



نقانق الإفطار بلحم الديك الرومي والتفاح

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

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 ينضج، حوالي 3-5 دقائق. انقله إلى بولة كبيرة واتركه حتى يبرد تمامًا.
3. يُضاف الديك الرومي والبقسماط والميرمية والفلفل الأسود والملح والبابريكا إلى البولة الكبيرة. امزج الخليط جيدًا.
4. يقسم خليط النقانق إلى 16 جزءًا ويُشكّل على شكل فطائر النقانق بسمك ثلاثة أرباع بوصة.
5. تُطهى الفطائر في مقلاة على نار متوسطة، لمدة 4 دقائق تقريبًا لكل جانب، حتى تبلغ درجة الحرارة الداخلية 165 درجة على مقياس حرارة اللحم.

الأدوات:

ميشرة متعددة الجوانب
مقلاة
بولة كبيرة
مقياس حرارة اللحم

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ملعقة خلط
ملعقة مسطحة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
كوب من التفاح، مبشور باستخدام الثقوب الكبيرة في الميشرة المربعة
4 ملاعق كبيرة من فُتات الخبز
ملعقة صغيرة من الميرمية المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من البابريكا
رطل من لحم الديك الرومي المفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً) أو رطل من لحم الدجاج المفروم

معلومات تغذوية:

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