

IRAQI DOLMA IN JARNK

Ingredients

Zucchini

3 colored capsicum

Tomato

onion

Janrk

For filling
:

1 zucchini pulp

Parsley

3 Tomatos

400 grams of rice

3 cloves of big size garlic

1 yellow pepper

1 green pepper

2 onions finely chopped

1 and half teaspoon of salt

1 teaspoon of mixed spices

Half teaspoon of black pepper

Half teaspoon of turmeric

Half teaspoon of ground ginger

Half cup of pomegranate molasses

Half teaspoon of coffee

3 tablespoons of olive oil

1 tablespoon of tomato molasses

Juice of 3 lemons

Directions

لتحضير الحشوة : اولاً نأتي بوعاء ونضع فيه أرز (يتكونوا مغسلين الارز ويتنقعوه بماء) ثم نضع فوق الأرز لب الكوسا ، بقدونيس مفروم ناعم ، بندورة مفرومة ناعم ، ثوم مدقوق ، فليفلة حمراء مقطعة ناعم ، فليفلة خضراء مقطعة ناعم ، بصل مفروم ناعم ، ملح ، بهار مشكل ، فلفل اسود ، كركم ، زنجبيل ، دبس رمان ، قهوة ، زيت زيتون ، دبس بندورة ، عصير ليمون ، ثم نقوم بتحريك المكونات .
لتحضير الدولمة : اولاً نأتي بوعاء ونضع في أسفل الوعاء جرنك ثم نقوم بحشي البصل ونضعهم فوق الجرنك و نقوم بحشي الكوسا والفليفلة الحمراء والخضراء ونضعهم فوق البصل ثم نضع عليهم صحن ونقوم برفع الوعاء على نار عالية حتى الغليان (ما تحطوا ماء عليهم لأن الماء يتطلع من الخضار) و نتركها لمدة 10 دقائق، وبعدها نخفف النار و نقوم بوضع الغطاء على الوعاء ونتركهم حتى الاستواء ، ثم نقوم بسكب الدولمة بوعاء التقديم وبعدها تصيح جاهزة.

Bon Apetit!