

## يخنة البامية مع النفاق المتبلّة



### المكونات

- غ سجق بقر متبل
- متوسطة بصل
- علبة معدنية الطماطم المهروسة مع العصير
- م ك صلصة الطماطم
- فصوص ثوم، مقطّعاً ناعماً
- مكعب مرقّة اللحم من ماجي®
- أكواب ماء
- غ بامية صغيرة
- م ص ملح

### إعداد

1. تُخرج النفاق من غلافها الطبيعي ويتمّ تشكيل كريات لحم صغيرة منها.
2. في قدر كبير، وعلى حرارة متوسطة الارتفاع، تُقلّى كريات النفاق وتُقلّب حتى تصبح ذهبية اللون من كلّ الجوانب. ثمّ، تُفرّغ من القدر وتوضع جانباً.
3. في القدر نفسه، وباستخدام العصير الناتج عن النفاق، يُقلّى البصل حتى يصبح شفاف اللون ويُضاف معجون الطماطم ويُقلّى لمدة 2-3 دقائق إضافية.
4. تُضاف الطماطم والثوم وتُقلّى لخمس دقائق إضافية.
5. يضاف مكعب مرق اللحم من ماجي والماء وتُحرّك على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة.
6. في طبق مقاوم لحرارة الفرن، توضع كريات النفاق المقلية مسبقاً، وتُضاف البامية الصغيرة المثلّجة، ثمّ تُسكب صلصة الطماطم ويُغطّى الطبق.
7. يُخبز في فرن محمّى مسبقاً على حرارة 175 درجة مئوية لمدة 45 دقيقة.
8. يُقدّم ساخناً مع الأرزّ الأبيض أو الخبز المرقوق جانباً.

90 الدقائق

أشخاص 6

23.1 غ	Carbohydrates
374.87 كيلو سعرة حرارية	Energy
23.82 غ	Fats
65.5 غ	Fiber
19.57 غ	Protein
15.9 غ	Saturated Fats
1114.88 مغ	Sodium
84.9 غ	Sugars