



AUSSIE
BEEF & LAMB
لحم بقري وحمelan
أسترالي™



راحة بالك في كل قطعة

مع مجموعة وصفاتنا الرمضانية



ما الذي يميز لحوم الأبقار والحملان الأسترالية؟

إنه الخيار الموفق والأفضل لكل من الأطباق التقليدية والعالمية
ويعود السبب في ذلك إلى أن اللحوم الأسترالية طبيعية وتعطي
أفضل التجارب لتناول الطعام والطهي

تُربى الماشية والأغنام الأسترالية على أفضل العناصر في العالم من
هواء نقي وعشب أخضر ومياه عذبة، مما يساهم في منحها نكهة
طرية وعصرية ولذيذة

مصدرها
موطن مثالي



تتعدد استخدامات لحوم الأبقار والحملان الأسترالية بشكل لا يصدق بسبب
كثرة وتكامل قطعها الكبيرة للحجم، مما يسمح بأعداد موائد كبيرة
للعائلة وللولاثم.

مثالية
للمشاركة



تحتوي لحوم الأبقار والحملان الأسترالية على ١٣ عنصراً غذائياً أساسياً
مطلوباً لصحة جيدة، بما في ذلك البروتين والحديد والزنك وفيتامين ب،
ما يمنح عائلتك كل التغذية التي يستحقونها.

الاختيار
المغذي



مقلوبة بلحم
الحمelan الأسترالي



يكفي لعدد ٤ - ٦ أشخاص



المكونات

كجم واحد لحم حملان أسترالي	للتزيين
كجم واحد أرز بسمتي	زبيب
٤ ملاعق صغيرة زيت زيتون	صنوبر محمص
حبثا بصل مقطع متوسط الحجم	
حبثا جزر مقطع متوسطة الحجم	
ساقا خرفس مفروم	
٥ أوراق غار	
٥-٦ حبات زبيب	
٥ أعواد قرقة	
حبة بطاطس مقطعة إلى شرائح سمكة	
٣ حبات بادنجان مقشر إلى خطوط وشرائح سمكة	
٤ أكواب مرقة لحم بقرى	
ملح وفلفل حسب الرغبة	

دعى المقلوبة ترتاح لبضع دقائق قبل قلبها فى طبق التقديم.

مندي بلحم الحملان الأسترالي



وقت الطهي: ٤٠ دقيقة



وقت التحضير: ٢٠ دقيقة



يكفي لعدد: ١٠ أشخاص



الطريقة:

لطهي اللحم

١. في قدر كبير، ضعي اللحم على نار متوسطة، ثم أضيفي الماء واتركيه يطهو لمدة ٦٠ دقيقة.
٢. في نفس القدر، أضيفي الطماطم والبصل والبهارات والملح، واخلطيهم جيداً حتى يتجانس المزيج، ومن ثم خففي النار وغطي القدر وواصل الطهي لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أخرى.

لطهي الأرز

في قدر منفصل، ذوبي السمن على نار متوسطة، ثم أضيفي البصل واقلبيه لمدة دقيقة واحدة، ومن ثم أضيفي أوراق الغار والملح ومسحوق الكركم والأرز، وأخيراً، أضيفي الماء وغطي القدر وواصل الطهي لمدة ١٥-٢٠ دقيقة.

للتقديم

ضعي الأرز في طبق التقديم، وضعي فوقه اللحم وزينيه بالصنوبر المحمص والبصل المقلي، وقدميه ساخناً.

المكونات

للحم الحملان

- ١,٥ كجم فخذ لحم حملان أسترالي
- حبتا بصل مقطع إلى مكعبات
- ٤ حبات طماطم مقطعة إلى مكعبات
- ملعقة صغيرة مسحوق الكركم
- ٣ أعواد قرفة
- ورقتا غار
- ١٢ فص ثوم كامل
- ملعقة صغيرة فلفل أبيض
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح للتذوق

لعمل الأرز

- ٣-٤ أكواب أرز مغسول ومصفى
- ٢ ملعقة كبيرة سمنة مذابة
- حبتا بصل مقطع إلى مكعبات
- ورقة غار
- ملعقة صغيرة مسحوق الكركم
- ملح للتذوق

للتزيين

- صنوبر محمص
- بصل مقلي

لحم بقر أسترالي مسبك



وقت الطهي: ٩٠ - ١٢٠ دقيقة



وقت التحضير: ١٥ دقيقة



يكفي لعدد ٦ أشخاص



الطريقة:

١. سخني الزيت في إناء، ومن ثم أضيفي اللحم واقليه لبضع دقائق.
٢. أضيفي البصل واقليه لمدة دقيقة واحدة، ومن ثم أضيفي الثوم والفلفل الحار والطماطم والزنجبيل مع جميع البهارات، ومن امزجهم جيداً حتى يتجانس الخليط.
٣. بعد ذلك، أضيفي الملح واللبن الزبادي واخلطيهم جيداً، ومن ثم أضيفي ماء الورد.
٤. أغلقي القدر وواصل الطهي لمدة ساعة واحدة.
٥. بمجرد الانتهاء من الطهي، انقلي المكونات إلى طبق التقديم.

زّينيه بالبقدونس المفروم ناعماً وقَدِّميه.

المكونات

كجم لحم بقر أسترالي من الأضلاع	ملعقة صغيرة من رقائق
٣ ملاعق صغيرة زيت ذرة	الفلفل الأحمر
عود قرفة	ملعقة صغيرة هيل
ورقتا غار	مطحون
١٠ قصوص ثوم	٤ حبات طماطم مقطعة
١٠ حبات هيل	إلى مكعبات
حبتا فلفل أخضر مفروم ناعماً	٣ ملاعق صغيرة ماء ورد
حبتا بصل أحمر مقطع ناعماً	كوب زبادي
ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم ناعم	ملح للتذوق
١٠ قصوص ثوم مفرومة ناعماً	
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	
ملعقة صغيرة كمون مطحون	
ملعقة صغيرة كركم مطحون	

للتزيين

بقدونس مفروم ناعماً

لحم حملان أسترالي مطهو ببطء



وقت الطهي: ٦٠ دقيقة



وقت التحضير: ١٠ دقائق



تكفي لعدد ٥ أشخاص



الطريقة:

١. سخني الزيت في قدر يعمل بالضغط، وأضفي اللحم واطهي لمدة ٢-٣ دقائق على نار متوسطة.
٢. أضفي كل البهارات المسحوقة ومعجون الطماطم والثوم واطهي مع التحريك من حين لآخر لمدة ٢-٣ دقائق.
٣. بعد ذلك، أضفي البصل المفروم وكوبين من الماء، ومن ثم غطيها وواصل الطهي لمدة ٥٤ دقيقة إلى ساعة واحدة حتى ينضج اللحم.
٤. أضفي البطاطس والجزر واليقطين والكوسا والفلفل الحلو والطماطم وأوراق الكزبرة، واطهي لمدة ١٠-١٥ دقيقة أخرى أو حتى تنضج الخضار.
٥. بمجرد الانتهاء من الطهي، انقلي اللحم إلى طبق التقديم وزيني به بأوراق البقدونس.
٦. يقدم مع الخبز العربي أو الأرز المطبوخ.

المكونات

لطهي اللحم

- حبة بطاطس متوسطة مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- جزرة متوسطة مقطعة إلى شرائح سميكة
- ٢٠٠ جم يقطين مقطع إلى مكعبات متوسطة
- ٢ حبة متوسطة الحجم من الكوسا، مقطعة إلى شرائح سميكة
- حبة فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح سميكة
- ٤/١ كوب كزبرة مفرومة

للتزيين

- أوراق بقدونس مفرومة ناعماً

- ٥ سيقان لحم حملان أسترالي
- ٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي
- حبتا بصل مفروم ناعماً
- ٣ فصوص ثوم مهروسة
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ملعقة صغيرة كركم مطحون
- حبتا طماطم متوسطتان ومقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً
- ملعقة كبيرة معجون طماطم

سليق بلحم البقر الأسترالي المُسحب من الصدر



وقت الطهي: ٤٠ دقيقة



وقت التحضير: ١٠ دقائق



يكفي لعدد ٤ أشخاص



طريقة التحضير

١. ذوب الدهن في طنجرة الضغط ومن ثم أضف البصل، ومن ثم ضع اللحم البقري.
٢. أضف الماء واطهي لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة.
٣. في قدر منفصل، ذوب الدهن وأضف الأرز مع القرقة والقرنفل والهيل.
٤. أضف مرقعة الدجاج إلى الأرز مع الفلفل الأسود والكزبرة والكمون والهيل المطحون والثوم والملح.
٥. ومن ثم، اسكب الحليب وحركه جيداً وواصل الطهي لمدة ١٥ دقيقة.
٦. أضف المستكة وضع مغراف واحد من مرقعة اللحم في السليق وقلّب المكونات جيداً.
٧. لإعداد سلطة الطحينة، اجمع بين الطحينة والماء والملح والكمون والمستكة والملح.
٨. للتزيين، اخلط الجزء الأخضر من البصل في زيت الزيتون ومع تقليم البصل جيداً باستخدام المقص.
٩. اسكب الأرز بلحم البقر من الصدر مع صلصة الطحينة وزينه بالبصل الأخضر.

المكونات

للتزيين
ملح بحسب الذوق
بصل أخضر للتزيين

- ٧٥٠ جم لحم بقر أسترالي من الصدر
- ٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٢ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ٢ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ٢ ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ٢ ملعقة كبيرة قرنفل كامل
- ٢ ملعقة كبيرة هيل كامل
- ٣ أعواد قرقة
- ٣ ملاعق كبيرة دهن
- مكعب مرقعة دجاج
- حبة بصل، مقطع
- ٢ فص ثوم مفروم
- ٣ ملاعق كبيرة طحينة
- كوب أرز قصير الحبة
- كوب حليب كامل الدسم
- حبّتا دموع المستكة

صالونة بلحم البقر الأسترالي



وقت الطهي: ساعة واحدة



وقت التحضير: ٥ دقائق



يكفي لعدد: ٤ أشخاص



طريقة التحضير

١. سخني الزيت في قدر كبير. نضيف اللحم إلى القدر ونسخن من جميع الجوانب.
٢. أضفي مسحوق الكزبرة ومسحوق القرفة ومسحوق الكركم بمجرد تحمير الزيت من جميع الجوانب. امزجي المكونات حتى تتغطى البهارات فوق اللحم.
٣. بعد ذلك، يُضاف البصل ومعجون الطماطم والبطاطس والجزر وأوراق الكزبرة والمرقة. قلبي المكونات جيداً حتى تتجانس، ومن ثم أضفي الملح والفلفل حسب الذوق. غطي القدر واتركيه على نار هادئة لمدة ٣ دقائق.
٤. بعد ٣ دقائق، أضفي القرع والجزر والطماطم والكوسا. غطي المزيج واطهيه لمدة ٥٠ دقيقة أخرى حتى ينضج اللحم مع تقليب المكونات بين الحين والآخر. أضفي البامية وغطي القدر لعدة دقائق أخرى.
٥. بمجرد نضوج اللحم، زينه بأوراق الكزبرة وقدميه.

المكونات

كوب كزبرة طازجة مفرومة خشنة	٥٠٠ جرام لحم بقر أسترالي من الخاصرة، مقطع إلى قطع صغيرة
كيس بامية مجمدة	٢ ملعقة كبيرة مسحوق الكزبرة
نحو ٣ ملاعق صغيرة معجون الطماطم	٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
ملعقة كبيرة مسحوق كركم	كوب بصل مفروم
٢ ملعقة كبيرة زيت	٥ أكواب مرقة
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة	كوب بطاطس مفرومة خشناً
	كوب قرع الجوز المفروم خشناً
	كوب جزر مفروم خشناً
	كوب كوسا مفرومة خشنة
	كوب طماطم مفرومة خشنة

بامية بلحم الأبقار الأسترالي



وقت الطهي: ٦٠ دقيقة



وقت التحضير: ١٠ دقائق



يكفي لعدد: ٤ أشخاص



طريقة التحضير

١. أضيفي الزيت والبصل إلى قدر الضغط، اخلطيه حتى يصبح لونه بني ثم أضيفي لحم البقر الأسترالي واخلطي جيدًا.
٢. أضيفي بودرة البابريكا ومرق اللحم إلى القدر، واغلقي الغطاء واتركي اللحم لي طبخ.
٣. أضيفي معجون الطماطم إلى الوعاء، واغلقي الغطاء واتركيه لي طبخ، عندما يطبخ أضيفي البامية واخلطي جيدًا ثم اغلقي الغطاء مرة أخرى واتركي كل المكونات لتطبخ.
٤. أضيفي الكمية المتبقية من الثوم، وعصير الليمون.
٥. للتقديم، ضعي الأرز الأبيض في طبق، ثم أضيفي البامية ولحم البقر الأسترالي في طبق آخر، وزينيه بالكزبرة المقطعة وعصير الليمون للمذاق.

المكونات

٩٠٠ جم لحم البقر الأسترالي، مكعب	مرقة لحم البقر
٣-٢ كوب بامية	٣-٢ كوب معجون الطماطم
١ كوب أرز	ليمون
١ كوب بصل	كزبرة
٣-٢ فص ثوم	ملح
٢ ملعقة كبيرة بابريكا	

صالونة بلحم البقر الأسترالي



وقت الطهي: ساعة واحدة



وقت التحضير: ١٥ دقيقة



يكفي لعدد: ٤ أشخاص



طريقة التحضير

١. قم بإذابة الدهن في طنجرة تعمل بالضغط.
٢. أضف البصل والثوم وأقليهما حتى يحمر.
٣. أضف لحم الحملان والطماطم ومعجون الطماطم والملح وملعقة صغيرة بهارات.
٤. اغلق الطنجرة وواصل الطهي لمدة ٢٥ دقيقة.
٥. ومن ثم أضف الجزر والبطاطس والباذنجان والكوسا والملح وملعقة صغيرة من البهارات.
٦. واصل الطهي لمدة ١٥ دقيقة أخرى حتى ينضج اللحم.
٧. قم بتزيين الطبق بأوراق البقدونس وقدم اللحم مع الخبز العربي أو الأرز.

نصائح

١. لتسهيل عملية تقطيع الطماطم، اغمرها في ماء مغلي لحين ظهور تشققات على قشرتها الخارجية.
٢. عندما تبدو كل حبة طماطم بأنها جاهزة، انزع القشرة الخارجية ومن ثم ضعها على الفور في وعاء مليء بماء بارد.
٣. بمجرد أن تبرد الطماطم، أزيلها وانزع قشرتها الخارجية باستخدام يدك.

المكونات

كوب جزر مقطع
حبثا باذنجان متوسطا
الحجم مقطعتان إلى قع
متوسطة
ملح
أوراق بقدونس للتزيين

٧٥٠ جم كتف لحم خروف استرالي
مقطع إلى قطع كبيرة
٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
٣ حبات بصل متوسطة الحجم،
مفرومة
٢ ملعقة صغيرة دهن
٢ فص ثوم مفروم
٢ كوب طماطم مقشرة ومقطعة
٣٠ مل معجون طماطم
حبثا بطاطس متوسطة الحجم
حبة كوسا متوسطة الحجم،
مقطعة إلى قطع متوسطة