



كشيري



إعداد

1. يطهى العدس في قدر كبيرة الحجم حتى يصبح طرياً، ويُضاف مكعبي مرقة الخضار من ماجي®، ثم تُغطى القدر وتوضع فوق نار متوسطة إلى منخفضة الحرارة حتى ينضج الأرز بالكامل.
2. في هذه الأثناء، تُطهى المعكرونة حسب طريقة التحضير المذكورة على العبوة، وتُصفى ثم تُترك جانباً.
3. لتحضير صلصة الطماطم: يُقلى البصل في الزيت النباتي حتى يصبح لونه ذهبياً، ويُضاف الثوم والطماطم ويطهى المزيج حتى يصبح طرياً.
4. يُحضر الصحن بإضافة العدس والأرز في طبق تقديم، وتُضاف المعكرونة بالأعلى مع صلصة الطماطم، ثم يُزين بالحمص والبصل المقلي قبل التقديم.

المكونات

- كوب عدس أخضر
- 1 1/2 ل ماء
- كوب أرز مصري
- مكعبات مرقة الخضروات ماجي
- كوب سباغيتي
- متوسط بصل، مقطّع ناعماً
- م ك زيت نباتي
- فصوص ثوم، مقطّعاً ناعماً
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- كوب حمص
- كوب بصل، مقطّع ناعماً

15 الدقائق ⌚

6 أشخاص ⊕

| | |
|-------------------------|----------------|
| 81.51 غ | الكربوهيدرات |
| 440.39 كيلو سعرة حرارية | الطاقة |
| 64.4 غ | الدهون |
| 10.02 غ | الأساسية |
| 19.32 غ | بروتين |
| 21.1 غ | الدهون المشبعة |
| 32.87 مغ | صوديوم |
| 42.7 غ | السكريات |