

## ستيك لحم البقر مع صلصة الفطر والأعشاب



### إعداد

1. يُحمّى الزيت في مقلاة كبيرة الحجم غير لاصقة، وتُضاف شرائح اللحم وتُقلّى على نار متوسطة الحرارة من الجهتين حتى تكتسب اللون البني. تُرفع الشرائح عن النار وتوضع جانباً.
2. يُضاف البصل المفروم والسكر إلى المقلاة نفسها ويُقلّوا على نار خفيفة لمدة 3 دقائق أو حتى يكتسب البصل والسكر اللون البني. ثم يُضاف الفطر والدقيق ويُحرّك المزيج حتى يتغيّر لون الدقيق فيصبح ذهبياً.
3. يُضاف الماء والفلفل الأسود ومعجون الطماطم والأوريغانو والحَبق ومكعباً مرقّة اللحم ماجي. يُوضَع المزيج على النار حتى يغلي ويُحرّك باستمرار ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
4. تُعاد شرائح اللحم إلى الصلصة وتوضع على نار خفيفة لمدة 3 دقائق ثم يُقدّم الطبق.

### المكونات

- م ك زيت نباتي
- غ ستيك لحم بقر
- صغير بصل، مقطع ناعماً
- 1/2 2/1 م ص سكر
- أكواب فطر، مقطع إلى شرائح
- 1/2 2/1 م ك دقيق
- 1/4 4/1 أكواب ماء
- رشّة فلفل أسود مطحون
- 1/2 2/1 م ص صلصة الطماطم
- 1/4 4/1 م ص أوريغانو
- 1/4 4/1 م ص ريحان طازج
- مكعبات مرقّة اللحم من ماجي®
- كبار بطاطا في الفرن

20 الدقائق ⌚

أشخاص 5 ╕

41.15 غ	الكربوهيدرات
420.98 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
12.97 غ	الدهون
05.6 غ	الأساسية
34.46 غ	بروتين
03.5 غ	الدهون المشبعة
162.71 مغ	صوديوم
19.4 غ	السكريات