

كبسة السمك



إعداد

1. يُقلى البصل في قدر مخصّصة لتهو الأرز بواسطة الزيت النباتي حتى يصبح لونه ذهبياً إلى بني. يُضاف الماء، وخلطة كبسة الدجاج من ماجي ويترك المزيج حتى الغليان.
2. يُضاف أرز صنوايت بسمتي هندي سيلا ويُغلى لمدة 5 دقائق. تُصف قطع الدجاج فوق الأرز، وتُغطى لتطهى على نار من متوسطة إلى منخفضة الحرارة لمدة 20 دقيقة حتى يصبح الأرز طرياً.
3. يوضع الأرز في صحن للتقديم ويُرش بالصنوبر المحمص كزينة اختيارية.

المكونات

- متوسطة بصل
- م ك زيت نباتي
- مغلف خلطة الكبسة من ماجي®
- مل ماء ورد
- أكواب أرز أميركي
- غ سمك هامور
- 1/2 2/1 كوب حبات صنوبر

10 دقائق

أشخاص 6

58.34 غ	Carbohydrates
420.94 كيلو سعرة حرارية	Energy
05.8 غ	Fats
84.1 غ	Fiber
26.11 غ	Protein
42.1 غ	Saturated Fats
72.26 مغ	Sodium
41.2 غ	Sugars