

الطويات

مانلسم بالجوز أو اللوز



المقادير:

3 أكواب دقيق متعدد الاستعمالات
نصف كوب سكر، كوب زبدة في حرارة
الغرفة
3 ملاعق صغيرة ماء زهر وماء ورد
ربع كوب ماء

حشوة الجوز:

كوبان من الجوز المطحون خشناً
ربع كوب سكر
نصف ملعقة طعام ماء زهر
ملعقة طعام ماء ورد

طريقة التحضير :

الجوز ثم تسطح بمات اليد ويوضع مقدار ملعقة صغيرة من حشوة الجوز وسط كل منها.

تطوى العجينة فوق الحشوة تماماً مثل أقراص الكعك.

تقلب الأقراص المحشوة في قالب "الطابي" ثم تصف في صينية مدهونة بالزيت.

تخبز الصينية في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 إلى 35 دقيقة، ثم تترك لتبرد في الصينية 10 دقائق.

يرش السكر الناعم فوق الأقراص فيما لاتزال ساخنة أو مباشرة قبل التقديم.

ينخل الدقيق والسكر فوق وعاء كبير.
تقطع الزبدة إلى مكعبات وتفرك مع
الدقيق بأطراف الأصابع أو بواسطة
خلاط الطعام.
يضاف ماء الورد ماء الزهر ويتابع
الخلط للحصول على عجينة جامدة.
تترك العجينة لتراح 30 دقيقة. إذا
كانت العجينة قاسية جداً، يضاف إليها
ربع كوب آخر من الزبدة.
تخلط مكونات الحشوة مع بعضها
وتدعك باليد للحصول على حشوة
خفيفة.
تقرص العجينة إلى كرات بحجم حبات

المقبلات

لبنة بطعم مميز خاصة



المقادير:

كوب لبن زبادي
ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملعقة صغيرة نعناع جاف أو زعتر
1 2/1 كوب زيت زيتون

طريقة التحضير :

كيس الشاش وتحفظ في الفلاجة حتى تتماسك.

– تقسم اللبنة إلى قطع صغيرة وتكور على شكل كرات قطرها 4 سنتيمترات.

– تحفظ في الفلاجة مرة أخرى حتى تتماسك إذا لزم الأمر.

– ترص في برطمان معقم وتغطى بزيّت الزيتون. ويغلق البرطمان بإحكام.

– يمكن حفظ اللبنة لمدة 3 شهور بالثلاجة.

– يمكن الاستعاضة عن النعناع الجاف بالزعتر أو الشطة أو الفلفل الأسود المجروش، كما يمكن وضع أعشاب عطرية في الزيت لإعطاء نكهات أخرى.

– يخلط الزبادي وعصير الليمون
والشعاع الجاف جيدا.
– توضع قطعة كبيرة من الشاش في
وعاء بحيث تغطي القاع.
– يصب خليط الزبادي داخل كيس
الشاش فوق الوعاء.
– تربط أطراف الشاشة بإحكام وتعلق
فوق وعاء.
– تترك في مكان بارد حتى يصفى
الخليط من الماء تماما، ويستغرق هذا
حوالي يومين.
– يجب حفظ البنتة في الفلاجة إذا كان
الحاجز جافا.
– عندما يتم التخلص من الماء تنزع من

الأرز مع لحم الغنم والطماطم والبازلاء

المقادير:

750 غ من لحم الغنم المقطع إلى
أجزاء كبيرة
8 أكواب أو 2 لتر من الماء
3 ملاعق طعام من الزيت النباتي
حبة متوسطة الحجم أو 125 غ من
البصل المفروم
½ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
¼ ملعقة صغيرة من القرفة
المطحونة
½ ملعقة صغيرة من الكركم
المطحون
½ ملعقة صغيرة من الكزبرة
المطحونة
½ ملعقة صغيرة من جوز الطيب
المسحوق
حبات من متوسطة الحجم أو 300 غ من
الطماطم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
علبة أو 400 غ من البازيلا المعلبة
المصفاهة
ملعقتا طعام من معجون الطماطم
3 مكعبات من مرقعة الدجاج ماغي
½ 2 أكواب أو 500 غ من الأرز
اليسمي المغسول والمصفى



طريقة التحضير :

وفي حال لم تكن مرقة الغنم المطهو كافية، نضاف الكمية المتبقية اللازمة من الماء العادي.

يضاف الأرز ويحرك من وقت لآخر، ثم تغلى المكونات وتخفض النار تحتها وتغطي وتترك على نار خفيفة لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يصح الأرز مطهوا جيدا.

البصل ويطهى على نار معتدلة لمدة تتراوح بين 5 و6 دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنياً ذهبياً. تضاف التوابل والطماطم والبازيلا ومعجون الطماطم ومكعبات مرقة الدجاج. تحرك المكونات لمدة دقيقتين ثم يضاف إليها لحم الغنم المطهو مع 4½ أكواب من مرقة الغنم المطهو.

مكبوس الدجاج



المقادير:

½ كوب أو 100 غ من السنن
4 حبات متوسطة الحجم أو 500 غ من البصل المقطع
إلى شرائح
3 ملاعق طعام من خلطة البهارات العمانية
½ ملعقة صغيرة من مسحوق الالام المجفف
دجاجة كاملة مغسولة
½ ملعقة صغيرة من الملح
5 حبات من حب الهال الأخضر
5 حبات من حب القفل الأسود
5 حبات من أكباش القرنفل الكاملة
3 حبات صغيرة الحجم من عيدان القرفة
4 ½ أكواب أو 1125 مل من الماء
3 كمعيات من مرقة الدجاج
½ 2 أكواب أو 500 غ من الأرز البسمتي المغسول
والمصفى
1½ ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران المنقوع في ¼
كوب أو 60 مل من ماء الورد

طريقة التحضير :

4- يوضع الأرز على طبق للتقديم ويغطى بالدجاج المحمر والمحشو.

مع جانبها كي تبرد.

الدجاجة بحشوة البصل
للطبخ وتوضع على
نار هادئة في فرن محمي
200 درجة مئوية لمدة 45
دقيقة حتى يصبح الدجاج مطهواً
يؤكل.

المكونات وتوضع جانباً كي تبرد.

2- تحشى الدجاجة بحشوة المجهزة وتتبّل بالملح وتوضع صينية للفرن وتطهى في فرن على حرارة 200 درجة مئوية لمدة دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج جليداً وأحمر اللون.

1 - تحمي نصف كمية السمن في قدر كبيرة ثم يضاف البصل ويقلى على نار متوسطة لمدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً وذهبي اللون. تضاف ملعقة كبيرة من خلطة البهارات العمانية (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين جانبا) ومسحوق الالام المحفف ثم تحرك

السلطات

سلطة البطاطا بالكريمة

المقادير:

ملعقتا جبن سائل
ملعقتا كريمة بيضاء
ملعقتا قشطة
مكعب مرقه
ربع ملعقه فلفل اسود
حبه بطاطا

طريقة التحضير :

قومي بشوي او سلق البطاطا حتى تنضج جيداً.
ضعي باقي المكونات بالخلاط حتى تخلط جيداً.
قشري البطاطا واهر سيقانها ثم ضعيها طبق التقديم وضعي فوقها
الصلصة السابقة وقدميها بجانب اللحم او الدجاج.

