

أرز بالطماطم



إعداد

1. يُسخّن الزيت في قدر ويقلى البصل لمدة 6 دقائق.
2. تُضاف الطماطم مع مسحوق الكركم، ورق الغار، حبّات الهال، الكزبرة، الفلفل الأسود، فصّي الثوم، مكعبات مرقة الدجاج ماجي، والأرز البسمتي. تُمزج المكونات جيداً وتترك على النار لمدة 3 دقائق.
3. يُسكب الماء وتُغطى القدر. يُطهى الأرز لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج جيداً.

المكونات

- م ك زيت نباتي
- متوسط بصل
- متوسطة طماطم
- م ص مسحوق الكركم
- قطعة ورق غار
- قطع هال
- م ص مسحوق الكزبرة
- 1/2 2/1 م ص فلفل أبيض
- فصوص ثوم
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- أكواب أرز
- أكواب ماء

25 الدقائق

أشخاص 6

19.7 غ	Carbohydrates
117.09 كيلو سعرة حرارية	Energy
47.3 غ	Fats
7.2 غ	Fiber
62.2 غ	Protein
33.1 غ	Saturated Fats
674.59 مغ	Sodium
28.3 غ	Sugars