

## شوربة السبانخ



### المقادير:

- لحمة "هيرة" مفرومة ناعمة: نصف كيلو غرام
- سبانخ مثلجة: كوبان
- كرفس: 3 ملاعق طعام
- كرّات: 3 ملاعق طعام
- بطاطا مقطعة مكعبات صغيرة: نصف كوب
- رشة ملح، كزبرة يابسة، كمون، بهار حلو، قرفة، فلفل أسود

• نشاء مذوّب بالماء: ملعقتا طعام

• عصير ليمون حامض

• ماء: 8 أكواب

• زيت نباتي: ملعقتا طعام

طريقة التحضير:

• يُتبّل اللحم بالملح والبهار والقرفة، ويكوّر على شكل كرات صغيرة. في قدر توضع ملعقتا طعام زيت نباتي، ثمّ يوضع اللحم ويقلب حتى يتغيّر لونه، ثمّ يُصبّ فوقه 8 أكواب ماء ويترك المزيج ليغلي. يضاف إليه الكرفس والكراث والبطاطا والسبانخ ويترك من جديد حتى يغلي، ثمّ تضاف إليه بقية البهارات والنشاء ويترك المزيج حتى يغلي ويتكاثف. يُقدّم مع عصير الليمون الحامض.

محاشي مع ريش الغنم

المقادير:

• كوسا: 30 غراماً

• باذنجان: 30 غراماً

• بصل: 50 غراماً

• فليفلة: 30 غراما<sup>=</sup>

• ورق عنب: 20 غراما<sup>=</sup>

• ريش غنم

• أرز مصري: 40 غراما<sup>=</sup>

• لحم مفروم: 20 غراما<sup>=</sup>

• ثوم: 20 غراما<sup>=</sup>

• ملح: 10 غرامات

• بهارات عربية مشكلة: 10 غرامات

• نعناع طازج: 25 غراما<sup>=</sup>

• سمن: ملعقتان كبيرتان

• مرق اللحم: 100 ملل

• بندورة: 200 غرام

• معجون البندورة: 25 غراما<sup>=</sup>

• بطاطا: 30 غراما<sup>=</sup>

طريقة التحضير:

- تفرغ حبات الكوسا والباذنجان والفليفلة، وتنقع في ماء مملح. في هذه الأثناء تحضر الحشوة بمزج الأرز المغسول مع اللحم المفروم، والبصل المفروم، والبهارات والملح والسمن.
- تحشى حبات الكوسا والباذنجان وورق العنب والفليفلة بالحشوة السابقة.
- توضع جميع الخضراوات مع ريش الغنم في القدر فوق شرائح من البصل، والبطاطا والنعناع الطازج، ويضاف إليها مرق اللحم مع البندورة المقطعة ومعجون البندورة والثوم المهروس.
- تترك القدر على النار نحو 45 دقيقة بعد الغليان أو حتى تنضج المحتويات.

سلطة كوسة مع الطماطم

#### المقادير:

- 6 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فص من الثوم المفروم
- 1 فلفل حار مفروم
- 2 فلفل أحمر مكعبات متوسطة
- 2 طماطم مٌقشرة ومفرومة مع العصير

1 ملعقة صغيرة من البهارات المطحونة

2/1 كيلوغرام من الكوسة، قطع متوسطة

3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون

2 ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

ملح وفلفل

الطريقة :

تسخن 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يلين.

يُضاف الفلفل الحار والفلفل الأحمر، ويترك الخليط لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين إلى آخر.

تُضاف الطماطم، البهارات المطحونة ويترك الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.

تُضاف الكوسة مع التقليب، ويترك الخليط لمدة 10 دقائق حتى تنضج الكوسة (مع مراعاة عدم المبالغة في الطهو حتى تحتفظ بنضارة اللون والقيمة الغذائية).

يُرفع الخليط بعيداً عن النار، يُضاف المقدار المتبقي من الزيت، عصير الليمون والبقدونس المفروم وتُقلب السلطة.

توضع في طبق التقديم، وتُقدّم دافئة.

## سينامون رولز

### المقادير:

#### للعجين

• 1 ملعقة كبيرة من الخميرة

• 4/3 كوب من الماء الدافئ

• 3 أكواب من الدقيق

• 1 بيضة

• 4/1 كوب عسل نحل

#### للـ"فوندان":

• 1 ملعقة كبيرة من الماء

• 1 كوب من سكر البودرة (منخول)

• 1 ملعقة كبيرة من عسل النحل

#### للحشو

• 2/1 كوب من السكر البني

• 2 ملعقة كبيرة من الزبد (درجة حرارة الغرفة)

• 1 ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة

• 2/1 كوب من الزبيب (أو قطع شوكولاتة)

• عين جمل (جوز) مجروش (اختياري)

لصلصة الكراميل:

• 1 كوب من السكر

• 6 ملاعق كبيرة من الزبد

• 2/1 كوب من كريمة اللباني

الطريقة:

للعجين

• تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.

• يُخلط الدقيق مع البيض وعسل النحل في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة حتى تتداخل المكونات.

• يُضاف خليط الخميرة مع الاستمرار في العجن على السرعة نفسها حتى يتجانس الخليط ويُصبح عجيناً

أملس.

• يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك ليختمر لمدة 45 دقيقة أو حتى

يتضاعف حجمه.

• تُخلط مكونات الحشو جيداً في وعاء عميق، وتُقلب جيداً حتى تُحمل على خليط متجانس مثل

المعجون.

- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح ناعم أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بسُمك 1/2 سنتيمتر.
  - يُفرد معجون الحشو على كل العجين ثمَّ يُلف العجين على هيئة أسطوانة، ثمَّ تُقطع إلى حلقات سميقة (سُمكها نحو 5 سنتيمترات).
  - تُرص حلقات الـ"سينامون" (بحيث يكون الجزء الملفوف لأعلى) في صينية مرتفعة الجوانب، مع ترك مسافة بين الواحدة والأخرى.
  - تُغطَّى الصينية وتُترك لمدة 45 دقيقة أخرى لتختمر أو حتى يتضاعف حجمها.
  - يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
  - تُخبز حلقات الـ"سينامون" في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- للفوندان
- يُخلط الماء مع السكر والعسل في وعاء بواسطة ملعقة حتى تتجانس المكونات ونحصل على خليط غليظ نوعاً ما.
- لصلصة الكراميل
- يُوضع السكر في إناء على نار متوسطة، ويترك حتى يُسيل (يُصبح بلون الكراميل الفاتح).
  - تُضاف الزبدة مع التقليب حتى تذوب ثمَّ يُرفع الخليط بعيداً عن النار.
  - تُضاف الكريمة اللباني مباشرة مع التقليب حتى يتجانس الخليط.
  - يُزين الـ"سينامون" حسب الرغبة، إمَّا بالفوندان أو صلصة الكراميل أو بالشوكولاتة الغامقة والبيضاء السائلة.



