

وصفات بشرائح اللحم

تعتبر أطباق اللحم من الأطباق الأساسية على مائدة الطعام، انها غنية بالبروتين لكن يجب تناولها مرة أو مرتين بالأسبوع. للحوم أشكال عديدة منها المكعبات والمفروم والشرائح.

نقدم لك 5 وصفات بشرائح اللحم :

شرائح اللحم بالصلصة البنية

المقادير:

- ½ كيلو شرائح لحم مقطعة شرائح رقيقة
- ½ كوب دقيق
- ½ كوب فطر مقطع
- 1 كوب مرق لحم
- ½ كوب حليب
- ¼ كوب كريمه طبخ
- 1 بصلة مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة صوص صويا
- ½ ملعقة صغيرة بهارات
- ملح
- فلفل أسود



طريقة التحضير:

1. يتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود والبهارات ويترك جانبا لمدة 30 دقيقة.
2. تغمس شرائح اللحم في الدقيق.
3. على نار متوسطة، تذوب نصف كمية الزبدة، ويشوى اللحم على الجهتين.
4. يرفع اللحم عن النار ويوضع جانبا، ثم تذوب باقي الزبدة.
5. يقلى البصل ثم يضاف الفطر، ويقلب لمدة 5 دقائق.
6. يضاف ملعقة من الدقيق وتقلب لمدة دقيقة، ثم يضاف المرق وصلصة الصويا حتى الغلي.
7. يضاف اللحم والكريمة والحليب والفلفل الأسود.

8. يترك اللحم على نار هادئة لمدة 15 دقيقة ، مع التقليب.
9. توضع شرائح اللحم بأطباق التقديم، ثم توزع الصلصة البنية فوق اللحم.
10. يقدم اللحم ساخن مع الأرز الأبيض.

شرائح اللحم بالثوم وصلصة الليمون

المقادير:

- ½ كيلو شرائح لحم مقطعة شرائح رقيقة
- ½ كوب عصير ليمون
- 1 كوب مرق لحم
- ½ كوب حليب
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة كبيرة ثوم
- 1 ملعقة كبيرة دقيق
- ½ ملعقة صغيرة بهارات
- ملح
- فلفل أسود



طريقة التحضير:

1. تتبل شرائح اللحم بالبهارات والملح والفلفل الأسود ثم تترك جانباً لمدة 30 دقيقة.
2. على نار متوسطة، تذوب الزبدة ويشوى اللحم.
3. يضاف الثوم المهروس ويقلب لمدة دقيقة، ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلي.
4. يترك اللحم على النار لمدة 20 دقيقة.
5. يذوب الدقيق في الحليب، ثم يضاف فوق اللحم ويقلب باستمرار للغليان.
6. يضاف عصير الليمون، مع التقليب حتى تغلي الصلصة.
7. توضع شرائح اللحم بأطباق للتقديم وتوزع الصلصة فوقها.

شرائح لحم البفتيك

المقادير:

- ½ كيلو شرائح لحم مقطعة رقيقة
- 1 كوب بقسماط ناعم

- 1 كوب دقيق
- 2 بيض
- 1 ملعقة كبيرة زبادي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بصل بودرة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- ملح
- فلفل أسود
- 

طريقة التحضير:

1. في وعاء، يوضع اللحم ويتبل بالملح والفلفل الأسود ويضاف البصل والثوم والزبادي.
2. تترك شرائح اللحم بالتتبيلة لمدة ساعة.
3. في طبق كبير، يخفق البيض ورشة فلفل أسود.
4. تغمس شرائح اللحم بالدقيق، ثم البيض والبقسماط.
5. تقلي شرائح اللحم بالزيت على نار هادئة.

شرائح اللحم المشوي

المقادير:

- 1 كيلو شرائح لحم مقطعة متوسطة السمك
- 1 بصل مفرومة
- 1 ثمرة طماطم مقشرة ومفرومة
- 3 فص ثوم مهروس
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت
- ملعقة كبيرة صلصة باربيكيو
- 1 ملعقة كبيرة خل
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بهارات
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. في وعاء، تخلط جميع المقادير معاً، وتترك في الثلاجة لمدة ساعتين.
2. يسخن الفرن على حرارة 250 درجة.
3. توزع شرائح اللحم بصينية للفرن وتشوى لمدة 20 دقيقة.

4. تقلب الشرائح على الجهة الأخرى وتشوى لـ 20 دقيقة اضافية.
5. يقدم الطبق ساخنًا.



شرائح اللحم في الفرن بالتتبيلة الإيطالية

المقادير:

- 1 كيلو شرائح لحم
- 1 كوب ماء
- 1 بصل مقطعة حلقات
- 3 فص ثوم مهروس
- 2 ثمرة بطاطس مقطعة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة كبيرة بهارات إيطالية
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. في وعاء كبير، يخلط اللحم مع البصل والبطاطس والثوم ويتبل المزيج بالبهارات الإيطالية والملح والفلفل الأسود.
2. يترك الخليط جانبيًا لمدة 40 دقيقة.
3. يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
4. في قدر على نار متوسطة، يترك الماء مع الزبدة حتى الغليان.
5. في صينية بايركس، توزع شرائح البطاطس ثم اللحم والبصل وباقي التتبيلة.
6. يوضع الماء بقاع الصينية وتغطى بورق الألومنيوم، ثم تشوى لمدة 40 دقيقة.
7. يقدم الطبق ساخنًا.