



برام الفريك بالسجق

المكونات:

٣ أكواب فريك منقوع - ٢ حبة بصل كبيرة جوانح حبة - بصل صغيرة مفرومة - فص ثوم مفروم - ٤٠٠ ج سجق بلدي - ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون وادي فود - حبة فلفل أخضر مفروم - حبة فلفل أحمر مفروم - حبة فلفل حار أحمر مفروم - ٤ ملاعق كبيرة بققدونس ٢ حبة طماطم مفرومة - ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم وادي فود - ملعقة صغيرة فلفل اسود - ملعقتين صغيرتين ملح - رشّة جوزة الطيب - ربع ملعقة صغيرة كركم مرق دجاج - حلقات طماطم.

طريقة التحضير:

يشوح السجق مع جوانح البصل مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، يضاف الثوم والفلفل الحار ويبهر الكل بالملح والفلفل وجوزة الطيب في طاسة اخرى يشوح الفلفل الملون مع البصل الى ان يذبل المزيج، يضاف الفريك بعد ان يصفى من ماء النقع، ثم يقلب الكل، يهر بالملح والفلفل و الكركم، تضاف الصلصة والطماطم والبقدونس ويقلب الكل جيدا، يوضع السجق بقعر برام الفرن، ثم يسكب فوقه مزيج الفريك بالخضروات. يسقى الكل بالمرق الساخن الى ان يمتلئ البرام وترص حلقات الطماطم على الوجه. يخبز البرام في فرن حار مدة ساعة الى ان يمتص الفريك المرق ويصبح مغلفا. يقدم ساخنا بالهنا والشفا مزيّنا بقليل من البقدونس المفروم والفلفل الحار

