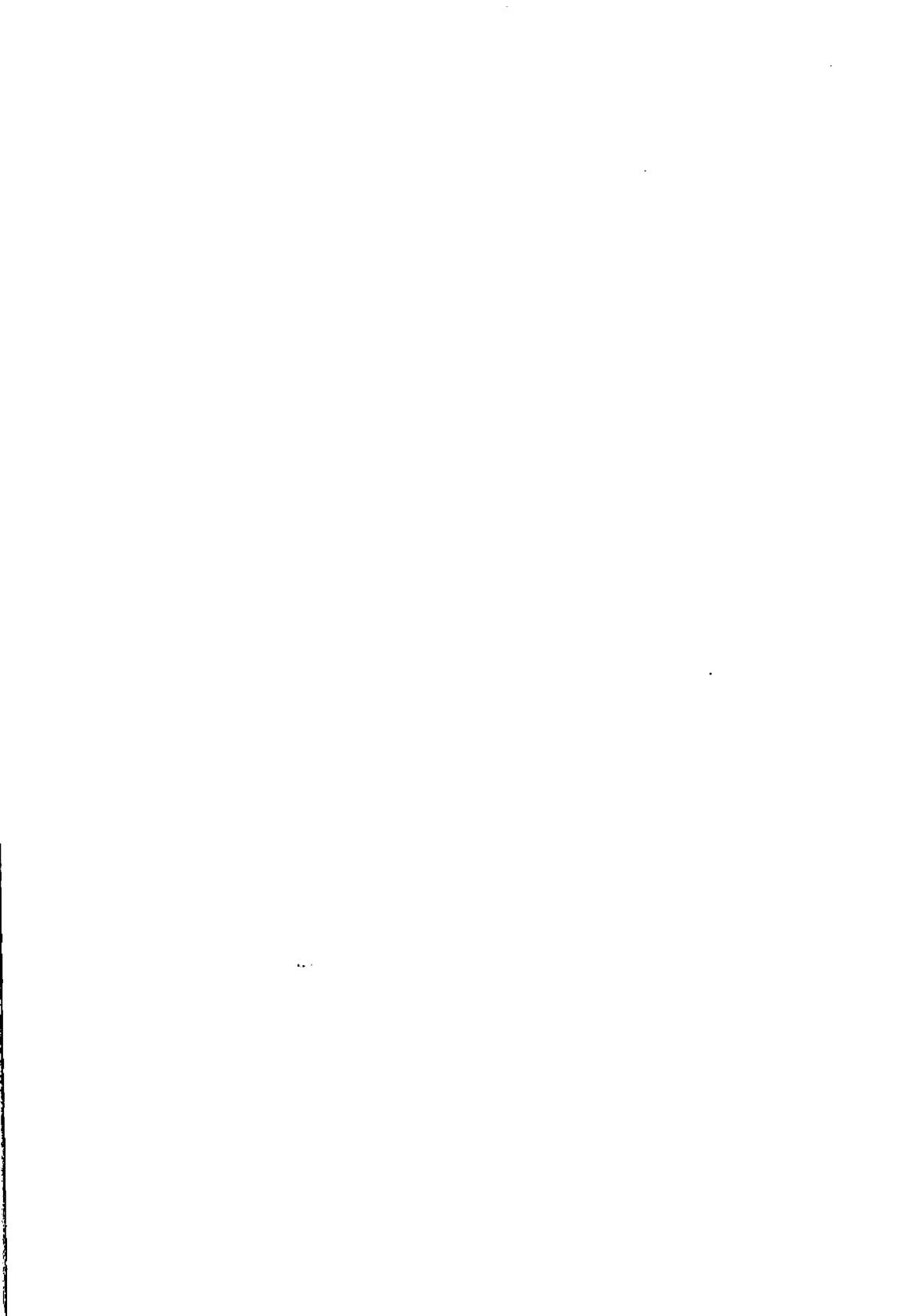


# الأسبوع الأول



## اليوم قبل الأول (سحور ليلة الرؤية)

### ■ السحور:

- فول مدمس بالزيت والليمون.
- زيادى.
- بيض مسلوق.
- خبز بلدى.
- مربى.

### ■ طريقة عمل الزبادى منزليا :

- يغلى اللبن على النار مع التقليب المستمر خمس دقائق بعد الغليان.
- يعبأ مباشرة فى الأكواب المعدة لذلك بأن يصب ببطء ومن ارتفاع مناسب.
- تأخذ مقداراً من الزبادى السابق إعداده من قبل كخميرة، على أن تكون ملعقة صغيرة لكل نصف كيلو لبن وتخفف بقليل من اللبن الدافئ.
- تضاف الخميرة للأكواب بدون تقليب بوضعها من أحد الجوانب حتى لا تتأثر طبقة القشدة المتكونة عن طريق صب اللبن.
- تترك الأكواب فى مكان دافئ لمدة ٦ ساعات تقريبا ويمكن أن يوضع فى حلة الزبادى.

\*\*\*

### ■ طريقة تدميس الفول منزليا :

المقادير:

- ٢ كوب من الفول الجاف + ملعقتان كبيرتان من العدس الأصفر.
- ثمرة طماطم + كمون - حسب الرغبة.

الطريقة:

- ينقع الفول لمدة ١٢ ساعة بعد تنقيته وغسله.
  - يغطى الفول بالماء البارد ويوضع فى إناء مناسب ويترك على النار حتى يغلى، ثم تهدأ النار جدا.
  - تضاف الطماطم ويضاف قليل من الماء كلما احتاج الأمر بحيث يصبح الماء دائما يغطى الفول حتى يقترب من النضج.
  - يضاف العدس الأصفر ويقلب ويترك حتى يكتمل نضج الفول.
- ملحوظة: يمكن إضافة عصير نصف ليمونة للاحتفاظ بلون الفول الفاتح فى المرحلة الأخيرة من النضج.

## اليوم الأول

### ■ الإفطار:

- أوز أو بط محمر أو دجاج أو أى نوع من اللحوم الحمراء.
- صينية رقاق.
- شوربة لسان عصفور.
- سلطة خضراء.
- عصير قمر الدين.
- كنافة بالمكسرات.

### ■ السحور:

- بيض أو مليت.
- زيادى.
- فول بالزبد.
- شرائح خيار.

## الأوز أو البط أو الدجاج المحمر

### المقادير:

- بطة أو أوزة أو دجاجة مسلوقة + ملعقة كبيرة سمن أو زيت.
- عصير طماطم + ملح، فلفل.

### الطريقة:

- تجفف البطة أو الأوزة أو الدجاجة المسلوقة وتدهن بالزيت وتحمر في السمن المقدوح أو الزيت ويرش سطحها بالفلفل والملح.
- ويمكن أن توضع في صينية مدهونة بالسمن وترش ببعض عصير الطماطم المتبل بالملح والفلفل ويرش سطحها بالسمن وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر.. أو تحت الشواية.

\*\*\*

## صينية الرقاق

### المقادير:

- ك رقاق + مقدار من العصاج.
- ٢ ملعقة كبيرة سمن + شوربة البط أو الأوز أو الدجاج.
- ملح، فلفل.

### الطريقة:

- تسخن الشوربة وتضاف لها ملعقة سمن وتبلى ثم يبلل الرقاق بها ويرص في صينية مدهونة بالسمن حتى يصل الرقاق نصف الصينية.
- يوضع العصاج في المنتصف ثم يرص باقى الرقاق المبلل.
- يرش السطح بالسمن السائح ثم تزج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر.

## = طريقة عمل العصاج:

## المقادير:

- $\frac{1}{2}$  ك لحم مفروم أحمر + بصلتان متوسطتان مفريتان.
- ملعقتان سمن أو زيت + ملح وفلفل.

## الطريقة:

- يسيح السمن أو الزيت ويضاف إليه البصل حتى يصفر لونه ثم نضيف اللحم المفروم والفلفل الأسود ويقلب الجميع على النار حتى ينضج اللحم ثم نضيف الملح، وقد تضيف إليه القليل من الماء.

## = طريقة أخرى لعمل الرقاق قليل الدهن:

## المقادير:

- $\frac{1}{2}$  ك رقاق طرى (بياع في محال الفطير).
- ملعقة سمن + مقدار من العصاج.
- كوب شوربة ساخنة + ملح، فلفل.

## الطريقة:

- تبطن الصينية بالسمن ويرص الرقاق واحدة تلو الأخرى حتى نصل للنصف.

- ثم نضع العصاج ونسويه ونكمل باقى المقدار حتى ينتهى.

- تسخن الشوربة وتضاف عليه ويزج في الفرن.

## • ملحوظة:

يعد العصاج (بطريقة نيّ × نيّ) أى نضع اللحم المفروم على البصل المفري ويتبل ويرفع على النار بلا سمن أو زيت ويترك حتى ينضج.

## شوربة لسان العصفور

### المقادير:

- ٢ ملعقة كبيرة لسان عصفور + مقدار من شوربة دجاج أو لحم .
- ملعقة سمن أو زيت + ملح ، فلفل ، حبهان، مستكة.

### الطريقة:

- يجمر لسان العصفور في السمن أو الزيت حتى يصبح لونه ذهبيا ونضيف إليه الحبهان والمستكة ونقلبه، ثم نضع عليه مقدار الشوربة الساخنة ويوضع على نار هادئة حتى ينضج مع إضافة الملح والفلفل.. أو نتركه ليغلي لمدة ثلاث دقائق ونرفعه من فوق النار ونتركه مغطى.



## سلطة خضراء

### المقادير:

- ٢ ثمرة طماطم كبيرة + ١ حزمة بقدونس + ١ ثمرة فلفل أخضر تقطع شرائح + ثمرة خيار.
- ١ ثمرة فلفل حار تقطع قطعاً صغيرة + ملح، كمون + ملعقة خل.
- عصير ليمونة + فص ثوم مفرى + ملعقة زيت.

### الطريقة:

- تغسل الطماطم وتقشر وتقطع مكعبات متوسطة وكذلك الخيار ويقطع البقدونس قطعاً صغيرة وتخلط جميع الخضروات مع إضافة الفلفل الحار حسب الرغبة.

- في طبق صغير يخلط الليمون مع الخل والملح والكمون والثوم والزيت ويقرب الجميع جيداً ويضاف إلى السلطة وتقلب وتقدم.

## عصير قمر الدين

### المقادير:

- لفة قمر الدين + ٤ أكواب ماء + سكر حسب الرغبة.

### الطريقة:

- ينقع قمر الدين في الماء ويوضع بالثلاجة لمدة يوم.
- يخلط بالخلط بإضافة السكر حسب الرغبة.
- يصفى بمصفاة سلك ثم يصب في الأكواب ويقدم.. ويمكن إضافة ثلج مجروش أثناء خلطه أو ماء أكثر حسب الرغبة في قوامه.

\*\*\*

## صينية الكنافة بالمكسرات

المقادير:  $\frac{1}{4}$  ك كنافة باردة + كوب سمن.

للحشو: مكسرات + زبيب + قليل من السكر + ماء ورد أو فانيليا.

الشراب:  $\frac{1}{4}$  كوب سكر ستريش +  $\frac{1}{4}$  كوب ماء + ليمون + فانيليا.

### الطريقة:

- ١- تقطع الكنافة قطعاً صغيرة ثم يسيح السمن وتقلب به الكنافة جيداً.
- ٢- تدهن صينية بالسمن جيداً ثم يوضع بها نصف مقدار الكنافة ويساوى ويضغط عليه باليد حتى يتناسك.
- ٣- تخلط المكسرات مع السكر والفانيليا أو ماء الورد وتفرد فوق الكنافة.
- ٤- يوضع باقي الكنافة فوق الحشو وتساوى ويضغط عليها باليد وتزج بالفرن حتى تنضج ويحمر وجهها.
- ٥- تسقى بالشراب البارد والمضاف إليه الفانيليا وتقلب في طبق وتقدم.

## اليوم الثاني

### ■ الإفطار:

- فاصوليا خضراء.
- أرز مفلقل.
- شوربة طماطم.
- طماطم وخيار ترنشات.
- مشروب تمر هندي.
- الحلو قطايف.

### ■ السحور:

- عجة البيض بالبقدونس ص ٢١٨.
- جبن أي نوع.
- زيادي ص ٣٨.
- مربى .
- نخس .

## طريقة عمل الفاصوليا الخضراء

### المقادير:

- ك فاصوليا خضراء مقطعة شرائح أو قطع مائلة.
- $\frac{1}{4}$  ك لحم أحمر مسلوق +  $\frac{1}{4}$  ك طماطم عصير + ملعقة صلصة.
- بصلة كبيرة مفرية + ٥ فصوص ثوم + ملعقتان زيت.
- قالب مرقة + ملح، فلفل، كسبرة جافة.

### الطريقة:

- توضع الفاصوليا في إناء بعد غسلها وتضاف لها البصلة المدعوكة بالملح والفلفل ويعض من الشوربة وأيضا الثوم مضاف إليه ملعقة كسبرة صغيرة.
- ترفع على النار مع إضافة الشوربة تدريجيا كلما احتاج الأمر، ويمكن إضافة قالب المرقة (حسب الرغبة).
- حينما يصفر لونها وتبدأ في النضج يضاف لها عصير الطماطم والصلصة واللحم المسلوق والزيت وتترك حتى يتم نضجها تماما.

\*\*\*

## أرز مفلفل

### المقادير:

- $2 \frac{1}{4}$  كوب أرز +  $2 \frac{1}{4}$  كوب ماء ساخن أو شوربة.
- ملعقة متوسطة ملح +  $\frac{1}{4}$  كوب زيت للتحمير أو ٢ ملعقة سمن.

### الطريقة:

- يحمر الأرز المعد حتى يصفر لونه ثم نضيف الماء الساخن والملح أو الشوربة ويقلب.
- نتركه حتى يغلى ويتشرب ماءه، ثم نهديء النار حتى ينضج.
- يمكن إضافة قالب مرقة للماء - حسب الرغبة - أو تحمير نصف كوب شعرية وإضافة الأرز إليها وتحميره أيضا مع إضافة ربع كوب ماء زيادة.

## شوربة الطماطم بالمشروم

### المقادير:

- ٧ حبات طماطم + ملعقة كبيرة صلصة.
- ٤ أكواب شوربة (لحم أو دجاج) + بصلة كبيرة مفرية.
- فسان ثوم مفرى وناعم + عودان كرفس + بعض جوزة الطيب.
- مشروم مسلوق + ملح، فلفل.

### الطريقة:

- نضع جميع المقادير على بعضها في إناء الطهى ما عدا المشروم ونتركها على نار هادئة لمدة نصف ساعة.
- نضع الشوربة حتى تبرد ثم نخلطها في الخلاط لمزجها ثم تصفيتها.
- نسخنها مرة بإضافة المشروم والتبيل ونخففها - حسب الرغبة.
- يمكن إضافة الكريمة لها أو بعض الحليب.
- تقدم ساخنة ومجملة بالبقدونس.

\*\*\*

## مشروب التمر هندي

### المقادير:

- مقدار من التمر الهندي + ماء وسكر للتحلية.

### الطريقة:

- ينقع التمر هندي في الماء لمدة يوم.
- يصفى بمصفاة سلك ويضاف له السكر ويخفف بالماء حسب الرغبة ويدخل الثلاجة ليثلج.

## القطايف

المقادير:

-  $\frac{1}{4}$  ك قطايف - زيت للتحمير - فانيليا - مقدار من الشراب .

للحشو : ٤ ملاعق سودانى مفرى أو مكسرات - إن وجدت - ملعقتان زبيب

الطريقة :

- تخلط مقادير الحشو جميعها معا .

- تحشى القطايف وتطوى ويضغط على الطرفين ثم تحمر فى

الزيت بعد تسخينه .

- تنشل منه حين يحمر لونها وتوضع فى الشراب البارد ثم ترفع وترص فى

طبق التقديم .

• ويمكن تجميلها برشها بالسودانى المفرى أو الفستق - إن وجد - أو

تقدم سادة حسب الرغبة .

\*\*\*

## اليوم الثالث

### ■ الإفطار:

- هامبورجر بالبيض.
- مكرونة محمرة بالصلصة.
- سلطة بابا غنوج.
- عصير ليمون مثلج.
- خشاف البلح بالتين.

### ■ السحور:

- فول بالزيت والليمون ص ٢٠٣.
- زبادى ص ٣٨.
- مربى.
- جبن بالطماطم.

## الهامبورجر بالبيض

### المقادير:

- $\frac{1}{2}$  ك لحم أحمر مفروم ناعم +  $\frac{1}{4}$  ك فول صويا مطحون.
- بصلة مبشورة + ملح ، فلفل ، بهارات.
- بيضة مخفوقة + كوب عصير طماطم.

### الطريقة:

- تخلط جميع المقادير ببعضها وتعجن جيدا.
- تشكل على هيئة أقراص متوسطة الحجم
- ترص في صينية تيفال وتدخل الفرن حتى يحمر لونها وتقلب على الوجه الآخر.

\*\*\*

## المكرونه المحمره بالصلصة

### المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه مقصوصه +  $\frac{1}{4}$  كوب زيت للتحمير.
- كوبان من عصير الطماطم، ملح وفلفل.

### الطريقة:

- تحمر المكرونه في الزيت أو السمن حتى يصفر لونها.
- يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل.
- تترك على نار هادئة حتى النضج.
- يمكن أن تسلق المكرونه أولاً ثم تعد الصلصة ويقلبان معاً.

\*\*\*

## سلطة بابا غنوج

### المقادير:

- حبة باذنجان كبيرة + طحينة بيضاء + ٢ ملعقة خل أبيض.

- عصير ليمونة + ملح، فلفل أحمر أو شطة، كمون.

للتجميل: زيتون أسود + نعناع + بقدونس.

### الطريقة:

- تغسل حبة الباذنجان وتوضع داخل فرن حار حتى تنضج تماما أو

تشوى على البوتاجاز من أعلى على شياطة وتترك حتى تبرد.

- ينزع القشر وتهرس بالشوكة جيدا حتى يصير قوامها بيوريه.

- تقلب الطحينة جيدا مع الخل والليمون ثم تخفف بقليل من الماء البارد

ثم تتبل بالفلفل والملح والكمون ويضاف الباذنجان مع التقليب

المستمر حتى يتمازج الجميع.

- تجمل وتقدم.. ويمكن إضافة بصله مشوية وفلولة رومى بنفس الطريقة

ومضروبة فى الخلاط لتنعم.. ويمكن أيضا استخدام الباذنجان مقليا.

\*\*\*

## خشاف البلح بالتين

### المقادير:

- كوب بلح أبريمي منزوع النوى + كوب تين جاف.
- $\frac{1}{4}$  كوب زبيب + ٣ أكواب ماء + سكر للتحلية حسب الرغبة.

### الطريقة:

- يغلى الماء وتوضع به المقادير السابقة وتغلى معه لمدة ٥ دقائق.. ثم تبرد وتوضع بالثلاجة.
- أو تنقع هذه المقادير في الماء وتترك لمدة ليوم بالثلاجة.

\*\*\*

## عصير ليمون مثلج

### المقادير:

- ٤ ليمونات + لتر ماء.
- سكر للتحلية + ثلج مجروش.

### الطريقة:

- يغسل الليمون جيدا ويوضع في الخلاط بقشره مع الماء والسكر والثلج ويخلط الجميع ثم يصفى ويقدم.

\*\*\*

## اليوم الرابع

### الإفطار:

- أرنب محمر يمكن استبداله بأى نوع من اللحوم حسب الرغبة.
- ملوخية.
- أرز أبيض.
- سلطة القرنبيط بالفجل.
- عصير جوافة بالموز مثلج.
- بسبوسة.

### السحور:

- فول بالبيض ص ٢٠٣.
- جبن أبيض.
- شرائح الطماطم والخيار.
- مربى.
- زيادى.

## أرنب محمر

### المقادير:

- أرنب مغسول ومقطع.
- بصلة متوسطة.
- ملح، جبهان، فلفل أسود، مستكة.
- ماء للسلق + ملعقة سمن للتحمير.

### الطريقة:

#### هناك طريقتان لسلق الأرنب:

- أولاً: نغلي الماء ونضيف له بصلة مفرية ومدعوكة بالملح والفلفل والجبهان، ثم نضع الأرنب ويترك حتى ينضج.
- ثانياً: يسلق بأن يوضع في إناء بدون ماء ويرفع على نار هادئة مع تغطيته لمدة خمس دقائق ثم يلقي بالسائل الموجود ويكرر هذا مرتين.
- ثم نضيف له ملعقة سمن ونشوحه مع إضافة بصلة وجبهان ومستكة ومقدار من الماء يكفي لسلقه ويترك على النار حتى ينضج.
- تنشل قطع الأرنب وتحمر في السمن المقدوح ثم ترش بالملح والفلفل وتجميل بالبقدونس أو البطاطس المحمرة أو تقدم مع الملوخية.

#### • ملحوظة:

قبل التحمير تجفف القطع وندهنها بالزيت حتى لا تحدث فرقه حينها يحمر في الزيت أو السمن.

## الملوخية بشورية الأرنب

### المقادير:

- ك ملوخية خضراء + بهريز الأرنب (شورية) + ملعقة كزبرة جافة.
- ٥ فصوص ثوم مفرى + بصلة مدعوكة بالملح والفلفل أو صحيحة.
- عصير حبة طماطم + نصف ملعقة صغيرة كربونات.

### الطريقة:

- تعدد الملوخية بال غسل والتقطيف وتفري ويمكن الاستعانة بها جاهزة.
- تغلى الشورية وتبل بالملح والفلفل والبصلة المفرية وعصير الطماطم.
- تترك لتغلى ثم ترفع من فوق النار لتهدأ وتضاف إليها الملوخية المفرية مع التقليب، ثم ترفع ثانية على النار حتى تغلى لمدة دقيقة بدون غطاء مع إضافة الكربونات.
- تتم إضافة مقدار من الكزبرة للثوم المفري وملعقتين سمن.
- يجمر خليط الكسبرة بالثوم فى السمن ثم نلقيا على الملوخية ونغطيا لمدة دقيقة.



## الأرز الأبيض

### المقادير:

- ٢ كوب أرز + ٢ كوب ماء.
- ملعقة متوسطة ملح + ملعقة زيت وأخرى سمن.

### الطريقة:

- يقده السمن والزيت ثم يضاف الماء ويملح ويترك حتى يغلى.
- يغسل الأرز ويضاف للماء ويترك حتى يتشرب ونهدئ النار حتى ينضج.

## سلطة القرنبيط بالفجل

### المقادير:

- فنجان من القرنبيط + ٢ ملعقة جذر فجل بلدى مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز مخفف + ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- ملح، كمون، فلفل أحمر، ملعقة زيت.

### الطريقة:

- يغسل القرنبيط جيداً وتقشر سيقانه وتقطع لقطع صغيرة مع فرك الزهرات.
- يخلط مع باقى المقادير ويقلب.

\*\*\*

## عصير الجوافة والموز المتلج

### المقادير:

- ٢ موزة + ٢ حبة جوافة + ٢ كوب لبن.
- سكر للتحلية حسب الرغبة + مكعبات ثلج مجروش.

### الطريقة:

- يقطع الموز قطعاً صغيرة.
- تقطع الجوافة بعد نزع بذورها.
- يخلط الجميع مع الحليب والقليل من السكر والثلج المجروش فى الخلاط وتصفى وتقدم مثلجة.. ويمكن إضافة ماء لها.

\*\*\*

## البسبوسة باللبن الزبادى

### المقادير:

- ٣ كوب سميد +  $\frac{1}{4}$  كوب لبن دافىء + كوب سكر سنتر فيش.

- ملعقة سمن + كوب زبادى + ملعقة كبيرة بيكنج بودر .

الشراب : ٢ كوب سكر سنتر فيش +  $\frac{1}{4}$  كوب ماء + ملعقة سمن + فانيليا.

### الطريقة :

- يوضع البيكنج بودر مع السميد .

- ثم توضع كمية من السكر والسمن ويس الخليط جيداً .

- يضاف اللبن الدافىء (يمكن استبداله بالماء) ويخلط الجميع جيداً .

- تبطن صينية بالسمن والسميد ونضع فيها الخليط السابق .

- تخرج فى الفرن وتترك مدة ساعة حتى تقرب على النضج .

- نخرج الصينية وندهن وجهها بالسمن ثم ندخلها الفرن مرة أخرى

حتى يحمر وجهها .

- نخرج الصينية بعد ذلك ونصب الشرابات عليها ساخنا .

### طريقة عمل الشراب:

- يضاف السكر للماء ونتركه يغلى لمدة خمس دقائق .

- نضيف ملعقة السمن والفانيليا ونطفىء النار .

• ملحوظة: يمكن إضافة كوب قشدة بدلا من الزبادى.

## اليوم الخامس

### ■ الإفطار:

- كفتة الحاتى.
- أرز بالمكسرات.
- سلطة طحينة.
- كوكتيل موز بالتفاح الأحمر.
- أم على.

### ■ السحور:

- نوع من أنواع الجبن.
- بيض مقلى عيون.
- فول مصفى بالزيت والليمون.
- خس وخيار.

## كفتة الحاتى

### المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك لحم ضأن من الفخذة مفروم مرتين أو بتلو.
- عصير بصلة متوسطة.
- ملح ، فلفل.

### الطريقة:

- يضاف اللحم المفروم لعصير البصلة ويتبل الجميع بالملح والفلفل.
- تشكل باليد على هيئة أصابع ثم يدخل فيها السيخ.. مع مراعاة عدم تحريك أصابع الكفتة على السيخ فى اتجاه دائرى حتى لا تسقط.
- تشوى على الفحم أو فى الشواية الكهربائية.
- تقلب من حين لآخر حتى تنضج مع وضع قطعة صغيرة من الدهن على صفيحة الشى لإكسابها رائحة مميزة.

\*\*\*

## الأرز بالمكسرات واللحم المفروم والزبيب

### المقادير:

- ٢ كوب أرز + ٢ كوب ماء أو شوربة.
- ملح، فلفل، بهار، قرفة، كارى .
- $\frac{1}{4}$  ك لحم معصج + لوز، صنوبر، زبيب.

### الطريقة:

- يحمّر الأرز بعد غسله وتصفيته في السمن إلى أن نسمع صوت خشخشة.
- ثم نسقيه بالشوربة - إذا وجدت - أو بالماء مع إضافة قالب مرقة له.
- نضيف ملعقة صغيرة قرفة وملعقة كارى وأخرى من البهارات والملح والفلفل ويترك على نار عالية إلى أن يتشرب ثم تهدأ النار ويترك حتى ينضج.
- يعصج اللحم المفروم وتحمّر المكسرات وخاصة اللوز إلى أن يصفر لونه وأيضا الزبيب والصنوبر (إن وجد).
- بعد أن ينضج الأرز يوضع في صحن التقديم ثم يغطى سطحه باللحم المفروم ويرش بالمكسرات والزبيب المحمر.

### ملحوظة: طريقة إعداد اللوز:

- يسلق اللوز قليلا ثم يقشر وتفصل الوحدة بسكين نصفين إلى أن ينتهي المقدار، ثم تحمر، أما لو استخدمنا البندق فلكى نقشره يجب أن نحمصه قليلا إما في الفرن أو في إناء على النار الهادئة وحين يبرد نفرّكه بقليل من الدقيق.. ثم يحمر.

## سلطة الطحينة

### المقادير:

- $\frac{1}{4}$  كوب طحينة + ٢ فص ثوم مفروم.
- ملعقة كبيرة خل + ليمونة + فلفل حار.
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء +  $\frac{1}{4}$  حزمة بقدونس مفروم.

### الطريقة:

- تقلب الطحينة جيدا مع الليمون والخل حتى يغلظ قوامها.
- يفرم الثوم ويضاف إلى الطحينة مع الفلفل والملح والكمون.
- تخفف الطحينة بالماء حسب الرغبة في قوامها.
- يفرم الفلفل ويضاف للخليط السابق.
- تصب في طبق التقديم وتجميل بالبقدونس المفروم وزيت الزيتون.



## كوكتيل الموز بالتفاح الأحمر

### المقادير:

- موزتان + تفاحة حمراء + لبن بودرة.
- ٧ حبات فراولة أو ٣ ملاعق عصير بودرة فراولة.
- ٥ أكواب ماء كبيرة + قليل من مكعبات الثلج.

### الطريقة:

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.
- يضاف لها حوالى سبع حبات فراولة إن وجدت وتخلط ثانية أو البودرة.
- يقدم في الأكواب المعدة لذلك مع مكعبات الثلج، ويمكن أن تضاف المكعبات في الخلاط وتخلط مع الخليط السابق.

## أم على

## المقادير:

- ٣ أكواب دقيق +  $\frac{2}{3}$  كوب سمن سائح + ٣ بيضات.
- ذرة ملح + بعض الماء للعجن.
- ك لبن محلى بالسكر +  $\frac{1}{4}$  ك قشدة + زيبب + سودانى .

## الطريقة :

- ١- ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح .
- ٢- يوضع بوعاء واسع ثم تعمل به حفرة .
- ٣- يضاف البيض وبعض السمن وتعجن العجينة بإضافة بعض الماء حتى تصبح متوسطة اللبونة .
- ٤- تلت العجينة ثم تفرد على رخامة مرشوشة بالدقيق .
- ٥- يصب السمن السائح على العجينة ويدعك بخفة حتى يجمد .
- ٦- تلف العجينة ثم تقطع قطعاً صغيرة .
- ٧- تفرد كل قطعة رفيعاً ثم تطوى وتفرد عدة مرات .
- ٨- تحمر في السمن قطعة تلو الأخرى .
- ٩- ترص القطع في صينية ويوضع بينها السودانى والزيبب ويصب فوقها اللبن الساخن المحلى جيداً بالسكر ثم تضاف القشدة .
- ١٠- تزج في فرن حار لوضع دقائق وتقدم فور خروجها من الفرن .

## ● ملحوظة:

هناك رقائق "أم على" جاهزة في محال الحلوى ويمكن استخدام الرقاق أيضاً.

## اليوم السادس

### الإفطار:

- شرائح اللحم بالفلفل والكرفس.
- مكرونة إسباجيتي بالصلصة.
- سلطة خضراء ص ٤٢.
- عصير برتقال بالجزر (وفي حالة عدم وجود برتقال يمكن استبداله بالجوافة باللبن مثلاً).
- كنافة بالقشدة والجبن الريكوتا.

### السحور:

- بطاطس محمرة.
- نوع من أنواع الجبن.
- بيض مسلوق.
- مربى.
- شرائح خيار وطماطم.

## شرايح اللحم بالفلفل والكرفس

### المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك لحم كندوز صغير شرائح (بفتيك).
- ملعقة كبيرة سمن + بصلة صغيرة مفرية .
- ثمرة فلفل أخضر رومى أو نصف فنجان قطع الكرفس.
- ملعقة صغيرة عصير ليمون +  $\frac{1}{4}$  ك طماطم + كوب ماء أو شوربة.
- ملعقة كبير دقيق + ملح، فلفل.

### الطريقة:

- يتبل اللحم (بفتيك) بالدقيق المخلوط بالملح والفلفل.
- يحمر البفتيك فى السمن على الوجهين ثم يرفع فى إناء آخر.
- يضاف البصل والفلفل المقطع أو الكرفس إلى السمن المتخلف من التحمير وتقلب لمدة دقيقة ثم نرفع الإناء.
- تضاف الشوربة تدريجياً مع التقليب ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وتشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف.
- يرفع الإناء على النار حتى يغلى فيصب على قطع اللحم ويحكم الغطاء، ويطهى على نار هادئة حتى ينضج اللحم.
- أو يزوج فى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ونصف تقريباً.

## مكرونه إسباجيتى بالصلصة

### المقادير:

- $\frac{1}{2}$  ك مكرونه إسباجيتى مسلوقة + ثمرة فلفل رومى مفرية.
- ٢ بصلة مفرية + ٥ فصوص ثوم مفرية.
- حبة طماطم مقطعة قطعاً صغيرة +  $\frac{1}{4}$  كوب عصير طماطم .
- ملح وفلفل وزعتر + كوب ماء، + ٣ ملاعق زيت.

### الطريقة:

- يقدح الزيت ويشوح فيه الفلفل الرومى والثوم والبصل على نار هادئة لمدة ربع ساعة.
- نضيف الطماطم المقطعة وعصير الطماطم والماء والملح والفلفل والزعتر.
- يترك الجميع على نار هادئة مدة ساعة مع التقليب من وقت إلى آخر حتى تتسبك الخلطة وتستهمل ساخنة .
- تصب فوق المكرونه المسلوقة فى طبق التقديم.



## عصير البرتقال بالجزر

### المقادير:

- ٤ حبات برتقال + ٤ جزرات + قليل من السكر للتحلية.
- يمكن إضافة تفاحة أو موزة أو ليمونة حسب الرغبة.

### الطريقة:

- يعصر البرتقال بعصارة الفواكه أو الخلاط.
- يبشر الجزر ويضاف للبرتقال ويخلط أيضاً ويحلى بالسكر.
- يقدم فى الأكواب المعدة للتقديم.

## كنافة بالقشدة والجبن الريكوتا

### المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك كنافة +  $\frac{1}{4}$  ك جبنة ريكوتا + ملعقة كبيرة قشدة طازجة.
- ملعقة كبيرة زبد + ملعقة كبيرة سمن + ملعقة كبيرة سكر + شراب سكرى.

### طريقة عمل الشراب السكرى:

٢ كوب سكر + كوب ماء + ملعقة صغيرة عصير ليمون + فانيليا.

### الطريقة:

يذاب السكر في الماء المغلى على نار هادئة، ويضاف عصير الليمون ويترك ليغلى على نار عالية حتى يعقد الشراب قليلا ويزال الريم من على السطح ويستعمل دافئا أو باردا حسب الرغبة.

### طريقة عمل الكنافة:

- تدعك القشدة مع الجبن والزبد والسكر حتى تصير كالكريمة.
- تقطع الكنافة قطعا متساوية قصيرة، ثم تقلب في ملعقة سمن على النار.
- تدهن صينية مستديرة بالسمن، وترص نصف كمية الكنافة، ثم تفرش طبقة الكريمة، ثم ترص بقية الكنافة، ويضغط عليها جيدا باليد مع لف الصينية حتى تتساوى، ترش ملعقة سمن سايح على السطح.
- تترج في فرن متوسط الحرارة، وبعد ١٠ دقائق ترفع للرف الأوسط حتى يحمر الوجه.
- فور خروج الصينية من الفرن يرش على سطحها ملعقة كبيرة من الماء بنثره على هيئة رذاذ.
- تسقى الكنافة الساخنة بالشراب البارد وتعاد للفرن وهو مطفأ لمدة ٥ دقائق حتى تشرب الشراب كله.

## اليوم السابع

### ■ الإفطار:

- دجاج كتتاكى.
- بطاطس محمر أو مكرونة بالصلصة ص ٦٥.
- شوربة جزر.
- سلطة الزبادى بالخيار.
- عصير فراولة مثلج.
- لقمة القاضى.

### ■ السحور:

- كفتة بطاطس بالجبن الرومى ص ٢٢٢.
- زبادى.
- مربى.
- جبن.

## دجاج كنتاكي

### المقادير:

- ١٦ دبوس دجاج أو حسب الرغبة ويراعى المقادير الأخرى.
- ملعقة كبيرة حليب بودرة ويمكن استبدالها بالقليل من الحليب الطبيعي.
- نصف كوب ماء أو نصف كوب حليب سائل.
- بيضتان + جوز الطيب + ماء بصل + عصير ليمون.
- ملعقتان زبادى + ملح، فلفل أسود، بهار، جنزبيل، قرفة.

### للتحمير:

- زيت للتحمير، كوب بقسماط ناعم، ملح، فلفل أسود، بهار، فلفل أحمر "حار" حسب الرغبة.

### الطريقة:

- يخفق البيض مع الحليب حتى يتجانس الخليط مع الملح والفلفل الأسود.
- يخلط البقسماط الناعم مع الملح والفلفل الأسود، والبهار، والشطة.
- توضع الدبابيس في التتبيلة "ماء البصل، عصير الليمون، الزبادى، التوابل جميعا" وتترك حوالى ساعة ونصف في هذه الخلطة.
- تغمس قطع الدجاج بعد ذلك في البيض والحليب الذى خفق من قبل.
- ثم تقلب في خلطة البقسماط والتوابل حتى ينتهى المقدار.
- يقدح الزيت ويحمر فيه الدجاج ثم يرفع على الورق الماص.

## شوربة الجزر

### المقادير:

- كيلو جزر+ كوب عصير طماطم ناضجة+ ٢ فلفل أحمر رومى مفروم.
- ٤ بصلات+ ٦ فصوص ثوم+ ٢ ملعقة كبيرة كرفس مفروم.
- ٢ ملعقة زيت زيتون أو زيت ذرة+ ٥ أكواب مرق لحم.
- ملح، فلفل، بهار.

### الطريقة:

- يسخن الزيت ويضاف إليه البصل والثوم ثم الفلفل الأحمر والكرفس.
- يضاف إليه الجزر مع الاستمرار فى التقليب.
- يضاف كوب عصير الطماطم ويترك الخليط لينضج على نار مدة ربع ساعة.
- تضاف خلاصة مرق اللحم ويترك الجميع على النار حتى تنضج الخضرة.
- يترك الخليط حتى يبرد ويضرب بالخلاط ويصفى.
- تعاد الشوربة ثانية إلى النار وتترك لتغلى ثم تبلى بالملح والبهار والفلفل وتقدم ساخنة.



## سلطة الزبادى والخيار

### المقادير:

- ٢ علبة زبادى+ خياره.
- ٢ فص ثوم+ نعناع+ ملح، كمون، شطة.

### الطريقة:

- يفرى الثوم وتقطع الخياره قطعاً صغيرة.
- يضرب الزبادى ويضاف إلى الثوم والخيار ويتبل.
- يصب فى طبق التقديم ويجميل بالنعناع الأخضر أو الناشف.

## عصير الفراولة المثلاج

### المقادير:

- ثلاث أكواب فراولة + كوب ماء + كوب ثلج.
- ملعقة عصير ليمون +  $\frac{1}{2}$  كوب سكر +  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فانيليا.

### الطريقة:

توضع جميع المقادير السابقة بالخلاط وتخلط جيدا ثم تصب في الأكواب فوراً.

\*\*\*

## لقمة القاضي

### المقادير:

- $\frac{2}{3}$  ك دقيق + ملعقة خميرة كبيرة أو صغيرة .
  - ذرة ملح + ملعقة صغيرة سكر + ماء دافئ للعجن .
  - زيت عذير للتحمير .
  - الشراب : كوبان إلابع سكر - كوب ماء - نقط من عصير الليمون - فانيليا .
- الطريقة :

- ١- يعمل الشراب بالطريقة المتعارف عليها ويرفع من على النار ويترك ليبرد.
- ٢- نضيف السكر للخميرة وتدعك ثم نضيف قليل من الماء الدافئ .
- ٣- يضاف الملح للدقيق ونضعه بإناء ثم نحفر في وسطه حفرة .
- ٤- نصب الخميرة بالحفرة ونقلب جيدا .
- ٥- نعجن الخليط بمقدار من الماء الدافئ حتى تتكون عجينة لينة بعض الشيء .
- ٦- تضرب العجينة جيدا ثم تغطى وتترك في مكان دافئ حتى تخمر .
- ٧- تدهن اليد اليسرى بالزيت ثم يؤخذ مقدار من العجينة ويضغط عليها .

- ٨- تقطع بملعقة صغيرة مغموسة في الزيت حتى لا يلتصق بها العجين .
- ٩- يقدح الزيت الغزير وتحمربه اللقمة .
- ١٠- تنشل من الزيت وتوضع على ورقة للتخلص من الزيت الزائد .
- ١١- تسقى بالشراب البارد ثم تنشل وترص للتقديم .

\*\*\*