

مائدة اليوم الثامن عشر (ستيك بالفلفل مع كفتة السمك بالبطاطس وسلطة الجرجير)



الإفطار الشورية: شوربة مينوسترون المقادير: ملاحظة: (الكمية تكفي 4 أشخاص، مدة التحضير: 15 دقيقة، مدة الطهو: 25 دقيقة) ملعقتا طعام زيت زيتون حبة واحدة كبيرة بصل مفروم جزر مقشر ومفروم حبة واحدة كراث مقطع 100 غم لحم مدخن ومقطع مكعبات حبة واحدة ثوم مفروم ليتر واحد مرقة دجاج أو خضراوات ورقة واحدة غار بضع وريقات مقدونس ملعقو كبيرة طماطم 400 غرام فاصولياء حمراء معلبة 100 غرام معكرونة ملح وبهار حسب الذوق

الطريقة:

- يسخن الزيت في قدر، يضاف البصل والجزر والكراث والثوم واللحم المدخن، ويقلب الخليط لمدة 5 دقائق، يضاف المرق وورقة الغار والبقدونس، تغطى القدر وتترك على النار لمدة 10 دقائق. - يضاف معجون الطماطم والفاصولياء والمعكرونة، وتترك على النار حتى الغليان لمدة 10 دقائق إضافية مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق المعكرونة.
- عندما تنضج المعكرونة، تستخرج ورقة الغار من الشورية ويعدل طعم الملح والبهار حسب الذوق.

الطبق الرئيسي: كفتة السمك بالبطاطس

المقادير:

كيلو فيليه سمك 2 ثمرة بطاطس متوسطة 2 ملعقة كبيرة بقدونس بيضة ملح، فلفل 2 ملعقة كبيرة بقسماط زيت للتحمير الطريقة: - يسلق السمك في كمية من الماء تكفي لغمره مع إضافة بصلة وملح وفلفل وكمون. - تسلق البطاكنس وتهرس بالشوكة جيداً. - يخلط السمك والبطاطس والبقسماط والملح والبقدونس والفلفل ويعجن المقدار بالبيض. - يشكل السمك على هيئة أقراص ويوضع في الثلاجة مدة ساعة حتى يستقر. - تحمر الكفتة في زيت غزير وترفع على ورق مطبخ وتقدم مجملة بأوراق خضراء.

الطبق الجانبي: سلطة الجرجير بالفطر

المقادير:

ملاحظة: (الكمية تكفي 4 أشخاص، مدة التحضير: 15 دقيقة) 3 أكواب جرجير كوب واحد فطر مقطع شرائح كوب فراولة كوب واحد زيتون أسود شرائح 100 غرام جبنة كرافت تشيدر مكعبات الدريسغ: كوب واحد خل بالسمك (خل العنب) 3 ملاعق كبيرة من دبس الرمان كوب واحد عصير ليمون ملعقتان صغيرتان ثوم ملعقة صغيرة ملح ملعقة صغيرة فلفل أسود الطريقة:

يوضع الجرجير والزيتون والفطر والفراولة في طبق التقديم، ثم تخلط مكونات الدريسغ جيداً ثم يسكب الدريسغ على السلطة، وتضاف جبنة كرافت تشيدر.

المشروبات: عصير المانجو

المقادير: 3 مانجو حجم كبير (ناصح طري) 4/1 كوب من عصير ليمون 2 كوب ماء 1كوب سكر الطريقة: - تُقشر المانجو ويُنزع البذر. - يوضع المانجو في خلاط كهربائي ثم يضاف عصير الليمون والماء والسكر وتُخلط المكونات. - يغطى الخليط ويترك في الثلاجة ليبرد قبل التقديم ويمكن تزيينه بحلقات من الليمون.

الحلويات: اللقيمات

المقادير: كوب من الدقيق ملعقة صغيرة من الملح ملعقة صغيرة من السكر ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية ملعقة كبيرة من النشاء ملعقة صغيرة من الحبة السوداء (إختياري) كوب كبير من الماء لتر من الزيت، للقلي قليل من القطر الطريقة: - تذوّب الخميرة في قليل من الماء والسكر. - تخلط المقادير الجافة (الدقيق والسكر والملح والنشاء والحبة السوداء) مع بعضها، ثم تضاف الخميرة المذوّبة الى هذا الخليط. - بعدها، يصب الماء الدافئ على هذا الخليط ويعجن، يترك لمدة ربع ساعة حتى يختمر، وذلك بعد تغطيته بمنشفة جافة. - تولى اللقيمات في زيت غزير وحار، ثم تغمس ساخنة في القطر.

السحور

ستيك بالفلفل

المقادير:

ملعقة من نشاء الذرة نصف كوب من الماء نصف كوب من الصلصة الحارة الجاهزة Sauce Picante
ملعقتا طعام من صلصة الصويا الجاهزة منخفضة الصوديوم ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل
الطازج المفروم كيلوغرام من لحم فيليه البقر، مقطعة الى شرائح حسب الرغبة 3 ملاعق صغيرة
من زيت الكانولا حبة من الفلفل الأخضر كوب من الفطر المقطع 6 حبات من البصل الأخضر المقطع
ملعقة من القرنفل ملعقة من الثوم المفروم الطريقة: - في وعاء، يخلط نشاء الذرة
والماء معاً، ثم تضاف إليهما الصلصة الحارة وصلصة الصويا والزنجبيل، تخلط هذه المكونات
جيداً. - في مقلاة كبيرة توضع على النار، تضاف ملعقتان من الزيت، ويقلى فيليه البقر
لمدة دقيقتين، ثم يضاف الفلفل ملعقتان والفطر والبصل والثوم والزيت المتبقي الى
المقلاة، تقلب جميع هذه المكونات معاً. - بعدها، يضاف خليط الصلصة ونشاء الذرة، حتى
الغليان وتماسك المزيج. نصيحة: قدموا هذا الطبق مع الأرز الأبيض المطبوخ