

مائدة اليوم الرابع عشر (الدجاج المحمص بالثوم والليمون مع سلطة البندورة)



الإفطار الشورية: حساء العدس بالخضراوات المقادير: كوبان متوسطا الحجم من العدس البرتقالي كيلو غرام من اجمالي مجموعة خضراوات "بصل أبيض وأخضر، بطاطس، طماطم، جزر، بازلاء، كوسا صفراء، فلفل حلو وحار" ربع كوب متوسط أرز مصري أو إيطالي لاحتوائهما على نشاء طبيعي كوبان متوسطا الحجم من الكريما ملعقة متوسطة من الزبدة النباتية تضاف إليها ملعقة متوسطة من زيت الذرة ملح وفلفل أسود وقطرات تاباسكو كزبرة جافة مطحونة ناعماً ملعقتان متوسطتا الحجم من زيت الزيتون بقادونس وكزبرة خضراء مفرومان خشناً لترمن مرق الدجاج غير المتبل

الطريقة:

يغسل العس جيداً، وتقشر الخضراوات التي تحتاج إلى التقشير وتغسل وتقطع قطعاً متوسطة تسخن الزبدة والزيت قليلاً ويضاف عليهما الخضراوات والعدس ويقلب الخليط جيداً، ثم يسكب عليه مرق الدجاج ويترك مغطى نصف تغطية على نار متوسطة حتى تنضج مكونات الحساء، يترك حتى يبرد ثم يخلط في الخلاط على سرعة عالية حتى ينعم قوامه، يسخن زيت الزيتون قليلاً ثم تضاف إليه الكزبرة الجافة المطحونة ناعماً حتى يصير لونها ذهبياً ثم يسكب عليها خليط

حساء العدس بالخضراوات ويتبل الحساء بمقادير التتبيلة جميعها، يترك على نار هادئة ثم تضاف الكريمة مع الابقاء على جزء صغير منها لتجميل الحساء عند التقديم، ينثر عليه البقدونس والكزبرة المفرومان ويكمل بقطع من الفلفل الأحمر الحلو، يقدم ساخناً مع الخبز المقرمش.

الطبق الرئيسي: الدجاج المحمص بالثوم والليمون

المقادير: - 100جم من الزبد المذاب - 3 فصوص من الثوم المفروم
- حبتان من الليمون - قليل من الثوم المحمر المفروم - قليل من البقدونس المفروم - دجاجة كبيرة - 200مل من الخل - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الطريق: 1- احمي الفرن إلى 200 درجة مئوية. اخلطي الزبد مع الثوم ومبشور ليمونة واحدة مع الأعشاب وتبلي جيداً بالملح والفلفل الأسود. 2- قطعاً جزءاً صغيراً من جلد صدر الدجاجة ثم ادفعي بخليط الأعشاب تحت الجلد، ثم وزعيه على كل منطقة الصدر. توضع الدجاجة بعد ذلك في قالب للخبز. يقطع الليمون إلى أرباع ويوضع مع الدجاجة. أضيفي الخل أيضاً مع 200 مل من الماء وزيت الزيتون، ثم تبلي بعد ذلك وغطي بالفويل وأدخليها الفرن لمدة 45 دقيقة. 3- ارفعي ورق الفويل. اغمري الدجاجة في السائل ثم ادخليها الفرن مرة أخرى لنصف ساعة. بعد إخراج الدجاجة من الفرن لفيها مرة أخرى بالفويل واتركيها في درجة حرارة الغرفة لنصف ساعة قبل التقديم.

الطبق الجانبي: سلطة البندورة والموزاريلا

المقادير: - حبتان صغيرتان بندورة حمراء - كرة واحدة من جبنة الموزاريلا الطازجة - صلصة البستو - أوراق حبق طازجة - زيت زيتون صلصة البستو: - كوب واحد من أوراق حبق طازجة مكدسة بإحكام - نصف كوب من زيت الزيتون - ملعقة طعام من الصنوبر - فص واحد من الثوم - ملح وفلفل - ملعقة طعام بقدونس - ملعقة طعام جبنة بارميزان الطريق: يحزر شق عمودي وآخر أفقي في أسفل كل حبة بندورة قبل غمسها في الماء الساخن لمدة ثانية واحدة. ترفع حبتا البندورة من الماء وتغسلان تحت الماء البارد ثم تقشران. توضع حبتا

البندورة في طبق التقديم وتسكب قربيها ملعقة طعام من صلصة البستو. تقطع كرة الموزاريلا إلى نصفين إذا كانت كبيرة ويوضع نصف واحد قرب البندورة. وإذا كانت كرة الموزاريلا صغيرة، توضع بكاملها قرب البندورة. يزين الطبق بأوراق الحبق الطازجة ويسكب حوله زيت الزيتون ويقدم بمثابة نوع لذيذ من السلطة. تحضير صلصة البستو: تخلط مكونات الصلصة مع بعضها باستثناء الزيت وجبنة البارميزان، في خلاط الطعام للحصول على خلطة متوسطة الكثافة. ثم تضاف جبنة البارميزان وتخلط مع الصلصة. يستعمل مقدار ملعقة طعام من هذه الهريسة. يضاف زيت الزيتون إلى الهريسة في شكل خيط أثناء عمل الخلاط للحصول على صلصة لخلطها مع سلطة البندورة.

المشروبات: عصير التفاح الأخضر

المقادير: 9 تفاحات خضراء مقشرة ربع كوب من السكر ملعقه كبيرة غسل لتر ماء حوالي أربع أكواب الطريقة: - أولاً في قدر متوسطه يسلق التفاح في الماء مع السكر والغسل حتى يغلي جيداً. - ثم يرفع ويترك حتى يبرد. - يصفى العصير باستخدام مصفاه ويقدم بارد.

الحلويات: فطيرة اللوز

المقادير: للعجين: - 4/3 كوب من الزبدة - 4/1 كوب من السكر - 1 بيض - 1 صفار بيض - 2 كوب من الدقيق - 1 بياض بيض - 2 بيض - سكر بوزن البيض - دقيق لوز بوزن البيض - زبدة سائلة بنصف وزن البيض - 4/1 كوب من السكر بودرة + المزيد - للتزيين الطريقة: للعجين: - تخفق الزبدة مع السكر في الخلاط الكهربائي حتى تنعم - يضاف البيض والصفار مع الإستمرار في الخفق - يضاف الدقيق تدريجياً (يمكن إضافة ملعقة صغيرة من الماء إذا احتاج الأمر) - يلف العجين ويترك في البراد حتى يتماسك - يسخن الفرن على حرارة 170 درجة مئوية - يفرّد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق - يوضع العجين في قالب تارت مع الضغط حتى يأخذ شكل القالب - يدهن العجين ببياض البيض ويخرم بالشوكة

- يخبز في الفرن نحو 6 دقائق أو حتى تمام الخبز للحشو: - يخفق البيض مع السكر ويضاف دقيق اللوز مع الإستمرار في الخفق - تضاف الزبدة ويقلب الخليط ويصب فوق الفطيرة - يرش بالسكر البودرة ويخبز في الفرن نحو 10 - 15 دقيقة - تترك الفطيرة لتبرد قليلاً، ثم تزين بالسكر البودرة عند التقديم لمعرفة وزن البيض، يجب أن تتبع كل المقادير بالوزن وليس بالكمية، فإذا كان وزن البيضتين 76 غراماً، فيجب استخدام الوزن نفسه لدقيق اللوز و38 غراماً للزبدة.

السحور

تاي روبيان باد

المقادير: 336 غرام من النودلز الأرز 30 غرام من الزبدة 455 غرام من الروبيان مقطع صغير 60 مل من الزيت النباتي 4 بيضات 15 مل من الخل الأبيض 30 مل من صلصة السمك 40 غرام من السكر الأبيض غرام واحد من الفلفل الأحمر المطحون 135 غرام من الفاصولياء المبرعمة 35 غرام من الفول السوداني المطحون 3 عدد بصل أخضر مفروم حبة ليمون مقطعة إلى أسافين الطريقة: تنقع النودلز بالماء البارد بين 30 إلى 50 دقيقة، أو حتى يصبح ليناً ثم يصفى ويحفظ جانبا. تسخن الزبدة في مقلاة، يقلب الروبيان حتى ينضج، ثم يحفظ جانبا. يسخن الزيت في مقلاة أخرى على نار متوسطة، ثم يضاف البيض ويقلّى حتى ينضج جيداً، يضاف إليه الروبيان ويقلب مدة 5 دقائق، تضاف النودلز والخل وصلصة السمك والسكر والفلفل. يحرك المزيج باستمرار على نار هادئة، ثم تضاف الفاصولياء المبرعمة ويخلط المزيج لمدة ثلاث دقائق أخرى. عندما يقسم المزيج على أطباق التقديم يزين كل طبق بالروبيان الكامل والبصل الأخضر المفروم.