



## مقالة الهمبرغر

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

### 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. صفّي الدهون الزائدة في بولة أو كوب كبير مبطن بمنشفة ورقية، واطركها حتى تبرد ثم تخلص منها.
4. يُضاف البصل والثوم إلى اللحم المفروم ويُطهى حتى ينضج البصل لمدة 5-7 دقائق.
5. أضف المكونات المتبقية وقَلب الخليط جيدًا حتى يمتزج و ارفع الحرارة، واطركه يغلي على نار هادئة.
6. يُغطّى ويُطهى لمدة 20 دقيقة إضافية حتى تنضج المعكرونة.

### الأدوات:

- لوح تقطيع
- قِدْر كبير
- فَتّاحة 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 العُصارة 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

### معلومات تغذوية:

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