مائدة اليوم الثامن (المعكرونة الحارة مع عصير الأفوكادو بالعسل وشوربة البطاطا)



الإفطـــــــــار الشوربة: شوربة بطاطا بالفول السوداني المقاديـــــــــر: 3 ملاعق كبيرة من زيت الذرة 2/1 كوب من الفول السوداني المحمص (مقشر وغير مملح)+ المزيد للتزيين 2 فص من الثوم المفروم ناعماً 4/1 كوب من الفلفل الأحمر المقطع مكعبات صغيرة + المزيد للتزيين 2 ملعقة صغيرة من البابريكا المطحونة 2/1 1 بطاطا كبيرة مسلوقة ومقشرة 6 أكواب من مرق الدجاج أو اللحم ملح وفلفل

الطريقـــــــــة:

- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يضاف الفول السوداني والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق. - يضاف الفلفل، البابريكا والبطاطا مع تقليبها وهرسها حتى تتداخل مع الخليط. - يضاف المرق، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ في الغليان. - تخفف الحرارة ويترك الخليط لمدة 10 دقائق ثم يرفع جانباً ليبرد قليلاً. - يضرب الخليط على مراحل في الخلاط الكهربائي حتى يصبح سائلاً غليظاً. - يعاد الخليط إلى الإناء على النار لتسخينه (مع مراعاة عدم الغليان). - توضع الشوربة في طبق التقديم وتزين بقليل من الفول

السوداني والفلفل الأحمر، وتقدم ساخنة سلطة الفتّوش مع السمك المتبّل باللوز

المقاديـــــــــر:

ملاحظة: (الكمية تكفي لــشخصين)

المقاديـــــــــر

ثلث كوب من اللوز المفروم

ربع ملعقة من الفلفل الحارّ

ملعقة صغيرة من بشر الليمون الحامض

كيلوغرام واحد من سمك الهامور، مقطّع إلى مكعّبات متساوية

ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي، للقلي

ملح وبهار حلو، حسب الرغبة

للفتّوش:

رغيف من الخبز العربي المحمّص

حبّة من البندورة المقطّعة إلى مكعّبات متساوية

حبّة من الخيار المقطّع إلى مكعّبات متساوية

نصف حبّة من البصل الأحمر المفروم

كوب من: البقدونس والبقلة والنعناع الأخضر والصعتر الأخضر، مفرومة

100 غرام من الفجل المقطّع

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض

ملح وبهار حلو، حسب الرغبة

الطريقـــــــــة

1 في وعاء، يُخلط اللوز المفروم مع الفلفل الحارّ وبشر الليمون الحامض.

2 تُملّح وتُبهّر قطع سمك الهامور، ثم تُغلّف بخليط اللوز، وتُقلى بمقلاة مع الزيت النباتي على نار متوسّطة، إلى حين نضوجها. تُصفّى وتوضع على حدة، إلى حين استعمالها.

3 في طبق آخر، تُخلط حبّات البندورة مع الخيار والبصل الأحمر والبقدونس والبقلة

والنعناع الأخضر والصعتر الأخضر والفجل، ثم يُسكب زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض والملح والبهار الحلو.

4 أخيراً، يُضاف الخبز المحمّص والمقطّع إلى قطع متساوية.

5 في طبق التقديم، يوضع الفتّوش، وإلى جانبه قطع سمك الهامور المتبّلة باللوز المفروم والفلفل الحارّ.

الطبق الجانبي: برغل مع الأعشاب والزرشك

المقاديـــــــــر:

1 كوب من البرغل، متوسط الخشونة 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون 1 كوب من مرق الدجاج ملح وفلفل 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون 1 ملعقة كبيرة من البقدونس، المفروم 1 ملعقة كبيرة من الزرشك الطريقـــــــــة: - يغسل البرغل وينقع في الماء لمدة 10 دقائق. - يصفى البرغل من الماء مع الضغط للتخلص من الماء الزائد. - يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويضاف البرغل ويقلب لمدة 5 دقائق حتى يلين. - يضاف المرق ويتبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب. - يترك الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان. - تخفف الحرارة ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج، نحو 15-10 دقيقة. - يرفع بعيداً عن النار ويترك ليبرد قليلاً ثم يضاف عصير الليمون. - يوضع في طبق التقديم ويزين بالبقدونس والزرشك. المشروبات: عصيرالأفوكادو بالعسل

المقاديـــــــــر:

2 حبة أفوكادو معلقة كبيرة عسل كوبان من الحليب حسب الرغبة بحيث يكون سلس و لزج الطريقة : - نضع الأفوكادو في الخلاط مع العسل والحليب ونخفق حتى يصبح الخليط متجانساً. - يصب في أكواب ويوضع في الثلاجة ليبرد وتقدم في أكواب . الحلويات: كيك بالحليب المكثف

المقاديـــــــــر:

للحليب المكثف - 2 علبة من الحليب، مبخر - 1 كوب من الكريمة اللباني للكيك: - 1 1/4

كوب من الدقيق - 1/2 ملعقة صغيرة من البيكنج بودر - 1/8 ملعقة صغيرة من الهيل (حبهان) المطحون - 1/8 ملعقة صغيرة من الملح - 1/2 كوب من خليط الحليب المكثف - 6 ملاعق كبيرة من الزبدة اللينة - 1 كوب من السكر - 2 بيض - 6 ملاعق كبيرة من الحليب الطريقـــــــــة: للحليب المكثف: - يوضع الحليب مع الكريمة في إناء كبير على نار متوسطة حتى الغليان - تخفف الحرارة ويترك حتى يتبخر السائل ويغلظ القوام نحو 30 – 40 دقيقة (مع مراعاة التقليب من حين إلى آخر حتى لا يلتصق بالقاع) ويصير مكثفاً، ثم يترك ليبرد للكيك: - يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. - تدهن قوالب مافن صغيرة بقليل من الزبدة. - تخلط المكونات الجافة في وعاء عميق. - يخفق الحليب المكثف مع الزبدة والسكر في وعاء عميق باستخدام مضرب سلك يدوي حتى يصبح الخليط هشاً. - يضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى)، مع الإستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات. - يضاف خليط الدقيق تدريجياً بالتناوب مع الحليب (مع مراعاة البدء والإنتهاء بالدقيق) ويخفق الخليط حتى يتجانس. - يصب الخليط في القوالب المعدة ويخبز في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام الخَبز. - يترك الكيك ليبرد قليلاً، ثم يقلب على شبكة معدنية حتى يبرد تماماً، ويرص في طبق التقديم. يمكن تحضير الحليب المكثف في المنزل: - يوضع نحو 4 أكواب من الحليب في إناء سميك على نار هادئة حتى يتبخر نحو 60% من الماء، ويتبقى نحو 1 كوب من الحليب المركز. - يضاف 1 2/1 كوب من السكر ويرفع على نار متوسطة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر ويبدأ الخليط في الغليان، ثم يرفع بعيداً عن النار ويترك حتى يبرد تماماً

الســـــحـــور المعكرونة الحارة

المقاديـــــــــر:

ملاحظة: (الكمية تكفي 3 أشخاص، مدة التحضير: 20 دقيقة، مدة الطهو: 25 دقيقة) كوبان معكرونة سباغيتي مسلوقة حبتان طماطم مفرومة ملعقة كبيرة معجون طماطم ملعقة كبيرة سكر ملعقتان كبيرتان أورغانو ملعقة كبيرة ريحان 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون 100 غرام جبنة كرافت تشيدر مبشورة ملعقتان صغيرتان ملح ملعقتان صغيرتان فلفل أسود ملعقتان صغيرتان بابريكا حارة زيت نباتي الطريقـــــــــة: - يسخن الزيت ويضاف الثوم حتى يحمر. - يضاف إليه جميع المكونات بإستثناء المعكرونة والجبن، حتى يغلظ قوام الخليط. - توضع المعركونة في طبق التقديم ويسكب خليط الطماطم. - يرش على سطح الطبق جبنة كرانت تشيدر المبشورة.