



## إعداد

1. في وعاء كبير، يضاف الملح إلى المياه، ثم يضاف كوبي أرز البسمتي ويترك لمدة ١٠ دقائق على النار ليصبح نصف مطهو. ثم يترك جانبا بعد تصفيته من الماء.
2. في هذه الأثناء، تسخن ملعقة كبيرة من زيت الطهي في مقلاة غير لاصقة، ثم يضاف ١ كغ من فيليه السمك، ويترك ليطهى حتى يكتسب لون بني ذهبي بعد حوالي 5 دقيقة.
3. تضاف مكونات عبوة خلطة البرياني من ماجي إلى الوعاء وتخلط مع السمك؛ ثم يضاف الأرز المصفى إلى الخليط (مع عدم التحريك)؛ يغطى القدر ويترك ليطهى حتى ينضج في غضون ٢٠ دقيقة.
4. تقدم مع الزبادي والسلطة على الجانب.

## المكونات

- م ك زيت نباتي
- كغ فيليه سمك أبيض
- إناء خلطة البرياني من ماجي®
- أكواب ماء
- أكواب أرز بسمتي
- م ك بقادونس طازج
- كوب لبن الزبادي قليل الدسم
- قطع طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- قطع خيار
- قطعة عصير الليمون الحامض
- 1/3 3/1 رأس خس

30 الدقائق ⌚

6 ╕

66.17 غ	الكربوهيدرات
732 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
29.06 غ	الدهون
41.4 غ	الأساسية
49 غ	بروتين
66.5 غ	الدهون المشبعة
1554.02 مغ	صوديوم
23.9 غ	السكريات