



## كرات لحم بوركوبالين (4 حصص)

### Porcupine Meatballs (Serves 4)

#### المكونات

جزرة (مبشورة)	بصلة (مفرومة ناعماً)	500 غرام لحم بقر مفروم
ملعقتان صغيرتان من الأعشاب الطبيعية	1 4/3 كوب ماء (غير مرقق)	2/1 كوب أرز (مغسول)
ملعقة كبيرة مارجرين أو زبدة (غير مرفقة)	4 حبات بطاطس متوسطة الحجم (مقطعة قطعاً صغيرة)	3/1 كوب حليب (غير مرقق)
	ملح وفلفل حسب المذاق (غير مرقق)	400 غرام طماطم مقطعة مُعلبة

#### المعدات

وعاء كبير	هراسة البطاطس	قدر كبيرة
لوح التقطيع	أكواب القياس	سكين
ملعقة كبيرة	مغرفة	ملعقة صغيرة
		ملعقة خشبية

مدعومة من قبل:



# معكرونة بولونيز بالعدس

## الطريقة

1. ضع الطماطم و1 ¼ كوب من الماء البارد في قدر كبيرة على نار متوسطة. أترك المزيج على النار حتى يغلي.
2. في وعاء كبير، قُم بمزج لحم البقر المفروم والبصل المفروم والجزر المبشور والأرز والأعشاب الطبيعية (بالإضافة إلى الخضار الاختيارية). شكّل المزيج على شكل كرات لحم صغيرة الحجم.
3. أضف كرات اللحم برفق إلى مزيج الماء والطماطم المغلي. خفف الحرارة ودع المزيج يغلي ببطء لمدة 40 دقيقة أو حتى ينضج الأرز وتنضج كرات اللحم.
4. قُم بطهي البطاطس في الماء المغلي في قدر متوسطة الحجم. اغلّ البطاطس حتى تصبح طرية ثم أهرسها مع الحليب والزبدة أو مارجرين (حسب بطاقة التعليمات).
5. بمجرد طهيها، قدم كرات اللحم والصلصة فوق البطاطس المهروسة.

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو [reception@foodbanksa.org.au](mailto:reception@foodbanksa.org.au)