

**COURTYARD®**  
**Marriott®**  
KUWAIT CITY

## أطباق رمضانية

'الانباء' معكم على مائدة الإفطار في رمضان. نقدم 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.

## لازانيا بالدجاج والفطر



1 كوب أو 100 غ من جبنة الموتزاريلا المبشورة.  
3 ملاعق طعام من الزيت النباتي  
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل مفرومة  
500 غ من الدجاج المفروم  
1 كوب أو 100 غ من الفطر. المقطع إلى شرائح  
1 مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي  
كوبان ونصف الكوب أو 625 مل من الماء  
9 من رقائق اللازانيا المجففة

1- يحمى الزيت في قدر، ويقلى البصل المفروم لمدة دقيقتين أو حتى ينبل.  
2- يضاف الدجاج المفروم ويقلى لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج. تضاف شرائح الفطر وتقلي لمدة دقيقتين. يضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي، والماء. يغلى المزيج مع التحريك المستمر ثم يترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق. يوضع جانباً.  
3- يمزج الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي. يغلى المزيج مع التحريك المستمر ثم يترك على

### المقادير

3 ملاعق طعام من الزيت النباتي  
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل مفرومة  
500 غ من الدجاج المفروم  
1 كوب أو 100 غ من الفطر. المقطع إلى شرائح  
1 مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي  
كوبان ونصف الكوب أو 625 مل من الماء  
9 من رقائق اللازانيا المجففة

### مكونات صلصة البشاميل:

4 أكواب أو 1 لتر من الحليب السائل  
1 مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي



الشيف محمد القاضي

ينماشي الإفطار الصحي مع التقاليد: ابتداء بجبتي نمر. ثم كوب من الماء أو اللبن. ثم بدء الإفطار مع طبق ساخن من الشورية. السلطة ثم الوجبة الرئيسية. وبالطبع يبقى الاعتدال في تناول الطعام هو العامل الرئيسي في الصحة الجيدة!

## نصيحة اليوم



## نتورية لسان العصفور

طريقة التحضير  
يحمى لسان العصفور ويترك. يحمى البصل في ملعقة سمن ثم يضاف اللحم ثم معجون الطماطم ثم البهارات وتخفف بالماء حتى تغلي. تضيف المرقة ثم تضيف لسان العصفور حتى يتم النضج وقبل الانتهاء تضيف البقدونس.

المقادير  
2/1 كيس مكرونة لسان عصفور  
2 كوب مرقة دجاج  
4/1 كيلو لحم مفروم  
بهارات حسب الرغبة  
بقدونس مفروم  
معجون طماطم



## سمبوسة البطاطا

المقادير  
4 أكواب طحين  
كوب ونصف حليب سائل  
9 ملاعق كبيرة زيت  
ملعقة صغيرة ملح

الخليط من على النار ونتركه يبرد.  
تفرد العجينة بسمك خفيف (حوالي 2 سم) وتقطع دوائر صغيرة ونحشوها بالحشوة ونغلقتها ونضغط عليها بشوكة صغيرة.  
تقلي في زيت عميق ثم ترفع وتزين بالبقدونس للتقديم.

عجينة متوسطة الليونة، نتركها لمدة 20 دقيقة.  
لعمل الحشوة: نضع البصل على النار ونضيف له قليلاً من الزيت حتى يصفر لونه ثم نضيف إليه البهارات الهندية والفلفل الأحمر والكمون، يقلب الخليط جيداً ونضيف إليه البطاطا ويترك على النار لمدة خمس دقائق، ونرفع

نصف ملعقة كركم.  
ملعقة صغيرة فلفل أحمر، نصف ملعقة كمون.  
ملعقة بهارات هندية.

طريقة التحضير  
نخلط الطحين والملح والزيت ونفرك الخليط قليلاً ثم نعجنه بالحليب الدافئ بعد أن نحصل على

المقادير  
4 فترات من البطاطا المسلوقة.  
بصلة كبيرة مفرومة.

## عيشن السرايا

## بالزعفران وغزل البنات



حرارة 160 مئوية وتم يترك جانباً ليبرد.  
الخطوة الثانية: داخل وعاء نضع السكر، الماء، الليمون والزعفران ويترك على النار بعد الغليان لمدة 3 دقائق ثم يسكب على التوست بالتساوي وهو مازال حاراً ويترك ليبرد.  
الخطوة الثالثة: سنلاحظ

الديكور  
● فستق مبشور (3 ملاعق طعام)  
● غزل البنات (100ج)

طريقة التحضير  
الخطوة الأولى: نضع شرائح التوست في صينة للفرن ويترك داخل الفرن لمدة 10 دقائق على درجة

المقادير  
● عيشن توست طازج (4 شرائح)  
● سكر (1 كوب كبير)  
● ماء (1 كوب كبير)  
● زعفران (1/2 ملعقة شاي)  
● عصير ليمون (1/4 م)  
● قشطة أو قيمر (1 كوب كبير)