

بوريتو الإفطار مع الفلفل الحلو المعد مسبقاً



المكونات:

- 1 كوب بطاطس مقطعة إلى مكعبات 1 بطاطس متوسطة الحجم
- 1/2 كوب بصل مقطع مكعبات (1/2 بصلة متوسطة)
- 1 كوب فلفل حلو مقطع إلى مكعبات (1 حبة فلفل متوسطة)
- 8 بيضات مخفوقة
- 1/8 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 كوب جبنة شيدر بنسبة دسم 2% مبشورة
- 8 قطع توتيا القمح (مقاس 8 بوصات)



انظر التعليمات على الوجه الآخر

تابع بوريتو الإفطار مع الفلفل الحلو المعد مسبقًا

التعليمات:

1. رش مقلاة كبيرة برذاذ الطبخ. تطهى البطاطس لمدة 6-10 دقائق على نار متوسطة.
2. يضاف البصل والفلفل إلى البطاطس. يطهى لمدة 3-4 دقائق حتى تحمر البطاطس.
3. أضف البيض المخفوق إلى خليط الخضار. يطهى لمدة 4-5 دقائق على نار متوسطة. قم بالتقليب ببطء حتى لا يكون هناك سائل.
4. أضف مسحوق الثوم والفلفل.
5. استخدم ملعقتين كبيرتين من الجبن و 1/2 كوب من خليط البيض في كل تورتيا. قم بلف كل بوريتو. قدمها أو قم بتجميدها.
6. يمكنك تجميد البوريتو. بمجرد أن تبرد، لف كل بوريتو بإحكام في غلاف بلاستيكي. تجمد في طبقة واحدة على صينية خبز. ضع البوريتو الملفوف بعد تجميده في كيس الفريزر وأغلقه بإحكام.
7. لإعادة تسخين البوريتو المجمد: قم بإزالة الغلاف البلاستيكي. لف البوريتو بمنشفة ورقية مُبللة. اضبط الميكروويف على درجة متوسطة. قم بتسخين البوريتو لمدة 3-4 دقائق.

