

صالونة خضار



إعداد

1. يُسخّن الزيت النباتي في قدر كبيرة على نار متوسطة. يضاف إليه البصل المفروم والثوم المفروم، ويُقلّب حتى يصبح شفافاً.
2. يُضاف الجزر والبطاطس والكوسا والملفوف إلى القدر. يُحرّك الخليط ويُطهى لبضع دقائق حتى تبدأ الخضار في النضج.
3. تُضاف الطماطم المفرومة، ومسحوق الكمّون، ومسحوق الكزبرة، ومسحوق الكركم، ومكعب مرقّة الخضار من ماجي® ويُقلّب جيداً حتى تختلط المكونات.
4. يُضاف الماء إلى القدر مع الخضار ويُترك الخليط حتى يغلي، ثم تُخفّف النار وتُترك على نار هادئة لمدة 20-25 دقيقة، أو حتى ينضج الخضار.
5. يُغلى المزيج ثم تُخفّف الحرارة إلى درجة منخفضة ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 20 و25 دقيقة، أو حتى تنضج الخضار.
6. يُرفع القدر عن النار ويترك ليبرد قليلاً. تُقدّم صالونة الخضار ساخنة، وتزين بالكزبرة الطازجة.

المكونات

- م ك زيت نباتي
- متوسط بصل
- فصوص ثوم
- متوسط جزر
- متوسط بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مكعبات بحجم 1.
- متوسط كوسا
- كوب ملفوف أبيض
- كوب طماطم
- مكعبات مرقّة الخضروات ماجي
- أكواب ماء
- م ص بودرة كمون
- م ص مسحوق بذور الكزبرة
- 1/2 2/1 م ص مسحوق الكركم
- رشّة أوراق الكزبرة المفرومة

40 الدقائق

6

12.7 غ	Carbohydrates
84.66 كيلو سعرة حرارية	Energy
37.3 غ	Fats
59.2 غ	Fiber
19.2 غ	Protein
31.1 غ	Saturated Fats
67.57 مغ	Sodium
67.57 مغ	Sugars