



كاري بالخضار



## إعداد

## المكونات

1. يُسخن الزيت النباتي في مقلاة، ثم يُضاف البصل ويُقلى لمدة ٥ دقائق، أو حتى يصبح لونه بنيًا. يُضاف الثوم، والزنجبيل، ومسحوق الكاري، ومكعبات مرقة الخضار من ماجي®. يُطهى لمدة دقيقتين، ثم تُضاف حبات الطماطم المقطعة ومعجون الطماطم ويُقلب. يُضاف حليب جوز الهند من ماجي®، ويُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٧ دقائق.
2. في قدر، تُضاف مكعبات البطاطس والجزر والكوسا. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٧-٨ دقائق. يُضاف الباذنجان، وقطع القرنبيط، والفاصوليا الخضراء، ويُحرك المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق أخرى، أو حتى تنضج جميع الخضروات جيداً.
3. يُمزج الخضار مع الصلصة ويُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.
4. يُزيّن بالنعناع المفروم.

- علبة حليب جوز الهند المجفف من ماجي®
- م ك زيت نباتي
- متوسط بصل، مقطّع ناعماً
- فصوص ثوم، مقطّعاً ناعماً
- م.ص مسحوق الزنجبيل
- م ص مسحوق الكاري
- مكعبات مرقة الخضروات ماجي
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- م ك صلصة الطماطم
- 1/4 1/4 كوب لبن الزبادي الخالي الدسم
- أكواب ماء
- متوسط بطاطا في الفرن
- غ جزر
- متوسطة كوسا
- صغار باذنجان مقشر ومقطع
- كوب قرنبيط
- كوب فاصولياء خضراء مقطّعة إلى نصفين
- م ك نعناع طازج مفروم

40 الدقائق ⌚

أشخاص 5 +

35.59 غ	الكربوهيدرات
373.92 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
23.58 غ	الدهون
12.8 غ	الأساسية
33.8 غ	بروتين
18.31 غ	الدهون المشبعة
152.87 مغ	صوديوم
14.84 غ	السكريات