



التحتة ... وصفة شعبية إماراتية

مأكولات



7- في هذه الأثناء نسلق الأرز بالماء و الهيل واللفل الأسود والمسار. ثم نقوم بأخذ كوب من الأرز الأبيض جانباً ونضيف له منقوع الزعفران بماء الورد.
8- نأخذ القسم الأبيض من الأرز ويضاف لقدر اللحم ثم نضيف كوب الأرز المنكبة بالزعفران فوّه من غير تقليب ويترك مقدار 30 الى 50 دقيقة الي أن ينضج تماماً.
9- للزينة: في طبق صغير نضع مقدار ملعقة كبيرة من الزيت ويقلّي الرمان مقدار دقيقة الي أن يأخذ لمعة.
10- يقلب الأرز واللحم في طبق التقديم ويزين بالرمان واللوز المحمص ويقدم.

وانزال ماء البصل.
4- نبدأ بتجهيز قدر الطبخ كالتالي نقوم بوضع رغيف الخبز المبلى بقليل من الماء أسفل الطنجرة.
5- ثم نضع نصف خليط البصل المتبل ثم البطاطس واللحم المنقوع مع شرائح الطماطم وحبّات المشمش ونضيف آخر طبقة التي بقي من خلطة البصل والبهارات مع ماء النقع وملعقتين من السمن توزع ساعتين.
3- في هذه الأثناء نقوم بتجهيز التتبيلة الخاصة للوصفة وهي بتحميم البصل في قدر عميق مع جميع التوابل والليمون المجفف ويفرك جيداً الي أن يبدأ البصل بالنويان

الرمان المجفف: حسب الرغبة «زرشك» للزينة»
- لوز : حسب الرغبة «مقشر ومحمص» للزينة»
طريقة التحضير
1- نغسل اللحم جيداً ويتبل بالليمون ومنقوع الزعفران.
2- يضاف له البطاطس ويترك جانباً مدة ساعتين.
3- في هذه الأثناء نقوم بتجهيز التتبيلة الخاصة للوصفة وهي بتحميم البصل في قدر عميق مع جميع التوابل والليمون المجفف ويفرك جيداً الي أن يبدأ البصل بالنويان

بكفي لـ 5 أشخاص

وقت التحضير: 150 دقيقة
المقادير
- لحم غنم: 1 كيلو «بالعظم»
- الزعفران: نصف ملعقة صغيرة «مقادير نقع اللحم»
- عصير الليمون : 2 حبة «مقادير نقع اللحم»
- البطاطس: 4 حبات «مقطعة أنصاف»
- مقادير نقع اللحم»
- ملح: ملعقة كبيرة «مقادير نقع اللحم»
- البصل: 5 حبات «متوسط الحجم مقطع قطع صغيرة»
- مقادير خلطة البصل مع البهار»
- ليمون: 3 حبات «مجفف منزوع منه البذور والقشر»
- مقادير خلطة البصل مع البهار»
- الكركم: ملعقة صغيرة «مقادير خلطة البصل مع البهار»
- جوزة الطيب: ملعقة صغيرة «مقادير خلطة البصل مع البهار»
- بهارات: ملعقة صغيرة «خليط من البهارات العربية»
- مقادير خلطة البصل مع البهار»
- هيل: ملعقة صغيرة «مقادير خلطة البصل مع البهار»
- الأرز: 1 كيلو «مسلوق نصف سلفة»
- رز البرياني»
- هيل: 4 حبات «مقادير الأرز»
- فلفل أسود: 5 حبات «حب»
- مقادير الأرز»
- القرنفل: 4 حبات «مسمار»
- مقادير الأرز»
- الزعفران: قليل «منقوع في ماء ورد»
- مقادير الأرز»
- سمن: ملعقة كبيرة
- خبز: رغيف «الأبيض اللبناني»
- طماطم: 1 حبة «مقسومة 3 قطع»
- سمن: ملعقتان كبيرتان
- مشمش مجفف: 10 حبات «الوبخارا»
- وهو المشمش الأصفر المجفف الحامض»

عصائر

عصير الفراولة المعسل



طريقة العمل:
1- في الخلاط الكهربائي، ضعي الفراولة مع الحليب، الثلج، السكر والعسل.
2- اخلطي جيداً على سرعة متوسطة حتى الحصول على مزيج ناعم من دون قطع.
3- اسكبي العصير في الكاسات وزينيها بالفراولة المقطعة.

المكونات:
فراولة مغسولة، منزوعة العنق ومقطعة - كوبان
حليب - كوبان ونصف
ثلج مجروش - 4 مكعبات
سكر بودرة - ملعقة كبيرة
عسل - ملعقة كبيرة
للترزين:
فراولة مغسولة، منزوعة العنق ومقطعة - 2

شوربات

شوربات

شوربة سلمون بالفاصولياء



المقادير:

1 عبوة سلمون
1 كوب ماء
5 حبة فاصولياء خضراء مقطعة
½ حبة فلفل رومي مقطع
1 ملعقة كبيرة زبدة
2 ملعقة كبيرة ذرة ملح
فلفل أبيض
2 عود كرفس مفروم
1 ملعقة كبيرة قشدة
طريقة العمل:
في قدر، نؤبي الزبدة وأضيفي لها الفلفل الرومي والكرفس وقلبي ثم أضيفي الفاصولياء والماء والتركيبه يغلي حتى تنضج الفاصولياء.
صفي السلمون وأضيفيه للقدر مع الذرة والتركيبه قليلاً ثم أضيفي باقي المكونات واطريكيها لمدة لا تزيد على 5 دقائق ثم ارفعيها عن النار.



حلويات

كريب الفراولة بالموز والعسل



بواسطة الملعقة، أضيفي البيض وزيت الزيتون وأخفقي بالخفاقة اليدوية لمدة دقيقة.
أضيفي الحليب تدريجياً إلى الخليط مع التقليب المستمر، يمكنك زيادة أو إنقاص كمية الحليب بحيث يكون المزيج النهائي أقل كثافة من مزيج الكيك.
في مقلاة مدهونة بزيت خفيف جداً وعلى نار هادئة، خذي مقدار مغرفة واحدة وحمرها على الوجهين، بذلك نحصل على أقراص صغيرة.
احشي الأقراص بالفاكهة ولغنيها على شكل مثلث وقطعيها، زينيها بالعسل وقدميها مباشرة.

المقادير:
4 ملاعق كبيرة دقيق القمح الأسمر
1 ملعقة كبيرة سكر ناعم
2 بيض
200 مللي حليب خالي من الدسم
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة فانيليا
1 ملعقة كبيرة باكينج باودر
للحشوة:
قطع موز وفراولة
للزينة:
عسل
طريقة العمل:
اخلطي المقادير الجافة في وعاء زجاجي مناسب

سلطات

سلطات

سلطة الورقيات



المقادير:
- باقة جرجير
- باقة سبانخ صغير Baby spinach
- خس أيسبرغ
- جبن حلوم مقطع مكعبات
- جوز
للصلصة:
- ثلاث ملاعق طعام خردل ديجون
- ملعقة طعام عسل
- ثلاث ملاعق طعام خل بلسمي
- ثلاث ملاعق زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود

لتحضير الصلصة:
نخفق الخردل مع الخل البلسمي ثم نذوب العسل ثم نضيف الزيت تدريجياً مع الاستمرار بالخفق، ثم نضيف الملح والفلفل.
- نغمر جميع الورقيات الخضراء بحجم متوسط ونخلط معاً
- نخلط مع الورقيات مكعبات الحلوم
- نزين بالجوز.
- نضع الصلصة جانباً وكل شخص يضيف حسب الرغبة.