

السبانخ مع الرز

المقادير:

2 كيلو سبانخ

1 باقة كزبرة

10 أسنان ثوم

1 بصلة كبيرة

1 كباية أرز منقوع

1 كباية شعيرية

1 كباية لحمة الصويا

زيت نباتي

1 ملعقة بهار حلو

1/2 ملعقة بهار أبيض

2 ملعقة كبيرة صنوبر

عصير ليمون حامض

ملح

طريقة التحضير:

تقطع البصلة وتحمر مع القليل من الزيت النباتي. تضاف ٥ أسنان من الثوم المطحون. تزداد لحمة الصويا المنقوعة مسبقاً والمعصورة الى القليّة. يضاف البهار الأبيض والبهار الحلو والصنوبر. تفرم باقة الكزبرة وتضاف الى القليّة. تدق 5 أسنان ثوم وتفرم خشن وتضاف الى القليّة. يقطع السبانخ ويضاف الى طنجرة القليّة على مراحل ويطبخ لمدة 15 دقيقة تقريباً.

في طنجرة أخرى يوضع القليل من الزيت النباتي وتضاف إليه الشعيرية. بعد تحميص الشعيرية يضاف الأرز المنقوع مع كوبان من الماء ويطبخ لمدة 7 دقائق تقريباً.

يقدم الأرز في طبق الى جانبه السبانخ ويعصر الحامض الطازج فوقه.