



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

اللحم رجلة النبات العشبي Etli Semizotu



١ كيلو غرام
٢٠٠ غرام لحم
١ عدد بصا
١ عدد طماطم
٢ ملعقة حسا
٥.٢ أكواب ما
١ ملعقة حلو
١ ملعقة شاي
١ ملعقة حسا

- # 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 المغسلة المقطوعة
- # يطبخ الرجاة نبات العشبي بدون وضع الماء حوالي ١٠ دقائق , ثم يضاف الأرز , ماء ساخن , والملح ويطبخ في الحرارة المتوسط حوالي ٢٠ دقائق
- # تقدم خدمة ساخنة

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