



فطائر زبدة القول السوداني والموز

المواد اللازمة للطهي:

- مقلاة معدنية كبيرة
- ملاعق للمعايرة
- ملعقة مسطحة مطاطية
- سكين حاد
- وعاء صغير

المقادير:

- 3 ثمرات من الموز الناضج
- 3 ملاعق طعام من زبدة الفول السوداني الكريمة
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من العسل
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 4 أرغفة (8 بوصات) من خبز التورتيللا من دقيق القمح الكامل أو خبز البيتزا
- بخاخ طهي مانع للالتصاق

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

www.gcfb.org/recipes_resources

طريقة التحضير:

قشّر الموز وقطّعه إلى شرائح سمكها 1/2 بوصة.

في وعاء صغير، اخلط زبدة الفول السوداني والعسل والقرفة معًا.

ضع التورتيللا بشكل مستوي. ادهن حوالي ملعقة طعام واحدة من خليط زبدة الفول السوداني فوق كل نصف من أرغفة التورتيللا. وزع شرائح الموز بين التورتيللا بالتساوي. ضع طبقة واحدة رقيقة فوق خليط زبدة الفول السوداني. قم بطي كل تورتيللا من المنتصف.

قم برش مقلاة كبيرة ببخاخ الطهي المانع للالتصاق. سخّن الوعاء على نار متوسطة وعالية. ضع التورتيللا المطوية في المقلاة. قم بطهي كل جانب لمدة دقيقة أو دقيقتين، أو حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا.

ملاحظات من الطاهي:

للحصول على نكهة أقوى وألذ، حرك ملعقتي طعام من الجبن الكريمي قليل الدسم في خليط زبدة الفول السوداني في الخطوة 2. اترك الجبن ليصل إلى درجة حرارة الغرفة قبل إضافته.

لتقديمها كنوع من الحلوى، أضف صوص الشوكولاتة المذابة. أو، رشّ القليل من رقائق الشوكولاتة داخل وجبة الكويساديللا أثناء الطهي.