

مقلوبة الخضار



إعداد

المكونات

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 المحمص حسب الرغبة قبل التقديم.

- صغير قرنبيط
- م ك زيت دوار الشمس
- صغار باذنجان مقشر ومقطع
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- قطعة مسحوق القرفة
- م.ص بهار إماراتي
- أكواب أرز أميركي
- مكعبات مرقة الخضروات ماجي
- أكواب ماء
- م ك صنوبر، محمص

45 الدقائق ⌚

أشخاص 6 ⊕

21.2 غ	الكربوهيدرات
169.46 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
61.8 غ	الدهون
28.4 غ	الأساسية
12.4 غ	بروتين
19.1 غ	الدهون المشبعة
22.95 مغ	صوديوم
19.4 غ	السكريات