

مرق اللحم والخضروات



إعداد

1. يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية
2. في قدر كبير غير لاصق، يقلى البصل في زيت الزيتون حتى يكتسب لوناً ذهبياً، تضاف اللحم وتطهى لمدة 5 دقائق
3. تنكه بالفلفل الأسود وتضاف مكعبات مرقة اللحم من ماجي®
4. تُضاف الخضروات ومعجون الطماطم والماء ويُترك المزيج حتى يغلي.
5. لتحضير الطشة تُضاف السمنة والثوم والكزبرة والفلفل الحار إلى مقلاة ويقلى المزيج.
6. تضاف الطشة أعلى الخضروات
7. تضاف مكونات الترولي إلى الطاجن وتُخبز في الفرن لمدة 45 دقيقة. تُقدم مع الأرز الأبيض.

المكونات

- غ فخذ الخروف
- متوسط بصل
- متوسطة جزر مقطع
- متوسطة بطاطا مقطعة إلى مكعبات
- متوسطة كوسا مقطعة إلى مكعبات
- كوب بازلاء
- كوب فاصوليا بيضاء منقوعة ليلة كاملة بالماء
- م ك صلصة الطماطم
- م ك زيت زيتون
- م ص فلفل أسود
- م ك زبدة بدون ملح
- أكواب ماء
- فصوص ثوم، مقطعة ناعماً
- م ك مسحوق الكزبرة
- متوسط فلفل أخضر حار، مقطع
- مكعبات مرقة اللحم من ماجي®

55 الدقائق

41.47 غ	Carbohydrates
328.77 كيلو سعرة حرارية	Energy
43.8 غ	Fats
28.9 غ	Fiber
24.56 غ	Protein
44.2 غ	Saturated Fats
118.88 مغ	Sodium
79.6 غ	Sugars