

אורז עם זיתים

אורז לבן בתוספת זיתים ירוקים ושחורים

אמונה בוארן, חובבת בישול ואפייה, פורסם ב-27.03.2014

פרווה, כשר
כשרות

עד חצי שעה
זמן הכנה

מתחיל
דרגת קושי

תוספות
סוג המנה

מצרכים למתכון (10 מנות/יחידות, 187 גרם למנה/יחידה)

■ אורז בסמטי - 3 כוס - סה"כ (438 גרם)

■ שמן קנולה - 1/4 כוס - סה"כ (60 מ"ל)

■ זיתים ירוקים ללא גלעין - 1/2 כוס - סה"כ (80 גרם), לפי הטעם.

■ זיתים מושחרים ללא גלעין - 1/2 כוס - סה"כ (80 גרם), לפי הטעם.

■ מים - 5 כוס - סה"כ (1.2 ליטר)

■ מלח - כפית שטוחה

■ פלפל שחור - 1/4 כפית שטוחה

🔪 10 מנות/יחידות: כ- 10 מנות.

אופן הכנת המתכון



אורז לבן עם זיתים ירוקים ושחורים

1. לשטוף היטב את הזיתים ולהשרות אותם במים נקיים לשחרור המליחות.
2. לטגן את האורז עם השמן עד שמזהיב, להוסיף את הזיתים ולהמשיך לטגן עוד כמה דקות.
3. להוסיף מים ותבלינים לפי הצורך והטעם.
4. להביא לידי רתיחה, להנמיך את הלהבה, לכסות ולבשל בערך 20 דקות או עד שהאורז מוכן.
5. לקחת תבנית או קערה מעוצבת, לדרוס בה את האורז בעודו חם, לקרר מעט, להפוך על כלי ההגשה ולקשט כידי הדמיון.
6. בתיאבון 😊

שיטת ההכנה כוללת גם טיגון.

סימון תזונתי מלא למתכון

סימון תזונתי	למנה/יחידה	ל-100 גרם
--------------	------------	-----------

קלוריות (אנרגיה)	226 קלוריות	121 קלוריות
<u>חלבונים</u>	4 גרם	2 גרם
<u>פחמימות</u>	35 גרם	19 גרם
<u>מתוקן סוכרים</u>	0 גרם	0 גרם
<u>שומנים</u>	9 גרם	5 גרם
<u>מתוכם שומן רווי</u>	1 גרם	0 גרם
<u>נתרן</u>	562 מ"ג	301 מ"ג
<u>סיבים תזונתיים</u>	1 גרם	1 גרם
<u>מים</u>	120 גרם	64 גרם
<u>ליקופן</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>ויטמין A</u>	0 מק"ג	0 מק"ג
<u>ויטמין B (סה"כ)</u>	1 מק"ג	1 מק"ג
<u>ויטמין B1</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>ויטמין B2</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>ויטמין B3</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>ויטמין B6</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>חומצה פולית - ויטמין B9</u>	0 מק"ג	0 מק"ג
<u>ויטמין C</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>ויטמין E</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>ויטמין K</u>	0 מק"ג	0 מק"ג
<u>סידן</u>	4 מ"ג	2 מ"ג
<u>ברזל</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>מגנזיום</u>	1 מ"ג	1 מ"ג
<u>זרחן</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>אבץ</u>	0 מ"ג	0 מ"ג
<u>אשלגן</u>	1 מ"ג	0 מ"ג
<u>חומצות שומן רב בלתי רוויות</u>	0 גרם	0 גרם
<u>חומצה אלפא לינולנית-אומגה 3</u>	0 גרם	0 גרם
<u>חומצה לינולאית-אומגה 6</u>	0 גרם	0 גרם
<u>חומצות שומן חד בלתי רוויות</u>	0 גרם	0 גרם
<u>חומצת שומן אולאית-אומגה 9</u>	0 גרם	0 גרם

התכנים המופיעים באתר זה נועדו לספק אינפורמציה כללית בלבד. אינם מהווים המלצה, תחליף להתייעצות עם מומחה או קבלת ייעוץ רפואי.

כל הזכויות שמורות, FoodsDictionary, 2021