

قرع الجوز مع الفاصوليا السوداء



المكونات:

- ثمرة قرع جوزي صغيرة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 1/2 بوصة (طريقة التقشير أدناه)
- 1 ملعقة صغيرة زيت نباتي
- 1 بصلة صغيرة مفرومة
- 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1/4 كوب من خل النبيذ الأحمر
- 1/4 كوب ماء
- 1/2 علبة فاصوليا سوداء قليلة الصوديوم (16 أونصة)، مغسولة ومصفاة
- 1/2 ملعقة صغيرة أوريجانو



انظر التعليمات على الوجه الآخر



تابع قرع الجوز مع الفاصوليا السوداء

التعليمات:

1. سخن القرع في الميكروويف على درجة حرارة عالية لمدة دقيقة إلى دقيقتين لتنعيم القشرة.
2. قشّر القرع بعناية باستخدام مقشرة خضروات أو سكين صغير. قطعه إلى مكعبات 1/2 بوصة.
3. قشر وقطع البصل.
4. في مقلاة كبيرة، سخن الزيت. يضاف البصل ومسحوق الثوم والقرع. يطهى لمدة 5 دقائق على نار متوسطة.
5. أضف الخل والماء. يطهى على نار خفيفة حتى ينضج القرع، حوالي 10 دقائق.
6. أضف الفاصوليا والأوريغانو. يُطهى حتى تسخن الفاصوليا. يُقدم.



استمتع بإعداد هذه الوصفة الصحية واللذيذة!

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