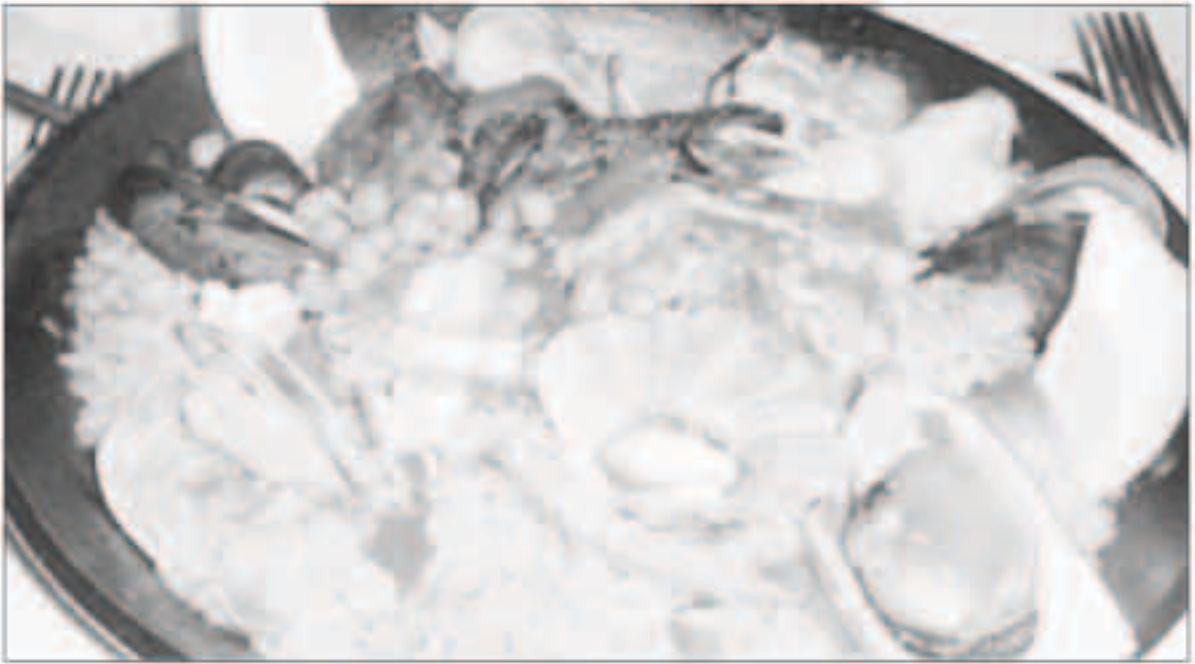


الأرز الإيطالي بالمأكولات البحرية



المقادير:

250 غراما كالاماري – صبيط،
مقطع حلقات
400 غرام جمبري، متوسط
مقشر
200 غرام سمك فيليه، مقطع قطع
متوسطة
2 كوب أرز
1 حبة بصل، متوسطة مفرومة
1 مكعب مرقة خضار، مذاب في 3
أكواب ماء
1/2 كوب جبنة بارميزان،
مبشورة
1/4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
1/2 كوب كريمه لباني
قليل ابيض
ملح

الطريقة:

تسخن ملعقتان كبيرتان زيت في
إشاء على نار متوسطة، يضاف البصل
ويقلب حتى يلين. يضاف الأرز ويقلب لمدة
دقيقتين.
تضاف المرقة وتطهى لمدة 15 دقيقة أو
حتى تمتص المرقة تماما مع التقليب من
حين لآخر.
في الوقت نفسه يسخن باقي
الزيت في طاسة.
يضاف الجمبري والكالاماري
والسمك ويقلب لمدة 5-7
دقائق.
تضاف للمأكولات البحرية
الى الأرز وتقلب جيدا.
تغطي وتترك لمدة 7-10
دقائق، يرفع عن النار وتضاف
الكريمة اللباني والجبن.
تقلب جميع المكونات حتى
يذوب الجبن داخل الأرز.

الأرز بالفستق..

المقادير:

كوب أرز بنجابي،
4 ملاعق كبيرة سمّن أو زيت،
حبة كبيرة بصل، مفروم ناعم
فصان متوسطان من نوم، مهروس،
نصف ملعقة صغيرة هيل، مطحون،
2 – 3 ورقات لوري (غار)،
2/3 كوب فستق حليبي، مقشر،
1 1/2 ملعقة صغيرة ملح،
3 1/4 أكواب مرق دجاج أو ماء

الطريقة:

اغسلي الأرز بالماء عدة مرات، انتعيه في ماء دافئ مملح لحوالي 15
دقيقة، اتركيه جانبا.

سخني السمّن أو الزيت في قدر متوسط الحجم، أضيفي البصل، الثوم،
الهيل، ورق الغار و الفستق، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل البصل
وتنضج رائحة الهيل. (لا تدعي لون البصل يتغير).
خذي بضع حبات الفستق، احفظي بها جانبا لتزيين الأرز عند
التقديم.
صلي الأرز من ماء النقع، أضيفيه الى القدر، اضيفي الملح، قلبي بهدوء
على نار قوية 1 – 2 دقيقة الى ان يتوزع الأرز مع بقية المكونات ويكتسب
نكهة طيبة.
أضيفي المرق او الماء، دعيه على نار قوية الى ان يغلي. قلبي مرة واحدة
لتوزيع المكونات مع بعضها.
خففي النار، غطي القدر واتركيه ليطهى بهدوء 20 دقيقة الى ان
ينضج.
باستعمال شوكة كبيرة حرّكي الأرز بخفة لكي يتوزع الفستق جيدا
وتتأثر حبات الأرز، أعيدي الغطاء بسرعة، واتركيه لحوالي 5 دقائق
لكي يتم امتصاص البخار تماما.
ضعيه في طبق التقديم، انثري على سطحه بعض حبات الفستق
وقدميه ساخنا.

اسكالوب بتلو بصوص الثوم

المقادير:

8 شرائح لحم، اسكالوب بتلو
1 ملعقة كبيرة زيت ذرة
1/4 كوب بقدونس، مفروم
1/4 كوب عصير ليمون
2 ملعقة صغيرة ثوم مدقوق
ملح وفلفل
2 ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة:

1 – تدق شرائح اللحم بيد النون، بسخن ملعقة
زبد في طاسة كبيرة، تضاف قطع اللحم وتحمر
على الجانبين. ترفع من الطاسة وتوضع في صينية
للفرن.
2 – في نفس الطاسة، تضاف كمية الزبدة المتبقية،
يضاف الثوم والبقدونس ويقلب لمدة 30 ثانية، يسكب
الثوم والبقدونس مع الزبد فوق اللحم في الصينية.
3 – توضع الصينية على نار متوسطة ويضاف
عصير الليمون بالتدريج ثم يضاف الملح والفلفل.
4 – مع بداية الغليان يضاف 1/2 كوب ماء ساخن،
يغطي الإناء وتخفض النار قليلا وتترك 5 دقائق حتى
ينضج اللحم. تقدم مع بطاطس محمرة أو أرز.

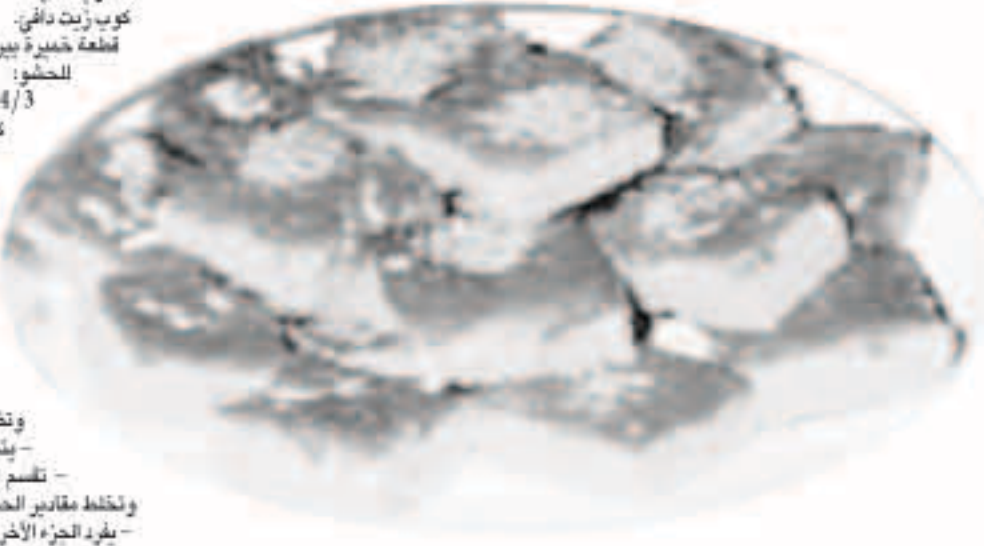
حجازية بالقرفة

المقادير:

2 كوب دقيق،
2 كوب سميد،
كوب زيت دافئ،
قلعة خميرة بيّرة أو خميرة بيّرة فورية،
للحشو:
4/3 أكواب سميد،
كوب سكر،
2ملعقة كبيرة
قرفة،
لبن المعين.

الطريقة:

– يخلط دقيق السميد مع الدقيق
ويضاف الزيت الدافئ ويحرك جيدا.
– تضاف الخميرة إلى نصف كوب لبن
وتضاف إلى الخليط السابق.
– يتم عجنها بالثمن حتى تسير قابلة للفرغ،
– تقسم إلى جزأين، يفرغ الجزء الأول في صينية
وتخلط مقادير الحشو بملعقتين من الماء وتفرغ في الوسط.
– يفرغ الجزء الآخر من العجينة فوق الحشو ثم تسوي في الفرن.



بسكويت بجوز الهند



المقادير

125 غراما من جوز الهند،
ربع فنجان من السكر،
صفار بيضتين كبيرتين،
بياض بيضة كبيرة.

الطريقة

– اخفقي صفار البيض والسكر حتى يصبح المزيج
قشديا، ثم اضيفي جوز الهند.
– اخفقي بياض البيض جيدا ثم اضيفي اليه جوز
الهند.
– ضبي ملاعق صغيرة من المزيج في صواني فرن
مدفونة.
– اخبزي الصواني في فرن يطيء حوالي 15
دقيقة ، ثم خففي درجة الحرارة واجعليها ببطيئة جدا
واخبري الصواني مدة 30 دقيقة أخرى حتى تسير قطع
البسكويت.

حلقات البصل المقرمشة



المقادير:

2 بصل أصفر كبير مقطع حلقات
ماء ملح،
2 كوب دقيق جميع الاستعمالات،
ملعقة طعام ملح خشن،
ملعقة طعام فلفل أسود،
ملعقة طعام بايريك،
ملعقة شاي كايين (قليل بودرة حريف)،
2-3 أكواب خليب الزبد،
زيت نباتي للقلي.

الطريقة:

اتقعي البصل في الماء المثلج مدة ساعة ثم جففيه.
اخفطي الدقيق مع فتوايل في وعاء بلاستيكي
ضعي خليب الزبد في وعاء آخر.
المسي حلقات البصل في خليب الزبد ثم في خليط
الدقيق بهود خشبي.
المسيه مرة أخرى في خليب الزبد ثم في الدقيق،
عصري حلقات البصل في الزيت مدة 3-4 دقائق ثم
بالعود الخشبي ضعيه على لواء لتجفياه من الزيت.

شوربة الخضار المغربية



المقادير:

250 غراما قطعاً صغيرة لحم،
2 جزر،
2 فلفل،
2 بطاطس،
2 ساق الكرفس،
3 طماط،
1 بصل،
بالة بقدونس،
1/2 كوب شعيرة،
1 ملعقة كبيرة زيت،
1/2 ملعقة فلفل أسود،
1 ملعقة ملح،
1 ملعقة كركم.

الطريقة:

تقشر الخضار وتقطعها قطعاً صغيرة إلا الطماطم
في تجرّد تضع اللحم والخضر والبقدونس والبصل
والزيت والملح والفلفل الأسود والكركم ثم تضيف 2 لتر ماء
وتترك النمل يطهى.
ثم تضيف عصير الطماطم وترك النمل ينضج مدة 45
دقيقة، ثم تضيف الشعيرة وعندما تنضج تقدم ساخنة.