الأرز الباسمتي مع الدجاج المشوي بالزعتر والليمون



الإفطار الشوربات شوربة الـ (تورتيا) شوربة مكسيكية شهيرة أساسها الطماطم والفاصولياء والذرة وألوان الفلفل، ثمّ تزيّن بشرائح خبز الـ(تورتيا) المحمّص المقادير: 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم 1 بصلة كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة 3 أكواب من الفلفل الألوان، مقطعة مكعبات صغيرة 1 كوب من الفاصولياء السوداء المعلبة (مصفاة) 2 كوب من الطماطم، قطع معلبة (مع العصير) 1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم ملح وفلفل 3 أكواب من المرق 2/1 كوب من الذرة الحَبّ المعلبة (مصفاة) شرائح تورتيا رفيعة محمّصة، كزبرة خضراء مفرومة

الطريقة:

- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يلين، ثمّ يضاف الثوم. - يضاف الفلفل، الفاصولياء والطماطم مع العصير ومعجون الطماطم مع التقليب حتى يتجانس الخليط. - يتبل بالملح والفلفل، ثمّ

يضاف المرق ويترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثمّ تخفف الحرارة ويترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة. - تضاف الذرة ويترك الخليط لمدة 10 دقائق أخرى. - ترفع الشوربة بعيداً عن النار، ثمّ تصب في طبق التقديم وتزين بشرائح الـ (تورتيا) المحمّصة والكزبرة الخضراء المفرومة.

الطبق الرئيسي أرز باسمتي مسلوق بنكهة التوابل المقادير: 2 كوب من الأرز الباسمتي 6 أكواب من الماء 1 ملعقة صغيرة من الهيل (حبهان) الحَب 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود الحَب 1 ملعقة صغيرة من الكمون الصحيح 1 ملعقة صغيرة من القرنفل الصحيح 1 ملعقة صغيرة من الشمر الصحيح 2 عود من القرفة ملح فلفل أحمر حار وبيض مسلوق للتقديم (إختياري) الطريقة: - يُغسل الأرز وينقع في كمية من الماء بحيث يغطيه، ويترك لمدة نصف ساعة، ثمّ يصفى. - يوضع الماء (6 أكواب) والتوابل الصحيحة وملعقة كبيرة من الملح في إناء على نار متوسطة، ويترك حتى يبدأ في الغليان ويتشبع الماء من نكهة التوابل، ثمّ يصفى. - يوضع الأرز في إناء آخر ويضاف 2 كوب من الماء (المحضر سابقاً بنكهة التوابل). - يوضع الإناء على نار متوسطة، يترك حتى يبدأ في الغليان، ثمّ تخفف الحرارة، ويترك على نار هادئة لنحو 12 دقيقة ويقلب بخفة من حين لآخر حتى ينضج، يتبل بالملح حسب الرغبة. - يوضع الأرز الباسمتي في طبق التقديم، ويقدم مع الفلفل الحار وقطع البيض المسلوق.

دجاج مشوي بالزعتر والليمون

المقادير: 1 دجاج 4/1 كوب من الزعتر الطازج المفروم 2 فص من الثوم المفروم ناعماً 3/1 كوب من زيت الزيتون 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون 1 ملعقة صغيرة من بشر الليمون ملح وفلفل 2 كوب من خليط الخضار الصغيرة (جزر، ذرة، براسل سبراوت، بصل، فصوص ثوم، كوسة) عيدان زعتر أخضر طازجة 3 أكواب من المرق أو الماء الطريقة: - يُغسل الدجاج جيداً ويجفف، ويقطع إلى نصفين طولياً، ويغرس طرف سكين حاد لعمل بعض الفتحات فيه. - يخلط الزعتر، الثوم، 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، عصير الليمون وبشره في وعاء عميق ويتبل بالملح والفلفل. - يتبل الدجاج بالخليط، يغطى ويوضع في البراد

(لحين تحضير الخضار) حتى يشترب النكهة. - يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. - توضع الخضار في صينية فرن، تضاف الكمية المتبقية من زيت الزيتون، عيدان الزعتر والمرق، وتتبل بالملح والفلفل. - توضع الصينية في الفرن لمدة 15 دقيقة (مع مراعاة عدم تمام النضج). - تسخن الشواية على درجة حرارة عالية، ويوضع الدجاج فوق الشواية 10 دقائق لكل جهة (مع التقليب على الجانب الآخر) مع مراعاة عدم تمام النضج. - تخرج صينية الخضار من الفرن ويوضع الدجاج فوق الخضار، ثمّ تعاد الصينية للفرن مرة أخرى لمدة 25 دقيقة أخرى حتى تمام نضج الدجاج. - يرفع الدجاج على طبق ويوضع جانباً. - توضع الخضار في طبق التقديم، ويوضع فوقها الدجاج، وتقدم مع شرائح الخبز المحمّص مع خليط البصل والسماق والبقدونس.

السلطات سلطة حمص المقادير: 2/1 1 كوب من الحمص 2/1 كوب من الطحينة 4/1 كوب من الماء الدافئ 1 فص من الثوم (إختياري) 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ملح وفلفل أبيض 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون الطريقة: - يُغسل الحمص وينقع لمدة 24 ساعة مع مراعاة تغيير الماء من حين إلى آخر. - يسلق الحمص في ضعف كميته من الماء (3 أكواب) في إناء على نار متوسطة مع نزع الريم (الزبد) كلما ظهر. - تخفف الحرارة عندما يبدأ في الغليان، ويترك لمدة ساعة ونصف أو حتى يتم النضج، ثمّ يصفى ويترك جانباً ليبرد. - تذاب الطيحنة في الماء الدافئ مع التقليب الجيد. - يقشر الحمص ويوضع في الخلاط الكهربائي، ثمّ تضاف الطحينة والثوم وعصير الليمون والزيت، ويتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون مع زيادة سرعة الخلاط، حتى يصبح الخليط ناعماً ومتماسكاً، ويمكن التحكم في كثافة السلطة بإضافة الماء تدريجياً.

الحلويات كيك جوز هند مع الفواكه المقادير: 5 بيضات 4/3 كوب من السكر 4/1 ملعقة صغيرة من الفانيليا 1 ملعقة كبيرة من البيكينغ بودر 4/1 1 كوب من الدقيق 4/1 كوب من جوز الهند المبشور للحشو: شربات (قطر) بارد قطع فواكه طازجة (فراولة، تفاح، كيوي، برقوق، فاكهة التنين) 2 كوب من الكريمة المخفوقة 3 ملاعق كبيرة من الجيلو السائل (للتلميع) الطريقة: - يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. - يخفق البيض في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة لمدة 5 دقائق. - يضاف السكر، الفانيليا،

البيكينغ بودر، الدقيق، وتعجن المكونات على سرعة عالية - يضاف جوز الهند مع الإستمرار في العجن حتى تتداخل المكونات. - يدهن قالب فرن مستدير بقليل من الزبدة، ثمّ يرش بقليل من الدقيق (مع التخلص من الزائد). - يصب خليط الكيك داخل القالب ويساوى السطح، ويخبز في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج، ويترك ليبرد. - يقطع الكيك عرضياً إلى ثلاث طبقات متساوية في الإرتفاع بإستخدام سكين حاد. - يوضع إطار معدني مستدير (بمقاس قالب الكيك المستخدم نفسه) فوق طبق التقديم. - توضع طبقة من الكيك داخل الإطار المعدني، تسقى بقليل من القطر، وتوضع طبقة من الكريمة المخفوقة، ثمّ كمية مناسبة من الفواكه الطازجة. - توضع الطبقة الثانية من الكيك وتكرر العملية حتى الوصول إلى الطبقة الثالثة (مع مراعاة الضغط باليد بعد كل طبقة حتى تتماسك المكونات). - تسقى طبقة الكيك الثالثة بالقطر، ثمّ تفرد طبقة من الكريمة المخفوقة، ويوضع باقي كمية الفواكه، ثمّ يرش بالجيلو (حتى لا يتغير لونها). - يرفع الإطار المعدني بحذر، يوضع الكيك في البراد لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك، ويقدم بارداً.

* يُمكن الإستعاضة عن أنواع الفواكه المذكورة بأية أنواع أخرى مثل البرتقال، الخوخ أو العنب

السحور

لحم ستيك مع بطاطا بالأعشاب المقادير: للستيك: 2 شريحة من اللحم (ستيك) 1 كوب من الدقيق 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 2 كوب من مرق اللحم الطريقة: للستيك: - توضع شرائح اللحم بين طبقتين من البلاستيك وترقق بالطرق عليها من الجهتين. - يوضع الدقيق في وعاء ويتبل بالملح والفلفل. - تغطى شرائح اللحم بالدقيق المتبل من الجهتين، وتنفض من أي دقيق زائد. - يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمر شرائح اللحم من الجهتين حتى يتغير اللون. - يضاف المرق ويتبل الخليط بالملح والفلفل، ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، ثمّ تخفف الحرارة إلى هادئة ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم مع التقليب من حين إلى آخر. للبطاطا: - تُغسل البطاطا جيداً. - يُخلط الزيت مع الزعتر والثوم، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويقلب جيداً ز - توضع البطاطا في الخليط السابق وتغطى وتوضع في الثلاجة (البراد) لحين تسخين الفرن. - يسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية. -

تفرد البطاطا وتوزع على صاج فرن مع عدم إلتصاقها أو وضعها فوق بعضها. - توضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تنضج وتحمر. - توضع شرائح اللحم مع الصلصة الناتجة في طبق التقديم، مع البطاطا، والخضار السوتيه إلى جانبها. * يُمكن إستبدال الدقيق في تلك الوصفة بالنشاء، فتصبح صالحة للأشخاص ذوي الحساسية من الغلوتين (بروتين القمح)، على أن يراعى تحضير المرق في المنزل وعدم استخدام المرق الجاهز.

قلقاس المقادير: للقلقاس: 2 قلقاس متوسط مقشر ومقطع مكعبات 4 مرق لحم أو دجاج ملح وفلفل لصلصة السلق: 2 ملعقة كبيرة من الزبدة 2 فص من الثوم المفروم ناعماً 1 ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة 2/1 كيلوغرام من السلق الطازج المقطع رفيعاً 1 كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً 2 كوب من مرق اللحم أو الدجاج الطريقة: للقلقاس: - يُضاف القلقاس إلى ماء مُغلى ويترك على نار متوسطة لمدة 5 دقائق، ويرفع قبل أن ينضج ويصفى، ويترك جانباً، وذلك للتخلص من المادة اللزجة. - يسخن المرق في إناء على نار متوسطة، ويضاف القلقاس مع التقليب ويترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثمّ يتبل بالملح والفلفل. لصلصة السلق: - تسخن الزبدة في إناء آخر ثمّ يضاف الثوم ويحمر قليلاً مع التقليب لمدة دقيقتين. - تخفف الحرارة وتضاف الكزبرة الجافة والسلق ونصف كمية الكزبرة الخضراء، وتقلب كل المكونات حتى تذبل قليلاً. - يتبل الخليط بالملح والفلفل ويضاف مرق اللحم أو الدجاج (نحو كوب) ويترك حتى يبدأ في الغليان، ثمّ تخفف الحرارة مرة أخرى ويترك لمدة 5 دقائق ويرفع جانباً. - تضاف الكمية المتبقية من الكزبرة الخضراء، ويضرب الخليط في الخلاط الكهربائي مع إضافة كوب مرق اللحم (حسب الحاجة) حتى يصبح سائلاً غليظاً وتتجانس كل المكونات. - تخلط صلصة السلق مع القلقاس وتقدم ساخنة.

بسكوت الـ(فانيليا) والشوكولاتة (الشطرنج)

المقادير: لبسكوت الـ(فانيليا): 2/1 كوب من الزبدة 3/1 كوب من السكر 1 صفار بيض 2/1 1 كوب من الدقيق 4/1 ملعقة صغيرة من الفانيليا لبسكوت الشوكولاتة: 8 ملاعق كبيرة من الزبدة 1/2 كوب من السكر 1 بيض 2/1 1 كوب من الدقيق 2/1 ملعقة صغيرة من البيكينغ صودا 3م1 كوب من الكاكاو البودرة بيض مخفوق (للدهن) الطريقة: لبسكوت الفانيليا: - تُخفق

الزبدة مع السكر في العجان الكهربائي حتى تصبح كالكريمة، ويضاف صفار البيض مع الإستمرار في الخفق حتى تتداخل المكونات. - يُضاف الدقيق والفانيليا لخليط الزبدة، وتعجن المكونات حتى تندمج ونحصل على عجين أملس وناعم. - يلف العجين بالبلاستيك ويترك في البراد لمدة ساعة حتى يتماسك. لبسكوت الشوكولاتة: - تُخفق الزبدة مع السكر في العجان الكهربائي حتى يصبح كالكريمة، ويضاف البيض مع الإستمرار في الخفق. - في وعاء خارجي عميق، تخلط المكونات الجافة (دقيق، بيكينغ صودا، كاكاو). - يضاف خليط الدقيق للزبدة وتعجن المكونات حتى تندمج ونحصل على عجين أملس وناعم. - يلف العجين بالبلاستيك ويترك بالبراد لمدة ساعة حتى يتماسك. - يسخن الفرن على حرارة 170 درجة مئوية. - يفرد عجين بسكوت الفانيليا بين ورقتي زبدة بإستخدام نشابة حتى يأخذ شكلاً مستطيلاً نحو 8×8 سم، بسُمك 1 سم تقريباً. - تكرر العملية مع عجين بسكوت الشوكولاتة (بمقاس عجين الفانيليا نفسه)، يدهن أحدهما بقليل من البيض المخفوق، ثمّ يوضع فوق الآخر مع الضغط الخفيف حتى يلتصقا. - يقسم المستطيلان طولياً إلى نصفين متساويين بإستخدام سكين حاد، ثمّ يوضع النصفان فوق بعضهما (بعد وضع قليل من البيض المخفوق في المنتصف حتى يلتصقا) بحيث نحصل على أربع رقائق فانيليا، شوكولاتة، ثمّ فانيليا، ثمّ شوكولاتة. - تقسم الرقائق الأربع طولياً إلى أربعة أقسام متساوية، ويلف القسمان الأول والرابع 180 درجة لعكس الألوان، بحيث يظهر شكل الشطرنج (مربع أبيض يليه مربع بني وهكذا). - يقسم العجين إلى مربعات، ترص على صاج فرن وتخبز لمدة 20 دقيقة، أو حتى تمام النضج، تترك لتبرد قليلاً، ثمّ تقدّم مع الشاي أو القهوة.