

المحمّر مع المشمش



إعداد

1. تُذوّب مكعبات مرقة الدجاج ماجي في ماء ساخن وتُخلط جيّداً حتى تذوب ثمّ يُضاف شراب البلح وماء الورد و مسحوق الهال وتُخلط المكونات جيّداً.
2. يُغسل الأرز ويُترك لينتقع لمدة 30 دقيقة. يُغسل حتى يصبح الماء صافياً ثم يُصقى.
3. تُذوّب الزبدة في قدر كبير للأرز، يُضاف الأرز ويُحرّك بخفّة لدقيقتين أو 3 دقائق. تُضاف مرقة الدجاج المحلاة وتُترك لتغلي. ثمّ يُضاف المشمش ويُغطّى القدر بإحكام ويُترك على نار خفيفة حتى ينضج الأرز.
4. يُحرّك الأرز ويُقدّم على طبق مع السمك أم لحم الغنم.

المكونات

- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- مل ماء
- غ تمر
- مل ماء
- م ص هال
- غ أرز أميركي
- م ك زبدة بدون ملح
- غ مشمش مجفف

30 الدقائق

حصص 6

| | |
|-------------------------|----------------|
| 67.03 غ | Carbohydrates |
| 319.48 كيلو سعرة حرارية | Energy |
| 16.3 غ | Fats |
| 56.2 غ | Fiber |
| 48.5 غ | Protein |
| 78.1 غ | Saturated Fats |
| 644.58 مغ | Sodium |
| 14 غ | Sugars |