

برام اللوبيا بكرات اللحم

المكونات:

٥٠٠ لحم مفروم - كوب لوبيا مسلوقة - ٣ حبات طماطم مفرومة - ملعقتين كبيرتين صلصة طماطم وادي فودود - بصلة متوسطة مفرومة - ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون وادي فودود - ربع كوب كزبرة وبقدونس مفروم - ملعقة صغيرة فلفل أسود - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة صغيرة بابريكا - فصين ثوم - مرق لحم

طريقة التحضير:

يكور اللحم المفروم لكور متساوية بحجم حبة المشمش
يشوح البصل في زيت الزيتون، ثم يضاف الثوم
تضاف الطماطم ثم يتبل الكل بالملح والفلفل والبابريكا
تضاف الصلصة والخضرة ثم يقلب الكل جيدا.
تضاف اللوبيا ثم يسكب الكل في برام الفرن
ترص كور الكفتة ثم يسقى البرام بالمرق.
يدخل لفرن حار مدة ساعة ونصف ثم يقدم بالهنا والشفا

