

سلطة الخضار متنوعة  
الفتوش



التبولة اللبنانية  
سلطة الأرضي شوكي مع الفطر  
سلطة البقلة مع الخيار  
السلطة التونسية  
سلطة الشمندر بالطحينة  
سلطة الصعتر الأخضر  
سلطة الفاصولياء البيضاء  
سلطة اللبن بالخيار  
سلطة الفول  
الأخضر والأرضي شوكي  
سلطة الملفوف والطماطم

## التبولة اللبنانية

ربع كوب من البرغل الناعم المغسول  
والمصفي

كوبان من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً  
٥٠٠ غ من الطماطم، مغسولة ومفرومة فرماً  
ناعماً

وريقات ٧ غصينات من النعناع الاخضر،  
مفرومة فرماً ناعماً (نصف كوب)

ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً  
ناعماً

نصف كوب من عصير الليمون الحامض  
نصف كوب من زيت الزيتون  
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)  
رشة بهار (حسب الرغبة)

**PARSLEY SALAD**

**TABBOULEH  
LIBANAISE**



سلطة لبنانية معروفة فيها من الخضار البقدونس  
والطماطم والنعناع فضلاً عن البرغل، وهذه  
السلطة غالباً ما تقدم الى جانب الاطباق وذلك  
لطيب مذاقها الغني عن التعريف بها.



## التبولة اللبنانية

إغسلي البقدونس والنعناع جيداً  
وصفيهما.

إنقعي البرغل بالطماطم المفرومة مدة  
٢٠ دقيقة.

إفركي البصل المفروم بالملح والبهار.  
إخلطي الخضار المفرومة مع البرغل  
والبصل ثم أضيفي زيت الزيتون وعصير  
الليمون الحامض.

إخلطي التبولة جيداً وقدميها مع ورق  
الخس أو الملفوف.



## سلطة الأرضي شوكي مع الفطر

علبة من الفطر الصغير (وزن ٥٠٠ غ)  
٥٠٠ غ من قلوب الارضي شوكي المعلبة  
او الطازجة  
ربع كوب من البقدونس المفرومة  
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع  
رشة ملح  
نصف كوب من عصير الليمون الحامض  
رشة من زيت الزيتون

### ARTICHOKE AND MUSHROOM SALAD SALADE D'ARTICHAUTS ET DE CHAMPIGNONS



سلطة فريدة لمحبي الأرضي شوكي، تتميز بسهولة  
تحضيرها.



## سلطة الأرضي شوكي مع الفطر



إغسلي محتويات العلب.  
إمزجي الثوم والحامض والزيت  
والبقدونس ثم تبلي بهم الفطر والأرضي  
شوكي.  
قدمي هذه السلطة إلى جانب أغلبية  
الأطباق.

## سلطة البقلة مع الخيار

حزمة من البقلة، مزالة أوراقها  
حبتان من الخيار، مقطعتان الى حلقات  
ربع كوب من عصير الليمون الحامض  
ربع كوب من زيت الزيتون

## PURSLANE AND CUCUMBER SALAD

## SALADE DE CONCOMBRES ET DE POURPIER



سلطة شهية ومفيدة تصلح لجميع الأطباق.



## سلطة البقلة مع الخيار

أخلطي المقادير خلطاً جيداً وضعيها في طبق التقديم.



## السلطة التونسية

حبتان من الفليفلة الحمراء، مزالة  
بذورها ومفرومة فرماً ناعماً  
حبتان من الفليفلة الخضراء، مزالة  
بذورها ومفرومة فرماً ناعماً  
حبتان من الخيار، مفرومتان فرماً ناعماً  
عود من البصل الأخضر، مفروم فرماً  
ناعماً

حبتان متوسطتان من الطماطم، مقشرتان  
ومفرومتان فرماً ناعماً  
رشة ملح (حسب الرغبة)  
رشة من البهار الأبيض المطحون  
نصف كوب من عصير الليمون الحامض  
ربع كوب من زيت الزيتون

## TUNISIAN SALAD SALADE TUNISIENNE



سلطة لذيذة ومفيدة، تتميز برونق ألوانها.





## السلطة التونسية

اخلطي جميع المقادير جيداً وقدمي  
السلطة مباشرة مع الأطباق المختارة.



## سلطة الشمندر بالطحينة

١ كغ من الشمندر، مسلوق ومقشّر  
نصف كوب من الطحينة  
نصف كوب من عصير الليمون الحامض  
ملعقة طعام من البقدونس المفرومة فرماً  
ناعماً  
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

### **BEETROOT AND SESAME PASTE SALAD**

### **SALADE DE BETTERAVES AU TAHINA**



سلطة شهية ومميزة بتناغم ألوانها، تجمع  
الشمندر مع الطحينة.



## سلطة الشمندر بالطحينة

قطعي الشمندر المسلوق الى قطع صغيرة الحجم.

اخلطي الطحينة والملح وعصير الليمون الحامض والبقدونس المفرومة في وعاء. أضيفي قطع الشمندر واخلطي جيداً ثم قدمي السلطة الى جانب طبق من السمك او مختلف أنواع المآكل المقلية.

ملاحظة: بإمكانك إضافة البصل المفروم الى سلطة الشمندر بالطحينة كما بإمكانك استبدال الشمندر بصلع السلق المسلوق والمقطعة.



## سلطة الصعتر الأخضر

حزمة صعتر

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ملعقتا طعام من زيت الزيتون

بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً  
ناعماً

ربع ملعقة شاي من الملح

**THYME SALAD**

**SALADE DE  
THYM VERT**



سلطة سهلة التحضير وحامضة المذاق تحتوي  
على نكهة الصعتر والبصل.

٢

١٥

## سلطة الصعتر الأخضر

إنزعي أوراق الصعتر الخضراء فقط  
واغسليها جيداً ثم صفيها من الماء  
واعصريها قليلاً بيديك.  
إخلطي البصل والحامض والزيت والملح  
ثم أضيفي المزيج إلى الصعتر  
وامزجيهما جيداً.  
قدمي السلطة الى جانب اطباق اللحم  
المشوي.

ملاحظة: بإمكانك إضافة ملعقة شاي من  
رب الرمان (حسب الرغبة).



## سلطة الفاصولياء البيضاء

كوبان من الفاصولياء البيضاء منقوعة  
ليلة كاملة  
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان  
ربع كوب من عصير الليمون الحامض  
نصف كوب من البقدونس المفرومة فرماً  
ناعماً  
نصف كوب من زيت الزيتون  
نصف ملعقة شاي من الملح (حسب  
الرغبة)

### LIMA BEANS SALAD

### SALADE D'HARICOTS BLANCS



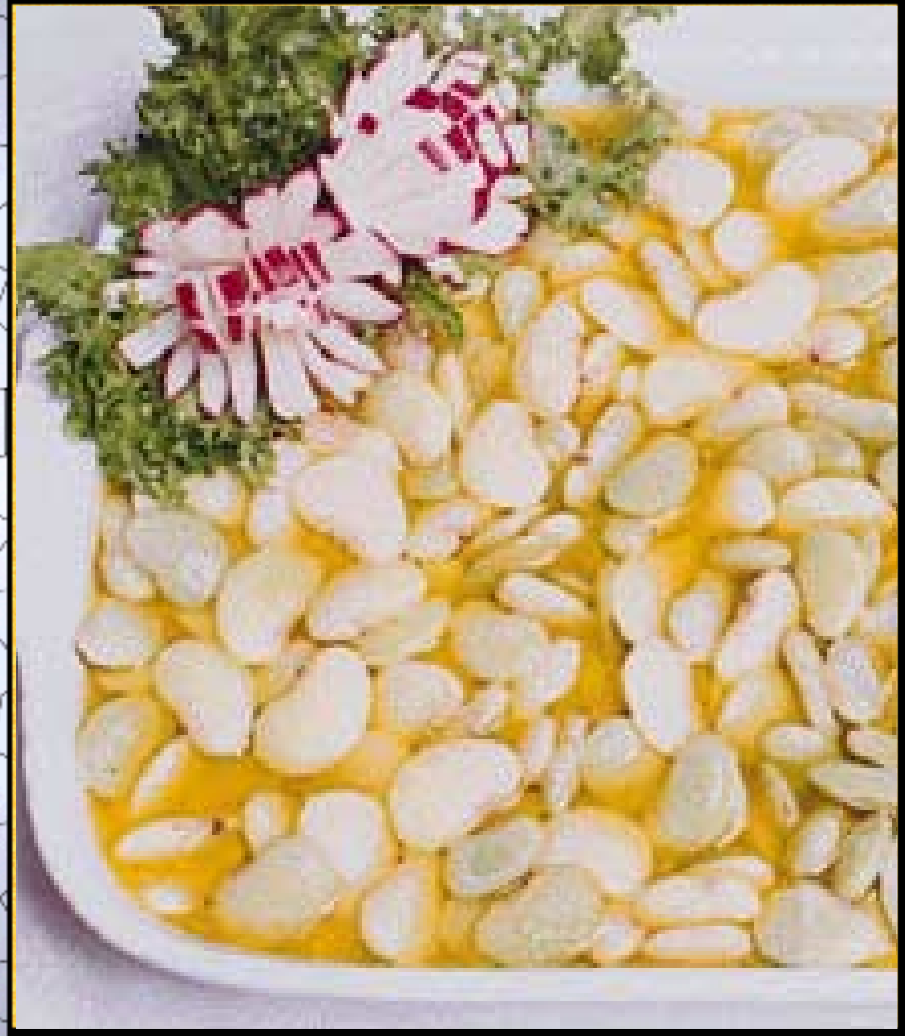
سلطة مميزة معروفة ببياز في تركيا مكونة من  
الفاصولياء البيضاء والبقدونس و متبله بالثوم  
والحامض.



## سلطة الفاصولياء البيضاء

ضعي الفاصولياء بعد غسلها في قدر  
واغمريها بالماء واتركيها على حرارة  
معتدلة حتى تنضج (اي حوالي ٤٥  
دقيقة).

إرفعيها وصفيها واتركيها حتى تبرد.  
ضعي الفاصولياء في وعاء وأضيفي  
إليها الملح والثوم والحامض والبقدونس  
والزيت واخلطي جيدا.  
قدميها باردة الى جانب البطاطا المقلية  
او مختلف أنواع المآكل المقلية.



## سلطة اللبن بالخيار

٥٠٠ غ من الخيار المغسول والمقطع الى  
شرائح رقيقة  
٣ أكواب من اللبن الزبادي  
٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة  
مع رشّة من الملح  
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)  
ملعقة شاي من النعناع اليابس  
كوب من الماء

### CUCUMBER AND YOGHURT SALAD

### SALADE DE CONCOMBRES AU YOGOURT



سلطة لذيذة ومناسبة لأيام الصيف مشهورة في  
مختلف بلاد البحر المتوسط ومعروفة في اليونان  
بالتزاتزيكي. بإمكانك تقديمها كنوع من المقبلات او  
الى جانب مختلف الاطباق.





## سلطة اللبن بالخيار

اخلطي اللبن الزبادي والماء حتى يصبح  
المزيج خفيفاً او قليل الكثافة.  
أضيفي الي مزيج اللبن، قطع الخيار  
والثوم المهروس والملح والنعناع  
اليابس وحركي المزيج جيداً.  
قدّمي السلطة باردة الي جانب مختلف  
الاطباق المكونة من الحبوب.



## سلطة الفول الأخضر والأرضي شوكي

علبة من رؤوس الأرضي شوكي  
(وزن ٥٠٠ غ)

كوب من الفول الأخضر المنقوع والمزال  
قشره

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ربع كوب من زيت الزيتون

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع  
رشة من الملح

## BROAD BEANS AND ARTICHOKE SALAD

## SALADE DE FÈVES ET D'ARTICHAUTS

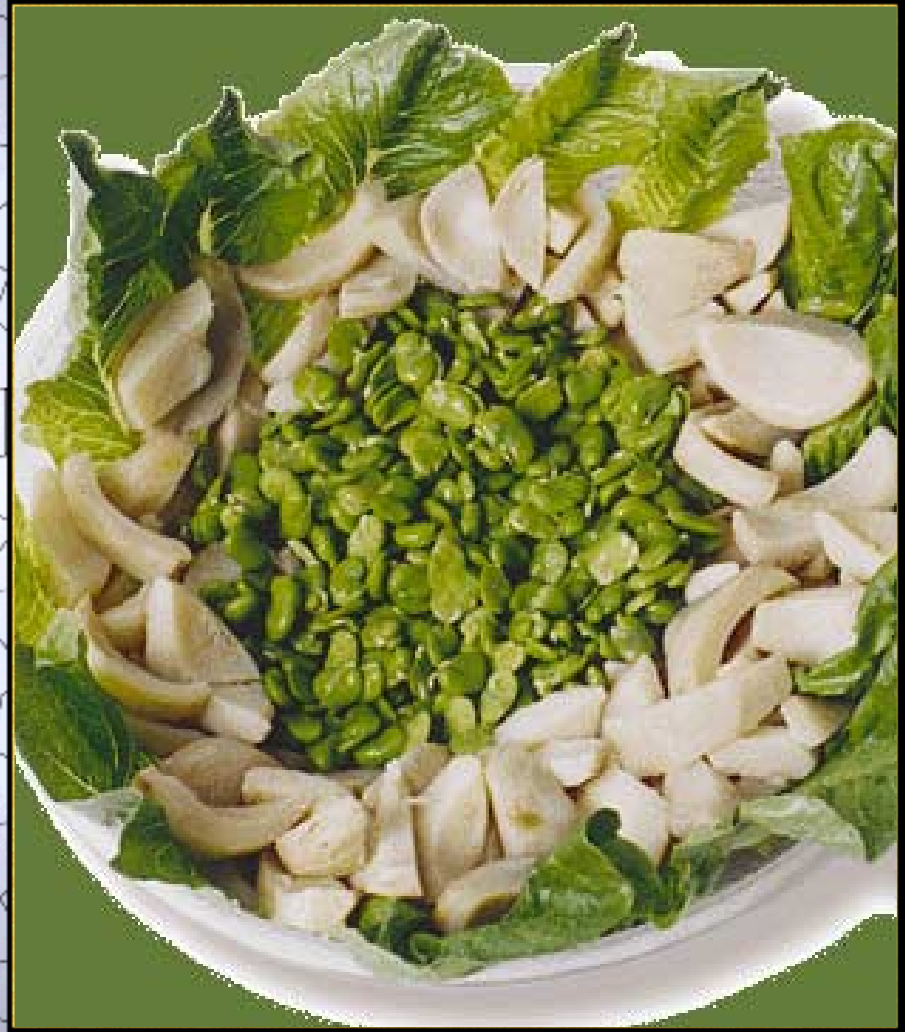


سلطة غنية وسهلة التحضير تجمع الفول مع  
الأرضي شوكي.



## سلطة الفول الأخضر والأرضي شوكي

اغسلي رؤوس الأرضي شوكي وقطعيها  
الى أنصاف.  
ضعي الفول في وسط وعاء التقديم  
وصفي حوله الأرضي شوكي.  
امزجي الثوم وعصير الليمون الحامض  
والزيت جيداً ثم صبي المزيج فوق الفول  
والأرضي شوكي.



## سلطة الملفوف والطماطم

نصف ملفوفة متوسطة الحجم  
حبة متوسطة من الطماطم، مغسولة  
ومقطعة الى شرائح رقيقة  
ربع كوب من عصير الليمون الحامض (او  
الخل حسب الرغبة)  
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان مع  
رشة من الملح  
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)  
ربع كوب من زيت الزيتون

### CABBAGE AND TOMATO SALAD

### SALADE DE CHOU



سلطة لذيذة من الملفوف، تقدم في مختلف الاوقات  
لطيب مذاقها وسهولة تحضيرها.



## سلطة الملفوف والطماطم

انزعي أوراق الملفوفة، أزيللي المهترئ  
منها ثم اغسلي الأوراق وصبفيها من  
الماء وإفرميها فرماً ناعماً على شكل  
خيوط.

اخلطي الثوم مع الملح والحامض  
والزيت جيداً.

في وعاء، اخلطي الملفوف المفروم مع  
مزيج الثوم.

قدمي السلطة مزينة بشرائح الطماطم  
الى جانب اي نوع من الأطباق المختلفة.



## سلطة الخضار المتنوعة

### MIXED GREEN SALAD

### SALADE LÉGUMIÈRE



نصف كلغ من الطماطم الحمراء، مقطعة  
الى مكعبات متوسطة (5 سنتم)  
نصف كلغ من الخيار، مقطع الى حلقات  
نصف خسة، مفرومة فرماً خشناً  
حبة فليفلة خضراء حلوة، مفرومة فرماً  
خشناً

**بصلة متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة  
فرماً خشناً**

نصف حزمة من البقلة الخضراء، مزالة  
أوراقها ومغسولة ومصفاة  
نصف كوب من أوراق النعناع  
٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة  
مع رشّة من الملح  
ربع كوب من زيت الزيتون  
ربع كوب من عصير الليمون الحامض  
ملعقة طعام من رب الرمان  
(حسب الرغبة)  
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

سلطة لذيذة ومغذية من مختلف أنواع الخضار.



## سلطة الخضار المتنوعة

اخلطي الثوم مع الزيت والحامض ورب  
الرمان والملح جيدا.  
إخلطي الخضار في وعاء ثم أضيفي  
خليط الثوم وامزجيهما جيدا.  
قدمي السلطة مباشرة إلى جانب مختلف  
الأطباق.



## الفتوش

### TOASTED BREAD SALAD FATTOUCHE



نصف رغيف محمص من الخبز العربي  
٣ حبات متوسطة من الطماطم، مغسولة ومفرومة فرماً  
خشناً  
٣ حبات متوسطة من الخيار، مغسولة ومفرومة فرماً  
خشناً  
٣ حبات من الفجل ، مغسولة ومفرومة فرماً خشناً  
٤ أعواد من البصل الأخضر ، مغسولة ومفرومة فرماً  
خشناً  
**ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً خشناً**  
ربع كوب من عصير الليمون الحامض  
فصان من الثوم، مقشران ومهروسان  
نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس  
ملعقتا طعام من الخل  
نصف كوب من زيت الزيتون  
وريقات حزمة من النعناع الأخضر، مفرومة فرماً  
خشناً  
**حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً خشناً**  
وريقات حزمة من البقلة  
حبة من الفليفلة الخضراء، مغسولة ومفرومة  
نصف ملعقة شاي من السماق المطحون  
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)  
٨ أوراق من الخس الأخضر، مغسولة ومفرومة فرماً  
خشناً

سلطة لبنانية مغذية تجمع الخبز المحمص مع  
أنواع مختلفة من الخضار.





## الفتوش

قطعي الخبز المحمص الى قطع صغيرة  
واتركيه جانبا.

إغسلي النعناع والبقلة والبقدونس  
وصفيهم.

اخلطي في وعاء الثوم مع الملح والزيت  
والخل والنعناع اليابس وعصير الليمون  
الحامض والسماق المطحون ثم ضعهم  
جانبا.

إخلطي الخضار المفرومة معاً في وعاء  
وأضيفي إليها الخبز المحمص وتبليها  
بخليط الثوم والخل ثم اخلطي الكل خلطاً  
جيداً.

قدمي الفتوش إذا رغبت مزيناً بالخبز  
المحمص الإضافي والى جانبه طبق من  
اللحم.

