

باييلا ماجي مع الزعفران



إعداد

المكونات

1. يُسخّن زيت الزيتون على نار متوسطة في مقلاة كبيرة أو مقلاة الباييلا. يُضاف البصل والثوم، ويقلّبا حتى يصبحا شفافين.
2. يمكن إضافة الدجاج أو الروبيان إلى المقلاة ويتم طهيهم حتى ينضجوا تماماً. يُخرج من المقلاة ويُترك جانباً.
3. تضاف مكعبات الفلفل الحلو إلى المقلاة وتطهى حتى تنضج.
4. يضاف الأرز والفلفل الحلو. يُطهى الخليط لبضع دقائق مع التحريك المستمر حتى يُغطى الأرز جيداً بالبهارات. يُضاف مكعب مرقة الزعفران من ماجي® ويحرك جيداً.
5. تُضاف الماء إلى القدر وتترك حتى تغلي. تُخفف النار إلى درجة منخفضة، ثم يغطي القدر، ويترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ١٥-٢٠ دقيقة، أو حتى ينضج الأرز ويمتص المياه. يجب تجنّب تحريك الأرز خلال هذا الوقت للسماح بتكوين السوكارات (الطبقة السفلية المقرمشة).
6. يُضاف الدجاج أو الروبيان مرة أخرى إلى المقلاة مع البازلاء المجمدة والطماطم المقطعة. تُغطى المقلاة مرة أخرى وتُطهى لمدة ٥ دقائق إضافية، أو حتى تسخن البازلاء.
7. تُرفع المقلاة عن النار وتترك مغطاة لبضع دقائق. تزين بالبقدونس الطازج وتقدم ساخنة.

- أكواب أرز مصري
- أكواب ماء
- مكعبات® مرقة الزعفران من ماجي
- م.ص زيت الذرة
- متوسط بصل، مقطّع ناعماً
- فصوص ثوم، مقطّعاً ناعماً
- متوسط فليفلة حمراء حلوة، مقطّعة
- كوب البازلاء، الأخضر، الخام
- كوب طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- م ص مسحوق البابريكا
- غ صدر دجاج
- رشّة بقودونس طازج

60 الدقائق ⌚

6 ╕

61.5 غ	الكربوهيدرات
466.86 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
13.14 غ	الدهون
7.4 غ	الأساسية
23.45 غ	بروتين
65.3 غ	الدهون المشبعة
93.58 مغ	صوديوم
69.3 غ	السكريات