



مندي بالخضار



## إعداد

1. تُسخّن ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في قدر غير لاصق، ثم يُضاف الخضار ويُطهى حتى يصبح ذهبي اللون، لمدة ١٥ دقيقة تقريباً.
2. تُضاف خلطة المندي من ماجي® و٤ أكواب من الماء الساخن ويحرك حتى يذوب.
3. يُضاف كوبان من الأرز البسمتي ويقلب بلطف ثم يُغطى القدر ويُترك على نار هادئة حتى ينضج لمدة ٢٥ دقيقة.
4. يقدم بجانب الزبادي والسلطة. يزيّن بالبقدونس الطازج

## المكونات

- م ك زيت نباتي
- غ البازلاء ، الأخضر ، الخام
- إناء خلطة المندي من ماجي®
- أكواب ماء
- أكواب أرز بسمتي
- م ك بقدونس طازج
- غ قرنبيط
- غ بطاطا

60 الدقائق ⌚

4 ╕

115.98 غ	الكربوهيدرات
613.33 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
69.9 غ	الدهون
41.9 غ	الأساسية
13.05 غ	بروتين
68.1 غ	الدهون المشبعة
109.42 مغ	صوديوم
13.4 غ	السكريات