



كرات لحم بوركوبالين (4 حصص)

Porcupine Meatballs (Serves 4)

المكونات

جزرة (مبشورة)	بصلة (مفرومة ناعماً)	500 غرام لحم بقر مفروم
ملعقتان صغيرتان من الأعشاب الطبيعية	1 4/3 كوب ماء (غير مرفق)	2/1 كوب أرز (مغسول)
ملعقة كبيرة مارجرين أو زبدة (غير مرفقة)	4 حبات بطاطس متوسطة الحجم (مقطعة قطعاً صغيرة)	3/1 كوب حليب (غير مرفق)
	ملح وفلفل حسب المذاق (غير مرفق)	400 غرام طماطم مقطعة مُعلبة

المعدات

وعاء كبير	هراسة البطاطس	قدر كبيرة
لوح التقطيع	أكواب القياس	سكين
ملعقة كبيرة	مغرفة	ملعقة صغيرة
		ملعقة خشبية

مدعومة من قبل:



معكرونة بولونيز بالعدس

الطريقة

1. ضع الطماطم و1 ¼ كوب من الماء البارد في قدر كبيرة على نار متوسطة. أترك المزيج على النار حتى يغلي.
2. في وعاء كبير، قُم بمزج لحم البقر المفروم والبصل المفروم والجزر المبشور والأرز والأعشاب الطبيعية (بالإضافة إلى الخضار الاختيارية). شكّل المزيج على شكل كرات لحم صغيرة الحجم.
3. أضف كرات اللحم برفق إلى مزيج الماء والطماطم المغلي. خفف الحرارة ودع المزيج يغلي ببطء لمدة 40 دقيقة أو حتى ينضج الأرز وتنضج كرات اللحم.
4. قُم بطهي البطاطس في الماء المغلي في قدر متوسطة الحجم. اغلّ البطاطس حتى تصبح طرية ثم أهرسها مع الحليب والزبدة أو مارجرين (حسب بطاقة التعليمات).
5. بمجرد طهيها، قدم كرات اللحم والصلصة فوق البطاطس المهروسة.

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو reception@foodbanksa.org.au