

وصفة للدهل ١ بازللاء سوداء مع السبانخ بالليهمون وجوز الهند

النشخص : 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 البازللاء السوداء المطبوخة (أنظر للأعلى)
- 1/2 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار
- 150 جرام سبانخ طازجة, مقطعة (إذا كانت سبانخ صغيرة لا نقطعها)
- 1 عبوة 400 جرام من حليب جوز الهند كامل الدسم
- 4-3 ملاعق 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 لعول 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 الخويرة الغذائية

الخطوات:

لعول الحساء:

1. إذا كنتم ستستخدمون بازللاء سوداء وجافة (أو دهن) تأكدوا من نقعها وطبخها مسبقاً كما شرحت بالأعلى. نبدأ بعول الكينوا والبستو بها أن الحساء سيجهز سريعاً.
2. لعول الكينوا: نصفي ونغسل الكينوا المنقوعة. نغلي 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 لمدة 10 دقائق, ثم نزيل الغطاء ونقلب بخفة بشوكة. نضيف القليل من الملعق الكبيرة من البستو حسب الذوق وهو ما زال دافئ.
3. لعول البستو: نصفي المكسرات ونضعها مع باقي المكونات في محضر الطعام حتى يصبح المزيج أملس. نتأكد من كثافة المزيج 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. لعول البازللاء السوداء بالليهمون وجوز الهند: في قدر متوسط الحجم يسخن زيت جوز الهند ثم نضيف البصل مع رشه من الملح ونطهي المزيج على البخار حتى يصبح شفاف, حوالي ٥ دقائق, يهكته إن يتحول إلى اللون البني قليلاً.
5. نضيف الثور والزنجبيل ونقلب لمدة دقيقة, ثم نضيف بودرة الكاري أو مزيج البهارات من إختياركم ونقلب لتهتز المكونات, ثم يليها البروكلي, الفلفل الاحمر وبشر الليمون. نطهيه على طريقة ستير فراي لدقيقتين.
6. نضيف البازللاء السوداء ورقائق الفلفل الحار. نطهي بطريقة ستير فراي لدقيقتين. ثم نضيف نصف كمية السبانخ ونقلب حتى تذبل من ثم نضيف الكمية المتبقية, ونقلب أيضاً حتى تذبل.
7. نضيف حليب جوز الهند و٣ ملاعق كبيرة من عصير الليمون مع الملح والفلفل حسب الذوق ونقلب ليدفئ المزيج. 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

