

طريقة عمل ملفوف اللحم

طريقة عمل ملفوف اللحم



الفهرس

- 1 الأطباق الرئيسية
- 2 طريقة عمل ملفوف اللحم
 - 2.1 المكونات
 - 2.2 طريقة التحضير
- 3 ستيك اللحم الملفوف
 - 3.1 المكونات
 - 3.2 طريقة التحضير

الأطباق الرئيسية

تختلف طرق إعداد الأطباق الرئيسية تبعاً لما هو متعارف عليه في كل بلد، وبناءً على المكونات المستخدمة في تحضيرها، حيث يمكن أن تتكون من اللحوم والخضار مع إضافة الصلصات وبعض التوابل، كما يمكن إعداد بعض الخضروات واللحوم عن طريق لفها وحشوها بحشوات مختلفة، ومن بينها الملفوف الذي يتم تحضيره عن طريق وضع اللحم المفروم كحشوة في شرائح الملفوف، ثم لفها، أو عن طريق استخدام اللحم كشرائح وحشوه بالخضار أو اللحم، ثم لفة، وإعداده عن طريق شيه، أو قليه، وفي هذا

المقال سنذكر طريقة لعمل ملفوف اللحم، وطريقة لعمل اللحم الملفوف.

طريقة عمل ملفوف اللحم

المكوّنات

- ثلاثة كيلوغرامات من الملفوف.
- خمسمئة غرام من الأرز.
- مئتا غرام من اللحم المفروم.
- بصلة متوسطة.
- حفنة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً.
- ملح، وفلفل أسود، وكمون وقرفة حسب الرغبة.
- أربع ملاعق كبيرة من الزيت النباتي.
- طماطم مقطعة إلى شرائح.
- ثلاثة فصوص كبيرة من الثوم.
- مكعب من مرقة الدجاج.

طريقة التحضير

- ضعي الملفوف في قدرٍ مملوء بالماء على النار، وأضيفي مكعب مرقة الدجاج، والكمون، وأتركه حتى يلين قليلاً.
- ضعي الأرز في وعاء، وأضيفي البقدونس، واللحم، والملح، والكمون، والبصل، والفلفل، والقرفة، والزيت وقلبيه جيداً.
- ضعي ورق الملفوف في وعاءٍ مناسب، وقطعيه لعدة قطع، واحشيه بمزيج الأرز، وفيه على شكل أصابع.
- ضعي شرائح الطماطم، والثوم في قعر قدرٍ ورتبي الملفوف فوقها.
- ضعي كمية كافية من الماء فوق الملفوف حتى تغمره، وأتركه مدّة 45 دقيقة حتى ينضج.

ستيك اللحم الملفوف

المكوّنات

- أربع شرائح من ستيك اللحم.
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة.
- ملح وفلفل، حسب الرغبة.

مكوّنات الحشوة:

- نصف كوب من البازيلاء.
- نصف كوب من الفطر المقطع.
- ملعقتان صغيرتان من الدقيق.
- ملعقتان كبيرتان من البقسماط.
- ملعقتان صغيرتان من الجبن المبشور.
- كوبان من مرق اللحم.
- ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون.

طريقة التحضير

- قطعي شرائح اللحم إلى قطع رقيقة، ورقّيقها عن طريق الضغط عليها.
- ضعي الفطر في وعاء، وأضيفي البازيلاء، والبقسماط، وتبليه بالفلفل، والملح.
- رشي الجبن المبشور فوق شرائح اللحم، واحشيها بالخليط، ولفيها جيداً، وأغلقها باستخدام أعواد الأسنان، ثمّ ضعيها في وعاء من الدقيق، وقلبيها حتّى تتغطى.
- ضعي الزبدة في وعاء على النار، وضعي فيها شرائح اللحم الملفوفة، وقلبيها حتّى تتحمر من كافة الجهات.
- أضيفي مرق اللحم، وعصير الليمون، واتركيه حتّى يغلي ويصبح كثيفاً.
- ضعي شرائح اللحم الملفوفة في طبق التقديم، وأزيلي أعواد الأسنان، ثمّ غطيها بالصلصة، وقدميها.

مجلوبة من “http://baytdz.com/طريقة_عمل_ملفوف_اللحم/?id=682667”

##اللحم, #عمل, #ملفوف, طريقة

#المحاشي