

برام القرنبيط والحمص واللحم العصافيري

المكونات:

ملعقتين كبيرتين زيت زيتون وادي فوود – بصلة كبيرة مفرومة – فصين ثوم مدقوقين
لحم قطع عصافيري – ٣ حبات طماطم مفرومة – ملعقتين كبيرتين صلصة طماطم
وادي فوود – كوب ونصف حمص مسلوق – حبة قرنبيط مقطعة قطع صغيرة
٣ ملاعق كبيرة بقادونس مفروم – ملعقة صغيرة ملح – ملعقة صغيرة فلفل أسود
نصف ملعقة صغيرة كمون – ماء ساخن

طريقة التحضير:

يشوح اللحم مع زيت الزيتون. يضاف البصل ثم يتبل الكل بالملح والفلفل والكمون
تضاف الطماطم، الصلصة ثم الحمص. يضاف القرنبيط والبقادونس. يسكب الكل
فالبرام ثم يسقى بالماء الساخن. يخبز في فرن حار الى ان ينضج القرنبيط واللحم
يقدم بالهنا والشفا. يضاف الثوم، الكزبرة، الشبث والسبانخ المفرومة ويقلب الكل جيدا.
تضاف الطماطم والصلصة والمرق ثم الحمص، يتبل الكل بالملح والفلفل وجوزة الطيب
ثم يسكب المزيج في برام الفرن ويخبز مدة ٢٠ دقيقة الى ان تتكاثف الصلصة.
يقدم البرام ساخنا بالهنا والشفا.

