

Seasonal and Simple

ملحق برنامج جامعة ميسوري

المكونات:

- 1 رطل لحم بقري مفروم قليل الدهن
- 1 و 1/2 كوب أرز بني سريع التحضير، غير مطبوخ
- 2 كوب ماء
- 1 كوب بصل مفروم (حوالي 1 بصلة متوسطة)
- 1 ملعقة طعام من مسحوق الفلفل الحار
- 3 أكواب طماطم مفرومة
- 1 هالابينو بدو البذر (مفروم ناعمًا)
- كوبان سبانخ أو خس رومين
- 1 كوب جبن بنسبة دسم 2%، مبشور

انظر التعليمات على الوجه الآخر



التعليمات:

1. يطهى اللحم المفروم في مقلاة كبيرة حتى يصبح لونه بنيًا. تخلص من الدهون.
2. يُضاف الأرز والماء والبصل ومسحوق الفلفل الحار إلى اللحم في مقلاة.
3. قم بتغطيته. يطهى على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة لطهي الأرز.
4. أضف الطماطم والهالابينو. يسخن لمدة 2-3 دقائق.
5. ضع طبقات من السبانخ أو خس رومين وخليط الأرز والجبن على أطباق.



استمتع بإعداد هذه الوصفة
الصحية واللذيذة!

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