

شوربة زبادي مع مقلوبة باذنجان باللحم



الإفطار الشوربة شوربة زبادي باردة مع كبة بطاطا المقادير: للكبة: 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 2 ملعقة كبيرة من البصل المفروم ناعماً 2 كوب من السبانخ، المقطعة شرائح ملح وفلفل 1 كوب من البرغل الخشن المنقوع في الماء الدافئ والمصفى 1 كوب من البطاطا المهروسة 4/1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة 8/1 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة 4 أكواب من مرق الدجاج لخليط الزبادي: 2 كوب من الزبادي 2/1 كوب من اللبن الرائب ملح وبهار أبيض زيت الزيتون للتزيين طريقة التحضير: - يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويضاف البصل مع التقليب حتى يلين - يُضاف السبانخ، ويترك الخليط لنحو 10 دقائق أو حتى يتبخر السائل مع التقليب من حين إلى آخر - يتبل الخليط بالملح والفلفل، ويوضع في طبق جانباً حتى يبرد - يخلط البرغل والبطاطا المسلوقة، القرفة وجوزة الطيب، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويهرس جيداً حتى يتكوّن خليط ناعم يشبه العجين - تبلل اليد بماء بارد ويؤخذ من العجين كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز) - يضغط بالأصبع الصغيرة على العجين لعمل فجوة ويصبح على شكل كوب صغير - توضع ملعقة صغيرة من خليط السبانخ ثم يضغط على الجزء المفتوح لتقفل بإحكام وتصبح مدببة من الجهة التي كانت مفتوحة وبضاوية من الأسفل - تكرر الخطوات حتى الإنتهاء من تشكيل العجين، وتوضع الكبة في طبق، يغطى بورق بلاستيك ويوضع بالبراد لمدة ساعتين حتى تتماسك الكبة - يسخن المرق في إناء على نار متوسطة،

تضاف الكبة على مراحل (مع مراعاة عدم ملء الإناء بكمية كبيرة من الكبة)، وتترك لنحو 10 دقائق - ترفع الكبة من المرق وتوضع جانباً لحين تحضير خليط الزبادي - يخلط الزبادي واللبن الرائب في وعاء عميق باستخدام مضرب سلك يدوي، يتبل الخليط بالملح والبهار الأبيض - يوضع الخليط في طبق التقديم، توضع فوقه وحدات الكبة وتزين الشورية بقليل من زيت الزيتون

الطبق الرئيسي

مقلوبة باذنجان مع اللحم بالفرن تحضير المقلوبة في أوانٍ صغيرة، لتقدم لكل فرد على حدة المقادير: 1 باذنجان رومي متوسط زيت للقلي 2/1 ملعقة صغيرة من البهارات المطحونة 2/1 كوب من الأرز المصري المنقوع 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 2 كوب من اللحم المسلوq والمبهر، قطع صغيرة 2 كوب من المرق ملح شرائح لوز وبقدونس مفروم ناعماً للتزيين طريقة التحضير: - يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية - يقطع الباذنجان حلقات، ويرش بالملح ويترك لمدة ساعة، ثم يشطف من الملح ويضغط عليه قليلاً للتخلص من الماء الزائد - تحمر حلقات الباذنجان في الزيت، ثم ترفع على منشفة ورقية لإمتصاص الزيت الزائد - يصفى الأرز ويخلط مع البهارات في وعاء عميق، ويتبل بالملح مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات - تدهن أوانٍ دائرية صغيرة بالزيت، وترص فيها طبقات من الباذنجان، ثم الأرز، ثم اللحم، ثم الأرز مرة أخرى حتى إنتهاء الكمية - يوزع المرق حتى يغطي الطبقات، ثم تغطي الأواني بورق ألمنيوم وتوضع في الفرن لنحو 20 دقيقة أو حتى تمام النضج

- تترك الأواني لتبرد قليلاً، ثم تقلب في طبق التقديم، وتزين باللوز والبقدونس المفروم

الطبق الجانبي سلطة كوسة دافئة المقادير: 6 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 1 بصل كبير مفروم 2 فص من الثوم المفروم 1 فلفل حار، قطع صغيرة 2 فلفل أحمر، مكعبات متوسطة 2 طماطم ناضجة مقشرة ومفرومة مع العصير 1 ملعقة صغيرة من البهارات المطحونة ملح وفلفل 1/2 كيلو غرام من الكوسة، قطع متوسطة 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون 2 ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم طريقة التحضير: - يُسخن 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون في إناء

على نار متوسطة، ويضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يذبل - يُضاف الفلفل الحار والفلفل الأحمر، ويترك الخليط لمدة 7 دقائق حتى يذبل الفلفل مع التقليب من حين إلى آخر - يُضاف الطماطم، البهارات المطحونة ويتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات - تضاف الكوسة مع التقليب، ويترك الخليط لمدة 10 دقائق حتى تنضج الكوسة (مع مراعاة عدم المبالغة في طهوها حتى تحتفظ بنضارة اللون والقيمة الغذائية) - يرفع الخليط بعيداً عن النار، يضاف المقدار المتبقي من الزيت، عصير الليمون والبقدونس المفروم، وتقلب السلطة - توضع في طبق التقديم، وتقدم دافئة

الحلويات حلوى الجبن بالآيس كريم المقادير: 1 كوب من الماء 2/1 كوب من السكر 1 كوب من دقيق السميد 4/1 كوب من ماء الورد 1 كوب من الجبن العكاوي المبشور (منقوع سابقاً) 1 كوب من الجبن المصفر المبشور 2/1 كوب من آيس كريم المستكة أو الفانيليا للتزيين: قطر (شربات) قشطة طازجة مربى الورد فستق مفروم ناعماً طريقة التحضير: - يوضع الماء والسكر في إناء على نار متوسطة ويترك الخليط حتى يبدأ في الغليان - يضاف دقيق السميد تدريجياً مع التقليب الجيد وبسرعة بواسطة ملعقة خشبية - يضاف ماء الورد إلى الخليط ثمّ جبن العكاوي المبشور والجبن المصفر المبشور ويقلب الخليط حتى تتجانس المكونات ونحصل على عجينة متجانسة ولينة - يترك العجين ليبرد، ثمّ يفرد بين طبقتين من البلاستيك على شكل مستطيل - يزال البلاستيك ويقطع العجين على شكل مستطيلات أو مربعات صغيرة - توضع كمّية مناسبة من الآيس كريم في منتصف كل قطعة من قطع حلوى الجبن المستطيلة أو المربعة وتلف على هيئة أسطوانة صغيرة - ترص وحدات حلوى الجبن في طبق التقديم ويصب فوقها قليل من الشربات وتزين بالقشطة، مربى الورد والفستق المفروم * يمكن إستبدال الآيس كريم بالقشطة الطازجة

السحور خبز بحشو البسطرمة المقادير: 2/1 كوب من الدقيق 2 ملعقة صغيرة من الخميرة 2/1

ملعقة صغيرة من الملح 2/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المجروش 1 4/1 كوب من الحليب الدافئ 1 كوب من زيت الزيتون 1 بيض مخفوق+2 ملعقة كبيرة من الحليب (الدهن) للحشو: 3 ملاعق كبيرة من البصل المفروم محمر في قليل من الزيت 4/1 كيلوغرام من البسطرمة (مكعبات صغيرة) 2/1 كوب من جبن البارميزان المبشور طريقة التحضير: - يخلط الدقيق مع الخميرة في العجان الكهربائي على سرعة هادئة، ثمّ يضاف الملح والفلفل الأسود - يضاف الحليب والزيت تدريجياً لخليط الدقيق - يعجن الخليط على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق حتى نحصل على عجين أملس وناعم - يشكل العجين على هيئة كرة، ويوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت، يغطى ويترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه - يفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق، على شكل مستطيل بسمك لا يزيد على 1 سنتيمتر - يوزع البصل المحمر على سطح العجين مع مراعاة ترك 2 سنتيمتر من الحواف الأربع من دون حشو - توزع البسطرمة وجبن البارميزان فوق البصل المحمر - يلف العجين مع الحشو على شكل أسطوانة ويوضع في قالب فرن مدهون بقليل من الزبدة - يترك ليختمر مرة أخرى لمدة 35 دقيقة ويرش بقليل من الدقيق - يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية - يخبز في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام الخبز - يقطع شرائح عريضة ليظهر الحشو، يقدم مع سلطة خضراء أو شرائح خضار طازجة

برغل بمعجون الفلفل والطماطم المقادير: 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 1 بصل متوسط مفروم ناعماً 1 كوب من البرغل الخشن، المغسول والمصفى 4/1 كوب من الفلفل الأحمر، مكعبات صغيرة+المزيد للتزيين 4/1 كوب من الفلفل الأخضر، مكعبات صغيرة+المزيد للتزيين 4/1 كوب من الطماطم الناضجة المقشرة والمقطعة، مكعبات صغيرة مع العصير 1 ملعقة كبيرة من معجون الفلفل الأحمر 1 ملعقة صغيرة من الشطة (إختياري) 1 4/1 كوب من الماء ملح وفلفل 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون طريقة التحضير: - يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يلين - يضاف البرغل مع التقليب حتى تغطى كل حبة بالزيت، ثمّ يضاف الفلفل (الأحمر والأخضر) مع التقليب لمدة 5 دقائق أخرى - تضاف باقي المكونات - عدا الليمون - ويتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتجانس المكونات - يترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، تخفف الحرارة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق أو حتى تمام نضج البرغل - يترك الخليط

يوضع البرغل في طبق

حتى يبرد قليلاً، ثمّ يضاف عصير الليمون مع التقليب -
التقديم، ويزين بمكعبات الفلفل الأحمر والأخضر