

## أرز بلحم الغنم على الطريقة السعودية - أرز كابلي



### إعداد

1. توضع مكعبات لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُضاف اللايم المجفف مع مكعبي مرقة اللحم من ماجي®. تُغطى القدر وتترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين 30 و40 دقيقة أو حتى ينضج اللحم.
2. تُرفع مكعبات لحم الغنم من المرقة، ثم يُضاف الأرز إلى مرقة اللحم التي يجب أن تبلغ كميتها حوالي 6 أكواب أو 1500 مل ويُغلى لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح شبه ناضج. يُصفى الأرز ويُترك جانباً.
3. يُحمى السمن في قدر كبيرة ويُضاف إليه البصل ويُطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة تتراوح بين 5 و7 دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. تُضاف مكعبات اللحم الناضجة إلى البصل وتُحرك حتى تمتزج معه.
4. يُخلط اللبن الزبادي مع التوابل والثوم ويُسكب الخليط فوق مكعبات لحم الغنم. تُضاف نصف كمية الأرز المطبوخ حتى تغمر اللحم في القدر.
5. تُسكب نصف كمية ماء الزعفران فوق الأرز. تُضاف الكمية المتبقية من الأرز ثم تُسكب الكمية المتبقية من ماء الزعفران.
6. تُغطى القدر وتترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة أو حتى ينضج الأرز.
7. يُقدّم في طبق كبير ويُزيّن بمكسرات مقلية.

### المكونات

- كغ لحم الغنم، مقطع إلى قطع متوسطة الحجم
- أكواب ماء
- قطع اللايم المجفف
- مكعبات مرقة اللحم من ماجي®
- 3/4 3/4 م ص فلفل أسود مطحون
- 3/4 3/4 م ص بودرة كمون
- 3/4 3/4 م ص أوراق الكزبرة المقطعة
- 3/4 3/4 م ص بودرة كركم
- 3/4 3/4 م ص قطعة التوابل والهيل
- 3/4 3/4 م ص مسحوق القرفة
- 1/2 1/2 أكواب أرز أميركي
- م ك سمن
- متوسطة بصل، مقطع ناعماً
- كوب لبن زبادي
- فصوص ثوم، مقطعاً ناعماً
- رشّة زعفران
- 1/4 1/4 كوب ماء

90 الدقائق (L)

أشخاص 6 (+)

30.9 غ	الكربوهيدرات
441.29 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
15.98 غ	الدهون
1.3 غ	الأساسية
42.51 غ	بروتين
79.5 غ	الدهون المشبعة
118.45 مغ	صوديوم
98.7 غ	السكريات