

الوصفة
الثانية

العليون بالكاسرولة

المقادير:

- ثلثا كوب من حبوب حنطة WHEAT BERRY
- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- حبة بصل بيضاء، مفرومة
- 224 غ من أنواع متعددة من الفطر
- 1/2 كوب من مرق الدجاج، الخالي من الدسم، ومنخفض الصوديوم
- 1/4 كوب من عصير العنب
- ملعقتان كبيرتان من الطرخون الطازج، المقطع
- رشة ملح
- بهار طازج، للنكهة
- 200 غ من العليون الطازج، المنظفة جيداً والمقطعة إلى قطع بطول 3 سم تقريباً
- 1/4 كوب من جينة البرميسان المقطعة بالطول

طريقة التحضير:

- ضعي حبوب الحنطة في وعاء عميق وغطياها بالماء الباردة. أتركها تنتقع في الماء طيلة الليل، ثم جففيها وضعيها في مقلاة صغيرة وأضيفي إليها حوالي كوب ونصف من المياه.
- غطياها، وسخنيها إلى أن تغلي، ثم أتركها تغلي على نار خفيفة وهي مغطاة، إلى أن تصبح ناضجة أكثر، أو إلى أن تمتص حبوب الحنطة كامل كمية المياه، أي لحوالي ساعة من الوقت، ثم قومي بتجفيفها.
- وزعي العليون على سطح مزيج حبوب الحنطة، ثم غطيها وسخنيها من جديد إلى أن تغلي، خفضي الحرارة إلى الوسط، ودعيها على النار وهي مغطاة لمدة 10 دقائق إلى أن تنضج.

الوصفة
الأولى

نودلز سينغافورة

المقادير:

- 4 ملاعق كبيرة من زيت الذرة
- 400 غ من القريدس، المنظفة
- 200 غ من الدجاج منزوع العظام، والمنظف جيداً
- 500 غ من النودلز RICE VERMICELLI
- 100 غ من شطأ الفول BEAN SPROUTS
- الخضروات: 20 غ من الفطر و 20 غ من البصل الأبيض: 40 غ من الفليفلة الحمراء و 40 غ من الفليفلة الخضراء، و 30 غ من الجزر، المبشور
- ملعقتان صغيرتان من بودرة الكاري الصفراء
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة المحار
- ملعقتان صغيرتان من بودرة مرق الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- 3 ملاعق صغيرة من السكر الأبيض
- ملعقة صغيرة من بودرة الفلفل الأبيض
- 4 بيضات، مخفوقة

طريقة التحضير:

- اسكبي المياه المغلية في وعاء مضاد للحرارة فوق النودلز، ودعيها تنتقع لمدة تتراوح ما بين دقيقة و 4 دقائق، أو إلى أن تصبح ليثة، جففيها من المياه بعد ذلك.
- سخني الزيت جيداً في مقلاة عميقة، ثم أضيفي البيض، والقريدس، والدجاج، وشطأ الفول، والخضروات المنظفة جيداً. حرّكي المزيج على النار إلى أن يصبح أكثر ليونة، ثم أضيفي النودلز وبقيّة المقادير.

الوصفة
الثالثة

شوربة البقدونس والخردل

المقادير:

- 30 غ من الزبدة
- بصلة واحدة، مقطعة
- 750 غ من البقدونس، مقطعة
- 4 أكواب (ليتر واحد) من مرق الدجاج
- 1/2 كوب من الحليب
- 1/2 كوب من الكريمة
- 3 ملاعق من الخردل ذي الحبة الكاملة
- ملعقتان من البقدونس المفروم، لرشها على السطح وقت التقديم

طريقة التحضير:

- أذيني الزبدة في مقلاة عريضة، ثم أضيفي البصل واطبخي على نار معتدلة، محزكة بين الحين والآخر، إلى أن يصبح المزيج ناعماً لكن قبل أن يصبح بني اللون.
- أضيفي البقدونس والمرق ودعي المزيج يغلي، أتركه المقلاة على النار، وهي مغطاة، لمدة 25 دقيقة، أو إلى أن يصبح البقدونس أكثر نضجاً، ضعها، بعد ذلك، جانباً لتبرد بهدوء.
- ضعي الشوربة في الخلاط أو في معالج الأغذية FOOD PROCESSOR على دفعات، ثم أعيدتها إلى المقلاة، وأضيفي الحليب والكريمة، وسخنيها من جديد على نار خفيفة، من دون أن تدعيها تصل لدرجة الغليان، أضيفي الخردل ذي الحبة الكاملة، وكذلك الملح والبهار الأسود الطازج، وحرّكي المزيج، ثم قدميها بعد ترشيها على سطحها البقدونس المقطع.

الوصفة
الخامسة

صدور الدجاج المحشوة بالموزاريلا

المقادير:

- زيت الزيتون أو زيت الكانولا كطليقة خارجية
- 4 صدور دجاج منزوعة العظام، منزوعة الجلد، ومقطعة إلى نصفين
- 4 شرائح من جينة الموزاريلا
- ملح وفلفل أسود حديث الصنع

طريقة التحضير:

- قومي بتحضير مشواة الفحم، أو الغاز بحيث تكون الحرارة فيها متوسطة الارتفاع، وادهني سطح المشواة بالزيت.
- إستعملي سكيناً طويلاً، رقيقاً، وحاذاً لتقطيع صدور الدجاج بشكل طولوي ومستطوح، إقتطعي بطريقة أفقية مبتدئة من الجزء الأكثر سماكة في الصدر واستمري حتى تصلي لحوالي 12 مم من الجانب الآخر.
- قومي بشوي الدجاج على جهة واحدة وبشكل مباشر على نار متوسطة الارتفاع لمدة 3 إلى 5 دقائق، ثم اقليها بانتباه بواسطة الملعقة 1 SPATULA.
- قومي بشويها على الجانب الآخر لمدة 3 دقائق، تأكدي من نضجها من خلال قطع أحد الصدور في الجزء الأوسط منه.

الوصفة
الرابعة

تُرْتة الشوكولاته

المقادير:

لصنع العجينة:

- 130 غ من بودرة الكاكاو
- 400 غ من الزبدة، الفدانية
- 250 غ من السكر الذروي الناعم
- 150 غ من البيض
- رشة من الملح
- لتحضير حشوة الكراميل:
- 110 مل من المياه
- 400 غ من السكر
- 60 غ من شراب الذرة (أو العسل)
- 110 غ من الزبدة
- 110 غ من الكريمة المعلىة
- 30 غ من الكريمة الطازجة
- 4 غ من الملح

لصنع الطبقة العلوية، امزجي معاً: 340 غ من الشوكولاته السوداء، والمذابة: 360 غ من الكريمة المعلىة: 130 غ من الزبدة: 2 غ من الملح

طريقة التحضير:

- لصنع العجينة: حضري الفرن مسبقاً من خلال تحميته لدرجة حرارة 180 درجة سلفيوس. امزجي معاً كل المقادير لصنع عجينة ناعمة. قسمي العجينة إلى حصص صغيرة. لتحضير الحشوة، في مقلاة عميقة امزجي المياه، والسكر، وشراب الذرة، أتركي المزيج يغلي لعشر دقائق، أضيفي المقادير المتبقية وحرّكي.
- اسكبي المزيج فوق الترتات المخبوزة، ودعيها تبرد بدرجة حرارة الغرفة، ثم اسكبي حصة من الطبقة العلوية المحضرة مسبقاً على السطح وضعيها في التلاجة إلى تجمد الطبقة العلوية، قدميها باردة.

