

محاشي نوئين

تقدم لـ 4 أشخاص



محاشي نوشين

1. نقع الأرز في وعاء لمدة 30 دقيقة تقريبًا ، ثم اشطفه وصفيه حتى يصبح الماء صافياً
2. تقطع رؤوس الطماطم وأطراف الكوسة. استخدم ملعقة لإفراغ محتويات الطماطم في وعاء لتطعيمها إلى مكعبات لاحقاً ، ثم استخدم ملعقة في قلب الكوسة. احرص على عدم ثقب الجوانب أو القاع. لمزيد من التفاصيل ، استخدم مقشرة الخضار لإزالة الخطوط العمودية الرقيقة من جلد الكوسة
3. في وعاء ، اعجن برقيق الأرز المصفى واللحم المفروم والبصل الأخضر والطماطم المقطعة والبقدونس والبهارات ، بالإضافة إلى كمية وفيرة كميات من الملح والفلفل
4. املا كل طماطم وكوسة حوالي ثلاثة ارباعها بخليط اللحم والأرز ، مع ترك مساحة كافية للأرز للتمدد أثناء طهيها
5. للطهي ، اختر قدرًا عميقًا يمكن أن تتناسب فيه الطماطم والكوسة بإحكام في وضع رأسي. ضعي شرائح الليمون في قاع القدر
6. رتبتي الطماطم والكوسة في القدر مع وضع الفتحة في الأعلى. أضف كمية كافية من الماء لتغطيتها مع إضافة الملح وعصير الليمون والثوم والنعناع إلى الماء. يُغطى القدر ويُغلى المزيج على نار متوسطة ، ثم تخفف النار ويُترك على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة
7. يُطهى المزيج على نار خفيفة حتى ينضج الأرز تمامًا وتتضج الكوسة. ينقل بعناية إلى طبق التقديم



نشأة نوشين مع ارتباط قوي بالطعام السوري وليس غريبًا على النكهات الغنية والدها ، وهو مربى نحل وتاجر للعسل ، غرس في نفسها حب النكهات الطبيعية البسيطة في وقت مبكر من حياتها. ذكريات لدغات النحل التي كانت تخرج من قرص العسل مع شقيقتها أثناء تجفيفها في الشمس تلون ذكرياتها المبكرة عن الطعام باعتباره شيئًا يجمع أسرته معًا ، وكذلك وسيلة لكسب العيش. عندما أصبحت نوشين نفسها مربية نحل ، تلقت خلية نحل من والدها كهدية زفاف ، لم تأخذ معها حب العسل فقط عندما انتقلت إلى دمشق ، ولكن أيضًا دروس الطبخ لأمها. يوم السبت البيئي في الصباح ، تعيش الآن كلاجئة في مخيم دوميز ، بعيدًا عن خلايا النحل التي كانت تعتني بها ذات يوم ، تقدم لأطفالها وجبات الإفطار من الشاي بالعسل والبادنجان المجفف بالشمس والخبز المسطح المغموس بالطحاج زيت الزيتون مرشوش بالزعر - خلطة بهارات معطرة بالزعر والسمسم والسماق. إنه تذكير عطرني بالمنزل والجذور القوية التي تأتي منها

أرز متوسط 200 الحبة

6 حبات من كوسة الصغيرة

6 طماطم صغيرة

من البصل 150 الأخضر المفروم

20 جرام من البقدونس المفروم ناعماً

225 جرام لحم بقري مفروم

ربع ملعقة شاي من بهارات

ملح وفلفل أسود مطحون طازج

حبتين من ليمون مقطعة

240 مل من عصير الليمون

3 فصوص من الثوم المفروم

3 ملاعق شاي مجففة بالنعناع

وقت التحضير: 40 دقيقة

الوقت الإجمالي: 1.5 ساعة

تقدم لـ 4 أشخاص

كانت والدتي تطبخ بالطريقة التقليدية. هذا يعني أنها استخدمت مكونات أقل بكثير مما نستخدمه اليوم ، لكنها تمكنت من الحصول على المزيد من النكهة. علمتني كيف أصنع كوتيك ومقلوبة و كوسا محشي. كل الأشياء التي أحبها الآن. في بعض الأحيان كانت تعمل امامي لمرة واحدة فقط و كنت اضطر الى المحاولة بنفسي في المرة القادمة. ما زلت لا أستطيع أبداً أن أجعلها مثلها تماماً ، لكنني أحاول باستمرار. طبخ والدتك هو الأفضل دائماً!



LEMON
TREE
TRUST

www.lemontrestrust.org
info@lemontrestrust.org