

3 أنواع شوربات مبتكرة لشتاء دافئ



الجمعة 13 نوفمبر 2020 03:11 م

الشوربة هي الطبق الذي يدخلنا رسميا في فصل الشتاء، ورغم شهرتها كطبق لا غنى عنه في رمضان، سواء أتى صيفا أو شتاء، فإنها تبقى الأشهى والأدفاً للجسم في فصل البرد، فهي بمثابة معطف داخلي بفوائد مكوناتها

ورغم أنها تعد في كثير من الأحيان من الأطباق التراثية للبلدان، فإن العديد من الطباخين أضافوا لمساتهم الخاصة إليها، وابتكروا أنواعا لا تعد ولا تحصى منها

ويقدم الشيف اللبناني روي حزبون -الذي يملك خبرة تمتد نحو 20 عاما، ويعرف عنه ولعه بمزج النكهات العالمية- للجزيرة نت 3 أنواع شوربة خاصة به، ذكرا مكوناتها لما يكفي 4 أشخاص، وهي غنية بالألياف والبروتينات بطعم التوابل المنوعة والخلطات الرائعة

شوربة المغربية

المكونات: 250 غرام مغربية يابسة (مفتول)، و60 غرام زبدة، و125 غرام بصل مفروم ناعما، وفصوص ثوم مفرومة ناعمة، ورشة من: الكراوية، والسماق، والكمون، والبهار الحلو، والملح، مع عود قرفة، ولتر ورابع من الماء، وملعقة خردل، ونصف كوب زيت نباتي، و3 حبات من الجزر، و3 حبات من الكوسا، و300 غرام من لحمة الموزات (لحم الساق)، و4 دبوس دجاج (ساق الدجاج)، و12 حبة بصل كويزات (رؤوس صغيرة جدا)، و200 غرام من الحمص الحب المسلوق

طريقة التحضير: نضع رشة من الكمون، والسماق، والكراوية، والخردل، ورشة من الملح، على الدجاج ونفركه جيدا

نضع نصف كمية الزيت على النار ليسخن، ثم نضع الدجاج ليحمر على نار قوية عند الاحمرار نسحب الدجاج، وفي نفس الوعاء نضع قطع الموزات لتحرق نسحب الموزات ونضع البصل الكويزات ليحقر، ونضعه إلى جانب الدجاج واللحم المحمص

في نفس الوعاء، نضيف ما تبقى من الزيت، ونقلّي البصل والثوم على نار متوسطة، ونضيف الجزر والكوسا لدقيقتين، ثم عود القرفة، والمغربية، والزبدة مع رشة من الكمون، والكراوية، والملح والبهار الحلو، ونحرّك باستمرار لمدة 3 دقائق، ثم نضيف الدجاج، والموزات، والبصل الكويزات والحمص الحب المسلوق نضيف الماء ونتركها لتصل إلى درجة الغليان، ومن ثم نضعها على نار هادئة ونتركها لمدة 50 دقيقة لتتنضج جميع المكونات

شوربة ورق العريش (ورق العنب) مع جينة البري

المكونات: نصف كوب أرز مصري، و4 حبات بندورة (طماطم) مبروشة، وبصلة مفرومة ناعما، و4 حبات ثوم مفروم ناعما، وملعقة زُب البندورة (معجون الطماطم)، وربع باقة بقدونس صغيرة مفرومة ناعما، وسمكة "فيليه" (منزوعة العظم) مقطعة مكعبات، وليتران من الماء، وبضع أوراق من النعناع مفرومة ناعما، وعصير حبتين من الليمون الحامض، وربع كوب زيت نباتي، ورشة قليلة من البهار الأبيض، و15 ورقة كبيرة من ورق العريش (ورق العنب/ الدوالي) مغسولة جيدا ومفرومة خشنا، و4 خبزات كبيرة (خبز باغيت) مدورة مسحوب منها اللب، و8 شرائح من جينة البري (Brie).

طريقة التحضير: يوضع الزيت على النار ليسخن ثم نضيف كمية البصل والثوم ونقليهما، ثم نضع السمك مع رشة من البهار الأبيض والملح، ثم البقدونس والنعناع ونقليهما لمدة دقيقتين نضيف البندورة، وخبز البندورة مع الليمون على نار هادئة كي تصبح المكونات متماسكة، ثم نضع ورق العريش، والأرز مع الماء على نار قوية لدرجة الغليان، ومن ثم نتركها على نار هادئة مدة ساعة ونصف

عند التقديم: نضع جينة البري على خبز الباغيت في الفرن بضع دقائق لتذوب، وتقدم معها

شوربة الفاصوليا والأخطبوط

المكونات: أخطبوط (500 غرام)، وورقتا غار، وعودا قرفة، ونصف ليمونة، و400 غرام فاصوليا بيضاء، وربع كوب زيت نباتي، وبصلة مفرومة ناعما، و6 حبات ثوم مفرومة ناعما، وبضع أوراق من الكزبرة، وعصير حبتي ليمون، و5 أوراق من الكرافس مفرومة ناعما، وقطعة متوسطة

من الكراث مفرومة ناعما، و4 حبات من اليقطين خالية من البذور مع سحب اليقطين من الداخل وتقطيعه إلى مكعبات وسط، نصف حبة فلفل حار صغير، وليتران من مرق الخضار، ورشة ملح، وحبة رمان

طريقة التحضير: ننقع الفاصوليا 24 ساعة ونغلي الأخطبوط بالماء لمدة دقيقتين، ثم نتخلص من مائه، ثم مجددا نضع ماء مع ورق الغار، وعيدان القرفة ونصف الليمونة، وحين يصل لدرجة الغليان نخفف النار ونترك الأخطبوط كي ينضج

في وعاء آخر، نضع الزيت مع البصل والثوم والكرفس والكراث لمدة دقيقتين، ثم نضيف الفاصوليا والفلفل الحار الأحمر واليقطين المقطع مع الكزبرة والليمون لمدة 4 دقائق، ثم نضيف ماء سلق الأخطبوط

نقطع الأخطبوط إلى مكعبات ونضيفه للمكونات

نترك الحساء على النار حتى تنضج الفاصوليا

عند التقديم: نضع الشوربة في اليقطين مع بضع قطع من الأخطبوط على سطح الشوربة، وبعض حبات الرمان