

## اللحوم التونسية، سفافد علوش مشوي



سفافد علوش مشوي

### المقادير:

غ هبرة علوش (خروف) 600

غ لية خروف 150

غ طماطم 150

غ فلفل أخضر 150

غ بصل 100

غ بقدونس 50

مقدار من صلصة الهريسة

أوراق من الرند الطري

أوراق من الخص

ليمون حامض

زيت لدهن اللحم و المشواة

فلفل أسود و ملح

مقدار من التستيرة

### **طريقة إعداد سفافد علوش مشوية:**

نقص لية الخروف في شكل حلقات رقيقة و نتبلها بالفلفل الأسود و الملح . نقطع اللحم في شكل مكعبات متساوية متوسطة الحجم و نتبل بالفلفل الأسود و الملح و ندهن بقليل من الزيت أو الزبدة.

نقطع حبات الطماطم و الفلفل الأخضر أرباعا متعادلة. ننظف و ننقي و نفرم البقدونس و البصل. ندهن المشواة بالزيت و نحمي على الجمر. نشك قطع اللحم و لية الخروف في السفافد بالتعاقب واحدة بعد واحدة.

نشوي السفافد على الجمر. نقاب مرتين أو ثلاث مع الملاحظة أن نرفع المشواة من النار حالا كلما صعدت منها السنة أو دخان كي لايفسد طعم اللحم و تعاد المشواة إلى النار حالما يتلاشى الدخان.

نصف السفافد فوق طبق التقديم و نذر فوقها البقدونس و البصل و نرتب حولها أوراق الخص و نقطع الطماطم و

أرباع الليمون و تقدم ساخنة مع مقدار من التستيرة او صلصة الهريسة على حدة

## متشائمة بالكرشة

### المقادير:



متشائمة بالكرشة

غ كرشة 750

فصوص ثوم 6

بصلة صغيرة

غ حمص 50

ملاعق زيت 4

ملعقتان خل

ملعقة من معجون الطماطم

نصف ملعقة هريسة

نصف ملعقة تابل

نصف ملعقة فلفل زينة

فلفل أسود

ملح

### **:طريقة إعداد متناومة بالكرشة**

ننقى الحمص وننضفه و ننقه ليلة كاملة في الماء البارد و نشطف. نقشر البصل. نقشر الثوم و نهرسه. ننضفه و نفرمه. نحضر الكرشة و ننصفها و نقطعها قطعاً متساوية. نفرئ قطع الكرشة بعد ذلك بالتابل و الفلفل الأسود و الملح و نقليه بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم في قدر فوق النار.

نضيف اليها انذاك الحمص و معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس من الماء و الهريسة و فلفل الزينة ثم نمرقه كل ذلك بحوالي نصف لتر من الماء. عندما يغلي الماء نخفف النار و يستمر الطهو ساعة و نصف أو ساعتين. مع التحريك من حين لآخر و تعويض الماء المتبخر عند الحاجة.

عندما تلين الكرشة و نتيقن من ذلك بمرسها بين الأصابع  
يضاف الثوم والخل و نترك القدر مكشوف حتى يجف  
الماء ثم نعدل الملح و تقدم الشمنكة ساخنة مع قطع  
الليمون..

## شمنكة

### :المقادير



### شمنكة

غ كرشة 750

غ بقدونس 50

غ بصل 50

غ حمص 50

ملاعق زيت 4

ليمونة واحدة

ملعقة من معجون الطماطم

نصف ملعقة هريسة

نصف ملعقة تابل

نصف ملعقة فلفل زينة

فلفل أسود

ملح

### **:طريقة إعداد الشمنكة**

ننقى الحمص و نمنضفه و ننقعه ليلة كاملة في الماء البارد و نشطف. ننقى البقدونس و نمنضفه و نفرمه. نحضر الكرشة و نمنضفها و نقطعها قطعاً متساوية. نفرق قطع الكرشة بعد ذلك بالتابل و الفلفل الاسود و الملح و نقليه بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم في قدر فوق النار . نضيف اليها انذاك الحمص و معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس من الماء و الهريسة و فلفل الزينة ثم نمرقه كل ذلك بحوالي نصف لتر من الماء. عندما يغلي الماء نخفف النار و يستمر الطهو ساعة و نصف أو ساعتين مع التحريك من حين لآخر و تعويض الماء المتبخر عند الحاجة.

عندما تلين الكرشة و تتيقن من ذلك بمرسها بين الأصابع يضاف البقدونس و نترك القدر مكشوف حتى يجف الماء ..ثم نعدل الملح و تقدم الشمنكة ساخنة مع قطع الليمون

## العقد

### :المقادير

عقد

غ كرشة 750

فصوص ثوم 6

ورقتان رند

ليمونة حامضة

عشر لتر من الزيت

نصف ملعقة من معجون الطماطم

نصف ملعقة هريسة

نصف ملعقة كمون

نصف ملعقة فلفل زينة

فلفل أسود و ملح

**طريقة اعداد**



## العقد

:

ننصف الكرشة جيدا و نقطعها و نفرکہا بالفلفل الأسود و الملح و نضعها في قدر مع الزيت و معجون الطماطم و الهريسة و فلفل الزينة و الثوم بعد أن نقشر الفصوص و نهرسها و نغمرها بلتر من الماء

نضع القدر فوق نار حامية و عندما يغلي الماء، نغطي القدر و نتركه على نار خفيفة قرابة ساعة و نصف مع التحريك من وقت لآخر و إضافة قليل من الماء عند الحاجة.

نمرس الكرشة آنذاك بأطراف الأصابع و لما نتيقن بأنها وشكت على النضج (تتقرص الكرشة) تضاف الكمون و الرند و يبقى القدر مكشوبا بعض الوقت حتى يجف الماء نسبيا نحذف آنذاك أوراق الرند و نراقب الملح ثم نقدمه ساخنا مع أرباع من الليمون.



## كفتة بالمش

### :المقادير

غ مش 500

غ بطاطا 300

غ بقدونس 50



كفتة بالمش

غ بصل 50

بيضات 3

ملعقتان من الخبز المسحوق

نصف ملعقة من فلفل الزينة

زيت للقلي

ملح

## طريقة إعداد كفتة بالمخ:

نفرم البقدونس و البصل. نسلق المخ ربع ساعة في ماء الغلي مع قليل من الملح ثم نقطر و نرفس بملعقة

نهرس قطعة من الخبز البايت ثم تنخل خلال منخل دقيق الثقوب. يخفق البيض

نخلط جميع المواد المذكورة مع نصف كمية البيض و نتبل بالفلفل الأسود و فلفل الزينة و نملح ثم نكيف في شكل أقراص متساوية الحجم

نحمي الزيت و نغطس الأقراص واحدة واحدة في ما بقي من البيض المخفوق ثم نقلي في الزيت و نقلب حتى يحمر لونها

نصف الكفتة في صحن التقديم و نحيطه بمقدار من البطاطا المقلية و نقدم حالا

**مخ مكفن**

**المقادير:**



مخ مكفن

غ مخ 500

غ بقدونس 50

بصل 50

بيضتان

ليمونة حامضة

بطاطا و خضر حسب الرغبة

زيت للقلي

ملح

### **طريقة اعداد مخ مكفن:**

نفرم البقدونس و البصل فرما ناعما. نخفق البيضتان و نخلط مع فريم البقدونس و البصل ثم نتبل بالفلفل الأسود و الملح حسب الطعم.

نحمي الزيت في المقلاة فوق نار معتدلة الحرارة. نحضر المخ كالمعتاد و نقطع حلقات متساوية ثم نفرط الحلقات

بالفلفل الأسود و الملح ثم نغمس في خليط البيض و  
الخضر و نحمر في الزيت على الوجهين.

نرتب قطع المخ في طبق و نحيطه بالخضر المقلية و نزينه  
مثلا بأوراق الخس و حلقات الليمون.

## كمونية بطاطا

المقادير:



كمونية بطاطا

قلب خروف أو العجل و كليتا خروف أو العجل

غ بطاطا 500

غ كبد 200

غ بصل 50

ملعقة معجون طماطم

نصف ملعقة هريسة

نصف ملعقة كمون

نصف ملعقة تابل

ملاعق زيت 4

ليمونة واحدة

نصف ملعقة فلفل زينة حلو(بابريكا)

فلفل أسود و ملح

### **طريقة اعداد قلاية كمونية بطاطا**

نقص البطاطا أرباعا ثم نحضر الزوايد و نقصهم في شكل مكعبات متساوية و نفوح بالتابل و بالفلفل الأسود و الملح و نقلي بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية و نضيف البصل المفروم و الهريسة ممزوجة بكأس ماء و معجون الطماطم و فلفل الزينة ثم نمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها. عندما يغلي الماء نضيف قطع البطاطا ثم نغطي الوعاء و نتركه فوق النار الهادئة مع التقليب من حين لآخر و زيادة قليل من الماء عند الحاجة.

عندما توشك الزوايد على النضج نضيف الكمون

و نترك القدر مكشوف و دون مرق حتى تتركز الصلصة  
نسبيا ثم يعدل الملح و نرفع الوعاء على النار  
نسكب القلاية في صحن التقديم ثم نرش بالبقدونس  
المفروم و نقدمها ساخنا مع قطع الليمون.

## كمونية بالزوايد العجل

المقادير:



كمونية بالزوايد العجل

قلب العجل

لية العجل

أناثي العجل

كليتا العجل

غ كبد 200

غ بصل 50

ملعقة معجون طماطم

نصف ملعقة هريسة

نصف ملعقة كمون

نصف ملعقة تابل

ملاعق زيت 4

ليمونة واحدة

نصف ملعقة فلفل زينة حلو(بابريكا)

فلفل أسود و ملح

### **طريقة اعداد قلاية بزوايد العجل:**

نحضر الزوايد و نقصهم في شكل مكعبات متساوية و نفوح بالتابل و بالفلفل الأسود و الملح و نقلي بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية و نضيف البصل المفروم و الهريسة ممزوجة بكأس ماء و معجون الطماطم و فلفل الزينة ثم نمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها. عندما يغلي الماء نغطي الوعاء و نتركه فوق النار الهادئة مع التقليب من حين لآخر و زيادة قليل من الماء عند الحاجة

عندما توشك الزوايد على النضج نضيف الكمون

و نترك القدر مكشوف و دون مرق حتى تتركز الصلصة  
نسبيا ثم يعدل الملح و نرفع الوعاء على النار  
نسكب القلاية في صحن التقديم ثم نرش بالبقدونس  
المفروم و نقدمها ساخنا مع قطع الليمون.

## كمونية بالزوايد

### :المقادير



كمونية بالزوايد

قلب الخروف

لية الخروف



أناثي الخروف

كليتا الخروف

غ كبد 200

غ بصل 50

ملعقة معجون طماطم

نصف ملعقة هريسة

نصف ملعقة كمون

نصف ملعقة تابل

ملاعق زيت 4

ليمونة واحدة

نصف ملعقة فلفل زينة حلو(بابريكا)

فلفل أسود و ملح

### **طريقة اعداد قلاية بالزوايد**

نحضر الزوايد و نقصهم في شكل مكعبات متساوية و نفوح بالتابل و بالفلفل الأسود و الملح و نقلي بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية و نضيف البصل المفروم و الهريسة ممزوجة بكأس ماء و معجون الطماطم و فلفل الزينة ثم نمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها. عندما يغلي الماء نغطي الوعاء و نتركه فوق النار الهادئة مع التقليب من حين لآخر و زيادة قليل من الماء عند الحاجة.

عندما توشك الزوايد على النضج نضيف الكمون  
و نترك القدر مكشوف و دون مرق حتى تتركز الصلصة  
نسبيا ثم يعدل الملح و نرفع الوعاء على النار  
نسكب القلاية في صحن التقديم ثم نرش بالبقدونس  
المفروم و نقدمها ساخنا مع قطع الليمون

## قلاية حمرة بالزوايد

### :المقادير



قلاية حمرة بالزوايد

قلب العجل

لوزة العجل

أناثي العجل

كليتا العجل

غ كبد 200

غ بقدونس 50

ملعقة معجون طماطم

ملاعق زيت 4

ليمونة واحدة

نصف ملعقة فلفل زينة حلو(بابريكا)

فلفل أسود و ملح

### **:طريقة اعداد قلاية حمرة بالزوايد**

نحضر الزوايد و نقصهم في شكل مكعبات متساوية و نفوح بالفلفل الأسود و الملح و نقلي بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية ثم نمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها. عندما يغلي الماء نغطي الوعاء و نتركه فوق النار الهادئة مع التقليب من حين لآخر و زيادة قليل من الماء عند الحاجة.

حالما يتم النضج يضاف ملعقة معجون طماطم و فلفل الزينة

و نترك القدر مكشوف و دون مرق حتى تتركز الصلصة نوعا ما ثم يعدل الملح و نرفع الوعاء على النار

نسكب القلاية في صحن التقديم ثم نرش بالبقدونس المفروم و نقدمها ساخنا مع قطع الليمون

## قلاية زعرة بزوايد العجل

### :المقادير



قلاية زعرة بزوايد العجل

قلب العجل

لوزة العجل

أناثي العجل

كليتا العجل

غ كبد 200

غ بقدونس 50

غ سمن 30

ملاعق زيت 4

ليمونة واحدة

قبضة زعفران

فلفل أسود و ملح

### **:قلاية زعرة بزوايد العجل**

نحضر الزوايد و نقصهم في شكل مكعبات متساوية و نفوح بالفلفل الأسود و الملح و نقلي بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية ثم نمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها. عندما يغلي الماء نغطي الوعاء و نتركه فوق النار الهادئة مع التقليب من حين لآخر و زيادة قليل من الماء عند الحاجة.

حالما يتم النضج يضاف السمن مع قبضة الزعفران و نترك القدر مكشوف و دون مرق حتى تتركز الصلصة نوعا ما ثم يعدل الملح و نرفع الوعاء على النار

نسكب القلاية في صحن التقديم ثم نرش بالبقدونس المفروم و نقدمها ساخنا مع قطع الليمون.

## قلاية زعرة بزوايد العلوش

### المقادير:



قلاية زعرة بزوايد العلوش

قلب خروف

لوزة خروف

أناثي خروف

كليتا خروف

غ كبد 200

غ لية 100

غ بقدونس 50

غ سمن 30

ملاعق زيت 4

ليمونة واحدة

قبضة زعفران

فلفل أسود و ملح

### **طريقة اعداد قلاية زعرة بزوايد العلوش**

نحضر الزوايد و نقصهم في شكل مكعبات متساوية و نفوح بالفلفل الاسود و الملح و نقلي بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية ثم نمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها. عندما يغلي الماء نغطي الوعاء و نتركه فوق النار الهادئة مع التقليب من حين لآخر و زيادة قليل من الماء عند الحاجة.

حالما يتم النضج يضاف السمن مع قبضة الزعفران و نترك القدر مكشوف و دون مرق حتى تتركز الصلصة نوعا ما ثم يعدل الملح و نرفع الوعاء على النار

نسكب القلاية في صحن التقديم ثم نرش بالبقدونس المفروم و نقدمها ساخنا مع قطع الليمون

### **كمونية بالكبدة**

**المقادير:**



كمونية بالكبدة

غ كبدة 500

ملاعق زيت 3

بصلة صغيرة مفرومة

ملعقة من معجون الطماطم

نصف ملعقة هريسة

نصف ملعقة تابل

نصف ملعقة كمون

نصف ملعقة فلفل زينة

فلفل اسود و ملح

### **طريقة إعداد كمونية بالكبدة:**

نقطع الكبدة قطع متساوية، نفوح بالتابل و الفلفل الأسود و الملح ثم نضعه في قدر مع البصل و نقلبه بضع دقائق في الزيت ثم نضيف بعد ذلك الهريسة ممزوجة بمقدار



كأس من الماء و الطماطم و فلفل زينة و بعد حوالي 10 دقائق نمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية الكبد.

عندما يغلي الماء نغطي القدر و نتركه على نار هادئة مدة تتراوح بين 40 و 60 دقيقة مع التحريك على نار هادئة و إضافة الماء عند الحاجة

نضيف آنذاك الكمون و يبقى القدر يغلي دون غطاء من غير مرق حوالي 10 دقائق ثم نعدل التمليح و نرفع الوعاء على النار ثم نقدم الكمونية ساخنة.

## كتف مكتف مصلي

### :المقادير



كتف مكتف مصلي

كتف ضأن كامل

كغ بطاطا 1

غ زبده 50

فلفل أسود

ملح

### **:طريقة إعداد كتف مكتف مصلي**

نجرد الكتف من العظام، نتبله في جميع نواحيه بالملح و الفلفل الأسود، نلفه في شكل اسطوانتي، نربطه بخيط، ندهنه بالزبدة ثم نضعه في الفرن الساخن فوق مشبك معدني ليبقى اللحم منفصلا تماما عن السوائل أثناء الطهو.

نقشر البطاطا و نقطعها في شكل أرباع أو حلقات متساوية. نترك اثر ذلك اللحم بالفلفل الأسود و الملح و ندهن بالزبدة.

نضيف انذاك قطع البطاطا و نسكب قليل من الماء في قاع الطبق و نضعه في الفرن و نواصل الطبخ مدة ساعة و نقلب اللحم عدة مرات و نسقي حينا بعد حين بشئ من السائل يرفع بملعقة من قاع الطبق. عندما ينضج اللحم نرفع عنه الرباط و نقص بسكين حاد و نقصه في شكل شرائح متساوية

و نقدمه حالا مرشوشا بالصلصة و قطع البطاطا أو مع قطع الليمون.

## لحم عجل مصلي

### :المقادير



لحم عجل مصلي

كغ هبرة عجل 1

كغ بطاطا 1

غ زبده 50

فصوص ثوم 8

فلفل أسود

ملح

:طريقة إعداد لحم عجل مصلي

نحمي الفرن بحرارة معتدلة، نقشر البطاطا و نقطعها في شكل ارباع أو حلقات متساوية. ننظف اللحم ثم نشق بحد السكين عدة شقوق يغرس فيها فص ثوم

نقرك اثر ذلك اللحم بالفلفل الأسود و الملح و ندهن بالزبدة. نضعه في طبق الفرن فوق مشبك معدني ليبقى اللحم منفصلا تماما عن السوائل أثناء الطهو

نضيف انذاك قطع البطاطا و نسكب قليل من الماء في قاع الطبق و نضعه في الفرن و نواصل الطبخ مدة ساعة و نقلب اللحم عدة مرات و نسقي حيننا بعد حين بشئ من السائل يرفع بملعقة من قاع الطبق. عندما ينضج اللحم و يحمر سطحه نرفعه خارج الفرن و نقصه في شكل شرحات متساوية

نرتب اللحم ف صحن التقديم و نسقي بسائل المتبقي في الطبق ثم نزين بقطع البطاطا و تقدم ساخنة مع قطع الليمون.

## لحمت بالتن

### :المقادير



لحمات بالتن

غ هبرة عجل 750

غ لباب خبز بايت 100

غ تن (تونة) مصبر في الزيت 150

غ جبن قرويير 100

غ زبدة 30

بيضات 4

ملاعق زيت للطهو 4

بصلة صغيرة مفرومة

خبز فرنجي بايت

زيت للقي

فلفل أسود

ملح ناعم

**طريقة إعداد لحمات بالتن:**

نقص اللحم إلى شرائح متساوية و نتبل بالفلفل الأسود و الملح، نحمي زيت الطهو و نقلي فيه اللحم مع فريم البصل ثم نمرق بمقدار كاف من الماء كاف لتغطيتها. حالما يغلي الماء نغطي الوعاء و نتركه يستوي مع التحريك من حين لآخر.

في هذه الأثناء نسلق بيضتان و نقطعهما إلى مكعبات صغيرة و نخفق البيضتان الباقيتان.

نحك الجبن بالمفرمة، نفرم لباب الخبز البايت، نفتت التونة بالأصابع أو نقطعه بالسكين. ثم نخلط المواد المذكورة و نتبل بالفلفل الأسود و

نحمي الزيت المعد للقلي و نقص الخبز إلى شرائح ثم نقليه في الزيت. نحمي الفرن بحرارة معتدلة، ندهن الطبق بقليل من الزيت و نصف حلقات الخبز على سطحه ثم نضع فوقها شرائح اللحم. يجزأ بعد ذلك الحشو و نبسطه على سطح اللحم ثم نضع الطبق في الفرن مدة 10 دقائق حتى يجمد الحشو و يتماسك.

نرتب قطع اللحم في صحن التقديم و نقدمه ساخن مع الصلصة مباشرة فوق اللحم.

## لحمات بسبناخ

### :المقادير



لحمات بسبناخ

غ هبرة عجل 750

غ لباب خبز بايت 100

غ (سبناخ) سبناخ 250

غ جبن قرويير 100

غ زبدة 30

بيضات 4

ملاعق زيت للطهو 4

بصلة صغيرة مفرومة

خبز فرنجي بايت

زيت للقي

فلفل أسود

ملح ناعم

### **:طريقة إعداد لحماٲ بالسبناخ**

ننقى أوراق السبناخ و نحذف أعناقها و تنضف ثم نسلقها قرابة ربع ساعة في الماء المالح و نعصر باليد جيدا و نفرم فرما دقيقا.

نقص اللحم إلى شرائح متساوية و نتبل بالفلفل الأسود و الملح، نحمي زيت الطهو و نقلي فيه اللحم مع فريم البصل. ثم نمرق بمقدار كاف من الماء كاف لتغطيتها. حالما يغلي الماء نغطي الوعاء و نتركه يستوي مع التحريك من حين لآخر.

في هذه الأثناء نسلق بيضتان و نقطعهما إلى مكعبات صغيرة و نخفق البيضتان الباقيتان.

نحك الجبن بالمفرمة، نفرم لباب الخبز البايت، نخلط المواد المذكورة مع السبناخ و نتبل بالفلفل الأسود و

نحمي الزيت المعد للقلي و نقص الخبز إلى شرائح ثم نقليه في الزيت. نحمي الفرن بحرارة معتدلة، ندهن الطبق بقليل من الزيت و نصف حلقات الخبز على سطحه ثم نضع فوقها شرائح اللحم. يجزأ بعد ذلك الحشو و نبسطه على سطح اللحم ثم نضع الطبق في الفرن مدة 10 دقائق حتى يجمد الحشو و يتماسك



نرتب قطع اللحم في صحن التقديم و نقدمه ساخن مع الصلصة مباشرة فوق اللحم.

## لحمت بالكبار

### المقادير:



لحمت بالكبار

غ هبرة عجل 750

غ لباب خبز بايت 100

غ كبار مملح 100

غ جبن قرويير 100

غ زبدة 30

بيضات 4

ملاعق زيت للطهو 4

بصلة صغيرة مفرومة

خبز فرنجي بايت

زيت للقي

فلفل أسود

ملح ناعم

### **:طريقة إعداد لحمات بالكبار**

نقص اللحم الى شرائح متساوية و نتبل بالفلفل الأسود و الملح، نحمي زيت الطهو و نقلي فيه اللحم مع فريم البصل. ثم نمرق بمقدار كاف من الماء كاف لتغطيتها. حالما يغلي الماء نغطي الوعاء و نتركه يستوي مع التحريك من حين لآخر.

في هذه الأثناء نسلق بيضتان و نقطعهما إلى مكعبات صغيرة و نخفق البيضتان الباقيتان.

ننصف الكبار و نفرمه، نحك الجبن بالمفرمة، نفرم لباب الخبز البايث، نخلط المواد المذكورة و نتبل بالفلفل الأسود . و الملح .

نحمي الزيت المعد للقلي و نقص الخبز إلى شرائح ثم نقليه في الزيت. نحمي الفرن بحرارة معتدلة، ندهن

الطبق بقليل من الزيت و نصف حلقات الخبز على سطحه  
ثم نضع فوقها شرائح اللحم. يجرأ بعد ذلك الحشو و  
نيسطه على سطح اللحم ثم نضع الطبق في الفرن مدة  
10 دقائق حتى يجمد الحشو و يتماسك

نرتب قطع اللحم في صحن التقديم و نقدمه ساخن مع  
الصلصة مباشرة فوق اللحم

## كفتة باللحم

### :المقادير



### كفتة باللحم

غ هبرة علوش (خروف) 400

غ من لباب الخبز 100

بيضتان

غ بقدونس مفروم 100

غ فرينة (دقيق) 100

زيت للقلي

فصان ثوم

نصف ملعقة فلفل زينة

فلفل أسود و ملح

### **:طريقة إعداد كفتة باللحم**

نفرم اللحم و البقدونس و البصل فرما دقيقا. نقشر  
فصوص الثوم. نخفق البيض. نخلط المقادير و نتبل  
بالفلفل الأسود و الملح و فلفل الزينة

نقسم إلى أجزاء متساوية و نكيف بالتتابع في شكل  
أقراص مستديرة.

نحمي في مقلاة عميقة كمية من الزيت لتطفو أقراص  
الكفتة على سطحه، نلف الأقراص المذكورة بقليل من  
الدقيق و نقلي في الزيت على الوجهين

نقدم الكفتة ساخنة مع شئ من الخس و الطماطم

