مائدة اليوم الثالث عشر (حساء الخضراوات مع صدر الدجاج المشوى وسلطة الفول)



الإفطــــار الشوربة: حساء الخضراوات بالصلصة الحارة المقاديــــر: جزر بطاطس مكعبات يقطين أصفر كرفس كوسا صفراء وخضراء ملعقة متوسطة من معجون الطماطم عصير برتقالة حمراء ملح وفلفل أسود فليفلة حارة سائلة صلصة تاباسكو خضراء ملعقة متوسطة من الزبدة النباتية لتر مرق دجاج معد من قبل غير متبل

الطريق___ة:

تغسل الخضراوات وتقشر تقشيرا ً سطحيا ً وتقطع مكعبات متوسطة، ثم تقلب في الزبدة وتتبل ثم يضاف اليها المرق وتترك حتى تنضج نصف نضج، فيضاف عصير البرتقال الأحمر ومعجون الطماطم الحار المضاف إليه الفليفلة الخضراء ثم يقدم ساخنا ً. الطبق الرئيسي: صدر الدجاج المشوي

المقاديــــر:

ملاحظة: (هذه المقادير تكفي 10 أشخاص) 10 صدور من الدجاح، مع عظام الجوانح 100 غرام من الجزر، مسلوق ومقطع الى قطع صغيرة 50 غراما ً من الهليون الأحضر، مسلوق ومقطع الى قطع صغيرة 100 غراما ً من البطر 30 غراما ً من البندورة الكرزية معيرة 100 غراما ً من البطاطا المطحونة 75 ملليلترا ً من زيت الدرة 10 غرامات من الزبدة المملحة ملح وفلفل، حسب الرغبة الطريق قطب عدور الدجاح بعد مقلاة ذات قاعدة صلبة توضع على حرارة مرتفعة، يضاف إليها الزيت، وتقلب صدور الدجاح بعد تتبيلها، تحمر من جهة الجلد لتصبح ذات لون ذهبي، وذلك لمدة دقيقتين من الجهنين، ثم ترص صدور الدجاح في الفرن لمدة 8 دقائق، وذلك حسب حجمها. - في مقلاة، يسكب الزيت المتبقي، وتضاف الخصر وتطهى على نار هادئة. - يتم إخراج الدجاح من الفرن، ويوضع في طبق التقديم، والبطاطا المطحونة الى جانبه والخضر في الجانب الثاني. لإعداد البطاطا المطحونة: تقشر البطاطا، وتوضع في وعاء يحتوي على الماء والملح، فوق النار الى أن تنضح تماما ً، ثم البطاق الجانب المائ ويطهى هذا الخليط جيدا ً.

المقاديـــر:

ملاحظة: (الكمية كافية لـ 4 أشخاص) مقادير سلطة الفول الأخضر: 2 كيلو فول أخضر 5 ملاعق زيت زيتون عصير نصف ليمونة حامض ملعقة من الكمون الناعم ملعقتان من الفلفل الحار باقة صغيرة من الكزبرة الخضراء ليمونة حامض مقطعة ملح وبهار أسود قليل من حبات الزيتون الأسود المقادي_____لصلصلة الجزر: 450 غرام جزر مقطع بشكل عيدان 3 ملاعق زيت زيتون عصير ليمونة حامض 3 حبات ثوم مقطعة ملعقتان من السكر الأسمر ملعقتان من بذور الكمون ملعقة من القرفة الناعمة ملعقة من الفلفل الحار باقة صغيرة من الكزبرة الخضراء باقة صغيرة من النعناع الطريق______ة: 1- لتحصير سلطة الفول، أحصر وعاء مليء بالماء والملح للسلق، جانباءً تخلص من القشرة الخارجية للفول وضع حبات الفول في الماء المغلية لمدة دقيقتين، بعد ذلك اترك الفول حتى يبرد تحت الماء البارد، وبعدها تخلص من قشرة الفول. 2- ضع الفول في وعاء سميك القعر وأضف زيت الزيتون، عصير الليمون الحامض، الثوم، الكمون، الفلفل الحار، أطهي الفول على نار عمادئة لمدة 10 دقائق وبعد ذلك طيّبها الكمون، الفلفل الحار، أطهي الفول على نار عادئة لمدة 10 دقائق وبعد ذلك طيّبها بالملح والبهار الأسود واتركها حتى تبرد في الوعاء. 3- ضع الفول في طبق التقديم وتخلّص من أي سائل موجود في الوعاء. 10 ضع الفول مع الحامض وزيّا_نها

بالزيتون الأسود. 4- لتحضير سلطة الجزر، أسلق الجزر لمدة 15 دقيقة حتى ينضج. وفي لحظات لم يبرد الجزر تماماً، قط ع الجزر وضعه في طبق التقديم مع زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض والثوم والسكر الأسمر. لا تنسى أن تطيّبهم ببذور الكمون والقرفة الناعمة والفلفل الحار. 5- أخيراً، أفرم الكزبرة والنعناع فرما ً ناعما ً وانثرهما فوق الجزر. قد عم الطبق دافئا ً. المشروبات: كوكتيل الحمضيات

المقاديـــر:

6 حبات من البرتقال. حبة من الليمون الهندي(الجريب فروت) حبة من الليمون نصف كوب من السكر مبشور حبة من الليمون. الطريق والليمون. - اعصري البرتقال والجريب فروت والليمون. - اخلطي عصير البرتقال مع عصير الجريب فروت وعصير الليمون في الخلاط الكهربائي ومن ثم اضيفي السكر. - اسكبي خليط العصير(الكوكتيل) في وعاء واضيفي برش الليمون وحركيه جيداءً، ومن ثم اتركيه للنقع مدة نصف ساعة، ثم يصفى الكوكتيل.

- اسكبي الكوكتيل في الأكواب الخاصة للكوكتيل ومن ثم زيني الأكواب بشرائح الليمون المقطعة بشكل دائري.

الحلويات: معمول ملفوف بالتمر

المقاديــــر:

170 درجة مئوية. - يوضع مستطيل العجوة فوق مستطيل العجين، يلف العجين حول العجوة حتى يأخذ شكلاً أسطوانياً. - تقسم أسطوانة العجين إلى قطع متساوية الطول باستخدام سكين حاد.

- يرص في صاح فرن ويخبر في الرف الأوسط لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام الخبز، يترك ليبرد قليلاً ثمّ يزين بقليل من السكر البودرة.

الســـحـور العدس بالبصل

المقاديـــر:

كوب عدس أسمر كوبان ونصف الكوب ماء نصف كوب أرز حبة طويلة 3 أكواب ماء (إضافي) ملعقة صغيرة من خليط البهارات المنوع ملعقة صغيرة من الملح ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون البصل المكرمل: ربع كوب زيت زيتون 3 حبات بصل كبيرة، تقطع شرائح ملعقة خل أبيض نصف كوب ماء الطريق ______ : _ يخلط العدس مع الماء في قدر كبير ويترك على نار هادئة من دون غطاء لنحو ثلث ساعة أو حتى ينضج العدس فيضاف الأرز والماء الإضافي والتوابل والملح والفلفل ونصف البصل المكرمل لتطهى مع التحريك حتى يغلي فتقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة لحوالي ربع ساعة مع تقليب الخليط من حين الى آخر أو حتى ينضج الأرز فيقدم ساخنا ً وفوقه بقية البصل المكرمل. - لتحضير البصل المكرمل، يسخن الزيت في قدر متوسطة ثم يضاف البصل والسكر ويحركان على النار لخمس دقائق ثم يضاف الخل ونصف كمية الماء ونواصل التحريك لعشر دقائق ثم يضاف الباقي من الماء وتترك القدر على نار هادئة لخمس دقائق مع تقليبها أكثر من مرة وحتى يتكرمل البصل.