



لحم مفروم متبل (4 حصص)

Savory Mince (Serves 4)

المكونات

ملح وفلفل حسب المذاق
(غير مرفق)

بصلة (مفرومة ناعماً)
500 غرام لحم بقر مفروم
420 جرام بازلاء وجزرات مُعلبة (مصفاة)

ملعقة صغيرة زيت (غير مرفقة)
400 غرام طماطم مُعلبة
ملعقتان كبيرتان من الأعشاب الطبيعية

المعدات

لوح التقطيع
ملعقة كبيرة

سكين
ملعقة خشبية

قدر كبيرة
مغرفة

مدعومة من قبل:

خيارات

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

• حبة جزر

• حبة كوسة

يمكن إضافة الثوم حسب الرغبة

الطريقة

1. سخن الزيت في قدر كبيرة. أضف البصل المفروم وأطهه على نار متوسطة لمدة 4 إلى 5 دقائق أو حتى يصبح طريًا.
2. أضف لحم البقر المفروم وقم بطهيه على نار متوسطة حتى يصبح لونه بنيًا (يجب أن يستغرق ذلك حوالي 4 إلى 5 دقائق)
3. أضف الطماطم والبازلاء والجزر والأعشاب الطبيعية. اترك المزيج يغلي لمدة 20 دقيقة على نار هادئة حتى يتكاثف
4. بمجرد طهيه، قدمه فوق البطاطس المشوية أو الخبز المحمص أو الأرز

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو reception@foodbanksa.org.au