

طريقة تحضير السلطة اليمنية

Posted on 2017, 28 سبتمبر



Category: [المطبخ اليمني](#)

بواسطة: [المحيط](#)

السلطة واحدة من أشهر الوجبات الشعبية في اليمن، ويبدو أنها عرفت في اليمن منذ زمن أقدم، عبر مكونين أساسيين هما المرق والحلبة، ثم في عهد الأتراك أضيف إليها بقايا الطعام

ويضاف لها أحيانا لحم مفروم أو طبيخ و تقدم غالبا على وجبة الغداء. وتؤكل السلطة مع الملوخ بشكل رئيسي ، وتوجد مطاعم متخصصة بهذه الوجبة وهي من أكثر المطاعم ارتيادا في اليمن وهي أكله مشتهر في الشمال أكثر من الجنوب ، ويضاف إليها في بعض الأحيان اللحم البقري أو اللحم المفروم أو اللحم الغنمي أو التونه أو البيض وبعض الخضروات مثل الطماطم والفلفل الأخضر والفلفل الحار والبامية وبعض التوابل وتحضر في طبق يسمى "مقلا أو مقلى" ويصنع "المقلا" من حجر الحرص والمميز في "المقلا" انها تبقي الطعام ساخن حتى نهاية أكله و تعد السلطة حسب الازواق فهناك الحارة منها وهناك غير المحتوية على

"الفلفل اذا كثر اللحم المفحوس في السلطة فإن الناتج يسمى "الفحسة

المقادير

- غرام من اللحم 250
- حبة بصل 1
- كوب من صلصة الطماطم
- حبة فلفل أخضر حار 1
- أعواد من الكراث 3
- أكواب من الماء 3
- ملاعق كبيرة من الحلبة 3
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 2

طريقة تحضير السلطة

- يفرم البصل والفلفل الأخضر الحار ويعصر الكراث.
 - يحمر اللحم على النار في قليل من الزيت حتى ينضج اللحم.
 - يحمر البصل حتى يصبح ذهبياً ثم تضاف صلصة الطماطم والفلفل الأخضر الحار ويحرك حتى تتكثف الصلصة ثم يضاف اللحم.
 - يخلط الماء والحلبة ثم يترك مدة ساعتين.
 - ثم تصفى الحلبة، تخلط الحلبة في الخلاط الكهربائي حتى يصبح لونها أبيض مصفر ثم يضاف الكراث.
 - يوضع اللحم إناء القلي ثم تضاف الحلبة ويقدم مع الخبز.
- *إناء المقلاة عبارة عن إناء حجري أسود يحتفظ بالحرارة – ويوجد أيضا اناء اخر ويسمى (المدرة) وتصنع المدرة من الفخار.