



كباب إسكندر



## إعداد

## المكونات

1. تُمزج شرائح اللحم، والزيت، والبصل والفلفل الحريّف مع خلطة شاورما الدجاج من ماجي في وعاء. يغطى المزيج ويترك لمدة ١٠ دقائق.
2. في هذه الأثناء، تحضر صلصة الطماطم باستخدام معجون الطماطم، والتوابل وزيت الزيتون في مقلاة متوسطة الحجم، يضاف الماء وتترك الصلصة على نار متوسطة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يصبح قوامها كثيفاً. تترك جانبا لتصبح دافئة.
3. لتحضير الكباب، توضع صينية غير لاصقة على نار عالية، يضاف مزيج اللحم ويطهى حتى درجة الاستواء المفضل (١٠ دقائق للاستواء الكامل).
4. للتقديم، يوضع الخبز المكسر في قعر طبق عميق للتقديم، ثم توزّع ملعقة من اللبن الزبادي فوقه بشكل متساوٍ وتُصفّ شرائح الكباب فوق اللبن الزبادي. تسكب صلصة الطماطم فوق الكباب ويزين بالبقدونس.
5. يُرش عصير الليمون ويقدم.

- غ للكباب:
- م ص زيت نباتي
- غ كفتة غنم
- مغلف خلطة الشاورما من ماجي®
- متوسط بصل، مقطع ناعماً
- متوسطة فلفل أخضر حار، مقطع
- م ص زيت زيتون
- م ك صلصة الطماطم
- م ص فلفل أسود مطحون
- أكواب ماء
- م ص أوريغانو
- م ص بودرة كمون

60 الدقائق ⌚

أشخاص 6 ⊕

45.6 غ	الكربوهيدرات
200.66 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
7.8 غ	الدهون
08.1 غ	الأساسية
23.51 غ	بروتين
22.3 غ	الدهون المشبعة
75.37 مغ	صوديوم
29.2 غ	السكريات