



سجق بالكارى (4 حصص)

Curried Sausages (Serves 4)

المكونات

ملح وفلفل حسب المذاق (غير مرفق)
بصلة (مقطعة شرائح)
4 حبات بطاطس متوسطة الحجم (6 إذا كانت

420 غرام بازلاء وجزرات مُعلبة (مصفاة)
ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاري
ملعقة صغيرة زيت (غير مرفقة)

500 غرام سجق
400 غرام طماطم مقطعة مُعلبة
كوب ماء (غير مرفق)

المعدات

ملعقة خشبية
ملقط
هراسة البطاطس

قدر متوسطة
سكين
ملعقة صغيرة

قدر كبيرة
لوح التقطيع
مغرفة

مدعومة من قبل:

خيارات

يمكن أن تقدم مع الأرز بدلاً من البطاطس إذا فضلت ذلك

الطريقة

1. سخن الزيت في قدر كبيرة. قُم بقلي السجق في القدر إلى أن يصبح بني اللون. ثم أخرج من القدر بعد طهيه وضعه جانباً ليبرد، ثم قطعه قطعاً صغيرة الحجم
2. أضف البصل إلى القدر وأطهه على نار متوسطة لمدة 4 إلى 5 دقائق أو حتى يصبح طرياً. أضف محتويات علبة البازلاء والجزر بعد تصفيتهما إلى القدر
3. أضف ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاري وحركها حتى يُغطى البصل والخضروات
4. أضف الطماطم والسجق المقطع والماء الكافي لتغطية جميع المكونات (حوالي كوب واحد)
5. أترك المزيج على النار حتى يغلي، ثم دَعُه مغطى على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة تقريباً
6. قُم بطهي البطاطس في الماء المغلي في قدر متوسطة الحجم، حتى تصبح طرية ثم أهرسها (حسب بطاقة التعليمات)
7. قَدِّم السجق بالكاري مع البطاطس المهروسة (أو الأرز)

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو reception@foodbanksa.org.au