



## برغر لحم البقر بالعدس (4 حصص) Beef and Lentil Burgers (Serves 4)

### المكونات

بصلة (مفرومة ناعماً)  
ملعقة كبيرة زيت (غير مرفقة)  
جزرة (مبشورة)

ملح وفلفل حسب المذاق (غير مرفق)  
500 غرام لحم بقر مفروم  
ملعقتان صغيرتان من الأعشاب الطبيعية<sup>4</sup>

400 غرام عدس أحمر مُعلَب  
(مغسول ومصفى)  
بيضة  
4/1 كوب فتات الخبز الجاف

### المعدات

ملعقة صغيرة  
كوب القياس  
سكين

وعاء كبير  
ملعقة مسطحة  
لوح التقطيع

مقلاة كبيرة  
مصفاة  
ملعقة كبيرة  
مبشرة

مدعومة من قبل:

## خيارات

لإضافة حصة إضافية من الخضراوات إلى وجبتك يمكنك تقطيع حبة كوسة جيداً أو بشرها وإضافتها.

يمكن تقديم الوصفة كبرغر مع:

- الطماطم الناضجة (شرائح)
- الشمندر (شرائح)
- قطع خبز كامل الحبوب
- والخس أو السبانخ اليانع

## الطريقة

1. ضع العدس واللحم المفروم والبصل والجزر والبيض وفتات الخبز والأعشاب الجافة في وعاء كبير.
2. قُم بمزج الخليط بيديك وشكل 4 إلى 8 قطع برغر منه
3. سخن الزيت في مقلاة كبيرة، ثم قمّ بطهي البرغر على نار متوسطة لمدة 5 دقائق على كل جانب حتى تستوي تماماً
4. قدمها مع خضار أو سلطة من اختيارك أو على شكل برغر