ورق العنب



الشوربات

شوربة البروكولي بالكريمة

الوصفة: سريعة

المطبخ: عالمي

الصنف: شوربة

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 20 دقيقة

الكمية: لـ6 أشخاص

المكونات:

500 غرام بروكولي

200 مل كريمة سائلة

1 بصلة كبيرة

50 غرام زبدة

½ لتر ماء ساخن

فلفل وملح (حسب الذوق)

طريقة التحضير:

- يحمر البصل المقطع إلى مكعبات صغيرة على النار مع ملعقة من الزبدة، ويضاف إليه الملح والفلفل الأسود حسب الذوق مع التقليب نحو 5 دقائق، ثمّ يضاف إليه البروكولي مقطعاً ً إلى قطع صغيرة ويستمر التقليب.
- يضاف مرق سلق الدجاج أو مرق سلق اللحم الموجود لديك من وقت سابق، وإذا لم يوجد يضاف الماء الساخن مع مكعب الطعم (ماجي أو كنور أوغيرهما).
- بعد أن تغلي الشوربة نحو 10 دقائق على النار يتم سكبها شيئاً ً فشيئاً ً وطحنها في الخلاط.
- تعاد الشوربة إلى النار وتضاف إليها الكريمة السائلة مع التحريك المستمر، وبعد دقيقتين إلى 5 دقائق على نار هادئة تكون الشوربة جاهزة.
- ملاحظة، يمكنك عدم طحن الشوربة إن أردت.

المقبلات

تبولة

الوصفة: صحية

المطبخ: شامي

الصنف: طبق جانبي

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 10 دقائق

الكمية: لشخصين

المكونات:

200 غرام بقدونس

100 غرام طماطم

30 غرام بصل أبيض

20 غرام نعناع طازج

10 غرامات ملح

50 غرام برغل ناعم

40 غرام زيت الزيتون

5 غرامات مسحوق القرفة

طريقة التحضير:

- تُغسل جميع الخضراوات وتصفى من الماء وتجفف، ثمّ يتم التخلص من سيقان البقدونس ليفرم ناعماً.
- تُفصل أوراق النعناع وتفرم ناعماً.
- تُفرم الطماطم لقطع صغيرة.
- يُفرم البصل الأبيض ناعماً جدّاً ويُخلط مع مسحوق القرفة.
- يُعصر الليمون ويُسكب فوق البرغل ويوضع جانباً حتى يُنقع جيداً لمدة 10 دقائق.
- يُخلط كلّ من البقدونس والنعناع والبرغل المنقوع والطماطم والبصل في وعاء عميق، ثمّ يُتبل بالملح والفلفل الأسود ويضاف إليه زيت الزيتون ويخلط باليدين لضمان تمازج جميع المكونات.
- تقدم التبولة طازجة وتزين بأوراق النعناع والطماطم المفرومة وأوراق الخس.

الطبق الرئيسي

ورق العنب

الوصفة: صحية

المطبخ: شامي

الصنف: طبق جانبي

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 30 دقيقة

الكمية: لشخصين

المكونات:

8 ورقات ورق العنب

20 غرام نعناع مفروم

100 غرام بقدونس مفروم

50 غرام بصل أحمر مفروم

50 غرام أرز

50 غرام طماطم مفرومة

30 غرام زيت الزيتون

30 ملليغرام عصير الليمون

10 غرامات ملح

10 غرامات فلفل أسود

طريقة التحضير:

- تخلط جميع المواد ما عدا ورق العنب في وعاء عميق وتتبل بالملح والفلفل الأسود وتترك قليلاً لتنقع.
- تُفرد ورقة العنب على سطح مستو وتوضع على المركز مقدار 2 ملعقة صغيرة من الحشوة المعدة سلفاً.
- تُطوى الجوانب، اليمين واليسار على الحشوة، وتُلف الورقة على الحشو من الرأس حتى الأطراف للحصول على ورق عنب ملفوف بطريقة متقنة وجميلة، وتكرر العملية مع جميع ورقات العنب الأخرى ومن ثمّ تُرص في قدر عميق.
- ستعمل عصارة الحشوة على استواء الأرز داخل ورق العنب، لذا يحرص على وضع ورق العنب في قدر عميق بشكل متراص، ومن ثمّ وضع طبق على ورق العنب للحفاظ على الحشوة داخله أثناء الطهو.
- يُترك القدر على نار هادئة، مما يساعد الأرز على الاستواء جيداً لمدة 40-30 دقيقة.
- يُرفع القدر عن النار، وكذلك الغطاء والصحن الذي وضع على ورق العنب، ويترك ليبرد قبل التقديم.
- يقدم ورق العنب كمقبلات باردة أو بدرجة حرارة الغرفة مع شريحة من الليمون.

الحلويات

أرز بحليب قشطة رول

الوصفة: سريعة

المطبخ: عربي

الصنف: حلويات

مدة التحضير: ساعة واحدة

الكمية: لـ8 أشخاص

المكونات:

1 كيلو أرز سوشي

1500 مل حليب

2 غرام مسك

50 مل ماء الزهر

100 مل قطر

200 مل حليب نستله

250 غرام أرز مطبوخ

50 غرام غزل الشباب

10 غرامات فستق

80 غرام زهر الليمون

60 مل قطر

طريقة التحضير:

- في مقلاة الطهو، يوضع أرز السوشي مع الحليب، والمسكة وماء الزهر ويُطهى لمدة 15 دقيقة.
- يوزّع الأرز في صينية مسطحة ويُضاف إليه القطر، ثمّ يوضع جانباً حتى يبرد. يُضاف حليب نستله إلى الأرز ثم يوضع في البراد.
- يوضع الأرز على لوح خشبي ويغلّف بأوراق النايلون بشكلٍ جيّد، ثم يوزّع بشكل طبقة مستطيلة الشكل.
- تضاف في منتصف طبقة الأرز غزل الشباب وتُلف المكونات مع بعضها لتشكّل لفافة.
- تُغطى لفافة الأرز الناتجة بطبقة من الفستق الحلبي وتوضع في البراد حتى التقديم.
- تُقطع اللفافة إلى 8 قطع وتُضاف القشطة إلى طرف كلّ قطعة وتزيّن بزهر الليمون، ثمّ تقدم وإلى جانبها القطر.

السحور

لحم مشوي مع جبن البارميزان

الوصفة: سريعة

المطبخ: برازيلي

الصنف: طبق رئيسي

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 3 دقيقة

الكمية: لـ4 أشخاص

المكونات:

1 كغ من شرائح لحم العجل الدائرية (من أسفل الظهر أو أعلى الفخذ)

100 غرام من جبن البارميزان

10 غرامات عشب الأوليغانو (المردقوش) الجاف

10 غرامات مسحوق الثوم

5 غرامات ملح

طريقة التحضير:

- توضع شرائح اللحم في قضبان الشواية.
- يتم مزج جميع المكونات في وعاء جانبي، ثمّ يتم دهن قطع اللحم بهذا المزيج إلى أن تغطى به من كلّ جانب. ثمّ توضع على نار مباشرة في شواية لا تتوقف عن الدوران فوق النار.
- نصيحة: يتم شي اللحم على نار مفتوحة بحيث يلامس اللهب، هذا سيجعل اللحم مقرمشاً ويفرز عصارة شهية، كما يفضل أكله نصف ناضج للحصول على لذة أكبر. أثناء الشي يتم تشريح اللحم بالسكين ووضع المزيد من الخليط بداخله ثمّ إعادته إلى النار، وتكرر هذه العملية مرات عدة أثناء الشي.