

## أرز معمر



### المكونات

- غ كفتة غنم
- أكواب أرز أربوريو (أو أي أرز قصير الحبة)
- أكواب ماء
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- أكواب حليب قليل الدسم
- م ك زيت نباتي
- م ك الكريمة المكثفة
- متوسطة بصل
- م ص فلفل أسود
- 1/2 2/1 م ص التوابل والقرفة والأرض
- رشة جوزة الطيب
- فصوص ثوم، مقطعة ناعماً
- متوسط بصل
- غ مستكه
- كوب حليب قليل الدسم

### إعداد

1. يقلى البصل والمستكة مع قطع اللحم ويترك جانباً.
2. يضاف الأرز ومزيج الحليب إلى المقلاة نفسها.
3. في وعاء الفخار، يضاف الأرز ثم اللحم، الفلفل، جوزة الطيب، القرفة ويغطى المزيج بالأرز المتبقي. ثم تضاف الكريمة المكثفة فوق الأرز.
4. يغطى ويخبز في الفرن لمدة 35 دقيقة.
5. في وعاء كبير، يمزج الأرز مع البصل المقطع، الفلفل وجوزة الطيب. تضاف ملعقة كبيرة من الكريمة المكثفة وتترك جانباً.
6. في وعاء كبير تطهى شرائح البصل مع قطع اللحم في قليل من الزيت.
7. يضاف الثوم ويرش فوقه القرفة، الفلفل وجوزة الطيب. يحرك المزيج حتى تصبح قطع اللحم ذهبية اللون.
8. ينقل اللحم المطهو إلى قدر كبيرة من الفخار للفرن.
9. يضاف فوقه الأرز المتبل ويترك جانباً.
10. يغلى الحليب مع الماء ومكعب مرقة الدجاج من ماجي ثم يسكب فوق الأرز.
11. تغطى القدر بورق الألومنيوم وتدخل إلى فرن محمى مسبقاً لمدة 45 دقيقة.
12. ينزع ورق الألومنيوم ثم توزع الكريمة المكثفة المتبقية فوق الأرز وتشوى في الفرن لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونها ذهبياً.
13. يقدم الأرز المعمر ساخناً.

90 الدقائق

أشخاص 6

92.43 غ	Carbohydrates
637.91 كيلو سعرة حرارية	Energy
12.19 غ	Fats
23.4 غ	Fiber
35.97 غ	Protein
08.5 غ	Saturated Fats
802.76 مغ	Sodium
37.9 غ	Sugars