

## مكبوس الدجاج بالفرن مع سلطة البروكلي وخبز البراتا بحشوات



الإفطار

الشوربة

شوربة حريمة 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 وخلط الزعفران، ثم يُضاف 9 أكواب من الماء. - يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى نصف تغطيته، ويُترك على نار هادئة نحو ساعة أو حتى

تمام النضج. -

- يُصفى المرق، ويوضع اللحم والبصل جانباً، ويُعاد المرق المصفى للإناء، ويوضع على نار متوسطة. - تُوضع الكزبرة والبقدونس و1/4 كوب من الماء في الخليط الكهربائي، وتُهرب حتى يتكون خليط ناعم. - يُوضع معجون الطماطم مع الدقيق والمقدار المتبقى من الماء في وعاء عميق، ويُخفق بإستخدام مضرب سلك يدوي حتى يتكون خليط متجانس. - يُضاف خليط الأعشاب الخضراء إلى المرق، ثم يُضاف خليط الطماطم والدقيق مع الخفق بالمضرب السلك حتى تتجانس المكونات (دون وجود كتل). - يُضاف العدس، قطع اللحم والبصل، ثم تُخفف الحرارة ويُترك الخليط على نار هادئة نحو 7 دقائق حتى تصبح الشوربة غليظة القوام، ثم تُتبل بالملح والفلفل. - توضع في طبق التقديم، وتُزيّن بالبقدونس المفروم. الطبق الرئيسي مجبوس (مجبوس) 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 1/2 كوب من زيت الذرة 2 من البصل الكبير المفروم 6 أكواب من الماء 3 أكواب من الأرز الباسمي المنقوع والمُصفى ملح بهارات صحيحة (قرفة، لومي عُماني، هيل، فلفل أسود) 2/1 ملعقة كبيرة من الكركم المطحون 3 من البيض المسلوق 2 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. - يُدلك الدجاج جيداً بالخلط من الداخل والخارج حتى تتوزع التتبيلة. - يُسخن مقدار 1/4 كوب زيت في إناء كبير على نار متوسطة، يُضاف البصل ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين إلى آخر حتى يلين. - يُضاف المقدار المتبقى من البهارات مع التقليب حتى تتجانس المكونات. - يُرفع مقدار 1/4 كوب من خليط البصل ويُحشى به الدجاج، وتُربّط الأرجل بخيط يتحمل الحرارة، مع وضع الأجنحة إلى الخلف. - يُضاف الدجاج المحشو إلى باقي خليط البصل في الإناء، ويُترك حتى يتحمر من جميع الجهات مع التقليب (يمكن إضافة المزيد من الزيت إذا لزم الأمر). - الماء ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك على نار هادئة نحو 45 دقيقة، أو حتى تمام النضج. - يُرفع الدجاج ويوضع جانباً مع الإحتفاظ بالمرق الناتج لطهو الأرز. - يُضاف الأرز إلى المرق، في الإناء نفسه، يُتبل بالملح ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى الخليط ويُترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج. - يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. - يُوزع خليط الزعفران على الأرز الباسمي (مع مراعاة عدم التقليب). -

يُوضع المقدار المتبقى من الزيت في إناء آخر كبير (يسمح بدخوله الفرن) أو صينية فرن، ثمٌ توضع طبقة من الأرز الباسطي المطهو. - يُضاف الدجاج والبيض ثمٌ يُغطى بالقدر المتبقى من الأرز. - يُغطى الإناء ويوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة (يمكن استخدام ورق ألمنيوم للتحفظ). - عند التقديم، تُرفع من على السطح أجزاء الأرز الملونة بالزعفران ويُرفع البيض لاستخدامها 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، والشيء 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 قصوص الثوم حفنة من السمسم غير المحمص ملح الطريقة: - يؤخذ بعض من الوحدات الزهرية من البروكلي، وتغسل بحذر في مصفاة ضيقة الثقوب، ويترك ليجف 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 منها 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 (البطرامنات) 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 كوب من الدقيق 1/4 ملعقة صغيرة من الملح 2/1 ملعقة صغيرة من السكر 4/1 ملعقة صغيرة من الفانيлиا 2/1 كوب من الماء (أو حليب) 4/1 كوب من الزبدة 2 بيض شوكولاتة سائلة، فستق مفروم للتزين لكريمة الشوكولاتة: 1 كوب من الكريمة اللبناني المحفوظة 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 والفانيлиا. - يوضع الماء والزبدة في إناء سميك على نارٍ متوسطة ويترك حتى يبدأ في الغليان، ثمٌ 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. - يتحقق 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 (يراعى 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 بالفستق 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. - تزرع القوالب توضع كريمة الورقية برفق بحيث نحصل على أكواب من الشوكولاتة متماسكة. - الشوكولاتة في كيس حلواني وتملأ أكواب الشوكولاتة بكمية مناسبة من الكريمة ويوضع فوقها الكريم بف.

السحور خبز البراتا بحسوات 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: - يُوضع الدقيق بنوعيه مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ثم يُضاف الزيت والماء تدريجياً ويُعجن على سرعة متوسطة حتى تتدخل المكونات ويُصبح العجين كتلة واحدة ملساء. - يُكور العجين ويُغطي ويُترك ليرتاح لمدة ساعة. - يُفرد على سطح أملس مدهون بقليل من الزيت (باستخدام النشاية) على هيئة مستطيل رقيق جداً، يكاد يكون شفافاً (يُمكن شد العجين باليد من الأطراف بخفة). - يُوضع الحشو على طرف المستطيل الطويل من العجين، ثم يُلف على شكل أسطوانة. -

حلزوني، ثم تُفرد مرتّة أخرى لتكون رقيقة. - يُسخن سطح شواءً أملس أو مقلاة كبيرة على نار متوسطة، يُدهن بقليل من الزيت، توضع دائرة العجين وتُترك نحو 3 دقائق أو حتى تحرم (مع الضغط عليها بقطعة فوطة نظيفة للتلتصق بالمقلاة)، ثم تُقلب على الجهة الأخرى وتُترك حتى تحرم. - يقدم 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 أوريغانو: 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: يُذوب الحليب مع الماء على البارد. تُزال أطراف التوست، ويُضاف الحليب إليه حتى يمتّصه كلياً. يُضاف اللحم والتوابل إلى الخبز، وتُدعى المقادير جيداً باليد حتى يتماسك مزيج اللحم. يُقسم المزيج إلى 5 كرات متساوية. تُصنع الأقراص بتسطيج الكرات بين الكفّين، مثل تحضير أقراص الهمبرغر. يوضع الكعك في صحن، تُغمّس الأقراص جيداً من الجهتين بالكعك. تُمسح الصينية غير لاصقة بالزيت، وتُرتّب الأقراص، وتوضع الصينية مجدداً في الفرن المحمى مسبقاً بدرجة 200م لمدة 10 دقائق. تُقلب الأقراص، وتوضع الصينية مجدداً في الفرن لمدة 10 دقائق. تُرفع الصينية، ويُنزع كل قرص بشريحة طماطم، تتبعها شريحة موزاريلا. يُحمس 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 ملг) المواد الدهنية (12 غ) النشويات (8 غ) البروتينات (28 غ) الألياف الغذائية (грамм واحد) غني بالبروتينات، والفوسفور، والسلنيوم، والزنك، والفيتامينات B3 وB12 يحتوي على Acid Phytic