

الوصفة  
الثانية

## التونا بالصلصة

المقادير:  
100 غ من التونا الممتازة، مقطعة إلى مكعبات صغيرة  
4 حبات روبيان متوسط الحجم، مقشرة ومنظفة جيداً  
« حبة أفوكادو»  
عصير 3 حبات من الليم كبير الحجم، معصورة طازجا  
أوراق الخبزيرة الطازجة، للندحة  
10 غ من البصل، المقطع تقطيعاً رقيقاً  
ورقتان من أوراق شجر الليمون الحامض، مقطعة تقطيعاً ناعماً  
حبة فليفلة حمراء، منزوعة البذور ومقطعة  
ملح طعام، وبهار أسود طازج، للندحة  
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور  
ملعقة صغيرة من زيت الزيتون  
ملعقة صغيرة من زيت السمسم  
خبز TORTILLA وخبز ICEBERG

طريقة التحضير:  
1) ضعي حبات الروبيان في الماء الحار والمملح لحوالي 20 ثانية، جففيها من المياه، واتركيها إلى أن تبرد، ثم امزجي في وعاء، عصير الليم، وزيت السمسم، وزيت الزيتون، وأوراق الليم، والبرنجيل، والبصل، والملح، والبهار،  
2) أضيفي الأفوكادو، والتونا، والروبيان لهذا المزيج، ودعيه ينتقع في الماء المالح والخل لخمس دقائق.  
3) للتقديم، ضعي قطعة خبز TORTILLA على الطبق، ثم ضعي حولها بعض أوراق الخس، ووزعي ثمار البحر عليها، وأخيراً، زينها بالفليفلة والريحان الطازج.

الوصفة  
الأولى

## لفات لحم البقر

المقادير:  
500 غ من لحم البقر، المقطع تقطيعاً ناعماً  
250 غ من لفائف البقر، المقطعة تقطيعاً ناعماً  
35 غ من جبنة الموزاريلا، المبشورة  
25 غ من جبنة البارميسان، المبشورة  
50 غ من الريجان الطازج المفروم  
50 غ من حبات الزيتون المحشوة، والمقطعة  
60 مل من معجون الطماطم  
70 غ من فئات الخبز المحمص

طريقة التحضير:  
1) امزجي قطع لحم ولفائف البقر مع قطع جبنة، ومع الريجان، وحبات الزيتون، ومعجون الطماطم، وفئات الخبز، ثم قطعي كل قطعة عجينة إلى مربعات.  
2) ضعي حصة من المزيج المفروم في كل قطعة عجينة، وانتهي أطرافها بالبيض ثم لفها بطريقة محكمة، واتخذي من أنها ملفوفة بشكل جيد، ثم ضعي اللفات، رأسها إلى أسفل على صينية الخلعو.

الوصفة  
الثالثة

## حلوى الخبز

المقادير:  
8 أكواب من الخبز الفرنسي مع قشرته الخارجية، مقطعة إلى مكعبات صغيرة، وموضوعة في الفرن بدرجة حرارة 250 فهرنهايت إلى أن تجف، وقبل أن تصبح بنية اللون  
4 أكواب من الحليب كامل الدسم  
100 غ من الزبدة المملحة  
كوبان من السكر المخبب  
¼ ملعقة كبيرة من القرفة  
9 بيضات  
رشة ملح  
100 غ من العنب

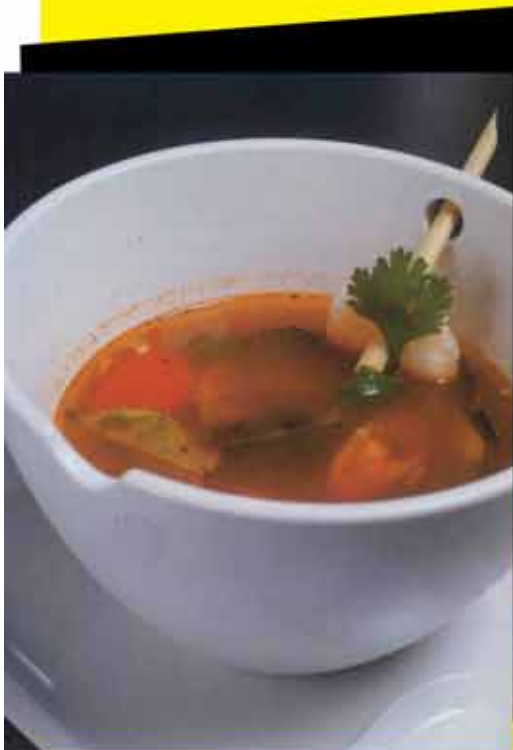
طريقة التحضير:  
1) امزجي الحليب والزبدة، ودعيها على النار إلى أن تذوب الزبدة تماماً، ثم أضيفي كوباً واحداً من السكر واتبعي التسكين على نار معتدلة.  
2) أضيفي البيض، والملح، والفانيليا لهذا المزيج واخفقيه إلى أن يصبح ناعماً، ثم أربلي مزيج الحليب عن النار، واسكبيه فوق مزيج البيض، واخفقي الكل إلى أن يصبح متجانساً.

الوصفة  
الخامسة

## القريدس والفطر

المقادير:  
500 مل من المياه  
2 غ من أوراق الليم  
15 غ من الكرفس  
5 غ من ببتة السعد  
5 غ من الفليفلة الحمراء  
20 مل من عصير الليمون  
20 مل من مرق السمك  
5 غ من أوراق الخبزيرة  
حبة بندورة، مقطعة  
5 غ من السكر  
50 غ من الفطر الاستوائي  
150 غ من القرديس، منظفة جيداً

طريقة التحضير:  
1) اتركي المياه تصل لدرجة الغليان ثم أضيفي أوراق الليم، والكرفس، والسعد، والفليفلة الحمراء، وعصير الليمون. دعي المزيج يغلي على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة.  
2) أضيفي البندورة المقطعة، والسكر، ومرق السمك، ثم أضيفي القرديس والفطر الاستوائي، دعي المزيج على النار لثلاث دقائق أخرى، ثم قدميها.

الوصفة  
الرابعة

## القول المجروش

المقادير:  
كوب من حبوب الفول المصفولة جيداً، والمنقوعة لثمان ساعات  
كوب من حبوب الخوص ذات الحبة الكبيرة، المصفولة والمنقوعة لثمان ساعات  
¼ كوب من الأرز، المنقوع في المياه لمدة ساعة  
كوب من البصل الابيض، مقطعة  
ثمانية حبات من الفليفلة، مقطعة  
حبة زنجبيل، مقطعة  
¼ كوب من أوراق الكاري، المفرومة فرساً ناعماً  
زيت الحنظل

طريقة التحضير:  
1) اطبخي معاً كل المقادير المنقوعة سابقاً، مع وضع كمية كافية من المياه. أضيفي المقادير المتبقية وامزجي جيداً.  
2) ضعي المزيج جانباً لساعة من الوقت، ثم سخني الصلصة الخاصة بالخبز، وضعي فيها مقدار ملعقة صغيرة من الزيت، اسيلي الصلصة نحو الأعلى، ثم الأسفل، في كل الزوايا بحيث تتأخذي من أن سطحها مغطى جيداً بالزيت.  
3) رشي بعض الزيت على الجوانب، وضعي غطاءً فوقها، وعتد ما تصبح بنية اللون جيداً من الجانبين، اتركيها عن النار وقدميها ساخنة مع الزبدة أو السكر الأسمر.

