

## جريش بالبن

3 - في هذا الوقت اطبخي اللحم بطريقتك المفضلة ولكن لا تضيفي اليه الصلصة أو البهارات ليكون لون المرق صافياً.

4 - ضعي مقادير الحشوة في قدر على النار وحمره، ثم ضعي قطعة صغيرة من الزبدة فوقه وضعيه جانبا.

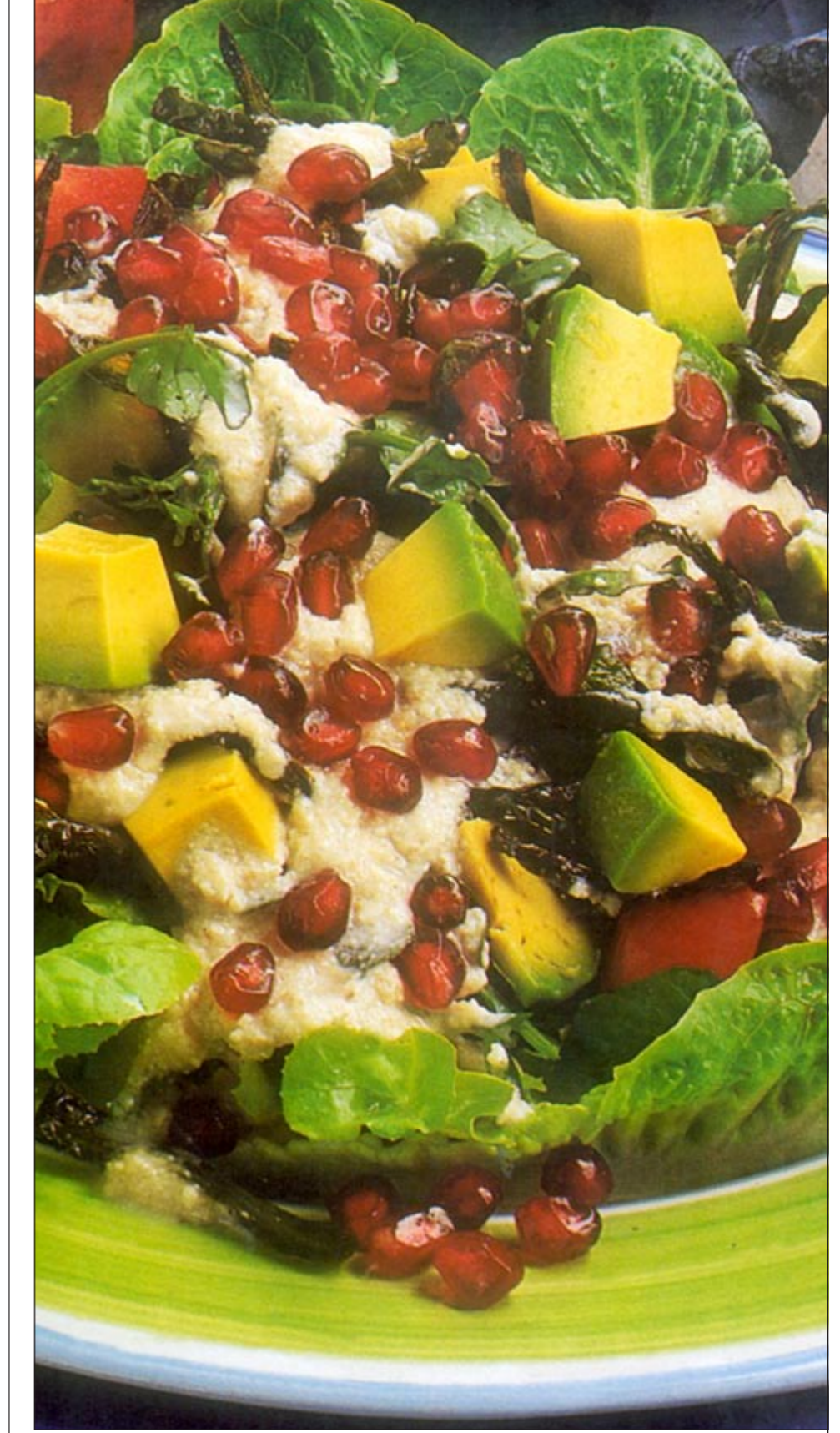
5 - اخرجي الجريش من الفرن واهرسيه بالمغرفة جيدا حتى ينعم ويتجانس ثم اضيفي اليه الكمية المناسبة من مرق اللحم بعد ان تصفيه وتذوقي الجريش لتتاكدى من المالح، ثم اسكبيه في طبق التقديم وزينه بالحشوة وقدميه مع اللحم وبالصلصة والعافية.

الطريقة  
1- ضعي الجريش والأرز مع بعض في وعاء بلاستيكي واغسليهما بالماء عدة مرات وصفيهما جيدا ثم اضيفي اليهما اللبن والحليب وحركي بالملعقة ثم غطيه وضعيه في الخلاجة لمدة ليلة.  
2 - ضعي خليط الجريش في قدر مناسب وضعيه على النار واضيفي له البصل والزبد والملح والكمون ورتجيب وحركيه باستمرار حتى يسخن وقبل ان يغلي اطفئي النار وغطيه بالقصدير وادخليه الفرن على نار متوسطة لمدة ساعة ونصف الساعة.

كوبان من الجريش  
ربع كوب أرز مصري  
5 أكواب لبن  
6 أكواب حليب  
نصف ملعقة صغيرة كمون  
3 بصلات مفرومة ناعمة  
نصف اصبع زبدة  
ملح

### مقادير الحشوة

بصلة صغيرة مقطعة ناعمة  
ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون  
ربع ملعقة صغيرة قرفة ناعمة  
حبحر مقطع ناعم  
4 ملاعق كبيرة زيت



## سلطة البوبلانو المكسيكية

### طريقة التحضير

1 - سخني الزيت في مقلاة فوق نار متوسطة الشدة، واضيفي الفلفل الشيلي واطهي مع التقليب لمدة 2-3 دقائق أو حتى يصير مقرمشا، صفيه من الزيت فوق مناشف المطبخ الورقية.  
2 - لعمل مرق تتبيل السلطة، ضعي الجوز في مقلاة تحمير فوق نار منخفضة واطهي مع التقليب لمدة 3 دقائق أو الى ان يحمص الجوز قليلا. ضعي الجوز والحليب في كبة أو خلاط واطحني الي ان يصير الخليط ناعما.  
3 - للتقديم، ضعي الخس والجرجير أو السريس والطماطم والأفوكادو في صحن عميق، وقلبي لخلطها معا، ثم كوميهما فوق صينية التقديم، رشي فوقها مرق تتبيل السلطة وانثري شرائط الفلفل، وحب الرمان.

### المقادير

ملعقتان كبيرتان زيت نباتي  
8 ثمرات فلفل بوبلانو منزوعة البذور ومقطعة الى شرائح  
12 ورقة خس  
60 غم أوراق جرجير أو سريس  
3 حبات طماطم ناضجة مفرية  
ثمرة أفوكادو مفرية  
بذر ثمرة رمان واحدة (اختياري)  
مرق تتبيل السلطة من عين الجمل  
60 غم جوز  
نصف فنجان (125 ملم) حليب  
90 غم جن فيتا مفتت  
ملعقة كبيرة سكر

## شوربة آتش روب آتش ماست



### مقادير الشوربة

نصف كوب فاصوليا حمراء منقوعة ليلة كاملة  
نصف كوب حمص منقوع ليلة كاملة  
نصف كوب عدس اخضر منقوع ليلة كاملة  
ملعقة طعام كركم  
ملح وفلفل حسب الرغبة  
نصف كوب أرز منقوع لمدة ساعتين  
كوبان من أعشاب طازجة مفرومة بشكل جيد (بقل، بقدونس، سيانج، كزبرة)  
بصلة كبيرة الحجم مفرومة  
زيت نباتي  
4 فصوص ثوم مبشورة  
نصف ملعقة شاي مسحوق القرفة  
3 ملاعق طعام مسحوق النعناع المجفف  
كوبان من الروب

### مقادير الكفتة

500 غرام لحم مفروم  
بصلة متوسطة الحجم مبشورة  
4 ملاعق طعام طحين حمص  
ملعقة شاي مسحوق كركم  
ملح وفلفل حسب الرغبة

### طريقة تحضير الكفتة

تخلط جميع مقادير الكفتة مع بعض ثم تشكل على شكل كرات صغيرة

### طريقة تحضير الشوربة

1 - تغسل الحبوب وتغلى مع مقدار من الماء يساوي الضعفين، مع ملعقة شاي الكركم، الملح والفلفل في قدر كبير مغلي على نار متوسطة حتى ينضج (يقرب) ويحمر المزيج مع اضافة الماء عند الحاجة).  
2 - تضاف الكفتة والأعشاب الى المزيج ويترك ليغلي حوالي 35 دقيقة حتى ينضج ويصبح طريا وكثيفا.  
3 - يحمر البصل باستخدام نصف كوب من الزيت النباتي مع اضافة ملعقة شاي الكركم، القرفة، الملح والفلفل حتى يصبح مقرمشا، ثم يرفع البصل ويستخدم نفس

الزيت في تحمير فصوص الثوم حتى تصبح مقرمشة، يرفع الثوم، ويستخدم نفس الزيت في تحمير النعناع المجفف حتى يصبح مقرمشا.  
4 - تقدم في وعاء كبير وتزين بالروب والبصل المقلي والثوم والنعناع.

سن كويك  
رمضان كريم  
40 كأس

شركة تموين الخليج المحدودة  
ص.ب 24410 - صفاة - 13105 الكويت تليفون: 2444207 - 2443082