

لحم الثريد» وجبة من المطبخ الخليجي



إعداد: راندا جرجس

يحظى ثريد اللحم بشهرة واسعة في المنطقة العربية والخليجية، ويُعد من الأطباق التقليدية الإماراتية التي تزين المائدة الرمضانية. ويقول الشيف بهيم نيبالي، من فندق «نوفوتيل البرشاء دبي»، إن هذه الوصفة من الوجبات الشهية والغنية بالعناصر الغذائية المتكاملة، ويستخدم فيها أرق أنواع الخبز ليصبح ليناً وهشاً وخفيفاً على المعدة

المقادير:

جراماً طماطم مهروسة ومقشرة، 600 جرام لحم بقر، 4 حبوب الهال، 100 جرام كوسة، 20 جراماً مسحوق 240 الكاري، 60 جراماً بصل، 80 جراماً فليفلة، 100 جرام جزر أرجواني، 100 جرام خبز محمص، 0.5 لتر ماء، والملح بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

يقطع اللحم البقري إلى قطع كبيرة ويقلّى على نار عالية، وفي هذه الأثناء، تقطع جميع الخضروات (الجزر الأرجواني، الكوسة، البصل، والفليفلة)، وتوضع جميع المكونات في وعاء، ونضيف القليل من الملح، مع حبوب الهيل، ومسحوق الكاري والطماطم والماء ونتركها على نار هادئة لمدة 3 ساعات. وبعد انتهاء مدة الطهي، يوضع تريد اللحم في طبق الطعام مع إضافة الخبز المحمص والمقطع إلى قطع ناعمة، ويُترك ليهدأ لمدة 15 دقيقة قبل التقديم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.