

كرات لحم البقر مع الطماطم

المقادير:

- 600 غ لحم البقر خالي الدهون
- حبة طماطم
- علبة صغيرة من صلصة الطماطم
- 3 ملاعق صغيرة باكينغ باودر
- نصف كوب حليب خالي الدسم
- عرقان كراث او بصل اخضر
- فصان من الثوم
- جزرتان
- باقة بقدونس صغيرة
- 100 غ من الطحين الاسمر
- ليمونة
- ملح وبهار

طريقة التحضير:

- تزال الدهون من لحم البقر وتفرم بالخلط
- يضاف اليها الباكينغ باودر والحليب الخالي الدسم وتحرك جيدا باستخدام الشوكة
- يقشر الكراث ويفرم ويقشر الثوم ويهرس
- تقطع البندورة الى مربعات صغيرة ثم تهرس وتوضع في مصفاة لتنزل منها العصارة الزائدة ، ويبرش الجزر
- يوضع الكراث والثوم في مقلاة على النار لمدة 3 دقائق وتحرك باستمرار
- يضاف اليها لب البندورة وصلصة البندورة والجزر المبروش
- يوضع في وعاء مع 50 غ من الطحين ويضاف الملح والبهار ويمزج جيدا
- يوضع باقي الطحين على طبق ويشكل اللحم على شكل كرات وتغطى بالطحين
- يوضع قليل من زيت الزيتون في المقلاة وتوضع فيها كرات اللحم لمدة 5 دقائق لكل جانب
- تقدم في طبق مع شرائح الليمون الحامض

الف صحة!