

## خرشوف مع لسان العصفور



## إعداد

## المكونات

1. في مقلاة سميكة، يُقلى الخرشوف في الزيت حتى يصبح لونه ذهبياً، ثم يُضاف الثوم، الكمون، معكرونة لسان العصفور، وتُطهى المكونات كلها لمدة 5 دقائق وحتى يصبح لون لسان العصفور ذهبياً.
2. يُضاف مكعبان مرقة الخضروات من ماجي® والماء، السبانخ الصغيرة أو الكيل، الطماطم المجففة، والحمص ثم تُغطى المقلاة وتترك لمدة 10-15 دقيقة حتى تمتص المكونات كل السوائل وتنضج المعكرونة. ثم تفتت الجبنة على الوجه وتُغطى المقلاة وتترك قليلاً حتى تطرى الجبنة.
3. تُقدم في طبق ويُعصر ليمون على الوجه ويُرش بقدونس للتزيين.

- غ خرشوف (أرضي شوكي)
- م ك زيت الذرة
- فصوص ثوم، مقطعة ناعماً
- 1/2 2/1 م.ص بودرة كمون
- أكواب سباغيتي
- مكعبات مرقة الخضروات ماجي
- مل ماء
- كوب السبانخ الخام
- كوب طماطم مجففة
- علبة حمص جاهز، مصفى
- كوب جبنة فيتا
- م ك عصير الليمون الحامض
- باقة بقدونس طازج

45 الدقائق ⌚

6 حصص ⊕

36.41 غ	الكربوهيدرات
271.3 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
84.9 غ	الدهون
83.6 غ	الأساسية
12.15 غ	بروتين
74.4 غ	الدهون المشبعة
299.95 مغ	صوديوم
24.7 غ	السكريات