



خضار مقلي بجوز الهند هي من اكلات سريعة و سهلة، تقدم لكي الخضروات التقليدية بطريقة غير اعتيادية، تتميز بطعم : [صينية اكلات](#) أو نودلز، و من الممكن أكلها بجانب أرز مقلي بالبيض على الطريقة الصينية، أو أرز [ياستا](#) جوز الهند القوي و المسكر. تؤكل بجانب أو سمك بالفرن [طاووق شيش](#) تقليدي. كما يُفضل تناولها بجانب

#### مقادير اكلات صينية : خضار مقلي بجوز الهند

شرائح 60 غ جوز هند، [بصل](#) حبة جزر، شرائح رفيعة 125 غ فاصوليا خضراء، قطع صغيرة عود كرفس، شرائح حبة زيت 2 ملعقة كبيرة 2 شرائح 60 غ جوز هند، صلصة السمك التايلندية ملعقة كبيرة صلصة الحر الأحمر ملعقة كبيرة عصير ليمون

#### طريقة عمل اكلات صينية : خضار مقلي بجوز الهند

1- حَمّي الزيت في مقلاة كبيرة على نار عالية، أضيفي الجزر و قلبي لمدة 3 دقائق.

2- أضيفي الفاصوليا و الكرفس و البصل و قلبي لمدة 5 دقائق.

قلبي لمدة 5 دقائق. يُقدّم ساخناً، [الليمون](#) 3- ضعي فوقهم شرائح جوز الهند و صلصة السمك و صلصة الحر و عصير