

دجاج على الطريقة العمانية

المقادير:

- كوبان أو 440 غ من الزيت النباتي
- حبتان متوسطتا الحجم أو 400 غ من البطاطا مقطعتان إلى مكعبات متوسطة الحجم
- 8 قطع أو 1 ½ كغ من الدجاج
- 6 أكواب أو 1 ½ لتر من الماء
- 3 حبات صغيرة الحجم من عيدان القرفة
- ملعقة صغيرة من الهال الأخضر
- ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل الكاملة
- ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود
- 3 أكواب أو 600 غ من الأرز البسمتي
- المغسول والمصفى
- 9 أكواب أو 2 ¼ لتر من الماء المغلي كمية إضافية لسلق الأرز
- رشّة من الملح «حسب المذاق»
- ½ كوب أو 100 غ من السمّن
- 3 حبات متوسطة الحجم أو 375 غ من البصل مقطعة إلى شرائح
- 4 فصوص من الثوم مسحوقة
- 3 ملاعق طعام من خلطة الهارات العمانية
- مكعبان من مرقّة الدجاج ماجي



طريقة التحضير :

في هذه الأثناء، يوضع الأرز مع الماء المغلي الملح في وعاء كبير ويسلق الأرز لمدة 10 دقائق إلى أن يصصح الأرز مطهوا بشكل شبه كامل ثم يسحرج ويصفى.

يذوب السمن في قدر كبيرة (مع الاحتفاظ لمقنن كبيرتين من السمن) ويطهى البصل لمدة 6 إلى 10 دقائق أو إلى أن يصبح بنياً ذهبياً.

تضاف قطع البجاج المسلوقة والفوم وخلطة بهارات العنبانة ومعينات مرقة البجاج ماجي

-يحمي الزيت في قدر وتقلي مكعبات البطاطا إلى أن تصبح طرية ثم توضع جانبا على ورق ماص.

- توضع قطع الدجاج في الماء وتغلى مع إزالة الرغوة التي تظهر.

- تضاف عيدان القرفة والتوابل الكاملة ثم تترك المكونات على نار خفيفة لمدة 40 دقيقة أو إلى أن ينضج الدجاج جيدا ثم يستخرج ويوضع جانبا.

ينضف المرقعة وتوضع جانبا.

رقبة خروف محشية



المقادير:

المقادير:

ملح وفلفل
1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
ملفحة صغيرة إكليل الجبل (روزماري) طازج مفروم
كوب لحم ضأن مفروم
1/2 كوب فستق مقشر صلب
صحيح
1/4 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
بيضة مخفوقة

لحم خنزير مقطع شرائح رقيقة
ملفحة كبيرة مقطعة نصفين
4 قصوص ثم حلقات
حبثا تفاح أخضر مقشرات ومقطعتان الى مكعبات صغيرة
ملفحة صغيرة
ملفحة
طحونة

طريقة التحضير:

تمام النضج.

- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويضاف الجزء الباقي من خليط التفاح مع اللحم ويقلب جيدا لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج ثم يرفع جانبا.

- تترك الرقبة لتبرد قليلا ثم يزال الخيط وتقطع إلى حلقات وتقدم مع صلصة المارينارا وخضروات مشوية وبوضع الحشو في طبق حائلي.

بقليل من الملح والفلفل من الخارج وتربط بخط سميك يتحمل الحرارة وتلف بورق بلاستيك أو ورق الألومنيوم.

— توضع مكونات سلق الرقبة في إناء على نار متوسطة وتترك حتى البدء في الغليان ثم تصاف الرقبة المشوية (التأكد من أنها جيدة) مع راعاة نزع الوريد (الزبد) كلما طعم وتترك لمدة 40-60 دقيقة أو حتى

والتفاح ويقسم الخليط لجزئين.
- يضاف دقيق القسماط والبيض
إلى أحد الأجزاء وتخلط مكونات
الحشو جيدا حتى تتداخل وتصبح
متماسكة.
- يفرد لحم رقبة الخروف ويتبل
بالمح والفلفل ويوضع الحشو
ويسوى.
- تحف الرقبة على شكل أسطوانة
بحيث يكون الحشو للداخل وترش

– يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويضاف البصل والنوم والتفاح مع التقليب لمدة 5 دقائق ويتبل الخليط بالقرعة والقرنفل والملح والفلفل وجوزة الطيب واكليل الجبل. تغطى المقلاة وتخفف الحرارة ويترك الخليط لمدة 10 دقائق ثم يرفع جانباً ليبرد.

– يخلط اللحم المفروم مع الفستق في وعاء عميق، ويضاف خليط البصل

السلطات

سلطة ثمار البحر من المطبخ الفرنسي بنكهة آسيوية

المقادير:

- 160 غراماً من الخس،
 مقطعة إلى شرائح
 - 80 غراماً من الخس
 الافرنجي، مقطعة إلى شرائح
 - كيلو غرام من الروبيان
 - 200 غرام من «الكلمار»
 - 200 غرام من السلطعون
 (الكابوريا)

طريقة التحضير:

الحامض والقرنفل.
- ثم، يصفيان، ويضاف الخس
المقطع والسلطعون الجاهز

- يسلق كل من الروبيان
«الكلمار» بالماء، مع إضافة
رق الغار وقطع من الليمون



الحلويات

رقاقات بیرش البرتقال



المقادير:

المقادير:

- كوب من المياه الفاترة.
- مغلف من خميرة الجافة النشطة.
- 3 أكواب و $\frac{1}{4}$ من الطحين، كل على حدة، والمزيد للعبث.
- ملعقتان كبيرتان ونصف الملعقة من السكر بالإضافة إلى ثلث كوب، كل على حدة.

البريتقال:

- ملعقتان كبيرتان ونصف الملعقة
- مسمتة على حرامة الغرفة.
- بيضة، على حرارة الغرفة.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة الذائبة.
- $\frac{3}{4}$ ملعقة صغيرة من برش البريتقال.

طريقة التحضير:

على مساحة غطيتها بالحدن، رقي العجينة
على شكل مستطيل بقياس 60 سنتيمتراً 25x
سنتيمتراً.

ففي وعاء صغير، أمزج ثلث كوب السكر
المنقي مع برش البرتقال.

أدخني العجينة بالزيادة الدائبة، ثم رشي
فوقها باطنية السكر وبرش البرتقال.

لفي المستطيل من ناحية الطول للحصول
على شكل أنبوب مشدود. أغمي الأنبوب إلى
24 ساعة (أو واحدة بقياس 2.5 سنتيمتر).

باستعمال خيط أو سلك (سيفقع العجينة
بسهولة أفضل من السكرين). بعد تقطيع كل جزء،
مره نصف مر على التسمية التي تعمل عليها
لتفقيتها مستديراً أو لفتحها بأن يرخي ويفتح
بسبب التقطيع.

ضعي كل جزء في قالب مافن دهنته جيداً
بالبزيت جنباً إلى جنب الرقائق في قدرها.
طغلي القالب قليلاً وضعي جانباً إلى أن تنفخ
الرقاقات وتتضاعف حجمها.

أخبري 8 كل قالب مافن على حدة من 10 إلى 10
دقائق، إلى أن يصبح لون الرقائق ذهبياً
فاتحاً أو البني.

أنتالي إلى البني.

أتركي الرقائق قليلاً لتبرد ثم أخرجها من
القالب، قدميها ساخنة.

– في وعاء كبير، أو في وعاء الخلاط الألي، امزج الجبن والبهار والخميرة ونصف كوب من الطحين وحركي المكونات إلى أن تختلط.

ضعيها جانباً من وإلى 10 دقائق إلى أن تنتشط الخميرة (سيبدأ الخليط بإصدار الفقاعات).

فيما تنتشط الخميرة، امزج الكمية المتبقية من الطحين من معلقين ونصف الملعقة من السكر في وعاء آخر.

– امزج نصف صنف السكر والطحين مع خليط الخميرة المنشطة، بواسطة شوكة أو باستعمال خلاط آلي يشتمل على قطعة لتحريك العجينة، ثم اضيفي السمنة والبيض إلى أن تمتزج المكونات جيداً، اضيفي ببطء الخليط المتبقية من الطحين والسكر والطحين (استصبح العجينة شديدة الالتصاق فيما تنقص الطحين)، ثم اضيفي الملح.

– انقلي العجينة إلى مساحة رشيت فوقها الطحين. اغسسي يديك بالطحين، وادعكي العجينة بخفة لمدة 5 دقائق (ستلتصق يديك في البداية).

ثم ضاافة الكمية المتبقية من الطحين من الطحين منع العجينة من الالتصاق بأصابعك أو بالأسفلة التي تعملين عليها، ستصلصين في النهاية إلى عجينة طرية لدرجة قليلا.

– سخني الفرن على حرارة 400 درجة.

المقالات

المتبل الفلسطيني



المقادير:

المقادير:

- حبة بازنجان كبيرة حوالي 400 غم.
- ربع كوب عصير ليمون.
- حبة بندورة متوسطة مقطعة
- مكعبات صغيرة بحجم 1 سم.
- ربع كوب طحينة.
- 2 فص ثوم مهروس.
- ملعقة صغيرة ملح (حسب الرغبة).
- ملعقة طعام زيت زيتون بكر ممتاز.
- ربع كوب بقدونس مفروم ناعم.

طريقة التحضير :

والبقدونس والملح قليلا بيد الهاون.
ويضاف له هريس الباذنجان المشوي.
يضاف الخليط السابق لك من
عصير الليمون والبندورة المقطعة
(يمكن إضافة المزيد من عصير الليمون
وذلك بتذوق الخليط وذلك حسب
الرغبة)، ويخلط جيدا ليتجانس ثم
يسكب في صحن التقديم ويزين بأوراق
البقدونس.

يضاف القليل من زيت الزيتون
الكرام الممتاز عند التقديم كما يقدم معه
خبز الكماز البيتي ساخنا.

– يشوى الباذنجان في فرن حامي
(يفضل أن يشوى على الفحم أو على الحطب)
أو في الطابوق أو التتور) لمدة تتراوح
من 30 إلى 40 دقيقة (حتى يصبح
طرياً جداً مع مراعاة عدم احتراقه وذلك
بتقليب الباذنجان من حين لآخر.
– يقشر الباذنجان فور إخراجه من
الفرن أو التتور.
– يقطع الباذنجان المشوي ويضرب
بملعقة خشبية (يفضل بيد الهاون)
حتى يهرس.