

نوافذ رمضان

طيور الفري بصلصة ورق الورد



المقادير

- ثمرة ليمون، مقطعة الى شرائح.
- 3 فصوص ثوم، مقطعة الى شرائح.
- 8 طيور فري، تم تنظيفها.
- زيت نباتي.
- فلفل أسود مطحون حديثا.
- بتلات ورد بلدي أحمر او وردي، للزينة (اختيارية).

صلصة بتلات الورد البلدي

- 12 وردة بلدي ذات رائحة عطرية واضحة حمراء او وردية، البتلات فقط.
- ثمرتا برقوق حلو كبيرتا الحجم، منزوعتا البذر، ومفريتان.
- فنجان 250 مل ماء.
- 15 جم زبد.
- فصان ثوم، مهروسان.
- ملعقتان كبيرتان عسل أبيض.

طريقة التحضير

1 - لطهي الفري، ضعي شريحة من الليمون وشريحة من الثوم في تجويف كل طائر. كتفي الطيور وضعيها في طبق الخبز. اطهيها بالزيت، ورشي فوقها فلفلأ أسود واخبري عند 180 درجة مئوية لمدة 20-25 دقيقة او إلى أن يلين قوام السمان.

2 - لعمل الصوص، ضعي بتلات الورد البلدي والبرقوق في كبة او خلاط واطحن حتى يصير القوام ناعما. اتركيه جانبا. ثم ضعها في مقلاة ساخنة او شواية، واطهي، مع هز الإناء أحيانا إلى أن تنشق قشرتها الصلبة وتنفث.

3 - أرفعي كسرولة ماء على النار حتى الغليان، أضيفي فنجان (250) مل من الماء الى مهروس الورد البلدي، واطحن حتى يصبح قوام الخليط ناعما.

الصلصة وصبيها فوقها ثم زينها بكمية إضافية من بتلات الورد البلدي، إن أحببت.

اللحم وأكملي الإنضاج لمدة 10 دقائق. ضعي الطيور فوق صينية التقديم، وأغرفي

أضيفي مهروس الورد البلدي والعسل الأبيض، وأرفعي المقدار على النار حتى الغليان ثم هدئي

4 - اصهري الزبد في مقلاة فوق نار متوسطة الحرارة، وأضيفي الثوم واطهي، مع التقليب، لمدة 3 دقائق.



سلطة الرمان والنفيس بنكهة الفلفل

المقادير:

- ربع كوب 60 مل من الزيت النباتي
- 40 غ من الزبدة
- ربع كوب 60 غ من الذرة المستخدمة لصنع الفشار النفيس
- 1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار الجففة
- نصف ملعقة صغيرة من رقائق ملح البحر
- 4 حبات برتقال متوسط الحجم 1 كغ
- 1 كوب 50 غ من براعم البازلاء الخضراء
- نصف كوب 125 م من لب الرمان
- 6 حبات فجل أحمر 210 غ خالية من الاوراق ومقطعة الى شرائح رفيعة

صلصة البرتقال

مقادير:

- ربع كوب 60 مل من زيت الزيتون
- 2 ملعقة طعام من عصير البرتقال
- 1 ملعقة طعام من الخل الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من العسل

الطريقة:

1 - يحمى الزيت في قدر متوسط الحجم وتضاف اليه الزبدة والذرة والفلفل الحار تترك المقادير مغطاة على حرارة مرتفعة وبحرك الكفت بقوة حتى تتوقف الحبات عن الفرقة تصفى بعدها من المواد الدهنية على اوراق قادرة على الامتصاص يرش الملح على الفشار (النفيس).

2 - تحضر صلصة البرتقال.

3 - تقشر حبات البرتقال عن طريق ازالة طبقة سميكة من القشرة ويقطع اللب عموديا الى شرائح لا تتعدى الـ 5مم.

4- توضع شرائح البرتقال والبراعم والرومان والفجل بعضها فوق بعض الآخر في طبق التقديم تسكب الصلصة على المكونات وينثر الفشار عليها.

صلصة البرتقال:

تمزج المقادير في مرطبان محكم الاغلاق وتخلط جيدا.

شوربة الفاصوليا والباستا الإيطالية

المقادير:

- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- 2 - 3 اعواد كرفس مفرومة.
- 3 حبات جزر متوسطة مفرومة.
- بصلة متوسطة مفرومة.
- 1 - 2 فص ثوم مسحوق.
- 400 غ طماطم معلبة مقطعة.
- ليتر مرق دجاج.
- علبة (400 غ) فاصوليا كانيليني مصفاة.
- نصف كوب معكرونة شورت كات.
- 2 - 4 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم.
- ملح وفلفل اسود مطحون.
- رقائق جبنة بارميزان للتقديم.

الطريقة:

سخني الزيت في قدر كبير ولكن لا تدعيه يصدر دخانا لكي لا تفسد نكهة الزيت، اقلي الكرفس والجزر والبصل واطبخي على نار خفيفة 5 دقائق مع التحريك المتواصل بملعقة خشبية إلى أن تصبح الخضار طرية قليلا.

أضيفي الثوم والطماطم وحركي جيدا ثم أضيفي المرق والملح والفلفل الاسود، غطي القدر جزئيا وخففي الحرارة واطبخي ببطء 20 دقيقة إلى أن يصبح الخضار طريا.

أضيفي الفاصوليا والمعكرونة وغطي القدر واطبخي على نار خفيفة 20 دقيقة، أضيفي المزيد من المرق للحصول على الكثافة المطلوبة ثم أضيفي البقدونس.

قدمي الطبق ساخنا مزينا بالجبنة ويصلح الطبق كوجبة اذا ما قدم مع قطع الخبز الإيطالي.



العملية

المقادير

- 2 كيلو من الكنافة النيئة.
- 2 كيلو من القشدة الطازجة.
- كوب من الفستق الحلبي المدقوق ناعما.
- كوبان من السمطة.

طريقة التحضير

تفرك الكنافة بالزبدة برفق من دون أن تتكسر وتمد في صينيتين قطر الواحدة حوالي 40 سنتيمترا وارفعاهما 3 سنتيمترات.

تخبز في فرن متوسط الحرارة بدرجة 180 درجة مئوية حتى يصبح لونها ذهبيا ثم تترك لتبرد.

تمد القشدة فوق الصينية الاولى وتقلب الصينية الثانية فوقها. ويزين سطح الغنميلة ببعض القشدة والفستق المدقوق وتقدم مع القطر.



شراب الصحة

المقادير (كوب واحد)

- ملعقة كبيرة من حبات الحلبة.
- سكر او عسل حسب الرغبة.
- حليب حسب الرغبة.

طريقة التحضير

تغلي حبات الحلبة في الماء 15 دقيقة، تصفى وتحلى بالعسل او السكر حسب الرغبة، يضاف اليها الحليب اذا استعمل أو تزين بقطع الليمون الحامض والبرتقال وورقات من النعناع.

فوائد الحلبة

استعملت الحلبة قديما لمعالجة الصلع، وتتميز بفوائد طبية عدة أبرزها محاربة فقر الدم لاحتوائها على نسبة عالية من الحديد والبروتين والأملاح المعدنية كما تساهم في تعديل نسبة السكر في دم المصابين بداء السكري وتعالج مشاكل الهضم وضغط الدم.

