



شوربة الفاصوليا البيضاء

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

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
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 الأسود. 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. حرك اللفت بين دقيقتين و 3 دقائق أو حتى يبدأ بالذبول قليلاً.
9. تُتبل الشوربة حسب الرغبة مع كمية إضافية من الملح والفلفل الأسود.

الأدوات:

قدر كبير

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- بصلة صفراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 4 فصوص مفرومة من الثوم أو 4 ملاعق صغيرة من مسحوق الثوم
- كوب كرفس (حوالي 4 أعواد)، مقطعة إلى شرائح
- كوب جزر مقطع إلى شرائح
- 3 ملاعق صغيرة من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية
- Celebrate Your Plate
- 3 أكواب من مرق الخضروات منخفض الصوديوم
- 3 علب بوزن 15.5 أونصة من الفاصوليا البيضاء المعلبة بدون ملح مضاف (الفاصوليا البحرية، الفاصوليا الشمالية الكبيرة، الكانيليني، إلخ)، مُصفاة ومغسولة
- 3 أكواب من اللفت المقطّع، ويُقطع إلى شرائح مع إزالة الجذور
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 190

إجمالي الدهون 2 جم

الصوديوم 450 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 32 جم

البروتين 12 جرام