

حساء السمك والبطاطس مع شرائح صدر البط المحمرة



الإفطار

الشوربات حساء السمك والبطاطس المقادير (تكفي لأربعة أشخاص): 1 حبة كبيرة بصل مفروم 3
ملعقة كبيرة زبدة 1 حبة كبيرة بطاطس، مقطع مكعبات 500 غرام فيليه سمك مقطع 5 كوب مرق
سمك أو دجاج 1 ملعقة صغيرة ملح 4/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود 1 ملعقة صغيرة صعتر مجفف
الطريقة: - ضعي، في قدر سميكة القاعدة، البصل والزبدة، وذلك على نار متوسطة،
وقلبي البصل إلى أن يصبح لونه أصفر فاتحاً. - رتببي قطع البطاطس والسمك على
البصل، ثم أضيفي مقدار كوب من المرق، وغطبي القدر ودعيه لمدة 15 دقيقة. -
فتبتي، عبر إستعمال الشوكة، السمك والبطاطس، بخفة إلى قطع صغيرة، ولكن لا تفتتي
كثيراً. - أضيفي بقية المرق والملح والفلفل والصعتر، ودعي الحساء يطهى على نار
هادئة، لمدة 10 دقائق.

- إسكبي الحساء في أطباق تقديم فردية، وانثري الكزبرة وقدّميه مباشرةً.

أرز بالزعفران والزرشك المقادير: 3 أكواب من الأرز الباسمتي 4/1 5 كوب من الماء 7 ملاعق كبيرة من السمن 2 من البصل الكبير (جوانج) 2 كوب من الزرشك المنقوع والمصفى 1 كوب من السكر 1 كوب من الزبادي 2 ملعقة صغيرة من الزعفران المذاب في 6 م/ك من الماء الساخن 2 ملعقة كبيرة من خليط البهارات الإيرانية المطحونة (ورق ورد مجفف، قرفة، حبهان، كمون) الطريقة: - يُغسل الأرز ويُنقع ثم يُصفى. - يُوضع 2/1 4 كوب من الماء في إناء عميق على النار ويُملح، يُترك حتى يبدأ في الغليان ثم يُضاف الأرز، تُخفف الحرارة ويُترك الخليط نحو 15 دقيقة حتى ينضج ثم يُصفى ويُترك جانبا. - تُذاب 3 ملاعق كبيرة من السمن في مقلاة على النار، يُضاف البصل ويُقلب حتى يذبل، ثم 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 جيدا حتى يتشبع الأرز من لون الزعفران. - تُذاب 3 ملاعق كبيرة من السمن في إناء عميق على نار متوسطة، يُضاف المتبقي من خليط الزعفران (مع الاحتفاظ بملعقة صغيرة ستستخدم في التزيين)، ثم يُضاف 2/1 كوب من الماء ويُترك الخليط حتى يسخن. - يُفرد خليط الأرز بالزبادي في قاع الإناء، بحيث يُكوّن طبقة تغطي قاع الإناء تماما، توضع طبقة أخرى من الأرز الأبيض الناضج ثم طبقة من خليط البصل والزرشك، يليه طبقة من خليط البهارات الإيراني (ملعقة كبيرة)، تُكرر الطبقات بحيث تكون الطبقة الأخيرة من الأرز الأبيض، ويُراعى ترك كمية من خليط البصل والزرشك للتزيين. - تُخفف الحرارة جدا، يُغطى الأرز جيدا ويُترك على النار نحو 40 دقيقة، حتى تتكون 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 ثم يُوزع 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.

شرائح صدر البط المحمّرة المقادير: صدور بط (زنة كيلوغرام) مخليا من العظام والجلد

خل أحمر ملعقة من الزبدة الطبيعية ملح وفلفل أسود وبهارات خاصة بالطيور هيل ومستكة مطحونان قطرات تاباسكو حلقات جزر وبصلة مقطعة إلى مكعبات نصف كيلو غرام من البصل يقطع إلى حلقات ويحمر في زيت الذرة ثمرة أفوكادو كبيرة حبتان من الطماطم الجامدة فلفل ملون ملعقة من الزبدة النباتية عود كرفس زيت زيتون بقدونس أو كزبرة خضراء للتجميل الطريقة:

- تُغسل صدور البط بالخل وتفرك بالملح، ثمّ تشطف جيدا بماء نقي. تحمر في الزبدة ومعها البصل المكعبات وحلقات الجزر وعود الكرفس. تتبل جيدا ثمّ توضع مع الخضراوات في صينية فرن مضافاً إليها نصف لتر ماء نقي. تترك لمدة ساعتين على درجة حرارة 350 فهرنهايت حتى تنضج وتحمّر. - تقشر ثمرة الأفوكادو وتنزع منها البذرة، ثمّ تقطع إلى مكعبات ويقطع كذلك الفلفل الملون، يقطع صغيراً. - يقلب خليط الصلصة الأستوائية في الزبدة ويتبل، ثمّ يضاف إليه زيت الزيتون عند التقديم مع شرائح صدور البط بعد أن تنضج وتبرد ثمّ تقطع. - تحمر حلقات البصل في زيت الذرة حتى يصير لونها ذهبياً. تقدم مع طبق البط.

السباغتي بصلصة اللحم على الطريقة الإيطالية المقادير: عبوة من السباغتي الإيطالي المصنعة من الدقيق الأبيض والحليب والبيض (تعرف بإسم بانني) نصف كيلو غرام من اللحم المفروم خشناً بصلة كبيرة مبشورة خشناً ثلاث ملاعق من معجون الطماطم المركز شرائح رفيعة من الفلفل الأخضر الحار والحلو ملح وفلفل أسود وقرفة ملعقة سمن نباتي يضاف إليها مستكة جبن رومي أو قشقوان مبشور خشناً ملعقة سكر صغيرة ملعقة متوسطة من الزبدة الطبيعية الطريقة: - تسلق المعكرونة بالطريقة المعروفة، ثمّ تصفى من ماء السلق وتشطف وتضاف إليها الزبدة الطبيعية وتبل بالملح فقط. - في قدر منفصلة، يوضع السمن النباتي ومعها البصل المبشور والفلفل بنوعيه ويحمر حتى يصير لونه ذهبياً وتضاف صلصة معجون الطماطم وملعقة السكر، ثمّ يضاف اللحم ويقلى جيدا. يترك ليحمر ثمّ يضاف إليه نصف كوب ماء حتى ينضج وتسكب صلصة اللحم على المعكرونة عند التقديم وينثر الجبن المبشور خشناً. تقدّم مع السلطة الخضراء.

فتيرة جبن الفيتا بالبصل الأخضر والأفوكادو المقادير: عبوة من الجلاش ثلاثة أرباع كيلو غرام

جبن فيتا بصل أخضر مفروم ناعماً ثمرة أفوكادو مسلوقة ومهروسة ملح وفلفل أبيض ربع كوب كريمة بيضة مخفوقة ومعها قطرات حليب سمن طبيعي ساخن الطريقة: - تُؤخذ كل ورقتين من الجلاش وينثر عليهما قطرات من السمن الساخن ويتوالى ذلك حتى الوصول إلى نصف كمية الجلاش. يضاف البصل الأخضر المفروم ناعماً مع الأفوكادو وربع كوب كريمة. يقلب هذا الخليط جيداً ويفغرد على الجلاش ثم تطوى حروفه للداخل وتدهن بالبيض المخفوق والمضاف إليه الحليب. توضع الفطيرة في صاج فرن داخل فرن 350 درجة فهرنهايت لمدة ثلاثة أرباع ساعة أو حتى ينضج الجلاش ويصير لونه ذهبياً.

سلطة بنجر مع بطاطا صغيرة المقادير: 1 ملعقة كبيرة من الكراوية الصحيحة 5 حبات من البطاطا الصغيرة بالقشر (أنصافاً) مسلوقة ملح وفلفل أسود 1 ملعقة كبيرة من السكر 1 بصلة حمراء كبيرة، شرائح 5 من البنجر الصغير المسلوقة (أرباعاً) 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 1 ملعقة كبيرة من خل التفاح 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون 1 فص من الثوم، مفروم ناعماً 2 ملعقة كبيرة من الكريمة الحامضة بقدونس مفروم شرائح خبز فرنسي الطريقة: - تُحمّص الكراوية في مقلاة على نار متوسطة لمدة دقيقة أو حتى تظهر رائحتها. - تُخلط البطاطا مع الكراوية في وعاء عميق وتُتبّل بالملح والفلفل ثم يضاف السكر. - يضاف البصل، البنجر، زيت الزيتون، الخل وعصير الليمون. - يضاف الثوم، ملعقة من الكريمة الحامضة والبقدونس وتُقلب المكونات حتى تتداخل. - تُوضع السلطة في طبق التقديم وتُزين بشرائح الخبز الفرنسي، المتبقي من الكريمة وقليل من البقدونس المفروم.

مخلل التمر المقادير: 1 كيلوغرام تمر أحمر/ أصفر (غير ناضج أو مجفف) 1 جزء من عصير الليمون (مع الاحتفاظ بالقشر) 1 جزء من الخل الأبيض 1 جزء من الماء المملح (3 ملاعق كبيرة من الملح الخشن لكل كوب ماء) زيت نباتي الطريقة: - يُغسل التمر جيداً، ويُشق طولياً بطرف سكين حاد وتُنزع النواة. - يُخلط عصير الليمون، الخل مع محلول الملح (تتوقف الكمية المستخدمة من الأجزاء الثلاثة على حجم وعدد البرطمانات). - يُوضع التمر في برطمان معقم، ويُرص حوله قشر الليمون مع الضغط للتخلص من الهواء. - يضاف محلول التخليل حتى يغطي التمر، توضع طبقة من الزيت ويغلق البرطمان بإحكام ويترك لمدة شهر على الأقل، وكلما زادت المدة قبل الاستخدام، كانت النتيجة أفضل.

يُترك في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء.

مقبلات جبن الحلوم وشرائح الطماطم المقادير: نصف كيلوغرام من جبن الحلوم يقطع إلى شرائح متوسطة السمك نصف كيلوغرام طماطم تقطع على شرائح متوسطة السمك صلصة المقبلات: زيت زيتون يضاف عليه عصير ليمونة متوسطة وملعقة صغيرة خردل سائل بقدونس مفروم ناعماً وملعقة صغيرة من حبة البركة المحمصة ملح بسيط ولفل أبيض قطرات من التاباسكو الطريقة: - تُغسل الطماطم جيداً وتقطع إلى شرائح مستديرة. ترص في طبق التقديم مع شرائح جبن الحلوم. ينثر البقدونس. عند التقديم مباشرة تسكب صلصة المقبلات بعد خلط جميع مقاديرها معاً.