



# أرز مقلي بالخضروات

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

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
2. سخن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. يُضاف البيض ويُطهى حتى يصبح مخفوقاً ناضجاً مع التحريك من حين لآخر. يُرفع البيض عن النار ويُنقل إلى طبق منفصل.
3. أضف ملعقة الزيت المتبقية إلى المقلاة. يُضاف البصل والجزر والبازلاء ومسحوق الثوم (في حالة استخدامه). يُطهى الخليط لمدة 5 دقائق، مع التحريك من حين لآخر حتى يصبح الجزر طرياً.
4. ارفع الحرارة لتصبح عالية. يُضاف الأرز والبصل الأخضر وصلصة الصويا ويُقلّب الخليط حتى يتجانس. استمر في التحريك لمدة ثلاث دقائق إضافية. أضف البيض وكستناء الماء أو الذرة الصغيرة. يُقلّب الخليط ليمتزج ثم يرفع عن النار.

## الأدوات:

لوح تقطيع  
مقلاة كبيرة  
طبق صغير أو بولة لوضع البيض المخفوق

## أدوات الطهي:

سكين  
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة  
ملعقة مسطحة

## 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  
3 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم  
4 أكواب من الأرز البني، مطهي ومُبرّد  
3 بصلات خضراء، مقطعة إلى شرائح رقيقة (اختياري)  
3 ملاعق كبيرة ونصف من صلصة الصويا الخفيفة  
علبة 8 أونصة من كستناء الماء المصفاة، أو علبة 14.5 أونصة  
من الذرة الصغيرة المصفاة والمغسولة

## معلومات تغذوية:

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