

وصفات شهية بالأرز الأبيض

يعتبر الأرز الأبيض من الوصفات التي لا تخلو تقريبًا منها أي مائدة يومية، ولعل السبب بذلك هو مذاقه الشهى وإمكانية التنوع بطرق إعدادة. لأن الأرز هو من أهم الأطباق على وجبة الغداء ، اخترنا لك وصفات وصفات شهية للأرز الأبيض سهلة التحضير ولذيذة:

▪ أرز بالدجاج والبشاميل

المقادير:

- 2 كوب أرز مصري
- $2\frac{1}{4}$ كوب ماء
- $\frac{1}{4}$ كيلو صدر دجاج، مقطع مكعبات
- 2 فص ثوم، مهروس
- 1 حبة جزر، مقشرة ومبشورة
- $3\frac{1}{2}$ كوب بشاميل
- 1 كوب جبن موتزاريليا مبشور
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. يغسل الأرز جيدًا وينقع لمدة 30 دقيقة.
2. على نار متوسطة، توضع الزبدة ونصف كمية الزيت.
3. يضاف الأرز، ويقلب لمدة دقيقتين، ثم يضاف الماء والملح، ويترك المزيج حتى يغلي.
4. يترك الأرز على نار هادئة لمدة 35 دقيقة لينضج.
5. على نار متوسطة، يسخن باقي الزيت، ثم يضاف الدجاج ويقلب حتى يتغير لونه.
6. يضاف الثوم والجزر والفلفل والملح ، ويقلب الخليط جيدًا ، ثم يترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
7. يسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
8. في صينية بايركس، يوزع $1\frac{1}{2}$ كوب من البشاميل بقاع الصينية، ثم توزع نصف كمية الأرز، ثم يضاف الدجاج، ثم باقي كمية الأرز.
9. يوزع باقي كمية البشاميل فوق الأرز، ثم توضع الصينية بالفرن

لمدة 25 دقيقة، ثم تخرج ويوزع الجبن وتدخل الفرن لمدة 5 دقائق اضافية حتى يذوب.



▪ أرز بالخضار في الميكروويف

المقادير:

- 1 كوب أرز ابيض
- 2 كوب ماء
- $\frac{3}{4}$ كوب بازلاء وجزر، مقطعة مكعبات
- $\frac{1}{4}$ كوب لحم مفرم
- 2 ملعقة كبيرة صويا صوص
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. في قدرين، يقسم الأرز والماء وصلصة الصويا والزيت واللحم بالتساوي حتى ينضج الخليط.
2. يضاف الملح والفلفل الأسود مع التقليب.
3. يغطى طبق الأرز بطبق صغير، ويوضع في الميكروويف لمدة 8 دقائق.
4. يخرج الأرز، ويقرب جيداً، ثم توزع الخضار.
5. يوضع الأرز بالميكروويف لمدة دقيقة اخرى، ثم يخرج ويزين بالبصل الأخضر، ثم يقدم الطبق ساخناً.



▪ أرز بكفتة داوود باشا

المقادير:

- 2 كوب أرز مصري
- 600 مل ماء
- $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم
- $\frac{1}{2}$ كيلو طماطم، مقشرة ومفرومة
- 2 بصل، مفروم
- 3 فص ثوم، مهروس

- 6 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بهارات
- 1 ملعقة صغيرة نعناع
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 200.
2. في وعاء كبير، توضع البهارات والملح والفلفل والقرفة والزنجبيل و $\frac{1}{2}$ كمية البصل المفروم واللحم وتحرك المكونات جيداً.
3. يشكل اللحم على شكل كرات.
4. توضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
5. على نار متوسطة، تسخن 4 ملاعق من الزيت، ثم تطهى كرات اللحم ليُصبح لونها بنيّاً، ثم ترفع عن النار وتترك جانباً.
6. في المقلاة، يسخن باقي كمية الزيت، ثم يضاف باقي البصل، وتقلب المكونات حتى تذبل.
7. يضاف الثوم مع التحريك، ثم تضاف صلصة الطماطم والطماطم والملح والفلفل والنعناع وتحرك المقادير، ثم تترك على النار لتغلي.
8. تغطى المقلاة، وتترك الصلصة حتى تغلي على نار هادئة لحوالي 15 دقيقة.
9. تضاف كرات اللحم ويترك المزيج حتى يغلي لمدة 5 دقائق.
10. على نار متوسطة، تذوب الزبدة، ثم يضاف الأرز مع التحريك لمدة دقيقتين.
11. يضاف الماء والملح والفلفل ويغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة 40 دقيقة.
12. في صينية، يوضع الأرز ثم يصب خليط الصلصة وكرات اللحم.
13. تدخل الصينية الى الفرن لمدة 10 دقائق.
14. يقدم الطبق ساخناً.