

روبيان مسالا هندي



إعداد

1. يُخلط الروبيان مع الزبادي و ٣ ملاعق طعام كبيرة من معجون الطهي الهندي من ماجي® حتى يُغطى الروبيان بالكامل.
2. في مقلاة عميقة، يُضاف الزيت ويُقلّى الروبيان على نار متوسطة إلى عالية حتى يصبح لونه ذهبياً.
3. يُضاف معجون الطماطم والماء ويُحرك المزيج ويترك على نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة. تُضاف كريمة الطبخ ويُترك بعدها الخليط على النار لمدة ٥ دقائق.
4. يُنقل إلى طبق التقديم ويُزيّن بأوراق الكزبرة. يُقدم بجانبه الأرز الأبيض.

المكونات

- غ القريدس المقشر والمنظف
- كوب لبن الزبادي قليل الدسم
- م ك معجون الطهي الهندي من ماجي®
- م ك زيت دوار الشمس
- غ صلصة الطماطم
- أكواب ماء
- 1/2 2/1 كوب كريما الطهي
- م ك أوراق الكزبرة المفرومة

35 الدقائق

6

17.65 غ	Carbohydrates
233.46 كيلو سعرة حرارية	Energy
95.5 غ	Fats
89.2 غ	Fiber
37.11 غ	Protein
87.1 غ	Saturated Fats
238.98 مغ	Sodium
10.68 غ	Sugars