

لحم مشوي مع القرنبيط بالطريقة الهندية



إعداد: راندا جرجس

تعتبر وصفة شريحة اللحم المشوي مع القرنبيط من أشهى الأطباق الفريدة والشهية التي يتميز بها المطبخ الهندي، ويقول الشيف براشانت إن هذه الوصفة التي يقدمها مطعم «ماستي»، تعد واحدة من أفضل الأطعمة الصحية حيث إنها تمزج بين «شرائح اللحم» والخضراوات

المكونات: قرنبيط 150 جراماً، لبنه 20 جراماً، جرامان بهونة بسان، خردل بوميري 5 جرامات، معجون كاري 4 جرامات، جذور الكزبرة 4 جرامات، جرامان زنجبيل مفروم، جرامان مسحوق الفلفل الحار، عسل، جرامان كركم، ملح، جزر، فليفلة حمراء، زيتون أسود، كراث 15 جراماً، جذور الكزبرة، جيركينز 15 جراماً، هلاينو 5 جرامات، كريمة الطبخ 50 جراماً، جبن جروير 10 جرامات، موزاريلا 5 جرامات، زيت زيتون، خل أبيض، بصل بني 30، جوز الكاجو البني 10 جرامات، كزبرة طازجة، فلفل أخضر، كزبرة جافة

طريقة التحضير: يُقطع القرنبيط إلى مكعبات ويُسلق مع الملح والكرّم. ويبرد ويجفف على الورق. وتخلط اللبنة مع معجون الثوم والزنجبيل وبهونة بسان والكارى وجذور الكزبرة والعسل والملح والكرّم، وتوضع على القرنبيط وتترك جانباً. وتوضع على نار عالية. مع عمل صلصة كورما من البصل والكاجو البنى

ويُضاف الزيت الساخن إلى البهارات الكاملة، ويُضاف الزنجبيل ومعجون الثوم، ويُقلى لمدة دقيقة ويُضاف مسحوق الكركم، ومسحوق الفلفل الأحمر، ومسحوق الكزبرة ويُقلى جيداً، ويُضاف اللبن الرائب ويُطهى جيداً. يُضاف البصل البنى ومعجون الكاجو. يطبخ حتى يتبخر الزيت. وتُصفى الصلصة وتُضاف الكريمة وماء الزعفران والزبدة حتى النهاية. ونقطع الفليفلة الحمراء، والزيتون الأسود، والكراث، والجزر، والخيار، والهلابينو إلى برونواز ونتركها جانباً. ويُذاب الجبن مع الكريمة ويُضاف الخل الأبيض إلى الخضار قبل التقديم

.ونضع الصلصة على الطبق، ونترك التندور مطبوخاً مع القرنبيط. مع دخان بخشب جوز أو الفحم ونغطي بقماش