



الطبق الآسيوي من المأكولات البحرية مع اللحم

زمن التحضير : 45 دقيقة

المقادير:

- 1 شريحة لحم (250 جرام من اللحم البقري)
- 250 جرام جمبري (المقشر ويفضل عدم نزع الذيل)
- 1 جزرة (مقطعة إلى شرائح طويلة)
- 1 كوب من بروكلي (الزهيرات فقط)
- 1 ملعقة كبيرة من السمسم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- 1/2 حبة ليمون
- 1 حبة فلفل أحمر حار صغيرة
- 5 أوراق من الكزبرة

خليط التتبيلة :

- 1/2 كوب من صوص الصويا الخفيف (125 ملم)
- 4 ماعق كبيرة من العسل
- 1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- 4 فصوص ثوم كبيرة (مفرومة)
- 1 ملعقة كبيرة من الجنزبيل

طريقة التحضير:

- 1- تُجمع مكونات التتبيلة في وعاء صغير وتخلط جيداً.
- 2- تُوضع شريحة اللحم في كيس بلاستيكي ويضاف إليها ملعقتين كبيرتين من التتبيلة، أو ما يكفي لتغطية شريحة اللحم بشكل جيد. يغلق الكيس جيداً ويوضع في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعة واحدة.

- 3-** في كيسين منفصلين آخرين، يتم القيام بذات الشيء مع الجمبري والخضار. مع التأكد من ترك 2-3 ملاعق من التتبيلة في الوعاء (بعيداً عن اللحوم النيئة أو الجمبري).
- 4-** توضع بذور السمسم في مقلاة جافة على نار متوسطة، وتقلب حتى يصبح لونها ذهبياً. توضع جانباً حتى يحين وقت التقديم.
- 5-** قبل 15 دقيقة من التقديم، يتم ستخين المقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت. توضع شريحة اللحم في المقلاة الساخنة ويتم التخلص من التتبيلة الزائدة في الكيس. وتطهى لمدة 2 دقيقة على كل جانب في حال الرغبة بتقديمها بشكل غير ناضج جيداً، 3,5 دقيقة للمتوسط، و 5 دقائق لكل جانب من أجل تسويتها بشكل جيد. ومن ثم توضع على طبق التقديم، ويتم تغطيتها وتركها لترتاح.
- 6-** في مقلاة نظيفة، نضيف ملعقة كبيرة من الزيت ويقلب الخضار على نار متوسطة لمدة 4-6 دقائق (دون إضافة التتبيلة الإضافية)، حتى يصبح طري قليلاً. يسكب من المقلاة ويوضع جانباً.
- 7-** يتم مسح المقلاة لتنظيفها، يضاف ملعقة كبيرة من الزيت ويقلب الجمبري لبضعة دقائق حتى يصبح لونه وردي ويتم طهيه خلال ذلك- حوالي 5 دقائق. بعد ذلك يتم عصر نصف الليمونة فوقه.
- 8-** تقطع شريحة اللحم إلى شرائح كبيرة ويرش عليها الفلفل الأحمر الحار المفروم. ويوضع الجمبري بجانبها، ويتم رشها ببذور السمسم المحمص. تضاف الخضراوات إلى الطبق، وتزين بأوراق الكزبرة الطازجة.
- 9-** وأخيراً، يتم وضع 2-3 ملاعق من التتبيلة المتروكة جانباً فوق شرائح اللحم والجمبري والخضار ويتم تقديمها على الفور.