



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

## رز الأنشوجة Hamsili Pilav



نصف كيلو غرام أنشوجة  
٢ كوب ماء رز  
١ كوب شاي زيت  
١ ملعقة حساء طير  
١ ملعقة حلو ملح  
١ ملعقة شاي زيت  
١ ملعقة شاي فلفل  
٣ كوب ماء من المبردة

- # يتبقى الأرز في ماء مالحة نصف ساعة
- # يشوي في مقلاة صنيور فستق والعذب منفصل منفصل، بتصفية الزيت يستخرج في وعاء آخر
- # يوضع ١ كوب شاي زيت سائل في قدر طبخ الأرز عند سخنها يضاف الأرز المغسول والمصفي المتبقي بالماء
- # يشوي الأرز حتى تصبح شفافة ويوضع عليها ٣ أكواب ماء من مياه ويطبخ أولاً في الحرارة المتوسطة ثم منخفض مع ٢٠ - ١٧ دقائق ويضاف الفستق والعنب
- # بعد طبخ الأرز يوضع بين القدر والغطاء ورق منشفة ويتبقى ٢٠ دقائق
- # بزيت وعاء متوسط الكبير القدرة إلى الحرارة الفرن خفيفاً، يركب عليها أنشوجة السمك المنطقة ومستخرج الرأس بالصيق
- # ينشر الأرز المنقطع على أنشوجة السمك
- # وعلى الأرز يركب مرة أخرى باقي أنشوجة السمك
- # يطبخ في الفرن ١٩٠ درجة حتى تحمر أنشوجة السمك
- # تقدم للخدمة وهي ساخن

ملاحظة : إن أنشوجة السمك من أكلات محبة لمنطقة البحر الأسود