

المحشي – القرع والبادنجان المحشيان

طبق من الكوسة والبادنجان المحشيين بخليط من الأرز، واللحم والتوابل. يُقدم مع صلصة الطماطم واللحم.

120 دقيقة



الطريقة

انزع اللب من الكوسة والبادنجان. استخدم مقوار كوسة أو أداة أخرى لتقوير الخضراوات، مثل ملعقة رقيقة بيد طويلة.

اطه اللحم في طنجرة مع الماء، وانتظر حتى تبدأ الدهون في التراكم على السطح كي تتمكن من إزالتها. أضف 3 ورقات لورا والملح، واتركه يغلي ببطء لمدة ساعة تقريباً على نار منخفضة.

أعد الحشوة كما يلي:

اغسل الأرز جيداً، ثم امزج اللحم البقري المفروم، والملح، والكمون، والغُصفر وخليط التوابل معاً. اغرف الحشوة في الكوسة والبادنجان.

والآن قم بتحضير شوربة الطماطم:

قطع الطماطم إلى قطع، وامزج القطع ومعجون الطماطم مع الماء.

وأخيراً، امزج جميع المكونات في إناء طبخ:

ابدأ بوضع اللحم في الأسفل، ثم ضع الكوسة والبادنجان المحشيين بالأعلى. ثم أضف شوربة الطماطم، وتبلها بالملح. عندما يبدأ الطبق في الغليان، قلل الحرارة إلى نار منخفضة واتركه يغلي ببطء لمدة ساعة.

أضف عصير ليمونة واحدة، والنعناع المجفف و3 فصوص ثوم مقطعة إلى قطع صغيرة. اتركه يغلي ببطء لمدة 10 دقائق أخرى، حتى يصبح جاهزاً للتقديم.

المكونات

تكفي لـ 6 أشخاص

500 جم كوسة صغيرة

500 جم باذنجان صغير

كيلو من قطع اللحم على العظم

500 جم أرز أبيض دائري الحب (أرز سوشي)

500 جم لحم مفروم

ملعقة صغيرة ملح

ملعقة صغيرة كمون

ملعقة صغيرة عُصفر (زعفران مقلد)

نصف ملعقة صغيرة من تشكيلة السبع بهارات (خليط البهارات)

1.5 لتر ماء

حببتين طماطم كبيرة

5 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم

3 فصوص ثوم

عصير ليمونة واحدة

القيمة الغذائية لكل حصة/لكل 100 جم

الطاقة/السرعات الحرارية 672 سعرة حرارية/87 سعرة حرارية

الكربوهيدرات 75 جم/10 جم

البروتين 47 جم/6 جم

الدهون 17 جم/2 جم

- المشبع منها 8 جم/1 جم

- الدهون الأحادية غير المشبعة 7 جم/1 جم

- الدهون المتعددة غير المشبعة 1 جم/0.1 جم

الألياف الغذائية 17 جم/2 جم

المحتوى من المواد المسببة للحساسية

الغلوتين لا
لاكتوز لا

آخر مراجعة: 23/06/05، تاريخ النشر: 23/05/24