



نوافذ رمضان

شوربة الروبيان الحامضة



المقادير

- حبتان من القلقاس وزنهما حوالي 220غراما (اختياري)
- مقشرتان.
- حبتان من فاكهة الكرامبولا غير ناضجتين تماما.
- حبة من الأناناس غير ناضجة تماما.
- 2-3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي.
- حبتان صغيرتان من الطماطم ناضجتان تماما، مقطعتان الى أرباع.
- ملعقتان كبيرتان من صلصة السمك.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض.
- نصف ملعقة صغيرة من البهار.
- 2-3 ملاعق كبيرة من هريسة التمر هندي المركزة (بحسب الرغبة).
- ملعقة صغيرة من السكر.
- كوبان من الماء أو المرققة الخفيفة.
- 125 غراما من البامية، مفرومة ناعمة.
- حبة كبيرة أو 3 حبات صغيرة من الكرات (الجزء الأبيض فقط) مغسولة جيدا ومقطعة ناعما.
- 3 حبات من البصل الأخضر مفروما ناعما.
- كيلوغرام من الروبيان الكبير، منظف من خيط الرمل.
- ثلث كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة خشنة.
- حبة واحدة من الفليفلة الحمراء الطويلة منزوعة البذور ومقطعة الى شرائح رقيقة.

طريقة التحضير

يقطع القلقاس الى قطع صغيرة ويوضع جانبا. تقطع فاكهة الكرامبولا الى نجوم سماكتها 6 ملم. يقشر الأناناس ويقطع الى أجزاء كبيرة. يحمي الزيت في قدر كبيرة على حرارة متوسطة. تضاف نصف كمية الطماطم وتطهى الى ان يصبح المزيج سائلا، اي حوالي 3 دقائق. تضاف صلصة السمك والأناناس وفاكهة الكرامبولا وعصير الليمون الحامض. يضاف البهار وملعقتان كبيرتان من التمر الهندي والسكر بحسب الذوق. يضاف الماء أو المرق ومن ثم البامية والقلقاس (إذا كان مستعملا). والكرات والطماطم المتبقية غير المطهية. بعد التدقق تضاف ملعقة كبيرة من التمر الهندي. لمذاق أكثر حموضة عند الرغبة يغلى المزيج لمدة دقيقتين ويضاف الروبيان.



قالب فاصوليا بالسهمسم

المقادير

- كوبان من الفاصوليا الصفراء (mung beans) المقسمة الى نصفين.
- كوب من السكر.
- 3 ملاعق كبيرة من بذور السهمسم المحمص قليلا.

طريقة التحضير

توضع الفاصوليا في قدر متوسط الحجم وتغمر بالماء، تغلى وتخفف الحرارة، وتترك تغلي على نار

خفيفة لمدة 30 دقيقة. تصفى جيدا دون ان تغسل. تترك لتبرد قليلا ثم تنقل الى خلاط كهربائي وتطحن خشنا او تهرس بواسطة مهريسة البطاطا. تعاد الفاصوليا الى القدر وتحرك مع السكر. تطهى على حرارة منخفضة جدا مع التحريك الى ان تحف الفاصوليا قليلا وتنفصل عن القدر لتشكل كرة، اي من 10-15 دقيقة. يربط وعاء كبير أو قالب بالماء. ثم توضع فيه الفاصوليا المهروسة وتضغط في الوعاء أو القالب. ويقلب قالب الفاصوليا في طبق التقديم ويرش بالسهمسم.

سلطة البيض والهيلون والجوز



المقادير

- 500 غ من الهليون، منزوع الاوراق ومقسوم الى نصفين.
- نصف كوب (55غ) من كسر الجوز المحمص الخشن.
- نصف كوب (40غ) من بشر جبن البارميزان الخشن.
- 250غ من البندورة (طماطم) الصفراء المستطيلة الشكل، مقسومة الى نصفين.
- 8 بيضات.
- رغيف خبز أفرنجي صغير (150غ) مقطع الى شرائح رقيقة.

مقادير صلصة الحامض الاخضر والثوم والشبث

- ربع كوب (60 مل) من زيت الزيتون.
- 2 ملعقة صغيرة من بشر الحامض الاخضر الناعم.
- ملعقة طعام من عصير الحامض الاخضر.
- فص ثوم، مهروس.

المقادير

- كيس باستا اي نوع.
- 3 اكواب اشبنت طازج مفروم.
- علية كريما حامضة وزن العلية (250 ملم).
- نصف كوب قيمر (قشطة).
- 4 ملاعق كبيرة حليب سائل.
- فصان ثوم مدقوق.
- ملعقة كبيرة زبدة مذابة.
- كوب جبن حلوم مبشور.
- رشة ملح، فلفل اسود مدقوق.
- مقادير البوفتيك:
- كيلو بوفتيك لحم عجل.
- 5 ملاعق عصير ليمون.
- 3 ملاعق طعام صلصة الباربيكيو.
- 3 ملاعق طعام صلصة الصويا.
- ربع كوب زيت زيتون.
- شرائح لحم ديك رومي مدخن (تقريبا من 5 - 6 شرائح).
- شرائح جبن سلايس (من 5 - 6 شرائح).
- ثلث كوب ماء مغلي.
- رشة ملح، فلفل اسود، بهار مخلوط.

الطريقة

نسلق الباستا في الماء المغلي المضاف له الزيت والملح فقبل نهاية السلق نضيف الاشبنت ثم نصفي (تقريبا 10 دقائق). نغسل الباستا في الماء البارد ثم نوضع فيه الاناء. نضع شرائح البوفتيك في اناء ثم نضع عليها عصير الليمون، الباربيكيو،



نضع الباستا في صحن التقديم تعلوها رولات البوفتيك وتقديم.

ملاحظة:

نضيف صلصة الباستا السابقة قبل التقديم بمدة قصيرة وتخلط ثم تقدم.

نتخلص من الخيط ثم نقطع اللبائف الى شرائح. نضع الكريما، القيمر، الزبدة، الثوم الحليب في القدر ويترك على النار حتى يسخن ثم نضيف الباستا، جبن الحلوم، الملح، الفلفل الاسود ونخلط.

الانتهاء من كل الكمية. نحمر اللبائف بالزيت بتقليبها بكل الجهات حتى تشقر. نضيف الماء المغلي على اللبائف وتغطي ثم تترك على نار هادئة حتى ينشف الماء.

الصويا، الزيت، الملح، الفلفل الاسود وتترك مدة ساعة. نضع شريحة لحم الديك الرومي على البوفتيك ثم نضع عليها الجبن ونلف رول ثم نلف الرول بخيط دون ربطه وهكذا حتى



والصلصة والشكر، ويطهى المزيج ويحرك حتى يسخن (من دون ان يغلي). يرفع عن النار، وتضاف اليه أوراق الكزبرة والفلفل الحار، واللايم الكفيري المغروم والسيترونيلا المقطعة، مع التحريك.

وأوراق الحامض الأخضر الكاملة وعروق الكزبرة وجذورها، ويترك المزيج ليغلي. تخفف الحرارة، ويطهى المزيج، مغلي، على نار خفيفة لمدة 5 دقائق، ثم يرفع عن النار ويترك جانبا لمدة 10 دقائق، يصفى المرق على قماش قطني في قاع منخل أو مصفاة، داخل وعاء كبير مقاوم للحرارة، ترمى الرواسب.

● يعاد المرق الى القدر المنظف ذاته

يضاف اليه الدجاج والفطر، ويترك ليغلي.

تخفف الحرارة، ويطهى، مكشوقا، على نار خفيفة، لمدة 5 دقائق تقريبا أو حتى ينضج الدجاج، يضاف حليب جوز الهند والعصير

شوربة الدجاج بحليب جوز الهند التايلندية

المقادير

- لتر (4 اكواب) من مرق الدجاج 10x2 سم من سوقة السيترونيلا الطازجة (40 غ)، مفروم الى قطع بطول 5 سم
- ورق من اللايم الكفيري الطازج 2
- ملعقة صغيرة من عروق الكزبرة الطازجة وجذورها، مفرومة فرما خشنا
- 500 غ من فلييه الدجاج، مقطع الى شرائح رقيقة
- 200 غ من فطر عيش الغراب المقلب، مغسول ومصفى
- كوب (250 مل) من حليب جوز الهند
- ملعقة طعام من عصير الحامض الأخضر

ملقعة طعام من صلصة السمك
ملقعة صغيرة من سكر النخيل المبشور
ربع كوب من ورق الكزبرة الطازجة، غير محكم التوضيب
2 فلفل تابالاندي احمر حار صغير، مقطع الى شرائح رقيقة
2 ورق من اللايم الكفيري الطازج، مفروم فرما ناعما
10 سم من سوقة عشبة الحامض الأخضر الطازجة مقطعة الى شرائح رقيقة

الطريقة

● يمزج المرق في قدر كبير مع قطع السيترونيلا (عشبة الشاي الأخضر)

نوافذ رمضان



إبتزا الخضراوات

المقادير

- عجين البیتزا الجاهز.
- 250 غراما من رؤوس الهليون المقطعة.
- 150 غراما من البروكولي المقطع الى باقات.
- 125 غراما من الكوسا المقطعة الى دوائر.
- 125 غراما من حبوب البازلاء.
- 3 حبات من البصل مفرومة.

طريقة التحضير

يمد عجين البیتزا ويوزع عليه الهليون والبصل والكوسا والبروكولي والبازلاء ويرش جبن الیرمزان وجبن الموزاريلا فوق الخضر وتقبل المقادير بالملح والبهار. ويسخن فرن المیکروويف الخاص بالبیتزا وتخبز البیتزا على حرارة Low Mix من 10 الى 12 دقيقة او حتى يصبح سطح العجين ذهبي اللون.



موس الموز بالشوكولاتة

المقادير:

- ملعقة كبيرة جيلاتين
- ربع فنجان او 60 مل ماء مغلي
- نصف كيلو موز ناضج
- ربع فنجان او 60 غم سكر
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 220 مل قشدة دوبر كريم
- 100 مل لبن جوز الهند
- 100 غم شيكولاتة سمراء، منصهرة

الطريقة:

1- ضعي الجيلاتين والماء المغلي في صحن عميق وقلبي أثناء ذوبان الجيلاتين، اتركيه جانبا حتى يبرد.

2- ضعي الموز، والسكر، وعصير الليمون معا في كبة واطحن حتى يصير المخفوق ناعم القوام، قلبي خليط الجيلاتين مع خليط الموز.

3- ضعي القشدة ولبن جوز الهند في صحن عميق واخفقي السى ان تتكون قمع ناعمة، اضيفي خليط القشدة الى خليط الموز.

4- اعرفي بالملعقة الموس الذي صنعته في ست كؤوس تقديم، قسمي الشيكولاتة المنصهرة على الكؤوس واصنعي تأثير الدوامه باستخدام سيخ، ضعيه في الثلاجة لمدة ساعتين او حتى يجمد.



شورية المعكرونة الحارة

المقادير

- 300 غرام من لحم البقر المطهو.
- 15 كوبا من الماء.
- حبة بصل أخضر.
- 3 فصوص من الثوم.
- صلصة صويا خفيفة بحسب الرغبة.
- زيت نباتي أو زيت دوار الشمس للقلي.
- بيضتان.
- حبة متوسطة الحجم من الكوسة او القرع او الخيار.
- 4 حبات من الفطر الصني المجفف، منقوعة لمدة 30 دقيقة في الماء ويجب تغييره عدة مرات.
- 300 غرام من معكرونة السوميون (معكرونة القمح الرفيعة المجففة).
- فلفل أحمر حار مجفف مقطع للزينة.
- ملح بحسب الرغبة.

طريقة التحضير

1- يوضع لحم البقر في قدر كبير من الماء والبصل والثوم على النار. عندما يغلي المزيج تخفف النار ويطبخ المزيج لحوالي 30 دقيقة حتى ينضج اللحم، ثم يرفع اللحم من السائل ويحفظ السائل جانبا، يقطع اللحم الى شرائح

سمكة 12 ملم. ويضاف الملح وصلصة الصويا الى المرق بحسب الرغبة.

2- يقلى البيض، ثم يخرج من القدر، ويقطع الى شرائح رفيعة ويوضع جانبا للزينة، ويقطع القرع او الكوسة او الخيار الى نصفين بالطول، تنزع البذور ثم يقطع الى شرائح رقيقة، ويرش فوقها الملح وتترك لمدة 10 دقائق لكي تلتصق.

3- تعصر لإزالة المياه الزائدة ثم تقلى الشرائح لمدة دقيقة في ملعقة كبيرة من الزيت، ثم يعصر الفطر الصني لإزالة المياه الزائدة وتزال جذوعه وترمى ثم يقلى لمدة دقيقة في ملعقة صغيرة من الزيت على حرارة مرتفعة، تغلى المياه في قدر متوسطة الحجم وتضاف اليها المعكرونة مع التحريك لكي لا تلتصق وتسلق الى ان تصبح لينسة لحوالي 3 دقائق. ترفع المعكرونة من المياه وتغسل عدة مرات في مياه باردة حتى تصبح المياه صافية. تصفى وتوزع على 4 أطباق للتقديم.

4- توضع فوق المعكرونة شرائح اللحم وتزين بالبيض، القرع او الخيار، الفطر والفلفل الحار «عند الرغبة».



حلقة الأرز والفاكهة

المقادير

- 3/1 كوب من الأرز الأبيض
- 4/3 أكواب من الحليب
- رشه من القرفة
- 4/1 كوب من السكر
- برش حبة من البرتقال
- 1 2/1 كوب من الفاكهة المجففة
- 4/3 كوب من عصير البرتقال

طريقة التحضير

يوضع الأرز مع الحليب والقرفة على النار مع التحريك مع استكمال الطهو حتى يتبخر الحليب كلنا، يضاف السكر وبرش البرتقال وتخلط المكونات، توضع الفاكهة وعصير البرتقال في وعاء خاص بالميكروويف، تغطى وتطهى على درجة عالية لمدة 6 دقائق، تخفف الحرارة بعد ذلك ويتابع الطهو لمدة 15 دقيقة حتى ينضج الفاكهة وتبخر العصير.

توضع الفاكهة داخل وعاء مدهون بقليل من الزيت ويسكب خليط الارز فوقها ويضغط قليلا ويبرد، وعند التقديم تقلب حلقة الأرز على الطبق وتقدم.

سلطة الأفوكادو والبرتقال



المقادير

- باقة كبيرة من اوراق الجرجير.
- حبتان مقشرتان من الأفوكادو.
- حبتان من البرتقال.
- بصله حمراء صغيرة مفرومة.
- نصف كوب من اوراق الريحان المفرومة أو البقدونس.

الصلصة

- ملحقتا طعام من الزيتون الأسود المقطع.
- ملحقتا طعام من الخل البلسمي.
- 4 ملاعق طعام من زيت الزيتون.
- نصف ضلع مفروم من الكراث.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح.
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود.

الطريقة

1- توضع كمية من اوراق الجرجير على طبق التقديم، تقطع الأفوكادو الى شرائح رقيقة وتصف فوق الجرجير.

2- وبواسطة سكين حادة، يقشر البرتقال وتنزع منه البذور ثم تقطع الفصوص السى اربعة اجزاء قبل ان توضع فوق قطع الأفوكادو مع البصل المفروم واوراق الريحان او البقدونس. توضع مكونات الصلصة في وعاء وتخلط جيدا، ثم تسكب فوق السلطة وتقدم على الفور.

ينبغي تناول السلطة بعد وقت قصير من اعدادها، وان كان من الضروري اعدادها قبل ساعة، ويستحسن سكب عصير الحامض على قطع الأفوكادو وعدم اضافة البصل الى الوصفة الا مباشرة قبل التقديم، في المقابل يمكن اعداد الصلصة في اليوم السابق وحفظها في الثلاجة.

الرفاعي

ALRIFAI

اربح

10,000 دك نقداً

و50,000 جائزة فورية

رمضان كريم

اشتر بقيمة 10 د.ك من محلات الرفاعي واحصل على فرصة للفوز بإحدى الجوائز التالية:

● الجائزة الأولى 5,000 د.ك	● الجائزة الثانية 2,000 د.ك	● الجائزة الثالثة 1,000 د.ك
● الجائزة الرابعة 500 د.ك	● الجائزة الخامسة 450 د.ك	● الجائزة السادسة 350 د.ك
● الجائزة السابعة 250 د.ك	● الجائزة الثامنة 200 د.ك	● الجائزة التاسعة 150 د.ك
● الجائزة العاشرة 100 د.ك		

بالإضافة إلى 50,000 جائزة فورية اصعب واربح: سلة من الهدايا، قسائم شراء، ومنتجات الرفاعي

مدة العرض من 3-07-2013 وحتى 10-08-2013