

سوزلات الضأن بالخضروات الصغيرة



التحضير: ٢٠ دقيقة

١٦ دقيقة + ٧ دقائق

١٥ دقيقة + ٦ دقائق

١٨ دقيقة + ٨ دقائق



المكونات

- ٤ موزات صغيرة من لحم الضأن
- ٥ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- بصلة بيضاء مقطّعة إلى مكعبات
- ٣ أغصان من الزعتر، مربوطة معًا
- ٤ فصوص من الثوم الطازج غير المششر
- ثمرة واحدة من الطماطم المقطّعة
- ٢٥٠ مل من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ٢٥٠ مل من الماء الدافئ
- مُذابة فيه ملعقتان صغيرتان من مرق الدجاج المطحون
- ٨ ثمرات صغيرة من البصل الأخضر بها جذوع بطول ٥ سم
- ٤ ثمرات من الفلفل الأخضر المششر بأوراق طولها ٢ سم
- ١٢ ثمرة مقشرة بها عروق بطول ٢ سم
- ١٢ ثمرة من البطاطس الصغيرة مفروكة القشرة
- ملح وفلفل

١ تحضير المكونات

يُنَبِّل ساق الضأن بالملح والفلفل على كل جانب ويُفرك الجلد بالكمون. في طنجرة الضغط، توضع ملعقتان كبيرتان من الزيت ويُحمَّر اللحم لمدة دقيقتين على كل جانب مع عدم تغطية طنجرة الضغط.

٢ تستعمل طنجرة الضغط على إنجاز كل شيء!

يُضاف البصل والزعتر والثوم. ويترك الخليط حتى يكتمل طهيها لمدة دقيقة واحدة مع التقليب. تُضاف مكعبات الطماطم والخل والماء، وتُقلب الخليط جيدًا حتى يمتزج ببعضه. يُضاف المرق الساخن. تُغطي طنجرة الضغط. بمجرد خروج البخار، تُخفّض درجة الحرارة، وتترك الطنجرة حتى يكتمل الطهي خلال المدة الأولى المحددة. تُفتح طنجرة الضغط، وتُقلب الموزات وتُضاف كل الخضروات إلى طنجرة الضغط. يُضاف القليل من الملح، وتوضع ملعقتان كبيرتان من الزيت. تُغطي طنجرة الضغط. بمجرد خروج البخار، تُخفّض درجة الحرارة، وتترك الطنجرة حتى يكتمل الطهي خلال المدة الثانية المحددة. تُفتح طنجرة الضغط ويوضع اللحم والخضروات في طبق دافئ. يُزال نصف الخليط المطهو على درجة حرارة مرفوعة مع عدم تغطية الطنجرة. تُضاف ملعقة كبيرة من الزيت وتُخفّق وتُغطي موزات الضأن بالصلصة، ثم يُقدّم الطبق على الفور.