

التحضير: ٤٥ دقيقة

٢٠ دقيقة + ٥ دقائق

٢٦ دقيقة + ٥ دقائق

٣٣ دقيقة + ٥ دقائق



## المكونات

- ٦٠٠ جم من ربة الضأن المقطعة إلى شرائح
- قطعتان من أفخاذ الدجاج المقطعة إلى أنصاف
- ١٥٠ مل من زيت الزيتون
- ثمرة كوسة مقطّعة إلى شرائح
- جزرتان وثمرتان من اللفت مقشّرتان ومقطّعتان إلى شرائح
- عود كرفس
- ثمرة فلفل مقطّعة إلى قطع صغيرة
- علبه صغيرة من الطماطم المقشّرة
- ٦٠ جم من الحمص المعلّب
- بصلة مقطّعة إلى شرائح رقيقة
- فصان من الثوم
- ملعقة كبيرة من رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- ٨٠٠ مل من الماء
- ٤٠٠ جم من كسكس السميد
- ملح وفلفل حار



## ١ تحضير المكونات

في طنجرة الضغط، تُضاف ٣ ملاعق كبيرة من الزيت ويُحمّر اللحم. يُضاف البصل والثوم، ويُرشّ الخليط بتابل "رأس الحانوت"، ثم توضع الطماطم والعصير. يُضاف الجزر واللفت والكرفس والفلفل ولتر واحد من الماء، ثم تُضاف التوابل.

## ٢ ستعمل طنجرة الضغط على إنجاز كل شيء!

تُغلى طنجرة الضغط. بمجرد خروج البخار، تُخفّض درجة الحرارة، وتترك الطنجرة حتى يكتمل الطهي خلال المدة الأولى المحددة. تُمرّج حبوب الكسكس مع ٥ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون. تُفتّح الطنجرة وتُضاف الكوسة والحمص المُصفي. تُغلى طنجرة الضغط. بمجرد خروج البخار، تُخفّض درجة الحرارة، وتترك الطنجرة حتى يكتمل الطهي خلال المدة الثانية المحددة. تُفتّح طنجرة الضغط ويُزال اللحم ويُحتفظ به دافئاً وتوضع الخضروات في المرق. تؤخذ مغفرتان من الخليط المغلي وتوضع في السميد. يُترك الخليط لتهدأ حرارته لمدة ٥ دقائق، وتُقلب الحبوب بشوكة.

يمكن زيادة قوام الصلصة بمرج مغرفة واحدة من مرق الطهي مع ملعقة كبيرة من الهريسة. يُقدّم اللحم والخضروات، والسميد والصلصة الحارة بشكل منفصل، ويُقدّم الطبق ساخناً.