

الأسماك الطازجة تحتاج إلى .. الشم والنظر



– الخياشيم زهرية اللون.
– الجلد ناعم وبيرق واللحم جامد.
ثانياً: تنظيف السمك
امسكي وسط السمكة بمتانة وابشري جلدها باتجاه الرأس بسكين خاصة أو بحافة سكين غير حادة.
قصي الزعانف بواسطة مقص حاد.
شقي جانبها بسكين حادة كبيرة من أسفل رأسها حتى بداية ذيلها، وتأكدني من أنها قد شقت جيداً من الداخل.

إن تنظيف الأسماك والكشف عنها يتطلب منك براعة في شرائه طازجاً أولاً، ثم المهارة في تنظيفه ثانياً، ولكي تتمكني من هاتين المهمتين إليك هذه الإرشادات المهمة والتي ستساعدك في ذلك.
أولاً اختيار الأسماك الطازجة:
يتطلب الأمر حاستي الشم والنظر لاختيار الأسماك التي تتميز بالصفات التالية:
– العينان صافيتان ومستديرتا الشكل.

الإفطار

الفريكة مع كرات اللحم

المقادير:

450 غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من البصل مفرومة
كوبان أو 320 غ من الفريكة المغسولة والمصفاة
مكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
4 أكواب أو لتر من الماء
ملعقة طعام من الصنوبر المحمص

طريقة التحضير

يُبرّج لحم الغنم المفروم مع الفلفل الأسود في وعاء للمزج، يُشَم المزيج إلى 20 كرة لحم، تُنشق كرات اللحم في صينية مقاومة لحرارة الفرن غير لاصقة وتُخبز في فرن مُحمّى على حرارة 180 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 12 و15 دقيقة أو حتى تنتضج كرات اللحم.



– يُحمى الزيت في قدر ويُغلى البصل المفروم لمدة 3 دقائق أو حتى يذبل. تضاف الفريكة وتحرك ثم يُضاف مكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، ومسحوق القرفة، والفلفل الأبيض، وكرات اللحم المحضرة والماء.

– يُغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر، ثم يُغطّى ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 30 و35 دقيقة أو حتى تنتضج الفريكة.
– يُقدّم في طبق التقديم ويُزيّن بالصنوبر المحمص.

السمبور

ساندويتش البرجر على الطريقة المكسيكية

المقادير:

كيلو لحم مفروم
بصلة صغيرة مفرومة ناعم جداً ويفضل عصير البصل
ملح وفلفل للطعم
ملعقة صغيرة مستردة أو خردل
2 ملعقة طعام كاتشاب أو صلصة طماطم
فلفل أخضر مهروس جيداً
خس
جبنة سلايس «اختياري»
مايونيز
خبز برجر بالمسمم

طريقة التحضير

تخلط اللحم المفروم بالمقادير ونشكلها على شكل دوائر.
– نضعها في التلاجة لمدة ساعتين.
– ثم نحفر البرجر في قليل من الزيت أو نشويه حسب الرغبة.
– ونحضر الخبز ونضع عليه الخس والمايونيز والبرجر وعليه الصلصة المفضلة لديك ويقدم فوراً.



عقيلات

شوربة الشيش برك

المقادير:

العجينة: 1 ك دقيق – رشّة ملح ماء للعجن
تعجن وتترك لترتاح

الحشوة:

½ ك لحم مفروم – 1 م ك كزبرة – بصلة مفرومة – ملح وفلفل اسود

المرقة:

لحم مقطع لقطع صغيرة، 4 حبات بندورة معصورة مع 2 ملعقة كبيرة صلصة، ملح وفلفل اسود

طريقة التحضير

تخلط مقادير الحشوة معاً.

– توضع اللحمة والبندورة والملح والفلفل مع بعض على النار حتى تنسبك ثم يصب عليها الماء حتى تنضج.

– تقطع العجينة الى كور وتفرّد كل كورة جيداً ثم نأخذ فتجان قهوة صغير ونقطع العجينة على حجم الفئجان «كانك تعملي مطايز» ثم



توضع قليل من الحشوة وسطها وتطبق مثل السمبوسة على شكل نص دائرة ثم تمسكي اطرافها وترجيها للخلف وتلصقيها في بعض وهكذا حتى تنتهي عندما تستوي اللحمه تسقط قطع الشيش برك فيها وتترك لمدة 20 دقيقة ثم نحل دقيق في ماء ويصب على الشوربة حتى تثقل عند التقديم تزيّن بالكزبرة.

تخلط مقادير الحشوة معاً.
– توضع اللحمة والبندورة والملح والفلفل مع بعض على النار حتى تنسبك ثم يصب عليها الماء حتى تنضج.
– تقطع العجينة الى كور وتفرّد كل كورة جيداً ثم نأخذ فتجان قهوة صغير ونقطع العجينة على حجم الفئجان «كانك تعملي مطايز» ثم

تونة باستا سلاد

المقادير:

كيس مكرّنة قواقع
علبة تونة لايت «بالماء مش بالزيت»
بصلة صغيرة مقطعة
مربعات صغيرة جداً
ثمرة فلفل أخضر مقطعة
مربعات صغيرة جداً صغيرة
ربع كيلو زيتون أسود مخلي
ليمون

الصوص:

كوب زبادي «روب» لايت
2 فص ثوم مفري
نصف ملعقة صغيرة زيت

عباد الشمس

نصف ملعقة صغيرة خل
2 ملعقة كبيرة مايونيز



طريقة التحضير

تسلق المكرونة ثم تشطف وتترك جانباً لتبرد.
– توضع التونة في إناء غويط ويضاف إليها الليمون والبصل والفلفل والزيتون.
– نضع كل مقادير الصوص في المفرمة الكهربائية ونضربهم لمدة 3 دقائق.
– نضيف الصوص إلى التونة ونخلطها جيداً.
– نضيف الخليط إلى المكرونة وبالهناء والشفاء.