



إعداد: لميس بلال



## الحمص بالأفوكادو

### المقادير

ارفعي الحمص المسلوق عن النار وضعيه في الخلاط الكهربائي إلى أن يصبح مثل العجينة اللينة، ثم يضاف الأفوكادو مع مراعاة الاحتفاظ بماء سلق الحمص، وفي وعاء نضع الطحينية ونذوبها بقليل من ماء سلق الحمص ونضيف لها الثوم المهروس، وعصير الليمونة الحامضة والقليل من الملح ونخلط جيدا حتى تصبح شبيهة بالصلصة السائلة البيضاء، ثم نضيف العجينة إلى وعاء الصلصة البيضاء ويمكن إضافة عصير الليمون والملح حسب الرغبة، وبعدها ننقل الحمص إلى وعاء التقديم ونضعه بشكل متناسق ونزين وجه الطبق بأوراق النعنع النخصرة الكمون أو السماق وبعض حبوب الحمص المسلوق في وسط الطبق. لتعديل الطعم والنكهة بالإمكان إضافة زيت الزيتون إلى وجه الطبق وقليل من عصير الليمون الحامض.

### الطريقة

ننقع الحمص بالماء والبايكربونات الصودا قبل الإعداد بليلة، وفي وقت التحضير نضيف الحمص من الماء ونضع عليه ماء آخر نضيف ونعيد سلقه على النار لمدة 30 - 50 دقيقة إلى أن ينضج جيدا، وبعدها



### أطباق رمضان

- «الأنباء» معكم
- على مائدة الإفطار
- في رمضان، لتقدم بأيدي أشهر الشيفات الكويتية
- في أعرق الفنادق الكويتية
- أنتهى الأطباق واللوجبات الرمضانية وتتضمن الأطباق الرئيسية واللانورت والحلويات والسلطات.
- نتملى لكم صياما مقبولا وإفطارا تنهيا.



## تتورية العدس

### المقادير

- نصف كيلو من العدس الأصفر
- بصلة مفرومة فرما ناعما
- رشة من الفلفل الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من البهار
- رشة من الملح
- ملعقة من الزبدة أو السمطة
- زيت الذرة للقلي
- ستة أكواب من الماء

### الطريقة

1- يغسل العدس بشكل جيد جدا، حتى تتخلصي من القشور والرغوة التي تطفو على سطحه، وأضيفي الماء الدافئ.  
2- ضعي الزيت على النار، ثم أضيفي البصل المفروم، واتركيه حتى يتحمر.  
3- أضيفي الماء، مع القليل من السمطة أو الزبدة، واتركيه حتى يغلي، وفي هذه الأثناء، أضيفي العدس الأصفر إلى قدر يحتوي على الماء، وانتظري حتى يغلي، ثم تتخلصي من الرغوة التي تطفو على سطح القدر، وأغلقها بشكل محكم، أضيفي الملح، والفلفل الأسود، والكمون، واسكبي العدس في طبق التقديم مع الليمون والقليل من البصل.  
يمكنك خلط الشورية في الخلاط حتى تكون ناعمة وسلسة.



التأليف حكمت سليم



## مطبخ زيبجي

### المقادير

3- ذهن السمك ونقطع نصف كمية البصل إلى شرائح ونخلطهم مع كمية الكزبرة ونحشي السمك.  
4- نقلي السمك في قدر كبير نصف استواء ثم نضع باقي كمية البصل ومن فوقهم الأرز المنقوع ونغمرهم بالماء ونضيف كمية السمكة ونغطي القدر إلى أن ينضج تماما.  
5- بعد أن نضج المطلق نقلبه في طبق ويصبح جاهز للتقديم.

### الطريقة

1- أولا نسلق الأرز نصف سلقه ففي وعاء كبير نضع كمية الأرز ونضيف إليه أعواد القرفة وحبات الهيل ونغمره بالماء ونضعه على نار متوسطة ليغلي لمدة خمس دقائق ثم نصفه.  
2- نهرس التوم ونضع كمية الهيل والقرفة والبزار وبهارات السمك وتقلبهم جيدا.

- ملعقة صغيرة من بهارات السمك
- ملعقة صغيرة من الهيل الناعم
- ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة
- ملعقة صغيرة من الكاري
- 5 حبات من الهيل
- عودان من القرفة
- ورق غار
- ماء زهر

### المقادير

- 4 سمكات من الزبيدي
- كوبان من الأرز البسمتي
- بصلتان كبيرتا الحجم
- 5 فصوص من الثوم
- ربع باقة من الكزبرة
- ملعقة كبيرة من السمطة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الإبزرا



## بابا غنوج مع الكينوا

### المقادير

- رأسين من الباذنجان متوسط الحجم
- ربع كوب من الكينوا
- ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- فلفل حار أخضر مفروم حسب الرغبة
- ربع كوب من البقدونس المفروم
- عصير ليمون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

### الطريقة

1- بداية يمكنك شواء رؤوس الباذنجان على عين الغاز الكبيرة بوضع شبك صغير وتثبيت رأس الباذنجان على نار حامية وتركه نصف ساعة وقلبه على الوجه الآخر دون إحداث أي ثقوب بالباذنجان نهائيا، يمكنك وضع صينية صغيرة من التيفال وتركها لتسخن ثم وضع رؤوس الباذنجان على حرارة عالية مع التقليب حتى ينضج تماما، أو بإمكانك لف رأس الباذنجان بورق القليل ووضع على رأس الغاز حتى يتم شوائه، الخيارات متعددة والأفضل أن يتم شويه بإحدى الطرق التي تم ذكرها على رأس الغاز حتى يحافظ الباذنجان على بياض اللب من الداخل، لأن شويه في الفرن يؤدي للحصول على باذنجان قاتم اللون.  
2- بعد شواء الباذنجان اتركيه ربع ساعة، ثم قطعيه لنصفين عرضيين وخذي اللب بواسطة ملعقة كبيرة.  
3- أضيفي الكينوا وعصير الليمون، والملح، والثوم، والفلفل، وقومي بدق المكونات بالهاون حتى تحسلي على باذنجان ناعم الملمس.  
4- وزعي العبا غنوج في صحن التقديم وزينه بأوراق البقدونس المفروم وقليل من زيت الزيتون.

1- تفرّد العجينة وتحشى بالقشدة وتلف جيدا وتقلي بالزيت حتى الاستواء.  
2- ثم تصفى من الزيت وتوضع بالقطر ثم تصفى وتقدم باردة.  
3- تزين بالفستق وزهر الليمون.



### مهلبيه

#### المقادير

- ليتر من الحليب
- 150 غراما من السكر
- 70 غراما من النشا
- ملعقتان من ماء الورد
- غرامان من المستكة.

#### الطريقة

نغلي الحليب مع السكر ثم نضيف ماء الورد والمستكة، نذيب النشا بقليل من الحليب البارد ثم نضيف للحليب عند الغليان مع التحريك المستمر ثم نزيل عن النار. وتسكب بوعاء التقديم وتبرد.

#### التزيين

فستق مجروش ولوز جوانج محمص وحب رمان.

### حلاوة الجبن

#### المقادير

- ليتر من الماء
- 500 غرام من السكر
- 500 غرام من السמיד وسط 1
- كغ جبنة عكاوي محلاة 1 ملعقة ماء زهر
- 250 غراما من القشدة طازجة

#### الطريقة

1- نضع السكر والماء في وعاء على النار حتى الغليان.  
2- نضيف السמיד ونحرك حتى تصبح الخلطة متماسكة ثم نضيف الجبنة ونستمر بالتحريك حتى الاستواء نزيل عن النار ونبرد ثم نفرّد الخلطة بشكل رقائق ونحشي بالقشدة وتزين بزهر الليمون والفستق.

### كريم برولي

#### بالحال والتتوكولا

#### المقادير

- ليتر من الكريما فرش
- 150 غراما من السكر 12 صفار
- 4 غرامات من الفانيليا
- 100 غرام من الشوكولا داكنة

#### الطريقة

نخلط السكر مع الصفار ونضع الكريما في وعاء على النار حتى تغلي ثم نضيفها للسكر والصفار ونضيف الفانيليا والشوكولا ثم نسكب الخلطة في وعاء خاص للتقديم ونضعه في وعاء آخر فيه ماء ثم نضعه في الفرن بدرجة حرارة 165 مئوية لمدة 40 دقيقة ثم تبرّد وعند التقديم يوضع قليل من السكر على الوجه ويحرق بالغاز حتى اللون البني ويزين بالفواكه.

### زئود الست

#### المقادير

- 200 غرام من عجينة الكلاج الجاهزة
- 200 غرام من القشدة
- 100 غرام من القطر
- زيت ذرة للقلي

#### الطريقة

1- تفرّد العجينة وتحشى بالقشدة وتلف جيدا وتقلي بالزيت حتى الاستواء.  
2- ثم تصفى من الزيت وتوضع بالقطر ثم تصفى وتقدم باردة.  
3- تزين بالفستق وزهر الليمون.

## الحلويات