

الفريكة بلحم الغنم



تعد الفريكة بلحم الغنم من الأطباق الغنية بالقيم الغذائية، ويقول الشيف أسامة ميخائيل: إن هذه الوصفة الشهية التي يقدمها فندق جراند ميلينيوم الوحدة بأبوظبي، تجمع بين لحم الغنم وحبوب الفريكة أحد أنواع القمح الأخضر المحمص، ويمكن تزيينها باللوز المحمص وتُقدم إلى جانبها سلطة الزبادي والخيار.

المقادير:

½ كيلو لحم غنم بالعظم، ملعقة صغيرة كزبرة، ملعقة صغيرة كمون، ملعقة صغيرة كركم، ملعقة صغيرة فلفل أسود أو حسب الرغبة، ملعقتان من السمن العربي، ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل، عود قرفة، 4 حبات هيل، 3 بصلات صغيرة مقطعة مكعبات، 3 أكواب فريكة، 5 أكواب مرق لحم، والملح حسب الرغبة.

*

* نمزج قطع لحم الغنم مع التوابل ونُتبّل لمدة ½ ساعة.

* نحمّي السمن في وعاء ونقلي قطع اللحم من كل جوانبها حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً ثم نضيف إليها الماء.

* نضيف الزنجبيل، الهال وعود القرفة.

نغطي المزيج ونتركه على نار خفيفة لمدة 1 1/2 ساعة أو حتى ينضج اللحم.
* نرفع اللحم والعظم عن النار ونترك المرقعة جانبا. نحفظ اللحم ساخنا.
* نحمي السمن في وعاء، ونقل البصل المفروم لمدة تراوح بين 4 و5 دقائق أو حتى يذبل. نضيف الفريكة ونقلب.
* نضيف الكزبرة والكمون والكرم ونقل لمدة 5 دقائق
* ثم نضيف نحو 3 أكواب من مرقعة اللحم إلى الفريكة، ونغلي المزيج.
* نخفف النار، نغطي المزيج ونقوم بالطهي على نار خفيفة لمدة تراوح بين 25 و30 دقيقة، أو حتى امتصاص كافة السوائل ونضوج الفريكة.
* ننزع العظم عن اللحم، ثم نقدّم الفريكة في طبق، ونسكب قطع اللحم فوقها، ونزين بالبقدونس المفروم والصنوبر واللوز المقلي.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.