

## سليق بالبرغل ولحمة الصويا

المقادير:

2 باقة بقلة

1 باقة كزبرة

250 غرام سليق

250 غرام سبانخ

1 كوب برغل أبيض خشن

1 كوب لحمة الصويا الناعمة

1 حبة بصل

2 ملعقة كبيرة صنوبر

6 أسنان (فصوص) ثوم

1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض

1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود

1/2 ملعقة صغيرة قرفة

1/2 ملعقة صغيرة بهار حلو

زيت نباتي

ملح

### طريقة التحضير:

تحضّر القليّة من البصلة المفرومة والقليل من الزيت النباتي. يضاف اليه الثوم المقطّع خشناً. تضاف لحمة الصويا المنقوعة والمصفّاة مسبقاً وتضاف البهارات الى القليّة. يضاف الصنوبر الى المزيج.

يقطّع السبانخ بضلوعه والسلق من دون ضلوعه. تفرم باقة الكزبرة. تنقى البقلة ورقة ورقة.

في طنجرة طهي عميقة زجاجية تسكب القليّة في القعر. تحطّ الطنجرة على النار وتضاف الكزبرة بعدها يضاف البرغل الخشن بعدها يضاف السلق. في طبقة أخرى يضاف السبانخ. بعد ان تهبط الخضار من البخار بعد تغطية الطنجرة تضاف البقلة أخيراً. يطهى تحت الطنجرة بعد 3 أو 5 دقائق.

يضاف عصير الليمون الحامض وزيت الزيتون عند التقديم.

## بقلة باللبن الزبادي

المقادير:

1 كيلو لبن زبادي خالي من الدسم

1 باقة بقلة

5 أسنان ثوم مطحون

1 ملعقة كبيرة نعنع يابس

ماء

## طريقة التحضير:

يخلط اللبن الزبادي مع 1 كوب من الماء البارد خلطاً جيداً. يضاف اليه الثوم المطحون والنعنع اليابس. تضاف البقلة على اللبن الزبادي. تخلط البقلة فقط عند الأكل.

## مشمش باللبن الزبادي

المقادير:

8 حبّات مشمش طازج

1 كوب لبن زبادي

ثلج

## طريقة التحضير:

يفرم المشمش الطازج مع الثلج واللبن الزبادي في الخلاط الكهربائي.  
يقدم بارداً في كاسات للتقديم.