

ارز الكبسة سهل وسريع - بخلطة الكبسة



إعداد

1. يسخن 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي في قدر غير لاصق، يضاف 1 كغ من قطع الدجاج منزوعة الجلد وتطهى حتى تصبح ذهبية اللون.
2. تضاف خلطة الكبسة من ماجي® مع 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 الكبسة 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
303.29 مغ	صوديوم
14.45 غ	السكريات