

الأسبوع الثاني



اليوم الثامن

■ الإفطار:

- لوبيا جافة (ناشفة) بالصلصة.
- شوربة خرشوف.
- أرز بالشعرية.
- سلطة الخس والخيار.
- عصير ليمون بالنعناع.
- مهلبية في الفرن.

■ السحور:

- بيض مقلى.
- زبادى بالخيار.
- فول مصفى بالزيت والليمون.

اللوبياء أو الفاصوليا الجافة

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك لوبيا أو فاصوليا بيضاء مسلوقة.
- $\frac{1}{4}$ ك لحم مسلوق + كوب عصير طماطم.
- ملعقة صلصة كبيرة + بصلة متوسطة مفرية.
- ملعقة زيت أو سمن + ملح، فلفل أسود.

الطريقة:

- تشوح البصلة في السمن أو الزيت حتى يصفر لونها.
- يضاف اللحم المسلوق ويقلب معها.
- يضاف لها عصير الطماطم والصلصة ويقلب الجميع.
- ثم تضاف الشوربة وحين تغلى وتسبك قليلا تضاف اللوبيا المسلوقة أو الفاصوليا وتترك حتى تغلى ويتسبك القوام ويمكن أن تخفف بالشوربة أو الماء حسب الطلب.

شوربة الخرشوف

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك خرشوف (يوزن بعد إعداده) ويوجد مجهز بالسوبر ماركت.
- قطعة كرفس بيضاء مقطعة قطعاً صغيرة + بصلة صغيرة مقطعة صغيراً.
- ٢ كوب من البهريز - الشوربة المركزة - أو الماء.
- ملعقة كبيرة سمن + ملعقة دقيق + كوب لبن + ملح.

الطريقة:

- يعد الخرشوف ثم يغلى في ماء غزير مضاف إليه عصير الليمون وقليل من الدقيق مدة عشر دقائق ثم يرفع من ماء السلق ويقطع قطعاً صغيرة.
- تشوح الخضر في السمن - البصل والكرفس - بشرط ألا يتغير لونها ثم يضاف الخرشوف والشوربة أو الماء.
- يترك الإناء على نار هادئة حتى تنضج الخضر تماماً.
- نرفعه وحين تبرد الخضر تخلط بالخلاط وتصفى ويضاف إليها معظم كمية اللبن وترفع على النار لتغلى وتبيل.
- يمزج الدقيق بياقي اللبن البارد ويضاف للحساء مع التقليب المستمر حتى يغلى ثانية وينضج الدقيق ويغلظ قوام الحساء نوعاً ويعاد تبيله.
- يغرف في وعاء الحساء ساخناً ويقدم معها الخبز المحمر أو التوست بالزبد.

أرز بالشعرية

المقادير:

- ٢ كوب أرز + $\frac{1}{2}$ كوب شعرية + ملعقة سمن أو زيت.
- مستكة + ملح + $\frac{1}{2}$ كوب ماء.

الطريقة:

- تحمر الشعرية والمستكة ويضاف لها الأرز ويقلب الجميع معا إلى أن نسمع خشخشة الأرز.
- نضيف الماء للأرز ونقلبه، ثم نغطيه ونتركه على نار عالية حتى يتشرب الماء.
- نهدي النار ونضع تحته الشياطة ونتركه حتى ينضج.
- ملحوظة: يمكن أن نضيف الماء للشعرية وحينها يغلى نضيف الأرز.



عصير الليمون بالنعناع

المقادير:

- عصير ٤ حبات ليمون + سكر للتحلية + مقدار من النعناع الأخضر الطازج.

الطريقة:

- يوضع عصير الليمون في الخلاط مع مقدار السكر ويضرب جيدا.
- ثم يوضع عليه كمية من الماء المثلج والنعناع الطازج ويضرب مرة أخرى في الخلاط جيدا.
- ثم يصب في أكواب التقديم.
- ملحوظة: يعتبر هذا العصير مفيد للمعدة وللجهاز الهضمي بصفة خاصة في فترة الصيام.

سلطة الخس والخيار

المقادير:

- ثمرة خيار + رأس ثمرة خس + بصلة حمراء صغيرة.
- ثمرة طماطم + ثمرة فلفل أخضر رومى.
- ملعقة زيت + ليمون، ملح، كمون.

الطريقة:

- تقطع جميع المكونات وتضاف لبعضها البعض وتضاف لها التوابل وتقدم مباشرة حتى لا تفتقد الفيتامينات الموجودة بها.

مهلبية فى الفرن

المقادير:

- ٤ أكواب لبن + ٦ ملاعق كبيرة سكر.
- ٢ ملعقة كبيرة نشا + ملعقة صغيرة قرفة ناعمة.
- ملعقة كبيرة سكر بودرة + ملعقة صغيرة فانيليا.

الطريقة:

- يذاب النشا فى قليل من اللبن البارد.
- يحلى باقى اللبن بالسكر، ثم يرفع على النار حتى يغلى فيضاف النشامع التقليب السريع لمدة ٥ دقائق، ثم تضاف الفانيليا.
- تصب المهلبية فى أطباق تصلح لدخول الفرن (كالبيركس مثلا) ويرش سطحها بالسكر البودرة والقرفة وقطعة صغيرة جدا من الزبد.
- تخرج فى الفرن حتى يحمر وجهها وتترك حتى تبرد وتجمل بالزبيب أو المكسرات المفرية.

اليوم التاسع

■ الإفطار:

- لحم بالصلصة البنية.
- محشى باذنجان أبيض وكوسة وفلفل.
- سلطة طماطم والخيار.
- كوكتيل الفواكه باللبن.
- خشاف رمضان.

■ السحور:

- بطاطس محمرة.
- زبادى.
- مربى .
- فول مصفى بالزيت والليمون.

اللحم بالصلصة البنية

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك من اللحم البتلو المشفى.
- ملعقتان كبيرتان من السمن + كوب زيادى.
- كوب من الشورية + ملعقة كبيرة دقيق.
- ملعقة كبيرة بقدونس مفرى + ملح وفلفل.

الطريقة:

- يقطع اللحم إلى مكعبات ثم يشوح فى السمن حتى ينضج على نار هادئة مع إضافة ماء إذا احتاج الأمر.
- يرفع اللحم الناضج من السمن ويترك فى مكان دافئ.
- يضاف الدقيق للسمن المتخلف من تحمير اللحم ويقلب على نار هادئة حتى يصير لونه بنيا محمرا فيرفع من فوق النار.
- تضاف الشورية تدريجيا مع التقليب ثم يرفع الخليط ثانيا على النار مع التقليب حتى يغلظ القوام فيتبل بالملح والفلفل ويرفع من فوق النار (صلصة بنية).
- قبل التقديم مباشرة تغلى الصلصة على نار هادئة ثم ترفع من فوق النار ويضاف إليها الزبادى المخفوق والبقدونس المفرى.
- يغرف اللحم فى وسط صحن وتصب حوله الصلصة البنية بالزبادى ويقدم فى الحال.
- **ملحوظة:** ينبغى عدم تسخين الصلصة بالزبادى بل يجب إعدادها وإضافة الزبادى قبل التقديم مباشرة.. ويمكن استبدال السمن بالزيت.

محشو الباذنجان

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك باذنجان صغير مقور + $\frac{1}{4}$ كوب طماطم مصفاة.
- ملعقة سمن أو زيت + ملح، فلفل، ماء أو شوربة أو مكعب مرقة.

الحشو:

- كوب أرز + بصلة مفرية + ملعقة سمن أو زيت.
- $\frac{1}{4}$ ك طماطم أو ملعقة صلصة + بقدونس مفرى + ملح، فلفل، بهار.

طريقة عمل الحشو نصف النيئ:

- يحمّر البصل المفرى فى الزيت أو السمن حتى يصفر لونه ويضاف إليه الأرز المجهز ويقلب معه على نار هادئة ثم تضاف الطماطم ويقلب الجميع حتى يجف الماء.
- يضاف البقدونس والنعناع وتقلب الخلطة ثم ترفع وتستهمل.

طريقة عمل الباذنجان:

- يغسل ثم يقطع جزء من ناحية الكأس ويقور.
- ينقع فى الماء والملح حوالى نصف ساعة.
- يصفى ويحشى ويترك جزء بدون حشو (الثالث الأخير).
- يرص فى إناء ويصب عليه عصير الطماطم والماء المملح أو الشوربة والسمن ويغطى بإحكام ويترك على نار عالية حتى يتشرب ماءه ثم نهدي النار حتى ينضج.

الفلفل الرومى المحشو

المقادير:

- ك فلفل رومى + $\frac{1}{2}$ كوب أرز + $\frac{1}{2}$ ك لحم مفرى.
- بصلة كبيرة مفرية + ٢ ملعقة كبيرة سمن + $\frac{1}{4}$ ك طماطم.
- ملعقة كبيرة بقدونس مفرى + قليل من النعناع الجاف أو الأخضر المفرى.
- ماء أو شوربة + ملح، فلفل، بهار.

الطريقة:

- يعد الحشو بنفس مقادير الحشو السابقة.
- يغسل الفلفل جيدا ويزال الكأس باحتراس ثم تزال البذور العالقة.
- يغسل الفلفل من الداخل ثم ينقع فى ماء وملح.
- يصفى من ماء النقع ويتبل من الداخل بالملح والفلفل والبهار.
- يحشى بالخلطة المعدة حتى ثلثيه فقط.
- تنظف الكئوس المنزوعة من البذور ويقطع جزء من عنقها ثم يغطى به الفلفل.
- يرص الفلفل المحشو فى حلة أو صاج فرن ويضاف إليه السمن وقليل من الماء المغلى أو الشوربة ويرفع على نار هادئة أو يزوج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.
- يرص بنظام فى طبق التقديم المعد ويقدم.

الكوسة المحشوة

المقادير:

- ٢ ك كوسة صغيرة + مقدار من الخلطة السابقة + ٢ ملعقة كبيرة سمن.
- $\frac{1}{4}$ ك طماطم مصفاة + ماء أو شوربة + ملح، فلفل.

الطريقة:

- تغسل الكوسة ويكحت قشرها وتغسل.
- يقور وتبلى من الداخل بالملح والفلفل ثم تحشى بالخلطة المعدة حتى ثلثيها.
- ترص الكوسة المحشوة بنظام في إناء الطهى ثم يضاف إليها السمن والطماطم المصفاة والملح وترفع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
- يضاف الماء أو الشوربة تدريجياً كلما احتاج الأمر ويترك الإناء على نار هادئة حتى تنضج.
- تغرف في طبق التقديم بنظام وحوها الصلصة المتبقية وتقدم.



سلطة الطماطم والخيار

المقادير:

- ٢ ثمرة طماطم + ثمرة خيار + ٣ ملاعق بصل.
- بعض البقدونس المخروط + ملعقة من الريحان أو الزعتر (إن وجد).
- ٣ ملاعق خل + ملعقة زيت + ملح، كمون، فلفل أحمر.

الطريقة:

- تقطع الطماطم لقطع صغيرة وكذلك الخيار.
- تضاف بقية المقادير لهما وتبلى السلطة وتقدم مباشرة.

كوكتيل الفواكه باللبن

الفواكه المتاحة كالموز والكيوى والفراولة مثلا تضاف لبعضها ويضاف لها اللبن والسكر والثلج المجروش وتضرب في الخلاط، ويكون قوامها حسب الرغبة- ويمكن إضافة ماء مع اللبن.

خشاف رمضان

المقادير:

- كوب قراصيا+ كوب مشمشية+ كوب تين.
- $\frac{1}{4}$ كوب زبيب+ ٤ كوب ماء + سكر للتحلية+ عصير ليمونة.

الطريقة:

- يمكن أن ننقع الجميع في الماء لمدة يوم ويحلى بالسكر ويضاف عصير ليمونة ويمكن إضافة كوب عصير قمر الدين.
- ويمكن أن نغلي الماء مع الفانيليا وعصير الليمونة ونضيف له جميع المقادير ونتركها على النار لمدة خمس دقائق، ثم نتركها لتبرد ونضعها بالثلاجة.
- يوضع الخشاف في طبق التقديم ويرش بالمكسرات ويقدم.

اليوم العاشر

■ الإفطار:

- قلقاس بالسلق.
- أرز أخضر.
- سلطة خضراء ص ٤٢.
- كوكتيل موز بالفراولة باللبن.
- كريم كراميل.

■ السحور:

- قالب بيض بالخضروات ص ٢١٩.
- زبادى.
- مربى.

قلقاس بالسلق

المقادير:

- ك قلقاس مقطع مكعبات + حزمة سلق + حزمة كسبرة خضراء.
- حزمة شبت + بصلة متوسطة مفرية + عصير ليمونة + ١٠ فصوص ثوم.
- شوربة لحم + ملعقتان سمن + ملح، فلفل أسود.

الطريقة:

- تغسل مكعبات القلقاس في ماء ساخن وتدعك بالملح ثم يشطف جيدا.
- توضع الشوربة على النار وتضاف لها البصلة المفرية التى يتم خلطها بالفلفل والملح وتترك حتى تغلى - يمكن إضافة مكعب مرقة -.
- نضيف عصير الليمونة للشوربة ثم يضاف القلقاس.
- يقطع الشبت رفيعا ويضاف أيضا ويغطى الإناء ونهدئ النار.
- تقطف أوراق السلق وتغسل وتجفف وتقطع الكسبرة الخضراء.
- يقدح السمن ويحمر فيه السلق والكسبرة وفصوص الثوم صحيحة حتى تحمر وتخشخش.
- ترفع من فوق النار وتصفى بقايا سمنها على القلقاس وتترك لتبرد ثم تطحن في الكبة أو بقليل من شوربة القلقاس في الخلاط.
- تضاف الخلطة للقلقاس بعد نضجه.
- يقدم القلقاس مع أى نوع من أنواع الأرز.

الأرز الأخضر

المقادير:

- ٢ كوب أرز + $\frac{1}{4}$ كوب فلفل أخضر مفرى + $\frac{1}{4}$ كوب بقدونس.
- $\frac{3}{4}$ كوب بصل أخضر مفرى رفيفا + ٣ ملاعق كبيرة زيت.
- ٢ كوب شوربة + $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل + ملعقة صغيرة ملح.

الطريقة:

- يقلب البصل في الزيت على النار حتى يصير لينا ثم يضاف إليه الأرز وبقية المقادير.
- يوضع الخليط في طبق أو صينية فرن ويغطى ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.
- يقلب بشوكة بخفة بعد خروجه من الفرن وقبل تقديمه للمائدة ثم يقدم ساخنا.



كوكتيل الموز والفراولة باللبن

المقادير:

- موزتان + $\frac{1}{2}$ كوب فراولة + كوب لبن.
- حبة فراولة وحبة كيوى للزينة + ٣ ملاعق سكر + فانيليا.

الطريقة:

- يوضع الجميع في الخلاط وتمزج المكونات جيدا.
- يصب في الأكواب ويزين بالكيوى والفراولة.



كريم كراميل

المقادير:

- ٥ بيضات + ٢ كوب لبن دافئ + $\frac{1}{4}$ كوب سكر سنتر فيش.
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء + فانيليا.

الطريقة:

- يجهز الكراميل بتسييح ملعقتين كبيرتين من السكر في قالب الكريمة مع قليل من الماء أو بدونه حتى يصير بني اللون.
- يحرك القالب دائريا حتى يغطي الكراميل القاع والجوانب كلها، ثم تضاف ملعقة ماء مغلي.
- يخفق البيض خفقا خفيفا مع الفانيليا، ثم يضاف اللبن الدافئ والسكر.
- يقلب الجميع جيدا حتى يذوب السكر تماما.
- يصب الخليط في القالب باستخدام مصفاة.
- يوضع القالب في صينية بها ماء بحيث يغطي الماء ثلثي القالب فقط.
- تزع الصينية في فرن متوسط الحرارة، وتترك حتى تنضج الكريمة ويحمر السطح، وتختبر بالسكين.
- يرفع القالب عندما يبرد قليلا ثم يوضع في الثلاجة.
- عند التقديم تسلك الكريمة من الجوانب بسكين حادة من الحواف، ويهرز القالب قليلا عند قلبه في طبق التقديم.

• ملحوظة:

يوجد كريم كراميل بودرة في المحال يمكن الاستعانة به - حسب الرغبة.

اليوم الحادى عشر

■ الإفطار:

- رستو اللحم.
- لازانيا.
- سلطة البطاطس مع مكعبات التفاح الأحمر.
- عصير مانجو.
- بسيمة.

■ السحور:

- طعمية ساخنة ص ٢٠٩.
- بيض مسلوق.
- شرائح الطماطم.
- زبادى.

رستو اللحم

المقادير:

- قطعة من اللحم البتلو المفرودة+ فرع بقدونس+ قطعة كرفس.
- بصلة كبيرة مقطعة حلقات+ جزرة كبيرة مقطعة حلقات+ بعض الماء.

الطريقة:

- تتبل قطعة اللحم بعصير الليمون مدة نصف ساعة ثم تلف جيدا وتربط بدوابة.
- تجهز الخضر وتقطع (جزرة، كرفس، بصل، بقدونس).
- توضع الخضر المجهزة فى إناء مع كمية قليلة من الماء تكفى لتغطية الخضر فقط.
- يوضع اللحم فوق الخضر المجهزة ويغطى.
- يطهى على نار هادئة مع إحكام غطاء الإناء وملاحظة تقلبيه .
- يترك على النار مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر حتى يتم النضج.
- يرفع اللحم ويوضع بين صحنين ويضغط عليه ويترك حتى يبرد تماما قبل تقطيعه.
- يقطع اللحم شرائح تقدم باردة مع سلطة الخضر أو أى سلطة.

لازانيا

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك لحم مفروم + $\frac{1}{4}$ ك من مكرونة اللازانيا الخضراء مسلوقة.
- $\frac{1}{2}$ ك من الطماطم الحمراء الناضجة مقشرة ومفرومة.
- ٢ ملعقة طعام من صلصة الطماطم المركزة المعلبة + ملح، فلفل.
- $\frac{1}{4}$ كوب من الزبدة + ٢ بصلة متوسطة مفروم ناعم.
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم + ٢ فص ثوم مفرى + ملعقة صغيرة من الزعتر.
- ٤ ملاعق طعام من خلاصة اللحم (شورية مركزة) + ٥ أكواب من الصلصة البيضاء "بشاميل".
- ٤ ملاعق طعام من الجبن المبشور + صفار بيضة.

الطريقة:

- يشوح البصل في الزبد حتى يصبح ذهبي اللون.
- يضاف اللحم المفروم والثوم إلى البصل ويقلب لمدة خمس دقائق.
- يضاف البقدونس والزعتر والطماطم وصلصة الطماطم والملح والفلفل وخلاصة اللحم إلى المقادير السابقة.
- يغطى الإناء ويترك على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة.
- يحمى الفرن إلى درجة عالية.
- تحضر صلصة البشاميل وتمزج بصفار البيضة ونصف كمية الجبن المبشور.
- توضع طبقة من اللازانيا في قعر طبق خاص بالفرن ثم تغطى بطبقة من عصاج اللحم تليها طبقة من صلصة البشاميل ويعاد هذا الترتيب على أن ينتهى بصلصة البشاميل.
- يرش الطبق بالكمية المتبقية من الجبن المبشور وتخبز المكرونة بالفرن مدة ٤٠ دقيقة أو حتى يحمر سطحها جيدا.

سلطة البطاطس مع مكعبات التفاح الأحمر

المقادير:

- $\frac{1}{٢}$ ك بطاطس مسلوقة + $\frac{1}{٤}$ ك تفاح أحمر ناضج.
- مايونيز مخفف بقليل من الخل والليمون.
- بقدونس + مشروم مسلوقة.

الطريقة:

- تسلق البطاطس جيدا بعد تقشيرها وتترك لتبرد تماما.
- ترص مكعبات البطاطس فى طبق التقديم ومعها مكعبات التفاح والمشروم المسلوقة.
- ينثر فوقها البقدونس المفرد والمايونيز.

عصير المانجو

المقادير:

- ٢ ثمرة مانجو كبيرة - للعصير -.
- سكر للتحلية + لتر ماء.
- ثلج حسب الرغبة

الطريقة:

- تغسل المانجو وتقشر ونستخلص اللحم من البذور.
- توضع فى الخلاط وتخلط بالماء والسكر والثلج ثم تصب فى الأكواب.

البسيسة

المقادير:

- ٢ كوب جوز هند مبشور + ٢ كوب سكر سنتر فيش .
- كوب دقيق + ملعقة صغيرة بيكينج بودر .
- $\frac{3}{4}$ كوب ماء بارد + طحينية بيضاء أو سمن .

الطريقة :

- ١- نخلط المقادير الجافة بعضها ببعض .
- ٢- ثم تعجن بالماء البارد حتى تصبح يابسة نوعاً ما .
- ٣- تترك لمدة نصف ساعة لتستريح .
- ٤- تدهن صينية بالطحينة البيضاء جيداً أو السمن .
- ٥- تفرد العجينة بالصينية المعدة وتسوى تماماً .
- ٦- تزج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر وجهها .

اليوم الثاني عشر

■ الإفطار:

- دجاج بانيه.
- كانيلوني بالدجاج المعصج ، "يستبدل عصاج اللحم بعصاج الدجاج".
- سلاطة البطاطس مع البازلاء - البسلة -.
- شراب البطيخ .
- كنافة بالكريمة.

■ السحور:

- فول بالطحينة ص ٢٠٦ .
- زبادى .
- مربى .
- بيض مسلوق .

دجاج بانيه

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك دجاج بانيه أو صدور وتقطع شرائح رفيعة.
- بصل مفري للتبيل.
- $\frac{1}{4}$ كوب زبادى.
- عصير ليمونة + (ملح، فلفل، بهار) + ملعقة خل.
- ٣ بيضات + ٢ ملعقة لبن + ملعقة زيت.
- دقيق + بقسماط ناعم.
- زيت للتحمير.

الطريقة:

- يغسل الدجاج جيدا بنقعه لمدة ربع ساعة فى الماء والملح وملعقة خل ثم يشطف.
- يضاف البصل للزبادى وعصير الليمونة والملح والفلفل والبهارات.
- يضاف الخليط للدجاج ويترك منقوع فيه لمدة ساعتين على الأقل.
- يخفق البيض مع إضافة اللبن والزيت والتوابل.
- تغمس شرائح البيض المتبله فى الدقيق ثم منه للبيض ثم البقسماط المتبل، أو نخلط الاثنين معا (الدقيق، البقسماط).
- إذا كنا قد قطعنا الدجاج لشرائح طولية رفيعة فيمكن أن نعيدها للبيض مرة ثانية ثم البقسماط.
- تحمر الشرائح فى زيت غزير إلى أن تأخذ اللون الذهبى وتنشل على ورق ماص.

كانيلوني بالدجاج المعصج

المقادير:

- كوب لبن + كوب دقيق + سمن للتحمير + ٣:٤ بيضات + ملح، فلفل.
- الصلصة: ٣ ملاعق كبيرة صلصة طماطم + ٢ ملعقة صغيرة سمن + ٣ ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور.

للحشو:

- $\frac{1}{4}$ ك لحم دجاج معصج + ثمرة فلفل وطماطم تقطع مكعبات صغيرة.
- ٣ ملاعق كبيرة صلصة بيضاء (بشاميل) + ملح، فلفل، بهار.

الطريقة:

- يخلط اللبن مع الدقيق ويخفق البيض بالشوكة ويضاف إلى الخليط السابق ويتبل المقدار.
- ترفع طاسة صغيرة على النار وتدهن بقليل من السمن.
- يؤخذ فنجان صغير من الخليط السابق ويصب في الطاسة الساخنة وهز برفق حتى يصير لونه ذهبيا، ثم يرفع وتكرر العملية حتى ينتهي المقدار.

طريقة تجهيز الحشو:

- يخلط العصاج مع مكعبات الفلفل والطماطم.
- يقلب الجميع جيدا حتى يذبل الفلفل.
- يرفع المقدار من على النار وتضاف إليه الصلصة البيضاء.
- وتحشى وحدات الكانيلوني بالخليط السابق وتلف وترص في صينية.

طريقة تجهيز الصلصة:

- ترفع الصلصة على النار ويضاف إليها قليل من الماء.

- يوضع السمن في إناء طهى ويرفع على النار وتصب فوقه الصلصة ويتبل المقدار ويترك حتى يغلى ويغلظ القوام.
- تصب الصلصة فوق الكانيلونى ويرش فوقها الجبن الرومى وتدخل الصينية فرنا متوسط الحرارة حتى يذوب الجبن.
- ملحوظة: هناك نوع مكرونة كانيلونى يمكن أن يستخدم في هذا الغرض.

سلطة البطاطس مع البسلة - البازلاء

المقادير:

- بطاطس مقطعة مكعبات ومسلوقة + بازلاء مسلوقة.
- فلفل أخضر حار + مستردة + زيت + ملح.

الطريقة:

- توضع البازلاء مع البطاطس وتتبيل بالمستردة والزيت والملح.
- يقلى الفلفل الحار وتجمل به السلطة.
- ينثر قبل التقديم قليل من الخل.

شراب البطيخ المنعش

المقادير:

- بطيخة + سكر للتحلية.
- ليمونة + ماء حسب الحاجة.

الطريقة:

- ينظف البطيخ من البذور ويضرب في الخلاط مع مكعبات الثلج.
- يحلى بالسكر حسب الرغبة ويضاف إليه عصير ليمونة.

صينية الكنافة بالكريمة

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

للحشو: $\frac{1}{4}$ ك كريمة.

الشراب: $\frac{1}{4}$ كوب سكر سنتر فيش + كوب ماء + ليمون + فانيليا أو ماء ورد

الطريقة :

- ١- تقطع الكنافة قطعا صغيرة وتعرض للجو لتجف قليلا .
- ٢- يسيح السمن في حلة وتضاف إليه الكنافة مع التقليب المستمر حتى يحمر لونها .
- ٣- توضع في مصفاة لكي يصفى منها السمن ثم تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد .
- ٤- يوضع نصف المقدار في صينية ويضغط عليه باليد ثم نضع فوقه الكريمة .
- ٥- تغطي طبقة الكريمة بنصف الكنافة الآخر ونضغط الكنافة باليد .
- ٦- تقلب في صحن تقديم وتجميل بالكريمة .

طريقة عمل الشراب: ص ٦٦



اليوم الثالث عشر

■ الإفطار:

- لحم بالتربية.
- شوربة بالتربية.
- سلطة الخضر بالمايونيز.
- كركديه.
- أصابع الموز بالشيكولاتة.

■ السحور:

- طعمية بالبيض المخفوق ص ٢١٠.
- جبين.
- زبادى.
- خيار وطماطم.
- مربى.

لحم بالتربية

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك لحم بتلو مقطع مكعبات + كوب لبن + ملعقة حلو دقيق.
- $\frac{1}{4}$ كوب بسلة مسلوقة + ٢ كوب ماء.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون + ٢ جزرة مسلوقة.

الطريقة:

- يقطع اللحم مكعبات ويغسل ثم يسلق في ماء مغلى حتى ينضج.
- يمزج الدقيق في اللبن ثم يضاف اللحم مع التقليب.
- يضاف عصير الليمون ونصف مقدار الخضر ويغلى مدة ٥ دقائق.
- تغرف الخضر واللحم في صحن وتجميل بباقي الجزر والبسلة.
- قد تستبدل البسلة بملعقة كبيرة من البقدونس المفرد.



شوربة بالتربية

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك لحم بتلو + بصلة + مستكة وجبهان.
- ملح + ليمون + ملعقة سمن + ٢ ملعقة دقيق.

الطريقة:

- يقطع اللحم مكعبات متوسطة الحجم.
- يشوح اللحم مع السمن أو الزبد مع البصلة، ثم نضيف المستكة والجبهان.
- نضيف الماء و نترك على النار حتى الغليان ونهدئ من النار حتى ينضج اللحم.
- يشوح الدقيق مع السمن لمدة دقيقة ونضيف المستكة.

- نضيف خليط الدقيق على اللحم ونستمر في التقليب حتى يغلظ القوام ويخفف حسب الرغبة.

سلطة الخضار بالمايونيز

المقادير:

- كوب من مكعبات الجزر المسلوق + كوب مكعبات بطاطس مسلوقة.
- كوب بنجر مسلووق + كوب بازلاء مسلووقة + كوب مايونيز.
- زيت زيتون أو ذرة + ملح ، فلفل أسود، أو كمون - حسب الرغبة.

الطريقة:

- تمزج المكونات جميعها بعد السلق في طبق التقديم وتترك حتى تبرد تماما.
- تتبل جيدا وتضاف اليها ملعقة زيت زيتون أو ذرة.
- تقلب المحتويات وتغطى بصلصة المايونيز.

مشروب الكركديه

المقادير:

- ٤ ملاعق كركديه + لتر ماء + سكر للتحلية.
- يمكن إضافة قليل من التمر هندي للكركديه المنقوع.

الطريقة:

- ينقع الكركديه في الماء لمدة يوم ثم يصفى بمصفاة سلك ويخفف بالماء حسب الرغبة ويحلى.. ويعبأ في زجاجات ويترك بالثلاجة لحين الحاجة إليه.
- ويمكن أن يغلى مع الماء لمدة خمس دقائق بدلا من النقع ثم يتبع نفس طريقة الإعداد.
- ويمكن أيضا أن نضرب الكركديه في الخلاط مع الثلج والسكر لنحصل على شراب العناب المتعش.

أصابع الموز بالشيكولاتة

المقادير:

- ١٠ أصابع موز + ٢ ملعقة كبيرة زبدة.
- كوب مكسرات متنوعة مجروشة محمصه + $\frac{1}{4}$ ك شيكولاتة خام.

الطريقة:

- قشري الموز واغرسى في أحد طرفيه عصا خشبية صغيرة- ارفعى الشيكولاتة على النار فوق حمام مائى ساخن حتى تذوب.
- أضيفى الزبد وقلبى أصابع الموز فى الشيكولاتة الذائبة حتى تغطيها تماما ثم رشى السطح بالمكسرات المجروشة.
- ضعى أصابع الموز المغطاه بالشيكولاتة فى طبق مناسب واتركيها بالثلاجة حتى تبرد وتقدم باردة.

اليوم الرابع عشر

■ الإفطار:

- سمبوسك بالجبن والخضر.
- سكالوب بانيه.
- حساء الخبز.
- سلطة التبولة.
- عصير قمر الدين.
- حلوى رمضان.

■ السحور:

- كرات البطاطس بالجزر ص ٢٢١.
- زيادى.
- بيض مسلوق.
- مربى.

السمبوسك بالجبن والخضر

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك سمبوسك جاهزة على شكل مستطيلات.
- $\frac{1}{4}$ ك جبن أبيض براميلى + جزرة مبشورة.
- فلفل أخضر مقطع رفيع حار أو رومى حسب الرغبة.
- قطعتان كبرى + قطعتان لافشكبرى + زيت للقللى.
- جبن موزاريللا مبشورة أو رومى.

الطريقة:

- يخلط الجبن مع قطع الكبرى ولافشكبرى والجبن المبشور والجزر المبشور والفلفل.
- تحشى السمبوسك بالجبن والخضر وتلف على هيئة حجاب أو مثلثات ويضغط عليها من الجوانب الثلاثة بالأصابع.
- تقلى فى الزيت، ثم ترص بعد أن تحمر على ورق ماص.

• ملحوظة:

- يمكن استبدال الحشو بالعصاج سواء لحما أو دجاجا أو بسطرمة أو سوسيس - حسب الرغبة.
- يمكن أن تحشى بالموز المهروس والمضاف اليه سكر بودرة وقرفة ناعمة، وبعد أن تقلى تغمس فى سكر بودرة أو تسقى بالشراب السكرى.
- ويمكن أيضا إضافة تفاح مسلوقة ويهرس مع الموز.

سكالوب بانيه

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك بفتيك + عصير بصلة كبيرة + عصير ٢ ليمونة.
- ٣ بيضات مخفوقة + دقيق + بقسماط.
- كوب زيت للتحمير + ٢ ملعقة زبد كبيرة.

الطريقة:

- يتبل اللحم بالملح والبهار وعصير الليمون وعصير البصل ويترك على الأقل ساعتين.
- نغمر اللحم بالدقيق، ثم نغمسه في البيض المخفوق، ثم البقسماط.
- يسخن الزيت والزبد ويحمز الاسكالوب على الوجهين.
- يرفع على الورق الماص.

حساء الخبز

المقادير:

- ٤ أكواب شوربة + كريمة لبانى أو كوب لبن.
- لباب خبز أفرنجى بايت + ملح ، فلفل + ملعقة حلو بقدونس مفرى.

الطريقة:

- تضاف الشوربة إلى قطع الخبز الأبيض، ويترك متنوعا مدة نصف ساعة مع تغطية الإناء.
- يصفى الحساء بالخبز من مصفاة ضيقة الثقوب ثم يتبل بالملح والفلفل (يضاف إليه بعض من الشوربة إذا كان غليظا).
- يرفع الإناء على النار ليغلى ثم نهدئ الحرارة ويترك حوالى ربع ساعة.
- يرفع من فوق النار ويضاف إليه اللبن أو الكريمة، ويقلب جيدا ويغرف الحساء ساخنا ويرش السطح بقليل من البقدونس المفرى.

سلطة التبولة

المقادير:

- كوب برغل + ٥ حزم بقدونس + $\frac{1}{2}$ ك طماطم جامدة.
- نعناع أخضر + ٣ بصلات كبيرة + $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون.
- كوب عصير ليمون + ملح.

الطريقة:

- يغسل البرغل جيداً ثم يصفى.
- يقطع البصل قطعاً صغيرة .
- تقطع الطماطم مكعبات صغيرة.
- يقطع البقدونس أو يفرم ويخلط الجميع معاً.
- يضاف البرغل إلى الخليط السابق مع إضافة الزيت والملح والليمون.

حلوى رمضان

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك بلح منزوع النوى (علب) + $\frac{1}{4}$ ك زبيب.
- $\frac{1}{4}$ ك مشمش جاف طرى + $\frac{1}{4}$ ك تين جاف.
- ٣ ملاعق كبيرة عسل أبيض + سكر بودرة.

الطريقة:

- تفرى الفاكهة بمفرمة اللحم ذات العيون المتوسطة.
- تخلط الفاكهة المفرومة بالعسل الأبيض.
- ترش صينية مستطيلة أو مربعة بالسكر وتغطي جوانبها.
- توضع عجينة الفاكهة في الصينية المغطاة بالسكر وتساوى جيداً.
- ترش طبقة سميكة من السكر على السطح وتترك العجينة مدة ٢٤ ساعة.
- تقطع العجينة مربعات أو كرات وتغطي بالسكر الناعم وتقدم.
