

مغمور (بادنجان لبناني)



المكونات

- كبار بادنجان مقشر ومقطع
- م ك زيت زيتون
- متوسط بصل
- م ك زيت نباتي
- فصوص ثوم، مقطّعة ناعماً
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- م ك صلصة الطماطم
- مكعبات مرقة الخضار من ماجي®
- 1/2 2/1 كوب ماء
- علبة معدنية حمص، مصفى من الماء
- م ك نعناع ، طازج

إعداد

1. تُغطى مكعبات الباذنجان بزيت الزيتون وتُشوى في فرن مُسخن مسبقاً على حرارة 190 درجة مئوية لمدة 10-15 دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً ثم تُرفع وتوضع جانباً.
2. في مقلاة عميقة، يقلى البصل في الزيت حتى يصبح لونه ذهبياً. يُضاف الثوم والطماطم ومعجون الطماطم مع نصف كوب من الماء تذوب به مكعبات مرقة الخضار من ماجي® ويُطهى المزيج لمدة 5 دقائق إضافية على نار متوسطة.
3. يُضاف الحمص والنعناع والبادنجان المشوي ثم تُغطى وتترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق ثم تُقدم.

35 الدقائق

20.06 غ	Carbohydrates
142.07 كيلو سعرة حرارية	Energy
63.5 غ	Fats
43.6 غ	Fiber
98.4 غ	Protein
34.1 غ	Saturated Fats
129.35 مغ	Sodium
4.7 غ	Sugars

حصص 6