

# M A N S A F F R E E K E H

## Ingredients

3 cups and a half freekeh

ghee or oil (for roast the freekeh)

8 cups of boiled meat broth

1 tablespoon salt

Quarter of a tablespoon of white pepper

A little of Peas (for serving)

A little nuts (for serving)

For rice:

2 cups long rice

Ghee or oil (for rice roasting)

3 cups of meat broth

1 tablespoon salt

A little of white pepper

To boil the meat:

Meat shank

Cinnamon

Onion

Nutmeg

Dried cloves

laureate paper

## Directions

لتحضير الفريكة : (اولاً كيف تنقوا الفريكة الطريفة ؟ اول شي لون الفريكة لا يكون أخضر أخضر لما يكون أخضر يكون في صيغة كيف بتعرف اذا في صيغة ؟ بتأخذوا شوية فريكة بتطوهم بماء ساخن لمدة 10 دقائق ، ما بتلاقوا إلا الخضار نزل وصار لونهم اصفر ، اما الفريكة الطريفة بتطووا ايديكم فيها وتفركوها بأيديكم وبعدها بتشموا ايديكم بتطلع ريحة شوي ) ، اولة تقوم بتحميم الفريمة بالسمنة قليلاً (بتشوجوا أو بتحمصوا الفريكة عالخفيف يعني بس تتحمص معكم شوي. الفريكة ما بتتحمص عالأخير و ما بتتغسل، ومن ثم ننقعها بماء سلق اللحم ( 3 كاسات فريكة بتطووا ضعفهم من مرق اللحم وانا بدي زيد عليهم قدر كاسة زيادة ليش؟ لان اساسا الكاسات ناقصين عم يطلعوا و نوعية الفريكة الزهرة بتأخذشوية ماء زيادة )، اهم شي المرق ما بتملحوها واللحمة كمان لأخر شي ، الفريكة ما بينحطها بهارات )، ثم نزيل (يعني بتفشوا وجه الفريكة من بهارات المرق يلي يتكون بالمرق) من على وجه الفريكة الشوائب وقشر القمح التي تظهر عند إضافة المرق، وبعدها نقوم بتغطية الوعاء ونضع عليه قماش وتتركه لمدة نصف ساعة تقريباً ( لحتى حبة الفريكة تفتح معكم وتشرب المرق) ثم نضع عليها ملح ، لفلل ابيض ثم نغطي طنجرة الفريكة ونرفعها على النار وتتركها حتى تيسخن وبعدها نخفف النار لأخفض درجة، ثم نرفع غطاء الطنجرة ونضع عليها ورق قصدير حتى نحس الحرارة جيداً وتتركها حتى الاستواء (ولحتى تفتح الحبة مزبوط) ، ثم نقوم بتحميم البازلاء بالسمنة.

لسلق اللحم: نضع اللحم في وعاء ونضع عليهم ماء ومن ثم نضعهم على النار ونضع عليهم قرفة ، بصل ، جوزة الطيب ، قرنفل ، ورق غار وتتركهم على النار حتى استواء اللحم ، ثم ندهن وجه اللحم بالسمنة ونضعهم في الفرن حتى الشوي. لتحضير الأرز : اولاً نغسل الأرز جيداً وننقعه بالماء قليلاً، ومن ثم نضع في وعاء سمنة او زيت ونضع الأرز عليهم ونقوم بتحميم الأرز وبعد تحميمه، نضيف له مرق اللحم (لكل كاسة ارز = كاسة ونص من مرق اللحم) وتتركه حتى الغليان(وبعد ما يغلي الأرز وتفوش حبة الرز) وبعد الغليان نضع الملح والفلفل الأبيض، ثم نخفف النار وتتركه لمدة 10 - 15 دقيقة تقريباً أي حتى الاستواء. طريقة التقديم : اولاً نسكب الفريكة بوعاء التقديم ونضع عليها الأرز ، واللحمة ، والبازلاء المحمصة والمكسرات المحمصة وبعدها تصح الفريكة جاهزة للتقديم.

Bon Apetit!