

## 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. تضاف 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.

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

### المكونات

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