

الفاصولية السوداء بالدجاج والفلفل الحار

المكونات:

ملعقة واحدة كبيرة من زيت الزيتون

كوب واحد من الفاصوليا السوداء المجففة

اربعة اكواب من الماء

١ من الفلفل الهالينيو ، متزوع البذور ومفروم فرماً ناعماً

٢ فلفل رومي (بوبلانو ، فلفل رومي احمر او فلفل رومي اصفر)، مقطع

٤ فصوص من الثوم المفروم فرماً ناعماً

ملعقة واحدة كبيرة من الكمون المطحون

ملعقة واحدة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

ملعقة صغيرة ونصف من الكزبرة المطحونة

ملعقة صغيرة ونصف من الملح أو اكثر لتذوق

حبة او حبتان صدور دجاج، مطبوخة بالفرن ومقطعة

٤/٣ كوب ذرة مجمدة

٢/١ كوب الكزبرة الطازجة المفرومة

١ عصير من الليمون الاخضر

طريقة التحضير:

١. نقع وطهي الفاصوليا السوداء. في خلاطة الطعام ، امزج نصف الفاصوليا السوداء مع بعض الماء.

٢. اطبخ البصل والفلفل في الزيت حتى يصبح طرياً. ضيف الثوم والبهارات ويطهى المزيج بضع دقائق. ضيف الماء والفاصوليا المهروسة والملح. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٠٢ دقيقة، بدون غطاء ويطبخ على نار هادئة.

٣. حرك واخلط الدجاج والفاصوليا والذرة والكزبرة وعصير الليمون. تغلى حوالي ٥ دقائق. أضف ملحاً إضافياً أو بهارات، حسب الحاجة. الفلفل الحار سوف يتسبك حينما يبرد.

مصدر الوصفة: مقهى الوفرة (لانسينج، ميتشيغن)

تسوق في سوق المزارعين ، واجعل هذه الوصفة ، وشارك صورتك. #MIFarmersMarkets

نصائح لسلامة الأغذية:

قم بفرز الفاصوليا الجافة قبل استخدامها ونقها من أي أجزاء من ساق أو الحصى.



استخدم ألواح تقطيع منفصلة وسكاكين للخضروات واللحوم لتجنب التلوث المتقاطع.



اغسل يديك جيداً بين الخطوات عند التعامل مع المنتجات واللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية.



قم بتبريد أي بقايا من الطعام على الفور.



تم توفير هذه الوصفة من قبل جمعية سوق المزارعين في ميشيغان. تم دعم التنمية من خلال منحة للتدريب والتعليم في مجال سلامة الأغذية مقدمة من وزارة الزراعة والتنمية الريفية في ميشيغان. لمزيد من الوصفات ومعلومات البرنامج ، يرجى زيارة mifma.org.