

مرق الباذنجان والكبة



إعداد

المكونات

1. يُحمى زيت القلي ويُقلّى فيه أقراص الكبة من بعدها الباذنجان، ثم تُرفع المكونات وتوضع على ورق المطبخ لامتصاص فائض الزيت منها.
2. يُحمى الزيت الإضافي في قدر كبيرة ويُقلّى فيه البصل والثوم لمدة 3 دقائق أو إلى أن تصبح المكونات طرية. يُضاف حب الحمص والنعناع المجفف والطماطم وتُحرك المكونات لمدة 5 دقائق أو إلى أن تصبح الطماطم مطهولة بشكل نصفي.
3. يُضاف مكعبا مرقة الدجاج ماجي والماء ومعجون الطماطم ثم تُحرك المكونات من وقت لآخر وتترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة. تُضاف أقراص الكبة المقلية والباذنجان وتُتبّل بالبهارات وتُحرك بخفة وتُقدّم.

- غ كبة محضرة مسبقاً
- غ باذنجان مقشر ومقطع
- غ زيت نباتي
- غ بصل، مقطع ناعماً
- غ ثوم، مقطعاً ناعماً
- 1/2 2/1 أكواب حمص
- غ نعناع طازج مفروم
- غ الطماطم ، الأخضر ، الخام
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- غ ماء
- غ صلصة الطماطم
- غ بهار إماراتي

⌚ 20 الدقائق

⊕ حصص 7

48.76 غ	الكربوهيدرات
251.69 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
01.4 غ	الدهون
13.02 غ	الأساسية
65.9 غ	بروتين
14.1 غ	الدهون المشبعة
690.97 مغ	صوديوم
10.76 غ	السكريات