



أرز شرقي



## إعداد

## المكونات

1. في مقلاة غير قابلة للالتصاق، يقلى البصل حتى يصبح لونه ذهبياً، ثم يُزال ويوضع جانباً للتزيين. في نفس المقلاة يُوضع لحم الغنم ويشوح حتى ينضج بالكامل ثم تضاف 3 ملاعق كبيرة معجون الطهي بصل مقلي مع سبع بهارات من ماجي® ويحرك المزيج ويترك على النار لمدة دقيقتين.
2. يُضاف الزبيب والأرز والماء ثم يحرك المزيج قليلاً حتى يختلط بالكامل. تُغطي المقلاة وتترك على نار هادئة لمدة 25-30 دقيقة أو حتى ينضج الأرز ويتشرب كل السوائل.
3. يقدم في طبق ويزين بالبصل المقلي والمكسرات.

- متوسطة بصل، مقطع ناعماً
- م ك زيت نباتي
- غ لحم الغنم، مقطعاً
- م ك معجون الطهي بصل مقلي مع سبع بهارات من ماجي®
- 1/2 2/1 كوب زبيب
- أكواب أرز بسمتي
- أكواب ماء
- كوب لوز

25 الدقائق ⌚

6 ╕

65.99 غ	الكربوهيدرات
412.08 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
08.5 غ	الدهون
36.2 غ	الأساسية
24.92 غ	بروتين
54.1 غ	الدهون المشبعة
144 مغ	صوديوم
61.8 غ	السكريات