

إهداء  
لأختنا  
مايا  
شوقي

# أشهى الأكولات

اللحوم

الدواجن - الأسماك

البيتزا - السلطات

الصاصات والشوربات

السندوتشات

الشطائر

تأليف

غادة محمد سعيد

\*\* معرفتي \*\*

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتديات مجلة الابتسامه



مكتبة الصفا

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

# أشهى الأكلات

اللحوم • الدواجن • الأسماك  
المكرونات • البيتزا • الطواجن والحاشي  
السلطات • المخللات • المعجنات  
الصلصات والشوربات • السندوتشات والشطائر

تأليف

غادة محمد سعيد

**\*\* معرفتي \*\***

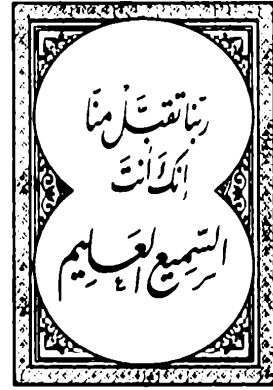
[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتديات مجلة الإبتسامه

مكتبة الصفا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حقوق الطبع محفوظة  
الطبعة الأولى  
١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م



رقم الإيداع: ١١٣٢٥/٢٠٠٧

مكتبة الصفا

دار الكتب والكتبات  
تلفاكس: ٢٢٩٩٩٥٦٦

بِطابَعِ

١٢٧ ميدان الأزهر، القاهرة ت: ٢٥١٤٧٣٢٠  
أدرب الأتراك، خلف الجامع الأزهر ت: ٢٥١٤٧٩٧٤/٠١٤٣١١١٤

## مُقَدِّمَةٌ

عندما تُخاطبنا الطبيعة يكون خطابها مُتميزًا، رائعًا، مُلونًا ومُتجددًا كعادتنا بها دائمًا، وما علينا إلاّ تلقى هذا الخطاب المُلون بألوان قوس قُزح، بعبق الزهور المُفتحة لتوها، زهور براعم المشمش؛ والنارنج؛ والياسمين؛ وعناقيد العنب؛ والتمور المزدانة بأجمل الألوان؛ فجميعها تحتفل بموسم جديد، فجميعها تحتفل بربيع انتظرناه وقتًا طويلًا؛ فمعه وبه يمتلئ البيت بالورد والرياحين، وتمتلئ النفس بمشاعر الرضا والحُب واستشعار الجمال والإقبال على الحياة، فيوقظ فينا هذا الجمال الطفل الساكن في أعماقنا؛ فنسمح له بالانطلاق ونحن معه نحو الجمال الربانى الذى أودعه تلك النباتات الصغيرات ...

والأمر لا يتوقف بنا مع موسم الربيع عند هذا الحد، فهو موسم يدخل بيوتنا، ويتسرب لمملكة المطبخ لتمتلئ بدورها بكل ما هو ملون وصحى ورائع المذاق؛ فهذا الموسم يتعد بنا عن تقليدية الطعام؛ فهو ببساطة يجعلنا نجلس أمام حفنة من الفواكه الجميلة الملونة بأجمل الألوان، ولكل منها مذاق وشكل ولون خاص؛ أصناف وأصناف من الفواكه والخضروات التى تُشكل وليمة طبيعية حطت برحالها داخل مطبخنا، وما علينا سوى التعامل معها بأرقى ما يكون؛ هُنا فقط تطفو على السطح عبقرية الشيف وتجربة ست البيت و كُل العاشقين لفن الطبخ.

فببساطة دورهم يتلخص فى صياغة كُل هذا الجمال الذى وهبه الله لنا فى موسم رخاء مُلون كهذا لتُقدم لكل من يعشق الصحة والجمال والتوازن النفسى؛ فهناك علاقة مُباشرة بين هذه المُفردات جميعها وبين صحة الإنسان العضوية والنفسية، فالمعروف أن الفواكه على كُل ألوانها هى بمثابة مُهدئ للجهاز

الهضمي، تعمل على حمايته من العديد من أنواع السرطان، أما الخضروات فهي بمثابة الغذاء الصحي الذي يكفل للإنسان صحة ووقاية؛ وينعكس عليه جمالاً ونضارة، فهو مقوٍ عام لاحتوائه على كل أنواع المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم لمواصلة الحياة على أفضل وجه.

الكل منا يأكل ويشبع؛ ولا جديد في ذلك، ولكن الجديد هنا يطل من مساحة الوعي التي لا بد وأن نتحلى بها جميعنا، ويتم ذلك بمتابعة دائمة لنظرات علم التغذية التي يعلنها الخبراء كل حين؛ وذلك لما لا ننصت وننفذ كل ما هو جديد ومفيد وخاص بآلية وطريقة تعاملنا مع الأطعمة المختلفة؟ فمن المطبخ تتحدد معالمنا وصحتنا وأمزجتنا، ووفقاً لمقولة شهيرة: قل لي ماذا تطبخ وكيف تأكل، أقل لك من أنت. وهو السؤال الأصعب الذي قضت أجيال وأجيال عمرها للإجابة عليه؛ واليوم تطل الإجابة من ملامح مطبخنا وكيفية التعامل مع كل ما فيه، فمنه فقط نعرف من نحن؛ لذا يجب الحذر من الأكلات التي تضر أكثر مما تنفع؛ والاهتمام بالأكلات النافعة كالفواكه والخضراوات ...

وأضع بين أيديكم كتاب من كتب الطهي التي أعدتها خصيصاً لتناسب مع متطلباتكم وأذواقكم؛ وأتمنى أن تُفيدكم؛ وأن تحوز على إعجابكم؛ ففي هذا الكتاب ستجدون الكثير من الأكلات التي سترضيك وترضى جميع أذواق عائلتك؛ ولكن أحب أن تختار الطبق الذي يراعى صحة عائلتك في المقام الأول؛ وذلك لأنك بهذا تُقدمين لهم الصحة والشفاء على هذه الأطباق؛ لذا أنظري إلى قيمة كل وصفة؛ وماذا ستقدمه لأسرتك من فائدة قبل أن تتفنى في طبخها ولا تنالي أنت وعائلتك في النهاية سوى البدانة والكثير من الأمراض؛ وأتمنى أن تنالوا جميعاً الصحة والشفاء؛ وبسم الله نبدأ ...

\* \* \*

## أولاً : اللحوم خُلاصة اللحم

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو لحم موزة ضأن مع العظم. ٢- بصلة. ٣- جزرة. ٤- حبة كرفس واحدة. ٥- ملح وبهارات حسب المذاق. ٦- ٨ أكواب ماء تقريباً.

### الطريقة :-

- ١- ابشري أو افرمي البصلة والجزرة مع الكرفس، وضعي اللحم بالعظم على النار في ماء بارد، وعندما يبدأ في الغليان أزيلى الريم الموجود أعلى الإناء.
- ٢- أضيفي الخُضار المفروم والتوابل، وخففي النار، واتركي الوعاء هكذا على النار الهادئة لمدة ساعتين، ثم تُصفي الخُلاصة بمصفاة، وتُترك لتبرد، ثم يقشط الريم مرة أخرى، وتُقدم في أكواب، وبالهناء والشفاء.

## الفاصوليا البيضاء باللحم والطماطم

### المقادير :-

- ١- رُبع كيلو فاصوليا ناشفة. ٢- بصلة مفرية. ٣- رُبع كوب شوربة دسمة.
- ٤- ملح و فلفل وبهارات حسب الذوق. ٥- رُبع كيلو طماطم. ٦- نصف كيلو لحم. ٧- ملعقتين ثوم مفرى. ٨- مقدار من السمن.

### الطريقة :-

- تُنقع الفاصوليا لمدة ١٢ ساعة، ثم تغلى على النار حتى تنضج فتُصفي وتُغسل وتُوضع البصلة مع السمن، وتُقلب، ويضاف اللحم، وتُضاف الطماطم العصير حتى تُسبك الطماطم، فتسقط الفاصوليا وتغلى، ويوضع لها الثوم المفرى، وتغلى

غلوّة وتُقدّم ساخنة، وفي حالة عدم تمكّنك من النقع فتُغلى في الماء وتُصفى منه،  
ويبعد ثم تُسلق في ماء جديد.

## الفاصوليا الخضراء باللحم

### المقادير :-

١- نصف كيلو فاصوليا خضراء. ٢- نصف كيلو لحم. ٣- نصف كيلو  
طماطم عصير أو أقلّ بعض الشيء. ٤- ملعقتا سمن. ٥- بصلة. ٦- ملح وفلفل  
وبهارات حسب الذوق. ٧- رُبع رأس ثوم مفرى. ٨- ذرة سُكر.

### الطريقة :-

١- تُحمر البصلة في السمن قليلاً، ثم تُحمر فيه قطع اللحم لمدة ١٠ دقائق، ثم  
يضاف عصير الطماطم إليها ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة.  
٢- ثم يضاف كوب ماء، ثم تُضاف الفاصوليا بعد تقطيعها وغسلها ويترك  
الجميع على نار هادئة حتّى تنضج ويرفع الغطاء، ويوضع الثوم المدقوق قبيل النضج.

## كفتة اللحم

### المقادير :-

١- نصف كيلو لحم مفرى ناعماً. ٢- ملعقة شاي بقندونس مفرى. ٣- بصلة  
مفريّة. ٤- ٣ فصوص ثوم. ٥- ملح وبهار وفلفل حسب الذوق. ٦- سمن  
للتحمير.

### الطريقة :-

١- تُخلط جميع المقادير وتُدق في الهون أو تُضرب في الخلاط، ثم تُشكل على  
شكل أصابع أو دوائر، ثم تُوضع في الثلاجة حوالي ساعة على الأقل كي لا تتفكك.  
٢- ثم بعد ذلك تُحمر في السمن المقدوح، وتُقدّم مُجملة بالبقندونس، فبالهنا.



## كمونية اللحم بشرائح البرتقال

### المقادير :-

- ١- كيلو لحم عجل صغير مُقطع لمُكعبات مُتوسطة. ٢- أربع ملاعق كمون مطحون. ٣- شرائح برتقال. ٤- ملح وفلفل وبُهارات (حسب الذوق).
- ٥- أربع بصلات مبشورات ناعماً. ٦- مقدار مُناسب من الأرز. ٧- مقدار من السمن.

### الطريقة :-

- ١- يغسل اللحم ويرفع على النار ومعه البصل، والتوابل، والكمون، ومعلقة سمن، ويشوح حتى يصير لونه بُنياً، ثم يضاف إليه الماء، ويترك لينضج.
- ٢- قُبيل نُضجه بقليل تُضاف ملعقة عصير البرتقال، وشريحة صغيرة جداً من قشر البرتقال، ويقدم مع الأرز الأبيض، ويجمّل بشرائح البرتقال المقشر، وبالهناء.

## كفتة داود باشا بالأرز

### المقادير :-

- ١- كيلو جرام من اللحم البقري المفروم ناعماً. ٢- ثلاث ملاعق أرز مطحونة. ٣- ماء ثلاث بصلات. ٤- ملح وفلفل وبُهارات حارة. ٥- زيت للتحمير. ٦- مقدار مناسب من البقدونس. ٧- كوبا عصير طماطم. ٨- وحدات من البصل الأخضر. ٩- مقدار من الأرز المفلقل.

### الطريقة :-

- ١- يخلط اللحم المفروم بالأرز المطحون، وماء البصل، ويتبل الخليط جيداً بعد إضافة البقدونس المفروم، ثم تُشكل الكفتة على شكل كُرّات صغيرة.

٢- تُحمر كُرَات الكُفْتة في زيت غزير حتَّى يصير لونُها بُنيا، ثم يقلب بعض البصل المبشور المتبقي من خلطة الكُفْتة في السمن، ويضاف إليه عصير الطماطم، ثم يترك على نار هادئة حتَّى يتم تسيبكه، ثم تُوضع عليه كُرَات الكُفْتة، وتُقلب، ويضاف إليها كُوب ماء، وتُترك حوالي نصف ساعة على نار هادئة جدًا حتَّى تنضج وتتجانس مع الصلصة، ثم تُقدم كُفْتة داود باشا على الأرز الأبيض المفلفل، وتُجمل بالبصل الأخضر المقطع صغيرًا.

## عرق اللحم الروستو

### المقادير :-

- ١- عرق لحم بتلو. ٢- خرشوف وجزر مسلوق. ٣- بسلة مسلوقة (سوتيه).
- ٤- ٨ فصوص ثوم. ٥- ملعقتا سمن.

### الطريقة :-

- ١- ينظف اللحم من الشفت، ثم يشق بطرف السكينة شقوق رفيعة، ويوضع فيها الثوم، بحيث يكون في كل شق فص ثوم، ثم تُشوح في السمن حتَّى تحمر، ويضاف إليها الماء تدريجياً حتَّى يتم النُضج.
- ٢- تُرفع اللحم من الإناء وتفك الدوبارة وتترك حتَّى تبرد ثم تقطع حلقات رفيعة وترص في طبق التقديم، ثم تسخن الصلصة المتخلفة من تحمير العرق وتُقدم، وتُجمل حلقات اللحم بالخرشوف المسلوق المحشو بالبسلة السوتيه والجزر المسلوق المقور، ومحشو أيضًا بالبسلة السوتيه، أى: أن تُرص وحدات الجزر والخرشوف حول عرق اللحم، وبالهناء والشفاء.

## شيش كباب

### المقادير :-

- ١- كيلو لحم ضأن. ٢- بصلة مفرومة ناعماً. ٣- أربع فصوص ثوم مدقوقة ناعماً. ٤- ملعقتان من البقدونس المفروم. ٥- قطعة خبز إفرنجي (فينو) مُبللة بالماء. ٦- ملح وفلفل للتبيل.

### الطريقة :-

- ١- يخلط اللحم مع البصل والثوم والبقدونس وقطعة الخبز بعد عصرها جيداً من الماء، ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل ويمزج باليد جيداً، وتُصنع منه كرات صغيرة الحجم من اللحم، أو على شكل أصابع.
- ٢- ثم تُوزع الكرات أو الأصابع على الأسياخ، وتُشوى الأصابع أو الكرات على الفحم مع التقليب المستمر، ووقت النضج تُقدم مع الخبز المحمص والسلطة والأرز.

## هامبورجر لحم الضأن بالخضر

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو لحم ضأن مفروم. ٢- بصلتان مبشورتان. ٣- سيمسم محمص. ٤- ملح وفلفل وبهارات وقرفة. ٥- ملعقتا زبد نباتي. ٦- خضراوات متنوعة مسلوقة على البخار.

### الطريقة :-

- ١- يخلط اللحم بالبصل المبشور والسمسم المحمص، ثم يتبل وتركه في الثلاجة بعد تغطيته بكيس بلاستيك لمدة ٤ ساعات.

٢- يشكل اللحم على شكل أقراص مُستديرة، ثم انثرى عليه السمسم المُتبقى لديك، وحمرى الهمبورجر (الأقراص المُستديرة) فى الزُبد حتَّى يصبح لونُها بُنيا، ثم أضيفى كوب ماء واتركيه حتَّى يتم نضجه تمامًا.

٣- اسلقى الخضروات على البخار: (بسلة، وجزر، فاصوليا خضراء، وبطاطس مُقطعة قطع صغيرة)، وبعد سلقها وتصفيتها تُقلّى فى الزُبد وتُتبّل بالملح، ويقدم الهمبورجر مع الخضروات السوتيه، وبالهناء والشفاء.

## الكفتة والكباب

### المقادير :-

١- كيلو لحم ضأن من الفخدة مُقطع مُكعبات. ٢- كيلو لحم ضأن مخلوط بلحم بقر مفروم ناعمًا بهاء البصل. ٣- ملح وفلفل أسود وبهارات. ٤- خليط من زيت الزيتون والليمون وماء البصل. ٥- للتجميل خس وزيتون أسود وفلفل.

### الطريقة :-

تُغسل مُكعبات اللحم وتُنقع فى خليط الزيت والليمون وماء البصل، وتُشك فى أسياخ الشواء، ثم تُشوى على الفحم، وتُجمل بالزيتون الأسود والفلفل الأحمر الحلو.

## حلقات الأرز باللحم المفروم

### المقادير :-

١- نصف كيلو لحم مفروم. ٢- بصلة كبيرة مبشورة. ٣- رُبع كوب سمن. ٤- كُوب ونصف عصير طماطم. ٥- بُقساط ناعم. ٦- بيضتان. ٧- ملعقة كبيرة بقدونس مفرى. ٨- ملح وفلفل أسود.

### مقادير الأرز :-

١- كُوب ورُبع أرز. ٢- كوبا شوربة (بهريز سلق اللحم)، أو مُكعبات مرقة

دجاج إذا كُنْتِ تستعملينها (مع مُراعاة أن تُخفِضِي من نسبة الملح، وذلك لأن استخدام المُكعبات يكون به نسبة ملح كبيرة). ٣- ملعقة صلصة طماطم. ٤- رُبْع كيلو فاصوليا خضراء. ٥- للتجميل حبة فلفل رومي كبيرة.

### طريقة عمل العصاج :-

١- يسيح السمن على النار، ثم يضاف البصل المفري ويقلب حتَّى يصبح لونه ذهبيا، وأضيفي اللحم المفروم وقلبيه حتَّى يتشرب ماءه، ثم أضيفي عصير الطماطم وأضيفي الملح والفلفل الأسود واتركيه يغلي ٥ دقائق، وبعد أن يبرد خليط العصاج أضيفي إليه البقساط المطحون، والبقدونس، والبيض المخفوق بالشوكة، وقلبيه جيّدًا حتَّى يتجانس ببعضه.

٢- ادھني صينية فرن بالسمن، أو استعملي التيفال، ووضبي فوقها الخليط، ويسوى سطحه، وغطيه بورق الألمنيوم، وأدخليها في فرن مُتوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة حتَّى تنضج، وفي وعاء آخر حمري الأرز لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم ضعي عليه المرق والصلصة والتوابل، وبعد أن يغلي الأرز تهادأ الحرارة حتَّى يتم نُضجه.

٣- تُقطع الفاصوليا بالسكين بعد التخلص من أطرافها، واسلقها في الماء المغلي حتَّى تنضج، وبعد نُضج حلقة اللحم اقلبي الصينية التي طُهي بها اللحم في طبق، ثم ضعي الأرز في نفس الصينية، وأضيفي الفاصوليا واضغطي بالمعلقة حتَّى تأخذ شكل الصينية، ثم اقلبي حلقة الأرز والفاصوليا فوق اللحم، خوفًا من أن يتفكك منك ضعي الفاصوليا فوق اللحم بالمعلقة، ثم ضعي الأرز، وساوي الأرز بالمعلقة، أو ضعي الصينية الفارغة فوق الأرز، فيأخذ نفس شكل الصينية، وعند التقديم يقدم مع هذه الحلقة سلطة بابا غنوج، ويمكن استعمال السلطة الخضراء، وباهناء والشفاء.

## الحمام بالزيتون الأخضر

### المقادير :-

- ١- خمس طيور من الحمام السمين. ٢- أربع ملاعق زُبد. ٣- رُبْع كُوب من عصير الليمون. ٤- أربع أكواب من الماء. ٥- ملعقة صغيرة من السُكر. ٦- ورقة غار. ٧- ١٥ زيتونة خضراء. ٨- ملعقة صغيرة من الدقيق. ٩- ملعقة صغيرة من الزُبد. ١٠- ملح وبهارات.

### الطريقة :-

١- ينظف الحمام ويجوف، ثم يغسل ويجفف بقطعة قماش نظيفة، ثم تُقسم كل حمامة إلى نصفين، وتذوب الزبدة في مقلاة ذات قعر كثيف فوق نار هادئة وتُشوح فيها أنصاف الحمام حتى تحمر، ثم تُضاف ورقة الغار والملح والبهارات حسب الذوق، وبعد ذلك تُحمر ملعقة من السُكر في مقلاة أخرى على نار، ثم يضاف إليها عصير الليمون والماء وتُحرك جيدًا، ثم تُصب على الحمام، ثم يترك الحمام على نار متوسطة حتى يغلي، ثم تُخفف النار وتُغطى المقلاة تغطية غير كاملة تمامًا وتُترك هكذا حوالي ساعة ونصف أو حتى يصبح الحمام طريًا.

٢- ثم يضاف الزيتون إلى الحمام قبل انتهاء مدة الطهي بخمس دقائق، وفي إناء صغير آخر يخلط الدقيق مع ملعقة صغيرة من الزُبد وقليل من مرق الحمام، ثم يضاف إلى الحمام ويحرك المرق جيدًا ويترك على النار حوالي عشر دقائق أخرى ثم يرفع الزيتون والحمام من الإناء، وبعد ذلك يوضع في طبق عميق، ثم يصفى المرق ويصب فوق الحمام ويقدم ساخنًا بالهناء والشفاء.

\* \* \*

## الحمام المتبل

### المقادير :-

- ١- سبع طيور من الحمام السمين. ٢- ثلاث ملاعق سمن. ٣- ملعقة ملح.
- ٤- نصف ملعقة صغيرة بهارات (حسب الذوق). ٥- نصف ملعقة صغيرة من القرنفل الأسود. ٦- نصف ملعقة صغيرة من القرفة. ٧- عصير نصف ليمونة.

### الطريقة :-

- ١- ينظف الحمام من الريش، ثم يمرر فوق لهب النار حتى يحترق الريش الناعم أو الزغب، ثم يجوف الحمام من الأمعاء والحويصلة، ثم يغسل جيدًا من الداخل والخارج ويجفف ويقطع على حسب رغبتك.
- ٢- ثم يوضع السمن في إناء على نار متوسطة ويضاف إليه الحمام، ثم تُضاف التوابل إلى الحمام ويقلب على نار هادئة حوالي ربع ساعة كما يضاف إلى الحمام عصير الليمون ونصف كوب ماء، ثم تُخفف النار تحت الإناء وتُغطى وتترك على النار حوالي عشرين دقيقة.
- ٣- أحضري طبق التقديم وضعي به الحمام ساخنًا ومعه سلطة خضراوات، أو حمص ساخن وقدميه وبالهناء والشفاء.

## الحمام المشوي

### المقادير :-

- ١- أربع حمامات وزن الواحدة حوالي نصف كيلو. ٢- ثلاث ملاعق زبد (غير مُمَلح) ذائب. ٣- ملعقة صغيرة من الملح. ٤- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل.

**الطريقة :-**

- ١- ينظف الحمام وينزع ريشه، ثم يغسل ويجفف، ثم تُقطع كل حمامة إلى نصفين بالطول، ضعى على كُل نصف زُبد ذائب، ثم ينثر خليط الملح والفلفل على الحمام، ثم تُوضع أنصاف الحمام في صينية بحيث يكون القسم المقطوع مواجهًا إلى أعلى، ثم يقلب الحمام ويدهن بالزُبد مرتين أو ثلاث مرات خلال مُدة الشوى.
- ٢- يشوى تحت نار متوسطة مُدة تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، ثم عندما يحمر الحمام ويصبح من السهل نزع ساق الحمامة من الفخذ، يكون الحمام جاهزًا للأكل، وقدميه بالهناء والشفاء.

**لحم الفلتو بالصوص****المقادير :-**

- ١- كيلو ونصف لحم فلتو مُستدير من خاصرة العجل. ٢- ملعقة زُبد. ٣-
- ملعقة دقيق. ٤- ملح وفلفل (حسب الرغبة). ٥- بصلة مُقطعة إلى أربع أجزاء.
- ٦- صلصة فجل حار وفطائر للتقديم.

**مقادير الصوص :-**

- ١- ملعقة ونصف خل. ٢- مرقة لحم بقرى.

**الطريقة :-**

- ١- قومى بإحضار ترمومتر اللحوم في حالة أنك تستخدمينه في مُنتصف قطعة اللحم، ثم ضعى في صينية فرن ويدهن سطحها بالزُبد المُذاب، ثم أحضرى صينية اللحم المُجهزة وقومى برش الدقيق فوقها وتبليها بالفلفل الأسود وضعى البصلة في الصينية وضعيها في فرن حار عند درجة ٢٠٠ لمدة ٢٠ دقيقة، وفي أثناء الطهى قومى بتحضير عجينة الفطائر.



٢- قومي بتخفيض درجة حرارة الفرن إلى ١٨٠ درجة وقومي برش السوائل المتكونة في الصينية فوق قطعة اللحم بالملعقة، ثم اتركها لتنضج في الفرن مع رش السوائل المتكونة في الصينية فوقه من وقت لآخر، ثم قومي بنقل اللحم إلى لوح التقطيع وغطيه بورق الفويل واركبه في مكان دافئ.

٣- قومي برفع درجة حرارة الفرن لحبز الفطائر، وأثناء تسوية الفطائر قومي بإعداد الصوص وبالتخلص من الدهون الزائدة في صينية الفرن، ثم توضع على النار وأضيفي الخل والمرقة إلى السوائل وبقايا اللحم الموجودة بالصينية مع التقليب ويستمر حتى يغلي الخليط، ثم يترك على نار هادئة لمدة خمس دقائق حتى يصبح الصوص مثل الشربات، وأضيفي الملح والفلفل وقومي بتصفية الخليط وضعيه في قالب الصوص للتقديم، ثم قدمي اللحم على طبق مع الصوص وصلصة الفجل الحار وتُجمل الفطائر، وتُقدم بالهناء والشفاء.

### طريقة إعداد الفطائر :-

- ١- قومي بنخل نصف كوب دقيق مُضاف إليه قليل من الملح في إناء.
- ٢- أحضري بيضتين مع ضربهم بقليل من اللبن، ثم أضيفيه إلى الدقيق مع عمل حفرة في المنتصف، وقومي بضرب اللبن مع البيض والدقيق، ثم أضيفي نصف كوب من اللبن حتى تُصبح العجينة لينة وقومي بالعجن، ثم أضيفي نصف كوب لبن آخر وقلبي، ثم اتركيه لمدة لا تقل عن ثلاثون دقيقة.
- ٣- أحضري صينية فرن أو قوالب صغيرة ومستديرة ضعي في كُل قالب قطعة من الزبدة، ثم ضعها في الفرن حتى تسخن تمامًا، ثم قومي بإخراجها من الفرن وصبي كمية مناسبة في كل قالب، ثم ضعها في الفرن لمدة خمسة عشرة دقيقة أو حتى ترتفع الفطائر ويصبح لونها ذهبيًا وشكلها مُقرمش، وتُقدم الفطائر فور خروجها من الفرن بالهناء والشفاء.

## يخني اللحم بالزعتروورق الغار

### المقادير :-

- ١- بصلتان مُقطعتان لأربعة أجزاء. ٢- نصف رأس لفت كبيرة مُقطعة
- شرائح سميقة. ٣- عود من الكرفس مُقطع لشرائح. ٤- جزرة كبيرة ومُقطعة
- لشرائح أيضًا. ٥- نصف ملعقة خل أبيض. ٦- رُبْع كوب ماء ساخن. ٧- بعض
- من أعواد البقدونس. ٨- عود من الزعتر الطازج. ٩- نصف ورقة غار.
- ١٠- ملح وفلفل (حسب الذوق). ١١- كيلو إلاب ربع لحم بقرى. ١٢- ملعقة
- زيت عباد الشمس. ١٣- بقدونس للتزيين.

### الطريقة :-

- ١- أحضري إناء وقومي بتسخين الزيت فيه، ثم ضعي اللحم في الإناء
- وقليه جيدًا لمدة عشر دقائق حتى يصبح لونه بنيًا.
- ٢- ارفعي اللحم من الإناء وضعي البصل واللفت والكرفس والجزر فيه
- وقليه جيدًا في الزيت لمدة خمس دقائق.
- ٣- ضعي الخضروات في جوانب الإناء وضعي اللحم في المنتصف، ثم
- أضيفي الخل إلى الإناء، وضعي الماء الساخن والبقدونس والزعتر وورقة الغار
- وأضيفي الملح والفلفل واتركيه حتى يغلي مع تغطيته، ثم ضعيه في الفرن عند
- درجة حرارة ١٥٠ درجة، وبعد نُضج اللحم ضعيه في طبق التقديم مع
- الخضروات وغطيه.
- ٤- أزيلى الدهون من على سطح السوائل المتبقية في إناء الطهي، ثم يرفع على
- النار العالية حتى يغلي فتقل كمية السوائل إلى النصف، وأثناء التسخين يمكنك
- تذوق طعم السائل وإضافة ملح وفلفل إذا احتاج الأمر، ثم صفى السائل في

قالب تقديم الصوص، ويقطع اللحم إلى شرائح رفيعة ويحمل بالبقدونس ويقدم مع الصوص.

## اللحم المشوي بالطريقة الأمريكية

### المقادير :-

١- كيلو ورُبع لحم بقرى من الصدر. ٢- ملعقتا زيت. ٣- فلفل أحمر حار.

### التتبيلة :-

١- أربع أكواب صلصة شواء حارة. ٢- ملعقتا خل. ٣- عصير ليمونة واحدة. ٤- ملعقتا ورسيسترشاير. ٥- ثلاث بصلات مُقطعة. ٦- خمس فصوص ثوم مفرومة فرماً ناعماً. ٧- ثلاث ملاعق سُكر. ٨- ملعقتا كمون مطحون. ٩- نصف ملعقة زنجبيل مطحون.

### الطريقة :-

١- تُخلط مكونات التتبيلة كلها في إناء كبير ويوضع اللحم بها ويترك لمدة يوم أو يومين وتترك بالثلاجة وتُقلبي كُل حين.

٢- ارفعي اللحم من التتبيلة واحتفظي بالتتبيلة في الثلاجة، ثم يجفف اللحم على مناشف ورقية، ويسخن الزيت في إناء، ثم يقلب اللحم في الزيت حتى يصبح لونه بُنيًا، ثم قومي بصب التتبيلة فوق اللحم وغطى الإناء وضعيه بالفرن لمدة ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات، كما يمكنك أثناء التسوية إضافة قليل من الماء إذ لوحظ أن السائل في إناء الفرن أصبح سميكًا أكثر مما يلزم.

٣- أتركي اللحم في الإناء بعد إخراجه لمدة عشرين دقيقة، ثم يرفع ويقطع إلى شرائح، ثم أضيفي الفلفل الأحمر إلى الصلصة حسب الرغبة وتُسخن على النار، وتُرص شرائح اللحم في طبق التقديم وتُصب الصلصة فوقها وتُقدم بالهناء والشفاء.

## اللحم البقري بعيش الغراب

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو لحم . ٢- ملعقة زيت زيتون . ٣- ثمن كيلو فخذ بقري بدون دهن مُقطع لشرائح رفيعة طولية . ٤- نصف بصلة مقطعة لشرائح . ٥- أربع حبات جزر مُقطع لشرائح سميكة . ٦- رُبع كيلو عيش الغراب مُقطع إلى أربعة أجزاء . ٧- رُبع كيلو طماطم مقشرة ومنزوعة البذور ومُقطعة . ٨- ثمن كيلو زيتون أسود منزوع النواة . ٩- كوب ونصف مرقة لحم بقري . ١٠- ملح وفلفل أسود (حسب الرغبة) . ١١- بقدونس للتجميل .

### مقادير التتبيلة :-

- ١- ملعقة ورُبع خل . ٢- فص ثوم كبير . ٣- نصف شريحة قشر بُرتقال . ٤- ورقة غار . ٥- نصف عُود زعتر . ٦- نصف عُود بقدونس .

### الطريقة :-

١- تُعد التتبيلة بخلط الخل والثوم وقشر البرتقال والغار والزعتر والبقدونس في إناء، ثم ضعى اللحم في إناء، ثم اتركية بالثلاجة طوال الليل، ثم قومى برفع اللحم من إناء التتبيلة وقومى بتجفيفه بمناشف ورقية على أن تحتفظى بالتبيلة بعد تصفية اللحم منها، ثم أحضرى إناء وضعى به الزيت وقومى بتسخينه، ثم ضعى فيه اللحم البقري ولحم الفخذ حتى يكتسبا اللون البنى، ثم يرفعا ويجففا بمناشف ورقية .

٢- ضعى البصل والجزر وعيش الغراب في إناء على النار مع التقليب لمدة خمس دقائق أو حتى يتحول الخليط إلى اللون البنى الفاتح، ثم أعيدى وضع اللحم في الإناء مع تقليب البصل والجزر وعيش الغراب وأضيفى الطماطم

والزيتون والتبيلة المحتفظ بها، ثم أضيفى قطعة اللحم البقرى وأضيفى المرقعة لتغطية اللحم وأيضا أضيفى الملح والفلفل، ثم أتركية حتى يغلى، ثم غطيه بإحكام وضعيه فى الفرن حتى ينضج اللحم جيدا.

٣- قطعى اللحم إلى شرائح ورصيه على طبق دافئ مع الخضروات، وقومى برش الصلصة المتبقية فى إناء الفرن وجمليه بالبقدونس.

## طبق اللحم بالبطاطس والكرفس

### المقادير :-

١- نصف كيلو لحم بقرى مغلّى من العظم وملفوف ومملح. ٢- رُبْع كيلو جزر صغير. ٣- أربع وحدات بطاطس مُقطّعة إلى نصفين. ٤- أربع أعواد كرفس مقطّع قطعًا صغيرة. ٥- رُبْع كيلو لفت مقطّع لمكعبات. ٦- بقدونس مفروم فرمًا ناعمًا للتجميل.

### مقادير المستردة :-

١- نصف ملعقة زُبْد. ٢- رُبْع كُوب دقيق. ٣- ثلث كُوب لبن. ٤- ملعقتا خل أبيض. ٥- ملعقة مستردة. ٦- ملعقة سُكّر. ٧- ملح وفلفل.

### الطريقة :-

١- أحضرى اللحم وقومى بتمليحه فى إناء كبير واتركيه طوال الليل للتخلص من الملح الزائد، ثم اشطفى اللحم بالماء البارد وضعيه فى إناء كبير وغطيه بالماء وقومى بتغطيته وضعيه على النار حتى يغلى الماء، ثم اخفضى النار واتركى اللحم على نار هادئة وكلما احتاج إلى الماء أضيفى إليه لتغطى اللحم واتركيه على النار لمدة ساعة، ثم أضيفى البطاطس والجزر والكرفس واللفت مع اللحم على النار واتركيهم لمدة نصف ساعة تقريبًا أو حتى تنضج.

٢- انقل اللحم إلى طبق التقديم وارفعي الخضروات من الصلصة واحتفظي بها وترص حول اللحم في الطبق وقومي بتغطية الطبق ليظل دافئًا، ثم أحضري مقادير الصلصة وقومي بتذويب الزبدة في إناء وأضيفي الدقيق وقلبيه على النار لمدة دقيقة، ثم ارفعيه من على النار وبعد ذلك أضيفي اللبن تدريجيًا بكميات قليلة وأيضًا ثلث كُوب من الصلصة المُحتفظة بها من تسوية اللحم، ويرفع المزيج من على النار مع التقليب المستمر حتى يغلي ويصبح المزيج سميكًا وبعد ذلك اخفضي النار واركبها لمدة دقيقتين تقريبًا، ثم أحضري إناء واخلطي الخل مع السكر والمسطرة وأضيفيه إلى خليط الصلصة مع التقليب لمدة دقيقة وأضيفي بعد ذلك الملح والفلفل ويفضل تذوقه أولاً؛ لأنه يحتوي على ملح وإذا احتاج للكثير فضعي منه.

٣- أحضري طبق التقديم وقومي بتقطيع اللحم مع وضع الخضروات معها وقومي بصب الصلصة فوقها وبوضع بعض حبات البقدونس لتزيدها جمالاً.

## راندنج اللحم

### المقادير :-

- ١- كيلو لحم ستيك مقطع لمكعبات. ٢- نصف كُوب بصل مقطع. ٣- أربع فصوص ثوم. ٤- ملعقة طعام زنجبيل طازج مفروم. ٥- أربع قرون فلفل أحمر حار. ٦- كُوب ماء متوسط. ٧- ملعقتان كبيرتان كزبرة جافة مطحونة. ٨- ملعقتا طعام صلصة تمر هندي. ٩- ملعقة صغيرة كُركم. ١٠- قليل من جذع حشيشة الليمون ١٠ سنتيمتر. ١١- أربع أكواب حليب جوز الهند.

### الطريقة :-

- ١- ضعي البصل والثوم والزنجبيل والفلفل الحار والماء في المطحنة الكهربائية واطحنى حتى يصبح المزيج ناعمًا، ثم اخلطي في وعاء اللحم المقطع

مع المزيج واخلطهم جيدًا، ثم أضيفى الكزبرة وصلصة التمر هندي والكركم وجذع حشيشة الليمون إلى اللحم واخلطهم جيدًا.

٢- ثم ضعهم في إناء وأضيفى حليب جوز الهند إلى الخليط وضعهم على النار حتى يغلى الخليط لمدة ٣٠ دقيقة، وخففى النار واتركى الإناء دون غطاء لمدة ٦٠ دقيقة مع التحريك من حين لآخر، وبعد ذلك خففى النار إلى أدنى درجة ممكنة واتركيه لمدة ٣٠ دقيقة حتى يمتص اللحم الخليط مع التحريك المتكرر حتى لا يلتصق اللحم في قعر الإناء ولا يتكتل حليب جوز الهند.

٣- وعندما تنضج مكعبات اللحم وتصبح طرية ارفعى جذع حشيشة الليمون وقدميه ساخناً، وبلد هذه الأكلة هو إندونيسيا، وهذه الكمية تكفى لأربعة أشخاص، ومدة التحضير هي ١٥ دقيقة، ومدة الطهى ١٢٠ دقيقة.

## لحم عجل مع صلصة اللوز

### المقادير:-

- ١- نصف كوب دقيق. ٢- نصف ملعقة فلفل أسود مطحون. ٣- ٦ شرائح ستيك العجل. ٤- ٣٠ جرام زبد. ٥- ملعقتا طعام زيت زيتون. ٦- نصف كوب فئات الخبز. ٧- ربع كوب دقيق اللوز. ٨- ربع ملعقة صغيرة قرفة مطحونة. ٩- نصف كوب مرق دجاج. ١٠- ملعقة طعام خل التفاح. ١١- نصف كوب كريمة كثيفة. ١٢- ١٠٠ جرام لوز محمص حسب الرغبة.

### الطريقة:-

- ١- اخلطى الدقيق مع الفلفل الأسود ثم اغمسي قطع اللحم فيها حتى يصبح على قطع اللحم طبقة من الدقيق، ثم اقلية بالزبد والزيت على نار هادئة حتى يتحمر من الجانبين، وضعيه جانباً حتى يصفى.

٢- ضعى في الإناء فئات الخبز وحركيه على النار حتى يصبح لونه ذهبياً.

٤- ثم أضيفى دقيق اللوز والقرفة وقلبيه، ثم أضيفى مرق الدجاج والخل مع التحريك المستمر حتى لا يتكتل الدقيق، وعندما يصبح الخليط ليناً دعيه على نار هادئة مع التحريك حتى يتكاثف.

٥- أضيفى الكريمة واطريها حتى تغلى لمدة دقيقتين، ثم ارفعيها عن النار عند التقديم وصى قطع اللحم فى طبق التقديم، وصى فوقها الصلصة، وانثرى اللوز المحمص وقدميه بالهناء والشفاء، وبلد هذه الأكلة هى أسبانيا، وهذه الكمية تكفى لسته أشخاص، ومدة التحضير ١٥ دقيقة، ومدة الطهى ١٥ دقيقة.

## لحم محشو على الطريقة الأسبانية

### المقادير :-

١- نصف كيلو لحم بقر (فيليه). ٢- ثلث كوب لوز مقشر مفروم. ٣- ثلثى كوب زيتون أخضر مفروم. ٤- ملعقة صغيرة قرفة ناعمة. ٥- ملعقة طعام زيت زيتون. ٦- ١٠ أكواب عصير بُرتقال. ٧- كوب مرق لحم. ٨- ملعقتا طعام صلصة طماطم.

### الطريقة :-

١- أزيلى كل الدهون عن اللحم، ويسكين حاد اصنعى خمسة شقوق فيها، بعد ذلك اخلطى اللوز المفروم مع الزيتون والقرفة فى وعاء حتى يصبح الخليط مُمتزج، ثم ضعى خليط اللوز فى داخل شقوق الفيليه واضغطيها بيدك جيداً، ثم اربطى فيليه اللحم بالخيوط حتى لا تتناثر.

٢- سخنى الزيت وحمرى قطعة اللحم لمدة ٥ دقائق على نار قوية حتى تُصبح



ذهبية اللون في كل الجوانب، وبعد ذلك أضيفى عصير البرتقال ومرق اللحم ومعجون الطماطم إلى قطعة الفيليه وتركه على نار هادئة حتى يغلى، ثم غطى الإناء وتركه لمدة ٩٠ دقيقة أو حتى ينضج اللحم.

٣- بعد ذلك ارفعى قطعة اللحم من الصلصة وتركها تغلى حتى تتكاثف، وأثناء ذلك لفى قطعة الفيليه بورق الألمنيوم حتى تبقى ساخنة، وعند التقديم قطعى الفيليه إلى شرائح وصبى فوقها الصلصة وقدميها ساخنة، وهذه الوجبة من أسبانيا والكمية تكفى لسته أشخاص، ومدة التحضير ٢٥ دقيقة، ومدة الطهى ٩٠ دقيقة.

## طبق اللحم بالفلفل الحار

### المقادير :-

١- كوبا لحم خالٍ من العظم ومن الدهن. ٢- شوربة حسب حاجة الطبق.  
٣- أربع بصلات مفرومة خشن. ٤- خمس قرون فلفل حار منزوع البذور ومقطع. ٥- أربع ملاعق بقدونس مُقطعة. ٦- ثمان ملاعق خل. ٧- أربع ملاعق سُكر. ٨- ملعقتا فول صويا. ٩- ملعقتا خل وتوابل. ١٠- ملعقتا فلفل أسمر خشن. ١١- ملعقتا قرفة مطحونة. ١٢- ملعقتا زعتر مجفف. ١٣- ملح (حسب الرغبة).

### الطريقة :-

١- ضعى اللحم فى إناء عميق وضعى عليه المرق، ثم ضعيه على النار حتى يغلى المرق مع نزع الريم من وقت لآخر، وبعد ذلك اخفضى النار وتركه حتى ينضج، ثم أضيفى البصل قبل نُضج اللحم، وضعى الفلفل الأحمر الحار ونصف كمية البقدونس والخل والسُكر وفول الصويا والخل والتوابل والفلفل الأسمر

الخشن والقرفة والزعر والمالح وغطى الإناء واركبه على النار حتى ينضج اللحم تمامًا.

٢- أحضري لوح التقطيع وقومي بتقطيع اللحم، وبعد ذلك قومي بتغطيتها في مكان دافئ، ثم انزعي الريم أو أي دهون على صلصة اللحم، ثم اتركها تغلي لمدة عشر دقائق حتى ينقص حجمها إلى كوبان تقريبًا، وبعد ذلك قومي بتبيلها وأضيفي إليها مزيد من الخل وحبوب الفلفل عند الحاجة.

٣- بعد ذلك قومي بتقطيع اللحم إلى شرائح سميكة مع التخلص من الدهون، وضعيه في طبق التقديم، ثم ضبي عليها الصلصة وقومي بوضع البقدونس للتجميل.

## طبق اللحم مع الخضروات المحمرة

### المقادير :-

١- نصف كيلو شريحة فيليه. ٢- ملعقة صلصة زيتون أسود. ٣- نصف ملعقة فلفل أسود خشن. ٤- ملعقة زيت زيتون. ٥- بقدونس للتجميل.

### مقادير الخضروات :-

١- ملعقتا زيت زيتون. ٢- نصف حبة باذنجان مقطعة لشرائح رقيقة. ٣- حبتا كوسة مقطعة لقطع طوليه رقيقة. ٤- نصف رأس شمر مقطعة طوليا. ٥- نصف حبة فلفل أحمر منزوع البذور ومقطع طولياً. ٦- نصف حبة فلفل أصفر منزوع البذور ومقطع طولياً. ٧- ملح وفلفل أسمر. ٨- ملعقة خل.

### الطريقة :-

١- أحضري اللحم وإذا احتاج الأمر للفة قومي بلفه لكي تحتفظي بشكله، وبعد ذلك ضعي عليه معجون الزيتون الأسود، ثم ضعي الفلفل الأسمر الخشن. ٢- ضعي الزيتون الأسود في صينية وضعيها في فرن ساخن، ثم اخفضي

حرارة الفرن واطركى اللحم بداخله حتى ينضج، وبعد ذلك أخرجها من الفرن واطركيها لكي تبرد، ثم ضعى الخضروات المقطعة فى إناء عميق مع زيت الزيتون وقلبيه جيداً حتى يمتزج بالزيت.

٣- ضعى الخضروات فى صينية الفرن وتبيلها بالملح والفلفل واطركيها حتى تنضج مع تقليب الخضروات مرة واحدة أثناء الطهى وبعد ذلك استخرجيها من الفرن، وتترك لكي تبرد، وبعد ذلك يضاف إليها الخل، ثم أحضري طبق التقديم، وقومى بتقطيع اللحم لشرائح رقيقة، وقدمى معها الخضروات وجملها بالبقدونس.

## طاجن اللحم بالليمون

### المقادير :-

- ١- ثلاثة أرباع كيلو لحم عجالي بدون عظم. ٢- ثلث كُوب خل أبيض.
- ٣- ثلث كُوب مرقة دجاج.

### مقادير التتبيلة :-

- ١- ملعقة ونصف زيت زيتون. ٢- نصف عصير ليمونة وقشرها. ٣- عودا زعتر. ٤- فلفل أسود.

### مقادير الحشو :-

- ١- نصف بصلة خضراء مفرومة فرماً ناعماً. ٢- شريحة لحم بقر. ٣- ملعقة زُبد. ٤- ثلاث ملاعق أوراق سبانخ مقطعة شرائح خشنة. ٥- بشر نصف ليمونة. ٦- ملعقة بقسماط. ٧- ملح وفلفل أسود. ٨- بيضة مخفوقة.

**الطريقة :-**

١- اخلطى مكونات التتبيلة جميعاً، ثم ضعى فيها اللحم و اتركها بالثلاجة ليومين.

٢- قومى بتحضير الحشو وسخنى الزُبد وأضيفى بعد ذلك البصل الأخضر وشريحة اللحم البقرى و اتركه لينضج لمدة خمس دقائق أو حتى يصبح البصل طرياً، ثم أضيفى السبانخ و اتركها لتتضج، بعد ذلك ارفعى الإناء من على النار و أضيفى قشر الليمون و البقسماط و الملح و الفلفل و اخلطهم جيداً بالبيضة و اتركه لكى يبرد، ثم قومى بتذوقه.

٣- قومى بتقطيع اللحم من التتبيلة مع الاحتفاظ بها، ثم افردى الحشو عليها و قومى بلفها، ثم قومى بفرد اللحم على الصينية و ضعها بعد ذلك فى صينية الفرن، ثم أضيفى التتبيلة حولها و بعد ذلك ضعها بالفرن حتى تستخرج الصلصة منها.

٤- أحضرى طبق التقديم و انقلى اللحم به و قومى بتغطيته بورق الفويل بغير إحكام فى مكان دافئ لمدة عشرة دقائق، ثم تخلصى من الدهون و من الزعتر و بعد ذلك ضعى القالب على النار و أضيفى الخل و المرقة و اتركه ليغلى مع التقليب لإذابة الرواسب لمدة خمس دقائق حتى يغلظ قوامه و يتناقص للنصف، ثم قومى بتذوقه و بعد ذلك ضعيه فى الطبق المخصص له و قدميه مع اللحم على الفور.

**ملحوظة :-** عندما تقومين بتبيل اللحم لمدة يومين قبل الطهى يصبح ناعماً و طرياً.

**طاجن العكاوي بالزعتر****المقادير :-**

١- ملعقتا دقيق. ٢- ملح و فلفل. ٣- ٨ أكواب مرقة لحم. ٤- ٢ كيلو و نصف عكاوى مقطعة لشرائح. ٥- ملعقتا زيت. ٦- عشر أعواد كرفس مقطع

لشرائح سمبكية. ٧- أربع بصلات مقطعة لشرائح. ٨- ملعقتا صلصة طماطم.  
٩- ملعقتا بقدونس. ١٠- ملعقتا زعتر. ١١- ورقتا غار. ١٢- بقدونس  
للتجميل.

### الطريقة :-

١- أحضري إناء عميق وضعي به الزيت وسخنيه وبعد ذلك ضعي  
العكاوى و اتركها لتتضج على نار مرتفعة لمدة عشر دقائق أو حتى تحمر كلها  
وبعد ذلك قومي بتصفيتها على مناشف ورقية.

٢- أضيفي الدقيق و اتركه ينضج مع التقليب لمدة دقيقة، ثم أضيفي مرقة  
اللحم و اتركها تغلي مع التقليب حتى يغلظ قوام هذه الصلصة.

٣- أعيدى العكاوى للطاجن مرة أخرى، ثم أضيفي البصل وصلصة الطماطم  
والبقدونس و الزعتر و ورق الغار و الملح و الفلفل، ثم اتركه على نار هادئة حتى  
تتضج، ثم أحضري الكرفس و أضيفيه و بعد ذلك اتركي الطاجن على النار حتى  
يمكن فصل اللحم عن العظم، و قومي بتجميل الطاجن بوحدات البقدونس،  
و قدميها.

**ملحوظة :-** إذا احتجت الحصول على بهريز باللون البني و أيضًا لفصل  
اللحم عن العظم هدئي النار، لأن العكاوى تحتاج لوقت طويل، و إذا أمكنك  
طهي اليخني قبل تقديمه بيوم أصبح من السهل التخلص من الدهون، و إذا  
صنعت صلصة اليخني سمبكية فيمكنك تخفيفها و إضافة الخضروات إليها  
لتحصلي على طعم شوربة جميلة و ممتازة، ثم قومي بتقديمها، و بالهناء و الشفاء.

## طبق اللحم العجالي بعيش الغراب

### المقادير :-

١- حبتا عيش غراب مجفف. ٢- ملح و فلفل أسود. ٣- ثمان قطع لحم و وزن كل

واحدة رُبْع كيلو. ٤- أربع ملاعق دقيق. ٥- ثلاث ملاعق زُبْد. ٦- عشر رؤوس  
بصل أخضر مقطع. ٧- ست فصوص ثوم مفرومين فرمًا ناعمًا. ٨- نصف كيلو  
عيش غُراب مقطع لشرائح رقيقة. ٩- أربع ملاعق خل أبيض. ١٠- ثلاث أكواب  
كريمة. ١١- ملعقتا طرخون (نبات عطري) طازج ومُقطع. ١٢- قليل من جوزة  
الطيب المبشورة. ١٣- طرخون مُقطع للتجميل (نبات عطري).

### الطريقة :-

١- أحضري عيش الغراب المُجفف وضعيه في الماء الدافئ واتركيه حتى  
يطرى، ثم أحضري الدقيق وضعي عليه الملح والفلفل وبعد ذلك تبلي قطع  
اللحم، ثم أحضري إناء وضعي به نصف مقدار الزبد، ثم أضيفي اللحم واتركيه  
حتى ينضج.

٢- أخرجي اللحم واحفظيه دافئًا، ثم أذبي باقي الزبد في الإناء وأضيفي  
البصل الأخضر والثوم واتركيه لينضج مع التقليب حتى يطرى، ثم قومي بتصفية  
عيش الغراب المُجفف مع الاحتفاظ بالماء، ثم اغسليه بالماء البارد وصفيه على  
مناشف ورقية وبعد ذلك أضيفي شرائح عيش الغراب الصغير للإناء واتركيه  
حتى يطرى.

٣- أخرجي عيش الغراب والبصل الأخضر من الإناء واحفظيهم دافئين، ثم  
ضعي الخل واتركيه يغلي حتى يتناقص مقداره للنصف، وبعد ذلك أضيفي  
صلصة عيش الغراب واتركي الجميع ليغلي حتى يتناقص مقدار الخليط للنصف.

٤- أضيفي الكريمة واتركيها لتغلي، ثم أضيفي الطرخون وجوزة الطيب  
والمح والفلفل وبعد ذلك أعيدى اللحم والبصل وعيش الغراب للإناء، ثم  
سخني الجميع على نار هادئة، ثم أحضري طبق التقديم وانقلي الخليط به وزينه  
بالطرخون، وقدميه بالهناء والشفاء.

## فخد ضاني بالروزماري

### المقادير :-

- ١- كيلو لحم فخد ضاني. ٢- نصف ملعقة روزماري. ٣- ملح وفلفل.
- ٤- نصف ملعقة زعتر مُقطع وطازج. ٥- نصف ملعقة دقيق. ٦- ثلاثة أرباع كوب مرقة لحم ضاني. ٧- ملعقة خل أحمر. ٨- روزماري وزعتر للتجميل.

### الطريقة :-

- ١- أحضري فخد الضاني وقومي بالتخلص من زيادات الجلد من لحم الضاني وبعد ذلك قومي بعمل شقوق في الفخدة، وضعي اللحم في صينية الفرن على أن تكون ناحية الفخد الأعلى، ثم قومي بتبيله بالملح والفلفل والأعشاب.
- ٢- قومي بشوي اللحم في الفرن على درجة حرارة عالية، وقومي بعد ذلك بخفض درجة حرارة الفرن واستمري في شوي اللحم حتى ينضج تمامًا ويصبح مقرمشًا، وأخرجي اللحم من الفرن وغطيه بالفويل دون الضغط عليه لمدة عشر دقائق.

- ٣- قومي بإعداد الصلصة وأيضًا تسمى البهريز باستخدام البهريز المتبقي في الصينية بمقدار ملعقة منه، وقومي برفع الصينية على النار وبعد ذلك أضيفي الدقيق واركبه ينضج مع الاستمرار في التقليب وبعد ذلك أضيفي المرققة والخل الأحمر واركبي الجميع يغلي مع التقليب واركبي البهريز يغلي لمدة ثلاثة دقائق، ثم أضيفي الملح والفلفل وبعد ذلك صفى البهريز، ثم بعد ذلك قومي بنقل اللحم لطبق التقديم وقومي بتجميل الطبق بالروزماري، والزعتر، ثم بعد ذلك قدمي اللحم، مع بهريز الخل الأحمر، وبالهناء والشفاء.

## طبق اللحم بالسبانخ

### المقادير :-

- ١- كيلو فخذ ضانى منزوع منه العظم. ٢- ملعقة خل أبيض. ٣- شريحتين فيليه الأنشوجة مُقطع. ٤- ثلث كوب مرقة لحم. ٥- ملح وفلفل. ٦- عيش غراب محشو.

### مقادير حشو السبانخ :-

- ١- خمس فصوص ثوم مفرومين فرماً ناعماً. ٢- ثلث كيلو جرام سبانخ مفرمة خشن. ٣- ملعقة بقسماط طازج. ٤- ملعقة زبدة. ٥- بيضة صغيرة مخفوقة.

### مقادير حشو عيش الغراب :-

- ١- ثلث كيلو جرام عيش غراب. ٢- ثلث كيلو جرام جزر مُقطع مكعبات. ٣- ثلث كيلو جرام كوسة مُقطعة مكعبات. ٤- نصف ملعقة بقدونس مفروم فرماً ناعماً. ٥- ملح وفلفل. ٦- ملعقة زبدة.

### طريقة إعداد عيش الغراب :-

- ١- أزيلى سيقان عيش الغراب وافرميه ناعماً، وأذيبى الزُبدة فى مقلاة، ثم أضيفى عيش الغراب والجزر والكوسة واتركيه يطهى لدقيقة، ثم أضيفى الملح والفلفل.

- ٢- أحضرى صينية وقومى برص رؤوس عيش الغراب طبقة واحدة غير عميقة واحشيه بخلطة الخضروات وقومى بإدخاله فى الفرن.

### طريقة إعداد اللحم :-

- ١- أحضرى مقلاة وضعى بها الزبدة وبعد ذلك أضيفى الثوم واتركيه ينضج



مع التقليب حتى يطهى وبعد ذلك أضيفى السبانخ والملح والفلفل و اتركه حتى ينضج، ثم أضيفى البقسماط و اتركى الخليط ليبرد، ثم أضيفى البيض ليتماسك.

٢- أحضرى اللحم وقومى بفتحه وبعد ذلك قومى بحشوه، ثم احكمى إغلاقه بأسياخ صغيرة أو بخيط رفيع.

٣- أحضرى صينية وضعى بها قطعة اللحم وأدخليه فى الفرن و اتركه، ثم صفى الدهون من صينية الفرن، ثم أضيفى الخل والأنشوجة وغطى اللحم بورق الفويل مع عدم الضغط عليه، ثم اخفضى درجة حرارة الفرن و اتركه لينضج حتى يتحول الصوص إلى الوردى الخفيف.

٤- قومى بفصل اللحم عن الصينية، ثم غطيه بالفويل مع مراعاة عدم الضغط عليه و اتركه ليهدأ لمدة عشرة دقائق، وقومى بصب صوص اللحم بحيث يصل إلى كوب مع إضافة المرققة أو الماء إذا فضلتى.

٦- أعيدى صوص اللحم إلى الصينية و اتركه ليغلى مع الاستمرار فى التقليب لإذابة أى ملح مترسب، ثم قومى بتصفية الصوص فى طبق وقدمى طبق اللحم مع عيش الغراب المحشو.

## طبق الكباب بالشمز

### المقادير :-

- ١- ربع كيلو شرائح لحم مُقطع قطع صغيرة وسميكة. ٢- نصف حبة فلفل أحمر منزوع منه البذور و مُقطع إلى قطع صغيرة. ٣- نصف حبة فلفل أخضر منزوع منه البذور و مُقطع إلى قطع صغيرة. ٤- بصلة مُقطعة إلى قطع صغيرة. ٥- ربع ثمرة أناناس مُقشرة و مُقطعة إلى قطع صغيرة وسميكة.

### مقادير التتبيلة :-

- ١- ربع كوب زيت. ٢- ربع كوب صلصة صويا. ٣- عصير نصف ليمونة.

٤- فصا ثوم. ٤- ملعقة ونصف سكر. ٥- ربع ملعقة زنجبيل مطحون. ٦- ربع ملعقة شمر.

#### الطريقة :-

- ١- تُخلط جميع مكونات التتبيلة في إناء وبعد ذلك يضاف اللحم والفلفل والبصل والأناس ويقلب الجميع جيدًا.
- ٢- قومي بتغطية اللحم واتركيه ليبرد في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتين.
- ٣- ضعي اللحم في سيخ الشوى مع الفلفل والبصل والأناس بالتبادل قطعة لحك بين كل منها، وادهني اللحم بالتبيلة واتركيه لينضج على الشواية جيدًا.

## طبقات اللحم بالبصل والعدس

#### المقادير :-

- ١- ثلاثة أرباع كيلو شرائح فيليه لحم ضأن من الرقبة مُقطعة قطعًا صغيرة.
- ٢- بصلة مقطعة. ٣- ملعقة زيت زيتون. ٤- ربع كوب عدس بنى. ٥- ربع كوب مشمش مجفف جاهز للأكل. ٦- ملح وفلفل. ٧- كوب ونصف مرقة لحم.

#### مقادير التتبيلة :-

- ١- ثلث كيلو عصير برتقال. ٢- ملعقة زيت زيتون. ٣- فصين ثوم مفرومين فرمًا ناعمًا. ٤- نصف ملعقة زنجبيل مطحون. ٥- ربع ملعقة قرفة مطحونة. ٦- ربع ملعقة كزبرة مطحونة.

#### الطريقة :-

- ١- أحضري إناء عميق وقومي بخلط مقادير التتبيلة كلها فيه.

٢- حركى اللحم وقلبيه جيداً فى مقادير التتبيلة وبعد ذلك غطيه واتركيه فى الثلاجة أثناء الليل كله، ثم ارفعى اللحم من التتبيلة مع مُراعاة الاحتفاظ بالتبيلة.

٣- أحضرى إناء عميق وضعى به زيت، ثم أضيفى اللحم على مراحل، وبعد ذلك اتركه يغلى على نار مُرتفعة، أو حتى يحمر، وبعد ذلك ارفعى اللحم، وقومى بخفض الحرارة وبعد ذلك أضيفى البصل واتركه ينضج على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر لبضع دقائق حتى يصبح طرياً مع مُراعاة عدم تلوينه، ثم قومى بفصله عن الإناء.

٤- قومى بإعداد طبقات من اللحم والبصل والعدس والمشمش مع تمليح كل طبقة بالملح والفلفل، ثم أضيفى المرققة والتبيلة المحتفظ بها اتركها لتغلى، وبعد ذلك غطى الإناء وضعيه بالفرن حتى ينضج، وما أن يخرج حتى يترك قليلاً، ثم يقدم.

## لحم بالمشمش والبرتقال

### المقادير :-

- ١- ربع كيلو مشمش مجفف وجاهز. ٢- عصير برتقالتين وبشر قشرهم.
- ٣- نعناع للتجميل. ٤- ملح وفلفل. ٥- نصف ملعقة زعفران. ٦- كوب ونصف ماء ساخن. ٧- ٦ ملاعق زيت زيتون. ٨- ٣ كيلو لحم ضانى من الورك مخلى ومقطع إلى مكعبات. ٩- ٢ رأس شمّر مقطع بالعرض. ١٠- ٤ وحدات فلفل أخضر مقطع لشرائح طولية. ١١- ٢ بصلة مُقطعة لشرائح. ١٢- نصف كيلو دقيق. ١٣- ملعقة زنجبيل. ١٤- ٥ أكواب مرققة لحم أو ماء.

**الطريقة :-**

١- ضعى الزعفران فى إناء، ثم ضعى الماء الساخن واتركيه فى الماء لمدة عشر دقائق، ثم أحضرى إناء وضعى به الزيت وسخنيه، وبعد ذلك أضيفى اللحم على دُفعات واتركيه ينضج على نار مُرتفعة حتى يحمر، ثم انشلى اللحم وصفيه على مناشف ورقية، ثم قُومى بخفض درجة الحرارة، وبعد ذلك أضيفى الشمر والفلفل والبصل واتركيه حتى ينضج على نار هادئة.

٢- أضيفى الزنجبيل والدقيق إلى الخضروات واتركيه حتى ينضجوا مع مُراعاة تقليبهم من وقت لآخر، وبعد ذلك أضيفى الزعفران السائل وأعيدى مُكعبات اللحم للإناء، ثم أضيفى مرقة اللحم وبشر البُرْتقال والملح والفلفل، وبعد ذلك غطيه حتى ينضج، ثم أضيفى عصير البُرْتقال والمشمش واتركيه حتى ينضج، وبعد ذلك قُومى بتقديمه مع تزيينه بالنعناع، وبالهناء والشفاء.

**مسقعة باللحم المفرومة****المقادير :-**

١- ثلث كيلو لحم مفروم. ٢- حبة باذنجان كبيرة مُقطعة لشرائح. ٣- فصًا ثوم مفرومين فرمًا ناعمًا. ٤- فنجان صغير دقيق. ٥- كوب وربع الكوب طماطم. ٦- ملعقة خل أحمر. ٧- ملعقة صلصة طماطم. ٨- زيت للدهن. ٩- ملح وفلفل. ١٠- بصلتان متوسطتان ومُقطعتين. ١١- بقدونس للتزيين.

**مقادير صلصة الجبن :-**

١- قليل من جوزة الطيب المبشورة. ٢ بيضة صغيرة وخفوقة. ٣- ثلاثة أرباع ملعقة مسطردة. ٤- كوب صغير جبن مبشور. ٥- كوب لبن. ٦- فنجان صغير. ٧- ملعقة وربع زُبْد.

## الطريقة :-

- ١- أحضري الباذنجان وقومي بتمليحه واتركيه لمدة نصف ساعة تقريبًا، ثم أحضري اللحم وضعيه في إناء، وضعيه على نار هادئة لكي يسخن حتى تذوب الدهون، وبعد ذلك ارفعي النار مع التقليب حتى يحمر اللحم وتخلصي من أى دهون زائدة، ثم أضيفي البصل والثوم وقومي بإضافة الدقيق مع التقليب وبعد ذلك أضيفي صلصة الطماطم والخل، ثم تضاف الطماطم والملح والفلفل للإناء وقلبيهم، وبعد ذلك قومي بتغطية الإناء واتركيه حتى ينضج، ثم قومي بشطف شرائح الباذنجان، وقومي بتنشيفها، ثم ضعها على رُف الشواء، واتركيه حتى يحمر الجانبان.
- ٢- يسخن الزبد في إناء، ثم قومي بإعداد صلصة الجبن، وبعد ذلك أضيفي الدقيق واتركيه حتى ينضج مع مُراعاة التقليب، ثم ارفعي الإناء من على النار، ثم ضعي اللبن والدقيق مع التقليب، ثم أضيفي الجبن وجوزة الطيب والمُسطرده والملح والفلفل واتركي الصلصة لتهدأ وبعد ذلك أضيفي البيضة.
- ٤- قومي بغرف نصف مقدار اللحم في طبق فرن غير عميق، ثم ضعي نصف مقدار الباذنجان وأعيدى نفس المقدار فوق بعضه حتى تنتهي من اللحم والباذنجان، وبعد ذلك قومي بصب صلصة الجبن عليه وأدخليه الفرن حتى يحمر، ثم يقدم.

## سُجق بالمرمية

## المقادير:-

- ١- نصف كيلو سُجق. ٢- بقدونس مفروم للتزيين. ٣- كوب مرقة دجاج.
- ٤- نصف عود كُرَات مقطوع. ٥- ملعقة مرمية. ٦- نصف ملعقة بقدونس مفروم فرمًا ناعمًا. ٧- كوب إلاب ربع لبن. ٨- ملعقة دقيق. ٩- بصلتان متوسطتان ومقطعتان. ١٠- ملعقتان زيت.

### مقادير خليط الدقيق :-

- ١- قليل من جوزة الطيب. ٢- ملح وفلفل. ٣- نصف ملعقة بقدونس مفرومة فرماً ناعماً. ٤- كوب إلا ربع لبن. ٥- بيضتان صغيرتان ومخفوقتان.
- ٦- كوب صغير دقيق ذاتى التخمر.

### الطريقة :-

- ١- أحضري إناء عميقاً وقومى بتحضير مقادير خليط الدقيق وهى عمل حفرة فى المنتصف، وإضافة البيض، وقليلاً من اللبن، واخلطى جيداً حتى تتكون عجينة، وبعد ذلك صبى باقى مقدار اللبن، واستمرى فى خفق الخليط حتى يصبح كالقشدة السائلة، ثم أضيفى البقدونس والملح والفلفل وجوزة الطيب، وقومى بتغطية الإناء واتركيه لمدة نصف ساعة.
- ٢- أحضرى الكرات، والسُجق، وقومى بخلطهم مع المرمرية، والبقدونس، والملح والفلفل، وبعد ذلك قومى بتشكيل الخليط على هيئة كور صغيرة، واتركيه جانباً، ثم أحضرى إناء وسخنى به الزيت، وبعد ذلك أضيفى البصل واتركيه حتى يطرى ولا يحمر، وبعد ذلك انقلى ثلث مقدار البصل لأربعة طواجن صغيرة، أو إلى طاجن كبير، واحتفظى بالباقى، ثم قومى بإضافة الكرات والسُجق للطاجن، وضعيه بالفرن حتى يطهى جيداً.
- ٣- أضيفى خليط الدقيق، وأعيدى الطاجن للفرن حتى يرتفع الخليط ويحمر، وفى أثناء ذلك أضيفى الدقيق للبصل فى إناء آخر واتركيه لينضج مع مراعاة التقليب، وبعد ذلك يرفع من على النار، ثم قومى بصب اللبن والمرقة، واتركى الجميع يغلى مع التقليب حتى تغلظ الصلصة، ثم قومى بتحضير طبق التقديم، وضعى به السُجق مع ترينه بالبقدونس، مع وضع الصلصة فى الإناء المخصص لها، ويقدم بالهناء.

## اللحمة بالفاصوليا البيضاء

### المقادير :-

- ١- كيلو إلا ربع فاصوليا بيضاء جافة. ٢- ملعقة زيت زيتون. ٣- رُبع كيلو سُجق. ٤- كُوب صغير لحم ريش مُقطع لشرائح طولية. ٥- بصلة كبيرة مُقطعة لشرائح. ٦- كوب صغير سُجق بالثوم مُقطع. ٧- علبة طماطم قطع. ٨- كوب إلا ربع مرقة دجاج. ٩- ملعقة كبيرة خل أبيض. ١٠- ملعقة صلصة طماطم. ١١- فص ثوم مفروم فرمًا ناعمًا. ١٢- ملعقة ونصف زعتر. ١٣- بقدونس. ١٤- ملح وفلفل. ١٥- بقدونس. ١٦- ربع كوب بقسماط.

### الطريقة :-

- ١- أحضري إناء عميق وضعي به الفاصوليا وانقعها طوال الليل، ثم ارفعي الفاصوليا بعد تغيير الماء على النار، واطريها تغلى، وبعد ذلك اتركها على نار هادئة، ثم أحضري إناء آخر وضعي به الزيت، وضعي السُجق واللحم، واطريهم على النار حتى ينضجوا، وبعد ذلك أخرجهم وضعيهم على مناشف ورقية، وبعد ذلك قطعي السُجق قطعًا سميكة.
- ٢- أحضري إناء التسوية وقومي بإزالة الدهون مع ترك في حدود ملعقة واحدة، وبعد ذلك أضيفي البصل واطريه على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر مع مُراعاة عدم التحمير، فقط ليطري، ثم أعيدي اللحم والسُجق للإناء، وبعد ذلك أضيفي الفاصوليا والسُجق المُضاف إليه الثوم والطماطم والمرقة، والسُجق والخل وصلصة الطماطم وأعواد البقدونس والزعتر والثوم والملح والفلفل، وبعد ذلك اتركي الجميع لكي يغلى، وقومي بتغطية الإناء وضعيه في

الفرن، وتركه حوالى ساعة، ثم أخرجه وضعى عليه البقساط وأدخله الفرن مرة ثانية حتى يحمر الوجه، وبعد خروجه زينه بالبقدونس، ثم قدمه بالهناء والشفاء.

## اللحم بجبن الشيدر

### المقادير :-

- ١- كوب صغير لحم مدخن. ٢- بعض أعواد البقدونس. ٣- ٣ حبات فلفل أسود. ٤- نصف ورقة غار. ٥- حبتا بطاطس مقطعة قطعًا كبيرة. ٦- جزرتان مقطعتان لشرائح سميكة. ٧- عودان كرفس مقطع لشرائح سميكة. ٨- بقدونس للتجميل.

### مقادير صلصة الجبن :-

- ١- كوب صغير جبن شيدر مبشور. ٢- ملح وفلفل. ٣- نصف كوب لبن. ٤- ملعقة إلا ربع دقيق. ٥- ملعقة إلا ربع زبدة.

### الطريقة :-

١- أحضرى إناء وضعى به اللحم وضعى عليه الماء البارد وتركه على النار حتى يغلى، ثم قومى بتصفيته واغسله مرة أخرى بالماء البارد، ثم صفيه وغطيه بالماء البارد وأضيفى أعواد البقدونس والفلفل الأسمر وورقة الغار واركى الجميع ليغلى وغطيه حتى ينضج على نار هادئة.

٢- أضيفى الكرفس والجزر والبطاطس واركى الجميع يغلى حتى ينضج اللحم والخضروات وبعد ذلك قومى بتصفية الصلصة واركى اللحم لكى يبرد. ٣- أحضرى قطع اللحم بعد تبريدها وقومى بالتخلص من الجلد والدهون وبعد ذلك قطعيه إلى قطع صغيرة وضعيها فى صينية مع الخضروات واجعليها دافئة.

٤- أحضرى إناء وضعى به الزبدة وأضيفى إليه الدقيق واركه حتى ينضج



مع مراعاة التقليب لمدة دقيقة بعد ذلك ارفعيه من على النار، ثم صبي اللبن تدريجيًا وقليل من صلصة الطهى واتركى الجميع ليغلى مع مراعاة التقليب المستمر حتى يغلظ الخليط.

٥- قومي بطهى الصلصة على نار هادئة وبعد لك أضيفى قليل من جبن الشيدر والملح والفلفل، وأحضرى صينية الفرن وضعى قطع اللحم، وعليها الصلصة والخضروات، ثم ضعى قليل من الجُبْن على الوجه، وضعيها بالفرن حتى تنضج، وبعد ذلك زينها بالبقدونس وقدميها بالهناء والشفاء.

## طبق اللحم بالمسطرده والليمون

### المقادير :-

- ١- ملعقة سُكر. ٢- ملعقة ونصف مُسطرده. ٣- كُوب عصير تُفاح.
- ٤- ثلاث كيلوجرام فخذ ضأن مُدخن.

### مقادير صلصة المسطرده والليمون :-

- ١- كُوب صغير قشدة. ٢- ملعقة خردل. ٣- نصف ملعقة سُكر ناعم.
- ٤- ملح وفلفل. ٥- نصف عصير ليمونة. ٦- ملعقتا زيت زيتون.

### الطريقة :-

١- أحضرى إناء وضعى به اللحم وغطيه بالماء واتركيه فيه لمدة يوم كامل، ثم أحضرى اللحم وقومى بتصفيته وغسله جيدًا، ثم جهزى ورقتى فويل طولهما يكفى لتغطية اللحم، وبعد ذلك ضعيه فى صينية فرن، وقومى بصب عصير التفاح على الفويل، ثم ضعى اللحم على رف سلك يوضع على صينية الفرن، ثم قومى بلف الفويل على اللحم بدون الضغط عليها مع ترك مكان يسمح بدخول الهواء.

٢- ضعى اللحم بالفرن واتركيه حتى ينضج، وبعد ذلك أخرجى اللحم من

الفرن، و اتركه ليبرد بضع دقائق، ثم قومي برفع درجة حرارة الفرن، ثم انقلي اللحم وصفى الفويل من صلصة الطهى، وتخلصي منها، ثم غطي اللحم بطبقة من المسطردة والسكر كي يبدو لامعًا، ثم أعيدى اللحم إلى الرف السلك فوق صينية الفرن، وغطي أى جزء خفيف بالفويل، وبعد ذلك أعيدى اللحم للفرن و اتركه حتى تحمر الطبقة اللامعة، وتكتسب اللون الذهبى.

٣- أحضري برطمان ذو غطاء مُحكم، وضعى به مكونات صلصة المسطردة والليمون ورُجيه جيدًا، ثم أحضري إناء وأضيفى القشدة وخليط المسطردة والليمون، ثم اتركه ليبرد بالثلاجة حتى تُريدينه، ثم قومي بتقطيع اللحم لشرائح، ثم قدميه باردًا أو دافئًا مع صلصة المسطردة والليمون، وبالهناء والشفاء.

## طاجن المكرونة بالبشاميل

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو مكرونة. ٢- ملح وفلفل. ٣- ملعقة قرفة. ٤- ملعقتا زيت.
- ٥- كيلو لحم مفروم. ٦- أربع بصلات مفرومين فرمًا ناعمًا. ٧- ٦ فصوص ثوم مفرومة فرمًا ناعمًا. ٨- ملعقتا سُكر. ٩- أربع ورقات غار. ١٠- ٦ ملاعق خل.
- ١١- نصف كُوب طماطم. ١٢- علبتا صلصة.

### مقادير الجبن :-

- ١- ملعقتا زُبد. ٢- أربع بيضات مخفوقة قليلًا. ٣- نصف كيلوجرام جُبن شيدر. ٤- ثلاثة أكواب لبن. ٥- قليل من جوز الطيب المبشور. ٦- ملعقتا دقيق.

## الطريقة :-

- ١- أحضري إناء وضعى به زيت، ثم أضيفى اللحم والبصل والثوم واتركى هذا الخليط لى ينضج على نار هادئة حتى يحمر قليلاً، وأضيفى الطماطم والصلصة والخل واتركى الجميع يغلى على نار هادئة، ثم أضيفى نبات الغار والسكر والقرفة والملح والفلفل واتركيه حتى يغلظ قوام الصلصة.
- ٢- قومي بطهو المكرونة فى ماء مغلى وبه ملح واتركيها حتى تنضج، ثم ضعى نصف مقدار اللحم فى طبق الفرن، ثم أضيفى نصف مقدار المكرونة، ثم افردى باقى مقدار اللحم وغطى بمقدار المكرونة وضعيها فى الفرن حتى تنضج.
- ٣- أحضري إناء به زُبد وأضيفى الدقيق واتركيه ينضج مع مُراعاة التقليب، بعد ذلك ارفعيه من على النار وضعى اللبن تدريجياً مع التقليب حتى يغلظ قوام الخليط، ثم قومي بغلى الخليط على نار هادئة لمدة ثلاث دقائق، وبعد ذلك ارفعيه من على النار، ثم أضيفى الجُبْن والبيض وجوزة الطيب والملح والفلفل، ثم قومي بإخراج الطاجن من الفرن، ثم صُبي عليه كاسترد الجُبْن، ثم اجعليه يطهى بالفرن مرة ثانية حتى يصفر الجُبْن، وتُستخرج من الفرن وتُترك لى تبرد وتُقطع، وتُقدم بالهناء.

## طاجن اللحم بالخل

## المقادير :-

- ١- كوب صغير لحم بقرى محلى ومُقطع إلى مكعبات. ٢- ربع كوب زيت زيتون. ٣- نصف بصلة كبيرة مفرومة. ٤- فصين ثوم مفرومين فرماً ناعماً.
- ٥- كوب مرقة لحم. ٦- ملعقة خل. ٧- ربع ملعقة كمون مطحون.

**مقادير التتبيلة :-**

١- ملح وفلفل. ٢- ملعقة خل. ٣- ملعقة كزبرة مطحونة. ٤- ربع ملعقة قرفة مطحونة.

**الطريقة :-**

١- أحضري إناء وقومي بخلط مقادير التتبيلة، وبعد ذلك تبلي اللحم فيها وغطيتها واتركيها في الثلاجة طوال الليل، ثم قومي بإخراج اللحم من التتبيلة مع الاحتفاظ بها، وجففي اللحم على مناشف ورقية، ثم قومي بتحضير إناء وضعي به زيت، وأضيفي البصل والثوم واتركيه لكي ينضج على نار هادئة مع مراعاة التقليب المستمر حتى يطرى الخليط ولا يتحمر.

٢- قومي بإضافة اللحم للإناء، واتركيه على نار هادئة حتى ينضج، وتخلصي من أي دهون زائدة، ثم قومي بصب المقدار المتبقى من التتبيلة والمرقة والخل واتركي الجميع يغلي لمدة ساعة حتى ينضج اللحم.

٣- ارفعي اللحم وضعيه في صينية الفرن، وقومي بالتخلص من الدهون الزائدة في الصلصة، ثم صفيها وتخلصي من بذور الكزبرة، ثم قومي بصب الصلصة على اللحم ورشي عليه الكمون والملح واجعلي اللحم يطهى في الفرن حتى ينضج الوجه، ثم قومي بإخراجه من الفرن وجمليه بالبقدونس، وقدميه بالهناء والشفاء.

**استيك بالدوبل كريم****المقادير :-**

١- شريحتان لحم استيك. ٢- ملح وفلفل. ٣- قليل من الخل. ٤- ثلاثة أرباع كوب مرقة لحم. ٥- نصف ملعقة زبدة. ٦- نصف كوب دوبل كريم.

**الطريقة :-**

١- قومي بتبيل اللحم بالملح والفلفل على الجانبين واتركيه لمدة نصف ساعة.

٢- أحضري إناء كبير، ثم أضيفي اللحم واتركيه حتى ينضج مع مراعاة الاحتفاظ بالصلصة، وضعي قليل من الخل في إناء واغليه مع التقليب خلطه مع الفلفل والصلصة، ثم أضيفي المرققة واتركي الخليط ينضج لمدة خمس دقائق، ثم قومي بتصفية الصلصة كلها لتتخلصي من الفلفل، ثم أعيدى الصلصة للإناء واغليها لمدة ثلاث دقائق حتى يتناقص مقدارها بحيث لا تغلظ قوامها.

٣- أضيفي الدوبل الكريم مع التقليب واتركي الخليط ينضج على درجة حرارة مرتفعة حتى تتناقص الصلصة وتغلظ، ثم أعيدى اللحم في الصلصة وقومي بتسخينها وتقدم بالهناء والشفاء.

**ريش اللحم بالزنجبيل****المقادير :-**

١- ثلاثة أرباع كيلوجرام لحم من الريش. ٢- طم طم للتزيين. ٣- ملح وفلفل أسمر حسب الذوق.

**مقادير الصلصة :-**

١- نصف ملعقة سُكر. ٢- نصف ملعقة زيت سمسم. ٣- ملعقة صلصة طماطم. ٤- ملعقة خل. ٥- ملعقة صلصة فول صويا. ٦- فص ثوم مفروم فرماً ناعماً. ٧- نصف قطعة من جذر الزنجبيل الطازج المبشور.

**الطريقة :-**

١- أحضري صينية وضعي بها ريش اللحم وقومي بتبيلها، ثم أدخلها

بالفرن حتى تنضج، ثم قومي بإعداد الصلصة بخلط جميع المقادير، ثم ضعي الصلصة على قطعة اللحم مع تتبيلها جيدًا وبعد ذلك قومي برفع درجة حرارة الفرن.

٢- قومي بإخراج الصينية من الفرن، واتركيه يبرد قليلًا، ثم قومي بتزيينها بوحدات من الطماطم، كما يمكنك تقديمها مع قليل من البطاطس المحمرة بجانبها.

## لحم فيليه بعصير الليمون

### المقادير :-

١- كيلو ونصف لحم فيليه مُقطع لشرائح طولية. ٢- ملح وفلفل. ٣- ربع كوب زيت. ٤- ملعقتا عصير ليمون. ٥- أربع ملاعق كزبرة طازجة مُقطعة. ٦- رُبُع كوب ماء. ٧- أربع ملاعق جوز هند. ٨- علبتا طماطم مُقطعة. ٩- حبتا فلفل أحمر مُقطع لشرائح طولية رفيعة. ١٠- كُوب من البصل الأخضر المُقطع.

### مقادير التتبيلة :-

١- قليل من الكركم المطحون. ٢- ملعقتا كاري. ٣- فصا ثوم مفرومين فرمًا ناعمًا. ٤- أربع حبات فلفل أحمر حار مُقطع. ٥- قطعة كبيرة من جذور الزنجبيل المُقشرة.

### الطريقة :-

١- قومي بتحضير التتبيلة بخلطها في إناء عميق، وبعد ذلك ضعي اللحم وقلبيه جيدًا في التتبيلة، وغطيه واتركيه في الثلاجة ما بين ساعة إلى ساعتين، ثم أحضري إناء وضعي به زيت، وأضيفي شرائح اللحم على دفعات وشوحها على نار عالية حتى يحمر كُل المقدار.

٢- أضيفى البصل وقومى بتشويجة، ثم أضيفى قرن الفلفل الأحمر الكبير وشوحيه، ثم غطى القلاية واتركى الجميع على نار هادئة حتى تمام النضج، وأضيفى الكزبرة المقطعة وعصير الليمون والملح والفلفل وزينيه بالكزبرة وقدميه.

## طبق اللحم بصلصة الطماطم

### المقادير :-

١- ملعقتا صلصة طماطم. ٢- كوب كريمة. ٣- ملح وفلفل. ٤- ملعقتا زبد. ٥- أربع ملاعق زبد. ٦- بصلتان مقطعتان. ٧- كيلو ورُبَع لحم فيليه مُقطع لشرائح. ٨- حبتا فلفل أحمر مُقطع لشرائح طولية. ٩- ملعقتا فلفل حلو. ١٠- ثلاث أكواب شربة. ١١- ٦ ملاعق خل.

### الطريقة :-

١- أحضرى إناء وضعى به زيت، ثم قومى بتسخينه، وبعد ذلك أضيفى شرائح اللحم واتركيها حتى تنضج على نار مُرتفعة حتى تحمر، ثم قومى بنشل اللحم وتصفيته على مناشف ورقية، وأضيفى البصل والفلفل الأحمر، ثم اتركى الجميع لينضج مع مُراعاة التقليب، ثم أضيفى الفلفل الحلو والدقيق مع التقليب، ثم قومى برفع الإناء من على النار، وأضيفى المرقة وارفعيه مرة أخرى على النار، ثم أضيفى الخل وعيش الغراب وصلصة الطماطم واتركيها لتغلى على نار هادئة.

٢- أعيدى اللحم للإناء، وقومى بتقليحه، وبعد ذلك غطيه، واتركيه حتى يغلى على نار هادئة حتى ينضج اللحم، ثم أضيفى الكريمة لخليط اللحم، وملحجه واتركى الخليط يسخن، وبعد ذلك قدمى اللحم وهو ساخن، وبالهناء والشفاء.

## طبق اللحم بصلصة الخل

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو جرام شرائح لحم. ٢- أربع شرائح فيليه لحم. ٣- ملح و فلفل. ٤- أربع ملاعق مُسطردة.

### مقادير صلصة الخل :-

- ١- كوبان مرقة. ٢- ملعقتان زبدة. ٣- ملعقتان دقيق. ٤- ٤ ملاعق خل بالأعشاب. ٥- ٢ بصلة خضراء ومُقطعة. ٦- ملعقتان زيت زيتون. ٧- ربع كيلو عيش غراب مُقطع لشرائح.

### الطريقة :-

- ١- أحضري شرائح الفيليه وقومي بفردھا وبوضع المسطردة عليها وقومي بتبيلھا بالملح والفلفل، ثم قومي بفرد شرائح اللحم ولفيھا حول الفيليه، ثم أحضري صينية الفرن وضعي الفيليه فيها، ثم أدخليھا بالفرن، ثم قومي بفتح الفرن بعد مرور نصف ساعة وقومي بقلب قطعة الفيليه حتى تُصبح الصلصة مُنفصلة عن قطعة الفيليه، ويتحول لون الشرائح إلى اللون الذهبي.
- ٢- أحضري مقادير الصلصة وقومي بإعدادھا بتذويب الزبد مع الزيت في إناء، وعندما تُقدح الزبدة أضيفي البصل، واركبي ينضج على نار هادئة حتى يطرى، ثم أضيفي الدقيق واركبي ينضج مع مُراعاة التقليب لدقيقة، وبعد ذلك أضيفي المرقة تدريجياً والخل واركبي الجميع يغلي، ثم أضيفي عيش الغراب واركبي على نار هادئة، ثم أحضري طبق التقديم، وقومي بنقل اللحم، مع مُراعاة التخلص من الدهون، وقومي بتصفية الصلصة وسخنيھا، ثم ملحيھا، وبعد ذلك تُقدم مع اللحم.



## طبق اللحم بالزعترا والبقسماط

### المقادير :-

- ١- كيلو لحم مخلى من العظم. ٢- كوب صغير مرقة لحم. ٣- ملعقة خل أبيض. ٤- فص ثوم مُقطع قطعاً صغيرة.

### مقادير الحشو :-

- ١- نصف ملعقة روزمارى مُقطع. ٢- نصف ملعقة زعترا طازج مُقطع.
- ٣- بيضة صغيرة مخفوقة. ٤- ملح وفلفل. ٥- نصف ملعقة زيت زيتون.
- ٦- ربع كوب زيتون أسود منزوع النواة ومُقطع. ٧- ربع كيلو بقسماط. ٨- بشر ليمونة. ٩- نصف بصلة خضراء مفرومه فرماً ناعماً.

### الطريقة :-

- ١- أحضري مقادير الحشو وأحضري إناء وضعى به زيت الزيتون، ثم أضيفى البصل الأخضر واتركيه حتى ينضج وبعد ذلك قومى برفعة من على النار، ثم أضيفى الزيتون وبشر الليمون والبقسماط والأعشاب والبيضة والملح والفلفل وبعد ذلك اتركى الخليط ليبرد، ثم ضعى اللحم فى صينية فُرن، وضعى عليه الخل ومرقة اللحم وأدخليها بالفرن، ثم قومى بخفض درجة الفُرن، واتركى الجميع لينضج حتى تُصبح الصلصة صافية.
- ٢- قومى برفع اللحم من الصينية، وقومى بتغطيته بالفويل مع عدم الضغط عليه، واتركيه حتى يهدأ، ثم قومى بالتخلص من أى دهون بالصلصة، ثم ضعى الصينية على النار، واتركى الصلصة لتغلى مع التقليب المستمر لإذابة أى رواسب، ثم قومى بتصفية الصلصة، وقدميها مع اللحم، وبالهناء والشفاء.

## طبق اللحم بعصير الليمون

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو لحم مخلى ومُقطع قطع صغيرة. ٢- صفار بيضة.
- ٣- بقدونس مفروم للتزيين. ٤- ملح وفلفل. ٥- ثلاثة أكواب ماء. ٦- أربع بصلات مُتوسطة. ٧- ثمن كيلو عيش غراب. ٨- جزرة كبيرة مُقطعة لشرائح سمبكية. ٩- ملعقة زبدة. ١٠- ورقة غار. ١١- ثمن كوب دقيق. ١٢- نصف عصير ليمونة. ١٣- ثلث كوب دقيق.

### الطريقة :-

١- أحضري إناء كبير وضعي به قطعة اللحم وغطيها بالماء البارد واتركيها تغلى، وصفي الماء جيداً وبعد ذلك يشطف اللحم لتنظيفه من أية شوائب، وأعيدي قطعة اللحم للإناء، ثم أضيفي مقدار الماء وأضيفي البصل والجزر وعصير الليمون والملح والفلفل واطركي الجميع يغلى مع مُراعاة تغطية الإناء، ثم قومي بتهدئة النار لمدة ساعة على الأقل، ثم أضيفي عيش الغراب واطركيه يغلى لنصف ساعة، وبعد ذلك ارفعي اللحم والخضروات من الإناء وقومي بالاحتفاظ بالصلصة الدافئة.

٢- أحضري إناء وضعي به الزبد وأضيفي الدقيق مع التقليب، ثم صبي الصلصة تدريجياً فوق الدقيق مع التقليب المستمر، واطركي الجميع ليغلى مع التقليب حتى يغلظ القوام، وفي إناء آخر تُخفق الكريمة و صفار البيضة، ثم تُضاف ملعقة صلصة ساخنة على إناء الكريمة، ويرفع الإناء من على النار، ويضاف خليط الكريمة، بعد ذلك أعيديه للنار مرة ثانية حتى يدفأ، وقومي بأخذ كمية من الصلصة وضعيها على اللحم وقومي بتزيينه، ثم يقدم باهناء والشفاء.

## يخني بالبطاطس

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو بطاطس مُقطعة لشرائح. ٢- بصلة كبيرة مُقطعة لشرائح.
- ٣- بقدونس للتزيين. ٤- كوبا ماء. ٥- ملح وفلفل. ٦- نصف كيلو لحم ضأن مُنظف من الدهون. ٧- أعواد بقدونس. ٨- نصف ورقة زعتر.

### الطريقة :-

- ١- أحضري صينية فُرن وضعي بها نصف مقدار البطاطس، ثم ضعي نصف مقدار البصل، وبعد ذلك أضيفي اللحم والبقدونس والزعتر وورق الغار والملح والفلفل، ثم أضيفي باقى مقدار البطاطس والبصل مع تمليح كُل طبقة بالملح والفلفل.
- ٢- قومي بصب الماء على الخليط حتى نصف الصينية، وبعد ذلك اتركيه يغلى على النار، ثم أدخليه فى الفرن حتى تنضج، ثم اتركيه لمدة نصف ساعة حتى يحمر الوجه، وبعد ذلك قدميه بالهناء والشفاء.

## طبق اللحم بعسل النحل

### المقادير :-

- ١- أربع قطع لحم ضأن. ٢- ٢ قطعة كلاوى لحم ضأن مُقطعة لأرباع.
- ٣- قليل من الروزمارى، والزعتر المُقطع.

### مقادير التتبيلة :-

- ١- ملعقتا عسل نحل صافى. ٢- ملعقة ونصف زيت زيتون. ٣- فصر ثوم مفروم فرمًا ناعمًا. ٤- نصف ملعقة زعتر مُقطع. ٥- ملح وفلفل أسود.
- ٦- نصف عصير برتقالة وبشر قشر. ٧- نصف ملعقة روزمارى مُقطع.

**الطريقة :-**

- ١- أحضري طبق وقومى بعمل مقادير التتبيلة، ثم اخلطى بشر قشر البُرْتقال وعصيره وعسل النحل والزيت والثوم والزعر والروزمارى والملح والفلفل وبعد ذلك أضيفى اللحم للتبيلة وقلبية جيداً، وغطيه واتركيه لمدة ليلة كاملة.
- ٢- قومى برفع اللحم من التتبيلة مع الاحتفاظ بها، وضعى قطعة الكلاوى فى وسط كُل قطعة لحم، ثم تُوضع قطعة اللحم تحت شواية ساخنة حتى تنضج، وقومى بتصفية التتبيلة فى إناء صغير واتركيه يغلى على نار هادئة حتى يغلظ قوامه، ثم تُقدم فى طبق التقديم، وضعى به اللحم، وقومى بوضع التتبيلة على قطعة اللحم مع تزيينها بالزعر والروزمارى، وبالهناء والشفاء.

**طاجن اللحم بالكلاوى****المقادير :-**

- ١- ثلاث قطع كلاوى ضأن. ٢- نصف كيلو بطاطس مُقطع شرائح.
- ٣- ربع كيلو جزر مُقطع شرائح. ٤- نصف ملعقة سُكر. ٥- ملح وفلفل أسود.
- ٦- ملعقة زيت. ٧- نصف كيلو لحم مُقطع. ٨- بصلة كبيرة مُقطعة لشرائح.
- ٩- نصف ورقة غار. ١٠- نصف عود روزمارى. ١١- بعض أعواد البقدونس.
- ١٢- بقدونس مفروم فرماً ناعماً للتزيين. ١٣- كوب ونصف مرقة لحم أو ماء.

**الطريقة :-**

- ١- أحضرى إناء وضعى به زيت، وقومى بتسخينه، وضعى به اللحم حتى يحمر على نار هادئة، ثم قومى برفع الإناء من على النار وأضيفى الكلاوى، واتركيها تنضج حوالى خمس دقائق، ثم ارفعيها من على النار، ثم أضيفى

البطاطس والجزر والبصل و اتركى الجميع حتى ينضج حوالى خمس دقائق، ثم ارفعها من الإناء.

٢- قومي بعمل طبقات من لحم الضأن، والكلاوى، والخضروات، فى طاجن الفرن، ثم أضيفى السكر والملح والفلفل، وبعد ذلك ضعى الروزمارى بين الطبقات اللحم والخضروات، ثم ضعى البطاطس على أعلى طبقة من اللحم والخضروات، ثم أضيفى اللحم والخضروات، وأضيفى مرقة اللحم حتى يغطى الخليط تمامًا.

٣- قومي بتغطية الطاجن وأدخليه بالفرن حتى ينضج اللحم والخضروات، ثم قومي برفع الغطاء من على الطاجن، ثم ارفعى درجة حرارة الفرن و اتركى الوجه يحمر، ثم قومي بإخراج الطاجن من الفرن وزينه بالبقدونس، ويقدم بهناء.

## طبق اللحم بالنعناع

### المقادير :-

- ١- ٢ عود نعناع. ٢- ٢ عود زعتر. ٣- ٢ عود روزمارى. ٤- فلفل أسود.  
٥- نصف ملعقة زيت زيتون. ٦- قطعتين من اللحم مفرودين.

### الطريقة :-

١- أحضرى صينية وضعى بها قطعة اللحم وقومى بدهن قطعة اللحم بنصف مقدار الزيت وضعى عليه الفلفل الأسود، ثم ضعى الروزمارى والنعناع والزعتر على كل قطعة لحم، ثم ضعى اللحم تحت شواية مُرتفعة الحرارة و اتركيه لينضج.

٢- قومي بإخراج اللحم من الفرن وقومى بنزع الأعشاب، ويتلب اللحم، ويدهن الجانب الآخر من اللحم الباقي بباقي مقدار الزيت، ثم ضعى الأعشاب مرة ثانية، ثم يشوى اللحم قليلاً، وبعد ذلك يقدم بهناء والشفاء.

## طبق اللحم بالثوم

### المقادير :-

١- كيلو ونصف لحم مخلى. ٢- نصف ملعقة مُسطردة. ٣- نصف ملعقة خردل مطحون. ٤- عصير ليمونتين. ٥- ملعقتا عسل نجل. ٦- فصا ثوم مُقطعين إلى أربع قطع.

### الطريقة :-

١- أحضري إناء، وقومى بخلط عصير الليمون، والعسل، والثوم، والخردل، والمُسطردة، وبعد ذلك ضعى اللحم فى التتبيلة، وقومى بتغطيته، وضعيه بالثلاجة لمدة يوم ليومين تقريباً مع مُراعاة تقليب اللحم كل فترة.

٢- قومى بإخراج اللحم من التتبيلة، ثم قومى بتصفية التتبيلة واحتفظى بها، ويطهى اللحم تحت الشواية ووضع قليل من التتبيلة من وقت لآخر، ويستغرق حوالى ثلث ساعة.

٣- أحضرى شوكة، وقومى بغرسها فى أسمك جزء من اللحم، فإذا نضج تلاحظين أن الصلصلة صافية، ثم قومى بترك اللحم ليهدأ مع تغطيته بالفويل فى مكان دافئ حوالى عشر دقائق، ثم قومى بالتخلص من أى دهون زائدة، وصفى الصلصة فى الطبق المُخصص لها، ثم قومى بتقديمها، وبالهناء والشفاء.

## اللحم بزيت الزيتون

### المقادير :-

١- ٣ شرائح لحم عجالى. ٢- ملعقة زيت زيتون. ٣- بصلة مفرومة فرماً ناعماً. ٤- رُبُع كوب دقيق. ٥- ملح وفلفل. ٦- نصف ملعقة زُبْد. ٧- جزرة

مُقطعة قطعاً صغيرة. ٨- عود كرفس مُقطع قطعاً صغيرة. ٩- فنجان صغير خل أبيض. ١٠- فص ثوم مفروم ناعم. ١١- كوب إلا ربع مرقة لحم أو دجاج. ١٢- رُبع كيلو طماطم مُقطعة. ١٣- بقدونس للتزيين. ١٤- ورقة غار.

### الطريقة :-

١- أحضري كيس بلاستيك كبير، وضعي به الدقيق وقومي بتبيله بالملح والفلفل، ثم ضعي اللحم بالكيس وقومي برجه حتى يتم تبيله جيداً، ثم قومي بإحضار طاجن كبير وضعي الزبد مع الزيت، وبعد ذلك ضعي شرائح اللحم واطريها لتنضج، ثم قومي باستخراج اللحم ووضعها على مناشف ورقية، وقومي بخفض درجة الحرارة، ثم أضيفي البصل والجزر والكرفس والثوم للطاجن واطريه حتى ينضج.

٢- أضيفي الخل واطريه حتى يغلي، وحتى يتناقص مقداره للنصف، ثم أضيفي المرقة والطماطم وورقة الغار، واطري الجميع ليغلي، ثم أعيدي اللحم للطاجن، ثم اتركيه ليغلي وقومي بتغطية الطاجن وضعيه بالفرن حتى تمام النضج.

٣- قومي بكشف الغطاء، ولاحظي أنه إذا لم تتماسك الصلصة فقومي بإخراج اللحم واطري الصلصة حتى يغلي قوامها، ثم أحضري طبق التقديم وضعي به اللحم وضعي عليه الصلصة وزينيها بالبقدونس، ثم يقدم بالهناء والشفاء.

## اسكالوب عجالي بالمرمية

### المقادير :-

١- شريحتين إسكالوب عجالي. ٢- ٦ ورقات مرمية. ٣- شريحتين رقيقتين من اللحم. ٤- ٢ ملعقة دوبل كريم. ٥- ربع كوب خل أبيض. ٦- نصف ملعقة

زبدة. ٧- ملح وفلفل. ٨- ملعقة دقيق. ٩- فص ثوم مفروم فرمًا ناعمًا.

### الطريقة :-

١- ضعى كل شريحة اسكالوب بين ورقتى زبدة، ثم قومى بدقها بالنشابة، وضعى ورقتين أو ثلاثة أوراق من المرمية على كل شريحة لحم، ثم ضعى شريحة لحم من شرائح اللحم الأخرى فوقها واضغطى جيدًا، ثم ضعى الدقيق فى طبق وتبليه بالملح والفلفل، ثم تبلى شرائح الاسكالوب وتخلصى من أى زوائد، وأحضرى مقلاة وضعى بها نصف مقدار الزبد وضعى بها الاسكالوب واتركيه حتى ينضج وضعى عليه الثوم أثناء الطهى.

٢- قومى بوضع زبد إذا احتاج الاسكالوب، وبعد ذلك قومى برفع اللحم، واحتفظى به دافئًا، ثم أضيفى الخل الأبيض للمقلاة واتركيه يغلى لبضع دقائق حتى يتناقص، وبعد ذلك أضيفى الدوبل كريم واتركى الجميع ليغلى على نار هادئة، ثم أحضرى طبق للتقديم وضعى به قطعة اللحم، وضعى عليه قليل من الصلصة المتبقية، وقدميه باهناء والشفاء.

## طبق اللحم بالتونة

### المقادير :-

١- ملعقة خل أبيض. ٢- ملح وفلفل. ٣- عود روزمارى. ٤- فص ثوم مفروم فرمًا ناعمًا. ٥- كيلو إرْب لحم.  
مقادير صلصة التونة :-

١- نصف علبة تونة مُصفاة من الزيت. ٢- ملعقة عصير ليمون. ٣- نصف ملعقة خردل. ٤- كوب إرْب مايونيز. ٥- كُوب صغير زيت زيتون. ٦- قليل من الصلصة الحارة. ٧- فص ثوم مفروم فرمًا ناعمًا. ٨- نصف ملعقة زعتر مُقطع.



## للتزيين :-

١- وحدة فلفل أحمر مُقطع لشرائح طولية. ٢- ريحان طازج. ٣- زيتون أسود.

## الطريقة :-

١- أحضري اللحم وقومي بعمل شقوق اللحم، وضعي ورقة من الروزماري، وقطعة من الثوم في كُل قطعة لحم، ثم يتبل اللحم ويدهن بباقي مقدار الروزماري والثوم، ثم أحضري صينية فرن وضعي قطعة لحم، ثم ضعي الخل حولها، وبعد ذلك قومي بتغطيته بورق الفويل، وضعي الصينية في الفرن حتى تنضج.

٢- قومي بإخراج الصينية من الفرن واتركيها حتى تبرد، ثم قومي بالتخلص من الدهون الموجودة على السطح، وأحضري طبق التقديم وقومي بتقطيع قطعة اللحم إلى شرائح، وضعيها في الطبق.

٣- أحضري طبق وأحضري مقادير التونة وقومي بهرسها مع الاحتفاظ بالقليل منها للتزيين مع الليمون والثوم والزعر والصلصة الحارة واخلطي الجميع جيداً، وبعد ذلك ضعي الزيت عليها وأيضاً المايونيز والخردل والملح والفلفل، ثم تُصب صلصة التونة على اللحم، وتُزين بمقدار التونة المتبقى والزيتون الأسود والفلفل الأحمر والريحان، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## اللحم بصلصة الفواكه

## المقادير :-

١- ٤ ملاعق صلصة فواكه. ٢- ٤ ملاعق لوز مسلوق ومُقطع. ٣- ملعقتان عصير ليمون. ٤- ملح وفلفل. ٥- ٤ بيضات. ٦- شريحتين خبز أبيض منزوع الحواف. ٧- ثلاثة أكواب لبن. ٨- ملعقتان زبدة. ٩- بصلتان كبيرتان ومُقطعتان. ١٠- ٤ فصوص ثوم مفرومة ناعم. ١١- ٢ كيلو لحم مفروم. ١٢- ملعقتان

كارى. ١٣- ٤ ملاعق لوز مفصص. ١٤- رُبْع كُوب مَشْمَش مَقْطَع.

### الطريقة :-

١- أحضري طبق وضعى به الحُبْز، ثم رُشى عليه أربع ملاعق من اللبن، واركبه لعشر دقائق، وأحضري مقلاة وضعى بها الزبد، وأضيفى البصل، والثوم، واركبى الجميع لينضج على نار هادئة مع مُراعاة التقليل المُستمر حتى يطرى.

٢- قومى برفع درجة الحرارة، ثم أضيفى اللحم المفروم واركبه ينضج حتى يحمر، وتخلصى من أى دهون زائدة، ثم قومى بإضافة الكارى واركبه على النار حوالى ثلاث دقائق، وبعد ذلك أضيفى المشمش المُقطع واللوز المسلوق وصلصة الفاكهة وعصير الليمون والملح والفلفل.

٣- قومى بهرس الحُبْز جيداً، ثم قلبيه مع اللحم المفروم، ثم ضعى الخليط فى طاجن فرن، ويخفق البيض فى إناء، وبعد ذلك أضيفى إليه باقى مقدار اللبن والملح والفلفل، ثم صببى الخليط فوق خليط اللحم، وقومى بتزيينه باللوز المفصص واركبه فى الفرن حتى يتماسك، ثم قدميه باهناء والشفاء.

## فطيرة اللحم بالبطاطس

### المقادير :-

١- كوب إلا ربع لحم بقرى. ٢- ربع كوب لحم بقرى مفروم. ٣- ملعقة زيت. ٤- بصلة مفرومه فرماً ناعماً. ٥- نصف عود كرفس ناعم. ٦- ملح وفلفل. ٧- ملعقة صلصة حارة. ٨- نصف ملعقة صلصة طماطم. ٩- ملعقة دقيق. ١٠- جزرة صغيرة مفرومه فرماً ناعماً.

### مقادير خلطة البطاطس :-

١- ملعقتا جُبْن مبشور. ٢- ملعقة زُبْد. ٣- نصف كيلو بطاطس مُقطعة قطع صغيرة. ٤- ملعقتا لبن ساخن.

## الطريقة :-

- ١- أحضري مقلاة وضعي بها الزيت وقومي بوضع البصل والكرفس والجزر واطركي الخليط ينضج، ثم قومي بإضافة اللحم المفروم واطركيه لينضج، وأضيفي الدقيق واطركيه لينضج مع التقليب، ثم أضيفي المرققة وصلصة الطماطم الحارة والملح والفلفل، ثم غطيه واطركيه حتى يغلي على نار هادئة.
- ٢- أحضري إناء به ماء مغلي، وقومي بتمليحه، وضعي به البطاطس، واطركيها حتى تنضج البطاطس، قومي بتصفية البطاطس، ثم أضيفي الزبد واللبن للبطاطس واهرسيها جيدًا، ثم أضيفي الملح والفلفل، وبعد ذلك أضيفي الجبن.
- ٣- قومي بوضع خليط اللحم في طبق الفرن، ثم ضعي عليه خليط البطاطس المهروسة، وقومي بإدخالها في الفرن حتى تحمر البطاطس وينضج اللحم، وبالهناء.

## هامبورجر بالكاري

## المقادير :-

- ١- ربع كيلو لحم مفروم. ٢- نصف ملعقة كمون. ٣- نصف ملعقة فلفل حلو. ٤- نصف ملعقة كاري. ٥- نصف ملعقة صلصة طماطم. ٦- قليل من القرفة المطحونة. ٧- قليل من الكركم. ٨- قليل من الملح. ٩- خبز من أي نوع تفضليه. ١٠- زبادي ونعناع للتزيين. ١١- شرائح خيار. ١٢- ملعقة بُقسماط طازج. ١٣- نصف ملعقة كزبرة خضراء مفرومة. ١٤- زبادي.

## الطريقة :-

قومي بخلط جميع المقادير واخلطيهم جيدًا، ثم قومي بتشكيل اللحم على

هيئة أقراص همبورجر، ثم قومي بشوى الهمبورجر تحت الشواية، وقومي بتقليبها حتى تحمر من الوجهين وتتماسك، ثم ضعي الهمبورجر في الخُبز، وضعي عليه قليل من النعناع الأخضر وشرائح الخيار، وقدميه بالهناء والشفاء.

## الكستليته المشوية

### المقادير :-

- ١- كيلو كستليته. ٢- بصلة مفرية. ٣- ملح وفلفل حسب الذوق.
- ٤- ملعقتا زبد أو زيت. ٥- ملعقتا عصير طماطم.

### الطريقة :-

تُقطع الكستليته وتُنقع في عصير البصل والطماطم والزيت والملح والفلفل لمدة ساعتين على الأقل، ثم تُشوى على الشواية وتُسقى أثناء نُضجها بالعصير الذي نُقعت فيه حتى تنضج، ثم تُرص في طبق التقديم، وتُجمل بالبقدونس، وبالهناء.

## اللحم الملفوف بالورق في الفرن

### المقادير :-

- ١- كيلو لحم. ٢- ملح وفلفل. ٣- ٢ ملعقة سمن. ٤- ٢ بصلة مقطعة
- حلقات. ٥- جوزة الطيب. ٦- ورق ألنيوم.

### الطريقة :-

يقطع اللحم قطعًا متساوية، ويدعك البصل والملح والفلفل، ويخلط اللحم بالبصل والسمن والبهارات وجوزة الطيب، ثم افردى ورق ألنيوم وضعي اللحم فيه ولفيه جيدًا بحيث لا يتسرب منه أى سوائل أثناء نُضجه، وضعيه في الفرن لمدة ساعة ونصف أو ساعتين، ويقدم ساخنًا، وبالهناء والشفاء.

## ثانياً : الدواجن

### الديك الرومي بالجبن الطري

#### المقادير :-

- ١- رُبُع كيلو جُبِن طرى كالكريمة. ٢- ثُلث كُوب زبادى. ٣- نصف كُوب لبن. ٤- ملعقة كبيرة زُبِد. ٥- بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً. ٦- رُبُع كيلو مشروم. ٧- فص ثوم. ٨- رُبُع كيلو لحم ديك رومى مقطع شرائح صغيرة. ١٠- نصف كيلو مكرونة.

#### الطريقة :-

- ١- اخلطى الجبن بالزبادى واللبن، ثم سخنى الزُبِد، وضعى البصل والمشروم والثوم مع التقليب المُستمر، ثم تُضاف الخلطة السابقة مع الديك الرومى، ثم يقلب على النار بدون غلى، ثم يوضع فى الفرن حتى يجمر.
- ٢- تُسلق المكرونة بماء مغلى، ثم تُصفى، ويوضع فوقها الصوص الخاص بها، وتوضع فى طبق تقديم كبير كفرشة، ويوضع فوقها الديك الرومى، وزينها بالقليل من الخضروات، وتُقدم بالهناء والشفاء.

### صدر الدجاج بالبصل الأخضر

#### المقادير :-

- ١- كيلو دجاج مِخلى أو صدر دجاج. ٢- رُبُع كيلو بصل أخضر. ٣- رأس ثوم متوسطة. ٤- توابل حسب الذوق. ٥- ملعقتا سمن. ٦- ملعقة صلصة حارة. ٧- ملعقة سمن. ٨- فلفل أخضر. ٩- كوبا أرز. ١٠- كوبا بصل. ١١- فلفل أصفر وأحمر.

**الطريقة :-**

- ١- تُقطع صدور الدجاج مكعبات، ثم تُغسل وتُجفف وتُتبّل بالبصل الأخضر المفروم وجزء من الفلفل الأخضر والأصفر والأحمر والثوم المفروم وتُترك مُدة ساعة على الأقل، ثم يغسل الأرز وينقع لمدة نصف ساعة، ثم يصفى من ماء النقع ويتبل بالتوابل.
- ٢- تُحمر مكعبات الدجاج المُتبلة في السمن، وبعد ذلك تُضاف الصلصة الحارة ويقلب حتى ينضج ثم يرفع من الطبق وتوضع مكان الدجاج كوبا ماء وتُترك لتغلي، ثم يحمر البصل في السمن المفروم حتى يصفر لونه، ثم يضاف الأرز المُتبّل ويقلب، ثم يصب عليه الماء المغلي مكان الدجاج ويترك حتى يتشرب ثم تُهدأ النار حتى ينضج.
- ٣- اعملي على رفع الأرز وضعي عليه الدجاج الناضج، وقومي بإدخاله في الفرن واتركيه حوالي خمس دقائق ثم قدميه ساخناً مع طبق السلطة، وبالهناء والشفاء.

**البط المحشو بالأرز المفلفل****المقادير :-**

- ١- مقدار مناسب من البط. ٢- بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً. ٣- ملح وفلفل. ٤- ملعقة صغيرة كمون مدقوق. ٥- أرز مفلفل باستعمال خلاصة السلق للتقديم.

**الطريقة :-**

- ١- ينزع ريش البط بدون استعمال الماء ويفتح وينظف، ثم اعملي على دك بصلة بالملح والفلفل، ثم أضيفي إليها الكمون وقومي بحشو البط.
- ٢- قومي بسلق البط، ثم ارفعيه من ماء السلق ويجفف ويحمر، ثم يقدم معه الأرز المفلفل باستعمال خلاصة السلق.

## حمام محشو بالفريك

### المقادير :-

- ١- حمامتان متوسطتا الحجم. ٢- بصلة متوسطة مفرية وأخرى صحيحة.
- ٣- ملح وفلفل. ٤- فصين جبهان. ٥- ملعقة كبيرة سمن. ٦- نصف كوب فريك. ٧- كبد وقوانص الحمام مقطعة.

### الطريقة :-

- ١- ينظف الحمام ويغسل جيداً ويتبل، ثم تُعمل خلطة الحشو من الفريك والبصل المفري المدعوك بالملح والفلفل والكبد والقونصة المقطعة والسمن، ويتبل الحشو جيداً، ثم يحشى الحمام بالخلطة ويكتف، ثم تُحاط فتحته أو تُترك.
- ٢- قومي بغلي الماء وأضيفي إليه البصل والملح واخبهان ويلقى فيه الحمام وتُهدأ النار نوعاً ما، ويترك حتى ينضج ثم يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر، ويقدم ساخناً مُجملاً بالبقدونس، وبالهناء والشفاء.

## دجاج مخلي محشو باللحم المفروم

### المقادير :-

- ١- دجاجة كبيرة. ٢- بصلة كبيرة. ٣- قطعة كرفس. ٤- ثلاث فصوص جبهان ٥- ملح (حسب الذوق).

### مقادير الحشو :-

- ١- كوب كبير لحم بتلو مفروم فرماً ناعماً. ٢- رُبْع ملعقة صغيرة جوزة الطيب. ٣- مقدار مُناسب من الملح والفلفل. ٤- بهارات. ٥- ملعقة صغيرة بصل ناعم. ٦- ملعقة كبيرة سمن. ٧- بيضة. ٨- ملعقة كبيرة من لُبَاب الخُبز الإفرنجي مُبللة ومعصورة.

**الطريقة :-**

- ١- تُنظف الدجاجة بدون استعمال الماء، ثم تُغلى من العظام، ثم اعملى على خلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتُبل جيدًا وتُفرد على الدجاجة المخلية وتُخلط وينظم شكلها، ثم تُلف في قطعة قماش وتُربط جيدًا.
- ٢- قومي بسلقها في ماء مغلى مُضاف إليه البصل والعظم والكرفس والحبان وتُترك حتى تنضج حوالى نصف ساعة، ثم اعملى على نزع القماش، ثم تُلف في ورقة زبد مدهونة وتُترك حتى تبرد تمامًا، ثم قومي بتقديمها صحيحة مُجملة بالخس والطماطم أو تُقطع حلقات وتُقدم على فرشة من الخس.

**ديك رومي محشي باللحم****المقادير :-**

- ١- ديك رومى متوسط الحجم. ٢- مقدار مناسب من الماء للسلق.
- ٣- بصلة متوسطة. ٤- مقدار مناسب من الملح (حسب المذاق). ٥- عظام الديك المخلى.

**مقادير الحشو :-**

- ١- أربع أكواب لحم بتلو مفروم فرمًا ناعمًا. ٢- كوب سُجق بقرى. ٣- أربع بيضات. ٤- ملعقة بقدونس مفروم فرمًا ناعمًا. ٥- رُبع كوب من لُبّاب الخُبز الإفرنجى منقوع وممعصور. ٦- مقدار مناسب من الملح والفلفل والبهارات. ٧- رُبع ملعقة صغيرة جوزة الطيب المسحوقة.

**الطريقة :-**

- ١- ينظف الديك الرومى، ويُغلى من العظام، ويُغسل ويُجفف، ثم تُخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتُعجن جيدًا بالبيض وتُبل جيدًا.



٢- اعملى على حشو الديك دون تقطيعه، وتُربط الأرجل بخيط كتان بشكل مُنتظم، ثم يلف الديك فى قطعة قماش وتُربط بإحكام، ثم قُومى بسلقه فى ماء مُضاف إليه بصله وملح وعظام الديك ويترك حتى ينضج. ثم يرفع من ماء السلق ويترك ليبرد نوعًا ما، ثم يلف من القماش وتُغسل قطعة القماش وتُعصر جيدًا ويلف بها الديك ثانياً، ثم يوضع فى مكان بارد أو فى الثلاجة حتى يبرد تمامًا.

٣- قُومى بتقطيع الصدر لشرائح رفيعة متساوية، ثم تُرصر ثانياً فى مكانها ويقدم فى طبق التقديم ويرصر حوله الخرشوف المسلوق المحشوّ بالخضار السوتيه.

## الدجاج المسبك بالحبهان

### المقادير :-

١- دجاجتان مُجهزتان. ٢- ملعقتا سمن. ٣- كوبا أرز. ٤- ملح وفلفل (حسب الحاجة). ٥- رُبْع كُوب ماء. ٦- فصا حبهان. ٧- بصله متوسطة. ٨- قطعة كرفس. ٩- قطعة جزر.

### الطريقة :-

١- يجمر الدجاج فى مقدار من السمن، ثم تُوضع الخضروات المُجهزة والمقطعة والحبهان والماء، ثم يتبل ويغلى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج مع مُلاحظة إضافة قليل من الماء كُلما احتاج الأمر، ثم يرفع الدجاج من الإناء وتُصفى الخضروات بمصفاة سلك.

٢- اعملى على غرف الأرز فى طبق، ويوضع الدجاج عليه بعد تقطيع الواحدة إلى أربع قطع، ثم يصب قليل من الصلصة المُصفاة على الدجاج ويقدم الباقى فى قالب الصلصة الخاص، ويؤكل هذا الصنف ساخناً، وبالهناء والشفاء.

## حمام مسبك بالصلصة البنية

### المقادير :-

- ١- ثلاث حمامات. ٢- كوبا صلصة إسبانيولية. ٣- ملعقة كبيرة سمن.
- ٤- كُوب بسلة سوتيه. ٥- عدد ١٢ بصلة صغيرة مسلوقة. ٦- ست حبات جزر
- إفرنجى صغير مسلوق. ٧- ١٢ قطعة من الخُبز المحمر، ويجب أن تكون ثخانتة
- ٣ سم.

### مقادير الصلصة الإسبانيولية :-

- ١- ملعقة سمن لتحمير الخضروات. ٢- لتر بهريز. ٣- ملعقة ونصف زُبد.
- ٤- ملعقة ونصف دقيق. ٥- ملعقة كبيرة من الخل الأحمر. ٦- بصلة صغيرة.
- ٧- نصف جزرة. ٨- حبتا طماطم وقطعة كرفس. ٩- ملعقة صغيرة من عصير
- الليمون. ١٠- قرنفلتان. ١١- ست حبات من الفلفل الأسود والملح.

### طريقة إعداد الصلصة :-

- ١- تُقطع الخضروات وتُحمر في السمن، ثم تُضاف التوابل والبهريز والخل وتُترك على نار هادئة حوالى ساعة مع تغطية الإناء.
- ٢- يصفى البهريز المعد من قبل ويستعمل في عمل الصلصة، ثم تُعمل الصلصة البنية بالدقيق والزُبد والبهريز المعد وتُترك على النار مع التقليب حتى تغلى.
- ٣- قومى بطهى الصلصة ببطء على نار هادئة مُدة لا تقل عن نصف ساعة مع نزع الدسم، ثم أضيفى عصير الليمون، وتُصفى الصلصة.

### الطريقة :-

- ١- يقدح السمن وتُحمر القطع وتُرفع، ثم يحمر البصل المسلوق ويرفع ويتبل.
- ٢- يجهز الحمام وتُقطع الواحدة إلى أربع قطع، ثم اعملى على غلى الصلصة وأضيفى إليها الحمام ويتبل، ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج

الحمام، ثم قومي بترتيب قطع الخبز المحمرة في طبق التقديم، ورُصي عليها قطع الحمام، وتُصفي الصلصة فوقها، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## كولباستي الدجاج

### المقادير :-

- ١- دجاجتان صغيرتان. ٢- ملح وفلفل حسب الذوق. ٣- ملعقة كبيرة من السمن. ٤- بطاطس محمرة للتجميل. ٥- ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٦- ملعقة كبيرة عصير بصل (على حسب الرغبة). ٧- رُبْع كُوب ماء.

### الطريقة :-

- ١- ينظف ويجهز الدجاج بشقه من الظهر، وينزع العظم من الصدر والضلوع وتُضرب بالساطور، وتُتبّل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون وتُترك حوالي رُبْع ساعة للتبيل.
- ٢- اعملي على قدح السمن في صينية، ويرص داخلها الدجاج، ويغطي بغطاء مسطح، وتثقل ويترك حتى يحمر السطح السفلي فتقلب على الوجه الآخر وتحمر، ثم أضيفي مقدارًا من الماء، وملعقة كبيرة من عصير الليمون، وتهدأ النار وتُترك حتى تنضج، ثم تُرفع وتُغرف في طبق التقديم كما هي أو تُقطع الواحدة قطعتين، وقومي بتجميلها بالبطاطس المحمرة والبقدونس، ويرص على الخلاصة الباقية، وقدميه بالهناء والشفاء.

## كولباستي الديك الرومي

### المقادير :-

- ١- ديك رومي. ٢- حبهان ومستكة. ٣- ملح وفلفل (حسب الرغبة).

- ٤- رُبْع كُوب سمن. ٥- بصلتان متوسطتان. ٦- قطعة كرفس متوسطة.  
٧- قطعة جزر. ٨- مقدار مناسب من الأرز للتقديم.  
الطريقة:-

١- يجهز الديك الرومى ويكتف ويتبل بالملح والفلفل، ويقده السمن وتُضاف المستكة والحبهان، ثم يحمر الديك، وأضيفى الخضروات المقطعة وقليلًا من الماء ويغضى الإناء ويترك على نار هادئة نوعًا ما.  
٢- ثم يرفع من الإناء ويقدم ساخناً مع الأرز، ويصفى ما تبقى من السائل فى إناء الطهى ويقدم ساخناً فى قارب الصلصة، ويقدم بالهناء والشفاء.

## حمام محشوب بالحشو الزائف

### المقادير:-

- ١- زوج حمام. ٢- بصلة كبيرة مفرية. ٣- أربع فصوص ثوم. ٤- ملح وفلفل وبهارات. ٥- ملعقة كبيرة من السمن. ٦- قليل من الماء. ٧- ملعقة كبيرة بقدونس مفرى. ٨- رُبْع كُوب لبّاب الخُبز الإفرنجى منقوع ومعصور جيداً. ٩- كبِد الحمام الناضج المفرى مع بيضتين. ١٠- رُبْع كيلو بطاطس مُحَمرة للتجميل.  
الطريقة:-

١- ينظف الحمام جيداً، ويفتح الظهر ويخلى من عظم الصدر، ثم يخلط البصل والثوم ولّبَاب الخُبز والبقدونس والكبد ويعجن الجميع جيداً بصفار البيض وتُتبل الخلطة بالملح والفلفل والبهارات ويحشى بها الحمام.  
٢- يقده السمن ويحمر فيه الحمام ويضاف إليه قليل من الماء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج، ثم يرفع من الإناء ويوضع فى طبق التقديم ويجميل بالبقدونس والبطاطس المُحَمرة، ثم يصب عليه السائل المُتخلف، ويقدم بالهناء والشفاء.

## طاجن الحمام بالفريك

### المقادير :-

- ١- كوب صغير فريك. ٢- حمامة سمينة مسلوقة نصف سلق. ٣- ملعقة سمن. ٤- ملح وفلفل. ٥- كوب ونصف شوربة دجاج (البهريز).

### الطريقة :-

- ١- اعملى على تجهيز الفريك بتحميره فى قليل من السمن، ثم أضيفى إليه السائل والملح والفلفل ويترك ليغلى حوالى عشر دقائق مع مراعاة تغطية الإناء، ثم ضعى نصف مقدار الفريك فى الطاجن، ثم الحمام، ثم النصف الباقى من الفريك.
- ٢- قومى بتغطية الطاجن وأدخليه الفرن على درجة حرارة هادئة نوعًا ما حتى يتم النضج، ثم يرفع الغطاء حوالى خمس دقائق ليحمر الوجه، وضعى حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف ثم قومى بثبيتها بدبوس، ويقدم الطاجن على طبق مثلائم لحجمه، وبالهناء والشفاء.

## طاجن الحمام بالأرز

### المقادير :-

- ١- كوب صغير أرز. ٢- كوب صغير لبن. ٣- كوب صغير خلاصة سلق الحمام. ٤- حمامة سمينة مسلوقة نصف سلق. ٥- ملعقة سمن. ٦- ملح وفلفل.

### الطريقة :-

- ١- اعملى على تجهيز الأرز بتحميره فى قليل من السمن، ثم أضيفى إليه اللبن والسائل والملح والفلفل، ويترك ليغلى حوالى عشر دقائق مع مراعاة تغطية الإناء.
- ٢- ضعى نصف مقدار الأرز فى الطاجن ثم الحمام، ثم النصف الباقى من الأرز، ثم قومى بتغطية الطاجن وأدخليه الفرن على درجة حرارة هادئة نوعًا ما حتى يتم

النُّضج، ثم يرفع الغطاء حوالى خمس دقائق ليحمر الوجه، ثم ضعى حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف، ثم قومى بثبيتها بدبوس، ويقدم الطاجن بالهناء والشفاء.

## طاجن السمّان بالأرز

المقادير :-

١- ٦ سمّانات نصف سلق. ٢- ملعقة كبيرة من السمّن. ٣- كوب صغير أرز. ٤- كوباً خُلاصة سلق السمّان. ٥- ملح وفلفل (حسب الرغبة).

الطريقة :-

١- اعملى على تجهيز الأرز بتحميره فى قليل من السمّن، ثم أضيفى إليه السائل والملح والفلفل ويترك ليغلى حوالى عشر دقائق مع مراعاة تغطية الإناء، وضعى نصف مقدار الأرز فى الطاجن، ثم السمّان، ثم النصف الباقى من الأرز. ٢- قومى بتغطية الطاجن وأدخليه الفرن على درجة حرارة هادئة نوعاً ما حتى يتم النُّضج، ثم يرفع الغطاء حوالى خمس دقائق ليحمر الوجه، ثم ضعى حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف، وقومى بثبيتها بدبوس، وقدميه بالهناء والشفاء.

## الحمام المحمر

المقادير :-

١- زوج حمام مسلوق. ٢- ملح وفلفل. ٣- ملعقة كبيرة من السمّن.

للتقديم :-

١- بطاطس محمرة، وخضار سوتيه مثل البسلة والجزر. ٢- خُبز إفرنجى مقطّع مثلثات ومُحمر فى السمّن مع الخضار السوتيه.

الطريقة :-

١- اعملى على رفع الحمام من ماء السلق ويجفف ويحمر فى السمّن المقدوح،

ثم ينزع ويصفى من السمن على ورقة.

٢- ضعيه في طبق التقديم وجمليه بالبطاطس المحمرة فقط، أو مع الخضار السوتيه، أو بمثلثات الخبز والخضار السوتيه، وقدميه بالهناء والشفاء.

## الديك الرومي المحمر

المقادير :-

١- ديك رومي مسلوق. ٢- ملعقتان كبيرتان من السمن. ٣- ملح وفلفل.

للتقديم :-

١- مقدار مناسب من الأرز. ٢- الشعيرية المحمرة. ٣- سجق محمر والصلصة البنية. ٤- رقاق بالعصاج. ٥- جلاش محشو. ٦- ٦ فطيرات محشوة بالخضروات. ٧- خرشوف مسلوق محشو بالخضروات السوتيه المنوعة مثل الفاصوليا الخضراء، والجزر المقطع، والبسلة. ٩- طماطم محشوة بالعصاج. ١٠- البطاطس المحمرة والصلصة البنية.

الطريقة رقم (١) :-

يجفف الديك المسلوق، ثم يحمر في السمن ويرش السطح بالملح والفلفل، ووضعيه في طبق كبير مُستطيل، وجمليه بأي صنف من الأصناف المذكورة للتجميل.

الطريقة رقم (٢) :-

١- يسلق الديك نصف سلق، ثم يرفع ويجفف ويوضع في صينية مدهونة بالسمن.

٢- غطي السطح بقليل من السمن، وتُزج الصينية في الفرن وتترك حتى ينضج، ويحمر سطحه مع ملاحظة تغطيته من وقت لآخر بالسمن الذي في الصينية، ثم اعمل على تقديمه بأي صنف من الأصناف المذكورة للتجميل.

## الدجاج المحشي بالبيض

### المقادير :-

- ١- دجاجة مخلية. ٢- بيضتان. ٣- ثلاث فصوص ثوم. ٤- ملح وفلفل (حسب الكمية). ٥- مقدار من الزيت. ٦- ورق ألومنيوم للتغليف.
- ٧- بقدونس.

### الطريقة :-

١- أحضري الدجاجة وقومي بفردها جيداً بحيث تكون قطعة واحدة متساوية، ثم أحضري البقدونس مع الثوم وقومي بفرمهم ناعماً مع قليل من الملح والفلفل، ثم ضعيه على الدجاجة، ثم اعلمي على ضغطها باليد حتى يدخل اللحم جيداً.

٢- اعلمي على تحضير البيض وعمله أوملت كبير، ثم ضعيه على سطح الدجاجة وقومي بعد ذلك بإحضار ورقة ألومنيوم بطول حجم الدجاجة مرتين ونصف وقومي بمسحها بالزيت ووضعي عليها قليلاً من الملح والفلفل، ثم ضعي الدجاجة عليها وقومي بلفها جيداً وبغفلها من الجوانب جيداً.

٣- ضعي الدجاجة في صينية بها ماء ساخن مملح يكفي لتغطية نصف الدجاجة وقومي بتسويتها بالفرن حوالي ثلث ساعة تقريباً، ثم تُقلب على النصف الآخر حوالي ثلث ساعة مرة أخرى وبعدها تخرج من الفرن وتُنشَل من الماء وتوضع عمودياً حتى تتخلصي من المياه بداخلها وتركيها حتى تبرد.

٤- ثم قومي بتقطيعها إلى حلقات بسُمك واحد ونصف سم، ثم اعلمي على تحضير طبق التقديم ووضعي به حلقات الدجاج، وقدمي معه صوص الليمون أو أى نوع من المكرونة بالصوص، وقدميه بالهناء والشفاء.



## الدجاج المخلي المحشي باللحم المتبل

### المقادير :-

- ١- دجاجة مُقسمة لصدرين وفخذين مغلين. ٢- نصف كيلو لحم مفرى.
- ٣- ثوم وبقدونس. ٤- ملح وفلفل (حسب الرغبة). ٥- بيض. ٦- بقسماط.
- ٧- زُبد أو سمن. ٨- بطاطس مُحمرة للتزين.

### الطريقة :-

- ١- اعملى على فرد صدور الدجاج المخلية، ثم قومى بتتبيل اللحم المفروم بالملح والفلفل والثوم والبقدونس، وقومى بوضع البيض والبقسماط وقومى بعجنهم مع بعضهم البعض .
- ٢- اعملى على توزيع خليط اللحم المتبل بالتساوى على قطع الدجاج وبعد ذلك قومى بلفها كل قطعة جيّداً، ثم توضع فى صينية مدهونة بالزُبد بحيث تكون فتحة كل دجاجة بأسفل الصينية حتى تفتح.
- ٣- اعملى على تسويتها بالفرن على درجة حرارة متوسطة واتركيها حتى تنضج، ثم بعد ذلك قومى بإخراجها، ثم اعملى على تقطيعها بشكل جميل كما ترغبين فيه، ثم ضعى البطاطس المحمرة بين الدجاج بالهناء والشفاء.

## الدجاج المشوي اللذيذ

### المقادير :-

- ١- دجاجة مُقسمة أربع قطع ومخلية. ٢- مقدار من الزبادى. ٣- زيت زيتون. ٤- كاتشب. ٥- ملح وفلفل. ٦- ثوم. ٧- عصير بصلّة صغيرة.

### الطريقة :-

- ١- اعملى على خلط كل من الزبادى والزيت والكاتشب والثوم المفروم

وعصير البصلة الصغيرة بعد بشرها بالمبشرة اليدوية وقليل من الملح والفلفل.  
 ٢- أحضري الدجاجة وقومي بخلطها في هذا المزيج واتركيها لمدة ساعة تقريبًا، ثم قومي بتسويتها على الفحم.  
 ٣- اعملي على تسوية خلطة الدجاج، ثم ضعي الدجاج في طبق التقديم وضعي الخلطة من أعلاه وقومي بتغطيتها حوالى ربع ساعة وتقدم بالهناء والشفاء.

## دجاج صوابع مخلي

### المقادير :-

- ١- دجاج. ٢- ٢ بيضه. ٣- كوب لبن صغير. ٤- فصين ثوم.
- ٥- بقدونس. ٦- قليل من الجبنة المبشورة. ٧- ملح وفلفل. ٨- دقيق.

### الطريقة :-

- ١- اعملي على تقطيع صدور الدجاج والأوراك إلى أصابع بدون جلد وقطعيها طوليا واعملي على تقطيع الفخذ إلى حوالى أربع أصابع والصدر خمسة أصابع.
- ٢- قومي بفرم الثوم والبقدونس والجبنة المبشورة والملح والفلفل في إناء، ثم اعملي على كسر بيضة واحدة وضعي عليها خليط التبييل، ثم أضيفي البيضة الأخرى واللبن واخلطيهم جيدًا.
- ٣- اعملي على خلط صوابع الدجاج في الدقيق أولاً، ثم ضعيها في مخلوط البيض واتركيها حوالى نصف ساعة قبل قليها.
- ٤- اعملي على قلي الدجاج في زيت متوسط الحرارة، ثم أخرجيها وضعيها في طبق التقديم وقدمي معها شرائح الليمون بالهناء والشفاء.

## شيش طاووك

### المقادير :-

- ١- أربع صدور دجاج مقطعة جيداً. ٢- أربع فصوص ثوم. ٣- قليل من الزبد. ٤- ملح وفلفل. ٥- قليل من صوص الطماطم. ٦- قليل من المسطردة.

### الطريقة :-

١- اعملى على تسييح الزبد، وضعى الثوم بعد دقه بظهر السكين مع مُراعاة عدم فرمه، وقومى بتبيل الدجاج بالملح والفلفل وصوص الطماطم والمُسطردة، وضعيه فى الزبد مع الثوم واتركيه حوالى دقيقة واحدة فقط حتى تقوى ثم فى الطبق المُعد لذلك، ويسوى معها مُفصلاً على طبق آخر قطع الفلفل الرومى والبصل والطماطم.

٢- اعملى على تقديم الشيش طاووك مع الخضار المشوى، كما ويمكنك عمل سندوتشات مع هوت صوص وهو صوص الثوم والريحان وقدميه ساخناً مع أصناف الأرز المختلفة، وقدميه بالهناء والشفاء.

## دجاج بالسبانخ والجبن

### المقادير :-

- ١- صدور أربع دجاجات. ٢- مقدار مُناسب من السبانخ. ٣- رُبْع كيلو جُبْن أبيض. ٤- دقيق. ٥- ثمن كيلو زُبد. ٦- مقدار من الزيت. ٧- ملح وفلفل.

### الطريقة :-

١- اعملى على شق الصدر من الجانب الأعلى فتحة ٢ سم، ولكن عمقى الصدر كُلّه بطول وعرض، أى أن تُسحب السكينة داخل الصدر من أقصى اليمين لليسا من دون أن توسع الفتحة.

٢- قومي بسلق السبانخ و صفيها واعصريها جيدًا، ثم قومي بخلط الجبنة البيضاء وأضيفي الملح والفلفل إن احتاجت، ثم قومي بتتبيل الصدور بالملح والفلفل والدقيق جيدًا، ثم أحضري إناء وضعي به زيتًا قليلًا، ثم قومي بتحمير الصدور على الجانبين حتى يصبح لونها أصفر ذهبي، ثم أحضري صينية وقومي برص قطع الدجاج عليها، وقومي بتقطيع الزبد إلى مكعبات صغيرة، وضعي كل قطعة على كل قطعة دجاج، ثم أدخلها في الفرن واتركها حتى تنضج، ثم قومي بتقديمها مع شرائح الليمون بالهناء والشفاء.

## دجاج بالخلطة السرية

### المقادير :-

- ١- دجاجة واحدة بالعظم والجلد مقطعة لعشر قطع بجناحين، وكل رُبع على اثنين.
- ٢- مقدار من الخل .٣- ليمون .٤- ملح وفلفل (حسب الرغبة).
- ٥- مقدار من زيت الزيتون .٦- مقدار مناسب من زيت الذرة.

### الطريقة :-

- ١- اعمل على غسل الدجاج بالدقيق جيدًا وقومي بتصفيتها من الماء.
- ٢- اعمل على خلط جميع المقادير وضعي بها الدجاج مع إضافة قليل من البقدونس المفروم والقرفة، ثم اتركها ساعة فأكثر.
- ٣- اعمل على تحضير الدقيق المخلوط بالبقسماط وبعد ذلك قومي بتصفية القطعة جيدًا من المحلول وضعيها في البقسماط وقومي بالضغط عليها بقوة شديدة حتى تشرب وتُغطى جيدًا بالبقسماط واستمري في ذلك حتى تنتهي من مقدار الدجاج، ثم اعمل على تسويتها في إناء به زيت كثير، وقومي بتغطيتها أثناء القلي، وبعد ذلك تقدم بالهناء والشفاء.

## صينية الدجاج بالخضار

### المقادير :-

- ١- دجاجة مقطعة أربع قطع. ٢- ٤ حبات بطاطس متوسطة. ٣- ٤ حبات من الكوسة. ٤- ٤ جزرات. ٥- نصف كيلو عيش غراب. ٦- بصلتان كبيرتان. ٧- ٤ حبات كبيرة طماطم. ٨- ملح، وبهارات ناعم (كمون، وفلفل أسود، وقرفة). ٩- قليل من الزيت. ١٠- ٢ كوب من عصير الطماطم الطازج.

### الطريقة :-

- ١- رصى الدجاج في صينية عميقة من البركس.
- ٢- قشرى البطاطس، والجزر، وقطعها نصفين، واقطعى الكوسة نصفين دون تقشير، ثم اقطعى الطماطم والبصل لأرباع، ورصى الجميع مع الدجاجة بالصينية.
- ٣- ثم أضيفى عيش الغراب، والملح اللازم، والبهارات، وعصير الطماطم، والزيت، وغطى الصينية بإحكام، وأدخلها الفرن واتركها حتى ينضج الدجاج.
- ٤- ثم أزيحى الغطاء، وحمرى الوجه، وهكذا تكون جاهزة، وتقدم مع الأرز الأبيض المفلفل، أو المكرونة المسلوقة مع قليل من الملح، وقطعة من الزبد.

## فطيرة الدجاج في الفرن

### مقادير العجينة :-

- ١- ٤ أكواب دقيق منخول. ٢- ٤ ملاعق طعام لبن بودرة. ٣- ٣ ملاعق طعام سمن. ٤- ٤ ملاعق طعام سُكَّر. ٥- ملعقة خميرة سريعة. ٦- قليل من الملح. ٧- نصف ملعقة طعام بكنج باودر. ٨- ماء للعجن. ٩- وأخيراً كثير من الزيت لغمر العجينة.

## مقادير الحشوة :-

- ١- ٢ دجاجة مُخلّاة من العظم، ومسلوقة، ومقطعة قطع صغيرة.
- ٢- ٤ بصلات كبيرة مفرومة فرماً ناعماً. ٤- قرنان من الفلفل الأخضر الحار المفروم فرماً ناعماً. ٥- ٢ من الفلفل الرومي مقطعة قطع صغيرة. ٦- صنوبر محمر. ٧- قليل من الزيت. ٨- قليل من الملح. ٩- بهارات (فلفل أسود، وكمون، وكاري، وجوزة الطيب، وقليل من الزعفران).

## الطريقة :-

## إعداد العجينة :-

تُخلط جميع المقادير الجافة، وتُبس بالسمنة، وتُعجن بالماء حتى تُصبح عجينة طرية مُتماسكة، وتحتاج هذه العجينة حوالي عشر دقائق حتى تُصبح جاهزة، وتُقطع إلى ٦ قطع وتُكور، وتُغمر في كثير من الزيت، وتُترك لتختمر لمدة ساعة.

## الحشوة :-

- ١- ضعى قليل من الزيت في المقلاة، وضعى البصل، ويقلب حتى يصفر لونه.
- ٢- يضاف الدجاج، والفلفل، والبهار، والملح، وقليل جداً من ماء سلق الدجاج، ويقلب على النار حتى يجف الماء.

## لف العجينة :-

- ١- افردى كُل قطعة من العجينة حتى تُصبح رقيقة بعض الشيء.
- ٢- ضعى كمية مُناسبة من الدجاج، وافرديه على سطح العجينة، ورشى قليلاً من الفلفل الرومي، والصنوبر.
- ٣- ثم لفي العجينة بطريقة اسطوانية مُستطيلة، ولفيها على هيئة كعكة مُستديرة، وادهنى الوجه بصغار البيض، ورشى عليه قليلاً من السمسم، وعند الانتهاء من جميع الكمية سخنى الفرن على درجة حرارة ٣٥٠، واتركى أقراص

العيش أثناء ذلك لمدة عشر دقائق لتختمر قبل إدخالها إلى الفرن، ثم ضعها في الفرن حتى تمام النضج من أسفل تمامًا، ثم نحمر الوجه في فرن متوسط الحرارة، وتقدم وهي ساخنة، وبالهناء والشفاء.

## الدجاجة المحشية بالبرغل

### المقادير :-

١- دجاجة كاملة. ٢- كوب من البرغل الخشن. ٣- قليل من اللحم المفرومة. ٤- ٢ ملعقة من الصنوبر المحمر. ٥- قليل من الزيت. ٦- بصلة مفرومة فرم ناعم. ٧- ملح.

### الطريقة :-

١- انقعي البرغل في ماء ساخن لمدة ساعة.  
٢- حمري البصل في قليل من الزيت، ثم أضيفي اللحم المفرومة، ودقيها جيدًا، ثم ملحها، وأضيفي له القليل من البهارات للجميع، واطريها على النار حتى تجف.  
٣- صفى البرغل من الماء، واخلطيه مع اللحم، والصنوبر، ثم إحشى به قلب الدجاجة، ثم ملحي الدجاجة من الخارج، وادهنيها بالقليل من الزيت، ثم أدخلها في الورق الحراري، وأدخليها الفرن حتى تنضج، ثم حمري الوجه، ثم تقدم مع البطاطس المشوية.

## الدجاج المحمر بالكريمة

### المقادير :-

١- ٤ قطع من فيليه الدجاج. ٢- كيلو من فطر عيش الغراب. ٣- حبتان بطاطس. ٤- ٢ علبة قشطة التاج من نستله. ٥- ٢ ملعقة مايونيز. ٦- كوب لبن

سائل. ٧- ملعقة مُستردة. ٨- قليل من الزُبد. ٩- قليل من الملح. ١٠- نصف كوب من الدقيق.

### الطريقة :-

١- حمري الدجاج في قليل من الزيت ورصيه في صينية من البيركس، مع حبات من فطر عيش الغراب.

٢- قطعى البطاطس مُربعات، وحمريها في الزيت، وأضيفيها إلى الدجاج.

٣- ضعى الزُبد في وعاء، وضعيها على النار ثم أضيفى الدقيق، وقلبي قليلاً، ثم أضيفى اللبن، ثم باقى المقادير، وقلبيه جيداً حتى يبدأ فى الغليان، ثم ارفعيه من على النار، واسكبيه على الدجاج، وأدخليه الفرن حتى تثقل الكريمة ثم يحمر من الوجه، ويقدم مع المكرونة المسلوقة مع قليل من الملح والزُبد.

## الدجاج بصوص البرتقال

### المقادير :-

١- ٤ قطع من فيليه الدجاج مقطعة مربعات. ٢- ٣ ملاعق دقيق.  
٣- بيضتان. ٤- عصير برتقالة واحدة. ٥- عصير ليمونتين. ٦- ملعقة طعام ثوم مهروس. ٧- ٤ ملاعق من كاتشب الطماطم. ٩- ٢ ملعقة كاتشب أسود.  
١٠- ملح على حسب الرغبة. ١١- قليل من الزيت. ١٢- ملعقة من بشر قشر برتقالة.

### الطريقة :-

١- يخلط الدقيق مع البيض، وقليل من الملح، ثم تُوضع فيها قطع الدجاج، وتُقلَى في الزيت، حتى تُحمر، وتُرفع من الزيت، وتُترك لوقت الحاجة.



٢- يوضع الزيت، والثوم على النار، حتى يحمر قليلاً ثم يضاف عصير البُرْتقال، والليمون، والكاتشب، والملح اللازم، وبشر البُرْتقال، ويقلب قليلاً ثم يضاف إليه قطع الدجاج، وتُقلب قليلاً، وتُصبح جاهزة، وتُقدم مع الأرز الأبيض المفلفل.

## دجاج الفرن بالزبادي

### المقادير :-

١- دجاجة. ٢- ٢ كوب من اللبن الزبادي. ٣- ملعقة فلفل أسود. ٤- ملح. ٥- قليل من الزعفران. ٦- ملعقة صغيرة من الكُرْكُم. ٧- ملعقتين من زيت الزيتون.

### الطريقة :-

١- قطعي الدجاجة بالسكين.  
٢- اخلطي اللبن، والبهارات، والملح، والزعفران، وقليل من الملح، واغمري الدجاجة فيه نصف ساعة، وانثلي الدجاجة، ولفيها في ورق حراري، وضعيها في الفرن حتى تنضج تماماً ويحمر الوجه.  
٣- أتركي الباقي من اللبن الذي غمرت فيه الدجاجة مع ملعقة من النشا ثم ضعيه على النار مع ملعقتين زيت، وقلبي حتى تغلظ، وأخرجي الدجاجة من الفرن بعد تحميرها، وصبي اللبن على الوجه، وتقدم مع الأرز، ولسان العصفور.

## دجاج بالباذنجان الأسود

### المقادير :-

١- ٢ دجاجة خالية من العظم والجلد، ومقطعة قطعاً متساوية. ٢- باذنجان متوسط. ٣- ملعقة صغيرة ثوم مدقوق. ٤- ٢ حبة فلفل غير حار مقطعة قطع

صغيرة. ٥- ٢ حبة فلفل حار مقطعة قطع صغيرة. ٦- بصلة مبشورة.  
 ٥- ٤ ملاعق طعام خل أبيض. ٧- رُبْع كوب سمن. ٨- نصف كوب ماء.  
 ٩- ملعقة بهارات مطحونة فلفل أبيض، وكمون. ١٠- نصف ملعقة ملح، أو  
 حسب الرغبة. ١١- زيت للقلّي.

### الطريقة :-

١- يقشر الباذنجان، ويقطع قطع صغيرة، ويقلى في الزيت، وضعيه على ورق  
 كلينكس، واقدحى الزيت، وضعى عليه البصل، ويقلب الباذنجان حتى يصبح  
 ذهبى اللون، وضعى عليه البهارات، والثوم، والفلفل الحلو، والحار، ويقلب  
 قليلاً.

٢- ضعى عليه الدجاج، ويقلب إلى أن يشرب الدجاج ماءه، ثم ضعى عليه  
 نصف كوب ماء، والخل، والملح، ويقلب، واتركيه إلى أن ينضج أى إلى أن يشرب  
 ماءه، ثم ضعى عليه الباذنجان، وقلبيه، وضعيه فى طبق، ويقدم، وبالهناء  
 والشفاء.

## الدجاج اللبناني بالأرز

### المقادير :-

١- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون. ٢- ٤ صدور دجاج منزوعة العظم،  
 والجلد. ٣- ٤ بصلات مقطعة مكعبات. ٤- نصف كيلو لحم بقر، أو ضأن  
 مفروم. ٥- ملعقة ثوم مفروم. ٦- ٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة. ٧- ملعقة  
 صغيرة بهارات مشكّلة مطحونة. ٨- رُبْع ملعقة صغيرة فلفل مطحون. ٩- ثلاثة  
 أرباع ملعقة صغيرة ملح. ١٠- نصف كوب أرز حبة طويلة. ١١- ٣ مكعبات  
 مرقة دجاج ماجى مُذابة فى ٣ أكواب ماء ساخن. ١٢- ملعقتان كبيرتان بقدونس  
 مفروم.

## طريقة التحضير :-

- ١- يسخن زيت الزيتون على حرارة عالية في وعاء طهي ذى قاعدة سميكة، ومن الأفضل أن يكون من المعدن.
- ٢- تُطهى صدور الدجاج بسرعة على جوانبها حتى تكتسب لوناً بُنيا ذهبياً.
- ٣- تُرفع الصدور من الوعاء، وتُوضع جانباً.
- ٤- يضاف البصل، ولحم البقر، أو الغنم المفروم إلى وعاء الطهي نفسه.
- ٥- تُطهى جميعاً حتى يبدأ البصل، واللحم باكتساب لون بُنى، ثم يضاف الثوم، وتُطهى لمدة دقيقة، أو دقيقتين إضافيتين.
- ٦- تُضاف القرفة، والبهارات، والفلفل، وتُطهى جميعاً بسرعة لمدة دقيقتين مع التحريك.
- ٧- يقلب الأرز للتأكد من اختلاطه جيداً مع الزيت والبهارات، ثم تُوضع صدور الدجاج مع الأرز.
- ٨- تُسكب الشورية ويغطى الوعاء بغطاء مُحكم أو بورق الألمنيوم، وتُطهى جميعاً في الفرن على حرارة ٣٧٥ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.
- ٩- يرفع الوعاء من الفرن، ويرش بالبقدونس المفروم.

## بروست الدجاج

## المقادير :-

- ١- ٢ حبة دجاج مقطعة إلى ثمانية قطع. ٢- ملعقة طعام دقيق. ٣- ٢ كوب كسر الخبز بقسماط. ٤- زيت للقلي. ٥- نصف ملعقة زعتر. ٦- ملعقة شاي ورق غار مطحون. ٧- ملعقة شاي عطره، وريحان، ونشا، ونصف ملعقة طعام ملح. ٨- نصف كوب لبن زبادى. ٩- ملعقة لبن بودرة. ١٠- ٤ بياض بيض. ١١- ملعقة شاي خلنجان مطحون.

**الطريقة:-**

- ١- يخلط اللبن في الخلاط، ثم يوضع عليه اللبن، والبيض، والخُئنجان.
- ٢- ثم يوضع في زبدية مع جميع البُهارات السابقة، ويغمس فيه الدجاج، ثم يقلب في الزيت، وبالهناء والشفاء.

**دجاج علي الطريقة الصينية****المقادير :-**

- ١- أفخاذ دجاج حسب عدد أفراد العائلة. ٢- صوص صويا. ٣- ثوم مفروم. ٤- زنجبيل مفروم. ٥- عصير ليمونة. ٦- كاتشب. ٧- ملعقة عسل.

**الطريقة :-**

- ١- توضع الدجاج في وعاء كبير، ومن ثم أضيفي الخلطة السابقة، وتبلى الدجاج فيها، وتتركه منقوع حوالي أربع ساعات، وإذا كان من الليلة السابقة يكون أفضل.
- ٢- بعد أن يتم نقع الدجاج تأخذي الأفخاذ، وتشويهم على الشواية، أو على الفحم لأن ذلك سيكون أطيب، وقدميه مع السلطة.

**الدجاج المخلي بالخضروات****المقادير :-**

- ١- ٣ دجاجات متوسطة مخلية. ٢- ٥ أعواد قرفة. ٣- بصلة. ٤- ٣ حبات بطاطس متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة. ٥- ٣ حبات جزر متوسطة مقطعة لمكعبات صغيرة. ٦- ٢ حبة باذنجان متوسطة مقطعة لمكعبات. ٧- بصلة صغيرة مقطعة. ٨- ٢ حبة طماطم مقشرة، ومقطعة لمكعبات. ٩- ٣ حبات كوسة مقطعة

لمكعبات صغيرة. ١٠- ٢٥٠ جرام بازلاء. ١١- ٤ حبات هيل. ١٢- رشة فلفل أسود، وقرفة. ١٣- ٢ مكعب مرقة دجاج. ١٤- ٣ ملاعق كبيرة شعرية.

### طريقة التحضير :-

- ١- يقطع الدجاج قطعًا صغيرة، وتُغسل قطع الدجاج جيدًا، ثم تُوضع على النار مع ٧ أكواب كبيرة من الماء، وأعواد القرفة، والبصلة.
- ٣- بعد الغليان تُزال الزفرة، ثم تُضاف الخضروات بعد ١٠ دقائق بالترتيب البطاطس، والجزر، والباذنجان، والبصلة، والطماطم، والكوسا، والبازلاء.
- ٤- يضاف إلى الخضروات الهيل، والفلفل الأسود، والقرفة، ومكعبا مرقة الدجاج.
- ٥- قبل أن تنضج الخضروات بخمس دقائق تقريبًا تُضاف الشعرية، وتترك حتى تنضج، وتقدم بالهناء والشفاء.

## دجاج بالكريمة والطماطم

### المقادير :-

- ١- ٢ ملعقة صغيرة زبد. ٢- نصف ملعقة صغيرة ثوم مقطع. ٣- رُبْع ملعقة صغيرة ملح. ٤- رُبْع ملعقة صغيرة فلفل. ٥- ٣ صدور دجاج. ٦- كوب طماطم مقطعة. ٧- ٢ ملعقة كبيرة ريحان مجفف، أو روز ماري. ٨- نصف كوب كريمة مخفوقة.

### الطريقة :-

- ١- ندوب الزبد، ونضع الثوم، والملح، والفلفل ثم نُضيف صدور الدجاج.
- ٢- نطهى على درجة حرارة متوسطة، ونقلب مرة واحدة إلى أن يصبح لون الدجاج ذهبى فاتح.

٣- نُضيف الطماطم، والريحان، ورُبْع كوب الكريمة، ونستمر في الطهي لمدة ٥ دقائق، مع التقليب من حين لآخر إلى أن يسخن الصوص، ونصب الصوص على الدجاج، ويقدم مع المكرونة.

## شاورما دجاج تركي

المقادير :-

١- ٢ صدر دجاج. ٢- خُبز. ٣- ليمونة. ٤- مايونيز. ٥- ملعقة ثوم مفروم. ٦- بطاطس مقلية. ٧- مُكعب مرقة دجاج ماجى. ٨- خس. ٩- ربع ملعقة كُرْكُم. ١٠- طُرشى خيار. ١١- نصف فنجان زيت. ١٢- ذرة ملح.

الطريقة :-

١- تُقطع صدور الدجاج إلى مُكعبات صغيرة، وتُوضع في إناء، ويوضع عليها المقادير السابقة (إلا الخُبز، والمايونيز، والبطاطس، والطرشى، والخس)، ومن ثم تُرفع على النار، وتُحرك قليلاً ثم نعمل على تهدئة النار، وتُغطى حتى تنضج.

٢- بعد أن تنضج يؤخذ خُبز بحجم صغير، ويمسح عليه من المايونيز، ومن ثم يوضع عليها البطاطس المقلية، والطُرشى، وبعض من الخس (حسب الرغبة)، ويوضع بعد ذلك خليط الدجاج، ويلف الخُبز، ومن ثم يقدم...

## دجاج كيكومان المقرمش

خليط النقع :-

١- نصف ملعقة ملح. ٢- ملعقة صغيرة بابريكا (فلفل حلو). ٣- ملعقة صغيرة ثوم. ٤- نصف ملعقة صغيرة فلفل أبيض. ٥- ملعقة صغيرة أجينو

موتو. ٦- صلصة صويا. ٧- ٣ ملاعق كبيرة زبادى. ٨- دجاجة كبيرة مقطعة قطع صغيرة.

### خليط التغطية :-

- ١- كوب ونصف دقيق. ٢- ٢ ملعقة صغيرة بصل بودرة مجفف.
- ٣- ٢ ملعقة صغيرة ثوم بودرة مجفف. ٤- ملعقة صغيرة ونصف فلفل حلو.
- ٥- ملعقة كبيرة ملح. ٦- نصف ملعقة صغيرة كركم. ٧- نصف ملعقة صغيرة فلفل أبيض. ٨- نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر. ٩- قليل من زيت الذرة.
- ١٠- كمية مناسبة من صلصة الصويا.

### الطريقة :-

- ١- ضعى مكونات خليط النقع فى طبق زجاجى، وأضيفى قطع الدجاج، وقلبيها إلى أن تتغطى جيداً، ثم غطيها، وضعيها بالثلاجة لمدة ساعة.
- ٢- فى طبق عميق ضعى مكونات خليط التغطية، وقلبي إلى أن تختلط جيداً.
- ٣- خذى قطعة دجاج ثم ضعيها فى خليط التغطية، وقلبيها على كافة الجوانب إلى أن تتغطى تماماً، ثم ضعيها على طبق، واطريها ١٠ دقائق، كررى إلى أن تنتهى من تغطية كل قطع الدجاج.
- ٤- سخنى الزيت فى مقلاة عميقة، وضعى قطع الدجاج، وقلبيها إلى أن تُصبح ذهبية اللون، ثم اقلبيها على الجانب الآخر، ويطراوح الوقت من ٦ إلى ١٠ دقائق حسب الحجم، ثم انقلى الدجاج على ورق نشاف (كلينكس) للتخلص من الزيت الزائد، وضعى بعض صلصة الصويا فى طبق صغير، وقدميه بجانب قطع الدجاج.

## شرائح الرومي بالخبز الفرنسي

### المقادير :-

- ١- ٤ شريحات من الديك الرومى . ٢- خُبز فرنسى طويل . ٣- ٤ شرائح جبنة بيضاء . ٤- القليل من الخس . ٥- شرائح من الطماطم . ٦- مخلل خيار . ٧- زيتون أسود . ٨- فلفل حلو أو حار . ٩- صلصة إيطالية، وهى عبارة عن القليل من الزيت، وحبثان من الليمون، وخمس فصوص ثوم مطحون، وقليل من الملح، والبهارات . ١٠- ملعقة كبيرة مايونيز . ١١- ملعقة كبيرة مُستردة .

### الطريقة :-

- ١- نفتح الخُبز ثم ندهنه بالمايونيز، ثم المُستردة .
- ٢- وبعدها نضع شرائح الديك الرومى، ثم شرائح الجبنة البيضاء .
- ٣- وبعدها نضع الخُضار المذكور، ثم الصلصة الإيطالية، وبالهناء، والشفاء .

## سندوتش الدجاج بالمايونيز

### المقادير :-

- ١- صدرين دجاج . ٢- ٣ ملاعق مايونيز . ٣- ملعقة شاي ملح . ٤- ملعقة شاي فلفل أسود . ٥- ملعقة طعام جبن كرافت . ٦- خُبز شامى .

### الطريقة :-

- ١- اغلى الدجاج بالطريقة العادية، واخلطى المايونيز، والفلفل، والملح معًا .
- ٢- أضيفى الدجاج بعد أن يستوى إلى الخليط السابق، ويخلط جيدًا، ثم بعد ذلك قومى بدهن الخُبز بجبن الكرافت، ثم يوضع الحشو، ويقدم بالهناء والشفاء .



## طريقة أخري لشاورما الدجاج

### المقادير :-

- ١- علبة زبادى حجم متوسط. ٢- فص ثوم. ٣- عصير ليمونة. ٤- ملعقة شاي ملح. ٥- ملعقة شاي فلفل أسود. ٦- ٢ملعقة شاي دقيق. ٧- دجاجة مخلية من العظام.

### مقادير صلصة الطحينة :-

- ١- ٢ملعقة طعام زبادى. ٢- ملعقة طحينة. ٣- ملعقة ثوم مفروم. ٤- ملح.

### الطريقة :-

- ١- يقطع لحم الدجاج إلى شرائح طولية رقيقة، ثم تُخلط مع بقية المقادير، وتترك في الثلاجة لساعتين، وبعد خروجها من الثلاجة توضع في أعواد خشبية، وتشوى على الفحم، أوفى الفرن.
- ٢- لعمل صلصة الطحينة تُخلط مقاديرها مع بعضها البعض، وتُحشى أقراص الخبز الصغيرة بالدجاج، وشرائح الخس، والطماطم، والخيار المخلل، وتُصب الصلصة على الشطائر، وتُقدم ساخنة.

## الدجاج الرومي بالذرة

### المقادير :-

- ١- ديك رومى مدخن. ٢- قليل من الذرة. ٣- كمية مناسبة من المايونيز حسب الطلب. ٤- خبز حجم صغير. ٥- بصل أبيض مبشور. ٦- فلفل أسود.

### الطريقة :-

- ١- يقطع الديك الرومى إلى شرائح صغيرة.
- ٢- تُخلط جميع المقادير السابقة، وتُحشى داخل الخبز.

## ساندويتش دجاج

### المقادير :-

- ١- دجاجة مخلية (بدون عظم). ٢- ملح، وفلفل أسود حسب الرغبة.
- ٣- ليمونتان. ٤- صلصة صويا. ٥- ثوم. ٦- شرائح بصل. ٧- مكعب ماجى.
- ٨- خُضار مقطع رقيقة (خس، وكُرنب، وخيار، وجزر). ٩- مايونيز.
- ١٠- زيت. ١١- خُبز مناسب.

### الطريقة :-

- ١- يغسل الدجاج، وينشف من الماء، ويقطع قطع طويلة رقيقة، ويخلط مع الملح والفلفل الأسود، والليمون، وصلصة الصويا، والثوم، ويترك ليتخمر لمدة ساعة.
- ٢- يوضع زيت قليل فى الإناء، وتُقلى شرائح الدجاج حتى تحمر قليلاً.
- ٣- وفى إناء آخر تُقلى شرائح البصل مع قليل من الزيت، ويوضع معها مكعب مرقة دجاج ماجى، ثم يضاف الدجاج، ويقلب مع تعديل طعم الملح، والفلفل الأسود.
- ٤- يضاف الخُضار، ويقلب لمدة دقيقتين، ويرفع من النار.
- ٥- يمسح الخُبز بالمايونيز، ويحشى، ويقدم وتكون وجبة سهلة الإعداد، ومناسبة لطعام العشاء ...

## صينية الدجاج بالمايونيز

### المقادير :-

- ١- صدور دجاج مقطعة شرائح، ومسلوقة. ٢- بصل مقطع حلقات.
- ٣- حبة ثوم مفرومة ناعم. ٤- فلفل أخضر بارد مقطع مربعات. ٥- خس مقطع

شرائح كبيرة. ٦- جبن سائل. ٧- مايونيز حسب الرغبة. ٨- صلصة الصويا. ٩- ملعقة ملح، وبهارات حسب الطلب. ١٠- خبز. ١١- كاتشاب. ١٢- جبن أصفر حسب الرغبة.

### الطريقة :-

- ١- يقشر البصل، والثوم، ويحمرا في الزيت.
- ٢- يضاف الدجاج المسلوق ثم يقلب جيداً مع البصل.
- ٣- يضاف الملح، والبهارات، ثم الفلفل البارد.
- ٤- يضاف الخس، ثم ملعقة صلصة الصويا، كما يمكن إذابة ملعقة نشا مع قليل من الماء، وإضافته إلى المرحلة الأخيرة حتى يكون القوام ثقيل، ويدهن الخبز جهة جبن سائل، والجهة الأخرى مايونيز، وتُضاف الحشوة في الوسط ثم ملعقة كاتشاب، كما يمكن تقطيع مربعات الجبن الأصفر (جبن البيتزا أى نوع) على الوجهة، ثم يدخل إلى الفرن قليلاً إلى أن تذوب الجبنة، ثم تُقدم مع العصير.

## خبز محشوبالدجاج

### المقادير :-

- ١- كوب مايونيز. ٢- خبز كيزر دائرى صغير. ٣- صدور دجاج مسلوقة، ومفتة حسب الرغبة بأى كمية. ٤- بقدونس مفروم. ٥- فلفل أبيض. ٦- ملح.

### الطريقة :-

تُعمل حفرة في وسط الخبز، ومن ثم تكرر العملية مع جميع الخبز المطلوب عمله شطائر لذيذة، ويخلط المايونيز، والملح، والفلفل الأبيض، والبقدونس، والدجاج، ومن ثم يحشى الخليط في الخبز.

## دجاج بالخبز الشامي

### المقادير :-

١- دجاجة مقطعة شرائح صغيرة. ٢- بصلة متوسطة. ٣- فلفل رومى أخضر. ٤- ملعقة بهارات مشكلة. ٥- ملعقة ثوم. ٦- زيت. ٧- ملح.

### الطريقة :-

تُقطع الدجاجة قطع صغيرة، ويحمر البصل فى الزيت وتُضاف إليه الدجاجة، ثم البهارات، والثوم، والفلفل الرومى الأخضر، وقليل من الماء، وتترك على النار إلى أن يستوى الدجاج، ثم يفرده الخبز الشامى، ويوضع فوقها المايونيز، والطماطم، وبالهناء والعافية.

## أصابع شاورما الدجاج

### المقادير :-

١- دجاجة مقطعة أربع قطع، ومُتبلة بالثوم، والملح، والزيت، (الثوم ٦ فصوص مدقوقة). ٢- مايونيز (حوالى ٤ ملاعق كبيرة). ٣- ملعقة كبيرة عصير الليمون. ٤- فص ثوم.

### الطريقة :-

١- يوضع الدجاج فى صينية، وتُشوى فى الفرن، ثم نخلى الدجاجة من اللحم بعد الشوى، ويقطع لقطع صغيرة، ثم اخلطى المايونيز (٤ ملاعق مع ملعقتا عصير ليمون، مع ٢ فص ثوم)، واخلطيهما فى الخلاط، وتُضاف لقطع الدجاج، وتُقلب.

٢- أحضرى الخبز اللبناني وقطعيه لمربعات (٨ قطع)، ويوضع الحشو على الطرف، وتُلف مثل السويسرول، وتُغلف بورق الشاورما، وتُقدم مع المخللات.

## صدر الدجاج بالكزبرة والمايونيز

### المقادير :-

- ١- رغيف عيش شامى كبير. ٢- صدر دجاجة مسلوقة، ومفرومة.
- ٣- بصل مقطع شرائح. ٤- نصف حزمة كزبرة مقطعة. ٥- ملعقة صغيرة دقيق.
- ٦- ملعقة مايونيز. ٧- ملح حسب الرغبة.

### الطريقة :-

- ١- يحمّر البصل قليلاً ثم تُوضع صدور الدجاج وتُقلب، ثم تُوضع الكزبرة، والدقيق، والمايونيز، والملح، ويرفع من على النار، ثم يفتح العيش من الوسط، ويقطع إلى أربع قطع، أى أربع مثلثات.
- ٢- يدهن العيش بالمايونيز، ويحشى، ويلف، ويدهن الوجه بالمايونيز، ثم يدخل الفرن لتحمير الوجه فقط، ويقدم بألف صحة، وعافية.

## دجاج بالصلصة البيضاء

### المقادير :-

- ١- دجاجة مسلوقة. ٢- عجينة بيض باسترى. ٣- كوب جبن رومى مبشورة. ٤- كوب ونصف صلصة بيضاء متوسطة الكثافة (بشامل). ٥- كوب من فطر عيش الغراب مُقطع. ٦- صفار بيضة واحدة.

### الطريقة :-

- ١- تُحضّر الصلصة أولاً ثم يضاف إليها الجبن المبشور، وذلك بعد أن تُرفع عن النار، ومن ثم تُحرك جيداً، وفي هذه الأثناء يقطع الدجاج لقطع متوسطة، ويحمص فطر عيش الغراب قليلاً على النار.

٢- تُرَقق العجينة، ثم تُوضع طبقة من العجين بطبق البايركس، ثم يضاف فوقها الدجاج، والفطر، والصلصة البيضاء، ومن ثم توضع الطبقة الثانية من العجين، وتُقل جيداً من الجوانب، ثم يدهن سطح العجينة بصفار البيض، وتدخل الفرن لمدة ٢٥ دقيقة، من الأسفل، و١٠ دقائق من الأعلى (حسب حرارة الفرن)، وتُأكل ساخنة مع طبق من السلطة الموسمية.

## دجاج علي الطريقة الروسية

المقادير :-

- ١- دجاجة مسلوقة، ومقطعة. ٢- مرق دجاجة. ٣- بهارات ملح، وفلفل، وقرفة حسب الطلب. ٤- عجينة جاهزة مربعات. ٥- ملعقة كبيرة دقيق. ٦- بيضتان. ٨- كمية مناسبة من البقساط. ٩- زيت للقلي.

الطريقة :-

ضعي قليل من الزيت في طاسة حتى يسخن، وضعي عليه الدقيق حتى يحمر، وصُبي مرق الدجاج عليه بالتدريج، مع التقليب المستمر حتى يصبح كالكرامة، ثم أضيفي عليها الدجاجة والبهارات وقلبي، وتُترك حتى تبرد، ثم تُحشى بها العجينة، وتُعمل على شكل أفخاذ الدجاج، ثم تُغطى بالبيض، والبقساط، وتُقل.

## فطائر الدجاج بالخضروات المشكلة

مقادير العجينة :-

- ١- كيلو جرام واحد من الدقيق الفاخر. ٢- ملعقة واحدة من الزيت. ٣- ملعقة صغيرة من الملح. ٤- كوب ونصف الكوب من الزيت. ٥- ملعقة كبيرة من البيكنج باوذر. ٦- كوب ونصف الكوب من الماء.

## مقادير الحشو :-

- ١- دجاجة واحدة. ٢- مكعبان من الخضار. ٣- نصف كيلو من الخضروات المشكّلة، والمثلجة. ٤- نصف كوب من البصل المفروم. ٥- نصف ملعقة صغيرة من الثوم المهروس. ٦- ملعقة صغيرة من الملح. ٧- ٣ ملاعق كبيرة من الزيت. ٨- فلفل أسود. ٩- فص ثوم. ١٠- بصلة واحدة.

## الطريقة :-

- ١- اسلقى الدجاجة، وأضيفى إليها الفلفل الأسود، والبصل، والملح، ثم أخليها من العظم والجلد، وقطعيها قطعاً صغيرة، وحمري البصل مع الثوم فى الزيت وأضيفى الدجاج، وقليلًا من الفلفل الأسود، ومكعبى الخضار، وكوبًا من مرق الدجاج، ثم أضيفى الخضروات المشكّلة، واطهى المزيج على نار هادئة حتى يجف من الماء.
- ٢- اخلطى مقادير العجينة بالماء، حتى تُصبح متماسكة، واتركيها لمدة ١٠ دقائق، وقسمى العجينة إلى كرات صغيرة، ثم افرديها باليد، واحشى كل كرة، ثم اضغطى على أطرافها، واقليها فى زيت غزير حتى تحمر، وقدميها بالهناء والعافية.

## فطائر الدجاج السريعة

## المقادير :-

- ١- رقائق جلاش. ٢- أربع بصلات متوسطة الحجم. ٣- كوب من زيت الزيتون. ٤- دجاج مسلوق. ٥- دقيق ذرة. ٦- ملح.

## الطريقة :-

- ١- أحضرى عجينة الرقاق الخاص بالجلاش، وتُقطع كمية كبيرة من البصل قطع صغيرة، وتُحمر فى زيت الزيتون، ثم أضيفى قطع الدجاج المسلوق، وكمية

من دقيق الذرة، ثم اتركها لتبرد قليلاً، ثم تُحشى العجينة بكمية مناسبة، على أن تُلف على شكل أصابع، ورصيها في طبق البايركس، وضعيها في فرن متوسط الحرارة، إلى أن تُحمر، وقدميها ساخنة، مع مُراعاة ضبط الملح، وبالهناء والشفاء.

## دجاج رومي على الطريقة السويسرية

### المقادير :-

١- ٥٠٠ جم فيليه نعام. ٢- زيت بصل مقطع شرائح طولية. ٣- دقيق خبز. ٤- مرقة بنية. ٥- صلصة الطماطم. ٦- ورق لاوري. ٧- ملح، وفلفل.

### الطريقة :-

- ١- تُجفف اللحم، لذلك ستكتسب اللون البني بسهولة.
- ٢- يسخن الزيت في مقلاة ثقيلة.
- ٣- يسوى اللحم حتى تُصبح بنية اللون على كل جانب.
- ٤- ينقل اللحم لمقلاة الشوى.
- ٥- يضاف البصل إلى الزيت في المقلاة، ويحمر حتى يصير بنياً، ويقلب في الدقيق لعمل عجينة، ثم يطهى حتى تصبح العجينة بنية.
- ٦- تُقلب المرقة وصلصة الطماطم، وتُتبّل بالملح، والفلفل.
- ٧- تُفرد الصلصة على اللحم، وتُغطى وتُسوى في الفرن حتى تلين.
- ٨- ينقل الفيليه في طبق تقديم، وتُصفى الصلصة، وتوضع على اللحم.

## مجبوس الدجاج

### المقادير :-

- ١- دجاجة. ٢- بصلتين مفرومتين (مكعبات). ٣- ٣ ملاعق زيت نباتي.
- ٤- ٢ حبة ليمون جاف. ٥- مقدار من الماء المغلي. ٦- ربع ملعقة صغيرة كركم



أو قليل من الزعفران. ٧- ملح حسب الرغبة. ٨- ٢ حبة طماطم. ٩- ٣ عيدان قرفة. ١٠- ملعقة صغيرة بزار. ١١- ربع ملعقة صغيرة قرفة ناعمة. ١٢- ٥ حبات فلفل أسود. ١٣- ربع ملعقة فلفل أسود ناعم. ١٤- ٥ حبات هيل. ١٥- ملعقة صغيرة هيل ناعم. ١٦- ملعقة كزبرة جافة مطحونة.

### الطريقة :-

- ١- يغسل الأرز عدة مرات لينظف ثم يغمر بالماء ويترك جانباً.
- ٢- ينقع قليل من الهيل المطحون والزعفران في ماء دافئ ويترك.
- ٣- ينظف الدجاج، ويفرك بالديقيق ثم يغسل ويقطع قطعاً مناسبة ويملح.
- ٤- يوضع الزيت في إناء ويرفع على النار، وتوضع قطع الدجاج وتُقلب إلى أن يجف ماؤها، ثم يضاف البصل مُقطعاً ويقلب الجميع لمدة خمس دقائق.
- ٥- تُضاف جميع البهارات المطلوبة، والملح، والكرم، والليمون الجاف المكسر، ويقلب الجميع، ويغطي الإناء ويترك على نار هادئة لمدة ٧ دقائق مع التقليب قليلاً.
- ٦- يضاف الماء إلى خليط الدجاج حتى يغمره، ويترك على النار حتى يتم نضج الدجاج.
- ٧- يصفى الأرز من ماء النقع، ويضاف إلى خليط الدجاج، ويحرك الجميع ويوضع الملح، ويجب ألا يزيد ارتفاع ماء الدجاج فوق الأرز عن إصبعين.
- ٨- بعد الغليان مباشرة يغطي القدر وتهدأ النار ويترك لينضج.
- ٩- بعد أن ينضج الأرز ويجف ماؤه، يصب الزعفران المنقوع بالماء على أحد جوانب الأرز في الإناء، ويترك حتى يفلفل.



## ثالثاً: الأسماك

### سمك بالمايونيز والزبد

#### المقادير :-

- ١- سمكة مخلية. ٢- خل وليمون. ٣- زيت زيتون أو زيت ذرة. ٤- ملح وفلفل حسب الرغبة. ٥- ملعقتا مايونيز. ٦- ملعقتا سمن. ٧- مقدار من الخس. ٨- ليمون للتجميل.
- الطريقة:-

- ١- اغسلي السمكة المخلية بالخل واشطفيها جيداً، ثم تُتبّل بالملح والزيت والليمون والفلفل، ثم تُغلف بورق الألمنيوم (فويل)، ثم أدخلها الفرن بعد وضعها في صينية لمدة ساعة.
- ٢- وبعد أن تخرج الصينية من الفرن قلبى المايونيز فى الزبد على النار، واسكبه عليها وهو ساخن، ثم جمليها بالليمون والخس، وقدميها بالهناء والشفاء.

### سمك مقلي بانيه

#### المقادير :-

- ١- كيلو سمك فيليه. ٢- بيضتان. ٣- ملعقتا بقسماط. ٤- ملعقة دقيق.
  - ٥- زيت للتحمير. ٦- ثوم مدقوق وملح وكمون وبهارات سمك.
- الطريقة:-

يتبل السمك بالثوم المدقوق والملح والكمون والبهارات، ويترك نحو ساعتين، ثم يغمس بالدقيق، ثم يغمس فى البيض المربوب، ويغطى بالبقسماط، ويقلى فى الزيت المقدوح، ويقدم مُجملاً بحلقات الليمون والبقدونس.

## السّمك المقلّي

### المقادير :-

- ١- كيلو سمك بلطي أو مكرونة. ٢- زيت للتحمير. ٣- نصف رأس ثوم مدقوق. ٤- بقدونس مفروم. ٥- ملح وفلفل وكمون. ٦- كوب دقيق.

### الطريقة:-

- ١- ينظف السمك، ويغسل جيّدًا، ويتبل بعصير الليمون، ثمّ يحشى بالثوم المدقوق والكمون والملح ويترك لمدة ساعتين في مصفاة، ثمّ يغطى بالدقيق ويحمر في سمن غزير مقدوح.
- ٢- تُوضع في المقلاة أثناء التحمير بعض قشور الليمون وزيتونة خضراء ناضجة لإعطاء السمك رائحة جميلة ومنع الزفارة فيه، ويقدم على فرشاة من البقدونس، ويحمر بحلقات من الليمون، ويقدم بالهناء والشفاء.

## صيادية السمك

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو سمك بوري. ٢- كيلو أرز. ٣- بصلتان. ٤- ملح، وفلفل، وكمون. ٥- مقدار من الليمون. ٦- مقدار من الزيت. ٧- مقدار من الدقيق. ٨- مقدار من الطحينة.

### الطريقة:-

- ١- ينظف السمك ويقطع ويغسل جيّدًا، وتُغمس قطع السمك في الدقيق والملح والليمون، ثمّ تُحمر في الزيت المقدوح، ويرفع الزيت من على النار ويوضع البصل المبشور في بعض الزيت على النار، ويقلب قليلًا، ثم يرفع الإناء من على النار.

## السّمك بالبَطاطس

### المقادير :-

- ١- ثلاثة أرباع كيلو سمك جزل. ٢- نصف كوب لبن. ٣- ملعقتا سمن.
- ٤- ثلاث حبات بطاطس مُتوسطة. ٥- زيت للتحمير. ٦- ملح وفلفل حسب الرغبة. ٧- بيضتان. ٨- بُقسماط للتحمير. ٩- حبتا طماطم.

### الطريقة:-

- ١- اغسلي السمك جيّدًا، ثمّ ضعيه في إناء من الملح، والفلفل، واللبن، وملعقة سمن، في إناء، ثمّ غطي الإناء واتركيه على النار لمدة عشرة دقائق، حتّى ينضج السمك، ثمّ ضعيه وأزيلي الجلد والعظم المتواجد في الجزل واهرسيه.
- ٢- اغسلي البطاطس وقشريها وقطعيها مكعبات، واحضري إناء كبير، وضعي السمك به مع الماء وقليل من الملح، واتركيه على النار حتّى يغلي، وتدخل البطاطس وقت النضج، ثمّ تُصفي البطاطس من ماء السلق وتُهرس بالشوكة ناعمًا.
- ٣- أضيفي إليها السمك المهروس، وملعقة السمن المتبقية والملح والفلفل، وقلبي هذا الخليط (السمك والبطاطس)، واصنعي منها كرات صغيرة، وضعيها في الثلاجة لمدة نصف ساعة، واطلي في الزيت كرات البطاطس والسمك بعد تغطيتها بالبيض المخفوق والبُقسماط في الزيت حتّى يحمر لونها، وتُقدم في طبق التقديم على فرشة من البقدونس والثوم والطماطم، وبالهناء والشفاء.

## صينية السمك بالزيت والليمون

### المقادير :-

- ١- كيلو سمك. ٢- ملح وفلفل وكمون وليمون، وثوم، وكرفس. ٣- فلفل أخضر حامى.

**الطريقة:-**

- ١- ينظف السمك جيدًا ويغسل، ثم يتبل بالملح والفلفل والليمون والثوم وعصير الليمون مع الاحتفاظ بالسمك صحيحًا، ويرص السمك في صينية مدهونة بالزيت.
- ٢- ثم يصب عليه الزيت وعصير الليمون ويقطع معه الفلفل والكرفس، ثم تُغطى الصينية بورق الفويل، ويترك بفرن متوسط حتى ينضج من ١٠ : ١٥ دقيقة.

**ورقة السمك في الفرن****المقادير:-**

- ١- كيلو سمك كبير نوعًا (٤) وحدات من السمك تزن كل واحدة رُبع كيلوجرام).
- ٢- ملح وفلفل وليمون وكمون، وثوم. ٣- زيت. ٤- بصلة مفرية.

**الطريقة:-**

- ١- يغسل وينظف السمك وتُقطع رأسه، ويتبل بالكمون والثوم والفلفل والملح وعصير الليمون والبصل، ثم يدهن السمك بالزيت، وتُبشر ليمونة كبيرة، وتُرش فوق السمك أو داخله (وقد يستغنى عن بشر الليمون ونكتفى بعصيره).
- ٢- أحضري ورق الألمنيوم، ولفي كل سمكة وحدها لفا جيدًا، وضعي السمك على صاج الفرن ويدخل فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج.
- ٣- وعند التقديم تُفتح ورقة السمك باحتراس، وتُثنى أطرافها بشكل جميل، ثم تُقدم وحوها حلقات الليمون والبقدونس.

٢- اغمسي المستطيلات في البيض، ثم في البقساط، ثم اقلية في الزيت حتى يصبح لونها ذهبيا وهشًا، وتُقدم ومعها حلقات الطماطم والجرجير، وبالهناء.

## السّمك المقلّي

### المقادير :-

١- شرائح من السمك (فيليه). ٢- الخلطة المعروفة للسمك. ٣- ثوم مدقوق بالكمون، والملح، والفلفل، والليمون. ٤- دقيق. ٥- زيت. ٦- بقدونس مفروم. ٧- مقدار من الجرجير والطماطم.

### الطريقة:-

١- بعد غسل شرائح السمك جيدًا ينقع في التتبيلة لساعتين (الخلطة المعروفة)، ثم يرفع منها ويغمس في البيض والدقيق، ويقلى في الزيت بعد قدحه حتى يصبح لونه ذهبيا مائلًا للبنى.  
٢- عند التقديم يجمع السمك بالبقدونس والجرجير والطماطم (حلقات)، وبالهناء.

## السّمك بالبشاميل

### المقادير :-

١- سمك مسلوق ومهروس ومُتبّل (بالخلطة السابقة). ٢- بطاطس مسلوقة ومُتبلة. ٣- نصف كوب بشاميل خفيف وعليه بيضة مخفوقة جيدًا مخلوطة معه. ٤- مكعبات بصل أخضر. ٥- خبز مُستدير. ٦- لفت مخلل.

### الطريقة:-

١- ضعى البطاطس المسلوقة إلى السمك المهروس بعد تتبيله هو والبطاطس والبشاميل، ويوضع في فرن حار لمدة رُبع ساعة.

٢- عند التقديم يجمل بالبصل الأخضر، ومكعبات صغيرة من البطاطس المسلوقة، ومعه اللفت المخلل، وبالهناء والشفاء.

## السردين المشوي

المقادير :- ١- كيلو سردين متوسط الحجم.

مقادير التتبيلة :- ١- مخلوط زيت زيتون عليه ليمون وملح وكمون وفلفل أسود. ٢- طماطم وليمون حلقات للتجميل. ٣- بقسماط.  
الطريقة:-

١- يغسل السمك جيدًا، ويتبل بالمخلوط (التتبيلة) ويترك لثلاث ساعات في خلطة التتبيلة داخل الثلاجة، كما ويسكب في طبق فرن ويرش فوقه البقسماط ويغطى بورق الألمنيوم (فويل)، ثم يدخل فرن حار لمدة ساعة حتى يتم نضجه.  
٢- عند التقديم يقدم مع شرائح الليمون وحلقات الطماطم، وبالهناء والشفاء.

## سمك بوريه

المقادير :-

١- سمك فيليه مسلوقة ومُتبّل ومفري جيدًا. ٢- ٣ أوراق من الجيلاتين الأبيض مُذابة في قليل من الماء الدافئ، لحوالي (رُبْع كوب ماء).  
٢- للتجميل : شرائح ليمون، ورق نعناع أخضر، وخس مقطع شرائح رفيعة.  
الطريقة:-

١- يضاف الجيلاتين المُذاب للسمك البوريه المُتبّل، ثم يخفق الخليط جيدًا، أو يضرب في الخلاط حتى يتجانس ويتحول إلى عجينة لينة، ثم يسكب الخليط في قالب ويدخل الفرن لمدة نصف ساعة تقريبًا.  
٢- وعند التقديم يغرف على فرشاة الخس ويجمل بالليمون والنعناع الأخضر.

٢- يغسل الأرز ويصفي، ثم يرفع البصل من الإناء وينزع الشوك من قطع السمك المقلّى وتُصفى القطع في قاع الإناء مكان البصل، ويخلط الأرز والبصل المقلّى، ويسكب فوق السمك، كما ويوضع بعض الماء في إناء على النار ويضاف إليها الملح والليمون، وحين يغلى يرفع من على النار، ويوضع إناء السمك والأرز على نار خفيفة، ويضاف إليها الماء المخلوط بالملح والفلفل دون تقليب الأرز.

٢- يهز الإناء قليلاً حتّى يتحرك الأرز مع المحافظة عليه داخل الإناء، ثم يترك الإناء (إناء الأرز والسمك) على النار الهادئة جدّاً نصف ساعة، ثم تُحضّر صلصة الصيادية فتقطع أربع بصلات وكوب ماء وملح وتوضع في إناء، ويرفع على النار لمدة ربع ساعة، ثم يرفع البصل عن النار حتّى يبرد، ويضاف الليمون إلى نصف كوب طحينة ويمزج جيداً، ثم يضاف البصل ومرقته إلى خليط الطحينة والليمون، ويقلب حتّى تُصبح الطحينة ملساء، ويقدم بالهناء والشفاء.

## سمك موسى بالبيض والبقسماط

المتنادير .

١- كيلو ونصف سمك موسى . ٢- ملعقتا زيت . ٣- ملعقتا زُبد . ٤- ملح وفلفل (حسب الذوق) . ٥- مُستردة . ٦- مقدار من الدقيق والبقسماط .

### الطريقة:-

١- يتبل السمك في الدقيق بعد سلخه وتنظيفه، ويرب البيض، ويضاف إليه الملح والفلفل والمُستردة، ثم يغمس السمك في البيض، ويغطى بالبقسماط، ويحمر في الزُبد والزيت المقدوح على الوجهين.

٢- ثم يوضع السمك بنظام، وتقدم قطع الزُبد وتُرش على السمك وقت التقديم.



## كزبرية السمك

### المقادير :-

- ١- كيلو سمك بياض. ٢- خمس بصلات. ٣- نصف كوب زيت.
- ٤- كمون وثوم مدقوق. ٥- كوب ماء. ٦- كوبا عصير طماطم. ٧- ملح، ولفل، وبهارات. ٨- كزبرة مدقوقة.

### الطريقة:-

- ١- يغسل السمك ويتبل بالملح والكسبرة والثوم واللفل، ثم يغطى بالدقيق، ويحمر في الزيت ويرفع، ويشوح البصل في الزيت، ثم تُضاف الكزبرة، والثوم لعصير الطماطم، ويتبل الخليط بالملح واللفل والبهارات، ويترك حتى يتسبك.
- ٢- ثم يوضع نصف الخليط في طبق فرن، ثم يرص السمك ويغطى بالنصف الباقي من الخليط، ويدخل فرنًا مُعتدلًا حتى ينضج مع رفع الغطاء قليلاً قبيل النضج حتى يحمر الوجه، ويقدم ساخناً، وبالهناء والشفاء.

## فيليه السمك

### المقادير :-

- ١- سمك فيليه. ٢- مقدار من الملح واللفل. ٣- كوب من البطاطس (البوريه) المسلوقة والمهروسة. ٤- بيض وبقسماط. ٥- زيت. ٦- طماطم للتجميل. ٧- مقدار من الجرجير. ٨- ليمون.

### الطريقة:-

- ١- تُتبل شرائح السمك تبيلاً جيداً، ثم تُسلق على البخار، ثم تُهرس مع البطاطس المهروسة وتُشكل معاً على هيئة مُستطيلات سميكة.

## سردين باللوز

هذه المقادير تكفى لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

- ١- كيلو سردين طازج. ٢- ربع كيلو صدور دجاج ناضج. ٣- قليل من اللوز المفروم فرمًا ناعمًا. ٤- ملعقتان بقسماط ناعم. ٥- أربع بيضات. ٦- ملعقتا زبد أو سمن. ٧- ملح وفلفل أحمر.

### الطريقة :-

- ١- ينظف السردين وتنزع الرأس والشوكة الرئيسية ويغسل جيدًا.
- ٢- تُحضّر خلطة مكونة من صدور الدجاج واللوز المفروم والبقسماط الناعم، والبيض، والملح والفلفل الأحمر.
- ٣- تُدهن صينية الفرن وترص فيه نصف شرائح السردين، ثم توضع فوقها الخلطة السابقة، ثم يوضع النصف الثانى من شرائح السردين، ثم يرش السطح بالزبد السائح، وتدخل في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتُقدم كما هي.

## شرائح سمك موسى المحمرة

هذه المقادير تكفى لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

- ١- أربع سمكات كبيرات. ٢- ٢ كيلو شرائح سمك موسى طازجة.
- ٣- ٥ ملاعق كبيرة زُبد أو زيت. ٤- دقيق. ٥- بقدونس. ٦- ملح وفلفل.
- ٧- ٤ ليمونات.

**الطريقة :-**

١- في حالة السمك الصحيح يسلخ جلد السمك بعد قطع الرأس ويغسل جيداً، ثم تُشق السمكة بالطول وتُحلى من الشوكة الرئيسية إلى أربع شرائح سليمة.

٢- تُغسل هذه الشرائح جيداً وتُجفف ثم تُتبّل بعصير الليمون، ثم تُغطى خفيفاً بالدقيق وتُحمر تحميراً بسيطاً أو غزيراً من الجهتين مع المحافظة على شكلها.

٣- توضع بعد تحميرها في طبق التقديم وترش بعصير الليمون والبقدونس الناعم وتُقدم ساخنة.

**ملحوظة :-**

قبل التقديم مباشرة تُسخن المادة الدهنية (الزبد أو السمن) الباقي من تحمير شرائح السمك وترش على السمك في طبق التقديم.

**شرائح سمك موسى بالليمون**

هذه المقادير تكفي لشخصين.

**المقادير :-**

١- ربع كيلو شرائح سمك موسى. ٢- ٢ ليمونة. ٣- ٣ ملاعق كبيرة زُبد أو سمن. ٤- ملعقة كبيرة دقيق. ٥- بقدونس مفروم فرماً ناعماً. ٦- ملح وفلفل. ٧- مقدار مناسب من اللبن.

**الطريقة :-**

١- تُحضّر شرائح السمك وتُتبّل بالملح والفلفل، وتُغمر كل شريحة في اللبن، ثم تُغطى بالدقيق، ثم تُحمر شرائح السمك السابقة في نصف مقدار الزبد أو الزيت من الجهتين، ثم تُصفى من سمن التحمير.

كوب زيت. ٤- عصير ليمون. ٥- بقدونس مفروم فرمًا ناعمًا. ٦- ملح وفلفل.

### الطريقة :-

١- ينظف السمك ويغسل، ثم يتبل من الداخل والخارج بالملح والفلفل والزيت.

٢- تُشوى السمكة ببطء في شواية مزدوجة (حتى يسهل تقليبها) مع رشها بالسمن السائح وعصير الليمون من آن لآخر حتى لا تجف أثناء الشوى، وتُقدم على طبق التقديم وترش بالبقدونس المفروم وتجميل بحلقات الليمون وأوراق البقدونس.

## صينية سمك المرجان بالفرن

هذه المقادير تكفى لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

- ١- عدد ٢ سمكة مرجان كبيرة. ٢- ٤ ملاعق كبيرة سمن أو زُبد. ٣- خل.
- ٤- ٢ كوب كريمة. ٥- ٢ بصلة خضراء صغيرة. ٦- بقدونس مفروم فرمًا ناعمًا.
- ٧- كزبرة خضراء. ٨- ملح وفلفل حسب الرغبة.

### الطريقة :-

- ١- تُنظف السمكة وتُغسل جيدًا، ثم تُوضع في صينية فرن مدهونة، ثم تُرش السمكة بالملح والفلفل والخل والكريمة والبصل الأخضر والبقدونس والكزبرة.
- ٢- تدخل في فرن ساخن مع تغطية الوجه بورقة زبدة مدهونة بالزيت وتترك حتى تنضج حوالي ٣٥ دقيقة، ثم تُقدم باهناء والشفاء.

## سمك على الطريقة المكسيكية

### المقادير :-

- ١- مقدار مناسب من السمك. ٢- حزمة كزبرة خضراء. ٣- بصلة كبيرة.
- ٤- مقدار مناسب من الملح، والفلفل الحار، والفلفل الأسود، والكمون.
- ٥- عصير ليمون. ٦- قليل من الخل، والسكر. ٧- خليط من الطماطم، والبقدونس والكزبرة الخضراء، والبصل.

### طريقة التحضير :-

- ١- يغسل السمك، ويجفف بورق نشاف، ثم يتبل ويحشى بالكزبرة الطازجة.
- ٢- يصف السمك في صينية، ونثر عليه البصل، والفلفل الحلو، والفلفل الحار، ويخلط عصير الليمون مع الخل والسكر في إناء، ويصب الخليط فوق السمك.
- ٣- تُتبل الخضروات بالملح، والفلفل الأسود، وتُغطى الصينية برقائق الألمنيوم، وتُزجج في فرن بدرجة حرارة مائة وثمانون درجة مئوية لمدة ثلاثون دقيقة، أو حتى ينضج السمك تمامًا، ويرفع السمك من الصينية ويوضع في كل طبق سمكة واحدة، وتُنثر عليها بعض الخضروات المشوية، ويرش عليها بعض من العصير المتبقى في الصينية.
- ٤- تُقدم ساخنة مع الأرز أو الخبز، ومُزينه بوريقات الكزبرة الطازجة.

## السّمك البياض في الفرن

هذه المقادير تكفى لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

- ١- عدد ٨ سمكات بياض بحرى. ٢- ٨ فصوص ثوم. ٣- ٤ ملاعق كبيرة زيت. ٤- ملح وفلفل. ٥- بقسماط ناعم. ٦- كزبرة خضراء.

### الطريقة :-

- ١- ينظف السمك ويغسل جيّدًا، ثم يوضع في كل واحدة فص ثوم وبعض أوراق الكزبرة الخضراء، ثم ينقع لمدة ساعة تقريبًا في الزيت والكزبرة الخضراء.
- ٢- تُغطى كل سمكة بالبقسماط الناعم، ثم يرص السمك في صينية مدهونة، ثم يرش فوقه الماء الممزوج بالخل والزيت والتوابل.
- ٣- يدخل في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة تقريبًا حتى ينضج، ثم يقدم ساخنًا، وبالهناء.

## السّمك البياض المخبوز والمقلي

هذه المقادير تكفى لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

- ١- عدد ٨ سمكات بياض بحرى. ٢- ليمون. ٣- بقدونس مفروم فرمًا ناعمًا. ٤- سمن أو زيت للتحمير. ٥- ملح وفلفل.

### الطريقة :-

- ١- ينظف السمك ويغسل ويتبل، ثم يلف بشكل دائرى على أن تصل الرأس للذيل ويضغط عليه بالفكين.

٢- يغطى السمك بالدقيق، ثم يقلب في زيت التحمير الساخن حتى ينضج ويحمر لونه، ويصفى من زيت التحمير ويوضع في طبق التقديم ومعه الليمون.

## السمك البياض بالبيض والبقسماط

هذه المقادير تكفى لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

١- عدد ٨ سمكات بياض بحرى. ٢- عدد ٤ بيضات. ٣- عدد ٤ ملاعق كبيرة سمن. ٤- بقسماط ناعم. ٥- ملح وفلفل. ٦- ليمون. ٧- بقدونس مفروم فرماً ناعماً.

### الطريقة :-

١- ينظف السمك ويغسل جيداً، ثم تُقطع الرأس، ثم تشق السمكة من الظهر بالطول لنزع الشوكة الرئيسية، وتؤخذ شرائح السمك وتُتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم يخفق البيض ويضاف إليه قليل من الزيت، ثم يتبل بالملح والفلفل.

٢- يحمر السمك في خليط من نصف مقدار السمن مع نصف مقدار الزيت الساخن حتى ينضج ويحمر لونه، ثم يرص بشكل جميل في طبق التقديم ويرش بالبقدونس المفروم، ثم يزين نصف مقدار السمن الباقي ويرش على السمك ويقدم.

## سمك المرجان المشوي

هذه المقادير تكفى لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

١- ٢ سمكة مرجان كبيرة. ٢- ملعقتان كبيرتان سمن أو زبد. ٣- نصف

٢- تُوضع شرائح السمك المحمر في طبق التقديم المُستطيل وينثر فوقها البقدونس المفروم وعصير ليمونة، ويقدهح باقى الزبد أو السمن أو الزيت حتى يدخن قليلاً، ثم يرش على شرائح السمك السابقة، ويقشر الليمون ويقطع شرائح ويزين به طبق السمك ويقدم باهناء والشفاء.

## سمك موسى في الفرن

هذه المقادير تكفى لـ ٤ أشخاص.

### المقادير :-

١- ١٦ شريحة سمك موسى جاهزة (حوالى نصف كيلو). ٢- نصف كيلو طماطم. ٣- بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً. ٤- خل أبيض. ٥- ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن. ٦- ليمونه. ٧- بقدونس، وملح وفلفل. ٨- كوب كريمة.

### الطريقة :-

١- يجهز السمك كما سبق ويغسل ويتبل جيداً.  
٢- تُغسل الطماطم وتُنشر، ثم تُقطع نصفين ويضغط عليها لاستخراج البذور، ثم تُقطع قطعاً صغيرة، ويدهن قالب أو صينية فرن دهناً جيداً، ثم تُرص فيه شرائح السمك المعدة، ويرش فوقها البصل المفري والبقدونس المفروم فرماً ناعماً والطماطم المُقطعة ويتبل الجميع ويضاف إليه الخل، وتدخل الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج (الحرارة من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة).  
٣- تُضاف إليه الكريمة وعصير الليمون ويقدم في نفس الصينية.



## سمك البياض البحري (البروفسال)

هذه المقادير تكفى لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

- ١- ٨ قطع من سمك البياض البحري (حوالي نصف كيلو). ٢- بصلتان كبيرتان مفرومتان فرماً ناعماً. ٣- ٤ فصوص ثوم مفرومة فرماً ناعماً. ٤- نصف كيلو طماطم مقشرة. ٥- ملعقتان كبيرتان بقدونس مفروم فرماً ناعماً. ٦- خل أبيض. ٧- ليمون. ٨- ملح وفلفل. ٩- ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد. ١٠- نصف كيلو عيش الغراب طازج.

### الطريقة :-

- ١- يغسل عيش الغراب ويقطع قطعاً صغيرة رقيقة، ثم يشوح في نصف مقدار السمن حتى ينضج.
- ٢- ينظف السمك ويغسل جيداً، ثم يقطع ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون.
- ٣- يرص السمك المُجهز السابق في طبق أو صينية فرن مدهونة جيداً ويُبش فوقه البصل المفروم والثوم والبقدونس والطماطم المقشرة والمقطعة قطعاً صغيرة وعيش الغراب المحمر والحل، وتدخل صينية السمك في فرن متوسط الحرارة وتترك حتى ينضج السمك لمدة تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.

## سمك مشوي بعيش الغراب

شى السمك من أفضل طرق الطهى؛ لأنها تضمن إذابة كمية الدهون الداخلة في تكوين أنسجة السمك، ومن ثم فهي تضمن وجبة من الأسماك تكاد تكون خالية من الدهون، أو بمعنى أدق قليلة الدهون جداً، وهو ما يحتاجه الجسم بصفة عامة، ويحتاجه أصحاب الوزن الزائد بصفة خاصة، وطبق السمك المشوى بعيش الغراب يعطى حوالى ١٥٠ سُعراً حرارياً للفرد، وحوالى جرامى دهون على أقصى تقدير.

### المقادير :-

١- كمية مناسبة من التوابل، والأعشاب، والملح، والفلفل. ٢- ٤٠٠ جرام سمك «حسب الرغبة». ٣- ٨ وحدات عيش غراب. ٤- ٢ قرن فلفل رومى كبير. ٥- ٨ ورقات لورا «يباع فى السوبر ماركت». ٦- ٤ ليمونات كبيرة.

### طريقة التحضير :-

١- يتم أولاً تنظيف السمك جيداً ونزع رؤوسه وتقطيع شرائح اللحم إلى مكعبات، أو قطع حسب الرغبة، وتبيلها بالتوابل والأعشاب والملح والفلفل حسب الرغبة.

٢- يتم تجهيز الطماطم بتقطيع كل ثمرة لأربع أقسام، ويقطع الفلفل الرومى إلى قطع سميقة.

٣- يتم غرس مكعبات أو قطع السمك فى أسياخ الشى بالتناوب، فى البداية قطعة سمك، ثم قطعة طماطم، ووحدة عيش الغراب، وورقة لورا.

٤- يتم رش عصير الليمون على كل سيخ، وتوضع الأسياخ على الفحم

مباشرة، أو في شواية الفرن مع التقليب المستمر، ورش عصير الليمون بصفة مستمرة حتى تمام النضج.

٥- يتم تقسيم الأسياخ على أربعة أطباق متساوية للتقديم، كما يمكن الاستعانة بطبق خضراوات طازجة مع الطبق حسب الرغبة، ويقدم بالهناء والشفاء.

## السّمك المشوي المقرمش

يقدم لشخصين، والسعرات الحرارية ١٦٣ وحدة، ومُدّة الإعداد عشر دقائق.

### المقادير :-

- ١- سمكتان كبيرتان من أى نوع حسب الرغبة. ٢- قليل من زيت القلى.
- ٣- رُبْع كوب كلوجز كورن فليكس مطحون. ٤- ملعقة صغيرة ونصف جُبن بارميزان مبشور. ٥- ملعقة صغيرة ونصف مارجرين. ٦- نصف ملعقة صغيرة قشر ليمون مبشور. ٧- ثمن ملعقة صغيرة فلفل أسود. ٨- قطع ليمون وأوراق بقدونس للتزيين.

### طريقة التحضير :-

- ١- ضعى زيت القلى فى مقلاة ساخنة وضعى السمك بها.
- ٢- ثم قومى بخلط الكلوقز مع الجبن والمارجرين وقشر الليمون والفلفل الأسود فى وعاء، ثم اسكبي الخليط فوق السمك، ثم خذى السمك إلى الفرن الساخن بحرارة ٢١٥ درجة واتركيه لمدة ٤ أو ٦ دقائق أو حتى يتغير لونه حسب نوع السمك.
- ٣- قدميه فى طبق مُزين بالليمون والبقدونس وبالهناء والشفاء.

- صلصة طماطم. ٥- ملعقتا طعام من صلصة ووستر شاير (صلصة حريفة).  
 ٦- ملعقة شاي من الشطة الحريفة. ٧- ملعقتا طعام من الخل الأحمر. ٨- ملعقة  
 أو اثنتان من السكر الأسمر. ٩- مقدار مناسب من الملح. ١٠- مقدار مناسب  
 فلفل أسود. ١١- صلصة التاباسكو (صلصة حريفة). ١٢- ربع كيلو من  
 الجمبرى الكبير الحجم. ١٣- أربع أسياخ خشبية. ١٤- زيت للأسياخ.  
 ١٥- ملعقة طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة، أو من البقدونس.

### طريقة التحضير :-

- ١- قشرى البصل والثوم وافرميهما ناعماً، ثم سخنى الزيت فى إناء، واقلى  
 البصل والثوم على درجة حرارة متوسطة لمدة ٥ أو ٧ دقائق.  
 ٢- صببى فى الإناء نفسه ٥٠ مللى لتر من الماء، وأضيفى صلصة الطماطم،  
 وصلصة ووستر شاير، والشطة الحريفة، والخل، والسكر، والملح، والفلفل،  
 وصلصة التاباسكو، وحرّكى المزيج جيداً واتركيه على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق  
 مع التحريك، ثم اتركه ليبرد لمدة ٣٠ دقيقة.  
 ٤- اغسلى الجمبرى قليلاً بالماء البارد، وجففه جيداً بفوطة، وذلك بعد  
 تقشيرها إذا أردت، ثم غطيه فى صلصة التتبيل المبردة لمدة ٣٠ دقيقة.  
 ٥- أشعلى الفحم أو المشواة الكهربائية، ثم ارفعى الجمبرى عن الصلصة،  
 ووزعيه على الأسياخ الخشبية واشويه على درجة حرارة متوسطة من ٥ إلى ١٠  
 دقائق من كل جانب، وسخنى صلصة التتبيل المتبقية فى إناء وقدميها مع الجمبرى  
 المشوى.

## كريول الجمبرى

- هذه المقادير تكفى ٨ أشخاص، ومدة التحضير من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، ومدة  
 الطهى من ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة.

**المقادير :-**

- ١- بصلة كبيرة مقطعة. ٢- ثلاث فصوص ثوم مهروسة. ٣- خمس ملاعق كبيرة زيت ذرة. ٤- ملعقة صغيرة فلفل حار. ٥- ثلاث حبات قرنفل. ٦- ثلاث أكواب طماطم (مُقشرة ومقطعة). ٧- ٢ ورقة غار. ٨- ٢ مُكعب مرقة دجاج (مذوبة في لتر ماء). ٩- ٢ كيلو جرام (موزونة قبل التنظيف) جمبرى كبير (مُنظف). ١٠- حبتا فلفل أخضر (مقطعة خشنًا). ١١- ملح (حسب الرغبة). ١٢- فلفل أسود (حسب الرغبة).

**طريقة التحضير :-**

- ١- يقلى البصل والثوم في الزيت حتى تكتسب لونًا بُنيًا ذهبيًا، ويضاف مسحوق الفلفل الحار والقرنفل، وتُطهى لمدة ٥ دقائق.
- ٢- تُضاف الطماطم وورقتا الغار ومُكعبا مرقة الدجاج المذوبان، وتُترك على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم تُرفع درجة الحرارة، ويضاف الجمبرى والفلفل الأخضر مع التحريك، وتُطهى جميعًا لمدة ١٢ دقيقة أخرى على حرارة متوسطة حتى ينضج الجمبرى ويضاف إليه الملح والفلفل، ثم تُقدم بالهناء والشفاء.

**الأرز بالجمبرى علي الطريقة الصينية****المقادير :-**

- ١- ثلاث أكواب أرز. ٢- نصف كوب بازلاء أو فاصوليا مقطعة. ٣- كوب جمبرى مُنظف. ٤- رُبع كوب جزر مقطع لمكعبات. ٥- بصلتان متوسطتان ومقطعتان لشرائح رقيقة. ٦- نصف كوب بطاطس مقطعة لمكعبات صغيرة. ٧- بيضتان مخفوقتان ومُبتلتان بالملح، والفلفل. ٨- ثلاث ملاعق كبيرة فلفل

## الكابورية بالفلفل والليمون

### المقادير :-

- ١- وحدات من أبو جلامبو، أو الكابورية. ٢- بصلة واحدة. ٣- قليل من الملح حسب الذوق. ٤- كمية مناسبة من الفلفل، وعصير الليمون. ٥- قليل من الماء.

### طريقة التحضير :-

- ١- تُوضع الكابوريا في إناء على النار، ويضاف إليها البصل، والملح، والفلفل، والماء، وعصير الليمون، وتُترك حتى تنضج.
- ٢- بعد النضج تُقدم ساخنة، وبالهناء والشفاء.

## صياديه الجمبري

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو جمبرى. ٢- فنجانين من الأرز المغسول. ٣- قليل من الملح، والفلفل. ٤- نصف كيلو زيت. ٥- نصف كوب ماء. ٦- بصلة كبيرة مبشورة.

### طريقة التحضير :-

- ١- يقلى البصل المبشور في الزيت حتى يغمق لونه، ثم ينشل ويدق في اهون.
- ٢- ثم يضاف إليها الملح، والماء، والفلفل، ويترك ليغلى.
- ٣- يضاف الجمبرى ويترك حتى ينضج ثم ينشل، وتُصفى الشوربة ويترك جزء من الشوربة كحساء، وجزء لعمل الأرز.
- ٤- يضاف الأرز إلى الشوربة، ويترك لينضج، ثم يقدم الطعام ساخناً.

## صياديه السمك

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو سمك مقطع طرنشات. ٢- ٢ فنجان أرز مغسول. ٣- ملح و فلفل. ٤- نصف كيلو زيت. ٥- نصف كوب ماء. ٦- بصلة كبيرة مبشورة.

### طريقة التحضير :-

- ١- يقلى البصل المبشور فى الزيت حتى يغمق لونه، ثم ينشل ويدق فى الهون، ثم يضاف إليها الملح، والماء، والفلفل، ويترك ليغلى.  
٢- يضاف السمك ويترك حتى ينضج ثم ينشل وتُصفى الشوربة، ويترك جزء من الشوربة للحساء، وجزء لعمل الأرز، ويضاف الأرز للشوربة، ويترك لينضج، ثم يقدم الطعام ساخناً، ويقدم بالهناء والشفاء.

## السمك المسلوق

### المقادير :-

- ١- نوع سمك مناسب للسلق كالدينيس. ٢- عصير ليمون. ٣- قليل من الملح، والفلفل. ٤- بصلة صغيرة. ٥- صلصة مناسبة للتقديم.

### طريقة التحضير :-

- يسلق السمك مع باقى المقادير وينزع عنه الجلد ويقدم مُغطى بالصلصة والبقدونس.

## الجمبرى المشوي بصلصة ووستر شاير

### المقادير :-

- ١- بصلة. ٢- فصا ثوم. ٣- ملعقة طعام من الزيت. ٤- نصف كيلو

## تكة الهامور

هذه المقادير تكفى شخص واحد فقط، ومُدّة الإعداد ٧٥ دقيقة.

### المقادير :-

- ١- شريحة سمك مُقطعة قطع متساوية. ٢- ملعقة فلفل أبيض. ٣- ملعقة صغيرة ملح. ٤- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار. ٥- ملعقة صغيرة كمون.
- ٦- ملعقة كبيرة خل. ٧- ٢ ملعقة كبيرة دبس الرُمان. ٨- كوب فطر عيش الغراب مقطع قطع صغيرة. ٩- حبة فلفل أخضر. ١٠- بصلة واحدة مقطعة قطع صغيرة بحجم فطر عيش الغراب. ١١- زيت للقليل. ١٢- أسياخ للشوى.

### طريقة التحضير :-

- ١- تُخلط قطع السمك بالفلفل الأبيض والملح والفلفل الأحمر والكمون والخل ودبس الرُمان، وتُترك جانباً لمدة ساعة.
- ٢- تُشك قطع فطر عيش الغراب والفلفل الأخضر والبصل في أسياخ، وتُقلّى في مقلاة ساخنة حتى النضج وتُقدم باهناء والشفاء.

## الجمبرى المشوي مع الخيار والفطر

تكفى المقادير لسته أشخاص، وسُعراتها ٤٢٩ وحدة، ومُدّة الإعداد ٥٠ دقيقة.

### المقادير :-

- ١- كيلو جمبرى مقشر. ٢- ملعقة كبيرة زيت. ٣- نصف كوب فطر عيش غراب مقطع لشرائح. ٤- حبة خيار مقطعة إلى شرائح طولية. ٥- ليمونة مقطعة



- لأربع قطع. ٦- رُبْع كوب نعناع مفروم. ٧- رُبْع كوب كزبرة مفرومة.  
 ٨- ٣ فصوص ثوم مفروم. ٩- ٢ ملعقة صغيرة زيت سمسم. ١٠- ملعقتان  
 كبيرتان عصير ليمون. ١١- ملعقة صغيرة ملح. ١٢- نصف ملعقة صغيرة فلفل  
 أسود. ١٣- ثُلث كوب سُكْر. ١٤- ملعقة كبيرة سُكْر. ١٥- نصف كوب ماء.  
 ١٦- ملعقتان صغيرتان فلفل أحمر حار. ١٧- ثُلث كوب صلصة السمك.  
 ١٨- رُبْع كوب خل. ١٩- ملعقة كبيرة خل.

### طريقة التحضير:-

- ١- نُحضِر الجمبرى وذلك بخلط الثوم وزيت السمسم وملعقة خل وملعقة  
 السُكْر وعصير الليمون والملح والفلفل الأسود ونضيف الجمبرى ونخلطه جيّداً،  
 ثم يوضع في الثلاجة لمدة ساعة، ثم نُحضِر الصلصة بإذابة ثُلث كوب سُكْر في  
 الماء في وعاء بدرجة حرارة خفيفة حتى يتجانس الخليط، ثم نرفعه من النار  
 ونتركه لمدة ٥ دقائق، ثم نضيف له عصير الليمون والفلفل الأحمر الحار وصلصة  
 السمك وربع كوب خل، ثم نعيد تسخين الخليط في حرارة خفيفة.  
 ٢- نُسخن الزيت، ونُضيف الجمبرى ونشويه لثلاث دقائق في حرارة عالية،  
 ثم نخلط عيش الغراب والخيار مع نصف الصلصة ونضعه في طبق كبير ونُزينه  
 بقليل من النعناع والكزبرة، ثم نُضيف عليه الجمبرى المشوى، ويزين بقطع  
 الليمون والنعناع والكزبرة، وأخيراً يقدم الطبق، ويضاف له طبق الصلصة المتبقية  
 كطبق جانبي، وباهناء والشفاء.

أخضر بارد مفروم. ٩- ثلثي كوب فطر عيش غُراب مقطع. ١٠- قليل من الشعيرية. ١١- ثلاث ملاعق طعام صلصة الصويا. ١٢- ملعقتان كبيرتان ذرة مفرية. ١٣- بُهارات لسلق الجمبرى. ١٤- عود دارسين. ١٥- عودان من القُرْنفل. ١٦- حبتا فلفل أسود. ١٧- رشّة كُرْكُم. ١٨- قطعة صغيرة من الزنجبيل المدقوقة. ١٩- فصا ثوم. ٢٠- زيت وسمن للقلّي.

### طريقة التحضير :-

١- يغسل الجمبرى جيّدًا، ويوضع في إناء متوسط الحجم، ثم يضاف إليه حوالى كوب ماء، والبُهارات وفص ثوم مقطع، ويرفع على نار متوسطة، ويترك حتى يغلى الماء لمدة دقيقة واحدة.

٢- يصفى الجمبرى مع الاحتفاظ بهاء السلق، وتُقطع كُل واحدة أفقياً إلى قسمين مُتطابقين في قدر متوسط يقلب كُل من البصل والجزر والبازلاء والبطاطس وفطر عيش الغُراب في السمن على نار متوسطة حتى يشقر لونها.

٣- يضاف الجمبرى والزنجبيل ويضاف قليل من السمن إذا لزم الأمر ويقلب المزيج جيّدًا، ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ويرفع خليط الجمبرى من الإناء وتُضاف الشعيرية وتُقلّى حتى يحمر لونها، ثم يضاف الأرز، ويقلب في السمن المتبقى على نار هادئة حتى يبدأ الأرز بالالتصاق بقاع الإناء، ثم يضاف إليه ماء السلق المملح بحيث يغطى الأرز ويرتفع عنه قليلاً، وتذوقه وعدلى طعمه إذا لزم الأمر، ويترك ليغلى على نار متوسطة لمدة ثلاث دقائق، ثم تُخفف النار ويغطى الإناء ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة، ثم يقلّى البيض المخفوق في مقلاة صغيرة حتى يجمد، ثم يرفع عن النار ويقطع قطعاً صغيرة.

٤- يضاف خليط الجمبرى والبيض إلى الأرز ويحرك الخليط بواسطة شوكة كبيرة حتى يختلط، ويرش عليه صلصة الصويا مع استمرار التحريك بواسطة الشوكة، ويغطى ويترك المزيج على نار هادئة لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، ويقدم حاراً وبجانبه وعاء به قليل من صلصة الصويا، وإذا أردت التنويع فيمكنك استبدال الجمبرى بالدجاج المسلوق، وقدميه بالهناء والشفاء.

## الجمبرى الهندي بالمانجو

### المقادير :-

١- كيلو ونصف جمبرى كبير الحجم (جامبو). ٢- ملعقتان كبيرتان زيت نباتى. ٣- حبة بصل كبيرة (تُفرم فرماً ناعماً). ٤- حبتا مانجو خضراء اللون واعملى على تقشيرهما وتقطيعهما لشرائح. ٥- ثمان أوراق كارى، أو ملعقة بودرة الكارى. ٦- رُبع كوب مسحوق حليب جوز الهند (اختيارى). ٧- كوبا ماء مغلى. ٨- ثلث كُوب كريمه (قشطة). ٩- خلطة التوابل الحارة. ١٠- نصف كوب جوز هند مجفف (بمصر). ١١- فصا ثوم مفرومان. ١٢- نصف ملعقة صغيرة كُركم. ١٣- ملعقتان صغيرتان كزبرة مطحونة. ١٤- ثلاث حبات فلفل حار مجفف طويل (مفروم). ١٥- ملعقة صغيرة ملح.

### طريقة التحضير :-

١- يقشر الجمبرى، ويترك الذيل، ويسخن الزيت فى مقلاة كبيرة ويطهى البصل مع التحريك حتى يصبح لونه بُنياً، ثم تُضاف خلطة التوابل الحارة وتُقلب حتى تفوح روائحها.  
٢- يضاف الجمبرى مع شرائح المانجو والكارى وخليط مسحوق حليب جوز الهند والماء المغلى وتُترك على نار هادئة غير مُغطاة لخمس دقائق أو حتى

## أقراص الجمبري المحشية

### مقادير العجينة :-

- ١- كُوب ونصف دقيق. ٢- ملعقتا دقيق ذرة. ٣- كوبا ونصف ماء.
- ٤- رُبع ملعقة ملح. ٥- بيضة ونصف.

### مقادير الحشوة :-

- ١- أربع حبات ورق كُرنب. ٢- كوبان من الفاصوليا الصغيرة. ٣- حبتا جزر. ٤- بصلتان متوسطتان. ٥- أربع حبات بصل أخضر. ٦- كوب جمبري مقشر ومقطع لأنصاف. ٧- ثلاث ملاعق زُبدة. ٨- ملعقة ملح. ٩- نصف ملعقة فلفل أسود. ١٠- أربع ملاعق من صلصة الصويا.

### طريقة التحضير :-

- ١- اخلطى جميع المقادير حتى تُصبح سائلة، ثم سخنى المقلاة قليلاً، وُصبى فيها فنجاناً واحداً، وحركى المقادير حتى يتكون قُرص رقيق جداً.
- ٢- بعد أن ينضج كُل قُرص ارفعيه عن النار ورُشى وجهه بدقيق الذرة، وكررى العملية إلى أن ينتهى العجين.

### لتحضير الحشوة :-

- ١- قطعى الخُضر بشكل طولى رفيع جداً، وحمريها فى مقلاة عميقة، ثم أضيفى إليها الجمبرى، ثم أضيفى الزُبدة إلى الخُضر، وصلصة الصويا، والملح والفلفل الأسود، وقلبى المقادير حتى تنضج.
- ٢- اصنعى مادة لاصقة من الدقيق والماء ثم احشى الأقراص وأغلقها بالمادة اللاصقة، ثم اقليها فى زيت عميق حتى تكتسب لوناً ذهبياً، ثم استخرجيها وقدميها بالهناء والشفاء.

## سمك بصلصة الليتو

### المقادير :-

- ١- كيلو سمك مقطع. ٢- مقدار مُناسب من الدقيق. ٣- كمية مناسبة من الزيت.

### مقادير صلصة الليتو :-

- ١- رُبْع كيلو قشدة. ٢- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس طازج (مقطع). ٣- نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون حامض. ٤- نصف كوب كرفس (مقطع صغيرًا).
- ٥- نصف كوب خيار مخلل.

### طريقة التحضير :-

- ١- تُوضع القشطة في طبق صغير، وتُضاف إليها المقادير الأخرى وتُخلط جيدًا.
- ٢- تُنزع قشرة السمك عن شرائح الفيليه وتُقلب في الدقيق، ثم تُغلى في زيت على نار متوسطة حتى تكتسب لونًا ذهبيًا، وتُقدم ساخنة مع صلصة الليتو.

## سمك بنكهة الكاري

### المقادير :-

- ١- أربع بيضات مسلوقة. ٢- ربع كيلو من شرائح السلمون. ٣- رُبْع كيلو سمك. ٤- ست ملاعق زُبد. ٥- بصل مفرومة. ٦- ملعقتا من صلصة الكاري.
- ٧- نصف كيلو جرام أرز. ٨- حبة كوسة مقطعة لأجزاء طولية رفيعة. ٩- ربطة بقدونس مفروم.

### طريقة التحضير :-

- ١- ضعى السمك بنوعيه في الحلة، ثم اغليه في ماء مملح لمدة خمس دقائق.

## كُرات الجمبري المقلية

### المقادير :-

- ١- كُوب جمبرى مفروم. ٢- كُوب بطاطس مسلوقة، ومهروسة. ٣- بصلة خضراء مفرومة فرماً ناعماً. ٤- ملعقة ملح، وملعقة فلفل أبيض. ٦- بيضة مخفوقة. ٧- توست منزوع الأطراف ومقطع مُربعات صغيرة. ٨- مقدار من البقسماط. ٩- ثلاثة بيضات مخفوقة. ١٠- زيت للقلى.

### طريقة التحضير :-

- ١- نخلط الجمبرى مع البطاطس المهروسة والبصل والملح والفلفل الأبيض والملح والبيض، ثم تُكور وتُغمس في البيض، ثم في البقسماط، ثم في البيض، ثم في الخبز التوست المقطع، ويقلى في الزيت.
- ٢- وبعد القلى تُترك لتبرد، ثم يقدم بالهناء والشفاء.

## سمك على الطريقة المكسيكية

### المقادير :-

- ١- مقدار مناسب من السمك. ٢- حزمة كزبرة خضراء. ٣- بصلة كبيرة. ٤- مقدار مُناسب من الملح والفلفل الحار والفلفل الأسود والكمون (الكمية حسب الذوق). ٥- عصير ليمون. ٦- قليل من الخل والسكر. ٧- خليط من الطماطم، والبقدونس والكزبرة الخضراء، والبصل.

### طريقة التحضير :-

- ١- يغسل السمك، ويجفف بورق نشاف، ثم يتبل ويحشى بالكزبرة الطازجة، ويصف السمك في صينية، ونثر عليه البصل، والفلفل الحلو، والفلفل الحار، ويخلط عصير الليمون مع الخل والسكر في إناء، ويصب الخليط فوق السمك.

٢- تُتبّل الخضروات بالملح، والفلفل الأسود، وتُغطى الصينية برقائق الألمنيوم، وتُزجج في فرن بدرجة حرارة مائة وثمانون درجة مئوية لمدة ثلاثون دقيقة، أو حتى ينضج السمك تمامًا، ويرفع السمك من الصينية ويوضع في كُـل طبق سمكة واحدة، وتُنثر عليها بعض الخضروات المشوية، ويرش عليها بعض من العصير المتبقي في الصينية، وتُقدم ساخنة مع الأرز أو الخُبز، ومُزينة بوريقات الكزبرة الطازجة.

## السمك المقلي اللذيذ

هذه المقادير تُقدم لـ ٤ أشخاص، ومُدّة الإعداد ٣٥ دقيقة.

### المقادير :-

- ١- أربع سمكات متوسطة الحجم.
- ٢- كوب كزبرة مفروم.
- ٣- ثلاث فصوص ثوم مهروسة.
- ٤- حبتا بصل مفروم.
- ٥- فنجان عصير ليمون.
- ٦- رُبـع ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار.
- ٧- ملح حسب الرغبة.
- ٨- ملعقة صغيرة كمون.
- ٩- فنجان دقيق.
- ١٠- زيت للقليل.
- ١١- شرائح ليمون للزينة.

### طريقة الإعداد :-

- ١- نظف السمك وادهنيه بقليل من الثوم وجزء من البهارات والملح والدقيق، وسخني زيت في مقلاة، واقلي السمك من الجهتين حتى ينضج ويصبح طريا، ثم أخرجيه من الزيت وضعيه في طبق التقديم.
- ٢- خُذى قليل من الزيت في المقلاة واقلى فيه البصل والثوم ثم رُشيه بالبهارات المتبقية والملح، ثم أضيفى عصير الليمون والكزبرة واركبه لدقائق على النار، ثم صُبي الخليط على السمك، وزيني الطبق بشرائح الليمون، وقدميه بالهناء والشفاء.

ينضج الجمبرى لتزاح عند ذلك المقلاة عن النار، وأضيفى الكريمة وقلبيها مع الخليط قبل تقديمه مُزيناً بشرائح البصل الأخضر، ولعمل خلطة التوابل الحارة تُوضع جميع محتوياتها فى خلاط حتى تتجانس قبل أن تُستخدم، وقدميها بالهناء والشفاء.

## الجمبرى بصلصة الكارى

### المقادير :-

١- رُبْع كيلو جمبرى كبير. ٢- ملعقة ونصف تمر هندى. ٣- رُبْع كوب زيت. ٤- خمس قطع فلفل أخضر حار مفروم. ٥- بصلتان مفرومتان. ٦- ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة ورق الغار. ٧- ملعقة صغيرة سُكْر أسمر. ٨- نصف ملعقة كمون. ٩- ثلاثة أرباع ملعقة فلفل أحمر حار. ١٠- ملعقة بهارات. ١١- نصف ملعقة كُرْكُم. ١٢- ثلاث حبات قُرْنفل. ١٣- ملعقة كمون. ١٤- رُبْع كوب ورق غار. ١٥- رشّة ملح. ١٦- ملعقة بودرة كارى.

### طريقة التحضير :-

١- ينظف الجمبرى جيّداً، وفى وعاء آخر ينقع لُب التمر هندى فى نصف كوب ماء لمدة ٣٠ دقيقة، ويطحن الفلفل الأخضر مع القُرْنفل والكمون لتشكيل ما يشبه العجينة، وفى وعاء الطبخ يسخن الزيت ونقلى فيه البصل حتى يحمر، ومن ثم نُضيف إليه العجينة السابقة، ونُحرك لمدة دقيقتين، ثم نُضيف تشكيلة البهارات من كمون ومسحوق ورق الغار والفلفل الأحمر والبهارات والكُرْكُم ويحرك الخليط لمدة دقيقة، وتُضاف إليه الطماطم المقطعة مع التحريك من وقت لآخر لمدة ٥ دقائق، ثم نُضيف كمية من منقوع التمر هندى والسُكْر الأسمر والكارى وورق الغار والملح حسب الرغبة، كما ويمكن زيادة أو تقليل أى نوع من البهارات حسب النكهة.



٢- يضاف ثلاثة أرباع كوب من الماء للخليط، ويترك لمدة ٥ دقائق على النار، ويترك ليغلي، ومن ثم تُضيف إليه الجمبري، ونتركه لينضج مع ملاحظة أنه سريع النضج ولا يحتاج لوقت طويل، يمكن تقديم هذا الطبق مع الأرز، وبالهناء والشفاء.

## المكرونه بالجمبري

### المقادير :-

١- نصف كيلو مكرونه قلم. ٢- نصف كيلو جمبرى متوسط. ٣- حبتا جزر متوسطتان، وتُقشران وتُبشران. ٤- بصلة متوسطة مبشورة. ٥- فصا ثوم مفرى. ٦- كوب عصير طماطم. ٧- ملعقة كبيرة صلصة طماطم. ٨- ثلاث ملاعق كبيرة زيت نباتى. ٩- ملح وفلفل وبهارات. ١٠- بقدونس مخرط للتجميل.

### طريقة التحضير :-

١- يغسل الجمبرى ويقشر، ويُعاد غسله، وتُرفع البصلة على النار مع الزيت، وتُقلب حتى يصير لونها ذهبياً، ثم يضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقة، ثم يضاف الجزر، ويقلب المقدار على النار حتى يذبل، ثم يضاف الجمبرى، ويقلب من مُدة دقيقتان إلى ثلاث دقائق.

٢- يضاف عصير وصلصة الطماطم وتترك على النار حتى يغلظ قوام الصلصة ويتبل المقدار، ثم تُسلق المكرونه وتُصفى من ماء السلق، وتُخلط المكرونه مع الصلصة، وتُقلب على نار هادئة لدقيقة أو دقيقتان، وتُصب فى طبق التقديم مُجملة بالبقدونس المخرط، وبالهناء والشفاء.

\* \* \*

٢- احتفظى بحوالى نصف لتر من السوائل التى حضرت فيها السمك، واحتفظى بالسمك فى مكان دافىء، ثم ذوبى الزبد فى مقلاة عميقة، ثم اقلى فيه البصل لمدة دقيقتين، وأضيفى صلصة الكارى، وبعد دقيقة من ذلك أضيفى الأرز ومرق السمك، ثم اتركى المقادير على نار هادئة لمدة رُبع ساعة.

٣- أضيفى الكوسة والملح والفلفل الأسود حسب الرغبة، وبعد مرور دقيقتين أضيفى السمك بعد تفتيته لأجزاء صغيرة، ثم قبل تقديم الوجبة للضيوف زينها بالبقدونس وقطع البيض بعد تقطيعه إلى مثلثات متساوية الحجم، وبالهناء والشفاء.

## صينية السمك المتبلة

### المقادير :-

١- ثلاث أكواب أرز بسمتى. ٢- قليل من الملح، والبهارات. ٣- مقدار مناسب من الزيت. ٤- بصلة مقطعة. ٥- قطعتين من السمك. ٦- حبتين بطاطس. ٧- أربع أكواب من الماء المغلى.

### الطريقة التحضير :

١- اطبخى الأرز بالطريقة العادية، وذلك بإضافة الماء المغلى والملح على الأرز، ودعيه على النار حتى يستوى، ثم فى مقلاة ضعى القليل من الزيت، وقومى بتحمير البصل المقطع إلى قطع صغيرة، ثم ضعى عليه القليل من البهارات والملح، ثم انشلى البصل بعد أن يحمر، ثم ضعى قطع السمك بعد تبيلها بالملح والبهارات المطحونة، وقلبى باستمرار حتى يستوى، ثم أخرجه من على النار.

٢- فى مقلاة أخرى ضعى كمية متوسطة من الزيت، وقومى بتقطيع البطاطس إلى مكعبات متوسطة وقلبها فى الزيت حتى تنضج ثم انشليها فى

مصفاة، وبعد ذلك ضعى البصل والبطاطس فوق الأرز وقلبى جيداً، وضعى الأرز فى طبق التقديم وضعى عليه قطع السمك وزينى الطبق بقطع الليمون.

## السمك البلطى المشوى

### المقادير :-

- ١- سمك صالح للشوى مثل البلطى، والبورى، والدنيس، والسردين.
- ٢- ملح وكمون. ٣- ليمون. ٤- ثوم مبشور.

### طريقة التحضير :-

- ١- ينظف السمك جيداً، ويغطى بالردة، ثم يوضع الملح والكمون والثوم المبشور وعصير الليمون فى وعاء به ماء ويخلط جيداً.
- ٢- يغمر السمك فى السائل، ثم يوضع للشواء على لوحه معدنية على النار حتى يسود لونه مع التقليب، ويقدم وهو ساخن، وبالهناء والشفاء.

## صينية السمك بالبطاطس

### المقادير :-

- ١- كيلو سمك قاروص. ٢- رأس ثوم. ٣- ربطة كرفس. ٤- ملح، وفلفل، وشطه. ٥- نصف كوب زيت. ٦- كيلو بطاطس. ٧- قليل من حلقات الطماطم، والفلفل الأخضر المقطع. ٨- حلقات ليمون، وبصل.

### طريقة التحضير :-

- ١- ينظف السمك، ويقطع، ويملح، (أو يوضع صحيح حسب الذوق)، ثم يدق الثوم مع الملح، والكمون، والفلفل، وتُقلب حلقات البطاطس بخلطة الثوم والزيت فى صينية، ويشطف السمك ويتبل بجزء من خلطة الثوم.

٢- يوضع السمك فى الصينية ويرص معه حلقات الطماطم، والبصل، والفلفل الأخضر، والليمون، ويوضع فى الفرن حتى ينضج.

## السمك المقلى بخلطة الثوم والليمون

### المقادير :-

١- سمك صالح للمقلى مثل البلطى، والبورى، والقاروص. ٢- مقدار مناسب من الملح، والفلفل، والكمون. ٣- مقدار مناسب من الثوم. ٤- مقدار مناسب من الليمون. ٥- مقدار مناسب من الدقيق. ٦- كمية مناسبة من الزيت للتحمير.

### طريقة التحضير :-

١- يحضر السمك، ويقطع وينظف ويملح ويترك لمدة ربع ساعة، ويشطف ويترك ليحفظ قليلاً، ويدق الثوم، والكمون، والملح، وتوضع وحدات السمك فى هذه الخلطة، ويضاف إليه عصير الليمون، ويترك لمدة نصف ساعة. ٢- يغطى السمك بالدقيق، ويقلى فى الزيت المقدوح، ويرش السمك بالفلفل، ويقدم بالهناء والشفاء.

## البساريا المقلية

### المقادير :-

١- مقدار من البساريا (صغار السمك). ٢- قليل من الملح. ٣- مقدار مناسب من الدقيق، والفلفل.

### طريقة التحضير :-

١- تُغسل البساريا وتُملح وتُترك لمدة ربع ساعة، وتُشطف جيداً وتُترك حتى تُصفى قليلاً.

٢- تُؤخذ كمية صغيرة وتُرش بالدقيق، وتُقلى البساريا في الزيت المقدوح حتى تُحمّر، ثم تُنشل ويصفى الزيت الزائد وتُرش بالملح والفلفل.

## الجمبري المسلوق بالحبهان والمستكة

### المقادير :-

١- كيلو من الجمبرى. ٢- ملح، وفلفل، وكمون، وحبّة حبهان، وفص مستكة. ٣- عصير ليمون. ٤- بصلة.

### طريقة التحضير :-

١- يغسل الجمبرى عدة مرات، ثم يوضع في إناء مع البصل المُقطع، وباقي المقادير السابق ذكرها.  
٢- يغطى الإناء ويرفع على النار حتى ينضج مع التقليب كل دقيقة، ويقدم بالهناء.

## السلمون بالليمون والبصل

هذه المقادير تكفى لأربع أشخاص، ومُدّة الإعداد ٣٠ دقيقة.

### المقادير :-

١- أربع قطع سلمون ستيك متوسطة. ٢- بصلتان متوسطتان مقطعتان لشرائح رفيعة. ٣- ملعقة صغيرة زيت زيتون. ٤- نصف ملعقة صغيرة كزبرة. ٥- رُبّع كوب عصير ليمون. ٦- ليمونتان مقطعتان لشرائح رفيعة. ٧- ملح وفلفل حسب الرغبة.

### طريقة التحضير :-

يسخن الفرن على درجة ٢٢٠ درجة، ويقلى البصل لمُدّة ١٠ دقائق في زيت

الزيتون، ثم تُضيف عصير الليمون والكزبرة مع الملح والفلفل ونضع الخليط في صينية الفرن، ثم نصف فوقه السلمون المملح، ونُغطيه بشرائح الليمون، ونتركه لمدة ١٢ دقيقة حسب سماكة السلمون، وننزع الليمون، ونُقدم السلمون مع البصل.

## كباب الهامور والسلمون

هذه المقادير تكفي لأربع أشخاص، ومُدّة الإعداد ٢٠ دقيقة.

### مقادير خلطة الهامور :-

- ١- فليه هامور مقطع إلى قطع صغيرة. ٢- ملعقة خردل. ٣- عصير ليمونة.
- ٤- فنجان ماء ساخن منقوع فيه زعفران. ٥- بهارات وملح حسب الرغبة.

### خلطة السلمون :-

- ١- سلمون مقطع قطع كبيرة. ٢- نصف ملعقة قرفة. ٣- نصف ملعقة كمون. ٤- ملعقة صغيرة بهارات. ٥- ثوم مفروم. ٦- ملعقة كبيرة صلصة طماطم. ٧- عصير ليمونة. ٨- ملعقة زيت. ٩- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة. ١٠- أعواد خشبية لشك السمك. ١١- مكعبات فلفل أخضر وأصفر وأحمر.

### طريقة التحضير :-

- ١- نخلط سمك الهامور بصلصته ونضعه جانبًا، ونُحضر صلصة السلمون ونضعها جانبًا.
- ٢- نُسخن زيت في مقلاة، وأثناء ذلك نقوم بشك الهامور والسلمون في الأسياخ، ونفصل بينهما بقطع الفلفل الأخضر والأصفر والأحمر، ثم نقلى السمك في المقلاة حتى ينضج ويقدم بالهناء، والشفاء.

## ورقة السمك البربوني

هذه المقادير تكفي لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

- ١- كيلو ونصف سمك بربوني. ٢- رُبع كيلو فطر عيش غُراب. ٣- أربع ملاعق كبيرة صلصة طماطم. ٤- خل. ٥- زُبد، أو زيت. ٦- قليل من البقدونس والكرات. ٧- ٨ قطع مُناسبة من ورق الألمنيوم. ٨- ملح وفلفل.

### الطريقة :-

- ١- ينظف السمك وتُفرغ محتوياته وتُنزع الخياشيم ويغسل جيدًا، ثم يشق من الجانب ويتبل ويترك لفترة ثم يترك ليجفف.
- ٢- يحمر عيش الغراب المُقطع والكرات المفري، ثم يضاف إليه صلصة الطماطم والبقدونس المفري والملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
- ٣- يقطع ورق الألمنيوم إلى أربع قطع مُستطيلة مُناسبة للف السمك، ثم تُدهن كل قطعة جيدًا ويوضع بها كمية من الخليط السابق وفوق الخليط توضع السمكة المُجهزة، ثم تُقفل الورقة، وتُجهز صينية الفرن، ثم يوضع بداخلها ورقة السمك ويدخل الفرن لينضج، ثم يقدم وهو ملفوف بالورق ويفتح عند الأكل وهو ساخن.

## شرايح السمك المُستديرة

هذه المقادير تكفي لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

- ١- كيلو من سمك أبو سيف (أبو منقار) مخلي. ٢- رُبع كيلو فلفل أخضر

وأحمر طازج. ٣- كيلو طماطم. ٤- بصلتان. ٥- أربع فصوص ثوم. ٦- كوب زيت. ٧- زعتر. ٨- ورقتان لورا.

### الطريقة :-

١- يقطع السمك شرائح بالعرض ويغسل، ويتبل ويترك فترة، ثم يوضع الزيت في إناء من الفخار المصقول من الداخل بحيث يمكن وضعها على النار، ثم يشوح فيه البصل المفروم الناعم والثوم المفروم، ثم الفلفل المقطع ربيعاً والطماطم المقشرة والمقطعة قطعاً صغيرة ويترك على النار حتى ينضج حوالى ٢٠ دقيقة.  
٢- تُضاف شرائح السمك المُستديرة المُتبلة، ويضاف الزعتر وورقة اللوزة ويترك الخليط حوالى خمس دقائق، ثم تُقلب شرائح السمك على الجانب الآخر وتُترك أيضاً حوالى خمس دقائق لتنضج، وتُقدم الصينية ساخنة كما هي.

## السمك البلطي (البروفانس)

### المقادير :-

١- عدد ٢ سمكة بلطي كبيرة. ٢- أربع فصوص ثوم. ٣- نصف كيلو طماطم مقشرة. ٤- بصلتان. ٥- ربع كوب زيت. ٦- قليل من الريحان. ٧- قرفة. ٨- ملح وفلفل (حسب الرغبة).

### الطريقة :-

١- تُنظف السمكة من الخارج والداخل جيداً مع الاحتفاظ بها صحيحة وتُغسل جيداً، ثم تُتبل بالملح وتُترك بين طبقتين لمدة ساعتين تقريباً، ويقطع البصل لقطع صغيرة ثم يحمر في الزيت ومعه الثوم المفروم.



٢- تُقلى السمكة المتبلّة مع البصل والثوم المحمر السابق من الجهتين، وتُضاف التوابل (الريحان، القرفة، الملح، الفلفل) وقليل من الماء من آن لآخر حتى يتم النضج لمدة حوالى رُبع ساعة تقريبًا، ويضاف للسمك السابق الطماطم المقشرة والمقطعة قطعًا صغيرة وتترك على نار هادئة حتى تنضج الصلصة حوالى ٢٠ دقيقة مع ملاحظة أن الصلصة لا بد أن تكون سميكة، ثم تُغرف وتُقدم.

## أسيخ بروشيت الاستاكوزا

### المقادير :-

١- ١٢ حبة استاكوزا. ٢- مقدار مناسب من عيش الغراب. ٣- حبتا كوسة صغيرة. ٤- فص ثوم. ٥- ورقة لوزة مطحونة. ٦- مقدار من عصير الليمون. ٧- ملح وفلفل (حسب الرغبة).

### الطريقة :-

١- ينزع درع الاستاكوزا (القشرة الصلبة) وتُقطع الكوسة حلقات، ويغسل عيش الغراب، ثم ينقع الجميع في التوابل (الملح والفلفل وورقة اللوزة والثوم المفروم وعصير الليمون) لمدة حوالى ساعة تقريبًا، ويصفى السمك المُعد سابقًا، ثم يلصق في السيخ على التوالى سمك ثم حلقة من الكوسة ثم قطعة من عيش الغراب وهكذا حتى ينتهى المقدار، ثم تُوضع الأسيخ في الفرن حتى تنضج لمدة ربع ساعة تقريبًا على أن ترش من وقت لآخر بعصير الطهى حتى لا تجف.

٢- بعد النضج يوضع في طبق التقديم، ويحلى بحلقات الليمون، ويقدم بالهناء.

\* \* \*

## أصابع السمك المقرمشة

يقدم لـ ٤ أشخاص، مُدة الإعداد ٥٠ دقيقة.

### المقادير:-

- ١- ٤ قطع فيليه سمك مُقطع بالطول. ٢- ٢ ملعقة كبيرة صلصة صويا.
- ٣- كوب دقيق. ٤- بيضتين مخفوقتين. ٥- كوب بقسماط. ٦- فلفل أسود حسب الرغبة. ٧- زيت للقلي.

### الطريقة:-

- ١- ضعى قطع السمك فى صلصة الصويا والفلفل الأسود واتركيه جانباً لمدة عشر دقائق، وضعى القطع فى الدقيق، ثم البيض، ثم البقسماط واتركيها فى الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٢- ضعى الزيت فى مقلاة عميقة وعندما يبدأ الزيت بالتبخر أضيفى قطع الهامور وقلبيها حتى تكون ذهبية اللون، ثم قدميها بالهناء والشفاء.

## فيليه الهامور بالطريقة التركية

يقدم لـ ٤ أشخاص، مُدة الإعداد ٦٠ دقيقة.

### المقادير:-

- ١- أربع قطع فيليه سمك. ٢- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة. ٣- عصير ليمونة. ٤- بصلة مفرومة. ٥- ملعقة صغيرة صلصة البابريكا. ٦- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون. ٧- ٢ فص ثوم مفروم فرماً ناعماً. ٨- عود كرفس مقطع.
- ٩- حبة جزر مُقشرة ومُقطعة بالطول. ١٠- كوب ونصف طماطم معصورة.

١١- نصف كوب ماء. ١٢- شرائح ليمون وبقدونس للتجميل.

### الطريقة:-

١- ضعى على السمك الملح والفلفل الأسود، وعصير الليمون واتركيه جانباً.

٢- اقلى البصل فى زيت الزيتون لمدة ٣ دقائق، ثم أضيفى الثوم والكرفس والجزر واتركيه لمدة ٥ دقائق، ثم أضيفى الطماطم والماء وصلصة البابريكا والملح والفلفل الأسود وغطى الخليط واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة.

٣- سخنى الفرن على ١٨٠ درجة واسكبي القليل من الصلصة المعدة سابقاً فى صينية الفرن، ثم ضعى نصف شرائح السمك عليها واسكبي بقية الصلصة على السمك وضعى فوقها شرائح الليمون وأدخليها فى الفرن لمدة ٣٠ دقيقة.

٤- أخرجى السمك وضعيه فى إناء التقديم مُزيناً بالليمون والبقدونس.

## جمبرى بالمكرونه

### المقادير:-

١- نصف كيلو مكرونه اسباكىتى. ٢- نصف كيلو جمبرى. ٣- نصف كيلو سمك فيليه مقطع مكعبات. ٤- نصف كوب فاصوليا حمراء مسلوقة. ٥- ٣ ملاعق كبيرة زيت. ٦- ٢ فص ثوم مفروم فرماً ناعماً. ٧- ملعقة كبيرة صلصة طماطم. ٨- ملح، وفلفل، وكمون. ٩- عصير ليمونتان.

### الطريقة:-

١- تُسلق المكرونه وتُصفى من ماء السلق، ثم تُتبّل مكعبات السمك بالملح والكمون والفلفل وعصير الليمون، ثم يسلق الجمبرى ويقشر مع الاحتفاظ بالذيل، ثم يتبل.

- ٢- تُحمر مُكعبات السمك فى الزيت وتُرفع على ورق مطبخ.
- ٣- يشوح الثوم فى ملعقة كبيرة زيت، ثم تُضاف صلصة الطماطم وقليل من الماء وتُتبّل الصلصة، وتُقلب المكرونة فى الصلصة ويضاف إليها السمك والجمبرى ويصب المقدار فى طبق التقديم وتُجمل بأوراق النعناع والفاصوليا الحمراء والكرات واللفت، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## الجمبرى المقلّى بالطريقة الأمريكية

### المقادير :-

- ١- كوب دقيق منخول. ٢- بيضة مخفوقة. ٣- نصف كوب لبن. ٤- كوب بقسماط. ٥- ملعقة ونصف صغيرة ملح. ٦- نصف ملعقة صغيرة ريجان مجفف. ٧- نصف ملعقة صغيرة بقدونس مجفف. ٨- ثمن ملعقة صغيرة ثوم مفروم فرمًا ناعمًا. ٩- ربع ملعقة صغيرة بصل مفروم ناعم. ١٠- جمبرى مقشر ومُنظف.

### الطريقة :-

- ١- نضع الدقيق فى إناء واللبن والبيض فى إناء آخر وتُخلط باقى المقادير الجافة فى إناء آخر، ونضع الجمبرى فى الدقيق، ثم اللبن والبيض، ثم خليط البقسماط والبهارات ويقلّى فى الزيت الحار إلى أن ينضج ويكون ذهبى اللون ويوضع على ورق نشاف ليمتص الزيت.
- ٢- يقدم مع كوكتيل الجمبرى أو الزبدة الذائبة مع الليمون، وبالهناء.

## الجمبري الحار بالفلفل الأحمر

### المقادير :-

- ١- ٣ ملاعق صوص صويا. ٢- ملعقة نشاء. ٣- ملعقة خل. ٤- ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مهروس. ٥- رُبْع ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار. ٦- رُبْع كوب بصل أخضر مُقطع خشن. ٧- ٣ فصوص ثوم مفروم فرماً ناعماً. ٨- حبة فلفل أحمر، وحبة فلفل أصفر مقطع. ٩- ملعقة كبيرة عصير ليمون. ١٠- ملعقة صغيرة زنجبيل مقطع. ١١- نصف ملعقة صغيرة فلفل أبيض. ١٢- رُبْع ملعقة صغيرة ملح. ١٣- جمبري مغسول ومُقشر ومُجفف.

### الطريقة :-

- ١- نخلط أول خمس مقادير مع بعضها البعض في إناء متوسط مع الجمبري ونُغطي الطبق ونضعه في الثلاجة لمدة نصف ساعة، ونُسخن قليلاً من الزيت في مقلاة واسعة على درجة حرارة متوسطة، ثم نضع البصل والثوم والزنجبيل ونُقلب إلى أن ينعم قليلاً.
- ٢- ثم نُضيف الجمبري ونُقلب لمدة ٣ دقائق، ثم نُضيف الفلفل الأحمر والأصفر والبهارات ونستمر في التقليب، ونُضيف قليلاً من صوص التتبيل ونتركه على النار قليلاً إلى أن ينضج، وبعد تمام النضج يقدم مع الأرز الأبيض، وبالهناء والشفاء.

## الجمبري المقلي بالثوم والفلفل

### المقادير :-

- ١- جمبري مقشر ومغسول ومُجفف. ٢- نصف كوب دقيق. ٣- رُبْع ملعقة صغيرة ملح. ٤- ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج. ٥- ملعقة صغيرة

- ٦- نصف ملعقة صغيرة بابريكا. ٧- ملعقة صغيرة سُكر.  
٨- بيضتان مخفوقتان. ٩- كوب بقسماط مخلوط بملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون.

### الطريقة :-

- ١- نخلط الدقيق والملح والفلفل والثوم والبابريكا والسكر في إناء متوسط.  
٢- نضع الجمبرى في الدقيق، ثم البيض والبقسماط ويرج جيدًا من الزوائد ويقلى إلى إن يصبح لونه ذهبي ويجفف جيدًا من الزيت ويقدم بالهناء والشفاء.

## جمبرى سوتية مع صوص الطماطم والريحان

### المقادير :-

- ١- ٦ حبات جمبرى كبير (جامبو). ٢- مقدار مناسب من الملح والفلفل.

### مقادير الصوص :-

- ١- ٦ حبات طماطم صغيرة مُقشرة ومُقطعة بدون بذور. ٢- ٢ بصلة متوسطة مفرومة فرمًا ناعمًا. ٣- ٢ فص ثوم مهروس. ٤- ٣ ملاعق كبيرة أوراق ريحان طازج مقطعة. ٥- ملعقة طعام أوراق بقدونس مقطعة. ٦- ملح وفلفل. ٧- ٢ ملعقة عصير ليمون. ٨- نصف كوب زيت زيتون.

### الطريقة :-

- ١- نقطع رأس الجمبرى ونُقشره مع ترك الذيل، ثم ينظف ويغسل جيدًا ويتبل خفيف بالملح والفلفل ويوضع جانبًا.  
٢- نُحضر الصلصة في إناء صغير، ثم نخلط الطماطم والبصل والثوم والريحان والبقدونس، ونرش عليهم قليل من الملح والفلفل للطعم، وعصير الليمون، ونصف كوب الزيت، ونقلب جيدًا.

٣- تُسخن الزيت على درجة حرارة متوسطة ونضع ملعقتى الزيت ونطهو الجمبرى، ولا نتركه على النار كثيرًا حتى يجف، ونحرص على أن ينضج مع الاحتفاظ بتهويته، وعند التقديم نضع أربع حبات من الجمبرى فى الطبق مع الصوص ويزين بأوراق الريحان ويقدم ساخنًا.

## الجمبرى الحار المقرمش

### المقادير:-

- ١- رُبْع كيلو جمبرى متوسط الحجم. ٢- ٥ ملاعق كبيرة دقيق ذرة أو دقيق عادى.
- ٣- ملعقة صغيرة فلفل أسود ناعم. ٤- ٦ فصوص ثوم مدقوق ناعم.
- ٥- ملعقة كبيرة فلفل أحمر خشن حار. ٧- ملعقة كبيرة صويا صوص. ٨- زيت للقلى.
- ٩- ملح حسب الرغبة.

### الطريقة:-

- ١- يقشر الجمبرى ويغسل جيدًا ويجفف من الماء، ويخلط دقيق الذرة مع الفلفل الأسود والملح فى إناء، ثم يوضع الجمبرى فى خليط الدقيق ويخلط جيدًا، ويقلى الجمبرى فى زيت غزير حار على الجانبين لدقيقة واحدة ويرفع ويترك.
- ٢- تُوضع ٢ ملعقة زيت فى إناء ويوضع على النار وعندما يسخن الزيت يضاف الثوم والفلفل الأحمر الخشن ويحرك المزيج بلطف، ويضاف الجمبرى المقلى إلى المزيج، ويضاف صوص الصويا، ويحرك المزيج جيدًا إلى أن تتبخر صوص الصويا، ويقدم ساخنًا، وباهناء والشفاء.

## شرائح السمك مع صلصة الكاري

### المقادير:-

- ١- ملعقة زيت كبيرة. ٢- بصلة مقطعة لشرائح. ٣- ملعقة زنجبيل مبشور.
- ٤- ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري. ٥- معلقتان صغيرتان صلصة الصويا.
- ٦- معلقتان صغيرتان من عصير الليمون. ٧- كوب ماء. ٨- أربع شرائح من السمك. ٩- حبتا بصل مفروم فرمًا ناعمًا.

### الطريقة:-

١- يسخن الزيت بمقلاة كبيرة ويضاف البصل ويحمر ويقلب حتى يصبح طريا، ثم يضاف الزنجبيل والجوز المسحوق والكاري ويقلب على نار هادئة لمدة ٣ دقائق.

٢- تُضاف صلصة الصويا وعصير الليمون والماء ويترك الخليط على نار حتى يغلي، ثم تُخفف النار ويترك الخليط على النار لمدة ٣ دقائق، تُضاف شرائح السمك وتُغطى المقلاة وتترك على نار هادئة لخمس دقائق لكل جانب، ثم تُقدم ساخنة، وبالهناء والشفاء، ولاحظي أن أي شريحة سمك أو فليه سمك مناسبة لهذه الطريقة.

## فيليه السمك بالصلصة البيضاء

### المقادير:-

- ١- نصف كيلو سمك فيليه أى نوع. ٢- ثلاث ملاعق كبيرة عصير ليمون.
- ٣- رشة ملح، ورشة فلفل أسود. ٤- ٣٠ جرام زُبد. ٥- ثلاث ملاعق كبيرة دقيق. ٦- حليب طازج. ٧- نصف كوب بقندونس مفروم. ٨- نصف كوب شبت مفروم. ٩- نصف كوب كزبرة مفرومة. ١٠- ٢ كوب جبنة شيدر مبشورة. ١١- بصل أخضر مقطع عيدانه الخضراء بالطول إلى خيوط رفيعة.



**طريقة التحضير :-**

- ١- ادهنى السمك بعصير الليمون، ورشى عليه الملح والفلفل الأسود، ثم صفيه فى صينية فرن مدهونة وضعيه جانبًا.
- ٢- حضرى الصلصة بإذابة الزبد، ثم أضيفى الدقيق وحركى لدقائق، ثم أضيفى الحليب بالتدرىج حتى يتكون خليط سميك، وأضيفى البقدونس والشبت والكزبرة لخليط الصلصة وحركى جيدًا، ثم اسكبى الصلصة على قطع الفيليه، ورشى عليها الجبنة، ثم غطى الصينية وأدخليها فرن حرارته ١٨٠ درجة لمدة ٢٠ دقيقة، وأخرجى الفيليه وضعيه فى أطباق التقديم، وزينه بخيوط البصل الأخضر.

**كفتة السمك**

هذه المقادير تكفى لشخصين، ومدة الإعداد ١٠ دقائق.

**المقادير :-**

- ١- علبة تونة مُصفاة من الزيت. ٢- ٢ بيضة مخفوقة. ٣- نصف ملعقة صغيرة كُرّم. ٤- ملح، وفلفل حسب الرغبة. ٥- ملعقة كبيرة كزبرة. ٦- كوب بقسماط. ٧- زيت للقلّى.

**طريقة التحضير :-**

- ١- نفرم التونة بالشوكة، ونُضيف لها الكُرّم والملح والفلفل والكزبرة وقليل من البيض المخفوق، ونخلط حتى تتكون عجينة مُتماسكة.
- ٢- نكور التونة على شكل كبة، ونغمسها فى البيض، ثم البقسماط، وتُقلى فى مقلاة عميقة وساخنه، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## سمك الأنشوجة المقلي

هذه المقادير تكفى لـ ٨ أشخاص.

### المقادير :-

- ١- كيلو سمك أنشوجة طازج. ٢- رُبْع كيلو سبانخ مفرية. ٣- أربع ملاعق كبيرة سمن أو زُبد أو زيت. ٤- ٢ سمكة أنشوجة مملحة مفرية. ٥- خل أبيض.
- ٦- قليل من الملح. ٧- ثوم مفروم فرمًا ناعمًا. ٨- بقدونس مفروم فرمًا ناعمًا.
- ٩- ليمون.

### طريقة التحضير :-

- ١- قومي بتقطيع رؤوس الأسماك والأنشوجة، ثم اغسليها وجففيها بدون فتح البطن، ثم يحمر الثوم المفري والبقدونس والسبانخ المفرية في السمن، ثم تُضاف إليها الأنشوجة المملحة المفرية، ثم يترك الخليط ليتسبك على نار هادئة مع إضافة الخل والملح وقليل من الماء حتى ينضج.
- ٢- قومي بوضع الأنشوجة المُعدة في المقلاة، واطريها حتى ينضج السمك لمدة عشر دقائق تقريبًا، ويوضع السمك بطبق التقديم ويزين بوحدات الليمون ويقدم.

## رابعاً : المكرونات مكرونة بالريحان

### المقادير :-

- ١- ريجان أخضر أو بقدونس . ٢- ملعقة صغيرة ثوم مفرى . ٣- مكرونة قلم مسلوقة . ٤- ملاعتان كبيرتان زيتون أسود مقطع . ٥- عنبية أنشوجة تونة . ٦- ملعقة كبيرة زيت زيتون، أو ذرة، أو عباد شمس (حسب الرغبة) . ٧- جبنا طماطم مُقشرة، ومُقطعة مُكعبات صغيرة .

### الطريقة :-

- ١- ضعى الزيت فى مقلاة، وارفعيه على النار حتى يسخن، ثم ضعى الثوم وقلبى قليلاً، ثم ضعى علبة التونة وقلبى حوالى نصف دقيقة، ثم ضعى الطماطم، وقلبى، ثم اتركها على النار حتى تتسبك، ثم ضعى الزيتون الأسود وقلبى، ثم ضعى الريحان، واتركى قليلاً على النار .
- ٢- إذا احتاجت الخلطة قليلاً من الملح والفلفل أضيفى منهما كما تُريدى، حيث أن علبة التونة تكون شديدة الملوحة، وفى نهاية الأمر ضعى المكرونة، ثم قلبى جيداً، وتقدم ساخنة، وبالهناء والشفاء .

## مكرونة بالجبن الرومى

### المقادير :-

- ١- ملعقتان كبيرتان جبن رومى مبشور . ٢- معجون طماطم . ٣- عصير طماطم . ٤- ملح . ٥- فلفل . ٦- زعتر جاف . ٧- ريجان أخضر . ٨- نصف كيلو بُفتيك بتلو مقطع رفيع . ٩- مقدار مناسب من البقسماط . ٩- مكرونة شريطية مسلوقة .

**الطريقة :-**

- ١- يتبل البفتيك بالملح والفلفل، ثم يوضع في البقسماط ويحمر في قليل من الزيت، وينشف في نفس الإناء.
- ٢- نضع عصير الطماطم ومعجون الطماطم والتوابل والجبن ونقلب جيدًا، ثم نضع البفتيك ونتركهم على النار حتى تتسبك وتُتبّل بالملح والفلفل.
- ٣- بعد التسبيك نضع المكرونة ونقلب وتُقدم ساخنة، كما ويمكن أن تُجمل بالجبن الرومي المبشور، وتُقدم بالهناء والشفاء.

**مكرونة بالجبن الشيدر المبشور****المقادير :-**

- ١- ربع كوب جبن شيدر مبشور. ٢- كوبا صلصة بيضاء. ٤- ربع كيلو مكرونة. ٥- ملعقتان كبيرتان خبز محمص ومطحون. ٦- رشّة من الفلفل الأبيض.

**الطريقة :-**

- ١- تُسلق المكرونة، ثم تُصفى وتُغسل بالماء البارد، في هذه الأثناء تُحضّر الصلصة البيضاء، وتُبشر الجبنة، ويضاف إليها قليل من الفلفل الأبيض، وتوضع المكرونة في طبق زجاجي أو صينية، ثم تُضاف إليها الصلصة البيضاء والجبن المبشور وتخلط جيدًا.
- ٢- ينثر الخبز المحمص المطحون على سطح الطبق ويوضع الطبق في فرن حرارته معتدلة مدة ١٥ دقيقة أو حتى يحمرّ سطح المكرونة، وتُقدم ساخنة.

**ملاحظة :-**

من الممكن إضافة كوب من الفطر (عيش الغراب) المفروم، وكوبان من لحم الدجاج المسلوق مع رشّة من مسحوق جوزة الطيب إلى المكرونة قبل خبزها.

## المكرونه بجبن الجروير

### المقادير :-

- ١- دجاجة مسلوقه. ٢- رُبع كيلو مكرونه. ٣- كُوب جُبن جروير مبشور.
- ٤- ثلاثة أكواب ونصف من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة.

### الطريقة :-

- ١- تُخَضَّر الصلصة البيضاء أولاً ثم يضاف إليها الجُبن المبشور بعد أن تُرفع عن النار مُباشرةً، وتُحرك جيداً، ثم تُسلق المكرونه، وفي هذه الأثناء يقطع لحم الدجاج إلى قطع متوسطة الحجم، ثم يوضع ثلث كمية المكرونه المسلوقه في قعر صينية مدهونه بالزُبده، ثم تُنثر ثلث كمية لحم الدجاج فوق المكرونه ويغطي لحم الدجاج بنصف كمية المكرونه المسلوقه في قعر صينية مدهونه بالزُبده.
- ٢- ثم ينثر ثلث كمية لحم الدجاج فوق المكرونه ويغطي لحم الدجاج بنصف كمية الصلصة البيضاء، وتُعاد هذه العملية بالترتيب، ويغطي الخليط أخيراً ببقية الصلصة البيضاء، وتوضع الصينية في فرن ساخن مُدته ٢٠ دقيقه، وتُقدم وتؤكل ساخنة.

## المكرونه بالقرفه

### المقادير :-

- ١- رشة قرفة (حسب الذوق). ٢- رُبع كيلو لحم مفروم. ٣- بصلة صغيرة مفرومة. ٤- رُبع كوب زُبد. ٥- رُبع كوب صنوبر. ٦- رُبع كوب صلصة طماطم كثيفة. ٧- ملعقة ملح. ٨- رشة بهار. ٩- رُبع كيلو مكرونه مسلوقه.

### الطريقة :-

- ١- يوضع السمن على النار ويحمر الصنوبر فيه ثم يرفع من السمن ويوضع

البصل واللحم المفروم مكانه، ويقلب البصل واللحم على النار مدة ٥ دقائق، ثم تُدَوَّب صلصة الطماطم في كوب ونصف الكوب من الماء، ثم يضاف إلى اللحم المفروم والبصل ويخلط جيدًا، ثم يضاف الملح والبهارات والفلفل والسنوبر إلى اللحم، ويُخلط المقادير جيدًا.

٢- تُوضع المكرونة المسلوقة في صينية قُطرها ٣٠ سنتيمترًا، ثم يضاف مزيج اللحم والطماطم إلى المكرونة ويخلط جيدًا، ثم تُوضع الصينية في الفرن مدة ٢٥ دقيقة، أو حتى يحمر سطحها، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## المكرونة بجبن البارميزان

### المقادير :-

١- ثمن كوب جبن البارميزان المبشور. ٢- ثمن كوب جوز مفروم فرمًا خشنًا. ٣- ٣ بصلات كبيرة مفرومتان على شكل شرائح. ٤- ٦ حبات فلفل حلو (حبة حمراء، والثانية خضراء، والثالثة صفراء) مفرومة بشكل شرائح. ٥- ٣ حزمات من مكرونة النيو تشيني الخضراء. ٦- كيلو كوب من مرق الدجاج. ٧- كيلو كوب من الكريمة. ٨- رشة من مسحوق جوزة الطيب. ٩- نصف كوب زبد. ١٠- ملعقتان صغيرتان من الملح (حسب الذوق).

### الطريقة :-

١- تُوضع ملعقة من الزبدة في مقلاة ويحمر الجوز على نار خفيفة مدة دقيقتين، ويرفع الجوز من المقلاة وتضاف ٣ ملاعق طعام من الزبد إلى المقلاة وتُحمَّر شرائح البصل والفلفل على النار المتوسطة الحرارة مدة ١٥ دقيقة، وتُسلق المكرونة بالماء المغلي مدة ١٠ دقائق ثم تُصْفَى، ثم يضاف مرق الدجاج والكريما لخليط البصل والفلفل ويترك على النار ليغلي.

٢- يضاف الملح وجوزة الطيب والفلفل ويحرك الخليط، ثم تُضاف المكرونة والجبنة إلى الخليط ويقلب بمساعدة شوكتين، ثم يصب الخليط في طبق التقديم وينثر فوقه الجوز المحمص، وبالهناء والشفاء.

## دجاج بجوز الطيب

### المقادير :-

١- قليل من جوزة الطيب. ٢- ٤ ملاعق كبيرة زبد. ٣- ٤ ملاعق كبيرة دقيق. ٤- ملح وفلفل للتبيل. ٥- نصف كيلو صدور دجاج مسلوق مقطع حسب الرغبة. ٦- ٦ أكواب لبن. ٧- مكرونة شريطية مسلوقة. ٨- صفار بيضة.

### الطريقة :-

١- في إناء على النار نضع الزبد والدقيق ونقلب، ثم اللبن، ونقلب حتى يغلظ القوام، ثم نضع الدجاج، ويتبل بالملح والفلفل وجوز الطيب، وإذا غلظ القوام يمكن إضافة اللبن، وإذا خف فيمكن خلط دقيق مع الزبد على البارد، ثم إضافتها على الخليط، ثم نضع المكرونة ونقلب جيدًا.

٢- في صينية الفرن نضع الخليط ونضرب صفار البيضة ونرشها على الوجه وتدخل الفرن حتى تنضج، وتخرج وتقدم ساخنة، وبالهناء والشفاء.

## مكرونة بزيت الزيتون

### المقادير :-

١- زيت زيتون، أو ذرة للتشويح. ٢- بصلة متوسطة. ٣- ٩ فصوص ثوم مفري. ٤- كيلو ونصف طماطم مقشر، ومقطع صغير. ٥- ملح، وفلفل للتبيل. ٦- مكرونة مسلوقة. ٧- ٦ أكواب ريجان أخضر طازج مقطع صغير.

**الطريقة :-**

١- في طاسة على النار نضع الزيت حتى يسخن ثم نضع البصل ونشوح حتى يذبل، ثم نضع الثوم، ونشوح، ثم الطماطم، ونقلب جيدًا، ونُتبّل بالملح والفلفل ونتركها حتى تغلى.

٢- بعد ذلك نضع الريحان ونترك لمدة ١٥ دقيقة، كما ويمكن تزويدها بقليل من الماء إذا احتاجت، وبعد ربع ساعة نضع المكرونة ونقلب جيدًا، ونُقدم بالهنا.

**طبق اللحم المفروم بعجينة المكرونة**

وهي من الأكلات الإيطالية الشهيرة، وهي تُشبه المكرونة بالبشاميل في طريقة إعدادها أو في شكلها، وإن كانت تختلف قليلاً في الطعم، كما تختلف اللازانيا عن المكرونة في كونها على شكل شرائط من العجين.

**المقادير :-**

- ١- نصف كيلو جرام من اللحم المفروم. ٢- لتر لبن. ٣- ملعقة صغيرة زعتر مجفف. ٤- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون. ٥- بصلتان كبيرتان ومبشورتان.
- ٦- ثلاث ملاعق صغيرة ثوم مفري. ٧- نصف كيلو جرام طماطم. ٨- كوب من الشوربة. ٩- جبن رومي أو شيدر مبشور (١٠٠ جرام)، أو جبن موتزاريللا.
- ١٠- زعتر، وملح، وفلفل، وتوابل، وروز ماري حسب الرغبة. ١١- ٦ شرائح من طبقات اللازانيا. ١٢- دقيق للبشاميل.

**الطريقة :-**

١- يجهز اللحم المفروم للحشو، وذلك بأن يحمّر اللحم المفروم، وكوب من البصل في زيت الزيتون الساخن، ويضاف الملح، والفلفل، ثم يصب عليهم قليل من الطماطم المعصورة.

٢- يحضر البشاميل بالطريقة المعتادة، ولتحضير صلصة الطماطم يقلب ما



تبقى من البصل والثوم بالزيت، وتُضاف الطماطم والزعر وتُقلب جيدًا، ثم تُضاف الشوربة، وبعد الغليان تُخفف الحرارة وتُترك على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة حتى تتكاثف الصلصة، ثم يدهن قاع صينية الفرن بالزيت، وفي اتجاه آخر يغلى الماء في وعاء كبير، وتُطهى فيه أوراق اللازانيا (٩ شرائح كل مرة) لمدة ١٠ دقائق، ثم توضع في وعاء من الماء البارد، وتُرفع منه وتوضع في صينية، وتُغطى بورق الألمنيوم، وتُكرر العملية مع الدفعة الثانية من أوراق اللازانيا.

٣- توضع أول طبقة لازانيا بالطبق وفوقها صلصة الطماطم واللحم وصلصة البشاميل والجبن، وهكذا تُكرر العملية، ثم تُغطى آخر طبقة بصلصة البشاميل، وفوقها الجبن المبشور، ويغطى الطبق بورق الألمنيوم، ويوضع في فرن حرارته ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة، ثم تُخفف الحرارة إلى ١٨٠ درجة لمدة ٣٠ دقيقة أخرى، ويرفع الغطاء خلال آخر ١٠ دقائق لمنح الجبن سطحًا ذهبيًا مقرمشًا.

## مكرونة جبن الكوتاج

### المقادير :-

- ١- كيلو إلابع جبن كوتاج. ٢- برطمان صلصة مكرونة. ٣- نصف كيلو مكرونة مانيكوتى إيطالى. ٤- كوب جبن مودزاريللا. ٥- كوب جبن جاف مبشور.
- ٦- بياض بيضة. ٧- رُبْع ملعقة أورجانو مُجفف. ٨- ربع كيلو لحم مفروم.

### الطريقة :-

- ١- تُسلق المكرونة جيدًا ثم تُبرد، ويشوح اللحم المفروم على نار هادئة ثم يبرد، ثم تُخلط جبن الكوتاج مع كوب من جبن المودزاريللا، والجبن الجاف، وبياض البيضة، والأورجانو، واللحم خلطًا جيدًا.
- ٢- يدهن طاجن الفرن، ثم يوضع به صلصة المكرونة حتى يغطى القاع، ثم يضاف الخليط، وتوضع فوقه المكرونة، ثم يضاف المتبقى من جبن المودزاريللا،

ويوضع الخليط في فرن ساخن لمدة ٥٠ دقيقة، ويخرج ويترك ليبرد قليلاً، ويقدم.

## مكرونه بالتونه

### المقادير :-

- ١- رُبْع كيلو مكرونه. ٢- ١٠٠ جرام تونه. ٣- ملعقتان كبيرتان مايونيز
- قليل الدسم. ٤- ملعقة كبيرة طماطم مهروسه. ٤- فص ثوم. ٥- ٦٠ جرام ذرة
- حلوة. ٦- خياره. ٧- حبه فلفل (أحمر أو أصفر) مقطعة لشرائح طوليه. ٨- حبه
- طماطم مقطعة. ٩- ثلث وعاء حبق، وريحان طازج مقطوع. ١٠- ملح وفلفل
- أسود طازج حسب الرغبة. ١١- ١٠٠ جرام جرجير.

### الطريقة :-

- ١- تُسلق المكرونه حتى تنضج ثم تُصفى أثناء سلق المكرونه، تُخلط بقيه
- المقادير (مع الاحتفاظ بنصف كمية الجرجير) في طبق تقديم.
- ٢- تُترك المكرونه لمدة ٥ دقائق، ثم تُضاف لطبق التقديم، وتُخلط مع باقى
- المكونات، ويزين الطبق ببقية الجرجير، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## مكرونه بعصير الليمون

### المقادير :-

- ١- ٨ ملاعق كبيرة عصير ليمون. ٢- نصف كوب زيت زيتون. ٣- ربع
- كيلو زيتون مخلل. ٤- أربع فصوص ثوم مقشر. ٥- كوب جبنة باراميزان.
- ٦- كوب أوراق ريحان مفروم. ٧- كيسا مكرونه فيتشونى مسلوقة.

### الطريقة :-

- ضعى الزيتون، وزيت الزيتون، وعصير الليمون، والثوم، واخلطها، ثم
- أضيفى لها الجبنة والريحان، واخلطها مع المكرونه الساخنة، وقدميها بالهناء.

## مكرونه بالزبادي

### المقادير :-

- ١- حبه خيار مقطعة. ٢- ثلاث علب صغيرة زبادي. ٣- ثلاث حبات ثوم مدقوق. ٤- رُبْع كوب بقدونس مفروم. ٥- ٨ أرباع كيلو مكرونه.

### الطريقة :-

- ١- تُسلق المكرونه، ويضاف لماء السلق الزيت، والملح، وتُصفى.
- ٢- يخلط اللبن مع الثوم، والبقدونس، والخيار، ثم تُوضع المكرونه بطبق التقديم، ويصب عليها خليط اللبن، ويقلب، ثم يزين الوجه بأوراق البقدونس وتُقدم بارده.

## مكرونه بالقشدة

### المقادير :-

- ١- علبه قشدة. ٢- ربع كيلو فطر عيش الغراب. ٣- علبه تونه. ٤- جزرة مقطعة دوائر. ٥- ربع كيلو مكرونه اسباكتي. ٦- ملح، وفلفل، وبهارات (حسب الذوق). ٧- ملعقتا زُبد.

### الطريقة :-

- ١- تُسلق المكرونه مع إضافة الزيت، والملح، وتُصفى.
- ٢- تُوضع الزُبد بمقلالة ونضع عليها الجزر، والفطر، وتُقلب حتى تذبل.
- ٣- تُقطع التونه إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الجزر، والفطر، وتُقلب، ثم نضيف القشدة، والملح، والفلفل، والبهارات، وتُقلب لمدة دقيقتين.
- ٤- تُوضع الخلطة فوق المكرونه، وتُقلب جيّدًا، وتُغرف بالطبق المعد، ويرش الوجه بالبقدونس، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## مكرونه باللبن

### مقادير الباشاميل :-

- ١- ٥ ملاعق لبن بودرة. ٢- جُبنة مودزاريلا مبشورة. ٣- ملح. ٤- ثمن ملاعق دقيق. ٥- بيضتان. ٦- من ٣ إلى ٤ كوب ماء للبن البودرة. ٧- ستة مكعبات جُبِن كبرى. ٨- فلفل أسود. ٩- كيلو مكرونة. ١٠- ماء لسلق كيلو لحم مفروم. ١١- ملح حسب الرغبة. ١٢- بهارات. ١٣- شبت مفروم. ١٤- بصلة مُتوسطة مفرومة. ١٥- ٨ ملاعق زُبد.

### طريقة الباشمیل :-

يُحمص الدقيق في الزُبد إلى أن يصفر لونه، ثم يضاف إليه اللبن السائل، والملح، والفلفل، ثم تُضاف إليه الجُبنة، ويقلب باستمرار على نار هادئة إلى أن يثقل قوامه، ثم يرفع من على النار، وتُضاف إليه البيضتين، ويقلب فوراً، وبسرعة.

### الحشو :-

يوضع اللحم في المقلاة، ويضاف إليها الملح، والبهارات إلى أن يجف الماء وتنضج، وقبل أن تُرفع من على النار يضاف إليها الشبت المفروم.

### مقادير المكرونة :-

- ١- تُسلق المكرونة، وتُقسم إلى قسمين أحد القسمين يوضع عليه نصف كمية الباشاميل ويقلب، ويفرد في صينية.
- ٢- ثم يوضع الحشو، ثم يفرد عليها النصف الثاني من المكرونة ولكن دون الباشاميل، ثم يوزع الباشامل على الوجه بأكمله، ويدهن بالبيض، ويرش عليه جُبنة المودزريلا، وأدخل الصينية الفرن إلى أن يحمر الوجه، وأخرجها وقدمها بالهناء.

## مكرونه بالزبد

### المقادير :-

١- ثلاث ملاعق زُبد. ٢- ٢ كوب بازلاء مسلوقه. ٣- نصف كيلو لحم مفروم مطبوخ بالطماطم أو الصلصة. ٤- ٢ كيلو مكرونه سباكتي.

### الطريقة :-

تُسلق المكرونه وتُصفى، وتُقلب البازلاء بالزُبد، وتُضاف للمكرونه، وتُقلب معًا، وتُوضع المكرونه بالطبق المُعد ويرش على الوجه اللحم المفروم وتُقدم.

## مكرونه بالبقدونس

### المقادير :-

١- بقدونس مفروم. ٢- رُبع كيلو فطر عيش عُراب. ٣- بصلة مفرومة. ٤- رُبع كوب جُبن مبشور. ٥- بيضة. ٦- كُوب لبن. ٧- نصف مكرونه اسباكتي. ٨- ملعقة زُبد. ٩- ملح، وبُهارات، وثوم حسب الرغبة.

### الطريقة :-

١- تُسلق المكرونه، ويضاف لها الملح، والزيت، وتُصفى من الماء، ونضع الزُبد فى الإناء، ثم نضع عليه الثوم، والبصل، والفطر بعد تقطيعه إلى شرائح، ويقلب على النار حتى يحمر قليلاً.

٢- نُضيف اللبن للخليط السابق، ويقلب، ونُضيف الملح والفلفل، والجُبن، ثم يرفع من على النار، ونُضيف إليه البيض بعد خفقه.

٣- تُصب الخلطة السابقة فوق المكرونه وتُقلب جيّدًا، ثم تُوضع بطبق التقديم ويرش على الوجه البقدونس المفروم، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## المكرونه الاسباجيتي بشرائح الدجاج والبادنجان

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو مكرونه اسباجيتي . ٢- نصف كيلو بادنجان مقلّى .
- ٣- صدور دجاج مسلوقة . ٤- صلصة حريفة . ٥- بهارات للتبيل . ٦- قليل من الزبد . ٧- ملح وفلفل أبيض إن وجد أو أسود .

### الطريقة :-

- ١- تُسلق المكرونه بالطريقة المعروفة، وبعد نُضجها تُصفى وتُقلب في الزبد، ثم يضاف إليها الصلصة الحريفة، وتُبل صدور الدجاج بعد سلقها، ثم تُقلب في الزبد الساخن وتُحمر فيه مع المكرونه .
- ٢- تُقدم المكرونه ومعها شرائح البادنجان المقلية المتبله وصدور الدجاج المسلوقة والمتبله والمحمره في الزبد، وبالهناء والشفاء .

## المكرونه بالخضر والزيتون الأخضر

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو مكرونه (الكمية حسب الرغبة) . ٢- نصف كيلو كوسة .
- ٣- ربع كيلو جزر أصفر . ٤- حلقات زيتون أخضر محشو بالجزر . ٥- مقدار من الزبد . ٦- ملح وفلفل حسب الذوق .

### الطريقة :-

- ١- اسلقى المكرونه، ثم صفيها من ماء السلق، وقلبيها في الزبد الساخن، وتبليها، واسلقى الكوسة والجزر، وتُصفى من ماء السلق، ثم توضع مع الجزر بالزبد الساخن، مع مراعاة عدم تركها على النار حتى لا تتفتت الكوسة، وتُخلط المكرونه مع الزيتون الأخضر وتُقدم دافئة، وبالهناء والشفاء .

## مكرونة بالبشاميل

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو مكرونة قلم. ٢- نصف كيلو طماطم مصفاة. ٣- ثلث كيلو لحم مفروم للعصاج. ٤- بصلتان مبشورتان. ٥- ملح وفلفل. ٦- جبن شيدر أو رومي. ٧- بقسماط مطحون. ٨- قطعة زبد. ٩- بيضة.

### البشاميل :-

- ١- ٤ ملاعق دقيق. ٢- نصف كيلو لبن. ٣- ٣ ملاعق سمن. ٤- ملعقة زيت.

### الطريقة :-

#### أولاً : عمل البشاميل :-

- ١- يوضع الدقيق مع ٢ ملعقة من السمن، ونصف ملعقة زيت على نار هادئة، ويقلب حتى يمتزج مع مُراعاة عدم تغيير لون الدقيق.
- ٢- ثم يوضع اللبن بالتدرج البطيء ويقلب حتى يصبح مُتماسكاً حتى تنتهي كمية اللبن، ويصبح البشاميل جاهزاً للاستعمال، وتُسلق المكرونة في الماء مع إضافة بعض قطرات من الزيت، وتُصفى بعد نُضجها.
- ٣- ضعى بصلة مفرومة على النار مع بعض الزيت، ونصف كمية الطماطم المُصفاة حتى تُسبك مع إضافة الملح والفلفل، وتوضع فيها المكرونة، وتُقلب وترفع من على النار، وتُنحى جانباً.

#### ثانياً : العصاج :-

- ١- ضعى اللحم المفروم مع البصلة الثانية المبشورة وملعقة سمن، ويقلب حتى يتحمر اللحم، فأضيفى الطماطم المُصفاة الباقية والملح والفلفل واركبها حتى تتشرب بالطماطم، ويجف اللحم المفروم.

٢- أحضري صينية مُتوسطة الحجم وادهنيها بالسمن السائح، ورشي عليها بعض الدقيق، ثم ضعي نصف كمية المكرونة، ثم ضعي اللحم المعصج، ثم ضعي باقى المكرونة، ثم ضعي البشاميل، ورُبِّي البيضة، ثم ضعيها على سطح البشاميل والجُبْن المبشور، وقطعي قطعة الزُبد قطعًا صغيرة جدًا، وانثريها على سطح البُقْسماط والجبن، ثم ادخلي المكرونة فى الفرن، ويستحسن أن تُوضع على الرف الثانى حتّى يحمر السطح بسرعة، وتابعيها فى الفرن لأنّها سريعة الاحمرار، وتُقدم.

## المكرونة بالدجاج (النجرسكو)

### المقادير :-

١- دجاج مقطع لأربع قطع (حسب الحاجة). ٢- مقدار مُناسب من المكرونة الأسباكتى. ٣- جُبْن مبشور. ٤- صوص سوبريم.

### الطريقة :-

١- يقطع الدجاج لأربع قطع، ثم يتبل، وتُسلق أيضًا المكرونة الأسباكتى، ثم قُومى بخلطها مع صوص سوبريم، وضعيها فى طبق دائرى أو بيضاوى.  
٢- ثم ضعى فوق الإسباكتى الدجاج المخلّى والمنزوع الجلد، وضعى بعض صوص سوبريم فوق الدجاج، ثم ضعى مرة أخرى الأسباكتى المخلوط بصوص سوبريم قليلاً، ويرش فوق طبق الجُبْن المبشور، ويقدم ساخنًا فى الحال، وبالهناء.

## رول الدجاج المحشى

### المقادير :-

١- دجاجة مخلية. ٢- بيضتان. ٣- ٣ فصوص ثوم. ٤- ملح وفلفل (حسب الحاجة). ٥- زيت. ٦- ورق ألومنيوم للتغليف. ٧- بقدونس.



## الطريقة :-

- ١- أحضري الدجاجة وقومي بفردها جيداً بحيث تكون قطعة واحدة متساوية، ثم أحضري البقدونس مع الثوم وقومي بفرمهم ناعماً مع قليل من الملح والفلفل، ثم ضعيه على الدجاجة.
- ٢- اعملي على ضغطها باليد حتى تدخل اللحم جيداً.
- ٣- اعملي على تحضير البيض وعمله أو مليت كبير، ثم ضعيه على سطح الدجاجة وقومي بعد ذلك بإحضار ورقة ألومنيوم بطول حجم الدجاجة مرتين ونصف وقومي بمسحها بالزيت وضعي عليها قليلاً من الملح والفلفل، ثم ضعي الدجاجة عليها وقومي بلفها جيداً وبقفلهما من الجوانب جيداً.
- ٤- ضعي الدجاجة في صينية بها ماء ساخن مملح يكفي لتغطية نصف الدجاجة وقومي بتسويتها بالفرن حوالي ثلث ساعة تقريباً، ثم تُقلب على النصف الآخر حوالي ثلث ساعة مرة أخرى وبعدها تخرج من الفرن وتُنشَل من الماء وتوضع عمودياً حتى تتخلصي من المياه بداخلها وتركيها حتى تبرد، ثم قومي بتقطيعها إلى حلقات بسمك واحد ونصف سم.
- ٥- اعملي على تحضير طبق التقديم وضعي به حلقات الدجاج وقدمي معه صوص الليمون أو أى نوع من المكرونة بصوص البولونيز بالهناء والشفاء.

## دجاج بجوزة الطيب

## المقادير :-

- ١- كُوب لحم دجاج ناضج مفري. ٢- ربع كوب صلصة بيضاء. ٣- جوزة الطيب. ٤- ملح وفلفل. ٥- بصلة صغيرة مفرية. ٦- نصف ملعقة دقيق.

- ٧- ثلاثة أرباع ملعقة كبيرة سمن. ٨- بيضة. ٩- بيض وبقسماط للتغطية.  
١٠- سمن للتحمير.

### الطريقة :-

- ١- قومي بقدهح السمن وشوحى البصل، ثم أضيفى الدقيق وقلبيه معه بشرط ألا يتلون، ثم ارفعى الإناء عن النار وأضيفى الصلصة البيضاء مع مراعاة التقليب، ثم أعيدى الإناء على النار واتركيه يغلى حوالى خمس دقائق..  
٢- أضيفى الدجاج المفرد والملح والفلفل وجوزة الطيب وقلبى الخليط جيداً على النار حوالى خمس دقائق، ثم ارفعى الإناء بعيداً عن النار وبعد ذلك أضيفى البيضة وقلبى الخليط جيداً.  
٣- قومي بصب الخليط فى طبق مدهون وساوى السطح تماماً واتركيه حتى يبرد، ثم قسمى الخليط إلى ستة أقسام وشكلى كل قسم على هيئة الكستليتة وضعى بطرف كل قطعة مكرونة طولها حوالى بوصتين.  
٤- اعملى على تتبيل القطع بقليل من الدقيق، ثم قومي بتغطيتها بالبيض والبقسماط، وتحمر فى السمن، وبعد ذلك قومي بتصفيتها، ثم ضعيتها فى طبق التقديم وجمليها بالبقدونس بالهناء والشفاء.

## دجاج بالكاري

### المقادير :-

- ١- دجاجة زنة كيلو. ٢- بصلتان صغيرتان مفرومتان خشناً. ٣- ٥ كوب ماء. ٤- نصف كوب مكرونة شعرية صغيرة. ٥- ملعقتا سمن. ٦- نصف كوب جبن مبشور. ٧- ثلاث ملاعق كاري. ٨- ملح، وقرفة، وبهارات.

## الطريقة:-

١- تُمرر الدجاجة على النار حتى يحترق الزغب، ثم تُغسل، وتُوضع في إناء، ويضاف إليها الماء والملح والبصل والتوابل، ثم تُوضع على النار حتى تغلي، ثم تُستخرج زفرتها، (الزغب هو، وبقايا الريش على جلد الدجاج)، ثم تُترك على نار خفيفة حوالي ٤٠ دقيقة.

٢- تُرفع الدجاجة من المرق، ويصفى المرق بمصفاة ناعمة، ثم تُسلق الشعيرية وتُصفى ويضاف إليها السمن وتُترك جانباً، ثم يحمر الدقيق بملعقتين من السمن، ثم يضاف إليه ثلاث أكواب من مرق الدجاجة ويحرك باستمرار حتى لا يتكتل الدقيق، ثم ينثر عليه قليل من الملح على حسب رغبتك، ثم يضاف إلى مزيج الدقيق مسحوق الكاري ويحرك باستمرار حتى يغلي ويصبح جامداً قليلاً.

٣- ينزع لحم الدجاج عن عظمه ويقطع قطعاً متوسطة الحجم، ثم في إناء زجاجي تُوضع نصف كمية الشعيرية، ثم ينثر قليل من الجبن المبشور، ثم تُضاف كمية قليلة من صلصة الكاري ويضاف فوقها كمية من لحم الدجاج وهكذا طبقة فوق ينثر بين كل واحدة منها القليل من الجبن المبشور حتى تنتهي كمية الدجاج، ثم يوضع الطبق في الفرن ساخن ويترك حوالي عشرون دقيقة وبعد ذلك يقدم وبالهناء والشفاء.

## طاجن الدجاج بالمكرونة

## المقادير :-

١- نصف كيلو أوراك دجاج مقطع. ٢- ملعقة كبيرة زيت. ٣- ثمن كيلو مكرونة شريط. ٤- نصف كوب لبن. ٥- رُبْع كيلو وينج كريم. ٦- بيضتان مخفوقتان. ٧- ٣ ملاعق كبيرة عيش غراب مقطع أنصاف. ٨- ورق خس أخضر طازج.

**الطريقة :-**

١- يسخن الزيت في إناء تحمير ويقلب الدجاج فيه حوالى عشر دقائق، ثم يضاف اللحم، والكرات بعد تقطيعه مع الاستمرار في الطهى حوالى خمس دقائق وفي أثناء هذا الوقت تُسلق المكرونة في ماء مغلى مُمْلح حتى يتم نضجها، ثم تُصفى من الماء وتُشطف، ثم يصب خليط اللحم والدجاج في طبق فرن ويضاف عيش الغراب والمكرونة وتُقلب المقادير برفق.

٢- يسخن الفرن عشر دقائق قبل الخبز ويخلط سويًا اللبن مع وبينج كريم والبيض ويتبل المقدار، ثم يصب فوق سطح طبق الفرن ويخبز حوالى نصف ساعة تقريبًا، ويقدم ساخناً بعد تجميله بالأوراق الخضراء بالهناء والشفاء.

**مكرونة بالديك الرومي المدخن****المقادير :-**

- ١- رُبْع كريم جُبْن. ٢- ثلث كُوب زبادى. ٣- نصف كُوب لبن. ٤- ملعقة كبيرة زُبْد. ٥- بصلتان مفرومتان فرمًا ناعمًا. ٦- رُبْع كيلو مشروم. ٧- فص ثوم. ٨- ملعقة ترخوم ناشف. ٩- رُبْع كيلو لحم ديك رومى مقطع شرائح صغيرة. ١٠- نصف كيلو مكرونة.

**الطريقة :-**

اخلطى الجبنة بالزبادى واللبن، ثم تُسخن الزُبْد ويوضع البصل والمشروم والثوم مع التقليب المُستمر، ثم تُضاف الخلطة السابقة مع الرومى، ثم يقلب على النار بدون غلى، ثم يوضع وتُسلق المكرونة بهاء مغلى، ثم تُصفى ويوضع فوقها الصوص وتُقدم بالهناء والشفاء.

## مكرونة بالدجاج

### المقادير :-

- ١- عدد ١٢ وحدة من المكرونة الأسطوانية. ٢- صدور دجاج. ٣- صلصة طماطم. ٤- طماطم مقطعة. ٥- بصل. ٦- سُكر. ٧- زيت نباتي. ٨- ملح. ٩- نشا. ١٠- ريجان. ١١- فلفل. ١٢- كُوب جزر مبشور. ١٣- جُبن مبشور.

### الطريقة :-

- ١- تُقطع صدور الدجاج شرائح رفيعة، ثم تُغسل وتُجفف وتُتبّل بالتوابل وتُترك لمدة ساعة، ثم تُسلق المكرونة في الماء المغلي حتى تنضج وتُشطف بالماء البارد، وبعد ذلك نضع صوص المكرونة، ثم يوضع على النار مع ربع كوب ماء ويترك ليحمر الدجاج المُتبّل ويضاف الجزر المبشور ويقلب الجميع على النار.
- ٢- اعملى على حشو وحدات المكرونة بخليط الدجاج المُشوح، ثم يرص في طبق فرن مدهون بالسمن ويرش بالجبن والصلصة وبعد ذلك يدخل في الفرن مدة رُب ساعة وتُجمل وتُقدم ساخنة بالهناء والشفاء.

## الدجاج المحمر بالصلصة

### المقادير :-

- ١- دجاجة مقطعة. ٢- ثوم مفروم. ٣- ربع كيلو بصل شرائح. ٤- نصف كيلو طماطم أو نصف عبوة طماطم طازجة مجزأة من هاينز. ٥- ٢ كوب جزر مبشور. ٦- دقيق أو نشاء. ٧- سمن أو زيت. ٨- توابل.

### الطريقة :-

- تغسل قطع الدجاج بالملح وتشطف وتتبّل بالثوم والتوابل، تغطى بالدقيق، تحمر في السمن أو الزيت وترص في صينية، يشوح البصل والثوم وقطع الطماطم

والجزر وتبلى جيداً وتصب على الدجاج وتدخل الفرن مدة نصف ساعة تقدم بعد أن تجمل وتقدم مع الأرز أو المكرونة.

## طاجن المكرونة بالبشاميل

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو مكرونة. ٢- ملح وفلفل. ٣- ملعقة قرفة. ٤- ملعقتا زيت.
- ٥- كيلو لحم مفروم. ٦- أربع بصلات مفرومين فرماً ناعماً. ٧- ٦ فصوص ثوم مفرومين فرماً ناعماً. ٨- ملعقتا سُكر. ٩- أربع ورقات غار. ١٠- ٦ ملاعق خل. ١١- نصف كوب طماطم. ١٢- علبتا طماطم مُعلبة ومقطعة.

### مقادير الجبن :-

- ١- ملعقتا زُبد. ٢- أربع بيضات مخفوقة قليلاً. ٣- نصف كيلو جُبن شيدر.
- ٤- ثلاثة أكواب لبن. ٥- قليل من جوز الطيب المبشور. ٦- ملعقتا دقيق.

### الطريقة :-

- ١- أحضري إناء وضعي به زيت، ثم أضيفي اللحم والبصل والثوم واتركي هذا الخليط لكي ينضج على نار هادئة حتى يحمر قليلاً، ثم أضيفي الطماطم والصلصة والخل واتركي الجميع يغلي على نار هادئة، ثم أضيفي نبات الغار والسكر والقرفة والملح والفلفل واتركيه حتى يغلظ قوام الصلصة.
- ٢- قومي بطهو المكرونة في ماء مغلي وبه ملح واتركيها حتى تنضج، ثم ضعي نصف مقدار اللحم في طبق الفرن، ثم أضيفي نصف مقدار المكرونة، ثم افردى باقى مقدار اللحم، وغطى بمقدار المكرونة، وضعيها في الفرن حتى تنضج، ثم أحضري إناء به زُبد وأضيفي الدقيق واتركيه ينضج مع مُراعاة التقليب، وبعد ذلك ارفعيه من على النار وضعي اللبن تدريجياً مع التقليب حتى

يغلظ قوام الخليط، ثم اغلي الخليط على نار هادئة لمدة ثلاث دقائق، وبعد ذلك ارفعيه من على النار، ثم أضيفي الجُبْن والبيض وجوزة الطيب والملح والفلفل.  
 ٣- استخرجي الطاجن من الفرن، ووضبي عليه كاسترد الجبن، واجعليه يطهى في الفرن مرة ثانية حتى يصفر الجُبْن، ثم استخرجيها واتركيها تبرد لتُقطع وتُقدم.

## كبدة إسكندراني مع المكرونة

### المقادير:-

١- فلفل أسود، وكمون، وكزبرة، وهيل مطحون، وجوزة الطيب، وقليل من القرفة الناعمة، والملح. ٢- حلقات بصل حوالى بصلة كبيرة. ٣- خمس فصوص ثوم. ٤- فلفل أخضر رومى مقطع شرائح رفيعة. ٥- طماطم مُقطعة قطع صغيرة. ٦- ربع كيلو كبدة بقرى مُقطعة صغيرة ومنقوعة في الثوم والخل والليمون والكمون والفلفل الأسود. ٧- ملعقتان كبيرتان من السمن أو الزيت النباتى.

### الطريقة:-

١- يوضع السمن في مقلاة تيفال مانعة للالتصاق، ويوضع بها البصل إلى أن يذبل، ثم الفلفل الأخضر، ويقلب قليلاً، ثم نضع الثوم المدقوق إلى أن يذبل، ثم نضع الكبدة بعد تصفيتها جيداً وتُقلب جيداً، ثم نضع التوابل كلها وتُقلب إلى أن تحمر جيداً وتُصبح بُنية اللون.

٢- ضعى الطماطم المفرومة وقلبيها وغطيها إلى أن تتشرب الطماطم وتنضج جيداً، وتُقدم في طبق أو تُعمل سندوتشات ومعها بطاطس محمرة، أو مكرونة اسباكتى، أو أرز أبيض، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## خامساً : البيتزا

### قبل البداية : تعرفي علي البيتزا الصحية

وإليك عزيزتي بعض المقترحات التي ستساعدك على التمتع بأطباق البيتزا دون التأثير بأضرارها، وعندما تصنعين البيتزا في البيت، أو عندما تطلبينها من أحد المطاعم، فاخترى الإضافات الصحية التي تُفيد ولا تضر، ومنها ما يلي :-

١- الخضار أفضل الإضافات.

٢- تليها شرائح الدجاج.

٣- احرصى على أن تحتوى البيتزا التي تطلبينها على نصف الكمية المعتادة من الجبن، أو من دون جبن على الإطلاق، لكن إذا كنتِ تُحبين طعم الجبن فاطلبى أن يضاف إليه شرائح رفيعة من جبن الباراميزان بدلاً من جبن الموتزاريلا.

٤- انتبهى سيدتى : إلى أن أنواع البيتزا التي تحتوى على الخضروات فقط تحتوى أيضاً على كميات أكبر من الجبن لتحسين مذاقها.

٥- اطلبى صحناً كبيراً من السلطة بجانب البيتزا، ويستحسن ألا تتناولى بيتزا كاملة واكتفى بعدة شرائح منها حتى تجعلى وجبتك صحية قدر الإمكان.

٦- تحاشى أى طلبات أخرى مع البيتزا، فبعض المحلات تقدم شرائح من الخبز الفرنسى بالثوم والزبد، أو شرائح من الخبز مُزودة بجبن مقلى، فاخترى بدلاً من ذلك أى نوع من السلطات، لأن الزيت المقلى قد يزيد من دهون الجسم والكولسترول.

وهذه التغييرات التي قلناها سابقاً هامة جداً لصحتك، وصحة أبنائك، وذلك لأنك تحولين البيتزا من طعام يحشو عروقك بالدهون الضارة، إلى وجبة صحية خفيفة ومليئة بالفيتامينات والمعادن.



## طريقة عمل عجينة البيتزا

### المقادير :-

- ١- كوبان ونصف دقيق. ٢- نصف ملعقة شاي ملح، ونصف ملعقة أخرى
- فلفل. ٣- ٥٠ جرام خميرة جافة. ٤- نصف كوب لبن. ٥- كوب ونصف ماء
- دافئ. ٦- ملعقة كبيرة زيت.

### الطريقة :-

١- في البداية يجب نخل الدقيق في وعاء كبير، وعمل حفرة في وسطه، ثم ضعى الخميرة في وسط الحفرة، ثم صبى اللبن، والماء، فوق الخميرة في الحفرة وسط الدقيق، مع مراعاة أن تكون حرارتها دافئة، ثم ضعى الملح في كوب كبير به ماء، واعمل على ذوبانه، ومن ثم ضعى فوقه الزيت، وصبيها فوق الخليط، وقومى بالعجن لمدة ١٠ دقائق كمُحترفة في فن تصنيع البيتزا، وذلك عن طريق العجن براحة اليدين وليس بالأصابع.

٢- ضعى العجينة بعد ذلك في وعاء مرشوش بالدقيق، أو كيس بلاستيك مدهون بالزيت، واركبها مُغطاة لمدة ساعة حتى يتضاعف حجمها وتخمّر، وبعدما يتضاعف حجم العجينة وتخمّر، ارفعى الغطاء، واخلطها بقوة، ثم ادعكها بيدك، وأعيدنها إلى الإناء الذى كانت موضوعة به، ثم اتركها لترتفع مرة ثانية لمدة ساعة أخرى، ثم قطعها في أشكال مُثلثة، أو شبه دائرية، أو كما تُحبين.

## طريقة أخرى لعمل عجينة البيتزا

### المقادير :-

- ١- ماء دافئ. ٢- ٢٥ جرام خميرة طازجة. ٣- ٤٠٠ جرام دقيق فاخر.
- ٤- ملعقة صغيرة ملح.

**الطريقة :-**

١- تُوضع الخميرة في كوب صغير، ومن ثم صُبي عليها كمية من الماء الدافئ.  
٢- أحضري إناء كبيرًا فارغًا، وضعي به الدقيق مع ملعقة الملح ثم أضيفي الخميرة وضعيها على الخليط، ثم قلبها جيدًا بلفها باستمرار حتى تتكون العجينة الطرية.

٣- أحضري رخامة ملساء، أو أى شئ مشابه، وضعي عليها القليل من الدقيق حتى لا تلتصق العجينة بها، ثم ضعي العجينة عليها، واعجنها جيدًا، وإذا لزم الأمر فأضيفي قليلًا من الدقيق كي تصبح العجينة متماسكة ومطاطية.  
٤- قطعي العجينة قطعًا صغيرة، ثم كوري كل قطعة وضعيها في إناء مسطح أى ليس غويطًا واطريها فيه بعدما تغطيها لمدة ساعة ونصف حتى ترتفع العجينة.

**كيف تُحشي العجينة ؟**

أولًا: افردوها بشكل مُستطيل، ثم اقطعي الزوائد بسكين حاد، وبعد ذلك اطويها وقطعيها إلى قطع مُتساوية.

**عجينة لعمل البيتزا والمعجنات****المقادير :-**

١- ثمانية أكواب من الدقيق. ٢- أربع ملاعق كبيرة ونصف خميرة. ٣- أربع ملاعق ونصف سكر. ٤- ملعقة ونصف ملح. ٥- كوب زيت. ٦- ٦ ملاعق حليب بودرة. ٧- أربعة أكواب ماء للعجن.

**الطريقة :-**

تُعجن جميع المقادير وتُترك لمدة ساعة، وبعد ذلك تكون جاهزة للاستخدام في أى شئ تُريدينه.

## عجينة لكل الاستخدامات

لهذه العجينة استخدامات مُتعددة، فهي تصلح للبيتزا، والمعجنات في نفس الوقت، وأيضًا الفطائر المتعددة.

### المقادير :-

١- ٣ أكياس دقيق. ٢- ملعقة كبيرة خميرة. ٣- ٤ ملاعق سكر. ٤- ٦ ملاعق حليب بودرة. ٥- ملعقة ونصف زيت. ٦- كوب ونصف ماء.

### الطريقة :-

١- يوضع في الخلاط كُل المقادير، ماعدا الدقيق.  
٢- تُم يوضع الدقيق على المقادير جُزء جُزء، مع التحريك المُستمر، تُم يترك ليخمر، وابدئي بَصنع أى شىء من ذلك العجين سواء كان بيتزا أو فطائر.

## عجينة البيتزا بالبطاطس

### المقادير :-

١- ١٥٠ جرام بطاطس. ٢- ٤٠٠ جرام دقيق طازج. ٣- ملعقة ملح صغيرة. ٤- ٢٥ جرام خميرة طازجة. ٥- ٣٥٠ مللى ماء فاتر.

### الطريقة :-

١- اسلقى البطاطس بعد غسلها، واتركيها بقشرها حوالى ثلثى ساعة، تُم قشرى البطاطس وهى ساخنة واهرسيها فورًا، أو ضعيها في مفرمة بعد أن تبرد البطاطس تمامًا، تُم أضيفى للدقيق الملح مع إضافة الخميرة والماء، واعجنى.  
٢- تُم أضيفى البطاطس المهروسة لعجينة البيتزا، حيث إن ذلك يعطيها طعمًا ألد، ويجعلها أكثر نعومة وخفة.

## البيتزا بعيش الغراب

### المقادير :-

- ١- ٢.٥ كيلوجرام دقيق. ٢- بيضتان. ٣- ملعقتان صغيرتان خميره.  
٤- نصف كُوب زيت نباتي. ٥- ملح.

### الحشو :-

- ١- ٤ رؤوس طماطم مُقشرة ومفرومة. ٢- كوبا شرائح فطر عيش الغراب (مشروم). ٣- بصلة واحدة. ٤- ثمرة فلفل خضراء حُلوة. ٥- نصف كوب زيتون منزوع البذور. ٦- ملعقة كبيرة زعتر أخضر. ٧- ملح وفلفل أسود.

### الطريقة :-

١- ضعى الخميرة وملعقتان كبيرتان ماء دافئ في وعاء صغير، واخلطى، ثم غطى الوعاء، واركبه في مكان دافئ مدة رُبْع ساعة حتى تكثر الرغوة، ثم ضعى الدقيق في وعاء ثم اكسرى البيض فوقه وأضيفى الملح، ثم أضيفى الخميرة، والزيت، والماء، واخلطى بأصابعك بطريقة الخفق، ثم ابدئى بالعجن جيداً مدة ١٠ دقائق حتى تصبح عجينة متماسكة، ثم غطى العجين واركبه مدة ساعتين حتى يتضاعف حجمه.

٢- ضعى قليلاً من الزيت في وعاء، واقلى البصلة المفرومة حتى تذبل، ثم أضيفى الطماطم، واركبها على النار حتى تغلى، ثم خففى النار واركبها مدة ٢٠ دقيقة، ثم أضيفى ثمرة الفلفل الأخضر، والفطر، والزيتون، ثم قلبى الخليط، واركبه ١٠ دقائق، ثم رُشى الزعتر، والملح، والبهارات، والفلفل، وارفعيه عن النار.

٣- اعملى من العجينة كُرتان، ثم مدى كل واحدة بصينية مدهونة بالزيت، وقسمى خليط الطماطم على الدائرتين، ثم رُشى الجبنة فوقها، وضعى الصينية في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة، أو حتى يصبح لونها ذهبياً، ثم قدميها بالهناء والشفاء.

## بيتزا المودزاريلا

### المقادير :-

- ١- كوب ونصف دقيق. ٢- كوب حليب بودرة. ٣- ملعقة صغيرة ونصف خميرة. ٤- بيضة. ٥- ملح. ٦- فنجان زيت. ٧- ماء دافئ حسب الحاجة.

### الطريقة :-

- ١- تُعجن المقادير السابقة، وتُترك حتى تخمر.
- ٢- تُصنع من العجينة التي تخمرت البيتزا، حيث يوضع على الوجه حسب الرغبة من صلصة البيتزا، وجبن المودزاريلا، والفطر، وزيتون شرائح.

## بيتزا التوست

### المقادير :-

- ١- عدد من أرغفة التوست. ٢- بصلتان مقطعتان قطع صغيرة. ٣- طماطم مقطعة قطع صغيرة. ٤- ملعقتان كبيرتان كاتشب. ٥- من ١ : ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم. ٦- ثمان قطع جبن مُثلثات. ٧- قليل من المايونيز. ٨- جبن شيدر مبشور. ٩- مكعب مرقة دجاج ماجي. ١٠- صلصة حارة.

### الطريقة :-

- ١- يحمى الزيت في مقلاة، ويحمر البصل حتى يذبل، ويضاف مكعب دجاج ماجي، ويضاف الطماطم، ويقرب حتى يذبل، ويمكن إضافة الفلفل الأسود لإضافة النكهة، ثم تُضاف ٣ قطع من جبن المُثلثات، ويخلط مع البصل، والطماطم، ويضاف الكاتشب، وبعده صلصة الطماطم، حتى تُصبح مثل الصلصة البُرثقالية اللون، وتُخلط جيدًا وخصوصًا الجبن فإنه يجب أن يذاب ويتجانس مع الخليط، وتُترك على النار الهادية حتى تُصبح ناشفة قليلًا، وتُضاف الصلصة الحارة

حسب الرغبة، ويفضل الإكثار منها لأنها تُعطي طعم جميل جدًا.  
 ٢- تُزال أطراف التوست وتُقطع من الوسط ليصبح لدينا مُثلثين من عيش التوست، فتمسح كُل قطعة من المُثلثات بالمايونيز، ثم توضع طبقة من الخلطة السابقة، ويزين الوجه بالجبن المبشور، حتى تنتهى الصلصة، ويصبح لديك العديد من قطع البيتزا المُثلثة، ثم تُوضع القِطع في صينية تيفال، وتُخبز بالفرن حتى يذوب الجبن، وتُخرج من الفرن وتُقدم بعد أن تُرص رصًا جيدًا وجميلاً، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## البيتزا بالخضروات المشكلة

### المقادير :-

١- كُوب حليب. ٢- أربع ملاعق زيت. ٣- ملعقة كبيرة سُكر. ٤- نصف ملعقة صغيرة ملح. ٥- ملعقة صغيرة خميرة فورية. ٦- كأسين ونصف دقيق.

### مقادير الصلصة :-

١- ثلاث ملاعق كبيرة صلصة طماطم. ٢- حبة طماطم واحدة فقط، وتُقطع إلى مُكعبات صغيرة. ٣- فصا ثوم. ٤- ثلاث ملاعق زيت زيتون. ٥- رُبْع ملعقة صغيرة فلفل أسود ناعم. ٦- ملح. ٧- ملعقة صغيرة زعتر.

### الطريقة :-

١- تُخلط جميع المقادير في الخلاط، ويضاف إليها رُبْع كوب ماء، ثم تُخلط جيدًا.

### الحشوة :-

١- بصل ويقطع شرائح. ٢- طماطم تُقطع إلى شرائح. ٣- فلفل أخضر يُقطع لشرائح. ٤- شرائح زيتون. ٥- شرائح مشروم (فطر). ٦- جبنة مودزاريلا.

**الطريقة :-**

- ١- تذوب الخميرة في الحليب، مع السكر، والملح، وتُترك لمدة خمس دقائق ثم يضاف الزيت، والدقيق، ويعجنان جيدًا، وتُترك حتى تخمر لمدة تقريبًا تصل إلى الساعة أو إلى ساعة ونصف حتى يتضاعف حجمها.
- ٢- تُقسم العجينة الموجودة لديك إلى قسمين ثم يفرد كل قسم على شكل دائرة ويوضع في الصينية، ثم يدهن بالصلصة، ثم يرش بجبنة المودزاريلا ويوضع فوقها شرائح (الطماطم- الفلفل- الفطر .. إلخ) وتُرش بجبنة مودزاريلا، ثم تُخبز بالفرن حوالي نصف ساعة، وبعد ذلك تُقدم بالهناء والشفاء.

**البيتزا بالفلفل الرومي****المقادير :-**

- ١- ٢ فلفل كبيرة من الفلفل الملون. ٢- بصلة مُتوسطة الحجم. ٣- كمية من عجينة البيتزا. ٤- كمية مُناسبة من الملح حسب الرغبة. ٥- زيت زيتون.

**الطريقة :-**

- ١- يغسل الفلفل، ويوضع في الفرن لمدة نصف ساعة، وذلك كي تستطيعي إزالة قشرته دون مجهود أو تعب.
- ٢- وبعد تقشير الفلفل أزيل منه البذور، وقطعيه إلى أجزاء طويلة، ورفيعة، ثم قطعي البصل حلقات رفيعة.
- ٣- ضعي عجينة البيتزا في صينية مدهونة بزيت الزيتون، ثم ضعي البيتزا ورشيها بالبصل المقطع وشرائح الفلفل، ثم ضعي باقي كمية الزيت.. اخبريها في فرن حار لمدة ٢٠ دقيقة حتى ترتفع ويحمر وجهها، ثم قدميها بالهناء والشفاء.

## بيتزا التونة

### المقادير :-

- ١- خُبز مفروود (خُبز شاورما). ٢- تونة. ٣- زيت. ٤- بصل. ٥- طماطم مقطعة قطع صغيرة. ٦- فلفل بارد مقطع قطع صغيرة. ٧- زيتون أسود، وأخضر مقطع لشرائح. ٨- صلصة طماطم. ٩- جُبْن سائل. ١٠- جُبْن مبشور.

### طريقة عمل خلطة الطماطم :-

نُحضر الطماطم، ونضعها في إناء على نار هادئة حتى تنضج، ثم يضاف إليها الفلفل البارد، ثم معجون الطماطم، والفلفل الأسود، وقليل من الملح.

### الطريقة:-

- ١- نُحضر رغيف خُبز، وننزع طبقة ونترك طبقة، وسنأخذ الجهة السفلية، ونضعها في الصينية، ونحمر البصل بقليل من الزيت، ثم نضع عليه التونة، ونقلبه قليلاً ونضعه على رغيف الخُبز، ثم نُحضر الجهة الأخرى من الخُبز، وندهنها من كلا الجهتين بالجُبْن السائل، ثم نُغطي بها على نصفها الآخر الموجود به تونة.
- ٢- نُحضر رغيف آخر (ثالث رغيف) ونجعله طبقة واحدة، ثم نضعه فوق الرغيف السابق، ونجعل داخله لأعلى، ونضع عليه خلطة الطماطم، ثم الزيتون، ثم نُغطيها بأكملها بالجُبْن المبشور، ثم نُوضع في الفرن من الأسفل قليلاً، ثم الأعلى، وبعد ذلك تُقطع إلى مثلثات، وتُقدم بالهناء والعافية.

## البيتزا المكسيكية

### المقادير :-

- ١- كوبان مملوءان بالحليب الطازج. ٢- ثلاثة أرباع كوب زيت.
- ٣- بيضتان. ٤- مُكعب مرقة دجاج ماجى. ٥- قليل من الفلفل الأسود.



**الحشوة :-**

دجاجة مسلوقة، ومفتتة، ثم نقليها في قليل من الزيت، ثم يضاف عليها فطر عيش الغراب المقطع لشرائح، وأيضًا يضاف الفلفل البارد، والبقدونس المفروم، وقليل من البهارات، والملح والكاتشب.

**الطريقة :-**

١- نضع كوبي الحليب، والزيت، والبيضتان، مع مرقة الدجاج، والفلفل الأسود في خلاط، ويمزجوا جيدًا، ثم نضع المقادير التي خلطناها في الخلاط في صينية بايركس ثم نوزع عليها الحشوة، ونخلطها خلطًا خفيفًا بالشوكة.

٢- نضع على الوجه شرائح الزيتون، وحلقات الفلفل البارد وحلقات البصل (حسب الرغبة)، وجبن المودزاريللا، ويقدم بالهناء والشفاء.

**البيتزا باللانшон والبيض****المقادير :-**

١- مقدار مناسب من عجينة البيتزا السابقة التجهيز. ٢- رُبع كيلو طماطم محفوظة. ٣- ٨ حلقات لانшон. ٤- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون. ٥- أربع بيضات.

**الطريقة :-**

١- تُقسم العجينة إلى أربعة أجزاء متساوية، ثم ابشري الطماطم أو اضريها في الخلاط ثم انثريها فوق البيتزا في الصينية، ولا تغطي الحواف بالطماطم، ورشيها بالملح والفلفل، ثم ضعي اللانшон في نظام هندسي مُنتظم بحيث يكون مركز اللانшон في مركز البيتزا المُستديرة، وفي الوسط صُبي الزيت على الوجه.

٢- اخزيها في الفرن مُدة ١٥ دقيقة، ثم أخرجيها واكسري بيضة وسط كل جزء من الأربعة أجزاء وأعيديها للفرن حتى يتجمد بياض البيض والصفار بعده وتُقدم.

## بيتزا الجمبري

### أولاً : مقادير العجينة :-

- ١- أربعة أكواب دقيق. ٢- ملعقة طعام خميرة. ٣- ثلاث ملاعق حليب بودرة. ٤- ملعقة شاي ملح. ٥- ملعقة شاي سُكر بودرة. ٦- رُبْع كوب زيت.

### الطريقة :-

- ١- تُوضع جميع هذه المقادير في العجانة، أو تُخلط باليد حتى يصبح الدقيق طرياً، وبعد ذلك أضيفى كُوب ونصف تقريباً من الماء الدافئ، ثم اتركها لتخمر مدة ساعة تقريباً في مكان دافئ.

- ٢- أثناء ذلك أعدى الحشوة، وهى صلصة الطماطم، وهى أن تشوحى بصلصة متوسطة في قليل من الزيت، ثم أضيفى ملعقتين صلصة طماطم، ثم ٥ حبات طماطم مفرومة، أو مبشورة بدون القشور، وأضيفى الملح، والفلفل البودرة حسب الرغبة، واركبه دقائق حتى يسخن قليلاً ثم ارفعيه ليبرد.

### ثانياً : مقادير الحشوة :-

- ١- ٢٠ وحدة جمبرى مسلوق، ومُقطع صغيراً بعد تقشير. ٢- ثلاثة أرباع كوب بصل أخضر مقطع شرائح رقيقة. ٣- نصف كوب زيتون أسود. ٤- نصف كوب ذرة مُعلبة. ٥- ثلث كوب جُبن. ٦- علبة ونصف جُبن مودزاريلا مبشورة.

### الطريقة :-

- ١- أحضرى صينيتين دائريتين كبيرتين، وادهنيهما وافردى فيهما العجين بيديك، ثم أضيفى صلصة الطماطم على الدائرتين بالتساوى، وأضيفى نصف

كمية جُبن المودزاريلا واحتفظي بالباقي، ثم ضعي باقى مقادير الحشوة، واتركى العجين مُدة ١٠ دقائق، وأثناء ذلك أشعلى الفرن حتى يسخن، ثم ضعي البيتزا فى درجة حرارة مُتوسطة مُدة ١٠ دقائق، ثم على نار هادئة جدًا حتى تُسوى العجينة.

٢- أطفئى الفرن، ثم ضعي باقى الجُبن على الوجه، وأدخليها الفرن دون أن تُشعليه مُدة ٥ دقائق حتى تذوب الجُبنة، وتُصبح مطاطية، ثم تمتعوا بالذ بيتزا، وبالهناء.

## بيتزا بالأناس والبسطرمة

### المقادير :-

١- رُبع كيلوجرام شرائح بسطرمة. ٢- رُبع كيلوجرام أناس محفوظ  
حلقات. ٣- رُبع كيلوجرام أناس طازج مقطع حلقات. ٤- كمية مُناسبة من  
عجينة البيتزا. ٥- ملعقة زيت زيتون.

### الطريقة :-

١- قطعى البسطرمة لمكعبات صغيرة حوالى ١ سم، ثم ضعي عجينة البيتزا  
بالصينية المُعدة لذلك.

٢- ثم ضعي الأناس المحفوظ مع الطازج، مع البسطرمة فوق العجينة، ثم  
بعد ذلك صبى الزيت على الوجه.

٢- توضع الصينية فى الفرن الحامى مُدة ٢٠ دقيقة حتى ترتفع البيتزا،  
وتنضج البسطرمة، وما أن تتأكدى من أنها قد نضجت حتى تستخرجيها من  
الفرن، وتركيها قليلاً لتبرد، ثم بعد ذلك قدميها، وبالهناء والشفاء.

## سادساً: الطواجن والحاشي محشو الكوسة بصلصة الزبادي

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو كوسة صغيرة للحشو. ٢- رُبْع كيلو عصاج. ٣- نصف علبة زبادى. ٤- ملعقة دقيق. ٥- بياض بيض. ٦- ملح و فلفل. ٧- قليل من الماء. ٨- أربع فصوص ثوم. ٩- سمن أو زيت.

### الطريقة :-

- ١- تُغسل الكوسة جيداً وتُقور بدون تقشير، ثم تُغسل مرة أخرى بالماء والملح، وتُحشى بالعصاج، ثم تُشوح في السمن أو الزيت، وتُرص في الإناء، ويضاف إليها قليل من الماء، وتُطهى على نار هادئة، وبين وقت لآخر يضاف إليها قليل من الماء حتى يتم النضج.
- ٢- يضرب الزبادى بعد وضعه في طبق بالشوكة، ومعه ملعقة الدقيق، ويمزجان جيداً مع إضافة قطرات من الماء، ويخفق البيض كذلك، ثم يخفف الخليط ببعض الماء، ويصفى ويرفع على نار هادئة، ويقلب لمدة ٥ : ١٠ دقائق، ثم يصب في الإناء على الكوسة، ويترك على النار لمدة ٥ دقائق، ولا يزيد عن ١٠ دقائق، ثم يدق الثوم ويحمر في السمن ويضاف للكوسة، ويقدم في صحن، وتُصب فوقها الصلصة وصلصة طماطم عادية إذا أردت، وتُقدم بالهناء والشفاء.



## محشو ورق العنب

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو ورق عنب. ٢- نصف كيلو لحم مفروم. ٣- بصلة مفرومة.
- ٤- ملعقتا عصير ليمون. ٥- ملح وفلفل وبهارات (حسب الذوق). ٦- فنجان أرز. ٧- ملعقتا سمن. ٨- رُبع كيلو لحم بُفتيك. ٩- ملعقة ليه.

### الطريقة :-

١- يسلق ورق العنب في الماء والملح لدقائق قليلة، ثم يرفع ويوضع في المصفاة، ثم يغسل الأرز ويخلط مع اللحم والبصلة المفرومة والملح والفلفل والبهارات والسمن، وتُفرد ورقة العنب مع مُراعاة أن يكون الوجه الأملس للخارج.

٢- يؤخذ قليلاً من الحشو ويوضع في ورقة العنب، وتُلف بحرص ويضغط عليها وتُرص في الإناء بعد فرشها ببعض أوراق العنب، ثم تُوضع طبقة من لحم البُفتيك المُتبل، وبالتبادل يرص طبقة من محشو ورق العنب، ثم طبقة من لحم البُفتيك حتّى تنتهي الكمية، ويرش السطح ببعض السمن السائح أو اللية، ثم يصب فنجان من المرق مع مُراعاة مُتابعة الحشو على النار إذا أردت زيادة الشربة، وأضيفى له الشربة حتّى تنضج، وأحياناً يعصر عليه قليل من الليمون، ثم تُقدم بالهناء والشفاء.

## محشي الكرنب

### المقادير :-

- ١- كُرنبه مُتوسطة الحجم. ٢- مقدار مُناسب من الأرز للحشو. ٣- شبت وكسبرة وبعض البقدونس. ٤- ٣ حبات طماطم مُقطعة قطع صغيرة (مبشورة).

- ٥- ملعقتا ثوم مفرى. ٦- بصلة مفرية. ٧- ملعقتا سمن. ٨- رُبْع ملعقة زيت.  
٩- ملعقة كسبرة مدقوقة.

### الطريقة :-

- ١- يسلق الكُرنب بالطريقة المعروفة، وينشل من الماء ويقطع قطعاً مربعة للحشو، يحضر الحشو بعد غسل الأرز والخضرة وخلطهما معاً (البصلة المفرية والطماطم المبشورة والثوم المفرى والسمن والزيت وتقليبهم جيداً).  
٢- يفرد ورق الكُرنب ويوضع فيها قليل من الأرز، ويلف بحرص دون إغلاقها من الطرفين، وتُرص في إناء مفروش ببعض ورق الكُرنب، ثم تُسقى بالشوربة، ثم تُرفع على النار، وتُهدأ عليها النار بعد أن يتشرب المرق، كما يمكن وضع قليل من عصير الطماطم والثوم المفرى على الوجه قبل وضع المرق، وتُترك حتى تنضج، وتقدم ساخنة، وبالهناء والشفاء.

## المبار المحشو

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو ممبر. ٢- نصف كوب أرز. ٣- رُبْع كيلوجرام لحم مفروم.  
٤- يمكن الاستغناء عن اللحم المفروم (وزيادة الأرز قليلاً). ٥- نصف كوب سمن أو زُبد. ٦- ملعقة شبت. ٧- ملعقة كرفس. ٨- ملعقة بقدونس.  
٩- بصلة مبشورة. ١٠- كُوب دقيق. ١١- ملح، وفلفل، وبهارات (حسب الذوق). ١٢- رُبْع كيلو طماطم مُقطع لقطع صغيرة. ١٣- حلقات ليمون.  
١٤- نعناع جاف.

### الطريقة :-

- ١- ينظف الممبر جيداً بعد قلبه وكحته بالسكين جيداً لإزالة المادة المخاطية

منه، ثم يوضع في طبق، وعليه ملح وخل، ويترك حوالي ساعة، ثم يغسل جيدًا بالماء، ويفرك بالملح والدقيق، ويغسل ثانياً حتى تتم نظافته تمامًا.

٢- تُوضع البصلة المبشورة مع الملح والفلفل، وقطع الطماطم الصغيرة، والأرز المغسول، والشبت والبقدونس والكرفس والنعناع واللحم، ويتبل الخليط جيدًا، ثم يحشى المبار بالخلطة إلى ثلثيه، وتُوزع الخلطة داخله بالضغط عليه برفق.

٣- يجب أن يقطع المبار قطع متوسطة الحجم وتُحشى كل واحدة على حدة، ويوضع على النار في الماء المغلي، ويترك على النار ٢٠ دقيقة، ثم يوضع في المصفاة، ثم يحمر في السمن أو الزيت، ويقدم على فرشاة من البقدونس، وحوله حلقات من الليمون، ولبن الزبادي، وبالهناء والشفاء.

## برام الفاصوليا باللحمة الضأن

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو فاصوليا خضراء. ٢- نصف كيلو لحم ضأن. ٣- بصلة.
- ٤- ثوم. ٥- كوب عصير طماطم. ٦- ماء. ٧- ملح. ٨- حبة فلفل أخضر.

### الطريقة :-

- ١- تُقطع الفاصوليا حسب الرغبة، وتُغسل جيدًا في مصفاة، ويقطع اللحم مكعبات متوسطة الحجم تميل إلى الصغر، ثم ضعى في طاجن الفاصوليا واللحم المقطع مع البصل المفري والثوم المدقوق والملح والتوابل وعصير الطماطم والماء.
- ٢- ثم يغطى هذا الطاجن بورق الألمنيوم، وتدخل الفرن حتى تنضج، ويقدم مع هذا الصنف الأرز المفلفل بالشعرية، وبالهناء والشفاء.

## برام البامية باللحم الضأن

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو بامية صغيرة. ٢- نصف كيلو لحم ضأن. ٣- بصلة.
- ٤- نصف رأس ثوم. ٥- ملعقة ملح صغيرة. ٦- توابل. ٧- ملعقة سمن.
- ٨- ثلاثة أرباع كوب عصير طماطم. ٩- كوب شوربة.

### الطريقة :-

- ١- تُغسل البامية، وبعد أن تُقَمَع البامية وتُقشَّر من الجوانب وتُشوح في السمن تُنشل حتى تُصبح جافة، ثم تُوضع اللحم، وتُشوح في السمن حتى يحمر لونها، ثم تُوضع البامية واللحم والبصل والثوم والطماطم العصير في طاجن الفرن، ويضاف الملح والتوابل، ويقرب الجميع، ويغطى الطاجن بورق ألنيوم، وتدخل الفرن حتى يتم نُضجها جيدًا.
- ٢- يقدم طاجن البامية مع الأرز المفلفل الأبيض، أو بالشعرية مع السلطات، وسلطة الزبادى باخيار، وباهناء والشفاء.

## صينية الجزر بالبشاميل

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو جزر أصفر. ٢- ١٠٠ جرام جُبن شيدر أو فلمنك.
- ٣- صلصة بشاميل. ٤- خُبز تُوست (بايت).

### مقادير البشاميل :-

- ١- رُبع كوب دقيق. ٢- رُبع كوب سمن. ٣- كوب لبن.



**طريقة عمل البشاميل ومقاديرها :-**

يسخن السمن ويضاف إليه الدقيق، ويقلب بسرعة، ثم يرفع الإناء من على النار، ويضاف اللبن بالتدرج مع التقليب المستمر، ثم يرفع مرة ثانية على النار، مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح قوام البشاميل غليظاً نوعاً ما.

**طريقة عمل الجزر:**

١- قشري الجزر واسلقيه بعد تقطيعه حلقات، ثم ضعي نصف كمية الجزر في طبق فرن (بيركس) أو صينية، ثم تُرص فوقه الجبن بعد تقطيعها شرائح، ثم ضعي باقى كمية الجزر، ثم صُبي بعد ذلك البشاميل.

٢- افركى عيش (التوست) البات ليصبح (فتافيت) ذرات ناعمة، ثم رُشيه فوق البشاميل، ثم ضعي فوقه قطع صغيرة جداً من السمن أو الزبد المُجمد (حوالي ملعقة فقط) وادخليه فرن مُتوسط حتى يحمر الوجه ويصبح لونه ذهبى فاتح، ثم يقدم بالهناء والشفاء.

**صينية الباذنجان الأبيض****المقادير :-**

١- كيلو باذنجان أبيض. ٢- نصف رأس ثوم مفرى. ٣- بصلة. ٤- نصف كيلو طماطم مقشورة ومقطعة إلى حلقات. ٥- ملعقة عصير ليمون. ٦- ملعقة كرفس مفروم. ٧- بقدونس مفرى. ٨- ملح وفلفل حسب الذوق. ٩- زيت.

**الطريقة :-**

١- تُزال أعناق الباذنجان، ثم يشق من الجنب، وينزع قليل من بطنه، ثم ابشري البصل، وضعيه مع الملح والفلفل مع باقى الخضروات مع الاحتفاظ

ببعض حلقات الطماطم، ثم احشى الباذنجان بالخلطة السابقة وباقى الخلطة ضعيفا فى صينية، ثم رصى الباذنجان جنباً إلى جنب (الجنب المفتوح فى وجه الجانب المفتوح الأخر)، ثم توضع حلقات الطماطم على الوجه، وباقى الزيت وقليل من الماء.

٢- تغطى الصينية أو الإناء، ويدخل فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الباذنجان ثم يرفع الغطاء لتحمر طبقة الطماطم التى فوق الوجه، ثم يقدم فى صينية، أو يغرف باحتراس، ومن الأفضل أن يظل فى الصينية، ثم يقدم بالهناء والشفاء.

## طاجن البطاطس بالطماطم والبقسماط

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو بطاطس . ٢- كُوب عصير طماطم . ٣- حلقات طماطم .
- ٤- بصلة مبشورة . ٥- ملعقتا بقسماط خشن . ٦- ملعقة سمن . ٧- بقدونس للتجميل . ٨- ملح وفلفل . ٩- شوربة (لحم أو طيور).

### الطريقة :-

- ١- قشرى البطاطس، وقطعها لحلقات متوسطة السمك (حوالى نصف بوصة تقريباً)، وتُغسل البطاطس، ثم تُوضع فى طاجن الفرن أو الصينية، ويوضع عليها الطماطم المصفاة والبصلة المبشورة وملعقة السمن.
- ٢- كُوب شوربة لحم، وتوضع حلقات الطماطم، وتدخل فرن حار حتى تنضج تماماً مع مُراعاة وضع ماء أو سائل إذا لزم الأمر، وتُجمل بالبقسماط وتقدم بالهناء.

## طاجن السبانخ بالشيدر

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو سبانخ. ٢- مكعبات جبن شيدر. ٣- رُبْع كوب بصل مبشور خشن. ٤- كُوب مرق. ٥- ملح وفلفل وتوابل حسب الذوق. ٦- زيت ذرة أو سمن.

### الطريقة :-

- ١- تُقطع السبانخ لشرائح مُستطيلة، ثم تُغسل في مصفاة حتَّى نتخلص من الشوائب حتَّى يخرج الماء نظيفًا.
- ٢- يسخن السمن أو الزيت، ووضعي فيه السبانخ مع البصل والتوابل، ويوضع على النار لمدة رُبْع ساعة، ثم يضاف إليه مرق الدجاج، وتُقطع الجبن الشيدر لمكعبات وتُقلب في زُبدة دافئة، وتُضاف قَبيل التقديم ليخني السبانخ، وتُقدم بالهناء.

## اللحمة في الفرن

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو لحم قطعة واحدة. ٢- كُوب زبادى. ٣- بصلة. ٤- ثوم. ٥- بهارات. ٦- نصف كوب تمر هندي. ٧- ملعقة صلصة طماطم. ٨- مُستردة. ٩- جزر، وكرفس، ومكسرات. ١٠- أرز مفلفل أبيض.

### الطريقة :-

- ١- اغسلي اللحم وجففيه، ثم يتبل بالبهارات والتمر هندي، والزبادى، والمُستردة، وصلصة الطماطم، واتركيه لمدة ٦ ساعات في الثلاجة، ثم قطعي

البصلة والثوم والجزر والكرفس، وقلبيه فى السمن على النار، ثم ارفعى هذا الخليط من المقلاة، وضعى اللحم وقلبيه على الوجهين، ثم أضيفى الخُضر (الخليط) المُشوحه.

٢- يوضع الماء بكميات قليلة كلما شرب اللحم الماء، وذلك حتى تنضج، ثم حمري المكسرات، وضعيها مع الأرز المفلفل فى طبق التقديم مع اللحم، وبالهناء.

## طاجن البامية بالحمص

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو بامية. ٢- ثمن كيلو حمص شام مسلووق. ٣- بصل.
- ٤- شرائح طماطم. ٥- كزبرة خضراء. ٦- زيت ذرة. ٧- ملح وفلفل.
- ٨- شوربة لحم.

### الطريقة :-

- ١- يسلق الحمص ويصفى ويتبل، وتُشوح البامية مع البصل فى الزيت، وتُضاف إليها الكزبرة الخضراء المُقطعة قطع صغيرة.
- ٢- ثم يضاف احمص والشوربة، وتترك على النار حتى تنضج، ثم تُقدم، ويقدم معها الأرز الأبيض، ومكعبات طماطم، وبالهناء والشفاء.

## طاجن التورلي باللحم

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو لحم ضأن. ٢- رُبْع كيلو بسلة. ٣- جزرتان. ٤- حبتا بطاطس. ٥- ثمن كيلو فاصوليا خضراء. ٦- بصلتان. ٧- نصف رأس ثوم مفرووم. ٨- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة. ٩- كُوب عصير طماطم.
- ١٠- نصف كوب ماء.

**الطريقة :-**

- ١- تُفصص البسلة، وتُقطع الفاصوليا الخضراء قطع صغيرة، ويقطع الجزر والبطاطس بعد تقشيرهما مكعبات، ويقطع اللحم قطع صغيرة ويوضع في الطاجن مع البصل المفري والثوم، وعليه الخضروات بعد غسلها.
- ٢- ويوضع معه الخليط السابق الزبد، والطماطم، والماء، ويوضع في الفرن حتى يتم نُضجه، وبعد ذلك يقدم مع الأرز، وبالهناء والشفاء.

**طاجن المسقعة****المقادير :-**

- ١- كيلو باذنجان. ٢- ملعقتا سمن. ٣- نصف كيلو لحم مفروم.
- ٤- صنوبر، أو مُحص. ٥- كوب عصير طماطم. ٦- بصلة. ٧- ملح، وفلفل، وبهارات، حسب الذوق. ٨- رُبع ملعقة صغيرة سُكر.

**الطريقة :-**

- ١- يقطع الباذنجان بعد تقشيرهِ، ويحمر في السمن، ثم يوضع في طبق مناسب، كما تُحمر البصلة في السمن حتى تصفر، يضاف اللحم المفروم، والصنوبر أو الحمص المسلوق، والتوابل حتى يجف اللحم قليلاً.
- ٢- يدهن إناء بالسمن، ويرص في أسفله طبقة من الباذنجان، ثم تُرص طبقة من اللحم... وهكذا، ثم يوضع طبقة باذنجان، وفوقها طبقة لحم، حتى تنتهي بطبقة باذنجان، ثم يوضع الإناء على النار (نار متوسطة) ثم يضاف إليها عصير الطماطم ويترك لمدة نصف ساعة تقريباً، مع مُراعاة كشف الغطاء، ورؤية احتياجه إلى سوائل أم لا، وإذا احتاج فزودها بالماء، وما أن تنضج قدميها بالهناء والشفاء.

## طاجن المسقعة بالبيض والفلل الرومي

### المقادير :-

- ١- ٤ بيضات. ٢- سمن وزيت للتحمير. ٣- نصف كيلو باذنجان.
- ٤- حبتا فلفل أحمر. ٥- حبتا بطاطس. ٦- ثوم مدقوق. ٧- حبتا طماطم.

### الطريقة :-

١- يقطع الباذنجان بعد تقشيريه، ويقلى في الزيت، وينشل، ثم يقطع الفلفل حلقات، وتقلب في الزيت، وتقطع البطاطس حلقات، ثم تحمر في الزيت، وتحمّر معه الطماطم المقطعة أيضًا.

٢- يرص الباذنجان في صينية فرن، وتوضع فوقه طبقة من الفلفل والبطاطس المحمرة والطماطم طبقات فوق بعضها، مع ملاحظة أن تكون الطبقة الأخيرة من الباذنجان، ويوضع الثوم المدقوق فوقها، ثم يخفق البيض جيدًا، وتُسقى به الصينية، كما يدخل الفرن لدقائق حتى يتجمد البيض ويحمر، ثم تُقدم بالهناء والشفاء.

## صينية البطاطس

### المقادير :-

- ١- كيلو بطاطس. ٢- نصف كيلو لحم ضأن. ٣- بصلة. ٤- نصف كيلو طماطم. ٥- ملح، وفلفل، وبهارات، وكمون. ٦- ملعقتا سمن. ٧- حبة فلفل أحمر.

### الطريقة :-

١- تُقشر البطاطس، وتُحرق حلقات، وتوضع في ماء وملح لنصف ساعة، ويحرق البصل حلقات، وتُفرد في قاع الصينية، وتُرش بالملح والفلفل، ويخلط الجميع جيدًا.

٢- ثم يرص فوقها اللحم والبطاطس بعد تصفيتها من الماء، ثم تُقطع حبة الفلفل، وتوضع معهم، ثم يوضع عليهم الطماطم المُصفاة، ونصف ملعقة سُكر صغيرة، ثم السمن، هذا مع الاحتفاظ بحبة طماطم لتُقطع حلقات وتوضع على سطح الصينية، ثم تدخل الفرن مع مُتابعتها، فإذا احتاجت بعض المرق أو الماء زودت به حتى تنضج، ثم بعد النضج تُقدم بالهناء والشفاء.

## طاجن البطاطس المتنوعة سريع التحضير

### المقادير :-

١- أربع حبات من البطاطس صغيرة الحجم. ٢- حبة بطاطا حلوة كبيرة الحجم. ٣- حبة بصل صغيرة، تُقطع شرائح خفيفة. ٤- نصف كوب شوربة خضراوات. ٥- نصف كوب جُبْن شيدر مبشورة.

### التحضير :-

١- يحضر الفرن على درجة (١٨٠ م)، ويوضع قليل من الزيت أو الزُبْد في صينية ويرفع على النار، ثم تُقشر البطاطس وتُقطع حلقات مُتوسطة، ثم تُصف مع شرائح البصل في الطاجن، وتُسكب فوقها الشوربة، وتُنثر بالجُبْن.  
٢- تُوضع الصينية في الفرن لثلاثة أرباع الساعة، أو حتى يصبح لون الطاجن ذهبياً، ثم يقدم بالهناء والشفاء، ولكن بعد إضافة الملح المطلوب حسب الرغبة.

\* \* \*

## سابعاً : السلطات

### سلطة الباذنجان بالطحينة

#### المقادير :-

- ١ - حبتا باذنجان. ٢ - ملعقتا طعام صلصة طماطم. ٣ - عصير ليمونة واحدة.
- ٤ - ملعقتا طعام طحينة فول سودانى. ٥ - قليل من الزيت. ٦ - ملح، وثوم.

#### الطريقة:-

يقشر الباذنجان ويقطع شرائح، ويوضع فى إناء، ويضاف إليه قليل من الماء، ومقدار ملعقة طعام زيت، ويغطى الإناء ويوضع على نار هادئة، ويترك حتى يذبل الباذنجان، ثم يهرس الباذنجان، ويترك على النار، ويترك الإناء مفتوح حتى يجف الماء إذا كان به ماء، ويقدم بالهناء والشفاء.

#### تحضير الصلصة :-

يخلط الليمون، والثوم، والملح، وطحينة الفول السودانى، والصلصة، ويوضع مقدار ملعقة طعام زيت فى مقلاة، ويوضع عليه الصلصة، ويحرك لمدة بسيطة جداً، ثم يرفع عن النار ويخلط مع الباذنجان المحضر مسبقاً، ويخلطوا جيداً حتى يأخذ الخليط اللون الأحمر، لون الصلصة، وتُقدم مع الخُبز البلدى، وبالهناء.

### سلطة البيض (سلطة أرمنية)

#### المقادير :-

- ١ - ٤ بيضات مسلوقة جيداً. ٢ - باقة بقدونس (ربع كيلو). ٣ - بصلة بحجم البيضة. ٤ - ملح، وبهارات، وكمون (حسب الرغبة). ٥ - زيت زيتون، ليمون (حسب الرغبة).



**الطريقة:-**

يفرم البقدونس ناعماً، ويقطع البيض ناعماً، ويقطع البصل ناعماً، وتُخلط جميع المقادير معاً، ويضاف إليها البهارات، وزيت الزيتون، والليمون بحسب الرغبة، وتُقدم بالهناء، والشفاء.

**سلطة البطاطس والحمص****المقادير:-**

١- ٦ حبات بطاطس. ٢- ٥ فصوص ثوم. ٣- نصف كوب خل. ٤- حمص مسلوq. ٥- ملح وبهارات حسب الرغبة. ٧- بقدونس مفروم ناعم. ٨- زيت للقلى. ٩- بصل مقطع لشرائح رقيقة.

**الطريقة:-**

١- تُقشر البطاطس وتُبشر شرائح حسب الشكل طويلاً بأشكال مختلفة، ويضاف الملح والبهار والخل وتُخلط جيداً.  
٢- تُترك قليلاً ثم تُصنّى وتُتلى في الزيت، وتُترك على النار حتى تتحمر جيداً، ثم تُنشل وتوضع على ورق لامتصاص الزيت الزائد، ويقلى البصل حتى يحمر.  
٣- يدق الثوم جيداً ويضاف إلى البطاطس، ثم يضاف الحمص والبقدونس والبصل وتُخلط المقادير جيداً، وتُقدم ساخنة أو باردة.

**سلطة الخس مع الفراولة والتفاح****المقادير:-**

خس، جرجير، فراولة، تمر، تفاح، زبيب، زبادى.

**الطريقة:-**

تُغسل ثمار الفراولة وتُقطع وتُفرش على الخس والجرجير، ثم يضاف إليها التمر والزبيب والزبادى بعد خفقه.

**السلطة الملونة****المقادير:-**

١- مكعبات جُبن أبيض. ٢- خيار. ٣- فلفل أحمر. ٤- بصل. ٥- زيتون أسود. ٦- نعناع أخضر طازج. ٧- زيت زيتون. ٨- بعض المكرونة المسلوقة (شكل القواقع).

**الطريقة:-**

تُقطع المقادير كلها فى طبق التقديم، ثم يضاف إليها الجُبن الأبيض عند التقديم، وينثر قطرات من زيت الزيتون، ويقدم معها الخُبز الأسمر المحمص.

**سلطة الطحينة بالزبادي****المقادير:-**

١- نصف كوب طحينة. ٢- نصف كوب زبادى. ٣- رُبْع كوب ماء. ٤- رُبْع ملعقة ثوم مفرى. ٥- ملعقتان صغيرتان عصير ليمون. ٦- نصف ملعقة خل. ملح وفلفل أسود ناعم. ٧- قليل من الشطة والكمون.

**الطريقة:-**

تُوضع الطحينة فى سُلطانية، ويضاف إليها الخل وعصير الليمون، ثم تُخفق بالشوكة مع إضافة الماء بالتدرج حتى تتلون الطحينة باللون الأبيض، ويضاف الثوم والبهارات، ثم يضاف الزبادى ويخفق المقدار حتى يتجانس، وتُصب فى طبق التقديم وتُقدم مُجملة بالبقدونس المفروم.

## سلطة الباذنجان

### المقادير:-

- ١- نصف كيلو باذنجان. ٢- رُبْع كوب زبادى. ٣- ملعقة كبيرة طحينة.
- ٤- فصا ثوم. ٥- ليمونة واحدة. ٦- ملعقتا زيت زيتون. ٧- مقدار مُناسب من الملح. ٨- للتجميل: زيتون أسود مخلل، وشرائح من الفلفل الأخضر الرومى.
- ٩- مقدار من شرائح الطماطم. ١٠- كمية من البقدونس.

### الطريقة:-

يشوى الباذنجان داخل الفرن أو على النار أو على الفحم ثم يقشر وينظف من البذور، يهرس بالشوكة أو يضرب بالخلاط ويصب فى طبق التقديم ويضاف إليه الثوم المدقوق واللبن والطحينة الممزوجة بالليمون والملح ويقلب الجميع جيداً ثم يصب على سطحها زيت الزيتون وتجميل وتقدم.

## سلطة الزبادي بالمكسرات

### المقادير:-

- ١- كوبا لبن زبادى. ٢- ملح وفلفل أبيض. ٣- خياره مقطعة لقطع صغيرة. ٤- ملعقتا زبيب. ٥- ملعقة لوز مفروم أو مكسر لأربع. ٦- ملعقة نعناع أخضر مقطع أو ملعقة صغيرة نعناع جاف. ٧- فص ثوم مفرى.

### الطريقة:-

تُخلط جميع المقادير خلطاً جيداً، ثم تُتبّل بالملح والفلفل باستثناء الثوم، وتوضع فى الثلاجة لمدة ٣ ساعات، وحين التقديم يضاف فص الثوم المفرى وتُقلب جيداً وتُقدم.

## سلطة البازلاء بالشبت والخيار

### المقادير :-

- ١- رُبع كيلو بسلة طازجة. ٢- حزمة شبت. ٣- مقدار مناسب من الزُبد.
- ٤- مقدار من الخيار. ٥- ملح وفلفل حسب الرغبة والمذاق.

### الطريقة:-

تُسلق البسلة على البخار، ثم تُشوح في الزُبد، ويقور الخيار ويقطع إلى أنصاف دوائر، ويفرى الشبت وتوضع البازلاء ومعها الخيار والشبت وتُقدم بالهناء.

## سلطة الجمبري مع الخس

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو جمبرى صغير. ٢- خُبز صغير مُستدير (فينو). ٣- خليط من زيت الزيتون بالليمون والبقدونس المفروم وذرة ملح، والزُبد، وقشر ليمونة، وكرفس، وبصلة، وخسة.

### الطريقة:-

ينظف الجمبرى ويغسل جيدًا ويتبل ويسلق على البخار، وبعد تمام نُضجه يوضع على الخُبز المدهون بالزُبد ويقدم على فرشة الخس ويجميل بقشر الليمون والبقدونس، وبالهناء والشفاء.

## سلطة الفلفل الملون مع الليمون المخلل

### المقادير :-

- ١- مقدار من الفلفل الملون (موجود بالأسواق). ٢- بيض مسلوق.
- ٣- ليمون مخلل. ٤- بقدونس مفرى. ٥- مقدار مناسب من الملح والليمون.

**الطريقة:-**

يُقطع الفلفل الملون إلى شرائح بالطول ويغسل جيدًا، يتبل ويجمل بالليمون المخلل والبقدونس المفري، ومُكعبات بياض البيض المسلوق، ويقدم بالهناء والشفاء.

**السلطة الخضراء (مع الجمبري)****المقادير:-**

- ١- جمبري مسلوق. ٢- خس. ٣- رجلة. ٤- بقدونس. ٥- نعناع أخضر.
- ٦- جرجير. ٧- زيت زيتون. ٨- ليمونة. ٩- فلفل أحمر حار. ١٠- فجل أحمر.
- ١١- حلقات بصل.

**الطريقة:-**

تُقطع الخضروات جميعها وتُوضع في طبق التقديم، ويضاف إليها الجمبري المسلوق بعد تتبيله بالزيت والليمون، ويقدم باردًا وبالهناء والشفاء.

**سلطة الجمبري بصلصة الليمون والخل****المقادير:-**

- ١- رُبْع كيلو جمبري مُتوسط. ٢- صلصة ليمون وخل. ٣- ملح وفلفل
- وُمُسْتَرْدَة حسب المذاق. ٤- بقدونس للتقديم والتجميل.

**الطريقة:-**

يغسل الجمبري جيدًا، ويسلق على البخار، ثم بعد ذلك قومي بوضع عليه خليط الليمون بالخل والتوابل والميونيز، مع مُراعاة أن تُوضع عليه والجمبري ساخناً حتّى يتشرب الصلصة جيدًا، ثم بعد ذلك قومي بتجميل السلطة بالبقدونس، ويقدم بالهناء والشفاء.

## سلطة البصل مع الفلفل الملون

### المقادير :-

- ١- رُبْع كيلو بصل مُتوسط الحجم. ٢- فلفل مُلون مقطع لقطع صغيرة ومغموس بالبقسماط. ٣- زيت زيتون وليمون. ٤- حلقات فلفل للتجميل.

### الطريقة:-

- ١- يفرغ قلب البصل ويحشى بالفلفل والبقسماط ويتبل بالزيت والليمون ويوضع في صينية مناسبة الحجم.
- ٢- ضعى الصينية في فرن مُتوسط الحرارة حتى تنضج، وقبل التقديم جملها بحلقات من الفلفل الملون، وتُقدم بالهناء والشفاء .

## التبولة الشامية

### المقادير :-

- ١- حبتا طماطم جامدة. ٢- خسة واحدة. ٣- ٣ حزم بقدونس. ٤- نصف كوب بُرغل. ٥- قليل من الشطة أو يستغنى عنها بالفلفل الأخضر الحامى.
- ٦- ثلاثة أرباع كُوب عصير ليمون. ٧- ٢ بصلة مفرية. ٨- زيت زيتون.
- ٩- كمية صغيرة من النعناع.

### الطريقة:-

- ١- ينظف البُرغل جيدًا وينقع في الماء البارد لمدة ٥ ساعات، ثم ينشل ويصفى، وتُقطع الخضروات إلى قطع صغيرة جدًا، وتُقطع الطماطم أيضًا إلى قطع صغيرة، ثم يوضع الجميع في طبق صينى عميق، أو صاج.
- ٢- بعد ذلك يضاف البُرغل المُصفى على الخليط، ويصب الليمون، ويضاف الملح ويقلب الخليط، ثم يضاف الزيت ويقلب تقلية خفيفة، ثم يجمل بأوراق الخس وتُقدم.

## السلطة الخضراء مع الجبنة البيضاء

### المقادير:-

- ١- خس. ٢- خيار. ٣- طماطم. ٤- فجل أحمر. ٥- بصل أخضر.
- ٦- زعتر. ٧- عين جمل. ٨- جبنة بيضاء بالفلفل الأخضر الحامى. ٩- زيت
- زيتون. ١٠- خل. ١١- ذرة ملح.

### الطريقة:-

تُغسل الخضروات جميعها وتُقطع، ثم تُوضع في طبق التقديم بطريقة لطيفة، وتُتبّل، ثم تُضاف الجبنة البيضاء وعين الجمل المحمص، وتُقدم بالهناء.

## سلطة التونة

### المقادير:-

- ١- علبة تونة. ٢- حبتا خيار. ٣- ملعقة عصير ليمون. ٤- نصف كوب
- فلفل أخضر مفرى (حامى أو بارد حسب الرغبة). ٥- بصلة مبشورة. ٦- نصف
- كوب مايونيز.

### الطريقة:-

١- يقطع لحم التونة أو يهرس بالشوكة، ثم يقشر الخيار ويقطع لمكعبات صغيرة، ثم يغسل ويجفف، ثم يرش عليه بعض الملح.

٢- امزجى الخيار مع البصلة المفرية، والفلفل الأخضر، والملح، والليمون، ثم أضيفى إليهم التونة، وقلبى مع الاحتفاظ بقليل من التونة لتجميل سطح السلطة، ويقدم في طبق، ويجمل الوجه بالبقدونس، ثم بعد ذلك قومي بتقطيع التونة هرسها.

## سلطة الزعتر الأخضر

### المقادير:-

- ١- ٢ كوب من أوراق الزعتر الأخضر المغسول. ٢- ٤ أعواد بصل أخضر.
- ٣- ملعقة طعام ساق. ٤- نصف ملعقة صغيرة ملح. ٥- ربع كوب زيت زيتون. ٦- عصير ليمونة.

### الطريقة:-

يفرم البصل الأخضر، ويضاف البصل الأخضر لباقي المقادير في صحن التقديم، وتُخلط المقادير معًا جيدًا.

## السلطة اللبنانية

- الكمية تكفي ٤ أشخاص، ومدة الطهي ١٠ دقائق، ومدة التحضير ١٠ دقائق، وهي سلطة لذيذة، وسهلة التحضير.

### المقادير:-

- ١- مكرونة حجم صغير. ٢- فاصوليا خضراء. ٣- كمية مناسبة من الذرة.
- ٤- كمية من الحمص. ٥- نصف كيلو جزر. ٦- خيارتان. ٧- كمية مناسبة من المايونيز. ٨- ملح. ٩- ليمونتان.

### الطريقة:-

- ١- نسلق المكرونة مع ملح وزيت.
- ٢- نحضر الخيار، ونقوم بتقطيعه قطع صغيرة، ونحضر الجزر ونشره.
- ٣- نضع هذه المقادير في إناء ثم نضع عليها الذرة، والحمص.
- ٤- نُضيف إليها الملح، والليمون، ثم نضع المايونيز، وتقدم بالهناء والشفاء.



## سلطة الشمندر

ملحوظة : لمعرفة إذا ما كان الشمندر المسلوق قد نضج قومي بغرز سكينه فى حبه الشمندر، وإذا دخلت السكينه بسهولة، يكون الشمندر قد نضج.

### المقادير :-

١- ٤ حبات شمندر متوسطة. ٢- ٣ ملاعق صغيرة سكر. ٣- عصير ليمونه.

### الطريقة :-

- ١- يسلق الشمندر بعد غمره بالماء حتى يستوى.
- ٢- يقشر الشمندر المسلوق.
- ٣- يقطع الشمندر لمكعبات صغيرة.
- ٤- يضاف السكر، وعصير الليمونه للشمندر، ويحركا معًا.
- ٤- يترك الخليط لمدة ١٠ دقائق أو أكثر ثم تُقدم.

## سلطة الطحينة

### المقادير :-

١- كوبان طحينة سائلة. ٢- كوب زبادى. ٣- فصان ثوم. ٤- ثلاث معالق بقدونس. ٥- ملعقتان من الماء. ٦- رشه من الملح.

### الطريقة :-

تُسكب الطحينة فى وعاء، ونضع عليها ملعقتان من الماء، ونخفق خفقا جيدا، ثم نضع الثوم المفروم مع الملح، وبعد ذلك قومي بوضع اللبن الزبادى إلى الخليط، ثم اعملى على خفق الخليطك جيدا، ثم بعد ذلك قومي بوضع البقدونس واخفقى الخليط جيدا، وبعد ذلك قدمى الطبق بالهناء.

## سلطة السمك المدخن

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو قطع سلمون مدخن. ٢- برتقالة. ٣- حزمة جرجير.
- ٤- أربع بصلات خضراء مقطعة شرائح. ٥- ٤ ملاعق كبيرة عصير برتقال.
- ٦- ملعقة كبيرة خل. ٧- ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون. ٨- نصف ملعقة صغيرة مُستردة. ٩- ملح، وفلفل أسود.

### الطريقة:-

- ١- تُرص قطع فيليه السلمون المدخن فوق طبق تقديم مع نزع الجلد، وتُقطع شرائط رفيعة من قشر البرتقالة بواسطة سكين، وتُرش فوق السمك.
- ٢- تُقشر البرتقالة، وتُقطع فصوص، وتُزال أعناق الجرجير، ويقطع البصل الأخضر بالورب، وينسق طبق السمك، ويحبل بالبرتقال، والجرجير، والبصل.
- ٣- يوضع عصير البرتقال، والخل، وزيت الزيتون، والمُستردة، والتبيل في برطمان له غطاء مُحكم، ويهز بشدة حتى تختلط المقادير جيداً.
- ٤- يصب المقدار فوق السمك قبل التقديم مباشرة، وتُصاحب السلطة شرائح رقيقة من الخُبز البنى... وبالهناء والشفاء.

## سلطة دجاج للرشاقة

### المقادير :-

- ١- دجاجة مسلوقة. ٢- نصف ملعقة طحينة. ٣- نصف كوب ماء مُثلج.
- ٤- فص ثوم. ٥- عصير ليمون. ٦- ملح. ٧- خل. ٨- بصل محمر.

### الطريقة:-

- ١- تُحلى الدجاجة من العظم، ويقطع لحمها إلى قطع صغيرة.

٢- تُخفف الطحينة بعصير الليمون، والماء المثلج والملح، وتُدهن مع القطع الصغيرة، وتحلى بالبصل المحمر.

## سلطة الملفوف بالجزر

### المقادير :-

١- ثمرة ملفوف أبيض. ٢- ثمرة ملفوف أحمر. ٣- ثلاث جزرات مبشورة.  
٤- نصف كوب مايونيز. ٥- ملح، وفلفل حسب المذاق. ٦- خس للتجميل.

### الطريقة:-

١- يغسل الملفوف، ويقطع إلى شرائح رفيعة بعد تصفيته جيداً من الماء.  
٢- يقشر الجزر، ويغسل ثم يبشر بالمبشرة.  
٣- يغسل الخس، وتُفصل الأوراق، ويخلط الملفوف بالجزر، ويضاف إليهما المايونيز، ويتبل الخليط بالماء، والفلفل.  
٤- يفرش قاع طبق السلطة بأوراق الخس، ثم يضاف إليها الخليط السابق.

## سلطة السبانخ

### المقادير :-

١- رُبْع كيلو طماطم. ٢- ملح. ٣- فنجان ونصف سبانخ مقطعة قطعاً كبيرة ومسلوقة. ٤- ربع فنجان فلفل مخروط. ٥- فنجان جزر مبشور. ٥- ملعقة بقدونس مفرى. ٦- ٦ ملاعق صغيرة خل. ٧- شرائح ليمون. ٨- نصف ملعقة صغيرة من الصلصة. ٩- فلفل أحمر. ١٠- بهارات.

### الطريقة:-

١- تقطع الطماطم قطعاً كبيرة وتوضع في طبق مع صلصة الطماطم، ويضاف

الخيار، والفلفل، والبصل، والبقدونس، وصلصة الفلفل، والملح.  
 ٢- تُقلب الكمية، وتُقسم في طبقتين متساويتين، وتوضع السبانخ حولها ثم تُغطى بالجزر، والجبن، وتُحلى بالبقدونس وشرائح الليمون، مع رش البهارات.

## سلطة المحار مع الخضروات

هذا الطبق فاتح للشهية، ويقدم في بداية المائدة، والمقادير تكفي ٤ أشخاص.

### المقادير :-

- ١- ٢٠٠ جرام محار. ٣- نصف كوب عصير برتقال. ٣- نصف ملعقة صغيرة بشر برتقال. ٤- ٢ جزرة مقشرة ومبشورة ناعماً. ٥- باقة شيكوريا مقطعة صغيرة. ٦- ٢ ملعقة كبيرة زيت ذرة أو عباد. ٧- ملح، وفلفل للمذاق. ٩- بهار. ١٠- عصير ليمون. ١١- أعواد بقدونس للتجميل.

### الطريقة:-

- ١- يقطع المحار قطعاً كبيرة نوعاً ما، ويوضع في طاسة مع بشر البرتقال، وعصير البرتقال، والتوابل على نار هادئة حتى يتم نضج المحار.
- ٢- يترك المقدار حتى يبرد داخل الثلاجة مع تقلبيه من حين لآخر.
- ٣- يضرب زيت الذرة مع عصير الليمون والفلفل الأسود لعمل صلصة فرنسية.
- ٤- تُخلط الشيكوريا والجزر المبشور إلى المحار السابق إعداده، وتُصب فوقهم الصلصة الفرنسية، ويقلب المقدار بخفة.
- ٥- يوضع الخليط في ٤ قوالب، ثم تُقلب القوالب في ٤ صحون، وتُجمل الصحون بقطع من البرتقال، وعيدان البقدونس عند التقديم.



## سلطة الخس بالفرن

### المقادير :-

- ١- ماء. ٢- ٤ رؤوس من الخس. ٣- ٥ ملاعق كبيرة من الزبد. ٤- ربع كوب من الطحينة. ٥- كوبان حليب. ٦- ملعقة صغيرة من القرفة. ٧- رشة ملح.
- ٨- ثلاثة أرباع كوب من قطع الخبز. ٩- ثلاثة أرباع الكوب من الجوز المطحون.

### الطريقة:-

- ١- اغلى كمية من الماء في وعاء واسع، وقطعى كل خسة إلى قسمين، وأدخليهم جميعاً في الماء المغلى لحوالى نصف دقيقة، وابعدى الماء عن الخس، وأعيدى وضع الخس في الوعاء نفسه، وغطيها بالماء البارد.
- ٢- اغلى الماء من جديد، ودعى الخس على النار لمدة ٥ دقائق، حتى يلين، وصفى الخس جيداً، وأذيبى ثلاث ملاعق من الزبد في وعاء واسع. وأضيفى الطحينة، وبالتدرج اسكبى الحليب أيضاً وأنت تُحركين باستمرار لمدة خمس دقائق، وتبلى بالملح والقرفة.
- ٣- سخنى الفرن مسبقاً بحرارة ٢٣٠ درجة مئوية، وادهنى قالباً واسعاً للفرن بالزبد، ورتبى قطع الخس فيه، ثم اسكبى الصلصة فوقها ورشى الخبز والجوز، ووزعى ما تبقى من الزبد، وأدخلى الطبق لمدة ١٥ دقيقة فى الفرن أو حتى يصفر السطح، ويقدم الطبق مع اللحم المقلّى أو البوفتيك، وباهناء والشفاء.

## سلطة خيار طازج

### المقادير :-

- ١- حوالى ٤٠٠ جرام خيار طازج. ٢- ٨ فصوص ثوم يتم دقها، وخلطها

- بالمح، والفلفل. ٣- كوب لبن زبادى منزوع الدسم حوالى (٢٥٠ مللى).  
٤- كمية مناسبة من التوابل، والأعشاب.

### الطريقة:-

- ١- يتم غسل الخيار الطازج جيداً، وتُقشير القشرة الخارجية الخضراء الرقيقة، وتُقسم كل خياراً إلى عدد من شرائح حسب الرغبة.
- ٢- يتم عمل صلصة من الثوم المهروس، والملح، والفلفل، والبهارات، والأعشاب حسب الرغبة، وإضافتها إلى كوب لبن زبادى منزوع الدسم.
- ٣- يتم تغطية شرائح الخيار بالصلصة السابق عملها.
- ٤- يتم وضع السلطة فى أربعة أطباق للتقديم وبكميات متساوية.
- ٥- هذا النوع من السلطة يناسب ويتوافق مع جميع الأطباق التى تكون فيها اللحوم، أو الدواجن، أو الأسماك المكون الرئيسى للطبق.

## سلطة الفواكه مع الجبن

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو فواكه متنوعة حسب الموسم، تفاح، وكُمثرى، وعنب، وبرتقال، وشمام. ٢- ٢ قطعة كبيرة جبن قريش. ٣- قليل من عصير الليمون. وللتجميل نحضر مقدار من أوراق الخس.

### الطريقة:-

تُجهز الفواكه، وتُقطع إلى شرائح، ويرش عليها عصير الليمون، وتُنقع الجبن القريش، ثم توضع فى مصفاة للتخلص من الماء، ويفرش سرفيس التقديم بأوراق الخس، ثم تُوضع الجبن القريش فى وسط الطبق، وتُرتب شرائح الفاكهة بالتبادل حول الجبن، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## سلطة أسبانية

### المقادير :-

- ١- نصف فنجان مُكعبات جبين أبيض فيتا. ٢- ثمرتى طماطم متوسطة ومقطعة مكعبات كبيرة. ٣- ثمرة خيار مقشرة، ومقطعة مُكعبات. ٤- باقة بصل أخضر. ٥- ١٠ حبات زيتون أسود منزوعة البذور، ومقطعة أنصاف. ٦- ملعقة كبيرة نعناع أخضر مفرية. ٧- ملعقة كبيرة بقدونس مفرى. ٨- ملعقة صغيرة زعتر. ٩- ملعقة صغيرة عصير ليمون. ١٠- ملح، وفلفل. ١١- خس للتجميل.

### الطريقة:-

- ١- تُخلط المقادير، الطماطم، والخيار، والزيتون، والجبين، والبصل، والأعشاب، وتُتبل جميعها، ويضاف عصير الليمون، ويقلب الخليط حتى يتجانس، ويترك داخل الثلاجة لمدة نصف ساعة حتى يتكون العصير، وتختلط الطعوم مع بعضها، ويترك داخل الثلاجة لحين التقديم.
- ٢- يقدم على فرشة من أوراق الخس.

## سلطة الخرشوف الروسية

### المقادير :-

- ١- ٤ خرشوفات كبيرة مسلوقة. ٢- ١٠٠ جرام لحم مسلوقة مُكعبات صغيرة.
- ٣- ١٠٠ جرام بسلة مسلوقة. ٤- ١٠٠ جرام جزر مكعبات صغيرة مسلوقة. ٥- ١٠٠ جرام فاصوليا خضراء قطع رفيعة مسلوقة. ٦- ١٠٠ جرام بنجر مسلوقة مكعبات صغيرة. ٧- ١٠٠ جرام مايونيز. ٨- ملح وفلفل.

**الطريقة:-**

- ١- تُخلط الخضروات مع اللحم، والمايونيز، وتُتبّل بالملح، والفلفل.
- ٢- ينزع الشعر من قلب الخرشوف، وتُبعد الأوراق، ويحشى قلب الخرشوف بالخليط، وإذا لزم الأمر تُنزع بعض الأوراق المحيطة بالقلب لتوسيعه.

**سلطة الجبن القريش والخيار****المقادير:-**

- ١- رُبع كيلو جبن قريش. ٢- خيار مقطع شرائح. ٣- ٨ حبات زيتون أسود. ٤- ٨ ورقات خس. ٥- ٨ ملاعق خل، أو عصير ليمون. ٦- ملح، وفلفل، وثوم مجفف (حسب الرغبة).

**الطريقة:-**

- ١- اخلطى الجبن القريش، والخيار، والثوم، والملح، والفلفل فى سُلطانية، وضعى أوراق الخس على أربعة أطباق، وأضيفى مقدار رُبع الكمية على كُل طبق.
- ٢- يجمّل الطبق بالزيتون الأسود، ثم يضاف إليه الخل، أو عصير الليمون.

**سلطة الذرة والشمندر****المقادير:-**

- ١- علبة زبادى. ٢- علبة لبنه. ٣- كمية من مخلل الخيار. ٤- كمية من الذرة. ٥- قليل من الشمندر. ٦- زيتون أسود.

**الطريقة:-**

- ١- نخلط علبة الزبادى مع أربع ملاعق من اللبنه لتحضير الصوص، وبعد ذلك أحضرى طبق بايركس، أو أى طبق شفاف آخر، وضعى فيه كمية من الذرة، ثم اسكبي عليها قليل من الصوص.



٢- وبعدها ضعى المخلل بعد تقطيعه، وضعى قليل من الصوص عليه، ثم ضعى الشمندر بعد تقطيعه، وكُل كمية الصوص الباقية، وزينه كما يحلو لك حسب الذوق، وضعيه بالثلاجة إلى حين التقديم، ثم قدميه بالهناء والشفاء.

## سلطة البرتقال

### المقادير :-

١- ٣ باقات من البقدونس. ٢- ٣ حبات من البرتقال. ٣- ٦ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون. ٤- عصير وقشر برتقالة واحدة. ٥- رشة سُكر. ٦- ملعقة صغيرة عصير ليمون. ٧- ملح، وفلفل حسب المذاق.

### الطريقة:-

١- اغسلى البقدونس وأزيلي سيقانه القاسية، ثم اجعلى كُل حزمة منه عروقًا منفردة، مع إزالة الأوراق الصفراء منه، ثم أزيلي القشر، واللُب، من كُل حبة برتقال بواسطة سكين حاد، ثم اجمعى العصير فى وعاء صغير، ثم قطعى على مهل واسحبى الحزوز من كُل برتقالة.

٢- رتبى البقدونس مع حزوز البرتقال فى طبق التقديم، وصبى باقى المقادير فى الوعاء مع عصير البرتقال المحفوظ واخلطى جيدًا، ثم صبى تبيلة السلطة فوق حزوز البرتقال والبقدونس عند التقديم حتى لا تلتوى أوراق البقدونس، ومدة التحضير ٢٠ دقيقة، وعدد السُعرات الحرارية هو ٢٠٠ سُعر حرارى للطبق.

## سلطة التونى والفاصوليا

### المقادير :-

١- ٢٢٥ جرام حبوب فاصوليا خضراء ناشفة. ٢- ١٨٠ جرام تونى مُعلبة.

٣- عصير ليمونة واحدة. ٤- ١٢٠ مل زيت زيتون. ٥- ملعقة صغيرة بقدونس مفروم، وريحان، أو بردقوش. ٦- ملح، وفلفل. ٧- ٨ حبات طماطم.

### الطريقة:-

١- صُبي الفاصوليا في وعاء، وغطها بالماء البارد، واتركها منقوعة طوال الليل، ثم صفي الفاصوليا جيدًا وضعيها في مقلاة عميقة، واغمريها بالماء المغلي، ثم خففي درجة الحرارة، واتركي الفاصوليا على النار ساعة على الأقل حتى تنضج، ثم صفيها من الماء تمامًا حتى تبرد.

٢- صفي علبة التونة واجعليها في وعاء، واخبطي عصير الليمون، وزيت الزيتون، والأعشاب، والتوابل، في وعاء صغير، واخبطي جيدًا بالشوكة، ثم بعد ذلك أضيفي الفاصوليا إلى التونا، واخبطيها مع التتبيل جيدًا.

٣- رتبي السلطة في وعاء تقديم مُسطح بعد توزيع التتبيل جيدًا، واغسلي الطماطم واسلقيها في الماء المغلي لمدة ٣٠ دقيقة، ثم اعملي على تقشير الطماطم بواسطة سكين حاد على مهل.

٤- ثم قطعي الطماطم شرائح رقيقة، ورتبيها حول طبق التقديم مع جعل سلطة الفاصوليا، والتونا في الوسط، وقدمي الطبق ساخنًا، ومدة التحضير ٢٥ دقيقة مع نقعها طوال الليل، وهي تُعطى ١٨٠ سُعرًا حراريًا للطبق الواحد.

## السلطة المقلية

### المقادير :-

١- بصلة واحدة. ٢- قطعتان كبيرتان من الكراث. ٣- أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون. ٤- فصا ثوم مدقوقان. ٥- ٢٢٥ جرام قرون بسلة مُقطعة الأطراف. ٦- ١٢٥ جرامًا من البين سبراوت (bean sprout). ٧- ملح، وفلفل حسب الذوق. ٨- ملعقة كبيرة من ورق كزبرة مفرومة.

**الطريقة:-**

١- قشري البصل وقطعيه حلقات رقيقة، وشذبي الكُراث وافلقيه لنصفين لغسله من الأوساخ، ثم قطعي الكُراث إلى ثلاثة أقسام، ثم اجعلي كُل قطعة أصابع رقيقة.

٢- سخني الزيت في مقلاة كبيرة واقلي البصل والثوم حوالي دقيقتين مع دوام التحريك حتى يصبح البصل طرياً دون أن يحمر، ثم أضيفي قرون البسلة وقطع الكُراث إلى المقلاة، وقلبي المزيج لمدة أربع دقائق، ثم أضيفي باقي المقادير وقلبي كُل المقادير في المقلاة لدقيقتين، ثم قدمي الطبق ساخناً، ومُدة التحضير تكون حوالي ١٥ دقيقة، ومُدة الطهي ١٠ دقائق، وهو يعطى ٩٩ سُعراً حرارياً للطبق.

**سلطة البطاطس بالخضروات****المقادير:-**

١- ٦ حبات بطاطس مُتوسطة الحجم. ٢- أربع بصلات خضراء، أو بصلة واحدة صفراء متوسطة. ٣- حبتا فلفل أخضر رومى. ٤- ملعقتا بقدونس مفري. ٥- ثلاثة ملاعق كبيرة زيتون أسود. ٦- مقدار مُناسب من الصلصة الفرنسية.

**مقادير الصلصة الفرنسية:-**

١- ٣ ملاعق كبيرة زيت ذرة. ٢- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٣- ملعقة كبيرة خل. ٤- نصف ملعقة صغيرة مُستردة. ٥- رُبْع ملعقة صغيرة سُكر. ٦- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود.

**الطريقة:-**

١- تُخلط جميع المقادير مع بعضها في صحن مُناسب، وتُخفق بقوة بالشوكة، حتى يغلظ قوامها، وتُسلق البطاطس، وتُقشر، وتُقطع باحتراس إلى مُكعبات.

- ٢- تُوضع في إناء كبير، وتُسكب فوقها الصلصة الفرنسية، وتُترك لمدة ساعة، أو أكثر حتى تبرد تمامًا، ويغسل البصل الأخضر، ويقطع الجزء الأبيض منه قطعًا صغيرة جدًا، أو تُقطع البصلة الصفراء حلقات، وتُدعك جيدًا بالملح، ثم تُغسل بماء بارد، ويخلى الزيتون الأسود من البذور، ويقطع إلى أنصاف.
- ٣- يغسل الفلفل الرومي، ويقطع لمكعبات صغيرة جدًا، ويفرش صحن التقديم بأوراق الخس، وتُصب فوقه البطاطس، وتُضاف إليهما المقادير السابقة، ويتم تقلبها كلها بخفة حتى يتجانس الجميع وتُقدم باردة.

## سلطة الكرنب مع الجزر

### المقادير :-

- ١- ٤ أكواب أو نصف كيلو كرنب أخضر حجمها متوسط، ومقطعة لشرائح رفيعة. ٢- كوب ونصف، أو ٣ جزرات كبيرة مبشورة خشن. ٣- ملعقة طعام بصل، أو بصلة صغيرة مفرومة ناعم أو مبشورة. ٤- ربع كوب مايونيز. ٥- ربع كوب لبننة. ٦- ربع كوب سكر. ٧- ملعقة طعام خل. ٨- ٢ ملعقة طعام ليمون. ٩- نصف ملعقة صغيرة ملح. ١٠- ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون.

### الطريقة:-

- ١- يخلط الجزر، والكرنب معًا في طبق كبير، وفي طبق آخر يوضع المايونيز، مع البصل، والسكر، واللبننة، والخل، والليمون، والملح، والفلفل الأسود، ويخلطوا جيدًا حتى يذوب السكر، وتُضاف خلطة المايونيز للكرنب، والجزر، وتُخلط معه جيدًا وتُترك السلطة في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم.

## سلطة الحمص بالطحينة

### المقادير:-

١- ٢ فنجان حُصص شام مسلوق. ٢- فنجان طحينة. ٣- نصف ملعقة صغيرة ثوم مفري. ٤- ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٥- ملح، وفلفل، وكمون، وفلفل أحمر.

### الطريقة:-

١- يهرس حُصص الشام بمصفاة الحُضار، وتُضاف الطحينة، والثوم المفري إلى الحُصص، ويقلب الخليط بالشوكة مع إضافة قليل من الماء حتى يتجانس الخليط، ويضاف عصير الليمون بالتدرج مع التقليب، وتُضاف التوابل وتُقلب المقادير. ٢- يعاد تصفية الخليط من مصفاة ضيقة الثقوب، ويوضع الخليط في سرفيس التقديم، ويفرد بالشوكة، ويصب فوقه زيت الزيتون، وعدد من حبات الحُصص للتجميل، كما يقدم معه شرائح من الجزر، والخيار، ووحدات من القرنبيط المسلوق.

## سلطة الفاكهة الحنوة

### المقادير:-

١- حبة من كل صنف موز، وبرتقال، وتُفاح، وخس. ٢- شريحة أناناس. ٣- نصف حبة جريب فروت. ٤- حبتا طماطم. ٥- ملعقتان كبيرتان من كل صنف عصير. ٦- مقدار من عصير الليمون. ٧- قليل من السُكر. ٨- ثلاث ملاعق كبيرة مايونيز.

### الطريقة:-

١- يقطع البرتقال، والتُفاح، والجريب فروت إلى قطع مُتوسطة، ومُتشابهة الحجم، وتُنزع الجلد البيضاء من البرتقال والجريب فروت.

- ٢- يضاف إليها الأناناس المقطع ويرش عليها السكر، وتوضع في الثلاجة.
- ٣- ينزع العنق من الطماطم وتوضع لعشر ثوانٍ في ماء يغلي، ثم تُقشر وتُقطع إلى مكعبات مع إزالة الطماطم من داخلها وتترك لتبرد، كما يفرم الخس فرماً خشناً ويوضع في قعر إناء التقديم، وتُخلط المواد بعضها مع بعض، ويضاف إليها عصير الليمون، والمايونيز، ثم تُقدم بالهناء والشفاء.

## سلطة يونانية

### المقادير :-

- ١- أربع حبات من كل صنف طماطم، وخيار. ٢- أربع عروق بصل أخضر.
- ٣- ملعقتان كبيرتان من كل صنف زيتون أسود. ٤- شريحتا خبز إفرنجي (توست). ٥- كوب جبن فيتا. ٦- ملعقة كبيرة حبق. ٧- نصف كوب جرجير، وكرفس، وبقدونس، وزعتر أخضر.

### الطريقة:-

- ١- تُقطع الطماطم، والخيار، وجبنة الفيتا لمكعبات متوسطة الحجم، وتُستخرج النواة من الزيتون، وتُقطع كل حبة لنصفين، ويقطع خبز التوست لمكعبات صغيرة، وتُحمص في الفرن حتى يصفر لونه.
- ٢- تُفرم أوراق الحبق فرماً خشناً مع الاحتفاظ ببعض ورقات للزينة، تُخلط الطماطم مع الخيار، والزيتون، والخبز، والحبق، والجبنة، والبصل، وتُقدم بالهناء.

## سلطة تونسية

### المقادير :-

- ١- نصف كوب من كل صنف حمص مسلوق. ٢- كوبي كسكسى.
- ٣- ملعقة كبيرة زيت نباتي. ٤- حبتا طماطم، وخيار غير مقشر. ٥- باقة

- بقدونس. ٦- بصلة واحدة. ٧- ملعقة كبيرة زُبد. ٨- نصف باقة نعناع.  
٩- نصف كوب صلصة الخل.

### الطريقة:-

- ١- نضع كمية ماء مُطابقة لكمية الكُسكُسى الذى نُريد استعماله مع ملعقة من الزيت على النار، وعندما يغلى الماء نُسقط فيه الكُسكُسى الجاف، ونُحرك حتى يتشرب كل الماء، ونُطفىء النار، ونُضيف إليه الزُبد، ونُحرك حتى تذوب الزُبد.  
٢- نُقطع الطماطم، والخيار إلى مُربعات صغيرة، ويفرم البقدونس فرماً خشناً، ويضاف إلى الطماطم، والخيار، والبصل، والنعناع المفروم فرماً ناعماً، والحُمص، والزبيب، وتُخلط جميعها مع الكُسكُسى، وتُوزع عليها الصلصة، وتُقدم باردة.

## سلطة طهران

### المقادير:-

- ١- أربع أكواب لبن. ٢- حبتا خيار. ٣- ٢ ملعقة كبيرة زبيب. ٤- كوب حُمص حب مسلوq. ٥- رُبع كوب جوز حب. ٦- نصف كوب حُبز فرنجى.  
٧- ملعقة كبيرة نعناع ناشف. ٨- ٢ ملعقة صغيرة ثوم مدقوق. ٩- ملعقتان كبيرتان بصل مفروم فرماً ناعماً. ١٠- رُبع كوب زيت زيتون. ١١- ملح، وكمون حسب الرغبة.

### الطريقة:-

- ١- يقشر الخيار، ويقطع إلى دوائر، ويرش عليه الملح، ويوضع على حدا مُدة عشر دقائق تقريباً، ثم يضاف إلى اللبن، ثم تُقطع شرائح التوست لمكعبات صغيرة وتُوضع فى صينية، وتدخل إلى الفرن حتى تتحمص.  
٢- يضاف إلى الحُمص المسلوq الثوم، والبصل، وزيت الزيتون، والملح،

والكمون، ويحرك جيداً للسماح للمواد بالاختلاط، ثم تُضاف إلى اللبن مع الزبيب، والجوز، والنعناع اليابس، والخُبز الإفرنجي المحمص، ثم تُقدم باردة، وبالهناء.

## سلطة اللحم

### المقادير :-

- ١- كيلو لحم روستو. ٢- ملعقة كبيرة مرملاذ مربى مشمش. ٣- ملعقتان كبيرتان عسل نحل. ٤- ملعقتان كبيرتان صوص صويا. ٥- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون. ٦- ملعقة صغيرة بهارات. ٧- جزرة كبيرة. ٨- عود كرفس. ٩- ٦ بصلات خضراء. ١٠- أوراق من قلب الخس. ١١- ٣ ملاعق كبيرة ذرة. ١٢- ٣ ملاعق صغيرة صلصة صويا. ١٣- ٢ ملعقة كبيرة زيت سمسم. ١٤- ملعقة كبيرة خل. ١٥- ملعقة ونصف عسل نحل.

### الطريقة:-

١- يسخن الفرن قبل ١٥ دقيقة من الاستخدام، ويوضع اللحم في إناء، ويخلط بالمرملاذ، والليمون، والعسل، وصلصة الصويا، وزيت الزيتون، والبهارات، ثم تُصب فوق اللحم، وتوضع في الفرن وتُطهى، مع تشريبها بين الحين والحين، لمدة ٤٥ دقيقة، إلى أن ينضج تمامًا، ويرفع من الصاج، ويترك ليبرد تمامًا، ويقشر الجزر، ويقطع شرائح رفيعة جدًا، ويغسل الكرفس، ويقلم ويقطع شرائح، ثم يغسل البصل الأخضر ويقلم، وتُغسل أوراق الخس، وتُجفف بالتريبت عليها، ثم تُقطع قطع رفيعة كى تُوضع فوق طبق التقديم وفي وعاء سلطة الخضروات والذرة.

٢- تُوضع صلصة الصويا وزيت السمسم، والخل، والعسل، في برطمان مُحكم الإغلاق، ثم يهز بقوة حتى يتم اختلاطها جيدًا، ويقطع اللحم لشرائح رفيعة، ويرص فوق سطح السلطة، ويقدم بالهناء والشفاء.



## ثامناً: المخللات

تصدر المخللات بأنواعها المختلفة المائدة الشرقية وإذا ما فتح باب الحديث عن عادات الشعوب الشرقية في إعدادها وتقويمها للمخللات لطال الحديث وحسبنا هنا أن نحدد المفهوم المحصور بكلمة «طرشى» عند الشعوب العربية. ونتجنب تلك المخللات المبهرة التي تعد في الهند وشرق آسيا. فعند الشرقيين والعرب تحديداً يعتبر الخيار واللفت أكثر أنواع الطرشى شيوعاً وانتشاراً، إلا أن القائمة تطول بالأنواع الأخرى ونذكر منها: الطماطم والقثاء والخس والزيتون والبنجر والجزر والعنب والباذنجان والفلفل الأخضر والتفاح والفاصوليا، وغيرها كثير من أصناف الخضار والفواكه. وأنواع الطرشى حسب طريقة إعداده تصنف بالطازج والمطبوخ والمقلي والمحشى والمخلل والحر والبارد.

وأبرز المواد المستخدمة في إعداد الماء والملح والخل والفلفل الناشف المطحون وأنواع البهارات والملونات والنكهات المختلفة. وإذا كان الطرشى زينة المائدة فهذا لا يعنى وجوده في كل وقت، فإنه يؤكل في مواقيت وأصول محددة، حيث إنه يقل على موائد الفطور، ويتصدر موائد الغداء والعشاء، ويقل على موائد رمضان عدا بعض الدول التي يفضلها أهلها في صدر المائدة كما عندنا نحن معشر المصريين، وأيضاً الأشقاء في باكستان، والهند، وسريلانكا، بالإضافة إلى وجوب تناوله مع أكالات معينة حسب تقاليد المطبخ الشامى والتركى إلى جانب الطبق الرئيس من الكبة والمجدرة والبرغل والفريكة.. وأيضاً مع الأطباق «الخفيفة» مثل الحمص والمتبل والبقول، أو مع السليق في السعودية. وإذا كان مُعداً من الليمون فأصله أن يؤكل مع العدس في الأيام الممطرة. وكون الطرشى منخفض

السعر نسبياً حتى بعد أن طالته يد الغلاء العام فقد كان وظل لقمة «سائغة» للفئات الاجتماعية كافة... وإن كان الطرشى لا يحتاج إلى خبرة كبيرة في إعداده مما يجعل «ربة البيت» الماهرة والمبتدئة تقوم بإعداده باستمرار إلا أن الخبرة تمكن «الشاطرة» الذواقة في ابتكار طرق وأنواع جديدة تثير الإعجاب. وفي دول الخليج العربي يستورد الطرشى من بلاد الشام (سورية، ولبنان، والأردن) وهى الأكثر شهرة في إعداده، وأيضاً يستوردون أنواع معينة من مصرنا الحبيبة، وتُعد اليونان والهند وبعض البلدان الآسيوية من أهم دول العالم إنتاجاً له. أما عن أوروبا فإنها لا تعرف الطرشى.. ولكنهم يصنعون مواد شبيهة للطرشى عندهم ولهم طرق غريبة في تصنيعها، وهى غير مستساغة لدى البلدان العربية.

وأنواع المخللات كثيرة ومتنوعة فمنها مثلاً (الخيار، والجزر، والقثه، والمشكل، والليمون، والبصل، والفلفل الأخضر، والأحمر، والزيتون). وكما يقول المثل: «كُل فولة ولها كيال» فكل إنسان له ذوقه ومذاقه... ولا يحتاج الطرشى إلى معاملة خاصة في التعبئة والشحن، وهذا من أسباب انخفاض سعره قياساً بقوة الطلب عليه. فالطرشى كما هو سهل في إعداده، فهو سهل النقل والشحن والحفظ. وهو غالباً يعبأ ببراميل بلاستيكية كبيرة ومتوسطة للجمله، وعبوات زجاجية مختلفة الأحجام، وفي حالات قليلة يعبأ في صفائح، كما أن إعداد المخللات لا يحتاج إلى أجهزة خاصة، فإنه ينتج كله يدوياً من الغسيل إلى التقطيع إلى الخلطة.

والطرشى مادة غذائية رخيصة جداً. لذلك تجدها على مائدة الغنى والفقير. وأغلى الأنواع: اليونانى، وأرخصها المصرى المحلى، وهذان الأخيران هما الأطيبان والمطلوبان أكثر.

إن الفكرة التي تقوم عليها المخلاتات هي فكرة حفظ الخضروات من الفساد في محلول ملحي حامضي، وقد يكون هذا المحلول الحامضي مضافاً بصورة مباشرة إلى الخضار أو يكون منتجاً داخلياً من الخضار. ورغم ذلك فشتان بين الأمرين. فإضافة الخل والملح مباشرة إلى الخضار المقطعه (كما هو الحال في كثير من المطاعم التي تقدم المخلاتات اليوم) لا يعد تصنيعاً تجارياً ولا يعتمد على أسس علمية مدروسة في حين أن الطريقة الثانية وهي الإنتاج الداخلي للحموضة في الخضروات هي ما قفزت بصناعة المخلاتات إلى المستويات التجارية عالمياً وهي طريقة ذات عمق علمي مدروس، وعندما تؤخذ الخضروات وتُقطع ثم يضاف إليها شيء من الملح وتوضع في إناء محكم الإغلاق فإنه يحدث التالي :-

١- توجد على سطح الخضار الموجودة في الإناء بقايا بكتيريا (جاءتها من الحقل أو الهواء أو اللمس أو أى مكان آخر). وهذه البكتيريا في معظمها هي بكتيريا منتجة لحمض يسمى حامض اللاكتيك (ويسمى حامض اللبن أيضاً).

٢- وجود الملح يعمل على المساعدة في إخراج السكر الموجود داخل الخضروات إلى سطحها (يوجد في الخضروات نسبة بسيطة جداً من السكر) البكتيريا تتغذى على السكر وتُحلله مكونة حامض اللاكتيك وربما ثاني أكسيد كربون ويصبح الجو خالياً من الأكسجين حولها (أو قليل الأكسجين).

٣- يزيد نشاط وتكاثر البكتيريا وبالتالي يزيد إنتاج حامض اللاكتيك مع الوقت، ومع الوقت يصبح هناك حموضة داخل وحول الخضار، وكذا يكون هناك ملوحة (من الملح المضاف) وتهترئ الخضروات جزئياً ويخرج جزء من الماء من داخلها ويصبح حوله شيء من الماء أيضاً، ويتكون المخلل المعروف بطعمه المميز.

٤- إذا فالحموضة الموجودة بالمخللات في هذا النوع الثانى هى حموضة حامض اللاكتيك، وهذا الحامض هو نفسه الذى يعطى الطعم الحامضى للبن الزبادى وبعض أنواع الجبن، وهو يختلف عن طعم الخل الذى يضاف إلى النوع الأول من المخللات وعليه فإنه إنتاج داخلى فى المخللات.

٥- وهذا النوع من البكتيريا التى توجد على سطح الخضروات تسمى بكتيريا مفيدة لأنها تنتج لنا حامض اللبن، وهذا يعنى أن هناك أنواعاً من البكتيريا مفيدة مقابل الأنواع الضارة التى تسبب التسممات والأمراض. وأنواع البكتيريا المفيدة عديدة، ويستفاد منها فى التصنيع الغذائى اليوم على نطاق واسع.

٦- وقد استطاع الإنسان أن يعزل بكتيريا حامض اللبن هذه ويكاثرها ويستخدمها فى التصنيع الغذائى، حيث تضاف بعض أنواعها إلى الحليب (بما يسمى البادئ) عند تصنيع اللبن أو الجبن وغيرها من المنتجات، ورغم هذا فإن تصنيع المخللات يعتمد على ما هو موجود على سطح الخضروات.

٧- ويعتبر الخيار أهم الخضروات التى تدخل فى صناعة المخللات على المستوى العالمى، حتى أنه عند إطلاق كلمة مخلل فى الولايات المتحدة فإن ذلك يعنى مخلل الخيار. وتعتمد صناعة المخللات اليوم على أصناف مطورة وخاصة من الخيار. تقوم شركات متخصصة بمد المزارعين ببذورها من أجل تزويد مصانع تلك المخللات بالخيار. وقد تضع الشركة مواصفات يجب على المزارع العمل بموجبها. بل قد تقوم بعض الشركات بتوزيع البذور على المزارع لضمان التقيد بمعاييرها. وبعد الحصاد ينقل الخيار إلى محطات الاستلام حيث يتم تدريجه إلى أحجام مختلفة ثم يتعرض لعمليات تنظيف لإبعاد سيقان النبات وزهوره والمواد الغريبة، ثم بعد ذلك ينقل إلى المصانع بعربات مبردة للمحافظة على مظهره.

وعند وصوله يتم تصنيعه. ويوضع الخيار حسب أحجامه في محلول ملحي (٥٪) وعادة ما يضاف له حبوب الشبت ويوضع في براميل كبيرة (٤٥ جالونًا) حيث يغطى (يكمر) لتتم عملية التخمير. والخيار عادةً يحتوي على نسبة سكر تصل إلى ١.٨٪ وعادةً ما تضبط كمية الملح حسب نسبة السكر في الخضروات فعلى سبيل المثال وجد أن أفضل نسبة تخمر للخيار تحدث عند تركيز ملحي ٦ إلى ١٠٪ (في حين أن الطماطم الخضراء تحتاج إلى سكر مع الملح إذا كان بهذه النسبة) ويتوقع أنه بعد ٢٠ يومًا يتم امتصاص الخيار للملح، وكما أشير سابقًا فإن الملح يعمل على سحب السكر (وغيره من العناصر المهمة لنمو البكتيريا) من داخل الخيار ويساعد على نشر النكهة والقوام للمخلل. بعد عملية التحليل تتم عملية البسترة أو التقطيع للمخلل ثم تعليبه في القوارير الخاصة به.

هناك عدد من الطرائق المشهورة عالميًا أيضًا في تصنيع مخلل الخيار مثل طرق إضافة الملح المركز جدًا، أو الطرائق الطرية وغيرها، وفي عالم صناعة المخللات تُستخدم مُصطلحات شائعة أهمها ما يلي :-

١- **كوشر** بالمعنى الحرفي لكلمة كوشر تعنى: «نظيف دينيًا» وهى كلمة عبرية يستخدمها اليهود في منتجاتهم الغذائية، ولكن في عالم المخللات فإن كلمة كوشر تعنى: إضافة نكهة الثوم للمخللات المصنعة.

٢- **عُشبة الشبت** يرتبط تصنيع مخلل الخيار على المستويات التجارية بإضافة عشبة أو بذور الشبت لإعطائه نكهة خاصة معروفة، ولكن تصنيع المخللات اليوم قد يستخدم فيه زيت عُشبة الشبت لإعطاء نكهة الشبت للمخلل، وهو يعطى مُنتجًا مُماثلًا وجذابًا، كما أنه يعطى المخلل فترة صلاحية أكثر. واليوم أصبحت المصانع تستخدم عدة توابل وزيوت عطرية كمنكهة

للخيار، وما عاد الأمر مقصورًا على عُشبة الشبت، فهناك زيت القُرنفل، والقرفة الصينية، وبذور الكرفس، والخردل، وجوزة الطيب وغيرها.

٢- انتفاخات الخيار: هذا مصطلح للعيوب التي قد تحدث للخيار المخلل والمحفوظ في المحاليل الملحية، حيث يتكون غاز ويتسبب في تحطم البنية الداخلية لخلايا الخيار والنتيجة تكوُّن فراغات داخل الخيار ويظل الجزء الخارجى للخيار سليماً. والانتفاخات ثلاثة أنواع هي كما يلي :-

أ- شكل قرص العسل. ب- الشكل البيضاوى. ج- شكل البالون.

وفي الوقت الحاضر لا تكون الانتفاخات مُشكلة لدى المصانع الكبرى، لأن محاليل التخمر تُعالج لإبعاد غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يكون تلك الانتفاخات ... ومن المعروف أن النشويات وبخاصة الخبز الأبيض، تزيد مستويات السكر وهرمون الأنسولين فى الدم، ولكن عند تناول الخيار المخلل معه ستنخفض هذه المستويات بصورة ملحوظة، وهذا ما أثبتته دراسة جديدة نُشرت حديثاً، وأوضح باحثون أن العامل السُّكرى الذى تم تطويره لحساب كمية الزيادة فى سُكر الدم، والذى يعادل ١٠٠ للخبز الأبيض، والعامل الأنسولينى الذى يقدر نسبة الارتفاع فى مُستويات الأنسولين بعد استهلاك النشويات والسُّكريات، ويساوى ١٠٠ أيضاً للخبز الأبيض، واتُّخذ كمعيار ومرجع لقياس درجة السيطرة على نسبة السُّكر والأنسولين فى الدم ... كما أظهر بحث نشرته المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن تناول غذاء ذى عامل سُكرى مُنخفض يحسّن درجة السيطرة على سُكر الدم ومُستويات الكولسترول، ويقلل خطر الإصابة بالأزمات القلبية وسُكر النوع الثانى، وكان العلماء قد افترضوا أن الأطعمة ذات العامل السُّكرى القليل لها عامل أنسولينى قليل أيضاً، ولكن هذا

الافتراضات غير صحيح عند اختباره على الحليب ومُنتجاته، فقد وجد الباحثون في جامعة لوند السويدية بعد إجراء عدة تجارب سريرية شارك فيها أشخاص أصحاء أنه بالرغم من أن العامل السُّكري للحليب يبلغ ٣٠ فقط إلا أن عامله الأنسولينى يتجاوز التسعين، أما مُنتجات الحليب المُتخمّر كاللبن فلها عوامل سُكرية قليلة تبلغ ١٥، أما عاملها الأنسولينى فيصل إلى ٩٨، وفي المقابل لاحظ الباحثون بعد مُقارنة وجبتى فطور تتألف إحداهما من خُبز أبيض و ٢٥٠ جرامًا من الحليب العادى مع ٥٠ جرامًا من الخيار الطازج وتتكون الثانية من الخُبز الأبيض و ٢٥٠ جرامًا من اللبن، و ٥٠ جرامًا من الخيار المخلل، أن الأحماض العضوية مثل الخل تُقلل العامل الأنسولينى للحليب والمواد النشوية، حيث بلغ العامل السُّكري والأنسولينى للوجبة الأولى ١١ : ٧٩ على التوالي، في حين بلغت هذه القيم في الوجبة الثانية ٧٩ : ٥٥ على التوالي، وخلص الباحثون إلى أن الخل الموجود في الخيار المخلل هو المسئول عن الانخفاض الملحوظ والمُفيد في العامل الأنسولينى، ومؤكد أن بالرغم من أن العامل السُّكري للحليب قليل فهو يزيد العامل الأنسولينى، في حين تساعد الأحماض العضوية مثل الخل في تخفيضه.

## أشياء هامة يجب معرفتها قبل التخليل

- ١- اختيار الأصناف الملائمة لصناعة المخلل من حيث الشكل المنتظم والصلابة.
- ٢- الفرز والتدريج حسب الحجم، وغسل الثمار، وإزالة الأجزاء الخضراء المتواجدة بها، وذلك لأن وجودها يؤدي إلى طراوة وهري المخلل أثناء التخزين، وذلك لوجود أنزيمات مُحللة للأنسجة فيها.

٣- تحضير المحلول الملحي، والذي يتكون من ماء وملح وسُكَّر حسب الكميات التالية: الملح بنسبة ٦ : ٧٪ (أى من ٦٠ : ٧٠ جم لكل ٩٣٠ : ٩٤٠ مل ماء) وسُكَّر ١٪ (أى: ١٠ جم لكل لتر ماء)، كما ويمكن إضافة كلوريد الكالسيوم إلى المحلول الملحي، والملح يساعد على احتفاظ المخلل بقوامه الصلب المُحبب، وأيضاً منع حدوث الطراوة للمخلل، ويضاف هذا الملح بنسبة ٥ جم لكل لتر من الماء.

كما ويمكن تحضير المحلول السابق في البيت كما يلي :-

أ- وضع ٤ ملاعق كبيرة ملح، وملعقتين صغيرتين سُكَّر، وملعقة صغيرة كلوريد كالسيوم في علبه لبن فارغة وزن كيلوجرام واحد، ويضاف الماء لحافة العلبه فيكون المحلول جاهزاً.

ب- بعد ذلك تُعبأ الخضروات في البرطمانات ويضاف إليها المحلول الملحي، مع التأكد أن جميع الثمار مغمورة في المحلول الملحي، بعد ذلك تُترك البرطمانات لمدة تتراوح ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع على درجة حرارة الغرفة.

ج- لا يفضل استخدام البيضة ككميار لتركيز المحلول الملحي وذلك لعدة أسباب منها أن حجم البيض يختلف كما أن كيس الهواء الموجود داخل البيضة يتغير حجمه أثناء فترة التخزين مما يعطى تراكيز غير صحيحة للمحلول الملحي، كما أن هناك أمر آخر وهو تلوث المحلول الملحي بالأحياء الدقيقة الموجودة على سطح البيضة.

د- يمكن التخلص من الأعفان التى تظهر على سطح المخلل بوضع طبقة رقيقة من الزيت على سطح المحلول الملحي لتُساعد في حجب الهواء اللازم لنمو العفن.

و- بالنسبة لمخلل الخيار يمكن تحريين الثمرة بسكين لمنع تكون الغازات داخلها، كما ويمكن تطبيق هذه الطريقة لتخليل ثمار أخرى مثل الجزر، والزهرة، والفلفل، كما يمكن استخدام خضروات مشكلة.



## مخلل الخيار

### المقادير:-

١- كيلو خيار. ٢- كوب خل. ٣- خمس أكواب ماء. ٤- نصف كوب ملح خشن (ملحوظة لا بد أن يكون خشناً).

### الطريقة:-

١- يقطع الخيار حسب الرغبة، ثم تُنظف البرطمانات جيدًا، ويوضع فيها الخيار المقطع، ويذاب الملح في الماء ويوضع عليه الخل، ثم يوضع الخليط فوق الخيار.

٢- يجب غمر الخيار جيدًا بالماء، ولا يترك فراغ بين غطاء البرطمان والخيار، ثم يقفل ويترك ليخلل لمدة ١٠ أيام.

## مخلل الليمون

### المقادير:-

١- كيلو ليمون بنزهير. ٢- ملعقتا ملح (أو أقل حسب الرغبة). ٣- نصف كوب بهارات (هرد، حبة سوداء، شمر، خردل) كلها جوب غير مطحونة، عدا الهرد الذي يكون مطحونًا.

### الطريقة:-

١- يشق الليمون لأنصاف (بدون الوصول إلى نهاية الشق، بحيث يبقى النصفان ملتصقان)، ويعصر قليل من الليمون (حوالي الربع) من كل ليمونة على جدا.

٢- يخلط الملح مع البهارات، وتُحشى كل ليمونة على جدا برفق، مع التأكد أن البهارات دخلت أكبر عمق ممكن، ثم يرص الليمون بصورة مُنظمة في برطمان (قارورة زجاجية) بحيث لا يكون بين كل ليمونة وأخرى أى فراغ (قدر

**الطريقة:-**

١- يغسل الزيتون، وينزع منه النوى بواسطة المقررة باحتراس بحيث لا تنكسر أطرافه، ثم ينقع في ماء وملح، ثم تُجهز خلطة الحشو، ويخلط الجزر المبشور مع الكرفس، والفلفل، ويضاف عصير الليمون، وقليل من الملح ثم يرفع الزيتون من ماء النقع ويصفى ويحشى بالخليط السابق.

٢- يغطى الحشو بمكعب من الجزر حتى يحتفظ بالحشو، ويرص الزيتون في برطمان زجاجي ثم يصب فوقه الخل، ويذاب الملح في الماء، ويصب فوق الزيتون بحيث يغمره ثم يغطى بقشر الليمون المتبقى من العصير، ثم يغلق البرطمان ويحفظ في مكان جاف حتى يتم التخليل من ١٥ إلى ٢٠ يومًا.

**مخلل الباذنجان (المكدوس)****المقادير:-**

١- كيلو باذنجان طازج صغير. ٢- رُبع كيلو جوز. ٣- خمس فصوص ثوم (حسب الرغبة). ٤- لتر زيت زيتون. ٥- ملح حسب الذوق والرغبة.

**الطريقة:-**

١- يغسل الباذنجان بالماء الدافئ بحيث تُقطع نهايته، ثم يسلق الباذنجان على نار هادئة نصف سلقه حتى لا يفقد طعمه وشكله الطبيعي، ثم يشق من الوسط بسكين طولياً مع إضافة الملح لكل واحدة، ثم يرصه ويغطى بطبق أو أى وعاء آخر كبير.

٢- يتم تجهيز الحشوة المكونة من (الجوز، والملح، والفلفل، والثوم) مع إضافة قليل من الزيت إليها، ثم تُضاف الحشوة كما هى إلى الباذنجان، وذلك بوضعها في مكان الشق الطولى، حتى الانتهاء من عمل الكمية المطلوبة.

٣- ينظف الباذنجان ويمسح بمنديل ويرص في برطمانات زجاجية شفافة واحدة تلو الأخرى، ويغمر بزيت الزيتون ثم يغطى البرطمان بقطعة إسفنج ويحفظ في درجة حرارة مُعتدلة، ويصبح جاهزاً للأكل بعد أسبوع أو ١٠ أيام، وبالهناء.

## السوركروت (مخلل الكرنب)

وهو مخلل الكرنب ويؤكل عادة مع ساندويتشات الهوت دوج (السُجق).

### المقادير :-

١- ٣ أكواب كُرنب مبشور طويلاً. ٢- ملح بمقدار ١.٥ ٪ من وزن الكرنب (أى: حوالى ملعقتين صغيرتين من الملح الناعم). ٣- برطمان واسع الفم سعة ٦ كوب. ٤- كيس نايلون ذو حجم مُناسب.

### الطريقة:-

١- يخلط الكُرنب بالملح جيداً (جاف بدون إضافة الماء) ويوضع في البرطمان، ويملاً نصف الكيس النايلون بالماء، ويربط من أعلاه بصورة جيدة، ثم يوضع وهو مربوط (الرباط لأعلى) على الكُرنب في القارورة بهدف فصل الهواء من الجو عن الكُرنب، ويتأكد بأنه لا توجد أى مسافات فارغة على الحواف، وحتى يتم ذلك يمكن التحكم في كمية الماء داخل الكيس.

٢- يحفظ البرطمان وعليه الكيس على درجة حرارة المطبخ، لمدة أسبوع إلى ١٠ أيام، ثم يكون السوركروت جاهزاً، وبالهناء والشفاء.

## الخضار المخلل على طريقة كانتون

### المقادير :-

١- ٣٥٠ جرام جزر صغير مقشر. ٢- خياراً واحدة طويلة وزنها حوالى

٤٥٠ جرام مقطعة أنصاف. ٣- ٤ ملاعق كبيرة سُكر. ٤- ٤ عيدان كرفس وزن الواحدة حوالى ٢٢٥ جرام مُشدبة. ٥- ٤ ملاعق كبيرة خل أرز أو خل أبيض. ٦- ملعقتان صغيرتان ملح.

### الطريقة:-

١- تخلصى من اللب الكثير البذر فى الخيار، ثم قطعيه بشكل مُنحرف إلى شرائح سميكة على مسافات حوالى ٧ ملم، ثم شرّحى الكرفس بشكل مُنحرف لقطع بنفس حجم الخيار تقريبًا.  
٢- ضعى الخضار فى وعاء كبير نظيف ثم رشى فوقه الملح، واخلطيه، واتركيه بدرجة حرارة الغرفة لحوالى ٣ ساعات ليتصفى خلاله الماء الزائد، والماء الزائد اتركه رطب ثم أعيدى الخضار إلى وعاء نظيف وأضيفى السكر والخل واخلطى جيدا واتركه لحوالى ٣ ساعات بدرجة حرارة الغرفة أو ضعيه فى الثلاجة خلال الليل وقدميه بارد، وبالهناء والشفاء.

## الليمون المخلل بالعصفر وحبّة البركة

### المقادير:-

١- من ٣٠ : ٤٠ ليمونة كبيرة الحجم. ٢- أربع ملاعق كبيرة عُصفر.  
٣- ملعقتان كبيرتان حبة بركة وتُنقى. ٤- ملعقة ونصف شطة حسب الرغبة.  
٥- كوبا عصير ليمون. ٦- أربع ملاعق كبيرة ملح. ٧- ٦ أكواب ماء.

### الطريقة:-

١- تُخلط حبة البركة مع العُصفر، ونصف مقدار الملح، والشطة جيدا، ويغسل الليمون وينقع فى الماء مُدة ساعة، ثم يصفى من الماء، وتُقطع كُل واحدة أجزاء أربعة مع الاحتفاظ بتمامسكها من عند العُنق، ثم تُحشى وحدات الليمون

بخلطة العُصفر و حبة البركة، ثم تُغلق، وتُرص الوحدات فوق بعضها البعض، في برطمان زجاجي نظيف حتى يمتلئ البرطمان.

٢- يغسل الليمون، ويعصر ٢ كوب مع الاحتفاظ بالقشر، ويصب عصير الليمون فوق الليمون المُعد بالبرطمان، ثم يذاب باقى الملح فى الماء، ويصب فوق الليمون بحيث يغمر البرطمان حتى نهايته، ويغطى بقشر الليمون، ويحكم الغطاء، ويوضع فى مكان جاف من ٣٠ إلى ٤٠ يومًا حتى يتم نُضجه، ويقدم بالهناء والشفاء.

## بصل مخلل

### المقادير :-

١- ٢ كيلو بصل صغير. ٢- خمس ملاعق كبيرة ملح للتخليل. ٣- كُوب خل. ٤- رُبُع ملعقة كاري. ٥- رُبُع ملعقة صغيرة كزبرة جافة. ٦- رُبُع ملعقة صغيرة كمون. ٧- من ٣ : ٤ حبات فلفل حار حسب الرغبة. ٨- أربع ملاعق كبيرة ملح. ٩- ٦ أكواب ماء.

### الطريقة:-

١- يغسل البصل بقشره ويوضع فى برطمان، ويذاب الملح فى كمية من الماء بحيث تغمر البصل، ويغطى البرطمان، ويوضع بمكان مُشمس من ١٥ : ٢٠ يومًا، ثم يرفع البصل، ويتم التخلص من الماء، ويغسل البرطمان جيدًا.

٢- يقشر البصل، ويرص فى البرطمان مع الفلفل الحار، ثم يوضع الكمون، والكزبرة والكاري فوق البصل، ثم يرفع الماء، والملح على النار حتى يغلى المقدار، ويرفع من فوق النار، ويترك حتى يبرد، ويضاف إليه الخل، ويصب خليط الملح والخل فوق البرطمان بحيث يغمر البصل تمامًا، ثم يغطى، ويترك فى مكان جاف من ١٥ : ٢٠ يومًا، وبعد ذلك يقدم بالهناء والشفاء.

## مخلل الأفوكادو

### المقادير :-

- ١- ثمرة أفوكادو. ٢- فص ثوم مقشر ومفروم. ٣- فلفل حار أخضر طازج مفروم. ٤- ٥٠ جرام جُبن بلدى عادى. ٥- ملعقتان كبيرتان كزبرة طازجة مفرومة. ٦- عصير نصف ليمونة. ٧- نصف ملعقة صغيرة ملح (حسب الذوق).

### الطريقة:-

- ١- اقطعى الأفوكادو طولياً إلى قطعتين وانزعى البذرة، واكشطى اللب.
- ٢- ضعى عصير الليمون فى الخلط وأضيفى الأفوكادو مع بقية المواد، واخليطهم خلطاً ناعماً، وأضيفى قليلاً من الماء عند الضرورة لتسهيل حركة الخلط.

## مخلل البصل والفلفل الحار

### المقادير :-

- ١- بصلتان مُتوسطتا الحجم. ٢- نصف ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار.
- ٣- نصف ملعقة صغيرة ملح. ٤- ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون. ٥- قليل من الفلفل الأسود المطحون.

### الطريقة:-

- ١- قطعى البصل لشرائح رقيقة للغاية، ثم افصلى الشرائح لحلقات، ثم اغسله فى ماء بارد ليصبح هشاً، وأزيلي بعضاً من رائحته الزائدة، ثم صفيه جيداً، واخليطه مع جميع المواد الأخرى، وقدميه مُبرداً قليلاً.
- ٢- ملحوظة : إذا تُرك المخلل واقفاً لفترة طويلة، فإن الملح سيسحب السائل من البصل، لهذا يجب تصفيته قبل التقديم، وبالهناء والشفاء.

## تاسعاً : المعجنات

### عجينة طرية

#### المقادير :-

- ١- ٤ أكواب دقيق. ٢- نصف ملعقة طعام خميرة. ٣- بياض بيضتين
- واستخدمى الصفار لدهن العجينة بعد تشكيلها. ٤- ملعقة صغيرة سُكر. ٥- ذرة
- ملح. ٦- نصف كوب ماء دافىء. ٧- ٤ ملاعق طعام لبن بودرة. ٨- ملعقة طعام
- بكنج بودر. ٩- كوب زيت زيتون.

#### الطريقة :-

- ١- تُخلط الخميرة، والسُكر، والماء، ويترك جانباً.
- ٢- تُخلط المواد الجافة، وبياض البيض، والزيت، ويفرك بأطراف الأصابع.
- ٣- يخلط الماء والدقيق حتى تتكون عجينة طرية مع إضافة الماء إذا لزم الأمر.
- ٤- ثم اتركها حتى تختمر، واحشيها بالحشو الذى تريدينه، ثم أدخلها الفرن وبالهناء والشفاء.

### عجينة بطريقة أخرى

#### المقادير :-

- ١- كوب جبن طرى. ٢- ملعقة كبيرة خميرة فورية. ٣- ملعقة كبيرة بيكنج
- بودر. ٤- قليل من الملح. ٥- ٢ ملعقة كبيرة سُكر. ٦- كوب حليب دافىء، أو
- حوالى رُبع لتر. ٧- ثلث كوب زيت. ٨- ٢ كوب ونصف دقيق.

#### الطريقة :-

- توضع جميع المقادير فى الخلاط ماعدا الدقيق، ويصب الخليط على الدقيق، ويعجن جيداً، ويترك حتى يتخمر، ثم تُحشى بحسب الرغبة.

## عجينة فطائر طرية ومنفوخة

وهذه العجينة تستطيعى أن تصنعى بها الفطائر، والبيتزا، فبالهناء والشفاء.

### المقادير :-

- ١- كوب حليب بودرة. ٢- كوبان من الماء الدافئ. ٣- ملعقتا طعام خميرة فورية. ٤- نصف كوب زيت. ٥- مقدار فنجان قهوة سكر. ٦- ملعقة شاي ملح. ٧- ملعقة كبيرة بيكنج باودر. ٨- أربعة أكواب دقيق.

### الطريقة :-

- ١- يوضع الماء فى إناء كبير، ويوضع عليه الحليب والخميرة ويحرك جيداً، ثم يوضع عليهم الزيت، والملح، والسكر، مع الاستمرار فى التحريك.
- ٢- بعد ذلك يوضع الدقيق (والبيكنج بودر) ويخلطان جيداً، ونجد أنه كلما عجنت أكثر تأكدت أن فطيرتك قطنية، وطرية، إلى أن يصير العجين طرياً جداً فى يديك.

- ٣- بعد ذلك غطيها بقصدير، ثم بفوطة وضعيها فى مكان دافئ وليكن داخل الفرن واتركيها لمدة ساعة، وبعد ذلك افرديها على سطح منثور عليه دقيق كى لا تلتصق، ومن ثم احشيها بما ترغيبين به، وأولاً افرديها بشكل مُستطيل، ثم اقطعى الزوائد بسكين حاد، وبعد ذلك اطويها وقطعيها إلى قطع مُتساوية.

## عجينة الفطائر

### المقادير :-

- ١- ٢ كوب ماء دافئ. ٢- كوب لبن بودرة. ٣- نصف كوب زيت دوار الشمس. ٤- فنجان سُكر بودرة. ٥- ٢ ملعقة كبيرة خميرة فورية. ٦- ملعقة كبيرة باكنج بودر. ٧- ملعقة صغيرة ملح. ٨- ٤ أكواب دقيق أبيض.



**الطريقة :-**

١- نضع الماء، واللبن في إناء، ونحركه جيدًا ونضيف عليه السكر، والزيت، والخميرة، والبيكنج بودر، والملح، ونحرك جيدًا، ثم نضع كويين من الدقيق، ونعجن جيدًا ونضع الكويين الباقين، ونعجن لربع ساعة حتى تلين العجينة أكثر وأكثر.

٢- نُقل العجينة لوعاء مدهون بالزيت، وتُغطى، وتُترك في مكان دافئ حتى تختمر، ثم تُفرد، وتُشكل، وتوضع في الصواني، ويدهن وجهها باللبن، وتُرش بالسمسم وتُترك لتختمر مدة ربع ساعة مُغطاة، ثم تُزجج في فرن متوسط الحرارة، ثم تُحمر من أعلى، وتقدم وبالهناء، والشفاء.

**فطيرة البسكويت****المقادير :-**

١- ربع كيلو زُبد. ٢- كوبا سكر ناعم. ٣- ٣ كوب دويل كريم مخفوق قليلاً. ٤- شيكولاتة خام مبشورة للتجميل. ٥- أربع حبات موز مُقطعة لشرائح. ٦- علبتا لبن مُحلى.

**مقادير عجينة البسكويت :-**

١- قالب تارت مُتحرك القاعدة. ٢- نصف كيلو بسكويت بالزنجبيل مُفتت. ٣- ربع كيلو زُبد.

**الطريقة :-**

١- اعملى على عمل عجينة البسكويت وقومى بإذابة الزُبد في إناء وأضيفى إليه البسكويت المفتت وقلبيه جيدًا حتى يختلط، ثم قومى بنقله إلى القالب واضغطى عليه جيدًا حتى يأخذ شكل القالب في القاع والجوانب وبعد ذلك

ضعى القالب فى الثلاثه حتى تتماسك العجينة، وبعد ذلك قومى بخلط الزبد والسكر فى إناء لا يلتصق به الطعام وبعد ذلك ارفعى الإناء من على النار وقلبى الخليط من حين لآخر حتى تذوب الزبدة والسكر.

٢- أضيفى اللبن المكثف والمُحلى وقومى بتسخينه على نار هادئة وقلبيه حتى يصل الخليط لدرجة الغليان وبعد ذلك قلبى الخليط من حين لآخر لخمس دقائق، ثم اعملى على صب الخليط على عجينة البسكويت واطريها لحتى تبرد، ثم ضعها فى الثلاثه حتى يتماسك الحشو، ثم اعملى على رص شرائح الموز بالتساوى على سطح الحشو وضعى عليها الدوبل كريم المخفوقة وجملها بالشيكولاتة المبشورة وقومى بتقديمها مثلجة، وقدميها بالهنا والشفا.

## البيتي فور

### المقادير :-

- ١- مقدار مناسب من الزبد. ٢- ثلاثة أكواب دقيق. ٣- كوب ونصف نشا.
- ٤- كوب سكر بودرة (الكمية حسب رغبتك ومذاقك). ٥- ملعقة صغيرة ونصف بيكنج بودر. ٦- بيضتان. ٧- مقدار مناسب من الفانيليا. ٨- ملعقة كبيرة شيكولاتة بودرة. ٩- مربى، وحبوب شيكولاتة للتزيين.

### الطريقة :-

١- يوضع البيض مع الفانيليا فى إناء ويخفق جيدًا، ثم نحضر إناء آخر ونضع فيه الزبدة وتكون رطبة جدًا، ثم اخلطى الزبد، ثم نضع عليها النشا بالتدرج ونحركها جيدًا، ثم نضع السكر ونحركها جيدًا أيضًا حتى يمتزجوا مع بعضهم البعض.

٢- بعد ذلك نضع الدقيق مع البيكنج بودر ونحرك جيدًا، ثم نضع البيض

وُنحركهم جيداً، ثم نضع الدقيق المتبقى ونعجنها باليد حتى تتكون عجينة متماسكة وممكن أن تُضيفى قليلاً من السكر والدقيق إذا احتاج الأمر حتى تكون عجينة متماسكة، وتُقطع العجينة لنصفين، ونضع فيها نصف مقدار الشيكولاتة، ونصف الفانيليا ونُخبز في الفرن، ثم قُومى بتشكيلها حسب الرغبة، وبعد ذلك تُبريدها، وقومى بتزيينها بالمربى، ثم قومى بوضع المربى في واحدة وألصقى فيها الثانية، ثم اغمسيتها في المربى، ثم اغمسيتها في الشيكولاتة.

## فطائر أصابع الجبن

### المقادير :-

١- ٣ فناجين دقيق. ٢- صفار ٣ بيضات. ٣- بيضة واحدة. ٤- ملعقة قشر ليمون مبشور. ٥- ٣ ملاعق طعام من سائل مُنكه (فانيليا مثلاً). ٦- بياض بيضة واحدة زيت للقليل.

### الطريقة :-

١- انخلى فنجاناً من الدقيق في وعاء، ثم أضيفى صفار البيض، وادعكيه مع الدقيق حتى يصبح المزيج كُفتات الخبز، ثم ضعى المزيج بالثلاجة حوالى ساعتين، ثم أضيفى باقى الدقيق المنخول والبيض المخفوق قليلاً وقشر الليمون، والشراب المنكه، واخلطى جيداً، واقلبى المزيج على سطح مرشوش بالدقيق، واعجنيه ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة، وغطيه بورق النايلون، واتركيه في الثلاجة مدة ساعة.

٢- قطعى العجينة إلى أربع قطع، ومدى كل قطعة، وقطعها إلى قطع مستطيلة، ثم ضعى كمية من الجبن على حافة كُل قطعة مُستطيلة، ولفيها على شكل إصبع، ثم اغلقى نهايتها بقليل من بياض البيض، أو مزيج ملعقتين من الماء، مع ملعقة دقيق.

٣- اقلي الأصابع في زيت حار حتى تحمر، ثم ضعها على ورق ماص للزيت، لفي الأصابع بالسكر البودرة واغمسيه في الشوكولاتة المبشورة، ولاحظي أنه بإمكانك استبدال العجينة بعجينة السمبوسة الجاهزة والمتوافرة بالأسواق.

## فطيرة الدجاج

### المقادير :-

١- دجاجة صغيرة للسلق. ٢- بصلتان. ٣- ملح، وفلفل. ٤- ٢٢٥ جرام فطر. ٥- ٢٥ جرام زبدة. ٦- ٢٩٨ جرام شوربة فطر مكثفة. ٧- ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٨- نصف كيلو خضار مشكل. ٩- نصف كيلو عجينة مخمرة. ١٠- بيضة مخفوقة للتلميع.

### الطريقة :-

١- ضعي الدجاجة، وإحدى البصلتين في إناء كبير، واغمريها بالماء، ثم سخني حتى الغليان، وحتى تمام النضج، ثم صفيها واحتفظي بمرقتها، وافرسي البصلة الأخرى وقطعي فطر عيش الغراب، ثم اطبخي الخضار بالزبدة لبضع دقائق، ثم قطعي لحم الدجاج إلى مكعبات صغيرة.

٢- اخلطي عناصر الحشوة مع ١٥٠ مل من مرق لحم الدجاج وتبليها حسب الذوق، وتوضع في صحن فطائر بيضاوي كبير، ورقعي العجينة إلى سمك ٥ مم، ثم بللي حافة صحن الفطائر وغطيها بشريط من العجين، ثم ادھني الشريط بالماء، وغطي الجميع بالعجينة المتبقية لتشكيل غطاء، ثم اضغطي الحواف مع بعضها، وارسمي أشكالاً هندسية عليها، وادهنيها بالبيض المخفوق، وزينيها بأية بقايا عججين على شكل أوراق، لمعي الزينة بالبيضة المخفوقة، ثم اخبزي الصحن في فرن حار نسبياً لمدة ٣٥ : ٤٠ دقيقة، ومن ثم قدميها مع الكوسة أو الخضار الذي تحببينه.

## فطائر الجبن بالبقدونس

### المقادير :-

- ١- ثلث كوب جبنة بيضاء. ٢- ثلث كوب جبنة حلوم. ٣- ملعقتا بقدونس مفروم. ٤- ملعقتا زيتون أسود شرائح. ٥- كيس خبز توست أسمر. ٦- بيضتان مخفوقتان. ٧- كمية من البقسماط. ٨- زيت للقلي.

### الطريقة :-

- ١- تُرَقق شرائح التوست إلى سُمك قليل، ثم تُقطع دوائر، ثم يخلط نوعا الجبن مع البقدونس والزيتون.
- ٢- تُحشى قطع التوست بخليط الجبن، ثم تُطوى على شكل هلال مع الضغط جيدا على الأطراف، وبعد لصقهما بجبن قابل للدهن، ثم تُغمس قطع الفطائر في البيض المخفوق، ثم في كمية البقسماط، ثم تُقلَى في الزيت الغزير، وتُقدم بالهناء.

## عشاء رافيولي السريع

### المقادير :

- ١- بصلة مفرومة. ٢- فصا ثوم مهروسان. ٣- ملعقة كبيرة زيت. ٤- علبتا رافيولي بصلصة الطماطم. ٥- ٥٠ جرام جبن شيدر مبشور. ٦- ٥٠ جرام ثريد خبز أبيض طازج.

### الطريقة :-

- ١- اقلي البصل، والثوم، بالزيت لبضع دقائق حتى يطرى البصل ويصبح شفافاً.
- ٢- أضيفي الرافيولي، وسخني بهدوء لمدة ٥ دقائق.
- ٣- صبي الخليط في طبق تقديم، ثم رشى فوقه جبنة الشيدر، وثرید الخبز، واطبخي تحت نار حامية حتى يتحمر الوجه.

## منقوشة بالزعر

### المقادير :-

- ١- خمسة أرغفة عجين. ٢- ثلاث ملاعق كبيرة زعتر. ٣- نصف كوب زيت زيتون.

### الطريقة :-

- ١- اخلطى الزعتر مع الزيت خلطًا جيدًا حتى يصبح الخليط متجانس، ثم ضعى مزيج الزعتر، والزيت، فوق العجين، ووزعيه على كافة الجوانب.
- ٢- أدخلى العجين إلى فرن حار، حتى ينضج العجين، ثم تقدم وبجانبها الطماطم، والنعناع، والخيار، أو البصل الأخضر لمن يرغب، وبالهناء والشفاء.

## فطائر السبانخ

### المقادير :-

- ١- أربعة أكواب دقيق. ٢- ملعقتان كبيرتان سُكر. ٣- ملعقة خميرة.
- ٤- ملعقة صغيرة ملح. ٥- نصف كوب زيت زيتون. ٦- كوبا ماء دافئ. ٧- بيضة لدهن الوجه.

### ثانياً الحشوة :-

- ١- ٢ كوب سبانخ مغسولة، ومُقطعة ومُصفاة من الماء. ٢- نصف كوب بصل مفروم. ٣- رُبْع كوب عصير ليمون. ٤- رُبْع كوب زيت زيتون.
- ٥- ملعقتان كبيرتان سماق. ٦- ملح (حسب الرغبة).

### الطريقة :-

- ١- تُخلط مُكونات الحشوة جميعها مع بعض، وتُترك لنصف ساعة، ثم تُصفى، وتُضاف كل المحتويات الجافة على الدقيق المنخول، ثم يضاف زيت

الزيتون، والماء، ويعجن حتى تتكون عجينة طرية صالحة للفرد مع مراعاة عدم إضافة الماء كله مرة واحدة ولكن بشكل تدريجي أى حسب احتياج العجين.  
 ٢- تُترك العجينة لتتخمر، وبعد التخمر تُفرد العجينة بسُمك رقيق، وتُقطع دوائر، وتُحشى بحشوة السبانخ المُصفاة، ثم تُقفل على شكل مثلثات، ويدهن الوجه بالبيض المخفوق، وتدخل الفرن، وبعد النضج تُقدم، وبالهناء والشفاء.

## خبز بالتمر

### المقادير :-

١- ٤ كوب دقيق عادى. ٢- كوبان من التمر. ٣- ذرة ملح. ٤- ماء للعجن. ٥- زيت للقلى.

### الطريقة :-

١- اهرسى التمر مع الماء، ثم اخلطى الماء مع الدقيق، ثم ضعى الملح عليه، وهُنا ملحوظة هامة، وهو أنه من الضروري أن تكون العجينة مُتماسكة كى تقدرى على فردها.  
 ٢- بعد فرد العجينة تُقطع لقطع مُتوسطة وصغيرة، على شكل دوائر، ثم نضع القطع فى زيت حامى وكثير، وذلك كى تنتفخ العجينة وتُصبح كالكرة.

## كيكة الموز

### المقادير :-

١- كوب وثلاث أرباع كوب دقيق. ٢- أربع موزات. ٣- كوب سكر.  
 ٤- عصير برتقالة واحدة. ٥- ثلث كوب زيت. ٦- أربع بيضات. ٧- ثلاث ملاعق شاي بيكنج بودر. ٨- قليل من الملح.

**الطريقة :-**

- ١- تُخلط جميع المقادير السابقة بخلاط الكيك، ويوضع الخليط في صينية فرن مدهونة بالزيت.
- ٢- تُوضع الصينية في الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ فهرنهايتية، لمدة ٤٥ دقيقة لتنضج، ثم تُستخرج من الفرن، وتُقطع وتُقدم باردة، وبالهناء والشفاء.

**حلويات الترافيل****المقادير :-**

- ١- قالب سويسرول شيكولاتة، أو شرائح كيك. ٢- فاكهة مُتنوعة.
- ٣- كوبا كاسترد سادة أو شيكولاتة. ٤- كُوب كريم شانتي. ٥- كوب عصير برتقال.

**الطريقة :-**

- ١- قطعي قالب السويسرول أو شرائح الكيك، وبطنى بها قاع طبق كبير مدهون بالزيت، وعليه بعض الدقيق، ثم غطى الكيك بشرائح الفاكهة (أناناس - كيوى - برتقال - موز - مشمش... إلخ).
- ٢- اسقى الكيكة بعصير البرتقال، ثم غطى الفاكهة بطبقة سميكة من الكاسترد، وجملى الطبق بالكريم شانتي ورقائق الشيكولاتة، ثم قدميه بالهناء والشفاء.

**بشيثة****المقادير :-**

- ١- كيلو ونصف دقيق. ٢- رُبع كيلو تمر. ٣- سمن. ٤- هيل. ٥- سُكر حسب الرغبة.



**الطريقة :-**

- ١- يحمر الدقيق في إناء، على النار إلى أن يصير لونه أحمر ثم ينزل ويترك.
- ٢- يوضع التمر داخل صينية واسعة بعد تنظيفه وإخراج النواة منه، ويضاف إليه الدقيق، ويحرك بأطراف الأصابع، ويضاف إليه السمن، ويستمر التحريك حتى يختلط الدقيق والتمر، ويضاف إليه الهيل، وقليل من السكر حسب الرغبة.

**القيمات****المقادير :-**

- ١- مقدار من الشراب (عسل). ٢- ٢ كوب دقيق. ٣- ذرة ملح. ٤- ملعقة كبيرة خميرة جافة. ٥- زيت للتحمير. ٦- ربع ملعقة صغيرة من كل من الزعفران، والهيل المطحون. ٧- بيضة. ٨- كوب حليب. ٩- ملعقة سكر.

**الطريقة :-**

- ١- تُذاب الخميرة في قليل من الحليب اندافئ، وملعقة صغيرة سكر من نفس المقادير السابقة، ويذاب باقى السكر في الحليب، ثم تُضاف البيضة وتُخفق مع الحليب، وينخل الدقيق مع الملح.
- ٢- يضاف الحليب، والبيض، وخليط الخميرة إلى مقدار الطحين، ويقرب جيداً، ثم يضاف الهيل والزعفران وتُقلب حتى تتكون عجينة لينة وناعمة، ثم تُترك في مكان دافئ حتى تختمر ويتضاعف حجمها.
- ٣- يوضع الزيت في مقلاة عميقة يكون ارتفاعها حوالي ٢ سم وتسخن جيداً، وتُقطع العجينة باليد، أو بملعقة طعام حسب الرغبة، ثم تُحمر في الزيت، ثم تُنشل وتُصفى من الزيت، وتُرش بالعسل، أو بدبس التمر، وتُرص بجمال بطبق التقديم، وتُقدم، وباهناء والشفاء.

## فطيرة الفاكهة

### المقادير :-

- ١- ٦ ملاعق كبيرة دقيق أبيض. ٢- ثلاث ملاعق كبيرة دقيق ذاتي التخمير.
- ٣- ملعقتان كبيرتان سُكر ناعم. ٤- ٣ ملاعق كبيرة زبدة مقطعة. ٥- صفار بيضة. ٦- ملعقة كبيرة ماء. ٧- ١٠-٤ جرام فواكه مشكلة معلبة. ٨- علبة حليب مكثفة محلية. ٩- نصف كوب جوز هند مبشور. ١٠- نصف كوب لوز مقطع ومحمص. ١١- ربع كوب طحين إضافي. ١٢- كوب لوز مقطع.

### الطريقة :-

- ١- يوضع الدقيق والسكر والزبد في خلاط حتى يصبح الخليط كفتات الخبز الخشن، ويضاف صفار البيض، والماء، ثم تخلط المكونات من جديد حتى تتكون عجينة، تفرد العجينة على سطح مغطى بالدقيق ثم توضع في صينية مستطيلة في فرن حرارته عالية لمدة ١٠ دقائق.
- ٢- تُخلط الفواكه المشكلة مع نصف علبة حليب مكثف محلي، وجوز الهند، واللوز المقطع المحمص والطحين الإضافي، ثم يوزع الخليط بالملعقة فوق العجينة، ثم يرش اللوز المقطع فوق خليط الفواكه، ويصب ما تبقى من الحليب المكثف المحلي بالتساوي فوق الخليط، ثم تُوضع الصينية في فرن حرارته مُتوسطة، لفترة تتراوح ما بين ٢٥ : ٣٠ دقيقة حتى تُصبح العجينة ذهبية اللون، ثم تُقدم، وبالهناء.

## فطائر الدجاج

### المقادير :-

- ١- كيلو دقيق فاخر. ٢- ملعقة زيت. ٣- ملعقة صغيرة ملح. ٤- كوب

ونصف زيت. ٥- ملعقة كبيرة بيكنج باودر. ٦- كوب ونصف ماء.

### مقادير الحشو :-

١- دجاجة واحدة. ٢- مكعبان من الخضار. ٣- نصف كيلو من الخضروات المشكلة، والمثلجة. ٤- نصف كوب من البصل المفروم. ٥- نصف ملعقة صغيرة من الثوم المهروس. ٦- ملعقة صغيرة من الملح. ٧- ٣ ملاعق كبيرة من الزيت. ٨- فلفل أسود. ٩- فص ثوم. ١٠- بصلة واحدة.

### الطريقة :-

١- اسلقى الدجاجة، وأضيفى إليها الفلفل الأسود، والبصل، والملح، ثم أخليها من العظم، والجلد، وقطعيها قطعاً صغيرة، وحمري البصل مع الثوم فى الزيت، ثم أضيفى الدجاج، وقليلًا من الفلفل الأسود، ومكعبى الخضار، وكوبًا من مرق الدجاج ثم أضيفى الخضروات المشكلة، ويطهى الخليط على نار هادئة حتى يجف ماءه.

٢- اخلطى مقادير العجينة بالماء، حتى تصبح متماسكة، واتركيها لعشر دقائق، ثم قسمى العجينة لكُرات صغيرة، ثم افردىها باليد، واحشى كل كُرة، ثم اضغطى على أطرافها، واقلبيها فى زيت غزير حتى تحمر، وقدميها باهناء والشفاء.

## كيكة التمر

### المقادير :-

١- كوب وربع تمر. ٢- ٢ كوب دقيق. ٣- نصف كوب ماء. ٤- نصف كأس عصير برتقال. ٥- ثلاث أرباع كأس سكر. ٦- ملعقتى طعام سمن بلدى. ٧- ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر. ٨- بيضة واحدة. ٩- نصف كأس لوز.

**الطريقة :-**

- ١- يتم غلى الماء ثم يوضع عليه التمر بعد إزالة النوى ويعجن جيدًا في خلاط العصير، ثم يضاف السمن في وعاء، ثم يضاف عليه الخليط، ويخلط جيدًا، ثم يترك حتى يبرد، ويضاف إلى الخليط عصير البُرْتقال والبيضة ويخلط بالملعقة جيدًا.
- ٢- يضاف البيكنج بودر مع الدقيق ويخلط جيدًا، ثم يضاف السكر واللوز ويحرك جيدًا حتى يتجانس الخليط، ثم يوضع الخليط في صينية مدهونة، وتوضع الصينية في الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ لمدة ساعة، ثم تُستخرج الصينية من الفرن وتترك لتبرد، ثم تقطع وتقدم مع تزيينها بفاكهة الموسم أو بالكريمة، وتقدم بالهناء.

**العيش باللحم****المقادير :-**

- ١- ٤ أكواب دقيق منخول. ٢- ملعقة خيرة سريعة التحضير. ٣- بيضة.
- ٤- ملعقة سُكر. ٥- قليل من الملح. ٦- ملعقة بهارات. ٧- خُبز. ٨- أربع ملاعق سمن. ٩- أربع ملاعق زيت. ١٠- ماء للعجن.

**الحشو :-**

- ١- نصف كيلو لحم مفروم. ٢- بصلة مفرومة فرمًا ناعمًا. ٣- أربع حزم كُراث. ٤- كوبا دقيق. ٥- ملح، وبُهارات (فلفل، وكمون). ٦- فنجان شاي من الخل الأبيض. ٧- قليل من الماء.

**للزينة :-** ١- طماطم، وفلفل. ٢- سمسم. ٣- صفار بيضتان.

**الطريقة :-****١- طريقة العجينة :-**

نخلط جميع المقادير جيدًا وتعجن بالماء حتى تصبح عجينة متماسكة طرية، ثم

ترك العجينة على جنب لتخمر وتحتاج من الوقت إلى ساعة تقريبًا.

## ٢- الحشو :-

يدق اللحم على النار مع البصل والملح والبهار حتى تنضج تمامًا وتترك لتبرد، ويقطع الكراث ناعمًا، ويوضع على النار حتى يفقد الماء، ويصفى تمامًا من الماء، ويضاف إلى اللحم، ثم تُضاف الطحينة بعد حلها بالخل، وقليل من الماء، مع إضافة قليل من الملح عندما نحتاج.

## الطريقة :-

تُفرد العجينة في صينية كبيرة مستديرة مع مراعاة أن نترك لها أطراف عالية وندهنها بصفار البيض، ثم نصب الخلطة في وسط العجينة، ونساويها بالمعلقة ونرش على الوجه قليل من السمسم، ونزينها بالطماطم، والفلفل، ونتركها لمدة عشر دقائق، ثم نُدخلها في فرن حار تم تسخينه قبل تحضير الصينية، ونتركها لمدة ٢٠ دقيقة دون فتح الفرن، وفي هذا الوقت عندما يتم نُضج العجينة من أسفل بحجر الوجه، وتُقطع أرباع، وتُقدم ساخنة مع أى نوع من أنواع الأرز في المناسبات.

## كبة السميد

### المقادير :-

١- كأس ونصف دقيق. ٢- نصف كأس سميد. ٣- ملعقة ملح. ٤- ٢ مل ماء. ٥- ٥٠ مل زيت.

### مقادير الحشو :-

١- ثمرة باذنجان أسود، تقطع قطع طويلة بمقاس خنصر اليد تقريبًا.

٢- بصلة مفرومة فرماً ناعماً. ٣- رُبع حزمه بقدونس مفرومة. ٤- حبة طماطم مقطّعة شرائح طويلة. ٥- ملعقة شاي كُلاً من الفلفل الأسود، والملح، والبهارات المشكلة.

### الطريقة :-

١- يوضع الدقيق، والسميد والملح، والزيت في وعاء، وتفرك باليد، ثم يضاف الماء حتى تتكون عجينة متماسكة، وتُقطع العجينة إلى قطع مكورة بحجم الليمونة.

٢- يشوح الباذنجان في مقلاة بها ٣ ملاعق زيت، ثم البصل، فالبقدونس، والطماطم، ثم يوضع الملح، والفلفل، والبهارات، ثم نأخذ كُرة العجين، وتُفتح باليد على شكل بيضاوي، ويضاف إليها القليل من الحشو، ثم تُقفل، وتُقلّى في الزيت حتى تحمر، ثم تُرص في طبق، وتُزين بالبقدونس، وشرائح الليمون، والطماطم.

## فطيرة فم السمكة

وهي فطائر صغيرة مقلية، ومحشوة بالخضروات، وهي ذات طعم لذيذة جداً.

### المقادير :-

١- كأسا دقيق. ٢- بيضة. ٣- ملعقة كبيرة خميرة. ٤- ملح. ٥- نصف كأس زيت. ٦- كوب صغير حليب بودرة. ٧- ماء حسب الحاجة.

### مقادير الحشوة :-

١- بطاطس مُربعات صغيرة مقلية. ٢- بصل مُربعات صغيرة مقلية. ٣- جزر مبشور. ٤- ملعقتا بقدونس. ٥- ملعقتا مايونيز. ٦- ملح. ٧- كزبرة ناشفة. ٨- كمون. (تصلح هذه الفطيرة مع الدجاج، واللحم المفروم، وسمك التونة).

### الطريقة :-

- ١- تُعجن جميع المقادير مع بعضها البعض، ثم تُفرد وتُقطع إلى دوائر.
- ٢- وتوضع تلك الدوائر في زيت مغلي وتُقلى، وتُصفى من الزيت، وتُصبح مثل الكرة، وتُترك لتبرد، ثم تُفتح من فمها، وتُحشى بالخلطة، وتُرص في صحن التقديم.

## فطيرة الخضروات

### المقادير :-

- ١- ثلاثة أكواب دقيق. ٢- قالب زبد متوسط. ٣- ملعقة بيكنج بودر. ٤- قليل من الملح. ٥- ملعقة صغيرة من بودرة الثوم. ٦- صفار ٣ بيضات. ٧- ماء.

### مقادير الحشو :-

- ١- نصف فلفل خضراء رومي، وأخرى حمراء. ٢- بصلة كبيرة. ٣- حبة كوسة. ٤- حبة طماطم كبيرة. ٥- ٦ أعواد شبت. ٦- ٦ أوراق سبانخ. ٧- ٤ بيضات. ٨- قليل من الملح. ٩- ملعقة فلفل أسود، وكمون.

### الطريقة :-

#### أولاً : طريقة تكوين العجينة :-

يخلط الدقيق مع البيكنج بودر، والثوم البودرة، وقليل من الملح، وتفرك مع الزبدة جيداً، ثم تُعجن بصفار البيض والقليل جداً من الماء، حتى تُصبح عجينة طرية، ثم تُوضع في كيس، وتُوضع في الثلاجة لنصف ساعة.

#### ثانياً : طريقة الحشوة :-

١- يفرم البصل فرماً ناعماً، ويحمر في القليل من الزيت، ثم يقطع الفلفل الأحمر والأخضر إلى مربعات صغيرة، وتُفرم السبانخ، والشبت، فرماً ناعماً، ويضاف الفلفل إلى البصل على النار، ويقلب قليلاً ثم تُضاف السبانخ، والشبت،

وتُقلب قليلاً ثم تضاف الطماطم بعد تقطيعها قطع صغيرة جداً، ثم يضاف الملح اللازم، والبهار، ويقلب على النار حتى تزيل الطماطم والخضار، وتجف من الماء، ثم تُرفع عن النار، وتُترك حتى تبرد.

٢- يضرب البيض جيداً، ويضاف إلى الخليط، وعندما تبرد تماماً تُفرد العجينة في صينية من البيركس قليلة الارتفاع على أن تكون العجينة عالية من الأطراف، ومفرغة من الوسط، ثم تُسكب الخلطة في وسط العجينة، وتوضع في الفرن حتى تحمر العجينة من الأسفل، ويجمد البيض، ثم يُحمّر من الوجه وتقدم مع السلطة.

## فطيرة الديك الرومي المدخن

### المقادير :-

- ١- كوبا دقيق. ٢- من ١٥٠ : ١٤٠ جرام زُبد في حرارة الغرفة. ٣- رُبع كُوب لبن حليب. ٤- ملعقة صغيرة ملح. ٥- بيضة مخفوقة بواسطة الشوكة.

### الطريقة :-

#### اولا : طريقة تحضير العجينة :-

١- يوضع الدقيق، والزبد، في خلاط، ويخلطان معاً للحصول على مزيج مُحب، ثم يضاف الحليب، والملح، والبيض، إلى المزيج، ويتابع الخلط للحصول على عجينة متماسكة في جهة واحدة من وعاء الخلاط.

٢- إذا كانت العجينة غير متماسكة جيداً فأضيفي ١٠ جم من الزُبد، كما تُوضع العجينة في قالب قطره ٢٨ سم، وتُثقب بالشوكة قبل حفظها بالفریزر لمدة ١٥ دقيقة، ثم استخرجيها، وتُخبز لمدة ٢٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ م، ثم تخرج منه.

#### ثانياً: طريقة تحضير الحشوة :-

١- نضع ٢٠٠ جرام من لحم الديك الرومي المدخن المفروم والمقلي بملعقة



طعام من الزبدة، وكوبا الحليب، وملعقتا طعام من الزبد، مع كوب ونصف حليب، مع رُبع ملعقة صغيرة ملح، وربع ملعقة صغيرة فلفل أبيض، وتُخلط هذه المكونات معًا للحصول على الصلصة البيضاء.

٢- تُضاف إليها بيضة مخفوقة، و١٠٠ جرام من الجبن الذي تُخبينه.

### الطريقة :-

١- تُحضر الحشوة من خلال وضع الزبد في الإناء، ويضاف إليها الدقيق، ويخلط مع الزبد، ويضاف الحليب، والملح، والفلفل الأبيض، وذلك للحصول على صلصة متوسطة الكثافة، وتُضاف الجبنة، والبيضة المخفوقة.

٢- يفرّد في قعر الفطيرة لحم الديك الرومي المقلّى، ويغطى اللحم بالصلصة، ويرش فوقه المزيد من الجبن قبل خبزه لمدة ١٠ دقائق أو ١٢ دقيقة إضافية في فرن حرارته ٣٥٠م حتى يصبح سطح الفطيرة وردي اللون، ويقدم بالهنا.

## كيكة النسكافيه

### المقادير :-

- ١- كوب زيت. ٢- كُوب سُكر. ٣- كوب حليب. ٤- أربع بيضات.
- ٥- ملعقتي طعام نسكافيه. ٦- كوبا دقيق. ٧- ملعقتا طعام بيكنج بودر.

### الطريقة :-

١- تخلط جميع المقادير السابقة ما عدا الدقيق والبيكنج بودر في خلاط العصير، وذلك حتى يمتزج الخليط، ثم تُضيف إليهم الدقيق والبيكنج بودر إلى الخليط، ثم بعد ذلك يحرك الجميع بالملعقة الخشبية، ويوضع الخليط في صينية مدهونة بالزيت.

٢- ندخل الصينية في فرن لمدة ٤٥ دقيقة على درجة حرارة ٣٥٠، ثم تخرج من الفرن وتقطع وتقدم مع عمل ديكور جميل لها، وبالهناء والشفاء.

## خبز التوست

### المقادير :-

١- كوبا ماء دافئ. ٢- ملعقة كبيرة ونصف خميرة سريعة التحضير. ٣- ثلثا كوب سُكر. ٤- ملعقتان صغيرتان من الملح (حسب الرغبة). ٥- رُبْع كُوب زيت. ٦- ٦ أكواب دقيق.

### الطريقة :-

١- اخلطي الماء الدافئ مع الخميرة، والسكر، واتركيها ربع ساعة، حتى تشاهدي الوجه الدهني على الخميرة.

٢- اسكبي الزيت على الخميرة، واحضري الدقيق، واخلطيه بمقدار الملح، وخذي كوب من الدقيق فقط واخلطيه في العجانة، ثم اخفقيه ثلاث دقائق.

٣- ضعي باقى الدقيق واعجني حتى يصبح لديكي عجينة مخلوطة جيدا.

٤- ادھني وعاء بالزيت، وضعي العجينة به، مع تمرير الزيت عليها بحيث يلامس جميع الجهات، ثم اتركها ساعة ونصف حتى تخمر.

٥- أحضري القوالب وادهنيها بالزيت، ورشي داخلها الدقيق على الخفيف، وخذي العجينة وإذا كانت قوالبك كبيرة فستحتاجين إلى قالبين، أما إذا كانت من النوع الصغير فستحتاجين إلى ثلاثة.

٦- اعجنيها بحيث يخرج جميع الهواء الموجود بداخلها، وقسميها قسمين، أو ثلاث، ثم افردي كل قسم، وقسميه على الشكل الذي تريدينه، ثم ضعيه في الفرن.

## فطائر الجبن بالبقدونس

### المقادير :-

- ١- ثلث كُوب جُبن أبيض. ٢- ثلث كُوب جُبن حلوم. ٣- ملعقتا بقدونس مفرومتان. ٤- ملعقتا زيتون أسود شرائح. ٥- كيس خُبز توست. ٦- بيضتان مخفوقتان. ٧- كمية من البُقسماط. ٨- زيت للقلي.

### الطريقة :-

- ١- تُرقق شرائح التوست إلى سماكة قليلة ثم تُقطع دوائر، ثم يخلط نوعا الجبن مع البقدونس والزيتون.
- ٢- تُحشى قطع التوست بخليط الجبن، ثم تُطوى على شكل هلال بالضغط جيداً على الأطراف بعد لصقها بجبن قابل للدهن، ثم تُغمس قطع الفطائر في البيض المخفوق، ثم في كمية البُقسماط، ثم تُقلَى في الزيت الغزير، وتُقدم وهى ساخنة.

## عجينة خبز الهمبورجر بالهوت دوج

### المقادير :-

- ١- أربعة ونصف كوب دقيق. ٢- رُبع كُوب زُبد. ٣- بيضة. ٤- نصف كوب ماء. ٥- ملعقتا خميرة. ٦- ملعقتا سُكر. ٧- كوب حليب.

### الطريقة :-

- ١- ضعى الحليب، والزُبد، والماء، وأدخليهم الفرن على درجة حرارة ١٢٠ لترتفع حرارتهم قليلاً ويدوبوا مع بعضهم البعض، ثم بعد ذلك خذى كُوباً من الدقيق وضعى عليه الملح، والخميرة، والسُكر، وأحضرى الحليب، والزُبد، والماء، من الفرن واعجنيه بهم.

٢- وابدئي بإضافة باقى الدقيق، واعجنى جيّدًا، ثم ضعى البيضة، واستمرى فى العجن لثمانى دقائق، ثم ادهنى صينية بالقليل من الزيت، وخذى من العجينة مقدار الكرة (هذه العجينة تعمل ١٦ قرص من الهامبورجر أو الهوت دوج) وعدليها بحيث يصبح شكلها مناسب أى: الزوائد للداخل، ثم ضعها فى الصينية، وعند انتهاء الكمية غطى الطبق لمدة ٣٠ دقيقة، ثم شغلى الفرن على ٣٧٠ درجة لمدة عشر دقائق.

٣- ادخلى الصينية مُدة ١٥ دقيقة، كما يمكنك النظر إليها إذا صار لونها ذهبى أم لا، ثم أخرجها وضعى السمسم على وجه الأقراص.

## فطائر البيف باستري بقطع الدجاج

### المقادير:-

١- مُكعب مرقة دجاج. ٢- نصف إصبع زُبد. ٣- ملعقة كبيرة دقيق. ٤- كأس حليب. ٥- قطع صغيرة من دجاجة مسلوقة. ٦- عجينة بيف باستري (الفطائر المنتفشة الحجم الكبيرة، والتي بشكل سداسى).

### الطريقة:-

١- تُخبز فطائر البيف باستري فى الفرن. ٢- تُوضع الزُبد، والدقيق، والحليب (لعمل البشاميل) ومُكعب مرقة الدجاج على النار، وتُحرك حتى تغلظ قليلاً، ثم يضاف عليها الدجاج المسلوق، والمقطع قطع صغيرة، وتُقلب على النار. ٣- تُحشى فطائر البيف باستري المنتفشة المخبوزة حيث تُفتح الدائرة التى على العجينة، وتُحشى بالحشوة المُعدة، وتُعاد الدائرة مرة أخرى إلى حالتها الأولى، ثم تُقدم حالاً بعد ذلك، وبالهناء والشفاء.

## عجينة الفطائر السائلة

### المقادير :-

- ١- كوب دقيق. ٢- ملعقة صغيرة خميرة فورية. ٣- ملعقة صغيرة بكنج بودر. ٤- كوب حليب بودرة. ٥- بيضة. ٦- كأس ماء.

### الطريقة :-

- ١- تُخلط المقادير السابقة (الدقيق، والخميرة، والباكنج بودر، والحليب البودرة، والبيضة، والماء) بالخلط، ثم يترك مدة رُبع ساعة.
- ٢- تُحضر الحشوة والتي عبارة عن لحم مفروم والبصل (أو دجاج مسلوق مفروم) يضاف إليه البقدونس، والجزر مبشور، مع البازلاء المستوية، والبطاطس.
- ٣- تُدهن مقلاة تيفال صغيرة بقليل من الزبد. ويصب فوقها الخليط بشكل دوائر، ثم توضع الحشوة على الوجه المقابل للتيفال وتُلف كالساندويتش.
- ٤- يدهن وجه كل فطيرة بالجبن السائل، وتُرص بجانب بعضها البعض، وتُحمر بالفرن، ثم تُفصل كُل واحدة عن الأخرى وتُقدم، كما يمكن وضع الفطائر بعد لفها في البيض، ثم في البقسماط، ثم تُقلَى بالزيت بدل وضعها بالفرن، وباهناء.

## عجينة خلية النحل

### المقادير :-

- ١- كوبا دقيق. ٢- ملعقة صغيرة ونصف خميرة. ٣- رُبع ملعقة حبة سوداء.
- ٤- نصف كوب زُبد مُذاب. ٥- ٣ فناجين قهوة سُكر. ٦- ملعقة لبن بودرة.

### الطريقة :-

- ١- يوضع الدقيق، والحليب، والسُكر، والثانيليا، والحبة السوداء، والخميرة

معًا.

- ٢- تُضاف الزُّبد للطحين، وتُفرك باليد، أو بالمعجنة، ثم يضاف الماء، وتُعجن جيدًا وتُترك لتخمر مُدة ساعة.
- ٣- تُحشى العجينة بالجبن الكيرى، وتوضع بجانب بعضها البعض، ويمكن دهنها بالبيض، ورشها بالسّمسم، ثم تُخبز بالفرن، حيث يكون شكلها يشبه خلية النحل.

## فطائر بالكيشو

### المقادير :-

- ١- نفس عجينة البيتزا. ٢- أربع بيضات. ٣- كوب حليب نيدو سائل.
- ٤- كوب جُبن مودزريلا مبشور. ٥- علبة جبن كرافت. ٦- فلفل أخضر شرائح. ٧- زيتون شرائح. ٨- جُبن مُرتديلا.

### الطريقة :-

- ١- تُفرد العجينة فى صينية، ثم يخلط فى الخلاط ٤ بيضات، مع اللبن البودرة، والجُبن المبشور، وجُبن كرافت جيدًا.
- ٢- يوضع خليط الخلاط على العجينة، وتُترك لمدة نصف ساعة حتى تتشرب العجينة الحشوة، ثم يرش عليها ورق غار مبشور، وإذا رغبت يمكنك إضافة شرائح من الفلفل الأخضر، وشرائح الزيتون، ومرتديلا، ثم تُخبز بالفرن وتُقدم.

## الشيشرك

### المقادير :-

- ١- كوب ونصف دقيق أبيض. ٢- نصف كوب ماء. ٣- تُعجن باليد، وتُغطى.
- مقادير الحشو :-
- ١- لحم مفروم. ٢- بصلة مفرومة ٣- مُكعب مرقة دجاج. ٤- بهارات

مطحونة. ٥- ملح. ٦- ٢ حبة طماطم معصورة. ٧- بصلة مفرومة.

### الطريقة :-

١- تُوضع كُل مقادير الحشو في إناء على نار هادئة إلى أن ينضج اللحم، وتُفرد العجينة بالنشابة، ويجب ألا تزيد سماكتها كثيراً فسُمكها لا بالرقيق ولا بالسميكة، وتُقطع دوائر صغيرة (بحجم فوهة فنجان شاي).  
٢- ثم نأخذ دائرة منها، وتُوضع في اليد وتُوضع فيها اللحم، وتضم من أعلاها وتُغلق لتصير محشوة، ثم تُرص القطع التي تم حشوها في إناء غويط وتترك فترة.

٣- يحمر البصل في قليل من الزيت، ونضع الطماطم، ومكعب مرقة الدجاج، ثم الماء، والذي يكون تقريباً كويين، وتترك قليلاً حتى تغلى، ثم تُصب على الشيشبرك المرصوص في الإناء، ويوضع على نار هادئة لمدة نصف ساعة، ويغرف ويقدم.

## السنبوسة

### المقادير :-

١- كوب ونصف دقيق أبيض. ٢- كوب ونصف دقيق بلدى. ٣- بيضتين.  
٤- ملعقة كبيرة زيت، أو سمن. ٥- ملعقتا حليب بودرة. ٦- ماء للعجن.

### الطريقة :-

تُعجن المقادير كلها، ثم نضع الماء قليلاً قليلاً، حتى تتكون لدينا عجينة لا تلتصق باليد، وليست قاسية، وتُغطى لمدة رُبع ساعة وهو زمن عمل الحشو.

### الحشو :-

١- رُبع كيلو لحم مفروم. ٢- بصلة كبيرة، مفرومة. ٣- مكعب مرقة دجاج.  
٤- ملح. ٥- فلفل أسود مطحون. ٦- بقدونس مفروم ناعم.

**الطريقة :-**

تُوضع جميع المقادير في قدر عدا البقدونس، وتُوضع على نار هادئة لمدة ثلث ساعة، أو إلى أن تشرب اللحمه ماءها.

**طريقة الفرد :-**

١- تُكور العجينة كور صغيرة، وتضغطين عليها براحة اليد، وتُوضع في الدقيق الأبيض، وتُوضع جانبًا، إلى أن تنتهى الكمية، ثم نُحضر ماكينة فرد الشعرية ونفرد العجين على الماكينة، ويكون أولاً بضبطها على رقم ٢، ثم نعمل على فردها برقم ٤، ونُفرد مرة أخرى عليها، ومن ثم رقم ٥، ونُفرد عليها.

٢- تُحشى العجينة المفرودة باللحم، وتُقص بالعجلة الخاصة بالسنبوسة، ثم تُقلى على نار هادئة، ونرش بالملعقة من الزيت الحامى على العجينة، ثم نعمل على تقليبها... وهكذا إلى أن تُصبح ذهبية اللون، وبعدما تخرج السمبوسة من الفرن تُوضع على ورق نشاف، ولاحظى أنه إذا كانت الماكينة باليد هى فقط الموجودة فمن الأفضل أن يساعدك فيها شخص آخر، وذلك لئلا تنشف العجينة، أو تفردى عشرة عشرة، أما إذا كانت بالكهرباء، فلن تحتاجى أى مُساعدة، وذلك لأنها مُريحة جدًا، والغرض من هذه الملاحظة هو عدم ترك العجينة حتى تنشف، وذلك لأن ذلك يفسدها... والأفضل لك أن تُغطيها...

**البف ... أو البفك****المقادير :-**

١- ٢ كوب دقيق أبيض فاخر. ٢- بيضة. ٣- ملعقة سُكر. ٤- قليل من الملح. ٥- ٢ ملعقة حليب. ٦- نصف ملعقة سمنة أو زيت. ٧- ماء للعجن.

**الحشو :-**

١- نضع رُبْع كيلو لحمه مفرومة، وبصلة مفرومة، في إناء على النار، ثم نضع



مُكعب مرقة دجاج، والملح، والبهارات المطحونة تكون نصف ملعقة صغيرة، وتترك على نار هادئة حتى يتشرب اللحم ماءها.

٢- نُضيف قليل من البقدونس وبيضتين مسلوقتين، وتكون مُقطعة قطع صغير جدًا، ويقلب الخليط برفق.

### طريقة الفرد :-

١- نضع دقيق على طاولة الفرد، ونفرد العجينة بالفرادة، إلى أن تُصبح رقيقة، ولكن الحذر من أن تجعلها تنشف، ثم ضعي الحشو بطريقة مُتباعدة وبعيدة عن الطرف تقريبًا في النصف، ونمسك طرف العجينة، ونردها على الطبقة السفلى واللحم (تطبق عليها)، ثم نضغط بالإصبع على أطراف الحشوة ثم نُقص مُربعات ... وهكذا ... ثم نُقل على نار هادئة، ونرش بالملعقة من الزيت على العجين، وستنفخ وتُقلب ... وهكذا.

٢- بعد أن تخرجينها من الزيت تُوضع على ورق ماص (نشاف) (ولا نقفل الإناء الذي وضعناها فيه) ... وتُقدم بالهناء والشفاء.

## البريك

### المقادير :-

- ١- ثلاثة أكواب دقيق أبيض. ٢- كُوب ماء. ٣- ملعقتا حليب بودرة.
- ٤- بيضتان. ٥- ملعقة كبيرة سمنة أو زيت. ٦- ملح. ٧- ملعقة بيكنج باوذر.

### الطريقة :-

- ١- نعجن الدقيق، وإذا احتجنا ماء نضيف، إلى أن تُصبح عجينة متماسكة لا تلتصق باليد، وليست قاسية، وتترك رُب ساعة، وتُقسم لقسمين.
- ٢- ثم يفرد القسم الأول، ونضع الحشوة، وهي كما يلي :-

- أ- لحمة مفرومة مطبوخة مع بصله مفرومة. ب- مُكعب مرقة دجاج.  
 ث- قليل من الملح، والفلفل الأسود، إلى أن تشرب ماءها. ح- تُم نضيف ٣ بيضات  
 مسلوقة مُقطعة قطع صغيرة أو حلقات. س- بقدونس مفروم قطع صغيرة.  
 ش- صنوبر مقلّى. ص- ٢ حبة طماطم مُقطعة حلقات.  
 ٤- تُخلط الحشوة كُلها مع بعضها البعض، تُم نرص حلقات الطماطم  
 والبيض، تُم تُفرد الطبقة الثانية، وتُوضع على الحشوة، وتُغلق الأطراف، ويدهن  
 الوجه ببيضة مخفوقة، ونرش قليلاً من السمسم، ونُدخلها الفرن على نار هادئة،  
 وذلك كي تُحمر قليلاً من الأعلى، تُم تُقدم بالهناء والشفاء.

## الكريب

### المقادير :-

- ١- كيلو لبن. ٢- ٥٠ جرام دقيق. ٣- ٢٥٠ جرام سُكر. ٤- ١٠ بيضات.  
 ٥- ٥٠ جرام زيت. ٦- قليل من الفانيليا. ٦- تُفاح، وزبيب أبيض، وزُبدة،  
 وقرفة بودرة، وذلك كله للتزيين.

### الطريقة :-

- ١- يقطع التفاح قطع صغيرة ويوضع في وعاء على النار مع قطعة زبدة،  
 ويضاف معها الزبيب والقرفة، ويقلب جميع الخليط جيداً خمس دقائق مع  
 التقليب المُستمر، تُم نخلط اللبن مع السُكر والدقيق و الفانيليا والبيض والزيت،  
 ويقلب جيداً، تُم يصفى الخليط بتمريره من منخل حرير.  
 ٢- يوضع على النار صينية صغيرة من نوع التيفال، وتُدهن بالزيت بفرشة  
 صغيرة، ونصب ملعقتين من الخليط ويتم التسوية على الوجهين، وبعد الانتهاء

من إجمالي الخليط نأخذ بعد ذلك كل قرص على حدا، ثم يوضع قليل من خليط التُّفاح السابق تحضيره، ويلف دائريًا، ويوضع في طبق التقديم، كما ويمكن رش قليل من السُّكر البودرة، أو المكسرات، ثم يقدم بالهناء والشفاء.

## كعك العيد

### المقادير :-

١- كيلو دقيق أبيض منخول. ٢- ٤٠٠ جم سمن بلدى. ٣- ٥٠ جم سُكر ناعم للعجن. ٤- ماء دافئ للعجن. ٥- ملعقة سمس. ٦- ملعقة خميرة جافة. ٧- ٢٥٠ جم ملبن للحشو، ويمكن استبداله بالعجمية أو العجوة، أو بالمكسرات المختلفة.

### الطريقة :-

١- توضع الخميرة في نصف كوب ماء فاتر مع ملعقة سُكر وتُقلب حتى تنشط، ويوضع الدقيق بوعاء واسع مع السُّكر، والسمسم، ويقلب بملعقة خشبية، ثم يوضع السمن في وعاء ويرفع على النار حتى يسخن السمن، وبعدها يضاف إلى خليط الدقيق ويقلب جيدًا.

٢- تُضاف الخميرة إلى الخليط، ويتم العجن بالماء حتى يصبح عجين لين مُتماسك، كما ويمكن إضافة ماء آخر، ثم يؤخذ من العجين قطعة مثل حجم البيضة وتُفرد بين الكفين، ويوضع في وسطها قطعة من الملبن، ويطوى بين اليد، ويوضع في قوالب خاصة لنقش الرسومات على الكعك بعد دهنها بالدقيق كل مرة حتى ينتهى العجين ويوضع الكعك في الصينية المُعدة لدخول الفرن.

٣- يتم وضع الصينية في فرن على حرارته حوالى ٢٠٠ درجة تقريبًا حتى يحمر الوجه، ويترك ليبرد ويقدم مرشوش بالسُّكر الناعم، وبالهناء والشفاء.

## البوريك بالعجوة

### المقادير :-

- ١- ٥ كوب دقيق. ٢- كوب سمن. ٣- كوب زيت. ٤- ٣ ملاعق كبيرة لبن بودرة. ٥- ٣ بيضات. ٦- ملعقة صغيرة من كُل من ينسون مطحون، وشمر مطحون وريحانة كعك ومحلب مطحون. ٧- ملعقتان كبيرتان سمسسم محمص. ٨- ملعقة كبيرة ونصف بيكينج باودر، أو ملعقة كبيرة خميرة جافة فورية.

### الحشو :-

- ١- كيلو تمر منزوع النوى. ٢- ملعقة صغيرة سمن. ٣- ملعقة كبيرة قرفة.

### للتجميل :-

- ١- سمسسم محمص. ٢- بيضة مخفوقة جيداً مع قليل من الثانيليا.

### الطريقة :-

١- ينخل الدقيق مع البيكينج باودر، والشمر، والينسون، والمحلب، وريحانة الكعك، ويضاف الحليب، ويخلطاً معاً ثم تُعمل حُفرة في الوسط، ويوضع بها السمن السائح، والزيت، والبيض المخفوق جيداً، ثم يعجن الجميع مع إضافة الماء تدريجياً حتى تُصبح العجينة قابلة للفرد، وفي حال استعمال الخميرة الجافة بدل البيكينج باودر تُضاف الخميرة والسُكر إلى الدقيق، ويعجن بالماء الدافئ حتى تتكون عجينة مثل عجينة البسكويت، ثم تُترك جانباً لتتخمر ويتضاعف حجمها.

٢- يهرس التمر حتى يصبح ناعماً ويضاف إليه القرفة، والسمن، ونستمر في الدعك ثم يشكل على هيئة قضبان رفيعة، وتُفرد العجينة بسُمك ٣ ملليمترات، وتُقطع مُستطيلات بسكين حاد، ويوضع في وسط كُل مُستطيل قضيب من التمر،

وتُبرم المُستطيلات على شكل اسطواني ثم تُقطع بسكين حاد إلى معينات صغيرة، كما ويشكل البوريك على شكل صغيرة، أو على شكل أهلة صغيرة.

٣- يدهن الصاج بالسمن، ويرص فيه البوريك، ويدهن وجهه بالبيض، ويرش بالسمن مع مُراعاة ترك مسافة بين وحدات البوريك، ثم يجبز البوريك في فرن مُتوسط الحرارة حتى يحمر سطحه ويقدم بعد أن يبرد، وبالهناء والشفاء.

## الخنفروش

### المقادير :-

١- كوب ونصف دقيق أبيض. ٢- كوب ونصف عيش مطحون. ٣- ٦ بيضات مخفوقات. ٤- ملعقة هيل صغيرة. ٥- ملعقة صغيرة زعفران منقوع في فنجان به ماء ورد. ٦- كوب ونصف سُكر. ٧- نصف كيلو لبن سائل. ٨- ماء كافي للعجن. ٩- ملعقة كبيرة خميرة فورية.

### الطريقة :-

١- تُخلط جميع المقادير مع الدقيق، والسُكر، والخميرة، والبيض، والهيل، والزعفران، وتُعجن بالحليب، وماء الورد، ثم يترك العجين في مكان دافئ لمدة ساعتين حتى يجمر.

٢- يحمى الزيت في مقلاة، ويجبز الخنفروش في كمية زيت مُتوسطة، وتكون النار هادئة، ثم يرفع الخنفروش عن النار، ويرص في طبق غويط، ويقدم بالهناء.



## عاشراً : الصلصات والشوربات

### شوربة الدجاج بالزبادي والبقدونس

#### المقادير :-

- ١- شوربة دجاج مُركز وقليل الدسم (تُغلى الشوربة، وعندما تبرد ينزع منها الدسم من على وجهها). ٢- بقدونس وبصل مفروم. ٣- مقدار من السمن.
- ٤- كوب زبادى منزوع الوجه.

#### الطريقة :-

ضعى الحساء على النار حتّى يغلى، وأضيفى إليه البصل والبقدونس بعد قليهما فى السمن حتّى يصفر لون البصل، ثم ارفعى الإناء من على النار حتّى تهدأ درجة حرارته، ثم أضيفى الزبادى مع التقليب المُستمر، ثم أعيديه على النار لمدة خمس دقائق مع مُراعاة أن تكون النار هادئة جداً، ويجمل بالبقدونس، ويقدم بالهناء.

### شوربة الدجاج بالكريمة والفلل الحريف

#### المقادير :-

- ١- دجاجة واحدة. ٢- مقدار من الخل. ٣- ملعقة زُبد. ٤- كوب كريمة لبانى. ٥- مقدار مُناسب من الكرفس. ٦- بصلة واحدة وجزرتان. ٧- ملح ولفل وحبهان مطحون، ومستكة، ولفل أحمر (حريف). ٨- مقدار مُناسب بقدونس.

#### الطريقة :-

١- اغسلى الدجاجة جيداً بالطريقة المعروفة بالملح والماء والخل، ثم اشطفيها جيداً، وقطعى الدجاجة إلى أربعة أجزاء، وشوحيها بالزُبد حتّى يصفر لونها.

٢- ثم أضيفى البصل والكرفس (يكفى عود مقطع)، والجزر، وتُتبل بالفلفل والحبهان المطحون، والملح، ثم يوضع عليها الماء، وتُترك على النار حتى تنضج الخضروات والدجاجة، وتُترك بدون غطاء على النار.

٣- وتُنشل الدجاجة، ثم أضيفى الكريمة اللباني للشوربة وهى فاترة، وحتى لا تنفصل الكريمة عن الشوربة إذا كانت ساخنة ضعى الحساء بالكريمة على النار الهادئة مع التقليب لدقيقة، ثم قطعى صدر الدجاجة قطع صغيرة وأضيفها للشوربة.

٤- بعد غسل الفلفل الأحمر والبقدونس جيدًا يقطعان قطعًا صغيرة ثم تُقنب فى الزبد حتى تذبل، ويجمع بها وجه الحساء ويقدم بالهناء والشفاء.

## شورية الطماطم

### المقادير :-

١- شوربة لحم مُتبلة بالملح والفلفل وجوزة الطيب والجزئيل. ٢- ثلاث ملاعق من صلصة الطماطم. ٣- نصف كيلو طماطم مقطعة لمكعبات صغيرة. ٤- جزرتان متوسطتان. ٥- بصلة مبشورة. ٦- رُبع كيلو كوسة. ٧- ملعقة دقيق. ٨- نصف كُوب لبن. ٩- ملعقة زُبد. ١٠- مكعبات خبز فينو محمر فى الزُبد، والثوم، وقد يستغنى عنها.

### الطريقة :-

١- ضعى الصلصة (صلصة الطماطم مع الطماطم المُقطعة إلى قطع صغيرة)، والجزر، والبصل، والكوسة، إلى شوربة اللحم، وارفعيها على نار مُتوسطة الحرارة حتى تنضج الخضروات، واضربى الشوربة بالخضروات فى الخلاط.

٢- قلبى ملعقة الدقيق فى الزُّبد حتَّى تشف لون الدقيق ولا يتغير ثم صبيه بسرعة على خليط الشوربة مع قلبيه بالمضرب السلك، وارفعيه على نار هادئة، واستمرى فى التقليب، وأضيفى الحليب، واستمرى فى التقليب لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم يقدم ساخنًا ويكمل بالبقدونس، ويقدم معه الخبز (الفينو المقطع صغيرًا، والذي سبق تحميره فى الزُّبد).

## حساء البصل

### المقادير :-

١- ٢ ملعقة زُّبد. ٢- ملعقة زيت. ٣- ٦ بصلات. ٤- مقدار من شوربة اللحم. ٥- ملعقة دقيق. ٦- رُبع كُوب جُبِن رومى مبشور. ٧- رُبع كُوب جبِن فلمنك مبشور.

### الطريقة :-

١- يقطع البصل إلى حلقات رفيعة، ويحمر فى الزُّبد حتَّى يصفر، ثم أضيفى الدقيق ويقلب حتَّى يصفر لونه، ثم ضعى كوب الشوربة ويقلب بسرعة وبقوة، وأضيفى باقى الحساء واركبه ليغلى على نار هادئة، ثم يتبل بالفلفل والملح.  
٢- وبعد صب الحساء فى الأطباق المعدة له يوضع على وجه كل طبق شريحة من التُّوست المحمص، ويرش بالجبن المبشور، ثم يدخل الفرن لمدة عشر دقائق، ثم يرفع ويوضع تحت الشواية ليحمر الوجه، وإذا لم يكن عندك أطباق تدخل الفرن وتتحمل الحرارة، ضعى التوست فى صينية وضعى فوقه الجبن المبشور وأدخليه الفرن حتَّى يسيح الجبن، أو تحت الشواية حتَّى يحمر اللون، ثم اخرجى الصينية وخذى كل قطعة وضعيها على وجه كل طبق من الحساء وتقدم، وبالهناء والشفاء.



## شوربة العدس الأصفر

### المقادير :-

- ١- كُوب عدس أصفر. ٢- مقدار مُناسب ماء. ٣- ملعقتا سَمْن. ٤- بصلة مُتوسطة. ٥- نصف رأس ثوم. ٦- مقدار مُناسب من الملح، والكمون، والفلفل.
- ٧- حبة بطاطس صغيرة. ٨- ملعقتا صلصة طماطم. ٩- جزرة صفراء.

### الطريقة :-

- ١- يغسل العدس جيّدًا، ثم يوضع في إناء عميق مع باقى المقادير كُلها ماعدا صلصة الطماطم، ويرفع على النار ليغلى (على نار هادئة) مع إضافة ماء إذا احتاج، وبعد أن يهدأ قليلاً يضرب في الخلاط ويصفى في مصفاة الخُضْر، مع إضافة ماء إذا احتاج ليساعد على نزول العدس من المصفاة.
- ٢- يدق بعض فصوص الثوم ناعماً، وتُحمر في السمن حتّى يتغير لونها للأصفر، ولا يجب أن تغمق حتّى لا تُصبح مُرة، ثم ضعى صلصة الطماطم مع الثوم، ثم فوقه العدس المُصفى، واتركيه يغلى، وبعد إضافة الملح، كما وتستطيعين إضافة الماء إلى الشوربة حتّى يصبح في السُمك والقوام الذى تُريدينه.

## شوربة الخضروات بالطماطم

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو كُوسة. ٢- نصف كيلو بطاطس. ٣- قرنبيطة. ٤- مقدار مُناسب من الزُبد. ٥- فاصوليا خضراء. ٦- كُوبا عصير طماطم. ٧- مقدار مُناسب من الملح والفلفل والبهارات وجوزة الطيب.

**الطريقة :-**

- ١- قشري الخضروات ثم اسلقيها، إلا القرنبيط فيقطع إلى قطع متوسطة، واسلقى وحدات القرنبيط بمفردها مع إضافة كمون ماء السلق المغلي.
- ٢- ينشل القرنبيط والخضروات من ماء السلق، وتوضع في مصفاة، ثم تُشوح في الزبد، ثم تُتبّل، ثم يضاف إليها عصير الطماطم وكوبان من الماء، ويترك على النار الهادئة لمدة ربع ساعة، وتُقدم ساخنة، وبالهناء والشفاء.

**صلصة الليمون****المقادير :-**

- ١- بصلة مفرومة ناعماً. ٢- ثلاث فصوص ثوم مفري. ٣- نصف ملعقة صغيرة سكر. ٤- ملعقتا خل أبيض. ٥- ملح وفلفل حسب الرغبة. ٦- أربع ملاعق كبيرة عصير ليمون. ٧- ٢ ملعقة كبيرة زيت. ٨- ملعقة صغيرة أعشاب عطرية جافة، أو ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم.

**الطريقة :-**

- ١- تُخلط المقادير كلها، ثم يتبل بها اللحم أو السمك أو الدجاج، ويترك السمك منقوعاً بها مدة ٢٠ دقيقة، والدجاج مدة ٤ ساعات، أما اللحم فينقع مدة ليلة كاملة، أو على الأقل ٦ ساعات، مع التقليب بين الحين والحين.
- ٢- عند الشئ يسقى اللحم بصلصة التتبيل، كما ويمكن استعمال الصلصة هذه في تتبيل السلطة الخضراء أيضاً، وبعد الشواء تُقدم ساخنة، وبالهناء والشفاء.

## حساء كريمة الدجاج

### المقادير :-

- ١- ملعقة كبيرة زُبد. ٢- بصلة مُتوسطة مفرية. ٣- عودا كرفس مقطع.
- ٤- ملعقتان كبيرتان كُرات إفرنجى مقطع. ٥- أربع أكواب بهريز دجاج.
- ٦- نصف كوب لبن. ٧- ملعقتان كبيرتان وبينج كريم. ٨- ملح وُبهارات (حسب الذوق). ٩- صدر دجاجة مسلوقة ومقطع مكعبات صغيرة.

### الطريقة :-

- ١- يشوح البصل فى الزُبد حتى يذبل دون أن يتغير لونه، ثم يضاف الكرفس والكرات ويقلب المقدار من اثنين إلى ثلاث دقائق تقريبًا، ثم يضاف الدقيق ويقلب حتى يصير لون الدقيق ذهبى يضاف البهريز واللبن وبينج كريمه جهينه ويتبل المقدار ويترك على نار هادئة حتى يغلى ويغلظ قوام الحساء نوعًا.
- ٢- يرفع المقدار من على النار ويصفى ويعاد على النار مع التقليب، ثم تُضاف مكعبات الدجاج ويقدم ساخناً باهناء والشفاء.

## الشورية البحرية التايلندية

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو جمبرى متوسط الحجم مُنظف إلا من الذيل. ٢- ١٢ حبة فطر عيش الغُراب وسط مقطعة بالنصف. ٣- أربع أكواب ماء. ٤- ٢ جذر ليمون. ٥- أربع أوراق ليمون. ٦- أربع قطع زنجبيل شرائح. ٧- أربع حبات فلفل حار. ٨- ملعقة من صلصة السمك. ٩- ملعقة ونصف عصير ليمون.
- ١٠- ملعقة صلصة طماطم حارة. ١١- قليل من الكزبرة الخضراء.

**طريقة التحضير :-**

- ١- اسلق الجمبرى لمدة ٢٠ دقيقة، ثم قطعى جذور الليمون إلى قطع صغيرة بحجم أعواد الكبريت وضعيها فى إناء بعد غسلها.
- ٢- أضيفى جميع المقادير عدا الجمبرى والكزبرة، واتركيها تغلى على النار لمدة عشر دقائق، ثم أضيفى الجمبرى والكزبرة، واتركيها على النار لمدة خمس دقائق، ثم ارفعيها من على النار وقدميها بالهناء والشفاء.

**مرقة الجمبرى****المقادير :-**

- ١- نصف كيلو جمبرى مقشر. ٢- أربع ملاعق كبيرة ملح. ٣- رُبْع كوب خل. ٤- حبة بصل مقطعة شرائح. ٥- قرن فلفل أخضر حار مقطع. ٦- نصف ملعقة فلفل أحمر حار. ٧- ملعقة كمون. ٨- ملعقة كُركم. ٩- ملعقة كبيرة كارى. ١٠- ملعقة صغيرة ملح. ١١- فص ثوم مفروم. ١٢- قشر ليمونة. ١٣- ثلاث ملاعق كبيرة كزبرة مفرومة. ١٤- نصف كوب زبادى.

**طريقة التحضير :-**

- ١- لتحضير الجمبرى يرش بالملح والخل، ويترك جانبًا لمدة نصف ساعة، وبعد ذلك يغسل الجمبرى جيدًا بالماء حتى يزول منه الملح، ثم نضعه فى ماء مغلى، ونتركه حتى ينضج.
- ٢- وأثناء ذلك نقلى البصل لمدة ٣ دقائق، وبعدها نُضيف الفلفل الأخضر ونُقلبه لمدة دقيقة، ثم نُضيف الفلفل الأحمر والكُركم والكمون والكارى والجمبرى ونُقلبه جيدًا حتى يتكون مزيج متجانس، وأضيفى له الماء إذا رغبتِ واتركيه لمدة دقيقة.

٣- بعدها أضيفى الملح والثوم وقشر الليمون والكزبرة والزبادى، واخلطيه جيدًا واتركه حتى يغلى، وأخيرًا اسكبى الخليط فى وعاء التقديم وقدميه باهناء والشفاء.

## صلصة المكرونة اللذيذة

عند تحضير أطباق المكرونة اللذيذة، يجب التأكد أن نوع المكرونة المستخدمة ونوع الصلصة المستخدمة يتناسبان معًا، فالمكرونة الرفيعة، والخفيفة مثل الإسباكتى تُقدم مع صلصة خفيفة، وغير كثيفة. أما المكرونة الأعرض مثل مكرونة الفتوشينى، فتُقدم مع الصلصات الأكثر كثافة، وأخيرًا، فإن المكرونة التى لها حواف، وبها ثقوب كالمكرونة الحلزونية الشكل مثلًا، مُمتازة، ومتناسبة تمامًا مع الصلصات المحتوية على قطع من الطماطم وغيرها.

## صلصة الخل

### المقادير :-

١- كوب خردل. ٢- ٣ ملاعق كبيرة خل أحمر. ٣- ٣ أكواب زيت نباتى.

### طريقة التحضير :-

- ١- يخفق الخردل مع الخل حتى يستوعبه جيدًا، ثم تُضيف بعد ذلك الزيت للمزيج الأساسى مع الاستمرار فى الخفق.
- ٢- نستطيع إذا أردنا التخفيف من حدة هذه الصلصة واستعمال صنف خردل غير حار، إذ نجد عدة أصناف من الخردل فى السوق مُختلفة النكهات.
- ٤- نستطيع استبدال الزيت النباتى بزيت الزيتون، أو زيت البندق، أو زيت أى زيت آخر حسب الرغبة، وتُقلب حينها الصلصة بالزيت الذى استعملناه لصنعها.
- ٥- إذا انفصل الخردل عن الزيت نضيف ملعقة كبيرة من الماء الساخن فتعود المواد إلى الالتحام بعضها ببعض إذ يحدث تفاعل كيميائى بين الماء والخردل.

## صلصة اللبن الرائب

### المقادير :-

- ١- كمية مناسبة من اللبن الزبادى . ٢- نصف كيلو مكرونة . ٣- فصان ثوم .
- ٤- أوراق خسة واحدة . ٥- ليمونتان . ٦- ربع كيلو جزر . ٧- قليل من المايونيز . ٥- كمية مناسبة من الملح حسب الحاجة . ٦- كمية من الذرة .

### طريقة التحضير :-

- ١- تُسلق المكرونة بهاء، وملح، وقليل من الزيت حتى لا تلتصق .
- ٢- يغسل الخس، ويفرم، ويقشر الجزر ويبشر .
- ٣- يضاف الخس، والجزر، والذرة للمكرونة .
- ٤- تعمل الصلصة بخلط كمية متساوية من اللبن الزبادى، والمايونيز، ثم نضيف الثوم المدقوق، والليمون، والملح بحسب الرغبة .
- ٥- تُقلب الصلصة مع خليط المكرونة وتُقدم .

## السلطة الصينية بالصوص الشرق أسوى

الكمية تكفى لأربع أشخاص، ومدة التحضير حوالى ٣٠ دقيقة، كما يمكن أن تُقدم هذه السلطة كوجبة عشاء متكاملة، أو كوجبة غداء خفيفة مع طبق شوربة عدس، ومع شريحة خُبز محمص بالزُبْد فى يوم بارد من أيام الشتاء .

### المقادير :-

- ١- حزمة سبانخ طازجة . ٢- ١٠ حبات فطر عيش الغراب . ٣- كوب من المكرونة الصينية (النودلز) . ٤- ٢ بيضة مسلوقة، ومقشرة .

**الصوص الشرق أسيوي :-**

١- ٣ ملاعق زيت نباتي. ٢- ملعقة عصير ليمون. ٣- ملعقة سمسم  
محص. ٤- ملعقة صغيرة صويا صوص. ٥- فص ثوم مدقوق. ٦- ملعقة  
صغيرة زنجبيل طازج مبشور أو مفروم ناعم.

**طريقة التحضير :-**

١- تُزال أعواد السبانخ، وتُغسل جيدًا بماء بارد، وتُترك أوراق السبانخ في  
المصفاة حتى تتصفى جيدًا من الماء، وفي نفس الوقت تُخلط مكونات الصوص  
معًا، وتُضرب بمضرب يدوي.  
٢- تُوضع السبانخ، والفطر، والمكرونة الصينية، والبيضة المسلوقة والمقطعة  
في صحن للسلطة، ويضاف الصوص للسلطة ويخلط معًا، وتُقطع البيضة  
المسلوقة الباقية إلى شرائح، وتُستخدم لتزيين السلطة، وتُقدم بالهناء والشفاء.

**سلطة روسية بصلصة المايونيز****المقادير :-**

١- كوبا خضروات مسلوقة ومقطعة مكعبات صغيرة (بطاطس وجزر  
وبازلأء). ٢- ٤ ملاعق كبيرة مخلل إفرنجي مقطوع مكعبات صغيرة. ٣- مقدار  
من صلصة المايونيز. ٤- ملح، وفلفل، وعصير ليمون، للتجميل. ٥- شرائح من  
البيض المسلوق. ٦- ١٢ حبة زيتون أسود. ٧- ملعقة كبيرة بقدونس مفري.

**مقادير صلصة المايونيز :-**

١- صفار بيضتين. ٢- ملعقة صغيرة سُكر سنتر فيش. ٣- ملعقة صغيرة  
مُستردة. ٤- ملعقة كبيرة خل. ٥- ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٦- كوب زيت  
ذرة. ٧- ملح، وفلفل (حسب الرغبة).

**طريقة التحضير :-**

- ١- يوضع صفار البيض في الخلاط الكهربائي، وتُضاف إليه المُستردة، والملح، والفلفل، والخل، والليمون.
- ٢- يدار الخلاط بسرعة بطيئة حتى تختلط المواد، ثم تُرفع سرعة الخلاط، ويضاف الزيت بالتدرج مع الاستمرار في الخفق حتى يغلظ قوام المايونيز ويصبح كالكريمة، ويترك داخل الثلاجة لحين الاستعمال.

**طريقة إعداد السلطة :-**

- ١- تُخلط مُكعبات الخضروات مع مُكعبات المخلل، ويتبل المقدار بالملح، والفلفل، وعصير الليمون، ويضاف إلى الخضروات ملاعق من صلصة المايونيز، ويقرب الخليط بخفة حتى يتجانس، ويوضع المقدار في طبق التقديم.
- ٢- يصب فوقها صلصة المايونيز، بحيث تُغطي الوجه تمامًا، وتُجمل بالزيتون الأسود بعد أن يجلى من البذور، وشرائح البيض المسلوق، والبقدونس المفري، ثم بعد ذلك تُوضع السلطة في الثلاجة لحين التقديم، وباهناء والشفاء.

**الصلصة الفرنسية****المقادير :-**

- ١- ١٠ وحدات من الخرشوف. ٢- نصف كيلو بازلاء. ٣- جزرتان مُقطعتان لمكعبات صغيرة. ٤- أربع ملاعق كبيرة من قلب الخس المفري.
- ٥- ملعقتان كبيرتان بقدونس مفري. ٦- مقدار من الصلصة الفرنسية.

**طريقة التحضير :-**

- ١- تُجهز الصلصة الفرنسية بمزج ٣ ملاعق كبيرة من زيت الذرة مع ملعقة



كبيرة خل، وملعقة كبيرة عصير ليمون، وملعقة صغيرة مُستردة، ويتبل المقدار بالملح، والفلفل، ويخفق بالشوكة حتى يصير قوامه غليظاً.

٢- يسلق الخرشوف بعد تنظيفه وحدات صحيحة، وتُسلق البازلاء مع الجزر، وتُخلط البازلاء، والجزر مع الخس، والبقدونس المفري، وتُضاف إليها الصلصة الفرنسية، ويقرب الخليط حتى يتجانس.

٣- يحشى الخرشوف المسلوق بالخليط السابق، ويرص في صحن التقديم، ويصب فوقه باقى الصلصة، ويكمل صحن التقديم بأوراق الخس، وترنشات الليمون، ويرش فوقه بقدونس مفري، ويقدم بالهناء والشفاء.

## شرايح الديك الرومي بصلصة المايونيز

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو شرايح ديك رومي مطهو . ٢- كُوب شرايح كُرنب أبيض .
- ٣- ثمرتا جزر أصفر . ٤- ملعقتان كبيرتان بُندق محمص . ٥- بُرتقالة . ٦- مقدار من صلصة المايونيز .

### مقادير صلصة المايونيز :-

- ١- صفار بيضة مسلوقة، و صفار بيضة نيئة، وملعقة كبيرة من عصير الليمون، وملعقة شاي مُستردة، من نصف إلى كُوب زيت ذرة، وملح، وفلفل حسب المذاق.

### طريقة تحضير صلصة المايونيز :-

- ١- يمرر صفار البيضة المسلوقة من مُنخل، ويضاف إليه الخل، والتوابل، والمُستردة، و صفار البيضة النيئة، وتُقلب المقادير بالشوكة حتى تُمزج جيداً.

٢- يضاف الزيت نُقطة نُقطة ببطء في اتجاه واحد، ويضرب بالمضرب السلك أو الكهربائي حتى تختفى قطرات الزيت، وتُضاف قطرات زيت أخرى مع الاستمرار في الخفق، حتى ينتهى المقدار، ويغلظ قوامها، وإذا كان القوام غليظاً فيمكن إضافة ماء دافئ للحصول على القوام المطلوب، وتترك في مكان بارد لحين الاستعمال.

### طريقة إعداد السلطة :-

١- تُقطع شرائح الديك المطهو شرائح طولية في الثلاجة لحين الاستعمال، وتُقطع شرائح الكُرنب الأبيض شرائح طولية، ويقشر الجزر بالمبشرة الخشنة، وتُقشر البُرْتقالة، وتُقطع أنصاف، ويقشر البُنْدُق، ويحمص، ويفرى قليلاً.

٢- تُخلط جميع المقادير السابقة، ثم يضاف إليها شرائح الديك الرومى المُثلجة وصلصة المايونيز بخفة حتى يمتزج الجميع، ويفرش طبق التقديم بأوراق الخس، وتُصب السلطة، وتُحفظ في الثلاجة لحين التقديم، ثم تُقدم بالهناء والشفاء.

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتديات مجلة الإبتسامة

## حادي عشر : السندوتشات والشطائر

### شطيرة الهوت دوج

#### المقادير :-

- ١- ٤ قطع هوت دوج مسلوقة أو مقلية (حسب الرغبة). ٢- أربعة أرغفة خبز طرى. ٣- مُستردة. ٤- كاتشب. ٥- مايونيز. ٦- مودزاريللا.

#### الطريقة :-

يفتح الخبز، ويدهن بالكاتشب، والمُستردة، والمايونيز، ثم تُقسم اهوت دوج لشريحتين، ونضعها في الخبز، ونرش المودزاريللا، ونضعها في الفرن، وتكون النار فقط من أعلى إلى أن تسيح الجبنة ثم يقدم.

### هوت دوج بالفلل الأخضر

#### المقادير :-

- ١- هوت دوج. ٢- طماطم قطع صغيرة. ٣- بصل قطع صغيرة. ٤- فلفل أخضر شرائح. ٥- كاتشب. ٦- خبز عادي، أو شطائر.

#### الطريقة :-

- ١- يقلى الهوت دوج حتى يستوى، ثم تُقلَى كُل الخضروات حتى تنضج.
- ٢- نفتح الخبز ونضع الهوت دوج به، ثم الخضروات، ونرش عليه الكاتشب، ويقدم هكذا، وبالهناء والشفاء.

### دجاج بالمايونيز

#### المقادير :-

- ١- خبز. ٢- دجاج مسلوق ومقطع شرائح. ٣- ملعقة كبيرة مايونيز.

- ٤- خيار مقطع. ٥- زيتون شرائح. ٦- حبوب ذرة. ٧- ملح وفلفل أسود.  
الطريقة :-

نخلط جميع المقادير مع بعضها، ثم نحشى الخُبز بها وبالهناء والشفاء.

## شطيرة الجبن بعيش الغراب

المقادير :-

- ١- خبز. ٢- كوب جبن سائل. ٣- ٢ ملعقة مايونيز. ٤- ٤ حبات بصل أخضر. ٥- فطر عيش الغراب. ٦- زيتون أسود. ٧- جبن المودزاريللا.

الطريقة :-

نُخلط جميع المقادير مع بعضها البعض، ويقطع الخُبز إلى شطائر دائرية ويوضع عليه الخليط، ثم جبنة البيتزا (أو المودزاريللا) ويوضع في الفرن ثواني حتى تسيح الجبنة، ثم يقدم وهو سخن.

## شطائر العيش الشامي

المقادير :-

- ١- صدر دجاج مخلى بدون جلد مقطع قطع صغيرة. ٢- ٢ بصلة مقطعة حلقات. ٣- فلفل رومى مقطع حلقات. ٤- خيار مخلل. ٥- زيتون أسود. ٦- قطعة زُبد. ٧- عيش شامى.

الطريقة :-

- ١- تشوح الدجاجة مع قطعه الزُبد حتى تنضج، وفي إناء آخر يشوح البصل مع الفلفل حتى ينضج، ثم يضاف الدجاج على البصل والفلفل.  
٢- وقبل رفعها من على النار بخمس دقائق توضع قطع الزيتون الأسود، والخيار المخلل، ويدهن العيش بالمايونيز ويوضع معه جزء من الخليط، وتقدم ساخنة.

## شاورمة الدجاج

### المقادير :-

- ١- كيلو صدور دجاج. ٢- توابل، وبهارات، وملح، وفلفل أسود حسب الرغبة. ٣- ربع كيلو فلفل أحمر. ٤- قليل من القرفة، وجوز الطيب، والكمون مقدار رُبع ملعقة صغيرة من كل نوع، ويمكن الاستغناء عن هذه التوابل بتوابل الشاورما، وهي متواجدة في السوبر ماركت. ٥- ٢ ملعقة كبيرة لبن زبادى. ٦- بشر ليمونة، وثوم حسب الرغبة. ٧- ملعقة كبيرة خل، أو يوضع حسب الرغبة.

### الطريقة :-

هذه الأشياء تُحضّر قبل الطهي بيوم واحد :-

- ١- تُقطع صدور الدجاج إلى قطع صغيرة بدون الجلد.
- ٢- توضع التوابل مع اللبن الزبادى، والثوم المهروس، مع قطع الدجاج، وتُنقع في الثلاجة لليوم الثانى (في المكان السفلى، وليس في الفريزر).
- في يوم الطهي :- يقلى المزيج بقليل من السمن على نار هادئة حتى يستوى.

## شطائر الجبن

### المقادير :-

- ١- ٣ فناجين من الدقيق العادى. ٢- صفار ٣ بيضات. ٣- بيضة واحدة.
- ٤- ملعقة من قشر الليمون المبشور. ٥- ٣ ملاعق طعام من سائل منكه (فانيليا مثلاً). ٦- بياض بيضة واحدة زيت للقلى.

### الطريقة :-

- ١- انخلى فنجاناً من الدقيق في وعاء، ثم أضيفى صفار البيض، وادعكيه مع الدقيق حتى يصبح المزيج كفتات الخبز، وضعى المزيج بالثلاجة حوالى ساعتين.

ثم أضيفى باقى الدقيق المنخول والبيض المخفوق قليلاً وقشر الليمون، والشراب المنكه، واخلى جيداً، ثم اقلبى المزيج على سطح مرشوش بالدقيق، واعجنه بين ١٠ و ١٥ دقيقة، وغطيه بورق النايلون (ورق التغطية الشفاف) واتركيه فى البراد مدة ساعة.

٢- قطعى العجينة إلى أربع قطع، ومدى كل قطعة، وقطعيها إلى قطع مستطيلة، وضعى كمية من الجبن على حافة كل قطعة مستطيلة، ولفيها على شكل إصبع وأغلقى نهايتها باستخدام القليل من بياض البيض، أو مزيج ملعقتين من الماء، مع ملعقة دقيق، واقلبى الأصابع فى زيت حار حتى تحمر، ثم ضعها على ورق ماص للزيت، لفي الأصابع بالسكر البودرة واغمسيه فى الشيكولاتة المبشورة.

**ملاحظة هامة :-**

بإمكانك استبدال العجينة بعجينة السمبوسة الجاهزة والمتوافرة فى الأسواق.

## شطيرة الديك الرومي

**المقادير :-**

- ١- ٤ شرائح ديك رومي . ٢- خبز فرنسى طويل . ٣- ٤ شرائح جبنة بيضاء . ٤- القليل من الخس . ٥- شرائح من الطماطم . ٦- مخلل خيار . ٧- زيتون أسود . ٨- فلفل حلو أو حار . ٩- صلصة إيطالية، وهى عبارة عن القليل من الزيت، وحبتان من الليمون، وخمس فصوص ثوم مطحون، وقليل من الملح، والبهارات . ١٠- ملعقة كبيرة مايونيز . ١١- ملعقة كبيرة مُستردة .

**الطريقة :-**

نفتح الخبز ثم ندهنه بالمايونيز، ثم المُستردة، ثم شرائح الديك الرومي، ثم شرائح الجبنة البيضاء، ثم الخضار المذكور، ثم الصلصة الإيطالية، وتقدم بالهناء.

## سندوتش دجاج

### المقادير :-

- ١- صدر دجاجة مسلوقة ومقطع لشرائح صغيرة. ٢-- نصف كوب بقدونس. ٣- نصف كوب طماطم. ٤- مكعب زبد (١٠ جرام). ٤- القليل من الملح. ٥- القليل من الفلفل. ٦- مايونيز. ٧- شرائح من الخس. ٨- خبز عربي.

### الطريقة :-

تُخلط شرائح الدجاج، والبقدونس، والطماطم، والزبدة، والملح، والفلفل على نار هادئة جدًا لمدة ١٠ دقائق، ويدهن الخبز بالقليل من المايونيز، وتوضع القليل من الخلطة السابقة على الخبز، والقليل من الخس، ثم تُلف على شكل اسطوانة، وتقدم ساخنة، وبالهناء والشفاء.

## سندوتشات دجاج بالمايونيز

### المقادير :-

- ١- صدرين دجاج. ٢- ٣ ملاعق مايونيز. ٣- ملعقة شاي ملح. ٤- ملعقة شاي فلفل أسود. ٥- ملعقة طعام جبن كرافت. ٦- خبز شامي.

### الطريقة :-

- ١- أغلى الدجاج بالطريقة العادية، ثم اخلطي المايونيز، والفلفل، والملح معًا.
- ٢- أضيفي الدجاج بعد أن يستوى إلى الخليط، ويخلط جيدًا، ثم يدهن الخبز بجبن الكرافت، ثم يوضع الحشو، ويقدم بالهناء والشفاء.

\* \* \*

## سندوتشات اللحم المفروم

### المقادير :-

- ١- لحم مفروم قليل الدسم. ٢- طماطم مقطعة. ٣- بقدونس. ٤- ملح حسب الرغبة. ٥- فلفل أسود. ٦- بصل مقطع. ٧- خبز خفيف، ويفضل الصغير.

### الطريقة :-

- ١- نطبخ اللحم بالطريقة العادية، ونفتح الخبز من الجانب فتحة صغيرة، ونحشيه باللحمة بعد أن تبرد.
- ٢- ثم نلف بورق شفاف بعد دهن الورق، والخبز بقليل من الزبدة، ثم نضع في الفرن على نار هادئة من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة.

## شطائر اللحم المفروم

### المقادير :-

- ١- كيلو لحم مفروم. ٢- بهارات، وملح، وفلفل حسب الرغبة. ٢- بصلتان كبيرتان. ٣- كوب بقدونس. ٤- كزبرة، وشبت، وجزر مبشور. ٥- خبز.

### الطريقة :-

- ١- نُفرم البصلتان فرمًا ناعمًا، ويوضع عليها اللحم، والبهار، والملح، والفلفل، ثم يوضع عليها البقدونس، والكزبرة، والشبت، والجزر وتُقلب معًا حتى تتجانس.
- ٢- ثم نأخذ الخبز المفروم، ونقطعه لأربع أقسام، ونأخذ كل قسم ونضع بداخله من الحشوة، وذلك بعد مسح الخبز بقطعة زبد، أو ملعقة زيت، وترتب



الحشوة داخل الخُبز، ثم نضعها في الشواية حتى تنضج، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## طريقة أخرى لشاورما الدجاج

### المقادير :-

- ١- علبة زبادى حجم متوسط. ٢- فص ثوم. ٣- عصير ليمونة. ٤- ملعقة ملح. ٥- ملعقة فلفل أسود. ٦- ٢ ملعقة دقيق. ٧- دجاجة مقلية من العظام.

### مقادير صلصة الطحينية :-

- ١- ٢ ملعقة طعام زبادى. ٢- ملعقة طحينية. ٣- ملعقة ثوم مفروم. ٤- ملح.

### الطريقة :-

- ١- يقطع لحم الدجاج إلى شرائح طولية رقيقة، ثم تُخلط مع بقية المقادير، وتُترك في الثلاجة لساعتين، وبعد خروجها من الثلاجة تُوضع في أعواد خشبية، وتُشوى على الفحم أو بالفرن، ولعمل صلصة الطحينية تُخلط مقاديرها مع بعضها البعض.
- ٢- تُحشى أقراص الخُبز الصغيرة بالدجاج، وشرائح الخس، والطماطم، والخيار المخلل، وتُصب الصلصة على الشطائر، وتُقدم ساخنة، وبالهناء والشفاء.

## سندوتشات التونة بالذرة

### المقادير :-

- ١- رغيف خُبز فرنسى طويل. ٢- علبة تونة متوسطة. ٣- علبة ذره صغيرة. ٤- ٤ ملاعق كبيرة مايونيز. ٥- شرائح طماطم مقطعة وسط. ٦- شرائح خس. ٧- شرائح خيار.

**الطريقة :-**

١- تُخلط التونة مع المايونيز والذرة، ثم توضع في الساندوتش، ويصف إلى جانبها شرائح الطماطم، والخس، والخيار.

**شطائر الخبز بالجبن والمايونيز****المقادير :-**

١- خبز فرنسى. ٢- ملعقتان جبنة كرافت سائلة. ٣- ملعقة متوسطة مايونيز. ٤- القليل من جبنة كرافت مبشورة. ٥- جزر مبشور. ٦- بقدونس.

**الطريقة :-**

١- تُقطع الخُبز بشكل دائرى، ولكن منحرفة قليلاً.  
٢- نخلط باقى المقادير جيداً، ثم نضعه فوق قطع الخُبز، ثم نُدخلها الفرن إلى أن تذوب الجبنة، وتُقدم ساخنة، وبالهناء، والعافية.

**شطائر البيض بالحليب****المقادير :-**

١- ٢ بيضة. ٢- ملعقة كبيرة زُبد. ٣- ملعقة كبيرة حليب. ٤- ملح، وفلفل حسب الرغبة. ٥- خبز.

**الطريقة :-**

يخفق البيض مع الحليب، ويتبل بالملح، والفلفل، ويسيح السمن، ويضاف إليه الخليط بسرعة على نار هادئة حتى يحمر، ويشق الرغيف لنصفين طولياً، وينزع اللب، ويدهن بالزُبد ثم يحشى بنصف مقدار البيض، ويرص في طبق مُغطى بورق الخس، أو البقدونس، ويقدم بالهناء والشفاء.

## شاورما الصاج

### المقادير :-

- ١- نصف كيلو صدور دجاج. ٢- خل. ٣- مخلل خيار. ٤- بشر قشر برتقالة. ٥- ثوم. ٦- ملعقة مايونيز. ٧- رُبْع ملعقة طحينية. ٨- فص ثوم مدقوق. ٩- ملح. ١٠- عجينة السمبوسة لكن مربعة.

### الطريقة :-

- ١- نقطع الدجاج قطع صغيره ثم نحمصه على النار مع قليل من الزيت، والثوم، ونُضيف قشر البرتقال المبشور، والخل، والملح إلى أن يتحمر، ثم نرفعه عن النار، ونُضيف له مخلل مقطع صغير.
- ٢- نأخذ شريحة عجين، وندهن وسطها بالخلطة، ونضع عليها حبة بطاطس و صدر دجاجة مشوى، ثم نطويها من الجنبين، ونلفها من الجنبين الآخرين مثل السويس رول، ونحمى الصاج، ونحمر الشاورما عليه من الجنبين، ويقدم بالهناء.

## شطائر الديك الرومي مع الذرة

### المقادير :-

- ١- ديك رومي مُدخن. ٢- قليل من الذرة. ٣- كمية مايونيز. ٤- خبز حجم صغير. ٥- بصل أبيض مبشور. ٦- فلفل أسود.

### الطريقة :-

- يقطع الديك الرومي إلى شرائح صغيرة، وتُخلط جميع المقادير السابقة، وتُحشى داخل الخبز، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## شطائر الخبز بالزعر

### المقادير :-

- ١- خُبز فرنسى طويل، أو أى خُبز آخر مُناسب. ٢- ثلاث ملاعق كبيرة جُبِن كرافت. ٣- ٣ ملاعق كبيرة مايونيز. ٤- زعتر حسب الرغبة.

### الطريقة :-

يقطع الخُبز إلى شطائر على شكل حلقات، ثم ندهن الوجه بمزيج الجبنة، والمايونيز، ثم نضعه فى الفرن بعد إضافة الزعتر على الوجه إليه، ويترك فى الفرن دقائق إلى أن يحمر من أسفل قليلاً، ويقدم بالهناء والشفاء.

## شطائر التونة بطريقة أخرى

### المقادير :-

- ١- ٢ علبة تونة حجم كبير. ٢- خُبز توست. ٣- كمية مناسبة من الملح حسب الرغبة. ٤- ليمونة. ٥- بصلة. ٦- حبة طماطم.

### الطريقة :-

- ١- توضع التونة فى طبق، ثم يوضع عليه الملح، والليمون.
- ٢- تُقطع البصلة، والطماطم، وتوضع على المحتويات، ثم تُخلط جميعها.
- ٣- يقطع الخُبز التوست إلى شطائر وتوضع محتويات خلطة التونة عليه.
- ٤- ثم توضع فى الفرن لمدة ١٠ دقائق.



## ساندويتش الدجاج

### المقادير :-

- ١- دجاجة مخلية (بدون عظم). ٢- ملح، وفلفل أسود حسب الرغبة.
- ٣- ليمونتان. ٤- صلصة صويا. ٥- ثوم. ٦- شرائح بصل. ٧- مكعب ماجي.
- ٨- خضار مقطع قطع رفيعة (خس - كرنب - خيار - جزر). ٩- مايونيز.
- ١٠- زيت. ١١- خبز مناسب.

### الطريقة :-

- ١- يغسل الدجاج، وينشف من الماء، ويقطع قطع طويلة رقيقة، ويخلط مع الملح والفلفل الأسود، والليمون، وصلصة الصويا، والثوم، ويترك ليتخمر لمدة ساعة.
- ٢- يوضع زيت قليل في الإناء، وتُقلى شرائح الدجاج حتى تحمر قليلاً، وفي إناء آخر تُقلى شرائح البصل مع قليل من الزيت، ويوضع معها مكعب مرقة دجاج ماجي، ثم يضاف الدجاج، ويقرب مع تعديل طعم الملح، والفلفل الأسود.
- ٣- يضاف الخضار، ويقرب لمدة دقيقتين، ويرفع من النار، ويمسح الخبز بالمايونيز، ويحشى، ويقدم وتكون وجبة سهلة الإعداد، ومناسبة لطعام العشاء.

## كودو منزلي

### المقادير :-

- ١- صدور دجاج مسلوقة مقطعة شرائح. ٢- بصل مقطع حلقات. ٣- فص ثوم مفروم ناعم. ٤- فلفل أخضر مقطع مربعات. ٥- خس مقطع شرائح. ٦- جبنة سائل. ٧- مايونيز حسب الرغبة. ٨- صلصة الصويا. ٩- ملعقة ملح وبهارات حسب الطلب. ١٠- خبز. ١١- كاتشب. ١٢- جبنة أصفر حسب الرغبة.

**الطريقة :-**

- ١- يقشر البصل، والثوم، ويحمر في الزيت، ويضاف الدجاج المسلوق ثم يقلب جيدًا مع البصل، ويضاف الملح، والبهارات، ثم الفلفل البارد، ثم يضاف الخس، ثم ملعقة صلصة الصويا، كما يمكن إذابة ملعقة نشا مع قليل من الماء، وإضافته إلى المرحلة الأخيرة حتى يكون القوام ثقيل.
- ٢- يدهن الخبز جهة جبن سائل، والجهة الأخرى مايونيز، ثم تُضاف الحشوة في الوسط، ثم ملعقة كاتشب، ثم يمكن تقطيع مُربعات الجبن الأصفر (جبن بيتزا أى نوع) على الوجهة، ثم يدخل الفرن قليلًا إلى أن تذوب الجبنة، ثم تُقدم مع العصير.

**شطائر الدجاج****المقادير :-**

- ١- كوب مايونيز. ٢- خبز كيزر دائرى صغير. ٣- صدور دجاج مسلوقة، ومفتتة حسب الرغبة بأى كمية. ٤- بقدونس مفروم. ٥- فلفل أبيض. ٦- ملح.

**الطريقة :-**

- ١- يعمل حفرة في وسط الخبز، ومن ثم تُكرر العملية مع جميع الخبز المطلوب عمله شطائر لذيذة.
- ٢- يخلط المايونيز، والملح، والفلفل الأبيض، والبقدونس، والدجاج، ومن ثم يحشى الخليط في الخبز.

**سندوتش الدجاج مرة أخرى****المقادير :-**

- ١- دجاجة مقطعة شرائح صغيرة. ٢- بصلة متوسطة. ٣- فلفل رومى أخضر. ٤- ملعقة بهارات مشكلة. ٥- ملعقة ثوم. ٦- زيت. ٧- ملح حسب الرغبة.

**الطريقة :-**

تُقطع الدجاجة قطع صغيرة، ثم يحمر البصل في الزيت، وتُضاف إليه الدجاجة، ثم البهارات، والثوم، والفلفل الرومي الأخضر، وقليل من الماء، وتترك على النار إلى أن يستوى الدجاج، ثم يفرد الخبز الشامي، ويوضع فوقها المايونيز، والطماطم، وبالهناء والعافية.

**سندوتشات التونة****المقادير :-**

- ١ - كمية مناسبة من الخبز حسب الكمية. ٢ - تونة مُصفاة من الريب.
- ٣ - أربع ملاعق كبيرة مايونيز. ٤ - ملح حسب الرغبة. ٥ - فلفل أسود حسب الرغبة. ٦ - نصف ليمونة. ٧ - ورق خسة واحدة.

**طريقة الحشوة :-**

توضع التونة بعد تصفيتها من الزيت في وعاء، ثم يضاف لها المايونيز، والملح، والفلفل الأسود، ونصف الليمونة وتُخلط جيدا.

**الطريقة :-**

تُزال أطراف التوست بسكين ثم تُفرش طبقة من الخليط على التوست، ثم توضع ورقة خس، ثم شريحة توست أخرى، ثم تُقطع إلى مثلثين، وبالهناء والشفاء.

**أصابع الشاورما****المقادير :-**

- ١ - دجاجة مقطعة أربع قطع ومُتبلة بستة فصوص ثوم مدقوق وملح وزيت.
- ٢ - أربع ملاعق كبيرة مايونيز. ٣ - ملعقة كبيرة عصير ليمون. ٤ - فص ثوم.

**الطريقة :-**

١- يوضع الدجاج فى صينية، وتُشوى فى الفرن، ونخلى الدجاجة من اللحم بعد الشوى، ويقطع لقطع صغيرة، ثم اخلطى المايونيز حوالى أربع ملاعق كبيرة مع ملعقتان كبيرتان عصير ليمون، مع فصا ثوم، واخلطيهما فى الخلاط، وتُضاف لقطع الدجاج، وتُقلب.

٢- أحضرى الخبز اللبناى وقطعيه لمربعات (٨ قطع)، ويوضع الحشو على الطرف، وتُلف مثل السويسرول، وتُغلف بورق الشاورما، وتُقدم مع المخللات.

**شاورما سريعة****المقادير :-**

- ١- رغيف عيش شامى كبير.
- ٢- صدر دجاجة مسلوقة، ومفرومة.
- ٣- بصل مقطع شرائح.
- ٤- نصف حزمة كزبرة مقطعة.
- ٥- ملعقة صغيرة دقيق.
- ٦- ملعقة مايونيز.
- ٧- ملح حسب الرغبة.

**الطريقة :-**

- ١- يحمر البصل على النار قليلاً ثم تُوضع صدر الدجاجة، ويقلب، ثم تُوضع الكزبرة، والدقيق، والمايونيز، والملح، ويرفع من على النار، ثم يفتح العيش من الوسط، ويقطع إلى أربع قطع، أى أربع مُثلثات.
- ٢- يدهن العيش بالمايونيز، ويحشى، ويلف، ويدهن الوجه بالمايونيز، ثم يدخل الفرن لتحمير الوجه فقط، ويقدم بالهناء والشفاء.





## شطائر الكليب

### المقادير :-

- ١- خمس شرائح توست. ٢- زُبد لدهن الطبقات. ٣- ملعقتا مايونيز.
- ٤- خس وخيار وطماطم. ٥- بيضة مقلية. ٦- شريحتا جُبن. ٧- جُبن مُرتديلا.

### الطريقة :-

- ١- نأخذ شريحتا توست، ونمسح عليهم قليل من الزُبد، ونُضيف بينهم قطعه جُبن، والخيار، والخس، والطماطم، ونضع الشريحة الثالثة، ونُمسح بالزُبد، ونُضاف عليها البيضة المقلية، وملعقة من المايونيز، وتُلتصق الطبقات.
- ٢- ثم نُضيف شريحة مُضاف إليها شريحتين من المُرتدلا، وملعقة من المايونيز، وقليل من الخس، والخيار، وفي النهاية نمسح القطعة الأخيرة من التوست، بالزُبد، ونُضيف إليها الجُبن، وفي النهاية بعدما تكونت لدينا طبقات التوست نُقطع إلى أربع شرائح، وتُغرس كل قطعة من هذه القطع الأربع بالأعواد المزينة بحبات الزيتون الأسود، ومُربعات من الفلفل الأخضر الغير حار، ثم تُقدم بالهناء والشفاء.

## بيف باستري بالدجاج والصلصة البيضاء

### المقادير :-

- ١- دجاجة مسلوقة. ٢- عجينة بيف باستري. ٣- كوب جُبن رومى مبشورة. ٤- كوب ونصف صلصة بيضاء مُتوسطة الكثافة (بشامل). ٥- كوب فطر عيش غراب مُقطع. ٦- صفار بيضة واحدة.

### الطريقة :-

- ١- تُحضّر الصلصة أولاً ثم يضاف إليها الجبن المبشور، وذلك بعد أن تُرفع عن النار، ومن ثم تُحرك جيّداً، وفي هذه الأثناء يقطع الدجاج إلى قطع متوسطة، ويحمص الفطر قليلاً على النار.

٢- تُرَقق العجينة، ثم تُوضع طبقة من العجين بطبق البايركس، ثم يضاف فوقها الدجاج، والفطر، والصلصة البيضاء، ومن ثم توضع الطبقة الثانية من العجين، وتُقلل جيدًا من الجوانب، ثم يدهن سطح العجينة بصفار البيض، وتدخل الفرن لمدة ٢٥ دقيقة، من الأسفل، و١٠ دقائق من الأعلى (حسب حرارة الفرن)، وتُأكل ساخنة مع طبق من السلطة الموسمية.

## الفلافل الكذابة

### المقادير :-

١- كيس توست. ٢- دجاج بدون عظم وجلد. ٣- مايونيز. ٤- زيت للقليل. ٥- بهارات مشكلة. ٦- ملح. ٧- بيضة. ٨- بُقسماط.

### الطريقة :-

١- تُقطع أطراف التوست، ثم يقطع التوست بغطاء دائري قطره تقريبًا ٢.٥ سم.  
٢- نسلق الدجاج لمدة نصف ساعة، ثم تُقطع إلى قطع صغيرة، وتوضع في إناء الطهي، مع البصل، والفلفل الأخضر، والبهارات، ويحرك المزيج لمدة ٥ دقائق.  
٣- نُحضّر قطع التوست، وندهن القطعة الأولى بالمايونيز، ثم نضع عليها قليل من حشوة الدجاج، ثم نغطيها بقطعة توست أخرى حتى تنتهي كمية التوست.  
٤- ثم نضعها في البيض ثم البُقسماط ثم نُقل في الزيت.

## شطائر الدجاج الروسي

### المقادير :-

١- دجاجة مسلوقة، ومقطعة. ٢- مرقة دجاجة. ٣- بهارات ملح، وفلفل، وقرفة حسب الطلب. ٤- عجينة جاهزة مربعات. ٥- ملعقة كبيرة دقيق. ٦- بيضتان. ٨- كمية مناسبة من البُقسماط. ٩- زيت للقليل.

**الطريقة :-**

- ١- نضع زيت في طاسة حتى يسخن، ثم ضعى عليها الدقيق حتى يحمر، ثم صُبي مرقة الدجاج عليها بالتدرج، مع التقليب المستمر حتى تُصبح مثل الكريمة.
- ٢- أضيفى عليها الدجاجة، والبهارات، وقلبى ثم تُترك حتى تبرد، ثم تُحشى بها العجينة، وتُعمل على شكل أفخاذ الدجاج، ثم تُغطى بالبيض، والبقساط، وتُقلى.

**فطائر القمح****المقادير :-**

- ١- كوب دقيق أبيض. ٢- كوب قمح حبوب. ٣- ملعقتان خميرة. ٤- فنجال زيت. ٥- ماء للعجن. ٦- ملعقة لبن بودرة. ٧- ملعقة سُكر. ٨- ذرة ملح.

**الطريقة :-**

- ١- تُخلط جميع المقادير حتى تتكون عجينة متماسكة، ثم تُترك لتختمر لمدة ساعة.
- ٢- تُفرد وتُقطع دوائر، ثم تُحشى بالجبن المالح، أو تُحشى دجاج، ثم تُقلى وتُقدم.

**ملحوظة :-**

يمكن أن توضع بالفرن بدلاً من القلى.

**فطائر التونة المقلية****المقادير :-**

- ١- ملح. ٢- بيضة. ٣- ملعقتين زيت. ٤- كوب ورُبْع لبن. ٥- ملعقتين خميرة. ٦- كوب ماء. ٧- ٣ ملاعق زبد. ٨- ملعقة سُكر.

**الطريقة :-**

- تُخلط جميع المقادير، ثم تُترك حتى تخمر لمدة ساعة، ثم تُفرد وتُقطع دوائر ثم تُقلى، وبعد ذلك تُحشى بالتونة، وتُقدم، وبالهناء والشفاء.

## الأقماع

### المقادير :-

- ١- ملح. ٢- ملعقتا خميرة. ٣- كُوب زيت. ٤- كوب ماء. ٥- ملعقتا لبن بودرة. ٦- فنجان سُكر. ٧- بيضتان.

### الطريقة :-

تُخلط جميع المقادير ثم تُترك حتى تُخمر لمدة ساعة، ثم تُفرد، وتُقطع مُستطيلات، وبعد ذلك تُلف على القمع، وتدخل الفرن على درجة ٣٥٠، ولمدة رُبع ساعة، أو حتى تستوى، ثم تُخمر من أعلى، وتُفك من الأقماع، وتُدهن بالمايونيز، وتُحشى بالدجاج، والخس، وتُقدم بالهناء والشفاء.

## فطائر السبانخ

### المقادير :-

- ١- ٣ أكواب دقيق أبيض فاخر. ٢- ملعقة خميرة. ٣- ثلث كوب زيت زيتون. ٤- ماء للعجن. ٥- ملعقة سُكر. ٦- ملح وفلفل. ٧- سبانخ مقطعة. ٨- بصلة صغيرة مقطعة قطع صغيرة. ٩- دقيق ذرة. ١٠- ملعقة عصير ليمون. ١١- ملعقة زيت.

### الطريقة :-

- ١- تُخلط جميع مقادير المجموعة الأولى حتى تتكون عجينة مُتماسكة، ثم تُترك حتى تخمر لمدة ساعة، ويوضع البصل، والزيت على النار حتى يحمر لونه، ثم تُضاف إليه السبانخ، والملح والليمون، ويترك على النار لمدة خمس دقائق.
- ٢- ثم تُفرد العجينة، وتُقطع دوائر وتُحشى بالسبانخ، ويدهن وجهه بالبيض، ثم تدخل فرن متوسط الحرارة (٣٥٠) درجة لربع ساعة، ثم تُقدم بالهناء والشفاء.

## فطائر الدجاج

### مقادير العجينة :-

- ١- كيلو جرام واحد من الدقيق الفاخر. ٢- ملعقة واحدة من الزيت.
- ٣- ملعقة صغيرة من الملح. ٤- كوب ونصف الكوب من الزيت. ٥- ملعقة كبيرة من البيكنج باودر. ٦- كوب ونصف الكوب من الماء.

### مقادير الحشو :-

- ١- دجاجة واحدة. ٢- مكعبان من الخضار. ٣- نصف كيلو من الخضروات المشكلة، والمثلجة. ٤- نصف كوب من البصل المفروم. ٥- نصف ملعقة صغيرة من الثوم المهروس. ٦- ملعقة صغيرة من الملح. ٧- ٣ ملاعق كبيرة من الزيت. ٨- فلفل أسود. ٩- فص ثوم. ١٠- بصلة واحدة.

### الطريقة :-

- ١- اسلقى الدجاجة، وأضيفى إليها الفلفل الأسود، والبصل، والملح، ثم أخليها من العظم، والجلد، وقطعيها قطعًا صغيرة.
- ٢- حمري البصل مع الثوم، في الزيت ثم أضيفى الدجاج، وقليلًا من الفلفل الأسود، ومكعبى الخضار، وكوبًا من مرق الدجاج، ثم أضيفى الخضروات المشكلة، واطهى المزيج على نار هادئة حتى يجف من الماء.
- ٣- اخلطى مقادير العجينة بالماء، حتى تُصبح متماسكة، واطهيها لمدة ١٠ دقائق.

- ٤- قسمى العجينة إلى كرات صغيرة، ثم افردىها باليد، واحشى كل كرة، ثم اضغطى على أطرافها، واقلبها في زيت غزير حتى تحمر، وقدميها بالهناء والعافية.

## فطيرة بالخضار

### المقادير :-

- ١- ثلاثة أكواب دقيق. ٢- قالب مُتوسط من الزُبد. ٣- ملعقة بيكنج بودر.
- ٤- قليل من الملح. ٥- ملعقة صغيرة توم بودرة. ٦- صفار ٣ بيضات. ٧- قليل من الماء.

### مقادير الحشوة :-

- ١- نصف فلفلة خضراء رومى. ٢- نصف فلفلة حمراء رومى. ٣- بصلة كبيرة.
- ٤- حبة كوسة. ٥- حبة طماطم كبيرة. ٦- ٦ أعواد من الشبت. ٧- ٦ ورقات سبانخ. ٨- ٤ بيضات. ٩- ملح. ١٠- ملعقة الفلفل الأسود، والكمون.

### الطريقة :-

#### أولاً : العجينة :-

- ١- يخلط الدقيق بالبيكنج بودر، والثوم البودرة، وقليل من الملح، وتفرك مع الزبدة جيداً، ثم تُعجن بصفار البيض والقليل جداً من الماء، حتى تُصبح عجينة طرية.
- ٢- توضع في كيس، وتوضع في الثلاجة لمدة نصف ساعة.

#### ثانياً : الحشوة :-

- ١- يفرم البصل فرماً ناعماً، ويحمر في القليل من الزيت، ثم يقطع الفلفل الأحمر والأخضر إلى مربعات صغيرة، وتُفرم السبانخ، والشبت، فرماً ناعماً، ويضاف الفلفل إلى البصل على النار، ويقلب قليلاً ثم تُضاف السبانخ، والشبت، وتُقلب قليلاً ثم تضاف الطماطم بعد تقطيعها قطع صغيرة جداً.
- ٢- يضاف الملح اللازم، والبهار، ويقلب على النار حتى تذبل الطماطم والخضار، وتجف من الماء، وتُرفع عن النار، وتُترك حتى تبرد، ويضرب البيض

جيداً، ويضاف إلى الخليط، وعندما تبرد تماماً تُفرد العجينة في صينية من البيركس قليلة الارتفاع على أن تكون العجينة عالية من الأطراف، ومُفرغة من الوسط، ثم تسكب الخلطة في وسط العجينة، وتوضع في الفرن حتى تحمر العجينة من الأسفل، ويجمد البيض، ثم تُحمر من الوجه وتُقدم مع السلطة الخضراء، وبالهناء والشفاء.

## الفطائر السريعة

### المقادير :-

١- رقائق جلاش. ٢- أربع بصلات متوسطة الحجم. ٣- كوب من زيت الزيتون. ٤- دجاج مسلوق. ٥- دقيق ذرة. ٦- ملح.

### الطريقة :-

١- أحضري عجينة الرقاق الخاص بالجلاش، وقومي بتقطيع كمية كبيرة من البصل قطع صغيرة، وحمريه في زيت الزيتون، وبعدها أضيفي قطع من الدجاج المسلوق، والمقطع إلى قطع صغيرة، وكمية من دقيق الذرة، ثم اتركيها لتبرد قليلاً.  
٢- ثم قومي بحشو العجينة بكمية مناسبة على أن تلفيها بشكل أصابع، ورصيها في طبق البايركس، وضعيها في فرن متوسط الحرارة، إلى أن تحمر، وقدميها ساخنة، مع مراعاة ضبط الملح، وتقدم باهناء والشفاء.

## كالينولي باللحم المفروم

### المقادير :-

### طريقة الرقائق :-

١- كوب دقيق. ٢- رُبع كوب زيت. ٣- بيضتان. ٤- كوب حليب.  
٥- كوب ماء. ٦- قليل من البقدونس المفروم.

**مقادير البشاميل :-**

- ١- حليب مغلى على النار. ٢- كمية مناسبة من جوزة الطيب. ٣- ملح على حسب الحاجة. ٤- زبده سائحة. ٥- كمية مُناسبة من الدقيق.

**صوص الطماطم :-**

- ١- بصل مفروم. ٢- ثوم مفروم. ٣- طماطم مقطعه قطع صغيرة. ٤- قليل من الأعشاب المُختارة.

**اللحم المفروم :-**

- ١- بصل مفروم. ٢- ثوم مفروم. ٣- ملح. ٤- فلفل أسود. ٥- قليل من معجون الطماطم.

**أولاً لعمل الكالينولي :-**

- ١- كوب دقيق. ٢- رُبْع كوب زيت. ٣- بيضتان. ٤- كوب حليب.
- ٥- رُبْع كوب ماء. ٦- قليل من البقدونس المفروم.

**الطريقة :-**

- ١- تُخلط جميع المقادير جيداً، ويعمل أقراص دائرية، وتوضع في مقلاة تيفال متوسط، وتُرفع على نار هادئة بدون إضافة زيت، أو زُبْد.

**مقادير الباشمل :-**

- ١- حليب مغلى. ٢- جوزة الطيب. ٣- ملح. ٤- زبده سائحة مع الدقيق، ويظل قليلاً حتى يستوى.

**صوص الطماطم :-**

- ١- بصلة مفرومة. ٢- ثوم مفروم. ٣- طماطم مقطعه قطع صغيرة. ٤- قليل من الأعشاب المُختارة.



**اللحم المفروم :-**

- ١- بصل مفروم. ٢- ثوم مفروم على النار. ٣- نضيف اللحم ونعصجه جيداً. ٤- ملح. ٥- فلفل أسود. ٦- قليل من معجون الطماطم.

**الطريقة :-**

- ١- نحشو العجينة المستوية سابقاً باللحم، ونلفها.
- ٢- نُحضر وعاءً زجاجياً مُستطيلاً، نضع فيه أولاً صوص الطماطم، ثم نرص عليه الحشو، ثم نصب البشاميل قليلاً من صوص الطماطم، وعليه جنبه مبشورة.
- ٣- نُدخلها الفرن لتتحمر، وتُقدم ساخنة، وبالهناء، والشفاء.

**قوالب الدجاج الصغيرة****المقادير :-**

- ١- كمية من الرقاق. ٢- دجاج مسلوق مقطع قطع صغيرة. ٣- جزرة صغيرة مبشورة. ٤- بطاطس مكعبات مسلوقة. ٥- بصلة مبشورة. ٦- ملعقتان كبيرتان قشطة. ٧- ملح، وفلفل. ٨- جبن مودزاريلا.

**الطريقة :-**

تُقطع حواف الرقاق، ثم يقطع إلى أربع مربعات، ثم تُفرد كل قطعة، وتُدهن الصينية المُقسمة إلى قوالب صغيرة بالزيت، وتوضع في كل قالب قطعة صغيرة من الرقاق برقه لتُصبح مثل السلة، وتُقلب البصلة مع قليل من الزيت على النار ثم يضاف الدجاج، والجزر، ويقلب قليلاً، ثم يضاف إليها البطاطس، ثم يضاف الفلفل، والملح، وأخيراً القشطة، وتوضع ملعقة صغيرة، من الحشوة في قوالب الرقاق، ويرش قليلاً من جبن المودزاريلا على وجه القوالب، ثم توضع بالفرن ١٠ دقائق وبالهناء، والعافية.

## فطيرة فم السمكة

### المقادير :-

- ١- ٢ كوب دقيق. ٢- بيضة واحدة. ٣- ملعقة كبيرة خميرة. ٤- ذرة ملح.
- ٥- كمية مناسبة من الزيت. ٧- كوب صغير لبن. ٨- ماء حسب الحاجة.

### مقادير الحشوة :-

- ١- بطاطس مُربعات صغيرة مقلية. ٢- بصل مربعات صغير مقلّى. ٣- جزر مبشور. ٤- ملعقتين بقدونس. ٥- ملعقتين مايونيز. ٦- ملح. ٧- كزبرة ناشفة.
- ٨- كمون.

### ملحوظة :-

يمكن استخدام هذه المقادير مع الدجاج، واللحم المفروم، والتونة، والسمك.

### الطريقة :-

- ١- تُعجن جميع المقادير مع بعضها، ثم تُفرد، وتُقطع دوائر، وتُقلّى في فترة القلي، وتنتفش، وتُصبح مثل الكرة، وتُترك لتبرد.
- ٢- ثم تُفتح من فمها، وتُحشى بالخلطة، وتُرص في صحن التقديم، وبالعاية.

## الفطيرة السريعة

### المقادير :-

- ١- ٢ كوب دقيق. ٢- ٢ كوب لبن بودرة. ٣- كوب زيت. ٤- كوب سُكر.
- ٥- ٤ بيضات. ٦- ملعقة صغيرة بيكنج بودر. ٧- قطع جبن كيري. ٨- قليل من الزعتر للتزيين.

**الطريقة :-**

نخلط جميع المقادير السابقة ثم نصب المقدار في صينية الفرن، ونرش فوقها الزعتر، وقطع الجبن، وتوضع في الفرن حتى تحمر، وتقدم كوجبة خفيفة في الإفطار، أو العشاء.

**فطائر بالجبن****المقادير :-**

- ١- ٣ أكواب دقيق. ٢- ٣ ملاعق كبيرة لبن بودرة. ٣- نصف فنجان سُكر.
- ٤- فنجان زيت. ٥- ملعقة كبيرة خميرة. ٦- كوب ماء.

**الطريقة :-**

- ١- نضع الدقيق مع اللبن البودرة، والسُكر، ونخلط المواد الجافة.
- ٢- ومن ثم نأخذ إناء، ونضع الخميرة مع كوب الماء ونُخلط حتى تذوب الخميرة.
- ٣- ثم نضع الزيت، والخميرة والماء في الخلطة السابقة، ثم نُعجن، ونتركها حتى تتخمر، ثم نُحشى بالجبن، ونُرص في صينية مدهونة، ونزج بالفرن حتى تتحمر.

**فطائر اللحم****المقادير :-**

- ١- ٥ كوب دقيق أبيض. ٢- بيضة. ٣- ٣ ملاعق سُكر صغيرة. ٤- ملعقة ملح صغيرة. ٥- ٥ ملاعق لبن بودرة. ٦- ملعقة صغيرة خميرة. ٧- كوب زيت.
- ٨- قليل من جبن المودزاريللا. ٩- ماء دافئ للعجن.

**مقادير الحشوة :-**

- ١- نصف كيلو لحم مفروم. ٢- ملعقتان كبيرتان زيت. ٣- ٤ بصلات مفرومة متوسطة. ٤- صنوبر. ٥- ملح. ٦- فلفل أسود.

**الطريقة :-**

- ١- ينخل الدقيق، ويضاف إليه الملح، والسكر، واللبن، ويخلط الجميع جيدًا، ثم نضع البيضة، ونخلط مع المقادير، كما يوضع الزيت، ويخلط.
- ٢- نُذيب الخميرة في مقدار صغير من الماء الدافئ، ثم نضع على المقادير السابقة، ثم نبدأ بالعجن إلى أن نحصل على عجينة طرية تُغطى وتترك جانبًا.

**الحشوة :-**

- ١- نضع الزيت في قدر، ثم نُضيف اللحم، وبعد أن يجف ماء اللحم نضع البصل، والملح، والفلفل الأسود، وبعد النضج نضع عليها الصنوبر، وتترك جانبًا لتبرد.
- ٢- بعد أن تخمر العجينة تُقطع إلى قطع بحجم البيضة، ثم تُفرد وتُحشى باللحمة، وبعد الانتهاء من المقدار تُزج في فرن متوسط الحرارة، وبالهناء، والشفاء.

**الفطائر اللذيذة المقلية****مقادير العجينة :-**

- ١- كيلو دقيق أبيض. ٢- ملعقة كبيرة مملوءة خميرة فورية. ٣- قالب صغير زبدة ذائبة. ٤- ٢ ملعقة طعام سُكر. ٥- ٢ ملعقة طعام لبن بودرة. ٦- ملعقة متوسطة ملح. ٧- ماء دافئ للعجن.

**مقادير الحشو :-**

- ١- كوب بصل مفروم. ٢- كوب جزر مقطع قطع صغيرة. ٣- علبة بازلاء خضراء. ٤- ٢ كوب بطاطس مسلوقة، ومقشرو، ومقطعة قطع صغيرة.
- ٥- نصف ملعقة فلفل أحمر حار، أو الفلفل الأخضر الطازج. ٦- ملح.

**حشو اللحم :-**

- ١- ٢ كوب لحم مفروم. ٢- ٢ كوب بصل مفروم ناعم. ٣- ٢ فص ثوم مفروم. ٤- بهارات، وملح، وفلفل حار.

**حشوة الجبن :-**

- ١- كوب جبن أبيض مخصص للفظائر، أو ٢ كوب جبن شيدر مقطع طويل.

**الطريقة :-**

- ١- تُخلط مقادير العجينة مع بعض حتى تتكون عجينة طرية، وتُغطى، وتُترك في مكان دافئ، إلى أن يتضاعف حجمها.
- ٢- يوضع اللحم على النار حتى ينشف ماؤه ثم يضاف البصل، والثوم، وقليل من الزيت، ويتبل بالبهارات حتى يستوى ثم يرفع عن النار.
- ٣- تُقسم العجينة إلى قطع صغيرة، وتُفرد، وتُحشى بالحشوات المُفضلة، ثم تُقلى بالزيت حتى تتحمر من الجهتين، وتقدم بالهناء، والعافية.

**البانكيك****المقادير :-**

- ١- كوبا دقيق. ٢- ذرة ملح. ٣- ٢ كوب حليب. ٤- بيضة. ٥- ملعقة سُكر. ٦- نصف ملعقة بيكنج بودر. ٧- ٢ ملعقة جبن كرافت (السائل).

**الطريقة :-**

- ١- تُخلط جميع المقادير مع بعض بخلاط الكيك جيدا، وتُترك جانبا لمدة ٥ دقائق، ثم أحضري مقلاة كبيرة مستوية، وتسخن على النار ثم نُحضر قطعة قماش صغيرة تُغمس بالزيت، ثم تُمسح بها المقلاة، ويصب قليل من العجين على المقلاة بشكل دوائر صغيرة بحجم القطائف.

٢- وعندما يظهر على وجه العجين فقاقيع تُقلب على الوجه الثانى، حتى تُحمر ثم تُرفع عن النار، وتُكرر العملية حتى ينتهى العجين، والمقلاة تُدهن كُل مرة قبل وضع العجين عليها، وتُقدم مع العسل، أو جبن كلاس.

## فطيرة الديك الرومى المدخن

### المقادير:-

- ١- كوبا دقيق. ٢- من ١٥٠ إلى ١٤٠ جرام زُبد. ٢- رُبع كوب لبن حليب.
- ٣- ملعقة صغيرة ملح. ٤- بيضة مخفوقة بواسطة الشوكة.

### الطريقة:-

#### أولاً : تحضير العجينة :-

- ١- يوضع الدقيق، والزبد، فى خلاط، ويخلطان معاً للحصول على مزيج مُحب، ويضاف الحليب، والملح، والبيض، إلى المزيج، ويتابع الخلط للحصول على عجينة متماسكة فى جهة واحدة من وعاء الخلاط.
- ٢- إذا كانت العجينة غير متماسكة جيداً فأضيفى ١٠ جم من الزبد، وتوضع العجينة فى قالب قُطره ٢٨ سم، وتثقب بواسطة الشوكة قبل حفظها فى قسم التجليد من الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة، وتُخبز العجينة لمدة ٢٠ دقيقة فى فرن حرارته ٣٥٠م ثم تُخرج منه.

#### ثانياً : تحضير الحشوة :-

- ١- ٢٠٠ جم من لحم الديك الرومى المدخن المفروم والمقلّى بملعقة طعام من الزبدة، وكوبان من الحليب، وملعقتا طعام من الزبدة، كوب ونصف الكوب من الحليب ربع ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، تُخلط هذه المكونات معاً للحصول على الصلصة البيضاء.

٢- تُضاف إليها بيضة مخفوقة، و١٠٠ جرام من الجبنة (النوع الذى تحبينه، هناك نوع اسمه الجرويار، وهو نوع لذيذ يمكن استخدامه).

### الطريقة :-

- ١- تحضر الحشوة من خلال وضع الزبدة فى القدر، ويضاف إليها الدقيق، ويخلط مع الزبد، ويضاف الحليب، والملح، والفلفل الأبيض للحصول على صلصة متوسطة الكثافة، وتُضاف الجبنة، والبيضة المخفوقة.
- ٢- يفرد فى قعر الفطيرة لحم الديك الرومى المقلّى، ويغطى اللحم بالصلصة، ويرش فوقه المزيد من الجبنة قبل خبزه لمدة ١٠ دقائق أو ١٢ دقيقة إضافية فى فرن حرارته ٣٥٠م حتى يصبح سطح الفطيرة وردي اللون.

## كالينولى

### المقادير :-

- ١- كوبا دقيق. ٢- ١.٥ كوب لبن. ٣- بيضتا. ٤- ملح، وفلفل حسب الرغبة. ٥- زيت للقلى.

### الحشو :-

- ١- لحم مفروم (عصاج). ٢- جبنة رومى مبشورة.

### الطريقة :-

يوضع اللبن على الدقيق، والبيض، والتوابل، ويضرب الخليط جيّداً، ويوضع الزيت فى مقلاة ساخنة غير عميقة، ويصب قليل من الخليط فى الزيت الساخن، لعمل قرص، ويخلط العصاج بالجبن، ويتم حشو الأقراص وتُلف على شكل أصابع، ويدهن سطح الأصابع بالصلصة، وتُرص الأصابع فى صينية مدهونة، وتدخل الفرن حتى يحمر الوجه، وتُقدم بالهناء.

## لفائف الزعتر

### المقادير :-

- ١- ورق لف السمبوسة. ٢- مقدار من الجبنة البيضاء. ٣- مقدار من الزعتر. ٤- بيضة. ٥- عجينة مكونة من الماء، والدقيق للصق طرف المعجنات.
- ٦- زيت للقلي.

### الطريقة :-

- ١- تأخذ ورقة من ورق لف السمبوسة، ويوضع بها مقدار من الجبن تُلف على شكل اسطواني، ويلصق طرفها بالعجينة.
- ٢- توضع في البيض المخفوق، ومن ثم في الزيت بعدما ترتفع درجة حرارته، ولا يجب وضعها في الزيت قبل أن ترتفع درجة حرارته.

## المسخن الفلسطيني

### المقادير :-

- ١- دجاجة واحدة مُقسمة أربع قطع. ٢- نصف كيلو بصل. ٣- دقيق ذرة حسب الرغبة. ٥- ملح. ٦- فلفل أسود. ٧- زيت زيتون. ٨- خبز.

### الطريقة :-

- ١- ينظف الدجاج جيدًا، ثم يسلق بوضعه في إناء بداخله ماء، وبصل، وملح، وفلفل أسود حتى يستوى تمامًا، ثم تخرج، وتُصفى من الشوربة.
- ٢- يقطع البصل قطعًا صغيرة، ثم يوضع في إناء على النار مع زيت الزيتون حتى يحمر لونه، ثم يضاف دقيق الذرة، والملح، والفلفل الأسود، ويحرك جيدًا، ومن ثم تُحضّر الخبز، وتضع عليه قليلًا من زيت الزيتون، وتضع قطع الدجاج



عليه، وفوقه الخليط السابق، ويوضع في الفرن، ومنتظره حتى يحمر وجهه، وبالهناء، والشفاء ويقدم ساخناً مع الطحينة.

## فطائر العرائس

### مقادير الحشوة :-

- ١- لحم مفروم. ٢- بهارات، وملح، وفلفل. ٣- بصلتين. ٤- كوب بققدونس.
- ٥- كوب كزبرة. ٦- كوب شبت. ٧- كوب جزر مبشور. ٨- خبز مفروود.

### الطريقة :-

- ١- تُفرم بصلتان فرماً ناعماً، ويوضع عليها اللحم، والبهار، والملح، والفلفل ويوضع عليها البقدونس، والكزبرة، والشبت، والجزر، وتُقلب مع بعضها حتى تتجانس.
- ٢- نأخذ الخبز المفروود، ونقطعه إلى أربعة أقسام، ونأخذ كل قسم ونضع بداخله من الحشوة، وذلك بعد مسح الخبز بقطعة زبد، أو ملعقة زيت، ونرتب الحشوة داخل الخبز، ثم نضعها في الشواية.

## سبرنج رول بالدجاج والجبن

### المقادير :-

- ١- صحن صدور دجاج صغير (٤٥٠) جرام مقطع قطع صغيرة. ٢- أربع بصلات مفرومة خشن. ٣- علبة جبن شيدر كبيرة مبشورة. ٤- نصف ملعقة كبيرة فلفل أسود. ٥- قليل من الملح.

### الطريقة :-

- ١- حمري البصل قليلاً ثم ضعى قطع الدجاج، والفلفل الأسود، وقليلاً من الملح حتى ينشف الدجاج من مائه، ثم أطفئى النار.

٢- بعد ذلك ضعى الجبن المبشور، واخلطى جميع المقادير مع الجبن، ثم ابدئى بلف الاسبرنج رول، وبعد ذلك اقليها فى الزيت حتى تتحمر.

## فطائر الخبيزة الشامية

### المقادير :-

١- حزمة خبيزة شامية، أو كيلو منها مفروم. ٢- كزبرة خضراء وكزبرة ناشفة. ٣- ٦ فصوص ثوم. ٤- ملح حسب الرغبة.

### العجينة :-

١- ٢ كوب دقيق عادى أسمر. ٢- كوب دقيق. ٣- ملعقة صغيرة خميرة فورية. ٣- كوب ونصف ماء فاتر. ٤- ملعقتين سمن مذاب.

### الطريقة :-

١- تُغسل الخبيزة، وتُقلى بكوب زيت زيتون، على نار خافتة، ثم تُضاف للمقادير الباقية العجينة.

٢- توضع المقادير الجافة، ثم بقية المقادير مع مراعاة دفىء الماء.

٢- تُحشى العجينة، ويفضل تشكيلها دوائر، وبالهناء، والشفاء.

**\*\* معرفتى \*\***

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

منتديات مجلة الإبتسامة

## المحتويات

أرقام الصفحات	الموضوعات	م
٣	المقدمة	١ -
٥	أولاً: اللحوم	٢ -
٥	خلاصة اللحم	٣ -
٥	الفاصوليا البيضاء باللحم والطماطم	٤ -
٦	الفاصوليا الخضراء باللحم	٥ -
٦	كفتة اللحم	٦ -
٧	كمونية اللحم بشرائح البُرْتقال	٧ -
٧	كفتة داود باشا بالأرز	٨ -
٨	عرق اللحم الروستو	٩ -
٩	شيش كباب	١٠ -
٩	هامبورجر لحم الضأن بالخضار	١١ -
١٠	الكفتة والكباب	١٢ -
١٠	حلقات الأرز باللحم المفروم	١٣ -
١٢	الحمام بالزيتون الأخضر	١٤ -
١٣	الحمام المتبل	١٥ -
١٣	الحمام المشوى	١٦ -
١٤	لحم الفلتو بالصوص	١٧ -
١٦	يخنى اللحم بالزعتر وورق الغار	١٨ -
١٧	اللحم المشوى بالطريقة الأمريكية	١٩ -
١٨	اللحم البقرى بعيش الغراب	٢٠ -
١٩	طبق اللحم بالبطاطس والكرفس	٢١ -
٢٠	راندينج اللحم	٢٢ -
٢١	لحم عجل مع صلصة اللوز	٢٣ -
٢٢	لحم محشو على الطريقة الأسبانية	٢٤ -
٢٣	طبق اللحم بالفلنل الحار	٢٥ -
٢٤	طبق اللحم مع الخضروات المحمرة	٢٦ -

أرقام الصفحات	الموضوعات
٢٥	٢٧ - طاجن اللحم بالليمون.
٢٦	٢٨ - طاجن العكاوى بالزعتر.
٢٧	٢٩ - طبق اللحم المعجالي بعيش الغراب.
٢٩	٣٠ - فخذ ضانى بالروزمارى.
٣٠	٣١ - طبق اللحم بالسبانخ.
٣١	٣٢ - طبق الكباب بالشمس.
٣٢	٣٣ - طبقات اللحم بالبصل والمدس.
٣٣	٣٤ - لحم بالشمس والبُرْتقال.
٣٤	٣٥ - مسقعة باللحم المفرومة.
٣٥	٣٦ - سُجق بالمرمية.
٣٧	٣٧ - اللحمة بالفاصوليا البيضاء.
٣٨	٣٨ - اللحم بجين الشيدر.
٣٩	٣٩ - طبق اللحم بالمُسْطردة والليمون.
٤٠	٤٠ - طاجن المكرونة بالشاميل.
٤١	٤١ - طاجن اللحم بالخل.
٤٢	٤٢ - استيك بالدوبل كريم.
٤٣	٤٣ - ريش اللحم بالزنجبيل.
٤٤	٤٤ - لحم فيليه بمصير الليمون.
٤٥	٤٥ - طبق اللحم بصلصة الطماطم.
٤٦	٤٦ - طبق اللحم بصلصة الخل.
٤٧	٤٧ - طبق اللحم بالزعتر والبسماط.
٤٨	٤٨ - طبق اللحم بمصير الليمون.
٤٩	٤٩ - مِجْنَى البطاطس.
٤٩	٥٠ - طبق اللحم بمسل النحل.
٥٠	٥١ - طاجن اللحم بالكلاوى.
٥١	٥٢ - طبق اللحم بالنعناع.
٥٢	٥٣ - طبق اللحم بالنوم.
٥٢	٥٤ - اللحم بزيت الزيتون.
٥٣	٥٥ - اسكالوب عجالي بالمرمية.
٥٤	٥٦ - طبق اللحم بالتونة.
٥٥	٥٧ - اللحم بصلصة الفواكه.

أرقام الصفحات	الموضوعات
٥٨	٥٨ - فطيرة اللحم بالبطاطس.
٥٧	٥٩ - هامبورجر بالكارى.
٥٨	٦٠ - الكستليه المشوية.
٥٨	٦١ - اللحم الملقوف بالورق فى الفرن.
٥٩	٦٢ - ثانياً، الدواجن.
٥٩	٦٣ - الديك الرومى بالجبن الطرى.
٥٩	٦٤ - صدور الدجاج بالبصل الأخضر.
٦٠	٦٥ - البط المحشو بالأرز المفلفل.
٦١	٦٦ - حمام محشو بالفريك.
٦١	٦٧ - دجاج ملى محشو باللحم المفروم.
٦٢	٦٨ - ديك رومى محشى باللحم.
٦٣	٦٩ - الدجاج المسبك بالحبهان.
٦٤	٧٠ - حمام مسبك بالصلصة البنية.
٦٥	٧١ - كولباسى الدجاج.
٦٥	٧٢ - كولباسى الديك الرومى.
٦٦	٧٣ - حمام محشو بالحشو الزائف.
٦٧	٧٤ - طاجن الحمام بالفريك.
٦٧	٧٥ - طاجن الحمام بالأرز.
٦٨	٧٦ - طاجن السمان بالأرز.
٦٨	٧٧ - الحمام المحمر.
٦٩	٧٨ - الديك الرومى المحمر.
٧٠	٧٩ - الدجاج المحشى بالبيض.
٧١	٨٠ - الدجاج الملى المحشى باللحم المتبل.
٧١	٨١ - الدجاج المشوى اللذيذ.
٧٢	٨٢ - دجاج صوابع ملى.
٧٣	٨٣ - نيش طاووك.
٧٣	٨٤ - دجاج بالسبانخ والجبن.
٧٤	٨٥ - دجاج بالخلطة السرية.
٧٥	٨٦ - صينية الدجاج بالخضار.
٧٥	٨٧ - فطيرة الدجاج فى الفرن.
٧٧	٨٨ - الدجاجة المحشية بالبرغل.

أرقام الصفحات	الموضوعات
٧٧	٨٩ - الدجاج المحمر بالكريمة.
٧٨	٩٠ - الدجاج بصوص البُرْتقال.
٧٩	٩١ - دجاج الفرن بالزبادى.
٧٩	٩٢ - دجاج بالبادنجان الأسود.
٨٠	٩٣ - الدجاج اللبناني بالأرز.
٨١	٩٤ - بروت الدجاج.
٨٢	٩٥ - دجاج على الطريقة الصينية.
٨٢	٩٦ - الدجاج المخلى بالخضروات.
٨٣	٩٧ - دجاج بالكريمة والطحطم.
٨٤	٩٨ - شاورما دجاج تركى.
٨٤	٩٩ - دجاج كيكومان المقرمش.
٨٦	١٠٠ - شرائح الرومى بالخُبز الفرنسى.
٨٦	١٠١ - سندوتش الدجاج بالمايونيز.
٨٧	١٠٢ - طريقة أخرى لشاورما الدجاج.
٨٧	١٠٣ - الدجاج الرومى بالذرة.
٨٨	١٠٤ - ساندوتش دجاج.
٨٨	١٠٥ - صينية الدجاج بالمايونيز.
٨٩	١٠٦ - خبز محشو بالدجاج.
٩٠	١٠٧ - دجاج بالخُبز الشامى.
٩٠	١٠٨ - أصابع شاورما الدجاج.
٩١	١٠٩ - صدور الدجاج بالكزبرة والمايونيز.
٩١	١١٠ - دجاج بالصلصة البيضاء.
٩٢	١١١ - دجاج على الطريقة الروسية.
٩٢	١١٢ - فطائر الدجاج بالخضروات المشكلة.
٩٣	١١٣ - فطائر الدجاج السريعة.
٩٤	١١٤ - دجاج رومى على الطريقة السويسرية.
٩٤	١١٥ - مجبوس الدجاج.
٩٦	١١٦ - <b>ثالثاً: الاسماك</b> .
٩٦	١١٧ - سمك بالمايونيز والزُبد.
٩٦	١١٨ - سمك مقلى بانيه.
٩٧	١١٩ - السمك المقلى.

أرقام الصفحات	الموضوعات
٩٧	١٢٠ - صيادية السمك
٩٨	١٢١ - سمك موسى بالبيض والبساط
٩٩	١٢٢ - كزبرية السمك
٩٩	١٢٣ - فيليه السمك
١٠٠	١٢٤ - السمك المقل
١٠٠	١٢٥ - السمك بالشاميل
١٠١	١٢٦ - الردين المشوى
١٠١	١٢٧ - سمك بوريه
١٠٢	١٢٨ - السمك بالبساطس
١٠٢	١٢٩ - صينية السمك بالزيت والليمون
١٠٣	١٣٠ - ورقة السمك فى الفرن
١٠٤	١٣١ - سردين باللوز
١٠٤	١٣٢ - شرائح سمك موسى المحمرة
١٠٥	١٣٣ - شرائح سمك موسى بالليمون
١٠٦	١٣٤ - سمك موسى فى الفرن
١٠٧	١٣٥ - سمك البياض البحرى ( البروفسال )
١٠٨	١٣٦ - السمك البياض فى الفرن
١٠٨	١٣٧ - السمك البياض الملفوف والمقل
١٠٩	١٣٨ - السمك البياض بالبيض والبساط
١٠٩	١٣٩ - سمك المرجان المشوى
١١٠	١٤٠ - صينية سمك المرجان بالفرن
١١١	١٤١ - سمك عنى الطريقة المكسيكية
١١٢	١٤٢ - سمك مشوى بعيش الغراب
١١٣	١٤٣ - السمك المشوى المقرمش
١١٤	١٤٤ - نكة الهامور
١١٤	١٤٥ - الجمبرى المشوى مع الخيار والفطر
١١٦	١٤٦ - الكابورية بالفلفل والليمون
١١٦	١٤٧ - صياديه الجمبرى
١١٧	١٤٨ - صياديه السمك
١١٧	١٤٩ - السمك السلوق
١١٧	١٥٠ - الجمبرى المشوى بصلصة وستر شاير

أرقام الصفحات	الموضوعات
١١٨.....	١٥١ - كربول الجمبرى.....
١١٩.....	١٥٢ - الأرز بالجمبرى على الطريقة الصينية.....
١٢١.....	١٥٣ - الجمبرى الهندى بالمانجو.....
١٢٢.....	١٥٤ - الجمبرى بصلصة الكارى.....
١٢٣.....	١٥٥ - المكرونة بالجمبرى.....
١٢٤.....	١٥٦ - كُرات الجمبرى المقلية.....
١٢٤.....	١٥٧ - سمك على الطريقة المكسيكية.....
١٢٥.....	١٥٨ - السمك المقل اللذيذ.....
١٢٦.....	١٥٩ - أقراص الجمبرى المحشية.....
١٢٧.....	١٦٠ - سمك بصلصة اللينو.....
١٢٧.....	١٦١ - سمك بنكهة الكارى.....
١٢٨.....	١٦٢ - صينية السمك المتبله.....
١٢٩.....	١٦٣ - السمك البلطى المشوى.....
١٢٩.....	١٦٤ - صينية السمك بالبطاطس.....
١٣٠.....	١٦٥ - السمك المقل بخلطة الثوم والليمون.....
١٣٠.....	١٦٦ - البساريا المقلية.....
١٣١.....	١٦٧ - الجمبرى المسلوق بالحبهان والمستكة.....
١٣١.....	١٦٨ - السلمون بالليمون والبصل.....
١٣٢.....	١٦٩ - كباب الهامور والسلمون.....
١٣٣.....	١٧٠ - ورقة السمك البربونى.....
١٣٣.....	١٧١ - شرائح السمك المُستديرة.....
١٣٤.....	١٧٢ - السمك البلطى (البروفانس).....
١٣٥.....	١٧٣ - أسياخ بروشيت الاستاكوزا.....
١٣٦.....	١٧٤ - أصابع السمك المقرمشة.....
١٣٦.....	١٧٥ - فيليه الهامور بالطريقة التركية.....
١٣٧.....	١٧٦ - جمبرى بالمكرونة.....
١٣٨.....	١٧٧ - الجمبرى المقل بالطريقة الأمريكية.....
١٣٩.....	١٧٨ - الجمبرى الحار بالفلفل الأحمر.....
١٣٩.....	١٧٩ - الجمبرى المقل بالثوم والفلفل.....
١٤٠.....	١٨٠ - جمبرى سوتية مع صوص الطماطم والريحان.....
١٤١.....	١٨١ - الجمبرى الحار المقرمش.....



أرقام الصفحات	الموضوعات
١٤٢	١٨٢- شرائح السمك مع صلصة الكارى.
١٤٢	١٨٣- فليه السمك بالصلصة البيضاء.
١٤٣	١٨٤- كفتة السمك.
١٤٤	١٨٥- سمك الأنشوجة المقل.
١٤٥	١٨٦- <b>وابعا: المكرونات.</b>
١٤٥	١٨٧- مكرونة بالريحان.
١٤٥	١٨٨- مكرونة بالجين الرومى.
١٤٦	١٨٩- مكرونة بالجين الشيدر المشور.
١٤٧	١٩٠- المكرونة بجبن الجروير.
١٤٧	١٩١- المكرونة بالقرفة.
١٤٨	١٩٢- المكرونة بجبن البار ميزان.
١٤٩	١٩٣- دجاج بجوز الطيب.
١٤٩	١٩٤- مكرونة بزيت الزيتون.
١٥٠	١٩٥- طبق اللحم المفروم بمعجينة المكرونة.
١٥١	١٩٦- مكرونة جبن الكوناج.
١٥٢	١٩٧- مكرونة بالتونة.
١٥٢	١٩٨- مكرونة بعصير الليمون.
١٥٣	١٩٩- مكرونة بالزبادى.
١٥٣	٢٠٠- مكرونة بالفشدة.
١٥٤	٢٠١- مكرونة باللبن.
١٥٥	٢٠٢- مكرونة بالزبد.
١٥٥	٢٠٣- مكرونة بالبقدونس.
١٥٦	٢٠٤- المكرونة الاسباجينى بشرائح الدجاج والبادنجان.
١٥٦	٢٠٥- المكرونة بالخضر والزيتون الأخضر.
١٥٧	٢٠٦- مكرونة بالبشاميل.
١٥٨	٢٠٧- المكرونة بالدجاج ( النجرسكو ).
١٥٨	٢٠٨- رول الدجاج المحشى.
١٥٩	٢٠٩- دجاج بجوزة الطيب.
١٦٠	٢١٠- دجاج بالكارى.
١٦١	٢١١- طاجن الدجاج بالمكرونة.
١٦٢	٢١٢- مكرونة بالدريك الرومى المدخن.

أرقام الصفحات	الموضوعات
١٦٣	٢١٣- مكرونة بالدجاج.
١٦٣	٢١٤- الدجاج المحمر بالصلصة.
١٦٤	٢١٥- طاجن المكرونة بالبشاميل.
١٦٥	٢١٦- كبة إسكندراني مع المكرونة.
١٦٦	٢١٧- خامساً: البييتزا
١٦٦	٢١٨- قبل البداية: تعرف على البييتزا الصحية.
١٦٧	٢١٩- طريقة عمل عجينة البييتزا.
١٦٧	٢٢٠- طريقة أخرى لعمل عجينة البييتزا.
١٦٨	٢٢١- كيف نحشى العجينة؟
١٦٨	٢٢٢- عجينة لمعمل البييتزا والمعجنات.
١٦٩	٢٢٣- عجينه لكل الاستخدامات.
١٦٩	٢٢٤- عجينة البييتزا بالبطاطس.
١٧٠	٢٢٥- البييتزا بعيش الغراب.
١٧١	٢٢٦- بييتزا المودزاريلا.
١٧١	٢٢٧- بييتزا التوست.
١٧٢	٢٢٨- البييتزا بالخضروات المشكلة.
١٧٣	٢٢٩- البييتزا بالفلفل الرومي.
١٧٤	٢٣٠- بييتزا التونة.
١٧٤	٢٣١- البييتزا المكسيكية.
١٧٥	٢٣٢- البييتزا باللاتشون والبيض.
١٧٦	٢٣٣- بييتزا الجمبرى.
١٧٧	٢٣٤- بييتزا بالأناناس والبطرمة.
١٧٨	٢٣٥- سادساً: الطواجن والمعاشي
١٧٨	٢٣٦- معشو الكوسة بصلصة الزبادى.
١٧٩	٢٣٧- معشو ورق العنب.
١٧٩	٢٣٨- معشى الكرنب.
١٨٠	٢٣٩- المبار المحشو.
١٨١	٢٤٠- برام الفاصوليا باللحمة الضأن.
١٨٢	٢٤١- برام البامية باللحم الضأن.
١٨٢	٢٤٢- صينية الجزر بالبشاميل.
١٨٣	٢٤٣- صينية الباذنجان الأبيض.

أرقام الصفحات	الموضوعات
١٨٤	٢٤٤ - طاجن البطاطس بالطاطم والبساط.
١٨٥	٢٤٥ - طاجن السبانخ بالشيدر.
١٨٥	٢٤٦ - اللحم في الفرن.
١٨٦	٢٤٧ - طاجن البامية بالحمص.
١٨٦	٢٤٨ - طاجن التورلى باللحم.
١٨٧	٢٤٩ - طاجن المسقمة.
١٨٨	٢٥٠ - طاجن المسقمة بالبيض والقلقل الرومى.
١٨٨	٢٥١ - صنية البطاطس.
١٨٩	٢٥٢ - طاجن البطاطس المتنوعة سريع التحضير.
١٩٠	٢٥٣ - صابغاء السلطات.
١٩٠	٢٥٤ - سلطة الباذنجان بالطحينة.
١٩٠	٢٥٥ - سلطة البيض (سلطة أرمنية).
١٩١	٢٥٦ - سلطة البطاطس والحمص.
١٩١	٢٥٧ - سلطة الخس مع الفراولة والتمر والتفاح.
١٩٢	٢٥٨ - السلطة الملونة.
١٩٢	٢٥٩ - سلطة الطحينة بالزبادى.
٩٣	٢٦٠ - سلطة الباذنجان.
١٩٣	٢٦١ - سلطة الزبادى بالمكسرات.
١٩٤	٢٦٢ - سلطة البازلاء بالشبت والخيار.
١٩٤	٢٦٣ - سلطة الجمبرى مع الخس.
١٩٤	٢٦٤ - سلطة الفلفل الملون مع الليمون المخلل.
١٩٥	٢٦٥ - السلطة الخضراء (مع الجمبرى).
١٩٥	٢٦٦ - سلطة الجمبرى بصلصة الليمون والخل.
١٩٦	٢٦٧ - سلطة البصل مع الفلفل الملون.
١٩٦	٢٦٨ - التبولة الشامية.
١٩٧	٢٦٩ - السلطة الخضراء مع الجينة البيضاء.
١٩٧	٢٧٠ - سلطة التونة.
١٩٨	٢٧١ - سلطة الزعتر الأخضر.
١٩٨	٢٧٢ - السلطة اللبنانية.
١٩٩	٢٧٣ - سلطة الشمندر.
١٩٩	٢٧٤ - سلطة الطحينة.

أرقام الصفحات	الموضوعات	ر
٢٠٠.....	سلطة السمك المدخن.	٢٧٥ -
٢٠٠.....	سلطة دجاج للرشاقة.	٢٧٦ -
٢٠١.....	سلطة الملفوف بالجزر.	٢٧٧ -
٢٠١.....	سلطة السبانخ.	٢٧٨ -
٢٠٢.....	سلطة المحار مع الخضروات.	٢٧٩ -
٢٠٣.....	سلطة الخس بالفرن.	٢٨٠ -
٢٠٣.....	سلطة خيار طازج.	٢٨١ -
٢٠٤.....	سلطة الفواكه مع الجبن.	٢٨٢ -
٢٠٥.....	سلطة أسبانية.	٢٨٣ -
٢٠٥.....	سلطة الخرشوف الروسية.	٢٨٤ -
٢٠٦.....	سلطة الجبن القريش والخيار.	٢٨٥ -
٢٠٦.....	سلطة الذرة والشمندر.	٢٨٦ -
٢٠٧.....	سلطة البرتقال.	٢٨٧ -
٢٠٧.....	سلطة التونا والفاصوليا.	٢٨٨ -
٢٠٨.....	السلطة المقلية.	٢٨٩ -
٢٠٩.....	سلطة البطاطس بالخضروات.	٢٩٠ -
٢١٠.....	سلطة الكرنب مع الجزر.	٢٩١ -
٢١١.....	سلطة الحمص بالطحينة.	٢٩٢ -
٢١١.....	سلطة الماكهة الحلوة.	٢٩٣ -
٢١٢.....	سلطة يونانية.	٢٩٤ -
٢١٢.....	سلطة تونسية.	٢٩٥ -
٢١٣.....	سلطة طهران.	٢٩٦ -
٢١٤.....	سلطة اللحم.	٢٩٧ -
٢١٥.....	شامفا، المخللات.	٢٩٨ -
٢٢١.....	أشياء هامة يجب معرفتها قبل التحليل.	٢٩٩ -
٢٢٣.....	مخلل الخيار.	٣٠٠ -
٢٢٣.....	مخلل الليمون.	٣٠١ -
٢٢٤.....	مخلل الزيتون.	٣٠٢ -
٢٢٥.....	جزر مخلل.	٣٠٣ -
٢٢٥.....	الزيتون المحشى.	٣٠٤ -
٢٢٦.....	مخلل الباذنجان ( المكدوس ).	٣٠٥ -

أرقام الصفحات	الموضوعات
٢٢٧.....	٣٠٦- السور كروت (مخل الكرنب)
٢٢٧.....	٣٠٧- الخضار المخلل على طريقة كانتون
٢٢٨.....	٣٠٨- الليمون المخلل بالمصفر وجة البركة
٢٢٩.....	٣٠٩- بصل مخلل
٢٣٠.....	٣١٠- مخلل الأفوكادو
٢٣٠.....	٣١١- مخلل البصل والفلفل الحار
٢٣١.....	٣١٢- <b>تاسماً : المعجنات</b>
٢٣١.....	٣١٣- عجينة طرية
٢٣١.....	٣١٤- عجينة بطريقة أخرى
٢٣٢.....	٣١٥- عجينة فطائر طرية ومنفوخة
٢٣٢.....	٣١٦- عجينة الفطائر
٢٣٣.....	٣١٧- فطيرة البسكوت
٢٣٤.....	٣١٨- البيت فور
٢٣٥.....	٣١٩- فطائر أصابع الجبن
٢٣٦.....	٣٢٠- فطيرة الدجاج
٢٣٧.....	٣٢١- فطائر الجبن بالقدونس
٢٣٧.....	٣٢٢- عشاء رافيول السريع
٢٣٨.....	٣٢٣- منقوشة بالزعتر
٢٣٨.....	٣٢٤- فطائر السبانخ
٢٣٩.....	٣٢٥- خبز بالتمر
٢٣٩.....	٣٢٦- كيكة الموز
٢٤٠.....	٣٢٧- حلو الترايفل
٢٤٠.....	٣٢٨- بيثنة
٢٤١.....	٣٢٩- اللقيبات
٢٤٢.....	٣٣٠- فطيرة الفاكهة
٢٤٢.....	٣٣١- فطائر الدجاج
٢٤٣.....	٣٣٢- كيكة التمر
٢٤٤.....	٣٣٣- العيش باللحم
٢٤٥.....	٣٣٤- كبة السميد
٢٤٦.....	٣٣٥- فطيرة فم السمكة
٢٤٧.....	٣٣٦- فطيرة الخضروات

أرقام الصفحات	الموضوعات
٢٤٨.....	٣٣٧ - فطيرة الديك الرومي المدخن.....
٢٤٩.....	٣٣٨ - كيكة النسكافيه.....
٢٥٠.....	٣٣٩ - خُبز التوست.....
٢٥١.....	٣٤٠ - فطائر الجبن بالبقدونس.....
٢٥١.....	٣٤١ - عجينة خُبز المهورجر بالموت دوج.....
٢٥٢.....	٣٤٢ - فطائر البيف باسترى بقطع الدجاج.....
٢٥٣.....	٣٤٣ - عجينة الفطائر السائلة.....
٢٥٣.....	٣٤٤ - عجينة خلية النحل.....
٢٥٤.....	٣٤٥ - فطائر بالكيشو.....
٢٥٤.....	٣٤٦ - الشيشريك.....
٢٥٥.....	٣٤٧ - السنبوسة.....
٢٥٦.....	٣٤٨ - البف... أو البفك.....
٢٥٧.....	٣٤٩ - البريك.....
٢٥٨.....	٣٥٠ - الكريب.....
٢٥٩.....	٣٥١ - كملك العيد.....
٢٦٠.....	٣٥٢ - البوريك بالمجوة.....
٢٦١.....	٣٥٣ - الخنفروش.....
٢٦٢.....	٣٥٤ - <b>هاشراً : المصلصات والشوربات</b> .....
٢٦٢.....	٣٥٥ - شوربة الدجاج بالزبادى والبقدونس.....
٢٦٢.....	٣٥٦ - شوربة الدجاج بالكريمة والفلفل الحريف.....
٢٦٣.....	٣٥٧ - شوربة الطماطم.....
٢٦٤.....	٣٥٨ - حساء البصل.....
٢٦٥.....	٣٥٩ - شوربة العدس الأصفر.....
٢٦٥.....	٣٦٠ - شوربة الخضروات بالطماطم.....
٢٦٦.....	٣٦١ - صلصة الليمون.....
٢٦٧.....	٣٦٢ - حساء كريمة الدجاج.....
٢٦٧.....	٣٦٣ - الشوربة البحرية التايلندية.....
٢٦٨.....	٣٦٤ - مرقة الجمبرى.....
٢٦٩.....	٣٦٥ - صلصة المكرونة اللذيذة.....
٢٦٩.....	٣٦٦ - صلصة الخل.....
٢٧٠.....	٣٦٧ - صلصة اللبن الرائب.....

أرقام الصفحات	الموضوعات
٢٧٠	٣٦٨ - السلطة الصينية بالصوص الشرق أسبوى.
٢٧١	٣٦٩ - سلطة روسية بصلصة المايونيز.
٢٧٢	٣٧٠ - الصلصة الفرنسية.
٢٧٣	٣٧١ - شرائح الديك الرومى بصلصة المايونيز.
٢٧٥	٣٧٢ - حادي مشر؛ السندوتشات والشطائر.
٢٧٥	٣٧٣ - شطيرة الهوت دوج.
٢٧٥	٣٧٤ - هوت دوج بالفلفل الأخضر.
٢٧٥	٣٧٥ - دجاج بالمايونيز.
٢٧٦	٣٧٦ - شطيرة الجبن بعيش الغراب.
٢٧٦	٣٧٧ - شطائر العيش الشامى.
٢٧٧	٣٧٨ - شاورمة الدجاج.
٢٧٧	٣٧٩ - شطائر الجبن.
٢٧٨	٣٨٠ - شطيرة الديك الرومى.
٢٧٩	٣٨١ - سندوتش دجاج.
٢٧٩	٣٨٢ - سندوتشات دجاج بالمايونيز.
٢٨٠	٣٨٣ - سندوتشات اللحم المفروم.
٢٨٠	٣٨٤ - شطائر اللحم المفروم.
٢٨١	٣٨٥ - طريقة أخرى لشاورما الدجاج.
٢٨١	٣٨٦ - سندوتشات التونة بالذرة.
٢٨٢	٣٨٧ - شطائر الخبز بالجبن والمايونيز.
٢٨٢	٣٨٨ - شطائر البيض بالحليب.
٢٨٣	٣٨٩ - شاورما الصاج.
٢٨٣	٣٩٠ - شطائر الديك الرومى مع الذرة.
٢٨٤	٣٩١ - شطائر الخبز بالزعر.
٢٨٤	٣٩٢ - شطائر التونة بطريقة أخرى.
٢٨٥	٣٩٣ - ساندوتش الدجاج.
٢٨٥	٣٩٤ - كودو منزلى.
٢٨٦	٣٩٥ - شطائر الدجاج.
٢٨٦	٣٩٦ - سندوتش الدجاج مرة أخرى.
٢٨٧	٣٩٧ - سندوتشات التونة.
٢٨٧	٣٩٨ - أصابع الشاورما.

أرقام الصفحات	الموضوعات
٢٨٨.....	٣٩٩ - شاورما سريعة.
٢٨٩.....	٤٠٠ - شطائر الكليب.
٢٨٩.....	٤٠١ - بيف باسترى بالدجاج والصلصة البيضاء.
٢٩٠.....	٤٠٢ - الفلافل الكذابة.
٢٩٠.....	٤٠٣ - شطائر الدجاج الروسى.
٢٩١.....	٤٠٤ - فطائر القمح.
٢٩١.....	٤٠٥ - فطائر التونة المقلية.
٢٩٢.....	٤٠٦ - الأقماع.
٢٩٢.....	٤٠٧ - فطائر البانخ.
٢٩٣.....	٤٠٨ - فطائر الدجاج.
٢٩٤.....	٤٠٩ - فطيرة بالخضار.
٢٩٥.....	٤١٠ - الفطائر السريعة.
٢٩٥.....	٤١١ - كالبينولى باللحم المفروم.
٢٩٧.....	٤١٢ - قوالب الدجاج الصغيرة.
٢٩٨.....	٤١٣ - فطيرة فم السمكة.
٢٩٨.....	٤١٤ - الفطيرة السريعة.
٢٩٩.....	٤١٥ - فطائر بالجبن.
٢٩٩.....	٤١٦ - فطائر اللحم.
٣٠٠.....	٤١٧ - الفطائر اللذيذة المقلية.
٣٠١.....	٤١٨ - البانكيك.
٣٠٢.....	٤١٩ - فطيرة الديك الرومى المدخن.
٣٠٣.....	٤٢٠ - كالبينولى.
٣٠٤.....	٤٢١ - لفائف الزعتر.
٣٠٤.....	٤٢٢ - المسخن الفلسطينى.
٣٠٥.....	٤٢٣ - فطائر العرائس.
٣٠٥.....	٤٢٤ - سبرنج رول بالدجاج والجبن.
٣٠٦.....	٤٢٥ - فطائر الحبيزة الشامية.
٣٠٧.....	٤٢٦ - الفهارس.





**\*\* معرفتي \*\***  
**www.ibtesama.com**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

من إصداراتنا

\*\* معرفتي \*\*

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامه

أشهى الحلويات

الحلويات الشرقية  
الحلويات الغربية  
الكعكات  
بعض الحلويات

أشهى أكالات  
ليلة الزفاف  
وشهر العسل

صنف  
الوجبات

أشهى وأطعم  
الأسماك البحرية

الحلويات  
الشهية  
للرأة الذكية

البيزا  
والمعجنات

صنف  
رجاج

أشهى  
الأكولات  
الشهية

الأكلات  
الشهية  
للرأة  
الذكية

من أكالات  
جدتي

أطعم  
الأكولات

أشهى  
السلطات  
و  
الصلصات

\*\* معرفتي \*\*

2014

عربياته

مجلة  
الابتسامه

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)