

وصفة للدهل ١ بازلء سءاء مع السبائخ بالليءون وءوز الهند

النشءاء : 4

الوقت الكلي: 35 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 15 min

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- 1 حبة بصل أصفر، مقطعة وكعبات
- 4 حبات ثور، مفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج، مفروم
- 1 ملعقة كبيرة من بودرة الكاري
- 1 كوب من أزهار البروكلي
- 1 حبة فلفل أحمر حلو، مقطعة الى مكعبات 1 إنش
- 1 ملعقة صغيرة من بشر الليمون
- 2 كوب من البازلء السءاء المطبوخة (أنظر للأعلى)
- 1/2 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار
- 150 جرام سبائخ طازجة، مقطعة (إذا كانت سبائخ صغيرة لا نقطعها)
- 1 عبوة 400 جرام من حليب جوز الهند كامل الدسم
- 4-3 ملاءق كبيرة من عصير الليمون، طازج
- ملح وفلفل حسب الذوق
- حفنة صغيرة من الكزبرة، للتزيين
- الكينوا
- 1 كوب (180 جرام) كينوا، منقوعة خلال الليل
- 1/2 كوب (360مل) ماء

بستو المكسرات البرازيلية:

- تكفي لعهل 1 1/2 كوب
- 60 جرام مكسرات برازيلية نينة (حوالي 15)، منقوعة خلال الليل
- 100 جرام أوراق الريحان (حوالي 3 حفنات)
- 2 حبة ثور
- 4-3 ملعقة كبيرة عصير الليمون، طازج
- 180 مل زيت زيتون بكر
- 8/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من الخبيرة الغذائية

الخطوات:

لعهل الحساء:

1. إذا كنتم ستسءءون بازلء سءاء وجففة (أو دهم) تأكءوا من نءعها وطبخها مسبقاً كما شرءت بالأعلى. نبدأ بعهل الكينوا والبستو بها أن الحساء سيءهز سريعاً.
2. لعهل الكينوا: نصفى ونغسل الكينوا المنقوعة. نغلى الماء في وعاء متوسط الحجم. حالما يبدأ السائل في الغليان نضيف الكينوا ونتركه على نار هادئة حوالي 12 دقيقة حتى ينتشر الماء كله. نتركه مغطى لهدة 10 دقائق، ثم نزيل الغطاء ونقلب بخفة بشوكة. نضيف القليل من الملاءق الكبيرة من البستو حسب الذوق وهو ما زال دافئ.
3. لعهل البستو: نصفى المكسرات ونضعها مع باقي المكونات في محضر الطعام حتى يصبح المزيء أهلس. نتأكد من كثافة المزيء ونضيف القليل من زيت الزيتون أو عصير الليمون حسب الذوق. يستخدم في الوصفة بالأعلى ومذاقه شهى جداً خاصة على الخضروات المشوية. يحفظ في إناء في الثلاجة حتى أسبوع واحد.
4. لعهل البازلء السءاء بالليءون وجوز الهند: في قدر متوسط الحجم يسءن زيت جوز الهند ثم نضيف البصل مع رشة من الملح ونطهي المزيء على البخار حتى يصبح شفاف، حوالي ٥ دقائق، يهكنه إن يتحول إلى اللون البنى قليلاً.
5. نضيف الثور والزنجبيل ونقلب لهدة دقيقة، ثم نضيف بودرة الكاري أو مزيء البهارات من إءتباركر ونقلب لتهتز المكونات، ثم يليها البروكلي، الفلفل الأحمر وبشر الليمون. نطهيه على طريقة سءير فرائى لدقيقتين.
6. نضيف البازلء السءاء ورقائق الفلفل الحار. نطهي بطريقة سءير فرائى لدقيقتين. ثم نضيف نصف كمية السبائخ ونقلب حتى تءبل من ثم نضيف الكمية المتبقية، ونقلب أيضاً حتى تءبل.
7. نضيف حليب جوز الهند و٣ ملاءق كبيرة من عصير الليمون مع الملح والفلفل حسب الذوق ونقلب ليدفى المزيء. نتذوق ونضيف المزيد من التوابل أو عصير الليمون حسب الذوق.
8. نقلب القليل من بستو المكسرات البرازيلية مع الكينوا الدافئة، ونقسم الكينوا إلى أوعية فردية، ونزين بغرفة كبيرة من الفول بجوز الهند، ونزين بالكزبرة

