



فطر ستروجانوف

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

التعليمات

الأدوات: مقلاة كبيرة، بولة صغيرة
أدوات الطهي: أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. سخن الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. أضف البصل والفطر. يُقلَى ويُقلَب حتى يبدأ الفطر والبصل في التحول إلى اللون البني.
3. في بولة صغيرة، اخلط مرق الخضروات والثوم والملح والفلفل الأسود ونشا الذرة. يُضاف الخليط إلى المقلاة ويُطهى حتى تصبح الصلصة كثيفة.
4. يُرفع الخليط من على النار ويُقلَب مع الكريمة الحامضة.
5. يُقدَّم مع النودلز المطهية.

- ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة أو السمن
كوبان من البصل المقطّع (حوالي بصلتين متوسطتي الحجم)
8 أونصات من الفطر المقطع إلى شرائح
كوب من مرق الخضروات منخفض الصوديوم
ملعقة كبيرة من الثوم المفروم أو ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الثوم
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقة كبيرة من نشا الذرة أو ملعقة كبيرة ونصف من الدقيق
3 ملاعق كبيرة كريمة حامضة خفيفة
3 أكواب من نودلز الحبوب الكاملة، مطهية

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 340
إجمالي الدهون 7 جم
الصوديوم 260 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 62 جم
البروتين 12 جرام