



اللحم رجلة النبات العشبي

Etli Semizotu



1 كيلو غرام لح
200 عدد بصل
1 عدد طماطم
1 ملعقة حس
2 أكواب ما
0.2 ملعقة حلو
1 ملعقة شاو
1 ملعقة حس

- # يقطع البصل ، عندما تصبح رمادي يضاف اللحم قش باشي
- # عندما يجذب اللحم مائها يوضع معجون طماطم ، ثم طماطم المبشور وعند طبخ الطماطم يضاف رجلة نبات العشبي المفسلة المقطوعة
- # يطبخ الرجالة نبات العشبي بدون وضع الماء حوالي ١٠ دقائق ، ثم يضاف الأرز ، ماء ساخن ، والملح وبطيخ في الحرارة المتوسطة حوالي ٢٠ دقيقة
- # تقدم خدمة ساخنة

ملاحظة : يطبخ اسبانخ بنفس قياسات في هذا الشكل (تميّت قيمت فيتامين عندما تغلّى أكلات العشب في أثناء العمل)