

## مقبلات

### بامية بالزيت



#### المقادير:

700 غرام من البامياء الخضراء مزال رأسها  
1 كغ من الطماطم مغسولة ومقطعة الى حلقات  
كوب من البصل المقشر والمغروم فرماً ناعماً  
كوزان من الثوم مقشران  
نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون  
حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة فرماً ناعماً  
ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة  
4 فصوص كبيرة من الثوم مقشرة ومهروسة قرن من الحر  
كوب من الماء  
ملعقة شاي من الملح «حسب الرغبة»  
رشة من السكر  
رشة من البهار «حسب الرغبة»

#### طريقة التحضير

اغسلي الكزبرة المفرومة والبامياء «كل على حدة»، وصفيهما، اقلي البامياء بالزيت الساخن على حرارة معتدلة.  
- ارفعيها وضعيها جانبا على ورق ماص.  
- اقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل.  
- اضيفي اليه الكزبرة اليابسة والثوم وقلبي الخليط.  
- اضيفي الطماطم وتابعي الطهي فوق حرارة معتدلة مدة دقيقتين.  
- اضيفي البامياء والملح والسكر والبهار والماء وقرن من الحر.  
- اتركي الخليط على حرارة معتدلة حتى يغلي وتنضج البامياء مدة 25 دقيقة.  
- اضيفي الكزبرة الخضراء واطلي الخليط لمدة دقيقتين. ارفعي قرن الحر.  
- قدميها باردة ولجانباها شرائح الليمون الحامض.

### سلطة الباذنجان بالزبادي



#### المقادير:

2 رغيف خبز  
2 باذنجان متوسط الحجم  
كوب زبادي  
ملعقتان زيت زيتون  
ليمون  
ثوم  
ملح

#### طريقة التحضير

يقطع الخبز ويحمر.  
- يقطع الباذنجان الى مكعبات ويقلل بالزيت.  
- يمزج الباذنجان مع الزبادي وثوم وليمون وملح وزيت زيتون، ويزين الطبق بالخبز وقليل من البقدونس المفروم.

## الإفطار

### الأرز بلحم الغنم والبصل



#### المقادير:

1 كغ من لحم الغنم المقطع إلى مكعبات مع العظم. - 8 أكواب أو 2000 مل من الماء. - 2 حبات من اللابم المجفف. - 2 مكعبات من مرققة الدجاج ماجي. - ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون. - ¼ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون. - ¼ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة. - ¼ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون. - ¼ ملعقة صغيرة من الهال المطحون. - ¼ ملاعق صغيرة من القرفة المطحونة. - ½ 2 أكواب أو 500 ج من الأرز البسمتي المغسول والمصفى. - 2 ملاعق طعام من السمّن. - 3 حبات متوسطة الحجم أو 450 غ من البصل مقطعة إلى شرائح. - 1 كوب أو 250 غ من اللبن الزبادي الطازج. - 3 فصوص من الثوم مسحوق. - 1 ملعقة صغيرة من الزعفران المطحون المنقوع في ¼ كوب أو 60 مل من ماء كادي.

#### طريقة التحضير

لحم الغنم. تُضاف نصف كمية الأرز المطبوخ حتى تغمر اللحم في القدر. تُسكب نصف كمية ماء الزعفران فوق الأرز. تُضاف الكمية المتبقية من الأرز ثم تسكب الكمية المتبقية من ماء الزعفران. يغطي القدر ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة أو حتى ينضج الأرز. يُقدم في طبق كبير ويُزين بمكسرات مقلية.

مل ويُغلي لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح شبه ناضج. يصفى الأرز ويُترك جانبا. يحمي السمّن في قدر كبيرة ويُضاف إليه البصل ويُطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة تتراوح بين 5 و7 دقائق أو حتى يصبح لونه بنيا ذهبيا. تُضاف مكعبات اللحم الناضجة إلى البصل وتحرك حتى تمتزج معه. يُخلط اللبن الزبادي مع التوابل والثوم ويسكب الخليط فوق مكعبات

توضع مكعبات لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة ويُغلي المزيج مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُضاف اللابم المجفف مع مكعب مرققة الدجاج ماجي. تُغطي القدر وتترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين 30 و40 دقيقة أو حتى ينضج اللحم. ترفع مكعبات لحم الغنم من المرققة، ثم يُضاف الأرز إلى مرققة اللحم التي يجب أن تبلغ كميتها حوالي 6 أكواب أو 1500

## السحور

### الشكشوكة

#### المقادير:

بيض  
بصل  
طماطم  
فلفل اسود  
ملح

#### طريقة التحضير

يقطع البصل الى قطع صغيرة ويحمس على النار.  
- في اناء ذلك يقطع الطماطم ثم يضاف اليه.  
- ثم يسكب عليه البيض المخفوق.  
- مع ملاحظة الاستمرار بالتحريك حتى ينضج البيض.  
- ثم يضاف اليه رشة من الملح والفلفل حسب الرغبة.

## نصائح رمضان

### الخل وسيلة تنظيف فعالة داخل مطبخك

- إضافة كمية وفيرة من الخل إلى المخللات تساعد على حفظها لفترة أطول وكذلك على تماسكها بالإضافة إلى اكتسابها المذاق المحبب.  
- عند إعداد طبق الشاورمة أو البوفتيك يمكن نقع قطع اللحم خاصة الكندوز في قليل من الخل لأنه يساعد على ليونة أنسجة اللحم مما يساعد على نضجها.  
- للخل أيضا فوائد صحية فهو يساعد على علاج السمنة فاستخدامه في معظم الأطباق يساعد على احتراق الدهون الزائدة بالجسم لكن مع ضرورة عدم الإفراط في استخدامه لتجنب حموضة المعدة.  
- قليل من الخل المضاف لماء الشطف يقضي على قشر الشعر.  
- نقع البطاطس في ماء مضاف إليه الخل يساعد على تماسكها وعدم تفتتها عند القلي.  
- إضافة ملعقة خل صغيرة إلى كوب اللبن يجعله كبدل عن الزبادي لاستخدامه في أصناف من الأطعمة مثل الكشك والفتة أو السلطة.

إضافة إلى استخدامات الخل المتعددة فهو يستخدم أيضا في المطبخ كوسيلة تنظيف فعالة لا مثيل لها بالمقارنة بأي مسحوق تنظيف آخر.  
لذا يقدم لك الخبراء مجموعة مختلفة من الاستخدامات المنزلية للخل:  
- له قدرة فائقة على إزالة الدهون والشحوم وبسرعة مذهلة.  
- يعيد البريق إلى أغشية مشعلات موقد البوتاجاز النحاسية، وذلك بنقعها وغليها في كمية من الخل ثم شطفها وتجفيفها.  
- يساعد على الحفاظ على ألوان الملابس أو الأقمشة ذات الألوان الداكنة والتي قد تفقد رونقها أو الألوان التي تخافين من عدم ثباتها وذلك بإضافة نصف كوب من الخل لكل 5 لترات ماء عند الشطف.  
- تنظيف إثناء الشاي الألمونيوم الذي تغير لونه من الداخل نتيجة كثرة الاستخدام بوضع كمية مناسبة من الماء مع إضافة 2 ملعقة خل.