

## مقبلات

### شوربة الشوفان والخضراوات



تشكيلة من الخضروات «الذرة الصغيرة، البروكولي، الفاصوليا الخضراء، الجزر» تقطع حسب الرغبة  
ملح وفلفل وليمون حسب الذوق  
مقدار ملعقتين متوسطتين من الكزبرة المفرومة

#### المقادير:

4 ملاعق كبيرة شوفان مطحون  
كيس من شوربة الخضار الجاهزة

#### طريقة التحضير

ونرجعها إلى القدر لتغلي مرة أخرى.  
- نضع البروكولي في الأخير لأنه لا يحتاج إلى فترة طويلة ولكي يبقى على لونه الأخضر.  
- نضيف الفلفل الأسود والليمون ثم الكزبرة ونطفي النار.

- نملأ القدر بمقدار لترين من الماء  
- نضع الشوفان ونقلب إلى النضج  
- نضع كيس الشوربة ونتركها تغلي في قدر صغير نسلق الخضار التي تحتاج إلى وقت مثل الجزر والذرة الصغيرة إلى النضج المتوسط، ونخلط جميع المقادير بالخلط

### أقراص العجة المقلية



ناعماً «حسب الرغبة»، حبة من الغليظة الخضراء مبشورة، نصف ملعقة شاي من الملح «حسب الرغبة»، ربع ملعقة شاي من البهار المطحون «حسب الرغبة»، ربع ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف المطحون «حسب الرغبة»، نصف ملعقة شاي من البايكنج باور، قليل من بشر الليمون الحامض، كوبان من الزيت النباتي

#### المقادير:

نصف كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً  
6 بيضات، نصف كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً، ربع كوب من الطحين  
حبتان من الكوسى مفرومتان فرماً

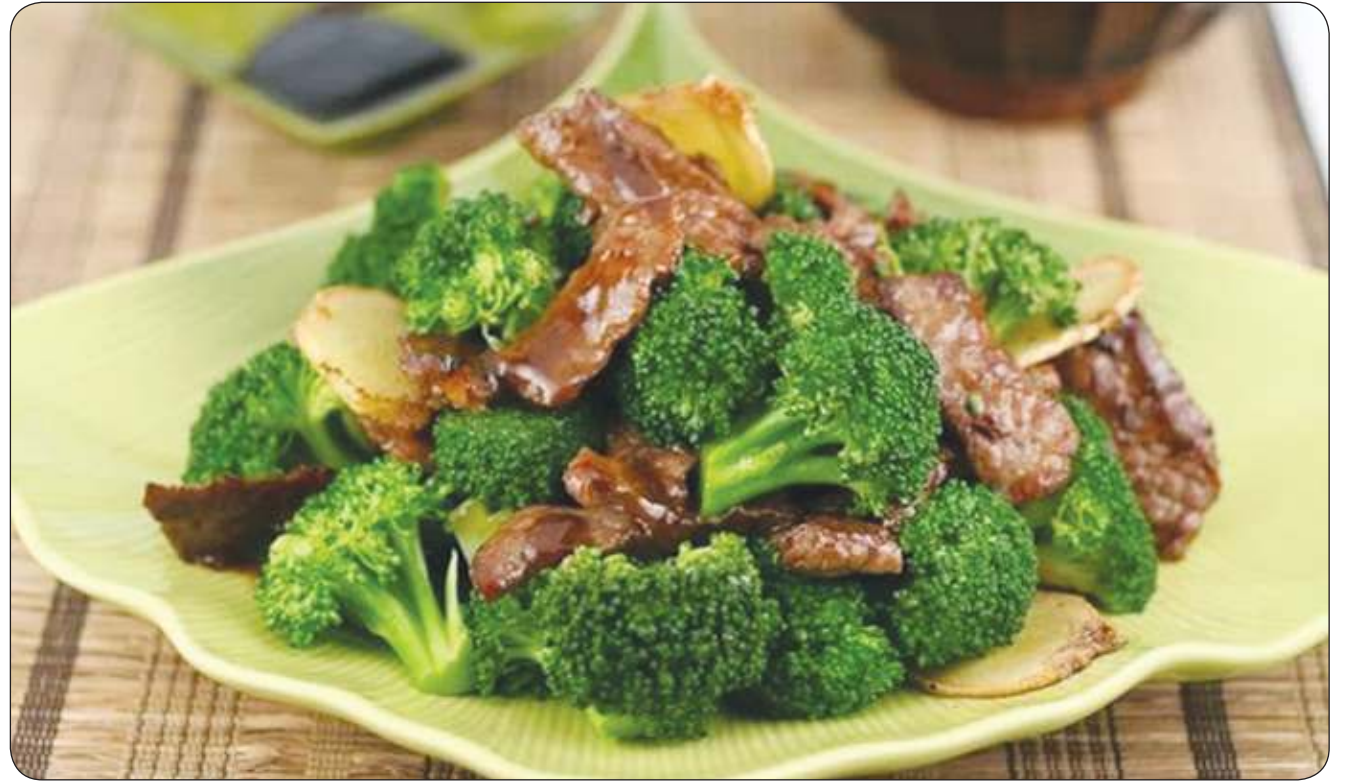
#### طريقة التحضير

إلى مزيج الخضار والخلطي جيداً.  
- اسكب مقدار ملعقة سكب من مزيج العجة في الزيت في مقلاة قطرها 20 إلى 23 سنتم لكل قرص على دفعات، كرري العملية مع باقي المزيج، اقلي الأقرص حتى تحمر من الجهتين ثم ارفعيهما من المقلاة وصفيها على ورق ماص، قدمي العجة ساخنة مع السلطة والبطاطا المقلية. المقادير لأربعة أشخاص

- اغسلي البقدونس ثم صفيها، اضيفي التوابل إلى البصل المفروم ثم اضيفي البقدونس والغليظة والكوسا وامزجيهما جيداً في وعاء.  
- امزجي الطحين والبايكنج باور في وعاء آخر ثم اضيفيهما إلى مزيج الخضار والبصل.  
- اخفقي البيض في وعاء مع إضافة بشر الليمون الحامض إليه، ثم اضيفي المزيج

## الإفطار

### شرايح اللحم مع البروكلي والزنجبيل



#### المقادير:

ملعقتان زيت سمس  
والصوص لمدة خمس دقائق ثم يرفع من فوق النار، ويقدم مع الأرز الأبيض.

نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة  
ملعقتان كبيرتان صويا صوص  
ملعقة كبيرة نشا

مطحون  
ملعقة متوسطة سكر بني  
نصف ملعقة صغيرة ملح صيني  
ملح + فلفل أسود

6 أعواد بصل أخضر شرايح  
ملعقة متوسطة ثوم مطحون  
ملعقة متوسطة زنجبيل

نصف كيلو لحم فيليه شرايح  
نصف كيلو زهرات البروكلي  
حبتا جزر شرايح رقيقة

#### طريقة التحضير

جوزة الطيب.  
- تضاف شرايح اللحم إلى الخضار، ثم يضاف صوص الصويا والسكر البني والبهارات.  
- يقلب اللحم مع الخضار

- يضاف الثوم والزنجبيل إلى الزيت في المقلاة ويقلب قليلاً.  
- يضاف الجزر والبصل الأخضر والبروكلي وتغطي المقلاة مدة ثلاث دقائق.  
- يرفع الغطاء ويقلب الخضار قليلاً وتضاف

توضع كمية الزيت في المقلاة على النار، ترش شرايح اللحم بالنشا وتقلب معه.  
- تضاف شرايح اللحم إلى الزيت وتقلب معه مدة خمس دقائق، ثم توضع شرايح اللحم في طبق وتترك جانباً.

توضع كمية الزيت في المقلاة على النار، ترش شرايح اللحم بالنشا وتقلب معه.  
- تضاف شرايح اللحم إلى الزيت وتقلب معه مدة خمس دقائق، ثم توضع شرايح اللحم في طبق وتترك جانباً.

## السحور

### كباب مع الخبز المحمص



#### المقادير:

المقادير:  
كيلوغرام مقطع إلى مكعبات من لحم بقر أو غنم هبر  
250 غ لية الغنم  
ملعقة ملح طعام  
بصلة كبيرة مقطعة إلى شرايح رقيقة  
ملعقة صغيرة بابريكا  
ملعقة صغيرة بهار أسود  
نصف ملعقة صغيرة بهار حلو  
نصف كوب زيت نباتي

#### الخبز:

4 أرغفة مفتوحة خبز عربي  
4 إلى 6 ملاعق طعام بابريكا  
حلو أو نصف الحريفة  
ربع كوب زيت نباتي  
بصلتان متوسطتان مقطعتان إلى شرايح رقيقة  
باقة بقدونس مفروم ناعم  
ملعقة صغيرة كمون

#### طريقة التحضير

فوق كل رغيف خبز عربي. يرش البقدونس والبصل فوق خليط البابريكا ثم يضغط على رغيف الخبز جيداً وتشوى الأربعة على الفحم حتى تتحمر جيداً.  
تقطع أرغفة الخبز إلى أرباع وتوضع في قعر طبق التقديم ثم توزع فوقها أسياخ الكباب المشوية.

سيخ. تشوى الأسياخ على الفحم، مع تقليبها بين الحين والآخر لتفادي احتراقها ثم تقدم مع البندورة المشوية والبصل والخبز بالقليل.  
تحضير الخبز:  
تخلط البابريكا مع الزيت والكمون. يسكب مقدار ملعقة طعام من هذا الخليط

تخلط مكعبات اللحم مع لية الغنم والملح والبهار الأسود والبهار الحلو والبابريكا وشرايح البصل والزيت النباتي.  
تغطي مكعبات اللحم مع صلصة التخليل وتحفظ في الثلاجة لمدة 12 إلى 24 ساعة.  
تغرز مكعبات اللحم في أسياخ معدنية على أن توضع قطعان من اللية في كل