يخنة صينية البطاطس بلحم العجل



الشوربات

شوربة الفول الأخضر والبطاطا

(الكمية كافية: 4 أشخاص)

المقادير:

- ملعقتان من زيت الزيتون
- حبتان من البصل المفروم
- 3 حبات بطاط مقشّرة ومقطّعة
- 450 غرام فول أخضر طازج منزوع القشرة
- 7 أكواب ونصف من مرقة الخضار
- باقة من الكزبرة الخضراء الطازجة المفرومة فرماً خشناً

- كوبان إلى ثلاث أكواب من الكريما الخفيفة والقليل منها للزينة

- ملح وبهار أسود

طريقة التحضير:

1- حمّ ِ الزيت في مقلاة كبيرة وإقلي البصل وأتركهم لمدة خمس دقائق حتى يذبل، أضف البطاطا وبعض الفول (أترك جزء منها للتزيين)، والمرقة وأتركها حتى تغلي لمدة خمس دقائق وبعدها أضف الكزبرة وأتركها مجدداً لمدة عشر دقائق.

2- أخفق الشوربة على مراحل في البلندر وبعد الانتهاء أعِدها إلى الوعاء.

3- أضف الكريما والمطيبات وأتركهما قليلاً حتى تسخن، أسكبها في كاسات وزيّ ِنها بالكزبرة والفول الأخضر والكريما.

الطبق الرئيس

يخنة صينية البطاطس بلحم العجل

المقادير:

كيلوغرامان بطاطس

نصف كيلوغرام لحم العجل مقطع إلى مكعبات

خل

ربع كيلوغرام من البصل الأبيض مقطع إلى شرائح متوسطة السمك

فلفل أحمر حلو وحار

لتر من مرق الدجاج أو اللحم المتبل بالملح والفلفل الأسود وقطرات التاباسكو

ملعقة متوسطة من السمن الطبيعي

ملعقة متوسطة من معجون الطماطم

علبة من حمص الشام المسلوق

أرز أبيض أو مثلثات من الخبز العربي المقرمش

بقدونس للتجميل

الطريقة:

- تقشر البطاطس تقشيراً سطحياً، ثمّ تغسل وتقطع إلى شرائح متوسطة السمك. توضع في صينية فرن أو بايركس ويضاف إليها مرق اللحم أو الدجاج المتبل، ومكعبات لحم العجل التي تمّ غسلها بالماء والخل وشطفت جيداً، ويضاف البصل والفلفل الأحمر بنوعيه وحمص الشام المسلوق ومعجون الطماطم. يقلب اليخنة جيداً حتى يتجانس، ثمّ يزج في فرن حار لمدة ساعة ونصف الساعة أو حتى ينضج تماماً. يمكن تقديم الأرز الأبيض معه، أو مثلثات الخبز العربي المقرمش. يقدم ساخناً

الطبق الجانبي

مأكولات بحرية مع الخبز بالثوم

المقادير:

فيليه سمك الهامور 40 غراماً

سمك النهاش 15 غراماً

روبيان تايغر حبة واحدة

بلح البحر مع الصدف حبتان

بطليموس 4 حبات

زعفران 10 غرامات

معجون البندورة 10 غرامات

مرقة السمك 150 ملل

ملح رشة

بهار رشة

فلفل حسب الرغبة

معجون الثوم ملعقة صغيرة

زيت الزيتون 10 ملل

شريحتان من الخبز الإفرنجي

الطريقة:

- تسخن المقلاة ويضاف إليها زيت الزيتون والثوم، ثمّ يقلى الهامور والروبيان. وفي هذه الأثناء تطهى بقية أنواع الأسماك في طنجرة، مع مرقة السمك ومعجون البندورة والزعفران والملح والبهار والفلفل.

- يوضع الروبيان والهامور في الفرن، مع الخبز بعد دهنه بعجينة الثوم لمدة دقيقتين، ثمّ تقدم مع بقية الأسماك.

السلطات

الدجاج وسلطة الفاكهة

المقادير:

ربع كوب من الكريما الحامضة قليلة الدسم

3 ملاعق كبيرة من الخل بنكهة الفواكه

ملعقة صغيرة ونصف من بذور الخشخاش

ربع ملعقة صغيرة من الملح

فلفل مسحوق طازج

8 أكواب من مختلف خضروات السلطة

كوبان من شرائح صدر الدجاج المطهوة

كوبان من قطع البطيخ الأصفر أو الشمام

ربع كوب من الجوز المقطّع أو المحمّص

ربع كوب من جبنة فيتا المهروسة

الطريقة:

- اخفقي الكريمة الحامضة والخل والسكر وبذور الخشخاش والملح والفلفل في وعاء كبير إلى أن يصبح المزيج طرياً.

- احتفظي بربع كوب من الصلصة جانباً.

- بعد ذلك، أضيفي مزيج الخضروات إلى الوعاء الكبير وحرّكيه ليتشبّع من الصلصة، ثمّ وزّعي الخليط على أربعة صحون وغطّي محتوى كلّ صحن بقطع الدجاج والشمام والجوز وجبنة الفيتا لتنهي الطبق بملعقة صغيرة من الصلصة.

نصائح وملاحظات:

لسلق صدر الدجاج: ضعي قطع دجاج بدون عظم أو جلد في مقلاة متوسطة الحجم واغمريها بماء قليلة الملح. بعد أن يغلي الخليط، غطّي المقلاة وخفّضي الحرارة لطبخ الدجاج على نار هادئة لمدة 10 إلى 12 دقيقة، إلى أن تصبح قطع الدجاج مطهوةً بالكامل ويختفي اللون الزهري من وسطها.

لتحميص قطع الجوز، سخّني مقلاةً صغيرة جافة على حرارة متوسطة، ثمّ أضيفي الجوز وحرّكيه لدقيقتين أو ثلاث حتى يميل لونه إلى البني وتفوح رائحته.

الفوائد الصحية:

- يعدّ الجوز مصدراً ممتازاً لكل أحماض (أوميغا3) الدهنية الضرورية.

- يحتوي الجوز على حمض الغال، وهو مضاد للأكسدة يدعم جهاز المناعة ويتمتع بعدة خصائص مضادة للسرطان.

- يعمل الجوز كمسهّل لطيف للأمعاء.

- يساعد الجوز على تحسين عملية الأيض ويوصى بتناوله للمصابين بأمراض الكبد.

الحلويات

فوندو الشوكولاتة

المقادير:

1 كوب من الكريمة اللباني

1/2 2 كوب من الشوكولاتة، مُقطعة قطعاً صغيرة

إقتراحات التقديم:

أناناس مُقطع قطعاً متوسطة، فراولة، مارشميللو، كيك شوكولاتة مُقطع قطعاً متوسطة، مشمش مجفف، قطع بسكوت أو بيسكاتي بالمكسرات

الطريقة:

- تُسخن الكريمة في إناء على نار متوسطة، مع الإحتفاظ بـ1/4 كوب جانباً، لتخفيف الخليط إذا صار سميكاً وقت التقديم.
- تُترك على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان برفق، ثمّ تُرفع بعيداً عن النار.
- تُضاف قطع الشوكولاتة، ويُترك الخليط نحو 3 دقائق حتى تلين الشوكولاتة قليلاً.
- يُخفق الخليط بإستخدام مضرَب سلك جيداً حتى تتجانس المكونات.
- عند التقديم، يُضاف المقدار المتبقّي من الكريمة، إذا لزم الأمر، ويُقلب الخليط ويصب فوندوا الشوكولاتة في الإناء الخاص بالفوندو (إناء موضوع على حامل وتحته شمعة مشتعلة لتحافظ على درجة حرارة الفوندو وسيولته).
- تُرص الفاكهة، المارشميللو، قطع الكيك أو البسكوت في طبق التقديم بشكل جَمالي، وتُقدم إلى جانب فوندو الشوكولاتة مع الشّوَك الخاصة بالفوندو أو الأسياخ الخشبية.

السحور

معكرونة بالروبيان والكراث

المقادير:

1/2 كيلوغرام من الروبيان (الجمبري) متوسط

للتتبيلة:

2 فص من الثوم المفروم

1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

1/2 ملعقة صغيرة من الزعفران

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

ملح وفلفل

للمعكرونة:

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

1 بصلة كبيرة، مفرومة

2 كوب من الكراث، قطع صغيرة

2 فص من الثوم المفروم ناعماً

2 كوب من عصير الطماطم الطازج

1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم

4 أكواب من مرق البحريات

300 غرام من المعكرونة

ملح وفلفل

1/2 كوب من أوراق الكزبرة المفرومة فرماً خشناً

الطريقة:

- يقشر الروبيان (مع الإحتفاظ بالذيل)، وينظف بطرف سكين حاد بنزع الخليط الأسود من الظهر.
- تخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق، يضاف الروبيان ويتبل بالملح والفلفل مع التقيب حتى تتم تغطيته تماماً.
- يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، يضاف البصل، الكراث والثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يلين.
- يضاف عصير الطماطم، معجون الطماطم والمرق مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تترك الصلصة حتى تبدأ في الغليان، ثمّ تخفف الحرارة وتترك لنحو 4 دقائق.
- تضاف المعكرونة وتقلب، يغطى الإناء ويترك الخليط لنحو 7 دقائق.
- يضاف الروبيان المتبل، يغطى الإناء ويترك اللخيط لمدة 3 دقائق أخرى حتى تمام نضج الروبيان والمعكرونة (يمكن إضافة المزيد من المرق إذا لزم الأمر).
- تضاف الكزبرة (مع الإحتفاظ بكمية قليلة للتزيين) وتقلب.
- توضع المعكرونة مع الروبيان في طبق التقديم وتزين بقليل من الكزبرة المفرومة.