

فطيرة اللحم المفروم



المكونات



خطوة بخطوة

1. اغسلي البطاطس واغليها.
 2. في هذه الأثناء، وفي وعاء صغير اطهي البصل والثوم في الزيت النباتي حتى يصبح طرياً. أضيفي اللحم واستمري في الطهي.
 3. أضيفي الخضار المفرومة: البروكلي، والباذنجان، والفليفلة، والجزر، والطماطم، واطهيها حتى تصبح طرية.
 4. أضيفي معجون الطماطم، والتوابل (إذا كنت تستخدمينها)، سيريلاك والماء، واطهيها على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
 5. في وعاء، اهرسي البطاطس بالشوكة، وأضيفي الزبدة المذابة والحليب.
 6. ضعي اللحم، وفوقه البطاطس المهروسة، ثم رشّي سيريلاك في الأعلى.
 7. طهي المكونات في فرن محمى على حرارة 180 درجة لمدة 15 دقيقة.
- ملاحظة: احرصي على مراقبة الزواقة الصغار أثناء تناول الطعام، كما يمكنك تقطيع أو تغيير شكل الطبق بشكل يتلائم مع متطلباتهم.



فطيرة اللحم المفروم



60 دقيقة	15 دقائق
الوقت الكلي	عاشق الطعام
45 دقيقة	15 دقيقة
التحضير	الطبخ

ملاحظة هامة: نؤمن بأن الرضاعة الطبيعية هي البداية الغذائية المثالية للأطفال، ونحن نؤيد تماماً توصية منظمة الصحة العالمية الخاصة بالرضاعة الطبيعية الحصرية للأشهر الستة الأولى من العمر متنوعة بإدخال الأغذية التكميلية المغذية الكافية بجانب استمرار الرضاعة الطبيعية حتى سن عامين. لذا، نوصيكم بالتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية لندعمكم حول كيفية إطعام طفلكم، وطلب المشورة بشأن موعد إدخال الأغذية التكميلية.

8+
أشهر