● إعداد: أم وليد

القبوط

مقادير العجينة:

كوبان طحين أسمر
كوب طحين أبيض
كوب ماء دافئ
4 أكواب بصل أحمر مفروم
3 ملاعق طعام زيت
رشة ملح، فلفل أسود، كركم، ليمون أسود مطحون

مقادير الصلصة:

كيلو لحم غنم مقطع قطعا وسطا بالعظم
كوب ونصف الكوب بصل مفروم
فصان ثوم مدقوق
ملعقة طعام زنجبيل مهروس
6 أكواب طماطم مقشر ومهروس
علبة معجون طماطم وزن العلبة 135 غراما
15 كوب ماء مغلي
رشة ملح، فلفل أسود، بهار مخلوط، كركم، دارسين ناعم
5 ملاعق طعام زيت
2 حبتان جزر وسط مقشر ومقطع دوائر سميكة
5 حبات بطاطا وسط مقشرة ومقطعة مكعبات وسط
حبة قرع صغيرة مقشرة مقطعة مكعبات وسط
حبة باذنجان كبيرة مقطعة 4 قطع بالقشر ومقلية بالزيت
قرن فلفل أخضر كامل
حبتان ليمون أسود جاف

الطريقة:

● جميع مقادير العجينة توضع في إناء وتعجن حتى تصبح عجينة متماسكة.
● تغطى وتريح لمدة نصف ساعة.
● نحمر البصل بالزيت ثم نضيف الملح، الفلفل، الكركم، الليمون ونقلب حتى ينضج.
● نرق العجينة على طاولة مرشوشة بالطحين ونشكل مستطيلا ثم نضع مقدارا من الحشوة السابقة ثم نلف أصابع بعد بلّ أطرافها بالماء.
● نضع الزيت في القدر ثم نضيف البصل المفروم، الثوم، الزنجبيل، ونقلب ثم نضيف قطع اللحم، الملح وجميع البهارات ومعجون الطماطم ونقلب.
● نضيف الطماطم المهروسة الماء المغلي ويترك الخليط على نار هادئة لمدة ساعة ونصف الساعة أو أكثر أو حتى ينضج اللحم.
● نضيف جميع الخضراوات وأصابع القبوط وتترك لمدة ساعة تحت حديدة حتى تنضج تحت نار هادئة جدا ثم نضيف قطع الباذنجان المقلية.
● نضع القبوط في صحن التقديم ونقدمه.

صلصة الكزبرة والنعناع
«جتني» Chutney ولبن زبادي بالخيار

المقادير:

حبة خيار (15 سم) مقشرة ومفرومة
كوبان لبن زبادي مخفوق
5 ملاعق كبيرة نعناع مفروم
1 – 2 ملعقة صغيرة حبوب كمون محمصة قليلا
ملح وفلفل أسود مطحون
مسحوق تشيلي قليل الحرارة للرش «اختياري»

الطريقة:

● ضعي الخيار المفروم بمصفاة واضغطي عليه لاستخراج أكبر كمية من الماء منه.
● ضعيه في صحن عميق مع الزبادي والنعناع، أضيفي الملح والفلفل وضعيه في الثلاجة. رشي عليه حبوب الكمون التشيلي قبل التقديم.

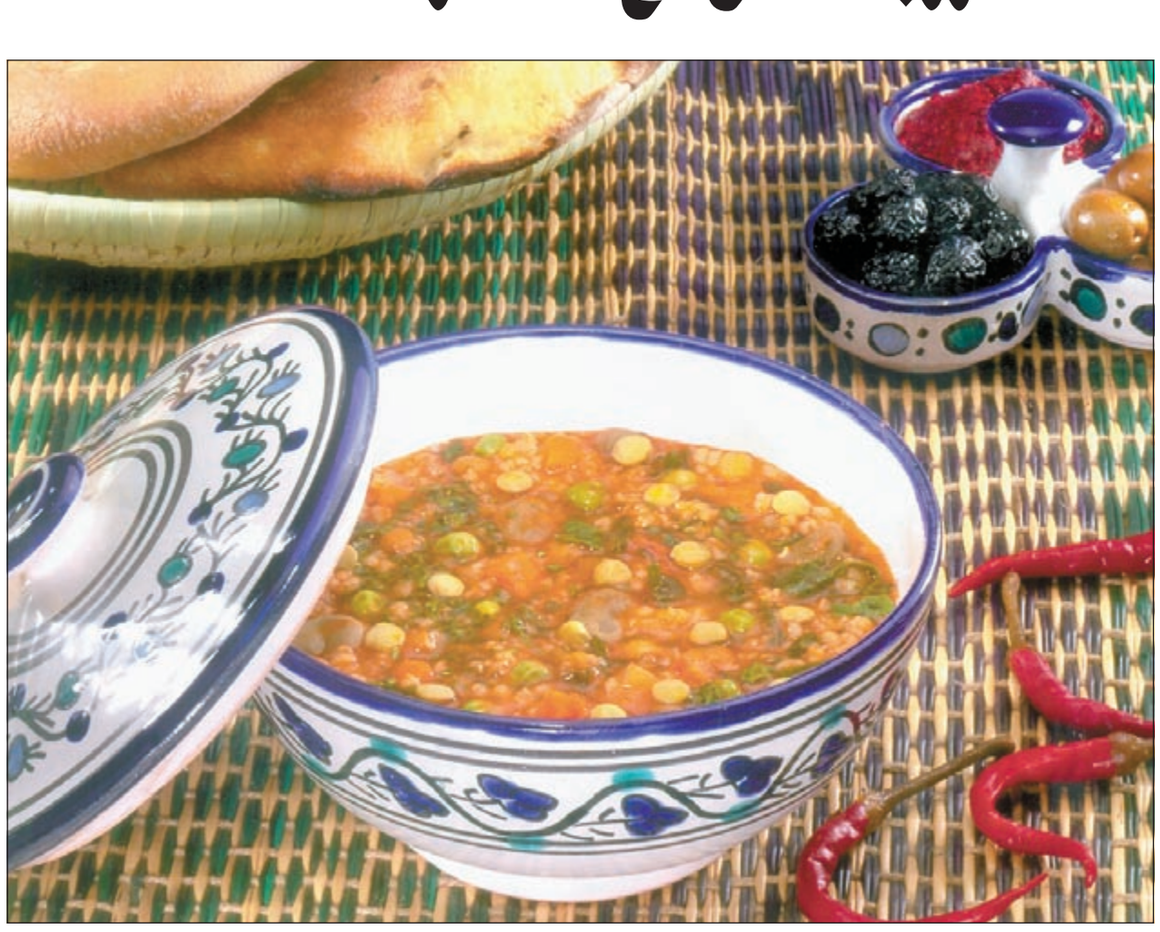
المقادير:

200 غرام كزبرة خضراء مفرومة
200 غرام نعناع أخضر مفروم
عصير حبتي لايم
2 حبة فلفل أخضر حريف مفرومتان
ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مبشور
100 غرام لبن زبادي كثيف
ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملعقة صغيرة مسحوق تشيلي معتدل
ملعقة صغيرة سكر
ملح بحري

الطريقة:

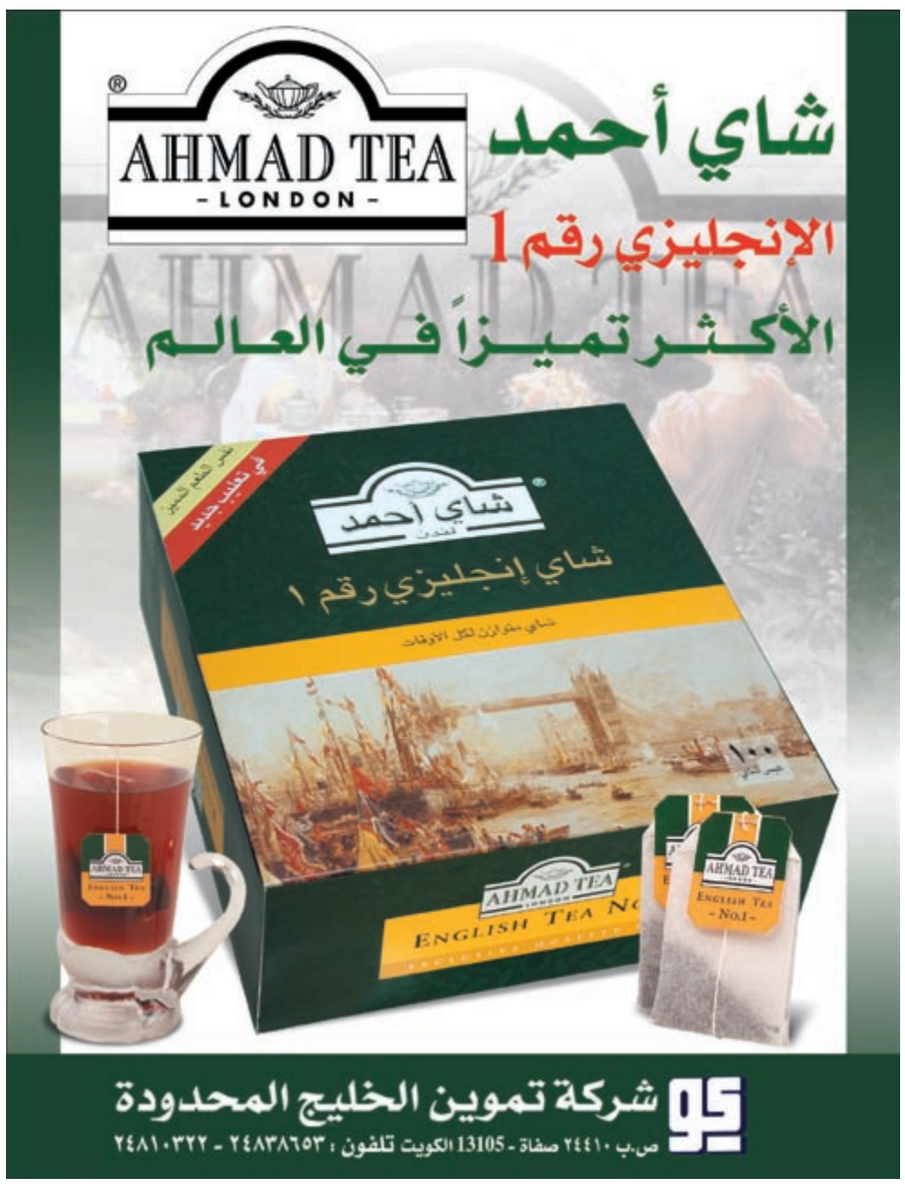
● ضعي الكزبرة والنعناع والفلفل الحريف والزنجبيل والزبادي والكمون والتشيلي والسكر في محضرة طعام وامزجيها الى ان تصبح ناعمة وقد تحتاجين الى اضافة ملعقتين كبيرتين من الماء.
● اضيفي الملح وانقلي الصلصة الى صحن عميق. غطيه وبرديه في الثلاجة الى وقت التقديم.

شوربة القمح مع الخضار



المقادير:

4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
نصف كوب برغل
100 غرام فول اخضر مقشر
50 غرام عدس منقوع طوال الليل
30 غرام عدس منقوع طوال الليل
2 بصلة مفرومة
4 ملاعب كبيرة معجون طماطم
5 ملاعق صغيرة هريسة حاره «معلبة»
5 ملاعق صغيرة بابريكا معتدلة
5 ملاعب صغيرة كراوية حب
4 فصوص ثوم مسحوقة
حبة جزر
حبة لفت «شلغم»
6 ملاعق صغيرة بازلاء
نصف باقة بقدونس
نصف باقة كزبرة
10 أوراق سبانخ
2 عود كرفس
1 – 2 حبة ليمون
ملح وفلفل

الطريقة:

● ضعي 8 أكواب ماء في قدر مع قليل من زيت الزيتون وأضيفي البرغل والفول والحمص والعدس والبصل واطبخي 30 دقيقة.
● اضيفي معجون الطماطم والهريسة والبابريكا والملح والفلفل والكراوية والثوم، اطبخي 10 دقائق على نار خفيفة.
● قشري اللفت والجزر وقطعيهما مكعبات صغيرة وأضيفيهما الى المزيج.
● اضيفي البازلاء واطبخي 5 دقائق.
● افرمي البقدونس والكزبرة والسبانخ والكرفس.
● اضيفيها الى الشوربة واطبخي 7 – 10 دقائق.
قدميها ساخنة مع أرباع الليمون.