

Maggi

شوربة الكالاماري والطماطم
والخضار

إعداد

1. يُحمى الزيت في قدر ويُقلى البصل لمدة دقيقتين أو إلى أن يصبح طرياً.
2. يُضاف الكالاماري والزعر و تُحرك المكونات لمدة دقيقتين. تُضاف الطماطم والزعر و تُحرك المكونات لمدة دقيقة واحدة.
3. يُضاف مغلف شوربة 11 صنف خضار ماجي والماء وتترك المكونات على نار خفيفة لمدة 10 دقائق من دون أن تُغطى ثم تُقدّم.

المكونات

- م ك زيت نباتي
- صغير بصل
- غ كالاماري
- متوسط طماطم
- مغلف شوربة 11 صنف خضار من ماجي®
- أكواب ماء
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- م ص زعر طازج

15 الدقائق ⌚

6 أشخاص ⊕

2.87 g	Carbohydrates
87.55 kcal	Energy
4.38 g	Fats
0.65 g	Fiber
9.68 g	Protein
2.25 g	Saturated Fats
166.92 mg	Sodium
1.04 g	Sugars