أرز بالدجاج والخضروات



الشوربات

شوربة كريمة الأرض شوكي

المقادير:

1/3 كوب من عصير الليمون

6 حبات من الأرض شوكي (الخرشوف)

¼ كوب من زيت الزيتون

½ كوب من البصل المفروم

ملح وفلفل

4 أكواب من مرق الدجاج

½ كوب من أوراق الريحان الطازجة

¼ كوب من زيت الزيتون

½ كوب من الكريمة اللباني

الطريقة:

- يوضع ماء في إناء على نار متوسطة لسلق الأرض شوكي، يُضاف عصير الليمون.
- يُنظف الأرض شوكي جيداً من الأوراق والشوك ويحتفظ بالقاعدة، ويضاف للماء المُغلى ويسلق.
- يُصفى من ماء السلق ويُقطع قطعاً متوسطة.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، يُضاف البصل والأرض شوكي مع التقليب حتى يلينا.
- يُضاف المرق ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، تُخفف الحرارة ويغطى ويترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة (مع مراعاة التقليب من حين إلى آخر).
- يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- يُفرم الريحان مع زيت الزيتون حتى ينعم، ويُضاف لخليط الشوربة (مع الاحتفاظ بجزء للتزيين) وتُضاف الكريمة.
- تُضرب الشوربة في الخلاط الكهربائي على مراحل، أو باستخدام آلة الخفق اليدوية حتى تنعم.
- توضع في طبق التقديم وتُزين بالكريمة وصلصة الريحان، وتُقدم دافئة مع شرائح خبز محمص أو بسكوت صغير.

الطبق الرئيس

أرز بالدجاج والخضروات

المقادير:

دجاجة متوسطة

بصلة متوسطة مفرية

1/2 ملعقة كبيرة زبد

كوب بازلاء

ثمرة فلفل أخضر تقطع مكعبات صغيرة

ثمرة فلفل أحمر تقطع مكعبات صغيرة

2 كوب أرز بسمتي

ملح، فلفل

الطريقة:

- تسلق الدجاجة مع بصلة وملح وفلفل وحبهان ومستكة وورق لورا.

- ترفع الدجاجة من ماء السلق وتترك حتى تبرد، ثمّ تخلى من الجلد والعظم وتقطع مكعبات.

- تشوح البصلة في الزبد حتى يصير لونها ذهبياً، تضاف البازلاء والفلفل الأخضر والأحمر ويقلب المقدار 3 – 5 دقائق، ثمّ يضاف إليه قليل من المرق ويترك المقدار حتى يتم نضج الخضروات.

- تضاف المكعبات إلى الخضروات ويتبل المقدار.

- يسلق الأرز بمرق الدجاج، ثمّ يخلط مع الخضروات ويقدم مجملاً بشرائح من الفلفل.

الطبق الجانبي

طاجن لحم بالحمص والطماطم

المقادير:

1 1/2 كيلوغرام من اللحم الضأن (مكعبات كبيرة)

1/2 كوب من الكرفس (مكعبات صغيرة)

1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم

1 بصل كبير (مكعبات صغيرة)

1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم

ملح

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

1/4 ملعقة صغيرة من الزعفران المذاب في 3 ملاعق كبيرة من الماء الدافئ

1 كوب من الحمص المسلوق أو المعلب والمصفى

2 كوب من الطماطم المفرومة مع العصير

1 ملعقة صغيرة من معجون الطماطم

3 أكواب من مرق الدجاج (أو ماء)

1 ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم للتزيين

الطريقة:

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

- يسخن إناء على نار متوسطة، وتضاف مكعبات اللحم مع التقليب حتى يتغير لونها من كلّ الجوانب.

- يضاف الكرفس، الزنجبيل، البصل والثوم، وتقلب المكونات لمدة 5 دقائق حتى يلين البصل.

- يتبل الخليط بالملح، الفلفل والقرفة، ثمّ يضاف خليط الزعفران.

- يضاف الحمص، الطماطم والمعجون، ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق، ثمّ يرفع بعيداً عن النار.

- يوضع خليط اللحم والحمص في طاجن فرن ويصب فوقه المرق.

- يوضع في الفرن لمدة ساعة أو حتى تمام نضج اللحم، ثمّ يترك ليبرد قليلاً.

- يزين بالبقدونس المفروم ويقدم دافئاً.

السلطات

الفواكه الاستوائية المشوية

المقادير:

مانجو برتقالية اللون

مانجو صفراء اللون

موز

خوخ (بيتش)

قرفة ناعمة تضاف إليها سكر مبلور (سنترفيش)

قطرات ماء ورد

هيل مطحون

ملعقة عسل نحل نقي

الطريقة:

- تقشر الفواكه وتقطع بالطريقة المرغوب فيها، تنثر عليها القرفة المخلوطة بالسكر المبلور (السنترفيش) والهيل المطحون، ثمّ توضع الفواكه جميعها في صاج فرن ويسكب عليها ملعقة العسل المتوسطة، وكذلك ماء الورد. تغطى بالألمنيوم بإحكام وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تشوى وتتشرب التتبيلة الاستوائية أيضاً، تقدم دافئة مع آيس كريم الفانيليا أو آيس كريم بنكهة اللوز

المشروبات

فريسكو الشاي الأخضر

المقادير (تكفي لشخصين):

900 ملليلتر من الماء

175 غراماً من السكر الناعم

عصير حبّة من الليمون الحامض

قشرة حبّة من الليمون مفرومة

6 أكياس من الشاي الأخضر

الطريقة:

- يُضاف الماء إلى قدر توضع على النار، ويُمزج مع السكر وقشرة الليمون المفرومة، وذلك حتى الغليان، مع التحريك حتى ذوبان السكر.

- تُنزع هذه القدر من النار، وتُضاف أكياس الشاي إليها، وتُترك لبضع دقائق حتى تختمر، ثمّ تُحرّك مع عصير الليمون.

- يُصفّى هذا المزيج، ويوضع في مستوعب خاص بالثلادجة، وذلك حتى تبدأ البلورات بالتشكّل حول أطرافه. تُكسر، ثمّ يُجمّد مجدداً، مع التكسير بين الفينة والأخرى، وذلك حتى يصبح قوامه كالثلج المفتت. يُقدّم في كؤوس صغيرة.

السحور

ستيك مع بطاطا وبيض

المقادير:

1 شريحة لحم بتلو

ملح وفلفل

2 كوب من الدقيق

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

3 ملاعق كبيرة من الزبد

2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

1 كوب من البطاطا، مكعبات صغيرة مُحمّرة في الزيت

1 ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء، مفرومة

1 بيضة

2 شريحة أنشوجة مُعلّبة، مصفّاة

الطريقة:

- تُوضع شريحة اللحم بين طبقتين من البلاستيك، وتُرقق بالطّرق عليها من الجهتين، تُتبّل بالملح والفلفل.

- يُوضع الدقيق في طبق كبير وتوضع عليه قطعة اللحم، مع التقليب على الجهة الأخرى حتى يغطيها بالكامل (مع مراعاة التخلص من الدقيق الزائد).

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمّر شريحة اللحم من الجهتين حتى تمام النّضج (5 دقائق لكل جهة).

- تُضاف 2 ملعقة كبيرة من الزبدة وعصير الليمون، تُخفّف الحرارة إلى هادئة.

- تُضاف البطاطا والكزبرة الخضراء مع التقليب حتى تتشرب من السائل الناتج.

- في تلك الأثناء، يُسخَن المقدار المتبقي من الزبدة في مقلاة أخرى على نار متوسطة، توضع البيضة بحرص (للحفاظ على شكلها)، وتُترك من دون تقليب حتى ينضج البياض.

- توضع شريحة اللحم في طبق التقديم وفوقها البطاطا مع السائل، ثمّ توضع البيضة فوقها وتُزيّن بشريحتي الأنشوجة.

الفتّوش مع الروبيان

المقادير (تكفي لأربعة أشخاص):

حبّة من الخس

باقة من البقدونس

نصف باقة من النعناع

3 حبّات من الخيار

8 حبّات من الفجل

حبّة من الفليفلة الحلوة الخضراء

حبذة من الفليفلة الحلوة الحمراء

باقة من البقلة

حبّة من البصل الأبيض

حبّتان من بصل الربيع

للصلصة:

3 فصوص من الثوم، مدقوقة

ربع كوب من دبس الرمّان

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من زيت الزيتون

رشّة من الملح

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو

ملعقة كبيرة من السمّاق

للتزيين:

رغيفان من الخبز العربي

8 حبّات من الروبيان

500 غرام من الكركند

250 غراماً من السلمون المدخّن

الطريقة:

- تُغسل جميع الخضر، ثمّ تُقطّع إلى مكعبات متوسطة ومتساوية.

- تُضاف قطع الخضر في وعاء كبير، وتُضاف إليها الصلصة التي تُعدّ عبر مزج كلّ من دبس الرمّان وفصوص الثوم وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون والملح والفلفل الأحمر الحلو والسمّاق.

- يُقطّع الخبز إلى مكعبات متوسطة، تُحمّص في الفرن أو تُقلى بالزيت.

- تُقشّر وتُنظّف حبّات الروبيان والكركند، تُسلق في الماء المغلي المضاف إليه الملح، وتُرفع على حدة إلى حين إستعمالها.

- يُزيّن الفتوش بحبّات الروبيان والكركند والسلمون المدخّن، مع مكعبات الخبز.