



الرامن باللحم والثوم والزنجبيل

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 25 دقيقة

الأدوات: مقلاة كبيرة

أدوات الطهي: ملعقة خلط وأكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

ربع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف رطل من اللحم المفروم (85% أو أقل دهناً)

كوبان من الماء

كيس توابل نودلز الرامن (المتضمّن في عبوة نودلز الرامن)
عبوة بوزن 20 أونصة من مزيج الخضروات المقلية المجمد

2 بصلة خضراء، مقطعتان إلى شرائح رقيقة (اختياري)

ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

فصان مفرومان من الثوم أو ملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم

عبوتان من نودلز الرامن السريعة بالنكهة الشرقية، تُقسّمان إلى أجزاء صغيرة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. في مقلاة كبيرة، يُضاف الزيت واللحم البقري المفروم البني على نار متوسطة إلى عالية. صفي الدهون من المقلاة.
3. أضف الماء وعلبة توابل إلى اللحم البقري المطهي. امزج الخليط جيدًا.
4. أضف الخضروات والبصل الأخضر (في حالة استخدامه) والزنجبيل والثوم. يُغلى المزيج على نار قوية.
5. أضف نودلز الرامن وخفف الحرارة إلى منخفضة واطركها على نار هادئة من 3 إلى 5 دقائق حتى تنضج الخضروات مع التحريك من حين لآخر.
6. ضع ما يتبقى منه في الثلاجة خلال ساعتين.

معلومات تغذية:

الصوديوم 980 ملجم	إجمالي الدهون 9 جم	السرعات الحرارية 240
	البروتين 12 جم	إجمالي الكربوهيدرات 29 جم