



مندي ريش اللحم



إعداد

1. تُتبّل ريش اللحم بملعقتين كبيرتين من خلطة المندي من ماجي® في فرن محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية وتطهى لمدة ٣٠ دقيقة حتى تصبح طرية وذهبية اللون.
2. في هذه الأثناء، تُسخن ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في وعاء غير لاصق. يُقلّى البصل حتى يصبح ذهبي اللون. تُخرج نصف كمية البصل وتتركها جانباً للتزيين. تُضاف خلطة المندي من ماجي® و٤ أكواب من الماء الساخن، ويُحرّك حتى يذوب.
3. يُضاف كوبين من الأرز البسمتي، ويُقلب بلطف، ثم يُضاف البيض ويُغطّى القدر ويُترك على نار خفيفة حتى ينضج لمدة ٢٥ دقيقة.
4. في طبق التقديم، يُزيّن الأرز بقطع اللحم والبيض والبقدونس الطازج والبصل المقلي.

المكونات

- م ك زيت نباتي
- كغ لحم الغنم، مقطّعاً
- إناء خلطة المندي من ماجي®
- متوسطة بصل، مقطّع ناعماً
- متوسطة بيض مخفوق جيداً
- أكواب ماء
- أكواب أرز بسمتي
- م ك بققدونس طازج

50 الدقائق ⌚

4 ╕

95.28 غ	الكربوهيدرات
795.27 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
16.51 غ	الدهون
82.4 غ	الأساسية
61.9 غ	بروتين
14.4 غ	الدهون المشبعة
393.73 مغ	صوديوم
11.71 غ	السكريات