

# فطيرة اللحم المفروم



**لذوق الصغار**

## المكونات

صغيرة زيت نباتي	1 ملعقة	ثوم مهروس	1 جبة	بصلة، مفرومة فرماً ناعماً	1/4	لحم مفروم	80 غ	قمح سيريلاك® قمح أشهري (+) و 15 غ للتزيين	40 غ
كوب ماء مفروم	2 ملعقة كبيرة	كوب مفروم	2 ملعقة كبيرة	بрокولي	3 مقطعة ألياف	طماطم صopped	1 ملعقة	معجون طماطم	صغيرة
كوب ماء	1/4 ملعقة كبيرة	أوريجانو، اختياري	1/4 ملعقة صغيرة	قرفة، اختياري	1/4 ملعقة صغيرة	فلفل، اختياري	2 ملعقة كبيرة حليب	بازلاء	بازلاء
زيادة، ذاتية	5 غ								

## خطوة بخطوة

- اغسليني البطاطس وأغليها.
- في هذه الثناء، وفي وعاء صغير اطهي البصل والثوم في الزيت النباتي حتى يصبح طرياً. أضيفي اللحم وأساميني في الطهي.
- أضيفي الخضار المفرومة: البروكولي، والبازلاء، والفليفلة، والجزر، والطماطم، واطهيها حتى تصبح طرية.
- أضيفي معجون الطماطم، والتواابل (إذا كنت تستخدمينها)، سيريلاك والماء، واتركيها على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
- في وعاء، أهضي البطاطس بالشوكة، وأضيفي الزنجبيل المذابة والحلب.
- ضعى اللحم، وفوقه البطاطس المهروسة، ثم رشى سيريلاك في الأعلى.
- طهي المكونات في فرن محمى على درجة 180 درجة لمدة 15 دقيقة.

ملاحظة: احرصي على مراقبة الذوق الصغار أثناء تناول الطعام، كما يمكنك تقطيع أو تغيير شكل الطبق بشكل يلائم متطلباته.

روكلي بروتين	80 غ لحم مفروم بروتين	جزر فيتامين A	40 غ سيريلاك® قمح أشهري (+)
--------------	-----------------------	---------------	-----------------------------

# فطيرة اللحم المفروم



**لذوق الصغار**




60 دقيقة الوقت الكلي  
 45 دقيقة التحضير

5 عشاق الطعام يخدمون الطبيخ

ملحوظة هامة: نؤمن بأن الرضاة الطبيعية هي البداية الغذائية المثالبة للأطفال، ونحن نؤيد تماماً توصية منظمة الصحة العالمية الخاصة بالرضاة الطبيعية الحصرية للأشهر الأولى من العمر متى وعند إدخال الأغذية الكيمبالية المغذية الكافية بجانب اسممار الرضاة الطبيعية حتى سن عامين. لذا، نوصيكم بالتحدى إلى أقصى الرعاية الصحية لدىكم حول كيفية إطعام طفلكم، وطلب المشورة بشأن موعد ادخال الأغذية الكيمبالية.

8+ أشهر