



إعداد

1. في مقلاة كبيرة، يتم تحمير قطع السجق والبصر حتى ينضج السجق جيداً ويصبح البصل أظرى.
2. يضاف إليه الطماطم وصلصة الطماطم والثوم والفلفل وتتبيلة أطباق البيض من ماجي® ويترك ليطهى لمدة ٣ دقائق.
3. باستخدام الملاعقة، يتم حفر ٨ أماكن في الصلصة وتكسر كل بيضة برفق، على ألا ينكسر صفار البيض.
4. يضاف البقدونس فوق الخلطة، ويتم تغطية المقلاة، وتترك لتطهو على نار هادئة لمتوسطة لمدة من ٤ ل ٦ دقائق، لينضج البيض حسب الرغبة.
5. يقدم على الخبز المشروح.

المكونات

- غ سجق، مقطع إلى شرائح
- متوسط بصل، مقطع ناعماً
- متوسطة طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- م ك صلصة الطماطم
- فصوص ثوم، مقطعاً ناعماً
- متوسط فلفل أخضر
- م ك @تتبيلة أطباق البيض من ماجي
- م ك بقدونس طازج
- صغار بيض مخفوق جيداً
- قطع الخبز والبيتا والقمح الكامل

30 الدقائق ⌚

أشخاص 6 +

| | |
|-------------------------|----------------|
| 67.98 غ | الكربوهيدرات |
| 551.26 كيلو سعرة حرارية | الطاقة |
| 19.83 غ | الدهون |
| 3.8 غ | الأساسية |
| 29.65 غ | بروتين |
| 13.7 غ | الدهون المشبعة |
| 1633.55 مغ | صوديوم |
| 65.6 غ | السكريات |