

مقلوبة الخضار



إعداد

1. في مقلاة عميقة، يقلّى القرنبيط في الزيت حتى يكتسب اللون الذهبي ثم يوضع جانباً. في المقلاة نفسها، يقلّى الباذنجان قليلاً حتى يطرى ثم يرفع عن النار ويترك جانباً.
2. في المقلاة نفسها، تصفّ شرائح البندورة في القعر، فوقها طبقة من الباذنجان ثم طبقة من البندورة وفوقها نصف كمية الأرز. يوضع القرنبيط أخيراً مع عود القرفة في الوسط. ترش البهارات العربية ويغطّى المزيج بالأرز المتبقي.
3. توضع مكعبات مرقة الخضار من ماجي فوق الأرز ويسكب الماء بلطف فوق الأرز حتى يغطي الأرز بالكامل. تغطّى المقلاة وتترك على نار متوسطة حتى يمتص الأرز كل الماء ويصبح طرياً.
4. تُقلب القدر بعناية على طبق التقديم وتزيّن مقلوبة الخضار بالصنوبر المحمّص حسب الرغبة قبل التقديم.

المكونات

- صغير قرنبيط مقطّعاً إلى زهيرات صغيرة
- م ك زيت دوار الشمس
- صغار باذنجان مقشر ومقطع
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- قطعة التوابل والقرفة والأرض
- م.ص سبع بهارات عربية مطحونة
- أكواب أرز أميركي
- مكعبات مرقة الخضار من ماجي®
- أكواب ماء
- م ك حبات صنوبر

45 الدقائق

أشخاص 6

21.2 غ	Carbohydrates
169.46 كيلو سعرة حرارية	Energy
61.8 غ	Fats
28.4 غ	Fiber
12.4 غ	Protein
19.1 غ	Saturated Fats
22.95 مغ	Sodium
19.4 غ	Sugars