

شوربة كينوا مع الخضار



إعداد

1. في وعاء كبير، يُسخّن زيت الزيتون على نار متوسطة. يُضاف البصل المفروم والثوم المفروم، ويُقلّب حتى يصبح البصل شفافاً.
2. تُضاف قطع الجزر والكرفس والكوسا والفلفل الأحمر إلى القدر. تُطهى لمدة ٥ دقائق تقريباً، حتى تبدأ الخضروات في النضوج. تُضاف قطع الطماطم والأوريغانو المجفف. تُضاف مرقة الدجاج العضوية من ماجي®، تُحرّك وتُطهى لمدة ٥ دقائق.
3. تُضاف المياه إلى القدر مع الخضروات.
4. تُترك الشوربة حتى تغلي، ثم تُخفف النار وتُترك على نار هادئة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، أو حتى ينضج الخضار.
5. تُضاف الكينوا المطبوخة إلى الوعاء ويُحرّك المزيج. يُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق إضافية حتى تُخلط النكهات معاً. يُزيّن بالبقدونس الطازج المفروم.

المكونات

- مكعبات ماجي® مرقة الدجاج العضوية
- م ك زيت الذرة
- متوسط بصل، مقطّع ناعماً
- فصوص ثوم، مقطّعاً ناعماً
- متوسطة جزر
- سيقان الكرفس، مفروم ناعماً
- متوسط كوسا
- متوسط فليفلة حمراء حلوة، مقطّعة
- كوب طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- كوب كينوا مطبوخة
- أكواب ماء
- م ص أوريغانو
- رشّة بقدونس طازج

55 الدقائق (L)

6 (+)

15.18 غ	الكربوهيدرات
100.05 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
49.3 غ	الدهون
1.3 غ	الأساسية
83.2 غ	بروتين
55.0 غ	الدهون المشبعة
60.65 مغ	صوديوم
7.4 غ	السكريات