

فلفل ملون محشو بالدجاج والأرز



إعداد

1. يُحضّر الفلفل الحلو عن طريق قطع الجزء العلوي وإزالة البذور والأغشية من الداخل. يُوضع الفلفل الحلو في مقلاة كبيرة مقاومة للحرارة ويُترك جانباً.
2. على نار متوسطة، يُقلّى الدجاج حتى يصبح ذهبي اللون. يُقلّى الثوم حتى تفوح رائحته. ثم يُضاف البصل والفلفل الحلو. يُتبّل بالبابريكا والقرفة، ويُقلّى لمدة 5 دقائق.
3. تُضاف الطماطم وتقلب لمدة 5 دقائق. يُضاف معجون الطماطم، ومكعباً مرقة الخضار من ماجي®، والفلفل الأسود، والأرز، والماء. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق على نار هادئة.
4. يُقسم خليط الأرز الرطب بالتساوي، ويُحشى 3/4 كمية الفلفل الحلو. لا يجب الضغط على الفلفل الحلو أو أن يُحشى أكثر من اللازم، لأن الأرز سوف يتمدد أثناء الخبز.
5. يُغطّى بورق القصدير ويُخبز في فرن على حرارة 175 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة. تُضاف الجبنة في الأعلى. يُطهى لمدة 10 دقائق إضافية لشوي الفلفل من الخارج. يُزيّن بالكزبرة الطازجة.

المكونات

- متوسطة فلفل أخضر
- مكعبات مرقة الخضروات ماجي
- م ص مسحوق القرفة
- 1/2 1/2 م.ص فلفل أسود مطحون
- 1/2 1/2 م ص مسحوق البابريكا
- متوسطة بصل، مقطع ناعماً
- غ صدور الدجاج المقطعة
- غ فطر، مقطع إلى شرائح
- م ك زيت زيتون
- غ جبنة موزيرلا
- فصوص ثوم، مقطعاً ناعماً
- متوسطة طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- غ صلصة الطماطم
- غ ماء

40 الدقائق Ⓛ

6 Ⓡ

16.65 غ	الكربوهيدرات
269.84 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
11.82 غ	الدهون
01.5 غ	الأساسية
25.87 غ	بروتين
91.3 غ	الدهون المشبعة
157.07 مغ	صوديوم
37.8 غ	السكريات