



# نقائق الإفطار بلحم الديك الرومي والتفاح

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

## الأدوات:

مبشرة متعددة الجوانب

مقلاة

بولة كبيرة

مقياس حرارة اللحم

## أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

ملعقة مسطحة

ملعقة خلط

## المكونات

بخاخ مانع للالتصاق

كوب من التفاح المبشور (مبشور باستخدام الثقوب الكبيرة في المبشرة المربعة)

4 ملاعق كبيرة من البقسماط

ملعقة صغيرة من الميرمية المجففة

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

ربع ملعقة صغيرة من الملح

ربع ملعقة صغيرة من البابريكا

16 أونصة من لحم الديك الرومي المفروم بدون دهون (أو الدجاج)

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والفاكهة.
2. رش المقلاة ببخاخ مانع للالتصاق وضعها على نارٍ متوسطة. يُضاف التفاح ويُطهى حتى يصبح طرياً، حوالي 3-5 دقائق. انقله إلى بولة كبيرة واتركه حتى يبرد تمامًا.
3. يُضاف لحم الديك الرومي والبقسماط والميرمية والفلفل والملح والبابريكا ويُخلط جيداً.
4. يقسم خليط النقانق إلى 16 جزءاً ويُشكّل على شكل فطائر النقانق بسمك ثلاثة أرباع بوصة.
5. تُطهى الفطائر في مقلاة على نار متوسطة، لمدة 4 دقائق تقريباً لكل جانب، حتى تبلغ درجة الحرارة الداخلية 165 درجة على مقياس حرارة اللحم.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 115 ملجم	إجمالي الدهون 5 جم	السرعات الحرارية 120
	البروتين 12 جم	إجمالي الكربوهيدرات 6 جم