

## الفاصوليا وخضراوات الكرنب

### المواد اللازمة للطهي:

- لوح تقطيع
- ملعقة للمعايرة
- سكين حاد
- مقلاة معدنية عميقة ذات غطاء
- وعاء

### المقادير:

- ملعقتان طعام من الزيت النباتي
- كوب واحد من البصل المقطع قطعًا كبيرة
- 3 فصوص ثوم مفروم أو 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 8 أكواب من خضراوات الكرنب المقطعة قطعًا كبيرة أو الأوراق المعلبة
- 1/4 كوب جزر مقطع قطعًا كبيرة أو مبشور
- ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية (اختياري)
- 1 1/2 كوب من الفاصوليا المطبوخة (أي نوع)
- ملف أسود حسب الرغبة

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

[www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

## طريقة التحضير:

سخّن الزيت في وعاء كبير على نار متوسطة.  
أضف البصل والجزر والثوم واطرکہا على النار حتى تلين، لمدة 5 دقائق تقريبًا. قم بالتقليب كثيرًا.  
أضف خضراوات الكرنب والتوابل الإيطالية وكوبين من الماء. اترك المكونات لتطهى حتى تصبح الأوراق لينة، لمدة تتراوح بين 25 و20 دقيقة.  
أضف الفاصوليا المطبوخة. أضف الفلفل الأسود حسب الرغبة. قلب.  
قدمها على الفور واستمتع بمذاقها!  
احفظ ما يتبقى منها في الثلاجة.

## ملاحظات من الطاهي:

أضف الكيل أو خضراوات الكرنب أو أوراق الخردل أو السلق السويسري إلى أطباق الحساء واليخنة.  
قم بطبخ الخضراوات الورقية الشتوية مع الزيت والثوم للحصول على طبق جانبي سريع.  
يمكن تنبيل الخضراوات الورقية بالخل أو الزنجبيل أو عصير الليمون أو رقائق الفلفل الحار!  
يمكن للأطفال المساعدة في التحضير! إن نزع أوراق الخضراوات الورقية هو طريقة سهلة وممتعة للاستمتاع بالطهي مع طفلك!