



شوربة الجزر

هي من اشهى انواع الشوربات التي تتميز بطعمها الرائع الشهى وتقدم عادة بشهر رمضان المبارك وتعد شوربة **الجزر** من الاطباق الصحية والمغذية وخاصة للصائم واليكم الطريقة .

مقادير شوربة الجزر

- حبات جزر 6
- بصل متوسط الحجم 2
- فص ثوم 2
- لتر ماء 1
- ملعقة كبيرة زبدة 2
- كوب كريمه الطبخ 1
- ملعقة كبيرة طحين 2
- ملعقة صغيرة ملح 1

ملعقة صغيرة بهارات مشكلة 1
ملعقة صغيرة جوزة الطيب 1/2

طريقة التحضير

- 1- في قدر كبير نضع كمية الزبدة والبصل المقطع لقطع صغيرة والثوم المطحون، وندعهم على نار متوسطة الى ان يذبل البصل
- 2- نبرش الجزر ونضيفه الى البصل ونحرك المكونات جيدا الى ان يذبل الجزر
- 3- نضيف كمية الماء الى الجزر والبصل ونضيف فوقهم الملح والبهارات المشكلة والجوزة الطيب وندعه الى ان يغلي
- 4- عندما يبدأ بالغليان نطحن الجزر والبصل بالخلاط الى ان يصبح صوص
- 5- نضيف الطحين المذوب بالقليل من الماء الى صوص الجزر مع التحريك المستمر وندعه على نار متوسطة
- 6- نضيف كريمة الطبخ الى شوربة الجزر و نحرك جيدا الى ان تمتزج الكريمة جيدا
- 7- نترك الشوربة تغلي لبضع دقائق حتى تصل لدرجة الكثافة المطلوبة وبهذا نكون قد انتهينا من تحضير شوربة جزر وتصبح جاهزة للتقديم



فطيرة اللحمية

هي نوع من انواع الفطائر الشهية التي تتميز بطعمها اللذيذ الرائع وشكلها الشهى وعادة ما تقدم كطبق جانبي وخاصة في شهر رمضان المبارك ويمكن تقديمها في السحور وسنقدم اليوم هذه الوصفة بطريقة سهلة وبسيطة واليكم الطريقة

مقادير فطيرة اللحمية بالفطر

كوب طحين 3

كوب ماء 1

كوب زيت نباتي 1/2

ملعقة كبيرة خميرة فورية 1

ملعقة كبيرة حليب بودرة 2

ملعقة صغيرة سكر 1/2

ملعقة صغيرة ملح 1

مقادير الحشوة:

كوب لحمية ناعمة 1

- بصلة كبيرة الحجم 1
- كوب فطر شرائح 1
- ملعقة صغيرة فلفل اسود 1
- ملعقة صغيرة بهارات مشكلة 1
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة كركم 1
- ملعقة كبيرة زبدة 1
- بيض 2

طريقة تحضير فطيرة اللحمه بالفطر:

- 1- نخل الطحين ونضعه في وعاء كبير ونضيف اليه الملح والحليب البودرة ونحرك المكونات الجافة جيدا
- 2- في وعاء اخر نذوب الخميرة والسكر بكمية الماء و نتركهم بضع دقائق
- 3- نضيف الزيت الى خليط الخميرة ونحرك جيدا
- 4- نضيف كمية الطحين الى الخليط السائل ولكن على مراحل الى ان تتشكل لدينا عجينة متماسكة
- 5- نغطي العجينة ببشكير نظيف ونتركها حوالي الثلاث ساعات الى ان يتضاعف حجمها
- 6- في هذا الوقت نجهز الحشوة ففي مقلاة غير قابلة للالتصاق نضع القليل من الزيت ونضيف البصل المقطع الى شرائح ونتركه على نار متوسطة الى ان يشقر البصل
- 7- نضيف اللحمه الناعمة الى البصل ونستمر بتحريكها الى ان تبدأ بالنضوج نضيف الفلفل الاسود والملح والبهارات ونحرك الخليط جيدا
- 8- بعد ان نضجت اللحمه نضيف الفطر المقطع الى شرائح ونحركه جيدا
- 9- نضيف الكركم والزبدة الى خليط الحشوة ونحرك المكونات الى ان تمتزج جيدا

- 10- بعد التأكد من ان الحشوة اصبحت ناضجة تتركها لتبرد
- 11- عند التأكد من ان الحشوة اصبحت باردة نضيف بيضة واحدة الى الخليط ونحرك جيدا
- 12- في قالب مستطيل الشكل ندهنه بالزيت ونرش القليل من الطحين وندعه جانبا
- 13- نمد العجينة بشكل طولي ونضعها فوق القالب لتأخذ شكله ونحاول بأطراف الاصابع ادخال العجينة جيدا
- 14- نضيف كمية الحشوة بداخل القالب الى ان يمتلئ تماما ونقوم برد جهة واحدة من العجينة وقص باقي الزوائد والتأكد من ان جميع الاطراف قد اغلقت جيدا
- 15- بقطعة العجين المتبقية نشكها بشكل ضفيرة ونضعها فوق القالب تتركها لتتاح لمدة نصف ساعة
- 16- بعد نصف ساعة ندهن وجه العجينة بالبيضة المتبقية ليكسبها لون براق
- 17- ندخل الفطيرة الى الفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة نصف ساعة الى ان يشقر وجه الفطيرة
- 18- نخرج الفطيرة ونقطعها وتصبح جاهزة للتقديم



الكبة الارنبية

الكبة الارنبية هي نوع من **أنواع الكبة المشهورة** في لبنان ، ويرجع سبب تسميتها بالارنبية هو ان العنصر الأساسي لتحضيرها هو الطحينة فعندما نغمس كرات الكبة بالصوص تكتسب الكبة اللون الأبيض ، واليكم الطريقة .

: مقادير الكبة الارنبية

: مقادير اللحم

. كيلو لحمة موزات مع العظم ½

. بصلة كبيرة الحجم 1

ملعقة صغيرة ملح 1

ملعقة صغيرة فلفل اسود 1

لتر ماء 1

ملعقة كبيرة سمنة 1

: مقادير الكبة

كوب لحمة ناعمة 2

كوب برغل ناعم 2

ملعقة صغيرة فلفل ابيض 1

ملعقة صغيرة ملح 1

: مقادير الصوص

- 1 كوب حمص حب
- 2 كوب طحينة
- 1 ½ كوب عصير ليمون
- 1 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة ملح

: طريقة تحضير الكبة الارنبية

- 1- في وعاء عميق نضع كمية البرغل ونغمره بالماء -1 ونتركه ساعة تقريبا نصف البرغل من الماء جيدا
- 2- نضيف اللحمه والفلفل الأبيض والملح الى البرغل ونخلطه جيدا
- 3- نضع الخليط في ماكينة اللحمه الى ان تتشكل لدينا عجينة متماسكة
- 4- نقسم العجينة الى كرات صغيرة ومتساوية ونقوم بتكويرهم
- 5- نقلي حبات الكبة نصف قلية الى ان يصبح لونهم زهري
- 6- نقطع البصل الى شرائح ونضعهم في قدر كبير مع السمنة على نار متوسطة الى ان يذبل البصل
- 7- نضيف اللحمه موزات الى البصل ونشوحهم قليلا الى ان يتغير لون اللحمه
- 8- نضيف الماء والفلفل الأسود والملح ونتركهم يغلو لمدة نصف ساعة تقريبا
- 9- نضيف الحمص الى اللحمه ونتركه يغلو على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة
- 10- في وعاء عميق نضع كمية الطحينة ونضيف عصير الليمون على مراحل مع الاستمرار بالتحريك الى ان تنتهي كمية الليمون
- 11- نضيف الماء الى الطحينة ونحرك الخليط جيدا

12- نضيف صوص الطحينة الى اللحمة مع الاستمرار بالتحريك

13- نضيف كرات الكبة الى الخليط ونتركه يغلي على نار هادئة لمدة ربه ساعة تقريبا

14- نصب الكبة ارنبية في وعاء كبير ويصبح جاهز للتقديم



فطائر المحمرة بالقشقوان
المحمرة بالقشقوان هي نوع من انواع المعجنات
الشهية التي تتميز بالطعم الحار وامتزاج الجبن
القشقوان مع الفليفلة الحمراء و البندورة وهي من
الفطائر المشهورة في بلاد الشام وسنقدمه بطريقة
سهلة وبسيطة واليكم الطريقة

: مقادير فطائر المحمرة بالقشقوان

: مقادير عجينة العشر دقائق

:المرحلة الاولى

كوب طحين 2

كوب ماء 2

ملعقة صغيرة خميرة فورية 2

ملعقة كبيرة سكر 2

:المرحلة الثانية

كوب طحين 3

كوب زيت نباتي 1/2

:مقادير الحشوة

بندورة كبيرة الحجم 1

بصلة كبيرة الحجم 1

فص ثوم 2

ملعقة كبيرة معجون الفليفلة الحمراء 1

ملعقة كبيرة زيت زيتون 1

ملعقة كبيرة رب البندورة 1

ملعقة صغيرة فليفلة حمراء حارة 1

كوب جبنة قشقوان 1

: طريقة تحضير فطائر المحمرة بالقشقوان

1- ننخل الطحين ونضيف السكر والماء والخميرة اي

مكونات المرحلة الاولى ونتركها ترتاح لمدة عشر

دقائق

2- بعد مضي عشر دقائق نضيف الزيت النباتي ثم ننخل

الطحين ونعجن المكونات الي ان تتشكل لدينا عجينة

ناعمة يمكن استعمالها على الفور

3- نمد العجينة ونجعلها بسماكة 1/2 سم ونقطعها لدوائر

متوسطة الحجم

4- ندهن صينية الفرن ونضه العجينة ونترك مسافة 3 سم

تقريبا

5- نترك العجين ونبدأ بعمل الحشوة نقطع البصل

والبندورة لقطع كبيرة ونخلطهم بالخلاط ونضيف الثوم

ونهرسهم الي ان يصبحوا صوص

6- نضع الصوص في قدر ونتركه على نار متوسطة

7- نضيف الملح والزيت زيتون ورب البندورة الي

الصوص ونستمر بالتحريك

8- نضيف معجون الفليفلة الحمراء والفليفلة الحمراء

الحارة وهنا الكمية حسب الرغبة ان اردناها حارة جدا او
وسط ويمكن الاستغناء عنها
نترك الخليط يغلي على نار هادئة لمدة خمس دقائق -9
تقريبا وبهذا تكون الحشوة جاهزة
نضع صينية الفرن ونتركها على درجة حرارة -10
متوسطة لمدة ربع ساعة نخرجها وندهنها بالحشوة
ونعيدها الى الفرن ونتركها ربع ساعة اخرى
نخرج الصينية ونرشها بكمية وفيرة من الجبن -11
القشقوان المبشورة ونعيدها للفرن لدقائق عندما تبدأ
الجبنة بالذوبان نخرجها ونصفا في طبق وتصبح جاهزة
للتقديم



كبة بالصينية

هي نوع من [انواع الكبة المشهورة](#) في بلاد الشام وهي عبارة عن عجينة الكبة ممدودة بالصينية ومقطعة بشكل فني وعادة ما تقدم هذه الوصفة في اول ايام رمضان مع شوربة العدس الشهية واليكم طريقة كبة بالصينية

: مقادير كبة بالصينية

- 1 كيلو لحمة ناعمة
- 1 كيلو برغل ناعم
- 1 بصلة كبيرة الحجم
- 1 ملعقة صغيرة فلفل ابيض
- 1 ملعقة صغيرة ملح

: مقادير حشوة الكبة

- 1/2 كيلو لحمة ناعمة
- 1 وقية دهنة
- 1/2 كوب جوز مجروش
- 1 بصلة كبيرة الحجم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة بهارات المشكلة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب سمنة

: خطوات تحضير كبة بالصينية

- 1- في وعاء عميق نضع البرغل ونغمره بالماء الدافئ . ونتركه نصف ساعة تقريبا .
- 2- نصفي البرغل من الماء جيدا .
- 3- نضيف اللحم والبصل المقطع ونخلط المكونات جيدا

- 4- نضع الخليط في ماكينة الكبة الى ان تتشكل لدينا 4- عجينة متماسكة
- 5- نضيف الملح والفلفل الابيض الى العجينة ونستمر 5- بالعجن وتصبح عجينة الكبة جاهزة
- 6- في مقلاة غير قابلة للالتساق نضع القليل من الزيت 6- ونضيف البصل المقطع لقطع صغيرة ونتركه على نار متوسطة الى ان يذبل البصل
- 7- نضيف اللحم الى البصل ونضيف البهارات المشكلة 7- والفلفل الاسود والملح والدهنة ويمكن استبدال الدهنة بملعقتين سمنة او زيت نباتي حسب الرغبة ونحرك اللحم الى ان تنضج
- 8- نضيف الجوز المجروش فوق اللحم ونتركه بضع 8- دقائق وتصبح الحشوة جاهزة
- 9- نقسم عجينة الكبة الى قسمين نمد القسم الاول في 9- صينية مدهونة بالسمنة ونجعلها مستوية
- 10- نضع كمية الحشوة فوق عجينة الكبة ونوزعها 10- بشكل مستوي
- 11- نرق القسم الثاني من العجينة ونضعه فوق الحشوة 11- ونمدها جيدا الى ان تصبح سوية
- 12- باستخدام السكين نقطع الكبة بالصينية باشكال 12- هندسية حسب الذوق
- 13- نذوب السمنة ونخلطها مع الزيت زيتون ونضيفها 13- على وجه الصينية الى ان تتشربها الكبة جميع السوائل
- 14- نضع الكبة بالصينية في الفرن على درجة حرارة 14- متوسطة لمدة نصف ساعة الى ان يشقر وجهها
- 15- عند التأكد من ان الكبة بالصينية اصبحت ناضجة 15- تصبح جاهزة للتقديم



كبة الجريش المسلوقة

نوع من انواع الكبة العراقية المشهورة بالعراق والتي تتكون من برغل وحريش فقط بدون لحمه وتحشى باللحمة الناعمة و الجريش هو القمح المحروش ومنه نوعان ناعم وخشن ويعد الجريش غني بالمواد الغذائية المفيدة لجسم الانسان فهو مليئ بالفيتامينات والاملاح المعدنية وبإضافة البرغل يكون هذا الطبق من الاطباق المتكاملة والمفيدة وأليكم الطريقة

: مقادير كبة الجريش

كوب جريش 4

كوب برغل 4

ملعقة صغيرة ملح 1

ملعقة صغيرة فلفل ابيض 1

بصلة كبيرة الحجم 1

مقادير الحشوة:

كوب لحمه ناعمة 2

- بصلة كبيرة الحجم 1
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة فلفل اسود 1
- ملعقة صغيرة بهارات مشكلة 1
- ملعقة كبيرة سمنة 1

مقادير السلق:

- لتر ماء 1
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملاعق كبيرة زيت نباتي 3

خطوات تحضير كبة الجريش :

- 1- نضع الجريش والبرغل في قدر كبير ونقوم بغمره بالماء الساخن لمدة 6 ساعات تقريبا وكل ماانقصت الماء نضيف من جديد
- 2- نصفي الجريش والبرغل جيدا
- 3- نقطع البصل الى مكعبات ونضيفهم الى الجريش والبرغل
- 4- نجهز ماكينة الكبة وندخل الجريش والبرغل والبصلة الى الماكينة مرة واحدة فقط الى ان تختلط المكونات وتتشكل عجينة متماسكة
- 5- نضيف الملح والفلفل الابيض الى عجينة الكبة ونعجنها جيدا
- 6- في مقلاة غير قابلة للالتساق نضع البصلة المقطعة وقطع صغيرة والسمنة والملح ونحرك المكونات الى ان تذبل البصلة
- 7- نضيف اللحمه والفلفل الاسود والبهارات المشكلة ونحرك جيدا الى ان تنضج اللحمه
- 8- نقسم عجينة الكبة الى كرات ونضع براحة اليد كرة العجينة ونرفقها ونضيف كمية من الحشوة ونغلقها جيدا
- 9- بعد ان شكلنا الكبة تصبح جاهزة للسلق

في قدر كبير نضيف كمية الماء و ملح و الزيت -10
النباتي و نتركهم على نار متوسطة الى ان يصل لمرحلة
الغليان

نضيف كبة الجريش الى الماء المغلي و نتركها بضع -11
دقائق الى ان تطفو حبات الكبة و نكون بهذا قد نضجت

نخرج حبات الكبة من الماء المغلي و نضعهم في -12
مصفاة بضع ثواني ثم نصفهم في طبق و تصبح جاهزة
للتقديم



الكبة اللبنة

هي من الوصفات المشهورة في بلاد الشام و تعد من
اطيب المقبلات و هي عبارة عن كبة و لبن مطبوخ
و عادة تقدم الكبة اللبنة في اول يوم من ايام شهر
رمضان المبارك و هي من الوصفات الغنية بالمواد
الغذائية المفيدة للجسم و سنقدمها اليوم بطريقة سهلة
و بسيطة و اليكم الطريقة

مقادير الكبة اللبينة :

مقادير الكبة :

كيلو لحمة ناعمة 1

كيلو برغل ناعم 1

بصلة كبيرة الحجم 1

ملعقة صغيرة فلفل ابيض 1

ملعقة صغيرة ملح 1

مقادير حشوة الكبة :

كيلو لحمة ناعمة 1/2

وقية دهنة 1

بصلة كبيرة الحجم 1

ملعقة صغيرة ملح 1

ملعقة صغيرة بهارات 1

ملعقة صغيرة فلفل اسود 1/2

مقادير البن :

كيلو لبن 1

بيضة 1

ملاعق كبيرة نشاء 6

ملعقة صغيرة ملح 1

عروق طرخوم 3

طريقة تحضير الكبة اللبينة :

نبدأ اولاً بالكبة نغسل البرغل جيداً ونصفه من الماء -1
ونتركه نصف ساعة

نجهز ماكينة الكبة ونضع فيها البرغل واللحمة -2
والبصلة والفلفل الأبيض والملح ونطحن المكونات
بالماكينة ثلاث مرات تقريبا الى ان تمتزج جميع
المكونات

3- في مقلاة غير قابلة للالتساق نضع البصل المفروم-
فرما ناعما والقليل من الزيت على نار متوسطة الى ان
يذبل البصل

4- نضيف اللحمه الى البصل والبهارات والفلفل الاسود
والملاح والدهنه ويمكن استبدال الدهنه بملعقتين سمنه
او زيت نباتي حسب الرغبة ونحرك اللحمه الى ان
تنضج اللحمه

5- نشكل اقراص الكبة ونحشيها باللحمه

6- هناك ثلاث طرق اولها ان تبقى الكبة نية وعند وضعها
بالبن تنضج والطريقه الثانيه يمكن قلي الكبة نصف
قليه ووضعها في الكبة والثالثه يمكن دهن صينية الفرن
بالقليل من الزيت وصف الكبة وشويها قليلا ثم وضعها
بالبن للسيدة اختيار الطريقه التي تفضلها

7- والان نجهز اللبن في قدر نظيف جدا نضع اللبن
والبيضة والملح ونحرك المكونات جيدا الى ان تختلط
المكونات جيدا

8- نحضر قدر كبير نظيف ايضا ونضيف اللبن بعد ان
نصفي اللبن بمصفاة ناعمة ونضعه على نار متوسطة
مع الاستمرار بالتحريك الى ان يصبح كثيفا

9- نضيف الفلفل الابيض ونحرل جيدا

10- نضيف حبات الكبة الى اللبن ونضعهم على درجه
حرارة منخفضة لمدة عشرين دقيقه وعند التحريك
نحرك بحذر لكي لا تفرط حبه الكبة

11- عند التأكد من ان الكبة اللبنيه اصحت جاهزة
نسكبها في وعاء كبير ونزينها بالطرخوم وتصبح جاهزة
للتقديم

طريقة عمل فته الحمص أو التسقية بالسمنة

تعتبر التسقية من الأكلات المشهورة في بلاد الشام وخاصة في سورية حيث تتميز دمشق بهذا الطبق الرائع ولا يكاد يخلو شارع من شوارعها من أحد مطاعم الفته ، وللفتة خصوصية في شهر رمضان الكريم فهي من الأطباق الأساسية على مائدة الافطار ، وتتألف من الحمص واللبن والطحينة ، والخبز المحمص والمكسرات وترتبط التسقية بفطور يوم الجمعة منذ مئات السنين في بلاد الشام لانها ذات قيمة غذائية عالية و تشعرك بالنعاس و اليكم طريقة عمل الفته بجودة شامية:

مدة التحضير: 15 دقائق

مدة الطبخ: 15 دقائق

الوقت الاجمالي: 30 دقائق



المقادير

- كوب حمص مسلوق جيداً 2
- نصف كوب لبن زبادي
- نصف كوب طحينة السمسم
- فصوص ثوم مهروس 4
- ملعقة صغيرة كمون 1
- ملح
- ملعقة كبيرة سمن 2
- رغيف خبز محمص أو مقلي أو مقطع
- عصير ليمونة
- غ صنوبر محمص 50
- بعض من حبات الرمان للزينة

طريقة التحضير

1. أولاً نحضر مسبحة الحمص.
2. نضع بالخلاط الكهربائي كوب حمص.
3. نصف كوب لبن.
4. نصف كوب طحينة.
5. كمون وملح وعصرة ليمون.
6. فصين ثوم مهروس.
7. ونخلط المكونات جيداً لتتشكل لدينا مسبحة حمص متجانسة ومتماسكة.
8. ثانياً لتحضير الفتة.
9. نضع كوب حمص ثاني في قدر مع ماء يغمره.
10. ونسخنه قليلاً.
10. نضع الخبز في وعاء مع رشّة ملح.

11. نضيف قليل من ماء سلق الحمص الى الخبز ليتشرب ويصبح طري
12. نضع مسبحة الحمص في وعاء ونضيف لها كمون وعصرة ليمون أخرى وفصين، ثوم مهروسين وملح إن احتاجت مع قليل من ماء السلق لتصبح رخوة قليلا لا كثيراً
13. نخلط المكونات مع بعضها جيدا فيصبح خليط الفتة جاهز
14. نصب الخليط فوق الخبز ونضيف الصنوبر والرمان إن وجد للزينة
15. نحمي السمنة على النار ونصبها فوق الفتة وتصبح جاهزة



فتة الدجاج

تعتبر الفتات من الاطباق السورية الحانية والرمضانية المشهورة منها **فتة الحمص** و **فتة المكدوس** و فتة الدجاج التي هي طبقنا لليوم والتي تجهز من الدجاج والارز المطبوخ واللبن مع الطحينة وعصير الليمون ، ويمكن أن نعتبرها طبق رئيسي على المائدة تعتمدا ربة المنزل كوجبة للغداء ، وللعلم فهي لذيذة جدا لكنها في ذات الوقت ثقيلة نوعا ما على المعدة، لذا ننصح بعدم تناول كمية كبيرة ..وصفة سهلة ولذيذة تابعوها معنا

: مقادير فتة الدجاج

دجاجة مسلوقة

كوب ارز مطبوخ

نصف كيلو لبن

مرق الدجاج

عصير ليمون حسب الرغبة

سنين ثوم مهروس

ملح وبهار

خبز محمص

ملعقتين طحينة

صنوبر ولوز محمص للزينة

: خطوات تحضير فتة الدجاج

1- نسلق الدجاجة جيدا مع الباقية العطرية ونفتتها ثم
ناخذ كأس مرق الدجاج ونضيف له عصير الليمون
والثوم

2- نطبخ الرز بالسمن بالطريقة المعتادة-2

3- نضع اللبن في وعاء ونضيف له الثوم والطحينة
وعصير الليمون

4- نضع قليل من الخبز المحمص في طبق التقديم ونضع-4
فوقه الرز المطبوخ ثم الدجاج المفتت

نضيف اللبن فوق المكونات لتتشربه ثم نزين الطبق -5
المكسرات والخبز المقلي.



فتة المكدوس

أكلة مشهورة في مدينة دمشق السورية ، وتقدم بشكل خاص على **مائدة رمضان** ، يدخل فيها الباذنجان كعنصر أساسي يليه اللحم المفروم واللبن والطحينة والمكسرات والخبز المقلي ، اليكم طريقة عمل فتة المكدوس السهلة والشهية ، والتي يمكن تصنيفها في قائمة الفتات السهلة مثل **فتة الدجاج** ن وأنواع أخرى شهيرة في المطبخ الشامي ، مثل **فتة المقادم** وفتة الحمص وفتة اللحمه وجميعها تصبح من الوجبات المفضلة خلال شهر رمضان المبارك .

مقادير فتة المكدوس :

كيلو باذنجان صغير 1

كيلو بندورة مقشرة ومفرومة ناعم 1
نصف كيلو لحم مفروم ناعم
ملعقة معجون الطماطم
ملعقة دبس الرمان 2
كوب عصير تمر هندي
ربع كوب سمنة
نصف كوب صنوبر محمص
نصف كوب لوز محمص
كوب لبن 2
نصف كوب طحينة
سن ثوم مهروس 3
رغيف خبز مقلي مقطع 2
ملح وفلفل
بقدونس مفروم للزينة

خطوات تحضير فته المكدوس

- 1- نقطع الباذنجان بشكل دائري أو طولي ونقلبه بالزيت ويوضع جانبا
- 2- نحمر البصل بالسمنة ونضيف اللحم المفروم والملح والفلفل ونقلب لينضج اللحم ثم نضيف الصنوبر المحمص
- 3- نخلط البندورة المفرومة ومعجون الطماطم وعصير التمر ودبس الرمان والملح في وعاء ويخفق اللبن مع الطحينة في وعاء اخر
- 4- نضع خليط الطماطم في وعاء فرن ثم اللحم المفروم ثم نصف حبات الباذنجان ويدخل الفرن ربع ساعة
- 5- نخرج الطبق من الفرن ونسكب عليه اللبن والطحينة ونزينه بالبقدونس والمكسرات والخبز المقلي ويقدم ساخن.



الفتوش

من أكثر السلطات الصيفية شهرةً في بلاد الشام وتختلف مكوناته من منطقة إلى أخرى وهو غني بالفيتامينات وذلك لتعدد الخضروات التي يتألف منها ويعتبر زيت الزيتون من المكونات الأساسية والضرورية للحصول على النكهة المطلوبة ، وكما سنشرح لكم هو سهل التحضير و مكوناته واضحة وبسيطة لكن طعم الفتوش يختلف بحسب الطباخ ونفسه على الأكل ، ومن المعروف انه طبق رمضاني بامتياز لا يغيب عن مائدة الافطار الشامية اليكم طريقة التحضير:

مقادير الفتوش

١ كوب كبيرة خيار مقطع قطعاً متوسطة الحجم

١ كوب كبيرة طماطم مقطعة قطعاً متوسطة الحجم

١ كوب كبيرة من أوراق البقلة (الفرفحينا)

١ كوب كبيرة من أوراق البقدونس

نصف كوب فجل مقطع ناعماً

نصف كوب كبيرة عصير ليمون حامض

بعض من أوراق النعنع

٣ ملاعق كبيرة دبس رمان

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون

رغيف خبز عربي مقطع ومقلي

حفنة من حلقات الزيتون

ملعقة خل أحمر

ملح حسب الرغبة

رشة سماق

خطوات تحضير الفتوش

- في زبدية صغيرة الحجم نخلط كل من الزيت ، الليمون ، الخل ، الملح ، دبس الرمان و السماق

- نضع جميع الخضروات في وعاء ونخلطها جيداً

- نضيف الصلصة ونخلط جيداً

- وبذلك يكون الفتوش جاهزاً

- نسكب الفتوش في طبق التقديم

- يزين الفتوش بالخبز المقلي المقرمش

- وحلقات الزيتون والقليل من دبس الرمان

- يقدم كمقبلات منعشة مع معظم الأطباق

وبالهناء والشفاء