

الأرز مع لحم الغنم والطماطم والبازيلا



إعداد

1. توضع قطع لحم الغنم مع الماء داخل وعاءٍ كبيرٍ وتُغلى المكونات مع إزالة الرغوة التي تظهر على الوجه ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ساعة ونصف أو إلى أن ينضج لحم الغنم.
2. يُحمى الزيت النباتي في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف إليه البصل ويُطهى على نارٍ معتدلةٍ لمدةٍ تتراوح بين 5 و6 دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنيًا ذهبيًا. تُضاف التوابل والطماطم والبازيلا ومعجون الطماطم ومكعبات مرقة الدجاج ماجي. تُحرك المكونات لمدة دقيقتين ثم يُضاف إليها لحم الغنم المطهون مع 4½ أكواب من مرقة الغنم المطهون. في حال لم تكن مرقة الغنم المطهون كافية، تُضاف الكمية المتبقية اللازمة من الماء العادي.
3. يُضاف الأرز ويُحرك من وقتٍ لآخر، ثم تُغلى المكونات وتُخفف النار تحتها وتُغطى وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة 25 دقيقةٍ أو إلى أن يصبح الأرز مطهونًا جيدًا.

100 الدقائق

أشخاص 6

30.28 غ	Carbohydrates
385.63 كيلو سعرة حرارية	Energy
13.88 غ	Fats
99.5 غ	Fiber
33.74 غ	Protein
27.5 غ	Saturated Fats
737.72 مغ	Sodium
62.6 غ	Sugars

المكونات

- غ لحم الغنم، مقطع إلى قطع متوسطة الحجم
- أكواب ماء
- م ك زيت نباتي
- متوسط بصل
- 1/2 2/1 م ص هال
- 1/2 2/1 م ص التوابل والقرفة والأرض
- 1/2 2/1 م ص مسحوق الكركم
- 1/2 2/1 م ص مسحوق الكزبرة
- 1/2 2/1 م ص جوزة الطيب
- متوسطة طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- علبة معدنية بازلاء
- م ك صلصة الطماطم
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- 1/2 2/1 أكواب أرز أميركي