



برياني قريديس



إعداد

المكونات

1. يُغسل الأرز ويُنقع في الماء البارد، ثم يوضع جانباً لمدة 30 دقيقة.
2. في قدر كبيرة الحجم، يُسخّن الزيت النباتي ويُقلى البصل المقطع إلى شرائح حتى يصبح لونه ذهبياً. ثم يُرفع عن النار ويوضع جانباً.
3. في القدر نفسها، يُقلى البصل المقطع على حرارة متوسطة الارتفاع ويُضاف القريديس ويُقلى مع التحريك حتى يصبح لونه زهرياً (لمدة 4-5 دقائق تقريباً). ثم، يُضاف معجون الطماطم والثوم والشبت والبهارات وعيدان القرفة وقشر الهال وبودرة مرقّة الدجاج من ماجي والماء وتُحرك المكونات على نار خفيفة. تُضاف أوراق الكزبرة الطازجة المقطعة، ثم تفرّغ من القدر وتوضع جانباً.
4. في القدر نفسها، تُترك كمية لتر ونصف من الماء لتغلي ويُضاف الأرز ويُطهى حتى يصبح مستويًا بنسبة 3 أرباع.
5. يُصقى الأرز في مصفاة ويُرمى فائض المياه.
6. تُذوّب السمّنة في قعر القدر نفسها وتُضاف طبقة من الأرز المصفى وتليها طبقة من مزيج القريديس والبصل مع رشّة من مسحوق الزعفران. تُكرّر هذه الخطوة حتى نفاذ كمية صلصة الأرز والقريديس.
7. يُطهى الأرز والقريديس على البخار على حرارة متوسطة الانخفاض حتى يستوي الأرز (لحوالي 20 دقيقة).
8. يُحرّك الأرز المطبوخ بهدوء بالشوكة للحرص على توزيع الأرز والقريديس بشكل متساوٍ. يُقدّم على طبق كبير ويُزيّن بشرائح البصل المقلية.

- غ أرز بسمتي
- غ زيت نباتي
- غ بصل، مقطّع ناعماً
- غ القريديس المقشر والمنظف
- غ صلصة الطماطم
- غ ثوم، مقطّعاً ناعماً
- غ الشبت الاعشاب ، طازجة
- غ مسحوق الكاري
- قطع مسحوق القرفة
- قطع التوابل والهيل
- مغلف مرقّة الدجاج من ماجي®
- مل ماء
- غ سمن
- رشّة زعفران
- م ص ملح
- غ أوراق الكزبرة المقطعة

90 الدقائق (L)

8 أشخاص (+)

48.77 غ	الكربوهيدرات
309.02 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
03.5 غ	الدهون
12.4 غ	الأساسية
17.74 غ	بروتين
53.2 غ	الدهون المشبعة
927.3 مغ	صوديوم
16.2 غ	السكريات