

أكواب سمبوسة بالشاورما



إعداد

المكونات

1. يُحمى الفرن على حرارة 180 درجة مئوية وتُوضع صينية الفرن في الرف الأوسط.
2. في مقلاة، تُحمّر شرائح اللحم ثم يُضاف البصل ويُقلّى لمدة 5 دقائق ثم مغلف خلطة الشاورما من ماجي® والطماطم وتُحرك كل المكونات.
3. تُقطع عجينة السمبوسك إلى مربعات وتدهن بالزبدة وتوضع كل قطعتين فوق بعضهما.
4. توضع مكعبات السمبوسك في صينية خبز المافين.
5. تُوزع الشاورما على مكعبات عجينة السمبوسك ثم تُلف مع الحرص على تغطية الحشوة بالكامل بالعجين. وتُخبز بالفرن حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.
6. يُرش السمّاق على سمبوسك الشاورما وتقدم مع صلصة الطحينة ومخلل الخيار.

- م ك زيت الذرة
- متوسط بصل، مقطع ناعماً
- غ شرائح لحم
- مغلف خلطة الشاورما من ماجي®
- متوسط طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- قطع عجينة الفيلو
- م ك زبدة بدون ملح
- متوسط بصل، مقطع ناعماً
- قطع مخلل خيار
- م ص طحينة
- م ص سماق 1/2 2/1

30 الدقائق ⌚

10 أشخاص ⊕

11.83 غ	الكربوهيدرات
187.37 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
95.9 غ	الدهون
01.1 غ	الأساسية
13.02 غ	بروتين
95.2 غ	الدهون المشبعة
118.43 مغ	صوديوم
29.1 غ	السكريات