شوربة الفطر



شوربة الفطر

المقادير:

- صدر دجاجة.
- 4 بصلات خضراء.
- نصف ملعقة زنجبيل.
- 8 حبات فطر معلب أو طازج منقوع بالماء لمده 10 دقائق.
- 6 ملاعق خل.

⋆ نصف جزرة مقطعة طولياً.

⋆ 4 ملاعق صلصة صويا.

⋆ 6 أكواب مرقة الدجاج.

⋆ نصف ملعقة ملح.

⋆ ملعقة فلفل أسود.

⋆ 8 ملاعق نشاء.

طريقة التحضير:

- يسلق الدجاج مع نصف كمية البصل والجزر والزنجبيل لمدة 30 دقيقة في قدر مغطاة.

- ينقع الفطر في ماء دافئ ثم يغسل ويسلق إذا كان طازجاً أما المعلب فلا يحتاج لذلك.

- يأخذ مرق الدجاج ويوضع في قدر ثم يقطع الفطر والجزر والبصل والخل والفلفل الأسود وصلصة الصويا وتترك المقادير على النار حتى تغلي.

- يضاف محلول طحين الذرة «النشا» في القدر وتحرك المقادير جيداً ثم يضاف بعد ذلك الملح ويستمر بالتحريك حتى تسخن الشوربة.

- يقطع الدجاج شرائح طولية رفيعة ثم يوضع في طبق التقديم ويصب عليها طبق الشوربة.

سلطة الذرة الصيفية

سلطة الذرة الصيفية شهية ومناسبة لمائدة الأفطار، مكوناتها متوفرة في كلّ مطبخ وتحضيرها سهل و

سريع.

المقادير

البصل: 1 حبة مفروم ناعم

زيت الزيتون: 5 ملاعق صغيرة

خيار: 1 حبة مقطع مربعات

ريحان: ملعقة صغيرة مفروم

عصير الليمون: ملعقة كبيرة

ملح: ربع ملعقة صغيرة

جبن فيتا: ربع كوب مفتت

الطماطم الكرزية: كوب مقطعة أنصاف

صلصة حارة: ربع ملعقة صغيرة

الذرة: كوب ونصف مجمدة

طريقة التحضير:

1- في وعاء اخلطي الزيت وعصير الليمون والملح والصلصة الحارة واتركيه جانباً.

2- اسلقي الذرة المجمدة وصفيها وضعيها في وعاء واسع.

3- اضيفي البندورة والخيار والبصل والريحان واخلطي جيّداً.

4- اضيفي الصوص المحضر واخلطي حتى تتجانس المكونات.

5- اتركيها في الثلاجة لحين التقديم.

6- قبل التقديم وزعي الجبن الفيتا وقدميها باردة.

صينية الملفوف المحشي

المقادير:

رأس صغيرملفوف

كوب أرز قصير الحبة يغسل وينقع

باقة صغيرة بقدونس مفروم

باقة صغيرة شبنت مفروم

حبتين طماطة

حبتين بصل مفرومتين

سنين ثوم مفرومين ناعم

ربع كوب زيت ذرة أو زيت زيتون أو خليط منهما

ملح

فلفل أسود

كمون

بهارات مشكلة

عصير ليمونة

ملعقة معجون طماطة

طريقة التحضير:

- يسلق الملفوف وتفكك أوراقه.

- يقلب البصل والثوم بملعقتين من الزيت على النار حتى تذبل.

- تضاف الطماطة المفرومة مع رشة ملح وتترك على نار وسط حتى تتسبك.

- يضاف البقدونس والشبنت فوق خليط الطماطة والبصل والثوم على النار ويقلب جيّداً

- يصفى الرز المنقوع ويضاف له خليط الخضار الذي حضرناه.

- نضيف الملح والبهارات وعصير الليمون وباقي الزيت ونخلط جيّداً فتكون الحشوة جاهزة.

- ندهن قاع وجوانب صينية مناسبة الحجم ومرتفعة الحواف بقليل من الزيت.

- نرتب فيها طبقتين من أوراق الملفوف المسلوق حيث نترك جزءاً منها يتدلى لخارج الصينية.

- نضع الحشوة بداخلها.

- نضع فوق الحشوة كوب أو أقل من الماء ثم نطبق أطراف أوراق الملفوف المتدلية للخارج فوق الحشو بحيث تغطي الحشوة تماماً ويمكن وضع أوراق اضافية لأحكام التغطية.

- نضيف الماء بحيث يتساوى مستواه مع المكونات وتغلف الصينية بورق المنيوم وتدخل فرناً متوسط الحرارة.

- وبعد نصف ساعة نكشف الغطاء ونصيف ملعقة معجون طماطة مخففة بنصف كوب ماء وتعاد تغطيته ويعاد للفرن.

- لنصف ساعة أخرى أو حتى تتشرب السوائل وينضج.

- يقلب في صحن مناسب ويقدم.

التيراميسو

المقادير:

- ثلاث علب من البسكويت السادة.

- ملعقتان كبيرتان من كاكاو البودرة.

- ثلاثة أرباع الكوب من القشدة.

- نصف كوب من كريما الخفق.

- ٣٧٠ غرام من الحليب المكثف المحلّى.

طريقة التحضير:

- نخفق القشدة، مع الكريما والحليب المكثف بالخفاق الكهربائي.

- في وعاء، نضع قليلاً من الماء الدافئ والكاكاو ونخلطهم بالملعقة.

- نُغمّس البسكوت في خليط الكاكاو ونضع طبقةً منه في صينية، ثمّ نضع طبقةً من الكريما، ثم طبقةً من البسكويت المغمّس وتكرر هذه الطريقة حتى انتهاء الكمية.

- نضع صينية التيراميسو بعد ذك في الثلاجة لعدة ساعات، ثمّ تصبح بعد ذلك جاهزةً للتقديم. الرافيلو.

أصابع عجينة الفيلو بلحم الغنم

المقادير:

2 ملاعق طعام من زيت الزيتون

1 حبة أو 150 غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً

1 ملعقة طعام أو 10 غ من الصنوبر، المحمّص

400 غ من لحم الغنم المفروم

2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل

¼ كوب أو 60 مل من الماء

¼ كوب من الزبيب، المفروم

½ كوب أو 100 غ من جبنة الموتزاريلا قليلة الدسم

2 ملاعق طعام من الكزبرة’ المفرومة

2 ملاعق طعام من النعناع الطازج’ المفروم

طريقة التحضير:

- يُسخن زيت الزيتون في قدر، ويُطهى فيه البصل والصنوبر على نار متوسطة لمدة 5 دقائق أو حتى يكتسبا لوناً ذهبياً بنياً.

- يُضاف لحم الغنم ويُطهى على نار متوسطة لمدة تتراوح بين 5 و8 دقائق. يُضاف مكعّبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل والماء. يُطهى المزيج لمدة 3 دقائق إضافية. يُرفع عن النار ويوضع جانباً حتى يبرد.

- يُضاف الزبيب، وجبنة الموزاريلا، والكزبرة، والنعناع، والفلفل الأسود إلى مزيج اللحم. تُخلط المكوّنات حتى تمتزج جيّداً.

- تُقطّع كلّ واحدة من رقائق عجينة فيلو إلى 3 شرحات بشكل أصابع. تُضاف ملعقة كبيرة من مزيج لحم الغنم إلى أحد طرفي الرقيقة. يُطوى الطرفان وتُلفّ العجينة حتى تتّخذ شكل الإصبع. يُدهن الطرفان بالماء ويُطبّقا.

- توضع الأصابع في صينية وتُخبز في فرن ساخن محمّى على درجة 190 درجة مئوية لمدة تراوح بين 15 و20 دقيقة حتى تكتسب لوناً ذهبياً بنياً.

تًقدّم مع سلطة خضراء مشكّلة.

البيانات الغذائية:

لكلّ 300 غرام

طاقة (سعرات حرارية): 409.00

بروتين (غ): 16.00

كاربوهيدرات (غ):44.00

دهون (غ):18.00

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

1 علبة أو 375 غ من عجينة الفيلو