

## مائدة اليوم الثالث والعشرين (محشي الملفوف مع سلطة الأرز بالخضراوات)



الإفطار الشورية: شوربة طماطم مع ريحان المقاديــــــــــــر: ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون بصلة متوسطة، مفرومة ثلاثة فصوص من الثوم المفروم  $\frac{1}{4}$  كيلو من الفلفل الأحمر (مشوي)، قطع متوسطة  $\frac{1}{2}$  كيلو من الطماطم، قطع من دون قشر مع العصير (أو معلبة) كوبان من مرق الدجاج ملعقتان صغيرتان من السكر ملعقة كبيرة من الخل البلسمي  $\frac{1}{2}$  كوب من أوراق الريحان الطازجة ملح وفلفل كريمه حامضة "cream sour" كريمه "لبناني" وأوراق ريحان، للتزيين

الطريقة:

- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يضاف البصل والثوم ويقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لون الخليط مائلاً الى الذهبي. - يضاف الفلفل والطماطم والمرق والسكر والخل البلسمي، ويقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات. - تضاف أوراق الريحان، تنبل الشورية بالملح والفلفل، وتترك حتى تبدأ في الغليان ثم تخفف الحرارة وتترك لمدة 15 دقيقة.
- ترفع الشورية عن النار وتترك لتبرد قليلاً. - تضرب في الخلاط الكهربائي حتى تصبح سائلاً ناعماً. - تعاد مرة أخرى الى الإناء ويرفع على نار متوسطة لتسخينها.
- عند التقديم تزين بملعقة من الكريمه الحامضة وخيوط الكريمه الـ "لبناني" وأوراق الريحان الطازجة.

## الطبق الرئيسي: محشي الملفوف

المقادير: ملاحظة: (الكمية تكفي 6 أشخاص) كيلو غرامان ملفوف 500 غرام أرز مصري 500 غرام لحم غنم مفروم نصف كوب بصل مفروم 3 رؤوس ثوم ملعقة طعام نعناع يابس نصف كوب عصير ليمون

ملح وبهار وكمون حسب الرغبة

الطريقة: نضع كمية من الماء في طنجرة على النار مع نصف ليمونة وملعقة صغيرة كمون، ونتركها حتى تغلي، ثم نضع فيها الملفوف، ونتركه ليصبح ليناً نوعاً ما قبل أن نضعه في المصفاة، يُنقع الأرز نحو ربع ساعة، ثم يُخلط اللحم المفروم والبصل ورأس ثوم مفروم والملح والبهار والكمون. تُقطع وتُرتب في الطنجرة، وتوزع بينها حبات من الثوم (رأس واحد)، ثم يضاف نحو 4 أكواب من الماء، وتوضع الطنجرة على النار، وتترك حتى يغلي الماء، ثم تخفف النار. يضاف عصير الليمون مع رأس ثوم مهروس والنعناع والقليل من الملح قبل رفع الطنجرة عن النار بنحو ربع ساعة. يقدم الطبق ساخناً والى جانبه لبن الزبادي أو نوع من أنواع السلطة. الطبق الجانبي: سلطة الأرز بالخضراوات

ملاحظة: (الكمية تكفي 8 أشخاص، مدة التحضير: 20 دقيقة، مدة الطهو: 45 دقيقة)

المقادير: 190 غراماً أرز حبة طويلة 600 مل ماء حبة واحدة أفوكادرو مقشر ومقطع مكعبات حبتان بندورة مفرومة 200 غرام خيار مفروم 50 غراماً بصل أحمر مفروم 4 ملاعق كبيرة زيتون مفروم 4 ملاعق كبيرة نعناع مفروم 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون ملعقة صغيرة برش ليمون نصف ملعقة ثوم مفروم نصف ملعقة ملح نصف ملعقة فلفل أسود الطريقة: يسلق الأرز في الماء على نار قوية، عندما يغلي الماء تخفف النار ويترك الأرز حتى ينضج. يمزج الأفوكادرو مع عصير الليمون ثم تضاف البندورة والخيار والبصل والزيتون والنعناع

وزيت الزيتون والثوم والملح والبهار ويمزج الخليط جيداً . يضاف الأرز المسلوق البارد الى الخليط ويقدم. من الأفضل عدم الاحتفاظ بالسلطة لأكثر من يوم واحد.

المشروبات: عصير الفراولة

المقادير:

- علبة فراولة طازجة

1 كوب حليب طازج

1 علبة أيس كريم فانيلا ( صغيرة الحجم)

3 ملاعق طعام سكر ناعم

الطريقة:

- تغسل الفراولة جيداً ثم تقطع وتوضع في الخلاط يوضع عليها الأيس كريم و الحليب و تمزج .
- يضاف السكر و يمزج الخليط جيداً إلى أن يمتزج ويصبح متجانس .
- للتزيين
- تغمس حواف كأس التقديم في شراب الفيمتو ثم تغمس في السكر الخشن .
- يحتفظ ببعض من قطع الفراولة وتوضع في قاع الكأس ثم يصب عليها عصير الفراولة و تزين حافة الكأس بحبة فراولة كاملة.

الحلويات: كعك بالتوت البري

ملاحظة: (الكمية 28 حبة، مدة التحضير: 25 دقيقة، مدة الطهو: 10 دقائق)

المقادير: 125 غراماً دقيق ملععة طعام واحدة بيكنغ باودر نصف ملعقة قرفة ربع  
ملعقة جوزة الطيب 110 غرامات زبدة 175 غراماً سكر أسمر ناعم بيضة واحدة 4 ملاعق حليب  
ملعقة برش برتقال 125 غراماً شوفان 80 غراماً توت بري مقطع 30 غراماً جوز مقطع  
الطريقة: يسخن الفرن على درجة حرارة 190 مئوية، تجهز صينية مدهونة بالزبدة. ينخل  
الدقيق مع البيكنغ باودر والقرفة وجوزة الطيب ويترك جانباً. في وعاء متوسط الحجم يمزج  
السكر مع الزبدة جيداً، تضاف البيضة والحليب وبرش البرتقال ثم يضاف الدقيق ويمزج  
الخليط حتى يصبح متجانساً، يضاف بعدها الشوفان والجوز والتوت البري. بواسطة ملعقة يغرف  
الخليط ويوزع على الصينية على أن تترك مسافة 5 سنتيمترات بين كل ملعقة والأخرى. يخبز  
الكعك بالفرن لمدة 10 الى 12 دقيقة. يترك ليبرد قبل التقديم. السحور

#### البطاطس بالبازلاء

المقادير: ملعقتان صغيرتان من بذور الخردل ملعقتنا من السمن النباتي حبة بصل  
متوسطة، تقطع شرائح فمان من الثوم، يدقان ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المبشور ملعقة  
صغيرة من الكركم المطحون نصف ملعقة من المسحوق الحار (حد) ملعقة صغيرة من الكمون  
المطحون ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري ثلاثة أرباع كجم بطاطس، تقطع مكعبات نصف كوب ماء  
ثلثا كوب حبوب بازلاء طازجة ملعقتان من النعنع المفروم الطريقة: 1- يسخن الخردل  
في قدر جافة حتى يبدأ في الفرقة فيضاف السمن والبصل والثوم والزنجبيل وتحرك حتى يصبح  
البصل طرياً. 2- يضاف الكركم والمسحوق الحار والكاري والبطاطس وقليل من الملح وتقلب  
جميعها حتى يغطي الخليط البطاطس جيداً فيضاف الماء وتقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة  
فوقها لثلاث ساعة أو حتى تنضج البطاطس قليلاً مع تحريك الخليط لعدة مرات خلال تلك المدة.  
3- تضاف البازلاء وتقلب بالخليط لعدة مرات ثم تغطى القدر ويواصل الطهي على نار هادئة  
لخمس دقائق أو حتى اكتمال نضج البطاطس وتلاشي سائل الطبخ في القدر فيضاف النعنع ويقلب  
بالخليط، ليفرغ الكاري بعد ذلك في صحن تقديم واسع وعميق قليلاً ويقدم مزيناً ببعض أغصان  
النعنع.