

دوسة الكينوا مع حشو الخضروات

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

وقت التحضير: 0 min

الوقت الكلي: 0 min

الشخص : 0

دوسة:

• 2 كوب من الذرز الأبيض (غير مطهي)

• 1 كوب من الكينوا البيضاء (غير مطهية)

• 1 كوب من العدس (بدون قشرة)

صلصة الفلفل الحار الخضراء:

• 50 جرام من الفلفل الأخضر الحار الطويل, مقطع

• 2 فص ثوم

• 50مل من زيت الزيتون

• 1 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج

• 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة

• 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو حسب الذوق

• 4/1 ملعقة صغيرة من بذور الكمون

• 4/1 ملعقة صغيرة من الملح أو حسب الذوق

حشو الخضروات:

• 1 حبة بطاطس كبيرة

• 1 حبة بطاطا حلوة متوسطة الحجم

• 1 كوب من القرع, مقشر و مقطع مكعبات كبيرة

- 1 كوب من القرنبيط
- 2 كوب من الماء
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 85مل من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الخردل
- 150 جرام من البصل الأحمر، مقطع شرائح رفيعة
- 1-2 ملعقة كبيرة من الفلفل الأخضر الحار الطويل، منزوع البذر
- 1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج
- 2 فص من الثوم، مفروم
- 2/1 ملعقة صغيرة من بودرة الكركم
- 2 ملعقة كبيرة من جوز الهند المجفف
- 2 ملعقة كبيرة من الكاجو المحمص، مقطع قطع خشنة

الخطوات:

لعمل الدوسة:

1. نقوم بغسل النرز، الكينوا، والعدس ثم نقوم بوضعهم في وعاء كبير ونسكب عليهم ماء كافٍ لتغطيهم بحوالي 1 بوصة (إنش). نغطي مزيج الهكونات ونتركه جانباً لمدة 8 ساعات.
2. نصفي الهكونات ثم نضيفها إلى خلاط طعام مع القليل من الماء فقط حتى يساعد على المزج. سترغبون في أن تكون كثافة المزيج شبيهة لمزيج البانكيك. نضيف ملح حسب الذوق، ثم نضع المزيج في وعاء ونغطيه مرة أخرى ونتركه من 10 إلى 12 ساعة ليتخمر.
3. تسخن مقلاة كبيرة أو تاوا على درجة حرارة متوسطة، ونضيف القليل من الزيت ويليهِ رشّة من الماء، ثم ننظف المقلاة. نسكب مغرقة ممتلئة من المزيج على المقلاة لعمل كريب رفيع، وننتظر حتى يصبح لونه ذهبي من الأسفل قبل قلبه على الناحية الأخرى للانتهاء من طهيهِ.

4. نقوم بتكرار العملية مع كمية المزيج المتبقية.

5. نستمتع بتأوله كما هو أو مع غموس. أو نهلى كل دوسة بكمية كبيرة من حشو الخضروات المذكور بالأسفل ونلفه. ويقدم مع صلصة الفلفل الأخضر الحار بجانبه.

لعول الصلصة:

1. نضع مكونات الصلصة معاً في خلاط ونخفق حتى يصبح المزيج أملس.

لعول الحشو:

1. نقشر البطاطس، البطاطا، والقرع ونقطعهم إلى مكعبات حجمها 1 بوصة (إنش)، ونقطع القرنبيط لزهرات صغيرة بنفس حجم البطاطس.

2. نغليهم معاً في مقلاة مع كمية ماء وملح موزونة، ونغطي المزيج ونتركه يطهى على نار هادئة لمدة حوالي 20 دقيقة حتى لا يتبقى أي ماء في المقلاة.

3. عند حلول هذا الوقت ستكون الخضروات أصبحت طرية، يهكركم سحقها الى قطع خشنة بظهر المعلقة أو ملعقة كبيرة.

4. نسخن مقلاة أخرى على درجة حرارة متوسطة ونضيف زيت الزيتون. حالها تصبح المقلاة ساخنة نضيف بذور الخردل وننتظر حتى تصدر صوت طقطقة، ثم نضيف شرائح البصل الأحمر ونطهيها حتى تصبح نصف شفافة وذابلة.

5. أما بعد ذلك نضيف الزنجبيل، الثوم، والفلفل الأخضر الحار، ونطهيهم على البخار لمدة حوالي دقيقتين. ونضيف الكركم ثم نقلب حوالي 30 ثانية.

6. والان نضيف الخضروات المطبوخة المسحوقة مع جوز الهند المجفف والكاجو، ونطهي من 2 الى 3 دقائق أخرى. نتذوق المزيج ونعدل التوابل حسب الحاجة.