

يخنة لحم العجل مع الهليون



30 min. مدة التحضير:

الصعوب: متوسط

(المكونات 4 اشخاص)

لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

المكونات

- 250 gr سترينيد توميتوز 500
- Veal
- الهليون 1 حزمة
- بصل 1/2
- بقدونس ما يكفي
- ثوم 1 فص
- دقيق 50 ج
- زيت 2 ملعقة
- فلفل أسود ما يكفي
- مرق ساخن ما يكفي
- ملح
- نبيذ أبيض 1 كوب



التحضير

قطع اللحم إلى مكعبات بطول 2,5 سم لكل جانب وضعها في الدقيق مع التأكد من تغطية السطح بأكمله.

في مقلاة ضع الزيت والثوم المهروس والبصل المفروم ناعماً؛ وبمجرد أن يسخن الزيت على حرارة متوسطة أضف اللحم وحمّره حتى يختفي اللون الوردي.

في هذه المرحلة قم بزيادة الحرارة وأضف النبيذ الأبيض.

مع بعض المرق الساخن. وأضف الملح والفلفل وضع الغطاء **Strained tomatoes** بمجرد أن يتبخر الكحول هدي الحرارة إلى أدنى حد وأضف صلصة بومودورو بيو بومي.

أطهي البخنة لحوالي ساعة ونصف مع إضافة المزيد من المرق تدريجياً بمجرد أن يجف.

وفي الوقت ذاته قم بتقطيع الهليون مع الحفاظ فقط على الجزء الأخضر وقشر الهليون باستخدام مقشرة البطاطس.

مع إبقاء الجزء العلوي وقطع السيقان إلى شرائح رفيعة.

بعد مرور ساعة ونصف أضف الهليون في المقلاة وضع الغطاء مجدداً لمدة حوالي 20 دقيقة لحين انتهاء نضج اللحم.

أترك الصلصة لتتكتف على النحو الكافي، ثم يرش البقدونس وتقدم ساخنة.