

## سلق محشي بالزيت

المقادير:

- 1 كيلو سلق
- 1 حبة فليفلة خضراء حلوة
- 1 كيلو بندورة (طماطم)
- 1/2 كوب حمص مفقوش
- 2 حبة بصل أخضر
- 1 باقة بقونس
- 1 كوب أرز
- 2 حبة بصل يابس
- 1 كوب زيت زيتون
- 1 كوب ليمون حامض
- 1 ملعقة صغيرة بهار حلو
- ملح

## طريقة التحضير:

تقطع ضلوع السلق وتوضع على جنب.

تقطع 2 حبة بندورة و حبة بصله يابسة الى دوائر وتوضع في قعر طنجرة الطبخ

الحشوة: يفرم البقدونس, البصل الأخضر, بصله يابسة, فليفلة حلوة خضراء, والبندورة فرماً ناعماً. يضاف الأرز الغير منقوع. يضاف عصير الليمون الحامض, الحمص المفقوش والمنقوع قبل بليلة. يضاف نصف كمية زيت الزيتون والبهار الحلو والقليل من الملح. يمزج الخليط بشكل جيد.

تسلق أوراق السلق بالمياه المغلية لمدة 5 ثواني وتبرّد بمياه باردة فوراً وتصفّى.  
تحشى أوراق السلق بالحشوة المحضّرة بحيث تكون ضلوع الورقة من الداخل. تلف  
بشكل جيد وتوضع في طنجرة الطبخ. يرصّ محشي السلق بطبق زجاجي داخل  
الطنجرة. وتطبخ لمدة 20 دقيقة تقريباً.

يمكن تنبيل ضلوع أوراق السلق بعد تقشيرها وسلقها. يضاف إليها صلصة الطرطور  
وبعض البقدونس المفروم.

الطرطور: يخلط نصف كوب من الطحينة مع 3 أسنان ثوم مطحون والقليل من  
الملح. يضاف نصف كوب من عصير الليمون الحامض بالتدريج. يضاف القليل من  
الماء الى المزيج ليصبح رخواً.