

GLEARNERS
EST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

تبولة الأرز البني

المواد اللازمة للطهي:

- وعاء كبير
- أكواب معايرة
- ملاعق للمعايرة
- ملاعق خلط
- سكين حاد
- لوح تقطيع

المقادير:

- 3 أكواب من الأرز البني المطهي
- 3/4 كوب من الخيار المقطع إلى قطع كبيرة
- 3/4 كوب من الطماطم المقطعة إلى قطع كبيرة
- 1/2 كوب من البقدونس الطازج المقطع إلى قطع كبيرة
- 1/4 كوب من أوراق النعناع الطازجة المقطعة إلى قطع كبيرة
- 1/4 كوب من البصل الأخضر المقطع إلى شرائح
- 1/4 كوب من زيت الزيتون
- 1/4 كوب من عصير الليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود الطازج المطحون

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

www.gcfb.org/recipes_resources

طريقة التحضير:

اخلط الأرز، والخيار، والطماطم، والبقدونس، والنعناع، والبصل الأخضر، وزيت الزيتون، وعصير الليمون، والملح، والفلفل الأسود في وعاء كبير.
قم بتقليب المكونات جيداً واتركها تبرّد.

ملاحظات من الطاهي:

استخدم بقايا الأرز البني المتبقية من الوجبة المطهية سابقاً خلال الأسبوع. أو قم بطهي كمية كبيرة في عطة نهاية الأسبوع لاستخدامها في هذا الطبق ولوجبات أخرى سهلة في نهاية الأسبوع.
للحصول على أفضل مذاق، ضعه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى تمتزج النكهات.
قدمه فوق السمك أو اللحوم الخالية من الدهون، مع الحمص وخبز البيتّا، أو كحشوة داخل الطماطم الطازجة.