



هالوسكي بالخضروات

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

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 جانبًا.

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 وقليها 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 معًا.

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 المصفي بدون ملح مضاف
رأس كرنب أخضر صغير مبشور
بصلة كبيرة (بيضاء أو صفراء) مقطعة إلى مكعبات صغيرة
نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

معلومات تغذية:

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