المعكرونة مع التونا وصلصة البندورة



الشوربات

شوربة بطاطا وكرّاث

المقادير:

2 من البطاطا المتوسطة المُقشرة (مكعبات صغيرة)

1 كوب من الكرّاث (قطع صغيرة)

4 أكواب من الماء

ملح

1/4 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة

3 أكواب من الحليب

1 حبّة من الطماطم (كبيرة)

الطريقة:

- تُخلط البطاطا مع الكرّاث والماء في إناء عميق ويُرفع الخليط على النار، يُترك حتى الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك الخليط على النار حتى تمام نضج البطاطا والكرّاث.
- يُتبل الخليط بالملح وجوزة الطيب ثمّ يُضاف الحليب ويُترك حتى يغلي.
- تُخفق المكوّنات ناعماً بإستخدام مُحضّر الطعام اليدوي أو الخلاط حتى نحصل على شوربة سميكة، تُترك لتبرد.
- في هذه الأثناء، تُعمل شقوق بإستخدام سكين حاد على شكل + في الجزء السفلي من الطماطم، ثمّ تُوضع في كمية من الماء المُغلى لمدة 10 ثوانٍ، تُرفع من الماء وتُقشّر بحرص.
- تُوضع في الفريزر لمدة ساعة أو حتى تتجمّد.
- قبل التقديم مباشرة، تُوضع الطماطم المجمّدة في منتصف طبق التقديم ثمّ تُصب الشوربة حولها.

الطبق الرئيس

ورق العنب المحشي

المقادير: (الكمية: 4 أشخاص)

- 250 غرام ورق عريش (عنب).
- ملعقتان من زيت الزيتون.

- حبة بصل كبيرة مفرومة فرماً ناعماً.
- 250 غرام لحمة مفرومة.
- 50 غرام بازيلا صفراء.
- 75 غرام أرز مطبوخ.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- ملعقتان من النعناع المفروم.
- ملعقتان من الثوم المحمر المفروم.
- 3 إلى 4 بصل أخضر مفروم.
- عصير ليمونتا حامض.
- ملعقتان من السكر.
- ملح وبهار أسود.
- لبن وخبز للتقديم.

طريقة التحضير:

1- إذا كنت تستعمل ورق أخضر عليك أن تسلقه لمدة دقيقة إلى دقيقتين ومن ثمّ ضعهم تحت الماء الباردة.

2- حمّ ِ زيت الزيتون في مقلاة كبيرة بعدها أضف البصل وأتركه لبعض الدقائق حتى يذبل، أضف اللحمة المفرومة وأتركها على نارٍ معتدلة حتى تأخذ لوناً بنياً، مع التحريك من وقتٍ لآخر. طيبها بالقليل من الملح والبهار.

3- ضع البازيلاء الصفراء في وعاء واغمره بالماء واتركه حتى يغلي، ضع الغطاء فوق الوعاء واتركه على نارٍ هادئة لمدة 12 إلى 15 دقيقة حتى ينضج.

4- أضف البازيلاء، الأرز المطبوخ، الخضار المفرومة، البصل الأخضر وعصير ليمونة حامضة فوق اللحمة. أضف صلصلة البندورة وأخلطهم جيداً حتى يتجانسوا.

5- أفرش ورق العنب وابدأ بوضع ملعقة من مزيج اللحمة في كلّ ورقة ولفها بشكل جيد بحيث تبقى الحشوة بداخلها ولا تتسرب.

6- ضع قليلاً من ورق العنب غير المحشو في وعاء الطهو، وابدأ برصف أوراق العنب المحشية، أسكب عصير الليمون الحامض المتبقي، السكر، وقليلاً من الماء، ضع طبق فوق أوراق العنب حتى تبقى مضغوطة إلى

الأسفل.

7- أترك الوعاء على النار لمدة ساعتين مع اختبارها إذا كانت بحاجة لمزيدٍ من الماء، قدمها مع اللبن والخبز.

الطبق الجانبي

البابا غنّوج

المقادير: (الكمية كافية: 6-4 أشخاص)

- 3 حبات باذنجان.
- حبتان من الثوم المقطع.
- 4 ملاعق طحينة.
- عصير ليمونتا حامض.
- ملعقة من الفلفل الحلو.
- ملح وبهار أسود.
- بقدونس مفروم/ زيت زيتون/ زيتون أسود أو أخضر للزينة.
- خبز وحضار مشكلة للتقديم.

طريقة التحضير:

1- حمّ ِ الفرن على درجة حرارة 190°م، شق حبات الباذنجان وأدخلها الفرن لمدة 30 إلى 40 دقيقة، حتى يسهل نزع القشرة.

2- ضع حبات الباذنجان على لوحة التقطيع حتى تبرد، ومن ثمّ ابدأ بتقشيرها.

3- ضع الباذنجان المقشر في البلندر، أضف الثوم، الطحينة، عصير الليمون الحامض، الفلفل الحلو، الملح والبهار، اخفقهم جيداً حتى يصبح لديك مزيجاً متماسكاً أضف حوالي ملعقتين من الماء إذا كان المزيج كثيفاً.

4- ضع المزيج في طبق التقديم، واترك فجوة في وسطه.

5- زينه بالفلفل الحلو، البقدونس المفروم، زيتون زيت زيتون.

6- قدّمه مع الخبز الساخن أو مع الخضار المشكلة.

السلطات

سلطة بسلة وفول أخضر

المقادير:

للسلطة:

3 أكواب من الورقيات المنوعة

1 كوب من البسلة (بازلاء)

½ كوب من الفول الأخضر الحب

1 كوب من الأسبارجوس المقطع

½ كوب من الكراث، شرائح

½ كوب من الفجل، شرائح

1 ذرة مشوية

1 تفاح أخضر

¼ كوب من عصير الليمون

للصلصة:

1 كوب من الفراولة

½ ملعقة صغيرة من الشطة الخشنة

1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض

2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

ملح وفلفل

الطريقة:

- تُنقى وتنظف الورقيات من الأعواد حيث يتم الاحتفاظ بالأوراق فقط.
- تسلق البسلة، الفول والأسبارجوس في ماء مُغلى لدقائق عدة ثمّ يرفع ويصفى ويوضع في ماء مثلج (حتى يحتفظ باللون وتتوقف عملية الطهو)، يصفى من الماء البارد.
- تُفرش الورقيات في طبق التقديم ثمّ توزع الخضراوات المسلوقة، الكراث والفجل.
- تُفصل الذرة عن الجذع للحصول على الحبات المشوية فقط وتُضاف.
- يُقطع التفاح إلى قطع متوسطة وينقع في عصير الليمون، ثمّ يُصفى ويُضاف للسلطة.

لعمل الصلصة:

- توضع الفراولة في الخلاط الكهربائي مع الشطة، الخل وعصير الليمون.
- تُفرم حتى تنعم، تُتبل بالملح والفلفل.

المشروبات

قراصيا وتين مع عصير برتقال

المقادير

½ كوب من القراصيا

½ كوب من التين المُجفف

4 أكواب من عصير البرتقال

1 ملعقة صغيرة من ماء الورد

الطريقة:

- يُنزع البذر من القراصيا وتُقطع قطعاً صغيرة.
- يُقطع التين قطعاً صغيرة.
- يُسخن عصير البرتقال في إناء عميق على نار متوسطة.
- تُضاف قطع القراصيا والتين ثمّ تُقلب المكونات، تُترك حتى تبدأ في الغليان.
- يُرفع الخليط بعيداً عن النار ثمّ يُضاف ماء الورد مع التقليب.
- يُترك ليبرد تماماً ثمّ يُضرب في الخلاط الكهربائي حتى تندمج المكونات ونحصل على عصير سميك نوعاً ما.
- يُحفظ في البراد ويُقدم بارداً.

السحور

المعكرونة مع التونا وصلصة البندورة

المقادير (تكفي لشخصين):

150 غراماً من المعكرونة

230 غراماً من صلصة البندورة

130 غراماً من التونا المحفوظة بالماء

ملعقتان صغيرتان من القبّار

ملعقتان صغيرتان من خل البلسميك

الطريقة:

- يُغلى الماء المضاف إليه الملح في طنجرة، تُسلق فيها المعكرونة، وذلك لمدّة دقائق عشر، إلى

أن تُقارب النضج.

- تُصفّى المعكرونة، تُضاف صلصة البندورة إليها، فالتونا المعلّبة، بعد تصفيتها، والقبار وخل البلسميك.

- يُخلط هذا المزيج جيداً، ثمّ يُقدّم على الفور.