



المكونات:

- 1 كوب أرز بني سريع التحضير، غير مطبوخ
- 1/2 رطل سجق ديك رومي مطحون
- كوب بصل مفروم (1 بصلة متوسطة)
- كوب كرفس مفروم (3 أضلاع)
- كوب خضروات لينة مفرومة (فطر أو فلفل أو طماطم أو كوسة)
- 1/2 ملعقة صغيرة توابل إيطالية
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1/2 كوب جبن مبشور بنسبة دسم 2% (جبن موزاريلا أو بارميزان أو سويسري)



انظر التعليمات على الوجه الآخر

تابع مقلاة سجق الديك الرومي والخضار

التعليمات:

1. يطهى الأرز وفقاً لتوجيهات العبوة.
2. في هذه الأثناء، سخن مقلاة كبيرة على نار متوسطة. رش المقلاة ببخاخ لمنع الالتصاق. تطهى النقانق حتى يصبح لونها بنيًا وتصبح مفتتة (حوالي 5 دقائق). أخرج النقانق من المقلاة وضعها على طبق مبطن بمناشف ورقية. جفف الدهون الزائدة من المقلاة بمنشفة ورقية.
3. رش المقلاة ببخاخ لمنع الالتصاق. يضاف البصل والكرفس والخضروات اللينة والتوابل الإيطالية ومسحوق الثوم. يُطهى حتى ينضج الخضار (حوالي 6 دقائق).
4. أضف الأرز المطبوخ والسجق والجبن المبشور.



استمتع بإعداد هذه الوصفة
الصحية واللذيذة!

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