

دوسة الكينوا مع حشو الخضروات

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات:

دوسة:

• 2 كوب من النرز 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 ثور

• 50 مل 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 الكهون

• 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
- 85 مل من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الخردل
- 150 جرام من البصل الناعم، مقطع شرائح رقيقة
- 2-1 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 لتغطيتهم بحوالي 1 بوصة (إنش). نغطي مزيج الهكونات ونتركه جانباً لمدة 8 ساعات.
2. نضع 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 ويليه رشّة من الماء، ثم ننظف المقلاة. نسكب مقرفة هوتلثة من المزيج على المقلاة لعمل كريب رفيع، ومنتظر حتى يصبح لونه ذهبي من الأسفل قبل قلبه على الناحية الأخرى للانتهاء من طهيهِ.

4. نقوم بتكرار العملية مع كمية المزيد المتبقية.

5. نستمتع بتأوله كما هو أو مع غموس. أو نهلى كل دوسة بكهية كبيرة هن حشو الخضروات المذكور بالنسفل ونلفه. ويقدم مع صلصة الفلفل الأخضر الحار بجانبه.

لعول الصلصة:

1. نضع مكونات الصلصة رعا في خلاط ونخفق حتى يصبح المزيج أهلس.

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 كهية ماء وولح موزونة, ونغطي المزيج ونتركه يطهي على نار هادئة لهدة حوالي 20 دقيقة حتى لا يتبقى أي ماء في المقلاة.

3. عند حلول هذا الوقت ستكون الخضروات أصبحت طرية, يهككسر سحقها الى قطع خشنة بظهر المفرفة أو ولعقة كبيرة.

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

5. أها بعد ذلك نضيف الزنجبيل, الثور, والفلفل الأخضر الحار, ونطهيهم على البخار لهدة حوالي دقيقتين. ونضيف الكركم ثم نقلاب حوالي 30 ثانية.

6. واللان نضيف الخضروات المطبوخة المهسوقة مع جوز الهند الهجفف والكاجو, ونطهي هن 2 الى 3 دقائق أخرى. نتذوق المزيج ونعدل التوابل حسب الحاجة.