



هالوسكي بالخضروات

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات:

مقلاة كبيرة ذات جوانب عالية
قدر كبير
مصفاة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

12 أونصة من النودلز بنكهة البيض
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
4 فصوص مفرومة من الثوم أو 4 ملاعق صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا الخفيفة
16 أونصة من الفطر الطازج، أو علبة 6.5 أونصة من الفطر المعلب المصفى بدون ملح مضاف
رأس كرنب أخضر صغير مقطّع إلى شرائح رقيقة
بصلة كبيرة (بيضاء أو صفراء) مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

التعليمات

لتحضير النودلز:

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأغطية العبوات وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. يُغلى قدر من الماء وتُطهى نودلز البيض حسب الإرشادات على العبوة، وتُطهى حتى تنضج.
3. صفي نودلز البيض، واغسلها بالماء البارد. اتركها جانباً.

لتحضير الخضروات:

1. في مقلاة سوتيه كبيرة ذات جوانب، أضف الزيت والثوم. بمجرد أن يبدأ الثوم في التحول إلى اللون البني، أضف صلصة الصويا والفطر والكرنب والبصل وقلّبها من حين لآخر. اترك الخضروات على نار متوسطة حتى تصبح لينة وتتحول إلى لون بني فاتح بشكل خفيف. أضف الملح والفلفل.
2. أضف نودلز البيض المطهية وامزج المكونات معاً.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 625 ملجم	إجمالي الدهون 10 جم	السعرات الحرارية 280
	البروتين 11 جم	إجمالي الكربوهيدرات 40 جم