



قدر اللحم البقري والخضار المشوي لحم الشواء

عدد الحصص 10 | مدة التحضير 10 دقائق |
الوقت الإجمالي 10 ساعات و 10 دقائق

الأدوات:

قدر الطهي البطيء أو قدر الطبخ البطيء
مقلاة كبيرة
بولة صغيرة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

ملعقة سكب

المكونات

شريحة من اللحم البقري منزوع العظم أو لحم الكتف البقري (بوزن 3 إلى 3 أرطال ونصف)
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
رطلان من الجزر الصغير
6 حبات بطاطا متوسطة الحجم مقطعة إلى أرباع
بصلة كبيرة مُقطّعة إلى أرباع
3 ملاعق صغيرة من توابل CYP Salt-Free All-Purpose Seasoning أو خلطة
توابل اللحم
علبة من مرق اللحم البقري منخفض الصوديوم (بوزن 32 أونصة)
ربع ملعقة صغيرة من الملح

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والمنتجات الزراعية وأدوات الطهي.
2. في مقلاة كبيرة على نارٍ متوسطة، حمّر اللحم في الزيت من جميع الجوانب.
3. رتبّ الجزر والبطاطا والبصل في قدر الطهي البطيء بسعة 6 لتر. ضع اللحم فوق الخضروات؛ رشّه بتوابل اللحم والملح. يُضاف المرق ويُغطّى قدر الطهي البطيء بالغطاء.
4. يُطهى على نار هادئة لمدة 10-12 ساعة، حتى ينضج اللحم والخضروات.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 250 ملجم	إجمالي الدهون 10 جم	السرعات الحرارية 300
	البروتين 20 جم	إجمالي الكربوهيدرات 32 جم