

## السلطات

### سلطة الباذنجان بالزبادي



ملعقتان زيت زيتون  
ليمون  
ثوم  
ملح

#### المقادير:

2 رغيف خبز  
2 باذنجان متوسط الحجم  
كوب زبادي

#### طريقة التحضير:

يتمزج الباذنجان مع الزبادي وثوم وليمون وملح وزيت زيتون، ويزين الطبق بالخبز وقليل من البقدونس المفروم.

يقطع الخبز ويحمر.  
يقطع الباذنجان إلى مكعبات ويقلّى بالزيت.

## المقبلات

### بامية بالزيت



حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة فرماً ناعماً  
ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة  
4 فصوص كبيرة من الثوم مقشرة ومهروسة  
قرن من الحر  
كوب من الماء  
ملعقة شاي من الملح «حسب الرغبة»  
رشة من السكر  
رشة من البهار «حسب الرغبة»

#### المقادير:

700 غرام من البامياء الخضراء مزال رأسها  
1 كلغ من الطماطم مغسولة ومقطعة إلى حلقات  
كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً  
كوزان من الثوم مقشران  
نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون

#### طريقة التحضير:

فوق حرارة معتدلة مدة دقيقتين.  
- اضيفي البامياء والملح والسكر والبهار والماء وقرن من الحر.  
- اتركي الخليط على حرارة معتدلة حتى يغلي وتنضج البامياء مدة 25 دقيقة.  
- اضيفي الكزبرة الخضراء واغلي الخليط لمدة دقيقتين. ارفعي قرن الحر.  
- قدميها باردة ولجانها شرائح الليمون الحامض.

اغسلي الكزبرة المفرومة والبامياء «كل على حدة» وصفيهما. اقلي البامياء بالزيت الساخن على حرارة معتدلة.  
- ارفعيها وضعيها جانبا على ورق ماص.  
- اقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل.  
- اضيفي اليه الكزبرة اليابسة والثوم وقلبي الخليط.  
- اضيفي الطماطم وتابعي الطهي

## الأرز بلحم الغنم والبصل



#### المقادير:

1 كغ من لحم الغنم المقطع إلى مكعبات مع العظم.  
8 أكواب أو 2000 مل من الماء.  
2 حبات من الالام الجف. - 2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي.  
¼ ملعقة صغيرة من القفل الأسود المطحون.  
¼ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون.  
¼ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة.  
¼ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون.  
¼ ملعقة صغيرة من الهال المطحون.  
¼ ملاعق صغيرة من القرفة المطحونة.  
½ 2 أكواب أو 500 ج من الأرز البسمتي المغسول والمصفي.  
2 ملاعق طعام من السمن.  
3 حبات متوسط الحجم أو 450 غ من البصل مقطعة إلى شرائح.  
1 كوب أو 250 غ من اللبن الزبادي الطازج.  
3 فصوص من الثوم مسحوقة.  
1 ملعقة صغيرة من الزعفران المطحون المنقوع في ¼ كوب أو 60 مل من ماء كادي.

#### طريقة التحضير:

ويُسكب الخليط فوق مكعبات لحم الغنم. تُضاف نصف كمية الأرز المطبوخ حتى تغمر اللحم في القدر. تُسكب نصف كمية ماء الزعفران فوق الأرز. تُضاف الكمية المتبقية من الأرز ثم تسكب الكمية المتبقية من ماء الزعفران. يغطى القدر ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة أو حتى ينضج الأرز. يُقدّم في طبق كبير ويَزين بمكسرات مقلية.

أكواب أو 1500 مل ويُغلى لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح شبه ناضج. يُصفي الأرز ويُترك جانبا. يُحمى السمن في قدر كبيرة ويُضاف إليه البصل ويُطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة تتراوح بين 5 و7 دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. تُضاف مكعبات اللحم الناضجة إلى البصل وتحرك حتى تمتزج معه. يُخلط اللبن الزبادي مع الثوابل والثوم

توضع مكعبات لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُضاف الالام الجف مع مكعبات مرقة الدجاج ماجي. تُغطى القدر وتترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين 30 و40 دقيقة أو حتى ينضج اللحم. تُرفع مكعبات لحم الغنم من المرقة، ثم يُضاف الأرز إلى مرقة اللحم التي يجب أن تبلغ كميتها حوالي 6

## دجاج بالهليون



#### المقادير:

ملعقتا طعام من الزيت النباتي  
8 أو 700 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم  
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من البصل مفرومة  
فصان من الثوم المفروم فرماً ناعماً  
3 حبات متوسطة الحجم أو 450 غ من الطماطم المقشرة والمفرومة  
ملعقة طعام من معجون الطماطم  
مكعبان من مرقة الدجاج ماجي  
ملح أقل  
مكعبان أو 500 مل من الماء  
ملعقة صغيرة من عسبة الريمية الجففة  
ملعقة صغيرة من الأوريغانو الجف  
¼ ملعقة صغيرة من القفل الأبيض المطحون  
1 كوب أو 65 غ من الباكيت المقطّع إلى مكعبات  
علبة أو 450 غ من الهليون المعلب المقطّع إلى أنصاف  
8 شرائح من جبنة الموتزاريلا قليلة الدسم

#### طريقة التحضير:

حتى يُصبح الخبز في منتهى الطراوة ثم تُسكب في طبق للفرن قياس 30 سم × 24 سم.  
- يُنسّق الدجاج على الوجه، ويُغلف بالهليون والجبنة. يُطهى الطبق في فرن مُحصّى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 5 و6 دقائق أو حتى تذوب الجبنة ثم يُقدّم.

3 و4 دقائق أو حتى يذبل البصل. تُضاف الطماطم المفرومة، ومعجون الطماطم، ومكعبات مرقة الدجاج ملح أقل، والماء، ونبتة الريمية، والأوريغانو الجف، والقفل الأبيض. تُغلى المكونات مع التحريك ثم تُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق، يُضاف الخبز الأفرنجي، وتُمرّج المكونات جيداً لمدة 5 دقائق أو

يسخن الزيت النباتي في مقلى كبير غير لاصق، وتُضاف إليه صدور الدجاج وتقلي لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق، أو حتى تنضج، تُخرج من القدر وتوضع جانبا.  
- يُضاف الثوم والبصل المفروم إلى الزيت عينه، ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين

## نصائح

### الخل وسيلة تنظيف فعالة داخل مطبخك

الوان الداكنة والتي قد تفقد رونقها أو الالوان التي تخافن من عدم ثباتها وذلك بإضافة نصف كوب من الخل لكل 5 لترات ماء عند الشطف.  
- تنظيف إثناء الشاي الملوئوم الذي تغير لونه من الداخل نتيجة كثرة الاستخدام بوضع كمية مناسبة من الماء مع إضافة 2 ملعقة خل.  
- إضافة كمية وفيرة من الخل إلى المخللات تساعد على حفظها لفترة أطول وكذلك على تماسكها بالإضافة إلى اكتسابها المذاق المحبب.  
- عند إعداد طبق الشاورمة أو البوفيتك يمكن نقع قطع اللحم خاصة الكندوز في قليل من الخل لأنه يساعد على

إضافة إلى استخدامات الخل المتعددة فهو يستخدم أيضاً في المطبخ كوسيلة تنظيف فعالة لا مثيل لها بالمقارنة بأي مسحوق تنظيف آخر.  
لذا يقدم لك الخبراء مجموعة مختلفة من الاستخدامات المنزلية للخل:  
- له قدرة فائقة على إزالة الدهون والشحوم وبسرعة مذهلة.  
- يعيد البريق إلى أغطية مشعلات مو قد البوتاجاز النحاسية، وذلك بنقعها وعليها في كمية من الخل ثم شطفها وتجفيفها.  
- يساعد على الحفاظ على ألوان الملابس أو الأقمشة ذات