



المكونات

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

إعداد

1. يسخن 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي في قدر غير لاصق، يضاف 1 كغ من قطع لحم الغنم وتطهى حتى تصبح ذهبية اللون في غضون 15 دقيقة.
2. تضاف خلطة الكيسة 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 25 دقيقة.
4. تقدم مع اللبن والسلطة ويمكن رش البقدونس للتزيين

50 الدقائق ⌚

4 ╕

97.77 غ	الكربوهيدرات
984 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
33.76 غ	الدهون
48.5 غ	الأساسية
65.13 غ	بروتين
10.55 غ	الدهون المشبعة
285.79 مغ	صوديوم
14.45 غ	السكريات