

مرق لحم الغنم والخضار



المكونات

- م ك زيت نباتي
- غ بصل، مقطع ناعماً
- غ ثوم، مقطعاً ناعماً
- غ لحم الغنم، مفروماً
- غ ماء
- غ مرقة الدجاج من ماجي®
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- م ك صلصة الطماطم
- غ كوسا
- غ جزر
- غ بطاطا
- غ فلفل أسود مطحون
- غ بهار إماراتي
- غ مسحوق القرفة

إعداد

1. يُحمّى الزيت في قدر كبيرة ويُقلى البصل إلى أن يصبح لونه ذهبياً.
2. يُضاف الثوم ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة أو إلى أن تفوح رائحته ثم تُضاف إليه مكعبات لحم الغنم وتُطهى المكونات لمدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح لحم الغنم بنياً.
3. يُضاف الماء ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ويُطهى المزيج على نار خفيفة مع تغطية القدر لمدة ساعة أو إلى أن يصبح اللحم طرياً تقريباً.
4. تُضاف الطماطم، معجون الطماطم، الكوسى، الجزر والبطاطا (مع إضافة المزيد من الماء عند الحاجة)، ثم تُترك المكونات على نار خفيفة لمدة 15 إلى 20 دقيقة أو إلى أن تنضج الخضار ولحم الغنم جيداً.
5. تُتبّل المكونات بالبهارات وتُحرّك قليلاً ثم تُقدّم.

⌚ 60 الدقائق

⊕ 5 حصص

32.32 غ	الكربوهيدرات
429.6 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
25.27 غ	الدهون
41.6 غ	الأساسية
19.64 غ	بروتين
10.8 غ	الدهون المشبعة
922.34 مغ	صوديوم
12.39 غ	السكريات