



# אורז אפוי עם ירקות צבעוניים – מתכון פשוט וטעים בתבנית אחת

אין דירוגים עדיין ☆☆☆☆☆



TOTAL TIME

hr 30 mins 1

COOK TIME

hr 20 mins 1

PREP TIME

mins 10



קלוריות

kcal 290.5

SERVINGS

6 מנות



COURSE

ארוחת חג, בסיר אחד, חגיגי, מתאים לאירוח, מתכון בעשר דקות, פרווה, שבת, תוספת

## INGREDIENTS

- 2 כוסות אורז לבן מומלץ פרסי או יסמין
- 2 בצלים בינוניים
- 2 גזרים
- 1 פלפל אדום
- 1 פלפל צהוב
- 1 פלפל ירוק
- ½ קופסת פטריות
- ½ כף מלח
- ½ כוס שמן
- 4 כוסות מים

## INSTRUCTIONS

### מכינים את הירקות

1. קולפים ומגרדים את הגזר בפומפייה גסה.
2. קולפים וחותכים את הבצלים לקוביות קטנות.
3. שוטפים וחותכים את הפלפלים (אדום, צהוב וירוק) לקוביות בגודל בינוני.
4. מסננים את הפטריות מהנוזלים (אם משתמשים בפטריות משומרות).

**מרכיבים את המנה**

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. בוחרים תבנית פיירקס או תבנית חד-פעמית עמוקה שמתאימה לאפייה בתנור.
3. מסדרים את המרכיבים בתבנית לפי הסדר הבא (ללא ערבוב):



4. שכבה ראשונה: האורז.
5. שכבה שנייה: הבצל החתוך.
6. שכבה שלישית: הגזר המגורד.
7. שכבה רביעית: קוביות הפלפלים בשלושת הצבעים.
8. שכבה חמישית: הפטריות המסוננות.
9. מתבלים בחצי כף מלח
10. יוצקים מעל את השמן באופן שווה.
11. מוסיפים את המים בזהירות כך שיכסו את כל המרכיבים.

**אפייה**

1. מכניסים לתנור ואופים במשך שעה ועשרים
2. לאחר האפייה, מוציאים את התבנית ומניחים לה לנוח כ-10 דקות לפני ההגשה

**NOTES**

אחרי שעה בתנור לראות אם ניהיה זהוב מסביב ניתן להוציא מהתנור

**NUTRITION**

פחמימות: 27.5g  
שומן רווי: 1.4g

קלוריות: 290.5kcal  
שומן: 18.8g

גודל מנה: 1 מנה  
חלבון: 3.5g

נתרן: 131.5mg	שומן חד בלתי רווי: 11.6g	שומן רב בלתי רווי: 5.2g
סוכרים: 5.7g	סיבים: 2.7g	אשלגן: 337.6mg
	ברזל: 0.66mg	סידן: 30.4mg



## KEYWORD

אורז בתנור, אורז מיוחד, אורחים, בסיר אחד, בריא, חג, מתכון שתמיד מצליח, סוכות, פרווה, ראש השנה, שבת

**?Tried this recipe**

!Let us know how it was