



الأرز المقلي (6 حصص)

Fried Rice (Serves 6)

المكونات

2/1 4 أكواب ماء (غير مرفق)
4/3 ملعقة صغيرة ملح (غير مرفقة)
400 غرام ذرة مُعلبة (مصفاة)

400 غرام بازلاء معلبة (مصفاة)
3 بيضات
مكعب مرقعة (ملح مخفف)

بصلة (مقطعة قطعًا صغيرة)
3 أكواب أرز (غير مطبوخ)
ملعقة كبيرة زيت (غير مرفقة)
جزرتان (مقطعة قطعًا صغيرة)

المعدات

ملعقة كبيرة
مقلاة كبيرة
ملعقة صغيرة

قالب البيض (ملعقة مسطحة)
ملعقة كبيرة
لوح التقطيع
منخل

سكين
قدر كبيرة مع غطاء
ملعقة خشبية
كوب القياس

مدعومة من قبل:

خيارات

يمكنك إضافة كمية صغيرة من المأكولات البحرية المطبوخة أو لحم البقر أو الدجاج إذا رغبت في ذلك

الطريقة

1. اغلي 4 أكواب ونصف من الماء في قدر كبيرة مع 4/3 ملعقة صغيرة من الملح
2. اغسل الأرز بالماء في منخل حتى يصبح الماء صافي اللون، ثم أضفه إلى قدر الماء المغلي وحركه. ضع غطاء أو طبق فوق القدر، ودعه يغلي على نار خفيفة لمدة 10 دقائق مع التحريك من حين لآخر
3. خفف النار ودع القدر عليها لمدة 10-15 دقيقة أو حتى ينضج الأرز. (اختبر الأرز عن طريق تذوقه للتأكد من أنه نضج بشكل صحيح). بمجرد طهي الأرز، قُم بتصفيته في منخل
4. ضع ملعقتين صغيرتين من الزيت في مقلاة كبيرة وضعها على نار هادئة
5. امزج البيض في وعاء واسكبه في المقلاة بحيث يغطي قاعها بالكامل. اترك البيض ينضج قليلاً قبل قلبه حتى يتحول إلى كتل (مخفوقة). أخرج البيض من المقلاة وضعه جانباً
6. سخن الزيت المتبقي في مقلاة، وقم بطهي البصل المفروم والجزر فيه لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح طرياً.
7. أضف البازلاء والذرة والأرز المطبوخ، وقلّب المزيج حتى يسخن تماماً وتصبح جميع الخضروات طرية. فتت وأضف مكعب مرقة جاف حسب الرغبة
8. أضف البيض المطبوخ إلى مزيج الأرز المقلي وقلبه جيداً
9. قُم بتوزيع الطعام بالتساوي في الأطباق للتقديم

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو reception@foodbanksa.org.au