

(طريقة عمل كبسة سمك (اللحم)

ديسمبر 7, 2017



Category: [المطبخ اليمني](#)

بواسطة: المحيط

اللحم هو نوع من أنواع السمك المجفف "القرش" يشتهر اليوم بين سكان حضرموت له فوائد كثيرة فهو مقوي للذاكرة بحكم انه نوع من أنواع السمك وايضا يعتبر مقوي ومحفز للخصوبة للخلايا الذكورية ومفيد ومغذي ولا يسب سمنة ولا كلسترول ولا سكري

مقادير كبسة اللحم

- كاس ونص رز حبة طويلة منقوع
- قطع سمك لحم 6
- ملاعق حنيد مطحون اختياري 3
- بصلة كبيرة مقطعة أو مفرومة 1
- رأس ثوم مهروس 0.5

- طماطم كبيره مقطعه 1
- رشة كمون
- ملعقة ملح
- نصف ملعقة فلفل
- ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة كزبرة خضراء مفرومة
- مكعب ماجي
- ملعقة طعام صلصة
- قليل حلبة مطحونة
- عصير ليمونتين 2
- ملعقة صغيرة زنجبيل
- (عرق بسباس (فلفل اخضر حار

طريقة تحضير كبسة اللحم

- يسلق سمك اللحم مع عصير الليمون وملعقة صغيرة زنجبيل الى ان تظهر رغوة يترك عاى نار هادئة لمدة خمس دقائق
- ثم يصفى من الماء وينضف جيدا من الرواسب
- قومي بتحسيس البصل مع الملح والفلفل البسباس والحلبة والحنيد وتتم تغطيته لمدة عشر دقائق الي ان ينضج الحنيد
- يضاف اللحم ويحرك جيدا حتى يتشبع اللحم بالتحميس
- تضاف الكزبرة ويغطي خمس دقائق الى ان يصل لدرجة الغليان نهدء النار
- عند جفاف الماء نقوم بأضافة التحميسة فوق الأرز الى ان يصل لدرجة الاستواء نطفئ النار ويترك متغطي حتى معاد التقديم
- قبل التقديم بدقائق نضيف الطماطم والثوم والبهارات والماجي والصلصة الى ان يتسبك ويختلط ببعض
- نقوم بتجهيز الأرز في قدر ونغمرة بالماء ونضيف الملح والزيت لا نكثر الملح لان اللحم والحنيد مملحين
- ثم يقدم للأكل بالهناء والشفاء