

كشري



إعداد

1. يطهى العدس في قدر كبيرة الحجم حتى يصبح طرياً، ويُضاف مكعبي مرقة الخضار من ماجي®، ثم تُغطى القدر وتوضع فوق نار متوسطة إلى منخفضة الحرارة حتى ينضج الأرز بالكامل.
2. في هذه الأثناء، تُطهى المعكرونة حسب طريقة التحضير المذكورة على العبوة، وتُصفى ثم تُترك جانباً.
3. لتحضير صلصة الطماطم: يُقلى البصل في الزيت النباتي حتى يصبح لونه ذهبياً، ويُضاف الثوم والطماطم ويطهى المزيج حتى يصبح طرياً.
4. يُحضر الصحن بإضافة العدس والأرز في طبق تقديم، وتُضاف المعكرونة بالأعلى مع صلصة الطماطم، ثم يُزين بالحمص والبصل المقلي قبل التقديم.

المكونات

- كوب عدس أصفر
- 1 1/2 ل ماء
- كوب أرز أربوريو (أو أي أرز قصير الحبة)
- مكعبات مرقة الخضروات ماجي
- كوب معكرونة الكانيلوني
- متوسط بصل
- م ك زيت نباتي
- فصوص ثوم
- متوسطة طماطم
- كوب حمص مقشر ومنقوع في الماء لليلة كاملة
- كوب بصل

15 الدقائق

أشخاص 6

81.51 غ	Carbohydrates
440.39 كيلو سعرة حرارية	Energy
64.4 غ	Fats
10.02 غ	Fiber
19.32 غ	Protein
21.1 غ	Saturated Fats
32.87 مغ	Sodium
42.7 غ	Sugars