

أرز آسيوي بالدجاج في حلة واحدة



إعداد

المكونات

1. في مقلاة سميكة، يُطهى البيض حتى ينضج ثم يُرفع عن النار ويوضع جانباً. في نفس المقلاة تُقلّى قطع الدجاج حتى يصبح لونها ذهبياً، ثم يُضاف الثوم، الزنجبيل، الجزر، البازيلاء، والأرز وتُطهى كل المكونات لمدة 5 دقائق.
2. تُضاف مرقة الدجاج من ماجي® والماء ويُترك المزيج على نار متوسطة حتى تذوب مكعبات المرقة وينضج الأرز تقريباً. ثم تُسكب صلصة الصويا من ماجي® ويُضاف البيض ثم تُحرك كل المكونات جيداً.
3. تُقدم في طبق وتُزين بالبصل الأخضر.

- كبار بيض مخفوق جيداً
- م ك زيت نباتي
- صغار صدور الدجاج
- م ك زيت نباتي
- فصوص ثوم، مقطّعاً ناعماً
- م ك مسحوق الزنجبيل
- متوسط جزر
- كوب البازلاء ، الأخضر ، الخام
- أكواب أرز بسمتي
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- مل ماء
- مل صلصة الصويا
- متوسط بصل أخضر مقطّع

45 الدقائق ⌚

6 ╕

76.58 غ

الكربوهيدرات

599.68 كيلو سعرة حرارية

الطاقة

19.98 غ

الدهون

01.3 غ

الأساسية

26.99 غ

بروتين

75.5 غ

الدهون المشبعة

1867.59 مغ

صوديوم

04.5 غ

السكريات