

طريقة عمل اللحم الموزة المتبله بالخضروات

Posted on 2017 , 13 ديسمبر



Category: [المطبخ الاصيل](#)

بواسطة: المحيط

مقادير عمل موزات اللحم المتبله بالخضروات

- ملعقة كبيرة زيت زيتون 4
- موزات لحم ضأن
- فص ثوم مفروم 2
- ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم 1
- بصل مُقطع مكعبات صغيرة 1
- كوب زنجبيل مُقطع مكعبات صغيرة 1

- كوب كرفس مُقطع مكعبات صغيرة 1
- كوب بصل أخضر مُقطع مكعبات صغيرة 1/2
- ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم 1
- ملعقة كبيرة إكليل الجبل (روزماري) مفروم 1
- كوب طماطم قطع مع العصير 3
- ملح وفلفل .

طريقة تحضير الموزات المتبلّة بالخضروات

- يسخن الزيت في إناء كبير على نار متوسطة وتتبل قطع موزات اللحم بالملح والفلفل .
- ثم تحمر في الزيت الساخن من جميع الجوانب .
- ثم يضاف الثوم والزنجبيل والبصل مع التقليب لمدة 5 دقائق او حتى يصبح البصل ذهبي اللون .
- يضاف الجزر والكرفس والبصل الاخضر مع التقليب وتضاف الطماطم مع العصير ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك .
- حتى يبدأ في الغليان ثم تخفف الحرارة ويترك لمدة 35 دقيقة
- يضاف الزعتر وإكليل الجبل ويترك الخليط لمدة 10 دقائق اخرى او حتى ينضج اللحم وتتركز الصلصة (مع مراعاة تقليبها (من حين لآخر ويمكن إضافة الماء اذا تطلب الامر
- واخيرا نضعها في صينية ونحمرها قليلا قبل التقديم وتُأكل بالهناء والشفاء .