

600 קלוריות למנה.

רכיבים:

2 בצלים

2 פלפלים אדומים

4 גזרים מגורדים

1½ כוסות אורז מלא יבש

1 כף אבקת מרק בטעם עוף

2 כפות שמן

מלח, פלפל

3 כוסות מים רותחים

אופן ההכנה:

1. לטגן את הבצלים בסיר עם השמן.

2. חתוך את הפלפלים והגזרים.

3. להוסיף את שאר החומרים עם המים ולבשל על אש קטנה עד שהמים מתאדים לגמרי.

4. מעבירים את הירקות לתבנית אפייה, לכסות בנייר כסף ולהכניס לתנור לטמפרטורה ל 160 מעלות למשך שעה.