

مع أسامة.. أطيّب

Maa Osama.. Atyab



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مع اسامة.. اطيب

مع أسامة.. أطيب

أسامة السيد

...ها هو الودع يتوقفه جهد جهور التواصل
بينني وبين أسامة من الطهرى عبد كتابي الثاني
فمع أسامة... أطيب... والذي أامل أن يكون
هو نفسه وعداً ببقايات أخرى متجددة.
أسامة السيد

مع أسامة.. أطيب

الطبعة الأولى ، أغسطس / آب 2007 م

رجب 1428 هـ

دبي-الإمارات العربية المتحدة

جميع الحقوق محفوظة

لا يسمح باستخدام أي جزء من مادة هذا الكتاب أو الصور المتضمنة فيه
إلا بإذن خطي من المؤلف

Library of Congress Cataloging-in-Publications Data

El-Sayed, Osama

Maa Osama . . . Atyab/ by Osama El-Sayed

p. cm.

- Includes Index

ISBN 978-0-9798314-0-9



E L S A G E A S S O C I A T E S

Osama El-Sayed

P. O. Box 212595 Dubai, U.A.E.

email: info@chefosama.com

www.chefosama.com

إلى أبي، أختي، زوجتي

وأبنائي..

آدم، عمر وسارة



أسامة السيد ... حَوَّلَ عشقه للطهي إلى هواية رائعة، صُقلت بالدراسات المتعددة في هذا المجال، والتي وصلت به إلى الحرفية العالية والتفرد.

تلقائيته وتواصله مع الناس بكل الجنسيات هي مفتاح نجاحه، ومن هنا وليست مصادفة أن يتصدر الصفوف الأولى في عالم فن الطهي الرفيع، على المستويين العربي والعالمي.

وربما اختلاطه بالجنسيات المختلفة بسبب تواجده - في بداية مشواره - في الولايات المتحدة الأمريكية وعبر رحلاته حول العالم، أدت إلى مخاطبته معظم الشعوب بأطباقها المميزة والتي أضاف لها بصمته الخاصة.

حياته العملية ليست فقط إطلالة عبر محطات وقنوات تلفزيونية متعددة يقدم من خلالها واحد من أرقى برامج الطهي، وإنما له ممارسات خاصة عن طريق مشاركته في المناسبات العالمية جنباً إلى جنب مع كبار الطهاة على امتداد العالم.

حاز على جوائز متعددة، كما فاز بجائزة كبرى هي حب وتواصل الناس معه، ومن هنا كان النجاح والانتشار وتكملة المشوار.

دبي في رجب 1428 هـ

أغسطس (أب) 2007 م

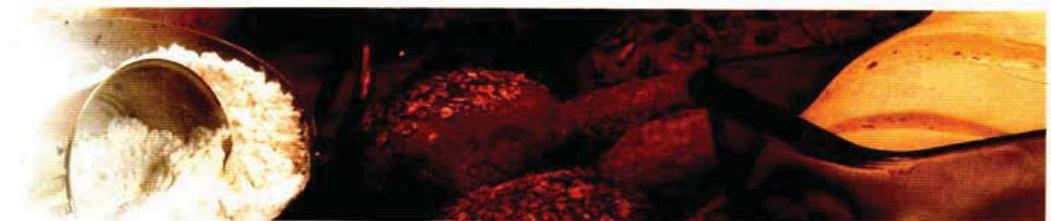
مقدمة الطبعة الأولى

هذا الكتاب ليس فقط لمن يريد القيام بإعداد وصفة، ولكنه أيضاً لمحبي الطهي، أو بمعنى أدق لعشاق فن الطهي، حيث يلقي الضوء على كيفية الاستمتاع بتذوق أنواع الطعام المختلفة جنباً إلى جنب مع الاستمتاع بعملية الطهي نفسها.

ومن أهم أهداف هذا الكتاب إلقاء الضوء على نقطة هامة، وهي كيف نأكل؟ ثم كيف نعشق إعداد الطعام في كل مراحل تحضيره؟

ولعلي أكون عبر الجهد الذي أقدمه هنا، والحرص على الاستجابة لكل ما يطلبه القراء والمشاهدون أن أكون بحق عند حُسن ظنهم، حيث أقدم لهم أجمل ملامح الطهي وجماليات التقديم في أجواء رحيبة، أود أن تمضي بهم إلى ما يطوقون إليه من تجارب جميلة داخل مملكة وعالم الطهي، يتمكنون فيها من التذوق والاستمتاع بكل ما أقدمه عبر صفحات كتابي هذا.

أنا سعيد



10

بداية

100

جانبي

132

رئيسي

240

معجنات

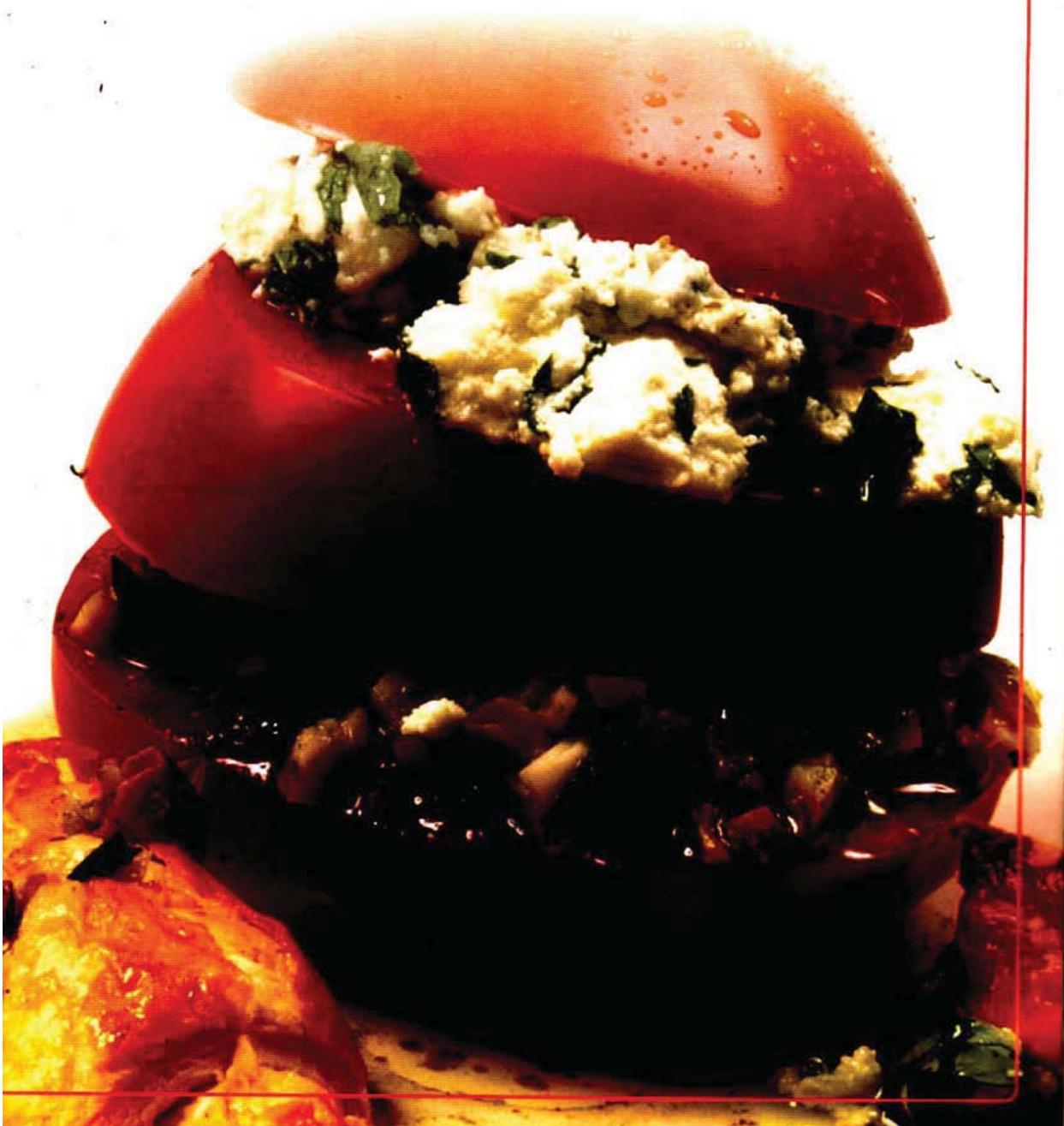
284

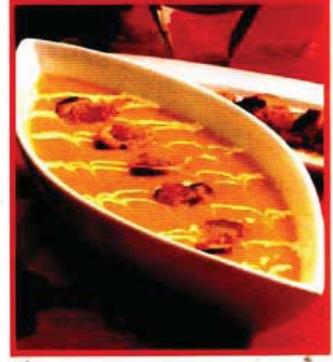
حلويات

358

فاكهة

بداية





68	شرائح خبز الحمص	34	تبولة تفاح	12	مرق الخضار
69	كفتة الجزر	35	سلطة أفوكادو	12	مرق البحريرات
70	بيتزا أسياخ	36	خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان	13	كريمة القرنبيط (الزهرة)
71	عجة البطاطس والخضار	38	طماطم مع جبين ومكسرات	14	كريمة الذرة
72	توست ملفوف وأكواب	39	السلطة الروسية	15	دجاج محمر وكُرات الخبز
74	سجق (هوت دوج) مع الذرة	40	بادنجان و بطاطس محشوة	16	كريمة الكمشري (الأجاص)
75	كبة سمك وجمبري (روبيان)	42	سلطة نيسواز	17	كريمة الجبن و الدجاج
76	وردة البصل	43	سلطة دافنة	18	كريمة الجمبري (الروبيان)
77	ميمبار	44	بابا غنوج "متبل"	19	قلقاس مع لحم
78	خرشوف (أرض شوكي)	45	سلطة حمص	20	بحريات
79	كروكيت اللحم	46	متبل "باباغنوج"	21	سالون وخضار
80	جمبري (روبيان) مع صلصة الطحينية	47	محمرة	22	سبانخ وبقول مع نقائق
81	شاورما اللحم مع مكرونة	48	متبل خضروات	23	كريمة مع بحريات
82	دجاج باربيكيو	50	شبيسي الأنشوجة مع سلطة	24	اللحم باللفل الحلو (البابريكا)
84	كُرات البطاطس والدجاج	51	أكواب البطاطس	25	بامية و سلق مع اللحم
86	دجاج ملفوف بالسبانخ	52	فطائر بالجبن مع سلطة كوسة	26	عدس مع كُرات البادنجان
87	فتة الحمص	54	سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج	28	قمح مع عش الغراب (فطر) و لحم
88	كبة دجاج	56	سلطة مشكلة مع دجاج ولحم	29	كريمة البطاطس و السجق
90	كلاوي وسجق	58	سلطة دجاج مع أناناس	30	شعرية مع طماطم و سبانخ
91	دجاج ولفل مع صلصة العدس	59	سمك بتتبيلة الحوايج	31	كريمة عش الغراب (فطر)
92	جمبري (روبيان) وبروكلي مع صلصة	60	جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات	32	البصل مع الجبن
94	حبار (سبيط) محمر	62	جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة	33	الجرجير مع البطاطس
95	جمبري (روبيان) بالكثافة	63	الصلصات		
96	كريبب بالبحريات				
98	اسياجتي مع قواقع (أصداف)				
99	بلح البحر محشو				



مرق الخضار

...لم يعد تحضير المرق المركز مقتصرًا على استخدام اللحوم والطيور والأسماك، وإنما يُمكن تحضيره كذلك من أنواع مختلفة من الخضراوات.

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الخضار ويُقلب لمدة 10 دقائق، ثم يُضاف ورق الغار والقرنفل.
- يُضاف الماء ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة ساعة مع إزالة الرغيم (الرُيد) كلما ظهر.
- يُصفى المرق، ويُتبّل بالملح والفلفل.

- يُمكن استخدام أي نوع من الخضراوات كاملة أو قشرتها أو القلب منها وزيادة نوع وتقليل الآخر حسب الرغبة وال مذاق المفضل.
- يُمكن الاحتفاظ ببقايا الثوم والجزر وأوراق الكرفس وقشر البصل في أكياس بلاستيك محكمة بالفريزر إلى حين الحاجة لعمل مرق.
- يُمكن استخدام المرق عوضاً عن الماء في إعداد شوربة أو حساء أو صلصة خضار كأساس.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| ملعقة كبيرة زيت | 1 |
| بصل متوسط مُقطع حلقات | 2 |
| كوب كرفس مُقطع مكعبات | 1 |
| كوب كرات مُقطع متوسط (مفوس جيداً) | 1/2 |
| جزر مُقشر ومُقطع حلقات | 2 |
| طماطم متوسطة | 2 |
| عود بققدونس بأوراقه | 10 |
| فص ثوم | 2 |
| ورق غار (لاورا) | 2 |
| قرنفل صحيح | 2 |
| كوب ماء | 10 |
| ملح وفلفل | |



مرق البحرديات

...المرق أو البهريز هو السائل ذو المذاق القوي والناجح عن تركيز النكهة بالطهي لمدة طويلة على نار هادئة.

الطريقة

- يُنظف عظم السمك بالماء البارد، ويُنقع في قليل من الماء والخل ثم يُشطف جيداً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف عظم السمك والبصل والجزر والكرفس ويُقلب لمدة 5 دقائق، ثم يُغطى وتُخفف الحرارة إلى هادئة ويُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف الماء وتُرفع الحرارة إلى متوسطة وتُضاف باقي المكونات حتى تصل إلى درجة الغليان.
- تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُترك لمدة ساعة مع إزالة الرغيم (الرُيد) كلما ظهر، ويُتبّل بالملح والفلفل.
- يُترك المرق ليبرد ثم يُصفى ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لحين استخدامه في خلال يومين أو بالفريزر لمدة شهر.

المقادير

- | | |
|---------------------------|----|
| كيلو عظم سمك طازج | 1 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 3 |
| بصل متوسط قطع كبيرة | 1 |
| جزر مُقشر متوسط قطع كبيرة | 1 |
| عرق كرفس قطع | 2 |
| كوب ماء | 10 |
| ورق غار (لاورا) | 2 |
| عروق البقدونس | |
| عروق الكزبرة الخضراء | |
| عروق الزعتر الطازج | |
| ملح وفلفل | |

- يُمكن الاحتفاظ بعظم ورأس السمك بعد غسلها جيداً في الفريزر لعمل المرق منها في وقت لاحق.
- يُمكن استخدام عظم الدجاج أو اللحم بنفس الطريقة للحصول على مرق الدجاج أو اللحم.
- للحصول على مرق قليل الدسم يُمكن إزالة الطبقة الدهنية المتكونة على سطحه والتي تتكون بفعل التبريد.
- عند استخدام قشور الصدفيات والقشريات مثل الجمبري (الروبيان) أو الكابوريا (السلطعون) أو الاستاكوزا (أم الروبيان) يجب غسلها جيداً وتحميصها في الفرن على درجة متوسطة حتى تجف تماماً قبل إضافتها للحساء والخضار للحصول على مرق.



عدد الأفراد

عدد السعرات

سعرات

محتصاصة

كريمة القرنبيط (الزهرة)

...يمنح القرنبيط (الزهرة) لون الكريمة والقوام الغليظ للحساء دون الحاجة لإضافة كريمة لباني أو دقيق أو نشا.

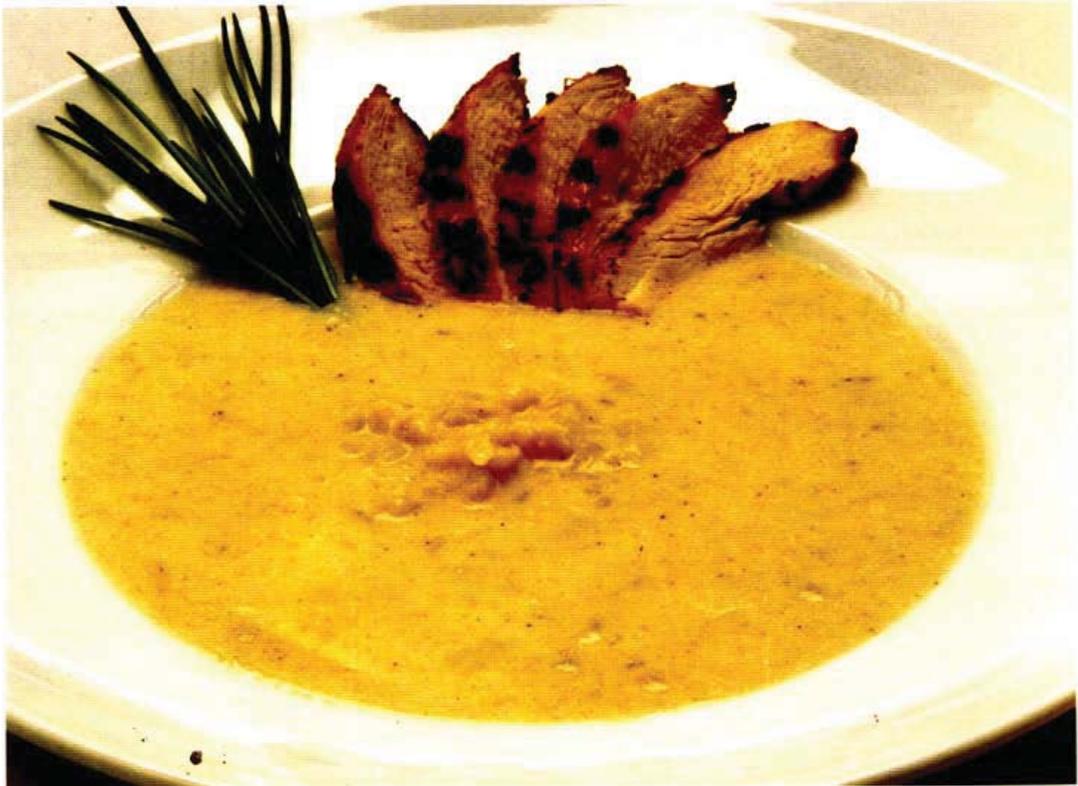
الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف قطع القرنبيط وتُقلب مع البصل لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق، ويُغطى الإناء نصف تغطية ويُترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج القرنبيط.
- يُرفع الخليط جانباً ويُترك ليبرد قليلاً ثم يُضرب في الخلاط الكهربائي حتى يُصبح سائلاً غليظاً.
- يُعاد الخليط إلى الإناء على نار متوسطة، ويمكن إضافة مرق أو ماء أو حليب لتخفيف كثافة الخليط.
- يُقلب الحساء ويُتبّل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- عند التقديم تُرص شرائح الصدور المشوية فوق الحساء وتُزين بالبصل الأخضر.

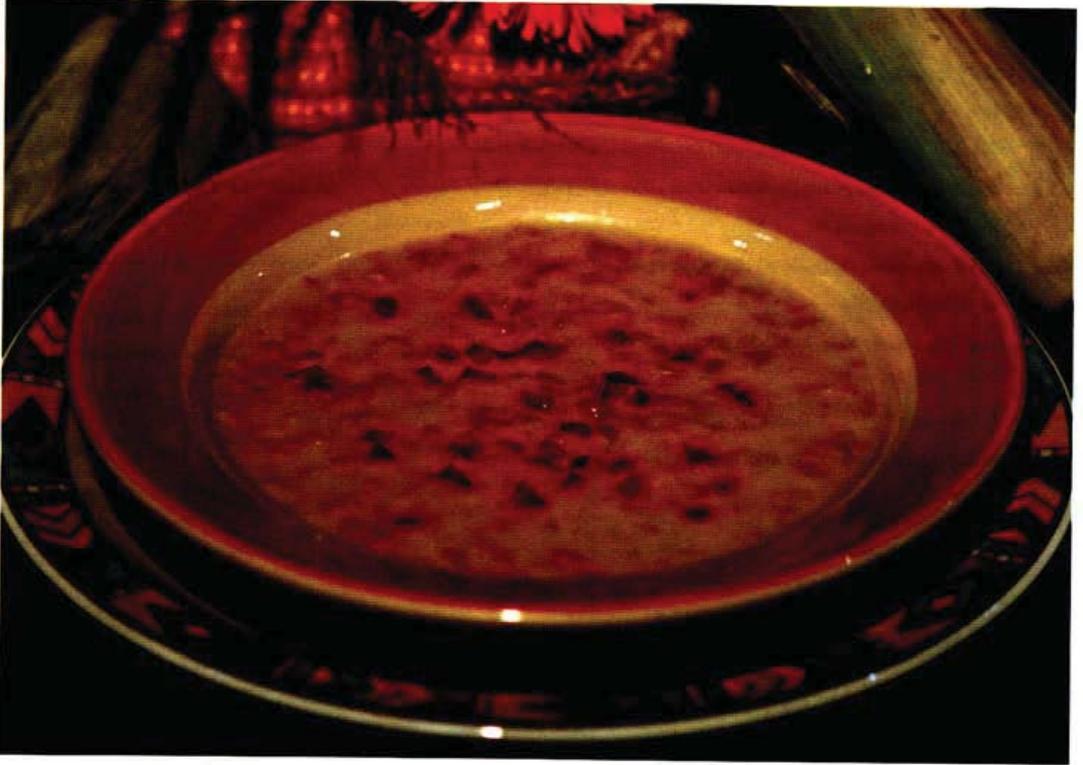
المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم ناعم
- 1 قرنبيط (زهرة) (قطع صغيرة)
- 6 كوب مرق خضار (أو مرق دجاج)
- ملح وفلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
- للتزيين
- صدور دجاج مشوية مقطعة شرائح
- بصل أخضر

- يمكن استخدام البروكلي (القرنبيط الأخضر) عوضاً عن القرنبيط (الزهرة) بنفس الطريقة، ولكن يجب تقشير سيفانه مع إضافة بطاطس مُقطعة قطعاً صغيرة للحصول على قوام غليظ.
- يُراعى عند خلق الحساء في الخلاط الكهربائي أن يكون تدريجياً.
- تُبّل الصدور بالملح والفلفل وزيت الزيتون قبل أن تُشوى، ويمكن إضافة قطع صغيرة منها للحساء.

i

...لم أتوقع أن الذرة وشوربيتها سوف تلاقي هذا الاستحسان والشهرة إلا بعد طهيها بالبرنامج التليفيوني وتلقي أسئلة كثيرة عنها.



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح اللون ذهبياً.
- تُوضع الذرة المجمدة في ماء مغلي لمدة 5 دقائق قبل الاستخدام، ثم تُصفى وتُضاف لخليط البصل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفّف الحرارة، ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق (مع مراعاة التقليب من حين لآخر)، ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- يُحتفظ بقليل من الذرة جانباً، ويُضرب الباقي في الخلاط الكهربائي تدريجياً حتى يصبح سائلاً غليظاً.
- تُسخن الشوربة مرة أخرى في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف الكريمة اللباني والذرة المحفوظة جانباً وتُقلب دون الوصول إلى درجة الغليان.
- عند التقديم تُزين بقليل من الفلفل الأحمر.

المقادير

ملعقة كبيرة زيت	2
بصل متوسط مفروم	1
فص ثوم مفروم	1
كوب ذرة حب مجمد	3
كوب مرق دجاج أو لحم	8
ملح وفلفل	
كوب كريمة لباني	1
مكعبات فلفل أحمر صغيرة للتزيين	2

■ إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة فسلق في ماء مُضاف إليه قليل من الحليب والزبد.

■ توجد الذرة المعلبة والأخرى المسمية بالكريمة والتي لا تحتاج إلى وقت طويل في الطهي.

■ يمكن استخدام الذرة المعلبة والمسماة بـ "كريمة الذرة" وفي هذه الحالة لن تحتاج لوقت طويل في الطهي.

دجاج محمر وكُرات الخبز

...كُرات الخبز المطهوه في المرق تُسمى بـ "الدمبلنج" وهي كلمة تُطلق على أي خليط بشكل كُرات تُطهى في سائل.

الطريقة / لكُرات الخبز

المقادير / لكُرات الخبز

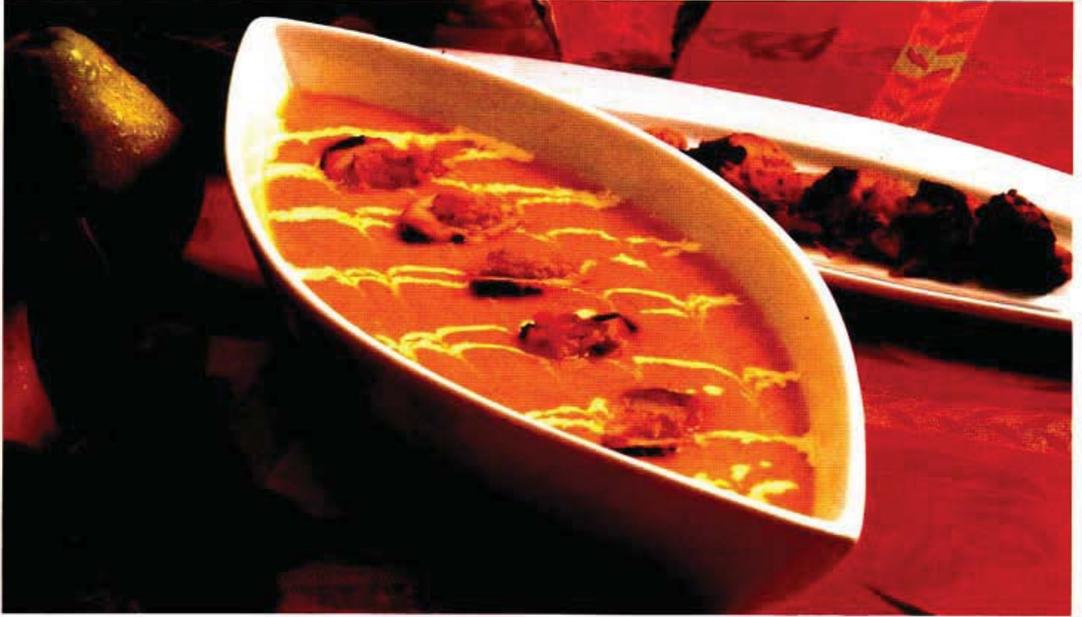
- تُزال حواف قطع خبز التوست ويُقطع مكعبات صغيرة.
 - يُضاف البقسماط والبصل والثوم والبقدونس والجبن إلى قطع التوست، ويُتبّل بالملح والفلفل.
 - يُضاف البيض للخليط ويُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات.
 - يُضاف قليل من المرق الدافئ بالتدريج وحسب الحاجة حتى يتكون عجين سهل تشكيله.
 - يُشكل العجين على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز)، ثم تُغطى بالنشا من جميع الجوانب.
 - تُغطى كُرات الخبز وتُوضع في التلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى تتماسك.
- للمرق
- يُفسل الدجاج جيداً ويُقطع إلى 12 قطعة (يُترك بالجلد والعظم) ويُجفف.
 - تُتبّل قطع الدجاج بالملح والفلفل، ثم تُرش بالدقيق حتى يُغطيها مع التخلص من الدقيق الزائد.
 - يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، وتُحمّر قطع الدجاج لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً من الجهتين.
 - يُضاف البصل والكرفس ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق أخرى.
 - يُضاف الماء والكرم وورق الفار.
 - تُضاف البطاطس والجزر والفلفل، ويُترك الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك حوالي 20 دقيقة مع إزالة ورق الفار.
 - تُضاف كُرات الخبز إلى مرق الدجاج (مع مراعاة عدم إضافة كمية كبيرة في نفس الوقت حتى لا تلتصق ببعضها).
 - تُترك الشوربة على نار هادئة لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج كُرات الخبز والدجاج.
 - تُقدم ساخنة وتُزين بالبقدونس المفروم.

- | | |
|-----|-------------------------------|
| 6 | قطع خبز توست |
| 4 | كوب بقسماط (خبز جاف مطحون) |
| 1 | بصل متوسط مفروم |
| 3 | فص ثوم مفروم |
| 1/2 | كوب بقدونس مفروم |
| 1/2 | كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور |
| | ملح وفلفل |
| 1 | بيض مخفوق |
| 1/2 | كوب مرق دجاج دافئ |
| 2 | ملعقة كبيرة نشا |
| | بقدونس مفروم للتزيين |
| | للمرق |
| 1 | دجاج وزن كيلو |
| 1/4 | كوب دقيق |
| | ملح وفلفل |
| 4 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | بصل متوسط مفروم |
| 1/2 | كوب كرفس قطع صغيرة |
| 7 | كوب ماء |
| 1 | ملعقة صغيرة كركم |
| 2 | ورق غار (لاورا) |
| 1 | بطاطس مُقطع مكعبات صغيرة |
| 1 | جزر مُقطع مكعبات صغيرة |
| 1 | فلفل أحمر مُقطع مكعبات صغيرة |



كريمة الكمثرى (الأجاص)

...لم لا نستخدم الفاكهة في الطهي، حتى لو كانت لطبق حساء! ومع التجربة ستجدوا نتائج أطيب.



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم المفروم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لون الخليط ذهبياً.
- تُقطع الكمثرى مكعبات متوسطة وتُضاف لخليط البصل ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- يُضاف الكرفس والفلفل الأصفر المشوي ونصف كمية المرق للخليط، ويُترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج.
- يُصفى حوالي كوب من الخليط ويُهرس بالشوكة (لاستخدامه كحشو لصدور الدجاج) ويُعاد السائل للخليط.
- يُضاف باقي المرق للخليط ويُضرب في الخلاط الكهربائي حتى يُصبح سائلاً غليظاً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُشق صدور الدجاج يسكين حادة وتُفتح مثل السندوتش وتُتبّل بالملح والفلفل.
- تُحشى صدور الدجاج بحشوة الكمثرى وتُقلل بواسطة خلة (عود أسنان) وتُرص في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت.
- تُدهن صدور الدجاج بخليط من الزيت مع السماق والفلفل الأحمر (البابريكا)، وتوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قبل تقطيعها شرائح وإزالة الخلة.
- يُزين الحساء بالكريمة وشرائح الدجاج ويُقدم الباقي من الشرائح كطبق جانبي.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ملعقة كبيرة زيت ذرة | 2 |
| بصل مفروم ناعم | 1 |
| فص ثوم مفروم ناعم | 2 |
| كمثرى (أجاص) مقشرة بدون بذر | 4 |
| ملح وفلفل | |
| عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة | 1 |
| فلفل أصفر مشوي ومقشر | 2 |
| كوب مرق دجاج | 8 |
| للتزيين | |
| صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم | 2 |
| ملعقة صغيرة زيت زيتون | 1 |
| ملعقة صغيرة سماق | 1 |
| ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا) | 1 |
| ملعقة كريمة لباني | 3 |

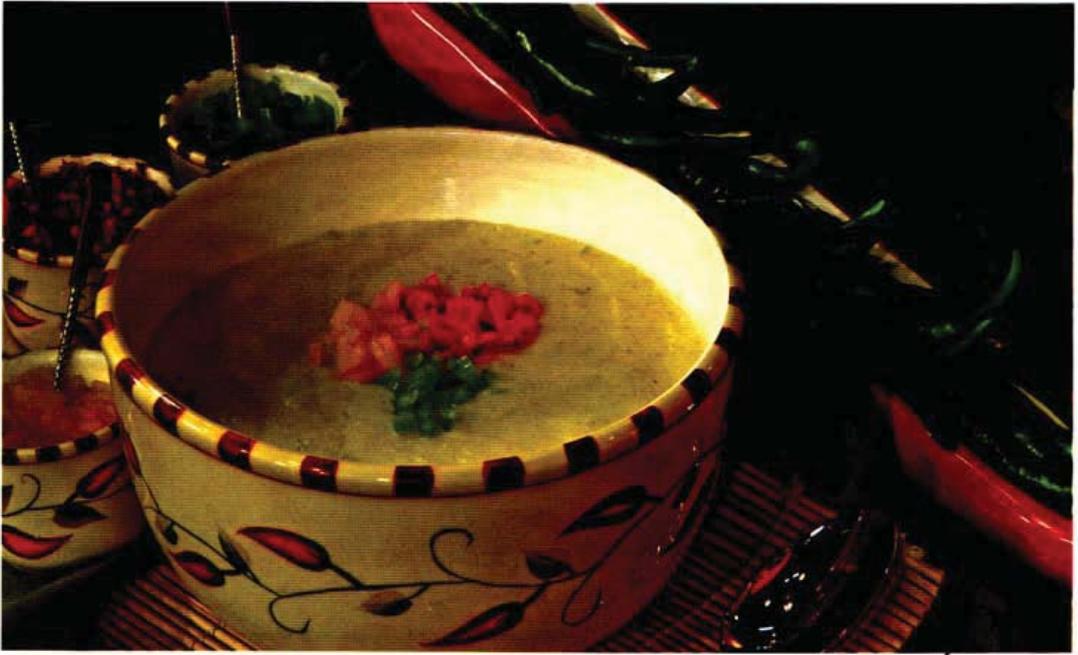
■ يُمكن الاستعاضة عن الكمثرى بالفتح الأخضر، وفي حالة عدم استخدامه مباشرة بعد تقطيعه يُراعى وضعه في ماء به عصير ليمون (للحفاظ على لونه من التأكسد أو التغير، وذلك لاحتوائه على الحديد).

■ لشوي الفلفل يُوضع على الشواية مباشرة حتى تحترق القشرة الخارجية قليلاً، ثم يُوضع في كيس بلاستيك وهو ساخن، ويُفلق بإحكام حتى يُولد قليلاً من البخار.



كريمة الجبن والدجاج

...في حالة إضافة أنواع مختلفة من الأجبان إلى الحساء يتغير معها اللون والمذاق، وللحصول على أفضل النتائج لابد من استخدام الأجبان المطهوه مثل الشيدر أو الموتزاريلا أو الجبن السويسري.



الطريقة

- تُقطع صدور الدجاج إلى مكعبات صغيرة وتُرش بالدقيق حتى تغطي تماماً ويتم التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف مكعبات الدجاج إلى البصل وتُحمّر حوالي 6 دقائق من كل جهة.
- يُضاف المرق والحليب تدريجياً مع التقليب المستمر.
- يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة، وتُقلب من حين لآخر لمدة 5 دقائق.
- يُرفع الخليط جانباً ويُترك ليبرد قليلاً.
- تُضرب المكونات في الخلاط الكهربائي على مراحل أو باستخدام آلة الخفق اليدوية حتى تنعم ويغليظ قوامها.
- يُسخن الحساء في الإناء على نار متوسطة وتُتبّل بالملح واللفل ويُضاف الجبن والكريمة مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يتجانس الخليط (مع مراعاة عدم الغليان).
- يُزين الحساء باللفل الملون المضمون عند التقديم.

المقادير

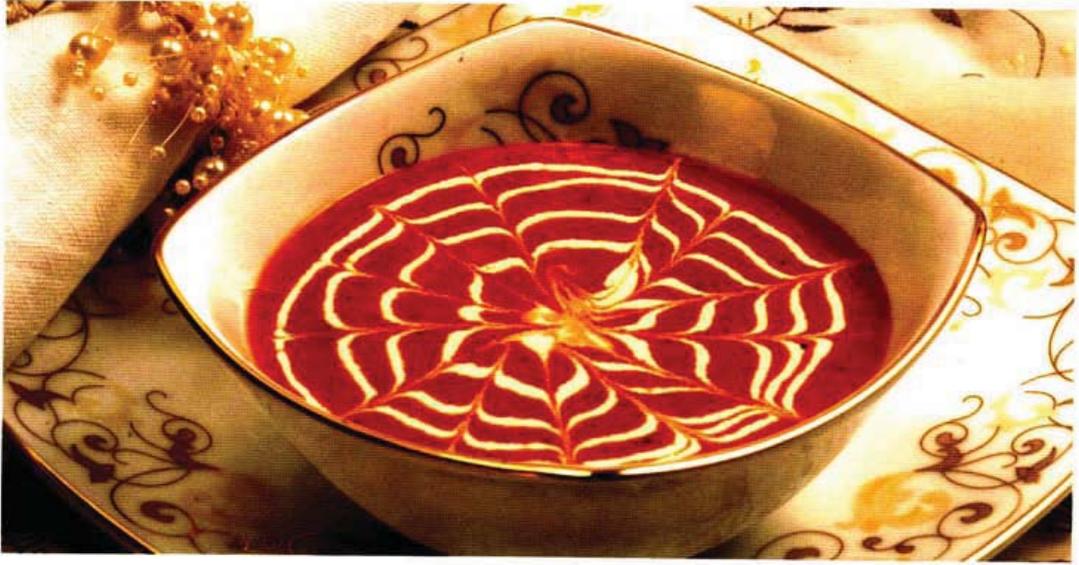
صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم	4
كوب دقيق	1/2
بصل كبير مفروم	1
فص ثوم مفروم	4
ملعقة كبيرة زيت	2
كوب مرق دجاج	6
كوب حليب	1
ملح ولفل	
كوب كريمة لباني	1
كوب جبن شيدر مبشور	1/4
لفل ألوان مفروم للتزيين	

■ عند تسخين الحساء لتقديمه في وقت لاحق يُراعى أن تكون الحرارة هادئة وتقلب باستمرار، ويمكن إضافة القليل من السائل (حليب أو مرق أو ماء) لتقليل كثافة الحساء.

i

كريمة الجُمبيري (الروبيان)

...تعودنا الذهاب إلى المطاعم للحصول على حساء مميز، ولكن مع إتباع الخطوات التالية يُمكن تحضير حساء كريمة الجُمبيري بأقل من نصف السعر وبمذاق أطيّب.



الطريقة

- تُغسل رؤوس وقشر الجُمبيري جيداً، وتُحمص بوضعها في صاج بفرن حرارته 140 درجة مئوية لمدة ساعة مع التقليب من حين لآخر حتى تجف تماماً (مع مراعاة توزيعها في الصاج).
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون.
- يُضاف الكرفس والجزر والكُرات وصلصة الطماطم مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُضاف رؤوس وقشر الجُمبيري ويُقلب الخليط، ويُضاف الماء ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة .
- يُتبّل الخليط بالملح والخلل ويُضاف الزعتر وأكليل الجبل، ويُترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق أخرى .
- تُضرب جميع المكونات في الخلاط الكهربائي ثم تُصفى.
- يُعاد الخليط مرة أخرى إلى الإناء، ويُترك على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يُعدل القوام حسب الرغبة.
- يُزين الحساء بقليل من الكريمة على شكل بيت العنكبوت عن طريق صبها كدوائر رفيعة مختلفة الأحجام ولها نضس المركز، وبواسطة خلة (عود أسنان) يتم سحب جزء من الدائرة الأصغر حتى أكبر دائرة وتكرار ذلك على مسافات متباعدة.

المقادير

كيلو رؤوس وقشر جمبيري (روبيان)	1/4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل متوسط مفروم	1
كوب كرفس مقطع قطعاً صغيرة	1
جزر مبشور	1
كوب كرات قطع	1
ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجمون)	2
كوب ماء	8
ملح ولفل أبيض	
ملعقة صغيرة زعتر	1
ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري)	1
كريمة لباني للتزيين	

■ عند شراء الجُمبيري أو أي نوع من البحريرات القشرية يُمكن حفظ قشرتها في الفريزر بعد غسلها جيداً وتجفيفها لإستخدامها لاحقاً في تحضير المرق.
■ في حالة عدم وجود قشر ورؤوس الجُمبيري يُمكن إضافة كيلو من قطع الجُمبيري (الروبيان) واستبدال الماء بمرق دجاج.
■ لزيادة كثافة الحساء يُمكن إضافة قليل من الكريمة.

قلقاس باللحم



...يقدم القلقاس كطبق خضار رئيسي مثله مثل الملوخية والبامية، ويمكن إعتباره نوع من الحساء الأخضر بزيادة نسبة المرق المخلوط بالسلق.

الطريقة / للقلقاس باللحم

المقادير / للقلقاس باللحم

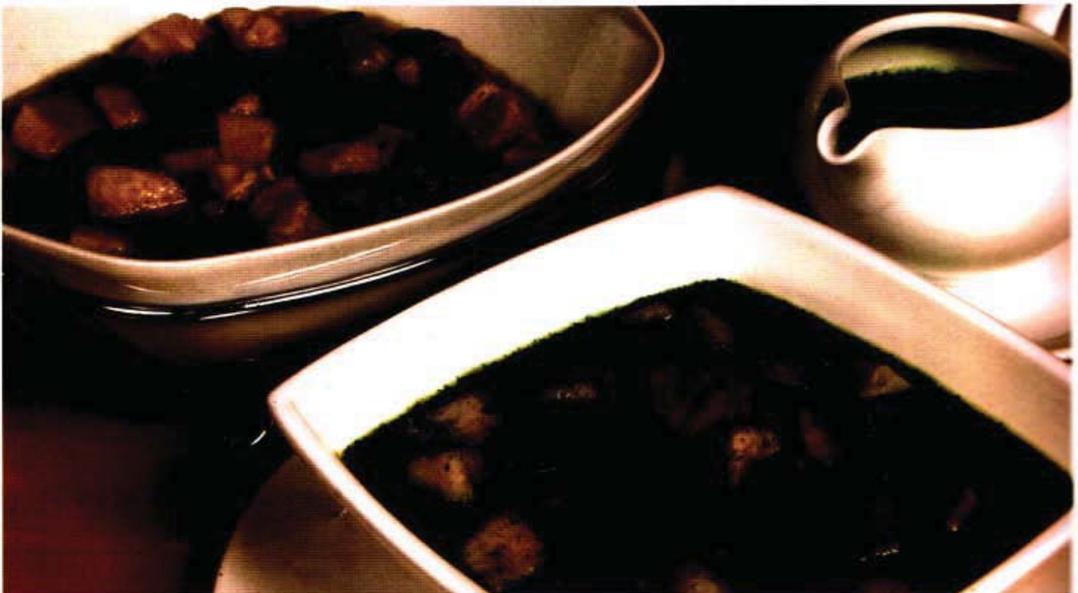
- يوضع القلقاس في ماء مغلي ويترك على نار متوسطة لمدة 5 دقائق، ويرفع قبل أن ينضج ويصفى ويترك جانباً، وذلك للتخلص من المادة اللزجة.
- يُغسل اللحم ويُجفف جيداً ويُقطع إلى مكعبات متوسطة.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُحمر لمدة 5 دقائق.
- تُضاف مكعبات اللحم وتُحمر لمدة 10 دقائق، وتُتبّل بالملح والفلفل ويُضاف الجبهان.
- يُضاف الماء، ويترك الخليط على نار متوسطة ويرفع الريم (الزبد) كلما ظهر.
- عند بدء المرق في الغليان يُفطى الخليط وتُخفف الحرارة ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج قطع اللحم.

- يُضاف القلقاس إلى اللحم مع التقليب ويترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.

لصلصة السلق

- يُسخن الزبد في إناء آخر، ثم يُضاف الثوم ويُحمر قليلاً مع التقليب لمدة دقيقتين.
- تُخفف الحرارة، وتُضاف الكزبرة الجافة والسلق ونصف كمية الكزبرة الخضراء وتُقلب كل المكونات حتى تذبل قليلاً.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل، ويُضاف مرق اللحم أو الدجاج (حوالي كوب) ويترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة مرة أخرى ويترك لمدة 5 دقائق ويرفع جانباً.
- تُضاف الكمية المتبقية من الكزبرة الخضراء ويُضرب الخليط في الخلاط الكهربائي مع إضافة كوب مرق اللحم (حسب الحاجة) حتى يصبح سائلاً غليظاً وتتجانس كل المكونات.
- تُقدم الشوربة مع صلصة السلق بعد تسخينها أو تُخلط معها.

قلقاس مُقشر ومُقطع مكعبات	2
كيلو لحم بقري	100
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل متوسط مفروم ناعم	1
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون	100
كوب ماء	8
لصلصة السلق	
ملعقة كبيرة زبد	2
فص ثوم مفروم ناعم	2
ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة	1
كيلو سلق طازج مُقطع رفيع	100
كوب كزبرة خضراء مفرومة	1
كوب مرق لحم أو دجاج	2





عدد الأفراد

قيليل السمكات

سعدا وسريع

بحريات

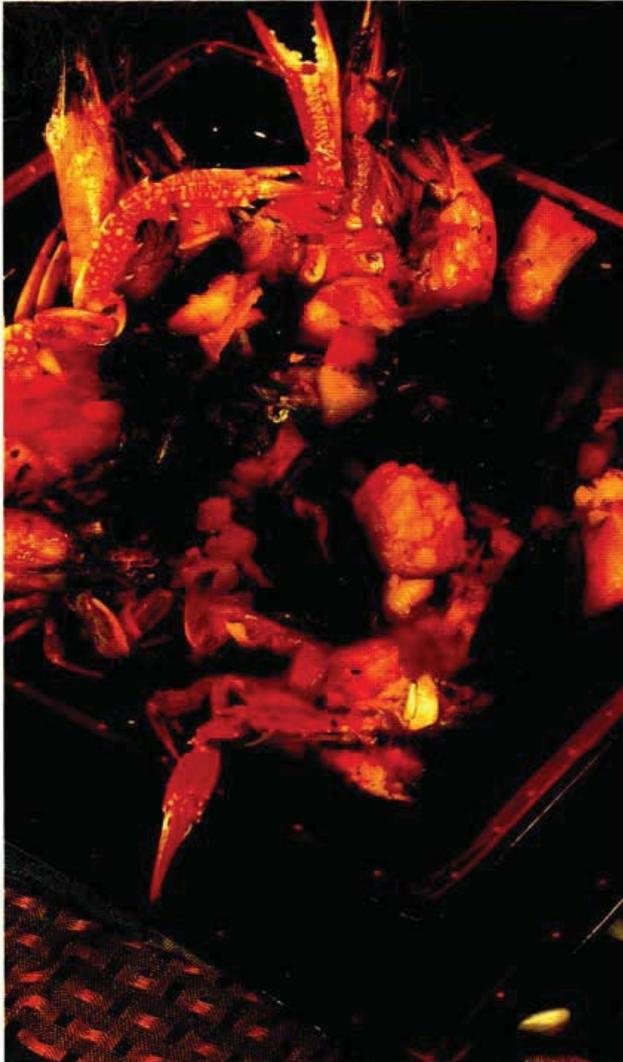
...تعتبر الأسماك أفضل اللحوم لاحتوائها على نسبة أقل من السعرات الحرارية، بالإضافة لإحتوائها على مادة "أوميغا 3" التي تعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم .

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء كبير على نار متوسطة.
- يُضاف البصل والثوم والكرفس مع التقليب لمدة 5 دقائق .
- تُضاف باقي المكونات ماعدا البحريات وتُقلب وتُترك حتى تبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج الخضار.
- تُضاف قطع السمك وتُطهى لمدة 3 دقائق ثم تُرفع جانباً.
- تُضاف الكابوريا والجمبري وبلح البحر ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 10 دقائق.
- تُعاد قطع السمك مرة أخرى للشوربة قبل التقديم.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|-----|
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| كوب بصل متوسط مفروم ناعم | 1 |
| فص ثوم مفروم | 3 |
| كوب كرفس مفروم | 1/2 |
| بطاطس متوسطة مقطعة مكعبات | 2 |
| كوب جزر مُقشر مُقطع مكعبات | 1/2 |
| كوب كزّات مُقطع حلقات | 1 |
| كوب طماطم مُقشرة ومقطعة قطع | 2 |
| ملعقة كبيرة بقدونس مفروم أو شبت | 2 |
| ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم | 1/2 |
| ورق غار (لاورا) | 2 |
| ملعقة صغيرة زعتر جاف | 1/2 |
| كوب مرقّ بحريات * | 6 |
| ملح وفلفل | |
| ملعقة صغيرة زعفران مذاب في | 1/2 |
| قليل من الماء الدافئ | |
| كيلو سمك فيليه مُقطع قطعاً كبيرة | 1/4 |
| كابوريا (سلمون) | 4 |
| كيلو جمبري (روبيان) | 1/4 |
| كيلو بلح البحر (قواقع) | 1/4 |



★ لتحضير مرقّ البحريات يُرجى الرجوع إلى بداية الباب.
 - عند شراء صدفة بلح البحر (القواقع) يُراعى أن تكون الصدفة غير مكسورة أو مشروخة، وعند الدق الخفيف عليها تُغلق مما يدل على أنها ما زالت حية، وذلك لأنها تفسد سريعاً بعد موتها .

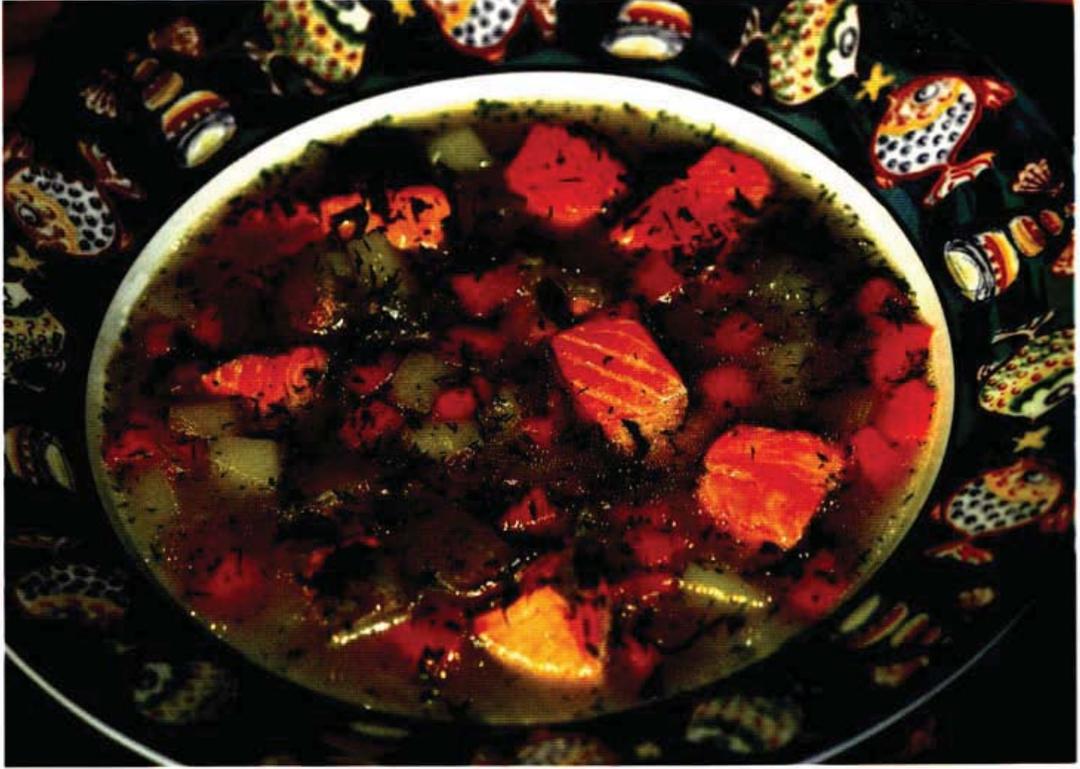
i

سالمون وخضار



عدد الأشخاص 4
مدة التحضير
سهولة التحضير

...يطلق على السالمون "ملك الأسماك" لقدرته على السباحة لمسافات طويلة عكس التيار، وفي حالة عدم توفره يُمكن الإستعاضة بنوع آخر من الأسماك.



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لون الخليط مائلاً للذهبي.
- تُضاف البطاطس والجزر مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج المكونات.
- يُضاف سمك السالمون وتُتبّل الشوربة بالملح والفلفل، وتُترك لمدة 10 دقائق حتى تنضج تماماً.
- عند التقديم تُزين بالشبت المفروم.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مربعات صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 بطاطس مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 جزر مُقطع مكعبات صغيرة
- 6 كوب مرق سمك أو دجاج
- 1.2 كيلو سمك سالمون مُقطع مكعبات
- متوسطة منزوع الجلد والعظم
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة شبت مفروم للتزيين

= يُمكن إعداد وجبة من البحريرات في دقائق في حالة الإحتفاظ بالمرق مُحضر مسبقاً في التلاجة.
= عند شراء البحريرات والأسماك بصفة خاصة يُراعى إختيار الطازج منها وذلك بملاحظة الرائحة وتماسك القوام ولون الخياشيم ولحان العين.

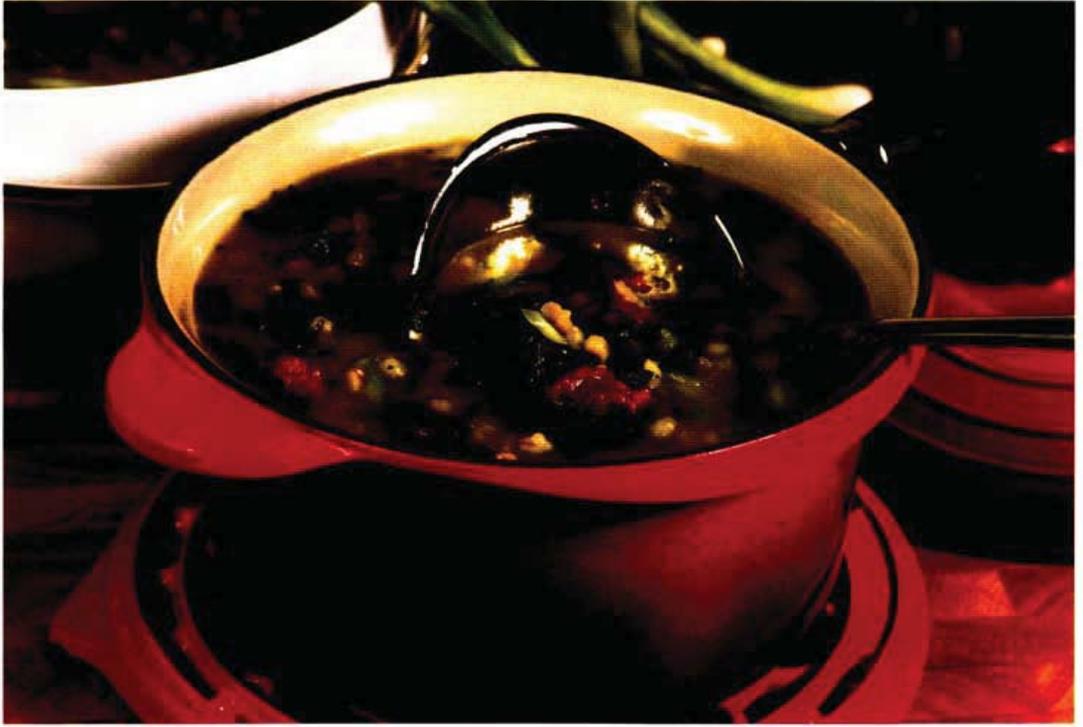
i



عدد الأفراد سهل وسريع على بالياض

سبانخ و بقول مع نقانق

...بعد تجربة هذه الوصفة يمكن استخدام أي نوع من الورقيات عوضاً عن السبانخ، واللحوم عوضاً عن النقانق وبذلك يمكن الحصول على عدد لا بأس به من الشوربات وبنكهتهم المفضلة.



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونهما ذهبياً.
- تُضاف قطع السجق والعدس الأصفر مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يتغير لون السجق.
- يُضاف المرق حتى البدء في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج العدس.
- تُضاف باقي المكونات ماعدا السبانخ والفاصوليا الحمراء ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُضاف السبانخ والفاصوليا الحمراء ويُقلب الخليط ويُتبّل بالملح والخل ويُترك لمدة 5 دقائق.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|-------|
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 3 |
| بصل كبير مفروم | 1 |
| فص ثوم مفروم ناعم | 2 |
| كيلو سجق (نقانق) (مقطع صغيرة) | 1/2 |
| كوب عدس أصفر منقوع ومُصفى | 2 |
| كوب مرق دجاج أو لحم | 8 |
| كوب بسلة (بازلاء) مسلوقة | 1/2 |
| كوب بصل أخضر (مقطع قطعاً صغيرة) | 1/2 |
| ملعقة كبيرة بقودوس مفروم | 1 |
| ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة | 1 |
| ملعقة صغيرة كركم مطحون | 1/2 |
| كوب سبانخ مقطعة شرائح | 1/2 |
| كوب فاصوليا حمراء مطهولة | 1 1/2 |
| ملح وفلفل | |

■ عند استخدام الفاصوليا الحمراء المعلبة يجب غسلها جيداً وعند استخدامها طازجة يجب نقعها وطهيها قبل إضافتها للشوربة.

■ عند استخدام السجق (النقانق) المجهزة يُراعى تقليل كمية الملح المضافة للشوربة.

■ يحتوي البقدونس على نسبة عالية من فيتامين "ج" تُمثل ثلاثة أضعاف الموجودة بالليمون لذا ينصح إضافته للشوربة بكثرة.

i



كريمة مع بحريات

...بما أن أصناف الأسماك والبحريات تتعدى الآلاف، فلا تضيعوا فرصة طهي وصفة لذيذة كهذه لعدم توفر نوع معين من المكونات، إذ يُمكن الاستعاضة بنوع آخر يتوفر في السوق المحلي.

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق مع التقليب المستمر لمدة دقيقتين.
- يُضاف المرق إلى خليط الزيت مع التقليب المستمر منعاً لتكون أي كتل، وإذا حدث يجب أن تصفى بمصفاة (للتخلص من الكتل) قبل الخطوة التالية.
- تُضاف مجموعة البحريات وتُتبّل بالملح والفلفل، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُضاف الكريمة، وتُترك لمدة دقيقتين وتُقدم ساخنة مع الخبز وتُزين بأوراق البقدونس.

المقادير

ملعقة كبيرة زبد	2
ملعقة كبيرة دقيق	2
كوب مرق سمك أو دجاج	6
كوب سمك سالمون مكعبات	1/2
كوب سمك هيليه مكعبات	1/2
كوب سكالوب	1/2
كوب جمبري بدون قشر	1
كوب قطع حبار (سبيط)	1
كوب بلح البحر (قواقع)	1
كوب كريمة لباني	1
ملح وفلفل أبيض	
أوراق بقدونس للتزيين	

■ يُمكن استخدام نوع واحد من البحريات أو أكثر أو أنواع أخرى (حسب الرغبة).
■ عند إضافة البحريات، يُراعى أن يكون قوام الحساء ما بين الغليظ والسائل، وتُضاف البحريات حسب النوع والحجم للتأكد من أن كل المكونات نضجت تماماً.



اللحم بالفضل الحلو (البابريكا)

...يلقى هذا النوع من الحساء قبولاً كبيراً لدى عشاق مذاق البهارات غير الحارة، وهو مذاق يعكسه الفلفل الأحمر المطحون.



الطريقة

- يُتبّل الدقيق بالملح والفلفل، وتُضاف إليه نصف كمية الفلفل الأحمر المطحون.
- تُرش شرائح اللحم بالدقيق حتى يُغطّيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت والزبد في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل المفروم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف شرائح اللحم وبقية كمية الفلفل الأحمر مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى تتحمر الشرائح من جميع الجهات.
- تُضاف صلصة الطماطم والمرق، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- عند البدء في الغليان تُخفّف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- عند التقديم تُزين الشورية بمكعبات الجزر والبقدونس المفروم وقليل من القشطة (القشدة) أو الزبادي لكسر حدة مذاق الفلفل الحلو.

المقادير

كيلو لحم بقري مُقطع شرائح	1/2
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة دقيق	4
ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)	4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ملعقة كبيرة زبد	2
بصل متوسط مفروم ناعم	2
ملعقة كبيرة صلصة طماطم	4
كوب مرق دجاج أو لحم	8
للتزيين	
جزر مُقطع مكعبات صغيرة	
بقدونس مفروم	
قشطة (قشدة) أو زبادي	

بامية وسلق مع اللحم



عدد الأفراد

...وصفة شاركتني فيها الحاجة "أم رحاب" من السودان أساسها البامية، ويُعد من الأطباق المشهورة في السودان ويُسمى بـ "السليح" ويُقدم مع رقائق خبز "الكسرة".

الطريقة

- يُغسل اللحم جيداً ويُجفف ويُقطع قطعاً متوسطة الحجم.
- يُوضع الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللحم والبصل والثوم والقرنفة (يُرفع الريم (الزبد) كلما ظهر).
- عند البدء في الغليان تُخفض الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة ساعة أو حتى تمام نضج اللحم.
- تُرفع قطع اللحم جانباً.
- يُضاف السلق والبامية بعد الغسل والتجفيف جيداً إلى المرق، ويُرفع الخليط على نار متوسطة لمدة 35 دقيقة أو حتى يُصبح لونه أخضر داكناً ثم يُترك ليبرد قليلاً.
- يُضرب الخليط في الخلاط الكهربائي حتى يُصبح سائلاً غليظ القوام.
- يُسخن الخليط في إناء على نار متوسطة، وتُضاف قطع اللحم والشبت المفروم وتُتبّل بالملح والفلفل وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تغلي مرة أخرى ثم تُرفع وتُقدم.

المقادير

كيلو لحم بقري (أو ضأن)	1/2
كوب ماء	8
بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة	1
فص ثوم مقطع حلقات	4
ملعقة صغيرة قرنفة مطحونة	1
كيلو ورق سلق أو سبانخ	1
كيلو بامية خضراء كبيرة الحجم	1/2
ملعقة كبيرة شبت مفروم ناعم	2
ملح وفلفل	

■ عند استخدام السبانخ عوضاً عن السلق تُترك لمدة أقصر حتى تُنضج حيث تُعد السبانخ من الورقيات سريعة النضج.

■ من طرق حفظ البامية تجفيفها، حيث تُنضم في خيوط بعد تقطيعها شرائح، وتُعلق في الشمس لمدة أسبوع حتى تجف تماماً، ثم تُعبأ في أكياس ورق محكمة وتحفظ في مكان جاف.

i





عدس مع كرات الباذنجان

...بإضافة قطع دجاج أو لحم لهذا الطبق يُصبح وجبة متكاملة غنية بمعظم العناصر الغذائية.



الطريقة / لكفتة الباذنجان

- يُقشر الباذنجان ويُقطع طولياً ويُسلق في ماء مغلي مع التخلص من أكبر كمية من البذر ثم يُهرس جيداً حتى يُصبح ناعماً.
- يُوضع البقسماط مع الحليب في وعاء عميق ويُترك لمدة 5 دقائق.
- تُضاف باقي المكونات والباذنجان المهروس ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات، ويُشكل خليط الكفتة على هيئة كرات صغيرة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمّر كرات الباذنجان لمدة 3 دقائق من كل الجهات.
- تُرفع الكرات على منشفة ورقية، ثم تُرص في صاج وتُوضع في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج ثم تُحفظ جانباً.

لشورية العدس

- يُغسل العدس جيداً بالماء للتخلص من أي شوائب ويُصفي تماماً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الكركم والكمون للخليط ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق والعدس للخليط ويُتبّل بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم تُضاف كرات الباذنجان للشورية وتُزين بالبصل المحمر.

i = لتحسين قوام الشورية، يُضرب نصف مقدارها في الخلاط الكهربائي ثم تُعاد للمتبقي قبل تقديمها.

المقادير / لكفتة الباذنجان

كيلو باذنجان	1/2
كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)	1/2
كوب حليب	1/4
كوب لوز مقشر ومحمص ومفروم	1
كوب بصل مفروم	1/3
كوب زبيب مفروم	1/3
بيض مخفوق	1
فص ثوم مفروم	3
ملعقة كبيرة بقودونس مفروم	2
ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة	1
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة زيت	4
لشورية العدس	
كيلو عدس (أحمر) (أصفر)	1/2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	3
كوب بصل مفروم	1/2
فص ثوم مفروم	5
كوب مرق دجاج	10
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة كركم مطحون	1
ملعقة صغيرة كمون مطحون	2
بصل صغير مقطع شرائح	1
شرائح بصل محمر للتزيين	



قمح مع عش غراب (فطر) ولحم

...يمكن اعتبار هذا الطبق طبقاً رئيسياً لغناه بالعناصر الغذائية المتنوعة.



الطريقة

- يُغسل القمح جيداً ويُنقع في ماء دافئ (حوالي 1 كوب) لمدة ساعتين ثم يُصفى.
- يُغسل اللحم ويُجفف جيداً و يُتبّل بالملح والفلفل.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ويُضاف اللحم ويُحمّر لمدة 15 دقيقة، ثم يُرفع جانباً.
- يُضاف الزبد إلى نفس الإناء تحمير اللحم ثم تُضاف مكعبات الجزر والبصل والكرهف وتُقلب على النار لمدة 10 دقائق.
- يُعاد اللحم إلى الإناء ثم يُضاف الماء وباقة الأعشاب ويُترك الخليط على النار حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة.
- يُضاف القمح ويُغطى ويُترك حوالي 25 دقيقة أو إلى أن ينضج اللحم والقمح.
- تُزال باقة الأعشاب ثم يُضاف عش الغراب ويُستمر في الطهي لمدة 10 دقائق و يُتبّل بالملح والفلفل.

المقادير

- | | |
|--|-----|
| كوب قمح (بليلة) | 1/3 |
| كيلو لحم بقري مُقطع | 1/2 |
| ملح وفلفل | |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| ملعقة كبيرة زبد | 1 |
| جزر مُقطع مكعبات صغيرة | 1 |
| بصل مُقطع مكعبات صغيرة | 1 |
| عرق كرهف مُقطع مكعبات صغيرة | 1 |
| باقة من أعشاب طازجة متنوعة (زعتر- أكليل الجبل (روزماري)- | |
| بقدونس- كزبرة) | |
| كوب ماء | 8 |
| كوب عش غراب (فطر) | 1 |

• يمكن طهي القمح في ماء مغلي قبل استخدامه لتقليل زمن الطبخ.
• هناك أكثر من 2000 نوع من "عش الغراب"، إلا أن حوالي 75 نوع فقط صالحة للأكل.

كريمة البطاطس والسجق

...بالنظر إلى الصورة يُمكن أن يكون الانطباع هو صعوبة عمل جماليات تقديم هذا الطبق والمتمثلة في شكل العش بالبيض، ولكن هذا ليس الأساس في الحساء، لذا يمكن تجربتها ويكون التزيين حسب الرغبة.



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم والكرفس والكُرات مع التقليل لمدة 5 دقائق.
- يتم إزالة الغلاف الخارجي الرقيق للسجق، ويُستخدم اللحم الداخلي (بعد تقطيعه) ويُضاف إلى خليط البصل مع التقليل لمدة 10 دقائق.
- تُغسل البطاطس جيداً وتُقطع إلى مكعبات صغيرة (مع مراعاة عدم التقشير) وتُضاف لخليط البصل مع السجق.
- يُضاف المرق، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة وتُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج قطع البطاطس ثم يُرفع جانبا ليبرد قليلاً.
- يُضرب الخليط على مراحل في الخلاط حتى يُصبح سائلاً غليظاً.
- يُعاد الخليط إلى الإناء على النار لتسخينه (مع مراعاة عدم الغليان) ويُقدم ساخناً.
- للتزيين تُشكل الكنافة على هيئة طبق صغير، وتُحمّر في الزيت الساخن مع الضغط الخفيف عليها من المنتصف لتشكيلها كصحن صغير، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- تُكور اللبنة وتُوضع بداخل الكنافة المحمرة "مثل البيض في العش".

المقادير

- | | |
|------------------------|-----|
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 1 |
| بصل كبير مفروم ناعم | 1 |
| فص ثوم مفروم | 1 |
| عود كرفس مُقطع صغير | 1 |
| عود كُرات مُقطع صغير | 1 |
| كيلوسجق ضأن (نقانق) | 1/2 |
| بطاطس كبير | 1 |
| كوب مرق دجاج أو لحم | 2 |
| ملح وفلفل أبيض | |
| ملعقة صغيرة جوزة الطيب | 1/4 |
| كنافة ولبنة (للتزيين) | |

= يمكن استخدام الكنافة واللبنة لتزيين أي نوع من أنواع الشوربة.
= في حالة تقشير البطاطس يُراعى أن يُفشر بطريقة سطحية لوجود الكالسيوم تحت القشرة مباشرة.





عدد الصناديق

سكسلي

سعال وسريع

الغصائية

شعرية مع طماطم وسبانخ

... شوربة الطماطم عادة لا تحتاج لإضافات للحصول على مذاق شهى، ولكن بإضافة السبانخ والشعرية يكون المذاق أطيب.



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لون الخليط مائلاً للذهبي.
- تُضاف الطماطم والصلصة والمرق والسكر، ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات.
- تُتبّل الشورية بالملح والفلفل، وتترك حتى البدء في الغليان ثم تُخفض الحرارة وتترك لمدة 15 دقيقة.
- تُضاف الشعرية مع التقليب من حين لآخر وتترك لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج.
- تُغسل أوراق السبانخ باستخدام كمية كافية من الماء حتى تتخلص من الرمل الموجود بها، ثم تُرفع الأوراق من الماء وتُجفف وتُقطع إلى شرائح صغيرة وتُضاف للشورية.
- تُترك الشورية على النار لمدة 3 دقائق ثم تُرفع وتقدم ساخنة أو دافئة.

المقادير

- | | |
|----------------------------|-----|
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 3 |
| بصل متوسط مفروم | 1 |
| فص ثوم مفروم | 2 |
| طماطم مقشرة ومفرومة ناعماً | 3 |
| ملعقة كبيرة صلصة طماطم | 2 |
| كوب مرق خضار أو (دجاج) | 2 |
| ملعقة صغيرة سكر | 1 |
| ملح وفلفل | |
| كوب شعرية | 1 |
| كيلو سبانخ | 1/2 |

■ يمكن استخدام المكرونة الصغيرة عوضاً عن الشعرية.

■ يجب مراعاة عدم استخدام الأواني المصنوعة من الألمنيوم لطهي الطماطم تفادياً للأكسدة.

■ يجب مراعاة عدم حفظ صلصة الطماطم (المعجون) المغلية في نفس علبتها بعد فتحها.

■ تحتوي السبانخ على الحديد، وهو عنصر هام في تكوين الدم، ويجب مراعاة عدم طهيها لمدة طويلة للحفاظ على قيمتها الغذائية.

i

كريمة عش الغراب (فطر)

...مذاق مميز وفائدة عالية وسهولة في التحضير تجعلها من أشهر أنواع الشوربة المخلوطة بالكريمة.

المقادير

كيلو عش غراب (فطر)	1/2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	1/2
ملعقة كبيرة زبد	1
بصل متوسط مفروم ناعم	1
ورق غار (لاورا)	2
ملح وفلفل	
كوب مرق دجاج	8
كوب كريمة لباني	1/2

الطريقة

- يُقطع عش الغراب شرائح ويُضاف إليه عصير الليمون.
- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف عش الغراب وورق الغار ويُقلب لمدة 5 دقائق (مع رفع قليل من شرائح عش الغراب بعد حوالي دقيقتين لإستخدامها لاحقاً في التزيين).
- يُضاف المرق لعش الغراب، ويُقلب الخليط حتى تتجانس كل المكونات ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفض الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج عش الغراب.
- تُرفع الشوربة عن النار وتُترك لتبرد قليلاً ويتم إزالة ورق الغار.
- تُضرب في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح سائلاً ناعماً.
- يُعاد الخليط إلى الإناء ويُرفع على نار متوسطة، ثم تُضاف الكريمة مع التقليب ومراعاة عدم الغليان ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- عند التقديم تُزين بشرائح عش الغراب المتروك جانباً.

• يفضل تنظيف عش الغراب "الفطر" بفرشاة خاصة أو بواسطة منشفة ورقية جافة.
• يحتوي عش الغراب (الفطر) على نسبة بروتين تفوق معظم الخضروات.

i



البصل مع الجبن

...من أشهر أنواع الشورية التي تُقدم بالمطاعم وخاصة الفرنسية منها ويُميزها الفلفل الأسود المطحون طازجاً والذي يُعطيها نكهة خاصة.



الطريقة

- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونه مانلاً للذهبي.
- يرش الدقيق فوق البصل ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى يختفي أثر الدقيق.
- يُضاف المرق بالتدريج مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج البصل ثم يضاف الخل.
- يُخلط جبن الموتزاريلا مع الجبن الرومي.
- تُقطع شرائح الخبز الفرنسي بحجم أطباق التقديم (من النوع الحراري) وتُغطى كل قطعة بكمية مناسبة من خليط الجبن.
- عند التقديم تُوضع كمية مناسبة من الشورية في طبق التقديم وفوقها شريحة الخبز مع الجبن وتُوضع في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة 3 دقائق أو حتى يسيل الجبن.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زبد
- 6 بصل أبيض كبير مُقطع شرائح
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 7 كوب مرق دجاج أو لحم
- ملح وفلفل مطحون طازج
- 1 ملعقة كبيرة خل بلسمك
- للتزيين
- شرائح خبز فرنسي (راجع باب "معجنات")
- جبن موتزاريلا مبشور
- جبن رومي (بارمازان) مبشور

■ يُراعى أن تكون كمية الشورية في كل طبق كافية وخاصة أن الخبز سيتشرب جزءاً منها، وتقليل السعرات الحرارية يُمكن تقديم الشورية بدون شرائح الخبز.

■ يجب عدم تخزين البصل مقطّعاً لأنه يتأكسد مكوناً مواد سامة.

الجرجير مع البطاطس

...استخدام الأوراق الخضراء في الطهي يرفع من القيمة الغذائية للوجبة ويُعطيها نكهة محببة، ولا يقتصر تقديمها كسلطة أو باردة بدون طهي.

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف مكعبات البطاطس وتُقلب مع البصل ثم يُضاف المرق.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج البطاطس ثم يُرفع عن النار ويُصفى ويُحفظ السائل جانباً.
- تُوضع قطع البطاطس ونصف كمية السائل في الخلاط، وتُضرب حتى تُصبح سائلاً غليظاً ناعماً.
- يُعاد خليط البطاطس في الإناء مرة أخرى على نار هادئة.
- يُوضع الجرجير في الخلاط مع باقي السائل ويُقزم حتى يُصبح سائلاً ناعماً.
- يُضاف خليط الجرجير إلى خليط البطاطس، ثم تُضاف الكريمة اللباني مع التقليب.
- يُترك الخليط على نار هادئة (مع مراعاة عدم الغليان) ويُتبّل بالملح والفلفل ثم يُرفع جانباً.
- للتزيين يُقطع طرفا البطاطس وتُجوف قليلاً، ثم تُقلَى في الزيت الساخن وتُرفع على منشفة ورقية.
- تُقدم الشوربة مُزينة بوحدات البطاطس وبداخلها أوراق الجرجير مثل الفازة.

المقادير

ملعقة كبيرة زيت زيتون	1
بصل متوسط مفروم	2
فص ثوم مفروم	2
كيلو بطاطس مُقشر ومُقطع مكعبات	1
كوب مرق دجاج أو لحم	8
حزمة جرجير ورق فقط	1
كوب كريمة لباني	1/2
ملح وفلفل	
(بطاطس صغيرة، وأوراق جرجير للتزيين)	

■ يتصف الجرجير الطازج بأوراقه الخضراء النضرة اللطيفة ويضمها المر.
■ يحتوي الجرجير على فيتامين (ج) واليود والكبريت والحديد.

i



... مع الذكر البقدونس المبروم والبرغل تخطر التبوالة على البال، واليكم طريقة مشابهة بمكونات مختلفة.

الطريقة

- يُنخل البرغل ويُشطف بقليل من الماء البارد، ثم يُنقع في الماء لمدة 5 دقائق.
- يُغسل التفاح، ويُقطع إلى مكعبات صغيرة بالقشرة مع التخلص من البذور، ويُرش بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- يُصفى البرغل مع الضغط للتخلص من الماء الزائد ويُضاف إلى التفاح، ويُتبّل بالملح والفلفل.
- يُضاف الزيت والقرفة والنعناع للخليط مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- عند التقديم تُزين السلطة بحبات الرمان.

• يُساعد التفاح على الهضم ويزيل النفايات من الكبد، وهو مصدر غني بفيتامين "ج" والألياف، كما أنه يُساعد على امتصاص الدهون.

• للتأكد من أن التفاحة طازجة تُوضع في وعاء به ماء، فإذا كانت سليمة فستطفو، ذلك لأن 25% من وزن التفاح الطازج هواء.

• قشرة التفاح قليلة السعرات الحرارية وغنية بسكر فركتوز الذي يضبط سكر الدم ويمدنا بالطاقة.

i

المقادير

كوب برغل ناعم	1/2
كوب ماء	1/4
تفاح أخضر متوسط	2
تفاح أحمر متوسط	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	3
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة	1/2
حزمة نعناع طازج مبروم (الأوراق)	1
كوب رمان حب للتزيين	1/2



يشتهر المطبخ المكسيكي بهذه السلطة وتُسمى بالـ "جواكيمولي"، وعادةً ما تُقدم مع رقائق الذرة.



المقادير

أفوكادو متوسط ناضج	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
بصل أحمر متوسط مفروم	1
طماطم مقطعة قطع صغيرة	1
ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة	2
ملعقة كبيرة فلفل أحمر مقطع صغير	2
ملعقة صغيرة زيت ذرة	1
ملح وفلفل	
رقائق الذرة للتقديم	

الطريقة

- تُزال بذرة الأفوكادو عن طريق تقطيع الثمرة نصفين والطرق بسكين حادة على البذرة ولفها للتخلص منها بسهولة.
- يُقشر الأفوكادو ويحفظ نصفه جانباً مع تقطيعه إلى شرائح رقيقة لاستخدامه في التزيين، ويُقطع المتبقي إلى مكعبات صغيرة تُوضع في وعاء عميق مع إضافة عصير الليمون مباشرة حتى لا يتغير لونه.
- يُضاف البصل والطماطم والكزبرة والفلفل لمكعبات الأفوكادو مع التقليب بخفة حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف زيت الذرة، وتُتبّل الخليط بالملح والفلفل وتُقلب المكونات حتى تتشرب النكهة.
- تُرص شرائح الأفوكادو المدهونة بقليل من عصير الليمون على جوانب قطعة دائرية كبيرة، وتُوضع السلطة بداخلها، ثم تُرفع القطاعة للمحافظة على الشكل الدائري.
- تُقدم السلطة مع رقائق الذرة، ويمكن أن تُغطى وتُحفظ في الثلاجة لمدة يوم لمزيد من النكهة.



« ثمرة الأفوكادو ذات اللون الفاتح غير كاملة النضج يمكن أن تترك 4 أيام حتى يتم نضجها، وحتى لنضج سريعاً تُوضع في كيس ورقي مع فشر تفاح أو فشر موز، وفي حالة استخدامها مباشرة يمكن تقطيعها مكعبات صغيرة و يرش عليها عصير ليمون حتى لا يتغير لونها، وتُقدم مع مكعبات البصل والطماطم وأي نوع من الخضروات كسلطة (كما في الصورة).

« من علامات النضج للأفوكادو عند الضغط عليها بالإصبع لتستجيب القشرة قليلاً بأنغماسها للداخل.

« تحتوي ثمرة أفوكادو كبيرة على 20 جراماً من الدهون، لكن هذه الدهون أحادية غير مشبعة وهي خالية من الكوليسترول.



خضار مع موتزاريللا وصلصة ريحان

...تُسمى صلصة الريحان بصلصة "البستو"، وهي من الصلصات الأساسية في المطبخ الإيطالي و متعددة الاستخدامات.

الطريقة / للخضار

- تُنزع أوراق الخرشوف مع مراعاة الاحتفاظ بالجزء الأبيض في النهاية .
- يتم التخلص من الشعيرات الموجودة داخل الخرشوف بطرف ملعقة صغيرة.
- يُقشر الجزء المتبقي من الخرشوف والساق، ويُغلى بعصير الليمون مباشرة حتى لا يتأكسد لونه.
- يُوضع الماء وعصير الليمون والزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الخرشوف (تكون كمية الماء كافية لتغطيه)، ويُوضع طبق أو ثقل حتى لا يطفو الخرشوف على سطح الماء .
- تُخفف الحرارة، ويُترك الخرشوف لمدة 15 دقيقة حتى ينضج، ثم يُترك في نفس الماء حتى يبرد ويُقطع طولياً.
- يُسلق الأسباجوس في ماء مغلي مُضاف إليه قليل من الملح، ثم يُوضع في ماء مثلج مباشرة للحفاظ على لونه الأخضر، ويُقطع قطعاً كبيرة.
- تُسخن الشواية جيداً، ويُرص الخضار فوقها ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب أو حتى يأخذ علامة الشواء من الجهتين.
- يُخلط الزيت مع الخل ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل .
- يُتبّل الخضار الساخن بخليط الزيت، ثم يُرص في طبق التقديم، وتُوضع قطع الجبن الموتزاريللا في المنتصف وتُزين السلطة بصلصة الريحان أو تُقدم جانباً.

المقادير / للخضار

خرشوف (أرض شوكي) طازج	2
كيلو أسباجوس (هليون)	1/4
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
طماطم ومُقطعة أربع قطع طولياً	2
كوسة كبيرة مُقطعة حلقات	1
فلفل أصفر مُقطع مربعات متوسطة	1
فلفل أحمر مُقطع مربعات متوسطة	1
قطع جبن موتزاريللا طازجة	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ملعقة كبيرة خل بسمك	2
ملح و فلفل	





الطريقة / صلصة الريحان

توضع أوراق الريحان مع الزيت والثوم والسنوبر والجبن الرومي في الخلاط الكهربائي، وتخلط جيداً للحصول على صلصة خضراء كثيفة نوعاً ما، ويمكن حفظها في برطمان لمدة أسبوعين بالتلاجة .

المقادير / صلصة الريحان

كوب أوراق ريحان طازجة	1
كوب زيت زيتون	1/2
فص ثوم	4
كوب سنوبر	1/2
ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور	4
ملح وفلفل أبيض	

يمكن استخدام أوراق السبانخ أو الكزبرة عوضاً عن الريحان كما يمكن استبدال السنوبر بعين الجمل (الجوز)، وذلك لإعطاء نكهة شرقية.

تخلط صلصة الريحان مع مكرونة مسلوقة وإضافة بصل وفلفل ألوان وطماطم مقطعة قطعاً صغيرة وتقلب كل المكونات حتى تتداخل الصلصة مع المكونات (كما في الصورة).

i

طماطم مع جبن ومكسرات

... لو نظرنا للصورة لوجدنا أن الطماطم هي الأساس، ولذا يُمكن استخدام حشوات متنوعة أو تقطيع المكونات وخلطها إذا رغبنا في الحصول على سلطة.

الطريقة / للكرواسون

- يُوضع العجين (إذا كان مجمداً) قبل الاستخدام بيوم في الثلاجة (البراد)، ويُترك في درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام بساعة.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ويُشكل على هيئة دائرة كبيرة بقطر حوالي 25 سنتيمتراً.
- يُقطع العجين بسكين حادة إلى 8 أقسام مُشتركة بمركز الدائرة وتكون عبارة عن مثلثات.
- يُدهن العجين باللبننة ثم يُرش بالزعرتر، وتُلف كل قطعة على حدى (بحيث يبدأ من قاعدة المثلث) لتصبح مثل الكرواسون الصغير مع عدم الضغط عليها.
- تُرص وحدات الكرواسون في صاج فرن، ثم تُدهن بالبيض المخفوق وتُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تُصبح هشّة ذهبية اللون.

الطريقة / للطماطم المخلل

- يُخلط الزيتون والثوم وعين الجمال (الجوز) في طبق عميق.
- يُضاف الزعرتر وعصير الليمون والخل وملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- يُهرس الجبن في وعاء آخر، ثم يُضاف النعناع والريحان وباقي كمية الزيت، ويُقلب خليط الجبن جيداً حتى تتداخل المكونات.
- تُقطع الطماطم عرضياً إلى ثلاث شرائح متساوية.
- تُوضع قاعدة الطماطم في طبق التقديم، ثم يُوضع فوقها طبقة من خليط الزيتون، ثم تُغطى بالطبقة الثانية من الطماطم، ثم تُوضع كمية من خليط الجبن وتُغطى بأخر قطعة من الطماطم، وتُقدم مع الكرواسون وقليل من صلصة الثوم والزيتون وأوراق النعناع.

المقادير / للكرواسون

- عجين باف باستري جاهز 2
- ملعقة كبيرة لبننة 2
- ملعقة كبيرة زعرتر جاف 1
- بيض مخفوق للدهن 1

المقادير / للطماطم المخلل

- ملعقة كبيرة زيتون أسود مضموم 3
- كوب عين جمال (جوز) 1/2
- فص ثوم مضموم 4
- ملعقة صغيرة زعرتر جاف 1
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 2
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- ملعقة كبيرة خل 1
- كوب جبن أبيض قليل الملح 1
- ملعقة كبيرة نعناع مضموم خشن 1
- ملعقة كبيرة ريحان مضموم خشن 1
- طماطم كبيرة 3



...وصفة شاركتني فيها "أميليا" خلال البرنامج وهي من بودابست بـ "رومانيا".



الطريقة

- يُقطع جزء من أعلى الطماطم بالسكين وتُجوف باستخدام ملعقة صغيرة وإزالة البذور بها حتى تصبح مثل الكوب (كما في الصورة).
- يُغسل الخرشوف مع التأكد من أنه قد ذاب الثلج منه في حالة كونه مجمداً أو شطفه بالماء إذا كان معلباً.
- يُخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون في وعاء عميق، ويُضاف الخل ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب الجيد.
- يُقطع الجزر والبطاطس مكعبات صغيرة وتُتبّل مع البسلة في خليط الزيت، ويُضاف البقدونس والشبت وتُقلب حتى تتشرب النكهة، ثم يُضاف المايونيز مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- تُرص وحدات الخرشوف والطماطم في طبق التقديم وتحشى بخليط الخضار وتزين بحلقات الزيتون الأسود وتُقدم مباشرة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| طماطم متوسطة | 6 |
| خرشوف (أرض شوكة) مسلوقة أو مجمدة | 6 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 3 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 3 |
| ملعقة كبيرة خل أبيض | 1 |
| ملح وفلفل | |
| كوب جزر مقشر ومسلوقة | 1/2 |
| كوب بطاطس مسلوقة | 1/2 |
| كوب بسلة (بازلاء) مسلوقة أو مجمدة | 1/4 |
| ملعقة كبيرة بقدونس مفروم | 2 |
| ملعقة كبيرة شبت مفروم | 2 |
| كوب مايونيز (راجع الوصفة بنفس الباب) | 1/2 |
| حلقات زيتون أسود للتزيين | |

■ في حالة استخدام الخرشوف (أرض شوكة) الطازج يُرجى الرجوع لوصفة "خضار مع موتزاريلا وصلصة الريحان" بنفس الباب.

■ يُراعى سلق الخرشوف في ماء مملح و به عصير ليمون حتى لا يتغير لونه.





بادنجان وبطاطس محشوة

...يُمكن استخدام الحشو بمفرده أو كما في الصورة للمناسبات، كما يُمكن استخدامه لحشو كوسة مقلية مجوفة.



المقادير

كيلو بادنجان صغير	1/2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
كيلو بطاطس صغيرة	1/2
طماطم مقطعة مكعبات صغيرة	3
بصل مفروم	1
ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)	1/2
ملعقة صغيرة جوزة الطيب	1/4
ملح وفلفل	
كوب جبن ريكفورد (مكعبات صغيرة)	1/2
كوب جبن أبيض مكعبات صغيرة	1/2
زيت للقلي	

الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُغسل البادنجان ويُجفف ويُقطع نصفين طولياً ويُفرغ من البذر الداخلي ليصبح مثل القارب ثم يُدهن بالزيت.
- 3 يُرص البادنجان في صاج. ويُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يُنضج.
- 4 تُغسل البطاطس وتُقطع من أعلى وتُفرغ بالملعقة بحيث تُصبح مثل الكوب وتُجفف.
- 5 تُحمر البطاطس في الزيت الغزير الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية بحيث تكون مقلوية للتخلص من الزيت الزائد.
- 6 تُوضع الطماطم في وعاء عميق ثم يُضاف البصل، ويُتبّل الخليط بالشطة وجوزة الطيب والملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- 7 تُوضع قطع جبن أبيض داخل كل حبة بادنجان وفوقها خليط الطماطم وتُزين أخيراً بقطع الجبن مرة أخرى.
- 8 يُكرر نفس السابق مع البطاطس باستخدام قطع جبن الريكفورد مع خليط الطماطم.

المقادير / للصلصة

ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون	2
فص ثوم مفروم	2
ملعقة كبيرة خل بلسمك	1
ملعقة صغيرة سكر	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
أوراق جرجير للتقديم	

الطريقة / للصلصة

- 1 تُخلط مكونات الصلصة جيداً في وعاء عميق مع التقليب حتى تتجانس المكونات تماماً.
- 2 تُرص أوراق الجرجير في طبق التقديم، وتُوضع فوقها وحدات البادنجان والبطاطس.
- 3 تُوزع الصلصة فوق البطاطس والبادنجان قبل التقديم مباشرةً.

• يُفضل أن يكون حجم البادنجان مساو لحجم البطاطس.

• في حالة البطاطس ذات الحجم الكبير يُفضل سلقها قبل تجفيفها وتُقطع حلقات بسمك حوالي 2 سنتيمتر ويتم تبريق كل حلقة بملعقة صغيرة على أن تكون مثل الكوب ويُمكن الاكتفاء بسلقها وعدم تحميرها في الزيت.

• يُمكن عمل صلصة أو سلطة من بقايا البطاطس المفرغة عن طريق سلقها وهرسها، ويُضاف لها كريمة وجبن رومي (بارمازان) مبشور، ويُمكن استخدامها كوجبة للأطفال أو لتزيين الأطباق الرئيسية.





عدد الحصص

وقت التحضير

صعوبة التحضير

مكونات

سلطة نيسواز

...من المتعارف عليه أن التونة المعلبة تستخدم في إعداد هذه السلطة، ولكننا فضلنا استخدام لحم التونة الطازج والذي يعطيها مذاقاً أطيب، وسميت بهذا الاسم نسبةً لمدينة "نيس" بفرنسا.



الطريقة / للصلصة

- 1 يُخفق صفار البيض جيداً في وعاء عميق، ويضاف الزيت تدريجياً مثل خيط رفيع مع الخفق الجيد حتى يصبح الخليط غليظاً نوعاً ما.
- 2 يُضاف الخل والشطة ويبتل بالملح والفلفل ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لحين الاستخدام في إناء مُحكم التغطية.

للتونة مع الخضار

- 1 تُغسل التونة جيداً ثم تُجفف.
- 2 يُخلط نصف كمية كل من الزيت والكمون والكزبرة في وعاء عميق، وتوضع التونة في التتبيلة مع دهنها من كل الجهات.
- 3 تُسخن الشواية جيداً، وتوضع قطعة التونة عليها وتترك حوالي 5 دقائق، ثم تُقلب على الجهة الأخرى حتى تأخذ علامة الشواء وتنضج، وترفع جانباً.
- 4 يُخلط باقي كمية الزيت والكمون والكزبرة في وعاء عميق، وتُضاف الشطة والخل وعصير الليمون ويبتل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتجانس المكونات تماماً.
- 5 تُتبّل البطاطس في التتبيلة السابقة ثم تُرفع جانباً، ويتم تكرار السابق مع الطماطم والفاصوليا.
- 6 تُغسل أوراق السبانخ جيداً وتجفف وترص في طبق تقديم وترش بالصلصة وتوضع التونة فوقها.
- 7 تُوزع الخضراوات ويُزين الطبق بالبيض المسلوق والزيتون الأسود.

المقادير / للصلصة

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1 | صفار بيض |
| 1/4 | كوب زيت ذرة |
| 1 | ملعقة كبيرة خردل (مسترد) |
| 2 | ملعقة كبيرة خل |
| 1/2 | ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري) |
| | ملح وفلفل |
| للتونة مع الخضار | |
| 1 | قطعة لحم تونة طازج (ستيك) |
| 1/2 | كوب زيت زيتون |
| 4 | ملعقة كبيرة كمون مطحون |
| 4 | ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة |
| 1/2 | ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري) |
| 2 | ملعقة كبيرة خل |
| 2 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| | ملح وفلفل |
| 3 | بطاطس مسلوقة ومقطعة قطعاً كبيرة |
| 3 | طماطم مُقطعة أربع قطع |
| 1/4 | كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة |
| 1/2 | كيلو سبانخ طازجة (أوراق) |
| 2 | بيض مسلوقة مُقطع أربع قطع |
| 1/4 | كوب زيتون أسود |

...يُمكن استخدام أنواع الخضروات المفضلة لهذا الطبق (فهو لعشاق الخضروات)، كما يُمكن استخدام أي نوع من الورقيات لتقديمها معها.

الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُسخن المرق في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والشمر ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تمام السلق ثم يُرفع الخضار جانباً.
- 3 تُرْس قطع الباذنجان والفاصوليا والاسبارجوس والذرة في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت وتُوضع في الفرن على الشواية لمدة 15 دقيقة.
- 4 يُخلط 1/2 كوب من المرق مع الخل والزيت والشطة ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- 5 تُوضع الخضروات وهي ساخنة في وعاء عميق، ثم يُضاف البصل المخلى وحبوب الفلفل وتتبّل بالخليط السابق مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- 6 تُرْس أوراق الخس في طبق التقديم ثم تُوضع فوقها السلطة الدافئة، وبالطبع يُمكن تقديمها باردة.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|-----|
| كوب مرق خضار | 3 |
| بصل أحمر مُقطع قطعاً كبيرة | 3 |
| شمر طازج مُقطع قطعاً كبيرة | 2 |
| باذنجان أسود صغير مُقطع | 2 |
| فلفل ألوان مُقطع قطعاً كبيرة | 3 |
| كيلو اسبارجوس (هليون) | 1/4 |
| كيلو ذرة صغيرة Baby corn | 1/4 |
| خرشوف (أرض شوكة) (مُلب أو مُجمد) | 4 |
| ملعقة كبيرة خل | 1 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 3 |
| ملعقة صغيرة شطة خشنة | 1/2 |
| ملح و فلفل | |
| كوب بصل مخلى صغير | 1 |
| ملعقة كبيرة حبوب فلفل أخضر | 1 |
| خس للتقديم | |

• حبوب الفلفل الأخضر هي الفلفل الأسود قبل أن يجف وتكون محفوظة في سائل، وهي اختيارية في الوصفة.
 • لتوفير وقت الإعداد يُمكن سلق الخضروات مسبقاً وحفظها بالتلابة (البراد).

i



بابا غنوج "متبل"

...تُسمى هذه السلطة بـ "المتبل" في بلاد الشام و "بابا غنوج" في مصر، وأساسها الباذنجان.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُغسل الباذنجان ويُجفف ويُثقب في أماكن متفرقة بواسطة طرف سكين حادة.
- يُدهن الباذنجان والبصل بقليل من الزيت، ويُرص في صاج ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُوضع الباذنجان وهو ساخن في كيس بلاستيك ويُلف بإحكام ويُترك لبضع دقائق، ثم يتم قطع الجزء الأخضر منه بالسكين مع الضغط عليه للتخلص من القشرة الخارجية بسهولة مع إزالة أكبر كمية من البذر.
- يُهرس الباذنجان بالشوكة (مع إضافة عصير الليمون حتى لا يتغير لونه)، ويُترك جانباً ويُقطع البصل المشوي قطعاً صغيرة.
- تُخفف الطحينة بالماء الدافئ في وعاء عميق، ويُضاف الزبادي و3 ملاعق من زيت الزيتون وتُتبّل بالملح والפלפל.
- يُضاف الباذنجان وقطع البصل إلى خليط الطحينة مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- عند التقديم يُزين بزيت الزيتون والرمان وشرايح الليمون والبقدونس.

المقادير

باذنجان رومي متوسط	3
بصل متوسط	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
كوب طحينة	1/2
كوب ماء دافئ	1/2
ملعقة كبيرة زبادي	4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
للتزيين	
رمان حب	
شرايح ليمون	
بقدونس مفروم	

■ عند اختيار الباذنجان يُراعى أن يكون ذا لون أورجواني لامع وتكون القشرة الخارجية ناعمة مشدودة، كما يُفضل اختيار الذكر منه (ذو حط رفيع أو بيضاوي من أسفل الثمرة) لقلّة البذر فيه.

■ يُمكن حفظ سلطة بابا غنوج بالتلاجة (البراد) لمدة يومين.

i



... استخدام الحمص في العديد من وصفات الكتاب سواء الباردة أو الساخنة على هيئته الصحيحة أو مهروساً أو كدقيق.

الطريقة

- يُغسل الحمص ويُنقع في الماء لمدة 24 ساعة مع مراعاة تغيير الماء من حين إلى آخر.
- يُسلق الحمص في ضعف كميته من الماء (3 أكواب) في إناء على نار متوسطة مع نزع الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تُخفف الحرارة عندما يبدأ في الغليان، ويُترك لمدة ساعة ونصف أو حتى يتم النضج، ثم يُصفى ويُترك جانباً ليبرد.
- تُذاب الطحينة في الماء الدافئ مع التقليب الجيد.
- يُقشر الحمص ويوضع في الخلاط الكهربائي، ثم تُضاف الطحينة والثوم وعصير الليمون والزيت، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون مع زيادة سرعة الخلاط حتى يصبح الخليط ناعماً ومتماسكاً، ويمكن التحكم في كثافة السلطة بإضافة الماء تدريجياً.
- عند التقديم، يُزين بالحمص الحب والبقدونس المفروم.

المقادير

كوب حمص	1 1/2
كوب طحينة	1/2
كوب ماء دافئ	1/4
فص ثوم (اختياري)	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ملح وفلفل أبيض	
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
للتزيين	
حمص حب وبقدونس مفروم	

■ يمكن استخدام الحمص المسلوق وماء السلق كمشروب ساخن مع إضافة كمون وليمون وشطة.
■ يمكن استخدام الحمص المعلب، وفي هذه الحالة يُراعى أن يُسقط جيداً بالماء ثم يصفى قبل الاستخدام.

■ تتفاوت كمية الطحينة حسب كثافتها ونوعها.
■ يحتوي الحمص على نسبة عالية من البروتين.

i





متبل "بابا غنوج"

...لا يصدق البعض أنه مازال بعض الطهاة يختلط ويلتبس عليهم المسميات مثل اسم "الكباب" الذي يُطلق على "الكفتة"، أو "المتبل" الذي يُطلق على "بابا غنوج".

الطريقة

- يُقطع الباذنجان قطع صغيرة مع التخلص من أكبر كمية من البذر، ويوضع في مصفاة مع الحفاظ على السائل الناتج.
- تُضاف باقي المكونات مع التقليب الجيد حتى تتداخل تماماً.
- يُتبّل الخليط بالملح والפלפל وزيت الزيتون، ويُقلب جيداً ويُضاف قليل من السائل الناتج عن تصفية الباذنجان إذا احتاج الأمر.
- يُزين المتبل بحبات الرمان وشرائح الليمون عند التقديم.

المقادير

- بادنجان رومي مشوي مقشر 4
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم 4
- بصل مفروم ناعم 1
- ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم 3
- فلفل أخضر مقطع صغير 1
- طماطم مقطعة مكعبات صغيرة 1
- ملح وفلفل أبيض 1
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- رمان حب وشرائح ليمون للتزيين

« تشوي الباذنجان راجع وصفة "بابا غنوج، متبل" بنفس الباب.

« في حالة عدم تقديم المتبل مباشرة يتم تجهيز كل المكونات وحفظها بالتلاجة (البراد) ثم تخلط وقت التقديم.



سُميت بهذا الاسم للونها الأحمر وإحتوائها على الفلفل الأحمر، وتُقدم كمقبلات، ويُمكن تخفيفها واستخدامها مثل الصلصة للحوم والطيور.

الطريقة

- 1 تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم مع التقليب لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- 2 يُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف الفلفل والطماطم و2 ملعقة كبيرة من دبس الرمان.
- 3 تُضاف الصلصة مع التقليب، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج المكونات مع التقليب من حين لآخر ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- 4 تُوضع شرائح التوست في المخرمة على سرعة متوسطة حتى تُصبح ناعمة، ثم يُضاف اللوز والكاجو والفلفل الحار مع الاستمرار في الضرم حتى يُصبح الخليط ناعماً، ويتم رفع مقدار كوب من الخليط جانباً.
- 5 يُضاف خليط الطماطم إلى خليط التوست ويُهرم مرة أخرى حتى تتجانس المكونات ثم يُتبّل بالملح والفلفل.
- 6 يتم التحكم في قوام المحمرة بإضافة ماء تدريجياً لتقليل كثافتها أو بإضافة خليط التوست لزيادة قوامها.
- 7 عند التقديم تُزين المحمرة بعين الجممل (الجوز) وزيت الزيتون مع دبس الرمان.

المقادير

3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
4	فص ثوم
1	بصل مفروم ناعم
2	فلفل أحمر قطع متوسطة
2	طماطم قطع متوسطة
3	ملعقة كبيرة دبس الرمان
3	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
3	شرائح توست محمص
1/2	كوب لوز محمص
1/2	كوب كاجو محمص (اختياري)
1	فلفل أحمر حار بدون بذور
	عين جممل (جوز) للتزيين





عدد الأفراد

مكونات

الوقت

الوصف

متبل خضروات

... مع استخدام أسلوب التوافق والتبادل يُمكن تقديم أي نوع من الخضار مع نوع آخر من الصلصة أو التتبيلة، وبذلك نحصل على أصناف متنوعة.

المقادير / متبل الباذنجان

باذنجان مُقطع أصابع مقلي	2
ملعقة كبيرة زبادي	2
ملعقة كبيرة بصل مشروم ناعم	1
ملعقة صغيرة شبت مشروم	1
ملعقة صغيرة زيت زيتون	1
ملح و فلفل	

المقادير / متبل الفلفل

فلفل ألوان مشوي مُقطع طولياً	3
تفاح أخضر مُقطع مكعبات صغيرة	1/2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	1
كبيرة زيت زيتون	2
ملح و فلفل	

المقادير / متبل البنجر (الشمندر)

بنجر مسلووق ومُقطع شرائح	2
ملعقة كبيرة عين جمل (جوز)	2
ملعقة صغيرة قلع بصل أخضر	1
ملعقة صغيرة عصير ليمون	2
ملعقة صغيرة زيت زيتون	2
ملح و فلفل	



المقادير / متبل القرنبيط (الزهرة)

- 1 قرنبيط (زهرة) مسلوq
- 1 (الزهرة فقط بدون الجذع)
- 1 ملعقة كبيرة طحينية (مذابة في
- 2 ملعقة كبيرة ماء دافئ)
- 1 ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعم
- 1 ملعقة صغيرة ريحان طازج مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1 ملح و فلفل

المقادير / متبل الكوسة

- 4 كوسة مقطعة أصابع مقليّة
- 1 ملعقة صغيرة بصل مفروم ناعم
- 1 طماطم مقطعة صغير بدون بذر
- 1 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1 ملح و فلفل

المقادير / متبل الجزر

- 2 جزر مقشر ومسلوق مقطع
- 1 أصابع طويلة
- 1 ملعقة صغيرة بشر برتقال
- 1 ملعقة صغيرة ماء ورد (أو ماء زهر)
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة عصير برتقال
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1 ملح و فلفل



الطريقة

- 1 يتبع نفس الطريقة لعمل متبل أي نوع من الخضروات ، فتُخلط جميع مكونات المتبل مع التقليب الجيد حتى تتجانس ، كما يمكن استخدام التتبيلة لأكثر من نوع خضروات للحصول على نكهات مختلفة مع إضافة أي منكهات أخرى مُحببة .
- 2 عند التقديم، يُزال الجزء الأعلى من الخبز ويجوف من الداخل (بحيث يكون مثل الطبق)، ويُوضع المتبل في الخبز ثم يُعاد غطاء الخبز مرة أخرى ويُقدم.

• لتقليل السعرات الحرارية يمكن دهن قطع الباذنجان والكوسة بقليل من الزيت ورضها في صاج ووضعها بالفرن حتى تتحمر عوضاً عن قليها في الزيت.





شيبس الأنشوجة مع سلطة بصلصة الصنوبر

...يُمكن إضافة معجون الطماطم أو الخردل (المسترد) أو خليط منهما مع الأنشوجة لتحضير رقائق الخبز المشابهة بالشيبس.

الطريقة / شيبس الأنشوجة

- تُخلط الأنشوجة مع الزيت في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، وتُضاف باقي المكونات ماعدا الزيتون مع العجن الجيد حتى نحصل على عجين متجانس.
- يُضاف الزيتون أخيراً مع التقليب بملقعة حتى تتداخل المكونات.
- يُغطى العجين ويُترك في التلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك ويسهل تشكيله.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بسمك حوالي 1/2 سنتيمتر.
- يُقطع العجين على هيئة مثلثات وتُحمر في الزيت الساخن مع التقليب حتى تتحمر من الجهتين.
- تُرفع مثلثات الأنشوجة على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

للسلطة بصلصة الصنوبر

- يُوضع الصنوبر في المفرمة، ويُضاف الزيت وعصير الليمون والخل، وتُفرم المكونات حتى تُصبح سائلاً غليظاً ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُغسل الخس جيداً ويُجفف ويُقطع مربعات متوسطة ويُرص في طبق التقديم.
- تُوضع قطع الطماطم والجبن، ويُوزع من صلصة الصنوبر على السلطة، وتُزين بشيبس الأنشوجة.

■ يتم تقليل كمية الزيت الموضوعة إذا كانت الأنشوجة المُضافة بها زيت.
■ يُمكن استخدام اللوز عوضاً عن الصنوبر.

المقادير / شيبس الأنشوجة

ملقعة كبيرة أنشوجة (مفرومة ناعم)	2
كوب زيت	1/4
كوب جبن شيدر (أو موتزاريللا) مبشور	1
كوب دقيق	1 1/2
ملح وفلفل	
ملقعة كبيرة زيتون أسود مفروم ناعم	2
زيت للقلي	

للسلطة بصلصة الصنوبر

كوب صنوبر	1
ملقعة كبيرة زيت زيتون	3
ملقعة كبيرة عصير ليمون	2
ملقعة كبيرة خل بسمك	1
ملح وفلفل	
خس	1
طماطم مقطعة طولياً	1
جبن موتزاريللا طازجة قطع	1



أكواب البطاطس

تقدم كأطباق جانبية، ويمكن تقديمها كذلك دافئة أو باردة مع سلطة.



الطريقة / لأكواب البطاطس

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق بياض البيض بمضرب كهربائي على سرعة عالية لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح صلباً (مارينج).
- يُخلط صفار البيض مع البطاطس المهروسة والبيكنج بودر، ويُتبّل بالملح والفلفل والشطة.
- تُضاف باقي المكونات لخليط البطاطس مع التقليب حتى يصبح كالعجين.
- يُضاف بياض البيض لخليط البطاطس ويُقلب بخفة حتى يتدمج الخليط جيداً.
- يُصب الخليط في قوالب صغيرة (أكواب أو قوالب المافن) حوالي ثلثي حجمها.
- تُخبز في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى يتم نضجها.

للسلطة

- يُوضع الفلفل في وعاء عميق، ثم تُضاف الطماطم والجبن ويُتبّل الخليط بعصير الليمون وزيت الزيتون والملح والفلفل ويُضاف البقدونس ويُقلب.
- تُوضع السلطة في طبق التقديم وفوقها أكواب البطاطس.

المقادير / لأكواب البطاطس

بيض مفصول	3
كوب بطاطس مسلوقة ومهروسة	1 1/2
ملعقة صغيرة بيكنج بودر	1
ملح وفلفل أبيض	1
ملعقة صغيرة شطة (اختياري)	1/4
ملعقة كبيرة زبد	1
ملعقة كبيرة كريمة لباني	3
ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور	3
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	1
للسلطة	
فلفل ألوان متوسط مُقطع	2
طماطم متوسطة مُقطعة	2
كوب مكعبات جبن أبيض بدون ملح	1 1/2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ملح وفلفل	1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	1

- يُفضل أن يكون الزبد المستخدم في أكواب البطاطس ليناً (بدرجة حرارة الغرفة).
- يمكن إضافة نكهات أخرى لأكواب البطاطس كالأعشاب العطرية.
- يمكن الاستعاضة عن البطاطس بالبطاطا الحلوة أو القرع أو الكوسة على أن تكون مسلوقة ومهروسة مثل البطاطس تماماً.

i







فطائر بالجبن مع سلطة كوسة

الجبن الريكفوردي في هذه الفطائر يُعطي مذاقاً مميزاً يختلف عن أي نوع جبن آخر.

الطريقة / لفطائر الجبن

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُخلط الدقيق مع الملح والجبن المبشور في العجان الكهربائي .
- 3 يُضاف الزيت وتُعجن المكونات لمدة 8 دقائق، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن حتى نحصل على عجينة أملس ناعم.
- 4 يُرش قليل من الدقيق على سطح أملس ويُفرد العجين بالنشابة حتى يُصبح سمكه نصف سنتيمتر.
- 5 يُقطع العجين بواسطة قطعاعات إلى دوائر كبيرة وصغيرة، بحيث يكون لكل دائرة واحدة أخرى أصغر لتغطيتها.
- 6 تُوضع دوائر العجين في قوالب صغيرة (يمكن استخدام قوالب المافن) مع الضغط عليها لتأخذ شكل القالب.
- 7 يُخلط جبن الريكوتتا والريكفوردي والكرمية جيداً.
- 8 يُوضع خليط الجبن داخل وحدات العجين (حوالي ثلثي حجمها)، ثم يُغطى بالدوائر الصغيرة من العجين.
- 9 تُخبز في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يحمر سطحها.

المقادير / لفطائر الجبن

- 1 كوب دقيق
- 2 كوب جبن شيدر مبشور (أو موتزريلا)
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 كوب ماء
- 5 ملح
- 6 للحشو
- 7 كوب جبن ريكوتتا أو
- 8 (جبن أبيض كريمة بدون ملح)
- 9 كوب جبن ريكفوردي
- 0 ملعقة كبيرة كريمة لباني

الطريقة / لسلطة الكوسة

- 1 تُحمّر مكعبات الكوسة في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُوضع في وعاء.
- 2 يُغسل الخس ويُجفف جيداً ويُقطع إلى قطع متوسطة ثم يُضاف للكوسة .
- 3 يُضاف البصل ومكعبات الطماطم للخليط السابق مع التقليب ويُتبّل بالملح والفلفل.
- 4 عند التقديم، تُرص السلطة وفوقها فطائر الجبن وتُزين بصلصة جبن الريكفوردي.

المقادير / لسلطة الكوسة

- 1 كوب كوسة مقشرة ومقطعة مكعبات
- 2 خس
- 3 بصل متوسط مفروم ناعم
- 4 طماطم متوسطة مكعبات صغيرة
- 5 ملح وفلفل
- 6 زيت للقلي
- 7 كوب صلصة جبن ريكفوردي (بلو تشيز)
- 8 (راجع الوصفة بنفس الباب)

• يُفضل إضافة صلصة الجبن قبل التقديم مباشرة.

• يمكن استخدام اليانجان أو البطاطس أو القرع (اليقطين) عوضاً عن الكوسة.







سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج

يخلو أي مطعم إيطالي أو فرنسي من هذه السلطة الكلاسيكية، والتي بتطعيمها بالدجاج هنا محاولة لجعلها تحتل مكانها كطبق رئيسي.

الطريقة / للصلصة

- 1 تُهرس الأنشوجة في وعاء باستخدام الشوكة، ويضاف الثوم المضروم مع الهرس الجيد لتصبح ناعمة تماماً.
- 2 يُخفق صفار البيض جيداً في وعاء آخر باستخدام مضرب يدوي، (إذا كان المضرب المستخدم كهربائياً فيستعمل على سرعة متوسطة)، ثم يُضاف المسترد وعصير الليمون مع الاستمرار في الخفق.
- 3 يُضاف الزيت تدريجياً بحيث يكون خيطاً رقيقاً جداً أثناء الخفق، (أو تُضاف ملعقة كبيرة الواحدة تلو الأخرى).
- 4 يُضاف خليط الأنشوجة إلى خليط صفار البيض مع التقليب الجيد، ثم تُضاف الشطة والجبن المبشور مع التقليب حتى تتجانس مكونات الصلصة وتُحفظ في الثلاجة لحين الاستخدام.

المقادير / للسلطة

- 1 شرائح أنشوجة
- 2 فص ثوم
- 2 صفار بيض
- 1 ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 كوب زيت زيتون
- 1.2 ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور

الطريقة / للدجاج

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 تُغسل صدور الدجاج وتُجفف وتُتبّل بنصف كمية الزيت مع الملح والفلفل.
- 3 تُوضع صدور الدجاج على الشواية الساخنة لمدة 3 دقائق لكل جهة حتى تأخذ علامة ورائحة الشواء من الجهتين، ثم تُرصد في صاج فرن.
- 4 يُقطع الخبز قطعاً كبيرة ويُرش بباقي كمية الزيت، ويُتبّل بالملح والفلفل ويُرصد في نفس الصاج مع صدور الدجاج.
- 5 يُوضع الدجاج والخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، مع مراعاة أن الخبز سيأخذ وقتاً أقل حتى يصبح ذهبي اللون.

المقادير / للدجاج

- 2 صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملح وفلفل
- 1 خبز فرنسي
- 1 قلب خس
- شرائح جبن رومي (بارمازان) للتزيين

الطريقة / لعمل السلطة

- 1 يُغسل الخس ويُجفف جيداً ويُقطع قطعاً كبيرة.
- 2 يُخلط الخس مع الصلصة في وعاء عميق لتغطيه تماماً ثم يُوضع في طبق التقديم.
- 3 تُوضع فوقه قطع الدجاج ويُزين بقطع الخبز وشرائح الجبن قبل التقديم مباشرة.

- يجب مراعاة حفظ الصلصة داخل الثلاجة (البراد) وليس خارجها وذلك لاحتوائها على صفار بيض.
- يجب أن يُجفف الخس تماماً حتى لتتنسق الصلصة بالخس.

i



يمكن تقديم الدجاج أو اللحم بدون السلطة، وكذلك السلطة بدونهما، ولكن عند خلطهم يمكن الحصول على طبق متكامل لغداء أو عشاء خفيف.

الطريقة

- 1 تُغسل صدور الدجاج وشرائح اللحم وتُجفف، وتُوضع بين طبقتين من البلاستيك وتُترقق بالطرق عليها ثم تُتبّل بالملح والخل.
- 2 تُوضع مكونات الحشوة الحمراء والخضراء كلاً على حدى في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح سائلاً غليظاً، ويُحتفظ بمقدار 2 ملعقة كبيرة من كل منهما لاستخدامهما كتتبيلة للسلطة.
- 3 تُضرد صدور الدجاج وشرائح اللحم على سطح أملس بحيث يكون الجزء الناعم للدجاج إلى الأسفل، ثم تُدهن نصف الكمية بالحشوة الخضراء والنصف الآخر بالحشوة الحمراء، وتُلف مع إحكام قفلها باستخدام خلة أسنان (عود).
- 4 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 5 يُسخن زيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمّر لفائف الدجاج واللحم من جميع الجوانب حتى تأخذ اللون الذهبي.
- 6 تُرص لفائف الدجاج واللحم في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج، وتُرفع جانباً لتبرد، ثم تُزال خلة أسنان (العود) من الدجاج واللحم وتُقطع إلى حلقات سمكية.
- 7 يُضاف الخل الأحمر إلى ملعقتين من الصلصة الحمراء وتُقلب جيداً ويُضاف الخل إلى ملعقتين من الحشوة الخضراء ويُقلب.
- 8 يُوضع الخس المشكل في طبق التقديم وتُرص حلقات الدجاج فوقه وتُرش بخليط الصلصة الحمراء وتُزين بحلقات الزيتون.
- 9 يُوضع الكرنب والخس والجزر والبصل في طبق تقديم آخر وتُرص فوقه حلقات اللحم وتُرش بالصلصة الخضراء.

• تشوي الفلفل يحمّر على نار مباشرة حتى تحترق القشرة قليلاً ثم يتم طهيها في فرن لمدة 20 دقيقة، ويُوضع في كيس بلاستيك وهو ساخن ويغلق بإحكام حتى يولد قليلاً من البخار ليسهل تقشيرها، ويُنزع منه البذر ويُغسل بقليل من الماء ويجفف.

• لتجفيف الطماطم تُقطع قطعاً كبيرة مع التخلص من البذر وتُرص على شبكة وتُوضع في فرن منخفض الحرارة (100 درجة)، وتُترك حتى تجف تماماً إذا لم يتوفر لدينا الملعب منها.

• يمكن الاحتفاظ بالصلصات في الفريزر لمدة شهر لاستخدامها في وقت لاحق.

المقادير

- 3 صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
- 3 قطع لحم بقري ستيك (شرائح لحم)
- ملح وفلفل

المقادير / للحشوة الخضراء

- 2 كوب أوراق كزبرة
- 4 فص ثوم
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
- 3 ملعقة كبيرة سنوبير

المقادير / للحشوة الحمراء

- 1 فلفل أحمر مشوي بدون بذور وقشر
- 1/4 كوب طماطم مجففة Sundried Tomato
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 1/4 كوب زيت زيتون
- زيت للتحمير

المقادير / للسلطة

- 1 خس مشكل
- 1/2 كرنب أحمر مُقطع شرائح
- 1 جزر مبشور
- 1 بصل أحمر مُقطع شرائح
- 1 ملعقة كبيرة خل أحمر
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 3 ملعقة كبيرة حلقات زيتون أسود
- بدون بذور للتزيين

سلطة دجاج مع أناناس

...فكرة تقديمها تجعلنا نُنكر قبل التخلص من قشر الفاكهة، والتي يُمكن إستخدامها كطريقة مبتكرة في التقديم.

الطريقة

- يُقطع الأناناس طولياً إلى نصفين، وتُضرم الثمرة ويُقطع قلب الأناناس مكعبات متوسطة الحجم تُوضع في إناء عميق.
- يُضاف الدجاج والبصل واللفل ويُتبّل الخليط بالملح واللفل.
- يُضاف المايونيز والخردل وتُقلب المكونات جيداً حتى تتداخل.
- تُوضع السلطة في نصف الأناناس المُضرم وتُقدم مباشرة.

المقادير

أناناس متوسط الحجم	1
سدر دجاج مكعبات متوسطة مُتبلة وسلوقة	2
ملعقة كبيرة بصل أخضر حلقات صغيرة	3
كوب فلفل ألوان مقطع مكعبات	1
ملح و فلفل	
ملعقة كبيرة مايونيز	3
(راجع الوصفة بنفس الباب)	
ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون	1

- يُمكن استبدال الدجاج بالجمبري (الروبيان) وإضافة أصناف أخرى من الخضروات.
- يُمكن استخدام الأناناس المحفوظ عوضاً عن الطازج، ولكن سننقل طريقة التقديم.
- يُراعى عدم وضع المايونيز في حالة عدم تقديم السلطة مباشرة.

i



سمك بتتبيلة الحوايج

تتبيلة "الحوايج" هي تتبيلة يمنية، يُمكن استخدامها مع الخضار أو الدجاج عوضاً عن خلطات البهارات المنوعة .



الطريقة

- 1 تَخلط مكونات التتبيلة حتى تتجانس .
- 2 يُسخن ضرب بقرن على حرارة 180 درجة مئوية .
- 3 يُغسل السمك ويُجفف ويُقطع إلى قطع متساوية الحجم .
- 4 تَخلط تتبيلة الحوايج مع الزيت، ويُتبّل السمك والفاصل بالتتبيلة مع الدعك الخفيف باليد حتى تغطي التتبيلة كل جزء من السمك والفاصل .
- 5 يُرص السمك والفاصل في صاج ويُغطى بورق ألومنيوم، يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج .
- 6 يُمكن تقطيع السمك لمكعبات أصغر وطهيها بنفس الطريقة وتُقدم مع سلطة من الخس والجريب فروت أو أي نوع سلطة أخرى .

المقادير / تتبيلة الحوايج

- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كراوية مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون
- 1 ملعقة صغيرة زعفران مطحون
- للسمك
- 1 كيلو سمك فيليه منزوع العظم والجلد
- 3 فلفل ألوان مكعبات متوسطة
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون



- = للحصول على أفضل مذاق للتتبيلة تُستخدم البهارات الصحيحة وتُحمر قليلاً في فرن أو مقلاة ساخنة لثلاث دقائق ثم تُطحن طازجة .
- = يُمكن تغيير كمية كل نوع من التوابل بتتبيلة الحوايج حسب الرغبة، كما يُمكن زيادة الكمية وتخزينها لاستخدامها بعد ذلك .
- = يُمكن تحمير السمك والفاصل في قليل من الزيت على نار متوسطة .

جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات

...يمكن استخدام الصلصات بمفردها كتتبيلة للأسماك أو الطيور أو تقدم كمقبلات مع الخبز.



الطريقة / للجمبري (الروبيان)

- يُغسل الجمبري ويُقشر مع الاحتفاظ بالذيل، ويُشق من الظهر بطرف سكين حادة ويُنظف تحت ماء بارد جار.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في عصير الليمون ويضاف الملح والفاصل، ويُتبّل الجمبري في خليط الليمون ويُغطي ويُترك بالتلاجة لمدة ساعة.
- يُوزع بشر البرتقال (الجزء البرتقالي فقط) في صاج ويُوضع في فرن حرارته 100 درجة مئوية إلى أن يجف تماماً ثم يُطحن ناعماً.
- يُرفع الجمبري من التتبيلة ويُرش ببشر البرتقال الجاف حتى يُغطيه تماماً مع التخلص من الزائد منه.
- يُرش الجمبري بقليل من الزيت ويُرص في صاج ويُوضع في فرن حرارته 180 لمدة 10 دقائق مع قلبه على الجهة الأخرى بعد خمس دقائق.

الطريقة / صلصة البنجر (الشمندر)

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر البصل والثوم لمدة 3 دقائق ثم تُضاف باقي المكونات ويُتبّل الخليط بالملح والفاصل.
- يُترك الخليط على النار لمدة 10 دقائق أو حتى تمام نضج البنجر (مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر).

المقادير / للجمبري (الروبيان)

- | | |
|------------------------------|-----|
| كيلو جمبري (روبيان) حجم كبير | 1/2 |
| ملعقة صغيرة زعفران | 1/2 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 4 |
| ملعقة كبيرة بشر برتقال | 1 |
| ملعقة كبيرة زيت | 4 |
| ملح ولفل | |

المقادير / صلصة البنجر (الشمندر)

- | | |
|----------------------------|---|
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 1 |
| بصل أبيض متوسط مفروم | 1 |
| فص ثوم مفروم ناعم | 1 |
| بنجر (شمندر) (متوسط مبشور) | 2 |
| ملعقة كبيرة دبس رمان | 1 |
| ملعقة كبيرة خل | 1 |
| ملح ولفل | |

الطريقة / لصاصة البرتقال

- يُطحن الزعفران ويذاب في عصير البرتقال.
- تُخلط مكعبات البرتقال مع الجزر في وعاء على نار متوسطة، ويُضاف خليط الزعفران ويُتبّل بالملح والفلفل.
- يترك الخليط لمدة 10 دقائق حتى تمام نضج الجزر.

المقادير / لصاصة البرتقال

- ملعقة صغيرة زعفران
- ملعقة كبيرة عصير برتقال
- برتقال متوسط مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة جزر مبشور
- ملح وفلفل

الطريقة / لصاصة الأفوكادو

- تُخلط نصف كمية الأفوكادو مع الزيتون والكزبرة الخضراء وعصير الليمون، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل والكمون.
- يُضرب الخليط في الخلاط الكهربائي حتى يصبح مثل المعجون، ويُضاف إليه باقي مكعبات الأفوكادو.
- يُقدم الجمبري مع الصلصات الثلاث كما يمكن تقديم الصلصات منفصلة.

المقادير / لصاصة الأفوكادو

- أفوكادو متوسط (مكعبات صغيرة)
- ملعقة كبيرة حلقات زيتون أخضر
- ملعقة كبيرة كزبرة مطرومة
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- ملعقة صغيرة كمون مطحون

« يمكن الاستفادة من قشر الجمبري في عمل مرق الجمبري.
« عند طهي الجمبري بالفرن يراعى عدم وضعه في الفرن لفترة طويلة حتى لا يجف.

i



جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة حلوة وحارة

... "Sweet & Sour" أو "سويت أند سور". أخصى الأذكار الكلمات الإنجليزية الدالة على المذاق فلا يجربها أحد. فهذا المذاق من أشهر ما يفضلهُ المتذوقون في المطبخ الآسيوي.



الطريقة

- يُغسل الجمبري ويُقشر مع الاحتفاظ بالذيل، ويُشق من الظهر بطرف سكين حادة ويُنظف تحت ماء بارد جاري.
- يُخلط الثوم مع الكزبرة وعصير الليمون والزيت في وعاء عميق، ويُتبل الخليط بالملح والפלפל مع التقليب الجيد حتى تتجانس مكونات التتبيلة، ويُحفظ نصف كميتها لاستخدامها في الصلصة.
- يُتبل الجمبري في النصف الآخر من التتبيلة، ثم يُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل.
- تُسخن الشواية جيداً ثم يُوضع الجمبري في أسياخ خشبية، ويُرص عليها ويُترك لمدة 3 دقائق لكل جهة حتى يأخذ علامة الشواء من الجهتين وينضج.
- تُخلط نصف كمية التتبيلة مع باقي المكونات وتُقدم كصلصة جانبية للجمبري المشوي.
- يُقطع الخيار حلقات ويُخلط مع باقي المكونات مع التقليب الجيد.
- تُوضع السلطة في طبق التقديم ويُرص فوقها بعض الجمبري المشوي وتُقدم الصلصة جانباً مع المتبقي من الجمبري مغموساً بها.

المقادير

كيلو جمبري	1/2
فص ثوم مفروم ناعم	4
ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة	2
كوب عصير ليمون	1/4
كوب زيت زيتون	1/4
ملح وفلفل	
كوب صلصة كاتشاب	1/2
(راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)	
كوب ماء	1/4
ملعقة كبيرة عسل أسود	2
ملعقة كبيرة شطة خشنة	2
ملعقة كبيرة خل أبيض	4
للصلصة	
خيار متوسط مقشر	2
بصل أحمر مقطع شرائح	1
ملعقة كبيرة شبت مفروم	3
ملعقة كبيرة سماق	2
ليمون للتزيين	

■ يمكن الاحتفاظ بالصلصة في برطمانات مُعقمة بالثلاجة لمدة شهر، كما يُمكن استخدامها للحم أو الدجاج.

■ تُوضع الأسياخ الخشبية في الماء قبل الاستخدام حتى لا تحترق سريعاً.

i

الصلصات ...



مأكولات

مأكولات

مأكولات

مأكولات

مأكولات

مأكولات

صلصة الزبادي

من الصلصات أو الصلصات السهلة التحضير والمتعددة الاستخدامات

المقادير

- 1 كوب زبادي
- 2 خيار متوسط
- 1 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 ملعقة صغيرة نعناع جاف
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملح وفلفل

الطريقة

- 1 يُوضع الزبادي في شاشة نظيفة، ويُترك بها لمدة لا تقل عن ساعتين حتى يُصفي تماماً (للتخلص من الماء الزائد).
- 2 يُغسل الخيار ويُبشر بالمبشرة ويُضغظ عليه للتخلص من الماء.
- 3 يُوضع الزبادي في وعاء ويُخلط مع باقي المكونات، ويُضاف الخيار ويُتبّل بالملح والفلفل.
- 4 يُغطى ويُحفظ بالثلاجة قبل التقديم بعدة ساعات ليتشبع بالنكهة.



• يمكن الاستعاضة عن النعناع بالثبث الجاف أو الكمون المطحون.
• يمكن إضافة بصل أخضر مفروم.

i

صلصة كوكتيل

صلصة ما تُقدم هذه الصلصة مع البحريرات، ولكنها اقترنت دائماً بالجمبري (الروبيان) حتى سُمي باسمها عندما يُسلق ويُقدم مع قليل من صلصة الكوكتيل.

المقادير

- 1 كوب كاتشب (راجع وصفة
- 2 "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)
- 3 ملعقة كبيرة صلصة تشيلي
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1.4 ملعقة صغيرة شطة
- 2 ملعقة كبيرة فجل أبيض مبشور ناعم (horseradish)
- 1 ملح وفلفل أبيض

الطريقة

- 1 تُخلط جميع المقادير وتُحفظ بالثلاجة لحين استخدامها وتُقدم باردة.



• في حالة عدم وجود (صلصة التشيلي) يمكن الاستعاضة عنها بإضافة ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو المطحون (بابريكا) إلى 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون).

i

صلصة التارتار

لا يجب الخلط في التسمية بين صلصة التارتار المصنوعة من المايونيز، وصلصة الطراطور المصنوعة من الطحينة.

المقادير

- 1 كوب مايونيز
- 1 ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم ناعم
- 1.4 كوب خيار مخلل مفروم ناعم
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1.2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملح وفلفل
- 1 بيض مسلوقة

الطريقة

- 1 تُخلط جميع المكونات جيداً ماعدا البيض، وتُغطى وتُحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام.
- 2 يُفصل البيض عن صفار البيض المسلوقة ويُضرم كل جزء ناعماً ويُضاف قبل التقديم.



• تُقدم هذه الصلصة مع الأسماك والبحريات.
• يتم فصل بياض البيض عن الصفار عند فرمه حتى لا يلتصق ببعضه.

i

صلصة الألف جزيرة (1000 أيلاند)

...سُميت بهذا الاسم نسبة إلى ظهور المكونات في الصلصة مثل الجزر العائمة.

الطريقة

- يُخفق المايونيز والكاتشب وعصير الليمون في وعاء جيداً.
- تُضاف باقي المكونات وتُتبّل بالملح والفلفل وتُقلب حتى تتداخل تماماً.

يمكن حفظ الصلصة لمدة أسبوع في الثلاجة (البراد) مغطاة بإحكام.



المقادير

كوب مايونيز	1/3
ملعقة كبيرة كاتشب (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)	3
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة فلفل أحمر مفروم	2
ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم	1
ملعقة كبيرة زيتون أخضر مفروم	1
ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعم	1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم	1
ملعقة كبيرة خيار مخلل مفروم ناعم	1
ملعقة صغيرة شطة ناعمة	1/8
ملح وفلفل	
بصل مخلل صغير مفروم ناعم	1

صلصة جبن الريكفورد (بلوتشيز)

...حيث أن الغرض من استخدام الجبن الريكفورد عمل الصلصة، فيمكن استخدام القطع الصغيرة عوضاً عن الكبيرة إذا تفاوتت أسعارها.

الطريقة

- يُوضع نصف مقدار الجبن مع باقي المكونات في الخلاط على درجة متوسطة حتى تندمج المكونات وتقطع باقي كمية الجبن قطعاً صغيرة.
- يُوضع الخليط في وعاء وتُضاف قطع الجبن مع التقليب.
- تُتبّل الصلصة بقليل من الملح (إذا احتاج الأمر).



المقادير

كوب جبن ريكفورد	1
كوب لبن رائب	1
ملعقة صغيرة خل	1
ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون	1
ملعقة صغيرة فلفل اسود	1/2
ملح	

يمكن استخدام الحليب بدلاً من اللبن الرائب وفي هذه الحالة يمكن خفق كل كمية الجبن للحصول على سائل غليظ.

صلصة الثومية

المقادير

- عسر ثوم
- بياض البيض
- كوب زيت ذرة
- ملح وفلفل أبيض

الطريقة

- يُوضع الثوم في الخلاط الكهربائي على سرعة متوسطة .
- يُضاف بياض البيض مع الاستمرار في الخفق حتى يُصبح ناعماً جداً.
- يُضاف الزيت تدريجياً أثناء الخلط مع زيادة السرعة إلى عالية حتى يُصبح الخليط ذا قوام غليظ أملس مثل المايونيز.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل الأبيض.



صلصة خردل (مسترد) مع العسل

المقادير

- كوب خردل (مسترد) جاف
- كوب خل أبيض
- بييض
- كوب عسل أبيض
- كوب مايونيز

الطريقة

- يُخلط الخردل مع الخل جيداً في وعاء حتى يُصبح الخليط ناعماً .
- يُغطى ويُترك في درجة حرارة الغرفة لحوالي 6 ساعات أو أثناء الليل.
- يُوضع خليط الخردل في الخلاط الكهربائي، ويُضاف البييض والعسل ويُخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُوضع الخليط في حمام مائي على نار هادئة مع الخفق باستمرار بالمضرب اليدوي لمدة 5 دقائق حتى يُصبح قوامه غليظاً .
- يُرفع من حمام الماء، ويُترك ليبرد مع التقليب من حين لآخر حتى يبرد تماماً.
- يُخلط نصف كوب من الخردل مع نصف كوب من المايونيز جيداً ويُحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام.



صلصة اللبن الرائب (رانش)

...تختلف المسميات في بعض البلدان العربية ففي بعضها يُطلق اسم " اللبن الرائب "، كما يُطلق عليه البعض اسم " اللبن " والبعض الآخر اسم " الروب " .

المقادير

- ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- كوب لبن رائب
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة صغيرة زعتر جاف
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُوضع الخل في وعاء عميق ويُضاف الزيت مع الخفق جيداً حتى تتداخل المكونات.
- تُضاف باقي المكونات وتُتبّل بالملح والفلفل مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس.



... في حالة عدم توفر اللبن الرائب يُمكن إضافة حليب إلى الزبادي.



...من الوصفات التي تنال إعجاب كل من يتذوقها، فأرجو ألا نتخيل المذاق دون القيام بطهيها فعلياً.



الطريقة

- يُوضع المرق والحليب في إناء على نار متوسطة ويُضاف الجبهان (الهيل)، ويُتبّل الخليط بالمح واللفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفّف الحرارة ثم يُضاف دقيق الحمص تدريجياً لخليط المرق مع التقليب حتى يُصبح العجين كتلة لينة متجانسة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم ويُقلب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً ثم تُضاف الكزبرة.
- يُضاف خليط الثوم والكزبرة للعجين ويُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُفرد العجين في صينية مدهونة بقليل من الزيت بحيث يكون سمكه حوالي 1/2 - 1 سنتيمتر.
- يُترك العجين ليبرد ثم يُغطى ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة 1/2 ساعة حتى يتماسك.
- يُقطع العجين على هيئة مربعات متساوية ثم تُقسم إلى مثلثات.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمّر شرائح خبز الحمص حتى تصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
- تُرفع شرائح الخبز على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُترك لتبرد قليلاً.
- يُفرد الحمص المسلوق في المفرمة وتُضاف صلصة الريحان (البستو) ثم يُوضع الخليط في كيس حلواني لسهولة التشكيل.
- تُزين مثلثات الحمص بالصلصة الخضراء وبحببات الحمص المسلوق أو بالزيتون الأسود وقطع الطماطم.

المقادير

- | | |
|-------------------------------|-----|
| كوب مرق دجاج أو لحم | 2 |
| كوب حليب | 1 |
| ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون | 2 |
| ملح ولفل | |
| كوب دقيق حمص | 4 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| فص ثوم مفروم | 2 |
| ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة | 2 |
| زيت للقلي | |
| للتنزيين | |
| كوب حمص مسلوق | 1/2 |
| كوب صلصة ريحان (بستو) | 1/2 |
| (راجع وصفة "خضار مع موتزاريلا | |
| وصلصة ريحان" بنفس الباب) | |
| قطع زيتون أسود وطماطم وحمص | |
| مسلوق صحيح | |

كتاب الوصفة مع عشاق الخضار والنباتيون ولجميع الأوقات والأعمار ويعطيها الجزر مذاقاً يختلف عن المعتاد.

المقادير

- جزر متوسط
- بيض
- فص ثوم مفروم ناعم
- ملعقة كبيرة مشمش جاف مفروم (منقوع في ماء دافئ)
- بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- ملعقة كبيرة بقدونس طازج مفروم
- ملعقة كبيرة شبت طازج مفروم
- ملعقة صغيرة نعناع جاف
- ملعقة كبيرة صنوبر محمّر
- ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)
- ملح وفلفل
- كوب دقيق
- زيت للتحمير

الطريقة

- يُقشر الجزر ويُسلق في كمية من الماء كافية أن تغطيه، في إناء على نار متوسطة حتى ينضج تماماً.
- يُهرس الجزر بشوكة أو بمصفاة يدوية.
- يُخفق البيض في وعاء عميق ثم تُضاف باقي المكونات ماعدا الدقيق والجزر مع التقليب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف الجزر المهروس إلى الخليط مع العجن الجيد باليد حتى نحصل على خليط متماسك يسهل تشكيله.
- يُشكل الخليط على هيئة أصابع وتُرش بالدقيق حتى تغطيه تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمّر كفتة الجزر حتى تصبح ذهبية اللون ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُقدم ساخنة أو دافئة مع سلطة الزبادي (راجع الوصفة بنفس الباب).

• يمكن حفظ الكفتة قبل تحميرها في أكياس بلاستيك في الفريزر لاستخدامها فيما بعد.

• لرفع القيمة الغذائية لكفتة الجزر، يمكن إضافة قطع الدجاج المسلوقة المقطعة شرائح كميدان الكبريت، أو يمكن إضافة اللحم المفروم المطهون.

• يمكن استخدام البطاطس بدلاً من الجزر أو خليط من البنجر والبطاطس.

• الأغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر، فجزرة واحدة يومياً تمد الجسم باحتياجاته من فيتامين "أ".



المايونيز

... تُرجح الأغلبية أن تطور المايونيز واكتشافه تم في فرنسا عام 1756.

المقادير

3	سفار بيض
1	ملعقة صغيرة خردل (مسترد) معجون
1/4	ملعقة صغيرة فلفل ابيض مطحون
	ملح
1	ملعقة صغيرة خل
1	كوب زيت ذرة
1/2	ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُخفق سفار البيض مع الخردل (المسترد) في وعاء ويُتبل بالملح والفلفل والخل، مع التقليب الجيد حتى تندمج المكونات.
- يُضاف الزيت تدريجياً بحيث يكون على هيئة خيط رفيع جداً مع الخفق المستمر، أو يُضاف ملعقة كبيرة الواحدة تلو الأخرى، ويُراعى عند إضافة الزيت أن تكون الكمية المضافة قد اندمجت تماماً قبل إضافة المزيد منه، يجب أن تتناسب سرعة الخفق مع الكمية المضافة من الزيت.
- عندما يصبح المايونيز سميكاً يُضاف عصير الليمون مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُغطى ويُحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام (لا يُفضل حفظه لأكثر من أسبوع).

= لا يُنصح بحفظ المايونيز بالفرن.

= عندما تتطلب الوصفة مايونيز يمكن استعمال نصف الكمية من المايونيز والنصف الآخر كمية من الزبادي (يُمكن استعمال قليل الدسم) لتخفيف السعرات الحرارية.

= يمكن إضافة منكهات مختلفة للمايونيز مثل ثوم مفروم أو أعشاب مفرومة أو بهارات أو صلصات مثل صلصة الريحان (البستو).

i

صلصة إيطالية

المقادير

1	ملعقة كبيرة خل ابيض
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	ملعقة صغيرة ريحان جاف
1/4	ملعقة صغيرة أوريجانو جاف
1/4	ملعقة صغيرة شطة خشنة
1	فص ثوم مفروم ناعم
1	ملعقة كبيرة بقادونس مفروم ناعم
1	كوب زيت زيتون
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُخلط الخل وعصير الليمون في وعاء، وتُضاف كل المكونات الجافة مع التقليب حتى تندمج.
- يُضاف الثوم والبقادونس، ثم يُضاف الزيت تدريجياً مع الاستمرار في الخفق حتى يتداخل الزيت مع المكونات، ويُراعى إضافته مثل خيط رفيع مع الخفق السريع ليتداخل مع السائل.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل، وتُغطى وتُحفظ بالثلاجة (البراد) لحين الاستخدام.

= يُمكن وضع كل المكونات في برطمان، يغلَق بإحكام ويُرج حتى تندمج كل المكونات جيداً.

i



...سميتها بالبيتزا لتطابق مكوناتها مع مكونات البيتزا ولكن بدون خلط مكوناتها.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع خبز التوست إلى مربعات متوسطة الحجم.
- تُجهز الأسياخ بتوزيع المكونات على الأسياخ حسب الرغبة ومراعاة توزيع الألوان.
- يُخلط زيت الزيتون مع الخل والزعتر وتُتبّل بالمح والمخلل مع التقليب لتُمزج جيداً.
- تُرص الأسياخ في صاج فرن وتُدهن بالتتبيلة وتُرش بجبن الموتزاريلا.
- تُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة .
- عند التقديم تُرص الأسياخ في ثمرة طماطم وتُقدم مع صلصة المارينارا (راجع الوصفة باب "رئيسي").

المقادير

شراخ خبز توست	4
كيلو طماطم حمراء وصفراء صغيرة	1/4
قطع سلامي شراخ	8
فلفل ألوان متوسط مقطع مربعات	3
قطع سحج مُقطعة قطعاً سميكاً	8
كوب زيتون أسود بدون بذر	1/4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	1
ملعقة كبيرة خل	1
ملعقة صغيرة زعتر جاف	1
ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور	3



= يمكن استخدام أي نوع من الخضروات أو اللحوم لعمل أسياخ البيتزا. كما يمكننا طلب مشاركة الأطفال لتنسيقها في الأسياخ.
 = من كل ستة مطاعم للأكل السريع بأمریکا يوجد واحد للبيتزا، ولهذا كان لنا أن نذكر في طريقة أخرى لتقديمها.

i

عجة البطاطس والخضار

...يُعتبر البيض القاسم المشترك المحاييد في تحضير العديد من الأطباق.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق البيض والحليب في وعاء عميق بواسطة المضرب الكهربائي.
- تُضاف باقي المكونات لخليط البيض، ويُتبّل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد بواسطة ملعقة خشبية حتى تتداخل المكونات.
- يُصب الخليط في صينية فرن مستطيلة لا يقل ارتفاعها عن 2 سنتيمتر ويُخبز لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك ليبرد قليلاً ثم يُقطع إلى مربعات صغيرة ويُرص في طبق التقديم وكطريقة للتقديم تُوضع بكل قطعة خلة (عود أسنان) وتُزين بالزيتون والفلفل.

المقادير

بيض	10
كوب حليب	1
بطاطس مسلوقة (مكعبات صغيرة)	1
كوب فاصوليا مسلوقة (قطع صغيرة)	1
ملعقة كبيرة بصل أخضر (قطع صغيرة)	1
كوب بقدرونس مفروم	1/2
كوب كزبرة خضراء مفرومة	1/2
كوب جبن موتزاريللا مبشور	1/4
ملح وفلفل	
زيتون أسود وفلفل صغير ألوان للتزيين	

■ يمكن إضافة أنواع أخرى من الخضروات المفضلة المسلوقة مثل الجزر أو البروكلي.

■ يمكن إضافة نكهات خاصة باستخدام أعشاب عطرية مختلفة.



توست ملفوف وأكواب

...خبز التوست يوجد في معظم المنازل، ولذا علينا ابتكار طرق مُنوعة لاستخدامه.



الطريقة / لأكواب التوست

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُقطع أطراف خبز التوست ثم تُقطع نصف الكمية بالقطاعة على شكل دائري، بحيث يكون قطرها أكبر من قطر القوالب بقليل.
- تُدهن القوالب بقليل من الزيت ثم تُوضع دوائر التوست داخل القالب مع الضغط الخفيف عليها حتى تأخذ شكل القالب وتُدهن الشرائح بالزيت.
- في حالة استخدام الخضار والمايونيز كحشو، تُخبز القوالب في الفرن لمدة 10 دقائق حتى تحمر، ثم تُترك لتبرد وتُحشى بالحشو، أما في حالة استخدام حشوة اللحم المبرور فيوضع التوست في القالب ويُحشى باللحم المبرور ويُرش بالجبن ويُوضع في الفرن حتى يسيل الجبن وتُحمر قوالب التوست.

المقادير / لأكواب التوست

- 12 شرائح خبز توست
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب (جزر وخيار وقليل أخضر وزيتون أسود) مكعبات صغيرة
- + 2 ملعقة كبيرة مايونيز (راجع الوصفة بنفس الباب)
- 1/2 كوب لحم مبرور مطهو + 3
- ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور

■ يُمكن استخدام أوراق الجلاش بنفس طريقة قوالب التوست كما يُمكن استخدام حشوات مختلفة إلى جانب استخدامها كحلويات بحشوها بالكسترد أو الكريمة أو الفاكهة بعد تمام النضج.

i

مقبلات

المقادير / للتوست المفضوف

- كوب دجاج مسلوق ومقطع شرائح
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- كوب شرائح بصل
- ملعقة كبيرة سماق
- ملح وفلفل
- كوب دقيق
- بيض مخفوق
- كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- زيت للقلي

الطريقة / للتوست المفضوف

- تُفرد باقي كمية شرائح التوست بالنشابة مع الضغط الخفيف عليها حتى تُصبح رقيقة ويُسهل لفها.
- يُسخن الزيت وتُحمر شرائح البصل لمدة 3 دقائق مع التقليب حتى تُصبح ذهبية اللون ثم تُرفع بعيداً عن النار.
- يُضاف الدجاج والسماق ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتجانس مكونات الحشو.
- يُوضع كمية مناسبة من الحشو على طرف شريحة التوست ثم تُلف على هيئة أصابع وتُقلل من الجوانب أثناء اللف.
- تُوضع أصابع التوست المفضوفة في الدقيق حتى يُغطيتها تماماً ثم في البيض ثم في البقسماط مع مراعاة أن تُغطى أصابع التوست تماماً كل مرة.
- تُغطى أصابع التوست وتُترك في الثلاجة لمدة ساعة حتى تتماسك.
- تُحمر في الزيت الساخن حتى تُصبح ذهبية اللون ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُقدم ساخنة أو باردة، كما يُمكن تقديم بقية الحشو بجانبها.



سجق (هوت دوج) مع الذرة

...لا يُفضل تناول الأطفال لكمية كبيرة من الهوت دوج في أوقات متقاربة لإحتوائه على مواد حافظة، ولرفع قيمته الغذائية يمكن طهيه مع عجين الذرة.



الطريقة

- يُخلط الدقيق مع دقيق الذرة والبيكنج بودر والسكر في وعاء عميق .
- يُضاف البيض والحليب والزيت لخليط الدقيق ويُتبّل بالملح والفاصل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات وتحصل على خليط غليظ القوام.
- يُوضع السجق في أسياخ خشبية، ثم يُوضع في خليط الذرة حتى يُغطّيها تماماً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُرفع أسياخ السجق من السائل مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل مُلتصقة بها وتُحمر في الزيت حتى تُصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
- تُرفع قطع السجق على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُقدم دافئة.
- يُصب المتبقي من عجين الذرة (باستعمال مغرفة) على شكل دوائر صغيرة ويُحمر في المقلاة لمدة دقيقتين من كل جهة لعمل بانكيك من الذرة.

المقادير

- | | |
|------------------------|-----|
| كوب دقيق | 1 |
| كوب دقيق ذرة خشن | 1 |
| ملعقة كبيرة بيكنج بودر | 2 |
| ملعقة كبيرة سكر | 1 |
| بيض مخفوق | 2 |
| كوب حليب | 1 |
| كوب زيت ذرة | 1/3 |
| ملح و فلفل | |
| سجق (هوت دوج) حجم كبير | 8 |
| زيت للتقليب | |

• يمكن استخدام الحميري (الروبيان) أو صدور الدجاج المسلوقة بنفس الطريقة، كما يمكن تقطيع وحدات السجق لقطع أصغر.

• في حالة صعوبة تحمير السجق بالأسياخ، يمكن تحميرها أولاً ثم وضعها بالأسياخ عند التقديم.

i

كبة سمك وجمبري (روبيان)

يمكن استخدام لحم الجمبري "الروبيان" أو الاستاكوزا "أم الروبيان" أو المزج بين أكثر من نوع من البحریات.

الطريقة

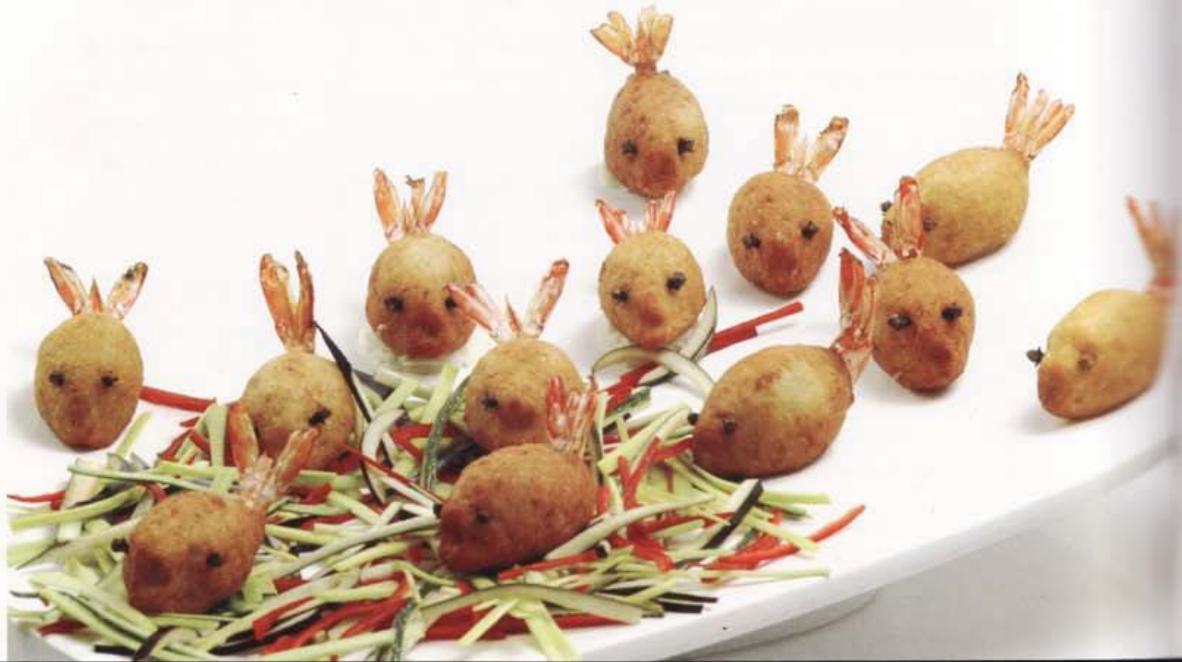
- 1 يُغسل البرغل جيداً ثم يُصفى من الماء مع الضغط حتى تتخلص من أكبر كمية من الماء.
- 2 يُقشر الجمبري مع عدم نزع قشر الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة ونزع الجزء الأسود ويُغسل تحت الماء البارد، ويتم تقطيعه لجزئين من المنتصف، ويُستخدم النصف الملائق للذيل للف الحشو عليه والنصف المنزوع من الذيل في الخليط مع السمك.
- 3 يُسخن الماء في إناء على نار متوسطة ويُضاف ورق الغار والخضار المقطع وعصير الليمون ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- 4 تُخفف الحرارة ثم يُوضع الجمبري (النصف الملائق للذيل)، ويُترك لمدة 3 دقائق ثم يُرفع جانباً ويُترك ليبرد.
- 5 يُفرم السمك الفيليه مع قطع الجمبري (الجزء بدون الذيل) في المفرمة ثم يُضاف البرغل ويُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويُفرم مرة أخرى حتى يُصبح ناعماً.
- 6 تُبلل اليد بماء بارد ويؤخذ من عجينة الكبة حجم بيضة صغيرة.
- 7 يُضغط بالإبهام على الكبة لعمل فجوة، بحيث تصير على شكل كوب صغير يُوضع فيه واحدة من الجمبري مع ترك الذيل خارج الكبة (كما في الصورة)، وتُشكل الكبة على هيئة سمكة، كما يمكن استخدام القرنفل الصحيح لعمل العين بعد قليها.
- 8 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمر الكبة حتى يُصبح لونها ذهبياً ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

المقادير

كيلو برغل	1/2
كيلو جمبري (روبيان)	1/4
كوب ماء	1
ورق غار (لاورا)	2
كوب قطع (جزر- كرفس- طماطم)	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
كيلو سمك فيليه	1/2
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة جوزة الطيب	1/4
زيت للقلي	

يمكن حفظ الكبة في الفريزر قبل إنعام نضجها بالفرن، وعند التقديم توضع في الفرن حتى تمام النضج.
يمكن استخدام حشوات متنوعة من البصل الأحمر والصلوبر والزبيب.

i



وردة البصل

...كان من أشهر الأطباق التي تُقدم في المطاعم الاسترالية، فمعظم من يُفضل مذاق البصل المقلي يعرفه على هيئة حلقات، ولكن هذه طريقة مبتكرة لتقديمه.



الطريقة

- 1 يُقشر البصل ويُقطع طولياً وعرضياً بواسطة سكين حادة مع ترك حوالي 2 سنتيمتر من أسفل البصل ثم يُوضع في ماء مُثلج حتى يُغطيه ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن 3 ساعات حتى يتفتح مثل الورد.
- 2 يُخفق البيض في وعاء عميق، ثم يُضاف الحليب مع الاستمرار في الخفق.
- 3 تُضاف بقية المكونات مع التقليب الجيد حتى تتجانس تماماً ويُصبح العجين سائلاً غليظاً.
- 4 يُجفف البصل ويُوضع في العجين حتى يُغطيه تماماً، ثم يُحمر في الزيت الساخن حتى يُصبح ذهبي اللون من جميع الجهات.
- 5 يُرفع البصل المحمر على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد، ويُقدم ساخناً ويؤكل عن طريق نزع أوراقه الشبيهة بأوراق الورد.

المقادير

بصل أبيض كبير	4
بيض	2
كوب حليب	1/2
كوب بقدرونس مفروم	1/2
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	1
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة بيكنج بودر	1
ملعقة صغيرة كركم مطحون	1
ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)	1/2
ملح ولفل	
كوب دقيق	1
زيت للقلي	

• يمكن استخدام بصل متوسط، ويقطع لحلقات بسلك أو سنثيمتراً مع الضغط عليها حتى تنفصل الدوائر، وتُعد وتطهى بنفس الطريقة.

• وضع الخضروات بعد تشكيلها في ماء مُثلج يُزيد من تفتحها، فيمكن تزيين المائدة بعمل أشكال من الخضروات كالفجل الأحمر واللفت والأنوار ووضعها بماء مُثلج حتى تُعطي مظهراً جميلاً على المائدة.

• كان البصل من حصص الغذاء اليومية لعمال بناء الأهرامات كما استخدمه (أمتحتب) أول طبيب عرفه العالم في العلاج.

يستخدم فيه جزء من أمعاء الخروف (الفوارغ)، وهو نفس الجزء المستخدم لعمل النقانق "السجق".

الطريقة

- تُقطع الفوارغ إلى قطع متساوية بطول 15 سنتيمتراً تقريباً.
- تُقلب تحت الماء حتى يصبح الجزء الداخلي هو الخارجي.
- تُنقع الفوارغ في ماء و 2 ملعقة كبيرة من الملح لمدة 10 دقائق ثم تُشطف.
- يُكحّ بالسكين إلى الخارج من جميع الجهات حتى تصبح نظيفة تماماً.
- تُنقع مرة أخرى في ماء وخل لمدة 10 دقائق، ثم تُنظف مرة أخرى بنفس الطريقة السابقة.
- تُخلط مكونات الحشو في وعاء عميق مع تتبيلها جيداً وخلطها حتى تتداخل كل المكونات.
- تُحشى الفوارغ بالحشو وتُربط بالخيوط من الأطراف مع مراعاة عدم ملؤها تماماً.
- يُوضع ماء مع عصير الطماطم في وعاء على نار متوسطة ويُتبّل بالملح والفلفل وورق الغار والقرنفل والجبهان (الهيل).
- يُترك الماء حتى يبدأ في الغليان وتُضاف الفوارغ المحشية حتى تبدأ في الغليان مرة أخرى، ثم تُخفف الحرارة وتُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُرفع المبار من الماء ويُترك جانباً مع تجفيفه قليلاً.
- يُسخن الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة وتُحمّر قطع المبار حتى تأخذ اللون الذهبي من كل الجهات ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- يُزال الخيط ويُقطع المبار ويُقدّم ساخناً مع الدجاج أو اللحم.

المقادير

كيلو فوارغ	10
ملعقة كبيرة خل	2
للحشو	
ملعقة كبيرة زيت	2
بصل مفروم ناعم	3
فص ثوم مفروم ناعم	2
ملعقة صغيرة صلصة طماطم (مجون)	2
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	1
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة	1/2
ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)	1/2
ملح وفلفل	
كوب بقدونس مفروم	1/2
كوب كزبرة خضراء مفرومة	1/2
كوب شبت مفروم	1/2
كوب أرز مصري مغسول	2
لسلق المبار	
كوب عصير طماطم	2
ورق غار (لاورا)	3
قرنفل صحيح	2
جبهان (هيل) صحيح	2
ملعقة كبيرة سمن وزيت للقلى	4

■ يمكن حشو جزء أطول ولكن يُراعى عدم ملئها تماماً بالحشو حتى لا تفتح عند النضج عندما يتشرب الأرز من السائل ويتضاعف حجمه.



خرشوف (أرض شوكي) باللحم المفروم

...من أجمل الخضروات شكلاً وأكثرها تميزاً في المذاق وأسهلها طهيًا وخاصةً لو كان مُجمدًا أو معلبًا، فلماذا لا نستخدمه أكثر في وجباتنا؟



الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط اللحم المفروم مع البقدونس وعدد 1 بيض مخفوق ويُتبّل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- تُحشى وحدات الخرشوف بخليط اللحم المفروم.
- يُرش الخرشوف بالدقيق حتى يُغطيه تماماً (مع التخلص من الدقيق الزائد)، ثم يُوضع في بقية البقية البيض المخفوق ويُدرج في البقسماط حتى يُغطيه، مع مراعاة أن يتم تغطية الخرشوف بكل طبقة بالكامل ثم يُوضع جانباً.
- يُكرر السابق حتى تنتهي من كل الكمية.
- تُحمّر وحدات الخرشوف في الزيت الساخن حتى تُصبح ذهبية اللون، وتُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُرص في صاج وتُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُقدم مع سلطة الطحينة وتُزين بالريحان الطازج.

المقادير

- | | |
|-----|----------------------------|
| 8 | كوب خرشوف (أرض شوكي) مجمد |
| 1/2 | كوب لحم بقري مفروم |
| 1 | ملعقة صغيرة بقدونس مفروم |
| 3 | بيض |
| | ملح وفلفل |
| 1 | ملعقة صغيرة جوزة الطيب |
| 1 | كوب دقيق |
| 1 | كوب بقسماط (خبز جاف مطحون) |
| | زيت للقلي |
| 1 | كوب صلصة طحينة (راجع |
| | وصفة "جمبري (روبيان) مقلي |
| | مع صلصة الطحينة" بنفس |
| | الطابع |
| | أوراق ريحان للتزيين |

■ في حالة استخدام الخرشوف الطازج يُراعى تنظيفه جيداً ويُسلق في ماء وتيمون.
■ يمكن استخدام نفس الطريقة لحشو كوسة أو بطاطس.

i

كروكيت اللحم

...يتميز عن الكروكيت العادي بمذاقه الخاص بسبب النكهة المكتسبة من اللحم المطهو قبل فرمه .



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف التوابل مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى تظهر رائحة التوابل مع مراعاة عدم التسخين الشديد.
- يُضاف البصل مع التقليب الجيد لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف قطعة اللحم لخليط البصل وتُتبّل بالملح والفلفل ثم تُحمّر من جميع الجهات.
- يُضاف الماء ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفّف الحرارة ويُرفع الريم (الزبد) كلما ظهر ثم يُغطى نصف تقطية ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم
- يُرفع اللحم من المرق ويُترك ليبرد قليلاً، ثم يُقطع إلى شرائح رقيقة طويلة ويُفْرَم بالمرزمة.
- يُسخن الزيت في وعاء آخر على نار متوسطة ثم يُضاف كوب من الدقيق مع التقليب المستمر حتى يندمجا تماماً ثم يُرفع ويُحفظ جانباً حتى يبرد.
- يُضاف عدد 2 بيض والبقودونس واللحم المفروم إلى خليط الزيت، ويُتبّل بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُوضع الخليط السابق في كيس حلواني ويُشكل على هيئة أصابع طولها حوالي 10 سنتيمترات وسمكها 2 سنتيمتر.
- تُغطى أصابع الكروكيت بالدقيق (1 كوب) مع التخلص من الدقيق الزائد، ثم تُغطى بالبيض ثم بالبقسماط.
- تُغطى أصابع الكروكيت وتُوضع في التلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى تتماسك.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمّر أصابع الكروكيت حتى يُصبح لونها ذهبياً من الجهتين.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُقدّم مع السلطة الخضراء أو يمكن عملها ساندويتشات مع صلصة المايونيز وصلصة المسترد(الخردل) (راجع الوصفة بنفس الباب).

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 ورق غار (لاورا)
- 2 ملعقة صغيرة بشر ليمون
- 2 قرنفل صحيح
- 2 عود قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب (ملحونة)
- 1 بصل متوسط مفروم ناعم
- 1/2 كيلو لحم بتلو (قطعة واحدة)
- 6 ملح وفلفل أبيض
- 1 كوب ماء
- 1 كوب زبد
- 2 كوب دقيق
- 4 بيض
- 1/2 كوب بقودونس مفروم ناعم
- 1/2 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- زيت للقلي

• كروكيت اللحم من الوجبات المفضلة للأطفال ويتميز بها المطبخ الهولندي.





جمبري (روبيان) مع صلصة الطحينة

..الجمبري (الروبيان) يحتوي على نسبة عالية من اليود والفسفور الذي يساعد على صلابة العظام والأسنان .

الطريقة / للجمبري (الروبيان)

- يُقشر الجمبري (الروبيان) مع الحفاظ على الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة ونزع الجزء الأسود ويُغسل جيداً.
- يتم عمل فتحة طولية في وسط الجمبري (الروبيان) بطرف سكين حادة يتم تمرير الذيل من خلالها ثم يُقلب الجمبري بحيث تتكون قاعدة يرتكز عليها.
- يُخلط عصير الليمون مع التوابل ويُبلبب الجمبري بالخليط.
- يُرفع الجمبري من التتبيلة ويُرش بالدقيق حتى يُغطيه تماماً (مع عدم تغطية الذيل) ثم يُوضع في البيض ثم في البقسماط، ويُكرر السابق حتى تنتهي كمية الجمبري.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُقلى وحدات الجمبري حتى تتحمر من جميع الجهات ومراعاة عدم وضع كمية كبيرة في نفس الوقت.
- يُرفع الجمبري على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

لصلصة الطحينة

- يُفرم الثوم مع الملح جيداً في هاون أو مفرمة صغيرة ليُصبح ناعماً ويُضاف الكمون.
- تُوضع الطحينة في وعاء ثم يُضاف الماء وعصير الليمون مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات تماماً.
- يُضاف خليط الثوم إلى الطحينة وتُمزج المكونات جيداً.
- عند التقديم تُوضع صلصة الطحينة في طبق التقديم وتُزين بصلصة الكاتشاب على شكل بيت العنكبوت ثم تُرص وحدات الجمبري (الروبيان) فوقها.

المقادير / للجمبري (الروبيان)

كيلو جمبري (روبيان) متوسط	1/2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة	1
ملح و فلفل	
كوب دقيق	1
بيض مخفوق	2
كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)	1
زيت للقلي	
لصلصة الطحينة	
فص ثوم	2
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1/2
ملح	
كوب طحينة	1/2
كوب ماء دافئ	1/4
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة صلصة كاتشاب للتزيين	4
(راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)	

= لتزيين الطبق بشكل بيت العنكبوت راجع وصفة "كريمة الجمبري (الروبيان)" بباب "شورية".

i



شاورما اللحم مع المكرونة

..توليفة من طبقين من الأطباق المحببة للأطفال "الشاورما" و "المكرونة"، وفي حالة تقديمها لهم يمكن الاستغناء عن وضع الشطة.



الطريقة / شاورما اللحم

- تخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات تماماً .
- يُدعك البصل جيداً بالملح وملعقة كبيرة من بهارات الشاورما حتى يخرج بعض السائل من البصل.
- تُوضع طبقة من شرائح اللحم في وعاء، ثم تُوضع طبقة من البصل المتبل، وتُكرر الطريقة حتى الانتهاء من كل الكمية وتُغطى وتُترك في الثلاجة لمدة يوم أو يومين.
- للمكرونة مع الشاورما
- تُسلق المكرونة في ماء مغلي بحيث يغطيها وتُترك على نار متوسطة إلى أن تنضج، ثم تُصفى.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف اللحم مع البصل المتبل على دفعات ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُضاف المكرونة الأسباجتي وصلصة التريايكي والشطة مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- تُذاب الطحينة في الماء الدافئ وتُضاف للخليط مع نصف كمية البقدونس ثم تُقلب جيداً وتُغطى وتُترك لمدة 5 دقائق.
- عند التقديم تُزين بالبقدونس والسهم وتُقدم ساخنة.

المقادير / لتتبيلة الشاورما

- | | |
|--------------------------------|-----|
| ملعقة كبيرة خل أبيض | 1 |
| ملعقة صغيرة جبهان (جبل) مطحون | 1/2 |
| ملعقة صغيرة قرفة مطحونة | 1/4 |
| ملعقة صغيرة قرنفل مطحون | 1/4 |
| ملعقة كبيرة طحينة | 1 |
| ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون | 1/4 |
| ملعقة كبيرة زيت نباتي | 1 |
| لشاورما اللحم | |
| كيلو لحم بقري شرائح رفيعة | 1/2 |
| بصل مقطع شرائح رفيعة وملح | 2 |
| ملعقة كبيرة تتبيلة الشاورما | 1 |
| للمكرونة | |
| كيلو مكرونة اسباجتي | 1/2 |
| ملعقة كبيرة زيت سمس | 2 |
| ملعقة كبيرة صلصة التريايكي | 2 |
| ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري) | 1/2 |
| ملعقة كبيرة طحينة | 2 |
| ملعقة كبيرة ماء دافئ | 3 |
| ملعقة كبيرة بقدونس مفروم | 2 |
| سمسم محمص للتزيين | |

- يمكن عمل ساندوتشات للأطفال من الشاورما فقط، وتُقدم مع صلصة الطحينة والبطاطس المحمرة.
- يُفضل استخدام قطعة اللحم من الفخذ البقري، وعند تقطيعها شرائح يُفضل تقطيعها عكس اتجاه الأنسجة ثم تُقطع شرائح أصغر.
- في حالة عمل الشاورما بالحللات لا يُضاف بصل اللحم، كما لا يُقطع إلى شرائح ولا يُكتفأ بتتبيله بتتبيلة الشاورما ووضعه طبقات فوق بعضها، ويُترك بالتتبيلة لمدة يوم أو يومين. وعند الاستخدام تُوضع قطع اللحم كطبقات فوق بعضها وتُغرس في سخ طويل ولزيد من النكهة يمكن إضافة شحم الخروف بين طبقات اللحم.
- صلصة التريايكي عبارة عن صلصة صويا مع سكر بني.

...من الوجبات المحببة للأطفال كما أن صلصة الكاتشاب أو الباربيكيو يمكن تقديمها بجانب أي وجبة، وهي سهلة الصنع بالمنزل لضمان خلوها من المواد الحافظة.

الطريقة / لصلصة الكاتشاب

- تقطع الطماطم والبصل قطعاً كبيرة وتوضع في إناء على نار متوسطة ويضاف الثوم والفاصل الأحمر والماء ويترك الخليط على نار متوسطة لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج المكونات.
- توضع التوابل الصحيحة في كيس شاش وتربط جيداً حتى يُسهل التخلص منها لاحقاً وتضاف إلى الخليط.
- تترك الصلصة على نار متوسطة لمدة 10 دقائق ثم يُرفع كيس الشاش.
- تُصفى الصلصة بالمصفاة وتعاد للإثاء على نار متوسطة.
- يُضاف الخل الأبيض والسكر ويترك الخليط لمدة 30 دقيقة أو حتى يتركز.
- يترك ليبرد قبل وضعه في وعاء معقم، ويمكن حفظه بالبراد (الثلاجة) لمدة اسبوعين.

المقادير / لصلصة الكاتشاب

طماطم كبيرة	6
بصل كبير	1
فص ثوم صحيح	3
فلفل رومي أحمر	1
كوب ماء	6
ورق غار (لاورا)	2
عود كرفس	1
عود قرفة	2
ملعقة صغيرة فلفل أسود حب	1/2
ملعقة كبيرة خردل حب (مسترد)	1/2
ملعقة كبيرة خل أبيض	4
ملعقة كبيرة سكر بني	2
ملعقة كبيرة سكر	2





الطريقة / صلصة الباربيكيو

- يُوضع الزيت في إناء على نار متوسطة، ويضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف باقي المكونات مع التقليب، ويُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة أو حتى تتركز الصلصة مع التقليب من حين لآخر.
- تُصفى الصلصة قبل الاستخدام وتُترك لتبرد.

المقادير / صلصة الباربيكيو

- | | |
|-----------------------|---|
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| بصل متوسط مفروم ناعم | 1 |
| كوب صلصة كاتشاب | 2 |
| ملعقة كبيرة سكر بني | 4 |
| ملعقة كبيرة عسل أسود | 2 |
| ملعقة كبيرة خل أبيض | 3 |

الطريقة / للدجاج

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الماء في إناء على نار متوسطة وتُضاف التوابل والخضروات، وتوضع الأجنحة وتترك لمدة 10 دقائق مع التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر ثم تُرفع جانباً.
- تُغلى أجنحة الدجاج بصلصة الباربيكيو من جميع الجهات، ثم تُرص في صاج وتوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة مع التقليب مرة واحدة على الأقل أثناء النضج.

المقادير / للدجاج

- | | |
|---------------------------|-----|
| كيلو أجنحة دجاج | 1/2 |
| كوب ماء | 6 |
| ورق غار (لاورا) | 2 |
| ملح وفلفل أسود صحيح | |
| كوب (جزر و بصل وكرفس قطع) | 2 |
| كوب صلصة باربيكيو | 1 |

■ يمكن استخدام الجيميري (الروبيان) بنفس الطريقة السابقة ويُقدم مع سلطة خضراء (كما في الصورة) كما يمكن استخدام أرجل الدجاج المشوية.

■ يمكن حفظ صلصة الباربيكيو في برطمانات مُعقمة بالتلاجة لمدة شهر.

■ يمكن إضافة الصلصة الحارة (التاباسكو) للخلطة للحصول على أجنحة حارة.







كرات البطاطس والدجاج

كرات بنفس الشكل، ولكن استخدام حشوات مختلفة يجعلها متنوعة المذاق.

الطريقة

- تغسل البطاطس جيداً وتُغطى بالماء البارد المملح وتُرفع على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُقشر البطاطس وتُهرس بالشوكة حتى تُصبح ناعمة الملمس.
- يُضاف البيض والبصل والثوم والبقدونس والدجاج المسلوخ لخليط البطاطس.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل والكمون والكزبرة وجوزة الطيب ويُقلب جيداً حتى يتجانس ويتكون خليط سهل تشكيله.

الطريقة / للحشو

- يُخلط اللحم المفروم مع البصل والبقدونس والفلفل ويُعجن جيداً ويُتبّل بالبهارات والملح والفلفل.
- تُشكل الكفتة على هيئة كرات في حجم البندق تُدحرج في الدقيق وتُنفض، ثم تُحمر في قليل من الزيت الساخن.
- تُرفع على منشفة ورقية وتترك لتبرد.

الطريقة / لعمل الكرات

- يُشكل عجينة البطاطس مع الدجاج على هيئة كرات تجوف على شكل كوب صغير.
- تُحشى كرات البطاطس بكفتة اللحم أو بصغار البيض أو بالجبن الأبيض حسب الرغبة وتُقلد جيداً من كل الجهات.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمر كرات البطاطس حتى تُصبح ذهبية اللون ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

■ يمكن إضافة جزر إلى البطاطس، كما يمكن استخدام جبن (فيتا - موتزاريلا - عكاوي) للحشو حسب الرغبة.

■ يمكن عمل كرات اللحم بكمية أكبر وحفظها أو تقديمها بدون تغطيتها بالبطاطس.

المقادير

كيلو بطاطس	1.5
بيض	2
بصل متوسط مفروم ناعم	1
فص ثوم مفروم ناعم	1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	1
كوب دجاج مسلوخ مُقطع شرائح	1.5
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	1
ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)	1.5
زيت للقلي	

اقتراحات للحشو

كيلو لحم مفروم	1/2
بصل مفروم ناعم	1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	2
فلفل أخضر مفروم ناعم	1
ملعقة صغيرة بهارات مطحونة	1.5
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة دقيق	2
صغار بيض مسلوخ	4
جبن أبيض على هيئة كرات في حجم البندق	

دجاج ملفوف بالسبانخ

...يشبه هذا الطبق إلى حد كبير من حيث الشكل "السوشي الياباني"، وكذلك يُمكن استخدام الأسماك بدلاً من الدجاج وأي نوع من الورقيات بدلاً من السبانخ.

الطريقة

المقادير

صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم	4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
كوب كرات قطع	1/2
صغيرة (الجزء الأبيض)	
بياض بيض	2
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)	1/4
كوب أوراق سبانخ حجم كبير	1
كوب مرق دجاج	2
خردل (مسترد) وصلصة مايونيز	
للتزيين (راجع الوصفة بنفس الباب)	

= يمكن استخدام نفس الطريقة مع شرائح اللحم البقري.
= تحتوي السبانخ على "اليود" وهو عنصر حيوي مهم جداً في عملية نمو الأطفال ونشاطهم.

i

- تُغسل صدور الدجاج وتُشق طولياً بطرف سكين حادة تُصبح مثل السندوتش، ويُمكن ترفيقها بوضعها في كيس بلاستيك والطرق عليها من الجهتين.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الكرات ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يتغير لونه ثم يُرفع ويُترك ليبرد.
- يُخفق بياض البيض بواسطة مضرب كهربائي حتى يُصبح صلباً.
- يُضاف خليط الكرات لخليط بياض البيض ويُتبّل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- تُنظف أوراق السبانخ جيداً، ثم تُوضع في ماء مغلي مملح لمدة نصف دقيقة وتُرفع وتُوضع في ماء مثلج للحفاظ على لونها.
- تُجفف أوراق السبانخ جيداً وتُفرد على كيس بلاستيك يتحمل الحرارة بحيث يكون الجزء الناعم للخارج.
- يُوضع أحد صدور الدجاج فوق ورقة من السبانخ ويُتبّل بالملح والفلفل، ثم يُوضع كمية مناسبة من خليط الكرات على أحد طرفي الدجاج ويلف مع الضغط الخفيف وتُقلل من الجوانب بحيث تُصبح مثل الاسطوانة مع إحكام قفلها بالكيس البلاستيك والضغط عليها (مثل السجق).
- يُسخن مرق الدجاج في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى الغليان.
- تُوضع صدور الدجاج الملفوفة في المرق المغلي لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُرفع وتُترك لتبرد.
- عند التقديم يُزال البلاستيك وتُقطع الصدور وتُقدم مع خليط من صلصة المايونيز والمسترد وتزين بالأعشاب وخل البلمسك.



فتة الحمص



كلمة "فتة" في المطبخ العربي تعني أن الطبق به خبز جاف، ويُمكن صنع الفتة من أي نوع من الخضار المشوي أو المقلي، فلا تترددوا في تجربة الكوسة مثلاً لعمل فتة كوسة .



الطريقة

- يُغسل الحمص ويُنقع لمدة يوم أو 8 ساعات على الأقل (مع مراعاة تغيير الماء من حين لآخر) ويُسلق في الماء على نار متوسطة، ويُنزع الريم كلما ظهر.
- يُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة ساعة أو حتى ينضج تماماً ويسهل هرسه.
- يُصفى الحمص ويُترك حتى يبرد.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف الحمص المسلوق ويُتبّل بالملح والفلفل والكمون مع التقليب لمدة خمس دقائق ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُوضع الزبادي في وعاء عميق وتُضاف الطحينة والثوم المفروم ويُتبّل بالملح والفلفل والكمون مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع الخبز إلى قطع متوسطة ويُرش بقليل من زيت الزيتون ويُحمص في الفرن لمدة 7 دقائق أو حتى يجف.

لعمل الفتة

- تُرص مكعبات الخبز المحمص في طبق التقديم ثم يُضاف الحمص المتبّل.
- يُضاف خليط الزبادي والطحينة بحيث يُغطي الحمص.
- يُسخن السمن جيداً في مقلاة على نار متوسطة.
- يُصب السمن فوق الزبادي للتزيين.
- تُقدم ساخنة وتُزين بالشبت والشطة والصنوبر المحمص وقليل من عصير الليمون.

المقادير

كوب حمص	2
كوب ماء	8
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة كمون مطحون	1
كوب زبادي	4
فص ثوم مفروم ناعم	5
ملعقة كبيرة طحينة	2
خبز عربي متوسط الحجم	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	1
ملعقة كبيرة سمن	1
ملعقة كبيرة صنوبر محمص	2
للتزيين	
ملعقة كبيرة شبت مفروم	1
ملعقة صغيرة شطة ناعمة	1
(أو فلفل أحمر حلو مطحون) (بابريكا)	
ملعقة صغيرة عصير ليمون	1

• يُمكن استخدام الحمص المعلب، وفي هذه الحالة يُصفى من السائل ويُشطف جيداً بالماء الدافئ قبل الاستخدام.

• لزيادة القيمة الغذائية للفتة يُمكن أن تُضاف قطع الدجاج المسلوقة أو تُزين باللحم المفروم.



...تشتهر الكبة عند الأغلبية بالبرغل كمكون رئيسي، ولكن هذا لا يمنع من تحضير كبة من البطاطس أو الأرز أو القرع (اليقطين) مُضافاً إليهم لحوم أو طيور أو أسماك.



الطريقة / لكبة

- لتجهيز أجنحة الدجاج تُنظف جيداً مع التخلص من الطرف الصغير وبذلك يبقى هناك جزءان من الجناح، الجزء القريب من الصدر والآخر القريب من الطرف.
- يتم فصل الجزئين عن بعضهما، وبواسطة سكين حادة يتم التخلص من العظم الصغير بأحد الجزئين، وتجميع لحم الجناح إلى جهة واحدة بحيث تُصبح مثل مصاصة الأطفال، ويتم قطع طرف العظمة البعيد عن اللحم، ويكرر السابق مع الجزء الآخر بحيث يكون هناك قطعتان لكل جناح (كما في الصورة).
- تُسخن كمية كافية من الماء في إناء على نار متوسطة ويُضاف الملح والشطة، عندما يبدأ في الغليان تُخفف الحرارة وتوضع أجنحة الدجاج وتترك لمدة 5 دقائق، ثم تُرفع جانباً على منشفة ورقية لتجفيفها قليلاً.
- يُغسل البرغل جيداً ثم تتخلص من الماء بوضعه في مصفاة والضغط عليه للتخلص من الماء الزائد.
- يُفرم الدجاج في المفرمة، ثم يُضاف البرغل ويُتبّل بالملح ويُفرم مرة أخرى حتى يُصبح خليط الدجاج بالبرغل ناعماً.

الطريقة / للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف البصل ويُقلب حتى يُصبح ذهبي اللون.
- يُضاف الصنوبر ويُحمر مع البصل لمدة دقيقتين، ثم يُضاف الزبيب مع التقليب الجيد.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل والقرفة ثم يُضاف البقدونس ويُقلب لمدة 5 دقائق ثم يُرفع حشو البصل جانباً ليبرد.

المقادير / لكبة

- 1/4 كيلو أجنحة دجاج
- ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 1/4 كيلو برغل
- 1/2 كيلو دجاج منزوعة الجلد والعظم

المقادير / للحشو

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1/4 كوب صنوبر
- 1/4 كوب زبيب (منقوع)
- ملح وفلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- زيت للقلي

الطريقة / عمل الكبة

- يُشكل خليط الدجاج بالبرغل على هيئة ثمار الكمثرى (الإجاص).
- يُضغط قليلاً في منتصفه بالإبهام لتشكل تجويف وتوضع به كمية قليلة من حشو البصل.
- في نفس مكان الحشو توضع أجنحة الدجاج (المشكلة على هيئة مصاصات للأطفال) بحيث يكون العظم بارزاً خارج الخليط.
- يُعاد شكل الكمثرى مرة أخرى بإطباق الكبة وقفلها حول الحشو والأجنحة (كما في الصورة).
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتحمّر الكبة في الزيت الغزير حتى تنضج، ثم تُرفع على منشفة ورقية لإمتصاص الزيت الزائد.

■ في حالة عمل أجنحة الدجاج الحارة يتم اتباع الآتي بعد سلقها:

■ يُسخن 2 م/ك من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف فص ثوم مفروم ناعم وملعقة صغيرة من الريحان الجاف مع التقليب لمدة 3 دقائق ثم تُضاف أجنحة الدجاج نصف المطبوخة إلى الزيت وتقلب حتى تحمر من الجهتين وتأخذ النكهة وتُضاف ملعقة كبيرة من الصلصة الحارة مع التقليب حتى تغطى الأجنحة تماماً بالصلصة ساخنة.

i



...يُمكن عمل السجق (النقانق) بدون إضافة الكلاوي أو العكس، فكل منهما له مذاق خاص يُمكن أن يكون بذاته طبقاً شهياً.

الطريقة

- تُنظف الكلاوي بقطع الجزء الأبيض والتخلص من القشرة الخارجية، وتُغسل جيداً ثم تُقطع إلى نصفين.
- يُسخن 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف الكلاوي وتُحمّر ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف السجق في نفس المقلاة ويُحمّر لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر لونه ويرفع جانباً.
- يُضاف باقي الزيت في نفس المقلاة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي، ثم تُخفف الحرارة ويُرش بالدقيق مع التقليب لمدة دقيقتين.
- يُخلط الدقيق مع الطماطم والصلصة والمرق، ويُضاف الخليط للبصل مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ويُتبّل بالملح والفلفل.
- تُرفع درجة الحرارة ويُغطى الخليط ويُترك حتى يبدأ في الغليان (مع التقليب من حين لآخر) وحتى تُصبح الصلصة غليظة نوعاً.
- تُضاف الكلاوي والسجق وعش الغراب (الفطر) ونصف كمية البقدونس وتُتبّل بالملح والفلفل ثم تُغطى وتُخفف الحرارة، وتُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر.
- تُوضع في طبق التقديم وتُزين بالبقدونس وتُقدم مع الخبز الفرنسي (راجع باب "معجنات").

المقادير

كيلو كلاوي غنم	1/2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
كيلو سجق غنم	1/2
بصل كبير مفروم ناعم	1
ملعقة كبيرة دقيق	1
طماطم مُششرة مكعبات صغيرة	2
ملعقة صغيرة صلصة طماطم (مجون)	2
كوب مرق لحم (أو ماء)	1
ملح وفلفل	
كوب عش غراب (فطر) شرائح	1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	2

■ يُمكن تتبيل الكلاوي في قليل من الثوم والخل والفلفل الحار المفروم ناعماً قبل الطهي.

■ يُمكن طهي الكلاوي في زيت مع خردل (مسترد) لبضع دقائق مع إضافة أعشاب ومرق.

i



دجاج و فلفل مع صلصة العدس (الدال)

يجمع مذاق هذا الطبق فيما بين مذاق الشواء والمذاق الناتج عن الطهي على البخار.



الطريقة / للفلفل المحشي

- 1 يُغسل الفلفل جيداً ويتم إزالة جزء من القشرة الخارجية بحيث يكون مثل القارب ويُفْرغ من البذر كما بالصورة.
- 2 يُفْرَم البصل مع الثوم في الزمرة ويُضَاف عصير الليمون و2 ملعقة كبيرة من الزيت والدجاج ويُتَبَل الخليط بملعقة صغيرة من البهارات المطحونة والملح.
- 3 تُضَاف الكزبرة الخضراء إلى الخليط السابق مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- 4 تُحْشَى وحدات الفلفل بكمية مناسبة من خليط الدجاج ويُدهن بقليل من الزيت.
- 5 تُسَخَّن الشواية جيداً، ويُشَوَى الفلفل لمدة 5 دقائق على كل جهة حتى يُطهى الحشو تماماً.

الطريقة / لصلصة الدال

- 1 يُسَخَّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضَاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- 2 يُضَاف الحمص والعدس ومرق الدجاج إلى خليط البصل ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى تتجانس المكونات.
- 3 تُضَاف الطماطم الصغيرة (أو الكبيرة قطع) ويُتَبَل الخليط بملعقة صغيرة من البهارات المطحونة والملح ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- 4 تُخَفَّف الحرارة ويُغَطَّى الخليط ويُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج.
- 5 عند التقديم تُوضَع صلصة الدال في طبق التقديم وترص وحدات الفلفل المحشوة فوقه.

- ★ البهارات المطحونة هي (لومي - قرفة - فلفل - جيهان(هيل) - كزبرة - كمون - فلفل).
- يمكن استبدال الدجاج بالجمبري(الروبيان) أو اللحم المفروم، كما يمكن طهي الحشو وتقديمه ككفتة جانبية.
- يمكن استخدام العدس(الدال) كملبق جانبي بمشرده وبدون الدجاج والفلفل.

المقادير / للفلفل المحشي

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| كيلو فلفل أخضر وأحمر طويل | 1/4 |
| كوب بصل صغير مقشر | 1/4 |
| فص ثوم | 3 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 2 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 4 |
| كيلو صدر دجاج (منزوعة الجلد والعظم) | 1/2 |
| ملعقة صغيرة بهارات مطحونة * | 2 |
| ملح | |
| ملعقة كبيرة أوراق كزبرة مفرومة | 2 |

المقادير / لصلصة الدال

- | | |
|--------------------------|-----|
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| ملعقة كبيرة بصل مفروم | 2 |
| ملعقة كبيرة ثوم شرائح | 2 |
| كوب حمص مسلوق | 1 |
| كوب عدس أصفر مسلوق (دال) | 1/2 |
| كوب مرق دجاج | 1 |
| كوب طماطم حمراء صغيرة | 1/4 |
| ملح | |





جمبري (روبليان) وبروكلي مع صلصة الخضار

...توليفة من ثلاثة أطباق يمكن أن يُقدم كل منها على حدى، أو بعد عمل الخلطة نختبرها في أصناف أخرى من الخضار المسلوق أو قطع الدجاج بدون عظم.

الطريقة

- يُقشر الجمبري مع الحفاظ على الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة وتزع الجزء الأسود ويُغسل جيداً.
- يُقطع زهر البروكلي ويُفصل عن الجذع ويُسلق بماء مغلي لمدة دقيقتين ثم يُوضع مباشرة في ماء بارد حتى يحافظ على اللون الأخضر، ويُترك جانباً.

المقادير

- كيلو جمبري (روبليان) حجم كبير 1/2
- بروكلي (حوالي 1/2 كيلو) 1

الطريقة / للتتبيلة

- يُوضع الثوم والزنجبيل والبيض في الخلاط الكهربائي ويُضرب حتى يصبح سائلاً متجانساً .
- يُوضع الخليط في وعاء ويُضاف الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في الخفق .
- يُتبّل الخليط بالتوابل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- يُسخن الزيت في مقلاة على حرارة متوسطة .
- يُوضع الجمبري (الروبليان) والبروكلي في الخليط حتى يُغطيه تماماً مع عدم تغطية ذيل الجمبري.
- يُرفع الجمبري وقطع البروكلي من التتبيلة وتُحمر في الزيت الساخن مع التقليب حتى تُصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
- تُرفع القطع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

المقادير / للتتبيلة

- فص ثوم 2
- ملعقة كبيرة زنجبيل طازج 1
- بيض 2
- ملعقة كبيرة دقيق 3
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة 1
- ملعقة صغيرة كركم مطحون 1
- ملح وفلفل 1
- زيت للقلي

الطريقة / للصلصة

- تُقطع الخضراوات قطع صغيرة وتُوضع قطع الخضار في وعاء وتُخلط مع باقي المكونات ماعدا الفول السوداني، وتُقلب حتى تتجانس المكونات.
- تُقدم قطع البروكلي والجمبري مع السلطة جانباً وتُزين بالفول السوداني المجروش .

المقادير / للصلصة

- كوب (خيار وطماطم و بصل) 2
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 2
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 1
- ملح وفلفل 1
- ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري) 1/2
- ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة 2
- ملعقة كبيرة فول سوداني مجروش 2

« عند سلق البروكلي بالبخار يُستخدم كمية قليلة من الماء ولفترة قليلة حتى لا يفقد فيتامين "ج" والمواد المفيدة الأخرى.





حبار (سبيط) محمر

... تقديم الصلصات المختلفة بجانب هذا الطبق يعطيه نكهات مختلفة.



الطريقة / للحبار (السبيط)

- يُنظف الحبار (السبيط) جيداً بنزع العظمة الداخلية والجلدة الخارجية ويُغسل جيداً ويُقطع إلى حلقات .
 - يُخلط اللبن الرائب مع عصير الليمون وتُضاف حلقات الحبار، ثم تُغطى وتوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعتين ويمكن تركها لمدة يوم.
 - يُخلط الدقيق مع الملح والفاصل والكمون والكزبرة.
 - تُرفع حلقات الحبار من التتبيلة مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل ملتصقة بها، ثم تُوضع في خليط الدقيق وتُقلب جيداً حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
 - يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر حلقات الحبار لمدة 5 دقائق مع التقليب حتى تُصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
 - تُرفع الحلقات فوق منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- لصلصة الحمراء
- تُخلط كل مكونات الصلصة جيداً وتُتبّل بالملح والفاصل.
 - تُقدم حلقات الحبار (السبيط) إما ساخنة أو دافئة مع الصلصة الحمراء أو صلصة الثومية (راجع الوصفة بنفس الباب).

المقادير / للحبار (السبيط)

- | | |
|------------------------------------|-----|
| كيلو حبار (سبيط) | 1/2 |
| كوب لبن رائب | 1 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 3 |
| كوب دقيق | 1 |
| ملح و فلفل | |
| ملعقة صغيرة كمون مطحون | 1 |
| ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة | 1 |
| زيت للقلي | |
| لصلصة الحمراء | |
| ملعقة كبيرة بصل مفروم | 1 |
| ملعقة كبيرة طماطم مفشرة | 1 |
| مفرومة ناعم | |
| ملعقة كبيرة كيبيرز مفروم (اختياري) | 1 |
| ملعقة صغيرة معجون تمر هندي | 1 |
| ملعقة صغيرة عصير ليمون | 1 |
| كوب كاتشب (راجع وصفة | 1/4 |
| "دجاج باربيكيو" بنفس الباب) | |
| ملح و فلفل | |

■ يمكن استخدام قطع سمك الفيليه أو الجمبري (الروبيان) المُقشر بنفس الطريقة.

■ يسبح الحبار (السبيط) في أعماق المياه البحرية باستعمال قوة دفع المياه التي يخرجها من فمه

كما أنه يتغذى على الجمبري والاسنكوزا



عكرتنا عن الكنافة أنها طبق حلو، ولكننا استخدمناها على إنها عجين (دقيق وماء) يغلّف به الجمبري.

الطريقة

- يُقشر الجمبري مع الحفاظ على الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة ونزع الجزء الأسود، ويُغسل تحت الماء البارد.
- تُخلط بقية المكونات معاً الكنافة في وعاء، وتُقلب جيداً للحصول على التتبيلة.
- يُوضع الجمبري في التتبيلة ويُغطى ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة.
- تُقسم الكنافة إلى خصلات متساوية ومساوية لعدد الجمبري، وتُفرد على سطح أملس ويُوضع على أحد طرفيها واحدة من الجمبري المتبل بحيث يكون الذيل خارج الكنافة، وتُلف حوله مع الضغط الخفيف على الكنافة حتى تُغطيه تماماً مع رش قليل من التتبيلة.
- يُكرر السابق حتى تنتهي من كمية الجمبري.
- يُسخن الزيت في مقلاة ويُحمر الجمبري الملفوف بالكنافة مع مراعاة أن يُمسك جيداً بواسطة ملقاط كبير في بداية التحمير حتى يحتفظ بشكله المتناسك، ويُحمر لمدة 5 دقائق (حسب حجم الجمبري) مع التقليب على الجهة الأخرى حتى يُصبح ذهبياً من جميع الجهات أو حتى ينضج.
- يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقدم الجمبري الملفوف بالكنافة مع سلطة خضراء ويُزين بصلصة.

المقادير

- كيلو جمبري (روبيان) حجم كبير
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- فص ثوم مفروم ناعم
- ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- ملعقة كبيرة كمون مطحون
- ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- ملح و فلفل
- كيلو كنافة
- زيت للقلي

■ يُفضل استخدام الكنافة الطازجة لسهولة التحكم بها، كما يجب مراعاة لغطيتها قبل استخدامها حتى لا تجف.

■ يمكن إنباع نفس الطريقة باستخدام شرائح دجاج مسلوقة.

■ لتقليل كمية الزيت المستخدمة، يُحمر الجمبري في قليل من الزيت على الجهتين حتى يتلون ثم يُوضع في الفرن حتى تمام النضج.

i





كريب بالبحريات

يُعتبر عجين الكريب من العجائن المحايدة، وكما تم تحضيره مع المأكولات البحرية يُمكن كذلك استخدامه مع الدجاج أو الخضروات.

الطريقة / للكريب

- 1 يُخفق البيض في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات معاً مع الزيت مع التقليب الجيد حتى تتجانس تماماً.
- 2 يُقسم العجين في أربعة أوعية منفصلة، يُضاف الزعفران في واحد منها مع التقليب للحصول على اللون البرتقالي، وصلصة الطماطم للون الأحمر، والبقدونس المفروم للون الأخضر ويبقى الأخير بدون أي إضافة.
- 3 تُدهن مقلاة صغيرة بقليل من الزيت على نار متوسطة وتوضع قطعة بنفس حجم القالب الدائري في منتصف المقلاة ويُصب قليل من العجين بها ويُترك لمدة دقيقتين أو حتى ينضج من أسفل ثم تُرفع القطعة ويُقلب الكريب على الجهة الأخرى ويُترك لمدة دقيقتين أو حتى يحمر.
- 4 يُرفع الكريب جانباً ويتم تكرار السابق حتى تنتهي من الكمية.

الطريقة / للحشو

- 1 تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف مكعبات السمك (يراعى وضعها بحيث يكون الجلد ملامساً للمقلاة) ويُترك لمدة 3 دقائق ثم يُقلب على الجهة الأخرى ويُترك لمدة دقيقتين ويُرفع جانباً.
- 2 يُضاف المرق حتى يبدأ في الغليان، ثم يُضاف الجمبري وحلقات الجبار (السيبيط) للمرق ويُترك لمدة 5 دقائق ثم يُرفع بجانب السمك للحصول على حشو البحرديات.
- 3 تُسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يحمر ثم يُضاف الجزر وعش الغراب مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تمام نضج حشو الخضار.

الطريقة / لعمل الكريب بالبحريات

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 تُوضع طبقة من الكريب في قالب فرن دائري ثم يُضاف حشو البحرديات مع قليل من الجبن الشيدر المبشور، ثم طبقة أخرى من الكريب بلون آخر، وطبقة أخرى من الحشو وهكذا حتى يمتلئ القالب، ثم يُغطى السطح بحشوة الخضروات ويُرش بالجبن الموتراريل.
- 3 يُوضع القالب في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج، ويُقدم دافئاً ويُزين بالبقدونس المفروم.

المقادير / للكريب

- 2 بيض
- 1 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1.4 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1.4 كوب حليب

المقادير / للتلوين (اختياري)

- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 1.2 ملعقة صغيرة صلصة طماطم (مجون)
- 1 ملعقة صغيرة بققدونس مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زيت (للتحجير)

المقادير / للحشو

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 كوب مرق دجاج
- 1 كوب سمك فلييه مكعبات بالجلد
- 1 كوب جمبري (روبيان) صغير ومُقشر
- 1 حبار (سيبيط) مُقطع حلقات
- 2 ملعقة كبيرة بصل مفروم
- 1 جزر مسلوقة مُقطع حلقات رقيقة
- 3 كوب عش الغراب (فطر) حلقات
- 1 كوب جبن شيدر مبشور
- 1 كوب جبن موتراريل مبشور
- 1 بققدونس مفروم للتزيين

• يُمكن وضع شرائح خضار ملونة بالإضافة إلى شرائح دجاج مشوي في الكريب ولشه على شكل أقماغ ووضع صلصة جبن بين الأطراف حتى يلتصق.
• يُمكن حفظ الكريب بين طبقات من ورق الزبدة ثم توضع في كيس بلاستيك (خاص بالفريزر) وتحفظ في الفريزر لمدة شهر.
• يُمكن عمل الكريب بحجم مقلاة كبيرة ثم تقطيعه بقطاعة البسكوت بعد طهيها للحجم المناسب واستخدام الزائد منه في الحشو.



أسباجتي مع قواقع (أصداف)

...تتفاوت القواقع من بلد لآخر في اللون والحجم والمذاق وكذلك المسمى، تُستخدم هذه الطريقة لطهي أي نوع منها مع مراعاة تفاوت مدة الطهي بالنسبة للحجم.



الطريقة

- تغسل القواقع (الأصداف) جيداً، ويُنظف الجبار بنزع العظمة الداخلية والجلدة الخارجية ويغسل جيداً ويُقطع إلى حلقات رقيقة .
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يميل اللون إلى الذهبي.
- تُضاف مكعبات الطماطم مع الاستمرار في التقليب لمدة 3 دقائق.
- تُضاف القواقع (الأصداف) والجبار والمرق للخليط و يُتبّل بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان مع تغطيته لحفظ البخار لطهو القواقع.
- تُضاف المكرونة (دون أن تُطهى) والكزبرة و 1/2 ملعقة من البقدونس للخليط مع التقليب، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُراعى وضع المكرونة مع البحرديات وقليل من السائل ويُزين الخليط بالجبن المبشور وبقية البقدونس المقروم.

المقادير

كيلو بلح قواقع (أصداف)	1/2
كيلو حبار (سبيط)	1/4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل متوسط حلقات رقيقة	2
فصوص ثوم حلقات	4
طماطم متوسطة مكعبات صغيرة	1
كوب مرق دجاج	3
ملح وفلفل	
كيلو مكرونة أسباجتي	1/2
ملعقة صغيرة كزبرة مفرومة	1
ملعقة صغيرة بقدونس مفروم	1
جبن رومي (بارمازان) مبشور للتزيين	

يمكن إضافة سمك فيليه وجمبري (روبيان) للحصول على وجبة غنية بالفسفور.

يوجد في الأسواق بلح البحر المطهو على البخار أو المدخن أو المملح ولكن بدون الصدف، وفي هذه الحالة يُمكن استخدام الحشوة لحشو فلفل
البيبتجان.

الطريقة / بلح البحر مع الفلفل

- يُسخن المرق في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف عصير الليمون وزيت الزيتون.
- يُضاف بلح البحر ومكعبات الفلفل والبصل والثوم ونصف كمية البقدونس.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُغطى ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تتفتّح جميع أصداف بلح البحر للدلالة على النضج.
- يُرفع بلح البحر من الخليط، ويُنزع لحمه ويُقطع ويُقسم على الحشو (حشو الفلفل وحشو الأرز) وتُفصل الصدفتان عن بعضهما البعض مع الاحتفاظ بالصدف جانباً لحين إعداد الحشو.
- تُضاف نصف كمية بلح البحر المقطع لخليط الفلفل وتقلب وتحشى نصف كمية الصدقات ثم تُغطى بصلصة البشاميل وتُرش بقليل من دقيق البقسماط.

الطريقة / لحشوة الأرز

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الأرز في وعاء عميق ثم تُضاف صلصة الطماطم والبقدونس والشبت والمتبقي من بلح البحر ونصف كمية الجين الرومي المبشور.
- تُحشى باقي كمية الصدف بخلطة الأرز ثم يُرش بالقليل من المرق (حتى لا يجف الأرز عند طهيهِ)، ثم يُرش بالمتبقي من الجين الرومي (البارمازان) على سطحه.
- تُرص وحدات بلح البحر في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح سطحها ذهبياً.
- تُوضع بقية خليط الفلفل في طبق التقديم وتُقدم وحدات بلح البحر معه.

المقادير / بلح البحر مع الفلفل

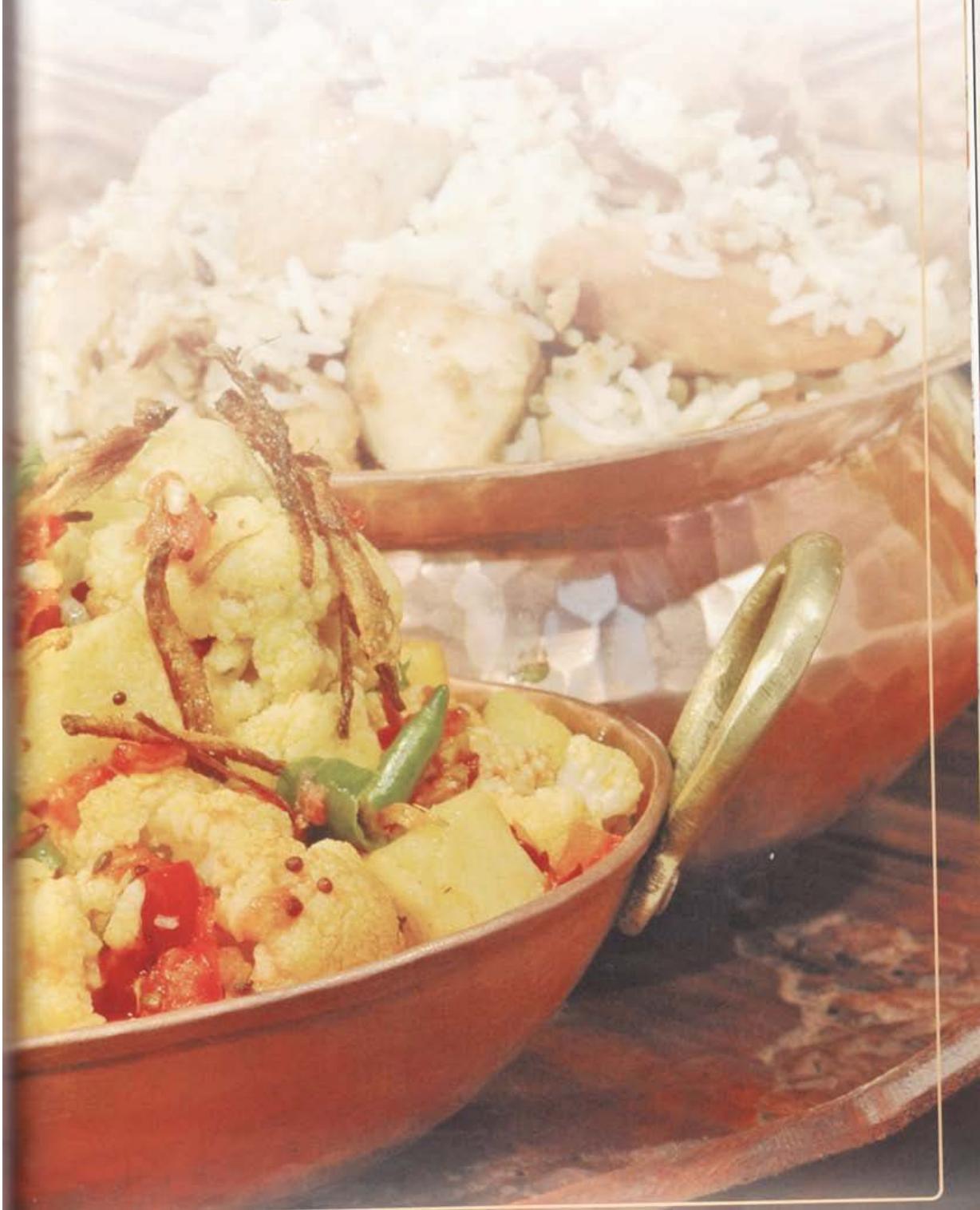
- 3 كيلو بلح البحر
- 1 كوب مرق سمك أو دجاج
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 فلفل ألوان مقطع مكعبات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة بصل مكعبات صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 ملح وفلفل
- 3 كوب صلصة بشاميل
- 3 (راجع الوصفة بباب "رئيسي")
- 3 ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)

المقادير / لحشوة الأرز

- 1 كوب أرز مصري مطهو
- 1 كوب صلصة طماطم (معجون)
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 4 ملعقة كبيرة جين رومي (بارمازان) مبشور



جانبي





- | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|-------------------------------|
| 117 | كشك | 102 | طاجن خضروات (مع دجاج) |
| 118 | أرز إيطالي (روزوتو) متنوع | 103 | تريين خضروات |
| 120 | قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب | 104 | بصل محشو |
| 122 | برياني خضروات | 106 | طاجن الخرشوف (الأرض شوكي) |
| 123 | انشلادا (تورتيا) | 107 | قرنبيط (زهرة) مع بطاطس |
| 124 | بطاطس مع زيتون ويندق | 108 | مكرونة البطاطس |
| 125 | بطاطس بالأعشاب | 110 | مقلوبة خضروات |
| 126 | بطاطس وسبانخ | 111 | الشعرية مع البقول والخضار |
| 127 | عيش أبو لحم | 112 | شطيرة الأرز بالقرع (البقطلين) |
| 128 | كانيلوني | 113 | بيتزا الكوسة |
| 129 | سوفليه الحمص | 114 | أرز بالزعفران |
| 130 | حراق أصبعه | 115 | أرز بالشبث والبقول الأخضر |
| 131 | حمص بهارات المصلا | 116 | طاجن أرز بالقشطة (القشدة) |

طاجن خضروات (مع دجاج)

...هذه الوجبة اقتصادية تُحضر من الخضروات فقط، ولكن يُمكن إضافة دجاج أو لحوم لعمل وجبة متكاملة.



الطريقة

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم والزنجبيل ويُقلب الخليط لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لونه مانلاً للذهبي.
- تُضاف البطاطس والجزر والكوسة والقليل الحلو والقليل الحار إلى خليط البصل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُلحن الزعفران ويُذاب في قليل من الماء (أو المرق) الدافئ.
- تُذاب صلصة الطماطم في المرق وتُضاف للخضروات، ويُضاف الزعفران والبقدونس والكزبرة ويُقلب الخليط حتى تتجانس المكونات ويُتبّل بالملح واللفل.
- يُغشى الخليط ويُترك حتى البدء في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم مع الأرز الأبيض أو الكسكس.

المقادير

ملعقة كبيرة زيت	4
ملح ولفل	
بصل متوسطة مفروم	1
فص ثوم مفروم	2
ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم	1/2
بطاطس مقشرة (مكعبات كبيرة)	2
جزر مقطع مكعبات كبيرة	1
كوسة مقطعة نصفين	2
لفل أخضر مقطع قطعاً كبيرة	1
لفل أسفر مقطع قطعاً كبيرة	1
لفل أحمر حار صحيح	1
ملعقة صغيرة زعفران	1/8
كوب مرق خضار (أو دجاج)	2
كوب صلصة طماطم (معجون)	1/2
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	1
ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة	1

■ في حالة إضافة الدجاج أو اللحوم أو البحريرات للطاجن تُراعى مدة الطهي.
■ يتوفر الكالسيوم في البقدونس بدرجة تفوق ما يحتويه الحليب.

تريين الخضروات

...التريين في المطبخ الفرنسي هو الطاجن الفخار المملو بمادة عازلة.

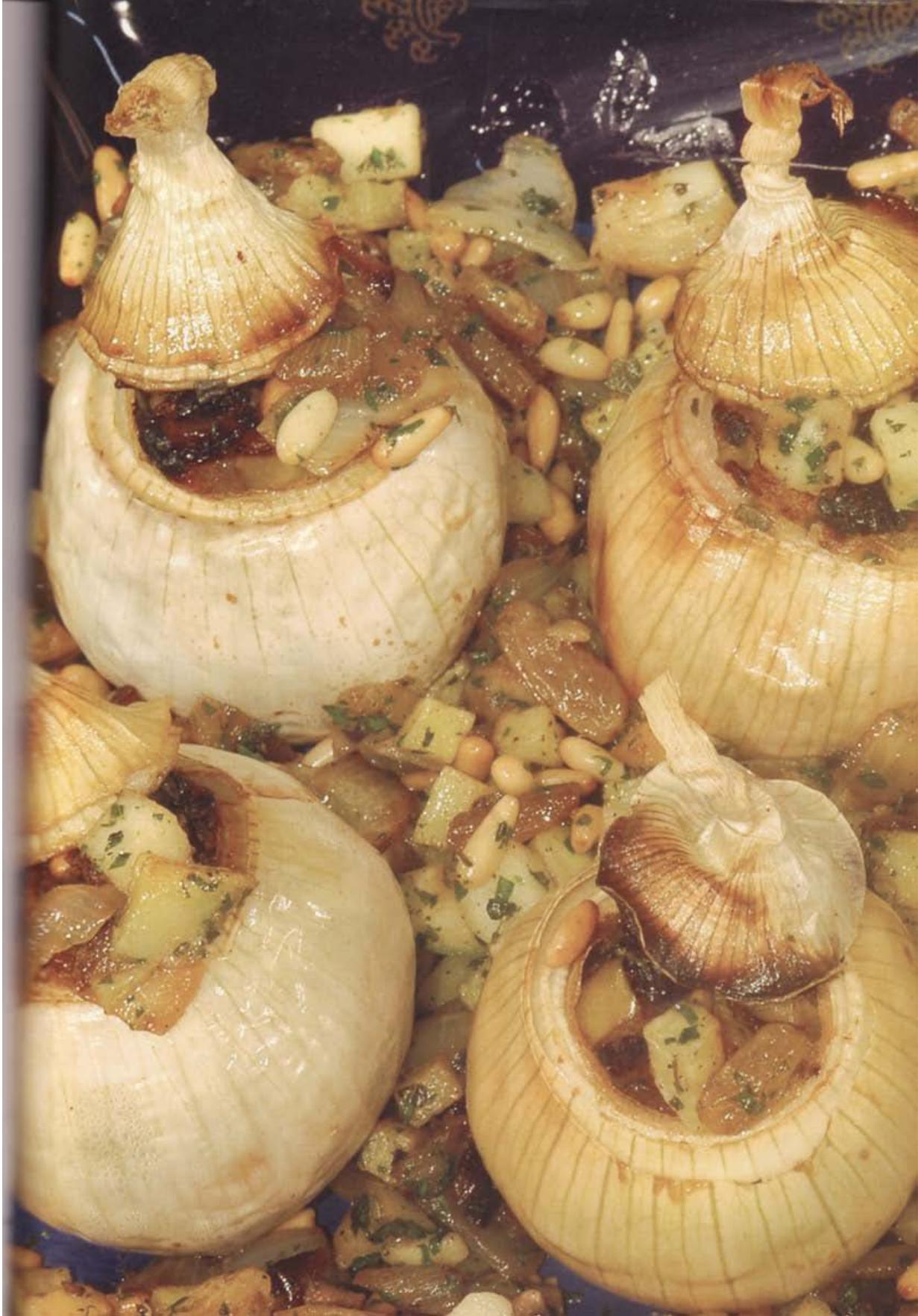
المقادير

ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
شمر مقطع شرائح رقيقة	1
بصل متوسط مقطع شرائح رقيقة	1
ملح وفلفل	
باذنجان مقطع حلقات	1
فلفل أخضر مقطع قطعاً كبيرة	1
طماطم مقطعة حلقات	1
كوب جبن ريكوتا	1/2
أو (جبن قريش بدون ملح)	
ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور	2
ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم	1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	1
كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رئيسي")	1/4

الطريقة

- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف شرائح الشمر والبصل وتُحمّر لمدة خمس دقائق، ثم تُتبّل بالملح والفلفل.
- تُسخن الشواوية جيداً ويُدهن الباذنجان والفلفل والطماطم (مع مراعاة أن يكون حجم حلقات الطماطم مُقارب لحجم حلقات الباذنجان) بملعقة كبيرة من الزيت ويُتبّل الخضار بالملح والفلفل، ويُوضع على الشواوية الساخنة ويُحمّر من الجهتين حتى يأخذ علامة الشواء وينضج.
- يُخلط جبن الريكوتا والرومي (البارمازان) ويُضاف البصل الأخضر والبقدونس، ويُقلب الخليط جيداً ويُتبّل بالملح والفلفل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن دائري صغير بقطر مُقارب لحلقات الباذنجان بملعقة كبيرة من الزيت.
- تُرص حلقة من الباذنجان في قاع القالب، ثم تُوضع شريحة من الفلفل ثم شريحة من الطماطم.
- تُضاف طبقة من خليط الجبن مع الضغط الخفيف، ثم تُوضع طبقة من خليط البصل والشمر، ثم تُغطى بشريحة من الباذنجان، ويُكرر السابق حتى تنتهي من الكمية.
- تُوضع القوالب في الفرن لمدة 10 دقائق.
- يُترك تريين الخضار ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بقليل من صلصة الطماطم وحشو الشمر والبصل.





بصل محشو



...فكرتنا عن البصل أنه إما مفروم أو مقطع شرائح، ويُستخدم في الطهي كقاعدة لتحضير أنواع مختلفة من الصلصات، فماذا لو استخدمناه بالكامل مع حشوات مميزة. اعتقد أنها تستحق التجربة.

الطريقة

المقادير

- يُقشر البصل ويُغسل ثم يُقطع الجزء الأعلى والأسفل حتى يُصبح للبصل قاعدة يسهل ارتكازه عليها (يُستخدم الجزء الأعلى كقطعة له فيما بعد).
- يُجوف البصل ليُصبح مثل الكوب، ويُقطع الناتج من التجويف قطعاً صغيرة لاستخدامها في الحشو.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل المُقطع ويُقلب لمدة دقيقتين، ثم يُتبل بالملح واللفل ويُضاف السكر ويُقلب حتى يتلون البصل ويصبح ذهبياً.
- يُصفى الزبيب من الماء ويُضاف للبصل مع الاستمرار في التقليب ثم يُضاف المرق ويُترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق ويُرفع جانباً.
- تُحمر مكعبات البطاطس في الزيت الساخن حتى يُصبح لونها ذهبياً فاتحاً (مع مراعاة عدم وصولها للنضج الكامل).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقشر التفاح الأخضر ويُقطع إلى مكعبات صغيرة، ويُضاف عصير الليمون حتى لا يتغير لون التفاح.
- تُخلط مكعبات البطاطس المحمرة مع مكعبات التفاح في وعاء عميق، ثم يُضاف عش الغراب (الفطر) والصنوبر والبقدونس والمرامية والزعتر.
- يُضاف خليط البصل والزبيب لخليط التفاح ويُتبل بالملح واللفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- يُحشى البصل بالخليط مع الضغط الخفيف حتى يمتلئ بالحشو، ثم يُغلى بالجزء العلوي للبصل.
- يُوضع بقية الحشو في صينية فرن، ويُرص فوقه البصل المحشو ويدهن بقليل من الزيت ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُرص في طبق التقديم فوق طبقة من الحشو ويُقدم ساخناً.

بصل نفس الحجم متوسط	6
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
ملح ولفل	
ملعقة صغيرة سكر	1
كوب زبيب (منقوع في ماء دافئ)	1/2
كوب مرق خضار (أو مرق دجاج)	2
بطاطس مقشرة (مكعبات صغيرة)	2
تفاح أخضر متوسط	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
كوب عش غراب (فطر) (قطع صغيرة)	1
كوب صنوبر محمص	1/2
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	2
ملعقة صغيرة مرامية (اختياري)	1/2
ملعقة صغيرة زعتر جاف	1
زيت للقلي	

■ يُمكن حشو البصل بحشوات أخرى مثل استخدام مربعات من شرائح خبز التوست مع صدور دجاج مفرومة وتُخلط مع بيض بيض وتوم مفروم، وتُضاف أعشاب مفرومة وبهارات وتُطهى بنفس الطريقة، ويُمكن تشديده مع صلصة الطماطم (كما في الصورة).

■ يُمكن استخدام قشر التفاح مع قشر البرتقال في إضافة رائحة مميزة للمزج، وذلك عن طريق الغلي مع عودان فرقة في ماء وسيتسبب البخار الناتج في ابعث رائحة محببة.



i

طاجن الخرشوف (الأرض شوكي)

...فكرة هذا الطاجن جاءت من تشابه حجم الخرشوف مع حجم الطماطم، ولكن ذلك لا يمنع من عمل الطاجن في حالة اختلاف الأحجام بتقطيعها قطعاً متقاربة في الحجم.



الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُضاف حلقات البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تصبح ذهبية اللون.
- يُتبّل البصل بالملح والفلفل والزعرع مع التقليب ويُوضع في صينية فرن .
- تُرص حلقات الخرشوف مع حلقات الطماطم بالتناوب فوق البصل بحيث يكون على هيئة صف (كما هو موضح بالصورة) .
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل وتُغطى الصينية بورق ألومنيوم وتُوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج المكونات.
- لإعداد الصلصة يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الخل وعصير الليمون ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل يُترك لمدة خمس دقائق ثم تُرفع صلصة البصل جانباً.
- عند التقديم تُصب صلصة البصل فوق طاجن الخرشوف ويُزين بالجبن المبشور.

المقادير

ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل كبير مقطع حلقات	2
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة زعرع جاف	1/2
طماطم كبيرة (مقطعة حلقات سميكة)	6
كيلو خرشوف (أرض شوكي) مجمد	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل مفروم ناعم	1
ملعقة كبيرة خل	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة جبن زومي (بارمازان) مبشور	1

قرنبيط (زهرة) مع بطاطس

يُعرف هذا الطبق باسم "ألو جابي" في المطبخ الهندي، ويمكن إضافة أنواع مختلفة من الخضروات، كما يمكن إضافة أي توابل أخرى محببة، ولكن في هذه الحالة لن يكون على الطريقة الهندية.

الطريقة

- تسخن نصف كمية السمن في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الزنجبيل ويُقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف زهورات القرنبيط (الزهرة)، وتترك لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونها مانلاً للذهبي مع التقليب من حين لآخر.
- تُقشر البطاطس وتقطع مكعبات متوسطة تُحمر في الزيت الساخن قليلاً ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُضاف الطماطم والخردل (المسترده) والكمون والكزبرة والشطة للقرنبيط، ويُتبّل الخليط بالملح والפלפל.
- تُضاف البطاطس والمرق لخليط القرنبيط ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفّف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُضاف الفلفل الأخضر.
- تسخن بقية كمية السمن في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف شرائح البصل وتُقلب لمدة 7 دقائق حتى تتحمر وتُرفع على منشفة ورقية، وكذلك يتم عمل نفس الخطوات مع الزنجبيل.
- يُوضع خليط الخضار في طبق التقديم، ويُزين بأوراق الكزبرة الخضراء وبشرائح البصل والزنجبيل المحمرة.

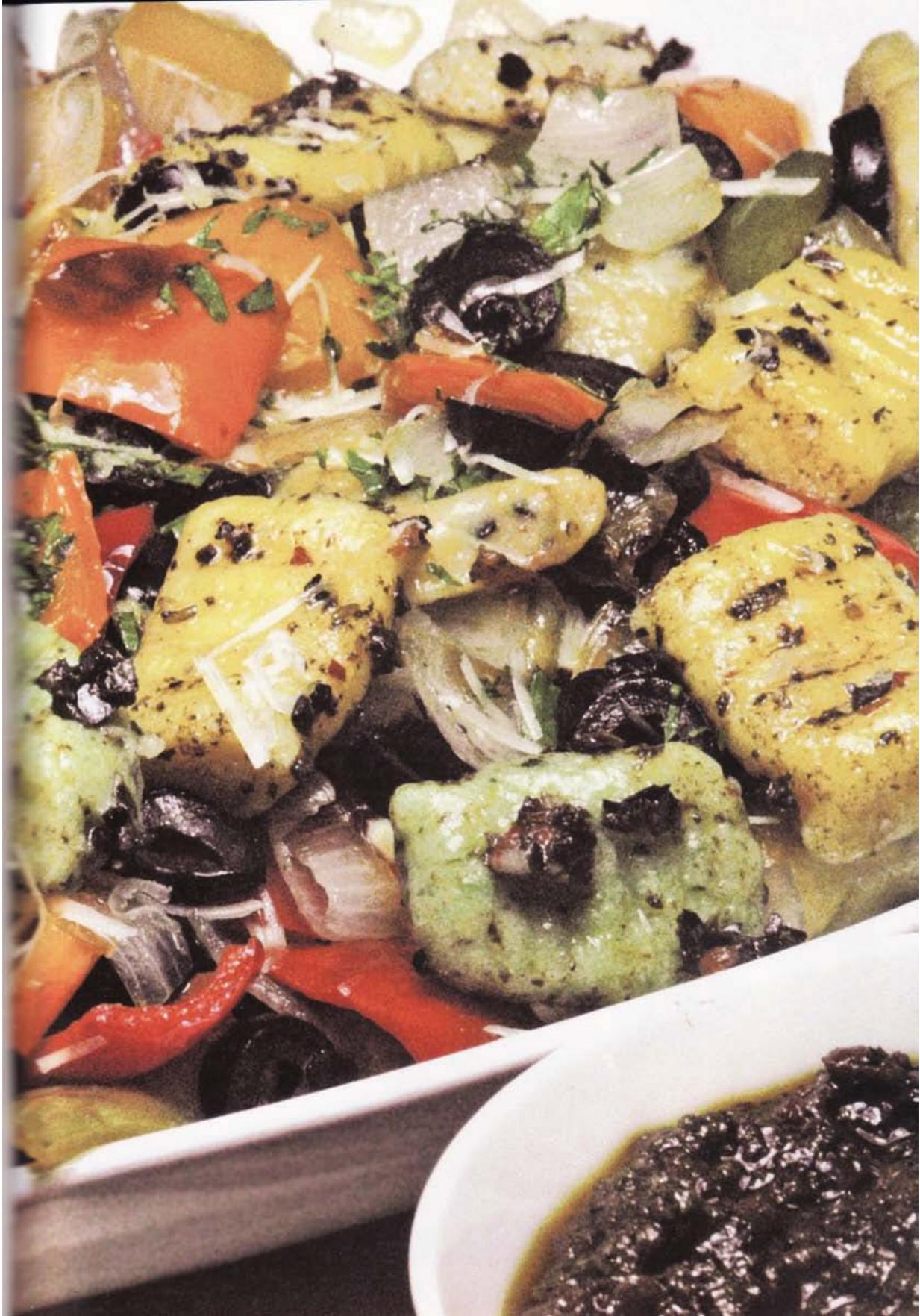
المقادير

ملعقة كبيرة سمن	4
ملعقة كبيرة زنجبيل مشروم	1
كيلو قرنبيط مُقطع إلى زهورات	1/2
بطاطس متوسطة	3
زيت للقلي	
طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة	2
ملعقة صغيرة خردل (مسترده) حب	1
ملعقة صغيرة كمون صحيح	1
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	1
ملعقة صغيرة شطة ناعمة	1/2
ملح وفلفل	
كوب مرق دجاج أو لحم	2
كوب بصل مُقطع شرائح	1/2
كوب زنجبيل طازج مُقطع شرائح	1/4
فلفل أخضر حار (اختياري)	2
ملعقة كبيرة أوراق كزبرة	1

■ يمكن استخدام الزيت عوضاً عن السمن ومرق الخضار عوضاً عن مرق الدجاج (حتى ينماشى هذا الطبق مع النباتيين).

■ يُراعى إضافة الكزبرة الخضراء قبل التقديم مباشرة حتى لا تذبل.







مكرونه البطاطس

يمكن عمل المكرونه من مكونات أخرى غير المتعارف عليها، وبالطبع سينعكس ذلك على مذاقها والذي سيكون مميزاً، وفي حالة عملها من البطاطس تسمى بالـ "جنوتشي".

الطريقة

المقادير / للعجين

- تغسل البطاطس جيداً وتسلق في كمية كافية من الماء لتغطيتها في إناء على نار متوسطة حتى تنضج تماماً ويسهل هرسها، ثم تصفى وتترك لتبرد قليلاً وتُقشر.
- تُضغَط في مصفاة البطاطس أو تُهرَس بالشوكة (حوالي 3 كوب) وتُفرد في صينية حتى تبرد تماماً، ثم تُوضع في وعاء.
- يُخفَق البيض والملح والخلط وجوزة الطيب في وعاء آخر حتى تتجانس المكونات.
- يتم عمل فراغ في وسط عجينة البطاطس يُصب فيها خليط البيض.
- يُعجن الخليط مع البطاطس جيداً ويُضاف العجين والدقيق تدريجياً للحصول على عجينة ناعمة يلتصق باليد بعض الشيء.
- يُقسم العجين لثلاثة أقسام، يُترك قسم منها بدون إضافات، وتُضاف صلصة الريحان (البستو) لأحد الأقسام، والكرام للقسمة الأخرى مع الخلط الجيد للحصول على ثلاثة ألوان متجانسة.
- تُخلط مكونات حشوة الزيتون حتى تُصبح كالعجون، وتُضاف 1/2 ملعقة كبيرة منه لكل قسم على حدى مع التقليب الجيد.
- يُقطع العجين قطع متوسطة، ثم تُشكل أصابع رقيقة عرضها حوالي 2 سنتيمتر تُقطع إلى قطع صغيرة.
- تُشكل كل قطعة باستخدام طرف شوكة مغموسة في الدقيق (حتى لا تلتصق بالعجين) بالضغط الخفيف عليها.
- تُرص قطع عجينة البطاطس في صينية مرشوشة بقليل من الدقيق وتُغطى بمنشفة مطبخ (فوطه) حتى لا تجف.
- يُوضع ماء في إناء عميق مع قليل من الملح ويُرفع على نار متوسطة، وعند الغليان تُوضع قطع العجين الواحدة تلو الأخرى مع التقليب بخفة، ثم تُرفع جانباً في مصفاة بعد أن تطفو بدقة وتُترك جانباً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم تُضاف مكعبات الفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أخرى.
- تُضاف مكرونه البطاطس ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر، ويُزين بالعجين الرومي (البارمازان) المبشور عند التقديم.

بطاطس كبيرة	3
بيض	1
ملح وفلفل أبيض	
ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون	1/4
كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور	1/4
كوب دقيق	1 1/2
ملعقة كبيرة صلصة ريحان	1
(راجع الوصفة بباب "بداية")	
ملعقة كبيرة كرام مطحون	1/2
لحشوة الزيتون	
فلفل أخضر حار	1
فص ثوم مفروم	2
فلفل أحمر مشوي	1
كوب زيتون أسود بدون بذور	1
ملعقة صغيرة كمون صحيح	1
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
للخضار	
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل مُقطع قطعاً كبيرة	1
فلفل ألوان مُقطع مكعبات متوسطة	3
ملح وفلفل	
للتزيين	
ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور	2
كوب حلقات زيتون أسود	1/4
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	2

■ يمكن حفظ مكرونه البطاطس بعد سلقها في أكياس بالفريزر بعد إضافة قليل من الزيت حتى لا تلتصق.

■ يمكن تقديم مكرونه البطاطس مع أطباق الشورية.

...هناك أنواع أخرى من المقلوبة (مثل مقلوبة بحريات)، وفكرتها تكمن في وضع طبقات من الخضار مع الأرز في وعاء وقلبها عند التقديم.



الطريقة

- يقطع الباذنجان حلقات، ويُرش بالملح ويترك لمدة ساعة ثم يُشطف من الملح ويُضغط عليه قليلاً للتخلص من الماء الزائد.
- تحمر قطع القرنبيط (الزهرة) في الزيت الساخن، وترفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تحمر حلقات الباذنجان في نفس الزيت من الجهتين، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- يُصفى الأرز ويُخلط مع البهارات في وعاء عميق، ويُتبّل بالملح مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُدهن إناء دائري عميق بالزيت، وتُرص نصف كمية حلقات البصل في منتصف قاع الإناء ثم تُرص طبقة من نصف كمية الباذنجان.
- تُضاف ثلث كمية خليط الأرز، ثم طبقة من القرنبيط ثم طبقة من الأرز (الثلث الثاني)، ثم طبقة من بقية حلقات البصل والباذنجان.
- يُوضع الثلث الأخير من خليط الأرز فوق حلقات البصل والباذنجان كطبقة أخيرة مع الضغط الخفيف، ويتم عمل ثقوب في أماكن متفرقة بطول الطبقات بواسطة سيخ خشبي طويل، ثم يُضاف المرق.
- يُغطى الإناء ويُرفع على نار متوسطة ويترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويترك الإناء لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك الإناء ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالمكسرات المحمصّة والبقدونس.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|---|
| بادنجان رومي متوسط | 2 |
| قرنبيط (زهرة) قطع صغيرة | 1 |
| زيت للقلي | |
| ملعقة صغيرة بهارات مطحونة* | 1 |
| كوب أرز مصري منقوع | 3 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| بصل كبير مقطع حلقات | 2 |
| كوب مرق خضار (أو دجاج) | 4 |
| ملح | |
| مكسرات (كاجو وصنوبر) محمصّة | |
| بقدونس للتزيين | |

* البهارات المطحونة هي (حرفة

- فرنفل - حبهان (هيل) - فلفل أسود - جوزة الطيب).

= يمكن وضع طبقة من اللحم المسلوق أو قطع الدجاج الحمراء بين الطبقات لرفع القيمة الغذائية.



الشعرية مع البقول والخضار

الشعرية من النشويات، ويمكن الاستعاضة عنها بأي نوع مكرونة، ولترفع القيمة الغذائية أضيفت البقول والخضروات.

الطريقة

- 1 يُغسل الباذنجان وتُقَطع نصف الكمية إلى شرائح رقيقة بالطول والنصف الآخر مكعبات صغيرة الحجم، ثم تُدهن الشرائح بملعقة كبيرة من الزيت، وتُشوى على الشواية الساخنة من الجهتين حتى تأخذ علامة الشواء وترفع جانباً.
- 2 تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة وتُحمر مكعبات الباذنجان ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- 3 تُحمر الشعرية في نفس الزيت، ثم تُضاف نصف كمية المرق ويُترك على نار متوسطة حتى تتشرب الشعرية المرق، ثم تُرفع عن النار لتبرد وتُضاف مكعبات الباذنجان وكوب من خليط الجبن مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- 4 تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في نفس المقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل المبروم ويُقلب حوالي 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- 5 يُضاف الجزر والبسلة والطفل ويُتبّل الخليط بالملح والطفل ويُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر حتى ينضج خليط الخضروات ويُرفع جانباً ليبرد.
- 6 يُخلط الحمص مع اللوبيا والفاصوليا البيضاء والحمراء مع كوب من خليط الجبن، ويُقلب جيداً حتى تتجانس مكونات خليط البقول.
- 7 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 8 يُدهن قالب فرن دائري بارتفاع لا يقل عن 7 سنتيمترات بقليل من الزيت، وتُرص شرائح الباذنجان بحيث تغطي القاع وتكون على شكل مروحة، ثم تُغطى بحلقات الطماطم وتتبّل بالملح والطفل.
- 9 تُضاف نصف كمية خليط الشعرية على حلقات الطماطم ثم طبقة من خليط البقول ثم طبقة من خليط الخضروات ثم طبقة أخرى من خليط الشعرية ثم تغطي الوجه بباقي كمية الجبن.
- 10 يُغطى القالب بورق زبد حتى لا يجف سطحه ويُوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يحمر لونها.
- 11 تُترك لتبرد قليلاً ثم تُقلب في طبق التقديم.

المقادير

بادنجان كبير	3
ملعقة كبيرة زيت زيتون	5
كيلو شعرية	1.2
كوب مرق خضار أو (دجاج)	2
كوب خليط من الجبن المبشور*	3
بصل متوسط مفروم ناعم	1
كوب جزر (مكعبات صغيرة)	1.2
كوب بسلة (بازلاء)	1.2
قليل ألوان مُقطع مكعبات صغيرة	2
ملح ولفل	
كوب حمص (مسلوقة)	1.2
كوب لوبيا بعين سوداء (مسلوقة)	1.2
كوب فاصوليا بيضاء وحمراء (مسلوقة)	1
طماطم متوسطة مُقطعة حلقات	3

* خليط الجبن المشهور هو: (جبن رومسي (بارمازان) - جبن مونزاربلا - جبن شيدر).
 = في حالة استخدام البقول المعلبة تُصفى من ماء الحفظ وتُعمل بالماء الدافئ.

i



فطيرة الأرز بالقرع (اليقطين)

...عند ذكر كلمة "فطيرة" يتبادر إلى الأذهان فطيرة حلوة، ولكن جاء الحشو هنا بالنشويات ويمكن تقديمها مع صلصة من البحريرات أو اللحم.



الطريقة / للعجين

- يُوضع الدقيق والسكر والزبد وصفار البيض في العجان الكهربائي ويُعجن الخليط على سرعة متوسطة حتى تمتزج المكونات.
- يُضاف الحليب والماء تدريجياً إلى أن يُشكل العجين كتلة واحدة.
- يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك للحشو
- يُهرس القرع بالمهراش أو الشوكة في وعاء عميق، ويُضاف البيض والزبد ويُقلب جيداً حتى تندمج المكونات.
- يُضاف جبن الريكوتا والجبن الرومي (البارمازان) وجبن الموتزاريلا لخليط القرع.
- يُضاف الأرز المطهو والحليب، ويُتبّل بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- لعمل الفطيرة
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق حتى يُصبح دائرة قطرها حوالي 50 سنتيمتراً.
- يُلف العجين بخفة حول النشابية لسهولة رفعه، ثم يُفرد في قالب فرن (ارتفاعه حوالي 7 سنتيمترات)، بحيث يلامس العجين القاع ويُغطي الجوانب ويتدلى المتبقي من العجين خارج القالب.
- يُملا العجين بخليط الأرز والقرع ويُضغط على الحشو قليلاً ويُطبق العجين المتدلي خارج القالب على الحشو بحيث يُغطيه، وتُعمل بعض الثقوب بشوكة أعلى العجين.
- يُخبز في الفرن لمدة 50 دقيقة أو حتى تمام نضج العجين.
- تُترك الفطيرة لمدة 10 دقائق لتبرد ثم تُقلب في طبق التقديم وتُقطع وتُقدم مع الجمبري (الروبيان) بالبامية (راجع باب "رئيسي" قسم "بحريات").

المقادير / للعجين

كوب دقيق	2 1/2
ملعقة صغيرة سكر	1
كوب زبد بارد	2/3
صفار بيض	3
ملعقة كبيرة حليب	2
ملعقة كبيرة ماء مُثلج	1
للحشو	
كيلو قرع (يقطين) مسلووق (2 كوب مهروس)	1 1/2
بيض	2
ملعقة كبيرة زبد لين	2
كوب جبن ريكوتا (أو جبن قريش بدون ملح)	1
ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور	2
ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور	2
كوب أرز مصري مسلووق	2
كوب حليب	1
ملح وفلفل	

= يمكن استخدام البطاطس أو البطاطا الحلوة عوضاً عن القرع (اليقطين).

بيتزا الكوسة

البيتزا من الوجبات المحببة للجميع، ولكن ماذا لو قدمنا طبقاً آخر غنياً بالعناصر الغذائية وله نفس فكرة البيتزا؟

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفسل الكوسة وتُجفف ثم تُبشر وتُصفى من الماء تماماً بالضغط عليها بالأيدي وتوضع في وعاء عميق.
- يُضاف الأرز المطهو مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف البيض ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- يُضاف الجبن للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات وتتداخل.
- يُفرد الخليط في صاج فرن مدهون بالزبد ويساوى السطح، بحيث يكون كطبقة رقيقة مثل عجينة البيتزا.
- يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والكرفس مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- تُضاف باقي الخضروات، وتُتبّل بالملح والفلفل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُوضع خليط الخضروات فوق بيتزا الكوسة ويُرش بنصف كمية جبن الشيدر حتى يُغطّيها.
- تُوضع بالفرن مرة أخرى لمدة 5 دقائق أو حتى يسهل الجبن ثم تُرش بباقي كمية الجبن وتُقدم ساخنة.

المقادير

- كيلو كوسة
- كوب أرز مسلووق
- بيض مخفوق
- كوب جبن موتزاريلا مبشور
- كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
- ملعقة صغيرة زيت
- للترتيب
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل متوسط مُقطع مكعبات
- كرفس مُقطع مكعبات
- كوب فلفل ألوان مُقطع مكعبات
- كوب مكعبات بطاطس مقشرة ومسلوقة
- جزر كبير مقشر ومسلوق (مكعبات)
- كوب جبن شيدر (أو موتزاريلا) مبشور
- ملح وفلفل

- يمكن الاستعاضة عن الخضروات ووضع لحم مفروم مطهو ويُرش بالجبن ويُوضع بالفرن مرة أخرى حتى يسهل الجبن (كما في الصورة)
- يمكن حفظ البيتزا بعد خبزها بالفريزر، وتزين عند التقديم بالخضروات أو حسب الرغبة.
- يمكن إضافة دقيق عوضاً عن الأرز.





أرز بالزعفران

...يُقدم الأرز على المائدة الإيرانية، ويتفنن الإيرانيون في العديد من أطباق الأرز الشهية، وشاركني في تقديم هذا الطبق الشيف "حيدر شيرازي" من فندق "راديسون ساس" دبي.

الطريقة

- يُغسل الأرز ويُنقع في كمية من الماء بحيث تغطيه، ويُترك لمدة نصف ساعة ثم يُصفى.
- يُوضع الماء (6 أكواب) وملعقة كبيرة من الملح في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز ويُترك لمدة 8 دقائق ويُقلب بحضة من حين لآخر حتى ينضج.
- يُصفى الأرز من ماء السلق، ويُغسل بماء بارد ويُصفى مرة أخرى ويُترك جانباً.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الدافئ، ثم يُضاف ماء الورد والزيبب الإيراني (الزرشك) ويُترك لمدة 5 دقائق.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الأرز وخليط الزيبب ويُتبّل بالملح ويُقلب بحضة بشكل دائري حتى تتداخل المكونات ويتوزع لون الزعفران على الأرز.
- يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق أو حتى يسخن ويُقدم.

المقادير

كوب أرز باسمتي	2
كوب ماء	6
ملح	
قليل من الزعفران	
كوب ماء دافئ	1/4
كوب زيبيب إيراني (زرشك)	1/2
ملعقة كبيرة ماء ورد (أو ماء زهر)	2
ملعقة كبيرة زيت (أو زبد)	2

- عند طهي الأرز الجاسمسي يُراعى أن تكون كمية الماء أكثر من ضعف كمية الأرز.
- المزيبب الإيراني أو المزرشك مُطّارِب لهاكهة عنب التديب المجففة و يُراعى نغعه قبل الاستخدام.
- يحضف بعض الطهارة قليل من الخل أو عصير الليمون أثناء طهي الأرز ليجعل لونه أبيض ناصعاً.
- يمكن إضافة قطع من اللحم البقري المسلوق للأرز أثناء طهيه ليكون وجبة كاملة.

i





أرز بالشبث والفاول الأخضر

يخض ما للفاول الأخضر من قيمة غذائية كبيرة كغيره من البقول، ولكنه لا يظهر على مائدتنا كثيراً.



الطريقة

- تُزال القشرة الخارجية للفاول، ثم تُسلق حباته في ماء مغلي لمدة 7 دقائق وتُصفى وتُشطف بالماء البارد وتُزال القشرة الرقيقة لحببة الفاول.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة خمس دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الشبث والفاول الأخضر المسلوق والأرز والكرام ويتبل بالمح مع التقليب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- تُخفف الحرارة ويُغلى ويُترك لمدة عشر دقائق.

المقادير

- 1 كوب فاول أخضر
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1 كوب شبث مفروم
- 2 كوب أرز باسمتي مسلوق
- 1 ملعقة صغيرة كرام
- ملح

■ يتم التعامل مع الأرز الباسماتي عند طهيهِ مثل المكرونة، فيتم سلقه في الماء المغلي المالح ثم يُغسل بماء بارد و يُصفى.
 ■ يمكن إضافة منكهات أخرى للأرز الباسماتي، فحُمص التوابل الصحيحة (عود قرقة - فرنفل حب - فلفل أسود - جبهان (هيل)) في السمن الساخن حتى يتشرب السمن نكهة التوابل ثم يُضاف البصل المفروم ويُقلب حتى يصبح ذهبي اللون ويُضاف الأرز الباسماتي المسلوق مع التقليب بخفة، ويُترك لمدة 5 دقائق حتى يتشرب النكهة.

■ يمكن إضافة منكهات للأرز الباسماتي المسلوق مثل المستخدمة مع الأرز الإيطالي (البروزوتو) "راجع الوصفات بنفس الجاه".

i



طاجن أرز بالقشطة (القشدة)

... يُسمى هذا الطاجن بـ "الأرز المعمر"، وأساسه الأرز المصري والغني بمادة النشا، بالإضافة إلى استخدام قشطة الحليب والتي تتكون على سطح الحليب بعد تسخينه تسخيناً هادئاً لمدة طويلة بدون غليان.



الطريقة

- يُغسل الأرز بالماء البارد ويُصفى.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط الزبد والقشطة (1/4 كوب) في طاجن فخار (يُفضل الفخار المطلي) مع التقليب حتى يندمج الخليط ويتبل بالملح واللفل وجوزة الطيب.
- يُضاف الأرز مع التقليب الجيد ثم يُضاف الحليب.
- يُغطى الطاجن ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة، ثم يُرفع الغطاء ويُدهن سطح الأرز بملعقتين من القشطة ويُترك بالفرن لمدة 15 دقيقة أخرى حتى يحمر سطح الأرز.

المقادير

كوب أرز مصري	2
ملعقة كبيرة زبد	2
كوب قشطة (قشدة) + 2 ملعقة كبيرة ملح و فلفل	1/4
ملعقة صغيرة جوزة الطيب	1/4
كوب حليب ساخن	2 1/2

• يراعى نوع الطاجن المستخدم، فهو كان من النوع غير المطلي بمادة عازلة فيجب استخدامه دائماً لنوع النوع من الطعام وذلك حتى لا تختلط الرائحة والنفاق.

• يمكن دلك بصلصة مفروعة بالملح واللفل وإضافتها للطاجن مع التقليب قبل الطهي في الفرن.

• يمكن استبدال الملح واللفل بكوب من السكر وقليل من القاتيليا أو المسككة وأنباع نفس الخطوات لعمل الطاجن كحليق حلو.

• إضافة القشطة قبل التسخين بربع ساعة تُساعد على حماية سطح الأرز وعدم جفافه لأن إضافتها في المرحلة الأولى مع الحليب تجعلها لتتغلغل داخل الأرز.

i

من الأطباق المفضلة لدى ابنتي "سارة"، والذي تطلبه خصيصاً من عمته عند زيارتنا لها.

الطريقة

- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى.
- تُخلط ملعقتان من الدقيق مع الزبادي في وعاء، يُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات ويُترك جانباً لمدة 10 دقائق.
- يُسخن المرق في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز للمرق، وعند البدء في الغليان تُخفض الحرارة ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف خليط الزبادي للمرق مع التقليب جيداً حتى تتجانس المكونات، ويُتبّل بالملح والفلفل مع الاستمرار في التقليب حتى يغلف قوامه ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُرش شرائح البصل المتبقي من الدقيق مع التخلص من الزائد، ثم يُضاف إلى الزيت مع التقليب حتى يحمر قليلاً، ثم يُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُصب الكشك في أطباق التقديم (يُمكن وضعه بالفرن على الشواية حتى يحمر سطحه) ويُزين بالبصل المحمر ويُقدم دافئاً.

المقادير

- كوب أرز مصري
- ملعقة كبيرة دقيق
- كوب زبادي
- كوب مرق دجاج
- ملح وفلفل
- ملعقة كبيرة زيت ذرة
- بصل كبير مقطع شرائح

- يُمكن عدم إضافة الأرز للكشك لتقليل السعرات الحرارية.
- يُمكن استخدام أرز أبيض مطهو وإضافته بعد خليط الزبادي.
- يُمكن وضع البصل المحمر في خليط الكشك أو جزء بالداخل والآخر فوقه.

i



أرز إيطالي (روزوتو) متنوع

...يشبه "الأوريويو" - هو الأرز المستخدم لعمل الروزوتو - الأرز الكوري أو المصري في الحجم، ولكنه يختلف في طريقة الطهي حيث أنه يحتاج أربعة أضعاف حجمه سائل ويحتاج إلى اهتمام أكثر من حيث التقليب المستمر.



الطريقة / للروزوتو الأخضر

- يُسخن الزيت في مقلاة سميكة على نار متوسطة، ويضاف الكرات والسبانخ والاسبارجوس (الهليون) مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل المكونات، ثم يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر وعدم تغطيته.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُضاف 2 ملعقة كبيرة من الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- عند التقديم يُزين بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور وبأعواد الاسبارجوس (الهليون) المسلوقة.

المقادير / للروزوتو الأخضر

- | | |
|---|------------------------------|
| 2 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | عود كرات مقطع حلقات رقيقة |
| 5 | أوراق سبانخ طازجة مقطعة |
| 4 | أعواد اسبارجوس (هليون) مقطعة |
| 1 | كوب أرز إيطالي |
| 4 | كوب مرق دجاج أو لحم |
| | ملح وفلفل |
| 4 | ملعقة كبيرة جبن رومي |
| | ((بارمازان) مبشور للتزيين) |



الطريقة

للروزوتو بعش الغراب (الضطر)

- 1. تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزبد في مقلاة سميكة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم وعش الغراب والبصل مع التقليب لمدة 3 دقائق .
- 2. يُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق أخرى. ثم يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر ومراعاة عدم تغطيته.
- 3. يُتبّل الخليط بالملح واللفل وجوزة الطيب والشطة، وتُضاف نصف كمية الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- 4. يُضاف بقية كمية الزبد والكريمة اللباني مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات ويُزين بالجبن الرومي المبشور عند التقديم.

المقادير

للروزوتو بعش الغراب (الضطر)

- 1. 4 ملعقة كبيرة زبد
- 2. 2 فص ثوم حلقات
- 3. 1 كوب حلقات عش غراب (ضطر)
- 4. 1 بصل مفروم ناعم
- 5. 1 كوب أرز إيطالي
- 6. 4 كوب مرق دجاج أو لحم
- 7. 1 ملح ولفل
- 8. 1.4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 9. 1.2 ملعقة صغيرة شطة خشنة
- 10. 2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- 11. 2 ملعقة كبيرة كريمة لباني للتزيين



الطريقة

للروزوتو بالجمبري (الروبيان)

- 1. يُسخن الزيت في مقلاة سميكة على نار متوسطة. ويُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق. ثم يُضاف البصل والطماطم والزعفران والجمبري (الروبيان) مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- 2. يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر. وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر وعدم تغطيته.
- 3. يُتبّل الخليط بالملح واللفل. ويُضاف الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- 4. عند التقديم يُزين بشرائح الجبن وببشر الليمون.

المقادير

للروزوتو بالجمبري (الروبيان)

- 1. 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2. 1 كوب أرز إيطالي
- 3. 1 بصل مفروم ناعم
- 4. 1 طماطم مقشرة مكعبات صغيرة
- 5. 1.2 ملعقة صغيرة زعفران مذاق
- 6. 1 في 2 ملعقة كبيرة من المرق
- 7. 1.4 كيلو جمبري بدون قشر ومُنخلف
- 8. 4 كوب مرق دجاج أو لحم
- 9. 1 ملح ولفل
- 10. 2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- 11. 2 ملعقة كبيرة جبن رومي
- 12. 1.2 (بارمازان) شرائح للتزيين
- 13. 1.2 ملعقة صغيرة بشر ليمون

يمكن طهي الأرز الإيطالي إلى نصف النضج وحفظه بالثلاجة (البراد) لحين طهيه تماماً لتوفير مدة الطهي.



قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب

يمكن استخدام أي نوع من المكرونة، ولكن لو وُجد النوع الموجود بالصورة فسيكون قالباً مُميّزاً.

الطريقة / تقالب المكرونة

- 1 تُسلق المكرونة في كمية كبيرة من الماء المغلي المضاف إليه قليل من الملح مع التقليب مرة أو مرتين على الأقل خلال البضع دقائق الأولى، ثم تُرفع جانباً وتُصفى وتُوضع في وعاء عميق مع إضافة قليل من الزيت.
 - 2 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
 - 3 تُضاف صلصة البشاميل والحليب ونصف كمية جبن الموتزاريلا المبشور للمكرونة وتُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات وتتداخل وتُتبل بالملح والتفلفل.
 - 4 يُدهن قالب فرن دائري ارتفاعه لا يقل عن 7 سنتيمترات وقطره حوالي 20 سنتيمتراً بقليل من الزيت.
 - 5 يُوضع الخليط في القالب مع الضغط الخفيف ثم يُرش السطح بباقي كمية الجبن حتى تغطيه تماماً، يُغطى القالب بورق زبد حتى لا يجف ويوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة.
 - 6 يُرفع ورق الزبد ويُعاد القالب مرة أخرى إلى الفرن ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى يحمر السطح ثم يُترك ليبرد قليلاً قبل التقطيع.
- لصلصة عش الغراب
- 1 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الجبهان والكمون والتفلفل الأسود والتفلفل الحار ويُقلب لمدة دقيقتين حتى يُنكه الزيت.
 - 2 يُضاف البصل والثوم والتفلفل الأخضر للخليط مع التقليب لمدة 3 دقائق ثم تُضاف البهارات وعش الغراب ويُترك حوالي 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
 - 3 يُضاف الدهيق مع التقليب حتى يتجانس مع عش الغراب، ثم يُضاف عصير الطماطم للخليط ويُتبل بالملح ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفض الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تمام النضج.
 - 4 تُقطع شريحة من قالب المكرونة وتُقدم مع صلصة عش الغراب (القطر).

المقادير / تقالب المكرونة

- 1 كيلو مكرونة (ومجوفة من الداخل)
 - 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة
 - 3 كوب صلصة بشاميل (راجع الوصفة بباب "نيسى")
 - 4 كوب حليب (أو كريمة)
 - 5 كوب جبن موتزاريلا مبشور
 - 6 ملح والتفلفل
- لصلصة عش الغراب
- 1 ملعقة كبيرة زيت ذرة
 - 2 فص جبهان (هيل) صحيح (الجزء الداخلي فقط)
 - 3 ملعقة صغيرة كمون صحيح
 - 4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مجروش
 - 5 ملعقة صغيرة فلفل حار مفروم (اختياري)
 - 6 بصل متوسط مفروم ناعم
 - 7 فص ثوم مفروم ناعم
 - 8 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
 - 9 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة مشكلة *
 - 10 كيلو عش غراب (قطر) صغير
 - 11 ملعقة كبيرة دقيق
 - 12 ملح
 - 13 طماطم مقشرة قطع صغيرة مع العصير
 - 14 بقدونس للتزيين

* البهارات المشكلة هي خلطة من (فلفل أسود مطحون-شطة خشنة- كمون مطحون-كزبرة مطحونة- فرفرة مطحونة-قرنفل مطحون- جبهان(هيل) مطحون-زنجبيل مطحون-كركم مطحون).

= يمكن استبدال صلصة البشاميل بالكريمة مع زيادة كمية الجبن المستخدمة.

= يمكن أن تُقدم صلصة عش الغراب (القطر) مع أطباق أخرى.



برياني خضروات

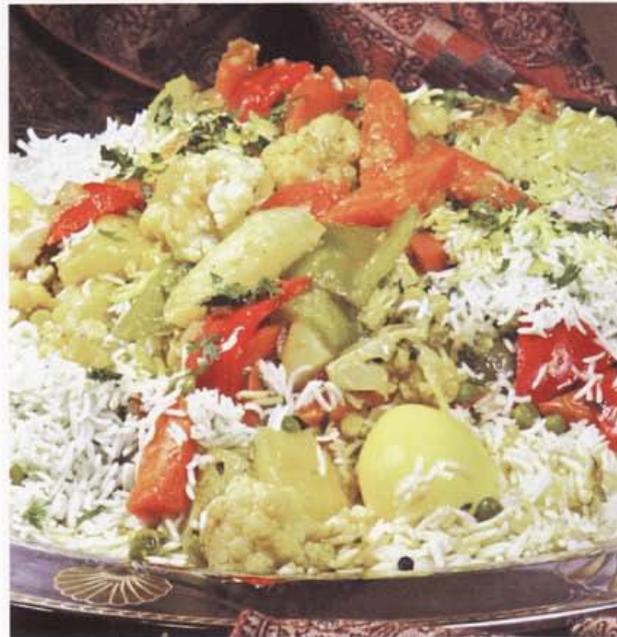
...هناك أنواع مختلفة من البرياني، منها الخليجي والهندي والباكستاني، وتستخدم كل منطقة التوابل الخاصة بها وهي التي تُعطي النكهة المميزة.

الطريقة

- يُغرم الثوم مع الزنجبيل جيداً حتى يُصبح كالمعجون، وتُترك نصف الكمية جانباً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف نصف خليط الثوم مع التقليب الجيد حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف التوابل المطحونة، ثم البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف الخضروات ماعدا البسلة مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات، وتُتبّل بالملح والفلفل.
- يُضاف المرق، ويُقلب الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى ينضج قليلاً، ثم تُضاف البسلة (البازلاء) والفلفل الحار ويُترك لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قاع وعاء فرن (أو طاجن) حراري عميق بالسمن، ويُضاف خليط الثوم مع الزنجبيل ويوزع على القاع، ثم يُوضع ثلث كمية الأرز كطبقة أولى وبعدها نصف كمية الخضروات، ثم طبقة أخرى من الأرز (الثلث الثاني) بعدها طبقة من الخضروات، وأخيراً طبقة من الأرز.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الدافئ ويُضاف ماء الورد ويُضاف الخليط على الأرز ثم يُغطى بإحكام بورق زبد.
- يُوضع الوعاء في الفرن لمدة 20 دقيقة، ثم يُترك ليبرد قليلاً ويُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالبيض المسلوق وأوراق البقدونس والكزبرة.

المقادير

6	فص ثوم مفروم ناعم
3	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
3	ملعقة كبيرة زيت
1	بصل متوسط مفروم
1	ملعقة كبيرة توابل مطحونة*
1	قرنبيط (زهرة)
3	جزر مقشر ومقطع قطعاً كبيرة
1	فلفل أحمر وأخضر (قطع كبيرة)
4	بطاطس مقشرة مكعبات كبيرة
	ملح وفلفل
2	كوب بسلة (بازلاء) مسلوقة
2	كوب مرق خضروات (أو دجاج)
2	ملعقة كبيرة سمن
3	كوب أرز باسمتي مسلوقة
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
1/4	كوب ماء دافئ
2	ملعقة كبيرة ماء ورد
5	بيض مسلوقة
2	ملعقة كبيرة أوراق بقدونس
	وكزبرة مفرومة للتزيين



★ التوابل المطحونة هي (كركم - جيهان

(هيل) - فلفل أسود - كمون - كزبرة)

■ لطهي الأرز باسمتي راجع وصفة

"أرز بالزعفران" بنفس الباب،

ويُنصح أن تُضاف توابل صحيحة

(توضع في ساش) ماء السلق حتى

تُغطيه نكهة خاصة، والتوابل

الصحيحة هي (عبدان قرقة - فلفل

أسود حب - كزبرة - كمون - جيهان

(هيل) - قرنفل صحيح، وبجهد

الحالة يُراعى عدم شطف الأرز.

■ لإعطاء البيض اللون الأصفر يُنقع

في الماء الدافئ فيه الكركم لمدة يوم

في التلاجة (البراد) بعد سلقه،

أما لإعطائه اللون الأخضر فتُغرم

السيانح المسلوقة مع كمية كبيرة

من أوراق البقدونس ويُنقع البيض

المسلوق في ماء مُضاف إليه معجون

السيانح بعد تصفيته، كما يُمكن

استخدام نفس الماء في سلق الأرز

لإعطائه اللون الأخضر.



انشلادا (تورتيا)

— التورتيا هي رقائق خبز مكسيكي، وتغير مسمياتها تبعاً للطريقة المُقدمة بها، فهي حالة تقطيعها وتحميرها فهي "تاتشو شيبس" وفي حالة حشوها بالدجاج والحين "كاساديا"، و"تاكو" إن كانت مطوية.

الطريقة

- يُخلط الدقيق مع الماء المغلي والزيت في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة ويُعجن جيداً حتى تحصل على عجينة أملس متجانس.
- يُقسم العجين إلى عشرة أقسام متساوية وتُشكل على هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز).
- تُفرد الكرات على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لدوائر قطرها حوالي 15 سنتيمتراً.
- في أثناء عمل الشطائر يُغطى ما تم فرده بمنشفة مطبخ (فوطية) حتى لا يجف.
- تُسخن مقلاة مدهونة بقليل من الزيت على نار متوسطة، تُطهى الشطائر لمدة 3 دقائق لكل جانب مع الضغط الخفيف عليها بمنشفة مطبخ أثناء الطهي ثم تُرفع جانباً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع شريحة من رقائق التورتيا على سطح أملس، ثم يُوضع جزء من حشو اللحم المفروم ويُرش بقليل من الجبن الشيدر المبشور في المنتصف ويُلف مثل الاسطوانة، وتُكرر الخطوات حتى الانتهاء من كل كمية التورتيا.
- تُرص التورتيا المحشوة في صينية وتُوضع فوقها صلصة المارينارا وتُرش بالجبن الشيدر المبشور.
- تُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يسيل الجبن.



المقادير / للعجين

كوب دقيق	2
كوب ماء مغلي	3/4
ملعقة كبيرة زيت	2

للحشو

راجع وصفة ("لحم مفروم بخلطة التشيلي المكسيكية")	
بياب "رئيسي" قسم اللحوم	
كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رئيسي")	1
كوب جبن شيدر مبشور	1

= يُمكن حفظ رقائق التورتيا بوضع ورق زبد بين الطبقات ولصها بإحكام وحفظها بالفريرز ليضع أسابيع لحين استخدامها.

= يُمكن تقطيع رقائق التورتيا بعد طهيها إلى شرائح طويلة ونقل في الزيت الساخن وتقديم مع سلطة أو تُرش بالسكر البودرة والفرقة المطحونة (كما في الصورة).

= يُمكن استخدام الدقيق نصفه أسمر والنصف الآخر من الدقيق العادي.



بطاطس مع زيتون وبنقد

...ليست إضافة البنقد والزيتون بغرض الزينة فقط أو التلوين، ولكن لمذاق أكثر تميزاً.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُغسل البطاطس وتُجفف وتُقطع إلى مكعبات كبيرة .
- يُوضع إناء به ماء على نار متوسطة وعندما يبدأ بالغليان تُوضع الطماطم لمدة عشر ثوان ثم تُرفع وتُبرد تحت ماء بارد وتُقشر.
- تُقطع نصف كمية الطماطم إلى مكعبات صغيرة مع التخلص من البذر وتُعصر باقي الكمية في الخلط.
- تُخلط كل المكونات ونصف كمية البقدونس (ماعدا عصير الطماطم والبنقد والزيتون) مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات وتتجانس.
- يُصب عصير الطماطم في صينية فرن ويُوضع عليها خليط البطاطس.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- عند التقديم تُزين بالبنقد المجروش والزيتون الأسود وبقية كمية البقدونس المفروم.

المقادير

بطاطس كبيرة	5
طماطم حجم كبير	4
بصل كبير مُقطع شرائح	1
ملعقة صغيرة سكر	1
ملعقة صغيرة زعتر جاف	1
فص ثوم مفروم ناعم	2
كوب زيتون أسود	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
ملح و فلفل	
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	4
كوب بنقد مجروش للتزيين	1/4
كوب زيتون أسود	1/4

• يمكن إضافة أي نوع آخر من المكسرات لرفع القيمة الغذائية كما يمكن إضافة أي نوع من البروتين الحيواني كالدجاج أو اللحم مع مراعاة مدة الطهي.

i



البطاطس المحمرة من أكثر الأطباق المُقدمة بالمطاعم، ومُلهيها بالفرن سيأخذ وقتاً أطول ولكن ستكون أقل في السُعرات عن تلك المقلية بالزيت.



الطريقة

- 1. تُغسل البطاطس وتُقشر وتُقطع إلى أصابع بسُمك حوالي 1 1/2 سنتيمتر.
- 2. تُنقع البطاطس في ماء مملح لمدة 10 دقائق ثم تُرفع وتُجفف جيداً.
- 3. يُخلط الزيت مع البقدونس في وعاء عميق، ويُضاف الزعتر والبابريكا والثوم ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب جيداً.
- 4. تُوضع أصابع البطاطس في الخليط السابق وتُغطى وتُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل.
- 5. يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- 6. تُوزع أصابع البطاطس في صاج فرن مع مراعاة عدم التصاقها أو وضعها فوق بعض.
- 7. تُوضع في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تنضج وتحمّر.
- 8. تُقدّم ساخنة مع صلصة الكاتشب (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بباب "رئيسي") وخليط من صلصة المايونيز ومعجون المسترد (الخردل).

المقادير

- 1 كيلو بطاطس حجم كبير
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زعتر مطحون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مطحون
- ملح وفلفل



للحصول على بطاطس محمرة مقرمشة، تقطع إلى أصابع وتترك في ماء مع قليل من الخل لمدة عشر دقائق، وتجفف وتُقلى في الزيت الساخن لمدة خمس دقائق. ثم تُرفع وتُترك لتبرد وتُخبز في الفريزر، ثم تُحمّر في زيت ساخن حرارته 170 درجة حتى تُصبح ذهبية اللون.

يمكن تبديل البطاطس بتشرها بخليط من زيت الزيتون وثوم مفروم وصلصة الطماطم (معجون) مع فلفل أحمر مفروم ناعم وأعشاب مفرومة (بقدونس - أكليل الجبل - روزماري) - زعتر جاف) ومُلهيها بنفس الطريقة (كما في الصورة).



عدد الحصص 4

مكسبي

سعد وصريح

للعدسية

بطاطس وسبانخ

...تعتبر البطاطس من النشويات المستخدمة كثيراً والمحبة، فماذا لو أضفنا إليها ما يزيد من قيمتها الغذائية؟



الطريقة

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم والزنجبيل مع تقليب الخليط لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف البطاطس لخليط البصل وتُقلى لمدة 5 دقائق.
- تُضاف قطع الطماطم واللفل الأخضر ويُتبّل الخليط بالملح واللفل.
- يُضاف المرق لخليط البطاطس ويُترك حتى يبدأ في الغليان .
- تُخفف الحرارة وتُضاف الكزبرة الخضراء والسبانخ لخليط البطاطس مع مراعاة أن تُضاف قبل التقديم مباشرة حتى لا تفقد لونها الأخضر.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل مفروم
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
- 1 كيلو بطاطس صغيرة مسلوقة
- 1/2 كوب طماطم مقشرة مكعبات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة فلفل أخضر مكعبات صغيرة
- ملح و فلفل
- 1/4 كوب مرق خضار (أو مرق الدجاج)
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 2 كوب سبانخ مقطعة

• يمكن استخدام درنيات أخرى مع هذا الطبق كالجوز والقرع (البطنين) والبطاطا الحلوة مع مراعاة تقطيعها بنفس الحجم.



من الأطباق المعروفة في بعض المناطق بالسعودية، ويمكن استخدام الخضروات مع الجبن عوضاً عن اللحم المفروم .

الطريقة

- تُذاب الخميرة في نصف كوب من الماء الدافئ مع السكر وتترك 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع باقي المكونات ماعدا الزيت وبقية كمية الماء في عجان كهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف خليط الخميرة وبقية كمية الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق حتى يصبح عجينة متجانساً ثم يُكور ويُوضع في وعاء عميق ويُترك لمدة 35 دقيقة حتى يختمر.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبياً.
- يُضاف اللحم المفروم مع التقليب ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج ثم يُترك ليبرد مع التقليب من حين لآخر.
- يُفرد العجين في صينية فرن مستطيلة مدهونة بقليل من الزيت ويُترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليختمر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية .
- يُوضع اللحم المفروم في وعاء ثم يُضاف الكرات والطحينة والخل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات ويُتبّل بالملح واللفل.
- يُضاف خليط اللحم فوق العجين بحيث يغطيه تماماً، ثم يُضاف البيض المخفوق ويُرش بالمسم.
- يُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُترك ليبرد قبل التقطيع.
- يُقدم دافئ مع صلصة الطحينة (راجع الوصفة "جمبري روبيان" مع صلصة الطحينة" باب "بداية").

المقادير

ملعقة صغيرة خميرة	1 1/2
كوب ماء دافئ	1 1/2
ملعقة صغيرة سكر	1/2
كوب دقيق	4
ملعقة صغيرة ملح	1/2
ملعقة صغيرة حبه البركة (الجهة السوداء)	1
ملعقة صغيرة ينسون صحيح	1
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة شمر صحيح	1
كوب زيت زيتون	1/4
للتغطية	
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل مفروم ناعم	1
كيلو لحم (بقرى أو ضأن) مفروم	1/2
ملح ولفل	1
كوب كرات (أو بصل أخضر) قطعاً صغيرة	1/2
ملعقة كبيرة طحينة	2
ملعقة كبيرة خل أحمر	1
بيض مخفوق	1
ملعقة كبيرة سمسم	1

■ يمكن اتباع الطريقة لعمل العجين فقط وطهيها بدون إضافة اللحم والبيض وتستخدم كخبز.
■ في حالة التصاق العجين باليد بعد العجن يمكن إضافة قليل من الدقيق.



كانيلوني



... "الكانيوني" أو "مانيكاتي" عبارة عن أصابع مجففة مجوفة من عجينة المكرونة، يُمكن صنعها بالمنزل، وفي هذه الحالة تُستخدم بدون سلق.



المقادير / للكانيوني

كوب دقيق	1 3/4
بيض	2
ملعقة كبيرة ماء	1 1/2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	1
ذرة ملح	
للحشو	
بيض	
كوب جبن ريكوتا أو (جبن قريش بدون ملح)	1
ملعقة كبيرة زعتر طازج مضروم	1
ملعقة كبيرة ريحان طازج مضروم	1
ملح ولفل	
كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رئيسي")	1
كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور	1/4

الطريقة / الكانيوني

- تُوضع جميع المحتويات في عجان كهربائي وتُخفق جيداً للحصول على عجينة متماسكة أما في حالة صنعها يدوياً فيوضع الدقيق على سطح أملس وتقوم بعمل حفرة في وسطه ثم يُخفق البيض ويضاف إليه الماء والزيت ويُصب بداخل الحفرة.
- يتم مزج قليل من الدقيق بالسائل الموجود باستعمال الشوكة وتكرّر الحركة دائرياً حتى يتم خلط كل الدقيق بالسائل ويتكون عجينة المكرونة.
- في كلتا الحالتين عند عمل العجين بالماكينة أو يدوياً فيجب فرد العجين عدة مرات ليصبح رقيقاً جداً قبل تشكيله، وإذا أردنا استخدام النشابة فيجب الضغط عليها ليصبح رقيقاً جداً وأقل من ربع سنتيمتر في السمك وتُقسم إلى مستطيلات بعرض 7 سنتيمترات.

للحشو

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق البيض في وعاء عميق ويُضاف جبن الريكوتا والزعتر والريحان ويُتبّل الخليط بالملح واللفل ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
- يُوضع الحشو في كيس حلواني لسهولة التحكم فيه (يُمكن استخدام كيس بلاستيك ثم يُوضع الحشو ويُقصف طرفه بالمقص)، ويُوضع كمية منه على أحد أطراف شرائح الكانيوني وتُلف عليها مثل الأسطوانة.
- تُرص وحدات الكانيوني في صينية فرن مدهونة بقليل من الزيت على أن تكون الأطراف ملاسمة للصينية ومراعاة عدم وضع طبقات بعضها فوق بعض.
- تُوضع صلصة المارينارا على الكانيوني بحيث تغطيه وتُرش بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور.
- يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج ويُقدم.

لا يجب إضافة زيت إلى ماء سلق المكرونة لأن هذا سيعطها غشاء خارجياً يمنع من تسحب المكرونة بالشوكة المضافة سواء صلصة أو توابل.

يُمكن استخدام السبانخ المسلوقة في الحشو لرفع القيمة الغذائية.

يُمكن استخدام الحشو لأنواع أخرى من المكرونة مثل مكرونة القواقع (كما في الصورة).

i



يشبه الحمص الفول إلى حد كبير من حيث غناه بالبروتين، ويمكن استخدامه مهروساً كسلطة أو مطهواً بالصلصة أو بالمعجنات عند طحنه كدقيق.

الطريقة / للحمص

- 1 يُوضع الحمص المسلوق في الخلاط الكهربائي ويُهرس تماماً مع إضافة قليل من الماء ليصبح ناعماً.
- 2 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب حتى يذبل ثم يُترك جانبا ليبرد.
- 3 يُخفق صفار البيض، ويُضاف الدقيق والحمص المهروس ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل وياقي التوابل مع السكر.
- 4 يُضاف خليط البصل لخليط الحمص ويُقلب جيدا.
- 5 يُخفق بياض البيض بواسطة مضرب كهربائي حتى يصبح صلباً.
- 6 يُضاف بياض البيض تدريجياً لخليط الحمص مع التقليب بخفة حتى يصبح عجينا متوسط القوام، لا سائلاً ولا غليظاً.
- 7 يُشكل الخليط بواسطة ملعقة على شكل أصابع (أو كور)، ثم تحمر في الزيت الفزير الساخن حتى تحمر من جميع الجوانب.
- 8 تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

لصلصة الفلفل

- 1 يُوضع الفلفل على النار مباشرة حتى تشوى القشرة الخارجية، ثم يُوضع في كيس من البلاستيك ويُحكّم إغلاقه ويُترك لبضع دقائق، ثم يُقشر ويُقطع إلى نصفين مع التخلص من البذر والقشر.
- 2 يُوضع الفلفل مع الزيت والخل في الخلاط الكهربائي ويُخفق على سرعة متوسطة.
- 3 يُتبّل الخليط بالملح والفلفل وتُضاف الكريمة ويُخفق مرة أخرى.
- 4 تُوضع الصلصة في طبق التقديم وتُرس فوقها قطع سوفليه الحمص وتُزين بأوراق البقدونس.

المقادير / للحمص

- | | |
|---|-----|
| كوب حمص مسلوق | 1 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| بصل متوسط مفروم ناعم | 1 |
| فص ثوم مفروم ناعم | 2 |
| بيض (مفصول) | 2 |
| ملعقة كبيرة دقيق | 1 |
| ملح وفلفل | |
| ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا) | 1 |
| ملعقة صغيرة شطة ناعمة | 1/2 |
| ملعقة صغيرة سكر | 1/2 |
| زيت للقلي | |
| لصلصة الفلفل | |
| فلفل أحمر | 3 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| ملعقة كبيرة خل أبيض | 1 |
| ملح وفلفل | |
| ملعقة كبيرة كريمة لباني | 3 |
| أوراق بقدونس للتزيين | |



...من الأكلات الشامية الشهيرة، ويُمكن تقديمها مع رقائق الخبز.

الطريقة

- يُخلط الدقيق والماء ويُعجن جيداً لمدة 15 دقيقة باليد أو 10 دقائق بواسطة العجان الكهربائي حتى يصبح عجينة أملس ناعم.
- يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يُصبح رقيقاً، ويُقطع إلى شرائط سُمكها نصف سنتيمتر ثم إلى مربعات أو شبه معين بطول 2 سنتيمتر.
- تُحمر نصف كمية قطع العجين في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقلى البصل في نفس الزيت، ويُقلب حتى يُحمر ويُرفع على منشفة ورقية.
- يُغسل العدس ويُصفى ويُسلق بالماء في إناء على نار متوسطة، ويُتبل بالملح واللفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان مع التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تُخفف الحرارة، ويُضاف دبس الرمان ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى يُنضج (على أن تُضاف الكمية المتبقية من قطع العجين إلى العدس بعد نصف الوقت).
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الثوم مع التقليب حتى يحمر ثم تُضاف الكزبرة ويُقلب خليط الكزبرة لمدة دقيقتين ويُرفع بعيداً عن الحرارة.
- عند التقديم يُزين حراق أصبغه بالخبز والبصل المحمر ويُرش بخليط الكزبرة.

المقادير

كوب دقيق	1
كوب ماء	1
زيت للتحمير	
بصل كبير مقطّع شرائح	1
كوب عدس بجبة (بني)	1
كوب ماء	4
ملعقة كبيرة دبس رمان	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
فص ثوم مشروم ناعم	4
كوب كزبرة خضراء مفرومة	2/1
ملح ولفل	

■ يُراعى إضافة العجين للسائل أثناء الغليان للتأكد من طهيهِ ووجود كمية سائل كافية.

i





حمص بهارات المصالا

...من الأطباق المشهورة بالهند ويسمى (تشولي)، وتستخدم تتبيلة "الجرام مصالا" المشهورة بالمطبخ الهندي والتي تختلف من منطقة لأخرى.

الطريقة

- تُسخن مقلاة على نار هادئة وتحمص التوابل فيها ماعدا جوزة الطيب .
- تُطحن التوابل في المطحنة وتُضاف جوزة الطيب وتحفظ التوابل جانباً.
- يُطحن البصل والثوم والزنجبيل في خلاط كهربائي مع 2 ملعقة كبيرة من الماء حتى يُصبح كالمعجون.
- يُسخن السم في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف معجون البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- تُخفف الصلصة مع المتبقي من الماء، وتُضاف لمعجون البصل ويُتبّل بالمح والمخلل وتُضاف البهارات ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُصفى الحمص من السائل ويُشطف جيداً بالماء الدافئ (إذا كان معلباً).
- يُضاف الحمص إلى خليط الطماطم ويُقلب ويُترك حتى يبدأ بالغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة (يمكن إضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر).
- عند التقديم يُزين بالكزبرة الخضراء.

المقادير / للجرام مصالا

1.2	ملعقة صغيرة حبهان حب
1.2	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1.2	ملعقة صغيرة كزبرة صحيح
1.2	ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
1.2	ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
3	عود قرهة
1.8	ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)

المقادير / للحمص

1	بصل متوسط
3	فص ثوم
1	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
2	ملعقة كبيرة سمن (Ghee)
1/2	كوب ماء
4	ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
	ملح و فلفل
1/2	ملعقة صغيرة بهارات الجرام مصالا
2	كوب حمص مسلوقة (أو معلباً)
	أوراق كزبرة خضراء للتزيين

• أفضل الطرق وأسهلها للحصول على أجود مذاق للتوابل الصحيحة هو تسخينها قليلاً قبل الاستعمال. إما عن طريق حرارة مباشرة فوق النار أو بالفنجان أو بإضافتها إلى زيت ساخن، ثم تُطحن، ويكون هذا أفضل بكثير من استخدام المطحون مسبقاً.

• التوابل الصحيحة يمكن حفظها لمدة تطول أربع مرات عن حفظ المطحون منها.



رئي سي





- 210 قالب سردين مع مكرونة
212 سمك مشوي
213 بايللا
214 مسقعة بحريات
216 جميري على الطريقة الصينية
217 سمك مع صلصة الصيادية
218 سمك مقلي
220 سمك وبطاطس بالفرن
221 مقلوبة السمك
222 حبار (سيبط) محشي
224 كفتة سمك مع خضار
225 ورقة السمك بالفرن
226 سلطان ابراهيم مع صلصة الفلفل
227 سمك مع صلصة جوز الهند
228 طاجن سمك
230 سالمون ملفوف بالبطاطس
231 كاسارول تونة ومكرونة
232 فطيرة السالمون
234 أستاكوزا ثير مدور
236 سمكة حارة
237 جميري (روبيان) مع بامية
238 سمك مع كوسة وليمون
239 أرز وجميري (روبيان) مموش

- 178 دجاج "براري" مع صلصة البصل
180 ديك رومي (حبش) يتوابل الكبسة
182 أفخاذ دجاج بالباف باستري
184 بط محشو سق
186 دجاج ملفوف مع خضروات
187 أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب
188 صدر ديك رومي (حبش) محشو
189 مسخن الدجاج
190 بسطيلة الحمام
192 دجاج مع أرز بالزبادي
193 شاورما الدجاج
194 طاجن دجاج مع الفاصوليا
195 دجاج مع كرات الخبز و الجبن
196 طاجن دجاج مع عش الغراب
198 حمام محشو بالأرز
199 صدور دجاج بالبروكلي
200 دجاج مشوي
201 قالب الدجاج بالأرز
202 دجاج محشو ورق عنب
204 بط مع سقج وريش ضأن
205 نعام ملفوف محشو
206 دجاج روستو مع الثوم
208 سمان بصلصة حلوة
209 صدور سمان بالصلصة

- 134 عرق بقري بحشو اللحم
135 لحم روستو
136 ريش ضأن بحشو المشمش
138 ريش بقري مع قوالب الخضار
140 لحم بقري مع خبز الترويز
142 الأوزي
143 ريش ضأن بخلطة الزبادي
144 فطيرة اللحم بالخضار
146 لحم يتلو مع البسطرمة
147 لحم مفروم محشو جبن
148 كرات الياذنجان بالكفتة
150 لحم مفروم بخلطة التشيلي
151 كفتة بالبطاطس والطحينة
152 الثريد
154 الكبسة
155 دولما بالبرغل
156 المنسف
158 موزات ضأن بالبرغل
160 برياني بلحم الضأن
162 فتة بصلصة الطماطم
164 مشاوي مشكلة
165 لحم مع سبانخ
166 خروف باليهارات مع أرز
168 ريش ضأن بالبطاطس
169 رقية خروف محشية
170 فخذ ضأن بالمغربية
172 فخذ ضأن بالأعشاب
173 طاجن الموزات مع السفرجل
174 الصلصات

عرق بقري بحشو اللحم المفروم

...عند طهي أي نوع من اللحم في الفرن يُفضل وضع خضروات بنفس الإناء أثناء الطهي، وتُقدم كطبق جانبي أو كصلصة بعد هرسها مع قليل من السائل.



الطريقة

- يُفرد عرق اللحم عن طريق شقه طولياً بطرف سكين حادة بسُمك نصف سنتيمتر حتى تُصبح قطعة كبيرة مفرودة.
- يُتبّل العرق بالملح والפלפל ونصف كمية التوابل.
- يُخلط اللحم المفروم مع البصل في وعاء، ويُتبّل بباقي التوابل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد اللحم المفروم بكامل العرق ماعدا الأطراف، وتُرص وحدات البيض المسلوق على هيئة صف طولي، ثم يُلف اللحم حول البيض.
- يُربط العرق بخيط سميك يتحمل الحرارة بحيث نحافظ على شكله الأسطواني.
- يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يُحمر اللحم لمدة دقيقتين لكل جهة.
- يُوضع اللحم في صينية فرن، ويُضاف المرق والبصل والطماطم ويُتبّل بالملح والفلפל.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة ساعة ونصف أو حتى تمام النضج مع تغطيتها بورق ألومنيوم نصف المدة.
- يُرفع اللحم بعد النضج ويُترك جانبا ليبرد، ويُزال الخيط.
- يُضاف الزعتر ونصف كمية البقدونس على خليط البصل والطماطم مع التقليب.
- يُقطع اللحم حلقات سميقة ويُقدّم مع البطاطس المحمرة والخضار ويُزين ببقية البقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|----------------------------|-----|
| عرق لحم بقري (1 1/2 كيلو) | 1 |
| ملح وפלפל | |
| ملعقة صغيرة توابل مطحونة * | 2 |
| كيلو لحم مفروم | 1 |
| بصل كبير مفروم ناعم | 2 |
| بيض مسلوق مقشر | 5 |
| ملعقة كبيرة زيت | 3 |
| بصل متوسط مُقطع أربع | 6 |
| طماطم مُقطعة أربع | 4 |
| كوب مرق دجاج (أو ماء) | 1 |
| ملعقة كبيرة بقدونس مفروم | 1 |
| ملعقة صغيرة زعتر جاف | 1/2 |

* التوابل المطحونة هي (قرنفل - قرنفل - جبهان - هيل) - جوزة الطيب).
= يمكن إضافة خضروات مسلوقة ومكسرات للحشو لرفع القيمة الغذائية.

يسمى أيضاً بـ "الروزبيف"، وذلك لأن اللون الداخلي للحم يكون وردياً بعد نضجه، أو أحياناً "روست بيف" نسبة لطهيه في الفرن "روستو".

الطريقة

- تُربط قطعة اللحم بخيط سميك يتحمل الحرارة (خيط لحم) على هيئة شبكة حول اللحم.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُخلط الخردل مع الزعتر واكليل الجبل والبقدونس والزيت ويُتبّل الخليط بالملح والפלّفل ويُقلّب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُغطى اللحم بالخليط مع الدسك الخفيف.
- يُصب الماء في صينية فرن ويُضاف البصل والكرفس والكرات والجزر والثوم بحيث يغطي قاع الصينية.
- يُوضع اللحم فوق الخضروات.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج (حسب حجم اللحم).
- يُرفع اللحم من الصينية ويُترك جانباً ليبرد قبل تقطيعه إلى شرائح رقيقة مع التخلص من الخيط.
- يُقدم إما ساخناً أو بارداً مع الخضروات المشوية وصلصة الخردل (مسترد) مع العسل (راجع الوصفة بباب "بداية").

المقادير

- 1 عرق لحم (حوالي 1 1/2 كيلو)
- 2 ملعقة كبيرة خردل معجون
- 1 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- 1 ملعقة كبيرة اكليل الجبل (روزماري) مفروم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملح وفلّفل
- 1 كوب ماء
- 2 بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 عرق كرفس قطع كبيرة
- 2 كرات مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 جزر كبير مُقطع حلقات كبيرة
- 7 فص ثوم

• لإعطاء اللحم نكهة الثوم يتم عمل ثقوب بواسطة عرس سكين صغيرة رقيقة في أماكن متفرقة من اللحم وتُغرس بها فصوص الثوم الصحيحة.
• يمكن استخدام قطعة أخرى من اللحم غير العرق، ويفضل أن تكون من الفخذ أيضاً.





تعتبر الريش من القطع المفضلة لدى الأغلبية، ولجعلها أطيب يُمكن أن تُحشى بحشوات متنوعة .

الطريقة / للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لون الخليط مائلاً للذهبي ثم يُترك الخليط ليبرد قليلاً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الخليط في وعاء عميق ثم تُضاف باقي المكونات الحشو ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يتم عمل ثقب في ظهر الضأن بواسطة طرف سكين حادة ويتم توسيع ذلك الثقب لعمل تجويف طولي باستخدام ظهر ملعقة خشبية أو مسن سكين حتى نحصل على تجويف بحجم مناسب لوضع الحشو (كما هو مبين بالصورة).
- يُحشى الظهر بخليط الحشو مع الضغط من الجانبين بحيث تملؤها بالكامل، ويُتبّل الظهر بالملح والفلفل.
- يُصب الماء في صينية فرن، وتُضاف الخضروات وورق الغار وتُتبّل بالملح والفلفل ثم يُوضع ظهر الضأن.
- تُوضع الصينية بالفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.

لكسترد الثوم

- تُخفق جميع المكونات بواسطة مضرب كهربائي حتى تتجانس تماماً.
- يُصب الكسترد في قوالب مدهونة بقليل من الزيت.
- تُرص القوالب في صينية بها ماء (حمام مائي).
- تُوضع في الفرن الساخن لمدة 15 دقيقة أو حتى تتماسك وتنضج.

للصلصة

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون ثم يُضاف الصنوبر ويُحمر لمدة دقيقة.
- تُضاف مكعبات الطماطم وعصير البرتقال والزعفران مع التقليب، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تتركز الصلصة.
- يُقلب كسترد الثوم في طبق التقديم وتُقطع الريش (بعد أن تبرد قليلاً)، ويُزين الطبق بالصلصة ويُقدم.

✦ معجون الثوم هو عبارة عن ثوم مشوي بالفرن (تلف رأس الثوم كاملة وتشوي في الفرن لمدة 25 دقيقة).

- = لشوي الثوم تُغطى رأس الثوم كاملة بورق المونيوم و تُشوي في الفرن لمدة 25 دقيقة.
- = يُمكن استخدام هذه الحشوة لحشو الدجاج أو أي نوع من اللحم، كما يُمكن طهي الحشو بنفس فكرة طهي كسترد الثوم ويُقدم كطبق جانبي.
- = يُمكن وضع قليل من الدقيق على الصلصة حتى تتركز.

المقادير / للحشو

- | | |
|----------------------------|-----|
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| بصل كبير مفروم | 2 |
| فص ثوم مفروم | 4 |
| كوب صنوبر محمص | 1/4 |
| كوب مشمش جاف مُقطع صغيراً | 1/4 |
| كوب زبيب منقوع في ماء دافئ | 1/4 |
| بيض مخفوق | 1 |
| كوب بقسماط (خبز جاف مطحون) | 1/2 |
| ملعقة كبيرة بقدونس مفروم | 2 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 2 |
| ملعقة صغيرة بشر ليمون | 1 |
| ملح وفلفل | |
| لظهي الريش | |
| ظهر ضأن كامل | 1/2 |
| كوب ماء | 1 |
| جزر مُقطع قطعاً كبيرة | 1 |
| بصل مُقطع قطعاً كبيرة | 2 |
| عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة | 2 |
| ورق غار (لاورا) | 2 |
| لكسترد الثوم | |
| بيض | 2 |
| صفار بيض | 4 |
| ملعقة كبيرة معجون ثوم* | 1 |
| ملعقة صغيرة شطة ناعمة | 1/2 |
| ملعقة صغيرة جوزة الطيب | 1/4 |
| كوب كريمة لباني | 1/2 |
| للصلصة | |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| فص ثوم مُقطع حلقات سمكية | 4 |
| ملعقة كبيرة صنوبر | 2 |
| طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة | 1 |
| كوب عصير برتقال | 1/2 |
| ملعقة صغيرة زعفران | 1 |
| ملعقة كبيرة بقدونس مفروم | 1 |

ريش بقري مع قوالب الخضار

...قوالب الخضار جاءت فكرتها لتحبيب الأشخاص - وخاصة الأطفال - الذين لا يرغبون في تناول الخضروات على شكلها.

الطريقة / للريش البقري

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية .
- تُربط الريش بخيط سميك يتحمل الحرارة (خيط اللحم) بإحكام .
- يُخلط إكليل الجبل والزعتر وجوزة الطيب ويُتبّل الخليط بالملح والخلّفل .
- تُوزع خلطة الأعشاب على الريش مع الدمك الخفيف، ويُثبت 5 فصوص من الثوم على الريش عن طريق وضعها خلف الخيط مُوزعة على أماكن متفرقة من الريش .
- يُوضع الماء في صينية فرن، ويُضاف البصل وبقيّة الثوم ويُتبّل بالملح والخلّفل .
- تُوضع شبكة معدنية بقواعد بحيث تكون مرتفعة وبمقاس أصغر قليلاً من الصينية فوق خليط البصل والثوم، ثم تُوضع الريش فوق الشبكة .
- تُوضع الصينية في الفرن وتُترك لمدة ساعتين أو حتى تمام النضج حسب حجم الريش .
- تُترك الريش لتبرد قليلاً قبل إزالة الخيط .

المقادير / للريش البقري

ريش بقري قطعة واحدة (حوالي 3 كيلو)	5
ملعقة كبيرة إكليل الجبل (روزماري) مفروم	2
ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم	2
ملعقة صغيرة جوزة الطيب	1/2
ملح وخلّفل	
فص ثوم	10
كوب بصل حجم صغير	3
كوب ماء	1



الطريقة / لقوالب الخضروات

- يُخفق بياض بيضة واحدة في مُحضِر الطعام المزود بسكين حادة) حتى يتضاعف حجمه، ثم يُضاف القرنبيط المسلوق ونصف كوب من الكريمة مع الاستمرار في الخفق ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- يُكرر السابق مع البروكلي والجزر وبذلك نحصل على ثلاثة ألوان وثلاث نكهات.
- تُدهن قوالب فرن دائرية صغيرة قطرها حوالي 7 سنتيمترات بالزيت ثم يُصب الخليط إلى ثلثي القالب.
- يُمكن عمل طبقات مُلوّنة عن طريق وضع طبقة من القرنبيط ثم البروكلي وأخيراً الجزر أو الاكتفاء بنوع واحد.
- تُوضع القوالب في صينية فرن بها كمية من الماء (حمام ماء)، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج وتُصبح متماسكة.
- تُترك القوالب لتبرد قليلاً ثم تُقلب في طبق التقديم، وتُقدم مع الريش والبصل المطهون وتُزين بأكليل الجبل الطازج.

المقادير / لقوالب الخضروات

- 3 بياض بيض
- 3 قطع من القرنبيط المسلوق
- 3 قطع من البروكلي المسلوق
- 2 جزر متوسط مقشر ومسلوق
- 1 1/2 كوب كريمة لباني
- ملح وفلفل
- زيت للدهن

■ تختلف مدة طهي اللحم باختلاف حجمه.
 ■ في حالة عدم توفر الشبكة المعدنية يمكن وضع الريش فوق الخضار مباشرة.

i





هكرة من هذا الطبق هو تقديم الخبز مع اللحم بالصلصة في طبق واحد، ويُمكن تغيير اللحم بالطيور أو البحریات.

الطريقة / لصلصة الطماطم

- 1. تُوضع الطماطم والجزر والكرهس والبصل مع المرق في إناء على نار متوسطة وتترك حتى الغليان.
- 2. تُخفف الحرارة، وتُضاف الأعشاب ويُتبل الخليط بالملح والפלפל وتترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُرفع جانباً لتبرد.
- 3. تُترك نصف كمية الصلصة للتزيين، ويُضرب النصف الآخر في الخلاط حتى يُصبح سائلاً متماسكاً ثم يُضاف الزبادي ويُتبل بالملح والفلפל مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات ويُترك جانباً.

لحم البقري

- 1. يُغسل اللحم جيداً ويُقطع إلى مكعبات كبيرة.
- 2. يُخلط الكمون مع الثوم والملح، وتُتبّل قطع اللحم حتى تتخلل التتبيلة كل جزء منها.
- 3. يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف القرقة والحبهان والكمون وتُقلب لمدة دقيقة حتى يتشرب السمن النكهة.
- 4. يُضاف البصل والزنجبيل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح اللون مائلاً للذهبي.
- 5. تُضاف قطع اللحم وتُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى تحمر من جميع الجهات.
- 6. يُصفي المشمش، ويُضاف لخليط اللحم كذلك المرق وصلصة الطماطم بالزبادي.
- 7. يُتبّل الخليط بالشطة والملح والفلפל ويُقلب حتى تتجانس المكونات ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- 8. تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- 9. يُفرد عجین الخبز على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويُلف على هيئة أسطوانة رقيقة وطويلة.
- 10. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 11. يُجهز إناء أو صينية فرن لها حافة خارجية، وتُدهن الحافة الخارجية بالزيت ويُثبت عليها العجين بشكل حلزوني مع الضغط عليها ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة ليختم.
- 12. يُخفق بياض البيض مع الحليب، ويُدهن العجين ويُخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج.
- 13. عند التقديم يُوضع اللحم مع الصلصة في وعاء الخبز ويُزين بصلصة الطماطم.

المقادير / لصلصة الطماطم

- 5. طماطم مقشرة قطع كبيرة
- 2. جزر مقطع حلقات
- 1. كوب كرهس مقطع قطعاً كبيرة
- 1. بصل متوسط مقطع قطعاً كبيرة
- 1. كوب مرق لحم أو دجاج
- 1. ملعقة أعشاب طازجة مفرومة *
- 1. ملح وفلפל
- 2. كوب زبادي
- 1. لحم البقري
- 1. كيلوجرام لحم بقري
- 1.2. ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 6. فص ثوم مفروم ناعم
- 3. ملعقة كبيرة سمن
- 4. عود قرقة
- 6. حبهان (هيل) صحيح
- 1.2. ملعقة صغيرة كمون صحيح
- 3. بصل متوسط مقطع شرائح
- 1. ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
- 1.2. كوب شمش جاف قطع صغيرة (مقروم في الماء)
- 1. ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 4. كوب مرق لحم (أو دجاج)
- عجین خبز الرولز (راجع باب "مجنات")
- 1. ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1. بياض بيض للدهن
- 2. ملعقة كبيرة حليب

* الأعشاب الطازجة المفرومة هي (زعتر - بقدرونس - إكليل الجبل - روزماري).



... يُطلق على الخروف الصغير في بعض البلدان، ولكن هنا يُطلق على الطبق المصنوع من الجلاش والأرز واللحم.



الطريقة

- يُوضع الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللحم والخضروات والتوابل الصحيحة حتى يبدأ في الغليان، ويُراعى التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج اللحم ثم يُتبّل بالملح والפלפל.
- يُسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الصنوبر واللوز مع التقليب حتى يصبح اللون ذهبياً، ثم يُرفع على منشفة ورقية.
- تُرفع قطع اللحم من المرق وتُتبّل بالقرنفة والقرنفل المطحون.
- تُخلط البسلة في وعاء عميق مع الأرز والصنوبر واللوز وقطع اللحم، يُتبّل الخليط بالملح والفلפל ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُدهن قالب فرن دائري عميق بارتفاع 7 سنتيمترات وقطر 10 سنتيمترات بقليل من الزيت، وتُفرد ورقة من الجلاش بحيث تلامس الوعاء من الداخل وتندلى الأطراف الزائدة من الجلاش خارج الوعاء، وتُدهن بقليل من السمن ثم تُوضع ورقة أخرى وتُدهن بقليل من السمن.
- يُملأ القالب بحشوة اللحم والأرز (مع الضغط الخفيف)، ثم تُغشى بالأطراف الخارجية من أوراق الجلاش بحيث تُغلق من أعلى وتُغطى الحشوة.
- تُكرر العملية السابقة حتى تنتهي من كمية الحشو ومن أوراق الجلاش.
- تُقلب قوالب الجلاش في صينية فرن مدهونة بقليل من السمن، ويتم رفع القالب جانباً.
- تُوضع قوالب الجلاش في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُقدم ساخنة مع سلطة الزبادي وتُزين بالبقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|-----|------------------------------|
| 1 | كيلو لحم بقري (مكعبات صغيرة) |
| 4 | كوب ماء |
| 2 | جزر مقشر ومقطع |
| 2 | عود كرفس مقطع |
| 2 | بصل متوسط مقطع قطعاً كبيرة |
| 2 | ورق غار (لورا) |
| 3 | حبهان (هيل) صحيح |
| 2 | عود قرنفة |
| 2 | مستكة |
| | ملح وفلفل |
| 4 | ملعقة كبيرة سمن |
| 1/4 | كوب صنوبر |
| 1/4 | كوب لوز مقشر |
| 1 | ملعقة صغيرة قرنفل مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة قرنفة مطحونة |
| 1 | كوب بسلة (بازلاء) مسلوقة |
| 2 | كوب أرز أبيض مطهو |
| | أوراق جلاش |
| | سمن للدهن |
| | سلطة زبادي للتقديم |
| | (راجع الوصفة بباب "بداية") |

ريش ضان بخلطة الزبادي

فكرة سلق الريش في الحليب قبل تحميرها تجعلها طرية بعض الشيء ويُعطِيها مذاقاً مميزاً.

الطريقة

المقادير

- يُسخن الماء في اناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الجبهان والشمر والحليب ويُقلب الخليط ويُتبّل بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُضاف الريش ويُترك الخليط ليغلي لمدة 5 دقائق .
- تُخفف الحرارة، ويُراعى التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر على السطح، ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الريش.
- تُرفع الريش من المرق وتُوضع جانباً حتى تبرد تماماً.
- يُوضع الزبادي في وعاء عميق ويُضاف الثوم والشطة والزنجبيل والمصلا ويُقلب الخليط جيداً، ثم يُضاف الدقيق مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة .
- تُوضع قطع الريش في خليط الزبادي والدقيق وتُقلب حتى تُغطى تماماً.
- تُرفع الريش من التتبيلة وتُحمر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق (لكل جهة) حتى تُصبح ذهبية اللون.
- تُرفع قطع الريش على منشفة ورقية أو شبكة معدنية للتخلص من الزيت الزائد وتُقدم مع مخلل الطماطم.

- 4 كوب ماء
- 3 جبهان (هيل) صحيح
- 1 ملعقة صغيرة شمر حب
- 1/2 كوب حليب
- 1/2 كيلو ريش ضان
- 1 ملح وفلفل
- 2 كوب زبادي
- 2 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم
- 1 ملعقة كبيرة بهارات مصلا مطحونة*
- 1/2 كوب دقيق
- زيت للتحمير

* المصلا المطحونة هي (فلفل أحمر حار - قرصة - قرنفل - كزبرة - كمون - فلفل أسود - جبهان "هيل").
يمكن وضع الريش بعد السلق في كيس بلاستيكي، وتخلط في الفريزر لاستخدامها في وقت لاحق.





قطيرة اللحم بالخضار

وصفة من المطبخ الإنجليزي قمت بعملها مع صديقي "مايك برود" في البرنامج.

المقادير / للقطيرة

كوب دقيق	3 1/4
ملعقة صغيرة ملح	1
كوب زبد بارد قطع صغيرة	1
كوب ماء بارد	3/4
بيض للدهن	1
للستيك	
قطع لحم بقري *	6
ملح ولفل	
ملعقة كبيرة زيت زيتون	6
بصل مفروم ناعم	2
ملعقة كبيرة دقيق	4
ملعقة كبيرة صلصة صويا	4
ملعقة كبيرة أعشاب مفرومة **	1
كوب مرق دجاج أو لحم (أو ماء)	3
كيلو بصل حجم صغير	1 1/4
فص ثوم مفروم	4
بصل أخضر مقطع حلقات	2
جزر مقشر مقطع حلقات	3
كوب كرات حلقات (الجزء الأبيض)	3

الطريقة / للقطيرة

- يُوضع الدقيق والملح في عجان كهربائي على سرعة متوسطة ثم تُضاف قطع الزبد، مع العجن حتى تتداخل مع الدقيق.
- يُضاف الماء البارد تدريجياً حتى نحصل على عجينة أملس.
- يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.

للستيك

- تُتبّل قطع اللحم من الجهتين بالملح واللفل.
- يُسخن 4 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم تُضاف شرائح اللحم وتُحمر من الجهتين.
- يُضاف البصل مع التقليب لمدة دقيقتين أو حتى يصبح ذهبي اللون، ثم يُضاف الدقيق ويُقلب جيداً حتى لا يكون هناك أثر للدقيق، وتُضاف صلصة الصويا والأعشاب الطازجة .
- يُضاف المرق ويُقلب الخليط ويُترك لمدة 5 دقائق ثم يُرفع خليط اللحم جانباً ويُترك ليبرد.
- تُسخن باقي كمية الزيت في إناء آخر على نار متوسطة ثم يُضاف البصل الصغير مع التقليب حتى يصبح ذهبي اللون، يُضاف الثوم والبصل الأخضر والجزر والكرات وتُتبّل بالملح واللفل، وتُقلب لمدة 10 دقائق وتُرفع.
- يُوضع خليط اللحم في قالب فرن ويُوضع فوقه الخضار.

لعمل قطيرة الستيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بنفس شكل القالب على أن يكون أكبر منه قليلاً.
- يُوضع العجين على القالب بحيث يُغطيه بالكامل مع التخلص من الزائد على الحواف وعمل بعض الثقوب بواسطة شوكة في أماكن متفرقة من العجين.
- يُخفق البيض جيداً ويُدهن سطح العجين.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج العجين ويصبح لونه ذهبياً.

- * يُفضل استخدام قطع اللحم من الظهر وأن تكون بالعظم، ويشمك حوالي 2 سنتيمتر.
- ** الأعشاب المفرومة هي: ريحان- إكليل الجبل (روزماري)، بصل أخضر.
- يُمكن استخدام عجين الياف باستري الجاهز عوضاً عن عجينة القطيرة.
- يُمكن استخدام البصل الأحمر، ويُقطع قطعاً كبيرة عوضاً عن البصل الصغير.



لحم بتلو مع البسطرمة

...كثيراً ما يتواجد لدينا مخلل "كبيس" بالمنزل، فلماذا لا نستخدمه في الطهي عوضاً عن تقديمه بجانب الوجبات!



الطريقة

- توضع الشرائح بين طبقتين من البلاستيك وترقق بالطرق عليها من الجهتين.
- يُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب حتى يصبح ذهبي اللون ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- تُفرد شريحة اللحم وتُفرد فوقها شريحة بسطرمة وتوضع كمية قليلة من البصل المحمر والخرشوف المقطع على أحد طرفي اللحم وتلف، وإحكام لفها تُقلل باستخدام خلة (عود أسنان) في نهاية قطعة اللحم مع الاحتفاظ بالمتبقي من البصل والخرشوف جانباً.
- يُوضع الدقيق في وعاء، وتُدحرج فيه لفائف اللحم حتى يُغطيتها بالكامل (مراعاة التخلص من الدقيق الزائد).
- تُسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمّر لفائف اللحم من كل الجهات حتى يتغير اللون.
- يُحمر البصل في نفس المقلاة ويُقلب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لونه مانلاً للذهبي ثم يُضاف البصل الزائد من الحشو.
- يُضاف المرق وعش الغراب والبصل المخلل وباقي الخرشوف، ويتبل الخليط بالملح والظفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- يُترك الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة إلى هادئة ويغطى ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم مع التقليب من حين لآخر.
- عند التقديم يُراعى نزع الخلة (عود الأسنان) وتزين بالقشطة والبقدونس المفروم.

المقادير

شرائح لحم (ستيك)	4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	6
بصل متوسط مقطع حلقات	1
شرائح بسطرمة (لحم مجفف (مقدد))	4
خرشوف (أرض شوكي) مُعلب قطع	5
كوب دقيق	1
بصل متوسط مفروم ناعم	1
كوب مرق لحم	2
كوب عش غراب (فطر) شرائح	1
كوب بصل صغير مخلل	1
ملح ولفل	
قشطة وبقدونس مفروم للتزيين	

■ عند استخدام الخرشوف والبصل المُعلب يتم التخلص من الماء، ويُراعى عدم الشطف للاحتفاظ بالنكهة مع مراعاة كمية الملح المضافة.
■ يمكن استخدام مورديلا اللحم أو الدجاج عوضاً عن البسطرمة.



لحم مفروم محشو جبن

الصلصة هنا مختلفة، فهي باردة، وهذا المزج بين الساخن المتمثل في اللحم المحشو والبارد المتمثل في الصلصة هو ما يجعل المذاق مختلفاً.

الطريقة / للحم المفروم

- يُقطع التوست مكعبات متوسطة ويُغطى بالماء، ويُترك حتى تتشرب القطع الماء.
- يُقطع جبن الحلوم إلى مستطيلات متساوية الحجم، ويُنقع في الماء للتخلص من الملح الزائد.
- تُصفى قطع الخبز جيداً وتوضع في وعاء عميق وتتبّل بالملح والفلفل.
- تُضاف باقي المكونات ماعدا الجبن ويُقلب الخليط جيداً حتى يصبح عجينةً ليناً يسهل تشكيله.
- يُشكل خليط اللحم كرات، وتُحشى بقطع الجبن وتُغطى مع الضغط الخفيف حتى تُصبح مثل الهمبورجر.
- تُحمر قطع اللحم المحشو في الزيت الغزير الساخن وتُقلب حتى تحمر من الجهتين وتُنضج تماماً.
- تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

للصلصة الباردة

- تُخلط مكونات الصلصة في وعاء عميق، وتتبّل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُوضع الصلصة في طبق التقديم وتُرص كفتة اللحم وتُزين بالبصل الأخضر.

المقادير / للحم المفروم

شرايح خبز توست	4
كيلو جبن حلوم	1/4
كوب ماء دافئ	1
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم	1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	1
بصل مفروم ناعم	1
كيلو لحم مفروم ناعم	1/2
بيض	1
ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)	2
فص ثوم مفروم ناعم	2
زيت للقلي	
للصلصة الباردة	
كوب خيار مفروم	1/2
كوب فلفل أخضر مفروم	1/2
كوب بصل أخضر مفروم	1/2
كوب عصير طماطم مُصفى	2
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)	1
ملعقة كبيرة خل	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل أخضر مفروم للتزيين	

■ يمكن دهن كفتة اللحم بقليل من الزيت، وتطهى في الفرن عوضاً عن التحمير في الزيت لتقليل السعرات الحرارية.

i





كرات الباذنجان بالكفتة

خليط الباذنجان والحشو من اللحم وصلصة الشمر والطماطم يُعطي مذاقاً مميزاً.

الطريقة / كرات الباذنجان

- 1 يُوضع اللحم المفروم والبصل ونصف كمية البقدونس والبهارات في وعاء عميق، ويُتبّل بالملح والفلفل، ويُخلط جيداً حتى تتداخل المكونات.
 - 2 يُشكل خليط اللحم على هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز)، وتُحمر في الزيت الساخن.
 - 3 تُرفع الكرات على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُحفظ جانباً حتى تبرد.
 - 4 يُغسل الباذنجان ويُقشر ويُقطع إلى شرائح طولية.
 - 5 يُسلق الباذنجان في ماء مغلي لمدة 10 دقائق أو ينضج.
 - 6 يُصفى الباذنجان من الماء الزائد، مع التخلص من أكبر كمية ممكنة من البذر.
 - 7 يُقطع الباذنجان لقطع صغيرة ويُوضع في وعاء عميق مع البيض، ويُعجن باليد جيداً.
 - 8 يُصفي الزبيب ويُضاف إلى خليط الباذنجان، ويُضاف الصنوبر المحمص والكمية المتبقية من البقدونس والكزبرة الخضراء والجبنة ونصف كوب من البقسماط وتُعجن المكونات جيداً باليد حتى تتداخل.
 - 9 تُبلل اليد بماء بارد ويُؤخذ من خليط الباذنجان في حجم قبضة اليد، ويُضغط بأصبع الإبهام عليها لعمل فجوة (بحجم كرات اللحم) على شكل كوب صغير.
 - 10 يُوضع فيها كرة اللحم المفروم ثم يُضغط على الجزء المفتوح لتتقلل بإحكام وتُصبح مثل الكرة.
 - 11 تُدحرج كرات الباذنجان في بقية كمية البقسماط وتُغلى وتترك في التلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى تتماسك.
 - 12 يُسخن الزيت حتى تصل حرارته إلى 160 درجة مئوية، وتُحمر كرات الباذنجان لمدة 8 دقائق أو حتى تنضج، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- ### لصلصة الشمر
- 1 تُخفق قطع الطماطم في الخلاط الكهربائي ويُضاف البصل والجزر والكرفس حتى يُصبح الخليط متجانساً.
 - 2 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُحمر الشمر لمدة 10 دقائق مع التقليب.
 - 3 يُضاف خليط الطماطم ويُترك حتى يبدأ في الغليان ويُتبّل بالملح والفلفل.
 - 4 تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى تتركز الصلصة مع التقليب من حين لآخر.
 - 5 تُوضع صلصة الشمر في طبق التقديم وتوضع فوقها كرات الباذنجان المحشوة وتزين بالبقدونس المفروم.

المقادير / كرات الباذنجان

- 1 كيلو لحم مفروم "بقرى"
 - 1 بصل كبير مفروم ناعم
 - 4 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
 - 1/2 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة*
 - 1 ملح وفلفل
 - 2 باذنجان رومي كبير
 - 2 بيض
 - 1/4 كوب زبيب (منقوع في ماء دافئ)
 - 1/4 كوب صنوبر محمص
 - 1 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
 - 1/2 كوب جبنة رومي (بارمازن) مبشور
 - 1 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
 - 1 زيت للتحمير
- ### لصلصة الشمر
- 4 طماطم مقشرة (قطع كبيرة)
 - 1 بصل كبير مقطع قطع متوسطة
 - 1 جزر مسلوقة مقطع حلقات
 - 1/2 كوب كرفس مقطع قطع كبيرة
 - 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
 - 2 كوب شمر طازج مقطع شرائح
 - 1 ملح وفلفل
 - 1 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

* التوابل المطحونة هي (قرفة - قرنفل - جبهان (هيل) - جوزة الطيب).
- يمكن تقديم الكرات بصلصة الشمر مع الأرز أو المكرونة، كما يمكن استخدامها بدون الباذنجان وتقديمها مع أنواع مختلفة من الصلصات.

i



لحم مفروم بخلطة التشيلي

...تميز المأكولات المكسيكية بمذاقها الحريف والطعم المميز.

الطريقة

- تجهز خلطة بهارات التشيلي بخلط المكونات في وعاء عميق حتى تتجانس وتحفظ.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والفلفل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يذبل.
- يُضاف اللحم المفروم إلى الخليط ويترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُضاف خلطة التشيلي مع التقليب ويمكن إضافة المزيد حسب الرغبة.
- تُضاف قطع وصلصة الطماطم ويترك الخليط حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ثم تُضاف الفاصوليا ويتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُغطى الإناء ويترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم مع الأرز الأبيض أو مع رقائق التورتيا*.

* راجع وصفة "الشلادا" بباب "جانبي" لتقديم اللحم المفروم مع رقائق التورتيا.

■ البهارات الحارة تزيد من تفعيل أنزيمات الهضم.

■ كلمة تشيلي تعني فلفل بالأسبانية.

■ يركز المطبخ المكسيكي على الشبويات ويقول أكثر من تركيزه على البروتينات الحيوانية.

■ عند استخدام الفاصوليا المعلبة يُراعى غسلها جيداً بالماء قبل الاستخدام للتخلص من المواد الحافظة.

i

المقادير / لخلطة بهارات التشيلي

ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	1/2
ملعقة صغيرة شطة خشنة	1/4
ملعقة صغيرة ملح	1/2
ملعقة صغيرة فلفل أبيض	1/2
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)	1
للحم المفروم	
ملعقة كبيرة زيت ذرة	3
بصل مفروم ناعم	2
فلفل أخضر مقطع مكعبات	2
فلفل أحمر مقطع مكعبات	1
فلفل أخضر حار مفروم ناعم	1
فص ثوم مفروم	2
كيلو لحم بقري مفروم	1/2
طماطم مقشرة قطع صغيرة	3
ملعقة كبيرة صلصة طماطم	2
كوب فاصوليا حمراء مسلوقة	1
ملح وفلفل	



كفتة بالبطاطس والطحينة

...من الأطباق المفضلة لدى أحد الزملاء، ولعشقه لهذا الطبق لم يمانع من التحضير له بالبرنامج.



الطريقة

- تقطع البطاطس حلقات وتحمر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً (عدم تمام النضج).
- ترفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يخلط اللحم المفروم مع البصل والثوم والبقدونس، ويُتبّل الخليط بالملح واللفل والبهارات.
- يُقسم اللحم المفروم لكرات متساوية في حجم قبضة اليد ويضغط عليها بحيث تكون مثل الهامبورجر، وفي نفس حجم حلقات البطاطس ويسمك لا يزيد عن 1 سنتيمتر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن صينية فرن بالزيت، وترص حلقات البطاطس بحيث تغطي القاع ثم ترص دوائر اللحم فوقها، ثم تغطي بحلقات البطاطس.
- تُخلط الطحينة في الماء الدافئ ويضاف عصير الليمون والزبادي وتتبّل بالملح واللفل، وتقلب جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف خليط الطحينة إلى اللحم والبطاطس وتوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يصبح لون الطحينة ذهبياً وينضج اللحم والبطاطس.
- تُقدم ساخنة وتزين باللفل الأحمر المطحون والبقدونس المفروم.

المقادير

بطاطس كبيرة ومقشرة	3
زيت للقلي	
كيلو لحم مفروم (بنسبة 20% دهن)	1
بصل كبير مفروم ناعم	1
فص ثوم مفروم ناعم	4
ملعقة كبيرة بققدونس مفروم	2
ملح ولفل	
ملعقة صغيرة بهارات مطحونة*	1/2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	1
كوب طحينة	1
كوب ماء دافئ	1/2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	4
كوب زبادي	1/2
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)	1
بققدونس مفروم للتزيين	

* البهارات المطحونة هي (قرفة - فلفل - جبهان (هيل) - جوزة الطيب).
 من المؤلف عمل راق واحد من الكفتة وتغطي بحلقات البطاطس.



...ويُسمى أيضاً بـ "الفريد" في بعض دول الخليج، وأساسه اللحم المرقق والخبز المرقوق.

الطريقة / للثريد

- يُخلط الدقيق والملح ويوضع في العجان، ثم يُضاف البيض وماء الزهر مع العجن على سرعة متوسطة .
 - يُضاف الماء تدريجياً للخليط، ويُستمر في العجن لمدة 5 دقائق (يُمكن أن يُعجن باليد لمدة 15 دقيقة) حتى نحصل على عجينة أملس متجانس.
 - يُقسم العجين إلى كرات في حجم ثمرة الخوخ (الدراق) مع الضغط الخفيف عليها حتى تُصبح دائرة صغيرة.
 - يتم تقطيع جهة واحدة من الدوائر الصغيرة بالدقيق ونقوم بلمس كل دائرتين ببعضهما بحيث يتلامس السطحان المغطيان بالدقيق، وتُفرد باليد أو بالنشابة على سطح مدهون بالزيت على شكل دائرة بقطر 15 سنتيمتراً.
 - يُدهن السطح الخارجي للدائرتين بقليل من الزيت.
 - تُسخن مقلاة جيداً على درجة حرارة عالية (بدون إضافة أي دهون).
 - تُحمر الرقائق لمدة دقيقتين لكل جانب مع الضغط عليها، ثم تُرفع جانباً وتُفك عن بعضها وتُغطى بمنشفة مطبخ (هوتلة) حتى لا تجف.
 - تُكرر نفس العملية السابقة حتى تنتهي دوائر العجين.
- ### للحوم
- يُسخن السمن قليلاً ثم يُوضع في وعاء عميق.
 - يُطحن الزعفران ويذاب في الماء الساخن.
 - يُضاف الزيت والزعفران والزنجبيل للسمن ويُتبّل الخليط بالملح والפלפל ويُقلب حتى تتجانس مكونات التتبيلة.
 - يُقطع اللحم مكعبات كبيرة ويُضاف إلى نصف كمية التتبيلة مع التقليب، ويُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى يتشبع من التتبيلة.
 - تُرفع قطع اللحم من التتبيلة وتُوضع في إناء على نار متوسطة، وتُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر أو حتى تتحمر من كل الجهات.
 - يُوضع البصل في بقية خليط التتبيلة ويُقلب جيداً حتى يُتبّل بالنكهة.
 - يُرفع البصل من خليط التتبيلة مع التخلص من السائل الزائد، ويُضاف إلى اللحم بحيث يكون ملامساً لقاع الإناء ويُقلب باستمرار لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
 - يُضاف المرقق إلى خليط اللحم مع التقليب وتُضاف حزمة البقدونس إما موضوعة في شاش أو تكون مربوطة حتى يسهل رفعها لاحقاً.
 - يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان وتُخفف الحرارة، يُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
 - تُرفع حزمة البقدونس بعد نضج اللحم جانباً.
 - تُفرد رقائق الثريد في طبق التقديم ويُوضع بعض منها على أطرافه.
 - تُوضع قطع اللحم فوق رقائق الثريد ويُصب فوقها المرقق وتُزين بالبقدونس.

المقادير / للثريد

كوب دقيق	3
ملعقة صغيرة ملح	1
بيض	1
ملعقة صغيرة ماء زهر	1
كوب ماء	1
زيت للدهن	
للحوم	
كوب سمن	1
ملعقة صغيرة زعفران	1/2
ملعقة كبيرة ماء ساخن	2
كوب زيت	1/2
ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون	1
ملح وפלפל	
كيلو لحم (ضأن أو بقري)	1
بصل مفروم خشن	1
كوب مرقق لحم أو دجاج	2
حزمة بققدونس طازج	1/2

...تعتبر الكبسة من الوجبات الرئيسية بالسعودية، وهي مشهورة أيضاً في دول الخليج، وتكون أساساً من الأرز الباسمتي واللحم الضأن.



الطريقة

- يُغسل الأرز جيداً ويُنقع في الماء الدافئ لمدة 30 دقيقة.
- يتبل اللحم بـ 2 ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة حتى يُغطى تماماً مع الدعك الخفيف باليد.
- تقطع نصف كمية البصل لشرايح رقيقة، والكمية المتبقية تُفرد ناعماً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة وتُضاف شرايح البصل مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى تحمر وترفع على منشفة ورقية، وتترك جانباً للتزيين.
- يُضاف البصل المفروم في نفس الإناء ويُتبّل بملعقة كبيرة من توابل الكبسة ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف اللحم ويُقلب مع البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يُحمر من جميع الجهات.
- تُضاف قطع الطماطم، ويتبل الخليط بالملح واللفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- تُضاف بقية توابل الكبسة الصحيحة للخليط مع التقليب لمدة خمس دقائق، ثم يُضاف الماء ويتبل بالملح واللفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 45 دقيقة حتى يبدأ اللحم في النضج.
- يُصفى الأرز من الماء ويُضاف لخليط اللحم حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُوضع الكبسة في طبق التقديم وتزين بالبصل المحمر واللوز والزبيب والبقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|-------|
| كوب أرز باسمتي | 3 |
| فخذ ضأن (2 كيلو) قطع متوسطة | 1 |
| ملعقة كبيرة بهارات الكبسة المطحونة* | 3 |
| بصل كبير مقطع | 4 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 4 |
| طماطم مقشرة (قطع متوسطة) | 3 |
| ملح ولفل | |
| كوب ماء | 4 1/2 |
| توابل الكبسة الصحيحة | |
| ورق غار (لورا) | 2 |
| قرنفل صحيح | 5 |
| جبهان (هيل) صحيح | 5 |
| عود قرفة | 2 |
| لومي عُمانى | 2 |
| لفل أخضر حار | 1 |
| للتزيين | |
| كوب لوز مقشر محمص | 1/2 |
| كوب زبيب | 1/2 |
| ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم | 4 |

* بهارات الكبسة المطحونة (كمون - كزبرة - جبهان (هيل) - زنجبيل - قرنفل - فلفل أسود) للحصول على طعم اللومي يُغرز طرف السكين في حبة اللومي وذلك يساعد على خروج مزيد من النكهة الحامضة والقوية أثناء الطهي ونفس الشئ بالنسبة للجبهان (الهيل).



دولما بالبرغل

...كلمة دولما تعني "محمشو" وعادة ما يكون من الأرز المخلوط مع اللحم، لكن الأرمن يستخدمون البرغل الخشن في حشو الخضار "دولما".

الطريقة

- يُزال الجزء الأعلى والقلب من الباذنجان والكوسة، ويترك الباذنجان في ماء مملح.
- يُقطع الجزء الأعلى من الفلفل ويترك جانباً لاستخدامه كقطعة ويُغرس من البذر.
- يُغسل البرغل جيداً ثم يُنقع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة.
- يُصفي البرغل ويُوضع في وعاء عميق ثم يُضاف اللحم المفروم والطماطم والبصل مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل والبهارات ويُضاف نصف كمية السماق ودبس الرمان مع التقليب.
- تُخلط بقية كمية السماق ودبس الرمان في وعاء، وتُضاف صلصة الطماطم ودبس الفلفل الأحمر والماء وتُقلب الصلصة جيداً.
- يُحشى ثلثا حجم الخضار بخلطة البرغل واللحم مع إضافة كمية كافية من الصلصة داخل الخضار مع الحشوة ويُغطي الفلفل بالغطاء المحفوظ جانباً.
- يُغسل اللحم ويُقطع قطعاً كبيرة مع الاحتفاظ بالعظم والدهن ويُوضع في إناء عميق.
- يرص الخضار المحشو فوق قطع اللحم، ثم تُضاف بقية الصلصة ويُرفع على نار متوسطة.
- يُترك الخضار حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفض الحرارة ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم الخضار المحشو ساخناً مع قطع اللحم.

✿ البهارات المطحونة هي (هرفة - قرنفل - جوزة الطيب - كزبرة - زنجبيل).
= يُفضل استخدام أحجام صغيرة متساوية من الخضار.

المقادير / للخضار

- باذنجان أبيض وأسود
- فلفل ألوان (أخضر - أسفر - أحمر)
- كوسة حجم متوسط
- فلفل أحمر حار

للحشو

- كوب برغل خشن 1 1/2
- كيلو لحم غنم مفروم 1 1/2
- طماطم مقشرة (مكعبات صغيرة) 2
- بصل كبير مفروم ناعم 1
- ملعقة صغيرة بهارات مطحونة* 2
- ملح وفلفل
- ملعقة صغيرة سماق 4
- ملعقة صغيرة دبس رمان 1

لطحلي الدولما

- ملعقة كبيرة صلصة طماطم 3
- ملعقة كبيرة دبس فلفل أحمر 2
- كوب ماء 3
- كيلو لحم غنم بالعظم 1 1/2





... "منسف" أو "المنسف" هي وجبة مشهورة في الأردن وفلسطين وأساسها اللحم الضأن والجميد، ويمكن استبدال الجميد بخليط من الزبادي مع الدقيق واللبن الرائب ولكنه لن يكون بنفس المذاق المتعارف عليه.

الطريقة

- 1 يُطحن الجميد حتى يُصبح كالبودرة، ويُنقع في الماء (8 كوب) لمدة يوم كامل حتى يُصبح طرياً مع تقليبهِ مرتين خلال تلك المدة.
- 2 يُقطع الخروف لقطع كبيرة ويُغسل جيداً تحت الماء الجاري ويُجفف.
- 3 يُسخن الماء في إناء كبير على نار متوسطة ويُضاف الخضار والتوابل الصحيحة، وتُضاف قطع اللحم وتُسلق لمدة 30 دقيقة مع التخلص من الريم كلما ظهر على السطح ثم تُرفع قطع اللحم جانباً (غير كاملة النضج).
- 4 يُوضع الجميد مع ماء النقع في إناء آخر على نار متوسطة، ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُضاف قطع اللحم.
- 5 يُتبّل الخليط بالملح والفلفل، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 60 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم ويُراعى التقليب من حين لآخر.
- 6 يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللوز والصنوبر مع التقليب حتى يحمر، وتُرفع المكسرات على منشفة ورقية.
- 7 يُغسل الأرز ويُصفى ويُحمر في نفس زيت تحمير اللوز والصنوبر مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف الكركم ويُتبّل الأرز بالملح مع التقليب الجيد.
- 8 يُضاف الماء إلى الأرز، ويُترك على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- 9 يُفرد خبز الشراك في طبق أو صينية التقديم، ويُسقى بنصف كمية مرق الجميد، ثم تُوضع طبقة من الأرز وفوقها قطع اللحم ويُصب بقية المرق على الطبق بالكامل.
- 10 يُزين باللوز والصنوبر ويُرش البقدونس المفروم ويُقدم مع المزيد من مرق الجميد ويُزين بالسمن البلدي.

المقادير

- 1 قطعة لبن جميد (لبن معازر)
- 8 مجفف وفي حجم قبضة اليد
- 8 كوب ماء
- 1/2 خروف صغير (حوالي 4 كيلو)
- 2 كوب قطع خضار (بصل- جزر- كرفس)
- 4 فص حبهان (هيل)
- 4 ورق غار (لاورا)
- 3 عود قرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
- ملح وفلفل
- 4 ملعقة كبيرة زيت (أو سمن)
- 1/4 كوب لوز مقشر
- 1/4 كوب صنوبر
- 3 كوب أرز مصري
- 1 ملعقة صغيرة كركم (أو زعفران)
- مُذاب في قليل من الماء الدافئ)
- 3/4 كوب ماء
- 2 خبز شراك أو خبز صاج
- بقدونس مفروم للتزيين

- لبن الجميد هو عبارة عن لبن رائب (مخضوض) مفصول اللبن عن الزبد، يُسخن على نار هادئة حتى يتحول إلى قطع، ثم يُضع في شاشة لعدة ساعات للتخلص من الماء، ويُتبّل بالملح ويشكل على هيئة كرات، ويُترك في الشمس ليُجف تماماً ويحفظ.

- يمكن استبدال خبز الشراك أو الصاج بأخر رقيق.

- يمكن استبدال اللحم بالدجاج في حالة عدم التمكن من أكل الضأن.

- عادة ما يقدم مع الأرز الأبيض ولكن لا مانع من تجرّبة مع أرز مُضاف إليه قليل من الزعفران.

i

موزات ضان بالبرغل والشعرية

...البرغل، القمح، البلبلة أو الفريك يمكن طهيه مثل الأرز ويمكن إضافة الشعرية.



الطريقة / لموزات الضان

- يخلط الدبس مع صلصة الطماطم في وعاء عميق، ويضاف السكر والكرام والزنجبيل والثوم مع التقليب الجيد.
- يتبل الخليط بالملح واللفل ثم يضاف الماء مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات للحصول على التتبيلة.
- تدعك الموزات بالتتبيلة في وعاء عميق، وتُغطى بإحكام بالثلاجة (بالبراد) لمدة 3 ساعات (كلما زادت المدة كلما تشبع اللحم من التتبيلة).
- تُرفع الموزات من التتبيلة (مع حفظ التتبيلة جانباً).
- تُرش الموزات بالدقيق حتى يغطيها بالكامل مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة وتُضاف أوراق الكاري واللفل الأخضر والحلبة مع التقليب الجيد لمدة 5 دقائق.
- تُحمر قطع الموزات في الزيت الساخن مع التقليب حتى تُحمر من جميع الجوانب، ثم تُرفع جانباً.
- يضاف البصل في نفس المقلاة على نار متوسطة، ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون.
- تُضاف قطع الموزات والتتبيلة، ويتبل الخليط ويُقلب حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج اللحم وتتركز الصلصة (مع مراعاة تقليبها من حين لآخر).

المقادير / لموزات الضان

كوب دبس تمر هندي	1/4
كوب صلصة طماطم (معجون)	1/2
ملعقة كبيرة سكر	2
ملعقة صغيرة كركم مطحون	2
ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم	1
فص ثوم مفروم	2
ملح ولفل	
كوب ماء	3
موزات ضان	5
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
ورق كاري (اختياري)	5
لفل أخضر حار مفروم خشن	1
ملعقة كبيرة حلبة حب (أو كمون)	3
كوب دقيق	3
بصل متوسط مقطع شرائح	2

كوب برغل خشن	2
ملعقة كبيرة سمن	2
كوب شعرية	1
كوب مرق لحم أو دجاج	4
(سمسم ومكسرات محمصه وبقدونس مفروم للتزيين)	

- يُنقع البرغل في الماء الدافئ ويُترك حوالي 30 دقيقة، ثم يُصفى ويتم التخلص من الماء الزائد بالضغط عليه بين اليدين.
- يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف الشعرية وتُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً.
- يُضاف البرغل للشعرية ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى ليتشرب من نكهة السمن ثم يُضاف المرق ويُتبّل بالملح واللفل.
- تُخفّف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُغطى بإحكام ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى يتشرب كل السائل ويتضج.
- تُوضع نصف كمية البرغل والشعرية في طبق التقديم وتُرص الموزات فوقها، وتُصب الصلصة فوق الموزات وتُزين بالسمسم المحمص والبقدونس المفروم.
- يُزين بقية البرغل مع الشعرية بالمكسرات المحمصه ويُقدم كطبق جانبي (كما في الصورة).

- في حالة تبخر السائل قبل نضج اللحم يُراعى إضافة القليل من المرق أو الماء.
- يمكن استخدام مكرونة صغيرة أو لسان عصفور عوضاً عن الشعرية والفريك عوضاً عن البرغل.
- يمكن استخدام الكبد والكلاوي مع البرغل والشعرية، وتُقدم كطبق جانبي.
- يمكن استخدام عسل أسود وقليل من الخل الأبيض في حالة عدم توفر التمر هندي.

i





...يُمكن استخدام اللحم البقري أو قطع الدجاج أو الجمبري (الروبيان) عوضاً عن الضأن في عمل البرياني.

الطريقة

- تُخلط التوابل المطحونة مع الملح في وعاء عميق ويُتبّل اللحم مع الدعك الجيد.
- تُقطع 3 حبات من البصل شرائح ويُقطع الباقي إلى أربع قطع.
- يُضرب البصل المُقطع قطعاً كبيرة مع الثوم والزنجبيل في الخلاط الكهربائي مع نصف كوب من المرق حتى يُصبح سائلاً غليظ القوام.
- يُسب الخليط على اللحم، ويُعطى ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر لونها، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُوضع اللحم المتبل في نفس الزيت مع التقليب حتى يحمر قليلاً، ثم تُضاف نصف كمية البصل المحمر (تترك الكمية الأخرى للتزيين) وتُقلب مع اللحم ويُضاف باقي المرق ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج اللحم (يراعى إضافة قليل من المرق أو الماء إذا احتاج الأمر).
- يُضاف النعناع والفلفل الأخضر الحار والكزبرة الخضراء لخليط اللحم مع التقليب.
- يُذاب الزعفران في الحليب الساخن.
- تُقسم كمية الأرز المسلوقة إلى قسمين في وعاءين منفصلين.
- يُخفق الزبادي جانباً، ويُضاف لنصف كمية الأرز ويُقلب، ويُضاف الزعفران إلى نصف الكمية الأخرى مع التقليب.
- يُضاف جزء من الأرز بالزبادي لخليط اللحم، ثم الأرز الملون بالزعفران بالتناوب (بدون تقليب) حتى تنتهي من كمية الأرز ويظهر كطبقات ثم يُغطى بإحكام.
- يُطهى الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقلب في طبق التقديم ويُزين بالبصل المحمر.

المقادير

- | | |
|-------|------------------------------|
| 1 | ملعقة كبيرة توابل مطحونة* |
| 1 | كيلو لحم ضأن مُقطع مكعبات |
| | ملح |
| 4 | بصل كبير |
| 4 | فص ثوم |
| | قطعة زنجبيل في حجم البندق |
| 1 1/2 | كوب مرق لحم |
| 1/4 | كوب زيت زيتون |
| 2 | ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم |
| 1 | ملعقة صغيرة فلفل أخضر حار |
| 2 | ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة |
| 1/2 | ملعقة صغيرة زعفران |
| 1/4 | كوب حليب ساخن |
| 2 | كوب أرز باسمتي مسلوقة |
| 1/2 | كوب زبادي |

* التوابل المطحونة هي (قرنفل - قرنفل - حبهان - هيل) - شطة - فلفل أبيض - كركم).

= لإحكام تغطية البرياني تقوم بعمل عجين من 1/3 كوب دقيق وقليل من الملح مع إضافة 1/2 كوب ماء تدريجياً حتى تحصل على عجين متجانس مطاطي، يُلف العجين حول حافة الإناء مع الضغط عليه بالغطاء بإحكام.

= يُمكن طهي البرياني في فرن حراره 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

i



فتة بصلصة الطماطم

...الفتة من الأكلات المعروفة والمشهورة بمصر، ويمكن استخدام الكوارع أو قطع اللحم الضأن في تحضيرها.

الطريقة / للفتة

- تُغسل الموزات وتُوضع لمدة 3 دقائق في ماء مغلي بحيث يغطيها ثم تُرفع جانباً. مع التخلص من الماء.
- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى.
- يُسخن الماء على نار متوسطة، وتُضاف الموزات والخضار والبهارات ويُتبّل بالملح والפלפל.
- عندما يبدأ الخليط في الغليان تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة حتى ينضج اللحم تماماً مع مراعاة إزالة الريم (الزبد) من سطح المرق كلما ظهر.
- تُرفع الموزات جانباً ويُصفى المرق.
- يُوضع السمّن في إناء آخر على نار متوسطة ويُحمر الأرز لمدة 3 دقائق أو حتى يتداخل مع السمّن، ثم يُضاف 2 1/2 كوب من الماء (يُمكن استخدام خليط من الماء مع المرق) ويُتبّل بالملح ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُعطى الإناء ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

للتقلية

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم الممزوج ويُقلب لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح ذهبي اللون، ثم تُرفع نصف كميته جانباً.
- يُضاف الخل والمرق ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع جانباً.

للسلصة

- تُوضع نصف كمية الثوم المحمر في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف صلصة الطماطم والخل والمرق ويُتبّل بالملح والفلفل مع التقليب، ويُترك حتى يبدأ الخليط في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.

للتحضير الفتة

- يُوضع نصف الخبز المحمص في طبق التقديم ويُرش بالتقلية ويُترك لبضع دقائق حتى يتشرب منها.
- تُوضع طبقة من الأرز فوق الخبز ويُصب كوب من المرق ثم تُوضع قطع الموزات (يُمكن تحميرها)، وتُصب صلصة الطماطم حسب الرغبة أو تُقدم في وعاء جانبي.
- تُزين الفتة بالخبز المحمص المتبقي والبقدونس الطازج وتُقدم ساخنة.

المقادير / للفتة

- 2 موزات ضأن (1 1/2 كيلو)
- 2 كوب أرز مصري
- 6 كوب ماء
- 2 جزر مُقشر مُقطع حلقات
- 2 عود كرفس مُقطع مكعبات
- 2 بصل متوسط مُقطع مكعبات
- 2 ورق غار (لورا)
- 2 مستكة (حب)
- 4 قرنفل صحيح
- 2 عود قرفة
- 3 حبهان حب (هيل)
- ملح وפלفل
- 2 ملعقة كبيرة سمّن
- 2 خبز عربي مربعات (مُحمص)
- بقدونس للتزيين
- للتقلية
- 6 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 6 فص ثوم مضروم ناعم
- 1 كوب خل أبيض
- 1 كوب مرق لحم
- للسلصة
- 3 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1 كوب خل أبيض
- 1 كوب مرق لحم

...المذاق الخاص للمشاوي يأتي من الدهون السائل على الفحم والذي يسبب الدخان الذي يعطي للحم النكهة الخاصة.



الطريقة

- 1 يُبشر البصل ويُصفى من الماء ويُوضع جانباً في وعاء منفصل.
- 2 توضع قطع اللحم (الخاصة بالكباب) والريش في ماء البصل. وتتبيل بالملح والخليل وتغطى وتترك بالتلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تتشبع من التتبيلة.
- 3 يُضاف بشر البصل المُصفى والبقدونس إلى اللحم المفروم (الكفتة) ويتبيل بالملح والخليل.
- 4 يُفرد خليط اللحم مع البصل ناعماً في المفرمة.
- 5 تُفرد نصف كمية اللحم المفروم مرة أخرى. ثم تُضاف إلى الجزء الآخر وتُخلط جيداً.

لتجهيز الشواء

- 1 توضع قطع اللحم في السيخ المعدني بحيث تكون قليلة العدد وفي منتصف السيخ.
- 2 يُقسم خليط اللحم المفروم إلى أقسام متوسطة الحجم. وتُشكل على هيئة أصابع بداخل الأسياخ مع الضغط عليها حتى تكون متساوية الحجم بطول السيخ.
- 3 تُعد شواية الفحم قبل البدء في الشوي ويساوى الفحم فيها.
- 4 توضع أسياخ اللحم والكفتة وقطع الريش فوق شبكة معدنية على الفحم مع التقليب، ويُراعى مدة طهي الكفتة والريش مقارنة بقطع اللحم وعدم طهيها لمدة طويلة حتى لا تفقد كمية كبيرة من السائل.
- 5 تُقدم ساخنة مع الخضروات المشوية والسلطة الخضراء.

المقادير

كيلو لحم ضأن للكباب	1
كيلو لحم ضأن مفروم للكفتة	1/2
كيلو ريش ضأن	1/2
بصل متوسط	4
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم	2
ملح وخليل	

= بالنسبة للحم المفروم، يمكن استعمال الضأن أو البقري أو خليط منهما حسب الرغبة، ويفضل أن تكون نسبة الدهن: 20 بالنسبة للحم (80).
 = لغسل الطير، يُستخدم المديل (الغلاف الرقيق الذي يحيط بالمعدة)، ويتم تنبيله في نفس التتبيلة الخاصة بالكباب ويحشى بخلطة الكفتة مع إحكام غلق الجوانب ويثوى على الفحم.

لحم مع سبانخ

...من الأطباق المشهورة في باكستان والهند.

الطريقة

- يُوضع الزبادي مع السمن في وعاء عميق، ويُضاف الزنجبيل والثوم والبصل والفاصل.
- ويُتبّل الخليط بالملح والبهارات مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُوضع قطع اللحم في الخليط وتُغطى جيداً بالتتبيلة مع الدعك باليد، ثم تُغطى وتترك بالثلاجة لمدة 3 ساعات على الأقل.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف قطع اللحم مع التتبيلة وتترك لمدة 10 دقائق (مع التقليب من حين لآخر)، ثم يُضاف المرق ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- تُضاف أوراق السبانخ وعصير الليمون ويُتبّل الخليط بالملح والفاصل ويُقلب ويُغطى ويُترك لمدة 10 دقائق أخرى.
- يُوضع اللحم مع السبانخ في طبق التقديم، ويُزين بالليمون وشرائح الفلفل الأحمر.

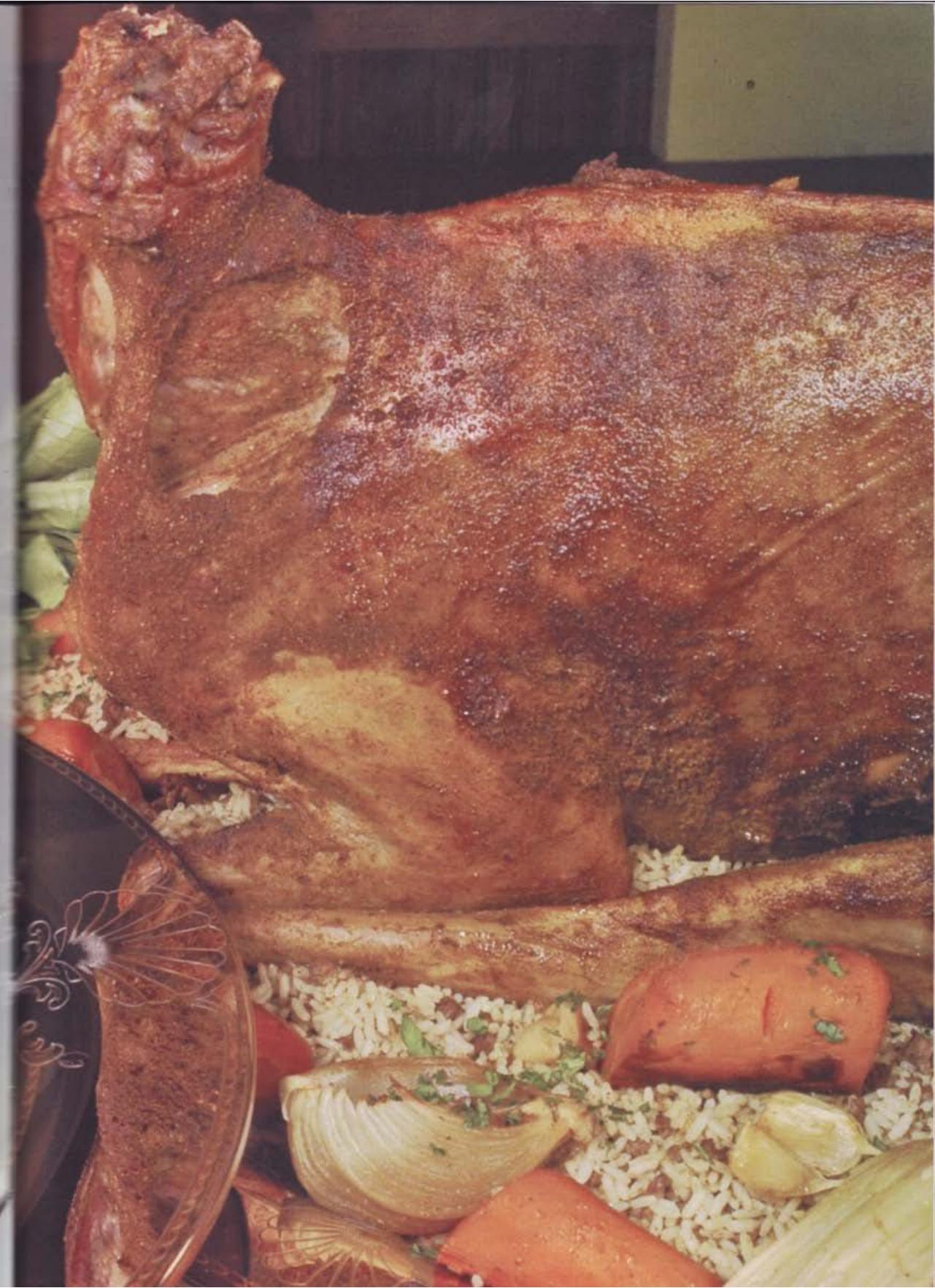
المقادير

كوب زبادي	1
ملعقة كبيرة سمن Ghee	2
ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم	1
فص ثوم مفروم	2
بصل متوسط مفروم ناعم	1
فلفل أخضر حار مفروم	1
ملح	
ملعقة كبيرة بهارات مطحونة*	2
كيلو لحم ضأن أو بقري (مكعبات كبيرة)	1
ملعقة كبيرة زيت	4
بصل متوسط مُقطع حلقات	4
كوب مرق لحم أو دجاج	1
كيلو سبانخ طازجة (قطعا كبيرة)	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
للتزيين	
ليمون مُقطع أنصافاً	
فلفل أحمر مُقطع شرائح طويلة	

* البهارات المطحونة هي (قرفة - فلفل - كزبرة - كركم - كمون - فلفل أسود).

يمكن استخدام سبانخ مجمدة عوضاً عن الطازجة بعد فكها من التجميد والتخلص من الماء.





خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة

...كثيراً ما يستصعب البعض فكرة عمل الخروف، ولكن إذا نظرنا على أنه يُطهى كأي قطعة لحم (باستثناء الحجم) سيكون سهلاً في الطهي خاصةً عند دعوة أعداد كبيرة ووجود حجم خروف صغير يُمكن طهيه في الفرن بالمنزل.

الطريقة / للخروف بالبهارات

يُغسل الخروف جيداً بالماء، ويُذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته ويُترك في الماء المالح لمدة ساعتين ثم يُشطف ويُجفف.
تُفرد نصف كمية الثوم ناعماً وتوضع في وعاء عميق وتُضاف البهارات والزيت وتُتبّل بالمح والפלפל.
يُتبّل الخروف جيداً من الداخل والخارج بالتبيلة مع الدعك، ثم يُغطى ويُترك بالثلاجة لمدة 6 ساعات على الأقل.
يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُصب الماء في صينية فرن كبيرة، ثم تُضاف الخضروات ويوضع فوقها الخروف.
يُغطى الخروف بورق ألوونيوم ويوضع في الفرن لمدة 4 ساعات، (ويُراعى رفع ورق الألوونيوم بعد نصف المدة، ودهن الخروف من حين لآخر بالسائل المتساقط).

للأرز بالخلطة

يُغسل الأرز ويُنقع في الماء لمدة نصف ساعة ثم يُصفى.
يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل واللحم المفروم مع التقليب لمدة 10 دقائق.
يُضاف الأرز للخليط ويُقلب بخفة حتى تتداخل المكونات.
يُضاف المرق ويُتبّل بالملح والفلפל، عندما يبدأ الخليط في الغليان، يُغطى وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج تماماً.
يُسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف المكسرات وتُقلب حتى تُصبح ذهبية اللون، ثم تُرفع جانباً.
يُوضع الأرز في طبق التقديم، ويُزين بالمكسرات ويوضع فوقه الخروف ويُزين بالخضار.

المقادير / للخروف بالبهارات

1	خروف صغير (6 كيلو)
1/2	كوب ملح
16	فص ثوم مفروم
4	ملعقة كبيرة بهارات مطحونة*
1/4	كوب زيت زيتون
1/2	كوب ماء
2	بصل مُقطع قطعاً كبيرة
3	جزر مُقشر مُقطع قطعاً كبيرة
4	عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة

للأرز بالخلطة

4	كوب أرز باسمتي
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل متوسط مفروم
1	كيلو لحم مفروم
	ملح وפלפל
6	كوب مرق لحم (أو دجاج)
4	ملعقة كبيرة سمن
1/4	كوب لوز مُقشر
1/4	كوب فستق مُقشر
1/4	كوب صنوبر

* البهارات المطحونة هي (كركم - قرنفل - زنجبيل - قرفة - كزبرة - حبثان (هيل) - فلفل أحمر حلو (بابريكا)).

= سهولة تقشير اللوز يُنقع في الماء الساخن لمدة 5 دقائق قبل تقشير.

= يُمكن الاستغناء عن الخروف الكامل بتقطيعه أو استعمال فخذ ضأن أو جزء منه.

= يُمكن اتباع نفس الخطوات لعمل فخذ ضأن أو نصف خروف عوضاً عن الخروف الكامل.

i

...فكرة الخضروات المقطعة شرائح رفيعة وطويلة، أوحى لي بفكرة إضافتها لطبق من الاسباغتي بحيث تكون نسبة الخضروات هي الأكثر، وتناسب مع من يرغب في تقليل السعرات الحرارية.



الطريقة

- يُقطع الظهر إلى ثلاث قطع، كل قطعة تحتوي على ريشتين، ثم تُنزع عظمة من كل قطعة لتحتوي عظمة واحدة (كما في الصورة).
- تتبل الريش بالملح والפלفل وتُدهن بالخردل بحيث يغطيها تماماً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُقشر البطاطس وتُقطع طولياً للحصول على شرائح رفيعة طويلة، ثم يتم الضغط الخفيف عليها للتخلص من الماء الزائد.
- يُخلط الدقيق مع الزعتر وتُتبّل بالملح والפלفل، ويُرش الدقيق على شرائح البطاطس حتى يغطيها تماماً.
- تُغلى الريش بالبطاطس مع الضغط عليها بحيث لا يظهر غير العظم، وتُرش بقليل من الدقيق.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمّر الريش لمدة دقيقتين لكل جهة أو حتى يصبح لون البطاطس ذهبياً.
- تُوضع الريش في صاج بالفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُحمّر الثوم لمدة دقيقتين، ثم تُضاف شرائح الفلفل والكوسة مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى تمام النضج.
- تُوضع الريش في طبق التقديم وتُقدم مع الخضروات وتُزين بالصلصة البنية.

المقادير

- | | |
|--------------------------------|-----|
| ظهر ضأن كامل | 1/2 |
| ملح وفلفل | |
| ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون | 2 |
| بطاطس كبيرة | 3 |
| ملعقة كبيرة زعتر مفروم | 1 |
| ملعقة كبيرة دقيق | 4 |
| زيت للتحمير | |
| ملعقة كبيرة زبد | 1 |
| فص ثوم مفروم | 2 |
| فلفل شرائح طويلة (أخضر وأحمر) | 2 |
| كوسة ألوان ممشورة طولياً | 2 |
| ملعقة كبيرة من الصلصة البنية | 4 |
| (راجع الوصفة بنض الباب) | |

■ يُمكن استخدام الدجاج أو الجمبري عوضاً عن اللحم.
 ■ للحفاظ على لون العظم كما في الصورة يلف بورق ألومنيوم أثناء الطهي.

رقبة خروف محشية

...يفضل البعض كيفية طهي كل أجزاء الخروف حتى أنهم يتخلصوا من تلك الأجزاء، ومنها الرقبة.

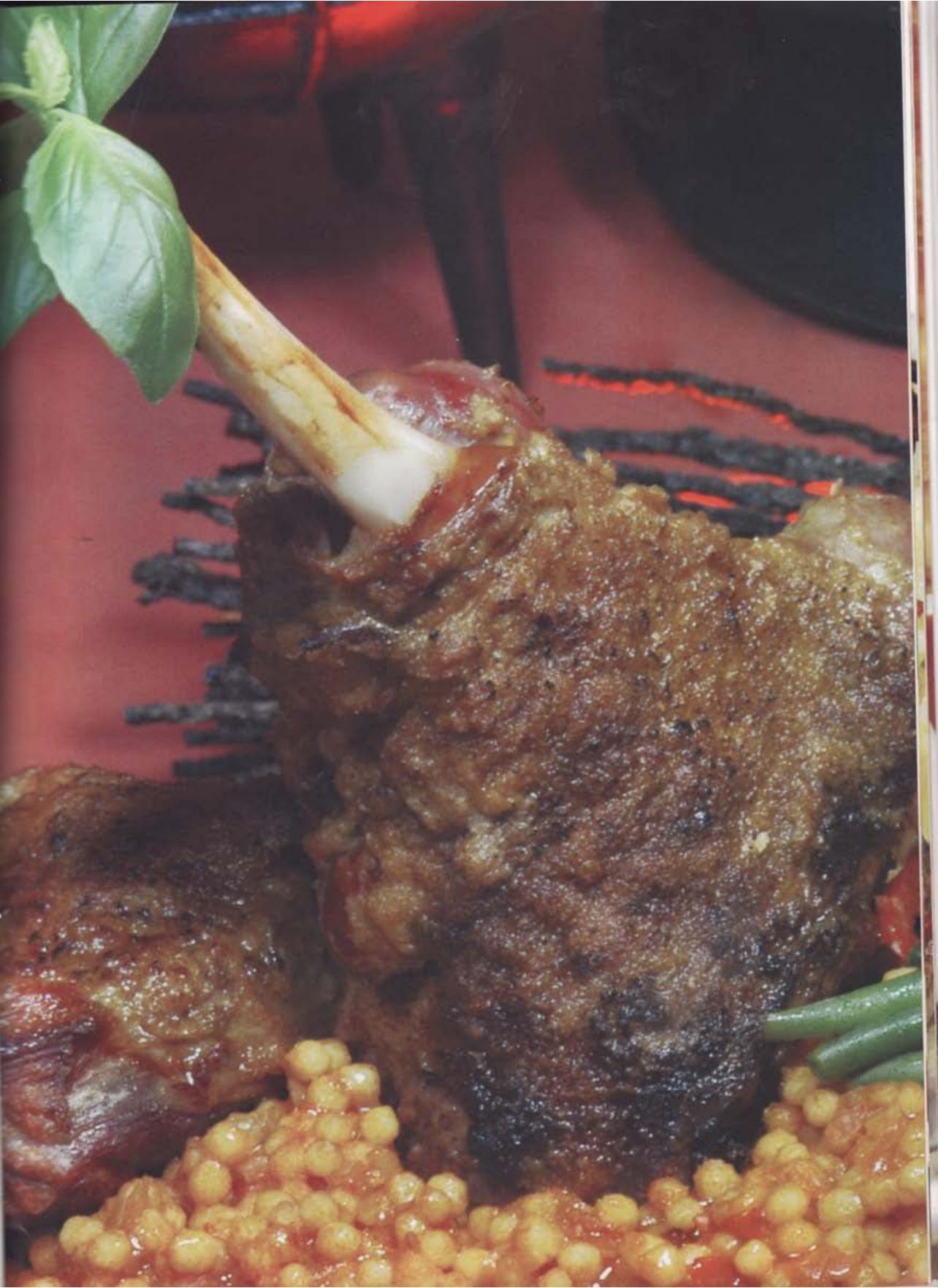
الطريقة / للحشو

- تسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم والتفاح مع التقليب لمدة 5 دقائق. ويُتبّل الخليط بالقرنفل والملح والفلفل وجوزة الطيب واكليل الجبل.
- تُغطى المقلاة وتُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- يُخلط اللحم المفروم مع الفستق في وعاء عميق، ويُضاف خليط البصل والتفاح ويُقسم الخليط إلى جزئين.
- يُضاف البقسماط والبيض إلى أحد الأجزاء، وتُخلط مكونات الحشو جيداً حتى تتداخل وتُصبح متماسكة.
- يُضرد لحم رقبة الخروف ويُتبّل بالملح والفلفل ويُوضع الحشو فوقه ويساوى.
- تُلف الرقبة على شكل أسطوانة بحيث يكون الحشو للداخل، وتُرش بقليل من الملح والفلفل من الخارج وتُربط بخيط سميك يتحمل الحرارة، وتُلف بورق بلاستيك أو ورق ألومنيوم.
- تُوضع مكونات سلق الرقبة في إناء على نار متوسطة وتُترك حتى البدء في الغليان، ثم تُضاف الرقبة المحشوة (التأكد من لفها جيداً) مع مراعاة نزع الريم (الزبد) كلما ظهر وتُترك لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.
- تسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف الجزء الباقي من خليط التفاح مع اللحم ويُقلّب جيداً لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج ثم يُرفع جانباً.
- تُترك الرقبة لتبرد قليلاً، ثم يُزال الخيط وتُقطع إلى حلقات وتُقدم مع صلصة الطماطم "المارينارا" (راجع الوصفة بنفس الباب) وخضروات مشوية، ويُوضع الحشوي طبق جانبي.

المقادير / للحشو

رقبة خروف	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
بصل مفروم خشن	1
ثوم حلقات	4
تفاح أخضر مُقشر ومُقطع مكعبات	2
ملعقة صغيرة قرنفل مطحونة	1
ملعقة صغيرة قرنفل مطحون	1/2
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة	1/4
ملعقة صغيرة اكليل الجبل مفروم	1
كوب لحم ضأن مفروم	1
كوب فستق مُقشر صحيح	1/2
كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)	1/4
بيض مخفوق	1
لسلق الرقبة	
جزر مُقشر ومُقطع حلقات	2
عود كرفس مُقطع (قطع كبيرة)	2
بصل مُقطع (قطع كبيرة)	1
حبهان (هيل) صحيح	3
ورق غار (لورا)	2
قرنفل صحيح	3
فلفل أسود صحيح	4
كوب ماء	6
قطع عظم (اختياري)	





فخذ ضأن بالمغربية

...لا يعرف الكثير المغربية، ولكن طعمها يدفعنا للتعرف عليها فهي حبات تشبه اللؤلؤ في حجمها والمكرونة في طعمها، وتُعرف في بعض البلاد بـ "الفتول" أو "المحمصة".

الطريقة / للفخذ الضأن

المقادير / للفخذ الضأن

- يُفسل اللحم ويُجفف، ويُقطع إلى قطعتين (يُستخدم المنشار الخاص بقطع العظم)، وبواسطة طرف سكين حادة يتم عمل شقوق في الدهن بعمق حوالي نصف سنتيمتر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط البصل والثوم في خلاط كهربائي، وتُضاف الكزبرة الخضراء والتوابل المطحونة وعصير الليمون والزبادي وتُخفق جيداً حتى نحصل على خليط متجانس، وتُتبّل بالمح والمخلل.
- يُصب الخليط في وعاء، ثم يُضاف البقسماط بالتدريج حتى يصبح غليظاً ومتماسكاً.
- تُربط قطعتي اللحم بخيط سميك يتحمل الحرارة، ويُوضع الخليط فوق اللحم بحيث يُغطيه تماماً.
- يُصب الماء في صينية فرن، وتُوضع الخضروات وتُتبّل بالمح والمخلل وتُوضع قطع اللحم.
- تُغطى الصينية بورق الألومنيوم، وتُوضع في الفرن لمدة ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم، ويتم رفع ورق الألومنيوم بعد نصف المدة.

- 1 فخذ ضأن (حوالي 3 كيلو)
- 1 بصل مُقطع قطعاً كبيرة
- 4 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 كوب زبادي
- 1 ملح وفلفل
- 1 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- 1.4 كوب ماء
- 3 بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 جزر مُقشر مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة

للمغربية

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف المغربية مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تُغلف حبات المغربية بالزيت، ثم تُضاف صلصة وقطع الطماطم مع التقليب حتى تتداخل المكونات وتُتبّل بالمح والمخلل.
- يُضاف المرق ويُقلب حتى يبدأ الخليط في الغليان، يُغطى الإناء وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم فخذ الضأن مع المغربية وتُزين بالخضروات.

للمغربية

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مفروم ناعم
- 2 كوب مغربية
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 2 طماطم مُقسّرة ومُقطعة مكعبات
- 1.2 كوب مرق لحم أو دجاج
- أوراق ريحان للتزيين

✳️ الخضروات عسيرة عن فاصوليا مسلوقة وثوم حلفاء وفلفل أحمر مكعبات صغيرة يتم طهيها في زيت زيتون وتُتبّل بالمح والمخلل.

■ نُوّض أوراق الريحان أو أي أعشاب أخرى بداخل العظم مثل القارة للتزيين.

■ يمكن استبدال المغربية بالمكرونة الصغيرة أو الكسكسي.

i

فخذ ضأن بالأعشاب

...استخدمت الأعشاب لحماية اللحم وفي نفس الوقت لإعطائه نكهة.



الطريقة

- تُنزع العظمة الداخلية من الفخذ مع (ترك عظم الموزة)، بحيث تتمكن من حشوها والحفاظ على شكلها (كما هو موضح بالصورة).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخلط الطماطم مع البصل والصنوبر والزبيب وتُتبّل بالملح والפלّفل.
- تُوضع الحشوة في التجويف الداخلي للفخذ حتى تملأه مع الضغط الخفيف.
- تُخلط الأعشاب الطازجة مع الثوم وزيت الزيتون وتُتبّل بالملح والفلّفل، ويُترك مقدار ملعقة كبيرة منها جانبا للتتبيل البطاطس، وتُضرب باقي الكمية في خلاط كهربائي حتى تُصبح سائلا متماسكا.
- تُتبّل البطاطس بخلطة الأعشاب جيدا، ويُغطى اللحم بالخلطة الأخرى السائلة مع الضغط عليها باليد حتى تُغطيتها بالكامل.
- يُصب المرق في صينية فرن وتُوضع فوقه الفخذ المحشوة، وتُوضع في الفرن لمدة 2 1/2 ساعة أو حتى تمام نضج اللحم (تُغطى بورق الألومنيوم لنصف مدة الطهي).
- تُضاف البطاطس في نفس الصينية بجانب اللحم بعد مرور ساعة من الوقت.
- يُترك اللحم ليبرد قليلا قبل التقطيع ويُقدم مع البطاطس.

المقادير

فخذ ضأن (حوالي 3 كيلو)	1
طماطم مقطعة مكعبات صغيرة	6
بصل متوسط مفروم	4
كوب صنوبر محمص	1
كوب زبيب	1
ملح وפלّفل	
كوب نعناع طازج مفروم	1/4
كوب بقادونس مفروم	1/4
كوب إكليل الجبل (روزماري) مفروم	1/4
كوب زعتر طازج مفروم	1/4
فص ثوم	4
كوب زيت زيتون	1/4
كيلو بطاطس صغيرة (أو كبيرة قطع)	1
كوب مرق لحم (أو ماء)	1

■ يُراعى أن يُنقع الزبيب في ماء دافئ قبل الاستخدام.
■ يُراعى حجم البطاطس المستخدمة، وإن لم تتوفر الصغيرة يمكن تقطيع بطاطس كبيرة.

طاجن الموزات مع السفرجل

... الطهي في الطاجن الفخار وخاصة على الجمر يُعطي مذاقاً خاصاً، ويتميز هذا الطبق باستخدام السفرجل ولكن يمكن الاستغناء عنه في حالة عدم توفره.

المقادير

موزات ضان	4
ملعقة صغيرة كركم مطحون	2
ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون	1
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة زيت	3
بصل كبير مقطّع شرائح	2
سفرجل (أو كمثرى "أجاص")	3
كوب سكر	1/4
ملعقة كبيرة قرفة مطحونة	1

الطريقة

- يُغسل اللحم ويُجفف.
- يُخلط الكركم والزنجبيل والملح والفلفل ويُتبّل اللحم مع الدعك جيداً.
- يُسخن الزيت في الطاجن الموضوع فوق الجمر (أو في إناء على نار متوسطة).
- يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه مانلاً للذهبي.
- يُضاف اللحم للبصل مع التقليب حتى يتشبع البصل من نكهة اللحم.
- يُغطى الطاجن بإحكام ويُترك لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.
- يُغسل السفرجل ويُقطع إلى أربع قطع مع التخلص من البذر.
- يُسلق السفرجل في ماء مغلي مُملح في إناء عميق على نار متوسطة ويُترك لمدة 5 دقائق (غير كامل النضج).
- يُصفى السفرجل من الماء ويُخلط مع السكر والقرفة في مقلاة، ويُضاف نصف كوب من ماء السلق.
- تُرفع المقلاة على نار متوسطة، ويُترك الخليط لمدة 5 دقائق حتى يُصبح كالكراميل مع التقليب من حين لآخر.
- يُزين الطاجن بالسفرجل ويُقدم ساخناً.

■ يُستبدل على نضج اللحم عندما يصفّر حجمه ويظهر العظم.
 ■ في حالة طهي الموزات على النار مباشرة يُراعى إضافة قليل من ماء سلق السفرجل أثناء الطهي

i



الصلصة البيضاء (البشاميل)

المقادير

ملعقة كبيرة زبد	3
ملعقة كبيرة دقيق	3
كوب حليب	2
ملح وفلفل أبيض	
ملعقة صغيرة جوزة الطيب	1/8

الطريقة

- يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف الدقيق ويُقلب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف الحليب إلى الخليط مع الاستمرار في الخفق الجيد بالضرب اليدوي (تفادياً) لتكون أي كتل) حتى تتجانس المكونات وتصبح صلصة غليظة القوام.
- تُتبّل الصلصة بالملح والفلفل وجوزة الطيب.

- يمكن إضافة صفار بيض للبشاميل بعد أن يبرد وذلك للحصول على اللون الذهبي عند الطهي بالفرن.
- يمكن الاستعاضة عن الحليب بمرق الدجاج أو اللحم أو السمك أو استخدام جزء حليب وجزء الآخر مرق.
- يمكن إضافة ملعقة من الأعشاب الطازجة المفصلة أو 1/2 ملعقة صغيرة جافة، تُضاف الإعتاب بعد الانتهاء من طهي الصلصة.
- يمكن إضافة ملعقة صغيرة من الخردل (المسترد) الجاف وخلطها مع الدقيق.
- للحصول على طعم البصل في الصلصة، يمكن تقشير وإضافة بصلة صغيرة أو حلقة بصل إلى الحليب أثناء التسخين (مع التخلص من البصل قبل إضافة الحليب للدقيق).
- للحصول على طعم الكريمة في الصلصة البيضاء (البشاميل)، يمكن إضافة 1/2 كوب من الكريمة اللباني وتقليبها في الصلصة الساخنة عند الانتهاء من طهيها.
- يمكن الاحتفاظ بطهيح الزبد مع الدقيق بعد أن يبرد واستخدامه في وقت آخر، وفي هذه الحالة يُضاف له الحليب ساخناً ويطهى على نار متوسطة.

صلصة الجبن

المقادير

كوب صلصة بيضاء (البشاميل)	1
كوب حليب	1/2
كوب جبن موتزاريليا مبشور	1
ملعقة صغيرة بقدونس مفروم	1
ملح وفلفل	

الطريقة

- تُوضع الصلصة البيضاء (البشاميل) مع الحليب في إناء على نار متوسطة مع التقليب حتى تتداخل كل المكونات جيداً.
- يُضاف جبن الموتزاريليا عند البدء في الغليان مع التقليب المستمر حتى يسيل.
- تُتبّل الصلصة بالملح والفلفل وتُضاف الأعشاب أو الفلفل الأخضر الحار (حسب الرغبة) وتُقدم ساخنة.

صلصة الجبن المكسيكي

المقادير

كوب صلصة بيضاء (البشاميل)	1
كوب حليب	1/4
كوب جبن شيدر مبشور	1
ملعقة صغيرة كركم مطحون	1
ملح وفلفل	

الطريقة

- تُوضع الصلصة البيضاء (البشاميل) مع الحليب في إناء على نار متوسطة وعند البدء في الغليان يُضاف الجبن الشيدر مع الكركم مع التقليب المستمر حتى يسيل.
- تُتبّل الصلصة بالملح والفلفل وتُقدم ساخنة.

- يمكن استخدام الخردل (المسترد) المطحون عوضاً عن الكركم.
- يمكن إضافة قليل من الشطة حسب الرغبة.

صلصة عش الغراب (الفطر)

الطريقة

- يذاب الزبد في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الدقيق مع التقليب الجيد حتى يتجانس مع الزبد والبصل ويُقلب الخليط لمدة 3 دقائق.
- يُضاف المرق والكريمة مع التقليب المستمر لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح الخليط سميكاً.
- يُضاف عش الغراب (الفطر) مع التقليب لمدة خمس دقائق (يُمكن أن تُصفى الصلصة في حالة وجود كتل قبل إضافة عش الغراب) وتُتبل الصلصة بالملح والفلفل وتُقدم ساخنة.

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة زبد
- 1/4 كوب بصل مفروم ناعم
- 1 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 كوب مرق دجاج
- 2 كوب كريمة لباني
- 2 كوب شرائح عش الغراب (فطر)

الصلصة البنية (ديمي جليز)

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 225 درجة مئوية.
- يُشطف العظم جيداً، ويُرص (طبقاً واحدة مفرودة) في صينية فرن.
- تُوضع الصينية في الفرن ويُترك لمدة ساعة.
- يُدهن العظم المحمر بصلصة الطماطم.
- يُخلط البصل والكرفس والجزر ويُشرد فوق العظم، ويُعاد مرة أخرى للفرن لمدة 45 دقيقة.
- يُوضع العظم وخليط الخضار في إناء عميق.
- يُضاف 2 كوب من الماء وخل بلسمك للصينية وتُرفع على نار متوسطة مع التقليب الجيد حتى يذوب كل ما هو عالق بقاع الصينية نتيجة الطهي في الفرن.
- يُضاف السائل الناتج إلى إناء المرق ويُغلى بالماء.
- تُضاف الأعشاب وتُتبل الخليط بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُترك لمدة 5 ساعات حتى يتركز.
- يُترك ليبرد قليلاً، وتُصفى الصلصة وتُتبل بالملح والفلفل وتُحفظ في التلاجة (البراد) لحين الاستخدام أو تُحفظ بالفريزر في عبوات صغيرة.

المقادير

- 1 كيلو عظم بقري وبتلو بالنخاع
- 1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1 بصل مقطع كبير
- 1 كوب كرفس قطع
- 1 كوب جزر مقطع
- 1 كوب ماء
- 1 كوب خل بلسمك
- 1 مجموعة أعشاب طازجة (زعرور، إكليل الجبل (روزماري)، أوريجانو (زعرور بري))
- 1 كوب ماء
- 1 ملح وفلفل

صلصة الجريشي

الطريقة

المقادير

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ويُضاف الدقيق ويُحمر مع التقليب حتى يصبح لونه بنياً (مراعاة ألا يحترق).
- يُضاف البصل وصلصة الطماطم مع التقليب لمدة خمس دقائق.
- يُضاف الخل والمرق مع التقليب المستمر بالاضرب اليدوي (لتفادي أي كتل) حتى يبدأ بالغليان. وحتى يغلظ قوام السائل.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُصفى.
- في حالة عدم وجود خل بسمك، يُمكن إضافة صلصة صويا مع قليل من الخل.

- 3 ملعقة كبيرة زيت
- 3 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 ملعقة كبيرة بصل مفروم
- 1 ملعقة صغيرة صلصة طماطم
- 1 ملعقة كبيرة خل بسمك
- 4 كوب مرق لحم
- ملح وفلفل

بعد طهي الديك أو الدجاج أو اللحم الرستو في الفرن، يُنزع الدم الموجود في قاع الصينية، ثم يضاف قليل من المرق وترفع على نار متوسطة مع التقليب الجيد حتى يُدوب كل ما هو عالق بالإناء نتيجة التحمير في الفرن.

يُوضع السائل في الخلاط الكهربائي ويخفق حتى ينعم، ثم يُصفى ويتبل ويُقدم بجانب أطباق اللحوم.

يُمكن وضع الدقيق في صاج الفرن للحصول على اللون البني، مع مراعاة ألا يحترق.

صلصة المارينارا (الطماطم الأساسية)

الطريقة

المقادير

- يُسخن الزيت في إناء (ستانليس ستيل) على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة خمس دقائق.
- تُضاف الطماطم وباقي المكونات وقليل من الملح وتُخفف الحرارة، وتُقلب من حين لآخر لمدة ساعة.
- تُتبل الصلصة بالملح والفلفل.
- في حالة استخدام هذه الصلصة للبيتزا تُهرس ناعماً في الخلاط الكهربائي.

- 5 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل متوسط مفروم ناعم
- 5 فص ثوم مفروم ناعم
- 2 كيلو طماطم طازجة مهروسة (أو 5 أكواب طماطم قطع مع العصير)
- 4 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ملح وفلفل
- 1/8 ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة لكل من (ريحان، أوريجانو (زعتر بري))
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر

■ يُمكن استعمال طماطم مُصفاة عوضاً عن قطع الطماطم.

■ يُمكن إضافة جبن رومي (بارمازان) مبشور عند التقديم.

■ يُمكن إضافة لحم مفروم مطهو للصلصة ولتقديمها مع المكرونة.

■ هذه كمية كافية يُمكن وضعها في أكياس بلاستيك وحفظها بالفریزر واستخدامها عند الحاجة.

■ يُمكن استخدام الصلصة مع أطباق متنوعة مثل المكرونة أو الأنشادا أو البيتزا.

■ يُمكن إضافة بعض قطع الأنشوجة القليلة، وتُقلب مع البصل والثوم. ثم تُضاف الطماطم ويتم التباغ باقي الخطوات.

صلصة طماطم ولفل مشوية

الطريقة

- يُسخن الفرن (الشواية) الجزء الأعلى منه.
- تُرص الطماطم والبصل والثوم واللفل في صاج، ويُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يتلون قشر الطماطم واللفل (يُمكن شوي الخضار على النار مباشرة).
- يُقشر الخضار ويُوضع مع باقي المكونات في الخلاط الكهربائي (مع مراعاة عدم الخفق المستمر فيكون الخفق لعدة ثوان على فترات) لتصبح قطعاً دون أن تكون صلصة ناعمة، ثم تُتبّل بالملح واللفل.

المقادير

طماطم متوسطة	5
بصل متوسط مقطع قطعاً كبيرة	1
فص ثوم	3
لفل أخضر	1
لفل أحمر	1
لفل أخضر حار (اختياري)	1
ملعقة كبيرة زيت	2
ملعقة كبيرة عصير ليم (أو ليمون)	2
كوب أوراق كزبرة خضراء	1/2
ملح ولفل	

■ تُستخدم هذه الصلصة في المطبخ المغربي وتسمى "الشامولة" وكذلك في المطبخ المكسيكي ويضاف إليها الفلفل الحار.

■ للتحكم في المذاق يُمكن زيادة أو تقليل البهارات، ويُمكن استخدام الكمون والكزبرة المطحونة.

صلصة سويت أند صور

الطريقة

- تُوضع جميع المكونات في إناء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغيان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لبضع دقائق، ويُرفع ويُترك ليبرد قبل التقديم.
- يُمكن إضافة قليل من النشا المُذاب في الماء إلى الخليط حتى يغلظ قوامه.

المقادير

كوب عصير أناناس	1
ملعقة كبيرة زيت	2
ملعقة كبيرة سكر بني	2
ملعقة صغيرة فلفل أسود	1/2
كوب خل أحمر	1/4
ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون	1/4
ملعقة كبيرة بصل مفروم	3
ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم	2
ملعقة كبيرة كاتشب	2
ملعقة صغيرة صلصة صويا	1
ملعقة كبيرة قطع أناناس (مفروم)	1

■ يُستخدم هذا النوع من الصلصة في المطبخ الآسيوي عادة مع الطيور والأسماك.

■ سويت أند صور تعني الحلو والمز، وللحصول على هذا المذاق يُمكن استخدام السكر أو أي نوع من مصير فاكهة محلّى مع خل.



دجاج "براري" مع صلصة البصل

...يُطلق عادة اسم "براري" على الدجاج الصغير والذي لا يزيد وزنه عن نصف كيلو.

الطريقة / للدجاج

- يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الكرفس والبصل والتوابل ونصف كمية الأعشاب الجافة ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل مكونات خليط البصل، ثم يُترك ليبرد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع الخبز قطعاً متوسطة، ويُوضع في وعاء عميق ويُضاف المشمش ونصف كمية الزبيب والصنوبر مع التقليب.
- يُضاف خليط البصل والمرق للخبز حتى يتشرب الخبز من السائل تماماً، ويُتبّل الحشو بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل مكونات الحشو.
- يُخلط العسل مع عصير الليمون وبقية الأعشاب الجافة.
- يُتبّل الدجاج بخليط العسل والليمون، ويُحشى بالحشو وتُربط أرجل الدجاج بخيط يتحمل الحرارة.
- يُوضع بقية الحشو في صينية فرن ويُرص فوقها الدجاج.
- تُغطى الصينية بورق الألومنيوم وتُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة (يرفع الغطاء بعد نصف الوقت) أو حتى يحمر الدجاج وينضج.

لصلصة البصل

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، يُضاف البصل والثوم ومجموعة التوابل وباقي كمية الزبيب والصنوبر، يُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة مع التقليب من حين لآخر.
- يُترك الدجاج ليبرد قبل التقطيع (مع التخلص من الخيط)، ويُقدم مع خليط الحشو وصلصة البصل.

المقادير / للدجاج

دجاج حجم صغير (براري)	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
كوب كرفس مفروم ناعم	1/2
بصل مفروم ناعم	1
ملعقة كبيرة توابل مطحونة*	1
ملعقة كبيرة أعشاب جافة**	1
ملح وفلفل	
خبز فرنسي	1
كوب مشمش مجفف مُقطع صغير	1
كوب زبيب	1
كوب صنوبر محمص	1/2
كوب مرق دجاج	3
كوب عسل نحل	1/2
كوب عصير ليمون	1/4
لصلصة البصل	
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل كبير مفروم	2
فص ثوم مُقطع شرائح	6
عود قرفة	2
قرنفل صحيح	5
ملعقة صغيرة شطة خشنة	1/4
ملعقة صغيرة جوزة الطيب	1/4
ملح وفلفل	

☆ التوابل المنحونة هي (قرفة - قرنفل - جوزة الطيب).

✪ الأعشاب الجافة هي (زعرور - ريحان - إكليل الجبل (روزماري)).

■ يمكن أن يُنقع المشمش المجفف مع الزبيب في ماء ساخن قبل الاستخدام.

ديك رومي (حبش) بتوابل الكبسة

...من المعتاد أن تُعد الكبسة من اللحم الضأن، وكثيراً ما يُقلل البعض من تناولها في حالة إتباع حمية خاصة، ولكن يُمكن استخدام الديك الرومي "الحبش" لقلّة الدهن به.

الطريقة / للديك الرومي (الحبش)

- يُغسل الديك جيداً ويُذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته. ويُترك في الماء المملح لمدة ساعتين ثم يُشطف ويُجفف.
- يُوضع الماء (كمية كافية لتغطية الديك) في إناء على نار متوسطة، وتُضاف كل التوابل الصحيحة و 2 من اللومي العُماني (مع مراعاة ثقب اللومي بطرف سكين حادة)، وتُضاف الخضروات والديك الرومي.
- تُخفّف الحرارة عندما يبدأ الخليط في الغليان. ويُترك لمدة ساعة أو حتى ينضج الديك، ثم يُرفع جانباً ليبرد ويُصفى المرق.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخلط ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة مع الزبد. ويُدهن الديك جيداً مع الدعك الخفيف من الداخل والخارج. ثم يُوضع في صينية بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.

المقادير / للديك الرومي (الحبش)

ديك رومي (حبش) (6 كيلو)	1
كوب ملح	1
لسلق الديك	
ملعقة صغيرة قرنفل صحيح	1
عود قرفة	4
فص حبهان (هيل)	8
لومي عُماني صحيح	4
ملعقة صغيرة فلفل أسود حب	1
ملعقة صغيرة كمون صحيح	1
ورق غار (لاورا)	3
ملح	
بصل مُقطع شرائح	1
عود كرفس مُقطع قطعاً كبيرة	2
جزر مُقطع قطعاً كبيرة	2
ملعقة كبيرة توابل الكبسة المطحونة*	2
ملعقة كبيرة زبد	2

* التوابل المطحونة هي (حبهان (هيل)،

قرفة، فلفل أبيض، كمون، قرنفل).

= يُمكن طهي الديك الرومي بالفرن دون الحاجة إلى سلقه. وفي هذه الحالة تُوضع خضروات (بصل-كرفس-جزر) في نفس الصينية أسفل الديك (مع قليل من السائل)، ويُمكن حشوه بنفس الخضروات بعد تنبيلها بقليل من الزيت مع الأعشاب العطّارة والملح والفلفل والبهارات. ويُغطى الديك نصف المدة (يراعى أن يكون ورق الألومنيوم غير ملاصقاً للديك)، ويحتاج كل كيلو جرام من الديك 40 دقيقة لطهي في فرن حرارته 180 درجة مئوية. ويُدهن سطح الديك بالسائل المتساقط من حين لآخر حتى لا يجف.

= في حالة استخدام الديك الرومي (الحبش) المُجمّد يُرعى وضعه في وعاء بالثلاجة (البراد) لمدة من يومين إلى ثلاث أيام (حسب الحجم) حتى يثك من التجميد.



الطريقة / للأرز والعدس

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون.
- يُضاف العدس وبقية كمية توابل الكبسة المطحونة واللومي الغماني (بعد شقه بطرف سكين حادة).
- تُضاف البطاطس والمكسرات والزبيب، ويُذاب الزعفران في ماء الورد ويُضاف للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ثم يُضاف المرق وتُتبّل المكونات بالملح.
- تُخفّف الحرارة، ويُترك الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُضاف البيض المسلوق مع تقليب الخليط بخفة، ثم يُغرف الأرز في طبق التقديم ويُوزع العدس والخضار عليه، ويُوضع الديك في الوسط ويُزين بالكزبرة الأخضرَاء.

المقادير / للأرز والعدس

ملعقة كبيرة زيت زيتون	3
بصل متوسط (مكعبات صغيرة)	3
كوب عدس أصفر (نصف نضج)	2
كوب بطاطس مُحمر (مكعبات متوسطة)	2
كوب (صنوبر وكاجو مُحمص)	1
كوب زبيب (منقوع)	1/2
ملعقة صغيرة زعفران	1/2
ملعقة كبيرة ماء ورد	2
كوب مرق دجاج	1
كوب أرز باسمتي مطهو	4
بيض مسلوق	6
كزبرة مفرومة للتزيين	





أفخاذ دجاج بالباف باستري

...وصفتان وصورتان مختلفتان ومتشابهتان، فالرجاء قراءة الوصفة بالكامل وخاصة آخر نقطة لأنها وصفة مختلفة.



الطريقة / لأفخاذ الدجاج

- تَحلى أفخاذ الدجاج من العظم (بواسطة سكين حادة بحرص حتى لا يتمزق الجلد)، ويكسر عظم الأرجل جزئياً، ثم يُعاد إلى مكانه بحيث يكون الجزء الأرفع للخارج (كما في الصورة).
- تُفسل أفخاذ الدجاج جيداً وتُجفف.
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف الخضروات وتُتبّل بالملح واللفل والزعتر مع التقليب حتى تتداخل مكونات الحشو، ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج ثم يرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- تُحشى أفخاذ الدجاج بالحشو، وتُغسل جيداً باستخدام خلة (عود أسنان).
- يُخلط الدقيق مع الملح واللفل، ثم تُرش أفخاذ الدجاج بالدقيق حتى يُغطيتها تماماً.
- تُسخن بقية كمية الزيت على نار متوسطة، وتُحمر أفخاذ الدجاج حتى يُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُترك أفخاذ الدجاج لتبرد، ثم تُزال الخلة (أعواد الأسنان).
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُفرد قطعة من العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ثم تُوضع فوقه أحد أفخاذ الدجاج وتُفعل بالعجين (مع الضغط الخفيف) على أن يكون عظم الأرجل للخارج.
- تُكرر الخطوات حتى تنتهي من كل الكمية.
- يُخفق البيض مع الماء جيداً.
- تُرص أفخاذ الدجاج في صاج، ويُدهن سطح العجين بالبيض المخفوق.
- يُوضع الصاج في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُوضع صلصة عشب الغراب في طبق التقديم وفوقها أفخاذ الدجاج، وتُزين بالأعشاب الخضراء.

المقادير / لأفخاذ الدجاج

- 4 فخذ دجاج (مع الأرجل)
- 6 ملعقة كبيرة زيت
- 1 كوب خضروات مكعبات صغيرة*
- 1 ملح ولفل
- 1.2 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- 1 كوب دقيق
- 4 قطع بيف باستري جاهز (حوالي 20×20 سم)
- 1 بيض مخفوق للدهن
- 1 ملعقة كبيرة ماء
- 1 كوب صلصة عشب الغراب (فطر)
- (راجع الوصفة بنفس الباب)

* الخضروات هي: جزر، كوسة، كرفس، وكراث. كما يمكن إضافة أي نوع آخر حسب الرغبة.

= يمكن تجهيز البيف باستري في المنزل بالرجوع إلى باب "مخبزات".

= يمكن حشو أفخاذ الدجاج بحشو المورديلا، حيث تُفرد صدور الدجاج مع الكريمة اللباني في الفرن، ويُتبّل الخليط بالملح واللفل، ثم يُضاف الفستق المفشر مع التقليب وتحشى أفخاذ الدجاج بالحشوة مع إحكام قفلها وتُحمر ثم تُطهى بالفرن.





إذا رغبتنا في الحصول على حشوة مشابهة بدون استخدام سجق، يُمكن استخدام اللحم المفروم مع بهارات وثوم مفروم.

الطريقة / للبط المحشو

- يُغسل البط جيداً وتُنزع الأحشاء ويُجفف .
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُزال لحم السجق (نصف الكمية) من غلافه الرقيق، ويُوضع في وعاء (مع التخلص من الغلاف)، وتُضاف باقي المكونات ماعدا الخضروات والزيت ونصف كمية البقدونس، ويُتبّل الخليط بالملح واللفل مع التقليب الجيد حتى تتداخل مكونات الحشو.
- يُحشى البط بنصف كمية الحشو وتُترك باقي الكمية جانباً.
- تُوضع الخضروات في صينية فرن، وتُدهن بالزيت وتُتبّل بالملح واللفل .
- تُخلط مكونات التتبيلة جيداً في وعاء، ثم يُدهن بها البط من الداخل والخارج، ويُوضع فوق خليط الخضروات.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 1 1/2 ساعة أو حتى تمام نضج البط (يُغطى بورق ألومنيوم لنصف المدة).

للمفتول (المغربية)

- يُغلى الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف المفتول وملعقة كبيرة من الزيت ويُتبّل بالملح واللفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء بإحكام ويُترك حوالي 10 دقائق أو حتى ينضج ويتشرب كل السائل (مع التقليب من حين لآخر).
- يُسخن المتبقي من الزيت في إناء على نار متوسطة، وتُقطع باقي كمية السجق (النقائق) قطعاً صغيرة، وتُضاف للزيت مع البصل وتُقلى لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المفتول وأبو فروة وبقية مكونات الحشو، ويُتبّل الخليط بالملح واللفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج (مع التقليب من حين لآخر)، ثم يُرفع جانباً.
- يُضاف الجزر المبشور والأعشاب الجافة و 2 ملعقة كبيرة من البقدونس مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُوضع المفتول (المغربية) في طبق التقديم، ويُوضع البط مع الخضروات ويُزين بالبصل الأخضر.

المقادير / للبط المحشو

- 1 بط (2 1/2 كيلو)
- 1 كيلو سجق (نقائق)
- 1 بصل كبير مقطع شرائح
- 1 كوب قطع عش غراب (فطر)
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
- 4 شريحة خبز توست (مقطع مربعات)
- 1 كوب قطع أبو فروة (معلب)
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملح ولفل
- 2 كوب خليط من الخضروات*
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 لتتبيلة البط
- 4 ملعقة كبيرة عسل أبيض
- 1 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة كركم
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
- 1 ملح ولفل
- 2 للمفتول (المغربية)
- 2 كوب ماء
- 1 كوب مفتول (مغربية)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل مفروم ناعم
- 10 كوب أبو فروة (كستناء) معلب
- 1 جزر متوسط مقشر ومبشور
- 1 ملعقة كبيرة أعشاب جافة
- 1 (ريحان - أوريجانو) زعتر بري))
- 1 شرائح بصل أخضر للتزيين

* الخضروات هي: بصل صغير، بطاطس، جزر، وأبو فروة (كستناء)، ويُراعى أن تُقطع بنفس الحجم.
 - يُمكن تتبيل البط قبل طهيه بيوم ويكون ذلك أفضل حتى تتخلل التتبيلة الأنسجة، كما يُمكن تحضير الحشو قبلها بيوم.
 - يُمكن استخدام المدجاج عوضاً عن البط، كما يُمكن استخدام فخذ ضأن.

دجاج ملفوف مع خضروات

...هذه الطريقة مشابهة لـ "كوردون بلو"، ويمكن تغيير نوع الجبن أو الحشو حسب الرغبة في كل مرة يُعد هذا الطبق.



الطريقة

- تُوضع صدور الدجاج بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها من الجهتين، ثم تُتبّل بالملح والفلفل.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُرص حلقات الخضروات على صدور الدجاج وتُرش بقليل من الجبن، ثم تُلف الصدور حول الحشو مع الضغط الخفيف.
- تُرش صدور الدجاج بالدقيق حتى يُغطيتها تماماً (مع التخلص من الدقيق الزائد)، ثم تُوضع في البيض المخفوق حتى يُغطيتها، وأخيراً في البقسماط (يراعى أن يتم تغطية صدور الدجاج كاملاً كل مرة بالمواد المختلفة).
- تُدهن صينية فرن بقليل من الزيت، ثم تُرص عليها صدور الدجاج.
- تُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة، أو حتى تمام النضج وتُترك لتبرد قبل التقطيع.
- تُوضع صلصة المارينارا في طبق التقديم، وتُرص حلقات الدجاج فوقها، وتُزين بالبقدونس.

المقادير

صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم	4
ملح وفلفل	
كوب خضار مشوي مقطع *	2
كوب جبن ابيض بدون ملح	1/4
كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور	1/4
كوب دقيق	1
بيض مخفوق	2
كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)	1
كوب صلصة مارينارا	2
(راجع الوصفة بنفس الباب)	

* يمكن استخدام حلقات من (الكوسة، الباذلجان، الفلفل الألوان والطماطم)، وتُدهن بالزيت ثم تُشوي، يمكن استخدام الكورن فليكس المطحون عوضاً عن البقسماط.

* بالنسبة للدجاج الكبير، نحس صدور الدجاج بخليط الزيت (راجع وصفة "دجاج روستو مع الثوم" بنفس الباب)، ثم تُلف في بلاستيك على هيئة أسطوانة وتوضع في التلاجة (البراد) قبل الطهي.



أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب (الفطر)

حقيق شهير بالطبخ الفرنسي ويسمى بـ "كوكوفان"، وهنا قمت ببعض التغييرات ليتناسب ومذاقنا الخاص.

الطريقة

- تُغسل قطع الدجاج جيداً وتُجفف.
- يُخلط الدقيق مع الفلفل الأحمر في وعاء عميق، ويُتبّل بالملح والفلفل.
- تُوضع أرجل الدجاج في خليط الدقيق حتى يُغطيتها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر أرجل الدجاج من جميع الجهات حتى يُصبح لونها ذهبياً ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف البصل في نفس المقلاة ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه مانلاً للذهبي، ثم يُضاف الكرفس والثوم.
- يُضاف عش الغراب، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل المكونات.
- تُعاد أرجل الدجاج للخليط ثم تُذاب صلصة الطماطم في المرق، ويُضاف خليط المرق والخل وورق الغار لخليط الدجاج.
- عند البدء في الغليان تُخفف الحرارة، ويُغلى الخليط ويُترك لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُقدم مع مكرونة مسلوقة (أو أرز)، ويُزين بالبقدونس المفروم.

يمكن استخدام دجاج كامل ومقطع إلى ثمانية قطع أو أكثر.
يمكن نزع جلد الدجاج لتقليل السعرات الحرارية.

المقادير

- كيلو أرجل دجاج
- كوب دقيق
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- ملح وفلفل
- كوب زيت
- كيلو بصل صغير مقشر
- عود كرفس مفروم
- فص ثوم مفروم
- كيلو عش غراب (فطر) قطع
- ملعقة كبيرة خل أحمر (بلمسك)
- كوب صلصة طماطم (معجون)
- كوب مرق دجاج (أو ماء)
- ورق غار (لاورا)
- ملعقة كبيرة بقادونس مفروم



صدر ديك رومي (حبش) محشو

...بالنظر في الصورة نجد أن الحشو هو سلطة التبولة، نعم ولم لا !! مع تجربتها حتى في صدر دجاج كبداية.



الطريقة

المقادير

- يُنخل البرغل قبل الاستخدام، ويُنقع في ماء بارد حوالي 5 دقائق ثم يُصفى مع الضغط عليه للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخلط جميع المكونات -ماعدا صدر الديك الرومي- بما في ذلك التوابل مع نصف كمية الزيت، وتقلب جيداً حتى تتجانس مكونات التبولة.
- يُوضع صدر الديك الرومي على سطح أملس، ويُفتح طولياً مثل السندوتش بواسطة سكين حادة، ويُوضع بين طبقتين من البلاستيك ويُفرد مع الطرق الخفيف عليه ويُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع كمية مناسبة من التبولة في أحد جوانب صدر الديك، ويُطبق على الحشو بالجانب الآخر مع غلقه بواسطة خلة (عود أسنان).
- يُسخن باقي الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر صدر الديك الرومي لمدة 3 دقائق لكل جهة حتى يصبح ذهبي اللون من الجهتين.
- يُوضع المرق في صينية فرن و فوقه صدر الديك، ويُغطى بورق الألومنيوم.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة (يرفع ورق الألومنيوم بعد 15 دقيقة) أو حتى تمام النضج.
- لصلصة البقدونس
- تُغسل أوراق البقدونس والتنعان جيداً وتُصفى من الماء وتُجفف.
- تُخلط مع باقي المكونات في الخلاط الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح خليطاً ناعماً ثم يُتبل.
- يُترك الديك ليبرد قليلاً، وتُنزع الخلة (عود الأسنان) ويُقطع إلى شرائح أو حلقات، ويُقدم مع التبولة وصلصة البقدونس.

- كوب برغل ناعم 1/2
- كوب بقدونس مفروم 3
- كوب بصل أخضر مقطع صغير 1/2
- طماطم مكعبات صغيرة 1
- ملعقة كبيرة سماق 1
- ملح وفلفل
- كوب عصير ليمون 1/3
- كوب زيت زيتون 1/3
- كيلو صدر ديك رومي (حبش) 1/2
- (منزوع الجلد والعظم)
- كوب مرق دجاج 1/2
- لصلصة البقدونس
- كوب أوراق بقدونس 1
- كوب أوراق نعناع طازج 1/4
- كوب عصير ليمون 1/4
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 4

■ يمكن استخدام شرائح اللحم البتلو أو صدور الدجاج عوضاً عن صدور الديك.

■ يمكن تقديم التبولة كسلطة جانبية وفي هذه الحالة يُراعى وقت التقديم، عند تقديمها مباشرة يُنقع البرغل أما في حالة تقديمها بعد أكثر من ساعة فلا يُنقع لأنه سيتشرب من السوائل الموجودة بالمكونات.

مسخن الدجاج

...قُمت بعمل مسخن الجمبيري في إحدى الحلقات التي استضفت فيها الملاكم العالمي "جورج فورمان"، وأعجب بطعمها جداً وخاصةً بالطعم اللاذع للسماق.

الطريقة

- يُقطع الدجاج إلى 4 قطع .
- يُغسل الدجاج جيداً، ويُنقع في ماء مُملح لمدة 30 دقيقة، ثم يُشطف ويُجفف.
- تُقطع 4 حبات من البصل شرائح رقيقة وتترك جانباً، وتُقطع باقي الكمية قطع كبيرة.
- يُوضع الدجاج في إناء، ويُغطى بالماء ويُرفع على نار متوسطة.
- تُضاف قطع البصل والكرفس والجزر والحبان وورق الغار والمستكة، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان (مع مراعاة التخلص من الزبد (الريم) كلما ظهر).
- تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، ثم يُتبل المرق بالملح واللفل.
- يُرفع الدجاج جانباً ليبرد، ويُصفى المرق.
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وتُضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً، وتُتبل بالملح واللفل.
- يُضاف السماق مع التقليب حتى يتداخل مع البصل، ثم يُرفع خليط البصل جانباً.
- تُضاف باقي كمية الزيت في نفس المقلاة، وتُحمر قطع الدجاج لمدة 5 دقائق من الجهتين حتى تُصبح ذهبية اللون، ثم يُعاد خليط البصل مع التقليب ويُغطى ويُترك لمدة 5 دقائق (مع التقليب بخفة من حين لآخر).
- يُصب كوب من المرق في وعاء عميق ويُبلل به الخبز، ويُوضع في طبق تقديم مُسطح (يُمكن وضعه في الفرن).
- تُوضع قطع الدجاج فوق الخبز ويُوزع عليها خليط البصل، ويُوضع في الفرن على الشواية لمدة 5 دقائق، أو حتى يحمر سطحه ويُقدم ساخناً.

المقادير

دجاج	2
بصل كبير	5
عود كرفس مُقطع	2
جزر مُقطع	2
فص حبان (هيل)	3
ورق غار (لاورا)	4
مستكة	2
ملح ولفل	
كوب زيت زيتون	1/4
كوب سماق	1/2
خبز صاج أو خبز عربي	4

= يُمكن استخدام قطع الدجاج المسلوقة والمتروعة الجلد والمعظم، وتُخلط مع البصل وتكون حشوة للخبز.
 = يُمكن أن يُزين الدجاج عند التقديم باللوز أو الصنوبر المحمص.
 = يُوضع الخبز عادةً في زيت الزيتون عوضاً عن المرق.

i





بسطيلة الحمام

...من الأطباق المشهورة في المغرب العربي، وأعدتها لي الشيف "خديجة" على طريقتها بالبرنامج، وكانت من الحلقات المميزة.

الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يُشطف جيداً، وإذا وجدت معه الكبد والقوانص فتُغسل أيضاً ويُصفى الجميع من الماء ويُترك جانباً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والكزبرة والبقدونس مع التقليب لمدة دقيقتين.
- يُضاف الحمام، ويُتبّل بالتوابل المطحونة مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون من كل الجهات.
- يُضاف السكر والماء، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم يُغطى وتُخفض الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الحمام.
- يُرفع الحمام جانباً ليبرد مع الاحتفاظ بالمرق (الصلصة السميكة المتكونة من طهي الحمام).
- يُنزع الجلد والعظم من الحمام ويُنسل لحمه ويُحفظ جانباً.
- يُوضع 2 كوب من مرق (صلصة) الحمام في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البيض المخفوق مع التقليب الجيد لمدة 3 دقائق أو حتى تمام النضج ثم يُترك خليط الحشو ليبرد.
- يُخلط اللوز مع نصف كمية السكر البودرة والقرفة ويُترك خليط اللوز جانباً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُجهز طبق دائري عميق بقطر حوالي 12 سنتيمتراً ويُجهز 4 أوراق من الجلاش.
- تُوضع طبقتان من أوراق الجلاش في الطبق بحيث تلامس قاع الطبق وتتدلى الأطراف الزائدة خارج الطبق.
- يُوضع 2 ملعقة كبيرة من خليط اللوز، ثم طبقة من الحمام، وأخيراً طبقة من خليط الحشو.
- تُغطى الطبقات بطبقتين من الجلاش وتُدهن بالبيض المخفوق، ثم تُغطى بالأطراف الخارجية بحيث تُغلق من أعلى.
- يُقلب الطبق في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت.
- يُكرر السابق حتى تنتهي من كمية أوراق البستيلة.
- يُدهن سطح الجلاش بقليل من الزيت، ويُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُترك البسطيلة لتبرد قبل التقطيع، وعند التقديم تُزين بالسكر البودرة والقرفة المطحونة.

المقادير

حمام	6
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
كوب بصل مفروم	1
كوب كزبرة خضراء مفرومة	1/4
كوب بقدونس مفروم	1/4
ملعقة كبيرة توابل مطحونة*	1
ملح وفلفل	
كوب سكر	2
كوب ماء	3
بيض مخفوق	4
كوب لوز مُحمص مجروش	1
كوب سكر بودرة	1
ملعقة كبيرة قرفة مطحونة	2
ورق البستيلة (أو الجلاش)	12
بيض مخفوق وزبد للدهن	

* التوابل المطحونة هي (فلفل أبيض - زنجبيل - كركم - زعفران مغربي - قرافة).

= يمكن استخدام الدجاج عوضاً عن الحمام، كما يمكن إضافة الكبد والقوانص مع الحشو.

= يمكن استخدام "الورقة"، وهي قرزية من الجلاش (الكلاش)، كما يمكن استخدام الورق الخاص بالسوسوك.

i

دجاج مع أرز بالبزبادي

...من الأطباق المشهورة في باكستان، ويُسمى "كاشميري بلاو".



الطريقة

- يُقطع الدجاج مكعبات متوسطة، ويُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من السمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف قطع الدجاج مع التوابل الصحيحة، وتُتبّل بالملح وتُقلّب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الزنجبيل والثوم والبصل للدجاج، ويُقلّب الخليط لمدة 7 دقائق أو حتى تحمر قطع الدجاج ويُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات.
- يُضاف الزبادي والماء، ويُقلّب الخليط ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفّف الحرارة ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، ثم تُرفع قطع الدجاج من المرق (مع الاحتفاظ بالمرق جانبا).
- تُوضع ملعقة كبيرة من السمن في إناء آخر على نار متوسطة، وتُوضع طبقة من الأرز (حوالي 2 سنتيمتر) ثم تُرص طبقة من الدجاج ثم طبقة من البصل المحمر (مع ترك كمية قليلة للتزيين)، وتُكرر الطبقات حتى تنتهي من الكمية.
- يُصب 1/2 كوب من المرق، ثم يُترك خليط الأرز والدجاج على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
- تُخفّف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى يتشبع الأرز من المرق (يُمكن إضافة قليل من المرق إذا احتاج الأمر).
- يُزين عند التقديم بالبصل المحمر والكزبرة الخضراء.

المقادير

كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم	1/2
ملعقة كبيرة سمن "Ghee"	3
قرنفل صحيح	5
فص حبهان (هيل) أسود	5
فص حبهان (هيل) أخضر	5
عود قرفة	2
ملعقة كبيرة كمون صحيح	1/2
ملعقة كبيرة كزبرة صحيحة	1/2
ملعقة كبيرة فلفل أسود حب	1/2
ملح	
ملعقة صغيرة زنجبيل مطروم ناعماً	1/2
فص ثوم مطروم ناعماً	2
بصل متوسط مطروم ناعماً	1
كوب زبادي	1
كوب ماء	2
كوب أرز باسمتي مطهو*	2
بصل كبير مُقطع مكعبات ومحمّر	2
كزبرة خضراء للتزيين	

* يُطهى الأرز بنفس طريقة سلق الكرونة (راجع وصفة "أرز بالبزعران" بباب "جائني").

... "الشاورما" من الأكلات السريعة والتي يُمكن تحضيرها بالمنزل، وهي من الوجبات المحببة لدى الجميع.

الطريقة

- تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل.
- يُدعك البصل جيداً بالملح وبهارات الشاورما حتى يخرج منه بعض السائل.
- تُوضع طبقة من شرائح الدجاج في وعاء، ثم تُوضع طبقة من البصل المتبل، وتُكرر الخطوات حتى الانتهاء من كل الكمية، ثم تغطى وتترك في الثلاجة لمدة 3 ساعات على الأقل (يُمكن زيادة المدة لتصل إلى يومين).
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف شرائح الدجاج والبصل، وتترك لمدة 15 دقيقة حتى تنضج مع التقليب من حين لآخر.
- تُخلط الشاورما بقليل من البقدونس المفروم ومكعبات الطماطم.
- تُضاف المكرونة والسماق للشاورما، وتُخلط جيداً حتى تتجانس المكونات وتُقدم ساخنة.

• يُمكن تقديم الشاورما بدون المكرونة كسندوتش مع سلطة الطحينة والبطاطس المحمرة.
• عند حفظ الدجاج المتبل بالثلاجة "البراد" يُراعى ألا يكون الإناء من الألومنيوم (يُفضل الزجاجي).

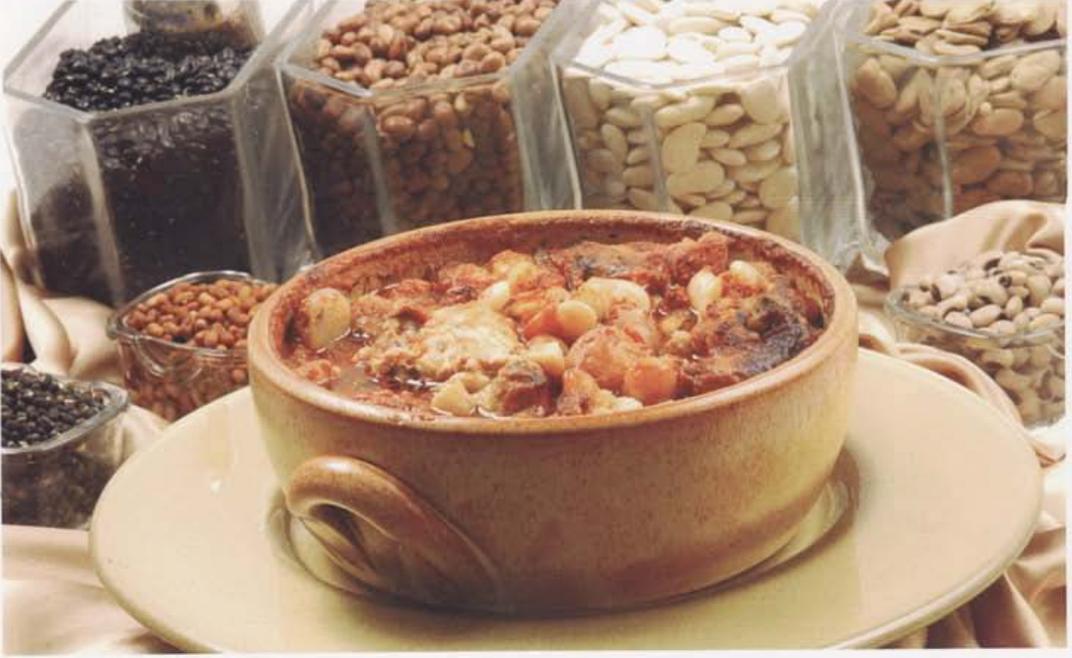
المقادير / لتتبيلة الشاورما

ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون	1/2
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة	1/4
ملعقة صغيرة قرنفل مطحون	1/4
ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون	1/4
ملعقة صغيرة ثوم مفروم	1
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة كبيرة صلحينة	1
ملعقة كبيرة زيت	1
ملعقة كبيرة خل أبيض	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجمون)	2
لشاورما الدجاج	
بصل متوسط (شرائح رقيقة)	2
كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم (شرائح)	1.0
ملح	
ملعقة كبيرة بهارات الشاورما	1
ملعقة كبيرة زيت ذرة	2
كوب بققدونس مفروم	1/4
طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة	2
كوب مكرونة مسلوقة ومُصفاة	4
ملعقة كبيرة سماق	2



طاجن دجاج مع الفاصوليا البيضاء

...تضيف الفاصوليا البيضاء قيمة غذائية أعلى وكذلك تقلل من استخدام البروتين الحيواني.



الطريقة

- تُفسل قطع الدجاج جيداً وتُجفف.
- تُخلط التوابل جيداً، وتُتبّل قطع الدجاج بالملح والفلفل والتوابل مع الدكك الخفيف باليد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُحمّر لمدة 8 دقائق مع التقليب أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الثوم وقطع الدجاج والسجق (النقائق) مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى تحمّر قطع الدجاج.
- تُضاف باقي المكونات، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات ثم تُوضع في طاجن فرن.
- يُغطى الطاجن ويُوضع في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.

المقادير

كيلو دجاج قطع (بالجلد والعظم)	1/2
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)	1
ملعقة صغيرة شطة ناعمة	1/4
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	1
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
كوب بصل صغير مقشر	2
فص ثوم مشروم ناعم	3
كيلو سجق (نقائق) قطع	1/4
كوب فاصوليا بيضاء (مسلوقة نصف نضج)	2
كوب مرق دجاج (أو لحم)	2
كوب طماطم قطع صغيرة (أو عصير)	1
ملعقة كبيرة صلصة طماطم (ممجون)	1

= لسلق الفاصوليا البيضاء تُنقع في الماء لمدة 8 ساعات - ولا يجب زيادة تلك المدة حتى لا تختمر - ثم تُغشى بالماء وترفع على نار متوسطة، ويُفضل تجنب إضافة أملاح أو حمضيات (مثل ليمون أو طماطم أو خل) أثناء التسوية.
 = لإيقاف الرغوة التي تنتج أثناء الغليان، يُمكن إضافة ملعقة من الزباد، كما يُمكن إضافة بعض التوابل والبهارات (كالحبهان أو ورق الغار).
 = يتضاعف حجم البقول إلى 3 أضعاف بعد طهيها.

دجاج مع كرات الخبز والجبن

هذا الطبق قريب الشبه بالسفرية، والأخير طبق مشهور بالجزائر، ويُستخدم فيه الحمص عوضاً عن الخضار.

الطريقة / للدجاج

- تُغسل قطع الدجاج جيداً وتُجفف.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُتبّل نصف كمية الدقيق بالملح والفلفل، وتُغطى قطع الدجاج بالدقيق (مع التخلص من الدقيق الزائد).
- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف قطع الدجاج وتُحمر لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات (مراعاة تحمير قطع الدجاج على مراحل).
- تُرفع قطع الدجاج على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُضاف الكمية المتبقية من الزيت في نفس المقلاة على نار متوسطة.
- يُضاف البصل والكرفس مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم تُضاف باقي المكونات ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل، ويُترك حتى البدء في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تمام نضج خليط الخضروات.

لكرات الخبز

- يُقطع خبز التوست مكعبات صغيرة ويُوضع في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات -ماعدا الزيت- (يراعى طحن الزعفران وإذابته في ماء الزهر)، ويُقلب الخليط ويُتبّل بالملح والفلفل مع العجن باليد حتى يتكون عجينة سهل التشكيل.
- يُشكل الصجين لكرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز)، وترش بالدقيق حتى يُغطيها تماماً ثم تُنفض من الزائد منه.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر كرات الخبز حتى يُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُوضع خليط الخضروات وقطع الدجاج في صينية (طاجن) هرن، وتُضاف كرات الخبز (مع التقليب بخفة).
- تُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج.

المقادير / للدجاج

- 1 دجاج مُقطع 8 قطع
- 2 كوب دقيق
- 3 ملح وفلفل
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 5 بصل كبير مُقطع مكعبات صغيرة
- 6 عود كرفس مُقطع قطعاً صغيرة
- 7 جزر مسلوقة (مكعبات صغيرة)
- 8 كوب عشب غراب (مقطع حلقات)
- 9 كوب مرق دجاج (أو ماء)
- 10 كوب صلصة طماطم (معجون)

لكرات الخبز

- 1 شرائح خبز التوست
- 2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 3 ملعقة صغيرة زعفران
- 4 ملعقة صغيرة ماء زهر
- 5 كوب حليب دافئ
- 6 بيض مخفوق
- 7 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 8 ملعقة كبيرة سمسم
- 9 كوب جبن كريمة
- 10 ملح وفلفل
- 11 ملعقة كبيرة زيت زيتون

i - يمكن إضافة قطع دجاج مسلوقة مُقطعة شرائح رقيقة في كرات الخبز، وتقديم كوجبة للأطفال.





طاجن دجاج مع عش الغراب (الفطر)

...يُمكن استخدام عجينة البف باستري الجاهز عوضاً عن عمل العجين.

الطريقة / للعجين

- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة وتُضاف قطع الزبد، ويُستمر في العجن حتى تتداخل مع الدقيق.
- يُضاف الماء البارد تدريجياً إلى أن يُشكل العجين كتلة واحدة لمساء.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُلف في ورق بلاستيك ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة على الأقل.

لطاغن الدجاج

- يُقطع الدجاج 8 قطع، ويُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- يُتبّل الدقيق بالملح والفلفل، وتُرش قطع الدجاج بالدقيق حتى يُغطّيها تماماً مع التخلص من الزائد.
- يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وتُحمّر قطع الدجاج (على مراحل) حوالي 6 دقائق لكل جهة أو حتى يُصبح لونها مانعاً للذهبي.
- تُرفع قطع الدجاج على منشفة ورقية (أو شبكة معدنية) للتخلص من الزيت الزائد.
- يُضاف البصل في نفس المقلاة، ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف عش الغراب (الفطر) للبصل، وتُعاد قطع الدجاج للخليط.
- تُضاف البهارات للخليط، ويُتبّل بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق، ثم تُغلى المقلاة ويُترك الخليط على نار متوسطة لمدة 10 دقائق (مع التقليب من حين لآخر).

لعمل الطاجن

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع خليط الدجاج في صينية (قالب) فرن.
- يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بحجم أكبر من حجم الصينية بـ 2 سنتيمتر.
- تُغلى الصينية بالعجين مع التخلص من العجين الزائد بالسكين.
- تُعمل بعض الثقوب على سطح العجين بواسطة شوكة، ويُدهن السطح بصغار البيض المخفوق.
- يتم تشكيل العجين الزائد بواسطة مقص على هيئة شرائح عش غراب (فطر).
- يُزين سطح العجين بوحادات عش الغراب (الفطر)، وتُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى ينضج العجين ويُصبح لونه ذهبياً.

المقادير / للعجين

كوب دقيق	3
ملعقة صغيرة ملح	1/2
كوب زبد قطع	1/3
كوب ماء متنج	1
صفار بيض مخفوق للدهن	1
لطاغن الدجاج	
دجاج (1/2 كيلو)	1
كوب دقيق	1
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
كيلو بصل صغير مقشر	1/2
كوب شرائح عش غراب (فطر)	2
ملعقة صغيرة قرفة	1/2
ملعقة صغيرة كركم	1/2
ملعقة صغيرة قرنفل مطحون	1/8
ملعقة صغيرة أكليل الجبل (روزماري)	1/2
كوب مرق دجاج (أو ماء)	2

« يُمكن حفظ العجين لمدة أسبوع بالثلاجة أو شهر في الفريزر بعد لفه في بلاستيك، ويُمكن استخدامه لأي نوع من المعطائر. »

i

...طبق شاركني في إعداده الشيف "محمد الفرجاني"، ومن المتعارف عليه أن يكون الحمام محشواً بالفريك، وفي هذه الوصفة جاء محشو بالأرز.



الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يُشطف جيداً، وإذا وجد معه الكبد والقوانص فتُغسل أيضاً، ويُصفى الجميع من الماء ويجفف.
- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى من الماء.
- يُسخن الزيت والسمن في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والجبهان وجوزة الطيب، ويُتبّل بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لون البصل ذهبياً.
- يُضاف الأرز مع التقليب، ثم يُضاف الماء ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 10 دقائق ثم يُترك ليبرد (مع مراعاة عدم نضج الأرز).
- يُوضع حوالي 5 كوب من الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الخضار وورق الغار والفلفل الأسود ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُحشى الحمام بحشوة الأرز (يراعى حشوه تحت الجلد)، ويُقفل بوضع الأرجل فوق بعضها مع وضع الجناح للخلف.
- يُسلق الحمام المحشو في المرق، ويُتبّل بالملح ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج.
- يُرفع الحمام من المرق، ويُترك ليبرد قليلاً ثم يجفف.
- يُخلط الزبادي مع صلصة الطماطم ويُدهن الحمام بخليط الزبادي.
- يُسخن خليط الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة، ويحمر الحمام من جميع الجهات.
- يُرفع الحمام على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُطهى الأرز المتبقي في قليل من مرق الحمام، ويُقدم مع الحمام المحشو.

المقادير

حمام	4
كوب دقيق	1/4
كوب أرز مصري	2
ملعقة كبيرة زيت	4
ملعقة كبيرة سمن	1
كوب بصل كبير مفروم	2
ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون	1
ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون	1/4
ملح وفلفل	
كوب ماء	1 1/2
كوب قطع خضار (بصل - جزر - كرفس)	2
ورق غار (لاورا)	2
ملعقة صغيرة فلفل أسود حب	1
كوب زبادي	1/2
ملعقة صغيرة صلصة طماطم (مجمون)	1
سمن وزيت (بنفس المقدار) للتحمير	

= يُمكن استخدام الكبد والقوانص مع المكسرات في حشوة الأرز.

= يُراعى عدم ملئ الحمام بالحشو كاملاً وترك مساحة لنضج الأرز.