

GLEANERS
EST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

رغيف لحم الديك الرومي

المواد اللازمة للطهي:

لوح تقطيع
سكين حاد
أكواب معايرة
وعاء
قالب خبز مستطيل

المقادير:

رطل واحد من اللحم البقري أو الديك الرومي المفروم

1/2 كوب من الشوفان أو فتات الخبز

بيضتان

بصلة صغيرة مفرومة

1/4 كوب من صلصة الطماطم أو الكاتشب

2 ساقا كرفس مقطعتان

فصان من الثوم أو 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم

1/2 حبة من الفلفل الأخضر، منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات (اختياري)

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

www.gcfb.org/recipes_resources

طريقة التحضير:

سخّن الفرن مسبقًا حتى يصل إلى درجة حرارة 350 درجة فهرنهايت. اخلط جميع المكونات في وعاء كبير وقلبها جيدًا. قم بطهيها في قالب الخبز لمدة تتراوح بين 55 و60 دقيقة أو حتى تصل درجة الحرارة الداخلية إلى 165 درجة فهرنهايت. افحص درجة الحرارة بمقياس حرارة اللحم. قطّعه إلى شرائح وقم بتقديمه.

ملاحظات من الطاهي:

لعمل رغيف صغير لفرد واحد، اخلط المكونات معًا ثم اخبزها في قالب صنع المافن. وقلل مدة الطهي إلى مدة تتراوح بين 30 و45 دقيقة. يمكن حفظ الرغيف الصغير المطبوخ مجمدًا لمدة تصل إلى 3 أشهر. لإعادة التسخين، اترك الرغيف ليذوب في الثلاجة من الليلة السابقة، ثم ضعه في الميكروويف لمدة 30 ثانية حتى يتم تسخينه بالكامل.