



سموذي التفاح

المكونات:

- ٢ تفاح
- ١ موز
- نصف كوب عنب أخضر
- كوب لبن
- ملعقة كبيرة زبادي
- نعناع
- ملعقتان كبار بوردة تانج
- فيمتوللزينة

الطريقة:

نقوم بتقطيع الفواكه وتجميدها ثم نخلطها مع باقي المكونات في الخلاط الكهربائي. نقوم بتزيين حواف الأكواب بالفيمتو ثم نسكب العصير فيها.

مهلبية القشطة

الطريقة:

في وعاء نحمي الزيت ونقوم بتحمير الشعيرية إلى أن تحمر. نضيف كمية الماء والملح، ونتركها على نار هادئة إلى أن يتشرب كل الماء نرفعه من النار. في وعاء آخر نقوم بخلط باقي المكونات مع الشعيرية عدا القشطة ونكهة الورد. نقوم بتحريك المزيج في نار متوسطة، إلى أن تفلظ نضيف القشطة ونكهة الورد، ونحركها قليلا ثم نقوم بتوزيعها في أواني التقديم ونزينها بالفستق والقشطة. وتقدم باردة.

المكونات:

- علبه قشطة
- كوبان ونصف حليب سائل
- ٥ ملاعق صغيرة سكر
- ٤ ملاعق كبيرة سميد
- ٢ ملعقة كبيرة نشاء
- ملعقة صغيرة نكهة الورد
- رشه ملح
- ثلث كوب شعيرية
- نص كوب ماء
- ملعقة صغيرة زيت
- فستق وقشطة للتزين

سندويش الفلافل

إعداد: آثار راشد الراسبية

المكونات:

- ٢٠٠ جرام فول أخضر
- ثلث كوب بقادونس مفروم
- ثلث كوب كزبرة مفروم
- عود بصل أخضر
- ٤ فصوص ثوم
- ٢ ورق غار أخضر
- ملح
- فلفل أسود
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقتان زيت زيتون
- ملعقة كبيرة طحينية
- عصير ليمونتين
- نصف ملعقة صغيرة بيكرونات الصودا
- ماء
- زيت للقلي
- صوص الطحينية:
- ٢ ملاعق كبيرة طحينية
- ملعقة كبيرة زبادي
- عصير ليمونة
- ملح وفلفل أسود.
- خبز وسلطة
- بطاطا مقليه

الطريقة:

يُنقع الفول في الماء قبل بيوم. بعدها نقوم بطحن الفول، الكزبرة، البقدونس، البصل والثوم وورق الغار بالمطحنة الكهربائية لنحصل على عجينة ناعمة. بعدها نقوم بوضع العجينة المتكوّنة لدينا في وعاء ونضيف لها عصير الليمون، البيكرونات الصودا، زيت الزيتون والطحينية مع الملح، والفلفل الأسود والكمون. نعجن جيدا حتى تختلط جميع المكونات. ثم نقوم بعمل أقراص صغيرة من العجينة ونضعها في صينية مغطاة بورق الزبدة ونتركها في التلاجة لمدة ربع ساعة حتى تتماسك جيدا. بعدها نقلبها في زيت غزير حتى تأخذ لونا ذهبيا. ونقدمها كساندويتش.