

## ريزوتو روبيان الزعفران والهلين



### إعداد

1. يقلى الكراث والثوم مع الزبدة حتى يطروا، يضاف الأرز ويقلبوا سوياً ويطهوا على نار متوسطة لمدة 2-3 دقائق.
2. يضاف مكعبان من مرق الزعفران من ماجي® و 4 أكواب من الماء الساخن ويقلبوا على نار متوسطة- إلى منخفضة لمدة 10 دقائق.
3. يضاف الهليون والقريديس، ويقلبوا ويطهوا لمدة 10 دقائق حتى ينضج القريديس ويطرى الأرز.
4. يقلب مع جبنة البارميزان ويقدم.

### المكونات

- متوسطة الكراث الخام
- فصوص ثوم
- م ك زبدة بدون ملح
- أكواب أرز أربوريو (أو أي أرز قصير الحبة)
- مكعبات® مرقة الزعفران من ماجي
- أكواب ماء
- غ الهليون الخام
- غ القريديس المقشر والمنظف
- م ك جبنة بارميزان مبشورة

50 الدقائق

حصص 6

59.14 غ	Carbohydrates
411.58 كيلو سعرة حرارية	Energy
9.6 غ	Fats
73.3 غ	Fiber
27.6 غ	Protein
86.3 غ	Saturated Fats
217.35 مغ	Sodium
27.2 غ	Sugars