

نوافذ رمضان



سلطة التونة التونسية

- المقادير**
- ربع كوب (30 غ) من الزيتون الأخضر، منزوع النواة ومفروم فرما ناعما.
 - بيضتان مسلوقتان، مفرومتان فرما ناعما.
 - فليفلة خضراء متوسطة الحجم (200 غ)، مفرومة فرما ناعما.
 - حبتا بندورة (طماطم) متوسطة الحجم (300 غ)، منزوعة البذور ومفرومة فرما ناعما.
 - أربع بصلات خضر، مفروم فرما ناعما.
 - سمكتان فيليه أنشوفة مصفى، مفرومتان فرما ناعما.
 - ربع كوب (30 غ) من الزيتون الأخضر، منزوع النواة ومفروم فرما ناعما.
 - حبتا فلفل أحمر حار صغير وطازج، مفروم فرما ناعما.
 - ملعقتان صغيرتان من ورق النعناع الطازج المفروم فرما ناعما.
 - علبه واحدة (185 غ) من سمك التونة، مصفى ومفتت إلى رقائق.
 - ملعقة طعام من الكبر الصغير، مصفى
- الطريقة:**
- 1- تعد الصلصة على طريقة الهريسة.
 - 2- تُمزج مكونات السلطة في وعاء متوسط الحجم وترد بالصلصة وتُخلط برفق. تُقدم مع الخبز المسطح، بحسب الرغبة.
- صلصة على طريقة الهريسة:**
- يُحمى الزيت في قدر صغير ويُضاف إليه الثوم والبذور. يُقلى الخليط ويحرك حتى تعبق رائحته.



محشي فلفل وطماطم

- المقادير**
- حبتا طماطم كبيرتان وناضجتان
 - حبة فلفل أخضر
 - حبة فلفل أصفر أو برتقالي
 - 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون وكمية اضافية للرش
 - بصلتان مفرومتان
 - فصان من الثوم مسحوقان
 - نصف كوب لوز مقشر ومفروم
 - نصف كوب أرز بسمتي مطبوخ
 - 15 غراما من النعناع المفروم
 - 15 غراما من البقدونس المفروم
 - ملعقتان كبيرتان من الزبيب
 - 3 ملاعق كبيرة من اللوز المطحون
 - ملح وفلفل أسود
 - أعشاب عطرية مشكلة مفرومة للزينة
- الطريقة**
- 1- سخني الفرن الى درجة 190 مئوية، قطعي الطماطم الى أنصاف واخرجي اللب والبذور بملعقة صغيرة، ضعي الطماطم لتتصفي على ورق مطبخ بحيث يكون الوجه المقطوع الى الأسفل، أفرمي لب وبذور الطماطم.
 - 2- نصفي الفلفل واتركي اللب، تخلصي من البذور، امسحي الفلفل بملعقة كبيرة من زيت الزيتون واشويها في صينية في الفرن 15 دقيقة، ضعي الطماطم والفلفل في صينية فرن ورشي عليها الملح والفلفل.
 - 3- أقلّي البصل في الزيت المتبقي 5 دقائق، اضيفي الثوم واللوز المفروم وأقلي دقيقة واحدة.
 - 4- ارفعي المقلاة عن النار واضيفي الارز والطماطم المفرومة والنعناع والبقدونس والزبيب، اضيفي الملح والفلفل ووزعي المزيج على الطماطم والفلفل.
 - 5- اسكبي ثلاثة ارباع كوب من الماء المغلي حول الطماطم والفلفل وضعيها في الفرن 20 دقيقة بلا غطاء، رشسي عليها اللوز المطحون وقليلًا من الزيت وتابعي الطبخ 20 دقيقة أخرى، قدميها مزينة بالأعشاب العطرية.

كبة مبرومة



- المقادير**
- كغم من لحم الضأن المفروم بالكبة
 - 3 أكواب من البرغل الناعم
 - كوب من السميد
 - بصلة صغيرة الحجم مشبورة
 - ملعقة كبيرة من الملح
 - ملعقة كبيرشسة من معجون الفلفل
 - نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود
 - نصف ملعقة صغيرة من البابريكا
- الحشو**
- 5 إلى 6 بصلات متوسطة الحجم مقطعة ناعما
 - كوب من اللوز (مقشر ومقطع خشنا)
 - كوب من الفستق (مقشر ومقطع الى أنصاف)
 - نصف كوب من الصنوبر
 - 1 إلى 2 ملعقة كبيرة من الكمون
 - ملعقة صغيرة من البابريكا
 - نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
 - ربع ملعقة صغيرة من القرفة
 - ملعقتان كبيرتان من السمّن أو الزبدة
 - 3 إلى 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- الطريقة**
- 1- يحمص اللوز والصنوبر والفستق.
 - 2- يحمص البصل المقطع الى ان يشحب لونه.

- 3- يرفع البصل عن النار وتضاف اليه التوابل والمكسرات ويترك الخليط جانباً كي يبرد.
 - 4- يخلط البرغلنم بصفي ويوضع في وعاء كبير الحجم
 - 5- يضاف السميد والبصل المبشور والملح ومعجون الفلفل والفلفل الأسود والبابريكا.
 - 6- يضاف اللحم المعالج ويخلط.
 - 7- تخمس البيدان في ماء بارد لتسهيل التعامل مع الخليط، ويعجن الخليط الى ان يصبح عجين الكبة لين ولزج، ثم يقسم العجين الى 4 كرات.
 - 8- تفرد ورقة نابلون وملحقة صغيرة مملوءة من الحشوة في وسط كل رقاقة، ويدهن محيط الاطراف ببعض الماء ثم تجمع الاطراف حول الحشوة وتضغط معا باحكام، تستخدم نصف كمية الكانتون للحساء.
 - 10- تكرر الخطوة نفسها مع الكرات الثلاث المتبقية.
 - 11- تدهن الكبة ببعض الزيت وتخبز في الفرن على درجة حرارة 350 فهرنهايت لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.
 - 12- ترفع الكبة عن الفرن وتقطع الى شرائح سمكية.
- الكبة ويضغط عليها باليد، ثم تغطي بورقة نابلون أخرى وتفرد الكبة باستخدام نشابة الى طبقة رقيقة.
- 9- يوضع ربع حشو اللحم على أحد جانبي الكبة وتطوى عليه مرة أو مرتين إلى لفافة طولها من 15 إلى 20 سم مثل النقانق.

سلطة القرع والشمندر بالجوز



- المقادير**
- 4 حبات شمندر صغيرة (100 غ)
 - 800 غ من القرع غير مقشر ومقطع الى 8 أهلة
 - ملعقتا طعام من زيت الزيتون
 - 40 غ من خليط أوراق النباتات الخضراء
 - كوب (120 غ) من كسر الجوز المحمص الخشن
 - 200 غ من جبن الريكوتا مفتت.
- صلصة الليمون**
- ملعقة طعام من خل التفاح
 - ملعقة طعام من عصير الحامض
 - ملعقة صغيرة من ملح الليمون
 - ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- الطريقة**
- 1- يسخن الفرن الى 180 درجة مئوية اذا كان مزودا بنظام تهوية.
 - 2- تزال الأوراق الجيدة عن الشمندر وينم الاحتفاظ بها جانباً، تقشر بعدها

- حبات الشمندر وتقسم الى نصفين.
- 3- يخلط الشمندر والقرع والزيت في طبق فرن مسطح كبير، تشوى الخضراوات في الفرن مكشوفة لمدة 40 دقيقة أو حتى تصبح طرية، على ان تقلب بين الحين والآخر.
 - 4- في غضون ذلك، تحضر صلصة الليمون بعد مزج كل المكونات.
 - 5- تخلط الخضراوات وأوراق الشمندر والجوز والجبن في وعاء كبير، قبل ان تسكب الصلصة على جميع المكونات معا.
- 150 غراما من براعم الفاصوليا.
- 3 بصلات خضراء مقطعة الى جوانح رفيعة.
- الطريقة**
- يغمر الفطر بـ ½ كوب من الماء البارد في وعاء صغير، وينقع لمدة 15 دقيقة، يصفى فوق وعاء صغير ويحفظ سائل النقع، يقطع الفطر الى شرائح رفيعة.
 - في غضون ذلك، يتم اعداد الرقائق (سبرينغ رول).
 - يحمى الزيت في قدر كبير، ويقلّى فيه الثوم والزنجبيل مع التحريك لمدة دقيقتين، يضاف الماء والمرق والصلصة

شوربة الكانتون بالدجاج



- المقادير**
- 10 فطر شيتاكي مجفف.
 - ملعقتان صغيرتان من زيت الفول السوداني.
 - فصا ثوم مهروسين.
 - 2 سم من الزنجبيل الطازج (10 غرامات) مبشور.
 - لتر (4 اكواب) من الماء.
 - ليتر (4 اكواب) من مرق الدجاج.
 - ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا الداكنة.
 - 200 غرام من الذرة الصغيرة مقطعة بالطول الى انصاف.

- وسائل النقع الذي تم الاحتفاظ به مع التحريك ثم تترك المكونات على النار لتغلي، تخفض الحرارة، ويطهى المزيج، مكشوفاً على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة.
- يضاف الفطر والرقائق المحشبة والذرة الى الحساء، ويترك ليغلي، تخفض الحرارة ويطهى الحساء على نار خفيفة لمدة 10 دقائق تقريباً او حتى تنضج الرقائق من الداخل.
 - يقدم الحساء مكسلاً بالبراعم والبصل.
- طريقة عمل الرقائق المحشبة:**
- تحمى ملعقة طعام من زيت الفول

- السوداني في مقلاة متوسطة الحجم، تقلى فيه بصلتان خضراوان مفرومتان فرما ناعما و3 سم من الزنجبيل المبشور وفلفل احمر حار طويل طازج مفروم فرما ناعما مع التحريك، حتى يطرى البصل، يضاف 300 غرام من لحم الدجاج المفروم، ويحرك حتى يحمص اللحم، تضاف ملعقتا طعام من صلصة الصويا الداكنة مع التحريك، ويترك المزيج على حرارة الغرفة ليبرد، توضع ملعقة صغيرة مملوءة من الحشوة في وسط كل رقاقة، ويدهن محيط الاطراف ببعض الماء ثم تجمع الاطراف حول الحشوة وتضغط معا باحكام، تستخدم نصف كمية الكانتون للحساء.

نوافذ رمضان



مافينز الخوخ

من الممكن استبدال الخوخ بالتوت الأزرق
المقادير لتحضير 18 قطعة

- 600 غرام من الدراق الأصفر
- 125 غراماً من الزبدة الطرية
- 100 غرام من المارسيبان
- 3 بيضات
- 250 غراماً من دقيق القمح
- ملعقتا شاي من البايكينغ باوور
- 4 ملاعق طعام من الحليب
- ملعقة طعام من السكر الناعم
- 18 ورقة لخبز المافينز

مدة الخبز
من 20 إلى 25 دقيقة

ان كانت اوراق المافينز رقيقة جدا يمكنك استخدام ورقين لكل مافينز، فالعجين لا ينتفخ اثناء الخبز دون اوراق المافينز، ومن الطبيعي استخدام قالب

المافينز الخاص.
الطريقة

1 - سخني بعض الماء في طنجرة، شقي حبات الخوخ وغطسيها في الماء الساخن لمدة دقيقتين ثم في الماء البارد، قشريها، اقطعها وانزعي نواتها ثم افرمها الى مكعبات متوسطة الحجم.

2 - سخني الفرن على حرارة 200 درجة مئوية، اخفقي الزبدة مع السكر، افرمي المارسيبان فرماً ناعماً وامزجيه بالبيض، اخلطي الدقيق مع البايكينغ باوور ثم مع الحليب وأخيراً مع مزيج الزبدة والبيض.

3 - ضعي أوراق المافينز في قالب واملئها حتى ثلثيها بالعجين، وزعي عسى العجين مكعبات الفاكهة.

4 - ادخلي المافينز الى الفرن بعد تعديل الحرارة الى 180 درجة مئوية لمدة 20 الى 25 دقيقة حتى يقشر لونها، رشها عليها السكر الناعم قبل تقديمها مباشرة.

شرب الفراولة بالبطيخ



المكونات
125 غ (4 اونصات) من الفراولة المقسمة، ربع شمام او بطيخ اصفر، بعد ازالة القشرة وتقطيعها الى قطع صغيرة او متوسطة.
مكعبان من الثلج.
10 مل (ملعقتان صغيرتان) من السكر الابيض الناعم.

الطريقة:
ضعي ثمار الفراولة في طبق صغير مغطى بغلاف بلاستيكي، واتركه يتجمد في البراد لساعة ونصف.
ضعي الشمام والفراولة والسكر في آلة سموذي برو، ثم اضيفي 30مل (ملعقتين كبيرتين) من الماء وشغلي حتى يصبح المزيج مثل الثلج المسحوق.
بدل آخراً: اذا اردت اضافة طعم الكريمة الى الفرايه، اضيفي 15 - 30 مل (ملعقة او اثنتان) من الزبادي اليوناني واخلطي المكونات مع الفاكهة في الخطوة رقم 2.

مشروع البطيخ المجمد
المقادير:
6 مكعبات ثلج.
2 كوب من البطيخ (مفرغ من البذور ومقطع الى مكعبات).
1 ملعقة صغيرة من العسل.

الطريقة:
1- توضع مكعبات الثلج في الخلاط الكهربائي وتغطى وتضرب الى ان تتسحق.
2- يضاف البطيخ ويخلط لمدة دقيقة الى يصبح الخليط كالثلج نصف الذائب.
3- يضاف العسل ويخلط لمدة 10 ثوان تقريباً.



روستو اللحم بالكاري والعدس

المقادير:
● ملعقتا طعام من معجون الكاري المعتدل
● ربع كوب (60 مل) من زيت الزيتون
● 600 غرام من لحم ضلع الغنم
● نصف ملعقة صغيرة من الملح
● حبة بصل بني متوسط الحجم (150 غراماً) مفرومة فرماً ناعماً
● حبة جزر كبيرة الحجم (180 غراماً) مفرومة فرماً ناعماً
● فص ثوم مهروس
● ثلث كوب (80 مل) من مرق الدجاج

● علبه (400 غرام) من العدس البني، مغسول ومصفى
● 100 غرام من ورق السبانخ الصغير
● نصف كوب من ورق الكزبرة
الطريقة:
1 - تُمزج ملعقة طعام واحدة من معجون الكاري وملعقة طعام واحدة من الزيت في وعاء صغير. يُفرك لحم الغنم بخليط الكاري ثم يُنثر عليه الملح.
2 - يُطهى لحم الغنم على صفيحة شاي مدهونة بالزيت ومحماة في الفرن، حتى يُحمر وينضج بحسب الرغبة. يُنقل الى صحن ويغطى ويترك لمدة

5 دقائق ثم يقطع الى شرائح رقيقة.
3 - في غضون ذلك، تُحمى كمية الزيت المتبقية في قدر متوسط الحجم ويضاف البصل والجزر والكرفس ويطهى الخليط مع التحريك حتى تطرى الخضار. يُضاف الثوم وما تبقى من معجون الكاري وتطهى المكونات وتحرك حتى تعبق رائحتها.
4 - يُضاف المرق والعدس ويحرك الخليط حتى يسخن. يرفع عن النار ثم يضاف السبانخ والكزبرة وتخلط حتى تمتزج.
5 - يقدم لحم الغنم مع صلصة العدس.

غزل البنات العربي مع آيس كريم الشوكولاته



المقادير:
عبوة من غزل البنات، نصف كغم من آيس كريم الشوكولاته، نصف كغم من القشدة العربية، كوب من الكريمة المخفوقة، جوز هند مجفف مبشور للتقديم.

الطريقة:
1- يلف غزل البنات باليد لتكوين ما يشبه العشب.
2- يوضع على غزل البنات مقدار مغرفة من آيس كريم الشوكولاته.
3- توضع الكريمة المخفوقة في كيس عجين ويزين بها الآيس كريم.
4- يرش جوز الهند المجفف المبشور على الوجه.
5- يقدم بارداً.

الكبة المشوية بالصينية

المقادير:
2.5 كوب كبيرة برغل ناعم
نصف كيلو لحم مفروم
نصف ملعقة صغيرة بهار مخلوط
نصف ملعقة صغيرة قرفة ناعمة
ملعقة صغيرة ملح
نصف كوب كبيرة بصل مفروم
لوز محمص

الحشو:
نصف كيلو لحم مفروم
نصف كوب كبيرة بصل مفروم
4 ملاعق كبيرة زيت
نصف ملعقة صغيرة ملح
نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
نصف ملعقة صغيرة بهار حلو
5 ملاعق كبيرة صنوبر محمص

الطريقة:
● تجهز الحشوة بتحمير البصل في الزيت ثم يضاف اليه اللحم المفروم بعد غسله والملح والبهارات ويقلب جيداً حتى ينضج ثم يترك حتى يبرد ثم يضاف اليه الصنوبر المحمص.
● يغسل البرغل جيداً ثم يعصر عن الماء ثم يوضع في الخلاط الكهربائي مع البصل والبهارات واللحم حتى تتكون عجينة متماسكة بمساعدة الماء البارد ثم يضاف الملح.
● تدهن صينية متوسطة الحجم وتوضع نصف عجينة البرغل في الصينية وتوضع حشوة اللحم وتوزع جيداً ثم توضع عليه طبقة البرغل الثانية وتقطع ويمسح السطح بالزيت وتزين باللوز وتدخل في الفرن لمدة نصف ساعة حتى تنضج.
● تقدم الكبة المشوية وهي ساخنة.
● ملاحظة: يوضع اللوز المحمص على الكبة (حسب الرغبة).

اربح

10,000 دك نقداً و 50,000 جائزة فورية

اشتر بقيمة 10 دك من محلات الرفاعي واحصل على فرصة للفوز بالجوائز التالية:

- الجائزة الاولى 5,000 دك
- الجائزة الثانية 2,000 دك
- الجائزة الثالثة 1,000 دك
- الجائزة الرابعة 500 دك
- الجائزة الخامسة 450 دك
- الجائزة السادسة 350 دك
- الجائزة السابعة 250 دك
- الجائزة الثامنة 200 دك
- الجائزة التاسعة 150 دك
- الجائزة العاشرة 100 دك

بالإضافة إلى 50,000 جائزة فورية امسح واربح: سلة من الهدايا، قسائم شراء، ومنتجات الرفاعي
مدة العرض من 3-07-2013 وحتى 10-08-2013

شركة الحميضي للصناعات الغذائية
1833383