# مائدة اليوم العاشر (لحم الضأن مع البطاطس والفطر والمكسرات بالكراميل)



الإفطــــار الشوربة: كبة سمك في شوربة الطماطم

المقاديـــر:

للكبة 2/1 كيلو غرام من السمك، الفيليه 2/1 كيلو غرام من البرغل (المنقوع) ملح وفلفل 1/2 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب، المطحونة للحشو 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 1 بصلة كبيرة، مفرومة ناعما ً ملح وفلفل 1 ملعقة صغيرة من القرفة، المطحونة 3 ملاعق كبيرة من البقدونس، المفروم زيت غزير للقلي لشوربة الطماطم 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 1 بصلة مفرومة 2 فص من الثوم، المفروم 5 أكواب من عصير الطماطم ملح وفلفل 3 ملاعق كبيرة من دقيق السميد (سيمولينا) 2/1 كيلو غرام من السبانخ، مغسولة وم ُقطعة شرائح

الطريقــــة

للكبة

- يُفرَم السمك الفيليه بالمفرمة الكهربائية، ثم يُضاف البرغل المصُفَّى ويُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب، ويُفرم مرة أخرى حتى يصبح ناعماً.

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُماف البصل مع التقليب، لمدة ثلاث دقائق حتى يلبن. - يُتبل الخليط بالملح والفلفل والقرفة، ثم يُماف البقدونس ويُقلب لمدة 5 دقائق، ثم يُرفع من النار ويُتركُ ليبرد. - تُبلل اليد بماء بارد ويؤخذ من عجين الكبّة في حجم بيضة صغيرة. - يُضغط بالإبهام على الكبة لعمل فجوة، بحيث تصير على شكل كوب صغير يُحشّى بقليل من خليط الحشو، ويُشكل الكوب على هيئة كرة صغيرة. - يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة وتُحمّر الكبة حتى يُصبح لونها ذهبياً، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد. لشوربة الطماطم - يُوضع الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق. - يُضاف عصير الطماطم ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك ليغلي. - تُخفف الحرارة إلى هادئة ثم يُضاف دقيق السيمولينا إلى الشوربة، وتُقلب حتى نحصل على قوام غليط. - تُوضع الكبة في شوربة الطماطم، وتُترك لمدة 5 دقائق. - تُصاف السبانخ إلى الشوربة وتُترك على النار لمدة 3 دقائق، ثم تُرفع وتُقدّم ساخنة أو دافئة. الطبق الرئيسي: لحم الضأن مع البطاطس والسبانخ والفطر

#### المقاديـــر:

- 400 غرام من لحم الضأن. - مقدار من الزعتر. - 20 غراما ً من الثوم. - 20 غراما ً من البطاطس. إكليل الجبل. - 20 غرام من الخردل. - مقدار من الملح والبهار. - 400 غرام من البطاطس. - 10 غرامات من الزبدة. - 150 غراما ً من السبانخ. - 150 غراما ً من الفطر. - 10 غرامات من الفلفل الأصفر. - 10 غرامات من الفلفل الأخضر. - 15 غراما ً من الطماطم الصغيرة. - 15 مل من الحليب. - مقدار من جوزة الطيب. - 50 من زيت الزيتون. الطريقــــــة: - يـُتبـّل مل المن الحليب. - مقدار من جوزة الطيب. - 50 من زيت الزيتون، ويوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة. - تسلق البطاطس ثم ّ تهرس وتضاف جوزة الطيب وقليل من الزبدة والحليب والملح والبهار. - تنظف السبانخ بالماء الساخن ثم ّ توضع في الماء البارد، بعدها تجفف وت ُقطّع إلى قطع صغيرة، ثم ّ تقلى بزيت الزيتون مع الثوم والبصل. - تقلّى الطماطم والفلفل بعد تقطيعها، يضاف مرق اللحم وتمزح جي ّيدا ً. - ترتب المكونات على الطبق ويقد ّم. الطبق الجانبي: سلطة في طبق جوز الهند

#### المقاديــــر:

1 كوب من البازلاء المسلوقة 1 كوب من البنجر المسلوق (مكعبات صغيرة) 1 حبة من جوز الهند الطازج 1 كوب من الفاصولياء السوداء المسلوقة 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ملح وفلفل الطريق ... تشق حبة جوز الهند بسكين حاد ثم تفرغ من الجزء الأبيض الملاصق للقشر (مع مراعاة عدم التخلص من الصدفة الخارجية) ثم يقطع الناتج إلى مكعبات صغيرة. - تضاف مكعبات جوز الهند إلى خليط البازلاء والبنجر ثم تضاف الفاصوليا السوداء. - يضاف زيت الزيتون وتتبل السلطة بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات. - توضع السلطة داخل صدفة جوز الهند وتقدم. المشروبات: مشروب القراصيا مع الكستناء

### المقاديـــر:

## مكسرات بالكراميل

المقاديــــر: 4/1 كوب من الزبدة 1 كوب من السكر 2 كوب من اللوز (بقشر ومن دون) 4/1

## المقاديـــر:

- كوبان من الزبادي. - ملح. - 3 فصوص ثوم مفرومة ناعما ً جد "ا ً. - فاصولياء بيضاء مسلوقة جي ّيدا ً بعد نقعها 12 ساعة ثم " تهرس تماما ً. - خبز شامي مقطع مثلثات ينثر عليها زيت زيتون وجبن رومي. - ملح وفلفل أبيض وقليل من قطرات زيت الزيتون. - "بابريكا" حارة. - فلفل أحمر جاف ومطحون. الطريق \_\_\_\_\_\_\_: يخفق الزبادي جي ّيدا ً بملعقة صغيرة ثم " تضاف الفاصولياء البيضاء المسلوقة والمهروسة جي يدا ً، ثم " يقلب حتى يتجانس خليط المقبلات، يتبل بالملح والفلفل الأبيض، ثم " يضاف إليه البابريكا الحارة وقطرات زيت الزيتون، معه يقدم الخبز الشامي المقطع مثلثات والمضاف إليه زيت الزيتون وبشر جبن الرومي، يرص في صاح فرن متوسط الحرارة يصير ذهبيا ً ومقرمشا ً.