

برغل بالخضار



إعداد

1. في مقلاة توضع الخضروات مع زيت الزيتون وتحمّر حتى تنضج. يضاف معجون الطماطم وتطهى لمدة دقيقتين.
2. يضاف البرغل ومكعبات مرقة الخضار من ماجي® والماء ويطهى على نار خفيفة لمتوسطة لمدة 30 دقيقة حت يتم امتصاص المرقة ويصبح البرغل طرياً
3. تقدم مع السلطة واللبن

المكونات

- غ بازلاء
- م ك زيت زيتون
- م ك معجون الطماطم
- أكواب برغل
- أكواب ماء
- مكعبات مرقة الخضروات ماجي

36 الدقائق

6

66.02 غ	Carbohydrates
338.11 كيلو سعرة حرارية	Energy
29.4 غ	Fats
13.71 غ	Fiber
13.43 غ	Protein
02.1 غ	Saturated Fats
51.63 مغ	Sodium
57.5 غ	Sugars