سلطة الدجاج بالفاكهة مع لفافة اللحم بالفطر والزيتون



الإفطـــــــــــار

الشوربة: شوربة الخيار الباردة مع السالمون المدخن

المقاديـــــــــــر: 4 من حبات الخيار المقشر والمقطع أنصافاً بالطول 3-2 أكواب من مرق الدجاج البارد 4 ملاعق كبيرة من الزبادي (روب) ¼ كوب من البقدونس والكزبرة المفرومة ناعماً 2 شريحة رفيعة من السالمون المدخن للتزيين 1 ملعقة كبيرة من الكريمة الحامضة 1 من الورد الأبيض الصالح للأكل

الطريقـــــــــة:

- يُفرغ الخيار من البذر تماماً بإستخدام ملعقة ثم يُقطع قطعاً كبيرة. - يوضع الخيار مع مرق الدجاج والزبادي في مُحضر الطعام (أو الخلاط) ويُفرم حتى ينعم. - يُضاف البقدونس والكزبرة (مع الاحتفاظ بالقليل للتزيين)، ويُفرم الخليط مرة أخرى حتى تتداخل المكونات

تماماً، ونحصل على شوربة سميكة القوام نوعاً ما، يتبل الخليط بالملح والفلفل. - تُصب الشوربة في طبق التقديم، تُشكل شريحة السالمون على شكل وردة ثم تُوضع في منتصف الشوربة. - تُزين بالكريمة الحامضة والورد مع المتبقي من البقدونس والكزبرة. - تُقدم شوربة الخيار باردة.

الطبق الرئيسي: لفافة اللحم مع الفطر والزيتون

المقاديـــــــــر:

ملاحظة: (الكمية تكفي لشخص واحد) - 160 غراماً من فيليه العجل. - زيت للقلي. - 80 غراماً من الفطر الطازج المفروم. - 30 غراماً من الزيتون الأسود مفروماً. - 20 غراماً من البصل المفروم. - 10 غرامات من الكوسى. - 10 غرامات من الجزر. - 10 غرامات من الفليفلة الخضراء. - 10 غرامات من الباذنجان. - 20 غراماً من البندورة. - 80 غراماً من البطاطا. - 5 غرامات من زيت الزيتون. - 10 غرامات من الزبدة. - نصف كوب من الماء. - رشّة من الملح. الطريقـــــــــة: 1- يُدقّ اللحم، حتى يصبح رقيقاً. 2- في قدر توضع على نار متوسّطة، يُضاف الزيت ويُقلّب البصل، ثم يُضاف الفطر والزيتون الأسود. يُطهى هذا المزيج حتى تنضج مكوّناته بصورة شبه كاملة، ثمّ يُرفع ويُبرّد. 3- يُسكب هذا الخليط وسط قطعة اللحم، وتُلفّ هذه الأخيرة بشكل لفافة، تُقلى في زيت الزيتون، حتى تنضج، ثمّ تُرفع. 4- في قدر، يضاف الماء، وحين يغلي يُسلق الكوسى والجزر والفليفلة والباذنجان. والبندورة، بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة ومتساوية، ثمّ يُنثر الملح، حتى تنضج. 5- تُسلق البطاطا، ثمّ تبُشر، ويُضاف إليها الزبدة ويُنثر الملح. وتُعجن، حتى تصبح متماسكةً. 6- طريقة التقديم: في طبق التقديم، توضع لحمة الفيلية المحشوّة، التي يمكم تقطيعها إلى قطع ثلاث (حسب الرغبة)، وإلى جانبها البطاطا التي تُرتّب بشكل دائري بحيث تعلو الخضر المشكّلة المسلوقة. يُقدّم هذا الطبق ساخناً، ويمكن تزيينه بالملفوف.

الأرز المقلي مع الفليفلة الخضراء والحمراء

المقاديـــــــــر: ملاحظة: (الكمية تكفي لـ 4 أشخاص، مدة التحضير: 5 دقائق، مدة الطهو: 25 دقيقة) 175 غرام أرز حب طويل ملعقة من زيت الفستق بصلة مفرومة حبة فليفلة خضراء، منزوعة البذور ومقطعة الى مكعبات صغيرة حبة فليفلة حمراء، منزوعة البذور ومقطعة الى مكعبات حمراء ملعقة صويا صوص ملح وبهار ملعقة زيت السمسم الطريقـــــــــة: - يسلق الأرز بالماء المغلية ومن ثم يترك حتى يجف ويترك جانباً. - يحمى الزيت في المقلاة ويضاف البصل ومن ثم الفليفة ويترك حتى يصبح لونه بنياً. - يضاف الأرز الى المقلاة ويحرك جيداً ومن يم يضاف الصويا صوص ويتابع الطهو حتي يسخت الأرز تماماً. - يطيب الأرز بالملح والبهار وزيت السمسم وعند الانتهاء يقدم.

الطبق الجانبي: الدجاج وسلطة الفاكهة

المقاديـــــــــر:

- ربع كوب من الكريما الحامضة قليلة الدسم - 3 ملاعق كبيرة من الخل بنكهة الفواكه - ملعقة صغيرة ونصف من بذور الخشخاش - ربع ملعقة صغيرة من الملح - فلفل مسحوق طازج - 8 أكواب من مختلف خضروات السلطة - كوبان من شرائح صدر الدجاج المطهوة - كوبان من قطع البطيخ الأصفر أو الشمام - ربع كوب من الجوز المقطّع والمحمّص - ربع كوب من جبنة فيتا المهروسة الطريقـــــــــة: 1- أخفقي الكريمة الحامضة والخل والسكر وبذور الخشخاش والملح والفلفل في وعاء كبير إلى أن يصبح المزيج طريا.ً 2- احتفظي بربع كوب من الصلصة جانباً. 3- بعد ذلك، أضيفي مزيج الخضروات إلى الوعاء الكبير وحرّكيه ليتشبّع من الصلصة، ثم وزّعي الخليط على أربعة صحون وغطّي محتوى كل صحن بقطع الدجاج والشمام والجوز وجبنة الفيتا لتنهي الطبق بملعقة صغيرة من الصلصة. نصائح وملاحظات: لسلق صدر الدجاج: ضعي قطع دجاج بدون عظم أو جلد في مقلاة متوسطة الحجم واغمريها بماءٍ قليلة الملح. بعد أن يغلي

الخليط، غطّ ِي المقلاة وخفّ ِضي الحرارة لطبخ الدجاج على نار هادئة لمدة 10 إلى 12 دقيقة، إلى أن تصبح قطع الدجاج مطهوة ً بالكامل ويختفي اللون الزهري من وسطها. لتحميص قطع الجوز، سخّ ِني مقلاة ً صغيرة جافة على حرارة متوسطة، ثم أضيفي الجوز وحرّ ِكيه لدقيقتين أو ثلاث حتى يميل لونه إلى البني وتفوح رائحته. الفوائد الصحّية: - يعدّ الجوز مصدرا ً ممتازا ً لكل أحماض أوميغا3 الدهنية الضرورية. - يحتوي الجوز على حمض الغال، وهو مضاد للأكسدة يدعم جهاز المناعة ويتمتّع بعدّة خصائص مضادة للسرطان. - يعمل الجوز كمسهّ ِل لطيف للأمعاء. - يساعد الجوز على تحسين عملية الأيض ويوصى بتناوله للمصابين بأمراض الكبد. المشروبات: عصير الجريب فروت

هو عصير مفيد جدا ً وقليل السعرات الحرارية وهو من أهم العصائر المفيدة في الدايت.

المقاديـــــــــــر: كوب ونصف عصير جريب فروت 4 ملاعق عصير ليمون نصف كوب سكر نصف كوب ماء الطريقة: يغلي السكر والماء مع التقليب مدة خمس دقائق ثم يترك يبرد ثم يضاف إليه عصير الجريب فروت وعصير الليمون وويوضع في الثلاجة.

الحلويات: جرانيتا البطيخ (جيلي)

المقاديـــــــــــر:

- 3 أكواب من البطيخ، المقشر ومنزوع البذر. - 2 ملعقة كبيرة من الجيلي، بنكهة الفراولة. - 3 ملاعق كبيرة من شَرْبَات الفراولة. - 4 ملاعق كبيرة من السكر. - 3 ملاعق كبيرة من قطع الشوكولاته، الصغيرة. الطريقـــــــــــة: - عند تقشير البطيخ، يُحافَظ على قطع القشر جانبا ً. - تُضرب قطع البطيخ في خلاط كهربائي، بعد التأكد من التخلص من البذر (اللّب). - يُقلب السكر في البطيخ حتى يذوب. - يُوضع سائل البطيخ على نار متوسطة.

- يُضاف شَرْبَات الفراولة ويقلب جيّداً. - يضاف الجيلي عندما يبدأ الخليط في الغليان، وتخفف الحرارة ويترك لمدة دقيقتين ثمّ يترك جانباً حتى يبرد. - توضع قطع من ورق البلاستيك في قالب مثلث الشكل (يمكن استخدام أي قالب آخر). - تضاف قطع الشوكولاتة إلى الخليط البارد. - يُصَبّ الخليط في القالب ويوضع في الفريزر حتى يتجمّد، لمدة ثلاث ساعات على الأقل. - تُقطّع من البطيخ المجمد وتوضع فوق قطعة من قشر البطيخ عند التقديم. · هو نوع مثلج ومن دون كريمة، ويمكن تنفيذ هذه الخطوات في حالة استخدام الشمّام أو قرع العسل، أو الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء. السحور الفلافل

المقاديـــــــر:

- ½ كوب من الفول من دون قشر (مدشوش) - ¼ كوب من البقدونس، الطازج - 1 بصلة متوسطة، مقطعة - 8 فصوص من الثوم - ¼ كوب من الكزبرة الخضراء والشبت - ½ كوب من الكراث - 1 ملعقة صغيرة من الكزبرة، الجافة - ½ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا - 1 ملعقة كبيرة من الماء - ملح - ¼ ملعقة صغيرة من الشطة - ¼ ملعقة من الكمون، المطحون - ¼ ملعقة من البهارات - سمسم للتزيين - زيت للقلي الطريقـــــــة: - يُغسل الفول ويُنقع لمدة 8 ساعات، ويُغيّر الماء بين الحين والآخر. - يُشطف الفول جيّداً ويصفّى من الماء. - تُخلط الخضار مع الفول. - تُفرم المحتويات في مفرمة اللحم، أو بخلطها في (Food بيكربونات ذابُت - .ناعمة تصبح حتى الأمر بّتطل إذا مرات ثلاث أو مرتين (Processor الصودا في الماء وتضاف إلى الخليط ثمّ تضاف التوابل وتقلب جيّداً. - يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة. - يُشكل عجين الفلافل إلى أقراص صغيرة وتزيّن بقليل من السمسم، وتقلّى في الزيت الساخن لمدة 3 دقائق أو حتى تحمر. - تُقدم الفلافل بمفردها أو في ساندويتشات مع سلطة الطحينة والسلطة العادية.

المعكرونة بالصلصة الحمراء مع اللحم

المقاديـــــــــر:

ملاحظة: (الكمية تكفي لشخص واحد) - 200 غرام من المعكرونة من النوع الذي تفضّلينه. - 400 غرام من صلصة البندورة. - 150 غراماً من اللحم المفروم. - ملح وفلفل أسود حسب الرغبة. - 10 غرامات من الثوم المفروم. - 5 غرامات من البصل المفروم. - جزر مبشور ونعناع للتزيين. الطريقـــــــــة: 1- في وعاء يحتوي على الماء المغلي، المضاف إليه الملح، تُسلق المعكرونة لمدّة تتراوح بين 8 و10 دقائق. ثمّ تُغسل بالماء البارد، وتُصفّى. 2- لإعداد الصلصة: يُخلط اللحم المفروم مع صلصة البندورة في قدر توضع على النار، يُنثر الملح والفلفل، ويُضاف البصل والثوم، مع لتر من الماء. تُقلّب هذه المكوّنات على النار لمدّة دقائق عشر. 3- طريقة التقديم: توضع المعكرونة في طبق التقديم، تعلوها صلصة البندورة واللحم، وتُزيّن بالجزر المبشور والنعناع.