

بطاطا مخبوزة تكس مكس

عندما كنت صغيرة كان عندي انطباع بأن البطاطا بدأت في أيرلندا وما لا كنت اعرفه هو بأنها نشأت في بيرو (Aztek حضارة) وكان الاسبان في القرن السادس عشر من قدمها إلى أوروبا ثم إلى العالم. منذ ذلك الحين تعتبر هذه الخضرة المفضلة لدى معظم الناس. تطبخ وتستهلك في إعدادات مختلفة ولكن البطاطا المقلية و البطاطا المخبوزة لا تزالان الأكثر شعبية والمحبة.

لدي شغف بالطبخ السريع و استخدام مقادير طبيعية غير معالجة. تجد العديد من العائلات صعوبة في إيجاد وقت فراغ لطهي الطعام، وبالتالي يبتعدون عن المطبخ ويبدوون في الاعتماد على الأطعمة المعالجة، أو الوجبات الجاهزة والتي تعتبر سببا من اسباب اعتلال الصحة والسمن الفاحش.

على الرغم من أن البطاطا غنية بالكربوهيدرات، إلا أنها تتكون من الكربوهيدرات المعقدة التي تتحلل بشكل أبطأ في الجهاز الهضمي و بالتالي ينقل السكريات ببطء إلى مجرى الدم ويوفر إطلاقا بطيئا للطاقة يدوم ليوم كامل. أنا من مؤيدين نظرية أن إيجاد توازن في ما نأكل هو المفتاح لعقل وجسم سليم.

انظمة الحمية الغذائية التي تستبعد الكربوهيدرات المعقدة أو البسيطة هي حميات غذائية سريعة لفقدان الوزن وهي رائعة لارتداء الملابس التي لطالما كنتم تتمنون ارتدائها ولكنكم ستجدون صعوبة في اتباع هذه الحميات كأسلوب حياة. في حين أن الحد من الاستهلاك اليومي للكربوهيدرات وزيادة تناول الألياف من الخضار والفاكهة أمر أساسي لتحقيق التوازن الصحيح ما لم يكن مجال عملكم يتطلب جهد بدني كبير. هذا الطبق يشعرك بالاعتناء كثيرا، لذلك أوصي بنصف حبة بطاطا للذين يتبعون نظام غذائي صحي واكلها مع سلطة خضراء طازجة على الجانب.

عندما تعملون على مدار الساعة و ليس لديكم الوقت، تذكروا هذه الوصفة.

بطاطا مخبوزة تكس مكس

المقادير:

- ٤ حبات بطاطا ايداهو* (وزن كل حبة ٣٠٠ غ)
- ٤٠٠ غ لحم بقري مفروم
- بصلة
- ربع حبة فليفلة حمراء
- نصف ملعقة صغيرة فلفل اسود
- ملح
- رقائق فليفلة حارة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ملعقتين صغيرتين ثوم بودرة
- ٤ ملاعق كبيرة معجون بندورة
- ثلاث ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ماء
- نصف كوب كريما حامضة
- كوب جبنة تشيدر قشوقان مبشورة
- *يمكن استخدام اي نوع بطاطا



الوصفة تكفي لاربع حصص

الوقت المستغرق للتحضير: ٢٠ دقيقة

الوقت المستغرق من البداية للنهاية: ٤٠ دقيقة

الوقت المستغرق للطهي: ٨ دقائق

طريقة التحضير:

- لديكم خيار ان لطهي البطاطا اما في المايكرويف كخيار سريع او خبزها في الفرن لنكهة أفضل.
- يحمى الفرن بدرجة ١٨٠ مئوية اذا كان الاختيار باستخدام طريقة الفرن.
- تغسل البطاطا وتجفف ثم توضع على صينية او مباشرة على الرف السلكي للفرن.
- تخبز لمدة ساعة او حتى تصبح البطاطا طرية وهشة عند لمسها.
- تخبز في المايكرويف لمدة ثمان دقائق على اعلى وضعية في حال استخدام هذه الطريقة.
- ربما تحتاجون لدقائق اكثر في خبزها بالمايكرويف. وهذا يعتمد على طاقتها.
- يقطع البصل والفليفلة الحمراء الى مكعبات وتغلى بزيت الزيتون حتى يصبح البصل شفاف.
- تضاف اللحم المفرومة وتغلى وبمجرد ان تصبح بنية تضاف البهارات ومعجون البندورة و الماء وتطهى حتى ينضج اللحم.

الوحدات الحرارية لكل حصة:

١٧٠٤ حريرة؛ ٥٢ غ دهون (٦٦،٥ بالمائة من الدهون)؛ ٢٨ غ بروتين؛ ٣١ غ كاربوهيدرات؛ ٣ غ ألياف غذائية؛ ١٢٧ ملغ كولسترول؛ ٣٩٨ ملغ صوديوم.

ارشادات:

- * تعتبر البطاطا ايداهو مثالية بسبب انخفاض رطوبتها، وينكش لبها برفقة و اذا لم يكن هذا النوع من البطاطا متوفرا لديكم فانه يمكن استخدام اي نوع من البطاطا .
- * التأكد من أن تكون حبات البطاطا متساوية في الحجم لتخبز في وقت واحد.
- * يمكن استخدام أي صلصات كصلصة بولونيز و تشيلي كون كارني او التشيلي النباتي الذي احبه.

- تفتح حبات البطاطا بطريقة منعرجة كما هو مبين في الفيديو وتدفع الى الداخل عند كلا الطرفين وينكش اللب.
- يوضع فوقها اللحم والجبنة ومن ثم تعاد الى الفرن او المايكروويف حتى تسيح الجبنة ثم يوضع فوقها الكريمة الحامضة وقلل حار. يمكنكم استخدام جواكامولي المجهزة في البيت.