

## عرايس اللحم والشهندر

النشخاص : 4

الوقت الكلي: 35 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 25 min  
المكونات:

من اجل مزيج اللحم

¼ كوب (60مل) زيت أفوكادو أو زيت بدون طعم قوي (بالإضافة إلى المزيد من أجل القلي)

2 بصل أبيض أو أصفر متوسط الحجم، مقطع

2 شهندر نى متوسط الحجم، مقطع شرائح صغيرة (حوالي 2 كوب)

¼ 1 ملعقة صغيرة ملح، مقسم

500غ لحم مفروم

□ كوب (7غ) بقونس طازج، مقطع جيدا

1 ملعقة صغيرة كهون مطحون

½ 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

½ 1 ملعقة صغيرة فلفل حلي، أو 1 ملعقة كبيرة بابريكا حلوة + ¼ 1 ملعقة صغيرة رقائق فلفل حار

1 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة أول سبايس أو 7 بهارات

3-4 خبز عربي (يفضل الخبز المصري)

صلصة الزبادي

1 كوب زبادي كامل الدسم

½ 1 ملعقة صغيرة كهون مطحون

2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

½ 1 ملعقة صغيرة ملح

طريقة العمل:

1. في مقلاة حجمها متوسط إلى كبير يسخن الزيت، ثم نقوم بقلي البصل على درجة حرارة من متوسطة إلى منخفضة، حتى يصبح لونه ذهبي، مع تحريكه مرارا. نضيف الشهندر المقطع مع ½ 1 ملعقة صغيرة ملح، ونستمر في الطهي والتحرك لمدة من 5 إلى 7 دقائق. ننقل المزيج إلى وعاء كبير ونتركه يبرد قليلا. نضيف اللحم، البقدونس، البهارات، والكمية المتبقية من الملح، ¼ 3 ملعقة صغيرة. يهك استخدام المزيج على الفور، أو يغطى ونضعه في الثلاجة لنستخدمه خلال الـ 24 ساعة القادمة.
2. لعول الصلصة تخلط كل مكوناتها معا.
3. تسخن مقلاة على درجة حرارة متوسطة قبل تقديم العرايس بـ 20 دقيقة.
4. نقسم خبز البيتا إلى نصفين، ونضع فيه خليط اللحم، مع تسطيحه إلى طبقة رقيقة ومتساوية. ندهن الخبز كله بالزيت.
5. نضع اثنين أو ثلاثة من أنصاف الخبز ( ويعتهد ذلك على حجم المقلاة) ونطهي حتى يصبح لونه بني من الأسفل، من 3 إلى 4 دقائق. يهك استخدام ميزان حرارة لنتأكد من أن اللحم أصبح مطهي □ سيصبح جاهزا عندما تصل الحرارة إلى 70 س/ 160 ف. ننقل العرايس إلى طبق التقديم، ونطهي الأنصاف المتبقية بنفس الطريقة.
6. يقدم دافئ مع الصلصة.