

الجريش مع كبسة اللحم



إعداد

المكونات

1. تُسخّن ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في قدر غير لاصق، ويُضاف ١ كلغ من قطع اللحم، وتُطهى حتى يصبح لونها بنياً، لمدة ١٥ دقيقة تقريباً.
2. تُضاف خلطة الكبسة من ماجي® مع ٤ أكواب من الماء الساخن وتُحرّك حتى تذوب.
3. يُضاف كوبان من الجريش، ويُحرّك بلطف، ثم يُغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج لمدة ٢٥ دقيقة.
4. يقدم بجانب الزبادي والسلطة. تُزيّن بالبقدونس الطازج.

- م ك زيت نباتي
- كغ لحم الغنم، مقطّعاً
- إناء خلطة الكبسة من ماجي®
- غ ماء
- أكواب جريش منقوع
- غ بقدونس طازج

45 الدقائق (L)

6 (+)

36.73 غ	الكربوهيدرات
384.78 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
76.9 غ	الدهون
74.5 غ	الأساسية
38.91 غ	بروتين
23.2 غ	الدهون المشبعة
204.44 مغ	صوديوم
19.7 غ	السكريات