



أرز مقلي بالخضروات

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع
مقلاة كبيرة
طبق صغير أو بولة لوضع البيض المخفوق

أدوات الطهي:

سكين
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة
ملعقة مسطحة (مقاومة للحرارة)

المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي، على مراحل
بيضتان مخفوقتان
بصلة بيضاء صغيرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
كوبان من البازلاء المجمدة والجزر
ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم (اختياري)
4 أكواب من الأرز البني المطهي والمبرد
3 بصلات خضراء، مقطعة إلى شرائح رقيقة (اختياري)
3-4 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا منخفضة الصوديوم
علبة 8 أونصة من شرائح الجذور المائية أو علبة 14.5 أونصة من الذرة الصغيرة
المُصفاة والمغسولة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. يُضاف البيض ويُطهى حتى يصبح مخفوقًا ناضجًا مع التحريك من حين لآخر. يُرفع البيض عن النار ويُنقل إلى طبق منفصل.
3. تُضاف ملعقة كبيرة إضافية من الزيت إلى المقلاة مع البصل والجزر والبازلاء ومسحوق الثوم (في حالة استخدامه). يُقلّب الخليط لمدة 5 دقائق تقريبًا أو حتى ينضج كل من البصل والجزر.
4. ارفع الحرارة لتصبح عالية وأضف الأرز والبصل الأخضر وصلصة الصويا وقلّب الخليط حتى يمتزج تمامًا. استمر في التحريك لمدة ثلاث دقائق إضافية. أضف البيض وكستناء الماء أو الذرة الصغيرة وقلّب الخليط ليمتزج. ارفعه من على النار.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 350 ملجم	إجمالي الدهون 8 جم	السرعات الحرارية 280
	البروتين 8 جم	إجمالي الكربوهيدرات 45 جم