شوربة الجزر مع أرز بالزعفران والزرشك



الإفطـار الشوربة: شوربة الجزر المقاديــر: بطاطا: ثمرة واحدة مقطّعة جزر: 4 ثمرات مقطّعة بصل: ثمرة مفرومة ثوم: 4 فصوص مفرومة زيت زيتون: ملعقتا طعام مرق الدجاج: مكعب واحد عصير برتقالة خل أحمر: ملعقتا طعام كمون ناعم: ملعقتان صغيرتان كزبرة جافة: ملعقة صغيرة بابريكا: ملعقة صغيرة زنجبيل: ربع ملعقة صغيرة ملح، وفلفل، وكزبرة خضراء للزينة طريقة التحضير: في قدر على النار، نقلب البصل مع الثوم بالزيت، ثمّ نضيف بقية المكونات ما عدا عصير البرتقال والخل. تُغمر المكونات بالماء، وتُترك لتغلي حتى تصبح ناضجة. تُمزج حتى تصبح كريمية القوام. نضيف عصير البرتقال والخل إلى الملح والفلفل. إقتراح: يمكن بدلاً من الجزر إستخدام القرع أو البطاطا الحلوة.

الطبق الرئيسي أرز بالزعفران والزرشك المقاديــر: 3 أكواب من الأرز الباسمتي 4/1 5 كوب

من الماء 7 ملاعق كبيرة من السمن 2 من البصل الكبير (جوانح) 2 كوب من الزرشك المنقوع والمصفّى 1 كوب من السكر 1 كوب من الزبادي 2 ملعقة صغيرة من الزعفران المُذاب في 6 م/ك من الماء الساخن 2 ملعقة كبيرة من خليط البهارات الإيرانية المطحونة (ورق ورد مجفف، قرفة، حبهان، كمون) طريقة التحضير - يُغسل الأرز ويُنقع ثمّ يُصفى - يُوضع 2/1 4 كوب من الماء في إناء عميق على النار ويُملح، يُترك حتى يبدأ في الغليان ثمّ يُضاف الأرز، تُخفف الحرارة ويُترك الخليط نحو 15 دقيقة حتى ينضج ثمّ يُصفى ويُترك جانباً - تُذاب 3 ملاعق كبيرة من السمن في مقلاة على النار، يُضاف البصل ويُقلب حتى يذبل، ثمّ يُضاف الزرشك و4/1 كوب من الماء، تُقلب المكونات ويُضاف السكر، يُترك الخليط على نار هادئة نحو 10 دقائق - يُخلط الزبادي مع نصف كمية خليط الزعفران و3/1 كمية الأرز الناضج في وعاء عميق، تُقلب المكونات جيداً حتى يتشبّع الأرز من لون الزعفران - تُذاب 3 ملاعق كبيرة من السمن في إناء عميق على نار متوسطة، يُضاف المتبقي من خليط الزعفران (مع الإحتفاظ بملعقة صغيرة ستستخدم في التزيين)، ثمّ يُضاف 1/2 كوب من الماء ويُترك الخليط حتى يسخن - يُفرد خليط الأرز بالزبادي في قاع الإناء، بحيث يُكوّن طبقة تغطي قاع الإناء تماماً، توضع طبقة أخرىمن الأرقز الأبيض الناضج ثمّ طبقة من خليط البصل والزرشك، يليه طبقة من خليط البهارات الإيراني (ملعقة كبيرة)، تُكرر الطبقات بحيث تكون الطبقة الأخيرة من الأرز الأبيض، ويُراعاى ترك كمية من خليط البصل والزرشك للتزيين. - تُخفف الحرارة جداً، يُغطى الأرز جيداً ويُترك على النار نحو 40 دقيقة، حتى تتتكون طبقة مقرمشة من الأرز في قاع الإناء - تُذاب ملعقة من السمن على النار ويُضاف إليها ملعقة صغيرة من خليط الزعفران، يُقلب الخليط لمدة دقيقة واحدة ثمّ يُوع على سطح الأرز على شكل نقاط كبيرة من دون تقليب - يُوضع الأرز في طبق التقديم بشكل هرمي، ويُزين بالمتبقي من خليط البصل والزرشك * لتحضير خليط البهارات الإيراني: تخلط ملعقة صغيرة من كل من القرفة المطحونة، الحبهان المطحون والكمون المطحون، مع 2 ملعقة كبيرة من الورد المُجفف المطحون. الطبق الجانبي سلطة خضراء مع الزيتون والخبز المحمص المقادير: 3/1 كوب من زيت الزيتون 6 عيدان من الزعتر البري الطازج + المزيد للتزيين 1 من الخبز الفرنسي 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون 4/1 كوب خل البلسميك 1 فص من الثوم المفروم ملح وفلفل 1 كوب من زيت الزيتون الأسود 1 كوب من الزيتون الأخضر 1 خيار، قطع متوسطة 1 طماطم، قطع متوسطة 4/3 كوب من الرمّان، حَبّ طريقة التحضير: - يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار هادئة، ويُضاف الزعتر ويُترك نحو دقيقتين حتى يدفأ الزيت ويتشبّع من نكهة الزعتر - يُقطع الخبز باليد قطعاً كبيرة، ويوضع في المقلاة ويُقلب لمدة 10 دقائق حتى يتشرب الزيت، ويتحمص ويتحول لونه إلى

الذهبي - في تلك الأثناء، يُخلط عصير الليمون مع الخل البلسميك والثوم في وعاء عميق، ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب حتى يتجانس الخليط - تُضاف باقي المكونات (مع الإحتفاظ بكمية من الرمان للتزيين)، ثمّ يُضاف الخبز المحمص مع التقليب جيداً - توضع السلطة في طبق التقديم وتُزين بعيدان الزعتر البري وحَبّ الرمّان، وتُقدم المشروبات كوكتيل جوافة ومانجو وفراولة المقاديـر: 2/1 كوب من الفراولة 1 كوب من الثلج المجروش 3 ملاعق كبيرة من السكر 2 حبة من المانجو 1 حبة من الجوافة شريحة فاكهة النجمة للتزيين طريقة التحضير: - توضع حبات الفراولة (بعد إزالة الجزء الأخضر منها) في الخلط الكهربائي مع ثُلث كمية كل من الثلج والسكر، وتثخفق جيداً - يُصب عصير الفراولة كطبقة أولى في كأس التقديم - يُقشر المانجو ويُقطع (مع التخلص من البذر والقشر) - يوضع المانجو في الخلط الكهربائي مع ثُلث كمية كل من الثلج والسكر، ويُخفق جيداً - يُصب عصير المانجو كطبقة ثانية فوق طبقة الفراولة في كأس التقديم - تُقطع الجوافة (مع نزع كل البذر) وتوضع في الخلط الكهربائي مع المتبقى من الثلج والسكر وتُخفق - يُصب عصير الجوافة كطبقة أخيرة، ويُزين الكوكتيل بفاكهة النجمة ويُقدّم بارداً الحلويات كيك السفوف المقاديـر: 2 كوب من الدقيق 2 كوب من دقيق السميد 2 كوب من السكر 2/1 ملعقة كبيرة من البيكينغ باودر 1 كوب من الزيت النباتي 1 كوب من الحليب 1 كوب من الماء مكسرات (جوز) وعسل أسود للتزيين طريقة التحضير: - يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية - يُدهن قالب كيك مُربّع بالزبدة - يُخلط الدقيق بنوعيه مع السكر، الكركم والبيكينغ باودر بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة بطيئة - يُضاف الزيت، الحليب والماء بالتناوب مع الخفق على سرعة متوسطة حتى تتجانس المكونات - يُصب الخليط في القالب ويُساوى السطح - يُزيّن بحبات من المكسرات مثل الجوز (عين الجمل) - يُخبز في الفرن نحو 45 دقيقة، ثمّ يُترك ليبرد تماماً - يُقطع الكيك ويُزين بخيوط من العسل الأسود السحور سندويتش الخضراوات المشوية المقادير: خبز إيطالي (فوكاشيا) باذنجان: ثمرة واحدة كوسا: ثمرتان فليفلة حمراء مشوية ومقشرة: ثمرة واحدة بصل: ثمرة كبيرة جبنة موزاريلا طازجة صلصة بيستو ورق خس ملح، وفلفل، وزيت زيتون طريقة التحضير: يقطع الباذنجان والكوسا إلى شرائح بسُمك 1 سم. تُتبل بالملح والفلفل والزيت، ثمّ تشوى، وكذلك البصل. ندهن الخبز بصلصة البيستو وقليل من زيت الزيتون، ثمّ نضع طبقة باذنجان وكوسا وبصل وشرائح الفليفلة، ثمّ قطع الجبنة. تشوى لمدة دقيقة، ثمّ نضيف ورق الخس إليها.