العدد 2496 - السنة التاسعة
الأحد 14 رمضان 1437 - الموافق 19 يونيو 2016
Sunday 19 June 2016 - No.2496 - 9th Year

طاجن سالمون وبحريات بالخضار

المقادير

سالمون-كلماري-جمبري

للتتبيلة:

جنزبيل مفروم
ثوم مفروم
بصل مفروم
كزبرة طازجة مفرومة
عصير ليمون
قليل من الماء
ملح وفلفل

للخضروات:

ملعقتان كبيرتان زيت
بصل أبيض كبير مقطع حلقات
كوب بصل أحمر صغير
كوب حمص مسلوق
كوب طماطم مكعبات كبيرة
كوب بطاطس متوسط الحجم مقطع مكعبات
باذنجان مقطع مكعبات
ملح وفلفل

للتزيين:

ليمون مخلل - زيتون أخضر - زيتون أسود

الطريقة:

- توضع كل مكونات التتبيلة في الخلاط حتى تتجانس كل المكونات وتتبل بها قطع السالمون والكلماري والجمبري.
- يسخن الزيت في الطاجن على النار ثم يضاف البصل الحلقات والبصل الأحمر مع التقليب حتى يصبح لونهما ذهبيا.
- يضاف الحمص والبطاطس وقطع الطماطم والباذنجان مع التقليب .
- تتبل المكونات بالملح والفلفل مع التقليب الجيد وتترك على النار 5 دقائق مع التقليب كل حين.

يوضع السالمون والكلماري والجمبري فوق الخضروات مع التقليب ويترك الخليط في الطاجن مع تغطيته على نار متوسطة حتى تكمر المكونات.

- عند التقديم تزين بالليمون المخلل والزيتون الأسود والأخضر.

طاجن البامية بلحم الضأن

المقادير:

¼ كيلو لحم ريش أحمر مقطع صغير
بصلتان
3 فصوص ثوم مبشور ناعم
½ كيلو بامية خضراء
¼ كيلو طماطم حمراء مقشرة ومفرومة فرما ناعما
ملعقة طعام معجون طماطم
ملعقة كزبرة خضراء مفرومة
ملح وليمون حسب الرغبة
¼ ملعقة فلفل أبيض
¼ ملعقة كركم
ملعقة سمن

الطريقة:

يغسل اللحم غسلا جيدا ويوضع على نار هادئة في طنجرة مع بصلة مقطعة نصفين وفص ثوم وملح وفلفل أبيض.

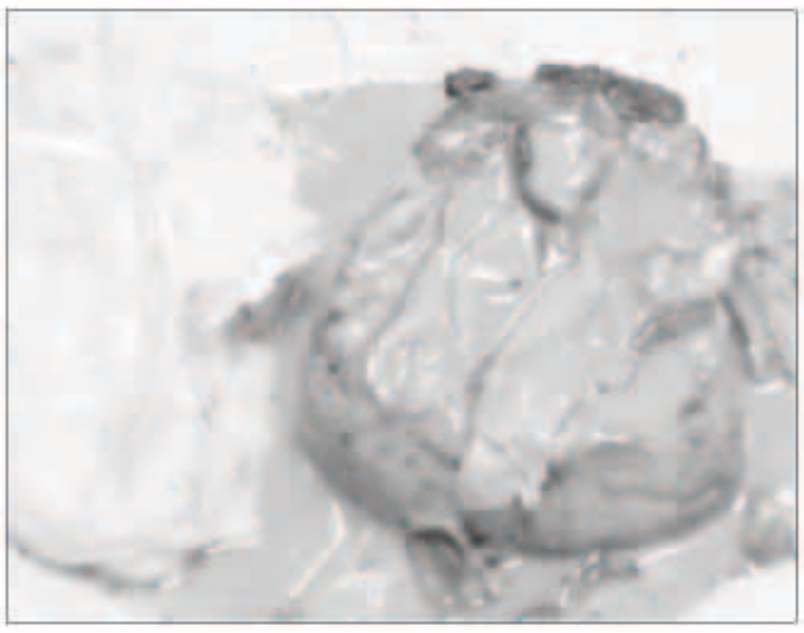
تقشط الزفرة حين ظهورها ثم تترك على نار هادئة حتى النضج تماما مع مراعاة أن يكون اللحم على حالته متماسكا ولا يتكون معه مرق كثير.

عند تمام نضج اللحم تضاف البامية المقطعة إلى نصفين على اللحم والمرقة ويغطى الإناء.

في مقلاة صغيرة تحمر البصلة الباقية المقطعة قطع صغيرة في ملعقة سمن وعند الاصفرار يضاف إليها الثوم المفروم والكزبرة الخضراء والطماطم المفرومة ومعجون الطماطم وباقي البهارات ثم تضاف هذه الخلطة إلى البامية واللحم وتترك على نار هادئة خمس دقائق أخرى حتى تنضج البامية (من دون تقليب حتى لا تتفتت البامية).

يعصر عليها الليمون وتغطى حتى التقديم.

بيكاتا اللحم بالمشروم



المقادير:

5 شرائح لحم ستيك بتلو
ملح وفلفل
ملعقتان كبيرتان دقيق
ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
بصلة كبيرة مفروم
3 ملاعق كبيرة دقيق
ملعقتان كبيرتان عصير ليمون
4 أكواب مرق لحم
كوبا عش غراب (فطر) مقطع شرائح
1/2 كوب كريمة لباني

الطريقة:

- تتبل شرائح اللحم بالملح والفلفل من الجهتين وتغطى بالدقيق جيدا مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يسخن الزيت على نار متوسطة وتحمر شرائح اللحم لمدة 5 دقائق من كل جانب أو حتى يصبح لونها مائلا للبني وترفع جانبا.
- يضاف البصل في نفس الوعاء ويحمر حتى يصبح لونه مائلا للذهبي.
- يضاف الدقيق ويقلب مع البصل حتى لا يكون هناك أثر للدقيق ثم يضاف عصير الليمون والمرق مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يضاف عش الغراب وتعاد شرائح اللحم وعند البدء في الغليان تضاف الكريمة اللباني ويقلب الخليط.
- يغطى الخليط وتخفف الحرارة ويترك لمدة 15-20 دقيقة أو حتى تمام النضج وتصبح الصلصة غليظة القوام مع التقليب من الحين إلى الآخر.
- توضع شرائح اللحم في طبق التقديم وتغطى بالصلصة وتقدم مع الخضراوات المسلوقة وتزين بالبقدونس المفروم.

كيك بالقشطة

المقادير:

4 بيضات
كوب ونصف سكر
بيكنج بودر وفانيليا
كوب قشطة

الطريقة:

نضع السكر والبيض والفانيليا في الخلاط ويضاف إليه القشطة.

نضع الدقيق والبيكنج بودر في طبق ثم يصب إليه الخليط.

توضع العجينة في الفرن حتى تستوي تماما.

كبة البطاطس باللحم المفروم

المقادير:

كوبا برغل منقوع
حبتا بطاطس متوسطتان مسلوقتان
بصلتان
فصوص ثوم
ملح
لحم مفروم مطبوخ وناضج
بيض
بقسماط

الطريقة:

تطحن جميع المقادير في الفرامة ثم تحشى لحم مفروم مع البصل والبقدونس مع إضافة الصنوبر وتشكل مثل الكبة العادية.

ثم توضع في بيض ثم بقسماط ثم تقلى.

يمكن عمل كمية كبيرة وتوزيعها في أكياس وحفظها في الفريزر وقليها عند الحاجة.

فاهيتا الدجاج المكسيكي

المقادير:

4 صدور دجاج مقطعة شرائح
حبتا فلفل تشيليز (مقطع)،
فصا ثوم (مقطع)،
ملعقتان كبيرتان كزبرة طازجة (مقطعة)،
عصير حبة ليمون
ملعقة صغيرة حبق مجفف
ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف
ملعقة صغيرة سكر،
كوب ماء،
مكعبا مرقة الدجاج
3 حبات فلفل، بعدة ألوان حسب الرغبة (مقطعة لشرائح كبيرة)،
4 ملاعق كبيرة زيت،
3 حبات بصل (مقطعة لشرائح رفيعة)،
ملعقة كبيرة صلصة ورسسترشاير
8 قطع تورتيلا،
صلصة مكسيكية،
كريمة حامضة.

الطريقة:

- في وعاء قليل العمق، توضع حبات التشيليز والثوم والكزبرة وعصير الليمون والحبق والأوريجانو والسكر والماء ومكعب مرقة الدجاج والفلفل، وتخلط جيداً.
- تضاف قطع الدجاج وتحرك وتغطى وتترك لتنتقع لمدة ساعة أو طيلة الليل في الثلاجة
- يسخن الزيت في وعاء، ويصفى الدجاج (مع الاحتفاظ بماء النقع)، ويقلى حتى يكتسب لونا بنيا.
- يرفع من الوعاء ويترك جانباً.
- باستخدام نفس الزيت، تقلى شرائح البصل حتى تذبل، ثم توضع جانبا، ويقلى الفلفل في نفس الوعاء ليضع دقائق، مع إضافة القليل من الزيت إن لزم الأمر.
- يعاد وضع الدجاج والبصل وماء النقع وصلصة ورسسترشاير في الوعاء.
- تطهى على نار خفيفة مع التحريك من حين لآخر لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج الدجاج.
- يضاف الفلفل حسب الرغبة ويقدم مع التورتيلا والصلصة والكريمة الحامضة.

الدونتس بالسكر المطحون

المقادير:

- كوب ونصف كوب دقيق (طحين) ذرة ملح.
- 1/2 كوب سكر (نصف كوب).
- ملعقتا أكل زبدة.
- ملعقة أكل خميرة فورية.
- بشر ليمونة أو فانيليا.
- كوب من الماء الدافئ.
- سكر للوجه عادي أو بودرة حسب الرغبة.

الطريقة:

- تضع الزبدة والسكر وذرة الملح وبشر الليمون والماء مع الدقيق.
- وتضع في وعاء آخر الخميرة مع قليل من السكر.
- تترك العجينة لتتخمر.
- ثم تقوم بتشكيلها على شكل دوائر مفرغة من النصف.
- تقلى في زيت غزير.
- ثم يرش على وجهها السكر المطحون.