

### مقبلات

## شوربة الخضار البيضاء



#### طريقة التحضير

نضع الزبدة ثم الخضار ونقلب ثم نضع الدقيق في كاس ماء، ثم نضعه على الخضار، ونقلب، ثم نضيف قليلا من الماء، ونترك الخليط على نار هادئة حتى ينضج. عند التقديم نضع الجبنة المبشورة وقليل من البقدونس، ولا ننسوا الملح والبهار، حسب الذوق.

#### المقادير:

جزر  
كرنب  
بطاطس مبشورة  
ملعقتا دقيق  
زبدة، وجبنة، وماء

### الإفطار

## خبز باللحم



#### المقادير:

كوب أو 375 مل من الماء معتدل الحرارة للشوشة: ملعقتا طعام من الزيت النباتي، حبتان متوسطتا الحجم أو 250 غ من البصل مفرومتان، ½ كغ من لحم الغنم المفروم، مكعبان من مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصيل»، ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، 300 غ من معجون السمسم أو الطحينية، ½ كوب أو 125 مل من عصير الحامض، ملعقة صغيرة من الملح، كوب أو 250 مل من الماء، كوبان أو 150 غ من الكزرات المفروم

#### طريقة التحضير

يُمزج الزيت في وعاء مع الدقيق العادي، الدقيق الأسمر، والملح، والحليب البودرة وحبّة البركة، ثم تُضاف الخميرة المذوبة وتمزج معها. يُضاف معظم كمية الماء وترص العجينة ثم يُضاف المزيد من الماء بحسب الحاجة للحصول على عجينة ناعمة ولاصقة قليلا، ثم ترص العجينة بواسطة اليد لمدة 8 دقائق تقريبا. تقطع العجينة على شكل كرة واحدة ثم تُغطى وتترك إلى أن تنتفخ وترتفع في مكان دافئ لمدة 30 دقيقة. في هذه الأثناء، يُحمى الزيت ويُقلى البصل فيه إلى أن يصبح طريا، ثم يُضاف إليه لحم الغنم المفروم، ويُطهى إلى أن يصبح بني اللون ومطهوا جيدا. يُضاف إليه المكعبان المفتتان من مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصيل»، والفلفل الأسود المطحون وتحرك المكونات لمدة دقيقتين على نار خفيفة. تُضاف أوراق الكزرات المفرومة وتحرك ثم تُرفع عن النار وتوضع جانبا كي تبرد. يخلط معجون السمسم في وعاء مع عصير الحامض، الملح والماء وتحقق جيدا مع بعضها إلى أن يصبح المزيج طريا، «يجب أن تكون صلصة الطحينية سميكة»، ثم تُضاف فوق حشوة لحم الغنم، وتخلط ببعضها،

## الفاصوليا الحمراء مع الطماطم



2 مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل.  
2 ملعقة طعام من معجون الطماطم.  
2 ملعقة طعام من زيت الزيتون.  
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من البصل المفروم.  
5 فصوص من الثوم مسحوقة.  
رشة من السبع بهارات.  
رشة من الكزبرة المطحونة.

#### المقادير:

2 كوب أو 300 غ من الفاصوليا الحمراء الصغيرة، بينتو، المنقوعة لمدة 12 ساعة.  
4 أكواب أو 1000 مل من الماء.  
2 حبة متوسطة الحجم أو 300 غ من الطماطم، مقشّرتان ومهروستان.

#### طريقة التحضير

تُوضع الفاصوليا المنقوعة والماء في قدر متوسط الحجم ويُترك المزيج على النار حتى يغلي، يُغلى ويطهى على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى تنضج الفاصوليا. تُضاف الطماطم المهروسة، مكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ومعجون الطماطم فوق الفاصوليا ويُطهى المزيج على نار خفيفة لبضع دقائق «يضاف الماء عند الحاجة».

## شوربة الأرز



#### المقادير:

2/1 كاس أرز  
مكعب ماجي + ملح + فلفل + بهارات  
¼ كوب جزر مفروم  
¼ كوب كوسة مفرومة، وملعقتا زيت ذرة  
بصلة مقطعة  
ملعقة بقدونس مفروم  
7 أكواب ماء

#### طريقة التحضير

يوضع الأرز والخضار على النار مع 5 أكواب ماء ويترك على نار متوسطة حتى تنضج الخضار ثم يترك ليبرد قليلا ثم يخلط بالخلط الكهربائي.

### السحور

## الدجاج مع الكريمة والفليفلة الحلوة



#### المقادير:

1 كغ من الدجاج الكامل  
3 أكواب أو 1750 مل من الماء  
4 ملاعق طعام من الزبدة  
1 كوب أو 100 غ من الفطر المقطع إلى أرباع  
4 ملاعق طعام من الدقيق العادي  
2 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي  
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفلة الحلوة الخضراء مقطعة إلى شرائح  
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفلة الحلوة الحمراء مقطعة إلى شرائح  
1 حبة صغيرة الحجم أو 100 غ من الفليفلة الحلوة الصفراء مقطعة إلى شرائح  
3/1 كوب أو 85 مل من الكريما السائلة  
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون  
2 ملاعق طعام من عصير الحامض  
1 ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم للتزيين

#### طريقة التحضير

يُسلق الدجاج في الماء لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج. يُوضع جانبا حتى يبرد ثم يُنزع عنه جلده ويُسحب عظامه. تُصفى المرقة وتوضع جانبا. تُذوّب الزبدة في قدر ويُقلى الفطر لمدة دقيقتين على النار. يُضاف الدقيق السادة ويحرك مع الفطر لمدة دقيقة. تُضاف 3 أكواب أو 750 مل من مرقة الدجاج المصفاة وتوضع على النار حتى تغلي مع التحريك المستمر. يُضاف مكعبا مرقة الدجاج ماجي، شرائح الفليفلة الحلوة على أنواعها، الكريما والفلفل الأبيض ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 3 دقائق. يُضاف عصير الليمون الحامض والدجاج المجزّء إلى الصلصة ويحرك المزيج، ثم يُزيّن الطبق بالبقدونس ويُقدّم.