

# تجربة الشواء الحقيقية

مع

لحوم الحملان والأبقار  
الأسترالية

..... كتاب الطهي .....

طرية

كثيرة  
العصارة

لذيذة

[www.LambandBeef.com](http://www.LambandBeef.com)

[f](#) [t](#) [i](#) /Lambandbeef



TRUE  
AUSSIE®  
BEEF & LAMB

لحم بقري وحملان استرالي أصيل





# البراعة في أفضل حالاتها



تتميز لحوم الحملان والأبقار الأسترالية بالتنوع الكبير، مع الكثير من القطع التي تعمل مع العديد من النكهات! لذا، سواء كنت من عشاق الكباب البقري الذي يمكن صنعه من الردف، أو كفتة لحم الحملان من لحم الحملان المفروم، أو حتى ساندويش لحم البقر من الخاصة، فإن الخيارات أمامك لا حصر لها!

إذاً ... هل أنت جاهز لإشعال الشواية؟

## أهم القطع للشواء



شريحة لحم على شكل T-bone



شريحة من الظهر/ بورترهاوس/نيويورك



شريحة من الأضلاع



ريش



ريش منسقة



ستيك لحم الحملان



## نصائح لشواء لحم الحملان والأبقار الأسترالي

- 1 ضع اللحم في درجة حرارة الغرفة قبل البدء في الشواء
- 2 لا تزحم الشواية أبداً. اترك بعض المساحة للحم ليتم شواءه جيداً.
- 3 لا تقوم بتقليب اللحم كثيراً. استخدم الملقاط لتقليب اللحم ولا تستخدم الشوكة لأنها تقوم بثقب اللحم ما سيؤدي إلى تصريف العصائر المتكونة على اللحم المشوي.
- 4 احرص دائماً على إراحة اللحم بعد إبعاده عن النار لمدة 6-8 دقائق قبل تقديمه

## فوائد لحم الحملان والأبقار الأسترالي الطبيعي المغذية والخالية من الدهون



الحديد الموجود في اللحم البقري أسهل أنواع الحديد (الهيم-الحديد) الذي يمتصه الجسم ويستخدمه.

4x

يحتوي على الحديد بشكل أكبر من الدجاج بأربعة أضعاف - مهم للطاقة ووظيفة الدماغ.



مصدر ممتاز للحديد والزنك - ضروريان لصحة الجهاز المناعي.



## جرب أداة SteakMate سهلة الاستخدام

ما عليك سوى إدخال القطعة وبضع التفاصيل وستكفل نحن بالباقي



قم بتنزيل تطبيق SteakMate من App Store أو Play Store

ابحث عن المزيد من صفات الشواء والنصائح بالإضافة إلى مكتبة كاملة من فيديوهات الطهي!





تحقق من  
فيديوهات الوصفات  
الكاملة هنا!



وقت الطهي: ١٠ دقائق



وقت الإعداد: ١٥ دقيقة



تكفي لعدد ٦ أشخاص



## لحم حملان أسترالي ساتيه كامبينج بصلصة الفول السوداني

### طريقة التحضير

- لتحضير صلصة الفول السوداني، اخفق زبدة الفول السوداني وصلصة الصويا وعصير الليمون والسكر البني وصلصة الثوم والفلفل الحار والزنجبيل في وعاء صغير واخفق ٢-٣ ملاعق كبيرة من الماء الدافئ حتى الوصول إلى القوام المطلوب؛ ومن ثم دعه جانباً.
- امزج جميع مكونات التتبيلة معاً لتشكيل عجينة.
- في وعاء كبير، اخلط مكعبات لحم الحملان مع معجون التتبيلة. غطها وانقعها في الثلاجة لمدة تتراوح بين ساعتين على الأقل إلى ليلة كاملة.
- أدخل مكعبات لحم الحملان في الأسياخ وادهنها بالزيت النباتي قبل البدء في الشواء.
- جهز الشواية والفحم لدرجة حرارة متوسطة. ضع مقلاة من الحديد الزهر مباشرة على الفحم.
- سخن ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في مقلاة شواء من الحديد الزهر. ضع الأسياخ في المقلاة وقم بالطهي لنحو ٤-٥ دقائق لكل جانب مع التقليب بحسب الحاجة. يتم الانتهاء من الشواء بمجرد أن يكون هناك كراميل لطيف على اللحم. واصل الطهي لفترة أطول حتى ينضج جيداً. لا تلمس المقلاة بدون استخدام القفازات!

### المكونات

كجم واحد	
ربع كوب	فيليه لحم حملان أسترالي مقطع إلى مكعبات (٢ سم تقريباً)
٢ ملعقة كبيرة	حليب جوز الهند كامل الدسم
١.٥ ملعقة صغيرة	كياب مانيس
٤ فصوص	كركم مسحوق
ملعقة كبيرة	ثوم مفروم
ملعقة صغيرة	زنجبيل طازج مبشور
ملعقة كبيرة	كمون مسحوق
ملعقة صغيرة	سكر بني
ملعقة طعام	بذور كزبرة
ملعقة صغيرة	زيت نباتي
١/٢ ملعقة صغيرة	ملح
	فلفل

### لعمل الصلصة

٣ ملاعق كبيرة	زبدة فول سوداني كريمية
ملعقة كبيرة	صلصة صويا الصوديوم
ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
٢ ملعقة صغيرة	سكر بني
٢ ملعقة صغيرة	صلصة الثوم الحار أو أكثر حسب الرغبة
ملعقة صغيرة	الزنجبيل المبشور حديثاً



تحقق من  
فيديوهات الوصفات  
الكاملة هنا!



وقت الطهي: ١٠ دقائق



وقت الإعداد: ٢٥ دقيقة



تكفي لعدد ١٠ أشخاص



## شاورما لحم بقري أسترالي مع تتبيلة باربيكيو الفيتمو

### طريقة التحضير

- اخلط جميع المكونات عدا دهن اللحم البقري ولحم الحملان واخبطه لعمل العجينة.
- انقع شرائح اللحم البقري وشرائح لحم الحملان لمدة ٢٤ ساعة في الثلاجة.
- أخرج شرائح اللحم من الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل قبل بدء الشواء.
- جهز الشواية والفحم لدرجة حرارة متوسطة.
- لف اللحم البقري ولحم الحملان على الأسياخ وأشويه لمدة ٤-٥ دقائق لكل جانب. تأكد من تدوير الأسياخ قدر الإمكان لمنع احتراق اللحم.
- أخرج اللحم من الأسياخ واصنع الساندويش كما يحلو لك! هذه الأسياخ رائعة كذلك مع الأرز والسلطة الجانبية.

### المكونات

كجم واحد	
٢٥٠ جم	شرائح دهن الخنم
١.٥ ملعقة صغيرة	ملح
١.٥ ملعقة صغيرة	فلفل مطحون
١/٢	بصلة حمراء صغيرة مقطعة إلى شرائح (٢٥ جم)
١/٢	برتقالة مقشرة ومقطعة إلى شرائح
ملعقة كبيرة	البهارات السبعة
نصف ملعقة صغيرة	قرنفل مسحوق
ملعقة كبيرة	خردل ديجون
٢ ملعقة كبيرة	زبادي
٢ ملعقة كبيرة	شراب فيمتو مركز
ملعقة كبيرة	معجون الطماطم
ملعقة صغيرة	بذور الهيل

لكل ساندويتش (استخدم كمية كبيرة أو قليلة بحسب ذوقك):

خبز عربي	قطعة واحدة صغيرة مفتوحة كالجيب
١٥ جم	بصل أبيض مقطع إلى شرائح
ملعقة كبيرة	معجون الثوم
٥ جم	بقدونس طازج مفروم (رشة)
ملعقة صغيرة	مسحوق سماق (رشة)
٦٠ جرام	بطاطس مقلية (حفنة)



تحقق من  
فيديوهات الوصفات  
الكاملة هنا!



وقت الطهي: ١٠ دقائق



وقت الإعداد: ١٠ دقائق



تكفي لعدد شخصين



## كفتة لحم حملان أسترالي على الطريقة اللبنانية

### طريقة التحضير

- اخلط جميع مكونات اللحم وضعها في وعاء محكم الغلق. تأكد من عدم إرهاب اللحم.
- ضع المكونات في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تتماسك.
- ضع اللحم المفروم بعناية على الأسياخ في شكل سحج بسماكة نحو ٢-٣ سم، ومن ثم ادهنه بزيت الزيتون.
- جهز الشواية والفحم لدرجة حرارة متوسطة. ضع مقلاة من الحديد الزهر مباشرة على الفحم.
- سخن ملعقة كبيرة زيت زيتون في مقلاة شواء من الحديد الزهر.
- ضع الأسياخ في المقلاة واطهي لمدة ٤-٦ دقائق لكل جانب مع التقليب بحسب الحاجة. يتم الشواء بمجرد أن يتكون كراميل لطيف على اللحم. لا تلمس المقلاة بدون استخدام القفازات!
- يُزين بديس الرمان والبقدونس المفروم. قدم اللحم واستمتع بوجبتك!

### المكونات

لحم حملان أسترالي مفروم	كجم واحد
صفراء مقطعة ناعماً	بصلة كبيرة
بقدونس مفروم	٢ ملعقة كبيرة
دبس رمان (ملعقة كبيرة للخطة وملعقة كبيرة للتزيين)	٢ ملعقة كبيرة
البهارات السبع	٢ ملعقة صغيرة
ملح	ملعقة كبيرة
فلفل أسود	٢ ملعقة صغيرة
زيت زيتون للدهن	ملعقة كبيرة
(حفنة صغيرة) بقدونس طازج مفروم للتزيين (اختياري)	٢٠ جم



تحقق من  
فيديوهات الوصفات  
الكاملة هنا!



وقت الطهي: ١٠ دقائق



وقت الإعداد: ١٥ دقيقة



تكفي لعدد ٤ أشخاص



## شاشليك لحم بقري أسترالي على الطريقة التركية/القيرغيزستان

### طريقة التحضير

- امزج جميع المكونات (باستثناء مكونات الزينة) معاً في وعاء زجاجي أو بلاستيكي كبير واتركها تتبل لمدة ٤ ساعات على الأقل.
- أخرج المكونات من الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل قبل بدء الشواء.
- سخن الشواية إلى درجة حرارة متوسطة عالية.
- أدخل الخضار واللحم في الأسياخ.
- اشوي الأسياخ لمدة ٤-٥ دقائق مع تقليب كل جانب بحسب الحاجة. يتم الشواء بمجرد تفحم اللحم والخضروات. اطهي لفترة أطول حتى ينضج جيداً، ومن ثم زيّنه بالبقدونس الطازج واستمتع!

### المكونات

كجم واحد	شرائح لحم بقري أسترالي مقطع إلى مكعبات ٣ سم
حبة	فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات ٣ سم
حبة	فليفلة صفراء مقطعة إلى مكعبات ٣ سم
٢ حبة	بصل حمراء كبيرة مقطعة إلى مكعبات ٣ سم
كوب	زيت زيتون
١/٢ كوب	عصير ليمون طازج
١.٥ ملعقة صغيرة	ملح
ملعقة صغيرة	فلفل أسود مطحون
٥ فصوص	ثوم مفرومة
ملعقة كبيرة	شبت مجفف
٢ ملعقة كبيرة	اوريجانو
	بقدونس طازج مقطع للزينة

تحقق من  
فيديوهات الوصفات  
الكاملة هنا!



وقت الطهي: ١٠ دقائق



وقت الإعداد: ١٠ دقائق



تكفي لعدد شخصين



## سوفلاكي لحم حملان أسترالي

### طريقة التحضير

- اخلط جميع مكونات اللحم وضعها في وعاء محكم الإغلاق، واطرحها في الثلاجة لمدة ٤ ساعات على الأقل إلى طوال الليل.
- اصنع صلصة التزاتريكى بخلط الثوم مع زيت الزيتون حتى يتجانس.
- ابشر الخيار وصفيه بوضعه في القماش القطني وعصره للتخلص من الماء الزائد.
- في وعاء، أضف الخيار والثوم المخلوط بالزيت والزبادي، وقليل من الملح واخلط المكونات حتى تمتزج. احفظ صلصة التزاتريكى في الثلاجة وقدمها باردة دائماً.
- أخرج اللحم المتبل من الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل قبل البدء في الشواء.
- سخن الشواية إلى درجة حرارة متوسطة عالية.
- ضع اللحم في الأسياخ.
- اشوي الأسياخ لمدة ٤-٥ دقائق تقريباً لكل جانب مع التقليب بحسب الحاجة. يتم الشواء عند تفحم اللحم بشكل خفيف.
- واصل الطهي لفترة أطول للحصول على درجة نضوج أفضل.
- أخرج اللحم من الأسياخ واصنع خبز البيتزا كما تريد، وأضف صلصة التزاتريكى في الأعلى واستمتع!

### المكونات

#### لعمل اللحم

#### كجم واحد

لحم حملان أسترالي من الكتف مقطع إلى مكعبات ٣ سم	٤ ملاعق كبيرة
زيت زيتون	٢ فص
عصير ليمونة واحدة	ملعقة كبيرة
ثوم مفروم	٢ ملعقة كبيرة
كمون	ملعقة صغيرة
زعتر مجفف	١/٢ ملعقة صغيرة
ملح	
فلفل مطحون طازج	

#### لعمل صلصة التزاتريكى

خبز مبشور ومصفى	حبة كبيرة
ثوم مفروم	٢ فص
زيت زيتون بكر ممتاز	١/٤ كوب
زبادي يوناني	٥٠ جم
عصير ليمون طازج	٢-١ ملعقة كبيرة
ملح	١/٢ ملعقة صغيرة

#### لتقديمها حسب ذوقك

قطع خبز بيتزا	٤ حبة
طماطم مقطعة إلى شرائح	حبة
بصلة حمراء مقطعة إلى شرائح	حبة
زيت زيتون	
توابل مجففة	
ملح وفلفل مطحون طازج	



تحقق من  
فيديوهات الوصفات  
الكاملة هنا!



وقت الطهي: ٤٥ دقيقة



وقت الإعداد: ٢٥ دقيقة



تكفي لعدد ٦ أشخاص



## أسياخ بيكانا باللحم البقري الأسترالي مشوية مع صلصة التشيميشوري بالمانجو

### طريقة التحضير

#### لعمل اللحم

- أثناء تسخين الشواية، قم بإعداد البيكانا باستخدام السكين، قم بتقطيع الغطاء الدهني للبيكانا بنمط متقاطع مع التأكد من عدم قطع الدهون بعمق في اللحم.
- ومن ثم، قم بتبيل غطاء الدهون بالملح والفلفل.
- قطع البيكانا إلى شرائح بطول ٣ سم، ومن ثم قم بطي كل شريط على شكل الحرف «C» وضعه في أسياخ معدنية (أو خشب مبلى مسبقاً).
- واصل الطهي لمدة ٤-٥ دقائق على كل جانب واحد، ثم ٣-٤ دقائق على الجانب الآخر؛ حيث يمنح ذلك اللحم قشرة لطيفة من الخارج ويمنعه من الإفراط في الطهي. إذا كنت ترغب في طهي اللحم بشكل يمكنك مواصلة الطهي لفترة أطول.
- ضع اللحم جانباً ودعه يرتاح مع تغطيته بشكل غير محكم باستخدام ورق الألمونيوم.

#### لعمل التشيميشوري

- ضع الثوم في محضر الطعام واطحنه حتى يصبح ناعماً، ومن ثم أضف البقدونس والكزبرة وواصل الطحن حتى يصبح ناعماً.
- انقل الأعشاب والثوم المفروم إلى وعاء صغير، وقلّب الأوريغانو والهالينو والخل والكُمون والمانجو والملح ورفائق الفلفل الأحمر. أضف ما يكفي من زيت الزيتون البكر الممتاز لتغطية الأعشاب بالكامل.
- يُحفظ في الثلاجة لحين الاستعداد للتقديم، أو لمدة تصل إلى ٣ أيام، قدمه في درجة حرارة الغرفة.

### المكونات

#### لعمل اللحم

كجم واحد	
١/٢ ملعقة صغيرة	بيكانا مقطعة من لحم الخارصة
ملعقة صغيرة	ملح صخري
ملعقة كبيرة	فلفل مطحون طازج
	زبدة غير مملحة

#### لعمل التشيميشوري

٤ فصوص	٤ فصوص	ثوم مقشرة ومفرومة بشكل خشن
١/٢ مكعب	١/٢ مكعب	مانجو برازيلي حلو
١.٥ كوب	١.٥ كوب	أوراق بققدونس طازجة معبأة
١/٢ كوب	١/٢ كوب	أوراق كزبرة طازجة معبأة
ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	زعتير مجفف
١/٢ ملعقة صغيرة	١/٢ ملعقة صغيرة	مسحوق كمون
١.٥ - ٢ ملعقة كبيرة	٢ - ١.٥ ملعقة كبيرة	خل عنب أحمر
ملعقة صغيرة	ملعقة صغيرة	ملح كوشير
١/٢ ملعقة صغيرة	١/٢ ملعقة صغيرة	رفائق فلفل أحمر
١/٢ كوب	١/٢ كوب	هالابينو أحمر مفروم طازج
١/٢ كوب	١/٢ كوب	زيت زيتون بكر ممتاز



تحقق من  
فيديوهات الوصفات  
الكاملة هنا!



وقت الطهي: ٦-٨ دقائق



وقت الإعداد: ٣٠ دقيقة



تكفي لعدد ٤ أشخاص



## كفتة لحم الحملان الأسترالي مع السلطة

### طريقة التحضير

- في وعاء، امزج مكونات الكفتة، وبأيد مبللة خذ حفنة من الكفتة وشكلي كل كرة حول طرف السيخ، سطح اللحم في شكل بيضاوي بقطر ٢ بوصة. افعل نفس الشيء مع الخليط المتبقي، ومن ثم ضع الأسياخ في الثلاجة لمدة ١٠ دقائق ليتماسك.
- بعد ذلك، سخن الشواية على درجة حرارة عالية وأضف زيت الزيتون واطهي الأسياخ في الشواية مع التقليب من حين لآخر حتى ينضج اللحم إلى الدرجة المطلوبة من النضج لمدة ٦-٨ دقائق تقريباً.
- لعمل السلطة، في وعاء كبير، امزج الخيار والطماطم الصغيرة والزيتون وجبن الفيتا. وفي وعاء منفصل، أضف زيت الزيتون وعصير الليمون ومزيج من الأعشاب المجففة والملح والفلفل. أضف هذا الخليط إلى الوعاء الكبير واغمره جيداً وزينه بأوراق النعناع. تذوق التوابل واضبطها وفقاً لذلك.
- قدم الكفتة مع السلطة والخبز.

### المكونات

اللحم	
لحم حملان أسترالي	٣٠٠ جم
بصل أبيض مكرمل	كوب
ثوم	ملعقة صغيرة
واحدة	بيضة
مزيج من الأعشاب المجففة	ملعقتا
مسحوق الكمون	ملعقة صغيرة
بقدونس مفروم	كوب
بقسماط	١/٢ كوب
السلطة	
خيار مقطع	كوب
طماطم صغرى مشكلة ومقطعة	٦-٧ حبات
جبن فيتا	٥٠ جم
أعشاب عطرية	ملعقة
زيتون	١/٤ كوب
بقدونس مفروم	١/٢ كوب
عصير ليمونة واحدة	
أوراق النعناع للتزيين	
زيت زيتون	
ملح وفلفل حسب الذوق	

تحقق من  
فيديوهات الوصفات  
الكاملة هنا!



وقت الطهي: ١٠ دقائق



وقت الإعداد: ١٠ دقائق



تكفي لعدد ٤ أشخاص



## كباب لحم بقر أسترالي

### طريقة التحضير

- قطع اللحم بحجم الستيك ثم قطعه لمكعبات.
- خذ سيخ وضع مكعبات اللحم في السيخ.
- أضف البصل والفلفل إلى السيخ مع مكعبات اللحم.
- أضف زيت الزيتون ورشة من ملح البحر.
- ضع الأسياخ في شواية ساخنة.
- أفل غطاء الشواية واترك اللحم ليطهو.
- ارفع غطاء الشواية وقلب اللحم حتى يطبخ، ثم أضف ملح البحر.
- ارفع أسياخ اللحم من الشواية.
- زين الأسياخ بالبقدونس وقدمها!

### المكونات

كجم واحد	حبات
لحم بقر أسترالي من الريف	٣
بصل متوسط الحجم مفروم	
متوسطة الحجم من الفلفل الأحمر والأصفر والأخضر، مقطعة	
بقدونس للتزيين	
زيت زيتون	
ملح للتذوق	

تحقق من  
فيديوهات الوصفات  
الكاملة هنا!



وقت الطهي: ١٠ دقائق



وقت الإعداد: ١٠ دقائق



تكفي لعدد لشخصين



# لحم حملان أسترالي مع سلطة القيصر

## طريقة التحضير

- قوم بدهن شرائح لحم الحملان بزيت الزيتون وانثري عليه الملح على كل جانب.
- في مقلاة، سخّن الزيت وضع شرائح اللحم فيها، وواصل الطهي لمدة ٣-٥ دقائق على كل جانب.
- نزل اللحم من على النار واتركه يستريح لمدة ٣ دقائق قبل التقديم.
- في مقلاة منفصلة، يُطهى الخس في الزيت ويُقلّى لمدة دقيقة.
- بعد ذلك، أضف المايونيز والثوم والفلفل والأنشوجة في وعاء وحرك المزيج، ومن ثم أضف جبنة البارميزان.
- لعمل الخبز المحمص، قوم بتقطيع الخبز الفرنسي إلى شرائح مكونة من ١/٤ - ١/٢ بوصة. انثر زيت الزيتون على اللحم وأقلبه لمدة دقيقة - دقيقتين.
- يزيّن الطبق بجبنة البارميزان ويُقدّم على الفور.

## المكونات

قطع لحم حملان أسترالي	٤
خس رومين	حفنة
ثوم مفروم	٢-٣ فصوص
فرنسي (للخبز)	خبز
أنشوجة معلبة في زيت الزيتون	١٠٠ جرام
جبنة بارميزان مبشور	١٠٠ جرام
مايونيز	٢ ملعقة كبيرة
زيت زيتون	
ملح وفلفل حسب الذوق	



تحقق من  
فيديوهات الوصفات  
الكاملة هنا!



وقت الطهي: ١٠ دقائق



وقت الإعداد: ١٠ دقائق



تكفي لعدد ٤ أشخاص



## أسياخ لحم بقر أسترالي على الطريقة الكورية

### طريقة التحضير

- غلف الشرائح في غلاف بلاستيكي وضعها في الفريزر لمدة ٣٠ دقيقة. قم بفك المغلف البلاستيكي وقطع الشرائح عبر الألياف إلى شرائح بسمك ١/٤ بوصة.
- في وعاء كبير، اخلط الكمثرى وصلصة الصويا والسكر البني وزيت السمسم والثوم والزنجبيل والفلفل الأحمر الكوري، من ثم أضف اللحم واخلطهم جيداً ومن ثم غطهم بغلاف بلاستيكي أو ضعه في وعاء محكم واتركه لمدة ساعتين على الأقل أو إلى طوال الليل.
- ضع قطع اللحم في الأسياخ.
- أخرج أسياخ اللحم من الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل قبل البدء في الشواء.
- جهز الشواية والفحم لدرجة حرارة متوسطة. ضع المقلاة المصنوعة من الحديد الزهر مباشرة على الفحم.
- سخن ملعقة كبيرة زيت نباتي في مقلاة الشواء المصنوعة من الحديد الزهر. ضع الأسياخ في المقلاة وقم بالطهي لمدة دقيقتين على كل جانب مع التقليب لمرة واحدة فقط. يتم الانتهاء من الشواء بمجرد تكوّن كراميل لطيف على اللحم.
- لا تقوم بلمس المقلاة بدون استخدام القفازات.
- يُزين بالبصل الأخضر والفلفل الحار وبذور السمسم. قدم الطبق واستمتع بروعة الطعم اللذيذ!

### المكونات

لحم بقر أسترالي من الخاصة	كجم واحد
كمثرى آسيوية صغيرة مبشورة قليلاً	١/٢
صلصة صويا كيكومان قليلة الصوديوم	١/٤ كوب
سكر بني فاتح	٣ ملاعق كبيرة
بصل مسحوق	ملعقة صغيرة
زيت سمسم محمص	٣ ملاعق كبيرة
فصوص ثوم مفروم	٤
زنجبيل مبشور طازج	ملعقة كبيرة
معجون الفلفل الأحمر الكوري	ملعقة كبيرة
زيت نباتي مقسمتان	٢ ملعقة كبيرة
بصل أخضر مقطعة ناعماً	حبتا
فلفل حار مقطعتان إلى شرائح رفيعة (اختياري)	حبتا
سمسم محمص للتزيين	ملعقة صغيرة

