



المعكرونة التايلندية بالروبيان

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

الأدوات:

قدر أو مقلاة صلصات متوسطة الحجم
مصفاة
بولتان صغيرتان
مقلاة كبيرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
شوكة أو مضرب خفق
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

6 أونصات من سباغيتي الحبوب الكاملة
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي، على مراحل
عبوة 24 أونصة من خلطة الخضروات المجمدة
3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا الخفيفة
ربع كوب من الماء
ربع كوب من زبدة الفول السوداني
ملعقتان كبيرتان من السكر
نصف رطل من الروبيان النيء المجمد والمنظف بدون ذيل
3 بيضات
ثلث كوب من الفول السوداني غير المملح المقطّع

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. يُذاب الروبيان حسب الإرشادات على العبوة.
3. تُطهى السباغيتي في قدر أو مقلاة صلصات متوسطة الحجم، حسب الإرشادات على العبوة. صقها في مصفاة. اخلطها مع ملعقة كبيرة من الزيت.
4. تُدوّب الخضروات في الميكروويف لمدة 5 دقائق بينما تُطهى السباغيتي.
5. اخلط صلصة الصويا والماء وزبدة الفول السوداني والسكر في بولة صغيرة. قلب الخليط حتى يصبح متجانسًا. أخرج الخليط من المقلاة وضعه جانبًا.
6. سخّن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. يُضاف الروبيان ويُطهى لمدة 3-4 دقائق، أو حتى يصبح لونه ورديًا. أخرج من المقلاة.
7. اكسر البيض في بولة صغيرة واخفقه باستخدام شوكة. يُضاف البيض إلى المقلاة. قلبه حتى يصبح قوامه متماسكًا. تُضاف الخضروات ونودلز السباغيتي المطهية إلى المقلاة. يُقلب الخليط حتى يصبح ساخنًا. أضف الروبيان بعد التسخين.
8. أضف مزيج صلصة الصويا إلى المقلاة. قلبها حتى تغطي الخليط.
9. يُزين الطبق بالفول السوداني ويُقدّم.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 620 ملجم	إجمالي الدهون 19 جم	السرعات الحرارية 430
	البروتين 22 جم	إجمالي الكربوهيدرات 47 جم