



أرز الكينوا بالفطر

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. باستخدام بولة غير عميقة، اغسل أرز الكينوا تحت الماء البارد وصفه حتى يصبح الماء شفافاً. يُطهى الأرز حسب الإرشادات على العبوة، ثم يوضع جانباً.
3. سخن الزيت في مقلاة 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.

الأدوات:
مقلاة

أدوات الطهي:
ملعقة خلط

أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

كوب من أرز الكينوا غير المطهي
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
عبوة بوزن 8 أونصات من الفطر مقطع إلى شرائح
بصلة متوسطة الحجم، مقطعة إلى 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

معلومات تغذوية:

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