

برام الأرز المدفون بالبرتقال

المكونات:

٧٠٠ لحم بتلوا مقطع مقطع متوسطة - ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون وادي فود - كوبين رز مصري منقوع - حبة بطاطس كبيرة مقطعة مكعبت - حبة بصل كبيرة مفرومة حبة برتقال كبيرة مفرومة لقطع صغيرة - حبة طماطم كبيرة مفرومة - ملعقة صغيرة فلفل اسود - نصف ملعقة صغيرة زنجبيل - ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب ربع ملعقة صغيرة حبهان مطحون - رشة قرنفل - ملعقتين صغيرتين ملح - ٣ أكواب مرق.

طريقة التحضير:

تشوح قطع اللحم بزيت الزيتون، الى ان تأخذ اللون الذهبي يضاف البصل ويقلب الكل جيدا. يسكب المزيج في برام الفرن، ثم تضاف البطاطس والبرتقال والطماطم المفرومة. يقرب الكل بالشوكة ثم يترك البرام جانبا. في وعاء يمزج الرز مع البهارات جيدا. يوزع فوق اللحم والخضروات ثم يضاف المرق الساخن. يغطى البرام ويترك لينضج في فرن حار مدة ٤٥ دقيقة. يزين بالمكسرات المقلية البقدونس ثم يقدم بالفنا والشفا.

