

مائدة اليوم العاشر (لحم الضأن مع البطاطس والفطر والمكسرات بالكراميل)



الإفطار الشورية: كبة سمك في شورية الطماطم

المقادير:

للکبة 2/1 كيلو غرام من السمك، الفيليه 2/1 كيلو غرام من البرغل (المنقوع) ملح ولفل
1/2 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب، المطحونة للحشو 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 1 بصلة
كبيرة، مفرومة ناعماً ملح ولفل 1 ملعقة صغيرة من القرفة، المطحونة 3 ملاعق كبيرة من
البقدونس، المفروم زيت غزير للقلي لشورية الطماطم 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 1 بصلة
مفرومة 2 فص من الثوم، المفروم 5 أكواب من عصير الطماطم ملح ولفل 3 ملاعق كبيرة من
دقيق السميد (سيمولينا) 2/1 كيلو غرام من السبانخ، مغسولة ومقطعة شرائح

الطريقة:

للکبة

- يُفْرَم السمك الفيليه بالمفرمة الكهربائية، ثم يُضاف البرغل المصْفَى ويُتبّل بالملح والفلفل وجوزة الطيب، ويُفْرَم مرة أخرى حتى يصبح ناعماً.

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل مع التقليب، لمدة ثلاث دقائق حتى يلين. - يُتبّل الخليط بالملح والفلفل والقرفة، ثم يُضاف البقدونس ويُقلب لمدة 5 دقائق، ثم يُرفع من النار ويُترك ليبرد. - تُبلل اليد بماء بارد ويُؤخذ من عجينة الكبة في حجم بيضة صغيرة. - يُضغط بالإبهام على الكبة لعمل فجوة، بحيث تصير على شكل كوب صغير يُحشَى بقليل من خليط الحشو، ويُشكّل الكوب على هيئة كرة صغيرة. - يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة وتُحمّر الكبة حتى يُصبح لونها ذهبياً، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد. لشوربة الطماطم - يُوضع الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق. - يُضاف عصير الطماطم ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك ليغلي. - تُخفف الحرارة إلى هادئة ثم يُضاف دقيق السيمولينا إلى الشوربة، وتُقلب حتى نحصل على قوام غليظ. - تُوضع الكبة في شوربة الطماطم، وتُترك لمدة 5 دقائق. - تُضاف السبانخ إلى الشوربة وتُترك على النار لمدة 3 دقائق، ثم تُرفع وتُقدّم ساخنة أو دافئة. الطبق الرئيسي: لحم الضأن مع البطاطس والسبانخ والفطر

المقادير:

- 400 غرام من لحم الضأن. - مقدار من الزعتر. - 20 غراماً من الثوم. - 20 غراماً من إكليل الجبل. - 20 غرام من الخردل. - مقدار من الملح والبهار. - 400 غرام من البطاطس. - 10 غرامات من الزبدة. - 150 غراماً من السبانخ. - 150 غراماً من الفطر. - 10 غرامات من الفلفل الأصفر. - 10 غرامات من الفلفل الأخضر. - 15 غراماً من الطماطم الصغيرة. - 15 مل من الحليب. - مقدار من جوزة الطيب. - 50 من زيت الزيتون. الطريقة: - يُتبّل اللحم مع الملح والبهار، الثوم، الخردل وقليل من زيت الزيتون، ويوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة. - تسلق البطاطس ثم تهرس وتضاف جوزة الطيب وقليل من الزبدة والحليب والملح والبهار. - تنظف السبانخ بالماء الساخن ثم توضع في الماء البارد، بعدها تجفف وتُقطّع إلى قطع صغيرة، ثم تُقلّى بزيت الزيتون مع الثوم والبصل. - تقلّى الطماطم والفلفل بعد تقطيعها، يضاف مرق اللحم وتمزج جيداً. - ترتب المكونات على الطبق ويقدم. الطبق الجانبي: سلطة في طبق جوز الهند

المقادير:

1 كوب من البازلاء المسلوقة 1 كوب من البنجر المسلوق (مكعبات صغيرة) 1 حبة من جوز الهند الطازج 1 كوب من الفاصولياء السوداء المسلوقة 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ملح وفلفل الطريقة: - تخلط البازلاء مع مكعبات البنجر في إناء عميق. - تشق حبة جوز الهند بسكين حاد ثم تفرغ من الجزء الأبيض الملاصق للقشر (مع مراعاة عدم التخلص من الصدفة الخارجية) ثم يقطع الناتج إلى مكعبات صغيرة. - تضاف مكعبات جوز الهند إلى خليط البازلاء والبنجر ثم تضاف الفاصوليا السوداء. - يضاف زيت الزيتون وتتبّل السلطة بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات. - توضع السلطة داخل صدفة جوز الهند وتقدم. المشروبات: مشروب القراصيا مع الكستناء

المقادير:

12 قطعة من الكستناء 3 ملاعق كبيرة من السكر 1 ملعقة صغيرة من الماء 4/1 كوب من اللوز الصحيح، مقشر 2/1 كوب من القراصيا 3 أكواب من عصير الأناناس الطريقة: - يسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية. - تعمل شقوق على شكل حرف x في سطح كل وحدة كستناء بواسطة سكين صغير حاد (للسماح بخروج البخار). - توضع الكستناء في صاج فرن وتحمص في الفرن نحو 25 دقيقة أو حتى يسهل تقشيرها عند تمام النضج، تترك الكستناء لتبرد تماماً وتقشر وتوضع جانباً. - يسخن السكر مع الماء في مقلاة على نار متوسطة، يترك لثوان عدة حتى يصبح لونه ذهبياً كراميل (مع مراعاة ألا يحترق). - يضاف اللوز مع التقليب حتى تغطى حبات اللوز بالكراميل، يرفع بعيداً عن النار ويوضع في صاج فرن ويترك حتى يبرد تماماً ويتماسك. - توضع الكستناء، اللوز بالكراميل، القراصيا وعصير الأناناس في الخلاط الكهربائي. - يخفق الخليط حتى يتجانس، يصب في كأس التقديم ويقدم في درجة حرارة الغرفة. الحلويات: مكسرات بالكراميل والسكر

مكسرات بالكراميل

المقادير: 4/1 كوب من الزبدة 1 كوب من السكر 2 كوب من اللوز (بقشر ومن دون) 4/1

ملعقة صغيرة من الشطة (اختياري) 4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون (اختياري)
الطريقة: - توضع الزبدة والسكر في إناء سميك على نار متوسطة مع التقليب المستمر حتى يسيل السكر ويتحول إلى كراميل أو اللون الذهبي الفاتح. - يضاف اللوز مع التقليب حتى يغطيه اللوز تماماً ومن جميع الجهات. - يفرد الخليط في صاج فرن مدهون بقليل من الزبدة ويترك حتى يبرد تماماً ويصبح صلباً. - يكسر اللوز ويرص في طبق التقديم. مكسرات بالسكر المقادير: 2/1 كوب من البندق 2/1 كوب من المكاديميا 2/1 كوب من اللوز 3/4 كوب من الشوكولاتة السائلة سكر بودرة للتزيين الطريقة: - تخلط المكسرات في وعاء عميق وتضاف الشوكولاتة. - يقلب الخليط حتى تغطي المكسرات بالشوكولاتة تماماً ومن جميع الجهات. - يفرد الخليط في صاج مبطن بورق الزبدة ويترك حتى يتماسك ويجف. - تقسم المكسرات إلى وحدات متوسطة الحجم. - يوضع السكر البودرة في طبق مسطح كبير، تضاف المكسرات وتقلب حتى يغطيها السكر تماماً. - ترص المكسرات في طبق التقديم. - يمكن أن تغطي المكسرات بالكاكاو البودرة أو قليل من البهارات المطحونة، مثل القرفة أو القرنفل أو الحبهان (الهيل). السحور الزبادي مع الفاصولياء البيضاء المهروسة

المقادير:

- كوبان من الزبادي. - ملح. - 3 فصوص ثوم مفرومة ناعماً جداً. - فاصولياء بيضاء مسلوقة جيداً بعد نقعها 12 ساعة ثم تهرس تماماً. - خبز شامي مقطع مثلثات ينثر عليها زيت زيتون وجبن رومي. - ملح وفلفل أبيض وقليل من قطرات زيت الزيتون. - "بابريكا" حارة. - فلفل أحمر جاف ومطحون. الطريقة: يخفق الزبادي جيداً بملعقة صغيرة ثم تضاف الفاصولياء البيضاء المسلوقة والمهروسة جيداً، ثم يقلب حتى يتجانس خليط المقبلات، يتبل بالملح والفلفل الأبيض، ثم يضاف إليه البابريكا الحارة وقطرات زيت الزيتون، معه يقدم الخبز الشامي المقطع مثلثات والمضاف إليه زيت الزيتون وبشر جبن الرومي، يرص في صاج فرن متوسط الحرارة يصير ذهبياً ومقرمشاً.