

[recettesfood.com](http://recettesfood.com)

## طريقة الكمونية بالكرشة





الكمونية هي أكلة شعبية وطبق معروف من الاطباق

الشعبية المشهورة في السعودية ومصر و تونس و الجزائر  
ومالطا والسودان وغيرها من الدول

وتختلف طريقة ومكونات الكمونية من دولة لاخرى ولها  
طريقة عمل تختلف فمثلا في السعودية والسودان يتكون  
من كرشة الخروف والكمون لذا سمى كمونية بينما في دول  
اخرى يتكون من لحم و كبدة و قلب و كلاوي الخروف

وللكمونية عدة انواع فهناك مثلا الكمونية بالكرشة  
والكمونية باللحمة والكمونية بالبطاطس والكمونية  
بالعدس والكمونية بالطماطم وكمونية بكبد الدجاج  
وكمونية بالسوبيا وكمونية بالدجاج

المقادير والمكونات لعمل الكمونية بالكرشة :

كرشة خروف

قطع صغيره بصلتين كبيره مقطعه

راس مهروسه

حبه طماطم كبيره مقطعه صغيره

قليل من الكزبره الخضراء مفرومه

قرنين فلفل أخضر حار مقطعه صغيره

ملعقة اكل كبيره كمون مطحون

ملعقة شاي صغيره فلفل اسود مطحون

ملعقة شاي صغيره هيل مطحونه

قطعه صغيره من شحمة الخروف حسب الرغبة

قليل من الزيت

وقليل من الملح

لسلق الكرشه :

عودين قرفه

ورقتين غار

ملعقة صغيره كركم

ملعقة صغيره كمون حبوب

5 فصوص ثوم

وملعقة صغيره اكليل الجبل

الخطوات وطريقة عمل الكمونية بالكرشه :

في البدايه تغسل الكرشه جيدا بقليل من الفيري ولا  
تخافوا ماتمسك ريحة الصابون فيها في الأساس ريحتها  
[?] أقوى من الصابون



ثم توضع في قدر ويضاف إليها ماء غمرها وقليل من  
الكمون الحبوب لأنه يشفط الريحه الذي فيها و نص  
فنجان قهوة خل ابيض وليمون وتوضع على النار عشر  
دقائق ثم ترفع عن النار ونغير الماء



ثم نغير الماء ونضيف إليها في هذه المره فصوص الثوم  
والقرفه ورق الغار الكمون واكيليل الجبل والكركم ونسلقها  
حوالي عشر دقائق مرره ثانيه



ثم ترفع عن النار



نستفيد من سلق الكرشي مرتين انه تروح الريحه منها  
وايضا تسهيل تقطيع الكرشي بعد السلق ففتحكمو  
بتقطيعها بكل سهوله انا احب اقطعها شرائح رفيعه بهذا  
الشكل







ثم يوضع قدر على النار ويضاف الى الزيت وممكن إضافة  
قطعه من شحم الخروف وتترك حتى تذوب قليلا ثم  
نضيف البصل ويقلب قليلا



ثم تضاف الكرشه والثوم وتقلب حتى يذبل البصل قليلا



ثم تضاف البهارات والطماطم والفلفل الأخضر الحار  
ويقلب حتى تذوب الطماطم



نستمر في التقليب لمدة عشر دقائق ثم نضيف الكزبرة



ثم نضيف كأس كبير من الماء الساخن ونغطي القدر  
ويترك على نار هادئة جدا حوالي نص ساعه حتى تنضج  
الكرش تماما



موقع موسوعة الطبخ



ثم تقدم الكمونية بالف صحه وهناء وعافيه





موقع موسوعة الطبخ



موقع موسوعة الطبخ



موقع موسوعة الطبخ



موقع موسوعة الطبخ





موقع موسوعة الطبخ