

## مائدة اليوم العشرين (الطاووق على الطريقة الهندية وسلطة الزعتر)



الإفطار الشورية: شوربة الجين المقادير: ملاحظة: (الكمية تكفي 4 أشخاص، مدة التحضير: 10 دقيقة، مدة الطهو: 15 دقيقة) كوب واحد ماء حبة واحدة جزر مبشور كوب واحد كرفس شرائح حبة واحدة بصل مفروم مكعب واحد مرق دجاج ملعقتان كبيرتان دقيق 200 غرام جبنة كرافت تشيدر مبشورة 3 أكواب حليب سائل ملعقتان صغيرتان ملح 3 ملاعق صغيرة فلفل أبيض زيت نباتي

الطريقة:

- يسخن الزيت ويضاف إليه البصل والجزر والكرفس ومكعب مرق الدجاج والماء ثم يترك على نار هادئة. - يخلط الدقيق مع الحليب في الخلاط ثم يضاف إلى الخضراوات مع مراعاة التحريك جيداً. - تضاف جبنة كرافت تشيدر والملح والفلفل مع التحريك، ثم تترك الشورية على نار هادئة لمدة 15 دقيقة وتقدم ساخنة.

الطبق الرئيسي: الطاووق على الطريقة الهندية

المقادير:

550 جم صدور دجاج 3 ملاعق معجون تاندوري 3 ملاعق لبن زيادي فصّان من الثوم ملعقتان من سيقان الكزبرة بصلة واحدة ملعقة زيت نباتي ملح وفلفل ابيض أوراق كزبرة للتزيين الطريقة: - تقطع صدور الدجاج ثم يضاف إليها: معجون التاندوري، اللبن، الثوم، الكزبرة، الملح، والفلفل، وتخلط معاً ثم تترك 30 دقيقة قبل الشواء. - يقطع البصل مع نصف ملعقة الزيت ثم يوضع بين قطع الدجاج في الأسياخ الخشبية. - تشوى الأسياخ بعد تزيينها بالكزبرة، وتترك حتى ينضج الدجاج ثم تقدم ساخنة مع الأرز والخبز.

معلومة: هذه الأكلة أعدت على الطريقة الهندية والتاندوري متوافر في الأسواق.

سلطة الزعتر مع البطاطا

ملاحظة: (السعرات 1652 سعراً حرارياً) المقادير: 3 ضمات زعتر 1 كجم بطاطا حلوة 200 جم طماطم كرزية 100 جم رمان حب 100 مللي زيت جوز 100 مللي خل الكرز رشة ملح رشة بهار حب مطحون نصف ضمة كزبرة خضراء الطريقة: - يغسل الزعتر وتشوى البطاطا بالفرن على درجة 180 لمدة 15 دقيقة، ثم تترك البطاطا تبرد ثم تقطع. - يخلط زيت الجوز مع خل الكرز والملح وبهار الحب المطحون. - يسكب الطبق ويقدم. معلومة: شجرة الطماطم الكرزية تطرح نحو 27 عنقوداً، ويبلغ طولها 12 متراً.

المشروبات: عصير الرمان

المقادير:

5 أكواب من عصير الرمان 1 2/1 من السكر 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون 1 غرام من بنزوات الصوديوم الطريقة:

تعصر حبات الرمان فى شاشة ثم يضاف العصير بالتدريج إلى السكر حتى يزوب فيضاف إليه عصير الليمون ثم يصفى الشراب و يذاب فيه بنزوات الصوديوم بعد إذابتها فى قليل من الماء المغلي و يقلب الشراب و ثم يصفى و يعبأ فى زجاجات محكمة الغطاء و يترك فى الثلاجة ليبرد حتى موعد الإفطار.

الحلويات: كعكة الفراولة بالجبنه (سريعة التحضير)

المقادير:

عبوة من الفراولة المطبوخة بدون سكر علبه صغيرة من جبنه " فيلادلفيا " كوبان من الحليب نصف كوب من السكر عبوة من البسكويت السادة 5 حبات من "التوست" الأبيض حبات من الفراولة، للتزيين ملعقتان من بودرة الجيلاتين ملعقتان من الزبدة

نصف ملعقة من الفانيليا

الطريقة: - يفرغ البسكويت بالزبدة، ثم يمد فى داخل صينية صغيرة الحجم متوازنة السماكة، ثم، يوضع فوقه "التوست" الأبيض مع قص أطرافه. - فى الخلاط الكهربائي، يضاف الحليب والجبنه والسكر. ثم، يذوّب الجيلاتين فى قليل من الحليب الفاتر، و يضاف الى هذا المزيج، مع الخلط جيداً. - يسكب هذا الخليط فوق البسكويت و"التوست" ويتم إدخاله الى الثلاجة لمدة يوم، ليزين بعدها بالفراولة، ويقدم. ولطعم ألد أضيفوا "دريم ويب" Dream Whip.

السحور

شرائح اللحم مع الخضراوات

المقادير: 1 ½ كغم فيليه بقر 1 ½ كغم أرز حبة طويلة 400 غم جزر 400 غم كوسة 400 غم بروكولي 100 غم كراث 100 غم كرفس 50 غم زنجبيل 200 مل زيت سمسم 30 غم مرقة لحمة 25 مل صلصة صويا رشة ملح رشة بهار حب مطحون الطريقة: - ينظف اللحم ويقطع شرائح ثم ينقع مع: الزنجبيل، زيت السمسم، صلصة الصويا، وبهار حب مطحون. - تغسل الخضراوات وتقطع وتذاب مرقة اللحم بالماء البارد ثم توضع على النار. - يقلى اللحم مع زيت السمسم وتوضع الخضراوات وتحرك ثم تضاف مرقة اللحم وتترك تغلي، حتى تنضج. - يسلق الأرز مع الملح وبهار الحب المطحون. - يسكب الطبق ويزين. معلومة: من فوائد الكرفس أنه يهدء الأعصاب: لإحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم.