

عدس مع كفتة الباذنجان



يمكن إضافة قطع دجاج أو لحم إلى هذا الطبق ويكون كاملاً متكاملًا كوجبة فيها معظم العناصر الغذائية.

المقادير:

لكفتة الباذنجان:

$\frac{1}{2}$ كيلو غرام من الباذنجان

$\frac{1}{2}$ كوب من البقسماط (خبز جاف مطحون)

$\frac{1}{4}$ كوب من الحليب

1 كوب من اللوز المقشر، محمص ومفروم

$\frac{1}{3}$ كوب من البصل المفروم

$\frac{1}{3}$ كوب من الزبيب المفروم

1 بيضة مخفوقة

3 فصوص من الثوم المفروم

2 ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

1 ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء ، مفرومة

ملح وفلفل

4 ملاعق كبيرة من الزيت

لشوربة العدس:

$\frac{1}{2}$ كيلو غرام من العدس (أحمر) (أصفر)

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

1 كوب من البصل المفروم

5 فصوص من الثوم المفروم

10 أكواب من مرق الدجاج

ملح وفلفل

1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

1 بصلة صغيرة مُمّقطعة شرائح

شرائح بصل مُمّحمّـر للتزيين

الطريقة :

لكفتة الباذنجان:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية .

- يقشر الباذنجان و يسلق في ماء مغلي مع التخلص من أكبر كمية من البذر ثم يهرس جيداً حتى ينعم .

- يوضع البقسماط مع الحليب في وعاء عميق ويترك لمدة 3 إلى 5 دقائق.
- تضاف باقي المكونات والباذنجان المهروس و يتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يشكل خليط الباذنجان على هيئة كرات صغيرة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمّر كرات الباذنجان لمدة 3 دقائق حتى اللون الذهبي.
- تُرفع الكرات على منشفة ورقية وتُرص في صاج وتُوضع في الفرن لنحو 10 دقائق، ثمّ تُحفظ جانباً.
- لشوربة العدس:
- يُغسل العدس بالماء للتخلص من أي شوائب ويُصفى.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الكركم والكمون إلى الخليط ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق والعدس إلى الخليط ويُتبّل بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ في الغليان ثمّ تُخفف الحرارة ويُغطى ويترك لنحو 30 دقيقة أو حتى تمام نضج العدس.
- يُغرف العدس في طبق التقديم، تُضاف كرات الباذنجان إلى الشوربة وتزين بالبصل المحمر وتُقدم.
- يُمكن خفق نصف مقدار شوربة العدس في الخلاط الكهربائي ثمّ إعادتها للمتبقّي قبل التقديم.