



المكونات:

Seasonal and Simple

ملحق برنامج جامعة ميسوري

- ملعقتان صغيرتان زيت - نباتي أو كانولا
- 1 كوب بصل مفروم
- 1 كوب فطر أبيض طازج مُقطع إلى شرائح (اختياري)
- 1 فص ثوم مفروم أو 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1 علبة (15 أونصة) مكعبات طماطم بدون ملح مضاف
- 3 علب (14.5 أونصة) مرق دجاج قليل الصوديوم
- عبوة (10.75 أونصة) شوربة كريمة الدجاج قليلة الصوديوم
- 1 كوب أرز بني سريع التحضير، غير مطبوخ
- كوبان بروكلي مقطع (مجمد أو طازج)
- كوبان ديك رومي مطبوخ ومقطع بدون جلد
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون



انظر التعليمات على الوجه الآخر

التعليمات:

1. يُسخن الزيت في قدر كبيرة على نار متوسطة عالية.
2. يضاف البصل والفطر (في حالة الاستخدام) والثوم. يطهى مع التحريك كثيرًا حتى ينضج البصل (حوالي 5 دقائق).
3. تضاف الطماطم والمرق وحساء كريمة الدجاج والأرز. يغطى ويطهى حتى ينضج الأرز تقريبًا (15-20 دقيقة).
4. أضف البروكلي والديك الرومي. يترك ليغلي مجددًا.
5. خفف الحرارة واتركها على نار هادئة (مغطاة جزئيًا) حتى ينضج البروكلي ويسخن الديك الرومي بالكامل (حوالي 5 دقائق).
6. يرفع عن النار ويضاف الفلفل.



استمتع بإعداد هذه الوصفة الصحية واللذيذة!

يمكنك زيارة marc.org/kcfresh لمزيد من المعلومات والوصفات.