



فطائر التونة (4 حصص)

Tuna Patties (Serves 4)

المكونات

بصلة (مفرومة ناعماً)	420 غرام بازلاء وجزرات مُعلبة (مصفاة)	3 حبات بطاطس (متوسطة الحجم)
بيضة كبيرة	ملعقة كبيرة طحين	(مقطعة قطعاً صغيرة)
125 غرام حبات الذرة المعلبة (مصفاة)	ملعقة كبيرة زيت (غير مرفقة)	425 غرام تونة معلبة (مصفاة)
	ملح وفلفل حسب المذاق (غير مرفقة)	2/1 كوب فتات الخبز

المعدات

سكين	هراسة البطاطس	قدر متوسطة
كوب القياس	ملعقة كبيرة	ملعقة مسطحة
وعاء كبير	ملعقة خشبية	لوح التقطيع
		مقلاة متوسطة

مدعومة من قبل:

خيارات

لإضافة حصص إضافية من الخضراوات إلى وجبتك يمكنك تقطيع التالي جيداً أو بشره وإضافته:

- حبة جزر
- حبة كوسة (تم استخراج الرطوبة منها)
- يمكن استخدام البطاطا الحلوة المهروسة كبديل للبطاطس المهروسة.

الطريقة

1. قُم بطهي البطاطس في الماء المغلي في قدر متوسطة الحجم. اغلِ البطاطس حتى تصبح طرية، ثم قُم بتصفيتها من الماء وأهرسها بهراسة البطاطس. ضع البطاطس المهروسة جانباً لتبرد لمدة 5 إلى 10 دقائق
2. قُم بتصفية التونة وضغها في وعاء كبير. أضف البصل المفروم والبطاطس المهروسة والبيض والدقيق والفلفل واخلط المزيج جيداً (يمكنك استخدام يديك التنظيفتان لهذا الغرض)
3. شكّل 12 كرة متوسطة الحجم من المزيج وافردھا قليلاً ثم دحرجها في فتات الخبز.
4. سخن نصف الزيت في مقلاة على نار متوسطة إلى عالية. أضف 6 فطائر إلى المقلاة واطهها برفق على جانب واحد (حوالي 5 إلى 10 دقائق). وبمجرد أن تتحول إلى اللون الذهبي، افردھا بلطف ثم اقلها وقُم بقلي الجانب الآخر (حوالي 5 دقائق)
5. يمكن الإبقاء على الفطائر المطبوخة دافئة في الفرن (في حرارة منخفضة إلى متوسطة) أثناء طهي الفطائر المتبقية (قد تضطر إلى إضافة القليل من الزيت إلى المقلاة قبل طهي الدفعة التالية).
6. سخن البازلاء وحبات الجزر والذرة في قدر مع كمية كافية من الماء لتغطيها. بمجرد طهيها، قُم بتصفيتها من الماء وقدمها مع فطائر التونة

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو reception@foodbanksa.org.au