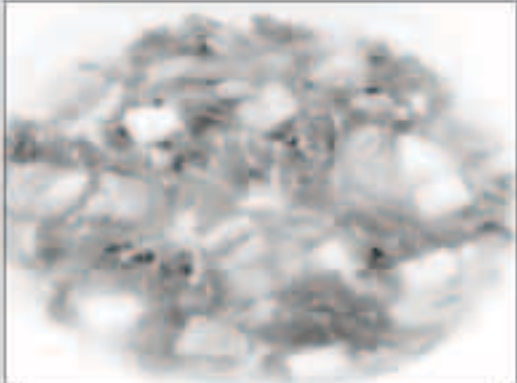


حساء الخضراوات



المقادير:

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
ثمرة جزر متوسط الحجم يقطع قطعاً صغيرة.
ثمرة بصل كبيرة (مفرومة).
فصا لوم مفريان.
ملعقتان كبيرتان زنجبيل طازج.
ثمرة بطاطس متوسطة الحجم تقطع مربعات.
عصير 4 ثمرات طماطم متوسطة الحجم.
كوب كزبرة مقطعة.
7 أكواب ماء.
ملعقتان صغيرتان من الملح.
ملعقة صغيرة من الخل.
ملعقة صغيرة من الكون.

الطريقة:

يوضع زيت الزيتون على النار ويحمر الجزر والبصل والثوم والزنجبيل على نار متوسطة الحرارة لمدة 8 دقائق.
تضاف البطاطس والطماطم وأوراق الكزبرة مع التقليب لمدة 5 دقائق أخرى.
تضاف باقي المقادير ويترك الخليط فوق النار حتى تمام الغليان.
يغطى الإناء، ثم تهدأ النار ويترك الحساء لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.

حساء الخضراوات

مع صوص الريحان



المقادير:

ملعقتان صغيرتان من اللحم.
قلقة من جبن الشيدر (اختياري).
ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
ثمرة بصل متوسطة الحجم مقطعة إلى أجزاء صغيرة.
ثمرة فلفل حلو مقطعة إلى أجزاء صغيرة.
3 ثمرات جزر متوسطة الحجم.
كوبان من الكرفس الناعم.
ثمرة بصلتان من الكوسة مقطعة إلى أجزاء صغيرة.
ثمرة بطاطس متوسطة الحجم.
زيت طازج.
ورقة كسنة.
1 ½ ملعقة صغيرة من اللحم.
9 أكواب من الماء.
1 ½ كجم من الفاصوليا الخضراء.
3 ½ كجم من الفاصوليا البيضاء.
150 غراماً من السبانخ الطازجة والمطهية إلى أجزاء صغيرة.
3 فصون لوم مفريه.
1 ½ ملعقة صغيرة من الملح.
1 ½ كوب من أوراق الريحان الطازجة.
1 ¼ كوب من زيت الزيتون.
1 / 3 كوب من جبن البارميزان المبشور.

الطريقة:

إعداد الحساء: يشوح اللحم فوق نار متوسطة الحرارة ثم يضاف إليه البصل والثوم والجزر والكرفس مع التقليب المستمر للمكونات حتى تذبل أوراق الكرفس.
تضاف الكوسة والفلفل وورقة الكسنة والملح والماء ويترك الخليط حتى الغليان.
تخفض درجة حرارة اللوق ويترك الخليط فوق النار بدون تغطية الإناء لمدة 10 دقائق.
تضاف الفاصوليا الخضراء والبيضاء مع التخلص من ورقة الكسنة وأعواد الزعر ثم توضع أوراق السبانخ ويترك الحساء بالملح والخل.
أما صوص الريحان فتشوحه على كالتالي: يتم فري اللوم مع اللحم ويضاف إلى الريحان في الخلاط الكهربائي ثم الزيت والجبنة وتخلط المكونات حتى تمام الامتزاج.
يقدم الحساء بوضع ملعقة من الصوص عليه مع التقليب جيداً.

أرز أصفر بالدجاج والخضراوات



المقادير:

صدور دجاج مكعبات.
أرز.
مكعبات من البطاطس والجزر والكوسة.
شريحة زنجبيل طازجة.
فصا لوم مفريان.
بصلتان مفريتان.
حبات من الهيل والقرنفل.
ملعقة صغيرة من كركم -فرقة-بهار مخلوط.
ملح.
قليل من ماء الورد.

الطريقة:

تسلق الدجاج وتصفى له اللبلا من الملح وقليل من الكركم أو الزعفران والهيل والقرنفل ويترك حتى ينضج ثم يوضع جانباً.
تسلق الأرز في مرققة الدجاج نصف استواء ويصفى ويرش عليه ماء الورد وقليل من الزعفران.
في قدر آخر تحمر البصل والثوم والزنجبيل والفروم ثم تضع الخضراوات وتقلب ثم تضع البهار المخلوط والملح والكركم والدجاج وملح.
يقلب ويترك مدة 15 دقيقة.
تضع الأرز فوق الخلطة ويترك على الحديدة الفاصلة عن النار لمدة ربع ساعة ويقدم مع اللبن (الزبادي).



أجنحة الدجاج الحمراء

يضع ملاعق من صوص الصويا.

المقادير:

أجنحة دجاج
ملعقتان صغيرتان من صوص الصويا.
ملعقتان صغيرتان من نشاء مذوب في القليل من الماء
ملح بحسب الرغبة.
زيت السمسم.
1 / 2 كوب صوص الصويا.

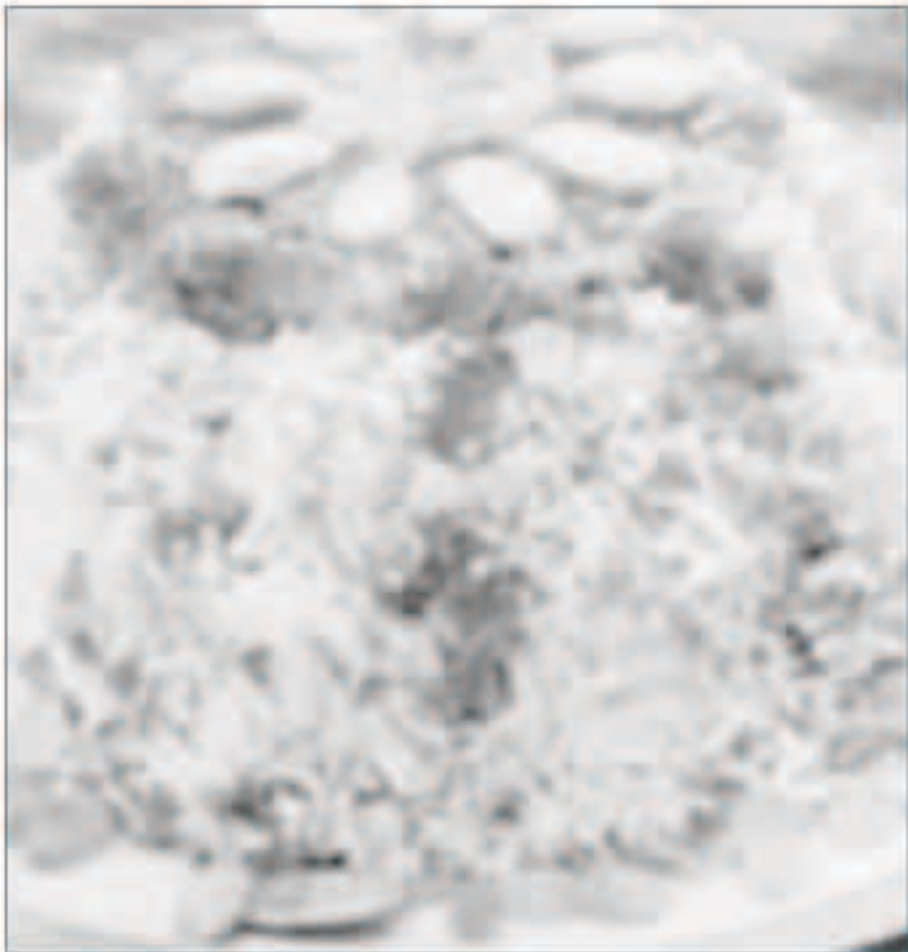
الصلصة:

فصا لوم مقشران ومفريان.
القليل من الزنجبيل.
القليل من الملح.
بصل أخضر.

الطريقة:

- في صحن عميق، توضع أجنحة الدجاج وملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا والنشاء والملح.
- تترك الأجنحة في هذه الخلطة حتى تمتص الطعم.
- في مقلاة ساخنة، يوضع القليل من زيت السمسم.
تضاف أجنحة الدجاج وتصفى كوب من صوص الصويا ومحلول النشاء.
- تترك على النار حتى يتم استواءها.
- لتحضير الصلصة المرافقة: في مقلاة ساخنة، يوضع البصل الأخضر المفروم والثوم والزنجبيل والملح ويضاف عليها بضع ملاعق من صلصة الصويا.
- تصب الصلصة فوق أجنحة الدجاج وتقدم ساخنة.

أرز باللحم المفروم والزبيب



المقادير:

كوباً أرز.
3 ملاعق كبيرة من الزيت.
نصف كوب لوز، بصل.
250 غراماً من اللحم المفروم.
نصف ملعقة صغيرة من الزعفران.
نصف ملعقة صغيرة من القرقة.
نصف ملعقة صغيرة من الهيل.
نصف ملعقة صغيرة من الكون.
نصف ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة.
ملعقة صغيرة ونصف ملعقة من الملح.
نصف كوب زبيب. 3 أكواب من الماء.

الطريقة:

- يغسل الأرز وينقع في الماء المالح مدة 15 دقيقة ثم يصفى.
- يحمر اللوز في قليل من الزيت ثم يصفى ويوضع جانباً.
- يهرم البصل ثم يحمر البصل حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يضاف اللحم المفروم إلى إني البصل ويقلب حتى يجف ساؤه ثم تضاف البهارات والزبيب ويحرك جيداً ثم يضاف الماء.
- يضاف الأرز ويلب بهدوء ويترك حتى يغلي ثم تخفف النار ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز.
- يوضع الأرز في صحن التقديم ثم يرش باللوز المحمص ويقدم.

القشطة مع الفواكه

المثلجة

المقادير:

4 عبوات قشطة
نصف كوب من العسل
علبة فواكه مشكدة أو فواكه غير مقطعة

الطريقة:

تقطع الفواكه إلى قطع صغيرة، إذا كانت الفواكه مقطعة ومعلبة تصفى من السائل المحلى المحفوظة فيه.
تمرّج القشطة مع العسل في وعاء، ثم تضاف قطع الفواكه الى مزيج القشطة والعسل وتقلب جيداً، ينقل الخليط الى وعاء معدني أو الى قوالب معدنية صغيرة، يغطى ويحفظ في الفريزر حتى اليوم التالي.



القطايف



المقادير:

1 ½ أكواب دقيق.
ملعقتان كبيرتان من السكر.
ملعقة كبيرة من البيكنج بودر.
ملعقة كبيرة من الخميرة.
1 ½ ملعقة صغيرة من الملح.
1 ½ كوب ماء.

الطريقة:

- يُخلط الدقيق مع السكر والبيكنج باودر والخميرة والملح في الخلاط الكهربائي.
- يضاف الماء وتقلب كل المكونات جيداً حتى تندمج وتتجانس، وتترك لمدة ساعة حتى تخلس.
- تسخن المقلاة جيداً (ويفضل أن تكون من الحديد السميك القعر لتحمّل الحرارة العالية) ويصب مقدار ملعقة كبيرة من المزيج وتكرر الطريقة نفسها على أن تحمر القطايف من جهة واحدة فقط.
- عند وضع الخليط في المقلاة تظهر فقاعات داخل القرض وهذا دليل على نجاح عملية التخمير، ويجب المحافظة على درجة الحرارة بحيث لا تطهى سريعاً من أسفل وتبقى سائلة من أعلى، أو تكون الحرارة منخفضة بحيث يتسع القرض ولا يتم طهيهِ.
- تترك لتبرد و تحشى حسب الرغبة ثم تُغلى في الزيت الساخن.