

# طريقة عمل كبسة الارز بالتونة

Posted on 2017 , 17 نوفمبر



Category: [المطبخ اليمني](#)

بواسطة: المحيط

تعتبر الكبسة من المأكولات التي تعود لدول الخليج العربي وتحديداً لدولة السعودية، ويمكن تقديمها كطبق رئيسي في العديد من المناسبات، وذلك بسبب مذاقها اللذيذ، ومنظرها الرائع، بالإضافة إلى إمكانية تحضيرها بالدجاج، واللحم، وسمك التونة وغيرها،

ويعتبر الأرز الطويل (البسمتي)العنصر الأساس فيها، وسنتعرف في هذا المقال على طريقة تحضير الكبسة بالتونة

## : المكونات

- علبتان من التونة .
- أربعة أكواب من الأرز الطويل أو أرز بسمتي .
- بصلتان كبيرتان. نصف كوب من صلصة الطماطم .
- نصف كوب من السمن النباتي .
- مكعب من شوربة المايجي .
- خمس حبات من الهيل .
- خمس حبات من القرنفل .
- ملعقة كبيرة من الكمون المطحون ناعماً .
- ملعقة كبيرة من الكزبرة المطحونة ناعماً .
- عود من القرفة. نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة ناعماً .
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود .
- ملح طعام حسب الرغبة. ماء نقي حسب الحاجة .

## : طريقة التحضير

- نضع الأرز في وعاء مناسب، ونضيف إليه كوبين من الماء النقي وملعقة كبيرة من الملح، ونتركه جانباً لمدة عشر دقائق .
- نختار قدرًا مناسباً، ونضع فيه السمن النباتي، والبصل المقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم ونتركها على نار هادئة حتى يأخذ البصل اللون الذهبي .
- نضيف القرفة والهيل، والقرنفل، والكمون، وباقي البهارات الأخرى، ومكعب شوربة المايجي وصلصة الطماطم، ونحرك المكونات مع بعضها البعض لمدة خمس دقائق .
- نضيف كوبين من الماء المغلي إلى الخليط السابق، ويترك لمدة خمس دقائق حتى تغلي جميع المكونات مع بعضها البعض جيداً .
- نضيف الأرز المصفى إلى الخليط السابق، ونضيف القليل من الماء حسب الحاجة حتى يرتفع عن ثلاثة سنتيمتر، ونتركه يغلي لمدة خمس دقائق .
- نضيف التونة المصفاة من الزيت إلى القدر، ونتركها حتى تغلي ويتشرب الأرز نكهة التونة، ثم نقلل من النار تحت القدر، ونتركه لمدة نصف ساعة أو أكثر بقليل حتى ينضج الأرز بشكل كامل .
- نطفئ النار ونترك القدر جانباً لمدة عشر دقائق , نقدم طبقة من الكبسة بالتونة، ونزينها بالمكسرات المحمّصة حسب الرغبة، ونقدم بجانبها طبق من السلطة أو لبن الزبادي حسب الرغبة .

## : السلطة

### : مكونات السلطة

- ثلاث حبات كبيرة من الطماطم الطازجة
- حبتان من الخيار. ثلاث أوراق من الخس
- حبة من الفلفل الحلو. رأس من البصل الأحمر
- فنجان من عصير الليمون الطبيعي
- ملعقة كبيرة من النعناع المفروم ناعماً
- ملعقة من البقدونس المفروم ناعماً
- نصف كوب من الملفوف الأحمر
- ملح طعام حسب الرغبة

### : طريقة التحضير

- نقطع الخيار، والطماطم، والملفوف الأحمر على شكل مربعات صغيرة أو كبيرة الحجم حسب الرغبة
- نضيف باقي المكونات المذكورة سابقاً فوق خليط الطماطم، ونحركها جيداً
- نقدم طبق من السلطة بجانب سلطة التونة اللذيذة