

المكونات:

- 1 (16 أونصة) عبوة توفو صلب للغاية
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 5 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا منخفضة الصوديوم، مقسمة
- 1/4 كوب عصير تفاح أو مرق خضار قليل الصوديوم
- 3 أكواب زهيرات البروكلي، المقطعة إلى قطع صغيرة الحجم
- 1 حبتان متوسطة الحجم من الجزر، مقطعتان إلى شرائح رقيقة
- 1 (6 أونصات) حزمة قرون البازلاء المجمدة، مذابة (أو طازجة)
- 2 ملعقتان كبيرتان بصل مفروم
- 1 (8 أونصات) عبوة شرائح كستناء الماء، غير مصفاة
- 2 ملعقتا طعام من نشا الذرة
- أرز مطبوخ ساخن أو نودلز سباجيتي أو نودلز سوبا



انظر التعليمات على الوجه الآخر

تابع ستير فراي الخضروات اللذيذة

التعليمات:

1. يقطع التفوف إلى مكعبات بحجم 1 بوصة ويوضع على صينية خبز. في وعاء، يمزج السكر مع 3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا وعصير التفاح أو مرق الخضار حتى يصبح ناعمًا. يسكب فوق التفوف ويترك جانبًا.
2. في مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية، يقلب البروكلي والجزر وقرون البازلاء والبصل في 1 ملعقة كبيرة من الماء لمدة دقيقة واحدة. أضف كستناء الماء.
3. نغطي المقلاة ونتركها على نار خفيفة لمدة 4 دقائق. يرفع عن النار ويحتفظ به ساخناً.
4. في نفس المقلاة، نقلي التفوف حتى يُصبح السطح الخارجي مقرمشًا. نُعيد الخضراوات إلى المقلاة.
5. امزج ملعقتين كبيرتين من صلصة الصويا ونشا الذرة. تخلط جيدًا وتصب فوق الخضار. يقلب حتى يصبح لامعًا.
6. يقدم فوق الأرز أو المكرونة.



استمتع بإعداد هذه الوصفة الصحية واللذيذة!

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