

## الملوخية باللحم مع سلطة العدس والخبز العربي



### الإفطار

الشوربة: شوربة خضار مع نساءل اللحم

المقادير: 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 1 كوب من البصل، شرائح 1 كوب من الكرفس، شرائح 1 كوب من الفلفل ذات الألوان، شرائح 1 جزرة، شرائح رقيقة 1 فص من الثوم، المفروم 1 ملعقة كبيرة من البابريكا 2/1 ملعقة صغيرة من الكمون، المطحون 2/1 ملعقة صغيرة من الكزبرة، المطحونة 2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم 1 ورق غار (لاورا) 6 أكواب من مرق الدجاج 1 كوب من الذرة، حَبَّ (مُعلَّب) 1 كوب من الطماطم المقطعة مع العصير 1 كوب من نساءل اللحم المطهو أوريغانو طازج وشرائح من التورتيا المحمرة

الطريقة:

- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، يضاف البصل ويقلب حتى يَـلَين. - يضاف الكرفس مع

الفلفل والجزر والثوم ويقلب الخليط نحو 5 دقائق. - تضاف التوابل ومعجون الطماطم ويقلب لمدة دقيقتين. - تضاف ورقة الغار والمرق وباقي المكونات مع التقليب. - يتبل الخليط ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، تخفف الحرارة ويترك لينضج نحو 10 دقائق مع مراعاة إزالة ورقة الغار.

- تقدم الشوربة ساخنة وتزين بالأوريغانو وشرائح التورتيا المحمرة.

الطبق الرئيسي: الملوخيّة باللحم مع الأرزّ البسمتي الحار

المقادير: ملاحظة: (الكمية تكفي لأربعة أشخاص) - كيلوغرام من الملوخيّة الخضراء - 500 غرام من لحم الموزات - باقة من الكزبرة الخضراء الطازجة مفرومة - 15 غراماً من الكزبرة اليابسة - 150 غراماً من البصل الأبيض المفروم ناعماً - 100 غرام من البصل الأبيض مشوياً - 300 غرام من الأرزّ الأميركي - 70 غراماً من الزبدة أو السمن - 50 غراماً من فصوص الثوم مفرومة - 100 غرام من عصير الليمون - 100 غرام من الخلّ الأحمر - رغيان من الخبز العربي - 8 غرامات من الملح - 3 غرامات من البهار الأبيض الطريفة: 1- يتمّ التخلص من الجزء الأخير من عروق الملوخيّة، ثمّ تُغسل جيّداً في حوض عميق، تُترك حتى تجفّ أو تُعلّق بشكل باقات. تُنقى جيّداً من الأوراق اليابسة أو الصفراء، وتُفرم بشكل ناعم. 2- يُغسل لحم الموزات، ويُسلق مع الماء والأعشاب العطرية (حسب الرغبة) حتى ينضج. ثمّ يُرفع، مع الإحتفاظ بالمرق. 3- لإعداد الصلصة: يُقسّم البصل الأبيض إلى قسمين: القسم الأوّل للصلصة، فيما يُمزج القسم الثاني مع الخلّ الأحمر وعصير الليمون الحامض. يُقلّى القسم الأوّل من البصل مع الزبدة أو السمن والثوم المفروم في قدر عميقة، ثمّ يُضاف البصل الأبيض المشوي والكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً، ثمّ يُسكب مرق اللحم. يُترك هذا المزيج على النار حتى يغلي، ويُنثر الملح. 4- تُضاف الملوخيّة المفرومة إلى الصلصة، ومزيج البصل والخلّ والحامض، ويُنثر البهار الأبيض والكزبرة اليابسة. ويترك هذا المزيج على نار متوسطة، حتى نضوج الملوخيّة. 5- لإعداد الخبز المحمّص: يُقطّع رغيان الخبز إلى مربّعات صغيرة ومتساوية، تُحمّص في الفرن، ثمّ توضع جانباً، إلى حين الإستعمال. المقادير: (الخاصة بالأرزّ البسمتي) ملاحظة: (الكمية تكفي لأربعة أشخاص) - ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي. - ملعقة كبيرة من بذور الخردل. - حبة صغيرة

من البصل مفرومة ناعماً. - فصّان من الثوم مفرومان ناعماً. - ملعقة كبيرة من الكركم.  
- ملعقة كبيرة من الكمّون. - 250 غراماً من أرّز البسمتي. - ملعقة كبيرة ونصف الملعقة  
من الملح. - ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة الطريفة: 1- في قدر  
عميقة، يُحمّى الزيت، وتُضاف حبّات الخردل. وحين تبدأ بالفرقة، يُضاف البصل والثوم،  
حتى يصبح البصل ليّناً. 2- بعدها، يُنثر الكمّون والكركم، مع التحريك لمدة دقيقة.  
3- يُضاف الأرّز، مع التحريك، حتى يصبح مغطّى بالزيت، ثمّ يُسكب 750 ملليلتراً من  
الماء، وذلك حتى الغليان. ثمّ تُخفّف النار على الدرجة الدنيا، وتُغطّى القدر، وتُترك  
على النار لمدة 10 إلى 12 دقيقة، أو حتى يصبح الأرّز طريّاً. 4- يُقلّب الأرّز، الذي من  
المفترض أن يكون لزجاً بعض الشيء، ثمّ تُضاف الكزبرة، يُقدّم على الفور.

#### الطبق الجانبي: سلطة العدس

المقادير: ملاحظة: (الكمية تكفي لأربعة أشخاص) - 250 غراماً من العدس المسلوق.  
- رشّة من البهار المشكّل. - فصّ من الثوم مدقوقاً. - باقة من الكزبرة مفرومة. - عصير  
حبة من الليمون الحامض. - 30 ملليغراماً من زيت الزيتون. - 10 ملليغرامات من الخل  
الأبيض. - رشّة من الملح. الطريفة: تُمزج كلّ هذه المقادير مع بعضها جيّداً.

#### المشروبات: عصير الكرز الأحمر

المقادير: 2 كوب كرز، منزوع النواة 2/1 كوب كريما كثيفة 1 ملعقة صغيرة سكر، حسب  
الرغبة الطريفة: 1- يوضع الكرز في الخلاط الكهربائي، ويضاف إليه الكريمة والسكر ويخلطوا  
جيّداً. 2- يسكب عصير الكرز بالكريمة في أكواب التقديم، ويقدم. تنويه: عصير الكرز معاج  
للأرق

## الحلويات: حلاوة الجبن والقشطة

المقادير: ملاحظة: (الكمية تكفي لـ 6 أشخاص) - 1 كلغ من جبنة العكاوي المقطعة إلى شرائح رقيقة. - 1 كوب ونصف من السميد الناعم. - 3 أكواب من القطر. للحشوة: - 2 كوب من الحليب. - 1 كوب من قشدة الخفق من بوك. - 2 ملعقة كبيرة من النشاء. - 1 ملعقة صغيرة من ماء الزهر. -  $\frac{1}{2}$  كوب من السكر. للزينة: - مربى زهر الرمان. - فستق حليبي طازج.

الطريقة: 1- انقع الجبنة في الماء لمدة 4 ساعات للتخلص من الملح، غير الماء كل ساعة ثم صفها. 2- لتحضير الحشوة: امزج السكر والماء والحليب والنشاء وحرك حتى تذوب المكونات. ضع المزيج على النار. 3- أضف قشدة الخفق من بوك وحرك جيداً على النار لتتماسك. ضع القشدة في البراد لتتماسك. 4- ضع الجبنة في وعاء فوق ماء يغلي وحركها حتى تذوب، أضف السميد وحرك لمدة 5-6 دقائق، رش 4 ملاعق كبيرة من القطر الساخن فوقها. اسكب 4 ملاعق أخرى على الوجه ومد العجينة بالشوبك حتى تصبح رقيقة، قطّعها إلى مربعات طول كل منها 7 سنتم. 5- اخلط مزيج القشدة الباردة حتى يصبح ناعماً واسكب ملعقة كبيرة فوق كل قطعة من الجبنة ولفها. 6- زين حلاوة الجبن بمربى زهر الرمان والفسق الحليبي الأخضر الطازج. 7- قدّم حلاوة الجبن مع الكمية المتبقية من القطر. السحور سقّ بالبصل والطماطم مع الخبز العربي

المقادير:

- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون. - 2 بصلة، قطع متوسطة. - 3 فصوص من الثوم، شرائح. 1 - طماطم، قطع متوسطة. -  $\frac{1}{2}$  فلفل أحمر، قطع متوسطة. -  $\frac{1}{2}$  فلفل أخضر، قطع متوسطة. -  $\frac{1}{4}$

ملعقة صغيرة من القرفة، المطحونة. - ملح وفلفل. - 250 غراماً من سق الغنم. - خبز سميك للتقديم. الطريقة: - تُسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في إناء على نار متوسطة، يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يلين. - يُضاف الطماطم والفلفل ذات الألوان، ويُتبّل الخليط بالقرفة والملح والفلفل مع التقليب حتى تتجانس المكونات. - تُخفف الحرارة ويُترك الخليط على نار هادئة لمدة 10 دقائق، حتى تذبّل وتلين المكونات. - يُضاف المتبقي من الزيت والسق، ثمّ تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة، أو حتى تمام النضج مع التقليب من حين إلى آخر. - يوضع خليط السق في طبق التقديم، ويُقدم مع خبز سميك ليتشرّب الصلصة الناتجة.

### الخبز العربي

المقادير: - 2 ملعقة كبيرة من الزبدة. - 3 أكواب من الدقيق. -  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة من الملح. - 1 ملعقة كبيرة من الحليب البودرة. - 1 ملعقة كبيرة من السكر. - 1 ملعقة كبيرة من الخميرة. -  $\frac{1}{2}$  كوب من الماء الدافئ. الطريقة: - توضع الزبدة في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ويضاف الدقيق، الملح، حليب البودرة والسكر مع الاستمرار في الخفق. - تضاف الخميرة والماء إلى الخليط، ويستمر في العجن حتى يصبح العجين أملس متجانس. - يكور العجين ويوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويغطى ويترك لمدة 15 دقيقة حتى يتخمّر ويتضاعف حجمه. - يعجن العجين باليد ثمّ يقسم إلى كرات متوسطة الحجم. - يترك العجين ليتخمّر مرّة أخرى في مكان دافئ لمدة 15 دقيقة مع تغطيته. - يفرّد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويشكل على هيئة دائرة قطرها نحو 15 سنتيمتراً، ثمّ يرص في صاج فرن ويترك لمدة 15 دقيقة ليختمر مرّة أخرى ويتضاعف حجمه. - يسخن الفرن على حرارة 250 درجة مئوية. - يخبز في الفرن الساخن لمدة 10 دقائق.