



## أطباق رمضانية

'الانباء' معكم على مائدة الإفطار في رمضان. لتقدم بأيدي أشهر الشيفات في أعرق الفنادق الكويتية أشهر الأطباق والوجبات الرمضانية وتشمل الأطباق الرئيسية والشوربات والحلويات والسلطات، إلى جانب قواعد وأسس الغذاء السليمة في هذا الشهر الكريم.

# بالسمك الهامور الصيادية



### المقادير

كيلو سمك هامور طازج  
كوب من الارز ذي الحبة الطويلة  
ملعقة كبيرة من الكمون المطحون  
رأس من الثوم المهروس  
حبة ليمون مقطعة الى شرائح  
حبة من البصل المفروم ناعما  
ربع كوب من البقدونس المفروم ناعما  
ربع كوب من الزيت النباتي  
كوب ونصف الكوب من الماء  
قليل أسود وملح  
ملعقة كبيرة من بهارات السمك

### طريقة التحضير

1- نقوم بتنظيف السمك جيدا باستخدام السكين الخشن والتخلص من الحسك الموجود فيه ومن قشوره الخارجية، نحضر وعاء عميقا ونضع فيه الكمون والملح والفلفل الأسود والبهارات ونخلطها معا، ثم نضع السمك فيه ونتركها جانبا، نقوم بغسل الارز بالماء البارد ثم ننقعها مع رشه من الملح في الماء الدافئ لمدة لا تقل عن ربع ساعة.  
2- نقوم باحضار مقلاة ونضع فيها الزيت النباتي ونضعه على نار هادئة حتى يسخن، ثم نضع البصل المفروم ثم نضيف الثوم المهروس، ونحركها معا

ونتركها على النار الهادئة حتى يحمر.  
3- نقوم بغسل الارز بالماء البارد ونصفه من الماء جيدا.  
4- نحضر وعاء الطهي ونصف السمك المتبل في قاع الوعاء ثم نرش البصل والثوم المقلي والمصفي من الزيت، ثم نرش فوقه الارز، ثم نضيف الماء الساخن حتى يغمره ونضعه على النار العالية فسي البداية الي ان يغلي، ثم نخفف النار تحته ونتركه حتى ينضج.  
5- نقلب الصيادية في طبق التقديم وتزين بالبقدونس المفروم ناعما وشرائح الليمون ويقدم ساخنا.



## نشورية العدس

**المكونات**  
كوب من العدس الأصفر  
بصلة واحدة متوسطة الحجم  
حبثان من البطاطا متوسطة الحجم  
ثلاث حبات من الجزر كبير الحجم  
ملعقة صغيرة من الكمون  
خمسة أكواب من الماء المغلي  
رشة من الملح والفلفل الأسود  
نصف ملعقة صغيرة من الكركم

**طريقة التحضير**  
1- نق العدس من الشوائب ومن ثم اغسله جيدا، قطعي حبات البطاطا بعد تقشيرها الى مربعات، قطعي حبات الجزر بعد تقشيرها الى مربعات، أفرمي البصل بعد تقشيرها، ضعي القدر على النار بعد إضافة الزيت اليه، ثم قلبي العدس، والبطاطا والجزر والبصل، اضيفي الماء المغلي على القدر لسلق جميع المكونات لمدة 45 دقيقة.  
2- اخلطي جميع المكونات على الخلاط، اضيفي الملح للنشورية والفلفل الأسود والقليل من الكركم والكمون وضعي المكونات على النار لمدة خمس دقائق.

## سلطة متبل الباذنجان



### المكونات

حبة باذنجان  
حبة بندورة مقطعة قطعا صغيرة  
حبة فليفلة خضراء مقطعة قطعا صغيرة  
بصلة صغيرة مقطعة قطعا صغيرة  
سن ثوم مهروس  
ملعقتان من البقدونس المفروم ناعما  
ملعقتان من عصير الليمون الحامض  
زيت زيتون  
ملح وقليل أسود

### الطريقة

1 - اشو حبة الباذنجان.  
2 - قشريها واهرسي الباذنجان بلطف.  
3 - عندما تبرد الباذنجان، اضيفي باقي المكونات واخلطها معا.  
4 - اضيفي الليمون والملح والفلفل الأسود، رشي زيت الزيتون عليه.  
5 - تغمس بالخبز العربي.



## عجينة القطايف

**المكونات**  
كوبان من الطحين الأبيض.  
ملعقة صغيرة من الملح.  
ملعقة صغيرة من الخميرة.  
كوب ونصف الكوب من الماء الدافئ.  
ملعقة صغيرة من البيكنج بودر.

### طريقة التحضير

1 - نحضر وعاء ونضع فيه الطحين والملح والبيكنج باودر والخميرة، ثم نضع عليها الماء الدافئ ونخلطها جيدا، ستلاحظ ان عجينة القطايف تكون مرنة وسلسة.  
2- نخلق الوعاء جيدا أو نلفه

بقطعة من القماش، ونضعه بمكان دافئ، ويترك حتى تتخمّر العجينة لمدة ساعة كاملة.  
2- تصبح جاهزة للخبز بعد ان تتخمّر، حيث يتم تسخين المقلاة جيدا بعد تنظيفها وتقسيرها، ويتم تسخينها مدة خمس دقائق، ويفضل ان تكون من التيفال مانعة للالتصاق.

3 - نجرب مقدار ملعقتين كبيرتين من العجينة في المقلاة حتى يتأكد انها تخمّرت جيدا وتكون من خلال ظهور فقاعات على وجه العجينة، فإن ظهرت بسرعة خلال دقيقتين من وضع العجينة تكون العجينة جاهزة.