

# طريقة تحضير البيض مع اللحم المقدد

يعتبر البيض من أهم الوجبات الغذائية التي ينصح بتناولها عند الفطور لما يحتويه من بروتين، الذي يساعد على تحفيز خلايا المخ ويمنح الطاقة اللازمة للشخص الذي يتناوله.

وصفتنا اليوم، تتألف من البيض مع اللحم المقدد، جربها وقدمها على مائدة فطورك.

## المكونات:

- 3 شرائح من اللحم المقدد
- 3 بيضات مخفوقة
- نصف كوب من جبنة الشيدر المبشورة
- رشّة من الملح والفلفل الأسود المطحون
- ربع كوب من البصل المفروم
- ملعقة طعام من الثوم المفروم
- ربع كوب من الفطر المفروم
- ربع كوب من الفلفل الأخضر
- 4 شرائح من الخبز المحمص
- ملعقتان من المايونيز (إذا اردتي)

## طريقة التحضير:

- ضعي شرائح اللحم المقدد في مقلاة على نار متوسطة الحرارة حتى الاحمرار، بعد ذلك قومي بتقطيعها الى مكعبات صغيرة.
- في وعاء آخر، امزجي البيض والشيدر حتى يتماسك الخليط، ومن ثم أضيفي الملح والفلفل حسب الذوق.
- اضيفي خليط البيض مع مكعبات اللحم على نار متوسطة الحرارة، ومن ثم ضعي البصل والثوم والفطر والفلفل الأخضر.
- رشي ربع الكوب الآخر من الشيدر على المزيج، واطبخي الخليط حتى تذوب الجبنة.
- ضعي شريحتان من الخبز المحمص على طبق التقديم، ووزعي خليط البيض على احدى القطعتين وغطيتها بالشريحة الثانية.

قدميها على سفرتك ساخنة واستمتعي بمذاقها العالي.