

# نوافذ رمضان



## شوربة البصل

المقادير  
 ● 50 غراما من الزبدة  
 ● 4 بصلات بني كبير الحجم (800 غرام) مقطع ألى أنصاف ثم الى جوانح رفيعة  
 ● 3 أكواب (750 مل) من الماء  
 ● ثلاثة أرباع كوب (180 مل) من الماء كمية اضافية  
 ● ليتر (4 أكواب) من مرق لحم البقر  
 ● ورق غار

● ملعقة طعام من الدقيق العادي  
 ● ملعقة صغيرة من ورق الصعتر الطازج  
 الطريقة  
 1- تذوب الزبدة في قدر كبير، ويقلّى البصل فيها، مع التحريك لمدة 30 دقيقة تقريبا أو حتى يصبح ذهبيا.  
 2- في غضون ذلك، يغلى الماء في قدر كبير، يضاف اليه المرق وورق الغار ويغلى مسن جديد، ثم يرفع

عن النار.  
 3- يحرك الدقيق مع مزيج البصل، ويطهى مع التحريك لمدة دقيقتين، يضاف المرق الساخن تدريجيا الى المزيج مع التحريك، حتى يغلي الحرارة، يطبخ بعض الشيء، تخفض الحرارة، يطهى مكشوقا لمدة 20 دقيقة على ان يحرك بين الحين والآخر، يرمى ورق الغار، ويضاف 4- في غضون ذلك، يعد خبز الكروتون المحمص بجبن الغرويار.  
 5- يقدم الحساء مكللا بالكروتون. يقدم معه: كروتون بالغرويار  
 تحمى الشواية مسبقا، يبشر 60 غراما من جبن الغرويار بشرا ناعما، يقطع رغيف صغير من الخبز الفرنسي الى شرائح بسماكة 1.5 سم، وترمي الأطراف، تحمص الشرائح من جانب واحد ثم تقلى وتنثر كمية الجبن ذاتها على الجهات غير المحمصه، تحمر شرائح الكروتون حتى يصبح جبن الغرويار ذهبيا قليلا.



## كباب كيك التمر

المقادير:  
 5 بيضات مفصول الصفار عن البياض.  
 كوب سكر اسمر.  
 كوب طحين اسمر.  
 كوب طحين ابيض.  
 ربع كوب زيت زيتون.  
 كوب نمر دون نوى مقطع قطع صغيرة.  
 نصف كوب كشمش.  
 كوب عصير برتقال طازج دافئ.  
 نصف كوب جوز محمص ومدقوق خشن.  
 ملعقة صغيرة دارسين مطحون.  
 ملعقة صغيرة هيل مطحون.  
 ملعقة صغيرة بيكرونات الصودا.  
 ملعقة صغيرة بيكنغ باوذر.  
 الطريقة:  
 نضع عصير البرتقال، قطع التمر في الإناء ويترك لمدة ربع ساعة. ونضع في محضرة الطعام، الزيت، التمر، الكشمش، صفار البيض، عصير البرتقال ونهرس.  
 نضع في خلاط الكيك بياض البيض ونخفق على السرعة العالية حتى يصبح مثل الكريمة.  
 نخفض السرعة ونضيف السكر على دفعات.  
 نضيف خليط التمر، الطحين الاسمر والابيض على دفعات ثم نستمر بالخفق.  
 نضيف البيكرونات، البيكنغ باوذر، الهيل، الدارسين الجوز ونستمر بالخفق.  
 نضع ورق خاص داخل قوالب الكباب كيك ثم نسكب الخليط السابق داخله.  
 ونخبز داخل فرن متوسط الحرارة مدة (20 - 25) او حتى تنضج ثم تقدم.

## 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.  
 ليتر (4 اكواب) من الماء.  
 ليتر (4 اكواب) من مرق الدجاج.  
 ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا الداكنة.  
 200 غرام من الذرة الصغيرة مقطعة بالطول الى النصف.  
 150 غراما من براعم الفاصوليا.  
 3 بصلات خضراء مقطعة الى جوانح رفيعة.  
 الطريقة

● يغمر الفطر بـ 1/2 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 وسائل النقع الذي تم الاحتفاظ به مع التحريك ثم تترك المكونات على النار لتغلي، تخفض الحرارة، ويطهى المزيج، مكشوقا على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة.  
 ● يضاف الفطر والرقائق المحشية والذرة الى الحساء، ويتحرك ليغلي، تخفض الحرارة ويطهى الحساء

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.

يطرى البصل، يضاف 300 غرام من لحم الدجاج المفروم، ويحرك حتى يحمر اللحم، تضاف ملعقتا طعام من صلصة الصويا الداكنة مع حراة الغرفة ليبرد، توضع

الفول السوداني في مقلاة متوسطة الحجم، تقلّى فيه بصلتان خضراوان مفرومتان فرما ناعما و3 سم من الزنجبيل المبشور وقليل احمر حار طويل طازج مفروم فرما ناعما مع التحريك، حتى

على نار خفيفة لمدة 10 دقائق تقريبا او حتى تنضج الرقائق من الداخل.  
 طريقة عمل الرقائق المحشية:  
 تحمى ملعقة طعام من زيت

## جورس مغربي



### المقادير:

● كوب وثلاثة أرباع كوب طحين عادي  
 ● ربع ملعقة صغيرة ملح  
 ● 2 ملعقة كبيرة سكر ناعم  
 ● 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون أو زيت دوار الشمس  
 ● بيضة مخفوقة  
 ● سكر ناعم وقرقة للرش  
 ● زيت للقلي العميق

### الطريقة:

1- نخلي الطحين والملح والسكر على صحن او قطعة ورق. اغلي كوب ماء مع الزيت في قدر.

2- اضيفي مزيج الطحين الى القدر واخفقي بملعقة خشبية الى ان تصبح لديك عجينة. اتركها دقيقتين لتبرد.  
 3- اضيفي البيضة الى المزيج. امسحي صينية فرن كبيرة بالزيت. انثري كمية كبيرة من السكر في صحن وامزجيه بقليل من الفرقة.  
 4- ضعي العجينة في كيس كريمة بفوهة عادية بقطر 1 سم، افرغي العجينة على الصينية بشكل لولاب صغيرة.  
 5- سخني 5 سم من الزيت في مقلاة كبيرة. اقلي اللولاب نحو دقيقتين على دفعات.  
 6- صفيها على ورق مطبخ ثم غطيها بمزيج السكر والقرقة وقدميها ساخنة.

## فخذ الخروف المحشي



### المقادير:

● فخذ خروف وزن 2 كجم تقريبا (مسحب من العظم)  
 ● نصف كجم من الفريكة الخشنة (مغسولة ومصفاة)  
 ● حبة بصل متوسطة الحجم مقطعة الى شرائح  
 ● حبة بصل مفرومة  
 ● ملعقة صغيرة من السمّن  
 ● ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون  
 ● ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي  
 ● 4 أكواب من مرق الدجاج أو اللحم الملح  
 ● ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (مطحون)  
 ● ملعقة صغيرة من القرقة (مطحون)  
 ● ملعقة صغيرة من الهال (مطحون)  
 ● ملعقة كبيرة من البهارات المشكلة (مطحونة)  
 ● ورقة غار كبيرة  
 ● عود قرقة كبير  
 ● صنوبر ولوز محمص

### الطريقة:

1- يغسل اللحم بالماء ويجفف جيدا، ويفرك من الداخل والخارج بجميع البهارات ويترك في التلاجة لمدة ساعتين أو أكثر.  
 2- في قدر يشوح البصل المفروم مع السمّن وزيت الزيتون وورقة ملح وفلفل أسود حتى ينبل، ثم تضاف الفريكة وتقلب، ثم يضاف المرق وتغطى القدر ويعدل الملح ويترك الخليط على نار عالية لمدة 10 دقائق، ثم تخفض الحرارة الى هادئة وتحرك الفريكة وتغلى وتترك

لتنضج لمدة نصف ساعة تقريبا مع التقليب من آن لآخر واطفاة بعض من الماء الساخن إذا لزم الأمر حتى تنضج، ثم تترك لتبرد.  
 3- يوضع الفخذ مفتوحا ويرش بالملح من الداخل والخارج، ثم توضع الفريكة في المنتصف ويلف الفخذ جيدا ويثبت بخيط المطبخ.  
 4- يحمر الفخذ في الزيت النباتي من جميع الجهات، ثم يضاف له البصل والشرائح وورقة الغار وعود القرقة ويقبلوا معه، ثم يضاف ماء ساخن فقط حتى تلت ارتفاع الفخذ.  
 5- تغطي القدر وتترك على نار متوسطة لمدة ساعتين مع قلب الفخذ واطفاة المزيد من الماء الساخن القليل جدا بحيث ينضج الفخذ من دون ان يسلق.  
 6- يرفع الفخذ من القدر الى صحن التقديم، ويصفى المرق المتبقى ويوضع في وعاء صغير عميق.  
 7- يقطع الفخذ الى شرائح ويقدم مع اللبن الرائب والصنوبر واللوز المحمص.