



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

مقللة شريحة لحم Biftek Tava



٥٠٠ غرام شريحة لحم
١ عدد بصل جاف
٢ عدد طماطم
٢ ملعقة حساء فلفل
٣ ملاعق حساء زيت سا
١ عدد بكاطس
١ ملعقة حلو ملح
١ ملعقة شاي زعتر
١ ملعقة شاي فلفل أسود

- # يوضع الزيت على مقللة تفلون الواسعة , ويوضع كل مكان
- # ويصفى شرائح اللحم عليها على صف واحد
- # ويوضع الفلفل التي أخرج جذوره المقطع عا عدة أجزاء فوق شرائح اللحم
- # ويوضع البطاطس المقطعة الرقيقة على شكل دائري فوق فلفل
- # ويوضع الطماطم المقطعة على شكل نصف دائري فوق بطاطس
- # ويغلق غطاء المقللة ويطبخ ٢٠ دقائق في حرارة المتوسطة
- # ويفتح الغطاء وتنتشر عليها زعتر والفلفل الأسود والملح ويؤخذ على الحرارة المنخفضة ويطبخ ٥ دقائق زيادة وتقدم للخدمة وهي ساخنة

ملاحظة : لا يوضع الزعتر من قبل أبدال لأن طبخها من زمن طويل سيخرج حرارته