Μαροκινά Κεφτεδάκια με Καστανό Ρύζι
ΣΥΝΤΑΓΗ

Μαροκινά Κεφτεδάκια με Καστανό Ρύζι

Χρόνος	25 λεπτά
Συστατικά	10 υλικά
Μερίδες	2 x

Μη χάσετε αυτή την πεντανόστιμη και εύκολη συνταγή. Κεφτεδάκια με Ben's Original™ Καστανό Ρύζι, θα το λατρέψουν όλοι! Συστατικά 1st bullet: 1 συσκευασία Ben's Original™ Καστανό Ρύζι 220g

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Καστανό Ρύζι 220g
- 1 πακέτο με 10 έτοιμα κεφτεδάκια
- ½ λευκό κρεμμύδι, σε κύβους
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- ½ κουτ. γλυκού κύμινο
- ½ κουτ. γλυκού κουρκουμά
- ¼ κουτ. γλυκού τσίλι σε σκόνη
- 1 κονσέρβα ψιλοκομμένες ντομάτες
- 3 κουτ. σούπας γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- 1 χούφτα φύλλα κόλιανδρου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεστάνετε ένα μεγάλο τηγάνι, με 2 κουταλιές λάδι.
2. Προσθέστε τα κεφτεδάκια και μαγειρέψτε για 2 λεπτά, για να πάρουν χρώμα απ’ όλες τις πλευρές. Προσθέστε τα κομμένα κρεμμύδια, το σκόρδο και όλα τα μπαχαρικά και αφήστε τα να μαγειρευτούν, για 5 λεπτά.
3. Προσθέστε τις ψιλοκομμένες ντομάτες από την κονσέρβα, χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε τες να σιγοβράσουν, για ακόμα 7-8 λεπτά, ενώ ανακατεύετε περιστασιακά.
4. Κόψτε τα φύλλα κόλιανδρου, ανακατέψτε τα με το γιαούρτι και αφήστε τα στην άκρη, μέχρι να γίνουν τα μακαρόνια και η σάλτσα.
5. Ετοιμάστε το Ben's Original™, ακολουθώντας τις οδηγίες στη συσκευασία.
6. Σερβίρετε στο πιάτο και καλή απόλαυση!

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 2462.04kj
- Πρωτεΐνη (g) 36.727g
- Υδατάνθρακες (g) 53.25g
- Σάκχαρα (g) 6.9g
- Λιπαρά (g) 22.59g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 9.71g
- Νάτριο (mg) 393.08mg

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Μοσχάρι, Λιγότερο από 30’, Εύκολα Οικογενειακά Γεύματα, Γρήγορα & Υγιεινά

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Μοσχαράκι Στιφάδο

ΧΡΟΝΟΣ

255 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

11 υλικά



Κοτόπουλο Tikka Masala

ΧΡΟΝΟΣ

3 ώρες +

ΥΛΙΚΑ

7 υλικά



Ρύζι Παέγια

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

13 υλικά

Source URL:
https://gr.bensoriginal.com/recipes/moroccan-meatballs-with-wholegrain-quinoa-rice