

# سوزلات الضأن بالخضروات الصغيرة



التحضير: ٢٠ دقيقة

١٦ دقيقة + ٧ دقائق

١٥ دقيقة + ٦ دقائق

١٤ دقيقة + ٨ دقائق



## المكونات

- ٤ موزات صغيرة من لحم الضأن
- ٥ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من المكون المطحون
- بصلة بيضاء مقطعة إلى مكعبات
- ٣ أبغاث من الزعتر، مربوطة معًا
- ٤ فصوص من الثوم الطازج غير المقشر
- ثمرة واحدة من الطماطم المقطعة
- ٢٠ مل من الماء
- ملحقتان كبيتان من الخل
- ٣٠ مل من الماء الدافئ مذابة فيه ملحقتان صغيرة من مرق الدجاج المطحون
- ٨ ثمرات صغيرة من البصل الأخضر بها جذور بطول ٥ سم
- ٤ ثمرات من اللفت الأخضر المقشر بأوراق طولها ٢ سم
- ١٢ جزرة مقشرة بها عروق بطول ٢ سم
- ١٢ ثمرة من البطاطس الصغيرة مفروكة القشرة
- ملح وفلفل

## ١ تحضير المكونات

يُبَلِّ ساق الضأن بالملح والملفف على كل جانب ويُفرك الجلد بالكمون. في طنجرة الضغط، توضع ملعقتان كبيتان من الزيت وينهر اللحم لمدة دقيقتين على كل جانب مع عدم تغطية طنجرة الضغط.

## ٢ ستعمل طنجرة الضغط على إنجاز كل شيء!

يُضاف البصل والزعتر والثوم، وتنزَّك الخليط حتى يكتمل طهيه لمدة دقيقة واحدة مع التقليب. تضاف مكعبات الطماطم والخل والماء، ونُقلِّب الخليط جيداً حتى يتمتنع ببعضه. يُضاف المرق الساخن. تُغطى طنجرة الضغط. بمجرد خروج البخار، تُنْفَض درجة الحرارة، وتُنْزَك الطنجرة حتى يكتمل الطهي خلال المدة الأولى المحددة. تُفتح طنجرة الضغط، وتنقلب الموزات وتُضاف كل الخضروات إلى طنجرة الضغط. يُضاف القليل من الملح، وتوضع ملعقتان كبيتان من الزيت. تُغطى طنجرة الضغط. بمحارج خروج البخار، تُنْفَض درجة الحرارة، وتُنْزَك الطنجرة حتى يكتمل الطهي خلال المدة الثانية المحددة. تُفتح طنجرة الضغط ويووضع اللحم والخضروات في طبق دافٍ، يُزال نصف الخليط المطهوب على درجة حرارة مرتفعة مع عدم تغطية الطنجرة. تُضاف ملعقة كبيرة من الزيت وتُنْجَح وتُغطى موزات الضأن بالصلصة، ثم يُقدم الطبق على الفور.