

يخنة العدس والخضار



المكونات

- م ك زيت الذرة
- فصوص ثوم، مقطّعاً ناعماً
- قطعة فليفلة حمراء حلوة، مقطّعة
- صغير فلفل أخضر
- كبير بصل، مقطّع ناعماً
- م ص بهار إماراتي
- غ جزر
- متوسطة بطاطا
- قطعة الكرفس، مفروم ناعماً
- غ عدس أخضر
- غ أرز أبيض ، طويل الحبوب ، منتظم ، خام ، غير مخصب
- مكعبات مرقة الخضروات ماجي
- أكواب ماء
- 1/2 1/2 غ أوراق غار

إعداد

1. يوضع زيت الزيتون في طبق كاسرول على نارٍ خفيفة. يُضاف إليه الثوم والفليفلة الحمراء والخضراء والبصل، ويُتَبَّل المزيج برشة كبيرة من البهار الأسود. تُقلَى هذه المكونات مع بعضها البعض مع التحريك المنتظم لمدة 10 دقائق أو حتى تكاد الخضراوات تصبح طرية. يُضاف الجزر، والبطاطا، والكرفس، ويُقلَى المزيج لمدة 10 دقائق إضافية مع التحريك المنتظم.
2. يُضاف العدس والأرز ويُحرّك المزيج جيداً لمدة دقيقة تقريباً، لتخفيفهما بسائر المكونات. ثم تُسكب المرقة، ويُضاف القليل من الماء إذا دعت الحاجة، بحيث يتعدى مستوى السائل مستوى العدس والأرز بـ4 سم. تُضاف ورقة الغار، ويُترك المزيج ليغلي، ثمّ يترك على نارٍ خفيفة لمدة 45 دقيقة. يتمّ تذوق العدس والبطاطا بانتظام للتأكد من نضجها. يُتَبَّل المزيج بالملح والفلفل بحسب الذوق، ويُضاف المزيد من الماء عند الحاجة.
3. بعد نضج العدس والبطاطا، تُرفع الكاسرول عن النار وتُترك جانباً لمدة 5 دقائق مع إبقاء غطائها. عند التقديم، يُسكب العدس بواسطة ملعقة في أوعية دائرية مستقلة، ويُرشّ فوقه زيت الزيتون. يمكن تناول هذا الطبق مع الخبز المحمّص اللذيذ.

50 الدقائق (L)

أشخاص 6 (+)

103.7 غ	الكربوهيدرات
554.99 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
59.6 غ	الدهون
15.06 غ	الأساسية
23.71 غ	بروتين
36.1 غ	الدهون المشبعة
49.39 مغ	صوديوم
5.7 غ	السكريات