

البازلاء السكرية مع الليمون والثوم والريحان

Seasonal and Simple

ملحق برنامج جامعة ميسوري

المكونات:

- 1 رطل من البازلاء السكرية، مع إزالة السيقان والخيوط
- ملعقتا طعام زيت زيتون
- قشر ليمونة واحدة
- 1 فص ثوم متوسط مفروم
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 6 أوراق ريحان طازجة مفرومة ناعماً



4 حصص

انظر التعليمات على الوجه الآخر



تابع البازلاء السكرية مع الليمون والثوم والريحان

التعليمات:

1. يُغلى 6 أكواب من الماء. أضف البازلاء واطهيها حتى تصبح مقرمشة وطرية، حوالي 2 دقيقة.
2. قم بتصفية البازلاء وضعها في ماء مثلج لمدة 30 ثانية، ثم قم بتصفيتها مرة أخرى واتركها حتى تجف.
3. في مقلاة متوسطة الحجم على نار متوسطة، سخن الزيت. أضف قشر الليمون والثوم. يقلل الثوم حتى يصبح طريًا ولكن ليس بنيًا، حوالي دقيقتان.
4. أضف البازلاء وعصير الليمون والريحان. قلب المزيج واطهه حتى يسخن تمامًا، حوالي دقيقة إلى دقيقتان.



استمتع بإعداد هذه الوصفة الصحية واللذيذة!

يمكنك زيارة marc.org/kcfresh لمزيد من المعلومات والوصفات.