

ريش غنم (ضلوع غنم - اضلاع الخروف) مشوية بالفرن مع الخضار



ريش غنم مع الخضار مشوية بالفرن لذيذة جدا وصحية وسهلة التحضير

المقادير لعمل ريش الغنم المشوية بالفرن :

- كيلو ريش غنم
- 2 حبة بصل
- 4 فصوص ثوم
- حبة باذنجان متوسطة الحجم
- حبة بطاطا متوسطة الحجم
- 2 حبة فليفه خضرة
- 2 حبة بندورة
- ملح
- 0.25 كاسة خل
- 0.5 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 0.5 ملعقة صغيرة فلفل احمر مطحون
- 0.5 ملعقة صغيرة فلفل ابيض مطحون
- 0.25 ملعقه صغيرة قرفه مطحونة
- 0.25 ملعقه صغيرة زنجبيل بودرة
- 0.5 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 0.5 ملعقة صغيرة مزيج 7 بهارات
- 0.25 او ثلث كاسة زيت ذرة
- 2 حبة جزر متوسط الحجم

الطريقة لعمل ريش الغنم المشوية بالفرن :

نحضر ريش الغنم



تتبل ريش الغنم بالملح والخل والثوم وباقي التوابل



تغطي ريش الغنم وتترك في التتبيلة ليلة كاملة او اقل شيء 4 ساعات توضع في الثلاجه

عند عملها

نقطع الخضراوات قطع متوسطة الحجم ونضيف فوقها الملح والفلفل الابيض والاسود ونقلبها مع بعضها البعض

في صينية فرن نضع نصف كمية الخضار



ونضع فوق الخضار قطع اللحم



والنصف الاخر من اخضار نضعه فوق قطع اللحم ثم تضيف الزيت على الوجه



تغطي الصينية بالقصدير وتدخل الفرن الحامي عال200 درجة والنار من تحت ومن فوق لمدة ساعه

ثم نكشف القصدير وندها نصف ساعه أخرى تتحمر



ترفع وتسكب ريش الغنم في صحن التقديم



موقع موسوعة الطبخ