

# F R E E K E H

## Ingredients

One kilo of freekeh

200 g of fat

Meat broth

A pinch of white pepper

For the top

Chunky meat

Black pepper

Salt

Roasted nuts

## Directions

لتحضير الفريكة : نضع الفريكة في وعاء , (ولا تحتاج الفريكة إلى الغسيل) ، و في وعاء آخر نقوم بسلق اللحم بعظمه مع البهارات الصحيحة ثم نضيف له الملح، في وعاء آخر نضع 200 غرام من الدهن ( اللية) لكل كيلو من الفريكة ، ومن ثم نضع الوعاء على النار حتى الـذوبان ، وبعدها نضيف الفريكة (على الدهنة الذاتية ) ونقوم بقلها قليلاً مع الدهن (لازم تشوحها تشويح بس بدون ما تحمصوا الفريكة)، ثم نأتي بماء اللحم المسلوق (كل كاسة من الفريكة = كاستين ونكشنة من مرق اللحم) و نقوم بسكب مرق اللحم فوق الفريكة ، وبعدها نغلق الوعاء و نقوم بتغطيته جيداً بقطعة من القماش ( نقوم بكمر الوعاء بشكل جيد) ونتركها لمدة 1/3 ساعة - 1/2 ساعة (يعني لحتى تصبح حبة الفريكة ظاهرة على الوجه)، ثم نضع القماش جانباً ونضيف القليل من الفلفل الأبيض و نقوم بعد ذلك بوضع ورق القصدير على الوعاء، ثم غطاء الوعاء الخاص ونعيد وضعه على نار هادئة حتى الاستواء .  
للوجه : نقوم بتقلية المكسرات بالسمنة وفي نفس المقلاة نضيف اللحم المجرمش ، ملح ، فلفل و نقوم بقلي المكونات جميعها ، ثم نقوم بخلط اللحم مع المكسرات في وعاء آخر ، وبعدها نقوم بطبخ كأس من الأرز . مرحلة التطبيق : نضع في صينية طبقة اللحم مع المكسرات ثم نضع طبقة من الأرز ، وبعدها نضع طبقة من الفريكة ، ثم نقوم بقلب الصينية ووضع قطع اللحم المسلوق ، ثم نضيف القليل من السمنة او اللية بعد تسخينها على الطبق عند التقديم ، ثم يصبح الطبق جاهزاً .

C H E F O M A R

Bon Apetit!