

السبانخ باللحمة

المقادير:

- ½ كيلو لحم الغنم
- 1 كيلو سبانخ
- 1 علبة حمص مسلوق
- 1 مكعب ماجي
- 1 بصل مفرومة
- 2 فصان ثوم
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ¼ ملعقة صغيرة كركم
- ¼ ملعقة صغيرة كزبرة المطحونة
- ½ كيلو أرز

طريقة التحضير:

- قطعي لحم الغنم إلى قطع صغيرة أو حسب الرغبة ثم ضعها 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 التحريك قليلا ثم أضيفي الماء و اتركه حتى يغلي ثم أضيفي إليه البصل المفروم و اتركه على النار حتى يغلي وينضج لمدة ربع ساعة تقريبا.
- أغسلي السبانخ جيدا ثم ضعيه في مصفاة حتى يصفى الماء عنه ثم أفرمي السبانخ فرما ناعما و اتركه 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 و مكعب الماجي مع التحريك على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
- ضعي الثوم المهروس في مقلاة و أضيفي إليها زيت الزيتون و قلبي 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 مغمورا والماجي والملح واتركيه على نار هادئة حتى ينضج الأرز تماما.

الف صحة!