



البيض في بولة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 25 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. يوضع اللحم المفروم على مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. باستخدام ملعقة خشبية أو ملعقة مسطحة، قطع اللحم إلى قطع صغيرة. يُطهى اللحم جيدًا وحتى يصبح لونه ورديًا. (إذا لزم الأمر، صفي السائل الناتج عن الطهي وتخلص منه).
3. في نفس المقلاة، أضف البصل والفلفل الرومي. استمر في الطهي مع التحريك بشكل متكرر حتى تبدأ الخضروات في أن تصبح طرية، لمدة 5 دقائق تقريبًا.
4. يُضاف الزيت والثوم وصلصة الصويا ومزيج سلطة الكولسلو والجزر والزنجبيل (في حالة الاستخدام) إلى المقلاة. استمر في الطهي لمدة 5-7 دقائق مع التحريك باستمرار.
5. ارفع المقلاة من على النار، وقسم المكونات بالتساوي على أربع بولات، ثم أضف طبقات التزيين.

الأدوات:

لوحة تقطيع
مقلاة كبيرة غير لاصقة

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة
ملعقة مسطحة أو ملعقة خشبية

المكونات

رطل واحد من اللحم قليل الدهن (لحم الخنزير أو الديك الرومي أو الدجاج أو اللحم البقري)
ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم أو زيت الزيتون
بصلة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
حبة فلفل رومي (أحمر أو أصفر أو أخضر) مُقطّعة إلى شرائح رقيقة
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون (اختياري)
ثلث كوب من صلصة الصويا الخفيفة
كيس 16 أونصة من مزيج الكولسلو أو 4 أكواب من الكرنب الأخضر الطازج المقطّع إلى شرائح رقيقة
جزرة واحدة، مبشورة بشكل ناعم
طبقات تزيين اختيارية:
صلصة سيرانتشا الحارة، بصل أخضر مفروم، بذور السمسم، نودلز تشاو مين

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 370
إجمالي الدهون 24 جم
الصوديوم 870 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 14 جم
البروتين 25 جرام