



## المكونات

- كبير يقطين
- م ك زيت نباتي
- م ك زيت زيتون
- كبير بصل، مقطع ناعماً
- م ص ثوم، مقطعاً ناعماً
- غ لحم الضأن
- م ص مسحوق الزنجبيل
- م ك مسحوق الكاري
- قطع مسحوق القرفة
- قطع لومي
- كبير طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- متوسط فلفل أخضر
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- 1/2 2/1 أكواب أرز أميركي
- أكواب ماء
- 1/2 2/1 كوب أوراق الكزبرة المقطعة

## إعداد

1. يُغسل اليقطين ويُقطع من رأسه ثم تُنزع البذور منه.
2. يُدهن بزيت الزيتون، ويُخبز في فرن مُسخن مسبقاً على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 15 دقيقة.
3. في هذه الأثناء، يُطهى البصل في زيت الزيتون حتى يصبح طرياً.
4. يُضاف الثوم، ومعجون الزنجبيل، ولحم الغنم ويُحرك المزيج. تُضاف التوابل، والليمون المجفف، وأعواد القرفة، ومرقة الدجاج من ماجي.
5. تُضاف الطماطم، والأرز والماء ويُترك المزيج حتى الغليان.
6. تُقلل درجة الحرارة ويُطهى المزيج لمدة 10 دقائق تقريباً حتى تمتص السوائل بالكامل.
7. يُنزع المزيج من القدر وتُضاف الكزبرة. ثم تُحشى اليقطين بالأرز ثم تُلف حبة اليقطين بالكامل بواسطة ورق الألومنيوم.
8. يُخبز لمدة 30-40 دقيقة حتى يصبح ناضجاً بالكامل. ثم يُنزع اليقطين من الفرن ويترك ليبرد ثم يوضع في صحن للتقديم.

60 الدقائق ⌚

أشخاص 6 ╕

55.36 غ	الكربوهيدرات
433.9 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
13.99 غ	الدهون
62.4 غ	الأساسية
22.92 غ	بروتين
69.5 غ	الدهون المشبعة
730.77 مغ	صوديوم
43.7 غ	السكريات