

لعشاق الأطباق المغربية .. كوسكوس الدجاج



المقادير:

- كوب أو 250 مل من الماء.
- مكعبان من مرقة الدجاج.
ملح أقل.
- علبه أو 400 غ من الحمص
المعلب المصفى.
- حبتان متوسطتا الحجم أو
200 غ من الكوسة مقطعتان إلى
مكعبات.

الطريقة:

- يسخن الزيت في قدر
كبيرة ويقلي البصل على نار
متوسطة لمدة تتراوح بين 3 و4
دقائق أو حتى يذبل. يضاف
الدجاج، والخوم، والبقدونس،
وكافة النوايل والزعفران. تطهى
للكونات لمدة تتراوح بين 4 و5
دقائق.

- تضاف البندورة والجزر،
والقرفة، والماء، ومكعب مرقة
الدجاج ماجي ملح أقل. يغلى
المزيج، ويغلى ويترك على نار
خفيفة لمدة 20 دقيقة أو حتى
يصبح الدجاج شبه ناضج.
- يضاف الحمص والكوسة
ويطهى لمدة 10 دقائق أو حتى
ينضجا.
- يقدم الطبق مع الكوسكوس
القرفة.

- ملعقتا طعام من زيت
الزيتون.
- 1 حبة كبيرة الحجم أو 200
غ من البصل مفرومة.
- 500 غ من صدور الدجاج
منزوعة الجلد.
- 3 فصوص من الثوم
مسحوقة.
- ½ كوب أو 35 غ من
البقدونس الطازج المفروم.
- ¼ ملعقة صغيرة من الهال
المطحون.
- ¼ ملعقة صغيرة من
الكزبرة المطحونة.
- ¼ ملعقة صغيرة من
مسحوق الزنجبيل المجفف.
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
الأسود المطحون.
- ¼ ملعقة صغيرة من خيوط
الزعفران.
- 3 حبات متوسطة الحجم أو
450 غ من البندورة مقطعة إلى
مربعات.
- حبتان متوسطتا الحجم أو
200 غ من الجزر مقطعتان إلى
مكعبات.
- وحدة صغيرة من عيدان
القرفة.

طماطم محشوة بالتونة



المقادير:

- 4 حبات طماطم
- ملعقتا طعام معجون من طماطم الجلفلة
- صفار بيضتين
- ملعقتا شاي عصير ليمون - بشر ليمونة
- 4 ملاعق طعام زيت زيتون - علبه تونة
- ملعقتا طعام كبريتان
- ملح وفلفل أسود

للزينة:

- حبتا طماطم مجفقتان مقطعتان شرائح
- ريحان

الطريقة:

- نقطعي الطماطم من المنتصف وإرغى الحشوة
من داخلها، وزعي معجون الطماطم على أنصاف
الطماطم.
- رصي أنصاف الطماطم في صينية فرن،
ادخليها الفرن لمدة 12-15 دقيقة على حرارة 400
درجة فهرنهايت.
- اتركيه يبرد، خلال ذلك اصغعي المايونيز.
- في الخلاط اخلطي صفار البيضتين والليمون
وبشر الليمون حتى يصبح ناعما، خلال الخلط
اضيفي زيت الزيتون.
- أوغلي الخلاط عندما يصبح المايونيز كثيفا.
- اصغلي التونة والكبريتان إلى المايونيز
وتبليه واخفطه جيدا.
- وزعي خليط التونة على أنصاف الطماطم
وزينيه بشرائح الطماطم المجففة وأوراق
الريحان.
- ادخليه الفرن لدقائق قليلة أو قدميه باردا.

سلطة الباذنجان مع دبس الرمان



المقادير:

- باذنجان مقشر ومقطع شرائح
- 4/1 ملعقة شاي ملح
- فص ثوم مدقوق جيدا
- 2-3 ملاعق طعام عصير ليمون
- 4 ملاعق طعام زيت زيتون
- ملعقة شاي دبس الرمان
- ملعقة طعام طماطم مزالة البذور ومقطعة
مكعبات صغيرة
- ملعقتا طعام لبيلة خضراء مقطعة مكعبات
صغيرة
- بصل خضراء صغيرة مفرومة
- ملعقة طعام بقدونس مفروم
- ملعقة شاي نعناع
- ملعقة شاي رمان

الطريقة:

- امسحي الباذنجان من الجهتين بزيت
الزيتون.
- اشويها في الفرن، اخرجيها واتركيها تبرد
تماما، قطعيها مكعبات.
- اخلطي الثوم مع الملح وعصير الليمون
وضعها على الباذنجان.
- اخلطيها مع البصل والبقدونس والنعناع
والطماطم واللبيلة.
- ضفيها في طبق التقديم، رشي عليها زيت
الزيتون ودبس الرمان وزينيه بحبات الرمان.
- قدميها مع الخبز العربي.

لحم العجل مع صلصة الفطر

المقادير:

- 10 شرائح من فليه العجل، تبلغ سماكة الواحدة إنشين
- ربع كيلوغرام من الفطر الطازج المقطع
- مكعب من مرقي الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 3 أكواب من الماء
- ملح وفلفل وقرقة، حسب الرغبة
- جزر وبيروكلي، للتزيين

الطريقة:

- تسخن مقلاة غير لاصقة، تشوى شرائح اللحم، حتى يصبح لونها
ذهيبا، ثم ترفع من المقلاة.
- في داخل قدر، يضاف كل من الزبدة والدقيق، ويقلبان حتى يحمر
الدقيق، ثم، يضاف الفرق والماء والنوايل، مع التحريك حتى غليان هذا
الخليط.
- يوضع اللحم في داخل القدر، يغلى ويترك على نار هادئة حتى
يتضج ثم يضاف الفطر. يترك هذا المزيج ليغلي لمدة دقيقة، ثم يقدم على
الفور، مزينا بالجزر والبيروكلي اللذين يقلبان مع قليل من الزبدة في
مقلاة.

قطع البسكويت مع الشوكولاتة والزبدة



المقادير:

- 4 ملاعق طعام من الزبدة غير
الملحة المنذوبة
- علبه أو 397 غ من الحليب
الكثف المحلي
- كوبان أو 200 غ من بسكويت
الشاي المكسر إلى قطع صغيرة
- كوب أو 150 غ من المسلق
المقطع
- ¼ كوب أو 35 غ من الزبيب
- 4 ملاعق طعام من الزبدة غير
الملحة (كمية إضافية)
- ¼ 1 كوب أو 200 غ من
الشوكولاتة الداكنة للقطعة
- ½ كوب أو 125 مل من الحليب

الطريقة:

- تمزج الزبدة مع حليب تسلة
الكثف المحلى في قدر متوسطة الحجم
غير لاصقة توضع على النار وتحرك

باستمرار حتى تغلي ثم تخفف النار
ويتابع التحريك لمدة 4-5 دقائق إلى
أن يتكاثف المزيج. يرفع المزيج عن
النار ويمزج مع البسكويت والزبيب
والمسلق. يخلط المزيج حتى يتماسك
جيدا.
- يسكب المزيج بالتساوي في
صينية قياسها 20 x 25 سم، يوضع
في قعرها الورق الخاص للخبز
والمدود من الجهتين، يوضع المزيج في
اللاجة لمدة ساعة واحدة.
- توضع الزبدة الإضافية
والشوكولاتة والخليط في قدر
متوسطة الحجم على نار متوسطة
ويحرك المزيج باستمرار حتى تتوب
الشوكولاتة.
- يسكب مزيج الشوكولاتة ويوزع
بالتساوي على مزيج البسكويت
المحضّر مسبقا. يوضع مزيج
الشوكولاتة والبسكويت مجددا في
اللاجة لمدة 2-3 ساعات أو حتى يجمد.
يقطع قالب البسكويت والشوكولاتة
إلى شرائح صغيرة ثم يقدم.

تارت البندورة المطبوخة والمحشوة

المقادير:

- 4 حبات كبيرة الحجم من
البندورة
- حبة من البصل
- حبة من الكوسة
- شريحة من جبنة «الموزاريلا»
- عجينة «الباف باستري»
الجاهزة
- حبة من الجزر
- عرقان من الحبق
- فصان من الثوم
- حبة من الباذنجان
- قليل من زيت الزيتون

- تقشر البندورة وتقطع في
منصفها.
- لإعداد الحشو:
- تقطع الخضراوات (البصل
والكوسة والجزر والخوم
والباذنجان) وتطهى في مقلاة على
النار مع زيت الزيتون وذلك على
درجة حرارة متوسطة.
- ترق عجينة «الباف باستري»
حتى سماكة 3 ملمترات ثم تقطع
على شكل دوائر وتخزين.
- تقطع الموزاريلا لأربعة أقسام،
ثم توضع داخل البندورة وكذلك
الحشو وتطهى لعشر دقائق.

