

روببان ماسالا بالمقللة الهوائية



إعداد

المكونات

1. تسخن المقللة الهوائية مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية
2. يتبل الروببان بمعجون الطهي الهندي ماسالا من ماجي®، ويترك ليترتاح في البرّاد لمدة 10 دقائق قبل شوي الروببان على حرارة متوسطة لمدة 5-7 دقائق من جميع الجوانب، أو حتى ينضج تماماً. يمكن أيضاً استخدام المقللة الهوائية على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة.
3. يزين الطبق بشرائح الليمون.

- كغ القريدس المقشر والمنظف

- م ك معجون الطهي الهندي من ماجي®

- أوتاد لومي

- غ بطاطا

25 الدقائق Ⓛ

4 Ⓚ

48.5 غ	الكربوهيدرات
212.55 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
88.2 غ	الدهون
31.0 غ	الأساسية
55.59 غ	بروتين
76.0 غ	الدهون المشبعة
297.53 مغ	صوديوم
83.0 غ	السكريات