

وصفة اليوم من مطبخ "نافذة مصر" : قالب اللحم المفروم بالخضار



الأحد 12 يونيو 2016 03:06 م

وصفة اليوم من مطبخ "نافذة مصر" : قالب اللحم المفروم بالخضار

المقادير :

- بصلتين مفرومين
- بصله كبيره مفرومه
- ٣ فصوص ثوم
- جزرتين مكعبات صغيره
- حبّتين فلفل رومي مكعبات صغيره
- قرن فلفل حامي مفروم لمن يحب
- كوب بروكلي مفروم
- ٣ ملاعق كزبره خضراء
- ٢ بيضه
- ربع كوب بقسماط مطحون
- نص كوب كاتشاب
- ربع كوب باربيكيو صوص
- ربع كوب وورشيستر شاير صوص
- كيلو لحم مفروم
- ملعقه كبيره بهارات مشكله
- ملح وفلفل

طريقة التحضير :

نشوح الخضر كلها ما عدا الكزبره والبصله في ملعقتين من زيت الزيتون ونراعي الا نطهوهم كثيرا
نقّب اللحم مع البهارات واملح والفلفل والبقسماط و الـ وورشيستر صوص والبصله المتبقية و الكزبره ونحاول ان نخلطهم جيدا بايدينا
نقلب اللحم مع الخضروات ونفردهم في صينيّه مدهونه ويدخل الفرن علي حراره ٣٧٥ لمدّه نص ساعه
نطلع الصينيّه ونضع الكاتشاب والباربيكيو صوص علي الوجه ثم نعيده للفرن نص ساعه اخري
يبرد قليلا ثم يقطع ويقدم