

تم تقديم جميع الوصفات من قبل فريق التغذية في جوش.

## الفاصوليا الحمراء الحادقة

### المكونات:

- ١ بصلة مفرومة
- ١ ملعقة صغيرة ثوم
- الأعشاب والتوابل التي تفضلها. ننصح باستخدام: مسحوق الفلفل الحار والبابريكا والملح والفلفل
- ١ ملعقة صغيرة من معجون الطماطم
- ١ علبة فاصوليا حمراء (او اي نوع آخر من الفاصوليا المعلبة)
- ١ علبة من معجون الطماطم او الطماطم المقطعة

### التعليمات:

١. حمر البصل المفروم والثوم حتى ينضج.
٢. اضعف الأعشاب والتوابل التي تفضلها. ننصح باستخدام مسحوق الفلفل الحار والبابريكا والملح والفلفل.
٣. اضعف ملعقة صغيرة من معجون الطماطم.
٤. اضعف علبة فاصوليا حمراء (او اي نوع آخر من الفاصوليا المعلبة).
٥. اضعف علبة من معجون الطماطم او الطماطم المقطعة.
٦. اترك الطعام لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج.
٧. قدم الطعام مع المعكرونة او الرز.