أسياخ كباب بتتبيلة الأعشاب



الشوربات

شوربة بطاطا بالكراث مع جرجير

.. إستخدام الأوراق الخضراء في الطهو يُزيد من قيمتها الغذائية ويُعطي نكهة محبّـَبة، ولا يقتصر فقط على إستخدامه كسلطة أو تقديمها باردة من دون طهو

المقادير:

1/4 كوب من زيت الخضار

3 شرائح من خبز التوست منزوع الحواف ومُقطّع مكعبات

1 بصلة متوسطة مفرومة

2 فص من الثوم المفروم

2 كوب من الكراث المقطّع شرائح

1 كيلوغرام من البطاطا المقشّرة والمقطعة مكعبات

78 أكواب من مرق الدجاج أو اللحم

1 كوب من كريمة اللباني

2 كوب من الجرجير، أوراق فقط مُقطعة شرائح

ملح وبهار أبيض

للتزيين:

مكعبات خبز (فرنسي أو توست) صغيرة

1 ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج المفروم ناعماً

2 ملعقة كبيرة من الزيت الزيتون

الطريقة:

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ويُضاف الخبز، البصل، الثوم والكراث مع التقليب لمدة 5 دقائق.

- تُضاف مكعبات البطاطا وتُقلب مع البصل والكراث، ثمّ يُضاف المرق.

- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج البطاطا.

- يُرفع الخليط جانباً ويُترك ليبرد قليلاً، ثمّ يُضرب في الخلاط الكهربائي حتى يُصبح سائلاً غليظاً.

- يُعاد الخليط إلى الإناء على نار متوسطة، تُضاف الكريمة ويُمكن إضافة مرق أو ماء لتخفيف كثافة الخليط.

- تُضاف شرائح الجرجير، ويُتبل الخليط بالملح والبهار الأبيض مع التقليب.

- للتزيين، يُرش الخبز بقليل من زيت الزيتون ويُتبل بالزعتر والملح والفلفل، ثمّ يُرص في صاج ويُخبز في الفرن حتى يُصبح ذهبي اللون.

- عند تقديم الشوربة، تُزين بقليل من زيت الزيتون وقطع الخبز الذهبية.

الطبق الرئيسي

أسياخ كباب بتتبيلة الأعشاب

المقادير:

1 كوب من أوراق البقدونس والكزبرة الخضراء الطازجة

2 من الفلفل الأخضر الحار (إختياري)

1/2 كوب من زيت الزيتون

4 فصوص من الثوم

1/2 كوب من الجوز (عين الجمل)

ملح خشن، وفلفل أسود مجروش

1 كيلوغرام من لحم الضأن (من منطقة الفخذ)

فلفل ألوان وبصل مُقطع قطعاً متوسطة

الطريقة:

- تُوضع أوراق الأعشاب الطازجة مع الفلفل الحار، الزيت، الثوم والجوز في الخلاط الكهربائي، وتُخلط جيداً لنحصل على صلصة تتبيلة خضراء.

- تُوضع قطع اللحم والخضار في وعاء كبير، يُضاف خليط التتبيلة وتتبل بالملح والفلفل، وتُغطّى وتترك في الثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تتشبّع من التتبيلة.

- يُجهز الفحم النباتي المُشتعل من قبل، ويُساوى في الشواية.

- توُضع قطع اللحم بالتبادل مع الخضار في السيخ المعدني، بحيث تكون قليلة العدد وفي منتصف السيخ.

- تُوضع أسياخ اللحم فوق شبكة معدنية على الفحم مع التقليب لمدة 15 دقيقة ويُراعى عدم طهوها لمدة طويلة، حتى لا تفقد كمية كبيرة من السائل وتجف.

- تُقدّم ساخنة مع الخضار المشوية والسلطة الخضراء.

الطبق الجانبي

دجاج وسجق جامبولايا

المقادير:

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

دجاجة مقطعة إلى 12 قطعة (بالجلد والعظم)

1/2 كيلو من اللحم البقري (مكعبات)

1/2 كيلو من السجق (هوت دوغ) شرائح

ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف المطحون

1/2 ملعقة صغيرة من الشطة (إختياري)

ملعقة صغيرة من الأوريغانو الجاف المطحون

ملعقة صغيرة من الريحان الطازج المفروم

ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

ملعقة كبيرة من الثوم المفروم ناعماً

بصلة مقطعة قطعاً صغيرة

3 ثمرات فلفل ألوان، قطع صغيرة

عود من الكرفس، قطع صغيرة

كوب من الطماطم، قطع صغيرة

كوبان من مرق الدجاج أو اللحم

كوبان من الأرز المصري مغسول ومنقوع

ملح وفلفل

الطريقة:

- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، تضاف قطع الدجاج، وتحمر من جميع الجهات.
- تضاف قطع اللحم والسجق، مع التقليب حتى يتغير لونها وتحمر من جميع الجهات.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل، ويضاف الزعتر، الشطة، الأوريغانو، الريحان والبقدونس مع التقليب حتى تتداخل النكهات.
- يضاف الثوم، البصل، الفلفل والكرفس مع الإستمرار في التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تضاف قطع الطماطم والمرق ويترك حتى يبدأ في الغليان.
- يضاف الأرز مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك حتى يشترب الأرز كمية من السائل.
- تخفف الحرارة، ويغطى الخليط ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضوج الأرز.
- يوضع في طبق التقديم مع مراعاة إظهار المكونات كافة.

السلطات

سلطة طماطم ألوان

المقادير:

1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

ملح وفلفل أسود مجروش

1 طماطم خضراء، قطع كبيرة

1 طماطم صفراء، قطع كبيرة

1 طماطم خضراء، قطع كبيرة

الطريقة:

- يُخلط عصير الليمون مع زيت الزيتون، ويُتبل بالملح والفلفل المجروش.

- توضع الطماطم في وعاء عميق، وتُتبل بالخليط السابق مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات، ثمّ توضع في طبق التقديم.

* تُعتبر الطماطم من أكثر المواد الأولية المستخدمة بطرق متنوعة، حيث يُمكن أن تؤكل طازجة في جميع مراحل نموها (من الخضراء حتى نضجها)، حتى وإن لم تنضج تماماً. وقد اعتبرها الأميريكون من الفاكهة،

وقاموا بتمرير قانون في الكونغرس يُمكنهم من إستيرادها من كوبا عندما كان الحظر مفروضاً بشأن إستيراد أي خضراوات من خارج الولايات المتحدة الأميركية. والطماطم الصفراء، هي نوع من الطماطم، وهذا لونها وهو لا يتغير مع نضجها.

الحلويات

تامبورا بالنشاء ودقيق الأرز

المقادير:

1/2 كيلو من الجمبري (روبيان)، مع الذيل من دون قشر

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

1/4 كوب دقيق من الأرز

ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر

ثلثا كوب من النشاء

بياض بيضتين

4 ملاعق كبيرة من الماء

ملح وفلفل

زيت غزير للقلي

الطريقة:

- يوضع الجمبري في وعاء عميق، ويتبل بزيت الزيتون، عصير الليمون، الزعتر، الملح والفلفل، ويقلب جيداً.

- يخلط دقيق الأرز، البيكينغ باودر، النشاء، قليل من الملح، بياض البيض، والماء في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات ونحصل على خليط غليظ القوام.

- يوضع الجمبري في أسياخ خشبية، ثمّ يوضع في الخليط حتى يغطيه تماماً.

- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثمّ ترفع أسياخ الجمبري من الخليط مع الإحتفاظ بأكبر كمية من الخليط ملتصقة به، ويحمر في الزيت لمدة دقيقتين حتى يصبح ذهبي اللون من جميع الجهات.

- ترفع وحدات الجمبري على منشفة ورقية لإمتصاص الزيت الزائد، وتقدم دافئة إلى جانب صلصة التشاتني.

* تصلح هذه الوصفة للذين يعانون حساسية ضد القمح ومشتقاته

السحور

كشك سمك

المقادير:

للسمك:

3/4 كيلوغرام من السمك منزوع الجلد والعظم (ثلاث قطعات)

منكهات لماء الطهو (عيدان بقدونس، شرائح ثوم وزنجبيل)

خضار قطع متسوطة (بصل، كراث، جزر)

1/2 كوب من أوراق الأعشاب العطرية الطازجة (زعتر، ريحان)

للكشك:

5 أكواب من مرق السمك (المحضر سابقاً)

3/4 كوب من الدقيق

ملح وفلفل

بصل محمر وسمن سائل للتزيين

الطريقة:

للسمك:

- يغسل السمك جيداً ويجفف.
- يحضّر جهاز الطهو على البخار بملء الإناء السفلي بكمية كبيرة من الماء (نحو 6 أكواب) وتضاف المنكهات والخضار.
- يوضع السمك في جهاز الطهو على البخار وتوضع عليه الأعشاب (مع إحكام غلق الجهاز)، ويترك لمدة

20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

للكشك:

- يصفى مرق السمك الناتج، ويوضع في إناء على نار متوسطة ويترك حتى يبدأ في الغليان.

- تخفف الحرارة، ثمّ يضاف الدقيق تدريجياً مع الخفق الجيد بإستخدام مضرب سلك يدوي حتى تتجانس المكونات ويتبل بالملح والفلفل، مع الإستمرار في التقليب حتى يغلظ قوامه، ثمّ يرفع بعيداً عن النار ويترك ليبرد قليلاً.

- عند التقديم، توضع قطع السمك في طبق التقديم ويصب فوقها الكشك ويزين البصل المحمر وقليل من السمن السائل.

* إذا لم يتوافر جهاز الطهو على البخار، يمكن إستخدام إناء كبير توضع فوقه مصفاة بحجمه نفسه وتغطى جيداً للمحافظة على البخار داخل الإناء