

### مقبلات

## سلطة الطحينة بالخضروات



#### طريقة التحضير

تذاب الطحينة مع اللبن والليمون والقليل من الماء ثم تقطع البقدونس والطماطم والخيار وتضعها فوق الطحينة المذابة. - ملاحظه هذه السلطة تؤكل بجانب الأكلات البحرية كالأسماك والأرز مع الروبيان.

#### المقادير:

ليمونة  
3 ملاعق طحينة  
نصف علبة روب  
بندورة  
خيار  
بقدونس

## القرديس والكالاماري المقليه



#### مكونات القلي:

2 ملعقة طعام من الزيت النباتي  
250 غ من القرديس المقشر المنظف  
250 غ من حلقات الكالاماري  
2 حبة متوسطة الحجم أو 200 غ من الجزر مقطعتان إلى شرائح رقيقة  
كوب أو 150 غ من القرنبيط المقطع إلى زهيرات صغيرة.  
كوب أو 80 غ من البازيلا الخضراء الصينية المقلّمة من الطرفين.  
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم  
حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من البصل، مقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم  
120 غ من اللغوف الأبيض المقطع إلى قطع كبيرة

#### المقادير:

مكونات الصلصة:  
3 أكواب أو 750 مل من الماء  
2 ملاعق طعام من صلصة المحار  
2 ملاعق طعام من صلصة الصويا  
3 فصوص من الثوم مسحوقة  
2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل  
3 ملاعق طعام من دقيق الذرة  
2 ملعقة صغيرة من السكر  
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

#### طريقة التحضير

تُمزج كل مكونات الصلصة في قدر، وتُغلى المكونات مع التحريك المستمر، ثم توضع جانبا. يُحمى الزيت النباتي في مقلاة عادية أو عميقة ويُغلى الربان لمدة دقيقتين أو حتى أن يصفح وتضاف حلقات الكالاماري وتقلي لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى تنضج جيدا. يُضاف كل الخضار ما عدا اللغوف وتحرك لمدة دقيقتين إضافيتين، يُرفع عن النار ويُضاف إليه البيض المسلوق المبشور.  
- تُسكب صلصة البشاميل فوق السمك ثم يُرش الوجه ببجينة الموتزاريلا المبشورة.  
- يُخبز الطبق في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة تتراوح بين 8 و10 دقائق.  
- يُقدّم مع الأرز أو البطاطا.

### الإفطار

## الملفوف المحشو بلحم الغنم



#### المقادير:

15 ورقة من الملفوف الأبيض متوسطة الحجم  
للحشوة: ملعقتا طعام من زيت الزيتون، حبتان أو 300 ج من البصل مفرومتان فرماً ناعماً، ½ كوب أو 75 ج من الصنوبر، ½ كج من لحم الغنم المفروم، فصان من الثوم مسحوقان، حبة أو 100 غ من الجزر مفرومة فرماً ناعماً، ملعقة صغيرة من الكمون المطحون، ½ ملعقة صغيرة من القرقة المطحونة، ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، مكعبان من مرقة الدجاج ماجي، ملعقتا طعام من معجون الطماطم، 3 ملاعق طعام من البقدونس

#### طريقة التحضير

تسلق أوراق الملفوف في الماء المغلي لمدة 6 دقائق حتى تصبح ناعمة وسهلة الطي. تصفى الأوراق وتنزع منها الجزوع وتترك جانبا. يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويطهى البصل مع الصنوبر على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق. يُضاف لحم الغنم المفروم مع الثوم والجزر والكمون والقرقة والفلفل الأسود ومكعب واحد من مرقة الدجاج ماجي. يُطهى المزيج لمدة 5 دقائق إضافية. يُضاف معجون الطماطم مع البقدونس والأرز المطبوخ ويُحرك المزيج جيدا. يرفع عن النار ويترك جانبا ليبرد، توضع 3 ملاعق كبيرة من الحشوة على طرف ورقة الملفوف. يُطوى الجانبان

### السحور

## سمك مع صلصة البشاميل



#### المقادير:

750 غ من فيليه السمك الأبيض  
2 ملعقة طعام من الزيت النباتي  
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون  
2 ملعقة طعام من الكزبرة المفرومة  
ملعقة ونصف الملعقة طعام من الزبدة  
حبة متوسطة الحجم من البصل، مفرومة فرماً ناعماً  
4 أكواب أو 1000 مل من الحليب  
مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي  
3 حبات من البيض المسلوق، مبشورة  
نصف كوب أو 100 غ من جبنة الموتزاريلا المبشورة

تُمزج قطع فيليه السمك مع الزيت النباتي والفلفل الأسود والكزبرة الطازجة المفرومة، يُتبّل المزيج بالملح حسب المذاق ثم يُنقع في البراد لمدة ساعة واحدة.  
- تُغلى قطع فيليه السمك في مقلاة غير لاصقة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع عن النار وتوضع في طبق للخبز.  
- في هذه الأثناء، تُذوّب الزبدة في قدر كبيرة، ثم يُضاف إليها البصل المفروم ويطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 3 و4 دقائق أو حتى يذبل.  
- يُضاف الحليب مع مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي ثم يُغلى الخليط مع الاستمرار في التحريك ويطهى لمدة تتراوح بين دقيقتين أو 3 دقائق أو