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 160
إجمالي الدهون 5 جم
الصوديوم 620 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 24 جم
البروتين 7 جم