

فتة المكدوس



30 min. مدة التحضير:

الصعوب: بسيط

المكونات

لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

● المكونات

- 1 كوب كوبيد توميتوز 500
- كوب زبادي يوناني 1/2
- كوب طحينية 1/4
- كوب ماء 1/4
- غ لحم مفروم 200
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- حبات بانتجان حجم صغير 6
- عصير ليمونة
- ملح

● صلصة

- كوب ماء 1/4
- 1 بصل مقطعة شرائح طولية
- فص ثوم مفروم 2
- م ك دبس البندورة من يومي 2
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ي م ك دبس رمان 2
- يقدونس ومكسرات للتزيين
- عصير نصف ليمونة
- ملح وفلفل مجروش



التحضير

: لتحضير الباتنجان

حبات باتنجان حجم صغير منعمل فيهم شق بالطول من جانب واحد للحشو 200 غ لحم مفروم يقلى بالزبدة او بزيت زيتون مع ملح – فلفل و صنوبر 6

: لتحضير الخبز

نقوم بنقطيع الخبز الى مربعات صغيره ونرشه بالزيت ندخله الى الفرن 10 دقائق

:طريقة التحضير

بالقليل من زيت الزيتون نضع البصل و الثوم ونقلب الى أن تفوح رائحة الثوم . نضيف الطماطم المقطعة من بومي مع دبس البندورة مع ربع كوب من الماء – الليمون و دبس الرمان . ونتركها لتجانس مدة ٥ دقائق. نضيف حبات الباتنجان ونقوم بتغطية القدر لمدة 5 دقائق. نضيف صلصة الزبادي و ملعقة من الزبدة المحمرة مع البابريكا . نزين بالبقدونس الخبز . المحمص والمكسرات . ونقدم ساخنة

- Ramia Hamed @lets_cook_healthy