بيتزا الخضار الشهية



الشوربات

الشوربة الإيطالية المشكلة

المقادير: (الكمية كافية: 8 إلى 10 أشخاص)

- 225 غرام فاصوليا بيضاء صنوبرية
- ملعقتان من زيت الزيتون
- عظمة لحمة
- بصلة مفرومة
- حبتان من الثوم المفروم
- 4 أغصان من الكرفس المقطع
- حبتان من الجزر المقطع

- رأس ملفوف صغير أو 460 غرام سبانخ طازج منظف جيداً.
- 120 غرام فاصولياء فرنسية (لوبيا خضراء)
- 225 غرام بندورة مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة.
- حبة فلفل حار أحمر يابس.
- ليتران ونصف ماء.
- غصن إكليل الجبل.
- ورقة غار.
- 3 حبات بطاطا مقشرة ومقطعة قطع صغيرة
- ملعقة من الحبق الطازج المفروم.
- ملعقة من البقدونس الطازج المفروم.
- جبنة باميزون مبروشة.

طريقة التحضير:

1- ضع الفاصولياء البيضاء في وعاء كبير مليء بالماء الباردة طوال الليل.

2- حمّ ِ الزيت في مقلاة كبيرة ثمّ أضف اللحمة، البصل، الثوم وأتركهم على النار حتى يذبل البصل ويأخذ لوناً، بعد ذلك أضف الكرفس، الجزر، الملفوف واللوبياء الخضراء. (إذا كنت تستعمل السبانخ لا تضعها الآن).

3- بعد أن تجفّف الفاصولياء المنقوعة أضفهم إلى المقلاة مع البندورة والفلفل الحار. أضف الماء وأتركهم حتى يغلوا. أضف ورقة الغار ولا تضع الغطاء فوقها وأتركها لمدة ساعة وربع أو حتى تنضج الفاصولياء.

4- أضف البطاطا وأتركها لمدة 20 دقيقة.

5- أضف الكوسا (والسبانخ إذا كنت تستخدمه) وأتركه لمدة 20 دقيقة إضافية. تخلّص من عظمة اللحمة وإكليل الجبل وورقة الغار وأضف الحبق والبقدونس والتوابل، قدّم الطبق بعد وضع جبنة الباميزون المبروشة.

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: ساعتان

الطبق الرئيسي

بيتزا الخضار الشهية

المقادير: (الكمية كافية: 4 أشخاص)

- عجينة بيتزا دائرية
- صلصلة بندورة جازجة
- 120 غرام قرنبيط وبروكولي
- حبة جزر مقطعة بالطول
- 45 غرام زبدة
- 90 غرام فطر مقطّع
- 15 غرام طحين
- 140 مل حليب
- ملح وبهار أسود
- رشة من جوزة الطيب
- 120 غرام جبنة دوبل غلوسيتر مع الثوم المعمّر والبصل المبروش

طريقة التحضير:

1- بعد تجهيز العجينة ضع صلصلة البندورة فوقها، أتركها ترتاح في مكان دافئ لمدة 14 دقيقة.

2- إغلي كمية من الماء مع الملح وأضف إليها القرنبيط، البروكولي، الجزر، اللوبيا، واتركهم لمدة خمس دقائق. بعد ذلك ضعها تحت الماء الباردة ومن ثمّ ارفعهم واتركهم حتى يجفوا من الماء، وبعدها أرصفهم فوق العجينة.

3- ذوّب الزبدة في مقلاة صغيرة واقلي الفطر لمدة دقيقتين، أضف إليه الطحين وحرّك جيداً وأتركه على

نارٍ هادئة لمدة دقيقة واحدة. بعد ذلك ارفعه عن النار وأضف إليه الحليب، وحرّك المزيج جيداً ومن ثمّ أعده إلى نارٍ هادئةٍ حتى تصبح كثيفة، أضف قليلاً من الملح والبهار وجوزة الطيب وكذلك الجبنة.

4- بعد ذلك أضف المزيج فوق الخضار وأدخلها إلى الفرن على درجة حرارة 190°م ولمدة 35 إلى 40 دقيقة حتى تنضج وتصبح ذهبية اللون.

مدة التحضير: 15 دقيقة.

مدة الطهو: 50 دقيقة.

السلطات

سلطة الفتوش

المقادير:

للسلطة:

3 حبات من الخيار، قطع متوسطة

3 حبات من الطماطم (قطع متوسطة)

1 كوب من أوراق السبانخ الصغيرة (ألوان)

1 حبة من الخس الصغير (قطع متوسطة)

2 فجل أحمر (شرائح)

½ كوب من البصل الأخضر

½ كوب من أوراق البقدونس

¼ كوب من أوراق النعناع

للصلصة:

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

1 ملعقة كبيرة من دبس الرمان

1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

½ ملعقة صغيرة من النعناع الجاف

½ ملعقة كبيرة من السماق

ملح/ فلفل

للتزيين:

شرائح ليمون

مكعبات خبز مقلية في زيت غزير

الطريقة:

- تخلط مكونات السلطة في وعاء عميق.
- يخفق زيت الزيتون مع مكونات الصلصة جيداً، ويتبل بالملح والفلفل والنعناع الجاف والسماق.
- تتبل السلطة مع الصلصة وتقلب حتى تتجانس المكونات.
- توضع السلطة في طبق التقديم ويوزع الخبز فوقها.
- تزين السلطة بشرائح الليمون وقليل من السماق.

الحلويات

عوامات

المقادير:

1 ملعقة صغيرة من الخميرة

1 ملعقة صغيرة من السكر

½ 2 كوب من الماء الدافئ

½ 3 كوب من الدقيق

¼ ملعقة صغيرة من الملح

زيت غزير للقلي

قطر (شربات)

الطريقة:

- تُذاب الخميرة مع السكر في الماء الدافئ، تُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح في وعاء عميق، يُضاف خليط الخميرة مع التقليب حتى تتجانس المكونات ويتكون عجين ليّن، شبه سائل.
- يُغطى الخليط ويوضع في مكان دافئ ويُترك لنحو 45 دقيقة حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، يوضع وعاء صغير فيه قليل من الزيت بجانب وعاء خليط العوامات (لغمس ملعقة التشكيل أثناء القلي).
- يُوضع قليل من العجين في قبضة اليد، مع الضغط الخفيف، بداية من الإصبع الصغيرة تدريجياً إلى أن يرتفع العجين إلى السبابة، وتؤخذ كُرات العجين بملعقة صغيرة مغموسة في قليل من الزيت وتُحمر في الزيت الساخن، وتُقلّب حتى يُصبح لونها ذهبياً.
- تُرفع الكرات من الزيت وتوضع في القطر وهي ساخنة، ثمّ تُصفى وتُرص في طبق التقديم.

السحور

فلافل بحشو البسطرمة

المقادير:

½ كوب من الفول من دون قشر (مدشوش)

¼ كوب من البقدونس الطازج

1 بصلة متوسطة مقطعة

8 فصوص من الثوم

¼ كوب من أوراق الكزبرة الخضراء والشبت

½ كوب من الكراث، القطع

1 ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المجروشة

½ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا

1 ملعقة كبيرة من الماء

ملح

¼ ملعقة صغيرة من الشطة

¼ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

¼ ملعقة من البهارات المطحونة (اختياري)

2 ملعقة كبيرة من السمسم

للحشو:

¼ كيلوغرام من البسطرمة، قطع رفيعة صغيرة

صلصة طحينة للتزيين

طرشي/ سلطة خضراء للتقديم

الطريقة:

- يُغسل الفول وينقع لمدة 8 ساعات ويُغيّر الماء بين الحين والآخر.
- يُشطف الفول جيداً ويصفى من الماء.
- تُخلط الخضراوات مع الفول.
- تُفرم المحتويات في مفرمة اللحم، أو بخلطها في الخلاط الكهربائي مرتين أو ثلاث مرات إذا تطلّب الأمر حتى تصبح ناعمة.
- تُذاب بيكربونات الصودا في الماء وتضاف إلى الخليط ثمّ تضاف التوابل وتقلب جيداً.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة.
- يُشكل عجين الفلافل إلى أقراص صغيرة، تحشى بشريحة من البسطرمة، وتقفل على الحشو.

- تغمس اليد في السمسم وتضغط على أقراص الفلافل حتى يلتصق بها السمسم.
- تقلى في الزيت الساخن لمدة 3 دقائق أو حتى تحمر من جميع الجهات.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الساخن.
- تُزين بصلصة الطحينة وتُقدم مع الطرشي والسلطة الخضراء.

طبق جانبي

اللبن مع الخيار

المقادير: (الكمية كافية: 4 أشخاص)

- نصف حبة خيار.
- بصلة صغيرة.
- حبتان من الثوم.
- 10 غرامات من البقدونس المفروم.
- 475 مل لبن طبيعي.
- ربع ملعقة من الفلفل الحلو.
- ملح وبهار أبيض.
- أوراق للتزيين.

طريقة التحضير:

1- أفرم الخيار والبصل فرماً ناعماً وكذلك حبتا الثوم والبقدونس.
2- أخفق اللبن في وعاء من ثمّ أضف الخيار والبصل، والثوم والبقدونس وطيبها بالملح والبهار.
3- أنثر فوقها قليلاً من الفلفل الحلو والحار وزينها بأوراق النعناع.

قدّ ِمها مع الخبز الدافئ أو قدّمها برفقة اللحمة أو أطباق الأرز.