

مع أسامة.. اطيب

Maa Osama.. Atyab



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مع أسامة.. أطيب
fofoyoyo

مع أسامة.. أطيب

أسامة السيد

...ها هو الوعد يتوقفه جهد جهور التواصل
بيننا وبين أسامة... أسامة... والطبيب... والذي آمل أن يكون
هو نفسه وعداً ببقاوات أقرن مجددة.
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

fofoyoyo

إلى أبي، أختي، زوجتي
وأبنائي..
أدم، عمر وسارة



أسامة السيد ٠٠٠ 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 وقتوات 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 (آب) 2007 م

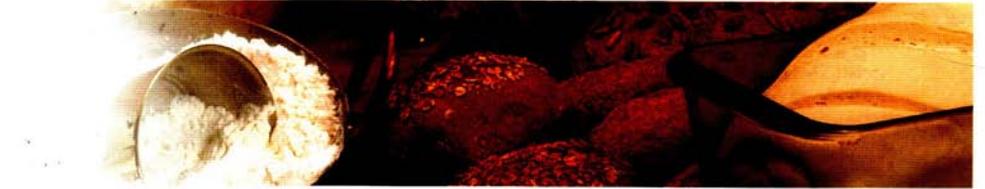
مقدمة الطبعة الأولى

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؟

ولعلني 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 رحة، 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 لبيد



fofoyoyo

10

بداية

100

جانبي

132

رئيسي

240

معجنات

284

حلويات

358

فاكهة

بداية





- 68 شرائح خبز الحمص
69 كفتة الجزر
70 بيتزا أسياخ
71 عجة البطاطس والخضار
72 توست ملفوف وأكواب
74 سق (هوت دوج) مع الذرة
75 كبة سمك وجمبري (روبيان)
76 وردة البصل
77 ممبار
78 خرشوف (أرض شوكي)
79 كروكيت اللحم
80 جمبري (روبيان) مع صلصة الطحينة
81 شاورما اللحم مع مكرونة
82 دجاج باربيكيو
84 كرات البطاطس والدجاج
86 دجاج ملفوف بالسبانخ
87 فتة الحمص
88 كبة دجاج
90 كلاوي وسق
91 دجاج وقلقل مع صلصة العدس
92 جمبري (روبيان) وبروكلي مع صلصة
94 حبار (سبيط) محمر
95 جمبري (روبيان) بالكثافة
96 كريب بالبحريات
98 اسباجتي مع قواقع (أصداف)
99 بلح البحر محشو

- 34 تبولة تفتاح
35 سلطة أفوكادو
36 خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان
38 طماطم مع جبن ومكسرات
39 السلطة الروسية
40 باذنجان و بطاطس محشوة
42 سلطة نيسواز
43 سلطة دافنة
44 بابا غنوج "متبل"
45 سلطة حمص
46 متبل "بابا غنوج"
47 محمرة
48 متبل خضروات
50 شيبسي الأنشوجة مع سلطة
51 أكواب البطاطس
52 فطائر البجن مع سلطة كوسة
54 سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج
56 سلطة مشكلة مع دجاج ولحم
58 سلطة دجاج مع أناناس
59 سمك بتتبيلة الحوايج
60 جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات
62 جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة
63 الصلصات

- 12 مرق الخضار
12 مرق البحرديات
13 كريمة القرنبيط (الزهرة)
14 كريمة الذرة
15 دجاج محمر وكرات الخبز
16 كريمة الكمشري (الأجاص)
17 كريمة الجبن والدجاج
18 كريمة الجمبري (الروبيان)
19 قلقاس مع لحم
20 بحرديات
21 سالمون وخضار
22 سبانخ وبقول مع نقانق
23 كريمة مع بحرديات
24 اللحم بالقلقل الحلو (البابريكا)
25 بامية و سلق مع اللحم
26 عدس مع كرات الباذنجان
28 قمع مع عش الغراب (فطر) ولحم
29 كريمة البطاطس والسق
30 شعرية مع طماطم وسبانخ
31 كريمة عش الغراب (فطر)
32 البصل مع الجبن
33 الجرجير مع البطاطس

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

الطريقة

المقادير

- 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 الريم (الزبد) كلما ظهر.
- يُصفى المرق، ويُتبل بالملح والخل.

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

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



مرق البحريرات

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

الطريقة

المقادير

- يُنظف عظم السمك بالماء البارد، ويُتبع 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 وترفع الحرارة إلى متوسطة وتُضاف باقي المكونات حتى تصل إلى درجة الغليان.
- تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُترك لمدة ساعة مع إزالة الريم (الزبد) كلما ظهر، ويُتبل بالملح والخل.
- يُترك المرق ليبرد ثم يُصفى ويُحفظ بالتلاجة (البراد) لحين استخدامه في خلال يومين أو بالفريزر لمدة شهر.

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

- 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.

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، ويُغلى 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 يصبح 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 تُرش شرائح الصدور المشوية فوق الحساء وتُزين بالبصل الأخضر.

المقادير

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

■ يمكن استخدام البروكلي (القرنبيط الأخضر) عوضاً عن القرنبيط (الزهرة) بنفس الطريقة، ولكن يجب تشهير سيفانه مع إضافة بطاطس مُقطعة قطعاً صغيرة للحصول على قوام غليظ.

■ يُراعى عند خفق الحساء في الخلاط الكهربائي أن يكون تدريجياً.

■ تُبذل الصدور بالملح والفلفل وزيت الزيتون قبل أن تُشوى، ويمكن إضافة قطع صغيرة منها للحساء.

i





عدد الاصدقاء

سحل وسريع

المصاحبة

كريمة الذرة

...لم أتوقع أن الذرة وشوربتها سوف تلاقي هذا الاستحسان والشهرة إلا بعد طهيها بالبرنامج التلفزيوني 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 واللفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف 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 الشورية 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 زبد	2
بصل متوسط مفروم	1
فص ثوم مفروم	1
كوب ذرة حبة مجمدة	3
كوب مرق دجاج أو لحم	8
ملح ولفل	
كوب كريمة لباني	1
مكعبات فلفل أحمر صغيرة للتزيين	2

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

■ توجد الذرة العلية والآخرى المسماة بالكريمة والتي لا تحتاج إلى وقت طويل في الطهي.

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



دجاج محمر وكرات الخبز

...كرات الخبز المطهوه في المرق تسمى بـ "الدملنج" وهي كلمة تُطلق على أي خليط بشكل كرات تُطهى في سائل.

الطريقة / كرات الخبز

- تُزال حواف قطع خبز التوست ويُقطع مكعبات صغيرة.
- يُضاف البقسماط والبصل والثوم والبقدونس والجبين 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 يسهل تشكيله.
- يُشكل العجين على هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز)، ثم تُغطى بالثاء من جميع الجوانب.
- تُغطى كرات الخبز وتُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى تتماسك للمرق
- يُفسل الدجاج جيداً ويُقطع إلى 12 قطعة (يترك بالجلد والعظم) ويُجفف.
- تُتبّل قطع الدجاج بالملح والفلفل، ثم تُرش بالدقيق حتى يغطيها مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، وتُحمر قطع الدجاج لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً من الجهتين.
- يُضاف البصل والكرفس ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُضاف الماء والكركم 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 كرات 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 كرات الخبز والدجاج.
- تُقدم ساخنة وتُزين بالبقدونس المفروم.

المقادير / لكرات الخبز

6	قطع خبز توست
4	كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
1	بصل متوسط مفروم
3	فص ثوم مفروم
1/2	كوب بققدونس مفروم
1/2	كوب جبين رومي (بارمازان) مبشور
	ملح وفلفل
1	بيض مخفوق
1/2	كوب مرق دجاج دافئ
2	ملعقة كبيرة نشا
	بققدونس 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)

...ثم 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 المبرور مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لون الخليط ذهبياً.
- تُقطع الكمثرى مكعبات متوسطة وتُضاف لخليط البصل وتُتبّل الخليط بالملح والפלפל.
- 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 يصبح سائلاً غليظاً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُشق صدور الدجاج بسكين حادة وتُفحم مثل السندوتش وتُتبّل بالملح والفلפל.
- 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)، وتُوضع 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) مُقشرة بدون بذر | 4 |
| ملح وفلفل | |
| عود كرفس مُقطع قطعاً صغيرة | 1 |
| فلفل أصفر مشوي ومُقشر | 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 بالفتحاح الأخضر، وفي حالة عدم استخدامه مباشرة بعد تقطيعه يُراعى وضعه في ماء به عصير ليمون (لحفاظ 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، ويُغلق بإحكام حتى يولد قنبلاً 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 تغطى 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 ويحفظ قوامها.
- يُسخن الحساء في الإناء على نار متوسطة وتُتبّل بالملح والفلفل ويُضاف الجبن والكريمة مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يتجانس الخليط. (مع مراعاة عدم الغليان).
- يُزين الحساء بالفلفل الملون الممزوج عند التقديم.

المقادير

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

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

i

كريمة الجمبري (الروبيان)

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



الطريقة

- تُفسل رؤوس وقشر الجمبري جيداً، وتُحمص بوضعهما في صاج يفرن 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 يُصبح ذهبي اللون.
- يُضاف الكرفس والجزر والكُرات وصلصة الطماطم مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُضاف رؤوس وقشر الجمبري ويُقلب الخليط، ويُضاف الماء ويُترك حتى يُبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة .
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُضاف الزعتر وأكلیل 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 نفس المركز، وبواسطة خلة (عود أسنان) يتم سحب جزء من الدائرة الأصفر حتى أكبر دائرة وتكرار ذلك على مسافات متباعدة.

المقادير

كيلو رؤوس وقشر جمبري (روبيان)	1/4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل متوسط مفروم	1
كوب كرفس مُقطع قطعاً صغيرة	1
جزر مبشور	1
كوب كُرات قطع	1
ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)	2
كوب ماء	8
ملح وفلفل أبيض	
ملعقة صغيرة زعتر	1
ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري)	1
كريمة لباني للتزيين	

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



قلقاس باللحم

يُقدّم القلقاس كطبق خضار رئيسي مثله مثل اللوخية والبامية، ويمكن إعتباره نوع من الحساء الأخضر بزيادة نسبة المرق مخلوط بالسلق.

الطريقة / للقلقاس باللحم

- يُوضع القلقاس في ماء مغلي ويُترك على نار متوسطة لمدة 5 دقائق، ويُرفع قبل أن ينضج ويُصفى ويُترك 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 الريحان.
 - يُضاف الماء، ويُترك الخليط على نار متوسطة ويُرفع الريم (الزبد) كلما ظهر.
 - عند بدء المرق في الغليان يُغطى الخليط وتُخفض الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج قطع اللحم.
 - يُضاف القلقاس إلى اللحم مع التقليب ويُترك 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.
 - تُخفض 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) ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفض الحرارة مرة أخرى ويُترك لمدة 5 دقائق ويُرفع 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 الشورية مع صلصة السلق بعد تسخينها أو تُخلط معها.

المقادير / للقلقاس باللحم

قلقاس مُشّر ومُقطع مكعبات	2
كيلو لحم بقري	1.2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل متوسط مفروم ناعم	1
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة حبهان (هيل) مطحون	1.2
كوب ماء	8
لصلصة السلق	
بلمعة كبيرة زبد	2
فص ثوم مفروم ناعم	2
ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة	1
كيلو سلق طازج مُقطع رفيع	1.2
كوب كزبرة خضراء مفرومة	1
كوب مرق لحم أو دجاج	2





عدد الاغصان

عليل السمك

سمك 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 وتُترك حتى تبدأ في الغليان .
- تُخفف الحرارة، ويترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج الخضار .
- تُضاف قطع السمك وتُطهى لمدة 3 دقائق ثم تُرفع جانباً .
- تُضاف الكابوريا والجمبري وبلغ البحر ويُبطل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 10 دقائق .
- تُعاد قطع السمك مرة أخرى للشوربة قبل التقديم .

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب بصل متوسط مفروم ناعم
3	فص ثوم مفروم
1/2	كوب كرفس مفروم
2	بطاطس متوسطة مقطعة مكعبات
1/2	كوب جزر مقشر مقطع مكعبات
1	كوب كزات مقطع حلقات
2	كوب طماطم مقشرة ومقطعة قطع
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم أو شبت
1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
2	ورق غار (لاورا)
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف
6	كوب مرق بحريات*
	ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة زعفران مذاب في
	قليل من الماء الدافئ
1/4	كيلو سمك فليبه مقطع قطعاً كبيرة
4	كابوريا (سلطعون)
1/4	كيلو جمبري (روبيان)
1/4	كيلو بلح البحر (قواقع)



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

i



عدد الحصص 4

المدة للتحضير

سهل وسريع

سالون وخضار

...يطلق على السالون "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 التقليل 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 السالون وتُتبّل الشوربة بالملح واللفل، وتُترك لمدة 10 دقائق حتى تنضج تماماً.
- عند التقديم تُزين بالشبت المفروم.

المقادير

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

■ يُمكن إعداد وجبة من البحريرات في دقائق في حالة الإحتفاظ بالمرق مُحضّر مسبقاً في الثلاجة.
 ■ عند شراء البحريرات والأسماك بصفة خاصة يُراعى إختيار الطازج منها وذلك بملاحظة الرائحة وتماسك القوام ولون الخياشيم ولعان العين.





عدد الأصناف

سحل وسريع

عنى بالحيات

سبانخ و بقول مع نقانق

...بعد تجربة هذه الوصفة يمكن استخدام أي نوع من الورقيات عوضاً عن السبانخ، واللحم عوضاً عن النقانق وبذلك يمكن الحصول على عدد لا بأس به من الشوربات و بنكهتكم 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 والفلفل 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 بقدونس 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 العلبة يجب غسلها جيداً وعند استخدامها ملازجة يجب نقعها وطهيها قبل إضافتها للشوربة.
• عند استخدام السجق (النقانق) المبهرة يُراعى تقليل كمية الملح المضافة للشوربة.
• يحتوي البقدونس على نسبة عالية من فيتامين "ج" تمثل ثلاثة أضعاف الموجودة بالليمون لذا ننصح إضافته للشوربة بكثر.



عدد للسرعة
سعة وسريع

كريمة مع بحريات

...بما أن أصناف الأسماك والبحريات تعدى 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 الزبد في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق مع التقليب المستمر لمدة دقيقتين.
- يُضاف المرق إلى خليط الزبد مع التقليب المستمر منعاً لتكون أي كتل، وإذا حدث يجب أن تصفى بمصفاة (للتخلص من الكتل) قبل الخطوة التالية.
- تُضاف مجموعة البحريات وتُتبّل بالملح والפלפל، 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 سالون مكعبات	1/2
كوب سمك فليبه مكعبات	1/2
كوب سكالوب	1/2
كوب جمبري بدون قشر	1
كوب قطع حبار (سبيط)	1
كوب بلح البحر (قواقع)	1
كوب كريمة ثباني	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 يغطيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت والزبد في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل المقروم 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 تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- عند التقديم تُزين الشوربة بمكعبات الجزر والبقدونس المقروم وقليل من القشدة (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 مقروم ناعم	2
ملعقة كبيرة صلصة طماطم	4
كوب مرق دجاج أو لحم	8
للتزيين	
جزر مُقطع مكعبات صغيرة	
بقدونس مشروم	
قشدة (قشدة) أو زبادي	

بامية وسلق مع اللحم

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

الطريقة

- يُفسل اللحم جيداً ويُجفف ويُقطع قطعاً متوسطة الحجم.
- يُوضع الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللحم والبصل والثوم والقرفة (يُرفع الريم (الزُيد) كلما ظهر).
- عند البدء في الغليان تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة ساعة أو حتى تمام نضج اللحم.
- تُرفع قطع اللحم جانباً .
- يُضاف السلق والبامية بعد الفسل 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 تقلي 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 قرفة مطحونة	1
كيلو ورق سلق أو سباغ	1
كيلو بامية خضراء كبيرة الحجم	1/2
ملعقة كبيرة شبت مفروم ناعم	2
ملح وفلفل	

• عند استخدام السباغ عوضاً عن السلق تُترك لمدة أقصر حتى تُتضح حيث تُعد السباغ من الورقيات سريعة النضج.
• من طرق حفظ البامية تجفيفها، حيث تُلصم في خيوط بعد تقطيعها شرائح، وتُعلق في الشمس لمدة أسبوع حتى تجف تماماً، ثم تُعبأ في أكياس ورق محكمة وتحفظ في مكان جاف.

i





fofoyoyo

عدس مع كرات الباذنجان

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

الطريقة / كفتة الباذنجان

- يُقشر الباذنجان ويُقطع طولياً ويُسلق في ماء مغلي مع التخلص من أكبر كمية من البذر ثم يهرس جيداً حتى يُصبح ناعماً.
- يُوضع البقسماط مع الحليب في وعاء عميق ويُترك لمدة 5 دقائق.
- تُضاف باقي المكونات والباذنجان المهروس ويُتبّل الخليط بالملح والפלפל 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 ويُصفى 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 والفلפל، 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.

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

المقادير / كفتة الباذنجان

كيلو باذنجان	1/2
كوب بقسماط (خبز جاف منخون)	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 بتدونس مفروم	2
ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة	1
ملح وפלפל	
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 وפלפל	
ملعقة صغيرة كركم مطحون	1
ملعقة صغيرة كمون مطحون	2
بصل صغير مُقطع شرائح	1
شرائح بصل محمر للتزيين	



قمح مع عش غراب (فطر) ولحم

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



الطريقة

1. يُغسل القمح جيداً ويُنقع في ماء دافئ (حوالي 1 كوب) لمدة ساعتين ثم يُصفى.
2. يُغسل اللحم ويُجفف جيداً ويُتبل بالملح والفلفل.
3. يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ويُضاف اللحم ويُحمر لمدة 15 دقيقة، ثم يُرفع جانباً.
4. يُضاف الزبد إلى نفس إناء تحمير اللحم ثم تُضاف مكعبات الجزر والبصل والكرهس وتُقلب على النار لمدة 10 دقائق.
5. يُعاد اللحم إلى الإناء ثم يُضاف الماء وباقي الأعشاب ويُترك الخليط على النار حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة.
6. يُضاف القمح ويُغطى ويُترك حوالي 25 دقيقة أو إلى أن ينضج اللحم والقمح.
7. تُزال باقية الأعشاب ثم يُضاف عش الغراب ويستمر في الطهي لمدة 10 دقائق ويُتبل بالملح والفلفل.

المقادير

- | | |
|--|-----|
| كوب قمح (بليلة) | 1/3 |
| كيلو لحم بقري مقطع | 1/2 |
| ملح وفلفل | |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| ملعقة كبيرة زبد | 1 |
| جزر مقطع مكعبات صغيرة | 1 |
| بصل مقطع مكعبات صغيرة | 1 |
| عرق كرفس مقطع مكعبات صغيرة | 1 |
| باقيّة من أعشاب طازجة متنوعة (زعتر- أكليل الجبل (روزماري)- بققدونس- 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 والكراث مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- يتم إزالة الغلاف الخارجي الرقيق للسجق، ويُستخدم اللحم الداخلي (بعد تقطيعه) ويُضاف إلى خليط البصل مع التقليب 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 ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج قطع البطاطس ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- يُضرب الخليط على مراحل في الخلاط حتى يصبح سائلاً غليظاً.
- يُعاد الخليط إلى الإناء على النار لتسخينه (مع مراعاة عدم الغليان) ويُقدم ساخناً.
- للتزيين تُشكل الكنافة على هيئة طبق صغير، وتُحمر في الزيت الساخن مع الضغط الخفيف عليها من المنتصف لتشكيلها كصحن صغير، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- تُكور اللبنة وتوضع بداخل الكنافة الحمراء "مثل البيض في العش".

المقادير

ملقعة كبيرة زيت زيتون	1
بصل كبير مفروم ناعم	1
فص ثوم مفروم	1
عود كرفس مقطع صغير	1
عود كرات مقطع صغير	1
كيلو سجق ضأن (نقانق)	1/2
بطاطس كبير	1
كوب مرق دجاج أو لحم	2
ملح وفلفل أبيض	
ملقعة صغيرة جوزة الطيب	1/4
كنافة ولبنة (للتزيين)	

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



شعرية مع طماطم وسبانخ

...شورية 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 مانلاً للذهبي.
- تُضاف الطماطم والصلصة والمرق والسكر، ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات.
- تُتبسل الشورية بالمح والفاصل، وتترك حتى البدء في الغليان ثم تُخفف 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 وتجفف وتقطع 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 الكرونة الصغيرة عوضاً عن الشعرية.

■ يجب مراعاة عدم استخدام الأواني المصنوعة من الألمنيوم لطهي الطماطم لتفادي اللاكسدة.

■ يجب مراعاة عدم حفظ صلصة الطماطم (المعجون) المعلبة 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.

كريمة عش الغراب (فطر)

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

الطريقة

- يُقطع عش الغراب شرائح ويُضاف إليه عصير الليمون.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح 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 تُخفف 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 ويُتبل الخليط بالملح واللفل.
- عند التقديم تزين بشرائح عش الغراب المتروك جانباً.

المقادير

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

■ 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 الشوربة التي تُقدم بالمطاعم وخاصةً 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.
- يُرش الدقيق فوق البصل ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى يختفي أثر الدقيق.
- يُضاف المرق بالتدرج 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 الشوربة في طبق التقديم وفوقها شريحة الخبز مع الجبن وتُوضع في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة 3 دقائق أو حتى يسيل الجبن.

المقادير

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

■ يُراعى أن تكون كمية الشوربة في كل طبق كافية وخاصةً أن الخبز سيتشرب جزءاً منها، ولتقليل السعرات الحرارية يُمكن تقديم الشوربة بدون شرائح الخبز.
■ يجب عدم تخزين البصل مقطعاً 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، ويترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج البطاطس ثم يُرفع عن النار ويصفى ويحفظ 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 ويُغرم 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 تُقلى في الزيت الساخن وتُرفع على منشفة ورقية.
- تُقدم الشوربة مزيّنة بوحدة البطاطس ويدخلها أوراق الجرجير مثل الفازة.

المقادير

ملعقة كبيرة زيت زيتون	1
بصل متوسط مفروم	2
فص ثوم مفروم	2
كيلو بطاطس مقشر ومقطع مكعبات	1
كوب مرق دجاج أو لحم	8
حزمة جرجير ورق فقط	1
كوب كريمة لباني	1.5
ملح وفلفل	
(بطاطس سفيرة، وأوراق جرجير للتزيين)	

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





تبولة تفتح

... مع الذكر البقدونس المزموم والبرغل تخطر التبولة 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 والخل.
- يُضاف الزيت والقرفة والنعناع للخليط مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- عند التقديم تُزين السلطة بحبات الرمان.

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 مضموم (الأوراق)	1
كوب رمان حب للتزيين	1/2

- يساعد التفاح على الهضم ويزيل الشابات من الكبد، وهو مصدر غني بفيتامين "ج" والألياف، كما أنه يساعد 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.
- فشرة التفاح قليلة السعرات الحرارية وغنية بسكر فركتوز الذي يضيبط سكر الدم ويعدنا بالطاقة.

i



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



المقادير

أفوكادو متوسط ناضج	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
بصل أحمر متوسط مفروم	1
طماطم مُقطعة قطع صغيرة	1
ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة	2
ملعقة كبيرة فلفل أحمر مُقطع 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 ويُحفظ نصفه جانِباً مع تقطيعه إلى شرائح رفيعة لاستخدامه في التزيين، ويُقطع المتبقي إلى مكعبات صغيرة تُوضَع 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، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل وتُقلب المكونات حتى تتشرب النكهة.
- تُرس شرائح الأفوكادو المدهونة بقليل من عصير الليمون على جوانب قطعة دائرية كبيرة، وتُوضَع السلطة بداخلها، ثم تُرفع القطاعة للمحافظة على الشكل الدائري.
- تُقدم السلطة مع رقائق الذرة، ويمكن أن تُغطى وتُحفظ في الثلاجة لمدة يوم لزيد من النكهة.



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

= من علامات النضج للأفوكادو عند الضغط عليها بالإصبع لتسحب القشرة قليلاً بالغماصها للداخل.

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



خضار مع موتزاريللا وصلصة ريحان

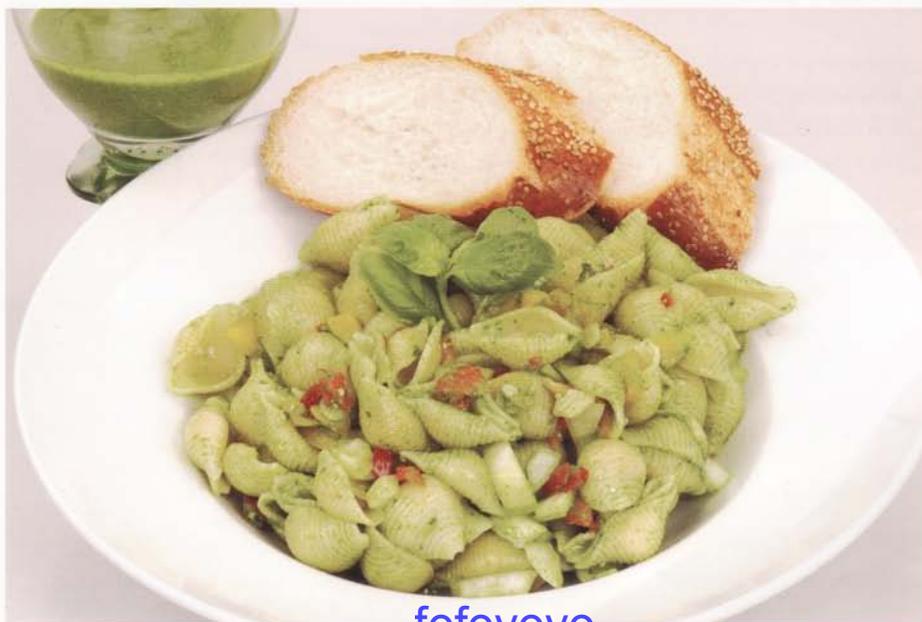
...تسمى صلصة الريحان بصلصة "البستو"، وهي من الصلصات الأساسية في المطبخ الإيطالي ومتعددة الاستخدامات.

الطريقة / للخضار

- تنزع 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، ويُغطي 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 نقل حتى لا يطفو الخرشوف على سطح الماء .
- تُخفض الحرارة، ويُترك الخرشوف لمدة 15 دقيقة حتى ينضج، ثم يُترك في نفس الماء حتى يبرد ويُقطع طولياً.
- يُسلق الأسبارجوس 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، وتوضع قطع الجبن الموتزاريللا في المنتصف وتزين السلطة بصلصة الريحان أو تقدم جانباً.

المقادير // للخضار

خرشوف (أرض شوكي) طازج	2
كيلو أسبارجوس (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 بلسمك	2
ملح وفلفل	





الطريقة / لصلصة الريحان

توضع أوراق الريحان مع الزيت والثوم والسنوبر والجبن الرومي في الخلاط الكهربي، وتُخلط جيداً لتُحصل على صلصة خضراء كثيفة نوعاً ما، ويمكن حفظها في برطمان لمدة أسبوعين بالثلاجة .

المقادير / لصلصة 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.

تُخلط صلصة الريحان مع مكرونة مسلوقة وإضافة بصل وفلفل ألوان ومطاطم 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 رغبتنا في الحصول على سلطة.

الطريقة / للكراسون

- يُوضع العجين (إذا كان مجمداً) قبل الاستخدام بيوم في الثلاجة (البراد)، ويُترك في درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام ساعة.
- 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 باللبن ثم يُرش بالزعرتر، وتُلف كل قطعة على حدى (بحيث تبدأ من قاعدة المثلث) لتصبح مثل الكراسون الصغير مع عدم الضغط عليها.
- تُرص وحدات الكراسون في صاج فرن. ثم تُدهن بالبيض المخفوق وتُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تُصبح هشة ذهبية اللون.

الطريقة / للطماطم المخلل

- يُخلط الزيتون والثوم وعين الجمل (الجوز) في طبق عميق.
- يُضاف الزعتر 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 الكراسون وقليل من صلصة الثوم والزيتون وأوراق النعناع.

المقادير / للكراسون

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

المقادير / للطماطم المخلل

- ملعقة كبيرة زيتون أسود مشروم 3
- كوب عين جمل (جوز) 1/2
- فص ثوم مشروم 4
- ملعقة صغيرة زعتر 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 مشروم خشن 1
- ملعقة كبيرة ريحان مشروم 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 وتُحشى بخليط الخضار وتُزين بحلقات الزيتون الأسود وتُقدم مباشرةً.

المقادير

طماطم متوسطة	6
خرشوف (أرض شوكي) مسلوقة أو مجمد	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 شوكي) الطازج يُرجى الرجوع لوصفة "خضار مع موتزاريلا وصلصة الريحان" بنفس الباب.

• يُراعى سلق الخرشوف في ماء مُمَلح وبه عصير ليمون حتى لا يتغير لونه.





fofoyoyo

...يُمكن استخدام الحشو بمفرده أو كما في الصورة للمناسبات، كما يُمكن استخدامه لحشو كوسية مقليّة مجوفة.

الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُغسل البادنجان ويُجفف ويُقطع نصفين طولياً ويُفرغ من البذر الداخلي ليُصبح مثل القارب ثم يُدهن بالزيت.
- 3 يُرص البادنجان في صاج، ويُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يُنضج.
- 4 تُفصل 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 والخل حتى يتجانس المكونات.
- 7 تُوضع قطع جبن أبيض داخل كل حبة بادنجان و فوقها خليط الطماطم وتُزين أخيراً بقطع الجبن مرة أخرى.
- 8 يُكرر نفس السابق مع البطاطس باستخدام قطع جبن الريكفور مع خليط الطماطم.

المقادير

- 1 كيلو بادنجان صغير
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كيلو بطاطس صغيرة
- 3 طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة
- 1 بصل مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملح و فلفل
- 1/2 كوب جبن ريكفور (مكعبات صغيرة)
- 1/2 كوب جبن أبيض مكعبات صغيرة
- زيت للقلي

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 مباشرة.

المقادير / للصلصة

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

يُفضل أن يكون حجم البادنجان مُساو لحجم البطاطس.

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

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

i



سلطة نيسواز

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



الطريقة / للصلصة

- يُخفق صفار البيض جيداً في وعاء عميق، ويُضاف الزيت تدريجياً مثل خيط رفيع مع الخفق الجيد حتى يُصبح الخليط غليظاً نوعاً ما.
- يُضاف الخل والشطة ويُنبتل بالمالح واللفل ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لحين الاستخدام في اناء محكم التغطية.

للتونة مع الخضار

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

المقادير / للصلصة

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

...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، ويضاف البصل والشمر ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تمام السلق ثم يُرفع الخضار جانباً.
- 3 تُرص قطع الباذنجان واللفل والاسبارجوس والذرة في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت وتوضع في الفرن على الشواية لمدة 15 دقيقة .
- 4 يُخلط 1/2 كوب من المرق مع الخل والزيت والشطة وتُتبّل الخليط بالملح واللفل.
- 5 تُوضع الخضروات وهي ساخنة في وعاء عميق، ثم يُضاف البصل المخلل وحبوب الفلفل وتُتبّل بالخليط السابق مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- 6 تُرص أوراق الخس في طبق التقديم ثم تُوضع فوقها السلطة الدافئة، وبالطبع يُمكن تقديمها باردة.

المقادير

- 3 كوب مرق خضار
- 3 بصل أحمر مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 شمر طازج مُقطع قطعاً كبيرة
- 2 باذنجان أسود صغير مُقطع
- 3 فلفل ألوان مُقطع قطعاً كبيرة
- 1/4 كيلو اسبارجوس (هليون)
- 1/4 كيلو ذرة صغيرة Baby corn
- 4 خرفوف (أرض شوكي) (معب أو مجفد)
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة خشنة
- ملح و فلفل
- 1 كوب بصل مخلل صغير
- 1 ملعقة كبيرة حبوب فلفل أخضر
- 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





عدد أفراد

نسخة

اصناف

بابا غنوج "متبل"

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

الطريقة

المقادير

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُغسل الباذنجان ويُجفف ويُقرب في أماكن متفرقة بواسطة طرف سكين حادة.
- يدهن 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.
- يهرس 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 والفلفل.
- يُضاف الباذنجان وقطع البصل إلى خليط الطحينة مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- عند التقديم يُزين بزيت الزيتون والرمان وشرائح الليمون والبقدونس.

بادنجان 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
للترزين	
رمان حب	
شرائح ليمون	
بقدونس مفروم	

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

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

i

... استخدم 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 التضج، ثم يُصفى ويُترك جانباً ليبرد.
- تُذاب الطحينة في الماء الدافئ مع التقليب الجيد.
- يُقشر الحمص ويُوضع في الخلاط الكهربائي، ثم تُضاف الطحينة والثوم وعصير الليمون والزيت، ويُتبّل الخليط بالملح والפלפל والكُمون مع زيادة سرعة الخلاط حتى يُصبح 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 وפלפל 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 المُعلب، وفي هذه الحالة يُرعى أن يُشطف جيداً بالماء ثم يصفى قبل الاستخدام.
 • تتفاوت كمية الطحينة حسب كثافتها ونوعها.
 • يحتوي الحمص على نسبة عالية من البروتين.





متبل "بابا غنوج"

...لا يصدق البعض أنه مازال بعض الطهارة 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، ويُوضع في مصفاة مع الحفاظ على السائل الناتج.
- تُضاف باقي المكونات مع التقليب الجيد حتى تتداخل تماماً.
- يُتبّل الخليط بالملح والخل وزيوت 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 مُقشر | 4 |
| ملعقة كبيرة بققدونس مفروم | 4 |
| بصل مفروم ناعم | 1 |
| ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم | 3 |
| فلفل أخضر مقطع صغير | 1 |
| طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة | 1 |
| ملح و فلفل أبيض | |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| رمان حب وشرائح الليمون للتزيين | |

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

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



سميت بهذا الاسم للونها الأحمر وإحتوائها على الفلفل الأحمر، وتُقدم كمقبلات، ويمكن 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 و 2 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 المصرة على سرعة متوسطة حتى تُصبح ناعمة، ثم يُضاف اللوز والكاجو والفلفل الحار مع الاستمرار في الضرب حتى يُصبح الخليط ناعماً، ويتم رفع مقدار كوب من الخليط جانباً.
- 5 يُضاف خليط الطماطم إلى خليط التوست ويُفرم مرة أخرى حتى تتجانس المكونات ثم يُتبّل بالملح والفلفل.
- 6 يتم التحكم في قوام الحمرة بإضافة ماء تدريجياً لتقليل كثافتها أو بإضافة خليط التوست لزيادة قوامها.
- 7 عند التقديم تُزين الحمرة 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
10	كوب لوز محمص
10	كوب كاجو محمص (اختياري)
1	فلفل أحمر حار بدون بذر
	عين جممل (جوز) للتزيين





متبل خضروات

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

المقادير / تتبل الباذنجان

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

المقادير / تتبل الفلفل

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

المقادير / تتبل البنجر (الشمندر)

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



المقادير / متبل القرنبيط (الزهرة)

- 1 قرنبيط (زهرة) مسلوقة
- 1 (الزهرة فقط بدون الجذع)
- 1 ملعقة كبيرة طحينية (مُذابة 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 مُقطعة أصابع مقلية
- 1 ملعقة صغيرة بصل مفروم ناعم
- 1 طماطم مقطعة صغيرة بدون بذر
- 1 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1 ملح و فلفل

المقادير / متبل الجزر

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

• لتقليل السعرات الحرارية يُمكن دهن قطع الباذنجان والكوسة بقليل من الزيت ووضها في صاج ووضعها بالفرن حتى تحمر 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

- تخلط الأنشوجة مع الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، وتُضاف باقي المكونات ماعدا الزيتون مع العجن الجيد حتى نحصل على عجين متجانس.
- يُضاف الزيتون أخيراً مع التقليب بملعقة حتى تتداخل المكونات.
- يُقطى العجين ويُترك في الثلاجة (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، وتُفرد المكونات حتى تُصبح سائلاً غليظاً ويُتبّل بالملح والفلفل.
- يُغسل الخس جيداً ويُجفف ويُقطع مربعات متوسطة ويُرص في طبق التقديم.
- تُوضع قطع الطماطم والعجين، ويُوزع من صلصة الصنوبر على السلطة، وتُزين بشيبس الأنشوجة.

المقادير / شيبس الأنشوجة

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| ملعقة كبيرة أنشوجة (مفرومة ناعم) | 2 |
| كوب زبد | 1/4 |
| كوب جبن شيدر (أو موتزاريلا) مبشور | 1 |
| كوب دقيق | 1 1/2 |
| ملح وفلفل | |
| ملعقة كبيرة زيتون أسود مفروم ناعم | 2 |
| زيت للقلي | |

للسلطة بصلصة الصنوبر

- | | |
|-------------------------|---|
| كوب صنوبر | 1 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 3 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 2 |
| ملعقة كبيرة خل بسمك | 1 |
| ملح وفلفل | |
| خس | 1 |
| طماطم مُقطعة طولياً | 1 |
| جبن موتزاريلا طازجة قطع | 1 |

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



أكواب البطاطس

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

المقادير / لأكواب البطاطس

بيض مفصول	3
كوب بطاطس مسلوقة ومهروسة	1.40
ملعقة صغيرة بيكنج بودر	1
ملح وفلفل أبيض	1
ملعقة صغيرة شطة (اختياري)	1.4
ملعقة كبيرة زبد	2
ملعقة كبيرة كريمة لباني	3
ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور	3
ملعقة كبيرة بقودونس مفروم	1
للسلطة	
فلفل ألوان متوسط مقطع	2
طماطم متوسطة مقطعة	2
كوب مكعبات جبن أبيض بدون ملح	1.4
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ملح وفلفل	2
ملعقة كبيرة بقودونس مفروم	1

الطريقة / لأكواب البطاطس

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق بياض البيض بمضرب كهربائي على سرعة عالية لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح صلباً (مارينج).
- يُخلط صفار البيض مع البطاطس المهروسة والبيكنج بودر، ويُتبّل بالملح والفلفل والشطة.
- تُضاف باقي المكونات لخليط البطاطس مع التقليب حتى يُصبح كالعجين.
- يُضاف بياض البيض لخليط البطاطس ويُقلب بخفة حتى يندمج 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.

• يُفضل أن يكون الزبد المستخدم في أكواب البطاطس ليئاً (بدرجة حرارة الغرفة).

• يُمكن إضافة نكهات أخرى لأكواب البطاطس كالأصباغ العطرية.

• يُمكن الاستعاضة عن البطاطس بالبطاطا الحلوة أو الفروع أو الكوسة على أن تكون مسلوقة ومهروسة مثل البطاطس تماماً.

i

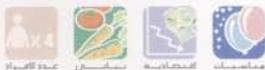




fofoyoyo

فطائر بالجبن مع سلطة كوسة

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



عدد القصور 4
ممكن
للمصاحبة
مسلط

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 ويُرد 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 الريكوتا 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 ريكوتا أو
- 8 (جبن أبيض كريمة بدون ملح)
- 9 كوب جبن ريكفوردي
- 3 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 ويُتبل بالملح والفلفل.
- 4 عند التقديم، تُرص السلطة فوقها فطائر الجبن وتُزين بصلصة جبن الريكفوردي.

المقادير / لسلطة الكوسة

- 1 كوب كوسة مُشّرة ومُقطعة 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 الباذنجان أو البطاطس أو القرع (البقطين) عوضاً عن الكوسة.



fofoyoyo

سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج

يخون أي معلم إيطالي أو فرنسي من هذه السلطة الكلاسيكية، والتي بتعليمها بالدجاج هنا محاولة لجعلها تحتل مكانها كطبق رئيسي.

الطريقة / للصلصة

- 1 تُهرس الأنشوجة في وعاء باستخدام الشوكة، ويضاف الثوم المفروم مع الهرس الجيد لتصبح ناعمة تماماً.
- 2 يُخفق صفار البيض جيداً في وعاء آخر باستخدام مضرب يدوي، (إذا كان المضرب المستخدم كهربائياً فيُستعمل على سرعة متوسطة)، ثم يُضاف المسترد وعصير الليمون مع الاستمرار في الخفق.
- 3 يُضاف الزيت تدريجياً بحيث يكون خليطاً 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 / للصلصة

- 1 شرائح أنشوجة
- 2 صفار ثوم
- 3 صفار بيض
- 4 ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1.5 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 تتناسب الصلصة بالخس.

i



fofoyoyo

سلطة مشكلة مع دجاج ولحم

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

الطريقة

- 1. تُفصل صدور الدجاج وشرايح اللحم وتُجفّف، وتُوضع بين طبقتين من البلاستيك وتُرقق بالطرق عليها ثم تُتبّل بالخل والخلّ.
- 2. تُوضع مكونات الحشوة الحمراء والخضراء كلّ على حدى في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح سائلاً غليظاً، ويُحتفظ بمقدار 2 ملعقة كبيرة من كل منهما لاستخدامهما كتنبيلة للسلطة.
- 3. تُفرد صدور الدجاج وشرايح 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 الأسنان (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.

المقادير

- 1 صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
- 2 قطع لحم بقري ستيك (شرايح لحم)
- 3 ملح وفلفل

المقادير / للحشوة الخضراء

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

المقادير / للحشوة الحمراء

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

• تشوي الفلفل بحمّر 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 تقشير، ويُزَع منه البذر ويُغسل بغليبل من الماء ويجفّف.

• لتحفيف الطماطم تُقطع قطعاً كبيرة مع التخلص من البذر وتُرص على شبكة وتُوضع في فرن منخفض الحرارة (100 درجة)، وتترك حتى تجف تماماً إذا لم يتوفر لدينا المعب منفا.

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



المقادير / للسلطة

- 1 خس مشكل
- 2 كرنب أحمر مُقطع شرايح
- 3 جزر مبشور
- 4 بصل أحمر مُقطع شرايح
- 1 ملعقة كبيرة خل أحمر
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 3 ملعقة كبيرة حلقات زيتون أسود
- بدون بذر للتزيين

سلطة دجاج مع أناناس

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

الطريقة

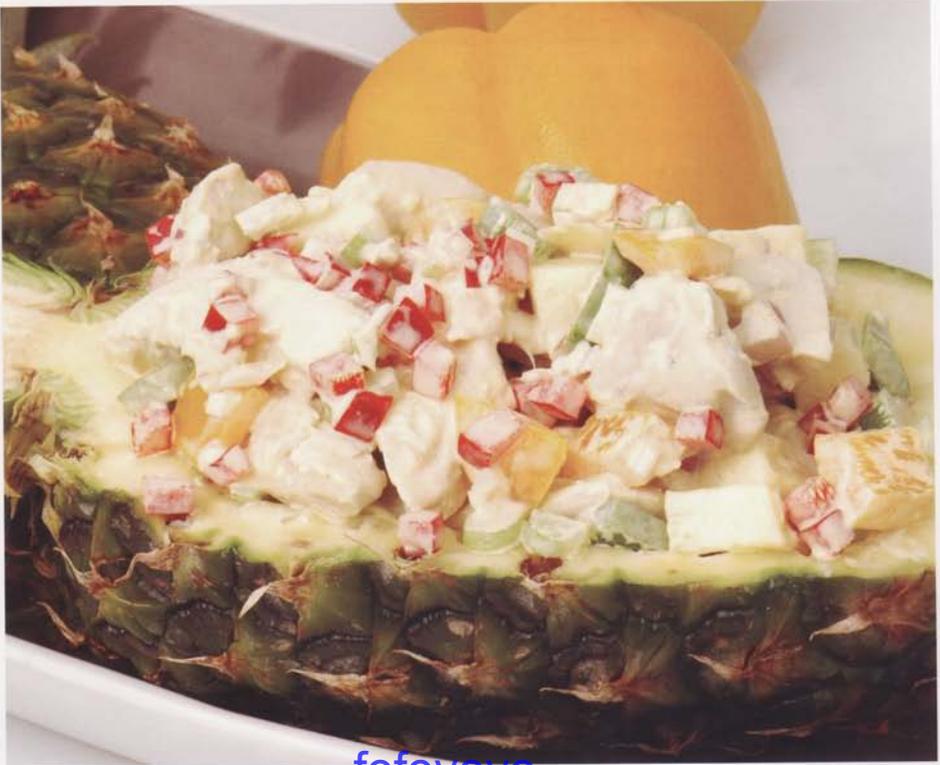
- يُقطع الأناناس طويلاً إلى نصفين، وتُفرغ الثمرة ويُقطع قلب الأناناس مكعبات متوسطة الحجم تُوضع في إناء عميق.
- يُضاف الدجاج والبصل واللفل ويُتبّل الخليط بالملح واللفل.
- يُضاف المايونيز والخردل وتُقلب المكونات جيداً حتى تتداخل.
- تُوضع السلطة في نصف الأناناس المُفرغ وتُقدم مباشرةً.

المقادير

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 | أناناس متوسط الحجم |
| 2 | صدر دجاج مكعبات متوسطة متبلة وسلوقة |
| 3 | ملعقة كبيرة بصل أخضر حلقات صغيرة |
| 1 | كوب فلفل ألوان مُقطع مكعبات |
| | ملح و فلفل |
| 3 | ملعقة كبيرة مايونيز |
| | (راجع الوصفة بنفس الباب) |
| 1 | ملعقة كبيرة خردل (مسترد) مجنون |

■ 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 مباشرةً.

i



سمك بتتبيلة الحوايج

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



الطريقة

- تُخلط مكونات التتبيلة حتى تتجانس .
- يُسخن شرب بفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفسل السمك ويُجفف ويُقطع إلى قطع متساوية الحجم.
- تُخلط تتبيلة الحوايج مع الزيت، ويُتبّل السمك والفاصل بالتتبيلة مع الدلك الخفيف باليد حتى تغطي التتبيلة كل جزء من السمك والفاصل.
- يُرص السمك والفاصل في صاج ويُغطى بورق ألومنيوم، يوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج .
- يُمكن تقطيع السمك لمكعبات أصغر وطهيها بنفس الطريقة وتقدم 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 الجلد والعظم
- 3 فلفل ألوان مكعبات متوسطة
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون



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

i

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 ويُضاف الملح والפלفل، ويُتبّل الجمبري في خليط الليمون ويُغطى 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 تقليبه 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 والפלفل.
- 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 وפלفل	

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 وפלفل	

الطريقة / لسانة البرتقال

المقادير / لسانة البرتقال

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

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

الطريقة / لسانة الأفوكادو

المقادير / لسانة الأفوكادو

- تُخلط نصف كمية الأفوكادو مع الزيتون والكرزيرة الخضراء وعصير الليمون، ويتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون.
- يُسحب الخليط في الخلاط الكهربائي حتى يصبح مثل المعجون، ويضاف إليه باقي مكعبات الأفوكادو.
- يُقدم الجيمبري مع الصلصات الثلاث كما يمكن تقديم الصلصات منفصلة.

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

■ يمكن الاستفادة من قشر الجيمبري في عمل مرق الجيمبري.
 ■ عند طهي الجيمبري بالفرن يُراعى عدم وضعه في الفرن لفترة طويلة حتى لا يجف.



جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة حلوة وحارة

... "Sweet & Sour" أو "سويت أند سور". بأقصى الأذكار الكلمات الإنجليزية الدالة على مذاق 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 والفلفل 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 و فلفل	
كوب صلصة كاتشاب	1/2
(راجع وصفة "دجاج يارايكيو" بنفس الباب)	
كوب ماء	1/4
ملعقة كبيرة عسل أسود	2
ملعقة كبيرة شطة خشنة	2
ملعقة كبيرة خل أبيض	4
للصلصة	
خيار متوسط مُقشر	2
بصل أحمر مُقشر شرائح	1
ملعقة كبيرة شبت مفروم	3
ملعقة كبيرة سماق	2
ليمون للتزيين	

■ يمكن الاحتفاظ بالصلصة في برطمانات مُعقمة بالثلاجة لمدة شهر، كما يمكن استخدامها للحم أو الدجاج.
 ■ تُوضع الأسياخ الخشبية في الماء قبل الاستخدام حتى لا تحترق سريعاً.

الصلصات...



سلطة الزبادي

من السلطات أو الصلصات السهلة التحضير والمتعددة الاستخدامات

الطريقة

- 1 يُوضع الزبادي في شاشة نظيفة، ويترك بها لمدة لا تقل عن ساعتين حتى يُصفى تماماً (للتخلص من الماء الزائد).
- 2 يُغسل الخيار ويُشرب بالمبشرة ويُصغط عليه للتخلص من الماء.
- 3 يُوضع الزبادي في وعاء ويُخلط مع باقي المكونات، ويُضاف الخيار ويُتبّل بالملح واللفل.
- 4 يُغطى ويُحفظ بالثلاجة قبل التقديم بعدة ساعات ليتشبع بالثكئة.



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

i

المقادير

- 1 كوب زبادي
- 2 خيار متوسط
- 3 فص ثوم مفروم ناعم
- 4 ملعقة صغيرة ثعناع جاف
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملح ولفل

صلصة كوكتيل

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

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

المقادير

- 1 كوب كاتشب (راجع وصفة "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 ولفل أبيض

صلصة التارتار

لا يجب الخلط في التسمية بين صلصة التارتار المصنوعة من المايونيز، و صلصة الطراطور المصنوعة من الطحينية.

الطريقة

- 1 تُخلط جميع المكونات جيداً معاً اعداد البيض، وتُغطى وتُحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام.
- 2 يُفصل البياض عن صفار البيض المسلوق ويُغرم كل جزء ناعماً ويُضاف قبل التقديم.



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

i

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 بقندوس مفروم
- 1 ملح ولفل
- 1 بيض مسلوق

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 واللفل 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 فروم	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 (بلو تشيز)

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

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 بولي هذه الحالة يمكن خلط كل كمية الجبن للحصول على سائل غليظ.

صلصة الثومية

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 .



المقادير

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

صلصة خردل (مسترد) مع العسل

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 البيض 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 .



المقادير

- كوب خردل (مسترد) جاف 1.5
- كوب خل أبيض 1.5
- بيض 1
- كوب عسل أبيض 0.5
- كوب مايونيز 1.5

صلصة اللبن الرائب (رانش)

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

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 .

المقادير

- ملعقة كبيرة خل أبيض 2
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- كوب لبن رائب 1
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 2
- ملعقة صغيرة زعتر جاف 1
- ملح وفلفل

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



الطريقة

- يُوضع المرق والخلب في إناء على نار متوسطة ويُضاف الجبهان (الهيل)، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل 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 سُمكه حوالي 1/2 - 1 سنتيمتر.
- يُترك العجين ليبرد ثم يُغطى ويُوضَع 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 وبجبات الحمص المسلوق أو بالتزيتون الأسود وقطع الطماطم.

المقادير

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

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

الطريقة

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

المقادير

- 6 جزر متوسط
- 1 بيض
- 1 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 ملعقة كبيرة ممش جاف مفروم (منقوع في ماء دافئ)
- 1 بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس طازج مفروم
- 1 ملعقة كبيرة شبت طازج مفروم
- 1 ملعقة صغيرة نعناع جاف
- 1 ملعقة كبيرة سنوبير محمّر
- 3 ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف منحنون)
- 1 ملح وفلفل
- 1 كوب دقيق
- 1 زيت للتحمير

« يمكن حفظ الكفتة قبل تحميرها في أكياس بلاستيك في الفريزر لاستخدامها فيما بعد.
 « لرفع القيمة الغذائية لكفتة الجزر، يمكن إضافة قطع الدجاج المسلوقة المفصلة شرائح كعبدان الكبريت، أو يمكن إضافة اللحم المفروم المطهون.
 « يمكن استخدام البطاطس بدلا من الجزر أو خليط من البنجر والبطاطس.
 « الأغريرق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر، فجزرة واحدة يومياً تمد الجسم باحتياجاته من فيتامين "أ". »

i



المايونيز

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

الطريقة

- يُخفق صفار البيض مع الخردل (المسترد) في وعاء ويُتبل بالملح والخل واللفت 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 يفضل حفظه لأكثر من أسبوع).

المقادير

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

■ لا يُنصح بحفظ المايونيز بالفرنجة.

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

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

صلصة إيطالية

الطريقة

- يُخلط الخل وعصير الليمون في وعاء، وتُضاف كل المكونات الجافة مع التقليب حتى تندمج.
- يُضاف الثوم والبقدونس. 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 واللفت، وتُغطى وتُحفظ بالثلاجة (البراد) لحين الاستخدام.

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 بققدونس مفروم ناعم
1	كوب زيت زيتون
	ملح وفتل

■ يمكن وضع كل المكونات في برطمان. يفتق بإحكام ويُرج حتى تندمج كل المكونات جيداً.



...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.
- تجهز الأسياخ بتوزيع المكونات على الأسياخ حسب الرغبة ومراعاة توزيع الألوان.
- يُخلط زيت الزيتون مع الخل والزعتر وتُتبّل بالملح والفلفل 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 بباب "رئيسي").

المقادير

شراخ خبز توست	4
كيلو طماطم حمراء وصفراء صغيرة	1/4
قطع سلامي شراخ	8
فلفل ألوان متوسط مقطع مربعات	3
قطع سجق مقطعة قطعاً سميكه	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



■ يُمكن استخدام أي نوع من الخضروات أو اللحوم لعمل أسياخ البيتزا، كما يمكننا طلب مشاركة الأطفال لتسفيها في الأسياخ.

■ من كل ستة مطاعم للأكل السريع بأمریکا يوجد واحد للبيتزا، ولهذا كان لنا أن نذكر في مطبخة أخرى لتقديرها.

i

عجة البطاطس والخضار

... يُعتبر البيض القاسم المشترك المحايد 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 والפלّفل 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 ويرص في طبق التقديم وكطريقة للتقديم تُوضع بكل قطعة خلة (عود أسنان) وتُزين بالزيتون والفلفل.

= يمكن إضافة أنواع أخرى من الخضروات المفضلة المسلوقة مثل الجزر أو البروكلي.
 = يمكن إضافة نكهات خاصة باستخدام أعشاب عطرية مختلفة.

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 بقدونس مفروم	1/2
كوب كزبرة خضراء مفرومة	1/2
كوب جبن موتزاريلا مبشور	1/4
ملح وفلفل	
زيتون أسود وفلفل صغير ألوان للتزيين	



توست مَلُفوف وأكواب

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



الطريقة / لأكواب التوست

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُقَطع أطراف خبز التوست ثم تُقَطع نصف الكمية بالقطاعة على شكل دائري، بحيث يكون قطرها أكبر من قطر القواب بقليل .
- تُدهن القواب بقليل من الزيت ثم تُوضَع دوائر التوست داخل القواب مع الضغط الخفيف عليها حتى تأخذ شكل القواب وتُدهن الشرائح بالزيت.
- في حالة استخدام الخضار والمايونيز كحشو، تُخبز القواب في الفرن لمدة 10 دقائق حتى تحمر، ثم تُترك لتبرد وتُحشى بالجشو . أما في حالة استخدام حشوة اللحم المضموم فيُوضَع التوست في القواب ويُحشى باللحم المضموم ويُرش بالجبن ويُوضَع في الفرن حتى يسيل الجبن وتُحمر قواب التوست.

المقادير / لأكواب التوست

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

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



الطريقة / للتوست الملفوف

- تُفرد باقي كمية شرائح التوست بالثابتة 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 المملوطة في الدقيق حتى يُغطيها تماماً ثم في البيض ثم في البقسماط مع مراعاة أن تُغطي أصابع التوست تماماً كل مرة.
- تُغطي 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.

المقادير / للتوست الملفوف

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





سجق (هُوت دوج) مع الذرة

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



الطريقة

- يُخلط الدقيق مع دقيق الذرة والبيكنج بودر والسكر في وعاء عميق .
- يُضاف البيض والحليب والزيت لخليط الدقيق ويُتبل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات وتحصل على خليط غليظ القوام.
- يُوضع السجق في أسياخ خشبية، ثم يُوضع في خليط الذرة حتى يُغطيتها 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.
- يُسب المتبقي من عجينة الذرة (باستعمال مفرقة) 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 وفلفل | |
| سجق (هوت دوج) حجم كبير | 8 |
| زيت للقلي | |

■ يُمكن استخدام الحميري (الروبيان) أو صدور الدجاج السلوفاة بنفس الطريقة، كما يُمكن تقطيع وحدات السجق لقطع أصغر.

■ في حالة صعوبة تحمير السجق بالأسياخ، يُمكن تحميرها أولاً ثم وضعها بالأسياخ عند التقديم.

كبة سمك وجمبيري (روبيان)

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

الطريقة

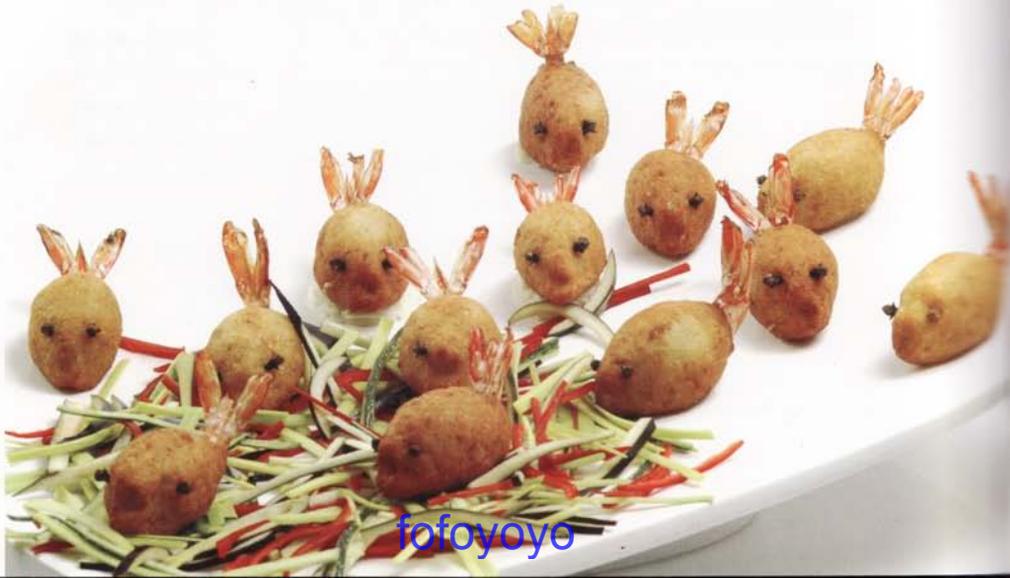
- 1 يُغسل البرغل جيداً ثم يُصفى من الماء مع الضغط حتى تتخلص من أكبر كمية من الماء.
- 2 يُقشر الجمبري مع عدم نزع قشر الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة ونزع الجزء الأسود ويُغسل تحت الماء البارد، ويتم تقطيعه لجزئين من المنتصف، ويُستخدم النصف الملاصق للذيل للف الحشو عليه والنصف المنزوع من الذيل 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 الملاصق 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 والخلط ووجزة الطيب ويُفرد 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 القرفطل الصحيح لعمل العين بعد قلبها.
- 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	1.0
كيلو جمبري (روبيان)	1.0
كوب ماء	1
ورق غار (لاورا)	2
كوب قطع (جزر - كرفس - طماطم)	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
كيلو سمك فيليه	1.0
ملح و فلفل	
ملعقة صغيرة جوزة الطيب	1.0
زيت للقلي	

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

i



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



الطريقة

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

المقادير

بصل أبيض كبير	4
بيض	2
كوب حليب	1/2
كوب بتدونس 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 دهيق	1
زيت للقلي	

• يمكن استخدام بصل متوسط، ويقطع لحلقات بسلك أ سنتيمتراً مع الضغط عليها حتى تنفصل الدوائر. وتُعد وتُطهى بنفس الطريقة.

• وضع الخضروات بعد تشكيها في ماء مُلح يُزيد من قوتها، فيمكن تزيين المائدة بعمل أشكال من الخضروات كالنجل الأحمر واللفل الألوان ووضعها بماء مُلح حتى تُعطي منظراً جميلاً على المائدة.

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

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

الطريقة

- تُقَطَّع الفوارغ إلى قطع متساوية بطول 15 سنتيمتراً تقريباً.
- تُقَلَّب تحت الماء حتى يُصبح الجزء الداخلي هو الخارجي.
- تُنْقَع الفوارغ في ماء و 2 ملعقة كبيرة من الملح لمدة 10 دقائق ثم تُشطف.
- يُكْحَت بالسكين إلى الخارج من جميع الجهات حتى تُصبح نظيفة تماماً.
- تُنْقَع مرة أخرى في ماء وخل لمدة 10 دقائق، ثم تُنظف مرة أخرى بنفس الطريقة السابقة.
- تُخْلَط مكونات الحشو في وعاء عميق مع تتبيلها جيداً وخلطها حتى تتداخل كل المكونات.
- تُحْشَى الفوارغ بالحشو وتُربط بالخيط من الأطراف مع مراعاة عدم ملؤها تماماً.
- يُوضَع ماء مع عصير الطماطم في وعاء على نار متوسطة ويُتبَّل بالملح والفلفل وورق الغار والقرنفل والحبان (الهيل).
- يُتْرَك الماء حتى يبدأ في الغليان وتُضاف الفوارغ المحشية حتى تبدأ في الغليان مرة أخرى، ثم تُخَفَّف الحرارة وتُتْرَك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُرْفَع المبار من الماء ويُتْرَك جانباً مع تجفيفه قليلاً.
- يُسْحَن الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة وتُحمَر قطع المبار حتى تأخذ اللون الذهبي من كل الجهات ثم تُرْفَع على منشفة ورقية .
- يُزَال الخيط ويُقَطَّع المبار ويُقدَّم ساخناً مع الدجاج أو اللحم.

المقادير

كيلو فوارغ	1/4
ملعقة كبيرة خل	2
للحشو	
ملعقة كبيرة زيت	2
بصل مفروم ناعم	3
فص ثوم مفروم ناعم	2
ملعقة صغيرة صلصة طماطم (مجمون)	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 مفسول	2
لسلق المبار	
كوب عصير طماطم	2
ورق غار (لاورا)	3
قرنفل صحيح	2
حبان (هيل) صحيح	2
ملعقة كبيرة سمن وزيت للقل	4

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





4x
سحل وسريع

سحل وسريع

القطاينة

مماصات

خرشوف (أرض شوكي) باللحم المفروم

...من أجمل الخضروات شكلاً وأكثرها تميزاً في المذاق وأسهلها طهيًا وخاصةً لو كان مجمدًا 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.
- يرش الخرشوف بالدقيق حتى يُغطيه تماماً (مع التخلص من الدقيق الزائد)، ثم يُوضع في بقية 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 ويُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُقدم مع سلطة الطحينة وتزين بالريحان الطازج.

المقادير

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

• في حالة استخدام الخرشوف الطازج يُرَاعَى تنظيفه جيداً ويُسلق في ماء وليمون.
• يمكن استخدام نفس الطريقة لحشو كوسة أو بطاطس.

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 يُضاف 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 يصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف قطعة اللحم الخليط والبصل وتُتبّل بالملح والفلفل ثم تُحمّر من جميع الجهات.
- يُضاف الماء ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُرفع الريم (الزبد) كلما ظهر ثم يُغلى نصف تقطية ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم
- يُرفع اللحم من المرق ويُترك ليبرد قليلاً، ثم يُقطع إلى شرائح رفيعة طولية ويُضرم بالفرن.
- 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 والبقدونس واللحم المقروم 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 الفرن لمدة ساعة على الأقل حتى تتماسك.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمّر أصابع الكروكيت حتى يصبح لونها ذهبياً من الجهتين.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُقدم مع السلطة الخضراء أو يمكن عملها ساندويشات مع صلصة المايونيز وصلصة المسترد (الخردل) (راجع الوصفة بنفس الباب).

المقادير

ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ورق غار (لاورا)	4
ملعقة صغيرة بشر ليمون	2
قرنفل صحيح	2
عود قرفة	2
ملعقة صغيرة جوزة الطيب (ملحونة)	1/4
بصل متوسط مقروم ناعم	1
كيلو لحم بتلو (قطعة واحدة)	1.2
ملح وفلفل أبيض	
كوب ماء	6
كوب زبد	1
كوب دقيق	2
بيض	4
كوب بققدونس مقروم ناعم	1/2
كوب بقسماط (خبز جاف ملحون)	1/2
زيت للقلي	

i = 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 ويُغسل 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 ويُتبّل الجمبري بالخليط.
- يُرفع الجمبري من التتبيلة ويُرش بالذبيق 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 ليصبح 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 وفلفل	
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)	

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

i



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



الطريقة / لشاورما اللحم

- تخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات تماماً .
- يُدعك البصل جيداً باللح ومعلقة 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 يُغطىها 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 الاسباجتي وصلصة الترياكي والشطة مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- تُذاب الطحينية 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 (هبل) مطحون | 1/2 |
| ملعقة صغيرة قرفة مطحونة | 1/4 |
| ملعقة صغيرة قرنفل مطحون | 1/4 |
| ملعقة كبيرة طحينية | 1 |
| ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون | 1/4 |
| ملعقة كبيرة زيت نباتي | 1 |

لشاورما اللحم

- | | |
|-----------------------------|-----|
| كيلو لحم بقري شرائح رقيقة | 1/2 |
| بصل مقطع شرائح رقيقة وملح | 2 |
| ملعقة كبيرة تتبيلة الشاورما | 1 |

للمكرونة

- | | |
|--------------------------------|-----|
| كيلو مكرونة اسباجتي | 1/2 |
| ملعقة كبيرة زيت سمس | 2 |
| ملعقة كبيرة صلصة الترياكي | 2 |
| ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري) | 1/2 |
| ملعقة كبيرة طحينية | 2 |
| ملعقة كبيرة ماء دافئ | 3 |
| ملعقة كبيرة بقدونس مفروم | 2 |
| سمسم محمص للتزيين | |

■ يمكن عمل ساندوتشات للأطفال من الشاورما فقط وتُقدم مع صلصة الطحينية 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 والاكفاء بتتبيلة بتتبيلة الشاورما ووضعه طبقات فوق بعضها، ويُترك بالتتبيلة لمدة يوم أو يومين. وعند الاستخدام تُوضع قطع اللحم كطبقات فوق بعضها وتُغرس في سحج طويل وكثير من التلكة. يمكن إضافة شحم الخروف بين طبقات اللحم.

■ صلصة الترياكي 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

- تُقَطَّع الطماطم والبصل قطعاً كبيرة وتُوضَع في إناء على نار متوسطة ويُضَاف الثوم واللفل الأحمر والماء ويُترك الخليط على نار متوسطة لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج المكونات.
- تُوضَع التوابل الصحيحة في كيس شاش وتُربط جيداً حتى يُسهل التخلص منها لاحقاً وتُضَاف إلى الخليط.
- تُتْرَك الصلصة على نار متوسطة لمدة 10 دقائق ثم يُرفع كيس الشاش.
- تُصْفَى الصلصة بالمصفاة وتُعاد للأناء على نار متوسطة.
- يُضَاف الخل الأبيض والسكر ويُترك الخليط لمدة 30 دقيقة أو حتى يتركز.
- يترك ليبرد قبل وضعه في وعاء معقم، ويُمكن حفظه بالبراد (التلاجة) لمدة أسبوعين.

المقادير / لصلصة الكاتشاب

طماطم كبيرة	6
بصل كبير	1
فص ثوم صحيح	3
لفل 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 ويُقلى لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح 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، وتُوضع الأجنحة وتُترك لمدة 10 دقائق مع التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر ثم تُرفع جانباً.
- تُغطى أجنحة الدجاج بصلصة الباربيكيو من جميع الجهات، ثم تُرص في صاج وتُوضع 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 و فلفل أسود صحيح | |
| كوب (جزر و بصل وكرهش قطع) | 2 |
| كوب صلصة باربيكيو | 1 |

■ يُمكن استخدام الجمبري (الرؤبيان) بنفس الطريقة السابقة ويُقدم مع سلطة خضراء (كما في الصورة) كما يُمكن استخدام أرجل الدجاج المشوية.

■ يُمكن حفظ صلصة الباربيكيو في برطمانات مُغفمة بالثلاجة لمدة شهر.

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



fofoyoyo



كرات البطاطس والدجاج

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

الطريقة

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

الطريقة / للحشو

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

الطريقة / لعمل الكرات

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

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

• يُمكن عمل كرات اللحم بكمية أكبر وحفظها أو تقديمها بدون تعطينها بالبطاطس.

المقادير

كيلو بطاطس	1.0
بيض	2
بصل متوسط مفروم ناعم	1
فص ثوم مفروم ناعم	1
ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم	1
كوب دجاج مسلوخ مُقطع شرائح	1.0
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	1
ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)	1.0
زيت للقلي	

اقتراحات للحشو

كيلو لحم مفروم	1/2
بصل مفروم ناعم	1
ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم	2
فلفل أخضر مفروم ناعم	1
ملعقة صغيرة بهارات مطحونة	1.0
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة دقيق	2
صغار بيض مسلوخ	4
جبن أبيض على هيئة كرات في حجم البندق	

دجاج ملفوف بالسبانخ



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

الطريقة

- تُغسل صدور الدجاج وتُنشَق طولياً بطرف سكين حادة لتُصبح مثل السندوتش. ويُمكن ترقيتها بوضعها في كيس بلاستيك والطرُق 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 ويُتبل بالملح واللفل وجوزة الطيب.
- تُنظف أوراق السبانخ جيداً، ثم تُوضع في ماء مغلي مملح لمدة نصف دقيقة وتُرفع وتُوضع في ماء مثلج للحفاظ على لونها .
- تُحَفَّف أوراق السبانخ جيداً وتُفرد على كيس بلاستيك يتحمل الحرارة بحيث يكون الجزء الناعم للخارج.
- يُوضع أحد صدور الدجاج فوق ورقة من السبانخ ويُتبل بالملح واللفل، ثم يُوضع كمية مناسبة من خليط الكرات على أحد طرفي الدجاج ويُلف مع الضغط الخفيف وتُغفل 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 وتُزين بالأعشاب وخل البلمسك.

المقادير

صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم	4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
كوب كرات قطع صغيرة (الجزء الأبيض)	1/2
بياض بيض	2
ملح ولفل	
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



كلمة "فتة" في المطبخ العربي تعني أن الطبق به خبز جاف، ويمكن 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 والخل والكمون مع التقليب لمدة خمس دقائق ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُوضع الزبادي في وعاء عميق وتُضاف الطحينة والثوم الممزوج ويُتبّل بالملح والخل 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 المتبل.
- يُضاف خليط الزبادي والطحينة بحيث يغطي 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

■ يمكن استخدام الحمص المُعلب، وفي هذه الحالة يُصفى من السائل ويُغطف جيداً بالماء الدافئ قبل الاستخدام.
■ لزبادي الضميمة الغدائية للفتة يمكن 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) مضافاً إليهم لحوم أو طيور أو أسماك.



الطريقة / لكبة

- تجهيز 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، ويُكرر السابق مع الجزء الآخر بحيث يكون هناك قطعان 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 / لعمل الكبة

- يُشكل خليط الدجاج بالبرغل على هيئة ثمار الكمثرى (الإجاص).
- يُضغَط قليلاً في منتصفه بالإبهام لنشكل تجويف وتُوضَع به كمية قليلة من حشو البصل.
- في نفس مكان الحشو تُوضَع 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 وتُقلب حتى تحمر من الجهتين وتأخذ الشكل وتُنضف ملعقة كبيرة من الصلصة الحارة مع التقليب حتى تغطي الأجنحة تماماً بالصلصة ساخنة.



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

الطريقة

المقادير

- 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 وتُحمر ثم تُرفع جانباً.
- يُضاف السجق في نفس المقلاة ويُحمر لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر لونه ويُرفع جانباً.
- يُضاف باقي الزيت في نفس المقلاة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح 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 ويُعطى 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 "مُحجّات").

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 مقشرة مكعبات صغيرة	2
ملعقة صغيرة صلصة طماطم (مجمد)	2
كوب مرق لحم (أو ماء)	1
ملح وفلفل	
كوب عش غراب (فطر)	1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	2

= يمكن تبديل الكلاوي في قليل من الثوم والخل والفلفل الحار المفروم ناعماً قبل الطهي.
 = يمكن طهي الكلاوي في زيت مع خردل (مسترد) ليضع دقائق مع إضافة أعشاب ومرق.

i



دجاج و فلفل مع صلصة العدس (الดาล)

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



الطريقة / للفلفل المحشي

- يُغسل الفلفل جيداً ويتم إزالة جزء من القشرة الخارجية بحيث يكون مثل القارب ويُفرغ من البذر كما بالصورة.
- يُفرم البصل مع الثوم في الفرملة ويُضاف عصير الليمون و2 ملعقة كبيرة من الزيت والدجاج ويُتبّل الخليط بملعقة صغيرة من البهارات المطحونة والملح .
- تُضاف الكزبرة الخضراء إلى الخليط السابق مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُحشى وحدات الفلفل بكمية مناسبة من خليط الدجاج ويُدهن بقليل من الزيت.
- تُسخن الشواية جيداً، ويُشوى الفلفل لمدة 5 دقائق على كل جهة حتى يطهى الحشو تماماً.

الطريقة / لصلصة الدال

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- يُضاف الحمص والعدس ومرق الدجاج إلى خليط البصل ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى تتجانس المكونات.
- تُضاف الطماطم الصغيرة (أو الكبيرة قطع) ويُتبّل الخليط بملعقة صغيرة من البهارات المطحونة والملح ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الخليط ويُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج.
- عند التقديم تُوضع صلصة الدال في طبق التقديم وتُرس وحدات الفلفل المحشوة فوقه.

المقادير / للفلفل المحشي

كيلو فلفل أخضر وأحمر طويل	1/4
كوب بصل صغير مُقشر	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 مسلووق	1
كوب عدس أصفر مسلووق (دال)	1/2
كوب مرق دجاج	1
كوب طماطم حمراء صغيرة	1/4
ملح	

* البهارات المطحونة هي (لومي - قرفة - فلفل - جبهان (هيل) - كزبرة - كمون - فلفل).
 ■ يُمكن استبدال الدجاج بالجمبري (الروبيان) أو اللحم المفروم، كما يُمكن طهي الحشو وتقديمه كفتة جانبية.
 ■ يُمكن استخدام العدس (الدال) كطبق جانبي بمفرده وبدون الدجاج والفلفل.



fofoyoyo



جمبري (روبيان) وبروكلي مع صلصة الخضار

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

الطريقة

- يُقشر الجمبري مع الحفاظ على الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة وتُزج 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.

الطريقة / للتتبيلة

- يُوضع الثوم والزنجبيل والبصل في الخلاط الكهربائي ويُضرب حتى يصبح سائلاً متجانساً.
- يُوضع الخليط في وعاء ويُضاف الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في الخفق.
- يُتبيل الخليط بالتوابل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- يُسخن الزيت في مقلاة على حرارة متوسطة.
- يُوضع الجمبري (الروبيان) 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.

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.

عند سلق البروكلي بالخيار يُستخدم كمية قليلة من الماء ولفترة قليلة حتى لا يفقد فيتامين "ج" والمواد الغذائية الأخرى.

المقادير

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

المقادير / للتتبيلة

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

المقادير / للصلصة

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

... 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 ويُمكن تركها لمدة يوم.
 - يُخلط الدقيق مع الملح والפלفل 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.
- صلصة الحمراء
- تُخلط كل مكونات الصلصة جيداً وتُتبّل بالملح والפלفل.
 - 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 وפלفل	
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	1
زيت للقلي	
للصلصة الحمراء	
ملعقة كبيرة بصل مفروم	1
ملعقة كبيرة طماطم مُشرقة	1
مفرومة ناعم	
ملعقة كبيرة كيبز 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 وפלفل	

■ يُمكن استخدام قطع سمك الفيليه أو الجمبري (الروبيان) المُفشر بنفس الطريقة.

■ يسبح الحبار (السبيط) في أعماق المياه البحرية باستعمال قوة دفع المياه التي يخرجها من فمه كما أنه يتنفس على الجمبري والاستاكوزا

فكرتنا عن الكنافة أنها طبق حلو، ولكننا استخدمناها على أنها عجين (دقيق وماء) يغلف به الجمبري.

الطريقة

- يُقشر الجمبري مع الحفاظ على الذيل ويُغسل 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 المغطى بالكنافة مع مراعاة أن يُمسك جيداً بواسطة ملقاط كبير في بداية التحمير حتى يحتفظ بشكله المتماسك، ويُحمر لمدة 5 دقائق (حسب حجم الجمبري) مع التقلب على الجهة الأخرى حتى يُصبح ذهبياً من جميع الجهات أو حتى ينضج.
- يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقدم الجمبري المغطى 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 شلّة ناعمة (اختياري)
- ملح وفلفل
- كيلو كنافة
- زيت للقلي

= يفضل استخدام الكنافة الطازجة لسهولة التحكم بها، كما يجب مراعاة تقطيعها قبل استخدامها حتى لا تجف.

= يمكن التباغ 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





fofoyoyo

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

الطريقة / للكريب

- يُخفق البيض في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات معاً الزيت مع التقليب الجيد حتى تتجانس تماماً.
- 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.
- تُدهن مقلاة صغيرة بقليل من الزيت على نار متوسطة وتُوضع قطعة بنفس حجم القالب الدائري في منتصف المقلاة ويُصب قليل من العجين بها ويُترك لمدة دقيقتين أو حتى يُنضج من أسفل ثم تُرفع القطعة ويُقلب الكريب على الجهة الأخرى ويُترك لمدة دقيقتين أو حتى يحمر.
- يُرفع الكريب جانباً ويتم تكرار السابق حتى تنتهي من الكمية.

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 (للتحميم)

الطريقة / للحمو

- تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف مكعبات السمك (يراعى وضعها بحيث يكون الجلد مُلامساً للمقلاة) ويُترك لمدة 3 دقائق ثم يُقلب على الجهة الأخرى ويُترك لمدة دقيقتين ويُرفع جانباً.
- يُضاف المرق حتى يبدأ في الغليان، ثم يُضاف الجمبري وحلقات الحبار (السيبب) للمرق ويُترك لمدة 5 دقائق ثم يُرفع بجانب السمك للحصول على حشو البحريرات.
- 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.

المقادير / للحمو

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 كوب مرق دجاج
- 1 كوب سمك فليبه مكعبات بالجلد
- 1 كوب جمبري (روبيان) صغير ومُشرب
- 1 حبار (سيبب) مُقطع حلقات
- 2 ملعقة كبيرة بصل مفروم
- 1 جزر مسلوقة مُقطع حلقات رفيعة
- 1 كوب عش الغراب (فطر) حلقات
- 1 كوب جين شيدر مبشور
- 1 كوب جين موتزاريليا مبشور
- 1 بققدونس مفروم للتزيين

الطريقة / لعمل الكريب بالبحريات

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُوضع طبقة من الكريب في قالب فرن دائري ثم يُضاف حشو البحريرات مع قليل من الجين الشيدر المبشور، ثم طبقة أخرى من الكريب بلون آخر، وطبقة أخرى من الحشو وهكذا حتى يمتلئ القالب، ثم يُغلى السطح بحشوة الخضروات ويُرش بالجين الموتزاريليا.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج، ويُقدم دافئاً ويُزين بالبققدونس المفروم.

■ يُمكن وضع شرائح خضار ملونة بالإضافة إلى شرائح دجاج مشوي في الكريب ولقحه على شكل أقماع ووضع صلصة جين بين الأطراف حتى يلتصق.
 ■ يُمكن حفظ الكريب بين طبقات من ورق الزبدة ثم تُوضع في كيس بلاستيكي (خاص بالفريزر) وتحفظ في الفريزر لمدة شهر.
 ■ يُمكن عمل الكريب بحجم مقلاة كبيرة ثم تقطيعه بقطاعة البنسكوت بعد ملهيه للحجم المناسب واستخدام الزائد منه في الحشو.



معدة للفسفور دليل السفرات سحرا وسريع

أسباجتي مع قواقع (أصداف)

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



الطريقة

- تُغسل القواقع (الأصداف) جيدا، ويُنظف الحبار بنزع العظمة الداخلية والجلدة الخارجية ويغسل جيدا ويُقطع إلى حلقات رقيقة .
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يعميل اللون إلى الذهبي.
- تُضاف مكعبات الطماطم مع الاستمرار في التقليب لمدة 3 دقائق.
- تُضاف القواقع (الأصداف) والحبار والمرق للخليط و يُتبيل بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان مع تغطيته لحفظ البخار لظهو 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 البحريرات وقليل من السائل ويُزين الخليط بالجبن المبشور وبقية البقدونس المفروم.

المقادير

كيلو بلح قواقع (أصداف)	1/2
كيلو حبار (سبيد)	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 اسباجتي	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.

يُعد في الأسواق بلح البحر المطهو على البخار أو المدخن أو المملح ولكن بدون الصدفة، وفي هذه الحالة يُمكن استخدام الحشوة لحشو فلفل
البيتلجان.

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.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُغلى ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تتفتح جميع أسداف بلح البحر للدلالة على النضج.
- يُرفع بلح البحر من الخليط، ويُنزع لحمه ويُقطع ويُقسم على الحشوة (حشو الفلفل وحشو الأرز) وتُفصل الصدفتان عن بعضهما البعض مع الاحتفاظ بالصدف جانباً ليُحضر إعداد الحشو.
- تُضاف نصف كمية بلح البحر المقطع لخليط الفلفل وتقلب وتُحشى نصف كمية الصدفتان ثم تُغطى بصلصة البشاميل وتُرش بتقليب من دقيق البقسماط.

الطريقة / حشوة 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 الجبن الرومي المبشور.
- تُحشى باقي كمية الصدف بخلطة الأرز ثم يُرش بالتقليب من المرق (حتى لا يجف الأرز عند طهيهِ)، ثم يُرش بالمتبقي من الجبن الرومي (البارمازان) على سطحه.
- تُرص وحدات بلح البحر في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح سطحها ذهبياً.
- تُوضع بقية خليط الفلفل في طبق التقديم وتُقدم وحدات بلح البحر معه.

المقادير / بلح البحر مع الفلفل

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

المقادير / لحشوة الأرز

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

