

كبسة الشعيرية بالروبيان



إعداد

المكونات

1. تغطى الشعيرية بالزيت النباتي وتوضع في مقلاة كبيرة، تُحمّص حتى تصبح ذهبية اللون. تنقل إلى وعاء الفرن وتترك جانبا.
2. في نفس الوعاء، يقلى الجمبري ويطبخ جيّدا حتى ينضج.
3. توضع الشعيرية في المقلاة. ثم تضاف إليها خلطة الكبسة من ماجي. تضاف المياه وتقلب برفق لخلط جميع المكونات. يغطى المزيج ويترك على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج الشعيرية بالكامل وتتشرب الماء.
4. يقدم الطبق مع الزبادي والسلطة على الجانب.

- أكواب شعيرية
- م ك زيت نباتي
- أكواب ماء
- غ القريدس المقشر والمنظف
- إناء خلطة الكبسة من ماجي®

45 الدقائق ⌚

6 أشخاص ⊕

46.7 غ	الكربوهيدرات
299.91 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
24.7 غ	الدهون
45.3 غ	الأساسية
10.91 غ	بروتين
48.2 غ	الدهون المشبعة
63.71 مغ	صوديوم
14.26 غ	السكريات