# كفتة السمك المشوية على الطريقة اللبنانية

### المقادير:

- 700 غ من فيليه السمك الأبيض منزوع الجلد والمفروم
- حبة صغيرة الحجم من البصل مفرومة
- ½ كوب من البقدونس الطازج المفروم
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ملعقة طعام من زيت الزيتون

### للصلصة الحارة:

- حبة صغيرة الحجم أو 70 غ من البصل مقطعة إلى شرائح
- فصا ثوم مقطعان إلى شرائح مدورة
- 3 ملاعق طعام من الكزبرة المفرومة
- حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الفليفلة الحلوة الخضراء مقطعة إلى شرائح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 100 غ من الفطر منظف ومقطع إلى أرباع
- حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الطماطم مقطعة إلى مكعبات
- مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 3 أكواب أو 750 مل من الماء

### طريقة التحضير :

- يوضع السمك المفروم في وعاء ويمزج مع البصل والبقدونس ومسحوق الفلفل الأسود.
- يقسم المزيج إلى 12 مقدارا متساويا ويقرص بواسطة اليدين على شكل أصابع. تشوى أصابع السمك بزيت الزيتون من كافة الجوانب وعلى نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 5 و6 دقائق حتى تصبح مطهوة جيداً ثم توضع جانباً.
- يمزج البصل في قدر مع الثوم والكزبرة والفليفلة الخضراء والتوابل والفطر والطماطم وأسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء. تطهى على نار متوسطة الحرارة حتى تغلي ثم تترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف أصابع كفتة السمك المطهوة إلى الصلصة بتأن وتترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق إضافية ثم تقدم.

# لحم الرِيَش مع الخضروات

### المقادير:

- 4 قطع من الريَش
- ربع كوبَ من الجزر، مقطع إلى شرائح رقيقة
- ربع كوب من الكوسة، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- شرائح من الفلفل الرومي
- 3 ملاعق من صلصة الصويا
- كوب من براعم الصويا
- 3 ملاعق من الخردل
- ملعقة من دبس الرمان
- حبة من البصل، مقطعة إلى شرائح
- حبة من البصل الأخضر
- 3 ملاعق من الزيت
- نصف ملعقة من الفلفل الأسود
- ملح، حسب الرغبة

### طريقة التحضير :

- تتبل الريَش بخليط يتألف، من: دبس الرَمان والصويا وقليل من ماء البصل وقليل من الزيت، مع إيداعها في هذا الخليط لمدة ساعة.
- ثم، تقلى في مقلاة غير لاصقة، وقبل أن تنضج، يمزج قليل من دبس الرمان مع ملعقة ماء، وتسكب فوقها. ثم، ترفع عن النار.
- وفي قدر اخرى، توضع على النار، يحمى الزيت وتقلى الخضر.
- تقدم الريَش مع الخضراوات، وإلى جانبها الخردل.

## السلطات

# سلطة الخس مع الفواكه المشكلة

### المقادير:

- خسة مفرومة
- علبة براعم الصويا
- ربع كأس تشيلي حلوة
- ربع كأس زيت زيتون
- ربع كأس عصير ليمون
- 250 غراما فواكه مشكلة

### طريقة التحضير :

- نضع الخس مع البراعم.
- نخلط الزيت مع التشيلي والليمون.
- نضيف الفواكه الى الطبق.

## الحلويات

# كيك الجبن البارد

### المقادير:

كوب جبن كريمة
¼ كوب سكر
بشر ليمون
كوب كريمة لباني مخفوقة
3 ملاعق كبيرة جيلاتين (بدون مذاق أو لون)
3 ملاعق كبيرة ماء ساخن
شرائح طولية من الفراولة للتزيين

### طريقة التحضير :

- يُخفق جبن الكريمة مع السكر وبشر الليمون في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى تتداخل مكونات خليط الجبن.
- تُخفق الكريمة اللباني في وعاء آخر (بالمضرب الكهربائي) حتى تُصبح غليظة القوام ومتماسكة.
- يُضاف قليل من خليط الجبن إلى الكريمة اللباني المخفوقة ويُقلب بخفة في اتجاه واحد حتى تتجانس المكونات (مع مُراعاة عدم الخفق لمدة طويلة).
- يُضاف خليط الكريمة مع الجبن إلى خليط الجبن ويُقلب بخفة حتى تندمج المكونات.
- يُذاب الجيلاتين في الماء الساخن، ويُقلب حتى يذوب تماماً، ثم يُترك ليبرد قليلاً ليصل لنفس حرارة الغرفة (مع مُراعاة عدم تركه فترة طويلة حتى لا يتماسك، ومُراعاة درجة حرارته ألا تكون ساخنة حتى لا تؤثر على الكريمة اللباني).
- يُضاف الجيلاتين المُذاب لخليط الجبن.
- تُرص شرائح الفراولة على جوانب قالب كيك (مناسب للكمية أو بمقاس حوالي15 سم مع إمكانية فك جوانبه).
- يُصب خليط كيك الجبن في القالب ويُسوى سطحه.
- يُوضع القالب في الثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن 4 ساعات حتى يتماسك.
- تفك جوانب القالب وقاعه بحذر، ويُقدم مزيناً بالفراولة الطازجة.

## المقبلات

# الدجاج مع البصل من المطبخ الفلسطيني

### المقادير:

دجاجة مقطعة 8 قطع
8 حبات بصل كبيرة
بهارات
فلفل أسود
كمون
كركم
سماق للتزيين

### طريقة التحضير :

نحمر البصل المقطع مكعبات في زيت الزيتون مدة 10 دقائق.
نضيف الدجاج ونحمره مع البصل، نبهره بالتوابل ونتركه على نار هادئة حتى ينضج.
ندخله الفرن حتى يحمر ونزينه بالسماق.
نقدمه مع السلطة واللبن.