



ضلع مشوي بالتتبيلة

مأكولات



المقادير:
- ضلع الخروف: 1 كيلو وثلاث.
- صلصة الهويسين: 350 غراماً.
- صلصة الزوزو: 200 غم.
- الفاصولياء: 50 غم «صلصة الفاصولياء».
- البصل: 2 غرام «والثوم».
- سكر: 200 غم «أبيض».
- صلصة الصويا: 5 غرامات «الخفيفة».
- ملح: 3 غم.
- التوابل: 8 غم «مسحوق التوابل».
- خيار: 200 غم.
- البصل الأخضر: 200 غم.
- صلصة الفطر الجاهزة: 100 غرام.
- الثوم: 100 غرام «صلصة».
- العسل: 200 غم.
- صلصة تشيلي الحلوة: 100 غرام.

طريقة التحضير:
1. نضع قبل بليلة ضلع اللحم بصلصة الهويسين، والزوزو، والفاصولياء، والبصل والثوم، والسكر الأبيض، وصلصة الصويا الخفيفة، والملح، ومسحوق التوابل.
2. ثم نشوي اللحم لمدة 20 دقيقة.
3. نضع العسل لإضفاء النكهة والرائحة الطيبة، ثم نشوي اللحم من جديد لمدة خمس دقائق.
4. للتقديم: نزين الطبق بالخيار، والبصل الأخضر وصلصة الفطر، والثوم، والتشيلي الحلوة ويقدم طبق الضلع المشوي ساخناً.

عصائر

شراب الأفوكادو والبقدونس والخيار



المكونات:
موز حجم صغير - 1
أفوكادو - نصف حبة
خيار مقطع إلى دوائر - كوب
بقدونس موزق ومغسول - نصف باقة
برتقال مقشر ومنزوع البذور - 2

طريقة العمل:
1 - ضعي كل المكونات في الخلاط الكهربائي وأخفقي جيداً حتى تتجانس المكونات.
2 - اسكبي العصير في كأسات لتقديم وقدميها مباشرة على سفرتك.

شوربة الخضار الخريفية بطعم الجبن

شوربات



المقادير:

2 جزر مقطع
1 فص ثوم مفروم
1 بطاطس مقطعة
1 ملعقة روزماري
1 كوب حمص مسلووق
3 ملاعق بقدونس مفروم
3 أكواب مرق
1 كوب عصير طماطم
1 ملعقة ملح
1 ملعقة فلفل
2 ملعقة زيت زيتون
خبز مقطع للتقديم
3 ملاعق ثوم مفروم

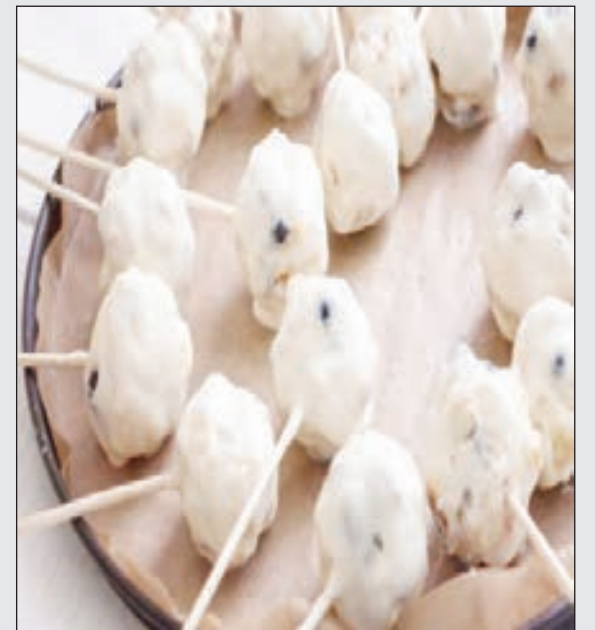
طريقة العمل:

1 - احضري وعاء وضعي زيت الزيتون، الثوم، الجزر، البطاطس والروزماري ثم غطي الوعاء واتركيها لمدة 15 دقيقة على النار.
2 - أضيفي عصير الطماطم، الحمص والبقدونس وقلبي جيداً واتركي الشوربة تسخن على النار.
3 - ادخلي الخبز بالثوم المفروم واشويه في الجريل لمدة 5 دقائق ثم قدميه مع الشوربة الساخنة.



حلويات

مافن البلوبيري بوبس بالشوكولاتة البيضاء

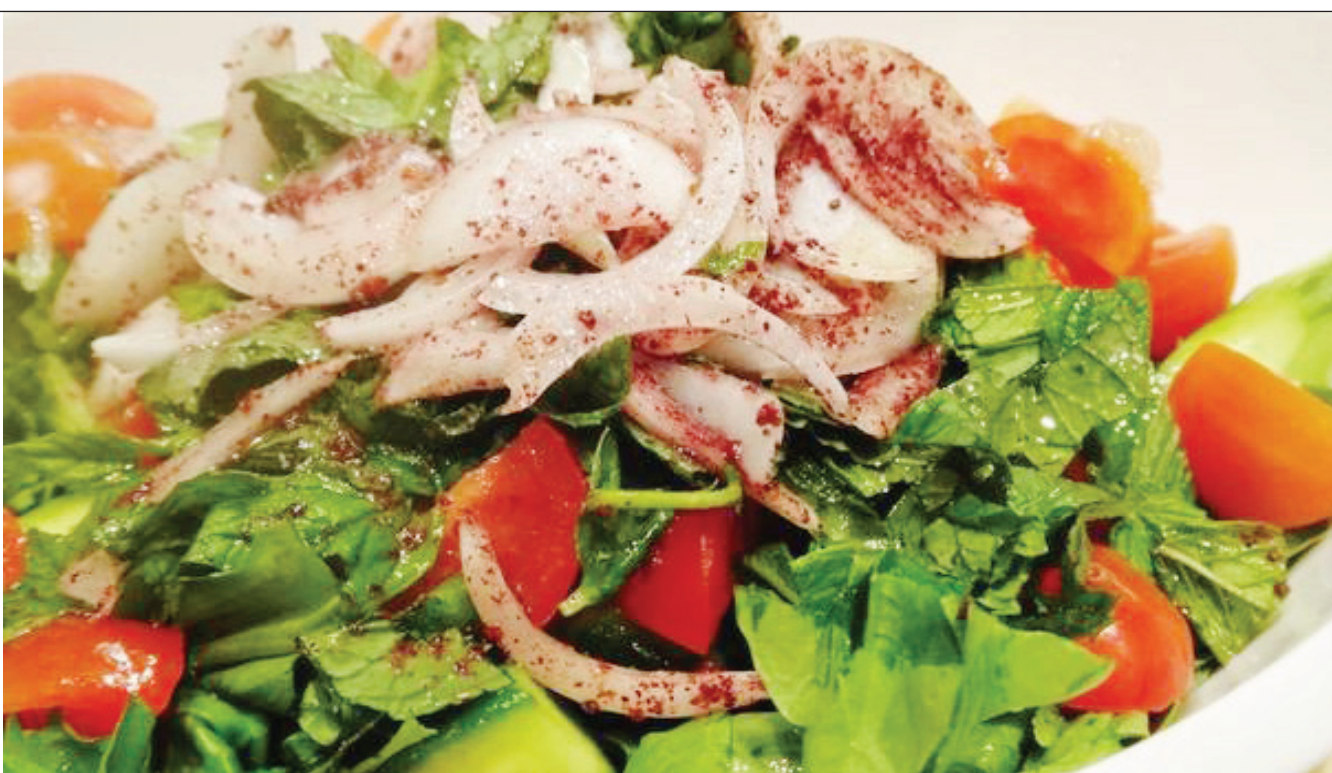


المقادير:

3 بيضات.
½ كوب حليب.
2 كوب دقيق.
1 ملعقة فانيليا.
½ ملعقة قرفة.
1 كوب زبادي.
2 ملعقة عسل.
1 كوب بلوبيري.
1 كوب شوكولاتة بيضاء سائلة.
طريقة العمل:
احضري الخلاط الكهربائي واخفلي جميع المقادير. احضري قالب مافن وادهنيه

سلطة البقلة

سلطات



المقادير:

4 حزمات من البقلة.
حبة بصل.
10 حبات بندورة كرزية مقطعة إلى نصفين.
رشة سماق.
للصلصة:
4 ملاعق كبيرة من عصير الليمون.
ملح حسب الرغبة.
12 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:
- في وعاء اخفلي مكونات الصلصة مع بعضها البعض.
- ورقى البقلة واخفليها مع البصل والسماق وضعيها في وعاء.
- اضيفي البندورة للبقلة والبصل.
- اسكبي الصلصة فوق المكونات.
- زينني السلطة بالقلبي من السماق.
- قدميها لصغارك.