



شوربة الفاصوليا البيضاء

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 45 دقيقة |
الوقت الإجمالي ساعة و 5 دقائق

الأدوات:

قدر كبير
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

ملعقة تحريك

المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
بصلة صفراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة
4 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقتان صغيرتان وربع من مسحوق الثوم
كوب واحد من الكرفس مقطع إلى شرائح
كوب جزر مقطع إلى شرائح
3 ملاعق صغيرة من التوابل الإيطالية
3 أكواب من مرق الخضروات منخفض الصوديوم
3 علب بوزن 15 أونصة من الفاصوليا البيضاء، مُصفاة ومغسولة بالماء
3 أكواب من اللفت المقطّع، مع إزالة الجذور ويُقطع إلى شرائح
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. سخن الزيت في قدر كبير على نارٍ متوسطة إلى عالية.

3. أضف البصل والثوم والكرفس والجزر. يُطهى الخليط مع التحريك المتواصل لمدة 8 دقائق.
4. تُضاف التوابل الإيطالية ورشة كبيرة من الملح والفلفل. يُطهى الخليط مع التحريك المتواصل لمدة دقيقة واحدة.
5. يُضاف مرق الخضروات والفاصوليا البيضاء إلى القدر. قلب الخليط حتى يمتزج.
6. اترك القدر يغلي على نارٍ متوسطة إلى عالية.
7. اخفض الحرارة إلى متوسطة ودع القدر يغلي لمدة 5 دقائق.
8. حرّك اللفت بين دقيقتين و3 دقائق، أو حتى يبدأ بالذبول قليلاً.
9. تُتبل الشوربة حسب الرغبة مع كمية إضافية من الملح والفلفل.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 450 ملجم	إجمالي الدهون 2 جم	السرعات الحرارية 190
	البروتين 12 جم	إجمالي الكربوهيدرات 32 جم