



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## رز باللحم Etli Pilav



٢ كوب ماء رز  
نصف كوب ماء زيت  
١ كوب ماء حمص  
٥٠٠ غرام لحم خنزير  
٢ فلفل أخضر  
١ كبير بصل جاف  
٢ ملعقة حلو ملح

- # البصل المقطوع الرقيق والفلفل اللحم معاً يعلى في قدر مصب عليها ٥ أكواب بماء ٢٠ دقائق
- # يوضع زيت على القدر لأجل رابيس عندما يشوي قليلاً يوضع الأرز المغسل والمصفى الماء ويشوي قليلاً بلا زيادة
- # يضاف ٤ أكواب من المياه اللحم على الأرز المشففة
- # يطبخ أولاً في الحرارة العالية ثم بعد الغليان في الحرارة المنخفضة حوالي ٢٠ دقائق
- # قبل إنتظار يضاف اللحم المغلى المصفى الماء وحمص المغلي على الأرز ويخلط قليلاً وينتظر حوالي ٣٠ دقائق
- # في أثناء الإنتظار يوضع ورق نظير على القدر
- # بعد فترة يخلط

ملاحظة : عن كنت تريد أن تأخذ من الأرز نتيجة أحسن يغسل الأرز جيداً حتى تذهب فانيلاه