



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## غولاش لحم البقر Dana Gulaş



٥٠٠ غرام . غولاش  
١ عدد بصل جاف  
١ عدد طماطم  
٥ أعداد فلفل حار  
١ ملعقة حساء مع  
١ فنجان قهوة زبد  
٢ ملعقة حلو ملح

- # تقطع غولاش لحم البقر أكبر من لحم قوشبشبة
- # توضع زيت سائل على الوعاء وعندما حرر قليلا تضع عليه لحم المقطع , تخلي على النار بلا غطاء عليها, وبعض أحيان تخلط ويبدأ الطبخ
- # عندما يبدأ ذوق لحم الماء تضاف عليه البصل المقطع وتخلط وتغلق الغطاء
- # عندما تفقد البصل حلويتها , تضع فلفل المقطع الذي استخرجه بذورها
- # عندما تغير لون الفلفل أولا تضيف المعجون وبعدها طماطم المسطح
- # ضبط المحجر على درجة الحرارة المنخفضة تضع عليها واحد كوب مياه ساخن وتغلق الغطاء وتطبخ على نار المنخفضة ٢٥ دقائق بدون فتح الغطاء
- # يضاف الملح بعد نهاية الوقت, بعدما تطبخ ٥-١٠ دقائق تؤخذ من المحجر
- # بعد جلوس البخار تفتح غطاء الوعاء , وتضع في خدمة الأطباق , عندما رغبت تقدم معها بطاطس مكسورة وتقدم للخدمة

ملاحظة : غولاش لحم البقر واحد من مأكولاته الوطني للمجاريستان