

## كاسرول الأرز الأمريكي



- المقادير:**
- 3 كوب أرز أمريكي مخلوط (أبيض- أسمر- بني)
  - 2 لتر ماء لسلق الأرز
  - 1 رأس بروكلي وزن 250 غ
  - 400 غ فطر بوريتييللو مقطع شرائح
  - 1 بصلة كبيرة مقطعة شرائح
  - 2 فص ثوم مفروم
- للترتيب:**
- 2 م ط زيت نباتي
  - 1 م ط أعشاب إيطالية
  - 1 م ش زعتر طازج مفروم
  - 1 م ط ملح لسلق الأرز

**الطريقة:**

- 1- في قدر على نار عالية يسلق الأرز بالماء و 1 م ط زيت والملح حتى ينضج ثم يرفع ويترك جانبا.
- 2- في مصفاة يوضع البروكلي بعد تقطيعه الى زهرات متوسطة الحجم ومتساوية، وتوضع المصفاة فوق قدر فيه ماء مغلي على النار ويغطى حتى ينضج على البخار، يرفع ويترك ليبرد ثم يفرم فرم خشن.
- 3- في مقلاة على نار متوسطة توضع 1 م ط زيت مع شرائح البصل والثوم ، يضاف البروكلي المفروم ثم تضاف شرائح الفطر وتتبيل بالملح والفلفل الأسود والأعشاب والزعتر ويقلب الكل لدقيقتين.
- 4- تضاف الكريمة الى خليط البروكلي، وتترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق.
- 5- في قالب الخبز العميق يسكب الأرز ثم يغطي بطبقة من خليط البروكلي والفطر ويزين بجبن التشيدر المبشور.
- 6- يدخل القالب الفرن على درجة 180 مئوية لمدة 25 دقيقة.



- المقادير:**
- 150 غ بسلة
  - 150 غ فول أخضر
  - 150 غ حبات الرمان
  - 75 غ براعم بسلة
  - حزمة صغيرة نعناع
  - طازج مقطع
  - 150 غ جبن فيتا
- الصلصة:**
- 1 م ش خردل ديجون
  - 2 م ط زيت زيتون
  - 1 م ط خل
  - ملح وفلفل أسود
  - وفلفل أسود

**الطريقة:**

- 1- يوضع ماء مع قليل من الملح في قدر على النار ويترك حتى يغلي. توضع البسلة في الماء وتسلق لمدة دقيقتين، ثم ترفع وتوضع في ماء بارد. يسلق الفول الأخضر لمدة 3 دقائق ويوضع في ماء بارد أيضا للإحتفاظ باللون الأخضر الزاهي ويقشر. يخلط الفول الأخضر والبسلة في إناء التقديم مع براعم البسلة والرمان والنعناع.
- 2- لعمل الصلصة، يخلط الخردل مع الزيت والخل، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود.
- 3- يفتت جبن الفيتا ويضاف للصلصة. تسكب الصلصة على الوجه وتقلب برفق وتقدم.

## سلطة البسلة والفول الأخضر



# كاسرول الدجاج بصلصة التريياكي

- المقادير:**
- 4 صدور دجاج مخلية مقطعة الى شرائح طولية رفيعة
  - 2 بصلة مقطعة الى شرائح
  - 100 غ فطر الشيتاكي
  - 1/2 كوب صلصة
- التريياكي**
- 2م.ط صلصة الصويا
  - 1 كوب مرقة الدجاج
  - 1م.ش بهار الدجاج
  - 1م.ط عيدان ثوم المعمر المفروم
  - لقله اسود وملح
  - 2م.ط زيت السمسم
- طبقة الغلاف**
- 2 كوب بقسماط ياباني
  - 1 كوب كورن فليكس
- الطريقة:**
- 1- نضع الزيت في قدر مع البصل والبهارات ونقلبه ثم نضيف شرائح الدجاج ثم الفطر ومرق الدجاج وتترك لمدة 10 دقائق.
  - 2- نضيف بقية الصلصات بالتدريج ثم مفروم الثوم المعمر.
  - 3- في اناء عميق نخلط مقادير طبقة التغطية.
  - 4- نضع خليط الدجاج في اناء للخبز ثم نضيف اليه طبقة التغطية ونخبره بالفرن لمدة 25 دقيقة على 180 درجة.



# بان كيك الفاستق

- المقادير:**
- 1كوب حليب
  - ابيضه
  - 1/2 كوب سكر باوذر
  - 1/2 كوب فستق مطحون
  - 1كوب طحين ابيض
  - رشه ملح
  - 1م.ش بيكنج صودا
  - 1م.ش فانيليا
  - 1/2 م ش صيغه خضراء
  - 2م.ط زبدة سائحة
- مقادير الكريمة:**
- 1/2 كوب كريمة خفق
  - 100غ جن كريمي
  - 50غ سكر
- للترتيب:**
- فستق
  - عسل
- الطريقة:**
- 1- في اناء عميق ننخل المواد الجافة ثم نعمل حفرة بالمنتصف ونضيف المواد السائلة بالتدريج مع الخفق المستمر حتى تمتزج كل المكونات.
  - 2- نسكب ملعقة كبيرة من الخليط في مقلاة مضادة للصدأ على شكل قرص دائري مع رشها بالقليل من الزبدة على حرارة متوسطة وعند بدأ الفقاع على الوجه نقلب القرص.
  - 3- بإداة الخفق الكهربائية نخلط مقادير الكريمة حتى يتكون مزيج كريمي.
  - 4- نزين أقراص البان كيك بالكريمة والعسل وحببات الفستق



# خبز الفوكاتشيا بالبصل

- المقادير:**
- 675 غ طحين سادة
  - 1/2 م ش ملح
  - 1/2 م ش سكر ناعم الحبيبات (كاستر)
  - 1 م ط خميرة جافة سريعة الذوبان
  - 4 م ط زيت زيتون فاخر
- الطريقة:**
- 1- ينخل الطحين مع الملح والسكر في اناء كبير. يضاف الخميرة والزيت والماء ويعجن بواسطة سكين بشفرة مستديرة، مع إضافة المزيد من الماء عند الحاجة حتى تتكون عجينة ليينة متماسكة.
  - 2- توضع العجينة على طاولة مرشوشة بالقليل من الطحين وتعجن باليد لمدة 10 دقائق حتى تلين. توضع العجينة في اناء مدهون بالزيت وتغطي بالنايلون وتترك في مكان دافئ حتى تختمر ويتضاعف حجمها.
  - 3- يوضع 2 حلقة معدن مستديرة بحجم 25 سم في صينية فرن. تدهن جوانب الحلقات المعدنية وقاع الصينية بالزيت.
- المقادير:**
- 450 مل ماء دافئ
  - للوجه:
  - 2 حبة بصل أحمر مقطعة شرائح رفيعة
  - 45 مل زيت زيتون فاخر
  - 1 م ط ملح خشن
- الطريقة:**
- 4- يشعل الفرن على درجة حرارة 220.
  - 5- تقسم العجينة نصفين ويريق كل قسم إلى دائرة بحجم 25 سم. توضع دوائر العجين داخل الحلقات المعدنية في صينية الفرن وتغطي بغطاء رطبة وتترك لمدة 30 دقيقة حتى يتضاعف حجمها.
  - 6- يعمل ثقب عميقة في العجين بحجم 2 ونصف سم تقريباً. تغطي العجينة مرة أخرى وتترك لمدة 20 دقيقة.
  - 7- يوزع البصل على وجه العجينة ثم ترش بالزيت والملح وقليل من الماء البارد حتى لا تتكون فقاعات في القشرة الخارجية للخبز.
  - 8- يخبز في الفرن لمدة 25 دقيقة، ويرش بالماء أثناء الخبز. ينقل الخبز على رف شبك حتى يبرد تماماً.

