

ثريد مع رقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكّلة من فوشية

الثريد هو طبق سعودي شهير ويعرف بنكهاته الغنية وفوائده الغنية والمغذية. يتم تحضيره عادةً باستخدام اللحم أو الدجاج إضافةً إلى مجموعة متنوعة من الخضروات الطازجة مثل الكوسا، البطاطس، والبازنجان. يتميز هذا الطبق في المملكة العربية السعودية بمكوناته الصحية ومزيجه التوابل المميزة، إضافةً إلى التجربة الحقيقية لكرم الضيافة السعودية.



طبقه شهية
الفترة



٥ - ٤
عدد الأشخاص



٢:٣٠
ساعة
فترة التحضير

المكونات

- كوب رقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكّلة من فوشية
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة ناعماً
- حص ثوم مفروم
- ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- طماطم كبيرة مقطعة
- غرام من مكعبات لحم الغنم منزوع العظم
- جزر مقطوع
- كوسا مقطعة
- كوب حمص مطبوخ
- كوب خضار أو مرقة الدجاج
- ملعقة صغيرة من الملح (حسب الرغبة)
- ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- كوب من الكزبرة أو البقدونس المفروم للتزيين

طريقة التحضير

- سخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة.
- أضف البصل المفروم وقلبه حتى يصبح لونه ذهبياً.
- أضف الثوم وبذور الكمون.
- أضف مكعبات لحم الغنم والطماطم المفرومة، واطبخها حتى يتغير لونها.
- قم بتحريك الكزبرة المطحونة والكركم والملح.
- أضف الجزر والكوسا والحمص وأمزجهم جيداً.
- اسكب المرقة واتركه حتى يغلي على نار هادئة.
- اتركهم لمدة ٣ دقّيقه أو حتى تصبح مكعبات اللحم والخضروات طرية.
- أضف رقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكّلة من فوشية حتى تختلط مع المرقة وتصبح طرية.
- زيّن الطبق بالكزبرة أو البقدونس قبل تقديميه.