

مكعبات صدر البط مع الأرز البخاري وحساء الخضراوات



الإفطار الشورية: حساء الخضراوات المقادير: ملعقتا طعام زبدة ربع كوب جزر مقطع فص واحد ثوم نصف كوب بطاطا مقلية نصف كوب سبانخ 6 ثمرات طماطم (بندورة) 3 أكواب ماء مكعبان خلاصة اللحم ملعقة طعام بقودونس مفروم ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة:

توضع الزبدة في وعاء على النار، ويلوح فيها كل من البصل والثوم والجزر، ثم يضاف إليها الماء الساخن بعد إذابة مكعبات خلاصة اللحم فيه، بعد ذلك تضاف البطاطا والبقودونس والسبانخ والملح والبهار مع البندورة بعد تقطيعها الى مكعبات صغيرة، تترك جميع المقادير على النار نحو 40 دقيقة ويقدم الحساء ساخناً. الطبق الرئيسي: مكعبات صدر البط مع الأرز البخاري

المقادير:

قطعتان من صدر البط، خاليتان من الجلد والعظام. خل أحمر شرائح قشور برتقال تقطع رقيقاً

أرز بنكهة الياسمين كرفس ملح وفلفل أسود وأبيض هيل مطحون و3 فصوص مستكة مجروشة ملعقة متوسطة من زيت الذرة مضافاً إليها ملعقة متوسطة من الزبدة النباتية ملعقة متوسطة من الدقيق الأبيض بصلتان مبشورتان خشناً فليفلة خضراء حلوة وأخرى حارة الطريقة: - تغسل مكعبات صدر البط بالماء والخل جيداً، ثم تشطف بالماء النقي. - تقلب في خليط الزيت والزبدة مع البصل المبشور والفلفل الأخضر بنوعيه الحلو والحار حتى تتحمر تماماً. - تتبل بالملح والفلفل الأسود والقرفة والهيل والمستكة والدقيق، ثم تقلب جيداً ويضاف إليها نصف لتر ماء. - تترك على نار هادئة حتى تنضج تماماً، ثم تضاف إليها فصوص البرتقال المقطعة مستطيلات رفيعة. - تترك خمس دقائق مع البط على نار هادئة ثم تقدم مع الأرز بنكهة الياسمين بعد طهيه على البخار وتتبيله بالملح والفلفل الأبيض وكذلك الكرفس المطهو على البخار والمنكه بالملح فقط.

الطبق الجانبي: السلطة الخضراء مع الجوز بالكراميل

المقادير: 3 ملاعق طعام من الزبدة أوراق من الخس، مفرومة كوب من الماء نصف كوب من السكر البني ربع كوب من السكر الأبيض كوبان من الجوز ربع ملعقة صغيرة من الملح الطريقة: - تذوب الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة، مع إضافة الملح والسكر الأبيض والسكر البني، ثم يوزع الجوز على هذا المزيج بشكل متساوٍ، تغطي القدر وتدع على نار متوسطة الحرارة لمدة 5 دقائق، تترك لتبرد قليلاً.

- يضاف هذا المزيج الى الخس المفروم.

المشروبات: عصير البرتقال

المقادير: 2 كيلو برتقال خصباً للعصير
عصارة كهربائية أو يدوية سكر حسب الرغبة نحضر إحدى العصارات ونعصر البرتقال ونسكبه في الكاسات.

الحلويات: فطائر التارت بالمكسرات المشكلة

المقادير:

كوبان دقيق متعدد الاستعمالات

كوب زبدة محفوظة في درجة حرارة الغرفة

3 أرباع الكوب من سكر ناعم

بيضة

فانيلا

حشوة المكسرات:

جوز مفروم خشناً

لوز مقشر، فستق حليبي، بندق، كاجو

يمكن إختيار المكسرات حسب الذوق

الطريقة:

- يخلط الدقيق مع الزبدة في خلاط الطعام للحصول على مزيج متكتل.
- يضاف السكر والفانيلا والبيض ويتابع الخفق للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط.
- تلف العجينة بورقة نايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة، ترق العجينة فوق سطح مرشوش بالدقيق ثم تقطع الدائرة الكبيرة الى دوائر من 10 الى 12 سم بواسطة قطاعة البسكويت.
- توضع كل دائرة عجين في قالب تارت صغير ويضغط عليها قليلاً لتثبيتها في القالب.
- يوخز أسفل كل عجينة بالشوكة وتخبز القطع في فرن حرارته 350 درجة لمدة 15 الى 18 دقيقة تقريباً حتى تصبح قطع التارت وردية اللون.
- تخرج قوالب التارت من الفرن وتترك جانباً لتبرد، ثم تحشى كل قطعة تارت بحشوة القلوبات، لتكثيف العسل.
- يطهى في قدر على النار حتى يُكثف قليلاً ثم تضاف إليه المكسرات ويسكب فوق قطع التارت.

السحور

مشاوي الدجاج مع السلطة الخضراء

المقادير: 100 جرام دجاجة متوسطة الحجم

خل

ملح مجروش

التتبيلة:

ملح وفلفل أسود

بهارات خاصة لشواء الطيور

بابريكا حارة وحلوة مطحونة ناعماً

جارام ماسالا "توابل هندية"

زيت زيتون

ثوم مبشور خشناً

فلفل أخضر حلو وحار مقطع شرائح رقيقة

ملعقة صغيرة من الزبادي مضافاً إليها ملعقة صغيرة من الخردل السائل

عود كرفس مقطع

السلطة الخضراء:

خس أخضر وأبيض، بصل أخضر، ريحان، شرائح جزر أصفر، جميعها تقطع رقيقاً، تنكه بملح بسيط وعصير نصف حبة جرب فروت.

الطريقة:

- تغسل الدجاجة جيداً من الخارج ثم الداخل بالخل، ثم تفرك الملح الخشن وتشطف جيداً ثم تغسل بالطريقة ذاتها من الداخل.
- تنقع لمدة ربع ساعة في الخل والماء، تشطف وتقطع ثمانى قطع، تنقع في مقادير التتبيلة لمدة 3 ساعات مغطاة بالبلاستيك في الثلاجة.
- ترفع من التتبيلة وتشوى على شواية البوتوجاز، تغسل محتويات السلطة الخضراء جيداً.
- تقطع رقيقاً، وتتبّل بملح بسيط وعصير نصف حبة جرب فروت.