



سلطة التونة بالملفوف

المقادير :

علبتا تونا معلبة

كوب فاصولياء خضراء مسلوقة

عودان بصل أخضر مفروم مع الأوراق

6 أكواب ملفوف مفروم

4 جبات فجل مبروش

¼ كوب كزبرة

ملعقة كبيرة سمسسم

القليل من الفلفل الأسود

¼ كوب خل

3 ملاعق كبيرة زيت زيتون

ملعقتان كبيرتان صلصة الصويا

ملعقة صغيرة ونصف من السكر

ملعقة صغيرة ونصف من الزنجبيل المهروس

ملعقة صغيرة نعناع مجفف

طريقة التحضير

- نصفي التونة من الزيت، ونضعها في طبق عميق، ونضيف الفاصولياء، البصل، الملفوف، الفجل، الكزبرة ، السمسسم والفلفل، ونقلب المواد للتخلط.

- في طبق عميق نضع الخل، الزيت، صلصة الصويا، السكر، الزنجبيل والنعناع، ونقلب المواد لتنقليس وتن تكون صلصة ناعمة.

- نوزع الصالصة على سلطة التونة، ونقلب السلطة للتخلط بالصالصة.

- تقدم في طبق واسع مع الخبز المحمر.

كعكة التمر



المقادير :

كوب سميد ناعم

كوب دقيق

ملعقة صغيرة بيكنج باودر

ملعقة صغيرة يانسون مطحون

نصف ملعقة صغيرة محلب

كوب تمر مقطع

كوب حليب مركز محلى

¼ كوب سكر

بيضة

¾ كوب زبدة مذابة

¼ كوب سمسسم

طريقة التحضير

- ثبّت الرف الشبكي في وسط الفرن ، ونسخني الفرن إلى درجة حرارة 180 درجة مئوية ، ونحضر صينية مقاس 13 بوصة X 9 بوصة ، ونضع بها قطعة من ورق الريدة.

- نضع في وعاء الخليط : السميد، الدقيق، البيكنج باودر، اليانسون وال محلب ، ونخلطها بسرعة بطيئة لعدة ثوان .

- نضيف التمر، الحليب، السكر، البيض والزبدة ، ونشغل الخليط على سرعة متوسطة ليكون لدينا خليطاً متجانساً .

- نوزع الخليط في الصينية وننشر السمسسم على الوجه .

- نضع الصينية في الفرن لمدة 20 دقيقة إلى أن تنقليس الكعكة .

- نقدم الكعكة بعد أن تبرد .

المقادير :

رأس زهرة " القرنيط

رأس بروكلي

ملعقتان كبيرتان زيت

زيتون

حبة بصل مفروم

ملعقتان كبيرتان من

الدقيق

4 أكواب ماء أو مرق

ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير

- نسلق المكرونة حسب الإرشادات على العبوة .
- في قدر صغير نسخن الزيت ونضيف اللحم ونقلبه حتى يجف ، ثم نضيف البصل، الثوم، الملح ، الفلفل، البهار، الأوريغانو ، الفليفلة الخضراء والبندورة ، وترك الخليط على نار هادئة لبعض دقائق، ونقسم الحشوة إلى جزئين.
- نضيف الجبن إلى نصف كمية خليط اللحم، ونحوشو

صلع خروف محسو بالأرز

المقادير :

صلع خروف

ملعقة كبيرة ملح

ملعقة صغيرة فلفل اسود

ملعقة صغيرة بابريكا

ملعقة صغيرة هيل

ملعقتان كبيرتان من الكمون

مكسرات مقلية للتزيين حسب الرغبة

مقادير الحشوة :

5 أكواب ارز بسمتي

½ كوب زيت ذرة

حبة كبيرة بصل مفروم

3 جبات جزر مبروشة

طريقة التحضير

- نضع الملح في طبق ، والفلفل الأسود ، البابريكا ، والهيل والكمون ، ونخلطها جيدا .
- نضع حوالي 1/2 كوب من زيت الذرة في قدر واسع ، نسخنه جيدا ثم نضيف البصل ليذبل ، ونضيف نصف كمية خليط البهارات وندعها تتحمّص مع البصل قليلا .
- نضيف الجزر ونقلبه مع البهارات ليكتسب طعمًا لذيدنا ثم نضيف الأرز ونطهوه حتى ينضج .
- نضع قطعة من ورق الألمنيوم على صينية واسعة ، ونضع خلص الخروف ثم نوزع بقية البهارات في الداخل والخارج ، ونماءُّ الضلع بالأرز ونثبّت حافته جيدا .
- نوزع بعض زيت الزيتون على الضلع ، ونلفه بورق الألمنيوم جيدا .
- نسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية ونضع الضلع لمدة ساعتين ونصف ، ويمكن تخفيف درجة حرارة الفرن وتترك الضلع لوقت التقديم ، ونوزع المكسرات ونقدمه مع بقية الأرز .