

حساء الخضار والحمص مع الفخدة الضأن بالأعشاب



الإفطار الشورية حساء الخضار والحمص المقادير: باقة بقونس عودا كرفس معجون الطماطم قليل من الفاصولياء المثلجة 6 حبات جزر ملعقة زبدة زنجبيل وزعفران وملح وفلفل نصف كيلو من لحم الضأن 4 حبات بطاطس 3 حبات بصل

الطريقة: - يُسلق اللحم المقطع في الماء مع البصل المقطع إلى قطع صغيرة والزبدة والزعفران والزنجبيل والملح والفلفل لمدة نصف ساعة. - يقشر الجزر والبطاطس ويقطع إلى حلقات صغيرة وتضاف إلى اللحم. - تقشر الطماطم وتقطع إلى قطع صغيرة وتضاف للحساء، ثم يضاف البقدونس. - يمكنك إضافة القليل من الحمص المسلوق، ثم تقدم في الصحون. الطبق الرئيسي الفخدة الضأن بالأعشاب المقادير: فخدة كندوز (حوالي 3 كيلو) رأس ثوم ملعقة طعام روزماري ملعقة طعام زعتر بري ربع كوب عصير ليمون ربع كوب خل أحمر ملعقة صغيرة ملح وفلفل ملعقتا طعام زيت زيتون مكعبا مرقة لحم كوب ماء دافئ الطريقة: - اغسلي الفخدة جيدا، واتركيها جانبا حتى تتخلصي من الماء الزائد. - قومي بعمل فتحات صغيرة بالسكينة في الفخدة، ثم وزعي فصوص الثوم في كل فتحة، واضغطي عليه جيدا. - تبلي الفخدة بالروزماري والزعتر

والمُح والفلفل؁ ثمّ عصير الليمون والخل الأحمر. - ادهنيها بقليل من زيت الزيتون؁ ثمّ غطيها بورق قصدير واتركيها في الثلاجة بالتتبيلة طوال الليل. - سخني الفرن إلى درجة حرارة 200؁ وضعي الفخدة في صينية؁ ثمّ ادخليها الفرن لمدة ساعة ونصف الساعة أو حتى تتأكدي من النضج. - أثناء طهي الفخدة في الفرن؁ اذبي مكعب المرققة مع الماء الدافئ وافتحي ورق القصدير من حين لآخر واسقيها بقليل من مرققة اللحملة على كل الجوانب. - ربّما تحتاجين لإضافة قليل من الماء حتى تحصلين على مذاق رائع وملمس طري.

الطبق الجانبي الدجاج المحمّـر بصلصة الكريما الحامضة المقادير (تكفي لسته أشخاص): 6 قطع من صدور الدجاج 3 حبّات كبيرة من البطاطا جذعان من الكراث ملعقتان من الزيت النباتي ملعقة من بهار البابريكا ملح وبهار؁ حسب الرغبة ملعقتان من السكر البني مقادير الصلصة: ملعقة من الزبدة ملعقة من البصل المفروم فرماً ناعماً كوبان من الكريما ربع كوب من عصير الليمون الحامض ملح وبهار؁ حسب الرغبة الطريقة: لإعداد الصلصة: - يُقلى البصل بالزبدة؁ ثمّ يضاف عصير الحامض والكريما؁ مع الخفق جيداً؁ وينثر الملح والبهار. - تُغمّس صدور الدجاج بتتبيلة مؤلفة من: الزيت النباتي والبابريكا والملح والبهار والسكر الأسمر؁ وذلك لمدة ساعتين. - تشوى حبّات البطاطا؁ بعد تقطيعها إلى أنصاف. - يوضع الدجاج المتبّـل في صينية الفرن على حرارة 200 درجة؁ لمدة 15 دقيقة. - يُقلى الكراث المقطّـع لدقيقة؁ ثمّ يسكب ويُزيّـن حسب الرغبة. * نصيحة: إذا أردت أن تكون الصلصة سائلة؁ يمكن إضافة قليل من الماء إلى هذا المزيج

الحلويات بلح الشام المقادير: 2 كوب دقيق 200 غرام زيت 5 غرامات ملح 5 غرامات سكر 400 غرام دقيق 6 بيضات نصف باكو فانيليا زيت القلي 1 لتر ماء؁ 2 كيلو سكر ويضاف بعد الغليان عصير الليمون الطريقة: - يُوضع الماء والزيت والملح والسكر على النار حتى الغليان. - يترك على النار ويضاف الدقيق مع التقليب على النار لمدة 5 دقائق. - يوضع جانباً حتى يبرد؁ ثمّ يوضع في الماكينة ويضاف البيض والفانيليا قليلاً حتى تتماسك العجينة. - يعاد صب العجينة في كيس التقطيع. - ثمّ نبدأ في تقطيع بلح الشام في زيت بارد. - يوضع على نار هادئة حتى يصير لونه

ذهبياً. الشربات: - يوضع الماء على النار حتى الغليان وبعد ذلك يضاف عصير الليمون، وبعد أن يبرد يوضع فيه البلح الخارج من الزيت، ثم يخرج من الشربات ويصفى جيداً، ثم يقدم، ويمكن أن يزين بجوز الهند.

السلطات سلطة قيصر المقادير: حبة خس أمريكي نصف كيس توست أبيض نصف كوب زبادي نصف كوب حليب نصف كوب خردل الطريقة: - يُسلق الدجاج ويقطع إلى مكعبات وسط، ثم تخلط هذه المقادير. - يحمص الخبز ويقطع إلى مكعبات وسط، ثم يقطع الخس شرائط طويلة. - يوضع الخس والدجاج ونصف مقدار الخبز في طبق، ويوضع عليه خليط الزبادي والخردل والحليب. - يقلب الخليط، ثم تنثر عليه مكعبات الخبز عند التقديم.

السحور معكرونة محمّرة بحشو اللبنة أو الجبن المقادير: زيت غزير للقلي 4/1 كيلو غرام من المعكرونة والقواقع الكبيرة الملونة لحشوة اللبنة: 4 ملاعق كبيرة من اللبنة 1 ملعقة كبيرة من الزيتون الأخضر المخلل المنزوع منه البذر (مفروم) 1 ملعقة صغيرة من النعناع الجاف لحشوة الجبن: 4/1 كوب من جبن الفيتا 1 ملعقة كبيرة من جبن الكريمة 2 ملعقة كبيرة من الأعشاب المفرومة (شب، بقدونس، كزبرة، زعتر) طماطم مقطعة قطعاً صغيرة للتزيين الطريقة: - يُسخن الزيت في مقلاة على حرارة 160 درجة مئوية. - تُحمر المعكرونة في الزيت الساخن لمدة 3 دقائق، ثم ترفع على منشفة ورقية لإمتصاص الزيت الزائد، تُترك لتبرد قليلاً. - تُخلط اللبنة مع الزيتون والنعناع في وعاء صغير، ويُتبّل بالملح والفلفل، ويُترك جانباً. - تحشى المعكرونة المحمرة بخليط اللبنة وخليط الجبن وتزين بقطع الطماطم، تُرّص في طبق التقديم، تُقدم كنوع من المقرمشات أو المقبلات.

خبز لافاش مع صلصة باذنجان المقادير: للخبز: 1 ملعقة صغيرة من الخميرة 4/1 كوب من الماء الدافئ 3/1 كوب من الدقيق 3/1 كوب من الدقيق الكامل 1 ملعقة صغيرة من السكر سمس، حبة البركة للتزيين لصلصة الباذنجان: باذنجان مشوي ومُقشر مخلوط مع قليل من زيت الزيتون وعين الجمل (الجوز) المفروم ومُتبّل بالملح والفلفل. الطريقة: - تُذاب

الخميرة في نصف كمية الماء الدافئ وتُترك جانباً لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل. -
تُخلط المكونات الجافة في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة. - يُضاف خليط
الخميرة وباقي كمية الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى نحصل
على عجين أملس وناعم. - يوضع العجين في وعاء مدهن بقليل من الزيت، ثمَّ يُغطى
ويُترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه. - يُسخن الفرن على حرارة 220
درجة مئوية. - يُرش صاج فرن بقليل من الدقيق، ويُفرد عليه العجين بسُمك رفيع
جداً، باستخدام نشابة (بمقاس صاج الفرن نفسه)، أو يُفرد على سطح مرشوش بقليل من
الدقيق، ثمَّ يوضع على الصاج، مع التخلص من العجين الزائد. - يُرش العجين بكمية
كبيرة من السمسم، أو حبّة البركة، ويُضغط عليه بتمرير النشابة على العجين. -
تُعمل ثقبوب بواسطة أطراف شوكة، ثمَّ يمرر طرف سكين حاد لعمل أشكال مربعات على العجين.
- يُخبز في الفرن لمدة 10 دقائق، أو حتى يُصبح الخبز ذهبي اللون. -
يُكسر باليد ويوضع في طبق التقديم، يُقدم دافئاً مع صلصة الباذنجان.

كمبوت الفاكهة الجافة

المقادير: 6 أكواب من الفاكهة الجافة (مانجو، تين، كيوي، مشمش، بابايا، أناناس) مقطعة
جميعها قطعاً كبيرة 4 أكواب من الماء 4 من نجوم اليانسون 3 من القرنفل (حب) 2 من أعواد
القرفة الطريقة: - توضع الفاكهة مع الماء في إناء على نار متوسطة. -
تُترك حتى يبدأ الماء في الغليان. - يُغطى الإناء ويُرفع بعيداً عن النار.
- يُترك نحو 15 دقيقة حتى تتشرب الفاكهة الجافة الماء. - توضع
الفاكهة الجافة مع السائل والتوابل الصحيحة في برطمان زجاجي مُعقم وتحفظ بالبراد لحين
التقديم.