



## برام الفريك بالحمام وبهارات الكبسة

### المكونات:

٣ حبات حمام – بصلة كبيرة مفرومة – كوبين فريك منقوع – كوب ونصف ماء مغلي  
كوب ونصف مرق ساخن – ملعقتين كبيرتين بهارات الكبسة – قليل من المستكة – نصف  
كوب زبيب – عودين قرفة – ورقتين للورق – ٥ حبات حبهان – كوب طماطم مبشورة  
ملعقتين كبيرتين صلصة طماطم وادي فوود – ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون وادي فوود  
فصين ثوم مدقوق – ملعقة ونصف صغيرة ملح – ملعقة صغيرة فلفل أسود

### طريقة التحضير:

تشوح المستكة والحبهان مع زيت الزيتون، ثم يضاف الحمام، اعواد القرفة ويتبل الكل  
بالمح والفلفل.

يقلب الحمام الى ان يأخذ اللون الذهبي، ثم يرفع من على النار ويوضع جانبا.  
في نفس القدر يشوح البصل والثوم، ثم تضاف الصلصة والطماطم المبشورة  
تضاف بهارات الكبسة والفريك المنقوع والزبيب، ثم يقلب الكل جيدا.

يضاف المرق والماء ثم يترك المزيج ليغلي قليلا على النار.  
يوضع نصف كمية الفريك بالمرق في البرام، ثم يرص الحمام ويسكب باقي الفريك  
يخبز البرام في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة الى ان يجف الفريك ويتشرب جميع  
السوائل .

يقدمه مزينا بالبقدونس المفروم والمكسرات المحمصه وبالهناء والشفا.

