

# طريقة تتبيلة لحم المندي

Posted on 2018 ,5 مايو



Category: [المطبخ اليمني](#)

بواسطة: المحيط

المندي من الأطباق المشهورة وخصوصاً في المطبخ الخليجي، ويُعتبر وجبةً رئيسيةً تُقدّم في المناسبات، والعزائم، ويُحضّر بطريقةٍ مختلفة عن بقية الأطباق؛ فهو له تتبيلة خاصة تُتبّل بها اللحم، والأرز، ويُطبق في وعاء فخاري، ويطهى في حفرة تحت

. الأرض حتى ينضج اليكم الطريقة السهلة لتتبيلة

## مكونات تتبيل لحم المندي

- كيلوغرام لحم ضأن
- أعواد قرفة خشب
- ملعقة كبيرة قرفة ناعمة
- عشر حبات كبش قرنفل
- ملعقة طعام هيل مطحون
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملعقة كزبرة صحيحة
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ورقتان من الغار
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع كوب زيت زيتون
- كوبان أرز بسمتي
- قطع فحم
- قطع دهن غنم

## طريقة تحضير تتبيل لحم المندي

- نخلط البهارات المطحونة في طبق جانبي ونقسّمها إلى قسمين
- نضع على القسم الأول من البهارات المطحونة كميةً من زيت الزيتون ونخلطها جيداً، ونترك ما تبقى من البهارات المطحونة لتتبيل الأرز
- نتبل اللحم بخليط البهارات والزيت وذلك بفرك قطع اللحم جيداً حتى تأخذ نكهة البهارات
- ننقع أرز البسمتي في ماء فاتر لمدة خمس عشرة دقيقة، ومن ثمّ نغسله بماء بارد جيداً. نضع الأرز المنقوع في طبق الفرن
- ونتبله ببقيّة البهارات المطحونة مع البهارات الصحيحة، ثمّ نضع كوبين من مرق اللحم أو الماء الساخن ونحرّكه حتى يغمر الأرز بحجم رأس الأصبع
- نحضر شبكاً معدنياً ونضعه فوق صينية الأرز، ونرتّب قطع اللحم المتبّلة فوقه، ونلفها بقطع من القصدير ونغلفه جيداً
- نضع طبق المندي في فرن درجة حرارته مائتين وثمانين لمدة ساعة ونصف حتى ينضج تماماً. نُشعل قطع الفحم ثم نضعها في قطعة من القصدير مع قطعة الدهن، ونضعها إلى جانب اللحم ونغلق الطبق لمدة خمس دقائق حتى تأخذ طعم ونكهة الفحم

- نقدّم المندي مع تزيينه بالمكسرات، والزبيب، والبقدونس المفروم مع اللبن، أو السلطة العربية