

**کیاب شکم پر**

چربی داخل قابلمه را بگیرید. قابلمه را بین دو شعله گاز قرار دهید و آب را اضافه کنید و آن را بجوشانید تا از حالت غلیظ و لعاب دربیاید و هم بزنیید تا تکه های قهوه ای به روی آب داخل قابلمه بیاید. مایع را داخل یک صافی بریزید، تکه های جامد داخل صافی را دور بیندازید.

**مواد لازم:**

نان ساندویچ 6 تکه (حبه شده)  
 کره 6 قاشق غذاخوری  
 پیاز خرد شده 2/1 فنجان  
 کرفس خرد شده همراه با برگ کرفس 2/1 فنجان  
 سیب ورقه شده 5 کیلوگرم  
 شکر 75 گرم  
 نمک 1 قاشق چای خوری  
 فلفل سیاه 2/1 قاشق چای خوری  
 \* مریم گلی خرد شده 1 قاشق چای خوری  
 \* آویشن 1 قاشق چای خوری  
 جوز 4/1 قاشق چای خوری  
 دارچین 16/1 قاشق چای خوری  
 جعفری خرد شده 4/1 فنجان  
 پیازچه خرد شده 2 قاشق غذاخوری

\* مریم گلی خرد شده یا 4/1 قاشق چای خوری خشک شده  
 \* آویشن خرد شده یا 4/1 قاشق چای خوری خشک شده

مواد اولیه کباب :

گوشت قرمز (گوشت دنده با استخوان) 4 تا 5 کیلوگرم  
 نمک 1.5 قاشق چای خوری  
 فلفل سیاه 2/1 قاشق چای خوری  
 گوشت گوساله (فیله ورقه شده) 150 گرم

مواد اولیه سس :

آب 1.5 فنجان  
 ژله سیب 4/1 فنجان

طرز تهیه چاشنی برای داخل گوشت:

1. فر را با دمای 180 درجه سانتیگراد (350 درجه فارنهایت) گرم کنید.
  2. خرده نان ها را در یک ردیف داخل سینی فر پخش کنید و آنها را به مدت 15 دقیقه داخل فر تست کنید بعد بگذارید خنک شوند.
  3. پیاز و کرفس را با کره داخل یک قابلمه روی حرارت ملایم به مدت 4 الی 5 دقیقه سرخ کنید تا نرم شوند. سپس با سیب، شکر، نمک، فلفل، مریم گلی، آویشن، جوز و دارچین مخلوط کنید.
  4. حرارت را کاهش دهید و به مدت 15 دقیقه درب قابلمه را ببندید تا سیب ها نرم شوند و خرده نان و جعفری و پیازچه را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید.
- طرز تهیه کباب:
1. قسمت پایین فر را آماده کنید.
  2. روی گوشت، نمک و فلفل بپاشید و آن را داخل یک ماهی تابه عایق حرارت قرار دهید و چاشنی را داخل شکم گوشت قرار

- دهید و بعد دور دنده های گوشت فویل بپیچید تا نسوزند بعد استخوانهای قسمت پایین گوشت را با فیله ها بپوشانید و آنها را با خلال دندان سفت کنید.
3. گوشت را داخل فر بریان کنید. بعد از نیم ساعت گوشت را بیرون بیاورید و روی چاشنی داخل شکم گوشت را با فویل بپوشانید و به مدت 2 ساعت و ربع الی 2 ساعت و 45 دقیقه داخل فر قرار دهید تا گوشت کاملا مغز پخت شود.
4. گوشت را به یک تخته انتقال دهید و روی آن را با فویل بپوشانید به مدت 15 الی 20 دقیقه کنار بگذارید.
- طرز تهیه سس:
1. چربی داخل قابلمه را بگیرید. قابلمه را بین دو شعله گاز قرار دهید و آب ر اضافه کنید و آن را بجوشانید تا از حالت غلیظ و لعاب دربیاید و هم بزنیید تا تکه های قهوه ای به روی آب داخل قابلمه بیاید. مایع را داخل یک صافی بریزید، تکه های جامد داخل صافی را دور بیندازید.
2. ژله سیب و آب داخل تخته ای که گوشت قرار دارد را به آب صاف شده اضافه کنید و آن را به مدت 4 دقیقه بجوشانید تا ژله سیب آب شود و روی آن نمک و فلفل بپاشید.
3. تمام فویل ها را از روی گوشت بردارید و آن را کات کنید و با سس سرو کنید.