

طريقة عمل الزريان الحضرمي

نوفمبر 18, 2017



Category: **المطبخ اليمني**

بواسطة: المحيط

يعتبر الزربان الحضرمي من الأكلات اليمنية المشهورة، والتي تعتمد بشكل كبير على البهارات المشكلة، وهذا ما يمنحها الطعم اللذيذ والمميز، ويمكن تحضيرها إما باللحم، أو بالدجاج بحسب الرغبة، بالإضافة إلى أرز بسمتي الذي يتميز باحتوائه على كمية قليلة من النشا، مما يجعله خفيفاً على المعدة، ولا يسبب الشعور بالتخمة بعد الأكل.

: المكونات

- أربعة من صدور الدجاج المنزوع منه العظم.
- حبتان من البطاطا مقطعتان إلى مكعبات صغيرة، ومقلية مسبقاً.
- ثلاثة أكواب من أرز بسمتي المغسول مسبقاً والمنقوع لمدة نصف ساعة.
- حبة واحدة من البصل المفروم ناعماً.
- رأس كامل من الثوم، يتم فرمه بشكل ناعم، ومخلوط بملعقة من بودرة الهال.
- ملعقتان كبيرتان من لبن الزبادي أو الرائب.

: تتبيلة الدجاج

- رشة خفيفة من الفلفل الأسود المطحون.
- رشة صغيرة من القرنفل المطحون.
- رشة صغيرة من الكركم. رشة صغيرة من الكمون المطحون.
- رشة صغيرة من الهال المطحون.
- رشة صغيرة من الكزبرة المطحونة.

: بهارات الأرز

- عود واحد من القرفة.
- خمس حبات من الهيل الصّحيح.
- حبتان من كبش القرنفل.
- ورقتان من ورق الغار.
- زيت نباتي، أو سمن نباتي حسب الرغبة.
- ملح حسب الرغبة. مرق دجاج حسب الحاجة.

: طريقة التحضير

- تسخين الزين في مقلاة متوسطة الحجم، وقلي البصل حتى يذبل تماماً
- رش الملح عليه، ثم إضافة صدور الدجاج وتقليبها باستمرار حتى يتغير لونها، وتصبح ذهبية
- إضافة خليط الثوم إلى الدجاج والبصل، ثم إضافة بهارات الدجاج، وهي: الكزبرة، والكمون، والهال، والقرنفل، والفلفل، والأسود، والكركم
- سكب لبن الزبادي فوق الدجاج، وبعدها غمر جميع المكونات بالماء المغلي
- ترك الخليط في الوعاء على نار هادئة حتى ينضج الدجاج بشكل جيد
- إضافة مكعبات البطاطا المقلية، بعد نضوج الدجاج، وترك الخليط لفترة من الوقت؛ حتى تنضج المكونات بشكل كامل
- تحضير الأرز: سكب مرق الدجاج في وعاء كبير، ووضع على النار حتى يغلي الماء
- إضافة بهارات الأرز، وهي: عود القرفة، وورق الغار، وحب الهال، وكبش القرنفل
- سكب الأرز فوق خليط البهارات، وسلقه لفترة بسيطة، بحيث يكون نصف ناضج
- تصفية الأرز من الماء، وإضافته إلى خليط الدجاج. تغطية الوعاء بورق القصدير، وترك الخليط على النار الخفيفة لمدة عشر دقائق، حتى ينضج الأرز كاملاً، وتصبح حبة الأرز خفيفةً ومنتفخةً
- سكب الأرز في طبق التقديم، ووضع قطع الدجاج على وجه الأرز، وتزيينه بشرائح اللوز المقلية، أو الصنوبر، وتقديمه بجانب اللبن، أو طبق من السلطة