

الفطيرة العربية بلحم الغنم والبطاطا



المكونات

- غ زيت نباتي
- غ قرنبيط مقطّعاً إلى زهيرات صغيرة
- غ لحم غنم مفروم
- م ك زيت زيتون
- غ بصل
- غ ثوم، مقطّعاً ناعماً
- غ فليفلة حلوة خضراء، مقطّعة
- غ طماطم مقشرة ومقطّعة
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- م ك صلصة الطماطم
- 1/2 2/1 م ك سبع بهارات عربية مطحونة
- غ ماء
- كغ بطاطس مقشرة ومقطّعة إلى مكعبات بحجم 1.
- غ حليب
- م ك زبدة
- غ ملح
- غ فلفل أسود
- غ جبنة موزاريلا، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة

إعداد

1. يُحمى الزيت على النار ويُقلّى القرنبيط حتى يكتسب اللون الذهبي. يُرفع عن النار ثم يُوضَع جانباً على محارم ورقية لامتناس الكمية الفائضة من الزيت.
2. تُشكّل كرات صغيرة من لحم الغنم المفروم وتُوضَع في صينية خبز مدهونة بالزبدة وتُخبَز في فرن محمّى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 10-15 دقيقة أو حتى تنضج.
3. يُسخن زيت الزيتون في مقلاة متوسطة الحجم ويُقلّى البصل والثوم حتى يصبحا طريين ثم تُضاف الفليفلة الحلوة الخضراء ويُحرّك المزيج لمدة دقيقتين. تُضاف الطماطم، مكعباً مرقة الدجاج ماجي، معجون الطماطم والسبع بهارات العربية. يُحرّك المزيج لمدة 5 دقائق أو حتى تصبح الطماطم طرية.
4. يُضاف الماء وكرات اللحم ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 10 دقائق ثم يُضاف القرنبيط المجهّز. يُحرّك المزيج ثم يُوضَع جانباً.
5. تُهرَس البطاطا مع الحليب، الزبدة، الملح والبهار.
6. يُسكَب مزيج القرنبيط في صينية الخبز ويُوضَع مزيج البطاطا فوقه.
7. تُرشّ الجبنة فوق البطاطا ويُخبَز الطبق في فرن محمّى على حرارة 250 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة أو حتى يكتسب الوجه اللون الذهبي.

35 الدقائق

حصص 7

36.01 غ	Carbohydrates
401.17 كيلو سعرة حرارية	Energy
18.31 غ	Fats
07.6 غ	Fiber
26.25 غ	Protein
46.6 غ	Saturated Fats
915.78 مغ	Sodium
13.9 غ	Sugars