



# ستامبوت الهندباء

يُكفي لشخصين، ويستغرق 30 دقيقة

## المكوّنات

- 400 جرام من الهندباء
- 600 جرام من البطاطس
- 150 مل حليب شبه منزوع الدسم
- فلفل

## هذا هو ما تحتاجينه:

- هرّاسة البطاطس

## قَدِّميه مع:

- بيضة مسلوقة أو مقليه
- قطعة من اللحم

## لذيذ مع:

- الفلفل الأحمر، جوزة الطيب
- أو بذور الخردل
- بصل مقلي
- ملعقة كبيرة من السمن
- النباتي السائل

## طريقة التحضير:

1. قشّري البطاطس.
2. قطّعي البطاطس إلى قطع.
3. ضعي البطاطس في مقلاة كبيرة مع القليل من الماء.
4. اسلقي البطاطس لمدة من 20 إلى 25 دقيقة حتى تنضج.
5. اغسلي الهندباء.
6. قطّعي الهندباء إلى شرائح رقيقة.
7. سخّني الحليب حتى الغليان.
8. اسكبي الحليب الساخن في المقلاة على البطاطس.
9. اصنعي هريسة من البطاطس المطبوخة مع الحليب الساخن.
10. اضيفي الهندباء وقومي بالتقليب.
11. سخّني الهندباء مع هريسة البطاطس لمدة دقيقتين.
12. أضيفي الفلفل حسب الرغبة.



# الهندباء المقلية

● يكفي لشخصين، ويستغرق من 15 إلى 30 دقيقة

## طريقة التحضير:

1. نظفي الهندباء وقطعها إلى شرائح.
2. سخني الهندباء في مقلاة مع القليل من الماء حتى ينكمش حجمها.
3. ضعي الهندباء في مصفاة واعصريها قدر الإمكان للتخلص من السوائل.
4. قشري الثوم وقطّعيه إلى قطع صغيرة.
5. سخني السمن في مقلاة واقلي فيه الثوم والهندباء لمدة 5 دقائق تقريباً.
6. أضيفي الفلفل حسب الرغبة.

## المكوّنات

- 750 جراماً من الهندباء
- 1 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة سمن نباتي سائل أو زيت
- فلفل

## هذا هو ما تحتاجينه:

- مصفاة

## قَدِّميه مع:

- البطاطس أو الأرز
- قطعة من اللحم (أو بدائله)

## لذيذ مع:

- عصارة الليمون
- البردقوش أو الزعتر
- بصل مقليّ



نتمنى لكم وجبة شهية!