

كرات السمك مع الأرز و الجزر

إنها وصفة متوازنة للغاية لأنها تحتوي على جميع المجموعات الغذائية. وهي غنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن.

المكونات

60 ج من السمك الأبيض بدون جلد أو شوك	60 ج من الأرز الخام
2 ملاعق زيت زيتون	ربع بصلة
3 ملاعق كبيرة (15 ج) من حبوب بلفيت بلس	1 جزرة
	رشة من بودرة الثوم المجفف

التحضير

1. نغلي الأرز ثم نصفه ونضعه على جنب.
 2. نقطع البصل والجزر إلى قطع صغيرة ونقلها في المقلاة بمسحوق الثوم ونصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. نهدئ النار ونغطيها لكي تطبخ جيداً.
 3. نطهي السمك مع النصف الآخر من ملعقة زيت الزيتون في الميكروويف لمدة 40 ثانية بأقصى طاقة.
 4. نفتفت السمك ونخلطه في وعاء مع الخضار والأرز وحبوب بلفيت بلس حتى الحصول على مزيج متجانس.
 5. نصنع كرات حجمها متوسط بأيدينا.
 6. نحمر في مقلاة بما تبقى من ملعقة زيت الزيتون حتى الحصول على لون ذهبي.
- * يمكن إعداد هذه الوصفة بأنواع مختلفة من حبوب بلفيت.

سر طهي الوصفة

يوصى ألا يكون حجم الكرات صغيراً جداً حتى تكون مناسبة لصغار السن. يوصى ألا نمسكها بمقاطط طعام حتى لا نغير شكلها. إنه مزيج متعدد الاستخدامات يمكنك من صنع أشكال مختلفة سواء كان ذلك هامبرغراً أو على شكل أصابع



يمكن إضافة سمسم للزينة

القيمة الغذائية (لكل وجبة)

القيمة الغذائية: 256.93 كيلو كالوري؛ البروتين: 7.05 ج؛ الكربوهيدرات: 34.70 ج؛ الدهون: 9.87 ج