



كفتة الأرز

زمن التحضير: 60 دقيقة

المقادير:

- 500 جرام لحم مفروم
- بصلة متوسطة
- 3 ملاعق صغيرة أرز
- حفنة كزبرة
- ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/4 ملعقة صغيرة بهارات
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 4 فصوص ثوم كبيرة
- 750 جرام طماطم
- ملعقة صغيرة من معجون الطماطم

طريقة التحضير:

1. يُنقع الأرز في الماء لمدة 15 دقيقة ويُصفى الماء ويُترك الأرز في مصفاة ليُجف تماماً.
2. يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية ويُضرب الأرز في مطحنة الطعام حتى يتفتت إلى قطع صغيرة ثم يُخرج من مطحنة الطعام ويُطحن البصل والكزبرة (بعد فرم الكزبرة بالسكين والتخلص من السيقان الطويلة في الأطراف).

3. يخلط اللحم المفروم مع البصل والكزبرة والأرز والملح والفلفل والبهارات في وعاء حتى تختلط جميع المكونات جيداً (باستخدام اليد أو الشوكة).
4. تُصنع كرات صغيرة باليد.
5. يوضع ورق الخبز بصينية الفرن و تُخبز كرات اللحم لمدة 20 دقيقة وتُقلب مرة واحدة بعد مرور منتصف الوقت.
6. لعمل صلصة الطماطم تُفرم الطماطم في الخلاط ويمكن تركها سميكة بعض الشيء للحفاظ على قوام متماسك للصلصة.
7. تُسخن ملعقة من زيت الزيتون في قدر كبير على النار ويُضاف الثوم المفروم ويُطهى لمدة دقيقة.
8. تُضاف الطماطم المضروبه الى الثوم وتضاف صلصة الطماطم والملح والفلفل ويمكن إضافة القليل من الماء عند الحاجة. يُترك الخليط حتى الغليان ثم تُخفض الحرارة لتتضج الصلصة وتكتسب سُمك متوسط على نار هادئة.
9. تُخرج كفتة اللحم من الفرن وتوضع في الصلصة برفق.
10. تُخفض الحرارة وتُترك على نار هادئة لمدة 10-15 دقيقة ويجب التأكد من نُضج الكفتة من الداخل يوضع الملح والفلفل حسب الحاجة وتُزين بالكزبرة الطازجة.