



أرز الكينوا بالفطر

عدد الحصص 7 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 40 دقيقة

الأدوات:

مقلاة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

كوب من أرز الكينوا غير المطهي

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

عبوة بوزن 8 أونصات من الفطر مقطّع إلى شرائح

بصلة متوسطة، مقطّعة مكعبات صغيرة

3 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم

نصف ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate

ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

ربع ملعقة صغيرة من الملح

ربع كوب جبن البارميزان المبشور

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. باستخدام بولة غير عميقة، اغسل أرز الكينوا تحت الماء البارد وصفّه حتى يصبح الماء شفافاً. يُطهى أرز الكينوا حسب الإرشادات على العبوة. اتركها جانباً.
3. سخن الزيت في مقلاةٍ على نار متوسطة إلى عالية. أضف الفطر والبصل والثوم والتوابل الإيطالية والفلفل الأسود والملح. يُطهى الخليط لمدة 6 دقائق، حتى ينضج الفطر والبصل، ويُحرّك الخليط باستمرار.
4. أضف أرز الكينوا المطهي إلى مقلاة الخضروات المطهية، وحرك الخليط حتى يمتزج.
5. ضع فوقها جبن البارميزان.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 270 ملجم	إجمالي الدهون 4.5 جم	السعرات الحرارية 140
	البروتين 6 جم	إجمالي الكربوهيدرات 19 جم