

## أرز على الطريقة المكسيكية



### إعداد

### المكونات

1. يُسخّن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة ويُقلّى البصل لمدة تتراوح بين 2-3 أو حتى يذبل ثم يضاف الجزر، البازيلا الخضراء والذرة مع التحريك المستمر لمدة دقيقتين.
2. تُضاف البندورة، مكعبا مرقة الدجاج ماجي، معجون البندورة، الفلفل الأسود، الكمون، الكزبرة، الفلفل الحار والفلفل الحلو ثم تُحرّك المكونات لدقيقتين إضافيتين.
3. تُضاف الفليفلة الخضراء والماء ثم يُغلى المزيج. يُضاف الأرز ويُحرك باستمرار حتى يغلي، ثم يُغطّى ويُترك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج.

- م ك زيت زيتون
- متوسط بصل
- غ جزر مقطع
- 1/2 2/1 كوب بازلاء
- متوسط طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- م ك صلصة الطماطم
- رشّة فلفل أسود
- 1/2 2/1 م ص بودرة كمون
- 1/2 2/1 م ص أوراق الكزبرة المفرومة
- 1/2 2/1 م ص مسحوق توابل غرام ماسالا
- م ص فلفل أحمر حلو
- متوسط فليفلة حلوة خضراء، مقطّعة
- 1/2 2/1 أكواب ماء ورد
- 1/2 2/1 أكواب أرز أميركي

30 الدقائق

72.02 غ	Carbohydrates
398.08 كيلو سعرة حرارية	Energy
57.8 غ	Fats
07.4 غ	Fiber
66.7 غ	Protein
68.1 غ	Saturated Fats
678.28 مغ	Sodium
39.5 غ	Sugars

أشخاص 6