

زربيان لحم البقر



المكونات

- أكواب ماء
- غ قطعة كاملة من لحم البقر، مقطعة
- م ك زيت نباتي
- متوسطة بصل
- صغار بطاطا مقطعة إلى مكعبات
- 1/2 2/1 م ص فلفل أسود
- 1/2 2/1 م ص بودرة كمون
- 1/2 2/1 م ص التوابل والقرفة والأرض
- 1/2 2/1 م ص هال
- مكعبات مرقة اللحم من ماجي®
- رشة ملح
- أكواب أرز أميركي
- رشة زعفران
- 1/4 4/1 كوب ماء

إعداد

1. توضع 4 أكواب أو ليتر واحد من الماء مع مكعبات لحم البقر في قدر كبيرة (مع الاحتفاظ بمقدار 12 كوب من الماء جانبا). تُغلى المكونات وتُرفع الرغوة التي تظهر على الوجه ثم تُغطى المكونات وتترك على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف أو إلى أن يصبح اللحم مطهواً بشكلٍ شبه كاملٍ ويوضع جانبا.
2. يُحمى الزيت في وعاءٍ كبيرٍ (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين) ويُطهى البصل لمدة 4 إلى 5 دقائق أو إلى أن يصبح لونه أصفر. يُضاف لحم البقر المطهون مع مقدار كوب واحد أو 250 مل من مرقة لحم البقر، والبطاطا الصغيرة الكاملة والمقشرة، والتوابل، ومكعبات مرقة اللحم ماجي. تُغطى المكونات وتترك على نار خفيفة لمدة 1/2 ساعة أو إلى أن ينضج لحم البقر والبطاطا جيداً، ثم توضع جانبا.
3. في هذه الأثناء، توضع الكمية المتبقية من الماء (مقدار 12 كوب) مع الملح في وعاءٍ كبيرٍ آخر. تُغلى المكونات ويُضاف الأرز ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة 8 إلى 10 دقائق أو إلى أن يصبح الأرز مطهواً بشكلٍ شبه كاملٍ (3/4 استواء). يُرفع الأرز عن النار ويُصقى.
4. توضع الكمية المتبقية من الزيت في وعاءٍ كبيرٍ ثم تُضاف نصف كمية الأرز المسلوق ويُسكب مزيج لحم البقر ويُغطى بالكمية المتبقية من الأرز.
5. يُرش ماء الزعفران على الوجه ثم يُغطى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة أو إلى أن ينضج الأرز جيداً.
6. يُقلب الأرز على طبق كبيرٍ للتقديم ويُقدّم.

150 الدقائق

أشخاص 8

92.72 غ	Carbohydrates
676.16 كيلو سعرة حرارية	Energy
15.01 غ	Fats
3.4 غ	Fiber
39.12 غ	Protein
53.5 غ	Saturated Fats
255.64 مغ	Sodium
93.2 غ	Sugars