

مجموعة وصفات للمطبخ العربي

www.fiseb.com

اللحم المشوي

المقادير:

- كيلو لحم ضأن من جهة الصدر - بصلة مفرومة - ثمانى فصوص ثوم مفرومة -
نصف قشرة ليمونة مفرومة - ربع كوب من عصير البرتقال - ملعقة فلفل أسود
وعلبة روب.

- ملعقتا زيت زيتون وملعقتا مل - ربع ملعقة زعفران مطحون

مقادير الصلصة:

- ملعقتا زيت زيتون - ربع كوب من عصير الليمون - نصف ملعقة ملح.

طريقة التحضير:

١ - اخلطي جميع المقادير باستثناء الملح واتركيها في الثلاجة لساعتين
وذلك بهدف الحصول على نكهة طيبة ٢ - أضيفي الملح الى الخليط واخلطي
المقادير جيدا، ثم اخلطي الزيت بالعصير والملح ٣ - ضعي قطع اللحم في
فرن ساخن، أو اشويها على الفحم ثم امسحيها بخليط الزيت من الجهتين
أثناء ذلك وقدميها ساخنة.

شورية السبانخ

المقادير:

- ملعقة زبدة - بصلة مفرومة - ٥ فصوص ثوم مفرومة - علبتا سبانخ
مفرومتان - مكعب مرق دجاج - ٥ أكواب ماء - نصف ملعقة فلفل أسود - نصف
ملعقة ملح - ملعقتا عصير ليمون - نصف كوب كريما للحفق.

طريقة التحضير:

١ - حمري البصل والثوم بالزبدة لمدة دقيقة واحدة فقط، ثم اضيفي بعد ذلك
السبانخ وحركي المقادير معا ٢ - اضيفي مكعب الدجاج والماء والفلفل
الاسود والملح وعصير الليمون، ثم حركي الخليط واتركيه على نار هادئة
لمدة ٣٠ دقيقة، ثم امزجي المقادير في الخلاط الكهربائي، واعيديها ثانية
للقدر ٣ - صبي الكريما، ثم حركي المقادير واتركيها على النار لمدة ٥
دقائق.

حلقة الأرز بالشعيرية

المقادير:

- ملعقة زيت زيتون - بصلتان مفرومتان - ٤ فصوص ثوم مفرومة - حبة فلفل
اخضر مفرومة - نصف كيلو لحم ضأن مفروم - علبة بقودونس مفرومة - ملعقة من
البهارات المخلوطة - علبة من معجون الطماطم - مكعب مرقة الدجاج - ربع
ملعقة ملح.

مقادير الأرز:

- ٣ ملاعق زبد - كوب شعيرية - نصف ملعقة فلفل أسود - ملعقة ونصف
الملح - مكعب من مرقة الدجاج - كوبان وثلاثة ارباع الكوب ماء
- كوبا ارز - بقودونس للتزيين.

طريقة التحضير:

١ - حمري البصل والثوم والفلفل واللحم والبقودونس بالزيت. ضعي بقية

مقادير اللحم وحركي المقادير ثم اتركها على النار (١٥) دقيقة،
وارفعها عن النار بعد ذلك ٢ - لتحضير الارز حمري الشعيرية في قدر آخر
على النار بالزبد. اضيفي الفلفل والملح ومكعب الدجاج ثم الماء، واركبه
حتى يغلي دون ازالة الغطاء ٣ - اغسلي الارز ثم اضيفيه الى المقادير
السابقة واركبه على نار هادئة لمدة (٣٠) دقيقة ٤ - ضعي الارز في قالب
كعك ثم اقلبيه في طبق التقديم وضعي في وسطه خليط اللحم، ثم زينه
بالقدونس.

التونة المحمرة

المقادير:

- علبة من صلصة البييتزا ١ - ٤ حبات باذنجان مقطعة لشرائح - علبة تونة -

نصف كوب ورق ريحان طازج - ٤ ملاعق جبنة بارمازان مبشورة.

طريقة التحضير:

١ - اقلي شرائح الباذنجان في زيت عميق، ثم صفيها من الزيت ضعي ثلث
صلصة البييتزا في قاع قالب فرن مستطيل، ثم افرشي نصف كمية التونة
ونصف كمية الريحان مع نصف الجبنة كرري العملية حتى تنتهي المقادير بحيث
تكون آخر طبقة هي صلصة البييتزا.

ادخليها إلى الفرن بدرجة ١٨٠ مئوية، لمدة ٣٠ دقيقة، ثم قدميها مع
السلطة.

ملاحظة:

- المقادير كافية لأربعة أشخاص

الفلفل المحشو بالفطر

المقادير:

- فلفلة حمراء - فلفلة صفراء - فلفلة خضراء - نصف كيلو فطر من الحجم

المتوسط، مقطع لأنصاف - كوب صنوبر - علبة جبنة موزاريلا مقطعة لأجزاء

رفيعة متساوية الحجم - ملعقة من خليط البهارات الخمسة - بصله حمراء

مفرومة ناعما - ٣ فصوص ثوم مفروم - ٤ ملاعق من عصير الليمون -

ملعقة كزبرة مفرومة ناعما - ٣ ملاعق زيت زيتون.

طريقة التحضير:

١ - حمّي الزيت في المقلاة، ثم اقلي فيه البصل لدقيقتين اضيفي

الثوم والكزبرة، وبعد دقيقتين اضيفي الفطر، ثم عصير الليمون بعد مرور

دقيقة أخرى ٢ - في انتظار ذلك، قطعي الفلفل لأنصاف، ثم ضعيه في

صينية فرن مربعة، احشيه بخليط الفطر والبصل، ثم اضغطي عليه

قليلا بيديك حتى لا تتسرب الحشوة للخارج أثناء طبخها في الفرن ٣ -

انثري فوقه الصنوبر، ثم غطيه بقطعة من جبنة الموزاريلا،

واتركه ينضج في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة، أو حتى تصبح قطع الفلفل

ناعمة.

السماك المقلي

المقادير:

- نصف كيلو سمك شعري (فيليه) - ملعقتا سمسم محمص - ملعقة من دقيق الذرة

- بيضة واحدة - ربع ملعقة من مسحوق الفلفل الأبيض - نصف ملعقة ملح.

مقادير العجينة:

- كوب دقيق بالخميرة - ملعقتان من دقيق الذرة - كوب ماء دافئ - بيضة

واحدة.

طريقة التحضير:

١ - قطعي السمك إلى مكعبات متوسطة الحجم، ثم اخلطيه بجميع المقادير واطريه في الثلاجة ٢ - اخلطي مقادير العجينة في إناء عميق، ثم اغمسي قطع السمك واحدة تلو الأخرى في العجينة. ٣ - اقلي في زيت عميق كل قطعة على حدة، حتى تكتسب لوناً ذهبياً، ثم صفّيها من الزيت وقدميها ساخنة مع الصلصة الحارة، أو صلصة السمك.

ملاحظة:

- المقادير كافية لشخصين فقط.

فطيرة الدجاج بالزعرور

المقادير:

- علبة من عجينة الفطائر - نصف كوب ماء - علبة من معجون الطماطم - ملعقة من صلصة البستو - ملعقة زعرور جاف - ٥ فصوص ثوم مبشورة - مكعب من مرقة الدجاج - ملعقة فلفل احمر بودرة - علبة فطر مقطعة لأربع قطع - دجاجة دون عظم مقطعة لمكعبات - علبة كريما حامضة.

طريقة التحضير:

١ - اخلطي جميع المقادير ما عدا العجينة والكريمة الحامضة في إناء فرن وضعيها في الفرن بدرجة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ساعة دون إزالة الغطاء ٢ - اخلطي الكريمة الحامضة بخليط الدجاج بعد اخراجها من الفرن، ثم رصي العجينة في قالب الفطائر واطري جزءاً منها لتغطية الوجه. ضعي خليط الدجاج، ثم غطيها ببقية العجينة، وادخليها الفرن على الدرجة نفسها لمدة ٤٠ دقيقة، ثم قدميها ساخنة.

ملاحظة:

- المقادير كافية لأربعة أشخاص

الدجاج بالجواكامولي

المقادير:

- صدر دجاجتين مقطعتان لشرائح طولية رفيعة - ملعقتا زيت زيتون - ملعقتا عسل - ملعقة خل - ملعقة خردل - بصلة مقشرة ومفرومة - ثمان حبات تورتيلا مكسيكية - علبة من الكريمة الحامضة

مقادير الجواكامولي:

- حبة أفوكادو - عصير ليمونة - عرشا بصل أخضر مفرومان ناعماً - فلفل حمر و خضراء وصفراء دون بذر مفرومات ناعماً - ملعقتا صلصة حارة - حبة طماطم مفرومة - ملعقتا كزبرة مفرومة ناعماً.

طريقة التحضير:

١ - اخلطي قطع الدجاج مع ملعقة من الزيت والعسل والخل والخردل، ثم اتركي المقادير تنتشع بنكهة الصلصة لساعة كاملة ٢ - حضري الجواكامولي وذلك بتقطيع الأفوكادو لأجزاء صغيرة، ثم أضيفي إليه عصير الليمون واخلطي المقادير جيداً ٣ - أضيفي البصل الأخضر وربع كمية الفلفل والكزبرة والصلصة الحارة والطماطم. حمي بقية الزيت ثم اقلي فيه البصل والفلفل لخمس دقائق، واحتفظي بهذا الخليط جانبا. في نفس الزيت اقلي الدجاج مع صلصته لمدة ثمان دقائق ٤ - سخني حبات التورتيلا، ثم احشيها بخليط الدجاج والفلفل ورشيها بالكريمة الحامضة، ثم قدميها مع صلصة الجواكامولي.

الدجاج بالنودل

المقادير:

- صدر دجاجتين - ملح وفلفل أسود - نصف ملعقة فلفل حلو - ملعقتا دقيق -

بيضة مخفوقة - ثلاث قطع خبز أبيض مفتتة لأجزاء ناعمة - ست ملاعق زبد -
علبة نودل محضر بالبيض - باقة بروكولي - كوب بازلاء - عصير ليمونة - فص
ثوم مفروم ناعما - ملعقتا بقدونس مفروم.
طريقة التحضير :

١ - غلفي الدجاج بورق المطبخ البلاستيكي، ثم مدبه بالشوبك وتبليه
بالملاح والفلل الأسود والفلل الحلو، ثم رشيه بالدقيق ٢ - ضعيه بعد
ذلك في البيض المخفوق وقطع الخبز المفتت، ثم سخني الزيت والزبد في
مقلاة عميقة واقلي فيها الدجاج مدة دقيقتين لكل جهة ٣ - في انتظار ذلك
اسلقي النودل والخضر في ماء مملح لمدة أربع دقائق، ثم ضعي الدجاج في
صحن التقديم. حمري بعد ذلك الثوم مع عصير الليمون والكزبرة في نفس
الزيت، ثم اسكبي هذا الخليط فوق الدجاج وقدميه مع النودل والخضر
المسلوقة

