

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



هذا الكتاب إهداء من أختكم فى الله



(نور الرسالة)

من مجموعة الرسالة البريدية

[/http://groups.yahoo.com/group/Alryssalah](http://groups.yahoo.com/group/Alryssalah)

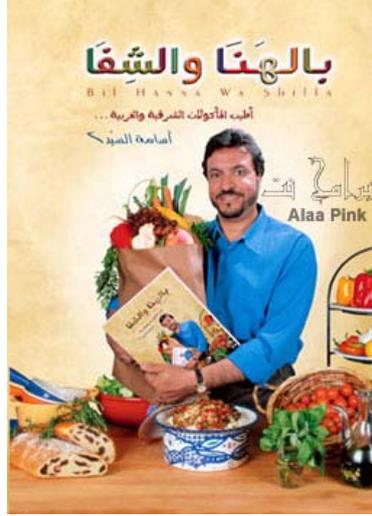


كتاب إلكترونى مصور يحتوى على العديد من أصناف المأكولات
و السلطات و المشهيات





من كتاب بالهنا و الشفا للشيف أسامة السيد



مادة الكتاب تم تجميعها من موقع الأخ الكريم

ALAA PINK و (برامج نت)



و نرجو عدم نسيان معارفكم و أسرکم من هذه الأصناف الطيبة الشهية

دمتم في حفظ الله و رعايته

أختكم في الله نور الرسالة

<http://alryssala.ektob.com>

بالهنا والسيف

By Hassan Wa Shella

أطيب المأكولات الشرقية والغربية ...

أسامة السيد

برامجك

Alaa Pink



بالهننا والشفا

B i l H a n n a W a S h i f f a

أسامة السيد

تم تجميع صور الكتاب من موقع الأخ الكريم

عسلاء جزاه الله خيراً

برامج أنت

Alaa Pink



خوم
وطيور
وبحريات



132



سلطات
ومشهيات

أختكم في الله نور الرسالة

86



خبز
ومعجنات

ننت

42



شوربة

برامج

10



شوربة

برامج نت

SOUPS



- 12 المقدمة
- 14 مرق الخضار
- 15 مرق الدجاج
- 16 البهريز
- 17 حساء الجزر والجنزبيل
- 18 شوربة الخضار والشعيرة
- 19 شوربة البنجر (الشمندر)
- 20 شوربة السلق أو السبانخ
- 21 شوربة الكمونية
- 22 شوربة كرات اللحم
- 23 شوربة السماق والفول
- 24 شوربة الأسماك (تشاودر)
- 25 حساء البطاطس
- 26 شوربة الكاري
- 27 شوربة الأرز والكسكسي
- 28 شوربة الحمبري
- 29 شوربة الزبادي الباردة
- 30 شوربة الطليحة
- 31 شوربة كريمة الدجاج
- 32 شوربة خضار
- 33 حساء القمح
- 34 حساء العدس
- 35 شوربة المنسترول
- 36 حساء القرع
- 37 حساء كريمة البروكلي
- 38 حساء البصل الأحمر
- 39 شوربة لحم الضأن
- 40 شوربة الحريرة
- 41 شوربة بلح البحر

بالهناء والشفاء

برامج أنت



الشورية

الحساء كلمة عربية الأصل أطلقها العرب على كل ما يحتسيه الإنسان ويتناوله في شكل سائل، وكلمة حساء قديماً لم تكن تطلق فقط على الحساء (الشورية) بالمفهوم الحديث ذي المواصفات المعروفة والمحددة حالياً، وإنما كانت تطلق على أي شئ سائل، حتى رشفة الماء كانت تسمى حساء ..

وإذا تدرجنا بالكلمة - حساء - بعيداً عن المفهوم اللغوي وجدنا لها امتداداً هائلاً في المجتمعات العربية منذ القدم، فقد رافقت الإنسان في رحلته الأولى، وكانت رمزاً للكرم والضيافة، ذلك أن العرب كانوا إذا أتاهم ضيف أكرموه فقدموا له مرق اللحم لثلاثة أيام، وكان الغريب إذا ما رأى ناراً موقدة من بُعد يتأكد أن هناك حساء يطهى، فيسير إلى حيث النار والحساء، ويُستقبل على الرحب والسعة..

وللشعوب الأخرى المختلفة قديماً حكايات مع الحساء، نذكر على سبيل المثال سكان منطقة جنوب شرق آسيا، فقد كانوا من أوائل الشعوب التي تعاملت مع الحساء ولكن بمفهوم يختلف عن مفهوم الكرم العربي، فالحساء في الصين مثلاً كان رمزاً للثراء، فالأسر التي كانت تعيش على الصيد والزراعة كانت تقدم الحساء - خاصة حساء الأسماك - كطبق رئيسي على موائدنا.

وقد تعدى مفهوم الحساء الأكل والشرب فدخل مجال الأدب والفن خصوصاً في اليابان، فأبدع المصورون القدامى في تصوير أطباق الحساء الساخن ورسمها وكان للدخان والأبخرة المتصاعدة منها دلالات فنية متعددة كان يفهمها التشكيليون فقط وقتذاك ..

وللرومان القدامى قصص مع الحساء أيضاً ولكنها مختلفة، فقد كانوا يدهنون أجسامهم بالحساء بمختلف النكهات لإثارة الأسود والثيران في حلقات المصارعة التي كانت تأخذ طابع العنف دائماً.

وفي مجال العادات والتقاليد والموروثات الشعبية، نجد للحساء حضوره المتميز، فقد كان وما يزال رمزاً للنماء والخصب، فقديماً كانت القبائل الأفريقية تعد الحساء كدليل على خصوبة النساء وقدرتهن على الإنجاب، وبعض هذه القبائل كان يسكب الحساء سكباً أمام بيت العروس ليلة زفافها كرمز لإتمام الزواج.

وماذا عن العصر الحديث ؟

لقد تغير نسبياً المعنى والرمز والشكل والمضمون للحساء، ولكنه احتفظ بتعريفه العربي القديم بأنه ذلك الطعام السائل الذي نحتسيه ساخناً أو بارداً أحياناً .. وتقدمت المفاهيم حوله بتعدد طرق طهيهِ والمواد المستخدمة فيه والإضافات والمنكهات التي تزداد عليه ..

وانقسم الحساء بحسب المفهوم الحديث إلى ما يلي:

المرق:

وهو السائل الناتج عن طهي قطع اللحم أو الطيور أو الخضار لمدة لا تقل عن ساعة، ويمكن إضافة ورق الغار أو المستكة أو الهال (الجبهان) للتبكية، وإضافة بعض الخضراوات كالجزر والبصل والكرفس لإكسابها مذاقاً خاصاً.

إبراهيم أنت



البهريز:

وهو عبارة عن سائل مركز ناتج عن طهي قطع اللحم أو الطيور المحتوية على العظم على نار هادئة لمدة طويلة، ويكون النخاع هو المصدر الرئيسي للمذاق.

الحساء:

وهو ما يحتسى كمقدمة للوجبة، أو يمكن تناوله كوجبة مع قليل من النشويات كالكخبز أو الأرز، أو إضافة بعض البقول لرفع قيمته الغذائية. يستخدم المرق أو البهريز أو حتى الماء لإعداد الحساء، كما يمكن التحكم في كثافته حسب الذوق إما بإضافة الدقيق أو أي نوع من الخضراوات المضروبة.

الشورية:

هي عبارة عن مرق، أو بهريز مخفف، أو ماء مضاف إليه قليل من الخضراوات أو اللحوم، أو الاثنين معاً. ويكتسب مذاقه ولونه بحسب نوع الخضار أو اللحم المضاف إليه.

هناك أنواع كثيرة من الحساء والشورية، ولكن كل ما سنتطرق إليه هو كيفية عمل الأساسي منها والتي يمكن اعتبارها كنموذج لسائر أنواع الحساء، وكما يقول المثل (يمكنك أن تقدم إلى شخص أكلة شهية من السمك تقضي في طهيها يوماً، أو يمكنك أن تعلمه الصيد ليأكل سمكا طوال حياته). وهذا ما سوف نطبقه على معظم فقرات كتابنا هذا والذي سنستعرض معكم فيه كيفية تطبيق أساسيات الطهي لكي يبدع بعدها كل حسب ذوقه.

وللحساء (بأنواعه المتعددة) فوائد صحية، بعضها يدخل في بند الموروثات القديمة التي يصح بعضها، والآخر أثبتته علم التغذية الحديث ..

وللحساء دوره في مجال فن التقديم (إتيكيت الطعام) فهو الطبق الأول الذي تبدأ به الولايم، ربما لسهولة تناوله خاصة إذا ما كان يقدم في ولايم عمل يكون التركيز فيها على النواحي العملية التي يحتاج معها الحضور إلى طبق سهل التناول لا يحتاج لتركيز كبير من قبلهم.

ومع العصر الحديث شهدت طرق إعداد الحساء أبعاداً مختلفة ومتباينة، أكثر تعقيداً من مجرد سلق اللحوم والطيور والأسماك أو الخضراوات والبقول، وإنما أيضاً إضافة العديد من الإضافات والمنكهات التي غابت عن تحضيره قديماً والكريما بأشكالها المختلفة من الإضافات الهامة خلال تحضير الحساء فالمكسرات والمكرونات والأعشاب العطرية وبعض من الصلصات وأنواع الفطر البرية، تعد جميعها إضافات حديثة لتحضير الحساء.

واختلف مفهوم تقديم الحساء باختلاف العصور، ففي عصرنا السريع، يمكن تناول الحساء بدلاً من قدح الشاي أو القهوة داخل المكتب أو أثناء قيادة السيارة وفي مواقع العمل - وذلك عن طريق العبوات الجاهزة منه التي تشبه - مع الفارق - أكياس الشاي، فقد تم تحضير أكياس مماثلة تحتوي على نكهات من الحساء مختلفة يسكب فوقها الماء المغلي وترش عليه زرة ملح (بدلاً من السكر المضاف لعبوات الشاي) ويمكن تناولها ببساطة أثناء قيادة السيارة خاصة في أوقات الذروة (ظهراً) لتهدئ من روع السائق حتى يصل منزله ويستكمل وجبته.

وسبيل الحساء دوماً رمزاً لحفاوة واهتمام ربة البيت بأسرتها ومدعوها، فلم لا يتصدر الحساء موائدنا لنزداد دفناً؟

برامج

... لعشاق الشورية الذين لا يرغبون في تناول الطيور أو اللحوم.

الطريقة

■ يُغسل الخضار جيداً.

■ يُسخن الزيت ويُضاف إليه الخضار ويقلب حتى يُذبل لمدة 10 دقائق، ثم يُضاف ورق الغار والقرنفل.

■ يُضف الماء ويترك حتى يغلي لمدة ساعة ونصف مع قشط الريم (الزُبد) باستمرار.

■ يُصفى المرق ويتبل بالملح والفلفل.

■ يُستخدم مرق الخضار عوضاً عن مرق اللحم أو الطيور ويمكن صنعه من أنواع أخرى من الخضار. وليس بالضرورة استخدام المكونات المشار إليها، ولكن يؤخذ في الاعتبار أن النكهة والشكل واللون ستتغير تبعاً لذلك.

■ يُمكن استخدام قشر البصل والثوم لإعطاء نكهة أكثر ويمكن إضافة الفلفل بعد نزع البذور.

المقادير

1 ملعقة كبيرة زيت نباتي

2 بصل متوسط مقطّع حلقات

1 كوب كرفس مقطّع مكعبات

1/2 كوب كرنب مقطّع قطعاً صغيرة

10 عود بقودونس بأوراقه

1/2 كوب كرات مقطّع متوسط

(ينقع في ماء حتى يتخلص من الرمل)

2 جزر مقشر ومقطّع حلقات

2 طماطم

2 فص ثوم

10 كوب ماء

2 ورق غار

2 قرنفل صحيح

ملح وفلفل

برامجك أنت

- عند استعمال أي نوع آخر من الخضار تراعى قوة النكهة من مرارة أو مزارقة.

المقادير

2	كيلو جرام عظم دجاج
15	كوب ماء
1/2	كيلو (جزر وكرفس وبصل قطع)
2	ورق غار
10	حببات فلفل أسود صحيح
10	عود بقدونس بأوراقه
	ملح

الطريقة

- يُغسل عظم الدجاج جيداً بقليل من الخل الأبيض المضاف إلى الماء.
- يُضاف العظم إلى الماء ويوضع على نار متوسطة الحرارة.
- يُزال الريم (الزُبد) من سطح المرق كلما ظهر.
- تخفض الحرارة قليلاً عندما يبدأ المرق في الغليان ثم يضاف الخضار.
- يترك المرق على نار هادئة لمدة 4 ساعات.
- يضاف ورق الغار والفلفل والبقدونس ويترك ساعة أخرى.
- يصفى المرق ويتبل بالملح. ويمكن حفظه في الثلاجة لمدة أسبوعين، وبالفريزر لمدة 6 شهور.
- يمكن ترك المكونات لمدة أطول على النار للحصول على مرق مركز. يحفظ في أكواب صغيرة بالفريزر ويمكن إضافة الماء إليه عند الاستخدام.

برامج نت

- يمكن الحفاظ على قشر البصل والثوم والجزر وأوراق الكرفس في أكياس بلاستيك محكمة بالفريزر إلى حين الحاجة لعمل مرق، كذلك عظم الدجاج واللحم.
- يجب الابتعاد عن استخدام الأنواع المجهزة من المرق المركز وذلك لارتفاع نسبة الصوديوم فيها ويفضل صنعها منزلياً كلما أمكن ذلك.



... بتركيز أي مرق عن طريق الغلي والتبخير نحصل على البهريز.

الطريقة

المقادير

■ يُغسل العظم جيداً ويمكن نقيه بقليل من الخل الأبيض المضاف إلى الماء ثم يُرفع من الماء ويشطف قبل الطهي.

2 كيلو عظم بقري

15 كوب ماء بارد

1 بصل متوسط

1 جزر متوسط

1 كوب كرفس مقطع

2 ورق غار

5 حبات حبهان (هال)

2 قطعة مستكة

ملح وفلفل

■ يُوضع العظم في صينية ويترك بفرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونه ويفقد جزء من الدم لمدة ساعة مع التقليب.

■ تُوضع كمية الماء على نار متوسطة ويوضع بها العظم والخضار وورق الغار والفلفل والحبهان والمستكة، حتى تصل إلى درجة الغليان.

■ تُخفض درجة الحرارة إلى أن يتبخر المرق إلى نصف الكمية (يراعى عدم الغليان حتى لا يختلط الريم (الزبد) بباقي محتويات المرق، ونقوم بنزع الريم من حين إلى آخر).

■ يُصفى المرق ويتبل بالملح.

■ يُستخدم البهريز في عمل الأنواع المختلفة من الشورية والصلصة.

برامجك أنت

- يمكن الاستعاضة عن العظم البقري بعظم دجاج أو سمك مع اتباع الطريقة نفسها.

- يراعى عند استخدام العظم كبير الحجم أن يقطع إلى حلقات صغيرة.

- يجب دائماً عند عمل مرق أو شوربة أو بهريز أو أي نوع من الطعام الذي يتقصر حجمه بسبب طول مدة طهيته، أن يتبل عند الانتهاء من الطهي، فلا يغدو الملح والتوابل فيها أكثر مما يجب.

الطريقة

- تُذاب الزبدة على نار متوسطة الحرارة.
- يُضاف الجزر ويقلَّب في الزبدة قليلاً ثم يُضاف المرق والجنزبيل ويتبل بالملح.
- عندما يبدأ الخليط في الغليان تخفَّف الحرارة ويُترك حتى ينضج الجزر.
- تُقسم الشورية إلى أجزاء (لسهولة ضربها) وتُضرب في خلاط حتى تصير سائلة.
- قبل التقديم يضاف عصير البرتقال ويعاد تسخينها.
- يجب خلط العصير والشورية قبل تقديمها بساعتين على الأقل حتى تتجانس المكونات.

المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زبدة
- 6 جزر حجم متوسط
- مقشر ومقطع حلقات
- 1 ملعقة صغيرة جنزبيل
- طازج مفروم
- 6 كوب مرق (يفضل مرق الخضار)
- ملح وفلفل
- 2 كوب عصير برتقال

برامجنا

— يمكن أن تقدَّم باردة أو دافئة، وتجمَل بقليل من الكريمة وورق التعناع الطازج إذا توفر. كما يمكن حفظ هذه الشورية بالقرنيز لمدة ثلاثة أشهر.



شوربة الخضار والشعرية

... بنفس الطريقة تصنع بالدجاج أو الأرز.



الطريقة

المقادير

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويحمر البصل قليلاً.
- يُضاف اللحم بعد غسله وتجفيفه ويقلب مع البصل ويخلط جيداً بمعجون الطماطم، ثم تقلب لمدة 10 دقائق.
- يُضاف الماء ويقلب ويترك لمدة 15 دقيقة حتى يبدأ اللحم في النضج ويتكون المرق.
- يُضاف العدس والحمص ويترك حتى يوشك على النضج.
- يُضاف الكرفس والفلفل والكوسى والجزر والطماطم والكزبرة المفرومة ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 30 إلى 45 دقيقة.
- يُضاف قليل من المرق إلى الزبادي ويضاف الدقيق ويخلط جيداً، ثم يضاف إلى الشوربة تدريجياً مع التقليب المستمر، وتبّل كلها بالملح والفلفل وتترك على نار هادئة حتى تبدأ في الغليان.
- تضاف إليها أوراق الكزبرة والشعرية وتترك إلى أن تنضج.

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/4 كوب بصل (قطع صغيرة)
- 1 كيلو لحم بقري مع العظم (قطع صغيرة)
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 8 كوب ماء
- 1/4 كوب كرفس (قطع صغيرة)
- 1 فلفل أحمر (قطع صغيرة)
- 1 كوسى (قطع صغيرة)
- 1 جزر مقشر (قطع صغيرة)
- 2 طماطم (قطع صغيرة)
- 2 ملعقة صغيرة كزبرة خضراء (مفرومة)
- 1/2 كوب عدس بجهة (بني)
- 1/2 كوب حمص (مسلوقة أو معلبة)
- 1/2 كوب دقيق
- 1 كوب زبادي
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب شعرية
- 1/4 كوب أوراق كزبرة خضراء

الكزبرة الخضراء: تشبه اليقطين إلى حد كبير ولكنها ذات نكهة عطرية.

برامج نت



... البنجر من أنواع الدرنيات الشيقة ذات لون ومذاق خاص.

المقادير

4	طماطم متوسطة
4	ملعقة كبيرة زبدة
1	بصل متوسط مقشر ومقطع قطعاً صغيرة
2	فص ثوم مفروم
4	بنجر متوسط مقشر ومقطع مكعبات
2	جزر متوسط مقشر ومقطع مكعبات
2	عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة
1	ملعقة صغيرة سكر
3	ملعقة كبيرة خل أحمر
	ملح
8	كوب مرق لحم بقري
2	كوب كرنب مقطع حوالي 2 سنتيمتر
2	بطاطس كبيرة مسلوقة ومقشرة مقطعة قطعاً صغيرة
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/4	كوب لبن رايب أو زيادي

الطريقة

- تُوضع الطماطم في ماء مغلي لبضع ثوان ثم تُرفع وتوضع تحت ماء بارد وتُقشر وتقطع طولياً ويتخلص من البذر بالضغط الخفيف عليها، ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة.
- تُسخن الزبدة ثم يضاف البصل والثوم مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح لون البصل والثوم ذهبياً.
- يُضاف البنجر والجزر والكرفس مع الاستمرار في التقليب لمدة عشر دقائق.
- تُضاف الطماطم والسكر والخل والملح وكوبان من المرق ويترك الخليط لمدة نصف ساعة أو حتى تنضج المحتويات.
- يُضاف باقي المرق وعند البدء بالغليان يوضع الكرنب وكذلك البطاطس، وتترك الشوربة على نار هادئة لمدة عشر دقائق.
- يُضاف البقدونس ويمكن أن تقدم هذه الشوربة ساخنة أو باردة.
- يُضاف قليل من اللبن الرايب أو الزيادي للتزيين قبل التقديم مباشرة.

برامجك أنت

- يمكن إضافة قطع من اللحم المطهو بعد تقطيعه قطعاً صغيرة عند التقديم.
- البنجر من الدرنيات المتوفرة على مدار العام ويستخدم اللون الناتج عنه لصبغ الأقمشة وبعض أنواع الطعام مثل مخلل اللفت، ويستخرج منه السكر. أما أوراقه فتطهى مثل السبانخ والسلق.



شوربة السلق أو السبانخ

... يستخدم أي نوع من الورقيات لعمل هذه الشوربة.

المقادير

1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
1	كيلو سلق أو سبانخ
8	كوب مرق
1	بيض
1/2	كوب زبادي
1	كوب أرز مطهو
1	ملح وفلفل
1	طماطم
1/4	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويُحمَّر به البصل لمدة 5 دقائق.
- تُضاف السبانخ بعد غسلها وتجفيفها جيداً حتى تذبل قليلاً في الزيت الساخن والبصل.
- تُرفع السبانخ من الزيت ومن الماء الناتج وتُفْرَم بالسكين قطعاً صغيرة وتُعاد إلى إناء آخر وتوضع على نار متوسطة.

- يحفظ 1/2 كوب من المرق جانباً، ويضاف باقي المرق

إلى السبانخ ويُوضع على النار حتى يبدأ في الغليان.

- يُخفق البيض جيداً في إناء جانبي.

- يُوضع مقدار 1/2 كوب من المرق مع 1/2 كوب الزبادي إلى البيض المخفوق ويُضرب الخليط جيداً، ثم يعاد الخليط إلى شوربة السبانخ تدريجياً مع الاستمرار في الخفق.

- يُمزج خليط السبانخ والمرق والأرز ويراعى ألا يغلي مرة أخرى، ويُتبل بالملح والفلفل.

- في وعاء آخر وفي ماء مغلي جانباً تُوضع الطماطم لبضع ثوانٍ، ثم تقشر وتقطع قطعاً صغيرة بعد التخلص من البذر.

- تُقدم الشوربة ساخنة وتُجمل بالجبن المبشور وقطع الطماطم.

- عند غسل السبانخ يراعى استخدام كمية كافية من الماء حتى نتخلص من الرمال الموجودة بها .. وتنشّل الأوراق من الماء. ويراعى عدم استخدام الملح إذا كان المرق المستعمل متبل وبه ملح من قبل. عند استخدام السلق عوضاً عن السبانخ فيترك لمدة أطول حتى ينضج.
- السلق من الورقيات التي تشبه أوراقه أوراق البنجر أو الخردل الطازج (الماسترد).



... لأنواع أخرى يستخدم الدجاج وكذلك الكزبرة الجافة عوضاً عن الكمون.

المقادير

1/2	كيلو لحم بقري مُقطع مكعبات
1/2	كيلو لحم ضأن بدون عظم مقطع مكعبات
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة كمون مطحون طازج
2	ملعقة كبيرة دقيق
2	ملعقة كبيرة زبدة
1	بصل متوسط مبشور
8 1/2	كوب ماء
1	كوب عشب غراب مقطع حلقات
1	كوب كسكسي غير مطهو أو
1/2	كوب أرز مطهو
2	فلفل حار مقطع صغير أو مفروم

الطريقة

- يُغسل اللحم ويجفف من الماء جيداً.
- يُوضع اللحم في وعاء مُسطح ويُتبّل بالملح والفلفل والكمون ويضاف إليه الدقيق ويقلب حتى يغطي تماماً بالتوابل والدقيق.
- تُوضع ملعقة زبدة على نار متوسطة ويحمر البصل المبشور ليصير لونه ذهبياً.
- يُوضع اللحم ويقلب مع البصل ويغطي بإحكام ويترك لمدة 15 دقيقة.
- يُضاف الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم تقريباً.
- يُضاف عشب الغراب ويترك الخليط حتى ينضج تماماً.
- بعيداً عن النار يُسكب الكسكسي في وعاء ومعه كوب ماء مغلي وملعقة زبدة كبيرة ويغطي بورق البلاستيك بإحكام لمدة 10 دقائق حتى ينضج.
- يُضاف الكسكسي أو الأرز المطهو إلى الكمونية وتجمل بالفلفل الحار المفروم.

برامجك أنت

- حيث أن هذا الطبق يعرف بمذاق الكمون فمن الأفضل أن نستعمل كمون مطحون طازج بعد تحميصه في مقلاة على نار متوسطة أو بفرن ساخن وتحرص على عدم تركه لمدة طويلة، ثم يطحن جيداً حتى يصبح ناعماً.

- عشب الغراب من الفطريات المعروفة للجميع والتي تنبت في الطبيعة وبعضها سام، ولكن المستنبت عن طريق تدخل الإنسان يُزرع في كهوف مظلمة يتحكم فيها في نسبة الرطوبة والحرارة طوال الوقت.



شوربة كرات اللحم

... شوربة تونسية على طريقة السيدة ليلى.

المقادير

لكرات اللحم:	
كيلو لحم مفروم	1/2
بصل متوسط مفروم فرماً ناعماً	1/2
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	1
فص ثوم مفروم	1
كوب ليمون مخلل مفروم صغير	1/4
ملعقة كبيرة بهارات	1/2
ملعقة صغيرة ملح	1
ملعقة صغيرة فلفل أسود	1/4

للشوربة:

ملعقة كبيرة زيت	2
بصل متوسط	1/2
فص ثوم صغير	2
ملعقة كبيرة صلصة طماطم	6
كوب مرق (دجاج أو لحم)	8
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)	1/2
ملعقة صغيرة شطه	1/4
كوب دقيق سميد ناعم	1/4
ملعقة كبيرة نعناع جاف	1/2
نعناع طازج للتزيين (اختياري)	

برامج نت

الطريقة

- يخلط اللحم والبصل والثوم والبقدونس والمفروم والتوابل جيداً وتشكل المواد على هيئة كرات صغيرة وتوضع في صاج.
- توضع كرات اللحم في فرن حرارته متوسطة و يمكن أن تحمّر في قليل من الزيت.
- يُسخن الزيت ويحمّر البصل والثوم حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- تُضاف صلصة الطماطم والمرق.
- يُضاف الملح والفلفل والشطه ويترك المزيج حتى الغليان.
- يُضاف دقيق السميد تدريجياً مع الاستمرار في التقليب حتى يندمج ويتجانس مع الشوربة تماماً.
- تُضاف كرات اللحم المطهو وتترك إلى حين أن تبدأ مرة أخرى في الغليان.
- عند التقديم تُرشُّ بقليل من النعناع الجاف أو بالنعناع الطازج إذا كان متوفراً.

-ان المطبخ المغربي والتونسي من أكثر المطابخ التي تستخدم مخلل الليمون والزيتون كمادة أولية تدخل في صنع الوجبة. فلا يقدم المخلل كطبق جانبي فقط ولكن عادة ما يقطع صغيراً ويدخل في تركيبة الأطباق.



...نكهة السماق الفريدة تعطي مذاقاً شهيماً للفول عند تقديمه كشوربة.

المقادير

4	طماطم مقطعة أرباعاً طويلاً
1	بصل متوسط مُقَطَّع حلقات
	عريضة
2	فص ثوم
1	فلفل أخضر مُقَطَّع شرائح طويلة
	وعريضة
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
8	كوب ماء
1/2	كوب فول مدمس
2	ملعقة كبيرة سماق
2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/4	ملعقة صغيرة فلفل أسود
	ملح
1	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء
	مفرومة أو بققدونس مفروم

الطريقة

- توضع الطماطم والبصل والثوم والفلفل في فرن درجة حرارته عالية بعد رشها كلها بزيت الزيتون.
- بعد حوالي 20 دقيقة يقلب الخضار ويترك لعشر دقائق أخرى حتى تحمّر الجهة الأخرى.
- بعد التأكد من نضج الخضار يُرفع من الصينية ويترك جانباً حتى يبرد.
- في الصينية نفسها التي سوي فيها الخضار يُضاف قليل من الماء ويغلى على النار ويُحرك حتى يذوب كل ما هو عالق بالصينية.
- يُضرب البصل والثوم جيداً بالخلاط أو يصفى بمصفاة.
- يُقَطَّع الفلفل والطماطم قطعاً صغيرة.
- يُضاف المتبقي من الماء إلى الفول ويتبل بالسماق و الكمون ويغطى بإحكام ويترك حتى ينضج تماماً.
- يُضاف الماء من الصينية إلى البصل والثوم والفلفل والطماطم.
- بعد أن ينضج الفول تماماً يُضاف خليط الخضار ويخلط جيداً، ويترك لمدة 10 دقائق بعد إضافة الملح والفلفل.
- يُضاف البقدونس المفروم أو الكزبرة المفرومة عند التقديم.

برامجنا

- يمكن استخدام مرق الدجاج أو اللحم وكذلك يمكن أن يزين الطبق بقطع اللحم أو الدجاج عند التقديم.
- إذا كان الفول جافاً يجب نقعه في ماء وتدميسه أو استخدام المعلب منه بعد شطفه بالماء الساخن.



شوربة
حزب
ومعجنات
سلطات
ومشروبات
خوم
وطيور
ومحريات
أطباق جانبية
ومحضررات
فاكهة
وحلويات
مشروبات

شوربة الأسماك (تشاودر)

... كلمة تشاودر تطلق في غالب الأحيان على الشوربة البحرية المحتوية على حليب وبطاطس.



الطريقة

- توضع الزبدة على نار متوسطة ويحمر البصل والكرفس والكرات وفي حالة عدم وجود الكرات يمكن استخدام البصل الأخضر.
- يُضاف الملح والكاري مع الاستمرار في التقليب ثم يضاف الدقيق وتقلب جميع المحتويات جيداً حتى يندمج الدقيق تماماً.
- تُسكب 5 أكواب من السائل (المرق أو الماء) تدريجياً مع استمرار التقليب وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق. تُضاف البطاطس وتترك حتى تنضج.
- يُوضع كوب السائل (المرق أو الماء) في وعاء آخر على نار متوسطة وتطهى به قطع السمك بعد تبيلها بالملح.
- يُضاف الحليب إلى الشوربة ويقرب حتى يبدأ في الغليان.
- تُغلى أطباق الشوربة بقطع السمك وتزين بالبقدونس والتمثيق من الكرات عند التقديم.

المقادير

- | | |
|-----|--|
| 2 | ملعقة كبيرة زبدة |
| 4 | كوب بصل مفروم |
| 1/2 | كوب كرفس مفروم |
| 1 | كوب كرات (يغسل جيداً ويفرم) يحفظ ثلث الكمية جانباً للتزيين |
| 1 | ملعقة صغيرة ملح |
| 1/4 | ملعقة صغيرة بودرة كاري |
| 2 | ملعقة كبيرة دقيق |
| 6 | كوب ماء (أو نصفهم مرق دجاج) |
| 2 | بطاطس متوسطة مُقشّرة ومقطّعة مكعبات |
| 1/2 | كيلو سمك ذات صلابة لتحمل الطهي لمدة طويلة |
| 1 | كوب حليب كامل الدسم |
| 2 | ملعقة كبيرة بققدونس مفروم (يمكن استخدام الشبت عوضاً عن البقدونس) |

-يوجد مفهوم خاطئ بأنه لا يمكن خلط الأسماك مع مواد الألبان، وقد سمعنا قديماً، وقمت بتعقب هذه النظرية والبحث فيها شرقاً وغرباً ولكن لم أجد المصادقية اللهم إلا الأقاويل والعادات التي تتبع في بعض البلدان، وبعضهم يرون بعض الأمثال الشعبية التي توحي بهذا المفهوم.



... الاستعاضة عن المرمية بأي أعشاب عطرية أخرى يعطينا عدداً مختلفاً من النكهات.

شورية

حمر
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

خوم
وطيور

وبحريات

أطباق جانبية
وخصروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

الطريقة

- يُقَطع الكُرَات إلى شرائح طويلة ويغسل جيداً ويصفى.
- تُوضع الزبدة على النار ويضاف إليها الكُرَات مع التقليب لحوالي 7 أو 10 دقائق حتى ينضج.
- يُضاف المرق والحليب والبطاطس المقطعة ويترك الخليط حوالي نصف الساعة أو إلى أن ينضج الحساء تماماً.
- تُضاف المرمية وتقلب جيداً مع باقي المحتويات.
- يُضرب الحساء في الخلاط حتى يشتد قوامه.
- تعيد الحساء إلى النار وتعدل درجة الشدة أو الرخاوة والمذاق بقليل من السائل أو التوابل.

المقادير

- 3 رؤوس من الكُرَات (الجزء الأبيض فقط)
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 كوب بطاطس (مقشرة ومقطعة قطعاً صغيرة)
- 4 كوب مرق دجاج
- 4 كوب حليب
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة كبيرة مرمية مطحونة
- ملح

برامج أنت

- يمكن ادخار قليل من عيدان الكُرَات للتزيين عند التقديم وقليل من المرمية، أو طحن قليل من القفل الأسود الطازج.

- تعتبر المرمية نوعاً من بين 900 نوع من الأعشاب العطرية التي لها زهور وتنتمي إلى عائلة النعناع، وتستخدم أحياناً للزينة لجمال أزهارها.



شوربة الكاري

... يمكن استخدام نكهات أخرى مختلفة عوضاً عن الكاري.

المقادير

بطاطس متوسطة مسلوقة ومقشرة	4
كوب دقيق	1
ملعقة كبيرة بودرة الكاري	2
ملح وفلفل	
كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)	1/2
بيضة كبيرة	1
كوب نشا	1/4
كوب مرق دجاج أو لحم	7
ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم	2

الطريقة

- تُغرم البطاطس المسلوقة بدفعها من خلال المصفاة (لا يجب ضربها بالخلاط).
- تُخلط ملعقة من الكاري مع الدقيق والملح والفلفل.
- يُضاف خليط الدقيق المتبل إلى البطاطس وتخلط جيداً حتى تندمج المكونات.
- تُخفق البيضة ويضاف الجبن إلى البطاطس ويقلب الخليط جيداً.
- يشكل العجين على شكل كرات صغيرة.
- تُدحرج الكرات في النشا حتى تغطي تماماً.
- يُغلى المرق ثم تضاف إليه الملعقة الثانية من الكاري.
- تُوضع الكرات في المرق مع مراعاة عدم وضع كمية كبيرة في آن واحد، ويفضل استخدام وعاء واسع وتغطيتها تماماً بالمرق.

- عند التقديم توضع الكمية المناسبة من الكرات مع المرق وتزين بالبقدرونس المفروم. عند سلق البطاطس يراعى وضعها في ماء بارد أو فاتر ويفضل عدم سلقها في ماء مغلي. ويمكن إضافة قطع من الخضار إليها - الكاري هو مجموعة من التوابل المطحونة والمخلوطة (جبهان "مال"، قرقة، قرنفل، كركم، كمون، زنجبيل) وتتفاوت المقادير حسب المذاق ولهذا السبب يمكن أن يختلف اللون والطعم.

شوربة الأرز والكسكسي

... النكهة الحقيقية تأتي من اللحم المجفف أو البسطرمة ويمكن استخدام السجق في حالة عدم توفر اللحم المجفف.

شوربة

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشبهات

خوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
وخصروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

الطريقة

- يُسخن الزيت ويحمر البصل والثوم حتى يصير لونه ذهبياً.
- يُضاف اللحم و التوابل ويقلب مع البصل والثوم لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق ويُغلى الوعاء بإحكام ويترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم.
- تُضاف صلصة الطماطم والهريسة والأرز والكسكسي وتخلط كل المحتويات وتترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق حتى ينضج الكسكسي ويسخن الأرز.
- يُضاف النعناع قبل التقديم.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 1/2 كوب لحم مجفف (أو بسطرمة)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر (بابريكا)
- فلفل اسود مطحون طازج
- 10 كوب مرق (لحم أو دجاج)
- 2 ملعقة صغيرة معجون طماطم
- 2 ملعقة صغيرة هريسة
- 1 كوب أرز مطهو
- 1/2 كوب كسكسي غير مطهو
- 2 ملعقة صغيرة نعناع جاف

برامجنا

- اللحم المجفف من المغرب العربي، يقطع اللحم إلى شرائح رقيقة تدعك جيداً بالملح والثوم المفروم وتعلق لتجفف في الشمس ثم تدعك الشرائح بالفلفل الأحمر والكرابوة والكزبرة الجافة، ومنها ما يتم حفظه في قدر من الفخار وتغلى بزيت الزيتون.

- كان الفلفل الحار (المشطة) هو النوع الوحيد من الفلفل المستخدم إلى بداية القرن التاسع عشر، ويرجع السبب في ذلك لعدم فصل البذر عن الفلفل أثناء عملية الطحن وتنتج الحرارة من البذور وكانت المجر أول من اكتشف فصل البذر عن الفلفل واستخدم الفلفل المجلوب على يد كلومبوس من القارة الأمريكية وبالتالي أخذت الشهرة بأن أفضل فلفل حلو (البابريكا) هو المصنوع في المجر والمزروع في أسبانيا أو كاليفورنيا.



شوربة الجمبري

...يشتهر احي الفرنسي بولاية لويزيانا الأمريكية بهذا الطبق المتميز ذي المذاق الخاص.



برامج

الطريقة

- تُذاب الزبدة على نار متوسطة ويحمر بها البصل والثوم والكرفس والفلفل والسماق لحوالي عشر دقائق.
- تُضاف الطماطم والماء والبامية والزعتر والمرمية والأوريغانو.
- يُترك الخليط على نار متوسطة لحوالي نصف ساعة. وعند استخدام بامية طازجة تترك الشوربة لمدة أطول.
- يُضاف الجمبري المقطع، وتقلب الشوربة، وتغطى وتترك لمدة عشر دقائق أخرى إلى أن نتأكد من نضج الجمبري.
- تُضاف الهريسة أو الشطة وعصير الليمون وتتبّل بالملح والفلفل.
- عند التقديم يراعى أن نَظهر بعضاً من قطع الجمبري ويُزين الطبق بالبصل الأخضر.

المقادير

- | | |
|-----|--|
| 1 | ملعقة كبيرة زبدة |
| 1 | كوب بصل مفروم |
| 1 | ملعقة كبيرة ثوم مفروم |
| 5 | ملعقة كبيرة كرفس مفروم |
| 1 | كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة |
| 1 | ملعقة صغيرة سماق |
| 1/2 | كوب صلصة طماطم |
| 8 | كوب ماء |
| 1 | كوب بامية مجمدة أو طازجة حلقات |
| 1/2 | ملعقة كبيرة زعتر مفروم |
| 1/2 | ملعقة كبيرة مرمية مفرومة |
| 1/2 | ملعقة كبيرة أوريغانو |
| 1/2 | كيلو جمبري (روبليان) بدون قشر (نظيف الظهر) |
| 1 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| 1 | ملعقة صغيرة هريسة أو شطه |
| | ملح وفلفل |
| 1/4 | كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة |

- بإضافة قليل من السماق إلى هذه الوصفة أعطتها قليلاً من مذاقنا الشرقي ويمكن كذلك إضافة قليل من الليمون العماني المطحون.
- عندما هاجر الفرنسيون إلى ولاية لويزيانا الأمريكية واتخذوا من مدينة نيو أورلينز مركزاً لهم أصبحت الأطباق المصنوعة في تلك المدينة تأخذ طابعاً مختلفاً فتضاف البهارات والتوابل الحارة التي لم تستخدم من قبل في أطباقهم وأصبحت طريقة الطهي الجديدة تتم عن طريق الطاجن أو اليخنة أو عن طريق "التسيك" (ترك الطعام المحتوي على صلصة أو سائل للطهي على نار هادئة لمدة طويلة).



شورية الزبادي الباردة

... تُقدم قبل الوجبة أو خلالها وأفضل أوقات تقديمها الصيف.

شورية

الطريقة

- يُفرم الثوم جيداً.
- يُضاف الثوم إلى الزبادي ويخلط جيداً.
- يُضاف الخيار إلى الزبادي والثوم ويقبّل الخليط حتى يتجانس جيداً.
- يُقلب اللبن الرايب ويمزج جيداً مع الخليط وتُضاف الطماطم وتقلب.
- يُضاف اللوز المبشور وكذلك النعناع المفروم والملح والفلفل وتدمج المحتويات جيداً.
- تُترك الشورية لمدة ساعتين في الثلاجة حتى يندمج الخليط وتتجانس المكونات.
- تُقدم باردة ويمكن تزيينها بورق النعناع الطازج.

المقادير

- 1 فص ثوم
- 3 كوب زبادي
- 1 خيار حجم كبير مقشر ومقطع
- 4 كوب لبن رايب
- 1 طماطم كبيرة مقطعة لمكعبات صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من اللوز المُحمص المبشور
- 4 ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم أو
- 2 ملعقة نعناع جاف
- ملح وفلفل

برامج إنترنت

– يمكن استخدامها كنوع من السلطة أو الصلصة بعدم إضافة اللبن الرايب وكذلك بإضافة قليل من عصير الليمون أو قليل من الخل الأبيض. ويراعى تقديمها على الفور، ولا يفضل عمل كمية كبيرة وتركها لفترة طويلة حتى لا يفصل الماء عن الزبادي.

– اللبن الزبادي: هو الحليب المخمر بعد غليه وتركه ليبرد (دافئاً)، ثم يضاف قليل من اللبن الزبادي المصنوع من قبل، وتركه في درجة حرارة تساعد على تكاثر البكتريا الحميدة والتي تحوله إلى زبادي. ويعتبر اللبن الرايب مثل الزبادي ولكنه أخف وأقرب للسيولة ومذاقه لاذع إلى حد ما.



شوربة البليلة

... بحشو أقراص البليلة باللحم يمكن الحصول على وجبة كاملة.



الطريقة

- تُغسل البليلة وتجفّف وتطحن.
- يُضرب البصل في خلاط إلى أن يصبح سائلاً ثم تضاف إليه البليلة وتضرب حتى تصبح ناعمة.
- يُضاف اللحم المفروم ويضرب المزيج حتى يشكل عجينة ناعماً.
- تُضاف البهارات وقليل من الملح.
- تُشكل أقراص من عجينة البليلة واللحم وتكون في حجم متوسط، حوالي 4 سنتيمتر وسُمك 1 سنتيمتر.
- تُطهى الأقراص في وعاء به قليل من المرق مع مراعاة إحكام الغطاء حتى تطهى جيداً، وكذلك يمكن طهيها على البخار.
- تُغسل السبانخ جيداً وتقطع طولياً.
- يوضع المرق في إناء على نار متوسطة وعندما يبدأ في الغليان يُضاف إليه السبانخ ويتبل بالملح.
- عند التقديم توضع أقراص البليلة ومعها الشوربة والسبانخ.

المقادير

1	كوب بليلة
1	بصل كبير
1/4	كيلو لحم مفروم
1	ملعقة صغيرة بهارات
	ملح
8	كوب مرق دجاج
1/2	كيلو سبانخ

- يمكن حشو البليلة المغلوطة مع اللحم كما يتم مع الكبة.
- زرعت البليلة في عصور قدماء المصريين والرومان وكانت تستخدم منذ ذلك الوقت وتعد الآن رابع أكثر الحبوب المستهلكة بعد القمح والأرز والذرة. وتحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات (67%) ونسبة (12.8%) من البروتين.



... يطلق عليها الدجاج بالتريبة ويمكن عملها بدون دجاج.

المقادير

1/2	كوب دقيق
1	كوب زيادي
7	كوب مرق دجاج
1	ملعقة كبيرة زبدة
1/2	بصل متوسط مفروم
1/2	كوب جزر مفروم
1/2	كوب كرفس مفروم
1	ورق غار
	ملح وفلفل
2	كوب من قطع الدجاج المسلوق والمقطع قطعاً صغيرة

الطريقة

- يُذاب الدقيق مع الزيادي جيداً ويترك لحوالي نصف ساعة حتى يتجانس.
- يُوضع المرق في إناء آخر على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف خليط الدقيق والزيادي إلى المرق تدريجياً مع التقليب المستمر حتى نتجنب وجود أي كتل وكذلك نتجنب الغليان (إذا لوحظ وجود أي كتل، فيجب تصفيتها قبل الخطوة التالية).
- تُذاب الزبدة في وعاء آخر ويُحمَّر البصل والجزر والكرفس حتى يتم النضج ويُقبل بالملح والفلفل.
- تُضاف قطع الدجاج وورق الغار إلى الكرفس والجزر والبصل وتقلب على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة.
- يُضاف الدجاج والخضار إلى شوربة الزيادي والمرق ويُخلط الخليط جيداً.

برامجنا

- عند التسخين يجب التقليب من حين لآخر لتفادي التصاق الشورية بقاع الوعاء بسبب كثافة الشورية.
- يمكن تحمير قليل من البصل وتزيين الشورية به عند التقديم.
- ورق الغار من الأعشاب العطرية الأساسية التي تستخدم لإعطاء نكهة ورائحة للطعام ويتوفر جافاً في صورة أوراق، أو طازجاً في بعض الأحيان، وقد استخدمه الأتراك في مطبخهم قديماً. وهو يستخدم الآن في كل مطابخ العالم تقريباً وهو بمثابة الحبهان في مطبخنا.



شورية

حبر
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

خرد
وطيور
ومحريات

أطباق جانبية
ومحضر وابت

فاكهة
وحلويات

مشروبات

شوربة خضار

... هذه الشوربة موسمية وتختلف محتوياتها باختلاف المواسم.



الطريقة

المقادير

- يُنقع الكرّات في ماء بارد للتخلص من الرمال العالقة به ثم يُصْفَى.
- يُوضع الزيت على نار متوسطة.
- يُحمر الكرّات والبصل والجزر والكرفس لمدة 5 دقائق للتخلص من بعض الماء.
- يُضاف الشمر والكوسى والبطاطس مع الاستمرار في التقليب لمدة 10 دقائق.
- يُضاف المرق ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة أو حتى تنضج الخضار.

- 1/2 كوب كرّات حلقات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مقطع صغير
- 1 عرق كرفس مكعبات
- 1 كوب جزر مقشر ومقطع مكعبات
- 2 1/2 كوب شمر طازج مكعبات
- 1 كوسى صفراء مكعبات
- 1 كوسى خضراء مكعبات
- 1 كوب بطاطس مقشر مكعبات
- 7 كوب مرق دجاج أو لحم أو خضار
- ملح وفلفل

- يمكن زيادة كمية الخضار أو تقليلها حسب الرغبة والنسبة هي 1 جالون لترات) من المرق لكل 2 كيلو خضار.
- إذا أردنا إضافة حبوب أو بقول لهذه الشوربة يراعى أن تكون مطهية، أو أن تطهر بالمرق مع زيادة كمية السائل قبل إضافة الخضار.



... يقدم مثل هذا الحساء باسم الجريش في منطقة الخليج مع بعض التغييرات.

الطريقة

- يسخن الزيت ثم يضاف البصل والثوم ويقلبان جيداً إلى أن يميل لونهما إلى الاصفرار قليلاً.
- يُضاف الماء والقرفة والحبهان والفلفل الأسود ويترك الخليط على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة حتى ينضج البصل.
- يُطحن القمح بعد غسله وتجفيفه جيداً ويُضاف إلى مرق الدجاج أو اللحم ويترك على نار متوسطة الحرارة حتى يبدأ بالغليان ثم تخفض الحرارة مع الاستمرار في التقليب، ويترك حتى ينضج. يضاف قليل من الماء إذا تطلب الأمر.
- يدمج خليط البصل والقمح ويتبل بالملح.
- يُضاف البقدونس المفروم وعصير الليمون بعد التأكد من نضج القمح.
- يجب التخلص من القرفة والحبهان والفلفل الأسود قبل التقديم.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت
2	بصل مقطع حلقات
2	فص ثوم مفروم
5	كوب ماء
2	عود قرفة صحيح
4	حبات حبهان (هال)
5	حبات فلفل اسود صحيح
1/2	كوب قمح
5	كوب مرق دجاج أو لحم
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	قطع لحم (اختياري)

برامج نت

- يمكن استخدام قطع من اللحم بالعظم وكذلك القمح صحيحاً وغير مطحون، وسوف يتطلب ذلك وقتاً أكثر. ويُراعى أن تكون النار هادئة مع الإستمرار في التقليب لتفادي الالتصاق بأسفل الوعاء. وعند استخدام اللحم بالعظم يستبدل المرق بالماء.



حساء العدس

... لارتفاع قيمة العدس الغذائية يقدم في غالب الأحيان كطبق رئيسي.

المقادير

كوب عدس (أحمر) (أصفر)	2
ملعقة كبيرة زيت خضار	5
بصل كبير مفروم	1
جزر مقشر ومقطع قطعاً صغيرة	1
عرق كرفس مع الورق مقطع قطعاً صغيرة	1
فص ثوم	2
كوب مرق (دجاج أو لحم أو ضأن)	8
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملح و فلفل	
بصل صغير مقطع شرائح	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	1

الطريقة

- يغسل العدس بالماء جيداً.
- توضع 3 ملاعق من الزيت على نار متوسطة ويحمر البصل المفروم والجزر والكرفس والثوم لمدة 10 دقائق.
- يُضاف المرق والعدس ويترك حتى يغلي.
- تخفف درجة الحرارة ويترك المرق لمدة تتراوح بين 45 دقيقة وساعة.
- عند التأكد من أن العدس أصبح طرياً يضاف الملح والفلفل والكمون.
- تخفف الحرارة ويترك الحساء لمدة 10 دقائق أخرى ليتشبع بالنكهة.
- يبعد الحساء عن النار ثم يصفى إما في مصفاة أو يضرب في خلاط.
- تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في إناء آخر وتحمّر شرائح البصل إلى أن يصبح لونها بنياً.
- توضع شرائح البصل المحمرة على فوطة أو ورقة لامتصاص الزيت الزائد.
- تُزيّن شوربة العدس بعصير الليمون والبصل المحمر عند التقديم.

- يمكن الاستعاضة عن مرق الدجاج أو اللحم أو الضأن بمرق الخضار. ويمكن استخدام الماء فقط ولكن بالطبخ ستكون النتيجة مختلفة من حيث المذاق.

- يسمى العدس أحمر في بعض البلاد و أصفر في بلاد أخرى للون العدس نفسه، ولكن يوجد منه المائل للاصفرار والمائل للاحمرار وكذلك اللون الأخضر. ويمكن استخدام أي منها باتباع الخطوات نفسها.



المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كوب بصل مقطع قطعاً صغيرة
2	كوب كرفس مقطع قطعاً صغيرة
1/4	كوب كرات مغسول مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كوب جزر مقطع قطعاً صغيرة
6	فص ثوم مفروم
1/2	كوب كرنب مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كوب بطاطس مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة
4	طماطم متوسطة مقشرة ومقطعة مكعبات
1/2	كوب كوسى مكعبات صغيرة
1	كوب حمص مسلوق أو معلب أو فاصوليا بيضاء مسلوقة
8	كوب مرق لحم
2	ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم ملح وفلفل
	قليل من جوزة الطيب المطحون
	جبن رومي (بارمازان) مبشورة للتزيين

الطريقة

■ يُوضع زيت الزيتون على نار متوسطة ثم يُطهى البصل والكرفس والكُرَات والجزر والثوم والكرنب والبطاطس والطماطم مع مراعاة أن تُقلَّب المحتويات جيداً حتى لا يطهى نوع من الخضار أكثر من الآخر وكذلك يراعى تفاوت وضع الخضار بحيث توضع تدريجياً مع الاستمرار في التقليب.

■ عندما تذبل الخضار قليلاً تضاف الكوسى والحمص المطهو أو الفاصوليا المسلوقة وكذلك المرق ويترك الخليط على نار هادئة حتى يبدأ بالغليان.

■ تُتبَّل الشوربة بالملح والفلفل وجوزة الطيب، ويمكن إضافة أرز مطهو أو إضافة مكرونة صغيرة في هذه الأثناء.

■ عند التقديم تزين الشوربة بالجبن ويمكن إضافة أنواع أخرى من الأعشاب العطرية المفرومة كالريحان أو الزعتر.

بارمازان

- يعتبر طبق شوربة المنسترون مثل طبق شوربة الحريرة المغربية. يمكن صنع العديد منه بنكهات مختلفة بتغيير أنواع الخضار بحسب المواسم المختلفة وكذلك أنواع البقول المستخدمة. ويمكن أن تكون الشوربة باللحم أو بالدجاج أو يكليهما معاً.



... باتباع الخطوات نفسها يمكن استخدام البطاطس أو البطاطا عوضاً عن القرع.

المقادير

- | | |
|-----|-------------------------------------|
| 1 | قرع متوسط (3 كوب مكعبات) |
| 3 | ملعقة كبيرة زبدة |
| 1 | بصل متوسط مفروم |
| 8 | كوب مرق دجاج |
| 1 | جزر مقشر ومقطع حلقات |
| 2 | لفت صغير |
| | ملح وفلفل |
| 1/3 | كوب كريم لباني أو (حليب كامل الدسم) |

الطريقة

■ يُقشر القرع ثم يفرغ من اللب ويقطع مكعبات صغيرة (يمكن استخدام القرع المعلب).

■ توضع الزبدة على نار متوسطة ويحمّر البصل حتى يصير لونه ذهبياً.

■ يُضاف المرق واللفت والجزر وقطع القرع والملح والفلفل ويترك المزيج على نار متوسطة الحرارة مع التغطية بإحكام حتى ينضج الخليط تماماً.

■ يُضرب الخليط في الخلاط، ويعاد إلى النار وعند بدء الغليان يضاف الكريم ويقلب جيداً.

■ للتزيين تحمّر مكرونة القرع (راجع الوصفة في باب الخبز والمعجنات) بقليل من الزبدة وتوضع فوق الحساء.

– يمكن تقديم هذا الحساء في حبة قرع كبيرة تُفتح من أعلى وتُنظف من الداخل لتصير على شكل وعاء، وتُزين بقليل من مكرونة القرع.



حساء كريمية البروكلي

... تُتبع الطريقة نفسها لعمل أي نوع من الخضراوات مثل مثل عشب الغراب (الفطر) والقرنبيط (الزهرة) وغيرها.

المقادير

1	كيلو بروكلي
1	ملعقة كبيرة زبدة
1	بصل متوسط مفروم
1/4	كوب كرفس مفروم
6	كوب مرق دجاج
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة فلفل
2	كوب كريمية أساسي (تابع الملحوظة)

الطريقة

- تقطع زهرة البروكلي وتفصل عن الجذع ثم يقطع العنقود بعد تقشيرها إلى قطع صغيرة.
- تسخن ملعقة من الزبدة ويشوح (يلووح) البصل والكرفس لمدة خمس دقائق على النار ويضاف إليها قطع عنقود البروكلي.
- يُضاف مرق الدجاج ويترك الخليط ليطهى لمدة نصف ساعة على نار متوسطة.
- يُضرب الكرفس والبصل والبروكلي في الخلاط حتى يصبح سائلاً غليظاً.
- تُضاف الكريمية إلى السائل وتُقلب جيداً.
- تسلق زهرة البروكلي بماء مغلي لمدة دقيقتين ثم توضع مباشرة في ماء بارد حتى تحافظ على لونها الأخضر، وتُضاف إلى الحساء للتزيين عند التقديم.

برامج أنت

ملحوظة:

يمكن الحصول على شوربة سميكة ومتجانسة، ولعمل الجزء الأساسي من هذه الشوربة نستخدم الزبدة والدقيق وأي نوع من المرق. ويمكن إضافة صفار البيض أو الكريمية. وتكون الطريقة دائماً نفسها وهي إذابة الزبدة في إناء ثم يضاف إليها كمية من الدقيق تساوي كمية الزبدة وتطهى على نار هادئة مع الاستمرار في التقليب لمدة 15 دقيقة. ويفضل استخدام ملعقة من الخشب، ويفضل أن لا تترك على النار لمدة طويلة وأن لا تكون النار حامية حتى لا يتبخر معظم السائل من الزبدة. يُضاف قليل من المرق المستخدم ويكون في درجة الغليان ويقلب حتى يتجانس الخليط، ثم يضاف باقي السائل مع الاستمرار في التقليب على نار متوسطة الحرارة ويترك لحوالي نصف ساعة. وبعد ذلك يمكن أن تصفى الصلصة للتخلص من أي كتل، ويراعى عند استخدامها لعمل نوع الشوربة المطلوبة إضافة قليل من الخليط هذا مع قليل من المرق والخضار المستخدم بعد طهيته وهرسه أو تصفيته جيداً.



حساء البصل الأحمر

... ذو مذاق خاص بسبب البصل الأحمر، فلا يمكن الاستعاضة عنه بالبصل الأبيض وإنما ستكون النتيجة مختلفة.



الطريقة

- يُقشر البصل ويوضع صحيحاً في وعاء به ماء وملح على نار متوسطة لمدة 7 دقائق حتى يصبح طرياً بعض الشيء.
- يُجفف البصل وتقطع كل بصلة إلى نصفين ثم يقطع كل نصف إلى أنصاف حلقات رقيقة.
- يسخن زيت الزيتون ويضاف البصل ويقلب على نار متوسطة لمدة 10 دقائق ثم يُضاف المرق ويترك لمدة 45 دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يُرفع البصل من المرق ويمرر بمصفاة أو يضرب في خلاط حتى يتم هرسه جيداً.
- يُسخن عصير الليمون في إناء آخر ويضاف إليه اللوز ويقلى ليندمج ويترك على النار لمدة 4 دقائق.
- يُضاف البصل المهروس والليمون واللوز إلى المرق ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى الغليان.
- عند التقديم ينثر قليل من سكر البودرة والقرفة المطحون ويقدم الحساء ساخناً.

المقادير

4	بصل أحمر متوسط
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
8	كوب مرق دجاج أو مرق لحم
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
5	ملعقة كبيرة لوز مطحون
	ملح وفلفل
2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
2	ملعقة صغيرة سكر بودرة

- يجب أن يفشر اللوز ويحمص للتخلص من الرطوبة قبل أن يطحن.



... يمكن تصفيتها واستخدام المرق وقطع اللحم لعمل الفتة.

شورية

حبر
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

حوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
وخضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

الطريقة

- يُحْمَر البصل والثوم في ملعقة من الزيت على نار متوسطة حتى يصبح لون البصل ذهبياً.
- يُضَاف اللحم ويقلب حتى يحمر لونه ثم يُضَاف الماء والليمون العماني وورق الغار والمستكة ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُترك الخليط على نار متوسطة لمدة ساعة أو أكثر بحسب حجم وكمية اللحم الموجود بالموز الضأن. ويفضل أن تكون مقطعة إلى قطعتين أو أكثر.
- تُطهى الطماطم والبطاطس والجزر والكرفس والكوسى لمدة 10 دقائق في إناء آخر وباستخدام الملعقة الأخرى من الزيت وتتبّل بالملح والفلفل.
- يُضَاف خليط الخضار إلى المرق ويترك حتى ينضج.
- يُضَاف حمض الرمان أو عصير الليمون.

المقادير

- 1 بصل كبير مقطع قطعاً صغيرة
- 1 ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 لحم ضأن موزات (الجزء الأعلى من الركبة)
- 8 كوب ماء
- 1 ليمون عماني جاف
- ملح وفلفل
- 1 ورق غار
- 2 قطع مستكة
- 2 طماطم صغيرة مقشرة ومقطعة
- مكعبات بعد التخلص من البذر
- 2 بطاطس متوسطة ومقطعة
- مكعبات
- 2 جزر متوسط مقشر ومقطع
- مكعبات
- 1/2 كوب كرفس مقطع مكعبات
- 1 كوسى مقطعة مكعبات
- 1 ملعقة كبيرة حمض الرمان أو عصير ليمون

برامج نكت

- يمكن ترك الشورية على النار لمدة أطول ثم تصفى لعمل مرق بنكهة لحم الضأن. وكذلك يمكن نزع اللحم من العظم عند التقديم. يُعتبر الليمون العماني من أفضل النكهات التي يمكن أن تستخدم في الأطباق الأخرى للاستعاضة بها عن الملح، وهو ليمون مجفف يسمى باللومي ويستخدم صحيحاً أو مطحوناً.



شوربة الحريرة

... تذوقتها عند عشرة أصدقاء مغاربة بعشر طرق مختلفة!



الطريقة

المقادير

- يُضرب البصل والكزبرة والطماطم والبقدونس والكرفس في خلاط حتى نحصل على قوام سائل.
 - يُسخن الزيت جيداً ويضاف الخليط ومعجون الطماطم، ثم يتبل ويقلب جيداً على نار متوسطة.
 - تُوضع قطع اللحم وتغطى، وتترك على نار متوسطة حتى ينضج اللحم، ويضاف الماء ما عدا كوباً واحداً يُترك جانباً.
 - يُضاف العدس والحمص (إذا كان الحمص المستخدم جافاً) ينقع ويسلق حتى ينضج).
 - عندما تبدأ المحتويات في النضج، يُذاب الدقيق في كوب الماء، ثم يضاف تدريجياً مع الاستمرار في التقليب.
- إذا كان الحمص المستخدم معلباً فلا يضاف إلا قبل الانتهاء من الشوربة، فإن الشوربة يمكن عملها بأكثر من طريقة ويمكن إضافة أرز أو شعيرية قبل الانتهاء من النضج ويمكن استبدال العدس بالفاصوليا البيضاء أو أنواع بقول أخرى وكذلك استبدال الخضار بأنواع أخرى.
- القرفة: هي القشرة الخارجية لشجرة القرفة، وتُقشر لبنة بسكين حاد مفلطح فتلتف حول بعضها، وتجفف، وتأخذ هذا الشكل الذي نجدها عليه.

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 1 | بصل أحمر متوسط |
| 1/2 | كوب كزبرة خضراء |
| 1 | طماطم حجم كبير |
| 1/4 | كوب أوراق بقدونس |
| 4 | عود كرفس |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 2 | ملعقة كبيرة معجون طماطم |
| 1/2 | ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون |
| 1/2 | ملعقة صغيرة ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة قرفة مطحونة |
| 1/2 | ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون |
| 1/2 | كيلو لحم بقري مقطّع مكعبات |
| 10 | كوب ماء |
| 1/2 | كوب عدس بجبة (بني) |
| 1 | كوب حمص مسلوق (أو علب) |
| 1/2 | كوب دقيق |



... يمكن استخدام أي أنواع من الصدفيات باتباع الطريقة نفسها.

المقادير

الطريقة

- | | | | |
|---|---|----|---|
| ■ | يُسخن الزيت على نار متوسطة و يُطهى البصل والثوم وورق الزعتر والغار مع الاستمرار في التقليب إلى أن يصفر لونه. | 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| ■ | تُضاف قطع الطماطم وتقلب مع الخليط لمدة 5 دقائق. | 2 | كوب بصل مقطع قطعاً صغيرة |
| ■ | يُضاف الكرفس والجزر واللقت وتقلب كلها لمدة 15 دقيقة أخرى. | 2 | فص ثوم مفروم |
| ■ | يُضاف المرق ويُترك حتى يبدأ الخليط بالغليان ويغلى مع التقليب من حين لآخر لمدة نصف ساعة. | 1 | ورق غار |
| ■ | تُرفع البطاطس من الماء وتضاف إلى الشوربة. | 1 | ملعقة صغيرة زعتر طازج |
| ■ | بالنسبة للفاصوليا البيضاء (تابع الملحوظة). | 4 | طماطم متوسطة مقطعة مكعبات |
| ■ | عند التأكد من نضج الفاصوليا تماماً يمكن تقديم الشوربة كشوربة خضار. | 1 | بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات (تحفظ في ماء) |
| ■ | تُسخن الملعقة المتبقية من الزيت ثم يضاف بلح البحر وعصير الليمون والخل ويغلى الوعاء بإحكام حتى تتفتح الصدفيات وتنضج. | 4 | عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة |
| ■ | عند التقديم تزين الشوربة بالصدفيات وتقدم ساخنة. | 4 | جزر متوسط مقشر ومقطع مكعبات صغيرة |
| | | 2 | لفت مقشر ومقطع إلى مكعبات صغيرة |
| | | 5 | كوب مرق دجاج |
| | | 1 | كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة أو معلبة |
| | | 24 | صدفة بلح البحر |
| | | 2 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| | | 1 | ملعقة كبيرة خل أبيض |
| | | | ملح وفلفل |

-إذا كانت الفاصوليا المستخدمة معلبة فتغسل الفاصوليا بالماء الساخن جيداً للتخلص من أكبر كمية من المواد الحافظة. أما إذا كانت مجففة وأبست معلبة فتغسل ثم تغطى تماماً بالماء في وعاء وتوضع على النار حتى تبدأ بالغليان. وتترك لمدة خمس دقائق وهي تغلي.
-تخفض الحرارة إلى هادئة وتترك لمدة نصف ساعة حتى تنضج وتصفى من الماء. وتغسل قبل الاستعمال.
-يستخدم بلح البحر أو الصدفيات الأخرى المشابهة له باتباع طريقة الطهي نفسها ويضاف السائل الناتج عن طهيه إلى باقي الشوربة لإعطائها مزيداً من النكهة.



برامج نت

سلطات

ومشهيات

برامج نت

appetisers



112	سلطة البرغل	88	مقدمة السلطات
113	سلطة الكشري	90	سلطة الفلفل المشوي
114	سلطة البنجر (شمنجر)	91	السلطة الخضراء
115	سلطة البطاطس	91	سلطة الجبن
115	سلطة الجزر	92	سلطة الرنجة المدخنة
116	سلطة الحمص	93	خرشوف بالزيت والليمون
117	سلطة العدس بجة	94	سلطة البطاطس الحمراء
117	سلطة الفاصولياء البيضاء	95	سلطة الكرنب والجزر
118	سلطة اللوبيا	95	سلطة الدجس (الدقس)
118	صلصة النعناع والكزبرة	96	سلطة الباذنجان المشوي
119	لينة	97	سلطة الصنوبر بالزبيب
120	المايونيز	98	سلطة عش الغراب
121	مخلل الطرشي	99	سلطة مشوية
122	كبيس خضار مشكل	100	سلطة بالخيز المحمر
123	مخلل الخيار	101	سلطة التبولة
124	مخلل الفلفل	102	سلطة الشاكوريا بالطماطم
125	زيتون بنكهة الكزبرة	103	سلطة الفول الأخضر
125	زيتون أخضر وأسود بالنوم	104	سلطة الشارمولا
126	زيتون أخضر مخلل	105	سلطة الطحينة
127	مخلل البصل	106	سلطة البقول
128	مخلل الطماطم	108	سلطة السبانخ بالليمون المخلل
129	مخلل الليمون	109	جين أبيض متبل
130	مخلل اللفت	110	سلطة المفتول
131	بادنجان مخلل	111	سلطة الأرز

بِالهِنَا وَالشِّفَا

salads &

السلطات والمشهيات

كان لطبق السلطة قديماً مفهوماً خاص جداً، فكانت السلطة كل ما يحتوي على الأخضر بكل درجاته من خس وجرجير ويقدونس وريحان وبقلة (الرجله) وبعض أنواع الفجل والبصل الأخضر ..

وعندما تطور فن الطهي واصبح يقترب من العلم أكثر من كونه فناً أشار خبراء التغذية إلى أهمية البدء بالسلطات والمشهيات خاصة وأن تناولها على معدة خاوية يسهل امتصاص الغذاء وتمثيله العضوي فيستفيد الجسم منها بأعلى نسبة مما تحتويه من فيتامينات ومعادن. ويعتني خبراء التغذية كثيراً بكيفية تحضير طبق السلطة لأهميته الغذائية بالنسبة للإنسان وقد وضعوا مواصفات ومقاييس خاصة لذلك، في مقدمتها عدم نقع الخضراوات خاصة الورقية منها لفترة طويلة لأنها تفقد على الأقل ربع قيمتها الغذائية من فيتامينات ومعادن عندما تتسرب إلى ماء النقع.

كذلك يفضل عدم تتبيلها إلا قبل تقديمها بقليل وعدم إضافة المواد المتطايرة لها كالبصل والثوم إلا عند التقديم حتى لا تفقد عناصرها الغذائية المعروفة. وأثبت الطب الحديث الأهمية الكبرى للورقيات التي يحتوي عليها طبق السلطة ويعتبرها من الأساسيات في كل وجبة طعام.

ويعتبر المطبخ الأمريكي الجديد من أكثر المطابخ تنوعاً من حيث حرية الاختيار في تغيير الوصفة، وكما نقول عندنا في الشرق (إن كل شيء سلطة) يمكننا أن نطبق هذه القاعدة ونقوم بإضافة بعض المكونات المختلفة إلى طبق من البقول أو الحبوب أو لعمل طبق جديد من السلطة، وإذا كان لدينا أي تردد فإني أود أن نقوم بتجربة حتى ولو بقليل من أي نوع من البقول أو الحبوب المتبقية لدينا بالثلاجة وخلطها على الطريقة الحرة السابق ذكرها كبداية للتعرف على ابتكار أنواع جديدة من السلطات.

ويراعى عند تسوية البقول استخدام خمس أضعاف كمية البقول من الماء، فإذا أردنا تسوية كوب واحد من البقول علينا إضافة خمسة أكواب من الماء .

وهناك طريقة أخرى سريعة لإعداد البقول وهي البدء بغليها لمدة 5 دقائق ثم إبعادها عن النار وتركها لمدة تتراوح ساعة إلى 4 ساعات إذا أمكن، وكلما زادت المدة كانت النتيجة أفضل .

ويجب ألا تخزن البقول مدة طويلة لأن ذلك يتسبب في تلفها وتغير مذاقها. ويتسبب نقع البقول في ماء ساخن بإعادة الرطوبة إليها وتقليل مدة طهيها وكذلك تسهيل هضمها والتخلص من بعض المواد التي تتسبب في الغازات.

وهناك طرق مختلفة في حفظ الطعام يستخدم فيها كميات كبيرة من الملح والخل والعسل. ويضاف الملح للخضار قبل التخليل ليساعد على امتصاص جزء كبير من الماء، وبالتالي تصبح الخضار جامدة إلى حد ما، ويمكن استخدام المبدأ التالي في معظم الحالات وهو بإضافة 3 ملعقة كبيرة من الملح الخشن لكل كوب واحد من الماء ويفضل استخدام الملح ذو الحبات الكبيرة (الخشن) لأنه يقوم بامتصاص الماء من الخضار في حين أن الملح الناعم يذوب ويتشربه الخضار. وحسب المذاق المفضل يمكن استخدام جزء من عصير الليمون مضاف إليه جزئين من الماء المملح أو يقسم السائل المستخدم إلى ثلاث أجزاء متساوية (جزء ماء مملح وجزء عصير ليمون وجزء من الخل الأبيض).



وفي عملية التخليل باستخدام الخل، يمكن إضافة نكهات مختلفة بوضع قطعة من الشاش ملفوف فيها أنواع مختلفة من البهارات مثل القرفة والقرنفل والحبهان (هال) وورق الغار وغيرها في الخل وغلبيها ثم التخلص منها واستخدام الخل الذي يكتسب نكهة جديدة .

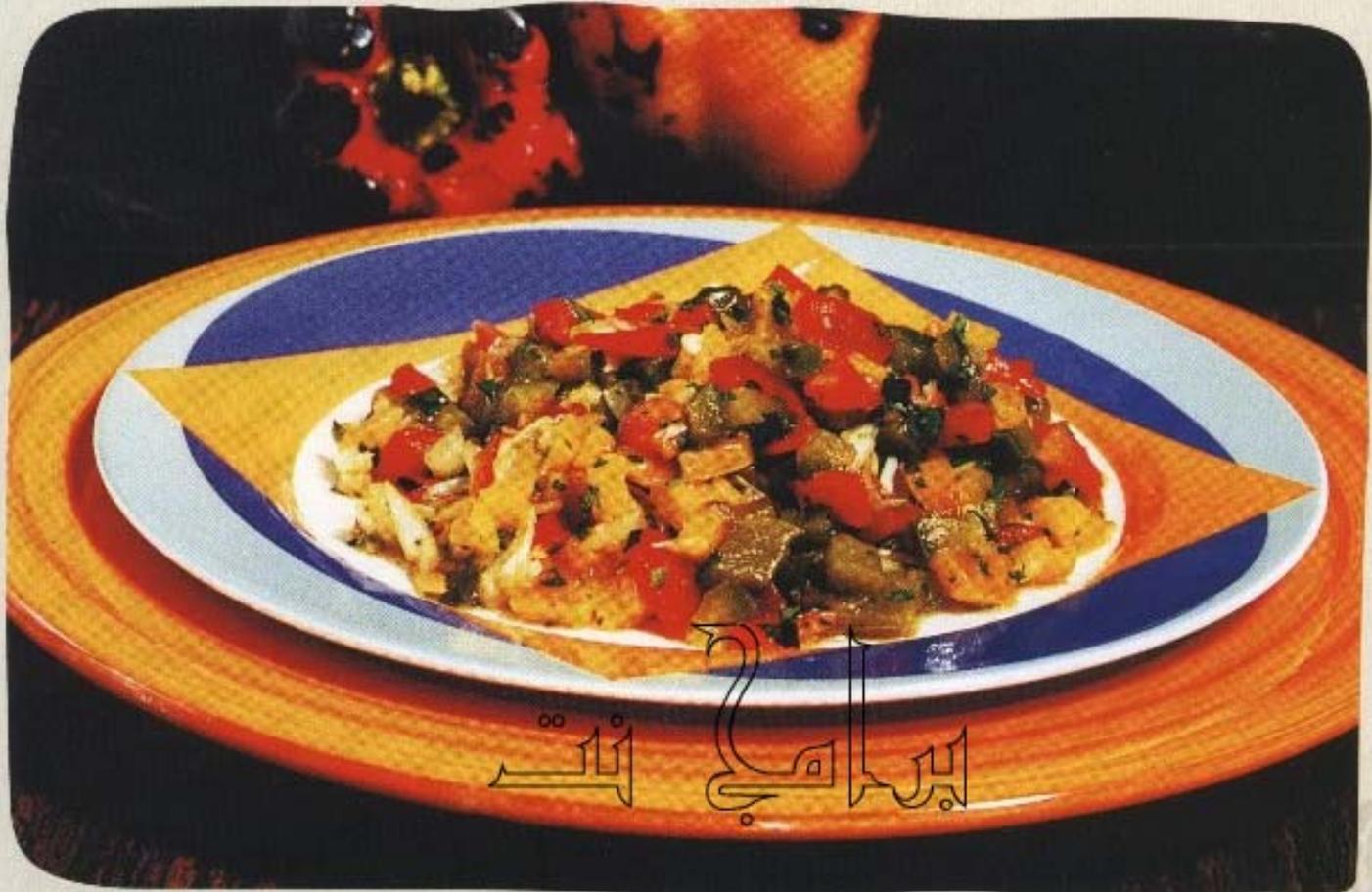
وانعكس تعقيد المجتمعات بصورة مباشرة على فن وعلم الطهي فأخذت طريقة تحضير الأطباق المختلفة ومنها السلطات والمشهيات تزداد تعقيداً، وصاحب ذلك العديد من الإضافات التي كانت مستبعدة من قبل ولا تدخل في أطباق السلطات والمشهيات وفي مقدمتها إضافة أنواع المكرونة المختلفة والدرنيات كالبطاطس والبنجر الجنزبيل والفجل الأحمر والمكسرات والسّمسم وقد ذهبوا لأبعد من ذلك، إذ أصبح طبق السلطة أحياناً يشكّل وجبة متكاملة إذا ما أضيفت له اللحوم الباردة والدجاج والأسماك مما يرفع قيمته الغذائية تماماً.

وهكذا، وجنباً إلى جنب، مع تعقيد وتركيب الإضافات للسلطة، أدخلت على نكهتها المعروفة - تجاوزاً - باسم صلصات العديد من التركيبات المختلفة، فلم تعد تقتصر فقط على الليمون والزيت والخل وذرات الملح والقلقل، ولكن امتدت لتشمل الصلصات المركبة كالمايونيز والزيادي والطحينة، فضلاً عن إضافة الخردل والأعشاب العطرية. كما اختلفت أنواع الخل فلم يعد مقتصرًا فقط على الخل الأحمر والأبيض وإنما أضيف إليه خل الأرز والتفاح، بالإضافة إلى استخدام عصائر الموالح كالجريب فروت والبرتقال بأنواعه المختلفة لإضافة نكهة جديدة، كما يحدث في الغرب، وعادة ما تكون السلطة من الأوراق الخضراء من خس وسبانخ أو جرجير مضاف إليها بعض قطع الطماطم والخيار، ولكن إذا نظرنا إلى منطقتنا العربية نجد أن منكهاتها ترجع إلى مئات السنين، وتتكون عادة من عصير الليمون وزيت الزيتون. وقد ظلت هذه النكهة المفضلة على مدى القرون. وكانت الفكرة دائماً إضافة نكهة فقط، وليس إليّاس السلطة قناعاً كما يحدث في الغرب، وفي كل الأحوال سنذكر بعض الوصفات لبعض المنكهات المستخدمة في الغرب والتي تتناسب مع ذوقنا الشرقي.

برامج
ننت

سلطة الفلفل المشوي

... تقدم كسلطة أو كنوع من الصلصات بجانب أطباق الأرز أو البقول أو اللحم



برهان

الطريقة

المقادير

- يُحمر الفلفل على نار مباشرة حتى تحترق القشرة قليلاً ثم يوضع في كيس بلاستيك وهو ساخن ويغلق بإحكام حتى يولد قليلاً من البخار ليسهل عليه التقشير.
- 3 من الفلفل، واحدة من كل لون أصفر - أحمر - أخضر
- يُقشر الفلفل ويُنزع البذر ويغسل الفلفل بقليل من الماء ويجفف.
- 1/2 بصل أحمر متوسط مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- يُخلط البقدونس والكمون وعصير الليمون والزيت والثوم ويغلى جيداً.
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- تُخلط كل المحتويات جيداً ويفضل تتبيل السلطة قبل تقديم بوقت كاف حتى تتجانس المحتويات.
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
- يمكن هرس الفلفل بالسكين أو بالشوكة بحيث لا يكون مقطعاً يكون ناعماً.



السلطة الخضراء

... تتفاوت تسميتها من سلطة بلدي إلى سلطة خضار وتصاحب العديد من الأطباق وكذلك السندوتشات

المقادير

3	طماطم متوسطة مقطعة قطعاً صغيرة
1	فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
3	خيار مقشر مقطع قطعاً صغيرة
1/4	كوب بقدونس مفروم
1/2	كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
1	فص ثوم مفروم
6	فجل أحمر مقطع قطعاً صغيرة (اختياري)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح/فلفل

الطريقة

- تُخلط الطماطم والفلفل والخيار والبقدونس والبصل الأخضر والثوم والفجل.
- يُخفق زيت الزيتون مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل، يضاف إلى السلطة قبل التقديم بقليل.
- هذا أساس للسلطة الخضراء والتي يمكن إضافتها إلى طبق من الخس أو الجرجير وحلقات البصل الأحمر وقطع الجبن الأبيض والزيتون. كذلك يمكن أن يضاف إليها صلصات ومنكهات مختلفة.

سلطة الجبن

المقادير

1 1/2	كوب بصل مفروم
1 1/2	طماطم مقطعة مكعبات
1	كوب جزر مبشور
1/2	كوب بقدونس مفروم
1/4	كوب زيت زيتون
1/4	كوب عصير ليمون
1/2	كوب جبن أبيض مبشور

الطريقة

- يُخلط البصل والطماطم والجزر والبقدونس جيداً.
- يضاف زيت الزيتون وعصير الليمون وتُحرك المحتويات حتى تتجانس.
- تُوضع محتويات السلطة من الخضراوات في طبق التقديم وتُرش بالجبن الأبيض المبشور.

برامجك أنت

سلطة الرنجة المدخنة

... يمكن استخدام الخضراوات نفسها لعمل سلطة من الأنشوجة (الأنشوا)



الطريقة

- تقشر الرنجة من الجلد ويُنزع العظم وتقطع إلى قطع صغيرة (مع التأكد من عدم وجود أي عظم بها).
- يُستحسن أن يكون البصل والرنجة والفلفل بنفس الحجم. إذا لم يتوفر البصل الأحمر يمكن استخدام البصل الأخضر عوضاً عنه.
- تُخلط المحتويات جميعها ويضاف إليها عصير الليمون وزيت الزيتون، وتُقلب للتأكد من التجانس التام وعند تكون جاهزة للتقديم.
- تُحفظ هذه السلطة لمدة أسبوع في الثلاجة ويمكن إضافة الطماطم إليها. ولكن يُفضل أن لا تزيد مدة الحفظ اليوميين في حالة إضافة الطماطم.
- الرنجة نوع سمك محفوظ بطريقة التدخين.

المقادير

- 1 رنجة مدخنة متوسطة الحجم
- 1/2 كوب فلفل أخضر مُقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب فلفل أحمر مُقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب فلفل أصفر مُقطع قطعاً صغيرة (اختياري)
- 1 بصل أحمر متوسط مُقطع قطعاً صغيرة
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون



خرشوف بالزيت والليمون

... يقدم في المطبخ التركي مثل الخنثى أو كطبق جانبي

المقادير

4	حبة خرشوف (أرض شوكة)
	طازج متوسط الحجم
5	كوب ماء
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/4	كوب زيت زيتون
1/2	ملعقة كبيرة شطة
1	ملعقة كبيرة خل أبيض
	ملح وفلفل

الطريقة

- تُنزع أوراق الخرشوف مع مراعاة الاحتفاظ بالجزء الأبيض في نهاية الورقة .
- يتم التخلص من الشعيرات الموجودة داخل الخرشوف بعد نزع الأوراق بطرف ملعقة صغيرة.
- يُقشر الجزء المتبقي من الخرشوف و الساق ويُغلى بعصير الليمون مباشرة حتى لا يتأكسد لونه.
- يُوضع الماء والمتبقي من عصير الليمون وزيت الزيتون فوق نار متوسطة ويُضاف الخرشوف، ويوضع طبق أو ثقل حتى لا يطفو الخرشوف على سطح الماء.
- تُخفض الحرارة ويُترك الخرشوف لمدة نصف ساعة حتى ينضج ثم يُترك في نفس الماء حتى يبرد.
- يجب حفظه في الثلاجة في نفس السائل لحين استعماله.
- عند التقديم، يُذاب قليل من الملح والفلفل المطحون في الخل ويُضاف البقدونس والشطه إليهم وتخلط جيداً.
- يُوضع الخرشوف في طبق التقديم وتُرش فوقه خلطة الزيت بالخل.

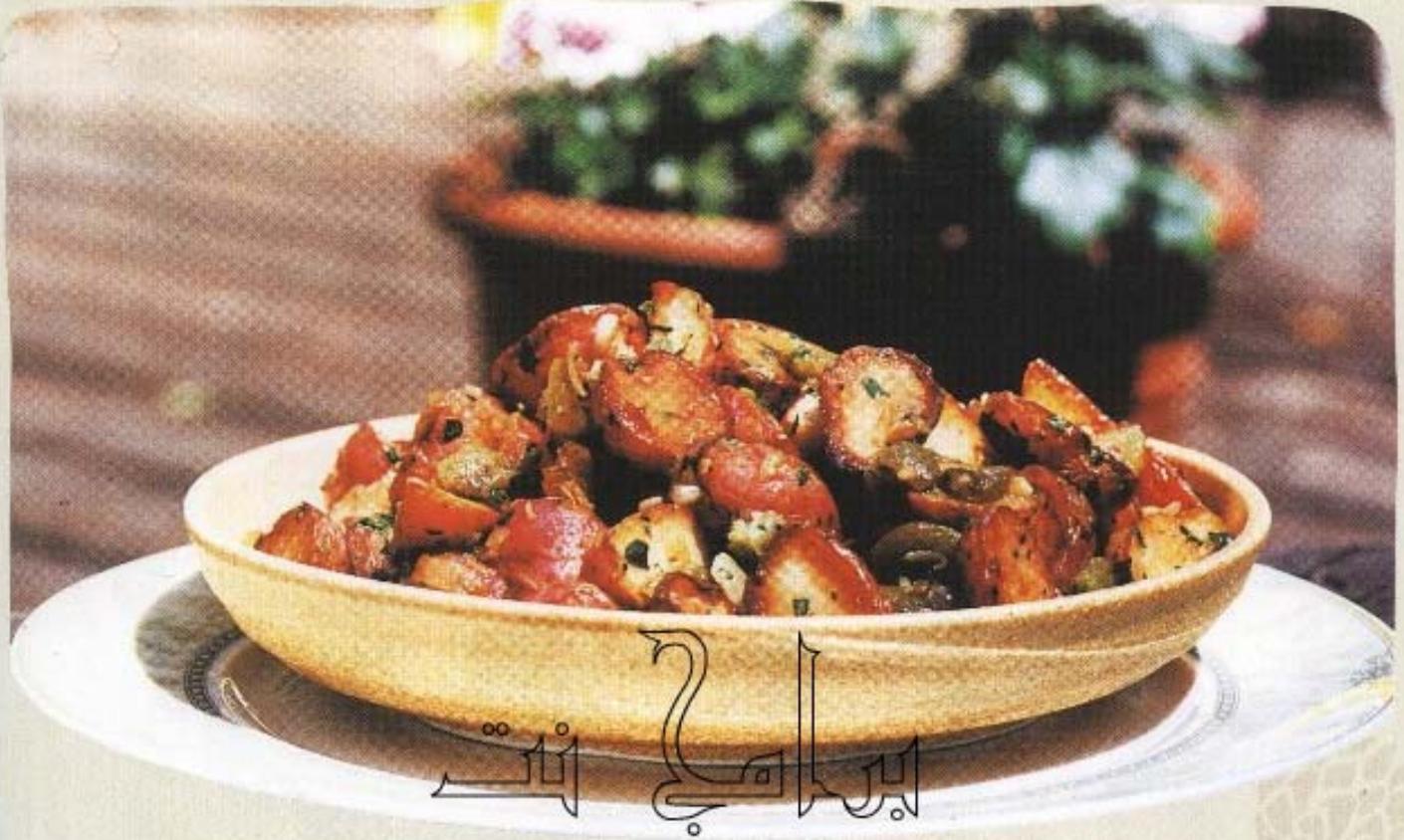
- يمكن تقطيع الخرشوف إلى أنصاف أو أرباع بعد التحضير ويمكن أن يقدم مع قليل من الخس كسلطة أو كطبق جانبي بمفرده أو مع خبز.
- يوجد في الصورة مع فطائر البصل والثوم في باب الخبز والمعجنات.

برامجنا



سلطة البطاطس الحمراء

... يمكن استخدام البطاطس ذات القشرة الحمراء أو الأنواع المتوفرة لدينا



الطريقة

المقادير

- تغسل البطاطس وتسلق في ماء مملح بدون أن تقشر. تقطع حسب حجمها أو تترك صحيحة وتحمّر في قليل من الزيت.
- يحمر الفلفل الأخضر على نار مباشرة حتى تبدأ القشرة في الاحتراق من جميع النواحي.
- يوضع الفلفل في كيس بلاستيك محكم لبضع دقائق ثم يفتت إلى نصفين ويقشر وينزع منه البذر ثم يقطع إلى قطع صغيرة.
- يمزج زيت الزيتون مع الخل، وتخلط البطاطس والثوم والزعر المغمور والفلفل ويضاف إليها خليط الزيت والخل ثم تتبل المحتويات بالملح والفلفل وتحرك جيداً وتترك بالثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمها للحصول على نكهة أفضل.

- 1/2 كيلو بطاطس حمراء
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زعر طازج مفروم
- 1 فلفل أخضر
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل

-الزعر المستخدم في هذه الوصفة هو النوع الطازج وليس الجاف المظلم بالسهم والسماق، ويمكن استخدام البقدونس عوضاً عنه.



سلطة الكرنب والجزر

... تعتبر هذه السلطة السبب الأول في استخدام كميات الكرنب المزروعة بأمريكا

المقادير

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 1 | كرنب (ملفوف) صغير |
| 2 | جزر متوسط |
| 2 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| 1 | ملعقة صغيرة سكر |
| 1/4 | كوب مايونيز (راجع وصفة المايونيز) |
| | ملح وفلفل |

الطريقة

- يُقطع الكرنب إلى النصف ويتخلص من الجزء الأعلى الملازم للساق.
- تُقطع أوراق الكرنب قطعاً رفيعة كعبدان الكبريت.
- يقشر الجزر ويبشر.
- يخلط الكرنب المقطع مع الجزر المبشور.
- يمزج عصير الليمون مع السكر والمايونيز ويخلط جيداً.
- يُضاف مزيج عصير الليمون والمايونيز إلى خليط الكرنب والجزر.
- تُقلب السلطة جيداً ويعدل المذاق بإضافة قليل من الملح أو الخل إذا استدعت الحاجة.

-تعتبر هذه السلطة من أكثر السلطات مبيعاً في محلات الوجبات السريعة الأمريكية. وكذلك تعتبر السلطة الشعبية الأولى التي تصاحب أطباق المشويات الأمريكية وتسمى الـ COLESLAW

سلطة الدجس (الدقس)

... هي من أطيب الصلصات المقدمة على المائدة الخليجية والمصاحبة للمعجنات في أغلب الوقت.

المقادير

- | | |
|-----|------------------------|
| 2 | طماطم متوسطة |
| 1 | فلفل أخضر حار |
| 1/2 | كوب ورق كزبرة خضراء |
| 1 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| 2 | فص ثوم |
| | ملح/ فلفل |

الطريقة

- تُوضع الطماطم في ماء مغلي لمدة 20 ثانية ثم تُرفع وتوضع في ماء بارد.
- تُقشر الطماطم وتقطع إلى أربع قطع.
- تُوضع الطماطم والفلفل الأخضر الحار والكزبرة الخضراء في الخلاط وتهرس قليلاً.
- يُدق الثوم بعد إضافة الملح والفلفل الأسود في الهاون حتى ينعم جيداً.
- تُخلط المكونات وتُتبّل وتُقدّم.

-يمكن شوي الطماطم عوضاً عن سلقها. وتختلف كمية المكونات المستخدمة، فزيادة الطماطم يكون اللون والمذاق مختلفاً عن زيادة في الكزبرة.

سلطة الباذنجان المشوي

... يمكن تحضير هذه السلطة باستبدال الباذنجان بالكوسى المقلي.



المقادير

بطاطس كبيرة	2
باذنجان رومي	2
فلفل اخضر	1
بصل أحمر حجم كبير	1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	2
ملعقة كبيرة ثوم مفروم	2
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
كوب زيت زيتون	1/4
ملعقة كبيرة خل أحمر	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	1
ملح وفلفل	
كوب صلصة طحينة (راجع الوصفة)	1/2

الطريقة

- تسلق البطاطس في ماء حتى تنضج ثم تقشر وتقطع حلقات سماكتها حوالي 1 1/2 سنتيمتر.

- يُوضع الباذنجان مباشرة على نار متوسطة حتى تُشوي قشرته الخارجية.
- يُقشر الباذنجان ويقطع إلى نصفين وتنزع منه أكبر كمية ممكنة من البذر.
- يُقطع الباذنجان إلى مكعبات ويحفظ جانباً ويخلط بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- يُقلب الفلفل الأخضر على نار مباشرة حتى تشوي قشرته الخارجية.
- يُوضع الفلفل في كيس من البلاستيك لمدة خمس دقائق ثم يقطع نصفين ويتخلص من البذر والقشر ويقطع إلى مربعات صغيرة.
- يُقطع البصل الأحمر إلى قطع صغيرة ويُحمّر في ملعقتين من زيت الزيتون لمدة 10 دقائق.
- يُخلط الباذنجان والبصل الأحمر والفلفل الأخضر والبقدونس والطحينة جيداً وتقبل المواد بالملح والفلفل.
- يُخلط الثوم المفروم وزيت الزيتون المتبقي والكمون المطحون.
- تُرص حلقات البطاطس وترش بخليط الزيت والثوم والكمون وتوضع سلطة الباذنجان بالمنتصف.

— يمكن استخدام خليط الثوم والكمون كمنكه يضاف إلى أطباق من المشويات أو السلطات



سلطة الصنوبر بالزبيب

... يمكن استخدام مكسرات أو حبوب أخرى لعمل سلطة مختلفة بالطريقة نفسها.

المقادير

كوب قمح مجروش	1
كوب ماء	1
ملعقة كبيرة زبيب	2
ملعقة كبيرة صنوبر محمص	1
ملعقة كبيرة بصل أحمر مفروم	2
فص ثوم مفروم	2
ملعقة كبيرة بقდونس مفروم	4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	3
ملعقة كبيرة عصير ليمون	1
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة شطة مطحونة	1/4
طماطم	4
كوب زبادي	1
ملعقة كبيرة شبت مفروم	1

الطريقة

■ يُسخن الماء حتى يغلي ثم يضاف إليه القمح المجروش ويُترك حتى يتشرب كل الماء ويصبح طرياً إلى حد ما. ويمكن إضافة ماء إذا تطلب الأمر.

■ يُخلط الزبيب والصنوبر والبصل والثوم وملعقتان من البقدونس المفروم وملعقة من زيت الزيتون وعصير الليمون والشطه وتُبل المحتويات بملح وفلفل وتُخلط جيداً.

■ تقطع الطماطم إلى أنصاف وتدهن بالمتبقي من زيت الزيتون وتُبل بقليل من الملح والفلفل ثم توضع في فرن درجة حرارته 300 درجة فهرنهايت وتترك حتى تنضج ثم تقشر ويحافظ عليها رافئة.

■ يُمزج الزبادي مع الشبت والبقدونس وتُبل بالملح والفلفل ثم يوضع قليل من خليط الزبادي في وسط طبق وتوضع فوقه سلطة القمح.

■ تُزين السلطة بأنصاف الطماطم الدافئة وترش بالمتبقي من خليط الزبادي.

برامجك أنت

- يمكن إضافة نعناع جاف أو طازج بعد فرمه عند التقديم.



شورية

حيز
ومعجنات

سلطات
ومشهيات

خوم

وطيور
ومحليات

أطواق جانبية
وحضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

المقادير

للصلصة:

- 2 ملعقة كبيرة خردل (مسترد)
- 1 ملعقة كبيرة من خلطة توابل التندوري الجاهزة
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 4 ملعقة كبيرة لبن زبادي
- 2 ملعقة صغيرة عسل نحل
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

للسلطة:

- 2 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/4 كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة
- 1 كوب كوسى مقطعة كعيدان الكبريت
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر محمص ومجروش
- 6 كوب أوراق جرجير ويمكن استخدام خس مقطع
- 2 كوب عش غراب (فطر) متوسط الحجم
- 1/4 كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 4 ورقة جلاش
- 1 ملعقة كبيرة نعناع مفروم

الطريقة

للصلصة:

- تذاب خلطة بهارات التندوري في الخردل والماء جيداً.
- تقلب خلطة التندوري مع الزبادي والعسل وعصير الليمون وتحرك جيداً وتتبل بالملح والفلفل.
- يمكن استخدام هذه الخلطة مع أنواع أخرى من السلطات وكذلك يمكن أن تستخدم لتتبيل صدور دجاج خالية من العظم والجلد ومعدة للشوي.

للسلطة:

- تخلط الطماطم والفاصوليا والكوسى والصنوبر والجرجير.
- تخلط ملعقتان من زيت الزيتون مع عش الغراب (الفطر) ويتبل بالملح والفلفل ويشوى.
- تُفرد أوراق الجلاش وتدهن بالزيت ثم تغطى ورقة بالورقة الأخرى وتكرر الطريقة مع باقي الورق ثم تقسم إلى 6 دوائر متساوية وتخبز بفرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 5 دقائق.
- عند التقديم توضع رقائق الجلاش في أسفل طبق وتغطى بالسلطة وبقليل من عش الغراب. يرش قليل من صلصة التندوري فوق السلطة وحولها ثم يزين بقليل من النعناع المفروم.

برامج

- خلطة التندوري: جنزبيل، ثوم مفروم، كركم، فلفل أحمر حار، كمون مطحون.

المقادير

6	شرائح خبز فرنسي أو حلقات خبز سميكة
3/4	كوب عصير طماطم
6	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة خل
1/2	ملعقة صغيرة هريسة (معجون فلفل حار)
	ملح وفلفل
1	فلفل أحمر
1	فلفل أخضر
2	طماطم متوسطة
2	بيض مسلوق
8	حبات زيتون أسود
1	علبة تونة مصفاة من الماء
1	علبة أنشوجة (أنشوا) مصفاة من الزيت
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُحمّر الخبز قليلاً في فرن متوسط الحرارة ويترك جانباً للتقديم.
- يُخلط عصير الطماطم مع 4 ملاعق من الزيت والخل والهريسة ويتبل بالملح والفلفل وتُخلط المحتويات جيداً.
- يُصب السائل فوق الخبز حتى يتشرب معظمه.
- يُقَطِّع الفلفل جانبياً إلى شرائح وينزع البذر وتقطع الطماطم لحلقات.
- يُدهن الفلفل والطماطم بقليل من الزيت ويُتبلان بالملح والفلفل ويوضعان في فرن حرارته متوسطة، أو يشويان على شواية على أن تترك الطماطم لفترة طويلة.
- يُحفظ السائل الناتج عن الطماطم والفلفل جانباً.
- عند التقديم تُرص قطع الطماطم والفلفل فوق الخبز ثم يضاف إليها التونة والأنشوجة.
- يُقَطِّع البيض حلقات ويستعمل لتزيين السلطة مع الزيتون.
- يخلط السائل الناتج عن الطماطم والفلفل مع عصير الليمون وتقبل به السلطة.
- يمكن عمل جميع الخطوات السابقة وحفظها جانباً إلى حين التقديم حتى لا يصبح الخبز ليناً.

برامج نت

- يمكن شي الخضروات وتحمير الخبز قبل التقديم بفترة واخلط المكونات قبل التقديم.



سلطة بالخبز المحمر

... يمكن استعمال الثقليل من السماق أو قطع التوتة أو الأنشوجة مع السلطة.



برامج نت

الطريقة

- يُقطع الخبز إلى مكعبات صغيرة ويُدهن بالزيت ويُحمَّر في الفرن أو في المقلاة حتى يحمَّر لونه.
- تُخلط الطماطم مع الخيار والبصل والنعناع.
- يُخفق زيت الزيتون والخل جيداً ويتبل بالملح والفلفل والنعناع الجاف.
- يُفرد قلب الخس في طبق التقديم.
- يُخلط الخبز المحمر والسلطة وخليط الزيت.
- تُرص السلطة فوق الخس قبل التقديم مباشرة.

المقادير

- 2 رغيف خبز بلدي
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 فص ثوم مفروم ناعم
- 3 خيار مقشر بدون بذر
- 3 طماطم بدون بذر قطع صغيرة
- 1/2 كوب بصل أخضر
- 1/4 كوب ورق نعناع اخضر طازج مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة صغيرة خل
- ملح/فلفل
- 1 ملعقة صغيرة نعناع جاف
- قلب خس



... يقال أن سبب تسميتها بهذا الاسم هو التوابل المستخدمة بها والتي تؤثر على مذاقها

شورية

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشهيات

خوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
وحضروات

فاكهة
وجلزيات

مشروبات

الطريقة

- يفضل نخل البرغل قبل الاستخدام وشطفه بقليل من الماء البارد والضغط عليه للتخلص من أي ماء زائد.
- يُفضل غسل البقدونس وتجفيفه جيداً قبل فرمه.
- تُخلط جميع المحتويات ما عدا الخس والنعناع بما في ذلك التوابل.
- تُترك السلطة بالثلاجة على الأقل لمدة ساعتين حتى تتجانس المكونات وحتى يتشرب البرغل بمذاق التوابل وعصير الليمون وزيت الزيتون.
- عند التقديم يُضاف النعناع المفروم وتُعدل التوابل إذا تطلّب الأمر.
- تُقدم التبولة مصحوبة بأوراق الخس.

المقادير

- | | |
|---|-----|
| كوب برغل ناعم | 1/2 |
| كوب أوراق بقدونس بدون سيقان مفروم فرماً صغيرة | 4 |
| كوب عصير ليمون | 1/3 |
| ملعقة صغيرة ملح | 1 |
| سيقان بصل أخضر (الجزء الأبيض فقط) مقطوع قطعاً صغيرة | 8 |
| ملعقة صغيرة قرفة مطحونة | 1/4 |
| ملعقة صغيرة كمون مطحون | 1/3 |
| ملح وفلفل | |
| ملعقة صغيرة شطة ناعمة | 1/8 |
| طماطم كبير مقطعة مكعبات صغيرة | 1 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 4 |
| كوب نعناع طازج مفروم | 1/3 |
| قلب خس بلدي | 2 |

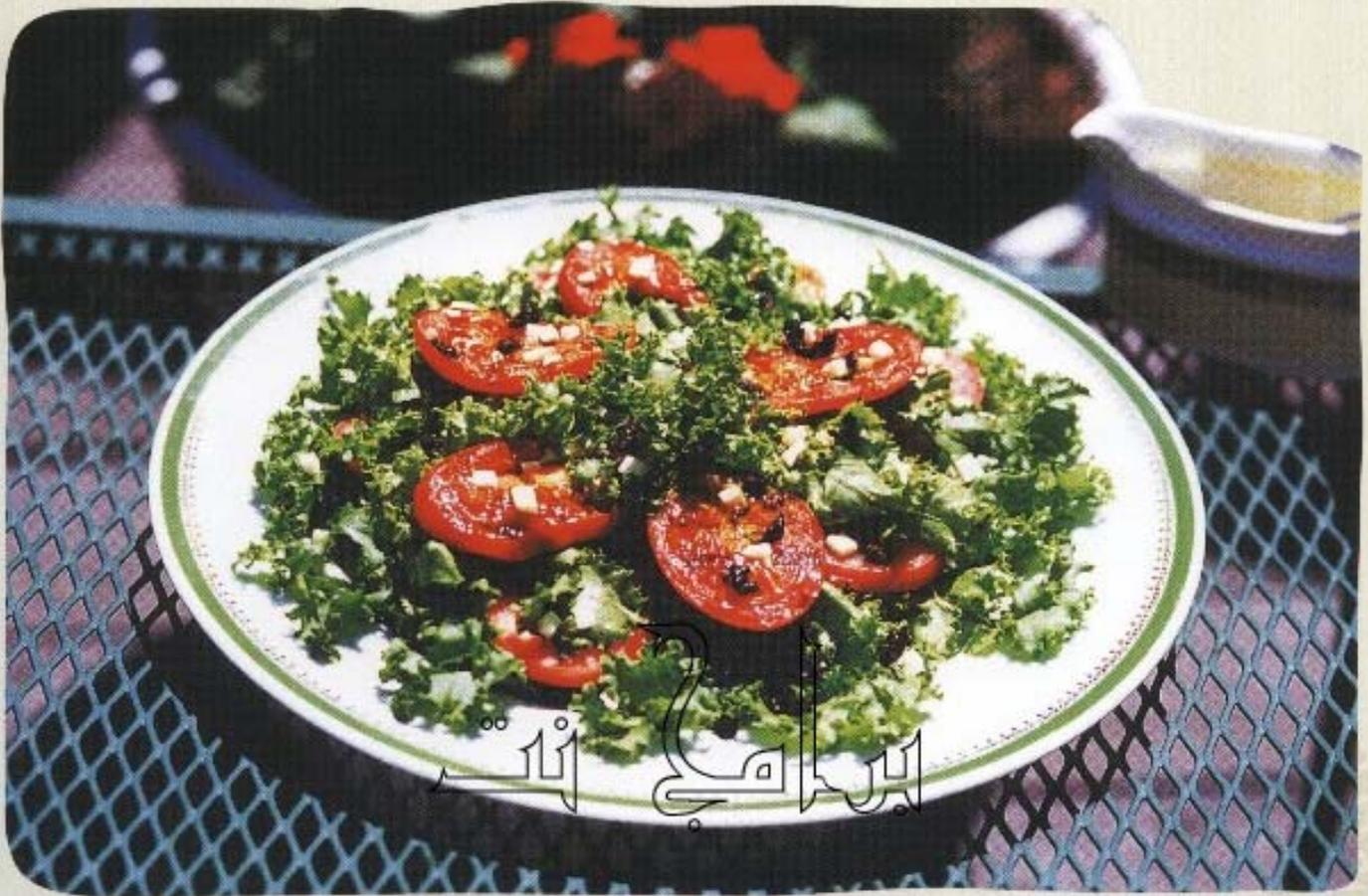
برامج نت

– البرغل أربعة أنواع، أولها الخشن ويستخدم في الشورية والأطباق المطبوخة على النار والأقل خشونة يستعمل في عمل الحشو والخلطات والأطباق المتهوية بالفرن أمّا المتوسط فيستخدم في الكبة والكفتة وبعض أنواع المحاشي، والبرغل الناعم يستخدم في السلطات وأيضاً في الكبة. وعند استخدام البرغل يمكن إشباعه بنكهة المكونات المستخدمة إما بإضافة بصلة مبشورة أو عصير طماطم أو قليل من المرق قبل إضافته إلى الشورية.



سلطة الشاكوريا بالطماطم

... تعتبر الشاكوريا والرجلة والجر جبر من الورقيات المستخدمة في السلطة.



براهي نانت

المقادير

كوب زيت زيتون	1/4
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملح وفلفل	
طماطم	3
كوب زيتون أسود منزوع البذر	1/4
ومقطع قطعاً صغيرة	
كوب جبنة بيضاء مقطعة	1/4
مكعبات صغيرة	
شاكوريا أو خس بلدي	2

الطريقة

- يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل ويقلب حتى يتجانس جيداً.
- تقطع الطماطم إلى حلقات طولية وتدهن بالفرشاة بخليط الزيت والليمون وتشوى وتترك جانباً.
- تخلط قطع الزيتون والجبن الأبيض ويضاف إليها المتبقي من خليط الزيتون والليمون.
- تقطع أوراق الشاكوريا وتغسل وتجفف ويمكن استخدامها أوراق من الخس عوضاً عن الشاكوريا أو أوراق السبانخ.
- تتبل أوراق الشاكوريا بقليل من خليط الزيت والليمون وتوضع طبقة من بعض حلقات الطماطم وتوضع طبقة أخرى من أوراق الشاكوريا، وكذلك طبقة أخرى من الطماطم ويتساخ خليط الجبن والزيتون ويرش فوق طبق سلطة الشاكوريا والطماطم.

-تستخدم أوراق الشاكوريا إن وجدت وهي ذات مذاق مرّ قليلاً، وفي حالة توافرها تستخدم السبانخ أو أي نوع من الورقيات.



المقادير

1	بصل متوسط مفروم
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	فص ثوم مفروم
8	خرشوف (أرض شوكي)
	صغير طازج أو (مجمد)
1/4	كيلو فول أخضر بدون قشر
1/4	كوب بسلة (بازيلا)
2	ملعقة كبيرة شبت مفروم
2	ملعقة كبيرة نعناع مفروم
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/4	كوب ماء

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويوضع البصل في الزيت ويقلب لمدة 7 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الثوم ويقلب لمدة ثلاث دقائق أخرى ثم يضاف الخرشوف والفول والبسلة.
- إذا كان الخرشوف والبسلة طازجان فيجب سلقهما. وإذا كانا مجمدان فيفضل غسلهما.
- تُضاف الأعشاب وتبيل المواد بالملح والفلفل، ويُضاف عصير الليمون والماء وتغطي كل المحتويات وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج.
- عند التقديم يمكن أن تُزين السلطة بحلقات من الطماطم. وعند استخدام الفول الأخضر المجمد يجب أن يقشّر.



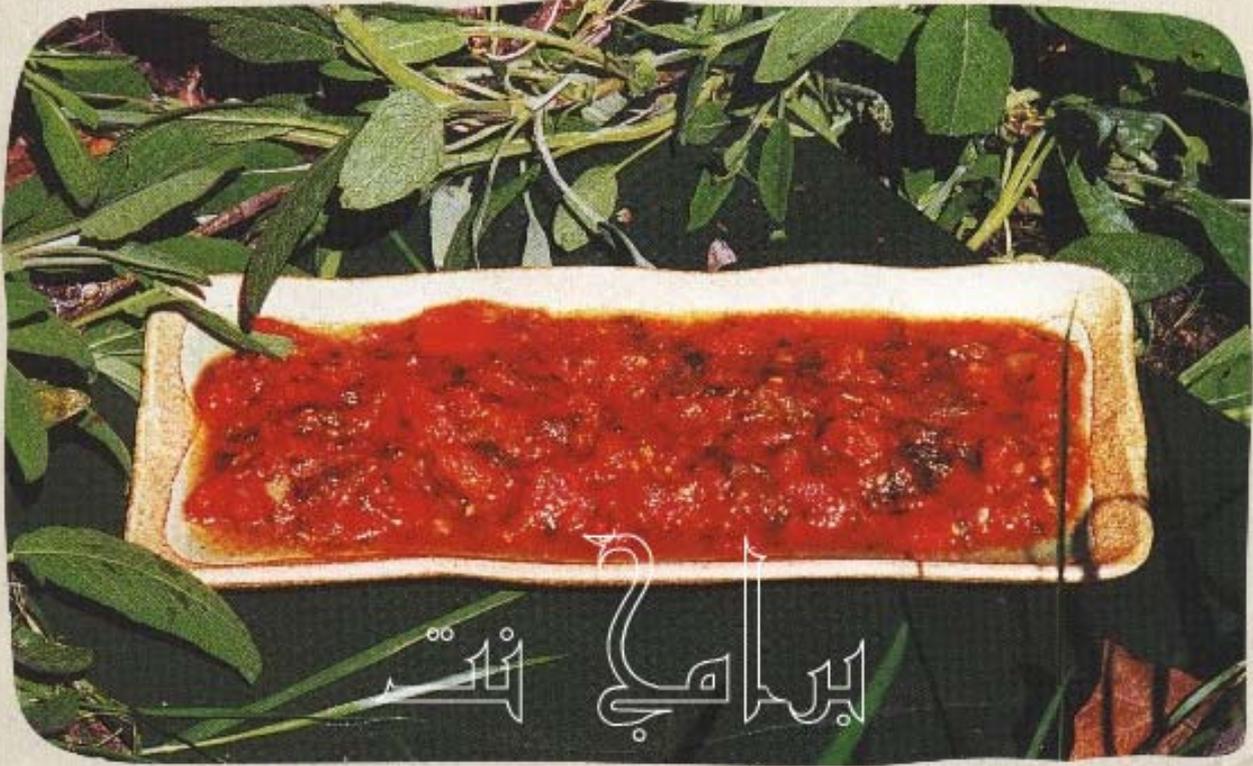
برامج نت

- يفضل تحضيرها قبل التقديم بوضع ساعات



سلطة الشارمولا

... يُقدم طبق سلطة الشارمولا مع طاجن الأسماك على المائدة المغربية



الطريقة

المقادير

- يُدهن الفلفل الأحمر والأخضر بقليل من الزيت ويُشوى بوضعه مباشرة على النار أو في الفرن حتى تصبح القشرة الخارجية بنية اللون.
- يُوضع الفلفل في كيس من البلاستيك ويلف بإحكام ويُترك لبضع دقائق ثم ينزع البذر والقشرة الخارجية ويقطعان إلى قطع صغيرة جداً.
- يُسخن الزيت في نفس الأثناء ويُوضع الثوم والطماطم وتُنابى بالملح والفلفل، وتترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة حتى تتبخر كمية كبيرة من عصير الطماطم. ثم يضاف الفلفل وتقلب المحتويات جيداً وتترك لمدة 5 دقائق أخرى.

- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل أحمر
- 8 طماطم مقطعة ومصفاة
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر جاف
- حار مطحون



... يمكن استخدامها كصلصة تضاف إلى سلطة خضراء أو كأساس لسلطات أخرى

المقادير

1	فص ثوم
1	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود
	مطحون
1/2	كوب طحينة
1/4	كوب ماء
1/4	كوب عصير ليمون

الطريقة

- يُفرم الثوم مع الملح جيداً في هاون أو مفرمة صغيرة ويضاف إليهما الكمون والفلفل.
- تُخلط الطحينة والماء جيداً ويضاف إلى الخليط عصير الليمون وتقلب المحتويات حتى تتجانس تماماً.
- يُضاف خليط الثوم والتوابل لباقي المكونات وتمزج جيداً.

برامجنا

- يُفضل عمل السلطة قبل الاستخدام بفترة حتى تتجانس المكونات. كما يمكن تحضيرها بوضع كل المكونات في خلاط مع التأكد من فرم الثوم جيداً. عند استخدام الطحينة يُراعى أن توضع في حمام ماء دافئ (في وعاء ويوضع هذا الوعاء داخل وعاء أكبر فيه ماء دافئ) وتقلب حتى نحصل على المعجون والزيت ناعاً.

- يمكن استخدام كوب من هذه السلطة مع كوب من الزيادي وحبّتان من الباذنجان المشوي والمهروس للحصول على سلطة بابا غنوج. وكذلك يمكن إضافة السلطة إلى حمص مطهو وخفقها بالخلط لعمل سلطة الحمص.

- لتحضير صلصة طبق الشاورمة تُضاف 1 ملعقة صغيرة شطة، 2 ملعقة كبيرة يقونس مفروم ونصف كوب طماطم مكعبات صغيرة إلى سلطة الطحينة.



شورية

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشهيات

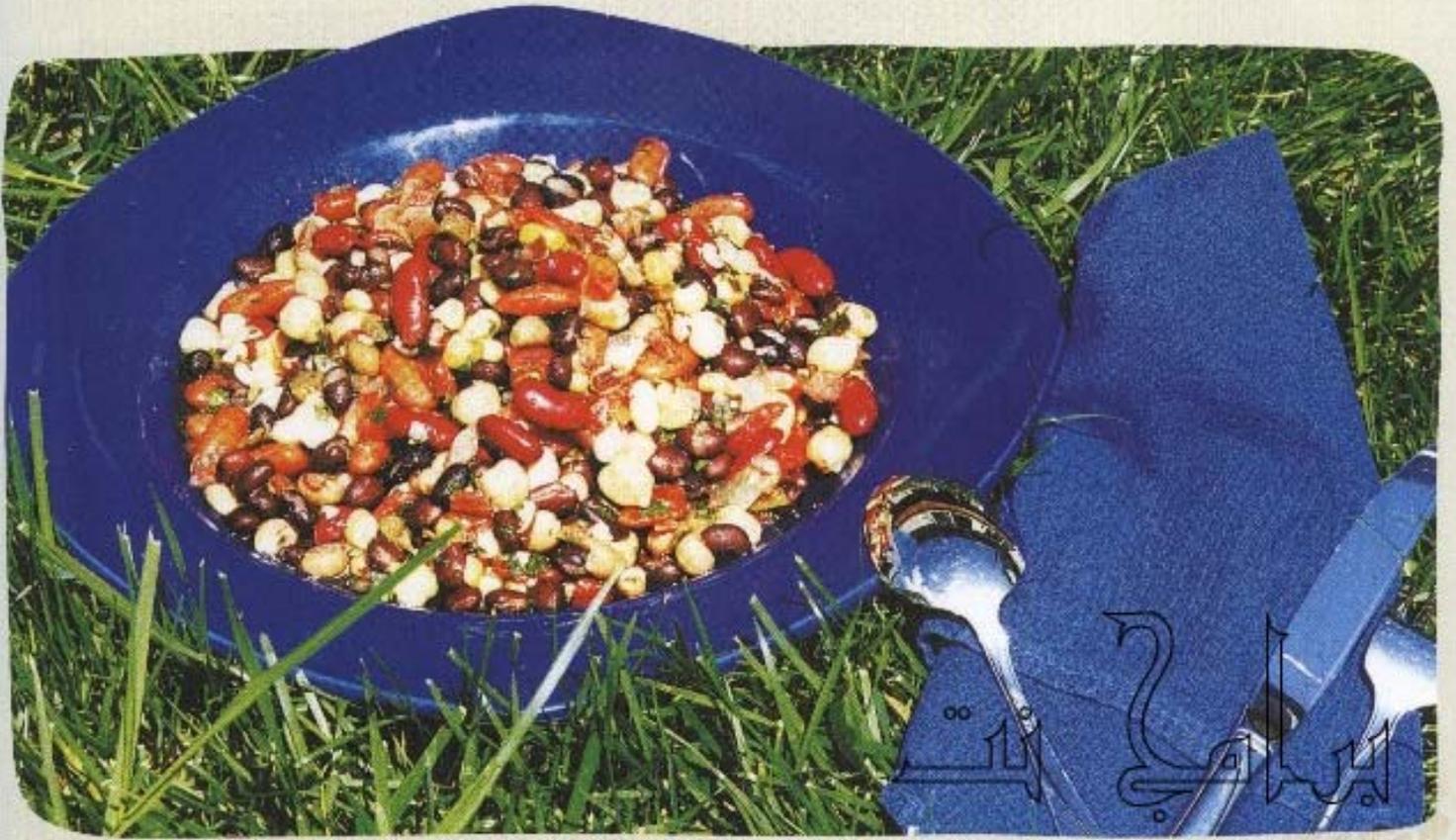
خوم
وطيور
وبعريات

أطباق جانبية
وحضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

... يمكن الحصول على نتائج مختلفة ولذيذة باستخدام أنواع مختلفة من البقول



المقادير

كوب فاصوليا حمراء جافة	1/2	فص ثوم مفروم	3
كوب فاصوليا بيضاء جافة	1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون	1/2
كوب لوبيا سوداء أو (لوبيا بعين سوداء)	1/2	ملح وفلفل	
كوب حمص	1/4	كوب كزبرة خضراء مفرومة	1/4
كوب فاصوليا بني	1/4		
كوب ذرة مسلوقة	1		
ملعقة كبيرة بصل اخضر مفروم	3		
فلفل مقطع مكعبات صغيرة	1		
كوب زيت زيتون	1/3		
كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة	1/4		
ملعقة كبيرة خل	2		

الطريقة

تُحضَّر كل البقول بالطريقة نفسها بحيث أن:

- تُنقع البقول في ماء ساخن لمدة نصف ساعة للتخلص من الغازات.
- يتم التخلص من ماء النقع ويوضع كل نوع من البقول في خبز أضعاف كميته من الماء على نار متوسطة.
- تترك البقول حتى تنضج. وتتفاوت المدة من نوع إلى آخر بين نصف الساعة إلى الساعة.



الطريقة

- عندما تنضج البقول تُرفع من الماء وتُغسل بقليل من الماء الساخن.
- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة تُطهى في ماء مضاف إليه قليل من الحليب والزبدة ثم تُرفع وتوضع جانبا.
- تخلط جميع البقول المطهية والباردة ويضاف إليها الذرة والبصل والفلفل والزيت والطماطم والخل والثوم وتُتبّل بالملح والفلفل والكمون.
- تُضاف الكزبرة المفرومة إلى السلطة وتخلط جيدا.

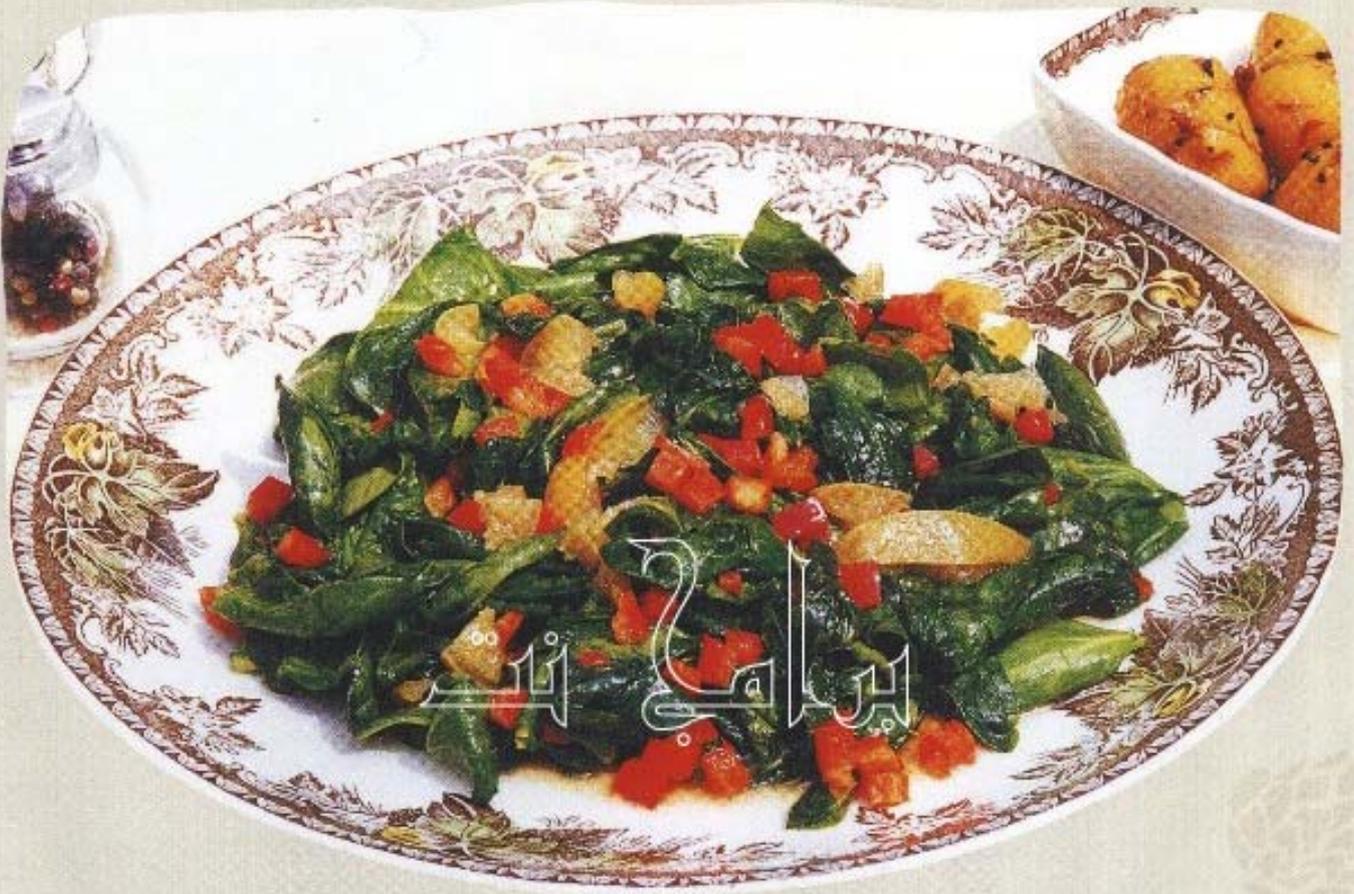


- للحصول على مذاق أفضل يجب تحضير هذه السلطة قبل تناولها بفترة حتى يتجانس الخليط ويمكن أن تقدم كطبق جانبي أو رئيسي.
- يجب تغطية البقول بحوالي 2 سنتيمتر من الماء عند غليها. لإيقاف الرغوة التي تنتج أثناء الغليان يمكن إضافة ملعقة من الزبدة، كما يمكن إضافة بعض التوابل والبهارات كالحبهان أو ورق الغار ويفضل تجنب إضافة أملاح أو حمضيات من ليمون أو طماطم أو خل. وتترك البقول عند البدء في الغليان مدة 10 دقائق ثم تخفف الحرارة وتترك على نار هادئة لمدة 1 1/2 ساعة إلى أن تنضج تماما.
- يتضاعف حجم البقول إلى 3 أضعاف بعد طهيها فتكوب واحد من البقول المجففة يصبح 3 أكواب بعد الطهي. والطريقة الأخرى وهي الأفضل في تحضير البقول هي نقعها في الماء لمدة 8 ساعات على الأقل، قبل طهيها، عوضاً عن غليها وطهيها بالطريقة السريعة.



سلطة السبانخ بالليمون المخلل

... تقدم دافئة ولا يستغرق طهيها أكثر من دقائق



الطريقة

- تُنزع سيقان السبانخ ويُحافظ على الورق ويُغسل جيداً ويجفف.
- يُقطع مخلل الليمون إلى أنصاف ثم إلى قطع صغيرة بعد التخلص من البذر ويمكن الحفاظ على بعض الشرائح الطويلة للتزيين.
- يُسخن زيت الزيتون على نار متوسطة.
- يُقلّب الفلفل الأحمر الطازج في الزيت لمدة 5 دقائق مع الاستمرار في التقليب.
- تُوضع أوراق السبانخ وتقلب مع الفلفل في الزيت الساخن حتى تذبل قليلاً.
- يُضاف الليمون المخلل وتبيل المحتويات كلها بالملح والفلفل و الفلفل الجاف الأحمر مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف عصير الليمون ثم تُرفع عن النار. ويراعى عدم تركها على النار لمدة طويلة.

المقادير

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 | كيلو سبانخ طازجة |
| 3 | ليمون مخلل |
| 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 2 | فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة |
| 2 | ملعقة كبيرة فلفل أحمر جاف حلو |
| 3 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| | ملح وفلفل |

- تطهى السبانخ في إناء واسع حتى تذبل بسرعة وتتبخّر أكبر كمية من الماء دون أن تطهى لمدة طويلة.



جبين أبيض متبل

... يمكن استخدام زيت الجبن المحفوظ للطهي

المقادير

10	حبات حبهان
1	عود قرفة
1/4	كيلو جبين أبيض مقطع
	مكعبات كبيرة
2	ورق غار
1	ملعقة صغيرة أوريجانو طازج
	أو
1/2	ملعقة كبيرة أوريجانو جاف
1 1/2	كوب زيت زيتون

الطريقة

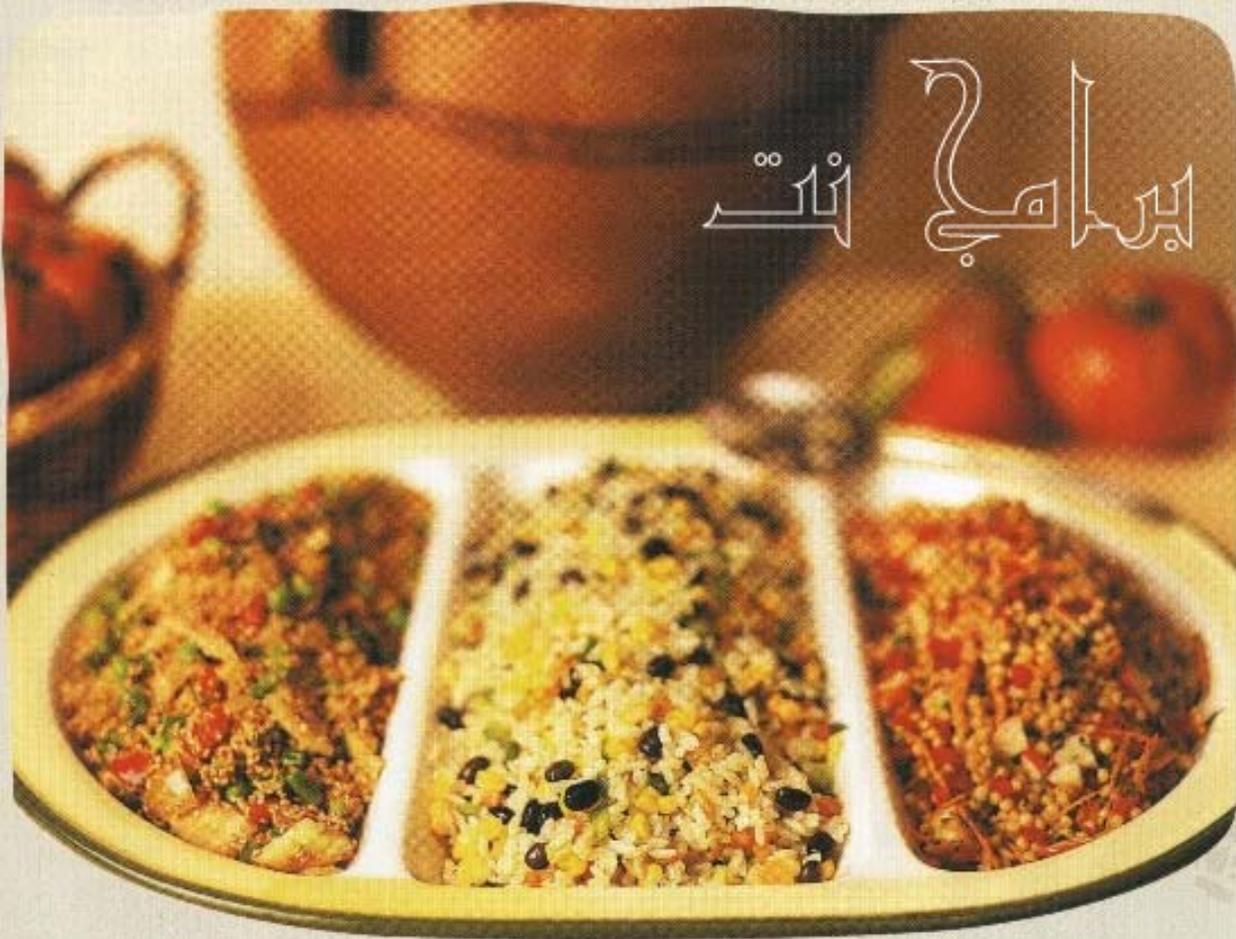
- يُقشَّر الحبهان ويُحمص البذر الداخلي ويضاف إليه عود القرفة بعد تكسيره وتحرك المواد في مقلاة على نار متوسطة لمدة 3 دقائق.
- تُرص مكعبات الجبن في برطمان زجاجي معقم.
- يُضاف الحبهان والقرفة إلى قطع الجبن ثم يُضاف ورق الغار والأوريجانو.
- يُصب الزيت على الجبن على أن يغطي كل المحتويات.
- يُحكم إغلاق البرطمان ويُحفظ بالثلاجة لمدة أسبوعين قبل الاستخدام.

برامج نت

- يمكن استعمال الطريقة نفسها بالاستعاضة عن الحبهان والقرفة، بالنشطة المجروشة وحب القفل الأسود وزعتر الجبل، عوضاً عن الأوريجانو.
- يمكن حفظ الجبن في الزيت و يمكن غسل المالح منها بالماء أو نقعها لمدة قصيرة في اللبن (الحليب) للتخلص من الملح.
- ينتشر الجبن الأبيض المصنوع من لبن الماعز في منطقة البحر الأبيض المتوسط وتُصنع معظم أنواع الجبن الآن من لبن البقر.



... وكذلك يطلق على المفتول المحمص أو المغربية، وهو نوع من أنواع الكسكسي ولكنها كبيرة الحجم.



برامج أنت

الطريقة

- يُسخن الماء ويضاف إليه المفتول ويغطى بإحكام ويُترك لحوالي 10 دقائق على نار هادئة إلى أن ينضج ويشرب السائل.
- يُقَطِّع الفجل الأحمر إلى أربع أجزاء ثم إلى شرائح رقيقة.
- يُخلط زيت الزيتون والبهارات والفلفل والملح جيداً.
- تُخلط المحتويات بأكملها ثم يوضع المفتول بعد أن يبرد ويضاف إليه الجزر وخليط زيت الزيتون ويُخلط جيداً.

-تترك السلطة في الثلاجة ساعتان على الأقل قبل تقديمها حتى تتجانس المحتويات. ويمكن استخدام الطريقة نفسها والاستعاضة عن المفتول بالمكرونة أو الكسكسي.

المقادير

- 2 كوب ماء
- 1 كوب مفتول
- 1 جزر متوسط مبشور
- 1 فلفل أحمر قطع صغيرة
- 1/4 كوب فجل أحمر
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة بقادونس مفروم
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة كبيرة بهارات
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة خل



... يمكن عمل السلطة باستخدام لسان العصفور بالطريقة نفسها.

المقادير

1	كوب أرز
1 1/2	كوب ماء
1/4	كوب فلفل أخضر مقطع
1/4	كوب فلفل أصفر مقطع
	(اختياري)
1/4	كوب فلفل برتقالي مقطع
	(اختياري)
1/2	كوب ذرة
1/4	كوب فاصوليا سوداء
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة خل أبيض
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُوضع الأرز في الماء على نار متوسطة حتى يبدأ الماء في الغليان.
- تُخفض درجة الحرارة إلى هادئة ويُحكم تغطية وعاء الأرز ويترك لحوالي 15 دقيقة حتى ينضج ويترك ليبرد.
- يُقطع الفلفل إلى قطع صغيرة بعد التخلص من البذر.
- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة فتسلق في ماء مُضاف إليه قليل من الحليب والزبدة، وإذا كانت مجمدةً (مثلجة) فيفضل وضعها في ماء مغلي لمدة 5 دقائق قبل الاستعمال.
- تُغسل الفاصوليا السوداء وتوضع في كوب الماء المتبقي لتطهى لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج.
- يُمزج الخل مع زيت الزيتون جيداً ثم يضاف إليه باقي المحتويات وتقلب حتى تندمج تماماً وتعديل كمية الملح حسب المذاق.
- تُترك السلطة بضع ساعات في الثلاجة قبل تقديمها.

برامج نت

- يُستحسن ألا يضاف أي دهن من زيت أو زبدة إلى الأرز أثناء الطهي أو ملح إذا كان الغرض عمل السلطة.
- إذا كان الأرز المستخدم مطبوخاً من قبل ومضافاً إليه ملح ودهن، فيمكن غسله تحت ماء ساخن.

شورية

خيز
ومعجنات

سلطات
ومشهييات

لحوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
وخضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

سلطة البرغل

... يمكن إعداد هذه السلطة باستخدام الكسكسي عوضاً عن البرغل

المقادير

كوب برغل متوسط الخشونة	1
كوب ماء دافئ	3
كوب بسلة (بازيلا)	1/4
كيلو أسبارجوس (هليون)	1/2
بصلة متوسطة	1/2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	3
كوسى صفراء	1
كوسى خضراء	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	3
كوب فلفل أحمر	1/4
خبز مقطع قطعاً صغيرة	1/2
ملح وفلفل	

الطريقة

- يُنقع البرغل في الماء الدافئ ويترك حوالي نصف الساعة حتى يتشرب الماء ويصير طرياً.
- يُصفى البرغل جيداً من الماء بالضغط عليه بين اليدين.
- تُسلق البصلة والأسبارجوس في ماء مغلي مضاف إليه قليل من الملح، ثم توضع في ماء مثلج مباشرة للحفاظ على لونها الأخضر، ثم يُقطع الأسبارجوس إلى قطع صغيرة.
- يُقطع البصل إلى قطع صغيرة ويحمّر قليلاً في ملعقة من الزيت وينشل، ويحافظ على الزيت بارداً.
- تقطع الكوسى إلى نصفين وتدهن بالزيت والملح والفلفل وتشوى، بعد النضج تقطع إلى مكعبات صغيرة.
- يُقطع الفلفل الأحمر إلى قطع متناسقة صغيرة.
- تُسخن الكمية المتبقية من الزيت على نار متوسطة ويحمر بها قطع الخبز وترفع على ورقة أو قطعة قماش لامتناس الزيت الزائد.
- يُضاف الزيت المتبقي من البصل إلى البرغل وكذلك عصير الليمون ثم الخبز وتقلب جيداً.
- تضاف باقي المحتويات وتتبل بالملح والفلفل.

برامجك أنت

- يجب الانتباه إلى حجم حبة البرغل ونسبة الماء المضاف إليه، فإذا كانت حبة البرغل كبيرة فيجب تركه متنوعاً لمدة أطول، ويراعى أن تقلل نسبة الماء عندما يكون البرغل ناعماً حتى يتشرب من الزيت والليمون.

- يمكن تحضير السلطة وتركها في الثلاجة لحين التقديم وعندها يضاف الخبز.



... هي سلطة تشبه الصلصة ويمكن تقديمها إلى جانب أطباق المكرونة أو الأرز

المقادير

2	طماطم كبيرة
1	كوب حمص مسلوق
1/4	كوب بصل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	ملح وفلفل

الطريقة

- تقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة.
- إذا كان الحمص المستخدم معلباً فيفضل غسله بالماء الساخن. وإذا كان جافاً فينقع في ماء ساخن ثم يُغسل ويُغلى في خمس أضعاف كميته من الماء إلى أن ينضج، ثم يُصفى.
- يُضاف الحمص بعد أن يبرد إلى الطماطم، ويضاف البصل والكزبرة وزيت الزيتون وعصير الليمون وتُتبّل بالملح والفلفل.
- يُخلط الخليط جيداً وتُغطى السلطة بإحكام وتترك في الثلاجة حتى تتشبع المكونات وتتجانس قبل تقديمها.



برامجك أنت

- يراعى استخدام السائل الناتج من الطماطم وعصير الليمون وزيت الزيتون وإضافتهم لزيادة النكهة في الأطباق المقدمة معها.



شورية

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشهييات

لحوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
ورحسروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

سلطة البنجر (شمندر)

... سهلة الإعداد وغنية بالقيمة الغذائية



برامج
انت

الطريقة

المقادير

- يُغسل البنجر (شمندر) ويوضع في ماء بارد على نار متوسطة يُطهى لمدة نصف ساعة أو إلى أن ينضج حسب حجمه.
- يُصفى من الماء ويترك حتى يبرد ثم يقشر.
- يُقطع البنجر المسلوق إلى حلقات سمكها حوالي 1 سنتيمتر أو إلى مكعبات كبيرة.
- يُذاب الملح والفلفل الأسود المطحون في الخل وعصير الليمون وزيت الزيتون.
- تُكسر قطع عين الجمل (جوز) وتضاف إلى البنجر وتُخلط جيداً ويترك الخليط حتى يتجانس ويتشبع البنجر بنكهة باقي المحتويات.
- يمكن أن يخلط البنجر مع بقودونس مفروم عند التقديم أو كزبرة خضراء مفرومة ويترك بالثلاجة حتى تتجانس المواد لبعض ساعات.

- 1 كيلو بنجر (شمندر)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب عين جمل (جوز) مجروش
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة بقودونس مفروم (اختياري)



سلطة البطاطس

... يمكن تقديم سلطة البطاطس فوق أوراق من الخس مع بيض مسلوق لتكون وجبة كاملة

المقادير

5	بطاطس حجم كبير
1	ملعقة كبيرة ثوم مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة شبت مفروم طازج
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
4	ملعقة كبيرة خل أبيض
1/2	كوب زيت زيتون ملح وفلفل

الطريقة

- تُسلق البطاطس في ماء مملح حتى تنضج ثم تُرفع من الماء.
- تُقشر البطاطس المسلوقة وتقطع إلى نصفين طولياً ثم إلى أنصاف حلقات سماكة كل واحدة منها حوالي سنتيمتر واحد.
- يُخلط الثوم والشبت والبقدونس مع الخل والزيت ويُتبّل بالملح والفلفل ويخلط جيداً.
- تُقلّب المحتويات وتُخلط مع البطاطس وتترك لفترة قبل تقديمها حتى تتشبع البطاطس بالخليط وتكتسب المذاق من الخل والأعشاب.

- يُفضّل استخدام زيت الزيتون بسبب مذاقه. يمكن استخدام الزيت النباتي، كما يمكن الاستعاضة عن البقدونس والشبت بما يتوفر من أعشاب أخرى.



سلطة الجزر

... تُقدم على المائدة المغربية

المقادير

1	كيلو جزر مبشور
1	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة فلفل اسود مطحون
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُخلط عصير الليمون والملح والفلفل وزيت الزيتون جيداً.
- يُضاف خليط عصير الليمون إلى الجزر المبشور ويُقلّب جيداً ويترك في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتجانس الخليط.
- تُقدم هذه السلطة كطبق جانبي أو مع المقبلات.

- يمكن أن تقدم هذه السلطة بإضافة سكر وعصير برتقال عوضاً عن الليمون، وقليل من الفرفة المطحونة، وترش بقليل من ماء الزهر. وتقدم في قشرة برتقال كطبق حلو خفيف.



سلطة الحمص

... يمكن إضافة هذه السلطة فوق طبق من السلطة الخضراء أو فوق الأرز

المقادير

4	كوب ماء
1	كوب حمص
1	ملعقة كبيرة خل أبيض
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة بقادونس مفروم
	ملح
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود
	مطحون

إبراهيم

الطريقة

- يُغسل الحمص وينقع لمدة يوم ويُسلق في الماء على نار متوسطة. و يُنزع كل ما يظهر فوق الماء من ريم.
- عندما يبدأ في الغليان تخفض الحرارة ويُترك لمدة ساعة أو حتى يتم نضجه.
- يُصفى الحمص ويُترك حتى يبرد.
- يُخلط الحمص مع عصير الليمون والزيت والبقادونس المفروم والملح والفلفل والخل.
- يُفضل عمل السلطة قبل تقديمها بوقت كافٍ لتتشبع بنكهة الخل والليمون.

-إذا كان الحمص المستخدم معلباً فيجب التخلص من الماء المحفوظ به ربما بماء دافئ وعندها تقلل نسبة الملح المستخدمة في الوصفة.



سلطة العدس بجبة

... يمكن استخدام الفجل أو الكرفس عوضاً عن الجزر

المقادير

3	كوب ماء
1	كوب عدس بجبة (بني)
3	ملعقة خل أحمر
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة كمون مطحون
1	جزر مقشر ومقطع مكعبات صغيرة
	ملح

الطريقة

- يُغسل العدس ويضاف إليه الماء ويوضع على نار متوسطة لمدة نصف ساعة حتى يبدأ في النضج.
- يُرفع من على النار ويتم التخلص من الماء الزائد ويترك حتى يبرد.
- يُخلط الخل والزيت والملح والكمون جيداً.
- يُضاف الجزر والعدس لخلطة الزيت والخل ويحركان جيداً.
- يُترك العدس في الثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمه.

- يستحسن أن لا يترك العدس مدة طويلة على النار حتى لا يصبح مهروساً أو طرياً، بل يجب أن يكون جامداً بعض الشيء.



سلطة الفاصولياء البيضاء

... سلطة ذات قيمة غذائية عالية.

المقادير

1	كوب فاصوليا بيضاء
5	كوب ماء
1/2	ملعقة كبيرة شبت مفروم
1/4	كوب فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
1	ملعقة كبيرة خل أبيض
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح وفلفل

الطريقة

- توضع الفاصوليا في 3 أكواب من الماء على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان ثم تُرفع عن النار وتترك في الماء لمدة ساعة وتُصفى.
- توضع الفاصوليا في الماء المتبقي على نار متوسطة وتترك حتى تنضج حوالي 45 دقيقة، ثم نتخلص من الماء الزائد. ويُراعى عدم الطهي لمدة طويلة.
- تُتبّل الفاصوليا بالزيت والخل والملح والفلفل وهي مازالت ساخنة، وهذا يساعد على تشبعها بالنكهة ثم تترك حتى تبرد.
- يُضاف الفلفل المقطع والشبت المفروم وتقلّب جيداً، ويُفضل حفظها في الثلاجة لبضع ساعات قبل التقديم.

برهانك أنت

شورية

حبر
ومعجنات

سلطات
ومشهيات

خوم
وطيور
وبحريات

أصناف جانبية
ومحضرورات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

سلطة اللوبيا

... عند التقديم يمكن تدفئتها قليلاً. كما يمكن الاستعاضة عن الخل بعصير الليمون.

الطريقة

- تُنقع اللوبيا في ماء ساخن لمدة نصف ساعة ثم تُغسل من الماء وتغسل.
- يُضاف الماء إلى اللوبيا وتوضع على نار متوسطة وتترك حتى تبدأ في الغليان. ثم تُخفف الحرارة وتترك على النار لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج.
- يوضع الزيت والخل في مقلاة وعندما يبدأ في الغليان يُضاف البصل الأحمر ويُرفع عن النار ويترك حتى يبرد.
- تُوضع اللوبيا بعد أن تُصْفَى من أي ماء زائد بها في وعاء ويُضاف إليها البصل والزيت والخل والكزبرة المفرومة وتتبّل بالملح والفلفل.
- تُترك السلطة في وعاء محكم الغطاء في الثلاجة لبض ساعات قبل تقديمها.

المقادير

كوب لوبيا	1
كوب ماء	3
كوب بصل أحمر مفروم	1/4
ملعقة صغيرة شطة	1/4
ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة	1/2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ملعقة كبيرة خل أحمر	2
ملح وفلفل	

صلصة النعناع والكزبرة

... تعتبر هذه الصلصة من أهم الصلصات في المطبخ الهندي. ولا تخلو وجبة من المطبخ الهندي من صلصة النعناع والكزبرة. وتقدم أيضاً في المطبخ الأفغاني والباكستاني.

الطريقة

- يوضع البصل والنعناع والكزبرة والفلفل الحار وعصير الليمون في خلاط كهربائي وتُفْرَم المواد جيداً.
- يُقَلَّب الخليط في اللبن الزبادي ويتبّل بقليل من الملح ويخلط جيداً حتى يتجانس.
- يُغَطَّى ويحفظ بالثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمه.

المقادير

بصلة متوسطة	1
كوب نعناع طازج	1/2
كوب كزبرة خضراء	1/2
فلفل حار	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	4
كوب لبن زبادي	1/2

-تقدم هذه الصلصة مع الساموسا (مثل السمبوسا) والأرز وتُأْكَل بالخبز أيضاً. وتتفاوت كثافتها بإضافة كمية من الماء ولبن الزبادي. ويمكن إضافة طماطم مقطعة نصف صغيرة إليها قليلاً من الخل.



برامج
ملح
ننت



... كانت تصنع من لبن الماعز كامل الدسم ولكنها تصنع الآن من أنواع مختلفة من الزبادي

المقادير

2 كوب لبن زبادي

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

1 ملعقة صغيرة نعناع جاف أو

زعر

1 1/2 كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُخلط الزبادي وعصير الليمون والنعناع الجاف جيداً.
- توضع قطعة كبيرة من الشاش في وعاء بحيث تغطي قاعه.
- يُسكب خليط الزبادي داخل كيس الشاش فوق الوعاء.
- تُربط أطراف الشاش بإحكام وتُعلق فوق وعاء.
- تُترك في مكان بارد حتى يرشح كل الماء ويستغرق هذا حوالي يومين.
- يجب حفظ اللبنة في الثلاجة إذا كان الجو حاراً.
- عندما يتم التخلص من الماء تُنزع من كيس الشاش وتحفظ في الثلاجة حتى تتماسك.
- تُقسم اللبنة إلى قطع صغيرة وتُكُوَّر على شكل كرات قطرها 4 سنتيمتر.
- تحفظ في الثلاجة مرة أخرى إذا تطلّب الأمر حتى تتماسك.
- تُرصد في برطمان معقم وتُغطى بزيت الزيتون بإحكام.
- يمكن حفظ اللبنة لمدة 3 شهور بالثلاجة.

برامج أنت

- إذا كان المطلوب لبنة قليلة الدسم فيستخدم زبادي قليل الدسم. ويمكن الاستعاضة عن النعناع المجفف بالزعر أو الشطة أو الفلفل الأسود المجروش. وكما يمكن وضع أعشاب عطرية في الزيت لإعطاء نكهات أخرى. وتعتبر أهم مرحلة في تحضير اللبنة هي المرحلة الأولى التي يتم فيها التخلص من الماء لأنه في هذه الأثناء يُقتضى على البكتيريا أيضاً.



شورية

حمر
ومعجناتسلطات
ومشهياتحوم
وطيور
وبحرياتأطباق جانبية
وخضرواتفاكهة
وحلويات

مشروبات

... تعتبر صلصة المايونيز من الصلصات الباردة الأساسية التي يمكن استخدامها في عدة وصفات

الطريقة

- يُتبل صفار البيض بالملح والفلفل ونصف عصير الليمون أو الخل.
- يُخفق صفار البيض بمضرب حتى يندمج الخليط. وإذا كان المضرب المستخدم كهربائياً فيستعمل على السرعة المتوسطة.
- يُضاف الزيت تدريجياً بحيث يكون خيطاً رقيقاً جداً أثناء الخفق، أو تُضاف ملعقة كبيرة الواحدة تلو الأخرى.
- عندما يصبح المايونيز سميكاً يضاف المتبقي من عصير الليمون أو الخل ثم يضاف باقي الزيت دففاً واحدة مع الاستمرار في الخفق.

المقادير

3	صفار بيض
1	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة فلفل أبيض
	مطحون
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون أو
	خل
1 1/2	كوب زيت نباتي

برامج نت



- يُراعى عند إضافة الزيت أن تكون الكمية المضافة قد اندمجت تماماً قبل إضافة المزيد من الزيت. ويجب أن تتناسب سرعة الخلط مع الكمية المضافة من الزيت. وبالتالي يمكن زيادة السرعة أو تقليل الكمية إذا لم يتم الاندماج بالكامل.

- للحصول على نكهة الثوم والزعفران والليمون في المايونيز، يسخن عصير الليمون قليلاً ويُضاف إليه الزعفران ويترك جانباً حتى يصبح لونه برتقالياً ويُضاف الثوم المفري ناعماً إلى الزعفران والليمون ثم المايونيز ويُدج الخليط جيداً. يمكن أن تُقدّم هذه إلى جانب أطباق السمك أو تضاف إلى الشورية، أو يُدهن بها الخبز لعمل الساندويتشات. وكذلك يمكن إضافة قليل من البقدونس المقروم إلى المايونيز للحصول على نكهة أخرى. ويمكن إضافة أنواع أخرى من التوابل أو الأعشاب العطرية.



... يمكن أن تكون قطع الخضار متساوية في الحجم لتتضح في الوقت نفسه.

المقادير

3	كوب ماء
1	كوب خل
3	ملعقة كبيرة ملح
1/2	قرنبيط (زهرة)
1	فلفل أحمر
1	جزر حجم كبير
1	كرفس
10	حبات فلفل اخضر صغير

الطريقة

- يُخلط الماء والخل والملح ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع عن النار ويُترك ليبرد.
- يُقشر الجزر ويقطع حلقات ويمكن استعمال السكين المسننة لإعطائه شكلاً متعرجاً (زج زاج).
- يُقطع الكرفس إلى قطع متساوية، ويُقطع الفلفل الأحمر إلى شرائح وتفصل الزهرة عن بعضها.
- يُرص الخضار و يضغط في برطمان معقم ويُصب عليه خليط الماء والخل ويحكم إغلاقه ويترك لمدة أسبوع قبل الاستعمال.
- يجب حفظه بالثلاجة بعد البدء في الاستخدام.



برامج أنت

شورية

حمر
ومعجنات

سلطات
ومشهيات

لحوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
وخضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

كبيس خضار مشكل

... نفس طريقة الطرشي ولكن بإضافة توابل وبهارات نحصل على لون ونكهة مختلفين.

المقادير

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | قرنبيط (زهرة) مقطع قطعاً متوسطة |
| 2 | فلفل أحمر حار |
| 1 | جزر كبير مقشر مقطع قطعاً متوسطة |
| 2 | فلفل أخضر مقطع شرائح عريضة |
| 3 | فلفل أخضر حار |
| 4 | فص ثوم |
| 1 | فلفل أحمر حار مفروم |
| 4 | خيار صغير |
| 3 | كوب ماء |
| 1 | كوب خل |
| 3 | ملعقة كبيرة ملح |
| 1 | ملعقة كبيرة كركم |
| 1 | ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة قرفة مطحونة |
| 1 | ملعقة صغيرة قرنفل مطحون |

الطريقة

الطريقة

■ يُغسل الخضار جيداً ويُجفف من الماء.

■ يُخلط الماء والخل والملح والكركم والجنزبيل والقرفة والقرنفل ويُوضع الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يرفع عن النار ويُترك جانباً حتى يبرد.

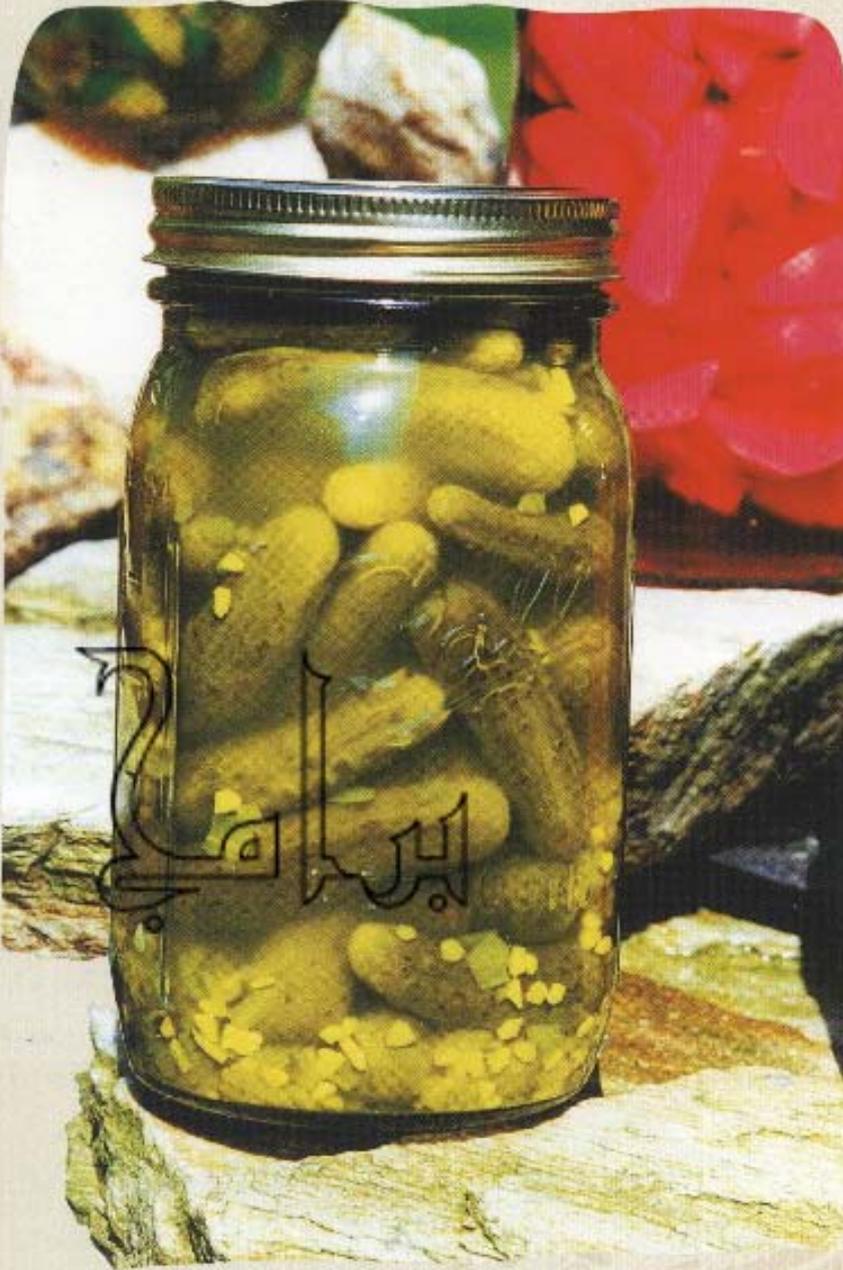
■ يُخلط الخضار ويرص في برطمان معقم ويُغلى بخليط الماء والخل والبهارات ويحكم غلقه ويترك لمدة أسبوع.

■ يجب حفظه في الثلاجة بعد البدء في الاستخدام.



مخلل الخيار

... يمكن إضافة ورق الغار وفلفل طازج حار لإعطاء الخيار مذاقاً حاراً.



المقادير

1	كيلو خيار صغير
1/4	كوب ملح
3	كوب ماء
1 1/2	كوب خل
2	عود قرفة صحيحة
5	حبّات قرنفل صحيح
10	حبّات فلفل أسود صحيح
2	ملعقة كبيرة ثوم مجروش

الطريقة

- يُغسل الخيار ثم يوضع في برطمان معقم.
- يذاب الملح في الماء.

■ يوضع الماء في وعاء ويضاف إليه الخل والقرفة والقرنفل والفلفل الأسود ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يترك جانباً ليبرد ويتشبع بنكهة البهارات المضافة.

■ يُضاف الثوم المجروش إلى الخيار وكذلك خليط الماء والخل حتى يغطي الخيار تماماً.

■ يترك مخلّل الخيار لمدة لا تقل عن يومين حتى يتشرب النكهة.

■ يجب نزع الريم الأبيض إذا ظهر ويجب حفظ الخيار في الثلاجة بعد البدء في الاستعمال.

-لتخليل الخيار كبير الحجم يراعى تغطيته بالملح لمدة يوم حتى يمتص أكبر كمية من الماء.



... يمكن استخدام نوع واحد فقط من الفلفل

المقادير

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 | فلفل أصفر |
| 1 | فلفل أحمر |
| 1 | فلفل أخضر |
| 3 | فص ثوم مقطّع حلقات رقيقة |
| 2 | ملعقة كبيرة عسل نحل |
| 3 | كوب خل أبيض |
| 1 | ملعقة صغيرة جنزبيل |
| | مطحون |

برطمانات

الطريقة

- يُقطع الفلفل إلى أنصاف وينزع الجزء الأعلى وكذلك البذر ثم يُقطع إلى قطع صغيرة.
- يُغلى ماء على نار متوسطة ثم يوضع به قطع الفلفل لمدة دقيقتين ثم يُصفى ويترك جانبا.
- يذاب العسل في الخل جيداً.
- تُخلط قطع الفلفل مع حلقات الثوم والجنزبيل وتوضع في برطمانات صغيرة وتُغطى بالخل والعسل.
- تُغلق البرطمانات بإحكام وتحفظ لمدة 3 أيام قبل الاستعمال.
- يجب حفظها بالثلاجة بعد البدء باستعمالها.



زيتون بنكهة الكزبرة

... يمكن تغيير النكهة حسب التوابل والأعشاب المستخدمة.

المقادير

1/2	كيلو زيتون أسود مخلل
1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة
	صحيحة
1	ساق زعتر طازج بالأوراق
1 1/2	كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُصفى الزيتون المخلل ويغسل بماء دافئ للتخلص من أي مواد عالقة به.
- يُجفف الزيتون جيداً وتوضع نصف الكمية في برطمان.
- تُحمّص الكزبرة الجافة قليلاً وتجرش ثم تُضاف إلى الزيتون.
- تُوضع ساق الزعتر مع الزيتون ثم يسكب الزيت فوقه بحيث يغطي الزيتون تماماً.
- يُحفظ الزيتون في مكان بارد لمدة أسبوع قبل الاستخدام.

برامج أنت

زيتون أخضر وأسود بالثوم

... يمكن استخدام أكثر من نوعين من الزيتون .

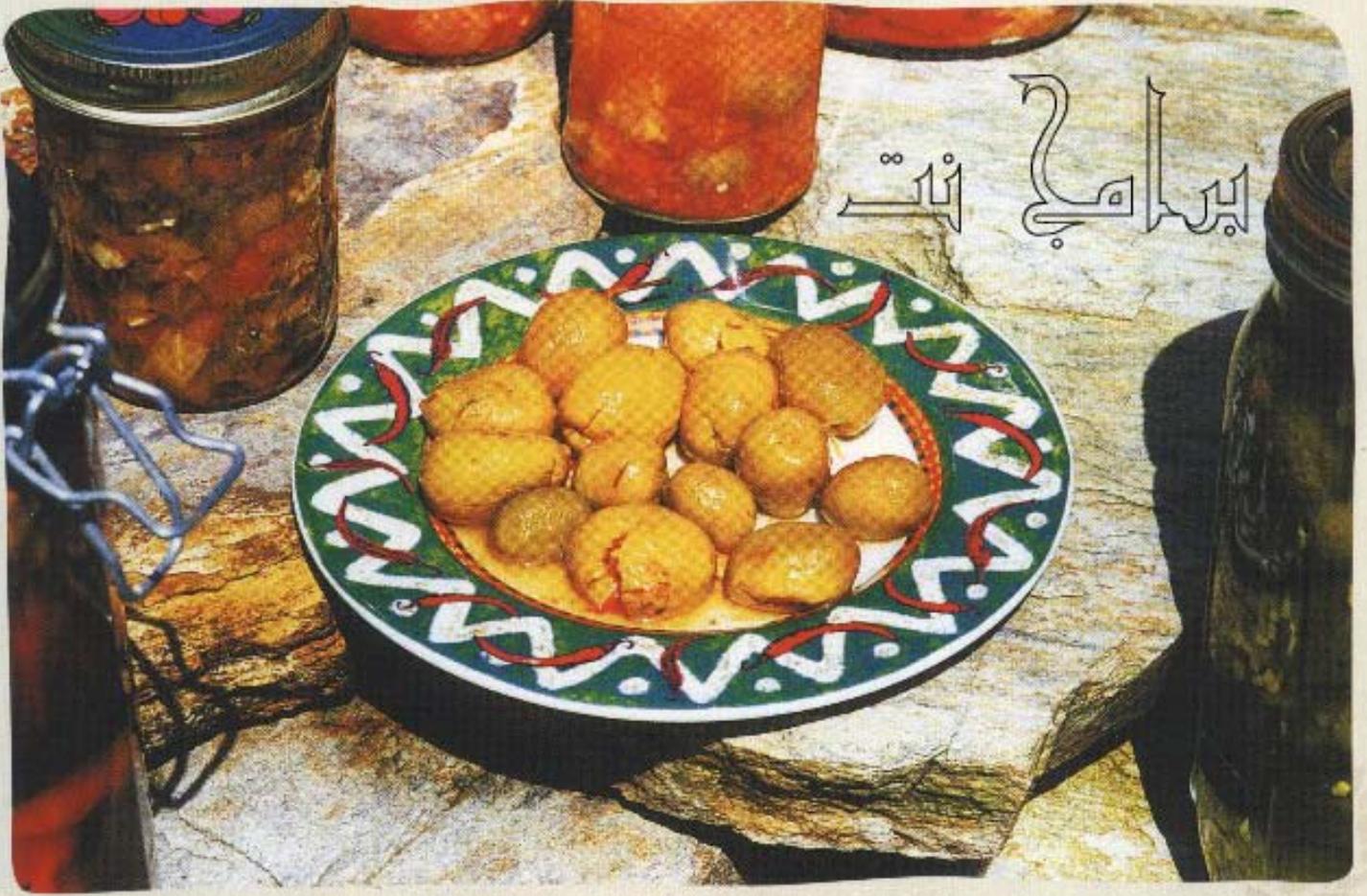
المقادير

1	كوب زيتون أسود مخلل
1	كوب زيتون أخضر مخلل
3/4	كوب زيت زيتون
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
5	فص ثوم مقطّع حلقات رقيقة
2	ملعقة كبيرة بقادونس مفروم
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف
	مطحون
1/8	ملعقة صغيرة شطه

الطريقة

- يُصفى الزيتون ويغسل بماء دافئ ثم يجفف.
- يُسخن قليل من الزيت ثم يُضاف إليه الثوم والزعتر والشطة ويترك على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
- يتم التسخين لاكتساب الزيت نكهة الثوم فقط ويُترك جانباً حتى يبرد.
- يُخلط الزيتون الأخضر والأسود ويوضعان في برطمان معقم.
- يُضاف باقي الزيت والبقادونس المفروم والزعتر وعصير الليمون إلى الزيت والثوم ويُقلب الخليط جيداً.
- يُسكب خليط الزيت فوق الزيتون المخلل ويجب تغطية الزيت للزيتون تماماً.
- يُحفظ الزيتون في مكان بارد لمدة أسبوع قبل الاستعمال.

... تعتبر ثمرة الزيتون فاكهة ، وتنتج دول حوض البحر المتوسط ٩٠٪ من المستخدم عالمياً.



الطريقة

المقادير

- يُغسل الزيتون جيداً ويشق طولياً بطرف سكين حادة.
- يُنقع الزيتون في ماء لمدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء كل يوم حتى يتخلص من مذاقه المر.
- يُدق الثوم بقليل من الملح والفلفل الحار ويُخلط مع الجزر والكرفس.
- يُصفى الزيتون ويُشطف جيداً ويصفى، يُرص طبقات بالتناوب مع خليط الثوم والجزر والكرفس مع الضغط للتخلص من الهواء.
- تُوضع طبقة من قشر الليمون بين طبقات الزيتون والخضار أو يُوضع القشر كطبقة أخيرة.
- يُخلط عصير الليمون والخل والماء المملح (تتوقف الكمية المستخدمة من الأجزاء الثلاثة حسب حجم وعدد البرطمانات).
- يجب أن تكون الأجزاء متساوية فإذا كان المستخدم كوب واحد من عصير الليمون فيخلط بكوب واحد من الخل وكوب واحد من الماء المملح.
- تُوضع طبقة من الزيت ويُغلق البرطمان بإحكام ويُترك لمدة شهر على الأقل وكلما زادت المدة قبل الاستخدام كلما كانت النتيجة أفضل. يُترك في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء.

- 1 كيلو زيتون أخضر كبير
- 4 ملعقة كبيرة كرفس (ورق) مقطع قطعاً رفيعة
- 5 فص ثوم
- 2 جزر مبشور
- 3 فلفل حار
- 1 جزء عصير ليمون (مع الاحتفاظ بالقشر)
- 1 جزء خل أبيض
- 1 جزء ماء مملح (3 ملعقة كبيرة ملح خشن لكل كوب ماء)
- زيت خضار



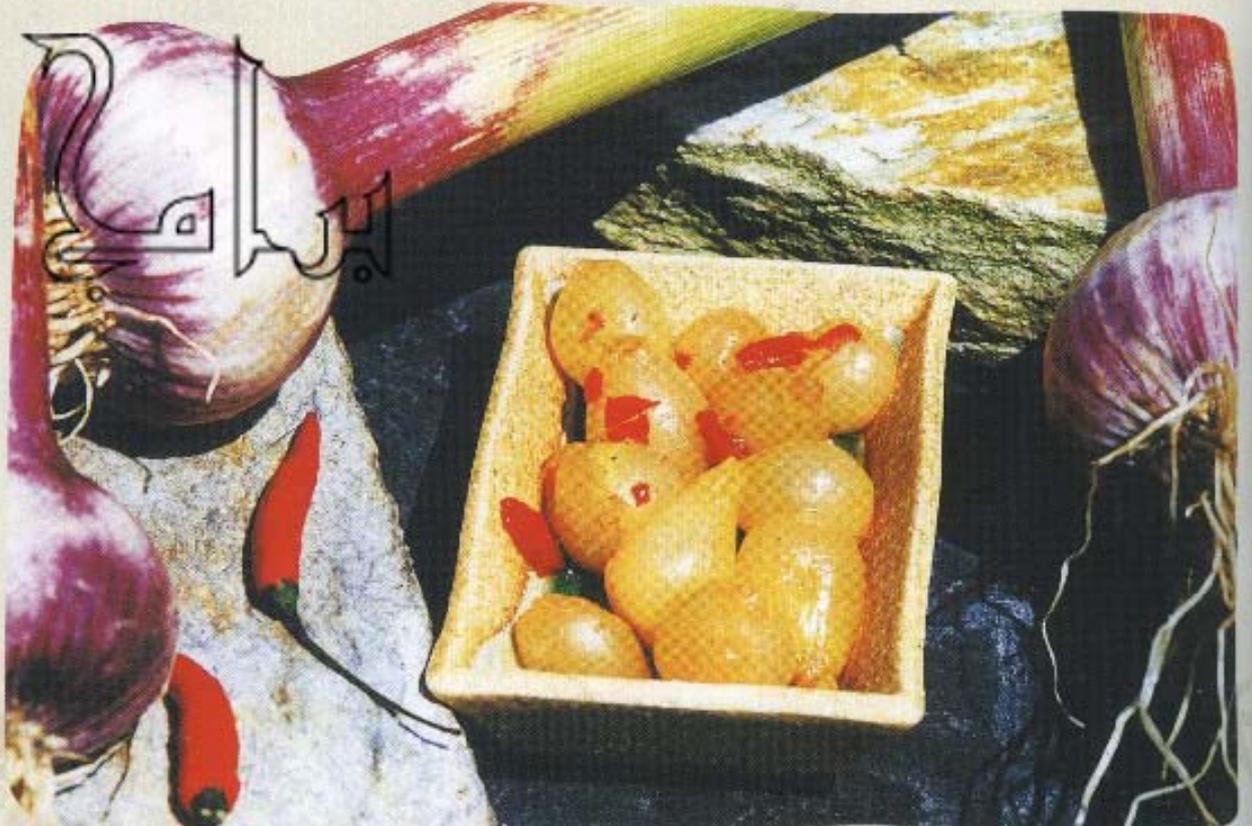
... يستخدم البصل الصغير فقط في هذه الوصفة

المقادير

1	كيلو بصل صغير
1	كوب فلفل أحمر حار مقطع قطعاً صغيرة
1	ملعقة كبيرة خردل حبوب
1	ملعقة كبيرة كزبرة صحيحة
6	كوب خل ابيض
2	كوب ماء
2	ملعقة كبيرة عسل نحل
4	عيدان كرفس

الطريقة

- يُوضع البصل في ماء مغلي لبضع دقائق ويقشر بدون استخدام سكين ثم يوضع في ماء بارد ويصفي.
- يُغلى الخل بعد أن يُضاف إليه الخردل والكزبرة والكرفس للحصول على نكهة إضافية ثم يُصفي ويحفظ جانباً.
- يُوضع البصل في برطمان معقم ويضاف إليه الفلفل الأحمر المقطع ويغطى بالخل مع ترك حوالي 1 سنتيمتر فارغاً ويغطى بإحكام.
- يُوضع البرطمان في حمام ماء مغلي (يوضع البرطمان في وعاء أكبر به ماء مغلي) لمدة 10 دقائق حتى نتخلص من الهواء داخل البرطمان.
- يُحفظ حتى يتم نضجه لمدة أسبوع على الأقل أو حسب حجم البصل.



البنات

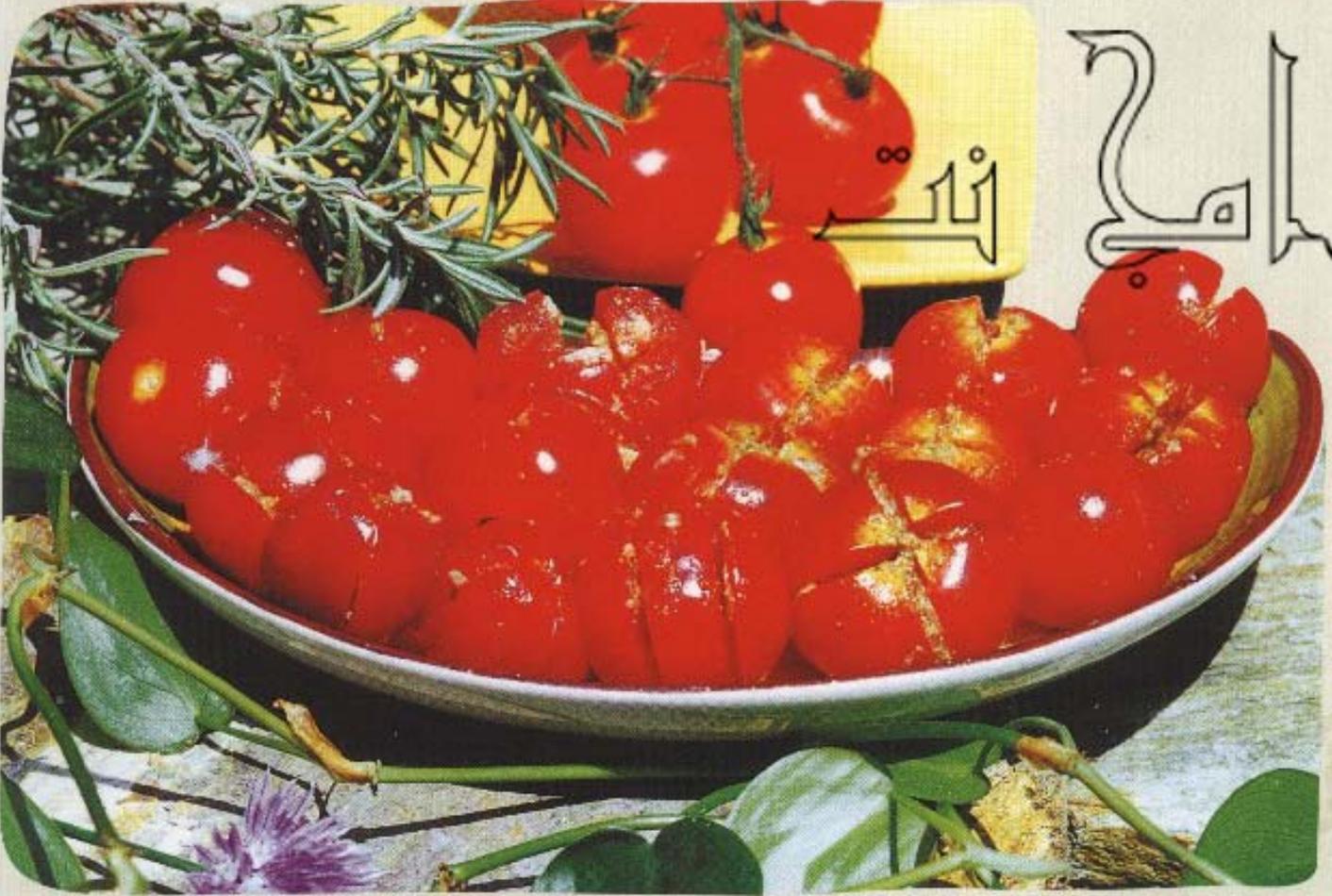
أطباق جانبية
وحضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

مخلل الطماطم

يمكن أن تُستخدم الطماطم الكبيرة بتقطيعها جانبياً وملئها بالحشو.



إبراهيم

الطريقة

- تقطع الطماطم من أعلى على هيئة X أو شرائح بالعرض على ألا تفصل تماماً.
- يُدق الثوم و الملح و الشطة و الكمون في الهاون جيداً حتى ينعم الخليط.
- يُضاف عصير الليمون ويخلط مع خليط الثوم.
- تحشى حبات الطماطم وتُرش بالمتبقي من خليط عصير الليمون.
- تُحفظ في وعاء محكم بالثلاجة.

المقادير

- 1/2 كيلو طماطم صغيرة
- 3 فص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

-تترك لعدة ساعات قبل التقديم لتتجانس المكونات. عند استخدام طماطم كبيرة يراعى تركها لمدة أطول. يمكن استخدام قليل من البقدونس المفروم.



... يفضل الليمون ذو الحجم الصغير والقشرة الرقيقة. وكلما زادت مدة تخليل الليمون تكون النتيجة أفضل والطعم ألد.

المقادير

1/2	كيلو ليمون متوسط الحجم
2	ملعقة كبيرة حبة البركة (الحبة السوداء)
1	ملعقة كبيرة مسحوق العُصْفَر
1/4	كوب ملح خشن
1 1/2	كوب عصير ليمون (يحفظ القشر جانباً)
2	فلفل حار
1	ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

- يُشَق الليمون بسكين حاد على هيئة × .
- يُذاب الملح في عصير الليمون.
- يُخلط العصفور وحبة البركة.
- يُحشى الليمون بقليل من خليط العصفور وحبة البركة.
- يُرص الليمون في برطمان (إناء) ضغط زجاجي معقم ثم يُضاف عصير الليمون مع الملح.
- نتأكد من تغطية العصير للليمون تماماً.
- بعد بضع ساعات يُلاحظ أن الليمون في البرطمان قد أنخفض وعند ذلك يمكن إضافة قشر الليمون والزيت لعمل طبقة تمنع من تسرب الهواء إليه.
- يُترك الليمون ليمر بمرحلة التخليل والتي عادة ما تتراوح بين ثلاثة أسابيع إلى شهر.
- إذا رغبتنا في التخليل بمدة أقصر، فيمكن تقطيع الليمون إلى أربعة أجزاء أو يمكن أن يُسخن نصف كمية عصير الليمون ويُضاف ساخناً أو يُسلق الليمون قليلاً قبل تخليله. وبذلك يمكن أن يصلح الليمون للاستعمال خلال 5 أيام.

برمانجنت

- يمكن تقطيع الليمون إلى أربعة ويرش بكمية كبيرة من الملح، ويترك لمدة يوم ثم يشطف بالماء وتتبع باقي الطريقة في التخليل. ويكون الليمون جاهزاً بعد حوالي أسبوعين.

مخلل اللفت

... بسبب لونه الأبيض وقدرته على إمتصاص الألوان، ياخذ اللفت لوناً جذاباً عند إضافة البنجر.



المقادير

1	كيلو لفت صغير
7	كوب ماء
10	ملعقة كبيرة ملح
1/2	كوب خل أبيض
1	بنجر متوسط مقطع حلقات أو مكعبات

الطريقة

- يُقطع اللفت إلى شرائح أو إلى أرباع ويُغسل جيداً ويُرش بأربع ملاعق من الملح.
- يُترك اللفت في مصفاة لعدة ساعات للتخلص من الماء.
- يُغسل من الملح ويُرّص في برطمان ويُضاف إليه البنجر.
- يُذاب الملح في الماء وقليل من الخل ويُصب فوق اللفت حتى يغطيه تماماً.
- يُترك لمدة أسبوع قبل الاستخدام، وبعد البدء باستخدامه يُحفظ بالثلاجة.

-بما أن اللون المكتسب يأتي من البنجر فحجم البنجر المضاف سيؤثر في قوة اللون



... يستخدم الحشو نفسه سواء كان الباذنجان مسلوفاً أو مقلياً

المقادير

1/2	كيلو بادنجان صغير
3	فص ثوم
1	فلفل أحمر حار
3/4	ملعقة صغيرة ملح
1	عود كرفس
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كوب خل أبيض

الطريقة

- يُغسل الباذنجان ويسلق حوالي 10 دقائق، ويحفظ قليل من ماء السلق جانباً.
- يهرس الثوم والفلفل والملح والكرفس في الهاون جيداً حتى يصبح كالمعجون.
- يُمزج عصير الليمون مع خليط الثوم.
- يشق الباذنجان من جنب واحد طولياً ويحشى بالخليط، ويرص في إناء زجاجي أو برطمان.
- يُقَلَّب المتبقي من الخليط مع الخل وقليل من ماء السلق ويتبل بالملح والفلفل. يصب الخليط فوق الباذنجان ويترك لمدة يوم بالثلاجة.

برساتك أنت

- يمكن استعمال قليل من البقدونس والكزبرة الخضراء في الحشو.
- يمكن أن يقلى الباذنجان في قليل من الزيت عوضاً عن السلق، ويحشى ويصب عليه نليل من الخل أو عصير الليمون فقط وهذا النوع يكون جاهزاً في ساعات قليلة.





خبز

و معجنات

پرامی نٹ

b a k e r y



64	خبز الكوسى	44	المقدمة
65	خبز الخرة	46	خبز بالسمن
66	البروش	47	الخبز البلدى
67	بوريك	48	خبز بالحليب
68	فطائر البصل والنوع	49	الخبز الفرنسى
70	فطائر الجمبرى بحبة البركة	50	خبز بالمقللة
71	مكرونه القرع	52	خبز بالرغز
72	السمبوسة والساموسا	53	خبز الرمان والبرتقال
74	رغيف السيد	54	سميط
75	شيشن برك ومنتو	55	الدقة المصرية
76	البيتزا	55	الرغز
78	البيتزا بالسمن والجبن	56	خبز البطاطس المشوي
80	فطيرة الجبن وصلصة الريتون	57	خبز بالبهارات
81	البيتزا المشوية	59	خبز بالببيض
82	عجين المكرونة وطهيها	60	خبز مضفر بالسمن
84	كريم باف مالح	61	خبز بالأعشاب
85	خبز بالبصل والتوابل	62	خبز الريتون الأسود
		63	رقائق الخبز

بِالْهِنَا وَالشِّفَا

بِالْهِنَا وَالشِّفَا
bread &

الخبز والمعجنات

كان الخبز دوماً رمزاً للحياة ونبضها ويعكس العشرة الطيبة حيث يتقاسمه الإنسان مع أخيه في أي مكان في العالم فتكون (اللقمة الهنية).

فالخبز مصدر سعادة الفقراء أينما كانوا وكذلك زينت به موائد الأثرياء وكان منه الأشكال والألوان والنكهات المميزة، إنه الغذاء الذي يمكن أن يكون وجبة كاملة بإضافات قليلة إليه فإذا مدّ قليلاً وأضيفت إليه الطماطم والجبن أصبح بيتزا، وإذا أضيفت له الزبدة أصبح كرواسان أو فطير، وإذا حشي أصبح ساندويتش. والحكايات عن الخبز طويلة..دافئة توحى بالعادات والتقاليد والمورثات الشعبية المختلفة لكل شعوب الأرض.

ففي الشرق يعبرون عن العشرة الطيبة وحسن المعاملة بعبارة (بيننا عيش وملح) و (لقمة هنية تكفي مية) وهناك جوانب جمالية للخبز .. غذاء الإنسان الأول ، فالعرب يصنعونه مستديراً مقلطحاً يتناولونه مع كل وجباتهم كقاسم مشترك أعظم. وله العديد من الأسماء العربية أهمها الخبز البلدي، والشامي، والمرقوق والسميط بالسمسم والخبز بالزعتر وحبّة البركة. ويختلف القمح باختلاف التربة والمناخ، كما يختلف الخبز من حيث الجزء المستعمل من حبة القمح، فالقشرة غير النواة وغير القمحة كاملة لأن استعمال كل منها ينتج عنه نوع مختلف من الخبز.

وفي الغرب وخاصة في إيطاليا لا تعتبر الوجبة كاملة إلا إذا كان بها خبز. أما بالنسبة لشعوب الوسط الأوروبي، فتعد طواحين طحن الغلال رمزاً لها وهي تعكس جماليات الريف في تلك المناطق.

وللخبز حكايات طويلة مع المهرجانات الشرقية والغربية على حد سواء .. ففي مصر القديمة كانت تقام مهرجانات الحبوب والغلال ومهرجانات صناعة الخبز على ضفاف النيل، وقد عثر علماء الآثار على بقايا من الخبز المحنط في قبور الغراعنة. كذلك كانت تخرق مهرجانات القمح والشعير والحنطة الحدود الأوروبية قديماً في أوقات الحصاد، وتحمل الفتيات أرغفة الخبز الساخنة كرمز للثراء والكرم .. وقد عثر على بقايا من دقيق (طحين) خشن في مناطق على ضفاف البحيرات السويسرية ويرجع ذلك للعصر الحجري وهو يعكس حياة الإنسان القديم ورحلته مع الطعام.

واليوم دخل الخبز مع إنسان العصر الحديث في سباق السرعة المحتم، فتربع على عرش الأكلات السريعة، فكان منه شطائر الهامبرجر والهوت دوجز والخبز بالشاورمة ومناقيش الجبن والزعتر، وهي وجبات يلعب الخبز فيها دور البطولة المطلقة.

اكتشف خبراء علم التغذية وجود أنزيمات طبيعية في القمح والذرة والخمائر وهي جميعها مواد أولية لصناعة الخبز. ولهذه الأنزيمات فاعلية إحداث التوازن الهرموني المؤثر في مزاجيات الإنسان. أكدت الأبحاث أن الخبز الأسمر المصنوع من الحنطة له أهميته للجهاز الهضمي، فهو يتفاعل مع البكتيريا الموجودة حول الأمعاء ويغلقها بأنزيماته ويساعد على امتصاص الجسم لها.

والكثير من الناس يجد متعة عندما يقوم بطهي وجبة يحصل منها علي رضا الآخرين وتكون متعته أكبر إذا قام بخبز نوع من أنواع الفطائر أو الخبز أو الكيك، ولكن الأغلبية تتراجع كثيراً وتعتبر أن أصعب طرق الطهي في المطبخ هي الخبز. وإذا كان الطهي يجلب لنا المتعة والخبز يعطينا متعة أكبر فلماذا لا نتعرف على المواد الأولية حتى نسخرها للحصول على أفضل النتائج، فإذا تعرفنا على المواد الأولية المستخدمة لعمل نوع ما، أمكننا بالتالي أن نتعامل معها

من هذا المنطلق ونقوم باتباع اللازم تجاه كل مادة أولية.

مثلاً إن نظرنا إلى الدقيق وجدنا أن أغلبية الدقيق المستخدم في الخبز حالياً هو المصنوع من القمح والذي يحتوي على نسبة من البروتين، وعندما يعجن باليد أو الماكينة يعمل البروتين على تماسك العجين وصنع مادة مطاطية تتسبب في الحفاظ على غاز ثاني أكسيد الكربون الناتج عن التخمر. وتتكون كور هوائية صغيرة تساعد على ارتفاع العجين، وكلما نقصت هذه المادة البروتينية أصبح العجين ضعيفاً وغير متماسك ويسهل على الغازات الناتجة عن التخمر التسرب بسهولة.

وبالتعرف على خصائص أهم مكونات الخبز وهي الخميرة والماء والدقيق يمكننا صنع العديد من الأنواع المختلفة من الخبز. وفيما يلي بعض الملاحظات المهمة لنجاح عملية الخبز:

- يجب حفظ الدقيق في علب محكمة بمكان بارد جاف ولا تزيد درجة حرارته عن ٧٥ درجة فهرنهايت (٢٥ مئوية) وإلا فإنه يتلف وتملأه الحشرات. أما الدقيق الأسمر فيحفظ في أكياس محكمة الإغلاق في الثلاجة أو الفريزر لمدة طويلة.

- مراعاة أن تكون المكونات في درجة حرارة الغرفة عند خلطها.

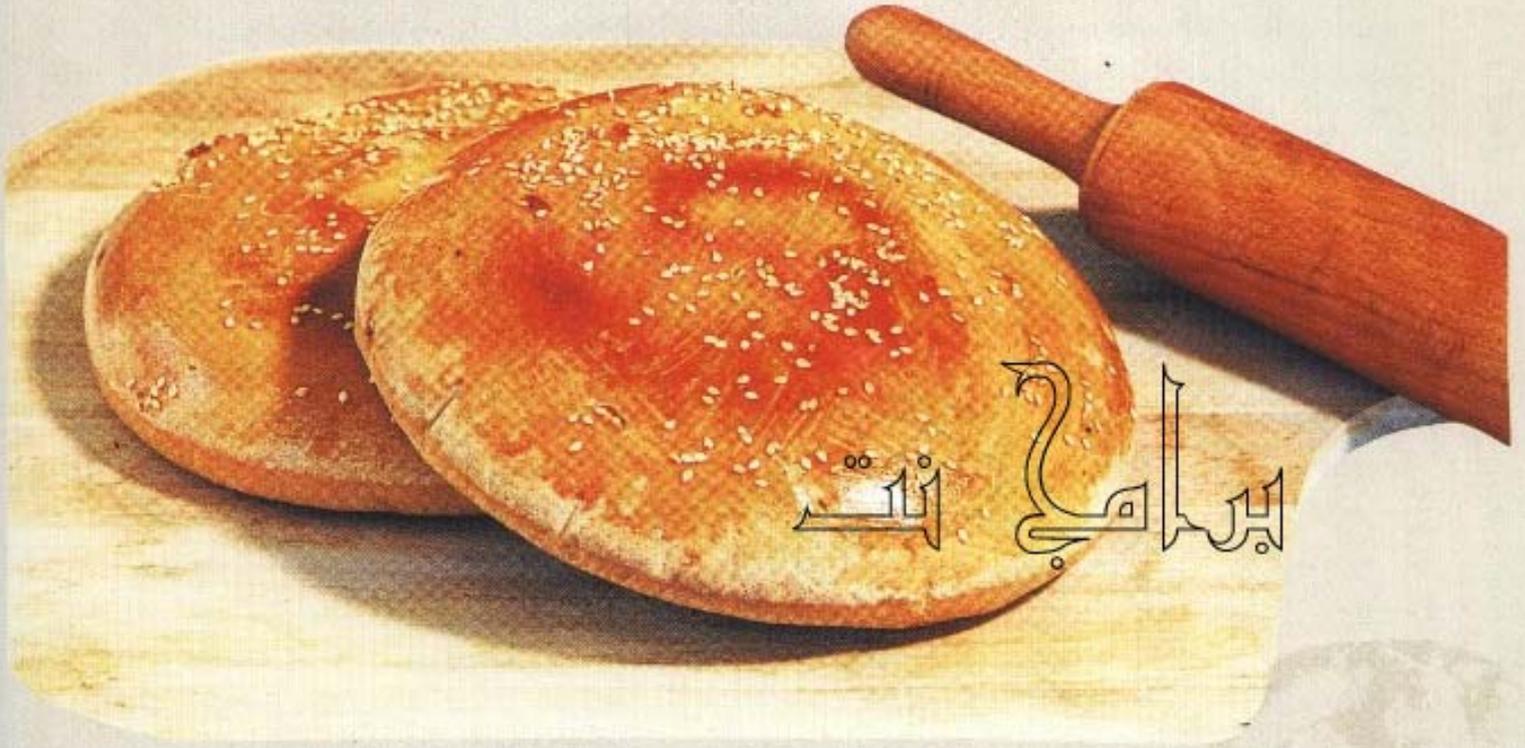
- مراعاة الدقة في نسب المقادير واستعمال المكييل والمعايير حسب الوصفة.

- مراعاة تسخين الفرن إلى درجة الحرارة المطلوبة قبل الخبز.

- مراعاة ترك الخبز والمعجنات التي تحتوي على خميرة لفترة كافية ودرجة حرارة مناسبة للتخمر. فإذا لم يرتفع الخبز أثناء فترة التخمر فيمكن أن تكون الخميرة قديمة. أو الماء الذي أذيبت فيه الخميرة بارد لدرجة لا تتفاعل فيه الخميرة أو ساخن جداً إلى درجة فساد الخميرة. ويمكن أن يكون السبب قلة السائل في العجين. أو برودة العجين.

وسيلظل الخبز دوماً - بكل أشكاله وأنواعه وأيضاً بكل مدلولاته - بالنسبة للإنسان ثرياً كان أم فقيراً، رمزاً للحياة ونبضها وسعادة البشرية ومزاجها العالي. وكذلك يمكن أن نجعل من الخبز وجبة كاملة، فلو أن قطعة من الخبز الساخن الطازج مع قليل من زيت الزيتون وقطع من الجبن أو اللبنة وشريحة الطماطم أو الخيار قد تضاهي بالنسبة لبعضهم طبقاً من اللحوم أو الطيور أو الأسماك أو ربما تعد أشهى.

برامجك أنت



الطريقة

المقادير

- تذاب الخميرة و السكر في 1/4 كوب من الماء وتترك جانباً لمدة 5 دقائق في مكان دافئ حتى تتفاعل .
- يُخلط الدقيق مع الملح.
- تُسبح الزبدة وتضاف إلى الماء المتبقي.
- تُضاف الخميرة والماء والزبدة إلى الدقيق ويُعجن المزيج جيداً لمدة 15 دقيقة في آلة العجن الكهربائية على سرعة متوسطة أو 25 دقيقة باليد حتى يصبح العجين أملساً وناعماً.
- يُشكل على هيئة كرة ويغطى بقطعة من البلاستيك ويترك لمدة 1 1/2 ساعة حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- يُعجن مرة أخرى على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويقسم إلى كرات متوسطة الحجم، يُفرد العجين ويمد على هيئة دوائر قطرها 20 سنتيمتر، ويرص في الصاج المعد، يغطى ويترك جانباً لمدة ساعة واحدة حتى يختمر ويتضاعف في الحجم.
- يُخفق البيض ويدهن الخبز ويُرش بالسمن .
- يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة .

- 2 ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
- 1/4 كوب ماء دافئ
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 6 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 كوب ماء دافئ
- 1 بيض
- 2 ملعقة كبيرة سمن

يمكن استخدام هذا العجين لعمل أشكال مختلفة من الخبز المحشو بخضار أو لحوم. كما يمكن أن يمد العجين إلى دوائر رفيعة تدهن بالزيت وترش بالزعتر.

المقادير

1	ملعقة صغيرة خميرة كيماوية
2 1/2	كوب ماء دافئ
2 1/2	كوب دقيق قمح (أسمر)
1	ملعقة كبيرة ملح
3	كوب دقيق (أبيض)
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ ويضاف إليها دقيق القمح (الأسمر) تدريجياً ويخلط باستخدام ملعقة خشبية.
- تُغطى وتترك في مكان دافئ لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تختمر.
- يُقلب الملح والدقيق ويضاف تدريجياً للخميرة. مع مراعاة استعمال كوبين ونصف من الدقيق. يُضاف نصف الكوب المتبقي من الدقيق تدريجياً إذا تطلب الأمر.
- يُضاف الزيت ويخلط جيداً مع العجين.
- يُترك العجين بعد تغطيته لمدة ساعتين ليختمر.
- يُقسم العجين إلى كرات ثم يفرد ويمد بالضغط عليه بالنشابة ليشكل دوائر قطرها حوالي 16 سنتيمتر وسمكها 1/2 سنتيمتر.
- يرص في الصاج ويخبز في فرن حرارته 450 درجة فهرنهايت لمدة 5 دقائق.

برامج نت

يمكن طهي الخبز في مقلاة لمدة دقيقتين لكل جهة عوضاً عن خبزه في الفرن.



شوربة

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

حوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
ومحضررات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

... يُعتبر هذا الخبز طرياً وذلك لاستخدام الحليب.



الطريقة

المقادير

- تُذاب الخميرة في نصف كوب من الحليب الدافئ والسكر وتُقلب وتترك جانباً حتى تتفاعل لمدة 10 دقائق.
- تُذاب الزبدة وتضاف الكمية الباقية من الحليب وتقلب.
- يُخفق البيض ويضاف إلى خليط الحليب.
- يُعجن الدقيق لمدة 10 دقائق بإضافة جميع المحتويات أو حتى يصبح كتلة واحدة متماسكة وغير ملتصقة بالجوانب.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت ويُغطى، ويُترك جانباً في مكان دافئ لمدة 1 1/2 ساعة أو حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- يُقسم العجين إلى أربعة أجزاء، وعلى سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق، يمد بالضغط عليه باليد ويُشكل على شكل كرات مع مراعاة أن يكون سميكاً، يرص في صاج فرن ويساوى.
- يُدهن بالماء ويُرش إكليل الجبل في جزء من الخبز ويرش البقدونس الجاف في جزء آخر وكذلك أوراق الزعتر في جزء آخر.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة أو إلى أن ينضج.

- 2 كوب حليب
- 1 ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 4 ملعقة كبيرة زبدة
- 3 بيض
- 6 كوب دقيق
- 1 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل (روزماري)
- 1 ملعقة صغيرة بقدونس جاف
- 1 ملعقة صغيرة أوراق زعتر جاف

المقادير

2	ملعقة صغيرة خميرة
1 1/2	كوب ماء دافئ
2	ملعقة كبيرة زبدة طرية
5	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة سكر
	دقيق ذرة خشن
1	بيضة مخفوقة
1/2	ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- تُضاف الزبدة إلى الخميرة والماء.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر.
- يُعجن الدقيق بإضافة خليط الخميرة والزبدة تدريجياً حتى نحصل على عجين متماسك.
- يُعجن العجين لمدة 10 دقائق على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى لا يلتصق باليد ويصبح العجين ناعماً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويغطى ويترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو حتى يتضاعف حجمه.
- يقسم العجين إلى قسمين ويفرد كل جزء على شكل مستطيل على سطح مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُلف مستطيل العجين على شكل اسطوانة مع الضغط على الحرفين (الأطراف).
- يُوضع الخبز في صاج مرشوش بقليل من دقيق الذرة.
- تشق ثلاث فتحات أعلى الخبز بطرف سكين حاد جداً.
- يُغطى الخبز ويترك لمدة ساعة ليختمر مرة أخرى.
- يخفق البيض والملح ويُدهن العجين بالمزيج.
- يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة.

برامج نت

— يمكن رش السمسم أو حبة البركة بعد دهن العجين بالبيض ويمكن حشوه بالجبن أو اللحم المفروم أو الخضار قبل لفه كاسطوانة.

... هو نوع سريع من أنواع الخبز الذي لا يتطلب الاحتمار أو الطهو في الفرن.



إبراهيم بن علي

المقادير

للخبز:

كوب دقيق قمح (أسمر)	3/4
كوب دقيق أبيض	3/4
كوب ماء ساخن	3/4
ملعقة كبيرة زيت	3/4
ملعقة صغيرة ملح	3/4

المقادير

للحشو:

ملعقة كبيرة زيت نباتي	2
فص ثوم مفروم	4
كوب بصل أخضر مفروم	3/4
ملعقة صغيرة ملح	3/4
ملعقة صغيرة سكر	3/4
قليل من الزيت للتحمير	

الطريقة

للحشو:

- يُسخن الزيت في مقللة على نار متوسطة ويقلب به الثوم حتى يصبح ذهبيا، يرفع ويترك جانبا .
- يوضع البصل الأخضر والملح والسكر في الزيت الساخن على نار متوسطة لحوالي 7 دقائق ، ثم يبعد عن النار ويضاف إليه الثوم ويقلب جيدا .



الطريقة

للخبز:

■ يُخلط الدقيق الأبيض والأسمر والملح.

■ يُضاف الماء الساخن إلى الدقيق ويُعجن جيداً حتى يصبح متجانساً.

■ يُضاف الزيت إليه ويُغلى ويترك العجين قليلاً.

■ يُقسم العجين إلى أربع أقسام متساوية .

■ يُشكل كل قسم على هيئة كرة ثم يرش قليل من الدقيق ويُفرد العجين ليصبح دائرة قطرها حوالي 21 سنتيمتر.

■ يُقسم خليط الثوم والبصل إلى أربع أجزاء .

■ يُوضع خليط الثوم والبصل في وسط العجين (الدائرة) ويُراعى ألا يصل إلى الأطراف.

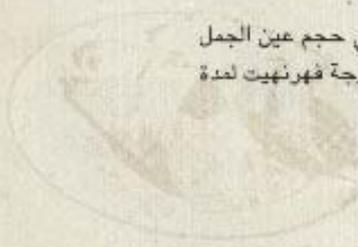
■ يُلف العجين ليصير كالأسطوانة ثم يُضغط على الجانبين ويُلف ويُغلق بإحكام.

■ يرش قليل من الدقيق ثم يُمد العجين إلى دائرة قطرها 8 سنتيمتر .

■ يُوضع الزيت في مقلاة ويُسخن جيداً ثم يُحمر الخبز حتى يصبح ذهبياً حوالي 8 دقائق لكل جهة على نار متوسطة، مع الضغط الخفيف عليه أثناء التحمير .

برامج أنت

– تقدم هذه الفطيرة (الخبز) داغنة وتوضع فوق ورق خاص ليمتص الزيت الزائد. كما يمكن تغطيتها بقطعة قماش لتحفظ داغنة إلى حين وقت التقديم أو الانتهاء من الكمية المطلوبة .
– عند استخدام العجين نفسه بدون إضافة أي خضار يشكل إلى كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز) ويمد إلى دوائر قطرها حوالي 5 سنتيمتر وتلقى في زيت حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 3 دقائق على كل جهة إلى أن يصير الخبز موائباً هشاً ويقدم دافئ.





المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
2	كوب ماء دافئ
1/2	ملعقة صغيرة ملح
5	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة زعر
	قليل من الزيت

الطريقة

- تذاب الخميرة في نصف كوب ماء دافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق جيداً.
- يُضاف خليط الخميرة إلى 4 أكواب من الدقيق (يُحفظ الكوب الباقي جانباً).

- إذا تم العجن باستخدام آلة العجن الكهربائية فيكون على سرعة بطيئة. وإذا تم يدوياً فتشكل حلقة من الدقيق ويُوضف بداخلها السائل وتُمزج باليد وتعجن حتى تغدو كتلة واحدة.
 - يُغطى العجين ويترك جانباً لمدة 10 دقائق.
 - يُعجن العجين مرة أخرى مع إضافة ملعقة الزيت وكوب الدقيق تدريجياً.
 - يُغطى العجين ويُترك ليختمر لمدة نصف ساعة في مكان دافئ.
 - على سطح أملس مدهون بالزيت يتم تقطيع العجين إلى قسمين، يمد ويُفرد إلى مستطيل طوله 40 سنتيمتر وعرضه 15 سنتيمتر وسُمكه 2 سنتيمتر.
 - في تلك الأثناء يُسخن الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت.
 - يُوضع الخبز في صاج مدهون بقليل من الزيت، تبلل أطراف الأصابع بقليل من الزيت ويضغط على الخبز لتشكيل بعض الفجوات به، ويرش بالزعر ويترك لمدة 15 دقيقة أخرى.
 - يخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يمكن أن يرش الخبز بقليل من الدقة أو السمسم أو حبة البركة (الحبة السوداء) عوضاً عن الزعر.

خبز الرمان والبرتقال

... يمكن تقديمه مُقطَّعاً إلى شرائح مع قليل من الزبدة.

المقادير

كوب دقيق	3
كوب سكر	1 1/2
ملعقة صغيرة باكنج بودر	2 1/2
ملعقة صغيرة ب كربونات	1/2
صودا	
ملعقة صغيرة ملح	1/2
كوب عصير برتقال طازج	1
كوب زبدة طرية	2/3
بيض	3
ملعقة صغيرة بشر برتقال	1
كوب حب الرمان	2

الطريقة

- يُخلط الدقيق و كوب من السكر والباكنج بودر وبكربونات الصودا والملح جيداً.
- يُضرب عصير البرتقال مع الزبدة والبيض في وعاء آخر بالمضرب حتى تندمج المحتويات جيداً.
- يضاف الخليط السائل إلى المواد الجافة ويقلب جيداً حتى تتجانس المحتويات.
- تُضاف حبات الرمان وتخلط مع العجين.
- يُدهن قالب مستطيل طوله 18 سنتيمتر وعرضه وارتفاعه 8 سنتيمتر بقليل من الزيت.
- يُوضع الخليط في القالب.
- يُخلط بشر برتقال مع 1/2 كوب سكر ويرش على سطح العجين بالتساوي.
- يُخبز في فرن حرارته 350 فهرنهايت لمدة 50 إلى 60 دقيقة أو حتى ينضج.

برامج أنت

- يمكن استخدام هذا الخبز كنوع من الحلوى بإضافة مربى البرتقال على سطحه عند التقديم أو رشه بالسكر البودرة. كما يمكن استبدال حب الرمان بالكريز (كرز).

... هو نوع من الخبز يبيعه الباعة المتجولين في شوارع مصر وخاصة على ضفاف النيل، ويحمله البائع في سلة كبيرة تشبه تلك الموجودة بالصورة ولكن بحجم أكبر، يباع السميطة في أكثر الأحيان مع بيض مسلوقة وما يسمى بالدقة وهي مجموعة من التوابل والبهارات مخلوطة بدقة لتشكل وجبة كاملة لمن أراد.

المقادير

2	ملعقة صغيرة خميرة
1	ملعقة كبيرة سكر
1/2	كوب ماء دافئ
2	كوب دقيق
1/2	كوب حليب دافئ
1	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	بيضة
2	ملعقة صغيرة ماء
	سمسم للتزيين

الطريقة

- تذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتترك لمدة عشر دقائق لتتفاعل.
- يُنخل الدقيق والملح وتُضاف الخميرة ويُعجن بإضافة الحليب والزيت تدريجياً.
- يُعجن الخليط بألة العجن الكهربائية لمدة خمس دقائق ثم باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة عشر

■ يُخفق البيض و الماء جيداً، ويُدهن به السميطة و

بالسمسم.

■ يُغلى العجين ويُترك لمدة ساعة ليختمر من وقبل الخبز بنصف ساعة يُسخن الفرن إلى 5 فهرنهايت.

■ يُوضع السميطة في الرف الأوسط من الفرن دقائق، ثم تُخفض الحرارة إلى 325 درجة ويُخبز لمدة 15 دقيقة أخرى.

دقائق حتى يصير عجينة ليناً وناعماً.

■ يُشكل العجين على هيئة كرة ويُدهن بقليل من الزيت ويُوضع في وعاء، ويُغطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف حتى يختمر ويتضاعف حجمه.

■ بعد عملية الاختمار الأولى، يعجن مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حوالي خمس دقائق.

■ يُقسم العجين إلى حوالي 8 إلى 10 قطع متساوية في حجم البرتقالة الصغيرة.

■ تُمد كل قطعة باليد على شكل حبل طويل، ثم تُلف على

هيئة دائرة بلصق أطرافها جيداً.

■ أو تُشكل قطعة العجين على هيئة دائرتين متداخلتين.

■ يرص السميطة في صاج مدهون بقليل من الزيت.

- للحصول على قشرة صلبة (مقرمشة) يُبلل سطح السميطة 5 دقائق من الخبز. يُمكن استخدام جزء أكبر من العجين سميطة كبير وتشكيله كدائرة كبيرة وغليلة. ويُمكن دهنه فقط عوضاً عن البيض والماء قبل رشه بالسمسم.

... من المؤلفين بين المصريين أكل الدقة مع البيض المسلوق والسميط، على الكورنيش ساعة العصري (عند العصر).

المقادير

2 كوب سمس

1 كوب كزبرة ناشفة صحيحة

1/2 كوب بندق

1/2 كوب كمون صحيح

ملح / فلفل

الطريقة

■ تَحْمَصُ جميع المقادير، ثم تدق في الهاون أو الخلاط بحيث تكون خشنة نسبياً، ويُراعى عدم طحنها لمدة طويلة ومتواصلة في الخلاط حتى لا تتحول إلى معجون.

■ يُمكن أن تحمص المقادير كل على حدة قبل خلطها ودقها.

- يمكن استعمال الدقة في تتبيل البطاطس المحمرة، وتتبيل الفول المدمس أو استعمالها مع السلطات، كما يمكن رش القليل منها على عججين الفلافل.



الزعتر

... تعتبر خلطة الزعتر من أشهر الخلطات المستخدمة في بلاد الشام ولبنان وفلسطين والأردن، وتدخل في تحضير أنواع مختلفة من الأطباق ومنها مناقيش الزعتر.

المقادير

2 ملعقة كبيرة سمس

2 ملعقة كبيرة سماق

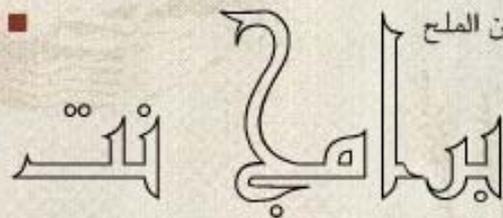
1 ملعقة كبيرة زعتر جاف

قليل من الملح

الطريقة

■ يُحْمَصُ السمس في مقلاة على نار متوسطة لبضع دقائق أو في صاج (صينية) بفرن ساخن.

■ يُطْحَنُ الزعتر حتى يصبح ناعماً ويُخلط مع السمس والسماق جيداً.



- خليط الزعتر ذو مذاق حامض بسبب السماق المستخدم. لذلك يستحسن أن تقلل كمية الحامض المستعملة في أي وصفة يضاف إليها الزعتر.

- إذا كانت الوصفة تتطلب زعترًا جافاً فهذا لا يعني استخدام هذه الخلطة ولكن يستخدم الزعتر الجاف بمفرده.

- يُمكن أن يستخدم الزعتر كنكهة تُضاف إلى السلطة أو الفلافل أو الفول.



خبز البطاطس المشوي

...كانت عملية الشهي مقصورة على اللحوم والطيور والأسماك، ولكن لاشي يضاهاي مذاق الخضار المشوي المتبل أو الخبز المصنوع من البطاطس.



المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
	كيماوية
1/2	كوب ماء دافئ
2	كوب بطاطس مسلوقة
	ومهروس
2	بصلة متوسطة مقطعة
	ومحمرة (ذات لون
	ذهبي)
2	ملعقة كبيرة زبدة
2	ملعقة كبيرة سكر
1	ملعقة كبيرة ملح
1	ملعقة كبيرة فلفل أسود مطحون
6 1/2	كوب دقيق
1	بيض
1	ملعقة كبيرة ماء للدهن

الطريقة

- يُدهن العجين بخليط البيض والماء ويغلى ويترك للثالثة حتى يختمر.
- يخبز في فرن درجة حرارته 350 لمدة 25 دقيقة حتى يصب لونه ذهبياً. ويُفضل وضعه في الرف الأوسط من الفرن.
- يقطع الخبز إلى شرائح سمكها حوالي 1.5 سنتيمتر (كذ التوست) وتدهن الشرائح بزيت الزيتون وتشوى على الجانبين.

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك جانباً لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- تُخلط البطاطس المهروسة مع البصل المحمر والسكر والزبدة ويضاف إليها الخميرة ثم تحرك جيداً مع كوبين من الدقيق.
- يُغلى العجين ويوضع جانباً لمدة 45 دقيقة على الأقل في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
- يُضاف بقية الدقيق بالتدريج ويُعجن للحصول على عجين لين متماسك.
- يُغلى العجين ويترك جانباً لمدة 1/2 ساعة ليختمر.
- يُقسم العجين إلى قسمين ويوضع كل قسم في قالب مدهون بقليل من الزيت بحيث لا يرتفع العجين أعلى من منتصف القالب.

-يراعى أن تتم عملية الاختمار في كل مرحلة كاملة. يوضع العجين مكان دافئ به بخار ماء في درجة حرارة 90 درجة فهرنهايت حتى يضاعف تماماً وخاصة لاحتواء مكوناته على البطاطس.

- إذا أردنا شي أي نوع من المواد وخاصة إذا كانت يابسة مثل الخبز فإنه أن نبللها قليلاً وليكن ذلك بإضافة قليل من زيت الزيتون أو استخدام مشبع بالتوابل.

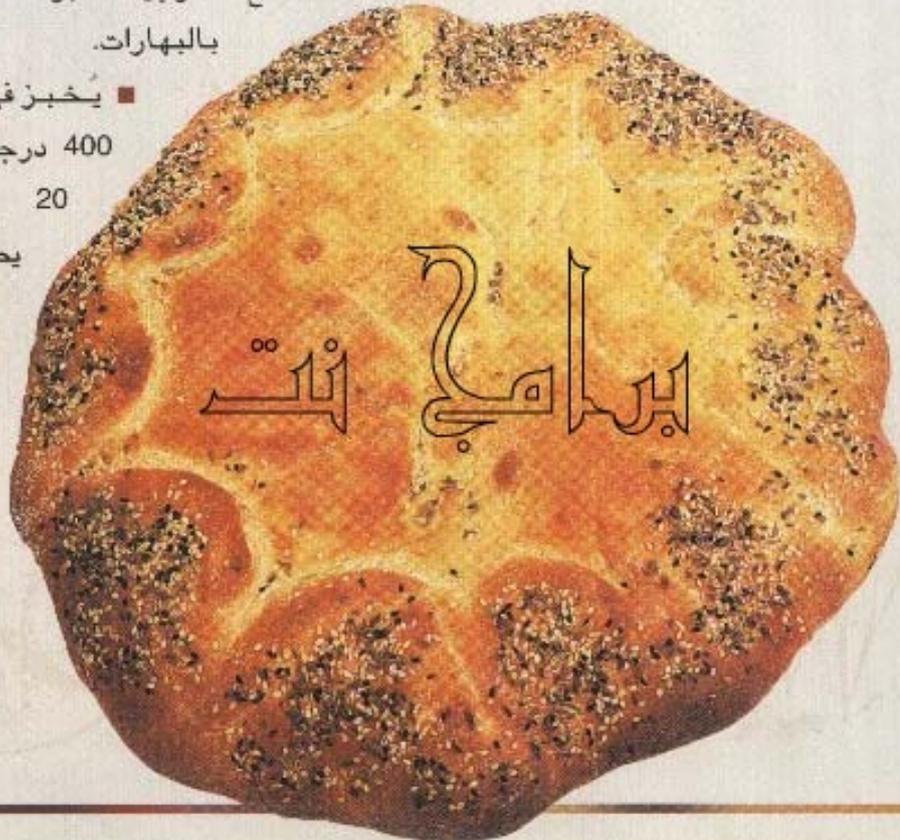


...يستحسن تحضير الخميرة قبل العجن بيوم أو بثمان ساعات. تُحضّر الخميرة (البايتة) بإذابة ملعقة صغيرة من الخميرة الكيماوية ونصف كوب دقيق إلى كوب ماء دافئ وتترك ثمان ساعات.

المقادير

الطريقة

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | كوب دقيق | ■ يُمزج الدقيق مع دقيق السميد الناعم ويضاف إليه الملح ويقرب جيداً. |
| 2 | كوب دقيق سميد ناعم | ■ تذاب الخميرة الكيماوية في كوب الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل. |
| 1 | ملعقة صغيرة ملح | ■ تُضاف الخميرة (البايتة) المعدة من قبل إلى الخميرة المخلوطة حديثاً. |
| 2 | ملعقة صغيرة خميرة كيماوية | ■ يُضاف الدقيق إلى مزيج الخميرة ويعجن جيداً، ثم يضاف الزيت ويستمر العجن حتى يصبح العجين كتلة واحدة ناعمة. |
| 1 | كوب ماء دافئ | ■ يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، يُغلى ويترك في مكان دافئ لمدة 2 ساعة حتى يختمر، (للتأكد من إتمام عملية الاختمار يتم الضغط بأطراف الأصابع على العجين قليلاً. إذا لم يترك الضغط أثراً في العجين فقد تمت عملية التخمر). |
| 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون | ■ يمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق وتشكل دائرة قطرها 35 سنتيمتر، يوضع في صاج ويتم تقطيعه من الأطراف إلى الداخل لحوالي 3 سنتيمتر، مع ترك مسافة 3 سنتيمتر بين كل قطع وآخر. |
| 1 | بيض | ■ يُخفق البيض والماء جيداً، ويدهن الخبز، ثم تُطوى القطع الخارجية للخبز المقطع إلى الداخل، وترش بالبهارات. |
| 2 | ملعقة كبيرة ماء | ■ يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة من 20 إلى 25 دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً. |
| 1 | ملعقة كبيرة بهارات (شمر، حبة البركة (الحبة السوداء)، ينسون، سمس). | |



برامج الخبز



1 خبز بالاعشاب 2 خبز بالحليب 3 خبز بالبيض 4 خبز سميط 5 خبز مضفر بالسمسم 6 خبز بالبهارات

... يمكن صنع خبز من العجين نفسه بأحجام مختلفة.

المقادير

2	ملعقة كبيرة خميرة كيمائية
1 1/2	كوب ماء دافئ
4	ملعقة كبيرة سكر
5	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
2 1/2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
4	صفار بيض + بيضة واحدة

الطريقة

- تذاب الخميرة والسكر في 1/2 كوب من الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق جيداً.
- تُوضع نصف كمية الدقيق المخلوط بالملح ويضاف إليها خليط الخميرة وتُمزج المكونات جيداً.
- يُخفق صفار البيض ويُضاف إلى الزيت والكمية الباقية من الماء ويضاف الجميع إلى باقي المحتويات مع الاستمرار في العجن.
- تُضاف الكمية المتبقية من الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في العجن حتى تندمج وتتجانس كل المحتويات ويصبح العجين أملساً ناعماً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعتين حتى يختمر في مكان دافئ.

- عند تحضير رغيفين كبيرين فقط من هذا العجين، تتبع الإرشادات التالية :
- يقسم العجين إلى 6 كرات متساوية الحجم.
- تُشكل كل كرة على هيئة اسطوانة رفيعة.
- يرش قليل من الدقيق فوق سطح أملس، وتوضع الأسطوانة ويُضغط عليها بالكفين مع فتح الأصابع حتى يصبح طول الأسطوانة 35 سنتيمتر وقطرها حوالي 1 1/2 سنتيمتر.

- تُكرر نفس الطريقة مع باقي الكرات حتى يصبح لدينا 6 أسطوانات متساوية. لعمل الرغيف الأول يؤخذ بثلاثة من تلك الأسطوانات وتوضع في صاج ليُصنع منهم صغيرة (باتباع نفس الطريقة لعمل صغيرة الشعر) وتكرر تلك الخطوة لصنع الرغيف الآخر، يوضع في صاج ويساوى.
- يُغطى الرغيف ويترك مرة أخرى للتخمر لمدة نصف ساعة.
- تُخفق البيضة المتبقية ويدهن بها الخبز.
- يخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 40 دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً.

برامج أنت

المقادير

ملعقة كبيرة خميرة كميائية	3/4
كوب ماء دافئ	1/4
كوب سكر	1/4
ملعقة كبيرة زبدة	3
كوب حليب	1/2
ملعقة صغيرة عسل نحل	2
ملعقة صغيرة ملح	1
بيض	2
كوب دقيق	3 1/4
للتزيين:	
بيض	1
ملعقة كبيرة ماء	2
ملعقة كبيرة سمنسم	1

الطريقة

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ مع إضافة قليل من السكر وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُسخن الحليب قليلاً وتذاب فيه الزبدة.
- يُضاف السكر والعسل والملح إلى خليط الحليب ويقلب حتى يمتزج الخليط تماماً.
- يُمزج خليط الخميرة مع خليط الحليب.
- يُخفق البيض ويضاف إلى الحليب والخميرة ويحرك جيداً.
- يُضاف الخليط إلى الدقيق ويعجن جيداً حتى يصبح العجين ناعماً وطرياً ومطاطاً.
- يُكُوَّر العجين ويغطى، ويترك مغطى في مكان دافئ لمدة 45 دقيقة حتى يختمر.
- يُضغَط على العجين باليد لطرد الهواء.
- يغطى ويترك لمدة 45 دقيقة أخرى.
- يقسم العجين إلى كرات صغيرة، ثم يُفرد ويُشكَل على هيئة أسطوانات.
- تُؤخذ اسطوانتان تُوضعان جنباً إلى جنب، وتُضفران على شكل دائرة.
- تخفق البيضة ويضاف إليها الماء لدهن الخبز، ثم يُرَش بالسمنسم.
- يُترك ليختمر مرة ثالثة لمدة 30 دقيقة.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة.

برامج نت

- يمكن عمل أرغفة صغيرة من هذا العجين. ويمكن وضع بيض مسلوق بالقشر فيه قبل عملية الخبز.

المقادير

الطريقة

- | | |
|---------|--|
| ■ 2 | ملعقة كبيرة خميرة كيميائية |
| ■ 1 1/2 | كوب حليب دافئ |
| ■ 2 2/3 | كوب دقيق |
| ■ 1 | ملعقة صغيرة ملح |
| ■ 1 | ملعقة صغيرة فلفل أسود خشن |
| ■ 3 | ملعقة كبيرة أعشاب متنوعة جافة
(بقდونس، ريحان، شبت، زعتر، إكليل
الجبلى، وأوريجانو). |
- تُذاب الخميرة في الحليب الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
 - يُخلط الدقيق و الملح و الفلفل.
 - تُمزج ملعقة كبيرة ونصف من الأعشاب الجافة مع الدقيق وتخلط جيداً.
 - تضاف الخميرة إلى الدقيق وتعجن حتى يصبح العجين أملساً ناعماً.
 - يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويغطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو حتى يتضاعف حجمه.
 - يُعجن العجين مرة أخرى لمدة 10 دقائق.
 - يُمد العجين بالضغط عليه باليد على هيئة صدف (بيضاوية الشكل - كما في الصورة - محدبة من جهة ومفتوحة من الجهة الأخرى)، يوضع في صاج ويساوى.
 - يُشق العجين بطرف سكين حاد إلى ثلاث أو أربع فتحات.
 - يُدهن بقليل من الماء، ويُرش بالمتبقي من الأعشاب الجافة.
 - يُغطى العجين بقطعة من القماش ويُترك لمدة 45 دقيقة ليختمر مرة أخرى.
 - يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة.

- يمكن دهن سطح العجين بقليل من الزيت عوضاً عن الماء لإعطائه نكهة أفضل.



برامك نت

... يمكن استخدام زيتون أخضر أو ليمون محلل أو مزيج من الاثنين.
صورة الغلاف تحتوي على هذا النوع من الخبز.

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الحليب الدافئ وتترك في مكان دافئ لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح، ثم يُضاف خليط الخميرة والزيت.
- إذا كان العجن يتم عن طريق آلة العجن الكهربائية فتكون على سرعة متوسطة ويستمر لحوالي 15 دقيقة، وإذا كان يتم يدوياً فيفضل أن يتم على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ويُعجن لمدة 20 دقيقة. وفي كلتا الحالتين تكون النتيجة عجينا ناعماً ومطاطياً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو إلى أن يتضاعف في الحجم.
- يُعجن مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لحوالي 5 دقائق.
- يُفرد باليد قليلاً على هيئة مستطيل، ويُرش بأنصاف الزيتون، ثم يلف على شكل أسطوانة مع الضغط على الأطراف حتى تلتصق.
- يُوضع في صاج مدهون بقليل من الزيت، ويُرش الخبز بقليل من الدقيق، وباستخدام المقص تُفتح فتحات صغيرة من أعلى عمقها حوالي 2 سنتيمتر ومتباعدة عن بعضها بحوالي 4 سنتيمتر.
- يُغطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة.
- يُرش العجين بقليل من الدقيق، ثم يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة ساعة أو إلى أن ينضج.

المقادير

2	ملعقة صغيرة خميرة كيمياوية
1	ملعقة صغيرة سكر
1 1/4	كوب حليب دافئ
3 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب زيت زيتون
1	كوب زيتون أسود بدون بذر
	مقطع إلى أنصاف

... يمكن تقديم هذه الشطائر محشوة باللحم المفروم أو بالدجاج مع الجبن أو تقدم كخبز خفيف. ويمكن أن تُغلى في الزيت بعد تقطيعها لشرائح رفيعة لتزين السلطة، أو تُحمر وتُقدم مثل البطاطس (الشييس).

الطريقة

- يُخلط الدقيق مع الماء المغلي والزيت و يُعجن جيداً.
- يُقسم العجين إلى عشرة أقسام متساوية وتُشكل على هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز).
- على سطح مرشوش بقليل من الدقيق تمد الكرات بالنشابة لدوائر قطرها خمسة عشر سنتيمتراً.
- في أثناء عمل الشطائر يغطى ما تم مده بقطعة قماش حتى لا يجف.
- تُترك مقلاة مدهونة بقليل من الزيت على نار متوسطة حتى تصبح ساخنة جداً.
- تُطهى الشطائر لمدة 3 دقائق لكل جانب مع الضغط الخفيف عليها بقطعة من القماش أثناء الطهي.
- تُحفظ الرقائق بوضع ورق زبدة بينها ويمكن لفها بإحكام وحفظها بالفریزر لبضع أسابيع لحين استخدامها.

المقادير

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



برامج أنت



برامج أنت

الطريقة

- يُنخل الدقيق والبهارات والكربونات معاً.
- يُخفق البيض مع السكر لمدة دقيقتين.
- يُضاف الزيت مع الاستمرار في الخفق حتى يختفي الزيت تماماً.
- يُضاف مزيج الدقيق تدريجياً بالتناوب مع الكوسى المبشورة.
- يُضاف الزبيب والمكسرات إلى العجين وتصب في قالب مستطيل طوله 18 سنتيمتر وعرضه وارتفاعه 8 سنتيمترات مدهون بقليل من الزيت.
- يخبز العجين لمدة 60 دقيقة أو إلى أن ينضج في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت.
- يُترك الخبز في القالب بعد الانتهاء من خبزه لمدة 10 دقائق، ثم يُقلب على شبك سلكي ليبرد تماماً.
- يقطع الخبز إلى شرائح مثل الخبز (التوست).

— يخرج هذا النوع من الخبز عن الخبز التقليدي المعروف، ويمكن أن يُقدم بمفرده أو مع عصير.

المقادير

كوب دقيق	2
ملعقة صغيرة ملح	3/4
ملعقة صغيرة باكنج بودر	3/4
ملعقة صغيرة ب كربونات الصودا	3/4
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة	3/4
ملعقة كبيرة عصير الليمون	3/4
بيض	3
كوب سكر	1
كوب زيت	2/3
كوب كوسى مبشورة	1 1/2
كوب عين جمل (جوز) مفروم	2/3
كوب زبيب	3/4

... مذاقه يشبه اليبسيصة (نوع من الكيك) ويتطلب طهيهِ وضعه في مقلاة على النار، ثم وضعه في الفرن.

المقادير

1	كوب دقيق ذرة
1	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة بربونات
	صودا
1	ملعقة كبيرة باكنج بودر
1	بيض
1/3	كوب زيت نباتي
1 1/4	كوب لبن رائب
2	ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

- يُخلط دقيق الذرة والدقيق والملح وباربونات الصودا والباكنج بودر.
- يُخفق البيض ويضاف إليه الزيت وكذلك اللبن الرائب في وعاء آخر.
- تُخلط كل المواد الجافة مع السائلة إلى أن يندمج الخليط تماماً.
- تُدهن بقليل من الزيت مقلاة سميكة أو من حديد الزهر قطرها 15 سنتيمتر وارتفاعها 3 سنتيمتر على الأقل.
- تُوضع المقلاة على نار متوسطة حتى تسخن جيداً ثم تضاف الزبدة.
- بعد التأكد من أن المقلاة ساخنة جداً يُصب الخليط في وسط المقلاة.
- تُرفع المقلاة مباشرة من على النار وتُوضع في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لحوالي 25 دقيقة.

برامجك أنت

- يجب التأكد من أن المقلاة ساخنة، وإضافة الزيت إليها قبل إضافة الزبدة.
- يجب الانتباه عند إضافة العجين من تطاير السمن أو الزبدة الساخنة.
- يمكن إضافة ذرة مطهورة إلى الخبز لإعطائه مذاقاً مختلفاً، كذلك يمكن إضافة فلفل حار أو بهارات، ويمكن تغطية الخبز بجبن مبشور قبل وضعه في الفرن.
- يراعى الخفق جيداً وخاصة أن دقيق الذرة يتطلب ذلك.
- اللبن الرائب يعطي ليونة ونعومة للخبز فإذا تم استبداله يفضل استخدام الكريمة أو الحليب كامل الدسم مع قليل من الزبادي.



المقادير

كوب زبدة (أبرد قليلاً من درجة حرارة الغرفة)	1
كوب ماء دافئ	1/2
ملعقة كبيرة خميرة كيماوية	2 3/4
بيض	5
كوب دقيق	3 1/2
كوب سكر	1/4
ملعقة صغيرة ملح	1/2
ماء لتليين العجين عند الحاجة	

الطريقة

- تقطع الزبدة في حجم ملاعق كبيرة.
- تذاب الخميرة في الماء وتترك حتى تتفاعل.
- يخفق البيض ويترك جانباً.
- يخلط الدقيق والسكر والملح جيداً.
- يوضع الخليط في العجانة، ثم تُضاف الخميرة، وبيضتان، ويعجن الخليط على سرعة بطيئة. ثم تُضاف الزبدة ملعقة تلو الأخرى. يجب أن يكون العجين قاص في هذه المرحلة وأن لا يلتصق بجانب العجانة. في هذه الأثناء تتم مرحلة الاختمار الأولى.
- يُضاف خليط البيض ببطء. في هذه الأثناء سيلتصق العجين بجانب العجانة ويجب دفعه من الجوانب ليُدْمَج مع باقي العجين.
- بعد إضافة البيض تترك العجانة تعمل لمدة 15 دقيقة. ويجب أن يكون العجين خفيفاً ولامعاً وناعماً، ويلتصق قليلاً بالأصابع.
- يُضاف ماء إذا تطلب الأمر، ملعقة في كل مرة، حتى يصل العجين إلى المرحلة الموصوفة سابقاً.
- يُنقل العجين إلى إناء آخر ويغطى ببلاستيك ويترك لمدة ساعة ليختمر.
- يُضغط على العجين، ثم يُرفع ويرمى بقوة على سطح أملس

البريوش

من ثلاث إلى أربع مرات.

- يوضع العجين في الثلاجة من 3 إلى 4 ساعات قبل الاستعمال أو يُترك أثناء الليل، وهذه مرحلة الاختمار الثانية.
- يُخرج العجين من الثلاجة ويشكل بالأشكال المطلوبة، ويُترك في الأوعية التي سيخبز بها ليختمر.
- توضع الأوعية بالعجين في فرن به ماء ساخن لعمل حمام بخار (حرارة الفرن 90 درجة فهرنهايت) لمدة 1 ساعة لتختمر.
- يُقطع العجين من أعلى بالمقص على شكل X قبل خبزه.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة أو بحسب حجم الأواني المستخدمة.

- يمكن حشوه بالسجق (مقانيق)، أو برش بالسكر البودرة أو يجعل بالبور
المبشور.

- يمكن أن يجمد العجين ويحفظ بالفرزير لمدة شهر بعد لفه بإحكام
ببلاستيك أو ألومنيوم. وقبل الاستعمال يجب وضعه في درجة حرارة
الغرفة لعدة ساعات أو في فرن حرارته 375 لمدة 10 دقائق بعد أن ينز
البلاستيك أو الألومنيوم، ويمكن خبزه مجمداً وهذا يعطي نتيجة جيدة.

... باستخدام نفس العجين، يمكن أن يحشى البوريك كما يمكن وضع الحشو على سطحه.

المقادير

للعجين:

3	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
1	بيض مخفوق
3	ملعقة كبيرة خل أحمر
8	ملعقة كبيرة زبدة مقطعة
	صغيرة وباردة
1/4	كوب + 1 ملعقة كبيرة ماء
	مثلج
1	بيض + ملعقة كبيرة ماء
	(للتلميع)

للحشو:

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كوب بصل أخضر مقطع قطعاً
	صغيرة
1	كوب سبانخ مقطعة قطعاً
	صغيرة
2	طماطم متوسطة مقطعة قطعاً
	صغيرة
3	كوب عدس أصفر مطهو
	ملح وفلفل

الطريقة

للحشو:

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويُضاف إليه البصل الأخضر ويُقلَّب لمدة دقيقتين.
- تُضاف السبانخ والطماطم وتُقلَّب لثلاث دقائق أخرى.

- يُبعد الخليط عن النار ويضاف العدس ويقلب حتى يدمج الخليط جيداً.
- يُتبَّل بالملح والفلفل ويترك جانباً حتى يبرد قبل الاستخدام للحشو. كما يمكن عمل الحشو مسبقاً وحفظه بالثلاجة.

للعجين:

- يُخلط الدقيق مع الملح.
- يُخفق البيض مع الخل قليلاً ويخلط مع الدقيق والملح.
- يُوضع الخليط في الخلاط على سرعة بطيئة وتُضاف إليه قطع الزبدة الباردة.
- يُضاف الماء المثلج تدريجياً حتى يصبح العجين قطعة واحدة متماسكة.
- يُقسم العجين إلى ثلاث أقسام ويلف بالبلاستيك ويترك في الثلاجة لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل مده.
- يُوضع العجين بين ورقتين من ورق الزبدة ويمد حتى يصبح سمكه 1/2 سنتيمتر ثم يُقطع إلى دوائر قطرها 5 سنتيمترات.
- تُخفق البيضة مع ملعقة ماء كبيرة ثم تدهن أطراف دوائر العجين، وتوضع ملعقة صغيرة من الحشو في الوسط وتقفّل الأطراف بالضغط عليها بطرف الشوكة.
- تدهن بخليط البيض والماء وترص في صاج (صينية) وتخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.

-يستحسن أن تكون قطع الزبدة باردة والماء مثلج وذلك حتى يساعد على تماسك العجين عند استعمال الخلاط الذي يولد حرارة عند استخدامه. ويمكن عجن العجين باليد أيضاً.

... يمكن تحضير هذه الفطائر وحجزها وحفظها في الفريزر إلى حين الحاجة إليها.



برامج أنت

المقادير

للحشو:	
1	بصل كبير مقطع شرائح
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	فص ثوم مقطع حلقات رفيعة
1	بيض
1/4	كوب كريم
1	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
	ملح/ فلفل

المقادير

للعجين:	
4	ملعقة كبيرة زبدة باردة
2 1/4	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	بيض
1/4	كوب ماء مثلج

الطريقة

- للعجين:
- تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة بالسكين وتترك مثلجة .
- يوضع الدقيق والملح في خلاط كهربائي له سكين حادة على سرعة متوسطة وتضاف قطع الزبدة، حتى تتداخل مع الدقيق.
- يضاف البيض أثناء الخلط ثم الماء تدريجياً إلى أن يشكل العجين كتلة واحدة.
- يقسم العجين إلى أحجام مناسبة للقوالب المستخدمة، ويلف في بلاستيك ويحفظ بالثلاجة لمدة نصف ساعة حتى

يتماسك ويسهل مده. ويمكن أن يُحفظ العجين لمدة أسبوع بالثلاجة أو شهر في الفريزر.

■ يرش قليل من الدقيق على سطح أملس ثم يمد العجين إلى سُمك 1 سنتيمتر.

■ يدهن القالب المستخدم بقليل من الزيت ويوضع العجين مع الضغط عليه باليد حتى يأخذ شكل القالب (نتخلص من العجين الزائد على أطراف القالب ويمكن إعادة استخدامه) ، ويثقب بالشوكة.

■ تُوضع ورقة زبدة أو ورق الألمونيوم فوق العجين وقليل من البقول كالعدس أو الفاصوليا للضغط عليه حتى لا يرتفع أثناء الخبز.

■ يُوضع في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 8 دقائق ثم يرفع ورق الألمونيوم والحبوب، ويعاد ويخبز لحوالي 6 دقائق أخرى.

للحشو:

■ يُحمر البصل في الزيت على نار متوسطة ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون.

■ يُضاف الثوم ويقلب لمدة ثلاث دقائق.

■ تُضاف الكريمة إلى الثوم والبصل وتخفف درجة الحرارة ويترك على النار حتى يتبخر نصف السائل.

■ تُبعد المقلاة عن النار ثم يضاف إليها الملح والفلفل ويخفق البيض مع الجبن المبشور ويقلب مع باقي المحتويات جيداً.

■ يُقسم خليط البصل والثوم على القوالب وتخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة إلى أن تنضج الفطائر.

-تقدم الفطائر دافئة بمفردها أو مع سلطة أو مع خرشوف مسلوق كما في الصورة .

-يمكن إضافة قليل من الشطة أو البهارات إلى العجين. كما يمكن حشو الفطيرة بأنواع أخرى من الحشو ولكن هذا الخليط من الحشو المصنوع من البصل والثوم يعتبر من أفضل أنواع الحشو.



المقادير

للعجين:

1/2	ملعقة صغيرة خميرة
1/4	كوب ماء دافئ
3	بيض + بيضة
1/2	كوب لبن زبادي
4	كوب دقيق
3/4	كوب زيت نباتي
1	ملعقة صغيرة ملح

سمسم + حبة البركة (الحبة السوداء للتزيين)

المقادير

للحشو:

1/2	كيلو جمبيري مُنظف ومُقشر
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	بصل متوسط مفروم
1	فص ثوم مفروم
1	فلفل حار مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة بقادونس مفروم
2	ملعقة كبيرة دقيق بقسماط
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُقطع الجمبيري إلى قطع صغيرة.
- يُسخن الزيت ويُحمر البصل قليلاً ثم يضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف قطع الجمبيري وتُقلب إلى أن تنضج ويغدو لونها مائلاً للاحمرار.
- يُضاف الفلفل والكمون وعصير الليمون والبقادونس ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- يُنثر دقيق البقسماط فوق الخليط ويُقلب حتى يمتص كل السائل، ويُترك الحشو ليبرد.

- يمكن استخدام حشو الخضار أو اللحم.

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء وتترك لمدة عشر دقائق.
- يُخفق البيض ويُضاف إلى اللبن الزبادي.
- يُنخل الملح والدقيق وتُضاف الخميرة وخليط الزبادي والبيض.
- تُخلط المحتويات جيداً في عجانة كهربائية أو باليد ويُضاف الزيت مع الاستمرار في العجن حتى تتشكل كتلة واحدة ناعمة.
- يُغطى العجين ويُترك في مكان دافئ حتى يختمر لمدة ساعة ونصف.
- يُقسم العجين إلى حوالي خمسة عشر قطعة صغيرة متساوية.
- في وعاء دائري يدهن بقليل من الزيت تفرد كل قطعة إلى دائرة قطرها حوالي 6 سنتيمتر ويوضع حوالي ملعقتين كبيرتين من الحشو في المنتصف، وتُقلل جيداً على شكل كرة، بحيث يكون الجزء المغلق من أسفل.
- تُصف الكرات جنباً إلى جنب ليكون شكلها مثل خلية النحل.
- تُخفق البيضة مع قليل من الماء وتُدهن الفطائر وتُرش بخليط السمسم والحبة السوداء (حبة البركة).

... هذه المكرونه سهله التحضير ويمكن الاستعاضة عن القرع بالبطاطا، أو البطاطس وبالكمية والطريقة نفسها.

المقادير

- 1 كوب قرع مطهو ومهروس أو (مُعلَب)
- 2 بيض
- 1 1/2 كوب دقيق
- ملح وفلفل

الطريقة

- إذا كان القرع المستخدم طازجاً فيقطع إلى قطع صغيرة ويطهى على البخار ويمر بمصفاة ذات ثقوب ضيقة.
- يُخفق البيض ثم يضاف إلى معجون القرع ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُرش الدقيق فوق القرع والبيض ويُعجن حتى يتكون عجين من كتلة واحدة متماسكة لا تلتصق باليد عند لمسها.
- يُضاف قليل من الدقيق تدريجياً إذا احتاج الأمر إلى ذلك.
- يُقطع العجين إلى قطع متوسطة، ثم تُشكل منه أصابع رفيعة قطرها حوالي 2 سنتيمتر، تُقطع إلى قطع صغيرة ويُضغط عليها بالشوكة للحصول على أشكال ذات خطوط بارزة.
- في ماء مغلي تُطهى قطع المكرونه لمدة 15 دقيقة حتى تنضج ثم تصفى وتوضع في حمام ماء مثلج مباشرة لتبرد ثم تصفى.
- تُقلى في قليل من زيت الزيتون أو السمن عند التقديم، ويمكن أن تزيّن بقليل من البقدونس المفروم، أو يمكن تقديمها مع طبق شوربة القرع.



برامج نت

شوربة

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

لحوم
وخضروات
وبحريات

أطباق جانبية
وخضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات



برامج أنت

المقادير

1 بيض مسلوق
1/4 كوب بقدونس مفروم

للعجين:
1 1/2 كوب دقيق
1/4 كوب زيت
1/2 كوب ماء
ملح
زيت للقلي

الطريقة

للحشو:

- يُوضع اللحم على نار متوسطة حتى يتغير لونه.
- يتم التخلص من أي دهون تنتج عن طهي اللحم.
- يُضاف البصل والزيت وتتبّل بالملح والفلفل والبهارات وتقلب على نار متوسطة لمدة خمس دقائق أو حتى ينضج البصل.
- يُقطع البيض المسلوق لقطع صغيرة ثم يخلط مع اللحم والبقدونس.
- تترك جانبا حتى تبرد.

للسنبوسية:

- يُخلط الدقيق والملح ويشكل على هيئة هرمية يصنع بها فجوة بالوسط.

للحشو:
1/4 كيلو من اللحم المفروم (ضأن أو بقري)
1 بصل متوسط مفروم
1 ملعقة كبيرة زيت
1/2 ملعقة صغيرة ملح
1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1/2 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة

يُضاف الزيت والماء تدريجياً إلى الفجوة ويعجن بأطراف الأصابع بخفة حتى يتكون عجين متماسك وطري نوعاً.
عند استخدام عجانة كهربائية يُوضع الدقيق والملح ثم يُضاف إليه الزيت والماء على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق.

- يُقسم العجين إلى كرات صغيرة متساوية في الحجم.
- يرش قليل من الدقيق على سطح أملس ويمد العجين إلى دوائر صغيرة رقيقة.
- تُوضع ملعقة كبيرة من الحشو في جانب الدائرة.
- يبلل حافة العجين بطرف الإصبع بقليل من الماء وتغلق على شكل نصف دائرة ويضغط عليها بطرف الشوكة.
- تُغلى في زيت ساخن حرارته 350 درجة فهرنهايت ويراعى عدم وضع كمية كبيرة في آن واحد.
- تحمّر من الجهتين حوالي ثلاث دقائق لكل جانب. ترفع من الزيت على فوطة ورقية.

-بعد القلي يمكن حفظ السمبوسة في كيس معلق بإحكام بالفریزر لمدة شهر، وتسخن بوضعها في الفرن.
-البهارات (جوز الطيب، كزبرة، كمون، قرنفل، قرفة، حبهان، فلفل أحمر) مطحون.

الساموسا

المقادير

1/2	كوب بسلة مسلوقة	2	ملعقة كبيرة زيت نباتي	1	ملعقة كبيرة
1/2	كوب جزر مقطع ومسلوق	1	بصل مفروم ناعم	1	كزبرة خضراء
1	بطاطس كبير مسلوقة	1/2	ملعقة صغيرة ثوم مفروم	1	ملح وفلفل
1	كوب عدس أصفر	1/2	ملعقة صغيرة بهارات	1	زيت للقلي
1	كوب ماء	1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون		

الطريقة

- تُسلق البسلة إذا كانت طازجة في ماء مغلي لمدة عشر دقائق، وإن كانت مجمدة فتوضع في ماء ساخن لبضع دقائق.
- تهرس البطاطس بحيث تكون خشنة نوعاً ما.
- يغلى العدس في كوب الماء إلى أن ينضج تماماً. عندها نتخلص من الماء الزائد.
- يسخن الزيت ويحمر البصل حتى يذبل ويضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقتين ويرفع من النار.
- تخلط جميع المقادير جيداً في وعاء واسع حتى تتماسك وتتبل بالملح والفلفل والبهارات وباقي المحتويات.
- يستخدم نفس العجين الخاص بالسمبوسة ويمكن إضافة قليل من حب الكمون الصحيح إليه، وذلك بمد العجين لدوائر ثم تقسم إلى نصفين، ويشكل كل نصف على هيئة قمع حاد من الأسفل وله فتحة كبيرة من أعلى. وتملئ بملعقة كبيرة من الحشو ويبلل طرف العجين بالماء ويحكم قفلها وتصير مثلثة الشكل.
- يسخن الزيت على نار متوسطة، وتحمر الساموسا إلى أن يصير لونها ذهبي من كل الجهات..
- بعد تحمرها يمكن حفظها في الفريزر في كيس محكم، ويعاد تسخينها وهي مجمدة برصها في صينية ووضعها في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لحوالي 15 دقيقة. تقدم مع صلصة الكزبرة والنعناع المفرومة..

إبراهيم

... يمكن أن يُستخدم في هذا الرغيف نوع من أنواع الحشو المستخدمة في الفطائر أو السمبوسة.



برامجك أنت

الطريقة

- تُذاب الخميرة في ربع كوب ماء وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح ثم تضاف الخميرة والماء والزيت وتُعجن باليد حتى تتجانس المواد تماماً وتُصير كتلة واحدة ناعمة ملساء.
- يُوضع العجين في مكان دافئ نسبياً ويُغطى بقطعة قماش لمدة 1 1/2 ساعة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
- تُخلط البسطرمة أو اللحم المجفف مع الجبن.
- يُقطع العجين إلى أحجام متوسطة، ثم يمد إلى دوائر ويُملأ بالخليط.
- تُقفل الدائرة بإحكام لتصبح نصف دائرة، ثم يصنع بها بعض الثقوب من أعلى.
- يُرش الصاج بقليل من الدقيق ويُوضع الرغيف فوقه ويترك بدون تغطيته بقطعة قماش لمدة ساعة حتى يختمر.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج ويُزين بالزعتر عند التقديم.

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
- 1 1/4 كوب ماء دافئ
- 3 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون

للحشو:

- 1 كوب جبن موتزريلا مبشور
- 1/4 كيلو بسطرمة أو لحم مجفف مقطع عيداناً
- 4 عود من الزعتر الطازج أو بقدونس

- يمكن أن يدهن العجين ببيض مخفوق أو ماء قبل خبزه.

... هو مثل المكرونة المخشبة وبتغيير نوع الحشو وطريقة الطهي نحصل على أصناف أخرى متنوعة.

المقادير

للعجين:

كوب دقيق	2
ملعقة صغيرة ملح	1
بيض مخفوق	2
ملعقة صغيرة زيت زيتون	1
كوب حليب	1/2

للحشو:

ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل متوسط مفروم	1
كيلو لحم ضأن مفروم	1/4
كوب بقდونس مفروم	1/4
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة بهارات	1

الطريقة

للحشو:

- يُحمر البصل في الزيت على نار متوسطة ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون.
- يُضاف اللحم ويقلب من حين لآخر لمدة 20 دقيقة حتى ينضج.
- يُصفى اللحم من أي دهن ثم يُضاف البقدونس المفروم ويتبل بالملح والفلفل والبهارات.

للعجين:

- يُخلط الدقيق والملح ويضاف البيض وزيت الزيتون واللبن الحليب.

- يُعجن الخليط جيداً حتى يصير كتلة واحدة.
- يُرش قليل من الدقيق فوق سطح أملس ثم يُعجن الخليط حوالي 10 دقائق ويرش بقليل من الدقيق كلما احتاج الأمر.
- يُغطى العجين بقطعة قماش مبللة ويترك لمدة 45 دقيقة.
- يُرش قليل من الدقيق ويمد العجين إلى أن يصبح سُمكه حوالي 1/2 سنتيمتر وقطره 40 سنتيمتر (يرش السطح بقليل من الدقيق كلما بدأ العجين بالالتصاق).
- يُقطع العجين إلى شرائط عرضياً وطولياً لنحصل على مربعات.
- تُرفع قطع العجين الزائد، ثم يُملأ كل مربع بنصف ملعقة صغيرة من الحشو.
- يُضغط على الجوانب للصق كل جهة بالجهة المقابلة، أو يشكل كنصف دائرة.
- يوضع العجين على صاج مدهون بقليل من الزيت ويخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة حتى يصبح اللون ذهبياً.
- يُقدم الشيش برك مع صلصة اللبن الزبادي المطبوخة بالثوم المفروم ويرش بقليل من النعناع المفروم أو الجاف عند التقديم.
- يقدم المنتو بالطهي على البخار أو في قليل من المرق في فرن حرارته 325 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة وعند التقديم يرش بقليل من لبن الزبادي.

برك

يمكن طهي شيش البرك في المرق أو اللبن الزبادي مباشرة ولكن بطهيه بالفرن نحصل على لون ذهبي جذاب.

المقادير

1/2	ملعقة كبيرة خميرة
1/4	ملعقة صغيرة سكر
1 1/3	كوب ماء دافئ
3 3/4	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

■ تُذاب الخميرة والسكر في نصف كمية الماء الدافئ، وتترك لمدة عشر دقائق حتى تتفاعل.

■ يُخلط الملح والدقيق ويوضع في عجانة كهربائية على سرعة متوسطة وتُضاف الخميرة (يمكن العجن باليد).

■ يضاف الزيت إلى الخليط، ثم يضاف الماء المتبقي تدريجياً ويُعجن حتى يصبح العجين كتلة واحدة ملساء ناعمة.

■ يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى بقطعة قماش ويترك في مكان دافئ لمدة ساعتين أو حتى يتضاعف حجمه.

■ يُرش قليل من الدقيق على سطح طاولة ويُعجن العجين مرة أخرى لمدة خمس دقائق (مع مراعاة عدم الإكثار من الدقيق).

■ يُقسم العجين إلى قطعتين متساويتين ويمد على شكل دائرة ليكون قطرها حوالي 30 سنتيمتر.

■ في صاج مدهون بقليل من الزيت يوضع قرص البيتزا. يُغطى ويترك لحوالي نصف ساعة حتى يختمر، ثم يعمل به بعض الثقوب بالشوكة.

■ يُخبز في فرن حار حرارته 425 درجة فهر نهيت حوالي عشر دقائق.

- يمكن عمل هذا النوع من العجين ويحفظ في الفريزر بعد خبزه، ولتأهله بإحكام ويُحفظ ويستحسن إخراجه من الفريزر قبل إعادة استعماله بثلاثة ساعات.

بيتزا

لعمل البيتزا التقليدية تتبع الخطوات التالية :

- يمكن استخدام لحم مفروم أو قطع من الدجاج المطهو أو أنواع أخرى من الخضار أو الأنشوجة لتغطية البيتزا.

صلصة طماطم للبيتزا

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصلة متوسطة مفرومة
1	فص ثوم مفروم
4	كوب عصير طماطم
1	ملعقة كبيرة معجون طماطم
1	ملعقة صغيرة سكر
1/2	ملعقة صغيرة ريحان جاف
1/2	ملعقة صغيرة أوريجانو جاف
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الزيت ويُضاف إليه البصل المفروم ويُقلَّب حتى يَحْمَرُّ لونه لمدة 10 دقائق.
- يُضاف الثوم ويُقلَّب مع البصل لمدة 3 دقائق أخرى.
- يُضاف عصير الطماطم وكذلك تُضاف باقي المحتويات وتقلَّب لمدة 15 دقيقة.
- عندما يبدأ المزيج في الغليان تُخفف الحرارة ويُراعى الاستمرار في التقليب لمدة 15 دقيقة.
- تُترك الصلصة حتى تبرد قبل استعمالها فوق البيتزا.

- يمكن استخدام طماطم مقطعة قطعاً صغيرة عوضاً عن عصير الطماطم أو الصلصة المعلبة إذا كانت متوفرة ثم مرسها بالخلاط.

خضار لتغطية البيتزا

الطريقة

- تُغطي البيتزا بقليل من صلصة الطماطم للبيتزا.
- تُرش بنصف الجبن الموتزريلا المبشور.
- يخلط البصل والزيتون والفلفل ويُرش فوق الجبن.
- يُرش المتبقي من الجبن فوق الخضار.
- تُخبز البيتزا في فرن حرارته 300 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة.

المقادير

- 1 كوب جبن موتزريلا مبشور
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 بصل متوسط مقطع مربعات صغيرة
- 1/4 كوب زيتون أسود منزوع البذر

برامج أنت



المقادير

للتزيين:

ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
فلفل أحمر مقطع شرائح رفيعة طولياً	1
فلفل أخضر مقطع شرائح رفيعة طولياً	1
بصل متوسط مقطع شرائح رفيعة طولياً	1
ملعقة كبيرة خل أحمر	1/2
طماطم كبيرة مقطعة إلى مكعبات	2
ملعقة كبيرة من الزعتر الطازج	1
كوسى متوسطة	2
كوب زيتون أسود بدون بذور	1/2
كوب سكر	1/4
كوب ثوم صحيح	1/2
كوب جبن روكفرد	1/2
ملح وفلفل	

المقادير

للعجين:

ملعقة كبيرة خميرة كيماوية	1
ملعقة صغيرة سكر	1/2
كوب ماء دافئ	2 2/3
كوب دقيق	7 3/4
ملعقة صغيرة ملح	2
كوب جبن موتزاريلا مبشور	1/2
كوب سمسم	1/4

-في الصورة: البيتزا المشوية، رغيف السيد، البيتزا بالسّمسم والجبن

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق، ثم يُضاف مزيج الخميرة والمتبقي من الماء تدريجياً ويعجن جيداً حتى يصبح كتلة واحدة ملساء وناعمة.
- يُدهن وعاء بقليل من الزيت ويوضع به العجين ويُغلى ويُترك لمدة 15 دقيقة.
- يُضاف زيت الزيتون ويُعجن العجين جيداً ويُغلى ويترك لمدة ساعة في مكان دافئ حتى يختمر.
- يمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل دائرة قطرها (35 سنتيمتر)، ثم يُوضع الجبن الموتزريلا المبشور على بعد حوالي 3 سنتيمتر من الطرف بسمك (1 سنتيمتر). ثم يُرفع طرف الدائرة فوق الجبن ليشكل سوراً مرتفعاً قليلاً، ثم يُدهن هذا السور بقليل من الماء ويرش بالسهم.
- يُغلى القرص ويترك لمدة نصف ساعة حتى يختمر.
- يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت حوالي 20 دقيقة.

للتزيين:

- يُحمر الفلفل الأخضر والأحمر في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون لمدة 10 دقائق ويتبل بالملح والفلفل، ثم يُرفع من الزيت ويُترك جانبا.
- يُحمر البصل ويقلّب حتى يتغير لونه ويميل إلى البني الفاتح ثم يُضاف إليه الخل الأحمر ويُترك جانبا ليتشبع من نكهة الخل.
- تُوضع الطماطم في ماء مغلي لمدة 10 ثوان ثم تُقشر وتُقطع نصفين ويُصغط عليها قليلاً للتخلص من البذر، ثم تُقطع إلى قطع صغيرة وتُحمر في قليل من الزيت ويُضاف إليها الزعتر الطازج وتتبّل بالملح والفلفل.
- تُقطع الكوسى إلى أربع أجزاء طولياً وتتبّل بالملح والفلفل وقليل من زيت الزيتون وتُشوى حتى تنضج، ثم تُقطع إلى مكعبات.
- يُقطع الزيتون الأسود طولياً.
- تُوضع مقلاة على نار متوسطة الحرارة حتى تسخن، ثم يُوضع السكر ويُترك حتى يذوب ويتغير لونه إلى البني الفاتح (كراميل).
- تُضاف فصوص الثوم وتقلّب بملعقة خشبية حتى يغطي الكراميل كل الثوم.
- يُفنت الجبن الروكفور إلى قطع صغيرة.
- يُصف الخضار والجبن على هيئة مثلثات متقاربة مع وضع قطعة من الجبن الموتزريلا في الوسط كما هو موضح في الصورة.



برامجك أنت

فطيرة الجبن وصلصة الزيتون

... باستخدام أوراق الجلاش (الكلاج) يمكن عمل أي نوع من أنواع الفطائر التي تُحشى باللحم أو الخضار وخاصة تلك المصنوعة من الجبن والخرشوف، وتقدم مع صلصة الزيتون.

المقادير

للفطيرة:

أوراق جلاش (كلاج)	5
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
ملعقة كبيرة سمسم	2

للحشو:

كوب جبن أبيض	1/2
كوب جبن ريكوتا	1/4
خرشوف طازج مسلووق أو (1 كوب معلب)	2

لصلصة:

كوب جبن أبيض قليل الملح	1/4
كوب عصير ليمون	1/2
كوب زيت زيتون	1/4
كوب زيتون أسود بدون بذر	1/4

الطريقة

- تُفرد أوراق الجلاش وتدهن كل ورقة بقليل من الزيت قبل وضع الورقة التالية.
- يُخلط الجبن الأبيض والريكوتا.
- يُقطع الخرشوف قطع صغيرة ويُخلط مع الجبن.
- تُوضع الورقات بعد دهنها بالزيت في قالب بيضاوي متوسط الحجم ويضغط عليها حتى تأخذ شكل القالب ثم تملأ بخليط الجبن والخرشوف.
- يُغفل الجلاش بإحكام ويُقلب، ثم يُوضع في القالب مرة أخرى بحيث يصبح الجزء الأعلى بالأسفل والجزء الأسفل (الألمس) أعلى، ثم يدهن بقليل من الزيت ويرش بالسمسم.
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة.

برامج نت

- في خلاط كهربائي يُخفق الجبن الأبيض والليمون وزيت الزيتون والزيتون الأسود جيداً حتى يغدو مثل الصلصة.
- تُقدم الفطيرة دافئة مع قليل من صلصة الزيتون.

-يمكن أن تقدم صلصة الزيتون إلى جانب مكونات أخرى مختلفة، كجزء بمفرده أو خضار طازج مقطع قطعاً صغيرة وتقدم طازجة كنوع من المشهيات. ويمكن إضافة صلصة الزيتون إلى السلطة كمنكه.



... يُمكن استخدامها بدون جبن أو خضار وتقديمها كنوع من الخبز

المقادير

للعجين:

كوب ماء دافئ	1 1/4
ملعقة صغيرة خميرة	2
كيماوية	
ملعقة كبيرة عسل نحل	1
كوب دقيق أبيض	3 1/2
كوب دقيق أسمر (قمح)	1/4
ملعقة صغيرة ملح	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2

للتزيين:

كيلو سبانخ	1/2
طماطم كبيرة	2
كوب لبننة (أو جبن أبيض)	2
كوب عيش الغراب (فطر)	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	1

الطريقة

- يُذاب عسل النحل في نصف كمية الماء الدافئ، ثم تُضاف الخميرة وتُترك لتتفاعل حوالي 10 دقائق.
- يُخلط الدقيق الأبيض والأسمر والملح، ثم تُضاف الخميرة والمتبقي من الماء وزيت الزيتون تدريجياً وتُعجن جيداً حتى يتكون عجين من كتلة واحدة لا يلتصق ويكون أملس ناعماً.
- يُغطى ويُترك جانبا في مكان دافئ حوالي ساعتين ليختمر.
- يُقسم العجين إلى قسمين ويُمد على هيئة مستطيل.
- يُغطى العجين ويُترك نصف ساعة أخرى للاختمار.
- تُسخن ملعقة الزيت، ثم تُضاف أوراق السبانخ بعد غسلها وتجفيفها وتُقلب لمدة خمس دقائق حتى تُذبل، ثم نتخلص من الماء الناتج.
- يُقطع عيش الغراب إلى أربع قطع ويُضاف إليه عصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- تُقطع الطماطم إلى حلقات متساوية رقيقة.
- يُوضع العجين على شواية ساخنة لمدة 10 دقائق من كل ناحية حتى ينضج.
- تُقسم كمية الجبن وتمد فوق البيتزا وتُضاف أوراق السبانخ وحلقات الطماطم وعيش الغراب.

بيتزا

- يُمكن استخدام العجين نفسه وخبزه بالفرن عوضاً عن الشوي.

عجين المكرونة وطهيها

... يفضل عدم نخل الدقيق المستعمل في صنع المكرونة.



المقادير

كوب دقيق 1 3/4

بيض 2

ملعقة كبيرة ماء 1 1/2

ملعقة كبيرة زيت زيتون 1

ذرة ملح

الطريقة

للعجين:

يمكن وضع جميع المحتويات في خلّاط كهربائي وتُخفق وتدمج جيداً للحصول على عجينة متماسكة. أو إذا كانت ستصنع باليد:

يوضع الدقيق على سطح أملس وتعمل حفرة.

يُخفق البيض والماء والزيت ويُصب بداخل الحفرة.

يتم مزج قليل من الدقيق بالسائل الموجود باستعمال الشوكا وتكرّر الحركة دائرياً حتى يتم خلط كل الدقيق بالسائل ويتكون عجينة المكرونة.

في كلا الحالتين عند عمل العجين بالماكينة أو يدوياً فيجب مد العجين عدة مرات ليصبح رقيقاً جداً قبل تشكيله. وإذا أردنا استخدام النشابة (المرقاق) فيجب الضغط عليها ليصبح رقيقاً جداً وأقل من ربع سنتيمتر في السمك.

تُشكل المكرونة حسب الرغبة سواء بتقطيعها شرائط رقيقة، أو لفها حول ملعقة خشبية لتشكل اسطوانة رقيقة، وتقطع. أو تُشكل على شكل مربعات وتضم من الوسط على هيئة فيونكة.

توضع طبقة من المكرونة بعد تشكيلها على قطعة فمائل نظيفة.



أو تعلق لتجف أو تُستخدم مباشرةً بسلقها في ماء مغلي بقليل من الملح لمدة دقيقتين وتصفى وتقدم مع الصلصة المفضلة.

طهي المكرونة:

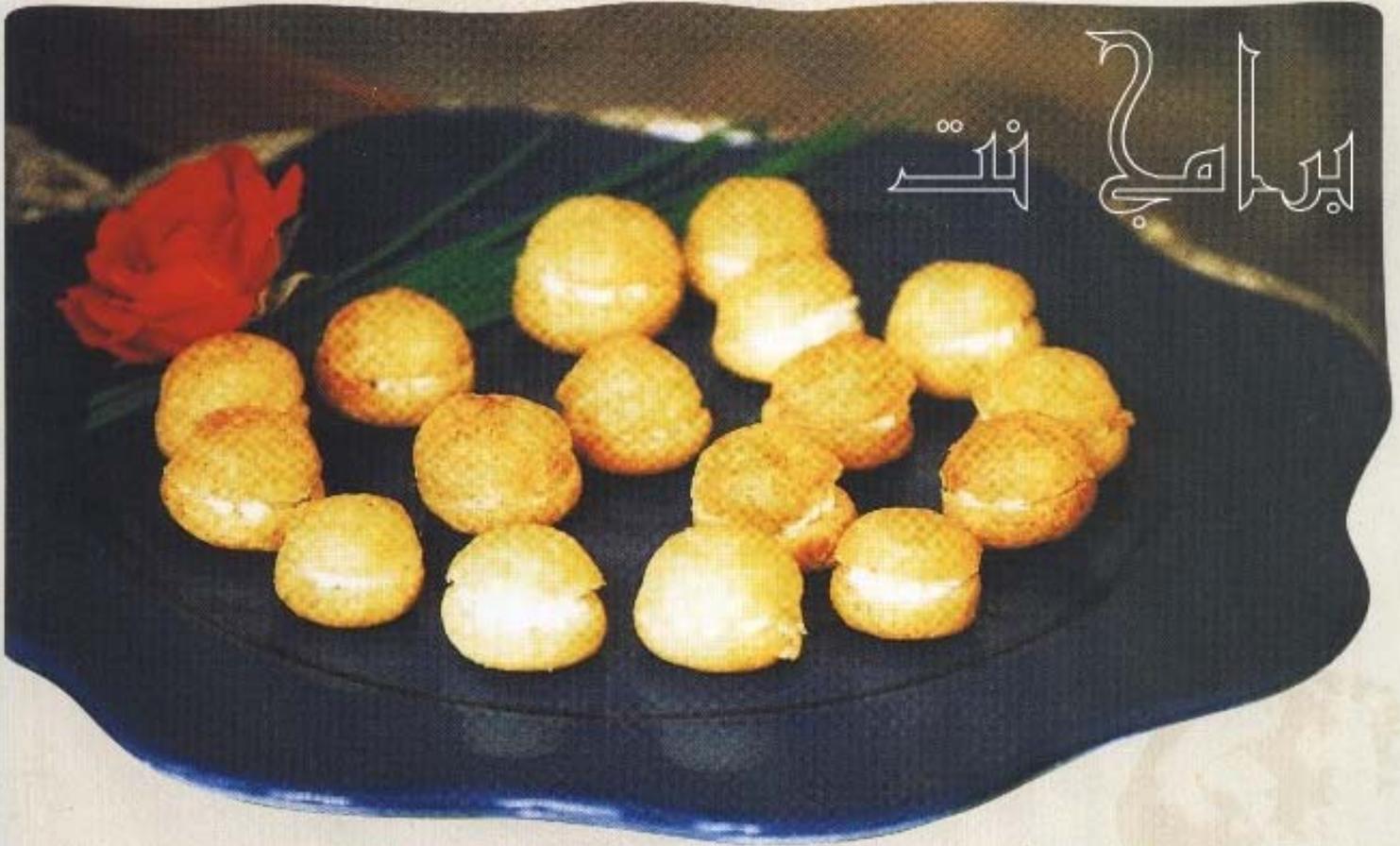
- للحصول على طبق مكرونة ذو مذاق طيب يجب إتباع بعض الملاحظات التالية :
عند سلق المكرونة يجب استخدام كمية كبيرة من الماء ولا تضاف المكرونة إلا عندما يبدأ الماء في الغليان.
- ولمنع التصاق المكرونة ببعضها (بسبب المادة النشوية الناتجة عند وضعها في الماء) فيجب تقليب المكرونة مرة أو مرتين على الأقل في أول بضع دقائق .
- يُضاف الملح وذلك لإعطاء وإظهار مذاق المكرونة . ويُراعى عدم إضافة المزيد من الملح عند عمل الصلصة أو المكونات الأخرى المضافة إليها . ولا يجب إضافة الزيت إلى الماء فمع أنه يساعد على عدم التصاق المكرونة إلا أنه سيعطيها غشاءً خارجياً يمنع تشرب وتشبع المكرونة بعد ذلك بالنكهة المضافة إليها من صلصة أو توابل .

برامج أنت

- تصفى المكرونة لعمل التورتوليني أو الرفيولي بالجبن الريكوتا.
- يُضاف قليل من الزعفران أو السبانخ المطحونة للحصول على نكهات وألوان مختلفة.
- للحصول على نكهة أفضل لا يجب شطف المكرونة بعد سلقها فذلك يساعد على التخلص من الطبقة الخارجية المكونة أثناء الغلي والتي يمكن أن تساعد على تماسك الصلصة إلى حد ما فلذا يراعى تحضير الصلصة من قبل حتى تتفادى غسل المكرونة بعد السلق .
- إذا كان الغرض هو صنع المكرونة وحفظها جانباً لوقت آخر فيمكن عند ذلك غسلها وإضافة القليل من الزيت حتى لا تلتصق . ويمكن إعادة تسخينها بوضعها في قليل من الماء المغلي قبل الاستخدام .



برامانج نت



المقادير

كوب دقيق	1/2
كوب زبدة	1/3
بيض	2
ذرة ملح	
كوب ماء	1/2
ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان)	1
مبشور	

الطريقة

- يُوضع الماء والزبدة في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.

- يُضاف الملح و الدقيق دفعة واحدة مع الاستمرار في التقليب ويفضل استخدام ملعقة خشبية.
- عندما يندمج الدقيق جيداً يُرفع الخليط عن النار.
- يُضاف البيض تدريجياً واحدة في كل مرة مع الاستمرار في الخفق ولا تضاف البيضة الثانية حتى تتجانس الأولى تماماً.
- يُوضع الخليط في كيس حلوان (خاص للترزين ويشكل على هيئة دوائر صغيرة على صاج (صينية) ويرش بالجبن المبشور.
- يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة عشر دقائق.
- يترك ليبرد بعد خبزه.
- يُقطع إلى أنصاف بالعرض ويُملاً باللبنة مخلوطة بقليل من الزعتر.

- يجب استعمال إناء سميك عند طهي الدقيق.

- يجب إضافة البيض واحدة تلو الأخرى مع التأكد من تجانسها تماماً قبل إضافة البيضة الأخرى.

- يجب تسخين الفرن قبل وضع العجين به إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت.

- براعي عدم فتح الفرن أثناء عملية الخبز وتترك المدة كاملة (حوالي 10 دقائق) للحجم الصغير وتزداد المدة كلما زاد الحجم.

خبز بالبصل والتوابل

... يمكن عمل هذا الخبز بطرق متعددة باستخدام أنواع أخرى من الخضار أو بطريقة مختلفة لتشكيل الخبز. فيمكن وضعه في قوالب صغيرة أو في قالب كبير.

الطريقة

- يُخلط البصل المفروم والثوم والزبدة والبيض حتى يمتزج الخليط جيداً.
- يُقلب الملح والكزبرة الجافة والكمون وجوز الطيب.
- يُخلط حوالي كوب من الدقيق مع الخميرة والسكر ويحرك جيداً.
- يُضاف خليط البهارات وخليط البصل إلى خليط الدقيق ويقلب جيداً ويترك لمدة ساعتين ليختمر.
- يُضاف الدقيق المتبقي والماء بالتناوب إلى باقي المحتويات مع الاستمرار في العجن حتى تندمج كل المحتويات جيداً. يغطي ويترك لمدة ساعة أخرى.
- يُوضع العجين في قوالب صغيرة مدهونة بقليل من الزيت ويمكن خبزه كما هو أو يدهن بقليل من البيض والحليب (1 بيضة + 2 ملعقة كبيرة حليب).
- تُخبز قوالب العجين في فرن حرارته 375 درجة لمدة 25 دقيقة.

المقادير

- 1 كوب بصل مفروم ناعم
- 1 فص ثوم مفروم ناعم
- 4 ملعقة كبيرة زبدة سائحة
- 2 بيض مخفوق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- مطحون
- 1/3 ملعقة صغيرة جوز الطيب
- مطحون
- 4 1/4 كوب دقيق
- 2 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 1/4 كوب ماء

برامجك أنت



أطباق

رئيسية

برامجنا

course



لحوم

- 134 المقدمة
- 135 رقانق الخبز باللحم
- 136 بطاطس مبطنة
- 137 طاجن اللحم بالفرن
- 138 كفتة ملفوفة بالبادنجان
- 139 كفتة بصلصة الليمون
- 141 عكاوي
- 142 فخذ الضأن بالبرغل
- 143 لحم بالكوسى
- 144 الشاورمة بالبطاطس
- 145 أرز باللحم والزبادي
- 146 موزان ضأن
- 148 كباب الحلة وخضار التوري
- 150 الكبة
- 151 كبة القمح على البخار
- 152 كبة الحامض
- 154 كبة الأرز والبطاطس
- 155 ستيك (شرايح لحم) ملفوف
- 156 ريشن بقر بصلصة الطماطم
- 157 البطاطس المقروسة بالريحان

بالهنا والشفا

main

الأطباق الرئيسية

يأتي الطبق الرئيسي غالباً ثالثاً من حيث التقديم علي معظم موائد الطعام، يسبقه الحساء والمقبلات بأنواعها المختلفة، وذلك لتهيئة المعدة لاستقبال وجبة دسمة هي محتويات هذا الطبق الرئيسي.

ومفهوم الطبق الرئيسي *Main Course* يختلف من شعب لآخر حسب العادات والتقاليد الغذائية والمورثات الاجتماعية، وهو لدى معظم الشعوب يحتوي على اللحوم والطيور والأسماك والخضروات، مع مراعاة جماليات التقديم المختلفة.. ولدى شعوب أخرى تمثل الخضروات المكون الأساسي للطبق الرئيسي، سواء كانت على طريقة (اليخني العربي) أو الخضر غير الكاملة النضج على طريقة جنوب شرق آسيا.

ولأن الطبق الرئيسي هو الأكثر نسبة في مردوده الحراري (السعرات الحرارية) أصبح يراعى حالياً استخدام العديد من البدائل فيه، فيستخدم الزيت النباتي الذي يسكب على اللحوم المختلفة، كما يراعى تقديم الأرز والخضر على طريقة الطهي بالبخار الساخن. والطبق الرئيسي يعكس ما يحتاجه الجسم غالباً من مواد غذائية ضرورية، في مقدمتها البروتين والفوسفور واليود والكربوهيدرات وسائر المعادن الرئيسية كالحديد.

وارتبطت الأطباق الرئيسية بمناسبات الشعوب، ففي منطقتنا العربية نجد اللحوم بأنواعها الحمراء والبيضاء وأيضاً المأكولات البحرية تقدم في الأعياد ومناسبات الفرح. وأكثر من ذلك هناك أطباق بعينها كاللحوم وعلى الأخص لحوم الضأن ارتبطت بمناسبات خاصة في الأعياد ورمضان وغالباً ما يصاحب هذه الأطباق تجمع الأهل والأصدقاء.

وتعتبر الأسماك في مقدمة الأغذية الصحية والمفيدة للإنسان فهي كما وصفها القرآن الكريم "لحم طري وحلال" وربما المقصود بذكر صفة طراوة لحوم الأسماك هو خلوها بنسبة كبيرة من الدهون، وخبراء التغذية وضعوا الإجابة العلمية لهذا التساؤل فالأسماك تحتوي على نسبة عالية جداً من اليود والفوسفور والبروتين غير الضار، فضلاً عن افتقارها للدهون المشبعة، بالإضافة لسهولة هضمها.

وقديماً قالوا إن الطبق الرئيسي هو انعكاس لمهارة ربة البيت والشريحة الاجتماعية التي تنتمي إليها. ولقد دخلت العديد من المعتقدات القديمة في طريقة تحضير الطبق الرئيسي واختيار النوع المطلوب من اللحوم فيها - فمثلاً في الدول الشرقية يعتبر تقديم أجزاء من الذبيحة كالكوارع والرأس أمراً لا يليق بالضيف وذلك مبالغة في تكريمه وتجسيد الكرم العربي، بينما في دول جنوب شرق آسيا تعتبر هذه الأجزاء من الذبيحة من المتطلبات التي لا بد من توافرها في طبق الأغذية الغنية بالكالسيوم والفوسفور دون الاعتبارات الاجتماعية.

برامجك أنت



المقادير

رقائق خبز (راجع رقائق الخبز باب المعجنات)	10
كيلو لحم مفروم	1/2
كوب بصل مفروم ناعم	1/2
ملعقة كبيرة زيت نباتي	2
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	2
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة بهارات	1/2
كوب جبن موتزاريلا مبشور	1/2

الطريقة

- يُحمر اللحم المفروم على نار متوسطة لمدة عشر دقائق ثم نتخلص من كل الدهن الزائد.
- يُحمر البصل بملعقة من الزيت لمدة خمس دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً ثم يضاف إليه اللحم المطهو ويُقلب الخليط.
- يُتبّل اللحم والبصل بالملح والفلفل والبهارات ويُضاف إليه البقدونس ويُخلط الجميع جيداً ويُقسم الخليط إلى خمسة أقسام متساوية.
- تُرص خمسة من رقائق الخبز وتقسم كمية الجبن المبشور إلى عشرة أقسام متساوية.
- يُرش جزء من الجبن المبشور فوق رقاقة الخبز ثم يمد جزء من خليط اللحم ثم يرش بجزء آخر من الجبن المبشور ويغطى الجميع برقاقة ثانية من الخبز.
- تُدهن مقلاة بقليل من الزيت وتوضع على نار متوسطة وتحمّر تلك الرقائق المملوءة باللحم المفروم لمدة خمس دقائق من كل جانب أو حتى تبدأ بالاحمرار (سيساعد الجبن بالتصاق الرقائق بالحشو).
- تُقدم حالاً ويمكن حفظها بالفریزر أو التلاجة، وعند تقديمها توضع الرقائق في فرن ساخن لبضع دقائق قبل التقديم.



برامجك أنت

- يمكن استبدال اللحم المفروم بلحم مطهو سابقاً خال من العظم ويضاف للبصل بعد طهيهِ.

... في ليبيا يدعى هذا الطبق بطاطا مبطنة وهو طبق لذيذ وشهي.



الطريقة

- تُسلق البطاطس وتُقشر وتُقسم بالطول إلى نصفين وتُقور (تجوز) قليلاً.
 - يخلط اللحم، والبصل، وبيضة واحدة، والجبن المبشور، والبقسماط والبقدونس والملح، والفلفل والبهارات جيداً.
 - يكور الحشو وتحشى البطاطس مع الضغط الخفيف حتى لا ينهار الحشو.
 - تُغطى حبات البطاطس المحشية بالدقيق ثم البيض ثم البقسماط.
 - تُحمّر البطاطس المحشوة في قليل من الزيت حتى تتلون ثم ترفع في صينية (صاج) وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.
- تقدم ساخنة أو باردة مع سلطة خضار.

المقادير

- 6 بطاطس كبيرة
- 1/2 كيلو لحم مفروم
- 1 بصلة كبيرة مفرومة ناعمة
- 2 بيضة
- 1 كوب بققدونس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور (بارمازان)
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 1/2 كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
- ملح / فلفل
- 1 ملعقة كبيرة بقسماط (حسب الحاجة)
- زيت للتحمير



المقادير

1/2	كيلو لحم بقر أو ضأن مقطع
	مكعبات متوسطة
4	ملعقة كبيرة زيت نباتي
	ملح وفلفل
1	بصل كبير مبشور
2	فص ثوم مفروم
1	فلفل أخضر حامي (حار)
	مفروم
1/2	كوب حمص مسلوق (منقوع
	سابقاً لمدة 8 ساعات) أو علب
4	كوب ماء
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	كيلو سبانخ نظيفة مقطعة
2	بيض مخفوق
1/2	كوب جبن أبيض
1/4	كوب دقيق بقسماط (فتات
	خبز جاف)
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

- تُسخن نصف كمية الزيت في وعاء وتطهى به مكعبات اللحم وتتبّل بالملح والفلفل وتقلّب حتى يصبح لونها بنياً.
- يُضاف البصل والثوم والفلفل الأخضر الحار ويقلّب على نار متوسطة حتى يصبح لون البصل ذهبياً.
- يُضاف الحمص المسلوق والماء والطماطم والكمون وتقلّب المحتويات جيداً حتى تبدأ في الغليان ثم تغطى وتترك لمدة ساعة ويمكن إضافة ماء إذا احتاج الأمر.
- تُسخن الكمية الباقية من الزيت في وعاء ثم تطهى به السبانخ وتقلّب باستمرار لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى خليط اللحم والقاصوليا.
- يُفرك الجبن ويُضاف إلى البيض المخفوق كما يضاف دقيق البقسماط ويخلط جيداً ثم يغطى خليط اللحم والسبانخ ويوضع الخليط في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة نصف ساعة.

برامج أنت

نقع البقول يعيد الرطوبة إليها ويساعد على تقليل مدة الطهي.



الطريقة

للكفتة:

- يقطع الباذنجان إلى شرائح بالطول، ويرش بالملح ويترك لمدة ساعة.
- يُشطف من الملح ويعصر قليلاً.
- يُرص في صينية ويدهن بالزيت ويحمَّر بالفرن من الجانبين.
- يُخلط اللحم المفروم مع البصل والبقدونس والفلفل ويُعجن جيداً ويثبل بالبهارات والملح والفلفل.
- تُشكل الكفتة على هيئة أصابع. تُدحرج في الدقيق وتُنفض، ثم تُحمَّر في الزيت الساخن.
- تُرفع على منشفة ورقية.
- يُوضع إصبع الكفتة فوق شريحة الباذنجان وتلف وترص في الصينية بحيث يكون الجزء الملفوف في الأسفل حتى الانتهاء من الكمية.

للسلصة:

- تُخلط المقادير حتى يذوب معجون الطماطم وتتبّل وتُصب فوق الباذنجان.
- يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة.
- يُقدّم دافئاً مع الأرز الأبيض أو شرائح الخبز المحمر.

المقادير

للكفتة:

- | | |
|-----|---------------------------|
| 2 | بادنجان |
| | ملح |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت |
| 1/2 | كيلو لحم مفروم |
| 1 | بصل مفروم ناعم |
| 2 | ملعقة كبيرة بقدونس مفروم |
| 1 | فلفل أخضر مفروم ناعم |
| 1/4 | ملعقة صغيرة بهارات مطحونة |
| | ملح وفلفل |
| 2 | ملعقة كبيرة دقيق |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت نباتي |

للسلصة:

- | | |
|-----|-----------------|
| 1/2 | كوب معجون طماطم |
| 1 | كوب ماء |
| 1 | ملعقة كبيرة خل |
| | ملح وفلفل |



كفتة بصلصة الليمون

... هذه الكوروات هشة مقارنةً بالأنواع الأخرى من الكفتة وللمحافظة على شكلها، يُفضل عدم طهيها في أي نوع من أنواع الصلصة.

المقادير

للكفتة:

كوب بصل مفروم ناعم	1 1/2
كيلو لحم ضأن مفروم	1/2
بطاطس كبيرة مقشرة ومبشورة	1
كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)	1/2
بيضة	2
ملعقة كبيرة خل	1
كوب بقدونس مفروم	1/4
ملعقة صغيرة بهارات ملح وفلفل	1/2
كوب دقيق	1/2
زيت للتحمير	

الطريقة

للكفتة:

- يُخلط اللحم والبصل والبطاطس الميشورة ودقيق البقسماط جيداً.
- يُخفق البيض ويضاف إليه الخل ويخلط مع خليط اللحم.
- يُضاف البقدونس المفروم والبهارات والملح والفلفل ويُقَلَّب الخليط جيداً.
- تصنع كوروات صغيرة في حجم البندق من خليط اللحم وترش بقليل من الدقيق (حتى تغطيها قليلاً).
- يُسخن الزيت حتى يبلغ 350 درجة فهرنهايت وتحمر كوروات اللحم لمدة 5 دقائق أو إلى أن تنضج.
- لعمل دقيق بقسماط طازج يمكن طحن خبز يابس أو وضع خبز توست طازج في الخلاط حتى يصبح ناعماً.
- يُمكن أن تقدم هذه الكوروات باردة أو بغمزها في صلصة الليمون.

للصلصة:

- يُفضل أن يقطع الليمون ويعصر ويفرغ من الداخل ليصبح كوباً تقدم فيه هذه الصلصة.
- يُذاب السكر في عصير الليمون.
- يُوضع عصير الليمون على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يُذاب النشا في العسل ويُضاف تدريجياً ويُقَلَّب مع عصير الليمون.
- يُقَلَّب باستمرار حتى يصبح الخليط غليظ القوام ويصفى إذا لزم الأمر.
- تُخفق الزبدة في الخليط وهو دافئ وتُقدم الصلصة دافئة مع الكفتة وكذلك مع أطباق من الطيور أو الأسماك أو اللحوم المشوية.

للصلصة:

كوب عصير ليمون	1/2
ملعقة كبيرة سكر	2
ملعقة كبيرة عسل	2
ملعقة كبيرة نشاء	1/2
ملعقة كبيرة زبدة	1
ملح وفلفل	

برهانك



بركة الله

laissez a sa belle

المقادير

- | | |
|---|--|
| 1 | كيلو عكاوي (ذيل مقطع 2 سنتيمتر) |
| 1 | ملعقة كبيرة زيت نباتي |
| 4 | فص ثوم مفروم |
| 2 | كوب بصل صغير |
| 2 | ملعقة كبيرة دقيق |
| 1 | ملعقة صغيرة سكر |
| 1 | بصل متوسط مقطع قطعاً صغيرة |
| 1 | كوب جزر مقطع قطعاً صغيرة |
| | ملح وقلقل |
| | توابل طازجة (زعترا أخضر، بقدونس، كرفس) |
| 1 | كوب ماء |

الطريقة

- تُتبّل العكاوي بالملح والفلفل وتُرش بالدقيق.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة وتُحمّر قطع العكاوي من كل جانب.
- يُضاف الثوم والبصل المقطع والجزر والماء.
- تُربط التوابل الطازجة وتوضع مع الخليط ويُغطى الوعاء حتى تبدأ في الغليان.
- يُسخن السكر في وعاء آخر حتى يصبح مثل الكراميل وقبل أن يبدأ في الاحتراق يضاف البصل المقشر الصغير. ويُقلّب حتى تتكون قشرة ذهبية خارجية ثم يضاف البصل إلى العكاوي ويوضع الجميع بفرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 40 دقيقة.
- يمكن أن يقدم هذا الطبق بمفرده أو بجانب طبق من النشويات من الأرز أو البطاطس أو المكرونة.

برامج أنت

يُعتبر لحم العكاوي من أ لذ اللحم مذاقاً.



شورية

حجر
ومعجناتسلطات
ومشروباتلحوم
وطيور
وبحرياتأطباق جانبية
ومحضرراتفاكهة
وحلويات

مشروبات



الطريقة

المقادير

- يُضاف الماء المغلي إلى البرغل في وعاء ويغطى ويوضع فوق نار متوسطة لمدة 25 دقيقة ثم يبعد عن الحرارة ويترك جانباً لمدة 10 دقائق أخرى ثم يُرفع من الماء .
- تَحْمُصُ الكزبرة الناشفة والكمون في قليل من الزيت .
- يُحْمَرُ البصل في ملعقتين من الزيت لمدة 5 دقائق ، ثم يضاف الثوم ويُقَلَّبُ حتى يأخذ اللون الذهبي ثم تُضاف القرفة والزبيب والصنوبر والنعناع الجاف.
- يُقَلَّبُ البرغل في وعاء مع خليط البصل ويُضاف نصف كمية الكزبرة والكمون واللوز والصنوبر وتتبّل بالملح والفلفل.
- يُتَبَّلُ الفخذ بالملح والفلفل ثم يَمَلَأُ بالحشو وتربط بخيط سبب حتى تغلق جيداً ولكي نحافظ على الشكل العام للفخذ.
- تُوضَعُ الفخذ وتحمر في مقلاة كبيرة ساخنة جيداً من كل الجهاين وتُزَجُّ في فرن ساخن لمدة ساعة.
- يُضَافُ عصير الليمون والمرق إلى الصينية ، ثم الباقي من خليط الكزبرة والكمون.
- يقطع اللحم إلى حلقات ويُغطى بصلصة الكزبرة والكمون.
- تُقدَّمُ مع فاصوليا خضراء سوتيه بزيت الزيتون مع حلقات الثوم.

- 1/2 كوب برغل
- 1 1/2 كوب ماء مغلي *
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة جافة صحيحة
- 2 ملعقة كبيرة كمون صحيح
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب صنوبر
- 1/2 كوب لوز مبشور
- 1 بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة نعناع جاف
- 1/4 كوب زبيب
- 1 فخذ ضأن مخلي (خال من العظم) مع ترك عظم الموزة
- ملح/فلفل
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 كوب مرق لحم



... هذا الطبق يحتوي على كمية كبيرة من الخضار وهو قليل البروتين ويعتبر الطبق الأفضل للذين يريدون التقليل من كمية اللحم.

المقادير

1/2	كيلو كوسى مبشورة
4	بيض
1/4	كوب بقسماط (فتات خبز جاف)
1/4	كوب زيت
1	ملعقة كبيرة زبدة
1	بصل مفروم
1/4	كيلو لحم مفروم
1	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)
1/2	كوب بقدونس مفروم

الطريقة

- تبشّر الكوسى.
- يُحمّر البصل في الزيت قليلاً ثم تُضاف الكوسى وتقلّب.
- يخفق البيض جيداً ويتبل بملح وقلقل ويُضاف البقدونس المفروم.
- يُضاف اللحم المفروم والبقسماط ثم تُضاف الكوسى وتقلّب المواد جيداً ثم يضاف الجبن المبشور.
- تُوضع في قوالب مدهونة وتُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 35 دقيقة.
- يُمكن تقطيعها حلقات سميكة إذا كانت القوالب كبيرة الحجم.

برسامي نت

-تقدم الكوسى دافئة مع صلصة الطماطم وترش بالبقدونس



شورية

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

لحوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
وخضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

الشاورمة بالبطاطس

... الشاورمة من الأكلات المفضلة لدى خارج المنزل. وأحب تناولها كسندوتش مع الطحينة والبطاطس المحمرة. ولقد ابتكرت طريقة مختلفة وسهلة لتحضيرها في المنزل.



برامج نت

المقادير

- | | |
|-----|---------------------------|
| 1 | بصلة كبيرة مقطعة شرائح |
| 1/2 | كيلو لحم مقطع شرائح رقيقة |
| 2 | طماطم متوسطة مقطعة |
| | مكعبات صغيرة |
| 1 | ملعقة صغيرة ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة فلفل أسود |
| | مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة بهارات |
| 1/4 | كوب بقودونس مفروم |
| 1/4 | كوب زيت نباتي |
| 3 | بطاطس مسلوقة ومقشرة |
| 1 | كوب دقيق |

الطريقة

■ يُدعك البصل جيداً بالملح والفلفل والبهارات حتى يخرج بعض السائل من البصل.

■ تُوضع طبقة من شرائح اللحم في وعاء ثم توضع طبقة من البصل المتبل وتكرر الطريقة حتى الانتهاء من كل الكمية وتُغطى وتترك في الثلاجة لمدة يوم أو يومين.

■ يُوضع قليل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف اللحم على دفعات ويُغطى حتى ينضج، ثم تخلط الشاورمة بقليل من البقدونس المفروم والطماطم المكعبات وتقلب جيداً.

■ تُقطع البطاطس كعبدان الكبريت وتتبّل بالملح وقليل من الدقيق. يُوضع قليل من الزيت في وعاء وتُرص طبقة من البطاطس، ثم تُوضع فوقها طبقة من الشاورمة (بعيداً عن الحروف) يوضع فوقها طبقة أخرى من البطاطس كغطاء وتُقلّب لتحميم الوجه الآخر.

■ يُمكن تقديمها مع سلطة الطحينة.



... عند استخدام أرز غير الباسمتي يُراعى زيادة كمية الماء.

المقادير

كوب أرز باسمتي	2
ملعقة كبيرة زيت نباتي	4
بصل كبير مبشور	2
كوب لبن زبادي	1/2
كوب ماء	1
كوب لحم ضأن أو بقري	1/2
مكعبات صغيرة	
ملح وفلفل	
فص ثوم مفروم	3
ملعقة صغيرة جبهان (هال)	1/2
مطحون	
ملعقة صغيرة فلفل أحمر	1
(حار)	
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة	1/2
ملعقة صغيرة قرنفل مطحون	1/4
طماطم مكعبات	1
ملعقة صغيرة زعفران	1/2
مُضاف إلى	
ملعقة كبيرة ماء دافئ	2

الطريقة

- يُغسل الأرز ثم يُنقع في ماء مملح لمدة ساعتين، ثم يُصفى.
- يوضع الأرز المصفى في كمية كبيرة من الماء المغلي لمدة 8 دقائق ثم يُصفى مرة أخرى ويُغسل بماء بارد.
- تُضاف 3 ملاعق كبيرة من الزيت في وعاء على درجة حرارة متوسطة ويضاف إليه البصل ويُقلَّب باستمرار إلى أن يصبح لونه ذهبياً.
- في خلاط كهربائي يُخلط البصل المحمر ويُضاف إليه الزبادي والماء حتى يتجانس الخليط.
- تُضاف الملعقة المتبقية من الزيت في وعاء على نار متوسطة وتُشَوَّح (تَلَوَّح) بها مكعبات اللحم حتى يصبح لونها بنياً، وتقبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الثوم المفروم والتوابل والطماطم وتقلَّب باستمرار لمدة 10 دقائق، ثم يُضاف خليط البصل إلى خليط الثوم ويغطى الوعاء، وتُخفض حرارة النار إلى أن ينضج اللحم.
- يوضع نصف الأرز في صينية ثم يوضع خليط اللحم ويُغطى بالنصف الآخر من الأرز.
- يرش الأرز بخليط الزعفران المنقوع في الماء وتُغطى الصينية بورق ألومنيوم وتُطهى في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة.

براسميت

سيُتسبب لبن الزبادي في صنع طبقة من الأرز المحمر بأسفل الإناء.





المقادير

كوب صلصة طماطم	1/4	للموزات:	
		موزات ضأن	4
للأرز:		كوب مرق دجاج	3
كوب أرز باسمتي	2	فص ثوم مفروم	4
ملعقة كبيرة لوز مبشور	4	بصل كبير مفروم	1
ملعقة كبيرة صنوبر	3	ملعقة كبيرة ليمون مخلل مقطع	2
ملعقة كبيرة فستق	3	كوب زيت زيتون	1/4
ملعقة كبيرة زبدة	2	ملعقة كبيرة بهارات	1 1/2
ملح وفلفل		ملعقة صغيرة كمون	1/2
قليل من الزعفران		ملح وفلفل	
كوب ماء ساخن	1/4	كوب طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات	2



الطريقة

للموزات:

- تُتبل الموزات بالبهارات والملح والقلقل والكمون.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم تُحمّر الموزات حتى تصبح بنية اللون من كل الجهات ثم ترفع وتحفظ جانبا.
- في نفس الوعاء وعلى نار متوسطة يضاف البصل والثوم المفروم ويقلب باستمرار حتى يصبح ذهبي اللون.
- تُضاف الطماطم المقطعة وصلصة الطماطم والموزات ويقلب الخليط.
- يُضاف المرق وعند البدء بالغليان تُخفف درجة الحرارة ويغطى الخليط ويترك حتى ينضج.
- يُستدل على نضج اللحم عندما ينكمش عن العظم بحوالي 2 سنتيمتر.
- تُقدم مع الأرز أو الكسكسي.

للأرز:

- يُغسل الأرز البسمتي ويترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى.
- عند طهي الأرز البسمتي يُراعى أن تكون كمية الماء أكثر من الضعفين فيوضع حوالي 6 أكواب ماء على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان.
- يُوضع الأرز في الماء المغلي لمدة سبع دقائق إلى أن يبدأ في الفضج.
- يصفى ويُغسل بماء بارد ويترك جانبا.
- تُسخن الزبدة على نار متوسطة ثم يوضع اللوز والصنوبر والفتق ويقلب جيدا حتى يبدأ لونه في الإصفرار قليلا ثم يبعد جانبا، ويُحافظ على الزبدة.
- يُضاف الأرز إلى الزبدة الساخنة ويقلب ثم يُؤخذ قليل منه ويضاف إلى الماء المتشبع بلونه ونكهة الزعفران ثم يُضاف مرة أخرى إلى بقية الأرز ويقلب جيدا.
- عند التقديم يزين الأرز بالمكسرات كما يمكن إضافة الزبيب إلى المكسرات.

برامجك أنت

- يُمكن اتباع الطريقة نفسها لعمل دجاج بالعظم مقطع.
- يُمكن عمل هذا الطبق بدون استخدام المكسرات.



كباب الحلة وخضار التورلي

... تعتبر كباب الحلة من الأكلات الشائعة والسهلة وهذه طريقة مختلفة في تحضيرها بتقديمها في فطيرة.



المقادير

للفطيرة:

كوب دقيق	2
ملعقة صغيرة سكر	1/4
ملعقة صغيرة ملح	1/2
كوب قطع صغيرة مثلجة من الزبدة	1
ملعقة كبيرة ماء مثلج	4

لخضار التورلي:

ملعقة كبيرة زيت زيتون	1
ملعقة صغيرة ثوم مفروم	1
ملعقة صغيرة صلصة طماطم	2
باذنجان حجم متوسط مقطع قطعاً صغيرة	1
طماطم مقطعة قطعاً صغيرة	4

للكباب:

فصوص ثوم حلقات	8
ملعقة كبيرة زيت نباتي	4
كيلو لحم مقطع (بقر أو ضأن) بدون عظم	1
عود من القرفة	3
حبة قرنفل	3
حبهان (هال)	3
بصل متوسط مفروم إلى قطع صغيرة	3
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة	1
ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون	1/2
ملح	
كوب ماء	1/2

شورية	كوسى صغيرة مقطعة	1	ملعقة صغيرة ريحان مفروم	1/2
	فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة	1	ملح وقلفل	
خمير ومسحبات	كوب مرق دجاج	1/2	ملعقة صغيرة بصل مفروم	1
	ملعقة صغيرة أوريجانو مفروم	1/2	كوب بصل أحمر (مقطع مكعبات)	1/2

لطريقة

للكباب:

- في وعاء سميك يُسخن الزيت على نار متوسطة.
- يُحمر اللحم بعد غسله ويُقلَّب باستمرار.
- تُضاف البهارات وتخلط جيداً وعند اندماجها يضاف البصل المفروم ويُقلَّب.
- يُضاف الماء ويغطي الوعاء بإحكام ويترك حتى ينضج اللحم تماماً.
- يُمكن إضافة قليل من المرق أو الماء إذا تبخر السائل قبل نضوج اللحم.

للفطيرة:

- في عجانة (آلة عجن) يوضع الدقيق والسكر والملح وتقلَّب المواد على سرعة متوسطة أثناء التقليب يضاف الماء والزبدة.
- يُخلط العجين جيداً ثم يُلَف في ورق ويُحفظ في الثلاجة لحين الاستعمال.
- يُقطع العجين لأحجام مناسبة ثم تُفرد القطع على هيئة وعاء أو أنية يوضع بها ورق الألمنيوم وقليل من البقول حتى لا ينتفخ العجين ثم تتهيأ بالفرن لمدة 10 دقائق في حرارة متوسطة.

للخضار:

- يُسخن الزيت ويُحمَّر البصل المفروم ثم يُضاف الثوم ويُحمَّر قليلاً.
- تُضاف صلصة الطماطم وتقلَّب باستمرار حتى نحصل على لون بني فاتح.
- يُضاف الخضار من طماطم وكوسى وبادنجان وقلفل وكذلك المرق.
- يُقلَّب الخليط على نار هادئة حتى ينضج.
- عند تقديمها في نفس اليوم يمكن إضافة الأعشاب وكذلك الملح والقلفل.
- أما إذا كانت ستقدم في يوم آخر فيستحسن عدم طهي الخضار طهيًا كاملاً.
- يمكن تحضير الفطائر مسبقاً على شكل وعاء أو سلة.
- تُوضع كمية مناسبة من اللحم في فطيرة العجين المصنوعة على شكل وعاء وتوضع الخضار في فطيرة أخرى بحيث نحصل على المنشويات المطلوبة لهذه الوجبة.

يعتبر هذا الطبق من الأطباق المفضلة لدى الكثيرين ويطهى بنفس الطريقة التي تطهى بها البخني التي تعد طريقة طهيها من أكثر الطرق شيوعاً.





الطريقة

المقادير

- يُغسل البرغل جيداً ثم نتخلص من الماء بوضعه في مصفاة والضغط عليه
- يُمد البرغل في إناء مسطح لمدة ساعتين حتى يتبخر معظم الماء منه.
- يُقزم البصل بالمفرمة ليصبح ناعماً ويخلط البرغل واللحم المفروم والبصل جيداً.
- يُتبّل الخليط بعد خلطه جيداً.
- يُقزم الخليط مع قليل من الثلج المجروش أو الماء المثلج ويتم القرم مرتين ليصبح الخليط ناعماً ومثل المعجون.

- 1 كوب برغل
- 1/2 كيلو لحم مفروم (ضأن أو بقر)
- 1 بصل حجم كبير
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 1/4 كوب ماء مثلج أو ثلج مجروش

للحشو:

- 1/4 كيلو لحم مفروم (ضأن أو بقر)
- 1/2 بصل صغير مفروم
- 1/4 كوب صنوبر محمص
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي وزيت للقلي

للحشو:

- يُسخن الزيت ثم يضاف إليه البصل المفروم ويحمر لمدة 5 دقائق ويتبل باستمرار.
- يُضاف اللحم ويُطهى على نار متوسطة حتى ينضج ثم يتبل بالملح والفلفل والبهارات.
- نتخلص من أي دهن ناتج عن طهي لحم الحشو ويترك الحشو حتى يبرد.



لعمل الكبة:

- تَبَلُّ اليد بماء بارد ويؤخذ من عجين الكبة حجم بيضة صغيرة.
- يُضغَط بإصبع الإبهام على اللحم لعمل فجوة ويصبح اللحم على شكل كوب صغير.
- تُوضَع ملعقة صغيرة من الحشو ثم يُضغَط على الجزء المفتوح لتقفَل بإحكام وتصبح مدببة من الجهة التي كانت مفتوحة وبيضاوية من أسفل.
- يُسخن الزيت وتحمَّر الكبة حتى يصبح لونها بنياً ثم ترفع من الزيت ويتم النضج بالفرن.

يمكن حفظ الكبة في الفريزر قبل إتمام تصجيجها بالفرن. وعند التقديم توضع في الفرن حتى يتم نضجها.

لعمل صينية من الكبة، تدهن صينية بقليل من الدهن ثم يقسم خليط الكبة إلى تصفين. يوضع النصف الأول في الصينية ثم يوضع الحشو مع مراعاة ترك مسافة خارجية حوالي 1,5 سنتيمتر ثم تغطى بالجزء الثاني من خليط الكبة ويضغَط عليها جيداً وخصوصاً عند الأطراف. تقطع الكبة إلى مربعات ويضاف ملعقتين من الماء البارد بحيث يسيل بين الفتحات وحافة الصينية وتُطهى في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت إلى أن تنضج.



برامج أنت

كبة القمح على البخار

يُمكن حشو كبة القمح بالخضار أو نفس حشو الكبة

الطريقة

- يُنقع القمح في ماء ساخن لمدة ثمان ساعات.
- تُنقع البليلة في ماء ساخن لمدة ساعتين.
- يُصفى القمح والبليلة ويشطف بالماء، ثم يترك ليحفظ قليلاً.
- يُطحن القمح والبليلة في خلاط كهربائي حتى يصبح الخليط ناعماً، ثم يضاف البصل والبيضة وقليل من الماء حتى يتكون عجين.
- يُتبل بالملح والفلفل.
- يُشكَل على هيئة كرات في حجم البيضة.
- يُوضَع في قالب المعمول.
- يُمكن تسويته على البخار أو يُقلى في الزيت الساخن ويقدم مع تشكيلة الكبة والسلطة الخضراء.

المقادير

- 1 كوب قمح
- 1 كوب بليلة
- ملح وفلفل
- 1 بصل
- 1 بيضة

كبة الحامض

... سُميت بهذا الاسم لمذاقها الحمضي القوي بسبب استخدام الليمون وحمض الليمون.



برامجنا

المقادير

2	كوب أرز	1/2	ملعقة صغيرة حمض الليمون
1/2	كيلو لحم مفروم	4	كوب مرق دجاج
3	ملعقة صغيرة كمون مطحون	2	كوب ماء
	ملح وفلفل	1/2	كيلو لفت مغسول ومقطع أربع قطع
3	بصل صغير	1/2	كيلو ورق سلق مقطع شرائط أو سبانخ
4	ملعقة كبيرة زيت نباتي		
1	ملعقة صغيرة بهارات مخلوطة		
2	ملعقة كبيرة بقادونس مفروم		
1/4	ملعقة صغيرة ليمون جاف مطحون		
	(ليمون عُمانِي - لومي)		
1/4	كوب صلصة طماطم (معجون)		

الطريقة

- يُغسل الأرز ويُجفف ثم يطحن إلى أن يصبح مسحوقاً ناعماً كالدقيق.
- تُوضع بصلة واحدة بعد تقطيعها في الخلاط الكهربائي وتُطحن ثم يُضاف إليها الأرز المطحون.



■ يُضَاف اللحم المفروم ويُراعى أن تكون كميته نصف كمية الأرز المطحون ويُخلط جيداً حتى يصبح كالعجين.

■ يُتَبَّل بالملح والفلفل وملعقة من الكمون المطحون ويمكن إضافة قطعيتين من الثلج إذا تطلب الأمر.

■ تُفْرَم واحدة من البصل ويُسخن الزيت ثم يُضَاف إليه البصل والبهارات وملعقة من الكمون المطحون وتُقلَّب حتى يصبح البصل ذهبياً.

■ يُضَاف اللحم المفروم ويقلب ويتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه البقدونس ويُترك على النار حتى ينضج تماماً ثم يُترك جانباً حتى يبرد.

■ يُقَسَّم عجين كبة الأرز إلى كورات في حجم عين الجمال (الجوز) ويضغط عليها حتى تشكل حفرة فيها للحشو.

■ تُمَلَأ كبة الأرز بقليل من مزيج اللحم المفروم المطهون وتُغْفَل بإحكام مع مراعاة تبليل الأيدي لتشكل بسهولة مثل الأقماع الصغيرة.

■ في نفس الأثناء يُسخن المتبقي من الزيت وتقطع البصلة المتبقية إلى قطع صغيرة وتُحْمَر لمدة عشر دقائق.

■ تُضَاف صلصة الطماطم وتُخلط جيداً حتى تمتزج وتضاف إليها الملعقة الأخيرة من الكمون وحمض الليمون والليمون المطحون.

■ يُضَاف المرق والماء وتُتَبَّل بالملح والفلفل، وعند البدء في الغليان تُوضَع كبة الأرز المحشوة باللحم وتترك لمدة 15 دقيقة حتى تبدأ في الغليان ثانية.

■ تُخَفَّف الحرارة ثم تضاف قطع اللفت وشرانط السلق، وتترك حتى ينضج اللفت تماماً.

برامج أنت

— يُراعى إضافة قليل من المرق أو الماء إذا كانت الصلصة سميكة كما يمكن إضافة قليل من الأرز المطحون إذا كانت الصلصة سائلة.





الطريقة

المقادير

- يُسلق الأرز في كمية متوسطة من الماء حتى ينضج ويُصفى جيداً.
- تُسلق البطاطس حتى تنضج، ثم تقشر.
- يهرس الأرز والبطاطس في ماكينة اللحم (المفرمة).
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل والبهارات.
- تُشكّل على هيئة دوائر في حجم البيضة، وتجوف على شكل كوب صغير.
- تُحشى كل واحدة بحشو الكبة وتقفّل جيداً، تغمّس في البيض والبقسماط (خبز جاف مطحون).
- تُحمّر في الزيت الساخن.
- تُرفع على منشفة ورقية.
- تُقدّم ساخنة أو باردة مع السلطة الخضراء.

- 1/4 كيلو أرز
- 1/2 كيلو بطاطس
- ملح وفلفل وبهارات وكرّم
- 1 بيض مخفوق
- 1/2 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- زيت نباتي للقلي

المقادير

للكستيك:

4 قطع لحم ستيك (شرائح لحم)

رقيق

4 ملعقة كبيرة زبدة

ملح وفلفل

للحشو:

1/2 كوب بسلة (بازيلاء) مجمدة

1/2 كوب عش غراب (قطر) مقطع

قطعاً صغيرة

1 ملعقة كبيرة رقيق

4 ملعقة صغيرة رقيق بقسماط

(فتات خبز جاف)

1 ملعقة كبيرة جبن رومي

مبشور (بارمازان)

2 كوب مرق لحم

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

■ تُقطع شرائح الستيك تقطيعاً رقيقاً ويمكن ترقيقها بالطرق عليها.

■ تُخلط البسلة مع عش الغراب ودقيق البقسماط (فتات الخبز) وتُتبّل بالملح والفلفل.

■ تُوضع شرائح اللحم وتُرش بالجبن الرومي المبشور ثم تحشى بوضع خليط البسلة فوق الجبن ولفها ثم إحكامها بوضع خلة (عود أسنان) في نهاية قطعة اللحم.

■ يُغلى الستيك الملفوف بالدقيق.

■ تُسخّن الزبدة وتوضع قطع الستيك الملفوف وتُقلّى حتى تحمّر من جميع الجهات.

■ يُضاف المرق وتخفض الحرارة ويضاف عصير الليمون وتترك قطع الستيك حتى تبدأ في الغليان.

■ يجب أن تكون لفائف الستيك مغطاة بالسائل وتقلّب حتى يصبح السائل غليظاً ويصبح مثل الصلصة.

■ عند التقديم يراعى نزع الخلة (عود الأسنان) وأن تغطي لفائف الستيك بالصلصة.

برامجنا



شورية

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشهييات

خوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
وحضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

رَيْشَن (كستليتة) بقر بصلاصة الطماطم



المقادير

1	كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)	للصلصة:	
	زيت للقلي	جزر	1
2	بيض مخفوق	عروق (أضلاع) بقدونس	10
	ملح وفلفل	بصلة متوسطة حمراء	1
		ملعقة كبيرة زيت زيتون	2

الطريقة

- يقطع الجزر والكرفس والبقدونس والثوم و البصل إلى قطع متوسطة وتوضع المواد في وعاء على نار متوسطة.
- تُضاف الطماطم المقطعة وتترك على النار لمدة 1/2 ساعة وتقلب بملعقة خشبية.
- يهرس خليط الجزر والطماطم في مصفاة أو يخفق في الخلاط ثم يضاف إلى الإناء ثانية ويضاف الملح والفلفل وزيت الزيتون ويترك على النار حوالي 15 دقيقة ويقلب باستمرار.

	ملح وفلفل	
2	ضلع كرفس	
1	ملعقة صغيرة ثوم مفروم	
1/2	كيلو طماطم مقطع قطعاً صغيرة	
4	ورق ريحان طازج	

لريش العجل:
ريش (كستليتة) عجل 4



- في نفس الأثناء تنقع ريش العجل لمدة 30 دقيقة في البيض المخفوق.
- يُوضع الزيت في وعاء للقلي على نار متوسطة وعندما يُسخن الزيت جيداً يُرْفَع اللحم من البيض وتمرغ الريش في دقيق البقسماط (فتات الخبز) ثم توضع في الزيت وتحمّر من كل جانب لمدة حوالي 15 دقيقة إلى أن ينضج كل جانب.
- تُرْفَع الريش (الكستليتة) من الزيت وتوضع على ورق حتى يمتص كل الزيت الزائد.
- توضع الصلصة على النار وعند بدء الغليان تضاف الريش وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.

البطاطس المهروسة بالريحان

الطريقة

- تسلق البطاطس في ماء مملح حتى تنضج.
- تُقشّر البطاطس وتهرس جيداً إما عن طريق شوكة أو بوضعها في مصفاة يدوية.
- يضاف اللبن الحليب إلى اللبن الزبادي والزبدة ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ الخليط في الغليان.
- تُمزج البطاطس المهروسة مع خليط اللبن الحليب.
- يُضاف الريحان المفروم وزيت الزيتون إلى خليط البطاطس وتتبّل بالملح والفلفل.
- تُشكّل البطاطس المهروسة إلى أشكال بيضاوية باستخدام ملعقتين بحيث تملأ ملعقة بالخليط ثم يضغط عليها بملعقة أخرى وتكرر الطريقة إلى أن نحصل على الشكل المطلوب.

المقادير

- 4 بطاطس حجم كبير
- 1/4 كوب لبن حليب
- 1/4 كوب لبن زبادي
- 1/4 كوب زبدة
- 2 ملعقة صغيرة ريحان مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل

برامج أنت

-يراعى أن تهرس البطاطس يدوياً وليس عن طريق الخلاط الكهربائي فهذا يجعل البطاطس مطاطية.

طاير

- 159 دجاج محشي بالفريك
160 دجاج محمر بالليمون المخل
161 دجاج مشوي
162 دجاج مع الكنافة
163 كسرونة الدجاج والخضار
164 دجاج وخضار مشوي
166 مجبوس (مكبوس) الدجاج
167 دجاج بالقراصيا
168 برت بلاو
170 دجاج مقلي (أمريكي)
171 بطاطس مهروسة بالصلصة
172 دجاج بالخضار والكسكسي
173 القرسة
174 راقات الجلاش بالدجاج
176 رقائق الخبز بالدجاج
177 مفتول بالدجاج وفاء الورد
178 بط محشي بالبصل
180 ديك حش (رومي) محشي
182 طاجن السممان
183 ملوخية بالأرناب

www.egypt.com
Alaha Pink



حمام محشي بالفريك

... يمكن طهي الحمام بمفرده، وتبع الطريقة لعمل الفريك كطاجن بالفرن.

المقادير

4	حمام صغير
1/4	كوب دقيق
1	بصل كبير مبشور
4	كوب ماء
2	حبهان (مال) صحيح
1	قطعة مستكة
1	ملعقة كبيرة زبدة
1 1/2	كوب فريك
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يشطف جيداً. وإذا وجد معه الكبد والقوانص فتغسل أيضاً ويصفى الجميع من الماء ويترك جانباً.
- يوضع الماء حتى يبدأ بالغليان ثم يضاف إليه نصف كمية البصل والملح والفلفل والحبهان والمستكة ويترك ليغلي لمدة 5 دقائق.
- يضاف الحمام، ثم تُخفض الحرارة إلى هادئة ويترك لمدة 35 دقيقة حتى يبدأ بالنضج.
- يغسل الفريك جيداً حتى نتخلص من كل الشوائب، ويصفى من الماء.
- توضع الزبدة على النار ويضاف إليها المتبقي من البصل ويقرب لمدة 5 دقائق.
- يضاف الكبد والقوانص بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة حتى يتغير لونها، ثم يضاف الفريك ويحمر قليلاً، ويضاف إليه قليل من مرق الحمام ويترك على النار حوالي خمس دقائق.
- يرفع من النار ويترك ليبرد قليلاً.
- يرفع الحمام من المرق ويصفى ثم يملأ بخليط الفريك والبصل.
- يوضع الحمام المحشي في وعاء ويوضع حوله المتبقي من الفريك ويضاف إليهم المرق (الناتج من سلق الحمام) ويغطى ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تُخفض الحرارة إلى هادئة حتى يتبخر السائل ويتم نضج الحمام والفريك تماماً.



- يمكن إضافة قليل من الماء أو المرق أثناء الطهي إذا تطلب الأمر ويجب غسل الفريك جيداً وتنشيفه قبله قبل الاستخدام

دجاج محمر بالليمون المخلل



الطريقة

المقادير

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ■ يُغسل الدجاج بقليل من الملح جيداً ثم يشطف ويجفف. | 1 دجاجة (حوالي 1 1/2 إلى 2 كيلو) |
| ■ يُخلط البصل والثوم والتوابل والبقدونس والكزبرة والملح والفلفل مع الدعك باليد جيداً ليتجانس الخليط. | 2 بصل متوسطة مقطع قطعاً صغيرة |
| ■ يُسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة. | 4 فص ثوم مفروم |
| ■ يُدعك الدجاج بنصف خلطة البصل، ثم يُحمَّر ويُقلَّب باحتراس حتى يصبح ذهبي اللون. | 1/2 كوب كزبرة خضراء مفرومة |
| ■ يُضاف الماء أو المرق ويترك ليغلي، ثم يُغطى الوعاء ويُترك على نار هادئة لمدة ساعة. | 1/2 كوب بقدونس مفروم |
| ■ تُقطع واحدة من الليمون المخلل إلى قطع صغيرة، وتُضاف مع المتبقي من خليط البصل والثوم ويضاف الخليط إلى الدجاج. | 1/2 ملعقة صغيرة جنزبيل طازج مفروم |
| ■ يُشطف الزيتون ويُضاف إلى الدجاج ويترك مرة أخرى على النار بدون تغطية لمدة 15 دقيقة. | 1/2 ملعقة صغيرة كركم |
| ■ تُرفع الدجاجة من الوعاء ويترك الخليط ليتبخر منه أكبر نسبة من السائل. | ملح وفلفل |
| ■ يُقطع الليمون المخلل إلى شرائح. | 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| ■ تُوضع الدجاجة في طبق التقديم مع الصلصة وتُزين بشرائح الليمون المخلل والزيتون. | 1 كوب ماء أو مرق دجاج |
| | 2 ليمون مخلل |
| | 1/2 كوب زيتون |



... يعتبر الحمام من الطيور سريعة الطهي فلذا يجب ان تكون الحرارة هادئة عند طهيه.

المقادير

حمام	4
كوب دقيق	1/4
بصل كبير مبشور	1
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة زعتر أخضر	2
مفروم ناعم أو بقدرونس	
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2

الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يُشطف جيداً.
- يُقطع الحمام من الظهر باستخدام مقص حتى يصير مفلطحاً وقطعة واحدة ثم يطرق حتى يصير مُسطحاً.
- يُخلط البصل بالملح والفلفل وعصير الليمون والزعتر والزيت جيداً.
- يُتبّل الحمام بالخليط ويُغطى به كاملاً ثم يحفظ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل ويمكن تحضيره قبل الشوي بيوم.
- إذا كان الشوي سيتم على الفحم فيجب أن تكون حرارة الفحم متوسطة. أو يُشوى الحمام على أطراف الشواية.
- يُستخدم المتبقي من الخليط لتتبيل الحمام عند قلبه على الشواية.
- يُمكن تقديم الحمام المشوي فوق طبق من الأرز أو إلى جانب طبق من السلطة.



يُمكن استعمال السمّان أو الدجاج الصغير بالطريقة نفسها.

دجاج مع الكنافة

... إذا نظرنا مما تصنع الكنافة فنجدها عجيب من ماء ودقيق، ويمكن أن تأخذ أي نكهة فإذا وضعنا القطر أو الشراب عليها تكون حلوه، فلذا كنت أتعامل مع هذه المكونات الشيقة وكان هذا الطبق من صدور الدجاج المحشية بالخضار والملفوفة بالكنافة إحدى هذه النتائج.



الطريقة

المقادير

- تقطع الكوسى والفلفل الأخضر والأحمر والجزر والبصل والأسبارجوس كعبدان الكبريت طولها حوالي 5 سنتمتر وتُتبّل بقليل من الملح والفلفل ويخلط الخضار ويضاف إليه الجبن المبشور.
- تفتح صدور الدجاج وتُملأ بخليط الخضار والجبن ثم تُقفل بإحكام عن طريق استخدام خلة أسنان أو سيخ صغير.
- يُسخن الزيت وتُتبّل الصدور بملح وفلفل وتُحمّر في الزيت وتترك جانباً.
- تُذاب الزبدة ثم تخلط مع الكنافة وتقسّم الكنافة إلى أربعة أجزاء.
- توضع الكنافة على سطح مستوي ثم توضع صدور الدجاج بها ثم تُلف بالكنافة لتغطي تماماً.
- تُحمّر الكنافة الملفوفة في مقلاة مع قليل من الزيت لمدة 5 دقائق من كل جهة.
- توضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة حتى تنضج.
- تقطع الصدور من المنتصف وتقدم مع قليل من صلصة الفلفل الأحمر وتزين بقليل من صلصة الفلفل الأصفر.

- 4 صدور دجاج
- 1 كوسى متوسطة
- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل أحمر
- 1 جزر
- 10 أسبارجوس (هليون) أو فاصوليا خضراء
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب جبن مبشور (موتزاريلا)
- 1 كوب صلصة فلفل أحمر مشوي
- 2 ملعقة كبيرة صلصة فلفل أصفر مشوي (اختياري)
- 1/2 كيلو كنافة
- 1/4 كوب زبدة

- تابع وصفة الفلفل الأحمر مع طبق اللازانيا (صفحة 228) بقسم الأطباق الجانبية. ولعل صلصة الفلفل الأصفر تتبع نفس الخطوات باستبدال الفلفل الأحمر بالأصفر.



المقادير

1	دجاج (مقطعة 8 قطع)
1/2	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة زبدة
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1/2	كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
2	طماطم كبيرة مقطعة قطعاً كبيرة
1/2	كوب بصل مقطع صغير
1/2	كوب عيش الغراب (فطر) مقطع حلقات
1	فص ثوم مفروم
1	كوب مرق دجاج
1	كوب عصير طماطم طازج

الطريقة

- تُغسل قطع الدجاج جيداً وتجفف.
- تُتبّل قطع الدجاج بالملح والفلفل وترش بالدقيق.
- تُوضع الزبدة والزيت على نار متوسطة ثم يُحمّر الدجاج إلى أن يصبح لونه بنياً من الجهتين.
- تُرفع قطع الدجاج وترص في صينية فرن.
- يُوضع البصل والفلفل وعش الغراب والطماطم والثوم في نفس الإناء.
- تُتبل المواد بالملح والفلفل وتخفف الحرارة إلى هادئة وتترك لبضع دقائق (حتى يبدأ الخليط بالغليان) ثم يُضاف إليه المرق وعصير الطماطم.
- يُضاف الخليط إلى قطع الدجاج وتُغطى بورق الألومنيوم وتوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت وتترك لمدة 30 دقيقة، ثم يرفع الغطاء وتترك في الفرن لمدة عشر دقائق أخرى أو حتى ينضج الدجاج ويتبخر معظم السائل.



هذا الطبق مناسب للتقديم إلى جانب طبق من الأرز بسبب احتوائه على الخضار وصلصة الطماطم



شورية

عبر
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

لحوم

وطيور

وبحريات

أطباق جانبية
وحضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات



المقادير

للدجاج:

- | | |
|---|--|
| 1 | قطعة من الجنزبيل (حوالي ملعقة كبيرة) |
| 4 | فص ثوم |
| 1 | ملعقة صغيرة كركم مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون |
| | (بابريكا) |
| 1 | ملعقة صغيرة ملح |
| 1 | ملعقة صغيرة كمون مطحون |
| 1 | كوب زبادي |
| 2 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| 2 | دجاجة صغيرة الحجم (1/2 كيلو أو أكثر قليلا) |
| 2 | ملعقة كبيرة زبدة أو زيت |

للخضار:

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 | شمر طازج مقطع شرائح |
| 3 | كوسى مقطعة شرائح |
| 1 | فلفل أخضر مقطع شرائح كبيرة |
| 2 | طماطم مقطعة حلقات سميكة |
| 4 | فص ثوم |
| 1 | ملعقة صغيرة حبهان مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة كركم |
| 4 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| 6 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| | ملح وفلفل |

طريقة

للدجاج:

يُغسل الدجاج جيداً ويقطع إلى قطعتين، وتعمل بعض الفتحات بطرف السكين (يمكن نزع الجلد والعظم).

يُفرم الجوزبيل والثوم ويضاف إليه الكركم و الفلفل و الملح والكمون ويخلط جيداً.

يُخلط عصير الليمون واللبن الزبادي مع خلطة الثوم والجوزبيل.

تُتبّل قطع الدجاج في الخليط وتُغطى وتترك في الثلاجة حتى يتشرب الدجاج النكهة (على الأقل ثلاث ساعات).

تُسخن الشواية جيداً ثم تُرص قطع الدجاج بحيث تكون غير متلاصقة.

تُدخن بخليط الزبادي من وقت لآخر، وتقلب بعد حوالي 10 دقائق.

تُدخن بالزيت أو الزبدة أثناء الشوي، إلى أن تنضج تماماً.

تقدم مع الخضار المشوي.

للخضار:

يُطحن الثوم والحبهان والكركم وقليل من الملح في الهاون حتى ينعم.

تُضاف باقي المقادير وتتبّل بالملح والفلفل.

يُتبّل الخضار بالخلطة ويترك لمدة نصف ساعة ليتشبع من النكهة.

يُشوى الخضار ويقدم ساخناً مع الدجاج المشوي.

يمكن استخدام تتبيلة الزبادي لنقع اللحم المستخدم لعمل الكباب

شوربة

عبر
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

لحوم

وطيور

وبحريات

أضاق حانية
وحضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

مجبوس (مكبوس) الدجاج

... يمكن إعداد طبق المكبوس باستخدام قطع اللحم أو السمك.

الطريقة

- يُوضع البصل المفروم في إناء على نار متوسطة ويُقلب ثم يُرش بقليل من الماء حتى يصبح ليّنًا.
- يُضاف الزيت ثم الكزبرة المطحونة والكمون المطحون والليمون المطحون والحبهان.
- يُخلط ويُقلب لمدة 10 دقائق على النار أولاً.
- يُطحن الثوم في الهاون ويُضاف ملعقة واحدة صغيرة من البهارات وقليل من الملح وعصير الليمون.
- تُدعك الدجاجة بخليط الثوم من الداخل والخارج، ثم تُحشى بنصف خليط البصل.
- تُحمر الدجاجة قليلاً من كل الجهات، ويُضاف النصف الآخر من خليط البصل، ثم يُضاف إليها الماء وتترك على نار متوسطة حتى تنضج.
- تُرفع الدجاجة، ثم يُضاف الأرز والليمون العُماني الصحيح وأعواد القرفة وحبّات الفلفل الأسود والكرّم والمتبقي من البهارات إلى المرق الناتج عن سلق الدجاج.
- تُوضع الدجاجة في وعاء آخر ويُوضع معها الأرز المطهو والبيض المسلوق.
- يُذاب الزعفران في ماء الورد، ثم يُرش به الطبق، وتُوضع مرة أخرى على نار منخفضة جداً لمدة 20 دقيقة.
- يُزيّن بالكزبرة المفرومة قبل التقديم.

المقادير

كوب بصل مفروم	2 1/2
ملعقة كبيرة زيت نباتي	2
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	1
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة ليمون جاف مطحون (لومي)	1/4
ملعقة صغيرة حبهان مطحون	1/2
فص ثوم	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
دجاجة (1 كيلو جرام)	1
ملعقة كبيرة زيت	1
كوب ماء	7
كوب أرز	3
ليمون عُماني صحيح	2
عود قرفة صحيح	2
حبّات فلفل أسود	10
ملعقة صغيرة كركم	1/4
بيض مسلوق	4
ملعقة كبيرة ماء ورد	1
قليل من الزعفران	
ملعقة كبيرة كزبرة خضراء	2
طاولة مفرومة	

— يمكن إعداد المكبوس بالدجاج المقطع بدون حشوه وذلك بطهي الأرز في المرق الناتج عن سلق قطع الدجاج بدون رفعها من ليز.

شورية

الطريقة

- تُنسل قطع الدجاج وتجفف.
- تُخلط التوابل وتقبل قطع الدجاج بدعكها جيداً.
- تُوضع الزبدة مع الزيت في مقلاة على نار حامية حتى يسخن جيداً.
- تُوضع قطع الدجاج بحيث يكون الجلد ملامساً للمقلاة.
- تُخفف النار بحيث تكون متوسطة الحرارة ويقلد الدجاج حوالي 6 دقائق من كل جانب حتى يحمر الجانبين.
- يُضاف البصل مع التقليب لحوالي 5 دقائق، ثم يضاف المرق.
- تُغطى المقلاة حتى الغليان ثم تخفف النار ويقلد الدجاج من حين لآخر لحوالي 30 دقيقة.
- تنسل قطع الدجاج من المرق وتترك جانباً.
- يضاف البرقوق المجفف وعود القرفة والعسل والليمون إلى المرق ويقلد لحوالي 10 دقائق على نار متوسطة (مع المحافظة على حبات القراصيا سليمة).
- تُوضع قطع الدجاج في إناء قابل للحرارة ويصب فوقها خليط القراصيا ويغطى بورق الألمنيوم ويوضع في فرن درجة حرارته 350 درجة لمدة 15 دقيقة.

المقادير

- | | |
|-------|---|
| 1 | دجاجة (حوالي 1 1/2 كيلو جرام) مقطعة إلى ثماني قطع |
| 1 | ملعقة صغيرة قرفة مطحونة |
| 1/2 | ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون |
| 1/4 | ملعقة صغيرة زعفران |
| 1 | ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج |
| | ملح |
| 3 | ملعقة كبيرة زبدة |
| 3 | ملعقة كبيرة زيت نباتي |
| 2 | بصل متوسط مفروم |
| 1 | ورق غار |
| 1 1/2 | كوب مرق دجاج |
| 1 | كوب قراصيا بدون بذر |
| 1 | عود قرفة |
| 2 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| 3 | ملعقة كبيرة عسل نحل |

حزب
ومصحات

سلطات
ومشروبات

لحوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
ومخبزوات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

-تقدم ساخنة مع طبق من الكسكسي أو الأرز-



... تقدم هذه القطيرة في المطبخ العراقي.



المقادير

كوب كفتة لحم صغيرة مطهوء	1/2	العجين:	
كوب أرز مطهوء	2	كوب زبدة	1
بيض مسلوق	2	كوب دقيق	4
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	2	ملعقة صغيرة ملح	1
ملعقة كبيرة شبت مفروم	1	ملعقة كبيرة دهن نباتي مثلج	6
ملح وفلفل		ملعقة كبيرة ماء مثلج	11

الطريقة

لعمل العجين:

- تُقطع الزبدة إلى قطع صغيرة ويترك في التلاجة حتى يتماسك
- يُضاف الملح إلى الدقيق ويخلط جيداً.
- يُعجن الدقيق بوضع قطع الزبدة والدهن النباتي في عجانة آلة العجن) حتى يندمج الخليط تماماً.

للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب بصل مفروم
- 1 كوب دجاج خالي من العظم مطهوء



- يُضاف الماء المثلج تدريجياً حتى يصبح العجين كتلة واحدة.
- يلف العجين في كيس بلاستيك بعد تشكيله ككرة ويحفظ في النلاجة قبل مده بنصف ساعة على الأقل.

للحشو:

- يُسخن زيت الزيتون على نار متوسطة ثم يضاف إليه البصل المفروم ويقلب لمدة 5 دقائق، ثم يُوضع جانباً.
- تُضاف قطع الدجاج المطهّر وكذلك الكفتة المطهّرة والأرز ويقلب الخليط جيداً.
- يُقطع البيض المسلوق إلى قطع صغيرة ويضاف إلى خليط الأرز ويضاف إليهم البقدونس المفروم والشبت المفروم ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك جانباً حتى يبرد.

لعمل الحشو مع الفطيرة:

- يُرش قليل من الدقيق ويفرد العجين ليصبح دائرة قطرها حوالي 50 سنتيمتر.
- يلف العجين حول النشابة ليسهل رقعها.
- في وعاء عميق بارتفاع 15 سنتيمتر وقطره 20 سنتيمتر مدهون بقليل من الدهن، يوضع العجين بحيث يلامس الوعاء من الداخل وتتدلى الأطراف الزائدة من العجين خارج الوعاء.
- يُمأل العجين بخلطة الأرز ويضغط عليها قليلاً ثم تغطى بالأطراف الخارجية بحيث تغلق من أعلى.
- يُوضع الوعاء في فرن حرارته 350 درجة لمدة ساعة حتى ينضج عجين الفطير ويصبح لونه ذهبياً.
- تُترك الفطيرة لمدة 10 دقائق ثم تقرب في طبق التقديم وتقطع إلى ستة أجزاء متساوية.

— يمكن استخدام الحشو نفسه لعمل طبق من الدجاج الخالي من العظم وذلك عن طريق سحب العظم من الدجاج بعد فتحها من الخلف وملئها بهذا الخليط ووضع البيض صحيحاً في الأرجل والأجنحة ثم تخيطها وخبزها بالفرن.



دجاج مقلي على الطريقة الأمريكية

... وصلنتني خطابات كثيرة تطلب عمل بعض الأكلات
السريعة التي تقدم في محلات الـ (Fast Food)



الطريقة

- يخلط اللبن الرايب والخردل وقليل من الملح (حوالي 2 ملعقة صغيرة) ونصف ملعقة من الخردل المطحون ونصف ملعقة من الشطه.
- يغسل الدجاج ويقطع إلى ثماني قطع ثم تتبل القطع بخليط اللبن الرايب وتترك في الثلاجة لمدة من يوم إلى ثلاثة أيام.
- يخلط الدقيق والبكنج بودر والثوم المفروم والباقي من الملح والفلفل والخردل المطحون والشطه حتى يتجانس الخليط جيداً.
- ترفع قطع الدجاج من التتبيلة مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل ملتصقة بها ثم توضع في خليط الدقيق.
- تقلب القطع في خليط الدقيق حتى تغطي تماماً بالدقيق المتبل وتترك نياً لمدة ساعة وتقلب بين الحين والآخر.
- يسخن الزيت في مقلاة حوالي 350 درجة فهرنهايت على نار متوسطة الحرارة.
- ترفع قطع الدجاج وتنفض من أي دقيق زائد ثم توضع في الزيت الساخن.

المقادير

- 2 كوب لبن رايب
- 1/4 كوب خردل (مسترد) معجون
- 5 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة خردل مطحون جاف
- 1 ملعقة صغيرة شطه (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 دجاج (حوالي 1 : 1 1/2 كيلو)
- 3 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة بكنج بودر
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مفروم ناعم
- زيت للقلي



- تحمر قطع الدجاج لمدة 8 دقائق من كل جهة حتى تنضج.
- تُرفع قطع الدجاج من الزيت وتوضع فوق ورق أو شبكة معدنية للتخلص من الزيت الزائد.
- تقدم ساخنة مع البطاطس البوريه (المهروسة) وسلطة الكرنب والجزر.

بطاطس مهروسة بالصلصة البنية



الطريقة

- تُسلق البطاطس في كمية كافية من الماء البارد على نار متوسطة وتترك حتى تنضج تماماً.
- تُقشر البطاطس ثم تهرس ويفضل أن تهرس عن طريق الفرغ بشوكة أو بمصفاة يدوية ولا ينصح بهرسها باستخدام الخلاط الكهربائي حتى لا تصبح مطاطية.
- إذا كانت البطاطس ما زالت ساخنة يضاف إليها باقي المحتويات وتخلط جيداً. أما إذا لم تكن ساخنة، فتسخن الزبدة وتضاف إلى البطاطس وتقلب جيداً ثم تضاف إليها باقي المحتويات.
- تقدم دافئة مع الصلصة أو بدونها.

للصلصة البنية:

- يُغسل العظم ويُجفف ويُرص في صينية فرن ويُدهن بالزيت.
- يُخبز في الفرن 450 درجة فهرنهايت حتى يحمر.
- يُقلب كل الخضار ويُرص في الصينية مع العظم ويُعاد للفرن حتى ينضج.
- يُرفع العظم من الصينية ويضاف 3 إلى 4 أكواب ماء ويُترك على نار متوسطة حتى يغلي، تُخفض الحرارة وتترك لحوالي ساعة أو حتى ينقص السائل بمقدار النصف.
- تُصفى الصلصة وتُتبل بالملح والفلفل. تُقدم أيضاً مع أطباق اللحم أو الطيور.
- يمكن عمل هذه الصلصة بالطريقة السريعة باستخدام ورق الخضار ومكون الطماطم ويمكن تقديمها مع جميع أنواع الطيور واللحوم.

المقادير

للبطاطس المهروسة:

- | | |
|-----|--|
| 6 | بطاطس حجم متوسط |
| 2 | ملعقة كبيرة زبدة |
| 1 | ملعقة صغيرة ملح |
| 1/4 | ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون |
| 3 | ملعقة كبيرة زيادي قليل من جوزة الطيب مطحون |

للصلصة البنية:

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 | كيلو عظم بقر قطع صغيرة |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت |
| 1 | بصل مقطع قطعاً صغيرة |
| 1 | جزر مقطع قطعاً صغيرة |
| 3 | عروق كرفس مقطع قطعاً صغيرة |
| 3 | طماطم متوسطة مقطعة |
| 2 | ورق غار |
| 2 | عود زعتر أخضر |
| | ملح/فلفل |

دجاج بالخضار والكسكسي



راجع عصير الليمون والنعناع في باب المشروبات

الطريقة

- إذا كان الوعاء المستخدم هو الخاص بعمل الكسكسي والذي يتكون من إنائين، السفلي لطهي الخضار والأعلى للكسكسي، توضع ملعقة من الزيت في الوعاء السفلي على نار متوسطة.
- تحمر قطع الدجاج في الزيت حوالي 6 دقائق من كل جهة.
- يُضاف البصل المقطع ويُقلب حتى يصبح طرياً.
- تُضاف الطماطم والماء ويترك الخليط حتى يبدأ بالغليان ثم تُخفف الحرارة ويُضاف الزعفران، ويُترك لمدة 5 دقائق.

المقادير

- | | |
|-------|----------------------------------|
| 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | كيلو دجاج (مقطع إلى 8 قطع) |
| 4 | بصل متوسط الحجم مقطع حلقات رقيقة |
| 2 | كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة |
| 1 1/2 | كوب ماء |
| 1 | قليل من الزعفران |
| 3 | كوب كسكسي |
| 1 1/2 | كوب ماء دافئ |
| 2 | كوسى صفراء مقطعة أنصافاً |
| 2 | كوسى خضراء مقطعة أنصافاً |
| 2 | جزر مقشر مقطع أنصافاً |
| 1 | قرع متوسط مقشر ومقطع قطعاً كبيرة |
| 2 | لفت مقطع أرباع |
| 15 | بصل صغير مقشر |
| 2 | بطاطس مقشرة ومقطعة |
| 1 | ملعقة كبيرة بهارات ملح وفلفل |



- يُخلط الكسكسي في وعاء آخر مع كوب ماء دافئ وقليل من الملح والمتبقي من الزيت ويوضع في الإناء العلوي فوق الإناء الذي يُطهى فيه الدجاج والخضار ويُغطى بإحكام للحفاظ على البخار الناتج لحوالي 30 دقيقة.
- يُنقل الكسكسي ويُقلب في وعاء واسع ويُفرك بأطراف الأصابع ويُرش بقليل من الماء الدافئ، ثم يعاد مرة أخرى إلى الوعاء العلوي.
- تُضاف البهارات إلى الدجاج وكذلك الخضار ويُتبّل بالملح والفلفل ويترك لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- في تلك الأثناء يُؤخذ قليل من السائل من الإناء السفلي ليرش فوق الكسكسي ويُقلب بالشوكة حتى تتفكك حباته عن بعضها ويصير هشاً وينضج تماماً.
- يجب أن تكون الخضار قد طُهِيت تماماً بعد إضافتها تدريجياً بحسب نوعها وحجمها كما يمكن إضافة الحمص المُعلب أو أي نوع آخر من الخضار.
- عند التقديم يوضع الكسكسي في طبق وتُصنع به فتحة بالمنتصف يوضع بها الخضار والدجاج ويُرش الكسكسي بالمرق.
- إذا كان الوعاء المستخدم ليس الخاص بطهي الكسكسي فيمكن استخدام وعاء كبير يوضع فوقه مصفاة تغطي من الداخل بقطعة من الشاش حتى تحفظ الكسكسي داخل المصفاة وتساعد على مرور البخار من الفتحات.
- للمحافظة على البخار محكوماً داخل الإناء يجب لف الوعاء من الخارج بقطعة من القماش أو البلاستيك.
- معظم الأنواع الجاهزة من الكسكسي يمكن طهيها بإضافة المرق الساخن وتغطيتها وتركها لبضع دقائق حتى يتم النضج ويقدم الكسكسي مع صلصة لهريسة.



الهريسة

الطريقة

- يُنزع الجزء الأعلى من الفلفل وتخلص من البذر.
- تُذاب الشطة الناعمة في الماء حتى تصبح لينة.
- يُقشر الثوم ويُفروم جيداً مع الفلفل الأحمر أو عن طريق خلاط كهربائي أو يدق في الهاون ويضاف إليه الكمون والملح والشطة اللينة وتتأكد من اندماجهما جميعاً حتى يصبح معجون.
- يوضع الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف إليه خليط البهارات والثوم ويُقلب جيداً ويُضاف إليه صلصة الطماطم ويخلط الجميع حتى يتجانس الخليط.
- يمكن أن يقدم دافئاً أو بارداً ولكن يجب أن نتأكد من أن كل المحتويات اندمجت ومتجانسة جميعاً.

المقادير

- | | |
|-----|--------------------------------|
| 5 | حبات فلفل أحمر حامي |
| 1 | كوب زيت زيتون |
| 2 | فص ثوم |
| 1 | ملعقة كبيرة كمون مطحون |
| 2 | ملعقة كبيرة شطة ناعمة |
| 2 | ملعقة كبيرة ماء |
| 1/2 | ملعقة صغيرة ملح |
| 1 | ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون) |

راقات الجلاش (الكلاج) بالدجاج

... (الجلاش) من أفضل المكونات الموجودة بمطبخنا والتي يمكن أن نستعملها في أطباق كثيرة.

المقادير

لصلصة الطماطم:	
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
كوب بصل مفروم	1/2
كيلو طماطم مقطعة قطعاً صغيرة	1/2
ملح و فلفل	
ملعقة صغيرة شطه ناعمة	1/4
ملعقة كبيرة زبيب	1
ملعقة كبيرة صنوبر مُحَمَّص	1

للدجاج والخضار:

طماطم	2
بادنجان (أبيض أو أسود)	1
جزر	2
فلفل أخضر	1
فلفل أحمر	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملح و فلفل	
ملعقة كبيرة أعشاب مجففة أو زعتر مفروم	1
صدور دجاج خالية من العظم والجلد	4
ورقة جلاش (كلاج)	12
كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)	1/4
ريحان للتزيين	

الطريقة

للصلصة:

- يُسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة ويُحمَّر البصل قليلاً حتى يصبح ذهبي اللون.
- تُضاف الطماطم وتُتبَّل بالملح والفلفل والشطه. وتترك لتغلي لحوالي 5 دقائق.
- يُضاف الزبيب والصنوبر ويُقلَّب.
- تُرفع الصلصة عن النار وتترك جانباً حتى تبرد قليلاً.



للدجاج والخضار:

■ تُقَطَّع الطماطم إلى حلقات بسُمك حوالي 1 سنتيمتر ويقطع الباذنجان طولياً.

■ يُقَشَّر الجزر ويقطع إلى شرائح رقيقة.

■ يُقَطَّع الفلفل الأخضر والأحمر ويتخلص من البذر ثم يقطع إلى 6 شرائح طويلة.

■ يُخَلَط 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير الليمون مع الملح والفلفل والأعشاب المجففة.

■ يدهن الدجاج والخضار بخليط الزيت والأعشاب ويشوى حتى ينضج.

■ تقطع صدور الدجاج بعد أن تبرد قليلاً إلى شرائح رقيقة.

■ تُفرد ورقة من الجلاش وتدهن بزيت الزيتون وتُرش بالجبن الرومي المبشورة وتكرر الطريقة نفسها على كل راق باستخدام 4 ورقات.

■ تُعاد هذه الطريقة حتى نحصل على 3 مستطيلات من أوراق الجلاش على أن يكون كل مستطيل من أربع ورقات.

■ يُقَطَّع بالقطاعة أو يوضع صحن مدور قطره حوالي 15 سم فوق رقائق الجلاش ثم يقطع بطرف سكين حادة بحيث نحصل على دائرة، وتكرر نفس الطريقة للحصول على عدد من الدوائر من رقائق الجلاش.

■ توضع الرقائق في صاج في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة حتى يميل لونها إلى الذهبي، وتترك جانباً لتبرد.

■ توضع دائرة من رقائق الجلاش في طبق التقديم ثم يُصَف عليها حلقات وشرائح الخضار دائرياً ويُوضع قليل من صلصة الطماطم في الوسط. ثم توضع دائرة أخرى من الرقائق وتُرص شرائح الدجاج دائرياً ثم يُوضع قليل من صلصة الطماطم في الوسط.

■ تُوضع الطبقة الأخيرة من رقائق الجلاش ويُوضع قليل من صلصة الطماطم في الوسط وتُزين بأوراق الريحان الطازجة ويُرص حولها بضع قطع من شرائح الخضار والدجاج.

- يمكن إتباع الخطوات نفسها بعمل دوائر صغيرة لتقدم كمقبلات ويمكن استبدال الدجاج بخضار فقط



المقادير

رقائق خبز (راجع رقائق الخبز باب المعجنات)	10
كيلو صدور دجاج خالية من العظم و بدون جلد	1/2
كوب بصل مقطع شرائح رقيقة	1/2
فلفل اخضر مقطع كعيدان الكبريت	1
فلفل أحمر مقطع كعيدان الكبريت	1
ملعقة كبيرة زيت نباتي	3
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة بهارات	1/2
كوب جبن موتزاريللا مبشور	1/2

الطريقة

- تقطع صدور الدجاج إلى قطع في حجم الأصابع.
- توضع 2 ملعقة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم تضاف قطع الدجاج المقطعة وتُقلَّب لمدة عشر دقائق.
- يُضاف البصل و الفلفل الأحمر والأخضر وتترك المواد لمدة 7 دقائق أخرى حتى تنضج.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل والبهارات ويُنقل إلى وعاء ويخلط بالجبنة المبشورة.
- توضع خمس رقائق من الخبز ويقسم حشو الدجاج المطهو إلى خمسة أقسام متساوية تمد فوق كل رقاقة وتُغطى بالرقائق الخمس الباقية.
- تُدهن مقلاة بقليل من الكمية المتبقية من الزيت وتوضع على نار متوسطة وتحمّر رقائق الدجاج لمدة خمس دقائق من كل جانب أو حتى تبدأ بالاحمرار والتماسك.
- تقطع إلى مثلثات أو تقدم كما هي على الفور ويمكن حفظها بالفريزر أو الثلاجة، وعند تقديمها توضع الرقائق في فرن ساخن لبضع دقائق قبل التقديم.



— يمكن استبدال لحم صدور الدجاج بدجاج مطهو سابقا بعد نزع العظام منه وإضافته للبصل والفلفل بعد الطهو.

مفتول (مغربية) بالدجاج وماء الورد

المقادير

2	بصل كبير مفروم
4	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1/2	ملعقة صغيرة هريسة
1	عود قرفة صغيرة صحيحة
5	حببات قرنفل صحيحة
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة صلصة طماطم
4	كوب ماء
3	فص حبهان(مال)
1	بصلة صغيرة مبشورة
1	كيلو دجاج مقطع إلى 8 قطع
1/2	كيلو مفتول (مغربية)
1/4	كوب زبيب منقوع في ماء ساخن
2	ملعقة كبيرة سمن أو زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة ماء ورد
1	ملعقة كبيرة بققدونس مفروم

الطريقة

- يُحمر البصل المفروم في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق ثم تضاف الهريسة والقرفة والقرنفل والملح والفلفل وصلصة الطماطم.
- تغسل قطع الدجاج وتجفف.
- تطهى قطع الدجاج في الماء وتتبّل بالحبهان والبصل والملح والفلفل إلى أن تبدأ بالغلجان، ثم تخفّف الحرارة وتترك حتى تنضج (مع نزع الريم (الزبد) كلما ظهر).
- يُضاف الزبيب المنقوع إلى الدجاج.
- يُضاف السمن أو الزيت في وعاء ويحمر المفتول ثم يرش بنصف كمية ماء الورد.
- يُرفع الدجاج من المرق وينزع العظم من اللحم ويخلط مع خليط البصل.
- يوضع المفتول في وعاء وترص فوقه قطع الدجاج ، ويضاف المرق وتوضع فوق نار هادئة حتى ينضج المفتول.
- تزين بالبقدونس المفروم وترش بالكمية الباقية من ماء الورد.



- يمكن استخدام كسكي ذات حبة سميكة أو مفتول أو مغربية أو مكرونة صغيرة الحجم لعمل هذا الطبق.

المقادير

لصلصة الرمان:

- كوب بذر رمان 2
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 1
- بصل أحمر كبير مقطع قطعاً صغيرة 1
- ملعقة كبيرة دبس الرمان 2
- كوب مرق دجاج 2
- ملح وفلفل
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة 1/2

للبرتقال والفسنق:

- برتقال 4
- كوب سكر 1 1/2
- كوب ماء 1 1/2
- ملعقة كبيرة فسنق مملح 3
- ملعقة كبيرة زبدة 2

للبط:

- بط 1
- كوب صلصة رمان 1
- ملعقة كبيرة فلفل أسود 2
- بصل كبير مقطع شرائح 2
- ورق غار 2
- ملح
- ملعقة كبيرة عسل نحل 2
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة 1/2
- كوب خليط من البصل 2
- والكرفس والجزر المقطع

الطريقة

لصلصة الرمان:

- يَضغَط على فاكهة الرمان بداخل اليد قليلاً حتى تتفكك فصوصها الداخلية ثم تفتح وتخرج البذور الداخلية وتحفظ جانباً.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف البصل الأحمر المقطع ويقلب حتى يتغير لونه قليلاً لحوالي 5 دقائق.
- يُضاف دبس الرمان والمرق ويتبل بالملح والفلفل والقرفة المطحونة ويقلب السائل جيداً وتخفف درجة الحرارة ويترك لمدة 20 دقيقة.
- يُضاف بذر الرمان ويترك لمدة 5 دقائق أخرى حتى يبدأ في الغليان، ثم يرفع عن النار.



للبرتقال والفسق:

- يُقشر البرتقال بعناية بحيث ينزع القليل من الجزء الأبيض مع القشر البرتقالي.
- يُقطع القشر إلى شرائح رفيعة كعيدان الكبريت.
- يُعصر البرتقال ويحافظ على العصير جانباً.
- تُوضع شرائح قشر البرتقال في ماء مغلي وتترك لمدة 10 دقائق ثم تصفى وتحفظ جانباً.
- يُضاف في تلك الأثناء عصير البرتقال والسكر إلى الماء ويقلب المزيج ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويترك حتى يصبح شراب (قَطْر) مركز.
- تُوضع شرائح قشر البرتقال في الشراب (القَطْر) وتترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم تنزع وتحفظ جانباً.
- يُترك الشراب على نار هادئة لمدة 5 دقائق أخرى ثم يترك جانباً حتى يبرد.
- يُضاف الشراب (القَطْر) إلى شرائح قشر البرتقال.
- تُذاب الزبدة ويضاف إليها الفستق ويقلب حتى يحمص قليلاً ويفقد قليلاً من الماء الموجود فيه ثم يضاف إلى شرائح قشر البرتقال.
- تُتبع طريقة إعداد الأرز بالمكسرات نفسها (صفحة 146) ولكن يُستبدل اللوز والصنوبر والفسق بالبرتقال والفسق.

للبط:

- يُغسل البط جيداً وتنزع الأحشاء ويتبل بقليل من الملح والخل.
- يُخلط لقلقل الأسود والملح مع البصل جيداً ويضاف إليهم ورق الغار.
- يُحشى البط بخليط البصل.
- يُخلط عسل النحل مع القرفة المطحونة ثم يدهن به البط.
- تُوضع قطع الجزر والبصل والكرفس في صينية ويوضع فوقها البط وقليل من الماء وتوضع بفرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 3 ساعات أو حتى ينضج البط. من حين لأخر يوضع قليل من السائل الموجود في الصينية فوق البط.
- عند التقديم يُوضع الأرز ويزين بالفسق وشرائح البرتقال بجانب البط المحشي مع الصلصة ويزين بقليل من بذر الرمان.

- يمكن أن تستخدم هذه الصلصة مع البط أو الطيور عموماً ويمكن استبدال ديس الرمان بديس التمر ويضاف في هذه الحالة قليل من السماق.



ديك حبش (رومي) محشي

المقادير

كوب زبدة	1	للحشو:	
كوب عصير ليمون	1/2	كوب أرز	2
ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم	2	كوب ماء	4
(أو 1 ملعقة كبيرة زعتر جاف)		كوب زيت زيتون	1/2
ملعقة صغيرة بشر ليمون	1	بصل كبير مفروم	2
ملعقة صغيرة ملح	3/4	فص ثوم مفروم	6
ملعقة صغيرة فلفل اسود	3/4	كيلو سجق (مقانق) مقطع قطعاً صغيرة	1/2
بصل مقطع	1	كوب صنوبر محمص	1
كوب كرفس مقطع	1/4	كوب شمر طازج مبشور	1
كوب جزر مقطع	1/4	كوب جبن رومي مبشور	1
فص ثوم	4	صفار بيض	2
للصلصة:		ملعقة كبيرة بابريكا (فلفل أحمر حلو)	1
كوب ماء	4	كوب بققدونس مفروم	1/2
ملعقة كبيرة زبدة	2	كوب مراميه	1/4
ملعقة كبيرة دقيق	2	ملح وفلفل	
ملح وفلفل			

الطريقة

للحشو:

- يُغلى الأرز في الماء ويتبل بقليل من الملح لمدة 10 دقائق ويصفى.
- يُسخن نصف كوب زيت الزيتون ويضاف إليه البصل المفروم ويقلب حتى يحمر قليلاً ثم يضاف إليه الثوم المفروم والسجق المقطع.

للكوك:

- 1 ديك حبش (رومي) حوالي 8 أو 10 كيلو جرام
- 1 1/2 كوب ملح



■ تُخفف الحرارة ويطهى المزيج لمدة عشر دقائق ثم يضاف الصنوبر المحمص.

■ يُخلط الجبن المبشور وصفار البيض والبابريكا والبقدونس المفروم والمرمية والأرز في وعاء كبير.

■ تُضاف خلطة البصل والسجق إلى خليط الأرز وتقلب المحتويات جيداً وتترك في الثلاجة حتى تبرد.

للديك:

■ يغسل الديك جيداً، ويذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطية الديك، ويترك في الماء المملح لمدة ساعتين، ثم يشطف ويجفف.

■ تُمزج الزبدة وعصير الليمون والزعتر وبشر الليمون والملح والفلفل جيداً.

■ يرفع الجلد من جهة الرقبة بحيث تدهن نصف كمية خليط الزبدة بين اللحم والجلد.

■ يدعك داخل الديك بربع كمية خليط الزبدة.

■ يُحشى بخليط الأرز البارد وتُرَبط الرِجْلان للمحافظة على الحشو داخل الديك.

■ يُدهن الديك بالمتبقي من خليط الزبدة.

■ يوضع البصل والكرفس والجزر والثوم في قاع الصينية، ثم يوضع الديك.

■ يخبز في فرن حرارته 325 درجة فهرنهايت لمدة ساعتين، مع دهنه من حين لآخر بالسائل المتساقط.

■ يُغطى الديك بورق الألومنيوم (مع مراعاة عدم لصق الورق للديك) ويخبز لمدة 1 1/2 ساعة حتى ينضج.

■ يرفع الديك من الصينية ويوضع في طبق التقديم، يغطى بورق الألومنيوم ويترك جانباً أثناء إعداد الصلصة.

للصلصة:

■ يُضاف الماء للسائل والخضار المتبقي من طهي الديك في نفس الصينية ويُقلب على نار متوسطة حتى يغلي.

■ يطحن الخليط في الخلاط الكهربائي، ثم يصفى.

■ يحمر الدقيق في الزبدة قليلاً حوالي خمس دقائق، ثم يضاف الخليط المصفى مع التقليب باستمرار حتى يغلظ قوام الصلصة.

■ تتبل بالملح والفلفل.

■ تُقدم الصلصة مع قطع من لحم الديك وقليل من الحشو.

...يراعى حجم السممان المستخدم وكذلك حجم الوعاء حتى يذفن (يذفس) السممان في الأرز.

المقادير

سمان	8
كوب خل	1/4
ملعقة كبيرة زبدة	2
بصل كبير مبشور	2
كيلو كبد وقوانص دجاج	1/4
كوب أرز	3
ملح وفلفل	
فص حبهان (هال)	2
كوب مرق دجاج	2
كوب حليب	1
قطعة مستكة	2
كوب قشدة	1/4

الطريقة

- يُغسل السممان وينقع في قليل من الماء والخل، ثم يشطف ويجفف.
- تُوضع الزبدة على نار متوسطة ثم يضاف إليها البصل ويقلب لمدة 10 دقائق حتى يميل لونه إلى الاصفرار.
- تغسل القوانص والكبد وتقطع قطعاً رفيعة وتضاف إلى الزبدة والبصل وتتبّل بالملح والفلفل.
- يُضاف الأرز ويقلب إلى أن تغطي جميع حبات الأرز بمرق البصل والزبدة ويترك الخليط ليبرد قليلاً.
- يُحشى السممان بخلطة الأرز والبصل ويملاً تماماً ويستحسن غلقه حتى لا يتسرب الحشو أثناء الطهو.
- يُقلب المرق والحليب على نار متوسطة ويضاف الحبهان والمستكة ويتبّل بالملح والفلفل، حتى يبدأ الخليط في الغليان ثم يرفع جانباً.
- يُوضع جزء من الأرز والبصل المتبقي في أسفل الطاجن ثم يوضع السممان المحشي ويوضع فوقه المتبقي من الأرز والبصل بحيث يغطي تماماً ثم يضاف إليهم خليط المرق والحليب.
- يُغطي الطاجن ويوضع في فرن حرارته 325 درجة فهرنهايت لمدة 40 دقيقة حتى يتشرب معظم السائل (يضاف قليل من المرق أو الحليب إذا لم يتم النضج).
- يُرفع الغطاء وتوضع القشدة وتمد على سطح الأرز بالتساوي، بحيث تغطيه تغطية كاملة ويعاد الطاجن مرة أخرى للفرن لمدة 15 دقيقة حتى يحمر الوجه.

- يجب أن يكون الأرز المستخدم هو الأرز المصري ذو الحبة الصغيرة ويستحسن إضافة قليل من المرق أو الحليب قبل تغطيته بالقشدة.



... يمكن اتباع نفس الخطوات باستخدام دجاج عوضاً عن الأرنب.

المقادير

1	أرنب
2	ملعقة كبيرة خل
1	بصل متوسط
	ملح وفلفل
4	كوب ماء
2	قطعة مستكة
2	حبة حبهان
2	ورق غار
1	جزر متوسط مقشر ومقطع
1	عود كرفس مقطع
1	طماطم مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كيلو ملوخية مفرومة فرماً ناعماً
4	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
2	ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

- يُقطع الأرنب إلى ست قطع ويغسل جيداً وينقع في ماء مضاف إليه الخل لمدة نصف ساعة، ثم يشطف ويجفف قليلاً بتركة في مصفاة.
- يُفرم البصل ناعماً ويُدعك مع الملح والفلفل مع الحفاظ على أي سائل ينتج من ذلك.
- يُوضع الماء في وعاء على نار متوسطة ويضاف إليه البصل مع الاحتفاظ بماء البصل جانباً.
- تُضاف المستكة والحبهان وورق الغار والجزر والكرفس والطماطم.
- تُوضع قطع الأرنب مع سائل البصل ويترك جانباً إلى أن يبدأ المرق في الغليان.
- تُضاف قطع الأرنب إلى المرق وتخفف الحرارة ويترك حتى ينضج، مع مراعاة رفع الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تُرفع قطع الأرنب ويصفى المرق ويوضع مرة أخرى على النار إلى أن يبدأ في الغليان.
- تُضاف الملوخية المفرومة وتقلب في المرق على نار هادئة حتى تبدأ في الغليان.
- تُسخن الزبدة ويضاف إليها الثوم المفروم وكذلك الكزبرة المطحونة مع الاستمرار في التقليب حتى يصير لونها ذهبياً.
- يُضاف خليط الثوم والكزبرة إلى الملوخية مع مراعاة أن يكون ساخناً وتغطية الوعاء للاحتفاظ بالنكهة والرائحة.
- تُحمر قطع الأرنب في قليل من الزبدة وتتبّل بالملح والفلفل وترص فوق طبق من الأرز الأبيض، أو يمكن أن تعاد إلى الملوخية.

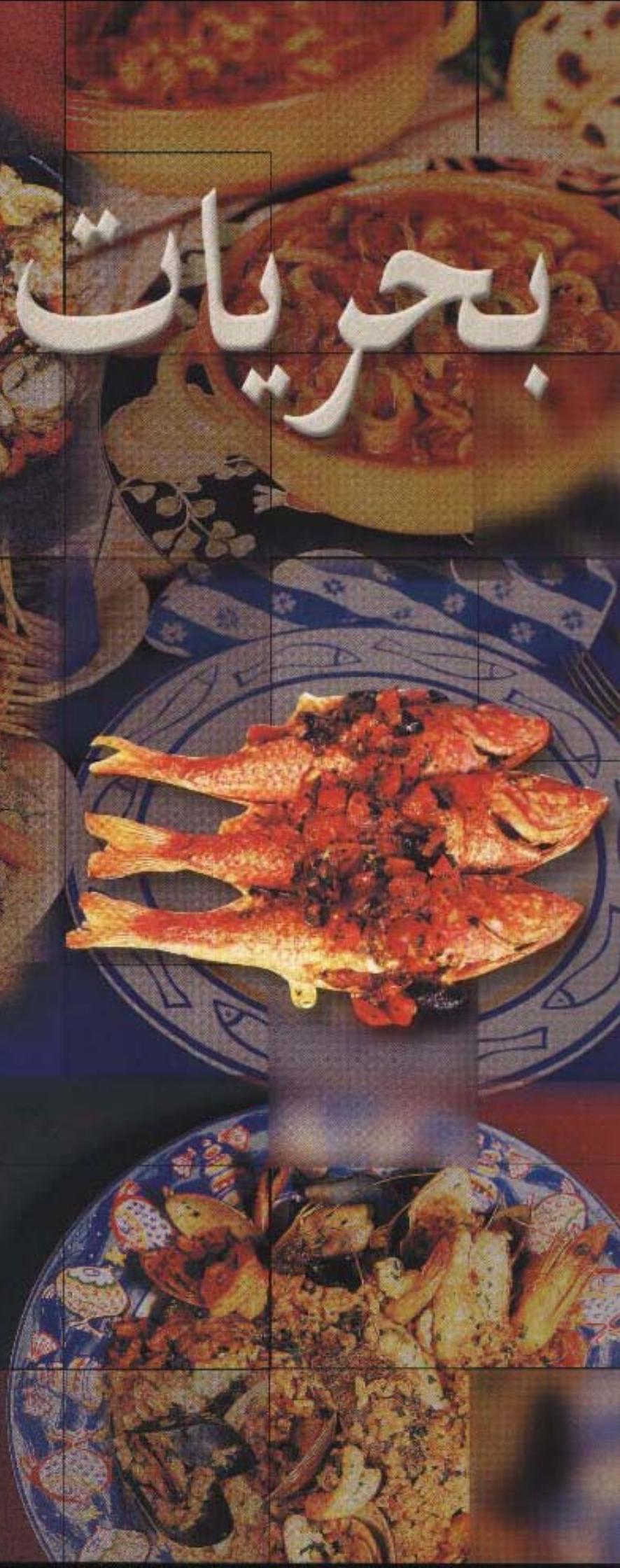
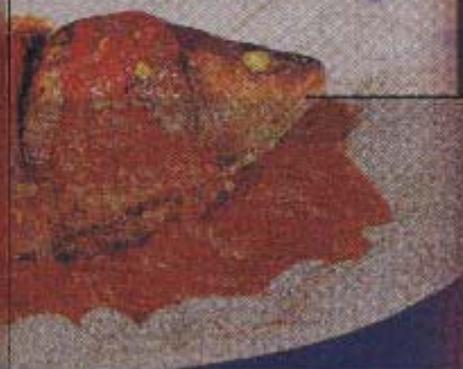
يساعد الخل على تقطع الأنسجة ويُفضل استخدامه مع الطيور والحيوانات البرية.



بحر يان

- 185 نونة محفوظة
185 السلمون المحفوظ
186 كابوريا في الصدفة
187 سمك متبل بالفرن
188 سمك بصلصة الزيتون
189 أرز باستميتي بالبصل
190 صيادية السمك
191 الأرز البني
192 السلمك بالخضار
193 كفتة الجمبري والخضار
195 حبار (سبيط) بالفرن
196 سمك بالبصل والشمر
197 ملوخية بالجمبري
198 طاجن السمك
199 حبار مشوي
200 السلمون المشوي
202 ساندويش كابوريا
203 جمبري (قريدس) بالصلصة
204 سمك مشوي بخطة الكربرة
205 سمك بالزعفران
206 كسرولة الجمبري والقواقع

Bamijet.COM
also on



تونة محفوظة

... يمكن عمل هذه النوعية من التونة المحفوظة وهي تقريباً مثل الطريقة المتبعة في التونة المعلبة ولكن مع اختيار نوع المكونات

الطريقة

- توضع قطع التونة في ماء مغلي ويضاف إليها عصير الليمون وورقتان من ورق الغار إلى أن تبدأ بالغلجان.
- تُرفع قطع التونة وترش بالملح وتغمر بزيت الزيتون وورق الغار وتترك بالثلاجة لمدة يوم على الأقل.
- يمكن استخدامها مثل التونة المعلبة لعمل سلطة التونة مع قليل من الكرفس والبصل المفروم وصلصة المايونيز.
- يمكن استخدام الزيت الذي نقعت به التونة لطهي أطباق أخرى مصنوعة من السمك.

المقادير

- | | |
|---|---|
| 2 | قطعة تونة مخلية من العظم والجلد (150 جرام للقطعة) |
| 4 | كوب ماء مغلي |
| 5 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| 4 | ورق غار |
| 1 | كوب زيت زيتون |
| 1 | ملعقة صغيرة ملح |

السلمون المحفوظ

... لا يمكن استبدال السلمون بأي نوع آخر من السمك في هذه الوصفة.

الطريقة

- تُقطع رأس السمكة وينزع منها العظم ويترك الجلد ويراعى أن نتخلص من كل العظام الصغيرة.
- يُخلط الملح مع السكر و الزعتر والثبت.
- تُوضع شبكة في وعاء ثم يوضع السمك بحيث يكون الجلد إلى الأسفل.
- يغطي لحم السمك تماماً بخليط الملح والسكر.
- يلف السمك ويحفظ بالثلاجة لمدة 24 ساعة، وإذا كان حجم السمك كبير فيترك لمدة أطول.
- بعد مدة من الوقت يذوب الملح والسكر تماماً.
- يُغسل السمك بالماء ثم يجفف ويوضع فوقه الفلفل المجروش ويضغط عليه قليلاً حتى يلتصق.
- يُقطع إلى شرائح رقيقة عند التقديم.

المقادير

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 | سلمون وزن 3 كيلو |
| 2 | كوب ملح |
| 1 | كوب سكر بني |
| 2 | ملعقة كبيرة شبت مفروم |
| 1 | ملعقة كبيرة زعتر أخضر مفروم |
| 1 | ملعقة كبيرة فلفل أسود مجروش |

–السكر البني هو مزيج من السكر الأبيض وقليل من العسل الأسود.

كابوريا في الصدفة

... تُسمى بالسلطعون في بعض البلاد



الطريقة

- يُخلط لحم الكابوريا مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن الزيت ويحمر البصل المفروم لمدة 5 دقائق ثم يضاف إليه الثوم والبصل الأخضر والفلفل الأحمر، ويقلب على نار متوسطة لمدة 5 دقائق أخرى.
- يخلط الخضار المحمر مع الكزبرة المفرومة ويضاف إليها خليط الكابوريا ثم تُخفق البيضة وتضاف إلى باقي الخليط ويضاف الجبن الرومي المبشور وتقلب المحتويات كلها جيداً.
- إذا كان اللحم المستخدم من كابوريا طازجة فيمكن الحفاظ على الصدقات لاستخدامها كوعاء. كما يمكن استعمال أوعيه صغيرة تملأ بخليط الكابوريا.
- ينثر دقيق البقسماط فوق خليط الكابوريا وتوضع في فرن حرارته 425 درجة فهرنهايت لمدة 10 دقائق أو إلى أن يحمر الوجه وتنضج من الداخل.

المقادير

كوب لحم كابوريا مطهوه	1 1/2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	1
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة زيت نباتي	2
بصل متوسط مفروم	1
فص ثوم مفروم	2
ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم	3
ملعقة كبيرة فلفل أحمر مفروم	2
ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة	3
بيض	1
ملعقة كبيرة جبن رومي (برمازان مبشور)	2
ملعقة كبيرة دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)	2



المقادير

2	ملعقة كبيرة عسل نحل
2	ملعقة كبيرة بودرة (مسحوق)
	كاري
1	ملعقة كبيرة ماء
4	ملعقة كبيرة كزبرة جافة
	مجروشة
4	ملعقة كبيرة كمون مجروش
4	ملعقة كبيرة كراوية مجروشة
4	ملعقة كبيرة حبهان (هال)
	مجروش
4	ملعقة كبيرة يانسون صحيح
4	شرائح سمك (حوالي 150
	جرام للشريحة) خالية من
	العظم غير منزوعة الجلد.
1	كوب زيت نباتي

الطريقة

- يُسخن عسل النحل ثم تضاف إليه كل المحتويات ما عدا شرائح السمك ويخلط جيداً.
- في صاج (صينية) مدهون بقليل من الزيت تغطى شرائح السمك بالخليط وتترك بالثلاجة لمدة ساعتين حتى تتخل نكهة الخليط أنسجة السمك.
- تُطهى شرائح السمك لمدة 15 دقيقة في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت. ويستغرق طهو السمك مهما كان نوعه 10 دقائق في فرن درجة حرارته 350 درجة على أن تكون سماكته 2,5 سنتيمتراً.
- يُمكن استخدام أي نوع من الأسماك بشرط أن تكون أنسجته متماسكة وأن يكون خالياً من العظم (فيليه).



يُمكن استخدام الهامور أو المرجان أو السلطان إبراهيم



شوربة

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

لحوم

وطيور

وبحريات

أطباق جانبية
وحضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

سمك بصلصة الزيتون

...يمكن تحضير هذه الصلصة قبل وصفة السمك بفترة وتركها جانباً ثم تسخينها قبل التقديم، كما يمكن استخدامها مع أطباق أخرى.



المقادير

3	فص ثوم مفروم فرماً ناعماً	6	سمك صغير
1	فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة	2	ملعقة كبيرة ملح
2	كوب طماطم مقطع مكعبات بدون قشر وبذر	6	ملعقة كبيرة دقيق
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون	2	فص ثوم
	ملح وفلفل	1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	قليل من الزعفران	1/2	ملعقة صغيرة شطة
1/4	ملعقة صغيرة شطة	2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	ملعقة صغيرة بهارات		زيت للقلي
2	ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم		للصلصة:
2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة	4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
10	حبات زيتون أسود منزوع البذر	1	بصل كبير مفروم فرماً ناعماً
1	ملعقة كبيرة مخلل ليمون مقطع قطعاً صغيرة		



الطريقة

- يُنظف السمك وتنزع الأحشاء والقشر ويترك في ماء مضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة ونصف كبيرة من الملح لمدة ساعة ثم نتخلص من الماء ويغسل السمك ويترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُفرم الثوم أو يهرس ويخلط مع الملح والشطة والكمون حتى يتجانس الخليط تماماً ويضاف إليه عصير الليمون، ويتم حشو السمك بهذا الخليط.
- ينثر السمك بالمتبقي من الدقيق.
- يسخن زيت القلي ويضاف السمك حتى يقلى من الجهتين على نار متوسطة ثم يرفع ويوضع فوق قطعة قماش للتخلص من الزيت الزائد.

للصلصة:

- يُسخن زيت الزيتون ويضاف البصل ويُقلَّب حتى يميل لونه إلى الإصفرار ثم يضاف الثوم والفلفل ويُقلَّب ويترك لمدة 5 دقائق على نار متوسطة.
- تُضاف الطماطم وتتبّل بالملح والفلفل والكمون والشطة والزعفران والبهارات وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أخرى حتى يتبخّر قليل من السائل.
- يُضاف البقدونس والكزبرة والزيتون والليمون ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق أخرى.
- يوضع السمك في طبق التقديم وتُصب عليه الصلصة.

أرز باسْمَتي بالبصل

الطريقة

- يغسل الأرز الباسمَتي ويترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى.
- عند طهي الأرز الباسمَتي يستحسن أن تكون كمية الماء أكثر من الضعفين وأن تكون ساخنة. فيوضع حوالي 6 أكواب ماء على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان.
- يوضع الأرز في الماء المغلي لمدة سبع دقائق إلى أن يبدأ بالنضج ثم يصفى ويغسل بماء بارد ويترك جانبا.
- يقطع البصل إلى قطع صغيرة.
- تسخن الزبدة على نار متوسطة ثم يضاف البصل ويُقلَّب جيداً حتى يصبح ذهبي اللون.
- يضاف الأرز إلى الزبدة والبصل ويُقلَّب ثم يضاف خليط الزعفران ويتبل بالملح والفلفل.
- يترك على نار هادئة حتى يتبخّر معظم الماء.

المقادير

- 2 كوب أرز باسْمَتي
- 1 بصل حجم كبير
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- ملح وفلفل
- قليل من الزعفران متنوع
- في 1/4 كوب ماء ساخن





الطريقة

المقادير

- يُنظف السمك جيداً بنزع الأحشاء و القشر ويرش بعصير الليمون و 4 ملاعق ملح ويغسل ويجفف بقدر الإمكان.
- يخلط الدقيق مع الملح والفلفل الأسود المطحون والكزبرة الجافة المطحونة.
- يُخلط الكمون والثوم المطحون ويحشى السمك بقليل من الخليط
- يُسخن الزيت النباتي ويضاف إليه البصل ويقلب على نار متوسطة لمدة 5 دقائق حتى يبدأ في الإحمرار ثم يضاف إليها الكمية الباقية من الثوم المخلوط بالكمون ويقلب لمدة دقيقتين.
- تُتبّل المحتويات بقليل من الملح والفلفل ويضاف إليها الشطأ والطماطم وتترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى يتبخر قليلاً من السائل.

- 2 سمك حجم متوسط
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة ملح
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 فص ثوم مفروم فرماً ناعماً
- 3/4 كوب دقيق
- زيت للقلي

للصلصة:

- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل كبير مقطع شرائح
- 2 كوب عصير طماطم طازج
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة



■ في نفس الأثناء يغطي السمك بالدقيق و ينفض من أي دقيق زائد.

■ يسخن زيت القلي ثم يحمر السمك من كل جهة حتى يصبح لونه بني فاتح.

■ يوضع السمك المقلي في وعاء ويغطي بالصلصة ويترك في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة حتى يتشبع السمك بالصلصة.

■ يراعى عند اتباع هذه الوصفة أن يكون السمك المستخدم من الأنواع التي تتحمل الحرارة إلى حد ما خاصة وأنه سيتم قليه ثم خبزه بوضعه في الفرن. ويجب أن يكون الحجم مناسباً بحيث يمكن قليه بدون تقطيع.

أرز البني



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل حجم كبير مفروم
- ناعم
- ملح وفلفل
- 4 كوب ماء
- 2 كوب أرز مصري

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يحمر فيه البصل ويقلب حتى يصير لونه بنياً، ويتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الماء ويترك حتى يبدأ بالغليان ويمتص النكهة واللون من البصل ويصبح السائل بني اللون، ثم يُضاف الأرز المغسول ويقلب.
- عندما يبدأ بالغليان يغطي بإحكام ويترك على نار هادئة حتى يتشرب الماء تماماً وينضج.
- يُمكن إضافة قليل من صلصة الطماطم أثناء عملية تحمير البصل ولكن يراعى تقليل كمية الماء المستخدم لتعادل كمية الطماطم المضافة، كما يمكن إضافة قليل من البقدونس المقري أو تثبيله بالكمون المطحون.



الطريقة

المقادير

- تنظف السمكة وتُنزع الأحشاء والقشر وتترك في قليل من الماء والملح والدقيق ثم تغسل.
- تتبل السمكة من الداخل والخارج بقليل من الملح والفلفل ثم يصنع بعض الفتحات بسكين حاد في جانبي السمكة.
- يوضع الثوم في الفتحات بحيث يكون معظمه داخل السمكة.
- يخلط الكرفس والبصل والجزر ويوضع في وعاء ثم توضع السمكة.
- يرش الخليط بعصير الليمون ثم تدهن السمكة بزيت الزيتون ويمكن رص حلقات الليمون فوقها.
- ترص حلقات البطاطس والفلفل وتضاف الكزبرة الخضراء. وإذا أردنا يمكن تقطيع جزر لقطع كبيرة أو بروكلي أو أي نوع من الخضروات وتوضع حول السمك.
- يضاف الماء في إناء السمك ويغطى ويوضع في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة نصف ساعة أو حتى أن ينضج تماماً.

- 1 سمك حجم كبير
- ملح وفلفل
- 6 فص ثوم مقطع أنصافاً أو أرباعاً طولية
- 1/2 كوب كرفس مفروم
- 2 جزر مقشر
- 1 بصل كبير مقطع قطعاً صغيرة
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ليمون مقطع حلقات
- 2 بطاطس مقشرة ومقطعة حلقات
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 1/2 كوب ماء



المقادير

بيض	2
ملعقة كبيرة دقيق	5
ملعقة كبيرة ماء	2
كيلو جمبري مقشر	1/2
جزر متوسط مقشر	2
كوب بقدرونس مفروم	1/4
كوب بصل أخضر مفروم	1/4
ملعقة كبيرة ريحان طازج	1
مفروم (اختياري)	
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
زيت للقلي	

الطريقة

- يخفق البيض مع الماء ثم يضاف الدقيق وتخلط المواد حتى يصبح عجينة سائلاً.
- يُقشر ويُنظف الجمبري بنزع الجزء الأسود من الظهر ثم يُقطع قطعاً صغيرة جداً.
- يُبشر الجزر ثم يضاف إلى الجمبري ويضاف أيضاً البقدونس والبصل الأخضر والريحان والملح والفلفل والكمون وتخلط المكونات جيداً في خلاط كهربائي حتى تمتزج تماماً.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى يسخن.
- يُشكل خليط الجمبري إلى كرات صغيرة توضع في العجين السائل بحيث تغطى تماماً بالعجين السائل. ثم تقلي في المقلاة وتقلب حتى يصبح لونها ذهبياً من جميع الجهات. يمكن استبدال لحم الجمبري بسمك أو لحم كايوريا.

يمكن تقديمها مع قليل من امايونيز المضاف إليه بصل أخضر مفروم وعصير الليمون.





المقادير

1	كيلو حبار
2	ملعقة كبيرة خل
1	ملعقة كبيرة زيت
1	بصل حجم كبير مقطع قطعاً صغيرة
2	فص ثوم مفروم
1/2	كوب كرفس مفروم
1	فلفل أخضر مقطع
2	كوب عصير طماطم
	ملح ولفل
1	ملعقة صغيرة بهارات
1	ملعقة كبيرة من خليط البقدونس والشبت المفروم

الطريقة

- يُنظف الحبار بنزع العظمة الداخلية والتي هي مثل قطعة البلاستيك الشفاف ثم تنزع الجلد الخارجية ذات اللون الرمادي ويُغسل جيداً حتى يصبح أبيض تماماً من الداخل والخارج.
- يُقطع الحبار إلى حلقات عرضها حوالي 1 1/2 سنتيمتر ويُنقع في الماء المضاف إليه الخل ويترك لفترة 1/2 ساعة.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يُضاف إليه البصل ويُقلب حتى يصبح لونه ذهبياً فاتحاً.
- يُضاف الثوم إلى البصل ويُقلب باستمرار لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُضاف الكرفس والحبار والبهارات والملح والفلفل وتُخلط جيداً.
- يضاف الفلفل الأخضر وكذلك عصير الطماطم والبقدونس والشبت المفروم.
- يوضع الخليط في وعاء ويغطى ويوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 45 دقيقة ثم يُرفع الغطاء ويُترك لمدة 15 دقيقة أخرى بالفرن حتى يتبخر معظم السائل.

- يقدم الحبار ساخناً ويمكن تقديمه مع طبق من الأرز.
- سمي بالحبار بسبب تشابه الدم الموجود بداخله بلون الحبر الأسود.



سمك محشي بالبصل والشمر



الطريقة

المقادير

- يُنظف السمك بنزع القشرة الخارجية والأحشاء والتخلص من الرأس وغسله بالماء وتركه في ماء مملح لمدة نصف ساعة ثم يشطف ويجفف قليلاً.
- يشق ثلاث فتحات عرضية في السمك بطرف سكين حاد.
- يُقطع الشمر طولياً إلى حلقات بحيث أن تكون العيدان متماسكة بالجذر، ويحافظ على الجزء الأخضر للتزيين.
- يُقطع البصل إلى حلقات طولية مع مراعاة الحفاظ عليه متماسكاً.
- تدهن حلقات الشمر والبصل وتشوي، ويحمر ما يعادل نصف كوب من الشمر والبصل المشوي في قليل من الزيت حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- يدق الثوم والشطة ويتبل بالملح والفلفل ثم يتبل به السمك ويحشى من الداخل.
- يُخلط الشمر الجاف والكزبرة الناشفة والكمون والشطة والملح والفلفل والخل وتقلب الخلطة جيداً.
- تحشى كل سمكة بمقدار ملعقة كبيرة من خلطة التوابل.
- يتبل السمك بقليل من الملح والفلفل ثم يُغلى بخلطة التوابل ويوضع في صينية ويشوي في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يُقدم السمك المحشي ويُزين بالبصل والشمر المشوي.

- 2 سمك بحري متوسط
- 1/2 كوب زيت نباتي
- 2 شمر طازج
- 2 بصل كبير
- 3 فص ثوم
- 2 ملعقة صغيرة شمر صحيح
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة صحيحة
- 1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة خل



... يقال أن اسم الملوخية حُرِف من كلمة "الملوكية" أي أكل الملوك وكانت تقدم في الأندلس قديماً

المقادير

1/2	كيلو ملوخية
2 1/2	كوب مرق دجاج
	ملح وفلفل
1/2	كيلو جمبري متوسط مقشر
	ومنتظف
2	ملعقة كبيرة زبدة
4	فص ثوم
1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة
	مطحونة

الطريقة

- تُقَطَف أوراق الملوخية من العيدان وتُغْسَل وتُنشَف، ثم تُوضَع فوق قطعة من القماش وتُتْرَك حتى تجف تماماً.
- تُغْرَم أوراق الملوخية حتى تصبح ناعمة.
- إذا استخدمت الملوخية المجمدة فيستحسن تركها في درجة حرارة الغرفة حتى تتفكك.
- يُوضَع المرق في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تُضَاف الملوخية إلى المرق ويضاف الجمبري، وتخفف الحرارة.
- تُقَلَّب الملوخية إلى أن تبدأ بالغليان، ثم ترفع عن النار. في هذه الأثناء تُضَاف الكزبرة إلى الثوم وتُدق في الهاون حتى يصير الخليط ناعماً.
- تُسَخَّن الزبدة، ثم يضاف إليها خليط الثوم والكزبرة وتُقَلَّب حتى يصير لونها ذهبياً.
- يُضَاف خليط الثوم إلى الملوخية بحيث يكون ساخناً وتُغَطَّى الملوخية مباشرة حتى تكتسب نكهة ورائحة الثوم والكزبرة.

— يمكن تقديم الملوخية بدون فرمها وذلك بسلق الأوراق الصحيحة، ويفضَّل أن يستخدم مرق الدجاج وليس مرق لحم أو سمك في حالة إضافة الجمبري إلى الملوخية.
— يمكن طهي الجمبري قليلاً مع خلطة الثوم والكزبرة.





المقادير

1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة	2	فص ثوم
2	ورق غار	1/4	كوب أوراق كزبرة خضراء
1	ملعقة كبيرة جنزبيل طازج مفروم	1/2	ملعقة كبيرة كمون مطحون
		1/4	كوب أوراق بقدونس
			ملح وفلفل

الطريقة

- يُوضع الثوم والكزبرة والبقدونس والكمون والملح والفلفل وزيت الزيتون في خلاط كهربائي ويخفق حتى يصبح ناعماً.
- يُتبل السمك بالملح والفلفل بعد غسله جيداً ويقطع جانب السمك إلى ثلاثة فتحات تملأ بالخليط.
- يُوضع الخضار المقطع حلقات في وعاء فوق بعضها البعض ويضاف إليها الماء، ثم يوضع على نار متوسطة.
- عندما يبدأ الخضار بالنضج يوضع السمك فوقه ويضاف إليه الكزبرة والجنزبيل وورق الغار ويترك على النار ويغطى بإحكام.
- تعتمد المدة التي يحتاجها السمك لينضج على حجمه، فكلما كان حجمه أكبر احتاج إلى مدة أطول.
- يضاف الزيتون إلى الخضار قبل التقديم ويراعى وضع قطع متنوعة من الخضار مع كل قطعة سمك عند تقديمه.

1/4	كوب زيت زيتون
1	سمك بحري بالرأس والذيل مُنظف
2	بطاطس كبيرة حلقات
2	طماطم حلقات
1	جزر حلقات
1	فلفل أحمر حلقات
1	فلفل أخضر حلقات
2	ليمون حلقات
1/2	كوب ماء
12	زيتون أخضر مخلل

المقادير

حبار مقطع إلى دوائر صغيرة	24
كوب زيت زيتون	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	6
فص ثوم مفروم	10
ملعقة كبيرة أوريجانو مفروم	2
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	2
ملعقة صغيرة فلفل أسود	1/2
مطحون	
بصلة صغيرة مقشرة	24
فلفل حامي (حار) مقطع	2
قطعاً صغيرة	
كوب بصل أخضر مقطع	1/2
قطعاً صغيرة (الجزء الأبيض فقط)	
طماطم مقطعة مكعبات كبيرة	6
ملعقة كبيرة نعناع مفروم	2
كوب صنوبر محمص	1

الطريقة

- ينظف الحبار جيداً بنزع العظمة الداخلية والجلدة الخارجية ويغسل جيداً.
- يُخلط 1/2 كوب من الزيت مع 4 ملاعق كبيرة من الليمون ونصف الثوم المفروم والأوريجانو ونصف البقدونس والفلفل الأسود.
- يُخلط الخليط جيداً ويضاف إلى الحبار ويضاف إليه البصل ويترك في الثلاجة حتى يتبل لمدة ساعة.
- إذا كانت الأسياخ المستخدمة من الخشب فيجب نقعها في الماء لمدة ساعة على الأقل.
- يُوضع البصل في السيخ ثم الحبار ثم البصل وهكذا إلى أن يمتلأ السيخ.
- يُسخن المتبقي من الزيت ويضاف إليه الكمية المتبقية من الثوم والبصل الأخضر ثم تضاف الطماطم وتترك لمدة 10 دقائق ثم يضاف الفلفل الحامي والمتبقي من عصير الليمون وتُتبّل المواد بالملح.
- يُنشوي الحبار على الشواية ثم يُنزع من الأسياخ ويوضع في طبق التقديم.
- يخلط النعناع والبقدونس المفروم مع خليط الطماطم الدافئ ثم يرش فوق الحبار ويُزين بالصنوبر.

- يمكن استخدام أوريجانو جاف عوضاً عن الطازج.
- ينفع الأسياخ الخشبية في الماء نحميها من الاحتراق.





المقادير

1	ملعقة كبيرة عصير ليمون	للسلمون:	4	شرائح سلمون مقطعة عرضياً حوالي 150
	ملح وفلفل			جرام للشريحة
1/4	ملعقة صغيرة شطة		1/4	كوب زيت زيتون
1	كوب زيت زيتون		2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
				ملح وفلفل
	لسلطة الذرة المشوي:		1	قص ثوم مفروم فرماً ناعماً
1	كوب ذرة			لصلصة البقدونس:
1/4	كوب بصل أحمر مفروم		2	كوب ورق بقدونس
1/2	كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة		1/2	كوب صنوبر
1/2	ملعقة صغيرة شطة		10	حبات زيتون أخضر بدون بذر
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون		4	خيار مخلل صغير
	ملح وفلفل		4	فص ثوم
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي		2	ملعقة كبيرة خل أبيض
2	ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة			



الطريقة

للسلمون:

- يُنزع العظم والجلد من قطع السلمون.
- تُلف الأطراف الرفيعة إلى الداخل، ثم تربط شرائح السلمون لتصبح على شكل لفافة أسطوانية.
- يُمزج الزيت والليمون والملح والفلفل والثوم المفروم ويُصب الخليط فوق قطع السلمون وتترك بالثلاجة لمدة ساعة قبل طهيها.
- تُشوى لفافات السلمون على الشواية لمدة 7 دقائق من كل جهة، ثم ينزع الخليط عند التقديم وتقدم مع صلصة البقدونس وسلطة الذرة المشوي.

لصلصة البقدونس:

- تُخلط جميع المقادير في الخلاط مع إضافة زيت الزيتون تدريجياً للحصول على عجينة ناعمة.
- يُقدم بجانب السلمون كما يمكن دهن السلمون به. وكذلك يمكن تقديمه مع أطباق من الطيور أو يُستخدم كتتبيلة.

لسلطة الذرة المشوي:

- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة فتشوي، ثم تفرك. وإذا كانت مجمدة تحمر في مقلاة بدون دهن حتى تتخلص من أكبر كمية من الماء ويتغير قشرها إلى اللون البني الفاتح.
- يُخلط البصل مع الطماطم ويضاف إليهما الشطة وعصير الليمون والملح والفلفل والزيت والكزبرة، ويخلط الجميع.
- تُضاف الذرة المشوية إلى باقي الخليط وتترك في الثلاجة لمدة ساعة قبل تقديمها إلى جانب السلمون المشوي.



أضاق جانبية
وخضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات



المقادير

لصلصة الصدفيات:		2	ملعقة كبيرة زبدة
كوب مايونيز (راجع الوصفة بباب السلطات والمشهيات)	1/2	1/2	كوب بصل مفروم
بيض مسلوقة	1	2	بيض
ملعقة كبيرة عصير ليمون	1	1/4	كوب حليب كامل الدسم
ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم	2	1/2	ملعقة صغيرة خردل (مسطردة)
خيار مخلل صغير مفروم	1	1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
		1/2	كوب كرفس مفروم
		1/4	كوب فلفل أحمر مفروم
		2	ملعقة كبيرة بقندونس مفروم
		2	كوب لحم كابوريا مطهو
		1/2	كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
		4	ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

- تُذاب الزبدة ويُحمر بها البصل لمدة 5 دقائق ثم يترك جانبا.
- يخفق البيض ويضاف إليه الحليب والخردل وعصير الليمون.
- يُضاف الكرفس المفروم والبقندونس والبصل المحمر إلى الخليط.
- تخلط الكابوريا مع الخليط بعناية بحيث لا تهرس وتتبل بالملح والفلفل.



- يُنثر دقيق البقسماط فوق الخليط ويقلَّب برفق ويحفظ قليل من البقسماط جانبا.
- يُشكل خليط الكابوريا إلى أقراص وينثر فوقها قليل من دقيق البقسماط.
- يسخن الزيت في مقلاة وتحمّر أقراص الكابوريا إلى أن يصبح لونها ذهبياً من الجهتين.
- إذا كانت الأقراص كبيرة الحجم يمكن إتمام طهيها بالفرن وتقدم كساندوتش مصحوبة بالطماطم والخس.

لصلصة الصدفيات:

- يُفصل صفار البيض عن البياض ثم يقطعان إلى مكعبات صغيرة.
- يُضاف عصير الليمون والبصل الأخضر المفروم والخيار المخلل المفروم إلى المايونيز ويخلط جيداً ثم يُضاف إليهم البيض المقطع.
- عند التقديم يمكن استخدام الليمون كوعاء بعد أخذ عصيره والحفاظ على القشرة الخارجية، ويستخدم لتقديم الصلصة.

— عند استخدام الكابوريا الطازجة يجب سلقها أو طهيها على البخار قبل نزع اللحم منها، كما يمكن استخدام لحم الكابوريا المعلب.



تمبري (قريدس) بالصلصة

الطريقة

- يسخن الزيت في وعاء ثم يضاف إليه البصل والكرفس والفلفل الأخضر والملح والتوابل.
- يقلَّب الخليط جيداً إلى أن يتبخّر جزء كبير من الماء ثم يضاف الجمبري.
- تُذاب الزبدة في وعاء آخر ثم يضاف الدقيق ويقلَّب باستمرار حتى يطهى الدقيق.
- يضاف خليط الزبدة والدقيق إلى خليط الجمبري مع الخضار ويحرك الجميع جيداً ثم يضاف المرق إلى المواد ويُخلط حتى يتجانس الخليط.
- تُخفف درجة الحرارة إلى هادئة ويغطى الخليط ويترك لمدة 15 دقيقة إلى أن ينضج الجمبري وتتوقف المدة على حجم الجمبري المستخدم.
- يزين الطبق بالبصل الأخضر المفروم والزعتر عند التقديم.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 بصل كبير مقطّع مربعات
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حامي
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/4 كوب كرفس مقطّع مكعبات صغيرة
- 1 فلفل أخضر مفروم
- 1 كيلو جمبري (مقشر ومنظف)
- 4 ملعقة كبيرة زبدة
- 3/4 كوب دقيق
- 3 كوب مرق سمك (أو ماء)
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم للتزيين
- 1 ملعقة صغيرة زعتر جاف

سمك مشوي بخلاطة الكزبرة

المقادير

سمكة متوسطة	2
كوب أوراق كزبرة خضراء	1
كوب أوراق نعناع	1/2
فص ثوم	6
ملعقة صغيرة شطة	1/2
ملعقة كبيرة لوز محمص	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	3
كوب زيت زيتون	1/4

الطريقة

■ يُنظف السمك بنزع قشره والتخلص من أحشائه وغسله بالماء وتركه في ماء مملح لمدة نصف ساعة ثم يشطف ويصفي.

■ تُخلط باقي المحتويات ما عدا الزيت في خلاط حتى تصبح ناعمة.

■ يُضاف الزيت تدريجياً أثناء الخلط إلى أن يتجانس مع باقي المحتويات.

■ تُعمل ثلاث أو أربع فتحات عرضية في السمك بواسطة سكين حاد.

■ يُحشى السمك بالخلاطة من الداخل مع تغطيته والتأكد من حشو الفتحات. ويترك جانباً لمدة ساعة للتشبع بالنكهة. أو يغطى ويترك في الثلاجة لعدة ساعات.

■ تسخن الشواية ثم يشوى السمك عليها إلى أن ينضج.



سمك بالقلقل الأحمر والزعفران

... يمكن شي هذا السمك مع مراعاة وضعه جانباً وليس على النار مباشرة.

شورية

حبر
ومحجنات

سلطات
ومشروبات

لحوم
وطيور
وجريبات

أطباق جانبية
وجسروات

فاكهة
وجسويات

مشروبات

الطريقة

- ينظف السمك بنزع القشر والتخلص من الأحشاء وغسله بالماء ونقعه في ماء مملح لمدة نصف ساعة، ثم يشطف ويصفى.
- تخلط البابريكا والقرفة والكمون والشطة ويضاف إلى الثوم المفروم ويمزج الخليط جيداً.
- يسخن عصير الليمون ثم يضاف إليه الزعفران ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب العصير لون الزعفران.
- يُخلط خليط الثوم مع خليط عصير الليمون والسكر والموز المجروش والزيت ويتبل الخليط بالملح والقلقل.
- يدعك السمك من الداخل بالخليط ويغطي تماماً.
- يوضع السمك في صينية ويشوى في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة إلى أن ينضج.

المقادير

- | | |
|---|-----|
| سمك متوسط | 1 |
| ملعقة صغيرة بابريكا (قلقل أحمر حلو مطحون) | 1 |
| ملعقة صغيرة قرفة مطحونة | 1/2 |
| ملعقة كبيرة كمون مطحون | 1 |
| ملعقة صغيرة شطة | 1/2 |
| فص ثوم مفروم | 4 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 4 |
| ملعقة صغيرة زعفران | 1/4 |
| ملعقة صغيرة سكر | 1 |
| ملعقة كبيرة لوز مجروش | 1 |
| ملعقة كبيرة زيت نباتي | 2 |
| ملح وقلقل | |



كسرولة الجمبري والقواقع (الأصداف)



المقادير

6	قطع سمك خالية من العظم	4	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون	2	كوب أرز
1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة	2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
1/2	ملعقة صغيرة شطه حارة مطحونة	1	كوب بصل مفروم
2	ملعقة بقدونس مفروم	1	كوب فلفل أخضر مفروم
	البهارات:	1	ملعقة كبيرة بهارات
1/2	ملعقة صغيرة جوزة الطيب	1 1/2	كوب ماء
1	ملعقة كزبرة جافة	2	فص ثوم مفروم
1	ملعقة كمون		ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة قرفة	2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة قرنفل	2	طماطم كبيرة مقطعة مكعبات
1/2	ملعقة صغيرة حبهان	12	قواقع (أصداف)
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار مطحون.	12	بلح البحر
		1/2	كيلو جمبري بقشرة وبدون قشرة



طريقة

- يُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي على نار متوسطة ويضاف البصل المفروم ويقلب لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الفلفل الأخضر المفروم وصلصة الطماطم والبهارات والماء وتقلب المحتويات جيداً وتترك حتى تبدأ بالغليان.
- تتبل بالملح والفلفل ويُضاف الأرز وتخفض الحرارة إلى هادئة وتغطي بإحكام، وقبل أن ينضج الأرز تماماً يرفع ويحفظ جانباً.
- في نفس الأثناء يُسخن المتبقي من الزيت النباتي في وعاء آخر، ثم يضاف الثوم المفروم ومكعبات الطماطم، وعندما يبدأ بالغليان تضاف القواقع وبلح البحر ويضاف الجمبري ذو القشرة أولاً ويترك ليضع دقائق، ثم يضاف الجمبري المتبقي، ويتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون والكزبرة والشطة ثم يقلب جيداً ويغطي بإحكام لمدة 7 دقائق.
- عندما يبدأ لون الجمبري بالتغير إلى الأحمر الفاتح وتبدأ القواقع بالفنح تضاف للخليط قطع السمك الخالية من العظم.
- يُستحسن أن يكون الأرز ما زال به قليل من السائل ولم يتم نضجه تماماً ثم يخلط بباقي المحتويات البحرية. يضاف البقدونس المفروم وتغطي كل المحتويات بإحكام وتوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لإتمام نضجها أو توضع على نار هادئة جداً.

RAMJET.COM
alaha drink

شورية

خبر
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

لحوم
وطيور

وبحريات

أطباق جانبية
وعصروان

فاكهة
وحلويات

مشروبات

أطباق جلمانية

RAMYAT.COM
alaa pink

وخصيروات



dishes



- 210 المقدمة
211 باذنجان سوتيه
212 الباشميل الملفوف مع الخضار
214 النصاره
215 باذنجان محشي (تركي)
216 الحُفّة
219 الفلافل
220 عجة الفلافل بالفرن
221 بامية بالبصل المحمر
222 الكشري
223 المجدرة
224 خضار متبل
226 مكرونة بالخضار
227 بطاطس بالبيزار
228 لازانيا الخضار بالباشميل
230 عجة البقدونس
231 طاحن خضار بالشمر
232 قالب راقات الخضار
233 حلقات البصل المقلي
234 فول مدمس بالتقلية
235 طاجن الباذنجان
236 قالب الأرز والسلطة (الزلراء)

بالهنا والشفا

side



الأطباق الجانبية والخضروات

تعتبر الأطباق الجانبية مرحلة من مراحل تقديم الطعام سواء على المستوى الفندقي أو على مستوى التعامل اليومي مع الطعام...

وقد ارتبطت الأطباق الجانبية - غالباً - بالأصناف ذات المردود الحراري المتوسط كالمعجنات أو السلطات المضاف إليها بعض اللحوم الباردة كصدور الديك المدخنة أو الرستو أو بعض البقول..

ويختلف مفهوم وشكل الأطباق الجانبية والمعروفة عالمياً باسم (Side dishes) من شعب لآخر، وكذلك حسب ما تحتويه من كمية الطعام ونوعيته، فمثلاً تعتبر المكرونة بصفة خاصة من الأطباق الجانبية حسبما يصنعها الطهاة حسب قواعد فن الطهي الحديث. ولكن متى تصنف كطبق جانبي؟

تصنف هكذا إذا ما قدمت على الطاولة المكسيكية مع الطبق الرئيسي الذي غالباً ما يعكس قطعة من اللحم الستيك العملاق بصلصة الفطر وبنكهة النوازل المكسيكية الشهيرة، ولكن مكانة المكرونة كطبق جانبي يختلف تماماً إذا ما قدمه المطبخ في منطقة البحر المتوسط، هناك يقفز فوراً إلى مصاف الأطباق الرئيسية خاصة في إيطاليا.

ومن هنا نستشف بأن الطبق الجانبي تتراوح مكانته حسب عادات وتقاليد الشعوب التي تعطي للطعام مسمياته المختلفة...

وماذا عن هذا المسمى في عرف علماء التغذية؟

يعتبره العلماء الحلقة الأوسط بين الطبق الرئيسي وأطباق الحلوى التي تأتي غالباً في نهاية الوجبة، ومن هنا يكون له وظيفة هامة، وهي الشعور بالشبع النسبي، حتى لا يستحوذ طبق الحلويات على الجزء المتبقي من المعدة. ومن هنا جاز لبعض علماء التغذية أن يطلقوا على الأطباق الجانبية (الأطباق الواقية)، أي الواقية من التركيز على الحلويات والفواكه ذات المردود الحراري العالي...

وأياً كان الأمر، فالأطباق الجانبية هي مرحلة وسط في سلسلة الأطباق المقدمة على موائد الشعوب المختلفة على امتداد العالم.

المقادير

2	باذنجان حجم متوسط
2	ملعقة كبيرة ماء
1	بصل كبير مفروم
2	فص ثوم
1	ملعقة كبيرة جنزبيل (زنجبيل)
	طازج
1/2	كوب أوراق كزبرة طازجة
5	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	ملعقة كبيرة كزبرة جافة
	صحيحة
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1	طماطم كبيرة مقطعة مكعبات
2	ملعقة صغيرة خل

الطريقة

- يُقشر الباذنجان ويقطع إلى النصف طولياً، ثم يُقطع إلى نصف حلقات سميكة ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة.
- يُرش الباذنجان بالملح ويترك لمدة ساعة للتخلص من الماء.
- يُغرم الثوم والجنزبيل والكزبرة والماء في خلاط حتى يصبح سانلاً.
- يُشطف الباذنجان ويُعصر قليلاً باليد للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويضاف البصل ويُقلَّب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف التوابل وتُقلَّب مع البصل.
- يُضاف الباذنجان ويُقلَّب وتُرفع الحرارة لتصبح عالية حتى يصبح الباذنجان ذهبياً اللون.
- تُضاف الطماطم وتُقلَّب مع الخليط ثم تخفض الحرارة ويترك.
- يُضاف خليط الثوم والجنزبيل ويخلط جيداً ثم يضاف الخل ويقدم الباذنجان دافئاً.



—يمكن الاستعاضة عن الماء والخل بالزبادي.



الباشميل الملفوف مع الخضار

...هذه الوصفة هي نتيجة تجربة قمت بها مع صديق لي وهو طاه يوناني وقد ضهي الباشميل مثل اجاثوه المملح وهو لذيذ مع صلصة الطماطم.



المقادير

1	فلفل أخضر	1 1/2	كوب حليب
	ملح وفلفل	2	ملعقة كبيرة زبدة
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون	3	ملعقة كبيرة دقيق
	للصلصة:	1	ملعقة صغيرة ملح
3	حبات طماطم حجم كبير	1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون	1/4	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)
1	ملعقة كبيرة خل أحمر	5	صفار بيض
1	ملعقة كبيرة زعتر طازج أو	2	بياض بيض
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف		للحشو:
	ملح وفلفل	2	كوب سبانخ أوراق
2	فص ثوم مفروم	1	فلفل أصفر
2	ملعقة كبيرة بصل مفروم	1	فلفل أحمر

للباشميل:

- تُذاب الزبدة على نار متوسطة ثم يُضاف إليها الدقيق ويُقَلَّب جيداً حتى يتداخل الدقيق مع الزبدة، ثم يُضاف الحليب تدريجياً.
 - يُخلط الحليب مع الدقيق والزبدة على نار متوسطة ويُقَلَّب المزيج حتى يندمج الخليط جيداً.
 - يُترك خمس دقائق على نار هادئة مع الاستمرار في التقليب حتى لا يلتصق المزيج في أسفل الوعاء.
 - يُضاف الملح والفلفل وجوزة الطيب ويُرفع الوعاء من على النار.
 - يُضاف الصفار فقط ويُقَلَّب مع الخليط ويُترك جانباً حتى يبرد قليلاً ثم يُضاف إليه الجبن الرومي المبشور. وإلى هذه المرحلة يمكن استخدامها كصلصة باشميل.
 - يخفق بياض البيض بمضرب كهربائي حتى يصبح جامداً مثل المارنج.
 - يُؤخذ قليل من بياض البيض المخفوق ويُخلط مع صلصة الباشميل الباردة حتى تتجانس المواد.
 - يُضاف هذا الخليط إلى الكمية الباقية من بياض البيض المخفوق إلى أن يتجانس تماماً.
 - يُدهن صاج (صينية) بقليل من الدهن، ثم توضع ورق زبدة به، ثم يصب فوقها الخليط وتسطح من أعلى ثم تخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 12 دقيقة أو إلى أن تنضج مثل الكيك (الجاتوه) الرقيق.
- للصلصة:
- توضع الطماطم في ماء مغلي لبضع ثوان ثم تقشر وتقطع لمكعبات صغيرة.
 - يوضع زيت زيتون في وعاء على نار متوسطة حتى يسخن ثم يُضاف الثوم المفروم والبصل والطماطم.

- تُقَلَّب الطماطم لمدة عشر دقائق وتتبّل بالملح والفلفل ثم يضاف الخل والزعتر وتترك لمدة عشر دقائق أخرى.
- تُترك الصلصة جانباً ليتجانس الخليط.

طريقة الإعداد:

- تُغسل أوراق السبانخ جيداً ثم تُحفظ جانباً.
- يُوضع الفلفل فوق النار مباشرة حتى يُسوي الجلد ويُقَلَّب باستمرار ليحمر من كل الجهات.
- يُوضع الفلفل وهو ساخن في كيس من البلاستيك ويُحکم اغلاقه لبضع دقائق. بعد ذلك يُقطع الفلفل إلى نصفين ويُنزع البذر والقشرة ثم يُدهن بزيت الزيتون ويُتبّل بالملح والفلفل.
- توضع الباشميل على قطعة قماش كبيرة بحيث يكون ورق الزبدة من أعلى وقطعة القماش من أسفل على طاولة مسطحة.
- يُنزع الورق من على الباشميل بحذر ثم تُرص أوراق السبانخ بحيث تغطي كل الباشميل.
- تُوضع قطع الفلفل الأحمر فوق السبانخ لتغطي كل الأجزاء ويُترك حوالي 3 سنتيمترات من الجانبين.
- تُكرر نفس الطريقة مع الفلفل الأصفر والأخضر ثم يمسك بطرف القماش القريب لنا ويُلف بحيث تتداخل الطبقات ويضغط على القماش ويُلف الباشميل على شكل اسطوانة.
- تُلف اسطوانة الباشميل بالبلاستيك بإحكام وتُترك جانباً بالثلاجة إلى حين تقديمه.
- يُقطع الباشميل الملفوف إلى حلقات ويُقدم مع صلصة الطماطم باردة.



...يشتهر هذا الطبق في شمال إفريقيا ويصنع من الفول الجاف بدون قشر أو من البسلة الجافة، ويقدم بارداً أو دافئاً مع زيت الزيتون والليمون.



الطريقة

المقادير

- يُغسل الفول (يمكن نقعه لمدة 8 ساعات أو يمكن غليه في ماء لمدة 7 دقائق ثم يشطف بماء بارد).
 - يُضاف الماء إلى الفول وباقي المحتويات ما عدا ملعقة كبيرة من الزيت والبصل.
 - يُترك الخليط على نار هادئة لمدة ساعتين تقريباً بدون تقليب، ويمكن إضافة مزيد من السائل إذا احتاج الأمر.
 - يُرفع الرّبْد (الريم) الظاهر على السطح كلما تطلب ذلك.
 - عندما تنضج جميع المحتويات تصفى (تهرس) بمصفاة يدوية أو بخلاط كهربائي، ثم تعاد إلى نار متوسطة مرة أخرى مع التقليب هذه المرة حتى يغلظ قوام الخليط.
 - تُقدم البصارة دافئة أو باردة بعد صبها في أطباق.
 - للتزيين يسخن الزيت ويحمر البصل حتى يصبح لونه بنياً ويوضع على ورقة أو قطعة قماش للتخلص من الزيت الزائد. ويمكن أن تزين بقطع من قشر الليمون.
- يمكن أن تزين البصارة بقليل من اللحم المفروم المطبوخ عوضاً عن البصل المحمر. كما يمكن استخدام مرق الدجاج أو مرق اللحم بدلاً من الماء.

- 2 كوب فول مدشوش (جاف بدون قشر)
- 6 كوب ماء
- 1 بصل متوسط مقطع
- 1/2 كوب كرفس مقطع
- 2 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة صغيرة نعناع جاف أو
- 1/4 كوب نعناع طازج
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1/2 كوب بصل مقطع كعبدان الكبريت



بازنجان محشي على الطريقة التركية

المقادير

2	بازنجان حجم كبير
2	بصل حجم كبير
3	طماطم حجم كبير مقطعة
	قطعا صغيرة
6	فص ثوم مفروم
1/2	كوب من خليط البقدونس
	والشبت والريحان المفروم
	ملح وفلفل
1/2	كوب زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- يُقَطع البازنجان إلى نصفين طولياً ويرش بالملح ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء وينشف.
- يُوضَع البازنجان في صاج (صينية) بحيث يكون الجزء المفتوح من أعلى.
- يُقَطع البصل بعد تقشيرهِ إلى نصفين ثم يُقَطع شرائح.
- يُخلط البصل والطماطم والثوم والبقدونس والشبت والريحان والملح والفلفل وقليل جداً من الزيت.
- يُوضَع الخليط بعد تقسيمه إلى أربعة أجزاء متساوية فوق أنصاف البازنجان في الصاج (الصينية).
- يُخلط المتبقي من الزيت مع الماء والسكر، بعد أن يذوب السكر تماماً، ثم يسكب فوق خليط البصل والطماطم.
- يُغَطى البازنجان ويوضع في فرن درجة حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة ساعة.



— يقدم طبق البازنجان مع قليل من عصير ليمون.



...لا يعرف أحد مصدر هذا الطبق. وقد تذوقته بطرق متنوعة وكان أئذ أنواع الدُّمَّة تلك المعدة على الطريقة العراقية، بوضع البصل المحشو في قاع الوعاء تحت الخضار قبل طهيها، وهذه الطريقة أكسبت الدُّمَّة مذاقاً شهيماً.



المقادير

كوب عصير طماطم	1	أنواع الخضار التي يمكن حشوها:	
ملعقة كبيرة سمن	2	بازنجان أبيض وأسود، كوسى، بصل، طماطم،	
		فلفل أخضر، ورق عنب. وتعتمد كمية خليط	
		الحشو على حجم وكمية الخضار المستخدم.	
		للصلصة:	
ملعقة كبيرة معجون طماطم	2	كوب أرز	3
ملح وفلفل		كوب بصل مفروم	1
ملعقة صغيرة ملح ليمون	1/4	كوب بقندونس مفروم	1/2
ملعقة صغيرة بهار	1/2	ملح وفلفل	
كوب ماء	3	ملعقة صغيرة بهار	1/2
		ملعقة صغيرة ملح الليمون	1/4

إعداد الخضار:

- يُفضل استخدام أحجام صغيرة ومتساوية من الخضار المراد حشوها.
- يُزال الجزء الأعلى والقلب من الباذنجان والكوسى ثم يتركا في ماء مملح.
- يُفضل استخدام بصل كبير الحجم. يُقشر ويُقطع الجزء الأعلى منه والأسفل. وتقطع طولياً من جانب واحد فقط بحيث تبدأ من الطبقة الخارجية إلى المنتصف وتُسلق في ماء مغلي لبضع دقائق حتى تصبح ليناً (يراعى عدم نضجها ولكن تليينها فقط)، يُبعد من الماء ويُترك حتى يبرد ثم تفصل الورقات بعضها عن بعض بحرص.
- تُقطع الطماطم من الجزء الأعلى ويُفرغ قلبها ويستخدم بعد تقطيعه مع خليط الحشو.
- يُقطع الجزء الأعلى من الفلفل ويُفرغ من البذر.

للحشو:

- يُوضع الأرز ويُضاف إليه باقي المحتويات ويُقلّب جيداً.
- يُمكن تحضير الحشو قبل يوم من إعداد الطبق. يُغلى ويُحفظ بالثلاجة ويمكن حفظه في الفريزر في كيس أو وعاء محكم لمدة أطول.
- يُمكن استخدام لحم مفروم مطهون في خليط الحشو.

للصلصة:

- يُسخن الماء قليلاً ثم يُذاب به معجون الطماطم جيداً ويُضاف إليه الملح والفلفل وملح الليمون والبهار ويخلط جيداً.
- يُدهن الوعاء بالزيت.
- تبدأ بحشو البصل ويُوضع الحشو بالمنتصف وتُلف بحيث تقفل جيداً وترص في الوعاء بطريقة دائرية حتى يمتلئ القاع.
- يُحشى الباذنجان والكوسى وورق العنب ويوضعوا فوق البصل بحيث يُترك الوسط فارغاً.
- يملأ الفلفل ويُوضع في الوسط وتوضع الطماطم بجانبه أو كطبقة أخرى.
- يُراعى ملء ثلثي الخضار بالحشو فقط لتترك مساحة لنضج الأرز.
- تُسكب الصلصة فوق جميع المحتويات مع التأكد من وجود سائل يكفي لتغطية كل الطبقات.
- يُفضل وضع صحن أصغر قليلاً من حجم الوعاء فوق الطبقة العليا مباشرة حتى لا يطفو الخضار في المرق.
- يُغلى الوعاء ويُوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويُترك 10 دقائق.
- تُخفف الحرارة إلى هادئة ويُترك لحوالي 45 دقيقة أو إلى أن ينضج تماماً.

– البهار هو خليط من ملعقة كبيرة قرفة مطحونة وملعقة صغيرة جوز الطيب مطحون وملعقة صغيرة قرنفل مطحون.
 – عند الرغبة في تقديم الدلمة باردة يُستخدم لحم قليل الدسم ويُستعمل الزيت عوضاً عن السمن.
 – يمكن استعمال الأعشاب العطرية والتوابل لإعطاء نكهات مختلفة للدلمة، كما يمكن الاستعاضة عن الأرز بالبقول أو الحبوب.





panipuri.com
Bhaja Dink

...أقراص الفلافل المنتشرة والمعروفة للجميع لها أكثر من طريقة للإعداد، وتختلف المحتويات والمكونات من منطقة إلى أخرى، فمنها ما يصنع من الفول، ومنها ما يصنع من الحمص، ومنها أيضاً ما يصنع من خليط الفول والحمص.

المقادير

كوب فول بدون قشر (مدشوش)	2 1/2
كوب بقونوس طازج	1 1/4
بصلة متوسطة مقطعة	1
فص ثوم	8
كوب كزبرة خضراء وشبت	1/4
كوب كرات	1/2
ملعقة صغيرة كزبرة جافة	1
ملعقة صغيرة بكربونات صودا	1/2
ملعقة كبيرة ماء ملح	1
ملعقة صغيرة شطة	1/4
ملعقة كمون مطحون	1/4
ملعقة بهارات موسم للتزيين	1/4
زيت للقلي	

الطريقة

- يُغسل الفول وينقع لمدة 8 ساعات مع تغيير الماء بين الحين والآخر.
- يُشطف الفول جيداً ويُصفى من الماء.
- تُخلط الخضراوات مع الفول.
- تُفرم المحتويات في مقرمة اللحم، أو بخلطها في (Food Processor) مرتين أو ثلاث إذا تطلب الأمر حتى تصبح ناعمة.
- تُذاب بكربونات الصودا في الماء وتُضاف إلى الخليط ثم تُضاف التوابل وتقلب جيداً.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة فهرنهايت.
- يُشكل عجين الفلافل إلى أقراص صغيرة قطرهما 3 سنتيمتر وتُزين بقليل من السمسم وتُقلَى في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو حتى تنضج.
- تُقدم الفلافل بمفردها أو في ساندويتشات مع سلطة الطحينة والسلطة البلدي.

— عند استخدام نصف الكمية من الحمص أو الاستعاضة عن الفول بالحمص تظل باقي المقادير كما هي.

شورية

حبر
ومعدّيات

سلطات
ومشبات

خوم
رطوب
وجريبات

أطباق جانبية
وخضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

عجة الفلافل بالفرن

...الكيش فطيرة شائعة وعادة ما يتم حشوها بالخضار أو الجبن ولكن دائما البيض هو العنصر الرئيسي بها، ويمزج طيق الفلافل المحضر عادة من خضروات مطحونة إلى فطيرة الكيش حصلنا على هذا الطبق الشيق.



المقادير

4	ملعقة كبيرة زبدة باردة
2 1/4	كوب دقيق منخول
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	بيضة
1/4	كوب ماء مثلج

الطريقة

- تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة ويراعى أن تكون مثلجة.
- يخلط الملح مع الدقيق.
- تخفق البيضة.
- يوضع الدقيق في خلاط كهربائي ثم يضاف إليه البيضة، ثم الماء المثلج وتضاف قطع الزبدة تدريجياً حتى تشكل كرة من العجين.

■ يحفظ العجين بعد لفه بإحكام في الثلاجة.

■ يفرد العجين برش قليل من الدقيق على سطح أملس ثم يوضع في صينية ثم يتم الضغط عليه بحيث يأخذ شكل القالب أو الصينية مع مراعاة أن تساوى الحروف باليد أو بالنشابة.

■ تصنع بعض الثقوب باستخدام شوكة في منتصف القرص وتغطى بورق من الألومنيوم أو ورق زبدة ويوضع عليها قليل من الحبوب وتخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة.

■ تبعد ورقة الزبدة أو الألومنيوم والحبوب.

■ يخلط كوب ونصف من معجون الفلافل مع 4 بيضات وتُملأ الفطيرة به ثم تعاد إلى الفرن وتترك لمدة من 45 دقيقة إلى ساعة حتى تنضج.

-يمكن لهذه الفطيرة أن تقدم باردة ويمكن تسخينها بسهولة في المايكرويف قبل التقديم.

-يمكن استعمال نفس الفطير بتغيير الحشو وباستخدام أنواع مختلفة من الخضار ولكن يراعى طهيها في درجة حرارة فرن متوسطة إذا كانت نسبة السائل الموجودة بالخضار عالية.



بامية بالبصل المحمر

...طريقة أخرى لطهي البامية مع المحافظة على قوامها

المقادير

1	بصل مقطع كعبدان الكبريت
3	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	بصل متوسطة
2	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة شطة (لفل جاف حار مجروش)
2	ملعقة صغيرة كزبرة جافة
1/2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
	ملح ولفل
3	طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
1/2	كيلو بامية
2	ملعقة كبيرة زبادي
2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل (عبدان الكبريت) ويحمر مع الاستمرار في التقليب إلى أن يصبح لونه بني.
- يُرفع من الزيت ويُوضع على ورقة لامتصاص الزيت الزائد ويحفظ جانبا.
- تُوضع البصلة المتوسطة بعد تقطيعها في خلاط ويُضاف إليها الثوم وملعقة كبيرة من الماء وتُطحن المواد، ثم تضاف إليها التوابل.
- يُوضع خليط البصل والثوم والتوابل بالزيت الذي تم تحمير البصل فيه على نار متوسطة مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح لونه بنياً فاتحاً.
- تُضاف الطماطم المقطعة وتترك حوالي 7 دقائق.
- تُضاف البامية المنظفة إلى الخليط وتُغطى وتُخفف الحرارة وتُترك الخليط حتى ينضج.
- يُضاف الزبادي ويُقلب مع خليط البامية ثم تُضاف الكزبرة الخضراء.



— عند التقديره بزين الطبق بالبصل المحمر —



شوربة

حريم ومعدنات

سلطات ومشهيات

حريم وطيور وحبوات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات

إذا لم يسعدك الحظ في تذوق الكشري أو سمعت عنه فقط في الأفلام أو كان أقرب ما قامت بعمله هو طبق المخدرة المشابه له، فالكشري هو طبقى المفضل، ولشدة حبي له أهدتني والدتي هذه الوصفة اللذيذة.



المقادير

1/2 كيلو مكرونة صغيرة	للصلصة:	2 فص ثوم مفروم
ملح وقلقل		2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
2 بصل متوسط الحجم مقطع شرائح		1 1/2 كوب عصير طماطم طازج
4 ملعقة كبيرة زيت نباتي		1/4 ملعقة صغيرة شطة
1 1/2 كوب صلصة طماطم للكشري		1 ملعقة كبيرة خل
		ملح وقلقل

الطريقة

للصلصة:

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه الثوم ويُقَلَّب قليلاً لمدة دقيقتين.
- تُضاف صلصة الطماطم وتبَل بالملح والقلقل والشطة حتى تبدأ في الغليان ثم تخفّض الحرارة إلى هادئة وتترك لمدة حوالي 10 دقائق.

للكشري:

- 2 كوب أرز مصري
- 1 كوب عدس بجية (عدس بني)
- 4 كوب ماء



الطريقة

■ يُضاف الخل وتترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم تحفظ الصلصة جانباً لتقدم مع الكشري.

للكشري:

- يُغسل العدس ويصفى ويحفظ جانباً.
- يُوضع الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل ويقلب حتى يصبح لونه بني فاتح.
- يُرفع البصل من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لامتصاص أي زيت زائد.
- يوضع العدس في نفس الإناء ويقلب ويغطى بالماء ويتبل بالملح والفلفل، وتخفض درجة الحرارة ويترك لمدة 25 دقيقة إلى أن يبدأ في النضج.
- يُضاف الأرز المغسول ويقلب مع العدس ويتبل.
- يُترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً مع إضافة ماء إذا تطلب الأمر.
- في نفس الأثناء تسلق المكرونة وتصفى وتترك جانباً.

— عند التقديم يوضع الأرز والعدس ثم قليل من المكرونة ويزين بصلصة الطماطم والبصل المحمص، ويمكن تقديمه مع سلطة من الطماطم والحمص.

لمجدرة

...يشبه طبق المجدرة الكشري المصري، ويمكن استعمال البرغل عوضاً عن الأرز كما يحصل في بعض البلدان... يستعمل الأرز والعدس الأصفر في السعودية ويتبل بقليل من القرفة المطحونة وتوابل كيسة الأرز.

الطريقة

المقادير

- | | |
|---|--------------------------|
| ■ يُغسل العدس ويصفى ويوضع في الماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ بالغليان. | 1 كوب عدس بجبة (عدس بني) |
| ■ يضاف البرغل إلى العدس ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويعاد التتبيل مرة أخرى إذا تطلب الأمر. | ملح وفلفل |
| ■ يُوضع الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه البصل مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح ذهبي اللون. | 5 كوب ماء |
| ■ تُؤخذ نصف كمية البصل وتضاف إلى خليط العدس والبرغل وتخلط جيداً. | 1 كوب برغل خشن |
| ■ يُترك باقي البصل حتى يتحول إلى اللون البني ثم يرفع من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لتشرب الزيت الزائد. | 1/4 كوب زيت زيتون |
| ■ عند التقديم تُزين المجدرة بقليل من البصل وتقدم مع الزبادي. | 2 بصل كبير شرائح رقيقة |



...نكوت لدي الفكرة بعمل نوع من الخضار المتوفر في المطبخ، وكان يمكنني أن أكتب المقادير وطريقة العمل ولكن أردت أن أضع هذه الصورة لتكون مشهية لبعضكم للقيام بعمل هذا الطبق والذي يحتوي على قيمة غذائية عالية.



المقادير

بطاطا حلوة كبيرة	1	كوب كرنب (بلجيكي) صغير	2
ملعقة كبيرة ملح	1	جزر صغير مقشر مع ترك جزء من العنقود	24
للصلصة:		بطاطس متوسطة الحجم	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4	كوب فول أخضر طازج	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2	كوب عش الغراب (فطر)	2
ملح وفلفل وشطه		قطعة من البر وكلي (قرنبيط أخضر صغير)	2
ملعقة كبيرة أعشاب عطرية	3	لفت حجم كبير	4
مفرومة (شبت وريحان وزعتر)		قرع	1

