



طاجن كرات البطاطس المهروسة

عدد الحصص 9 | مدة التحضير 20 دقيقة |
الوقت الإجمالي ساعة و 10 دقائق

الأدوات:

صينية خبز مقاس 13x9 بوصة
مقلاة كبيرة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
ملعقة كبيرة من الزبدة
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
6 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقتان كبيرتان من مسحوق الثوم
بصلة صفراء مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
عبوة بوزن 8 أونصات من الفطر مقطّعة إلى شرائح
عبوة 12 أونصة من خلطة الخضروات المجمدة
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ثلثا كوب من الحليب قليل الدسم
ملعقتان كبيرتان من الدقيق متعدد الاستخدامات
كوب من الجبن قليل الدسم مبشور
16 أونصة من كروكيت البطاطا المجمدة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة. رش صينية الخبز بمقاس 13x9 بوصة ببخاخ مانع للالتصاق وضعها جانباً.
3. سخن الزبدة والزيت في مقلاة كبيرة على نارٍ متوسطة. يُضاف الثوم والبصل. يُطهى الخليط لمدة 3-4 دقائق، أو حتى يصبح البصل شفافاً.
4. تُضاف شرائح الفطر وتُطهى، مع التحريك من حين إلى آخر بين 5-7 دقائق، أو حتى يُطهى الفطر تمامًا.
5. تُضاف خلطة الخضروات المجمّدة وتُطهى لمدة 7-9 دقائق أخرى، أو حتى يتبخر أغلب الماء من إذابة الخضروات المجمدة. تُنَبَّل بالملح والفلفل.
6. اسكب الحليب في المقلاة وأضف الدقيق. قلب الخليط باستمرار حتى يبدأ في التكاثر.
7. يُرفع من على النار ويُنقل إلى صينية الخبز. ضع فوقها الجبن المبشور. رتب كروكيت البطاطا المجمدة في طبقة مستوية أعلى الجبن والخضروات.
8. توضع صينية الخبز في الفرن وتطهى حتى يبدأ الجبن في تشكيل فقاعات ويتحمر كروكيت البطاطا قليلاً، لمدة 50-60 دقيقة تقريباً.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 610 ملجم	إجمالي الدهون 9 جم	السرعات الحرارية 220
	البروتين 12 جم	إجمالي الكربوهيدرات 24 جم