

# وصفات كاسرول بسيطة ولذيذة

الفرن هو واحد من أهم الاختراعات وأكثرها ذكاءً ، لأن يمكن طهي به عدد لا يحصى من ألذ وأشهى الوصفات والأكثرها صحية أيضاً . يمكنك طهي الكثير من الأطباق بالفرن ومن بينها الكاسرول.

لذلك جمعنا لك بعض الوصفات الخاصة بأطباق الكاسرول الشهية التي ستطلب منك عائلتك طهيها مراراً وتكراراً! إليك 4 وصفات كاسرول بسيطة ولذيذة :

## 1- كاسرول اللحم المفروم والبطاطا

### المكونات:

- 500 غرام من اللحم المفروم
- 1 كيلو غرام من البطاطا
- 1 بيضة
- 250 مل من الحليب
- 100 غرام من الزبدة
- 1 بصلة
- 50 غرام من الجبن
- ملح
- فلفل أسود

### طريقة:

1. تقشر البطاطا وتسلق في ماء مغلية مملحة . يسكب الماء ، ثم يضاف 50 غرام من الزبدة ، وتهرس مع البطاطس.
2. يسخن الحليب ويضاف إلى البطاطا المهروسة . يمزج حتى يكون لديك خليط متجانس.
3. يقشر البصل ويقطع إلى قطع صغيرة. يقلى البصل بالزبدة حتى يصبح ذهبي اللون.
4. يضاف اللحم المفروم ، ويقلى حتى ينضج ، مع التحريك باستمرار . يضاف الملح ، يوضع الخليط الكامل في وعاء كبير.
5. عندما يبرد اللحم ، يضاف البيض ويقلب.
6. يدهن قالب الخبز بالزبدة ، ويضاف اللحم ، ثم البطاطا المهروسة على الوجه.
7. تخبز الكاسرول في الفرن لمدة 15 دقيقة . ترفع عن الفرن

وتُضاف الجبن المبشور ثم تعاد إلى الفرن لمدة 5 دقائق  
أخرى.



## 2- كاسرول الدجاج والخضروات

### المكونات:

- 350 غرام فيليه دجاج
- 1 بصلة
- 1 ثمرة فلفل حلو
- 2 عود كرفس
- 150 مل من الحليب السائل
- 100 غرام من الجبن
- بيضة
- ملح
- فلفل أسود

### طريقة التحضير:

1. تسلق شرائح الدجاج في الماء المملح حتى تنضج.
2. يترك الدجاج يبرد ثم يقطع إلى مكعبات.
3. تقشر كل الخضار . تُقطع البصل إلى شرائح ، والفليفلة الحلوة إلى مكعبات ، والكرفس إلى قطع صغيرة.
4. يقلى البصل ثم الفلفل والكرفس في زيت الزيتون.
5. تخلط الخضروات مع الدجاج ، وتوضع في كاسرول.
6. تخفق البيضة بالحليب والجبن ، وتسكب على الدجاج . يضاف الجبن المبشور على وجه الطبق.
7. تخبز الكاسرول في الفرن لمدة 15 دقيقة.



## 3- كاسرول البروكلي والجبن

### المكونات:

- 500 غرام من البروكلي
- 5 بيض
- 300 غرام من القشدة الحامضة
- 200 غرام من الجبن الصلب
- 2 ملعقة كبيرة زبدة

- 2 ملعقة كبيرة قطع الخبز
- ملح
- فلفل أسود

#### طريقة التحضير:

1. يسلق البروكولي في الماء المملح.
2. يخلط البيض مع القشدة الحامضة والجبن المبشور ثم يضاف الملح والفلفل الأسود.
3. يدهن قالب الخبز بالزبدة ، تضاف قطع الخبز ، يضاف البروكولي ثم يسكب مزيج البيض.
4. تدخل الكاسرول الى الفرن المحمى مسبقًا لمدة 25 دقيقة.



#### 4- كاسرول الأرز والفطر

##### المكونات:

- 500 غرام من الأرز
- 2 بيض
- 250 غرام من الجبن الصلب
- 500 غرام فطر
- 2 حبة بصل
- ملح
- فلفل أسود

#### طريقة التحضير:

1. يطهى الأرز في الماء المملح.
2. يقطع الفطر الى شرائح.
3. يقشر البصل ويفرم الى قطع صغيرة الحجم.
4. يقلى البصل في الزيت ثم الفطر.
5. يخلط الأرز مع نصف الجبن (مبشور باستخدام مبشرة ذات ثقب كبير).
6. تدهن الكاسرول بالزبدة ، يضاف نصف كمية الأرز ، ثم الفطر مع البصل ، ثم النصف الآخر من الأرز.
7. يرش الجبن المبشور على وجه الطبق ويضاف بعض الفطر.
8. تخبز الكاسرول في الفرن المحمى لمدة 15 دقيقة.