

مقلوبة لحم



إعداد

المكونات

1. يُقشر الباذنجان ويقطع إلى شرائح دائرية بسماكة 2 سم ثم يُرش عليه الملح حتى يتشرب السوائل منه. في مقلاة عميقة يُضاف الزيت ويقلى الباذنجان حتى يصبح لونه ذهبياً من كل الجوانب.
2. في نفس المقلاة، تقلى قطع اللحم في الزيت حتى يصبح لونها ذهبياً ثم يُضاف البصل ويقلى مع اللحم لمدة 5 دقائق. ثم يُضاف الثوم ومعجون الطهي بالسبع بهارات من ماجي® والماء ويترك على نار متوسطة لمدة ساعة. يُزال اللحم من المقلاة وتُحفظ المرققة جانبا.
3. في طنجرة طهي أرز غير قابلة للالتصاق، تُضاف الزبدة المذوّبة وتُصف زهيرات القرنبيط، ثم يُوضع فوقها نصف كمية الأرز وعليه الباذنجان المقلي وقطع لحم الغنم وأخيراً يوزّع المتبقي من الأرز.
4. تُسكب المرققة الساخنة على الأرز بكمية مناسبة لطهي جميع المكونات ثم تُغطي الطنجرة. تُطهى المقلوبة على نار متوسطة إلى هادئة لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج الأرز تماماً. ثم تُقلب وتُقدم في طبق وتزين بالبصل المقلي والصنوبر.

- صغار باذنجان مقشر ومقطع
- م.ص ملح
- م ك زيت نباتي
- م ك زيت نباتي
- غ ستيك لحم بقر
- متوسط بصل، مقطع ناعماً
- فصوص ثوم، مقطعاً ناعماً
- م ك معجون الطهي بصل مقلي مع سبع بهارات من ماجي®
- أكواب ماء
- م ك زبدة بدون ملح
- غ قرنبيط
- أكواب أرز بسمتي
- متوسط بصل، مقطع ناعماً
- 1/2 1/2 كوب صنوبر، محمص

100 الدقائق Ⓛ

6 Ⓡ

62.57 غ	الكربوهيدرات
438.35 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
11.36 غ	الدهون
53.4 غ	الأساسية
20.43 غ	بروتين
45.4 غ	الدهون المشبعة
878.17 مغ	صوديوم
44.4 غ	السكريات