

الدجاج المشوي بالكزبرة

المقادير:

صدرا ابداع خاليان من العظام، وزن حل منهما 175 غ

لصلصة التخليل:

ملعقة طعام من زيت الزيتون
ملعقة صغيرة من زيت السمسم
ملعقة صغيرة من العسل
ملعقة طعام من صلصة الصويا
قطعة زنجبيل طازجة طولها 5 سم، مقشرة ومبشورة

ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة

لصلصة الغواكامول:

رأس أفوكادو كبير مقشر
عصير ليمونة واحدة
فص ثوم مهروس
رأس فلفل أحمر، منزوع البذور ومفروم ناعماً
رأساً بندورة كبيران، مقشران ومنظفان من البذور ومفرومان

رأسان من البصل الأخضر، مقطعان إلى شرائح رقيقة

ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة

رغيفان من الفورتيللا أو خبز التنور



طريقة التحضير :

يقلّي رغيفا التورتيلابضعة دقائق.
يوضع صدر الدجاج على مصبع ساخن جداً ويشويان لمدة
إلى 6 دقائق على كل وجه.
يوضع صدر دجاج في كل طبق ويضاف إليه القليل من
صلصة الغواكامول ويرش فوقه البصل الأخضر.
ويقدم الطبق مع التورتيلاب.

تسكب فوق الدجاج وتترك جانبا لمدة 15 دقيقة.
في غضون ذلك، يهرس رأس الأفوكادو بالشوكة.
يضاف إليه عصير الليمون، والثوم، والفلفل الحريف،
والبنندورة، وتصفى كمية البصل الأخضر، والكزبرة والتوابل.
وفي حال عدم استعمال هذه الصلصة فوراً، يجب لفها بورق
النايلون اللاصق للحؤول دون تغير لونها.

يلف كل صدر دجاج بقطعة كبيرة من ورق النايلون
اللاصق.
يرق صدر الدجاج لتصبح سماكته من نصف إلى ثلاثة
أرباع سنتيمتر.
ثم ينزع منه ورق النايلون.
تخلط مكونات صلصة التخليل مع بعضها في وعاء ثم

طبق ليبي : الكوسكوس بلحم الغنم والكركم

المقادير:

3 - ملاعق طعام من زيت الزيتون
 1 ½ كغ من لحم الغنم مع العظم،
 مقطع إلى قطع متوسطة الحجم
 حبتان متوسطتان الحجم أو 300
 غ من البصل المفروم
 ½ ملعقة صغيرة من الفلفل
 الأسود المحون
 ملعقة صغيرة من الفلفل
 الحريف
 ملعقة صغيرة من الكركم
 المحنون
 - ملعقتا طعام من الصلصة
 5 أكواب أو 1250 مل من الماء
 - مكعبان من مرقة الدجاج
 3 - حبات من الجزر مقشرة
 ومقطعة إلى مكعبات كبيرة
 حبتان متوسطتان الحجم من
 البطاطا مقشورتان ومقطعتان إلى
 مكعبات كبيرة
 كوب من الحمص المقلب
 3 - حبات متوسطة الحجم من
 الكوسة مقطعة إلى مكعبات كبيرة



طريقة التحضير :

إضافية. ثم يضاف الحمص مع الكوسة ويطهى المزيج لمدة 6 دقائق إضافية.

- يقدم مع الكوسكوس الساخن.

يترك على نار هادئة لمدة ساعة كاملة أو حتى ينضج اللحم.

- يضاف الجزر مع البطاطا ويترك المزيج على نار هادئة لمدة 10 دقائق

– يتبل المزيج وتسكب فوقه الصلصة
يطهى لمدة دقيقتين إضافيتين.
– يسكب الماء فوق المزيج ويضاف
به مكعبا مرقة الدجاج. يغطي

-يسخن الزيت في قدر كبيرة، يحمر اللحم بشكل خفيف ثم يضاف إليه البصل وتطهى المكونات حتى يذبل البصل.

الطويات

جاتوه الجبنة الباردة مع الليمون



المقادير:

- الطريقة الكاملة الدسم
- 3 بيضات مفصولة
- نصف كوب من السكر
- برش ليمونة واحدة
- رشه فانيليا
- كوب من القشدة المخفوقة
- ملعقة طعام ونصف ملعقة من الجيلاتين
- 7 ملاعق طعام من الماء
- صلصة الليمون اللزينة.

الحشوة:

– علبة (300 غ) من الجبنة القشدية

طريقة التحضير :

- كوب ونصف الكوب من الماء
 - صفار 3 بيضات مخفوقة قليلاً
 3 - ملاعق طعام من الزبدة
 - لمعلقتان صغيرتان من برش الليمون
 - نصف كوب من عصير الليمون
 - قطرتان من ملون الطعام الأصفر حسب الرغبة.
 الطريقة:
 - يخلط السكر مع دقيق الزبدة في قدر، يضاف
 إليها الماء تدريجياً.
 - يطهى الخليط فوق نار متوسطة مع التحريك
 باستمرار إلى أن يتكاثف ويغلي.
 - يترك المزيج جانباً لمدة دقيقة كاملة.
 - تسكب نصف كمية المزيج الساخن فوق صفار
 البيض ويوضع الخليط فوق النار حتى يغلي لمدة
 دقيقة كاملة.
 - ترفع القدر عن النار وتضاف إليها الزبدة
 مع قشر الليمون وعصير الليمون وملون الطعام
 الأصفر.
 - تنترك القدر جانباً حتى يبرد محتواها، وإذا
 أصبح محتواها جامداً جداً، يمكن إضافة القليل من
 الماء إليه لجعله قابلاً للبسط.
 - تسكب هذه الصلصة فوق جاتوه الجبنة
 اللينة.

[illegible]

المقيلات

بطاطا حارة من المطبخ اللبناني



المقادير:

فلفل أخضر حار
3 ملاعق كبيرة زيت نباتي لقلي الثوم
والكزبرة
ملعقتان كبيرتان لعصير ليمون
حامض
نصف لتر من زيت نباتي لقلي البطاطا

المقادير:
كيلوغرام بطاطا مقشر ومقطع الى
كعجات صغيرة
1/2 باقة كزبرة مفرومة
رأس ثوم مفروم

طريقة التحضير :

النباتي.
تخلط مكعبات البطاطا مع الثوم
والكزبرة والحار المقلي. يعصر الليمون
وتقدم متوسطة البرودة أو حسب الرغبة.

تُقلى مِعبِيات البِطاطا في الزيت وتوضع
 جانباً لتصفى من الزيت.

انقلي الثوم بعد تقشيرهِ وهرسه مع
 حار و الكزبرة في ثلاث ملاعق من الزيت

السلطات

سلطة الجرجير الخاصة لحرق الدهون

المقادير:

3- شدات جرجير
حبنا طماطم جامداتان
- جين حلوم مبشور
- زبنون أسود مقطع
3- ملاعق كبيرة دبس الرمان
3- ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة زعتر
1/2 - ملعقة عصير ليمون

طريقة التحضير :

- يقطع كل من الجرجير حجم
بيير والطماطم مكعبات ويخلط
مع الجبن والزيتون.

