الصيادية مع سباغتي والبازلاء بالجزر والبطاطا



الإفطار

الشوربة

حساء السجق مع البطاطس والأرض شوكي

المقادير:

لتر من مرق الدجاج المتبل بالملح والفلفل الأسود والهيل والمستكة

كيلوغرام من البطاطس يفضل المستطيلة منها

كيلوغرام إلا ربع سجق طازج

ملعقة متوسطة زبدة نباتية

مقدار من زيت الذرة لتحمير البطاطس

سبانخ مسلوقة ملح أرض شوكي مثلج

عصير ليمونة كبيرة

الطريقة:

- تقشر البطاطس تقشيراً سطحياً للحفاظ على نسبة الكالسيوم الموجودة تحت القشرة مباشرة، تغسل ثمّ تقطع إلى حلقات سميكة نسبياً، ينثر عليها قليل من الملح، ثمّ تحمر تحميراً عميقاً في زيت الذرة حتى يصير لونها ذهبياً، ثمّ توضع على محارم المطبخ لإمتصاص الزيت الزائد.

- يسلق الأرض شوكي (كمية حسب الرغبة) في ماء به عصير ليمونة، يسلق نصف سلق فقط. يشطف من ماء السلق ويضاف إلى مرق الدجاج المتبل ليكمل فيه النضج، ثمّ يخفق داخل المرق مع بعض حلقات البطاطس المحمرة لإعطاء الحساء سُمكاً. يقلب السجق المتبل من قبل الجزّار (اللحام) في الزبد النباتي ولا يتبل، يضاف إلى مرق الدجاج حتى يكمل نضجه، ثمّ تضاف حلقات البطاطس. يسلق السبانخ على البخار ويضاف على الحساء.

- يمكن أن يقدم مع هذه النوعية من الحساء أرز أبيض لتكوين وجبة متكاملة.

الطبق الرئيسي

الصيّاديّة

المقادير (تكفي لثمانية أشخاص):

كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من سمك الهامور

4 إلى 5 أكواب من الأرز المغسول والمصفّى

كوب من الزيت النباتي

نصف كوب من الصنوبر

نصف كيلوغرام من البصل المقطّع إلى شرائح رفيعة

3 فصوص كبيرة من الثوم

ملعقتان صغيرتان من الملح

ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

ملعقة كبيرة من الكمون المطحون

نصف كوب من الدقيق المخلوط مع معلقة صغيرة من الملح

9 أكواب من الماء

6 أكواب من مرق السمك

مقادير صلصة الصياديّة:

كوب ونصف من مرق سلق السمك

ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة

ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض

رشّة من الفلفل الأسود

رشّة من الكمون ملح، حسب الرغبة الطريقة:

- تُنظّف السمكة جيداً، تُغسل وتُجفّف بورق التجفيف.

- يُدقّ الثوم، ويُخلط مع البهارات والملح جيداً، تُدعك حلقات السمكة وكذلك رأسها من الداخل والخارج، ثمّ تُلّت في الدقيق.

- تُحمّى من 5 – 6 ملاعق طعام من الزيت في قدر متوسطة، يُقلّب فيها الصنوبر حتى يصبح لونه ذهبياً، ثمّ يُرفع ويُصفّى.

- في الكمية عينها من الزيت، يُقلى البصل مع التقليب المستمر، حتى يصبح لونه بنياً، ثمّ يُرفع.

- تُضاف الكمية المتبقية من الزيت، وتُقلى السمكة حتى تحمرّ من جانبيها.

- تُرفع ملعقتا طعام من البصل المقليّ وتوضع جانباً، وتُضاف الكمية المتبقية إلى القدر، مع 8 – 10 أكواب من الماء. وتُترك على نار متوسطة حتى تغلي، ثمّ تُخفّف النار ويُترك هذا المزيج، حتى تُقارب السمكة النضج، ويُنثر الملح.

- في هذه الأثناء، يُحمّى ربع كوب من الزيت في قدر متوسطة، يُقلّب فيه الأرز حتى تتغلّف

حبّاته بالزيت، وبمجرد أن ينضج السمك، يُصبّ فوق الأرز 6 أكواب من مرقه من خلال منخل، ويُحتفظ بكوب نونصف الكوب من مرق السمك لتحضير صلصة الصياديّة، مع تقليب الأرز برفق، وإيداعه على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.

- في هذه الأثناء، يُزال جلد وعظام السمكة، وتُعدّ صلصة الصياديّة أو يُصفّ السمك بعظمه فوق الأرزن وتُغطى القدر، وتُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.

- عند التقديم، يُرفع السمك بتأنّ ويوضع جانباً، وتُستخدم شوكة كبيرة لتفكيك حبّات الأرز، التي تسكب في طبق كبير تُصفّ عليه قطع السمك، ويُنثر البصل المقليّ الذي رفع جانباً والصنوبر، ويُقدّم مع الصلصة.

لإعداد صلصة السمك:

- يُصفّى مرق السمك. يُذوّب دقيق الذرة في ملعقتين من مرق السمك. يُغلى المرق في قدر ويُضاف إليه خليط دقيق الذرة المتجانس مع التحريك المستمر، وذلك حتى يغلي، ثمّ يرفع، وتُضاف التوابل إليه

الطبق الجانبي

سباغتي كاربونارا

المقادير (تكفي لأربعة أشخاص):

بيضتان صفار بيضتين

6 ملاعق كبيرة من الكريما المزدوجة

65 غراماً من جبنة (بارميزان) المبشورة

ملح بحري وبهار أسود، حسب الرغبة

200 غرام من اللحم البقري مفروماً

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

450 غراماً من السباغتي

الطريقة:

- في وعاء، تُفقس البيضتان ويُضاف إليهما صفار البيضتين الأخريين والكريما المزدوجة والجبنة المبشورة. يُنثر الملح البحري والبهار الأسود، ويُخفق هذا المزيج بواسطة الشوكة.

- في مقلاة، يُقلّب اللحم المفروم مع زيت الزيتون لمدة 5 دقائق، أو حتى يصبح مقرمشاً.

- يُضاف الماء المضاف إليه الملح إلى وعاء يوضع على النار، وحين يغلي تُسلق السباغيتي فيه لمدة 7 دقائق، ثمّ تُصفّى وتُغسل بالماء البارد الجاري، ثمّ تُصفّى مجدداً.

- تُضاف السباغيتي إلى وعاء يوضع على النار مع اللحم المفروم، تُحرّك بواسطة الملعقة الخشبية، ثمّ يُنزع عن النار، ويُضاف إلى وعاء مزيج البيض، وذلك حتى يغطّيا لمزيج السباغتي، ثمّ يُقدّم على الفور.

طبق جانبي آخر

بازلاء بالجزر والبطاطا مع صلصة الطماطم

المقادير:

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

1 بصل متوسط مفروم

1 كوب من الجزر، مكعبات صغيرة

1 كوب من البازلاء المجمدة

1 كوب من البطاطا المقشرة، مكعبات صغيرة

2 طماطم مقشرة ومفرومة ناعماً مع العصير

1/2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم

4 أكواب من مرق الدجاج

ملح وفلفل الطريقة:

- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يلين.
- يضاف الجزر، البازلاء، البطاطا والطماطم مع التقليب.
- يضاف معجون الطماطم والمرق مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل، ويترك حتى يبدأ في الغليان، يغطى الإناء، ثمّ تخفف الحرارة ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 25 دقيقة أو حتى ينضج.

السلطات سلطة إيتش

المقادير (تكفي لأربعة أشخاص):

40 غراماً من البندورة المقطّعة والمطبوخة (تُعدّ مسبقاً وتُجمّد)

150 غراماً من البرغل

باقة من البقدونس مفرومة

30 ملليغراماً من زيت الزيتون

عصير حبة من الليمون الحامض

رشّة من الملح الطريقة:

- يُنقع البرغل في الماء لمدة ربع ساعة، ثمّ يُصفّى.
- يُخلط مع البندورة المطبوخة، ويُضاف عصير الليمون الحامض والزيت والملح والبقدونس، وتُمزج هذه المكونات حتى تتجانس.

المشروبات

مشروب الطاقة العربي

المقادير (تكفي من 4 إلى 6 أشخاص):

4 ملاعق كبيرة من الشعير

4 ملاعق كبيرة من الهيل

ملعقة صغيرة من الزنجبيل

لتر من الماء الطريقة:

- يُغلى الماء، ثمّ يُضاف الشعير والهيل إليه، ويُترك لمدة 5 – 7 دقائق على النار، ثمّ يُصفّى.

- يُضاف الزنجبيل والهيل أو بهارات القرنفل أو الزعفران بمقدار ملعقة صغيرة، ويُقدّم على الفور.

الحلويات

الشامية الجزائرية

كيك سميد يشبه البسبوسة، أو الهريسة أو النمورة

المقادير: 1 كوب من الماء 2 كوب من السكر

1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون

للشامية:

3 أكواب من دقيق السميد

1/3 1 كوب من السكر

1 ملعقة كبيرة من ماء الزهر

2 ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر

1 كوب من السمن السائل

1/2 كوب من الماء أو الحليب

فستق مجروش، توت وعنب الديب للتزيين

الطريقة:

للقطر (الشربات)

- يخلط الماء والسكر في إناء على نار متوسطة ومع التقليب المستمر حتى يذوب السكر
- يضاف عصير الليمون إلى الخليط ويترك حتى يبدأ في الغليان، ويترك لمدة 10 دقائق حتى يعقد قليلاً.

للشامية:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تدهن صينية فرن بقليل من السمن أو الطحينة بواسطة فرشاة.
- يخلط دقيق السميد والسكر وماء الزهر والبيكينغ باودر في وعاء عميق.
- يضاف السمن والماء، ويقلب الخليط جيداً بواسطة ملعقة خشبية حتى نحصل على خليط متجانس ولين.
- يفرد العجين في صينية الفرن ويساوى السطح.

- تخبز في الفرن لنحو 30 دقيقة إلى أن تنضج وتصبح ذهبية اللون.

- تسقى بالشربات الساخن فور خروجها من الفرن وتترك لتبرد، ثمّ تقطع.

- تزين بالفستق المجروش والتوت وعنب الديب.

* يمكن عمل عجين لوز من اللوز المطحون وماء الزهر، ويفرد نصف خليط الشامية في صينية الفرن، ثمّ طبقة من عجين اللوز بحيث تغطي الخليط، ثمّ تغطى بطبقة أخرى من خليط الشامية ويساوى السطح، وتخبز في الفرن كما سبق. تسمّى تلك الوصفة في الجزائر (قلب اللوز)

السحور

قالب توست بجبن الكريمة والخضار

المقادير:

8 شرائح من خبز التوست

2 كوب من جبن الكريمة

1/2 كوب من جبن البارميزان المبشورة

1 بيضة مخفوقة

3 أكواب من الخضار المقطعة قطع صغيرة ومسلوقة (كوسة، فاصولياء خضراء، ذرة، جزر، أسبارجوس، خرشوف)

1 بصل متوسط مفروم ناعماً

2 فص من الثوم المفروم ناعماً

1/4 كوب من الأعشاب الطازجة المفرومة (بقدونس، كزبرة خضراء، ريحان)

ملح وفلفل الطريقة:

- يسخن الفرن على حرارة 170 درجة مئوية.

- تنزع حواف شرائح التوست، ويقطع أحد جوانب كل شريحة بشكل دائري للحصول على شكل ربع دائرة (بإستخدام سكين حاد).

- يبطن قالب كيك دائري (يمكن فك جوانبه) بورق الزبدة ويدهن بالزبدة.

- يبطن القاع بأربع شرائح توست بحيث تغطي قاع القالب.

- يخلط الجبن بنوعيه في وعاء عميق، ويضاف البيض، الخضار، البصل، الثوم والأعشاب مع التقليب الجيد حتى يتجانس الخليط، ويتبل بالملح والفلفل.

- يوضع الخليط في القالبن يساوى السطح ويغطى بشرائح التوست الأربع المتبقة بحيث تغطي الخليط تماماً، مع الضغط الخفيف حتى تلتصق.

- يغطى القالب بورق المنيوم، ويوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة.

- يترك ليبرد قليلاً، ثمّ تفك جوانب القالب وينزع ورق الزبدة بحذر.

- يقطع قالب التوست إلى مثلثات، وتوضع في طبق التقديم مع السلطة المفضلة.

وافلز الفلافل

"وصفتان في وصفة، فيُمكنك إضافة القليل من السكر على عجين الوافلز، وتناوله مع الفاكهة والعسل، أو تحضير عجين الفلافل وقليلها كالمعتاد"

المقادير: للفلافل للوافلز

1/4 كوب فول من دون قشر (مدشوش)

3 من البيض المفصول

1/4 كوب من الحمص

1 3/4 كوب من اللبن الرائب

1/4 كوب من أوراق من البقدونس الطازج

8 ملاعق كبيرة من الزبدة السائلة

8 فصوص من الثوم

1/2 ملعقة صغيرة من الفانيليا

1/4 كوب من الكزبرة الخضراء والشبت

1/2 ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر

1/2 كوب من الكرّات

1 ملعقة صغيرة من البيكينغ صودا

1 ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة

1/2 ملعقة صغيرة من الملح

1/2 ملعقة صغيرة من البيكربونات صودا

1 ملعقة صغيرة من السكر

1 ملعقة كبيرة من الماء

1 3/4 كوب من الدقيق

1/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

سلطة خضراء للتقديم ملح الطريقة: للفلافل:

- يُغسل الفول والحمص ويُنقَعَان لمدة 8 ساعات، مع تغيير الماء بين الحين والآخر.

- يُشطفان جيداً ويُصفيان من الماء.

- تُخلَط باقي المكونات مع الفول والحمص، وتُفرَم في مفرمة اللحم أو في محضر الطعام مرّتين أو ثلاثاً حتى يتكوّن خليط ناعم.

للوافلر:

- يُخفق بياض البيض في العجان الكهربائي، على سرعة متوسطة لمدة نحو 7 دقائق أو حتى يتماسك ونحصل على مارنج.

- في وعاء عميق، تُخلط المكونات الجافة (دقيق، سكر، ملح، بيكينغ باودر، بيكينغ صودا)

- في وعاء آخر، يُخفَق صفار البيض مع اللبن الرائب بسرعة، بإستخدام مضرب يدوي ثمّ تُضاف الزبدة مع الإستمرار في الخفق.

- تُضاف المكونات الجافة تدريجياً إلى الخليط السابق مع العجن، بإستخدام المضرب اليدوي (ويُمكن إستخدام الخلاط الكهربائي في تلك الخطوة)، حتى نحصل على عجين أملس من دون كتل

- يُضاف خليط بياض البيض إلى الخليط السابق، مع التقليب بخفة للحفاظ على الهواء داخله، حتى تندمج المكونات تماماً.

- يُخلط مقدار 1 2/1 كوب من خليط الوافلز، مع 2/1 كوب من عجين الفلافل في وعاء عميق، مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات تماماً.

- يُصب العجين داخل الماكينة الخاصة بالوافلز، بحيث يُملأ ثلثا الفراغات تقريباً.

- تُقفل الماكينة على الخليط، ويُترك لمدة نحو دقيقتين أو حتى يحمر وينضج، يُترك ليبرد تماماً.

- يُقدم الوافلز مع السلطة الخضراء أو صلصة الطحينة.

خنفروش بالكاسترد

المقادير: للخنفروش:

1 ملعقة كبيرة من الخميرة

3 ملاعق كبيرة من السكر

1 1/4 كوب من الماء الدافئ

2 كوب من دقيق القمح الكامل

1 ملعقة صغيرة من الزعفران

1 ملعقة صغيرة من الهيل (حبهان) مطحون

1/2 ملعقة صغيرة من الملح

2 بيضة

1/2 ملعقة صغيرة من ماء الورد

زيت للقلي للكاسترد: 3 من صفار البيض 4/1 كوب من السكر 1 كوب من الحليب

2 ملعقة كبيرة من النشاء

1/2 ملعقة صغيرة من الفانيليا

سمسم محمص ودبس تمر للتزيين

الطريقة: للخنفروش:

- تُذاب الخميرة مع السكر في 2/1 كوب من الماء الدافئ، وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.

- تُخلط المكونات الجافة في وعاء عميق، ثمّ يُضاف البيض، ماء الورد وباقي كمية الماء وخليط الخميرة. تُقلب كل المكونات جيداً حتى تتداخل.

- يُغطى الخليط ويوضع في مكان دافئ، يُترك لمدة 45 دقيقة حتى يختمر ويتضاعف حجمه.

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، يُؤخذ مقدار ملعقة كبيرة من الخليط بواسطة ملعقة مغموسة في قليل من الزيت، يوضع في الزيت الساخن مع الضغط الخفيف بظهر الملعقة ليتشكل على هيئة أقراص صغيرة.

- تُحمّر الأقراص في الزيت الساخن، وتُقلب حتى تصير ذهبية اللون من جميع الجهات.

- تتكرر الخطوات مع باقي كمّية الخليط.

- يُرفع الخنفروش على منشفة ورقية لإمتصاص الزيت الزائد ويُرش بالسمسم، ويوضع جانباً لحين تحضير الكاسترد.

للكاسترد:

- يُخفق صفار البيض مع السكر في وعاء فوق حمام ماء ساخن.

- يُضاف الحليب مع التقليب حتى الغليان ثمّ يُضاف النشاء ويُقلب بإستمرار نحو 20 دقيقة، حتى يُصبح الخليط غليظاً (في حالة وجود كتل يُمكن إستخدام المصفاة، وتمرير خليط الكاسترد من خلالها للتخلص منها).

- تُضاف الفانيليا ويوضع الخليط في حمام ماء مثلج لخفض حرارته.

لحشو الخنفروش:

- يُشق الخنفروش بالعرض مثل الساندويتش ويُحشى بالكاسترد.

- يُرص في طبق التقديم ويُزين بدبس التمر.