

## التاكو بلحم الديك الرومي

### المواد اللازمة للطهي:

- لوح تقطيع
- علبة مبشرة
- مقلاة معدنية كبيرة
- فتاحة علب
- ملاعق للمعايرة
- أكواب معايرة
- ملاعق خلط
- سكين حاد

### المقادير:

- 1/2 رطل من اللحم البقري أو الديك الرومي المفروم
- حبة بطاطا حلوة صغيرة أو 1/2 حبة كبيرة، مغسولة ومبشورة أو مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- عبوة واحدة 15 أونصة من الفاصوليا السوداء/البنتو، مصفاة ومغسولة
- عبوة واحدة (15 أونصة) من الطماطم المقطعة
- 4 أرغفة من خبز التورتيتلا المصنوع من القمح الكامل أو الذرة
- 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الفلفل الحار
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية
- 4 أونصات من الجبن المبشور

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

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

## طريقة التحضير:

قم برش مقلاة كبيرة ببخاخ الطهي المانع للالتصاق. ضع لحم الديك الرومي على نار متوسطة حتى يتحول إلى اللون البني. أضف البطاطا الحلوة المبشورة/المقطعة، والفاصوليا، والطماطم المعلبة مع عصائرها، ومسحوق الفلفل الحار، ومسحوق الثوم، والتوابل الإيطالية. قلب المكونات جيدًا.

أخفض النار إلى حرارة متوسطة، وقم بطهي المكونات حتى يتكثف قوامها، لمدة 20 دقيقة تقريبًا. سخّن خبز التورتिला عن طريق تغطيته بمنشفة ورقية مبللة ثم ضعه في الميكروويف لمدة 30 ثانية، أو لفه بورق القصدير وضعه في الفرن عند درجة حرارة 350 لمدة 15 دقيقة. أضف ملعقتي طعام من اللحم المطبوخ وخليط الخضار إلى كل قطعة من خبز التورتिला. ضع الجبن المبشور فوقه.

## ملاحظات من الطاهي:

لجعل الوصفة نباتية تمامًا، يمكنك استبدال لحم الديك الرومي بمضاعفة كمية الفاصوليا. جرب بشر الخضراوات الأخرى مثل الجزر والكوسة وإضافتها إلى خليط التاكو. استبعد التورتिला من المكونات وقدم خليط الديك الرومي فوق الخس والطماطم للحصول على سلطة تاكو. يمكن أيضًا تناول الحشوة بخبز البيتزا.