

# عجة البيض بالكراث والقرع

تقدم الى اربعة اشخاص

## طريقة التحضير:

١. سخن الشواء. تذوب الزبدة في مقلاة غير لاصقة قطرها ٠١ سم وقلية على درجة حرارة متوسطة. يُضاف الكراث ويُقلى لمدة ٤ دقائق. يُضاف القرع والفطر ، ويُرش قليلاً بالملح ، ويُقلى حتى يصبح طرياً ، حوالي ٦ دقائق.
٢. خفق البيض في وعاء متوسط. إضافة خليط البيض إلى المقلاة. يطوا بلطف لتجمع ثم يرش بالملح والفلفل. يطهى حتى يجهز تقريبا. ثم يرش بالجبن.
٣. يشوى حتى تنتفخ عجة البيض وتبدأ الجبنة في التحول إلى اللون الذهبي ، حوالي ٣ دقائق. تقطع على شكل طولي وتقدم.

مصادر وصفة: اختبار المطبخ بون ابيت

المكونات:

- ملعقتان كبيرة من الزبدة
- كوب واحد من الكراث المقطع
- ٢١ أوقية من القرع المقطع
- كوب واحد من شرائح الفطر
- ٨ حبات من البيض الكبير
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ربع كوب جبنة البارميزان المبشورة

تسوق في سوق المزارعين ، واجعل هذه الوصفة ، وشارك صورتك. #MIFarmersMarkets



## نصائح لسلامة الأغذية:

تكون مخاليط البيض آمنة إذا وصلت إلى ٠٦١ درجة فهرنهايت ، لذا يمكن صنع الآيس كريم المصنوع منزليًا وخليط البيض بأمان من خليط الحليب المطبوخ. تسخينه بلطف واستخدام ميزان حرارة الطعام.



قد يتم تبريد أطباق البيض والبيض ، مثل القرع أو سوفليه ، لتقديمها لاحقًا ولكن يجب إعادة تسخينها تمامًا إلى ٥٦١ درجة فهرنهايت (٤٧ درجة مئوية) قبل التقديم.



استخدم البيض المبستر أو منتجات البيض عند إعداد الوصفات التي تستدعي استخدام البيض النيئ أو غير المطهي.



تم توفير هذه الوصفة من قبل جمعية سوق المزارعين في ميشيغان. تم دعم التنمية من خلال منحة للتدريب والتعليم في مجال سلامة الأغذية مقدمة من وزارة الزراعة والتنمية الريفية في ميشيغان. لمزيد من الوصفات ومعلومات البرنامج ، يرجى زيارة [mifma.org](http://mifma.org).