F R E E K E H

Ingredients
One kilo of freekeh
200 g of fat
Meat broth
A pinch of white pepper
For the top :
Chunky meat
Black pepper
Salt
Roasted nuts

Directions
لتحضير الفريكة : نضع الفريكة في وعاء ,(ولا تحتاج الفريكة إلى الغسيل) ، و في وعاء آخر نقوم بسلق اللحم بعظمه مع البهارات الصحيحة ثم نضيف له الملح، في وعاء آخر نضع 200 غرام من الدهن (اللية) لكل كيلو من الفريكة ، ومن ثم نضع الوعاء على النار حتى الذوبان ، وبعدها نضيف الفريكة (على الدهنة الذائبة) ونقوم بقليها قليلاً مع الدهن (لازم تشوحوها تشويح بس بدون ما تحمصوا الفريكة)، ثم نأتي بماء اللحم المسلوق (كل كاسة من الفريكة = كاستين ونكشة من مرق اللحم) و نقوم بسكب مرق اللحمة فوق الفريكة ، وبعدها نغلق الوعاء و نقوم بتغطيته جيداً بقطعة من القماش (نقوم بكمر الوعاء بشكل جيد) ونتركها لمدة 1/3 ساعة - 1/2 ساعة (يعني لحتى تصبح حبة الفريكة ظاهرة على الوجه)، ثم نضع القماش جانباً ونضيف القليل من الفلفل الأبيض و نقوم بعد ذلك بوضع ورق القصدير على الوعاء، ثم غطاء الوعاء الخاص ونعيد وضعه على نار هادئة حتى الاستواء . للوجه : نقوم بتقلية المكسرات بالسمنة وفي نفس المقلاة نضيف اللحم المجرمش ، ملح ، فلفل و نقوم بقلي المكونات جميعها ، ثم نقوم بخلط اللحمة مع المكسرات في وعاء آخر ، وبعدها نقوم بطبخ كأس من الأرز . مرحلة التطبيق : نضع في صينية طبقة اللحم مع المكسرات ثم نضع طبقة من الأرز ، و بعدها نضع طبقة من الفريكة ، ثم نقوم بقلب الصينية ووضع قطع اللحم المسلوق ، ثم نضيف القليل من السمنة او اللية بعد تسخينها على الطبق عند التقديم ، ثم يصبح الطبق جاهزاً .

C H E F O M A R

Bon Apetit!