



ЧІЛІ З БУЙВОЛОВОГО М'ЯСА З МУСКАТНИМ ГАРБУЗОМ

4 порції  | 484 калорій на порцію

ІНГРЕДІЄНТИ

1 столова ложка	рослинної олії
1 великий	болгарський перець, нарізаний кубиками
1 мала	цибулина, нарізана кубиками
Близько 450 г	фаршу з буйволового м'яса (можна замінити на будь-який інший м'ясний фарш)
2 чашки	(1 чашка дорівнює приблизно 130 грамам) мускатного гарбуза, нарізаного кубиками (можна замінити на будь-який зимовий гарбуз)
1 банка (180 мл)	томатної пасти
1 банка (430 мл)	посічених томатів
1 пакетик (близько 30 г)	суміші перцю чилі
1/2 чашки сметани	
1/4 чашки	сиру чедер, подрібненого
1/4 чашки	порізаного коріандру (не обов'язково)



Щоб отримати 8 порцій, візьміть усі інгредієнти в подвійній кількості та використовуйте каструлі, сковороди та миски більшого розміру.



МИ ХОЧЕМО ЗНАТИ ВАШУ ДУМКУ!

Розкажіть нам про ваші враження від користування комплектом Cook WA Meal Kit за адресою: www.surveymonkey.com/r/CookWA або скористайтеся для цього QR-кодом, що знаходиться зліва.

Авторка рецепта Elizabeth Campbell, відповідальна за якість садовини й городини у компанії Squaxin Island Tribe Elizabeth належить до племені спокан, і ще з дитинства вона разом із сім'єю збирала дикорослі харчові рослини. Наразі вона присвятила себе вирощуванню здорової їжі та традиційних лікарських рослин і охоче навчає цьому інших.

Приправи для цієї страви виготовлено компанією SA Milligan Company, Inc. Повний перелік приправ див. за адресою agr.wa.gov/services/food-access/cookwa



Washington
State Department of
Agriculture

ПІДГОТУВАННЯ

- ❑ Дайте замороженому м'ясному фаршу відтанути в холодильнику протягом 1–2 днів до приготування страви.
- ❑ Гострим ножом обріжте кінчики мускатного гарбуза.
- ❑ За допомогою ножа для чищення овочів зніміть скоринку з гарбуза. *Якщо такого ножа немає, скористайтесь звичайним ножом, але пильнуйте, щоб не зрізати забагато м'якуша разом зі скоринкою.*
- ❑ Розріжте гарбуз уздовж навпіл. Ложкою вийміть насіння та напіврідку масу з середини гарбуза.
- ❑ Наріжте м'якуш гарбуза кубиками зі стороною близько 1–2 см.
- ❑ Наріжте цибулю та перець дрібними скибочками.

ПРИГОТУВАННЯ ЧІЛІ

- ❑ Нагрійте олію на середньому вогні у великій каструлі.
- ❑ Додайте цибулю, перець, готуйте протягом 3 хвилин і часто мішайте при цьому.
- ❑ Додайте м'ясний фарш до каструлі, де готується цибуля з перцем. Мішайте доти, доки м'ясо не втратить рожевий колір і не розпадеться на шматочки.
- ❑ Додайте мускатний гарбуз, томатну пасту, банку порізаних помідорів і суміш прянощів.
- ❑ Суміш повинна закипіти (не сильно).
- ❑ Після цього зменште вогонь до середнього або трохи менше середнього, накрийте кришкою та тушкуйте, поки гарбуз не стане м'яким, або протягом 20 хвилин.
- ❑ Додайте солі до смаку, якщо треба.

ПОДАВАННЯ

- ❑ Покладіть порції в миски, посипте сиром, додайте сметану та коріандр.



Компанія Cook Washington (Cook WA) надає інгредієнти та рецептуру сім'ям, що потребують допомоги, на всій території штату Washington. Цей пілотний проект має на меті збільшення доступності корисної їжі одночасно з навчанням тому, як готувати смачну їжу вдома та насолоджуватися цим. Cook WA є проектом програми харчової допомоги Департаменту сільського господарства штату Washington (WSDA).

Автори фотографій — персонал і студенти асоціації Photoland коледжу Evergreen State College: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch і Mich Beuvink.

Публікація цього матеріалу фінансується Програмою додаткового харчування (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) міністерства USDA. Організація є постачальником, який забезпечує рівні можливості. Програма базового харчування штату Washington допомагає забезпечити здорову їжу, сумісну з рекомендаціями з харчування, розробленими для американців.

Руб 609-939-ukr (R/3/22) Вам потрібна ця публікація в альтернативному форматі?

Зателефонуйте в приймальню Washington State Department of Agriculture (WSDA, Департамент сільського господарства штату Вашингтон) за номером 360-902-1976 або TTY 800-833-6388.

Дані про харчову цінність

Обсяг порції	1 порція	
Кількість на порцію	Калорій 484	
% від добової норми споживання*		
Жир, загалом	28,01 г	36 %
Насичений жир	10,252 г	51 %
Поліненасичений жир	4,782 г	
Мононенасичений жир	4,469 г	
Холестерол	69 мг	23 %
Натрій	611 мг	27 %
Вуглеводи, загалом	33,64 г	12 %
Харчові волокна	7,4 г	27 %
Цукри	11,83 г	
Білок	30,99 г	
Кальцій	187 мг	14 %
Залізо	6,95 мг	39 %
Калій	1207 мг	26 %
Вітамін А	560 мкг	62 %
Вітамін С	85,6 мг	95 %

* % від добової норми споживання (ДНС) визначає, який внесок у добове споживання становить конкретна поживна речовина або порція їжі. Загалом вважається, що людині треба споживати на день близько 2000 калорій.