ريش الضأن الروستو بصلصة الزبد مع الزيتون والأرز البسمتي الحار

الإفطار الشوربة حساء الخضراوات المقادير: 800 غرام من الجزر 600 غرام من الكوسى 450 غراماً من أعواد الكرفس 300 غرام من البصل 400 غرام من البازلاء الخضراء 300 غرام من جذور الكرفس 500 غرام من البطاطس 400 غرام من الطماطم المشوية بالفرن 300 غرام من السبانخ 400 غرام من الأرز الأبيض المطبوخ 350 غراماً من جبن بارميزان 200 غرام من زيت الزيتون 30 غراماً من الملح والفلفل 4.1 لتر من مرق الخضراوات

طريقة التحضير: 1- تقطّع الخضراوات إلى قطع صغيرة جداً. 2- في قدر تحتوي على زيت الزيتون، يقلى كل من البطاطس والبصل وجذور الكرفس والجزر لمدة 5 دقائق. 3- ثمّ، تضاف أعواد الكرفس والكوسى والبازلاء والخضراوات المقلية ومرق الخضراوات في قدر على النار، لمدة 15 دقيقة. 4- تنزع الخضراوات من الماء وتوضع في قدر جانباً. ويستعمل المرق مجدداً، فتضاف إليه الطماطم، ثمّ تخلط بالخلاط الكهربائي. 5- يوضع السبانخ مع بقية الخضراوات، ويغطّى بجبن "البارميزان"، وينثر الملح والفلفل نصيحة: يمكن تجميع الأرز والخضراوات في الطبق على شكل كرة، مع تزيينه بالخيار. (هذه المقادير تكفي لعشرة أشخاص) الطبق الرئيسي ريش الضأن الروستو بصلصة الزبد مع الزيتون والفلفل الحار المقادير:

كيلوغرام من ريش الضأن خل أحمر ملعقتان متوسطتان من الزبدة الطبيعية مذاب فيهما بعض من فصوص المستكة لا تزيد عن أربعة فصوص زيت زيتون وعصير ليمونة ملعقة صغيرة خردل سائل فلفل أحمر حار يقطع صغيراً زيتون أسود منزوع البذر ملح وفلفل أسود وبهارات خاصة بلحم الضأن ملعقة صغيرة دقيق (طحين) أبيض مضاف إليها قليل من حبة البركة بازلاء مفلطحة زيت ذرة

الطريقة: - تغسل ريش الضأن بالماء والخل، ثمّ تشطف جيداً. تخلط كل مقادير التتبيلة معاً ويضاف إليها الخردل وزيت الزيتون. تقلب وتنقع فيها ريش الضأن لمدة نصف يوم مغطاة بالبلاستيك داخل سلطانية زجاجية. تحمر في زيت الذرة ومعها التتبيلة حتى يصير لونها داكناً، فيضاف إليها نصف لتر ماء. تترك على نار متوسطة حتى تنضج تماماً. في مقلاة غير قابلة للإلتصاق توضع الزبدة الطبيعية ومعها الزيتون والفلفل الأحمر الحار والمستكة وذرة ملح وعصير الليمونة. يقلب على نار هادئة، ثمّ يضاف إليه الدقيق المخلوط بحبة البركة، ثمّ تسكب الصلصة على اللحم عند التقديم.

الأرز البسمتي الحار المقادير (تكفي لخمسة أشخاص): 750 غراماً من لحم رقبة الخروف منزوعة الدهن ملح وفلفل أسود، حسب الرغبة حبّة كبيرة من البصل، مفرومة فص من الثوم، مفروماً 60 غراماً من التوت البري أو الكرز أو الزبيب، مجففة ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة 300 ملليلتر من مرق اللحم أو الخضر عصير حبّة من الليمون الحامض 60 غراماً من المشمش المجفف 30 غراماً من الصنوبر المحمص قبضة من البقدونس المفروم مقادير الأرز الحامض: 30 غراماً من الزبدة حبّة من البصل، مفرومة ورقتا غار نصف ملعقة من مسحوق القرفة ملعقة صغيرة من الكركم ملعقة صغيرة من الكمون 300 غرام من الأرز البسمتي المغسول 300 ملليلتر من مرق اللحم أو الخضر عصير حبّة من الليمون الحامض طريقة التحضير:

- يُقطّع لحم الرقبة إلى قطع صغيرة، يُنثر الملح والفلفل عليها، ثمّ تُقلّب في قدر عميقة غير لاصقة توضع على نار متوسطة (بدون زيت)، حتى تصبح بنيّة اللون من الجهتين، ثمّ تُرفع وتوضع جانباً. يُضاف البصل إلى المقلاة ويقلّب لدقائق خمس، فالثوم والتوت البري والقرفة - يُسكب المرق، وحين يغلي، تُضاف قطع اللحم، ويُسكب عصير الليمون الحامض والمشمش المجفف - تُغطّى هذه القدر بصورة محكمة، وتُترك على نار هادئة لمدة ساعة، مع تحريكها بإستمرار حتى يصبح اللحم طرياً والصلصة ثخينة. وعند التقديم، يُوزّع الصنوبر والبقدونس المفروم لإعداد الأرز: - يُضاف الزبدة والبصل المفروم وورقتا الغار، ويُنثر مسحوق القرفة والكركم والكمون في قدر لمدة دقائق خمس، حتى يصبح البصل ليّناً. يُضاف الأرز، يُحرّك، ثمّ يُسكب المرق. تُغطّى القدر، وتُترك

على نار متوسطة، لمدة 15 – 20 دقيقة. يُحرّك مع عصير الليمون الحامض، ويُنثر الملح والفلفل. ويُقدّم مع اللحم

الطبق الجانبي التبولة مع السبانخ المقادير (تكفي لأربعة أشخاص) 100 غرام من الباذنجان المدعبل 100 غرام من البندورة 50 غراماً من البصل 100 غرام من الفليفلة الحلوة الخضراء 25 غراماً من النعناع 25 غراماً من البقدونس 50 غراماً من الملح غرامان من البهار الأبيض الحلو 30 غراماً من زيت الزيتون الطريقة: - يُغسل الباذنجان ويُجفف، ثمّ يُشوى على نار قويّة. تُزال قشوره بعد أن يبرد، ويُفرم بواسطة السكين، ناعماً. - يُفرم كل من البندورة والبصل والفليفلة والنعناع والبقدونس. - في وعاء كبير، يُخلط الباذنجان مع البندورة والفليفلة الخضراء والنعناع، ثمّ يُضاف خليط عصير الليمون الحامض وزيت الزيتون والملح والبهار الأبيض.

- توضع السلطة في طبق التقديم، وتُزيّن بالبقدونس ومكعبات البصل المفرومة.

الحلويات أسطوانة كيك جبن بقمرالدين المقادير لكيك الجبن 1 كوب من جبن الكريمة 4/1 كوب من السكر بشر ليمون 1 كوب من الكريمة اللباني المخفوقة 3 ملاعق كبيرة من الجيلاتين (من دون مذاق أو لون) 3 ملاعق كبيرة من الماء الساخن 1 شريحة من قمرالدين لخليط البسكوت: 3 قطع من البسكوت بالقمح الكامل أو قطع الدجرانولا 2 ملعقة كبيرة من الحليب المكثف المحلى بشر ليمون مربى توت مخففة بالماء الدافئ/ أنواع توت مختلفة وأوراق نعناع للتزيين الطريقة: - يخفق جبن الكريمة مع السكر وبشر الليمون في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى تتداخل المكونات. - تخفق الكريمة اللباني في وعاء آخر حتى تصبح غليظة القوام ومتماسكة. - يضاف قليل من خليط الجبن إلى الكريمة اللباني المخفوقة ويقلب بخفة في إتجاه واحد حتى تتجانس المكونات (مع مراعاة عدم الخفق لمدة طويلة). - يضاف خليط الكريمة مع الجبن إلى خليط الجبن ويقلب بخفة حتى تندمج المكونات. - يذاب الجيلاتين في الماء الساخن، ويقلب حتى يذوب تماماً، ثمّ يترك ليبرد قليلاً ليصل إلى حرارة الغرفة نفسها (مع مراعاة عدم تركه فترة طويلة حتى لا

يتماسك، ومراعاة درجة حرارته ألا تكون ساخنة حتى لا تؤثر في الكريمة اللباني). - يضاف الجيلاتين المذاب إلى خليط الجبن مع التقليب حتى تتجانس المكونات. - توضع قطعة كبيرة من ورق البلاستيك على سطح أملس، يوضع الخليط على أحد أطراف الورق، ويلف على هيئة أسطوانة مع إحكام الغلق من الجانبين. - توضع الأسطوانة في البراد لمدة لا تقل عن 4 ساعات حتى يتماسك. - توضع شريحة قمرالدين على سطح أملس وتقطع على هيئة مستطيل بالطول نفسه لأسطوانة كيك الجبن. - ينزع الورق البلاستيك عن كيك الجبن، وتوضع الأسطوانة على شريحة قمرالدين، وتلف لتغطي الكيك تماماً، ثمّ يساوى الطرفان بإستخدام سكين حاد (يراعى وضع السكين في ماء ساخن ليسهل تقطيع كيك الجبن). - تجرش قطع البسكوت في وعاء عميق، وتخلط مع الحليب المكثف وبشر الليمون. - عند التقديم، يوضع خليط البسكوت في منتصف طبق التقديم (كقاعدة)، ثمّ توضع أسطوانة كيك الجبن فوقه. - يزين كيك الجبن بالمربى وأنواع التوت وأوراق النعناع. العصائر عصير البرتقال الحار الساخن المقادير (تكفي لأربعة أشخاص): 600 ملليلتر من عصير البرتقال الطازج ملعقة كبيرة من العسل عصير حبّة من الليمون الحامض قطعة (1.5 سنتيمتراً) من الزنجبيل مقشّرة ومبشورة عود من القرفة الطريقة: - في مقلاة، توضع على نار خفيفة، تُضاف كل المكونات، حتى ذوبان العسل - تُضاعف الحرارة، ويُترك هذا المزيج، حتى يغلي - يُصفّى جيداً، ويُقدّم على الفور

السحور بسطيلة دجاج المقادير: 1 دجاج صحيح مسلوق 2/1 كوب من مرق الدجاج 1 بيض مخفوق 1/4 كوب من اللوز المحمص المجروش 2 ملعقة كبيرة من السكر البودرة+المزيد للتزيين 4/1 ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة+المزيد للتزيين 10 ورقات سمبوسك زبدة للدهن الطريقة: - ينزع الجلد والعظم من الدجاج وينسل لحمه ويوضع جانباً. - يوضع المرق في مقلاة على نار متوسطة، يضاف البيض المخفوق مع التقليب الجيد لمدة 3 دقائق أو حتى تمام النضج، ثمّ يترك خليط الحشو ليبرد. - يخلط اللوز مع السكر البودرة والقرفة في وعاء عميق، ثمّ يضاف خليط البيض مع التقليب حتى تتجانس المكونات. - يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. - تفرد شرائح السمبوسك على سطح أملس، يوضع مقدار ملعقة كبيرة على أحد أطراف (الطرف القصير) عجين المسبوسك، ويلف على هيئة مثلث، ويدهن السطح بقليل من الزبدة. - تكرر الخطوات حتى إنتهاء المقدار، ثمّ ترص وحدات المسبوسك في صاج فرن. - توضع بالفرن لنحو 10 دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً. - ترص في طبق التقديم وتزين بالسكر البودرة والقرفة. البطاطا

المهروسة والجبنة المقادير (تكفي لأربعة أشخاص): كيلوغرام من البطاطا المسلوقة 200 غرام من جبنة (تشيدر) مبشورة 5 غرامات من الملح ربع كوب من الحليب ربع كوب من كريما الخفق 80 غراماً من الزبدة 5 غرامات من الفلفل الطريقة: - يُضاف كل من الحليب والزبدة والكريما في قدر توضع على النار، ويُنثر الملح والفلفل. - أثناء تسخين هذا الخليط، تُهرس البطاطا المسلوقة مع جبنة (تشيدر) حتى تذوبان تماماً ن ويُضاف هذا المزيج إلى الخليط السائل، حتى يتجانسان.

خبز التميس بالبصل والسماق المقادير: لخليط البصل والسماق: 4/1 كوب من زيت الزيتون 2 بصل متوسط، شرائح رفيعة ملح وفلفل 2 ملعقة كبيرة من السماق لخبز التميس: 1 كوب من الدقيق 1 ملعقة صغيرة من الخميرة 1 ملعقة صغيرة من السكر 2/1 ملعقة صغيرة من الملح 1 كوب من الماء الدافئ الطريقة: لخليط البصل والسماق: - يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً، وتتبل بالملح والفلفل. - يضاف السماق مع التقليب حتى يتداخل مع البصل، ثمّ يرفع الخليط جانباً. لخبز التميس: - يخلط الدقيق، الخميرة، الملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة. - يضاف مقدار كوب ونصف الكوب من خليط البصل بالتناوب مع الماء حتى تتجانس المكونات للحصول على عجين أملس متجانس. - يوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويغطى ويترك لمدة 30 دقيقة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه. - يسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية. - يرص حجر في صاج فرن، ويوضع بالفرن حتى يسخن الحجر جيداً. - يفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بإستخدام نشابة. - يرش العجين بقليل من الماء، يخرج الصاج من الفرن ويوضع العجين على الحجر. - يعاد الصاج للفرن مرّة أخرى، يخبز العجين لمدة 15 دقيقة. سلطة جرجير وموالح ... الموالح من محاصيل الشتاء المهمة، وهي غنية بفيتامين (C) الذي يقي أمراض البرد المقادير: للصلصة: 1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض 2/1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 1 ملعقة صغيرة من دبس التمر أو الخروب ملح وفلفل للسلطة: 1 برتقالة، فصوص من دون قشر أو بذر 1 جريب فروت، فصوص من دون قشر أو بذر 1 لايم (ليمون أخضر)، فصوص من دون قشر أو بذر 4/1 كيلوغرام من أوراق الجرجير، المغسولة الطريقة: - تخلط مكونات الصلصة في وعاء عميق بإستخدام مضرب سلك يدوي، حتى تتداخل المكونات وتُتبل بالملح والفلفل. - توضع مكونات السلطة في طبق التقديم، وترش بالصلصة وتُقدم.