

شوربة العدس بالبادنجان مع الطبق الرئيسي والحلو



الإفطار الشوربة: شوربة عدس بالبادنجان المقادير: 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون كوب من البصل المفروم $\frac{1}{2}$ كوب من الجزر/ حلقات $\frac{1}{2}$ كوب من الكرفس المقطع 3 حبات من البادنجان حجم المتوسط (مقشر مكعبات) 3 أكواب من الفلفل الأخضر (قطع) 3 فصوص من الثوم المفروم 6 أكواب من مرق الخضار أو الدجاج $\frac{1}{2}$ كوب من العدس (يمكن استخدام عدس بحبة أو أنواع مختلفة من العدس) $\frac{1}{2}$ كوب طماطم $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من البهارات المطحونة $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الشطة ملعقة كبيرة من الـ "بابريكا" ملح وفلفل 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ملعقة كبيرة من النعناع المفروم

الطريقة:

- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والجزر، الكرفس، البادنجان، الفلفل والثوم، ويُقلب الخليط لنحو 10 دقائق حتى نتخلص من جزء من الماء. - يُضاف المرق ثم العدس، الطماطم والتوابل، ويترك على نار هادئة نحو 45 دقيقة أو حتى ينضج. - يوضع في طبق التقديم، ويُزين بالبقدونس والنعناع والخبز المحمر.

المقادير:

ملاحظة: (الكمية تكفي لـ 4 أشخاص) ثلاثة أرباع كوب من المعكرونة المصنوعة من القمح، حلزونية الشكل حبة يصل كبيرة الحجم، مقطعة أربعة أكواب من مرق الدجاج 500 مليلتر من صلصة الباستا، المصنوعة من الطماطم المحفوظة في برطمان ملعقة صغيرة من الأوريغانو الطازج المفروم 440 غراماً من الفاصولياء المشكلة، المحفوظة في علب، مغسولة ومصفاة حبتا كوسة متوسطة الحجم، مقطعتان ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم

الطريقة: - اسلقي المعكرونة، صفيها، اغسليها بالماء البارد ثم صفيه. - ضعي البصل مع ملعقتي طعام من المرق في مقلاة كبيرة، ارفعيها على النار، حركي حتى يصبح البصل طرياً. - اضيفي بقية المرق والصلصة والأوريغانو. - اتركي المزيج يغلي مدرة ربع ساعة، ثم أضيفي بعد ذلك الفاصولياء والكوسة. - اتركي المقلاة مكشوفة فوق النار مدة عشر دقائق، ثم أضيفي المعكرونة والبقدونس. - حركي بلطف بين حين وآخر حتى تسخن الشوربة. - قدميها حالاً.

الطبق الرئيسي: دجاجة محشوة بتتبيلة الزبدة والسماق مع الأرز البسمتي

المقادير:

1 دجاجة (1 ½ كجم) 1 كوب من الزبدة 1 ملعقة كبيرة من السماق ملح وفلفل 4 أكواب من الأرز البسمتي (غير كامل النضج) 3 فلفل ألوان، شرائح 2 بصلة، شرائح 2 كوب من المرق

الطريقة: - تغسل الدجاجة جيداً وتجفف. - تخلط الزبدة مع السماق وتتبيل بالملح

والفلفل. - يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. - يُفصل جلد الدجاجة عن اللحم،
بتمرير أصابع اليد أسفل الجلد بحذر حتى لا يتمزق. - تُتبّل الدجاجة بالملح والفلفل من
الداخل والخارج. - يُحشى أسفل الجلد بخليط الزبدة، مع مراعاة عدم تمزيق الجلد، مع وضع
الجناحين للخلف، وربط رجلي الدجاجة بخيط يتحمل الحرارة. - يُوضع الأرز في صينية فرن
وتُرص فوقه شرائح الفلفل والبصل، ثم يُضاف المرق، ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- تُوضع فوق الأرز شبكة معدنية مرتفعة قليلاً بقواعد، وتوضع عليها الدجاجة. - تغطى
الدجاجة بورق ألومنيوم وتوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج (يرفع الغطاء
بعد نصف المدة). - يوضع الأرز في طبق التقديم، وتوضع فوقه الدجاجة (بعد نزع الخيط).
ملاحظة: للحصول على نكهات متنوعة، يمكن استبدال مقدار السماق بالمقدار نفسه من الزعتر
الجاف، أو التوابل المطحونة أو الأعشاب الجافة.

الطبق الجانبي: سلطة السبانخ والبطاطا والبيض

المقادير:

ملاحظة: (الكمية تكفي لـ 4 أشخاص) 750 غراماً من حبات البطاطا صغيرة الحجم مقسمة نصفين
نصف كوب من زيت الزيتون ست بيضات 200 غرام من أوراق السبانخ صغيرة الحجم ملعقتا طعام
من الخل الأبيض أربع قطع من فيليه الأنشوجة ملعقتا طعام من جبن البارميسان المبروش خشناً
الطريقة: - ضعي البطاطا في صينية فرن، ثم رشي فوقها مقدار ملعقتي طعام من زيت
الزيتون. - اشوي في فرن محمى جداً مدة 25 دقيقة، ثم اسلقي البيض جيداً ثم اسكبي فوقه
ماء بارداً. - قشري البيض وقطعيه أربعة أقسام، ثم ضعي البطاطا والبيض والسبانخ في وعاء
كبير. - ضعي بقية المواد في الخلاط الكهربائي، ثم اخلطي حتى تمتزج المواد معاً. - أضيفي
المزيج الى مزيج البطاطا، إخلطي بلطف حتى تختلط المواد معاً.

المقادير:

ملاحظة: (الكمية تكفي لـ 4 أشخاص) كجم ونصف الكجم من فخذ الخروف الخالي من العظام
ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر البري المجففة مقادير التابل: ثلاثة أرباع الكوب من زيت
الزيتون نصف كوب من عصير الليمون مكعبان صغيران من مرق الدجاج، مفتتان ملعقتان صغيرتان
من حبوب الفلفل الأسود، المكسرة أربعة فصوص من الثوم، مدقوقة ملعقتا طعام من الزعتر
البري الطازج الطريقة: - قطعي اللحم مكعبات بحجم 3 سم. - ضعها في وعاء كبير مع
التابل، ثم إخلطي جيداً. - غطي الوعاء وإحفظيه في الثلاجة لساعات عدة، أو طوال الليل.
- قبل التقديم مباشرة شكّي اللحم في الأسياخ. - إشويه حتى يتحمر وينضج حسب الرغبة، أثناء
عملية الشوي إدهني اللحم بالتابل بين حين وآخر ثم رشّي اللحم المشوي بالزعتر البري.
- طريقة تحضير التابل: - ضعي كل المواد في وعاء، إخلطي جيداً حتى تمتزج معاً.

المشروبات: كمبوت فاكهة الصيف الطازجة

المقادير:

ملاحظة: (الكمية تكفي لـ 4 أشخاص) حبتا دراق كبيرتان قاسيتان أربع حبات من المشمش،
قاسية أربع حبات من الخوخ، جامدة كوب من السكر ملعقة صغيرة من برش قشر الليمون ملعقتا
من عصير الليمون كوب من عصير البرتقال الطريقة: - قشري حبات الفاكهة وإنزع
بذرها. - قطعي الدراق أربعة أقسام، وقسمي كلاً من حبات المشمش والخبوخ نصفين. - ضعي قطع
الفاكهة في طبق ضحل. - ضعي السكر وبرش الليمون والعصائر في وعاء صغير. - ارفعية على

النار ثم حركي حتى يذوب السكر ثم اتركي المزيج يغلي، اسكبي الشراب فوق الفاكهة، ثم غطي الطبق. - اتركي المزيج يبرد، ثم ضعي الشراب فوق وعاء صغير، إحتفظي بالفاكهة، إرفعي الوعاء على النار، وعندما يغلي خففي النار وإتركي الوعاء فوقها مكشوفاً مدة عشر دقائق، أو حتى تنخفض كمية الشراب الى النصف. - اسكبي الشراب المغلي فوق الفاكهة. - عندما يبرد الكمبوت (Compote) ضعيه في الثلاجة قبل التقديم.

مشروب القهوة بالعسل

المقادير:

ملعقة كبيرة من القهوة سريعة التحضير $\frac{1}{2}$ كوب من الماء الدافئ $\frac{1}{4}$ كوب من العسل للتزيين 4 ملاعق كبيرة من كريمة "لبناني" مخفوقة $\frac{1}{4}$ كوب من الـ "مارشميللو" الطريقة: - تذاب القهوة في الماء الدافئ وتوضع جانباً. - يصب العسل في كأس التقديم كطبقة أولى. - تصب القهوة كطبقة ثانية وتزين بالكريمة المخفوقة وقطع الـ "مارشميللو".

الحلويات: البقلاوة

المقادير:

18 شريحة من شرائح الفطائر الرقيقة 250 غراماً من الزبد، مذاب ملعقة طعام من الماء مقادير مزيج المكسرات كوب ونصف الكوب من اللوز المقشر والمحمص، مطحون ملعقة طعام من السكر نصف ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة نصف ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة مقادير الشراب: كوبان من السكر الناعم كوب من الماء عود من القرفة ملعقة طعام من العسل

مسماران من كبش القرنفل نصف ملعقة صغيرة من برش قشر الليمون الطريقــــــــــــة: - ادهني صينية كيك مربعة الشكل بالزبد، قطعي الشرائح لتصبح بحجم الصينية. - ضعي ثلاث طبقات من الشرائح فوق بعضها بعضاً بعد دهن كل شريحة بالزبد، مدي فوقها خمس كمية مزيج المكسرات. - كرري العملية مع بقية الشرائح والزبد ومزيج المكسرات على أن تكون الطبقة الأخيرة من شرائح الرقاق، إدهنيها جيداً بالزبد. - قطعي على شكل قطع البقلاوة، رشي وجه الصينية بالماء، إخبزي في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة ثم خففي حرارة الفرن واخلزي مدة عشر دقائق أخرى أو حتى تتحمر البقلاوة جيداً. - اسكبي الشراب الحار فوق البقلاوة الحارة ثم اتركها تبرد في الصينية. - طريقة تحضير مزيج المكسرات: - ضعي كل المواد في وعاء صغير، اخلطي جيداً. طريقة تحضير الشراب: ضعي كل المواد في وعاء صغير، ارفعيه على النار، حركي حتى يذوب السكر وعندما يغلي الماء خففي النار واطركي الوعاء فوقها مدة عشر دقائق أوحتى يصبح المزيج كثيفاً الى حد ما، صفيه وتخلصي من البهارات. كاب كيك

المقادير:

ملاحظة: (الكمية تكفي لـ 6 أشخاص) - $\frac{1}{2}$ كلف من زبدة لورباك. - $\frac{1}{2}$ كلف من سكر البودرة. - 10 بيض. - 600غ من الطحين. - ملعقة كبيرة من الباكنغ باودر. - 100غ قشدة قيمر من بوك. - ملعقة صغيرة من الفانيلا. - برش قشرة ليمونة حامضة. - 100غ زبيب. - 100غ جوز. - قشدة الخفق من بوك للزينة. - توت العليق (راسبيري) للزينة. الطريقــــــــــــة: 1- ضع في الخلاط زبدة لورباك والسكر البودرة والفانيلا والحامض المبشور واخلط جيـــــــــداً. ثم أضف البيض وقشدة القيمر من بوك واخلط. أضف الطحين تدريجياً ثم الباكنغ باودر. امزج جيـــــــــداً للحصول على عجينة متجانسة ومتماسكة. 2- أضف الزبيب والجوز واسكب العجينة في قوالب ورقية حتى نصفها ليس أكثر. 3- اخبز الكيك في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. 4- اخفق قشدة الخفق من بوك لتتماسك واطرك الكاب كيك لتبرد وزينها بكريما قشدة الخفق من بوك وتوت العليق (راسبيري). الســـــــــحور كفتة بالبندورة

المقادير:

نصف كجم لحم كباب خمس بصلات 4 ملاعق كبيرة زيت للطبخ ملح وبهار حسب الرغبة ربع كوب
بقدونس مفروم الطريقة: - يقطع البصل الى جوانح ثم تقشر البندورة، وتقطع الى
مكعبات، ويفضل أن تكون طرية. - يُخلط اللحم مع الملح والبهار ويشكل على هيئة كرات. -
يوضع الزيت في القدر على نار قوية، ويضاف اليه البصل، ثم يُحرك حتى يذبل. - تُضاف كرات
اللحم وتُقلب وتترك على النار نحو 10 دقائق، ثم تضاف البندورة والبقدونس المفروم. -
يُترك المزيج على نار متوسطة حتى تنضج جميع المحتويات، ويمكن إضافة ملعقة من رب
البندورة وذلك حسب الرغبة. - يقدم الطبق ساخناً، وإلى جانبه الأرز المفلفل أو السباغيتي
المسلوقة. طبقات السحلب والفسق

المقادير:

كوبان من الحليب كوب من الماء 4 ملاعق كبيرة من السكر 4 ملاعق كبيرة من مسحوق الحليب كوب
من الفستق (مجروش خشن) ملعقتان كبيرتان من الشرابات (القطر) ملعقة صغيرة من ماء الورد
ملعقتان كبيرتان من مربى الورد الطريقة: - يوضع الحليب في إناء على نار متوسطة،
ويُترك حتى يبدأ في الغليان. - يُذاب مسحوق الحليب في قليل من الماء البارد، ثم يضاف
الى خليط الحليب مع الاستمرار في التقليب، حتى يطهى السحلب، ويصبح الخليط غليظاً.
- يترك الخليط ليبرد قليلاً. - يخلط الفستق مع ماء الورد والقطر. - عند التقديم، يوضع
قليل من خليط الفستق، ثم طبقة من السحلب وطبقة أخرى من الفستق. - تكرر العملية حتى
تمتلئ الكأس تماماً، وتزين بقليل من مربى الورد. - يقدم دافئاً أو بارداً.