



الشيف حنانت سليم

مجبوس اللحم

طريقة التحضير:

نضع قطع اللحم في وعاء، ونعصر فوقها عصير ليمون حامض، مع رشّة ملح قليلة. نحضر قدرا عميقة، ونضع فيها زيتا نباتيا، وترفعها عن النار، ونضيف البصل، والفليفلة الحارة، وأعواد القرفة، والهيل المطحون، وكبش القرنفل، وأوراق الغار. نضيف قطع اللحم إلى المكونات الموجودة في القدر، ونقلبها على نار متوسطة حتى يبدأ لونها بالتغير. نضيف رشّة الفلفل الأسود، والكزبرة، والبهارات المشكلة. نضيف ماء ساخن إلى المكونات في القدر حتى تغمر. نترك المكونات جميعها على نار متوسطة لمدة ساعة، حتى تنضج اللحم تماما. ننشل قطع اللحم من المرق بعد التأكد من نضوجه، ونصفي المرق بمصفاة سلك ونحتفظ بالمرق جانبا. نخلط ماء الورد والهيل المطحون في صحن صغير مع زعفران، ونضيف بضع قطرات من صبغة الطعام البرتقالية. ندهن صينية معدنية بالزيت ورب البندورة ومزيج ماء الورد والهيل والزعفران وصبغة الطعام، ونرتب فيها قطع اللحم الناضجة. نضع الصينية في الفرن لتحمير قطع اللحم. نضع مقدارا من المرق المصفى في قدر، وذلك بما يتناسب مع كمية الأرز. نضع الأرز وترفعها على النار بعد أن نضيف الفلفل الأبيض والبصل المفروم ناعما والملح، ونتركه حتى ينشف ماؤه وينضج. نحضر الحشوة، حيث نضع القليل من الزيت في مقلاة وترفعها على النار، ونضيف البصل المفروم، ونقلبه حتى يصبح ذهبي اللون، ثم نسكب فوقه القليل من الماء مع التحريك حتى ينضج. نضيف إلى المقلاة الحمص المسلوق، والزبيب والزيت. نضع رشّة فلفل أسود ورشة لومي مطحون ورشة ملح، ونحرك المكونات. بعد أن ينضج الأرز، وتحمير صينية اللحم، نسكب الأرز في طبق التقديم، ونرتب فوقه قطع اللحم، ونضع الحشوة على الجوانب.

مقادير صلصة الدقوس:

- حبتان من الطماطم.
- خمسة فصوص من الثوم.
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم.
- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة.
- كوب ونصف من الماء.
- رشّة من الملح والفلفل الأسود.

طريقة التحضير:

نضع الماء، والطماطم، والبهارات، والثوم داخل الخلاط الكهربائي حتى يصبح سائلا. نسكب الخليط في القدر حتى يغلي، ونضع فوقه معجون الطماطم، ونخفف النار، ثم نضع الزيت والبهارات، ونتركه على النار لمدة عشر دقائق بعد تغطية القدر.



شوربة الخضار

المقادير:

- حبتان من الطماطم متوسطة الحجم.
- بصلة متوسطة الحجم.
- كوب من الفاصولياء الخضراء.
- ثلاثة فصوص من الثوم.
- حبة بطاطس متوسطة الحجم.
- كوب من البازيلاء.
- جزرتان من الحجم المتوسط.
- ملعقتان من زيت الزيتون للتحمير.
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- ملعقة صغيرة من الكون.
- ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة.
- ملح.
- ماء.

طريقة التحضير:

– يوضع زيت الزيتون في وعاء الطبخ، ثم يضاف إلى الوعاء البصل المفروم والثوم ويقلب إلى أن ينبل.
– يضاف كلاً من البطاطس والجزر بعد تقطيعهما إلى مكعبات.
– تضاف البازيلاء والفاصولياء الخضراء المقطعة والطماطم المقطعة قطعاً صغيرة وتترك مغطاة على نار هادئة لمدة 10 دقائق مع التحريك بين الحين والآخر.
– تضاف جميع البهارات وملح الطعام وتحرك جيدا.
– تضاف كمية من الماء بحيث تغمر جميع الخضار ويكون أعلى منها بكمية مناسبة.
– تترك الشوربة على نار هادئة لمدة ثلث ساعة إلى أن تتأكد من أن جميع المقادير ناضجة وتصبح جاهزة للأكل.

طريقة التحضير:

- 1- ينقع الكينوا في ماء ساخن لمدة 2 ساعة. صفيه جيدا واتركه جانبا.
- 2- يخلط البقدونس والنعناع والبصل والطماطم في طبق التقديم.
- 3- يضاف الكنوا.
- 4- يخلط عصير الليمون والزيت والملح والفلفل في كوب صغير.
- 5- تقلب التتبولة باستخدام خليط الزيت والليمون.
- 6- قدميها مزينة بالخس وشرائح الليمون.

سلطة التتبولة مع الكينوا

المقادير:

- نصف كوب كينوا
- نصف كوب بقدونس مفروم
- ربع كوب نعناع مفروم
- نصف كوب بصل مفروم
- 1 طماطم كبيرة، مقطعة قطعاً صغيرة
- نصف كوب عصير ليمون
- 5 ملاعق زيت زيتون
- ملح وفلفل.



الفيصلية

المقادير:

- 25 غ عجينة كثافة 25 غ قشطة.
- 10 غ قطر 5 غ سمه 5 غ فستق.

طريقة التحضير:

نفرّد عجينة الكثافة بشكل مستقيم بعرض 5 سم وطول 10 سم ثم نضع القشطة في بداية العجينة ثم نلفها بشكل مثلث ثم ترش بالسمنة ثم ندخلها الفرن بدرجة حرارة 220 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة، وعند الاستواء نخرجها من الفرن ثم نضيف القطر وتزين بالفستق تقدم باردة.

