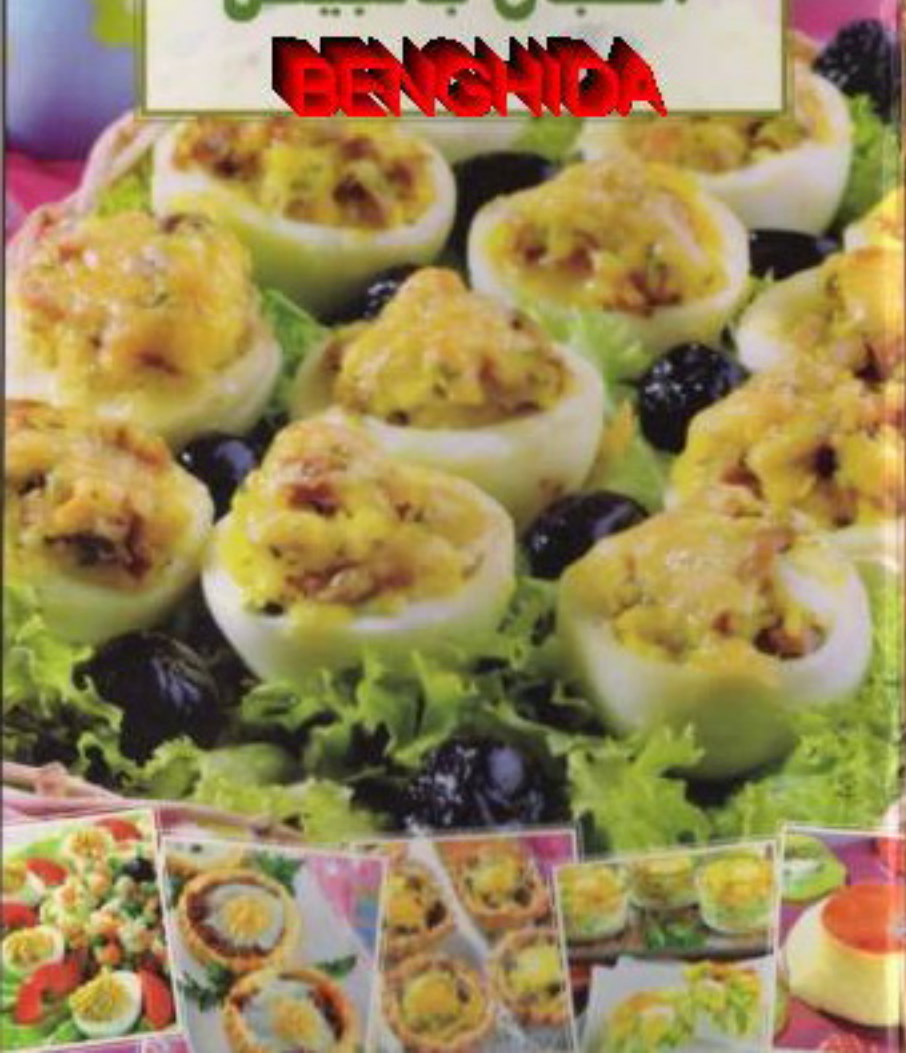


رشيدة أمهاوش

أطباق بالبيض

BENGHIDA



في نفس السلسلة

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 14 الأسماك | 1. حلويات مغربية تقليدية |
| 15 الحساء و الشوربة | 2. شهبوات من المغرب |
| 16 الطاجين باللحم، الدجاج و السمك | 3. حلويات لذيذة من الأنواع |
| 17 مقبلات و أطباق باللحوم | 4. مقبلات و صلصات سريعة التحضير |
| 18 أوقات الشاي و حفلاته | 5. السلطات و فن تقديمها |
| 19 حلويات مغربية بالشكلاطة | 6. البيترزا و الكيش |
| 20 الطبخ التونسي | 7. أشهر أطباق الفرن "الكراطان" |
| 21 ساندوتش "أكلات خفيفة" | 8. المثلجات و المحليات الباردة |
| 22 عصير الفواكه و مشروبات ساخنة | 9. الطرطات و التشيريكيت |
| 23 الهاسطا و المقرنة | 10. كيك لكل المناسبات |
| 24 الأرز | 11. مورقات و فطائر |
| 25 وصفات لتغذية سليمة | 12. أذ أطباق البطاطس |
| | 13. العواجن و الطيور |



تقديم

لا تنسواوني من صالح دعائكم

BENGHIDA



13 9789953 000000

13 9789953 000000

BENGHIDA



أطباق بالبيض



BENGHIDA

التبيل

عند الطهي تعلق بعموم و صلب اللون لذلك يجب من ازالة الطهي عند التصغير
وتمنع استعمال زيت الزيتون عوض الزبدة لشرط ان تكون خاصة بالطهي
(extra vierge) و خالية من المعوضة

ملعقة كبيرة = 25 غ
ملعقة صغيرة = 15 غ
كأس صغير = 15 مل
كأس كبير = ربع لتر
زلافة صغيرة = 20 مل / 220 غ

تأليف :

رشيدة أمهاوش

منشورات الشعراوي

17-15 تجرزة إيبیتال المعاريف / الدار البيضاء - المغرب

الهاتف : 94 06 99 522 212 (+) الفاكس : 98 06 99 522 212 (+)

email : contact@editionschaaraoui.com

www.editionschaaraoui.com

BENGHIDA

© منشورات الشعراوي 2008

جميع الحقوق محفوظة. لا يمكن استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال من أجل استغلاله لغرض إداري
أو إلكتروني إلا بإذن كتابي من طرف الناشر.

أطباق لذيذة بالبيض |

رقم الإيداع القانوني : 2008MO1445

رمز رقم : 4-3126-1-9954-978

لمعرفة طراوة البيض قبل الطهي

للتعرف على درجة طراوة البيض، نضع هذا الأخير في انية مملوطة بالماء، البيض الذي ينزل قعر الانية هو جد طري بينما الذي يصعد سطح الماء فيعتبر قديما و لا ينصح باستعماله. أما الذي يبقى في الوسط فهو طري نسبيا.



موقع صفار البيض يحدد طراوة البيض



بيض قديم



بيض طري



بيض جد طري

بعض أنواع البيض



بيض بلدي



بيض رومي



بيضة البط



بيضة الديك الرومي



بيض رومي بأصفرين



بيضة الحمام



بيضة السمّان



بيضة الحجل

معلومات هامة عن البيض

- يعتبر البيض منبعها هاما للبروتينات. استهلاك بيضتين يعادل استهلاك 100غ من اللحم. التغذية بالبيض تساهم في تقوية العظام، العضلات و الخلايا النسيجية للجسم. يحتوي صفار البيض على الحديد و فيتامين B الذي يبث الحديد في الجسم، إلا أن صفار البيض غني بالدهنيات (Cholestrol) و العامض المشبع لذا يجب استهلاكه باعتدال خاصة للأشخاص المتبعين لحمية غذائية.
- ينصح بتغذية الطفل بالبيض لكونه يحتوي على البروتينات الضرورية لتنمية الجسم، كما أن احتواءه على الفيتامين D يساعد على مهمة تثبيت الكالسيوم في العظام.
- يجب تجنب استهلاك البيض لو قوقعة متسخة مما يجعل الكربوات تتسرب داخله.
- يجب تقادي غسل البيض قبل تخزينه لأن ذلك يزيل الغشاء الخارجي الذي يحمي البيض من التسربات.
- تخزن البيض في المكان المخصص له على باب الثلاجة مع وضع الجهة العادة نحو الأسفل كي يبقى الأصفر في الوسط. من الأحسن أن يكون غمطا كي لا تتغير درجة حرارته عند فتح و غلق باب الثلاجة. كما يمكن تخزينه في علب مغلقة و وضعه في مكان ما في الثلاجة أقل برودة.
- في حالة عدم تخزين البيض في الثلاجة، يجب وضعه في علب حاجبة للضوء و في مكان خال من الرطوبة. مع الإشارة أن هذه الطريقة تفقده طراوته نسبيا.
- إن البقع البنية في أصفر أو أبيض البيض لا تضر بطراوة البيض.
- يمكن أن نضيف لعجة البيض (أومليت) القليل من الماء، الحليب أو القشدة الطرية كي تصبح خفيفة و رخوة.
- يجب أن لا نخلط البيض مع أي سائل أو خليط ساخن لأنه يتشتر و يتحول إلى كويرات.
- يستحسن استعمال زيت الزيتون عوض الزبدة، شرط أن تكون خاصة بالطهي و خالية من السموضة (Extra vierge).
- يستحسن استعمال مقلاة مساء (antiadhésive) لأنها تمكننا من استعمال أقل كمية ممكنة من الدهنيات.
- يمكن الاحتفاظ بالبيض المسلوق في الثلاجة 4 أيام دون أن نزيل له القشرة، في حالة إزالتها يجب الاحتفاظ به يومين فقط.
- عندما تخفق أبيض البيض يستحسن إضافة قليل من الملح.

12 وحدة

- 6 بيضات
- نصف علبة صغيرة من الفطر الباريسي (70 غ)
- 15 غ من الزبدة
- ملح و فلفل أسود (بإزارة)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- قطعتان من صربع الجبن
- 50 غ من الجبن المرقوم

للشهيين :

- الخس
- الزيتون الأسود



BENGHIDA

طريقة التحضير :



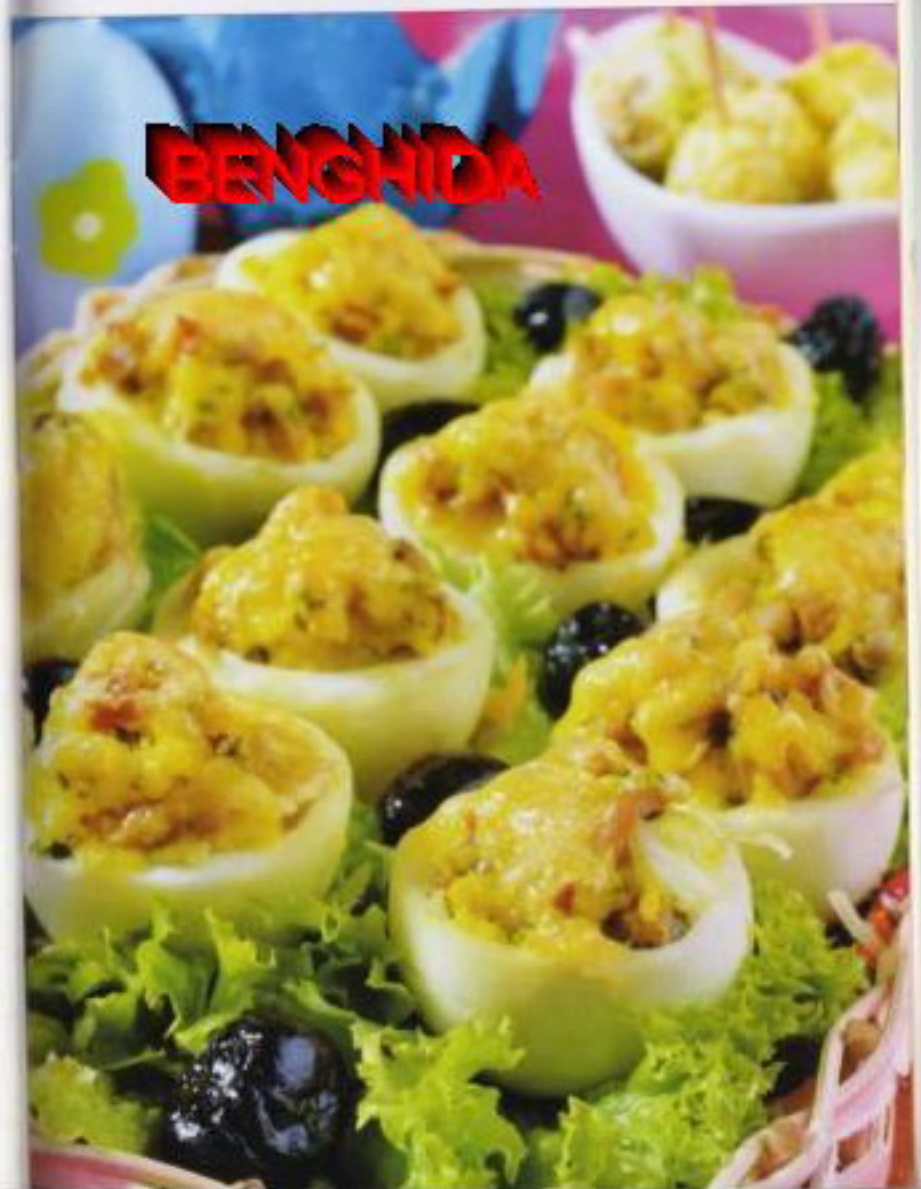
نسلق البيض، نقشره و نقطعه إلى نصفين، نزيل له الصفار بمنهل و نضعه في انية. نقطع قطعة رقيقة دائرية من أسفل كل نصف بيضة لتسهيل استقرارها في انية الفرن. نضيف هذه القطع الدائرية لصفار البيض.



نقطع الفطر إلى قطع جد صغيرة، نحمرها في الزبدة مع الملح، الفلفل الأسود و البقدونس المفروم، نضيف الفطر و الجبن إلى صفار البيض و نمزج الكل.



نحشو أنصاف أبيض البيض بالخليط، نرش بالجبن المرقوم ثم ندخل الأنية إلى الفرن كي يذوب الجبن و يتحمر نسبيا. نقدم البيض المحشو كمقبل مرفوقا بالخس و الزيتون الأسود.



- قليل من الدقيق
- نصف كلغ من العجين المورق
- نصف كلغ من الفاصوليا (اللوبيا البيضاء)
- 12 بيضة
- 125 غ من الخليع بدون شحم

12 وحدة

BENGHIDA

طريقة التحضير :



فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نورق العجين بالمداك جيدا ثم نرشه بقليل من الدقيق، نقلبه و ندلكه مرة ثانية ثم نلفه حول المداك و نسطه فوق قوالب الطرطات. نقطع الجوانب بالمداك و نسط العجين في القوالب كي يأخذ شكلها ثم ننقّه بالشوكة.



نضع قليلا من الفاصوليا فوق العجين، كي لا ينتفخ و ندخل القوالب إلى الفرن المسخن درجة حرارته 180° لمدة 15 دقيقة تقريبا (دون أن تتحمر). نخرج القوالب من الفرن، نزيل منها حبات الفاصوليا ثم نزيل قوالب العجين و نصفقها في صفيحة فرن.



تكسر بيضة، نزيل لها القليل من الأبيض ثم نفرغها في قالب العجين، نعيد نفس الطريقة بالنسبة لباقي قوالب العجين.



نقطع الخليع إلى قطع صغيرة بواسطة مقص و نضعها حول أصفر البيض ثم ندخل الصفيحة إلى الفرن لمدة 15 دقيقة تقريبا. نخرجها و نقدمها ساخنة كعقيل.



BENGHIDA

○○○○ مقبل بالبيض و الكفتة ○○○○

- 6 فوالب من العجين المورق (أنظر الصفحة 7)
- 250 غ من كفتة البقر بدون ثوابل
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر (التحصيرة)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 6 بيضات

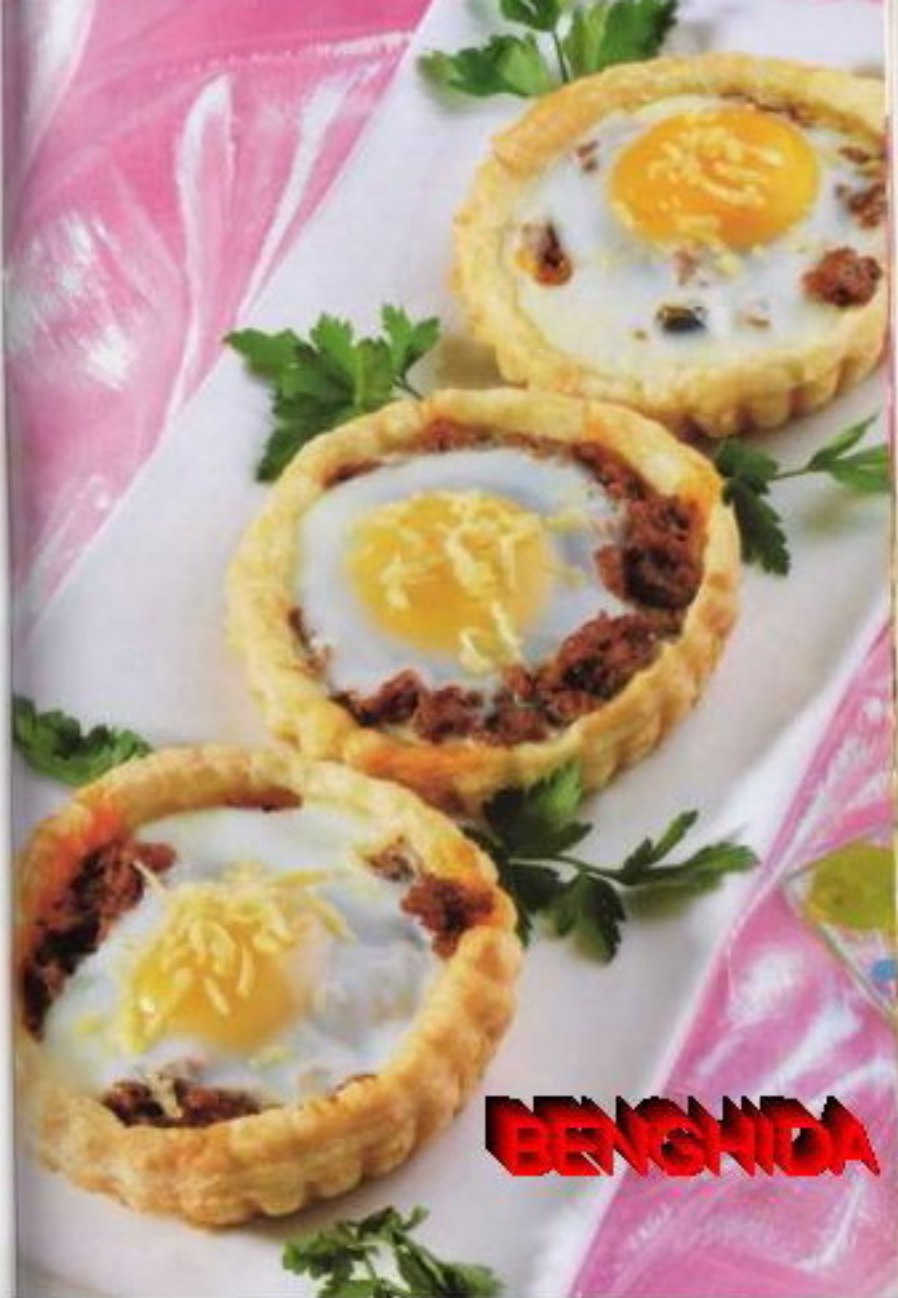
6 وحدات

طريقة التحضير :

نخلط الكفتة مع البقدونس المفروم، الملح، الكمون، مسحوق الفلفل الأحمر و مسحوق القرقة. نحمرها في مقلاة مع الزبدة و نحرك من حين لآخر حتى تتفكك الكفتة.

نحمر البصل في مقلاة مع قليل من الزيت. نضع في كل قالب مقدار ملعقة صغيرة من البصل المحمر و ملعقة كبيرة من الكفتة.

نكسر بيضة، نزيل منها الزيت و نزيلها في قالب العجين. نعيد نفس العملية بالنسبة لباقي قوالب العجين ثم ندخلها إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180°C لمدة 10 دقائق حتى يطهى البيض.



BENSHIDA

BENSHIDA

BENGHIDA

طريقة التحضير :



نذيب الزبدة في مقلاة على نار متوسطة. نضيف البيض واحدة تلو الأخرى و نطهيه قليلا مع التحريك من حين لآخر ثم نفرغه في إناء.



نضم إليه كلا من مربعات الجبن، الملح، الفلفل الأسود و جوز الطيب ثم نخلط جيدا.



نقطع كل ورقة بسطيلة إلى أربع قطع و ندهنها بقليل من الزبدة المذابة، فوق كل ربع ورقة، نضع مقدار ملعقة صغيرة و نصف من الحشوة.



نثني جانبيها الأيمن و الأيسر على شكل مستطيل و نلفها حول الحشوة على شكل قضيب. نستمر كذلك إلى أن نتهي الحشوة. نلصق آخر الورقة بخلط الماء و الدقيق.



نقلي المورقات في حمام زيت ساخن حتى تتحمر من جميع الجوانب. نضعها فوق ورق التشفيف ليمتص الزيت ثم نصفها في طبق التقديم و نزينها بالمايونيز. يمكن كذلك تصفيفها في صفيحة مدهونة بقليل من الزيت ثم نطهيه في الفرن المسخن (180°C) حتى تتحمر عوض قلبها في الزيت.

مورقات بالبيض

BENGHIDA



- قليل من الزبدة المذابة

- كأس صغير من الماء

- 3 ملاعق كبيرة من الدقيق

- زيت للقلي

للتزيين :

- صلصة المايونيز

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

- 6 بيضات

- 4 قطع من مربع الجبن الأبيض

- ملح و فلفل أسود (إبرار)

- قليل من جوز الطيب (الكورة) المحكوك

- 250 غ من أوراق البسطيلة الكبيرة المحمم

٥٥٥٥ بريوات بالديك الرومي و البيض ٥٥٥٥



BENGHIDA

- نصف كلع من لحم الديك الرومي
- حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- قليل من الزعفران الحر
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس
- ملعقتان كبيرتان من العسل

- 6 بيضات
- نصف كلع من أوراق البسطة
- (كبيرة الحجم)
- 100 غ من الزبدة المذابة
- زيت للفلي
- للترتين :
- 3 ملاعق كبيرة من العسل
- 100 غ من اللوز المسلووق اللقي
- الفلي و المهرمش

20 إلى 25 وحدة

طريقة التحضير :

نقطع لحم الديك الرومي إلى قطع صغيرة و نقليها مع البصل في الزيت. نرش قليلا من الملح و نثبل. عندما يتحمر البصل، نضيف الماء و ندع الكل يطهى فوق نار متوسطة لمدة 20 دقيقة. نراقب النضج و نقي قليلا من المرق في الكاسرول.

نضيف البقدونس و العسل. نحرك حتى تتجانس جميع المقادير.

BENGHIDA

نضيف البيض إلى المرق الواحدة تلو الأخرى مع التحريك باستمرار ليضع دقائق حتى يتكلس المرق.

نقطع أوراق البسطة على شكل شرائط عرضها 8 سم و ندهنها بالزبدة المذابة. نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة في الأسفل (دون الوصول إلى الحاشية) ثم نثني على شكل مثلث.

نلقه من اليمين إلى اليسار ثم من اليسار إلى اليمين. نعيد نفس الطريقة حتى نتهي الحشوة، نقلي البريوات في حمام زيت حتى تتحمر من جميع الجوانب أو نحمرها في الفرن حسب الذوق.

يمكن تقديم البريوات طيبة كما يمكن رشها بالسكر الصقيل ثم مسحوق القرفة. يمكن كذلك غطس زوايا البريوات في العسل ثم في اللوز المهرمش.

○○○○ كيش بالبيض و الجبن المفروم ○○○○



BENGHIDA

- 4 بيضات
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ملح
- فلفل أسود (إبرار)
- نصف كأس صغير من الحليب
- 100 غ من الجبن المفروم
- 6 وحدات من قوالب العجين المورق
- جاهزة (أنظر الصفحة 14)

6 وحدات



في إناء، نخفق البيض مع البقدونس المفروم. نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نصب الحليب و نصيف نصف كمية الجبن المفروم.



نصب الخليط فوق قوالب العجين الموضوعة في صفيحة فرن.

BENGHIDA



نرش الجبن المفروم على الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180°C لمدة 20 دقيقة تقريبا ثم نقدمها ساخنا.

○○○○ كيش بالبيض و الجبن الطري ○○○○



- قليل من الدقيق
- نصف كغ من العجين المورق
- نصف كغ من الفاصوليا
- 120 غ من الجبن الأبيض
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 4 بيضات
- نصف كأس صغير من الحليب
- ملح
- فلفل أسود (إبرار)
- للتزين 1
- الجبن المفروم

6 وحدات



فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نورق العجين بالمدك ثم نرشه بقليل من الدقيق، نقلبه و ندلكه مرة ثانية ثم نلفه حول المدك و نبسطه فوق قوالب الطرطرات.



نقطع الجوانب بالمدك و نتقب العجين بالشوكة. نملؤه بالفاصوليا (كي لا ينتفخ العجين عند الطهي). ندخل القوالب إلى الفرن المسخن درجة حرارته 180°C لمدة 15 دقيقة تقريبا (دون أن تتحمر كثيرا). نخرجها من الفرن، نزيل منها الفاصوليا و نصطف قوالب العجين في صفيحة فرن.



في إناء نخلط جيدا كلا من الجبن، البقدونس، البيض و الحليب ثم نرش بالملح و الفلفل الأسود. نفرغ الخليط فوق قوالب العجين، نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الصفيحة إلى الفرن المسخن لمدة 20 دقيقة تقريبا. نقدمها ساخنة.

○○○○ كروكيت بالبيض ○○○○



- 6 بيضات مسلوقة
 - ملح و فلفل أسود (إبرار)
 - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
 - ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخبز المحمص
 - 30 غ من الجبن المبروم
 - صلصة البيشاميل :**
 - ملعقة صغيرة من الزبدة
 - ملعقة صغيرة من الدقيق
 - كأس صغير من الحليب
 - ملح، فلفل أسود و قبيصة من جوز الطيب
 - للقلبي :**
 - دقيق أبيض و مسحوق لخبز المحمص
 - بيصتان مخفوقتان و زيت للقلبي
- 20 إلى 25 وحدة



تحضير صلصة البيشاميل : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف إليها الدقيق و نحرك جيدا لمدة بضع دقائق. نرفع الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الفلفل الأسود و جوز الطيب (الكوزة) حتى يعقد الخليط ثم نزيله من فوق النار.



نحك البيض المسلوقة في حكاكة و نضيف كلا من الملح، الفلفل الأسود، البقدونس المفروم، صلصة البيشاميل، مسحوق الخبز المحمص و الجبن المبروم، نخلط جيدا حتى تتجانس هذه العناصر.



نحضر قضباننا من خليط البيض، نكسوها بالدقيق و نغمسها في البيض المخفوق ثم في مسحوق الخبز المحمص ثم نقليها في حمام زيت ساخن، من جميع الجهات، حتى تتحمر. نضعها فوق ورق التشفيف ليمتص الزيت و نقدمها ساخنة مع صلصة طماطم.

○○○○ خبز محمر بالبيض ○○○○



- وحدة من قضيب الخبز (baguette)
- بيصتان
- 4 ملاعق كبيرة من الحليب
- فلفل أسود (إبرار)
- زيت للقلبي
- 70 غ من الجبن المبروم
- للزيتون :**
- البقدونس المفروم
- الزيتون الأسود



20 وحدة



نقطع الخبز إلى دوائر متساوية (يمكن استعمال كلاك الخبز البانت).



نخفق البيض مع الحليب و الفلفل الأسود. نغمس فيه قطع الخبز من الجهتين ثم نقليها في زيت ساخنة حتى تتحمر. نضعها فوق ورق التشفيف ليمتص الزيت.



نصفها في طبق، نزينها بقليل من الجبن المبروم ثم بقليل من البقدونس. نقدمها في حينها مزينة بنصف زيتونة.

○○○ سلطة بالمايونيز و البيض ○○○



BENGHIDA

صلصة المايونيز :

- بيضة
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة صغيرة من الخل
- كأس صغير و ربع من الزيت (20 سل)

التقديم :

- سلطة خضر مسلوقة مكونة من الجزر البطاطس و الخبيزة
 - 7 بيضات مسلوقة منقطة إلى أرباع
 - بعض حبات فجل، زيتون أخضر و أسود
- 4 أشخاص



لتحضير صلصة المايونيز : نضع البيض في المطحنة الكهربائية، نضيف الملح، الفلفل الأسود، الخل و ملعقة كبيرة من الزيت، نطحن الكل و في نفس الوقت نضيف باقي الزيت بالتدريج إلى أن تعقد الصلصة.



نضع الخضر المسلوقة في أنية مع أبيض بيضة محكوك نحفظ بالأصفر للتزيين، نخلط معها ملعقتين كبيرتين من صلصة المايونيز (نحتفظ بالباقي في علبه محكمة الإغلاق و نضعها في الثلاجة إلى حين استعمالها). نضع الخضر في قالب خاص بالحلوى

و نقلبه في طبق التقديم- تزين بأرباع البيض، حبات الفجل و الزيتون ثم نحك أصفر البيضة (المحتفظ به) و نضعه فوق السلطة مع حبة زيتون أسود.

○○○ سلطة بالبيض ○○○



BENGHIDA

- 6 بيضات

- 3 ملاعق كبيرة من المايونيز
- 80 غ من الطون المعب و اللصفي
- من الزيت (علبة صغيرة)

التقديم :

- سلطة خضر مسلوقة

12 وحدة



نسلق البيض، نتركه يبرد قليلا، نقشره و نقطعه إلى نصفين. نزيل له الأصفر بمهل. نقطع قشرة رقيقة من أسفل أنصاف أبيض البيض بسكين (نضعها للصفار) كي يسهل استقرارها. نطحن أصفر البيض بالمطحنة الكهربائية مع المايونيز، الطون و البقدونس المفروم.



نضع الخليط في جيب الطواني و نضغط فوق أنصاف أبيض البيض للحصول على شكل جميل. نقدمه باردا مع سلطة بالخضر.

إضافة : يمكن كذلك دهن خبز الطوسط بخليط أصفر البيض ثم تزيينه بقطع صغيرة من الزيتون الأسود و قليل من أبيض البيض المفروم. يقدم كعقيل.

BENGHIDA



BENGHIDA

حساء بالببيض

- 200 غ من صدر الدجاج
- نصف حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- لتر و نصف من الماء
- بهشتان
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 3 ملاعق كبيرة من النشا (Maizena)
- نصف مكعب المنة بنكهة الدجاج
- 80 غ من شرائح الفطر الياپيسي
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- ملعقتان كبيرتان من الصلصة الحارة (tabasco)
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

4 أشخاص

طريقة التحضير:

نضع صدر الدجاج في طنجرة مع البصل، الملح و الفلفل الأسود. نرفع الماء ثم نقل الطنجرة لمدة 30 دقيقة تقريبا.



نناك من نضج صدر الدجاج، نزيله من الطنجرة و نقطعه إلى قطع صغيرة. نخلط النشا مع كأس صغير من الماء ثم نضيفها إلى الطنجرة مع مكعب المنة و نقل الطنجرة لمدة 5 دقائق.



نضيف شرائح الفطر الياپيسي، قطع الدجاج، صلصة الصوجا، الصلصة الحارة و البقدونس المفروم. نحرك قليلا و ندع الحساء يغلي لمدة 10 دقائق فوق نار متوسطة.

في نفس الوقت، نخفق البيض مع الملح و الفلفل الأسود و نقله على شكل عجة بيض (أومليت) في مقلاة مدهونة بالزبدة. نلف العجة ثم نقطعها على شكل دوائر حلزونية، نضعها في الحساء و نقدمه في حينه.



طرطات البيض بالخضر

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبة بطاطس محكوكه
- حبة جزر محكوكه
- حبة قرع محكوكه
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 4 بيضات
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

6 وحدات

طريقة التحضير:



نذيب ملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة. نضيف الخضر المحكوكه، نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نحرك بمهل لمدة 10 دقائق تقريبا.



في إناء، نخفق البيض مع البقدونس المفروم، الملح و الفلفل الأسود. نضيف خليط الخضر ثم نخلط الكل بمهل.



نفرغ الخليط في قوالب مدهونة بالزبدة ثم ندخلها الفرن الساخن لمدة 20 دقيقة. نزيل القوالب و نقدم طرطات البيض بالخضر ساخنة.



BENGHIDA



BENGHIDA

○○○○ كراتان الحضر بالبيض ○○○○



**BENGHITA
BENGHIDAA**

- 4 بيضات
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- نصف كأس صغير من الحليب
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطس
- حبتان من القرع
- 50 غ من الجبن المبروم

4 أشخاص



نخفق البيض مع القشدة الطرية، الحليب و الملح. نقشر كلا من الجزر، البطاطس و القرع. نقطعها إلى دوائر، نسلقها في ماء ملح



نصفقها بشكل فني في انية فرن مدهونة بقليل من الزبدة. نرشها بالفلفل الأسود و نفرغ فوقها خليط البيض. نرش بالجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن 180°C لمدة 20 دقيقة تقريبا ثم نقدمها ساخنة.

○○○○ كفتة الدجاج بالبيض ○○○○



للتنزين

- خضر مسلوقة و محمرة في الرميحة
- بيض مسلوقة
- بقدونس مفروم

3 أشخاص

- 250 غ من صدر الدجاج
- فصان من الثوم
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- ربع ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- بيضتان



نطحن في المطحنة الكهربائية كلا من صدر الدجاج، الثوم، الملح، الفلفل الأسود، بودرة الزنجبيل و البيض.



نسخن الزيت في المقلاة، نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من الخليط و بواسطة ملعقة أخرى نحولها إلى شكل بيضوي ثم نقليها في الزيت الساخن إلى أن تتحمر من جميع الجهات. نضعها فوق ورق التشيف ليمتص الزيت. نقدمها ساخنة مع الخضر و البيض المسلوقة مزينة بالبقدونس المفروم.

BENGHITA

طريقة التحضير: BENGHIDA



في إناء، نخلط الكفتة مع الثوم، الملح، الفلفل الأسود، الكمون، الفلفل الأحمر، الزعتر، القزبر و البقدونس المفرومين. نقلي الكفتة في ملعقتين كبيرتين من الزيت و نحرك باستمرار لتتفكك. نقرعها في أنية قرن مدهونة بملعقة كبيرة من الزبدة و نيسطها.



نقشر البصل و نقطعها إلى شرائح رقيقة. نرشها بالملح و بالفلفل الأسود ثم نقليها في ملعقتين كبيرتين من الزيت حتى يصبح لونها شفافا. نيسطها فوق الكفتة.



نقطع الفلفل الأخضر و الأحمر إلى شرائح طويلة نضعها في نفس المقلاة نرشها بالملح و الفلفل الأسود ثم نقليها قليلا في ملعقتين كبيرتين من الزيت. نصف بعض شرائح الفلفل الأحمر على جوانب البيتزا. بعده الفلفل الأخضر و أخيرا باقي الفلفل الأحمر ثم نزين بالتصاف الزيتون.



نخفق البيض جيدا ثم نرشه بقليل من الملح و الفلفل الأسود. نسكبه فوق الأنية، نرش بالجبن المفروم و الزعتر المحكوك بين اليدين و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 200°C لمدة 20 دقيقة تقريبا أو حتى يطهى البيض. نقدم البيتزا في حينها.



- 350 غ من الكفتة بدون نوابل
- فص ثوم مهروس
- ملح و فلفل أسود (إيزال)
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (التحميرة)
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة صغيرة من القزبر المفروم
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 5 ملاعق كبيرة من الزيت
- حبة بصل كبيرة
- نصف حبة فلفل أخضر مقطوع إلى شرائح رقيقة
- حبة فلفل أحمر مقطوع إلى شرائح رقيقة
- 8 بيضات
- **للشربين:**
- ملعقة كبيرة من الزيتون الأسود المقطوع
- ملعقة كبيرة من الزعتر
- 50 غ من الجبن المفروم

من 4 إلى 6 اشخاص

BENGHIDA

طريقة التحضير:



في طنجرة فوق نار هادئة، تحمر البصل المفروم في الزيت مع الثوم المهروس و قطع اللحم. تحرك من حين لآخر حتى يتقلّى اللحم. تضاف الزعفران، الزنجبيل، الملح، الفلفل الأسود و عيدان القرفة. تحرك قليلا ثم تفرغ الماء و تنقل الطنجرة حتى يطهى اللحم.



نأخذ قطع اللحم من الطنجرة، مع الإحتفاظ بالمرق، نزيل لها العظام و نقطعها إلى قطع صغيرة.



نغسل البطاطس، نقشرها و نقطعها إلى مكعبات صغيرة. نقليها في الزيت حتى يصفر لونها (دون أن تتحمر). نكسر البيض في إناء، نضيف إليه كلا من نصف كمية الجبن المفروم، قطع اللحم، الملح، الفلفل الأسود، البقدونس المفروم، مرق اللحم و البطاطس المقلية. نخلط بمهل إلى أن تتجانس جميع العناصر.



ندهن أنية فرن بقليل من الزبدة و نفرغ فيها خليط اللحم و البيض ثم نبسطه جيدا. نرش بياقي الجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (180°C) لمدة 30 دقيقة تقريبا أو حتى تطهى الطورتية و تتحمر. تقدم ساخنة و مرفوقة بسلطة.

طورتية باللحم



BENGHIDA

- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- لتر من الماء
- 3 حبات من البطاطس
- زيت للقلي
- 8 بيضات
- 100 غ من الجبن المقروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الزبدة

- حبة بصل مفرومة
- نصف كأس صغير من الزيت
- فصان من الثوم مهروسان
- نصف كلع من فطع لحم البقر
- ملح
- فلفل أسود (إبرار)
- قليل من الزعفران
- 2 من عيدان القرفة

من 6 إلى 8 أشخاص

○○○○ كراتان بالبيض و كبد الدجاج ○○○○



- 4 بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الحليب
- للتقديم:
- البقدونس المفروم
- 250 غ من كبد الدجاج
- 20 غ من الزبدة
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- نصف عذبة صغيرة من شرائح الفطر
- الماريسسي العذب (70 غ)

شخصان



نقطع كبد الدجاج إلى قطع متوسطة الحجم. نذيب الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة. نقلي فيها قطع الكبد. نرشها بالملح و الفلفل الأسود ثم نحرك بمهل إلى أن تطهى. نضيف شرائح الفطر و نحرك قليلا.

نقسم خليط الكبد و الفطر في أنيتي فرن فريديتين. نخفق البيض مع الحليب. نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نسكبه في الأنيتين. ندخلهما إلى الفرن المسخن لمدة 15 دقيقة تقريبا أو حتى يطهى البيض. قبل التقديم نرشهما بالبقدونس المفروم و نقدمهما ساخنين.

○○○○ طورتية بالخضر ○○○○



- حبة بطاطس مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- زيت للفلي
- حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة إلى
- مكعبات صغيرة
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 6 بيضات

4 لشخص



نقلي البطاطس في حمام زيت ساخن ثم نضعها فوق ورق التنشيف. نأخذ قليلا من زيت الفلي و نضعه في مقلاة على نار هادئة. نحمر فيه قطع البصل و الفلفل الأحمر ثم نضيف البطاطس المقلية. نرش بالملح و بالفلفل الأسود.



نخفق البيض مع الملح و الفلفل الأسود و نسكبه في المقلاة ثم ندع الطورتية تطهى من الجهة السفلى لمدة 10 دقائق تقريبا. نقلدها لتحمّر من الجهة الأخرى لبضع دقائق و نقدمها ساخنة أو دافئة.

بيض سوفلي



- 4 بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الحليب
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- ملح وفلفل أسود (إبراز)
- 50 غ من الجبن المبروم



شخصان

في أنية، نخفق بالطراب الكهربائي، أصفر البيض مع الحليب، عصير الليمون والملح والفلفل الأسود، وفي أنية أخرى نخفق أبيض البيض مع قبضة ملح إلى أن يصبح أبيضاً كالثلج.



نمزج خليطَي أصفر وأبيض البيض مع التحريك بمهل ثم نفرغ الكل في أنيتي فرن فريديتين مدهونتين بالزبدة (أو في أنية كبيرة). نرش بالجبن المبروم وندخلهما إلى الفرن المسخن (200°C) لمدة 15 دقيقة حتى يطهى البيض و ينتفخ. يقدم ساخناً.



كزاتان البيض بالمقرونة و النقائق



- كأس كبير من الماء (25 سل)
- كيس من المقرونة الفيتنامية (70 غ)
- (nouilles) الحاضرة الإستعمال مرفوقة
- تكيس من بودرة البنة
- 125 غ من نقائق البقر (مركزان)
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 4 بيضات
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح وفلفل أسود (إبراز)

شخصان

نغلي الماء في كاسرول، نفرغ فيه بودرة البنة، نحرك قليلاً ثم نضيف المقرونة، ندعها على النار لمدة 3 دقائق ونزيل الكاسرول. نتركها جانباً لمدة دقيقتين، نصفيها ونضعها في أنيتي فرن فريديتين.



نقلي النقائق في الزيت، نقطعها إلى دوائر ونصفيها فوق المقرونة. نخفق البيض ونسكبه في الأنيتين. نصفي البقدونس المفروم ونرش بالملح والفلفل الأسود ثم نخل الأنيتين إلى الفرن المسخن لمدة 15 دقيقة تقريباً، يقدم ساخناً.



BENGHIDA

طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان، نقطعه إلى دوائر، نرشه بقليل من الملح و نقليه في الزيت، نضعه فوق ورق التشيف ثم نصلفه في أنية فرن.



لتحضير صلصة الطماطم : في مقلاة، فوق نار متوسطة، نقلي الطماطم و البصل في الزيت، نضيف الملح، الفلفل الأسود، التحميرة، الكمون و البقدونس المفروم. نحرك بملعقة خشبية من حين لآخر حتى يتبخر ماء الطماطم.



نفرغ صلصة الطماطم فوق الباذنجان المقلي.



يظهر ملعقة، نجوف 6 حفرات في صلصة الطماطم و نضع بيضة في كل حفرة، ندخل الأنية إلى الفرن المسخن 180°C لمدة 20 دقيقة تقريباً حتى يطهى البيض. قبل التقديم، نزين كراتان البيض بالبقدونس المفروم و نقدمه ساخناً.

بيض بالباذنجان في الفرن



BENGHIDA

- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (التحميرة)

- ملعقة صغيرة من الكمون

- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

- 6 بيضات

للتقديم :

- البقدونس المفروم

- نصف كغ من الباذنجان

- زيت للقلي

صلصة الطماطم :

- نصف كغ من الطماطم محكوكة

- حبتان من البصل محكوكتان

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

- ملح و فلفل أسود (إبرار)



- حبة من القرع الأخضر
- حبة من الجزر
- حبة من البطاطس
- 100 غ من الجلبانة (زلافقة)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وفلفل أسود (إبرار)
- 6 بيضات
- قليل من جوز الطيب (الكوزة) المحكوك
- 6 من بيض السمعان

6 أشخاص

طريقة التحضير:

نقشر كلا من القرع، الجزر و البطاطس ثم نقطعها إلى مكعبات صغيرة و مشاوية، نضيف الجلبانة للخضر و نسلق الكل في ماء ملح و ساخن لمدة 10 دقائق. نصفيها، نرشها بالفلفل الأسود ثم نفرغها في قوالب فرن صغيرة مدهونة بالزبدة.

نرش البيض بالفلفل الأسود و جوز الطيب ثم نخفقه جيدا.

BENGHIDA

نسلق بيض السمعان، نقشره ثم نضع كل بيضة في وسط القالب المملوء بالخضر.

نرش البيض بقليل من الملح و نخفقه ثم نفرغه فوق الخضر المسلوقة. نغطي القوالب بورق الألمنيوم و نضعها في صفيحة فرن مملوءة بقليل من الماء (طريقة حمام مريم). ندخلها إلى الفرن الساخن لمدة 20 دقيقة تقريبا. بعد إخراجها ندعها تبرد قليلا ثم نقلبها في طبق التقديم.

BENGHIDA

بيض بالقشدة الطرية



BENGHIDA

- بيضتان

- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية

- ملح و فلفل أسود (إيزار)

- ملعقة صغيرة من الزبدة

لللتقدير:

- 2 من شرائح خبز اللب (pain de mie)

- البقدونس المفروم

- الزيتون الأسود

شخص واحد



نكسر البيض في إناء، نخلطه مع القشدة الطرية، الملح و الفلفل الأسود.



نذيب الزبدة في مقلاة على نار هادئة، نفرغ خليط البيض و نحرك إلى أن يطهى. نضعه فوق شرائح خبز اللب المحمر، نرش بالبقدونس المفروم ثم نقدمه مرفوقًا بالزيتون.

مقرونة بالبيض



BENGHIDA

للترتين:

- 30 غ من الجبن المقروم

- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

- 200 غ من المقرونة

- ملعقة كبيرة من الزبدة

- 4 بيضات

- ملح و فلفل أسود (إيزار)

شخصان



نسلق المقرونة في ماء مغلي و مملح ثم نصفهيا.



نذيب الزبدة في طنجرة، نضع فيها المقرونة و نكسر البيض واحدة تلو الأخرى. نحرك باستمرار حتى يطهى البيض. نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نقدمها في حينها مرشوشة بالجبن المقروم و بالبقدونس المفروم.

BENSHIDA

طريقة التحضير:



لتحضير عجة بيض (أوليط) بالسبانخ (اللون الأخضر) : تطهى السبانخ المقطعة في مقلاة فوق نار هادئة مع ملعقة صغيرة من الزبدة إلى أن يشخر الماء كلها. نحتفظ بها حتى تبرد و نخفقها مع ثلاث بيضات، الملح و الفلفل الأسود. نسخن ملعقة صغيرة من الزبدة في مقلاة، فوق نار هادئة ثم نطهي فيها خليط البيض و السبانخ من الجهتين.



لتحضير عجة بيض بالحليب (اللون الأصفر) : نخفق 3 بيضات في إناء مع الحليب و الفلفل الأسود. نسخن ملعقة كبيرة من الزبدة في نفس المقلاة، فوق نار هادئة ثم نطهي فيها خليط البيض و الحليب من الجهتين مع رشها بقليل من الملح.



لتحضير عجة بيض بالفلفل (اللون الأحمر) : نطحن الفلفل جيدا بالطحونة الكهربائية أو نقطعها إلى قطع جد صغيرة، نخفقها مع 3 بيضات و قليل من الفلفل الأسود، نسخن ملعقة كبيرة من الزبدة في نفس المقلاة، فوق نار هادئة ثم نطهي فيها خليط البيض بالفلفل من الجهتين مع رشها بقليل من الملح.



تضع عجة بيض السبانخ في أنية فرن كطبقة أولى، نسقف فوقها 5 شرائح من جبن الطوسط و نغطي بعجة بيض الحليب ثم نصفف فوقه 5 شرائح أخرى من جبن الطوسط و نغطي بعجة بيض الفلفل الأحمر. ندخل الأنية إلى الفرن المسخن لمدة 10 دقائق.

مباشرة بعد إخراجها، نرشها بالجبن اللزوم ثم نقدمها ساخنة و مزينة بقليل من صلصة الطماطم الحلوة.

○○○○ عجة بيض (أوليط) بالألوان ○○○○



BENSHIDA

- ربع باقة من السبانخ مغسولة، منشفة و مقطعة
- 4 ملاعق صغيرة من الزبدة
- 9 بيضات
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- نصف حبة من الفلفل الأحمر
- 10 شرائح من جبن الطوسط
- 50 غ من الجبن اللزوم

للتقديم :

- صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)

ساندوتش عجة بيض (أومليت) بالبصل



- حبة بصل مشطعة إلى شرائح
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 50 غ من الزيتون الأخضر
- بدون نواة و مقطّع إلى دوائر
- 4 بيضات
- ملح و فلفل أسود (إبرار)

للتقديم :

- 2 من خبز الساندوتش
- الخس
- صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)

شخصان

BENGHIDA

طريقة التحضير :



تسخن الزيت في مقلاة على نار هادئة. تحمر البصل و نضع فوقه قطع الزيتون. تخفق البيض مع الفلفل الأسود ثم نسكبه في المقلاة.



ترش عجة البيض (أومليت) بالملح و نطهها من الجهتين ثم نقدمها ساخنة في خبز الساندوتش مع الخس و صلصة الطماطم الحلوة.

ساندوتش بالبيض (Egg burger)



BENGHIDA

- زيت
- بيضة
- ملح
- وحدة من خبز الساندوتش الدائري
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)
- قليل من أوراق الخس
- قطعة من جبن الطويست
- شريحتان من طماطم

للتقديم :

- بطاطس صلبة

شخص واحد

طريقة التحضير :



في مقلاة فوق نار هادئة، نسخن الزيت و نقلي فيها البيضة ثم نرشها بالملح.



نقسم الخبز إلى نصفين، ندهن الجزء السفلي بصلصة الطماطم ثم نضع فوقها على شكل طبقات كلا من الخس المقطع، الجبن، شريحتي الطماطم ثم البيضة المقلية. نغطي بالنصف الثاني من الخبز و نقدم الساندوتش في حينه مع بطاطس مقلية و مشروب بارد.

طورتية بالمرگاز ٥٥٥٥



- ١ كيلغ من البطاطس
- 250 غ من المرگاز
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة بصل كبيرة مقطعة إلى شرائح و صمغرة (أنظر الصفحة 44)
- 6 بيضات
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- للتزيين :
- قليل من البصل المحمر

6 لسانس



نقشر البطاطس، نسلقها في ماء، مملح لمدة 10 دقائق ثم نحكمها في الحكاكة ذات ثقوب غليظة. نقلي المرگاز في مقلاة فوق نار هادئة ثم نزيل الدسم بتقبه خلال الطهي و تصفغه في المقلاة. نيسط من الفوق نصف كمية البطاطس المحكوكه.



نضيف شرائح البصل المحمر (نحتفظ بملعقة كبيرة منها للتزيين) فوق البطاطس المحكوكه، نيسطها بالشوكة ثم نغطي بباقي البطاطس المحكوكه من الفوق.



نخفق البيض و نفرغه فوق البطاطس، نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نغطي المقلاة و ندع الطورتية تطهى من الجهة السفلى (10 دقائق تقريبا) و نقلها لتتحمر من الجهة الأخرى لمدة 5 دقائق، نقدمها ساخنة و مزينة بقليل من الجبن، تقدم ساخنة.

عجة بيض (أومليت) بالسبانخ ٥٥٥٥



- حبة صغيرة من البصل مقطعة إلى شرائح
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ربع باقة من السبانخ مغسولة، منشفة و مقطعة إلى قطع
- ملعقة كبيرة و نصف من الزبدة
- 6 بيضات
- نصف كأس صغير من الحليب
- قليل من جوز الطيب (الكوزة)
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- فمعتان من مريع الجبن الأبيض
- مقطع إلى قطع صغيرة

3 لسانس



نحمر البصل في الزيت إلى أن يصبح لونه شفافا. نطهي قطع السبانخ في مقلاة أخرى فوق نار هادئة مع نصف ملعقة من الزبدة.

BENGHIDA



نخفق البيض مع الحليب، جوز الطيب، الملح و الفلفل الأسود، نضم السبانخ و البصل و نخلط بمهل.



نذيب ملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة ثم نفرغ خليط البيض و السبانخ، نيسطه حتى يأخذ شكل المقلاة، نضيف قطع مريع الجبن، نغطي المقلاة حتى يطهى الكل، دون أن نقلبه ثم نقدم الأومليت ساخنة.

○○○ عجة بيض (أومليت) منسمة بالزعيترة ○○○



BENGHIDA

- 4 بيضات
- فصان من الثوم مهروسان
- نصف كأس صغير من الحليب
- ملح
- فلفل أسود (إبرار)
- 50 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة مطحون
- ملعقة كبيرة من الزعيترة بامسة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

شخصان

طريقة التحضير:



نخفق البيض في إناء، مع كل من الثوم المهروس، الحليب، الفلفل الأسود، الزيتون المطحون و الزعيترة حتى تتجانس هذه العناصر. نذيب الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة ثم نفرغ خليط البيض و نطهيها مع لها حول نفسها. نقدمها ساخنة مرفوقة بسلطة.

○○○ عجة بيض (أومليت) بالطن ○○○



BENGHIDA

- 4 بيضات
- نصف حبة من البصل مفدوع إلى مكعبات صغيرة
- ملح
- فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 80 غ من الطن مصفى من الزيت (علبة صغيرة)

شخصان

طريقة التحضير:



في إناء نخفق البيض مع قطع البصل و الفلفل الأسود. نسخن الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة ثم نفرغ خليط البيض. نرش بالملح و نفتت الطن (نترك قليلا منه للتزيين). نطهيها مع طيها على شكل مثلث ثم نقدمها في حينها مع سلطة.

○○○○ عجة بيض (أومليت) بالبقدونس ○○○○

BENGHIDA



- 4 بيضات
 - نصف ملعقة صغيرة من خميرة الحلوى
 - ملح
 - نصف ملعقة صغيرة من الكمون
 - نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (النعيمية)
 - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
 - ملعقة كبيرة من الزبدة
- للتقديم :**
- خضار مسلوقة

شخصان

طريقة التحضير :



تكسر البيض في إناء، تضيف كلا من الخميرة، الملح، الكمون، الفلفل الأحمر والبقدونس المفروم ثم نخلط الكل حتى تتجانس جميع العناصر.



نسخن الزبدة في مقلاة، فوق نار هادئة، نفرغ خليط البيض و نيسطه حتى يأخذ شكل المقلاة، ندعه يطهى قليلا من الأسفل، بعد ذلك تلف عجة البيض حول نفسها و ندعها قليلا فوق النار ثم نقدمها مرفوقة بالخضار و مزينة بالبقدونس.

○○○○ عجة بيض (أومليت) بالقمرن ○○○○

BENGHIDA



- ربع كغ من القمرن بالقسرة
- 4 بيضات
- فص ثوم مفروم
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة كبيرة من الزبدة

للتقديم :

- الثوم القصبي مقطع
- دوائر من الحامض
- الزيتون الأسود

شخصان

طريقة التحضير :



نسلق القمرن بالقسرة في ماء مغلي لمدة 3 دقائق ثم نقشره و نحفظ بنضج وحدات بقشرتها للزيتون، تكسر البيض في إناء، تضيف الثوم المفروم، الملح و الفلفل الأسود ثم نخلط الكل حتى تتجانس جميع العناصر.



نسخن الزبدة في مقلاة، فوق نار هادئة، نفرغ خليط البيض و نيسطه حتى يأخذ شكل المقلاة، ندعه يطهى قليلا، في نفس الوقت، نصلف القمرن المقشر في الوسط ثم تلف عليه جانبي عجة البيض، ندعها قليلا فوق النار و نقدمها مزينة بالثوم القصبي، دوائر الحامض، الزيتون الأسود و وحدات القمرن بالقسرة.

٠٠٠٠ عجة بيض (أومليت) بالجلبانة ٠٠٠٠



BENGHIDA

- 4 بيضات -
 - ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
 - ربع حبة فلفل أحمر مقطوع إلى مكعبات
 - 3 ملاعق كبيرة من حبوب الجلبانة الغلبة
- أو بطرية و مسلوقة في ماء ملح
 - ملح و فلفل أسود (إبرار)
 - ملعقة كبيرة من الزبدة

شخصان

طريقة التحضير:

في أنية، نخلط كلا من البيض، البقدونس المفروم، قطع الفلفل الأحمر و حبوب الجلبانة ثم نرش بالملح و الفلفل الأسود.



نسخن الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة، نفرغ خليط البيض بالجلبانة. نيسطه حتى يأخذ شكل المقلاة و نغطيها. ندع عجة البيض (أومليت) تغطي من جهة واحدة (دون أن نقلبها)، نقدمها ساخنة.

٠٠٠٠ عجة بيض (أومليت) بالكاشير و الجبن ٠٠٠٠



BENGHIDA

- 4 بيضات -
 - ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
 - ملح و فلفل أسود (إبرار)
 - ملعقة كبيرة من الزبدة
 - 3 قطع من جبن المتوسط
 - 100 غ من الكاشير مقطوع قطعاً صغيرة
- للتنعيم:
 - جبن الساندموش
 - الطماطم
 - الزيتون الأسود
 - الخيار المحلل

شخصان

طريقة التحضير:

نخفق البيض، في إناء، مع البقدونس المفروم، الملح و الفلفل الأسود. نسخن الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة ثم نفرغ خليط البيض. نيسطه حتى يأخذ شكل المقلاة، ندعه يغطي لبضع دقائق و تصف ثلاث قطع من جبن المتوسط وسطه ثم نضع فوقه قطع الكاشير طويلاً.



نلف جانبي عجة البيض (أومليت) على قطع الكاشير، نتركها قليلاً فوق النار و نقدمها مزينة بقطعة من جبن الساندموش، الطماطم، الزيتون الأسود و الخيار المحلل.

بيض مسلوقة في الماء المغلي

- 300 غ من شرائح الدجاج
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- ملح
- فص من الثوم مهروس
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- الطري محكوك
- 6 بيضات
- ملعقة صغيرة من الخل

للخلي:

- بيضتان
- 5 ملاعق كبيرة من مسحوق الخبز المحمص
- ملعقتان كبيرتان من الجين المفروم
- الزيت

3 المنحاصر

طريقة التحضير:

نقطع شرائح الدجاج إلى شرائط نرفدها قليلا في خليط صلصة الصوجا مع الملح. الثوم المهروس و الزنجبيل الطري محكوك.

نخلط مسحوق الخبز المحمص مع الجين المفروم. نغمس شرائط الدجاج في البيض ثم في مسحوق الخبز المحمص ونقليها في حمام زيت ساخن حتى تتحمر من الجهتين. نضعها فوق ورق التشيف ليمتص الزيت.

BENGHIDA

BENGHIDA

في نفس الوقت، نغلي الماء في كاسرول مع قليل من الملح و الخل على نار قوية حتى الغليان. ثم نكسر بيضة في زلافة و نضعها بهول في الماء. سوف يلتف أبيض البيض حول الأصفر بسرعة و حينئذ نخفض من حدة النار و ندع البيض ينضج لمدة 3 دقائق. لا نسلق أكثر من 3 بيضات في المرة.

نزيله بهول بصفاية. نقدمه في حينة مراققا لشرائط الدجاج المغلية.



دجاج محشو بالكفتة و البيض

- دجاجة من وزن 2 كغ بدون عظم
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- ملحقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ربع ملحقة صغيرة من بسبيسة مطحونة
- ملحقة كبيرة من الزبدة مخلطة بنصف
- ملحقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر (التحميرة)
- للتقديم:
- البطاطس المغلية
- الزيتون الأخضر
- حبة من الفرع
- ملحقة كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 6 بيضات مسلوقة
- 200 غ من كفتة الديك الرومي (يعون توابل)

6 أشخاص

طريقة التحضير:



نملأ الدجاجة جيدا بالمحشوة و نصف وسطها أصفر البيض المسلوقة.

BENGHIDA



نرجع الدجاجة إلى شكلها الأولي، يمكن الإستعانة بالعبدان الششبية لمنع تسرب المحشوة و نلقها جيدا بالبلاستيك الغذائي.



نغلي لترين من الماء في طنجرة كسكس، نضع الدجاجة المحشوة في الكسكاس نغلقه و نبخرها لمدة 90 دقيقة، نزيلها من الكسكاس، ندهنها بخليط الزبدة و مسحوق الفلفل الأحمر ثم نحمرها في فرن مسخن 180°C لمدة 15 دقيقة. نقدمها مرفوقة بالبطاطس المغلية و الزيتون الأخضر أو خضرة مبخرة.



نزيل عظام الدجاجة عند الجزار بحيث نتخلص من عظام الصدر، الظهر و الفخذين مع الإحتفاظ بعظام الجناحين. نغسل الدجاج، نرشه من الداخل بالملح و الفلفل الأسود.



المحشوة: نك الفلفل و نحمره في مقلاة مع الزيت، الملح و الفلفل الأسود.



في إناء، نك أبيض البيض (نحتفظ بكويرات أصفر البيض جانبا)، نضيف إليه كلا من الكفتة، الفرع المحمر، مسحوق الخبز المحمص و البيضتين. نتبل بالقرفة، بسبيسة، الملح و الفلفل الأسود. نخلط الكل جيدا حتى تتجانس جميع العناصر.

كروكيت البيض المسلوق



الطريقة الأولى :

- بيضتان
- 4 ملاعق كبيرة من الحليب
- ملح و إبرار
- فجل من جوز الطيب الكوزة) محكوك
- 20 من بيض السممان مسلوق و مقشر
- زلافة صغيرة من الدقيق الأبيض
- زلافة صغيرة من مسحوق الخبز المحمص
- زيت للفلي

للتنعيم :

- طاجين دجاج أو لحم حسب الذوق

20 وحدة

الطريقة الأولى :

في طبق، نخفق البيض مع الحليب، الملح، الفلفل الأسود و جوز الطيب.



نغس بيض السممان في خليط البيض، نكسوه بالدقيق، نغسه مرة أخرى في خليط البيض ثم في مسحوق الخبز المحمص.



نقلي البيض في حمام زيت ساخن حتى يتحمر من جميع الجهات. نضعه فوق ورق التنشيف ليمتص الزيت. نقدمه مع طاجين الدجاج أو اللحم حسب الذوق.



الطريقة الثانية :

نخلط في إناء كلاً من الدقيق الأبيض، البيضة و الملح.

BENGHIDA

نضيف الماء البارد و نحرك جيداً إلى أن نحصل على عجينة رخوا.



نغس بيض السممان في العجين، نقليه في حمام زيت ساخن حتى يتحمر، نضعه فوق ورق التنشيف ليمتص الزيت ثم نقدمه مع طاجين الدجاج أو اللحم حسب الذوق.



حلوى بأبيض البيض (مورانج) ٥٥٥



40 وحدة

- ملعقتان كبيرتان من النشا (Maizena)
- قليل من الزيت
- للترتيب:
- قليل من بودرة الشكلاطة

- 3 أبيض بيضات
- قبضة من الملح
- 70 غ من مسحوق السكر
- 80 غ من السكر الصفيل



نخفق أبيض البيض، بالخلاط الكهربائي، مع قبضة ملح إلى أن يصير أبيضاً كالثلج. نضيف إليه مسحوق السكر، السكر الصفيل والنشا. نخفق إلى أن يصبح الخليط متماسكاً ثم نضعه في جيب الحلواني.

فوق صفيحة فرن مفروشة بورق السولفريري، نضغط قليلاً على جيب الحلواني لصنع حلوى على شكل وردات صغيرة متباعدة فيما بينها. ندخلها إلى الفرن الساخن درجة حرارته منخفضة 100°C لمدة ساعتين ثم نرفع من حدة النار ونترك الحلوى تكمل طهيها لمدة 15 دقيقة أخرى. نتركها حتى تبرد و نقدمها مزينة ببودرة الشكلاطة.

٥٥٥ طرطات بالحامض



20 وحدة

- للتنقديم:
- 20 من قوالب الطرطات (أنظر الصفحة 7)
- قليل من حبوب الخشخاش (le pavot)

- حبتان كبيرتان من الحامض
- 4 بيضات
- 300 غ من مسحوق السكر
- 100 غ من الزبدة اللينة



نحك قشرة الحامض ونعصره، نحتفظ بالقشرة والعصير جانبا. نسخن قليلاً من الماء في كاسرول على نار هادئة. نضع فوقه كاسرولا آخراً أصغر حجماً (حمام مريم) ثم نخفق فيه البيض و السكر حتى نحصل على كريمة.



نضيف قطع الزبدة، عصير و قشرة الحامض دون التوقف عن التحريك و ذلك لمدة 10 دقائق. نزيل الكاسرول من فوق النار. نفرغ الخليط في قوالب الطرطات المحمرة و نضعها في الثلاجة لتبرد قليلاً. عند التقديم نزينها بحبوب الخشخاش.

○○○○ محلى بالبيض و الشكلاطة ○○○○



- 3 بيضات
- 100 غ من مسحوق السكر (مستبد)
- ملعقتان كبيرتان من المايك الأبيض
- 100 غ من الشكلاطة السوداء
- 100 غ من الزبدة

4 أشخاص

طريقة التحضير:



نخفق البيض مع السكر حتى نحصل على خليط أملس ولين.

BENGSHIDA



نضيف المايك للخليط البيض و السكر ثم نحرك جيدا.



نذيب الشكلاطة مع الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيفه للخليط و نحرك. نفرغه في أواني فرن فردية مدهونة بالزبدة. ندخلها الفرن المسخن (200°C) لمدة 20 دقيقة. يقدم هذا المحلى دافئا.

○○○○ موس بالشكلاطة ○○○○



- 125 غ من القشدة الطرية
- 5 بيضات
- 50 غ من مسحوق السكر (مستبد)
- 200 غ من الشكلاطة السوداء
- ملعقة صغيرة من الفهوية سريعة الذوبان
- 1 كيس من الفانيلا (7 غ)

6 أشخاص

طريقة التحضير:



نخفق القشدة الطرية بالخلط الكهربائي إلى أن يتضاعف حجمها و نحتفظ بها.
نخفق أبيض البيض بالخلط الكهربائي إلى أن يصير أبيضاً كالثلج.



نخفق أصفر البيض مع السكر حتى نحصل على خليط أملس ولين. نحتفظ به.
نذيب الشكلاطة مع القهوة في حمام مريم. نحرك حتى الذوبان و نضيف خليط السكر و أصفر البيض ثم نحرك جيدا.



نمزج الخليط مع القشدة الطرية و مباشرة بعد ذلك نفرغ الكل على أبيض البيض المخفوق، نضيف الفانيلا ثم نحرك بمهل بملعقة خشبية حتى يصير الخليط على شكل رغوة سميكة. نفرغها في كؤوس التقديم و نتركها لتبرد في التلاجة ثم نقدمها.

BENGSHIDA

○○○○ كريم كراميل بالبيض ○○○○



BENGHIDA

- 4 بيضات
- علبة من مركز الحليب المحلى (400 غ)
- ماء

الكراميل :
 - 100 غ من مسحوق السكر (ستيمد)
 - ربع كأس صغير من الماء

6 لتخص

طريقة التحضير :



الكراميل : في كاسرول على نار هادئة، نضع مسحوق السكر مع الماء و نحرك إلى أن يصبح السكر سائلا و لونه ذهبيا، مباشرة بعد ذلك، نفرغ مقدار ملعقة كبيرة من سائل الكراميل في كل أنية فرن فردية.



نخلق في إناء 4 بيضات مع مركز الحليب، نزن، بعلبة الحليب المحلى، مقدار علبتين و نصف من الماء و نقرعه على خليط البيض ثم نخلط جيدا حتى نحصل على كريمه مسماا.



نملا الأواني بالكريمة، نضعها فوق أنية فرن بها القليل من الماء و ندخلها إلى الفرن المسخن لمدة 40 دقيقة تقريبا (للتأكد من نضج الكريم كراميل ندخل شفرة سكين وسطه ثم نخرجها، يجب أن يخرج نظيفا) نتركه يبرد قليلا ثم ندخله إلى الثلاجة لبيض ساعات. نقدمه باردا.

○○○○ مثلج بالبيض و اللوز ○○○○



BENGHIDA

- 4 بيضات
- كأس صغير من السكر الصفيق
- نصف ملعقة صغيرة من نكهة اللوز
- كيس من بودرة قشدة الشانتيي (95 غ)
- كأس كبير من الحليب
- 100 غ من اللوز (مسلووق، مفشش، مفلى و مهرضل)
- للتزين :
- رقائق اللوز

10 لتخص

طريقة التحضير :



نخفق بالخلاط الكهربائي أصفر البيض مع السكر الصفيق. (نحتفظ بالأبيض جانبا). بعد أن يصبح الخليط على شكل كريمه نضيف إليه نكهة اللوز و نحرك.



نمزج بودرة قشدة الشانتيي مع الحليب البارد و نخفق بالخلاط الكهربائي حتى تصير كثفة. نضيفها لخليط أصفر البيض و نحرك.



نخفق بالخلاط الكهربائي أبيض البيض إلى أن يصبح أبيضاً كالثلج. نضيفه لخليط الأول، بملعقة خشبية نخلط جيدا و بمهل مع إضافة اللوز المهرض، نفرغ الخليط في قالب كيك مستطيل الشكل و ندخله إلى المجمد لمدة ليلة كاملة. نقدمه على شكل قطع مزينة برفائق اللوز.

BENGHIDA

الفهرس

34	بيض بالبادنجان في الفرن	02	معلومات هامة عن البيض
36	بيض بالخبز	03	لمعرفة طراوة البيض قبل الطهي
38	عقرونة بالبيض	03	موقع سفار البيض بحدد طراوة البيض
39	بيض بالقشمة المطربة	03	بعض أنواع البيض
40	عجة بيض (أومليت) بالألوان	04	سفيل بالبيض و الفطر
42	ساندوتش بالبيض (Egg burger)	06	طرطات بالبيض و الخليج
43	ساندوتش عجة بيض (أومليت) بالصل	08	سفيل بالبيض والكفتة
44	عجة بيض (أومليت) بالصوص	10	مورقات بالبيض
45	طورتية بالمرجاز	12	بروات بالدهن الرومي و البيض
46	عجة بيض (أومليت) بالطن	14	كيش بالبيض و الجبن الطري
47	عجة بيض (أومليت) منسمة بالزعتر	15	كيش بالبيض و الجبن المقروم
48	عجة بيض (أومليت) بالحمرون	16	خيز محضر بالبيض
49	عجة بيض (أومليت) بالقمون	17	كروكيت بالبيض
50	عجة بيض (أومليت) بالجبنة	18	سلطة بالبيض
51	عجة بيض (أومليت) بالكاشير و الجبن	19	سلطة بالمايونيز و البيض
52	بيض مسلوق في الماء المغلي	20	حساء بالبيض
54	دجاج محشو بالكفتة و البيض	22	طرطات البيض بالخبز
56	كروكيت البيض المسلوق	24	كفتة الدجاج بالبيض
58	طرطات بالهامض	25	كراتان الخبز بالبيض
59	حلون بأبيض البيض (مورانج)	26	بيدرا بالبيض
60	موس بالشكلاطة	28	طورتية باللحم
61	محلل بالبيض و الشكلاطة	30	طورتية بالخبز
62	مخلل بالبيض و اللوز	31	كراتان بالبيض و كبد الدجاج
63	كريم كراميل بالبيض	32	بيض منقلي
		33	كراتان البيض بالقمونة و التفاح