

السبانخ باللحمة

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو لحم الغنم
- 1 كيلو سبانخ
- 1 علبة حمص مسلوق
- 1 مكعب ماجي
- 1 بصل مفروم
- 2 فصان ثوم
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كركم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كزبرة المطحونة
- $\frac{1}{2}$ كيلو أرز

طريقة التحضير:

- قطعى لحم الغنم إلى قطع صغيرة أو حسب الرغبة ثم ضعيها في وعاء و ضعيه على النار وغطي الوعاء و اركيه على النار مع رشة من الملح حتى يجف الماء عنه.
- أضيفي الماء في حالة أن اللحم لم ينضج بعد، مع ملاحظة عدم الإكثار من الماء فقط أغمرى اللحم.
- أضيفي إليه زيت الزيتون ورشة من الفلفل الأسود مع التحرير فليلا ثم أضيفي الماء واتركيه حتى يغلي ثم أضيفي إليه البصل المفروم واتركيه على النار حتى يغلي وينضج لمدة ربع ساعة تقريبا.
- أغسلى السبانخ جيدا ثم ضعيه في مصفاة حتى يصفى الماء عنه ثم أفرمي السبانخ فرما ناعما واتركيه جانبا حتى ينضج اللحم تماما.
- أضيفي السبانخ المفروم إلى اللحم مع المرق و قلبيه حتى يذبل و يصبح لونه أخضر.
- أضيفي الحمص المسلوق و الكركم ومكعب الماجي مع التحرير على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
- ضعي الثوم المهروس في مقلاة وأضيفي إليها زيت الزيتون وقلبى الثوم حتى يصبح لونه ذهبيا.

- أسكبي الثوم مع الزيت فوق السبانخ وأضيفي إليها الكزبرة المطحونة واتركيه على النار لمدة 5 دقائق ثم ارفعيه عن النار.
- قلبي الأرز مع الزيت في وعاء على النار ثم أضيفي إليه الماء بحيث يكون الأرز مغموراً والمaggi والملح واتركيه على نار هادئة حتى ينضج الأرز تماماً.

الف صحة !