

## شوربة زنجبيل مع سمك هامور سنجاري



- الإفطار الشورية شوربة زنجبيل مع مشروم وتوفو المقادير: 1 كوب من التوفو، المقطع مكعبات  
2 ملعقة كبيرة من زيت الفول السوداني 3 ملاعق كبيرة من الزنجبيل الطازج المفروم ناعماً  
1/2 كيلو غرام من المشروم (عش غراب أو فطر) على شكل محار 1 ملعقة كبيرة من صلصة الصويا  
4 أكواب من مرق الدجاج 3 أكواب من معكرونة الأرز 2 ملعقة كبيرة من النشاء المذاب في 5  
ملاعق كبيرة من الماء بصل أخضر، شرائح رفيعة (الجزء الأخضر فقط) للتزيين طريقة التحضير:  
- تنقع مكعبات التوفو في ماء ساخن، وتترك لنحو 10 دقائق حتى تتماسك، ثم ترفع  
من الماء وتصفى وتوضع جانباً. - يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، يضاف  
الزنجبيل مع التقليب لمدة دقيقة. - يقطع المشروم باليد قطعاً كبيرة (مع نزع  
السيقان اليابسة)، مع التقليب لنحو 5 دقائق حتى يذبل. - تضاف صلصة الصويا، مرق  
الدجاج والمعكرونة مع التقليب. - تخفف الحرارة، ويترك الخليط على نار هادئة  
لمدة 5 دقائق أو حتى تمام نضج المشروم والمعكرونة. - يضاف خليط النشاء مع  
التقليب لمدة دقيقة حتى يغلظ قوام الشورية قليلاً. - تصب الشورية والتوفو في  
طبق التقديم، وتزين بشرائح البصل وتقدم ساخنة.

## الطبق الرئيسي

سمك هامور سنجاري المقادير: 1 كيلوغرام من سمك الهامور 4 فصوص من الثوم المُقشر ملح  
خشن فلفل أسود صحيح 1 حبة من الفلفل الأخضر (جوانج) 1 بصلة كبيرة (جوانج) 4/1 كوب من  
عصير الليمون 4/1 كوب من زيت الزيتون 2/1 كوب من البقدونس الطازج المفروم 2/1 كوب من  
الكزبرة الخضراء المفرومة للحشو: 1 حبة من الفلفل الأخضر (جوانج) 1 حبة من الفلفل الأحمر  
(جوانج) 1 حبة من الفلفل الأصفر (جوانج) 2 من البصل المتوسط (جوانج) 3 ملاعق كبيرة من  
البقدونس المفروم 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة ملح وفلفل أسود وكمون 4/1 كوب من  
عصير الليمون 4/1 كوب من زيت الزيتون طريقة التحضير: - يُسخن الفرن على حرارة  
180 درجة مئوية. - يُنظف السمك جيداً تحت الماء الجاري ثمَّ يُشطّف ويُصفّى.  
- يُفتح السمك من الظهر طولياً مع الحفاظ على الرأس والذيل. - يُخلط  
الثوم مع الملح والفلفل الأسود في وعاء عميق ثمَّ يُفرم الخليط جيداً. - يُضاف  
الفلفل والبصل، عصير الليمون، زيت الزيتون، البقدونس والكزبرة وتُقلب المكونات جيداً  
حتى تندمج. - يُفرش الخليط السابق في قاع صينية فرن كبيرة (تتسع لكمية السمك).  
- تُخلط مكونات الحشو في وعاء آخر عميق، يُفرد السمك بحيث يكون الجلد ملامساً  
لخليط الخضار ثمَّ يُحشى بالخليط السابق. - يُرص السمك المحشو فوق خليط الخضار  
في صينية الفرن المُعدة. - يُوضع السمك في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام  
النضج. - يُقدم ساخناً مع الأرز الصيادية. \* يُمكن إستبدال السمك الهامور بأي  
أنواع أخرى من الأسماك التي تتحمل الحرارة مثل البوري

## الطبق الجانبي

سلطة فاصولياء بيضاء مع الفلفل المشوي المقادير: 1 كوب من الفاصولياء البيضاء 5 أكواب  
من الماء 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض ملح وفلفل 2/1  
ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم 2/1 ملعقة كبيرة من الشبت المفروم 4/1 كوب من الفلفل  
الأحمر المشوي والمقطع شرائح بالطول أوراق كزبرة خضراء وشرائح ليمون للتزيين طريقة  
التحضير: - توضع الفاصولياء في ثلاثة أكواب من الماء في إناء على نار متوسطة  
حتى تبدأ في الغليان، ثمَّ ترفع بعيداً عن النار وتترك في الماء لمدة ساعة، ثمَّ تصفى.  
- توضع الفاصولياء في الماء المتبقي في إناء على نار متوسطة وتترك حتى تنضج

نحو 45 دقيقة، ثم نتخلص من الماء الزائد، ويراعى عدم الطهو لمدة طويلة. -  
تتبل الفاصولياء بالزيت والخل والملح والفلفل وهي مازالت ساخنة، وهذا يساعد على تشبعها  
بالنكهة، ثم تترك حتى تبرد. - يضاف البقدونس، والشبت المفروم وتقلب جيداً،  
ويفضل حفظها بالبراد لبضع ساعات قبل التقديم.

- عند التقديم، يوضع خليط الفاصولياء، ثم يوضع الفلفل فوقها في طبق التقديم، وتزين  
السلطة بأوراق الكزبرة الخضراء وشرائح الليمون.

الحلويات معمول الجوز المقادير: سميد ناعم: 3 أكواب دقيق خاص بالحلويات: كوبان سمن  
نباتي وحيواني مخلوطان: كوب ونصف الكوب خميرة فورية مذابة بقليل من الماء الدافئ: نصف  
ملعقة صغيرة محلب: نصف ملعقة صغيرة ماء زهر، ماء نصف كوب، أو حسب حاجة العجينة الحشوة:  
جوز مفروم: كوبان ماء زهر: ملعقة طعام سكر: ربع كوب طريقة التحضير: تُمزج مكونات  
العجينة، وتترك مغطاة بمنشفة رطبة 6 ساعات على الأقل. يجب أن يكون قوام العجينة  
متماسكاً وليناً. نضيف قليلاً من ماء الزهر في حال كانت العجينة لا تزال يابسه، ثم تشكل  
على هيئة كرات؛ تحشى بالجوز وتغلق جيداً. تزين بملاقط أو قوالب خشبية خاصة بالمعمول.  
تُخبز في صينية ممسوحة بالسمنة والدقيق حتى تصبح ذهبية اللون. تترك لتبرد، وتُرش  
بالسكر الناعم. إقتراح: يمكن تحضير معمول الفستق أو التمر بالعجينة نفسها.

لحشوة التمر: تمر مهروس: كوب ونصف الكوب، زبدة: ملعقة طعام، قرفة: ملعقة صغيرة، جوز أو فستق حلبي  
مفروم، حسب الرغبة.

السحور المحمرة المقادير: 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 4 فصوص من الثوم 1 بصل مفروم  
ناعماً 2 فلفل أحمر قطع متوسطة 2 طماطم قطع متوسطة 3 ملاعق كبيرة من دبس الرمان 3 ملاعق  
كبيرة من معجون طماطم 3 شرائح من التوست المحمص 2/1 كوب من اللوز المحمص 2/1 كوب من  
الكاجو المحمص (إختياري) 1 فلفل أحمر حار من دون بذر (إختياري) عين جمل (جوز) صحيح  
ومجروش، أوراق من النعناع للتزيين طريقة التحضير: - تسخن 2 ملعقة كبيرة من  
الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يضاف الثوم مع التقليب لمدة دقيقتين أو حتى يصبح  
لونه ذهبياً. - يضاف معجون الطماطم مع التقليب ويترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو

حتى تمام نضج المكونات مع التقليب من حين إلى آخر، ثم ٲ يرفع جانباً ليبرد. -  
توضع شرائح التوست في المفرمة على سرعة متوسطة حتى تصبح ناعمة، ثم ٲ يضاف اللوز والكاجو  
والفلفل الحار مع الإستمرار في الفرم حتى يصبح الخليط ناعماً، ثم ٲ يتم رفع مقدار كوب من  
الخليط جانباً (لضبط القوام في ما بعد). - يضاف خليط الطماطم إلى خليط التوست  
ويفرم مرّة أخرى حتى تتجانس المكونات، ثم ٲ يتبل بالملح والفلفل. - يتم التحكّم  
في قوام المحمرة بإضافة ماء تدريجياً لتقليل كثافتها أو بإضافة خليط التوست لزيادة  
قوامها. - عند التقديم، تزين بعين الجمل (الجوز) وأوراق النعناع. خبز بصل محمص  
مع باذنجان بدبس العنب المقادير: لخبز البصل: 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 2 كوب من  
البصل المفروم ناعماً 4 بيضات مفصولة 1 كوب من الزبدة 2/1 كوب من السكر 1 ملعقة صغيرة  
من الفلفل الأسود 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل البودرة 3 أكواب من الدقيق 4 ملاعق صغيرة من  
البيكينغ باودر 2/1 ملعقة صغيرة من الملح 3 أكواب من الحليب لخليط الباذنجان: 3 ملاعق  
كبيرة من زيت الزيتون 1 بصل متوسط، جوانح 1 باذنجان رومي مشوي ومقشر 1 ملعقة صغيرة من  
معجون الطماطم 1 ملعقة كبيرة من دبس العنب (أو أي نوع دبس آخر) ملح وفلفل عيدان شبت،  
شرائح رفيعة من الفلفل الأحمر، أوراق نعناع صغيرة وزبادي طريقة التحضير: لخبز البصل:  
- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، يضاف البصل ويحمر لمدة 10 دقائق حتى  
يصبح لونه ذهبياً مثل الكراميل، ثم ٲ يرفع بعيداً عن النار ويترك ليبرد قليلاً.  
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. - يدهن قالب خبز مستطيل بقليل  
من الزبدة ويرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد. - يخفق بياض  
البيض في وعاء عميق على سرعة عالية بإستخدام المضرب الكهربائي حتى يصبح كالمارنج، ثم ٲ  
يوضع جانباً. - تخفق الزبدة والسكر جيداً في وعاء آخر حتى تصبح كالكريمة، يضاف  
الفلفل الأسود والزنجبيل مع الإستمرار في الخفق. - يضاف صفار البيض تدريجياً مع  
الخفق الجيد بعد كل إضافة حتى يندمج الخليط. - ينخل الدقيق مع البيكينغ باودر  
والملاح، ثم ٲ يضاف تدريجياً وبالتناوب مع الحليب لخليط الزبدة مع الإستمرار في الخفق حتى  
تتداخل المكونات. - يضاف بياض البيض إلى الخليط ويقلب بخفة بواسطة ملعقة خشبية  
حتى يتجانس الخليط. - يصب الخليط في القالب المعد ويخبز في الفرن لمدة 75  
دقيقة أو حتى تمام الخبز. - يقلب على شبكة معدنية ويترك ليبرد قليلاً، ثم ٲ  
يقطع شرائح رفيعة، ثم ٲ تقطع كل شريحة إلى مربعين. - ترص في صاج وتوضع في الفرن  
لنحو 5 دقائق حتى يتحمص الخبز، لخليط الباذنجان: - يسخن الزيت في مقلاة على نار  
متوسطة، ويضاف البصل مع التقليب لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبياً مثل الكراميل.  
- يضاف الباذنجان، ويقلب الخليط مع هرس الباذنجان، حتى يتكوّن خليطاً مقطعاً

تقطيعاً خشناً. - يضاف معجون الطماطم والدبس، يتبل الخليط بالملح والفلفل مع  
التقليب حتى يتجانس الخليط. - عند التقديم، ترص شرائح الخبز في طبق التقديم،  
ويوضع فوق كل شريحة ملعقة صغيرة من خليط الباذنجان، وتزين بعيدان الشبت أو شرائح  
الفلفل الرفيعة، أوراق النعناع أو خيوط من الزبادي (الروب).