

سلطة الأرز مع العدس

المقادير :

- 1 كوب أرز طويل الحبة
- 1 كوب عدس
- 1 كوب مكعبات جزر
- 1 كوب بازلاء
- 1 كوب ذرة معلبة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل أسوف
- رشة زعتر
- $\frac{1}{2}$ مكعب مرق الدجاج
- أوراق خس وشرائح الطماطم للتزيين

طريقة التحضير :

- قومي بسلق الأرز والعدس في قدرين منفصلين في ماء مملح لمدة 20 دقيقة أو المدة الكافية التي ينضج فيها العدس والأرز.
- في مقلاة ضعي الزيت، مكعبات الجزر، البازيلاء، الملح، الفلفل الأسود ومكعب المرق، ضعي المقلاة على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- بعد أن تنضج الخضار أضيفي الأرز المسلوق، العدس، الذرة والزبدة، اخلطي جيدا حتى تندمج جميع المكونات ثم أطفئي النار وأضيفي رشة زعتر.
- في طبق للتقديم، ضعي أوراق الخس واسكبي سلطة الأرز مع العدس وزيني الطبق بشرائح الطماطم، وقدمي السلطة ساخنة أو باردة.

الف صحة !