

## حساء اللحم مع الملفوف الأخضر والفاصوليا البيضاء



### إعداد

1. يُسخّن الزيت النباتي في قدر كبير للشوربة، ويُقلّى اللحم مع التحريك على نار متوسطة لمدة 3 إلى 4 دقائق.
2. يُضاف الكراث والشمر ويتم طهوهما إلى أن يصبحا طريين وشفافين.
3. تُضاف معجونة الطماطم والماء ومرقة الدجاج ماجي والجزر وإكليل الجبل والزعر البري وتترك المكونات لتطهى لـ 30 دقيقة أو إلى أن ينضج اللحم ويصبح طرياً.
4. تُضاف المعكرونة والطماطم والفاصوليا والملفوف الأخضر ويُترك المزيج على نار خفيفة لعشر دقائق إضافية.
5. يُرش البقدونس وجبنة رومانو المبشورة ويُنقل الطبق إلى وعاء كبير للشوربة ويُرش زيت الزيتون فوقه.

### المكونات

- غ زيت نباتي
- غ لحم بقر مقطع إلى شرائح
- غ الكراث ، (لمبة والجزء السفلي ورقية) ، الخام
- غ شمر أخضر
- م ك صلصة الطماطم
- غ ماء
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- غ جزر
- م ك إكليل الجبل
- غ أوريجانو
- أكواب سباغيتي
- غ طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- غ فاصولياء
- غ ملفوف
- غ بقدونس طازج
- غ جبن روماني
- غ زيت الذرة

⌚ 60 الدقائق

⊕ حصص 7

48.83 غ	الكربوهيدرات
376.92 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
11.14 غ	الدهون
4.8 غ	الأساسية
22.01 غ	بروتين
43.3 غ	الدهون المشبعة
1216.79 مغ	صوديوم
1216.79 مغ	السكريات