مائدة اليوم الحادي والعشرين (البطاطا المحشوة باللحم والخضر مع حساء الرمان)

الإفطار الشوربة: حساء الرمان المقادير: كوب واحد من الحمص المقشر نصف كوب من الأرز الأبيض باقة من البقدونس المفروم أو كوب من البقدونس الجاف المطحون علبة (ست أونصات) من السبانخ المثلجة والمقطعة أو 225 غراماً من السبانخ الطازجة المقطعة ملعقة واحدة من النعناع الجاف والمطحون ملعقة من الملح ملعقتان من زيت الزيتون ملعقة واحدة من الفلفل الأسود المطحون ملعقتان من السكر ملعقة واحدة من مسحوق الكركم ربع كيلوغرام تقريباً من لحم البقر المفروم ثلاثة أكواب من الماء زجاجة من عصير الرمان أو ثلاثة أرباع الكوب من دبس الرمان

الطريقة:

- يوضع الحمص المقشر في قدر فيها ماء ويترك ليغلي على درجة حرارة عالية. - تضاف ثلاثة أكواب من عصير الرمان الى القدر أو نصف كوب من دبس الرمان. - يترك الحمص يغلي لمدة عشر دقائق، ثم يضاف اليه الأرز ويترك على النار لمدة عشرين دقيقة أو حتى يبدأ الأرز بالتقشر. - يتبل لحم البقر المفروم بالملح والفلفل والكركم ثم يكور على شكل كرات تضاف الى القدر مع البقدونس والسبانخ والملح والفلفل والسكر وما تبقى من عصير الرمان أو دبس الرمان،

ويترك الخليط يغلي لمدة 30 دقيقة أو حتى يصبح متماسك القوام. - يسخن الزيت في مقلاة منفصلة، ويضاف اليه الكركم ليقلى. - نرفع المقلاة عن النار ويضاف اليها النعناع ويخلط مع الكركم.

- يضاف خليط النعناع الى الحساء الساخن ويترك يغلي على نار هادئة لمدة دقيقتين، ثم يقدم الطبق.

الطبق الرئيسي: البامية بطريقة خاصة

المقاديـــــــــر:

ملاحظة: (هذه المقادر تكفي شخصاً واحداً) كوب من البامية حبتان من البندورة نصف كوب من اللحم المفروم ربع حبة من البصل ملعقة من صلصلة البندورة فصان من الثوم نصف ملعقة من الكزبرة الجافة رشة من الفلفل ملعقتان من الزيت ملح، حسب الرغبة الطريقـــــــــة: - تقلى البامية بعد تنظيفها بملعقة من الزيت، ثم يضاف اليها الملح والبهار. - تقسم البندورة الى قسمين وتنظف من الداخل، ثم تخلط مع البامية وتوضع في الفرن لمدة 10 دقائق. - في قدر توضع على النار، يضاف الزيت ويقلى البصل حتى يصبح أشقر اللون، ثم يضاف اللحم والثوم والكزبرة الناشفة مع الملح والفلفل، وذلك حتى ينضج.

- بعدها، يضاف هذا المزيج الى البندورة التي تم تفريغها، وكذلك صلصة البندورة ونصف كوب من الماء, وتدع حتى الغليان. ثم، يتم إفراغ القدر في طبق ويقدم على وجه طبق البندورة المحشوة, يقدم هذا الطبق مع الأرز المصري.

الطبق الجانبي: سلطة الجرجير والدجاج

المقاديـــــــــر:

ملاحظة: (هذه المقادر تكفي شخصاً واحداً) صدر دجاج مشوي ربع باقة من الجرجير 3 أوراق من الخس نصف حبة من الجزر, مقطعة الى شرائح نصف حبة من البندورة ربع كوب من براعم الذرة غصن من البقدونس حبة من البصل الأخضر الصلصة: ملعقتان من الزبادي ملعقتان من الحليب ربع ملعقة من الزيت ملعقة من "الكاتشاب" رشة من الملح رشة من الفلفل الطريقـــــــــة: - تنظف الخضر وتقطع على أن تكون شرائح الجزر رفيعة، أما الجرجير والبقدونس والبصل الأخضر والخس فتقطع الى شرائح عريضة، ثم ترتب في طبق التقديم. - يقطع صدر الدجاج، بعد أن يبرد، الى قطع متساوية، ثم يوضع فوق الخضر بارداً.
- لإعداد الصلصة: تخلط مقادير الصلصة جيداً. ثم تقدم مع السلطة.

المشروبات:عصير الموز بالحليب

المقاديـــــــــر:

4حبات من فاكهة الموز 1كوب حليب بقري طازج 2 ملعقة كبيرة من العسل الأبيض
الطريقـــــــــة: يتم خلط جميع المقادير سويا في الخلاط الكهربائي. ثم يضاف عصير الموز بالحليب إلى كوب التقديم.

و يقدم عصير الموز بالحليب بارداً.

الحلويات: تارت التفاح

المقاديـــــــــر:

ملاحظة: (الكمية 8 قطع) 100 غرام من الزبدة 100 غرام من سكر البودرة 175 غراماً من الدقيق بيضة 400 غرام من التفاح غرام من الفانيليا 100 غرام من روح الشوكولاته 100 غرام من مربى المشمش غرام من القرفة الطريقـــــــــة: - في وعاء يضاف كل من الزبدة والسكر والبيضة والدقيق والفانيليا. ويعجن هذا الخليط جيداً، لتتشكل عجينة. ثم تفرد في طبق بعد وخزها بشوكة في أماكن عدة لمنعها من الإنتفاخ، ثم تحشى بروح الشوكولاته والتفاح المقطع. وتغلف بقطعة أخرى رقيقة للغاية من العجينة، ويدهن وجهها بقليل من الزبدة. - يتم إدخالها الى فرن متوسط الحرارة (150 درجة)، لمدة 30 دقيقة، بعد دهن الصينية بالزبدة.

- بعد إخراجها من الفرن، يدهن وجهها بمربى المشمش بواسطة الفرشاة، وهي ساخنة.

السحور

البطاطا المحشوة باللحم والخضر

المقاديـــــر: ملاحظة: (هذه المقادر تكفي شخصاً واحداً) حبتان متوسطا الحجم من البطاطا نصف كوب من اللحم ربع حبة من البصل، مفرومة ملعقة من الفاصولياء البيضاء ملعقة من الفاصولياء الحمراء نصف ملعقة من الجبن ملعقتان من الزيت ربع ملعقة من الفلفل الأسود ملح، حسب الرغبة ربع ملعقة من "التوست" المطحون الطريقـــــة: - تدهن البطاطا، بدون تقشيرها، بقليل من الزيت، ثم يتم إدخالها الى الفرن، حتى تنضج. ثم تقسم الى قسمين، بعد الشواء. - في مقلاة تحتوي على ملعقة من الزيت، يقلى البصل حتى يصبح أشقر اللون، ثم يضاف اللحم حتى ينضج، وذلك مع الاستمرار في التحريك، مع إضافة الفلفل والملح والفاصولياء والجبنة. - تحشى البطاطا بواسطة هذا الخليط، وتقدم مزينة بـ "التوست" المطحون مع الصلصة التي ترغبونها.