

רכיבים:

1 ק"ג בשר טחון

1 בצל גדול קצוץ

זר פטרוזיליה קצוץ דק

1 כף בהרט

½ כפית פלפל שחור גרוס

1 כפית מלח

3 כפיות שמן זית

4 שיני שום

3 כוסות אורז מלא

אופן ההכנה:

1. לבשל את האורז בסיר גדול מלא מים וכף מלח כ-40 דקות. לסנן.

לבשר:

1. לטגן את הבצל עד הזהבה, להוסיף שום ומיד את הבשר לאחר 5 דקות להוסיף את התבלינים. 3

2. . שתי דקות לסיום מוסיפים חצי מכמות הפטרוזיליה-להניח את הבשר על האורז ולפזר פטרוזיליה וטחינה גולמית.

הערה :

ניתן להחליף את הסינייה בירקות מוקפצים וקוביות חזה עוף.