



طاجن كرات اللحم مع صلصة الطماطم وصوص الزبادي بالبابونج

أربعة حصص

الوقت: ساعة وربع - ساعة ونصف

المكونات

طاجن بصلصة الطماطم

عبوة طماطم مقشرة (400 غرام)

2 فص ثوم مهروس (12 غرامًا صافيًا)

½ ملعقة صغيرة سكر (1.5 من الغرامات)

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون (20 غرامًا)

بقدونس طازج مفروم (10 غرامات)

كزبرة طازجة مفرومة (10 غرامات)

1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

1 ملعقة صغيرة بابريكا

الפלفل والملح حسب الرغبة

بصل مخلل

2 حبة كرات مفرومين ناعمًا (50 غرامًا صافيًا)

½ ملعقة صغيرة سكر (1.5 من الغرامات)

1 ملعقة كبيرة من خل الثبيذ الأبيض (12 غرامًا)

½ ملعقة صغيرة من الملح

كفتة كرات اللحم

400 غرام من اللحم البقري المفروم (أو لحم الضأن)

بصل مبشور (100 غرام صافي)

بقدونس طازج مفروم (10 غرامات)

كزبرة طازجة مفرومة (10 غرامات)

حفنة من النعناع الطازج المفروم

2 ملعقة صغيرة بابريكا

1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

ملعقة صغيرة ملح

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

القليل من الفلفل الأحمر (الحريف)

صوص الزبادي بالهالابينو

1 حبة فلفل هالابينو بدون بذور (20 غرامًا)

1 فص ثوم مهروس (6 غرامات)

1 ملعقة صغيرة سكر (3 غرامات)

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون (10 غرامات)

بقدونس طازج مفروم (15 غرامًا)

كزبرة طازجة مفرومة (15 غرامًا)

¼ ملعقة صغيرة ملح

التحضير

- تحضير طاجن بصلصة الطماطم.

1. سخني زيت الزيتون في الإناء وأضيفي الطماطم المقشرة والثوم والسكر والبقدونس والكمون والبابريكا.
2. أضيفي الفلفل والملح حسب الرغبة.
3. اتركي المزيج حتى يغلي.
4. غطي الإناء واركبيه على نار هادئة لمدة 45 دقيقة تقريبًا حتى يصبح مزيج الصلصة سميكًا.
5. قلب الصلصة من حين لآخر.



سميكة جدًا؟ أضيفي ملعقتين كبيرتين من الماء.

6. عند الانتهاء من تحضير صلصة الطماطم، أضيفي كرات اللحم.
7. غطي الإناء واركبيه على نار هادئة لمدة 10-12 دقيقة تقريبًا حتى تأخذ كرات اللحم اللون الذهبي الشهي.
8. ضعي صوص الزبادي بالهالابينو على طاجن كرات اللحم بصلصة الطماطم ويزين بالبصل المخلل.
9. قدميه دافئًا.

- تحضير البصل المخلل.

1. ضعي الكراث وخل النبيذ والسكر والملح في وعاء واخلطهم معًا.
2. قومي بتغطيتهم بغشاء بلاستيكي وضعيه في الثلاجة حتى تحتاجي إليه.

- تحضير كرات اللحم.

1. ضعي اللحم البقري والبصل والأعشاب والتوابل في وعاء كبير واخلطهم بيديك.
2. خذي ملعقة كبيرة من خليط اللحم هذا وقومي بلفها على شكل كرات.
3. قومي بتغطيتهم بغشاء بلاستيكي وضعيه في الثلاجة حتى تحتاجي إليه.

- تحضير صلصة الزبادي بالهالابينو.

1. ضعي الثوم والهالابينو وزيت الزيتون والسكر والأعشاب والتوابل في الخلاط حتى يصبح المزيج ناعمًا.
2. ضعي الصلصة في وعاء صغير وخزنها في الثلاجة حتى تحتاجي إليها.

نصائح



يمكنك تحضير البصل المخلل وكرات اللحم مسبقًا أو يمكن تحضيرهم أثناء إعداد طاجن صلصة الطماطم.

يمكنك تقديم الطبق مع الخبز، مع العلم بأن الخبز يضيف المزيد من الكربوهيدرات.

معلومات غذائية (للطبق الواحد)

219	الطاقة (كيلوكالوري)
23	البروتينات (غرام)
10.1	الدهون (غرام)
7.1	الكربوهيدرات (غرام)
حوالي 0.6	وعاء تقديم شبه دائري (C)