



إعداد

المكونات

1. يُمزج اللحم، والبصل المفروم، والفلفل الأسود، ومسحوق القرفة، والبقدونس في وعاء للمزج. تُمزج المكونات جيداً ثم يُقسّم المزيج إلى 12 كرة لحم. تُفلطح كرات اللحم حتى تُشكّل أقراصاً. تُنسّق الأقراص في قدر ببيريكس قياس 30 سم X 24 سم.
2. تُنسّق شرائح البطاطا على وجه أقراص اللحم تليها شرائح البصل، وحلقات الفليفلة الحلوة، وشرائح الطماطم.
3. يوضع الماء، ومعجون الطماطم، ومكعباً مرقة اللحم من ماجي، والفلفل الأبيض، ومسحوق القرفة في قدر. يُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق مع التحريك حتى تمتزج المكونات جيداً.
4. تُسكب الصلصة المُعدّة في قدر البيريكس وتُغطى بورق الألومنيوم. تُخبز في فرن محمّى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة ساعة و30 دقيقة أو حتى تنضج البطاطا.
5. يُزيّن الطبق بالبقدونس المفروم ويُقدّم.
6. إقتراح: إبقاء البطاطا في الماء بعد تفشيرها للحؤول دون تغيير لونها.

- غ لحم الغنم، مفروماً
- صغير بصل، مقطع ناعماً
- 1/4 1/4 م ص فلفل أسود مطحون
- 1/4 1/4 م ص مسحوق القرفة
- م ك بقدونس طازج
- متوسطة بطاطا
- متوسط فلفل أخضر
- متوسط بصل، مقطع ناعماً
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- أكواب ماء
- م ك صلصة الطماطم
- مكعبات مرقة اللحم من ماجي®
- 1/4 1/4 م ص فلفل أسود مطحون
- 1/4 1/4 م ص مسحوق القرفة
- م ك بقدونس طازج

90 الدقائق ⌚

أشخاص 5 ⊕

29.27 غ	الكربوهيدرات
410.96 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
23.8 غ	الدهون
76.4 غ	الأساسية
20.51 غ	بروتين
10.27 غ	الدهون المشبعة
79.26 مغ	صوديوم
2.5 غ	السكريات