



## برام لسان العصفور بالبسلة واللحم

### المكونات:

كوبين لسان عصفور - ٤٠٠ ج لحم بتلو مقطع عسافيري - ٢ حبة طماطم مفرومة  
بصلة كبيرة مفرومة ناعم - ملعقتين كبيرتين صلصة طماطم وادي فوود - ملعقة صغيرة ملح  
نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود - ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب - فصين ثوم مفروم - كوب  
بازلاء مجمدة - ملعقتين كبيرتين زيت زيتون وادي فوود - ربع كوب بققدونس مفروم - ٣ أكواب مرق.

### طريقة التحضير:

يشوح لسان العصفور في زيت الزيتون، ويقلب الكل جيدا الى ان يصبح لسان العصفور ذهبيا .  
يرفع لسان العصفور بالملعقة ثم يوضع جانبا، وبنفس القدر يشوح اللحم الى ان يصبح  
ذهبي اللون.  
يضاف البصل والثوم، ثم الطماطم ويقلب الكل جيدا.  
تضاف الصلصة والبازلاء والبهارات ، ثم يسكب المزيج ببرام الفرن.  
يضاف لسان العصفور ثم المرق.  
يخبز الكل في فرن متوسط الحرارة الى ان ينضج لسان العصفور  
يضاف البقدونس ويقلب المزيج بالشوكة ثم يقدم البرام مع السلطات بالهنا والشفا.

