

## مقلوبه؛ غذای لبنانی

این غذا یکی از معروفترین غذاهای لبنانی می‌باشد که در اکثر مهمانی‌ها از آن استفاده می‌شود.



این غذا یکی از معروفترین غذاهای لبنانی می‌باشد که در اکثر مهمانی‌ها از آن استفاده می‌شود.

### مواد اولیه:

برنج آبکش شده سه پیمانه

بادمجان حلقه شده کوچک و سیب‌زمینی حلقه شده هر کدام سه عدد

پیاز حلقه شده دو عدد

گوشت راسته یا خورشی 150 گرم

نمک و بهارات یا ادویه عربی و روغن و زردچوبه و دارچین به میزان لازم

### طرز تهیه:

\* برای آماده کردن آن بادمجان‌ها، سیب‌زمینی و پیاز را سرخ می‌کنیم.

\* گوشت را با کمی زردچوبه و پیاز می‌پزیم.

\* کف ظرف تفلون را چرب کرده و نان می‌گذاریم.

\* روی نان به ترتیب برنج، گوشت سیب‌زمینی، پیاز و بادمجان قرار می‌دهیم و روی آن‌ها دارچین و بهارات می‌ریزیم به همین ترتیب ادامه می‌دهیم تا برنج و مواد تمام شود و با حرارت ملایم یک و نیم ساعت می‌گذاریم تا دم بکشد.

### مواد لازم بهارات:

تخم گشنیز، میخک سه عدد، زیره سبز و سیاه، زردچوبه، زنجبیل، دارچین هل، گل محمدی، فلفل قرمز یا سیاه، جوزهندی رنده شده یک عدد

### طرز تهیه:

تمام مواد به یک اندازه باشد به جز مواردی که گفته شد آنگاه مواد را داخل تابه با حرارت کم و بدون روغن به مدت دو دقیقه تفت داده و آسیاب کرده و در ظرف در بسته نگهداری می‌کنیم.

### نکته:

\* بهتر است در آب برنج کمی زردچوبه بریزید تا برنج رنگ بگیرد.