



أرز معمر بالببط

زمن التحضير : 120 دقيقة

المقادير:

- 2 أوراك الببط (كبيرة الحجم)
- بصلة كبيرة (مفرومة ناعم)
- 2 فص ثوم متوسط الحجم (مفروم)
- جزرة كبيرة (مقطعة)
- 2 عود كرفس (مقطع)
- 2 ملعقة كبيرة زيت طهي
- 3 حبهان
- ورقة لاورا كبيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات
- مقدار قليل ملح و فلفل (حسب الرغبة)
- 2 كوب أرز (أرز مصري)
- 5 كوب ماء
- كوب كريمة طهي (أو نصف كوب كريمة و نصف كوب لبن)

طريقة التحضير :

- 1- يتم تتبيل الببط بالملح و الفلفل.
- 2- يتم تسخين الزيت في وعاء عميق ثم تُقلَى أجزاء البطة وتقلَّب حتى يصبح لونها بني ذهبي ثم تُرفع من المقلاة و توضع جانباً.
- 3- يوضع البصل المفروم و الجزر و أعواد الكرفس في المقلاة نفسها لتشويحها لمدة 3 إلى 5 دقائق. يتم تتبيل الخليط بالملح و الفلفل والتوابل و الحبهان وورقة اللاورا ثم توضع أجزاء البطة مرة أخرى في المقلاة.
- 4- يتم صب 5 أكواب من الماء على الببط وتغطى لتغلي على درجة حرارة منخفضة لمدة 45 دقيقة.

- 5** بعد مرور 45 دقيقة، يتم إطفاء النار و إزالة الحبهان الذي يطفو على سطح الشوربة. نترك الشوربة حتى تبرد مع إزالة الطبقة الدهنية الصفراء الموجودة على سطحها(بإزالة هذه الطبقة سوف تحصل على أرز معمردو مذاق طيب بدون دهون زائدة).
- 6** نقوم بإضافة كوب من الأرز المغسول في طبق المعمر(الفخار) أو البيركس ثم نضيف البطة وكوب آخر من الأرز.
- 7** (يمكنك أن تخلي البطة من العظام و تضيف اللحم فقط في الأرز)
- 8** يتم مزج 4 كوب مرقة البطة مع كوب من الكريمة (أو كوب من الكريمة و اللبن لتقليل نسبة الدهون) ثم نضيف الملح و الفلفل حسب الرغبة قبل صبها على الأرز و البط (يمكنك إضافة الخضار من المرقة للحصول على طبق صحي أكثر). من المعروف أن المرقة تحتوي على نكهة الخضروات .
- 9** قم بوضعه في الفرن على درجة حرارة 180 لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج الأرز و تتشرب المرقة