



## مقلاة الهمبرغر

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

### الأدوات:

لوح تقطيع

قدر كبير

فتّاحة علب

مناشف ورقية

بولة أو كوب كبير

### أدوات الطهي:

سكين

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

ملعقة خلط

## المكونات

رطل من اللحم البقري المفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً)

بصلة مقطّعة

جزرتان مبشورتان

عودان من الكرفس مُقطّعان إلى مكعبات صغيرة

6 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقتان كبيرتان من مسحوق الثوم

علبة بحجم 28 أونصة من الطماطم المهروسة مع العصارة بدون ملح مضاف

ملعقتان كبيرتان من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate

كوبان من معكرونة الحبوب الكاملة غير المطهية أو أي نوع آخر من معكرونة باستا الحبوب

الكاملة غير المطهية

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في قدر كبير، حمّر اللحم البقري المفروم على نار متوسطة لمدة 5-7 دقائق.
3. صفي الدهون الزائدة في بولة أو كوب كبير مبطن بمنشفة ورقية، واطرها حتى تبرد ثم تخلص منها.
4. يُضاف البصل والثوم إلى اللحم المفروم ويُطهى حتى ينضج البصل لمدة 5-7 دقائق.
5. أضف المكونات المتبقية وقلّب الخليط جيداً حتى يمتزج وارفح الحرارة، واطرها يغلي على نار هادئة.
6. يُغطّى ويُطهى لمدة 20 دقيقة إضافية حتى تنضج المعكرونة.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 60 ملجم	إجمالي الدهون 8 جم	السرعات الحرارية 260
	البروتين 17 جم	إجمالي الكربوهيدرات 35 جم