

TAN
PREPARASYON:
10 minutas

TAN POU'L
KWIT:
Soti 25 rive 30 minit

FÈ:
8 pòsyon
(1½ tas pou chak pòsyon)



ENGREDYAN:

1 bwat konsèv (28 ons) sòs anchilada vèt	1 bwat konsèv (15 ons) gress mayi antye, ki koule OSWA 1 ½ tas mayi konjle
1 bwat konsèv (15 ons) pwa pinto oswa nwa, ki koule epi rense	12 tòtiya mayi (6 pouz)
3 tas diri konplè ki kwit*	10 ons fwomaj Monterey Jack oswa cheda, graje (2 ½ tas graje)

EKSPLIKASYON:

1. Chofe fou a davans sou 350°F.
2. Koule epi rense pwa yo ak mayi a (si w ap itilize mayi ki nan bwat konsèv).
3. Rasanble epi mezire tout engredyan yo anvan w kòmanse prepare resèt la.
4. Nan yon gwo bòl, melanje sòs anchilada a, pwa yo, diri ki kwit la ak mayi a.
5. Mete mwatye melanj la nan fon yon moul 9 pouz x 13 pouz oswa separe l ant de (2) moul kare oswa won 9 pouz.**
6. Etale tòtiya mayi yo yon fason inifòm sou melanj la. Mete rès melanj la sou tòtiya yo.
7. Mete fwomaj sou melanj la epi kouvri l ak papye aliminyòm. Kwit li nan fou a pandan 15 rive 20 minit.
8. Retire papye aliminyòm nan epi kwit li nan fou a pandan 10 minit ankò oswa jiskaske fwomaj la fonn epi sòs la ap bouyonnen.
9. Mete rès ki rete a nan frijidè nan limit 2 èdtan. Manje l nan 3 jiska 5 jou.

Sèvi ak kreativite w! Ajoute rès vyann ak/oswa legim ki kwit nan kouch gratine yo.

* Kwit diri a selon eksplikasyon ki sou anbalaj la. Anbalaj la ap endike ki kantite diri ki pa kwit ki nesesè pou fè 3 tas diri ki kwit.

** Si w te fè de (2) moul, ou ka konjle youn nan yo anvan w kwit li nan fou. Vlope l de (2) fwa nan papye aliminyòm epi l ap rete pandan jiska 1 mwa nan frizè a.

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 ak anplwayè ki garanti egalite chans.