



المكونات

- م ك زيت نباتي
- كغ لحم بقر مقطوع إلى شرائح
- إناء خلطة المندي من ماجي®
- أكواب أرز بسمتي
- غ ماء
- غ فليفلة حمراء حلوة، مقطعة

إعداد

1. يحضّر الفلفل عن طريق تقطيع وفتح الجزء العلوي وإزالة البذور والغشاء من الداخل. التخلص من البذور والغشاء، توضع الفليفلة الحلوة وتغطى في وعاء كبير مقاوم للحرارة، وتترك جانبًا.
2. في وعاء متوسط الحجم، يسخن الزيت النباتي. يضاف اليه اللحم المفروم ويطبخ حتى يصبح لونه ذهبيًا. يضاف إليه الماء.
3. يضاف الأرز ويقلب برفق. يغلى المزيج ويطبخ على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة.
4. يقسم خليط الأرز الرطب بالتساوي ويتم حشو 3/4 من كل حبة فلفل. يجب عدم الضغط على الفلفل أو تعبئته أكثر من اللازم، لأن الأرز سوف يتمدد أثناء الخبز.
5. يغطى بورق قصدير ويخبز في فرن ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة.
6. أزيل ورق القصدير، وارفعي درجة الحرارة إلى 190 درجة مئوية، واطهيه لمدة 10 دقائق إضافية لشوي الفلفل من الخارج.
7. أزيل ورق القصدير، وارفعي درجة الحرارة إلى 190 درجة مئوية، واطهيه لمدة 10 دقائق إضافية لشوي الفلفل من الخارج.

55 الدقائق ⌚

6 ⏩

| | |
|-------------------------|----------------|
| 27.01 غ | الكربوهيدرات |
| 398.68 كيلو سعرة حرارية | الطاقة |
| 14.45 غ | الدهون |
| 17.2 غ | الأساسية |
| 38.24 غ | بروتين |
| 01.4 غ | الدهون المشبعة |
| 155.54 مغ | صوديوم |
| 86.6 غ | السكريات |