

## مائدة اليوم الخامس (الفتة بلحم الموزات مع حساء الدجاج بالخضراوات)



- الإفطار الشورية: حساء الدجاج والخضراوات بالخل الأبيض المقادير:
- كيلوغرام من صدور الدجاج المخلية من العظام والجلد. - خل أبيض. - خضراوات متنوعة.
  - كرفس. - جزر أصفر. - بازلاء. - كوسا. - بطاطس. - أرز مستطيل الحبة، بسمتي، أو أمريكي
  - أو معكرونة حلزونية. - ملعقة متوسطة من الزبدة النباتية. - ملح خشن. - ملح وفلفل أبيض.
  - قطرات تاباسكو. - جوزة الطيب المطحونة. - عصير ليمونة متوسطة.

الطريقة:

تقشر الخضراوات التي تحتاج إلى تقشير، ثم تقطع إلى قطع متوسطة، تغسل وتترك جانبا، تغسل صدور الدجاج المخلية من العظام والجلد، تغسل جيداً بالماء والخل وتفرك بملح خشن، ثم تشطف، وتقطع إلى مكعبات متوسطة وتقلب في الزبدة وتتبّل بالملح والفلفل الأبيض وقطرات التاباسكو وجوزة الطيب المطحونة، يضاف لتر ماء وتترك الصدور المقطعة مكعبات حتى تنضج نصف نضج، فتضاف الخضراوات والمعكرونة الحلزونية أو الأرز المستطيل "حسب الرغبة" يمكن إضافة ماء إذا احتاج الحساء له، يترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً، يضاف عصير الليمون.

## الطبق الرئيسي: الفتّة بلحم الموزات

المقادير: ملاحظة: (الكمية تكفي لشخص واحد) - 150 غراماً من الخبز العربي مقليّ بالزبدة. - 200 غرام من الأرز المصري. - 200 غرام من صلصة البندورة. - 20 غراماً من الثوم المفروم. - 20 غراماً من الملح والفلفل. - 250 غراماً من لحم الموزات. - 100 غرام من الزبدة. - 10 غرامات من الخلّ. الطريقة: 1- يُغسل الأرز، ويُضاف إلى وعاء مع الماء، وذلك على نار متوسطة، حتى يتشربّ الأرز الماء، وينضج. 2- تُضاف نصف كمية الزبدة إلى وعاء يوضع على النار، وحين تذوب، يُحمّر لحم الموزات، وذلك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة. 3- لإعداد الصلصة: يُحمّر الثوم، بعد خلطه مع الزبدة على النار، تُضاف صلصة البندورة، ويُنثر الملح والفلفل، ويُسكب الخلّ. يُترك هذا المزيج على النار لمدة 10 دقائق، بعد إضافة نصف لتر من الماء. 4- طريقة التقديم: يُوزّع الخبز المقلي بالزبدة في طبق التقديم، يعلوه الأرز وكمية قليلة من الصلصة، فحم الموزات، وتوزّع الكمية المتبقية من الصلصة على الطبق، الذي يُقدّم على الفور.

## الطبق الجانبي: سلطة الفواكه بالقرفة

المقادير:

4 عيدان قرفة نصف كوب ماء ثلاثة أرباع كوب سكر 5 أكواب عصير برتقال 8 حبات موز كيلو فراولة ملعقتان من عصير الليمون ربع كوب ماء الورد الطريقة: - توضع القرفة مع الماء على النار حتى تغلي، وتؤخذ منها ملعقتان كبيرتان لتضافا الى عصير البرتقال لاحقاً. - يضاف السكر الى عصير البرتقال بحسب الذوق. - يقطع الموز دوائر ثم يخلط مع عصير الليمون الحامض. - تغسل الفراولة ثم تقطع وتضاف مع الموز وماء الورد الى العصير. - توضع سلطة الفاكهة في الثلاجة بضع ساعات. - تزين وتقدم باردة.

معلومة: هذه الكمية تكفي من 10 الى 12 شخصاً، ويمكن إستعمال ماء الزهر بدلاً من ماء الورد.

## المشروبات: عصير الخوخ

المقادير: ملاحظة: (الكمية تكفي لـ 2 اشخاص، وقت التحضير: دقيقة واحدة، وقت الطهي: 5 دقائق) 15 ثمرة خوخ مقدار سكر مقدار ثلج

مقدار ماء

الطريقة: - تغسل حبات الخوخ وتقشر وتقطع. - يوضع الخوخ المقطع فى الخلاط ويوضع السكر حسب الرغبة. - يخلط المزيج جيداً ثم يتم وضع الثلج فى الخلاط مع المزيج مع الخلط جيداً إلى أن يصبح الثلج قطع صغيرة جداً .

- يصب العصير فى كأس للتقديم .

## الحلويات: تمرية

المقادير: للحشو: - 2 كوب من الماء. - ماء ورد ومستكة. - 3/1 كوب من السكر. - 1 كوب من دقيق السميد (سيمولينا). - 1 كوب من التمر اللين المنقوع أو العجوة للعجين: - 3 أكواب من الدقيق. - 1 ½ ملعقة صغيرة من الحليب البودرة. - 1 ملعقة كبيرة من السكر. - 1 ملعقة صغيرة من الملح. - 1 ½ كوب من الماء. - زيت غزير للقلي. - قطر (شربات) بارد. الطريقة: للحشو: - يسخن كوب من الماء فى إناء على نار متوسطة، يضاف ماء الورد، المستكة والسكر. - يضاف دقيق السميد، مع التقليب المستمر حتى تتداخل المكونات، يترك الخليط على النار لمدة 7-10 دقائق حتى يتجانس ويغلظ القوام ثم يرفع الخليط بعيداً عن النار. - يسخن المقدار المتبقي من الماء فى إناء آخر على نار متوسطة، يضاف التمر (أو العجوة) مع التقليب المستمر، يترك على النار لمدة 7 دقائق أو حتى يلين التمر تماماً. - يضاف خليط السميد إلى التمر مع التقليب المستمر، يترك الخليط على النار لمدة 10 دقائق حتى تندمج المكونات تماماً، ثم يرفع بعيداً عن النار. - يرفع الخليط بعيداً عن النار ويصب فى قالب مستطيل (20x 30 سم)، يساوى السطح ثم يترك ليبرد تماماً ويتماسك (نحو ساعتين). للعجين: - يوضع الدقيق مع الحليب البودرة، السكر والملح فى العجان

الكهربائي على سرعة بطيئة، ثم يضاف الماء تدريجياً ويعجن على سرعة متوسطة حتى تندمج المكونات ويصبح كتلة واحدة ملساء (يعجن لمدة 15 دقيقة بالعجان الكهربائي أو 25 دقيقة باليد). - يقسم العجين إلى 3 قطع متساوية، تكور وتترك لمدة ساعة لترتاح. - تفرد كل قطعة عجين بنشابة متساوية السمك على سطح أملس مدهون بقليل من الزيت على هيئة مربعات، وتكون رقيقة جداً حتى تكاد تكون شفافة (يمكن شد العجين باليد من الأطراف بخفة). - يقطع الحشو إلى مربعات متساوية الحجم (نحو 5 سم) باستخدام سكين حاد. - توضع قطعة من الحشو في منتصف العجين مع الضغط الخفيف براحة اليد، تطوى أطراف العجين على الحشو من جميع الجوانب بحيث تغطيه تماماً. - تكرر الخطوات حتى الانتهاء من كمية العجين. - يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، وتقلّى وحدات العجين المحشو مع التقليب حتى تصبح ذهبية اللون من جميع الجهات. - ترفع التمرية على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد. - ترص في طبق التقديم، ويوزع عليها القطر (الشربات) البارد أو ترش بقليل من السكر البودرة أو دبس التمر. السحور

المعكرونة مع الكوسا والليمون الحامض

المقادير: ملاحظة: (الكمية تكفي لشخصين) - 150 غراماً من شرائط المعكرونة. - ملعقة صغيرة من زيت الزيتون. - حبة من الكوسا مبشورة. - فص من الثوم مدقوقاً. - عصير وبش حبة من الليمون الحامض. - 3 ملاعق كبيرة من جبنة "ريكوتا" cheese Ricotta. - ملح وفلفل حسب الرغبة. الطريقة: 1- يُغلى الماء، المضاف إليه الملح، في طنجرة، تُسلق فيها المعكرونة، وذلك لمدة دقائق عشر، إلى أن تقارب النضج. 2- في مقلاة، تُسخن ملعقة من الزيت، تُقلّب الكوسا المبشورة والثوم، لمدة دقائق ثلاث. ثم، يضاف عصير وبش الليمون الحامض والجبنة. 3- تُصفى المعكرونة، يُضاف الملح والفلفل، وتُمزج مع خليط المقلاة، وتُقدّم على الفور.

السلطة الملونة مع شرائح البط

المقادير: صدر بطة مخلي من العظام فقط فاصولياء خضراء مفلحة فلفل أحمر حلو ثمرة من الأفوكادو الاستوائي كبيرة الحجم صلصة السلطة: زيت زيتون تذاب فيه ملعقة صغيرة

خردل عصير ليمونة متوسطة ملح خفيف قطرات تاباسكو ملعقة صغيرة صلصلة صويا قطرات بسيطة من الخل الأحمر الطريقة: تغسل خضراوات السلطة وتقطع حسب الرغبة، تشق ثمرة الأفوكادو الاستوائية وتنزع منها البذرة الكبيرة من منتصفها بملعقة صغيرة، تقشر الثمرة تقشيراً سطحياً وتقطع شرائح طويلة، ثم يقطع صدر البطة شرائح متوسطة، ترص على السلطة التي تتبل عند التقديم.