



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Beef Shawerma

TOTAL TIME: 50 minutes

SERVES 4



Ingredients

- 1 kilo beef, thinly sliced (Stroganoff)
- 1 large onion, sliced
- 5 tablespoons of fresh parsley
- 2 tablespoons of fresh mint
- 2 teaspoons sumac
- Salt and black pepper
- 2 tablespoons of vinegar
- 4 tablespoons of lemon juice
- 1 tablespoon of tahini
- 2 cloves of garlic
- 2 large tomatoes
- 2 green bell peppers
- 1 hot pepper (optional)
- ¼ cup of olive oil for frying

Direction

1. Season the beef with black pepper, sumac, half the vinegar and lemon, and leave it for at least an hour in the fridge
2. Cut the tomatoes, peppers and onions into slices
3. Heat the olive oil in a frying pan and fry the steak slices over high heat in batches (avoid crowding them in the pan)
4. When all the beef is cooked, add the garlic, the rest of the vinegar, lemon and tahini,
5. Add little water, cover it and leave it until it is fully cooked.
6. When the beef is fully cooked, add the onion and sauté it until it wilts and add salt
7. Add all the rest of the vegetables, stir them together for two minutes, and serve

شاورما لحم

الوقت الإجمالي: 50 دقيقة
الكمية: يكفي 4



المكونات

- 1 كيلو لحم بقري مقطع شرائح رفعة (ستراجانوف)
- 1 بصلة كبيرة مقطعة شرائح
- 5 ملاعق كبيرة بقدونس طازج
- 2 ملعقة كبيرة نعناع طازج
- 2 ملعقة صغيرة سماق
- ملح وفلفل أسود
- 2 ملعقة كبير خل
- 4 معالق كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة طحينية
- فصين ثوم
- 2 طماطم كبيرة
- 2 فلفل أخضر رومي
- 1 فلفل حار (اختياري)
- ربع كوب زيت زيتون للقلي

طريقة التحضير

1. نتبل اللحم بالفلفل الأسود و السماق و نصف الخل و نصف الليمون و نتركها لمدة ساعة على الأقل في الثلاجة
2. نقطع الطماطم و الفلفل و البصل شرائح , و النعناع و البقدونس
3. نسخن زيت الزيتون في مقلاه ونقلي شرائح اللحم على نار عالية على دفعات (بدون تراكمها في المقلاه)
4. عندما تنتضج كل اللحم نرجعها كلها للمقلاه و نضيف الثوم و باقي الخل و الليمون و الطحينية و نضيف القليل من الماء و نغطيها و نتركها حتى تنتضج تماما
5. عندما تنتضج اللحم تماما نضيف البصل و نقلبه معها حتى يذبل و نضيف الملح
6. نضيف باقي الخضروات كلها و نقلبهم مع بعض لمدة دقيقتين و نقدمها



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

