



شاكيرية



## إعداد

## المكونات

1. تُغلى مكعبات لحم الغنم مع حبّات البصل الصغيرة في قدرين صغيرين منفصلين حتى ينضجوا.
2. في هذه الأثناء، يُمزج اللبن القليل الدسم مع المكعبين المفتتين من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ودقيق الذرة وزلال البيض في قدر على حدة وتوضع القدر على نار متوسطة الحرارة. يُحرّك المزيج باستمرار حتى يغلي، ثم يُرفع عن النار ويوضع جانباً.
3. يُسخن زيت الزيتون في مقلاة صغيرة ويُقلّى الثوم حتى تفوح رائحته ثم يُضاف الدّنعاع والكزبرة ويُحرّك المزيج لبضع ثوان. يُسكب فوق مزيج اللبن ويُخلط.
4. يُصقى لحم الغنم المطبوخ وحبّات البصل الصغيرة ويُسكب فوق مزيج اللبن. يُحرّك المزيج ويُقدّم مع الأرز المطهو على البخار.

- كغ لحم الغنم، مقطعاً
- غ بصل، مقطع ناعماً
- غ لبن الزبادي قليل الدسم
- غ مرقة الدجاج ماجي® ملح أقل
- 1/2 1/2 م ك دقيق الذرة
- غ بياض بيض
- 1/2 1/2 م ك زيت الذرة
- غ ثوم، مقطعاً ناعماً
- م ك نعناع طازج مفروم
- غ أوراق الكزبرة المقطعة

90 الدقائق Ⓛ

أشخاص 6 ⊕

27.05 غ	الكربوهيدرات
409.31 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
10.66 غ	الدهون
41.3 غ	الأساسية
52.6 غ	بروتين
25.4 غ	الدهون المشبعة
693.9 مغ	صوديوم
693.9 مغ	السكريات