

كبدة غنم حرّة بالبصل الأخضر



إعداد

1. يُقلى البصل في الزيت النباتي في مقلاة عميقة حتى يصبح لونه ذهبياً، ويُضاف الفلفل الحرّيف، ومسحوق الكمون، ومعجون الطماطم ويطهى لمدة دقيقة واحدة.
2. تُضاف شرائح كبدة الغنم وتُخلط مع البصل ثم تُطهى لمدة تتراوح من دقيقتين إلى 3 دقائق.
3. تُضاف مرقة الدجاج من ماجي والماء وتُغلى مع تحريك كل المكونات ثم تُغطى وتطهى إلى 10 دقائق إضافية.
4. يُضاف البصل الأخضر، وأوراق البقدونس مع التحريك قبل أن يُقدم مع الخبز المسطح أو الأرز المطبوخ على البخار.

المكونات

- متوسطة بصل
- م ص زيت نباتي
- قطع فلفل أحمر حار
- م ك بودرة كمون
- م ك صلصة الطماطم
- متوسط كبدة خروف طازجة، منظّفة ومقطعة إلى شرائح بسماكة 1 سم
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- كوب ماء ورد
- أكواب بصل أخضر وكزبرة خضراء مقطعان للتزيين
- م ك بققدونس، مفروماً

20 الدقائق

أشخاص 6

11.47 غ	Carbohydrates
168.41 كيلو سعرة حرارية	Energy
73.5 غ	Fats
33.2 غ	Fiber
19.27 غ	Protein
95.1 غ	Saturated Fats
705.26 مغ	Sodium
3.4 غ	Sugars