

## الحلويات

### جاتوه الجبنة الباردة مع الليمون



- 3 بيضات مفصولة
- نصف كوب من السكر
- برش ليمونة واحدة
- رشّة فانيليا
- كوب من القشدة المخفوقة
- ملعقة طعام ونصف ملعقة من الحيلاتين
- 7 ملاعق طعام من الماء
- صلصة الليمون للزينة.

#### المقادير:

- 100 غ من الزبدة
- ربع كوب من السكر
- 100 غ من بسكويت دايجستيف مطحون ناعماً.

#### الحشوة:

- علبه (300 غ) من الجبنة القشدية
- الطرية الكاملة الدسم

#### طريقة التحضير:

- كوب ونصف الكوب من الماء
- صفار 3 بيضات مخفوقة قليلاً
- 3 ملاعق طعام من الزبدة
- ملعقتان صغيرتان من برش الليمون
- نصف كوب من عصير الليمون
- قطرتان من ملون الطعام الأصفر حسب الرغبة.
- الطريقة:
- يخلط السكر مع دقيق الذرة في قدر، يضاف إليهما الماء تدريجياً.
- يطهى الخليط فوق نار متوسطة مع التحريك باستمرار إلى أن يتكاثف ويغلي.
- يترك المزيج ليغلي مدة 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.
- تترك القدر جانباً حتى يبرد محتواها، وإذا أصبح محتواها جامداً جداً، يمكن إضافة القليل من الماء إليه لجعله قابلاً للسط.
- تسكب هذه الصلصة فوق جاتوه الجبنة الباردة.

- تذوب الزبدة مع السكر في قدر فوق نار خفيفة، ثم يضاف إليها فتات البسكويت.
- يسكب المزيج بالتساوي في قالب خاص بجاتوه الجبنة قطره 22 إلى 24 سم. يحفظ الجاتوه في الثلاجة أثناء إعداد الحشوة.
- توضع الجبنة القشدية في وعاء كبير وتحقق مع صفار البيض، وربع كوب من السكر، وبرش الليمون والفانيليا والقشدة.
- يذوب الجيلاتين بطريقة البان ماري فوق قدر من الماء الساخن حتى يذوب تماماً.
- يضاف الجيلاتين إلى مزيج الجبنة ويوضع المزيج جانباً حتى يبدأ بالجمود.
- يخفق بياض البيض ثم يضاف إليه ربع كوب من السكر.
- يضاف هذا المزيج إلى خليط الجبنة، ثم يسكب المزيج في قالب الجاتوه.
- يحفظ القالب في الثلاجة لمدة 3 إلى 4 ساعات أو حتى تجمد الحشوة.
- تفك حواف قالب جاتوه الجبنة بعناية وينقل إلى صينية. يزين بصلصة الليمون وصلصة الليمون.
- كوب وربع الكوب من السكر
- ثلاث كوب وملعقة طعام من دقيق الذرة

## المقبلات

### بطاطا حارة من المطبخ اللبناني



- قفل 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 إلى مكعبات صغيرة
- 1/2 باقة كزبرة مفرومة
- رأس ثوم مفروم

#### طريقة التحضير:

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

- تُقلّى مكعبات البطاطا في الزيت وتوضع جانباً لتصفى من الزيت.
- انقلي الثوم بعد تقشيريه وهرسه مع الحار والكزبرة في ثلاث ملاعق من الزيت

## الدجاج المشوي بالكزبرة

#### المقادير:

- صدرا دجاج خاليان من العظام، وزن كل 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
- لصلصة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
- لصلصة الغواكامول:
- رأس أفوكادو كبير مقشر
- عصير ليمونة واحدة
- فص ثوم مهروس
- رأس فلفل أحمر، منزوع البذور ومفروم ناعماً
- رأسا بندورة كبيران، مقشران ومنظفان من البذور ومفرومان
- رأسان من البصل الأخضر، مقطعان إلى شرائح رقيقة
- ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
- رغيفان من التورتيا أو خبز التنور



#### طريقة التحضير:

- يقلى رغيفا التورتيا بلصعة دقائق.
- يوضع صدرا الدجاج على مصبع ساخن جداً ويشويان لمدة 5 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 التورتيا.

- في غضون ذلك، يهرس رأس الأفوكادو بالشوكة.
- يضاف إليه عصير الليمون، والثوم، والفلفل الحريف، والبندورة ونصف كمية البصل الأخضر، والكزبرة والتوابل.
- وفي حال عدم استعمال هذه الصلصة فوراً، يجب لفها بورق النايلون اللاصق للحوول دون تغيير 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 تسكب فوق الدجاج وتترك جانباً لمدة 15 دقيقة.

## الدجاج المحشي بالأرز والبهارات



#### المقادير:

- 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون
- 1 1/2 كغ من لحم الغنم مع العظم، مقطع إلى قطع متوسطة الحجم
- حبتان متوسطتا الحجم أو 300 غ من البصل المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف
- ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 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 متوسطتا الحجم من البطاطا مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات كبيرة
- كوب من الحمص المعلب
- 3 حبات متوسطة الحجم من الكوسة مقطعة إلى مكعبات كبيرة

#### طريقة التحضير:

- يضاف الحمص مع الكوسة ويضخ اللحم.
- ييطهى المزيج لمدة 6 دقائق إضافية.
- يقدم مع الكوسكوس الساخن.

- هادئة لمدة ساعة كاملة أو حتى ينضج اللحم.
- يضاف الجزر مع البطاطا ويترك المزيج على نار هادئة لمدة 10 دقائق إضافية. ثم

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

## السلطات

### سلطة الجرجير الخاصة لحرق الدهون

#### الصلصة:

- 3 ملاعق كبيرة دبس الرمان
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة زعتر
- 1/2 ملعقة عصير ليمون

#### المقادير:

- 3 شدات جرجير
- حبتا طماطم جامداتان
- جبن حلوم مبشور
- زيتون أسود مقطع

#### طريقة التحضير:

- يقطع كل من الجرجير حجم كبير والطماطم مكعبات ويخلط مع الجبن والزيتون.
- تخلط مقادير الصلصة وتصب على السلطة وقت التقديم.

