



فطيرة الراعي (4 حصص)

Shepherd's Pie (Serves 4)

المكونات

400 غرام طماطم مُعلبة	كوب ماء (غير مرفق)	ملعقة صغيرة زيت (غير مرفقة)
100 غرام جبن مبشور	ملح وفلفل حسب المذاق (غير مرفق)	ملعقتان صغيرتان من الزعتر
400 غرام بازلاء وجزرات مُعلبة (مصفاة)	500 غرام لحم بقر مفروم	3/1 كوب حليب (غير مرفق)
ملعقة كبيرة مارجرين أو زبدة (غير مرفقة)	4 حبات بطاطس كبيرة (مفرومة)	بصلة (مفرومة ناعمًا)

المعدات

سكين	لوح التقطيع	قدر كبيرة
هراسة البطاطس	ملعقة كبيرة	مغرفة
ملعقة خشبية	طبق مقاوم لحرارة الفرن	ملعقة صغيرة
		قدر متوسطة

مدعومة من قبل:

خيارات

لإضافة حصة إضافية من الخضراوات إلى وجبتك يمكنك تقطيع التالي جيدًا أو بشره وإضافته.

- حبة كوسة
- 4 إلى 6 حبات فطر متوسطة الحجم
- نصف كوب عدس أحمر

الطريقة

1. سخن الفرن مقدّمًا لدرجة 200 مئوية
2. سخن الزيت في قدر كبيرة. أضف البصل المفروم وأطهه على نار متوسطة لمدة 4 إلى 5 دقائق أو حتى يصبح طريًا.
3. أضف لحم البقر المفروم وقم بطهيه حتى يصبح لونه بنيًا (يجب أن يستغرق ذلك حوالي 4 إلى 5 دقائق)
4. قم بإضافة الطماطم والبازلاء والجزر والزعتر وكوب من الماء البارد إلى مزيج اللحم المفروم والبصل وقلمه حتى يتجانس. اتركه يغلي ببطء على نار متوسطة لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
5. قم بطهي البطاطس في الماء المغلي في قدر متوسطة الحجم. اغلِ البطاطس حتى تصبح طرية ثم أهرسها مع الحليب والزبدة أو مارجرين (حسب التعليمات)
6. يُضاف المزيج إلى طبق مقاوم لحرارة الفرن مدهون قليلاً بالزيت ويُغطى بالبطاطس المهروسة. رش الجبن المبشور عليه واخزبه لمدة 20 دقيقة أو حتى يصبح ذهبي اللون
7. اغرف المزيج بعد طهيه في الأطباق وقدمها

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو reception@foodbanksa.org.au