أطباق صحية خالية من الدهون الدسمة



* شيش سمك:

المقادير (تكفي لشخصين):

- 400 غرام من فيليه السمك.

- 200 جرام من أكواز الذرة الصغيرة.

- 4 حبات متوسطة من البطاطا.

- ملح حسب الرغبة.

- فلفل حسب الرغبة.

- 50 غراماً من الزبدة.

- 4 حبات صغيرة من الليمون الحامض.

- 3 حبات متوسطة من البندورة.

- 50 ملليلتراً من زيت الذرة.

- 100 ملليلتر من الزبادي.

- نصف غرام من جوزة الطيب

طريقة التحضير:

1- يُقطّع فيليه السمك إلى مكعّبات، تُتبلّ بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون الحامض والزيت، ثمّ تُوزّع على الأشياش مع الليمون الحامض والبندورة، بعد تقطيعهما. ثمّ تُشوى.

2- تُسلق البطاطس، ثمّ تُقشّر وتُضرب في الخلاّط الكهربائي، مع الزبادي وقليل من الزبدة، ويُنثر الملح والفلفل وتُقدّم إلى جانب أشياش السمك.

3- تُقلّب الذرة الصغيرة، بعد غسلها، مع الزبدة والملح والفلفل، وتُقدّم مع هذا الطبق.

* السلمون المشويّ مع الملفوف والبروكولي:

المقادير (تكفي لشخص واحد):

- 200 غرام من فيليه السلمون.

- 20 غراماً من البصل المفروم ناعماً.

- 50 غراماً من الملفوف الأحمر المفروم ناعماً.

- 50 غراماً من الملفوف الأبيض المفروم ناعماً.

- 5 غرامات من الكمّون الناعم.

- 30 غراماً من البروكولي.

- 20 غراماً من الكريما الطازجة.

- 10 غرامات من "البابريكا".

- 5 غرامات من عصير الليمون الحامض.

- رشّة من الملح.

- ربع كوب من الماء.

طريقة التحضير:

1- يُقطّع فيليه السلمون، طولياً، إلى حوالي 3 قطع، تُشوى في الفرن، حتى تنضج.

2- يُقلى البصل في مقلاة تحتوي على زيت الزيتون، حتى يصبح بنيّ اللون، ثمّ يُضاف الملفوف الأبيض والأحمر، ويُنثر الملح والكمّون الناعم. ويُترك هذا المزيج على نار معتدلة، مع ربع كوب من الماء، وذلك حتى نضوج الملفوف.

3- يُسلق البروكولي في الماء لمدة 5 دقائق تقريباً، ثمّ يُرفع جانباً، إلى حين إستعماله للتزيين.

4- لإعداد الصلصة: تُضاف الكريما في قدر صغيرة توضع على لنار، وتُنثر "البابريكا"، ويُسكب عصير الليمون الحامض، وذلك حتى الغليان، ثمّ تُرفع.

5- في طبق التقديم، تُرتّب قطع السلمون بشكل هندسيّ، وإلى جانبها خليط الملفوف، ويُزيّن هذا الطبق بالبروكولي وبصلصة الكريما، ويُقدّم ساخناً

* يخنة الدجاج:

المقادير (تكفي لشخصين):

- فخذان من الدجاج منزوعا العظام.

- جانحان من الدجاج.

- ملعقة شاي من البهارات الإيطالية الجافّة.

- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.

- ملعقة طعام من زيت الزيتون.

- حبّة من البصل مفرومة.

- حبّة من الفليفلة الحمراء مقطّعة إلى قطع صغيرة.

- فصّ من الثوم المدقوق.

- 90 غراماً من الفطر الطازج.

- 600 ملليلتر من مرق الدجاج.

- 190 غراماً من البندورة المفرومة.

- ملعقتا طعام من خلّ البلسميك.

- ملعقة طعام من صلصة البندورة.

- 410 غرامات من حبّات الفاصولياء المغسولة والمجفّفة.

- مكعّب من مرق الدجاج.

- قليل من الحبق (الريحان) الطازج للتزيين.

طريقة التحضير:

1- يُتبّل فخذا الدجاج بالبهارات الإيطالية والملح والفلفل. يُحمّى الزيت في المقلاة ذات القعر غير اللاصق، ويُقلّب فيها فخذا الدجاج لبضع دقائق، ثمّ يُضاف الجانحان والبصل، ويقلى معهما 5 دقائق إضافيّة.

2- في قدر عميقة توضع على النار، يُمزج كلّ من الدجاج والبصل والفلفلية الحمراء والثوم والفطر والبندورة وصلصة البندورة وخلّ البلسميك ومرق الدجاج، وذلك حتى الغليان، ثمّ تُغطّى القدر، مع ترك هذا المزيج على النار 20 دقيقة إضافيّة.

3- ثمّ يُضاف كلّ من حبّات الفاصولياء ومكعّب المرق، مع التحريك 5 دقائق إضافية يُزيّن بالحبق.

* الكفتة مع الكسكس:

المقادير (تكفي لأربعة أشخاص):

- 500 غرام من لحم الهبرة مفرومة.

- حبة من البصل مفرومة.

- 3 فصوص من الثوم مدقوقة.

- ملعقتا طعام من النعناع الطازج المفروم.

- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.

- 250 غراماً من الكسكس.

- ملعقة صغيرة من بودرة الحساء الجاهزة.

- 290 غراماً من الفليفلة المشوية على اللهب ومقطّعة.

- عبوة (410 غرامات) من الحمص مصفّاة.

- عصير حبّة من الليمون الحامض.

- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازجة.

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

- 12 حبّة من البندورة الكرزيّة.

طريقة التحضير:

1- يُمزج اللحم مع البصل والثوم والنعناع، ويُنثر الملح والفلفل. ثمّ تُكوّر إلى 24 كرة صغيرة، تُوزّع على أشياش خشبيّة.

2- في قدر توضع على النار، يُضاف الكسكس وبودرة الحساء الجاهزة و200 ملليلتر من الماء المغلي. يُحرّك هذا المزيج، ويُترك لبعض الوقت على النار، حتى يتشرّب الكسكس السائل. ثمّ تُضاف الفليفلة والحمّص.

3- يُسكب عصير الليمون الحامض، ويُضاف البقدونس وملعقة من زيت الزيتون، ويُنثر الملح والفلفل، مع التحريك حتى تتجانس المكوّنات.

4- يُحمّى الفرن على حرارة مرتفعة، تُشوى الكفتة مع البندورة، وتُسكب ملعقة من زيت الزيتون عليها، لمدّة دقائق عشر. ثمّ تُنزع البندورة، ويُضاف الكسكس. تُقلّب أشياش الكفتة، وتُشوى لدقائق خمس إضافية.

5- طريقة التقديم: تُقدّم الأشياش فوق الكسكس، ويُزيّن هذا الطبق بالبقدونس. ويمكن إضافة الزبادي مع الخيار إليه.

* شيش طاووق:

المقادير (تكفي لشخصين):

- 550 من صدور الدجاج المسحّبة أو الخالية من العظام.

- 4 حبّات من البندورة مقطّعة إلى شرائح.

- حبّتان من الفلفل الحرّ مقطّعة إلى شرائح.

- ملح حسب الرغبة.

- فلفل حسب الرغبة.

- 3 حبّات من الليمون الحامض.

- 100 غرام من الأرّز.

- حبّة من البصل.

- 3 فصوص من الثوم.

- 100 غرام من كبدة الدجاج. (السودة).

- كوب من الزبادي.

- حبّة من الكوسى مقطّعة إلى شرائح.

- 50 ملليلتراً من زيت الذرة.

- غرام من القرفة.

- مكسّرات (لوز وزبيب) للتزيين.

- حبّة من الفلفل الرومي للتزيين.

- ورقة من الغار.

- 3 حبات من الهيل.

طريقة التحضير:

1- تُقطّع صدور الدجاج إلى مكعّبات متوسّطة الحجم.

2- لإعداد التتبيلة: يُمزج من الثوم المفروم والزبادي والملح والفلفل وعصير حبّة من الليمون الحامض، وتُنقع مكعّبات الدجاج فيها لمدّة يوم كامل، ثمّ تُوزّع على الأشياش، مع الكوسى والبندورة

والفلفل الحار. تُشوى على الشوايّة الكهربائيّة، أو تُقلى مع قليل من الزيت.

3- لإعداد الأرّز: يُغسل الأرّز جيّداً، يُفرم البصل ويقلّب في مقلاة تحتوي على الزيت حتى يحمرّ، ثمّ يضاف الأرّز إليه، وتُنثر القرفة، ويوضع ورقة من الغار وحبّ الهيل والماء الساخن، وذلك على نار هادئة. وحين ينضج ويتشرّب الماء، تُضاف إليه قطع كبدة الدجاج، بعد قليها مع الزبيب واللوز.

4- طريقة التقديم: يُقدّم الأرّز مع أشياش الدجاج، ويُزيّن الطبق بالبندورة والفلفل الرومي المشويّين.