

أوزي اللحم».. طعم شهى وقيمة غذائية»



يعد طبق أوزي أحد أشهر الأطباق على مستوى العالم العربي وخاصة في دول الخليج، ويقول فرج جاموس شيف مجموعة فنادق الشارقة من مسك، إن هذه الوصفة الشهية تتميز بقيمتها الغذائية العالية، نظراً لاحتوائها على مجموعة من البهارات والنشويات والكربوهيدرات والفيتامينات.

المقادير: كيلو لحم كتف متوسطة الحجم، مكعب مرققة لحم، 4 أكواب أرز بسمتي مغسول ومصفى، كوب بازلاء، حبتان كبيرتان مفرومتان من البصل، كوب جزر مقطع مكعبات صغيرة، نصف كوب زيت زيتون، ملعقة صغيرة قرفة، ملعقة صغيرة بهارات مشكلة، ملعقة صغيرة كمون، نصف باقة بقدونس للتزيين، مكسرات محمصة للتزيين، 4 ملاعق كبيرة زيت، 250 جراماً من اللحم المفروم.

طريقة التحضير: يُغسل اللحم جيداً ثم يسلق في قدر الضغط مع مكعب المرققة حتى ينضج، ويرص في صينية فرن ويدخل تحت الشواية لمدة 15 دقيقة مع الاحتفاظ بمرق اللحم، ثم يوضع زيت الزيتون في قدرٍ على النار، مع البصل والخضراوات ويقلب جيداً حتى يصير لونه شفافاً، ويضاف الأرز واللحم والتوابل ثم تضاف 8 أكواب من مرق اللحم

إلى الأرز ويترك على النار حتى يغلي

وعند الغليان يغطى القدر جيداً ويترك على نارٍ هادئة حتى ينضج الأرز، وفي هذه الأثناء يوضع اللحم المفروم مع الجزر المقطع

والبازلاء والزيت والملح والفلفل على النار حتى ينضج، ويفرد الأرز في طبق التقديم ويوزع عليه اللحم المفروم بالتساوي ثم يرص لحم الموزات، ويزين بالمكسرات والبقدونس، ويقدم ساخناً مع سلطة الزبادي

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024