

**TAN
PREPARASYON:**

5 minit

**TAN POU'L
KWIT:**

Soti 25 rive 35 minit

FÈ:

7 pòson

(1 tas pou chak pòson)



ENGREDYAN:

1 liv vyann moulen bèf

1 $\frac{1}{3}$ tas dlo

6 jiska 8 pòmdetè mwayen, ki kale epi ki tranche fen

$\frac{3}{4}$ tas *Melanj Asezònman Eating Smart* ki nan liv kizin *Eating Smart • Being Active Let's Cook! (Manje ak Entelijans • Rete Aktif Ann Fè Manje!)* a*

Sèl, selon gou w

EKSPLIKASYON:

1. Lave epi kale pòmdetè yo.
2. Rasanble, tranche epi mezire tout engredyan yo anvan w kòmanse prepare resèt la.
3. Fè vyann moulen bèf la vin mawon nan yon gwo pwalon. Retire pwalon an nan dife a. Pouse vyann bèf la sou yon bò pou ka retire eksè grès la, apresa panche pwalon an sou lòt bò a pou grès likid la ka soti nan vyann bèf la. Itilize yon gwo kiyè pou retire grès likid la nan pwalon an. Jete grès la nan poubèl la.
4. Remete pwalon an sou dife a. Ajoute dlo a, pòmdetè yo ak melanj asezònman an. Brase l pou melanje l ak vyann bèf la.
5. Fè l bouyi, apresa bese dife a pou fè l vin dou, kouvari l epi fè l bouyonnen pandan 20 jiska 30 minit oswa jiskaske pòmdetè yo mou.
6. Dekouvri l epi kwit li jiskaske eksè dlo a evapore.
7. Goute l epi ajoute yon ti kantite sèl si w vle.
8. Mete rès ki rete a nan frijidè nan limit 2 èdtan. Manje l nan 3 jiska 5 jou.

* Yo itilize *Melanj Asezònman Eating Smart* sa a nan de (2) resèt nan liv kizin *Eating Smart • Being Active Let's Cook! (Manje ak Entelijans • Rete Aktif Ann Fè Manje!)* a. Konsève tout melanj ki rete a nan yon sachè plastik oswa kontenan ou ka sele nan yon bifèt avèk lòt epis jiskaske w pare pou itilize l.

Sèvi ak kreativite w! Ajoute legim ki koupe pou fè ti moso epi ki kwit oswa legim konjle tankou zonyon, kawòt, pwa, pwa vèt oswa mayi apre li fin bouyonnen.

Pou plis ebfòmasyon sou EFNEP, vizite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Materyèl sa a baze sou travay ke Enstiti Nasyonal Manje ak Agrikilti (National Institute of Food and Agriculture), Depatman Agrikilti Ameriken (U.S. Department of Agriculture), EFNEP sipòte. USDA ak Ekstansyon IFAS Inivèsite Florida a se founisè anpliwayè ki garanti egalite chans.