

## مائدة اليوم الثالث عشر (حساء الخضراوات مع صدر الدجاج المشوي وسلطة الفول)



الإفطار الشورية: حساء الخضراوات بالصلصة الحارة المقادير: جزر بطاطس  
مكعبات يقطين أصفر كرفس كوسا صفراء وخضراء ملعقة متوسطة من معجون الطماطم عصير برتقاله  
حمراء ملح وفلفل أسود فليفلة حارة سائلة صلصة تاباسكو خضراء ملعقة متوسطة من الزبدة  
النباتية لتر مرق دجاج معد من قبل غير متبل

الطريقة:

تغسل الخضراوات وتقشر تقشيراً سطحياً وتقطع مكعبات متوسطة، ثم تقلب في الزبدة وتتبّل ثم  
يضاف إليها المرق وتترك حتى تنضج نصف نضج، فيضاف عصير البرتقال الأحمر ومعجون الطماطم  
الحار المضاف إليه الفليفلة الخضراء ثم يقدم ساخناً. الطبق الرئيسي: صدر الدجاج المشوي

المقادير:

ملاحظة: (هذه المقادير تكفي 10 أشخاص) 10 صدور من الدجاج، مع عظام الجوانح 100 غرام من الجزر، مسلوق ومقطع الى قطع صغيرة 50 غراماً من الهليون الأخضر، مسلوق ومقطع الى قطع صغيرة 100 غراماً من البصل، مفروم 50 غراماً من الفطر 30 غراماً من البندورة الكرزية 30 غراماً من لحم العجل المقدّد 250 غراماً من البطاطا المطحونة 75 مليلتراً من زيت الذرة 10 غرامات من الزبدة المملحة ملح وفلفل، حسب الرغبة الطريقة: - تستعمل مقلاة ذات قاعدة صلبة توضع على حرارة مرتفعة، يضاف إليها الزيت، وتقلب صدور الدجاج بعد تبيلها، تحمر من جهة الجلد لتصبح ذات لون ذهبي، وذلك لمدة دقيقتين من الجهتين، ثم ترص صدور الدجاج في الفرن لمدة 8 دقائق، وذلك حسب حجمها. - في مقلاة، يسكب الزيت المتبقي، وتضاف الخضر وتطهى على نار هادئة. - يتم إخراج الدجاج من الفرن، ويوضع في طبق التقديم، والبطاطا المطحونة الى جانبه والخضر في الجانب الثاني. لإعداد البطاطا المطحونة: تقشر البطاطا، وتوضع في وعاء يحتوي على الماء والملح، فوق النار الى أن تنضج تماماً، ثم تزال من الماء، تضاف إليها الزبدة، وينثر الملح والفلفل، ويطهى هذا الخليط جيداً.

الطبق الجانبي: سلطة الفول الأخضر وسلطة الجزر

#### المقادير:

ملاحظة: (الكمية كافية لـ 4 أشخاص) مقادير سلطة الفول الأخضر: 2 كيلو فول أخضر 5 ملاعق زيت زيتون عصير نصف ليمونة حامض ملعقة من الكمون الناعم ملعقتان من الفلفل الحار باقة صغيرة من الكزبرة الخضراء ليمونة حامض مقطعة ملح وبهار أسود قليل من حبات الزيتون الأسود المقادير لصلصة الجزر: 450 غرام جزر مقطع بشكل عيدان 3 ملاعق زيت زيتون عصير ليمونة حامض 3 حبات ثوم مقطعة ملعقتان من السكر الأسمر ملعقتان من بذور الكمون ملعقة من القرفة الناعمة ملعقة من الفلفل الحار باقة صغيرة من الكزبرة الخضراء باقة صغيرة من النعناع الطريقة: 1- لتحضير سلطة الفول، أحضر وعاء مليء بالماء والملح للسلق، جانباً تخلص من القشرة الخارجية للفول وضع حبات الفول في الماء المغلية لمدة دقيقتين، بعد ذلك اترك الفول حتى يبرد تحت الماء البارد، وبعدها تخلص من قشرة الفول.

2- ضع الفول في وعاء سميك القعر وأضف زيت الزيتون، عصير الليمون الحامض، الثوم، الكمون، الفلفل الحار، أطهي الفول على نارٍ هادئة لمدة 10 دقائق وبعد ذلك طيّبها بالملح والبهار الأسود واطرها حتى تبرد في الوعاء. 3- ضع الفول في طبق التقديم وتخلص من أي سائل موجود في الوعاء. افرم الكزبرة وأضفها فوق الفول مع الحامض وزيّنها

بالزيتون الأسود. 4- لتحضير سلطة الجزر، أسلق الجزر لمدة 15 دقيقة حتى ينضج. وفي لحظات لم يبرد الجزر تماماً، قطّ مع الجزر وضعه في طبق التقديم مع زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض والثوم والسكر الأسمر. لا تنسى أن تطيّبهم ببذور الكمون والقرفة الناعمة والفلفل الحار. 5- أخيراً، أفرم الكزبرة والنعناع فرماً ناعماً وانثرهما فوق الجزر. قدّم الطباق دافئاً. المشروبات: كوكتيل الحمضيات

المقادير:

6 حبات من البرتقال. حبة من الليمون الهندي(الجريب فروت) حبة من الليمون نصف كوب من السكر مبشور حبة من الليمون. الطريقة: - اعصري البرتقال والجريب فروت والليمون. - اخلطي عصير البرتقال مع عصير الجريب فروت وعصير الليمون في الخلاط الكهربائي ومن ثم اضيفي السكر. - اسكبي خليط العصير(الكوكتيل) في وعاء واضيفي برش الليمون وحركيه جيداً، ومن ثم اتركه للنقع مدة نصف ساعة، ثم يصفى الكوكتيل.

- اسكبي الكوكتيل في الأكواب الخاصة للكوكتيل ومن ثم زيني الأكواب بشرائح الليمون المقطعة بشكل دائري.

الحلويات: معمول ملفوف بالتمر

المقادير:

1/2 كوب من الحليب 1 كوب من الزبدة 1 كوب من الدقيق 2 كوب من السميد 4/1 كوب من السكر 2 ملعقة كبيرة ماء زهر 1 كوب عجوة سكر بودرة الطريقة: - يخلط الحليب مع الزبدة في إناء عميق على نار متوسطة، يترك حتى يبدأ في الغليان. - في وعاء عميق، يخلط الدقيق، السميد والسكر باستخدام ملعقة خشبية. - يضاف خليط الحليب والزبدة تدريجياً إلى خليط الدقيق مع التقليب باستخدام ملعقة خشبية. - يضاف ماء الزهر ثم تعجن المكونات بأطراف الأصابع حتى تندمج تماماً. - ينقل العجين إلى وعاء آخر جاف ونظيف، يغطى بالبلاستيك ويوضع بالبراد لمدة 8 ساعات. - يفرد العجين بالنشابة بين ورقتي زبدة على شكل مستطيل سمكه نحو 1 سم، تفرد العجوة بالطريقة والسمك نفسيهما. - يسخن الفرن على حرارة

170 درجة مئوية. - يوضع مستطيل العجوة فوق مستطيل العجين، يلف العجين حول العجوة حتى يأخذ شكلاً أسطوانياً. - تقسم أسطوانة العجين إلى قطع متساوية الطول باستخدام سكين حاد.

- يرص في صاج فرن ويخبز في الرف الأوسط لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام الخبز، يترك ليبرد قليلاً ثم يزين بقليل من السكر البودرة.

## السحور العدس بالبصل

المقادير:

كوب عدس أسمر كوبان ونصف الكوب ماء نصف كوب أرز حبة طويلة 3 أكواب ماء (إضافي) ملعقة صغيرة من خليط البهارات المنوع ملعقة صغيرة من الملح ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون البصل المكرمل: ربع كوب زيت زيتون 3 حبات بصل كبيرة، تقطع شرائح ملعقة خل أبيض نصف كوب ماء الطريقة: - يخلط العدس مع الماء في قدر كبير ويترك على نار هادئة من دون غطاء لنحو ثلث ساعة أو حتى ينضج العدس فيضاف الأرز والماء الإضافي والتوابل والملح والفلفل ونصف البصل المكرمل لتطهى مع التحريك حتى يغلي فتقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة لحوالي ربع ساعة مع تقليب الخليط من حين إلى آخر أو حتى ينضج الأرز فيقدم ساخناً وفوقه بقية البصل المكرمل. - لتحضير البصل المكرمل، يسخن الزيت في قدر متوسطة ثم يضاف البصل والسكر ويحركان على النار لخمس دقائق ثم يضاف الخل ونصف كمية الماء ونواصل التحريك لعشر دقائق ثم يضاف الباقي من الماء وتترك القدر على نار هادئة لخمس دقائق مع تقليبها أكثر من مرة وحتى يتكرمل البصل.