



مندي السمك



## إعداد

1. في مقلاة غير لاصقة، تسخن ملعقة كبيرة من زيت الطهي، ثم تضاف قطع فيليه السمك وتطهى حتى تكتسب لون ذهبي، ثم ترفع عن النار.
2. تضاف خلطة المندي من ماجي® و 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. ويضاف البقدونس المفروم

## المكونات

- م ك زيت نباتي
- كغ فيليه سمك أبيض
- إناء خلطة المندي 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

30 الدقائق ⌚

4 ╕

97.77 غ	الكربوهيدرات
1084 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
43.06 غ	الدهون
48.5 غ	الأساسية
73.15 غ	بروتين
4.8 غ	الدهون المشبعة
2280.84 مغ	صوديوم
14.45 غ	السكريات