

مائدة اليوم السادس والعشرين (حساء الخضار والشعير باللحم مع كبسة الروبيان)



www.balagh.com

500 ملعقتا	الإفطار الشوربة: حساء الخضار والشعير مع اللحم المقادي____ر: - غرام من لحم العجل بالعظم. -
425 غراماً من طعام من زيت الزيتون. -	فصّاً ثوم مدقوقان. -
نصف ملعقة صغيرة من الزعتر البري (Oregano). -	ملعقة طعام من رُب الطماطم. -
300 غرام من القرع	ستة أكواب من مرق البقر. -
	ثلاثة أرباع الكوب من الشعير. -
	200 غرام من الكوسة المقطعة شرائح. -

الطريقة:

انزعي العظم من اللحم ثم قطعيه مكعبات بحجم 5 سم. ضعي الزيت في مقلاة سميكة القعر، ارفعيها على النار، وعندما يحمي الزيت أضيفي اللحم، حركي حتى يتجمّر، ارفعيه فوق مناديل ورقية، ثم أضيفي

البصل إلى المقلاة نفسها، وحرّكي مدة خمس دقائق فوق نار هادئة ثمّ أضيفي الثوم، ثمّ حركي مدة دقيقة واحدة. أضيفي اللحم المقلبي والطماطم ورُب الطماطم والزعتر والمرق والبطاطا والقرع. اغسلي الشعير جيداً، صفيه ثمّ أضيفيه إلى المقلاة. عندما يغلي المرق غطي المقلاة واتركيها فوق نار هادئة مدة عشرين دقيقة حتى تنضج المقادير، ثمّ أضيفي الكوسة، اتركي المقلاة فوق النار مدة عشر دقائق أخرى أو حتى ينضج الشعير.

الطبق الرئيسي: كبسة الروبيان مع الشعيرية

المقادير:	- 20 ملليلتراً من زيت الزيتون.	- 250 غراماً من الروبيان.
- 100 غرام من أرز البسمتي.	- 30 غراماً من الفلفل الرومي المشكّل.	
- 50 غراماً من البنودرة.	- 5 غرامات من الكزبرة الطازجة.	
- 5 غرامات من حبّ الهيل.	- 5 غرامات من الليمون المجهّف.	
- 30 غراماً من السمن.	- 50 غراماً من الشعيرية البيضاء.	
- 10 غرامات من الفلفل الأخضر.	- 5 غرامات من الثوم.	
- رشّة من الملح.	- رشّة من الفلفل الأسود.	
- رشّة من الكركم.	- رشّة من الكمون.	
- 200 ملليغرام من الماء.	-	

الطريقة: لإعداد الروبيان: يُقشر الروبيان ويُنزع ذيله، وترك حبة واحدة مع ذيلها. تشقّ هذه الأخيرة من الوسط، تُرقّ، ثمّ تُحشى بالأرز وتُلف بالنايلون بصورة دائيرية، ثمّ تُسلق بالماء المغلي لمدة 10 دقائق مع الحبات الباقية. ثمّ يُنزع النايلون عنها، وتُقطع إلى دوائر. لإعداد الكبسة: يُنقع الأرز بالماء لمدة نصف ساعة. يُقلّى الثوم، وتصاف إلى البندورة والليمون الجافّ وحبّ الهيل والكركم، وتُنشر البهارات، ثمّ يضاف الأرز والماء إلى مزيج الخضر، ويُترك لمدة 15 دقيقة على نار هادئة بعد الغليان، حتى ينضج، مع إضافة السمن المذوّب. لإعداد الشعيرية البيضاء: تُسلق الشعيرية بالماء الساخن لمدة دقاقيع خمس، ثمّ تصفّى. يُقلّى البصل والفلفل المشكّل

المقطع ع إلى شرائح بالزيت، وتحضانه إلى الشعيرية، وتنثر التوابيل والملح والفلفل الأسود.

لإعداد صلصة الكبسة: يُقطع كل من البندورة والبصل والفلفل الأخضر الحار، تُفرم الكزبرة. تُضرب هذه المكونات في الخلاط الكهربائي لمدة دقيقة، ويُضاف إليها الملح والبهار وزيت الزيتون وقليل من عصير الليمون.

طريقة التقديم: يتم ترتيب هذه المكونات وتقدم.

الطبق الجانبي: فطائر اللحم المفروم

الطريقة:

نسحق البطاطس بالشوك ثم نضيف عليها الدقيق وباقى مكونات الخبز ثم نقوم بعجنها جيداً حتى الحصول على عجينة لينة، نتركها تترابح في مكان دافئ 45 دقيقة.

في هذه الأثناء نحضر الحشوة كالتالي:-

نضع الزيت في إناء على النار نضيف البصل حتى يذبل الفلفل، الكفتة، البهارات ونحرك جيداً

نترك الكفتة تستوي ونزيلها من على النار ونتركها تبرد.

المشروبات: شراب الخروب

المقادير:

1 كوب من الخروب المطحون

6 أكواب من الماء / 2 كوب من السكر

الطريقة:

- يوضع الخروب في قطعة قماش نظيفة (أو شاش)، ويُربط جيداً حتى لا يتتسرب.
- يوضع الماء (4 أكواب) في وعاء عميق، ثم يُنقع الخروب في الماء لمدة يوم.
- تُزال قطعة القماش، مع الضغط عليها قليلاً للحصول على كل الخروب المركز، وتحضان الكمية المتبقية من الماء مع السكر مع التقليل حتى يذوب تماماً.

- يُصب شراب الخروب في كأس التقديم، ويُقدم.

. في حالة عدم توافر مسحوق الخروب (الخروب المطحون)، يمكن استخدام الصحيح منه بطحنها واتباع الطريقة نفسها .

الحلويات: القطائف بالجوز

المقادير:

. للعجينة:

- 400 غرام من الدقيق.

- 50 غرام من الدقيق (قمح كاملة).

- 300 ملليلتر من الحليب السائل.

- 200 ملليلتر من الماء.

- 3 غرامات من الخميرة.

- 3 غرامات من "البايكينغ باودر".

- 10 غرامات من السكر.

. للحشو:

- 300 غرام من الجوز المفروم.

- 75 غراماً من السكر.

- 10 غرامات من ماء الزهر.

- ملعقة صغيرة من الزبدة.

. للقطر:

- 500 غرام من السكر.

- 200 ملليلتر من الماء.

- 10 غرامات من عصير الليمون الحامض.

- 10 غرامات من ماء الزهر.

الطريقة:

1- لإعداد الحشو: تُخلط مكوّناتها، وتُحفظ في الثلاجة، إلى حين إستعمالها .

2- لإعداد القطر: يُحرّك السكر والماء في وعاء على النار. وحين يغلي، يُضاف عصير الليمون الحامض،

مع تركه على النار حتى يصبح كثيفاً . ثم يُسكب ماء الزهر إليه، ويُرفع عن النار، ويُترك جانباً حتى يبرد.

3- لإعداد عجينة القطائف: تُخلط جميع مكونات عجينة القطائف، ثم تُترك مدّة 20 دقيقة تقريباً، حتى ترتاح. بعدها تُحْمِّل مقلة ذات قعر غير لاصق، وتُدهن بقليل من الزبدة أو السمن، وتُسكب قطع عجينة القطائف بشكل دائري ومتساوٍ، وعندما تجفّ ويحمر قعرها، توضع جانباً حتى تبرد.

4- تحشى كل حبة من القطائف، وتُغلق بإحكام.

5- توضع جميع القطع المحسوسة في صينية غير لاصقة، وتُدهن بالزبدة أو السمن (حسب الرغبة) داخل الفرن لمدة 10 دقائق تقريباً، وذلك على حرارة متوسطة.

6- بعد إخراجها من الفرن، تُغمس الحبات بالقطر، وتُزيّن بزهر الليمون.

السحور

أسياخ الدجاج على الطريقة اللبنانية

المقادير:

- دجاجتان صغيرتا الحجم

- بصلة كبيرة مبروشة

- حبتان من الثوم المقطع

- نصف فنجان من زيت الزيتون

- عصير ليمونة حامض

- ملعقة من الفلفل الحلو

- 3 شعيرات من الزعفران المنقوص بملعقة من الماء المغلي

- ملح وبهار أسود

- خبز عربي للتقديم

طريقة التحضير:

1- قطع الدجاجتان إلى قطع متوسطة الحجم وإذا كنت تفضل تخلص من العظام وبعدها ضع القطع في طبق مسطح وأتركهم جانباً .

2- إمزج البصل، الثوم، زيت الزيتون، عصير الليمون الحامض، الفلفل الحلو والزعفران جيداً وطبيبهما بالملح والبهار.

- 3- أسكب النكهة فوق قطع الدجاج حتى تصبح جميع القطع مغطاة بالمزيج.
- 4- ضع ورقة نايلون فوق الوعاء وأتركهم في مكان بارد لمدة ساعتين على الأقل.
- 5- إذا كنت تريد شوي الدجاج على الفحم، أو على الشواية ضع قطع الدجاج في أسياخ معدنية وأتركهم لمدة 10 إلى 15 دقيقة لكل جهة.
- 6- قدم الطبق مع الأرز والسلطة، أو تخلص من الطعام وقدمهم على شكل ساندويشات مع اللبن والثوم.

المقادير:

مقادير الخبز

250 غرام حليب دافئ + 1 بيضة + 2 بطاطس مسلوقة + ملح + ملعقة سكر + خميرة فورية + كوب صغير زيت + 500 غرام.

مقادير الحشوة

500 غرام كفتة + 1 فلفلة حمراء + بصلة مفرومة + ملعقة بودرة البا بريكا + كامون + ملح + بهار + ملعقة كبيرة كبيرة صلصة طماطم + جبنمبشور.