

أرز بسمتي مع الخضراوات



المقادير:

3 ملاعق كبيرة من الزيت

1/2 كوب من الذرة الصفراء الصغيرة (حلقات)

1 كوب من الفلفل الأحمر أو الأصفر، مكعبات صغيرة

1/2 كوب من الفاصولياء الخضراء المقطعة

1/2 كوب من البازلاء

3 ملاعق كبيرة من البصل الأخضر (حلقات)

ملح وفلفل

1/4 كوب من الماء أو (المرق)

2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة

الطريقة :

- يسخن الزيت في إناء عميق على نار متوسطة.
- تضاف الذرة، الفلفل، الفاصولياء، البازلاء والبصل، مع التقليب لمدة دقيقتين أو حتى تذبل الخضراوات.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل ثم يضاف إليهم الماء.
- تضاف الكزبرة وتقلب المكونات، تترك على النار لمدة 5 دقائق.
- يضاف الأرز ويقلب مع الخضراوات، تخفف الحرارة ويغطى الإناء ويترك على النار لمدة 5 دقائق، أو حتى تمام نضوج الخضراوات.
- يقدم دافئاً.