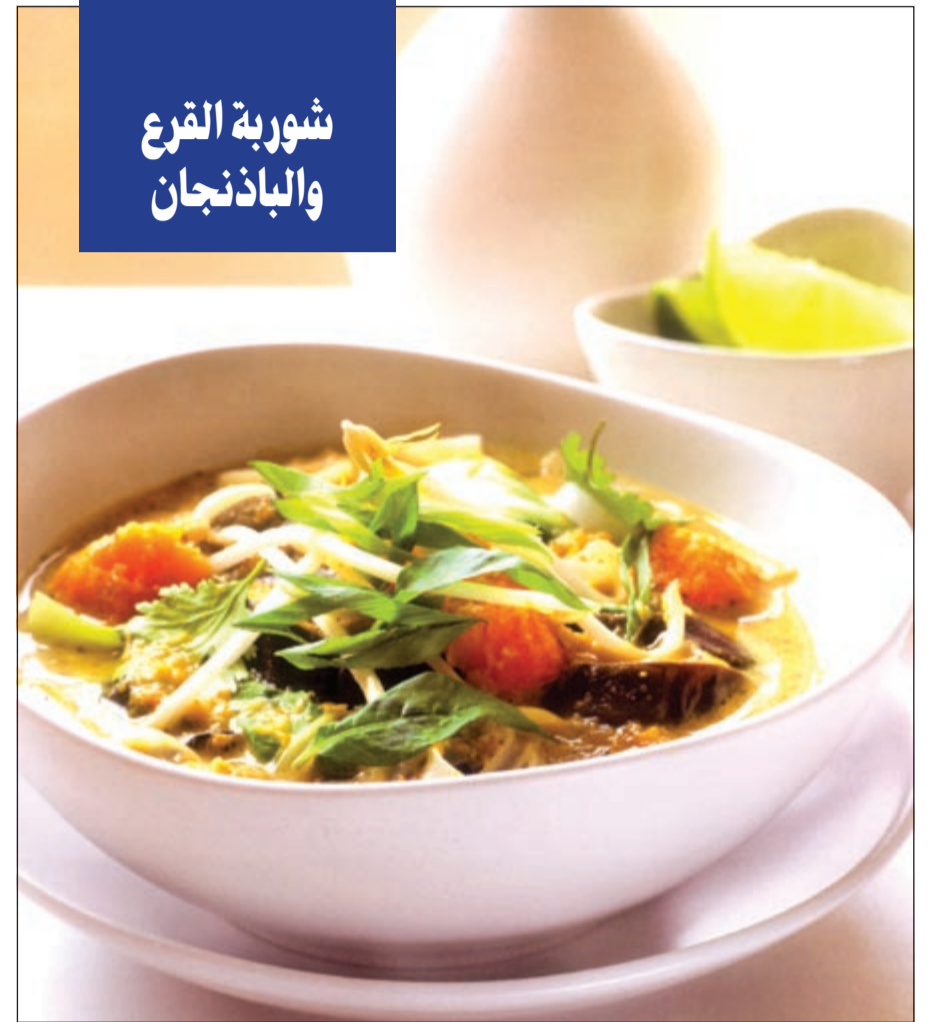


نوافذ رمضان



شوربة القرع والبادنجان



المقادير

- قطعة (700غ) من القرع مقطعة الى مكعبات بسماكة 2 سم.
- 5 بادنجانان صغيرة الحجم (300غ)، مقطعة الى شرائح سميكة.
- 3 أكواب (750مل) من مرق الخضار.
- كوب وثلثا كوب (400 مل) من حليب جوز الهند.
- 250 غ من نودلز الأرز.
- 500 غ من المفلوف الأبيض، مفروم فرما خشنا.
- 6 ملعقة طعام من عصير الحامض الأخضر.
- كوب وربع الكوب (100 غ) من براعم الصويا.
- 6 بصلات خضراء، مقطعة الى شرائح رفيعة.
- نصف كوب من ورق الكزبرة الطازجة.
- نصف كوب من ورق النعناع.
- معجون فلفل حار.
- 7 فلفل أحمر حار مجفف متوسط الحجم.
- نصف كوب (125 مل) من ماء يغلي.
- ملعقة طعام من زيت الفول السوداني.
- 3 فصوص ثوم مقطعة الى أرباع.
- بصلة بني متوسطة الحجم (150غ)، مفرومة فرما خشنا.
- 4 سم من الزنجبيل (20غ)، مبشور.

الطريقة

- 1 - يوضع نصف كوب من المعجون في قدر كبير الحجم، ويطهى، مع التحريك، حتى تعبق رائحته.
- 2 - يضاف القرع والبادنجان، ويطهى مع التحريك لمدة دقيقتين. يضاف بعدها المرق وحليب جوز الهند، ويترك ليغلي، تخفض الحرارة، وتطهى المكونات، مغطاة، على نار خفيفة، لمدة 10 دقائق تقريبا أو حتى تطرى الخضار قليلا.
- 3 - في غضون ذلك، توضع النودلز في وعاء كبير الحجم مقاوم للحرارة وتغمر بماء مغلي، وتنقع حتى تطرى كفاية، ثم تصفى.
- 4 - يضاف المفلوف ويترك ليغلي من جديد. ثم يرفع عن النار ويضاف إليه العصير مع التحريك.
- 5 - توزع النودلز على أطباق التقديم، وتكامل الأطباق بخليط البراعم والبصل والأعشاب.

موساكا

المقادير:

- 900 غ بادنجان
- نصف كوب زيت زيتون
- حبتا طماطم كبيرتان
- حبتا بصل كبيرتان مقطعتان شرائح
- 450 غ لحم غنم مفروم
- ربع ملعقة صغيرة قرفة
- ربع ملعقة صغيرة فلفل حلو
- ملعقتان كبيرتان معجون طماطم
- 3 ملاعق كبيرة بقادونس مفروم
- نصف كوب عصير عنب ابيض
- ملح وفلفل اسود مطحون

للصلصة:

- 4 ملاعق كبيرة زبدة
 - نصف كوب طحين عادي
 - كوبان ونصف الكوب حليب
 - ربع ملعقة صغيرة جوز الطيب
 - ثلث كوب جبنة بارميزان مبشورة
 - 3 ملاعق كبيرة بقصمات محمص
- الطريقة:**
- 1 - قطعي البادنجان شرائح بسماكة نصف سم وضعيها في مصفاة ورشي فوقها الملح واتركيها 30 دقيقة.
 - 2 - اغسلي البادنجان جيدا بماء بارد واعصريه بأصابعك للتخلص من الماء ثم تشفيه بورق مطبخ.

- 3 - سخني بعض الزيت في مقلاة كبيرة وأقلي شرائح البادنجان على الجانبين حتى يصبح لونها ذهبيا. صفي الشرائح على ورق مطبخ.
 - 4 - ضعي الطماطم 30 ثانية في ماء يغلي ثم ضعها في ماء بارد وازيلي القشر وافرميها.
 - 5 - سخني الفرن الى 180 مئوية، سخني ملعقتين صغيرتين من الزيت في قدر، اضيفي البصل واللحم وقللي 5 دقائق على نار متوسطة مع التحريك.
 - 6 - اضيفي الطماطم والقرفة والفلفل الحلو ومعجون الطماطم والبقدونس والفلفل والفلفل الأسود. غطي القدر واغلي ببطء 15 دقيقة.
- 7 - ضعي طبقة من البادنجان في طبق فرن وفوقها طبقة من مزيج اللحم وفي النهاية طبقة من البادنجان.
 - 8 - لاعاد الصلصة ذوبي الزبدة في قدر وانخلي الطحين واطبخي دقيقة مع التحريك. ارفعيها عن النار واضيفي الحليب تدريجيا واعددها الى النار واطبخي لمدة دقيقتين مع التحريك الى ان يصبح المزيج كثيفا. اضيفي جوز الطيب والجبنة والملح والفلفل. اسكبي المزيج فوق البادنجان ورشي فوقه بقصمات. اخبري 45 دقيقة الى ان يصبح السطح ذهبي اللون. قدمي الطبق ساخنا ورشي فوقه الفلفل الأسود حسب الرغبة.

شوربة اللحم والفاصولياء

المقادير:

- نصف كوب من اللحم المفروم
- حبة من البصل المفروم
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- حبة مفرومة من الفليفلة الحمراء
- ملعقتان كبيرتان من الطحين
- 2/1 كيلوغرام من الطماطم المفرومة
- 2/1 كوب من مرق اللحم
- علية سعة 225 غراما من الفاصولياء الحمراء المصفاة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملح وبهار

طريقة التحضير:

يسخن الزيت والبصل ثم يضاف اللحم وتستكمل

عملية الطهو مع التحريك مرة أو مرتين خلال الطهو حتى النضج، يزداد بعد ذلك الثوم والفليفلة والطحين وتخلط المكونات جيدا وتطهى ثم تضاف الطماطم ومرق اللحم وتخلط المكونات وتطهى لمدة 8 دقائق تقريبا ثم حريكها مرتين خلال الطهو، تزداد بعدها الفاصولياء الحمراء والبهار والملح وتغطى القدر ويطهى الحساء مع تحريكه مرة واحدة خلال الطهو، ما ان تنتهي عملية الطهو يزداد الى الحساء البقدونس ساخنا مع الخبز.



سلطة التين والجبن بالصلصة

المقادير:

- 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون.
- لتحضير صلصة سيشوان الصينية، تخلط المكونات جيدا في وعاء صغير حتى يذوب العسل كليا.
- توضع اوراق الخس الصغيرة على 4 اطباق خاصة بالسلطة. توزع حبات التين بالتساوي فوقها مع جبن الماعز، ثم تسكب الصلصة عليها. تقدم السلطة مع الخبز الفرنسي (الباغيت).



خبز السمكة المحشي

المقادير:

- كوبان كبيرتان طحين بيتزا.
 - ملعقة صغيرة ملح.
 - 3 ملاعق أكل سكر
 - ملعقة صغيرة خميرة فورية.
 - ملعقتان كبيرتان حليب بودرة.
 - ربع كوب كبيرة زيت.
 - نصف كوب كبيرة ماء دافئ.
- الحشو:**
- بصلة مفرومة.
 - نصف كوب كبيرة خضار مشكلة.
 - ملعقة صغيرة معجون طماطم.
 - نصف ملعقة شاي ملح.
 - نصف ملعقة فلفل اسود.
 - ملعقة كبيرة زيت.
 - بيضة.
 - سمس محمص.

الطريقة:

- 1 - يوضع في الخلاط الكهربائي الطحين والملح والسكر والخميرة ثم يضاف الزيت ويترك في الخلاط لمدة دقيقتين ثم يضاف الحليب بالتدريج بالتعاقب مع الماء حتى تتكون عجينة لينة قابلة لتشكيل تغطي وتترك لمدة ربع ساعة.
- 2 - تغسل الخضار جيدا وتترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- 3 - يحمر البصل في الزيت ويضاف اليه الخضار والملح والفلفل ومعجون الطماطم ويقلب جيدا ويترك على نار هادئة حتى ينضج ثم يترك الحشو حتى يبرد تماما.
- 4 - تفرد العجينة على سطح مرشوش بالطحين وتقطع على شكل سمكة قطعتين وتحشى الطبقة السفلى بالخضار وتوضع عليها الطبقة الثانية ويضغط على اطرافها بالشوكة وتزين حسب الرغبة ثم يمسح سطحها بالبيض وينثر عليها السمسم وتوضع في صينية مدهونة وتدخل في الفرن لمدة ربع ساعة حتى تنضج.

نوافذ رمضان



سمبوسك بصلصة النعناع والكزبرة

● حبة من جوز الطيب

طريقة التحضير:

صلصة «Garam Masala»: يحمص كل نوع من التوابل ما عدا جوز الطيب في طاعة صغيرة على حدة ثم يفرغ في طبق ليبرد، تقشر حبات الهال ويحتفظ بالحبات الداخلية، تلحن التوابل كلها في الخلاطة حتى تصبح ناعمة، تبشر حبة جوز الطيب وتمزج مع مسحوق التوابل. السمبوسك: يحمى الفرن الى 200 درجة، يسخن نصف مقدار الزيت في مقلاة حيث يقلى الثوم والزنجبيل لدقيقة واحدة ثم تضاف البطاطا، يخلط المزيج جيدا، يغطي ويطهى لمدة 15 دقيقة او حتى يصبح طريا مع تحريكه باستمرار. تسكب صلصة الكاري والبازلاء فوقه ويطهى المزيج لمدة 3 دقائق اضافية، يزال عن النار ويترك ليبرد جيدا. لتحضير الصلصة: يخلط النعناع مع الكزبرة والفلفل وعصير الحامض وصلصة «Garam Masala» في طبق صغير وتترك الصلصة جانبا تقطع كل لفيفة عجين الى ثلاثة اقسام متساوية تحشى كل قطعة بمزيج الخضار وتدهن اطرافها بقليل من الزيت وتلف بشكل مثلث، مرتين للحصول على قطعة سمبوسك جامدة، توضع قطع السمبوسك في صينية مدهونة بالزيت ويدهن سطحها بقليل منه، تخبز لمدة 20 دقيقة او حتى تصبح هشة، تقدم ساخنة مع الصلصة الى جانبها.

المقادير:

6 ملاعق كبيرة من زيت دوار الشمس
فص من الثوم مدقوق
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
350ج من البطاطا مقطعة قطعاً صغيرة
ملعقة كبيرة من صلصة الكاري الجاهزة
75ج من البازلاء المجمدة
4 لفائف كبيرة من عجين السمبوسك الجاهز مذوب من الثلج

الصلصة

● 15ج من النعناع الطازج المفروم
● 15 ج من الكزبرة الطازجة المفرومة
● حبة من الفلفل الحار الأحمر منقطة من البذور ومفرومة ناعماً
● عصير ليمونة حامض
● ملعقة صغيرة من الصلصة الهندية غرام ماسالا

الصلصة الهندية 4/3 كوب

● 4 ملاعق كبيرة من حبات الكزبرة
● ملعقتان كبيرتان من حبات الكمون
● ملعقة كبيرة من حبات الفلفل الاسود
● ملعقتان صغيرتان من حبات الهيل
● عيدان من القرفة
● ملعقة صغيرة من حبات كبش القرنفل

ورق العنب المحشو بالمشمش والفليفل الحمراء



طريقة التحضير:

يسخن الزيت النباتي وزيت السمسم في وعاء خاص

والمشمش وتحرك جيدا ثم تترك في حال ظهور مرقعة مع الارز تصفى ويضاف اليه برش الليمون الحامض ونصف كمية عصير الليمون الحامض مع الصنوبر والاعشاب والبهارات ثم يحرك جيدا ويوضع جانبا. توضع اوراق العنب في الماء، تصفى من الماء ثم تفرد وتحشى كل منها بمقدار ملعقة كبيرة من خليط الارز ثم تطوى اطرافها وتلف وتوضع الواحدة الى جانب الاخرى في قدر وتسكر فوقها باقي كمية عصير الليمون وزيت الزيتون وتغطى، يقدم ورق العنب المحشو بالمشمش والفليفل باردا ومزيناً بشرائح الليمون الى جانب اللبن الزبادي الممزوج مع القليل من البقدونس المفروم والبهار الاحمر الحر.

ثم يضاف البصل وتتابع عملية الطهو، يضاف بعدها الارز ويحرك جيدا مع مرقعة الى اخر ثم تضاف الفليفل

قطع الحلوى بالمشمش والكشمش



بامكانك ايضا حشو الحلوى بتوت العليق او التوت الشوكي.

المقادير لتحضير 12 قطعة

● علية 450غ من رقائق العجين المتلجة
● 400 غ من المشمش
● 200 غ من الكشمش
● صفار بيضة
● 20 غ من اللوز المكسر
● 150غ من مربى المشمش
● دقيق للثخن على المساحة المسطحة
● ورق خاص للقالب

نصيحة

احرصي على ان تكون حبات المشمش والمشمش ناضجة، والا فسيكون مذاق الحشوة حامضا يمكنك تحلية الفاكهة بمعلقة طعام من السكر قبل حشوها في العجين.

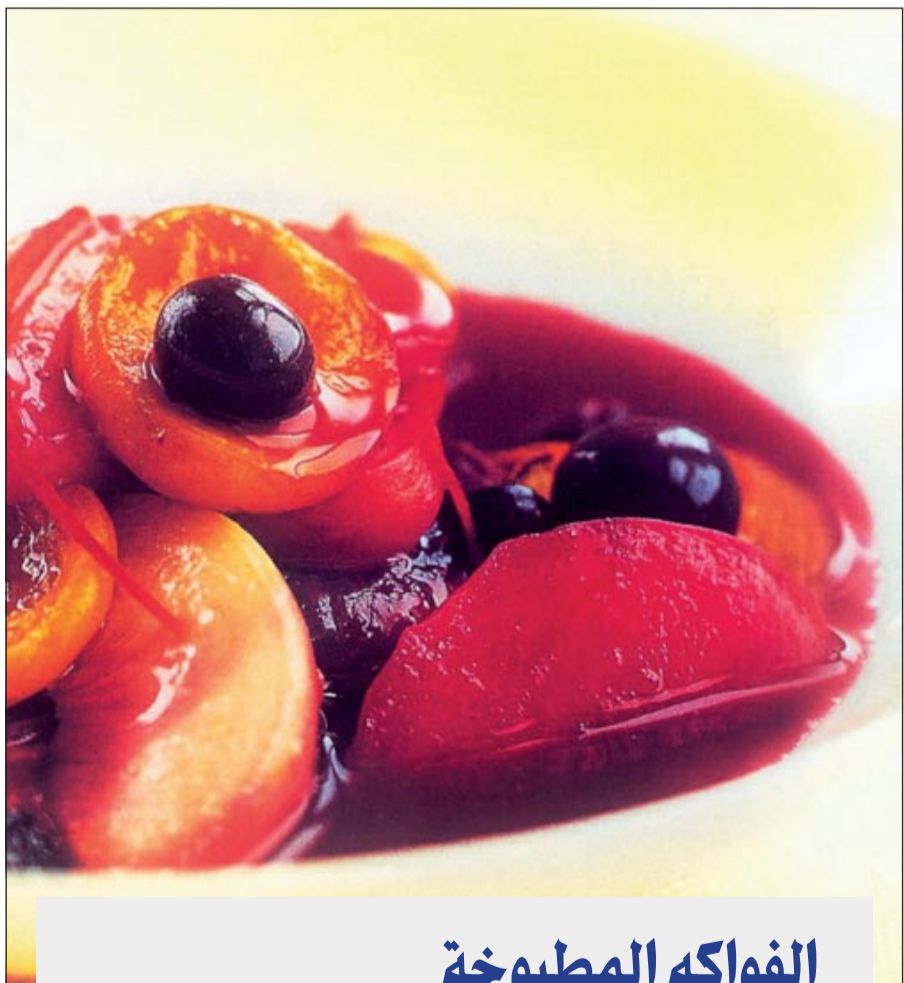
1 - ضعي رقائق العجين على مساحة مسطحة مشبعة بالدقيق وذلك لمدة 30 دقيقة ريثما تذوب.
2 - شقي حبات المشمش على شكل صليب اسلقها في الماء الساخنة لمدة دقيقتين، قشريها، اقطعها، انزعي نواتها وقطعيها الى شرائح رقيقة اغسلي حبوب المشمش انزعيها من العناقيد وجففيها بفوطة مطبخ.
3 - سخني الفرن على حرارة 200 درجة مئوية، امزجي صفار البيضة مع ملعقة طعام من الماء لفي قالبين للخبز بورق خاص.
4 - اقطعي رقائق العجين ورقها فوق سطح مشمس بالدقيق بحيث تحصلين على مربعات

6 - سخني مربى المشمش قليلا وادهني به الرقائق، رشي اللوز على الحلوى واتركي هذه الاخيرة تبرد قليلا.

تعديل الحرارة الى 180 درجة مئوية لمدة 25 دقيقة حتى يصبح لونها ذهبيا، قلبي اللوز المكسر في مقلاة وحمريه.

واحشيها بالمشمش وجيوب الكشمش.
5 - ادهني رقائق العجين بما تبقى من صفار البيض وضعيها في الفرن بعد

من 12x12سم، اطبقي من كل مربع طرفين متقابلين على بعضهما البعض بعد دهنتها بصفار البيض، ضعي الجيوب في القالبين



الفواكه المطبوخة

المقادير

● حبتان من البرتقال.
● 1 كغ من الدراق الناضج والنكتارين والمشمش.
● ثلثا الكوب من العنبيبة (التوت العليق).
● ملعقتا طعام من السكر.
● عود من القرفة.
● كمية من اللبن العادي.

طريقة التحضير:

تقشر احدى حبات البرتقال بشكل يسمح بالاحتفاظ بالقسم الخارجي من دون لب القشرة المر.
تقطع القشور التي شرائح رفيعة وتوضع في قدر صغيرة قليلة العمق، يستخرج العصير من البرتقالتين ويضاف الى القدر.
تقطع حبات الدراق او النكتارين الى شرائح وتقطع حبات المشمش الى النصف وتنزع منها النواة. تضاف قطع الفواكه الى القدر مع العنبيبة والسكر وعود القرفة ويسخن الخليط على نار هادئة حتى يذوب السكر ثم يغطي ويترك على النار مدة 4 الى 5 دقائق حتى تنضج الفواكه. تنزع القدر عن النار وتقدم.

بوزة بالشوكولاتة واللوز

المقادير:

● 4 كريبات من البوزة
● بنكهة الشوكولاتة
● 4 كريبات من البوزة
● بنكهة الفانيليا
● حبتان مقطعتان من اللوز
● لوز محمص وكريما مخفوقة للزينة

طريقة التحضير:

يمزج السكر مع العسل والقهوة والقرفة ويطهى حتى يتكثف مع التحريك أثناء الطهو، من ثم تضاف الشوكولاتة وثلث كوب الكريما المخفوقة وروح القهوة وتخلط المكونات جيدا وتبرد قليلا. خلال هذا الوقت توزع كريبات البوزة في كؤوس اربعة وفوقها اللوز ويعدده صلصة الشوكولاتة وأخيرا الكريما المخفوقة واللوز المحمص وتقدم البوزة فورا.

