

محشي ورق الملفوف بلحم الغنم



إعداد

1. تُسلق أوراق الملفوف في ماء يغلي لمدة تتراوح بين 5 و6 دقائق أو حتى تصبح طرية وقابلة للطي.
2. يُخلط الأرز، واللحم، والثوم، والتوابل، والنعناع، والزبدة في وعاء.
3. توضع ملعقة كبيرة طافحة من الحشوة على طول الورقة، ويُطوى الطرفان الخارجيان باتجاه الوسط وتُلفّ الورقة.
4. تُنسّق لفائف الملفوف في طبق كاسرولة أو قدر متوسط الحجم، وتوضع فصوص الثوم متباعدة بين اللفائف.
5. يُضاف الماء ومكعبات مرقة الدجاج من ماجي® وعصير الحامض، ويُسكب فوق اللفائف. يُضاف ما يكفي من الماء حتى يغمر اللفائف بقليل.
6. يُغطى القدر وتُطهى اللفائف على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج الأرز.
7. إقتراح للتقديم: يُقدّم طبق محشي الملفوف مع اللبن الزبادي.

المكونات

- أوراق ملفوف أبيض
- كوب أرز
- غ لحم الغنم، مقطّعاً
- فصوص ثوم
- م ص فلفل افرنجي (اول سبايس)
- 1/4 4/1 م ص مسحوق القرفة
- م ص نعناع مجفف
- م ك زبدة بدون ملح
- فصوص ثوم
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- كوب ماء
- م ك عصير الليمون، معصوراً طازجاً

60 الدقائق

أشخاص 6

13.61 غ	Carbohydrates
147.85 كيلو سعرة حرارية	Energy
54.5 غ	Fats
39.2 غ	Fiber
12.05 غ	Protein
2.3 غ	Saturated Fats
707.06 مغ	Sodium
5.2 غ	Sugars