



## التونة المخبوزة (4 حصص)

### Tuna Bake (Serves 4)

#### المكونات

ملعقتان كبيرتان زيت (غير مرفقة)  
420 غرام ذرة مُعلبة (مصفاة)  
كوب حليب

ملعقتان كبيرتان فتات الخبز  
420 غرام تونة معلبة (مصفاة)  
ملعقتان كبيرتان طحين

250 غرام المعكرونة (نصف علبة تقريبًا)  
420 غرام بازلاء وجزرات مُعلبة (مصفاة)  
4/1 كوب جبن مبشور

#### المعدات

مصفاة  
ملعقة كبيرة

وعاء متوسط  
ملعقة خشبية

قدر كبيرة  
طبق الخبز  
كوب القياس

مدعومة من قبل:

## الطريقة

1. سخن الفرن مقدماً لدرجة 180 مئوية.
2. قُم بطهي المعكرونة في قدر كبيرة (حسب التعليمات)
3. قم بتصفية المعكرونة في مصفاة واتركها جانباً
4. في نفس القدر الكبيرة قلب التونة والذرة والبازلاء والجزر لخلط المكونات معاً
5. أضف المعكرونة المطبوخة والدقيق مع التحريك لتغليف جميع المكونات بالدقيق
6. أضف الحليب إلى القدر تدريجياً وحركه حتى يتكاثف قليلاً
7. اسكب المزيج في طبق خبز مدهون بالقليل من الزيت
8. رش الجبن المبشور وفتات الخبز على مزيج المعكرونة. يُخبز المزيج في فرن في 180 درجة مئوية لحوالي 30 دقيقة
9. اغرف المزيج بعد طهيهِ في الأطباق وقدمها

للمزيد من المعلومات

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