مائدة اليوم السادس (يخنة الفاصولياء بالأرز مع حساء اللحم وسلطة الفتوش)

الإفطـــــــــار الشوربة: حساء اللحم والخضار المقاديـــــــــــر: للحم: - 1 كوب من السمن. - ½ ملعقة صغيرة من الزعفران. - 2 ملعقة كبيرة من الماء الساخن. - ½ كوب من الزيت. - 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل، المطحون. - ملح وفلفل. - 1 كيلوغرام من لحم (ضأن أو بقري)، قطع متوسطة. - 1 بصلة، مفرومة خشناً. - 4 أكواب من مرق اللحم أو الدجاج. - ½ حزمة من البقدونس، الطازج. للخضار: - 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون. - 1 بصلة، مفرومة. - كوب جزر، قطع كبيرة. - 1 كوب بطاطس، قطع كبيرة - 1 كوب باذنجان، قطع كبيرة. - 1 كوب كوسة، قطع كبيرة. - 1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - بهارات مطحونة (قرفة، قرنفل، هيل، جوزة الطيب) - ملح وفلفل بقدونس للتزيين.

الطريقـــــــــة:

- يُسخن السمن قليلاً ثمّ يُوضع في وعاء عميق. - يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الساخن. - يُضاف الزيت والزعفران والزنجبيل للسمن، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتجانس مكونات التتبيلة. - يضاف نصف كمية التتبيلة إلى اللحم مع التقليب، وتُغطى وتُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى تتشبع من التتبيلة. - تُرفع

قطع اللحم من التتبيلة وتُوضع في إناء على نار متوسطة، وتُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين إلى آخر أو حتى تحمر من كل الجهات. - يُوضع البصل في بقية خليط التتبيلة ويُقلب جيّداً حتى يُتبل بالنكهة. - يُرفع البصل من خليط التتبيلة مع التخلص من السائل الزائد، ويُضاف إلى اللحم، بحيث يكون ملامساً لقاع الوعاء ويُقلب باستمرار لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهنبياً. - يُضاف المرق إلى خليط اللحم مع التقليب وتُضاف حزمة البقدونس، إما موضوعة في شاش أو تكون مربوطة حتى يسهُل رفعها لاحقاً. - يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان ثمّ تُخفف الحرارة، ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة لحين تحضير الخضار. - تُرفع حزمة البقدونس بعد نُضج اللحم جانباً. - يُضاف الجزر والبطاطس، ثمّ يُضاف المقدار المتبقي من المرق ومعجون الطماطم، يُغطى الإناء ويُترك لمدة 10 دقائق. - يُضاف الباذنجان والكوسة، يُغطى الإناء ويُترك نحو 7 دقائق أخرى أو حتى تمام نُضج الخضار. - يُتبل الخليط بالبهارات والملح والفلفل، مع التقليب. - تُقدم الشوربة مع التزيين.

الطبق الرئيسي: يخنة الفاصولياء مع الأرّز

المقاديـــــــــــر: ملاحظة: (الكمية تكفي لـ 4 أشخاص) - كيلوغرام من الفاصولياء الطازجة. - 500 غرام من لحم الموزات. - باقة من الكزبرة الخضراء. - 100 غرام من البصل. - 100 غرام من الثوم. - 500 غرام من البندورة الحمراء. - 50 غراماً من صلصة البندورة. - 10 غرامات من الملح. - 4 غرامات من البهار الأبيض الحلو. - لتر ونصف اللتر من الماء. - 100 غرام من الزيت النباتي. الطريقـــــــــة: 1- تُسلق الفاصولياء بصورة نصفية في وعاء يحتوي على الماء المغلي، ثمّ تُبرّد بالماء. 2- يُفرم البصل فرماً ناعماً، ويُقلى بالزيت النباتي في طنجرة، ثمّ تُضاف إليه قطع لحم الموزات، مع فصوص الثوم والكزبرة الخضراء المفرومين فرماً ناعماً. 3- بعدها، تُضاف البندورة المقطّعة إلى مربّعات صغيرة إلى هذا الخليط، ويُغمر بالماء، ويُترك على نار هادئة، حتى نضوج اللحم. 4- تُضاف الفاصولياء إلى هذا الخليط مع صلصة البندورة، يُنثر الملح والبهار الأبيض الحلو، ويُترك على نار هادئة حوالي 30 دقيقة، حتى نضوج الفاصولياء. 5- لإعداد الأرّز المصري بالشعيريّة: تُقلى الشعيرية في طنجرة، مع الزيت النباتي أو السمن. وعندما يتحوّل لونها إلى البني، يُضاف الماء والملح. وعند الغليان، يُصفّى الأرّز المصري من الماء، ويُسكب في الطنجرة التي تُغطّى بإحكام، وتُترك على نار هادئة لمدّة 15 دقيقة، إلى حين نضوج

الأرّز. 6- تُقدّم يخنة الفاصولياء ساخنةً في طبق التقديم، مع الأرّز المصري بالشعيرية.

الطبق الجانبي: سلطة الفتّوش

المقاديـــــــــــر: ملاحظة: (الكمية تكفي لشخصين) - 50 غراماً من الخسّ البلدي. - 50 غراماً من البندورة. - 50 غراماً من الخيار. - 30 غراماً من البصل الأحمر. - 30 غراماً من بصل الربيع. - 50 غراماً من الفليفلة الخضراء. - بضع أوراق من النعناع. - 50 ملليلتراً من زيت الزيتون. - نصف رغيف من الخبز العربي. - ملح وبهار حسب الرغبة. - عصير نصف حبّة من الليمون الحامض. - رشّة من السمّاق. - 30 ملليلتراً من الخلّ. - زيت للقلي. الطريقـــــــــــة: 1- يُقطّع كلّ من الخسّ والبندورة والخيار والبصل بنوعيه والفليفلة الخضراء إلى مكعّبات صغيرة الحجم، تُخلط مع بعضها، ويُضاف النعناع. 2- يُقطّع الخبز إلى قطع صغيرة، تُقلى بالزيت. 3- يمزج كل من زيت الزيتون والخل والليمون الحامض، ويُسكب على الطبق، ويُنثر الملح والبهار والسمّاق، ويُضاف الخبز المقلي. المشروبات: شراب الزنجبيل (حارق للدهون)

المقاديـــــــــــر:

- ملعقتا زنجبيل مطحون. - 2 ملعقة قرفة مطحونة. - عسل أبيض للتحلية. - شرائح ليمون. الطريقـــــــــــة: تذاب القرفة في كوب من الماء وتوضع على النار حتى تغلي يضاف إليها الزنجبيل ويستمر في التقليب ويرفع من على النار ويصب في كأس ويحلى بالعسل وتضاف إليه بعض شرائح الليمون. الحلويات: كيكة الذرة بنكهة البرتقال

المقاديـــــــــــر:

- ثلاثة أكواب متوسطة من دقيق الذرة "كورن مل". - ملعقتان صغيرتان بيكنج باودر. - ربع ملعقة صغيرة بيكنج صودا. - نصف كوب صغير عصير برتقال طبيعي. - ملعقة متوسطة قشور برتقال مبشورة. - فصوص برتقال للتجميل. - سكر بودرة منخول للتجميل. - 6 بيضات متوسطتا

الحجم. - ملعقة متوسطة فانيليا سائلة. - 400 جرام من الزبدة الطبيعية غير المملحة. - ربع كوب حليب كامل الدسم دافىء. - كوبان متوسطا الحجم سكر. الطريقـــــــــة: - في عجانة كهربائية تخفق الزبدة والبيض ثمّ تضاف إليهما الفانيليا حتى يصير لونهما باهتاً وملمسهما قشدياً، يضاف السكر مع الاستمرار في الخفق على سرعة متوسطة، يضاف دقيق الذرة تدريجياً حتى يتجانس خليط الكيكة، يضاف الحليب وعصير البرتقال وبشر قشرة ويخفق الخليط كله على سرعة هادئة حتى تتداخل جميع المقادير مكونة عجينة ناعمة. - تدهن صينية مستديرة بالزبدة وتسكب فيها العجينة وتوضع في فرن ساخن على درجة 450 فهرنهايت لمدة 15 دقيقة، ثمّ يهدأ لدرجة 375 درجة فهرنهايت وتترك الكيكة حتى تنضج، مع مراعاة عدم فتح الفرن عليها حتى لا تهبط وخاصة من منتصفها. تترك حتى تهدأ حرارتها، تجمل بالسكر البودرة، معها تقدم فصول البرتقال. الســــحـــور البطاطس المقلية مع مغمس الزبادي مع السلطة الطازجة

المقاديـــــــــر:

- 500 جرام حبات بطاطس شمعية كبيرة. - ½ ملعقة كبيرة زيت (زيتون). - 150 ملل زبادي (يوناني). - 2 ملعقة كبيرة بقدونس ذو أوراق مسطحة، مفرومة ناعماً. - 2 ملعقة كبيرة ثوم محمر، مفروم جيّداً. - فلفل أسود طازج مطحون. الطريقـــــــــة: - قشري البطاطس وقطعيها (باستخدام أداة تقطيع البطاطس المقلية) إلى شرائح طويلة بسمك 8 ملم. - انقعي أصابع البطاطس في الماء لمدة 20 دقيقة على الأقل. يُصفى الماء جيداً ثم تُجفف باستخدام ورق المطبخ. - قومي بالتسخين المسبق للمقلاة الهوائية على 150 درجة مئوية. وادهني شرائح البطاطس بالزيت في وعاء ثم انقليها إلى سلة المقلاة. - أدخلي السلة في المقلاة الهوائية واضبطي المؤقت على 5 دقيقة. قومي بقلي البطاطس المقلية حتى تصبح مقرمشة ورقية واتركيها لتبرد. - الآن قومي بزيادة درجة حرارة المقلاة إلى 180 درجة مئوية، وادخلي السلة مع البطاطس المقلية في المقلاة مرة أخرى واضبطي المؤقت على 12 إلى 16 دقائق. قومي بالقلي حتى تكتسب البطاطس المقلية اللوني البني الذهبي. - أثناء القلي، قومي بتحضير مغمس الزبادي، باستخدام وعاء صغير، قومي بخلط الزبادي مع البقدونس والثوم، أضيفي الملح والفلفل لإعطاء النكهة. - اتركي البطاطس المقلية حتى يتم نقعها في مصفاة مبطنة بورق المطبخ، تُرش بالملح. - قدمي البطاطس المقلية مع مغمس الزبادي والسلطة الطازجة، لذيذة مع اللحم المدخن أو الدجاج. سلطة الملفوف والبصل والجزر

المقاديـــــــــــر:

كوبان ملفوف مقطع كوب جزر مبشور بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح رقيقة تفاحتان مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات الصلصة ملعقة طعام خردل ملعقة طعام ونصف الملعقة كاتشاب ملعقة طعام ونصف الملعقة عصير الليمون ملعقة طعام من دبس الرمان رشة سكر ملح وزيت زيتون والقليل من الماء لترقيق الصلصة الطريقـــــــــــة: يخلط الملفوف المفروم مع الجزر والبصل في وعاء كبير، ثم تخلط مكونات الصلصة معاً وترج في قنينة وتترك مغطاة في الثلاجة حتى موعد الاستعمال، ثم تخلط الصلصة مع الخضراوات وتقدم كسلطة لذيذة.