

طريقة عمل الحنيذ

Posted on 2017 , أكتوبر 17



Category: [المطبخ اليمني](#)

بواسطة: المحيط

يعتبر الحنيذ من أشهر الأطباق الشعبية المشهورة، والمنتشرة بشكل كبير في منطقة اليمن، والخليج، وهي وجبة متكاملة تحتوي على جميع العناصر الغذائية وقد ابتكر الناس طرقاً جديدة لتحضيره، حيث أصبحوا يحضرونه على أفران الغاز والكهرباء، لكن

طريقة عمله بالتنور تبقى مميزة أكثر.

مقادير الحنيز

- خمسة كيلوغرامات من قطع اللحم
 - كيلوان من الأرز المنقوع
 - أربع حبات من البصل
- حبة واحدة من الفلفل الأخضر البارد. ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء
 - خمس ملاعق من زيت الذرة
 - ملعقة كبيرة من الملح
- سبع حبات من الفلفل الحار
 - ملعقة من الزبيب
- ملعقة صغيرة من الزعفران المطحون
- (ثلاث حبات من كل نوع من البهارات التالية: (الدارسين، القرنفل، الهيل، ورق الغار، الفلفل الأسود

طريقة التحضير

- نقوم أولاً بتبيل اللحم بالكمون والفلفل الأسود والملح، ثم يقلى في الزيت على الجهتين ليأخذ صدمة حرارية ويتحمر قليلاً
- نخرجه من الزيت ثم نوضعه بطنجرة الضغط ، ويضاف اليه شرائح الفلفل والبصل والبندورة والثوم وتغلق الطنجرة جيداً وتترك لمدة 45 دقيقة
- نضع كمية من الزيت في إناء آخر ، ونشوح البصل المقطع شرائح ونضيف اليه البهارات و الهيل (الجهان) والبندورة (الطماطم) ومعجون البندورة (الصلصة)
- ثم بعد ذلك نضيف الأرز مع ملعقة كبيرة من الملح ، ونغمره بالماء وعندما يغلي نخفف النار ويترك لتتبخر الماء وينضج الأرز
- نسكب الأرز في طبق التقديم، ونضع اللحم على الوجه ونزين الطبق بالمكسرات.