

ارز المندي سهل وسريع - بخلطة المندي



إعداد

1. يسخن 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي في قدر غير لاصق ، يضاف 1 كغ من قطع الدجاج بدون جلد ويطبخ حتى يصبح ذهبي اللون.
2. تضاف خلطة المندي من ماجي® و 4 أكواب من الماء الساخن وتحرك حتى تذوب.
3. يضاف كوبين من أرز بسمتي ويحرك بلطف ويغطى ويترك على نار خفيفة حتى يصبح طرياً لمدة 20 دقيقة.
4. تقدم مع اللبن والسلطة.

المكونات

- م ك زيت نباتي
- كغ أفخاذ دجاج
- إناء خلطة المندي من ماجي®
- أكواب ماء
- أكواب أرز بسمتي
- كوب لبن الزبادي قليل الدسم
- قطع طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- قطع خيار
- قطعة عصير الليمون الحامض
- 1/3 3/1 رأس خس
- م ك بقدونس طازج

35 الدقائق Ⓛ

4 Ⓚ

97.77 غ	الكربوهيدرات
931.5 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
26.49 غ	الدهون
48.5 غ	الأساسية
68.33 غ	بروتين
23.6 غ	الدهون المشبعة
303.34 مغ	صوديوم
14.45 غ	السكريات