

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة



الدكتور هاني البطل

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

جدول المحتويات

مفردات الأطعمة الحارة الرطبة.....الصفحة ١

الترويقة

خبز القمح (المصنوع من الطحين غير المبيض)	الصفحة ٢
زعترو زيت	الصفحة ٢
بيض مقلي	الصفحة ٣
بيض مقلي بلحم الضأن	الصفحة ٣
توست مع صفار البيض وأفوكادو	الصفحة ٣
شوفان بالقلوبات	الصفحة ٣
حلاوة	الصفحة ٣
دبس التمر مع طحينة	الصفحة ٣
كرواسون باللوز	الصفحة ٣
فطيرة إنكليزية	الصفحة ٤
الكريب الفرنسي	الصفحة ٤
مرى الجزر	الصفحة ٥
مرى التين	الصفحة ٥
مسبحة	الصفحة ٦

الغداء أو العشاء

طريقة تحضير المايونيز	الصفحة ٦
-----------------------------	----------

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

طريقة تحضير مرق الدجاج	الصفحة ٧
طريقة تحضير صلصة الغواكامولي	الصفحة ٧
برغل مفلفل	الصفحة ٨
برغل بالحمص	الصفحة ٨
برغل بيندورة	الصفحة ٨
أرز بالدجاج	الصفحة ٩
سلق ملفوف	الصفحة ٩
سلق بالحمص	الصفحة ٩
يخنة فاصوليا حمراء	الصفحة ٩
يخنة الجزر	الصفحة ٩
عجة البيض	الصفحة ١٠
كبة غنم	الصفحة ١٠
مغربية	الصفحة ١٠
فتة بطحينة	الصفحة ١٠
فتة بلبن	الصفحة ١١
كفتة بطحينة	الصفحة ١١
فريكة بالدجاج أو باللحم	الصفحة ١١
كسكس	الصفحة ١١
معكرونة باللحم	الصفحة ١١
معكرونة بالخضار	الصفحة ١٢
معكرونة بالقريدس	الصفحة ١٢
معكرونة فتوشيني	الصفحة ١٢
برغر لحم غنم	الصفحة ١٢
دجاج بالفرن	الصفحة ١٣

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

فاهيتا	الصفحة ١٣
اسكالوب	الصفحة ١٣
كبد الدجاج	الصفحة ١٣
مسخن فلسطيني	الصفحة ١٣
كبد غنم	الصفحة ١٤
لحم غنم مشوي	الصفحة ١٤
فروج مشوي	الصفحة ١٤

المقبلات

فطائر بالسلق	الصفحة ١٤
فطائر جزر	الصفحة ١٣
حمص بطحينة وحمص بطحينة مع لحم	الصفحة ١٥
متبل ضلوع السلق	الصفحة ١٥
سلطة الشمندر	الصفحة ١٥
شورية الدجاج	الصفحة ١٥
شورية السلق	الصفحة ١٥
شورية خضار	الصفحة ١٦
كبة نية	الصفحة ١٦
فراكة نية	الصفحة ١٦
لحم بعجين	الصفحة ١٦
لحم بعجين الرقاقات	الصفحة ١٦

السناك

معمول بتمر أو فستق حلي	الصفحة ١٧
سمسمية	الصفحة ١٧

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

فستقية (عراميش)	الصفحة ١٨
داعوقية بدون قشطة	الصفحة ١٨
زبيب أسود حلو بدون بذر	الصفحة ١٨
تين مجفف	الصفحة ١٨
فستق حلي لوز كاجو	الصفحة ١٨
أم قليبانة (الحمص الأخضر)	الصفحة ١٨
مغلي	الصفحة ١٨
قمحية	الصفحة ١٨
كاتو الزبيب	الصفحة ١٨

المشروبات

ماء جوز الهند	الصفحة ١٩
عصير قصب السكر	الصفحة ١٩
عصير الجزر والشمندر	الصفحة ٢٠
مشروب الرطب	الصفحة ٢٠
شراب التوت المركز	الصفحة ٢١
سموذي المانغو بحليب اللوز	الصفحة ٢٣

مفردات الأطعمة الحارة الرطبة

الصنوبر الطويل	رطب	أفوكادو	لحم الضأن الذي	صفار البيض
لوز مقشور	توت أبيض حلو	مانغا حلوة	عمره سنة أو سنة ونصف	كبد
كاجو	قصب السكر	تفاح حلو	جزر	إلية
فستق حلي	الموز الحلو الناضج	عنب حلو	الفليفلة الحلوة	دجاج
زبدة	جوز الهند	قشطة	سلق	زغاليل الحمام
سمن	سمسم	شمام	شمندر	الحنطة
زيت زيتون أسود	طحين	تين حلو	شلجم (لفت)	برغل
زيت السمسم	زيتون أسود حلو	كرز حلو	هليون	حمص رطب (أم قليبانة)
زيت جوز الهند أو الأفوكادو	دبس التمر	الإجاص الشامي الحلو	أرضي شوكي	فاصوليا حمرا
زبيب منزوع البزر				

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

الترويقة

- خبز القمح (المصنوع من الطحين غير المبيض)

● زعتر وزيت:

مقادير خلطة الزعتر

٢٥٠ غرام زعتر مطحون

١٠٠ غرام لوز (يستعمل اللوز المقشور)

١٠٠ غرام فستق حلي مطحون

٢٠٠ غرام سمسم

القليل من الملح والسماق

طريقة التحضير

يخلط الزعتر مع زيت زيتون اسود ويؤكل بخبز القمح أو العجين.

ملاحظة: زيت الزيتون المعصور من الزيتون الأسود الحلو حار رطب ومن الزيتون الأسود

المر حار يابس.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

- بيض مقلي: صفار البيض يُقلى مع السمن ورشة قليلة من الملح.
- بيض مقلي بلحم الضأن (الذي عمره سنة أو سنة ونصف وليس أكثر من ذلك) يقلى بالسمن البقري مع القليل من الملح.
- توست مع صفار البيض وافوكا
- شوفان بالقلوبات: يقلى الشوفان بالسمن أو الزبدة البقريّة مع سكر أسمر وزبيب أسود بدون بذر أو أشقر حلو ولوز.
- حلاوة: تؤكل سادة أو مع فستق.
- دبس التمر يؤكل مع طحينة.
- كرواسون باللوز

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

● فطيرة إنكليزية: (English Pancake)

المكونات

طحين القمح الخالص - كوب واحد ونصف - ٣٧٥ ملل

سكر - ملعقة كبيرة - ١٥ ملل

بكنغ باودر - ملعقة كبيرة - ١٥ ملل

ملح - نصف ملعقة صغيرة شاي - ٢ ملل

صفاري بيض

ملعقتان كبيرتان من الزبدة - ٣٠ ملل

حليب اللوز أو حليب جوز الهند أو كوب آخر من الماء - كوب ونصف - ٣٧٥ ملل

ملاحظة

تؤكل مع مربى التين أو دبس التمر مع الطحينة أو مربى الجزر

● الكريب الفرنسي: (French Crepes)

المكونات

صفار بيض - عدد ٤

حليب اللوز أو حليب جوز الهند أو كوب آخر من الماء - كوب واحد - ٢٥٠ ملل

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

ماء- كوب واحد- ٢٥٠ ملل

طحين القمح الخالص (غير المبيض) - ٢ كوب- ٥٠٠ ملل

زبدة مذابة - ٤ ملاعق طعام- ٥٠ ملل

ملح- نصف ملعقة شاي- ٢ ونصف ملل

سكر قصب- ملعقة صغيرة- ٥ ملل

طريقة التحضير

يخفق البيض حتى تظهر الرغوة. تضاف باقي المكونات. يخفق المزيج حتى يصبح المزيج لينا. يغطى الوعاء ويوضع في البراد لعدة ساعات أو ليلة كاملة. يضاف القليل من الحليب إذا كان المزيج سميكًا. تحمى مقلاة مدهونة بالزبدة. تضاف ملعقتي طعام من مزيج الكريب وتحرك المقلاة حتى تأخذ شكل المقلاة. ترفع عن النار عندما يصبح الجانب ذهبيًا. تصف الواحدة فوق الأخرى مع وضع ورق الخبز بينهما. الوصفة تعطي ٢٤ كريب.

● مربي الجوز

● مربي التين

● مسبحة: حمص مسلوق طحينة يضاف لها من ماء الحمص المسلوق وبعض الملح والقليل

جدا من الحامض ورشة كمون وزيت زيتون أسود.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

غداء أو عشاء

● وصفات تستعمل مع الوجبة الرئيسية:

طريقة تحضير المايونيز المعمول من صفار البيض Egg Yolk Mayo:

المكونات

صفاري بيض

٤/٣ كوب زيت زيتون أسود

رشة ملح

طريقة التحضير

يفصل صفار البيض عن البياض ويوضع الصفار في وعاء. يُخفق صفار البيض ببطء ثم يضاف زيت الزيتون تدريجياً، ملعقة تلو الأخرى. تخفق صلصة المايونيز بواسطة الخفاق الكهربائي أو اليدوي. يتم الخفق في الاتجاه نفسه أثناء إضافة زيت الزيتون وذلك إلى أن يمتزج جيداً. عندما يصبح المايونيز متماسكاً، يضاف الملح ويُمزج الخليط ثانياً.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

طريقة تحضير مرق الدجاج:

المكونات

دجاجة مقطعة ومغسولة

ورقة غار واحدة صغيرة

جزر- عدد ٤

فليفلة خضراء أو ملونة- واحدة مقطعة (إختياري)

ملح- ملعقة صغيرة

ماء- ٤ أكواب

طريقة التحضير

يغمر الدجاج بالماء وتضاف باقي المكونات. تترك المكونات حتى تغلي وينضج الدجاج. يصفى المرق ويستخدم بإعداد الأكلات حسب الرغبة.

طريقة تحضير صلصة الغواكامولي Guacamole:

يهرس الأفوكادو بالشوكة. يضاف إليه الفليفلة الملونة المقطعة قطعاً صغيرة.

يضاف زيت زيتون أسود، عصرة حامض صغيرة، و ملح.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

● برغل مفلفل: تقلى شعيرية بالسمن البقري ويضاف إليها البرغل بعد غسله، ثم الماء والملح. (يؤكل وحده أو مع اليخاني من ضمن اللائحة)

● برغل بالحمص: تقلى بصلة صغيرة أصغر حجم، يزداد فوقها حمص مسلوق ثلاثة أرباع سلقة ثم يضاف البرغل بعد غسله والقليل من الكراوية. يطبخ مع السمن ومرق الدجاج ويزاد الدجاج فوق الطبق. (يمكن إضافة لوز مقلي بالسمن البقري، أو الزبدة أو كاجو أو زبيب أسود أو كلها مع بعضها).

● برغل ببندورة: تقلى بصلة صغيرة جدا مع فليفلة والقليل من البندورة الحلوة والملح ويضاف لها البرغل والماء.

● أرز بالدجاج: يسلق الدجاج وممرقه يطبخ الأرز ويزاد فيه الكثير من السمن البقري (يمكن إضافة لوز مقلي بالسمن البقري، أو الزبدة أو كاجو أو زبيب أسود أو كلها مع بعضها)

● سلق ملفوف: يغسل السلق ويسلق بماء مغلي ويحشى بالبرغل مع سمن بقري ولحم الضأن مفروم ويمكن دعم الأكلة بجزر مسلوق مثلاً.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

● سلق بالحمص: يغسل السلق بماء ساخن جدا حتى تتشربه أوراقه، ثم يقطع ويقلّى بالسمن البقري ويضاف له الحمص المسلوق وشيء قليل من الكزبرة والثوم والملح تؤكل بالخبز.

● يخنة فاصوليا حمراء: تطبخ مع الدجاج أو لحم الضأن أو العجل (الذين عمرهما سنة أو سنة ونصف وليس أكثر من ذلك) وممرقه مع القليل من عصير البندورة الحلوة الطبيعي، والقليل من الكزبرة والثوم والملح يؤكل بجانبها أرز مفلفل بمرق الدجاج مع الشعيرية والسمن البقري.

● يخنة الجزر: يسلق الدجاج يمكن إضافة ورقة غار له والسمن البقري خلال السلق. نضيف بصلة صغيرة وجزر كثير وحمص. تؤكل مع أرز مفلفل مع شعيرية بمرق الدجاج والسمن البقري. أو مع البرغل المفلفل.

● عجة البيض: يقلّى القليل من البصل والجزر والفليفلة بألوانها مع سمن بقري ثم بعد استواء الخضار. يضاف له البيض المخفوق مع الطحين والقليل من الفلفل الأسود. وهنا ملاحظة يستعمل فقط صفار البيض.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

● كبة غنم: برغل يضاف له بصلة واحدة فقط وصغيرة، وبهارات الكبة القليلة جدا جدا، وسمن بقري كثير، يعجن ويحشى بلحم الضأن المفروم (الذي عمره سنة أو سنة ونصف) ومن شاء له أن يضيف له اللوز أو الكاجو. وتوضع في الفرن وتدهن بالسمن البقري ومن شاء يزينها باللوز.

● مغربية: مغربية يضاف لها سمن بقري وتبخر أو تسلق ويضاف بعد ذلك السمن البقري لها. يقلى بصل قليل بالسمن البقري ويغمر بمرق الدجاج مع حمص مسلوق ودجاج وبعض البهارات القليلة (كراوية قرفة كمون فلفل اسود) وتضاف فوقهم المغربية.

● فتة بطحينة: يحمص الخبز بالسمن البقري ويضاف فوقه حمص مسلوق وبعض الكمون وفوقه طحينة مخلوطة بشيء قليل من اللبن والماء والملح ويضاف فوق الطبق السمن المذاب مع كاجو مقلو او لوز أو صنوبر.

● فتة بلبن: يحمص الخبز بالسمن البقري ويضاف فوقه حمص مسلوق وبعض الكمون وفوقه قليل لبن مع القليل من ماء الحمص المسلوق والملح فوق الطبق السمن المذاب مع كاجو مقلو او لوز أو صنوبر.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

● كفتة بطحينة: تقلى الكفتة بالسمن البقري ويضاف لها طحينة مع ماء وملح وشيء قليل من الحامض.

● فريكة بالدجاج أو باللحم: تغسل الفريكة وتنقع وتطبخ مع سمن بقري من شاء يطبخها بالماء فقط ومن شاء يطبخها بماء لحم الغنم (الضأن الذي عمره سنة أو سنة ونصف) أو مرق الدجاج ويمكنك إضافة الجزر لها أو الحمص أو كليهما ويمكن إضافة اللوز المقلي أو الكاجو فوقها أو الزبيب الأسود.

● كسكس: لحم غنم (ضأن عمره سنة أو سنة ونصف) ونأخذ مرقه نسلق به جزر كثير، قليل من اليقطين، لفت، حمص، زبيب أسود، ويؤكل معها الكسكس المطبوخ بهذا المرق.

● معكرونة باللحم: لحم غنم مفروم (الضأن الذي عمره سنة أو سنة ونصف) ويزاد له معكرونة مسلوقة وملح والقليل من الفلفل الاسود يمكن إضافة هليون لها.

● معكرونة بالخضار: يقلى القليل من البصل والجزر والفليفلة الملونة ويمكن إضافة زيتون أسود لها ومن أراد يضيف أيضا دجاج. يستعمل معكرونة القمح.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

● معكرونة بالقريدس: معكرونة، قريدس، فلفل اسود قليل جدا، بابريكا، عصرة حامض، ثوم قليل، زبدة، ويمكن اضافة زيت زيتون أسود لها.

● معكرونة فتوتشيني: معكرونة قليل بصل و ثوم (او مجففين) - صدر دجاج مقطع كثير يقلى بالزبدة يضاف له قليل فلفل اسود، بابريكا، ثم يضاف له كريمة قليلة جدا مع الحليب والحبق مجفف - ويمكن اضافة زيت زيتون أسود لها

● برغر لحم غنم: قطعة برغر لحم ضأن (بهارات قليلة جدا) توضع في خبز البرغر ويضاف معها مايونيز (المعمول من صفار البيض وليس من بياضه) جزر مفروم فليفلة بأنواعها.

● دجاج بالفرن: يتبل الدجاج بالسمن البقري والقليل من الفلفل الأسود ويدخل الفرن إلى أن يستوي ويمكن إضافة الجزر والفليفلة بأنواعها والهلون.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

● فاهيتا: يقلى بصل قليل وفليفلة بألوانها بالسمن البقري ثم ينزع عندما يستوي وبالسمن تقلى قطع صدور الدجاج ثم يضاق الملح وتلف بالخبز مع مايونيز (من صفار البيض) أو صلصة الـ guacamole . أنظر الوصفتين فوق.

● اسكالوب: صدور الدجاج تغمس بصفار البيض ثم بطحين مع كعك مطحون ومعه بعض البهارات القليلة ويؤكل مع سلطة الجزر (جزر مبروش مايونيز - من صفار البيض - سكر - زيت زيتون أسود).

● كبد الدجاج: ينظف جيدا يقلى القليل من البصل بكثير سمن بقري وقطع فليفلة، يضاف لها كبد الدجاج ورشة قليلة فلفل أسود ورشة دبس رمان.

● مسخن فلسطيني: يقلى القليل من البصل مع قطع صدور الدجاج بالسمن البقري ويضاف القليل من السماق (القليل القليل) ويلف بخبز المرقوق.

● كبد غنم: (ضأن عمره سنة أو سنة ونص) يقلى مع الألية أو سمن بقري والقليل من الفلفل الأسود.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

- لحم غنم مشوي: (لحم ضأن عمره سنة أو سنة ونصف) يمكن أكله مع حمص بطحينة.

- فروج مشوي عالغاز أو عالفحم

مقبلات

- فطائر بالسلق: سلق يقلى بالسمن البقري مع القليل من الملح يحشى به العجين.

- فطائر جزر: جزر مبروش يقلى بالسمن البقري مع قليل من الملح ويحشى به العجين.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

- حمص بطحينة وحمص بطحينة مع لحم: حمص حب مسلوقة مطحون يضاف له طحينة وقليل من ماء سلق الحمص وعصرة حامض وملح، ويمكن إضافة لحم الضأن (الذي عمره سنة أو سنة ونصف) مع زيت الزيتون الأسود.
- متبل ضلوع السلق: تسلق الضلوع وتطحن يدويا ويضاف إليها طحينة وحامض قليل وملح قليل ويخلط الكل وتؤكل مع زيت الزيتون الأسود.
- سلطة الشمندر: شمندر فليفلة جزر هليون أفوكا ويمكن الاستغناء عن أي صنف تؤكل مع زيت زيتون أسود وملح وبعض خل العنب.
- شوربة الدجاج: مرق دجاج نضيف له شعيرية مقلية بالسمن البقري وجزر مقطع وملح وفلفل اسود قليل.
- شوربة السلق: قليل من البصل حمص جزر مقطع شيء من أوراق السلق وضلوعها، شعيرية، دجاج ويضاف لها زيت زيتون أسود.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

● شوربة خضار: مرق دجاج جزر لفت حبوب فريكة أو قمح عادي أو فاصوليا حمراء زيت زيتون أسود رشة بهار اسود.

● كبة نية: لحم ضأن عمره سنة أو سنة ونصف، تؤكل مع زيت الزيتون الأسود ولا يضاف لها بهارات كثيرة.

● فراكة نية: لحم ضأن عمره سنة أو سنة ونصف، تؤكل مع زيت الزيتون الأسود الحلو.

● لحم بعجين: خلطة اللحم: لحم ضأن (عمره سنة أو سنة ونصف وليس أكثر) يضاف إليه القليل من البندورة الحلوة، فليفلة خضراء، ملح قليل.

● لحم بعجين الرقاقات (Phyllo dough)

المكونات

عجينة رقاقات مربعة (square phyllo dough) - عدد ٨

لحم ضأن (عمره سنة أو سنة ونصف وليس أكثر) - نصف كيلو

طحينة - نصف كوب - ١٢٥ ملل

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

سمن بقري مذاق

ملعقة صغيرة مسح بصل مفروم

ملعقة صغيرة حامض - ٥ ملل

ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

رشة خفيفة نعنع يابس وفلفل أسود

ملح حسب الذوق

صنوبر للزينة

طريقة التحضير

تدهن الصينية بالسمن. يقطع مربع العجينة إلى قسمين. يدهن كل مربع بالسمن ويمد. تحضر خلطة اللحم: يقلى اللحم ثم يضاف إليه باقي المكونات. يوضع اللحم فوق الرقاقات ويكبس بالكف ثم يزين بالصنوبر. يخبز بالفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية حتى يحمر العجين.

سناك

● معمول بتمر أو فستق حلبي

● سمسمية

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

- فستقية (عراميش)
- داعوقية بدون قشطة
- زبيب اسود حلو بدون بذر
- تين مجفف
- فستق حلي لوز كاجو
- أم قليبانة (الحمص الاخضر)
- مغلي: يؤكل مع الكثير من اللوز وجوز الهند والفستق الحلي ويحلى بسكر القصب ويقلل من القرفة والكراوية.
- قمحية: قمح يسلق ويضاف له السكر الأسمر واللوز وجوز الهند وفستق حلي والزبيب الحلو (بدون بذر) والقليل من ماء الزهر.

● كاتو الزبيب:

المقادير

- زبيب - ٢ كوب / ٢٥٠ ملل
- ماء يغمر الزبيب
- زبدة - ١ كوب / ٢٥٠ ملل
- سكر القصب - ١ ١/٢ كوب ونصف / ٣٥٠ ملل
- بيض - عدد ٣

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

برش حامضة

طحين القمح الخالص - كوبين وثلاث ارباع كوب / ٦٢٥ ملل

بكينغ باودر: ملعقة صغيرة / ٥ ملل

ملح: ربع ملعقة صغيرة / ١ ملل

طريقة التحضير

يحمى الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية. يغطى الزبيب بالماء ويغلى على نار متوسطة لمدة خمس دقائق ثم يصفى. يضاف الزبدة والسكر للزبيب. يحرك جيدا بالملعقة. يضاف البيض الواحدة تلو الأخرى ويحرك بالملعقة ثم يضاف برش الحامض. يخلط الطحين والبكينغ باودر والملح. يضاف المزيج إلى باقي المقادير ويخبز.

ملاحظة: الكوب = ٢٥٠ ملل

مشروبات

- ماء جوز الهند
- عصير قصب السكر

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

التحضير الطازج: يتم استخلاص العصير مباشرة من أعواد قصب السكر باستخدام عصارة خاصة.

● عصير الجزر والشمندر:

المكونات

- ◆ ٢ حبة جزر متوسطة
- ◆ ١ حبة شمندر متوسطة
- ◆ ١ حبة تفاح حلو (اختياري)

طريقة التحضير

للتنظيف والتقشير: يغسل الجزر والشمندر جيدًا، ويقشران إذا كنت يفضل ذلك.
التقطيع: يقطع الجزر والشمندر إلى قطع صغيرة لتسهيل عملية العصر.
العصر: تستخدم عصارة الفواكه لاستخراج العصير من الجزر والشمندر. إذا كان يستخدم التفاح، يضاف مع الجزر والشمندر في العصارة.

● مشروب الرطب:

المكونات

- ◆ كوب من حليب اللوز أو جوز الهند
- ◆ نصف كوب من الرطب المزال نواته

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

◆ نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا (اختياري)

◆ ملعقة كبيرة من السكر (اختياري، حسب الرغبة)

طريقة التحضير

◆ خلط المكونات:

في الخلاط الكهربائي، يوضع الرطب، التمر، الفانيليا.

تخلط المكونات حتى تصبح ناعمة ومتجانسة.

◆ تحلية المشروب:

إذا أريد تحلية المشروب، يضاف السكر ويخلط مجددًا حتى يتجانس تمامًا

● شراب التوت الحلو المركز:

المكونات

◆ كيلوغرام من التوت الحلو الطازج أو المجمد

◆ ٢ كوب من السكر

◆ ملعقة كبيرة من عصير الليمون

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

طريقة التحضير

◆ تحضير التوت:

يغسل التوت جيداً يترك يجف. إذا كان تستخدم التوت المجمد، يترك ليذوب تمامًا.

◆ طبخ التوت:

يوضع التوت في قدر كبير على نار متوسطة.

يترك التوت يسخن حتى يبدأ في إطلاق العصير، ثم يهرس التوت باستخدام ملعقة خشبية أو هراسة البطاطس.

◆ إضافة السكر:

يضاف السكر إلى التوت المهروس ويخلط جيداً.

يترك الخليط يغلي، ثم تخفض الحرارة ويترك يغلي برفق لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة، مع التحريك من حين لآخر.

◆ إضافة عصير الليمون:

يضاف عصير الليمون إلى الخليط ويمزج جيداً.

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

يترك الخليط يغلي لمدة ٥ دقائق إضافية.

◆ تصفيه الشراب:

باستخدام قطعة قماش نظيفة أو مصفاة دقيقة، يصفى الخليط لإزالة البذور واللب.

يعصر القماش لاستخراج أكبر قدر ممكن من الشراب المركز.

◆ التبريد والتخزين:

يترك الشراب يبرد تمامًا.

يصب الشراب المركز في زجاجات نظيفة ومعق.

◆ التقديم:

يحفظ الشراب في الثلاجة. لتحضير شراب التوت، يمزج جزءًا من الشراب المركز مع

أربعة أجزاء من الماء.

● سموثي المانجو بحليب اللوز:

المكونات

◆ ١ مانجو كبيرة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات

لائحة الأطعمة الحارة الرطبة

◆ كوب حليب اللوز

◆ موزة ناضجة

◆ ملعقة كبيرة سكر القصب (اختياري للتحلية)

طريقة التحضير

في خلاط، توضع مكعبات المانجو، وحليب اللوز، والموز، والسكر. تخلط المكونات على سرعة عالية حتى يصبح الخليط ناعمًا ومتجانسًا.

دكتور هاني البطل