



كفتة مشويه

الكفتة المصرية التقليدية البيتي سهلة التحضير ودائمًا هي الطبق الرابع على طاولة الغذاء أو العشاء. هذه وصفة لكفتة رطبة من الداخل لتناولها بسهولة. تأكد من شراء اللحوم المفرومة الأقل دهنية التي يمكنك إيجادها. لن تحتاج إلى إضافة أي دهون إلى هذا الطبق. أنه طبق شهبي للعائلة بأكملها .

تحضير الكفتة بطريقة بسيطة

زمن التحضير: 40 دقيقة

مستوى التحضير: سهل التحضير

الكمية: تكفي 4 أشخاص

المكونات:

1/2 كيلو لحم مفروم

2 ملعقة كبيرة بقسماط

1 بصلة صغيرة

1 ملعقة صغيرة بهارات

1/2 ملعقة صغيرة كزبرة

4/1 ملعقة صغيرة كمون

ملح وفلفل (كمية كافية)

1 بيضة

حفنة بقدونس (مقطع بشكل رفيع - اختياري)

طريقة التحضير

- 1- قم بفرم البصل وقطع البقدونس، ثم اخلطهم مع اللحم المفروم وباقي المكونات. تأكد أن تم مزج جميع المكونات جيداً.
- 2- سخن الفرن مسبقاً ليصل إلى درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- 3- قم بتشكيل عجينة الكفتة بالأصابع أو قم بعمل قطع كفتة مستديرة الشكل وضعهم على بعد 2 سم على صينية الفرن أو البركس.
- 4- ضع صينية الفرن أو البركس في وسط الفرن لمدة 25 دقيقة وتأكد من قلب الكفتة على الوجه الآخر بعد طهي الجزء السفلي حتى تنضج تمامًا وتكتسب اللون البني. وقدمها دافئة بجانب الطحينة أو السلطة أو الأرز أو العيش البلدي.