

## مكبوس الدجاج بالفرن مع سلطة البروكلي وخبز البراتا بحشوات



الإفطار

الشوربة

شوربة حريرة بالعدس المقادير: 1 ملعقة كبيرة من الزبدة 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 1 كيلوغرام من اللحم البقري (قطع كبيرة بالعظم) 1 كوب من البصل الصغير (أضاليا) 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة 2/1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون 2 ملعقة صغيرة من الزعفران المذاب في ملعقة كبيرة من الماء الدافئ 2/1 9 كوب من الماء 2/1 كوب من أوراق الكزبرة الخضراء 4/1 كوب من أوراق البقدونس 2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم 3 ملاعق كبيرة من الدقيق 2 كوب من العدس بحبّة (بني) مطهو ملح وفلفل بقدونس مفروم للتزيين الطريقة: - تُسخن الزبدة والزيت في إناء على نار متوسطة، يُضاف اللحم والبصل مع التقليب لمدة 10 دقائق حتى يتغير لون اللحم. - تُضاف البهارات المطحونة وخليط الزعفران، ثمّ يُضاف 9 أكواب من الماء. - يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثمّ تُخفف الحرارة ويُعطى نصف تغطيته، ويُترك على نار هادئة نحو ساعة أو حتى

- تمام النضج. - يصفى المرق، ويوضع اللحم والبصل جانباً، ويُعاد المرق المصفى للإناء، ويوضع على نار متوسطة. - تُوضع الكزبرة والبقدونس و4/1 كوب من الماء في الخلاط الكهربائي، وتُضرب حتى يتكون خليط ناعم. - يُوضع معجون الطماطم مع الدقيق والمقدار المتبقي من الماء في وعاء عميق، ويُخفق باستخدام مضرب سلك يدوي حتى يتكون خليط متجانس - يُضاف خليط الأعشاب الخضراء إلى المرق، ثمَّ يُضاف خليط الطماطم والدقيق مع الخفق بالمضرب السلك حتى تتجانس المكونات (دون وجود كتل).
- يُضاف العدس، قطع اللحم والبصل، ثمَّ تخفف الحرارة ويترك الخليط على نار هادئة نحو 7 دقائق حتى تصبح الشوربة غليظة القوام، ثمَّ تُتبّل بالملح والفلفل.
- توضع في طبق التقديم، وتُزين بالبقدونس المفروم. الطبق الرئيسي مجبوس (مكبوس) الدجاج بالفرن المقادير: 2 من الدجاج (نحو كيلوغرام) 2 ملعقة كبيرة من البهارات المطحونة (كزبرة، كمون، قرفة، قرنفل، هيل، فلفل أسود، لومي عُماني) 2 فص من الثوم المفروم ناعماً 4/1 كوب من عصير الليمون 2/1 كوب من زيت الذرة 2 من البصل الكبير المفروم 6 أكواب من الماء 3 أكواب من الأرز الباسمتي المنقوع والمُصفى ملح بهارات صحيحة (قرفة، لومي عُماني، هيل، فلفل أسود) 2/1 ملعقة كبيرة من الكركم المطحون 3 من البيض المسلوق 2/1 ملعقة كبيرة من الزعفران المُذاب في ملعقة كبيرة من ماء الورد كزبرة خضراء مفرومة للتزيين الطريقة: - يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف. - يُخلط نصف مقدار البهارات المطحونة مع الثوم، عصير الليمون و2 ملعقة كبيرة من الزيت في وعاء عميق. - يُدعك الدجاج جيداً بالخليط من الداخل والخارج حتى تتوزع التتبيلة.
- يُسخن مقدار 4/1 كوب زيت في إناء كبير على نار متوسطة، يُضاف البصل ويترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين إلى آخر حتى يلين. - يُضاف المقدار المتبقي من البهارات مع التقليب حتى تتجانس المكونات. - يُرفع مقدار 4/1 كوب من خليط البصل ويُحشى به الدجاج، وتُربط الأرجل بخيط يتحمل الحرارة، مع وضع الأجنحة إلى الخلف.
- يُضاف الدجاج المحشو إلى باقي خليط البصل في الإناء، ويترك حتى يتحمر من جميع الجهات مع التقليب (يُمكن إضافة المزيد من الزيت إذا لزم الأمر). - يُضاف الماء ويترك حتى يبدأ في الغليان، ثمَّ تُخفف الحرارة ويترك على نار هادئة نحو 45 دقيقة، أو حتى تمام النضج. - يُرفع الدجاج ويوضع جانباً مع الإحتفاظ بالمرق الناتج لتهو الأرز. - يُضاف الأرز إلى المرق، في الإناء نفسه، يُتبّل بالملح ويترك حتى يبدأ في الغليان، ثمَّ تُخفف الحرارة ويغطي الخليط ويترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج. - يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوزع خليط الزعفران على الأرز الباسمتي (مع مراعاة عدم التقليب). -

يُوضع المقدار المتبقي من الزيت في إناء آخر كبير (يسمح بدخوله الفرن) أو صينية فرن، ثمّ توضع طبقة من الأرز الباسمتي المطهوه. - يُضاف الدجاج والبيض ثمّ يُغطى بالمقدار المتبقي من الأرز. - يُغطى الإناء ويوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة (يُمكن استخدام ورق ألومنيوم للتغطية). - عند التقديم، تُرفع من على السطح أجزاء الأرز الملونة بالزعفران ويُرفع البيض لإستخدامهما في تزيين الطبق. - يُرفع الدجاج ويوضع في طبق التقديم، يُوزع حوله الأرز ويُزين بالأرز الملون والبيض وقليل من الكزبرة الخضراء المفرومة. \* للحصول على طعم اللومي، يُغرز طرف سكين في حبة اللومي لخروج النكهة، والشئ نفسه بالنسبة إلى الهيل

الطبق الجانبي سلطة البروكلي مع الفلفل والجبن الأبيض المقادير: بروكلي طازج (القرنبيط الأخضر) غني بالحديد والألياف فلفل أحمر حلو خس أخضر وبعض من أوراق الملفوف مكعبات جبن أبيض منقوعة في زيت الزيتون وأوراق الريحان وبعض من فصوص الثوم حفنة من السمسم غير المحمص ملح الطريقة: - يؤخذ بعض من الوحدات الزهرية من البروكلي، وتغسل بحذر في مصفاة ضيقة الثقوب، ويترك ليحف طبيعياً أو يمكن وضعه على محارم المطبخ لإمتصاص الماء. يسلق على البخار نصف سلق، ويترك حتى يبرد تماماً. تغسل أوراق الخس الأخضر والملفوف ويقطع كل منهما إلى شرائح رقيقة. يضاف لهما الفلفل الأحمر بعد غسله وتقطيعه أيضاً إلى شرائح متوسطة السمك. توضع محتويات السلطة في طبق التقديم وينثر عليها قليل من الملح. تؤخذ بعض من مربعات الجبن الأبيض المحفوظ داخل (البطرامانات) في تتبيلة زيت الزيتون ويضاف للسلطة، مع إضافة ملعقة متوسطة من التتبيلة على السلطة. - يقدم معها الخبز العربي المحمص

الحلويات كريم بف مع كريمة الشوكولاتة المقادير: للكريم بف: 2/1 كوب من الدقيق 4/1 ملعقة صغيرة من الملح 2/1 ملعقة صغيرة من السكر 4/1 ملعقة صغيرة من الفانيليا 2/1 كوب من الماء (أو حليب) 4/1 كوب من الزبدة 2 بيض شوكولاتة سائلة، فستق مفروم للتزيين لكريمة الشوكولاتة: 1 كوب من الكريمة اللباني المخفوقة 1 ملعقة كبيرة من الشوكولاتة السائلة لأكواب الشوكولاتة: شوكولاتة سائلة الطريقة: للكريم بف: - يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية. - يخلط الدقيق مع الملح والسكر والفانيليا. - يوضع الماء والزبدة في إناء سميك على نارٍ متوسطة ويترك حتى يبدأ في الغليان، ثمّ يرفع

بعيداً عن النار ويضاف خليط الدقيق دفعة واحدة مع التقليب المستمر بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات. - يعاد الخليط على النار مع الإستمرار في التقليب حتى يصبح كتلة واحدة ناعمة. - يرفع الخليط بعيداً عن النار ويترك ليبرد قليلاً. - يخفق الخليط في العجان الكهربائي (أو بالمضرب اليدوي ويترك يبرد). - يضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) ويقلب جيداً (لا تضاف البيضة الثانية إلا بعد أن تتجانس الأولى مع الخليط تماماً وهكذا). - يوضع الخليط في كيس حلواني ويشكل على هيئة كرات صغيرة، في صاج فرن (براعى عدم بروز طرف العجين بعد نهاية التشكيل)، أو يتم الضغط عليها بخفة بإصبع مبلل. - يخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة، ثم تخفف الحرارة إلى 160 درجة مئوية ويخبز لمدة 20 دقيقة أخرى أو حتى يصبح لونه ذهبياً. - يغمس الكريم بف في الشوكولاتة السائلة، ويرص على ورقة زبدة ويزين بالفتق المفروم ويترك حتى تتماسك الشوكولاتة. للكريمة: - تخلط الكريمة المخفوقة مع الشوكولاتة السائلة في وعاء عميق حتى تتجانس، توضع بالبراد لأكواب الشوكولاتة: - تدهن القوالب الورقية بالشوكولاتة السائلة جيداً حتى تغطيها تماماً (يمكن أن توضع في صينية المافن حتى تحافظ على الشكل) وتترك بالبراد حتى تتماسك. تكرر الخطوة مرة أخرى للحصول على طبقة سميكة من الشوكولاتة تغطي القوالب الورقية. - تنزع القوالب الورقية برفق بحيث نحصل على أكواب من الشوكولاتة متماسكة. - توضع كريمة الشوكولاتة في كيس حلواني وتملاً أكواب الشوكولاتة بكمية مناسبة منا لكريمة ويوضع فوقها الكريم بف.

السحور خبز البراتا بحشوات المقادير: 4/3 كوب من الدقيق 4/3 كوب من دقيق القمح الكامل 3/4 ملعقة صغيرة من الملح 4/3 ملعقة كبيرة من زيت الذرة+المزيد للفرد 4/3 كوب من الماء الدافئ إقتراحات الحشو (بطاطا مكعبات صغيرة مسلوقة مع كزبرة جافة حب، بصل أخضر مع فلفل أخضر قطع صغيرة، ثوم مفروم مع كزبرة خضراء مفرومة) الطريقة: - يوضع الدقيق بنوعيه مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ثم يضاف الزيت والماء تدريجياً ويُعجن على سرعة متوسطة حتى تتداخل المكونات ويصبح العجين كتلة واحدة ملساء. - يُكور العجين ويغطى ويترك ليرتاح لمدة ساعة. - يُفرد على سطح أملس مدهون بقليل من الزيت (بإستخدام النشابة) على هيئة مستطيل رقيق جداً، يكاد يكون شفافاً (يُمكن شد العجين باليد من الأطراف بخفة). - يوضع الحشو على طرف المستطيل الطويل من العجين، ثم يُلَف على شكل أسطوانة. - تُلف الأسطوانة على شكل دائري

حلزوني، ثم تُفرد مرّة أخرى لتكون رقيقة. - يُسخن سطح شواء أملس أو مقلاة كبيرة على نار متوسطة، يُدهن بقليل من الزيت، توضع دائرة العجين وتُترك نحو 3 دقائق أو حتى تحمر (مع الضغط عليها بقطعة فوطه نظيفة لتلتصق بالمقلاة)، ثم تُقلب على الجهة الأخرى وتُترك حتى تحمر. - يُقدم خبر البراتا دافئاً مع الطبق المفضل من الكاري الهندي.

أقراص اللحم بالموزاريلا والطماطم المقادير: أقراص اللحم حليب بودرة بلا دسم: ملعقة طعام ماء: ربع كوب توست طري: شريحتان لحم بقر هبرة، مفروم، نيء: 500 غم ملح: نصف ملعقة صغيرة زعتر: نصف ملعقة صغيرة حبق جاف: نصف ملعقة صغيرة أوريفانو: نصف ملعقة صغيرة بهارحلو: ربع ملعقة صغيرة كعك مطحون: نصف كوب زيت نباتي: ملعقة طعام ثمرة طماطم مقطّعة إلى 5 دوائر جبنة موزاريلا: 5 شرائح طريقة التحضير: يُذوّب الحليب مع الماء على البارد. تُزال أطراف التوست، ويُضاف الحليب إليه حتى يمتصّه كلياً. يُضاف اللحم والتوابل إلى الخبز، وتُدعك المقادير جيّداً باليد حتى يتماسك مزيج اللحم. يُقسم المزيج إلى 5 كرات متساوية. تُصنع الأقراص بتسطيح الكرات بين الكفّين، مثل تحضير أقراص الهمبرغر. يوضع الكعك في صحن. تُغمّس الأقراص جيّداً من الجهتين بالكعك. تُمسح صينية غير لاصقة بالزيت، وتُرتّب أقراص اللحم. توضع الصينية في الفرن المحمّى مسبقاً بدرجة 200م لمدة 10 دقائق. تُقلب الأقراص، وتوضع الصينية مجدداً في الفرن لمدة 10 دقائق. تُرفع الصينية، ويُزيّن كل قرص بشريحة طماطم، تتبعها شريحة موزاريلا. يُحمّى الفرن من الأعلى، وتوضع الصينية في الفرن مجدداً لمدة 5 دقائق أو حتى تذوب الجبنة. تُقسم الطبخة إلى 5 حصص متساوية. تُقدّم ساخنة. القيمة الغذائية للحصة الواحدة: الطاقة (250 وحدة حرارية) الكوليسترول (75 ملغ) المواد الدهنية (12 غ) النشويات (8 غ) البروتينات (28 غ) الألياف الغذائية (غرام واحد) غني بالبروتينات، والفوسفور، والسليوم، والزنك، والفيتامينات B3 وB12 يحتوي على Acid Phytic