

# عمل البفتيك المصري

## عمل البفتيك المصري



### الفهرس

- 1 البفتيك المصري
- 2 طريقة البفتيك المصري
  - 2.1 المكونات
  - 2.2 طريقة التحضير
- 3 بفتيك بصلصة الخلّ والثوم
  - 3.1 المكونات
  - 3.2 طريقة التحضير

## البفتيك المصري

يعتبر البفتيك المصري من الأطباق الأساسية التي يتمّ تقديمها في الكثير من المناسبات والولائم، والحفلات الخاصة، وهو من الأطباق التي تعود على جسم الإنسان بالعديد من الفوائد؛ لاحتوائه على البروتينات والمعادن والفيتامينات الهامة والضرورية، ويمكن تحضيره بعدة طرق، تختلف من بلد لآخر، وذلك حسب المكونات التي يتمّ استخدامها، وفي هذا المقال سنتعرف على طريقة عمل البفتيك المصري.

# طريقة البفتيك المصري

## المكوّنات

- كيلو غرام من شرائح لحم الستيك.
- نصف كوب من خل البلسميك.
- ربع كوب من صلصة الصويا.
- ست ملاعق صغيرة من الثوم المهروس.
- أربع ملاعق صغيرة من العسل.
- أربع ملاعق من زيت الزيتون.
- ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود.
- ربع ملعقة كبيرة من صلصة ورشستر.
- ربع ملعقة كبيرة من البصل البودرة.
- رشّة من الملح.
- ملعقة من الصلصة الحارة.
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار.
- ربع ملعقة كبيرة من إكليل الجبل.

## مكوّنات خليط الخضار:

- ثلاثة حبات من الكوسا مقطعة إلى دوائر.
- حبة من الباذنجان مقطعة إلى مكعبات.
- حبة من الفيفلة الحمراء المقطعة إلى مكعبات.
- ورقة غار.
- كوبان من البندورة المقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ملعقتان صغيرتان من الحبق الجاف.
- نصف ملعقة كبيرة من الملح.
- أربع ملاعق صغيرة من عصير الليمون الطازج.
- أربع ملاعق صغيرة من زيت الذرة.

## طريقة التحضير

- خلط الخل، وصلصة الصويا، والثوم، والعسل، وزيت الزيتون، والفلفل الأسود، وصلصة ورشستر، والبصل البودرة، والملح، والصلصة الحارة، والفلفل الأحمر الحار، وإكليل الجبل، ثمّ وضع شرائح اللحم فيها وتقليبها، ثمّ تركها في الثلاجة طيلة اليوم.

- تسخين الشواية جيداً، ودهنها بكمية قليلة من الزيت، ثمّ وضع شرائح الستيك عليها مدّة لا تقل عن سبع دقائق، حتّى تنضج تماماً، وتتحمّر من جميع الجهات.
- وضع زيت الذرة في قدر عميق على نارٍ متوسطة، حتّى يسخن جيداً، ثمّ وضع الكوسا، والفليفلة، والباذنجان مع التحريك المستمر مدّة دقيقتين باستخدام ملعقة خشبية، ثمّ إضافة البندورة، وورقة الغار، وترك الخليط على النار مدّة ربع ساعة تقريباً، حتّى يغلي جيداً ويتسبك.
- إضافة الملح، والحبق، وعصير الليمون، وترك الخليط على نارٍ هادئة مدّة لا تقل عن دقيقتين، حتّى يغلي.
- وضع شرائح البفتيك في طبق التقديم، وإضافة خليط الخضار إلى جانبها.

## بفتيك بصلصة الخلّ والثوم

### المكوّنات

- كيلوغرام من لحم البفتيك.
- نصف كوب من الزبدة.
- فصان من الثوم.
- نصف كوب من الخلّ الأحمر.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو.
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

### طريقة التحضير

- وضع نصف كمية الزبدة في مقلاة واسعة على نارٍ متوسطة، حتّى تسخن، ثمّ إضافة شرائح اللحم، وتركها حتّى تنضج تماماً، ثمّ إزالتها وتركها جانباً.
- وضع الزبدة المتبقية في قدر عميق، وإضافة الثوم، وتقليبه جيداً.
- إضافة الخلّ، والملح، والفلفل الحلو، والقرفة، والتحريك جيداً، ثمّ إضافة شرائح اللحم.
- إضافة كمية كافية من الماء إلى الخلط، حتّى يتغمر جيداً، وتركه على النار مدّة ربع ساعة، حتّى ينضج تماماً.

مجلوبة من “<http://baytdz.com/>عمل\_البفتيك\_المصري/?id=626995”

##البفتيك, #المصري, #عمل

#أطباق مصرية