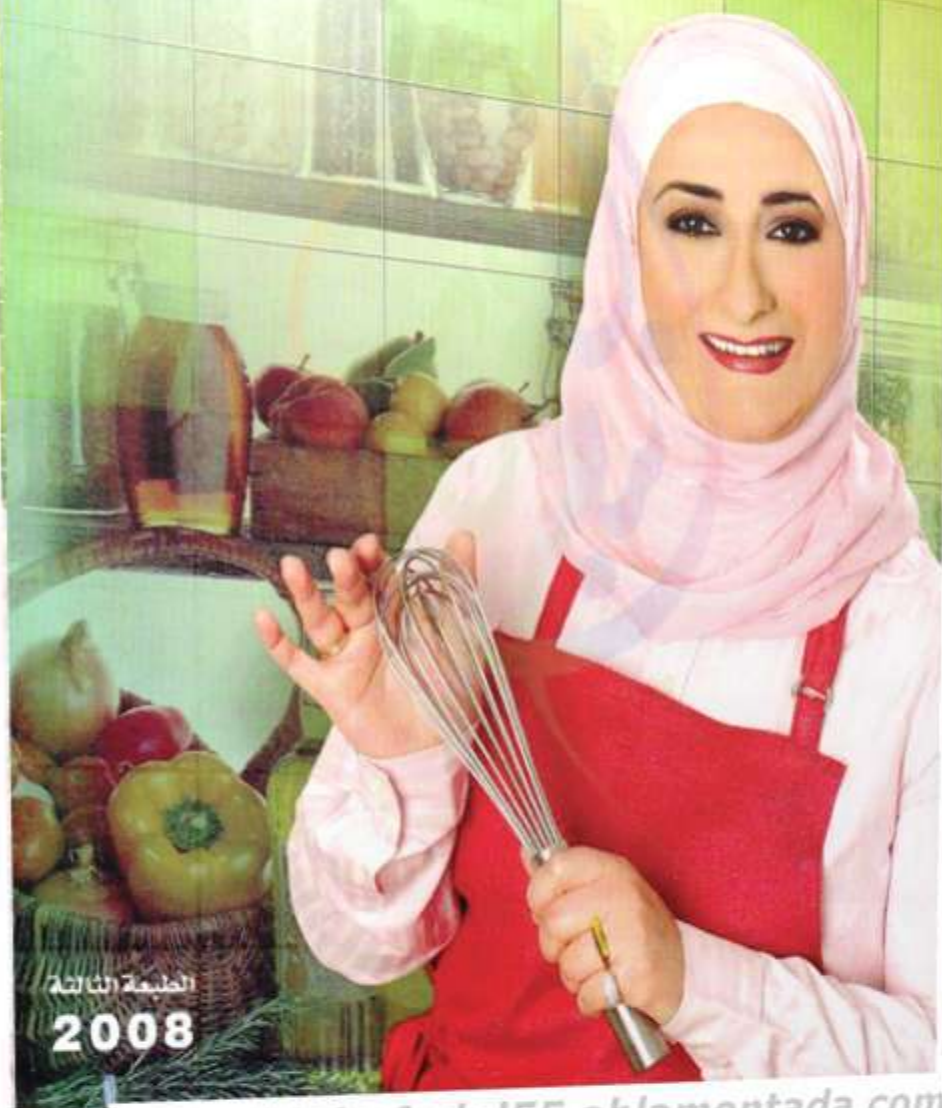


مطبخ فتاة العالم



الطبعة الثانية
2008

مطبخ بنات العالم



الطبعة الثالثة

2008

<http://chefadel55.ahlamontada.com>

<http://chef9d6122.ahlamontada.com>

2008

الطبعة الثالثة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الطبعة الثالثة
2008

تم ايداع الكتاب بالترقيم الدولي
ردمك 1-8-662-99906-978-ISBN
رقم الإيداع: 2007/395

إلى مامد زومبي الحبيب ورفيق دربي
إلى محمد ، يارا ، سمر أبنائي وزهرة عمري
إلى أمي الغالية رمز العطاء
إلى كافة أفراد أسرتي
إلى كافة أميائي نبي كافة أنحاء العالم
إلى كل رب أسرة يهدي هذا الكتاب لأسرته
إلى كل ربة أسرة تقضي هذا الكتاب
إلى كل من يحب عالم الطهي
... نعمة من الأعمام ...



المقدمة

والحمد لله تعالى والصلاة والسلام على
 النبي المصطفى، هذه الكلمات المباركة
 أبتدئ بها مقدمة هذا الكتاب، الحمد لله
 تعالى الذي قدرني ومكني من تمييز
 الصفات وتصورها وتقديمها بشكل
 بسيط وسهل.

أتمنى أن يدخل هذا الكتاب إلى كل بيت،
 أتمنى أن يستفيد منه الأبناء والبنات،
 أتمنى أن يكون مرجعاً سهلاً في عالم
 الطهي.

يتميز سوتنا العربي بالكثير من كتب
 الطهي التي تحتوي على كم هائل
 من الوصفات، ولكن أتعرف أننا مازلنا
 بحاجة إلى الكثير والكثير من الكتب
 والمؤلفات، فمطبخنا العربي غني
 بالأطباق المميزة والتي ما زالت أسرارها
 غامضة، ومين بدأت بتجريب هذا الكتاب
 كنت في مرة من أسري، هل أنصحه
 لمطبخنا العربي بهفة شاملة وتكون
 الأطباق كلها من مطبخنا العربية، أم ان
 تنوع المطابخ يعود بالفائدة على ربة
 البيت، واجتمعت الأراء على ان يحتوي
 الكتاب على وصفات من المطابخ متنوعة
 تشمل الأطباق العربية والغربية الأكثر
 شهرة، فكانت هذه التشكيلة من الوصفات
 المختارة، وصفات تقليدية، شعبية،
 عالمية، عربية وغربية، هذه التشكيلة
 تتيح لباوي الطبخ ان يعد مائدة متكاملة
 لترضي كافة الأذواق.

من فلاك البرامج التلفزيونية التي
قدمتها على الشائعات العربية المتنوعة
لمسك كم هو ممتع أن يكون هناك
تواصل بيني وبين ربك البيوت، بل
بينني وبين كافة أفراد الأسرة، فكثيرا ما
ألتقي بمشاهدي البرامج ومن يحبون
إلقاء التحية والسلام ويبادرون بتوجيه
عبارات الشكر والإعجاب بالبرنامج
وأسلوب تقديمه والوصفات، وكثيرا ما
تكون الفتيات الصغيرات أو الفتيات الصغار
هم الأكثر ترميما بي وفرحا بلفائني، فهم
يسارعون الى مناداة الوالدة لمقابلتي
ويطلقون علي صفة محبة الى قلبي،
فمعظم الأطفال ينادونني بلقب " ماما
تحبك وتناهد برنامجك" كم تسعدني

هذه الكلمات وكم يسعدني إهتمام الأم
بمطبخها وأسرتها، كم يسعدني ان يشارك
الأطفال مع الكبار في الدخول الى
المطبخ، كم يسعدني ان تكون الأسرة
بأكملها مشغولة عن تحضير الوجبات
الغذائية وتمييزها بلك حب وتعاون.

أرجو من المولى تعالى ان يكون هذا
الكتاب مفيدا لكك أسرة ، وأن تكون
وصفاته واضحة وسهلة لكك من يجرىها،
متعنية للجميع دوام الصحة والتمتع
بمذاق هذه الوصفات مرارا وتكرارا.

منك العالم



حوار مع منال

• كيف تستعملين كتابي؟

وصفاتي سهلة وواضحة الخطوات لتنفيذها، ولكن إذا كنت مبتدئة اختاري نجمة ثم نجمتين ثم ثلاثة ، ستجدين نفسك فعلا في تطور ملحوظ كأنك كنت تحضرين إحدى كورسات فن الطهي أو الدورات التي أقيمها .

• تجدين في كل وصفة بيان لعدد الأشخاص أو الكمية التي تحصلين عليها من الوصفة، وهذا المقياس افتراضي ويختلف استهلاك كل أسرة عن غيرها ، ولكنه مؤشر يوضح لك قدرا من الإحاطة بالقدار الذي تحصلين عليه بعد تنفيذ الوصفة، وبالتالي يمكنك مضاعفة أو تقليل المقادير على حسب الرغبة واحتياج الأسرة.

• سمي كتابي في تناول يدك دائما، خصصني له وقت في مطبخك اوزاوية في غرفة الجلوس بحيث يكون أمامك دائما، ولا تضعيه في مكتبة مكتظة بالكتب الأخرى فيخفي وتفقدين الكثير من الوصفات الرائعة والمجربة.

• اقراي في الكتاب وقومي بتجربة الكثير من الوصفات كلما اتبعت لك الفرصة ليصبح مرجعك المميز في عالم الطهي وطونه. حين تفكرين في عمل وصفة افحصي الكتاب واقراي فيه وحين تعجبك وصفة اغلقي الكتاب وقومي بالتوجه الى المطبخ لتجربتها مباشرة . فهناك الكثيرات من يفتحن كتب الطهي ويقرآن فيها لعدة ساعات ثم يلقن الكتاب ولا يقمن بتنفيذ أي شيء، حلاري من الوقوع في ذلك الخطأ حيث تحصلين على اشباع نفسي من الخيال بمجرد مطالعة الوصفات والصور، ثم تغلقين الكتاب وتشغلفين بعمل آخر، بينما أفراد أسرتك ما زالوا ينتظرون منك إبداعاتك وأطباقك المبهرة.

• كافة وصفاتي في الكتاب تتميز بأنها مرتبة بشكل شامل، فالمقادير مكتوبة بحسب خطوات الطبخ، وهذا يجعل من الطهي متعة وأيضا يجعل من السهل تصادي الأخطاء في الطهي ووضع مكونات في غير وقتها.

• جميع وصفاتي هنا استعمل فيها الكوب القياسي والملعقة القياسية، ما عدا بعض الأصناف مثل اللحوم والخضراوات والشوكولاتة.

• جميع وصفاتي مطبوعة بخط واضح للقراءة وكل وصفة تكون على صفحة مستقلة لكي يسهل عليك تجميع المقادير، ثم متابعة الخطوات بدقة دون الحاجة الى تقليب الصفحات للبحث عن نقطة الوصفة . فأنا حريصة على وقتك وحريصة على جعل وفوقك في المطبخ متعة.

• يميز كتابي بصوره الفاخرة والفتحة الذهبية، والمصورة خصيصا لكل طبق، مع بذل كافة الجهود لأختيار الأدوات والأواني الملائمة، لكي يسهل عليك التعرف على الشكل النهائي للطبق، وأيضا التعرف على أسلوب تقديمه .

• المقدمة التي تسبق كل وصفة هي تعليق صغير يفتح لك عالما من المعلومات المرتبطة بالوصفة وأيضا يعتبر درشة وحوار شخصي بيني وبينك.

• المهارة المطلوبة لكل وصفة هي مجرد مقياس بسيط لمعرفة مدى صعوبة أو سهولة تنفيذ الوصفة . فهناك بعض الوصفات تكون سهلة وبسيطة التنفيذ وأخرى تحتاج مهارات ، ولكن أرجوك لا تهابي من تجربة الوصفة التي عليها ثلاثة نجوم . فكافة

حوار مع منال

- ارجو ان لا تضعي اية علامات او تعليقات على الكتاب ليرقى نظيفا ومرجعا لك على مر الأيام، يمكنك وضع ملاحظتك في مذكرة منفصلة والاحتفاظ بها بجانب الكتاب مع ذكر اسم الوصفة او رقم الصفحة وتعليقاتك الخاصة بها ترجعين لها وقت الحاجة.
- اجلسي مع افراد اسرتك وضعيهم يطالعون وصفات الكتاب ويخاطرون من الصور ما يحبون من اطباق ثم جهزيها لهم . ذلك يجعلهم يشعرون بأنك حققت ما يرغبون به وايضا يسعدهم مشاركتهم في اتخاذ القرار واختيار ما يرغبون ويحبون.
- كتابي مرجع كامل للعديد من الأطباق الشاملة لائدة وقوائم او وجبات طعام متكاملة، عليك تجربتها كلها واقتانها وستحدين نفسك من امور الطبخ، ولكن ارجوك ان تبدلي بعض الجهد والنشاط والقيام بالتدريب على تنفيذ هذه الوصفات بشكل دوري مستمر، ربة البيت العظيمة الممتازة تحب دائما الاطلاع والاستزادة من علم الطهي ، فهذا هو الكتاب الذي ستشعرين انه زاد من مهارتك وصلح موهبتك ، اما اذا كنت مبتدأة فستجدين انك تتدربين على الطهي بكافة اشكاله واسوئه بالتابع وصفاتي.
- كيف تقرئين الوصفة:
- من المهم جدا الاهتمام بقراءة الوصفة بدقة قبل البدء بتنفيذها، فالوصفة هي عبارة عن تركيبة معينة موضوعة بدقة، بحيث يتم خلط مكونات معينة بترتيب معين للحصول في النهاية على طبق ناجح.
- الالتزام بالوصفة ضروري لنجاحك في الطهي، فعينا لتدريب على أسلوب قراءة الوصفة، عليك اولا قراءة الوصفة بهدوء ودون استعجال، عليك قرائتها بالتمام والكمال من البداية الى النهاية، بما تحمله هذه الكلمة من معنى ، المكونات وكمياتها، شرح المكونات من حيث التقطيع، النقع، السلق، ثم البدء من اول خطوة ثم فهم كل خطوة بما تحتاجه من اواني معينة او ادوات محددة . ثم تكلمة الوصفة الى اخر الخطوات، ثم قراءة الفكرة حيث تكون في بعض الأوقات مرتبطة بالتعليق على الوصفة.
- انتهي الى اسلوب الطهي المشروح ، اتقلي، السلق، الشويج، انتهي الى الوقت المطلوب لكل خطوة، انتهي الى بعض الخطوات المسقة مثل النقع، التبريد، التجميد، ثم انتهي الى النار المستعمل شوي - خبز، طبخ - كل هذه التفاصيل الصغيرة تجعلك مستعدة تماما واجهزة لتنفيذ الوصفة بنجاح.
- كيف تقومين بتنفيذ الوصفة:
- جهزي كافة المقادير امامك ، ثم جهزي الأدوات المطلوبة في الوصفة مثل القدر او الصواني او ادوات التقطيع، ابدئي بتقطيع الأطعمة وتجهيزها كما هو مذكور في الوصفة ، مفروم، شرائح، مهروس... الخ
- ابدئي بتنفيذ الوصفة مع مراعاة الدقة في الخطوات، قد تحتاج بعض الوصفات التوق لمعرفة مقدار الملح او التبلية بما يتوافق مع الرغبة، وايضا مع مراعاة اسلوب التقديم والتزيين المقترح في نهاية كل وصفة.

ولا تنسي دعوة ابنك الشاب للمشاركة في اعداد الأطعمة او التسوق، اما الفتيات الصغيرات فتلك متعتن الكاملة وايضا الوقت المناسب لتدريبهن على مهارات الطهي. فعند تجهيز الوصفة قد يقوم احد الاشخاص بتقطيع المواد وتجهيزها بينما تقومين بتفصيل بقية الخطوات.

فكرة من مثال

● إضافة راحة في نهاية كل وصفة . من فضلك اقرباها بدقة، فلي بعض الأوقات يكون فيها نصيحة مهمة او ملاحظة مرتبطة بالوصفة . وفي اوقات اخرى قد تكون فكرة لتطوير التعليق باستعمال مكونات اخرى او بدائل للوصفة.

● تجعلك شعريين بأنتي ادخل معك المطبخ واعيش تجربتك وانصحك بالحلول المثالية لكافة ما تواجهين من عقبات في المطبخ.

● تنمي مهارتك لابتكار اطباق جديدة وايضا تنمي اسلوب التفكير فيما يدور حولك ، فالطبخ هو حياة كاملة ومهارات وقدرات وايداعات فكرية يجب على الجميع التركيز عليها لتثمنة مهارات العقل والذاكرة والتفكير والتدبير في كافة خطوات الطهي، فعين تقراين فكرة لتطوير طبق او تقديمه بشكل جديد، قد يتبادر الي ذهنك انك يمكنك ايضا تطوير عرفة المعيشة او تطوير اسلوب الحياة او تطوير اسلوب تقديمك للطعام، وهكذا فالفكرة دائما تحت العقل على العطاء والتفاعل مع ما يحيط بنا .

● وسفاتي كلها مجربة وسهلة الاعداد وتنتجتها دائما اطباق لذيذة وسهلة ، ومع ذلك ارجو منك تجربة الوصفات واتقانها ثم اتخاذ القرار بتقديمها لأفراد اسرتك او ضيوفك. فذلك يجعلك تتفادين المواقف المحرجة او التوتر الذي قد يصيب البعض منا اثناء وقوفها في المطبخ لتجهيز الوصفة لأول مرة بينما افراد الأسرة يتحلقون حولها بانتظار ما وعدتهن به ، دائما اطبخي حربي، اختبري اتقني وصفتك في جو هادي، وحين تشعرين بأنك اصبحت متمكنة لتقديمها للأسرة يمكنك الاعلان عنها ودعوتهم لإنظار اشهى الأطباق من صنع يدك.

● ضعي بجانبك مذكرة صغيرة وقلم لتدوين به ملاحظتك بخصوص الوصفة بحيث تسجلين فيها اية تعديلات تقومين بها بما يتوافق مع متطلبات اسرتك ورغباتهم في الأطعمة او البهارات او التتبيلات التي يتم اضافتها الى الوصفة ، او ملاحظات مرتبطة بمضاعفة مقدار الوصفة على سبيل المثال بما يتلائم مع عدد افراد الأسرة .

● اذا احببت اخذ كتابي معك الي المطبخ لتفصيل الوصفة ، فيرحس منك فتح الصفحة التي ترغين بالاطلاع عليها ثم تغليف الكتاب المفتوح بقطعة من ورق النايلون، لتضادي اية بقع او بقايا طعام تتأثر على الكتاب، ضعي الكتاب امامك على الطاولة او ضعيه في وضع رأسي بحيث يستند على الحائط ليسهل عليك القراءة.

● اطلبي من افراد اسرتك مساعدتك في الطهي . يمكنك توجيه بعض المهام بما يتناسب مع كل شخص حسب عمره ومهارته،

صور مختارة



السلامة في المطبخ

الممارسات الصحية في مطبخك:

• التخزين في البيت

من المهم أن تخزني الأطعمة في المكان المناسب حسب نوعها، فعند الوصول إلى المنزل مباشرة قومي بتفريغ أكياس الشراء، أبدئي مباشرة بحفظ الأطعمة المبردة والمجمدة، ويجب التأكد من درجة حرارة البراد (الثلاجة) والفرير، درجة حرارة الفرير تكون عن 18 درجة مئوية تحت الصفر، أما درجة حرارة البراد فتكون أقل من 4 درجات مئوية، أخفضي الأجناب في أوعية زجاجية محكمة الغطاء، سمعي الفراكة والخضراوات في أدرج الثلاجة، يفضل نزع الأغلفة البلاستيكية عن الخضراوات والفواكه ونقلها بورق المطبخ، أما المعلبات والمواد الجافة مثل البقول والأرز والسكر فيجب أن تحفظ في أوعية محكمة الإغلاق وتوضع في خزانة المطبخ في مكان متجهد الهواء ونظيف، من الأفضل دائما فصل الأطعمة عن بعضها، فلا تحفظ اللحوم بجانب الخضراوات أو ما شابه، لا يوضع البيض بجانب الأطعمة المشكوفة.

• تحضير الأطعمة للمطبخ

يعتبر غسل الأيدي من أهم العمليات التي يقومون بها بالتداول مع الأطعمة بكافة أشكالها، ويجب فرك اليدين جيدا بالماء والصابون لتأكد من نظافتها حتى لو كنت تردين القفازات، ويتكرر غسل اليدين عدة مرات أثناء عملية تحضير الأطعمة، وأهمها عند البدء بالتحضير، وأيضا بعد تحضير اللحوم النيئة، وبعد تنظيف الخضراوات، وأيضا بعد الأسماك والبيض حيث تكثر البكتيريا على قشور البيض، إذا كانت الأطعمة مجمدة اتركيها تذوب داخل الثلاجة لعدة ساعات أو طول الليل إلى أن تذوب تماما، قد

يتحمل كافة أفراد الأسرة المالفين مسئولية الممارسات الصحية في داخل المطبخ وكيفية تداول الأغذية والأهتمام بسلامة الأطعمة، وذلك يبدأ منذ لحظة التسوق والشراء ثم أسلوب التخزين والتحضير ثم طريقة الطهي وأيضا طريقة تقديم الطعام، وعلى ربة البيت توجيه التعليمات باستمرار لجميع أفراد الأسرة والمعالين والخدم وذلك لضمان التزامهم بأساليب الممارسات الصحية دائما.

• التسوق وشراء الأطعمة

يتم تنظيم الأسواق المركزية بشكل مدروس حسب ترتيب البضائع المعروضة للمتسوق، فيجد أن المواد الغذائية المجمدة واللحوم والأسماك والطيور يتم شراؤها في نهاية المطاف، وذلك يحافظ على المواد المبردة لكي تصل إلى المنزل سليمة، إذا كانت رحلة العودة إلى المنزل تحتاج لأكثر من ساعة من الوقت يفضل وضع هذه الأطعمة في داخل السيارة أو حفظها في أوعية تبريد خاصة، كوني حريصة عند شراء الأيسكريم وتاكدي من ابتاؤه في مكان بارد جدا، من المفيد أن نجمن كافة الأطعمة الباردة والمجمدة في كيس واحد، فهذا يعمل على توفير جو بارد تحين الوصول إلى المنزل.

اختاري دائما الأطعمة الطازجة الخالية من التلف والعطب، اختاري المعونات السليمة بدون انتفاخ أو اعوجاج، أقرأي البطاقة التعريفية المعبودة على عبوات الأطعمة وانتهى لتاريخ الإنتاج والإنتهاء وأيضا راجعي المكونات التي تحتوي عليها، لا تكدسي الأطعمة فوق بعضها في عربة التسوق فيسبب تلفها، ولا تضعي أية مواد تنظيف أو مستلزمات أخرى مع عربة الأطعمة.

السلامة في المطبخ

الدولاب أو أدوات مائدة لم تستعمل منذ فترة طويلة فعليك التأكد من غسلها قبل استعمالها. اهتمي بغسل اليدين بالماء والصابون قبل تقديم أو تناول الطعام. هناك بعض الأطعمة قد تضطربن تقديمها وتناولها باستخدام الأصابع . لا تتركي الأطعمة المطبوخة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعة فذلك يسبب فسادها، عليك المسارعة في حفظ الأطعمة التبقية في الثلاجة مباشرة بعد الانتهاء من الطعام.

تحتاج بعض الأطعمة لوقت طويل للتجهيز مثل الكبة والمحاشي، فانتهيي ولا تتركي الأطعمة بدون تبريد لفترة طويلة . خذي ما تحتاجين من خليط الحشو وضعي البقية في البراد، وايضا لا تتركي الأطعمة مكشوفة فتصبح عرضة للتلوث. لا تضعي الأطعمة النيئة بجانب الأطعمة المطبوخة. تأكدي من غسل أدوات التحضير ولوح التقطيع جيدا بعد كل استخدام، يمكنك تعقيم أدوات المطبخ بإضافة القليل من الكلور إلى ماء التنظيف.

• نصائح عامة لمراعاتها أثناء التواجد في المطبخ :

- اغسلي ونظفي يديك عدة مرات . وكذلك الأدوات وأسطح الطاولة .
- تأكدي من نظافة اسطح غسل الأواني وتجديدها باستمرار.
- استعيني أوراق المطبخ السمكية بدلا من استعمال فوطه المطبخ . أوراق المطبخ يسهل التخلص منها والتخلص مما تحويه من بكتريا ، فوطه المطبخ للتجفيف فقط ولا تستعمل لتطهير الواح التنطع أو أدوات المطبخ.
- اغسلي فوطه المطبخ باستمرار في آلة الغسيل على برنامج غسيل ساخن، جففها جيدا ثم احفظها في درج خاص .
- تأكدي من غسل الأواني مباشرة بعد استعمالها. لا تتركها في الحوض لفترة من الوقت فتتشاط البكتريا فيها.
- تأكدي من غسل الأدوات جيدا مع التركيز على الحواف والأجزاء الخائنية . اطراف السكاكين، الأجزاء الداخلية للشوكة وهكذا.

• طهي الأطعمة

تعدد وسائل الطهي وطبخ الأطعمة بما يتوافق مع احتياجات الأسر وامكانياتها. وتحتوي كتب الطهي على عدد هائل من الوصفات وطرق الطهي، ومن المهم ان تكوني على دراية ومعرفة بأساليب الطهي المختلفة ودورها في التخلص من البكتريا الضارة الموجودة في بعض الأطعمة، هناك اطعمة تؤكل نيئة وهناك اطعمة يحب طهيها جيدا لكي تتمكني من تناولها، تأكدي من ان العليور واللحوم مطهية بصورة كاملة وتأكدي من اختيار اسلوب الطهي المناسب لنوع المواد المطلوب طهيها. كما أنه من المهم ان يكون لديك دراية تامة بالأواني والقدرور وأيضا بأنواع الأفران والشوايات لكي تتمكني من اتمام كافة اساليب الطهي.

• فن تقديم الطعام

هذا الفن الرائع الذي يجلب البهجة إلى النفس ويفتح الشهية، اهتمي بتقديم الطعام بشكل جذاب ومنظم وجميل، مع الحرص على التنوع في الأطباق والأدوات المستخدمة في تقديم الطعام، احرصي على نظافة الأطباق دائما، وإذا استعملتي أطباق من

- خصصي لوح تقطيع للحوم والدواجن فقط . لذلك يمنع انتشار التلوث.
 - تأكدي من طهي الأطعمة جيدا . استعملي ميزان حرارة لقياس درجة الحرارة الداخلية للأطعمة وخاصة اللحوم الحمراء لتتأكدي من القضاء على البكتريا .
 - لا تتناولي ولا تقدمي لأسرتك لحم شبه مطهو أو لونه زهري من الداخل.
 - اذا اكتشفتي ان لحم الدجاج يحتوي على اجزاء زهرية اللون وغير ناضج لوقتي عن تناوله أو تقديمه ، اعلمي طيحه الى ان ينضج تماما. لا تستعدي الجزء الزهري وتتناولي البقية فذلك يسبب خطورة حيث تكون البكتريا قد انتقلت الى الجزء الناضج.
 - تأكدي من طبخ البيض جيدا الى ان يتماسك الصفار والبياس.
 - حافظي على نظافة المطبخ وجميع اجزائه بصفة عامة ودائمة، اعلمي برنامج تنظيف يومي واسبوعي وشهري.
- أطفال في المطبخ:**
- تغذية الأطفال من أهم المسئوليات التي تقع على عاتق الوالدين، ومن المهم تنمية مهارة الأطفال في تجهيز الأطعمة ليتمكنوا منذ صغرهم التدريب على أساليب التغذية الصحية وأساليب اختيار الطعام المناسب حين يصلون الى السن المناسب لذلك. ولا تاتي هذه المهارة من الفراغ ولذا يتوجب على الوالدين دعوة الأطفال الى المشاركة في عالم الطهي منذ الصغر. ويتطلب من الأم مزيد من الحرص وتوخي السلامة أثناء وجود الأطفال في المطبخ
- الى ان يكبروا ويتعلموا الإعتماد على انفسهم. وعلى الأم ان تتدرج في المهام التي تتطلبها من الأطفال وذلك حسب اعمارهم وخبراتهم، ومن المهم ان يتم ذلك في جو يسوده الهدوء والتعاون والسعادة أثناء تجهيز الطعام. حيث هي النهاية يجتمع أفراد الأسرة لتناول الطعام وينال كل شخص ساهم في ذلك مكافأة معنوية وهي كلمات تشجيعية لطيفة لما قام به من دور مهم لتجهيز الوجبة.
- خصصي لطفلك درج أو خزانة صغيرة في المطبخ يضع فيها ألعاب الطهي البلاستيكية فيقوم باللعب تحت اشرافك بينما تقومين باعداد الطعام، فذلك يلمح حب العمل وحب التعاون والثقة بالنفس.
 - اطلبي من طفلك مساعدتك في تجهيزات خفيفة مثل وضع فرش المائدة وترتيب الملاعق، او ترتيب صينية الحلويات للمناسبات الخاصة.
 - من الأفضل ان تقومين بشرح خطوات المهمة التي ستقوم بها الطفل قبل البدء ، فذلك يمنحه فكرة عامة لما هو مطلوب منه فيتجنب الأخطاء والتوتر.
 - دربي الأطفال على أساليب استعمال كل أداة في المطبخ حسب عمر الطفل. وأيضا دربي الأطفال على طريقة تقادي الحوادث، وأيضا التصرف السليم اذا تعرض الى أي حادث في المطبخ.
 - احرصي على توظيف غاية الأسعافات الأولية في مطبخك، في مكان واضح وسهل الوصول ودربي جميع أفراد الأسرة على استعمالها.

جدول المكييل والمقاييس

كيف تستعمليه هذا الكتاب :



تجربة وصفات في هذا الكتاب بناء على التمرح في مقياس المهارة المستخدم سيمكن القارئ من تنمية المهارات والقدرات في فن الطهي.

يتم تقدير المهارة المطلوبة لكل وصفة على ثلاثة مستويات

* خبرة بسيطة في اساسيات الطهي

** خبرة متوسطة في الطهي

*** تتطلب خبرة عالية وايضا مهارة في فن تقديم الطعام

المهارة المطلوبة

ينكر في كل وصفة كم شخص تقريبا يمكنهم تناول هذا الطبق، مما يساعد ربة البيت على تقدير حجم الوجبات اثناء التخطيط لقوائم الطعام.

عدد

الأشخاص

يستعمل مكيال الكوب والملعقة في كافة الوصفات

بعض المواد (مثل الشوكولاتة) يصعب قياسها بالكوب او الملعقة ويستخدم الميزان لتحديد هذا.

مكيال للملعقة الكبيرة - 15 مل

مكيال للملعقة الصغيرة - 5 مل

مكيال الكوب القياسي للمواد الجافة - 250 مل

مكيال الكوب القياسي للمواد السائلة - 250 مل

اسلوب قياس المواد الخام

الاعمال القياسية:

جميع المقاييس المستعملة مستوية السطح، ضعي المسادة المستخدمة في المكيال ثم امسحي السطح بحافة السكين لكي تصبح مستوية.



ملعقة كبيرة

ملعقة صغيرة

نصف ملعقة صغيرة

ربع ملعقة صغيرة

ثمن ملعقة صغيرة



الكوب القياسي للمواد السائلة:

الكوب القياسي للمواد الجافة:

كوب
نصف كوب
ربع كوب



كوب
نصف كوب
ثلث كوب
ربع كوب



الكؤوس والملاعق

المكاييل الجافة		
مل 15	3 ملعقة صغيرة	ملعقة كبيرة 1
مل 30	2 ملعقة كبيرة	$\frac{1}{8}$ كوب
مل 60	4 ملعقة كبيرة	$\frac{1}{4}$ كوب
مل 80	5 ملعقة كبيرة = ملعقة صغيرة	$\frac{3}{8}$ كوب
مل 120	8 ملعقة كبيرة	$\frac{1}{2}$ كوب
مل 160	10 ملعقة كبيرة = 2 ملعقة صغيرة	$\frac{3}{4}$ كوب
مل 180	12 ملعقة كبيرة	$\frac{3}{8}$ كوب
مل 240	16 ملعقة كبيرة	كوب 1
المكاييل السائلة		
من 250	8 أونصة سائلة	كوب 1
$\frac{1}{2}$ كوارت	16 أونصة سائلة	كوب 2
1 كوارت	23 أونصة سائلة	كوب 4
2 كوارت	64 أونصة سائلة	كوب 8
	1 ملعقة كبيرة	3 ملعقة صغيرة
	$\frac{1}{4}$ كوب	4 ملعقة كبيرة
	1 كوب	16 ملعقة كبيرة
	1 باينت	2 كوب

مكاييل لبعض المواد الأكثر استعمالاً

1 ملعقة كبيرة	$\frac{1}{8}$ باينت صغير (113 جم)	$\frac{1}{2}$ أونصة	الزبدة
2 ملعقة كبيرة	$\frac{1}{4}$ باينت صغير	1 أونصة	
4 ملعقة كبيرة	$\frac{1}{2}$ باينت صغير	2 أونصة	
$\frac{1}{2}$ كوب	1 باينت صغير	4 أونصة	
$\frac{1}{2}$ كوب	4 باينت صغير	16 أونصة	الشوكولاتة
	1 كوب شوكولاتة مذابة	12 أونصة	
	2 كوب شوكولاتة محروشة	12 أونصة	الكريمة
	2 كوب كريمة مقلقة	1 كوب	
	1 كوب بيض بيض	10-8 بيض	البيض
	1 كوب صفار بيض	14-12 صفار بيض	
1 ملعقة كبيرة برش	3 ملعقة كبيرة عسبر	1 ليمونة متوسطة	الليمون
2 ملعقة كبيرة برش	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ كوب عسبر	1 برنغانة متوسطة	البرنغال
3 كوب مقطع	3 حبة متوسطة	1 باوند	التفاح
$\frac{1}{2}$ كوب مهروس	3 حبة متوسطة	1 باوند	الموز
	1 كوب مجروش	$\frac{1}{2}$ 4 أونصة	المكسرات
	$\frac{1}{2}$ 4 كوب (منقول)	1 باوند	السكر الناعم المطحون
	$\frac{1}{4}$ 2 كوب	1 باوند	السكر البني الفاتح

بدائل الأطعمة

أعشاب وتوابل

التوابل	الكمية	التبوع
1 ملعقة صغيرة ملانجا	1/4 ملعقة صغيرة	أعشاب ناشفة
1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الأعشاب	1 ملعقة صغيرة	أعشاب: أوراق مجففة
1 ملعقة صغيرة أعشاب مجففة	1 ملعقة كبيرة	أعشاب: ملانجا
زعتر أو مرخون أو زعتر البر...		الكليل الجبل (روز ماري)
1 ملعقة صغيرة مجفون أشوجا	1 قطعة (سبك)	أنطوجيه مهروسة
زيتون، حبق، أو مرقدوش		أوروجانو (أوريغانو)
1 ملعقة صغيرة بذون الكراوية	1 ملعقة صغيرة	طوبو الشومر (الشيرة)
1 ملعقة كبيرة لوز مشمس مجروش-	1 ملعقة كبيرة	بذور السمسم
1 ملعقة صغيرة يندونيس ناشف + 1/8 ملعقة صغيرة مبرمية مسحوقة أو 1 ملعقة صغيرة يندونيس	1 ملعقة صغيرة	البقدونس الآفرنجي
1 ملعقة صغيرة يندونيس مخلط	1 ملعقة كبيرة	يندونيس طازج مفروم
1 ملعقة صغيرة يندونيس أفراجي	1 ملعقة صغيرة	يندونيس (مخفف)
1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/2 ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون-	1 ملعقة صغيرة	بهار حلو
1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/4 ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون - 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون-		
1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة - 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون - 1/8 ملعقة صغيرة بهار حلو + 1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون - 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة - 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون -	1 ملعقة صغيرة	بهار خفيفة الفواح
1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب - 1/8 ملعقة صغيرة بهار مطحون-		
3/4 ملعقة صغيرة مبرمية + 1/4 ملعقة صغيرة زعتر مطحون - 3/4 ملعقة صغيرة مبرمية + 1/4 ملعقة صغيرة زعتر + 1/8 ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون، + 1/4 ملعقة صغيرة لثقل مطحون	1 ملعقة صغيرة	بهارات المذاق
1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة، + 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون، + 1/8 ملعقة صغيرة بهار حلو مطحون + 1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة -	1 ملعقة صغيرة	بهارات: عطرية فروع عطرية
1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + 1/8 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة + 1/8 (شيرة جوزة الطيب) مطحون + 1/8 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون - 1/8 ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون-		
1 ملعقة صغيرة من كل من: الحبق + المرقدوش + الكليل الجبل + مبرمية + الزعتر	1 ملعقة كبيرة	التتبيلة الإيطالية
بهار حلو + قرفة + زنجبيل أو جوزة الطيب		المانس (mace) قشرة جوزة الطيب
1/8 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم ناشف 1/4 ملعقة صغيرة ثوم مهروس 1/4 ملعقة صغيرة ملح الثوم 1/2 ملعقة صغيرة عصير الثوم 1 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم	1 فص	ثوم

بصل أخضر، بصل، كرات		توم مجفف
1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون	1/2 ملعقة صغيرة	زنجبيل مطراخ
قرقفا، زنجبيل، أو قشرة جوز الطيب		جوزة الطيب
1 ملعقة صغيرة (أوريجانو) أو زعتر	1 ملعقة صغيرة	حبق (ريحان)
جوز حرقوش، أوريجانو، أو زعتر البري.		زعتر
زعتر، حرقوش، أو ميرمية.		زعتر البري
بهار حلو، قرقفا، قشرة جوز الطيب، 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل محمول	1 ملعقة كبيرة	زنجبيل
1 ملعقة صغيرة شبت ناشف،	1 ملعقة كبيرة	شبت أخضر
بقدونس، إفرنجي، رشة بذور الشومر، أو رشة بذور اليانسون،		ملخوخ
قطرات قليلة من صلصة الفلفل الحار (الشطة) أو فلفل أسود.		فلفل أحمر
1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون	1 ملعقة صغيرة	فلفل حار أحمر (ثلاثت كامل)
قطرات صلصة حريفناشطة		
1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة.	1 ملعقة صغيرة	الرفقة
1/2 ملعقة صغيرة بهار حلو		
بهار حلو، قرقفا، جوزة الطيب		كيش فرنقل
1/2 كوب من شرائح البصل الأخضر	1/2 كوب	الكراث (الكرفس)
1 ملعقة صغيرة كربونات الصودا	1/2 ملعقة صغيرة	كربونات الأمونيا
1 ملعقة صغيرة خردل ناشف	1 ملعقة صغيرة	كركم
حبق، زعتر، صمغ بري		التردقوش
1 ملعقة كبيرة بصل مجروش	1 ملعقة صغيرة	مسحوق البصل
1 ملعقة صغيرة من كل من: مسحوق نجمة اليانسون + شومر مطحون	5 ملعقة صغيرة	مسحوق البهارات الخمسة
1 كيش فرنقل مطحون + قرقفا مطحونة + فلفل أسود مطحون		
1/2 ملعقة صغيرة عسبر التوم	1/2 ملعقة صغيرة	مسحوق التوم
1 ملعقة صغيرة معجون التوم		
1/2 ملعقة صغيرة ملح التوم		
1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر عادي، 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار مطحون	1 ملعقة صغيرة	مسحوق الفلفل الحار (الشطة)
1/2 ملعقة صغيرة جبل مطحون - 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حريف	1 ملعقة كبيرة	مسحوق الكاري
1/2 ملعقة صغيرة بذور الكزبرة المطحونة + 1/2 م من كمون مطحون		
1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون + 1/2 ملعقة صغيرة كركم مطحون		
1/2 ملعقة صغيرة ملح = 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق بذور الكرفس.	1 ملعقة صغيرة	ملح الكرفس
2 ملعقة صغيرة ملح طعام، 1/2 ملعقة صغيرة ميرمية، 1/2 ملعقة صغيرة	4 ملعقة صغيرة	ملح صبير
بقدونس ناشف، 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق البصل الناشف، 1/2 م من		
مردقوش، 1/2 ملعقة صغيرة فلفل (أحمر) حلو.		
بهارات الدجاج، زعتر البري، مردقوش، أو الكليل الجبل (روز ماري).		ميرمية
2 ملعقة كبيرة طحين لكافة الاستعمالات	1 ملعقة كبيرة	نبات المرزطبة الأوروبية (نشاء الأرزوت)
1 ملعقة كبيرة نشاء الذرة.		
حلو = مردقوش أو الكليل الجبل		نظام
1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون	1 ملعقة صغيرة	هيل
1 ملعقة صغيرة الرفقة مطحونة		
1/2 ملعقة صغيرة ورق غار مسحوق.	ورقة واحدة	ورق غار
1 ملعقة صغيرة بذور الشومر أو قطرات معطر اليانسون	1 ملعقة صغيرة	يانسون

بدائل الأطعمة

مكونات خبز متنوعة

عود فانيليا طبيعية	شعلة (2 بوصة)	1 ملعقة صغيرة من صغر الفانيليا
جوز هندي	1 ملعقة كبيرة مبروش	1/2 1 ملعقة كبيرة مزارح مبروش.
حليو الخبز مارشيلو (حبات صغيرة)	1 كوب	10 حبات كبيرة.
حليب جوز الهند	1 كوب	1 كوب حليب.
خامرة (مصغومة)	1 كيس	1/4 2 ملعقة صغيرة خامرة عادية أو سريعة المفعول
دبس	1 كوب	1/4 كوب عسل (التلميح سكرن أخف حدة من طعم الدبس) ، أو 1/4 كوب سكر + 1/4 كوب ماء.
دقيق (masa harina)		دقيق الذرة.
دقيق الأرز	7/8 كوب	1 كوب دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق الطماطس	1 ملعقة كبيرة	2 معلقة كبيرة دقيق لجميع الإستعمالات 1 معلقة كبيرة نشاء الذرة.
دقيق الجاودار	1/4 1 كوب	1 كوب دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق الحنطة الكامل (مبروش)	1 كوب	7/8 1 كوب دقيق لجميع الإستعمالات
دقيق الحنطة الكامل (ناعم)		دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق الذرة		دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق ذاتي الإختصار	1 كوب	1 كوب دقيق عادي + 1/4 1 ملعقة صغيرة بيكنج باوور. + 1/4 معلقة صغيرة ملح.
دقيق القوتون (مادة بيرونتية نقية هي الدقيق)	1.5 معلقة كبيرة	1 كوب دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق الكينوا	1 كوب	1 كوب ناعم 2 معلقة كبيرة من دقيق جرعع الإستعمالات 1 كوب دقيق لجميع الإستعمالات مغسول ثلاث مرات ثم يؤخذ منه 1 كوب.
دقيق المعجنات	1 كوب	7/8 1 كوب دقيق لجميع الإستعمالات + 2 معلقة كبيرة نشاء. دقيق لجميع الإستعمالات.
دقيق لجميع الإستعمالات	1 معلقة كبيرة (لتسفيد السوائل)	1 معلقة كبيرة نشاء ذرة نشاء طماطس، نشاء أرز، أو نشاء المزلطة (الأوروبات).
سكر بني	1 كوب	1 معلقة كبيرة حبيبات التانايوكا (مستحضر شوي لصنع الحلويات). بريشة واحدة
سكر حبيبات	1 كوب	1 كوب سكر + 1 معلقة كبيرة دبس أو شراب الذرة العائق.
سكر ناعم بودرة مطحون	1 كوب	1 كوب سكر بني فاتح 2 كوب سكر بودرة.
سكر مكعبات	1 كوب	3/4 كوب عسل (انهمس 1/4 كوب من الصائل في الوصفة). 3/4 كوب سكر حبيبات مطحون في مطحنة البهارات.
شراب الذرة المركز	1 كوب غامق	1 كوب سكر حبيبات + 1 معلقة صغيرة نشاء الذرة تلحن جيدا.
شراب الذرة المركز	1 كوب غامق	1/4 معلقة صغيرة سكر حبيبات.
شوكلاطة خام (لتخبز)	1 كوب حبيبات (شوكلات شيبس)	1 كوب عسل 1 كوب شراب الذرة المركز الفاتح.
شوكلاطة خام (الخبز)	1 مربع من	3/4 كوب شراب الذرة المركز الفاتح + 1/4 كوب دبس 1 كوب شراب القيقب المركز
		6 أونصات شوكلاطة مطحمة.
		3 معلقة كبيرة مسحوق الكاكاو غير محلى + 1 معلقة كبيرة زبدة، سمكة نباتية أو زبدة نباتية.

عصية الفوز (ماريزيان)	1/2 كوب	2 كوب معجون الفوز + 1 كوب سكر ناعم (بودرة) - 2 ملعقة كبيرة شراب الورد المركز.
كافو	1/4 كوب 4 ملعقة كبيرة	1 أونصة (25 جرام) (مربع) شوكولاتة
كريم الترتار	1/2 ملعقة صغيرة	1/2 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون أو خل.
كريمة جوز الهند	1 كوب	1 كوب كريمة
كريمة مارشميلو	برطمان واحد	أبيض 16 أونصة من قطع المارشملو + 1/2 3 ملعقة كبيرة شراب الورد المركز فوق حمام مائي ساخن.
مسحوق الخبز (بيكنج باور)	ملعقة صغيرة	1/4 ملعقة صغيرة كربونات الصودا + 1/4 ملعقة صغيرة كريم الترتار. 1/4 ملعقة صغيرة كربونات الصودا + 1/4 كوب حليب حامض أو لبن رائب. 1/4 ملعقة صغيرة كربونات الصودا + 1/4 ملعقة صغيرة خل (أو عصير الليمون) تصاف إلى 1/4 كوب حليب.
نشاء الذرة	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقة كبيرة دقيق جميع الاستعمالات. 2 ملعقة كبيرة (ايوكا) مستحضر نشوي لصنع الحلاويات. 1/2 2 ملعقة كبيرة من نشا المونطة (الأرزوت).

البان و اجبان وبيض

نوع الطعام	الكمية	التبديل
جبين روماني		جبين بارميزان أو جبين رومي مصري
جبين ريكوتا		جبين ابيض قليل الدسم
جبين كريمي		جبين ريكوتا قليل الدسم - مطبق قليلا
جبين ماعز		جبين فيتا
جبين ماسكربون ايطالي		جبين كريمي مع قليل من الكريمة الحامضة
حليب حامض	1 كوب	1 كوب حليب + 1 ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون.
حليب كامل الدسم	1 كوب	1/4 كوب حليب مكثف + 1/4 كوب ماء 1 كوب ماء + 4 ملائق كبيرة حليب مجفف كامل الدسم
حليب محلى	1 كوب	1/4 كوب حليب مكثف + 1/4 كوب ماء + 2 ملعقة كبيرة سكر
حليب مركز محلى	1 كوب	1 كوب حليب + 1/4 كوب ماء محلى + 2/3 سكر + 3 ملعقة كبيرة زبدة مذابة (تخفق بالخلاط حتى يتجانس).
حليب مكثف	1 علبة (12 أونصة)	12 أونصة كريمة خفيفة
زبدة	1 كوب	1 كوب سمن نباتي 7/8 كوب زيت لاذرة 3/4 كوب زيت زيتون
كريمة حامضة	1 كوب	7/8 كوب حليب محلى + 3 ملائق كبيرة زبدة. 1 كوب لبن زبادي + 2 ملائق كبيرة زبدة 1/4 كوب جبين كريمي + 1/4 كوب لبن. 8 أونصة جبين كريمي + 1/4 كوب حليب (مخفوقة في الخلاط).
كريمة (fraise)	1 كوب	1/4 كوب كريمة حامضة + 1/4 كوب كريمة ثقيلة (هيمز) 3/4 كوب حليب مخيض + 1/4 كوب
كريمة ثقيلة (هيمز)		3/4 كوب حليب محلى + 1/4 كوب زبدة. 1 كوب حليب مكثف. 2/3 كوب حليب محلى + 1/4 كوب زيت.

بدائل الأطعمة

كريمة خفيفة	1 كوب	$\frac{1}{4}$ كوب كريمة ثقيلة (غير) + $\frac{1}{4}$ كوب حليب. 1 ملعقة كبيرة زبدة مذابة، 1 كوب حليب. 1 كوب حليب، مكثف
كريمة للحقن	1 كوب	$\frac{3}{4}$ كوب حليب مكثف + 4 ملاعق صغيرة عصير الليمون أو خل. $\frac{1}{4}$ كوب حليب قليل الدسم مكثف + 1 كوب ماء + 1 ملعقة صغيرة عصير الليمون
كريمة مخفوقة معلاية	1 كوب	4 أونصات كريمة مخفوقة جاهزة. $\frac{1}{4}$ 1 أونصة كريمة لزجة مخفوقة حسب الدون على العود. طبق بيعة 13 أونصة حليب مكثف مبرد بالتلاجة لمدة 12 ساعة + 1 ملعقة صغيرة عصير الليمون - يخلط حتى يجمد.
كريمة مزوججة (half & half)	1 كوب	$\frac{7}{8}$ كوب حليب كامل الدسم + $\frac{1}{8}$ كوب زبد. $\frac{1}{2}$ كوب حليب كامل الدسم + $\frac{1}{2}$ كوب كريمة خفيفة. $\frac{3}{4}$ كوب حليب كامل الدسم + $\frac{1}{4}$ كوب كريمة ثقيلة (غير)
لين والشبادة		كريمة حامضة حليب مخفوض
بيض	1 بيضة	2 صفار بيض 2 بياض بيض 1 بياض بيضة + 2 ملعقة صغيرة زيت. $\frac{1}{4}$ كوب بديل البيض
بديل البيض	1 بيضة	2 بياض بيضة 1 بياض بيضة + $\frac{1}{4}$ 2 ملعقة صغيرة حليب مكثف + 2 ملعقة صغيرة زيت نباتي.
بياض بيض	1 بياض بيضة	1 ملعقة كبيرة مسحوق الخبز + 2 ملعقة كبيرة ماء.
صفار بيض	1 صفار بيضة	1 بيضة كاملة. 2 ملعقة كبيرة بديل البيض.

الدهون ، الزيوت ، الخل

خل		ليمون
خل التفاح		خل التفاح
خل صيني		خل البشمبوك
زيت السمسم	1 ملعقة كبيرة	$\frac{1}{4}$ 1 ملعقة صغيرة بذور السمسم ملحية $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زيت نباتي.
زيت الفلفل الحار	$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة	$\frac{1}{4}$ 1 ملعقة صغيرة زيت نباتي + رشعة فلفل أحمر حريف.
زيت نباتي		زيت زيتون أو زيت عباد الشمس
صمن حيواني	1 كوب	$\frac{1}{8}$ 1 كوب زبدة أو سمن نباتي (التصني $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح من الوصفة).
سمن نباتي (مذاب)	1 كوب	1 كوب زيت ذرة

الفواكه والخضار

نوع الطعام	الكمية	البدل
تمر	تمر مفروم	كشمش أو زبيب مقطع تين مقطع
كابري (capers)		زيتون أخضر مفروم
كرفسي	1/2 كوب طازج	1/4 كوب كرسي ناشف 1/2 كوب فلفل أخضر مفروم جذور الشومر
كشمش (زبيب معين مملوح)		زبيب أو تمر مقطع
ليمون	عصير ليمون	خل أبيض
برش حمضيات	قشر مبشور	برش ليمون أو لاييم أو برقال
مسحوق المشروم	1 ملعقة كبيرة	3 قطع مشروم كامل مجفف
بصل (طازج)	1/4 كوب مفروم	1 ملعقة كبيرة بصل مجفف 1 ملعقة صغيرة مسحوق البصل
عصير البصل	2 ملعقة كبيرة	1/4 بصل مجفف
برتقال	1 متوسطة الحجم	6-8 ملاعق كبيرة عصير برتقال
برش قشر البرتقال (طازج)	1 ملعقة صغيرة	1 ملعقة صغيرة برش برتقال مجفف 1/2 ملعقة صغيرة قشر البرتقال 2 ملعقة كبيرة عصير برتقال
فلفل أخضر	1 ملعقة كبيرة مجفف	3 ملعقة كبيرة فلفل أخضر طازج
زبيب		كشمش، كرز مجفف، توت بري مجفف، تمر مقطع أو خوخ (برقوق) مقطع
كرات أندلسي مقطع		بصل أخضر (الجير، الأبيض منه فقط) بصل + فاس لوم مهروس
طماطم (عصير)	1 كوب	1/2 كوب معجون طماطم + 1/2 كوب ماء
طماطم (معجون)	1/2 كوب	1 كوب عصير الطماطم تطبخ في وعاء مكشوف حتى يتبقى مقدار 1/2 كوب
طماطم (صلصة)	2 كوب	1 1/2 كوب معجون الطماطم + 1 كوب ماء
طماطم	علبة واحدة	1/2 كوب طماطم طازج مقشر و مقطع مطبوخ لمدة عشر دقائق
طماطم مقطع	علبة 16 أونصة	3 حبات طماطم متوسطة الحجم طازجة
كما (قطع) كماة	1 أونصة	1 أونصة قشر شيتاكي

بدائل الأطعمة

أطعمة مختلفة

بيروت خالية من الكحول عصير نفاخ أو علب أبيض مرق لحم		بيروت
1/2 ملعقة كبيرة طحين	1 ملعقة كبيرة	تايموفا (مستحضر تشوي)
1 كوب كريزة خفيفة + 1/2 ملعقة صغيرة عسل جوز الهند أ كوب حليب كامل	1 كوب	جوز هند (حليب)
1/2 كوب كريزة جوز الهند + 1/4 كوب ماء أوليفيه كريزة مخفوقة - مضاف عسل جوز هند		جوز هند (كريزة)
1/2 أ كوب زقائق جوز الهند	1 كوب	جوز هند (موروش)
1 ملعقة كبيرة جيلاتين سادة + 1/2 أ كوب عصير فانكيا	علبة (3 أونصات)	حلي شوكية اللقوكة
1 ملعقة كبيرة مسحوق الخردل	1 ملعقة صغيرة	خردل جاف
1 ملعقة كبيرة خردل جاف + 1 ملعقة صغيرة خل + 1 ملعقة صغيرة حليب + 1 ملعقة صغيرة سكر	1 ملعقة كبيرة	خردل معجون
1/2 كوب سكر بني + 1/2 أ كوب ماء + 1/2 ملعقة صغيرة نشاء الذرة - (يطبخ حتى يصبح سميكًا)		شراب بانكوك
1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار - 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود -	4 قطرات	صلصة الترابسكو
1 كوب كاتشب أو صلصة فلفل حار + 3 ملعقة كبيرة فجل حار + 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون + 2 ملعقة صغيرة صلصة وورسترشاير	1/4 أ كوب	صلصة الكوكايل
1/2 كوب مايونيز، 2 ملعقة كبيرة عسل خيار مفروم ناعم جدًا	1/2 كوب	صلصة الثرثار
1/4 أ كوب سكر خميرات + 1/4 كوب ماء أ كوب شراب ذرة مركز	1 كوب	عسل
فتات خبز جاف		فتات البسكويت الجاف
1 عبة صلصة طماطم + 1/2 كوب سكر - 2 ملعقة كبيرة خل أبيض - أ كوب صلصة الفلفل الحار أو الفلفل الحار -	1 كوب	كاتشاب
أ كوب جبن قريش قليلة الدسم (مخفوفة من الخلال) - 1/2 كوب مايونيز - 1/4 كوب لبن رائب أ كوب كريزة حامضة أ كوب لبن رائب	1 كوب	مايونيز
أ كوب ماء مغلي - مكعب مرق	1 كوب	مرق (دجاج أو بقرة)
1/4 كوب خل + 1/4 كوب ماء + 1 ملعقة كبيرة سكر - عصير نفاخ - عصير علب أبيض - مرق لحم دجاج - ماء	1/2 كوب	بيوت (نقع البوم) ليوت

فنون تقديم الطعام



تزيين رقيق وبسيط، باستخدام السكين اعلمي قشور طولية رفيعة مبتدئة من طرف الليمونة الى قاعها، انزع هذه القشور، ثم قطعي الليمونة الى شرائح رقيقة.



القطعي الليمون الى نصفين، القطعي الجزء السفلي لسهولة تثبيت الليمونة باستخدام سكين رفيعة القطعي حافة الليمون مبتدئة من طرف الحافة الى ان تصل الى حوالي منتصف الطرف الثاني، سيكون لديك شريط رفيع، اعلمي شريط اخر يعكس اتجاه الشريط الاول وينفس الطريقة، اربطي الشريط على شكل عقدة، ضعي نصف الليمون على شرائح الطعام والليمون.



لتناغم بين اللون الأصفر والأخضر، قطعي الليمون الى شرائح، ضعي 2 او 3 شريحة فوق بعضها، باستخدام المقص او السكين القطعيها من الطرف الى منتصف الشريحة، اثنيها بشكل مائل ثم تثبتها على طبق التقديم.

باستعمال السكين القطعي وسط الليمون ولكن لا تكمل، مجرد ان تصل الى حوالي ثلثها توقفي، خذي السكين من الطرف الثاني والقطعي ايضا دون ان تصل الى النهاية، يكون لديك حوالي 1 سم من الليمون غير مقطوع، بالسكين القطعي بنفس الطريقة ولكن من اعلى الليمون، فرمي الليمون من الداخل باستخدام سكين مدببة، امسكها بما يحلو لك من خضراوات، ضعها فوق برش الليمون.



فنون تزيين اطباق الحلويات

تميزي دائما بطريقة تقديمك لأطباق الحلويات والمجات، للأفراد أسرته وضيوفك، الطهي من طفولتك الصغيرة ساعدتك وابتكار أفكار للتزيين. بفضل استعمالك الطباخ سادة بدون زخرفة لكن تظهر جمالك الاوانت والتساميم التي تعلمينا من ذروتك.

- 1) في قدر ستانلس ستيل صغير ضعي القهبر، ضعي القدر على نار هادئة الى ان يبدأ القهبر بالغليان، اضيفي الشوكولاتة والعسل، قلبي الى ان تنوب الشوكولاتة، استعمليني مباشرة او ضعيها بالتلاجة لحين المزوم، يمكن اعادة تسخينها حسب الحاجة.
- 2) همسي ورقة زبدة على شكل مثلث ثم اعطينا مثل القمع، ضعي الصلصة في القمع، انسي طرف القمع لاجلانه جيدا، قصي قطعة صغيرة من طرف القمع ثم اضغطي عليه بهدوء لتتساقت الصلصة حسب الشكل المرغوب.

صلصة الشوكولاتة البيضاء:

كوب	قهر (مطحنة)	1/2
جرام	شوكولاتة بيضاء	100
معلقة صغيرة	عسل	1/2

صلصة الشوكولاتة:

كوب	قهر (مطحنة)	1/2
جرام	شوكولاتة سادة او بالحليب	100
معلقة صغيرة	عسل	1/2



استعملنا القهر الخشبي المجلي خطوط على سطح الشوكولاتة ليخلط نوصي الصلصة بشكل جذاب



نصص صلصة الشوكولاتة البيضاء في القمع والمجلى وازر على سطح الشوكولاتة



اعطيني الوانات مختلفة الشوكولاتة



اعطيني الوانات مختلفة على حافة المشط

فنون تزيين العصائر



التزيين بفضفور الحمضيات



للس خيط الشصور على نورد
حشبي رايح امشغطي عليه بين
اسامكك لعوالي دقيقة الي ان
يتماسك ويحتمل بالشكل الحلواني

الختاري برطالة طارحة ذات
قشره نضاد باستعمال
قشاره الحمضيات قشوري
البرتقال بعرض التحشبي على
خيط ملويل



التزيين بالقرنفل



استعملتي حبات لبرتقال طازجة ذات
البرتقال الي شرائح ضميمها هي
الكاوس مع مكعبات الثلج ثم ضعي
فوقها العصير

استعملتي حبات لبرتقال طازجة ذات
البرتقال الي شرائح
(أو الليمون) الي تمسكين الحزوي
حبات البرتقال على البرتقال



التزيين بالسكر



في المطبق الاول ضعي عصير
مركز محلي وفي المطبق
الثاني ضعي السكر



استمكي الكاس من القاعدة ضعي حبات الكاس في
العصير بحيث يغطي العصير الحافة بمساحة
3 ملم تقريبا ثم مرر الكاس في حافة الكاس في
السكر المتطوي ثم الي مسطحة الي ان تتغير طبقة
العصير بالسكر- التركي الكاس جانبا ليصبح دقات
الي ان يجف تماما

الفواكه والخضراوات

لا يخفى على ربة البيت الذكوة أهمية تقديم الخضراوات والفواكه لعائلتها يوميا ، مع التنوع والتجديد في الوصفات واسلوب التقديم بحيث يتناولونها بثبوة ويقبلون عليها باستمرار . وطعم الخضراوات والفواكه له أسرار وأصول للمحافظة على قيمتها الغذائية والاستفادة القصوى منها. إليك بعض هذه المعلومات عن بعض الخضراوات والفواكه الأكثر انتشارا ، تعرضي على مربية شرابنا واختيارها ، تجهيزها ، طهيها ، حفظها وتقدمها .

الفواكه



يحب ان يكون التفاح نضرا - ملامسا ، لانه ، بدون بلع لبنة او اجزاء خامقة اللون ، يمتلك الأنفاد على حاسة الشم بتحديد طرف الشامة الطوي التي انشدت ، فكما كانت رائحتها حارة لثما بل ذلك على انها طازجة ، التفاح يرقن صالحا في ثلاثه اعداء اهم ، ولكن يفضل عدم شراء وتجزين كثيرة كبيرة منه وشراء التفاح باستمرار ، انشيت التفاح جيدا وجمعيه بوعقولة فطرية مع فرك الشامة بهندو الشخص من المثبثة المشددة الجانوية التي تاكلها ، يفضل لتاوله بدون تقشير ، كطعميه بسهولة القطعي الشامة الى ارباع ، واستعمال السكين لرحي البندو وتطهسي من تلك الاجزاء الصلبة التي تحبث بالثدور ، لتارقي التفاح او استعماله مباشرة بعد الطبخ ، لا لتريه بمرس لتجو حيث تاكلت بسرعة ، لتظليل من تأثير الأكسدة اسحب السطح المشقوق من التفاح بعبور اليدون المارزح او التمل العصف بالمد .

التفاح

التمشق

اختاري الحبات المتوسطة ، بدون بلع لبنة - اضعضها من الداخل ، اضعضي حبة التمشق وتكافى من طخواه من البودرة قبل الشراء ، اعطلي الشمس بثلث الورد ، وجمعوه بسرعة ، يسفل فتح حبة التمشق الضامجة بدون استعمال السكين ، الرعي البودرة ، يمتلك التاول التمشق بدون تقشير ، وفي حال الرغبة بتشيره افعوه لضع نواش في ماء مقلي - اخرجوه من الماء ، لتاتي كم مباشرة ضموه في ماء مالح ، يمتلك الان ترع القشرة بسهولة .



التشري التامع منه - الشارة يجب ان تكون بدون بقع او اجزاء لبنة - اضعضي باصبعك على طرف الشمام الاكبر عند الصاق قرويه الى اشدك وشاميه ، الشمام الطازح يتسحر ماركاتحة الضاد العود اسفل الشمام جيدا قبل تشتمها ، كستعملي ملعقة صغيرة لترع البندو كم فطاميه حسب الرغبة ، اضعضي في التلاجة مقلما بالورد التي كتحفيد انتشار رائحته في التلاجة .

الشمام

الكرز

ارباعه كبيرة - اختار الحبات المتوسطة - الخالية من البقع او الاجزاء البنية البنية اللون ، ويفضل التامع منها ، اضعضي الكرز قبل استعماله مباشرة ، اضعضي اول ترع البندو من الكرز لتسهيل التعضس من البندو مع الاشارة على الغالبين كغذاء الوبع بصغير الكرز .



لا يستعمل العنب في كثير من وصفات الطهي ، واضعل طرق لتناول طازحا كما هو ، اختاري العنقود التي ، ذو الحبات المتوسطة في الحجم ، اذا كانت حبات العنب لتسافتح بسهولة عن العنقود فذلك يدل على انها اصعبت لبنة - اختاري حبات العنب الخالية من البقع ، لتسل العنب اعطلي وماء صلب بثلثه ثم ضعي العنقود في الماء واطهري عدة مرات ليمخلل الماء بين حبات العنب .

العنب

الكوي

بصير طعمه الشديد ، حيث يعضط الطمو الحلو مع الحامض الكوي على التور يمتلك شرابوا اختار ريمس لامتعا بعد بدون بلع لبنة ، اضعضي جيدا قبل استعماله الشخص من الكوي او الرعي ، الضعب الحبيط بالشرقة ، يمتلك تقشيريه وتطهسيه حسب الرغبة او ياكله القويح بالعرض الى بصير والقديمة مع ملعقة صغيرة لتناولها ، الحبيبات السوداء الصغيرة لتاكل مع اللب الاخضر .



التامجو

تتميز برائحتها القوية والواحة واحسانها المشتملة - اختاري للتامجو المتوسطة الحجم ، لا تختاري ذات القشرة للصدد او البقع ، الخضراوات منها تفصح لبنة بعد بدون بلع لبنة لا لتفتتها بورق بني او ورق العرارة . لا تشتمها بالتلاجة ، اذا كانت غير ناضجة فالتشيد يبطه تصعبها ، لتقطع للتامجو اسنكها بشكل مستطيل ، والتسكين اعطلي الجزء العرضي مع ادخال السكين الى القصر ما يمكن لتلاصق الباردة اضضي الجانب الثاني بنفس الطريقة ، وباستعمال السكين قطعي التامجو الى حبيبات كم اضعضي على القشرة من اسفل لترتفع حبيبات التامجو الى اعلى ثم مزري السكين اسفل لتكفمتها لتعضها بسهولة عن القشرة .

الفاوا

من الفواكه الأنثوية التي تنتشر في أسواقنا العربية. تتميز بحجمها الكبير. اختاري للتasting منها، بعض فواكهها مع شكيلة اخرى من الفواكه مثل سلطة الفواكه أو استعمالها في البركابل المعتاد لتحسين طعمها. الثمر السواد الموجود في داخل الفواكه سادة للأكل ولكن عادة يتم التخلص منها.



من الفواكه المبردة بطعمها اللذيذ وخاصة إذا كانت ناضجة وكبيرة الحجم. اختاري للتasting وبمجرد نضج ولا تعتمد على اللون في اختيارك فاللون من الفواكه التي تتميز بوجود عدة ألوان متدرجة على الششرة. اصغطي على الخبز بقلعة لتذوق من النضج، يمكنك تناوله وعلبه بدون تقشير. أما إذا وضيت بتقشيرها فتغهي حوالي 30 ثانية في ماء مغلي - اخرجوه من الماء المغلي ثم يبلطارة ضمه في ماء منعق - انزعقي القشرة بسهولة.

الخوخ

الأناناس

اعتاد معظمنا على استعمال الأناناس لطلب صما ألقينا مائة التمتع بطعم الأناناس الحقيقي الرائع. لاختيار التمتع من الأناناس اصغطي بانهاضك على اسفل الأناناس ثم فربوها من الأعلى وتسمى، إذا كانت الرائحة حادة - ركيه وفواحه تضر حاضرة للتمتع بطعمها. اصغطها جيداً، اغمضي الأوراق العلوية - اغمضي الأناناس طويلاً في أربعة أو ثمانية أجزاء. باستعمال المنكين الرضي القشرة من كل جزء ثم الرضي الجزء الجاف أو النقي، طعمي الأناناس إلى منكينها حسب الرغبة وتقطعي الأناناس إلى شرائح. لا تقطعي الأناناس الداخلي في الأناناس الأمانة الخاصة بترج الجزء الأوسط النقي. قشري الأناناس ثم قطعيه إلى شرائح.



التوت

انواعها واشكالها واحجامها متعددة - اختاري ذات اللون الأحمر الداكن لطلبها على وقت، اختارتي بها في التلاجة - الطخيطوا المغريها بوعاء به ماء بارد ثم حركتها بعود. واستشارة المغريها من الماء ثم اركبها على فوطه قطنية التي أن شعب. اترج الورفة الخضراء ادخلي ثمنها طرف سكين عدت ثم حركها بشكل دائري إلى أن تصغط الورفة مع قطعة صغيرة لونها ايضاً.



التوت

كل ما يحتاجه التوت هو التولة هو أسرع وقتاً ممكن - فهو مأكولة حارة ومغذية وسريع ما يذبل، لطلبه لا تضعه تحت منديل الماء الجاري فتتغير حيلته - المغريه بسرعة في وعاء به ماء بارد ثم اركبها في منسلة واسعة - لا يحتاج إلى أية تجهيزات فهو لا يعطوي على يدور.



المطبخ

الطريقة التقليدية لأجبار المطبخ بالمطرق طوي - اطرفي على عدة بطيخات المشارة بينها واختاري المطبخة التي تعطي صوت أجوف - كما يمكنك اختيار المطبخة ذات الرائحة العفوية طعمها التي شرائح ثم الرضي القشرة من أجل طرق لتدعيمه لفرغته على شكل صلة مزخرفة بالتفوق التجارية ثم مزج السلف بطعم المطبخ المبرد.

البرتقال

باوفر طرول العادي اختاري حبات البرتقال المثلية اللون، القشرة لاسعة، إذا الشذرت البرتقال في صندوقه الخاص والتغلف كل طين حدة يمكنك حفظه خارج التلاجة لعدة أيام في مكان بارد وجاف. ويحفظ في التلاجة لمدة اسبوعين في أكياس زرقية أو زائراء - حذرك البرتقال في التلاجة مغلفاً في كيسين لفترة طويلة فترسيب بعض البكتريا وأيضاً رائحة غير محببة بالتلاجة. واتصح بتفصيل الكيس من وقت لآخر أو وضع بعض أوراق المطبخ بين حبات البرتقال معطفاً اصغطها البرتقال مغلفة ببطانة خفيفة من الشمع لتدعيمها. وأدلك، بعد غسله جيداً قبل استعماله وخاصة إذا أردت الحصول على برش البرتقال - يفضل تناول البرتقال كاملاً بدل التمسير للحصول على فائدة أكثر والاستفادة من الألياف.



الفواكه والخضراوات

الخضراوات

الليمون



اختاري حبات الليمون المتضرة اللون، القليلة اللون، ضعها على الطاولة لتجربتها تحت فاكه عدة مرات لكي تصبح لينة ويبرد حسنها وتتخون على أقصى قدر من العصير. أو يمكنك وضعها في البراد، والليمون الذي أصبح لينة ويسهل تحريكها. الحشود على برش الليمون باستعمال المبرشة حتى الجزء الأصغر من القشرة فقط دون برش الجزء الأبيض الذي يكون فيه بعض المرارة.

الأرضي شوكي



يسمى البروتوكلي، مرصه قصير اذق، اختاري اللون اشقر الورق منه وذي الأوراق العسيلة بلون اخضر شامق، الأوراق العسيلة تدل على ذوق الأرضي شوكي، لا تسلقه، اطعمي السلق، باستعمال أقصى قسمي الأوراق مع الإبقاء عليها مقطعة بلطخ وارتفاع حوالي 1 سم تقريبا، للتخزين من الزرع، أو الخضراوات الناضجة في باطن الأرضي شوكي اختاري الأوراق الناضجة من وسط الخضوش باطراف أصابعك ثم باستعمال مائدة سفيرة اترعي الرزاق، ضعيه مباشرة في وعاء به ماء بارد، وعصير ليمون لمح ناكسده وبغير اللون، ويكفي الأرضي شوكي لثبات أو عدداها وتطيبه مع السلطات أو كزور من الطبخ.

البروكلي



على نظامية الغذائية، اختاري رأس البروكلي المتماثل وذو اللون الأخضر الغامق، بدون لون اصفر أو زهرات سفيرة عمقراء، يمكن حفظه في التلاجة لمدة أيام قليلة يكس ورقه أو ورق المطبخ لحمايته من الذبول، اغسليه قبل الاستعمال مباشرة، اغسليه في إزهارات صغيرة ثم ضعيه في وعاء مطبوخ، بلثام، ثم ضعيه في مصلد، لا يحتاج الى وقت طويل لطهي، يمكنك طهيه بالسلق، أو التحمير مع الحرض على عدم زيادة الطهي لكي لا يتبدد المعادن الذرية، يمكن الاستفادة من سلق البروكلي بتكثيرها وتقلعها وضع صغيرة ثم سلقها وتقليدتها مع أطباق السلطة.

الأفوكادو



اختاري الناضجة مع دون ان تكون طريا أو طرية بضع يدها، اغسليه جيدا، اطعميه طريا الى نصفين جريكي نصفين الأفوكادو يمينا ويسارا، ليسوا فصل النصفين عن بعضهما، ثم ضعي نصف النصفين على الطاولة، حركيهما يمينا ويسارا لخارج البردة ثم اترعيها، لتسهيل تقشير الأفوكادو اطعمي كل نصف الى جزئين أو اكثر ثم باطراف أصابعك اترعي الشفرة بسهولة باستعمال مائدة لثبات، لا يتأكد ويصبح خامل اللون، يمكنك صنعه بقليل من عصير الليمون الشاذج للحد من أكسدة على لونه، لا تتأكسد من قشرة الأفوكادو، امسحي بها وجهك وتكفيك قهو شهي بالمعادنها.

الفاصوليا



ويسمى الإسبراجوس، من الخضراوات التي نادر استعمالها في المطبخ العربي ولكنها أصبحت منتشرة وبمعرفة، ثبات اخضر أو أبيض، شكله كالاصابع الطويلة، اختاري اللون المتماثل جيدا والمتكفي، لكن منه يكون شهر أصح، الشفرة يجب ان تكون ناعمة وثقل الثورات، الصفرة التي تحيد بالهليون تكون أيضا ناعمة اللحم، يمكنك استعمال مقشرة الخضراوات لتقشير الهليون إذا كانت الشفرة سادة، اطعمي الجزء السفلي منه وشذبه جيدا، يمدل طرية متراجة الاستفادة من قيمته الغذائية، ويفضل الاحتفاظ به في التلاجة بوزن أو ثلاثة، وإلذاه، متراجا صمغ الهليون يدمل رأسه التي كوربه ماء بارد وشذبه في الزرق العلوي في التلاجة مع تغيير الماء كل يوم، الهليون من النباتات الطرية ويحتاج الى فترة طويلة الطهي والخلط الطويل على البخار.

الهليون



اختاري الفاصوليا المستقيمة ذات اللون اخضر، الأصغر منها يشير الى الطول، خذي ثمرة الفاصوليا واسمعيه الى نصفين فلا سمحت فثابت خفيفة، والكثيرة بسرعة تكون ناضجة، ولذا اختري التي مكان الكثر فثابت لا سمحت بعض الثمر التي الصفالي الخفيف، سرعا ما يتكون على السطح الكسور، فثقل يدل على أنها متراجة، الفاصوليا اللينة والطرية تكون غير متراجة، وايضا إذا لا سمحت ان الشفرة مرصدة أو فيها بعض الحطوط لا تقشريها، الفاصوليا النضجة تكون عادة احمر طمعا، وتصبح اسود، القشبي طري في الفاصوليا، اترعي الهليون الزرع لتجوده على الحدادين ثم اترعيه حسب الوصفة، انصح بعدم تقطيع الفاصوليا الخضراء، لتؤدي على طهيها لفترة كما هي أو اقتطعيها الى نصفين فثابت اترعها الى الهواء، كلما سريت منها الفاصوليات، وطريقة تقطيع الفاصوليا بالخلل التي تعترض كما في بعض الوصفات يفضله الكثير من الحدادين، احفظها بالتلاجة لمدة أيام، اغسليها قبل الاستعمال مباشرة.

الفاصوليا الخضراء



اختاري الصلبة منها، المقاربة في الحجم لكي يتناول طهيها كلها في نفس الرزاق، اختاري المتوسط الحجم، أو توفر الصلابة مع أوراقه فاصوليا ذات الأوراق المتضرة فذلك يدل على نضج الشذبة، اطعمي الأوراق والاصطفي في التلاجة لحمايتها من أكسدة، يمكنك حفظه في عدة الخضراوات في مكان جاف وبارد، اغسليه بالماء، اختاري للتخزين من الأذن المتكيفة به، لا تقشريه، اسلقيه بالماء مثل البطاطس الى ان يصبح لينا أو اشوية بالفرن الى ان يصبح مثل البطاطا الحارة كما يمكنك، ملو به على البخار وتكون لفترة طويلة، بعد الطهي ينقل لزج الشفرة من الشدح، فثقله حسب الرغبة وتستخدمه باردا للسلطة، يستعمل الصلابة لصناعة الملائس والألحمة فهو يتكون باللون الأحمر التوي، كوني حريصة عند التحريك، لكي لا يفسد النفع على الملائس أو لوح التحمير.

الشمندر



الكرفس

الخضري راس الكرفس الثقيل الورق والشماسة، والأوراق تكون متراكمة مع بعضها، الناتج منه يعول إلى اللون الأصفر. الفلاح يخلطه مع اللون العاجي، لا يمتاح إلى تسهيل قشط الخس ببعض اليرقات الخارية القوية أو الشعة، الزهرة ناعمة باستعمال سكين حريشة أو السطحة كأوراق صحيجة - يستعمل نبتاً أو مخلوفاً - يضاف إليه بعض الكمون المفروم من الرائحة والتهويل منه. يمتلك حقله في التلاجة لمدة أسبوعين.

الجزر



عظيم الفائدة ويؤكل نبتاً أو معطوفاً، اختار حيات الجزر الشماسة والصلبة، الجزر الفس اللون أو اللون يكون فديم وقد فقد الكثير من خواصه، من الممتع شراء الجزر بأوراقه الخضراء ولكن لحفظه لفترة أطول اعصت بالشماس من الأوراق لأنها تستمر بالنمو واستدامت الخواص الغذائية من الثمرة مع مرور الوقت. ينسج ملازجا في التلاجة لمدة أيام قبل نثره لاعتقوله جيداً. استعملني قرشاة ناعمة لتخلص من الأتربة وبعض الشجيرات الناعمة إلى قدر تحيط ببعض أوعاءه. يمتلك تشويره إذا كانت القرشدة سنية ولكن يفضل نثره بدون تشوير. الجزر الصغير الحجم النوفال في الأسيوط هو عبارة عن حبات الجزر العادية ولكنها مقطوعة بشكل مسير مثله الحجم.



القرنبيط

الأبيض الناصع أفضل ما يمتلكه شراؤه، وقد يعيل اللون إلى العاجي، إذا كان القرنبيط يبيع بالكون الفس أو أجزاءه لينة وغير نضرة يكون غير صالحاً للأكل، وقد يعهد بعض الباعة إلى التخلص بالكمون من تلك الأجزاء النية ولكن ذلك يفقد القرنبيط الكثير من الفائدة - بسبب الطبخ السطوح مما يعمل على تفتت الأبريمات واللوبث السطوح المقطوع - من الأفضل أكله مخلوفاً ينسج ملازجا في التلاجة لمدة أيام.



الطماطم

من الخضراوات التي تكثر تنوعها يومياً في السطحة أو مطهية، الشوي الجات منها ثم غليها بكافيار وبقية أو زور الجزر والحمضيات بها خارج التلاجة وكل يوم اختار الحبات التي أصبحت حمراء ولينة واستعملها، الطماطم الحمراء تحفظ في التلاجة لمدة أيام، يمتلك تشوير الطماطم بوضعها في الماء الفلج ليعمل لها ثم نثر القرشدة بسهولة. تحفظ الطماطم لفترة طويلة أو الاستدامة من الفلاس منها شهيها كما هي في الفريز إلى أن التماسك من اجتماعها في عارة بالشماسة أو كيس، اختارني العبدات التي تمتلكها من الفريز، القرشدة يوضع دقائق متتابع لمدة يسيل تشويرها وأوعاها ناعمة واستعمالها في الخبيث والشماسة.



القرع

معدة الأشكال والأنواع، على الألياف والقيمة الغذائية. هناك أنواع مناسبة لتعليقها، النوع أفضل استعمالها للظهور الفرع الكثير الحجم ينسج مثله الدشوي واللون البرتقالي الدكن، يمكن حقله في درجة الحرارة العادية من شهر إلى شهرين، بعد التقطيع يجب حقله في التلاجة معلقاً بالقلون، وينسج يستعمله لمدة أيام، الكثير من حسل وتجليف القرع حول التقطيع، القرع الصغير الحجم يستعمل لتعليقها ومناسبة الدشوي، والشحور ثورية القرع يليها الغذائية الرشعة.



السيانج

الكثير من استعماله ناشجا طو عن القيمة الغذائية - استعمله في السطحة الخضراء، اختار الأوراق ذات اللون الأخضر الغامق، اللون الأصفر الشاحب أو الأصفر باهت إلى دكن السيانج، لتقلبه شويه في ماء عذراء وذلك وحركته بهدوء مع تغيير الماء عدة مرات لتخلص من الأتربة التي تلتصق على الأوراق، يحتوي السيانج على نسبة عالية من الماء ويصل بصدرة تعرضه للحرارة، يمكن طهيه على البخار أو وضعه في قدر على نار عالية إلى أن تنقل أوراقه.



البصلون

أكثر الخضراوات شهيها وأفضلها من كافة الخضراوات، يمتلك شراؤها بكميات كبيرة لأنها تبس صالحة لأكثر من أسبوعين - اختار الحبات الشماسة، القرشدة ناعمة وغير متفرجة، لا يتجاوز على زهرات صغيرة أو جذور صغيرة عملة - لا تستعمله في التلاجة ليعمل النشا إلى سكر ويصبح طعمه غير مقبول - شهيها في مدة البصلونات أو الوعد، والشحيف من عدة التقلل الجعلي القرون إلى فصلين ثم الخس الجذور والأجزاء البصماء التي تحوي عادة على أكبر قدر من الطعم الحار، والشحيف عدة التقلل في العم الشوي، بعض الحبيب البارد أو الحضي قطعة كبيرة من الحبر - نشاء نرم أو لتقلل التقلل الحار أو طهيه ضمن متداول وشفة عن أشعة فتح استعملت أجزاء التقلل المتعددة التي قد تلتب السعال أو العطاس، لتشوير التقلل طهيه في القرون إلى أن تصبح القرشدة شفة ثم شويه سادجا في كيس ليضع دقائق إلى أن يبرد ثم الرشي القرشدة بسهولة.

الفلفل



الفلفل الكثير ذو طعم حلو وغير حار، أما قرون الفلفل الصفرة فهي حارة ويجب استعمالها بدقة، عند شراء الفلفل اختار ذو القرشدة الشماسة والشماسة، إذا لاحظت وجود قرشدة رابطة على سطح الفلفل أو بعض التبع البنية فذلك يدل على ندرته - لا تقبل الفلفل إلا قبل استعماله مباشرة، يكره حقله في التلاجة لمدة أيام مع وضع أوراق الطبخ بزور حبات الشماسة البقولية - يرش القلونات أثناء تقطيع الفلفل الحار ويحمس على عدم تلاصق العين أو الوجه، والشحيف من عدة التقلل الجعلي القرون إلى فصلين ثم الخس الجذور والأجزاء البصماء التي تحوي عادة على أكبر قدر من الطعم الحار، والشحيف عدة التقلل في العم الشوي، بعض الحبيب البارد أو الحضي قطعة كبيرة من الحبر - نشاء نرم أو لتقلل التقلل الحار أو طهيه ضمن متداول وشفة عن أشعة فتح استعملت أجزاء الفلفل المتعددة التي قد تلتب السعال أو العطاس، لتشوير الفلفل طهيه في القرون إلى أن تصبح القرشدة شفة ثم شويه سادجا في كيس ليضع دقائق إلى أن يبرد ثم الرشي القرشدة بسهولة.

الفواكه والخضراوات

من الخضراوات المرطبة والمفحة الشهية - قد تعتمد بعض المزارع الى زينة او لتقلية بطيئة شمعية واقعية للمحافظة على زينة ورائحة ولذلك يفضل تشهيرهم او هزك القشرة برفوة ناشية - اذا كان الخبز كبير الحجم - فلتضع بالخلول الى نصفين واستعمال معلقة صغيرة ازهر البونو ثم قشيره حسب الذكور في الوصفة.



الخيار

هناك عدة أنواع من الكوسى ولكن في معظمها العربي تنتشر الكوسى ذات اللون الأخضر الفاتح والصفيرة الصغيرة. اختاري الخضراوات السليقة ذات القشرة اللامعة وبدون بقع بيضاء - يفضل شراء الصغيرة او المتوسطة. القصور من الكوسى تشكل نموهم ويصبح طعمه جافا. احفظي الكوسى في التلاجة في كيس ورقي لمدة ايام. اغسلها قبل الاستعمال مباشرة يمكنك تقشيرها او طهيها مع التشرش. انضج الجزء العلوي وايضا تلك الجزء الرشي في القاع لمدة الكوسى خفيفة، سريعة النضج، غنية بالاداء. ويحفظ طويلا مع مقدار قليل من الموائيل ويحفظ الطري طويلا على الخيار.



الكوسى

انواعه عديدة واشكاله لا تحصى، اشيرة من البونو ماركات او مهال بيع الاضدية لغذائي انواع الصامة، اختاري اللون الحامض منه، بدون بقع او اجزاء فاسدة، لا يصحح المشروم الى غسل ولكن اذا كان هناك بعض الاثرية المائلة عليه استعمال فرشاة ناعمة لتخليص منها، ولا نعد الحاجة لغسل المشروم بحبس غسله بسرعة تحت الماء الجاري. البارز ثم تقشيرها برفقة خفيفة، فالمشروم بعض الماء مثل الاسفنج. الطهي المشروم قبل استعماله مباشرة لكي لا يتكسر ويغير لونه. انهي المشروم النصف مائة نحوالي عشرة دقائق الى ان يصبح لينا.



المشروم

مع ان البصل له رائحة قوية ولكن البصل المفيد له رائحة مفردة ولا يجب استعماله في الطهي اختاري البصل والتماسه واول القشرة اللامعة والتي يسهل زئجها. يمكنك شراء كميات كبيرة من البصل فهو يقصر صالحا لحوالي اسبوعين. احفظه في كيس جيب لتفوية - او ضعيه في سلة مع تركه بدون غطاء. لا تحفظي البصل في التلاجة فيصبح لينا ويتغير لونه. لتكثير البصل بدون دمج قشرته تحت سائير الماء الحار او ارضي القشرة الخارجة واقطعه لتضيق ثم التوجه بذلك البارد انضج دقائق قبل التقشير. البصل الاخضر يجب ان يكون طازجا واوراقه خضراء لغرض احفظه في التلاجة وتكثري من غسله جدا قبل الاستعمال.



البصل

انواعه كثيرة ومعتمدة - تتوفر طوال العام اختاري حبات البالدانج الصغيرة - ذات القشرة اللامعة وبدون بقع احفظها في التلاجة ويحفظ استعمالها طازجا حيث تتناقص كمية الرطوبة في ابداه وتكثف القشرة وقد يصبح طعمه مرًا بمرور الوقت. ويغير كثير الخضراوات امتصاصا للذات والزيوت نظرا لسماته الاستيعابية. اصحبه برفوة او المخلية ثم قليته، شويه او احفظيها بالهش. قطعها شرائح صغيرة في حسنة او على فوطة. انهي عليه الملح. اغسله بعض الوقت الى ان يدون الملح والتكون لفاط على سطح البالدانج. يمكنك غليه بماء لتخلص من الملح ولكن افضل ان تستعمل رزق الطازج ابيض سطح الشرائح والتخلص من الماء والملح. لذلك يخلط امتصاصه للموائيل. ينهي في زيت ساخن جدا فثقل الامامات بسرعة - يمكنك مسحه بقليل من الزيت وشويه بالفرن او على الشواية الكهربائية او في مقلاة الشوي.



البالدانج

اختاري الطازج منه، الازرق يجب ان تكون خضراء بشرف لا تشتري الكرفس اذا كانت اوراقه سبوا او مبردة او ابداه احفظه في كيس ورقي في التلاجة لمدة ايام - قبل الاستعمال يجب نزع سفان الكرفس عن بعضها وغسله جيدا للتخلص من الاثرية المتجمعة في الاطراف السفلية. لتجديد نضارة الكرفس المعربة بماء الثلج وندويه بالتلاجة لمدة ساعات يصبح نضرا.



الكرفس

وهو شبيه بالصلل الأخضر، نظيف التالدة. الطازج منه يظهر بالاوراق الخضراء النضرة - ينش طازجا في التلاجة لمدة ايام. احفظي الخضرة السفلي من الكرات والصلب من الجذور. ثم قلعه الى شرائح. جبه الازرق قد تحتوي على الكثير من الكرب، ويجب فصل الازرق عن بعضها وغسلها جيدا.



الكرات

التفروس والتكرود وما شابه من اوراق خضراء كالتكر جبر، الصمغ والخس، يندخل شرائحها طازجا واستعمالها مباشرة وهي ما نوال بحمرة وحسنة وتينها الغذائية. لتطهيرها تخليص من الشوائب والاداء منها ثم ضعيها في وعاء عميق مملوء بماء، وحركها بحدود التي ان يتخللها الماء جيدا لتخلص من الاثرية. ازلوها من الماء - ضعيها في حسنة او على فوطة نظيفة الى ان تجف تماما. التدرج الاضداد المبللة او الرطبة ينسب ادائها بسرعة. احفظها في التلاجة لتوضع السفين فقط في كوب مملوء بماء والقليل قطعها من رزق الثلج - يربط الورق من وقت لآخر لتشي الاضداد بظفرة. ويمكن غسلها بماء الورد ثم تقليتها وهي رطبة بورق الجرائد ابيض وحفظها في دمج التلاجة لتزود او كالتف.



الاشباب

ارضي التشرش العار جبه وخذ البونو التي في الداخل، استلقيها بماء الملح ثم اغيظها كما يقول لك معظم البونو الثامر محضف. اذا استعملت البونو الجيدة اغسلها ثم اغيظها بماء النظيف لمدة 12 ساعة الى ان يتضاعف حجمها - ثم استلقيها في ماء وطر الى ان يصبح لينا ثم استعمالها حسب الوصفة.



البونو الطازجة

تعرفي على المعكرونة

عجينة الباستا (المنزلية)

عجينة المعكرونة وتسمى معكرونة او باستا، الطبق الإيطالي الذي انتشر في كافة المطابخ العالمية وأصبحت له شعبية لدى كافة الشعوب. عندما تجربين إعداد المعكرونة (المكرونة) الباستا منزلياً ستلاحظين الفرق بينها وبين الباستا الجاهزة، فعجينة الباستا الأساسية سهلة وسريعة الإعداد ولا تتطلب كثيراً من المجهود، أطفالك سيحبون مشاركتك في تشكيلها بأشكال مختلفة، يمكنك استعمال المشابك (المرق) لفرد العجينة للحصول على الأشكال الأساسية ، وقد تحتاجين ماكينة فرد الباستا للحصول على اشكال مختلفة ومتنوعة، وهي تتوفر في الأسواق مكنيسة منفصلة أو تكون مرفقة مع جهاز الخلاط.



2	كوب	دقيق
3	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة كبيرة	زيت زيتون

- 1) تجهيز العجينة يدوياً على سطح خشبي أو رخامي، ضعي الدقيق على شكل هرمي، اثري فوقه الملح. ثم اعلمي حفرة في الوسط أضيفي البيض والزيت، استعملي شوكة لتقليب البيض الى ان يمتزج ثم بالشرج ابدئي بأخذ الدقيق الى الوسط مع تقليبه مع البيض الى ان تتشكل لدينا عجينة. اذا كان يصعب تشكيلها اضيفي ملعقة صغيرة من الماء.
 - 2) بعد تشكيل العجينة اعجنها بيادك كفاك لحوالي عشرة دقائق الى ان تصبح ناعمة ثم ضعيها على لوح مرشوش بالدقيق، غطيها بالنايلون وتركيها لترتاح حوالي ساعة او نصفها في الثلاجة طوال الليل.
 - 3) تجهيز العجينة باستعمال الخلاط : ضعي الدقيق والملح في وعاء الخلاط، أضيفي البيض والزيت في الوسط، اثري أداة العجن ثم على سرعة بطيئة لسلي الخلاط الى ان يمتزج البيض جيداً، باستعمال ملعقة بلاستيكية حركي الدقيق قليلاً ليمتزج مع البيض ثم لسلي الخلاط ثانية على سرعة بطيئة. الى ان تبدأ العجينة بالتشكل، اذا لاحظت ان العجينة جافة ولم تتشكل معك أضيفي ماء بالتدريج (ملعقة واحدة) ثم استمري بتشغيل الخلاط الى ان تتشكل العجينة، عجينة المكرونة (الباستا) يجب ان تكون خاملة ومتماسكة، اعني من 4 - 6 دقائق ثم غطيها كالسابق.
 - 4) افضعي العجينة الى اربعة اجزاء . دائماً غطي العجينة التي ان تستعملها لكي لا تجف، افردي العجينة بماكينة الباستا وقسميها حسب الشكل المرغوب، بعد التشكيل ضعي العجينة متباعدة عن بعضها على فوطة مطبخ مرشوشة بالدقيق، او علقها على ظهر كرسي الركيها لتجف حوالي 10 دقائق ثم اسلقيها .
- حفظ العجينة: يمكنك تركها لتجف تماماً 100% ثم غطيها واحفظها واستعملها مثل الباستا الجاهزة، وبالنسبة لباستا المحشوة فانركيها لتجف بضع دقائق ثم غطيها واحفظها في الفريزر او اسلقيها مباشرة.
 - سلق العجينة : اسلقي المكرونة في ماء غزير، فهي تحتاج الى حيز واسع لكي لا تلتصق مع بعضها. ضعي حوالي ملعقة كبيرة من الملح لكل 3 لتر من الماء، ضعي قليل من الزيت اذا استعملت عجينة منزلية، دعي الماء يقلّي ثم اسلقي فيه الباستا، قليها قليلاً لكي تتشكل عن بعضها، اسلقي من 6 - 8 دقائق ويتوقف ذلك على حجم وشكل ونوع وكمية الباستا، بعضها يحتاج دقيقتين فقط، دائماً اخبري التصح مبكراً، خذي قطعة وتذوقها او اضغطيها بين اصابعك، يجب ان تكون متماسكة بعض الشيء، ولا تكون ناعجة تماماً، لذلك أساسي في أطباق الباستا المتينة والممتازة، لا داعي لسحق الباستا المنزلية بعد سلقها، صفيها في مصفاة واستعملها مباشرة، الشطف يمنع التصاق الصلصة جيداً على جوانب الباستا .
 - احرصي على ان تكون الصلصة التي تستعملينها جاهزة ودافئة لكي تضيفيها الى الباستا بعد سلقها مباشرة، قليها على نار هادئة ليضع دقائق لتتاذي من تشرب الصلصة وتوزيعها جيداً الى الباستا .
 - لا يصح ابدأ سلق الباستا وحفظها بالثلاجة، الا اذا كنت تستعملينها لإعداد السلطة .
 - أضيفي السبانخ لعمل الباستا الخضراء ومعجون الطماطم لعمل البيزنطانية، يمكنك إضافة الزعفران للعجينة لعمل باستا بالزعفران كما يمكن إضافة الزعفران في ماء السلق.

تعرفني على بعض البهارات والأعشاب

الزعرور صمبر

عن النباتات العطرية الشهيرة في معظم المطبخ وخاصة الشرق الأوسط، يستعمل طازج أو مجفف وأيضا مطحون. يدخل في صناعة المخبوزات، البسترا والمسلطوشات وأيضا لتبيل اللحوم والدواجن. ويستعمل كمشروب ومعالج لتقلصات المعدة، ويضاف إليه السمسم لتجهيز بعض التوابل لعمل زعتر بالسمسم.



الفلفل الأسود - الفلفل الأحمر
من شجرة متساقطة ثمارها خضراء سوداء شديدة الحرارة - مشهي ومضطقب قوي لجميع اللذذ الهضمية - يقطن دائما شراواه حسب صحاح ويستعمل مطحونة الفلفل لطبخه طازجا



الكزبرة الحلقة - الكسبر

ثبات عطري يذوره لونها أصفر داكن لها رائحة عطرية وطعم حار مع شيء من الحلاوة. يستعمل حسب صحاح أو ناعم في أعداد المرق والبخاري ويدخل في صناعة الحلويات.



اللوبس - ليمون مجفف

يحفظ بخافس الليمون الحامض - يستعمل في المرق لإعطاء طعم حامض مركزا - وبغلي كمشروب مثل الشاي.



الأنيسون - يانسون

يذور عطرية تضفي نكهة مميزة على المخبوزات والمشروبات وأيضا بعض البهارات والقرق.



الشومر - شمر (حبة حلوة)

يذور عطرية تدخل في صناعة خلطات البهارات - وتستعمل في المرق والحلويات والمشروبات، يدخل نحتها أو جزئها طازجا قبل الاستعمال مباشرة.



ورق الغار - الراند - ورق تاوروا

أوراقه عطرية الطعم ذات رائحة مميزة عطرية، يتوفر طازج أو مجفف، يستعمل لتبيل اللحوم والدواجن ويدخل في صناعة المرق والبخاري، يستعمل كمشروب شاي.



القرقة - قرقة سيلانسة - كاروسيني - ترقة

هندية - سمان هي الشاه الداخلي لشجر من فصيلة القار. لونها بني فاتح بطعم عطري حار يستعمل في كافة المطابخ العالمية وهي المرق والمجاهش والمعجنات والكولاك - منها نوعان: حارة الغامقة اللون، وقرقة الحلويات ذات النكهة الخفيفة.



الهيل - حب هال - الجبهان - الهال

يستعمل صريح أو مطحون - يدخل في معظم الأطباق العربية وأيضا في صناعة الحلويات، يستعمل كمشروب مع الشاي والبخاري، يجب حفظه في اوعية غائقة اللون ومحاكمة الاغلاق.



الحبة السوداء - حبة البركة - السمونج - قلوبوز - البشمه - السانوج - القزحة

ثبات عطري يذوره رقيقة سوداء، ذات نكهة طيبة مميزة تستخدم غالبا مع الخبز وصناعة الحلويات.



الزعفران - السعفران - الجادق - زعفران - زعفران الجادق

سقات زهرة لتجهز بلونها البرتقالي، يستخدم في المشروبات وللإضاءة لون ونكهة مميزة للأطعمة. غالي الثمن ويحصل تقعه قبل الاستعمال للتحق بنكته وكونه المميز.



الفلفل الأحمر - الشطة - الحار

للتقلصات والشوربات واللحوم والأسماك والمداوي.



الحلجان - قصبم - رهش

نيمات رهشي يذوره رقيقة، غني بالزيوت الصمغ، يستعمل ني أو مجفف، مستخرج منه الطحين (الهرقة) يضاف للحلويات والمخبوزات.



العولجان - عرق الهيل

جذور نبات عشبي من الفصيلة الزنجبيلية، ذو رائحة فواحة قوية يستعمل لتبيل اللحوم والمطبوخ وأيضا في المرق.



القرنفل - المسطار

عود القرنفل وكثير العراقل هو البراعم الزهرية الخاصة لنوع من الأشجار طعمها عطري حار.



الهيل الأسود - الهيل الحبشي

يضاف لتبيل اللحوم والعلور، يستعمل ناعما في خلطة البهارات.





फल مجفف - شطة حمراء - حار
 ثمرين اللؤلؤ المجففة بأشكال وشكال مختلفة. نشأت منجحة لسائل الحوم والطور. أيضا تدخل في صناعة العرق كهرس مع الزيت لعمل الشطة بالزيت



الساجو - الساقو - أساجو
 دقيق نشوي بعد من لب نخل الساقو وهو نخل هندي. عمارة عن حبات صغيرة مثل اللؤلؤ. يقع في الماء يخرج عنه النشا ويشتمل في الحلويات وتكثيف العرق والبوالين.



المرقوقش - المرزوقش - المرقوقش - مرقوقش - عترة
 اعشاب عطرية تشتمل في المشروبات وفي خلطات التوابل. يشتمل أوراق مجففة او مطحون.



الكيمون سفوت - شيت - كيمون الحوت
 نبات عشبي يتزره رطوبة بيضاوية الشكل مذاقه حار مع قليل من المرارة. ذو رائحة عطرية قوية. يشتمل الكيمون أساسي في أطباق الأسماك. طارد للغازات، مضاد للاكسدة وبعض.



الريحان - بازلين - حبق
 اوراق تتميز بمرورها الفواح الحذاب، تستخدم طازجة في سلق اللحوم والدجاج وتجهيز سلطات لذيذة الطعم. ويشتمل مجففا في خلطات التوابل والمشروبات والمكرونة.



بهار مشكل - بهارات - تابل مشكل
 تشكيلة من خلطة بهارات تتوفر في الأسواق او يقوم كل طبخ بتشكيل تركيبة بهاراته حسب خلطته وبذاته الخاص.



خردل - المقرفة - مطحون - خردل ابيض - خردل بني
 بذور كروية الشكل وصغيرة الحجم، لونها بني رمادي، تشتمل حبوب صغيرة او مطحونة، ويستخرج منها زيت الخردل. تحمصها يخرج منها نكهة قوية مميزة. تدخل في تجهيز العرق والكثير من خلطات التوابل والتصلصات وخاصة صلصة المشردة الصغراء.



عصفر - فرطم - عتقة - بهرمان
 ازهار لشبه البهمن، يشتمل كمسكة لتلوين الأطعمة ويدخل في صناعة الكيك والحلويات.



الصفاق
 لونه كحمر الدم، كمر يشبه العنقود كثيف، يضاف ويبلحن ناعما، يتميز بقمعه العايش، يدخل في صناعة الرغز ويشتمل في المخبوزات واللبانات. يدخل في الأطعمة سبعة حمراء اللون.



البامريكا - اللؤلؤ الأحمر الحلو - لؤلؤ بارد
 ثمار اللؤلؤ مجففة ومطحونة تشتمل في المشاوي والأطعمة المقلية والمصواني. تمنح الأطعمة نكهة محبة ولون وردي فاتح للشهية.



الكاري
 البهار الأصفر الهندي، خليط من عدد أنواع من البهارات. ويشتمل بكثرة في المطبخ الهندي ويدخل في كثير من الأطباق الخليجية والعرق.



الكركم - كركب - عقيد هندي - صرد - أصابع صفر - عقدة صفراء - زعفران الهند - خرقوم
 درنات صغيرة شبيهة بالزنجبيل، يشتمل مطحون ويدخل في صناعة الطعام في كافة مطابخ العالم، يصنع الطعام باللون الأصفر المميز، له فوائد صحية عظيمة.



المسالا - غرام مسالا - مسالا - بهار مسالا - حرام مسالا
 مزيج من توابل عطرية هندية، خلطة يدخل في تركبها بهارات حارة، تشتمل في اعداد العرق والبهارات وأطباق الأرز.



روز ماري - حصا الفان - لكليل الجبل
 اوراق صغيرة خشبية الشكل كالاشواك لونها اخضر زيتوني، الكليل منه يعطي نكهة قوية. ويشتمل لأطباق المكرونة والشوربات واللحوم والطور.



بهار دجاج - خلطة دجاج - توابل دجاج
 خلطة بهارات جاهزة لتبيل الدجاج لأطباق التكا والمشاري، تتوفر جاهزة او يقوم الطباخ بتكريبها حسب الرغبة.



بهار النجمة - بنسون - نجوم - بنسون نجمي
 نوع من التوابل رائحته مشابهة للبنسون، يضاف صحيح لسائل الفحوم والدجاج، يعطى ناعما ويدخل في تركيبة خلطات البهارات وخاصة في المشخخ الصيني.

تعرفي على الأدوات



- 1 - مناجاة عجات
- 2 - مناجاة خضراوات
- 3 - مناجاة اللحميات
- 4 - مناجاة اللحم
- 5 - مناجاة مسطحة (مستوية)
- 6 - مناجاة مسطحة لكرامة (مستوية)
- 7 - مناجاة الكريمة والبانديان
- 8 - مناجاة السكاكين
- 9 - مناجاة لكافة الاستعمالات
- 10 - مناجاة خشبية
- 11 - مناجاة حديدية



- 1 - سكاكين 1 كوب
- 2 - سكاكين 2/1 كوب
- 3 - سكاكين 3/1 كوب
- 4 - سكاكين 1/1 كوب
- 5 - سكاكين السوائل 1 كوب
- 6 - سكاكين كبيرة
- 7 - سكاكين صغيرة
- 8 - سكاكين 2
- 9 - سكاكين 2/1
- 10 - سكاكين صغيرة 2



- 1 - مناجاة بلاستيكية مطوية
- 2 - مناجاة خشبية أو معدنية
- 3 - مناجاة خشبية
- 4 - فرنجة مطبوخة
- 5 - فرنجة مطبوخة
- 6 - فرنجة مطبوخة
- 7 - فرنجة مطبوخة
- 8 - فرنجة مطبوخة
- 9 - مناجاة خشبية مطوية
- 10 - مناجاة خشبية مطوية
- 11 - مناجاة خشبية مطوية
- 12 - مناجاة خشبية مطوية



- 1 - مناجاة خشبية مطوية
- 2 - مناجاة خشبية مطوية
- 3 - مناجاة خشبية مطوية
- 4 - مناجاة خشبية مطوية
- 5 - مناجاة خشبية مطوية
- 6 - مناجاة خشبية مطوية
- 7 - مناجاة خشبية مطوية
- 8 - مناجاة خشبية مطوية
- 9 - مناجاة خشبية مطوية
- 10 - مناجاة خشبية مطوية
- 11 - مناجاة خشبية مطوية
- 12 - مناجاة خشبية مطوية
- 13 - مناجاة خشبية مطوية
- 14 - مناجاة خشبية مطوية
- 15 - مناجاة خشبية مطوية



- 1 - قالب كريمة
- 2 - قالب كريمة
- 3 - قالب كريمة
- 4 - قالب كريمة
- 5 - قالب كريمة
- 6 - قالب كريمة
- 7 - قالب كريمة
- 8 - قالب كريمة
- 9 - قالب كريمة
- 10 - قالب كريمة
- 11 - قالب كريمة
- 12 - قالب كريمة
- 13 - قالب كريمة



- 1 - قالب كريمة
- 2 - قالب كريمة
- 3 - قالب كريمة
- 4 - قالب كريمة
- 5 - قالب كريمة



1 - مطبخة لثقلين مع مصفاة (قلاية)
 2 - مصفاة
 3 - مصفاة حبيبات
 4 - مصفاة لأصابع
 5 - وعاء لكافة الاستعمالات (للخضار)
 6 - مطرقة اللحم والدواجن
 7 - مطبق
 8 - وعاء لكافة الاستعمالات



1 - صينية (قالب مستدير)
 2 - قالب ريفيف (الجبن كمش)
 3 - قالب تابلوز كريك متحرك القاعدة
 4 - قالب تارت متحرك القاعدة
 5 - قالب مربع 9 بوصة
 6 - صينية (قالب 10 بوصة)



1 - قدر سائلين سائل
 2 - مقلاة سائلين سائل
 3 - كرزونة سائلين سائل مع عطار
 4 - كرزونة سائلين سائل صغيرة



1 - المغالية الفصص
 2 - سواني سائلين سائل 11x7 بوصة
 3 - سواح عصيد
 4 - 9x12 بوصة



1 - ورق شمعي
 2 - ورق مطبخ لتكافف
 3 - تيرق زينة
 4 - جوانسي لتكفين (كوف)
 5 - نايلون للتغطية
 6 - الكباش نايلون للفرن
 7 - ورق التيفوم (فويل)
 8 - نايلون للتغطية

فكرة من منال

2. سلطة جذابة

لإضافة لمسة جمال إلى شرائح الخيار، استعملي أطراف الشوكة لعمل خطوط طولية على الخيار قبل تقطيعه إلى شرائح جذابة للسلطة.



1. شطة خفيفة

للتخفيف من حدة الفلفل، اطعمي قرن الفلفل إلى نصفين ثم اترسي البنور وتخلصي منها.



4. أوراق نضرة

للمحافظة على الأوراق الخضراء مثل المقدونس والتفاح والريحان، ضعي السيقان في كوب به ماء، غلقي الأوراق بالنايلون أو يشفرة رطبة، ضعيه بالثلاجة ليبقى صالحا لمدة أيام.



3. عصير وثير

للحصول على أقصى كمية من عصير الليمون والبرتقال، دحرجي الليمون مع الضغط عليه بشدة ليصبح ليئا.



6. تكة حلوة

استعملي قطع الجزء الملون من الحمضيات لبرشها، الجزء الأبيض سيجعل الطعام مرًا.



5. كيك ناجح

للتأكد من صلاحية البيكنج باودر ضعي قليل منه في كوب به ماء ساخن، حدوث فقاعات يدل على الصلاحية.



8. روائح مزعجة

للتطهير الوائح التلطيع من الروائح مثل البصل والثوم، رشي فوقها قليل من بيكربونات الصودا ثم ادعكيها بنصف ليمونة، ثم اغسليها بالماء مباشرة.



7. ميكرويف تخفيف

اضيفي ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا إلى كوب من الماء، ضعي الكوب في الميكرويف على "عالي" لمدة 2 دقيقة ليتصاعد منه البخار الحاديب للدهون، امسحي جوانب الميكرويف بعوامة قطنية.



10. شطة بدون شطة

ضعي قليل من الزيت على أصابعك قبل حرم أو تقطيع الفلفل الحار أو التمشقة، فذلك يحمي الجلد ويخفف احمراره والتشور بالحرق.



9. مكسرات هشّة

لحمن المكسرات في محضرة الطعام دون أن تصبح دهنية ولينة، اضيفي مع المكسرات قليل من مقدار السكر أو المالح المحذوف في الوصفة، فذلك يساعد على امتصاص الدهون ويشاء المكسرات هشّة.



2. كرز طول العام

استغني موسم الكرز اجمعي منه ما تستعملين: اشملي الكرز وجففيه، استعملي اداة نزع بذور الكرز وتخلصي من البذور، ضعي الكرز على صينية واسعة وضعيه في الفريزر الى ان يتجمد ثم اجمعيه في كيس محكم الاغلاق



1. فطيرة مقرمشة

للحصول على طبقة مقرمشة على سطح القطيرة امسحي سطح العجينة بالحليب ثم اشري عليها السكر الناعم الحبيبات، بعد اخراجها من الفرن ستصبح حبيبات السكر ذهبية اللون ومقرمشة



4. أرز شرقي

للحصول على أرز مشخول شرقي وحباته منفصلة عن بعضها، تأكدي ان الماء يغطي بقوة قبل اضافة الأرز، ضعي الأرز المنقوع، التركيبة يغطي ليصبح دقائق ثم صفيه من الماء، واكمني الطهي حسب الوصفة



3. فزادة العجين

لصيانة الفزادة وتجديدها امسحيا بقوطة نظيفة للتخلص من اثار الدقيق ثم اهركيها بقلعة من ورق السمرة الناعم جدا لتتخلصي من طبقة رقيقة من الخشب، ثم اشطفيها بالماء، والتركيها في مكان متجدد الهواء الى ان تجف.



6. جلاش لذيذ

للحصول على طعم لذيذ للجلاش امسحي العجينة بخليط من الزبدة المذابة والزيت، استعمال الزيت لوحده سبب جفاف العجينة، واستعمال الزبدة لوحدها يسبب احترافها، وخليط الزبدة والزيت يغطي طعمها لذيذا ويحافظ على هشاشة الرقائق



5. بالذجان خفيف

للتقليل من امتصاص الباذنجان الزيت اثناء القلي، قطعي الباذنجان الى شرائح، لا تغسليه، اشري عليه بعض الملح، التركيبة يضع دقائق الى ان تتكون عليه قطرات من الماء وينوب الملح، ضعي الباذنجان على ورق المطبخ الضغفي عليه الى ان تجف قطرات الماء والملح لا تغسلي الباذنجان



8. بكتريا ضارة

احرصي على تغيير وتجديد لبنة تسهل الأواني من وقت لآخر، لأن البكتريا والجراثيم تتراكم عليها عند استعمالها لفترة طويلة، وبعد الانتهاء من استعمالها في كل مرة اغسليها والتركيها في مكان جاف، لا لتركيها أبدا في محلول الماء والصابون



7. قدور نظيفة

للتخلص من بقايا الطعام المتصق في قاع القدور، ضعي ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا، اغمري قاع القدر بالماء ثم ضعيه على النار الى ان يصبح ساخن جدا، التركيبة ينقع عدة ساعات ثم اغسليه.



10. مطحنة بدون رائحة

للتخلص من رائحة البهارات في المطحنة الكهربائية أو محضرة الطعام، امطحن بها قليل من الخبز المصعم أو السكر الحشن.



9. زيادة الملح

اذا وضعتي الكثير من الملح في الطعام وخاصة الشوربة والمرق، اقلعي حبة بطاطس ثم ضعيها في الشوربة فسرمان ما تمتص الملح الزائد.



فكرة من منال

2. شرايح منتظمة

استعملي ادا للقطع البيض لتقطع الفروجة الي شرايح رقيقة منتظمة بسهولة وبسر كما يمكنك استعمالها لتقطع المشروم (الفطر)



1. قلي بدون روائح

عند قلي الأطعمة تنتشر الرائحة المرزجة في المطبخ. لتفادي ذلك اغلي بعض حبات اوزاق الغاز وحبات الهيل وعود من القرفة في قدر ماء بجوار المقلاة، ستلاحظين اختفاء الرائحة.



4. مكسرات طازجة

لتجديد نكهة المكسرات والتمتع بتقطعها طازجة، ضعها في الميكروويف عالمي متوسط "لحوالي دقيقة" كرري ذلك الي ان تصبح المكسرات مقرمشة وتساعد راحتها.



3. كرة لذيذة

استعملي ملعقة تكوير الشمام و البطيخ لعمل كرات من الزبدة، او الأيسكريم لتزين الكعك للأطفال او كرات من جبن الشيدر للمواجع



6. زهرات الزبدة

ثبتي قمع لتزين الحلويات علي شكل وردة في كيم التزيين ثم ضعي فيه الزبدة اللينة، اعلمي زهرات صغيرة من الزبدة، احتفظي بها في الفريزر.



5. قدور نظيفة

للتخلص من البقع المتكونة علي القدور المصنوعة من السانكس ستيل امسحها بوعطة قطنية مبللة بغليفل من الكحول ثم جففيها جيداً



8. ترميس القهوة النظيفة

لتنظيف ترميس القهوة والشاي، ضعي كوب من الماء الطائر مع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا، الزكية لمدة ساعة ثم اشطفيها بالماء البارد.



7. شرايح جبنة رقيقة

لتقطع الجبنة الي شرايح رقيقة استعملي مششرة البطاطس.



10. شوربة هيمزة

قطع شرايح التوست بقطاعات متنوعة الأشكال، ادخلي القطع بالزبدة، وضي قليلا من الزعفران ثم اخبزها لمدة 3 دقائق بالفرن. قدميها مع اطباق الشوربة أو السلطة.



9. مبيشرة نظيفة

ادخلي مبيشرة الجبنة بغليفل من الزيت قبل برش الجبنة فهذا يعمل علي عدم التصاق الجبنة في المبيشرة



2. شرائح متساوية

تعمل التورتن تحتاجين الى تقطيع الكيك الى شرائح متساوية، تجث العبدان الخشبية على جوانب الكيك ثم القمعي بالسكين لتحصلي على طبقات مستوية



1. مكياك مضبوط

لقياس العسل اغسلي المكياك بالماء الساخن او امسحيه بقطيل من الزيت فذلك يساعد على عدم التصاق العسل في المكياك فيسلفظ بسرعة وسهولة.



4. بسكويت مقرمش

للاستمتاع دائما بطعم البسكويت طازج ومقرمش، ضعي في قاع برطمان او علبه البسكويت قهولة مطبخ ورقية، فتمنص الرطوبة من الحافظة.



3. خضراوات طازجة

لمحافظة على نضارة الخضراوات استعمال في كيس مغرق الهواء. ضعي الخضراوات في الكيس اجمعى طرف الكيس بين الإبهام والسبابة ثم ضعي شلمون(مصاص) في الوسط و قومي بشطف الهواء ثم اغلقي الكيس و ضعيه في الفريزر او التلاجة.



6. بسكويت متساوي

استعملي أداة لتشكيل الأيسكريم لتقطوع عجينة البسكويت الى قطع متساوية الحجم، وايضا لأختصار الوقت والجهد



5. كزوس الشوكولاتة

احضري اكواب الكيك الورقية، باستعمال فرشاة امسحي الجوانب والناع بالشوكولاتة المذابة، دعها بالتلاجة الى ان تتماسك، ثم كوري الغطلية، دعها تتماسك، الزعي الورق واستعملي الكأس لتقديم الحلويات والفواكه والأيسكريم



8. قيمة غذائية

لا تتخلصي من ساق البروكلي، فشرهيا باستعمال قشارة الخضراوات ثم القطعها الى اصابع رقبة واسفنها او اطبخها مع البروكلي



7. دقيق نخبيف

ضعي بضع وربطات غار (الطوري) او بضع قرون من الفلفل الحار المجفف في برطمان الدقيق فلا يتكاثر فيه الموس او الدود



10. مرق صحي

للحصول على مرق بدون دسم، ضعي المرق في وعاء زجاجي، دعها يبرد في التلاجة الى ان تتكون طبقة الدهن على السطح ثم اخلصي منها.



9. بقول طازجة

للمحافظة منس البقول (الفاصوليا، الحمص، الفول) وعدم تسوسها، ضعيها في برطمان زجاجي، ضعي معلقة كبيرة من حبات البهار الحلو او الفلفل الأسود الصحيح او بعض فصوص الثوم الغير مقشر، غطنها بإحكام.



رقم الوصفة	الوصفة
٤٨	قوية الدماغ مع الأمان
٤٧	قوية الدماغ بالعين والربو
٤٦	مقلية الرئة
٤٥	مخزون الدماغ
العين	
٤١	قوية العين التبريد
٤٠	القوية من السطك
٣٩	مسكلة مشوية
٣٨	سرورة الأمان
٣٧	قوية العين بالأمان
الربو	
٣	سلسلة الربو بالبطاطس
٣٤	ربو الرئة
٣٣	ربو حاد من طح
٣٢	قوية الربو
الحمى	
٢٩	قوية الحمى بالحمضيات
٢٨	أصابع الملائكة بالحمض
٢٧	خبر حرق
٢٦	سندس الدم
٢٥	أرز بالحمضيات والشامول
٢٤	أوزة الكركنة بالدجاج
٢٣	خبر كسوف بالحمض
٢٢	شوربة الدم
٢١	خضرة الطعم بالحمض
٢٠	دم أسد الدم
١٩	الكوسة بالطحين
١٨	السفحة الرافية
١٧	الهريس السريع
١٦	ربو الدم
١٥	شرح السيف الطوية
١٤	الكوكب
١٣	سلسلة اللحم بالحمضيات
١٢	السندس الحصى
١١	قوة الدماغ مع الأمان بالحمض
١٠	قوة الدماغ
٩	قوة الخروف الطوي
٨	قوية العمل بالحمض
٧	لحم الحنظل
٦	مائلو
سعال الحنظل	
٥	قوة الحنظل
٤	سندس الحنظل بالأمان
الأنف	
٣	سلسلة الربو
٢	سلسلة الحنظل بالبطاطس
١	سلسلة الحنظل مع الحمض
الأنف	
٢٨	سلسلة الأنف بالزيت
٢٧	الزهر الحنظل
٢٦	قوة الأنف
٢٥	قوة الأنف
٢٤	قوة الأنف
٢٣	قوة الأنف
٢٢	قوة الأنف
٢١	قوة الأنف
٢٠	قوة الأنف
١٩	قوة الأنف
١٨	قوة الأنف
١٧	قوة الأنف
١٦	قوة الأنف
١٥	قوة الأنف
١٤	قوة الأنف
١٣	قوة الأنف
١٢	قوة الأنف
١١	قوة الأنف
١٠	قوة الأنف
٩	قوة الأنف
٨	قوة الأنف
٧	قوة الأنف
٦	قوة الأنف
٥	قوة الأنف
٤	قوة الأنف
٣	قوة الأنف
٢	قوة الأنف
١	قوة الأنف

رقم الوصفة	الوصفة
٤٤	بدهان بالعين بالأمان
٤٣	قائمة الحنظل
٤٢	قائمة الدماغ الشفوية
٤١	قوة العين
٤٠	قوة العين
٣٩	قوة العين
٣٨	قوة العين
٣٧	قوة العين
٣٦	قوة العين
٣٥	قوة العين
٣٤	قوة العين
٣٣	قوة العين
٣٢	قوة العين
٣١	قوة العين
٣٠	قوة العين
٢٩	قوة العين
٢٨	قوة العين
٢٧	قوة العين
٢٦	قوة العين
٢٥	قوة العين
٢٤	قوة العين
٢٣	قوة العين
٢٢	قوة العين
٢١	قوة العين
٢٠	قوة العين
١٩	قوة العين
١٨	قوة العين
١٧	قوة العين
١٦	قوة العين
١٥	قوة العين
١٤	قوة العين
١٣	قوة العين
١٢	قوة العين
١١	قوة العين
١٠	قوة العين
٩	قوة العين
٨	قوة العين
٧	قوة العين
٦	قوة العين
٥	قوة العين
٤	قوة العين
٣	قوة العين
٢	قوة العين
١	قوة العين

فهرس الوصفات بالمكونات

رقم الوصفة	الوصفة
٧	حلقة سوزن
٢٢	بروكلي الجوز والأشنان
٧٥	طعام دودة بالقرينة
١٠	المرببات الأجاج بالحمص
٢٧	فيلدسيز البرديان
٢٢	أرز بالحضروات والشامبل
٢٣	السند العصفرة
٧١	بروكلي مكرمة الأجاج
٧٧	قاربت الأجاج بالمشروم
٤٧	قطرة الحلاش
٢٠	قطرة الأجاج المشقة
٢٢	قلب الألتان والقرينة بالقرينة
٢٥	القرينة بالحمص
٣١	فيلدسيز الأجاج بالحمص والبرديان
٣٧	القطر الألتان بالقطر
٤	حلقة حضرات مع صلصة الجوز
٧٨	الزنجب الألتان الجوز
٧٤	باصوليا بالحمص بالأشنان
٤٥	صنوبر اللين بالحمص
٤٤	قطرة الحلاش
٤١	حماق الكوز والأشنان
٢٢	بروكلي الجوز والأشنان
٧٤	بلاصون بالحمص بالأشنان
٤٨	قطرة الحلاش
٧٧	اصابع الجوز بالحمص
٣٧	أرز بالحضروات والشامبل
٣٦	عبر مكنوسكي بالحمص
٤٢	سندوتشات الألتان
٤٢	سندوتشات الجوز الخضمة بالقرينة
٤٥	صنوبر اللحم بالحمص
٢٢	قلب البانجان والقرينة بالقرينة
٤٤	القرينة بالحمص
٣٢	سندوتشات الجوز الخضمة بالقرينة
٢١	خزينة القرينة بالأجاج
١١١	حار الورد لذيذ بالقطر
١٧٧	كهد الحلاش
٧١	باندي كهد بالمشروم
١٧٤	برازيل الجوز
١٧٨	تسبركات الألتان
١٧٥	قطرة القرينة مع السند
٧٤	قوزلة اللين
٤٤	القرينة بالحمص
١٠٢	حلي بالقولف
٢٢	زنجير الزنجب والأشنان
٢٢	الوزر العصفرة
٢٤	باصوليا بالحمص بالأشنان
٤٢	سندوتشات الألتان
٤٤	صنوبر اللين بالحمص
٤٤	صنوبر اللحم بالحمص
٤٤	قطرة الحلاش
٤٤	فيلدسيز الأجاج بالحمص والبرديان
٢٤	باصوليا بالحمص بالأشنان

رقم الوصفة	الوصفة
٢١	حبة بالحمص
٤٥	ملقوية الزمرد
١٢	شورية اللحم بالحمص والوزر
٤٥	أرز بالحضروات والشامبل
١٢	شورية اللحم بالحمص والوزر
١١	شورية المشروم والأجاج
٥٧	كارت الألتان بالمشروم
٤٤	فيلدسيز الجوز بالمشروم
١٢	شورية اللحم بالحمص والوزر
٧٧	الزنجب المشروم
٤	شورية برديان بالقرينة
٧٤	بروكلي بقرينة الأجاج
٤٧	قطرة الحلاش
٢	حلقة مكرمة طريقت
٢٢	أرز بالحضروات والشامبل
٤٠	قطرة الأجاج المشقة
٤٥	أرز بالقرينة والحضروات
٤٤	الأجاج الحلاش
٥٨	بروكلي البرديان
١٠٢	برديان اللحم
٤	حلقة مكرمة طريقت
٤٢	قلب البانجان والقرينة بالقرينة
٤٤	القرينة بالقطر
٤	صنوبر الكفا بالحمص والوزر
٤٢	أرز بالحضروات والشامبل
٢٢	الأرز العسقي
٢٢	السند
٧٧	الذبي
٥٨	بروكلي البرديان
٧٥	بروكلي اللحم
٧٥	صنوبر الكفا بالحمص
٢٢	الصلع الحلاش
٢٢	عسل بامريكا
٢٢	كفا الأجاج مع الأرز بالحمص
٢٢	كفا اللحم
٢٢	قطرة القرينة
٢٢	مجبوس الأجاج
٧٤	القرينة مع الأجاج
٢	رديانة مكرمة طريقت
٢٢	قوزلة القرينة بالأجاج
٢٢	قلب الألتان والقرينة بالقرينة
٢١	القرينة بالحمص
٢	سندلة اللاني مع الحمص
٢	سندلة مكرمة طريقت
٢	سندلة اللاني مع الحمص
٢١	مجبوس الأجاج
٧٤	بروكلي بقرينة الأجاج
٤١	سندوتشات جاجر
٤١	سندوتشات بالأشنان

رقم الرسالة	الموضوع
1-1	سياسة مثال بالندق
1-2	سياسة بالقلعة
1-3	بالقوة بأربعة أسبوع
1-4	اصحاب القلاوة
1-5	الخطاب
1-6	الركنية بالبحر
1-7	خط التمر بالقرين
1-8	قائمة التمر و التمرات
1-9	كيفية التمر و التمر الطويل
2	مملكة البحرين
3	التمريض التوسيع بالبحر
4	معلومات التمر الجمعية بالبريد
5	قائمة التمر
6	التمريض بالقلعة
7	مجلس اسرانيا بالجلال
8	قائمة التمر بالتمسك
9	شورما التمر
10	معلومات التمر
11	معلومات التمر
12	معلومات بالاعشاب
13	تمر من التمر
14	قائمة التمر مع الأرز بالتمسك
15	قائمة التمر
16	شعرية مرق التمسك
17	المحار
18	اصحاب الجاهل بالبحر
19	قطر الجاهل
20	نظام بالجلال
21	اصحاب القلاوة
22	الوقاية على طريق التمسك
23	مقالة بطريقة التمسك
24	مجلس اسرانيا بالجلال
25	كيفية التمر
26	التمريض بالتمسك
27	التمريض بالتمسك
28	ام علي
29	شعرية التمر
30	فوائد التمر
31	اصحاب التمسك
32	معلومات التمر
33	معلومات التمر
34	معلومات التمر
35	معلومات التمر
36	معلومات التمر
37	معلومات التمر
38	معلومات التمر
39	معلومات التمر
40	معلومات التمر
41	معلومات التمر
42	معلومات التمر
43	معلومات التمر
44	معلومات التمر
45	معلومات التمر
46	معلومات التمر
47	معلومات التمر
48	معلومات التمر
49	معلومات التمر
50	معلومات التمر
51	معلومات التمر
52	معلومات التمر
53	معلومات التمر
54	معلومات التمر
55	معلومات التمر
56	معلومات التمر
57	معلومات التمر
58	معلومات التمر
59	معلومات التمر
60	معلومات التمر
61	معلومات التمر
62	معلومات التمر
63	معلومات التمر
64	معلومات التمر
65	معلومات التمر
66	معلومات التمر
67	معلومات التمر
68	معلومات التمر
69	معلومات التمر
70	معلومات التمر
71	معلومات التمر
72	معلومات التمر
73	معلومات التمر
74	معلومات التمر
75	معلومات التمر
76	معلومات التمر
77	معلومات التمر
78	معلومات التمر
79	معلومات التمر
80	معلومات التمر
81	معلومات التمر
82	معلومات التمر
83	معلومات التمر
84	معلومات التمر
85	معلومات التمر
86	معلومات التمر
87	معلومات التمر
88	معلومات التمر
89	معلومات التمر
90	معلومات التمر
91	معلومات التمر
92	معلومات التمر
93	معلومات التمر
94	معلومات التمر
95	معلومات التمر
96	معلومات التمر
97	معلومات التمر
98	معلومات التمر
99	معلومات التمر
100	معلومات التمر

رقم الرسالة	الموضوع
1	قائمة التمر مع الأرز بالتمسك
2	اصحاب القلاوة
3	التمريض
4	التمريض بالبحر
5	التمريض بالتمسك
6	التمريض بالتمسك
7	التمريض بالتمسك
8	التمريض بالتمسك
9	التمريض بالتمسك
10	التمريض بالتمسك
11	التمريض بالتمسك
12	التمريض بالتمسك
13	التمريض بالتمسك
14	التمريض بالتمسك
15	التمريض بالتمسك
16	التمريض بالتمسك
17	التمريض بالتمسك
18	التمريض بالتمسك
19	التمريض بالتمسك
20	التمريض بالتمسك
21	التمريض بالتمسك
22	التمريض بالتمسك
23	التمريض بالتمسك
24	التمريض بالتمسك
25	التمريض بالتمسك
26	التمريض بالتمسك
27	التمريض بالتمسك
28	التمريض بالتمسك
29	التمريض بالتمسك
30	التمريض بالتمسك
31	التمريض بالتمسك
32	التمريض بالتمسك
33	التمريض بالتمسك
34	التمريض بالتمسك
35	التمريض بالتمسك
36	التمريض بالتمسك
37	التمريض بالتمسك
38	التمريض بالتمسك
39	التمريض بالتمسك
40	التمريض بالتمسك
41	التمريض بالتمسك
42	التمريض بالتمسك
43	التمريض بالتمسك
44	التمريض بالتمسك
45	التمريض بالتمسك
46	التمريض بالتمسك
47	التمريض بالتمسك
48	التمريض بالتمسك
49	التمريض بالتمسك
50	التمريض بالتمسك
51	التمريض بالتمسك
52	التمريض بالتمسك
53	التمريض بالتمسك
54	التمريض بالتمسك
55	التمريض بالتمسك
56	التمريض بالتمسك
57	التمريض بالتمسك
58	التمريض بالتمسك
59	التمريض بالتمسك
60	التمريض بالتمسك
61	التمريض بالتمسك
62	التمريض بالتمسك
63	التمريض بالتمسك
64	التمريض بالتمسك
65	التمريض بالتمسك
66	التمريض بالتمسك
67	التمريض بالتمسك
68	التمريض بالتمسك
69	التمريض بالتمسك
70	التمريض بالتمسك
71	التمريض بالتمسك
72	التمريض بالتمسك
73	التمريض بالتمسك
74	التمريض بالتمسك
75	التمريض بالتمسك
76	التمريض بالتمسك
77	التمريض بالتمسك
78	التمريض بالتمسك
79	التمريض بالتمسك
80	التمريض بالتمسك
81	التمريض بالتمسك
82	التمريض بالتمسك
83	التمريض بالتمسك
84	التمريض بالتمسك
85	التمريض بالتمسك
86	التمريض بالتمسك
87	التمريض بالتمسك
88	التمريض بالتمسك
89	التمريض بالتمسك
90	التمريض بالتمسك
91	التمريض بالتمسك
92	التمريض بالتمسك
93	التمريض بالتمسك
94	التمريض بالتمسك
95	التمريض بالتمسك
96	التمريض بالتمسك
97	التمريض بالتمسك
98	التمريض بالتمسك
99	التمريض بالتمسك
100	التمريض بالتمسك

من الأصناف المهمة جدا على المائدة يتم تقديمها في بداية الوجبة أو كمرافق مع الطبق الرئيسي . وأفضل أنواعها السلطة الخضراء والتي تحتوي على نسبة كبيرة من الأورق الخضراء وتشكلية من الخضراوات الطازجة وهناك العديد من أصناف السلطة يدخل في تركيبها بعض الحبوب والبقول وبعض اللحوم أو الأسماك . فاعتبر كالمثلها وجبة خفيفة . ومن المهم ان نضع في ذهننا قاعدة مهمة وهي ان السلطة يجب ان تكون المكمل الغذائي للوجبة فيكون أساسها الخضراوات والأفلاح والمعادن . والتي تعوض ما يفقد منها في أثناء طبخ الأطعمة عند تجهيز الأطباق الجانبية والرئيسية . وكلما زاد الحرص على استعمال الخضراوات والأعشاب الطازجة لتجهيز السلطة كلما كانت النسبة الغذائية أفضل .

ومن المكمل المهم أيضا للسلطة التتبيلة أو الصلصة . وهي تشكل من المكونات من المكونات بجانب ان السلطة بشكل مباشر او يتم تجهيزها على شكل مستحلب . وتتكون بشكل رئيسي من عصير الليمون أو الخل والثريد والملح وهناك طيفا كبيرا من الإضافات من ثوابل وأعشاب وزيارات تضاف على السلطة لكيه طيبة فالحبة للشهية من المهيج التركيز على أسلوب تقديم السلطة بشكل جذاب فالحبة للشهية . وانتكار أفكار للتقديم تعتمد على استغلال تلك الألوان الجديدة والمتناسقة للخضراوات فيكون طبق السلطة لوحة مرسومة بتزيين بها المائدة على شكل طبق واسع يجذب الأنظار ويضج الشهية .



السلطات



سلطة الروبيان بالبطاطس

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 6-8 أشخاص

امزج كريمة هذا الطين اللذيذ، نرك اضعه تحت ثائمه السلطة او المقبلات او الطين الهانين، تبر رمية شينة وآلة مقذية يعيبا الكبار والهناء، يمكنك ان تقدمي هذا الطين بشكل مختلفه في كل مرة، مسه لتكليه الخضراوات التي توفر لديك للتزيين.

1/2	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1	ملعقة صغيرة	بصل بودرة
2	ملعقة صغيرة	ملح
الصلصة		
1	كوب	مايونيز
1/2	كوب	كاتشاب
1	فص كبير	ثوم مهروس
1-2	ملعقة كبيرة	مخلل خيار مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة	ملح
2-3	ملعقة صغيرة	فلفل شطة سائل
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

للتقديم: خس - بطاطس

الروبيان	
1	كيلو
2	قطعة
1	حبة كبيرة
1	حبة
2-4	حبة
1	ملعقة صغيرة
البطاطس	
4	حبة كبيرة
2	فص كبير
1/4	كوب
1/2	كوب

- 1- الخضراوات، امزجى البطاطس وهي ساخنة، يمكنك اثناء قيامك بهرس البطاطس اضافة بقية المكونات، الثوم، الزبد، الحليب او الكريمة، الفلفل الأبيض، الثوم البودرة، البصل البودرة والملح، فلي البطاطس جيدا لكي تتوزع المكونات، تدوفي الطعم وامسقي مزيد من الهبات حسب الرغبة.
- 4- اخصري طبق لتقديم مسطح واسع، شكلي البطاطس في وسط الطبق على شكل هرم.
- 5- رصي الروبيان على البطاطس بشكل جذاب، وزعي الطماطم و اية خضراوات اخرى حول البطاطس للتزيين.
- 6- **الصلصة**: في طبق زجاجي عميق، ضعي المايونيز، الكاتشاب، الثوم، المخلل، الملح، المخلل الشطة والفلفل الأسود، باستعمال شوكة قلبى المكونات مع بعضها حتى تحصلى على صلصة سائلة.
- 7- وزعي الصلصة على هرم البطاطس بحيث تتساقط على الروبيان، قدميه مباشرة، اذا تبقى بعض الصلصة ضعيها في طبق جانبي وقدميها مع السلطة.

- 1- **الروبيان**: قشري الروبيان مع الاحتفاظ بالذيل، نظفي الروبيان وذلك بنزع الحيط الموجود على الظهر، اغسله جيدا. ضعي الروبيان في قدر متوسط الحجم، اغمره بالماء، اضيفي ورق الغار، البصل، الليمون، الهيل والملح، ضعي القدر على نار متوسطة، دعيه يغلي بهدوء، ثم خفضي النار واتركيه ليضع دقائق الى ان ينضج الروبيان ويصبح يرتقالي اللون، صفيه من الماء، تخليص من بقية المكونات، اغسله بالماء البارد، ضعيه في طبق زجاجي، غلثيه بالناليون، ضعيه بالتلاجة الى ان يبرد.
- 2- **البطاطس**: اغسلي البطاطس، لا تقشريها، ضعيها في قدر متوسط الحجم، اغمرها بالماء ثم امسقي ملعقة كبيرة من الملح، دع القدر على نار قوية الى ان يغلي، غطي القدر ثم خفضي النار واتركه لمدة 20-25 دقيقة الى ان تنضج البطاطس تماما، قشري البطاطس وهي ساخنة بعض الشيء لكي يسول عليك هرسها.
- 3- استعملي اداة هرس البطاطس او عصفاة هرس





فكرة من مثال

- يمكنك اعداد الصلصة مسبقا ووضعها في برطمان زجاجي محكم الاغلاق، شعبيها هي التلابة لعدة افساعا يومين.
- لا توضع الصلصة على البطاطس، شعبيها هي وعاء الصلصة الخاص، وقديها بشكل متفرد حيث يقوم كل شخص بوضع ما يحتاجه من الصلصة على طبقه الخاص.
- يمكنك استعمال اداة هرس البطاطس لعمل الهرم بشكل جذاب، فعند ان تهرس البطاطس وتضفي اليها بقية المكونات، اغيدنها الى اداة هرس البطاطس ثم اعرضها مباشرة بشكل جذاب فوق طبق التقديم.
- للتقديم بشكل فردى : ضعي الصلصة في اطاق صغيرة فردية ورتبها حسب الرغبة، فضعي لكل شخص طبقه الخاص.

- يمكنك سلق الروبيان مسبقا وحفظه في التلابة لمدة يوم كامل ليكون جاهزا وقت اللزوم، كما يمكنك تقليبه باحكام وحفظه في الفريزر لمدة لتراوح من اسبوع الى عشرة ايام .
- لاختيار سلق البطاطس ادخلي شوكة صغيرة او عود خشبي في وسطها فلما دخل بسهولة تكون نضجت، وايضا ستلاحظين ان قشرة البطاطس قد تنفصل قليلا وتتشقق، لا تسلقها اكثر من اللزوم.
- اذا كان القدر الذي تسلقين فيه البطاطس صغير الحجم يفضل قلب البطاطس من وقت لآخر لكي تتضج كلها في نفس الوقت، ويفضل ان تكون البطاطس مغمورة بالماء طوال وقت السلق.
- يمكنك التحكم بكمية الصلصة حسب الرغبة باشاعة بعض الحليب او الكريمة، كما يمكنك اضافة مزيد من الشطة لجعل الطبق فاتحا للشهية.

سلطة المقالي مع الحمص

درجة الحرارة | ★★ | الكمية | 6-8 أشخاص

سلطة شرقية مناسبة بجانب المشاوي، غنية بالقيمة الغذائية الإمتزاجية على الفيتامينات والألياف والمعادن. تتكامل الخضراوات في هذه السلطة تقريبية بحيث يمكنك الاستغناء عن صنف أو استبدال صنفه بأخر كما لا تصح أفراد أسرته.

المكونات

1 ½	زنجيف	خبز عربي مقطع مكعبات
1	حبة كبيرة	باذنجان غير مقشر مكعبات
1	حبة كبيرة	بطاطس مششرة مكعبات
1	حبة متوسطة	خس شرائح رقيقة
1	حبة متوسطة	بصل شرائح رقيقة
2	حبة متوسطة	خيار شرائح رقيقة
1 ½	كوب	حمص (نخعي) مسلوق
1	علبة صغيرة	ذرة حب صحيح
½	كوب	زبادي (روب)
½	كوب	مايونيز
4	فص كبير	ثوم مهروس
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
2	ملعقة صغيرة	عصير ليمون
1	قرن صغير	فلفل اخضر حار مفروم

للتقديم

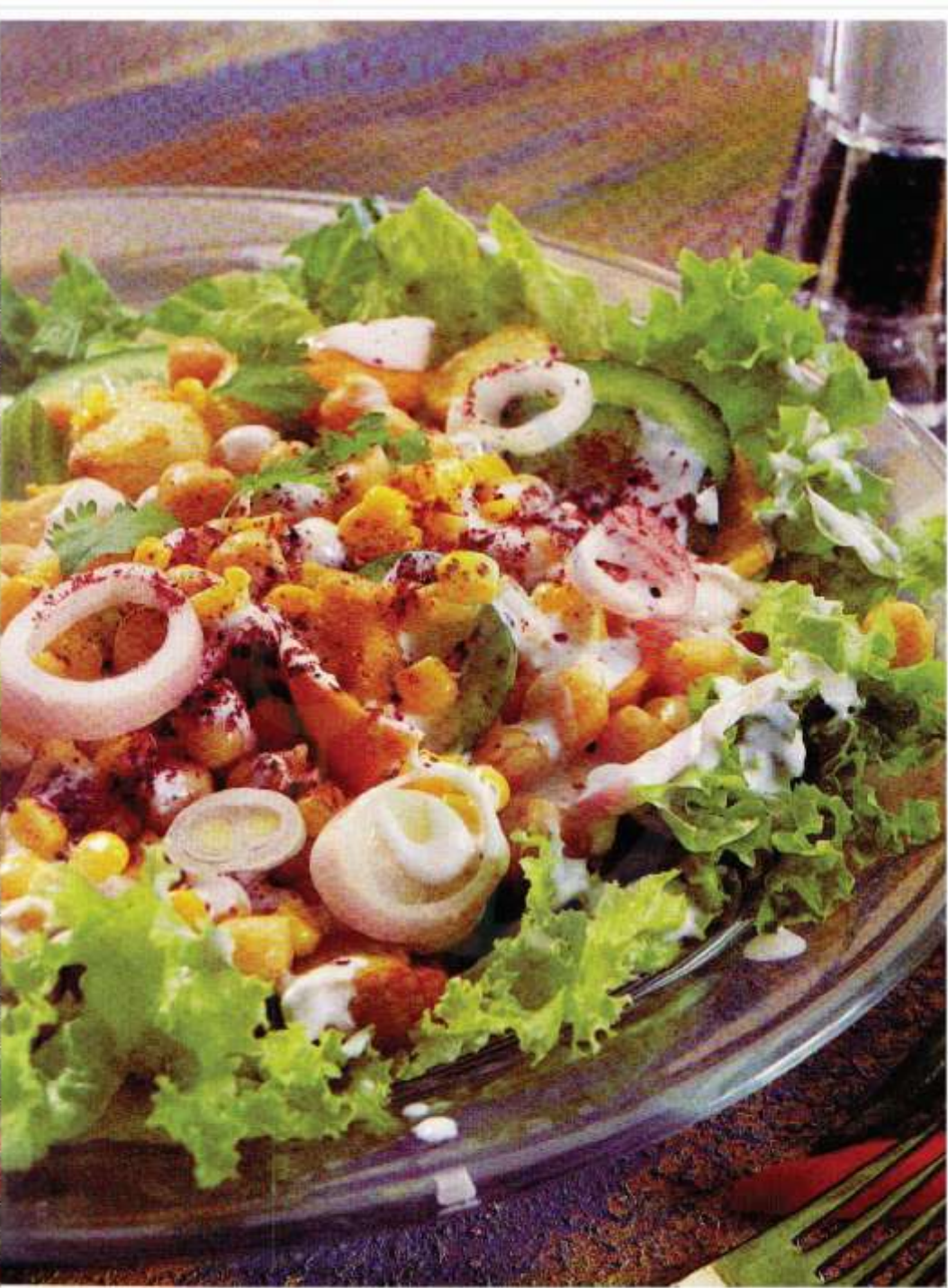
2	ملعقة كبيرة	سماق
2	ملعقة كبيرة	يقدون مفروم

للقليل زيت ذرة

- 1- احضري مقلاة واسعة عميقة، ضعي فيها زيت ذرة بحيث يكون بارتفاع 2 سم تقريبا، سخني الزيت على نار متوسطة.
- 2- ضعي مكعبات الخبز في الزيت الساخن واقلي الى ان تصبح ذهبية اللون، اخرجيه باستعمال ملعقة ذات ثقوب واسعة، اتركه على ورق نشاف للتخلص من الزيت الفائض.
- 3- في نفس الزيت، اقلي البطاطس الى ان تصبح ذهبية، اخرجها وتركبها على ورق نشاف او في مضافة.
- 4- اقلي الباذنجان بنفس الطريقة، اخرجيه واركبه جانبا، اتركي الخضراوات الى ان تبرد.
- 5- احضري طبق واسع مناسب للتقديم، ضعي الخس في الطبق، بحيث يغطي قاع الطبق.
- 6- وزعي فوقه نصف مقدار شرائح البصل.
- 7- وزعي فوقه نصف شرائح الخيار.
- 8- وزعي فوقه نصف الخبز.
- 9- وزعي مكعبات البطاطس.
- 10- وزعي مكعبات الباذنجان.
- 11- وزعي بقية شرائح الخيار.
- 12- وزعي بقية الخبز.
- 13- وزعي النخعي.
- 14- وزعي الذرة.
- 15- وزعي بقية شرائح البصل.
- 16- **الصلصة:** في طبق عميق ضعي الروب، المايونيز، الثوم، الملح، الفلفل الأبيض، عصير الليمون، الفلفل الحار، قلبي باستعمال الشوكة الى ان تختلط المكونات مع بعضها، وزعيها فوق السلطة.
- 17- انثري السماق واليقدون فوق السلطة قدميها مباشرة.

فكرة من منال

- لتقليل الدسم يمكنك تحميص الخبز في الفرن.
- وايضا يمكنك شوي الباذنجان بالفرن، باستعمال الفرشاة امسحي الباذنجان ببعض زيت الثور ثم ادخليه في فرن متوسط الحرارة لحوالي 10 دقائق الى ان ينضج.
- يمكنك ايضا استعمال الروب الغالي او القليل الدسم وايضا يمكنك استعمال مايونيز قليل الدسم.
- تمزيق من الألياف يمكنك قلي البطاطس بدون تشويرها.
- يفضل ان يتم تقديم السلطة مباشرة بعد توزيع الصلصة عليها، اما للتجهيز المسبق يمكنك وضع المقالي في طبق الخس والخضراوات في طبق آخر، والصلصة في طبق آخر، وتركها في الثلاجة لعدة ساعات ثم عندما يحين وقت التقديم اعطني المكونات ثم وزعي فوقها الصلصة.





سلطة معكرونة طبقات

درجة الحرارة | ★★ | الكمية | 6-8 اشخاص

تحتاجين طبق شغاف عميق لكي تتمكني من اظهار طبقات السلطة بشكل جذاب، استعملي ما يعلو لك من خضراوات حسب الموسم واريها مع رغبة افراد الأسرة.

الصلصة		
خل	كوب	1/2
زيت زيتون	كوب	1/2
توم مهروس	فص كبير	2
سكر	ملعقة صغيرة	2
بصل بودرة	ملعقة صغيرة	2
توم بودرة	ملعقة صغيرة	1
زعتر او اوريغانو مجفف	ملعقة صغيرة	1
عصير ليمون	كوب	1/2
ملح	ملعقة صغيرة	2
فلفل اسود	ملعقة صغيرة	1/2

مكرونة	جرام	200
حصى شرائح	حبة كبيرة	1/2
طماطم شرائح	حبة كبيرة	2
خيار شرائح	حبة كبيرة	3
بصل شرائح	حبة كبيرة	2
بازيلاء مسلوقة	كوب	2
جزر مبروش	كوب	2
ذرة حب صحيح	علبة صغيرة	1
فاصوليا حمراء	علبة صغيرة	1
كريمة حامضة	كوب	1
بيض مسلوق	حبة	4
زيتون الأخضر او اسود	كوب	1/2

- 3- احضري طبق السلطة، اسدي بوضع تشكيلية المكونات على شكل طبقات حسب ذوقك او كما هي الصورة، مع مراعاة توزيع حوالي 2 ملعقة كبيرة من الصلصة فوق كل طبقة اثناء قيامك بتثبيتها في الطبق.
- 4- وزعي الكريمة الحامضة على السطح، ضعي فوقها البيض المسلوق وبعض الخضراوات للتزيين.
- 5- ضعي السلطة في الثلاجة الى ان تصبح باردة.

- 1- اسلقي المكرونة حسب التعليمات المذكورة على العبوة، اغسليها بالماء البارد ثم اتركها الى ان تبرد تماما.
- 2- **الصلصة:** في طبق عميق ضعي الطل، زيت الزيتون، الثوم المهروس، السكر، البصل البودرة، الثوم البودرة، الزعتر، عصير الليمون، الملح والفلفل، وباستعمال مضرب شبك يدوي او شوكة اخفقي المكونات جيدا الى ان تختلط، غطي الصلصة وضعيها بالثلاجة لحوالي 10 دقائق الى ان تكتسب طعما طيبا.

فكرة من هنال

- يمكنك تجهيز الصلصة ووضعها في برطمان زجاجي مغلق باحكام وحفظها في الثلاجة لمدة 1-2 يوم لتكون جاهزة وقت اللزوم . كما يمكنك استعمالها مع اي تشكيلية سلطة أخرى.
- اختاري ما يحلو لك من اشكال المكرونة لإعداد هذه السلطة. ولكن ضعي في الاعتبار ان بعض الأشكال تكون كبيرة الحجم وبالتالي قد يتكبد 100 جرام من المكرونة اذا كانت كبيرة الشكل.
- يمكنك اعداد السلطة وتقديمها مباشرة ولكن وضعها في الثلاجة لبعض الوقت يساعد على اكتساب طعما طيبا.
- اذا لم تتوفر الكريمة الحامضة يمكنك استبدالها بهذا الخليط (1/2 كوب من المايونيز + 1/2 كوب من الربيان) واستعملها كما متكور في الوصفة.







سلطة خضراوات مع صلصة اللبن

درجة المهارة | * | الكمية | 4-6 أشخاص

المتع والمفيد. هذه السلطة انما مناسبة للتقديم مع أي دجاجة وايضا للحفلات والرحلات ، والمتع والمفيد ايضا انت صلصة اللبن الخائر مناسبة للتقديم مع أي تكييلة من الخضراوات المتوفرة لديك حسب الموسم، كما انها غنية ولذيذة الطعم ممن لو قدمتها مع صنف واحد منك شرائح الطماطم.

3-2	حبة كبيرة.	طماطم حمراء	1	كوب	لبن خائر
3-2	حبة كبيرة	طماطم صفراء	1/2	كوب	مايونيز
2	حبة كبيرة	خيار	3	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو	1	ملعقة صغيرة	ملح
1	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو	1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1	حبة متوسطة	فلفل اصفر حلو	1/2	ملعقة صغيرة	بصل بودرة
المحاضنة					
1	عود صغير	بصل اخضر مشروم ناعم مع الأوراق	1 1/2	ملعقة صغيرة	اوريجانو مجفف
			1 1/2	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
			1/8	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض

- 1 - اخضري طبق تقديم واسع.
 - 2 - قطعي الطماطم الى شرائح رقيقة.
 - 3 - قشري الخيار حطوطا رقيقة. قطعيه الى شرائح.
 - 4 - قطعي الفلفل الى مكعبات صغيرة.
 - 5 - رصي الطماطم، الخيار، الفلفل في طبق التقديم بشكل جذاب.
- 6 - **الصلصة:** في طبق عميق ضعي البصل الأخضر المشروم، اللبن الخائر، المايونيز، عصير الليمون، الملح، الثوم، البصل، الأوريغانو، الريحان والفلفل الأبيض. باستعمال مضرب شبك يدوي او شوكة قلبي كافة المكونات مع بعضها الى ان تتجانس، وزعيها فوق السلطة وقدميها مباشرة.

فكرة من منزل

- يمكنك اعداد الصلصة مسبقا وحفظها في الثلاجة لعدة ساعات.
- اذا لم يتوفر المايونيز استعملي الكريمة العاصية.
- اذا لم يتوفر اللبن الخائر استعملي الزبادي (الروب) المخفض بقليل من الحليب.





سلطة البطاطس بالكريمة

سلطة

درجة الصعوبة | ★★ | الكمية | 4-6 أشخاص

مع أنني دائماً أنصح أن يكون طبق السلطة مكوناً من الخضراوات الطازجة، إلا أن سلطة البطاطس هذه لا تقاوم، والإضافة المزيد من الفيتامينات تدمي بها أيضاً بعض امراض العين الأخضر، أما إذا رغبت بزيادة نسبة البروتين فبإضافة نأضيف اليها بيض مسلوق مقطع مكعبات صغيرة.

4	عود متوسط	يصل الخضراوات رقيقة مع الوراق
2	عود متوسط	كرانس مكعبات صغيرة
¼	كوب	ريحان اخضر مفروم
¼	كوب	بقدونس اخضر مفروم
2	ملعقة كبيرة	نعناع اخضر مفروم
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

للتقديم، بقدونس مفروم

4	حبة متوسطة	بطاطس
الحامضة		
½	كوب	كريمة حامضة
½	كوب	روب (لبن - زبادي)
¼	كوب	مايونيز
1	ملعقة كبيرة	معجون المشروبة
4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
½	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة

- 3 - قطعي البطاطس الى مكعبات صغيرة الحجم مقاس 3/4 بوصة تقريبا، ضعيها في طبق عميق واسع.
- 4 - **الصلصة:** في وعاء زجاجي عميق ضعي الكريمة، الروب، المايونيز، المستردة، باستعمال شوكة قلبي هذه المكونات بخفة الى ان تختلط مع بعضها.
- 5 - اضيفي عصير الليمون، الثوم البودرة، البصل، الكرفس، الريحان، البقدونس، النعناع، الملح والفلفل، قلبي جيدا.
- 6 - وزعي الصلصة فوق البطاطس ثم قلبها بخفة وهدوء، وذلك باستعمال ملعقتين كبيرتين الى ان تتغطى تماما بالصلصة.
- 7 - ضعي السلطة في طبق التقديم ثم انثري فوقها اوراق البقدونس.

- 1 - اغسلي البطاطس، ضعيها في قدر واسع واقعريها بالماء، اضيفي ملعقة كبيرة من الملح، ضعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، خففي النار وغطى القدر، اتركي البطاطس 15 - 20 دقيقة الى ان تنضج، ولكن في نفس الوقت لا تسلقي البطاطس اكثر من اللزوم فتصبح هشة وتنتص كثير من الماء، يتوقف زمن الطهي على حسب حجم ونوع البطاطس المستعملة، قومي بعملية اختبار النضج بالشوكة بعد مرور حوالي 12 دقيقة من وقت الطهي.
- 2 - اغسلي البطاطس بالماء ثم فشريها مباشرة وهي ساخنة، ضعيها في طبق واسع وضعيها بالثلاجة الى ان تبرد بعض الشيء، ثم غلفيها بالباليون واتركيها بالثلاجة لمدة تتراوح من ساعة الى ساعتين.

فكرة من مثال

- لمزيد من طعم الكريمة استعملي 1 كوب من الكريمة الحامضة ولا تضعي الروب.
- احرصي على استعمال الكريمة الحامضة بدرجة الحرارة العادية، وذلك ليسهل اختلاطها وتجانسها مع بقية المكونات، اخرجيها من الثلاجة مبكراً.
- لإختيار نضج البطاطس اغري شوكة في داخل البطاطس فإذا لاحظت انها دخلت بسهولة تكون قد نضجت.
- إذا قمت بتلفيف البطاطس وهي ساخنة ستسبب الرطوبة البقع المائية على سطح البطاطس وبالتالي الصمك بتركها تبرد قبل التغليف.
- تتطبخ البطاطس المبردة يكون أسهل بكثير من تقطيعها وهي ساخنة، كما ان الحواف تكون منتظمة وشكلها منسق.
- يمكنك تعويض السلطة وحفظها بالثلاجة عدة ساعات فطيب طعمها أكثر.





سلطة خضراوات مع صلصة الجبن

درجة المهارة | * | الكمية | 4-6 أشخاص

لبن شميز وفريد ونبي نفس الوقت سريع، يمكنك تقديمه كطبق سلطة ذي وجبة الغذاء اليومية، كما يمكنك تقديمه في الرسائل والأكابر البهسر والتاليه، وايضا يمكنك تقديمه في ارض البونيات كهنته سلطة لذيد الطعم ويفتح الشهية بألوانه العذابه.

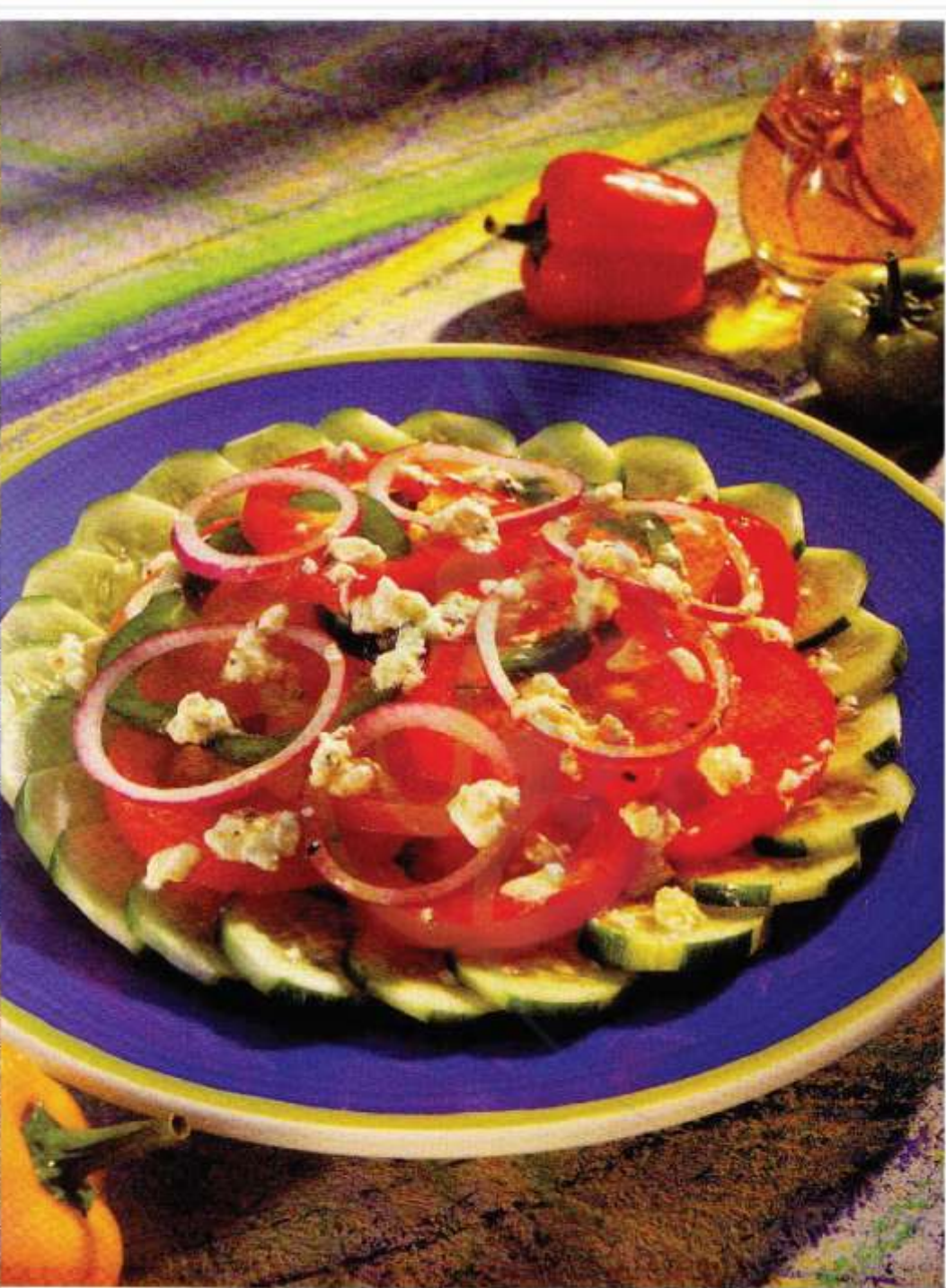
1	ملعقة صغيرة	ملح	3	حبة كبيرة	خيار
¼	كوب	خل	4	حبة كبيرة	طماطم حمراء
3-4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج	2	حبة كبيرة	طماطم صفراء
½	كوب	زيت زيتون	1	حبة كبيرة	فلفل حلو اخضر
1	ملعقة كبيرة	ريحان مجفف	1	حبة كبيرة	فلفل حلو احمر
1	ملعقة كبيرة	اوريجانو مجفف	1	حبة كبيرة	بصل شرائح
⅛	ملعقة صغيرة	فلفل اسود	الصلصة:		
½	كوب	جبن ابيض مقنت ناعم	2	ملعقة صغيرة	ثوم مهروس ناعم

- سم تقريبا، وزعي الصلص فوق السلطة .
- 6 - **الصلصة** هي وعاء زجاجي عميق ضعي الثوم، اضيفي الملح، الخل وعصير الليمون. باستعمال الشوكة قلبي الى ان تختلط المكونات. اضيفي زيت الزيتون، الريحان، الاوريجانو والفلفل الأسود، اخفقي بالشوكة جيدا الى ان يتكون لديك مستحلب، اضيفي الجبن وقلبي جيدا الى ان يتوزع الجبن في الخليط جيدا .
- 7 - وزعي الصلصة فوق السلطة بحيث تغطي كافة الشرائح جيدا ، ستلاحظين ان الصلصة ستساقط الى الشرائح التي في الاسفل وتبقى فتات الجبن الأبيض على سطح السلطة بشكل جذاب وهاتج للشهية ، قدميها مباشرة .

- 1 - اغسلي الخضراوات جيدا ثم حففها، احضري طبق مناسب للسلطة، يفضل ان يكون واسع لكي تتمكني من وضع شرائح السلطة على شكل طبقات متناسقة .
- 2 - قشري الخيار على شكل خطوط رفيعة، ثم قطعيه الى شرائح بسماكة ½ سم تقريبا، ضعي شرائح الخيار في قاع الطبق .
- 3 - قطعي الطماطم الى شرائح ½ سم تقريبا، رصيها بشكل متناسق فوق الخيار .
- 4 - اترعي البذور من الفلفل، ثم قطعيه ايضا الى شرائح، رصيها بتناسق فوق الطماطم .
- 5 - قشري البصل، قطعيه الى شرائح رفيعة بسماكة ¼

فكرة من مثال

- الطماطم الصفراء، متوفرة في معظم الأسواق، اذا لم تكن موجودة يمكنك استبدالها بالحمراء.
- للتخفيف من حدة طعم البصل انقي الشرائح بالماء البارد ليرجع وقائق .
- يمكنك اعداد الصلصة مسبقا وحفظها في الثلاجة لعدة ساعات.





سلطة سيزر

درجة المهارة: ★★ | المصنبة: 3-4 اشخاص

سلطة سيزر الشهيرة تعتمد على مكوناتها على المهلابة التورية الطعم، وأبرزها الخضراوات والخضراوات والخضراوات وهناك العديد من طرق إعدادها، وفي هذه الوصفة سأستعمل الأتربة للحمضات على طعم قوي للمهلهة، لا تستغري في ذلك ولن تكسفي لذة طعمها الا حين تذوقها. ومن سألنا السلطة لن يميز انها تحتوي على اتربة نلا تلقني.

كميات الخبز المحمص	مكونات	توم	فص كبير	4
5-4	شرايح	خل ابيض او احمر	ملعقة كبيرة	1
6-4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون	ملعقة كبيرة	2
3-2	فص كبير	معجون المستردة	ملعقة صغيرة	1/5
1/4	ملعقة صغيرة	زيت زيتون	كوب	1/2

للتقديم

2-1	ملعقة كبيرة	جين بازيسان او جين رومي مالح او شرايح	حبه كبيرة	1/2
			خس	

الصلصة

3-2	قلعنة	الشوجة معلبة، مصفاة
-----	-------	---------------------

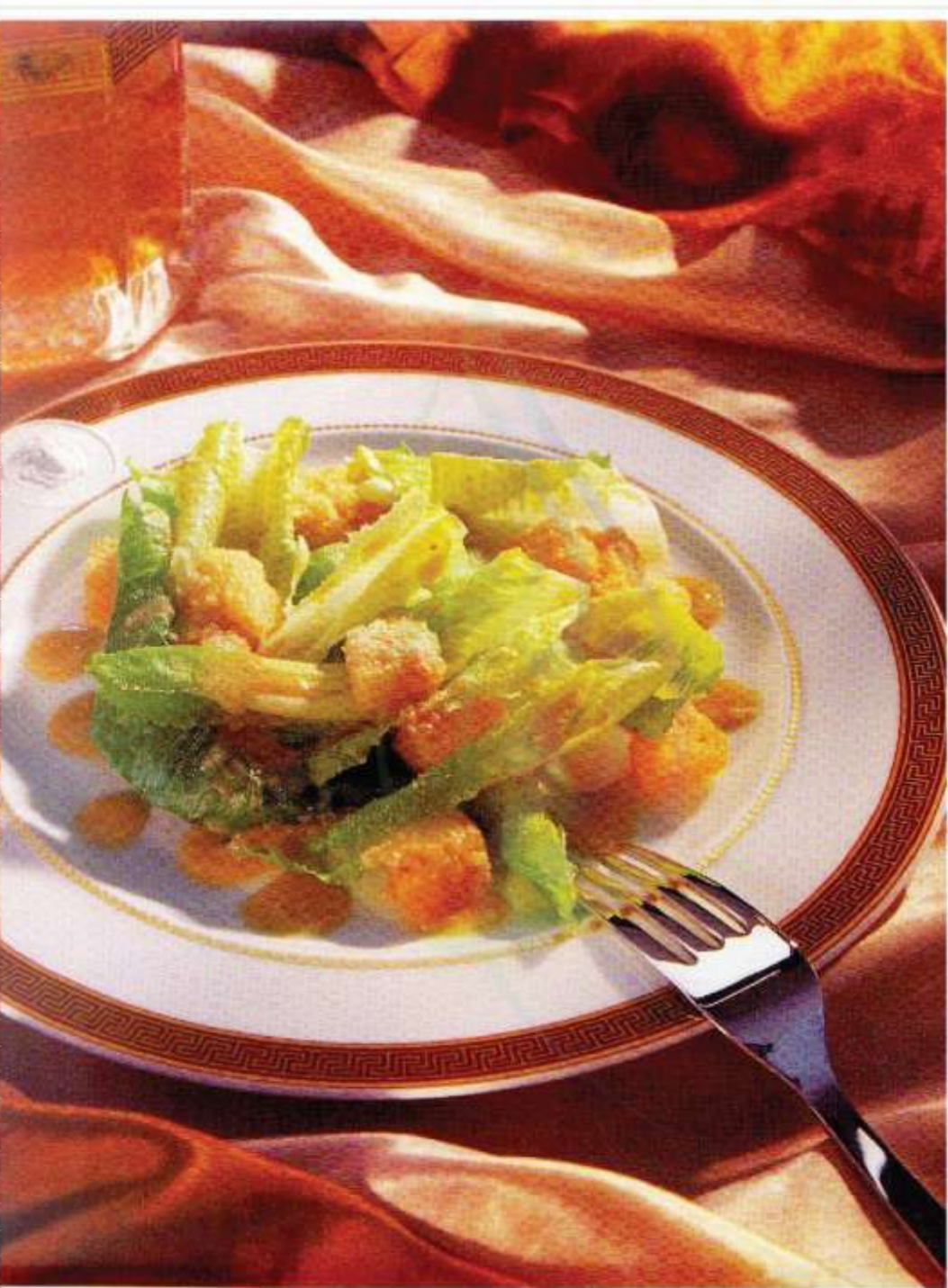
مكعبات الخبز المحمص

- استمرار تشغيل المحضرة ببطء، قومي باضافة الزيت بالتدرج من الفتحة العلوية للمحضرة، الى ان تحصل على صلصة متجانسة. متلاحظين ان الصلصة اصبح لونها فاتحا ولن يظهر بها أية آثار للأشوجة ولكن طعمها سيكون قويا وغنيا.
- اغسلي اوراق الخس جيدا، ضعيه في مصفاة للتخلص من الماء، لفيه في فوطاة مطبخ. تركيها ليضع دقائق الى ان يجف.
- قطعي الخس الى شرائح عرضها 2 سم تقريبا، يفضل ان تقومي بتقليع الخس يدويا بدون السكين لذلك يعمل على بقاؤه نضرا، كما يحتفظ بعصارته المغذية لفترة اطول.
- للتقديم:** ضعي الخس في طبق تقديم فربي او طبق كبير. (يمكنك استعمال اوراق الخس الداخلية الصغيرة بدون تقطيع).
- وزعي مكعبات الخبز المحمص فوق الخس.
- قلي الصلصة لتتأكد من توزيع مكوناتها جيدا ثم صبها فوق السلطة بحيث يتساقط بعضها فوق مكعبات الخبز ليتشربها ويكتسب نكهة قوية.
- انثري جين بازيسان او الرومي فوق السلطة ثم قدمها مباشرة.

- ارزي الحواف البنية من اطراف التوست. قطعها الى مكعبات صغيرة.
- سخني الفرن لدرجة حرارة 180م. شفي الخبز الشبكي الأوسط. احصري صينية واسعة قصيرة الحافة.
- ضعي الزيت في مقلاة صغيرة الحجم. سخني الزيت على نار هادئة. اضيفي الثوم والملح والفلفل، قلي باستمرار الى ان يذبل الثوم. لا تدعي لونه يتغير ابعدى المقلاة عن النار ثم اتركها جانبا ليضع دقائق الى ان ينشع الزيت بنكهة الثوم. صفي الزيت وتخلصي من الثوم.
- ضعي مكعبات التوست في الصينية، وزعي فوقها الزيت، باطراف اصابعك قلي بحفة المكعبات الى ان تتغطي بالزيت. ادخلي الصينية الى الفرن واخيري 13-15 دقيقة الى ان تصبح المكعبات ذهبية اللون، مع التقليب من وقت لآخر لكي تتأكد ان كل المكعبات قد اكتسبت اللون الذهبي. اتركي المكعبات في الصينية الى ان تبرد تماما.
- الصلصة:** في وعاء، محضرة الطعام او ابريق الخلاط ضعي الأنشوجة والثوم. شغلي الى ان تحصل على عجينة ناعمة، اضيفي الخل وعصير الليمون والمستردة. شغلي ليضع ثواني الى ان تختلط المكونات، ثم مع

فكرة من مثال

- يمكنك اعداد كافة مكونات هذه السلطة مسبقا وحفظها بالتلاجة لتكون جاهزة عند اللزوم.
- اذا اردت تجهيز الخس مسبقا لفيه بفوطاة المطبخ ثم ضعيه في التلاجة لعدة ساعات او طوال الليل، فيصبح مقرمشا ونضرا.
- مكعبات الخبز اعدادها شعة وطعمها ايضا شعة. يمكنك اعداد كمية كبيرة وحفظها في الفريزر وتكون جاهزة لاية اطلاق سلطة وايضا للشوربات.





الفتوش

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4-6 أشخاص

ماتراك الفتوش يتربع عرشه المائدة العربية وخاصة في شهر رمضان الكريم، هذا الطبق الفيني بالقيمة الغذائية أصبحت له شهرة عالمية، اذا أردت التخليق من السرعات الحرارية في الفتوش يمكنكك تجهيزه في العزيم في القرب دون اضافة اية دهون. الورقيات مثل البقلة والنعناع يهيمت بتصديدها بالحموضة حيث تختلف انواع الحموضة من بلد الى بلد ومن موسم الى موسم ، فقلت انه احدها لك بشكل تقريبي بمكونات الكوب. هذه الأوراق فقط تم صنعها في الكويت دون ان تصفطها عليها.

المكونات		
عصير ليمون طازج	كوب	1/3
خل ابيض	ملعقة كبيرة	2
ثوم مهروس	فص كبير	3-4
ملح	ملعقة صغيرة	1 1/2
زيت زيتون	كوب	1/2
سماق	ملعقة كبيرة	2-3

2	رغيف	خبز عربي
1	كوب تقريبا	نعناع اخضر اوراق
1	كوب تقريبا	بقلة (رجلة) اوراق
3	حبة متوسطة	خيار
1/2	حبة تقريبا	خس
4	عود متوسط	بصل اخضر
1	حبة كبيرة	فلفل حلو اخضر
6-4	حبة	فجل احمر
4-3	حبة كبيرة	طماطم
1	كوب	بقسونس اوراق

- 1- اغرمي الخس الى شرائح رقيقة، او قطعيه يدويا الى قطع صغيرة.
- 2- أما البصل الأخضر فقطعيه الى شرائح رقيقة . واذ كانت اوراقه طازجة وخضراء شبيهة تقطيع بعضها تقطعي على الفتوش طعما لذيذا .
- 3- بالنسبة للفلفل اعلى البذور الداخلة، ثم قطعيه الى مكعبات صغيرة الحجم ليتناسب مع حجم الخيار.
- 4- فشري الفجل بعرض الشبه اذا كانت القشرة صلبة وخشنة، قطعي الفجل الى نصفين ثم الى شرائح او مكعبات صغيرة اذا كان وسط الفجل جافا ومجوها لا داعي لاستعمال هذا الجزء واضيفي فقط الطبقة الخارجية منه ، ويفضل دائما شراء الفجل الصغير الحجم والطازج.
- 5- اغرمي الطماطم الى مكعبات صغيرة الحجم ثم اضيفيها الى طبق الخبز مع بقية الخضراوات.
- 6- اغرمي البقدونس واضيفيه الى الخضراوات.
- 7- قلبي الخبز مع كافة الخضراوات الى ان تتوزع جيدا ، ثم ابديني باعداد الصلصة.
- 8- **الصلصة:** في طبق زجاجي عميق، ضعي عصير الليمون، الخل، الثوم والملح. باستعمال شوكة قلبي المكونات جيدا، الى ان يتبوز الملح، مع استمرار التقليب اضيفي زيت الزيتون بالتدرج الى ان يتكون لديك صلصة متجانسة.
- 9- وزعي الصلصة فوق الفتوش، قلبي بخفة الى ان تختلط جيدا .
- 10- انثري السماق على سطح الفتوش ثم قدميه مباشرة.

- 1- الطريقة الأولى لتجهيز خبز الفتوش وهي التخمير: سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م، افتحي رغيف الخبز ليصبح لديك طبقتين من الخبز. ضعي الخبز على شبك الفرن وحمصيه ليضع دقائق الى ان يصبح ذهبي اللون، اخرجيه من الفرن واتركه ليبرد. ثم كسريه باصابعك الى قطع صغيرة، سيكون شكلها غير متناسق ولكن هذا معناه هي الفتوش.
- 2- الطريقة الثانية لتجهيز خبز الفتوش وهي القلي: باستعمال مقص المعطبخ او سكين متشارية، قطعي رغيف الخبز الى مربعات صغيرة مقاس 1 1/2 سم تقريبا، سخني زيت لدة في مقلاة عميقة ، واقلي الخبز الى ان يصبح ذهبي اللون، انقله على ورق نشاف لتتخلصي من الزيت الفائض، اتركه يبرد قبل الاستعمال.
- 3- ضعي الخبز في طبق سلطة عميق وكبير الحجم، وابدئي بتجهيز الخضراوات كل صنف حسب ما هو مذكور لاحقا، كلما انتهيت من تجهيز صنف اضيفيه الى الطبق فوق الخبز.
- 4- اغرمي اوراق النعناع فرما خشنا بحيث يتم تقطيع الورقة الى 3 او اربعة اجزاء تقريبا.
- 5- اغرمي البقلة (الرجلة) بنفس طريقة النعناع، (اذا كان حجم ورقة البقلة صغير لا اقلعها واتركها صحيحة).
- 6- فشري الخيار ثم قطعيه طوليا الى اربعة اجزاء ، ثم قطعيه بالعرض الى شرائح رقيقة فتحصلين على مكعبات صغيرة، يمكنك ايضا استعمال الخيار بدون تقشير.





فكرة من منال

- يمكنك تجهيز الفتوش مسبقاً، قطعي الخضراوات وضعيها في طبق مناسب، غطيها بالثلاجة. اقلي الخبز أو حمصيه والتركه جانبا. اعدي الصلصة وضعيها في برطمان زجاجي مغلق في الثلاجة. حين يحين وقت التقديم ضعي كل المكونات مع بعضها فتجدين الفتوش جاهزا بطواني.
- يمكنك قلي أو تحميص كمية كبيرة من الخبز وحفظها في الثلاجة لحين اللازم.
- اذا كنت ستقدمين الفتوش مباشرة بعد اعدادها، ضعي الخبز في قاع الطبق ثم ابدئي بوضع الخضراوات فوقه، فذلك يساعد على تشريه يما يتساقط من الخضراوات أثناء التجهيز فيكتسب طعما لذيذاً ويصبح لدينا بعض الشيء.
- هناك من يحبون اضافة خضراوات اخرى للفتوش مثل الكرنب والجزر. وهذا يعود الى الرغبة.
- يمكنك اضافة السماق الى الصلصة وتكون جاهزة لوضعها على الفتوش مباشرة.
- اذا كنت ستقدمين تجهيز الفتوش مسبقا لا تخلطي البصل مع بقية الخضراوات، ضعيه في طبق صغير، انثري عليه رشة خفيفة من الملح، غطيه بالثلاجة والتركه بالثلاجة، انثوي البصل الى الفتوش قبل التقديم مباشرة. بذلك تحافظين على طعم الفتوش طازجا وشهيا.

يطلق عليه الحساء وهو عبارة عن طعام سائل مكون من عدة أطعمة ممزوجة مع بعضها في بعض الأوقات يستعمل فيها اللحوم والدجاج والأسماك أو الخضراوات فقط، أو يستعمل فيها الحبوب والحبطة. وهناك أيضا أطباق الشورية المكونة من خلصة المرق فقط. ويصنف عامة تقسم الشورية إلى نوعين: الشورية الخفيفة السائلة والشورية الثقيلة.

من الأفضل التخطيط المسبق لتقديم الشورية على المائدة لكي تكون بدرجة الحرارة المناسبة لتناولها مباشرة. يتم تقديم الشورية في طبق حاس عميق ويفضل الأطباق المصنوعة من البورسلان، ولتحفاظ على الشورية ساخنة ينصح بغسل طبق الشورية بالماء الساخن قبل وطبخ الشورية. ويشتهر في الأسواق أطباق ذات سخان أو قاعدة تحتوي على شمعة خاصة للمحافظة على درجة حرارة الشورية أثناء فترة التقديم على المائدة. يتم تقديم الشورية مع بعض المرهقات مثل الحينز المحمص، الأجبان، الأعشاب الخضراء، عصير الليمون أو الكريمة، ومن المهم اختيار الأسلوب المناسب لتقديم هذه المرهقات بشكل جذاب وقالب للشهية، فيتم تصميمها بجانب طبق الشورية بحيث يضيفها الشخص إلى طبقه حسب الكمية والطعم الذي يرغب به، وقبل تناول الشورية مباشرة لكي يتمكن من قطعها كما تحلو له.

وتعتبر الشورية وجبة خفيفة وسهلة الهضم، ومن الأصناف المناسبة جدا لتغذية الأطفال وكبار السن.



الشوربات

شوربة بروكلي بالكريمة

درجة الحرارة | ★★ القيمة | 4-6 أشخاص

شوربة البروكلي المميزة بالطعم اللذيذ والقيمة الغذائية المرتفعة، اختار البروكلي الطازج ذو اللون الأخضر الداكن، إضافة صفار البيض نقي شوربة البروكلي يجعلها غنية بالبروتين أما الكريمة فتميز من الكالسيوم. وهذه الإشارة تعود حسب رغبتك ويمكن الإستغناء عنها.

400	جرام	بروكلي
3	ملعقة كبيرة	زبدة
1	حبة متوسطة	بصل مفروم
2	فص	ثوم مهروس
1	حبة صغيرة	فلفل اخضر حلو مفروم
2	ملعقة كبيرة	دهيق
2	قطعة	ورق غار

1	ملعقة صغيرة	ملح
6-5	كوب	مرق دجاج او لحم
1/2	ملعقة صغيرة	اوريجانو
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2-1	حبة كبيرة	صفار البيض
1/2	كوب	كريمة

- 1 - اغسلي البروكلي، قطعيه الى شجيرات او قطع صغيرة، اتركيه جانبا.
- 2 - في قدر سنانلس مثل متوسط الحجم سخني الزبدة، اضيفي البصل والثوم وقلي على نار متوسطة الى ان يذبل البصل ويصبح ذهبي اللون.
- 3 - اضيفي الفلفل والبروكلي، قلي باستمرار الى ان يكتسب البروكلي لونا نظرا ويتشبع برائحة ونكهة البصل.
- 4 - انثري الدهيق فوق البروكلي، قلي الى ان يختلط.
- 5 - اضيفي ورق الغار، الملح، المرق، الأوريجانو، الفلفل، قلي الى ان يختلط.
- 6 - اتركي المرق على نار متوسطة الى ان يغلي.
- 7 - خفضي النار واطريه 10-12 دقيقة الى ان ينضج البروكلي.
- 8 - تخلصي من ورق الغار، (احتفظي ببعض قطع البروكلي للتزيين).
- 9 - ضعي البروكلي في ابريق الخلاط، شغلي الى ان يصبح ناعما.
- 10 - اعيدي شوربة البروكلي الى القدر، سخني جيدا.
- 11 - في وعاء مناسب ضعي صفار البيض والكريمة، قلي بالشوكة الى ان يختلط صفار البيض مع الكريمة. اضيفي الكريمة الى الشوربة اثناء تقليب الشوربة باستمرار، تدفئ الطعم.
- 12 - ضعي الشوربة في اطباق التقديم، ضعي بعض قطع البروكلي على سطح الشوربة وقدميها ساخنة.

فكرة من منزل

- لا تخلصي من ساق البروكلي، انزعي القشور من الجزء اليابس منها ثم قطعيها الى قطع صغيرة، واستعملها في الشوربة.
- حين تشبهون صفار البيض الى الشوربة الساخنة قد يصبح صفار البيض مثلثا بسبب تماسك بروتين الصفار، ولتفادي هذه الظاهرة يمكنك ان تعرض الصفار مع الكريمة، وايضا يجب ان تقومي بتقليب الشوربة باستمرار اثناء اضافة الصفار.
- لمزيد من الفيتامينات والمعادن، اضيفي بعض اوراق السبانخ الطازج المفروم الى الشوربة.
- اضافة الكريمة على حسب الرغبة، تعطي قواما رائعا وقمعا لذيذا على الشوربة، ويمكن استبدالها بالحليب للتقليل من الدهون.
- لمزيد من الاليف يمكنك اضافة بعض رقائق الشوفان بدلا من الدهيق.





شورية الدجاج بجوز الهند

درجة المهارة: ★★ الكمية: 4-6 أشخاص

شورية لذيذة بطعم جديد، إذا لم يتوفر جوز الهند الناعم استعملتي جوز هند صهقت بمقدار نصف كوب بضافت الي 2 كوب ماء.

2	قلعة	فيليه دجاج منزوع الجلد	1	عود	بصل اخضر شرائح رقيقة مع الاوراق
1	حبة متوسطة	بصل	1	قرن	فلفل احمر شطة مفروم
2	ورق	غار (لوري)	1	ملعقة صغيرة	زنجبيل مطاوح مفروم
2	حبة	هيل صحيح	2	ملعقة كبيرة	صلصة صويا
1 1/2	كوب	جوز هند ناعم	2	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة
2	كوب	ماء مغلي	1	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون	1/4	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
3-2	شريحة	فشور ليمون	2	ملعقة كبيرة	نشا

- 1 - في قدر متوسط الحجم، ضعي الفيليه، اغمره بالماء، اضيفي البصل، ورق الغار، 1/4 ملعقة من الملح و حبات الهيل الصحيح ، اتركي الفيليه يغلي على نار متوسطة الى ان ينضج .
 - 2 - اخرجي قطع الفيليه، اتركها جانباً لتبرد بعض الشيء، ضعي المرق لتحضلي على حوالي 2 كوب، احتفظي به جانباً.
 - 3 - قطعي الفيليه الى اصابع طويلة رقيقة، اتركها جانباً.
 - 4 - في وعاء مناسب ضعي جوز الهند، اضيفي اليه الماء المغلي، قلبي الي ان يختلط جيداً، اتركيه لحوالي 2 دقائق، صفيه من خلال مصفاة ناعمة، تخلصي من جوز الهند واحتفظي بماء جوز الهند .
- 5 - في قدر متوسط الحجم، ضعي ماء جوز الهند، مرق الدجاج، عصير و فشور الليمون، شرائح البصل الأخضر، الفلفل الشطة، الزنجبيل، الصلصة والكزبرة، الملح والفلفل.
 - 6 - دعي القدر على نار متوسطة الى ان يصل الى درجة الغليان، خففي النار و اتركي الشورية تغلي 5 دقائق، اضيفي الفيليه المقطع، اتركها تغلي بهدوء لحوالي 10 دقائق، تخلصي من فشور الليمون.
 - 7 - ضعي النشا في كوب صغير، اضيفي 4 ملعقة كبيرة من الماء، اضيفيه الي الشورية مع التقليب بهدوء الى ان تتماسك الشورية بعض الشيء، تذوقي الملح.
 - 8 - ضعي الشورية في اطباق التقديم وقدميها ساخنة.

فكرة من منزل

يمكنك التحكم بكثافة قوام الشورية حسب الرغبة وذلك بزيادة او تقليل كمية النشا المستعمل.





شورية السمك اللذيذة

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4-5 أشخاص

نعودنا اعداد شورية السمك اذا كانت نائمة الطعام ناعموي اطباق السمك ،، ولكن ما رأيكم بتجربة تقديمها كأي صنف شوربة تقليدي يتماشى مع اية اعيان على المائدة ،، بهذاك تنوعين من القيمة الغذائية لأطباقك.

3-2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة	2	حبة متوسطة	طماطم مقشرة مفرومة
5-4	فص	مستكة	3	ملعقة كبيرة	دقيق
2	قطعة	ورق غار (لوري)	4	كوب	سرق سمك او ماء
1	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة	2	شريحة	قلبيه سمك (هامور او حمرا)
1	حبة كبيرة	بصل مفروم ناعم	1	ملعقة صغيرة	مكعبات صغيرة
3-2	فص كبير	توم مهروس	1	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	زنجبيل ملاخ مهروس او مكعبات صغيرة	1/4	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
2	حبة متوسطة	جزر مبروش ناعم			
1	عود	كرقس اشرنجي مفروم مع الأوراق الخضراء			

للتقديم: الصاف الليمون

- 1 - في قدر متوسط الحجم ضعي زيت الذرة ، سخني على نار متوسطة، اضيفي المستكة، استموي بالتسخين الى ان تذوب المستكة وتتصاعد منها رائحة ذكية.
- 2 - اضيفي ورق الغار والكزبرة، قلبي لبضع ثواني لكي تتحمص الكزبرة وتتصاعد الرائحة.
- 3 - اضيفي البصل، الثوم والزنجبيل، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل البصل.
- 4 - اضيفي الجزر، الكرقس والطماطم، قلبي الى ان تختلط مع بقية المكونات وتتحمص الخضراوات قليلا.
- 5 - اشري الدقيق فوق الخضراوات وقلبي الى ان يختلط جيدا.
- 6 - اضيفي مرق السمك، قلبي الى ان يختلط المرق مع المكونات جيدا، دعي المرق على نار متوسطة الى ان يغلي.
- 7 - اسطقي قطع السمك في المرق، دعيه على نار قوية الى ان تغلي الشورية، اضيفي الملح والفلفل.
- 8 - خففي النار وغطي القدر واتركي الشورية تغطي بهدوء لحوالي 20 دقيقة او الى ان ينضج السمك.
- 9 - تذوقي طعم الشورية ، ضعيها في اطباق التقديم وقدميها مع شرائح الليمون.

فكرة من مثال:

- لكي تساهدي من ذوايا المستكة في الزيت ضعي القدر بشكل مائل قليلا، فبجمع الزيت على جانب، قاع القدر وتذوب المستكة، تذويب المستكة وتحميص الكزبرة يعمل على اعطاء نكهة طيبة جدا للسمك، وهذه خطوة مهمة فلا تتعاطيها شاء الطهي.
- الجزر والطماطم يضفي قيمة غذائية وطعما لذيذاً وايضا لونا برتقاليا مبهرا على الشورية.
- من المهم ان تدعي الشورية تغلي جيدا قبل اسقاط السمك، لكي تتماثل الياف السمك مباشرة حال اسقاطها فتلك يعمل على احتفاظ السمك بنكهته الطيبة والرائحة الشهية.





شوربة العدس بالخضراوات

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4-6 أشخاص

شوربة العدس التقليدية التي لا تكاد تخلو منها السفرة العربية والغليبية، للتهدية على مائتكه مربي هذه الشوربة مع الخضراوات.

1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	ملعقة صغيرة	كمون ناعم
¼	ملعقة صغيرة	زعفران
2	كوب	مرق دجاج
4	كوب	ماء

للتقديم ، ايمون / كمون صحيح

1	كوب	عدس
2	ملعقة كبيرة	زيت
½	ملعقة صغيرة	كمون صحيح
1	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
3	فص كبير	ثوم مهروس
2	حبة متوسطة	جزر مكعبات صغيرة
2	حبة كبيرة	طماطم مفشرة مكعبات صغيرة
1	عود	كرفس مكعبات صغيرة

- 1 - اغسلي العدس جيدا، ضعه في مصفاة.
- 2 - ضعي الزيت في قدر متوسط الحجم، ضعه على نار متوسطة الى ان يصبح ساخنا، اضيفي الكمون الصحيح، قلبي ليضع ثواني الى ان تصاعد رائحته. اضيفي البصل، قلبي الى ان يصبح ذهبي اللون 4 - 6 دقيقة.
- 3 - اضيفي الثوم، قلبي لمدة دقيقة .
- 4 - اضيفي الجزر، الطماطم، الكرفس، الملح، الفلفل، الكمون الناعم والزعفران، قلبي لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان لكتسب الخضراوات نكهة البهارات.
- 5 - اضيفي العدس، المرق و الماء، قلبي الى ان تتوزع مكونات الشوربة.
- 6 - دعي الشوربة تصل الى درجة الغليان، ثم خففي النار وانركيها 20 - 25 دقيقة، الى ان ينضج العدس والخضراوات، تذوقي الشوربة واضيفي مزيد من الملح اذا احتاج الامر (لا داعي لتنظيف او طحن الشوربة).
- 7 - ضعي الشوربة في طبق التقديم ، وزعي فوقها بعض الكمون الصحيح.

- 1 - اغسلي العدس جيدا، ضعه في مصفاة.
- 2 - ضعي الزيت في قدر متوسط الحجم، ضعه على نار متوسطة الى ان يصبح ساخنا، اضيفي الكمون الصحيح، قلبي ليضع ثواني الى ان تصاعد رائحته. اضيفي البصل، قلبي الى ان يصبح ذهبي اللون 4 - 6 دقيقة.
- 3 - اضيفي الثوم، قلبي لمدة دقيقة .
- 4 - اضيفي الجزر، الطماطم، الكرفس، الملح، الفلفل، الكمون الناعم والزعفران، قلبي لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان لكتسب الخضراوات نكهة البهارات.
- 5 - اضيفي العدس، المرق و الماء، قلبي الى ان تتوزع مكونات الشوربة.
- 6 - دعي الشوربة تصل الى درجة الغليان، ثم خففي النار وانركيها 20 - 25 دقيقة، الى ان ينضج العدس والخضراوات، تذوقي الشوربة واضيفي مزيد من الملح اذا احتاج الامر (لا داعي لتنظيف او طحن الشوربة).
- 7 - ضعي الشوربة في طبق التقديم ، وزعي فوقها بعض الكمون الصحيح.

فكرة من مثال

- ناعميس الخضراوات مع البصل يضفي على الشوربة نكهة طيبة .
- العدس المعتدل هنا هو العدس البرتقالي اللون المسطور الى نصفين (فضلاً عنظري الصورة)







شورية اللحم بالخضراوات

مرجة المهارة • • • الكمية | 6-8 أشخاص

تقطع صغيرة من اللحم مع تشكيلته من الخضراوات، مغذية ومفيدة. يمكنك استعمالات خضراوات مبهمة او طازجة.

¼	ملعقة صغيرة	زعفران
4 - 6	حبة كبيرة	مشروم (فطر) ملائح
1	كوب	خضراوات مشكلة مجمدة
1	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مفرومة
½	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو مكعبات صغيرة
½	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو مكعبات صغيرة
2 - 4	ملعقة كبيرة	شوفان
4 - 5	كوب	سرق لحم او دجاج
2 - 3	ملعقة كبيرة	عصير ليمون

للتقديم، **بقدونس - ليمون**

200	جرام تقريبا	شرائح لحم
2-3	ملعقة كبيرة	زيت
1	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
2	فص	ثوم مهروس
½	ملعقة صغيرة	كمون
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
½	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة
¼	ملعقة صغيرة	بابريكا (فلفل حلو)
¼	ملعقة صغيرة	فلفل شطة مجروش
½	ملعقة صغيرة	بهارات لحم مخلوطة

- 7 - اضيفي الخضراوات، الطماطم، الفلفل الأخضر والأحمر، الشوفان، قلبى المكونات على نار متوسطة لحوالى 2 دقيقة الى ان تكتسب الخضراوات نكهة طيبة.
- 8 - اضيفي المرق، قلبى الشورية لكي تختلط المكونات جيدا، دعى الشورية تغلى على نار قوية ثم خففي النار واتركيها على نار هادئة 15 - 20 دقيقة الى ان تتضج الخضراوات، اضيفي المزيد من المرق حسب احتياج الشورية، تذوقي الملح .
- 9 - اضيفي عصير الليمون، وزعي الشورية في اطباق التقديم ، قدميها مع البقدونس والليمون.

- 1 - قطعي اللحم الى مكعبات صغيرة الحجم.
- 2 - ضعي الزيت في قدر مثلائس سليل واسع ، سخني على نار متوسطة.
- 3 - اضيفي البصل والثوم، قلبى الى ان يذبل البصل، اضيفي اللحم، قلبى الى ان يجف اللحم.
- 4 - اضيفي الكمون، الملح، الفلفل الأسود، الكزبرة، البابريكا، الشطة، البهارات و الزعفران، قلبى الى يختلط اللحم مع البهارات ويكتسب نكهة طيبة.
- 5 - غطي القدر واتركيه على نار هادئة لحوالى 20 دقيقة الى ان تتأكدى من نضج اللحم (اذا اصبح اللحم جافا اضيفي قليل من الماء او المرق).
- 6 - اضيفي المشروم الى اللحم وقلبيه ليضع ثواني مع اللحم الى ان تتصاعد رائحته.

فكرة من مثال

- استعملت في هذه الوصفة شرائح العجل الرفيعة، وقطعتها الى مكعبات صغيرة حتى لا تأخذ وقتا في الطهي، ويمكنك تنفيذ هذه الوصفة باستعمال اي نوع من اللحم كما ترغبين. لحم بقر او غنم مقطع رأس عصافور مثلا .
- اضافة الشوفان الى الشورية يرفع من قيمتها الغذائية وايضا يعمل على تماسك قوامها.
- اعتبري هذه الوصفة أساسية واضيفي اي تشكيله خضراوات ترغبين بها لعمل شورية متجددة كل مرة.



شورية المشروم والدجاج

درجته المهارة | ★★ | الكمية | 4-6 اشخاص

المشروم (الفطر) يتوفر بعدة أشكال وأنواع، منه الطازج والمجمد والمعلب، يفضل بالطبع استعمالك الطازج، إذا رغبت باستعمال المجمد انتعبه بالماو الدافئ و يضع دقائق لكي يصبح ليئا. لا داعي لغسل المشروم، اسمه تقط بقوطة نظيفة.

400 جرام	مشروم (فطر)	1/3 كوب	دقيق
2 قطعة	فيليه دجاج منزوع الجلد والعظم	4	مرق دجاج
4 ملعقة كبيرة	زبدة	1	ملح
2 ملعقة كبيرة	زيت	1/2	فلفل أسود
1 حبه كبيرة	بصل مشروم	1	كريمة
2 فص	ثوم مهروس		

- 1 - امسحي المشروم بقوطة قطنية رطبة، او بشطمة من ورق المطبخ. قطعي المشروم الى قطع صغيرة، اتركه جانبا.
- 2 - قطعي فيليه الدجاج الى مكعبات صغيرة.
- 3 - في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة والزيت، اضيفي قطع الدجاج، قلبي على نار متوسطة الى ان تصبح ذهبية اللون.
- 4 - اضيفي البصل والثوم واستمري بالتقليب الى ان يصبح البصل ذهبي اللون.
- 5 - اضيفي المشروم المقطع، قلبي على نار هادئة الى ان يذبل المشروم قليلا وتتساعد رائحته.
- 6 - رشي الدقيق فوق خليط المشروم والدجاج. قلبي على نار هادئة 1-2 دقيقة الى ان يجف الدقيق.
- 7 - اضيفي مرق الدجاج، الملح والفلفل، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها.
- 8 - غطي القدر، واتركي الشورية على نار هادئة 12 - 15 دقيقة الى ان ينضج المشروم.
- 9 - **لتحسين الشورية**، ضعي خليط الشورية في ابريق الخلاط، شغلي الى ان يصبح الخليط ناعما.
- 10 - اعيدي الشورية الى القدر.
- 11 - اضيفي الكريمة. اطحني بهدوء لعدة دقائق الى ان تكتسب الشورية قوام كريمي ناعم. قدميها ساخنة.

فكرة من مثال

- يمكنك التحكم بكمية الشورية أثناء طهيها في الخلاط، فالعصير يجعلها ناعمة والبعض يعيها خشنة.
- هذه الشورية مناسبة للأطفال ولكن لا تضيفي الفلفل الأسود.
- المشروم يمتص نسبة عالية من الماء ويصبح ليئا عند غسله، يفضل لتطيقته بالقوطة.
- يمكنك عمل هذه الشورية باستعمال المشروم فقط والاستغناء عن الدجاج.



شورية كونسومية

درجة الهامة | ★★ | الكمية | 4-6 اشخاص

الكونسومية وهي ما يَظنُّ على المرء الهانئ جدا، اعلمني منه شورية الجزر او ما يعلم لكه من شهرارات.

1	معلقة صغيرة	فلفل اسود صحيح
2	معلقة صغيرة	ملح
لتنقية المرق		
2	حبة	بياض بيض
2	حبة	قشر بيض مكسر
¼	كوب	ماء بارد
شورية الجزر		
1	حبة كبيرة	جزر شرائح
1	عود	بصل اخضر مفروم مع الاوراق

1	كيلو	دجاج
3	عود متوسط	كرفس مقطع
4	اوراق	ثوري / غار
2	حبة كبيرة	بصل غير مقشر مقطع الى ارباع
1	حبة كبيرة	جزر مقطعة ارباع
1	عود	كرات (بصل افرنجي)
2	فص	ثوم شرائح
12-10	عود	بقدونس اخضر
6-4	حبة	قرنفل صحيح
6-4	حبة	هيل صحيح

- 6 - **لتنقية المرق**، ضعي بياض البيض والماء البارد في طبق صغير، قلبي بالثوبكة الى ان يتكون لديك رغوة خفيفة ثم اضيفي قشر البيض.
- 7 - اعيدي المرق المصفى الى القدر، ضعيه على النار الى ان يصبح ساخنا، اضيفي خليط البيض والقشور، دعسي المسوق يغلي يهدوء، ليضع دقائق الى ان تلاحظي تكون رغوة غامقة اللون على سطحه، ابعديه عن النار واتركيه جانبا لحوالي 5 دقائق او اكثر، باستعمال اللفحة ذات ثقوب، انزعي الطبقة المتكونة ثم تخلصي منها .
- 8 - ضعي المرق من خلال شاشة قطنية ناعمة.
- 9 - **شورية الجزر**، ضعي المرق في قدر نظيف، دعيه يغلي، اسقلي فيه الجزر والبصل الأخضر، دعيه يغلي ليضع دقائق، تذوقي الملح، ضعيه في اطباق التقديم، قدميه مباشرة.

- 1 - اغسلي الدجاج جيدا ، اقطعيه الى ارباع .
- 2 - ضعي الدجاج في قدر واسع، اغصريه بالماء بحيث يكون بارتفاع حوالي 3 بوصة فوق سطح الدجاج.
- 3 - اضيفي الكرفس، الثوري، البصل، الجزر، الكرات، الثوم، البقدونس، دعني المرق على نار متوسطة الى ان يبدأ بالغليان، خففي النار واتركي القدر بدون تغطية الى ان يتكون رغوة على سطح الدجاج. انزعي الرغوة وتخلصي منها .
- 4 - اضيفي القرنفل، الهيل، الفلفل الأسود و الملح. غطي القدر ثم خففي النار واتركي المرق يغلي يهدوء لمدة ساعة ونصف او ساعتين. اضيفي مزيد من الماء اذا كان المرق يتناقص.
- 5 - اخرجي قطع الدجاج، ضعها جانبا، ضعي المرق، تخلصي من كافة المكونات، يمكنك استعمال المرق في هذه المرحلة ولكن لتزيد من المرق الصافي قومي بالخطوة التالية.

فكرة من مثال

- قشور بياض البيض تعمل مثل المقطاطيس وتقوم باستصاص الشوائب الموجودة في المرق، لا تتردي بتجربتها.
- تلاحظين في هذه الوصفة انه لم يتم استعمال لحم الدجاج، لأنه يصبح مفتتا من طول مدة الطهي، فالعرق هنا يتميز باكتسابه طعما غنيا وقويا بفضل مدة الطهي الطويلة التي تساعد على الحصول على خلاصة الدجاج بالكامل.



تقدم المصنلات قبل الوجبة الرئيسية، وتحتل أطباق المصنلات مع السلطات فيهاك تشابه وتداخل بينها فهناك الكثير من الاطباق التي يعتبرها البعض مقلبات بينما يعتبرها الآخرون لدخل في تشكيلة السلطة وقد تدخل أيضا في تشكيلة الأطباق الجانبية وتكون المصنلات عادة اطباق خفيفة وتحتوي على نسبة قليلة من اللحوم او الدجاج. وقد تحتوي على بيارات قوية لفتح الشهية، ويمجد عيب الإكثار منها أثناء الوجبة لكي لا تملح على المساحة المخصصة للطبق الرئيسي.

وقد يقوم البعض بتقديم المصنلات الخفيفة مثل المازة وطوايح الشهية قبل حوالي 15 دقيقة من وصول الطبق الرئيسي كما هو المتبع في المطاعم. وفي العزائم والمناسبات الخاصة يتم التركيز بشدة على تقديم المصنلات بشكل جذاب منسق بعناية فائقة كأنها لوحة فنان رسمها على صواني من الفضة، وتقدم المصنلات عادة بأحجام صغيرة ومتنوعة، وقد يتم توزيعها على الضيوف قبل جلوسهم على المائدة لكي يتمتعوا بتناولها بضع دقائق قبل الطبق الرئيسي. أما في نظام الوجبة اليومية في المنزل فيتم تقديم المصنلات مباشرة على المائدة مع بقية مكونات الوجبة.



المقبلات

أجنحة الدجاج المبهرة

درجة المهارة: ★★ | التقنية: | قطعة 24

طريقة عمل أجنحة الدجاج (تسكوت وينجز) كعوز من المبيلات او للتقديم على بوقه المبيلات.

الصلصة:

2	ملعقة كبيرة	زبدة
1	فص	ثوم مهروس
3	ملعقة كبيرة	سكر
¼	كوب	خل
¼	كوب	شعطة سائلة
¼	ملعقة صغيرة	ملح

للقلبي، زيت ذرة

12	قطعة	أجنحة دجاج
¼	كوب	دقيق
¼	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو، بابريكا
1	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
¼	ملعقة صغيرة	فلفل شطة (حسب الرغبة)

- 5 - استمطي بضع قطع من أجنحة الدجاج في الزيت ، خففي من درجة حرارة الزيت. قلبي من وقت لآخر الى ان تتضج الأجنحة 4 - 6 دقيقة.
- 6 - أثناء ذلك اعدّي الصلصة في مقلاة واسعة ضعي الزبدة، الثوم ، السكر، قلبي على نار متوسطة ليضع ثواني الى ان يذوب السكر، اضيفي الخل الشعطة والملح، اتركي الصلصة على نار متوسطة الى ان تصبح ثقيلة.
- 7 - ضعي أجنحة الدجاج في الصلصة، قلبي الى ان تغطى وتصبح الأجنحة ليثة ورطبة ، قدميها ساخنة.

- 1 - اغسلي أجنحة الدجاج جيدا ، تخلصي من الطرف المدب في كل جناح. اشطفي كل جناح من ناحية المفصل، تخلصي من الجلد الزائد. ستحصلين على 24 قطعة.
- 2 - في طبق عميق ضعي الدقيق، البيكنج باودر، الملح، البابريكا، الريحان، الفلفل الأسود و الشعطة، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها. اتركيه جانبا.
- 3 - ضعي الأجنحة في خليط الدقيق، قلبي الى ان تغطى كلها بطبقة من الدقيق.
- 4 - احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها الزيت بحيث يكون بارتفاع 2 سم ، سخني الزيت .

فكرة من مثال:

- لا تتركي الأجنحة لفترة طويلة بعد تغليتها بالدقيق، لكي لا يصبح ليثا .
- اذا لم ترغبي بالمعلم العار ، وخاصة اذا احببت اعداد هذه الأجنحة للأطفال ، استعملي الكاشاب بدلا من الشعطة السائلة .



أصابع الجلاش باللحم

مدة المهارة * * * | الكمية | 25-30 قطعة

نظائر مفرومة على شكل أصابع ، يمتد اللحم والجبين مع الكزبرة والكرات. عجينة الجلاش هي التي تشعرك نبي عمك البقالدة.

1	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	كوب	جبين شيدر مبشور
1/4	كوب	صنوبر مقلي
1/2	كوب	زبيب
1/2	كوب	كرات مفروم
1/4	كوب	كزبرة خضراء مفرومة

1	باكيت	عجينة الجلاش (بدرجة الحرارة العادية)
1/2	كوب	زبدة مذابة
1/4	كوب	زيت ذرة
الحشو		
300	جرام	لحم مفروم
2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة او زيتون
1	حبة متوسطة	بصل مفروم خشن

- 6 - خذي 2 رقاقة أو ورقة من العجينة. امسحي بخليط الزبدة والزيت، ضعي بعض الحشو على طرف العجينة. لتشكيل العجينة بشكل أصبع، لفي العجينة وداخليا الحشو 2 - 3 لفات، ثم اشي جانبي العجينة لكي يتم قفل طرفي الأصبغ، استمري باللف إلى أن تصلبي إلى حافة المستطيل، ثم اشي الحافة إلى أسفل.
- 7 - ضعي أصابع الجلاش في الصينية مع ترك فراغ بسيط بين كل أصبع.
- 8 - بعد الانتهاء من حشو بقية العجينة. امسحي سطح الأصابع ببعض خليط الزبدة والزيت.
- 9 - ادخلي الصينية إلى الفرن، اخبري الأصابع 15 - 20 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون ومقرمشة. قدعيها ساخنة أو في درجة الحرارة العادية.

- 1 - سجلي الفرن على درجة حرارة 180 م° . ثم اشي الرف الشبكي، اخبري 2 صينية مستطيلة ممتلئة بمسيرة الحافة.
- 2 - ضعي الزبدة والزيت في كوب. اخبري فرشاة عريضة، اتركيه جانبا.
- 3 - الحشو في قدر متأنس ستيل صغير الحجم، سخني الزيت، اضيفي اللحم وقلي على نار متوسطة إلى أن يجف اللحم وينضج، اضيفي البصل، قلمي لبضع دقائق إلى أن يذبل، اضيفي البهار والملح والفلفل، اتركي اللحم جانبا إلى أن يبرد.
- 4 - اضيفي الجبن، الصنوبر، الزبيب، الكرات والكزبرة، قلمي إلى أن تختلط المكونات مع بعضها جيدا .
- 5 - اثنحي عبوة الجلاش، اخرجي العجينة، ضعها امامك على الطاولة، غطيها بقائمة قطنية.

فكرة من مثال

- طريقة لف الجلاش مثل طريقة لف ورق العنب، وضع الحشو ثم اشي الطرفين لكي يبقى الحشو في الداخل.
- يمكنك حشو الجلاش وتعليقه جيدا ووضع في الفريزر لوقت اللزوم.
- يمكنك تجهيز الحشو ووضع في التلاجة لمدة 2 يوم أو وضعه في الفريزر لعدة أيام.
- تضحك بترك باكيت العجينة الجلاش خارج الفريزر إلى أن يذوب الثلج تماما، إذا فتحت باكيت الجلاش وهو مازال مجمدا أو به بعض التجمد سيتكسر ويفتت.



أصابع كفتة التونة

درجة الحرارة | * * | الكمية | 4-6 أشخاص

هذا الهنفة مناسبة لعمل سندويشات خفيفة للعشاء، وأيضا مناسبة للتقديم في البوفيهات وحفلات اعياد الميلاد، يمكنك تهيئتها ومفلقها في الفريزر ليكرت جاهزا للقلي مباشرة وقت اللزوم.

2	ملعقة صغيرة	ملح
$\frac{1}{2}$	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	حبة	بيض
التغطية:		
1	كوب	دقيق
1	حبة	بيض
$\frac{1}{4}$	ملعقة صغيرة	ملح
$\frac{1}{8}$	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	كوب تقريبا	بقسماط

للقلي زيت ذرة

الكفتة:	
2	حبة كبيرة
$\frac{1}{4}$	كوب
2	عالية كبيرة
1	حبة صغيرة
2	فص
4	ملعقة كبيرة
4	ملعقة كبيرة
1	ملعقة صغيرة
1	ملعقة صغيرة

- 5 - ضعي البيض في طبق عميق، اضيفي الملح والفلفل، قلبي بالشوكة الى ان تختلط جيدا، اتركه جانبا.
- 6 - ضعي البقسماط في طبق واسع.
- 7 - ضعي اصبع من الكفتة في الدقيق، حركيه باطراف اصابعك على كافة الجوانب الى ان يغطي بطبقة خفيفة، ثم ضعيه في البيض، باستعمال شوكة كبيرة قلبي اصبع الكفتة على كافة الجوانب الى يغطي بطبقة من البيض، ثم اقلبه الى طبق البقسماط، قلبه باطراف اصابعك الى ان يغطي بطبقة وغيرة من البقسماط.
- 8 - ضعي الاصابع على صينية واسعة، ثم ضعيها بالنلاجة لحوالي ساعة الى ان تتماسك جيدا.
- 9 - **للقلي:** سخني الزيت في مقلاة عميقة، اقلي اصابع التونة الى ان تصبح ذهبية اللون، قدعيها دافئة او في درجة الحرارة العادية.

- 1 - **الكفتة:** قشري البطاطس المسلوقة واهرسيها وهي ساخنة، ضعيها في طبق عميق واطرفها الى ان تبرد بعض الشيء، ثم اضيفي اليها الدقيق، التونة، البصل، الثوم، الشبت، البقدونس، المايونكا، الكمون، الملح، الفلفل الأسود والبيضة، قلبي المكونات مع بعضها الى ان تتوزع جيدا، مع الحرص على تفتيت التونة اثناء تقليبها.
- 2 - اعجنني الكفتة جيدا بين اطراف اصابعك الى ان تتجانس مع بعضها.
- 3 - بللي اصابعك، يقلل من الماء، قطعي العجينة الى كرات صغيرة، شكليها الى اصابع 6 او 7 سم تقريبا (حسب الرغبة)، ضعي اصابع الكفتة في صينية واسعة.
- 4 - **التغطية:** ضعي الدقيق في طبق واسع، اتركه جانبا.

فكرة من مثال

- اذا كانت كفتة التونة لينة وصعبت تشكيلها اتركها بالنلاجة بعض الوقت الى ان تتماسك قليلا، فيسهل عليك تشكيلها الى اصابع.
- ضعي الاطراف الثلاثة امامك بالترتيب، دقيق، بيض، بقسماط، فذلك يجعل حركتك سهلة ومنظمة. وعند التغطية لا تدعي اصابعك تلامس البيض، استعملي الشوكة، فتهي اصابعك جاهة ولا يلتصق بها البقسماط.





أقراص التوست بالجبن

درجة الصلابة | * | النعومة | 16 قطعة

طبق مناسب للضيوف، لوجبة عشاء خفيفة وأيضا للسمر في شهر رمضان الكريم.

التفصيلية		
2	حبة كبيرة	بيض مخفوق قليلا
2	كوب تقريبا	بقسماط

للقلبي وزيت ذرة

2	باكيت	توست طازج
الحشو		
1 1/2	كوب	جبن ابيض مخفوق
1	ملعقة صغيرة	نعناع مجفف
خليط الصلبي		
2	ملعقة كبيرة	دقيق
3-2	ملعقة كبيرة	ماء

- التوست، ضعي ملعقة صغيرة من خليط الجبن في وسط الدائرة، ضعي فوقها دائرة أخرى من التوست، اضغطي الأطراف جيدا الى ان تتسحق الدائرتين مع بعضهما جيدا وتحصلي على قرص محشي.
- ضعي قرص التوست المحشي في الطبق الذي يحتوي على البيض، قلبيه على الجانبين الى ان يتغطى بطبقة خفيفة، ثم انقلي القرص الى الطبق الذي يحتوي على البقسماط وقلبيه على الجانبين الى ان يتغطى جيدا.
- اكفلي حشو وتعملية بقية الأقراص، ضعيها على صينية او طبق واسع.
- القلبي: سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة، ضعي 2-3 من اقراص التوست في الزيت، هلمي على الجانبين الى ان تتسحق قليلا وتصبح ذهبية اللون.
- انقلها على ورق نشاف، اتركه ليضع لوانى للتخلص من الزيت الفائض. قدمها ساخنة او دافئة.

- باستعمال السكين او المقص، قصي الأطراف البنية المحيطة بشريحة التوست، افردي التوست بالشابة (الشوبك) لتصبح رقيقة.
- باستعمال قطعة مستديرة مقاس 5 او 6 سم، اقصي شرائح التوست الى دوائر، ضعي الدوائر في كيس تايلون او غلفيها بقطعة زطبة لكي لا تجف.
- الحشو: في وعاء عميق ضعي الجبن، النعناع وقلبي جيدا الى ان يختلط، اتركه جانبا.
- خليط اللصق: ضعي الدقيق في طبق صغير واضيفي الماء بالتدرج الى ان تحصلي على عجينة سائلة، اتركه جانبا.
- التفصيلية: ضعي البيض في وعاء عميق، اخفقيه قليلا بالشوكة الى ان يختلط.
- ضعي البقسماط في طبق واسع، اتركه جانبا.
- طريقة الحشو: ضعي دائرة من التوست امامك، خذي قليل من خليط اللصق على طرف سكين او على طرف اسبعك ثم وزعيه على حواف الدائرة

فكرة من شمال

- يمكنك حشو الأقراص وتغطيتها بالبقسماط ثم حفظها في الفريزر لعين الزوم.
- التحضير وباستعمال التوست الطازج، فيكون لين ويسهل الضغط عليه وفرده ليصبح طبقة رقيقة.
- يمكنك اضافة ما يعادل لك من التكهات في الحشو مثل الربيون المشروم، او الزعفران او البقدونس .. الخ





أقراص الخضراوات

درجة الحرارة | * * | الكمية | 4-6 أشخاص

مقبلات شبيهة غنية بالألياف والفيتامينات.

بطاطس مبشورة	حبة متوسطة	1
جزر مبشور	حبة كبيرة	1
بصل مبشور	حبة متوسطة	2
فلفل أخضر حلو مبشور	حبة متوسطة	1
بقدونس مفروم	كوب	1/2
كزبرة خضراء مفرومة	كوب	1/2
شبت (شبت) مفروم	كوب	1/4
ثوم مفروم	فص كبير	2
فلفل أخضر حار مفروم	قرن	1
ماء	كوب تقريبا	1 1/2

للقلبي زيت ذرة

كوب	دقيق	2
1 1/4	ملعقة صغيرة ملح	1
1/4	ملعقة صغيرة فلفل اسود	1
1	ملعقة صغيرة كركم	1
1/2	ملعقة صغيرة هيل	1
1/4	ملعقة صغيرة قرصة (دارسين)	1
2	ملعقة صغيرة بهارات الكاري	1
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة	1
1/4	ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
1/2	ملعقة صغيرة بيكنج باودر	1
1/4	ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا	1

- 4 - شكلي العجينة على شكل أقراص قطرها 4 أو 5 سم حسب الرغبة ، اتركها جانبا .
- 5 - للقلبي ضعي الزيت في مقلاة واسعة بحيث يكون بارتفاع حوالي 1/4 سم . سخني الزيت على نار متوسطة .
- 6 - ضعي 2 - 3 قرص خضراوات في الزيت، انتظري الى ان يصبح القاع ذهبي اللون، قلبي على الجانب الآخر ثم انتظري ليصبح ذهبي اللون .
- 7 - انقلي الأقراص الى طبق تقديم، زينه حسب الرغبة .

- 1 - في طبق عميق ضعي الدقيق، اضيفي الملح، الفلفل، الكركم، الهيل، القرصة، الكاري، الكزبرة، الكمون، البيكنج باودر و بيكربونات الصودا . قلبي المكونات مع بعضها الى ان تختلط جيدا .
- 2 - اضيفي البطاطس، الجزر، البصل، الفلفل الأخضر، الحلو، البقدونس، الكزبرة، الشبت، الثوم، الفلفل الأخضر الحار، قلبي الى ان تختلط المكونات جيدا .
- 3 - ابدئي باضافة الماء الدافئ بالتدرج مع التقليب بشوكة الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة .

فكرة من منال

- من الصعب تحديد كمية الماء المستعمل في هذه الأقراص نظرا لحجم الخضراوات المستعملة. اضيفي الماء بالتدرج الى ان تحصلين على عجينة مترسطة اللبونة و يسهل تشكيلها بين كفوك.



خبز عروقي

درجة الصلابة | ★★ | الكمية | 4-6 أشخاص

من المطبخ الخليجي، طبق مقبلات غني بالقيمة الغذائية، مناسبه ايضاً لوجبة خفيفة للعشاء.

1 ½ كوب	دقيق	150 جرام	لحم مفروم ناعم
1 ملعقة صغيرة	ملح	1 حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
½ ملعقة صغيرة	كركم	¼ كوب	بقدونس مفروم
½ ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة	1 كوب تقريباً	ماء دافىء
¼ ملعقة صغيرة	فلفل اسود		
½ ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة		

للقلبي، زيت ذرة

للتقديم، بقدونس مفروم

- 6 - اضغطي على العجينة لإخراج الهواء منها، خذي بعض العجينة واضغطي عليها بين كفليك الي ان تصبح مثل القرص. ضعي القرص مباشرة في الزيت الساخن، انتظري ليضع ثواني الي ان يحق الشقاع ثم اقلبي القرص على الجانب الآخر وانتظري الي ان ينضج و تكسب لون ذهبي.
- 7 - **للتقديم:** انقلي الأقرص الي طبق تقديم، زينه ببعض البقدونس المفروم.

- 1 - في وعاء عميق ضعي الدقيق، الملح، الكركم، الكزبرة، الفلفل، الخميرة، قلبي المكونات مع بعضها الي ان تختلط جيداً.
- 2 - اضيفي اللحم، البصل، البقدونس، قلبي الي ان يختلط.
- 3 - ابديني باضافة الماء الدافىء بالتدرج مع التقليب بشوكة الي ان تتشكل لديك عجينة ناعمة.
- 4 - غطي الوعاء واتركيه في مكان دافىء لحوالي 20 دقيقة الي ان تختمر العجينة ويتضاعف حجمها.
- 5 - **للقلبي،** احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها الزيت بحيث يكون بارتفاع حوالي 2 سم، سخني الزيت على نار متوسطة.

فكرة من منال:

- يفضل ان تقومي بقلبي الأقرص مباشرة بعد ان تختمر لكي لا تختمر اكثر من اللازم وتكسب لكهة غير محببة.
- لعشاق الأكل الحار: اضيفي قرن من الشلث الحار المفروم.
- هذا المسلف يحتوي على اللحم المفروم ومن المفهم ان لا يبقى في مكان دافىء لوقت طويل لكي لا تتكون البكتيريا في اللحم، اذا كان الجوز في المطبخ حار، انسحب بوضعه في الثلاجة لكي يختمر ببطء.





دوائر الجبن والأعشاب

درجة الصعوبة: ++ | المدة: 12 دقيقة

أترام دائرية من العجينة المعشوة بالهبت والرعمات مع البصل المجفف، طعم رائع، يمكنك الاحتفاظ ببعضها في الفريزر وإعادة تسخينها عند الحاجة.

الحشوة			العجينة	
زبدة لينة	ملعقة كبيرة	4	دقيق	2 ¼ كوب
ريحان مجفف	ملعقة كبيرة	1	جبن رومي ناعم	1 ملعقة كبيرة
أوريغانو أو زعتر مجفف	ملعقة كبيرة	1	خميرة فورية ناعمة	1 ملعقة كبيرة
بصل مجفف مجروش	ملعقة كبيرة	1	ملح	1 ½ ملعقة صغيرة
جبن بارميسان أو رومي ناعم	ملعقة كبيرة	2	بصل بودرة	1 ملعقة صغيرة
			سكر	1 ملعقة كبيرة
			حليب دافئ جدا	1 كوب
			سمن أو زبدة مذابة	¼ كوب

- 1 - العجينة: ضعي 2 ¼ كوب دقيق في وعاء الخلاط، أضيفي الجبن الرومي، الخميرة، الملح، البصل، السكر، ثميني مضرب العجن، شغلي الخلاط ليضع ثوانيا إلى أن تتورق المكونات مع بعضها وتختلط الطعمية مع الدقيق.
- 2 - أضيفي الحليب الدافئ والسمن أو الزبدة المذابة، شغلي على سرعة بطيئة إلى أن تتشكل لديك العجينة وتكون لينة، ابدئي بإضافة بقية الدقيق بالتدريج إلى أن تنفصل العجينة عن جوانب الوعاء.
- 3 - اعجني العجينة 3 - 4 دقيقة، ضعيها في طبق مدهون ثم اسحبي سطحها بقليل من الزيت، غلفي العجينة واتركيها في مكان دافئ إلى أن يتضاعف حجمها.
- 4 - اضغطي فوق العجينة بأطراف أصابعك لإخراج الهواء ثم غلفيها واتركيها لترتاح 15 دقيقة.
- 5 - احضري صينية واسعة قصيرة الحافة، ادهنيها بالزبدة، اتركيها جانباً.
- 6 - الحشوة: على سطح مرشوش بالدقيق، افردي العجينة إلى مربع مقاس 30 سم تقريبا، وزعي فوقه الزبدة اللينة ثم انثري فوقه الريحان، الأوريغانو، البصل والجبن.
- 7 - لفي العجينة مثل السويسرول، ثميني الأطراف جيدا.
- 8 - قلمي العجينة إلى 12 قطعة، ضعي دوائر العجينة في الصينية بحيث تكون متراصة فوق بعضها (أي يكون طرف كل قطعة فوق طرف القطعة التالية).
- 9 - غطي العجينة بالنمالون واتركيها في مكان دافئ إلى أن يتضاعف الحجم.
- 10 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180°م، ثميني الرف الشبكي الأوسط.
- 11 - اخبري العجينة في الفرن إلى 20 - 25 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون.
- 12 - أخرجي الصينية من الفرن، غطيها بقوطة قطنية واتركيها ليضع دقائق قبل التقديم.

فكرة من مثال

- يمكنك خبز الأقراس كل على حدة في قوالب الموفلين الكبيرة الحجم.
- إذا لم يتوفر الخلاط اعجني العجينة يدويا، ضعي الدقيق في طبق عميق، اضغطي حفرة في وسط الدقيق، أضيفي بقية المكونات وقلبي بالمشوكة إلى أن تختلط ثم ابدئي بالتدريج بأخذ الدقيق من الجوانب إلى أن يختلط مع السوائل - ابدئي بعجن العجينة مع إضافة المزيد من الدقيق حسب الحاجة إلى أن تتشكل العجينة، ضعي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق واعجني 6 - 8 دقائق إلى أن يصبح العجينة ناعمة ومتجانسة.



رغيف الزيتون والأعشاب

درجة الحرارة: ++ | الكمية: | 3-4 أشخاص

رغيف ممتلي وبماجز لوزية خفيفة، تطلعه الى شرائح وتدمج بجانبه بعض الخبز والنظامم.

¼	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1	رشة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة كبيرة	اوريجانو مجفف
1	ملعقة كبيرة	ريحان مجفف
1	ملعقة كبيرة	بقدونس مجفف
½	كوب تقريبا	زيتون اسود مفروم ناعم
1 ½	كوب	ماء دافئ جدا

4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
2	فص صغير	ثوم مهروس
1	حبة صغيرة	بصل مفروم ناعم
4-4 ½	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة كبيرة	خميرة هوية ناعمة
2	ملعقة صغيرة	سكر

- مدھون، غطيها واتركها في مكان دافئ الى ان يتضاعف الحجم.
- اضغطي على العجينة قليلا لإخراج الهواء منها، اعملها على شكل قرص مستدير مقاس 20 سم تقريبا، ضعي القرص على صينية مدهونة.
- انثري بعض الدقيق على سطح العجينة.
- باستعمال سكين متشارية اعملي بعض الخطوط على سطح العجينة (السطح فقط لا تصلي بالسكين الى قاع العجينة).
- غطي العجينة بغطاء قطنية خفيفة، واتركها في مكان دافئ، ليتضاعف حجمها ثانية.
- سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط.
- اخيري في الفرن 20 - 25 دقيقة الى ان ينتفخ الرغيف ويصبح ذهبي اللون.
- اخرجي رغيف الزيتون من الفرن، اتركه على شبك معدني الى ان يبرد ليضع دقاتك، يمكنك تقديمه دافئا او اتركه ليبرد تماما.

- ضعي زيت الزيتون في مقلاة صغيرة، سخني على نار متوسطة، اضيفي الثوم، البصل وقلبي على النار الى ان يذبل البصل ويصبح ذهبي اللون، اتركه جانبا ليبرد بعض الشيء.
- في وعاء الخلاط، ضعي ¾ 3 كوب دقيق، اضيفي خليط البصل المقلي، الملح، البيكنج باودر، الخميرة، السكر، البهارات، الفلفل، الأوريجانو، الريحان، البقدونس والزيتون.
- ثبتي مضرب العجين، شغلي الخلاط ليضع ثواني لكي تقلبي المكونات مع بعضها.
- اضيفي الماء الدافئ، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تمتزج المكونات مع بعضها وتبدأ العجينة بالتشكل، انثري مزيد من الدقيق بالتدرج الى ان تلاحظي ان العجينة اصبحت مثل الكرة ولا تلتصق على جوانب الوعاء.
- ابدئي بالعجن على سرعة بطيئة 3 - 4 دقيقة الى ان تصبح العجينة مطاطية وناعمة.
- اعملي العجينة على شكل كرة، ضعيها في طبق

فكرة من مثال

- ضعي فوطاة قطنية على الرغيف حال اخراجه من الفرن ليثني لينا وطريا.
- يمكنك تقطيع سطح الرغيف على شكل مربعات بدلا من الخطوط.
- للتأكد من ان الرغيف قد نضج تماما من الداخل اطرفي عليه باطراف اصابعك، مرق خفيف، فتسمع من صدق خفيف كانه اصبح مجوفا من الداخل.



سمبوسك باللحم

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 40 قطعة

مكونات السمبوسك بشكل جديد وعجينة سهلة ولذيذة، يمكنك بالطبع استعمال أي نوع من الحشو على ذروتك، شك الهين أو الخضراوات المشكلة .

الحشو

زيت ذرة او زيتون	ملعقة كبيرة	2
لحم مفروم	جرام	450
بصل مفروم ناعم	حبة متوسطة	1
ملح	ملعقة صغيرة	1/2
بهارات لحم	ملعقة صغيرة	2
فلفل اخضر حلوا، مفروم	حبة متوسطة	1

للقلبي، زيت ذرة

العجينة

كوب	2 1/4	دقيق
ملعقة صغيرة	1	بيكنج باودر
ملعقة صغيرة	1	ملح
ملعقة صغيرة	1	سكر
ملعقة صغيرة	1/4	فلفل ابيض
ملعقة صغيرة	1/2	حبة البركة
حبة كبيرة	1	بيض
كوب	3/4	لبن خائر
ملعقة كبيرة	2	زيت ذرة او زيتون
ملعقة كبيرة	1	خل

- 5 - تشكيل السمبوسك ، خذي حوالي ربع مقدار العجينة، احتفظي بالبقية مغطى.
- 6 - باستعمال الشوك (النشابة - مردانة) افردى العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، باستعمال قطاعة بسكويت قطعها الى دوائر مقاس 5 سم او اكبر حسب حجم السمبوسك الذي ترغبين به.
- 7 - بللي حواف الدائرة بقايل من الماء، ضعي حوالي ملعقة كبيرة من الحشو في وسط العجينة، أغلقي العجينة على شكل نصف دائرة. لبني الحواف جيدا. اضغطي الحواف بطرف اسنان الشوكة لتثبيتها او اضغطي عليها باطراف اصابعك.
- 8 - للقلبي، ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة ، سخني على نار متوسطة.
- 9 - ضعي 4 - 5 قطع من السمبوسك في الزيت الساخن، قلبي عدة مرات الى ان تكتسب لون ذهبي، قدميها دافئة.

- 1 - العجينة في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، البيكنج باودر، الملح، السكر، الفلفل، حبة البركة، لبني مضروب العجين، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات مع بعضها.
- 2 - اضيفي البيضة، اللبن، الزيت والخل، شغلي على سرعة بطيئة الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة، اعجني على سرعة بطيئة لمدة دقيقة، اضيفي بعض الدقيق اذا كانت العجينة تلتصق بالوعاء، ولكن لا تكثري من الدقيق.
- 3 - غلقي العجينة واتركيها ترتاح لحوالي 10 دقائق. اعدي الحشو اثناء ذلك.
- 4 - الحشو في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، اضيفي اللحم، سخني على نار قوية الى ان يجف اللحم، اضيفي البصل، قلبي 2 - 3 دقيقة الى ان يتبل، اضيفي الملح والبهارات، اتركيه على نار هادئة لحوالي 8 - 10 دقيقة الى ان ينضج اللحم تماما. اتركي الحشو الى ان يبرد تماما، اضيفي الفلفل الأخضر .

فكرة من مثال

- يمكنك تجهيز العجينة وتركها بالثلاجة الى اليوم التالي.
- يمكنك تجهيز الحشو مسبقا، وحفظه في الثلاجة لمدة يومين او وضعه في الفريزر لو فئت للزوم.
- يمكنك حشو السمبوسك وتجميدها في الفريزر.
- احببت اضافة الفلفل الأخضر للسمبوسك حيث يعطي طعما مميزا. وايضا يضيق نسبة مرطعة من الفيتامينات والألياف الى السمبوسك ويكافح الاستغناء عنه .
- قرر العجينة على مراحل سهل عليك عملية الفرد والتقليع ، كلما انتهيت من جزء اجمعي باقي العجينة فوق بعضها دون عجلها، غلقيها واتركيها جانبا، ثم خذي جزء اخر من العجينة وفي النهاية اجمعي كل البواقي وافرديها وقطعيها.



طماطم متبلة مشوية

درجة المهارة * الكمية | 4 اشخاص

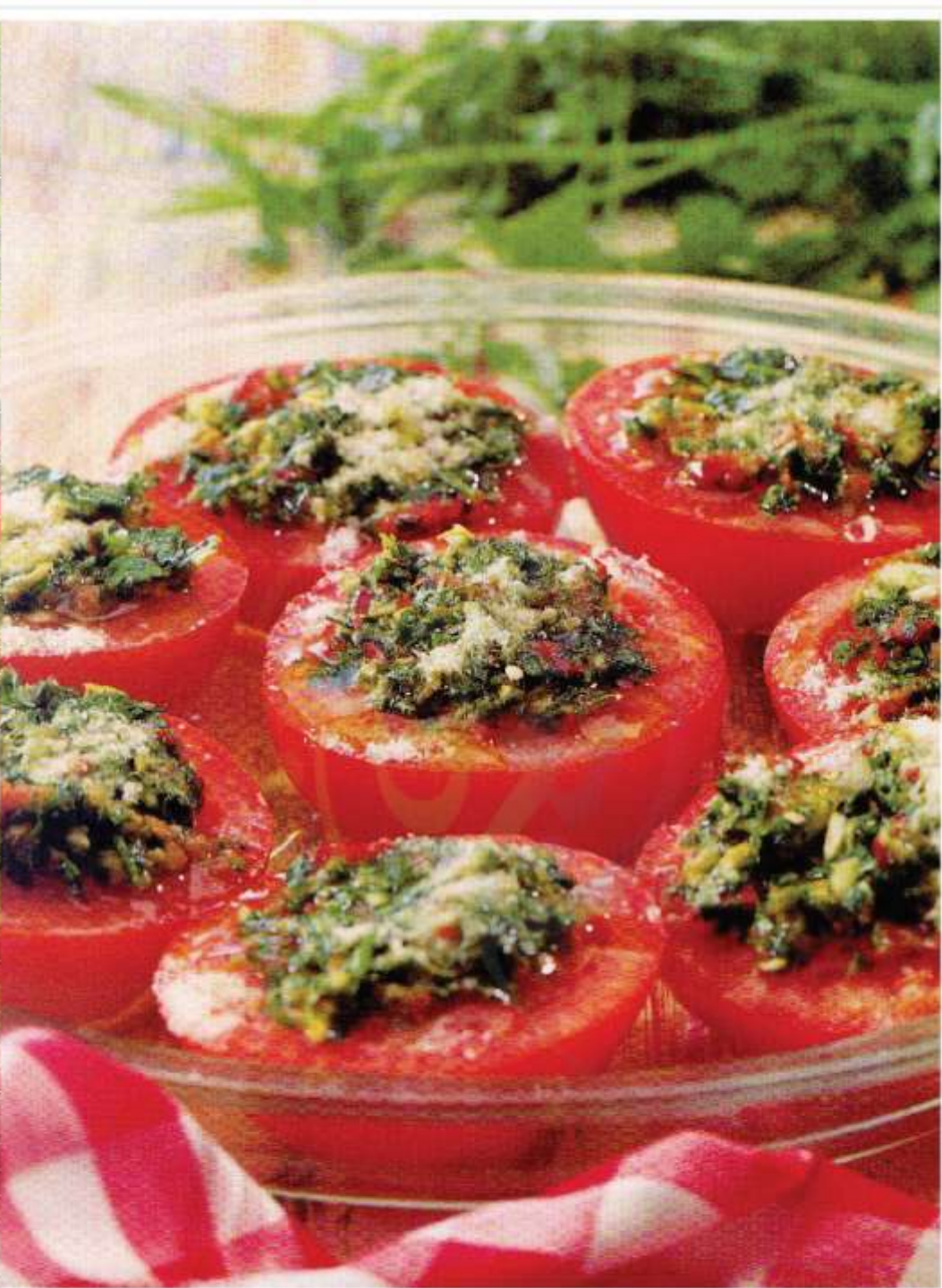
طبخة معيّلات خفيفة ورائحة اللّسبية، للمهين السهلة بمكّنك زيادة مقدار الطّفلك الأحمّر.

كمون	ملعقة كبيرة	1	طماطم	حبة متوسطة	4
قلقل احمّر حلو (بابريكا)	ملعقة صغيرة	1	كزبرة خضراء	حزمة	1
ثوم	فص	6-4	قلقل شطة مجروش	ملعقة صغيرة	1
عصير ليمون طازج	ملعقة كبيرة	2	ملح	ملعقة صغيرة	1
زيت زيتون	ملعقة كبيرة	2	كزبرة جافة مطحونة	ملعقة كبيرة	2
جين بارميسان او جين رومي ناعم	ملعقة كبيرة	3-2			

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180م، احضري صينية متوسطة الحجم او طبق فرن.
- 2 - اغسلي الطماطم، جفنيها، اقطعها الى نصفين بالعرض، ضعي الطماطم على الصينية بحيث يكون الجزء المقطوع الى اعلى -
- 3 - الحشو: في وعاء محضرة الطعام، ضعي الكزبرة الخضراء، الفلفل، الملح، الكزبرة، الكمون، البابريكا، الثوم، عصير الليمون و الزيت
- 4 - شغلي المحضرة الى ان يتم طحن المكونات جيدا.
- 5 - وزعي العشو فوق انصاف الطماطم.
- 6 - انثري بعض الجبن فوق كل قطعة من الطماطم.
- 7 - ادخلي الصينية الى الفرن 15 - 20 دقيقة. الى ان تذبل الطماطم ويتحمص سطحها، قدميها ساخنة او باردة.

فكرة من مثال

- اذا لم تتوفر محضرة الطعام افرمي الكزبرة والفلفل ناعما، اضيفي الملح، الكزبرة، الكمون، البابريكا، اهرسي الثوم واضيفيه - اضيفي عصير الليمون والزيت وقبلي الى ان تخلط المكونات.
- ضعي بعض حبات المسننبر على سطح الطماطم لزيادة من الطعم اللذيذ.
- حين تضعين الحشو على الطماطم اضغطي باطراف اصابعك قليلا لكي تتساقط في داخل الطماطم فتعطي طعما لذيذا.





عجة بالفرن

درجة المهارة | * | الكمية | 6-4 أشخاص

وجبة غنية بالفيتامينات والبروتين ،، تقدم سفلية أو مسوية بالفرن.

1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون	1/2	حبة متوسطة	زهرة (قرنبيط)
1/2	ملعقة صغيرة	كزبرة مطحونة	2	عود	بصل أخضر مفروم مع الأوراق
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باوور	1/2	كوب	كزبرة خضراء مفرومة
4	حبة كبيرة	بيض مخفوق قليلا	4	ملعقة كبيرة	دقيق
4-3	ملعقة كبيرة	سمن مذاب	2	ملعقة صغيرة	ملح
			1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

- 5 - اضيفي البصل الأخضر، الكزبرة الخضراء، الدقيق، الملح، الفلفل، الكمون، الكزبرة، البيكنج باوور والبيض، قلبي المكونات بهدوء الى ان تختلط جيدا،
- 6 - وزعي خليط العجة على الأطباق بحيث يمثلها 1/4 الطبق،
- 7 - ضعي حوالي ملعقة صغيرة من السمن المذاب على سطح كل طبق.
- 8 - ادخلي الأطباق الى الفرن 10 - 12 دقيقة الى ان تتضج وتتماسك البيض، قدميها ساخنة.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط ، احضري اطباق فرن صغيرة الحجم. ادهني الأطباق بقليل من السمن او الزيت، اتركها جانبا.
- 2 - قطعي الزهرة الى قطع صغيرة، اتركها جانبا.
- 3 - احضري قدر متوسط الحجم ، ضعي فيه 3 - 4 كوب ماء، ملعة كبيرة كمون، وملعقة صغيرة من الملح. دعي الماء يغلي على نار قوية ثم اضيفي الزهرة، دعها تطهى بضع دقائق الى ان تتضج و تصبح لينة.
- 4 - ضفي الزهرة من ماء السلق، ضعها في طبق عميق فنتها الى قطع صغيرة.

فكرة من مثال

- يمكنك خبز العجة في الفرن في طبق كبير مقاس 9 او 10 بوصة ، ثم تقطيعها الى مكعبات او شرائح.
- قدمي العجة كوجبة عشاء خفيفة مع طبق سلطة .
- يمكنك قلي العجة في مقلاة متوسطة الحجم كما تقومين بقلي البيض.





كبة البطاطس مع النخعي

درجة المهارة | ** | الكمية | 8-6 أشخاص

لمائدة رمهات او مقبلات لذيدة لكأنة العام، بسيط نبي الاعداد وعالي نبي القيمة والمزيد نبي الطعم، النخعي هو الصمون.

¼	ملعقة صغيرة	كركم
½	كوب تقريبا	كزبرة خضراء مفرومة
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
العجينة السائلة:		
1 ½	كوب	دقيق حمص (نخعي)
¼	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	كركم
½	ملعقة صغيرة	فلفل حلو (بابريكا)
¼	ملعقة صغيرة	بيكربونات الصودا

القلي (زيت ذرة)

3	حبة متوسطة	بطاطس مسلوقة
2	ملعقة كبيرة	سمن
1	ملعقة صغيرة	كمون صحيح
1	ملعقة صغيرة	خردل حب صحيح
½	ملعقة صغيرة	فلفل شطة مجروش
1	قرن صغير	فلفل الحضر مفروم ناعم
3	فص	ثوم مهروس ناعم
2	ملعقة صغيرة	زنجبيل مهروس
1	حبة كبيرة	بصل مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	رشة صغيرة	فلفل اسود

- 6- **العجينة السائلة:** هي وعاء عميق ضمني دقيق النخعي، الملح، الكركم، البابريكا والبيكربونات، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها، اضيفي ماء بالتدريج الى ان تحصلي على عجينة سائلة.
- 7- هي مقلاة عميقة ضمني زيت ذرة بارتفاع 3 سم تقريبا، ضمي المقلاة على نار متوسطة الى ان يسخن الزيت،
- 8- خذي كرة من البطاطس واسقطيها في العجينة السائلة، قلبها الى ان تغطي بالعجينة، اخرجها وبسرعة اسقطها في الزيت الساخن.
- 9- انتظري بعض الوقت الى ان تماسك العجينة، ثم قلبي كبة البطاطس على كافة الجوانب الى ان تصيح البطاطس ذهبية اللون.
- 10- اخرجي كبة البطاطس واطريها على ورق نشاف لتخلص من الزيت الفائض، قدميها دافئة.

- 1- فشري البطاطس وهي دافئة، قلبها بالشوكة الى ان تصبح مفتحة الى قطع صغيرة جدا، ضعيها في طبق عميق، اتركها جانباً.
- 2- في مقلاة متوسطة الحجم ضمي السمن، اضيفي الكمون، الخردل، سخني على نار متوسطة الى ان تتناثر حبات الخردل والكمون وتتصاعد رائحة شهية.
- 3- اضيفي الفلفل الشطة، الفلفل الأخضر، الثوم، الزنجبيل، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل الثوم ثم اضيفي البصل، الملح، الفلفل والكركم، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل البصل.
- 4- اضيفي الكزبرة وعصير الليمون، قلبي الى ان يختلط جيدا، ضمي هذا الخليط فوق البطاطس، قلبي الى ان يختلط مع البطاطس جيدا، تذوقي فقد ترغبين باضافة المزيد من الملح او الشطة.
- 5- شكلي البطاطس الى كرات صغيرة حسب المقاس الذي ترغبين به، ضعيها في صينية واسعة، اتركها جانباً.

فكرة من مثال

- يجب ان تجهزي العجينة قبل استعمالها مباشرة لكي تبقن البيكربونات قوة المفعول وتعطي عجينة خفيفة منتفخة. اذا اعدت العجينة قبل وقت طويل سيضعف مفعول البيكربونات.
- العجينة السائلة يكون قوامها مثل عجينة الكريب او عجينة الشطاف.
- لاحظي اني لم اهرس البطاطس ، وجود قطع صغيرة مثلته من البطاطس يعطي طعما لذيذا.







كرات البطاطس الفاخرة مع اللوز

درجة المهارة: * * * الكمية: 10-12 أشخاص

من المعروف أن البطاطس من الخضراوات العميقة والمرغوبة من الجميع ، والأطباق التي يمكنك إعدادها باستعمالات البطاطس لا تعد ولا تحصى، مربي هذه الكرات الفاخرة وتدميها كعقارات أو كطبق جانبي فنيته.

التحضير:

2	كوب	دقيق
3-2	حبة	بياض بيض
¼	ملعقة صغيرة	ملح
2	كوب تقريبا	لوز شرائح

للقلي: زيت ذرة

3	حبة كبيرة	بطاطس
2	حبة	صفار بيض
2	ملعقة كبيرة	نشأ
1	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	زبدة لينة
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
⅓	ملعقة صغيرة	جوز الطيب

6 - **التحضير:** ضعي الدقيق في طبق واسع، ضعي بياض البيض والملح في طبق عميق، اخفسي قليلا بالشوكة الى ان يتكون لديك رغوة خفيفة، ضعي شرائح اللوز في طبق واسع، ثم احصري طبق واسع لوضع الكرات بعد تقطيتها، ضعي هذه الأطباق الأربعة امامك بنفس الترتيب المذكور لكي تسهل عليك خطوات العمل.

7 - خذي كرة من البطاطس، دحرجها في الدقيق الى ان تتغطى، ضعيها في بياض البيض ثم حركها بالشوكة الى ان تتغطى ببياض البيض، ارفعيها على اسنان الشوكة ، ثم ضعها في طبق اللوز، دحرجها بخفة الى ان تتغطى باللوز، عادة اقوم بهذه الخطوة بأطراف اصابعي فيكون من السهل تثبيت شرائح اللوز على البطاطس وذلك بالضغط الخفيف عليها أثناء دحرجتها، اذا لاحظت ان شرائح اللوز كبيرة الحجم اضغطي عليها قليلا بأطراف اصابعك الى ان تثقت بعض الشيء، انقلي الكرات الى الطبق الرابع ، ضعيها بالثلاجة الى ان يتماسك.

8 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون ارتفاع 2 سم تقريبا، سخني الزيت ثم اسقطي بضع كرات من البطاطس، قليها باستمرار ويهدوء باستعمال ملعقة ذات ثقب الى ان تصعب ذهبي اللون من كافة الجوانب، اذا لاحظت انها اصبحت غامقة اللون بسرعة بمجرد اسقاطها في الزيت، خففي من قوة النار، يجب ان تقلى كرات البطاطس ويهدوء لكي تتأكدي من نضوجها جيدا و لكي يتكسب اللوز طمعا شهيا ، ضعيها على ورق نشاف لإمتصاص الزيت الزائد ، قدمها دافئة او بدرجة الحرارة العادية.

1 - اغسلي البطاطس جيدا ثم ضعها في قدر واسع واغمرها بالماء ، اضيفي ملعقة كبيرة ملح ، ضعي القدر على نار قوية الى ان يغلي ثم خففي النار، غطي القدر واتركي البطاطس 25 - 35 دقيقة الى ان تنضج، اغرزي شوكة في داخل البطاطس هذا لاحظت انها دخلت بسهولة يكون ذلك دليلا على نضجها، يجب ان ندخل الشوكة بسهولة ولكن في نفس الوقت لا تسلقي البطاطس اكثر من اللزوم فتصبح هشّة وتمنص كثير من الماء ويصعب عليك بعد ذلك قلبها بنجاح.

2 - اخرجي البطاطس من القدر، قشريها ثم قطعها الى مكعبات كبيرة الحجم لكي يسهل عليك هرسها .

3 - اهرسي البطاطس في مطحنة الخضار او ماكينة هرس البطاطس، انصح ان تهرسها وهي ساخنة او دافئة فتعطين على بطاطس ناعمة جدا ، ضعيها في طبق زجاجي عميق، اتركها جانبا الى ان تصبح بدرجة الحرارة العادية.

4 - اضيفي صفار البيض، النشأ، الملح، الزبدة، جوز الطيب والفلفل، قلبي البطاطس بملعقة خشبية الى ان تخلط جيدا وتصبح متجانسة، تذوقي البطاطس واضيفي مزيد من الملح حسب الرغبة.

5 - ضعي بعض الماء البارد في طبق صغير، ضعي هذا الطبق بجانبك، غطسي اطراف اصابعك بالماء ثم شكلي البطاطس الى كرات صغيرة قطرها حوالي بوصة، ضعي كرات البطاطس على صينية مبطنة بورق زبدة، ثم ضعها في الثلاجة لمدة ساعة او الى ان تتماسك وتبرد .



فكرة من مثال



- إذا كنت ستقومين بإقلي كمية كبيرة من البطاطس متلاحظين أن بعض غثات اللوز قد تساقطت في قاع الزيت وقد يصبح لونها غامقا، الصالح بان تقومي بتسليه الزيت في منتصف مرحلة القلي لكي تحافظي على الكرات بلون ذهبي جذاب.
- يمكنك وضع البطاطس في صينية فرن واسعة، ورشي عليها زيت لينة، اشويها بالفرن على درج حرارة 200م إلى أن تصبح ذهبية اللون.
- التحضير المسبق: بعد تلمية البطاطس باللوز ضعها بالفريرز إلى أن تجف وتتماسك ثم ضعها في كيس نايلون واحفظها في الفريزر لعين اللزوم. لا داعي لإذابها، استقلي كرات البطاطس مباشرة في الزيت واقنها يهدوء إلى أن تصبح ذهبية اللون.
- يتوقف وقت سلق البطاطس على حسب حجم البطاطس وأيضا في بعض الأوقات على حسب نوعها، وبالتالي من المهم أن تقومي بعملية اختيار التذبح بالشوكة بعد مرور حوالي 15 دقيقة تقريبا من وقت الطهي.
- لتسهيل واختصار وقت تقشير البطاطس، قومي بتزع القشرة عنها وهي ما زالت ساخنة أو دافئة.
- إذا أنتفت صفار البيض للبطاطس الساخنة سيسبب ذلك تكون قلع صغيرة من البيض العتاسك بسبب درجة حرارة البطاطس، فحجب الانتظار قليلا إلى أن تبرد البطاطس قبل إضافة البيض.

مخلل باذنجان سريع

درجة المهارة | * | الكمية | 6-8 اشخاص

يمكنك استعمالك الباذنجان الأسود أو الأبيض لعمل هذا المخلل السريع والفايق للشهية، لا أنصح بتقديمه للأطباء لأنه سيكون مراً، إذا كنت لا تحببت المخلل العامر استعملتي نخلك أخضر ملو ولا تقطعي الشطة الحمراء.

1	ملعقة كبيرة	شطة حمراء مجروشة
3-4	قرن	قلقل أخضر حار
1/2	كوب	خل
4	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
2	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	كوب	زيت زيتون أو ذرة

1	كيلو	باذنجان ابيض او اسود رفيع
1	ملعقة كبيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	خل
الحشو		
1	راس كبير	ثوم مهروس
1	حزمة	كزبرة خضراء

- 1 - انزععي علق الباذنجان، ثم اغسله جيداً .
- 2 - ضعي 8 - 10 كوب من الماء في قدر ستانلس ستيل، وامسح، ضعيه على نار قوية، أضيفي الملح والخل، دعي الماء يغلي ثم أضيفي الباذنجان.
- 3 - دعي الماء يغلي ثانية ثم خففي النار والركزي الباذنجان لهلسق يهدوء من 8 - 10 دقائق الى ان يصبح ليناً، يتوقف الزمن المطلوب على حجم ونوع الباذنجان، يمكنك فحص التضخ بغرز الباذنجان بأصابع الشوكة فإذا دخلت بسهولة يكون قد تضخ .
- 4 - اخرجي الباذنجان من الماء، اشطفيه بالماء البارد عدة مرات الى ان يبرد، اتركه في مصفاة الى ان يتخلص من كافة الماء، اشاء ذلك اعددي الحشو.
- 5 - **الحشو:** في وعاء محضرة الطعام، ضعي الثوم وشغلي المحضرة الى ان يصبح ناعماً، أضيفي الكزبرة الخضراء، الشطة الحمراء، القلقل الأخضر (متزوع البذور)، الخل، الكمون والملح، شغلي المحضرة الى ان يصبح لديك خليط ناعم ويتم طحن المكونات جيداً، أضيفي الزيت وشغلي لثواني فقط . الى ان يختلط الزيت مع بقية مكونات الحشو.
- 6 - خذني حبة من الباذنجان، باستعمال سكين اصغلي تجويف طولي في داخل الباذنجان.
- 7 - ضعي بعض الحشو في وسط كل حبة من الباذنجان.
- 8 - رصي الباذنجان المحشو بجانب بعضها في طبق تقديم، دعيه في الثلاجة لمدة ساعة الى ان يصبح بارداً، ويملكك تقديمه مباشرة بعد ذلك، كما يمكنك الاحتفاظ به في الثلاجة لعدة ايام.

- 1 - انزععي علق الباذنجان، ثم اغسله جيداً .
- 2 - ضعي 8 - 10 كوب من الماء في قدر ستانلس ستيل، وامسح، ضعيه على نار قوية، أضيفي الملح والخل، دعي الماء يغلي ثم أضيفي الباذنجان.
- 3 - دعي الماء يغلي ثانية ثم خففي النار والركزي الباذنجان لهلسق يهدوء من 8 - 10 دقائق الى ان يصبح ليناً، يتوقف الزمن المطلوب على حجم ونوع الباذنجان، يمكنك فحص التضخ بغرز الباذنجان بأصابع الشوكة فإذا دخلت بسهولة يكون قد تضخ .
- 4 - اخرجي الباذنجان من الماء، اشطفيه بالماء البارد عدة مرات الى ان يبرد، اتركه في مصفاة الى ان يتخلص من كافة الماء، اشاء ذلك اعددي الحشو.
- 5 - **الحشو:** في وعاء محضرة الطعام، ضعي الثوم وشغلي

فكرة من مثال

- استعملتي قدر ستانلس ستيل لسلق الباذنجان، القنور المعطلة أو الألمنيوم قد تتفاعل مع الخل اشاء غلي الماء ولا انصح باستعمالها.
- قطعي بعض حبات الطماطم الصغيرة الى اصناف وضعي فيها بعض الحشو وقدميها مع الباذنجان.





ناجيت الدجاج الذهبي

درجة المهارة *** | الكمية | 6-4 أشخاص

الناجيت عبارة عن قطع صغيرة من لحم الدجاج المطهي المغطى بطبقة لذيذة مقررة ، تدمج هذه الناجيت كمقبلات أو اصنع بها سندويشات فنيقة للعشاء.

1	ملعقة صغيرة	أوريغانو محقق
1	ملعقة صغيرة	بانريكا (قليل احمر حلو)
¼	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	قليل ابيض
½	كوب	جبن بارميسان ، ناعم

للخلي : زيت ذرة

4-3	قطع	فليه صدور الدجاج المخلية والممزوجة الجلد
½	كوب	لبن خاثر
¾	كوب	دقيق
¼	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة صغيرة	ريحان محقق

- 5 - بعد الانتهاء من تقطيع القطع كلها اعيديها ثانية الى الدقيق وقببها بخفة بأطراف اصابعك لكي تتأكد من تغطيتها تماما.
- 6 - ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة بحيث يكون ارتفاعه 2 سم تقريبا ، سخني الزيت.
- 7 - ضعي بضع قطع من الناجيت في الزيت الساخن ، قلبها باستمرار الى ان تصبح ذهبية اللون من كافة الجوانب، اخرجي الناجيت من الزيت باستعمال ملعقة ذات ثقوب واسعة او ملقط معدني، ضعيها على ورق نشاف لإمتصاص الزيت الفائض .
- 8 - ضعي قطع الناجيت في طبق تقديم مع تشكيلة من خضراوات السلطة، او للمناسبات الخاصة ضعي עוד خشبي مزخرف في كل قطعة ناجيت.

- 1 - قطعي الدجاج الى مكعبات صغيرة الحجم ، حوالي 2 سم .
- 2 - ضعي الدجاج في طبق زجاجي عميق، ثم صبي فوقها اللبن الخاثر، اتركيه بالثلاجة لحوالي 30 دقيقة ليشترب بنكهة اللبن ويكتسب طعما لذيذا . اذا لم يكن لديك وقت اكلمي الخطوة التالية مباشرة .
- 3 - أحضري طبق واسع ، ضعي فيه الدقيق، البيكنج باودر، الريحان، الأوريغانو، البانريكا، الملح، الفلفل والجبن، قلبى هذه المكونات مع بعضها .
- 4 - باستعمال الشوكة اخرجي قطعة من الدجاج من اللبن، ضعيها في خليط الدقيق، ثم قلبها بعدة اتجاهات الى ان تتغطى تماما ، ضعيها في طبق اخر . اتركي قطع الدجاج ليرجع دقاتك الى ان يجف الدقيق قليلا.

فكرة من مثال

- اذا كان فليه الدجاج محمداً أنتهري الفرصة واولي القيام بعملية التقطيع قبل ان يفك عنه التجميد تماما، فذلك يجعل التقطيع سهلا وايضا يمكنك الحصول على مكعبات متقاربة الحجم .
- للتجهيز المسبق: بعد الانتهاء من تقطيع الدجاج بالدقيق ضعيه في الفريزر لحين اللزوم. ولكن يجب ان تكوني حريصة على ان يكون الدجاج المستعمل طازجا، اذا استعملت نجاج مجمد لا يمكنك اعاده تجميده مرة ثانية.
- يمكنك تقديم الناجيت بشكل أوردنر او مشلات واقية كما افعل دائما في المناسبات الخاصة. جربي هذه الفكرة : قطعي خبز التوست الى مربعات بحجم قطعة الناجيت، امسحي سطحها بزبدة الأغصان او ببعض المايونيز، ثم ضعي قطعة من الناجيت فوق كل قطعة توست ، زينها بقطع من الطماطم او الخيار ثم تشها بمود خشبي مزخرف. رصيها بشكل جذاب على مرآة خاصة لتقديم المقبلات.



وردة البصل المقلية

درجة المهارة | ★★★ | الكمية | 2 شخص

نكرة لذينة وفاتحة الشهية، جريبها اليوم مع ما يحلو لك من صلصة بجانبها.

1 ¼	ملعقة صغيرة	بابريكا
1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باوور
1	ملعقة صغيرة	ملح

للقلبي زيت ذرة،

للتقديم، كريمة حامضة/ مايونيز بالكاتشاب

2	حبة كبيرة	بصل ابيض
1	حبة	بيض
¼	ملعقة صغيرة	ملح
1	كوب تقريبا	حليب
1 ¼	كوب	دقيق

- 7 - **لتقطيع البصلة**، امسكي البصلة من ناحية الجذور ثم غطسيها في خليط البيض، هزها قليلا لكي تغطي كل اجزائها جيدا، انقلها الى طبق خليط الدقيق وهزها الى ان تغطي جيدا بالدقيق. كرري الخطوة مرة ثانية، أي اغمرها مرة اخرى في خليط البيض ثم في خليط الدقيق الى ان تغطي ببطقة سمكية من الخليط .
- 8 - ضعي البصلة في الزيت، تأكدي من غمرها بالزيت الساخن اثناء الطهي وذلك باستعمال ملعقة الشورية وصب الزيت عليها باستمرار. لكي تتضج كلها في نفس الوقت و تصبح ذهبية اللون وتكتسب لونا شهيا، انقلي البصلة الى ورق نشاف.
- 9 - **للتقديم**، قدمي البصلة ساخنة، ضعيها في طبق تقديم، ضعي بجانبها الصلصة، اترعي جزء من البصلة وغطسيه في الصلصة وامتعي بهذا الطعم الرائع .

- 1 - قشري البصلة، لا تقطعي ناحية الجذور .
- 2 - اقطعي الجزء العلوي من البصلة، تخلصي منه، باستعمال سكين حادة قطعي البصلة الى ارباع (مع ابقاء الفاع جهة الجذور متصلا) اقطعي كل ربع 2 او 3 اجزاء. فتصبح لديك البصلة مقطعة الى عدة اجزاء رضية.
- 3 - في قدر متوسط، اغلي حوالي 4 كوب ماء في قدر، ضعي البصلة في الماء المغلي لمدة دقيقة، اخرجها ثم ضعيها في طبق مملوء بالماء البارد، اتركيها لحوالي ربع ساعة او الى ان تفتح وتصبح مثل الورد. تخلصي من الماء، ضعيها فوق فوطلة لكي تجف من الماء .
- 4 - **خليط البيض**، في وعاء عميق ضعي البيض، الملح والحليب، اخفقي بالشوكة الى ان يعترج.
- 5 - **خليط الدقيق**، في وعاء عميق ضعي الدقيق، البابريكا الكمون، البيكنج باوور والملح، قلبي الى ان يختلط .
- 6 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون ارتفاعه 4سم على الأقل، سخني الزيت على نار قوية.

فكرة من مثال

- للتقديم بشكل متميز: باستعمال سكين صغيرة فرعي وسط او منتصف البصلة لكي يصبح لديك تجويف بحجم فتجان القهوة الصغير، ضعي فتجان قهوة صغير في منتصف البصلة، امثلي الفتجان بالصلصة.
- يتوفر في الأسواق قطعة خاصة لتقطع البصل الى شرائح رقيقة، ولكن بالطبع يمكنك استعمال السكين كما ذكرت لك في الوصفة.
- استعملي مقلاة عميقة لتتمكن من قلي البصل بنجاح، اذا لم تتوفر استعملي قدر صغير وعميق.
- لا تسلقي البصلة اكثر من اللازم لكي لا تصبح لينة ويسبب تفتتها خليط الدقيق



يعتبر الطبق الجانبي منافس للطبق الرئيسي في بعض الأوقات، ويعتبر كوجبة خفيفة تُقدم في الغداء أو العشاء، وفي بعض الأطباق الجانبية يدخل بعض اللحوم المفرومة أو الدجاج، وأيضا يمكن ان تعتبر المعجنات كأطباق جانبية حسب الحشو المستعمل. وتعتبر الخضراوات من الأصناف الرئيسية التي تستعمل في الأطباق الجانبية، وإن دخل في تجهيزها نسبة من اللحوم فتكون بكمية قليلة وتستعمل في معظم الأطباق للحشو. وعند تجهيز قائمة الطعام يجب التنسيق بين الطبق الرئيسي والطبق الجانبي بحيث يكملان بعضهما، ففد يحتوي الطبق الرئيسي على لحوم ويكون الطبق الجانبي هو الخضراوات أو قد يكون من المكرونة أو الأرز. ويتميز الطبق الجانبي بأنه سهل التجهيز فيكون في معظم الأوقات طبق قرن أو طبق يتم اعداده من مكونات بسيطة مثل الخضراوات المسلوقة أو المكرونة مع الصلصة أو البطاطس المشوية أو القليلة. ويوضع في الاعتبار حجم الكمية التي يتناولها كل شخص بحيث تكون متناسبة مع ما يتناوله من الطبق الرئيسي وأيضا القليلات بحيث لا يملغى صنف على غيره، ويحصل كل شخص على وجبة مدروسة و متكاملة العناصر الغذائية.



الأطباق الجانبية



أرز بالخضراوات والبشاميل

درجة الصعوبة: ★★ | الكمية: 6 - 8 أشخاص

طبق جديد على المائدة، الأرز بتشكيلة من الخضروات مثل الطرشون (الأرضي شوكي) والجزر والبازيلاء والفلفلح.

1/6	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
1	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1/4	ملعقة صغيرة	كركم
1/4	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
1/2	كوب	ماء

البشاميل		
4	ملعقة كبيرة	زيت
1/4	كوب	دقيق
3	كوب	حليب
1	مكعب	مرق
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
3	كوب	جبن موزاريلا مبشور
1	كوب	جبن شيدر مبشور

3	كوب	ارز يسمي
3-2	حبة	هيل صحيح
3-2	وزق	غار
الحشوي		
4-3	ملعقة كبيرة	زيت
2	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
3-2	فص	ثوم مهروس
200	جرام	لحم مفروم ناعم
1	كوب	بازيلاء
1	حبة كبيرة	جزر مكعبات صغيرة
1	حبة كبيرة	فلفل حلوا اخضر مكعبات
1	حبة كبيرة	فلفل حلوا احمر مكعبات
4-3	حيات	خرشوف (مجمد) مكعبات
1	ملعقة صغيرة	ملح

- 1 - اغسلي الأرز جيدا، انقعيه في الماء لحوالي 20 دقيقة.
- 2 - ضعي حوالي 10 اكواب ماء في قدر واسع، اضيفي البصل والغار، دعي الماء يغلي ثم اضيفي الأرز، اتركه 3-5 دقائق الى ان يتضاعف في الحجم، صفيه واتركه جانبا.
- 3 - الحشوي - في مقلاة واسعة ضعي الزيت البصل والثوم، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل، اضيفي اللحم قلبي الى ان يحض، اضيفي البازيلاء، الجزر، الفلفل الأخضر والأحمر، الخرشوف (الأرضي شوكي)، الملح، الفلفل، البهارات، الكركم والهيل، قلبي على نار قوية الى ان تذبل الخضراوات.
- 4 - اضيفي الماء، غطي المقلاة واتركيها لحوالي 10 دقائق الى ان تتضخ الخضراوات .
- 5 - البشاميل، ضعي الزيت في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، سخني على نار متوسطة، اضيفي
- 6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 160°م، نثي الرف الشبكي الأوسط ، احضري طبق فرن متوسط الحجم، ادخلي بالزبدة.
- 7 - ضعي حوالي نصف كمية الأرز في الطبق، وزعي فوقه خليط الخضراوات، كوب من جبن الموزاريلا والجبن الشيدر، وزعي حوالي نصف كوب من البشاميل، وزعي بقية الأرز، وزعي بقية البشاميل ثم انثري الجبن الموزاريلا على السطح.
- 8 - ادخلي الطبق الى الفرن واخبري 20 - 25 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون، قدميه ساخنا.

- 1 - اغسلي الأرز جيدا، انقعيه في الماء لحوالي 20 دقيقة.
- 2 - ضعي حوالي 10 اكواب ماء في قدر واسع، اضيفي البصل والغار، دعي الماء يغلي ثم اضيفي الأرز، اتركه 3-5 دقائق الى ان يتضاعف في الحجم، صفيه واتركه جانبا.
- 3 - الحشوي - في مقلاة واسعة ضعي الزيت البصل والثوم، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل، اضيفي اللحم قلبي الى ان يحض، اضيفي البازيلاء، الجزر، الفلفل الأخضر والأحمر، الخرشوف (الأرضي شوكي)، الملح، الفلفل، البهارات، الكركم والهيل، قلبي على نار قوية الى ان تذبل الخضراوات.
- 4 - اضيفي الماء، غطي المقلاة واتركيها لحوالي 10 دقائق الى ان تتضخ الخضراوات .
- 5 - البشاميل، ضعي الزيت في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، سخني على نار متوسطة، اضيفي

فكرة من منال

- يجب ان يكون البشاميل متوسط الكثافة لكي يتخلل حبات الأرز ويتساقط بينها ويعطي ملمعا لذيذا، اذا كان ثقلا اضيفي بعض الحليب.





البيتزا الصغيرة

درجة المهارة: ★★ | الكمية: 20 - 22 قطعة

وصفة سهلة وسريعة لعمل البيتزا الصغيرة، استعملني صلصة البيتزا الجاهزة أو الكاتساب لإثباتها الوقت.

الحشوة

1	كوب تقريبا	صلصة بيتزا جاهزة
1/2	كوب	شرائح زيتون
1	حبة كبيرة	فلفل حلو اخضر شرائح ورقية
2	كوب	جبن موزاريلا مبروش

العجينة

2 1/2	كوب	دقيق
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
3	ملعقة كبيرة	سكر
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	بيكنج باور
1/4	كوب	زيت ذرة
1	كوب	ماء دافئ جدا

- 1 - **العجينة** : في وعاء الخلاط، ضعي الدقيق، الخميرة، السكر، الملح، البيكنج باور. اثّتي مضروب العجين، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات .
- 2 - اضيفي الزيت والماء، شغلي الى ان تختلط المكونات وتتشكل لديك العجينة .
- 3 - اعجني على سرعة بطيئة لمدة 3 - 4 دقيقة، الى ان تصبح العجينة لينة وناعمة، اضيفي بعض الدقيق اذا كانت العجينة لينة.
- 4 - اخرجي العجينة من الوعاء، ضعها على سطح مرشوش بالدقيق واعجنها بيدك 5 - 6 مرات لكي تصبح ناعمة، ضعها في طبق مندهون، ادهنها بقليل من الزيت، ثم غلفها، ضعها في مكان دافئ، لحوالي 15 دقيقة الى ان يتضاعف حجمها .
- 5 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200م، احضري 2 صينية واسعة قصيرة الحافة .

- 6 - باستعمال الشبابة افرد العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، لتصبح بسماكة نصف سم تقريبا .
- 7 - احضري قطعة دائرية مقاس 5 او 6 سم ، قطعي العجينة الى دوائر ضعي دوائر البيتزا في الصينية مع ترك مسافة بين كل منها .
- 8 - الحشوة : امسحي سطح الدوائر بقليل من زيت الزيتون. غلفي البيتزا بالداليون، اتركها في مكان دافئ، 10 - 15 دقيقة الى ان تتضاعف بالحجم .
- 9 - وزعي فوقها بعض صلصة البيتزا، وزعي الزيتون، الفلفل الجبن .
- 10 - اخذي البيتزا 8 - 10 دقيقة ، الى ان تصبح ذهبية اللون، قدمها دافئة .

فكرة من مثال

- بعد اخراج البيتزا من الفرن مباشرة ضعي فوقها فوطا فضائية خفيفة لبضع دقائق، لذلك يحافظ على لونها .
- لمزيد من الحشوة ضعي بعض شرائح المشروم او الفطائر او اللحم المفروم .
- لا تخبري البيتزا لمدة طويلة فتجف وتصبح يابسة، اذا لاحظت ان حبات البيتزا التي على حواف الصينية قد أصبحت ذهبية اللون ونضجت اخرجيها من الصينية واكلمي خبز البقية .
- بعد تقطيع البيتزا اجمعي بقية العجينة على شكل طبقات فوق بعضها، اغطئيها عايبا ثم غلفيها واطعميها جانباً لكي تتراح بعض الوقت، افرديها ثانية واقطعي منها مزيداً من الدوائر، من المهم ان لا تعجني العجينة مرة اخرى فقط ضعها طبقات فوق بعضها .
- لحفظ البيتزا، بعد ان تبرد غلفيها وضعها في الفريزر. عند الذوب اخرجيها واطعميها خارج الثلاثة لحوالي نصف ساعة الى ان تصبح بدرجة الحرارة العادية، او ضعها في الميكروويف لبضع ثواني لتعود لينة وطازجة وطيبة الطعم .







بادنجان بالجبن بالأعشاب

درجة المهارة * * * | التكمية | 5 أشخاص

صفت ضرورية لذينة، طيب جانبي سلك الاعداد ولذينة اللحم.

التقطعية			بادنجان (رومي)		حبة كبيرة		2
			الحشو				
1	كوب تقريبا	دقيق	جبن ابيض	كوب	1/2		
2	حبة	بيض	جبن رومي ناعم	ملعقة كبيرة	2		
1/2	ملعقة صغيرة	ملح	زيتون اسود شرائح	ملعقة كبيرة	2		
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود	شبت(شبت) مفروم	ملعقة كبيرة	1		
1/4	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة	بلدنوس مفروم	ملعقة كبيرة	1		
1/2	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف	ريحان مجفف	ملعقة صغيرة	1		
2	كوب تقريبا	بقسماط	جوز محروش	ملعقة كبيرة	2		

للقلي، زيت ذرة

- 5- التقطعية، ضعي الدقيق في طبق واسع، اتركه جانبا.
- 6- ضعي البيض في طبق واسع، اضيفي الملح، الفلفل، البهارات والريحان، اخفضه قليلا بالشوكة الى ان تختلط المكونات مع بعضها، اتركه جانبا.
- 7- ضعي البقسماط في طبق واسع، اتركه جانبا.
- 8- خذي شريحة من البادنجان المحشو بالجبن، ضعيها في الدقيق، مع تقليبها من جانب، لآخر الى ان تغطى بالدقيق تماما، انقلها الى البيض وقليها على الجانبين لتتغطى تماما ثم انقلها الى البقسماط، قلبها على الجانبين الى ان تغطى بالبقسماط.
- 9- سخني زيت الذرة في مقلاة واسعة بحيث يكون ارتفاع الزيت حوالي 2 سم.
- 10- ضعي 2 - 3 شريحة من البادنجان في الزيت (حسب سعة المقلاة) اتركها لطبع دقائق الى ان تتحمر ثم قلبها على الجانب الآخر الى ان تتحمر.
- 11- انقلي شرائح البادنجان الى ورق نشاف، ثم قدمها ساخنة.

- 1- قشري البادنجان على شكل خطوط رقيقة، قطعها الى شرائح سميكة حوالي 2 سم، ضعي شرائح البادنجان في صينية واسعة وانثري عليها كمية وفيرة من الملح، اتركي البادنجان جانبا 10 - 15 دقيقة الى ان يذوب الملح، ويتكون نقاط خفيفة من الماء على سطح الشرائح.
- 2- الحشو: ضعي الجبن الأبيض في طبق واسع، اهرسه بالشوكة الى ان ينثنت ثم اضيفي الجبن الرومي، الزيتون، الشبت، البقدونس، الريحان والجوز، فلي الى ان تختلط مع بعضها، اتركها جانبا.
- 3- باستعمال فوطة مطبخ أو ورق نشاف جففي شرائح البادنجان لكي تتخلصي من الملح. (لا تقسلي البادنجان بالماء).
- 4- باستعمال سكين اعلمي او شقي جيب في شريحة البادنجان، ضعي بعض الحشو في داخل الشريحة. اضغطي بياطن كفلك على الشريحة لكي تثبت جيدا مع المحافظة على ابقاء الحشو في الداخل.

فكرة من منال

- يمكنك بالطبع لشير البادنجان، ولكن تترك القشرة يزيد من نسبة الألياف الموجودة في البادنجان.
- يمكنك استعمال جبن البارميسان بدلا من الجبن الرومي.





بروكلي بكريمة الدجاج

درجة الحرارة * * | التكمية | 4 - 6 اشخاص

إذا كنت تهيئ أطباق الشايك سعيك هذا الطهي، غني بالقيمة الغذائية المتوائمة على البروكلي والدجاج والخبز. اسلقي الدجاجة بالطريقة المعتادة. استخدم الدجاجة والمرّة الإعداد هذا الطبق اللذيذ.

كريمة الدجاج

زبدة	كوب	¼
دقيق	كوب	¼
مرق دجاج	كوب	2
شرائح	جن	6 - 8
جن موزاريلا مبروش	كوب	2

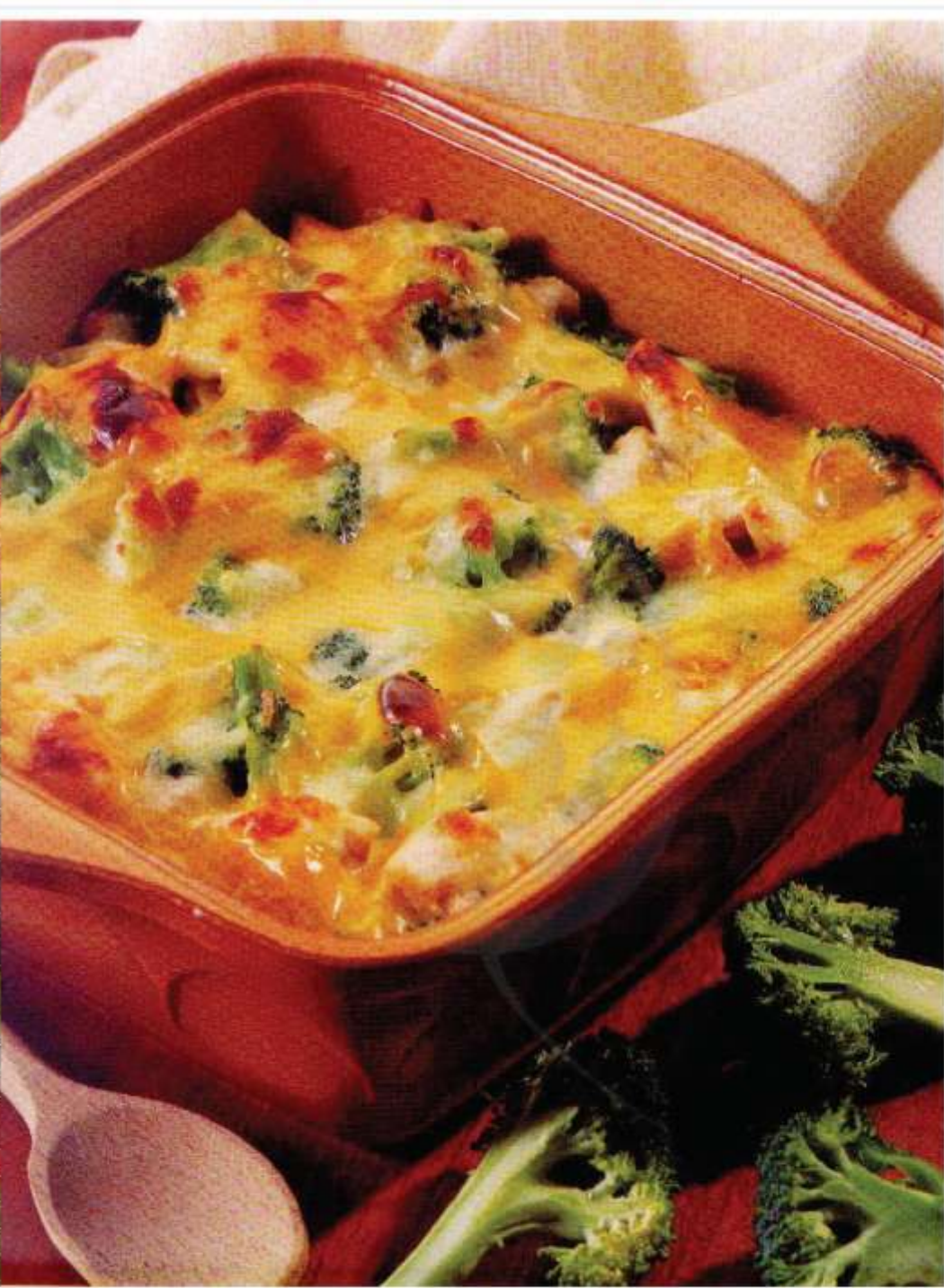
دجاج مسلوقة	كيلو	1
بروكلي	كيلو	1
مايونيز	كوب	1
برش ليمون	ملعقة صغيرة	1
ملح	ملعقة صغيرة	2
بهار مشكل	ملعقة صغيرة	1
قلقل ابيض	ملعقة صغيرة	½
عصير ليمون	ملعقة كبيرة	2

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م. احضري طبق متوسط الحجم.
- 2 - ارعي الجلد و العظم عن الدجاج. قطعيه الى قطع متوسط الحجم. اتركيه جانبا.
- 3 - قطعي البروكلي الى قطع صغيرة. ضعي البروكلي في مصفاة معدنية . ضعي المصفاة فوق قدر به بعض الماء. اغلي الماء ليتصاعد البخار واسلقي البروكلي لبعض دقائق الى ان ينضج ويصبح لينا. اتركيه جانبا.
- 4 - في وعاء كبير ضعي قطع الدجاج، البروكلي، اضيفي المايونيز، برش الليمون، الملح، البهار، القلقل وعصير الليمون. قلبيه جيدا . ثم ضعي الخليط في طبق الفرن.
- 5 - كريمة الدجاج: في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة والدقيق، قلبي الى ان يصبح الدقيق ذهبي اللون، اضيفي مرق الدجاج وقلبي باستعمال مضرب شبك يدوي الى ان يصبح الخليط سمكا.
- 6 - حسي الكريمة فوق الدجاج والبروكلي، وزعي فوقه شرائح الجن ثم طبقة وفيرة من جن الموزاريلا.
- 7 - ادخلي الطبق الى الفرن لمدة 30 - 35 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون. قدميه ساخنا.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م. احضري طبق متوسط الحجم.
- 2 - ارعي الجلد و العظم عن الدجاج. قطعيه الى قطع متوسط الحجم. اتركيه جانبا.
- 3 - قطعي البروكلي الى قطع صغيرة. ضعي البروكلي في مصفاة معدنية . ضعي المصفاة فوق قدر به بعض الماء. اغلي الماء ليتصاعد البخار واسلقي البروكلي لبعض دقائق الى ان ينضج ويصبح لينا. اتركيه جانبا.
- 4 - في وعاء كبير ضعي قطع الدجاج، البروكلي، اضيفي المايونيز، برش الليمون، الملح، البهار، القلقل وعصير

فكرة من مثال:

- استعمال العرق لعمل الكريمة يعطي صلصة بيضاء غنية، وطعمه مختلف عن الشايل المعتدل فيه الخايب.
- الجن الشرائح المقصود به الجن الذي يستخدم في اعداد الساندوتشات، يتوفر بنكهات مختلفة استعملني منها الجن بطعم الشيدر.





بطاطس بالكزبرة

درجة المهارة * | الكمية | 4 اشخاص

طبق جانبي خفيف ، لوجبة السورني رمضان أو لوجبة الغداء، دعائي للمائدة الكريمة حيث كانت دائما تعد لنا هذا الطبق اللذيذ، يطبخ طعمه ساخنا أو دافئا أو متنا باردا من الثلاثة. هذا الطبخ مناسب لشباب الجامعة اللذين يقومون بأعداد طعامهم بأنفسهم، وخاصة مبن بهان البيض.

1	ملعقة صغيرة	شطة مجروشة
1/2	حزمة	كزبرة خضراء مفرومة
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

لقلبي، زيت ذرة

3	حبة كبيرة	بطاطس
4 - 3	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
4 - 3	فص	ثوم مهروس
1	ملعقة صغيرة	ملح

- 4 - اضيفي البطاطس المقلية، قلبي الى ان تختلم جيدا، اتركها تطهى لمدة 1 - 2 دقيقة لكي تنتشع بنكهة الكزبرة والثوم.
- 5 - ضعها في طبق التقديم وقدميها مع الخبز وبعض المخللات.

- 1 - قشري البطاطس، قطعها الى مكعبات صغيرة.
- 2 - سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة ، اقلي البطاطس الى ان تصبح ذهبية اللون، اتركها جانبا.
- 3 - في قدر متوسط الحجم سخني زيت الزيتون، اضيفي الثوم، الملح، الشطة، الكزبرة ، الفلفل الأسود، قلبي على نار متوسطة الى ان يدبل الثوم وتتصاعد رائحة الكزبرة الشهية.

فكرة من منال

- بطاطس بالبيض: وجبة سريعة للشاء . ضعي بطاطس بالكزبرة في مقلاة واسعة - اضيفي 3 - 4 بيضة وبعض الملح والفلفل ، ثم قلبي على نار هوية الى ان يجف البيض. قدميه ساخنا.







تارت الدجاج بالمشروم

درجة المهارة: * * * | التعبة: 4 - 6 أشخاص

عجينة الباف باستري جاهزة سهلة وتساعدك على ابتكار العديد من الأطباق المألوفة والحلويات. اعلمني هذه التارت على شكل تارت كبيرة ناعم قالب أو ممدات تارت متوسطة أو صغيرة الحجم حسب القوالب المتوفرة لديك. نتاجين نهتم بهما جودة صلوة لحشو التارت، ويمكنك أيضا استعمال صدور الدجاج الفيليه.

مرق	مكعب	1
فلفل ابيض	ملعقة صغيرة	¼
فطر (مشروم) مقطع	كوب	1
جبين موزاريلا	كوب	1
للتلميع:		
صفار بيض	حبة	1

باكيث	عجينة باف باستري	1
كيلو	دجاجة مسلوقة	½
كوب	زبدة أو زيت	¼
كوب	دقيق	¼
كوب	حليب	2

- سخني الفرن لدرجة حرارة 190 م ، لبشي الرف السفلي الأوسط.
- احضري 4 - 6 قوالب تارت متوسطة الحجم مقاس 3 أو 4 بوصة.
- اهدي العجينة لتصبح بسماكة 4 ملم تقريبا، قطعها الى دوائر. اقصي الدوائر الى مجموعتين، مجموعة لتبطين القوالب ومجموعة للتغطية .
- ضعي دائرة من العجينة في قالب التارت بحيث تغطي القاع وترتفع الى الجوانب، اتركها جانبا.
- الحشو:** تخلمي من عظم وجلد الدجاج قطعه الى قطع صغيرة، اتركه جانبا.
- ضعي الزبدة في قدر متوسط الحجم ، سخني على نار متوسطة. اضيفي الدقيق، باستعمال «ضرب شيكي يدوي قلمي الزبدة والدقيق الى ان يصبح الدقيق ذهبي اللون.
- اضيفي الحليب ومكعب المرق، قلبي الى ان يصبح الخليط ناعما. استمري بالتقليب على نار هادئة الى ان تحصلني على صلصة سمينة.
- اضيفي الدجاج المقطع، الفلفل و المشروم. قلبي الى ان يختلط مع الصلصة. دع الصلصة تطهى بضع دقائق الى ان تصبح سمينة القوام. ابعدي الصلصة عن النار. اضيفي الجبن.
- وزعي بعض الحشو على عجينة التارت ، غطي الحشو بطبقة ثانية من العجينة.
- للتلميع:** باستعمال الفرشاة امسحي سطح العجينة بصفار البيض.
- ادخلي التارت الى الفرن واخبري لمدة 20 - 25 دقيقة الى ان تكتسب لون ذهبي.

فكرة من منزل

- يمكنك تجربة هذه الوصفة باستعمال نيك الرومي المدخن أو الروبيان (الجمبري) الصغير الحجم.
- لعمل تارت كبيرة استعملي قالب تارت قطره 8 بوصة.
- لتضيق العجينة حسب مقاس القالب: باستعمال المسطرة قيمي قطر قاع القالب ، تقترني ان القطر مقاسه 3 بوصة . قيمي ارتفاع جانب القالب ، تقترني انها ¼ بوصة . احسبي قياس ارتفاع الجانب مكرر . $3/4 - 3/4 = 1.5$ بوصة ولكي شرعي قطر دائرة العجينة اجمعي $1.5 + 3$ بوصة فيكون الناتج 4.5 بوصة. قطعي العجينة الى دائرة قياسها 4.5 بوصة.
- لتطعيم العجينة لقطا. القالب. اقطعها بنفس قياس القطر.
- يمكنك خبز هذا التارت في طبق فرن. بدلا من استعمال القوالب.







تورته المقائق

درجة المهارة ★★ | المئوية | 6 - 8 أشخاص

نظائر المقائق (السوسج) اللذيذة بشكل مبدع ومشو غني. اختاري صينية مرتفعة الحافة لخبز هذه الفطيرات بحيث تكونت مثلثية مع بعضها بعد الضغط. اربطها بشريط زربين لتقديعها بشكل تورته.

المكونات	الكمية	الوحدة
زبدة	1/4	كوب
زيت	1/4	كوب
ماء	1	كوب
الحشو		
جبين كاسات	2 - 3	ملعقة كبيرة
سوسج (مقايق) متوسط الحجم	2 - 3	عبوة

العجينة:		
4	كوب	دهيق
1	ملعقة صغيرة	ملح
4	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة
1 1/2	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
4	ملعقة كبيرة	حليب بودرة محفّف
3	ملعقة كبيرة	سكر

- 1 - **العجينة**، هي وعاء الخلاط، ضعي 3 كوب دقيق، الملح، الخميرة، البيكنج باودر، الحليب، السكر، لبثي مضرب العجين، شغلي لبضع ثواني على سرعة بطيئة الى ان تختلط المكونات.
- 2 - في قدر صغير ضعي الزبدة، الزيت و الماء، سخني على نار هادئة الى ان يصبح الخليط دافئاً جداً .
- 3 - اضيفي الخليط الدافئ الى الدقيق، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تمتزج المكونات جيداً، اضيفي مزيد من الدقيق بالتدريج الى ان تتشكل لديك عجينة لا تلتصق بجوانب الوعاء.
- 4 - شغلي على سرعة بطيئة واعجني لمدة 3-4 دقيقة.
- 5 - انتقلي العجينة الى وعاء سدهون ، غطيها وتركيبها لترتاح الى ان يتضاعف الحجم قليلاً. اضغطي عليها لاجراج الهواء، غطيها ثانية وتركيبها لترتاح 10 دقائق.
- 6 - احضري صينية مقاس 25 سم تقريبا. وتكون مرتفعة الحافة حوالي 4 سم. بطيها بورق المنيوم، ادعني الجوانب والقاع بالزبدة او بالزيت. التركيبا جانبا.
- 7 - باستعمال الشوبك (النشابة) اهردي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، اجعلها بشكل مستطيل بسماكة 1/2 سم تقريبا.

فكرة من منال

- لتسهيل اخراج تورته المقائق من الصينية ، عند تعطين الصينية بورق الألمنيوم التركي جزء من الورق خارج الصينية، وبعد الانتهاء من خبز التورته ارفعي طرف الورق الى اعلى فتخرج التورته بسهولة .
- بعد اخراج التورته من الصينية ضعها على طبق تقديم، ضعي فوقه فوطة قطنية خفيفة وتركيبها لبضع دقائق لكي يبرد العجينة لينة.
- يمكنك استخدام مكعبات الجبن الكريمني لتحشو الفطيرة.







تورته المكرونة بالدجاج

درجة المهارة | * * | الكمية | 6 - 8 أشخاص

طبق جانبي أو سلطة ناضرة على شكل تورته، مناسبة لبرقيات اعياد الميلاد والعائلات، يمكنكها بالطبع تهيئها سبقتا ومغلفها بالثلاجة لعدة ساعات .

2	عود متوسط	كرهس شرائح رقيقة
1/2	كوب ثفريفا	مخلل خيار مفروم
2	عود	بصل اخضر مفروم
2 - 4	ملعقة صغيرة	عصير ليمون
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1/2	ملعقة صغيرة	بابريكا فلفل احمر حلو
1/2	كوب	بقودونس مفروم ناعم

للتقديم ، صلصا طعم ،خيار ، زيتون

250	جرام	مكرونة صغيرة على شكل الهلال (مكرونة)
1/4	كوب	ماء ساخن
2	ملعقة كبيرة	جيلاتين سادة
1/2	كوب	مايونيز
200	جرام	جبين كريمي لين
2	ملعقة كبيرة	مستردة (معجون)
2	كوب	لحم دجاج مسلوق مقطع مكعبات صغيرة

- 5 - احضري صينية مستديرة او مربعة مقاس 8 او 9 بوصة، او احضري طبق زجاجي او سائلس عميق، بطبقها بورق نايلون، مع ترك حواف الورق على الجوانب.
- 6 - قطع الصلصا طعم والخيار الى شرائح، رصي شرائح الخيار والصلصا طعم بشكل جذاب في قاع وجوانب القالب او الطبق المستعمل. رصي بعض شرائح الزيتون بين الفراغات.
- 7 - ضعي خليط المكرونة في القالب. اضغطي عليه بظهر الملعقة لكي يتساوى جيدا .
- 8 - غطي المكرونة بامطراف الورق النايلون ، ضعها بالثلاجة لعدة ساعات.
- 9 - اخرجي المكرونة من الثلاجة، اقليها على طبق التقديم، تلخصي من النايلون، زيني بما يحلو لك من خضراوات، قدمها مباشرة .

- 1 - اسلقي المكرونة في ماء مملح 6 - 8 دقائق الى ان تنضج - صفها واغسلها بالماء البارد، وزعي عليها ملعقة كبيرة زيت ذرة او زيت زيتون. تركها لتبرد تماما قبل الاستعمال .
- 2 - ضعي الجيلاتين في الماء الساخن، قلبي الى ان يذوب، اتركيه جانبا الى ان يصبح بدرجة الحرارة العادية .
- 3 - في طبق واسع ضعي الجيلاتين، المايونيز، الجبن والمستردة، قلبي بمضرب شبك يدوي الى ان تختلط المكونات جيدا .
- 4 - اضيفي المكرونة المسلوقة اضيفي الدجاج، الكرهس، الخيار المخلل، البصل، عصير الليمون، الفلفل، الملح، الثوم، البابريكا والبقودونس، قلبي يهدوء باستعمال ملعقة خشبية الى ان تتأكدي من اختلاط المكونات كلها مع بعضها جيدا، تذوقي الطعم واضيفي مزيد من الملح اذا احتاج الأمر .

فكرة من مثال

- جربي هذه الوصفة مع الروبيان (الجديري) الصغير المسلوق، صنعك ايضا .
- اخرجي الجبن الكريمي من الثلاجة والتركيبة الى ان يصبح لنا قسما استعماله.
- جربي هذه الوصفة على شكل فريز، استعمال قواب الجيلي المنفجرة او اطباق الكاسترد، وعند التقديم اقليها في اطباق فردية وزينها بشكل جذاب.





خبز مكسيكي باللحم

درجة المهارة | * * | الكمية | 4 - 6 أشخاص

الخبز المكسيكي يطلت عليه اسم تورنيا، اعداد التورنيا سهل وبسيط وانه كانت يتطلت بعض المهارة اثناء الطهي، أكثر انواع التورنيا شهرة هي تورنيا الدقيق و تورنيا دقيق القرفة . خبز المكسيك يستعملون التورنيا لإعداد اطباق لا مبر لها ، للمقبلات و التسويبة والأطباق الرئيسية ، ابتكارات وانكارات تتنوع .

الحشو

2	كوب تقريبا	جن شيدر مبشور
1	كوب تقريبا	لحم مفروم مطبوخ
3 - 4	ملعقة كبيرة	زيت ذرة

للتقديم: كريمة حامضة / جواكاولي / صلصة مكسيكية

العجينة

2	كوب	دقيق
1¼	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	سمن نباتي
¾	كوب	ماء دافئ

- 6 - على نار قوية سخني مقلاة سميكة القاعدة او سطح صاج. لا تضعي اية دهون، ضعي رغيف التورنيا على السطح الساخن لحوالي 30 ثانية الى ان تلاحظي تكون فقاعات صغيرة، اقلي على الناحية الثانية واخيري بنفس الطريقة، انقلي الرغيف المخبوز الى سلة الخبز او احفظيه دافئا في فوطاة مطبخ قطنية.
- 7 - التورنيا المحشية، امسحي الصاج او مقلاة واسعة مسطحة بقليل من الزيت، سخني على نار قوية.
- 8 - ضعي رغيف تورنيا مخبوز فوق سطح الصاج ، انثري عليه 2 - 3 ملعقة كبيرة من جبن الشيدر ثم ضعي 2-3 ملعقة كبيرة من اللحم، ثم ضعي بعض الجبن، ضعي رغيف ثاني من التورنيا فوق الجبن. امسغي عليه جيدا .
- 9 - اتركي التورنيا على نار هادئة لتبضع ثواني الى ان يدوب الجبن ويصبح قاع التورنيا ذهبي اللون. اقلي التورنيا على الجانب الآخر الى ان تتحمر، مع اضافة او مسح الصاج او المقلاة بمزيد من الزيت حسب الحاجة.
- 10 - انقلي التورنيا الى طبق تقديم . قطعيها الى مثلثات وقدميها ساخنة.

- 1 - العجينة، انخلي الدقيق، البيكنج باودر والملح، ضعي الخليط في وعاء الخلاط، اثني مشرب العجين. اضيفي السمن، وشغلي على سرعة متوسطة الى ان يفتت السمن ويحتلمت مع الدقيق.
- 2 - اضيفي الماء بالتدريج بينما تقومين بتشغيل الخلاط على سرعة بطيئة، الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة. اعصني على سرعة بطيئة 3 - 5 دقيقة .
- 3 - امسحي سطح العجينة بقليل من الزيت، غلفيها بالنايلون واتركيها لحوالي ساعة لكي ترتاح (من المهم ترك العجينة لترتاح بعض الوقت مع ملاحظة ان حجمها لن يتغير ولن تنتفخ) .
- 4 - اقطعي العجينة الى 8 قطع او اجزاء متساوية الحجم. اعمليها مثل الكرة الصغيرة، غلفيها وتركبها لترتاح ثانية لحوالي 15 - 20 دقيقة .
- 5 - انثري بعض الدقيق على السطح امامك، استعملي النشابة (الشوبك) ، افردي كرة من العجينة الى ان تصبح دائرة مقاسها حوالي 7 - 8 بوصة، لا تتثري الكثير من الدقيق.

فكرة من مثال

- يمكنك خبز التورنيا ثم حفظها في الفريزر لوقت اللزوم.
- تتوفر في الأسواق شويات صغيرة خاصة لخبز التورنيا ، ولكن كما ذكرت في الطريقة يمكنك خبزها على مقلاة سميكة او سطح صاج بنجاح.





ساندوتش جامبو

درجة المهارة | * | الكمية | 4 أشخاص

قد لا يكون لديك الوقت لعمل عدة سندوتشات، استعلمي رغبة الهاميت الفرنسي الطويل لعمل ساندوتش جامبو (المعروف به ساندوتش كبير الحجم)، شعبي الصغر ثم تطعمي الرغبة التي سندوتشات صغيرة، يمكنك اعداده و تقديمه مباشرة، او تغليفه ومغلفه بالثلاجة لمدة ساعات فيكون جاهزاً ومنت المزم، وايضا يصبح طعمه اطيح بعد انه تشترب المكونات بخلط الهلصة .

1	رغيف	فرنسي (باجيت)	2	حبة كبيرة	خيار شرائح
1/2	حبة تقريبا	خس	1/2	كوب تقريبا	خيار مخلل شرائح
الصلصة:					
1/2	حبة	فلفل احمر حلو	1/4	كوب	خل
1/2	حبة	فلفل اخضر حلو	1/3	كوب	زيت زيتون
1/2	حبة	فلفل اصفر حلو	1	ملعقة صغيرة	زعتر مجفف
200	جرام تقريبا	لانشون	1	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
200	جرام تقريبا	سلامي	1/4	ملعقة صغيرة	ملح
200	جرام تقريبا	تركى مدخن	1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
7 - 6	شرائح	جين شرائح	1	ملعقة صغيرة	سكر
4	حبة متوسطة	طماطم شرائح رقيقة			

- 1 - اقلعي الرغبة بالعروض الى نصفين ، ضعي النصف السفلي امامك.
- 2 - **الصلصة:** في طبق عميق ضعي الخل، الزيت، الزعتر، الريحان، الملح، الفلفل والمسكر ،قلي بالشوكة الى ان تمتزج المكونات مع بعضها، اتركها جانبا .
- 3 - قطعي الخس الى شرائح رقيقة ، ضعيه في طبق عميق.
- 4 - قطعي الفلفل بأنواعه الى شرائح رقيقة جدا ، ثم ضعيها مع الخس وقلي الى ان تحتلظ المكونات مع بعضها، دعي خليط الخس جانبا .
- 5 - ضعي حوالي ثلث كمية خليط الخس فوق الخبثة السفلية من الرغيف، وزعي بعض الصلصة .
- 6 - ضعي طبقة من شرائح الطماطم ، وشرائح الخيار، ثم ضعي بعض الصلصة.
- 7 - وزعي طبقة من اللانشون، بعض الخس ، ثم ضعي بعض الصلصة.
- 8 - وزعي طبقة من السلامي، بعض الخس ، ثم ضعي بعض الصلصة.
- 9 - وزعي طبقة من التركي، بعض الخس ، ثم ضعي بعض الصلصة.
- 10 - وزعي طبقة من شرائح الجبن .
- 11 - وزعي بعض الصلصة على النصف الآخر من الرغيف، اغلقي الرغيف.
- 12 - اضغطي بكفك على الرغيف ليتماسك الحشو، قطعيه الى عدة سندوتشات حسب الرغبة.

فكرة من مثال

- غلفي السندوتش واحفظيه بالثلاجة لمدة ساعات.
- يمكنك عمل الساندوتش باستعمال صنف واحد فقط من اللحوم.
- جربي استعمال الجرجير والتماخ، لإضافة قيمة غذائية للسندوتش.





سندوتشات بالأعشاب

درجة الحرارة | * | التقنية | 4 - 6 أشخاص

هنا ليس لدينا مقادير لهذه السندوتشات، اعلمي منها ما تشائين حسب الكمية التي تحتاجينها.

خليط الزبدة:

خبز صنمون صغير الحجم	زبدة	كوب	1/2
جين سرائح	بصل مجفف	ملعقة كبيرة	1
سوسيج (مقانيق) دجاج او لحم	ريحان مجفف	ملعقة صغيرة	1
زيتون اسود او اخضر سرائح	زعتر مجفف	ملعقة صغيرة	1
جين شيدر مبشور	ثابت (ثبليت) مجفف	ملعقة صغيرة	1

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م . نيتي الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية فرن (او استعمال طبق زجاجي مناسب للتقديم مباشرة على الطاولة) .
- 2 - خليط الزبدة : هي قدر صغير ضعي الزبدة. البصل، الريحان، الزعتر، الثبليت، سخني على نار هادئة الى ان تذوب الزبدة. التركيبا جانبيا .
- 3 - اطحني سندوتشات الصمون، ضعي في كل صنمون قطعة من الجبن، سوسيج، بعض الزيتون، وقليل من جبن شيدر .
- 4 - رصي السندوتشات متلاصقة في طبق الفرن.
- 5 - باستعمال فرشاة امسحي طبقة وهيرة من خليط الزبدة فوق السندوتشات .
- 6 - انتري بعض جبن الشيدر المبشور فوق السندوتشات.
- 7 - غلفي الصينية بورق الصمون.
- 8 - ادخلي الصينية الى الفرن 10 - 15 دقيقة الى ان يسخن الصمون جيدا ويسبح الجبن في العشو ويتشرب الصمون بنكهة الزبدة والأعشاب.
- 9 - قدمي السندوتشات ساخنة.

فكرة من مثال:

- لتكسي مزيد من الوقت وخاصة اذا كنت تستعدين لحفلة عيد ميلاد او يوبيل مفادح، احشي السندوتشات، ضعيها في الصينية، وزعي فوقها خليط الزبدة. لافقيها بورق الألمنيوم، ثم ضعيها بالثلاجة لعدة ساعات او طوال الليل، ادخليها الفرن وقت التزوم.
- اذا لم تتوفر الصمون الصغير استعملي صمون كبير الحجم، اطلعيه الى ارباع، احشي بنفس الطريقة، ضعيه في الصينية بحيث يكون بنفس شكل الصمون، عند التقديم سيكون من المثل جعل القطع عن بعضها وتكون كل قطعة حشوة بحبة من السوسيج .
- ابتكري واستعملي ما يحلو لك من الحشوات مثل اللحوم الباردة والدجاج... ا لع .
- مقدار خليط الزبدة يكفي لعمل حوالي 24 سندوتش صمون تقريبا ، ضاعضي المقدار حسب الحاجة.
- لمزيد من النكهة اللذيذة، انتري الألمنيوم في نهاية وقت الطهي والتركي السندوتشات تتحمر قليلا .
- اذا لم تتوفر الثبليت المجفف استعملي المذايح .





ساندوتشات الجبن المحمصه بالزبدة

درجة الحرارة | * * الكمية | 4 - 6 أشخاص

هذه الوصفة أساسية لعمل السندوتشات المحمصه ، يمكنك التوسع بالمشور باستعمال ايتناك من اللعوم الباردة حسب الرغبة أو الاكتفاء بالجبن. لتذيقه جدا كوجبة للفطور أو للغداء أو للعشاء ، وبتوقفه ذلك حسب نوع العشو المستهلك.

جبن فتشوان شرائح

لانشون / سلامي / مرتديلا .. الخ

خليط الزبدة ،

كوب 1/2 زبدة

خبز التوست، او رغيف خبز فرنجي كبير مقطوع الى شرائح سميكه (1/2 بوصة)

جبن شيدر شرائح

امسحها بطبقة وفيرة من الزبدة وضعها فوق الجبن بحيث تكون الجهة المغلطة بالزبدة هي التي الى اعلى.

5 - اعلمي مزيد من السندوتشات بنفس الطريقة حسب اتساع المقلاة .

6 - ضعي المقلاة على نار قوية، متلاحظين ان الزبدة تنوب، خفي النار الى لهب متوسط، التركي السندوتشات في المقلاة 2 - 3 دقيقة الى ان تلاحظي ان القاع اصبح ذهبي اللون، باستعمال ملعقة خشبية عريضة اقلبي السندوتش على الجانب الآخر، ضعي قمل (طبق زجاجي او قطعة رخام) فوق السندوتش لكي يتم ضغطه جيدا ويلتصق مع الجبن الذي اصبح لينا في داخل السندوتش، استنري في تخمير السندوتش 2 - 3 دقيقة الى ان يتحمص ويصبح ذهبي اللون ويذوب الجبن الذي في العشو .

7 - اقلعي السندوتش الى نصفين او ثلثين وقدميه مباشرة ، مع تشكيلة من المخللات.

1 - تجهيز الزبدة ، ضعي الزبدة في قدر صغير الحجم، سخني على نار متوسطة الى ان تسيح الزبدة تماما، خفي النار واتركي القدر على النار الى ان تلاحظي تكون سائل ابيض اللون في القاع، ضعي الزبدة بحرص، تخلصي من السائل الأبيض، ضعي الزبدة في طبق نظيف ، غلفيها بالنايلون واحفظيها بالثلاجة لتجنب الإستعمال.

2 - اخرجي الزبدة من الثلاجة قبل اعداد السندوتشات بضع دقائق لكي تصبح لينة وسهل فردها .

3 - استعملي صاج او مقلاة سميكه القاعدة لعمل هذه السندوتشات(القاعدة السميكه تساعد على تخمير الخبز دون احتراق الزبدة).

4 - ضعي شريحة من الخبز امامك، امسحها بطبقة وفيرة من الزبدة، ضعها في المقلاة، بحيث تكون الجهة المغلطة بالزبدة هي التي الى اسفل ملاصقة للمقلاة، وزعي فوقها شرائح الشيدر ثم بعض الششقوان، ثم ضعي قطعة من اللحم حسب اختيارك، ضعي بعض الجبن فوق اللحم، خذي شريحة ثانية من الخبز ثم

فكرة من مثال

- خبز التوست المتوفر في الأسواق يصلح لهذه الوصفة، ولكن الشريحة عادة تكون رقيقة ولا تعطى نتيجة ممتازة حين يتم تحميرها بالزبدة، يفضل ان تشتري رغيف فرنجي، وتقطعه الى شرائح تكون سماكتها اكبر من سماكة التوست ، فتكون السندوتشات اطيب طعما .
- تسخين الزبدة وتصفيتها يعطي زبدة صافية ولا تحترق اثناء شوي السندوتشات.
- نوعي اصناف الجبن في العشو حسب الرغبة.







شاورما اللحم

درجته الهاربة * * * الكمية | 4 - 6 اشخاص

لوجبات العشاء نبي الميزك او السالية او البر، طريقة سهلة لعمل الشاورما اللذيذة .

صلصة الطحينة

1	كوب	طحينة (هردة)
$\frac{3}{4}$	كوب	ماء
$\frac{1}{4}$	كوب	عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة	خل
1	ملعقة صغيرة	ملح
$\frac{1}{2}$	ملعقة صغيرة	كمون مطحون

للتقديم

1	حبة كبيرة	بصل
$\frac{1}{2}$	كوب	خل
3 - 5	ملعقة كبيرة	سماق
1	كوب تقريبا	بقدونس مفروم

أرزفة من الخبز اللبناني أو الصاج / محلل

1 كيلو تقريبا لحم صجل

خاملة اللحم

4	فص كبير	ثوم مهروس ناعم
$\frac{1}{8}$	كوب	زيت زيتون
$\frac{1}{2}$	كوب	خل
1	ملعقة كبيرة	بهارات لحم
1	ملعقة كبيرة	كزبرة جافة مطحونة
$\frac{1}{4}$	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
$\frac{1}{2}$	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة صغيرة	فرفة (دارسين)
1	ملعقة كبيرة	ملح
1	حبة متوسطة	طماطم مفرومة
$\frac{1}{2}$	حبة كبيرة	فلفل اخضر شرائح

- 5 - صلصة الطحينة، ضعي المكونات في طبق عميق وباستعمال الشوكة أو مضرب شبك يدوي اخفقي الى ان تكون الصلصة، اذا كانت ثقيلة اضيفي مزيد من الماء، ضعيها جانباً.
- 6 - قشري البصل وقطعيه الى شرائح رفيقة، ضعيه في طبق عميق، اضيفي اليه الخل، اتركه ينقع لحوالي 10 دقائق، اخرجيه من الخل قبل وضعه في السندوتشات مباشرة.
- 7 - للتقديم، افتحى أرزفة الخبز، امسحها بقليل من صلصة الطحينة، ضعي فيها بعض لحم الشاورما، اضيفي بعض شرائح البصل، ثم انثري بعض السماق وبعض البقدونس. لفي الزغيف حول الشاورما جيداً، ضعه في طبق تقديم وبالهناء والشفا. قدسي بجانبه تشكيلة من المخللات.

- 1 - خلطة اللحم، قطعي اللحم الى شرائح طولية رفيعة، ضعيه جانباً.
- 2 - في طبق زجاجي عميق ضعي الثوم، الزيت، الخل، البهارات، الكزبرة، الفلفل الأسود، الكركم، الشرفة، والملح، قلبى المكونات مع بعضها جيداً ثم اضيفي اليه قطع اللحم، قلبي الى ان تتغطى القطع بالتتبيلة، غلّسي الطبق واتركيه في الثلاجة لعدة ساعات او ليلة كاملة.
- 3 - احضري مقلاة متوسطة الحجم، ضعي اللحم (لا تضعي خليط التتبيل) قلبى اللحم على نار قوية الى ان يجف تماماً، اضيفي خليط التتبيل، اضيفي 1 كوب من الماء، اخففي النار واركبي اللحم على نار هادئة الى ان ينضج، قلبيه على نار قوية الى ان يجف تماماً.
- 4 - اضيفي الطماطم، شرائح الفلفل، قلبى على نار قوية ليضع دهاق ليذبل الفلفل، ابعدى الشاورما عن النار، احتفظي بها دافئة.

فكرة من مثال

- من المهم طبخ اللحم الى ان يصبح جافاً ويحتمس قليلاً في المقلاة .. فذلك يكسبه طمعا لذيذاً.
- لمزيد من الطعم، بعد ان تعطي الشاورما ضعيها في الشواية الكهربائية، اقلبي الشواية على السندوتشات 1 - 2 دقيقة الى ان تتحضر قليلاً.







صمون الشبنت بالجبن

درجة الحرارة: * | * | النعنية: 5 - 6 أشخاص

يمكنك تنفيذ هذه الوصفة مع استعمالك متواتر مختلفة مثل اللعوم المفروم أو الدجاج.. الخ. الشبنت هو الزيت.

الحشو

1	كوب تقريبا	جبن ابيض مفتت
2	ملعقة صغيرة	نعناع مجفف
1/2	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو مفروم
1/2	كوب	زيتون اخضر مفروم

خلطة التلميع

1	حبة	صفار بيض
1	ملعقة كبيرة	خلب
1/4	ملعقة صغيرة	خل

العجينة

3	كوب تقريبا	دقيق
1	ملعقة كبيرة	خميرة هورية ناعمة
1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
2	ملعقة كبيرة	سكر
2	ملعقة كبيرة	شبنت مفروم (شبنت)
1/4	كوب	زبادي (روب)
1	كوب	ماء دافئ
1/4	كوب	زيت فرة

- 7 - احضري 2 صينية مستديرة مقاس 8 بوصة. ادھنيها بطبقة خفيفة من الزيت .
- 8 - قلععي العجينة الى 34 قطعة، اعلمي كل قطعة مثل الكرة. افردي الكرة قليلا باطراف اصابعك ، ضعي بعض حشو الجبن في داخل كل كرة ثم اقلبيها واعيدي تشكيلها جيدا.
- 9 - ضعي الكرات المحشوة في الصينية مع ترك مسافة بسيطة بين كل منها، ضعي 12 كرة على الجوانب ثم ضعي 5 كرات في الوسط، (يجب ان تكون حافة الكرة الى اسفل) .
- 10 - قلعي الصمون بالنابولون. اتركه في مكان دافئ، لمدة 15 - 20 دقيقة الى ان يتضاعف الحجم.
- 11 - سخني الفرن لدرجة حرارة 190 م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط .
- 12 - خليط التلميع ، في كوب صغير امزجي مكونات خليط التلميع مع بعضها.
- 13 - باستعمال فرشاة صغيرة ، امسحي سطح الصمون بخليط التلميع.
- 14 - اخذي الصمون 15 - 18 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.

- 1 - العجينة ، هي وعاء الخلاط ، ضعي 2 1/2 كوب من الدقيق، الخميرة، الملح، البيكنج باودر، السكر، الشبنت ، ثبتي مضروب العجين، شغلي ليضع ثواني الى ان تختلط المكونات .
- 2 - اضيفي الزبادي، الماء الدافئ، والزيت، شغلي الى ان تختلط المكونات وتتشكل لديك العجينة .
- 3 - اضعلي على سرعة بطيئة لمدة 3 - 4 دقيقة، الى ان تصبح العجينة لينة وناعمة، اضيفي بقية الدقيق اذا كانت العجينة لينة.
- 4 - اخرجي العجينة من وعاء الخلاط ، ضعيها على سطح مرشوش بالدقيق واغنتيها بيديك 5 - 6 مرات لكي تصبح ناعمة، ضعيها في طبق مدهون، ادھنيها بقليل من الزيت، ثم غلفيها، واتركها في مكان دافئ ليتضاعف حجمها.
- 5 - اضغطي على العجينة لإخراج الهواء، اعيدي تغليفها واتركها يضاعف دقائق ترتاح. اعدي الحشو اشاء ذلك.
- 6 - الحشو ، في طبق عميق ضعي الجبن، النعناع، الفلفل والزيتون، قلبي بالشوكة الى ان تختلط، اتركي الحشو جانبا .

فكرة من مثال

- بعد اخراج صينية الصمون من الفرن ضعي عليها مباشرة فوملة مطبخ نظيفة، واتركها ليضع دقائق لكي يثقي الصمون طريا وهكذا يمكنك تقطيع الصمون الى قطع اكبر حجما وخبزها في صينية كبيرة .





ضفيرة اللحم بالجبن

درجة الحرارة: * * | الكلمة: 6 - 8 أشخاص

وجبة غنية نبي واملح نظيرة من العجين الرن الصبر، مناسبة للمدارس والمدارس وايضا للصفقات واليونيات.

كمون ناعم	ملعقة صغيرة	1
ملح	ملعقة صغيرة	2
فلفل اسود	ملعقة صغيرة	¼
كزبرة جافة	ملعقة صغيرة	½
شطة (حسب الرغبة)	ملعقة صغيرة	1
بابريكا (فلفل حلو)	ملعقة صغيرة	1
ثوم مهروس	فص	2
طماطم مفرومة ناعم	حبة متوسطة	1
بقدونس مفروم ناعم	ملعقة كبيرة	2
زيتون اسود شرائح	كوب	¼
زيتون اخضر شرائح	كوب	¼
جبن شيدر مهروس	كوب	1

خليط التلميع:

صفار البيض	حبة	1
حليب	ملعقة كبيرة	1
ملح	رشة صغيرة	1

العجينة:		
2 ¼	كوب	دقيق
2	ملعقة كبيرة	سكر
2	ملعقة كبيرة	حليب مخفف
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
½	ملعقة صغيرة	كمون ناعم
½	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
¼	كوب	زيت ذرة
1	كوب	ماء دافئ، جدا

الحشوة:

1	ملعقة كبيرة	زيت
500	جرام	لحم مفروم ناعم
1	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة	معجون طماطم

- 1 - **العجينة:** في وعاء الخلاط ضعي 2¼ كوب من الدقيق، السكر، الحليب، الخميرة، الملح، البيكنج باودر، الكمون والثوم، ثمي مضرب العجين، شغلي الخلاط لبضع ثواني الى ان تتوزع المكونات جيدا، وتختلط الخميرة مع الدقيق، اضيفي الزيت، والماء، شغلي الخلاط الى ان تختلط المكونات مع بعضها وتتشكل لديك العجينة، اذا كانت لتتصق بالوعاء اضيفي 2 - 3 ملعقة كبيرة من الدقيق بالتدريج مع استمرار تشغيل الخلاط الى ان تفصل العجينة عن جوانب الوعاء، لا تكثري من اضافة الدقيق، يجب ان تكون العجينة لينة وطرية.
- 2 - بعد ان تتشكل العجينة اعجنني على سرعة بطيئة 3 - 4 دقائق الى ان تصبح العجينة ناعمة الملمس ومتجانسة، ضعي العجينة في طبق مدهون امسحي سطحها بالزيت وغلقيها بالثايلون وتركبها في مكان دافئ، الى ان تضاعف حجمها.
- 3 - اصغطي على العجينة لاجراء اخراج الهواء ثم اتركها لترتاح حوالي 10 دقائق.
- 4 - **خليط التلميع:** في كوب صغير ضعي صفار البهضة، الحليب ورشة الملح، قلبي الى ان يختلط.
- 5 - **الحشوة:** في قدر متوسط الحجم ضعي الزيت، سخني على نار متوسطة، اضيفي اللحم، قلبي الى ان يصبح اللحم جافا، اضيفي البصل وقلبي الى ان ينبل، اضيفي معجون الطماطم، الكمون، الملح، الفلفل، الكزبرة، الشطة والبابريكا، الطماطم والبقدونس والثوم قلبي الى ان تختلط المكونات، اتركه يطهى لحوالي 2 دقيقة الى ان يصبح جافا، اتركه ليبرد.
- 6 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 170م، احضري صينية فرن واسعة، قصيرة الحافة.
- 7 - **تشكيل الضفيرة:** افردي العجينة على سطح مرشوش والدقيق لتصبح مستطيل حوالي 10 x 14 بوصة، قطعي الجانبين الى شرائط عرض 1 بوصة، ليصبح لديك 7 شرائط من كل جانب ويبقى وسط المستطيل بدون تقطيع.





- 9 - باستعمال الفرشاة امسحي خليط التلميع على الأشرطة وحواف العجينة.
- 10- ضعي خليط اللحم في وسط العجينة. وزعي فوقه شرائح الزيتون ثم اثري فوقه الحبوب.
- 11- اشي اطراف العجينة المقطعة على الحشو بالتبادل بحيث تحصلين على شكل الضفيرة، ثبتي الأطراف جيدا. غلطيها واتركيها ترتاح في مكان دافئ لحوالي 10 دقائق.
- 12- باستعمال فرشاة وزعي طبقة خفيفة من خليط التلميع فوق العجينة.
- 13- اخبزي لمدة 20 - 25 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون، قلميها شرائح وقدميها مع السلطة.

فكرة من مثال

- يمكنك حفظ هذه الضفيرة في الفريزر سواء مسجحة او مقطعة. ويمكن اعادة تسخينها وقت اللزوم.
- يمكنك اضافة قنبل الخضار حلو وقليل احممر حلو مقروم للحشو.
- بعد اخراج الضفيرة من الفرن ضعي فوقها هوملة مقلية نضيفة ليجع دقائق لتبقى العجينة طرية وشهية.



عرايس اللحم

درجة المهارة | * * | الكمية | 4 أشخاص

طبق شير من المطبخ العربي، مناسب لوجبة عشاء سريعة ومفيدة للكبار والصغار، تستعمل في الشواية الكهربائية التي يمكنك اغلاقها على الرغبة ليتمتع من أعلى ومن أسفل. تدميه مع طبق سلطة ومخللات.

4	رغيف	خبز عربي
الحشو :		
300	جرام	لحم مفروم
1	حبة صغيرة	بصل ارباع
2	حبة	طماطم ارباع
1	فرن	فلفل اخضر مفروم

زيت زيتون

- 1 - سخني الشواية الكهربائية .
- 2 - قطعي رغيف الخبز الى اربعة اجزاء . افتحي الرغيف لتتأكد من عدم التصاق الرغيف ببعضه . اتركه جانباً .
- 3 - في وعاء محضرة الطعام، ضعي اللحم المفروم، البصل، الطماطم، الفلفل الأخضر، البهارات، الملح و الفلفل الأسود وشغلي المحضرة على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط ناعم جداً .
- 4 - ضعي الحشو في طبق وامسكيه اليه دبس الرمان وزيت الزيتون . قلبه ليتوزع جيداً .
- 5 - ضعي بعض الحشو في داخل كل ربع من الرغيف، بحيث يكون الحشو على شكل طوقة رقيقة تصل الى اطراف الخبز .
- 6 - باستعمال فرشاة امسحي زيت الزيتون على الخبز من الجانبين الأعلى والأسفل .
- 7 - ضعي ارباع الخبز في الشواية . اغلقها واشوي العرايس 4 - 6 دقائق الى ان تتحمر وينضج اللحم من الداخل .
- 8 - ضعيها في طبق التقديم وقدميها ساخنة .

فكرة من مثال

- لاحظي اني استعملت اللحم المفروم في المقادير، ولكني فضلت ان اقوم بخرمه ثانية مع الخضراوات، ليمسح ناعم جداً ويتدمج مع البصل والطماطم، فكلما كان اللحم ناعماً كلما ساعد ذلك على سرعة النضج.
- لشوي العرايس في الفرن العادي: احشي الخبز، قلبي كل ربع في قطعة من الألمنيوم، ضعيه في سبينة واسعة ثم ادخليه فرن متوسط الحرارة لحوالي 10 دقائق، افتحي سطح الورق والركبة لينضج دقائق اخرى لكي يتحمض سطحه.
- لتسهيل العمل احشي الرغيف كله مرة واحدة، ثم قطعيه الى ارباع.





فاهيتا الدجاج

درجة الحرارة * * الكمية | 4 أشخاص

تسوي صدور الدجاج في شواية الفرن وتضعي بهذا الطبق الشير في المطبخ المكسيكي وفي العالم اجمع، يمكنك تقديمه كطبق رئيسي بجانب بعض الخضراوات، أو استعماله كمشور التورتيا (الخبز المكسيكي) أو خبز التاج.

2	فص كبير	ثوم مهروس
2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة

خليط البصل :

2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
1	حبة كبيرة	بصل شرائح
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو شرائح
1	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو شرائح
¼	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

4	قطع	صدور دجاج محلية ومنزوعة الجلد
---	-----	-------------------------------

التتبيلة :

¼	كوب	عصير ليمون
2	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة كبيرة	بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة	كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1	ملعقة صغيرة	بصل بودرة

- 1 - ضعي قطع الفليه كما هي في طبق زجاجي عميق.
- 2 - التتبيلة ، في وعاء صغير ضعي عصير الليمون، الملح، البقدونس، الكمون، الثوم، البصل، الثوم المهروس، الزيت، قلي الى ان تختلط المكونات مع بعضها، ثم اضيفيها الى فليه الدجاج، قلي الجهتين الى ان تتغلقي قطع الدجاج جيدا. غطي الطبق بالثايلون واتركيه بالثلاجة لمدة نصف ساعة لكي يكتسب طعما شهيا.
- 3 - سخني شواية الفرن. لبتي الرف الشبكي الأعلى.
- 4 - ضعي قطع الدجاج على صينية الفرن.
- 5 - اشوي الدجاج 10 - 15 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون ، مع تقليه من وقت لآخر.
- 6 - خليط البصل ، اثناء ذلك سخني الزيت في مقلاة واسعة، اضيفي البصل وقلي على نار قوية الى ان يذبل. اضيفي الفلفل المقطع ، استمري بالتقليب على نار قوية، اشوي بعض الملح والفلفل الأسود فوق شرائح البصل والفلفل اثناء قيامك بعملية التقليب .
- 7 - احضري طبق التقديم، ضعي شرائح البصل والفلفل في الطبق.
- 8 - اخرجي الدجاج المشوي من الفرن، قطعيه الى شرائح رقيقة ثم ضعيه فوق طبقة البصل والفلفل، قدمي بجانبه البطاطس المشوية أو الخضراوات المشوية وتشكيلة من السلطات.

فكرة من مثال

- يتوفر في الأسواق طبق معدني خاص لتقديم الفاهيتا، قومي بتسخين الطبق على النار ثم ضعي فيه الطعام ساخنا ليتساعد منه بخارا شهي الرائحة.
- اختاري قطع الفليه الكبيرة الحجم لهذا الطبق.
- يمكنك ترك الدجاج منقوع في التتبيلة لمدة ساعات أو طوال الليل في الثلاجة.
- طبني الصينية بورق الألمنيوم لكي يسهل تنظيفها.







فطيرة الجلاش

درجة الحرارة * * الكمية | 6 - 8 قطع

فطيرة بطعم وعطر البيزا ولكن مع عينة المملات المقرشة البسة. كنت سأطلق عليها اسم فطيرة البيزا بالمملات.

1	حبة صغيرة	بصل شرائح
2	كوب	لحم دجاج مسلوق مقطع قطع صغيرة
2	كوب	بروكلي مسلوق مقطع قطع صغيرة
¼	كوب	زيتون اسود شرائح
1	حبة متوسطة	طماطم شرائح رقيقة جدا
2	ملعقة كبيرة	زعتر مجفف
1	ملعقة كبيرة	ريحان مجفف

¼	باكييت	جلاش
½	كوب	زبدة مذابة
¼	كوب	زيت

الحشو

¼	كوب	جبين رومي ناعم
5	كوب	جبين موزاريلا مبروش
½	كوب تقريبا	جبين ابيض مفتت
1	حبة	بييض
1	كوب	صلصة بيزا جاهزة
1	حبة كبيرة	فلفل اخضر حلو شرائح

- 7 - غطي الحشو بطبقات من الجلاش يتخللها الزبدة وبعض الجبن بنفس طريقة الشاعدة.
- 8 - باستعمال المقص أو السكين، قصي اطراف الجلاش الخارجة عن الصينية، بحيث يصبح لديك دائرة أكبر من الصينية بحوالي 6 سم.
- 9 - قصي الجزء الموجود خارج الصينية الى عدة اشروطة لكي يسهل عليك لفها، قومي بتشكيل حافة العجينة وذلك بلف اطراف الجلاش الى الداخل الى ان تصلي الى الحشو الذي بين الرقائق، ثبتي الحواف جيدا بحيث تتشابك مع بعضها، لتصبح مثل حافة البيزا السمكية.
- 10 - امسحي سطح الفطيرة بخليط الزبدة، ادخلي فطيرة الجلاش الى الفرن لفترة 25 - 30 دقيقة الى ان تصبح ذهبية.
- 11 - اخرجي الفطيرة، اتركها تبرد بضع دقائق لكي يتماثل الحشو قليلا، ثم قطعيها الى مكعبات وقدميها.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، اثني الرف الشبكي الأوسط. اخضري صينية قصيرة الحافة مقاس 12 بوصة تقريبا، ضعها جانبا.
- 2 - ضعي الزبدة والريث في طبق عميق، اخضري فرشاة عريضة.
- 3 - ضعي رقاقة من الجلاش على الصينية بحيث تغطي الصينية وتكون اطراف العجينة خارج الصينية، ضعي فوقها رقاقة ثانية، امسحي بخليط الزبدة.
- 4 - انثري بعض من الجبن الرومي والموزاريلا فوق الرقاقة التي هي الصينية، كرري هذه الخطوات لوضع حوالي 8 او 10 رقائق، مع مسحها بالزبدة ونثر الجبن في كل مرة، احتفظي ببعض الموزاريلا لوضعها بين بقية رقائق الجلاش.
- 5 - الحشو، في طبق عميق ضعي بقية الموزاريلا، الجبن الابيض، البيضة، صلصة البيزا، الفلفل، شرائح البصل، الدجاج، البروكلي، الزيتون، الطماطم، الزعتر والريحان، قلبي الى ان يختلط.
- 6 - ضعي خليط الحشو فوق العجينة الى ان يصل الى الحواف، مع ترك حوالي بوصة على الحواف بدون حشو.

فكرة من مثال

- لعزيم من طعم الجبن... قبل اخراج فطيرة الجلاش من الفرن بعدة دقائق انثري عليها بعض الموزاريلا، وتركبها في الفرن الى ان تكتسب لون ذهبي جذاب. لا تضعي الموزاريلا في بداية الخبز فقد يصبح لونها غامقا.
- نوعي الحشو كما يعلو لك.
- يمكنك الاستمتاع، بن وضع الجبن بين رقائق الجلاش والاكتفاء بالجبن الذي في الحشو.







فطيرة الدجاج المشبكة

درجة المهارة | * * | الكمية | 6 - 8 أشخاص

إذا لم تتوفر لديك أداة التقطيع الشبكية يمكنك عمل فتحات صغيرة نهي العجينة باستعمال طرف السكين.

العجينة:	
1	حبة كبيرة
1	حبة كبيرة
1	حبة كبيرة
2	حبة متوسطة
1/2	كوب
2	ثوم مهروس
2	ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
1/4	ملعقة صغيرة فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة ملح
1/2	كوب كزبرة مفرومة
2	كوب موزاريلا مبشور
خليط التلميع:	
1	حبة صفار البيض
1	ملعقة كبيرة حليب
2 - 3	نقطة خل

3 1/2	كوب	دقيق
1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
4	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة
2	ملعقة كبيرة	سكر
4	ملعقة كبيرة	حليب مجفف
1/2	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
1	حبة كبيرة	بيض
1/8	كوب	زيت ذرة
1 1/4	كوب	ماء دافئ جدا
الحشو:		
2	ملعقة كبيرة	زيت
3	قطع	فيليه دجاج شرائح رقيقة
1	حبة كبيرة	جزر مبشور

- 6 - **خليط التلميع:** ضعي المكونات في طبق صغير، قلبيه بالشوكة إلى أن تختلط، استعملي فرشاة ناعمة.
- 7 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 190 م°، لبثي الرف الشبكي الأوسط، احضري صينية قسيرة الحافة مقاس 11 أو 12 بوصة، ادفئها بقليل من الزيت، ضعها جانبا.
- 8 - افردي جزء من العجينة لدائرة 10 بوصة، ضعها في الصينية، وزعي فوقها نصف الحشو مع ترك 2 سم تقريبا على الحواف بدون حشو، امسحي الحواف بخليط التلميع.
- 9 - افردي الجزء الثاني من العجينة لدائرة بنفس مقاس الأولى، ضعها فوق الحشو اضغطي على الحواف لتشبيتها، وزعي بقية الحشو، امسحي الحواف بخليط التلميع.
- 10 - افردي الجزء الثالث إلى دائرة 8 بوصة، استعملي أداة التقطيع الشبكية، قطعي العجينة مثل الشبكيك ثم ضعها فوق الحشو، لبثي الحواف جيدا، تغلصي من الحواف الراكدة من الفطيرة باستعمال سكين أو مقص المطبخ. غلصي الفطيرة واتركيها 10 - 15 دقيقة لكي ترتاح.
- 11 - امسحي السطح بخليط التلميع.
- 12 - اخبزي الفطيرة من 35 - 40 دقيقة إلى أن تتضج وتكتسب لونا ذهبيا شهيا .

- 1 - **العجينة:** هي وعاء الخليط ضعي 3 كوب من الدقيق، الملح، البيكنج باودر، الخميرة، السكر، الحليب والكمون. لبثي أداة العجن، شغلي الخلاط للواني إلى أن تختلط المكونات وتتوزع الخميرة.
- 2 - اضيفي البيضة، الزيت والماء، شعلي على سرعة بطيئة إلى أن تتكون العجينة، إذا كانت تلتصق بالوعاء اضيفي مزيد من الدقيق بالتدريج، اعجني على سرعة بطيئة 4 - 5 دقائق.
- 3 - ضعي العجينة في طبق مندهون، امسحي سطحها بالزيت، وغلفيها بالباليون، اتركها في مكان دافئ، إلى أن يتضاعف حجمها 15 - 20 دقيقة (يتوقف وقت التضخيم على حرارة المطبخ).
- 4 - اضغطي عليها لإخراج الهواء ثم اقسمها إلى 3 أجزاء، غطيها ثانية واتركها لترتاح 10 دقائق.
- 5 - **الحشو:** سخني الزيت في قدر متوسط الحجم، اضيفي الدجاج، وقلبي على نار هوية لوضع دقائق إلى أن ينضج، اضيفي الجزر، الفلفل، البصل، اليازيرلاء والثوم، قلبي وضع دقائق إلى أن تتسبح الخضراوات ليئة، اضيفي البهارات، الفلفل والملح، دع الحشو يبرد قليلا ثم اضيفي اليه الكزبرة وجبن الموزاريلا.



فكرة من مثال

- للتجهيز المسبق اعدى الحشو واحفظيه في الثلاجة، اعجنى العجينة واحفظها بالثلاجة، قبل التقديم بحوالي ساعة اكملى تشكيل الفطيرة ثم اتركها التراجع حوالي ربع ساعة ثم اخبزها.



فول بالببيض

درجة الصعوبة | ★ | الكمية | 4 أشخاص

وجبة غنية للظهور أو للعتاء ،، وايضا مناسبة لوجبة السحور في شهر رمضان الكريم، قدمها مع طبق سلطة .

فول	علبة	2	ملعقة صغيرة	خلخل اسود	1/4
كمون	ملعقة صغيرة	1/2	حبة كبيرة	ببيض	4
توم مهروس	فص	2	ملعقة كبيرة	سمن	4
ملح	ملعقة صغيرة	1	ملعقة كبيرة	بقدونس مفروم	4

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180م.
- 2 - اخصري 4 طاجن او اطباق فرن صغيرة ، ادهنها بالسمن اتركها جانباً .
- 3 - صفي الفول من السائل الموجود في العلبه ، احتفظي بحوالي 2 - 3 ملعقة كبيرة من السائل .
- 4 - ضعي الفول والسائل في طبق عميق، اضيفي الكمون، الثوم، الملح و الفلفل، قلبي الى ان يتوزع جيداً .
- 5 - وزعي الفول في اطباق الفرن بحيث لا تمتلئ تماماً .
- 6 - اكسري البيضه بحيث تحافظين على الصفار متماسك، ضعيها فوق الفول، كروي ذلك مع الأربعة أطباق .
- 7 - ضعي ملعقة من السمن فوق كل طبق .
- 8 - ادخلي الأطباق الى الفرن 10 - 15 دقيقة الى ان يتماسك البيض وينضج .
- 9 - اخرجي الأطباق من الفرن، انثري فوقها البقدونس وقدميها مباشرة .

فكرة من مثال

• يمكنك وضع بيضتين في كل طبق ، وذلك حسب احتياج الشخص الذي سيتناول الوجبة .







قالب الباذنجان والكوسة بالمكرونه

درجة المهارة: * * * | التسمية: 4 - 6 أشخاص

هذا المهين مقابله لكك من يتناول، شرائح الكوسة والباذنجان المعشوة بالمكرونه.

4	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مفرومة
2	ملعقة كبيرة	معمون طماطم
2	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
1	ملعقة كبيرة	اوريجانو مجفف
1	ملعقة صغيرة	سكر
1½	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
¼	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة
2 ½	كوب تقريبا	جبين موزاريلا مبشور
1	كوب تقريبا	جبين شيدر مبشور

2	حبة متوسطة	باذنجان
3	حبة متوسطة	كوسة
250	جرام	مكرونه صغيرة الحجم (مكرونه)

الصلصة:

3	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
2 - 3	فص	ثوم مهروس
1	حبة متوسطة	بصل مفروم
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو مكعبات
1	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو مكعبات
1	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو مكعبات

- الزيت، باستعمال ورق المطبخ امسحي الملح عن شرائح الباذنجان والكوسة، ضعي 2 - 3 شريحة على المقلاة الى ان تصبح ذهبية اللون، اقلي على الجانب الآخر الى ان تصبح ذهبية، اكلمي البقية، اتركي الشرائح جانباً.
- شغلي الفرن لدرجة حرارة 180 م. احضري طبق زجاجي عميق، او طبق ستانلس ستيل يصلح للفرن.
- بطلي القالب بورق المنبوم، مع ترك جوانب الورق خارج القالب، امسحيه ببعض الزيت.
- رصي شرائح الباذنجان بالتبادل مع شرائح الكوسة على جوانب القالب، ضعي خليط المكرونه في وسط القالب مع الضغط جيدا، ضعي بعض شرائح الباذنجان على السطح، اشي اطراف الورق فوق الباذنجان واحكمي اغلاق الطبق جيدا.
- ادخلي القالب الى الفرن 15 - 20 دقيقة، اخرجيه من الفرن، اتركه يهدأ حوالي 5 دقائق ليتماسك الجبن مع الحشو، ثم افتحي الورق الذي على سطح المكرونه، اقلبيه على طبق تقديم، دخلي من الالمنيوم، قدميه ساخناً او دافئاً.

- لا تقشري الباذنجان او الكوسة، قطعيه طولياً الى شرائح رفيعة انثري بعض الملح الخشن فوق الشرائح، اتركيها في مصفاة ليضع دقائق .
- في قدر متوسط الحجم ضعي حوالي 6 كوب ماء، اضيفي 1 ملعقة كبيرة ملح، 2 ملعقة كبيرة زيت، دعي الماء يغلي، اسقلي المكرونه، اتركيها 5 - 6 دقائق الى ان تتنضج، لا تدعيها تصبح لينة، سفيها، اتركيها جانباً.
- الصلصة، في قدر متوسط الحجم، سخني الزيت اضيفي الثوم، قلبي الى ان تتساعد رائحته، اضيفي البصل، قلبي الى ان يذبل بعض الشيء، اضيفي الفلفل الاخضر والاصفر والاحمر، قلبي الى ان يذبل، اضيفي الطماطم، المعمون، الريحان، الاوريجانو، السكر، الملح والفلفل والكزبرة، قلبي الى ان يختلط، اتركي الصلصة على نار هادئة 10 - 15 دقيقة الى ان تنجس.
- في وعاء مناسب ضعي المكرونه المسلوقة، الصلصة، جبين الموزاريلا والجبن الشيدر، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها، اتركيها جانباً.
- سخني مقلاة شواء (او مقلاة عادية) امسحيها ببعض

فكرة من منال:

- يمكنك تجهيز الطبق مسبقاً وحفظه في الثلاجة لمدة ساعات ثم ادخاله الفرن .
- مقلاة الشواء هي المقلاة التي على سطحها لفرجات او خطوط طولية، اذا لم تتوفر مقلاة الشواء يمكنك استعمال مقلاة عادية، او وضع الباذنجان والكوسة في صينية وشويها بالفرن.
- استعملي المكرونه (المعكرونه) الصغيرة الحجم على شكل الهلال.





كفتة الدجاج

درجة المهارة: * * | الكمية: 4 - 6 أشخاص

السليمة دجاجاً وزنت كيلو تقريباً ، اتركها لتبرد تماماً ثم استعمالها لتجهيز هذه الكفتة اللذيذة.

الكمية	المكونات
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة كمون
1/4	ملعقة صغيرة فلفل اسود
1	حبة كبيرة بيض
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة فلفل اسود
2	كوب تقريبا بقسماط

للقلبي ، زيت ذرة

الكمية	المكونات
1	كيلو دجاج مسلوق
6	شرائح خبز توست
1/2	كوب حليب (او مرق)
1/2	حزمة بقدرونس
1/2	حزمة شيت
2	عود كبير بصل اخضر
3	فص ثوم
2	ملعقة صغيرة ملح
1	معلقة صغيرة بهار مشكل

- 7 - ضعي البقسماط في طبق واسع .
- 8 - ضعي قرص الكفتة في البيض الى ان يغطى من الجانبين جيدا ، ثم انقلها الى طبق البقسماط وقلبي على الجانبين الى ان يغطى القرص بالبقسماط جيدا .
- 9 - ضعي اقراص الكفتة في الفرن لعدة ساعات الى ان تنماسك .
- 10 - سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة ، اقلي اقراص الكفتة على نار متوسطة الى ان تصبح ذهبية اللون .
- 11 - انقلها الى ورق نشاف لتخلص من الزيت الفائض وقدميها ساخنة .

- 1 - الكفتة ، انزعى الجلد عن الدجاج ، تخلصي من العظام ، قطعي الدجاج الى قطع متوسطة .
- 2 - في وعاء عميق ضعي الحليب او المرق ، واضيفي شرائح التوست ، اتركها في الحليب الى ان تصبح لينة .
- 3 - في وعاء عميق ضعي قطع الدجاج ، شرائح الخبز المبيلة بالحليب ، البقدونس ، الشيت ، البصل الأخضر ، الثوم ، الملح ، البهار ، الكزبرة ، الكمون ، الفلفل .
- 4 - ضعي الخليط في حفرة اللحم ، لتحصلي على خابطة كفتة ناعمة .
- 5 - شكلي الكفتة الى اقراص قطرها 4 او 5 سم .
- 6 - التغطيتة ، ضعي البيض في طبق واسع ، اضيفي الملح والفلفل ، قلبي بالشوكة الى ان يختلط .

فكرة من منال

• يمكنك حفظ اقراص الكفتة في الفريزر وقلبيها وقت اللزوم.







الكوسة بالطماطم

درجة الحرارة * * | الكمية | 4 - 6 أشخاص

من مطابقتها التراثية التقليدية، طبخ الكوسة بالطماطم، قد نرغبه ناناك الكوسرة بطريقة تفرغ الكوسة بالمقار، تجميرا على ذلك.

الصلصة،	
5 - 4	حبة كبيرة
2	ملعقة كبيرة
1	ملعقة صغيرة
¼	ملعقة صغيرة
½	ملعقة صغيرة
2	ملعقة كبيرة
خلطة الثوم،	
3 - 2	فص
1	ملعقة صغيرة
1	ملعقة كبيرة

1	كيلو	كوسة صغيرة الحجم
3	ملعقة كبيرة	زيت ذرة
4 - 3	ملعقة كبيرة	صنوبر
200	جرام	لحم مفروم
2	حبة متوسطة	بصل مفروم
½	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
½	ملعقة صغيرة	قرصة (فارسين)
1	رشة صغيرة	فلفل اسود

- احضري قدر متوسط الحجم، ضعي عصير الطماطم في القدر، اضيفي معجون الطماطم، الملح، الفلفل، البهارات والدقيق، التركي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي.
- استغطي حبات الكوسة المحشية في الصلصة، ثم خففي النار واتركيه لحوالي 20 - 25 دقيقة او اكثر الى ان تتضج الكوسة ويتسبك العرق.
- الخلطة الثوم، في مقلاة صغيرة ضعي ملعقة كبيرة من الزيت او السمن، اضيفي الثوم وقليبي الى ان يصبح ذهبي اللون، اضيفي الثوم وقليبي الى ان تتساعد رائحة الثوم وتتضج ويصبح الثوم غامق اللون، ضعي خلطة الثوم فوق الكوسة مباشرة.
- تركي الكوسة ليضع دقائق اخرى الى ان لتشرب بنكهة الثوم. قدميها ساخنة بجانب الأرز.

- اغسلي الكوسة، افريجها بالمقار الخاص، ضعيها في طبق واقمرها بالماء الملح، تركها جانبا، اخرجها من الماء، وتركها في مصفاة الى ان تجف.
- الحشوة، في قدر متوسط الحجم سخني الزيت على نار متوسطة، اضيفي الصنوبر وقليبي الى ان يصبح ذهبي اللون، اخرجي الصنوبر واتركه جانبا، اضيفي اللحم وقليبي الى ان يجف ثم اضيفي البصل، الملح، البهارات، القرصة والفلفل، اتركه على نار متوسطة 8 - 10 دقيقة الى ان يجف اللحم وينضج، اضيفي اليه الصنوبر، اتركه ليبرد.
- املئي حبات الكوسة بالحشو.
- احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها قليل من الزيت، سخني على نار متوسطة، اضيفي بضع حبات من الكوسة وقليبي على كافة الجهات الى ان تكتسب لون ذهبي شهبي، اتركها جانبا.
- الصلصة، ضعي الطماطم في ابريق الخلاط شغلي الى ان تحصلني على عصير الطماطم.

فكرة من منال

- اضافة الدقيق الى الصلصة يعمل على تماسكها ، يمكنك الاستغناء عن الدقيق حسب الرغبة.
- اذا لم يتوفر الخلاط الابريق احضري الطماطم في مصفاة الخضراوات.
- زيتي الكوسة ببعض حبات الصنوبر.





لفائف الزعتر

درجة المهارة: ★ ★ | الكمية: | 12 قطعة

الطهي من المفالكة ساعدتك لتسكين هذه المعجنات اللذيذة، مناسبة للبرونيكس والحفلات وأيضا سيحبها الأطفال في سنهتة المدرسة.

العجينة:

2 3/4	كوب	دقيق
3	ملعقة كبيرة	سكر
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة

الحشو:

زيت زيتون / زعتر بالسهم

1/4	كوب	زيت ذرة
1/2	كوب	ماء دافئ جدا
1/2	كوب	زوب (زبادي)

- 1 - العجينة: هي وعاء الخلاط، ضعي 2 3/4 كوب دقيق، السكر، الملح، البيكنج باودر، والخميرة، ثمي مضروب العجين، شغلي ليضع ثواني الى ان تختلط المكونات.
- 2 - أضيفي الزيت، الماء و الزوب، شغلي الى ان تختلط المكونات وتتشكل لديك العجينة.
- 3 - اعجني على سرعة بطيئة لمدة 3 - 4 دقيقة، الى ان تصبح تتشكل لديك عجينة لينة، امسحي بعض الدقيق اذا كانت العجينة تلتصق بالوعاء.
- 4 - اخرجي العجينة من الوعاء، ضعيها على سطح مرشوش بالدقيق واعجنيها بيديك 5 - 6 مرات لكي تصبح ناعمة، ضعيها في طبق مدهون، ادهنيها بقليل من الزيت، ثم غلقيها، ضعيها في مكان دافئ لمدة 15 دقيقة.
- 5 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م، اجصري فوالب الموفين الكبيرة الحجم تحتاجين 12 قالب، ادهنيها بقليل من الزبدة او الزيت.
- 6 - اهري العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، لتصبح مستطيل مقياس 12 x 10 بوصة تقريبا.
- 7 - الحشو: امسحي كمية صغيرة من زيت الزيتون على سطح العجينة، انثري عليها كمية وفيرة من الزعتر.
- 8 - لفي العجينة على شكل سويسرول، مبتدئة من الناحية العريضة، ثمي الحافة جيدا.
- 9 - باستعمال سكين حادة او باستعمال الخيط اقطععي الروول الى 12 شريحة.
- 10- ضعي شرائح الروول في القوالب، غلقيها بالتاليون، اتركها في مكان دافئ الى ان تتضاعف بالحجم.
- 11- اخبزي لفائف الزعتر 10 - 12 دقيقة، الى ان تصبح ذهبية اللون، قدميها دافئة.

فكرة من مثال

- عند تغليف العجينة لكي تختبر، دائما ضعي التاليون على سطح العجينة دون ان تحكسي الإغلاق، لكي تتركي مجال لتمدد العجينة حين تتضاعف الحجم. اذا كان التاليون محكم الإغلاق قد ينشوء شكل العجينة.
- كمية الزعتر التي في الحشو تعتمد على حسب رغبتك او ما يحبه افراد امزلك. فبعض الناس يحبون ان يكون الزعتر كثير والبعض خفيف.
- بعد اخراج التفاليف من الفرن مباشرة ضعي فوقها فوطة قطنية خفيفة. وازكريها ليضع دقائق فالذلك يعمل على ليونة العجينة ويقللها طرية.
- لا تكثري من اضافة الدقيق الى العجينة، كلما كانت لينة كلما كانت طرية وهشة عند خبزها.





المكروننة بالجبن

درجة الحرارة | * * | الكمية | 6 - 8 أشخاص

هذا الطبق لعشاق المكروننة بالجبن، وهي تختلف عن المكروننة بالشاسيك، استمعي بتناولها ساخنة مع أفراد أسرته لمرحات الغذاء. كما أنها تناسب كريمة عشاء للأطفال المدارس حيث تزودهم بنسبة مرتفعة من الكالسيوم والبروتين.

فلفل اسود او ابيض	ملعقة صغيرة	¼
شطة سائلة (حسب الرغبة)	ملعقة كبيرة	1
جبن موزاريلا مبروش	كوب	3
جبن شيدر مبروش	كوب	4
جبن كاسات	عبوة صغيرة	1

الطبقة العلوية:

جبن موزاريلا مبروش	كوب	1
بابريكا، فلفل احمر حلو	ملعقة صغيرة	1

مكروننة صغيرة شكل الهلال او حسب الرغبة	جرام	500
زبدة	ملعقة كبيرة	3 - 2
بقسماط (فتات الخبز)	كوب	1
خليط الجبن:		
بيضة	حبة كبيرة	1
حليب	كوب	1
كريمة	كوب	2
ملح	ملعقة صغيرة	1

- 6 - **خليط الجبن:** في وعاء كبير، ضعي البيضة قلبى بأشوكه الى ان تختلط، اضيفي الحليب، الكريمة والملح، الفلفل، الشطة، جبن الموزاريلا، الشيدر، جبن الكاسات، قلبى المكونات بالملعقة الخشبية الى ان تختلط.
- 7 - ضعي خليط الجبن فوق المكروننة، قلبى الى ان يتوزع جيدا.
- 8 - ضعي المكروننة في طبق الفرن، مساوي السطح بظهر الملعقة.
- 9 - **الطبقة العلوية:** وزعي الموزاريلا فوق المكروننة، وزعي فوقه بقية البقسماط المحمص، ثم باطراف اصابعك وزعي البابريكا على سطح المكروننة.
- 10 - ادخلي الطبق الى الفرن لمدة 35 - 40 دقيقة الى ان تطهى المكروننة جيدا ويصبح سطحها ذهبي اللون، قدمها مباشرة.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 160م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، احضري طبق فرن كبير الحجم، ادغنيه بالزبدة.
- 2 - في مقلاة صغيرة، سخني الزبدة، اضيفي البقسماط، وحمصي على نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون، كوني حريصة لكي لا يحترق واستمري في تقلبيه باستمرار.
- 3 - ضعي بعض البقسماط المحمص في قاع وجوانب طبق الفرن، اتركه جانبا.
- 4 - **سلق المكروننة:** ضعي حوالي 3 لتر من الماء في قدر واسع، اضيفي 1 ملعقة كبيرة ملح وملعقة كبيرة من الزيت، دعي الماء يغلي ثم اسقطي به المكروننة، بعد حوالي 8 - 10 دقائق اختبري نضج المكروننة، يجب ان تكون متماسكة بعض الشيء، لا تسلقها اكثر من اللازم.
- 5 - ضعي المكروننة من ماء السلق، ثم ضعيها في طبق عميق.

فكرة من مثال

- قدمي المكروننة وهي ساخنة ثلاثت بطعم الجبن ساخنا.
- يمكنك اضافة مزيد من الجبن حسب الرغبة.
- اذا توفر لديك بعض الطماطم المجففة، فتبني قليلا ثم اضيفيها الى المكروننة فتعصلي على طعم لذيذ.
- يمكنك اضافة بعض الخضراوات الى المكروننة مثل البازيلا او المشروم، قلبه مع المكروننة قبل وضعها في الطبق.
- لاجني حرارة الفرن المنخفضة لكي تملهي المكروننة بهدوء ولا يتحمر سطحها بسرعة.
- الجبن يحتوي على نسبة عالية من الملح، لذلكي المكروننة واضيفي مزيد من الملح حسب الحاجة.
- البابريكا تضيف طعما ولونا شهيا على المكروننة.





وهو ملك المائدة، يحتوي عادة على صنف من اللحوم أو الأسماك أو الدواجن، ويعتبر أثقل صنف في الوجبة. وقد يستهلك وقتاً طويلاً والعديد من المكونات والخمالات لتجهيزه، وأيضاً يتطلب الجزء الأكبر من الميزانية الموضوعه للوجبة. وعادة ما يقوم الطاهي بالتركيز على أسلوب تقديم هذا الطبق بحيث يأخذ الحيز الأكبر على المائدة وأيضاً يتقن في أسلوب التقديم والتزيين. وقد يتم تخصيص جزء من الطبق الرئيسي لكل شخص في طبقه الخاص كما هو متبع في المطاعم، أما في المائدة البيتية فمن السائد ان يوضع الطبق الرئيسي في منتصف طاولة الطعام ويتناول كل شخص ما يحتاجه. وعلى رية البيت التركيز على طريقة توزيع الطبق الرئيسي بحيث يحصل كل أفراد الأسرة على الكمية الكافية لضمان تكامل الوجبة وأيضاً حصولهم على التغذية الكافية والمناسبة حسب العمر والطاقة التي يبدلها كل فرد من الأسرة.

ومعظم الأطباق الرئيسية يجب تقديمها دافئة أو ساخنة ومن المهم التحليطة مسبقاً لذلك لكي تكون على المائدة في الوقت المناسب ودرجة الحرارة المناسبة. وأيضاً من المهم اختيار الأواني المناسبة للتقديم وأيضاً الأدوات الضرورية لتقطيع اللحوم أو تقديمها



الأطباق الرئيسية



الأرز البخاري

درجة الصعوبة | ★★ | الكمية | 4-5 أشخاص

مربي هذه الطريقة السهلة والبسيطة لعمل الأرز البخاري المميز بطعمه اللذيذ. انتشر هذا الأرز في المملكة العربية السعودية حيث يتم طهيه باستعمال الأرز المرّة ولكن بالطبع يمكنك استعمال الأرز البسمتي العادي.

1	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
4	حبة كبيرة	جزر مقطع احواد رفيعة
1	ملعقة كبيرة	كمون مطحون
1	كوب	كشمش (زبيب اسود)

للتقديم، لوز مقلي، سنوبر مقلي، كاجو مقلي

4	كوب	أرز بسمتي
1	كيلو	دجاج
1/2	كوب	زيت
4	حبة كبيرة	بصل شرائح
2	ملعقة صغيرة	ملح

- 7 - اضيفي الجزر الى سرق الدجاج.
- 8 - ضعي الأرز من ماء التمع واضيفيه الى المرق.
- 9 - اضيفي الكمون الى الأرز، قلبي بخفة، اتركي القدر على نار قوية الى ان يغلي المرق، اتركيه يغلي الى ان تلاحظي ان المرق قد تافس ويكاد يختفي.
- 10 - اغسلي الكشمش، اعلمي تجفيف في سطح الأرز ثم ضعي الكشمش وغطيه ببعض الأرز، شكلي الأرز مثل الهرم، اعلمي عدة ثقوب في الأرز، رصي قطع الدجاج على الأرز.
- 11 - ضعي قطعة من الشاش على سطح القدر ثم ضعي الغطاء بإحكام، اتركي الأرز على نار هادئة لمدة ساعة.
- 12 - **للتقديم**، اخرجي قطع الدجاج جانباً، ضعي الأرز في طبق التقديم، ضعي قطع الدجاج فوق الأرز ثم المكسرات المقطية.

- 1 - اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ مملح لمدة ساعات.
- 2 - انزعي جلد الدجاج، اغسليه جيداً بالدقيق والملح، قطعيه الى 6 او 8 قطع.
- 3 - في قدر ستانلس ستيل واسع سخني الزيت ، اضيفي قطع الدجاج، قلبيه على نار قوية الى ان تصبح ذهبية اللون، اخرجي الدجاج وتركيه جانباً.
- 4 - اضيفي البصل الى الزيت المتبقي في القدر، قلبي الى ان يصبح لون البصل ذهبي غامق . اضيفي 3 كوب من الماء ودعيه يغلي.
- 5 - اصيدي الدجاج الى القدر، اضيفي الملح والفلفل الأسود، غطي القدر، اتركيه على نار متوسطة 20 - 25 دقيقة ، الى ان ينضج الدجاج.
- 6 - اخرجي الدجاج من السرق، اتركيه جانباً، (لا تصفي المرق ، اتركيه في نفس القدر).

فكرة من مثال

- عمل ثوب في الأرز يساعد على خروج البخار منها، استعملي يد الملعقة الخشبية لعمل الثوب.
- بعد ان تضعي الأرز دعي المرق يغلي الى ان يتخثر معظم المرق، لا تدعي المرق يجف، تماماً حيث يجب ان يلتصق بعض المرق الخفيف لكن يلمس به الأرز على بخار المرق.
- لطبخ الأرز بكفاءة ضعي هوزة فلونية بقلية او شاش خفيف على سطح القدر ثم ضعي الغطاء بإحكام، فذلك يعمل على الاحتفاظ بالبخار أثناء الطهي، ويساعد على طبخ الأرز بحيث تكون حياته متناثرة وغير ملتصقة مع بعضها.
- احرصي على تقطيع الجزر الى اصابع رفيعة جداً مثل عيدان الكبريت.
- اذا لم تتوفر الكشمش استعملي الزبيب الأبيض.







الأرز بالكاري والخضراوات

درجة المهارة: ★★ الكمية: 4-5 أشخاص

جردي الطباخة دائما، تدعي الأرز بهذه التسمية بجانبه الطباخة الصوم أو الدجاج.

2 ½ كوب	أرز يسمى	2	ورق	غار (لوري)
1 كوب	بازلاء مجمدة	1	عود	فرفرة
4 ملعقة كبيرة	زبدة	6	حبة	هيل صحيح
4 ملعقة كبيرة	زيت ذرة	2	ملعقة صغيرة	ملح
1 حبة كبيرة	بصل مفروم ناعم	¼ 3	كوب	ماء
للترتيب:				
1 حبة متوسطة	فلفل أخضر حلو مكعبات صغيرة	¼	كوب	صنوبر مقلي
1 حبة متوسطة	فلفل أحمر حلو مكعبات صغيرة	¼	كوب	لوز مقلي
2 حبة متوسطة	طماطم مفرومة ناعم			
1 ملعقة كبيرة	بهارات الكاري			

- 6 - صفي الأرز من ماء النقع، أضيفيه إلى القدر، وحركي بهدوء إلى أن يختلط مع بقية المكونات وتغطي حبات الأرز ببطيئة من الزيت.
- 7 - أضيفي الماء، حركي بهدوء.
- 8 - دعي القدر على نار قوية إلى أن يقلبي الماء، خففي النار ثم غطي القدر، اتركي الأرز على النار الهادئة لمدة 10 دقائق إلى أن تلاحظي أن كمية الماء قد تناقصت إلى النصف.
- 9 - ابعدي الغطاء، أضيفي البازلاء وقلي بالشوكة قليلا إلى أن تتوزع مع الأرز. (قومي بهذه الخطوة بسرعة لكي لا يتسرب كل البخار من القدر).
- 10 - ابعدي تغطية القدر بإحكام، اتركيه على النار 20 - 25 دقيقة أخرى إلى أن ينضج تماما.
- 11 - ضعي الأرز في طبق التقديم، زيني سطحه بالمكسرات.

- 1 - اغسلي الأرز عدة مرات بالماء إلى أن يصبح الماء صافيا، اغصري الأرز بالماء الدافئ، أضيفي إليه ملعقة كبيرة ملح، اتركيه جانبا حوالي نصف ساعة) يمكنك تركه لمدة ساعات).
- 2 - اشطفي البازلاء ببعض الماء الدافئ، ضعها في مصفاة، اتركيها جانبا.
- 3 - في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة والزيت، أضيفي البصل، قلبي إلى أن يذبل ويصبح لونه ذهبي فاتح (لا تدعيه يصبح غامقا).
- 4 - أضيفي الفلفل الأخضر والأحمر، قلبي على نار قوية إلى أن يذبل الفلفل، ثم أضيفي الطماطم المفرومة.
- 5 - أضيفي الكاري، الغار القرفة، الهيل والملح، قلبي على نار متوسطة إلى أن تختلط كل المكونات مع بعضها جيدا. أصبح لديك الآن خلطة من الخضراوات.

فكرة من مثال:

- إذا لم يرغب أفراد اسرتك بطعم الكاري يمكنك استعمال الكريمة الجافة المملوحة مع قليل من الكركم.
- فضلت إضافة البازيلاء في منتصف وقت الطهي لكي تبقى محتفظة باللون الأخضر الطيز وأيضا تبقى متماسكة.
- لتجهيز المسبق لريبات البيوت العاملات، اعلمي كمية وهيرة من خلطة الخضراوات، كما هو مذكور في الخطوة الخامسة ثم قسمي المقدار إلى عبوات في أكياس نايلون صغيرة أو عبء بلاستيكية، احفظيها في الفريزر عند اللزوم اخرجي مقدار من خلطة الخضراوات، سخنيه على النار ثم اسطفي فيه الأرز واكلمي بقية الخطوات.







الدجاج المحشي

درجة المهارة: ★★ الكمية: 4 - 6 أشخاص

لا تخلو مائدة رمضانات او اية عزائم من هذا الطبخ اللذيذ، لانه ياتي منحت وتضيف العبارة المطلوبة لهذا الطبخ لها شوية، لأنها ومضة سهلة التنفيذ، وان كانت الجميع يعتقدون ان الدجاج المحشي صعب جداً، فربما ينسأك وتمتع به معاً اللذيذ.

2	ملعقة كبيرة	زيت
4-3	قطع	كند الدجاج مقطع
1	حبة كبيرة	بصل مفروم
1	ملعقة كبيرة	بهار مشكل
1	ملعقة صغيرة	قرفة
2	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	كوب	بازيلاء
½	كوب	صنوبر مقلي

2	كيلو	دجاج
تتبيلة الدجاج:		
½	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	دارسين - قرفة
½	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
½	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
1	ملعقة صغيرة	كزبرة جافة
الحشو:		
2	كوب	ارز قصير الحبة

- 6 - اضيفي 2 كوب من الماء، دعني الأرز على نار قوية الى ان يغلي، ثم غطي القدر، واتركه على نار هادئة الى ان يجف الماء، لا تدعي الأرز يتضخ تماماً. اضيفي البازيلاء والصنوبر، اتركه ليبرد قليلاً.
- 7 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م. احضري 2 كيس فرن.
- 8 - امثلي تجويف الدجاج بالأرز، امثلي الرقبة ايضاً بالأرز، باستعمال ابرة وخيط اقللي الدجاج جيداً.
- 9 - ضعي كل دجاجة في كيس، ادخليها الفرن 30 - 40 دقيقة او الى ان يتضخ الدجاج ويتحمر بلون ذهبي شهبي.
- 10 - قدعي الدجاج المحشي مع سلطة الروب بالخيار.

- 1 - اغسلي الدجاج جيداً، جففيه من الداخل والخارج، اتركه جانباً.
- 2 - **تتبيلة الدجاج:** في طبق صغير ضعي الكركم، الملح، القرفة، الهيل، البهار والكزبرة، قلبي لتختلط مع بعضها ثم وزعيها داخل وخارج الدجاج. ضعي الدجاجة في الثلاجة لعين الانتهاء من طهي الأرز.
- 3 - **الحشو:** اغسلي الأرز ثم اغشيه بالماء، الدافئ المملح، اتركه جانباً 15 دقيقة.
- 4 - في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، اضيفي كبد الدجاج وقلبيها الى ان تذبل، ثم اضيفي البصل وقلبي الى ان يتضخ الكبد تماماً.
- 5 - ضعي الأرز من ماء النقع، اضيفيه الى الكبد، اضيفي البهار، القرفة، الملح والفلفل، قلبي الى ان يجفتم الأرز بالبهار جيداً.

فكرة من منال

- اذا لم يتوفر كبد الدجاج استعملي لحم مفروم خشن.
- تتوفر الكياس الفرن في الأسواق بعدة انواع وقياسات، اختاري الكيس الصغير الحجم، ضعي دجاجة في كل كيس. اتبعي الارشادات المذكورة على عبوة الكياس الفرن من حيث طريقة الاستعمال فبعض الأنواع يشير الى ضرورة وضع بعض الدقيق في الكيس وايضاً عمل بعض الثقوب في الكيس.
- بدلاً من خياطة الدجاج بالخيط يمكنك تثبيت الفتحات بأعواد خشبية صغيرة.
- اذا لم تتوفر الكياس الفرن احضري قطعة من ورق الطينوم سميك، ضعي فيها دجاجة واحدة، امسحي الدجاجة بقليل من الزيت، قلبي الأليطوم بالحكام، ضعيها في صينية وادخليها الفرن لحوالي ساعة، اخذني الورقة في نهاية الوقت لكي تتحمر الدجاجة - متوسط وزن الدجاجة 1 كيلو





الدجاج بالصلصة الحارة

درجة الحرارة * * * الكمية | 4 أشخاص

إذا كنت تهيئ البهارات والأطباء ذات النكهة القوية والفنية، سيعملك هذا الطبخ من المطبخ الماليزي، يمكنك تجربة نفس الوصفة على اللحم أو الرويات (جمبري).

1	كيلو	دجاج
3	حبة كبيرة	يصل شرائح
2-3	ورق	حار (لوري)
1	عود	قرقة
2	ملعقة صغيرة	ملح
3-4	فص كبير	ثوم
3	قرن	فلفل حار

للتقديم: أرز سمسمي مطبوخ

- 1 - اغسلي الدجاج جيدا، قطعيه الى 8 قطع ، اترعي الجلد.
- 2 - ضعي الدجاج في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، اضيفي مقدار 1 حبة من البصل، الفار، القرقة والملح، ثم اضيفي 1 ملعقة كبيرة من صلصة الصويا، اغمري الدجاج بالماء دعني القدر على نار قوية الى ان يغلي، اتركه يغلي ليضع دقائق ثم اترعي الرغوة التي قد تتكون على سطح الدجاج، تخلصي منها.
- 3 - غطي القدر، اتركه على نار هادئة الى ان ينضج الدجاج. اخرجي قطع الدجاج، اتركها جانبا، صفي المرق، اتركه جانبا.
- 4 - في وعاء محضرة الطعام، ضعي بقية البصل، الثوم، الفلفل، الفلفل الشطة، الكزبرة، شعلي الى ان يصيح الخليط ناعما مثل البيورية.
- 5 - في مقلاة واسعة او قدر متوسط الحجم، سخني الزيت، اضيفي خليط البصل والفلفل، قلبي على نار متوسطة الى ان تصاعد رائحة زكية، لا تدعي الصلصة تصيب غائقة اللون. اضيفي القرنتل وقلبي ليضع ثواني.
- 6 - ضعي قطع الدجاج المصلوفة في الصلصة، قلبي الى ان تغطي من كافة الجوانب.
- 7 - اضيفي حوالي 1 1/4 كوب من مرق سلق الدجاج، اضيفي صلصة الصويا وعصير الليمون، قلبي لتتوزع المكونات جيدا.
- 8 - غطي المقلاة واطرفها على نار متوسطة لمدة 15 - 20 دقيقة، الى ان يتسبك الدجاج وتكون لديك صلصة سمكية غنية بالطعم .
- 9 - ضعي الأرز في طبق تسديم، اعلمي تجفيف في الوسط، ضعي الدجاج مع الصلصة فوق الأرز لم قدميه مباشرة .

فكرة من منال:

- حين تسخين خليط البصل والفلفل في المقلاة، كوني حريصة حيث يتساعد من الفلفل رائحة قوية قد تسبب لك العطس او بعض الدوخ.
- الصلحيد يتشغل شفاط الهواء، عند الطهي.
- لا تستغربي الكمية الوفيرة من البصل في هذه الوصفة، ستلاحظين انه سيزيد، ويتناقص حجمه أثناء الطهي.





الدجاج على الطريقة الصينية

درجة المهارة: ★★ | التكلفة: | 4 أشخاص

يمكن استعمالك الروبيان (الجمبري) بدلا من الدجاج واتباع نفس الخطوات، المطبخ الصيني يتميز بالطعم العاير واستعمالك الشطة القوية، ويعود ذلك على حسب رغبتك.

خليط الدجاج		خليط الدجاج	
3	ملعقة كبيرة صلصة الصويا	3	قطيع صدور دجاج فليليه مقطع مكعبات كبيرة
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون	4	ملعقة كبيرة نشا
¼	ملعقة صغيرة ملح	1	ملعقة صغيرة ملح
1	رشة صغيرة فلفل ابيض	1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
خليط النشا		1	رشة صغيرة فلفل ابيض
1	ملعقة كبيرة نشا	¼	ملعقة صغيرة كمون
¼	كوب ماء	خليط المرق	
خليط الثوم والزنجبيل		1	كوب مرق دجاج
2-3	فص ثوم مفروم	2	ملعقة كبيرة خل
1	ملعقة صغيرة فلفل شطة (حسب الرغبة)	2	ملعقة كبيرة سكر
1	ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم		
3	بصل اخضر مقطع 2 سم مع الأوراق		
	عود		

زيت ذرة

- 1 - **خليط الدجاج:** في وعاء عميق، ضعي الدجاج، النشا، الملح، الكزبرة، الفلفل والكمون، قلبي الى ان تختلط المكونات. ضعي قطع الدجاج في هذا الخليط، قلبي الى ان تغطي تماما، اتركيها جانبا.
- 2 - **خليط المرق:** في كوب كبير ضعي المرق، الخل، السكر، صلصة الصويا، عصير الليمون، الملح، الفلفل الأبيض، اتركيها جانبا.
- 3 - **خليط النشا:** في كوب اخر ضعي النشا، قلبي ليختلط، اتركيها جانبا.
- 4 - احضري مقلاة عميقة واسعة، ضعي فيها 3 ملعقة كبيرة من الزيت، سخني على نار قوية.
- 5 - استمطي قطع الدجاج على المقلاة (لا تضعي كاهه الكمية مرّة واحدة) قلبي على نار قوية الى ان تصبغ ذهبية اللون، اخرجيها وكزري نفس الخطوات مع اضافة الزيت حسب الحاجة.
- 6 - **خليط الثوم والزنجبيل:** اضيفي ملعقة من الزيت، اضيفي الثوم، الفلفل الشطة، الزنجبيل، قلبي الى ان يصبح الثوم ذهبي اللون، اضيفي البصل وقلبي ليضغ ثواني.
- 7 - اضيفي خليط المرق، قلبي الى ان يختلط مع الثوم والزنجبيل، اتركيه الى ان يغلّي.
- 8 - اضيفي خليط النشا مع استمرار التقليب، ستلاحظين ان المرق اصبح مثل الصلصة السمكية، دعيه يغلّي بضع ثواني ثم اضيفي الدجاج المغلي.
- 9 - دعي الدجاج على نار متوسطة ليضغ دقائق الى ان يتشرب بنكهة الصلصة ويتضغ تماما.
- 10 - قدميه مباشرة بجانب الأرز او الشعيرية (التودلز) .

فكرة من مثال:

- يجب ان لا تتركي قطع الدجاج بعد تغطيتها بالنشا لفترة طويلة لكي لا يصبح النشا لينا، ابدئي بهذه الخطوة مباشرة مع بداية تسخين الزيت في المقلاة في الخطوة رقم 4.
- استمطي المقلاة الصينية الواسعة اذا توفرت لديك.







السليق

درجة الصعوبة ★★ | الكمية | 4-5 أشخاص

من المطبخ السعودي هذا الطبق التقليدي الشهيبي، طعم مميز غني بالقيمة الغذائية.

ورق شاي (لوري)	3-2	قطعة
مستكة	6-4	فص
حليب	1 ½	كوب
للتقديم:		
سمن	3-2	ملعقة كبيرة
مستكة	3	فص

2	كوب	ارز قصير الحبة
اسلق الدجاج:		
1	كيلو	دجاج
1	ملعقة كبيرة	ملح
1	حبة كبيرة	بصل ارباع
6-4	حبة	هيل صحيح
1	عود	فرقة صحيح

- 1 - اغسلي الأرز جيدا ، انقعيه بالماء لمدة نصف ساعة او اكثر .
- 2 - **سلق الدجاج:** اغسلي الدجاجة جيدا، ضعها في قدر واسع، اشمرها بالماء، اضيفي الملح والبصل، دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، اتركه على نار متوسطة، انزعي الرغوة المتكونة على سطح الدجاج وتخلصي منها .
- 3 - اضيفي الهيل، القرفة، الفار ونصف مقدار المستكة، غطي القدر واتركه يطهى 40 - 45 دقيقة الى ان تتضج الدجاجة .
- 4 - اخرجي الدجاجة، ضعها في صينية واسعة او طبق فرن، اتركها جانبا .
- 5 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180م°، اشوي الدجاج في الفرن الى ان يصبح ذهبي اللون .
- 6 - اضفي مرق سلق الدجاج، اتركه جانبا .
- 7 - احضري قدر ستالنس مثيل سميك القاعدة، متوسط الحجم .
- 8 - اضفي الأرز من ماء النقع، ضعها في القدر، اضيفي 4 كوب من مرق الدجاج، اتركي الأرز يطهى الى ان يتشرب المرق، مع التحريك من وقت لآخر .
- 9 - اضيفي نصف مقدار الحليب، دعي الأرز يطهى بهدوء الى ان يتشرب الحليب .
- 10 - اضيفي بقية الحليب وايضا اتركي الأرز الى ان يتشرب الحليب ويصبح لين الخوام . تذوقي الطعم واضيفي الملح اذا احتاج الامر .
- 11 - ضعي السليق في طبق تقديم، وزعي فوقه قطع الدجاج .
- 12 - **للتقديم:** في مقلاة صغيرة سخني السمن مع المستكة ، صبي السمن الحار فوق السليق وقدميه مباشرة .

فكرة من منال

- استعملي الأرز القصير الحبة (المصري) لكي تحصلي على قوام كريمي ناعم للسليق. الأرز البسمتي غير مناسب لهذه الوصفة.
- لتحمير الدجاج بلون شهبي، اسحبي الدجاجة يقليل من الكانثاب او معجون الطماطم او الربيوب.
- استعمال قدر ستالنس مثيل في هذه الوصفة اساسي لكي يطهى السليق بهدوء، ويكتسب طعما لذيذا .





الفريكة مع الدجاج

درجة المهارة: ★★ | الكلمة: 4-5 أشخاص

الأرتمى العرائم والأغصن الرلام، الفريكة (الفريكة) مع الدجاج، طين غني بالقيمة الغذائية لامتوائه على نسبة عالية من البروتين والألياف، تحتاج الفريكة إلى وقت طويل للطهي، مارلي أنت تطبخي الدجاج تم نذري بعين العرتن نبي منتهتة الوقت والمبضي الفريكة.

1/2	ملعقة صغيرة	قرقة (دارسين) مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة	ملح
الفريكة:		
4	ملعقة كبيرة	زيت
2	حبة متوسطة	بصل مكعبات صغيرة
2	كوب	فريكة
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	بهارات لحم
1/2	ملعقة صغيرة	قرقة مطحونة

سنوبر مقلي

1	كيلو تقريبا	دجاج
2	عود	قرقة
1	حبة كبيرة	بصل ارباع
6-4	حبة	هيل صحیح
10-8	حبة	فلفل اسود صحیح
10-8	حبة	قرنفل صحیح
1	ملعقة كبيرة	ملح
4-3	ورقة	غار (لوري)
خلطة تغذية الدجاج:		
3-2	ملعقة كبيرة	روب (زيادي)
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

- 1- اغسلي الدجاجة جيدا، ضعها في قدر واسع، الغمرها بالماء، أضيفي عودان القرقة والبصل، دعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي الماء، اتركه يغلي ليضع دقائق إلى أن تتكون لديك رغوة على سطح الدجاج، انزعي الرغوة وتخلصي منها.
 - 2- أضيفي الهيل، الفلفل، القرنفل، الملح و الغار، غطي القدر، اتركه على نار متوسطة إلى أن يبيض الدجاج 30 - 40 دقيقة.
 - 3- اخرجي الدجاجة من المرق، صفي المرق واحتفظي به جانبا.
 - 4- شغلي الفرن على درجة حرارة 180 م ، احضري صينية او طبق فرن زجاجي.
 - 5- **خلطة تغذية الدجاج:** ضعي مقادير خلطة تغذية الدجاج في طبق، قلبي إلى أن تختلط ، اقطعني الدجاجة إلى اربعة اجزاء او اتركها كاملة كما هي، وزعي الخلطة على الدجاج بحيث تغطي بطبقة خفيفة من كافة الجوانب، ضعي المقطع في الصينية.
- 1- ادخليها الفرن 10 - 15 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية، احتفظي بها ساخنة.
 - 6- **الفريكة:** اغسلي الفريكة جيدا، صفيها من الماء، اتركها جانبا.
 - 7- في قدر متوسط الحجم، ضعي الزيت، أضيفي البصل وقلي على نار متوسطة إلى أن يصبح ذهبي اللون، أضيفي الفريكة، قلبي على نار متوسطة 2 - 3 دقيقة إلى أن تكتسب نكهة البصل.
 - 8- أضيفي 3 كوب مرق الدجاج، الملح والبهارات، قلبي إلى أن تختلط المكونات، دعي الفريكة تغلي ثم غطي القدر، واطربها على نار هادئة جدا 40 - 50 دقيقة، إلى أن تتضاعف بالحجم وتضج. (إذا لاحظت أن المرق تناقص و الفريكة لم تضج بعد، أضيفي مزيد من المرق بالتدريج).
 - 9- ضعي الفريكة في طبق التقديم، رسي فوقها الدجاج، انثري فوقها السنوبر، قدميها بجانب سلطة الروب بالخيار.

فكرة من منال

- عمل الفريكة بالفرن: بعد الانتهاء من تحمير الفريكة مع البصل، ضعها في طبق فرن عميق او طبق فخار، غطيها باحكام واخليها فرن متوسط الحرارة مع تسقيتها بالمرق بشكل متكرر كل حوالي ربع ساعة إلى أن تتفتح حبات الفريكة وتتضج تماما.





المسخن

درجة الحرارة * * الكمية | 8 أشخاص

من الأطباق الفلسطينية العريقة، وجبة غنية بمركة زيت الزيتون، فبز الهابوت أو التراكه يعلوه الدجاج المطبوخ بكمية وفيرة من البصل والسماق يعلوه الصنوبر المقلي.

قطعة	2	ورق غار (أوري)
الحشو		
6-5	حبة كبيرة	بصل مقروم خشن
2	كوب	زيت زيتون
1/2	كوب أو أكثر	صنوبر مقلي
6-4	ملعقة كبيرة	سماق
8	رغيف	خبز إيراني أو شراك

سلق الدجاج	2	كيلو
دجاج	2	حبة كبيرة
بصل ارباع	1	عود
فرقة	10	حبة
هيل صحيح	1	ملعقة كبيرة
ملح	10	حبة
فلفل اسود صحيح		

- 5 - بعد ان يبرد الدجاج قليلا اقطعني كل دجاجة الى اربعة قطع .
- 6 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 200م . احضري صينية فرن واسعة .
- 7 - ضعي الدجاج في الصينية، ادخليها الفرن 15 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون .
- 8 - خذي رغيف الخبز، بللي اطرافه بالمرق - ضعي الرغيف امامك، وزعي فوقه كمية وفيرة من خليط البصل، ضعي بعض الصنوبر، ضعي قطعة دجاج ثم بعض الصنوبر، لفي الرغيف حول الدجاجة .
- 9 - ضعي الرغيف المعشو بالدجاج في الصينية ، ادخليها الفرن ليضع دقائق الى ان يتحمر الرغيف قليلا .
- 10 - **للتقديم:** قدمي المسخن مع سلطة خضراء، او سلخلة اللبن بالخيار .

- 1 - **لسلق الدجاج:** نظفي الدجاج واغسله جيدا . ضعي ربع حبة بصل في داخل كل دجاجة . ضعي الدجاج في قدر كبير الحجم . اغمره بالماء، اضيفي بقية البصل، القرقة، الهول، الملح، الفلفل والغاز . دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، اترعي الرغوة التي تتجمع على سطح الدجاج .
- 2 - خففي النار وغطي القدر، اتركي الدجاج لمدة ساعة او الى ان ينضج .
- 3 - اخرجي الدجاج من ماء السلق، ضعي ماء السلق ، اتركيه جانبا .
- 4 - **الحشو،** في قدر واسع ضعي البصل و زيت الزيتون، قلبي على نار متوسطة الى ان يذبل البصل، اتركي البصل على نار هادئة الى ان يصبح لينا، اضيفي حوالي كوب من مرق الدجاج و2 ملعقة كبيرة من السماق، اتركي البصل على نار هادئة الى ان ينضج تماما ويتأقن حجمه .

فكرة من منال

- احب، والما ان اصنع البصل في داخل الدجاجة اثناء سلقها فتكتسب طعما لذيذا وثقبة طيبة.
- الطريقة التقليدية للمسخن ان يوضع الرغيف وفوقه حشو البصل والصنوبر، ثم رغيف اخر وحشو البصل وهكذا، ثم توضع اصناف الدجاج على سلع اخر رغيف ثم يقدم على العائدة.
- من المهم جدا اختيار نوعية طازجة من زيت الزيتون لتجهيز هذا الطبق حيث ان مضم الزيت وتوسعته له عامل كبير في الحصول على طعم طيب.
- لا تشغلي وترهقي نفسك بالمطهي اثناء نزهات الحدائق وطلعات البحر - اعلمي المسخن في منزلك، غلبي كل قطعة على حدة بورق المنوم، وشدهه لأفراد اسرتك جاهزا وقت الغداء، بجانب طبق من السلخلة.





المسقة الراقية

درجة المهارة ★★ النجمة 6-8 أشخاص

أميبت ان امنه هذه الوصفة بالمسقة الراقية لأنها تكون مذاها عند التقديم، كما انها تعتبر طبق رئيسي غني فيه تحتوي على كمية وفيرة من اللحم.

المصلحة		
2	ملعقة كبيرة	زيت
4-6	فص كبير	ثوم شرائح
2-3	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
2	حبة كبيرة	طماطم مقشرة مفرومة
2	كوب	ماء
1	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
الحشوة		
2	حبة كبيرة	طماطم مفروم خشن

الحشوة		
3	ملعقة كبيرة	زيت
2-3	فص	ثوم شرائح
1	حبة متوسطة	بصل مفروم
400	جرام	لحم مفروم خشن
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو مكعبات
2	ملعقة صغيرة	بهارات لحم
1	ملعقة صغيرة	دارسين (قرصة)
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

الحشوة العادية

2 حبة كبيرة طماطم مفروم خشن

للشهي زيت ذرة

للتقديم، صنوبر مقلي

- 6 - **المصلحة**، في قدر صغير ضعي الزيت والثوم، قلبي الى ان تنضج نكهة الثوم، اضيفي المعجون الطماطم، قلبي الى ان يغلي الخليط ليضع ثواني(ذلك يجعل المصلحة لذيذة) اضيفي الماء، البهارات المشكلة، الملح، الفلفل، قلبي الى ان يختلط، اتركيه جانبا.
- 7 - اضغطي باطراف اصابعك في وسط كل شريحة من الباذنجان لكي يصبح لديك حفرة صغيرة او تجويف في الوسط، امثني هذا التجويف بحشو اللحم.
- 8 - ضعي بعض الطماطم المفرومة فوق كل شريحة، وزعي المصلحة فوق الباذنجان، غلفي بورق الألمنيوم.
- 9 - ادخليه الفرن 20 - 25 دقيقة الى ان يتسبك وتصبح المصلحة سمكة، الزعي الورق واتركي المسقة في الفرن ليضع دقائق الى ان يصبح سطحها ذهبي اللون، وزعي الصنوبر، قدميها بجانب الأرز.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م، ثبني الرف الشبكي الأوسط، احضري طبق قرن متوسط الحجم.
- 2 - لا تقشري الباذنجان بالكامل (الذي السرم)، قطعيه بالعرض الى شرائح فياسها 3 سم تقريبا، اترقي عليها بعض الملح، اتركيه جانبا بضع دقائق الى ان يتكون عليه قطرات من الماء، احضري فوطة نظيفة او ورق المطبخ، امسعي الملح وقطرات الماء المتكونة على الباذنجان.
- 3 - سخني الزيت في مقلاة عميقة.
- 4 - اقلي الباذنجان الى ان يصبح ذهبي، اخرجيه، ضعيه في طبق الفرن بحيث يكون طبقة واحدة.
- 5 - **الحشوة**، في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم ضعي الزيت، اضيفي الثوم والبصل وقلبي على نار متوسطة الى ان يصبح البصل ذهبي اللون، اضيفي اللحم المفروم وقلبي الى ان يجف ويتسج. اضيفي الفلفل الأخضر، البهارات، القرصة، الملح والفلفل الأسود. قلبي المكونات اتركيها جانبا.

فكرة من منال

- الباذنجان الكبيرة تعطي 4 شرائح تقريبا.
- ليس من الضروري ان تحفظي بقشرة الباذنجان، يمكنك تقشيرها اذا رغبت، عدم تقشير الباذنجان يساعد على تماسك شريحة الباذنجان جيدا وايضا يضيف مزيدا من الألياف الى وجبتك.





المندي

درجة الحرارة | ★★ الكمية | 4-6 أشخاص

تتألف من أرز ناعم وحببة غذاء مميزة، طين المندي على طريقة نالك.

خليط الدجاج:

1 كيلو	دجاج ثمانية قطع
1/2	ملعقة صغيرة هيل مطحون
1 1/2	ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
1	ملعقة صغيرة ملح
1/6	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلز (بابريكا)
1/2	ملعقة صغيرة فرفرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة كركم
1/2	ملعقة صغيرة لومي مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
2	ملعقة كبيرة زيت
4	ملعقة كبيرة عصير ليمون

خليط الأرز:

3 كوب	أرز سمّي
3	ملعقة كبيرة سمن
2	حبة متوسطة بصل مفروم ناعم
1	عود فرفرة (مارسين)
6-8	حبة قرنفل صحيح
8	حبة هيل صحيح
2-3	قطعة ورق غار (لوري)
2	ملعقة صغيرة ملح
3	حبة متوسطة طماطم مضرومة
2-4	قرن فلفل الحضر
1/2 4	كوب ماء أو مرق ساخن

للتقديم، صنوبر مقلي

- 8 - ضعي قطع الدجاج فوق ورقة الألمنيوم التي فوق الأرز.
- 9 - غلقي الدجاج بورق الألمنيوم. مع احكام تغطية الطبق جيدا من الجوانب، لكي تمنعي خروج البخار.
- 10 - ادخلي الطبق الى الفرن لحوالي ساعة وربع، الى ان ينشرب الأرز كافة المرق وينضج الدجاج. يمكنك تقديمه بهذا الشكل او اكمل الخطوة اللاحقة.
- 11 - **المندي المدخن**، ضعي قطعة لحم على النار الى ان تصبح جمره. اعدي الطبقة العلوية من الألمنيوم من فوق الدجاج. ضعي قطعة اللحم، اعدي التغطية بالألمنيوم بسرعة بحيث تحافظين على الدخان المتصاعد من الفحم. وبذلك يكتسب الدجاج نكهة الدخان. بعد مرور بضع ثواني لخلصني من الفحم.
- 12 - **للتقديم**، اخذي قطع الدجاج وضعيها جانبا، اعدي الألمنيوم من فوق الأرز، اعدي ترتيب قطع الدجاج فوق الأرز، وزعي فوقه الصنوبر المقلي، وقدميه ساخنا في نفس الطبق.

- 1 - **خليط الأرز**، اغسلي الأرز الى ان يصبح الماء صافيا، انتقيه في الماء الدافئ المملح 15 - 20 دقيقة.
- 2 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 ثم، لبني الرف الشبكي الأوسط. احضري طبق فرن كبير الحجم.
- 3 - في قدر متوسط الحجم، سخني السمن والبصل، قلبى على نار متوسطة الى ان يصبح البصل ذهبي اللون. ابعدي القدر عن النار.
- 4 - ضفي الأرز من ماء النقع واضيفيه الى البصل. اضيفي الفرفرة، القرنفل، الهيل، الفار، الملح والطماطم، قلبى لتتوزع المكونات مع بعضها. ضعي الأرز في طبق الفرن.
- 5 - قطعي قرون الفلفل الى شرائح او النصاف، ضعيها فوق الأرز. سبي المرق او الماء فوق الأرز.
- 6 - غطي الطبق بطبقة من ورق الألمنيوم. اعطي 5 - 6 شقوق في ورق الألمنيوم، اتركي الطبق جانبا.
- 7 - **خليط الدجاج**، في وعاء متوسط الحجم ضعي الهيل، البهارات، الملح، الفلفل، البابريكا، الفرفرة، الكركم، اللومي، الكزبرة، الزيت وعصير الليمون، قلبى المكونات مع بعضها ثم وزعيها فوق قطع الدجاج الى ان تغطى من كافة الجوانب.



فكرة من منال

- يمكنك تغيير هذه الوصفة على اللحم، ولكن اللحم يحتاج الى وقت اطول للحمي ، وبالتالي اصحبه ان تسلقي اللحم اولاً ثم اكملني خطوات المندي كما هي الوصفة، استعملي قطع من اللحم الهبرة او الموزات -



الهريس السريع

درجة الحرارة: ★★ | الكمية: 4 اشخاص

من الأطباق الخليجية الشهيرة، يرتبط تقديمه بشهر رمضان الكريم، ولكن البعض يقدمه طوال العام، يعتبر الهريس مهبطاً غنياً للبروتين والألياف، وعادة يتم طهيه باستعمال مبريق الصنع واللحم، مبريق هذه الطريقة السريعة لعملك هريس باستعمال التونات المعاصر.

1	لحم غنم او بقر بدون دهن	1	ملعقة كبيرة	ملح
6-4	حبث	3	كوب	شوفان
1	عود	¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
3-2	قلطعة	½	ملعقة صغيرة	قرفة ناضجة
2	حبث كبيرة	¼	كوب	سمن مذاب

- 1 - اغسلي اللحم جيدا، قطعيه الى قطع صغيرة، ضعيه في قدر كبير الحجم، اغمره بالماء. اضيفي الهيل، القرفة، الفار، البصل ضعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، انزعي الرغوة عن سطح اللحم.
- 2 - غطي القدر واتركيه لمدة ساعة، او الى ان ينضج اللحم تماما.
- 3 - اخرجي قطع اللحم من المرق، ضعيها جانبا، ضفي المرق وتخلصي من البصل والهيل وعود القرفة والفار (يجب ان يكون لديك حوالي 4 كوب من المرق، اضيفي مزيد من الماء اذا كان المرق قليلا).
- 4 - احضري قدر نظيف (يفضل قدر استالنس ستيل سميك القاعدة) ضعي فيه اللحم، المرق، اضيفي الملح، الشوفان، الفلفل والقرفة.
- 5 - غطي القدر واتركيه على نار هادئة جدا لمدة 30 - 40 دقيقة، الى ان يصبح الخليط لينا، مع التحريك من وقت لآخر. اضيفي مزيد من الماء اذا اصبح الخليط ثقيبلا.
- 6 - باستعمال علفقة خشبية عريضة حركي الهريس بشكل دائري، مع الضغط على قطع اللحم الى ان يتفتت ويذوب تماما، ويتكون لديك الهريس بقوامه الناعم.
- 7 - غطي القدر، واتركي الهريس على نار هادئة 5 - 10 دقيقة، الى ان يتماسك يصبح ثقيبلا، مع التحريك من وقت لآخر.
- 8 - ضعي الهريس في طبق التقديم، وزعي فوقه السمن المذاب الساخن.

فكرة من منال:

- يمكنك اعادة تسخين الهريس في الميكروويف، وكفاءة، ولكن كواي حريصة لتطليه من وقت لآخر اثناء التسخين لكي تتوزع الحرارة جيدا.
- حيث ان الهريس يعتبر سميك وكثيف القوام ويجب تحريكه لكي لا تتجمع الحرارة في الوسط.
- استعمال قدر ستالنس ستيل يساعد على طهي الهريس بهدوء.





برياني الروبيان

درجة المهارة ★★ | الكمية | 4 أشخاص

من المائدة الهندية والفلبينية طبخ مميز يمتزج مع مصبي الأكلات المبردة، يمكنك تنفيذ هذه الوصفة باستعمال الدجاج أيضا. بالطبع يمكنك إضافة بعض التلح إذا رغبت بالأكل العام. الزعفران يجعل هذا الطبخ مميّزا ولكن إذا لم يتوفر يمكنك الاستغناء عنه.

عصير ليمون	ملعقة كبيرة	2
قرقة (دارسين)	ملعقة صغيرة	1
هيل مطحون	ملعقة صغيرة	1/2
هيل صحيح	حبة	8 - 6
قرقة صحيحة	عود	1
بازيلاء مجفدة	كوب	1
زعفران	ملعقة صغيرة	1
حليب ساخن	كوب	1/4
ماء	كوب	1 1/4
ارز بسمتي	كوب	2 1/2
سمن (أو زيت)	ملعقة كبيرة	4

للتقديم: كزبرة خضراء

زيت ذرة	ملعقة كبيرة	4 - 3
بصل مفروم	حبة كبيرة	2
زنجبيل طازج مفروم	ملعقة كبيرة	1
ثوم مفروم	فص	2
روبيان (جمبري - قريدس)	كيلو تقريبا	3/4
متوسط الحجم مقشر	كوب	1
زوب	ملعقة كبيرة	4
معجون الطماطم	ملعقة صغيرة	4
بهارات برياني	ملعقة صغيرة	2
كزبرة ناعمة	ملعقة صغيرة	1
كمون ناعم	ملعقة صغيرة	2
ملح	ملعقة صغيرة	2

- لحوالي 5 دقائق ثم تخلصى من الماء، (حبة الأرز تشرب بسرعة بالماء المغلي ويتضاعف حجمها).
- وزعي الأرز فوق طبقة الروبيان في القدر، ساوي السطح، صبي فوقه الماء.
- باستعمال يد الملعقة الخشبية، اعلمي 3 - 4 فجوات أو ثقب في الأرز، وزعي فيها خليط الحليب بالزعفران.
- وزعي السمن (أو الزيت) على سطح الأرز.
- اقطعي ورق المنيمو بعجم القدر، ضعي ورق الألمنيوم فوق سطح الأرز، ضعي غطاء القدر، التركيه على نار هادئة جدا لحوالي ساعة الى ان ينضج الأرز على البخار، ويشرب كل السائل. ابعديه عن النار واثركيه ليهنا لحوالي 10 دقائق.
- قابي البرياني بهدوء، ضعه في طبق التقديم. وزعي فوقه بعض الكزبرة الخضراء.

- ضعي الزيت في قدر متوسط الحجم، اضيفي البصل. قلبي على نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون، اضيفي الزنجبيل، الثوم، قلبي لينضج ثواني، اضيفي الروبيان وقلبيه لينضج دقائق الى ان يتغير لونه، ابعديه عن النار.
- اضيفي الروب، معجون الطماطم، بهارات البرياني، الكزبرة، الكمون، الملح، العصير، القرقة، الهيل، حبوب الهيل، عود القرقة. اضيفي البازلاء، قلبي المكونات مع بعضها، اتركها على نار هادئة 15 - 20 دقيقة الى ان ينضج الروبيان (يجب ان يتقن لديك صلصة سمكة فلا تدعي الروبيان يجف تماما).
- هي كوب صغير ضعي الحليب والزعفران، اتركه جانباً.
- اغسلي الأرز عدة مرات بالماء، ضعي الأرز في وعاء، زجاجي، اغمريه بالماء المغلي، التركيه

فكرة من منال:

- جرب طبخ البرياني على الطريقة الهندية التقليدية القديمة، الأرز غير منقوع، يترك لينضج دقائق في الماء المغلي.
- الحليب الساخن يساعد على تلمين الزعفران في وقت قصير وايضا يساعد على استخلاص القسي قدر من الكمية.
- لصفاق البرياني المبهر يمكنك زيادة كمية البهارات المستعملة.





برياني اللحم

درجة المهارة: ★★ | التكلفة: 4-5 اشخاص

الطبق الهندي الشهير، اقدمه لك بطريقة سهلة وبمبسطة، اضيفي مزيد من بهارات البرياني معه رحتك.

خليط البرياني

زيت	كوب	1/2
بصل مفروم خشن	حبة متوسطة	3
ثوم مهروس	فص	4
زنجبيل طازج مفروم	ملعقة كبيرة	1
فلفل اخضر حار	قرن	2
طماطم مقطع مكعبات صغيرة	حبة كبيرة	3
جزر مكعبات متوسطة	حبة متوسطة	3
نشاطس مكعبات متوسطة	حبة متوسطة	3
بازيلاء مجمدة	كوب	1
بهارات البرياني	ملعقة كبيرة	1
ملح	ملعقة صغيرة	1
بيض مسلوق	حبة كبيرة	4

كوب	5
ملعقة صغيرة	1/2
كوب	1/4

لساق اللحم

كيلو	1
حبة متوسطة	1
حبة	10-6
حبة	3-2
حبة	10-6
قطعة	4
عود متوسط	3
حبة	10
ملعقة صغيرة	1/2

- متوسطة لمدة 5 دقائق الى ان يتشرب المرق، اتركه جانباً.
- في قدر كبير ضعي حوالي 2 لتر من الماء، اضيفي 2 ملعقة كبيرة ملح و2 ملعقة كبيرة زيت، دعي الماء على نار قوية الى ان يغلي، ضفي الأرز من ماء النقع، اضيفه الى الماء المغلي، اتركه يغلي بقوة من 5 - 6 دقائق الى ان يتضاعف حجم حبة الأرز، لا تدعيه ينضج تماماً. صفيه من ماء السلق، اتركه جانباً.
- في نفس القدر ضعي نصف مقدار الأرز المشحول (المسلوق) وزعي فوقه نصف خليط البرياني، ثم نضج الأرز ثم بقية خليط البرياني.
- باستعمال يد الملعقة الخشبية اعلمي بعض الثقوب على سطح الأرز، وزعي فيها خليط الزعفران وماء الورد. ضعي مستوية ملهي الأرز تحت القدر، ضعي غطاء القدر بإحكام، اتركه على نار هادئة جدا لمدة ساعة او الى ان ينضج الأرز.
- للتقديم:** قلبي الأرز بهدوء لتختلط المكونات مع بعضها، ضفيه في طبق التقديم، وزعي فوقه البيض المسلوق وزينيه حسب الرغبة.

- اغسلي الأرز جيدا، انتقعي بالماء لمدة نصف ساعة او أكثر.
- ضعي الزعفران في كوب صغير، اضيفي اليه ماء الورد واركبه جانباً الى ان يتحلل لونه.
- لساق اللحم:** في قدر متوسط الحجم ضعي اللحم، اضيفي البصل المقطع، الهيل، الهيسل الأسود، المسمار، الفشار، القرعة، الفلفل الأسود والكرم، اغسري اللحم بالماء، غطي القدر واركبه على نار متوسطة لمدة ساعة او الى ان ينضج اللحم.
- اخرجي اللحم من المرق، ضفي المرق واحتفظي بها جانباً، يجب ان يكون لديك حوالي 1 كوب من المرق.
- خليط البرياني:** في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، اضيفي البصل المفروم وقلبي الى ان يصبح البصل ذهبي اللون، اضيفي الثوم، الزنجبيل، قرون الفلفل، قلبي قليلاً ليذبل الثوم.
- اضيفي الطماطم والجزر وقلبي الى ان يذبل الجزر، اضيفي البطاطس البازيلاء، اللحم المسلوق، المرق، بهارات البرياني والملح، اتركه يطهى على نار

فكرة من منال

- لطهي الأرز بكفاءة، لفي غطاء القدر بقوطة المطبخ او بقشة شاش ثم ضعها فوق القدر فتتح خروج البخار.







تشرية مرق السمك

مرجة المهارة * * * الكلمة | 5 اصحاب

طبق خليهين غني بالطعم، يمكنك استعمالك السمك الزبيدي او سمك الباسور او اي نوع سمك مشابه.

1/2	ملعقة صغيرة	كركم
4	حبة كبيرة	طماطم مفشرة مشرومة ناعم
1	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
3	كوب	ماء
1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة كبيرة	بهار سمك
1	حبة	لومي (ليمون مجفف)
1/4	كوب	شر هندي منقوع
1	قرن	فلفل اخضر حار

1/2	بايكيت	خبز رفاق
1	كيلو	سمك زبيدي او هامور
خليط المرق،		
1/2	كوب	زيت ذرة
3	حبة كبيرة	بصل مفروم
4	فص	ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل شطة
4	حزمة صغيرة	كزبرة خضراء مشرومة ناعم
1/2	حزمة	حلبة خضراء مشرومة ناعم

- 5 - اضيفي الكركم وقلبي الى ان يتوزع مع الخضرة.
- 6 - اضيفي الطماطم، قلبي الى ان تجف قليلا. اضيفي معجون الطماطم والماء، اتركي المرق على نار متوسطة الى ان يغلي، اضيفي الملح، بهار السمك، اللومي، الثمر الهندي، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها. يسمي هذا الخليط بالمرق او بالصلصة.
- 7 - بحرص ضعي قطع السمك على سطح المرق، ضعي قرن الفلفل، عطلي القدر واتركه على نار هادئة لمدة 30 دقيقة تقريبا الى ان ينضج السمك ويتشبك المرق.
- 8 - احضري طبق التقديم الذي وضعت فيه الرفاق، استعملي ملعقة شوربة وخذي مرق السمك وصبيه فوق الرفاق لكي يتشرب بالمرق.
- 9 - رصي قطع السمك فوق الرفاق، وزعي فوقه بقية المرق، انثري عليه بعض الكزبرة وقدميه ساخنا.

- 1 - احضري طبق تقديم واسع وعميق، قطعي الخبز الرفاق وضعيه في الطبق على شكل طبقة ترتفع الى الجوانب، اتركيه جانبا لحين طبخ المرق.
- 2 - اغسلي السمك جيدا بالملح والذيق، انثري الرأس، اقطعي السمك الى قطع متوسطة حسب حجم ونوع السمك، ضعي السمك في مصفاة واتركه جانبا.
- 3 - **خليط المرق**، في قدر متوسط الحجم ضعي الزيت، سخني الزيت ثم اضيفي البصل، قلبي الى ان يصبح البصل ذهبي اللون، اضيفي الثوم والفلفل الشطة، قلبي لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان يصبح الثوم ذهبي اللون.
- 4 - اضيفي الكزبرة الخضراء والحلبة، قلبي لحوالي خمسة دقائق، ستلاحظين ان الكزبرة والحلبة ستذبل ويتكون سائل خفيف، استمري بالتقليب الى ان يجف السائل، ذلك يعمل على تحميص الخضرة واكتسابها طعم لذيذ.

فكرة من مثال

- خبز الرفاق هو خبز شور او صاج رقيق جدا ويكون جاها ويسهل تكسره ، اذا لم يتوفر يمكنك تقديم التشرية مع ارز مطبوخ بدلا من الخبز الرفاق.
- طهي المرق على نفة مراحل يعمل على اعطاء المرق طعما لذيذ وغنيا. ستلاحظين مثلا تحمير البصل اولا ثم الثوم ثم تجفيف الخضرة ثم تجفيف الطماطم، هذه الخطوات وان بدت لديك وقتك، الصمغك بان تقوم بتفهيها بنفس الطريقة التي ذكرتها بالوصفة للحصول على تشرية مرق غنية بالطعم.
- قد تحتاجين اضافة مزيد من الماء اذا كان المرق سمكيا. يتوقف ذلك على نوع السمك ومقدار الكزبرة الخضراء المستخدمة.







دجاج بالجبن والأعشاب

درجة الحرارة: * * * | التخمير: 4 اِحصاس

طبق مناسب لوجبة غداء سريعة. أعدعي زبدة الأعشاب مسبقاً وضعيها نقي التلحم، لتكثرت باهزة للتقديم مع الدجاج.

1	رشة صغيرة	فلفل اسود
1	كوب	بقسماط

زبدة الأعشاب

1	كوب	زبدة لينة
1	ملعقة صغيرة	زعرتر مجفف
1	ملعقة صغيرة	ثوم او بصل بودرة
1	ملعقة صغيرة	بقدونس مجفف
1	ملعقة صغيرة	شبت مجفف
1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

القلبي زيت ذرة

- 1- انشري بعض الملح والفلفل الأسود على قطع الفيليه.
- 2- باستعمال السكين اعلمي شق في جانب كل قطعة من الفيليه. اتركه جانبا.
- 3- **الحشوة**: في طبق صغير ضعي الجبن، الريحان، الثوم، الفلفل الأسود، اهرسي الجبن بالشوكة وقلي المكونات مع بعضها الى ان يصبح الخليط لينا.
- 4- ضعي بعض حشو الجبن في داخل التجويف او الشق الذي عملتيه في الفيليه، اضغطي عليه بياملن الكف لكي تتأكد من اغلاق الفتحة.
- 5- **التحطية**: ضعي البيض في طبق عميق، اضيفي الملح والفلفل، اخففي بالشوكة قليلا، اتركه جانبا.
- 6- ضعي البقسماط في طبق اخر.
- 7- ضعي قطعة من الفيليه في البيض، الى ان تتغلى بطبقة خفيفة من البيض. ثم انقلها الى طبق

4	قطع	دجاج فيليه منزوعة الجلد والعظم
---	-----	--------------------------------

الحشو

1/2	كوب	جبن ابيض مفتت
1/2	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
1/2	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

التحطية

1	حبة كبيرة	بيض
1/4	ملعقة صغيرة	ملح

- 8- **القلبي**: سخني الزيت في مقلاة عميقة، اقلي قطع الفيليه على نار هادئة الى ان تصبح ذهبية اللون.
- 9- ضعي الفيليه في طبق التقديم ثم ضعي فوقه شريحة من زبدة الأعشاب، قدميه مباشرة مع تشكيلته من الخضراوات.
- 10- **زبدة الأعشاب**: ضعي الزبدة في طبق عميق، اضيفي الزعرتر، الثوم، البقدونس، الشبت، الملح والفلفل، قلبي الى ان تختلط الزبدة مع الأعشاب جيدا.
- 11- احضري قطعة من الورق الشمعي او ورق الزبدة، ضعي الزبدة على طرف الورقة، لقي الورقة حول الزبدة مع الضغط عليها بهدوء لكي تأخذ الشكل الاسطواني، ضعيها في التلاجة لعدة ساعات او الى ان تتماسك ثم قطعها الى شرائح حسب الرغبة.

شكيرة من مثال

- يمكن عمل كمية من زبدة الأعشاب وحفظها في الفريزر لعين الزموم، اخرجها واركبها لينضج دقائق الى ان تلين ثم قطعي منها ما ترغبين واعيدي البقية الى الفريزر.
- نوعي في الأعشاب المضافة الى الزبدة حسب الرغبة، اذا لم تتوفر الأعشاب المجففة استعملي الطازجة.
- استعملي زبدة الأعشاب فوق فيليه السمك وستيك اللحم.
- استعملي زبدة الأعشاب في حشو السندويشات، اصحبي السندويشات بطريقة خفيفة من زبدة الأعشاب، ضعي بعض الدجاج المسلووق او البندك، الرومي المدخن، شرائح خس ومخلل وطماطم، قدميها كوجبة عشاء سريعة ولذيذة جدا.







دجاج بالجلاش

مرجة المهارة | * * | الكمية | 4 أشخاص

طبختُ خُفِيتُ بهلُجُة لوجبة الغداء أو العشاء .

ثوم مهروس	فخس	2
ريحان مجفف	ملعقة صغيرة	2
عصير ليمون	ملعقة كبيرة	1
بصل بودرة	ملعقة صغيرة	1
ملح	ملعقة صغيرة	1
بهارات الكاري	ملعقة صغيرة	1
فلفل اسود	ملعقة صغيرة	¼
مايونيز	كوب	½

فيليه صدر دجاج منزوع الجلد والمعظم	قطعة	4
ملح	ملعقة صغيرة	½
فلفل اسود	ملعقة صغيرة	¼
جلاش	باكيت	½
زبدة مذابة	كوب	½
زيت	كوب	¼

الحشوة

فلفل اخضر حلو، شرائح رفيعة	حبة	½
بصل مشروم ناعم	حبة صغيرة	1

- 6 - اقلعي الجلّاش الى ثلاثة مستطيلات.
- 7 - خذي مستطيل من الجلّاش، باستعمال الفرشاة، وزعي بعض خليط الزبدة والزيت، ضعي فوقه مستطيل اخر، ضعي على الطرف قطعة من الدجاج، وزعي فوقها بعض الحشو، لفي الجلّاش فوق قطعة الدجاج الى ان تغطي تماما.
- 8 - ضعي الجلّاش المحشي في الصينية، وزعي بعض خليط الزبدة والزيت على سطح الجلّاش.
- 9 - ادخلي الفرن 15 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون وينضج الدجاج جيدا.
- 10 - ضعي بعض اوراق الخس في طبق التقديم، رصي فوقه الجلّاش وقدميه بجانب خضراوات سوّيه.

- 1 - ضعي فيليه الدجاج بين قطعتين من ورق النايلون، اطرفيها قليلا، قطعها الى اصابع طويلة، انثري عليها بعض الملح والفلفل، اتركها جانبا.
- 2 - **الحشوة:** في وعاء زجاجي ضعي الفلفل الأخضر، البصل، الثوم، الريحان، عصير الليمون، البصل البودرة، الملح، بهارات الكاري، الفلفل الاسود، قلبي المكونات الى ان تختلط مع بعضها، ثم اضيفي المايونيز وقلبي الى ان يختلط.
- 3 - سخني الفرن على درجة حرارة 170 م° ثبتي الرف الشبكي، استعملي صينية قصيرة الحافة.
- 4 - ضعي عجينة الجلّاش على الطاولة، غطيها بفضة قطنية او ورق نايلون، لكن لا تجف .
- 5 - ضعي الزبدة والزيت في كوب او طبق عميق، استعملي فرشاة عريضة.

فكرة من منال

- ناكدي من نضج الدجاج من الداخل قبل اخراجه من الفرن، اذا لاحظت انه لم ينضج بعد لغطي الصينية بورق المنيوم واستمري في الطبخ لبضعه دقائق اخرى، التغطية بالالمنيوم للمحافظة على لون الجلّاش لكي لا يصبح غامقا.





دجاج تكا على طريقة منال

درجة الحرارة | ★★ | الكمية | 4 اشخاص

انغمسي الدجاج في تبييلة الباربات لمدة ساعات لكي يتسج يطعم لذيد. يمكنك توي هذا الدجاج على الفهم اذا رغبت.

1/2	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
3	ملعقة كبيرة	ميجون طماطم
1/2	كوب	روب (زيادي)
4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
2	ملعقة صغيرة	ملح
خلطة الفهم:		
1	ملعقة صغيرة	زيت او سمن
3-2	قطعة	فحم

1	كيلو	دجاجة كبيرة
2	ملعقة كبيرة	خل
التبييلة:		
3-4	فص	ثوم مهروس
1/2	ملعقة صغيرة	زعفران مفتت
2	ملعقة صغيرة	بابريكا (قلقل حلو)
1	ملعقة صغيرة	رنجبيل مطحون
1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة	كزبرة مطحونة

- 1 - اغسلي الدجاجة، جففها، قطعها الى ارباع، تخلصي من الجلد، اعلمي فيها بعض الفتحات او الشقوق لتسهيل عملية التبييل، ضعي قطع الدجاج في طبق زجاجي.
- 2 - وزعي الخل فوق الدجاج، ادعكيا بالمطراف اصابعك التي ان تتغطى بالخل، اتركي الدجاج جانباً لحين اعداد التبييلة.
- 3 - **التبييلة:** في طبق زجاجي عميق ضعي الثوم، الزعفران، البابريكا، الرنجبيل، الكمون، الكزبرة، الهيل، المعجون، الروب، الزيت والملح، قلبي هذه المكونات مع بعضها جيداً. وزعي هذا الخليط على قطع الدجاج لتتغطى كلها.
- 4 - غعلي الطبق بالثنايلون - ضعيه بالثلاجة لعدة ساعات او ليلة كاملة، بعد مرور بعض الوقت اقلي قطع الدجاج على الجانب الآخر لتتأكد من توزيع التبييلة.
- 5 - اخرجي الدجاج من الثلاجة ليضع دقائق قبل الطهي، لكي يصبح بدرجة الحرارة العادية.
- 6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م ، اثبي الرف الشبكي الأوسط .
- 7 - ضعي قطع الدجاج في صينية فرن، ادخليها الفرن دون تغطية لمدة نصف ساعة .
- 8 - **خلطة الفهم:** ضعي السمن في قطعة صغيرة من ورق الألمنيوم، ضعي الورقة في وسط الصينية التي فيها قطع الدجاج، سخني الفهم على لهب النار الى ان يصبح احمر اللون (جمرة) اسقلي قطعة الفهم في السمن، مباشرة احضري قطعة كبيرة من ورق الألمنيوم وغطي بها الصينية باحكام.
- 9 - اتركي الصينية في الفرن لحوالي ساعة الى ان ينضج الدجاج تماماً. قدمه ساخناً.

فكرة من منال:

- استعملي الفوازات اثناء تبييل الدجاج - لكي لا تصطبغ يدك باللون الاحمر.







روبيان حامض حلو

درجة الحرارة | ★★ | الكمية | 3-4 أشخاص

منذ أشهر الطباخ المطبخ الهندي، تدميه بجانبه أرز أبيض أو أرز مقلي، طعمه لذيق مندا يعزج بين الحامض والحلو.

15-12	حبة كبيرة	روبيان مقشر (فريس - جمبيري)	6-4	شرايح	أناناس مكعبات كبيرة
¼	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض	2	كوب	ماء
¼	ملعقة صغيرة	ملح	2	ملعقة كبيرة	نشأ
3-2	ملعقة كبيرة	زيت	½	كوب	معجون طماطم
3	فص كبير	ثوم مهروس	½	كوب	سكر
1	ملعقة صغيرة	زنجبيل طازج مهروس	½	كوب	خل
½	حبة كبيرة	فلفل احمر حلو مكعبات كبيرة	1	مكعب	مرق دجاج
½	حبة كبيرة	فلفل اخضر حلو مكعبات كبيرة	1	رشة صغيرة	فلفل ابيض
1	حبة كبيرة	بصل مكعبات كبيرة	½	ملعقة صغيرة	اجينو موتو(حسب الرغبة)
2	حبة كبيرة	طماطم مكعبات كبيرة	3-2	ملعقة كبيرة	صلصة صويا

- 1- اغسلي الروبيان، جففيه، انثري عليه الفلفل والملح. اتركه جانباً.
- 2- ضعي 2 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة واسعة (استعملي مقلاة صينية اذا توفرت) سخني على نار قوية.
- 3- اضيفي الروبيان وقلبي على نار قوية الى ان يصبح برتقالي اللون. اضيفي الثوم والزنجبيل. قلبي لضع ثواني الى ان يذبل.
- 4- اخزجي الروبيان ، ضعيه في طبق واطريه جانباً.
- 5- ضعي ملعقة كبيرة من الزيت في المقلاة، اضيفي البصل والفلفل بأنواعه ، قلبي على نار قوية الى ان يذبل. اضيفي الطماطم. استمري بالقليل بخفة وبسرعة ، ثم اضيفي الأناناس، ايضاً استمري الأرز.
- 6- لا تغسلي المقلاة، اضيفي الماء، النشأ، معجون الطماطم، السكر، الخل، مكعب المرق، الفلفل الأبيض و اجنوموتو، حرركي الى ان يذوب السكر والنشأ ، اضيفي صلصة الصويا، استمري بالقليل على نار متوسطة الى ان يصبح المرق سميكاً بعض الشيء .
- 7- اعدي الروبيان الى المرق، اعدي بقية الخضراوات، دعيه يغلي يهدوء الى ان يتم طهي المكونات مع بعضها، وينشقي كمية قليلة من الصلصة.
- 8- ضعي الروبيان في طبق تقديم . قدميه ساخناً بجانب الأرز.

- 1- اغسلي الروبيان، جففيه، انثري عليه الفلفل والملح. اتركه جانباً.
- 2- ضعي 2 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة واسعة (استعملي مقلاة صينية اذا توفرت) سخني على نار قوية.
- 3- اضيفي الروبيان وقلبي على نار قوية الى ان يصبح برتقالي اللون. اضيفي الثوم والزنجبيل. قلبي لضع ثواني الى ان يذبل.
- 4- اخزجي الروبيان ، ضعيه في طبق واطريه جانباً.
- 5- ضعي ملعقة كبيرة من الزيت في المقلاة، اضيفي البصل والفلفل بأنواعه ، قلبي على نار قوية الى ان يذبل. اضيفي الطماطم. استمري بالقليل بخفة وبسرعة ، ثم اضيفي الأناناس، ايضاً استمري الأرز.

فكرة من منال

- يفضل البعض الاحتفاظ بديل الروبيان اثناء الطهي، فذلك يعطي طعماً غنياً في الصلصة.
- الاجينو موتو هي نوع من التوابل الاسبوية ذات لون ابيض . تضاد الى معظم الأطباق الاسبوية، ولا ينصح الأطباء بتناولها بكثرة ويمكنك الاستغناء عنها وازضافة بعض الملح.





سمكة مشوية

درجة الحرارة: ★★ | التخمير: 4-6 اصحاب

انذارتك تغذيتك المأكولات العارة أضيفي تفلح امر تفلح الى الصبور. البالوك هو سمكة الباسور الصغير الحجم، ويمكنك بالطبع استعمال اي نوع اخر من السمك المناسب للشوي.

1	ملعقة كبيرة	ملح
3-4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
4-6	حبة صغيرة	بطاطس مشوية
2	ملعقة صغيرة	شعلة مجروشة
2	فرن	فللل حار او بارد
للترشيب:		
3-4	حبة كبيرة	خيار شرائح

1	سمكة	بالول متوسطة الحجم
2	حبة كبيرة	بصل شرائح
3-5	فص	ثوم شرائح
2-3	ورق	غار
1	حبة كبيرة	ثيرون طازج شرائح
1	كوب تقريبا	كزبرة خضراء مفرومة
1/2	ملعقة صغيرة	فللل ابيض

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 190م - احضري صينية او طبق فرن كبير الحجم.
- 2 - نظفي السمكة، اغسليها، جففيها.
- 3 - انثري على السمكة بعض الملح والتفلل ابيض، افركي السمكة بالملح والتفلل من كافة الجوانب من الداخل والخارج.
- 4 - افتحي باطن او تجويف السمكة، ضعي فيها البصل، الثوم، الغار، بعض شرائح الليمون، الكزبرة، البطاطس، الشعلة والتفلل.
- 5 - احضري ورق المنيوم سمك اكبر من مقاس السمكة، ضعي الورقة امامك، ضعي بعض شرائح الليمون ثم ضعي السمكة فوق شرائح الليمون.
- 6 - انثري بقية الملح والتفلل على السمكة، صبي زيت الزيتون فوق السمكة.
- 7 - غلطي السمكة بالألمنيوم باحكام بحيث لا يتسرب منها السوائل، ضعها في الصينية.
- 8 - ضعي في الصينية ماء، بحيث يصل الى ارتفاع نصف حافة الصينية، ضعي بعض شرائح ثيرون وبعض الملح.
- 9 - ادخلي الصينية الى الفرن لحوالي 45 - 50 دقيقة، اخرجي السمكة واتركها مغلقة لحين التقديم.
- 10 - **للترشيب:** انثري الورق من فوق السمك، انثري الجلد، زيني السمك بشرائح الخيار او كما ترغبين.

فكرة من منال:

- وضع بعض الماء في الصينية اثناء شوي السمك يساعد على عدم جفاف السمك في الفرن. وشرائح الليمون تساعد على التخلص من رائحة السمك في المطبخ.
- يمكنك نزع الورقة في نهاية مدة الطهي وترك السمكة الى ان تتحمر قليلا.
- انما لم يتوفر البطاطس الصغيرة استعملي 2 - 3 بطاطس متوسطة وقطعيها الى مكعبات او اصابع.
- قد تلاحظين عدم اضافة الكمون الى هذه السمكة كما نحن معتادون في المطبخ الشرقي. هنا اجبت ان تلتصق بطعم السمك الصافي. يمكنك بالطبع اضافة الكمون او اي بهارات اخرى للسمكة حسب رغبتك.





شرايح الستيك المشوية

درجة المهارة: ★★ النجمة | 2-3 أشخاص

اشوي الستيك على نار الفحم او ناري شواية الفرن، تلييه الي شرايح رقيقة وتدميه فوق الأرز ويهانت تشكيله بلهيات. للمحافظة على الستيك لينا لا اشوي الستيك لفترة طويلة نيهيج قاسا وجانا ، ويجه انت يكرت داخله نافع اللوت بعض السموي.

1	ملعقة صغيرة	شطة حمراء
3-2	فص	ثوم
1	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
1	ملعقة كبيرة	اوريجانو
1	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو (بابريكا)
1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح

للتقديم ، خبز ومخللات

1	قطعة حوالي 100 جرام	شريحة ستيك بشري
التتبيلة:		
3/4	كوب	خل
3/4	كوب	زيت
3-2	قرن	فلفل الأخضر حار
1	ملعقة كبيرة	كمون مطحون

- 1 - ضعي شريحة اللحم في طبق (جاجي) .
- 2 - **التتبيلة:** في وعاء محضرة الطعام، ضعي الخل، الزيت، الفلفل الأخضر، الكمون، الشطة، الثوم، معجون الطماطم، الأوريغانو، الفلفل البابريكا والملح.
- 3 - شغلي محضرة الطعام الى ان يصبح الخليط ناعما، وزعيه فوق اللحم.
- 4 - غطي بالنايلون، ضعيه بالثلاجة لعدة ساعات. مع تقليه من وقت لآخر لضمان توزيع التتبيلة.
- 5 - شغلي شواية الفرن (او اشعلي شواية الفحم) .
- 6 - احضري صينية عليها شبك، ضعي الستيك على الشبك، اشوي 10 - 15 دقيقة الى ان ينضج اللحم. لا تكثري من وقت الشوي لكي لا يصبح جافا.
- 7 - اخرجي الستيك من الفرن، غلقيه بورق العنبر، اتركه جانبا لحوالي 5 دقائق.
- 8 - باستعمال السكين بشكل مائل قطع الستيك الى شرايح رقيقة ، قدميها ساخنة.

فكرة من مثال

- اذا لم ترغبي باستعمال الفلفل الحار، استبدلي المقدار بحوالي حبة متوسطة من الفلفل الأخضر الحلو واثمعي نفس الخطوات.
- قطعي الستيك الى شرايح رقيقة واستعمليه لحشو الساندوتشات .
- اتركي اللحم ليهذا قليلا قبل تقطيعه لكي تتماسك العصارة التي في الألياف فيطبخ طعمه ويسبح لذيذا وطريا.







شلو كباب

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4-6 أشخاص

لعناقة أطباق اللحم المميزة طبق كباب اللحم قدميه مع الأرز بالزعفران كوجبة غداء غنية. أو للضياف سندوتشات مع طبق مخللات وسلطة. لا تنسى عدم استخدام ايده بيارات في هذا الكباب، وذلك للتمتع بنفوت طعم اللحم الأصلي.

1	كيلو	لحم خيرة (فخذ) مقطع	1 1/2	ملعقة صغيرة ملح
2	حبة متوسطة	بصل مقطع	للتقديم،	
1	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض	أرز بالزعفران / سماق / بصل شرائح / زبدة / ريحان	

- 1 - سخني الفرن على درجة حرارة 200 م . احضري صينية واسعة.
 - 2 - احضري مقزمة اللحم. ضعي القرص ذو الثقوب الصغيرة، ضعي اللحم والبصل، شغلي الى ان يتم طحن اللحم جيدا.
 - 3 - اضيفي الفلفل والملح، واعجنني اللحم باطراف اصابعك ليصبح ناعما جدا.
 - 4 - خذي اللحم بين كفيك، ارفعيه عاليا ثم اسقطيه بقوة على الطاولة ، قومي بذلك عدة مرات فذلك يعمل على تجانس اليااف اللحم ويجعله ناعما جدا.
 - 5 - شكلي اللحم على شكل أصابع كباب طولها 15 سم تقريبا او حسب الرغبة.
- 6 - ضعي أصابع الكباب في الصينية مع ترك مسافة بينها.
 - 7 - ادخلي الصينية الى الفرن لمدة عشرة دقائق ، ثم تخلصي من السوائل العتسبة في الصينية، اقلي اصابع الكباب على الجانب الآخر. واتركها عشرة دقائق اخرى، كرري ذلك الى ان تكتسب اصابع الكباب لون ذهبي وتضخ.
 - 8 - ضعي الأرز بالزعفران في طبق تقديم ، ضعي فوقه اصابع الكباب الساخنة ، وزعي فوقها قطع صغيرة من الزبدة ، البصل والسماق، قدميه مع البصل والريحان والخبز.

فكرة من منال:

- بللي يدك بتقليل من الماء وبعض البيكربونات أثناء تشكيل الكباب، ذلك يعمل على المحافظة على شكلها اثناء الشوي.
- ادخلي قطع الزبدة في داخل الأرز فتدوب بحرارة الأرز والكباب، ويعمق طعما لتبدأ اثناء تناول هذه الوجبة .
- للحصول على اصابع الكباب المستقيمة شكلها على سبخ أو عود خشبي ثم اخرجي العود منها.







شيش كباب الدجاج

درجة المهارة: ★★ الكمية: 4 اشخاص

في شهر رمضان الكريم تكثرت جميع الموائد شرقية للمائدة مع اقتراب موعد افطار المغرب، وخاصة مائدة التيم، واعتقدت هذا الكباب بسبب توافر جميع افراد الأسرة التي المطبخ لتسحق الرائحة الشبية. وكذلك المالك مين يتوانه افراد اسرتك من المدارس والعمل لتناوب وجبة الفداء، تسددهم هذه الرائحة الشبية، ثم يسارعون بشكره وابداء اعجابهم بهذا الطعم الرائع اللذيذ، وصفة سهلة ولذيذة.

1/2	ملقحة صغيرة	كزبرة جافة ناعمة
2-1	قرن	فلفل اخضر حار او حلو
2	ملقحة كبيرة	زيت
1	كوب	لبن خاثر

خضراوات الشوي:

1	حبة كبيرة	بصل
1	حبة كبيرة	فلفل اخضر حلو
1	حبة كبيرة	فلفل اصفر حلو
1	حبة كبيرة	فلفل احمر حلو
12-10	حبة	مشروم (حسب الرغبة)

4	قطع	فيليه دجاج (منزوع الجلد والعظم)
1/6	حزمة	كزبرة خضراء
12-10	ورقة	نعناع اخضر
4-3	قص	ثوم
1	ملقحة 3 سم	زنجبيل
1 1/2	ملقحة صغيرة	ملح
1/4	ملقحة صغيرة	فلفل اسود
1	ملقحة صغيرة	كركم

- 1- قطعي فيليه الدجاج الى مكعبات كبيرة الحجم، اتركها جانبا، اعدى التتبيلة.
- 2- **التتبيلة:** في وعاء محضرة الطعام، ضعي الكزبرة، النعناع، الثوم، الزنجبيل، الملح، الفلفل، الكركم، الكزبرة، الفلفل الأخضر والزيت، شغلي على سرعة متوسطة الى ان يصبح لديك معجون ناعم.
- 3- ضعي المعجون في وعاء زجاجي عميق، اضيفي اللبن الخاثر، قلبي الى ان يتوزع جيدا.
- 4- اضيفي مكعبات الدجاج، قلبي الى ان تغطى بالتبيلة.
- 5- غطي الوعاء بالنايلون، ضعيه في الشالاجة لمدة ساعة على الاقل، ويفضل ان تضعيه لعدة ساعات او طوال الليل، قلبيه من وقت لآخر لتتاكدي من توزيع التتبيلة.
- 6- سخني شواية الفرن، احضري الاغواد الخشبية او المعدنية.
- 7- قطعي البصل الى مكعبات، وقطعي الفلفل الأحمر والأخضر والأصفر الى مكعبات، قطعي المشروم الى ارباع.
- 8- ضعي قطعة من الدجاج في العود، ضعي قطعة من البصل، فلفل، مشروم، وكروي تلك الخطوات بحيث تضعين 3 - 4 قطع من اللحم في كل عود (حسب ما تريه مناسباً)، اضغطي عليها جيدا لكي تلتصق مع بعضها.
- 9- ضعي عيدان الكباب على صينية الفرن واشويها لمدة 15-20 دقيقة الى ان تنضج، في منتصف وقت الطهي باستعمال الفرشاة وزعي خليط التتبيل على الكباب مع تقلبها من جانب الى آخر، لكي يكتسب طعما شويًا.

فكرة من منال:

- اذا اردت استعمال الاغواد الخشبية للشوي يجب ان تضعها في الماء المالح لمدة 30 دقيقة تقريبا لكي لا تحترق اثناء الشوي.
- اذا لم تتوفر اللبن الخاثر استعملني الزوب (الزبادي).
- اذا لم تتوفر محضرة الطعام افرمي مكونات التتبيلة ناعما باستعمال السكرين.
- شواية الفرن هي الجزء العلوي من الفرن، بعض الافران يتوفر فيها درجات الشواية هوي او خفيف، والبعض الشواية تكون ارقام اختاري اقصى درجة من الحرارة، ضعي الرف تحت الشواية بحيث ينسد عليها بحوالي 20 سم.







صيادية السمك

درجة الصعوبة: ★★ | الكمية: 4-6 أشخاص

لصناعت السمك، سمك مفليح ومطبوخ مع الأرز المبهر. يمكنك استعمال سمك البامور أو الصمرا أو الكنعد أو أي نوع من الفيليه. الفيليه هو قطعة من لحم السمك الخالية من الجلد والشوك.

3	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة كبيرة	كمون
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

للقلبي، زيت ذرة
للترزين، صنوبر مقلي

3	كوب	أرز بسمتي
1	ملعقة صغيرة	زعفران
1/4	كوب	ماء ساخن
1	كيلو	فيليه سمك
2-4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
2	حبة متوسطة	بصل مقطع شرائح
2-3	قطعة	ورق شار (لوري)

- 8 - أحضري قدر متوسط الحجم، سخني فيه 2 - 3 ملعقة كبيرة من الزيت، اضيفي البصل وقلي الى ان يصبح ذهبي اللون، وزعي البصل على شكل طبقة في قاع القدر، وزعي فوقه قطع السمك المقلي.
- 9 - ضعي الأرز من ماء النقع، ضعي الأرز فوق السمك، ثم اضيفي المرق بهدوء.
- 10 - اتركي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي، لا تدعيه يغلي بقوة لكي لا تتناثر حبات الأرز.
- 11 - خففي النار، غطي القدر بإحكام واتركيه 30 - 35 دقيقة الى ان ينضج الأرز.
- 12 - ضعي الصيادية في طبق التقديم، وزعي فوقها الصنوبر المقلي.

- 1 - اغسلي الأرز جيدا، انقعيه في ماء دافئ وملح لحوالي 30 دقيقة.
- 2 - ضعي الزعفران في كوب صغير، اضيفي اليه الماء الساخن، اتركيه جانبا ليضع دقائق لكي يلين الزعفران.
- 3 - اغسلي قطع فيليه السمك، وزعي عليه عصير الليمون، اتركيه جانبا لحوالي 10 دقائق.
- 4 - احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها زيت ذرة بحيث يكون ارتفاعه 2 سم تقريبا.
- 5 - ضعي بعض الدقيق في طبق واسع.
- 6 - خذي قطعة من فيليه السمك، ضعيها في الدقيق الى ان تتغطى بطبقة خفيفة، ضعيها في الزيت الساخن، اتركي الفيليه 2 - 3 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون، اكلمي قلي بقية المقادير، اتركيه جانبا.
- 7 - في قدر متوسط الحجم ضعي الزعفران المنقوع، ورق الغار، الملح، الكركم، الكمون والفلفل، اضيفي 4 كوب من الماء، دعي القدر على النار الى ان يغلي، احتفظي به ساخنا، يستعمل هذا المرق لاحقا لطهي الأرز.

فكرة من مثال

- استعملت في هذه الوصفة الأرز البسمتي وذلك على الطريقة الخليجية، يمكنك بالطبع استعمال الأرز القصير الحبة (المصري) والتابع نفس الخطوات.
- نقع السمك بالليمون يكتسبه طعما وتكئة طيبة.





صينية الكفتة بالخضراوات

درجة المهارة ★ ★ الكمية 4-6 اشخاص

طبخ فرن يمكنك اعدادها كوجبة غذاء عادية او للعزائم ، تدمج بجانب الأرز المشخوخ أو المفلنك.

كزبرة مطحونة	ملعقة صغيرة	1 ½
دقيق	كوب	¼

الصلصة:

زيت	ملعقة كبيرة	2
ثوم مهروس	فص كبير	2
بصل مفروم	حبة متوسطة	1
طماطم مفرومة	حبة كبيرة	4-3
معجون طماطم	كوب	¼
ملح	ملعقة صغيرة	1
فلفل اسود	ملعقة صغيرة	¼
ماء	كوب	2

للقلي : زيت ذرة

للتقديم: صنوبر مقلي

بطاطس	حبة متوسطة	3
كوسة	حبة كبيرة	3

الكفتة:

لحم مفروم ناعم	جرام تقريبا	500
بقدونس مفروم ناعم	كوب	1
شبت مفروم ناعم	ملعقة كبيرة	3
بصل مفروم ناعم	حبة كبيرة	1
بقسماط	كوب	½
بهارات مشكلة	ملعقة كبيرة	1
فلفل اسود	ملعقة صغيرة	¼
ملح	ملعقة صغيرة	2
قرصة مطحونة	ملعقة صغيرة	1
كمون مطحون	ملعقة صغيرة	1

7 - ضعي الدقيق في طبق واسع، دحرجي اصابع الكفتة في الدقيق الى ان تلتصق بطبقة خفيفة، اخرجيها .

8 - هي مقلاة واسعة سخني حوالي 4 ملعقة كبيرة من الزيت، اضيفي الكفتة، قلبها من جانب لآخر على نار قوية الى ان تنحمر بعض الشيء، انقلها الى طبق الفرن مع البطاطس والكوسة.

9 - **الصلصة:** في نفس المقلاة ضعي الثوم والبصل، قلبى الى ان يتبل ثم اضيفي الطماطم والمعجون، الملح والفلفل الأسود، اتركي الصلصة على النار الى ان تغلي.

10- وزعي الصلصة فوق الكفتة والخضراوات، غلفي الطبق بورق الألمنيوم.

11- ادخلي الطبق الى الفرن 20 - 30 دقيقة، انزعى الورق والتركي الطبق لحوالي عشرة دقائق الى ان يتحمر السطح.

12- للتقديم: وزعي الصنوبر فوق الكفتة بالخضراوات ، قدميه ساخنا بجانب الأرز.

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م، اجصري طبق فرن متوسط الحجم.

2 - قشري البطاطس، قطعها الى اصابع طولها حوالي 8 سم وعرضها 2 سم تقريبا، شدي او نسقي اطراف الاصابع - جهزي الكوسة بنفس الطريقة.

3 - سخني زيت الذرة في مقلاة عميقة بحيث يصل الى ارتفاع 1 بوصة تقريبا، اقلي اصابع البطاطس الى ان تصبح ذهبية اللون، اخرجها ، ضعها في طبق الفرن.

4 - اقلي اصابع الكوسة في الزيت مثل البطاطس- ضعها في طبق الفرن. اتركيه جانبا.

5 - **الكفتة:** في طبق عميق، ضعي اللحم، البقدونس، الشبت، البصل، البقسماط، البهارات، الفلفل الأسود، الملح، القرصة، الكمون والكزبرة، قلبها باطراف اصابعك الى ان تختلط جيدا، اعجنها جيدا الى ان تصبح ناعمة.

6 - شكلي الكفتة الى اصابع طويلة رقيقة مقاس 8 سم وعرض 2 سم تقريبا. ضعها جانبا.

فكرة من منال

• يمكنك اضافة الجزر الى هذا الطبق.





الضلع المحشي

درجة المهارة: ★★ الكمية: 6-8 اشخاص

لكنة العرائم، ومائدة رمهات او مائدة العيد، يتعم الضلع دائما وجبة رائعة ومميزة.

لحم مفروم خشن	جرام تقريبا	500
بصل مفروم	حبة كبيرة	1
ماء او مرق	كوب	5
بهارات لحم	ملعقة صغيرة	1
دارسين (قرفة)	ملعقة صغيرة	1
هيل مطحون	ملعقة صغيرة	1/2
ملح	ملعقة صغيرة	2
صنوبر مطلي	كوب تقريبا	1/2
لوز مطشر مطلي	كوب تقريبا	1/2
بيض مسلوقة	حبة	4-3

للتقديم: مكسرات مقالية، زبيب مقلي

خروف مفتوح	ضلع	1
بهارات لحم	ملعقة كبيرة	2
ملح	ملعقة كبيرة	1
فلفل اسود	ملعقة صغيرة	1
دارسين (قرفة)	ملعقة كبيرة	1
هيل مطحون	ملعقة صغيرة	1 1/2
زعفران	ملعقة صغيرة	1/2
قرنفل مطحون	ملعقة صغيرة	1/2
تمر هندي مفتوح	كوب	1/4
الحشو:		
ارز قصير الحبة	كوب	5
زيت	كوب	1/2

- وتركيه لهوالي 15 دقائق الى ان يتشرب الماء، لا تدعى الأرز ينضج تماما، سيكتمل النضج اثناء الطهي في الفرن. اضيفي المكسرات وقلبيها مع الأرز .
- احشي الضلع بالأرز مع وضع حبات البيض المسلوقة مع الأرز في داخل الضلع.
- ثبي الفتحة بأعواد خشبية ثم لفي عليها خيط سميك الى ان يتم اغلاق الفتحة جيدا. (او خيطها بالحديد والأبرة) غلقي الضلع بورق المعنوم سميك، احكمي اقفاله جيدا .
- سخني الفرن لدرجة حرارة 190 م . ثبي الرف الشبكي الأوسعل، ضعي الضلع في صينية، ادخليه الفرن من ساعة ونصف الى ساعتين الى ان ينضج.
- ضعي الضلع في طبق واسع، انزعي الأعواد الخشبية، اعلمي شق في سطح الضلع لكي يظهر الحشو، اثري عليه المكسرات، وزينه حسب الرغبة.

- اغسلي الضلع، جففيه جيدا من الداخل والخارج .
- في طبق صغير ضعي البهارات، الملح، الفلفل، الدارسين، الهيل، الزعفران، القرنفل والتمر الهندي، قلبي لتختلط مع بعضها ثم وزعيها داخل وخارج الضلع الى ان يتغطى كله بالبهارات. يمكنك تغليف الضلع وحفظه بالثلاجة لثاني يوم (ولكن بدون حشو).
- الحشو:** اغسلي الأرز واتبعيه في ماء دافئ، لحوالي نصف ساعة.
- سخني الزيت في قدر واسع. اضيفي اللحم المفروم، وقلبي الى ان يجف، اضيفي البصل وقلبي الى ان يذبل . سقي الأرز من الماء وامسقيه الى البصل وقلبي على نار قوية الى ان يسخن الأرز .
- اضيفي الماء او المرق، بهارات اللحم، القرفة، الهيل والملح، دعي الأرز يغلي ثم خففي النار وغطي القدر

فكرة من مثال

اذا كان لديك أرز هائل من الحشو، اضيفي اليه بعض الماء وتركيه على نار هادئة الى ان ينضج وقدميه بجانب الضلع .





عيش باجيلا

درجة الحرارة | ★★ | التخمير | 4-5 أشخاص

العيش هو الأرز كما اعتاد أهل الخليج على تسميته، أما الباجيلا فهو الفول الأخضر أو الفول العريض.

خليط الدجاج

1	كيلو	دجاج
3	حبة كبيرة	يعمل شرائح
¼	كوب	زيت ذرة او سمّن
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	ملح

خليط الأرز والباجيلا

4	كوب	ارز يسمتي
500	جرام	باجيلا (فول اخضر) مجعد او طمازج
7-6	حزمة صغيرة	شبت (شبت) مفروم ناعم
1	ملعقة صغيرة	كركم
½	كوب	زيت ذرة

- القدر، اعمليه على شكل هرمي. اصلي في الأرز بعض الفتحات باستعمال يد المعلقة الخشبية، ثم وزعي بقية الزيت الساخن فوق الأرز.
- 8 - غطي القدر بإحكام، خفسي النار واتركي الأرز 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج تماما ويتمسك.
- 9 - **خليط الدجاج**، وزعي جلد الدجاج، اغسله جيدا بالدقيق والملح، قطعيه الى 6 او 8 قطع.
- 10 - هي قدر متوسط الحجم، سخني الزيت، اضيفي البصل، قلبي الى ان يذبل البصل ويبدأ لونه بالتغير الى لون ذهبي.
- 11 - اضيفي قطع الدجاج الى البصل، وقلبي قطع الدجاج على كافة الجوانب الى ان تصبح ذهبية، اضيفي الملح، الفلفل، وحوالي 1 كوب من الماء، غطي القدر واتركيه على نار هادئة 30 - 35 دقيقة، الى ان ينضج الدجاج تماما، ويتبقى صلصة سميكه بنية اللون من بقايا البصل و الدجاج.
- 12 - ضعي الأرز في طبق التقديم، وزعي فوقه قطع الدجاج والعصصة، قدميه ساخنا.

- 1 - انقعي الرز في ماء مملح لحوالي ساعة (يمكنك تقعه لعدة ساعات).
- 2 - قشري الباجيلا، اتركها جانباً.
- 3 - **سلق الأرز**، في قدر كبير ضعي حوالي 10 او 12 كوب من الماء، ضعي 2 ملعقة كبيرة من الزيت وملعقة كبيرة من الملح، دعي الماء يغلي بقوة.
- 4 - ضعي الأرز من ماء التقع، اضيفي الأرز الى الماء المغلي، اتركه 2 - 3 دقيقة الى ان تبدأ حبة الأرز بامتصاص بعض الماء ويبدأ حجمها بالتغير، لا تطبخيه كثيرا.
- 5 - اضيفي الشبت، الباجيلا والكركم الى الأرز، قلبي الى ان يختلط مع الأرز، اتركه يلمس 4 - 6 دقيقة، ستلاحظين ان حبة الأرز قد تضاعف حجمها الآن.
- ضفي الأرز والباجيلا في مصفاة ناعمة، تخلصي من ماء السلق.
- 6 - **طبخ الأرز**، سخني بقية الزيت في قدر صغير او مقلاة، اتركه جانباً.
- 7 - احضري قدر متوسط الحجم، ضعي فيه نصف مقدار الزيت الساخن، ضعي الأرز فوق الزيت في

فكرة من مثال

- لتشير الباجيلا، بطرف السكن وزعي القشرة المعبطة بذرة الفول الأخضر. في بعض الأنواع يسهل نزع القشرة بمجرد الضغط عليها فتتصل بسهولة.
- إضافة الكركم يفعل على تقوية اللون الأخضر واحتفاظ الشبت بنضارته.
- لاستعربي استعمال كمية وفيرة من البصل المقطع الى شرائح لطبخ الدجاج، ستلاحظين انه سيذوب ويتبقى منه صلصة بنية اللون كثيفة الطعم.
- وصفة الدجاج هذه سهلة ولذيذة جدا، ويمكنك تقديمها كطبق دجاج لوجده بجانب أية اصناف اخرى.





فتة الدجاج مع الأرز باللحم

درجة المهارة: ★ ★ النعنية: 4-5 أشخاص

طبخ غنمي بالقيمة الغذائية، الدجاج واللحم والزبادي وكمية من المكسرات، اسلقي الدجاجة بالطريقة المعتادة وامسقليها بالمرقة سافنا لإستعماله لطبخ الأرز وتسيير العبن.

صلصة الزبادي:

ثوم مهروس ناعم	قص	6-4
طحينة	ملعقة كبيرة	3
خل	ملعقة كبيرة	2
زبادي (روبي)	كوب	4
ملح	ملعقة صغيرة	1
جوز مجروش (حسب الرغبة)	كوب	½

للتقديم، ابقديونس مشروم، ستوبرو ولوز مقلي، بعض حبات الجوز الصحيحة

أرز يممسي	كوب	1
خبز عربي	رغيف	2
دجاجة مسلوقة	كيلو	1
مرق الدجاج (ساخن)	كوب	5-4
زيت او زبدة	ملعقة كبيرة	2
لحم مفروم ناعم	جرام	300
قرفة مطحونة	ملعقة صغيرة	1
فلفل اسود	ملعقة صغيرة	¼
بهارات لحم	ملعقة صغيرة	1
ملح	ملعقة صغيرة	1 ½

- 7 - اضيفي 2 كوب مرق دجاج، دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي، ثم خفضي النار، غطي القدر واتركيه 20 - 25 دقيقة الى ان يتضخ الأرز تماما.
- 8 - **صلصة الزبادي:** في طبق واسع ضعي الثوم، الطحينية، الخل، الملح والزبادي، قلبي بالشوكة او مضرب شبك يدوي، الى ان تختلط المكونات مع بعضها، اضيفي الجوز اذا رغبت باستعماله.
- 9 - **للتقديم:** احضري طبق عميق متوسط الحجم (مناسب للتقديم على المائدة) وزعي الخبز في قاغ الطبق، صبي فوقه 2 - 3 كوب مرق ساخن، مع تحريك الخبز بهدوء الى ان يتشرب الخبز بالمرق.
- 10 - وزعي الأرز الساخن فوق الخبز على شكل طبقة .
- 11 - ضعي صلصة الزبادي فوق الأرز بحيث يغطي تماما، وزعي قطع الدجاج المسلوقة فوق الفتة.
- 12 - وزعي اللوز،الصنوبر والجوز فوق الفتة، ثم انثري بعض البقدونس ، وادعيتها مباشرة.

- 1 - اغسلي الأرز ثم اغمره بالماء الدافئ، الملح، اتركه جانبا 15 دقيقة.
- 2 - باستعمال سكين منشارية او مقص المطبخ، قطعي رغيف الخبز الى مربعات صغيرة مقاس 2x2 سم تقريبا.
- 3 - اقلي الخبز في زيت درة غزير الى ان يصبح ذهبي اللون، انقله على ورق نشاف، اتركه جانبا.
- 4 - انزعى الجلد والعظم عن الدجاج المسلوقة، قطعه الى قطع متوسطة الحجم ، اتركه جانبا.
- 5 - في قدر سنائس ستهل متوسط الحجم ضعي الزيت او الزبدة ، اضيفي اللحم وقلبي على نار قوية الى ان يجف اللحم تماما وينضج. اضيفي القرفة، الفلفل الأسود، بهارات اللحم والملح، قلبي الى ان يختلط جيدا.
- 6 - ضفي الأرز من ماء النقع ، اضيفيه الى اللحم، قلبي 2 دقيقة الى ان يسخن الأرز.

فكرة من مثال:

- للتقليل من الدهون يمكنك تحميص الخبز بالقرن .
- الجوز (بين الجعل) طعمه لذيذ مع هذه الفتة، جربيه مع اللوز والصنوبر.
- يمكنك استعمال الأرز المصري (التصديرالحبة) لهذه الوصفة.





فتة اللحم

درجة المهارة: ★★ | الكمية: 4-5 أشخاص

طبق خاص لوجبة غذاء اوقات ايام العيد. ولكن بالطبخ مناسبه لأي وقت في السنة كوجبة غذاء لذينة ومغذية.

لساق الأرز:

ارز قصير الحبة (مصري)	كوب	3
سمن او زيت	ملعقة كبيرة	3-2
ملح	ملعقة صغيرة	2

صلصة الثوم (الدقة):

ثوم مهروس ناعم	فص	12-10
سمن او زيت	ملعقة كبيرة	4
خل	كوب	1/2
ملح	ملعقة صغيرة	1
فلفل ابيض	ملعقة صغيرة	1/4

مكعبات الخبز المقلية:

خبز عربي	زيتنا	3-2
زيت ذرة	كوب	3-2

لساق اللحم:

لحم بدون عظم مقطع قطع متوسطة	كيلو تقريبا	1
بصل، ارباع	حبة متوسطة	2
ملح	ملعقة كبيرة	1
دارسين (قرصة)	عود	2
ورق غار	فلتحة	4-2
فلفل اسود صحيح	ملعقة صغيرة	1/2
هيل صحيح	فص	6-4

- اضيفي 2 كوب من الماء، اضيفي الملح، دعي الأرز يغلي على نار قوية لمدة 1 دقيقة، خففي النار وغطّي القدر. اتركيه على نار هادئة الى ان ينضج الأرز.
- 6 - في اثناء ذلك سخني بعض السمن في مقلاة واسعة، حمزي قطع اللحم، احتفظي بها دافئة.
- 7 - **صلصة الثوم**: احضري مقلاة متوسطة الحجم، سخني السمن، اضيفي الثوم وقلبي على نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون، اضيفي الخل، اتركيه على النار يغلي بهدوء لحوالي دقيقة. اضيفي الملح والفلفل.
- 8 - احضري طبق عميق متوسط الحجم (مناسب للتقديم على العائلة).
- 9 - وزعي مكعبات الخبز المقلية في قاع الطبق، صبي فوقه بعض مرق اللحم الساخن، مع تحريك الخبز بهدوء الى ان يتشرب الخبز بالمرق. وزعي فوقه نصف مقدار صلصة الثوم.
- 10 - وزعي الارز المسلوق فوق مكعبات الخبز، على شكل طريقة مستوية، ضعي قطع اللحم المقلية فوق الأرز، وزعي بقية الصلصة، وقدميها مباشرة.

- 1 - **مكعبات الخبز المقلية**: قطع الخبز الى مكعبات صغيرة، ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة، سخني الزيت وقلبي الخبز الى ان يصبح ذهبي اللون، اتركيه جانبا.
- 2 - **لساق اللحم**: استعملي قدر متانلس متوسط الحجم، ضعي في القدر 8 - 10 اكواب ماء، دعيه يغلي، اضيفي اللحم، البصل، الملح، الدارسين، الغار، الفلفل الأسود، الهيل، دعي اللحم على نار متوسطة الى ان يغلي ثم ازرعي الرقوة التي تتكون على سطح اللحم وتخلصي منها، غطي القدر واتركيه لمدة ساعة او ساعة ونصف الى ان ينضج اللحم تماما. اخرجي اللحم، ضعي المرق واحتفظي به ساخنًا.
- 3 - **لساق الأرز**: اغسلي الأرز ثم اغشيه بالماء الدافئ، المملح، اتركيه جانبا لحوالي 30 دقيقة.
- 4 - في قدر متوسط الحجم، سخني السمن او الزيت، سفي الأرز من ماء النقع واضيفيه الى السمن، قلبي على نار قوية 2 - 3 دقيقة الى ان تتشرب حبات الأرز بالسمن.
- 5 - اضيفي الى الأرز 2 كوب من مرق سلق اللحم، ثم

فكرة من مثال:

- للتقليل من الدهون، حمصي الخبز في الفرن.
- لتحضير اللحم بهود الى رغبتك، فالسمن يجب تقديم الفتة باللحم المسلوق فقط وبدون تحمير.
- كوني حريصة عند اضافة الخل الى الثوم المقلية، حيث يتساعد منه بخار قوي وقد يؤدي العيون.





فخذ الخروف المشوي

درجة المهارة: * * * الكمية: 4-6 أشخاص

لوميعة الغذاء اليومية أو للعزائم ، قدميه بجانب الأرز.

زنجبيل بودرة	ملعقة صغيرة	1/2
كركم	ملعقة صغيرة	1
ملح	ملعقة صغيرة	4
زيت زيتون	ملعقة كبيرة	2
معجون طماطم	ملعقة كبيرة	2
يصل شرائح	حبة كبيرة	2
طماطم شرائح	حبة كبيرة	2

للتقديم ، صنوبر مقلي

1	قطعة	فخذ خروف
6	فص	ثوم
1	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة كبيرة	كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة	كزبرة جافة مطحونة
1	ملعقة صغيرة	لومي مطحون
1	ملعقة صغيرة	قرفة
1 1/2	ملعقة صغيرة	زعفران

- 7 - ضعي الفخذ فوق البصل. وزعي خليط البهارت فوق الفخذ بحيث يغطي كله تماما.
- 8 - وزعي شرائح الطماطم فوق الفخذ. ثم وزعي فوقها بقية شرائح البصل.
- 9 - غطي اللحم بورق الألومنيوم جيدا، وادخليه الفرن لفترة تتراوح من 1 1/2 - 2 ساعة، الى ان ينضج .
- 10 - بعد ان ينضج اللحم انزعي الورق عن سطحه، اتركه في الفرن لحوالي نصف ساعة ليتحمر سطحه ويجف.
- 11 - اخرجي الفخذ من الفرن، اتركه مغلف بالورق لحوالي 10 - 15 دقيقة لكي تتماسك السوائل التي في الألياف ، ثم قطعيه وقدميه .

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 230 - 240 م . استعدي صينية مناسبة لحجم الفخذ.
- 2 - تخلصي من الدهون الزائدة المحيطة بالفخذ، باستعمال طرف السكين اعلمي عدة ثقوب في لحم الفخذ.
- 3 - قطعي فصوس الثوم الى شرائح طويلة، اغرزي الشرائح في فتحات الفخذ.
- 4 - في طبق صغير ، ضعي الهيل، الفلفل، الكمون، الكزبرة، اللومي، القرفة ، الزعفران، الزنجبيل، الكركم ، الملح، زيت الزيتون والمعجون، قلبها الى ان تختلط جيدا، اتركه جانبا .
- 5 - احضري ورقة كبيرة من الألومنيوم السميك، ضعي الورق في صينية الفرن.
- 6 - ضعي حوالي ثلثي شرائح البصل فوق ورق الألومنيوم على شكل طبقة.

فكرة من منال

- اثناء طهي اللحم تتمدد السوائل الموجودة في ألياف اللحم نظرا لإرتفاع درجة حرارتها ، وحين يبرد اللحم قليلا تبدأ السوائل بالتماسك وتتجمع في داخل الألياف ويطلب طعم اللحم. اذا قمت بتقليل اللحم وهو ساخن ستتألف هذه العصارة او السوائل من الألياف ويصبح اللحم جافا.
- يمكنك استعمال الصينية الصاج السمكة الموجودة عادة في داخل الفرن.







فروج مشوي

درجة الحرارة: ★★ | التخمير: 2 اشخاص

يتميز الفروج بأنه سريع النضج حيث يتم اختيار الدجاج الصغير الحجم، ولكن بالطبع يمكنك تنفيذ الوصفة على أي حجم من الدجاج. مينة شوي الدجاج متوفرة في الأسواق وتكوت عبارة عن صينية صغيرة في وسطها جزء مرتفع وهذا الجزء يدخل في تحريف الدجاجة، توضع عليه الدجاجة بشكل رأسي ثم توضع في الفرن.

2	ملعقة كبيرة	مايونيز
1	ملعقة صغيرة	قليل حلو (بايركا)
2	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
1/2	ملعقة صغيرة	كركم
3-2	ملعقة كبيرة	زيت زيتون

1	كيلو	دجاج
3-2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
التتبيلة:		
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	ملعقة صغيرة	قليل اسود
2	ملعقة كبيرة	معجون طماطم

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط، احضري صينية الشوي الخاصة بشوي الدجاج.
- 2 - اغسلي الدجاجة جيدا، ضعيها في مصفاة لتخلص من الماء.
- 3 - افركي الدجاج بعصير الليمون، اتركيه جانبا لبضع دقائق.
- 4 - **التتبيلة:** في طبق عميق ضعي الملح، الفلفل، معجون الطماطم، المايونيز، الباييركا، الريحان.
- 5 - وزعي خليط التتبيلة على الدجاجة من الداخل والخارج.
- 6 - لشي الدجاجة على صينية الشوي بشكل رأسي.
- 7 - ادخليها الى الفرن لمدة تتراوح من 30 - 40 دقيقة
- 8 - الى ان تتحمر وتضج، مع رشها او مسحها ببعض زيت الزيتون اثناء الشوي لكي لا تجف.
- 9 - قدميها ساخنة.

فكرة من منال:

- ضعي بعض الماء في الصينية الخاصة بشوي الدجاج، حيث يساهف بعض السائل من الدجاجة فلا يلتصق بالصينية ويحترق اثناء الشوي.
- ضعي بعض شرائح الليمون او عيدان القرفة في الماء في الصينية لكي تنتشر في المطبخ رائحة زكية.
- يمكنك تبديل الدجاجة وتركها بالتلابة عدد ساعات او طوال الليل.





فيتوشيني الروبيان

درجة المهارة: ★★ | التقنية: 6-8 أشخاص

الفيتوشيني من أشهر أطباق الباستا في إيطاليا، يربيه مع الروبيان (الجمبري أو القريدس). عينة الباستا الميشورة منزلياً رائحة الطعم ومختلفة عن طعم الباستا المجهزة. لتسيك العمل تمناجيت أداة نرد عينة الباستا أو المكرونة، وهي أداة صغيرة سهلة الإستعمال ومتوفرة في الأسواق. إذ لم تتوفر يمكنكك بالطبع نرد العينة يدوياً ولكن مع تلك من المصنوع.

زعر مجفف	ملعقة صغيرة	1/2
ريحان مجفف	ملعقة صغيرة	1/2
طماطم مجففة	قطع	8-6
روبيان (جمبري قريدس)	حبة	12-10
كريمة	كوب	1 1/2
مرق أو ماء	كوب	1/2
فلفل أسود	رشة صغيرة	1
جبن بارميسان	كوب	1/4

جبن بارميسان شرائح أو ميروز

- 1 - قبل ان تصبح لينة. أثناء سلق الباستا اعدى الصلصة.
- 4 - **الصلصة:** في مقلاة واسعة ، سخني الزيت والزبدة اضيفي البصل، الطماطم المجففة والأعشاب وقلي قليلاً الى ان تذبل. اضيفي الروبيان، قلبي على نار قوية الى ان ينضج الروبيان.
- 5 - اضيفي الكريمة والمرق، قلبي على نار هادئة الى ان يمدد الخليط لدرجة الغليان، استمري في غلي الكريمة الى ان تصبح سمكية بعض الشيء (يجب ان تغطي ظهر الملعقة) يستغرق ذلك حوالي 3 - 4 دقائق ، اضيفي الفلفل الأسود، ابعدي الصلصة عن النار وابتعها داخلة.
- 6 - هي هذا الوقت قد تكون الباستا (المكرونة) قد نضجت، صبها في مصفاة، لا تشطفها او تغسلها، اضيفيها مباشرة الى الصلصة الدافئة ، قلبي بخفة لتختلط تماماً مع الصلصة.
- 7 - دعيها على نار هادئة لمدة دقيقة لتتشرب بالصلصة، اضيفي الجبن، قلبي الى ان يمتزج.
- 8 - ضعي الفيتوشيني في طبق التقديم، انثري عليها مزيداً من الجبن وقدميها مباشرة .

عجينة الباستا (المكرونة)		
2	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	ملح
3	حبة	بضعة كبيرة
1	ملعقة صغيرة	زيت زيتون
صلصة الروبيان		
4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة	زبدة
1	حبة متوسطة	بصل، شرائح

- 1 - **عجينة الباستا:** الخلي الدقيق والملح، ضعه في وعاء الخلاط ، اعملي تجفيف في الوسط ، اضيفي البيض والزيت في الوسط، اثبي أداة العجن ثم على سرعة بطيئة شغلي الخلاط الى ان يمتزج البيض جيداً، ثم استمري بالتشغيل على سرعة بطيئة ليعتري الدقيق مع البيض، وتتشكل لديك العجينة، اذا لاحظت ان العجينة جافة اضيفي ماء بالتدرج (ملعقة كبيرة) ثم استمري بتشغيل الخلاط الى ان تتشكل عجينة جامدة ومتماسكة، اعصي من 4 - 6 دقائق ثم غلفيها بالنايلون وتركيها حوالي ساعة، او ضعيها في الثلاجة طوال الليل.
- 2 - باستعمال المشابك (او استعمالى ماكينة نرد عجينة المكرونة) افردى العجينة الى طبقات رقيقة ، لفيها على بعضها مثل السويسرول ثم قطعها الى شرائح رقيقة، اتركها على قطعة من القماش الى ان تجف بعض الشيء.
- 3 - **سلق الباستا:** ضعي حوالي 3 لتر ماء في وعاء عميق، اضيفي 1 ملعقة كبيرة ملح وملعقة كبيرة زيت، املي الباستا 6-8 دقيقة، الى ان تنضج، اخرجها من ماء السلق

فكرة من منال:

- الفيتوشيني هو نوع او صنف من اصناف الباستا وهو عبارة عن اشربة طويلة ورفيعة.
- لا تخلطي الروبيان اكثر من اللزوم ، مجرد ان يصبح لبن العذبة عن النار الطهي الزائد يجعله قاسياً وصلباً.
- الطماطم المجففة تعطي صلصة الفيتوشيني طعماً حميراً .. يمكنك الاستغناء عنها اذا لم تتوفر.





فيليه الدجاج المقلي

درجة الحرارة: * * * الكمية: 4 اشخاص

الكبار والصغار سيحبون هذا الطبق اللذيذ، يمكنك تمويله الى طبق رئيسي بتقديمه بهمانه الضيفات والأزواج أو المكرونة، أو تدميه كوجبة سموتات خفيفة، وأيضاً مناسبة للتقديم على البرقيات في الأعياد والمناسبات.

1	ملعقة كبيرة	زيت محمص
1	ملعقة صغيرة	ثوم بودرة
1	ملعقة صغيرة	بصل بودرة

خليط البيض

1/2	كوب	حليب
2	حبة	بيض
1/4	ملعقة صغيرة	ملح
1	رشة صغيرة	فلفل اسود

للقلي زيت ذرة

4	قطع	صنوبر دجاج مخلية ومنزوعة الجلد
خليط الدقيق:		
1	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1/4	ملعقة صغيرة	بيكربونات الصودا
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو
1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود

- 1 - اقطعلي فيليه الدجاج الى 3 أو 4 شرائح طولية ، ضعيه جانبا .
- 2 - **خليط الدقيق:** في طبق واسع ضعي الدقيق، البيكنج باودر، بيكربونات، الملح، الفلفل الحلو، الكمون، الفلفل الأسود، الزعتر، الثوم والبصل، قلبي جيدا الى ان تختلط ، اتركيه جانبا .
- 3 - **خليط البيض:** في طبق عميق، ضعي الحليب، البيض، الملح والفلفل الأسود، قلبيه بالشوكة، اتركيه جانبا .
- 4 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة، سخني على نار متوسطة .
- 5 - خذي قطعة من فيليه الدجاج، ضعيها في خليط الدقيق، قلبيها على كافة الجوانب الى ان تغطي بطبقة خفيفة، ارفعيها من الدقيق وهرسيها للتخلص من الدقيق الفائض .
- 6 - ضعيها في خليط البيض وقلبيها على كافة الجوانب الى ان تغطي تماما، ثم ضعيها مرة ثانية في خليط الدقيق وقلبيها الى ان تغطي بطبقة خفيفة .
- 7 - ضعي قطع الفيليه في الزيت الساخن، قلبي على الجانبين الى ان تصبح ذهبية اللون، انقلها على ورق نشاف ، قدميها بجانب تشكيلات من المخللات .

فكرة من منال

- الحصول على فيليه مقرمش، انصحك بان تقومي بقلي الفيليه مباشرة بعد تغليته بالدقيق.
- للتجهيز المسبق - يمكنك تغليط الدجاج بالمشماط ثم حفظه في الفريزر، وقت الطبخ اخرجيه من الفريزر ثم اقليه في الزيت الساخن (استبدلت الدقيق بالمشماط وذلك لتجنب التجهيز العميق والحفظ في الفريزر، لأن تغليط الدقيق تصعب تينة بمسحة ولا تسالغ للتجميد).
- لا تضعي كمية كبيرة من الفيليه في المقلاة ، قطع 3 - 4 حبات في المرة الواحدة، لكي لا يمتص لبنا .
- قدمي الفيليه الى اصابع صغيرة واقليه بنفس الطريقة، واستعمليه لحشو السموتات الصغيرة للبرقيات والحفلات.
- لشاقي الأكل الحار اضيفي الفلفل الأحمر الشملة الى خليط الدقيق.





فيليه الدجاج مع الأعشاب

درجة الصعوبة: ★★ الكمية: 4 أشخاص

ترائح صدور الدجاج المغطية المثيلة بالأعشاب، وجبة شوية لعائلات المشاوي. طيبة الطعم وتركيبه الرائعة.

الكمية	قطع	فيليه صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
4	قطع	فيليه صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
2	فص	ثوم مهروس ناعم
1	ملعقة صغيرة	ريحان مجفف
1	ملعقة صغيرة	زعتر مجفف
1	ملعقة صغيرة	زنجبيل طازج مبشور
¼	ملعقة صغيرة	شطة مجروشة
1	ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو (بابريكا)
¼	ملعقة صغيرة	كمون ناعم
3 - 2	ملعقة كبيرة	خل
½	كوب	مايونيز
⅓	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	ملح

- 1 - ضعي صدور الفيليه بين طبقتين من ورق النايلون او ورق شععي ، اطرفيها الى ان تصبح رقيقة بعض الشيء.
- 2 - **التهيئة:** دهني وعاء زجاجي، ضعي الثوم، الريحان، الزعتر، الزنجبيل، الشطة، الفلفل، الكمون، الخل، المايونيز، الفلفل الأسود والملح، قلبي المكونات بالشوكة الى ان تتوزع جيداً.
- 3 - ضعي قطع الفيليه في خليط الأعشاب، وقلبيها على الجانبين الى ان تتغطى تماماً، غطي الوعاء بالنايلون ثم ضعيه بالثلاجة لفترة 30 دقيقة على الأقل، ويمكنك تركه بالثلاجة لعدة ساعات او طوال الليل.
- 4 - سخني الشواية الكهربائية، امسحيها بقليل من الزيت باستعمال فرشاة، او استعملي بخاخ الزيت بدلاً من الفرشاة.
- 5 - اخرجي قطع الفيليه من خليط التهيئة، لا تمسحي خليط التهيئة العائقي بها، ضعيها على الشواية، اغلقي الشواية اشوي قطع الفيليه لعدة دقائق الى ان تصبح ذهبية اللون وتضيق (لا تشويها أكثر من اللزوم لكي لا تصبح جافة).
- 6 - قدسي فيليه الدجاج بجانب الخضسزوات السوتيه والأرز.

فكرة من مثال

- يجب ان تتخامسي مباشرة من خليط التهيئة الفاتح ولا تستعمليه لغرض آخر.
- امسحك بوضع التهيئة في طبق زجاجي او ستانلس ستيل، الأواني الأخرى مثل الألمنيوم او البلاستيك قد تسبب بعض التفاعل مع التهيئة لأنها تحتوي على الخل.
- اذا لم تتوفر الشواية الكهربائية يمكنك طهي الفيليه في مشالة مسطحة ساخنة جداً.
- وايضا يمكنك شوي الفيليه في الفرن، سخني شواية الفرن الى أقصى درجة، اخصري صينية فرن، ضعي فولة شباك معدني، ضعي الفيليه على الشبك ثم ادخلي الصينية الى الفرن، اغطي الفيليه عدة مرات الى ان يتضيق تماماً.





فيليه الدجاج بالجبين والريحان

درجة المهارة: ★★ الكمية: 4 أشخاص

ستعمله وتبعمين عن وصفة سريعة ومناسبة لوجبة غداؤ او عشاء، وفي نفس الوقت طيبة ومغذية، وجميع أفراد الأسرة سيحبونها، جربيه طريقتي لتقديم الدجاج بشكل مميز.

3	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
¼	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	صنوبر
1	ملعقة كبيرة	زيتون اسود شرائح
الطبقة العلوية:		
1	حبة كبيرة	طماطم شرائح رقيقة
½	حبة	فلفل اخضر شرائح
1	كوب	جبين موزاريلا مبشور

4	قطع	فيليه صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود مطاوح
¼	ملعقة صغيرة	ملح
2 - 3	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
صلصة الريحان:		
1	كوب	اوراق ريحان اخضر
2	فص	ثوم

- 6 - ضعي فيليه الدجاج في الصينية، أعدي صلصة الريحان.
- 7 - **صلصة الريحان**، في وعاء محضرة الطعام، ضعي الريحان، الثوم، الملح، الصنوبر والزيتون، شغلي الى ان تحصلتي على صلصة ناعمة ولينة، أضيفي مزيد من الزيت اذا كانت الصلصة متماسكة او جافة .
- 8 - وزعي بعض صلصة الريحان فوق كل قطعة.
- 9 - **الطبقة العلوية**، ضعي 2 - 3 شريحة من الطماطم فوق صلصة الريحان، ضعي بعض شرائح الفلفل، وزعي بعض جبين الموزاريلا فوق كل قطعة.
- 10 - ادخلي الصينية الى الفرن ليضع دقائق الى ان يذوب الجبن وتتحمص الطماطم بعض الشيء.
- 11 - قدميها ساخنة بجانب الأرز او بعض المكرونة او البطاطس المقلية.

- 1 - شغلي شواية الفرن، احضري طبق فرن او صينية متوسطة الحجم، اتركها جانبا .
- 2 - ضعي فيليه الدجاج بين قطعتين من ورق النايلون او الورق الشمعي، اطرفيها لتصبح رقيقة بعض الشيء.
- 3 - اعملي بعض الشقوق على سطح الفيليه. (هذه الشقوق تساعد على سرعة النضج).
- 4 - انثري الفلفل والملح على قطع الفيليه.
- 5 - ضعي زيت الزيتون في مقلاة متوسطة الحجم، سخني جيدا ثم أضيفي الفيليه، اتركه الى ان يصبح القاع ذهبي اللون، اقلي على الجانب الآخر واتركه الى ان يصبح ذهبي اللون، اقلي على الجانب الآخر مع الضغط على الفيليه عدة مرات، الى ان ينضج تماما و يكتسب لونا شهيا .

فكرة من منال

- التحضير المسبق: يمكنك تجهيز الصلصة مسبقا ووضعها في التلاجة، كما يمكنك طهي الدجاج مسبقا ووضعها في التلاجة - وجبن جبين موزار للتقديم اكملي خطوات الوصفة وضعيها في الفرن لتكون جاهزة في بضع دقائق.





فيليه العجل بالمشروم

درجة الصعوبة: ★★ | الكمية: 4-6 أشخاص

هذه الوصفة مناسبة لوجبات الغذاء العادية وأيضاً للولائم والعزائم. نضع في الكمية مسه اختيارياً، أكملني طهي الطبق في الفرن ليكوت جاهزاً لتقديم في الوقت المناسب. فيليه العجل (القر) هو قطعة اللحم الطويلة الرقيقة التي تكوّن في ظهر العجل.

مشروم شرائح	حبة كبيرة	10
توم شرائح	فص	3
دقيق	ملعقة كبيرة	3
ماء او مرق	كوب	1 ½
كريمة	كوب	1
جين موزاريلا	كوب تقريبا	1

1	قطعة	فيليه (لحم عجل)
½	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	بهارات لحم
4 - 3	ملعقة كبيرة	زيت
2	حبة متوسطة	بصل شرائح
1	حبة كبيرة	فلفل اخضر حلو شرائح

- 1- اغسلي المشروم والثوم، استمري بالتقليب الى ان يذبل المشروم. ضعي هذا الخليط فوق شرائح اللحم التي في طبق الفرن. اتركها جانبا.
- 2- لا تسلي المقلاة، اضيفي الدقيق، واضيفي قليل من الزيت اذا احتجت، قلبي الدقيق الى ان يصبح بني اللون، اضيفي الماء او المرق، قلبي بالشوكة الى ان تحصلي على صلصة سائلة. اضيفي الكريمة قلبي الى ان تختلط المكونات وتحصلي على صلصة فاتحة اللون. تدفئها واضيفي بعض الملح اذا احتاج الامر.
- 3- سبي خليط الكريمة فوق المشروم. انثري فوقها الجبن.
- 4- غطلي الطبق بقطعة من ورق الألمنيوم، ادخليه الفرن 25 - 30 دقيقة الى ان يتضج اللحم، انزعى الألمنيوم قرب انتهاء الوقت لكي يكتسب الفيليه لونا شهياً، قدميه بجانب الأرز والخضراوات.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م. احضري طبق الفرن متوسط الحجم.
- 2 - قطعي الفيليه الى شرائح رقيقة بسماكة 1 سم، ضعيها بين قطعتين من ورق النايلون ثم اطرفئها قليلا لتصبح رقيقة.
- 3 - انثري الملح، الفلفل والبهارات فوق شرائح الفيليه.
- 4 - احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها ملعقة من الزيت، سخني على نار هادية، منعي 2 - 3 شريحة من الفيليه، اتركها على النار القوية الى ان يجف ماؤها ثم اقلبها على الجانب الآخر، وبعد ان تجف تماما اخرجها وضعها في طبق الفرن. اتركها جانبا.
- 5 - اكلمي طبخ بقية الشرائح بنفس الطريقة، مع اضافة مزيد من الزيت كل مرة حسب الاحتياج.
- 6 - بعد الانتهاء من طبخ كافة الشرائح، لا تسلي المقلاة، اضيفي البصل، وقلبي على نار متوسطة الى ان يذبل. اضيفي الفلفل وقلبي الى ان يذبل، ثم

فكرة من مثال:

- يمكنك تجهيز الطبق مسبقاً ثم حفظه في التلاجة لمدة ساعات، وعند اللزوم تسخيه في الفرن ليكون جاهزاً على موعد الغذاء.





فيليه هامور بالأعشاب

درجة الحرارة ★ ★ الكمية | 4 أشخاص

وجبة سمك صالحة لتبيلة السمك، تعتمد على تبيلة الليمون والأعشاب، كما أنها سريعة ولذيذة، قدمها بجانب طبق أرز بالشعرية أو أرز بسملي.

كوب تقريبا	كزبرة خضراء مفرومة	1/2
ملعقة كبيرة	زيت زيتون	2

الصالحات:

ملعقة كبيرة	زيت زيتون او ذرة	3
حبة متوسطة	بصل شرائح رقيقة	2
فص	ثوم شرائح	3 - 2
حبة كبيرة	طماطم شرائح رقيقة	2
ملعقة صغيرة	دقيق	1
كوب	كزبرة خضراء مفرومة	1/4

قطع	فيليه سمك (هامور) او اي نوع	4
	فيليه احمر	

التتبيلة:

كوب	عصير ليمون	1/4
ملعقة صغيرة	برش ليمون	2
فص	ثوم مهروس	3
ملعقة كبيرة	اوريجانو	1
ملعقة صغيرة	ريحان	1
ملعقة صغيرة	ملح	1
ملعقة صغيرة	فلفل ابيض	1/4

- 6 - انثري الدقيق فوق البصل، قلبي الى ان يختفي.
- 7 - اضميضي 1/2 كوب من الماء، قلبي الى ان تختلط المكونات، سيتكون لديك صلصة خفيفة.
- 8 - ضعي قطع السمك فوق البصل والطماطم، اذا كان لديك بعض التتبيلة المتبقية في طبق السمك وزعيها فوق السمك.
- 9 - غطي المقلاة، اتركي السمك على نار متوسطة الى ان ينضج 8 - 10 دقائق.
- 10 - ابعدي الغطاء، انثري الكزبرة الخضراء فوق السمك، اذا لاحظت وجود سائل كثير اتركي المقلاة على نار قوية لحوالي دقيقة الى ان يتبقى صلصة كثيفة.
- 11 - ضعي فيليه هامور بالأعشاب في طبق التقديم، قدمي بجانبه بعض شرائح الليمون .

- 1 - اغسلي السمك جيدا، ضعيه في مصفاة للتخلص من الماء.
- 2 - **التتبيلة:** في طبق زجاجي واسع، ضعي عصير الليمون، برش الليمون، الثوم، الأوريجانو، الريحان، الملح، الفلفل، الكزبرة، زيت الزيتون، قلبي المكونات الى ان تختلط مع بعضها.
- 3 - ضعي قطع فيليه السمك في التتبيلة، قلبها على كافة الجوانب الى ان تتغطى جيدا، قلبي بالتناوب وضعي الطبق بالثلاجة لمدة نصف ساعة.
- 4 - **الصلصة:** في مقلاة واسعة ضعي الزيت والبصل، قلبي على نار قوية الى ان يذبل البصل ويكتسب لون ذهبي.
- 5 - اضميضي شرائح الثوم والطماطم، قلبي لضع دقائق الى ان تذبل الطماطم، ويخرج منها العصير .

فكرة من منال:

- يمكنك تبيل السمك وتركه في الثلاجة لمدة ساعات أو طوال الليل .
- إضافة الدقيق الى الصلصة يعمل على تماسك قوامها .
- استعملي اي نوع من السمك القوي حسب المتوفر لديك .
- يمكنك تبيل هذه الوصفة على سمك السلمون فهو لذيذ الطعم ولذي بالقيمة الغذائية .





لحم بالكاري

درجة المهارة: ★★ الكمية: 4-6 أشخاص

طبخ لذيذ الطعم يقدم بجانب الأرز بالزعفران أو الأرز بالشعيرية.

كمية	كيلو	لحم فخذ بدون عظم مقطع قطع متوسطة
1	2	فلفل اخضر حار شرائح
2	1/4	فلفل اخضر حلو شرائح
4	كوب	طماطم مكعبات
4 - 6	حبة كبيرة	ملح
1	فص	بهارات كاري
1	ملعقة كبيرة	فلفل اسود
		زنجبيل طازج مفروم

- 1 - اغسلي اللحم بالماء جيدا.
- 2 - ضعيه في قدر متوسط الحجم. اضيفي بصلة واحدة وحوالي 4 كوب من الماء. اضيفي الفار، التركي اللحم يغلي وتخلصي من الرغوة التي تتكون على سطح اللحم. غطي القدر وتركه على نار متوسطة 50 - 60 دقيقة الى ان ينضج اللحم.
- 3 - ضفي اللحم. احتفظي بحوالي 1/4 كوب من المرق، احتفظي بقطع اللحم جانبا.
- 4 - في مقلاة عميقة سخني الزيت. اضيفي البصل وقتبي الى ان يصبح ذهبي اللون. اضيفي الثوم والزنجبيل والفلفل الحار وقتبي لمدة دقيقة.
- 5 - اضيفي قطع اللحم المسلوق الى البصل، قلبه لمدة 3 - 4 دقائق لكي يتحمص قليلا مع البصل.
- 6 - اضيفي الفلفل الحلو والطماطم. قلبه على نار قوية لمدة 2 - 3 دقيقة.
- 7 - اضيفي المرق، الملح، بهارات الكاري والفلفل الأسود، قلبه الى ان يختلط. اتركي اللحم على نار هادئة 10 - 15 دقيقة الى ان يتسبك اللحم و يتبقى مقدار قليل من المرق.
- 8 - قدميه ساخنا بجانب الأرز.

فكرة من منال:

- تلاحظين انني سلقت اللحم بدون بهارات، فقط البصل والفار، وذلك للحفاظ على طعم اللحم المسافي. واذا سيكتسب طعم الصلصة والكاري أثناء بقية خطوات الوصفة.
- لتجهيز المسبق يمكنك سلق اللحم والاحتفاظ به في التلاجة وعند اللزوم اكملي بقية الوصفة.
- بهارات الكاري نصف كمية قوية على هذا الجانب ولكن اذا كنت لا تحبها يمكنك استبدالها بالبهارات المشكلة.







مانتو

درجة الحرارة: ★★ | الكمية: 4-6 أشخاص

معدّات بهشو اللحم تطبخ على البخار وتقدم مع صلصة الطماطم والزبادي. لذيذة ومغذية. تدر المانتو عبارة عن قدر واسع فوّهة تدر المر به تقوية، حيث يوضع الماء في القدر السفلي ثم توضع الطبقة العلوية ويوضع بها المانتو، يوضع القدر على النار ليغلي الماء ويطبخ المانتو على البخار.

4	حبة كبيرة	طماطم مفشّرة مفروم ناعم جدا
4	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
2	فص	ثوم مهروس
½	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة صغيرة	ملح
½	ملعقة صغيرة	لفل اسود
2 ½	كوب	ماء

صلصة الروب:

4	كوب	روب (زبادي)
2	فص كبير	ثوم مهروس
½	ملعقة صغيرة	ملح

للتقديم: كزبرة خضراء، فلفل اسود

العجينة:		
1	كيلو	دقيق
2 ½	كوب	ماء
1	ملعقة كبيرة	ملح

الحشو:

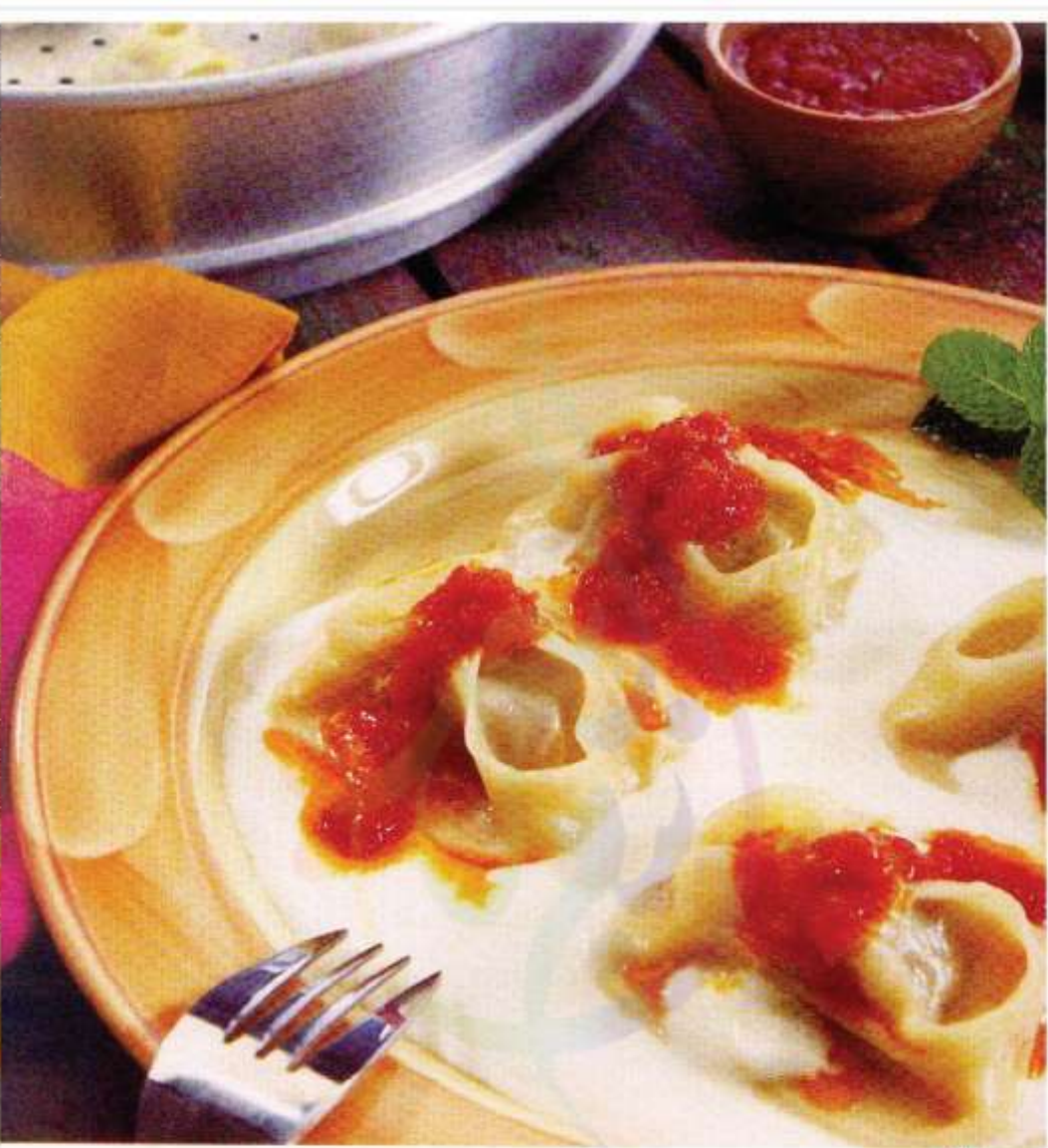
1	كيلو	لحم مفروم خشن
6	حبة كبيرة	بصل مفروم خشن
1	ملعقة صغيرة	لفل اسود
½	ملعقة صغيرة	كمون
1	ملعقة صغيرة	كزبرة مطحون
1 ½	ملعقة صغيرة	ملح

صلصة الطماطم:

½	كوب	زيت
2	حبة كبيرة	بصل مفروم ناعم

- 1- **العجينة:** في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، الماء والملح، ليثي مشروب العجين، شغلي على سرعة بطيئة الى ان تحصلي على عجينة قاسية، اعجني 2-3 دقائق، غطيها وتركها ترتاح لمدة ساعة او اكثر.
 - 2- **الحشو:** ضعي اللحم في طبق، اضيفي البصل، الفلفل، الكمون، الكزبرة والملح. قلبي جيدا، اتركه جانبا (لالتبخيه).
 - 3- احضري طبق صغير وضعي فيه قليل من زيت الترة، اتركه جانبا.
 - 4- **التشكيل:** قطعي العجينة الى كرات، ضعيها في سينية غطيها وتركها ترتاح.
 - 5- اهردي العجينة (بالنشابة او بماكينه المكرونة) قطعي العجينة الى مربعات 6 سم تقريبا.
 - 6- ضعي حوالي 2 ملعقة كبيرة من حشو اللحم التي في وسط كل مربع، ثم اقلبي الأطراف.
 - 7- ضعي قاع العجينة المحشية في التطبيق الذي فيه زيت الترة، لكي يتغشى القاع بطبقة خفيفة من الزيت، ثم ضعي العجينة المحشوة في قدر المانتو الذي به تقوية، اتركي مسافة 2 سم تقريبا بين كل قطعة من العجينة.
- 8- ضعي ماء في القدر السفلي، ثم ضعي القدر الذي فيه المانتو فوق القدر الذي فيه الماء.
 - 9- ضعي القدر على نار قوية الى ان يغلي الماء، غطي القدر باحكام واركبه يطبخ على البخار لمدة ساعة تقريبا.
 - 10- **صلصة الطماطم:** في قدر صغير ضعي الزيت، اضيفي البصل، قلبي على نار متوسطة الى ان يصبح البصل ذهبي اللون، اضيفي الثوم، الكركم ثم قلبي الى ان يتحصن الثوم مع الكركم، اضيفي الطماطم و المعجون والملح واللفل، اتركه يطبخ وضع دقائق الى ان يتسبك، اضيفي الماء، واركبه على نار متوسطة حوالي 20 دقيقة الى ان تتسبك الصلصة.
 - 11- **صلصة الروب:** في وعاء مناسب ضعي الروب، اضيفي الثوم والملح، قلبي ليختلط.
 - 12- **للتقديم:** ضعي بعض الروب في التطبيق، خذي بضع وحدات من المانتو الساخن، ضعيها فوق الروب ثم ضعي فوقها مزيد من الروب ثم ضعي الصلصة، ثم رشي بعض الفلفل الأسود او الكزبرة الخضراء، قدميه ساخنا.





فكرة من مثال:

- إضافة الكزبرة الخضراء المفرومة أو الفلفل الأسود على سطح المانتو قبل التقديم يكون على حسب الرغبة.
- طريقة تشكيل العجينة: بعد وضع اللحم في وسط مربع العجينة إرغعي زاوية المربع إلى أعلى ثم خذي الزاوية العاقبة لها والصنبيهما مع بعض، ثم خذي الزاوية الثالثة والصنبيها مع الزاوية الرابعة.

مقلوبة الزهرة

درجة المهارة: ★★ | الكمية: 4-6 أشخاص

مقلوبة الزهرة من الأطباق العربية الشهيرة، اتبعي نفس الطريقة لعمل مقلوبة الباذنجان.

1	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة صغيرة	قرقة (دارسين)
1/2	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1/2	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	ملعقة كبيرة	سمن

المللي، زيت ذرة

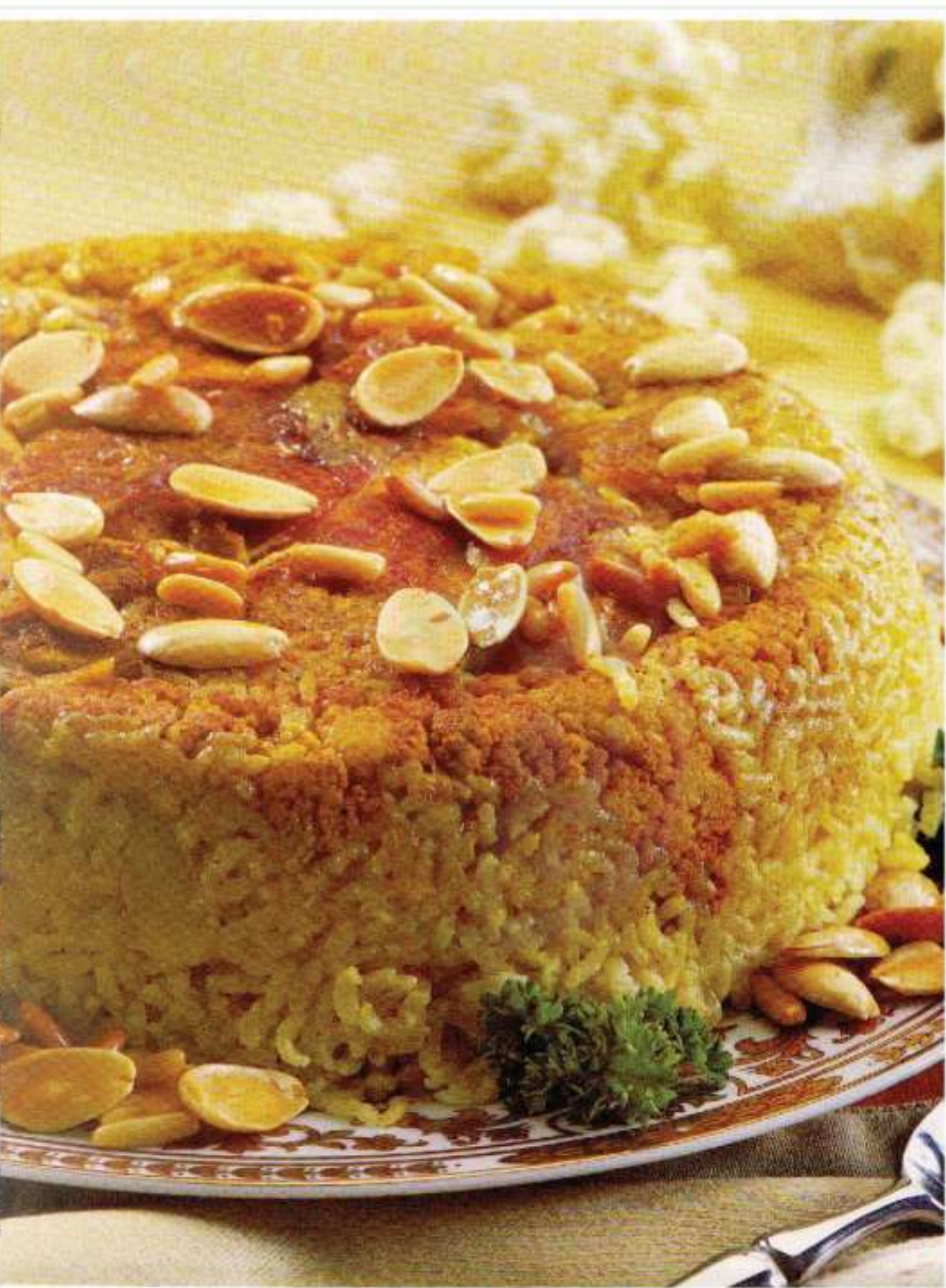
للتقديم، مكسرات مقلية (صنوبر ولوز)

2 1/2	كوب	ارز قصير الحبة
1	حبة متوسطة	زهرة (هربيط)
1	كيلو	دجاج
1	حبة كبيرة	بصل ارباع
1	ملعقة كبيرة	ملح
4 - 6	حبة	هيل صحيح
2 - 3	قلعنة	ورق غار (لوري)
1	عود كبير	قرقة (دارسين)
4 - 6	حبة	فلفل اسود

- 1 - اغسلي الأرز جيدا، واتقنيه في ماء دافئ لحوالي 30 دقيقة.
- 2 - احضري قدر متوسط الحجم، ضعي فيه الدجاج، اغمره بالماء، اضيفي البصل والملح.
- 3 - التركي الدجاج يغلي الى ان يتكون رغوة على سطح الماء، اترعي الرغوة وتخلصي منها، اضيفي الهيل، الفار، عيدان القرقة و الفلفل الأسود .
- 4 - غطي القدر وتركه على نار متوسطة 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج الدجاج.
- 5 - اخرجي الدجاج ، قطعلي الدجاج الى اربعة قطع، اتركيه جانبا.
- 6 - صفي المرق، اضيفي المزيد من الماء الى ان يصبح مقدار المرق 1/3 كوب.
- 7 - اضيفي البهارات المطحونة الى المرق (الكركم، القرقة، البهارات، الكمون، الفلفل) احتفظي بالمرق ساخنا.
- 8 - قطعلي الزهرة الى قطع بحجم البيضة.
- 9 - احضري مقلاة عميقة. ضعي فيها حوالي 2 سم من الزيت، سخني على نار متوسطة، اقلي قطع الزهرة ليضع دقائق الى ان تصبح ذهبية اللون، اتركيها على ورق نشاف للتخلص من الزيت الفائض .
- 10 - احضري قدر متوسط الحجم، وزعي في قاغ القدر 3 - 4 ملعقة كبيرة من الأرز .
- 11 - ضعي قطع الدجاج في قاغ القدر فوق الأرز، ثم رصي قطع الزهرة المقلية فوق الدجاج.
- 12 - وزعي بقية الأرز فوق الزهرة ، ثم سببي المرق الساخن فوق الأرز بحرص، لكي لا يختلط الأرز مع بقية المكونات.
- 13 - ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي، دعيه يغلي لحوالي 2 دقيقة ، وزعي السمن فوق الأرز.
- 14 - خففي النار، غطي القدر وتركه 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج الأرز ويتشرب كل المرق.
- 15 - اقلبي مقلوبة الزهرة فوق طبق مستدير، ثم وزعي فوقها المكسرات المقلية، قدميها ساخنة بجانب سلطة الخيار بالهن.

فكرة من منال

- نزع الرغوة عن سطح الماء أثناء سلق الدجاج، لا تحركي الماء او المرق، باستعمال حافة الملاعقة اجمعي الرغوة بدهن الى ان تتجمع بجانب حافة القدر، اجمعيها بالملاعقة وتخلصي منها.
- المسكك يذوب الرغوة عن سطح المرق قبل اضافة البهارات المسحبة، حيث تتساق البهارات بالرغوة وتصلبر الى نزع بعض البهارات المسحبة أثناء هياكك نزع الرغوة.
- اترعي الجلد عن الدجاج للتقليل من الدهون.





مجبوس الدجاج

درجة المهارة ★★ | التكمية | 6-8 أشخاص

من المائدة الخليجية (مجبوس أو مكبوس الدجاج) هذا الطبق السري، ومبه غنية بالنكهة والطعم اللذيذ. اختارني الدجاج الصغير الحجم بحيث يمكنك تناولك لك شخص نصف دجاجة.

الحشو (خليط البصل)

2	ملعقة كبيرة	زيت
3	حبة كبيرة	بصل مفروم خشن
2	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1	ملعقة صغيرة	لومي مطحون
½	ملعقة صغيرة	فلفل اسود مطحون
¼	كوب	زبيب
½	ملعقة صغيرة	ملح

الدقوس

4	حبة كبيرة	طماطم
2	فص	ثوم
½	كوب	ماء
1	ملعقة صغيرة	ملح
¼	ملعقة صغيرة	فلفل اسود مطحون
½	ملعقة صغيرة	فلفل احمر شطة
2	ملعقة كبيرة	معجون طماطم

6	كوب	ارز بسمتي
½	كوب	لحي مجروش (حمص)
1	ملعقة صغيرة	زعفران
¼	كوب	ماء الورد

لسلق الدجاج

2	كيلو	دجاج
1	حبة كبيرة	بصل مقطع ارباع
6 - 8	حبة	سمسم (قرنفل)
2	عود	قرقة (دارسين)
10	حبة	فلفل اسود صحيح
10	حبة	هيل صحيح
2	حبة	لومي صحيح
4 - 5	قطعة	ورق غار (لوري)
½	ملعقة صغيرة	كركم
½	ملعقة صغيرة	ملح
½	كوب	زيت ذرة

- 1- اغسلي الأرز جيدا، انقعها بالماء المالح لمدة ساعة او عدة ساعات.
- 2- اغسلي الحمص وانقعه بالماء. ضعي الزعفران في كوب صغير، اضيفي اليه ماء الورد والتركيب جانبا الى ان يتحلل لونه.
- 3- **سلق الدجاج**: اغسلي الدجاج جيدا، ضعيه في قدر واسع. اغمره بالماء، اضيفي البصل المقطع، السمسم، القرقة، الفلفل الأسود، الهول، اللومي، الغار، الكركم والملح. غطي القدر. اتركي الدجاج على نار متوسطة 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج.
- 4- اخرجي الدجاج من المرق، ضعي المرق، اتركيه جانبا.
- 5- **سلق الحمص**: ضعي الحمص في قدر صغير، اغمره بالماء ثم ضعيه على نار متوسطة 8 - 10 دقائق الى ان ينضج ولكن لا تسلقه اكثر من اللزوم فيصبح ليئا ومفتتا.
- 6- **الحشو (خليط البصل)**: في مقلاة واسعة سخني 2 ملعقة كبيرة من الزيت واقلي البصل مع التقليب

- 1- اغسلي الأرز جيدا، انقعها بالماء المالح لمدة ساعة او عدة ساعات.
- 2- اغسلي الحمص وانقعه بالماء. ضعي الزعفران في كوب صغير، اضيفي اليه ماء الورد والتركيب جانبا الى ان يتحلل لونه.
- 3- **سلق الدجاج**: اغسلي الدجاج جيدا، ضعيه في قدر واسع. اغمره بالماء، اضيفي البصل المقطع، السمسم، القرقة، الفلفل الأسود، الهول، اللومي، الغار، الكركم والملح. غطي القدر. اتركي الدجاج على نار متوسطة 40 - 45 دقيقة الى ان ينضج.
- 4- اخرجي الدجاج من المرق، ضعي المرق، اتركيه جانبا.
- 5- **سلق الحمص**: ضعي الحمص في قدر صغير، اغمره بالماء ثم ضعيه على نار متوسطة 8 - 10 دقائق الى ان ينضج ولكن لا تسلقه اكثر من اللزوم فيصبح ليئا ومفتتا.
- 6- **الحشو (خليط البصل)**: في مقلاة واسعة سخني 2





الملح- القلقل الأسود، القلقل الأحمر وممكون الطماطم، ضعي القدر على نار هادئة وتركه يطهى 20 - 25 دقيقة الى ان يتسبك وتحصلي على صلصة طماطم كثيفة. قدميه ساخنا.

13- **التقديم:** ضعي الحشو في طبق، اتركيه جانبا. قلبى الأرز ليتنوع مع العسوران جيدا، ضعي الأرز في طبق التقديم، اقطعى الدجاجة الى نصفين، ضعيها فوق الأرز، وزعي الحشو فوق الدجاج و الأرز، قدميه مع الدفوس.

جانبي الأرز، غطي القدر بإحكام، ضعي تحته سفينة طهي الأرز وتركه على نار هادئة لمدة ساعة تقريبا الى ان ينضج الأرز تماما.

10- **الدفوس:** ضعي الطماطم في ماء مغلي ليضع دقائق الى ان تلبن القشرة ، قشريها .

11- في وعاء الخلاط الابريق ضعي الطماطم، الثوم والماء، شغلي الخلاط الى ان يتم ملحن الطماطم جيدا .

12- في قدر صغير ضعي خليط الطماطم والثوم، اضيفي

فكرة من مثال

- فلي الأرز بالزيت يهدوء لكي لا تنكسر حبات الأرز.
- اعملى قلوب على سطح الأرز باستعمال يد الملعقة الخشبية.
- يمكنك وضع الدجاج على سطح الأرز في نهاية وقت طهي الأرز لكي ينضج بنكهة الأرز.
- إضافة القلقل الأحمر الى الدفوس حسب الرغبة يمكنك زيادته او الاستغناء عنه.

تعتبر المائدة العربية بالحلويات الشرقية العريقة، وإن كانت مساهمة الحلويات الشرقية في عالم غامض يحتوي على العديد من الأسرار يتوارثها أصحابها ولا يوجد بها الكثير من المراجع أو الكتب التي تعرض فيها الوصفات. وتتوارث اليبات أسرار هذه الصنعة من الأميات والحبات. إنجد بعض الوصفات ما زالت تحتفظ بصيغتها القديمة والشعبية ولكن هناك الكثير الاطلاق تبدلت وتغيرت مع الوقت. وتتميز الحلويات الشرقية باستعمال الشيوة أو القطر (الشربات) وهو شراب سكري يتم تجهيزه مسبقاً ويستعمل به الحلويات.

وتتطلب الحلويات الشرقية الكثير من المهارة والذفة في العمل ومعظمها يحتاج تجهيز على عدة خطوات للحصول في النهاية على طعم لذيذ يحمل بين طياته عذير واصالة الشرق.

يتم تقديم الحلويات الشرقية في عدد معدنية أو يتم تسيبها في صواني ذهبية فاخرة، وعادة ما يصطحبها كوب من الشاي أو فنجان القهوة.

تقدم الحلويات في نهاية الوجبة، من العهم عدم الإكثار من تناول الحلويات الشرقية لما تحتويه على نسبة عالية من الدهون والسكر والشحوبات.



حلويات شرقية

أصابع البقلاوة

درجة الحرارة | ★★ | الكمية | 6 - 8 أشخاص

بطريقة سهلة وسريعة يمكنك عمل اصابع البقلاوة لسهر رمضانات او لتقديمها في اى وقت من اوقات السنة.

سمن مذاب	ياكيت عجينة الجلاش
شيرة (شربات - قطر)	جوز او بندق او فستق حلبي
للترتين، فستق حلبي ناعم	سكر

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م، احضري صينية مستطيلة مقاس 7 × 11 بوصة، او اي صينية مناسبة.
- 2 - اطحني المكسرات ناعما، يمكنك استعمال صنف واحد او خليط من المكسرات.
- 3 - احضري فرشاة عريضة .
- 4 - ضعي رقاقة من الجلاش امامك، امسحها بطبقة خفيفة من السمن، ضعي فوقها رقاقة ثانية ثم امسحها ايضا بطبقة خفيفة من السمن، ضعي رقاقة اخرى .
- 5 - وزعي على طرف العجينة حوالي 2 ملعقة كبيرة من المكسرات ورشة خفيفة من السكر.
- 6 - احضري عود خشبي رفيع، ضعيه على حافة العجينة، لفي العجينة على شكل اسطوانتي فوق العود الى ان تصلي الى السماكة التي ترغبين بها، اقلعي الرقاقت الزائدة بالسكين.
- 7 - باستعمال اطراف اصابعك استغظي على طرفي العجينة واجمعها على العود بشكل متعرج، بحيث يتناقص طولها.
- 8 - اسحي العود بالتدريج، ضعي اصابع البقلاوة في الصينية.
- 9 - اكلمي تشكيل بقية العجينة بنفس الطريقة.
- 10 - ضعي الاصابع في الصينية بحيث تكون متلاصقة مع بعضها.
- 11 - كرري ذلك الى ان تمتلئ الصينية بأصابع البقلاوة.
- 12 - باستعمال سكين اقلعي كل اصبع الى 3 او 4 اصابع صغيرة حسب الحجم المرغوب .
- 13 - صبي السمن المذاب على البقلاوة بحيث تغطيها تماما.
- 14 - احبزي 15 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.
- 15 - اخرجها من الفرن، تغلصي من السمن الفائض بعد اخراجها من الفرن مباشرة.
- 16 - وزعي الشيرة او الشربات فوق البقلاوة بحيث تغطيها تماما، اتركها لمدة ساعة او الى ان تبرد تماما، تغلصي من الشيرة الفائضة.
- 17 - ضعي اصابع البقلاوة في طبق التقديم ، وزينيها بالفستق الناعم.

فكرة من مثال:

- لكي لا تصبح اصابع البقلاوة سميكة، توظفي عن اللد بعد ان تضلي الى نصف الرقاقة - اقلعها ثم ادثي خلف بقية الرقاقة للعمود على اصابع اخرى.
- عجينة الجلاش تجف بسرعة حين تتعرض للهواء ، غطيها بغطاء قطنية رطبة الماء، فيامك بتشكايها.
- عجينة الجلاش مبردة عن رقاقت خفيفة جدا من العجينة، تستعمل لعمل اصناف عديدة من الحلويات والمواج، واشهرها البقلاوة تختلف سماكة الرقاقت حسب بلد التصنيع، اذا كانت العجينة سميكة يمكنك الاكثاء باستعمال رقاقتين فقط بدلا من ثلاثة.
- يمكنك عمل اصابع بقلاوة صغيرة الحجم ورفيعة، استعملي رقاقة واحدة فقط وقطعيها الى عدة اصابع صغيرة.





البشيت

درجة المهارة | * | الكلمة | 6 - 8 أشخاص

من أقدم الحلويات الشعبية العريقة لتبدأ مع كوزية من القهوة العربية. قد يصعب البعض إضائة الجوز الى البشيت او تقديمه على مسه الطريقة التقليدية.

جوز مجروش | كوب | 1/2

الطحينة العلوية

جوز مجروش | كوب | 1/4

2 | كوب | دقيق

1 | كوب | سمن

1 | ملعقة صغيرة | هيل مطحون ناعم

1 | كوب تقريباً | تمر مفروم

6 - اضيفي التمر واستمري بالتقليب على نار هادئة الى ان يذوب التمر تماما ويصبح الطحيط لينا .

7 - اضيفي الجوز في حال الرغبة باستعماله .

8 - ضعي الطحيط في الصينية، اضغطي عليه لتسويته جيدا .
ضعي فوقه الجوز المجروش. اتركه جانبا الى ان يبرد
ثم قطعيه الى مكعبات صغيرة حسب الرغبة .

1 - احضري صينية مقاس 7 x 11 بوصة ، بطئها بورق المنوم، ادهنها بالزبدة او السمن، اتركها جانبا .

2 - في قدر ستانلس ستيل واسع وسهيك القاعدة، ضعي الدقيق، ضعي القدر على نار متوسطة، قلبي باستمرار الى ان تتصاعد رائحة الدقيق ويكتسب لون ذهبي .

3 - اخللي الدقيق لكي يصبح ناعما .

4 - اعيدي الدقيق الى القدر .

5 - اضيفي السمن، استمري بالتقليب على نار هادئة الى ان يختفي السمن ويشربه الدقيق، اضيفي الهيل .

فكرة من مثال

- يمكنك استعمال السمن او خليط من السمن والزبدة .
- استعملي قدر ستانلس ستيل سهيك القاعدة لتتكني من لحيمس الدقيق بكفاءة .
- يمكنك تشكيل البشيت الى كرات صغيرة بينما العجينة عا زالت دافئة .
- للتقديم بشكل متميز: ضعي البشيت في الصينية، اتركها لتبرد ثم قطعها، احضري حبات من الجوز الصنوح، ضمي قاع العوز في شوكولاتة مذابة ثم ضتها فوق البشيت، اتركه جانبا الى ان تتماسك الشوكولاتة وتلتصق حبة الجوز بالبشيت.





البرازق

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 - 10 أشخاص

عناصر البرازق، انصافا بناء على طلب الأخرى، نكتيرا ما نهلني رسائلك لطلب هذه الوصفة، البرازق الشيرة اللذيذة الطعم يمكنك عملها ببساطة بتابع هذه الخطوات.

الكمية المطلوبة	معلقة صغيرة	فانيليا سائلة
1	حبة	بياض بيض
2	كوب تقريبا	سمسم محمص
1/2	كوب تقريبا	فستق حلبي مجروش

العجينة	كوب	دقيق
2 1/2	معلقة صغيرة	بيكنج باودر
1 1/2	كوب	سمن
1 1/4	كوب	سكر ناعم بودرة
1	حبة كبيرة	بيض

- 8 - أخرجي العجينة من الثلاجة، اتركها لبضع دقائق خارج الثلاجة ليسهل تشكيلها، ادعكي العجينة بيدك لتصبح لينة، ثم قطعها الى قطع صغيرة واجعلها على شكل كرات صغيرة قطرها 2 سم تقريبا.
- 9 - خذي كرة من العجينة امسكها بين اطراف اصابعك، غطسيها في بياض البيض الى ان تغطي نصفها تقريبا، انقلها الى طبق السمسم بحيث يكون الجزء المغطى بالبياض هو الذي في السمسم، واضغطي عليها بقوة بباطن الكف الى ان تغطي بالسمسم، وفي نفس الوقت تصبح مثل القرص الرقيق ويصبح مقاسه حوالي 4 او 5 سم.
- 10 - انقلها الى طبق الفستق، الجهة التي فيها السمسم تكون الى أعلى، اضغطي عليها قليلا لتتصق بعض حبات الفستق في خلف البرازق.
- 11 - ضعي البرازق متباعدة على الصينية بحيث تكون الجهة المقفلة بالسمسم الى أعلى.
- 12 - اخيري البرازق 10 - 15 دقيقة الى ان تصبح ذهبية.

- 1 - العجينة، على قطعة من الورق انخلي الدقيق والبيكنج باودر، ضعيه جانباً .
- 2 - بثي المضرب الشبكي في الخلاط، في وعاء الخلاط ضعي السمن والمنكر، اخففي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشاً ولونه اصفر فاتح .
- 3 - اضيفي البيضة والفانيليا واستمري بالخفق الى ان تختفي البيضة.
- 4 - ابدي المضرب الشبكي وبثي مضرب التقليب، اضيفي خليط الدقيق وشغلي الخلاط على سرعة بطيئة لبضع ثواني الى ان تشكل لديك عجينة .
- 5 - غطي العجينة وضعيها بالثلاجة لكي ترتاح لمدة ساعة.
- 6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م . بثي الرف الشبكي الأوسط، استعملي صواني قصيرة الحافة لخبز البرازق. لا داعي لدهن الصواني.
- 7 - العجينة العلوية، ضعي بياض البيض في طبق عميق، ضعي السمسم في طبق واسع، ضعي الفستق الحلبي في طبق واسع.

فكرة من مثال

- حين تقومين بالخفق، على كرة البرازق استعملي باطن الكف، اصابعك تكون متلاصقة بعضها ثم اضغطي على الكرة الى ان تصبح قرصاً رقيقاً.
- يفضل استعمال طبق مسطح او وضع السمسم في صينية واسعة لكي يسهل الحصول على اقراص متسوية السماكة.
- حين تخرجين البرازق من الفرن تكون حارة ولينة، اتركها لبعض الوقت في الصينية الى ان تبرد قليلا وتتماثلت لكي يسهل اخراجها من الصينية، ثم ضعيها على شبك وانزعيها اشيرة تماما.
- تحكي مجموع البرازق كما يحلو لكي هناك، من يفضلونها قرصا كبيرا وهناك من يعينونها صغيرة تركز في لينة.
- إذا كانت العجينة ياسة اضيفي قليل من العليب، يتوقف ذلك على حجم البيض المستعمل.



البقلاوة على طريقتي المختصرة

درجة المهارة: ★★ الكمية: 10 - 12 شخصاً

من أشهر الحلويات العربية والشرقية، جريجي عملها على طريقتي المختصرة، سريعة ولذيذة.

1	ملعقة صغيرة	فاتيليا سائلة
2-3	ملعقة كبيرة	ماء الزهر أو الورد
3-4	كوب	سمن مذاب

للتقديم: شيرة (شربات - قطر)
للتزين: فستق حلبي ناعم

1	باكينت	عجينة جلاش (بقلاوة)
3	كوب	فستق حلبي مطحون خشن
1	كوب	سكر
1	حبة كبيرة	صفار بيض

- 6 - اضغطي عليها قليلا لكي تتماسك مع الحشو جيدا.
- 7 - باستعمال سكين قطعي البقلاوة الى شكل معين. او مربعات حسب الرغبة.
- 8 - صبي فوقها كمية من السمن المذاب بحيث تغطيها تماما.
- 9 - اخبري 25 - 30 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.
- 10 - اخرجيها من القرون، تخلصي مباشرة من السمن الفائض.
- 11 - وزعي الشيرة او الشربات فوق البقلاوة، اتركها الى ان تبرد تماما وتتشعب بالشيرة.
- 12 - ضعيها في طبق التقديم وزينيها بالفستق الناعم.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م. احضري صينية مستطيلة مقاس 9x13 بوصة تقريبا.
- 2 - افتحي باكينت الجلاش، اقصي اوقات الجلاش الى جزئين. خذي نصف كمية اوقات الجلاش، ضعيها في الصينية. قطعي بقية العجينة بعمولة فطرية رطبة لكي لا تجف، اتركها جانبا.
- 3 - **الحشو:** في وعاء عميق ضعي الفستق، السكر، صفار البيض، الفاتيليا وماء الزهر، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها.
- 4 - وزعي الحشو فوق الجلاش الذي في الصينية.
- 5 - ضعي الطبقة الثانية من رقائق الجلاش فوق الحشو. (لا تفكي الرقائق عن بعضها، استعمالها كما هي مباشرة).

فكرة من مثال

- لا تستعري استعمال كمية وفيرة من السمن في هذه البقلاوة، حيث يتم التخلص من هذا السمن بعد الانتهاء من خبز البقلاوة.
- للتخلص من السمن الفائض مباشرة بعد اخراج البقلاوة من القرون اسكبي الصينية بشكل مائل ثم صبي السمن الساخن في قدر متانتلس ستول. اذا تأخرت في عمل هذه الخطوة ستمتص البقلاوة السمن وتصبح ثقيلة القوام هذه الطريقة منخفضة عليك مجهود مسح السمن بين كل رافة من راقات الجلاش.
- يفضل عمل البقلاوة قبل يوم من تقديمها، حيث يتوفر الوقت الكافي لتتشرب بالشيرة وتتشعب بالنكهة الطيبة.





الخشاف

درجة المهارة | ★ | الكمية | 10 أشخاص

تعتبر الفواكه المجففة مهدراً غنياً بالألياف والسكريات المتعددة لها مميزات كثيرة، أما في بقية أيام السنة فينتهج بتناوب الفواكه المنجفة على نشاط الجوارح البشري.

تمر مجفف انصاف	كوب	1	قمر الدين	ياكيت	1
مشمش انصاف	كوب	1	ماء	كوب	6
قراصيا	كوب	1	سكر	كوب	1
زبيب	كوب	1	ماء زهر او ماء ورد	ملعقة كبيرة	1
صنوبر	كوب	1/2	تين مجفف انصاف	كوب	1

- 1 - ابدئي بإعداد الخشاف قبل يوم من تقديمه.
- 2 - قخلي قمر الدين الي قطع صغيرة، ضعيه في طبق زجاجي او ستانلس مثيل، اضيفي اليه الماء، السكر وعاء الزهر او الورد، اتركيه لعدة ساعات مع قلبه من وقت لآخر الي ان يذوب قمر الدين تماماً.
- 3 - ضعي قمر الدين في مصفاة ناعمة . ضعيه في وعاء زجاجي او ستانلس عميق.
- 4 - في قدر ستانلس صغير، ضعي التين المجفف . اضيفي اليه حوالي كوب من الماء، ضعيه على نار متوسطة الي ان يغلي ثم اتركيه يغلي لمدة 1-2 دقيقة الي ان يصبح ليّنًا ، اخرجيه من الماء ثم اضيفيه الي شراب قمر الدين . لا تخلطيه من ماء السلق.
- 5 - الي نفس ماء السلق اضيفي التمر واسلقيه بنفس الطريقة ثم ضعيه فوق شراب قمر الدين.
- 6 - اسلقي المشمش والقراصيا والزبيب بنفس الطريقة . اضيفي كل الفواكه الي شراب قمر الدين.
- 7 - ضعي الخشاف بالثلاجة لعدة ساعات الي ان يصبح بارداً.
- 8 - ضعي الصنوبر في كوب . اغمره بالماء، اضيفي حوالي نصف ملعقة صغيرة ماء ورد او ماء زهر، ضعي الكوب في الثلاجة لعدة ساعات لكي يبقى الصنوبر طرياً وايضاً اللون .
- 9 - للتقديم : ضعي الخشاف في اطباق صغيرة، وزعي فوقها بعض الصنوبر وقدميه بارداً.

فكرة من مقال

- يحتوي قمر الدين على نسبة مرتفعة من السكر، وبالتالي حوالي الثلث من نسبة السكر حين تجهيز الخشاف واستبداله بالحصول على النعم الحلو من الفواكه المجففة المصفاة الي الخشاف.
- يمكنك وضع الخشاف في الثلاجة لعدة ايام وتقديم بعضه في كل يوم من ايام رمضان الكريم، وإذا لاحظت انه اصبح ثقيلًا او كثيفًا اضيفي اليه بعض الماء.
- المقادير المذكورة تقريبية. حيث يختلف حجم الفواكه المجففة من بلد الي اخر، اضيفي مقدار قمر الدين حسب ما تزنه مناسباً بحيث يكون عبارة عن سائل مركز.





الرائكينة بالجوز

درجة المهارة | * | الكمية | 20 قطعة

ملء التمر الغليظ بالتمر الشيرير يقدم مع كوب من القهوة العربية. يمكنك استعمال التمر الرطب في موسم.

زبدة او سمن	كوب	1	رطب او تمر	حبة	20
هيل مطحون ناعم	ملعقة صغيرة	1	جوز الصاف	حبة	20
			دقيق	كوب	1

- 5 - اضيفي الزبدة، استمري وبالتقليب الى ان تسبح الزبدة، ويتشكل لديك خليط لين القوام. اضيفي الهيل.
- 6 - ضبي خليط الدقيق فوق حبات التمر وهو ساخن.
- 7 - انثري عليها مزيد من الهيل اذا رغبت.
- 8 - اتركي الرائكينة جانبها الى ان تبرد ثم قدميها .

- 1 - امسحي حبات التمر بفضة مطبخ نظيفة. انزعى النوى من داخل التمر.
- 2 - ضعي في داخل كل ثمرة نصف قطعة جوز.
- 3 - ضعي حبات التمر في طبق تقديم واسع بحيث تكون طبقة واحدة. اتركيه جانبا.
- 4 - في قدر واسع ضعي الدقيق، ضعي القدر على نار متوسطة، قلبي باستمرار الى ان تتصاعد رائحة الدقيق ويكتسب لون ذهبي.

فكرة من هنال:

- يمكنك وضع كل ثمرة في ورق بليسيه للتقديم (الكورس الورقية).
- يفضل استعمال قدر ستانلس ستيل لتعميم الدقيق بنجاح .







الساكو

درجة الصعوبة: ★★ | المدة: 4 - 6 أشخاص

الساكو أو الساكو هو دقيق يستخرج من شجرة النخلة الهندية، ويستعمل كمادة تنوية لتكثيف السوائل. يتميز بلونه الشفاف اللباني.

زعفران	ملعقة صغيرة	1/2
ماء الورد	كوب	1/4
للتقديم		
جوز مجروش	كوب	1/4

3	ملعقة كبيرة	ساكو
3	كوب	حليب
1/2	كوب	سكر
1	ملعقة صغيرة	هيل مطحون ناعم

- 4 - ابعدي القدر الى نار هادئة، مع التقليب باستمرار الى ان يغلي، ستلاحظين انه اصبح كثيف القوام مثل المهلبية اللينة، اضيفي الهيل، الزعفران وماء الورد.
- 5 - وزعي الساكو في اطباق التقديم.
- 6 - ضعيه في الثلاجة الى ان يتماسك ويبرد.
- 7 - **للتقديم:** وزعي الجوز على سطح الساكو وقدميه بارداً.

- 1 - ضعي الساكو في طبق عميق، اغمره بالماء، اتركه يتجمد حوالي ربع ساعة. لا تدعيه لوقت اطول لكي لا تذوب حياته تماماً.
- 2 - اخذري قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة، متوسط الحجم، ضعي فيه الحليب والسكر، ضعيه على نار متوسطة الى ان يغلي.
- 3 - ابعدي القدر عن النار، اضيفي الساكو مع ماء النقع بالتدريج مع استمرار التحريك بحدوء الى ان تنتهي الكمية.

فكرة من مثال

- للحصول على ساكو الورد، لا تضعي الزعفران والهيل. واضيفي ملعقة كبيرة من ماء الورد وقطرات من لون الطعام الاحمر.





المشيك

درجة المهارة | ★★ | الصعوبة | 50 - 60 دقيقة

من الحلويات اللذيذة التي يحبها الكبار والصغار. تتميز لون الطعام أو الزعفران مع الرغبة.

العجينة

1	كوب	دقيق
1	كوب	نشأ
1/2	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة
1	رشة صغيرة	ملح

للقلي، زيت ذرة

للتقديم، شيرة / شربات / قطر

1	ملعقة صغيرة	سكر
2	ملعقة كبيرة	ماء الورد
1 1/2	كوب	ماء دافئ

- 1 - كيس نايلون سميك، ضعي حوالي نصف العجينة في الكيس، اقطعي فتحة صغيرة بقياس 3/4 سم تقريبا في زاوية الكيس.
- 2 - اضعطي على الكيس قليلا لتزل العجينة في الزيت الساخن على شكل خيط رفيع، مع تحريك يدك بهدوء بحيث ترسمين دوائر أو خطوط من العجينة في الزيت، يجب ان تكون الدوائر متواصلة مع بعضها، اعلمي 2 او 3 قطع من المشيك (حسب حجم المقلاة).
- 3 - انتظري قليلا الى ان تطفو قطعة المشيك على سطح الزيت، لا تحركيها الى ان تصبح ذهبية اللون، اقليها على الجانب الآخر، استمري بالقلب من جهة لأخرى الى ان يصبح المشيك ذهبي اللون وتماسك القوام.
- 4 - اخرجي المشيك من الزيت، ضعيه في الشيرة، قلبي ضعيه جانبا.
- 5 - للقلي، ضعي الزيت في مقلاة واسعة بحيث يكون ارتفاع الزيت حوالي 1 1/2 سم، سخني الزيت ثم خففي النار، يجب ان يكون الزيت متوسط السخونة.
- 6 - باستعمال ملعقة أو شوكة قلبي العجينة جيدا، احضري

- 1 - العجينة، هي وعاء الخلاط، ضعي الدقيق، النشأ، الخميرة، الملح والسكر، لبتي مضرب التقلب، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات.
- 2 - اضيفي ماء الورد، الماء الدافئ، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات ثم على سرعة بطيئة اخفقي لمدة 2 دقيقة. العجينة ستكون بيضاء اللون وسائلة مثل قوام الطحينة.
- 3 - انقلي العجينة الى طبق عميق، غطيها بالنايلون واتركيها في مكان دافئ لمدة ساعة حيث سيتضاعف حجمها وتكثر فيها الفقاعات.
- 4 - احضري طبق عميق، ضعي فيه حوالي كوب من الشيرة، ضعيه جانبا.
- 5 - للقلي، ضعي الزيت في مقلاة واسعة بحيث يكون ارتفاع الزيت حوالي 1 1/2 سم، سخني الزيت ثم خففي النار، يجب ان يكون الزيت متوسط السخونة.
- 6 - باستعمال ملعقة أو شوكة قلبي العجينة جيدا، احضري

فكرة من مثال

- استعملي مقلاة واسعة مسطحة لكي تحصلني على اقراص المشيك، المقلاة العجينة لن تساعد في الحصول على اقراص مستوية.
- يمكنك إضافة لون طعام احمر للحصول على مشيك ملون، كما يمكنك إضافة بعض التكهات أو الزعفران.





المعمول

درجته الحرارة ★★ الكمية 40 قطعة لتدريب

أتركيه اشبعي نعي العيد، كل سنة واتو سالمين، وعساكم من عوادته، وأطيبه التبانتي بعيد الفطر السعيد، دعائتي للوالدة الكريمة.

ماء الورد	كوب	1/2
الحشوة		
فستق حلبي مجروش	كوب	5
سكر	ملعقة كبيرة	2
ماء الزهر	ملعقة كبيرة	4
ماء الورد	ملعقة كبيرة	4
قطر (شيرة- شيرات)	كوب	1/2

للتزيين، سكر ناعم بودرة

عجينة المعمول	
سمن	1 كيلو
دقيق	1 كيلو
سميد ناعم (فرخة)	1 كيلو
محب ناعم	2 ملعقة صغيرة
ماء دافئ	1 كوب
خميرة خشنة	1 ملعقة كبيرة
سكر	1 ملعقة صغيرة
ماء الزهر	1/2 كوب

7 - **الحشوة** في طبق عميق، ضعي الفستق، السكر، ماء الزهر والورد، اضيفي القطر بالتدريج الى ان يصبح الخليط لزجا ومشماسكا. اتركه جانبا.

8 - **تشكيل المعمول**: احضري صواني قصيرة الحواف، قطعي العجينة الى كرات صغيرة (حسب قالب المعمول المستعمل) اعطي تجويف في الكرة (مثل الكرة) امليه بالخشو، اعمليه على شكل كرة، ضعيه في قالب المعمول واضغطي الى ان يأخذ شكل القالب، اقلي القالب لكي تخرج منه قطعة المعمول المزخرفة.

9 - ضعي حبات المعمول في الصواني مع ترك مسافة 1 سم بين كل منها. اتركها لتتروح من 30 - 60 دقيقة.

10 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، ادخلي الصواني 20 - 25 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون، اتركي المعمول في الصواني الى ان يبرد تماما. اشرى فوقه السكر الناعم.

11 - اتركي المعمول الى ان يبرد تماما ثم غطيه بالورق الشمعي كل حبة على حدة، ضعيه في علب محكمة الاغلاق.

1 - **عجينة المعمول**: ضعي السمن في قدر، سخني على نار متوسطة الى ان يصبح ساخن جدا و يقدح.

2 - اتخلي الدقيق، السميد والمحب، ضعيه في وعاء الخلاط الساتلس ستيل، اثني مضرب التقليب، شغلي على سرعة بطيئة ليضع لواتي الى ان تختلط المكونات.

3 - ضبي السمن الساخن فوق خليط السميد والدقيق، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان يختفي السمن، ثم شغلي على سرعة بطيئة لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان يتم ذلك الدقيق جيدا مع السمن.

4 - ضعي الخليط في طبق زجاجي او معدني، غطيه، اتركه 6 ساعات على الأقل (او طوال الليل اذا رغبت).

5 - **تجهيز الخميرة**: في مكبال الكوب الكبير، ضعي الماء والسكر والخميرة، قلبي الى ان يختلط، غطي الكوب، اتركه جانبا الى ان يظور، اضيفي ماء الزهر والورد.

6 - اضيفي خليط الخميرة الى السميد، قلبي بملعقة خشبية الى ان تشكل لديك عجينة، اعجنني على سرعة بطيئة لحوالي 3 دقيقة، غطي العجينة واركبها لكي ترتاح وتخمّر حوالي 20 دقيقة (حسب درجة حرارة المطبخ).

فكرة من مثال

- لكي تخشيري درجة حرارة السمن ضعي فيه قطعة صغيرة من الخبز، فلذا اصبحت ذهبية اللون يكون السمن قد سخن حسب الدرجة المطلوبة.
- لتسبيل خروج المعمول من القالب اطرفي القالب على حافة الطاولة طرقتا خفيفا.
- لكي لا يتساقط المعمول في القالب يمكنك ان تضعي قطعة من ورق النايلون في القالب ثم ضعي المعمول، اشغطي عليه ليأخذ الشكل الزخرفي، ثم ارضي النايلون الى اعلى فيخرج المعمول بسهولة.
- اذا تم بتوفر الخلاط الهزكي السميد مع السمن الساخن باستعمال ملعقة خشبية.





أم علي

درجة الصعوبة: ★★ الكمية: 6 - 8 أشخاص

من المطبخ المصري تمتعي بهذا الطبق التقليدي الشهيبي، سهل التنفيذ ولذيذ الطعم وايضا يحتوي على قيمة غذائية مرتفعة.

بندق محمص ومجروش	كوب	½	عجينة باف باستري	باكيت	½
زبيب	كوب	½	حليب	كوب	4
لوز شرائح	كوب	½	قيصر (قشطة)	كوب	1
جوز هند ناعم	كوب	½	سكر	كوب	¾
قرفة (دراسين)	ملعقة صغيرة	½	زبدة	كوب	¼
			فاثيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1

- 7 - صبي خليط الحليب فوق العجينة في طبق الفرن، وزعي فوقه البندق، الزبيب، شرائح اللوز، وجوزهند، انثري فوقه القرفة.
- 8 - ادخلي الطبق الى الفرن، اخبري ان ان يتماصك قليلا ويصبح السطح محمص وذهبي اللون، قد يتراوح الوقت ما بين 25 - 30 دقيقة .
- 9 - يفضل تقديم طبق أم علي ساخنا او دافئا، للتمتع بمذاقه اللذيذ، تتوفر في الأسواق أطباق خاصة مزودة بشعلة لهب صغيرة للاحتفاظ بالطعام ساخنا.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180م ، تبني الرف الشبكي الأوسط في الفرن . احضري صينية قصيرة الحافة.
- 2 - اخبري عجينة الباف لتصبح رقيقة، غربيها بالشوكة في عدة اماكن لكي لا تنتفخ أثناء الخبز.
- 3 - اخبري الباف باستري في الفرن ان ان تصبح ذهبية اللون. اتوكيها لثريد، كسريها او قطعها الى قطع صغيرة.
- 4 - احضري طبق فرن متوسط الحجم.
- 5 - ضعي قطع العجينة المخبوزة في الطبق.
- 6 - في قدر متوسط الحجم، ضعي الحليب، القيسر، السكر، الزبدة والقانيليا، سخني على نار متوسطة الى ان يغلي الحليب .

فكرة من مثال

- لإحتفاظ بطبق أم علي ساخنا في البوهيات، اليك هذه الفكرة البسيطة والسريعة: ضعي طبق أم علي فوق قاعدة شبكية مرتفعة بعض الشيء (القاعدة الشبكية المخصصة لتبريد الكعك، او حماية الطاولة من الأطباق الساخنة) ثم اشعلي تحت القاعدة شمع، هذا الشمع زهيد السعر ويوفر في الأسواق على شكل صوات معدنية صغيرة جدا فيها قدر بسيط من الشمع . بذلك يبقى الطبق دافئا .
- إضافة القيسر الى ام علي هو اختيار حسب الرغبة لمريد. من الطعم الغني، يمكنك الاستغناء عنه اذا رغبت.
- يمكنك استعمال عجينة الجلاش بدلا من الباف باستري. تحتاجين الى ربع باكيت جلاش، فطمي رول الجلاش الى شرائح رقيقة، فككيها عن بعضها، ضعيها في صينية وادخليها الفرن الى ان تتحمص.
- يمكنك اعداد أم علي في اطباق فردية صغيرة كما في الصورة.
- يمكنك زيادة كمية المكسرات والزبيب حسب الرغبة.





بسبوسة منال بالبنديق

درجة الصعوبة: ★★ | التقنية: | B اصحاب

البسبوسة التقليدية اللذيذة والفنية على طريقة منال، اشارة البنديق على السطح يجعل طعمها اطيب. يجب ان تغطلي لعلم البسبوسة مبكرا، يفضل دائما ان تعديها تيك يوم من تقديمها.

كوب	1	زبادي (زوب- لبن) كامل الدسم
ملعقة صغيرة	1	فانيليا سائلة
كوب	1/2	بنديق محمص انصاف
كوب	1 1/2	شيرة (قطر- شريات)

كوب	1 1/2	سميد خشن
كوب	1	سكر
ملعقة صغيرة	1/4	بيكربونات الصودا
كوب	1/2	جوز هند ناعم
كوب	1/4	سمن

- 1 - احضري صينية مستديرة مقاس 10 بوصة، ادهنيها بطبقة خفيفة من السمن، اتركها جانبا.
- 2 - في طبق عميق، ضعي السميد، السكر، البيكربونات، جوز هند، السمن، الزبادي والفانيليا، اقلي بالملحة الحشوية الى ان تختلط المكونات جيدا، استمري بالتقليب لمدة دقيقة الى ان تلاحظي ان الخليط اصبح متجانسا وايقا وفتح اللون.
- 3 - صبي الخليط في الصينية، اطرفي الصينية على الطاولة عدة طرفات يدهو الى ان تتوزع العجينة في الصينية جيدا. (او ساوي السطح بالملحة)
- 4 - وزعي انصاف البنديق فوق البسبوسة، انضغطي عليه قليلا لتثبته.
- 5 - اتركي الصينية في مكان دافئ، او على طاولة المطبخ لمدة ساعة على الأقل حتى ترتاح وتختمر. (لاحظي انه لن يحدث اي تغيير في حجم او شكل البسبوسة بعد ان تختمر، بل ستبقى كما هي).
- 6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م، لبني الرف الشبكي الأوسط.
- 7 - ادخلي الصينية الى الفرن. اخبري 28 - 30 دقيقة الى ان تتضخ وتكتسب لون ذهبي غامق.
- 8 - قبل حوالي 3 دقائق من اخراج البسبوسة من الفرن، ضعي الشيرة في قدر وسخني الشيرة على نار متوسطة الى ان تصبح ساخنة جدا .
- 9 - اخرجي البسبوسة من الفرن، وزعي فوقها الشيرة الساخنة مباشرة حال اخراجها من الفرن.
- 10 - اتركي البسبوسة في الصينية لعدة ساعات الى ان يبرد تماما.
- 11 - قطعيها الى 8 مثلثات كبيرة، او قطعيها الى مربعات صغيرة 3 × 3 سم، رصيها في طبق واسع، وتبغني بها .

فكرة من منال:

- لو كان الوقت شيقا وارتدي ان تحضري البسبوسة بعد مرور ساعة فقط من اعدادها اضيفي البيكربونات لتساعد على تحميرها بسرعة، ولكن اذا كان لديك الوقت لمدة اكثر من ساعتين للتخمير، فلا داعي لاستعمال البيكربونات، فهي ستختمر مع الوقت.
- سمين الشيرة مهم جدا، يجب ان تضيفي الشيرة الساخنة الى البسبوسة الساخنة.
- للحصول على انصاف البنديق، استعملي البنديق المحمص المقشر، لا تطحنه، ضعيه في كيس نايلون. اطرفي عليه بمطرفة صغيرة او بيد الهمون لكي تتكسر كل حبة الى نصفين دون ان تنفقت الى قطع صغيرة.
- تحتاج البسبوسة الى حوالي 1 1/2 كوب من الشيرة لكي تتشبع بالسكر جيدا، وتصبح لذيذة الطعم، ولكن اذا رغبت يمكنك الاكتفاء بكوب واحد من الشيرة الخفيفة للتقليل من السكر.
- يجب ان تكلمي الزبادي بمكيال الكوب، ولا تستعملي عبوة الزبادي التقليدية، فاني بعض العبوات يكون حجمها اقل من حجم الكوب القياسي الذي استعمله في مطبخي.
- لتسهيل اخراج البسبوسة من قالب، على شكل قطعة واحدة كما في الصورة، اقلي البسبوسة على طرق واسع ثم اقصها على طرق التقديم بحيث يكون البنديق الى اعلى. اذا لاحظت ان البسبوسة ملتصقة في الصينية، ضعي الصينية ليضع تواني على نهب هادئة، هزها قليلا الى ان تفصل عن الصينية.





بسبوسة بالقشطة

درجة المهارة: ★★ | الكمية: 6 - 8 اشخاص

علم البسبوسة بشكل جديد بمشور القشطة اللذيذ الناعم.

الحشو:

كوب	1¼	حليب
ملعقة كبيرة	3	نشأ
كوب	1	قشطة (هيمر)
ملعقة صغيرة	½	فانيليا سائلة
كوب تقريبا	1¼	شيرة (هيمر-شريات)
ملعقة كبيرة	2	فستق حلبي

خليط البسبوسة:

كوب	1	سميد خشن
كوب	1	سكر
كوب	1	جوز هند ناعم
كوب	½	زبدة مذابة
كوب	¾	روبو (زبادي)
حبة كبيرة	1	بيض
ملعقة كبيرة	1	بيكنج باودر
ملعقة كبيرة	1	فانيليا سائلة

- 1 - وزعي خليط البسبوسة الى ان يغطي قاع الطبق جيدا،
- 2 - ضعي الحشو فوق البسبوسة، وزعيه بهدوء، اتركي حوالي 2 سم على الحواف يدور حشو.
- 3 - وزعي بقية البسبوسة فوق الحشو، باستعمال ظهر الملعقة او الشوكة حاولي فرد او توزيع خليط البسبوسة بهدوء بحيث يغطي الحشو تماما.
- 4 - ادخلي الطبق الى الفرن واخيري 20 - 22 دقيقة الى ان تصبح البسبوسة ذهبية اللون.
- 5 - اخرجي الطبق من الفرن. صبي الشيرة فوق البسبوسة مباشرة حال اخراجها، اثناء صب الشيرة حاولي توزيعها في المنتصف وايضا على الجوانب، لكي تصل الشيرة الى الطريقة السفلية من البسبوسة.
- 6 - وزعي الفستق الحلبي على سطح البسبوسة، يمكنك تقديم البسبوسة دافئة بعض الشيء، ولكن طعمها اطيب حين تبرد تماما.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، احضري طبق فرن متوسط الحجم، ادهني الطبق بقليل من الزبدة، اتركيه جانبا.
- 2 - **خليط البسبوسة:** في طبق عميق ضعي السميد، السكر، جوز الهند، الزبدة المذابة، الروبو، البيضة، البيكنج باودر والفانيليا. باستعمال ملعقة خشبية قلبي المكونات لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان تختلط مع بعضها جيدا، ويصبح الخليط ناعما ومتجانسا، اتركيه جانبا.
- 3 - **الحشو:** في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، ضعي الحليب والنشأ، قلبي الى ان يذوب النشأ، ضعي القدر على نار متوسطة مع التقليب باستمرار بالملعقة الخشبية الى ان يصبح الخليط جامدا، ابعدي القدر عن النار، اضيفي القيمر والفانيليا، قلبي الى ان يختلط القيمر مع الحليب جيدا، اتركيه جانبا 2 - 3 دقيقة الى ان يبرد الحشو بعض الشيء.
- 4 - ضعي حوالي نصف كمية خليط البسبوسة في الطبق،

فكرة من منال

- ضعي البسبوسة في اطباق فردية صغيرة كما في الصورة، تحتاجين 6 او 8 اطباق.
- انتبهين الى ان عبوة الزبادي (الروبو) في بعض المصانع يكون حجمها ¾ كوب والمعطر يكون ¼ كوب، وبالتالي المسحك بقياس الزبادي بالكوب القياسي بدلا من الاعتماد على حجم العبوة المستخدم.
- كمية الشيرة او الشريات المستعمل يعود على حسب الرغبة يمكنك زيادته او الاقلال منه.







بسكويت القرفة

درجة المهارة ★★ | الكمية | 40 قطعة

بسكويت القرفة الممشي بمرتين الممتحن، لهذا البسكويت شعبية كبيرة وبميه الجمع، اعطى القرفة للفتيات الهيفرات لمشاركتهن في تقطيع ومشو هذا البسكويت، سيتمتعن به كثيرا .

1	كوب	سكر ناعم بودرة
2	حبة كبيرة	بيض
الحشو		
1/2	كوب تقريبا	مررب ممشش

التعليمة، سكر ناعم بودرة

العجينة		
3	كوب	دقيق
1	ملعقة صغيرة	بيكنج باوور
1/8	ملعقة صغيرة	ملح
3	ملعقة كبيرة	قرفة (مارسين)
1	كوب	زبدة لينة

- 6 - قلمي العجينة الى دوائر باستعمال القطاعة الكبيرة، بعد الانتهاء من تقطيع الدوائر، عديها، ثم اقسمها الى مجموعتين، مجموعة دوائر تركيها كما هي، والمجموعة الثانية اعطيها حلقات مفرغة وذلك باستعمال القطاعة الصغيرة اعلمي دائرة صغيرة في وسط الدائرة الكبيرة، لتصبح لديك مثل الحلقة المفرغة من الداخل.
- 7 - ضعي الدوائر والحلقات المفرغة على الصينية، مع ترك حوالي نصف بوصة ما بين كل قطعة واخرى.
- 8 - اخذي البسكويت من 10 - 12 دقيقة الى ان يصبح جاهزا، اتركي بسكويت القرفة في الصواني الى ان يبرد تماما.
- 9 - على قطعة من الورق ضعي كل الحلقات المفرغة بجانب بعضها، انخلي فوقها السكر الناعم البودرة الى ان تغطي تماما، الركيها جانبا.
- 10 - **الحشو**، باستعمال سكين عريضة وزعي طبقة خفيفة من المررب فوق الدوائر الغير مفرغة، ضعي فوقها الحلقات المفرغة، اضغطي عليها قليلا لتلتصق، قدميها مباشرة او احتفظي بها في علبة محكمة الاغلاق.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م . احضري صواني مسورة الحافة، بلني الصواني بقطعة من ورق الزبدة، احضري 2 قطعة بسكويت، قطاعة كبيرة مقاس 2 1/2 بوصة تقريبا وقطاعة صغيرة مقاس 1/4 بوصة .
- 2 - **العجينة**، على قطعة من الورق انخلي الدقيق، البيكنج باوور، الملح والقرفة، اتركيه جانبا.
- 3 - في وعاء الخلاط ضعي الزبدة والمسكر، باستعمال المضرب الشبكي اخضي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشاً، اضيفي البيض بالتدرج، واحدة في كل مرة مع استمرار الخفق بعد كل اضافة .
- 4 - ابعدي المضرب الشبكي وثبي مضرب التقلب او استعملي ملعقة خشبية، اضيفي الدقيق وقلبي الى ان تشكل لديك عجينة البسكويت، اقطعي العجينة الى ثلاثة او اربعة جزاء ليسهل عليك فردها.
- 5 - باستعمال النشابة (الشوك) افردي العجينة على لوح مرشوش وقبلي من الدقيق، او ضعي العجينة بين قطعتين من ورق الزبدة وافرديها لتصبح سماكتها 4 ملم تقريبا، ضعي العجينة بالتلحاة ليضع دقائق ليسهل تقطيعها وترتيبها بالصواني.

فكرة من مثال

- ورق الزبدة يطلق عليه احيانا (ورق الخبز او ورق الفرن) يستعمل لتسطين الصواني وقوالب الكيك للمحافظة على درجة حرارة المحبوزات اثناء الطهي فلا تحترق.
- قد يصعب تحديد نضج البسكويت عن طريق لونه بسبب القرفة، فتأكد من جفاف سطح البسكويت قبل اخراجه، بالضغط على حافة البسكويت بطرفه، امسكها فإذا كان متماسكا بعض الشيء يكون البسكويت قد نضج، وقد يتغير اللون قليلا في قاع البسكويت ويكون لذلك ايضا مؤشرا على النضج.
- لتسهيل توزيع المررب على البسكويت قلبي المررب بالشوكة الى ان يصبح ناعما ولينا.
- الذئع الدائرية الصغيرة جدا التي تفرغها من الدوائر الكبيرة ستكون هدبة صغيرة لأطفالك، اخبريها اوتعدها ثم احشيها بالمررب، ضعيها في علبة او اكياس صغيرة .







بقلاوة بكريمة السميد

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 - 10 أشخاص

طبقات من عينة البقلاوة المعشوية بكريمة السميد الفني بالمشقة. للتخفيف من السعرات الحرارية لا تضيفي القمر إلى العشر و التبرعي على البقلاوة نليك من السكر الناعم بدلا من اضافة الشيرة.

تشكيل البقلاوة

1	باكينت	جلاش
1/2	كوب	زبدة متساوية
1/4	كوب	زيت

للتقديم، شيرة (قطر- شربات) فستق حليبي ناعم

الحشو

3	كوب	حليب
1/2	كوب	سميد ناعم
2	حبة كبيرة	بيض
3/4	كوب	سكر
1	ملعقة صغيرة	فانيليا
2	ملعقة كبيرة	ماء الزهر
1	كوب	قمر (قشعلة)

- 8 - باستعمال فرشاة عريضة امسحي رقاقة من الجلاش بخليط الزبدة، ضعيها في الصينية، ضعي فوقها رقاقة ثانية، امسحيها، كرري هذه الخطوات الى ان تستعملي حوالي نصف كمية الجلاش.
- 9 - وزعي حشو الكاسترد على الجلاش، مع ترك حوالي ثلثه على الجوانب بدون حشو.
- 10 - ضعي رقاقة من الجلاش فوق الحشو، امسحيها بخليط الزبدة، كرري هذه الخطوة الى ان تنتهي كمية الجلاش، ادخلي اطراف الجلاش تحت حوافه المعينة لكي يتم تغليف الحشو جيدا بالجلاش.
- 11 - باستعمال السكين قطعي الطبقة العلوية من البقلاوة الى مثلثات.
- 12 - ادخلي الصينية الى الفرن والخبري البقلاوة لمدة 35 - 40 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.
- 13 - وزعي الشيرة على البقلاوة حال اخرجها من الفرن، اتركها لتبرد، اميدي التقطيع مرة ثانية. وزعي فوقها الفستق الحليبي ثم قدميها.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180م. تبني الرف الشبكي الأوسط، احضري صينية مستديرة 10 او 11 بوصة.
- 2 - **الحشو**، في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم وسميك القاعدة، ضعي الحليب و السميد، سخني على نار هادئة، مع التقليب الى ان يبدأ بالتقلبان خففي النار واستمري بالتقليب على نار هادئة 2 - 3 دقيقة الى ان تنفتح حبات السميد.
- 3 - في وعاء اخر ضعي البيض والسكر، اخفقي باستعمال منضرب شبك يدوي الى ان يختلط البيض مع السكر جيدا، اصيفي الفانيليا، ماء الزهر، قلمي الى ان تختلط المكونات.
- 4 - صبي خليط الحليب والسميد الماخزن فوق خليط البيض والسكر، قلمي الى ان يختلط.
- 5 - اعيدي الخليط الى القدر، ضعيه على نار هادئة مع التقليب باستمرار الى ان يغلي، قلمي ببدء نحوالي 5 دقيقة الى ان يصبح الخليط سميكاً.
- 6 - اصيفي القيمر، قلمي الى ان يختلط جيدا، اتركي الخليط جانبا، ليبرد بعض الشيء.
- 7 - **تشكيل البقلاوة**، ضعي الزبدة والزيت في كوب او طبق عميق، احضري فرشاة عريضة.

فكرة من مثال

- يمكنك تجهيز الحشو ثم حفظه في الثلاجة لمدة يوم اوبوين.
- عند تقطيع الجلاش كرري حريضة واقطعي الطبقة العلوية فقط لكي لا يتساقط الحشو الى القاع. وبعد الخبز اعيدي التقطيع مرة اخرى مع الوصل الى القاع.
- يمكنك وضع بعض الفستق الحليبي الناعم مع الحشو.
- تحتاج البقلاوة حوالي كوب من القطر (الشربات)، وذلك يعود حسب رغبتك في اضافة المزيد من القطر.







ترايفل المهلبية وقمر الدين

درجة المهارة: ★★ الكمية: 8 - 10 أشخاص

طبقات من الكيك والمهلبية وقمر الدين. اعملها مبكراً ليطلب طعمها عند التقديم، تزيين الترايفل بطريقة تزيين الكيك والفواكه تعود الى أسلوبك الشخصي رسم رغبتك، الطهي من الفتيات الصغيرات شاركنك نبي هذا الفن المميز.

5	ملعقة كبيرة	كاسترد
1/2	كوب	سكر
1	كوب	قيمر (قشقة)
2	ملعقة كبيرة	ماء الورد
للتزيين:		
1	كوب	كريمة منبذة

3-2	كوب	شراب قمر الدين
2	عبوة	باوند كيك جاهز
1	علبة كبيرة	أناناس شرائح
1	سلة	فراولة
حشو المهلبية:		
3	كوب	حليب
5	ملعقة كبيرة	نشا

1 - احضري طبق الترايفل او طبق زجاجي شفاف عميق،
2 - اترعي الطبقة البنية المحيطة بالكيك، قطعي الكيك الى
مربعات 3x3 سم تقريبا، اتركه جانبا.

3 - قطعي بعض شرائح الأناناس الى مكعبات صغيرة ،
قطعي البقية الى اقسام لتزيين سطح الترايفل.

4 - **حشو المهلبية:** في قدرستانلس متيل سميك القاعدة
متوسط الحجم، ضعي الحليب، النشا، الكاسترد والسكر،
قلي الى ان يذوب النشا والكاسترد، ضعي القدر على
نار متوسطة مع استمرار التقليب الى ان يغلي ويصبح
سميكا، ابعديه عن النار، اضيفي القيمر، اضيفي ماء
الورد، اتركه جانبا ليبرد بعض الشيء.

5 - باستعمال فرشاة وزعي بعض شراب قمر الدين على
قطع الكيك، رصيها على جوانب الطبق، ضعي بعض

6 - رصي الفراولة بشكل جذاب لتبدو ظاهرة على جوانب
الطبق.

7 - كرري الخطوات مع وضع بعض الأناناس بين طبقات
الترايفل وطبقة ثانية من قطع الكيك والفراولة على
جوانب الطبق لتبدو بشكل زخرفي جذاب.

8 - ضعي الترايفل في الثلاجة لعدة ساعات الى ان يساسك
ويبرد.

9 - **للتزيين:** باستعمال المضرب الشبكي اخفقي الكريمة
الى ان تصبح هشّة وخفيفة، زيني بها سطح الترايفل.

10 - وزعي شرائح الأناناس على سطح الترايفل، قدميه
بارداً.

فكرة من مثال:

- للحصول على مهلبية خفيفة، اخفقي 2 كوب من الكريمة، اخفطي بعوالي نصف كوب لتزيين سطح الترايفل ثم اضيفي بقية الكريمة الى المهلبية بعد ان تبرد تماما، فتحضني على مهوية خفيفة وهشة .
- استعمال ما يجعل لك من تشكيلة الفواكه مثل الخوخ الطازج او المعبأ وايضا المشمش الطازج او المعبأ وايضا يطيب هذا الطبق باستعمال المانجو.







توست بالقشطة

مدة التحضير ★★ | الكمية | 36 قطعة

ملئوا لثديكم وسريع الأعداد، يمكنك تجريبه ومغلفه في الفريزر، وعندما يهين وقت التقديم أتليه وتدميه داتنا.

خليط اللصق

2	ملعقة كبيرة	دقيق
3-2	ملعقة كبيرة	ماء

لتشكيل التوست

2	باكييت	خبز توست طازج
---	--------	---------------

للقلبي، زيت ذرة

للتقديم، شيرة / شربات / قطر / هسقط حليب ناعم

حشو القشطة

1	كوب	قيمر (قشطة)
¼	كوب	حليب
3	ملعقة كبيرة	نشأ
2	ملعقة كبيرة	سكر
¼	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

- حشو القشطة:** في قدر ساخن، سبيل سبيل القاعدة، متوسط الحجم، ضعي القيمر، ضعي القدر على نار متوسطة إلى أن يسخن القيمر قليلاً.
- في كوب صغير ضعي الحليب والنشأ، قلبي بالشوكة إلى أن يذوب النشأ، اضيفي السكر والفانيليا وقلبي إلى أن يختلط جيداً.
- اضيفي خليط الحليب إلى القيمر الساخن، خففي النار واستمري بالتقليب باستمرار لعلقة خشبية إلى أن يتكون لديك خليط قشطة كثيفة القوام ومتماسكة، ضعيها في طبق واسع، غافقها بالنايلون، تركها جانباً إلى أن تبرد.
- خليط اللصق:** ضعي الدقيق في طبق صغير عميق، اضيفي الماء بالتدرج إلى أن تحصل على عجينة سائلة، اتركها جانباً.
- ضعي حوالي 1 كوب من الشيرة (الشويات - القطر) في طبق عميق، اتركه جانباً.
- لتشكيل التوست:** باستخدام سكين منشارية تخلصي من اطراف التوست البنية.
- ضعي شريحة من التوست أمامك، اضعطي عليها باستخدام نشابة (شوبك) إلى أن تصبح رقيقة. اكلمي فرد بقية الشرائح، ضعي شرائح التوست في سينية واسعة، غطيها بغطاء نظيفة لكي لا تجف، ثم ابدئي بالحشو.

فكرة من مثال

- عندما تخبزين الحشو ستلاحظين أن القشطة ستكون محببة وسهلة في بداية وقت الطهي، ولكن مع استمرار التقليب بقوة وبسرعة ستصبح ناعمة ومتجانسة.
- استعمال التوست الطازج يسهل فرد الشرائح إلى طبقات رقيقة ويسهل لها وتشكيلها.
- أحب دائماً أن أقوم بتنظيم حركتي أثناء تجهيز الطعام وذلك بالعمل على مراحل، على سبيل المثال هنا في المرحلة الأولى أقوم بفرد شرائح التوست كلها إلى أن ينتهي المقدار، ثم أبدأ المرحلة الثانية من العمل وهي غطية حشو التوست بالقشطة، تنظيم عملي على شكل مراحل يبدد الطريقة بسهولة على خطوات العمل وأبداً يوفر في الجهد.







جيلي بالفواكه

درجة المهارة | ★ | الكلمة | 6 - 8 أشخاص

الفكرة بسيطة وسهلة، ويمكنك تنفيذها إما نخب طين الشرايفات أو أكرات طويلة أو الطيانه نردية صغيرة.

2	كوب	قيمر	1	باكينت كبير	جيلي احمر اللون (فراولة او كرز)
1	علبة كبيرة	فواكه مشكلة	1	باكينت كبير	جيلي اخضر اللون
1	كوب	كريمة مبردة بالثلاجة			

- 5 - ضعي العقيق او الكؤوس بالثلاجة الى ان يتماسك الجيلي (لا تضعي في القربزر) -
- 6 - كرري نفس الخطوات مع الجيلي باللون الأخضر، صبيه فوق الطبقة الحمراء، ضعي الجيلي بالثلاجة لعدة ساعات الى ان يتماسك تماما ويصبح باردا .
- 7 - باستعمال المضرب الكهربائي الشبكي، اخفقي الكريمة الى ان تصبح هشّة، ضعيها في كيس تزئين وزيني بها سطح الجيلي كما ترغيبين، قدميه بارداً .

- 1 - اخضري طليق الترايفل او كؤوس شفاقة.
- 2 - افتحي علبة الفواكه، صفيها من الشراب، تركبها جانباً.
- 3 - ضعي الجيلي الأحمر في طبق عميق او مكبال الكوب الكبير الحجم، اضيفي 1 كوب من الماء الساخن جداً، قلبي الى ان يذوب الجيلي. اضيفي 1 كوب من الماء البارد، قلبي الى ان يختلط. اضيفي عبوة من القيمر(ما يعادل 1 كوب)، قلبي بيده، الى ان يتوزع القيمر مع الجيلي. اضيفي نصف كمية الفواكه.
- 4 - صبي الخليط في الطبق او وزعيه على الكؤوس بحيث يمتلئ نصفها .

فكرة من مثال

- تزيين الجيلي يفضل وضعه في الثلاجة لكي يتماسك بالتدريج، اذا وضعته في القربزر قد يتجمد بسرعة ولكن عند التقديم ستلاحظين انه يتفصل عن بعضه بسبب عدم اعطاء الوقت الكافي للجيلاتين لهتماسك.
- استعملي ما يحولك من أصناف الجيلي على حسب رغبتك وايضا استعملي ما يحولك من الفاكهة .
- يتميز هذا الحاو بوجود بعض قطع القيمر البيضاء الصغيرة المتناثرة على شكل رخاسي في الجيلي، وبالتالي عندما تقومين بإضافة القيمر الى الجيلي لا تخفقي كثيرا لكي لا تحشني وتذوب هذه القطع.
- للحصول على كريمة هشّة وخفيفة يجب ان تضعي عبوة الكريمة في الثلاجة لعدة ساعات قبل خفقتها.







حلو التمر بالدرسين

درجة المهارة: ★★ | الكمية: 70 - 60 قطعة

هذا الحلو السلك والسرير مناسب للتقديم في منسبة حلويات العيد وأيضاً يطبخه تقديمه في أي وقت مع نتائج من الشربة العربية، يمكنك أيضاً تقديمه كهدية لمن تحب.

500	جرام	تمر معجون
2	ملعقة كبيرة	دارسين (قرقة)
	عسل	

3	كوب	دقيق
1	ملعقة كبيرة	هيل ناعم
1	كوب	سكر ناعم بودرة
1/2	كوب	زبدة

- 7 - بين قطعتين من الوزق الشععي المردي التمر ليصبح بنفس مقاس الصينية (7×11 بوصة) امسح سطح التمر بطبقة خفيفة من العسل باستعمال فرشاة .
- 8 - ضعي التمر فوق طبقة الدقيق في القالب، بحيث تكون الطبقة الممسوحة بالعسل ملاصقة للدقيق .
- 9 - امسح سطح التمر بطبقة خفيفة من العسل .
- 10 - وزعي بقية الدقيق على سطح التمر، اضغطي عليه نظير الملعقة الى ان يصبح طبقة مستوية وايضا ملتصقة جيدا بالتمر .
- 11 - ضعي القرقة في مصفاة صغيرة، واتري طبقة وفيرة منها فوق طبقة الدقيق قبل ان يبرد .
- 12 - ادخلي القالب الى الثلاجة لمدة ساعة او الى ان يتماسك جيدا .
- 13 - اخرجي حلو التمر من القالب، باستعمال سكين حادة قطعيه الى مربعات 1 بوصة او حسب الرغبة، قدميه مع القهوة .

- 1 - احضري قالب مستطيل او صينية مقاس 7×11 بوصة، ضعي قطعة من ورق الألمنيوم في القالب بحيث تغطي القاع والجوانب .
- 2 - ضعي الدقيق في قدر اسنانس واسع، ضعيه على نار متوسطة مع التقليب بالملعقة الخشبية باستمرار الى ان يصبح الدقيق ذهبي اللون وتتصاعد رائحة التحميص، ستلاحظين ان الدقيق اصبح متكتل .
- 3 - ادخلي الدقيق في منخل او مصفاة ناعمة، ليصبح ناعماً وتتخلصي من التكتل، اضيفي اليه التهيل والتسكر الناعم .
- 4 - سخني الزبدة على نار هادئة الى ان تذوب .
- 5 - اضيفي الزبدة المذابة الساخنة الى الدقيق، اضيفي 2 ملعقة كبيرة من العسل، قلبي الى ان يختلط جيدا .
- 6 - ضعي نصف مقدار خليط الدقيق والزبدة في القالب المبطن بالألمنيوم، باستعمال ظهر الملعقة وزعي خليط الدقيق الى ان يصبح طبقة مستوية، اضغطي عليه جيدا ليتلاصق ببعضه جيدا، اتركيه جانبا .

فكرة من مثال

- لتسهيل تشكيل هذا الحلو يجب ان تتدومي بكافة الخطوات بسرعة وذلك بتوزيع خليط الدقيق في القالب مباشرة وهو ساخن، وايضا استعمال الزبدة الساخنة لكي تتجانس مع الدقيق بسهولة، ثم ضعي الحشو والكملي وضع بقية الدقيق وهو ما زال ساخناً .
- لا تضغطي على الدقيق بيديك لأنه سيكون ساخن جداً، فالدقيق يلتصق بالحرارة حتى لو بدا لك غير ذلك، التصكك باستعمال ظهر الملعقة للمساعدة في تسوية سطح الحلو في القالب .
- يمكنك فرد الحشو وتجهيزه بنفس مقاس الصينية قبل البدء بتحميص الدقيق .
- مسح طبقات الحلو بالعسل يساعد على التصاق الحشو مع الدقيق بنجاح .
- وضع القرقة على الدقيق وهو ما زال ساخناً، يساعد على التصاق القرقة بالدقيق بنجاح .







حلويات طبقات

32 قلمة

درجة الصعوبة ★★ الكمية

ملو قهوة لذيق وغني بالدهن، يفضل ان تستعمل في الموزن الطازج لكي تحصلين على نكهة طيبة.

الطبقة الثانية

زبدة مذابة	كوب	1/4
سكر ناعم بودرة	كوب	2
حليب	ملعقة كبيرة	3
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1
برش ليمون ناعم	ملعقة صغيرة	2

الطبقة الثالثة

شوكولاتة مقطعة	جرام	200
زبدة او سمن نباتي	ملعقة كبيرة	1
جوز مجروش	ملعقة كبيرة	2

الطبقة الاولى

زبدة	كوب	3/4
بودرة الكاكاو السادة	كوب	2/3
سكر	كوب	2/3
بيض مخلوقة قليلا	حبة كبيرة	2
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1
بسكويت مطحون	كوب	2
جوزهند ناعم	كوب	1
جوز مجروش	كوب	1

- 6 - **الطبقة الثانية:** في وعاء عميق ضعي الزبدة المذابة، السكر الحليب، الفانيليا وبرش الليمون، قلبي الى ان يصبح الخليط ناعما، وزعيه فوق القاعدة المخبوزة، ادخليه الفرن الى ان يبرد ويتماسك.
- 7 - **الطبقة الثالثة:** في طبق زجاجي ضعي الشوكولاتة والزبدة، ضعي الطبق في قدر به ماء ساخن جدا، قلبي الى ان تذوب الشوكولاتة، ابعديه عن الماء الساخن.
- 8 - قلبي الشوكولاتة قليلا الى ان تبرد بعض الشيء و تيمأ بالتماسك بعض الشيء، وزعيها فوق العشو.
- 9 - انثري الجوز فوق الشوكولاتة، اضغطي عليه بظهر الملعقة لكي يلتصق بالشوكولاتة جيدا.
- 10 - ادخلي قالب الى الفرن الى ان تلتصق بالشوكولاتة ولكن لا تصحب يابسة جدا لكي تتمكني من تقطيع الحلو. اخرجي الحلو من القالب، قطعيه الى مكعبات او مستطيلات حسب الرغبة.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م، ايثي الرف الشبكي الأوسط، احضري قالب مستطيل 11x7 بوصة، بطني القالب بورق الألمنيوم، اتركه جانبا.
- 2 - **الطبقة الاولى:** في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم ضعي الزبدة، ضعي القدر على نار هادئة الى ان تذوب الزبدة، اضيفي بودرة الكاكاو، السكر والبيض، قلبي المكونات بملعقة خشبية الى ان تختلط، سخني على نار هادئة الى ان يصبح الخليط متجانسا، استمري بالتقليب 1 - 2 دقيقة، قد تلاحظين ان الخليط أصبح متفتت او غير متماسك وهذا طبيعي، اضيفي الفانيليا.
- 3 - ابعدي القدر عن النار، اضيفي البسكويت، جوز الهند، والجوز، قلبي المكونات الى ان تختلط مع بعضها.
- 4 - ضعي الخليط في القالب، اضغطي عليه ليهتز على شكل طبقة مستوية.
- 5 - ادخلي قالب الى الفرن واخزي 10 - 12 دقيقة الى ان يصبح متماسكا، دعيه يبرد تماما.

فكرة من مثال

- إضافة الزبدة او السمن النباتي الى الشوكولاتة أثناء ذوبها يعمل على ليونتها فلا تكسر عند التقطيع. ولكن هذه الطريقة تستعمل فقط في انواع محددة من الوصفات، ولا تصح باضافة الزبدة او السمن الى الشوكولاتة الا اذا تم ذكر ذلك في الوصفة. فهناك بعض انواع الشوكولاتة التي قد تفسد اذا اضيفت اليها اية اضافات.







حلوة قهوة لذيذ بالفستق

درجة المهارة: ★★ | الكمية: 48 لطفة

هذا الملعون رائع لعدة أسباب، أولاً أنه طيب جداً، وثانياً إمكانية أن تعدني الوصفة الأساسية ثم تتكلمني منها عدد لا يحصى من أفكار التزيين السطح، بالفستق أو المسمم أو التوركلانة. كما يمكنك إضافة زكبات مختلفة لخطب الكيك.

1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1/2	كوب	حليب
2	كوب	سكر
1	كوب	ماء
1	ملعقة كبيرة	عصير الليمون طازج
1/2	ملعقة صغيرة	زعفران (حسب الرغبة)

التعليق: فستق حليبي ناعم

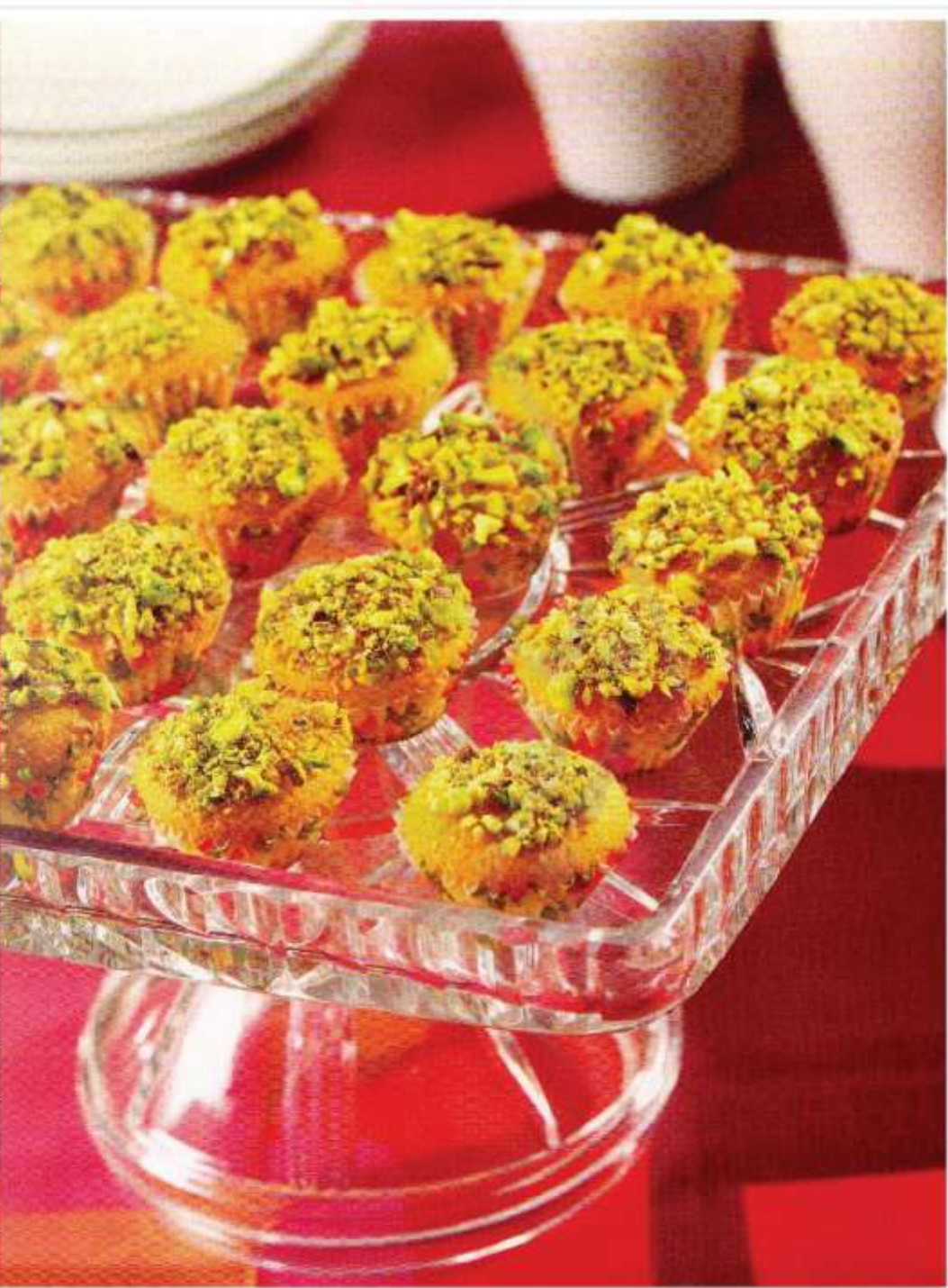
خليط الكيك:		
1 3/4	كوب	دقيق
1 1/2	ملعقة صغيرة	بيكنج باوور
1/4	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
1/2	كوب	زبدة لينة
80	جرام	جبن كريمي لين
1	كوب	سكر ناعم الحبيبات
2	حبة كبيرة	بيض

- 7- الخبزي 12 - 15 دقيقة الى ان ينضج الكيك ويصبح لونه ذهبي فاتح. اخرجي الكيك من القوالب واتركيه على شبك معدني الى ان يبرد قليلاً، لا ترعي الكاس الورقي.
- 8- **الشربات:** في قدر متساكن سنبل ضعي السكر، الماء، عصير الليمون و الزعفران ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي، خففي النار، واتركه يغلي بهدوء 8 - 10 دقيقة. احتفظي به ساخناً.
- 9- ضعي الفستق الحليبي في طبق واسع، اتركه جانباً.
- 10- **لتزيين الحلوة:** ضعي بعض الشربات في طبق واسع، بأطراف اصابعك امسكي قطعة الكيك من اسفله، اقلبيها فوق الشربات، انتظري ليمضغ لوانتي الى ان تتشرب بالشربات، انقلها الى طبق الفستق الى ان يتغطى السطح بالفستق، اتركه ليمضغ دقائق الى ان يبرد ثم قدميه.

- 1- شغلي الفرن لدرجة حرارة 180 م، ثم اثنى الرف الشبكي الأوسط. اخصري قوالب موهين صغيرة الحجم، بطئها بالكؤوس الورقية. ستحتاجين حوالي 48 كاس ورقي.
- 2- **خليط الكيك:** على قطعة من الورق انخلي الدقيق، البيكنج باوور، الملح والتبيل، اتركه جانباً.
- 3- في وعاء الخلاط ضعي الزبدة، الجبن الكريمي والسكر، ثم اثنى المضرب الشبكي واخفقي على سرعة بطيئة الى ان يختلط جيداً، ثم اخفقي على سرعة متوسطة 2 - 3 دقيقة الى ان يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة.
- 4- اضيفي بيضة، اخفقي الى ان تختفي، ثم اضيفي البيضة الثانية والثالثة، اخفقي الى ان تختفي.
- 5- اضيفي خليط الدقيق، اضيفي الحليب، اخفقي على سرعة متوسطة لمدة دقيقة الى ان يصبح الخليط ناعماً ومتجانساً.
- 6- وزعي الكيك في القوالب بحيث يمتلئ حوالي 2/3 الكاس.

فكرة من مثال:

- لتسهيل توزيع خليط الكيك على القوالب، ضعي بعض الخليط في كيس نايلون سميك، اقلبي الكيس باحكام، باستعمال المقص افطمي حوالي 1 سم من زاوية الكيس. امسكي على الكيس بخفة طوق كل قالب لكي يساعد منه خليط الكيك حسب المقدار المطلوب. (لا تضعي كمية كبيرة من الخليط في الكيس لكي يسهل عليك عمله).
- لتقديم الحلوة بشكل آخر، اترعي الكاس الورقي ثم اسطفي حبات الكيك الصغيرة في الشربات، انتظري ليمضغ لوانتي الى ان تتشرب كلها بالشربات ثم اسطفيها في الفستق الى ان تغطى كلها بظافة خفيفة.
- الجبن الكريمي يتوفر على شكل مكعبات وزنها 20 جرام، تحتاجين اربعة مكعبات.
- لإختصار الوقت، باستعمال الملعقة وزعي الشربات فوق الحلوة، ثم انثري الفستق على سطحه.



سمبوسة حلوة

درجة المهارة ★★ | الكمية | 100 قطعة

ملائك للمليحة مشورة بالمكسرات. يطبخ طعمها طازجة او حتى بعد عدة ايام من اعدادها.

الحشو		خبيط الصق	
1	باكيث ٥٠ قطعة	1	ملعقة صغيرة
1	كوب	2	ملعقة كبيرة
1	كوب	2	ملعقة كبيرة
1	ملعقة كبيرة		
2	ملعقة كبيرة		

الزيت، زيت ذرة
للتقديم، شيرة - فستق حلبي ناعم

- 1 - افتحي باكيث عجينة السمبوسك، اقطعها بالطول الى نصفين. غلفيها بقوطة مطبخ مرطبة بقليل من الماء، اتركي العجينة جانباً.
- 2 - **الحشو**، في وعاء عميق ضعي الفستق، اللوز، ماء الورد، السكر والشرفة قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها، اتركيها جانباً.
- 3 - **خبيط الصق**، ضعي الدقيق في طبق صغير عميق واضيفي ماء بالتدريج الى ان تحصلين على عجينة سائلة. اتركيها جانباً.
- 4 - **لتشكيل السمبوسة**، خذي مستطيل من العجينة، ضعي امامك بشكل رأسي، اثني حافة المستطيل الى ان يتكون لديك تجويف او جيب صغير على شكل مثلث، ضعي ملعقة صغيرة من الحشو في داخل هذا التجويف، اسفلي على الحشو جيداً لكي يغطي التجويف بالحشو، اكلمي لف العجينة على الحشو بالتبادل مع المحافظة على شكل المثلث الى ان تسلي الى نهاية العجينة.
- 5 - ضعي قليل من خبيط الصق على نهاية طرف العجينة، اثني حافة العجينة جيداً، تخلصي من الأطراف الزائدة ان احتاج الامر. اكلمي حشو بقية السمبوسك، واثاء ذلك احرصي على تقطيتها لكي لا تجف.
- 6 - ضعي حوالي كوب من الشيرة في طبق عميق، اتركيه جانباً.
- 7 - **قلي السمبوسك**، ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة. سخني الزيت جيداً.
- 8 - ضعي بعض حبات السمبوسة المحشية في الزيت، قلبها على كافة الجوانب الى ان تصبح ذهبية اللون.
- 9 - اقلبيها الى ورق نشاف او مصفاة للتخلص من الزيت الفائض، ثم ضعها في الشيرة لبضع دقائق الى ان تتشرب بالشيرة جيداً.
- 10 - اخرجي السمبوسة من الشيرة، وضعها في طبق التقديم.
- 11 - اترني الفستق الحلبي فوق السمبوسة حسب الرغبة، قدمها مع القهوة العربية.

فكرة من مثال:

- يمكنك حشو السمبوسة بالجوز (عين الجمال) المجروش المخلوط مع ماء الورد والشرفة.
- تختلف مقاس عجينة السمبوسك من مصنع الى آخر، الفكرة هنا ان السمبوسة الحلوة يجب ان تكون صغيرة الحجم قدر الامكان، قطع العجينة الى اشربة عرضها حوالي 2,5 سم وطولها حوالي 23 سم.
- اذا لم يتوفر عجينة السمبوسك استعملي عجينة رقائق المقلادة لتقليد هذه الوصفة، تحتاجين استعمال طلمنتين من الرقائق وذلك كما هو واضح في الصورة.
- للتجهيز المسبق، بعد ان تسلي من حشو السمبوسة ضعها على شكل طبقة واحدة في صينية واسعة، غلفيها باحكام ثم ضعها في الفريزر، بعد ان تتجمد تماماً يمكنك وضعها في كيس لثايون، عندما تريدن قلي السمبوسة اخرجي المقدار الذي تحتاجينه، اتركيه خارج الفريزر لبضع دقائق، ثم اقليه في الزيت الساخن.



شوكولاتة القرقيعان

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 - 10 اشخاص

القرقيعات عادة شعبية تقدمه يدور الخليج حيث يختلف الأطفال بمنتهى سرورهم بزيارة العبيران والأقارب وتبادل الحلوى والمكسرات، يمكنك إعداد هذه الشوكولاتة اللذيذة ووضعها مع تشكيلها القرقيعات لتوزيعها على الأطفال الزائرين، كما يمكنكها بالطبع تقديمها في أية مناسبة أخرى كما يعلم لك.

المكونات	الكمية	الوصف
بسكويت مطحون ناعم	1 كوب	
هيل ناعم	1 ملعقة صغيرة	
المغلفة		
شوكولاتة سادة أو بالحليب	200 جرام تقريبا	
بسكويت مطحون	1 كوب تقريبا	

المكونات	الكمية	الوصف
زبدة الفول السوداني Peanut Butter	1 كوب	
شوكولاتة سادة أو بالحليب	250 جرام	
زبدة	1/4 كوب	
سكر ناعم بودرة	1/2 كوب	
فانيليا سائلة	1 ملعقة صغيرة	

- 1 - احضري صينية كبيرة الحجم - ضعي عليها قطعة من ورق الزبدة ، اتركها جانبا .
- 2 - **الحشو** : في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، ضعي زبدة الفول السوداني، الشوكولاتة، الزبدة والفانيليا، ضعي القدر على نار هادئة مع التقليب بهدوء الى ان تنوب الشوكولاتة وتختلط المكونات تماما .
- 3 - ابعدي القدر عن النار التركي الخليط الى ان يبرد بعض الشيء .
- 4 - اضيفي السكر، البسكويت والهيل، قلبي بالملعقة الخشبية الى ان تختلط المكونات .
- 5 - اذا كان الخليط ليئا ويصعب تشكيله، ضعه في مكان بارد الى ان يتماسك، اذا وضعته بالثلاجة يستحسن ان لا تتركه وقت طويل لكي لا يتماسك الشوكولاتة كثيرا فيصعب تشكيلها .
- 6 - شكلي الحشو الى كرات صغيرة او اصابع صغيرة، ضعيها متباعدة في الصينية المبطنة بورق الزبدة، ضعيها بالثلاجة الى ان يتماسك تماما .

- 7 - **التغليف** : قطعي الشوكولاتة الى قطع صغيرة، ضعيها في طبق عميق، ضعي الطبق في قدر به ماء ، سخني على نار هادئة مع تقليب الشوكولاتة الى ان تنوب .
- 8 - ضعي البسكويت في طبق، اتركيه جانبا .
- 9 - ضعي كرة من الحشو في الشوكولاتة المذابة، قلبها الى ان تتغطى بطبقة خفيفة من الشوكولاتة .
- 10 - انقلها الى طبق البسكويت المطحون وقلبيها بهدوء على كافة الجوانب الى ان تتغطى بطبقة خفيفة من البسكويت .
- 11 - ضعي الشوكولاتة في الصينية، ضعي الصينية بالثلاجة الى ان يتماسك الشوكولاتة .
- 12 - غلفي الشوكولاتة بورق القصدير او ورق الشوكولاتة، او ضعيها في سلة القرقيعان وقدميها مع تشكيلها حلويات ومكسرات القرقيعان.

فكرة من منال

- للتوزيع قلبي بعض كرات الحشو بالشوكولاتة البيضاء وبعدها بالشوكولاتة القامحة .
- اضيفي بعض جوز الهند الناعم الى الحشو، او غطفي الشوكولاتة بجوز الهند الناعم بدلا من البسكويت، يمكنك تجهيز الشوكولاتة مسبقا وحفظها بالثلاجة لمدة ايام .
- يمكنك الحصول على ورق تغليف الشوكولاتة من محلات التجهيزات الفندقية والمطاعم .





عيش السرايا بالجلالاش

درجة الصعارة | ★★ | اللعبة | 30 دقيقة

نكرة مبردة لتقديم هذا الصنف بشكل مميز قدميه في شهر رمضان الكريم أو أية مناسبة أخرى.

أكواب الجلالاش

1	باكييت	جلالاش (عجينة البقلاوة)
1/2	كوب	زبدة مذابة
1/4	كوب	زيت
1/4	كوب تقريبا	سكر

للتقديم: قشطة، فستق حلبي

1 كيس خبز توست

شيرة الكراميل، (شيرات - قشدة)

2	كوب	سكر
1	كوب	ماء
1	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
2	ملعقة كبيرة	ماء الزهر
2	ملعقة كبيرة	ماء الورد

- 7 - ضعي الزبدة والزيت في طبق عميق، احضري فرشاة عريضة.
- 8 - **أكواب الجلالاش**: ضعي رقاقة من الجلالاش امامك، اسحبها بالزبدة، ضعي فوقها رقاقة ثانية، انثري عليها بعض السكر، ضعي رقاقة ثالثة، اسحبها، انثري السكر وكروزي ذلك لعدة رقاقات 5 او 6.
- 9 - قطعي رقاقات الجلالاش الى مربعات او نواثر، ضعي الدوائر في القوالب، بحيث تغطي القاع والجوانب، ويتشكل لديك العجينة على شكل كأس.
- 10 - ادخلي القوالب الى الفرن واخيري 10 - 12 دقيقة الى ان تصبح العجينة ذهبية اللون، اخرجها واتركها لتبرد.
- 11 - ضعي كؤوس الجلالاش في صينية التقديم، ضعي حوالي ملعقة صغيرة من التوست المسطح بالكراميل في كل كوب، وزعي فوقه بعض القشطة، ضعي الفستق الحلبي، قدميه مباشرة.

- 1 - **شيرة الكراميل**: ضعي السكر في قدر سنانلس متبل متوسط الحجم، اضيفي 1/4 كوب ماء، ضعه على نار متوسطة الى ان يذوب السكر ويصبح لونه عسلي غامق.
- 2 - ابعدي عن النار، اضيفي بقية مقدار الماء وعصير الليمون، دعي شيرة الكراميل تظلي على نار هادئة 1 - 2 دقيقة الى ان تصبح لزجة.
- 3 - اضيفي ماء الزهر، ماء الورد، احتفظي بها دافئة.
- 4 - باستعمال سكين منشارية انزعي الحواف البنية عن شرائح خبز التوست.
- 5 - ضعي الشرائح في طبق واسع، ثم صبي فوقها الشيرة الى ان تتشرب تماما ويصبح لونها غامق، فلي التوست بالشوكة الى ان يثنتت و يخلط كله بالشيرة، انركبه جانبا.
- 6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، احضري قوالب الموفين الصغيرة الحجم.

فكرة من منال

- لمعرفة قياس القطاعة التي يجب استعمالها لتقطع الجلالاش عليك معرفة قياس قوالب الموفين، اظبي القالب، باستعمال المسطرة فلي قطر قاع القالب وارتفاع القالب (الجوانب) اجمعي الرقمين، على سبيل المثال قد يكون القاع 3 سم، والجوانب 1.5 سم لكل جانب، فيكون المجموع 6 سم أي استعمال قطاعة مستديرة مقاس 6 سم.
- يمكنك تجهيز أكواب الجلالاش المحبوزة مسبقا، وايضا تجهيز عيش السرايا مسبقا، الفستق مسبقا، ويتم الحشو قبل التقديم مباشرة.
- يمكنك اعداد كمية كبيرة من أكواب الجلالاش المحبوزة، واستعمالها لعدة حفلات مختلفة من ابتكارك.
- لا تدعي الكراميل يصبح غامق فيصبح مر الطعم.





كنافة التوست بالفستق

درجة المهارة: ★★ الكمية: 6 - 8 اشخاص

اليعن يسمى الكنافة الكدابية، حيث يتم استعمال التوست المطهورة بدلا من عينة الكنافة الفرنك. يمكنك الاستغناء عن الفستق الحلبي واستعمال التوست فقط.

1	ملعقة كبيرة	دقيق
1	كوب	قيمر (فستق)
1	كوب	جن موزاريللا ميشور
1	ملعقة كبيرة	ماء الزهر

اللتصنيف:

1	كوب تقريبا	شيرة (قطر)
1/2	كوب	فستق حلبي ناعم

خليط التوست:	
1	كيس
1	كوب
3/4	كوب
	زبدة مذابة

الحشو:	
1 1/2	كوب
1/4	كوب
3	ملعقة كبيرة
	نشا

- النار واتركه يغلي لعدة دقيقة، اضيفي القيمر. الجين و ماء الزهر. قلبي الى ان يذوب الجين. استعماله مباشرة.
- 7 - اذمي خليط التوست الى نصفين. باستعمال اطراف اصابعك انثري نصف المقدار في قاع الصينية المطبقة بالالمنيوم، اضغطي عليه قليلا لكي يتساوى. لا تضغطي بقوة.
- 8 - وزعي حشو الجين الدافئ فوق التوست. واستعمال اطراف اصابعك انثري بقية خليط التوست على سطح الحشو الى ان يغطي الحشو تماما.
- 9 - ادخلي الصينية الى الفرن 25 - 30 دقيقة الى ان يصبح التوست ذهبي اللون.
- 10 - اخرجي الكنافة من الفرن، اقلبيها على طبق تقديم مستدير الشكل، صبي فوقها الشيرة . انثري عليها الفستق الناعم ثم قدميها مباشرة وهي ساخنة.

- 1 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180م، شبي الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية مستديرة مقاس 10 بوصة. بطئها بورق المنيوم، اتركها جانبا .
- 2 - **خليط التوست:** باستعمال سكين منشارية تخلصي من الأطراف البنية المحيطة بشرائح التوست.
- 3 - ضعي شرائح التوست في وعاء محضرة الطعام، شغلي الى ان يصبح مفتتا .
- 4 - ضعي التوست المطحون في وعاء عميق، اضيفي الفستق الحلبي ، اضيفي الزبدة المذابة ، اهركي الخليط بخفة بين اطراف اصابعك الى ان تتوزع الزبدة جيدا . اتركه جانبا.
- 5 - **الحشو:** في قدر سنانلس مثيل سميك القاعدة ضعي الحليب، السكر، النشا والدقيق، قلبي بمضرب شبكي يدوي الى ان تعتلط المكونات.
- 6 - ضعي القدر على نار متوسطة مع التقليب بهدوء وباستمرار. الى ان يغلي ويصبح سميك القوام. خفضي

فكرة من منال

- استعملي طبق فرن متوسط الحجم وقدمي الكنافة مباشرة من الطبق.
- بعد طهي الحشو استعمليه مباشرة وضعيه على التوست هي الصينية. اذا تركته بعض الوقت قد يتماسك الجين ويسحب توزيعه.
- عند قياس الموزاريللا ضعها في الكوب انيوس، واضغطي عليها لكي يمتلئ الكوب جيدا .
- لا تضعي الكثير فوق الكنافة، فدميها بجانب الكنافة لكي يضع كل شخص المقدار الذي يرغب به .







كيك الجلاش

درجة المهارة: ★★ الكمية: 8 أشخاص

هذه الكيكة ابتكرتها باستعمال الماكينات لعملت صنف جديد من نوعه، وهي تهلج لكافة الفئات.

الكيك		
زبدة لينة	كوب	1/2
سكر	كوب	1
بيض	حبة كبيرة	2
دهني	كوب	1 1/2
بيكربونات الصودا	ملعقة صغيرة	1/4
ملح	ملعقة صغيرة	1/2
حليب	كوب	1/2
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1
للطبقة العلوية:		
شيرة (شربات - قطر)	كوب	1/2
فستق حلبي ناعم	كوب	1/4

طبقة الجلاش	
1/2	ياكيت
1/4	كوب
1/4	كوب
3	ملعقة كبيرة
1	ملعقة صغيرة
حشو الجبن	
150	جرام
1	حبة
3	ملعقة كبيرة
1/2	ملعقة صغيرة

- 6 - الكيك، في وعاء الخلاط ضعي الزبدة والسكر. باستعمال المضرب الكهربائي الشيكبي، أخفقي إلى أن يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة. اضيفي بيضة، أخفقي إلى أن تختفي، اضيفي البيضة الثانية وأخفقي إلى أن تختفي.
- 7 - أخلقي الدهني، البيكربونات والملح، اضيفيه إلى خليط الكيك بالتبادل مع الحليب.
- 8 - اضيفي الفانيليا، أخفقي على سرعة متوسطة لحوالي 30 ثانية إلى أن يصبح الخليط ناعماً.
- 9 - صبي خليط الكيك في القالب فوق طبقة الجلاش، واستعمل السكبن العريضة وزعي طبقة الجبن على سطح الكيك.
- 10 - اخبري 35-40 دقيقة إلى أن ينضج الكيك ويصبح سطحه ذهبي اللون، اخرجيه من الفرن، صبي فوقه الشيرة.
- 11 - اتركي الكيك ليبرد تماماً، اتركي عليه الفستق ثم قدميه.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، بثي الرف الشيكبي الأوسط، احضري صينية مستديرة مقاس 10 بوصة، بطئها بورق الخنوم سميك بحيث يغطي القاع والجوانب جيداً، مع ترك اطراف الورق للخارج.
- 2 - طبقة الجلاش، ضعي الزيت والزبدة في طبق صغير، احضري فرشاة عريضة، ضعي بعض رقائق الجلاش في القالب بحيث تغطي القاع والجوانب مع مسحتها بخليط الزيت والزبدة بين كل راحة.
- 3 - باستعمال المقص تخلصي من اطراف الجلاش الزائدة.
- 4 - انثري السكر البني والقرفة فوق الجلاش، اتركيه جانباً.
- 5 - حشو الجبن، في طبق صغير ضعي الجبن، صفار البيض، السكر والفانيليا، قلب بضمرب شيكبي صغير أو بالشوكة إلى أن يصبح الخليط ناعماً، اتركيه جانباً.

فكرة من منال

- يجب اخراج الكيك من القالب دون أن تلتصق حتى لا يتكسر الجلاش. لقد جربت استعمال صينية التضيير كيك التي تشع من الجانب، ولكن لاحظت أثناء الخبز أن الدهن الذي بين طبقات الجلاش يتساقط من فاع القالب، وبالتالي أنصحك باستعمال صينية عادية وبطئها بورق المنيوم مع ترك جزء من اطراف الورق خارج الصينية، فيسول رفع الورق إلى أعلى، وإخراج الكيك بدون أن يتكسر حواف الجلاش.
- لتسهيل امتصاص الكيك للشيرة، اصملي بعض الثقوب على سطح الكيك باستعمالعود خشبي.





لقيمات منال

درجة المهارة | ★★ | الصعوبة | 60 - 70 دقيقة

اللقيمات أو ما تسمى العوامات أو لقمعة القاضح، من أصناف الحلويات التقليدية الشيرة في مطبخنا العربي، ويهيئ تناولها في شهر رمضان الكريم، ابتكرت لك طريقة جديدة لعمل اللقيمات، خفيفة من الداخل ومقرشة من الخارج، وابتكرت لك أيضا طريقة لتكبير اللقيمات لومدك بدون الحاجة لمساعدة امد وذلك باستعمال الكيس.

2¼ كوب	دقيق	1	ملعقة صغيرة	زعفران مضط
¼ كوب	نشا	1¼ كوب	كوب	ماء دافئ
1	ملعقة صغيرة			
1	ملعقة صغيرة			
1	رشة صغيرة			

القلي، زيت ذرة
للتقديم، شيرة - قطر

- 1 - في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، النشا، الخبيزة، السكر، الملح و الزعفران، ثمي مضرب التقليب، شغلي لبضع ثواني الى ان يختلط.
- 2 - اضيفي الماء الدافئ، وشغلي على سرعة بطيئة لمدة 2 دقيقة، ستحصلين على عجينة سائلة.
- 3 - ابعدي المضرب، ضعي العجينة في طبق عميق، غلقيها بورق نايلون، اتركي العجينة في مكان دافئ لمدة 1¼ - 2 ساعة، ستلاحظين ارتفاع العجينة واختمارها.
- 4 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون ارتفاع 2¼ سم، ضعي المقلاة على نار هادئة.
- 5 - باستعمال الملعقة قلبي العجينة الى ان تهبط وتختلط جيدا.
- 6 - احضري كيس نايلون سميك، ضعي حوالي ربع مقدار العجينة في الكيس، اربطي الكيس. اجمعي العجينة في طرف الكيس ثم باستعمال المشمس قمسي طرف الكيس، فتحة صغيرة طولها ¼ سم تقريبا.
- 7 - ضعي بعض الزيت في طبق صغير، ضعيه جانبا.
- 8 - ضعي الشيرة في طبق عميق، اتركيها جانبا.

- 9 - قلبي اللقيمات على طريقة منال، ضعي اطراف اصابعك الثلاثة (الإبهام، السبابة والوسطى) من يدك اليمنى في طبق الزيت لكي تتغلي اصابعك بطريقة خفيفة من الزيت.
- 10 - امسكي كيس العجينة بيدك اليسرى، ضعي يدك اليسرى فوق المقلاة، اضغطي على الكيس قليلا الى ان تنزل العجينة من فتحة الكيس وتصبح بحجم حبة الزيتون، باستعمال اصابع يدك اليمنى المدهونة بالزيت افصلي العجينة عن الكيس لكي تسقط على شكل كرة في الزيت الساخن، كرري هذه الخطوة الى ان يمتلئ نصف المقلاة بالعجينة. مع تكرار تقطيعه اصابعك اليمنى يقليل من الزيت.
- 11 - ضعي 15 او 20 كرة من العجينة في الزيت الساخن، انتظري الى ان تتصاعد اللقيمات الى سطح الزيت، ثم خذي ملعقة واسعة الثقوب و قلبي الكرات بخفة عدة مرات الى ان تصبح شقراء اللون، استمري بالتقليب الى ان تصبح ذهبية وباسية.
- 12 - اخرجي اللقيمات، ضعيها في الشيرة، قلبيها الى ان تتشرب بالشيرة، انقلها الى طبق التقديم.

فكرة من منال

- لكي تعملي التصالي العجينة بورق النايلون أثناء التحمير امسحي النايلون ببعض الزيت قبل تقطيع العجينة.
- تقطيع اصابعك بالزيت تسهل عمل العجينة عن الكيس دون ان تلتصق باصابعك.
- لا تملئي المقلاة بكثير من اللقيمات، حيث انها ستتدمج ويصبح من الصعب تقطيعها أثناء التحمير.
- حين تضمين العجينة في المقلاة ستلاحظين انها تسقط الى القاع ثم تصعد الى اعلى، بعد عدم تحريكها وهي ما تزال في القاع لكي لا يتشود شكلها.
- يمكنك استعمال الطريقة التقليدية لتكبير اللقيمات بالملعقة مع العذر من استعمال الماء أثناء القلي، حيث يسبب تناثر الزيت والحرق.





تعتبر الحلويات جزءاً مكمل لوجبة الطعام ويتم تقديمها في نهاية الوجبة، وهي بعض الأوقات يكون طيبق الحلو هو عبارة عن تشكيله من الشواكه الطازجة.

لحناج الحلويات العربية التي مهارة في التصنيع، وأيضاً مهارة في اسلوب التزيين والتقديم. يشتهر المطبخ الفرنسي بإبداعاته اللذيذة بأصناف عديدة من الحلويات الغربية، وتتميز الحلويات الغربية بسهولة صنعها وتعتمد في معظمها على التورته والسكوت والمعجنات.

من المهم اتباع الوصفة بدقة عند تجهيز الحلويات، فالمقادير مدروسة وتتناغم متوازن للحصول على نتيجة مثقنة في النهاية، وتعتبر الحلويات من الأصناف التي لحتاج إلى أدوات معينة ومكونات معينة لتجهيزها، ومعظم الحلويات يجب أن يتم تجهيزها مسبقاً لكي يتوفر الوقت اللازم للتبريد أو التلحج.

يتم تقديم الحلويات حسب أنواعها فهناك أنواع لقدم بشكل كبير الحجم مثل التورته التي يتم لقطيعها إلى أجزاء، وهناك الأنواع التي تكون قطع صغيرة يتناول منها الشخص عدة حبات.

الحلويات المثلجة مثل الأيسكريم أو الحلويات التي يدخل في إعدادها الكريمة، يجب تقديمها بدرجة الحرارة الملائمة لتكون مناسبة للتقديم مباشرة.



حلويات غربية



البسكويت الثلجي

درجة الحرارة | * | الكمية | 50 قطعة

امسح صغيرة، يضاف اللوز مثل الثلج، لذينة الطعم تذوب ثم نمك بسرعة. السكر الناعم الذي يغطي هذه البسكويتات يجعلها تحسن بطعم بارد كبرودة الثلج اثناء تناولها.

1	كوب	زبدة لينة
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

للتعطية، سكر ناعم بودرة

العجينة:	
1 1/2	كوب دقيق
1/2	كوب نشا
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1/2	كوب سكر ناعم بودرة

- 7 - **تشكيل البسكويت:** قلمي العجينة الى حوالي 10 قطع، شكلي كل قطعة الى شكل اسطوانتي (حبل) طوله حوالي 20 سم. قطعي كل اسطوانة الى 5 قطع (او حسب الرغبة). ضعها على الصينية مع ترك مسافة بين كل قطعة واخرى.
- 8 - ادخلي الصواني الى الفرن 10 - 12 دقيقة الى ان تصبح الحواف لونها ذهبي فاتح جدا. اتركي البسكويت في الصواني الى ان يبرد تماما.
- 9 - **التعطية:** انخلي السكر وضعه في طبق واسع ضعي بضع حبات من البسكويت في المنكر، قلبها عدة مرات الى ان تغطي تماما. كرري تلك الخطوة الى ان يتم تعطية كافة البسكويت، انقلها لطبق التقديم.

- 1 - **العجينة:** انخلي الدقيق، النشا والملح، اتركيه جانبا.
- 2 - انخلي السكر، ضعه في وعاء الخلاط، اضيفي الزبدة، اثبي المضرب الشبكي واخفقي على سرعة متوسطة 1 - 2 دقيقة الى ان يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة، اضيفي الفانيليا، اخفقي لثواني.
- 3 - ابعدي المضرب الشبكي واثبي مضرب النقلب (او استعمالى ملعقة خشبية عريضة) اضيفي الدقيق، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تتشكل لديك عجينة لينة. لا تعجنها كثيرا.
- 4 - ضعي العجينة في كيس نايلون، ضعيها بالثلاجة لمدة ساعة او اكثر الى ان تتماسك.
- 5 - سخني الفرن على درجة حرارة 170 م. اثبي الرف الشبكي الأوسط.
- 6 - احضري 2 صينية بسكويت قصيرة الحافة، ضعي قطعة

فكرة من منال:

- هذا البسكويت هش جدا وخفيف، واستعمل ورق الزبدة سيحافظ عليه اثناء الخبز.
- حين تخرجين العجينة من الثلاجة ستلاحظين انها قد تكون متماسكة ويسعب تشكيلها، اتركيها ليضع دقائق لتصبح لينة ثم ابدئي بالشكلي، كلما كانت باردة كلما كان الشكلي اسهل.
- شكلي اخر للبسكويت: اعلمي العجينة كرات صغيرة قطرها 2 سم، ثم غطيها بالسكر.
- للحصول على طبقة غنية من السكر، غطي البسكويت بالسكر وهو ما زال دافئا بعض الشيء، وانتظري ليضع دقائق ثم غطيها مرة ثانية بالسكر.
- لتسهيل تعطية البسكويت بالسكر ضعي السكر في كيس نايلون، ضعي بضع حبات من البسكويت، هزي الكيس بهدوء الى ان تغطي ثم كرري العملية الى ان تنهي كمية البسكويت.







باوند كيك بالليمون

درجة الحرارة: * * الكمية: 6 - 8 أشخاص

من المطبخ الإنجليزى انتشر هذا الكيك ليصبح لكل بلد طابع خاص ونكهة خاصة يتم اضافتها مع مذاق الشعوب، صلصة الليمون اضافة لمت بصورت أكثر نكهة الليمون، اذا رغبت بتناوك الكيك بددت هذه الصلصة ببعضها ايضا طعمه الرائع وتواصه البشر اللين .

صلصة الليمون:

عصير ليمون طازج	كوب	¼
سكر ناعم بودرة	كوب	¾
زبدة	ملعقة صغيرة	1
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	½
عطر الليمون (اذا توفر)	ملعقة صغيرة	1

للتقديم: سكر ناعم بودرة

خليط الكيك:

كوب	دقيق	2
ملعقة صغيرة	بيكنج باودر	2
ملعقة صغيرة	ملح	¼
ملعقة كبيرة	برش ليمون	2
كوب	زبدة لينة	1
جرام	جان كريمي لين	150
كوب	سكر ناعم الحبيبات	1 ½
ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة	1
حبة كبيرة	بيض	4
ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج	2

الخشبي، اعيدى القالب الى الفرن واخزي وضع دقائق اخرى ثم اعدي الاختبار الى ان يخرج العود الخشبي نظيفا ليبره آثار الكيك.

7 - **صلصة الليمون:** في قدر ستانلس سثيل صغير الحجم ضعي عصير الليمون، السكر، الزبدة، الفانيليا، عطر الليمون، ضعي القدر على نار هادئة الى ان يذوب السكر مع التقليب بهدوء من وقت لآخر، دعي الصلصة تغطي لمدة دقيقة واحدة فقط . احتفظي بها ساخنة لعين اخراج الكيك من الفرن.

8 - اخرجي القالب من الفرن، لا تعرجي الكيك من القالب، باستعمال عود خشبي رفيع اعلمي بعض الثقوب في الكيك، ثم وزعي عليه صلصة الليمون الساخنة، التركي الكيك في اقبال ليضع دقائق الى ان يتشرب كافة الصلصة.

9 - ضعي الكيك على طبق التقديم، اتركه ليبرد تماما، انثري عليه السكر الناعم قبل التقديم.

1 - **خليط الكيك:** سخني الفرن لدرجة حرارة 170°م، ثشي الرف الشبكي الأوسط، استعلمي قالب رغوف مقاس 9 × 4 بوصة، بطنيه بورق الزبدة .

2 - على قطعة من الورق، انخلي الدقيق، البيكنج باودر والملح، اضيفي برش الليمون، اتركه جانبا.

3 - في وعاء الخلاط ضعي الزبدة، الجين و السكر، ثشي المضرب الشبكي، ثم اخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة، اضيفي الفانيليا .

4 - اضيفي بيضة، اضيفي 2 ملعقة كبيرة من الدقيق، اخفقي على سرعة بطيئة الى ان تختفي البيضة، كرري نفس هذه الخطوات الى ان تنهي من اضافة كالة البيض، اضيفي عصير الليمون وبقية الدقيق .

5 - اخفقي على سرعة متوسطة لمدة 1 دقيقة، ضعي خليط الكيك في القالب.

6 - اخزي الكيك لمدة 40 - 45 دقيقة، اختبري النضج باذخال عود خشبي رفيع ، اذا خرج نظيفا يدل ذلك ان الكيك قد نضج، اذا كان هناك بعض ضنات الكيك عالقة على العود

فكرة من مثال

- طريقة اخرى لتسقية الكيك بالشراب، اخرجي الكيك من القالب، باستعمال فرشاة وزعي الصلصة على الكيك.
- استعلمي قدر ستانلس سثيل لتضيق الصلصات وخاصة التي يستعمل فيها عصير الليمون او الخل، الستانلس سثيل لا يتفاعل مع ايه مواد حمضية ويحافظ على نكهة الأطعمة.





براونيز الجبن

درجة الهارة * * | التكمية | 8 أشخاص

البراونيز عبارة عن نوع من كيك الشوكولاتة الدم والمتماسك القوام، يشبه بالكيك ولكنه يترك مضافاً الصامات وغير منتفخ، لا تكسري من وقت الخبز لكي تستمتع به لنا .

الحشو	رشة صغيرة	ملح
150 جرام	جبن كريمي لين	
2 ملعقة كبيرة	دقيق	
4 ملعقة كبيرة	سكر	
1 حبة كبيرة	بيض	
1 ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة	

جرام	شوكولاتة مقطعة قطع صغيرة
150	زبدة
2 كوب	سكر ناعم الحبيبات
3 حبة كبيرة	بيض
1 ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1 كوب	دقيق

- 6 - اضيفي الدقيق ورشة الملح ،قلي بالمعلقة الخشبية الى ان يختفي الدقيق .
- 7 - صبي الخليط في القالب ، ساوي السطح، اتركه جانباً .
- 8 - **الحشو**، في وعاء عميق ضعي الجبن، الدقيق، السكر، البيض والفانيليا، قلي بالمضرب الشبكي اليدوي الى ان تختلط جيداً المكونات مع بعضها .
- 9 - وزعي الحشو فوق البراونيز الذي في القالب، حركي طرف السكين فوق سطح الكيك، ليمتزج الحشو مع خليط الشوكولاتة بشكل رخامي (او اتركه على شكل طبقة بيضاء على سطح البراونيز) .
- 10 - اخبري لمدة 30 - 35 دقيقة الى ان يتماسك البراونيز .
- 11 - اخبري البراونيز من الفرن، اتركه في القالب ليبرد تماماً ، اخرجيه من القالب، قطعيه الى مربعات حسب الرغبة .

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م°، اثبي الرف الشبكي الأوسط .
- 2 - استعطي قالب مستطيل مقاس 7x11 بوصة، بطلي القالب بورق المنيوم، ادھني ورق الألمنيوم بالزبدة، اتركه جانباً .
- 3 - **خليط البراونيز**، في طبق زجاجي عميق ضعي الشوكولاتة والزبدة ، ضعي الطبق في قدر به ماء، ضعي القدر على نار هادئة الى ان يسخن الماء، مع التقليب من وقت لآخر الى ان تنوب الشوكولاتة تماماً، ابعديه عن النار .
- 4 - اضيفي السكر الى خليط الشوكولاتة، باستخدام ملعقة خشبية او مضرب شبك يدوي قلي الى ان يختلط تماماً .
- 5 - اضيفي بيضة وقلبي الى ان تختفي، اضيفي البيضة الثانية والثالثة، اضيفي الفانيليا وقلبي ليختفي البيض .

فكرة من منال

- يمكنك اذابة الشوكولاتة والزبدة في الميكروويف، ضعي الشوكولاتة والزبدة في طبق زجاجي مناسب، ضعيه في الميكروويف على متوسط لمدة دقيقة ثم قلبي لكي تختلط المكونات جيداً، كرري ذلك الى ان تنوب الشوكولاتة .
- عند خبز البراونيز ستلاحظين انه يكون ثقيل القوام ولا ينتفخ مثل الكيك، والبعض يفصله لنا من الداخل كما تلاحظين في الصورة، ولكن اذا فعلت البراونيز الشبيه بالكيك يمكنك اضافة ملعقة صغيرة من البيكنج باودر لهذه الوصفة والتعمي نفس الخطوات .





بيتي فور مثال

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 60 حبة محضبة

مربيح لبريقتي لعملك البيتي فور باستعمال بياض البيض فقط، وصفة سهلة ولذيذة الطعم، وتعلمي بيتي فور هوش ومفترس وخفيفة، تكلبيبا كما يعلم لك، مناسبة للتقديم مع فنجانات شاي فهي كذات اوقات السنة!!!

بياض بيض	حبة	3
دقيق <td>كوب <td>3 3/4</td> </td>	كوب <td>3 3/4</td>	3 3/4

للتشكيل :

مربيز / شوكلاتة / مكسرات / فارماسيلي... الخ

العجينة:	
كوب	1 سكر ناعم بودرة
كوب	2 زبدة لينة
ملعقة صغيرة	1 فانيليا سائلة

7 - اخيري بيتي فور مثال 10 - 12 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون (لا تدعيها تصبح غامقة، مجرد تماسكها وتحول الحواف الى لون ذهبي او اصفر غامق يعتبر كافيا).

8 - اتركي بيتي فور مثال في الصواني الى ان يبرد تماما.
9 - **للتشكيل**، ضعي كمية بسيطة من المربيز على قطعة بيتي فور، ضعي فوقها قطعة اخرى، اضعفني عليها قليلا لكي تلتصق ببعضها، ستلاحظين ان بعض المربيز قد خرج من جوانب البيتي فور، دحرجي البيتي فور في المكسرات او الفارماسيلي او جوز الهند الى ان تغطي الجوانب، كما يمكنك تغليفة اصابع البيتي فور بالشوكلاتة الغلابة ثم في المكسرات.

9 - رتبى قطع بيتي فور مثال في صينية التقديم واستمتعي به مع افراد اسرتك وضيوفك.

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180م، تبني الرف الشبكي الأوسط.

2 - احضري صواني قصيرة الحافة.
3 - انخلي السكر، ضعيه في وعاء الخلاط، اضيفي الزبدة والقانيليا، تبني المضروب الشبكي واخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة.
4 - اضيفي بياض البيض بالتدرج مع استمرار الخفق بعد كل اضافة.

5 - ابدي المضروب الشبكي، اضيفي الدقيق بالتدرج مع التقليب باستعمال ملعقة خشبية عريضة، الى ان تتشكل لديك عجينة لينة.

6 - احضري كيس تزئين به قمع سزخرف مقاس 1 سم، ضعي بعض العجينة في الكيس، اضعفني على الكيس فوق الصينية مباشرة لتشكيل العجينة على شكل افراص صغيرة او اصابع او حرف (S)، مع الانتباه الى ترك مسافة بين كل قطعة واخرى.

فكرة من مثال

- عمل بيتي فور الشوكلاتة : ضعي 2 1/2 كوب من الدقيق فقط، ثم اضيفي 1/4 كوب بودرة الكاكاو السادة، انخلي الكاكاو مع الدقيق.
- اذا عملتي بيتي فور شوكلاتة سيكون من الصعب عليك تحديد مدة الطبخ بناء على تغير اللون الى لون ذهبي، اليك الفكري، اقوم دائما بوضع حبة بيتي فور بيضاء في صينية بيتي فور بالشوكلاتة، فتكون مؤشر لي لكي اخرج الصواني من الفرن بالوقت المناسب.
- يمكنك استبدال بياض البيض بالبيض الكامل، بدلا من 3 بياض اضيفي 2 بيضة واكلمي نفس الخطوات.
- لعطف بيتي فور مثال لفترة طويلة، ضعيه في اوعية معدنية او بلاستيكية محكمة واخفطيه في مكان جاف.
- في بعض البلدان يكون الدقيق ثقيل وغير مكرر، وانصح في هذه الحالة باضافة الدقيق بالتدرج، فقد يكفي استعمال 2 1/2 كوب دقيق فقط.





تارت الشوكولاتة

حصة واحدة | * * الكمية | 8 - 10 أشخاص

تارت راقم ومناسبة لليوبه والاحتفالات الخاصة، قد تبرز المظهرات طويلة ولذات المصنعة سهلة، مربيها اليوم.

الحشو		عجينة التارت	
كوب	1 1/2	كوب	1/2
كوب	1	كوب	1
ملعقة كبيرة	3	رشة صغيرة	1
جرام	350	كوب	1/2
حبة	1	حبة	1
حبة	2	ملعقة صغيرة	1
ملعقة صغيرة	1		

للترين | سكر ناعم بودرة

- 1- تصبغ العجينة بصبغة اللون. اعدي العسلو الشاء ذلك.
- 9- **الحشو** : هي قدر متوسط الحجم. صنع القيمور، القهوة، السكر. سخني على نار متوسطة مع التقليب المستمر، الى ان تظهر فقاعات حول جوانب القيمور ويصبح سائخنا جدا. لا تدعيه يلمس.
- 10- اضيفي الشوكولاتة، قلبي على نار هادئة الى ان تذوب الشوكولاتة تماما. ابعدني عن النار. اتركي القدر جانبا لحوالي 10 دقائق الى ان يبرد الخليط بعض الشيء.
- 11- اضيفي البيض، الصفار والمانيليا، قلبي بضمضرب شبك يدوي او ملعقة خشبية الى ان يختلط البيض جيدا مع خليط الشوكولاتة.
- 12- صبي خليط الشوكولاتة فوق التارت المخبوزة، اعيدنيها الى الفرن واخبزيها 10 - 12 دقيقة الى ان تتماسك الأطراف (قد يقس الوسط لينا بعض الشيء ولكن سينماسك بعد ان تبرد التارت).
- 13- اخرجي التارت من الفرن، اتركها في القالب، دعها على شبك معدني الى ان تبرد، ثم ضعها بالثلاجة لمدة ساعات الى ان تبرد تماما (كما يمكنك تقديمها دافئة لو رغبت) .
- 14- اخرجي التارت من القالب، انثري فوقها السكر الناعم . قطعها الى مثلثات وقدميها

- 1 - **عجينة التارت** : في وعاء محضرة الطعام ضعي السكر، الدقيق ، الملح. شغلي لتواتي قليلة الى ان يختلط.
- 2 - وزعي قطع الزبدة فوق الدقيق ، شغلي الى ان يصبح الخليط مثل فتات الخبز.
- 3 - اضيفي صفار البيض والمانيليا، شغلي المحضرة عدة مرات متقطعة الى ان تختلط المكونات ببعضها، وتتشكل لديك العجينة، لا تكثري وقت الخلط.
- 4 - خذي العجينة، اجمعها بين كفيك، اضغطي عليها مرتين او ثلاثة، اعلمها مثل القرص، غلطيها بالتاليون ثم ضعها بالثلاجة لحوالي ساعة (او طوال الليل) .
- 5 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 190 . اثبي الرف الشبكي الأوسط. احضري قالب تارت متحرك القاعدة، مقاس 9 او 10 بوصة.
- 6 - اخرجي العجينة من الثلاجة، دعها تصبح بدرجة الحرارة العادية، افرديها بين ورقتي زبدة الى ان تصبح دائرة مقاس 10 بوصة تقريبا، ضعها في القالب. نسقي حواف العجينة، باستعمال الشوكة اعلمي ثقوب في العجينة .
- 7 - ضعي قطعة من ورق الألمنيوم او ورق الزبدة فوق سطح العجينة، امثلي الورق بحبوب الفاصوليا الجافة.
- 8 - ادخلي القالب الى الفرن واخبري 10 - 15 دقيقة او الى ان تبدأ العجينة بالتماسك وتكتسب لون ذهبي فاتح. ابعدني الورق والفاصوليا، اعيدي القالب للفرن الى ان

فكرة من مثال

- لكي لمنعي العجينة من الانتفاخ صنع فوقها قطعة من الورق الألمنيوم او ورق الزبدة. ثم امثلي الورق بالفاصوليا المجففة او به بقول اخرى لكي يصبح لديك ثقل فوق العجينة فلا تنتفخ.
- لا تلغني البيض مباشرة على الشوكولاتة الساخنة، اتركها ليصبح يقاتل لكي تبرد قليلا لكي لا يتكسر البيض.
- التارت الساخنة لا يمكن اخرجها من القالب، حيث تكون هشة وظريفة، انصتلك بتركها في القالب الى ان تبرد تماما ثم اخرجها.





تارت الفواكه على طريقة منال

درجة الحرارة: * * | الكمية: | 25-30 قطعة

يطلق اسم "بانيه سوكرية" اى "عجينة السكر" على طبخة عجينة بكورية تستعمل لعمل التارت الفرنسى الشير.

3	ملعقة كبيرة	سكر ناعم الحبيبات
4	ملعقة صغيرة	دهيق
5	ملعقة صغيرة	نشا
1	ملعقة كبيرة	زبدة، لينة

الكريمة (الكريم سائبة)

1	كوب	كريمة مبردة بالتلاجة
1-2	ملعقة كبيرة	سكر بودرة ناعم

تغطية العرسي

1	كوب تقريبا	مربى مشمش
1/2	كوب	ماء
1/3	ملعقة كبيرة	جيلاتين سادة

الفواكه: فراولة - كيوي - عنب - اناناس - مانجو

عجينة بانيه سوكرية

3	كوب	دقيق
1/2	ملعقة صغيرة	ملح
3	ملعقة كبيرة	سكر ناعم الحبيبات
1	كوب	زبدة متلجة جدا مقطعة
1	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
4-6	ملعقة كبيرة	ماء مثلج جدا

كريم باتسيبير

1	كوب	حليب
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
4	حبة كبيرة	صفار بيض

1 - عجينة بانيه سوكرية:

تخلى الدقيق مع الملح، ضعيه في وعاء معحضرة الطعام، اضيفي السكر، شغلي الى ان يختلط السكر مع الدقيق، وزعي فوق الدقيق، شغلي الى ان يصبح الخليط مثل فتات الخبز.

2 - في كوب صغير ضعي البيضة و الفانيليا و 4 ملعقة كبيرة

من الماء المثلج، قلبي بالشوكة الى ان تختلط البيضة مع الماء، سبي خليط البيضة و الماء فوق الدقيق و شغلي الى ان تتكون لديك عجينة لينة، اذا كانت العجينة ممتدة اضيفي بقية الماء بالتدريج، غلفيها بالنايلون و برديها بالتلاجة لعدة ساعات او طوال الليل، دعها تصبح لينة قبل الاستعمال.

3 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، احضري قوالب تارت

صغير بحسب الحجم الذي ترغبين به.

4 - ابردي العجينة بين ورفتي زبدة، قطعها حسب حجم

القوالب المستعملة، ويطلي بها القوالب بحيث تغطي القاع و ترتفع الى الجوانب، اعلمي بعض الثقوب في وسط كل قالب لكي لا تنتفخ العجينة.

5 - اخبري التارت 15 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون،

دعها تبرد قبل الحشو.

6 - كريم باتسيبير:

في قدر ستانلس ستيل سمك القاعدة ضعي الحليب و الفانيليا، دعي الحليب الى ان يصبح ساخنا جدا.

7 - اثناء تسخين الحليب، ضعي صفار البيض و السكر في

وعاء عميق و اخفقي باستعمال مضروب شبك يدوي، الى ان يصبح الخليط فاتح اللون، اضيفي الدقيق و النشا، ضعي الحليب الساخن فوق خليط صفار البيض مع استمرار التقليب الى ان يختلط، اعيدي الخليط الى قدر، خفي النار.

8 - باستعمال مضروب شبك يدوي قلبي بهدوء و باستمرار

الى ان يتماسك الحليب و يصبح كاستود سميك، لا تدعي الخليط، قلبي بقوة لكي لا يحترق، اذا لاحظت ان الخليط اصبح متكتلا فلا تزعجي، واستمري بالتقليب بهدوء الى ان يصبح ناعما و متجانسا.

9 - ضعي كريم باتسيبير في مصفاة ناعمة و اضغطي عليه بظهر

الملفحة لتصفيته جيدا، اضيفي اليه الزبدة، و قلبي الى ان تختلي الزبدة، ضعيه في طبق زجاجي عميق و غلفيها بالنايلون ثم احفظه بالتلاجة الى ان يصبح باردا.

10 - الكريمة:

باستعمال المضروب الكهربائي، على سرعة متوسطة اخفقي الكريمة المبردة و السكر الى ان تصبح هشة.

11 - قلبي الكريمة مع كريم باتسيبير (اذا كان الكريم مناسباً

قلبيه بالشوكة ليصبح لينا بعض الشيء فيسهل اختلاطه مع الكريمة)، يمكنك الاستغناء عن الكريمة و استعمال كريم باتسيبير مباشرة لحشو التارت، فالبيض يفضل ان يكون الحشو غنيا و ثقيلاً، الكريمة ستجعل الحشو خفيفاً و لذيذاً الطعم و ذلك حسب رغبتك.



12- ابقائها نظمة لأطول فترة ممكنة فلا تحب أو تذييل، وأيضا
يضيف طعما ولعنا جديا على التارت.

15- ضعي التارت بالثلاجة لعدة ساعات لحين موعد
التقديم.

16- **تغطية المربي** : ضعي الماء والجيلاتين في قدر
صغير، سخنيه بدهء الى ان يذوب الجيلاتين، اضيفي
المربي وقلبي الى ان يمتلئ جيدا ، صفيه من خلال
مصفاة ناعمة.

12- استعملي ملعقة صغيرة لتوزيع كريم بالتسيير على التارت
المخبوز، او ضعيه في كيس تزيين لتسهيل عملية
التوزيع. لا تكثري من مقدار الكريم في التارت، قلعي
الفواكه الى شرائح رقيقة ، حسب نوع وحجم الفاكهة.
يمكنك استعمال صنف واحد فقط، وفي هذا الحالة
الصح باستعمال الفراولة الطازجة.

13- وزعي الفواكه بشكل جذاب بحيث يتغلغى الكريم بالتسيير
تماما .

14- باستعمال فرشاة ناعمة امسحي الفواكه بقليل من تغطية
المربي الى ان تغطي كل اجزاء الفواكه فهذا يعمل على

فكرة من مثال

- للتغطية يمكنك استعمال جبلي المربي (وهو نوع من المربي صاف جدا وبدون قطع فواكه).
- اذا لاحظت ان خليط التلمع اصبح سمكا اثناء قيامك بتغطية التارت، ضعيه في حمام ماء ساخن وقلبيه قليلا الى ان يصبح ليئا، واذا كان
مضاسكا جدا اضيفي بعض الماء الساخن - يتوقف ذلك على نوع وكثافة نوع المربي المستعمل.
- يمكنك الاستغناء عن الجيلاتين واستعمال المربي فقط، لكن الجيلاتين يعمل طريقة هلامية متماسكة.
- اذا رغبت بحفظ التارت لفترة أطول من عدة ساعات- الصعدك بوضع طبقة خفيفة من الشوكولاتة الذائبة على التارت المخبوزة قبل وضع
الكريم بالتسيير، الشوكولاتة تعمل كطبقة عازلة بين العجينة والحشو فلا يصبح التارت ليئا بعد فترة من الوقت.
- يمكنك حفظ الكريم بالتسيير بالثلاجة لمدة يوم او يومين ولكن لا الصح بتجميده فقد ينقصل بسبب التنا.

تشيز كيك الباف

درجة المهارة: ★★ الكمية: 40 قطعة

تقطع صغيرة من معجنات الباف الممتدة بالمجبن الكريمني والسكرات، ملوثة لذيذة وسريع الإعداد.

خليط التلميع:			عجينة باف باستري المربعة		
1	ملعقة كبيرة	4	باكيث	1	جرام
1	حبة	1	300	جوزهند	2
2	ملعقة كبيرة	2	3/4	سكر ناعم الحبيبات	كوب
1/4	ملعقة صغيرة	1/4	2	صفار بيض	حبة كبيرة
			1	فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة
			2	جوزهند ناعم	ملعقة كبيرة

للترتيب: فستق حلبي مطحون

- 12 x 12 سم، باستعمال السكين اقطع كل مربع من عجينة الباف الى اربعة مربعات صغيرة.
- 5 - باستعمال القرشاة امسحي المربعات بخليط التلميع.
- 6 - ضعي المربعات في القوالب بحيث تغطي القاع والجوانب، ضعي قليل من حشو الجبن في وسط كل مربع.
- 7 - ادخلي القوالب الى الفرن واخيري 12 - 15 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون، اخرجيها من الفرن ثم انثري فوقها الفستق الناعم.
- 8 - دعي تشيز كيك الباف يبرد تماما قبل التقديم.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، ادهني قوالب مولين صغيرة بطبقة خفيفة من الزبدة او السمن النباتي، اتركها جانبا.
- 2 - الحشو: في طبق عميق، ضعي الجبن، السكر، صفار البيض، الفانيليا، جوز الهند والفستق، اخفقي بالشوكة او باستعمال مضرب شبك يدوي الى ان تمتزج المكونات ويصبح العليلط ناعما، اتركه جانبا.
- 3 - خليط التلميع: في كوب صغير ضعي صفار البيض، الحليب والفانيليا، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها، دعيها جانبا احضري قرشاة صغيرة الحجم.
- 4 - افتحي عبوة العجينة، خذي مربع من العجينة باستعمال النشابة الهزوي مربعات الباف ليصبح مقاسها حوالي

فكرة من منال

- إذا لم يتوفر عجينة باف باستري مزينة استعمال الحجم الكبير ثم افرديه وقطعيه إلى مربعات 6 x 6 سم
- تأكدي من تزيان العجينة جيدا قبل استعمالها، اخرجيها من الفريزر قبل حوالي ربع ساعة من استعمالها، افتحي العبوة، ضعي قطع العجينة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، اتركها ليضع دقائق الى ان تصبح بدرجة الحرارة العادية.





تورته حفلة الشاي

درجة الحرارة: ★★ | القمية: 10-8 أشخاص

أطبخي من المافالكه مساعدتك لعملك هذه التورته، نستاهمين اليك لسانكهم الفنيه ومشاركهم الفرحة.

كريمة الليمون

سكر	كوب	3/4
نشأ	ملعقة صغيرة	2
بيض	حبة كبيرة	1
صفار البيض	حبة كبيرة	3
عصير ليمون طازج	كوب	1/2
زبدة مقطعة	ملعقة كبيرة	6
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1
برش ليمون	ملعقة صغيرة	1

للترزين

مرين / عجينة اللوز (مارزيسان) الوان طعام

خليط الكيك

2	كوب	دقيق
1	ملعقة كبيرة	بيكنج باودر
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	كوب	سكر ناعم الحبيبات
3/4	كوب	زبدة ليثة
6	حبة	بياض بيض
1	كوب	حليب
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1	ملعقة صغيرة	برش ليمون
4-3	قطرات	لون طعام اصفر

ضعي فيه السكر، النشا، البيض، و صفار البيض، قلبى بمضرب شبك يدوي الى ان يصبح الخليط ناعما، اضيفي عصير الليمون، الزبدة والفانيليا، ضعي القدر على نار متوسطة مع التقليب بهدوء بملعقة خشبية، الى ان تذوب الزبدة ويبدأ الخليط بالتماسك، لا تدعي الخليط يقلبي لكي لا يتكثف، دعي الكريمة تلمس بهدوء على نار خفيفة لمدة دقيقة، صفى الكريمة من خلال مصفاة ناعمة، اضيفي برش الليمون، ضعيها في طبق زجاجي وضعيها بالثلاجة لحين الإستعمال، يمكنك حفظها بالثلاجة لمدة اسبوع.

7 - **تشكيل التورته**، اقطعي كل قطعة كيك الى طبقتين،

ضعي بعض كريمة الليمون على الطبقة الاولى، ضعي فوقه طبقة كيك، ثم كرري هذه الخطوة، امسحي سطح وجوانب الكيك بطبقة خفيفة من المرين.

8 - اضربي عجينة اللوز الى دائرة مقاس 14 بوصة تقريبا او حسب طول مقدرش الطاولة الذي ترفيقين فيه، ضعيها فوق الكيك، لتحصلي على شكل مقدرش المائدة ارسعي بعض النقوش على المقدرش ولونيها بالوان الطعام.

9 - اعطي من عجينة اللوز عدة قناجين شاي، اطباق صغيرة، تورته، مزهريه... الخ، زيني بها سطح التورته وقدميها.

1 - **خليط الكيك** : سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م ، ثبتي الرفف الشبكي الأوسط ، احضري 2 قالب مستدير مقاس 9 بوصة ادعني قاع وجوانب القوالب بالزبدة، بطلي القاع بورق الزبدة، انثري الدقيق على الجوانب، دعي القوالب جانباً.

2 - في وعاء الخلاط، انخلي الدقيق، البيكنج باودر و البيض، اضيفي السكر.

3 - ثبتي المضرب الشبكي، شغلي الخلاط ليضع ثواني الى ان تتوزع المكونات التي في الوعاء، اضيفي الزبدة، شغلي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط مثل فتات الخبز.

4 - ضعي بياض البيض والحليب في كوب، قلبى بالشوكة الى ان يختلط، اضيفي نصف المقدر الى خليط الدقيق واخفشي لحوالي 2 دقيقة، اضيفي بقية خليط العليب والبياض، الفانيليا وبرش الليمون، اخفشي لمدة 1 دقيقة، الى ان تلاحظي ان خليط الكيك اصبح ناعما ومتجانسا، اضيفي قطرات اللون الاصفر (حسب الرغبة).

5 - وزعي الكيك بين القوالب، اخبري 25 - 30 دقيقة الى ان ينضج الكيك ويصبح ذهبي اللون، دعي الكيك يبرد تماما.

6 - **كريمة الليمون**، استعملي قدر ستانلس ستيل،





فكرة من مثال

- لإعداد كريمة الليمون بنجاح ، لا تستمطي قدر العليوم او قدر ميطن بطولئة مائمة للإلتصاق لكي لا يتفاعل الليمون مع الألمنيوم .
- أحببت استعمال كريمة الليمون هنا حيث تضفي نوع من الطعم الحامض الذي يتجانس بشكل رائع مع طعم المرزبان المعلى ، اذا لم يحبه انشائك طعم الليمون استعمال كريمة مخفوقة او العريس لحشو التورتة .



راسملاي

درجة المهارة: ★ ★ النجمة | 14-16 قطعة

نبي اليند يتم اعداد هذا الطين التقليدي الشيرر باستعمال الميكنة الخفيفة، ولكن انتشرت طريقة اعدادها باستعمال الحليب المجفف، وهي طريقة سهلة وسريعة.

المعجينة:

كوب	حليب مجفف	1
ملعقة صغيرة	بيكنج باودر	1
حبة كبيرة	بيض	1
كوب	لوز شرائح	¼
ملعقة كبيرة	فستق حلبي شرائح	2
ملعقة صغيرة	زعفران	¼

خليط الحليب:

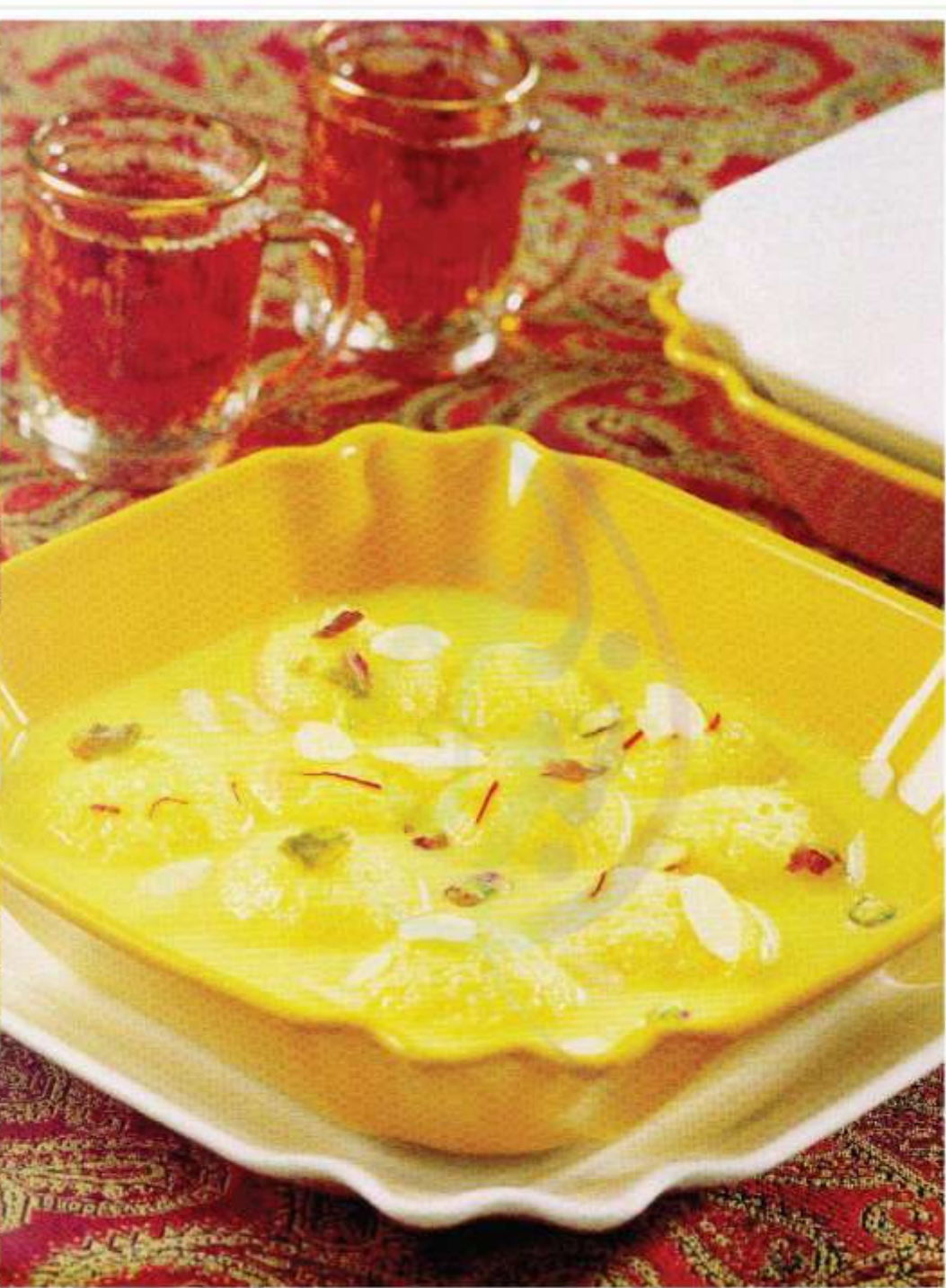
كوب	حليب كامل الدسم	4
ملعقة كبيرة	ماء الورد	1
كوب	سكر	½
ملعقة صغيرة	هيل مطحون	¼

- النار هادئة، ويجب ان تضعي الكرات واحدة واحدة (بواحدة) اتركي الكرات تطهى بدون تقليب 3 - 4 دقيقة الى ان يتضاعف حجمها و تصبح خفيفة.
- اضيفي اللوز والفستق، اضيفي الزعفران، حركيه بهدوء وحرص لكي لا تنفتت الكرات.
- ابعدي القدر عن النار، غطي القدر واتركيه بدون تحريك الى ان يبرد تماما.
- ضعي القدر في الثلجة الى ان يبرد تماما، او انقلي محتويات القدر الى طبق مناسب، غلفيه ثم ضعيه بالثلجة الى ان يبرد تماما.
- للتقديم:** ضعي 3 - 4 كرات من راسملاي في اطباق لتقديم فردية، ضعي كمية مناسبة من خليط الحليب في كل طبق ثم ضعي فوقه بعض المكسرات، قدميه باردا.

- خليط الحليب:** في قدر ستانلس سثيل واسع ضعي الحليب، ماء الورد، السكر والهيل. ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يصل لدرجة الغليان، اتركه يغلي بهدوء على نار هادئة الى ان يصبح ثقبلا بعض الشيء، حوالي 2 دقيقة. وقومي بالثناء ذلك باعداد المعجينة.
- المعجينة:** احضري وعاء زجاجي عميق. ضعي الحليب المجفف، البيكنج باودر، قلمي بالشوكة الى ان يختلط.
- اخفقي البيضة قليلا ثم اضيفيها الى الحليب المجفف، قلمي الخليط بالشوكة الى ان يختلط جيدا ثم قلمي باطراف اصابعك الى ان تلاحظين ان المعجينة بدأت تتشكل، وتحصلي على عجينة متماسكة.
- قطعي المعجينة الى قطع صغيرة (20 - 25 كرة)، اعملها على شكل كرات صغيرة.
- ضعي الكرات في الحليب المغلي (يجب ان تكون

فكرة من مثال

- بلني كنيك بالقليل من الماء البارز عند تشكيل كرات المعجينة لكي لا تتصق بكفيك وترجعك اثناء التشكيل.
- يمكنك الاحتفاظ بهذا الجلو في الثلجة لمدة يومين او ثلاثة فيصبح طعمه طيبا ونائذا.
- يمكنك اضافة مزيد من المكسرات على سطح راسملاي عند التقديم.
- لنسجك تجهيز راسملاي قبل عدة ساعات من تقديمه لكي يتوفر الوقت الكافي لينبرد في الثلجة ويكتسب الطعم الطيب.
- اذا لم يتوفر الزعفران، استبدليه بملعقة صغيرة من الفانيليا السائلة.
- لمزيد من الطعم الغني استعملي 3 اكواب من الحليب واضيفي كوب من الفيسر (القطعة).





فطائر الأناناس

درجة الحرارة: ★★ الكمية: 14-16 قطعة

تؤخذ عجينة البانت على شكل قطعة كبيرة تقريبا و تقطعها حسب الرغبة ، وايضا تؤخذ غلبي شكل شرائح رقيقة.

خليط التلميع		
1	حبة	ملعقة صغيرة
1	ملعقة كبيرة	صغار بيضنة
1/2	ملعقة صغيرة	حليب
		فانيليا سائلة

سكر خشن الحبيبات

مربي المشمش

2	باكيت	عجينة باف باستري
2	علبة	اناناس شرائح
الحشو		
2	كوب	حليب
4	حبة كبيرة	صغار بيض
3	ملعقة كبيرة	سكر
1	ملعقة كبيرة	دقيق
2	ملعقة كبيرة	شفا

- 1- النشابة افردي العجينة لتصبح بسماكة نصف سم تقريبا .
- 2- باستعمال قطعة مستديرة (يجب ان تختاري قطعة اكبر من مقاس شريحة الأناناس التي تستعملها) اقلعي العجينة الى دوائر. باستعمال فرشاة صغيرة امسحي حواف العجينة بخليط التلميع.
- 3- ضعي حوالي 2 ملعقة صغيرة من الحشو في منتصف العجينة . ضعي شريحة الأناناس فوق الحشو. يمكنك وضع مزيد من الحشو ايضا في داخل التجويف الذي في منتصف شريحة الأناناس.
- 4- انثري بعض السكر على الأناناس بحيث يغطي ايضا حافة العجينة. ضعي الفطائر متباعدة عن بعضها في الصينية.
- 5- اخذي 18 - 20 دقيقة الى ان تنتفخ الفطائر وتكسب لونا ذهبيا ويصبح السكر كراميل مقرمش.
- 6- اخرجي الفطائر من الفرن. امسحي سطحها ببطيخة وفسرة من المربي وهي ساخنة. اتركها لتبرد قبل التقديم.

- 1- اخرجي العجينة من الثلاثة ، اتركها الى ان تصبح بدرجة الحرارة العادية . سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م ثبتي الرف الشبكي الأوسط . احضري صواني قصيرة الحافة.
- 2- ضفي العصير من علبة الأناناس، خذي مقدار نصف كوب من عصير الأناناس، اتركه جانبا. ضعي شرائح الأناناس على قطعة من ورق المطبخ لكي تصبح جافة.
- 3- **الحشو**، في قدر متوسط الحجم، ضعي الحليب، عصير الأناناس، صغار البيض، السكر، الدقيق، النشا والفانيليا، قلبي جيدا باستعمال مضرب شبك يدوي، الى ان تختلط المكونات مع بعضها.
- 4- ضعي القدر على نار هادئة، قلبي باستمرار الى ان يغلي بهدوء و يتماسك. ابعديه عن النار، ضعيه في طبق واسع . اتركه جانبا الى ان يبرد.
- 5- **خليط التلميع** ، ضعي المكونات في كوب صغير، قلبي بالشوكة الى ان تختلط، ضعيها جانبا .
- 6- انثري بعض الدقيق على سطح الطاولة، باستعمال

فكرة من مثال

- بعد ان تنتهي من طهي الحشو اتركه ليبرد دقائق ثم يمكنك استعماله مباشرة لحشو الفطائر. او ضعيه في طبق زجاجي. غلفيه بالبابلون واحفظه بالثلاجة لعدد اقساما يومين.
- لتسهيل توزيع المربي على سطح الفطائر ضعي بعض المربي في قدر صغير، سخنيه على نار هادئة الى ان يصبح لين او ضعيه في طبق زجاجي وضعيه في الميكروويف لسطح ثواني مع التقليب الى ان يصبح لينا.







فطائر التفاح المقلية

درجة الحرارة: ★★ | التقنية: | 12 قطعة

نظائر لذيدة يعشو التفاح والقرنفة، يمكنك مشوها وتجميدها نجي القرنيز لوقت التجميد، اخرجيها من الفريزر وانقليها مباشرة بالزيت الساخن.

الحشو:

تفاح احمر او اخضر	حبة كبيرة	2
زبدة	ملعقة صغيرة	2
سكر بني	كوب	¼
قرنفة (دارسين)	ملعقة صغيرة	¼
نشا	ملعقة كبيرة	1
ماء	كوب	¼

للقلبي : زيت ذرة

للتقديم : سكر ناعم بودرة

العجينة:

كوب	2
ملعقة صغيرة	½
كوب	½
حبة	1
ملعقة صغيرة	¼
دقيق	
ملح	
سمن نباتي مبرد مقطوع	
مكعبات صغيرة	
بيض	
فانيليا سائلة	

- 6- اضيفي ¼ كوب من الماء، قلبي الي ان يذوب النشا، خففي النار واتركي التفاح 5 - 8 دقائق الي ان ينضج ويتكون صلصة سمكية، دعيه يبرد .
- 7- احضري مقلاة عميقة، ضعي فيها الزيت بحيث يكون يرتفاع 2 سم تقريبا، سخني على نار متوسطة.
- 8- خذي كرة من العجينة، افرديها بين قلمين من ورق الزبدة لتصبح دائرة رقيقة 3 ملم تقريبا.
- 9- باستعمال قطاعة البسكويت مقاس 5 بوجه اقطعني 4 دوائر من العجينة، اعدي تجميع العجينة ثم افرديها ثالثة واقطعي 2 دائرة، كرري نفس الخطوات مع الكرة الثانية ليصبح لديك 12 دائرة.
- 10- امسحي حواف الدوائر ببعض الماء، وزعي الحشو على الدوائر (حوالي ملعقة كبيرة في كل دائرة) اغلقي الدوائر مثل القلمايز، اضغطي على الحواف باصبعك الشوكية.
- 11- ضعي 3-4 قطيرة في الزيت، خففي النار واتركيها 3-4 دقيقة الي ان تصبح ذهبية اللون، مع تقلبيها من وقت لآخر لتكتسب لون ذهبي خفيف، انقليها على ورق نشاف، انثري السكر البني، قلبي لتوزع ، قلبي جيدا، اضيفي القرنفة والنشا، قلبي الي ان يخشي النشا.

- 1- **العجينة:** هي وعاء الخلاط ضعي الدقيق، الملح والسمن، اثبي مضرب التقليل، شغلي على سرعة متوسطة الي ان يصبح الخليط مثل قثات الخبز .
- 2- ضعي البيضة في كوب صغير، اضيفي الفانيليا، اضيفي ماء بارد جدا (مثلج جدا) فوق البيضة الي ان يصبح المقدار نصف كوب، باستعمال الشوكية قلبي الي ان تختلط البيضة مع الماء .
- 3- بالتدرج صبي البيضة فوق الدقيق مع استمرار تشغيل الخلاط على سرعة بطيئة، متلاحظين ان العجينة بدأت تتشكل مع بعضها، لا تخفسي اكثر بمجرد انتهاء اضافة البيض يمكنك التوقف.
- 4- ضعي العجينة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، اجمعها بين اطراف اصابعك 3 - 4 مرات لتتأكدي من تجانسها، اقطعها الي نصفين، قلبي كل جزء بالتاليون، اتركي العجينة لترتاح 10 دقائق.
- 5- **الحشو:** قشري التفاح وقطعيه مكعبات صغيرة، ضعيه في قدر متوسط الحجم، اضيفي الزبدة ، ضعي القدر على نار متوسطة . قلبي التفاح عدة مرات الي ان يصبح ليناً، اضيفي السكر البني، قلبي لتوزع ، قلبي جيدا، اضيفي القرنفة والنشا، قلبي الي ان يخشي النشا.

فكرة من مثال

• يمكنك اضافة بعض المكسرات مثل البندق والجوز الي العشو.





فطيرة التمر والمكسرات

درجة المهارة: * * * | التقنية: 6 - 8 أشخاص

تميز هذه الفطيرة بطريقة تشكيلها، بحيث تعطي طبقات من العجينة متداخلة مع بعضها بشكل لولبي منادب، الزعفران يعطي طعما ولونا مميزا على العجينة، ولكن يمكنك الاستغناء عنه واستعمال ماء الورد فقط.

المكونات	الكمية	الوصف
1	ملعقة صغيرة	فانيليا، سائلة
4	ملعقة كبيرة	زبدة مذابة
1/2	كوب	سكر بني
1	كوب	تمر مقطع صغيرة
1	كوب	جوز مجروش
1	ملعقة كبيرة	قرصة مطحونة
1	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
4-6	ملعقة كبيرة	مربي ممشوش مذاب

المكونات	الكمية	الوصف
1/4	كوب	ماء ورد
1/2	ملعقة صغيرة	زعفران
4	كوب	دقيق
1/2	كوب	سكر
1	ملعقة صغيرة	ملح
4	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة
1	كوب	حليب دافئ
1/4	كوب	زبدة مذابة
1	حبة كبيرة	بيض

- 8 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 °، ثم اخبزي الزباد الشبكي الأوسط .
- 9 - على سطح مرشوش اخروي العجينة الى مستطيل 18 x 10 بوصة، وزعي حوالي 2 ملعقة كبيرة من المربي، وزعي الحشوة، اضغطي على الحشوة بباطن الكف لكي تثبت جيدا. لفي العجينة مثل السويسرول مبتدئة بالجانب العريض، ثم احواف جيدا.
- 10 - باستعمال سكين متشارية كبيرة اقطعي الرول طوليا الى نصفين، اجعلي النصفين يجانب بعضها بحيث تكون الجهة المقطوعة الى أعلى - لفي واحدة فوق الأخرى مثل الضميرة. ضعي العجينة في الصينية على شكل حلقة، ثم احواف. غطيها واتركيها 15 دقيقة او الى ان يتضاعف حجمها.
- 11 - اخبري الفطيرة 25 - 30 دقيقة الى ان تتضخ وتكتسب لونا ذهبيا.
- 12 - اتركي الفطيرة لتبرد بضعة دقائق ثم اخرجيها من القالب، باستعمال فرشاة صغيرة امسحي السطح ببقية المربي. قدمي فطيرة التمر دافئة، او بدرجة الحرارة العادية.

- 1 - اخبري قالب مستدير او صينية مقاس 9 او 10 بوصة الحافة 2 او 3 بوصة، بقلبي القالب بورق الألمنيوم، ادھني القاع والجوانب بالزبدة، اتركيه جانبا.
- 2 - **العجينة**، انقي الزعفران في ماء الورد، اتركيه جانبا.
- 3 - في وعاء الخلاط، ضعي 3 كوب دقيق، السكر، الملح والخميرة، ثم متبريد العجن، شغلي الخلاط لتضع ثواني الى ان تتوزع المكونات جيدا.
- 4 - اضيفي الحليب، ماء الورد و الزعفران، الزبدة، البيض والفانيليا، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان تخلط المكونات مع بعضها، على سرعة متوسطة اخفقي لمدة 2 دقيقة او الى ان تشكل العجينة.
- 5 - اضيفي الدقيق بالتدرج الى ان تشكل لديك عجينة لينة ولا تكون تتصق بجوانب الوعاء. اعجن 3 - 4 دقيقة الى ان تصبح العجينة لينة ومطاطية .
- 6 - انقلي العجينة الى وعاء مدهون، ادھني سطحها ثم غطيها بالفيلون و اتركيها في مكان دافئ الى ان يتضاعف الحجم، اضغطي عليها ثم غلي ثانية و اتركيها تتراح 10 دقائق.
- 7 - **الحشوة**، في طبق صغير ضعي الزبدة، السكر، التمر، الجوز، القرصة والهيل. قلبي لتختلط المكونات جيدا.

فكرة من منال

• لتسهيل اخراج الفطيرة من القالب، عند تخمين القالب بورق الألمنيوم اتركي زيادة من الورق خارج القالب.





فطيرة القرحة مع البندق

مدة التحضير: * * | الصيغة: | 10 - 12 أشخاص

نظرة لذيذة غنية بطعم القرحة والبندق، مناسبة لتناولها في العائبة. ولثانة الأوتار.

الحشو:

100	جرام	جان كريمي لبن
4-6	ملعقة كبيرة	سكر ناعم الحبيبات
4	ملعقة كبيرة	قرحة (دارسين)
1	كوب	بندق مطحون ناعم

التغطية:

1 1/2	كوب	سكر ناعم بودرة
1/2	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
2-3	ملعقة كبيرة	حليب

العجينة:

6	ملعقة كبيرة	زبدة
1 1/4	كوب	ماء
3	ملعقة كبيرة	(زيادي زوب)
3	ملعقة كبيرة	عسل
5-4	كوب	دقيق
1/4	كوب	حليب مجفف
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

- 9- اثري السكر، القرحة والبندق فوق الجبن، لفي مثل السويسرول. ثبتي الحافة جيدا.
- 10- لفي العجينة على شكل حلقة. اثري الطوفين مع بعضهما جيدا، ضعها في الصينية.
- 11- باستعمال سكين منشارية أو مقص اقطع العجينة الى 10 - 12 شريحة مع ابقائها متلاصقة في القاع مع بعضها. اثري العجينة بالفانيليا، اثريها في مكان دافئ الى ان يتضاعف الحجم.
- 12- سخني الفرن لدرجة حرارة 190م. اثري الرف الشبكي الأوسط.
- 13- اخزي الفطيرة 20 - 25 دقيقة الى ان تصبح ذهبية. اخرجها من الفرن، ضع فوقها قوطة فطنة خفيفة لبضع دقائق لثيق طرية ولينة، وزعي التغطية فوق العجينة، اثري عليها بعض البندق، فدعها دافئة او بدرجة الحرارة العادية.
- 14- **التغطية:** في وعاء عميق ضعي السكر، الفانيليا ثم ابدئي باضافة الحليب بالتدريج مع التقليب بشوكة، الى ان تحصلي على تغطية لينة بمثل قوام العسل، وزعيها مباشرة على الفطيرة.

- 1- **العجينة:** في قدر صغير، ضعي الزبدة، الماء، الزبادي والعسل، ضعي القدر على نار هادئة الى ان يصبح الخليط دافئا جدا وتذوب الزبدة.
- 2- في وعاء الخلاط، ضعي 3 كواب دقيق، الحليب، الخميرة والملح، اثري مضرب العجين، شغلي الى ان تختلط المكونات وتتوزع الخميرة.
- 3- اضيفي خليط الزبدة الدافئ، البيض والفانيليا، اخفضي لمدة 2 دقيقة على سرعة بطيئة.
- 4- ابدئي باضافة بقية مقدار الدقيق بالتدريج، الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة، بعد ان تتشكل العجينة اعجني 3-4 دقيقة الى ان تصعب العجينة متجانسة.
- 5- ضعي العجينة في طبق مدهون - غلفيها واثريها في مكان دافئ الى ان يتضاعف حجمها اضغطي عليها لإخراج الهواء ثم اثريها لتوتاج ثانية.
- 6- اخضري صينية مستديرة قصيرة الحافة، ادخنيها بالزبدة ثم اثري عليها بعض الدقيق.
- 7- على سطح مرشوش بالدقيق اهردي العجينة الى مستطيل حوالي 10 x 12 بوصة.
- 8- **الحشو:** وزعي الجبن الكريمي على مستطيل العجينة مع ترك 1 سم على الجوانب بدون حشو.

فكرة من منال

- قلعي الفطيرة الى قطع، غللي كل قطعة بالفانيليا بحاكم، ضعها في الفريزر، عندما ترفين بتناولها اخرجها من الفريزر، اثريها بالثلجة الى ان تصبح لينة او ضعها في الميكرويف لبضع ثواني لتدفئتها، لذيذة جدا.





كبيك الفانيليا

درجة المهارة: ★★ | الصعبة | 12 خطوة

هذه الرصفة أساسية يمكنك استعمالها لعدة أنواع من كبيك، اضيفي برش وعصير الليمون او البرتقال او جوز الهند او القرفة والبهارات او تطلع التوكولاتة او الزبيب او المكسرات . مناسبة الأعياد الميلاد مع شمعة صغيرة.

خليط الكبيك		1
1 ¼ كوب	دقيق	1/2 كوب
1 ½ ملعقة صغيرة	بيكنج باودر	كوب
¼	ملح	كوب
1/2	زبدة لينة	2
¾	سكر ناعم الحبيبات	1/2
2	حبة كبيرة بيض	كوب

- 5 - اضيفي خليط الدقيق والحليب ثم اخفقي على سرعة متوسطة لمدة 1 دقيقة الى ان يمتزج الخليط جيدا . وزعي الخليط في القوالب .
- 6 - ادخلي القوالب الى الفرن، اخبري 20 - 22 دقيقة الى ان تتضخ الكبيكات وتصبح ذهبية اللون. دعها تبرد قبل التزيين .
- 7 - **التقسيم** ، باستعمال المضرب الشبكي الكهربائي اخفقي الكريمة الى ان تصبح هشه وخفيفة، اضيفي السكر والفانيليا ثم اخفقي لبضع ثواني الى ان يغلطي السكر ضعي الكريمة في كيس التزيين وزيني بها سطح الكبيك حسب الرغبة .

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م . لثني الرف الشبكي الأوسط ، احضري قوالب موفين (او قوالب كبيك) متوسطة الحجم. ضعي فيها الكوؤوس الورقية. اتركها جانبا .
- 2 - **خليط الكبيك**، على قطعة من الورق انخلي الدقيق، البيكنج باودر والملح . اتركه جانبا .
- 3 - في وعاء الخلاط ضعي الزبدة والسكر ، اثني المضرب الكهربائي الشبكي ، شغلي على سرعة متوسطة. اخفقي الزبدة والسكر الى ان يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة ولونه اصفر فاتح .
- 4 - اضيفي بيضة ثم اخفقي الى ان تختلي، اضيفي البهضة الثانية والفانيليا، واخفقي الى ان تختفي، امسحي جوانب الوعاء من ان لآخر .

فكرة من منال

- يمكنك حفظ الكبيك في الفريزر، لا تدعي الكأس الورقي عن الكبيك، غلطي كل واحدة على حدة بالتاليون. ضعيها في علب محكمة الغلق. عندما ترفقين بتقديمها اخرجيها وتركبها خارج التلاجة لبضع دقائق الى ان تلين أو ضعيها في الميكروويف لبضع ثواني.
- امثلتك سيحسون مساعدتك في اعداد هذه الكبيكات الصغيرة، اركبي لهم حرية لزيينها او رسمها بما يرغبون من اشكال الحيوانات اللطيفة او الاحرف الأولى من اسمائهم.
- عيد ميلاد سريع وبسيط : اعلمي كمية كبيرة من هذه الكبيكات الصغيرة، ضعيها بجانب بعضها لتصبح مثل التورتة ثم ضعي الشموع واحتللي بعيد ميلاد الأطفال، وبعد اطفاء الشموع يحصل كل طفل على كبيك خاصة به ، بطريقة سريعة ولا تحتاج الى جهد .





الكروكومبوش

درجة المهارة *** الكمية | 10 - 12 اشخاص

هذا الحلوى الشير الفاخر والرائع جدا ، ملكة اليونانيات "الكروكومبوش".

1	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	سكر
¼	كوب	زبدة مقطعة
¼	كوب	زيت ذرة
1¼	كوب	دقيق
5-6	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

الكرايميل

1½	كوب	سكر
¼	كوب	ماء

الكاسترد (كريم باسترد)		
½	كوب	سكر
¼ 2	كوب	حليب
3	ملعقة كبيرة	دقيق
3	ملعقة كبيرة	نشأ
2	حبة كبيرة	بيض
2	حبة كبيرة	صفار بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
2	ملعقة كبيرة	زبدة مكعبات

عجينة الشو

1¼	كوب	ماء
----	-----	-----

لتبريد العجينة وللخض من البخار، إذا كانت العجينة ساخنة عند إضافة البيض سيتجمد بروتين البيض ولا تنتفخ العجينة. اضيفي بيضة، شغلي الخلاط الى ان تختفي، استمري بإضافة البيض بالتدريج، بعد إضافة البيضة الرابعة اختري العجينة بهذه الطريقة، خذي حوالي ملعقة كبيرة من العجينة، ارضعي التلقة مائلة أعلى وعاء الخلاط، فإذا سقطت العجينة بسرعة كقطعة واحدة متماسكة يدل ذلك على ضرورة إضافة مزيد من البيض، اما إذا كانت العجينة لينة وتساقطت بشكل ممالي، فلا داعي لمزيد من البيض اضيفي القليل.

6 - ضعي العجينة في كيس تزيين مع قمع نجمة مقاس ¼ بوصة، اضغطي على الكيس فوق الصينية ، اعلمي كرات من العجينة قطرهما حوالي 1¼ بوصة، مع ترك مسافات بينها، ستحتاجين لعدد 50 - 55 كرة .

7 - اخبري العجينة لمدة 20 دقيقة ثم خففي درجة حرارة الفرن الى 170 °م ، واستمري في الخبز لحوالي 15 دقيقة أيضا، الى ان تصبح العجينة بلون ذهبي غامق بعض الشيء ، وتخرج من الداخل (خبز العجينة في البداية في درجة حرارة عالية يعمل على تجفيف الماء وتكوين بخار ساخن لكي تنتفخ العجينة، ثم يتم طهيها بدرجة حرارة منخفضة لكي تجف الرطوبة في وسط العجينة وتتماسك بشكل منفوخ).

8 - انقلي كرات عجينة الشو الى شبك معدني وتركيها الى ان تبرد تماما، بدون تغطية .

9 - ضعي الكاسترد في كيس التزيين مع قمع ¼ بوصة، اعلمي فتحة صغيرة في اسفل كل كرة ، اضغطي على

1 - الكاسترد ، ضعي السكر و 1¼ كوب حليب في قدر متوسط الحجم وسهيك القاعدة، دعيه يغلي، أثناء ذلك، ضعي بقية الحليب في وعاء ثم اضيفي الدقيق، النشأ، البيض والصفار وقلي الى ان يمتزج مع الحليب اتركيه جانبا .

2 - صبي الحليب المغلي على خليط البيض مع التقليب باستمرار بالمضرب الشبكي اليدوي، اعيدي الخليط الى القدر، استمري في تقليب الخليط بهدوء الى ان يصبح سميكاً، دعي الكاسترد يقلى على نار هادئة لمدة 1 - 2 دقيقة لطهي النشأ جيدا مع استمرار التقليب، ابعديه عن النار، اضيفي الفانيليا و الزبدة ، صبي الكاسترد من خلال مصفاة ثم ضعيه في طبق زجاجي نظيف ، غطي بورق نايلون لمنع تكون طبقة جافة على سطحه، ضعيه في الثلاجة الى ان يبرد (يمكنك اعداده مسبقا بيومين او ثلاثة) .

3 - **عجينة الشو** ، سخني الفرن لدرجة حرارة 200 °م، اخبري صواني قصيرة الحافة ، ضعي فيها ورق زبدة .

4 - في قدر مثائلس مثل سهيك القاعدة ضعي الماء ، الملح ، المنكر ، الزبدة والزيت ، دعي الماء يغلي مع التأكد من ذوبان الزبدة، اضيفي الدقيق دفعة واحدة الى القدر، قلبي بملعقة خشبية الى ان تتكون لديك عجينة متماسكة ، خففي النار واستمري في طهي العجينة لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان يحف الماء ولبدأ بالانصقاق في قاع وجوانب القدر .

5 - ضعي العجينة في وعاء الخلاط، اثني مضرب التقليب وشغلي على سرعة بطيئة لحوالي 2 دقيقة





12- أشاء تشكيل الكروكومبوش احتفظي بالكراميل دافئا على نار هادئة، اذا استعملت كل مقدار الكراميل اعلمي مقدار آخر.

13- للتزيين: اخذي قليل من الكراميل الساخن على طرف شوكة و ارفعها في الهواء عاليا الي ان تتكون لديك خيوط سكرية مثل الشعر. بعد ان تتكون الخيوط خففي من سرعة حركة يدك (يجب ان تقوسي بهذه العملية ببطء) واتركي خيوط السكر تتساقط حول الكروكومبوش. مع ملاحظة تحريك الشوكة من أعلى الي اسفل ثم من اسفل الي أعلى، التي ان يتم تغطية الكروكومبوش بشكل جميل جذاب .

الكاسترد بصفة الي ان تمتلئ كرة الشو بالكاسترد وتصبح ثقيلة، ضعها جانبا.

10- تشكيل الكروكومبوش : احضري قاعدة كرتونية او طبق مسطح، مقاس 10 بوصة تقريبا، ضعي كرات الشو المحشية بالكاسترد بجانبك .

11- الكراميل: ضعي السكر والماء في مقلاة سميكة القاعدة . سخني على نار قوية الي ان يدوب السكر ويصبح ذهبي اللون، امسكي كرة ثم ضعها (او غطسها) من القاع في الكراميل . ضعها فوق الطبق، كرري ذلك الي ان تتشكل لديك حلقة من الكرات، استمري في لصق الكرات بنفس الطريقة الي ان تصلني الي القمة.

شكرة من منال

- يمكنك خبز كرات الشو وتبريدها وتغليفها وحفظها في الفريزر لحوالي 2 اسبوع .
- بدلا من الكراميل، قدمي الكروكومبوش مع صلصة الشوكولاتة وتشكيلة فواكه طازجة.
- كوني حريصة عند اعداد الكراميل حيث يكون من الخطر ان يتلامس مع العلبد ويسبب حروفا شديدا، لذلك ضعي كوب به ماء مثلج بجانبك لكي تطفئي به اصابعاك بسرعة اذا تلامست مع الكراميل.



كيك التمر والموز المقلوب

درجة الصعوبة: ★★ الكمية: 6 أشخاص B

نبي كيك مناسبة ونبي كيك برونه امه ان اتمم الكيك المقلوب بمشوات جديدة ، مربي الموز والتمر.

1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	قرقة
2	ملعقة كبيرة	بندق مطحون
1	كوب	سكر
1/2	كوب	زبدة لينة
2	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1/2	كوب	حليب

الطبقة السفلية:		
1/2	كوب	زبدة لينة
1	كوب	سكر بني فاتح
2	حبة كبيرة	موز شرائح
14-12	حبة	تمر انصاف
12-10	حبة	جوز
طبقة الكيك:		
1 1/2	كوب	دقيق
1 1/2	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر

البيضة الثانية واخفقي الى ان تختفي. اضيفي الفانيليا.

7 - اضيفي خليط الدقيق والحليب. اخفقي على سرعة بطيئة الى ان يخفي الدقيق. ثم اخفقي على سرعة متوسطة لحوالي دقيقة لكي يصبح الخليط متجانسا. وزعي خليط الكيك بحرص في القالب فوق التمر والموز.

8 - ادخلي القالب الى الفرن واخبزي لمدة 35 - 40 دقيقة. الى ان ينضج الكيك ويصبح سطحه ذهبي اللون. (اختبري النضج بالعود الخشبي).

9 - اخرجي القالب من الفرن. انتظري لمدة دقيقة فقط، اقلبيه على طبق تقديم مباشرة.

10 - اتركي الكيك ليبرد بعض الشيء . يمكنك تقديمه دافئا او باردا .

1 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180 م. ثم ارفي الرف الشبكي الأوسط، احضري قالب مستدير مقاس 9 او 10 بوصة.

2 - **الطبقة السفلية:** ضعي الزبدة في القالب بحيث تغطي القاع والجوانب بطبقة كثيفة. وزعي فوقها السكر البني.

3 - رصي شرائح الموز، انصاف التمر والجوز بطريقة جذابة. اتركي جانبا.

4 - **خليط الكيك:** على قطعة من الورق اخلئي الدقيق، البيكنج باودر، الملح، القرقة ، اضيفي البندق، هلي الى ان يختلط مع الدقيق، اتركيه جانبا.

5 - في وعاء الخلاط ضعي السكر والزبدة، ثم المضرب الشبكي، اخفقي على سرعة متوسطة 3 - 4 دقائق الى ان يصبح الخليط هشاً وخفيفاً.

6 - اضيفي بيضة ثم اخفقي الى ان تختفي، ثم اضيفي

فكرة من منال

- عند اخراج الكيك من القالب، كوني حريصة فقد يتساقط منه بعض الكراميل.
- جربي استعمال الزبدة اللين بدلا من التمر.







كيكة جوز الهند

دراسة المهارة | * * * | التقنية | 8 اشخاص

مليه موز الهند متوفر على شكل سائل او مجفف، وهو مستخلص من لب جوز الهند، اذا لم يتوفر لديك يمكنك الاستغناء عنه.

سكر ناعم الحبيبات	كوب	1½
بيض	حبة كبيرة	3
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1½
حليب	كوب	1
التحضير:		
مروى	ملعقة كبيرة	3-4

جوز هند ناعم

خليط الكيك:		
كوب	دقيق	2
كوب	حليب جوز الهند محمص	¼
ملعقة صغيرة	بيكنج باودر	1
ملعقة صغيرة	ملح	½
كوب	جوز الهند ناعم	1½
كوب	زبدة، ليثة	1

لمدة 1 دقيقة على سرعة متوسطة. ضعي الخليط في قالب مساوي المسطح.

6- اخبري الكيك 45 - 50 دقيقة، اختبري للضغ بإدخال عود خشبي رفيع فإذا خرج نظيفاً دل ذلك أن الكيك قد نضج، اذا كان هناك فتات من الكيك عالقة في العود استمري في الخبز ليضع دهائى ثم أعيدي الاختبار ثانية.

7- اخرجي القالب من الفرن، اتركه يبرد لحوالي دقيقة ثم اخرجي الكيك وضعيه على قاعدة كرتونية او طبق تقديم. امسحي سطح وجوانب الكيك بالعري (يجب ان يكون الكيك ساخناً) ثم انثري عليه جوز الهند الناعم الى ان تغطي تماماً الجوانب والمسطح.

8- اتركي الكيك يبرد تماماً قبل التقديم ، قطعيه الى مثلثات .

1 - سخني الثمن لدرجة حرارة 180 م استعملي قالب مستدير مقاس 10 بوصة . ادھني القالب بالسمن النباتي او الزبدة ثم بطني القاع بورق الزبدة . انثري الدقيق على جوانب القالب، ضعيه جانبا.

2 - **خليط الكيك:** على قطعة من الورق ، انخلي الدقيق، حليب جوز الهند المحمص، البيكنج باودر والملح . اضيفي اليه جوز الهند الناعم. شمعه جانبا.

3 - ضعي الزبدة والسكر في وعاء الخلاط . باستعمال المضرب الشبكي وعلى سرعة متوسطة اخفقي الزبدة والسكر الى ان يصبح الخليط هشاً ولونه اصفر فاتح.

4 - اضيفي البيض بالتدرج ، بيضة في كل مرة مع استمرار الخفق بعد كل اضافة الى ان تختفي البيضة، اضيفي الفانيليا .

5 - اضيفي خليط الدقيق بالتبادل مع الحليب، اخفقي

فكرة من مثال

- لتسهيل توزيع العري على الكيك، قلب العري بالشوكة الى ان يصبح ليثاً .
- لمزيد من طعم جوز الهند يمكنك تحميل جوز الهند في الفرن الى ان يصبح ذهبي اللون. استعملي جوز الهند المحمص في خليط الكيك
- وايضاً لتوزيعه على سطح الكيك





كيفية الشوكولاتة الرائعة

درجة المهارة: ★★ | النسخة: 8 - 10 أشخاص

هذه الكيكة الرائعة، سهلة وسريعة الإعداد وطعمها لذيذ جداً، تبقى طرية ولينة حتى بعد عدة أيام من إعدادها، علمياً الإبتكارة وتجميعها على إعدادها وتقديمها ليؤتيك، مشعر بالفخر وستعبرين بالسعادة، وسيعد شيفركم بهذا الطعم اللذيذ، هذه الكيكة المنفصلة عند البثق بأرأ وسمر مغليهما الله فيما دائماً يتقنات عملها، أما نوجيها أبو محمد وايضاً مغليهما الله، خيقتات تشارلها ويستمتعنا بها كثيراً.

1 1/2 كوب	كوب	لبن خائز
3/4 كوب <td>كوب <td>بودرة الكاكاو المسادة</td> </td>	كوب <td>بودرة الكاكاو المسادة</td>	بودرة الكاكاو المسادة
2	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا، سائلة
مكونات الشوكولاتة:		
1	كوب	قهمر
250	جرام	شوكولاتة سادة مقطعة
1/2	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

خليط الكيك:	
1 1/2 كوب	سكر ناعم حبيبات
1 3/4 كوب	دهيق
1	ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
1/2	ملعقة صغيرة بيكنج باور
1/8	ملعقة صغيرة قرفة (دارسين)
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب زبدة

- 6 - اضيفي البيضة الثانية والفانيليا، اخفضي على سرعة متوسطة لمدة دقيقة، صبي الخليط في قالب (ستلاحظين ان خليط الكيك سيكون ليماً جداً وسائلاً وهذا طبيعي في هذه الوصفة).
- 7 - ادخلي القالب الى الفرن اخبري 35 - 40 دقيقة الى ان ينضج (اختبري النضج بالعود الخشبي).
- 8 - اخرجي القالب من الفرن واتركه على شبك معدني 2 - 3 دقيقة، الى ان يبرد بعض الشيء ثم اخرجي الكيك من القالب، ضعيه على الشبك واتركه ليبرد.
- 9 - صلصة الشوكولاتة: ضعي القهمر في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، سخني على نار هادئة الى ان يبدأ بالغليان، خفضي النار، اضيفي الشوكولاتة والفانيليا، ادثي بتقليب الشوكولاتة يهدوء الى ان تنوب، ابعدي عن النار، اتركي الصلصة جانباً لثهداً قليلاً وتبدأ بالتمايسك، ثم وزعيها على سطح الكيك وهي ما زالت سائلة.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، استعملي قالب كيك مستدير ذو فتحة من الوسط، ادھني القالب بالزبدة، انثري الدهيق على القالب الى ان يغطى تماماً، ضعيه جانباً.
- 2 - خليط الكيك: على قطعة من الورق، انثري الدهيق، البيكنج باور، البيكربونات، الملح والقرفة، اضيفي السكر ثم ضعي هذه المكونات في وعاء الخلاط، اتركيه جانباً.
- 3 - في قدر ستانلس ستيل صغير الحجم، ضعي الزبدة، اللبن الخائز، اضيفي بودرة الكاكاو، ضعي القدر على نار هادئة، سخني الخليط مع التقليب باستمرار الى ان ينوب الكاكاو ويتكون لديك خليط ناعم، لا تدعيه يبغي ولكن فقط يكون ساخناً.
- 4 - صبي خليط الكاكاو الساخن على خليط الدهيق الذي في وعاء الخلاط.
- 5 - اثني المضروب الشبكي واخفضي على سرعة متوسطة لمدة نصف دقيقة، اضيفي بيضة، استمري بالتحقق الى ان تختفي.

فكرة من مثال

- يمكنك تقديم الكيك دافئاً مع كرة من الآيس كريم.
- يمكنك خبز الكيك ثم تغليفه وحفظه في الفريزر، واعداد الصلصة وتغليفها وحفظها في الفريزر وجير اللزوم، اخرجي الكيك والصلصة واتركيه بعض الوقت الى ان يسخن بدرجة الحرارة العادية ثم قدميه.
- استعملي بودرة كاكاو سادة ولا تستعملي خلطات مضروب الكاكاو.
- لإختيار نضج الكيك: ادخلي عود خشبي في وسط الكيك، اخرجيه والعنري اليه، اذا لاحظت ان خليط الكيك يلتصق بالعود أو هناك فتات كراد متصقة بالعود يكون الكيك لم ينضج تماماً بعد، استمري بالمطهي لعدة دقائق اخرى ثم كرري الإختبار الى ان يطرح العود نظيفاً.
- اسافة القرفة تمنح الكيك نكهة خفية جميلة، وهي حسب الرغبة ويمكنك الاستغناء عنها.
- للتقليل من السمعات الحرارية استبدلي الزبدة بالزيت النباتي.



الفهرس

سلطة

٤٦	سلطة البربيان بالبطاطس
٤٨	سلطة البقالي مع الحمص
٥٠	سلطة معكرونة بطماق
٥٢	سلطة خضراوات مع صلصة الثوم
٥٤	سلطة البطاطس بالكريمة
٥٦	سلطة خضراوات مع صلصة الجبن
٥٨	سلطة سيوز
٦٠	الفوش

شورية

٦٤	شورية بروكلي بالكريمة
٦٦	شورية الدجاج بجوز الهند
٦٨	شورية السمك اللذيذة
٧٠	شورية العنبر بالعضراوات
٧٢	شورية اللحم بالعضراوات
٧٤	شورية المشروم والدجاج
٧٦	شورية كونسومية

مقبلات

٨٠	اجتمعة الدجاج المبورة
٨٢	اصابع الجلاش باللحم

٨٤	اصابع كمنة التونة
٨٦	القراسم التوست بالجبين
٨٨	القراسم الخضراوات
٩٠	خبز عروق
٩٢	دوائر الجبن والأعشاب
٩٤	رغيف الزيتون والأعشاب
٩٦	سموسات باللحم
٩٨	طماطم متبله مشوية
١٠٠	عجة بالفرن
١٠٢	كبة الطماطم مع التابي
١٠٤	كرات الطماطم الفاخرة مع اللوز
١٠٦	مخلل بالذئبان سريع
١٠٨	ناجيت الدجاج الذهبي
١١٠	وردة البصل الحلوة

الاطباق الجانبية

١١٤	ارز بالخضراوات والشمائل
١١٦	البيتزا الصغيرة
١١٨	بالذئبان بالجبين بالأعشاب
١٢٠	بروكلي بكريمة الدجاج
١٢٢	بطاطس بالكزبرة
١٢٤	ثارت الدجاج المشروم
١٢٦	تورتنه المقائق

الفهرس

١٢٨	تونة المكرونة بالدجاج
١٢٠	خيز مكسيكي باللحم
١٢٢	ساندوتش جامبو
١٢٤	ساندوتشات بالأعشاب
١٢٦	ساندوتشات الجبن المحمص بالزبدة
١٢٨	شاورما اللحم
١٢٠	صمون الشبت بالجبن
١٢٢	صغيرة اللحم بالجبن
١٢٤	عرايس اللحم
١٢٦	فاهيتا الدجاج
١٢٨	قطيرة الجلاش
١٣٠	قطيرة الدجاج المشوية
١٣٢	هول بالبيض
١٣٤	قالب المانجان والكوسة بالمكرونة
١٣٦	كفتة الدجاج
١٣٨	الكوسة بالماطم
١٤٠	لحائف الزعتر
١٤٢	المكرونة بالجبن

أطباق رئيسية

١٤٤	الأرز البخاري
١٤٨	الأرز بالكاري والخضراوات
١٥٠	الدجاج المشوي

١٧٢	الدجاج بالصلصة الحارة
١٧٤	الدجاج على الطريقة الصينية
١٧٦	السليق
١٧٨	الدريكة مع الدجاج
١٨٠	المسخن
١٨٢	المسقعة الراقية
١٨٤	المغذي
١٨٦	الهريس السويج
١٨٨	بريهاني الروبيان
١٩٠	بريهاني اللحم
١٩٢	تشربية مرق السمك
١٩٤	دجاج بالجين والاعشاب
١٩٦	دجاج بالجلاش
١٩٨	دجاج تكا على طريقة مثال
٢٠٠	روبيان حامض حلو
٢٠٢	سمكة مشوية
٢٠٤	شراخ الستيك المشوية
٢٠٦	شلو كباب
٢٠٨	شيش كباب الدجاج
٢١٠	سيادية السمك
٢١٢	صينية الكفتة بالخضراوات
٢١٤	الضلع المحشي
٢١٦	عيش باجلا
٢١٨	قلنة الدجاج مع الارز باللحم

٢٦٤	المعمول
٢٦٦	أمر علي
٢٦٨	سببوسة منال بالندق
٢٧٠	سببوسة بالقشطة
٢٧٢	بسكويت القرطه
٢٧٤	بقلاوة بكرية السميد
٢٧٦	تراويل المهلبية وقمر الدين
٢٧٨	توست بالقشطة
٢٨٠	خبز بالشواكه
٢٨٢	حلو التمر بالمريسين
٢٨٤	حلو ثلاث طبقات
٢٨٦	حلو فهود لذيذ بالمستق
٢٨٨	سمبوسة حلوة
٢٩٠	شوكولاته الفرايمان
٢٩٢	عيش السرايا بالحلالش
٢٩٤	كثافة التوست بالمستق
٢٩٦	كعك الحلان
٢٩٨	لتيمات منال

طوبيات عربية

٣٠٢	البسكويت الثلجي
٣٠٤	باوند كيك بالليمون
٣٠٦	براونيز الجبن

الفهرس

٢٢٠	فتة اللحم
٢٢٢	تخذ الخروف المشوي
٢٢٤	دجاج مشوي
٢٢٦	أيتوشيني الروبيان
٢٢٨	فيليه الدجاج المقلي
٢٣٠	فيليه الدجاج مع الأمشاب
٢٣٢	فيليه الدجاج بالجنين والريحان
٢٣٤	فيليه العجل بالمشروم
٢٣٦	فيليه الهامور بالأعشاب
٢٣٨	لحم الكاري
٢٤٠	مانتر
٢٤٢	مقلوبة الزهرة
٢٤٤	مجبوس الدجاج

حلويات شرقية

٢٤٨	أصابع القلاوة
٢٥٠	البنت
٢٥٢	البرازق
٢٥٤	القلاوة على طريقتي المحضرة
٢٥٦	العشاق
٢٥٨	الرائحة بالجوز
٢٦٠	الساكر
٢٦٢	المشك

الفهرس

٢٠٨	بيتي فور منال
٢١٠	تارت الشوكولاته
٢١٢	تارت المواكه على طريقة منال
٢١٤	تشيز كيك الناف
٢١٦	تورته حفلة الشاي
٢١٨	واسماني
٢٢٠	عطائر الأناناس
٢٢٢	عطائر التفاح المغلية
٢٢٤	عطيرة النمر والمكسرات
٢٢٦	عطيرة اللوزة مع الليمون
٢٢٨	ك. كريك القانيليا
٢٣٠	الكروكوسوش
٢٣٢	كريك النمر والموز المقلوب
٢٣٤	كريمة جوز الهند
٢٣٦	كريمة الشوكولاته الرائعة