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

Ingredients
3 cups and a half 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
ghee or oil (for roast the freekeh)

Directions
لتحضير الفريكة : (اولاً كيف تنقوا الفريكة الظريفة ؟ أول شي لون الفريكة لا بكون أخضر أخضر لما يكون أخضر بكون في صبغة كيف بتعرف اذا في صبغة ؟ بتاخدوا شوية فريكة بتحطوهم بماء ساخن لمدة 10 دقائق ، ما بتلاقوا إلا الخضار نزل وصار لونهم اصفر , اما الفريكة الظريفة بتحطوا ايدكم فيها وبتفركوها بإيدكم وبعدها بتشموا ايدكم بتطلع ريحة شوي)، أولة نقوم بتحميص الفريمة بالسمنة قليلاً (بتشوحوا أو بتحمصوا الفريكة عالخفيف يعني بس تتحمص معكم شوي. الفريكة ما بتتحمص عالآخير و ما بتنغسل)، ومن ثم ننقعها بماء سلق اللحمة ((3 كاسات فريكة بتحطوا ضعفهم من مرق اللحمة وانا بدي زيد عليهم قدر كاسة زيادة ليش؟ لان اساساً الكاسات ناقصين عم يطلعوا و نوعية الفريكة الزهرة بتاخدشوية ماء زيادة)،(اهم شي المرقة ما بتملحوها واللحمة كمان لآخر شي , الفريكة ما بينحطلها بهارات))، ثم نزيل (يعني بتقشوا وجه الفريكة من بهارات المرق يلي بتكون بالمرق) من على وجه الفريكة الشوائب وقشر القمح التي تظهر عند إضافة المرق، وبعدها نقوم بتغطية الوعاء ونضع عليه قماش ونتركه لمدة نصف ساعة تقريباً (لحتى حبة الفريكة تفتح معكم وتشرب المرق) ثم نضع عليها ملح , فلفل أبيض ثم نغطي طنجرة الفريكة ونرفعها على النار ونتركها حتى تسخن وبعدها نخفف النار لأخفض درجة، ثم نرفع غطاء الطنجرة ونضع عليها ورق قصدير حتى تحبس الحرارة جيداً ونتركها حتى الاستواء (ولحتى تفتح الحبة مزبوط) ، ثم نقوم بتحميص 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 ونتركهم على النار حتى استواء اللحم ، ثم ندهن وجه اللحمة بالسمنة ونضعهم في الفرن حتى الشوي. لتحضير الأرز : أولاً نغسل الارز جيداً وننقعه بالماء قليلاً، ومن ثم نضع في وعاء سمنة او زيت ونضع الارز عليهم ونقوم بتحميص الارز وبعد تحميصه، نضيف له مرق اللحم (لكل كاسة رز = كاسة ونص من مرق اللحم) ونتركه حتى الغليان(وبعد ما يغلي الأرز وتفوش حبة الرز) وبعد الغليان نضع الملح والفلفل الأبيض، ثم نخفف النار ونتركه لمدة 10 - 15 دقيقة تقريباً أي حتى الاستواء. طريقة التقديم : أولاً نسكب الفريكة بوعاء التقديم ونضع عليها الأرز , واللحمة , والبازلاء المحمصة والمكسرات المحمصة وبعدها تصبح الفريكة جاهزة للتقديم.

Bon Apetit!