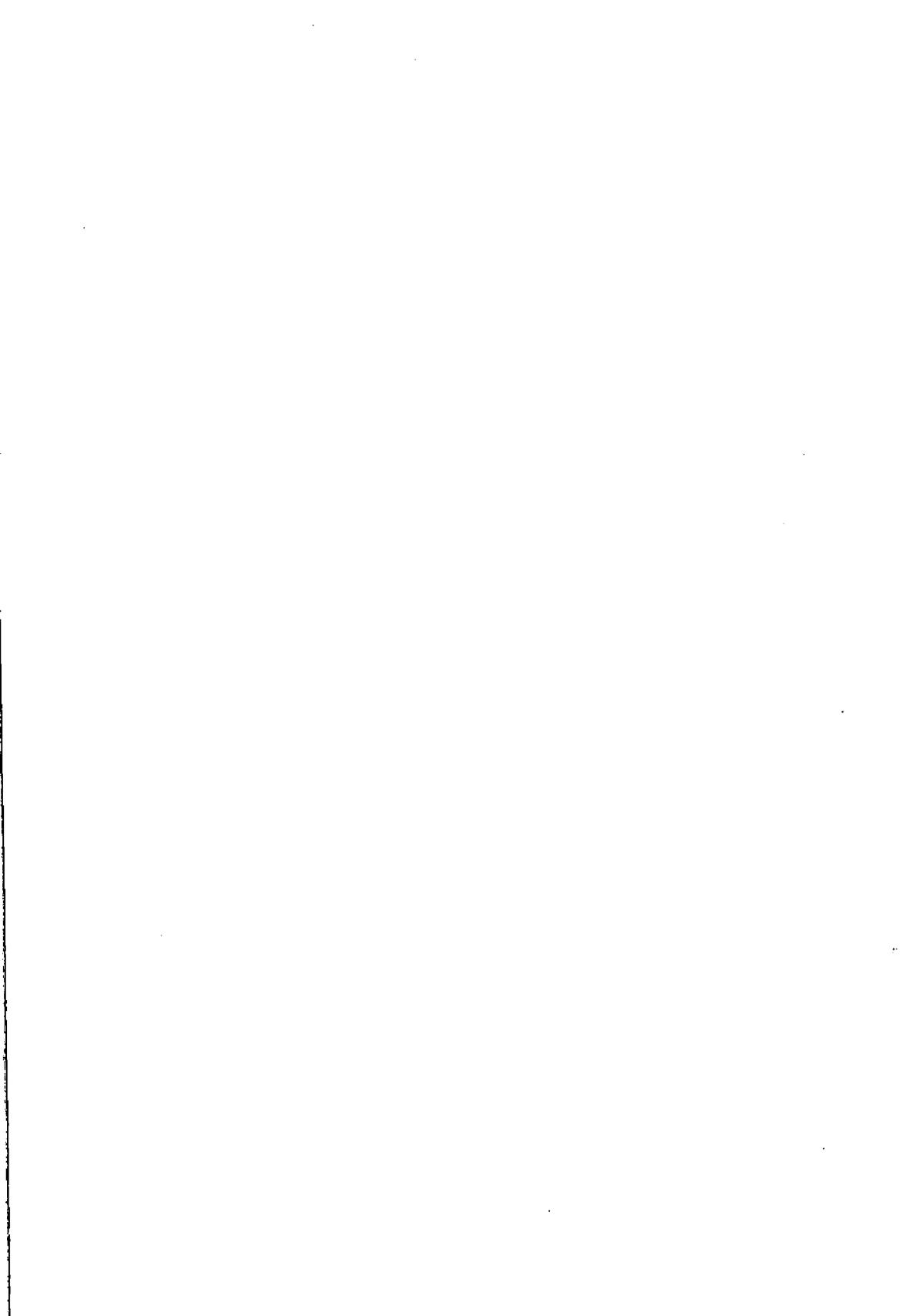


الأسبوع الثالث



اليوم الخامس عشر

■ الإفطار:

- كفتة دجاج بالصلصة البيضاء.
- مكرونة بالجلاش.
- شوربة بطاطس.
- سلطة زبادى بالخيار ص ٦٨.
- عصير الموز باللبن.
- تشيز كيك.

■ السحور:

- فول بالزبدة.
- بيض مسلوق.
- جبن أبيض.
- زبادى.
- مربى.

كفتة الدجاج بالصلصة البيضاء

المقادير:

- دجاجة مسلوقة أو صدور مخلية مسلوقة.
- صفار بيضة + نصف مقدار صلصة بيضاء.
- قليل من الدقيق + بيض وبقسماط للتغطية.
- سمن أو زيت للتحمير + ملح وفلفل.

الطريقة:

• أولا: مقادير الصلصة البيضاء المطلوبة:

- ١ ملعقة كبيرة سمن + ١ ملعقة كبيرة دقيق + ١ كوب لبن + ملح وفلفل.
- يسيح السمن ويضاف إليه الدقيق ويقلب حتى يصفر لونه، ثم يرفع من فوق النار ونضيف اللبن دفعة واحدة مع التقليب المستمر ثم نرفعه على النار وتبله بالملح والفلفل.

• طريقة عمل الكفتة:

- تخلى الدجاجة المسلوقة من العظم وتفرم بالمفرمة ويمكن استبدالها بالصدور.
- تخلط الدجاجة بالصلصة البيضاء وصفار البيض وتبل الجميع بالملح والفلفل.
- يقلب الخليط على النار حتى يتناسك وينفصل بسهولة من قاع الإناء.
- تشكل الكفتة بعد أن تبرد على هيئة قطع مستديرة ثم تغطى بطبقة خفيفة من الدقيق ثم بالبيض والبقسماط.
- تحمر الكفتة تحميرا غزيرا أو بسيطا- أى فى كمية قليلة من الزيت أو غزيرة.
- ترص فى طبق التقديم وتجميل بالبقدونس أو البطاطس المحمرة.

مكرونه بالجلاش

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك مكرونه إسباجيتى مسلوقة + $\frac{1}{4}$ ك جلش طازج.
- $\frac{1}{4}$ ك لحم معصج + ٢ ملعقة متوسطة سمن + ملح، فلفل.

الطريقة:

- تدهن صينية بالسمن ثم تضاف نصف كمية الجلش مع رشها بالسمن السائح.
- توضع نصف كمية المكرونه المسلوقة، ثم العصاج، ثم بقية المكرونه، ويغلى السطح ببقية الجلش ويرش السطح بالسمن.
- تخرج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحها وتقلب فى طبق التقديم بعد أن تهدأ حرارتها.



شورية البطاطس

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك بطاطس مقطع + ٤ أكواب من الشورية، أو الماء مع مكعبين شوربة.
- ملعقة كبيرة من السمن + كوب من اللبن + ملح وفلفل.
- بصلة صغيرة مقطعة .

للتقديم: مكعبات من الخبز المحمر أو عيدان كبرت من الجزر الأصفر المسلوقة وملعقة صغيرة بقدونس مفرى.

الطريقة:

- يشوح البصل والبطاطس فى السمن لمدة ٥ دقائق بشرط ألا يتغير لونها.

- تصب الشورية أو الماء عليهما ويرفع على النار حتى ينضج تماما.
- يصفى الخليط بعد خلطه بالخلاط ويضاف اللبن ويرفع على النار حتى يغلى تماما ويتبل.
- يصب الحساء المغلى فى صحن التقديم ثم يرش بالبقدونس المفرى وعيدان الكبريت من الجزر الناضج.
- أو يقدم الحساء الساخن ومعه مكعبات الخبز المحمر فى صحن خاص ويستغنى عن الجزر.



عصير الموز باللبن المثلج

المقادير:

- ٤ موزات + ٢ كوب لبن.
- سكر للتحلية حسب الرغبة + مكعبات ثلج مجروش.

الطريقة:

- يقطع الموز قطعاً صغيرة.
- يخلط مع الحليب والقليل من السكر والثلج المجروش فى الخلاط ويصفى ويقدم مثلجاً.



تشيز كيك

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كوب بسكويت مطحون + ٢ ملعقة كبيرة زبدة.

الحشو:

- علبه $\frac{1}{2}$ ك كريمة + جبنة كريمة قليلة الملح بالقشدة أو (مكعبات كيري ٢٤٤).

- كيس جيلاتين بودرة + ٣ ملاعق لبن بودرة محلى ومكثف.

- $\frac{1}{2}$ كوب ماء دافئ.

للتجميل: مربى الفراولة أو صوص الشيكولاتة.

الطريقة:

- يطحن البسكويت في الخلاط مع الزبدة أو في الكبة.

- يخلط في اناء مع مقدار الزبد حتى يختلط بالبسكويت تماما.

- يرص البسكويت المطحون والمخلوط مع الزبد في قاع قالب قابل للفتح ويترك ليبرد في الثلاجة.

- لتحضير الكريمة: يذاب الجيلاتين البودرة في نصف كوب ماء دافئ ويترك ليبرد.

- توضع الكريمة في الخلاط الكهربائي ويضاف إليها مقدار الجبن القشدة والجلى المذاب واللبن المكثف.

- يخلط المزيج جيدا ثم يسكب فوق قاعدة البسكويت في القالب ويسوى السطح ويترك لمدة من ٣:٤ ساعات في الثلاجة ليبرد.

- نخرجه من الثلاجة ونضع على سطحه مقداراً من مربى الفراولة ونسويه أو صوص الشيكولاتة.

- يبرد القالب في الثلاجة لحين التقديم.

- عند التقديم يفك جانب القالب عن القاعدة ويقدم.

اليوم السادس عشر

■ الإفطار:

- بامية خضراء.
- أرز مفلفل ص ٤٥.
- شوربة كريمة.
- سلطة خضراء ص ٤٢.
- زبادو.
- ترينيل بالجيلي.

■ السحور:

- شاورما.
- عيش كيزر.
- جبن أبيض بالطماطم.
- زبادى.
- مربى.

البامية الخضراء

المقادير:

- ك بامية مجهزة، $\frac{1}{4}$ ك لحم مسلوق - وياحبذا لو كان ضانى - لمن يرغب في ذلك.
- $\frac{1}{2}$ ك عصير طماطم، ملعقة صلصة، مكعب مرقة.
- عصير ليمونة، بصلة متوسطة مفرية، ٢ قرن فلفل أخضر.
- ١٠ فصوص ثوم، كسبرة جافة.
- ملعقة سمن أو زيت، ملح، فلفل أسود وأحمر.

الطريقة:

- يضاف اللحم المسلوق والبصل المدعوك بالفلفل والملح للبامية.
- تضاف الطماطم والصلصة وعصير الليمونة والفلفل الأخضر وبعض من الشوربة ورشة زيت وترفع على النار.
- يضاف الثوم للكسبرة الجافة وتأخذ جزءا نضيفه للبامية وتترك على النار لتتضج.
- يحمّر الثوم والكسبرة في ملعقة السمن وترش على البامية بعد أن تتضج.
- تقدم مع الأرز المفلفل والسلطة الخضراء.

طريقة أخرى لعمل البامية:

يمكن أن تشوح البصلة في السمن أو الزيت ويضاف لها اللحم النيئ ويشوح أيضا ثم يضاف الماء تدريجيا حتى يدخل في النضج فنضيف له الصلصة والطماطم وجزء من الثوم بالكسبرة ونتركه إلى أن يغلى ثم نضيف البامية وعصير الليمون ونتركها حتى تتضج على نار هادئة مع إضافة الماء إذا احتاج الأمر.

شورية الكريمة

المقادير:

- ٢ ملعقة زبدة + مشروم.
- ٣ بصلات أخضر.. ويمكن استبداله بالبصل العادى.
- ٢ كوب شوربة أو ٢ مكعب مرقة + ملعقة شعرية.
- $\frac{1}{4}$ جزرة مبشورة رفيعا + كوب لبن + ملعقتان نشا صغيرة.
- علبة كريمة لبانى (ربع) + $\frac{1}{2}$ ملعقة سكر.
- ملح، فلفل أسود، جوز الطيب.

الطريقة:

- يقطع البصل الأخضر ترنشات حتى الجزء الأخضر.
- يشوح البصل فى الزبد حتى يذبل ولا يتغير لونه.
- نضيف الشوربة، أو المكعبين بإضافة الماء ونتركها حتى تغلى.
- نضيف المشروم وملعقة شعرية وتقلب.
- نضيف الجزر ونقلب أيضا.
- نضيف الملح والفلفل وجوز الطيب.
- نضيف اللبن للنشا ونمزجها ونضيفها أيضا.
- نقطع نصف ملعقة من البصل الأخضر رفيعا ونضيفها للشوربة.
- نضيف السكر ثم الكريمة اللبانى.. ونقلب جيدا ولا نتركها تغلى.
- تغرف وتقدم ساخنة.

الزبادى

المقادير:

- كيلو لبن + علبة زبادى.
- ملعقة ملح ليمون + $\frac{1}{4}$ كوب ماء.
- مربى فواكه حسب الرغبة.

الطريقة:

- نضرب الزبادى مع ملعقة من الماء الدافئ مع ملح الليمون.
- نضيف ربع كوب لبن للزبادى السابق إعدادة ونخلطه معاً.
- نضيف الجميع اللبن ويقلب جيداً ثم يترك فى الثلاجة لمدة ٦ ساعات.
- نخرجه من الثلاجة ونضربه ثانية فى الخلاط مع المربى المختارة.

التريفيل بالجلى

المقادير:

- مقدار من العجينة الإسفنجية، أو ممكن استعمال بواقى كيك أو بسكويت سادة بدلاً من الكيك الإسفنجى إذا توافر.
- فاكهة طازجة أو محفوظة.
- جلى.
- كستردة بالفانيليا.
- كريم شانتيه أو حسب الطلب.

الطريقة:

- يفتت الكيك أو البسكويت فى طبق من البللور.
- يوضع فوقها الفاكهة المرغوبة.

- يعد الجيلي ويصب على المحتويات السابقة.
 - يدخل الثلاجة حتى يجمد.
 - نعد الكستردة ونضيفها على الوجه ثم ندخلها الثلاجة ثانية.
 - يمكن أن تجمل بالكريم شانتيه أو حسب الرغبة.
- وبالطبع التريفيل من الأنواع المغذية جداً والذي يستحب أكله وخاصة في فصل الصيف.. وله عدة طرق في عمله هذه إحداها.



اليوم السابع عشر

■ الإفطار:

- حمام محشو فريك أو أرز (ويمكن استبداله بالدجاج الصغير).
- كشك.
- شوربة حمام.
- سلطة القرنبيط والفجل ص ٥٤.
- مشروب كركديه ص ١٠٥ .
- آيس كريم الفاكهة بالكراميل.

■ السحور:

- فول بالزبد.
- بيض مسلوق.
- جبن.
- شرائح خيار.

الحمام المحشو

المقادير:

- ٢ حمام + كبد الحمام والقناصة المقطعة.
- بصلة مفرية متوسطة وأخرى سليمة.
- $\frac{1}{4}$ كوب فريك أو أرز نظيف ومغسول.
- ١ ملعقة سمن + فلفل، ملح، حبهان.

الطريقة:

- يغسل الحمام ويتبل.
- يضاف الأرز أو الفريك للبصلة المفرية والكبد والقوانص المقطعة والسمن ويتبل الخليط ويحشى به الحمام ويكتف.
- نغلى كمية من الماء تكفى للسلق ويضاف إليها بصلة وملح وفلفل وحبهان ثم نلقى الحمام بها ونهدئ النار حتى ينضج، ثم يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر.

• طريقة أخرى لإعداد الخلطة:

- نسيح السمن ونضيف البصلة حتى يصفر لونها ثم نضع الفريك أو الأرز على البصل ويقلب الجميع ثم تضاف لهما مرقة دجاج ويتبل بالملح والبهار، ثم نهدأ النار لينضج.
- يترك حتى يغلى ويتشرب المرق ثم نأخذ منه ما يكفى لحشو الحمام من الداخل وتحت الجلد.

ملحوظة: ويمكن أن نكتف الحمام أو نقفله بالخلطة أو بالخياطة.

الكشك

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب أرز مغسول + بصلة مفرية + ملعقة كبيرة سمن.
- كوب لبن وكوب زبادى + ١:٢ ملعقة دقيق + ملح، فلفل.
- وردات بصل محمر للتجميل.

الطريقة:

- يضاف للشوربة مقدار من الأرز وبصلة مفرية "مدعوكة" بالملح والفلفل الأسود أو الأبيض - إذا وجد - وحين ينضج الأرز فى الشوربة يضاف مقدار من اللبن أو كوب من الزبادى مخلوطا ببعض الدقيق حسب مقدار الكشك.
- ويقلب الجميع جيداً مع إضافة ملعقة من السمن وحينها يغلظ القوام يصب فى أطباق ويجميل بوردات البصل المحمرة "التقلية" ..
- وهناك عدة طرق لعمل الكشك.. كالكشك الصعيدي مثلا وعموما معظم منازلنا تقوم بعمل هذا الصنف كل بطريقة.

شورية الحمام

- تؤخذ من الحمام المحشو فريك بعد النضج وتبيل.

آيس كريم الفاكهة بالكراميل

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب سكر + $\frac{1}{4}$ كوب قشدة مخفوقة + ملعقة صغيرة فانيليا.
- فاكهة مشكلة (حسب الموجود) خوخ، عنب، مانجو، فراولة، تفاح.
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء.
- صفار بيضتين + ملعقتان كبيرتان من السكر.

الطريقة:

- يخفق صفار البيض مع السكر والفانيليا حتى يغلظ القوام، ويكون شريطا عند رفع المضرب.
- يمزج خليط الصفار مع القشدة جيدا، ثم تضاف الفواكه المقطعة ويقلب الجميع.
- يوضع الخليط في الفريزر حتى يتجمد.
- يعد الكراميل بإضافة نصف كوب سكر إلى ربع كوب ماء وترفع على النار مع التقليب حتى يصير لونه بنيا، ثم تضاف ملعقة ماء ساخن ويقلب ثم يرفع من على النار.
- ينثر الكراميل بملعقة على سطح الآيس كريم عند تقديمه مباشرة ويكون على هيئة شرائح رقيقة.

اليوم الثامن عشر

■ الإفطار:

- دجاج مشوى.
- جلاش بالعصاج.
- سلطة الدجاج بالمايونيز.
- عصير ليمون ص ٥١.
- سمبوسك بالموز.

■ السحور:

- طعمية بالبيض المسلوق ص ٢١٠.
- زبادى.
- مربى.
- شرائح طماطم.

الدجاج المشوى السريع

المقادير:

- ٢ دجاجة متوسطة الحجم.
- ٢ بصلة.
- ٢ ملعقة ليمون + ملعقة خل.
- ملح، فلفل، بهار، جبهان، ورق لورى.
- قليل من الزيت.

الطريقة:

- يجهز الدجاج ويقطع لثمانى قطع.
- يفرى البصل ويضاف له الليمون والخل والتوابل ويخلط ببعضه.
- يتبل الدجاج بهذه الخلطة ويترك لساعتين.
- يوضع الدجاج بعد ذلك فى صينية وتضاف إليه رشة زيت ويرفع على نار هادئة حتى ينضج.
- يرش بقليل من البهارات والفلفل الأسود والملح وتدخل الفرن على الرف الأوسط ونشعل الشواية حتى يحمر سطح الدجاج، ويمكن أن نقلبه على الجانب الآخر حتى يحمر من جميع الجوانب.
- وحتى يأخذ طعم الشواء نشعل فحمة على النار ثم نضعها داخل الصينية بعد خروجها من الفرن ونغطيها سرعياً بغطاء.
- ترص على طبق به بعض البقدونس وتقدم ساخنة.

جلاش بالعصاج

المقادير:

- لفة جلاش + $\frac{1}{4}$ ك لحم أحمر معصج.
- ثمرة فلفل مقطعة صغيراً + ثمرة طماطم مقطعة صغيراً.
- بيضة مخفوقة ومتبلّة بالملح والفلفل الأسود.
- كوب لبن + ٢ ملعقة سمن + ٢ ملعقة زيت.

الطريقة:

- نضيف البيض المخفوق للبن ونخفقهما معاً.
- نسخن السمن مع الزيت.
- نحضر صينية مناسبة وتدهن بالسمن.
- نرص ورق الجلاش ورقة بعد الأخرى مع رشّة مرة بالسمن وأخرى باللبن والبيض حتى المتصف.
- نضيف اللحم المعصج ونسويه ونوزع فوقه الطماطم والفلفل.
- ثم نكرر رص ورق الجلاش إلى أن ينتهي المقدار.
- يقطع حسب الرغبة ويزجج في الفرن حتى يبدأ وجهه في الاحمرار نخرجه ونرش على سطحه بقية اللبن والبيض ونعيده للفرن لمدة خمس دقائق.
- نخرجه من الفرن إلى أن يهدأ ويقدم ساخناً.

● **ملحوظة:** يمكن استبدال العصاج بعصاج الدجاج أو الكبد أو الجبن.

سلطة الدجاج بالمايونيز

المقادير:

- صدر دجاجة ناضج وبارد+ حبتان طماطم مقطعة أربع.
- فلفل أحمر بارد+ كوب مايونيز+ نصف خسة+ بصل أخضر ناعم.

الطريقة:

- يقطع الدجاج صغيرا ويضاف له البصل ونصف الكوب المايونيز.
- يعد الخس ويرص في طبق التقديم.
- يصب الخليط فوقه ويغطى بباقي المايونيز ويكمل بالطماطم والفلفل.

سمبوسك بالموز

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك سمبوسك جاهزة على شكل مستطيلات.
- $\frac{1}{4}$ ك موز+ زيت للقلي.
- سكر بودرة + ملعقة صغيرة قرفة.

الطريقة:

- يهرس الموز ويضاف اليه سكر بودرة وقرفة ناعمة، ويخلط الجميع.
- تحشى السمبوسك بخليط الموز وتلف على هيئة حجاب أو مثلثات ويضغط عليها من الجوانب الثلاثة بالأصابع.
- وبعد أن تفتل في الزيت تغمس في سكر بودرة أو تسقى بالشراب السكرى.

- ثم ترص بعد أن تحمر على ورق ماص.

• ملحوظة: يمكن إضافة تفاح مسلووق ويهرس مع الموز.

اليوم التاسع عشر

■ الإفطار:

- بازلاء سوتيه باللحم البتلو.
- شوربة - بسلة - بازلاء.
- أرز بالبهار أو أبيض.
- سلطة التفاح بالبطاطس ص ٩٤.
- مشروب تمر هندي ص ٤٧ .
- أصابع البقلاوة.

■ السحور:

- فول بالبشاميل (بدائل اللحوم) ص ٢٠٦ .
- زبادى.
- شرائح خيار.

البسلة - البازلاء - السوتيه

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك لحم أحمر مسلوق أو بتلو صغير.
- $\frac{1}{4}$ ك بسلة مجهزة + ٢ جزرة مقطعة حلقات رفيعة.
- حبة بطاطس مقطعة مكعبات + بصلة كبيرة مفرية.
- ملعقتان سمن أو زيت + ملح، فلفل، بهار.

الطريقة:

- سخن السمن أو الزيت ثم يضاف له البصل ويقلب حتى يصفر لونه ويشوح اللحم بالبصل ثم تضاف البسلة والجزر والفلفل والبهار.
- تهدأ النار ويضاف الماء بالتدريج إلى أن تبدأ في النضج تضاف البطاطس والملح ويمكن يضاف مكعب مرقة - حسب الرغبة.
- بعد أن تنضج تقدم ساخنة مع الأرز والسلطة الخضراء.
- **ملحوظة:** إذا كان اللحم مسلوقا يضاف للبسلة الشوربة بدلا من الماء.



أرز بالبهار

المقادير:

- ٢ كوب أرز + ملعقة سمن وأخرى زيت.
- قالب مرقة أو كوبان شوربة + ملح، فلفل، بهار، قرفة.

الطريقة:

- يعد الأرز ويحمر في مقدار السمن والزيت إلى أن نسمع صوت خشخشة.
- نضيف الشوربة أو استبدالها بالماء مع قالب المرقة.
- نضيف الملح والفلفل والبهار والقرفة ويقلب الجميع.
- يرفع على النار حتى يتشرب تماما ثم تهدأ النار ونضع الشياطة حتى يتم النضج.

شورية البسلة - البازلاء -

المقادير:

- ك بسلة خضراء أو بسلة مجمدة.
- قطعة من النعناع الأخضر + بصلة صغيرة
- ٣ كوب من البهريز (شورية مركزة) + ٢ كوب من اللبن.
- ملعقة كبيرة من السمن أو الزيت + ملعقة حلو مسطحة من الدقيق.

الطريقة:

- تغسل البسلة وتفضض وتوضع مع البصل المقطع في السمن وتشوح خفيفا.
- تضاف إليها الشورية والنعناع وتترك على نار هادئة حتى تنضج تماما.
- يصفى الخليط بمصفاة ضيقة الثقوب أو يخلط بالخللاط ويصفى.
- يخلط الدقيق باللبن ويضاف للحساء المصفى ويرفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى تغلى تماما، فترفع من فوق النار ويعاد تبيلها.
- تغرف وتقدم ساخنة ومعها خبز محمر أو قطع توست رقيقة بالزبد.
- ملحوظة: يمكن استبدال الشورية بالماء مع مكعبين مرقة.

أصابع البقلاوة

المقادير:

$\frac{1}{2}$ ك جلاش + كوب سمن .

للحشو: مكسرات + أو مقدار من الكستردة للحشو أو حشوة بالشيكولاتة .

الشراب: كوب سكر + كوب ماء + نقط ليمون + فانيليا .

الطريقة:

- ١- يقطع الجلاش مستطيلات .
- ٢- توضع ورقتان أو ثلاث من الجلاش فوق بعضها وبينها قليل من السمن .
- ٣- يوضع الحشو وتلف كالأصابع وترص في صاج مدهون بالسمن .
- ٤- تكرر العملية بالنسبة لباقي الجلاش حتى ينتهي المقدار .
- ٥- تدهن الأصابع بالسمن جيدا .
- ٦- تزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها .
- ٧- تغمس بالشراب البارد ثم ترفع وتصفى .
- ٨- ترص في طبق وتجميل بالمكسرات .

اليوم العشرون

■ الإفطار:

- ورق عنب باللحم البتلو.
- شوربة جزر ص ٦٩.
- سلطة زبادى بالخيار ص ٦٨.
- كوكتيل الفواكه باللبن.
- مهلبية قمر الدين.

■ السحور:

- البطاطس بالبيض والجبن الشيدر ص ٢٢١.
- زبادى.
- مربى.
- فول بالزيت والليمون.

محشورق العنب بشرائح اللحم البتلو

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك ورق عنب بناتى + $\frac{1}{4}$ ك لحم بتلو شرائح.
- مقدار من الخلطة النيئة + ملعقة كبيرة سمن أو زيت.
- ملعقة عصير ليمون + قليل من الملح.
- شوربة أو مكعب مرق مذاب فى ماء ساخن + فصوص ثوم صحيحة.

طريقة عمل الحشوا النيئ:

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك كوب أرز + بصلة مفرية + ملعقتان سمن أو زيت.
- $\frac{1}{4}$ ك عصير طماطم + بقدونس مفرى + ملعقة صلصة.
- ملح، فلفل، بهار.

الطريقة:

- تدعك البصلة بالملح والفلفل ثم تضاف الطماطم وبقية المقادير وتترك لمدة عشر دقائق وتستعمل.
- يمكن إضافة لحم مفروم للخلطة.

الطريقة:

- يغسل ورق العنب جيدا ويرتب مجموعات ثم يسلق.
- يقطع العنق وتفرد بحيث تكون جهتها الملساء للخارج ويمكن أن نضع العنق فى قعر الحلة حتى لا يلتصق المحشى.
- يوضع قليل من الخلطة على الورقة وتلف كالإصبع وترص فى إناء بنظام.
- ترص شرائح اللحم وفصوص الثوم بين الصفوف.

- ثم يرفع على النار لمدة ٥ دقائق ثم يضاف إليه الشورية الساخنة ويترك على نار هادئة حتى ينضج مع إضافة الشورية أو الماء كلما احتاج الامر، وإضافة عصير الليمون - حسب الرغبة- قرب تمام النضج.

ملحوظة: يمكن أن نكبس المحشو بصحن حتى تتوزع الشورية بطريقة مناسبة ولا تفكك الأصابع مع الغليان وحين يتشربها نهدئ النار ونضعه على شياطة كطريقة الأرز.

كوكتيل الفواكه باللبن

المقادير:

- ٣ أصابع موز متوسطة + كوب حليب.
 - ٣ ملاعق كبيرة بودرة بطعم البرتقال + كوب عصير مانجو + ثلج.
- الطريقة:** تخلط جميع المقادير السابقة في الخلاط، ثم تقدم.

مهلبية قمر الدين

المقادير:

- ٢ كوب من عصير قمر الدين المحلى + ٢ ملعقة كبيرة نشا.
- موز للتجميل أو ملعقة زبيب وجوز الهند أو مكسرات مبشورة.

الطريقة:

- يوضع العصير على النار حتى يغلى.
- يذاب النشا فى قليل من الماء البارد ثم تصب فوق العصير المغلى مع التقليب المستمر مع تهدئة النار.
- يمكن إضافة بعض الزبيب له أو شرائح موز فى النهاية.
- يغرف فى الأطباق المعدة لذلك وتكون مبللة بالماء البارد، ثم تترك لتبرد وتوضع فى الثلاجة ويجميل بالمكسرات أو الزبيب وجوز الهند أو بشرائح الموز على الوجه.

