



فريكة بالطماطم



إعداد

المكونات

1. في مقلاة غير قابلة للالتصاق تشوح الفريكة لمدة 3-5 دقائق ثم يضاف معجون الطهي بصل مقلي مع سبع بهارات من ماجي® والماء وتحرك جيداً وتترك إلى أن تغلي.
2. تُغطي المقلاة وتوضع على نار متوسطة لمدة 25-30 دقيقة أو حتى تنضج الفريكة بالكامل وتتشرب الماء.
3. تُضاف الطماطم وعصير الليمون ثم تُحرك مع حتى تمتزج جيداً مع الفريكة وتترك على نار هادئة لمدة 3-5 دقائق إضافية.
4. تقدم في طبق وتزين بحبات الرمان

- م ك زيت نباتي
- أكواب فريكة
- م ك معجون الطهي بصل مقلي مع سبع بهارات من ماجي®
- متوسط طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- م.ص عصير الليمون الحامض
- كوب ماء
- باقة رمان للتزيين

35 الدقائق ⌚

6 ⏩

22.9 غ	الكربوهيدرات
178.47 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
77.6 غ	الدهون
44.5 غ	الأساسية
27.9 غ	بروتين
42.1 غ	الدهون المشبعة
31.91 مغ	صوديوم
31.91 مغ	السكريات