



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة فطيرة الفاصوليا الحمرء مع اللحم البقري

طريقة التحضير:

- نضع القليل من الزيت في مقلاة عميقة يُضاف البصل ويُطهى على نار متوسطة حتى ينضج.
- نرفع النار ونضيف اللحم المفروم والثوم ونخلط حتى يتحول اللحم إلى اللون البني مع تقطيع اللحم المفروم بملعقة خشبية إذا لزم الأمر.
- نضيف الكمون والكزبرة ورقائق الفلفل الحار.
- نضيف معجون الطماطم ونصف كوب ماء (عند الاحتياج).
- يقلب في الفاصوليا والذرة الحلوة، جلب ليغلي.
- خففي الحرارة واتركيها على نار هادئة لمدة 20 دقيقة حتى ينضج اللحم المفروم ويقل منسوب الصوص.
- نقوم بتسخين الفرن إلى 200 درجة مئوية ونضع اللحم المفروم والفاصوليا المطبوخة بالملعقة في طبق فرن ثم يرش الجبن المبشور ونضع فوقه البطاطس المهروسة. ثم نتركها تطهى لمدة 20-25 دقيقة حتى تصبح البطاطس ذهبية اللون.
- تقدم مع الخضروات المفضلة لديك.



المكونات:

- 2 علبة فاصوليا حمرء من حقائق كاليفورنيا، مصفاة
- 2 بصلة مفرومة
- 500 جرام لحم بقري مفروم قليل الدهن
- 2 فص ثوم مهروس
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار
- 600 غ هريس طماطم
- 1 علبة ذرة حلوة مصفاة
- 100 جرام جبن شيدر قليل الدسم مبشور
- 1 كجم بطاطس مهروسة (مطبوخة مسبقاً)



وقت التحضير
50 دقيقة



تكفي حوالي
من 4 ل 6 أفراد