

**TAN
PREPARASYON:**
10 minit

**TAN POU'L
KWIT:**
30 minit

FÈ:
6 pòson
(1 tas pou chac pòson)

ENGREDYAN:

1 kiyè a soup lwil vejetal
1 zonyon mwayen, ki koupe pou fè ti moso
 $\frac{1}{8}$ kiyè a kafe poud lay
4 ons janbon chakitri, ki koupe nan fòm ti kib
 $\frac{1}{2}$ liv legim ki gen fèy vèt, ke yo retire tij yo epi ki koupe pou fè ti moso*

1 bwat konsèv (14.5 ons) bouyon (poul oswa legim)
2 bwat konsèv (15 ons) pwa kòniy, ki koule epi rense
2 kiyè a kafe vinèg sid pòm
Sèl ak pwav nwa selon gou w

EKSPLIKASYON:

1. Lave legim ki gen fèy vèt yo.*
2. Koule epi rense pwa kòniy yo.
3. Rasanble, koupe pou fè ti moso, koupe nan fòm ti kib epi mezire tout engredyan yo anvan w kòmanse prepare resèt la.
4. Mete lwil la, zonyon an, lay la ak janbon an nan yon gwo kaswòl avèk kouvèti sou dife mwayen. Brase l tanzantan jiskaske zonyon an vin transparan, anviwon 3 jiska 5 minit.
5. Ajoute legim ki gen fèy vèt yo ak bouyon an nan kaswòl la.
6. Kouvri l epi kite l bouyonnen pandan anviwon 20 minit jiskake legim ki gen fèy vèt yo mou.
7. Mete mwatye pwa kòniy yo nan yon ti bòl epi kraze yo avèk yon fouchèt. Mete pwa ki kraze yo ak sa ki antye yo nan soup la. Fè l bouyonnen pandan 5 minit ankò.
8. Ajoute $\frac{1}{2}$ tas dlo. Si w vle yon soup ki pi dlo, ajoute yon lòt $\frac{1}{2}$ tas dlo. Fè l bouyonnen pandan 5 minit ankò.
9. Mete vinèg la touswit anvan w sèvi l.
10. Goute l epi ajoute yon ti kantite sèl ak pwav nwa si w vle.
11. Mete rès ki rete a nan frijidè nan limit 2 èdtan. Manje l nan 3 jiska 5 jou.

* Preparasyon legim ki gen fèy vèt yo: Toudabò, retire tout fèy sou deyò ki domaje yo. Plen yon gwo bòl ak dlo frèt epi tranpe legim yo ladan l. Souke yo pandan kèk minit pou ede retire tout salte sou fèy yo. Jete dlo sal la epi plen bòl la ak dlo pwòp. Souke fèy yo anba dlo pwòp la ankò pou retire tout salte adisyonèl. Kontinye pwosesis sa a jiskaske dlo nan bòl la rete klè. Pou koupe legim ki gen fèy vèt yo, pliye chak fèy fè de (2) avèk tij la nan nivo pli a. Koupe tij la oswa rale l pou retire l. Mete plizyè fèy youn sou tèt lòt epi woule fèy yo. Koupe woulo fèy la pou fè l fè moso 1 pouz epesè.

Sèvi ak Kreativite w! Mete fwomaj graje sou li!

Pou plis ebfòmasyon sou EFNEP, vizite:

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



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 Cup (322g)
Amount Per Serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	4%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	30%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 91mg	8%
Iron 4mg	20%
Potassium 555mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

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 ak anpliwayè ki garanti egalite chans.