



برام الكوسة بالخل والثوم

المكونات:

٨ حبات كوسة كبيرة - ٣٠٠ ج لحم بتلو مقطع قطع صغيرة - ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون وادي فوود - ٦ فصوص ثوم مفروم - كوب عصير طماطم - ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة صغيرة فلفل أسود - رشّة جوزة الطيب
٤ ملاعق كبيرة خل أبيض وادي فوود - ٤ ملاعق كبيرة صلصة طماطم وادي فوود
كوبين مرق ساخن

طريقة التحضير:

تقطع الكوسة حلقات متساوية ثم توضع جانبا.
يشوح اللحم مع زيت الزيتون في طاسة كبيرة، ثم يضاف الثوم ويقلى الكل جيدا.
تضاف الصلصة والبهارات ثم يقلب المزيج سريعا، ويطفئ بالخل البارد .
يضاف عصير الطماطم ويترك ليغلي الكل على النار.
ينقل المزيج لبرام الفرن، ثم تضاف الكوسة والمرق ويحرك البرام لضمان نزول السوائل للقعر.
يخبز البرام في فرن متوسط الحرارة مدة ٣٠ دقيقة الى ان يأخذ اللون الذهبي ثم يقدم مع الرز الابيض بالهنا والشفا

