

وجبة الأرز والفاصوليا الخفيفة

المواد اللازمة للطهي:

صينية خبز مقاس 9 × 13 بوصة
مصفاة
لوح تقطيع

أكواب معايرة
ملاعق للمعايرة
وعاء متوسط الحجم
سكين حاد

المقادير:

كوبان من الأرز البني
3 حبات بصل صغيرة
حبة واحدة من الفلفل الحلو الأخضر متوسط الحجم
فص ثوم واحد صغير أو 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
4 أونصات جبن مبشور
3 عبوات (15 1/2 أونصة) فاصوليا بنتو المنقطة
ملعقتان طعام من زيت الكانولا
ملعقة طعام واحدة من مسحوق الفلفل الحار
ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملعقة صغيرة زعتر مجفف
1/2 ملعقة صغيرة فلفل حريف مطحون
عبوتان (15 أونصة) من الطماطم المقطعة أو المهروسة،
دون ملح مضاف
بخاخ طهي مانع للالتصاق

مكونات اختيارية:

حبة واحدة متوسطة من الأفوكادو
ملعقتان - 3 ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة
1/2 كوب زبادي سادة خالي الدسم أو قليل الدسم

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

www.gcfb.org/recipes_resources

طريقة التحضير:

سخّن الفرن حتى يصل إلى درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت. قم بطهي الأرز باتباع التعليمات المدونة على العبوة. ضعه جانباً. قشر البصل واشطفه وقطعه. اشطف الفلفل الحلو وقطعه. قشر الثوم وقطعه قطعاً كبيرة. في مصفاة، اشطف الفاصوليا المعلبة وصفيها.

سخّن الزيت في وعاء متوسط الحجم على نار متوسطة عالية. أضف البصل والثوم والفلفل الرومي. قم بطهي المكونات مع التقليب بشكل متكرر حتى تنضج الخضراوات وتبدأ في التحول إلى اللون البني. أضف البهارات واستمر في التقليب لمدة 30 ثانية. أضف الفاصوليا المصفاة والطماطم المعلبة مع سائلها. قم بطهي الخليط على نار هادئة حتى يتماسك، لمدة حوالي 15 دقيقة. قم برش صينية الخبز ببخاخ الطهي المانع للالتصاق. انشر الأرز المطبوخ في قاع صينية الخبز. قم بوضع خليط الفاصوليا فوق الأرز حتى يغطيه بالكامل ورش الجبن. يُخبز لمدة تتراوح بين 20 و25 دقيقة، أو حتى يذوب الجبن وتسخّن الوجبة الخفيفة. يمكن أن يُعطى بالكزبرة وشرائح الأفوكادو وقليل من الزبادي، حسب الرغبة.

ملاحظات:

إذا كنت ستستخدم الأرز في أكثر من وجبة هذا الأسبوع، فقم بطهي كمية أكبر. استخدم بقايا الطعام في هذه الوصفة. جرّب استخدام إضافات أخرى مثل الخس، أو الطماطم، أو البصل الأحمر، أو الزيتون، أو فلفل الهالابينو المكسيكي، أو الصلصة. استخدم الفاصوليا السوداء أو غيرها من الفاصوليا المتبقية بدلاً من فاصوليا البينو، حسب الرغبة.