الخضروات الورقية الحارة

Seasonal and Simple

ملحق برنامج جامعة ميسوري

المكونات:

- 4 أرطال من الخضروات الورقية، حوالي 3-2 عناقيد
- 3 أكواب من مرق الدجاج أو الخضروات قليل الصوديوم
- حبتان متوسطتا الحجم من البصل، مفروم
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر (اختياري إذا كنت لا تريدها حارة)

التعليمات:

1. اغسل وقطع الخضروات الورقية إلى قطع صغيرة الحجم. يمكن أيضًا استخدام السيقان إذا تم تقطيعها إلى قطع صغيرة.
2. أضف جميع المكونات إلى مقلاة كبيرة. اترك المزيج ليغلي. بمجرد الغليان، قلل الحرارة وقم بتغطيتها. نغطي المقلاة ونتركها على نار خفيفة وذلك لمدة 25 دقيقة.

8 حصص

المصدر: seasonalandsimple.info