

الطويات

قطع البسكويت مع الشوكولاتة والزبدة



المقادير:

المكسر إلى قطع صغيرة

- كوب أو 150 غ من الفستق المقطع
- ¼ كوب أو 35 غ من الزبيب
- 4 ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة (كمية إضافية)
- 1 ¼ كوب أو 200 غ من الشوكولاتة الداكنة المقطعة
- ½ كوب أو 125 مل من الحليب

طريقة التحضير :

- توضع الزبدة الإضافية والشوكولاتة والحليب في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة ويحرك المزيج باستمرار حتى تذوب الشوكولاتة.

- يسكب مزيج الشوكولاتة ويوزع بالتساوي في مزيج البسكويت المحضر مسبقاً. يوضع مزيج الشوكولاتة والبسكويت مجدداً في الخلاطة لمدة 2-3 ساعات أو حتى يجمد. يقطع قالب البسكويت والشوكولاتة إلى شرائح صغيرة ثم يقدم.

- تمزج الزبدة مع حليب نستلّة المكثف
الحلّي في قدر موسطة الحجم غير لاصقة
يوضع على النار وتحرر باستمرار حتي
تغلي ثم تخفف النار ويتابع التحريك لمدة
4-5 دقائق إلى أن يتكاثف المزيج. يرفع
المزيج عن النار ويمرج مع البسكويت
الزبيب والفيستق. يخلط المزيج حتى
تتساكك جيدا.

- يسكب المزيج في التساوي في صينية
فياسها 25×20 سم، يوضع في قعرها
الورق المخصص للخبز والمسدود من
الجهتين. يوضع المزيج في الفرن لمدة
ساعة واحدة.

المقبلات

طماطم محشوة بالتونة



المقادير:

4- ملاعق طعام زيت زيتون - علبة
تونة
- ملعقتا طعام كبريتان
- ملح وفلفل أسود
للزينة:
- حبّا طماطم مجففتان مقطعتان
شرائح
ريحان

طريقة التحضير :

وبشر الليمون حتى يصبح ناعما، خلال الخلط
ضيفي زيت الزيتون.
- أوقفي الخلط عندما يصبح المايونيز كثيفا.
- أضيفي التونة والكبريتان إلى المايونيز وبنليه
وأخلطه جيدا.
- وزعي خليط التونة على أنصاف الطماطم
وزينيه بشرائح الطماطم المحققة وأوراق الريحان.
- أدخله الفرن لدقائق قليلة أو قدمه باردا.

- قطعي الطماطم من المنتصف وافرعي الحشوة من داخلها، وزعي معجون الطماطم على أنصاف الطماطم.
- رصي أنصاف الطماطم في صينية فرن، أدخلها لفرن لمدة 15-12 دقيقة على حرارة 400 درجة فهرنهايت.
- اتركيه يبرد، خلال ذلك اصنعي المايونيز.
- في الخلاط اخلطي صفار البيض، البصلتين والليمون

12

لحم العجل مع صلصة الفطر

المقادير:

- 10- شرائع من قبليه العجل،
- تبلغ سماكة الواحدة إثنين
- ربع كيلوغرام من الفطر
- الطازج المقطع
- مععب من مرق الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من
- الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من
- الزبدة
- 3- اكواب من الماء
- ملح وفلفل وقرقة، حسب
- الذوق
- جزر وبروكلي، للتزيين



طريقة التحضير :

على نار هادئة حتى ينضج ثم يضاف الفطر.
نترك هذا المزيج ليغلي لمدة دقيقة، ثم يقدم على
ففور، مزينا بالجزر والبروكولي اللذين يقلبان
مع قليل من الزبدة في مقلاة.

يقلبان حتى يحمر الدقيق. ثم، يضاف المرق الماء والتوابل، مع التحريك حتى غليان هذا خليط.

- يوضع اللحم في داخل القدر، بغطى ويترك

– تسخن مقلاة غير لاصقة، تشوى شرائح حم، حتى يصبح لونها ذهبياً. ثم ترفع من المقلاة.

– فى داخل قدر، يضاف كل من الزبدة والدقيق،

لعشاق الأطباق المغربية إليكم كوسكوس الدجاج

المقادير:

- ملقنا طعام من زيت الزيتون
- 1 حبة كبيرة الحجم أو 200 غ من البصل مفرومة
- 500 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد
- 3 قصوص من الثوم مسحوقة
- ½ كوب أو 35 غ من البقدونس الطازج المفروم
- ¼ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل

المخفف

- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من خيوط النعنع
- 3 حبات متوسطة الحجم أو 450 غ من البندورة مقطعة إلى مربعات
- حبتان متوسطتا الحجم أو 200 غ من الجزر مقطعتان إلى مكعبات
- وحده صغيرة من عيدان القرفة
- كوب أو 250 مل من الماء
- مكعبان من مرقة الدجاج ملح أقل
- علبة أو 400 غ من الحمص المعبأ المصفى
- حبتان متوسطتا الحجم أو 200 غ من الكوسة

مقطعتان إلى مكعبات



طريقة التحضير :

- يضاف الحمص والكوسة ويطهيان لمدة 10 دقائق أو حتى ينضجا.
- يقدم الطبق مع الكوسكوس المطبوخ.

مكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل. يغلى
مزيج، ويغطى ويترك على نار خفيفة لمدة 20
دقيقة أو حتى يصبح الدجاج شبه ناضج.

لبقدونس، وكافة التوابل والزعفران.
لمهى المكونات لمدة تتراوح بين 4 و5 دقائق.
- تضاف البندورة والجزر، والقرفة، والماء،

- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويقلّى البصل على نار متوسطة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق أو حتى يذبل. يضاف الدجاج، والثوم،

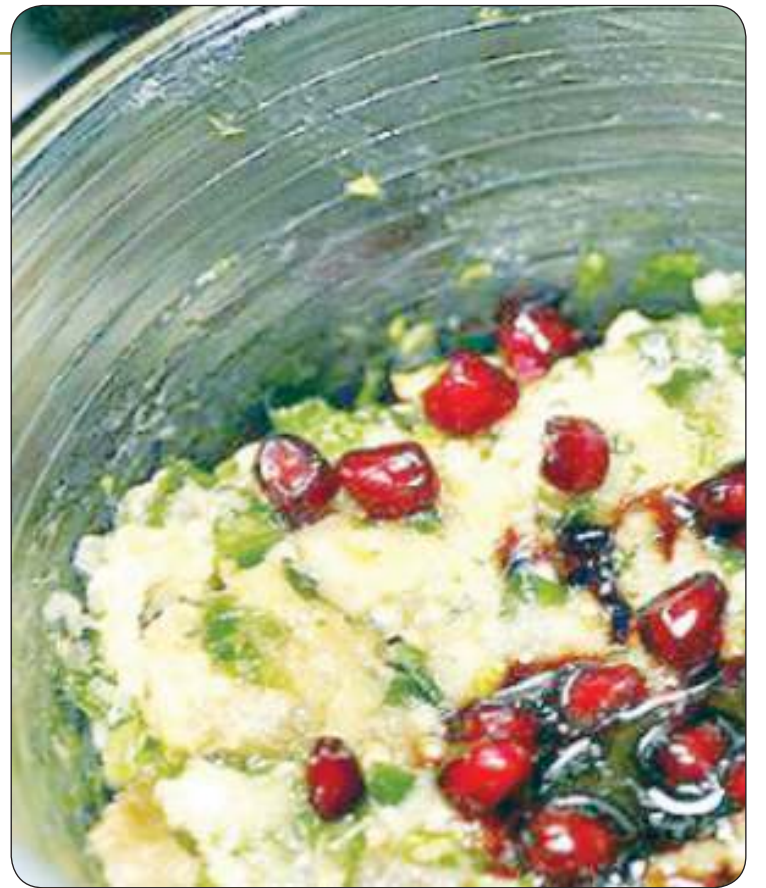
السلطات

سلطة الباذنجان مع دبس الرمان

المقادير:

- باذنجان مقشر ومقطع شرائح
- 1/4 ملعقة شاي ملح
- فص ثوم مدقوق جيدا
- 2-3 ملاعق طعام عصير ليمون
- 4 ملاعق طعام زيت زيتون
- ملعقة شاي دبس الرمان
- ملعقة طعام طماطم مزالة البذور ومقطعة مكعبات صغيرة
- ملحقتا طعام فليانة خضراء مقطعة مكعبات صغيرة
- بصللة خضراء صغيرة مفرومة
- ملعقة طعام بقدونس مفروم
- ملعقة شاي نعناع
- ملعقة شاي رمان

باذنجان مقشر ومقطع شرائح
 1/4 ملقعة شاي ملح
 فحس ثوم مدقوق جيدا
 3-2 ملاعق طعام عصير ليمون
 3-2 ملاعق طعام زيت زيتون
 ملقعة شاي دبس الزمان
 ملقعة طعام طماطم مزالة البذور
 ملقعتنا طعام فليفلة خضراء مقطا
 بصلصة خضراء صغيرة مفرومة
 ملقعة طعام بقونس مفروم
 ملقعة شاي نعنان
 ملقعة شاي زمان



زيت الزيتون ودبس الرمان وزينيتها
بحبات الرمان.
- قدمها مع الخبز العربي.

- اخلطيها مع البصل والبقدونس
النعناع والطماطم والفليفلة.
- صفبها في طبق التقديم، رشي عليها

- اخلطي الثوم مع الملح وعصير الليمون
- ضعها على الباذنجان.

– امسحي الباذنجان من الجهتين بزيت الزيتون.
– اشويها في الفرن، اخر حدها واتركها