

الحلويات

مانسما بالجوز أو اللوز



المقادير :

3 أكواب دقيق متعدد الاستعمالات
نصف كوب سكر، كوب زبدة في
حرارة الغرفة
3 ملاعق صغيرة ماء زهر وماء ورد
ربع كوب ماء

حشوة الحوز:

كوبان من الجوز المطحون خشناً
ربع كوب سكر
نصف ملعقة طعام ماء زهر
ملعقة طعام ماء ورد

طريقة التحضير :

ويوضع مقدار ملعقة صغيرة من حشوة الجوز وسط كل منها. تطوى العجينة فوق الحشوة تماماً مثل أقراص الكبة. تقولب الأقراص المحشوة في قالب «الطابي» ثم تصف في صينية مدهونة بالزيت. تخبز الصينية في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 إلى 35 دقيقة، ثم تترك لتبرد في الصينية 10 دقائق. يرش السكر الناعم فوق الأقراص فيما لاتزال ساخنة أو مباشرة قبل التقديم.

يُنْخَل الدقيق والسكر فوق وعاء كبير. تقطع الزبدة إلى مكعبات وتُفرك مع الدقيق بأطراف الأصابع أو بواسطة خلاط الطعام.

يُضَاف ماء الورد وماء الزهر ويتابع الخلط للحصول على عجينة جامدة. تترك العجينة لتتراجع 30 دقيقة. إذا كانت العجينة قاسية جداً، يُضَاف إليها ربع كوب آخر من الزبدة.

تخلط مكونات الحشوة مع بعضها وتدعك باليد للحصول على حشوة خفيفة.

تُفَرَس العجينة إلى كرات بحجم حبات الجوز ثم تسطح بمِشَّال اليد

المقالات

لبنة بطعم مميز خاصة للسحور



المقادير:

كوب لبن زبادي
ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملعقة صغيرة نعناع جاف أو زعتر
1 2/1 كوب زيت زيتون

طريقة التحضير :

حتى تتماسك.

- تقسم اللبنة إلى قطع صغيرة وتكور على شكل كرات قطرها 4 سنتيمترات.
- تحفظ في الثلاجة مرة أخرى حتى تتماسك إذا لازم الأمر.
- ترص في برطمان معقم وتغطي بزيت الزيتون، ويغلق البرطمان بإحكام.
- يمكن حفظ اللبنة لمدة 3 شهور بالثلاجة.

يمكن الاستعاضة عن النعناع الجاف بالزعتر أو الشطة أو الفلفل الأسود المجروش، كما يمكن وضع أعشاب عطرية في الزيت لكهات أخرى.

- يخلط الزبادي وعصير الليمون والنعناع الجاف جيدا.
- توضع قطعة كبيرة من الشاش في وعاء بحيث تغطي القاع.
- يصب خليط الزبادي داخل كيس الشاش فوق الوعاء.
- تربط أطراف الشاشة بإحكام وتعلق فوق وعاء.
- تترك في مكان يارد حتى يصفى الخليط من الماء تماما، ويستغرق هذا حوالي يومين.
- يجب حفظ البلبنة في الثلاجة إذا كان الجو حارا.
- عندما يتم التخلص من الماء تنزع من كيس الشاش وتحفظ في الثلاجة

الأرز مع لحم الغنم والطماطم والبازلاء

المقادير:

750 غ من لحم الغنم المقطع إلى
أجزاء كبيرة
8 أكواب أو 2 ليتر من الماء
3 ملاعق طعام من الزيت النباتي
حبة متوسطة الحجم أو 125 غ من
البصل المفروم
½ ملعقة صغيرة من الهال
الملحون
½ ملعقة صغيرة من القرفة
الملحونة
½ ملعقة صغيرة من الكركم
الملحون
½ ملعقة صغيرة من الكزبرة
الملحونة
½ ملعقة صغيرة من جوز الطيب
المسحوق
حبتان متوسطتا الحجم أو 300
غ من الطماطم مقشرة ومقطعة إلى
مكعبات
علبة أو 400 غ من البازيلا المعلبة
ملصقة
ملعقتا طعام من معجون الطماطم
3 مكعبات من مرقة الدجاج ماعى
½ أكواب أو 500 غ من الأرز
اليسمتى المغسول والمصفى



طريقة التحضير :

المطهو. في حال لم تكن مرقة الغنم المطهو كافية، تضاف الحمية المتبقية اللازمة من الماء العادي. يضاف الأرز ويحرك من وقت لآخر، ثم تغلى المكونات وتخفف النار تحتها وتغطي وتترك على نار خفيفة لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهواً جداً.

إليه البصل ويطهى على نار معتدلة لمدة تتراوح بين 5 و6 دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنيًا ذهبيًا. تضاف التوابل والطماطم والبازيلا ومجمون الطماطم ومكعبات مرقة الدجاج. تحرك المكونات لمدة دقيقتين ثم يضاف إليها لحم الغنم المطهو مع ¼ أكواب من مرقة الغنم

توضع قطع لحم الغنم مع الماء داخل وعاء كبير وتغلى المكونات مع إزالة الرغوة التي تظهر على الوجه ثم تترك على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف الساعة أو إلى أن ينضج لحم الغنم.

يحمى الزيت النباتي في قدر كبيرة وبضاف

يحمي الزيت النباتي في قدر كبيرة ويضاف

مكبوس الدجاج



المقادير:

½ كوب أو 100 غ من السمن
 4 حبات متوسطة الحجم أو 500
 غ من البصل المقطع إلى شرائح
 3 ملاعق طعام من خلطة
 البهارات العمانيّة
 ½ ملعقة صغيرة من مسحوق
 اللابم الجف
 دجاجة كاملة مغسولة
 ½ ملعقة صغيرة من الملح
 5 حبات من حب الهال الأخضر
 5 حبات من حب الفلفل الأسود
 5 حبات من أكباش القرنفل
 الكاملة
 3 حبات صغيرة الحجم من
 عيدان القرفة
 ½ 4 أكواب أو 1125 مل من الماء
 3 مكعبات من مرقّة الدجاج
 2 ½ أكواب أو 500 غ من الأرز
 البسمتي المغسول والمصفى
 1 ½ ملعقة صغيرة من خيوط
 الزعفران المنقوع في ¼ كوب أو
 60 مل من ماء الورد

طريقة التحضير:

10 دقائق أو إلى أن يصبح الأرض على وشك الاستواء. يرش الزعفران وماء الورد على وجه الأرض ويغطي ويطهى مجدداً على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة إضافية أو إلى أن يصبح مطهواً جيداً.

4- يوضع الأرض على طبق للتقديم ويغطي بالدجاج المحمر والمحمش.

3 - في هذه الأثناء، يوضع الماء في وعاء كبير وتضاف الكمية المتبقية من السمن والمعلقتان الكبيرتان المتبقيتان من خلطة البهارات العمانية ومكعبات مرقة الدجاج ماغي وتغلى المكونات، ثم يضاف الأرز ويحرك. تغطي المكونات وتترك على نار خفيفة لمدة

وتوضع جانبا كي تبرد.

2 - تحشى النجاجة بحشوة البصل المجهزة وتتبّل بالملح وتوضع على صينية للفرن وتطهى في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 45 دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهوا جيدا وأحمر اللون.

1 - تحمي نصف كمية السمن في قدر كبيرة ثم يضاف البصل ويقلى على نار متوسطة لمدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح طريا وذهبي اللون. تضاف ملعقة كبيرة من خلطة البهارات العمانية (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين جانبا) ومسحوق اللام المحفّف ثم تحرك المكونات

السلطات

سلطة البطاطا بالكرامة

المقادير:

ملعقتا جبن سائل
ملعقتا كريمة بيضاء
ملعقتا قشطة
مكعب مرقه
ربع ملعقة فلفل اسود
حبة بطاطا

طريقة التحضير :

قومي بشوي او سلق البطاطا حتى تنضج جيداً.
ضعي باقي المكونات بالخلاط حتى تخلط جيداً.
قشري البطاطا واهرسيها ثم ضعيها بطبق التقديم وضعي
فوقها الصلصة السابقة وقدميها بجانب اللحم او الدجاج.

