

موضي الزامل



أطباق مالة

ح مكتبة العبيكان، ١٤١٦هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية

الزامل، موزي

ألف طبق من مائة بلد.

... ص؛ ... سم

ردمك ٦-١٣٧-٢٠-٩٩٦٠

١- الطهي أ- العنوان

١٥/٣٠٦٢

ديوي ٦٤١,٥

رقم الإيداع: ١٥/٣٠٦٢

ردمك ٦-١٣٧-٢٠-٩٩٦٠

الطبعة الأولى

١٤١٦هـ/١٩٩٦م

حقوق الطبع محفوظة

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل - سواء التصويرية أم الإلكترونية أم الميكانيكية، بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها - دون إذن خطي من الناشر.

الناشر

مكتبة العبيكان

الرياض - العليا - طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

هاتف ٤٦٥٤٤٢٤ فاكس ٤٦٥٠١٢٩





يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ  
وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

(البقرة ١٧٢)

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا  
وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

(المائدة ٨٨)

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا  
وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

(النحل ١١٤)

obeykandi.com

## إهداء

إلى سيدتي الوالدة  
التي من مطبخها الصغير انطلقت،  
ومن توجيهاتها السديدة استفدت،  
ومن تشجيعها على التجربة والمحاولة تعلمت،  
اعترافاً وامتناناً أهدي كتابي هذا.

أم أوس

obeykandi.com

## الفهرس الشامل

الصفحة

الموضوع

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ٨   | ١ . فهرس البلدان                        |
| ١٥  | ٢ . مقدمة الكتاب                        |
| ١٧  | ٣ . مقدمات أساسية ومعلومات عامة مفيدة : |
| ١٧  | - مصطلحات                               |
| ١٨  | - معلومات أساسية                        |
| ١٨  | - الأدوات الضرورية للمطبخ               |
| ١٩  | - أوراق المطبخ                          |
| ١٩  | - الطرق الصحيحة لحفظ الطعام             |
| ٢٠  | - التخزين المفيد                        |
| ٢١  | - الأعشاب                               |
| ٢٢  | - التوابل                               |
| ٢٢  | - معلومات مهمة                          |
| ٢٢  | - أفكار لتجميل الأطباق                  |
| ٢٣  | - الاستفادة من بقايا الأطعمة            |
| ٢٥  | ٤ . الأطباق :                           |
| ٢٧  | ١ . أطباق الحساء                        |
| ٥٧  | ٢ . أطباق المشهيات                      |
| ٨٧  | ٣ . أطباق السلطة                        |
| ١١٩ | ٤ . أطباق البيض                         |
| ١٣٧ | ٥ . أطباق اللحوم                        |
| ١٨٥ | ٦ . أطباق الدجاج                        |
| ٢١٣ | ٧ . أطباق الأسماك                       |
| ٢٣٩ | ٨ . الأجبان                             |
| ٢٥١ | ٩ . أطباق الخضراوات                     |
| ٣٣٣ | ١٠ . أطباق البقول                       |
| ٣٥٣ | ١١ . أطباق الأرز                        |
| ٣٧٣ | ١٢ . أطباق المكرونة                     |
| ٣٩٣ | ١٣ . العجائن                            |
| ٤٢٣ | ١٤ . البان كيك                          |
| ٤٣١ | ١٥ . الشطائر                            |
| ٤٤٥ | ١٦ . الخبز                              |
| ٤٦٣ | ١٧ . الصنصات                            |
| ٤٧٠ | ١٨ . فهرس المواد                        |



## فهرس البلدان

## أثيوبيا:

- اللحم بالبيض

- دجاج مع البيض

## الأرجنتين:

- رستو بالبيض والخضروات

## الأردن:

- شاكربة

## أرمينيا:

- حمص بالسبانخ

- باذنجان مع لحم بالفرن

## اسبانيا:

- البصل المحشو

- فاصوليا على طريقة القصور

- خضروات باللاتشون

## إسكتلندا:

- اللحم بالشوفان

## اسكندنافيا: (السويد، فنلندا، النرويج)

- سلطة السمك والبطاطس

## آسيا الوسطى: (أوزبكستان،

تركستان الشرقية، تركمانستان،

طاجيكستان، قازاقستان، قرغيزيا)

- المتشو

## أفغانستان:

- أرز قابلي

- زرد بلاو

- أوشك

- بولوني

## الأكوادور:

- يخنة اللحم

## ألمانيا:

- استيك بالفلفل

- أومليت البطاطس

- كرنب محشو (١)

- خضروات باللحم

## أمريكا «الولايات المتحدة»:

- كريول الطماطم والفلفل

- سلطة الحمص المتبل

- دجاج بالشعيرية

- سمك بالخضروات

- كاري السمك بالجمبري

- بازلاء بالكريم

- البصل المخبوز

- البطاطس المحمرة

- جزر بالبقدونس

- الطماطم المقلية

## إنجلترا:

- فطيرة لحم بالبصل

- فطيرة السوسيج (٢)

- فطائر باللبن

- فطائر الكرامبوت

## أندونيسيا:

- خضروات مشكلة

- أرز بالجمبري والدجاج

- أرز بالفلول السوداني

## أوزبكستان:

- أرز بالجزر

## أوغندا:

- سمك بالفاصوليا الحمراء

## إيران:

- أومليت الأعشاب

- أومليت السمك

- جلو كباب

- برودة بلاو

- أرز بالشبث والفلول الأخضر

٣٠١

٣٣٤

٨٠

٩٦

١٩٩

٢٠٨

٢٢٣

٢٦٢

٢٦٦

٢٨٩

٢٩٦

٢٩٥

١٨٠

٤١٤

٤٥٥

٤٥٦

٣٣٥

٣٦٣

٣٧٢

٣٦٥

٢١٩

١٢٠

١٢١

٢٥٠

٣٦١

٣٦٥

١٨٤

١٩١

١٥٣

١٤٦

٣٤٤

٢٦١

٢٦٦

٢٩٥

٣٢٥

١٨٣

٣٩٦

٣٥٦

٣٦٠

٣٩٥

٤٠٢

١٤٦

١٥٤

٢٧١



## فهرس البلدان

|     |                                                        |     |                                    |
|-----|--------------------------------------------------------|-----|------------------------------------|
| ٢٣٤ | - فطائر الجمبري                                        | ٤٠٣ | - فطائر بالعدس                     |
| ٤٤١ | - توست بالسردين                                        | ٣٢٩ | <b>أيرلندا :</b>                   |
| ٣٨٣ | <b>بروناي ( دار السلام ) :</b>                         | ٤٥٧ | - هريسة الخضروات                   |
|     | - إسباجيتي بالبيض                                      |     | - خبز الصود                        |
| ٢٤٣ | <b>بلجيكا :</b>                                        | ٥٠  | <b>إيطاليا :</b>                   |
|     | - مربعات الجبن المحمر                                  | ٨٥  | - حساء الطماطم بالخضروات والمكرونة |
|     | <b>البليطيق ، دول ( أستونيا ، لاتفيا ، لتوانيا ) :</b> | ١٣٢ | - خبز الأنشوجة                     |
| ١٠٢ | - سلطة الخيار والكريم الحامض                           | ١٥٨ | - بيض على طريقة أهالي الريف        |
|     | <b>بلغاريا :</b>                                       | ١٥٩ | - كبدة بالثوم                      |
| ١٢٣ | - بيض بالباذنجان                                       | ١٩٠ | - كبدة بصلصة الطماطم               |
|     | <b>بنغلاديش :</b>                                      | ٢٤٨ | - دجاج بالأرز                      |
| ٢٧٤ | - كبة البطاطس                                          | ٣٧٠ | - جبن مقلي مع باذنجان              |
| ٣٤٣ | - مقليه العدس                                          | ٣٧٨ | - ريسوتا                           |
| ٤٥٢ | - سينارا                                               | ٣٧٩ | - مكرونة بالجبن والخضروات          |
|     | <b>بورما :</b>                                         | ٣٨٠ | - مكرونة بالباذنجان                |
| ٢٣٠ | - لفائف السمك                                          | ٣٨٢ | - مكرونة بالفرن                    |
|     | <b>تايلند :</b>                                        | ٣٨٤ | - إسباجيتي بالبيض والسبانخ         |
| ١٦٥ | - كفتة بالتوست                                         | ٣٨٧ | - مكرونة تيمبال                    |
| ٣٩٠ | - شعيرية بالجمبري                                      | ٣٨٨ | - لازانيا بالزبادي                 |
|     | <b>تركيا :</b>                                         | ٤٣٥ | - لازانيا بالبصل والعدس            |
| ٣٢  | - حساء كرات اللحم بالأرز                               | ٤٥٨ | - توست بالجبن والبطاطس             |
| ٤٠  | - حساء الزبادي (١)                                     | ٤٦٥ | - خبز الموزاريللا                  |
| ١١٩ | - أومليت الخضراوات                                     | ٤٦٥ | - صلصة طماطم                       |
| ٢٦١ | - بهجة الإمام                                          |     | - صلصة إيطالية                     |
| ٣٨٤ | - تتر بريك                                             |     | <b>باكستان :</b>                   |
| ٣٩٦ | - موتير                                                | ١١٥ | - سلطة زبادي بالباذنجان            |
|     | <b>ترينداد :</b>                                       | ١٥٨ | - كبدة مقليه بالتوابل              |
| ٣٥٩ | - الأرز بالدجاج                                        | ١٩٥ | - دجاج بالحليب                     |
|     | <b>تشيك ، سلوفاكيا :</b>                               | ٢٢١ | - سمك تندوري                       |
| ٢٧٣ | - زلاية البطاطس                                        | ٤٤٧ | - باراتي                           |
|     | <b>تشيلي :</b>                                         | ٢٥٨ | <b>البرازيل :</b>                  |
|     |                                                        |     | - باذنجان بالبيض                   |

## فهرس البلدان

|     |                             |     |                                                           |
|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------------------------------------|
| ١٤٢ | - لحم بالفطر                | ٥٢  | - حساء القرع                                              |
| ٢٠٧ | - دجاج محشو (٢)             |     | <b>تنزانيا:</b>                                           |
| ٢٠٨ | - سمك بالسبانخ              | ٣٥٩ | - أرز بالدجاج والبازلاء .                                 |
|     | <b>رومانيا :</b>            |     | <b>توجو:</b>                                              |
| ٢٩٣ | - طماطم محشوة بالبيض (١)    | ١٥١ | - كباب الفول السوداني                                     |
|     | <b>زامبيا :</b>             |     | <b>تونس :</b>                                             |
| ٢٣٦ | - فطائر السردين بالجبن      | ٣٠  | - المشلوش                                                 |
| ٤٢١ | - فطيرة الذرة بالدجاج       | ٣٤  | - حساء السميد                                             |
|     | <b>زامبابوي :</b>           | ١٠٢ | - سلطة الخيار والكبر                                      |
| ١٠١ | - كباب التمر الهندي         | ٢٦١ | - باذنجان مكفن                                            |
|     | <b>زنجبار :</b>             | ٢٨٠ | - بطاطس محشوة - مكفن -                                    |
| ٢٢١ | - كاري السمك                | ٢٨٨ | - خس محشو (٢)                                             |
|     | <b>ساحل العاج:</b>          | ٣٠٧ | - معقودة القرنبيط                                         |
| ٢٦٥ | - بامية باللحم والسمك       | ٣٠٨ | - مبطن القرنبيط                                           |
|     | <b>سريلانكا :</b>           | ٣١٠ | - مرقه كرفس مكفن                                          |
| ٣٧  | - حساء القمح                | ٤٠٣ | - بريك بالبيض                                             |
| ٤٣٩ | - روقي                      |     | <b>جنوب شرق آسيا :</b>                                    |
|     | <b>السعودية :</b>           | ٣٨٢ | - إسباجيتي بالخضروات                                      |
| ٤١  | - حساء الفروقة              |     | <b>جنوب أفريقيا :</b>                                     |
| ٤١  | - حساء الدويفة              | ١٨٠ | - بوباتاي                                                 |
| ٣٣٨ | - المقلق                    |     | <b>الخليج العربي ( الكويت ، البحرين ، قطر ،</b>           |
| ٣٦٨ | - السليق                    |     | <b>الإمارات العربية ، المنطقة الشرقية من السعودية ) :</b> |
| ٣٧٩ | - مكرونة بالبطاطس           | ٢٢٠ | - سمك قاورمة                                              |
| ٤٠٠ | - المطايز                   | ٢٣٣ | - كبة الروبيان                                            |
| ٤٢٠ | - بريك بالمكرونة            | ٣٦٢ | - مكبوس الروبيان                                          |
|     | <b>سنغافورة :</b>           | ٣٩٨ | - الكبوط                                                  |
| ٣٨١ | - إسباجيتي بالدجاج والجمبري |     | <b>الدنمارك :</b>                                         |
|     | <b>السنغال :</b>            | ١٠٣ | - سلطة الخيار المخلل                                      |
| ٢٣١ | - جمبري داکار               | ١٧١ | - كفتة بصلصة الكرفس                                       |
| ٢٢٩ | - سمك نجبور                 |     | <b>روسيا :</b>                                            |
| ٣٦٤ | - أرز بالسمك والخضروات      | ١٠٩ | - سلطة روسية                                              |
| ٣٥١ | - الكسكسي (٢)               | ٦١  | - بيض بالتفاح                                             |

## فهرس البلدان

## السودان:

- فلفل محشو بالعدس

## سيراليون:

- أرز بالجوز

## سيشل، جزر:

- سمك بالبساطس

## سوريا:

- بسمه شكات

- فتة الدجاج

- الفريك باللحم

- فتة الحمص

- فتة اللاذقية

## السويد:

- كفتة بالخضروات

- كفتة بالصلصة البيضاء (١)

- كرنب محشو

## سويسرا:

- سوفليه الجن (١)

## الصين:

- حساء الخضروات

- بيض معرق بالشاهي

- سلطة أفوكادو بالمكسرات

- كلاوي بصلصة السمسم

- كفتة على البخار

- دجاج بالفاول السوداني

- جمبري بالخضروات

- جمبري الشتاء

- جمبري مقلي

- جمبري بالتوست

- أرز مقلي بالجمبري

## العراق:

- تشريب اللحم بالباذنجان

٣٠٠

٣٧٢

٢١٨

١٥٢

٢١٢

٣٤٠

٣٤٥

٤٠١

١٦٦

١٧٢

٣١١

٢٤٧

٥٤

٦٠

٩٩

١٦١

١٦٧

١٩٦

٢٣٠

٢٣٢

٢٣٢

٢٣٤

٣٦٦

١٤٠

- اللحم المطبق

- كبة الموصل الفاخرة

- قوزي التمن

- بريك الماء

## غامبيا:

- دجاج بالجزر

## غانا:

- قرع بالخضروات

## غرب أفريقيا: (السنغال، نيجيريا،

غامبيا، بنين)

- سلطة الجمبري (٢)

- دجاج بالصلصة البيضاء

- دجاج بزبدة اللوز

- أرز بالخضروات (٢)

## غينيا:

- سمك مع الصلصة

## فرنسا:

- الحساء السماوي

- حساء البصل

- سلطة البيض والسلمون

- بيض بالرجلة والخس

- فخذ غنم بالفرن

- كبدة مقلية

- لحم بالزيتون الأخضر

- دجاج بالزعر

- دجاج بالنقطة

- دجاج محشو (١)

- كريم دوسيش الدجاج

- سمك هامور بالسبانخ

- هرم البطاطس

- فاصوليا خضراء بالطرب

- فاصوليا بيضاء مع الكوسة

١٤٤

٣٣٧

٣٦٢

٤١٩

١٩٧

٣٠٣

٩٢

١٩٥

٢٠١

٣٦٣

٢٢٢

٢٩

٤٣

٩٤

١٢٤

١٥٦

١٥٨

١٨٣

١٨٨

١٩٦

٢٠٧

٢٠٨

٢٢٠

٢٧٣

٢٩٥

٣٤٨



## فهرس البلدان

|     |     |                          |
|-----|-----|--------------------------|
| ١٥٤ | ٣٧٧ | - مكرونة بالدجاج والفطر  |
| ١٧٧ | ٤١٨ | - فطائر باللحم أو السمك  |
| ٤٢٧ | ٤٤٩ | - كرواسون                |
|     | ٤٦٧ | - صلصة الخل              |
|     |     | <b>الفلبين :</b>         |
| ٢١٣ | ١٤٣ | - لحم بريدة اللوز        |
|     | ١٩٨ | - دجاج بالصويا           |
| ٢٠٠ |     | <b>فلسطين :</b>          |
|     | ٢٥٧ | - فتة الباذنجان (١)      |
| ١١١ | ٤٠١ | - المسخن                 |
| ١٦٩ |     | <b>فنزويلا :</b>         |
| ٢٠٤ | ١٩٧ | - دجاج بالذرة            |
| ٣٠٨ |     | <b>فنلندا :</b>          |
| ٣٣٥ | ٢٢٩ | - فطيرة السمك            |
|     |     | <b>قبرص :</b>            |
| ٢٨٤ | ٣٥  | - حساء العدس الحامض      |
| ٢٩٣ | ٦٢  | - جبن حلومي مقلي         |
| ٣٨٧ | ٨٤  | - صلصة الخبز بالثوم      |
|     | ٩١  | - سلطة التونة (٢)        |
| ٣٦٢ | ١٥٢ | - روستو اللحم            |
|     | ١٦٩ | - كفتة بالصلصة           |
| ١٢٢ | ١٧٤ | - شفتاليا                |
| ٢٠٠ | ٢١٧ | - سمك بالفرن (٢)         |
| ٣١٣ | ٣٩٨ | - رافيولي الجبن          |
|     | ٤١٣ | - سويس رول الحلوم        |
| ١١٥ | ٤٤٨ | - خبز الزيتون            |
| ٢١٣ |     | <b>الكامبيون :</b>       |
| ٢٥٣ | ١٦٢ | - كرات الكلاوي بالأرز    |
| ٢٦٤ |     | <b>كرواتيا :</b>         |
| ٣١٤ | ٢٠٣ | - كسرولة الدجاج بالكمثرى |
| ٣٢٢ |     | <b>كمبوديا :</b>         |
| ٣٤٠ | ١٤٨ | - ريش بالثوم             |
|     |     | <b>كندا :</b>            |
|     |     | - صينية اللحم بالبطاطس   |
|     |     | - رغيف اللحم             |
|     |     | - بان كيك بالبطاطس       |
|     |     | <b>كوستاريكا :</b>       |
|     |     | - فطائر الدجاج بالذرة    |
|     |     | <b>كينيا :</b>           |
|     |     | - دجاج بالكاري           |
|     |     | <b>لبنان :</b>           |
|     |     | - الفتوش (١)             |
|     |     | - كفتة بالصينية          |
|     |     | - شيش طاووق              |
|     |     | - مطبق القرنيط           |
|     |     | - الكبة الأساسية         |
|     |     | <b>ليبيريا :</b>         |
|     |     | - المثومة                |
|     |     | - البراك                 |
|     |     | - الرشدة                 |
|     |     | <b>ليبيريا :</b>         |
|     |     | - أرز بالخضروات          |
|     |     | <b>ماليزيا :</b>         |
|     |     | - اومليت بالبصل          |
|     |     | - دجاج مع صلصة اللوز     |
|     |     | - كرنب بالجمبري          |
|     |     | <b>مصر :</b>             |
|     |     | - سلطة زبادي بالبنجر     |
|     |     | - ديك رومي محشو بالفريك  |
|     |     | - مسقعة الباذنجان (١)    |
|     |     | - دقية البامية           |
|     |     | - دقية الكرنب            |
|     |     | - تورلي                  |
|     |     | - الكشري                 |

## فهرس البلدان

|                           |     |                                    |                |
|---------------------------|-----|------------------------------------|----------------|
| <b>الطعمية</b>            |     | ٣٤٥                                | <b>هاواي :</b> |
| الأرز المعمر (١)          | ٣٦٨ | - حساء الجمبري (٢)                 | ٣٢             |
| الأرز المعمر (٢)          | ٣٦٨ | <b>الهند :</b>                     |                |
| - فطير مشلتت (١)          | ٤٦١ | - كاري البيض بجوز الهند            | ١٣٣            |
| - فطير مشلتت (٢)          | ٤٦١ | - بيض بالكاري                      | ١٣٤            |
| <b>المغرب :</b>           |     | - لحم مقلي بالتوابل                | ١٣٩            |
| - سلطة الخضروات المطبوخة  | ١١١ | - شاهي كورما                       | ١٤٠            |
| - كفتة مكمورة بالبيض      | ١٦٥ | - فخذ غنم متبل                     | ١٥٦            |
| - دجاج مشربل بالبيض       | ١٩٢ | - كفتة بصلصة الطماطم               | ١٧٠            |
| - دجاج بالأومليت          | ١٩٢ | - كفتة مقالية مع صلصة طماطم بالفطر | ١٧١            |
| - طاجن دجاج بالبيض        | ٢٠١ | - لحم بالبهارات                    | ١٨٣            |
| - الكسكسي                 | ٣٥٠ | - دجاج بالعدس والخضروات            | ١٩١            |
| - يعطيلة                  | ٤١٧ | - دجاج مُسَحَّب بالتوابل           | ٢١٠            |
| <b>المكسيك :</b>          |     | - دجاج تندوري                      | ٢٠٩            |
| - بيض بالطريقة الريفية    | ١٣٣ | - سمك متبل محشو                    | ٢٢١            |
| - كفتة بالصلصة الحارة     | ١٧٠ | - بامية باللحم المفروم             | ٢٦٤            |
| - دجاج بالشيكولاتة        | ١٩٩ | - كاري القرع بالمكسرات             | ٣٠٤            |
| - فلفل محشو بالجبن        | ٢٩٨ | - قرنيط بالقرن                     | ٣٠٥            |
| - محشو الفلفل بصلصة الجبن | ٣٠٠ | - كرنب باللحم المفروم              | ٣١٣            |
| - مكرونة بالسوسيج والصلصة | ٣٧٦ | - حمص بالتوابل                     | ٣٤٤            |
| - فطائر البيض             | ٤٠٤ | - بلاو القرنيط                     | ٣٥٧            |
| - بان كيك بانكراث والجبن  | ٤٣٠ | - بلاو الخضروات المخلوطة           | ٣٥٨            |
| <b>النرويج :</b>          |     | - بلاو الدجاج                      | ٣٥٨            |
| - حساء الحيا والباطس      | ٤٧  | - بلاو الجمبري                     | ٣٦٠            |
| - سمك بالفرن (١)          | ٢١٧ | - الأرز البرياني (١)               | ٣٥٥            |
| <b>النمسا :</b>           |     | - زلاية السميد                     | ٤٠٢            |
| - جلاش اللحم              | ١٤١ | - خبز مقلي                         | ٤٤٧            |
| <b>نيجييريا :</b>         |     | <b>هنغاريا :</b>                   |                |
| - أرز باللحم والدجاج      | ٣٦٤ | - دجاج بالفلفل                     | ١٩٣            |
| - لوبيا بالصلصة           | ٣٤٨ | - دجاج بالبابريكا                  | ١٩٨            |
| - لوبيا على البخار        | ٣٤٩ | - فاصوليا بالكريم الحامض           | ٢٩٦            |
| - فطائر الذرة             | ٤٥٦ | - كراث بالكريم                     | ٣٠٩            |



## فهرس البلدان

## هولندا :

- حساء البازلاء الجافة

- الصلصة الهولندية

## اليابان :

- سمك محشو بالجبن

## اليمن :

- سلطة الحمص

## يوغسلافيا :

- شطائر البفتيك

- كباب السمك

## اليونان :

- حساء الجمبري (١)

- حساء الفاصوليا البيضاء

٣٣

٤٦٦

٢٢١

٩٦

١٤٩

٢٢٨

٣١

٣٦

- غموس الباذنجان

- فطيرة لحم بالباذنجان

- فطيرة الأجبان الثلاثة

- مثلثات الجبن

- مسقعة الباذنجان (٢)

- مسقعة الباذنجان (٣)

- فطائر الباذنجان

- باذنجان بالجبن

- بامية مقلية

- خس محشو (١)

- كرنب محشو (٣)

- فطائر السبانخ الحلزونية

٨٣

١٧٩

٢٤٦

٢٤٢

٢٥٤

٢٥٤

٢٥٦

٢٥٨

٢٦٦

٢٨٨

٣١٢

٤١٦

## المقدمة

أحمد لله الذي أحل لنا الطيبات وحرم علينا الخبائث في قوله تعالى (وَجِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ " سورة الأعراف ، الآية ١٥٧ " ، وأصلي وأسلم على خير خلقه ، وخاتم رسله محمد ﷺ . أما بعد :

**فقد** يسر الله لي أن أنهيت كتابة هذا الكتاب ، الذي هو حصيلة أكثر من عشرين عاماً من الإقامة في بعض البلاد والقراءة وسماع الإذاعات ومشاهدة المرناة ؛ لذا جاء كتابي هذا حاوياً لأكثر من ألف طبق مالح من مئة بلد ، وما أن الكتاب عالمي في تنوعه فبودي أن أبين نقطتين :

**الأولى :** نظراً للعدد الكبير من الأطباق فإن عملية الاختيار تكون أكثر صعوبة ؛ ولكن من خلال عناصر الطبق أستشف مدى مناسبه لأذواقنا ، ثم بعد ذلك أقوم بصنعه ، وهذا يعني - في كل الأحوال - أن النتيجة تكون مرضية ؛ لذا فكم من الأطباق التي صنعتها ولكن الكتاب لا يحويها وذلك لسبب يسير وهو أنها لا تناسب ذواقنا بالشكل المرضي الذي أتوقعه . ونتيجة لما ذكر فبعض الأطباق وضعت كما هي في الأصل ، ولكن الأغلبية أصابه التعديل والتحوير عن مكوناته الأصلية ليكون أكثر ملاءمة وقبولاً .

**الثانية :** عندما يتشرف لتلبية دعوتكم - على العشاء مثلاً - ضيفٌ من بلد ما ، فسيكون سعيداً عندما يجد على المائدة طبقاً أو أكثر من بلده ، وهذا يدل على مستوى رفيع من اللباقة ، وزيادة الإكرام ؛ لذا فقد وضعت فهرساً للبلدان وأطباقها وأرقام الصفحات حتى يسهل الوصول إلى الطبق بعد اختيار البلد .

إنني بعلمي هذا أحاول أن أسهم ولو بجزء يسير من احتياج مطبخنا العربي ، فعلى الرغم من الإصدارات التي سبقتني فإنني أرى أن لكل فرس خيلاً ، ولكل سيف غمداً ، ولكل طبق وعاءً .

وعندما شرعت في إعداد هذا الكتاب وضعت في حسابي أنه سيصل إلى شرائح من المجتمع مختلفة وثقافات متباينة ، إلى أذواق ومشارب متعددة ؛ لذلك كان لزاماً عليّ أن أحاول - ما استطعت - أن يظهر بصورة ترضي الأغلبية - إن لم يكن الجميع - وبأسلوب ميسر يدركه الكل .

**أما من حيث الناحية التنظيمية للأطباق فأرجو ملاحظة الآتي :**

**أولاً :** محاولة مني في الاختصار - ما استطعت - فقد وضعت رموزاً لأسماء ستتكرر كثيراً في طيات هذا الكتاب ، لذا فقرأت هذه المصطلحات ورجوعك إليها أمر لا بد منه .

**ثانياً :** لقد عملت المقادير من ذوات الحجم لا الوزن فمثلاً استعملت المعلقة والكوب بدلاً من الغرام وخلافه فأنا كامرأة شرقية أعترف - متأكدةً - بأننا نجد صعوبة في التعامل مع مقادير الوزن وهذا - بطبيعة الحال - ليس عيباً فكل مجتمع أو أمة ما يناسبها من طرائق . وتلاحظين في المقابل أنني أقدر الزبدة بالغرام لأنه من الصعب قياسها بالمعلقة ، ولكن من السهل تقديرها بالغرامات لأن العبوات محددة الوزن مما يسهل عملية التقدير .

**ثالثاً :** بعض الأطباق ليس لها مقادير محددة وهذا يعتمد على عدد أفراد أسرتك وتقديرك .

رابعاً : أحياناً قد تجددين عنواناً لطبق تجيدين صنعه فلا تقولي : إنني أعرفه ، ولكنني أقترح عليك أن تقرئي خطوات عمله فهناك بعض الأطباق تحمل اسماً واحداً ولكن لها طريقتان أو أكثر ، وبالتالي ؛ لكل طبق نكهته وطعمه المميز ، ثم تأكدي أن جميع الأطباق هذه قد قمت بصنعها بنفسني لذا فقد تم اختيار ما يلائم أذواقنا ومجتمعنا .

خامساً : عدد من الأطباق تحتوي على الثوم مع أن بعضهم لا يستسيغ طعمه لذا فمن الممكن حذفه بدلاً من العدول عن تجربة الطبق .

سادساً : ستلاحظين أنني أضيف البهارات كثيراً وهذا ليس شرطاً في تكوين الطبق فتستطيعين - بسهولة - حذف ما لاترغبين من البهارات لأنها مسألة نكهة فقط .

### عزيزتي ربة البيت:

أحياناً تواجهنا مشكلتان في المطبخ ، وهما :

الأولى : وجود وفرة في نوع من الخضروات أو المواد الغذائية الأخرى التي إن لم تستهلك في فترة زمنية محدودة فإنها ستفسد .

الثانية : بقايا الأطعمة خاصة بعد المناسبات .

ومحاولة مني لإيجاد حلّ لهاتين المشكلتين فقد صنعت قائمتين على النحو التالي :

أولاً : مايتعلق بوفرة الخضروات وسواها ؛ فبعض هذه المواد يستعمل قليلاً أو معروف عنه أنه يدخل في تكوين طبق أو طبقين فقط لذا فإن القائمة الموجودة في آخر الكتاب تدلك على أنواع الأطباق التي تشتمل في تكوينها على هذا النوع من الخضروات أو سواها ، وذلك سيساعدك على اكتشاف أطباق جديدة أولاً ، وثانياً تتخلصين من تلك الكمية الكبيرة .

ثانياً : أما ما يتعلق ببقايا الطعام ؛ فهناك القائمة (ص ٢١ - ٢٣) التي تقترح عليك نسب الأطباق لأنواع مختلفة من بقايا الطعام والتي تدخل هذه البقايا في تركيبها ، ففي اليوم التالي تستطيعين أن تقدمي من هذه البقايا طبقاً شهياً وجديداً لأسرتك .

### عزيزتي :

أرجو أن أكون قد أحسنت صنعاً ، فإن الإنسان الطامح إلى هدف يحاول الكمال ما استطاع ولكنه لن يستطيع ، فأني عمل بشري لا بد أن يعتريه النقص ويكتفه الخطل وتحف به السمات البشرية من القصور ، متمنية لك أجمل الأوقات وأسعدها مع أطباق شهية على مائدة عامرة تضم من تحبين من أهل وولد وأجنحة السلام والمحبة والأمن ترفرف على الجميع في دعة وهناء ، والله الموفق ، ، ،

أم أوس

## مقدمات أساسية ومعلومات عامة مفيدة

### مصطلحات:

|              |                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ش =          | حرف تجديده أمام عنوان معظم الأطباق وهو اختصار لكلمة شخص ، أي عدد الأفراد التقريبي الذين يكفيهم الطبق «مقادير الطبق المذكورة». |
| ق =          | دقيقة .                                                                                                                       |
| مك =         | ملعقة أكل .                                                                                                                   |
| مش =         | ملعقة شاي .                                                                                                                   |
| ك =          | كوب .                                                                                                                         |
| غ =          | غرام .                                                                                                                        |
| كغم =        | كيلوغرام .                                                                                                                    |
| [ * ]        | تعني أن المادة الموضوعه داخلها اختيارية ؛ إذا رغبتِ أضيفيها أو احذفيها .                                                      |
| أعشاب :      | تعني كزبرة ، بقدونس ، شبت ، ريحان ، زعتر ، ثوم أخضر .                                                                         |
| توابل :      | أي مجموعة من البهارات المشكلة .                                                                                               |
| عصاج :       | لحم مفروم مقلي مع بصل وبهارات .                                                                                               |
| سوتيه :      | خضروات مسلوقة ومضاف إليها زبدة .                                                                                              |
| دوبارة :     | خيط خاص للطبخ يباع في محلات الأواني المنزلية والبقالات الكبرى .                                                               |
| منديل خروف : | قطعة الشحم الكبيرة الخفيفة الموجودة في بطن الخروف .                                                                           |
| جمبري :      | روبيان ، قريدس .                                                                                                              |
| فلفل طازج :  | فلفل أسود مطحون لحظة إعداد الطبق .                                                                                            |
| قرن شطة :    | الفلفل الأخضر الحار .                                                                                                         |
| بارلاء :     | بزاليا ، بسلة .                                                                                                               |
| بابريكا :    | مسحوق فلفل أحمر تكون باردة أو حارة وتباع في قوارير صغيرة .                                                                    |
| ثمر هندي :   | حُمر .                                                                                                                        |
| حمام مائي :  | أي تضعين الطبق المراد طهيه في وسط إناء أكبر منه محتوي على كمية من الماء المغلي ، ويطهى داخل الفرن أو خارجه .                  |
| بيوريه :     | سلق الخضروات ثم هرسها حتى تصبح كالعجين .                                                                                      |
| الأمليوم :   | ورق القصدير .                                                                                                                 |



## معلومات أساسية

## قارئتي العزيزة :

ستجدين الوصفات الموجودة في هذا الكتاب سهلة التنفيذ إذا تذكرت هذه النقاط :

- ١ - أغلب الوصفات تكفي أربعة أشخاص إذا لم يذكر غير ذلك .
- ٢ - أحضري جميع الأدوات المطلوبة للطبق قبل البدء في تحضيره .
- ٣ - أوقدي الفرن قبل البدء في تحضير الطبق فهذا يساعد على نجاح الطبخ .
- ٤ - تعلمي كيف تستعملين الأعشاب والبهارات في مطبخك .
- ٥ - عندما تجربين الطبق لأول مرة حاولي تنفيذه بدقة وبعد ذلك يمكنك الحذف أو الإضافة حسب ذوق عقلتك .
- ٦ - اقرئي الوصفة بدقة قبل البدء في تحضيرها .

## الأدوات الضرورية للمطبخ

عند تجهيزك لمطبخك راعي أن تشتري أجود الأصناف حتى تتحمل استعمالك اليومي ، وهنا قائمة ببعض الأدوات التي يجب أن يحتويها مطبخك :

- إبريق لغلي الماء .
- أباريق شاي .
- خفّاقة بيض .
- سكاكين مختلفة المقاسات .
- سلطانيات مختلفة الأحجام .
- صواني متنوعة للفرن .
- طاحونة للبهارات .
- طاحونة للهيل والقهوة .
- عصارة ليمون .
- غلاية حليب .
- فتّاحة علب .
- فرشاة لدهن صواني الفرن والقوالب .
- فرشاة لدهن الفطائر .
- قدور مختلفة المقاسات .
- قشّارة بطاطس .
- قطّاعات للعجين والفطائر والبسكويت .
- قوالب كريمة متنوعة .
- قوالب كيك بأشكال متنوعة .
- لوح للعجين .
- لوح لتقطيع الخضار .
- مِشْرَة .
- مصافي مختلفة الأحجام .
- مقالي مختلفة .
- مقص .
- ملاعق مخرمة ، وخشبيّة ، ومغارف .
- منخل سلك ، وآخر نايلون .
- مناشف .
- نشابة للعجين .
- هراسة بطاطس .
- هراسة ثوم .

وهناك بعض الأدوات غير الضرورية ولكن وجودها في المطبخ يسهل عليك العمل ، ويجعل الطبخ أكثر عملية ومتعة ، من هذه الأدوات :

- ميزان .
- قدر كاتم بخار ( ضغط ) .
- شبك سلك لتبريد الفطائر والكعك .
- فرشاة لتنظيف الخضروات .
- خلاط كهربائي .

- عصارة فواكه .
- مفرمة لحم .
- قطعة بيض .

## أوراق المطبخ

١. الألمنيوم :

وجوده ضروري في المطبخ ، وتستطيعين استعماله لعدة أغراض مثل :

- لفّ الأطعمة عندما توضع في الثلاجة .
- لفّ الشطائر ( السندويشات ) لكي تبقى طرية .
- تغطية بعض الأطباق عند طهيها بالفرن ؛ وهذا يسرع ويسهل عملية نضجها وبقائها طرية .

- لفّ الأطعمة عند حفظها في المجمد ( الفريزر ) .
- لتغطية سطح الموقد ( البوتوغاز ) ليسهل عملية تنظيفه .
- لحفظ الأطعمة والخضراوات عند وضعها في المجمد ( الفريزر ) أو الثلاجة ، ولفّ الخبز والشطائر .

٢. كياس النايلون :

لتجفيف الأطعمة المقلية والسوائل المنسكبة والأيدي .

لتبطين قوالب الكيك ، وكعازل بين طبقات العجين أو بعض الأطعمة عند حفظها في المجمد لكي يمنع التصاقها كما أنّ ذلك يسهل أخذ الكمية اللازمة منها عند الحاجة .

لشيّ اللحوم والطيور في الفرن ، وهي تحتفظ بالطعام ليناً ، والفرن نظيفاً ، وتستطيعين رؤية الطعام من خلالها لمعرفة مدى نضجه .

٣. ورق المطبخ انشّاف :

٤. ورق الزبدة الشمع :

٥. كياس الشي :

٦. ورق الشّفاف اللاصق :

## الصرق الصحيحة لحفظ الأطعمة

في هذه الأيام ؛ أيام الثلاجات والبرادات والمجمدات نحن لانعاني من أية مشكلات في حفظ أطعمتنا ، وهنا ستجدين بعض المعلومات - التي أرجو أن تكون مفيدة - في كيفية حفظ بعض الأطعمة لمدة طويلة ، وكذلك كيفية تغليتها . وقبل ذلك أود أن أنبه إلى نقطتين :

أولاً : لاحظي - كما تعلمين - أنّ أبرد جزء في الثلاجة هو الرّف العلوي بجانب صندوق الثلج ؛ هذا إذا كانت

ثلاجتك من النوع الذي يحوي مثل هذا الصندوق .

ثانياً : والمجمدات يوجد معها - عادة - دليل إرشادي لكيفية حفظ الأطعمة لمدة طويلة ، عليك قراءة محتوياته

بدقّة ، وهذا - مع الأسف - مالا تفعله كثيرات منا .

١. الخبز :

احفظيه في كيس نايلون مغلق لمدة ٢ - ٣ أيام في الثلاجة أو المجمد .

٢. المعلبات :

هناك اعتقاد سائد بأنّها تعيش طويلاً ولكن في الحقيقة إنها تبقى جيدة لمدة عام من تصنيعها

وبعد ذلك تصبح غير مضمونة ، وبالفعل هناك بعض الأنواع تبقى جيدة لعدة أعوام .

لاحظي أنّه عندما تنتفخ أية علب أو تتبجح بأي شكل فيجب التخلص منها حالاً .

احتفظي به في غلافه ، أو لفه - بإحكام - في كيس نايلون أو ورق ألومنيوم حتى تحفظيه من

٣. الحبن :

الجفاف ، هذا سيمكنك من الاحتفاظ به في الثلاجة لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أسابيع ، أو لمدة أسبوع واحد في مكان بارد مغطى. أما الجبن الكريم فلا يحتفظ به - بعد فتحه - في الثلاجة سوى أسبوع واحد .

٤ . الأطعمة الجافة :

كل الأطعمة الجافة تستطيعين الاحتفاظ بها على رفوف في أماكن باردة لمدة طويلة ، فأغلبها تعيش طويلاً ومكتوب عليها تاريخ الصلاحية . الأطعمة التي فتحت أكياسها يجب أن تستهلك خلال زمن مناسب حتى لا تفقد طعمها ، كما أنه يستحسن الاحتفاظ بها مغنّة بشكل جيد حتى لا يدخلها الهواء ، وأنسب الأشياء لذلك أكياس النايلون .

٥ . البيض :

حاوي شراءه - دائماً - طازجاً ، أو اكتبي التاريخ على الطبق ، وبالطبع يجب حفظه في مكان بارد . في الثلاجة يبقى طازجاً لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أسابيع . عندما تحتاجين للاحتفاظ بالبيض أو الصفار الزائد فيجب أن تغطيه بالماء أو الورق الشفاف لمدة لا تزيد على يومين .

٦ . اللحوم :

في الثلاجة ؛ يمكن حفظ اللحوم الطازجة لمدة تتراوح ما بين ٣ - ٥ أيام ، أم المبردة فيمكن حفظها لمدة يوم واحد فقط . اللحوم المطبوخة تحفظ مغطاة بشكل جيد في أبرد مكان في الثلاجة لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أيام .

٧ . الطيور :

تلف جيداً ، وتحفظ من يوم إلى يومين ، والمطبوخة تُبرد وتُلف وتحفظ من ٢ - ٣ أيام . يحفظ في الثلاجة ؛ في قارورة أو إناء مغطى بشكل جيد بعيداً عن الضوء في الثلاجة لمدة ٣ - ٤ أيام ، وهذا ينطبق أيضاً على الزبادي واللبن .

٩ . الفواكه والخضار :

الفواكه اللينة إحفظيها جافة قدر المستطاع ، ومغطاة بخفة في الثلاجة لمدة من ٢ - ٤ أيام ، أما الفواكه الصلبة فتبقى طازجة لمدة أسبوع وفي الثلاجة من ٢ - ٣ أسابيع . العنب والفواكه ذات النوى تبقى طازجة ١٠ أيام في الثلاجة .

الموز يبقى طازجاً من ٣ - ٥ أيام أو احتفظي به في الثلاجة لمدة أطول مفوقاً بالألمنيوم بشكل جيد .

خضراوات السلطة احفظيها من ٤ - ٦ أيام في الثلاجة ولا تغسليها إلا عند استعمالها . الخضراوات غلفيها بدقة بورق أو قطع قماش قطني واحتفظي بها في الثلاجة أو خارجاً في مكان بارد مظلم .

الخضراوات ذات الجذور لاتضعيها أبداً في أكياس النايلون بل احفظيها في مكان بارد جاف مظلم وتبقى طازجة من ٢ - ٣ أسابيع ، والبطاطس تبقى لفترة أطول .

### التخزين المفيد

من السهل جداً ملء رفوف المخزن بأنواع كثيرة من العلب والكراتين لاستعمالها عند الحاجة وتوفيراً للوقت والمال ولكن حذارٍ من أن تضيعي وقتك ومالك في شراء كثير من الأطعمة التي لم يسبق لك استعمالها . أعيدي النظر في رفوف مخبزك كل عام مرة على الأقل حتى تستفيدي من وجوده وتلافي نقص أي شيء فيه .

وهذه بعض المقترحات لقائمة مخزنك وبالتأكيد يمكنك حذف أو إضافة أي شيء حسب ذوقك وذوق عائلتك :

- خليط الخبز والبيتزا .

- خلط الكيك والبسكويت .
- كسرد بودر ونش وجيلي وكريمة .
- أرز ومكرونه ودقيق .
- بقول جافة متنوعة .
- فواكه جافة ، وحضراوات معلبة ، ومشروبات .
- عجائن مجمدة .
- تولل جافة ، أعشاب ، بهارات ، بصل ، صلصة ، ثوم .
- حليب معلب ، أو جاف .
- مربي مايونيز ، خردل ، قشدة ، زيتون ، أجبان .
- لحوم معلبة وأسماك كالسردين والتونة والأنشوجة واللانسون والبلوييف لاستعمالها في الفطائر والشطائر والسلطات .
- خضراوات معلبة ، واختاري دائماً الأنواع التي لا تستطيعين شراءها مجمدة مثل الجزر والطماطم والبقول بأنواعها .
- زيت للطبخ وآخر للقلي ، وزيت زيتون وزيت للسلطة .

### الأعشاب

قائمة بالأعشاب المستعملة يومياً :

- ١ . إكليل الجبل : يرش فوق الروستو والمشويات من لحوم أو طيور . والمسحوق منه يستعمل مع الخبز والأرز والمحاشي .
- ٢ . البقدونس : يستعمل مع معظم أنواع الأطباق مطبوخاً أو نيئاً ، ويستعمل - أيضاً - لتجميل الطازج منه ( الأوراق الخضراء ) تستعمل مفرية مع أطباق الجبن والبيض والأسماك والخضراوات والسلطة الطازجة ( غير المطبوخة ) ، وأما فصوصه فتستعمل مع معظم الأطباق حسب رغبتك ، ولإزالة رائحته النفاذة من الفم امضغي بعض أوراق البقدونس فهي كفيلة بامتصاص رائحته .
- ٣ . الثوم : كما في إكليل الجبل .
- ٤ . حصي لبان : يستعمل للبيتزا وأطباق اللحم والبيض والخضراوات وكذلك للخبز والسلطة .
- ٥ . الریحان : مع اللحوم المشوية والمقلية ، وكذلك مع الخضراوات والبيتزا والخبز .
- ٦ . الزعتر : يستعمل في معظم الأطباق وهو ممتاز إذا أضيف لحشو السمبوسة والفطائر والمحشوات بأنواعها .
- ٧ . الشبث : للطهي مع الحساء واللحم والسمك وينشل قبل التقديم .
- ٨ . ورق الغار : مع أطباق السمك والخضراوات والجبن والبيض واللحم المفروم .
- ٩ . القيصين : مع معظم الأطباق طازجة أو مطبوخة ، كما تستعمل لتجميل الأطباق .
- ١٠ . الكزبرة : رشه فوق أطباق الروستو واللحوم المشوية والطيور والحشو ، ومع أطباق الخضراوات .
- ١١ . المردقوش : كما في القيصين .
- ١٢ . المريمية : مع الخضار الطازجة والبقول والبيض وصلصة الزبادي والسلطات .
- ١٣ . النعناع :



## التوابل

هذه قائمة بأهم التوابل التي ورد ذكرها في هذا الكتاب :

- ١ . بابريكا : تستعمل للتجميل مع أطباق البيض والسّمك والسلطة والمايونيز .
- ٢ . جوزة الطيب : للأطباق المخبوزة والبودنج المصنوع من الحليب والصلصات والخضراوات والدجاج .
- ٣ . الزعفران : يستعمل لطعمه ولونه مع الخبز والكيك والأرز .
- ٤ . الزنجبيل : يستعمل طازجاً بعد فرمه أو بشره مع اللحوم والخضراوات ، ومطحوناً مع الأصباغ المخبوزة والفطائر والحلوى .
- ٥ . الفلفل الأسود والأبيض : مع جميع الأطباق المتبلة والأسود تخف حرارة من الأبيض .
- ٦ . القرفة : مع الفطائر والحلوى والبهارات المشكلة .
- ٧ . القرنفل : سليماً مع اللحوم والأرز ، ومطحوناً مع الخضراوات والخبز .
- ٨ . الكراوية : للخبز والكيك وأطباق الجبن والمخللات .
- ٩ . الكركم : للتلوين والطعم مع اللحوم والكاري والأرز والمخللات .
- ١٠ . الكمون : مع اللحوم والخضراوات والبيتزا والبهارات .
- ١١ . الكزبرة : تستعمل مطحونة مع الخبز والكاري والخضراوات واللحوم .
- ١٢ . الهيل : مع البهارات المشكلة والكاري وأطباق التفاح .
- ١٣ . تمر هندي : يستعمل لطعمه الحامض مع أطباق الخضراوات ومحشي ورق العنب .

## معلومات مهمة

التحميص :

لعمل التوست ضعي شرائح الخبز على صينية في الرف العلوي لفرن حار من ٢ - ٣ دقائق لكل جانب ، هذا إذا كنت لا تملكين آلة للتحميص . ولتحميص القطع الصغيرة التي تضاف للحساء حمصها في إناء مع قليل من الزيت .

القلي في دهن ساخن : لاختبار درجة حرارة الدهن اغمسي نهاية ملعقة خشبية فإذا كانت حرارته عالية تكتبت فقاعات عليها وفي هذه الحالة بدئي القلي ، ولكن قبل ذلك جففي الطعام المراد قليه جيداً من الماء .

الخبز في الفرن : إن اختيار الرف المناسب ودرجة حرارة الفرن يتوقف على شكل الصينية وكمية الطعام الموجود بها ونوعه ؛ لهذا يستحسن أن تتبعي الإرشادات الموجودة على أواني الفرن .

## أفكار لتجميل الأطباق

الفجل الأحمر :

افصلي القشرة عن اللب من أربع أو خمس جهات ثم ضعها في ماء مثلج حتى تفتح وتأخذ شكل الورد وهناك آلة خاصة لتشكيل الفجل على شكل ورد .

الخيار :

جوفي الخيار ثم احشيه بجبن أبيض أو زبدة مخلوطة مع الأعشاب ثم قطعيه حقات . قشري الخيار على شكل خطوط طويلة ثم قطعيه . قطعي الخيار المخلل طولياً مع عدم قطع

القاعدة ثم افردية بحيث يأخذ شكل المروحة .

الجزر الملفوف : اقطعي الجزرة نصفين بالطول ، ثم اقطعي من الجهة المسطحة شرائح رفيعة جداً بطول الجزرة ولفيها على بعض ثم اشبكها في عود خلال أسنان ، بعد ذلك ضعيها في ماء مثلج حتى تأخذ شكلها وعند التقديم انزعي العود .

زهور البصل : بواسطة إبر خياطة اصنعي خطوطاً طولية متقاربة مع عدم قطع القاعدة ، بعد ذلك ضعيه في ماء مثلج لمدة ساعة حتى يتخذ شكل زهرة . ( البصل الأخضر )

وردات البطاطس : اخلطي بيضاً مع بطاطس مهروسة متبلّة وضعيه في قمع كريمة ذي أنبوب على شكل وردة واضغطيه ورددات على صحن فرن مدهون واخبزيه حتى يحمر ثم جملي به الأطباق .

وردات الجبن : اهرسي الجبن الأبيض في الخلط مع إضافة قطرات من الحليب إذا كان جافاً ثم ضعيه في قمع كريمة واضغطيه ورددات .

وردات الطماطم : اختاري الطماطم الصلبة واقشريها على شكل حلزوني ابتداءً من القمة حتى القاعدة ثم لفي القشرة حول نفسها على شكل وردة .

### الاستفادة من بقايا الأطعمة

عندما يتبقى لديك طعام من اليوم السابق حاولي تقديمه في اليوم التالي لأسرتك بشكل جديد وهذه بعض المقترحات :

الدجاج :

- سلطة الدجاج بالبازلاء .
- سلطة الدجاج بالخضراوات .
- سلطة الكرنب بالدجاج .
- سلطة الدجاج بالتوست .
- دجاج بالصلصة البيضاء .
- كيك الدجاج .
- بروسست الدجاج .
- دجاج الرحلات .
- كريم دوستيس الدجاج .
- دجاج بالشعيرية .
- فطائر الدجاج .
- كرات الدجاج بالجبن .
- دجاج بالنقيطة .
- فته الدجاج .
- فطائر الدجاج بالذرة .

الأسماك :

- كفتة السمك .
- كفتة الجمبري .
- فطائر السمك بالصلصة .
- كوكتيل الجمبري .
- شطائر السمك .
- سلطة السمك .
- سلطة قوس قزح .
- سويس رول السمك .
- أوميلت السمك .
- شاكريه باللبن .
- سلطة فرنسية .
- صينية الفريك باللحم .
- أوميلت الأرز باللحم .
- حمص بالجبن .
- فطيرة الراعي .
- مقلوبة الباذنجان .

اللحوم :

## الفاصوليا :

- سلطة الدجاج بالخضار .
- سلطة الفاصوليا الخضراء .
- سلطة الصيف .
- فاصوليا مكشورة .
- فاصوليا أمريكية .
- فاصوليا خضراء بالطرب .
- فاصوليا .

## البازلاء :

- سلطة الدجاج بالبازلاء .
- بازلاء بالصلصة البيضاء .
- بيض مخلوط بالسبانخ .
- بيض بالبازلاء .
- أقرص البيض بالخضراوات .

## السبانخ :

- عجة السبانخ .
- معقودة القرنيط .
- مبطن القرنيط .
- سوفليه السبانخ .
- اسكالوب السبانخ .
- عجة القرنيط .

## القرنيط :

- كرنب بالبيض .
- دقية الكرنب .
- سلطة الخريف .
- سلطة البطاطس .
- سلطة البطاطس والجزر .
- بوشيه اللحم .
- هرم البطاطس باللحم .
- كروكيت البطاطس .
- فطيرة الراعي .
- سلطة روسية .
- بودنج خضراوات .
- أومليت بالأرز واللحم .
- أرز بالصلصة البيضاء .
- أرز بالفرن .
- أرز مقلي بالجمبري .
- الأرز المعمر .
- فيونكات الأرز .

## الكرنب :

- كرنب بالطماطم .
- بطاطس بيوريه .
- بطاطس رافيولي .
- بان كيك بالبطاطس (٢) .
- حساء البطاطس (٢) .
- أعشاش البطاطس .
- كفتة السمك .

## البطاطس :

- سلطة البطاطس .
- سلطة البطاطس والجزر .
- بوشيه اللحم .
- هرم البطاطس باللحم .
- كروكيت البطاطس .
- فطيرة الراعي .
- سلطة روسية .
- بودنج خضراوات .
- أومليت بالأرز واللحم .
- أرز بالصلصة البيضاء .
- أرز بالفرن .
- أرز مقلي بالجمبري .
- الأرز المعمر .
- فيونكات الأرز .

## الخضراوات :

- خضراوات بالصلصة البيضاء .
- حساء كرات الأرز باللحم .
- سلطة البهلوان .
- سلطة أرز بالكاري .
- أرز بالخضار والدجاج .
- أرز بالسوسيج .

## الأرز :

- أرز بالصلصة البيضاء .
- أرز بالفرن .
- أرز مقلي بالجمبري .
- الأرز المعمر .
- فيونكات الأرز .

## الخبز :

١. من بقايا الخبز اصنعي البقسماط بنفسك وذلك بتقطيعه مكعبات صغيرة ، وضعيه في صحن الفرن ثم أدخله فرنًا حارًا حتى يَشَقَّرَ ثم اطحنه واحفظه في قارورة .
٢. قطعيه مكعبات صغيرة جدًا ، ثم حمريها في الزيت وقدميها مع الحساء .
٣. أضيفيه للبودنج وبعض الفطائر والمحاشي .

الأطباق









# أطباق الحساء

|    |                        |                 |    |                               |         |
|----|------------------------|-----------------|----|-------------------------------|---------|
| ١  | الحساء الساوي          | فرنسا           | ٤٧ | حساء الخس                     | التونسي |
| ٢  | الحساء الأبيض          |                 | ٤٨ | حساء كريمة الخس               |         |
| ٣  | المثلوش                | تونس            | ٤٩ | حساء الخيار والبطاطس          |         |
| ٤  | حساء الدجاج            |                 | ٥٠ | حساء السبانخ (١)              |         |
| ٥  | حساء الدجاج بالحامض    |                 | ٥١ | حساء السبانخ (٢)              |         |
| ٦  | حساء الدجاج بالسوقدان  |                 | ٥٢ | حساء كريمة السبانخ            |         |
| ٧  | حساء الدجاج بالجمبري   |                 | ٥٣ | حساء الطماطم                  |         |
| ٨  | حساء الجمبري (١)       | اليونان         | ٥٤ | حساء الطماطم بالحليب          |         |
| ٩  | حساء الجمبري (٢)       | هاواي           | ٥٥ | حساء الطماطم بالبيض           |         |
| ١٠ | حساء كرات اللحم بالأرز | تركيا           | ٥٦ | حساء الطماطم بالخضر والمكرونة | إيطاليا |
| ١١ | حساء الكفتة بالشعيرية  |                 | ٥٧ | حساء الفطر (١)                |         |
| ١٢ | حساء الحمص الأصفر      | هولندا          | ٥٨ | حساء الفطر (٢)                |         |
| ١٣ | حساء البازلاء الجافة   | تونس            | ٥٩ | حساء الفطر والبيض             | تشيلى   |
| ١٤ | حساء السميد            |                 | ٦٠ | حساء القرع                    |         |
| ١٥ | حساء الشوفان           |                 | ٦١ | حساء الكرفس وزبدة اللوز       |         |
| ١٦ | حساء العدس             | قبرص            | ٦٢ | حساء الكرنب                   |         |
| ١٧ | حساء العدس الحامض      |                 | ٦٣ | حساء الكستناء (أبو فرة)       |         |
| ١٨ | حساء العدس بالسلق      | اليونان         | ٦٤ | حساء الكوسة                   |         |
| ١٩ | حساء الفاصوليا البيضاء |                 | ٦٥ | حساء اليقطين                  | الصين   |
| ٢٠ | حساء الفريك            |                 | ٦٦ | حساء الخضار                   |         |
| ٢١ | حساء الحمص بالكفتة     |                 | ٦٧ | حساء الخضار السريع            |         |
| ٢٢ | حساء القمح             | سريلانكا        | ٦٨ | حساء الخضراوات بالحليب        |         |
| ٢٣ | حساء اللوبيا بالكمون   |                 | ٦٩ | حساء الريف                    |         |
| ٢٤ | حساء الماش             |                 |    |                               |         |
| ٢٥ | حساء الشعيرية          |                 |    |                               |         |
| ٢٦ | حساء المكرونة (١)      | تركيا           |    |                               |         |
| ٢٧ | حساء المكرونة (٢)      |                 |    |                               |         |
| ٢٨ | حساء الملكة            |                 |    |                               |         |
| ٢٩ | حساء اللبن باللحم      |                 |    |                               |         |
| ٣٠ | حساء الزبادي (١)       | السعودية (عسير) |    |                               |         |
| ٣١ | حساء الزبادي (٢)       | السعودية (نجد)  |    |                               |         |
| ٣٢ | حساء الزبادي بالتنوع   |                 |    |                               |         |
| ٣٣ | حساء الفروقة           |                 |    |                               |         |
| ٣٤ | حساء الدويقة           |                 |    |                               |         |
| ٣٥ | حساء الباذنجان         | فرنسا           |    |                               |         |
| ٣٦ | حساء البامية بالذرة    |                 |    |                               |         |
| ٣٧ | حساء البصل             |                 |    |                               |         |
| ٣٨ | حساء البصل الأخضر      |                 |    |                               |         |
| ٣٩ | حساء البطاطس (١)       |                 |    |                               |         |
| ٤٠ | حساء البطاطس (٢)       |                 |    |                               |         |
| ٤١ | حساء كريمة البطاطس     |                 |    |                               |         |
| ٤٢ | حساء الثوم             |                 |    |                               |         |
| ٤٣ | حساء الجرجير           |                 |    |                               |         |
| ٤٤ | حساء الجرجير بالزبادي  |                 |    |                               |         |
| ٤٥ | حساء الجرجير بالشعيرية |                 |    |                               |         |
| ٤٦ | حساء الجزر             |                 |    |                               |         |

● فرنسا ● ١. الحساء السماوي ————— ٦ش



## المقادير:

- ١- عود كرفس مفري .
- ٢- جزرة مقطعة
- ٣- فص ثوم .
- ٤- ٤ ك ماء ملح .
- ٥- بصلة مفرية .
- ٦- دجاجة تزن حوالي كيلو .
- ٧- ٤ بيضات .
- ٨- قليل من الزبد .
- ٩- ٢/١ ك دقيق .
- ١٠- ٢/١ ك بقدونس مفري .
- ١١- حليب حسب الحاجة .

## خطوات العمل:

- ١ . صمعي المقادير الخمسة الأولى في إناء وضعيها على النار حتى تغلي .
- ٢ . ضيفي الدجاجة وعندما تنضج انشليها لتقدميها كطبقٍ ثانٍ .
- ٣ . صفي المرق وأعيديه إلى النار .
- ٤ . خفقي بياض بيضتين واخفقيه مع قليل من المرق الدافئ .
- ٥ . خيفي البياض للمرق واغليه لمدة ٥ق ثم صفيه مرة أخرى .
- ٦ . ياقى البيض والدقيق والحليب اصنعي عجينة شبه سائلة .
- ٧ . خيفي البقدونس وملحيه واخليطيه جيداً .
- ٨ . صمعي مقلاة على النار بها قطعة زبد واقلي العجين أقراصاً على الوجهين .
- ٩ . صمعي الأقراص فوق بعضها وبسكين حادة قطعيها شرائح طولية .
- ١٠ . قدميها في وعاء منفصل بجانب أكواب الحساء .

٦ ش ٢. الحاء الأبيض

## المقاصير:

- ١-٦ لمرق . ٤-٢ ملك نشا . ٧-توابل .  
 ٢-٢ ثوب بصل مفري . ٥-١ / ٤ ك بقدونس مفري . ٨-ملح .  
 ٣-٢ ل حليب . ٦-زبدة .

الطريقة:

- ١ . اغلي المرق والبصل حتى ينضج .
  - ٢ . أذبي النشا في قليل من الماء البارد ، وأضيفيه مع باقي المقادير للبصل .
  - ٣ . اغليها لمدة ٣٠ ق و قدميها ساخنة .
- إذا رغبت في حساء أسماك أضيفي بعض البطاطس المهروسة .



## ٣. المشلّوش

تونس

### المقادير:

- ١ - ٤ فصوص ثوم مهروسة .
- ٢ - ١ / ٢ مش كراوية مطحونة .
- ٣ - ١ / ٢ مك صلصة .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٤ مك زيت .
- ٦ - ٤ مك ماء .
- ٧ - نعناع جاف .
- ٨ - ٤ بيضات .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى مع كوب ماء واغليه لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . أضيفي باقي الماء وعندما يغلي أضيفي النعناع .
- ٣ . اخفقي البيض ثم صبيه في القدر وحركي بخفة وارفعي الوعاء من على النار .
- ٤ . عند التقديم صبيه في وعاء على قطع من الخبز المحمص .
- ٥ . أضيفي مقداراً من قطع السوسيج أو اللحم الناضج إذا رغبت في ذلك .

## ٤. حساء الدجاج

### المقادير:

- ١ - بصلة مفرية .
- ٢ - ٢٥ غ زبدة .
- ٣ - كوب حليب .
- ٤ - ١ / ٢ ك شرائح دجاج ناضج .
- ٥ - جزرتان مقطعتان .
- ٦ - ٨ / ١ ك دقيق .
- ٧ - ملح .
- ٨ - ٢ مك كريمة غليظة أو قشطة .
- ٩ - عود كرفس مفري .
- ١٠ - ٣ ك مرق دجاج .
- ١١ - فلفل أسود طازج .

### خطوات العمل:

- ١ . أذبي الزبدة واقلي فيها الخضار على نار هادئة لمدة ٥ ق مع التقليب .
- ٢ . أضيفي الدقيق وقلبي لمدة ٢ ق .
- ٣ . أضيفي المرق والحليب واخلطيهما جيداً .
- ٤ . تبليها واغليها لمدة ٢٠ ق .
- ٥ . اخلطيهما في الخلاط حتى تنعم .
- ٦ . أضيفي الدجاج والكريم وحركي الخلاط ١٠ ثوانٍ فقط .
- ٧ . أعيدي تسخينها ولكن لا تغلي .
- ٨ . قدميها مع شرائح بصل أخضر على السطح .

## ٥. حساء الدجاج بالحامض

### المقادير:

- ١ - دجاجة صغيرة .
- ٢ - ١ / ٢ ك عصير ليمون .
- ٣ - كوب شعيرية .
- ٤ - ملح .
- ٥ - بيضتان .
- ٦ - فلفل أسود .



### خطوات العمل:

١. قطعي الدجاجة واسلقيها بكمية وفيرة من الماء بحيث يتبقى بعد النضج ٦ ك .
٢. أضيفي الملح والفلفل والشعيرية واغلي حتى تنضج .
٣. أخفقي البيض جيداً مع عصير الليمون .
٤. أضيفيه للحساء ببطء وبالتدريج بعد رفعه من على النار حتى يمتزج مع المرق .
٥. أعيدي تسخينه وقدميه .

## ٦. حساء الدجاج بالسوقدان

### المقادير:

- ١- ٦ ك مرق دجاج متبل .
- ٢- ٢ مك سوقدان .
- ٣- ٤ زبدة .
- ٤- ٥ كوب أعشاب مفرية .

### خطوات العمل:

١. اغلي المرق وأضيفي السوقدان واغلي لمدة ١٥ ق .
٢. أضيفي الأعشاب وجوزة الطيب واغليها لمدة ٣ ق .
٣. ضعي قطعة زبدة في إناء التقديم وصبي عليها الحساء وقدميه .

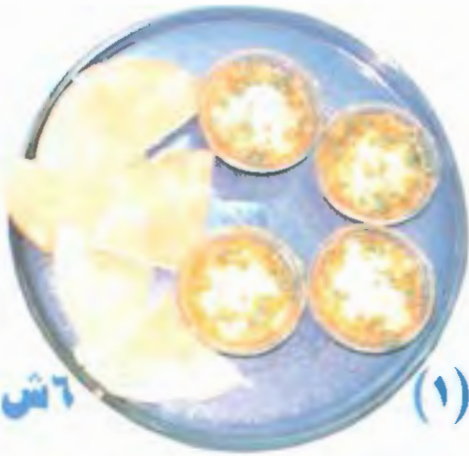
## ٧. حساء الدجاج بالجمبري

### المقادير:

- ١- صدر دجاجة .
- ٢- ٥٠ غ زبدة .
- ٣- ٣ علب مكعبات مرق ماجي .
- ٤- ١/٢ ك جمبري مسلوق .
- ٥- بصلتان مفريتان .
- ٦- ٦ كوب حليب .
- ٧- بابريكا .
- ٨- ٨ بقدونس مفري .
- ٩- ٩ كرفس مفري .
- ١٠- ٢ ك ماء .
- ١١- ١١ كوب بازلاء مسلوقة .
- ١٢- ١٢ بهارات .

### خطوات العمل:

١. قطعي الدجاج مكعبات صغيرة جداً واقليها في الزبدة حتى تحمّر .
٢. أضيفي البصل والكرفس واقلي لمدة ٣ ق .
٣. أضيفي الماء واتركيه يغلي على نار هادئة لمدة ٤٥ ق .
٤. أضيفي الحليب ومكعبات المرق وحركي باستمرار لمدة ٢ ق .
٥. أضيفي البازلاء والجمبري وبهارات حسب رغبتك واغليه لمدة ٢ ق .
٦. قدميه ساخناً بعد رشه بالبقدونس .



## ٨. حساء الجمبري (١)

### المقادير:

- ١- ١ كوب بصل أخضر مفري .
- ٢- ٢ ك طماطم مقشرة مفرية .
- ٣- ٢/١ ك زيت زيتون أو ذرة .
- ٤- ١٢٥ غ جبنة فيتا .
- ٥- ٢ رأس ثوم مهروس .
- ٦- ٤/١ ك بقدونس مفري .
- ٧- ٢/١ مش مردقوش .
- ٨- ملح .
- ٩- ٩ كيلو جمبري .
- ١٠- ١٠ بصلة مفرية .
- ١١- ١١ فلفل أسود طازج .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصلة في الزيت حتى تدبل .
- ٢ . أضيفي البصل الأخضر والثوم واقلي لمدة ٢ ق .
- ٣ . أضيفي الطماطم ونصف البقدونس والتوابل واطبخي لمدة ٣٠ ق .
- ٤ . اغرفي نصف السائل في ٦ أواني فرن فردية .
- ٥ . قسمي الجمبري على الأطباق وصبي باقي السائل فوقها .
- ٦ . فتي الجبن ووزعيه على السطح .
- ٧ . ادخليها فرنًا حارًا لمدة ١٢ ق حتى ينضج الجمبري ويسيح الجبن .
- ٨ . قدميها ساخنة بعد رشها بالبقدونس مع الخبز .

## ٩. حساب الجبري (٢)

## المقادير:

- ١ - ٤ كغم جببري مقشور .  
٢ - ٤ ك زبدة .  
٣ - ٢ ك فطر مقطع .  
٤ - فلفل رومية حمراء مفرية .  
٥ - فلفل رومية خضراء مفرية .  
٦ - كوب طماطم مقشرة مفرية .  
٧ - ٢ عود كرفس مفري .  
٨ - ثوم مهروس .  
٩ - ٤ ك مرق دجاج .  
١٠ - ١ مك عصير ليمون .  
١١ - ٤ / ١ مش ملح .  
١٢ - ٤ / ١ مش شطة .  
١٣ - ٤ / ١ مش زعفران .  
١٤ - ورقة غار .  
١٥ - ١ مش نشا .

## خطوات العمل:

- ١ . أذبي الزبدة وضعي فيها الفطر والفلفل الأحمر والأخضر والثوم والكرفس والطماطم وقلبي لمدة ٤ ق .
- ٢ . قطعي الجمبري قطعاً متوسطة وأضيفيه مع باقي المقادير واغليها لمدة ٥ ق .
- ٣ . خففي النار واغليها لمدة ٢٥ ق ثم انزعي ورقة الغار وقدميها .

## ١٠. حساء كُرَات اللحم بِالْأَرْزِ

## المقادير:

- ١- لحم مفروم .  
٢- بقدونس .  
٣- بيض .  
٤- أرز مسلوق .  
٥- ملح .  
٦- مرق لحم .  
٧- بصل .  
٨- فلفل أسود .

## خطوات العمل:

- ١ . افرمي اللحم والأرز والبصل والبقدونس في مفرمة اللحم واخلطها حتى تتجانس .
- ٢ . تبليها جيداً واصنعها كرات صغيرة بحجم حبة البندق وضعها في طبق به دقيق وبللي يديك بالماء لتسهيل العمل .
- ٣ . اغلي المرق ثم أسقطي فيه كرات اللحم واطبخي لمدة ١٥ ق .
- ٤ . اخفقي البيض وصبيه برقة على الحساء وهو ساخن جداً مع الخلط بسرعة حتى لا يتكتل البيض .
- ٥ . رشه بالبقدونس وقدميه ساخناً .



## ١١. حساء الكفتة بالشعيرية



### المقادير:

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - صلصة طماطم .
- ٣ - بقدونس .
- ٤ - ثوابل .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - شعيرية .
- ٧ - ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . تلي اللحمية ، اصنعها كرات صغيرة واقليها حتى تحمر .
- ٢ . حمري الشعيرية في قليل من الزيت وأضيفي لها الكفتة والصلصة والماء والثوابل .
- ٣ . رفعيها على نار هادئة لمدة ٣٠ ق أو حتى تنضج الشعيرية .
- ٤ . شيها بالبقدونس وقدميها ساخنة .

## ١٢. حساء الحمص الأصفر

### المقادير:

- ١ - ٢ ك حمص أصفر مقشور أنصاف .
- ٢ - كوب جزر مكعبات صغيرة .
- ٣ - ملح .
- ٤ - كوب بصل مفري .
- ٥ - ١ مك سكر بني .
- ٦ - مرق أو ماء .
- ٧ - ١ / ٤ ك كرفس مفري .
- ٨ - ثوابل .
- ٩ - سمن أو زيت .

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي الحمص من الليلة السابقة .
- ٢ . قلي البصل والجزر والكرفس حتى تحمر .
- ٣ . أضيفي السائل والثوابل والحمص .
- ٤ . اطبخي حتى ينضج الحمص جيداً وأضيفي السكر قبل ١٥ ق من نهاية الطبخ .
- ٥ . صفيه بمصفاة الخضر أو في الخلاط وقدميه ساخناً مع مربعات من التوست المحمر .

## ١٣. حساء البازلاء الجافة

### هو البند:

### المقادير:

- ١ - ٢ مك زيت .
- ٢ - عود كرفس حلقات رفيعة .
- ٣ - جزرة حلقات رفيعة .
- ٤ - عود كراث أبونوشة (حلقات) .
- ٥ - بصلة حلقات رفيعة .
- ٦ - كوب بازلاء جافة .
- ٧ - ٤ ك مرق دجاج .
- ٨ - ١ مش ملح .
- ٩ - ١ مش فلفل أسود .
- ١٠ - ٢ سوسيج مسلوق مقطع حلقات .
- ١١ - ١ مك بقدونس مفري .
- ١٢ - باقة أعشاب : بقدونس + غار + كزبرة .



### خطوات العمل:

- ١ . انقعي البازلاء من الليلة السابقة ثم صفيها من الماء .
- ٢ . سخني الزيت وضعي فيه البصل والكرفس والكراث والجزر وقلبي حتى يَصْفَر البصل .
- ٣ . أضيفي البازلاء والمرق والأعشاب والملح والفلفل واغليها وغطيها على نار هادئة لمدة ساعتين .
- ٤ . انشلي باقة الأعشاب وضعي الحساء في الخلاط واخلطيه حتى يتجانس .
- ٥ . ضعيه في إناء وأضيفي السوسيج واطهي لمدة ١٠ ق ورشيها بالبقدونس وقدميها .

## ١٤ . حساء السميد

### تؤنس

### المقادير:

- |                                       |                         |                          |
|---------------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| ١ - ليمونة مخلفة مزالة البذور مفرية . | ٥ - ٢ مك كبر مغلل .     | ٨ - ٢ / ١ مش نعناع جاف . |
| ٢ - ثوم مهروس .                       | ٦ - ٣ / ١ مك سميد خشن . | ٩ - ملح .                |
| ٣ - ٢ / ١ مش كراوية مسحوق .           | ٧ - ٤ مك زيت .          | ١٠ - ٤ ك ماء .           |
| ٤ - ٢ مك صلصة .                       |                         |                          |

### خطوات العمل:

- ١ . اغلي الزيت وأضيفي له الصلصة والثوم والكراوية وكوب ماء ، وعندما يغلي أضيفي له الكبر والليمون وباقي الماء .
- ٢ . رشي السميد بالتدريج مع التحريك وخفضي النار .
- ٣ . اطهي لمدة ١٥ ق بدون غطاء ثم رشي النعناع .
- ٤ . قدميه ساخناً مع ليمون طازج .
- \* استعملي ليمونة سوداء بدل المخلفة إذا رغبت في ذلك .
- \* من الممكن إضافة قطع لحم صغيرة مسلوقة أو كفتة .

## ١٥ . حساء الشوفان

### المقادير:

- |                 |                       |                       |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| ١ - بصل مفري .  | ٤ - عصير طماطم .      | ٦ - شوفان ( كويكر ) . |
| ٢ - ثوم مهروس . | ٥ - مرق لحم أو دجاج . | ٧ - بهارات متنوعة .   |
| ٣ - زيت .       |                       |                       |

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل حتى يَصْفَر ثم أضيفي عصير الطماطم .
- ٢ . أضيفي المرق والتوابل والثوم واتركيه حتى يغلي .
- ٣ . فككي الشوفان في ماء بارد حتى لا يتكتل ثم أضيفيه للمرق .
- ٤ . اغليه لمدة ١٥ ق ثم قدميه ساخناً .

## ١٦ - حساء العدس

### المقادير:

- ١ - عدس أصفر .
- ٢ - توبل .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - مرق .
- ٥ - سمن .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي العدس بالمرق حتى ينضج تماماً .
- ٢ . صفيه بمصفية الخضار أو في الخلاط أو اتركه كما هو حسب ذوقك .
- ٣ . اقلي البصل في السمن حتى يذبل .
- ٤ . أضيفي العدس للبصل وتبليه جيداً وقدميه ساخناً .
- \* اسعلمي العدس الأسود بالطريقة نفسها .

## ١٧ - حساء العدس الحامض

### المقادير:

- ١ - ٣ ك عدس أسود .
- ٢ - ٨ ك ماء .
- ٣ - كوب بصل أخضر مفري .
- ٤ - راس ثوم مهروس .
- ٥ - ٤ ك كزبرة أو بقندونس مفري .
- ٦ - ٢ / ١ ك زيت .
- ٧ - ٢ مك دقيق .
- ٨ - فلفل أسود طازج .
- ٩ - خل .
- ١٠ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . خلطي المواد الستة الأولى وارفعيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٢ . أضيفي الدقيق في قليل من الماء البارد وأضيفيه للمزيج مع التحريك حتى يغلظ .
- ٣ . أضيفي ملحاً وخللاً وفلفلاً حسب رغبتك واغلي ٥ ق وقدميه ساخناً .

## ١٨ - حساء عدس بالسلق

### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ ك عدس أسود .
- ٢ - بصلتان مفريتان .
- ٣ - ٤ / ١ ك عصير ليمون .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ١٥ ورقة سلق .
- ٦ - ٤ / ١ ك كزبرة مفرية .
- ٧ - كمون .
- ٨ - ٤ / ١ ك زيت .
- ٩ - ٣ رؤوس ثوم مهروسه .
- ١٠ - فلفل أسود طازج .

### خطوات العمل:

- ١ . سلقي العدس حتى ينضج .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت حتى يذبل ثم الثوم حتى يصفّر .
- ٣ . نطعي السلق قطعاً كبيرة وأضيفيه للبصل وقلبيه حتى يذوب .
- ٤ . أضيفي العدس مع ماء سلقه وباقي المقادير واطهي لمدة ١٥ ق .
- ٥ . قدميه في أطباق عميقة مع شرائح ليمون وخبز .

## ١٩. حساء الفاصوليا البيضاء — اليونان

### المقادير:

- ١ - ٢ ك فاصوليا بيضاء جافة .
- ٢ - ١ / ٢ ك طماطم مقشرة مفرية .
- ٣ - كوب جزر مكعبات صغيرة .
- ٤ - فلفل أسود طازج .
- ٥ - بقدونس للوجه .
- ٦ - ٨ ك ماء .
- ٧ - ٢ مك صلصة .
- ٨ - ١ / ٤ ك بقدونس مفري .
- ٩ - ١ / ٢ مش سكر .
- ١٠ - بصلة كبيرة مفرية .
- ١١ - كوب كرفس مفري مع أوراقه .
- ١٢ - ١ / ٣ ك زيت .
- ١٣ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي الماء على الفاصوليا واغليها لمدة ٢ ق ثم اطفئي النار واطريها ٣ ساعات .
- ٢ . اخلطي جميع المقادير مع الفاصوليا واطريها على نار هادئة حتى تنضج الفاصوليا .
- ٣ . قدميها ساخنة بعد رش سطحها بالبقدونس .

## ٢٠. حساء الفريك

### المقادير:

- ١ - بصلة مفرية .
- ٢ - كركم .
- ٣ - ٨ ك ماء .
- ٤ - دجاجة مقطعة صغيراً .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .
- ٧ - زيت .
- ٨ - كوب فريك مغسول .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل حتى يذبل .
- ٢ . ضعي الدجاج والملح والبهارات وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٣ . أضيفي الفريك وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي الماء واطريه على نار هادئة حتى ينضج .

## ٢١. حساء الحمص بالكفتة

### المقادير:

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - كمون .
- ٣ - قرفة .
- ٤ - بابريكا .
- ٥ - بيض .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل .
- ٨ - حمص مسلوق .
- ٩ - مرق دجاج أو لحم .
- ١٠ - بهارات .
- ١١ - صلصة .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير السبعة الأولى واعملها كرات صغيرة جداً .
- ٢ . اغلي المرق والبهارات والصلصة وأسقطي فيها الكفتة حتى تنضج .
- ٣ . أضيفي الحمص وتبليها جيداً وقدميها ساخنة .



## ٢٢ . حساء القمح



### المقادير:

- ١ - ٢ ك قمح .
- ٢ - فرفة .
- ٣ - ( ١ ك حليب جوز هند )
- ٤ - ٣ حبات هيل .
- ٥ - بصل مقطع .
- ٦ - دجاجة مقطعة قطعاً صغيرة .
- ٧ - ٤ ك ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . نضع جميع المقادير في قدر الضغط لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . نزال عظام الدجاجة ويقطع اللحم شرائح صغيرة .
- ٣ . اغلي الدجاج والقمح والحليب لمدة ١٠ ق .
- ٤ . حمري بعض شرائح الدجاج في الزيت ورشيها على السطح عند التقديم .

## ٢٣ . حساء اللوبيا بالكمون

### المقادير:

- ١ - ١ ٢ / ١ ك لوبيا جافة .
- ٢ - ١ مك كمون .
- ٣ - ملح .
- ٤ - فص ثوم مهروس .
- ٥ - ١ مش شطة .
- ٦ - ٢ مك صلصة .
- ٦ - زيت .

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي اللوبيا من الليلة السابقة .
- ٢ . اخلطي جميع المقادير وأضيفي اللوبيا بعد إزالة ماء النقع .
- ٣ . أضيفي ٢ ك ماء وارفعيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ . أضيفي مزيداً من الماء إذا احتاج الأمر وقدمي الحساء ساخناً .

## ٢٤ . حساء الماش

### المقادير:

- ١ - ٢ ك ماش أخضر .
- ٢ - ملح .
- ٣ - ٤ ك ماء .
- ٤ - ٢ / ١ ك أرز مسلوق .
- ٥ - ٤ / ١ ك سمن .
- ٦ - بصلتان .
- ٧ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الماش وضعيه على النار مع الماء واغليه حتى ينضج .
- ٢ . اخلطيه في الخلاط مع إضافة بعض الماء إذا كان ثخيناً .
- ٣ . أضيفي الأرز وتبلي جيداً .

- ٤ . افرمي البصل وحمريه بالسمن وصبي نصفه على الحساء وحركي لمدة ٥ ق .
- ٥ . صبي الحساء في صحن التقديم وصبي باقي البصل والسمن على الوجه .

#### \* للتنويع :

- أضيفي قليلاً من القشدة أثناء التقديم .
- قدمي معه قطع توست محمرة بالزيت .
- اهرسي الماش بمعلقة بدلاً من خلطه .

### ٢٥ . حساء الشعيرية

#### المقادير:

- ١ - شعيرية .
- ٢ - سمن .
- ٣ - مرق لحم أو دجاج .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - صلصة طماطم .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل طازج .

#### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في السمن حتى يَصْفَر .
- ٢ . أضيفي الشعيرية وقلبيها قليلاً .
- ٣ . أضيفي المرق واتركيها على نار هادئة حتى تنضج الشعيرية .
- ٤ . أضيفي الصلصة والملح والفلفل .
- ٥ . قدميها ساخنة مع شرائح الليمون .

### ٢٦ . حساء المكرونة (١)

#### المقادير:

- ١ - رأس كراث أبو شوشة .
- ٢ - بصلة مفرية .
- ٣ - ٢ عود كرفس .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٢ مك زيت .
- ٦ - ٢ مك دقيق .
- ٧ - ٤ مك مرق دجاج .
- ٨ - جزرتان مبشورتان .
- ٩ - ٤ حبات طماطم متشرة مفرية .
- ١٠ - كوب شرائح دجاج ناضج .
- ١١ - ٤ / ١ ك مكرونة صغيرة .
- ١٢ - فلفل .

#### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والكراث والكرفس بالزيت حتى تلين .
- ٢ . أضيفي الدقيق وحركي .
- ٣ . أضيفي المرق بالتدريج مع التحريك حتى يثخن .
- ٤ . أضيفي الجزر والطماطم والمكرونة والدجاج وتبليها واغليها حتى تنضج حوالي ٢٠ ق .
- ٥ . قدميها مع خبز فرنسي وجبن بارميزان .

## ٢٧ - حساء المكرونة (٢)



### المقادير:

- ١ - لحم مكعبات صغيرة .
- ٢ - بصل مفري
- ٣ - عصير طماطم .
- ٤ - ملح .
- ٥ - سمن أو زيت .
- ٦ - مكرونة صغيرة .
- ٧ - قرفة .
- ٨ - كمون .
- ٩ - فلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل حتى يحمر .
- ٢ . أضيفي اللحم وقلبي قليلاً .
- ٣ . أضيفي باقي المقادير مع كمية مناسبة من الماء واتركيه على نار هادئة حتى ينضج وقدميه ساخناً .

## ٦ ش

## ٢٨ - حساء الملكة

### المقادير:

- ١ - ٣ ك حليب .
- ٢ - قطعة قرفة .
- ٣ - قطعة قشر ليمونة .
- ٤ - ورقتا غار .
- ٥ - ذرة جوزة الطيب .
- ٦ - ٦ حبات فلفل أسود .
- ٧ - ٢ قرنفل .
- ٨ - ٢ مك دقيق .
- ٩ - صفار ٣ بيضات .
- ١٠ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير السبعة الأولى واغليها على نار هادئة لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . أذيبي الدقيق في قليل من الماء البارد وأضيفيه للحليب مع الخفق حتى لا يتكتل واغليه وبرديه ثم صفيه .
- ٣ . أضيفي صفار البيض مع الخفق وسخنيه ولكن لا يغلي .
- ٤ . قدميه ساخناً بعد رشه بالقرفة المسحوقة .

## ٢٩ - حساء اللبن باللحم

### المقادير:

- ١ - ٣ ك لبن .
- ٢ - ٢ ك ماء ساخن .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ٢ مك دقيق .
- ٥ - فص ثوم مهروس .
- ٦ - عصير ليمونة .
- ٧ - ٢/١ كغم لحم مفروم مسلوق مع ماء سلقه .
- ٨ - نعناع مفري .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - فلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي المقادير الستة الأولى حتى تتجانس .
- ٢ . ضعيه على نار هادئة جداً مع التحريك حتى يشخن .
- ٣ . أضيفي ماء سلق اللحم بالتدرج وحركي .
- ٤ . أضيفي اللحم والنعناع واغلي لمدة ٥ ق ثم قدميه ساخناً .

## ٢٠ . حساء الزبادي (١)

### تركيبا

### المقادير:

- |                 |                         |                           |
|-----------------|-------------------------|---------------------------|
| ١ - ٢ ك زبادي . | ٤ - ١ / ٤ ك أرز مسحوق . | ٧ - ١ مك بابريكا .        |
| ٢ - بيضة .      | ٥ - ملح .               | ٨ - ٤ ك مرق دجاج أو ماء . |
| ٣ - ١ مك زبدة . | ٦ - ٢ مك نعناع جاف .    |                           |

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي الزبادي والأرز والبيضة والملح في إناء واخفقيها جيداً .
- ٢ . أضيفي المرق وارفعيه على النار لمدة ١٥ ق مع التحريك حتى يغلي ويغلظ .
- ٣ . أذيبي الزبدة على النار واخليطي معها النعناع والبابريكا وصبيها على الحساء وقدميه .

## ٢١ . حساء الزبادي (٢)

### المقادير :

- |                 |                 |                       |
|-----------------|-----------------|-----------------------|
| ١ - كوب زبادي . | ٤ - ٣ مك دقيق . | ٧ - ملح وفلفل أسود .  |
| ٢ - ٤ ك مرق .   | ٥ - ١ مك سمن .  | ٨ - ٤ ك بقدونس مفري . |
| ٣ - مصطكي .     | ٦ - هيل .       |                       |

### خطوات العمل:

- ١ . اغلي الزيت وقلبي فيه الدقيق والمصطكي والهليل حتى يَصْفَرَ لونه، بعد ذلك أضيفي المرق مع الخفق .
  - ٢ . أضيفي الزبادي واستمري بالخفق واتركيها على نار هادئة حتى تنضج وتبلي جيداً .
  - ٣ . أضيفي البقدونس واغليها لمدة ٥ ق وقدميها ساخنة .
- \* استبدلي البقدونس بالجزر المبشور أو بازلاء مسلوقة أو فاصوليا مقطعة صغيراً ومسلوقة .

## ٢٢ . حساء الزبادي بالنعناع

### المقادير:

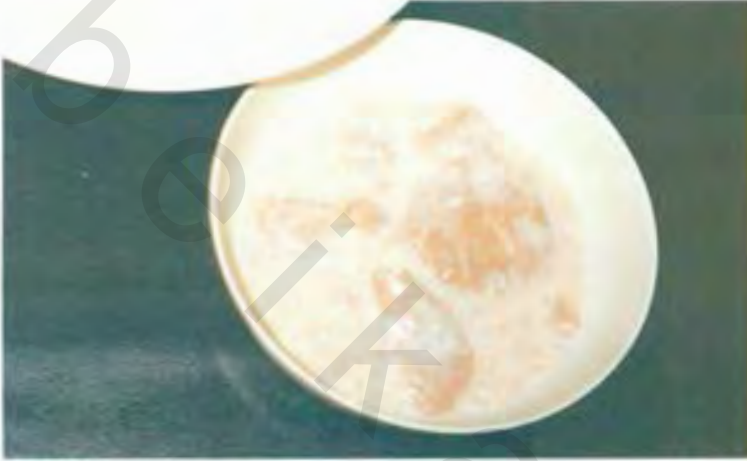
- |                           |                   |                  |
|---------------------------|-------------------|------------------|
| ١ - ٤ بصلات خضراء مفرية . | ٤ - ١ مك دقيق .   | ٧ - زبادي .      |
| ٢ - فص ثوم مهروس .        | ٥ - ٢ ك مرق لحم . | ٨ - نعناع أخضر . |
| ٣ - ٥٠ غ زبدة .           | ٦ - فلفل أسود .   | ٩ - ملح .        |



## خطوات العمل

١. اقلي البصل والثوم في الزبد لمدة ٢ ق .
٢. أضيفي الدقيق وقلبيه لمدة ٣ ق ثم أضيفي المرق واغليه لمدة ١٠ ق .
٣. اخلطي الزبد بالفلفل والملح وأضيفيه للحساء .
٤. عندما يغلي صبيه في أطباق وزينه بأوراق النعناع .

## السعودية (سبر) - ٢٢ - حساء الفروقة



### المقادير:

- ١ - ٢ ك لبن حامض .
- ٢ - ٣ مك دقيق أسمر .
- ٣ - فلفل أسود صاج .
- ٤ - كمون .
- ٥ - ملح .

### خطوات العمل:

١. اخلطي اللبن والدقيق والملح .
٢. ضعها على نار هادئة واستمري في التقليب حتى يغلي المزيج ويكون سميكاً .
٣. أضيفي الكمون والفلفل وقدميها ساخنة .
٤. إذا رغبت اصنعي عجينة من دقيق أسمر واعملها أقراصاً صغيرة رقيقة واغليها مع الحساء حتى تنضج وستعجبك النتيجة .

## السعودية (نجد) - ٢٤ - الدويفة

### المقادير:

- ١ - ٢ كغم لحم مقطع صغيراً .
- ٢ - ٤ كغم قرع أو كوسة مكعبات صغيرة .
- ٣ - ٢ ك دقيق أسمر .
- ٤ - ٤ قرون شطة خضراء .
- ٥ - بصلتان مفريتان .
- ٦ - ١ مك ليمون أسود مطحون .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - زيت .
- ٩ - طماطتان مفريه .
- ١٠ - زبدة .
- ١١ - ملح .

### خطوات العمل:

١. اقلي البصل في الزيت ثم اللحم حتى يحمر .
٢. أضيفي الطماطم والبهارات والشطة وماء ويغلى حتى يقترب من النضج .
٣. أضيفي القرع أو الكوسة .
٤. أذيبي الدقيق بماء بارد وأضيفيه مع التحريك المستمر حتى ينضج ويتكاثف .
٥. صبيه في وعاء عميق ورشيه بالزبدة السائلة والليمون الأسود .

## ٣٥ - حساء الباذنجان

### المقادير:

- ١ - ٤ كغم لحم مكعبات .
- ٢ - ٦ فص ثوم مهروس .
- ٣ - ٦ مك سمّن .
- ٤ - ٢ / ١ ك كرفس مقطع .
- ٥ - ٢ / ١ كغم باذنجان مكعبات .
- ٦ - ٢ فص ثوم مهروس .
- ٧ - ٢ / ١ ك جزر مكعبات .
- ٨ - ٣ ك مرق .
- ٩ - ٢ / ١ ك مكرونة صغيرة .
- ١٠ - ٢ مك بقدونس .
- ١١ - عصير طماطم .
- ١٢ - بهارات .
- ١٣ - ملح .
- ١٤ - فلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في السمن حتى يَصْفَر ثم اللحم حتى يجف ماؤه وتبليه .
- ٢ . أضيفي الخضار والطماطم والمرق واتركيها على نار هادئة لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . أضيفي المكرونة والبقدونس وعندما تنضج قدميها ساخنة .

## ٣٦ - حساء البامية بالذرة

### المقادير:



- ١ - ٨ / ١ كغم بامية .
- ٢ - بصل أخضر مفري .
- ٣ - ٢ فص ثوم مهروس .
- ٤ - ٢ / ١ ك عصير طماطم .
- ٥ - ٨ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٦ - ٢ ك مرق لحم .
- ٧ - علبة ذرة صفراء .
- ٨ - ٢ مك نشا .
- ٩ - فلفللة رومية حمراء مفرية .
- ١٠ - ٤ مك زيت .
- ١١ - ثوابل .
- ١٢ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي اللحم في الزيت حتى يَحْمَر .
- ٢ . أضيفي البامية والفلفل والثوم والبصل وقلبيها لمدة ٥ ق .
- ٣ . أضيفي الطماطم والذرة والمرق واغليها لمدة ٢٥ ق .
- ٤ . أذبي النشا بماء بارد وأضيفيه مع التحريك المستمر حتى يعلظ وتبليه جيداً .

## ٣٧ - حساء البصل

فرنسا

### المقادير:

- ١ - ٢/٢ كغم بصل مقطع شرائح رفيعة .
- ٤ - شرائح توست محمص .
- ٧ - ملح .
- ٢ - ٣ ك مرق دجاج أو لحم .
- ٥ - جبنه بارميزان مبشورة .
- ٨ - فلفل .
- ٣ - ٢ مك دقيق .
- ٦ - زبدة .

### خصوات العمل:

- ١ - أذيني الزبدة وأضيفي البصل وغطيه على نار هادئة لمدة ٢٠ ق مع مراعاة الأليحمر .
- ٢ - أضيفي ١/٢ - ١ ك من المرق وتبلية واطبخي لمدة ٣٠ ق .
- ٣ - أذيني الدقيق بباقي المرق وأضيفيه للبصل واطهي لمدة ١٠ ق .
- ٤ - ضعي شرائح التوست في طبق وصبي عليها الحساء ورشيها بالجبن .

## ٣٨ - حساء البصل الأخضر

المقادير:

- ١ - ٢ ك بصل أخضر مفري .
- ٥ - ١ ك بازلاء .
- ٩ - ٢ مك دقيق .
- ٢ - ١ ك جزر مبشور .
- ١٠ - ٢/١ - ١ ك حليب .
- ٦ - سمن .
- ١١ - ٤/١ ك جبن مبشور .
- ٧ - ٢ ك مرق .
- ١٢ - فلفل .
- ٨ - ملح .
- ٤ - ٢/١ خسة مفرية .

### خصوات العمل:

- ١ - أذيني السمن وأضيفي البصل والجزر واللفت وقلبيه على نار هادئة لمدة ١٥ ق .
- ٢ - أضيفي الملح والفلفل والقرق واتركيه ساعة على نار هادئة .
- ٣ - أضيفي البازلاء واغليه لمدة ١٥ ق .
- ٤ - اخلطي الحليب بالدقيق والخس وأضيفيه مع التحريك المستمر لمدة ٥ ق وتبلية جيداً .
- ٥ - قدميه ساخناً ورشي الجبن على السطح .

## ٣٩ - حساء البطاطس (١)

المقادير:

- ١ - ٢/١ كغم بطاطس .
- ٤ - ٢ كرات أبو شوشة .
- ٧ - ٢/١ - ١ ك مرق لحم .
- ٢ - جزرة .
- ٨ - بهارات .
- ٥ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٩ - فلفل أبيض .
- ٦ - ٢ ك حليب .
- ٣ - صلة .

### خصوات العمل:

- ١ - قطعي الخضراوات بأحجام متناسبة وحمريها في الزبدة لمدة ٥ ق .
- ٢ - أضيفي المرق والحليب واطبخي على نار هادئة لمدة ٤٠ ق .
- ٣ - ضعي نصف الحساء في الخلاط واخفقيه ثم صبيه على باقي الحساء وقدميه .
- ٤ - حسب رغبتك قدميه بهذه الطريقة أو اخلطيه كله أو اتركه كما هو .



## ٤٠ - حساء البطاطس (٢)

### المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - كرفس مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - سوقدان .
- ٥ - توابل .
- ٦ - ماء أو مرق .
- ٧ - حليب .
- ٨ - سمن .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بقشرها ثم قشريها واهرسيها .
- ٢ . حمري البصل في السمن حتى يَصْفَر .
- ٣ . أضيفي باقي المقادير عدا الحليب واتركيها حتى ينضج السوقدان .
- ٤ . أضيفي الحليب واغلي الحساء ثم قدميه في الحال .

## ٤١ - حساء كريمة البطاطس

### المقادير:



- ١ - كوب بطاطس مكعبات .
- ٢ - ورقة غار .
- ٣ - بصلة كبيرة مفرية .
- ٤ - ٢ ك ماء أو مرق .
- ٥ - ٣٠ غ زبدة .
- ٦ - ٨ / ١ ك دقيق .
- ٧ - كوب حليب .
- ٨ - ٥ مك كريمة أوقشدة .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - فلفل .
- ١١ - بقدونس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي المقادير الأربعة الأولى على النار حتى تنضج تماماً .
- ٢ . اهرسيها بملعقة خشب أو في الخلاط بعد نزع ورقة الغار .
- ٣ . بالزبد والحليب والدقيق اصنعي صلصة بيضاء .
- ٤ . أضيفي بيوريه البطاطس للصلصة والكريمة وأعيدي تسخينها .
- ٥ . تبليها جيداً وقدميها بعد رشها بالبقدونس .
- \* أضيفي بازلاء مسلوقة إذا رغبت في حساء ذي منظر جميل .



## ٤٢ . حساء الثوم

### المقادير:

- ١ - ٣ مك زيت زيتون .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - رأس ثوم مهروس .
- ٤ - ١ مك دقيق .
- ٥ - ٤ ك ماء .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل .
- ٨ - خبز محمص بالفرن مكعبات .

### خطوات العمل

- ١ . حمري الثوم بلزيت حتى يَشَقَّرَ .
- ٢ . رشي الدقيق وقلبيه دقيقة ثم صبي الماء واطبخي لمدة ١٠ ق .
- ٣ . اخفقي البيض والملح والفلفل في الخلّاط .
- ٤ . أضيفيه للحساء بخفة مع التقليب على نار هادئة جداً .
- ٥ . قدميه في الحل مع الخبز المحمص .

## ٤٣ . حساء الجرجير

### المقادير:

- ١ - بصلة متوسطة مفرية ناعماً .
- ٢ - ٢ باقة جرجير مفرية ناعماً .
- ٣ - ٥٠ غ زبدة .
- ٤ - ٤ / ١ ك دقيق .
- ٥ - ٣ مك مرق دجاج .
- ٦ - كوب حليب .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل .
- ٩ - ٢ / ١ ك كريمة غليظة .

### خطوات العمل

- ١ . أذيبي الزبدة واقلي فيها البصل والجرجير لمدة ٥ ق حتى يلين .
- ٢ . أضيفي الدقيق وحركي حتى يختفي وارفعيه من على النار .
- ٣ . أضيفي المرق والحليب بالتدريج وحركي حتى تمتزج جيداً .
- ٤ . أعيدوها على نار وحركي حتى تغلظ وتبليها بالملح والفلفل واغليها لمدة ٢٠ ق .
- ٥ . قدميها ساخنة مع الكريمة على السطح وجمليها بفروع من الجرجير .

## ٤٤ . حساء الجرجير بالزبادي

### المقادير:

- ١ - ٣ مك زيت .
- ٢ - بصلة مفرومة .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - باقة جرجير كبيرة .
- ٥ - ٤ / ١ كغم بطاطس .
- ٦ - ٤ ك مرق خضار .
- ٧ - ٣ / ٢ ك زبادي .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل .

### خطوات العمل

- ١ . اقلي البصل والثوم في الزيت حتى يَصْفَرَا .
- ٢ . اخذي قليلاً من الجرجير للزينة وافرمي الباقي واقلبه مع البصل لمدة ٥ ق .

- ٣ . قطعي البطاطس مكعبات صغيره جداً وأضيفيها وقلبيها لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي المرق واغلي حتى تنضج البطاطس وتبليها جيداً .
- ٥ . ارفعيه من على النار واخليطيه مع الزبادي في الخلط .
- ٦ . أعيديه على النار وسخنيه ولكن لا يغلي .
- ٧ . قدميه محملاً بالجرجير والبابريكا .

## ٤٥ . حساء الجرجير بالشعيرية



### المقادير:

- ١ - ٢ مك زيت .
- ٢ - ملح .
- ٣ - فلفل أسود .
- ٤ - ٢ / ١ ك بصل مفري .
- ٥ - ٣ ك جرجير مفري .
- ٦ - ٤ ك مرق دجاج أو لحم .
- ٧ - ٣ / ٤ ك شعيرية مكسرة .
- ٨ - بيضة مسلوقة .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والجرجير في الزيت لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي المرق والملح والفلفل واغليه لمدة ٢٠ ق .
- ٣ . أضيفي الشعيرية واطهي حتى تنضج .
- ٤ . صبيه في طبق تقديم وابشري البيضة فوق الوجه وقدميه .

## ٤٦ . حساء الجزر

### المقادير:

- ١ - جزر مسلق .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - زيت .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل .
- ٧ - حليب .
- ٨ - بققدونس مفري .
- ٩ - كريم حامض .
- ١٠ - مكعب ماجي .

### خطوات العمل:

- ١ . اخليطي الجزر وماء سلقه في الخلط .
- ٢ . اقلي البصل والثوم ثم أضيفي الجزر والتوابل ومكعب الماجي .
- ٣ . أضيفي ماءً وحليباً واغليه لمدة ١٠ ق .
- ٤ . رشيه بالبققدونس وقدميه ساخناً مع مكعبات خبز محمص .

## ٤٧ - حساء الخس

### المقادير:

- ١ - ٨ - مرق .
- ٢ - ٤ خسات مفرية ناعمة .
- ٣ - كوب بازلاء .
- ٤ - ٤ شرائح توست .
- ٥ - زيت .
- ٦ - ملح .
- ٧ - ثوابل .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي المقادير الثلاثة الأولى على النار حتى تنضج .
- ٢ . قطعي الخبز مكعبات صغيرة واقليها في الزيت .
- ٣ . اخلطي الحساء في الخلط ثم اغليه مرة أخرى وتبله وقدميه ساخناً مع الخبز .

## ٤٨ - حساء كريمة الخس

### المقادير:

- ١ - خس مفري .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - ديق .
- ٤ - ماء .
- ٥ - حليب أو كريم طازج .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل .
- ٨ - مكعبات خبز محمر .

### خطوات العمل:

- ١ . سوشي الخس في الزبدة ولكن لا تحمّر .
- ٢ . رشي الدقيق وقلبي ثم صبي ماءً مغلياً مملحاً وتبلي واطبخي لمدة ١٥ ق .
- ٣ . يديه واخلطيه في الخلط مع الحليب أو الكريم .
- ٤ . سخنيه دون أن يغلي .
- ٥ . صعي الخبز المحمر في وعاء التقديم ثم صببه فوقه وقدميه .

## ٤٩ - حساء الخيار والبطاطس

### التزيين

### المقادير:

- ١ - ٢ مك زبدة .
- ٢ - ٣ مك بطاطس مكعبات .
- ٣ - ١ مك دقيق .
- ٤ - ٤ مك مرق دجاج .
- ٥ - ١ مك عصير ليمون .
- ٦ - ١ مك ملح .
- ٧ - ٢ / ١ مك فلفل أسود .
- ٨ - ورقة غار .
- ٩ - كوب خيار مقطع مقشر .
- ١٠ - ١ مك شبت مفري .
- ١١ - كوب كريم حامض .
- ١٢ - ٢ عود كرفس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . أذيبي الزبدة وحمري فيها الكرفس لمدة ٤ ق .
- ٢ . أضيفي البطاطس وقلبيها لمدة ٤ ق .
- ٣ . رشي الدقيق بحركي جيداً .

- ٤ . أضيفي المرق بالتدريج مع التحريك .
- ٥ . أضيفي الليمون والملح والفلفل والشبث والخيار والغار .
- ٦ . اغليها مع التحريك .
- ٧ . غطي الإناء واخفزي النار ، واطهي لمدة ٣٠ ق مع التحريك من آنٍ لآخر .
- ٨ . صبي الحساء في مصفاة سلك فوق قدر ، وبظهر ملعقة خشبية اهرسي الخضار حتى تتساقط في القدر ، أو أزيل ورقة الغار واخلطي الحساء في الخلّاط .
- ٩ . صبيها في وعاء ، وأضيفي الكريم وقلبيها على نار هادئة جدا حتى تسخن وقدميها في الحال .

## ٥٠ . حساء السبانخ (١)

### المقادير:

- |                             |                    |                                 |
|-----------------------------|--------------------|---------------------------------|
| ١ - ٢ مك زبدة .             | ٤ - ملح .          | ٧ - ٢ مك جبنة بارميزان مبشورة . |
| ٢ - بصلة كبيرة مفرية .      | ٥ - كوب مرق دجاج . | ٨ - ذرة جوذة الطيب .            |
| ٣ - كوب سبانخ ناضجة مفرية . | ٦ - ٢ ك حليب .     | ٩ - فلفل .                      |

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في الزبدة حتى يذبل .
- ٢ . أضيفي السبانخ وقلبي لمدة ٢ ق .
- ٣ . أضيفي المرق والحليب والتوابل واغلي لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي الجبن وقدميه ساخناً مع ليمون .

## ٥١ . حساء السبانخ (٢)

### المقادير:

- |                   |                        |                        |
|-------------------|------------------------|------------------------|
| ١ - ٢ مك دقيق .   | ٤ - ملح .              | ٦ - فلفل .             |
| ٢ - ٣٠ غ مرجرين . | ٥ - علبه سبانخ مجمدة . | ٧ - ٣ [مك كريم خفيف] . |
| ٣ - ٢ ك حليب .    |                        |                        |

### خطوات العمل:

- ١ . سخني المرجرين واطبخي فيه الدقيق لمدة ٣ ق ثم ارفعيه من على النار .
- ٢ . أضيفي الحليب بالتدريج مع التحريك ثم أعيديه على النار وحركي حتى يغلظ .
- ٣ . أضيفي السبانخ وحركي واغلي لمدة ٥ ق ثم أضيفي التوابل والكريم وقدميه ساخناً .

## ٥٢ . حساء كريمه السبانخ

### المقادير:

- |                  |                  |             |
|------------------|------------------|-------------|
| ١ - كيلو سبانخ . | ٤ - ٢ / ١ مك نشا | ٦ - توابل . |
| ٢ - ٢ ك مرق .    | ٥ - ٣ مك كريمه . | ٧ - سمن .   |
| ٣ - كوب حليب .   |                  |             |



### خطوات العمل:

١. اسلقي السبانخ في قليل من الماء ثم اخلطيها في الخلّاط .
٢. أذيب السمن وقلبي فيه الشا مع ملاحظة عدم تغير لونه .
٣. أضيفي المرق مع التقليب ثم السبانخ واغلي الخليط .
٤. أضيفي الحليب واغلي لمدة ١٠ ق وتبلية جيداً .
٥. قدميه ساخناً وضعي الكريمة على السطح .

## ٥٣ . حساء الطماطم

### المقادير:

- |                       |                           |                            |
|-----------------------|---------------------------|----------------------------|
| ١ - بصلة مفرية .      | ٥ - ٢ مك مرق لحم .        | ٩ - ذرة بابريكا .          |
| ٢ - ٢٥ غ زبدة .       | ٦ - ٢ مك صلصة .           | ١٠ - فلفل .                |
| ٣ - ٢ / ١ كغم طماطم . | ٧ - ١ مك صلصة ووتر شاير . | ١١ - ٢ / ١ مش سكر .        |
| ٤ - ٨ / ١ ك دقيق .    | ٨ - ملح .                 | ١٢ - ٢ / ١ ك كريمة غليظة . |

### خطوات العمل:

١. غلي البصلة في الزبدة على نار هادئة لمدة ٥ ق .
٢. اغمسي الطماطم في ماء حار وقشريها ثم قطعيها أرباعاً وأزيلي بذورها .
٣. اقرمي الطماطم وأضيفيها للبصل .
٤. أضيفي الدقيق وحركي لمدة ٢ ق ثم المرق وباقي المقادير عدا الكريمة .
٥. اغليها لمدة ٣٠ ق ثم اخلطيها بالخلّاط .
٦. سخنيها ثانية وعند التقديم ضعي الكريمة على السطح ورشي بالبقدونس .

## ٥٤ . حساء الطماطم بالحليب

### المقادير:

- |                      |                 |                 |
|----------------------|-----------------|-----------------|
| ١ - ٢ ك عصير طماطم . | ٤ - بهارات .    | ٧ - ٤ ك حليب .  |
| ٢ - بصلة مفرية .     | ٥ - ملح .       | ٨ - ٣ مك زبدة . |
| ٣ - ٢ مش سكر .       | ٦ - ٢ مك دقيق . | ٩ - كرفس مفري . |

### خطوات العمل:

١. اخلطي المقادير الخمسة الأولى واغليها لمدة ١٥ ق .
٢. حركي الدقيق والزبدة ثم ارفعيه من على النار .
٣. أضيفي الحليب بالتدريج وحركي حتى يتجانس الخليط .
٤. أضيفي الطماطم بالتدريج وحركي حتى يتجانس الخليط .
٥. أعيديه على النار واغليه لمدة ١٠ ق وقدميه مع الكرفس المفري .

## ٥٥ . حساء الطماطم بالببيض

## المقادير:

- |                  |                         |                        |
|------------------|-------------------------|------------------------|
| ١ - ٧٥ غ زبادي . | ٥ - ذرة جوزة الطيب .    | ٩ - بقدونس مفري .      |
| ٢ - صفار بيضة .  | ٦ - علبة طماطم مقشورة . | ١٠ - بصل .             |
| ٣ - ٢ مك دقيق .  | ٧ - عصير ليمونة .       | ١١ - زيت .             |
| ٤ - ملح .        | ٨ - تاباسكو .           | ١٢ - مكعبات مرق دجاج . |

## خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى حتى تتكون عجينا متماسكا، وأضيفي دقيقاً إذا لزم الأمر .
- ٢ . قطعي العجين كرات صغيرة واسلقيها في ماء مملح لمدة ١٠ ق .
- ٣ . حمري البصل في الزيت ، وأضيفي الطماطم - بعد خلطها بالخلط - والليمون والتاباسكو والمرق .
- ٤ . اغليها ثم أضيفي الكرات المسلوقة ورشي البقدونس .

## ٥٦ . حساء الطماطم بالخضر والمكرونه

## المقادير:

- |                             |                    |                    |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|
| ١ - ٢ / ١ كغم طماطم مفرية . | ٦ - ٢ / ١ ك حليب . | ١١ - جزرة مفرية .  |
| ٢ - قرنفلتان .              | ٧ - ١ مش نشا .     | ١٢ - ٣ مك مكرونة . |
| ٣ - ١ مك سمن .              | ٨ - ١ مك صلصة .    | ١٣ - كرفس مفري .   |
| ٤ - ٣ ك مرق دجاج .          | ٩ - ملح .          | ١٤ - بازلاء .      |
| ٥ - فلفل أبيض .             | ١٠ - بصلة مفرية .  | ١٥ - مكعبات جزر .  |

## خطوات العمل:

- ١ . قلبي البصل والجزر والكرفس في السمن ثم أضيفي المرق والطماطم واطبخي حتى تنضج .
- ٢ . برديها ثم اخلطيها في الخلط .
- ٣ . أضيفي المكرونة والبازلاء والجزر واطبخيها على نار هادئة حتى ينضج .
- ٤ . أذبي النشا في الحليب وأضيفيه مع التقليب حتى يغلظ وقدميها ساخنة .

## ٥٧ . حساء الفطر (١)

## المقادير:

- |                          |                    |                           |
|--------------------------|--------------------|---------------------------|
| ١ - بصلة مفرية .         | ٤ - ١ / ٨ ك دقيق . | ٧ - ٢ / ١ ك كريمة خفيفة . |
| ٢ - ١ / ٤ كغم فطر مقطع . | ٥ - ٢ ك مرق دجاج . | ٨ - ملح .                 |
| ٣ - ٢٥ غ زبدة .          | ٦ - كوب حليب .     | ٩ - فلفل .                |

## خطوات العمل:

- ١ . أذبي الزبدة واقلي فيها البصل والفطر على نار هادئة لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الدقيق وقلبي لمدة ٢ ق ثم ارفعيه من على النار .

- ٣ . أضيفي المرق والحليب بالتدريج مع الخفق حتى يمتزج .
- ٤ . أعيديه على النار وتبليه واغليه لمدة ٢٠ ق .
- ٥ . اخلطيها في الخلاط حتى تنعم وأضيفي الكريم وسخنيها ولكن لا تغلي .
- ٦ . قدميها مجملة بالبقدونس وقطع من الفطر .

## ٥٨ . حساء الفطر (٢)

### المقادير:

- ١ - عجة فطر .
- ٢ - ٢ مرق دجاج ( مكعبان ) .
- ٣ - كوب حليب .
- ٤ - ٢ مك دقيق .
- ٥ - بازلاء .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - زبدة .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . قسي الفطر في الزبدة ثم ارفعيه .
- ٢ . قلبي الدقيق في الزبدة المتخلفة ثم صبي الحليب واخفقي حتى يتجانس .
- ٣ . أضيفي البهارات ومكعبات الشورية والفطر وقلبي حتى يغلي قليلاً .
- ٤ . صبيه في طبق التقديم وجملي بالبازلاء .

## ٥٩ . حساء الفطر والبيض

### المقادير:

- ١ - ١ مك زبدة أو مرجرين .
- ٢ - ٢ مك فطر مقطع .
- ٣ - بصله مفرية .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٤ مك مرق خضار .
- ٦ - باقة أعشاب صغيرة .
- ٧ - بيضتان .
- ٨ - ٣ / ١ ك ذرة صفراء مسلوقة .
- ٩ - ١ مك صويا صوص .
- ١٠ - فلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . قلبي الفطر والبصل بالزبدة لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي المرق والأعشاب والذرة والصويا صوص وعندما تغلي خففي النار واغلي لمدة ١٠ ق .
- ٣ . نشلي باقة الأعشاب وتبلي جيداً .
- ٤ . خففي البيض حتى يرغي ثم صبيه بحذر وخفة على شكل قطرات متتالية .
- ٥ . ستمري في التحريك وذلك سيجعله على شكل خيوط وقدمي الحساء في الحال .

## ٦٠ - حساء القرع

تشيلي

## المقادير:

- ١ - ٢ مك زبدة .
- ٢ - بصلتان مقطعتان (حلقات خواتم) .
- ٣ - ٢ / ١ مش ملح .
- ٤ - ٣ مك مكعبات قرع .
- ٥ - ٥ مك مرق دجاج .
- ٦ - عود كرفس مقطع .
- ٧ - بطاطسة كبيرة مقطعة .
- ٨ - ١ مك عصير ليمون .
- ٩ - ٤ / ١ مش تابسكو .
- ١٠ - ١ مش شطة .
- ١١ - كوب كريم ثقيل .



## خطوات العمل:

- ١ . أذيني الزبدة وحمري فيها البصل والقرع حتى يذبل ؛ وذلك لمدة حوالي ٧ ق .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير ماعدا الكريم واطهي على نار هادئة حتى ينضج الجميع .
- ٣ . صبي الحساء في مصفاة الخضر واضغطي عليه بظهر ملعقة خشبية ثم استبعدي اللب المتبقي .
- ٤ . أضيفي الكريم وسخني الحساء ولكن لا يغلي وقدميه .

## ٦١ - حساء الكرفس وزبدة اللوز

## المقادير:

- ١ - عود كرفس صغير مع أوراقه .
- ٢ - ٢ مك ماء .
- ٣ - بصلة صغيرة .
- ٤ - ٤ / ١ مك زبدة أو مرجرين .
- ٥ - ٤ / ١ مك دقيق أسمر .
- ٦ - ٣ / ١ مك زبدة لوز ناعمة .
- ٧ - ٢ / ١ مك حليب .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل .
- ١٠ - بابريكا .

## خطوات العمل:

- ١ . اغلي أوراق الكرفس مع الماء لمدة ١٠ ق ثم صفيها واستبعدي الورق .
- ٢ . افرمي البصلة وعود الكرفس ناعماً واقليها في الزبدة حتى تذبل .
- ٣ . أضيفي الدقيق وقلبي ثم زبدة اللوز والحليب وماء سلق الكرفس .
- ٤ . ضعها على النار وحركي حتى تغلي وخفضي النار وغطيها لمدة ١٥ ق ، وحتى ينضج الكرفس .
- ٥ . تبليه بالملح والفلفل وقدميه ساخناً بعد رشه بالبابريكا .



## ٦٢ . حساء الكرنب



### المقادير:

- ١ - ٢ ك كرنب مفري ناعماً .
- ٢ - ٦ م ك دقيق .
- ٣ - ٢ ك جبن موزريلا مبشور .
- ٤ - ٤ ك زبدة .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ٢ مكعب ماجي .

### خطوات العمل:

- ١ . ايلي البصل بالزبدة حتى يذبل ثم أضيفي السديق وقلبي لمدة ١ - ٢ ثم صبي عليه ٦ ك ماء .

- ٢ . أعيدي الكرنب واطهي حتى ينضج وأذيبي الماجي في كوب ماء وأضيفيه واغليه .
- ٣ . أعيدي الجبن وخففي النار حتى يسيح الجبن وقدميه ساخناً .

## ٦٣ . حساء الكستناء (أبو فروة)

### المقادير:

- ١ - ٢ كغم كستناء .
- ٢ - ٤ مرق خضار .
- ٣ - ١ ش نشا .
- ٤ - ٢ / ٣ ك كريم خفيف .
- ٥ - ذرة جوزة الطيب .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اسنعي تقاطعاً في كلّ حبة كستناء وضعيها على النار مع ماء واغليها لمدة ١٠ ق .
- ٢ . صفيها من الماء وبرديها وحالما تستطيعين إمساكها قشريها .
- ٣ . اكي ٢ مك من المرق وسخني الباقي في قدر مع الكستناء واغليه حتى ينضج من ٢٠ - ٦٠ ق حسب حجم الكستناء .
- ٤ . اخلطيها في الخلاط ثم أعيديها للقدر .
- ٥ . أصبي النشا في باقي المرق وأضيفيه للحساء واغلي على نار هادئة لمدة ٥ ق مع التحريك .
- ٦ . تبي بالملح والفلفل وارفعيها من على النار وأضيفي الكريم بحذر وببطء مع التحريك .
- ٧ . قميها بعد رشها بجوزة طيب مبشورة حديثاً .

## ٦٤ . حساء الكوسة

## المقادير:

- ١ - ٣ مك زبدة .  
 ٢ - ٣/١ كغم كوسة حلقات رفيعة .  
 ٣ - ثوم مهروس .  
 ٤ - ٢/١ ك بصل أخضر مفري .  
 ٥ - ٢/١ - ١ ك مرق دجاج .  
 ٦ - ٢/١ ك كريم ثقيل .  
 ٧ - ملح وفلفل أسود .  
 ٨ - ٢/١ مش كاري .  
 ٩ - بققدونس مفري .

## خطوات العمل:

- ١ . أذيني الزبدة وضعي الكوسة والثوم والبصل وغطي الإناء على نار هادئة حتى تنضج .  
 ٢ . صبي الخليط في الخلاط وأضيفي له المرق والكريم والكاري واخلطيه حتى ينعم .  
 ٣ . برديه وقدميه في أكواب الحساء بعد رشه بالبقدونس .

## ٦٥ . حساء اليقطين

## المقادير:

- ١ - كيلو يقطين (قرع) .  
 ٢ - بصلة مفرية .  
 ٣ - ٢/١ - ٢ ك حليب .  
 ٤ - ٢/١ - ٢ ك مرق .  
 ٥ - ٤/١ ك دقيق أسمر .  
 ٦ - ٣/١ ك كريمة .  
 ٧ - ملح .  
 ٨ - فلفل .  
 ٩ - زبدة .

## خطوات العمل:

- ١ . قطعي القرع مكعبات صغيرة واقليها بالزبدة مع البصل لمدة ١٠ ق .  
 ٢ . أضيفي المرق واطبخي حتى ينضج ثم اهرسيه أو اخلطيه بالخلاط .  
 ٣ . أضيفي ٣/٤ الحليب واغليه وأذيني الدقيق في باقي الحليب وأضيفيه .  
 ٤ . اتركيه يغلي ٥ ق ثم تبليه جيداً وأضيفي الكريم وقدميه مع شرائح توست محمرة .

## ٦٦ . حساء الخضار

## المقادير:

- ١ - ١ مك زيت .  
 ٢ - ٣ مك أرز طويل الحبة .  
 ٣ - ٥ ك مرق دجاج .  
 ٤ - بهارات .  
 ٥ - جزرة مفرية .  
 ٦ - لفنة مفرية .  
 ٧ - ٢ عود كرفس .  
 ٨ - بققدونس مفري .

## خطوات العمل:

- ١ . حمري الأرز في الزيت لمدة ٥ ق .  
 ٢ . أضيفي المرق واغليه لمدة ٢٠ ق وتبلي جيداً .  
 ٣ . أضيفي الخضار واطبخي حتى تنضج وقدميها بعد رشها بالبقدونس .  
 \* ضعي زبادي على السطح إذا رغبت في ذلك عند التقديم .

## ٦٧ - حساء الخضار السريع

### المقادير:

- ١ - نوسة .
- ٢ - جزر .
- ٣ - بطاطس .
- ٤ - مرق دجاج أو مكعبات ماجي .
- ٥ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الخضار مكعبات صغيرة متساوية .
- ٢ . غلي المرق وأضيفي الخضار واطبخي حتى تنضج .
- ٣ . تبليها جيداً ثم صيها في إناء تقديم سبق وأن وضعت به قطعة زبدة وقدميها ساخنة .

## ٦٨ - حساء الخضراوات بالحليب

### المقادير:

- ١ - جزرات .
- ٢ - حبثا كوسة .
- ٣ - حبثا بطاطس .
- ٤ - ٢ / ك بقدونس مفري .
- ٥ - حبثا فلفل رومي .
- ٦ - كوب بصل مفري .
- ٧ - ٤ / ١ ك كرفس .
- ٨ - ٣ مك سمن .
- ٩ - ٣ مك دقيق .
- ١٠ - ٢ ك حليب .
- ١١ - ١١ - ٢ / ١ ك ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الخضار مكعبات صغيرة وقلبيها في السمن لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الماء واتركيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٣ . أذبي الدقيق في قليل من الماء وأضيفيه مع التحريك .
- ٤ . أضيفي الحليب والبقدونس وتبليه جيداً واغليها لمدة ٥ ق وقدميها .

## ٦٩ - حساء الريف

### المقادير:

- ١ - عيدان كرفس .
- ٢ - ٢ / كرنبة صغيرة .
- ٣ - حبثا طماطم مقشورة .
- ٤ - فنة مقشورة .
- ٥ - بصلتان .
- ٦ - ٤ جزرات .
- ٧ - ٢ / ١ ك بازلاء .
- ٨ - ١ مك بقدونس مفري .
- ٩ - ٤ ك مرق دجاج .
- ١٠ - ١٠ - ٢ / ١ ك ماء .
- ١١ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الخضار قطعاً صغيرة متساوية .
- ٢ . غلي المرق واتوابل وأضيفي الخضار واطهي لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . أضيفي البازلاء واطهي حتى ينضج الجميع ورشيه بالبقدونس وقدميه .









# أطباق المشهيات

|    |                      |    |                               |
|----|----------------------|----|-------------------------------|
| ٤٦ | كانبيه بالأنشوجة     | ١  | بيض بالمايونيز (١)            |
| ٤٧ | كانبيه باريبي        | ٢  | بيض بالمايونيز (٢)            |
| ٤٨ | كانبيه بالسردين      | ٣  | حلقات البيض بالخضر            |
| ٤٩ | كانبيه بالجبن (١)    | ٤  | بيض مع صلصة خضراء             |
| ٥٠ | كانبيه بالجبن (٢)    | ٥  | بيض بالطاطم                   |
| ٥١ | زوارق الخس           | ٦  | بيض مُعَرَّق بالشاي           |
| ٥٢ | سويس رول بالكرفس     | ٧  | بيض بالتفاح                   |
| ٥٣ | مراكب الخيار         | ٨  | بيض بالأعشاب                  |
| ٥٤ | مراوح الخيار         | ٩  | شرائح الجبن بالسوسيج          |
| ٥٥ | الخيار المحشو        | ١٠ | جبن حلومي مقلي                |
| ٥٦ | البنجر المحشو        | ١١ | كرات الجبن                    |
| ٥٧ | فلفل محشو بالخضار    | ١٢ | كرات الجبن الملونة            |
| ٥٨ | فلفل بالجبن          | ١٣ | جذع الجبن                     |
| ٥٩ | كريول الطاطم والفلفل | ١٤ | وردات الجبن بالطاطم           |
| ٦٠ | مراوح الطاطم         | ١٥ | كرات الجبن والزيتون (١)       |
| ٦١ | طاطم بصلصة البقدونس  | ١٦ | كرات الجبن والزيتون (٢)       |
| ٦٢ | طاطم بالخضار         | ١٧ | جبن بالطاطم                   |
| ٦٣ | الطاطم الذهبي        | ١٨ | جبن برقائق الذرة (كورن فليكس) |
| ٦٤ | طاطم محشوة بالتونة   | ١٩ | جبن بالشوفان                  |
| ٦٥ | فَنُوش الباذنجان     | ٢٠ | رقائق الجبن بالجوز            |
| ٦٦ | مُتَبِّل الباذنجان   | ٢١ | مكسرات بالبهارات              |
| ٦٧ | غموس الباذنجان       | ٢٢ | توست بالجبن (١)               |
| ٦٨ | غموس الخيار          | ٢٣ | توست بالجبن (٢)               |
| ٦٩ | غموس البيض الكاري    | ٢٤ | فطائر الشو بالجبن (١)         |
| ٧٠ | غموس الجبن           | ٢٥ | فطائر الشو بالجبن (٢)         |
| ٧١ | غموس الجن بالكمون    | ٢٦ | بسكوت بالجبن (١)              |
| ٧٢ | غموس الأنشوجة        | ٢٧ | بسكوت بالجبن (٢)              |
| ٧٣ | صلصة الخبز بالشوم    | ٢٨ | تونة مع التوست (١)            |
| ٧٤ | خبز الثوم            | ٢٩ | تونة مع التوست (٢)            |
| ٧٥ | خبز الخردل           | ٣٠ | تونة مع التوست (٣)            |
| ٧٦ | خبز الأعشاب          | ٣١ | قالب التونة بالزيتون          |
| ٧٧ | خبز الأنشوجة         | ٣٢ | جمبري بالشطة                  |
|    |                      | ٣٣ | جمبري بالمايونيز              |
|    |                      | ٣٤ | كوكتيل الجمبري                |
|    |                      | ٣٥ | يوم السلمون                   |
|    |                      | ٣٦ | سلمون بالجبن                  |
|    |                      | ٣٧ | ليمون محشو بالسردين           |
|    |                      | ٣٨ | لانشون بالبيض                 |
|    |                      | ٣٩ | لانشون بارد                   |
|    |                      | ٤٠ | أصابع مرتديلا                 |
|    |                      | ٤١ | المنفوش                       |
|    |                      | ٤٢ | فطائر لحم بالجبن              |
|    |                      | ٤٣ | كرات الجبن بالفول السوداني    |
|    |                      | ٤٤ | فول سوداني بالتوست            |
|    |                      | ٤٥ | كانبيه الأوراق الخضراء        |

أمريكا

اليونان

قبرص

إيطاليا





## ١ - بيض بالمايونيز (١)



### المقادير:

- ١ - ٤ بيضات مسلوقة جيداً .
- ٢ - ٢ مك مايونيز .
- ٣ - مسحوق كاري .
- ٤ - حوابل .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي البيض أنصافاً وأزيلي الصفار .
- ٢ . ادهكي الصفار مع باقي المقادير .
- ٣ . ضعي المزيج في قمع واضغطيه في داخل تجاويف البيض .
- ٤ . قدميه على فرشة من أوراق الخس وزينه بشرائح فلفل أحمر أو خيار .

## ٢ - بيض بالمايونيز (٢)

### المقادير:

- ١ - بيض مسلوقة جيداً .
- ٢ - قدونس مفري .
- ٣ - مايونيز .
- ٤ - بابريكا .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي البيض أنصافاً بالطول واقطعي جزءاً صغيراً من أسفل لسهولة الارتكاز .
- ٢ . ادهكي الصفار مع المايونيز والقدونس .
- ٣ . ضعيه في قمع كريمة واضغطيه وردات داخل البيض .
- ٤ . رشي بالبابريكا وجهلي حسب ذوقك ورغبتك .
- \* أضيفي بيوريه طماطم للمصفر إذا رغبت في الحصول على لون أحمر .

## ٣ - حلقات البيض بالخضر

### المقادير:

- ١ - بيض مسلوقة جيداً .
- ٢ - خيار .
- ٣ - طماطم جامدة .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - مايونيز .
- ٦ - صلصة خلّ .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الطماطم والخيار المقشر إلى مكعبات (١ سم) .
- ٢ . قطعي البيض حلقات وافرشي المايونيز في طبق مسطح .
- ٣ . رصي حلقات البيض في وسط الطبق بحيث تغطي كل حلقة جزءاً من سابقتها .
- ٤ . ضعي الخيار كحلقة حول البيض ثم حلقة من الطماطم .
- ٥ . رشي الخضر فقط بالبقدونس وصلصة الخلّ .
- صلصة الخلّ : ملح + فلفل + خل أحمر + زيت توضع في قارورة وتُرج حتى يغلظ قوامها .

## ٤ . بيض مع صلصة خضراء

### المقادير:

- ١ - ٤ بيضات مسلوقة جامداً .
- ٢ - أعشاب مشكلة .
- ٣ - كرتون كريم حامض .
- ٤ - ١ مك مايونيز .
- ٥ - ١ مك معجون الخردل .
- ٦ - ملح .
- ٧ - ثوم .
- ٨ - فلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي جميع المقادير عدا البيض في الخلّاط .
- ٢ . صبيها في إناء التقديم وقدميها مع شرائح البيض وفجل وخبز .

## ٥ . بيض بالطماطم

### المقادير:

- ١ - ٤ حبات طماطم جامدة .
- ٢ - مايونيز .
- ٣ - بيض مخلوط مقلي .
- ٤ - بقدونس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الطماطم حلقات سميكة نوعاً ما .
- ٢ . احشيها بالمايونيز والبيض ورشيها بالبقدونس كشطائر وقدميها على فرشاة سلطة خضراء .

## ٦ . بيض معرق بالشاي

### الصين

### المقادير:

- ١ - ٤ بيضات .
- ٢ - ٣ مك ماء مغلي .
- ٣ - ٢ مك أوراق شاي .
- ٤ - كمون .
- ٥ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البيض بالماء لمدة ٥ ق ثم برديه تحت ماء بارد .
- ٢ . نشفيه ثم رَبيته ( اطرقه برفق ) بظهر ملعقة حتى يتشقق القشر بشكل متساوٍ .
- ٣ . ضعي الماء مع الشاي والملح والكمون واغليه ثم أضيفي البيض واسلقيه لمدة ١٥ ق .
- ٤ . برديه وقدميه مقطّعاً أرباعاً أو أنصافاً ولكن لا تقشريه إلا لحظة التقديم .





## ٧. بيض التفاح

روسيا



### المقادير:

- ١- ٤ بيضات مسلوقة جامداً حلقات رفيعة .
- ٢- تف حتان خضر وان مزالتا البذور حلقات .
- ٣- ٨ ك مايونيز .
- ٤- ٨ ك كريم حامض .
- ٥- ١ عك هورس زيدش صوص .
- ٦- ٢ مش ملح .
- ٧- ٨ مش شطة .

### خطوات العمل:

- ١ . دعي حلقات التفاح والبيض بشكل جميل .
- ٢ . احلطي باقي المقادير واخفقيها جيداً .
- ٣ . صبها فوق التفاح والبيض وبرديها على الأقل لمدة ٣٠ ق قبل التقديم .

## ٨. بيض بالأعشاب

### المقادير:

- ١- شرائح توست .
- ٢- ٢ حك زبدة .
- ٣- بياض بيضتين .
- ٤- ٢ / ١ ك جبن مبشور .
- ٥- ٤ / ١ مش باكنج بودر .
- ٦- أعشاب جافة .

### خطوات العمل:

- ١ . صبي الخبز على الوجهين وادهني وجهه بالزبدة .
- ٢ . اخفقي البياض حتى يجمد وأضيفي له باقي المقادير وقلبي بخفة .
- ٣ . دعيه على الخبز وضعيه تحت الشواية حتى يشقر .

## ٩. شرائح الجبن بالسوسج

### المقادير:

- ١- شرائح جبن مربعة .
- ٢- ٢ سوسج مسلوق حلقات .
- ٣- سلطة روسية .
- ٤- بيضتان مسلوقتان .
- ٥- زيتون أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . سعي في وسط كل شريحة قليلا من السلطة وحلقات من السوسج .
- ٢ . صيها أسطوانيا كالأصبع وامسكي أعلاها بعود رفيع أو نكاشة أسنان .
- ٣ . صيها في طبق وجليها بالبيض والزيتون وباقي السوسج .

## ١٠. جبن حلومي مقلي



تبرص

### المقادير:

- ١ - ٤ / ١ كغم جبن حلومي .
- ٢ - دقيق .
- ٣ - ليمونة .
- ٤ - زيت أو زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الجبن شرائح وأغمسيها في الدقيق .
- ٢ . اغلي الزيت أو الزبدة واقلي الجبن لمدة ١٠ ق لكل جهة .
- ٣ . اعصري الليمونة فوق الجبن وقدميه حالاً مع خبز وليمون .

## ١١. كُرَاتُ الجبن

### المقادير:

- ١ - ٢٠٠ غ جبن كمامبرت .
- ٢ - ٤٠٠ غ جبن أبيض دسم .
- ٣ - ١ مك مستردة .
- ٤ - ٢ مك حليب .
- ٥ - فلفل رومية حمراء مفرية .
- ٦ - فلفل رومية خضراء مفرية .
- ٧ - فجل أحمر مفري .
- ٨ - ١ مك سمسم .
- ٩ - جزر مبشور .
- ١٠ - ٢ مك فستق مفري .
- ١١ - بابريكا .
- ١٢ - ملح .
- ١٣ - فلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الجبن الكمامبرت والمستردة مع نصف الجبن الدسم .
- ٢ . اخلطي باقي الجبن مع الملح والفلفل والحليب .
- ٣ . اصنعي الخليطين على شكل كرات صغيرة .
- ٤ . زيني الكرات بباقي المقادير ثم برديها وقدميها .

## ١٢. كُرَاتُ الجبن الملونة



### المقادير:

- ١ - ١٧٥ غ جبن أبيض كامل الدسم قليل الملح .
- ٢ - ٧٥ غ جبن شيدر مبشور .
- ٣ - فلفل أسود .
- ٤ - ٢ / ١ مش معجون الخردل .
- ٥ - ٤ مك بقادونس مفري .
- ٦ - ٤ مك سمسم محمص .
- ٧ - بابريكا .

### خطوات العمل:

١. هكي الجبن حتى ينعم ويصبح مثل القشدة .
٢. أصيفي الجبن الشيدر والخردل والفلفل وضعيه في الثلاجة .
٣. صوري الخليط كرات صغيرة متساوية .
٤. قبي ٣/١ الكرات في السمسم و ٣/١ في البقدونس والباقي في البابريكا .
٥. رعيها في طبق وضعيها في الثلاجة حين التقديم .

## ١٣ - جذع الجبن

### المقادير:

- ١- ٢ كغم جبن شيدر مبشور .
- ٢- ٣ مك زيتون محشي مفري .
- ٣- ٣ مك جوز مفري .
- ٤- ٣ مك خيار مفري .
- ٥- ٣ مك فجل مفري .
- ٦- مايونيز .

### خطوات العمل:

١. اخلطي المقادير الخمسة الأولى جيداً .
٢. أصيفي مايونيز حتى يصبح في سمك الكريمة الغليظة .
٣. تسكليه على شكل جذع شجرة طويل ، وجمليه بالزيتون وأنصاف الجوز والفجل وبرديه .
٤. قدميه على فرشة سلطة خضراء مع طماطم وبازلاء مسلوقة وبصل أخضر .

## ١٤ - وردات الجبن بالطماطم

### المقادير:

- ١- طماطم جامدة .
- ٢- جبن أبيض .
- ٣- نعناع جاف .
- ٤- ورق خس .



### خطوات العمل:

١. صعي الطماطم في ماء مغلي لمدة ١٠ ثوانٍ ثم قشريها .
٢. اقصي كل واحدة إلى ستة أقسام دون أن تنفصل من القاع .
٣. صعي كل واحدة على ورقة خس وافتحيها كزهرة .
٤. هكي الجبن ثم ضعيه في قمع كريمة واضغطي وردة في وسط كل طماطمة .
٥. رسيه بالنعناع الجاف وقدميه .



## ١٥ - كُرَاتُ الجبن والزيتون (١)

### المقادير:

- ١ - ٢ ك جبن شيدر مبشور .
- ٢ - صفار بيضتين .
- ٣ - ٢ مك حليب .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٣ / ١ ك دقيق .
- ٦ - ١ مش باكنج بودر .
- ٧ - بياض بيضتين .
- ٨ - زيتون محشي .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى .
- ٢ . اخفقي البياض حتى يجمد ثم أضيفيه بخفة للخليط وغطيه لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . رشي يدك بالدقيق وشكلي العجينة كرة احشيتها بزيتونة وهكذا .
- ٤ . اقليها وقدميها مع سلطة خضراء .

## ١٦ - كُرَاتُ الجبن بالزيتون (٢)

### المقادير:

- ١ - ٢ ك جبن شيدر مبشور .
- ٢ - ١ / ٤ ك دقيق .
- ٣ - ٢ / ١ ك زبدة .
- ٤ - زيتون محشي .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الثلاثة الأولى واعجنها حتى تتناسك .
- ٢ . شكليها كرات واحشي كل كرة بزيتونة ورصيها - متباعدة - على صحن فرن غير مدهون .
- ٣ . غطيها واتركيها ساعة أو أكثر ثم اخبريها في فرن حار لمدة تتراوح ما بين ١٥ - ٢٠ ق .

## ١٧ - جبن بالطماطم

### المقادير:

- ١ - ٦ حلقات طماطم مقشورة .
- ٢ - ٦ شرائح جبن غرويير سويسري .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - زيت زيتون .
- ٥ - زيتون أسود .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . رصي الطماطم والجبن بالتبادل بحيث تغطي كل حلقة سابقتها .
- ٢ . رشيها بالملح والفلفل وزيت الزيتون والبقدونس .
- ٣ . جليها بحبات الزيتون وقدميها مع خبز .



## ١٨ - جبن برقائيق الذرة (كورن فليكس)



### المقادير:

- ١ - ٦ مك مرجرين .
- ٢ - كوب جبن مبشور .
- ٣ - ٢ دقيق .
- ٤ - ٢ ش سكر .
- ٥ - ١ ش ملح .
- ٦ - رشة شطة .
- ٧ - ٢ كورن فليكس الأرز .
- ٨ - ٣ ٤ ك جوز مجروش .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي المرجرين اللين والجبن وأضيفي لهما جميع المقادير واخلطيهما مع ملاحظة إضافة الكورن فليكس أخيراً .
- ٢ . برسيها لمدة ساعة بالثلاجة ثم شكليها كرات صغيرة واضغطيها قليلاً في صحن خبز بواسطة شوكة .
- ٣ . أو شكليها اسطوانات طويلة رفيعة قبل التبريد ثم قطعيها بطول ١ / ٢ سم .
- ٤ . اخزيها لمدة ١٥ ق في فرن متوسط الحرارة وقدميها باردة أو ساخنة .

## ١٩ - جبن بالشوفان

### المقادير

- ١ - ٤ / ١ ك دقيق .
- ٢ - ٢ مك زبدة أو مرجرين .
- ٣ - ٤ / ١ ك دقيق .
- ٤ - ٢ مك زبدة أو مرجرين .
- ٥ - ٢ مك زبدة أو مرجرين .
- ٦ - ٤ / ١ ك جبن مبشور .
- ٧ - ٢ مك ماء مثلج .
- ٨ - ٤ مك زبدة أو مرجرين .
- ٩ - ٤ / ١ ك شوفان .
- ١٠ - ٣ / ١ ك جبن شيدر مبشور .
- ١١ - ٤ / ١ مش معجون الخردل .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي المواد الأربعة الأولى ثم افركيها في الزبدة حتى تصبح كفتات الخبز .
- ٢ . أضيفي الجبن وماء حتى تصبح عجينا متماسكا ودلكيه على لوح مرشوش بالدقيق حتى ينعم .
- ٣ . افرديه رقيقاً وقطعيه دوائر قطر ١ / ٢ - ٣ سم ورصيه على صحن خبز وبرديها .
- ٤ . اخطي الزبدة وباقي المقادير وقطعيها كرات بحجم حبة الكرز وضعي واحدة في وسط كل دائرة ، واضغطيها .
- ٥ . اخزيها في فرن حار من ١٢ - ١٥ ق أو حتى تَشَقَّرَ وبرديها في الصحن نفسه وقدميها باردة .

## ٢٠. رقائق الجبن بالجوز



## المقادير:

- ١- كوب جبن سائل كبير .
- ٢- ٦ مك زبدة أو مرجرين .
- ٣- ١/٤-١ ك دقيق .
- ٤- ١/٢ ك جوز مفري .
- ٥- ذرة فلفل أحمر حار .

## خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الجميع ماعدا الجوز حتى يتجانس ثم اقسّميه إلى قسمين .
- ٢ . لفي كل قسم بورق زبدة مشمع على شكل أسطوانة طولها ١٥ سم وثلجها حتى تتماسك .
- ٣ . أزيل الورق ودحرجها على الجوز ثم قطعي كلّ اسطوانة إلى ٢٤ رقيقة واخبري .

## ٢١. مكسرات بالبهارات

## المقادير :

- ١-٢ مك زبدة بدون ملح .  
٢-١ ك لوز .  
٣-١/٢ ك فول سوداني .  
٤-٢ مك زيت .  
٥-١/٢ ك بندق .  
٦-١ مك كاري .  
٧-١ مش كزبرة مسحوق .  
٨-٢ مك عسل أبيض .  
٩- ملح وذرة شطة .

## خطوات العمل:

- ١ . ضعي الزبدة والزيت على النار وقلبي فيها المكسرات لمدة ٢ ق .
- ٢ . اعجني الكاري بقطرات من الماء وأضيفيه للمكسرات هو والكزبرة وقلبي حتى يصبح لونها ذهبيا .
- ٣ . ارفعيها من على النار ورشيها بالعسل وقلبيها جيداً .
- ٤ . افردىها على صاج ورشيها بالملح والشطة وبرديها قبل تقديمها .

## ٢٢. توبت بالحین (١)

## المقادير:

- ١- كيس توست مبشور .  
٢- قالب جبن موزاريللا مبشور .  
٣- ٢ ك طماطم مفرية منزوعة القشر والبذر .  
٤- ١/٢ ك بصل مفري .  
٥- ثوم مهروس .  
٦- ١/٣ ك حليب .  
٧- ٣ مك زيت .  
٨- [قطرات تاباسكو .]

## خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والثوم في الزيت حتى يحمر وأضيفي التاباسكو في حالة استعمالها .
- ٢ . في صحن فرن مدهون ضعي التوست والطماطم والجبن والبصل على شكل طبقات على أن تكون آخر طبقة من التوست .
- ٣ . رشى الحليب على السطح واخبزيه في فرن حار حتى يحمر السطح وقدميه مع سلطة خضراء .



## ٢٣. توست بالجبن (٢)

### المقادير:

- ١ - شرائح توست .
- ٢ - حين موزاريللا .
- ٣ - بيض مخفوق .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - عصير طماطم .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - ملح .
- ٨ - زيت .

### خطوات العمل:

- ١ . للي البصل حتى يذبل ثم أضيفي الطماطم والملح والبهارات واطهي حتى يغلظ .
- ٢ . صبي شرائح اتوست كطبقة في صحن فرن مدهون .
- ٣ . دهنى الشرائح بالبيض ثم وزعي خليط الطماطم على السطح .
- ٤ . متي الجبن المشور واخبزيها حتى تحمر ويسيح الجبن .
- ٥ . قدميها ساخنة أو باردة .

## ٢٤. فطائر الشو بالجبن (١)

### المقادير:

- ١ - كيب حليب .
- ٢ - غ زبدة .
- ٣ - ٢٠٠ ك دقيق .
- ٤ - مخيضات .
- ٥ - نة ملح .

### الحشو:

- كوب قشطة - ٢٠٠ غ جبن  
أبيض دسم - أعشاب مفرية .

### خطوات العمل:

- ١ . أهلي الحليب - الزبدة والملح ثم أضيفي الدقيق دفعة واحدة .
- ٢ . اخفقي بشدة حتى يتفصل العجين عن جوانب الإناء .
- ٣ . يديه وأضيفي البيض مع الخفق الشديد .
- ٤ . مسعيه في قمع واضغطيه على ورق زبدة على شكل أصابع .
- ٥ . اخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ ق أو حتى يحمر .
- ٦ . احلطي مقادير الحشو معاً .
- ٧ . لتحي الفطائر من الجانب واحشيها وقدميها مع أوراق الخس .



## ٢٥. فطائر التوبالجبن (٢)

## المقادير:

- ١- ٥ مك زبدة .  
٢- ٣ / ٢ ك ماء .  
٣- ١ / ٣ ك دقيق .  
٤- بيضتان .  
٥- ١ / ٢ مش معجون الخردل .  
٦- ١ / ٢ ك جبن شيدر مبشور .

## الحشو:

- ١- ٢ مك زبدة .  
٢- ٣ مك دقيق .  
٣- ٢ / ٣ ك حليب .  
٤- ١ / ٤ مش مستردة .  
٥- ١ / ٢ ك جبن شيدر مبشور .  
٦- ٢ مك مايونيز .  
٧- ١ مك بقدونس مفري .  
٨- ملح .  
٩- فلفل أسود .

## خطوات العمل:

١. ضعي الزبدة والماء على النار حتى يغلي ثم أضيفي الدقيق دفعة واحدة .
٢. حركي حتى ينفصل عن جوانب الإناء ثم برديه قليلاً .
٣. أضيفي بيضة بيضة مع الخفق حتى ينعم وأضيفي الجبن والخردل .
٣. بواسطة ملعقة شاي قطعيه كرات ورصيها متباعدة على صحن خبز .
٤. اخبزيها في فرن حار لمدة ١٠ ق ثم خففي النار واتركيها من ٢٠ - ٢٥ ق حتى تصبح مقرمشة .
٥. اعلمي شقا في الجانب وبرديها على منخل سلك .
٦. أذبي الزبدة وقلبي فيها الدقيق ثم الحليب واغليها حتى تغلظ مع الخفق الجيد .
٧. أضيفي لها باقي المقادير وبرديها ثم احشي بها الكرات وقدميها .

## ٢٦. بسكويت بالجبن (١)

## المقادير:

- ١- ١٦ بسكوية بطعم الخضار .  
٢- ٤ مك جبن كريم شيدر .  
٣- بيضة .  
٤- ملح .  
٥- ١ مك مايونيز .  
٦- فلفل أسود طازج .

## خطوات العمل:

١. ادهني البسكويت بالجبن ورصيه في صحن خبز .
٢. اخفقي الصفار مع المايونيز والملح والفلفل .
٣. اخفقي البياض حتى يجمد ثم أضيفيه بخفة واخلي حتى يتجانس .
٤. افرديه على البسكويت واخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٢ ق أو حتى يجمد ويَشَقَّر .

## ٢٧ . بسكويت بالجبن (٢)



### المقادير:

- ١ - ٣ ك بسكويت مالح مطحون .
- ٢ - كجب جبن موزاريللا مبشور .
- ٣ - ٤ مك زبدة .
- ٤ - بَيْسْتَان .
- ٥ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ٦ - ثم بودرة .

### خطوات العمل:

- ١ - ا-لطّي الجميع ماعدا الجبن وافرديه في صينية مدهونة ورشيه بالجبن .
- ٢ - ا-خبزها في فرن متوسط الحرارة حتى تتماسك وتشقر وقدميها ساخنة أو باردة .

## ٢٨ . تونة مع التوست (١)

### المقادير:

- ١ - عجة تونة .
- ٢ - ٤ شرائح توست .
- ٣ - بصلتان مفريتان .
- ٤ - فلفل أسود .
- ٥ - ٢ مك جبن إيمتال مبشور .
- ٦ - ٤ شرائح جبن مربعة .

### خطوات العمل:

- ١ . صفّي التونة من الزيت ثم اقلي البصل في الزيت حتى يذبل ثم أضيفي التونة .
- ٢ . حمّي الخبز ثم افردّي عليه خليط التونة وغطي ب شرائح الجبن .
- ٣ . رشي السطح بلفلفل والجبن المبشور .
- ٤ . اخبزيها تحت اشواية لمدة ٥ ق أو حتى يسيح الجبن .

## ٢٩ . تونة مع التوست (٢)

### المقادير:

- ١ - توست .
- ٢ - زبدة أو مرجرين .
- ٣ - تونة أو سلمون .
- ٤ - بيض مخفوق .

### خطوات العمل:

- ١ . أتقلي جوانب التوست الجافه ثم افرديها بالنشابه .
- ٢ . إصنيها بالزبدة ثم ضعي طبقة من التونة أو السلمون المدهوك المتبل .
- ٣ . لقيها أسطوانيا وامسكيها بعود خلال خشبي .
- ٤ . اصنيها بالبيض ورصيها في صحن مدهون واخلزيها حتى تَشَقَّر .



## ٣٠. تونة مع التوست ( ٢ )

### المقادير:

- ١ - علبة تونة .
- ٢ - شرائح توست .
- ٣ - جبن موزاريلا مبشور .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - بيضة .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الخبز دوائر أو مربعات أو مثلثات حسب رغبتك .
- ٢ . صفي التونة من الزيت وادهكها مع البيضة والتوابل .
- ٣ . اقلي البصل في زيت التونة حتى يذبل ثم أضيفيه للتونة .
- ٤ . ادهني الشرائح بخليط التونة ثم غطيها بالجبن المبشور .
- ٥ . رصيها في صحن فرن مدهون واخبزيها حتى تحمر ويسيح الجبن .

## ٣١. قالب التونة بالزيتون



### المقادير:

- ١ - ٤٠٠ غ تونة .
- ٢ - زيتون أسود .
- ٣ - زيتون أخضر محشي .
- ٤ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٥ - ٣ مك مسردة .
- ٦ - ٤ شرائح أنشوجة بالزيت .
- ٧ - بيضة مسلوقة .
- ٨ - زيت .
- ٩ - باقة بقدونس صغيرة .
- ١٠ - باقة صغيرة كزبرة .
- ١١ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . ادهني سلطانية صغيرة أو قالباً أملس بالزبد .
- ٢ . قطعي الزيتون المحشي أنصافاً ورصيه بالتبادل مع الزيتون الأسود مع مراعاة أن يكون الجزء المقطوع ملائماً لسطح القالب .
- ٣ . افرمي الأنشوجة والأعشاب ناعماً في مفرمة اللحم .
- ٤ . اخفقي الزبد واخلطي باقي المقادير معها وأضيفي زيتاً حتى يصبح متوسط القوام .
- ٥ . صبي نصف المزيج في القالب المعد ثم ضعي البيضة صحيحة في الوسط .
- ٦ . غطي بباقي المزيج وساوي السطح برفق وادخليه الثلاجة حتى لحظة التقديم .
- ٧ . لسهولة قلبه ضعيه في إناء به ماء مغلي ثم اقلبيه على طبق وجمليه بالزيتون الأسود .

## ٢٢ . جمبري بالشطة



### المقادير:

- ١ - ٢٨١ كغم جمبري .
- ٢ - ٣ قرون شطة خضراء .
- ٣ - ٢٨١ ك عصير ليمون .
- ٤ - ثم مهروس .

### خطوات العمل:

- ١ . لسلي الجمبري وقشريه وانزعي الخيط الأسود من الظهر .
- ٢ . رمي الشطة ناعماً واخلطيها مع الثوم والليمون والملح .
- ٣ . يديه في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل .
- ٤ . حرزیه في عيدان رفيعة ملونة وقدميه .

## ٢٣ . جمبري بالمايونيز

### المقادير:

- ١ - جمبري طازج .
- ٢ - ليمون .
- ٣ - بصلة .
- ٤ - خس .
- ٥ - كراث .
- ٦ - جرجير .
- ٧ - مايونيز .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . لسلي الجمبري في ماء مع بصلة مفرومة وملح وفلفل حتى يتلون بالبرتقالي .
- ٢ . اعصري عليه الليمون وقشريه .
- ٣ . رمي الخضروات ناعماً واخلطيها مع الجمبري .
- ٤ . قدميه وبجانبه المايونيز أو ضعي المايونيز في وسط طبق وصبي الخليط كحلقة من حوله .

## ٢٤ . كوكتيل الجمبري

### المقادير:

- ١ - كب جمبري مسلووق مقشر .
- ٢ - ٢ مك كاتشب .
- ٣ - ٢ مك مايونيز .
- ٤ - رشة جوزة الطيب .
- ٥ - ٤ حلقات ليمون .
- ٦ - قلب خسة .
- ٧ - توابل .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المايونيز والكاتشب والجوزة والتوابل معاً .
- ٢ . اخلطي الجمبري بملعقة من المزيج السابق .
- ٣ . رمي الخس ناعماً وقسميه في ٤ أكواب خاصة بالكوكتيل .
- ٤ . قسمي الجمبري على الأكواب وضعي فوقه قليلاً من المزيج .
- ٥ . زيني كل كوب بحلقة ليمون وقدميه بارداً .
- \* خذ آخر : افرشي طبقاً مسطحاً بالخس وضعي فوقه الجمبري وفي الوسط المايونيز .

٨ قطع

٣٥ - يوم السلمون

المقادير:

- ١ - علبة سلمون ٢٠٠ غ .
- ٢ - بصل أخضر .
- ٣ - بقدونس .
- ٤ - ٢٠٠ غ جبن كريم .
- ٥ - خبز صامولي طازج .
- ٦ - بيضة .
- ٧ - جزرة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل .

خطوات العمل:

- ١ . اهرسي السلمون بشوكة مع قليل من زيتته .
- ٢ . افرمي البقدونس والبصل ناعماً واخلطيهما مع السلمون والجبن والتوابل .
- ٣ . اطحن الخبز وأضيفي بعضاً منه للخليط واخلطي جيداً .
- ٤ . شكليه أشكالاً بيضاوية واغمسيها في البيض المخفوق ثم في فتات الخبز .
- ٥ . رصيهما في صحن فرن غير لاصق وضعي قطعاً مثلية من الجزر للفم والعينين .
- ٦ . اخبزها في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج لمدة حوالي ١٥ ق .

٣٦ - سلمون بالجبن

المقادير:

- ١ - علبة سلمون ٢٠٠ غ .
- ٢ - ٤ فروع بصل أخضر .
- ٣ - بقدونس أو نعناع .
- ٤ - ٢٠٠ غ جبن كريم .
- ٥ - خبز صامولي طازج .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - ملح .
- ٨ - بيضتان .
- ٩ - جزر .

خطوات العمل:

- ١ . ادهكي السلمون بشوكة حتى يصبح قطعاً صغيرة .
- ٢ . افرمي البصل والبقدونس واخلطيهما مع الجبن والسلمون والملح والفلفل .
- ٣ . اطحن الخبز واخلطي بعضه مع خليط السلمون والجبن وشكليه دوائر .
- ٤ . خذي باقي الخبز واخفقيه مع البيض بشوكة .
- ٥ . اغمسي الدوائر في خليط البيض ورصيهما في صحن فرن غير لاصق .
- ٦ . ضعي قطعاً صغيرة من الجزر على السطح واخبزها لمدة ١٥ ق وقدميها .





## ٣٧ - ليمون محشو بالسردين

### المقدِير:

- ١ - ٣ ليمونات كبيرة .
- ٢ - بَصْتَان مسلوقتان جيداً .
- ٣ - سردين بالزيت .
- ٤ - ٥٠ غ زبدة .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - بابريكا .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي رؤوس الليمون وأخرجي اللب بملعقة .
- ٢ . غشي السردين والبيض والبابريكا وبعض لب الليمون في الخلّاط واخلطي لمدة ١ ق .
- ٣ . حشي قشور الليمون بالخليط وأعيدي الغطاء وحمل بالبقدونس .
- ٤ . ضعيه في الثلاجة إلى حين التقديم .

## ٣٨ - لانشون بالبيض

### المقدِير:

- ١ - علبة لانشون .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - بصّل مفري .
- ٤ - بقسماط .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - سمن أو زيت .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللانشون شرائح سمك ١ سم .
- ٢ . ضعيه مع البصل والملح والفلفل واتركيه لمدة ساعة .
- ٣ . ضعي شرائح اللانشون في البيض المخفوق المتبل ثم في البقسماط .
- ٤ . حمريه في الزيت وقدميه ساخناً .

## ٣٩ - لانشون بارد

### المقدِير:

- ١ - علبة لانشون .
- ٢ - حلقات خيار .
- ٣ - خس مقطع .
- ٤ - جزر شرائح .

### خطوات العمل:

- ١ . افرشي الخسر في طبق وقطعي اللانشون شرائح ورصيها فوق الخسر .
- ٢ . جملي بحلقات الخيار وشرائح الجزر .



## ٤٠. أصابع مرتديلا



### المقادير:

- ١- ٦ شرائح مرتديلا .
- ٢- كوب جبن قريش .
- ٣- ٢ مك جوز مفري .
- ٤- ٢ مك بقدونس مفري .
- ٥- حلقات خيار .
- ٦- خس .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الجبن والبقدونس والجوز جيداً .
- ٢ . وزعيه على شرائح المرتديلا ولفيها أصابع .
- ٣ . رصيها فوق أوراق الخس وجملي بالخيار .

## ٤١. المنفوش



### المقادير:

- ١- سوقدان .
- ٢- ملح .
- ٣- ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي السوقدان في كمية من الماء المملح واغليها على النار .
  - ٢ . قليه من وقت لآخر حتى تذوب حبوب السوقدان ويصبح الخليط شفافاً وجليظاً كالجيلاتين .
  - ٣ . صبيه على شكل دوائر في صحن ألومنيوم مدهونة بالزيت أو على ورق زبدة وجففه في الشمس .
  - ٤ . اقلي الكمية المطلوبة في زيت حار وقدميها .
- \* يمكن إضافة الألوان أو الثوم المسحوق أو الشطة حسب الرغبة .

## ٤٢. فطائر لحم بالجبن

### المقادير:

- ١- كوب لحم مفري ناضج .
- ٢- ٣ مك جبن مبشور .
- ٣- ١/٤ ك بطاطس مهروسة .
- ٤- ١ مك بصل مفري ناعم .
- ٥- بيضتان مخفوقتان .
- ٦- تاوبل .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الجميع وشكليها فطائر صغيرة وضعيها تحت الشواية حتى تنضج .

## ٤٣ - كرات الجبن بالفول السوداني

### المقادير:

- ١ - ٢ مك دقيق .
- ٢ - ٣ مك زبدة لوز ناعمة .
- ٣ - ١/٢ ك جبن مبشور .
- ٤ - بياض بيضتين .

### خطوات العمل:

- ١ - اخفقي البياض حتى يجمد واخلطي الجميع وشكليها كرات صغيرة واقليها .
- \* أصيفي مزيداً من الدقيق إذا احتاج الأمر .

## ٤٤ - فول سوداني بالتوست

### المقادير:

- ١ - ٢ مك زبدة لوز ناعمة .
- ٢ - بيضة مخفوقة .
- ٣ - ٥ مك حليب .
- ٤ - ٦ شرائح توست أسمر .

### خطوات العمل:

- ١ - خفقي اللوز والحليب والبيضة وأزيلي أطراف التوست الجافة وقطعيها أصابع .
- ٢ - غمسيها في المزيج واقليها قليلاً في الزيت وقدميها ساخنة أو باردة .

## ٤٥ - كانبيه الأوراق الخضراء

### المقادير:

- ١ - ١ علبه جبن كريم ٣ أونز .
- ٢ - ٢ جبن أزرق مفتت ٢ مك .
- ٣ - ١ مك كريمه خفيفة .
- ٤ - نقط من اللون الأخضر .
- ٥ - ٥٠ قطعة توست .
- ٦ - كبر أو خيار مخلل .

### نصائح العمل:

- ١ - اخلطي المقادير الأربعة الأولى في الخلط .
- ٢ - ضعي الخليط في قمع كريمه مع أنبوب على شكل ورقة شجر .
- ٣ - اضغطي ثلاث ورقات فوق كل قطعة توست وزيني بالمخلل .





## ٤٦ . كانبيه بالأنشوجة



### المقادير:

- ١ - شرائح توست .
- ٢ - زيت زيتون .
- ٣ - بيض مسلوق جامدا .
- ٤ - أنشوجة .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - بقدونس مفري ناعماً .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الخبز مستطيلات ٤ - ٦ سم وحمريها في زيت الزيتون وبرديها .
- ٢ . افرمي بياض البيض منفرداً وادهني التوست بالزبدة .
- ٣ . رشي نصف المستطيل بالصفار ونصفه الآخر بالبياض والجوانب بالبقدونس .
- ٤ . ضعي شريحتين من الأنشوجة على السطح على شكل الحرف X .

## ٤٧ . كانبيه باريبي



### المقادير:

- ١ . شرائح توست .
- ٢ . زبدة .
- ٣ . مايونيز .
- ٤ . جرجير .
- ٥ . صفار بيض مفروم .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الشرائح مستديرات قطر ٥ سم وحمريها في الزبدة وبرديها .
- ٢ . ادهني السطح بالمايونيز ثم رشي بالجرجير المفروم .
- ٣ . رشي الوسط بصفار البيض وقدميه .

## ٤٨ . كانبيه بالسردين

### المقادير:

- |                  |                   |            |
|------------------|-------------------|------------|
| ١ - شرائح توست . | ٤ - سردين .       | ٧ - ملح .  |
| ٢ - عصير ليمون . | ٥ - بابريكا .     | ٨ - فلفل . |
| ٣ - زبدة .       | ٦ - بقدونس مفري . |            |

### خطوات العمل:

- ١ . انزعجي جلد وعظم السردين وادهكيه مع الليمون وملح وفلفل وقليل من الزبدة حتى يصبح كالمعجون .
- ٢ . قطعي الخبز دوائر قطرها ٥ سم وادهنيها من جهة واحدة بطبقة من الزبدة .
- ٣ . ضعي فوقها طبقة من المعجون وجهليها بخطوط من البقدونس ورشيها بالبابريكا .

## ٤٩ . كَانْبِيَه بِالْجَبْن (١)



### المقادير:

- ١ - شرائح توست .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - صلصة بيضاء سميكه .
- ٤ - عصير ليمون
- ٥ - جبن رومي مبشور .
- ٦ - خس .

### خطوات العمل:

- ١ . طعي الخبز مستطيلات  $4 \times 6$  سم وحمريها في الزبدة وبرديها .
- ٢ . خلطي الصلصة بالجبن حتى يظهر طعمه فيها .
- ٣ . ذهني الشرائح بطبقة من الصلصة وادخليها فرنًا حتى تحمّر .
- ٤ . قدميها ساخنة أو باردة على فرشة من الخس المتبل بعصير الليمون .

## ٥٠ . كَانْبِيَه بِالْجَبْن (٢)

### المقادير:

- ١ - شرائح توست .
- ٢ - جبن رومي أو شيدر مبشور لحظة الاستعمال .
- ٣ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . طعي الخبز دوائر قطرها ٥ سم وغطيها بطبقة من الزبدة اللينة من جهة واحدة فقط .
- ٢ . غمسيها بالجبن المبشور وجمليها بالبقدونس والخيار المخلل وقدميها .

## ٥١ . زَوَارِقِ الْخَس

### المقادير:

- ١ - قلب خس .
- ٢ - ٤ كغم جبني مسلوق .
- ٣ - ٥ غ زيتون سود .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ٣ مك زيت .
- ٦ - عصير ليمونة .
- ٧ - ٥٠ غ زيتون أخضر محشي .
- ٨ - ٢ مك مستردة .

### خطوات العمل:

- ١ . تبي أوراق الخس واخلطي باقي المقادير معاً .
- ٢ . احشي الأوراق بالخليط وزيني بالبيض المسلوق .

## ٥٢ - سويس رول بالكرفس



### المقادير:

- ١ - شرائح توست .
- ٢ - جبن كريم .
- ٣ - شرائح كرفس .
- ٤ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ - أزيل جوانب الخبز الجافة وافرد بها بالنشابة .
- ٢ - ادهنها بطبقة من الجبن ورشي فلفلًا وضعي شريحة كرفس بطولها ولفيها كالسويس رول .
- ٣ - قطعيها أنصافاً وقدميها .

## ٥٣ - مراكب الخيار

### المقادير:

- ١ - خيار كبير الحجم .
- ٢ - طماطم مكعبات .
- ٣ - بصل أخضر مفري .
- ٤ - خل .
- ٥ - زيت .
- ٦ - خس .

### خطوات العمل:

- ١ - اقصي كل خياره نصفين بالطول وانزعى اللب واقطعي جزءاً صغيراً من كل جانب لتصبح على شكل مركب .
- ٢ - اخلطي باقي المقادير وتبليها جيداً واحشي بها المراكب وقدميها على أوراق الخس .

## ٥٤ - مراوح الخيار

### المقادير:

- ١ - علبة جبن كريم ٨ أونز .
- ٢ - ١ مك فجل مفروم .
- ٣ - ٤٠ قطعة توست صغيرة .
- ٤ - خيار مخلل صغير .
- ٥ - لون أحمر .

### خطوات العمل:

- ١ - اخلطي نصف الجبن والفجل وافرديه على قطع التوست .
- ٢ - اخلطي باقي الجبن مع اللون حتى يصبح وردياً .
- ٣ - ضعيه في قمع كريمة واضغطي وردة بركن كل قطعة توست .
- ٤ - قصي كل خياره أربع شرائح بالطول مع ملاحظة عدم قطعها من أسفل .
- ٥ - افرد بها على شكل مروحة وضعيها في الركن المقابل للوردة وقدميها .



## ٥٥. الخيار المحشو

### المقادير:

- ١ - خيار كبير الحجم .
- ٢ - تمهة .
- ٣ - فلفل رومي أحمر .
- ٤ - جبن أبيض .
- ٥ - كاتشب .
- ٦ - تاباسكو (شطة) .
- ٧ - صلصة ووستر شاير .
- ٨ - زيتون أسود .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - بهارات .

### خطوات العمل:

- ١ - قلعي الخيار حلقات سمك ٤ سم وجوفئها بدون أن تنقيها .
- ٢ - محيها من الداخل وضعيها على قطعة قماش لتجف (لمدة ١٠ ق تقريباً) .
- ٣ - اخلطي التونة مع الجبن والصلصة والكاتشب والتوابل وبرديها في الثلاجة .
- ٤ - احشي الخيار بالخليط وزيني به بالفلفل الأحمر والزيتون وقدميه .

## ٥٦. البنجر المحشو

### المقادير:

- ١ - حبات بنجر .
- ٢ - حبات خيار .
- ٣ - صوب بازلاء مسلوقة .
- ٤ - ١ مش خل .
- ٥ - ١ مش زيت .
- ٦ - خسة صغيرة .
- ٧ - ٢ مك قشدة .
- ٨ - قليل من عصير الليمون .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ - اسلقي البنجر ثم قشريه واقطعي جزءا من السطح وقوريه بعناية .
- ٢ - قطعي جزءا من أسفل الحبة حتى يمكن وضعها واقفة بدون أن تميل .
- ٣ - شري الخيار وقطعي نصفه حلقات وافرمي الباقي ناعماً واخلطيه مع نصف كمية البازلاء .
- ٤ - بليها بالخل والزيت واحشي بها البنجر وغطي السطح بالقشدة ثم ضعي باقي البازلاء .
- ٥ - صفيها في طبق مفروش بالخس المفري والخيار الحلقات .

## ٥٧. فلفل محشو بالخضار

### المقادير:

- ١ - فلفل رومي .
- ٢ - بازلاء مسلوقة .
- ٣ - جزر مكعبات مسلوقة .
- ٤ - خل .
- ٥ - طماطم مكعبات .
- ٦ - خيار مكعبات .
- ٧ - زيت .
- ٨ - ملح .
- ٩ - خس .

### خطوات العمل:

- ١ - قطعي الفلفل أنصافاً بالطول واسلقيه لمدة ١٠ ق بعد إزالة البذور .
- ٢ - اخلطي الخضار وتبليها جيداً بالتوابل .
- ٣ - احشي الفلفل بالخليط وقدميه على فرشة من أوراق الخس .

## ٥٨ - فلفل بالجبين

### المقادير:

- ١ - فلفل رومي .
- ٢ - جبين أبيض منزوع الدسم .
- ٣ - زيتون أسود .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - طماطم .

### خطوات العمل:

- ١ - قطعي الفلفل أنصافاً بالطول وأزيلي اللب والبذور .
- ٢ - ادهكي الجبين والبقدونس واحشي به الفلفل .
- ٣ - جمليه بالطماطم والزيتون وقدميه .

## ٥٩ - كريول الطماطم والفلفل

### أمرىكا

### المقادير:

- ١ - ٢ ك طماطم مقشرة مفرية .
- ٢ - كوب فلفل رومي مفري .
- ٣ - ٨ مك جبين بارميزان مبشور .
- ٤ - ١٢ شريحة توست مدهونة ومقطعة أصابع .
- ٥ - ٢ ك بصل مفري .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ٢ مك زبدة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .
- ١٠ - ٣/١ مش شطة .
- ١١ - ٢ ك لحم مفري .

### خطوات العمل:

- ١ - أذبي الزبدة وقلبي فيها البصل والثوم واللحم لمدة ٣ ق ثم تبليها .
- ٢ - أضيفي الطماطم والفلفل واطهي على نار واسطيهامتوسطة مع التحريك حتى تنضج وتصبح جافة .
- ٣ - ارفعيها من على النار واسطيه على أصابع التوست ثم رصيها في طبق تقديم ساخن .
- ٤ - رشها بالجبين وادخليها فرنًا حاراً لمدة ٥ ق وقدميها ساخنة .

## ٦٠ - مراوح الطماطم



### المقادير:

- ١ - ٤ حبات طماطم كبيرة .
- ٢ - ١ مش ريحان جاف .
- ٣ - ٤ بيضات مسلوقة جيداً .
- ٤ - ٢/١ ك بصل أخضر مفري .
- ٥ - ٤ مك مايونيز .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ - ضعي الطماطم مقلوبة . ( الرأس الأخضر إلى أسفل ) .
- ٢ - اقطعي عمودياً من المنتصف وتقريباً حتى الجذع الأخضر .
- ٣ - اصنعي قطعاً مشابهاً مرتين في كل جهة ناحية القطع الأول .
- ٤ - ورشي قليلاً من الريحان في كل شق وبرديها جيداً .
- ٥ - قبل التقديم مباشرة ضعي شريحة بيض في كل قطع .
- ٦ - افرمي باقي البيض واخليطيه مع باقي المقادير وضعي قليلاً منه في وسط كل طماطمة .

## ٦١ . طماطم بصلصة البقدونس

### المقادير:

- ١ - ٢ طماطات صلبة مستديرة .
- ٢ - بضتان مسلوقتان .
- ٣ - ٢ ك بقدونس مفري .
- ٤ - ٣ م مهروس .
- ٥ - شريحتا أنشوجة .
- ٦ - فتات خبز طازج .
- ٧ - زيت زيتون .
- ٨ - خل .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - فلفل أسود طازج .
- ١١ - زيتون أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . طعي الطماطم نصفين عرضاً وانزعي اللب والبذور بحرص .
- ٢ . طعي البيض شرائح واحتفظي بجزء للتجميل واهرسي الباقي .
- ٣ . غلفي الأنشوجة من الحسك وافرميها ناعماً واخلطها مع الثوم والبقدونس والخبز والبيض وتبليها جيداً .
- ٤ . حشي الطماطم بالمزيج وجمليها ب شرائح الزيتون .

## ٦٢ . طماطم بالخضار

### المقادير:

- ١ - حبات طماطم متوسطة .
- ٢ - مك مايونيز .
- ٣ - كوب لحم ناضج .
- ٤ - جزر ناضج .
- ٥ - بازلاء مسلوقة .
- ٦ - ٢ / ١ ك ذرة معلبة أو مسلوقة .
- ٧ - خس .
- ٨ - فلفلة حمراء رومية .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - فلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . أزيل رأس الطماطم وفرغيها من اللب والبذور ، ثم رشي داخلها بالملح والفلفل .
- ٢ . قطعي اللب قطعاً صغيرة . ( ورشي داخل الطماطم بالملح والفلفل ) .
- ٣ . خلطي المايونيز ولب الطماطم واللحم المقطع صغيراً والخضار وتبليها .
- ٤ . حشي الطماطم بالخليط وقدميها على فرشة من الخس .
- ٥ . قطعي الفلفة شرائح طويلة رفيعة وجملي بها الطماطم .

## ٦٣ . الطماطم الذهبية

### المقادير:

- ١ - ٤ حبات طماطم متوسطة .
- ٢ - بضتان مسلوقتان جيداً .
- ٣ - ٢ / ١ ك جبن كريم .
- ٤ - ٣ مك خيار مفري ناعم .
- ٥ - مايونيز .

### خطوات العمل:

- ١ - غمري الطماطم بهاء ساخن وقشريها ثم اقطعي الرأس وأزيلي اللب وافرمي .
- ٢ - قطعي البيض أنصافاً وافرمي البيض واخلطيه مع لب الطماطم والجبن .
- ٣ - تبلي الخليط جيداً وحشي به الطماطم .
- ٤ - ساوي السطح وغطيه بهايونيز ورشيه بالصفار المفري وجمليه بالخيار .



## ٦٤ . طماطم محشوة بالتونة

### المقادير:

- ١ - ٤ طماطات جامدة .
- ٢ - بيضتان مسلوقتان .
- ٣ - علبة تونة .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - ٢ مك مايونيز .
- ٦ - زيتون أخضر محشو .

### خطوات العمل:

- ١ - قطعي الطماطم أنصافاً وأزيلي اللب بحذر .
- ٢ - اخلطي باقي المقادير عدا الزيتون واحشي بها الطماطم وجمليها بالزيتون .

## ٦٥ . فتوش الباذنجان



### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ كغم باذنجان مقلي .
- ٢ - ٣ خيارات .
- ٣ - حبة طماطم .
- ٤ - فئات خبز بايت .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ٢ / ١ ك عصير ليمون .
- ٧ - بقدونس مفري .
- ٨ - زيت .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . رشي الفئات بالماء حتى يلين وقطعي الباذنجان قطعاً صغيراً .
- ٢ . قطعي الخضراوات مكعبات صغيرة جدا وتبليها بالزيت والملح .
- ٣ . اخلطي الباذنجان والخبز وعصير الليمون وأضيفيها للخضار وقدميها .

## ٦٦ . متبل الباذنجان

### المقادير:

- ١ - باذنجان رومي .
- ٢ - طحينة .
- ٣ - عصير ليمون .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - ثوم .
- ٦ - زيت زيتون .
- ٧ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اشوي الباذنجان أو اقليه صحيحاً بعد وخزه بالسكين عدة وخزات .
- ٢ . ضعيه في ماء بارد وقشريه واهرسيه في الخلط مع الثوم والليمون .
- ٣ . تبلي الطحينة بالملح والبقدونس وأضيفي الباذنجان .
- ٤ . صبي زيتاً على السطح وجمليه بشرائح ليمون وطماطم .

## ٦٧ - غموس الباذنجان

● اليونان ●

المقادير:

- ١ - ٢ كغم باذنجان رومي .
- ٢ - رَس ثوم .
- ٣ - ٤ ك فئات خبز .
- ٤ - ١ / ٤ ك عصير ليمون .
- ٥ - ١ / ٢ ك زيت زيتون .
- ٦ - ١ / ٤ ك بقدونس مفري .
- ٧ - بصل مفري .
- ٨ - فلفل أسود طازج .
- ٩ - زيتون أسود للتقديم .

خطوات العمل:

- ١ . تسوي الباذنجان صحيحاً في الفرن أو فوق الموقد ( البوتوغاز ) .
- ٢ . شريه وهو ساخن واهرسيه مع الثوم في الخلّاط .
- ٣ . تصفي باقي المقادير واخلطي جيداً وبرديه سيصبح سميك القوام عندما يبرد .
- ٤ . عليه بالزيتون الأسود وقدميه مع الخبز .
- ٥ . استبدلي فئات الخبز بالبطاطس المهروس إذا رغبت في ذلك .

## ٦٨ - غموس الخيار

● المقدِير: ●

- ١ - ٢ ك جبن كريم .
- ٢ - ٢ ك كريم حامض .
- ٣ - قطرات من الخل .
- ٤ - ١ مش ملح كرفس .
- ٥ - ١ مك ثوم مفري .
- ٦ - خيارة مقشرة ومفريّة ناعماً .

خطوات العمل:

- ١ . تحفقي الجبن ثم أضيفي الكريم وباقي المقادير .
- ٢ . تصفي الخيار وبرديه إلى حين الاستعمال .

## ٦٩ - غموس البيض بالكاري

● المَقْدِير: ●

- ١ - ٣ بيضات مسلوقة جامداً .
- ٢ - ١ مك كاتشب .
- ٣ - ٤ - ٥ مك مايونيز .
- ٤ - ١ مك كاري .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل .

خطوات العمل:

- ١ . هرسى البيض تماماً ويكون أسهل وهو ساخن .
- ٢ . خلطي باقي المقادير حتى تتجانس وتبليها جيداً .

## ٧٠ - غموس الجبن

● المَقْدِير: ●

- ١ - ٥ فروع بقدونس .
- ٢ - ١٠٠ غ جبن شيدر مكعبات .
- ٣ - ١٠٠ غ جبن عنم .
- ٤ - ١٠٠ غ جبن سائل .
- ٥ - ١ مك معجون خردل فرنسيّ .
- ٦ - ٥٠ غ زبدة لينة .
- ٧ - بقدونس للوجه .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي المقادير الثلاثة الأولى في الخلّاط واهرسيها .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير واخلطيها حتى تتجانس وساوي السطح وجلي بالبقدونس ثم قدميها مع خبز أو بسكويت مالح .

## ٧١ . غموس الجبن بالكمون

### المقادير:

- |                     |                         |                     |
|---------------------|-------------------------|---------------------|
| ١ - ٤ مك جبن قريش . | ٤ - ملح .               | ٧ - ٣ طماطم شرائح . |
| ٢ - قليل حليب .     | ٥ - فلفل .              | ٨ - جرجير .         |
| ٣ - ١ / ٢ مش كمون . | ٦ - خيار كبيرة مكعبات . |                     |

### خطوات العمل:

- ١ - اخفقي الجبن في الخلّاط مع إضافة الحليب إذا احتاج الأمر .
- ٢ - أضيفي الملح والفلفل والكمون والخيار .
- ٣ - اتركيه قليلاً قبل التقديم وجمليه بالجرجير والطماطم وقدميه .

## ٧٢ . غموس الأنشوجة

### المقادير:

- |                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| ١ - ٤ شرائح توست منزوعة الأطراف .    | ٦ - ١ مك عصير ليمون .     |
| ٢ - ١ / ٢ فلفلة رومية مزالة البذور . | ٧ - ١ مك صلصة ووتر شاير . |
| ٣ - ١ / ٢ ك كريم حامض .              | ٨ - ملح .                 |
| ٤ - علبة أنشوجة مصفاة من الزيت .     | ٩ - فلفل .                |
| ٥ - ٣ مك مايونيز .                   |                           |

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي جميع المقادير في الخلّاط حتى تنعم .
- ٢ . قدميها مع شرائح من الجزر والكرفس والقريبط المسلوق .

## ٧٣ . صلصة الخبز بالثوم كوبان

### المقادير:

- |                     |                         |                   |
|---------------------|-------------------------|-------------------|
| ١ - ٦ رؤوس ثوم .    | ٣ - ٢ / ١ ك زيت زيتون . | ٥ - بقدونس مفري . |
| ٢ - ٢ ك خبز منقوع . | ٤ - ٣ / ١ ك خل .        | ٦ - زيتون أسود .  |

### خطوات العمل:

- ١ . اهرسي الثوم حتى يصبح كالعجين .
  - ٢ . اعصري الخبز وأضيفيه بالتدريج حتى يصبح أملس .
  - ٣ . أضيفي زيتاً وخلا بالتدريج حتى يصبح سميك القوام وجمليه بالبقدونس والزيتون .
- \* استبدلي الخبز ببطاطس مهروسة إذا رغبت في ذلك .



## ٧٤ - خبز الثوم

المقادير:

- ١ - غيف خبز فرنسي .
- ٢ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٣ - ٤ رؤوس ثوم مهروسة .

خطوات العمل

- ١ . قطعي الخبز حلقات سمك ٢ / ١ سم .
- ٢ . خفقي الزبدة والثوم وافريه بين الشرائح ولفي الرغيف بورق ألومنيوم وحمي في الفرن .

## ٧٥ - خبز الخردل

كما سبق ويضاف للزبدة ١ مك معجون الخردل .

## ٧٦ - خبز الأعشاب

كما سبق ويضاف للزبدة ٣ مك أعشاب مشكلة مفرية ويمكن استبدال الخبز بالتوست .

## ٧٧ - خبز الأنشوجة ٢٠ قطعة

إيطاليا

المقادير:

- ١ - غيف خبز فرنسي .
- ٢ - ٢ مك جبنة موتزاريلا شرائح .
- ٣ - ٣ مك علبة أنشوجة شرائح .
- ٤ - ٢ / ١ زبدة أو مرجرين .
- ٥ - بققدونس مفري .

خصوات العمل:

- ١ . قطعي الخبز شرائح سمك ٢ سم مع مراعاة وقف القطع عندما يتبقى ٣ / ٤ سم من الأسفل ؛ بمعنى أن يبقى الرغيف متماسك القطع .
- ٢ . ضعي في كل شق شريحة جبنة وشريحة أنشوجة .
- ٣ . ضعي الرغيف في صحن فرن غير مدهون وصبي فوقه الزبدة السائحة .
- ٤ . دخليه فرنًا حارًا حتى يسيح الجبن من ١٠ - ١٥ ق .
- ٥ . رشيه بالبققدونس وقدميه ساخنًا .









# أطباق السلطات

|                           |                                      |
|---------------------------|--------------------------------------|
| ٤٨ سلطة القريبط ( ١ )     | ١ سلطة الدجاج                        |
| ٤٩ سلطة القريبط ( ٢ )     | ٢ سلطة الدجاج بالخضر                 |
| ٥٠ سلطة الكرنب بالثوم     | ٣ سلطة الدجاج بالبازلاء              |
| ٥١ سلطة الكرنب والدجاج    | ٤ سلطة السمك                         |
| ٥٢ سلطة الكوسة ( ١ )      | ٥ سلطة السمك والبطاطس                |
| ٥٣ سلطة الكوسة ( ٢ )      | ٦ سلطة السمك بالذرة                  |
| ٥٤ سلطة الصيف             | ٧ سلطة التونة ( ١ )                  |
| ٥٥ سلطة الربيع            | ٨ سلطة التونة ( ٢ )                  |
| ٥٦ سلطة الخريف            | ٩ سلطة تونة بالخضار                  |
| ٥٧ سلطة منتصف الأسبوع     | ١٠ سلطة الجمبري ( ١ )                |
| ٥٨ سلطة أمريكية           | ١١ سلطة الجمبري ( ٢ )                |
| ٥٩ سلطة فرنسية            | ١٢ سلطة الجمبري بالفطر               |
| ٦٠ سلطة يونانية           | ١٣ سلطة البيض                        |
| ٦١ سلطة إيطالية           | ١٤ سلطة البيض والزيتون               |
| ٦٢ سلطة روسية             | ١٥ سلطة البيض والجزر                 |
| ٦٣ سلطة ألمانية           | ١٦ سلطة البيض والسلمون               |
| ٦٤ سلطة بافاريا           | ١٧ سلطة البيض والقشدة                |
| ٦٥ التبولة                | ١٨ سلطة البيض والفلفل                |
| ٦٦ الفتوش ( ١ )           | ١٩ سلطة الجبن مع التوست              |
| ٦٧ الفتوش ( ٢ )           | ٢٠ سلطة الطماطم بالجبن               |
| ٦٨ سلطة الخضار المطبوخة   | ٢١ سلطة الحمص ( ١ )                  |
| ٦٩ سلطة الريف             | ٢٢ سلطة الحمص ( ٢ )                  |
| ٧٠ سلطة المزارع           | ٢٣ سلطة الحمص المتبل                 |
| ٧١ سلطة قوس قزح           | ٢٤ سلطة الحمص المسبح                 |
| ٧٢ سلطة أسود وأبيض        | ٢٥ سلطة الفاصوليا البيضاء ( ١ )      |
| ٧٣ السلطة الملونة         | ٢٦ سلطة الفاصوليا البيضاء ( ٢ )      |
| ٧٤ سلطة عجلة الحفلات      | ٢٧ سلطة العدس ( ١ )                  |
| ٧٥ سلطة البهلوان          | ٢٨ سلطة العدس ( ٢ )                  |
| ٧٦ سلطة الأرز بالكاري     | ٢٩ سلطة الثلاثة بقول                 |
| ٧٧ سلطة المكرونة بالكوسة  | ٣٠ سلطة البقول المتبل                |
| ٧٨ سلطة الدقس الخضراء     | ٣١ سلطة البقول بالدجاج               |
| ٧٩ سلطة زبادي بالباذنجان  | ٣٢ سلطة أفوكادو بالمكسرات            |
| ٨٠ سلطة زبادي بالبندر     | ٣٣ سلطة بروكولي مع البيض             |
| ٨١ زبادي بالخيار والطماطم | ٣٤ سلطة البطاطس ( ١ )                |
| ٨٢ زبادي بالبصل           | ٣٥ سلطة البطاطس ( ٢ )                |
|                           | ٣٦ سلطة البطاطس والفاصوليا السودانية |
|                           | ٣٧ سلطة البطاطس والجزر               |
|                           | ٣٨ سلطة الجزر بالنعناع               |
|                           | ٣٩ سلطة الخرشوف                      |
|                           | ٤٠ سلطة الخيار والكبر                |
|                           | ٤١ سلطة الخيار والكريم الحامض        |
|                           | ٤٢ سلطة الخيار والمخلل               |
|                           | ٤٣ سلطة الخيار بالجبن                |
|                           | ٤٤ سلطة السبانخ                      |
|                           | ٤٥ سلطة الفاصوليا الخضراء ( ١ )      |
|                           | ٤٦ سلطة الفاصوليا الخضراء ( ٢ )      |
|                           | ٤٧ سلطة الفاصوليا الخضراء والبيضاء   |

لبن

الغرب

باكستان  
مصر

الصين

تونس  
البلطيق  
الدانمارك

## ١. سلطة الدجاج

### المقادير :

- ١ - دجاج مسلوق .
- ٢ - خيار مخلل .
- ٣ - بيض مسلوق جيداً .
- ٤ - عصير ليمون .
- ٥ - خس .
- ٦ - معجون الخردل .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل .
- ٩ - طماطم .

### خطوات العمل :

- ١ . افرمي الخس ناعماً مثل الشعر .
- ٢ . أزيل جلد وعظم لدجاج وقطعه صغيراً .
- ٣ . قشري الطماطم وقطعها أرباعاً ورشها بملح وفلفل وليمون .
- ٤ . افرشي الخس في طبق ورصي فوقه قطع الدجاج وجعلها بالطماطم والزيتون والخيار والبيض والخردل .

## ٢. سلطة الدجاج بالخضر

### المقادير :

- ١ - ٢ دجاج مسلوق .
- ٢ - ١ / ك فاصوليا مسلوقة .
- ٣ - ١ / ك بازلاء مسلوقة .
- ٤ - بصلة مفرية .
- ٥ - ٢ مك خل .
- ٦ - ١ مش سكر .
- ٧ - ٣ مك زيت .
- ٨ - ١ مش معجون الخردل .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلعي البصلة مع المقادير الخمسة الأخيرة واطهيها على نار هادئة حتى يلين البصل وبرديه .
- ٢ . قطعي الدجاج قطعاً صغيرة واخلطيه مع باقي المقادير .
- ٣ . برديها بالثلاجة لمدة ٣٠ ق وقدميها على فرشة من الخس .

## ٣. سلطة الدجاج بالبازلاء

### المقادير :

- ١ - صدر دجاجة مسلوق .
- ٢ - بيض مسلوق .
- ٣ - كوب بازلاء مسلوقة .
- ٤ - خيار مخلل .
- ٥ - زيت أسود .
- ٦ - عصير ليمون .
- ٧ - زيت .

### خطوات العمل :

- ١ . افرمي الدجاج والبيض والخيار كلا على حده .
- ٢ . اخلطي الخيار والبازلاء وافرشيها في طبق .
- ٣ . ضعي فوقهما الدجاج والبيض وجلي بالزيتون .
- ٤ . رشها بزيت وعصير ليمون وقدميها .



## ٤ . سلطة السمك

### ■ المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم سمك .
- ٢ - ٤ / ١ ك عصير ليمون .
- ٣ - ٤ / ١ ك بقدونس مفري .
- ٤ - ٣ حبات طماطم .
- ٥ - بصلتان .
- ٦ - ٤ / ١ ك كزبرة مفرية .
- ٧ - قشرة ليمونة .
- ٨ - ٣ حبات هيل .
- ٩ - ملح .

### ■ خطوات العمل :

- ١ . اسلقي السمك في ماء مضاف إليه الهيل وقشر الليمون وبصلة .
- ٢ . انزعي الشوك والجلد من السمك وقطعيه قطعاً صغيرة .
- ٣ . افري البصلة الباقية وادعكيها بالملح وأضيفيها للسمك .
- ٤ . أضيفي الطماطم المفرية ناعماً والليمون والملح للسمك وقلبيه جيداً .
- ٥ . ضعيه في طبق وزيني بالبقدونس والكزبرة .

## ٥ . سلطة السمك والبطاطس

### ■ إكسكنديا

### ■ المقادير :

- ١ - ٢ مك هورس ريدش صوص .
- ٢ - ٤ / ١ ك كريم حامض .
- ٣ - بصلة مفرية .
- ٤ - بصلة حلقات خواتم .
- ٥ - ١ مش عصير ليمون .
- ٦ - ١ مك شبت جاف .
- ٧ - ٢ / ١ مش ملح .
- ٨ - ٢ / ١ مش فلفل أبيض .
- ٩ - ٢ ك سمك ناضج مقطع مكعبات .
- ١٠ - بيضتان مسلوقتان مقطعتان حلقات .
- ١١ - ٣ حبات بطاطس متوسطة مسلوقة مقطعة مكعبات .
- ١٢ - بنجرة مسلوقة مقطعة حلقات .

### ■ خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الصوص والكريم والبصل المفري والليمون والشبت والملح والفلفل جيداً .
- ٢ . أضيفي السمك والبطاطس وقلبي بخفة حتى يتغطى بالخليط .
- ٣ . برديها بالثلاجه لمدة ٤٠ ق .
- ٤ . قلبيهما وصيهما في صحن التقديم وجليها بحلقات البيض والبنجر وضعي خواتم البصل على السطح وقدميهما .

## ٦ . سلطة السمك بالذرة

### ■ المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم سمك .
- ٢ - عصير ٢ / ١ ليمونة .
- ٣ - ٢ / ١ ك بصل أخضر مفري .
- ٤ - فلفلة رومية حمراء مفرية .
- ٥ - ٣ مك زيت .
- ٦ - علبه ذرة مسلوقة .
- ٧ - ملح .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - ٣ مك خل .

### ■ خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك شرائح ٢ سم وأنقعيها في الليمون والبهارات .
- ٢ . اسلقيها لمدة ٥ ق وبرديها جيداً .
- ٣ . اخلطيه مع باقي المقادير وتبليها ورصيها فوق أوراق من الخس .



## ٧. سلطة التونة (١)

### المقادير :

- ١ - علبة تونة .
- ٢ - ١ مك عصير ليمون .
- ٣ - ١ / ك فلفل رومي مفري .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - ٢ / ١ ك مايونيز .
- ٦ - ٢ مك بصل مفري .
- ٧ - خيارتان (مكعبات صغيرة) .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلي الخيار والبصل والفلفل والملح والليمون .
- ٢ . أضيفي التونة مع الاحتفاظ بجزء منها للتجميل والمايونيز واخليطها .
- ٣ . قدميها بعد تجميلها بالبقدونس وباقي التونة .

## ٨. سلطة التونة (٢)

### تقريباً

### المقادير :

- ١ - ٢ مش زيت زيتون .
- ٢ - ٢ مش معجون الخردل .
- ٣ - ١ مش خل .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل .
- ٦ - ٢ فصا ثوم مهروس .
- ٧ - علي تونة .
- ٨ - خس مفري .
- ٩ - بصلة شرائح .
- ١٠ - زيتون أسود .
- ١١ - كوب فاصوليا خضراء مقطعة مسلوقة .
- ١٢ - ٤ حبات طماطم مقطعة .
- ١٣ - ٤ بيضات مسلوقة ( أنصاف ) .

### خطوات العمل :

- ١ . اخطي المقادير الستة الأولى مع ملعقتي تونة .
- ٢ . أضيفي الخس والبصل والفاصوليا والطماطم .
- ٣ . اخطي التونة مع نصف المقدار السابق ثم ضعي باقي المقدار على السطح .
- ٤ . قلمي هذه السلطة مع الخبز .

## ٩. سلطة تونة بالخضار

### المقادير :

- ١ - كوب بطاطس مسلوقة ومقطعة أصابع .
- ٢ - كوب فاصوليا خضراء مقطعة بالورب ومسلوقة .
- ٣ - بصلة .
- ٤ - ٢ فلفل رومي شرائح .
- ٥ - علي تونة .
- ٦ - ٤ / ١ ك زيت زيتون .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل .
- ٩ - ليمون .

\* للتجميل : أوراق خس - شرائح طماطم - بقدونس مفري - زيتون أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي البصل قطعاً صغيراً وادعكيه بالملح وانقعيه في ماء مثلج .
- ٢ . اخلطي جميع الخضراوات وتبليها جيداً بالملح والفلفل والليمون .
- ٣ . اهرسي التونة وقلبيها بخفة مع الخضراوات ورشيها بزيت الزيتون وقلبيها .
- \* ضعيه في صحن التقديم وجمليه بالبقدونس والخس والزيتون والطماطم

## ١٠ . سلطة الجمبري (١)

### المقادير :

- ١ - كيلو جمبري مسلوق مقشر .
- ٢ - كوب مايونيز .
- ٣ - ٤ بصلات خضراء مفرية .
- ٤ - قرنبيطة صغيرة زهيرات مسلوقة .
- ٥ - قرن شطة أخضر مفري .
- ٦ - كزبرة مفرية .
- ٧ - أوراق خس خضراء .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى جيداً .
- ٢ . افرشي طبقة بالخس وصبي فوقه السلطة وجمليها بالكزبرة وبرديها ثم قدميها .

## ١١ . سلطة الجمبري (٢)

## غريب أفريقي

### المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم جمبري مسلوق .
- ٢ - بصلة حلقات خواتم .
- ٣ - فلفلة رومية حمراء حلقات .
- ٤ - ٢ عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة .
- ٥ - فلفلة رومية خضراء حلقات
- ٦ - طماطمتان ( أرباع ) .
- ٧ - ١ مك بقدونس مفري .

### التوابل :

- ٢ / ١ ك عصير طماطم . ٤ / ١ مش شطة . ٢ / ١ مش ملح . ١ مش تاباسكو . ٤ / ١ مش فلفل أسود . ٤ ك وورستر شاير صوص ( worcester shire )

### خطوات العمل :

- ١ . ضعي التوابل جميعاً في قارورة واغلقها ورجيها جيداً حتى تتجانس .
- ٢ . برديها في الثلاجة لمدة ١٥ ق .
- ٣ . رتبي مقادير السلطة في صحن التقديم عدا البقدونس .
- ٤ . صبي عليها التوابل وقلبيها جيداً ثم برديها لمدة ٣٠ ق .
- ٥ . رشيها بالبقدونس وقدميها .

## ١٢ . سلطة الجمبري بالفطر

### المقادير :

- ١ - ٤ مك زيت سلطة .
- ٢ - ٢ مك زيت زيتون .
- ٣ - ١ مك خل .
- ٤ - رأس ثوم مهروس .
- ٥ - ١ مك نعناع مفري .
- ٦ - فلفل أسود طازج .
- ٧ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ٨ - ملح .
- ٩ - ١ / ٤ كغم جمبري مسلوق .
- ١٠ - كوب فطر مقطع .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الشامية الأولى وانقعي الفطر فيها لمدة ٦ ساعات .
- ٢ . أضيفي الجمبري لخليط وقدميها .

## ١٣ . سلطة البيض

### المقادير :

- ١ - ٤ بيضات مسلوقة جامداً .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - خيار صغيرة مفربة .
- ٤ - ١ مك خل .
- ٥ - طماطمتان مفريتان .
- ٦ - ٤ مك مايونيز .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل طازج .

### خطوات العمل :

- ١ - قطعي البيض حلقات وامزجي مواد التتبيل .
- ٢ - اخلطي الخضار والبيض وتبليها جيداً .
- ٣ - قدميها على أوراق خس أو بسكويت مالح .

## ١٤ . سلطة البيض والزيتون

### المقادير :

- ١ - ١ / ٣ ك زيتون أسود مفري .
- ٢ - خس مفري .
- ٣ - ١ / ٤ ك فلفل رومي مفري .
- ٤ - بيضتان مسلوقتان مفريتان .
- ٥ - ١ / ٤ ك خل .
- ٦ - ٢ فص ثوم مهروس .
- ٧ - ١ مك معجون الخردل .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل .
- ١٠ - ١ / ٤ ك زيت زيتون .

### خطوات العمل :

- ١ . اخفقي المقادير الستة الأخيرة جيداً .
- ٢ . اخلطي باقي المقادير وتبليها وقدميها في الحال .



## ١٥ . سلطة البيض والجزر



### المقادير :

- ١ - ٣ بيضات مسلوقة مقطعة خشناً
- ٢ - جزرتان مبشورتان .
- ٣ - ٤ مك فول سوداني مملح .
- ٤ - ٢ مش بقدونس مفري .
- ٥ - مايونيز .
- ٦ - أوراق خس .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى وتبليها جيداً .
- ٢ . وزعي الخليط على أوراق الخس وقدميه .

\* من الممكن استبدال الفول السوداني بجمبري مسلوقة أو ذرة صفراء مسلوقة أو استبدال الجزر بمكعبات من البطاطس المسلوقة .

## ١٦ . سلطة البيض والسلمون

### المقادير :

- ١ - ١٠٠ غ سلمون شرائح .
- ٢ - ٣ بيضات مسلوقة حلقات .
- ٣ - ١ / ٢ كغم بطاطس مسلوقة .
- ٤ - ١ ك بقدونس مفري .
- ٥ - كوب زيت .
- ٦ - عصير ليمونة .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل .
- ٩ - خس .

### خطوات العمل :

- ١ . افرشي الخس في طبق عميق نوعاً ما .
- ٢ . رصي حلقات البطاطس فوقه ثم حلقات البيض وشرائح السلمون .
- ٣ . اخفقي المقادير الأربعة الأخيرة حتى تختلط جيداً .
- ٤ . أضيفي البقدونس وتبلي به السلطة وقدميها .

## ١٧ . سلطة البيض والقشدة

### المقادير :

- ١ - كيلو بطاطس صغيرة .
- ٢ - بصلتان ( حلقات ) .
- ٣ - كوب قشدة طازجة .
- ٤ - ٤ بيضات مسلوقة .
- ٥ - ٢ مك زيت .
- ٦ - بقدونس مفري .
- ٧ - ١ / ٤ ك خل .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الخل والزيت والملح والفلفل مع بعض .
- ٢ . اسلقي البطاطس وقطعيها حلقات وضعيها في خليط الزيت وهي ساخنة .
- ٣ . أضيفي القشدة و٣ بيضات مقطعة حلقات .
- ٤ . ضعها في طبق التقديم وجمليها بالبيضة الباقية والبقدونس والبصل .

## ١٨ . سلطة البيض والفلل

المقادير :

- ١ - فلفل رومى حمراء .
- ٢ - فلفل رومى خضراء .
- ٣ - ٢ مك زيتون أسود .
- ٤ - ٦ بيضات مسلوقة .
- ٥ - ٣ حبات طماطم مقشرة ( أرباع ) .
- ٦ - علبة أنشوجة صغيرة .

التوابل :

- ٤ مك زيت زيتون - ١ مك خل أحمر - ٣ ورقات ريحان مفرومة - ملح - فلفل أسود - معجون خردل .

خطوات العمل :

- ١ . أزيلى قشور الفلفل واغمره ناعماً .
- ٢ . غطيه ماء مغلي وضعيه على النار حتى يغلي ثم صفيه واغمره بهاء بارد بسرعة .
- ٣ . قطعي البيض أرباعاً ورصيه في طبق مسطح بحيث يكون الصفار إلى أعلى .
- ٤ . رشي عليه الفلفل وحمله بالأنشوجة والزيتون والطماطم .
- ٥ . ضعي مقادير التتبيل في قارورة ورجيها جيداً وتبلي بها السلطة لحظة التقديم .

## ١٩ . سلطة الجبن مع التوست

المقادير :

- ١ - ١ / ٢ كجبن رومى أو شيدر مبشور .
- ٢ - ٤ شرائح توست
- ٣ - خس مقطعة .
- ٤ - علبة أنشوجة صغيرة .
- ٥ - فصا ثوم مهروسان .
- ٦ - عصير ليمون .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل .

\* للتجميل : شرائح برتقال - ورود طماطم .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي التوست مكعبات وادهنيه بالزبدة وحمصيه في الفرن .
- ٢ . قطعي الخس وتبليه بالملح والفلفل والليمون .
- ٣ . اهرسي الأنشوجة مع الثوم .
- ٤ . اخلصي الخس مع الجبن والأنشوجة وقلبي بخفة حتى يختلط .
- ٥ . ضعي مكعبات الخبز المحمص على الوجه وجملي بالبرتقال والطماطم .

## ٢٠ . سلطة الطماطم بالجبن

المقادير :

- ١ - ١ / ٢ كغم طماطم متوسطة جامدة .
- ٢ - كوب جبن قريش .
- ٣ - فلفتان روميتان مقطعتان مكعبات صغيرة .
- ٤ - طماطمتان مقطعة مكعبات .
- ٥ - ١ مش زيت ذرة .
- ٦ - ١ مش نعناعم جاف .
- ٧ - ١ مك عصير ليمون .
- ٨ - فلفل أسود .

\* للتقديم : بيضتان مسلوقتان - ٣ مك بقدونس مفري - أوراق خس .

### خطوات العمل :

- ١ . اغسلي الطماطم وجففيها وقطعي جزءاً صغيراً من سطحها .
- ٢ . انزععي اللب والبذور بحرص واقليها لتجف .
- ٣ . اخلطي الجبن مع النعناع والزيت مع الليمون والفلفل حتى يغلظ ثم أضيفيه للجبن .
- ٤ . أضيفي مكعبات الطماطم والفلفل واحشي بها الطماطم وادخليها الثلاجة .
- ٥ . افرشي صحناً بأوراق الخس ورصي الطماطم ورشي سطحها بالبقدونس .
- ٦ . قطعي البيض ورصيه حول الطماطم .

## ٢١ . سلطة الحمص (١)

### المقادير :

- |                   |                   |            |
|-------------------|-------------------|------------|
| ١ - كوب حمص .     | ٤ - بقدونس مفري . | ٧ - ملح .  |
| ٢ - ١/٢ ك طحينة . | ٥ - عصير ليمون .  | ٨ - فلفل . |
| ٣ - ثوم مهروس .   | ٦ - زيت .         |            |

### خطوات العمل :

- ١ . انقعي الحمص من الليلة السابقة ثم اسلقيه واقشريه واخلطيه بالخلّاط .
- ٢ . أضيفي الطحينة وباقي المقادير وجمليه بالبقدونس وقدميه .

## ٢٢ . سلطة الحمص (٢)

### الليمون

### المقادير :

- |                            |                              |                        |
|----------------------------|------------------------------|------------------------|
| ١ - ٢ ك حمص مسلوق .        | ٥ - ٢/١ ك مكعبات جبن فيتا .  | ٩ - ١/٢ مش فلفل .      |
| ٢ - ٤ حبات طماطم (أرباع) . | ٦ - كوب زيتون أسود .         | ١٠ - ١ مك نعناع مفري . |
| ٣ - بصلة مفرية ناعماً .    | ٧ - ١/٤ ك زيت زيتون .        | ١١ - عصير ليمونتين .   |
| ٤ - ثوم مهروس .            | ٨ - ١ مك كزبرة خضراء مفرية . | ١٢ - ١ مش ملح .        |

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير جيداً وقدميها .

## ٢٣ . سلطة الحمص المتبلّة

### أمريكا

### المقادير :

- |                                       |                           |
|---------------------------------------|---------------------------|
| ١ - ٤ ك حمص منقوع خلال الليل ومسلوق . | ٧ - ٢ مش ملح .            |
| ٢ - ٤ مك خل التفاح .                  | ٨ - ١ مش فلفل أسود طازج . |
| ٣ - كوب مكعبات جزر مسلوقة .           | ٩ - أوراق خس .            |
| ٤ - بصلتان مفرومتان ناعماً .          | ١٠ - ١/٤ مش بابريكا .     |
| ٥ - ٣ مش شطة حمراء مفرومة .           | ١١ - ١/٢ ك زيت زيتون .    |
| ٦ - ٢ مك بقدونس مفري ناعماً .         |                           |



### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير مع بعض ما عدا أوراق الخس وبردتها في الثلاجة لمدة ساعتين .
- ٢ . افرشي الخس في طبق التقديم وصبي فوقه السلطة وقدميها .

## ٢٤ . سلطة الحمص المسّبح

### المقادير :

- |                           |                   |                 |
|---------------------------|-------------------|-----------------|
| ١ - ٢ ك عصص مسلوق .       | ٤ - ٢ / ١ ك ماء . | ٧ - ثوم مهروس . |
| ٢ - ١ / ٢ ك طماطم مفرية . | ٥ - عصير ليمون .  | ٨ - زيت زيتون . |
| ٣ - ٤ م ك طحينة .         | ٦ - بقدونس مفري . | ٩ - ملح .       |

### خطوات العمل :

- ١ . اخفقي الطحينة مع المقادير الستة الأخيرة حتى تتجانس .
- ٢ . أضيفي الحمص و لطماطم وقلبيها وقدميها مع شرائح ليمون .

## ٢٥ . سلطة الفاصوليا البيضاء (١)

### المقادير :

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| ١ - كوب فاصوليا بيضاء .   | ٦ - عصير ليمونة .     |
| ٢ - ٤ حبات قرنفل .        | ٧ - بصلة مفرية .      |
| ٣ - ٤ م ك زيت زيتون .     | ٨ - [كراث أبو شوشة] . |
| ٤ - ١ / ٢ ك بقدونس مفري . | ٩ - ملح .             |
| ٥ - ٤ م ك خلّ .           |                       |

### خطوات العمل :

- ١ . انقعي الفاصوليا لمدة ١٢ ساعة .
- ٢ . اسلقيها مع القرنفل وانزعها بعد النضج وصفّيها من الماء .
- ٣ . افرمي الكراث في حالة استعماله واخلطي الجميع جيداً وقدميها .

## ٢٦ . سلطة الفاصوليا البيضاء (٢)

### المقادير :

- |                     |                   |                  |
|---------------------|-------------------|------------------|
| ١ - فاصوليا بيضاء . | ٥ - بقدونس مفري . | ٩ - خلّ .        |
| ٢ - بيضر مسلوق .    | ٦ - خيار مخلل .   | ١٠ - ملح .       |
| ٣ - كرات أبو شوشة . | ٧ - تونة .        | ١١ - فلفل أسود . |
| ٤ - كزبر مفرية .    | ٨ - زيت .         |                  |

### خطوات العمل :

- ١ . انقعي الفاصوليا من الليلة السابقة .
- ٢ . اسلقيها بماء مملح ثم صفّيها .
- ٣ . اخلطي المقادير الثلاثة الأخيرة ومعها البقدونس وتبلي بها الفاصوليا .
- ٤ . ضعيا في طبق تقديم وجليها بباقي المقادير .

## ٢٧ . سلطة العدس (١)

المقادير :

- ١ - كوب عدس أسود .
- ٢ - ذرة كربونات صودا .
- ٣ - بيضتان مسلوقتان .
- التوابل : ٣ مك زيت زيتون - ١ مك خل - فلفل أسود - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . اسلقي العدس مع الكربونات حتى ينضج ثم صفيه من الماء وبرديه .
- ٢ . اخلطي التوابل حتى تمتزج جيداً وتبلي بها العدس .
- ٣ . قدميه مجملاً بشرائح البيض .

## ٢٨ . سلطة العدس (٢)

المقادير :

- ١ - كوب عدس أسود .
- ٢ - ٢ مك بققدونس مفري .
- ٣ - بصلتان مفريتان .
- التوابل : ٢ / ١ ك زيت فرنسي - ٢ مك عصير ليمون - ٢ مك خل - فلفل أسود - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . اسلقي العدس بماء مملح على نار هادئة حتى ينضج ثم صفيه وبرديه .
- ٢ . ادعكي البصل بالملح واخلطيه مع العدس .
- ٣ . امزجي التوابل وتبلي بها العدس ثم رشيه بالبقدونس وقدميه .

## ٢٩ . سلطة الثلاثة بقول

المقادير :

- ١ - كوب فاصوليا خضراء
- ٢ - كوب حمص مسلوق
- ٣ - كوب فاصوليا حمراء مسلوقة
- ٤ - رأس ثوم مهروس
- ٥ - فلفللة رومية
- ٦ - بصلة شرائح
- التوابل : ٤ / ١ ك زيت - ٢ مك خل - ملح - فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . أزيلي الخيوط الجانبية للفاصوليا إن وجدت وقطعيها بطول ٣ سم .
- ٢ . اسلقيها بماء مملح حتى تنضج .
- ٣ . ضعي التوابل في قارورة وخضيتها جيداً .
- ٤ . اخلطي جميع مقادير السلطة وتبليها جيداً وضعيها في الثلاجة لمدة يوم أو يومين .
- ٥ . قطعي الفلفللة شرائح طولية رفيعة وضعيها على الوجه عند التقديم .



### ٣٠. سلطة البقول المتبلّة

#### المقادير:

- ١ - كوب حمص مسلوق .
- ٢ - كوب فاصوليا حمراء مسلوقة .
- ٣ - كوب فاصوليا خضراء مسلوقة .
- ٤ - حبة طماطم مقطعة .
- ٥ - عود كرفس مقطع .
- ٦ - بيضتان مسلوقتان (أربع) .
- ٧ - ذرة خردل .
- ٨ - ٢/١ ك زبادي .
- ٩ - ٢ مك زيت زيتون .
- ١٠ - ١ مك خل .
- ١١ - أعشاب مفرية .
- ٢١ - ملح .
- ١٣ - فلفل أسود .

#### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير السبعة الأخيرة معاً .
- ٢ . تبلي السلطة بالخليط وقدميها باردة .

### ٣١. سلطة البقول بالدجاج

#### المقادير:

- ١ - كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة .
- ٢ - كوب لوبيا مسلوقة .
- ٣ - كوب حمص مسلوق .
- ٤ - كوب فاصوليا حمراء مسلوقة .
- ٥ - كوب مكعبات دجاج ناضج .
- ٦ - ٣ حبات طماطم مفرية .
- ٧ - ٢/١ ك بقدونس مفري .
- ٨ - ٤ أعواد بصل أخضر مقطع .
- ٥ مك زيت زيتون - ١ مش شبت مفروم - ٢ مش خل أبيض - ١ مش عصير ليمون - خيار مخللة مفرية - ملح - فلفل أسود .

#### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي مقادير السلطة في إناء عميق .
- ٢ . ضعي مقادير الصلصة في قارورة ورجيها جيداً .
- ٣ . صبي الصلصة على السلطة وقدميها .

### ٣٢. سلطة أفوكادو بالمكسرات

#### المقادير:

- ١ - خمسة صغيرة .
- ٢ - فلفلة رومية .
- ٣ - ٢ عود كرفس .
- ٤ - ٢/١ كرنبة حمراء صغيرة .
- ٥ - طماطتان .
- ٦ - حبة أفوكادو .
- ٧ - ٣/١ ك زبيب .
- ٨ - ٤/١ ك شرائح لوز .
- ٩ - عصير ليمون .
- ١٠ - ٣/٢ ك سلطة طحينة .

#### خطوات العمل :

- ١ . قطعي المقادير الأربعة الأولى قطعاً متناسبة والطماطم أرباعاً .
- ٢ . أزيل النوى من الأفوكادو وقطعي اللب شرائح .
- ٣ . اخلطي الخضراوات مع بعض ورشيها بعصير الليمون حتى لا يتغير لونها .
- ٤ . أضغي الزبيب والطحينة ورشي اللوز وجليها ببعض شرائح الأفوكادو .



## ٣٣ . سلطة بروكولي مع البيض

المقادير:

- ١ - ٢ كغم بروكولي .
- ٢ - طماطتان مقطعتان .
- ٣ - ٦ بصلات خضراء مقطعة .
- ٤ - ٤ مك مايونيز .
- ٥ - بيضتان مسلوقتان .
- ٦ - بابريكا .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي البروكولي زهيرات واسلقيها بهاء  
مملح حتى تنضج ولكن لا يهرئ .
- ٢ . اغسليه بهاء بارد وجففيه واخلطيه مع الطماطم  
والبصل والمايونيز .
- ٣ . قطعي البيض حلقات ورصيها على السطح ورشي بالبابريكا .

## ٣٤ . سلطة البطاطس (١)

المقادير:

- ١ - ٦ حبات بطاطس مسلوقة مكعبات .
- ٢ - ٣ بيضات مسلوقة حلقات .
- ٣ - ٢ / ١ ك بقدونس مفري .
- ٤ - عصير ليمونة .
- ٥ - ٢ / ١ ك خل .
- ٦ - ملح .
- ٧ - بصلتان ( حفات ) .
- ٨ - ٢ مك خردل .
- ٩ - ٢ / ١ ك زيت زيتون .

خطوات العمل :

- ١ . انقعي البصل في الخل والزيت والخردل والليمون لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . أضيفي البطاطس وجعلها بالبيض والبقدونس وقدميها .

## ٣٥ . سلطة البطاطس (٢)

المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - مايونيز .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - خيار مخلل مفري .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . اسلقي البطاطس بقشرها ثم قطعها مكعبات صغيرة جدا .
- ٢ . اخلطي جميع المقادير معاً وقدميها .

## ٣٦ . سلطة البطاطس والفاول السودانى

المقادير :

- ١ - ٢ كغم بطاطس .
- ٢ - جزر تان شرائح طولية رفيعة
- ٣ - ٤ فروع بصل أخضر مقطع .
- ٤ - ٤ / ٢ ك زبيب .
- ٥ - أوراق خس .
- ٦ - ٤ / ١ ك فاول سودانى غير مملح .
- ٧ - ٥ مك زيت .
- ٨ - ٢ مك عصير ليمون .
- ٩ - ١ مك خل .
- ١٠ - ٢ / ١ مك سكر .
- ١١ - فلفل أسود .
- ١٢ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . سلقي البطاطس بقشرها ثم قطعيها مكعبات صغيرة .
- ٢ . غرسي الفاول السودانى بالمفرمة ثم أضيفي له المقادير الستة الأخيرة .
- ٣ . سبي الخليط فوق البطاطس الساخنة واخليطيه جيداً واتركيه يبرد .
- ٤ . ضيفي الجزر والبصل والزبيب وقلبيها .
- ٥ . فرشي طبقة بالخس وصبي فوقه السلطة وقدميها .

## ٣٧ . سلطة البطاطس والجزر

المقادير :

- ١ - بطاطس مسلوقة مهروسة .
- ٢ - جزر مسلوقة مهروس .
- ٣ - يقدونس مفري .
- ٤ - زيتون أو مخلل .
- ٥ - فتات خبز محمص .
- ٦ - خس .
- ٧ - مايونيز .
- ٨ - ملح .

فصوات العمل :

- ١ . خلطي الجزر والبطاطس وتبليها بالملح والفلفل واصنعيها كرات صغيرة .
- ٢ . حفري وسط كل كرة واحشيها بزيتونة أو قطعة غل ورشيها بفتات الخبز .
- ٣ . قدميها في صحن مجهزة باليقدونس والخس والمايونيز .



## ٣٨ . سلطة الجزر بالنعناع

المقادير :

- ١ - ٣ مك زيت سلطة .
- ٢ - ١ مك خل .
- ٣ - ١ مك كاري .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل .
- ٦ - ٢ مك نعناع مفري .
- ٧ - كيلو جزر مبشور خشناً .

خطوات العمل :

- ١ . ضعي المقادير الخمسة الأولى في قارورة ورجيها جيداً .
- ٢ . اخليطي الجزر مع النعناع وتبليه بالخليط وقدميه .





## ٣٩ . سلطة الخرشوف

### المقادير:

- ١ - خرشوف .
- ٢ - عصير ليمون .
- ٣ - ١/٢ ك زيت سلطة .
- ٤ - ٢ مك عصير ليمون أو خل .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - زيتون أخضر محشي .
- ٩ - بازلاء مسلوقة .
- ١٠ - بقدونس مفري .

### خطوات العمل :

- ١ . نظفي الخرشوف وقشريه وأزيلي الأوراق من القلب .
- ٢ . قوريه بملعقة صغيرة واسلقيه بهاء وليمون .
- ٣ . اخفقي الزيت وأضيفي له الليمون أو الخل بالتدريج حتى يغلظ قوامه .
- ٤ . أضيفي له الملح والفلفل والثوم .
- ٥ . قطعي الخرشوف أرباعاً وتبليه بالمزيج السابق .
- ٦ . جمليه بالزيتون والبازلاء والبقدونس وقدميه بارداً .

## ٤٠ . سلطة الخيار والكبر

### تؤنس

### المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم خيار .
- ٢ - ٣٠ غ كبر مخلل .
- ٣ - ١ مش نعناع جاف .
- ٤ - ٣ مك زيت .
- ٥ - ١ مش خل .
- ٦ - ليمونة مخللة .
- ٧ - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . قشري الخيار وقطعيه حلقات رقيقة جداً .
- ٢ . اغسلي الكبر والليمون وقطعيهما صغيراً .
- ٣ . اخلطي جميع المقادير وتبليها بالزيت والخل والفلفل وقدميها .

## ٤١ . سلطة الخيار والكريم الحامض

### الباطنيق

### المقادير:

- ١ - ٣ خيارات متوسطة مقشرة .
- ٢ - ٣ مك خل .
- ٣ - ١ مش معجون الخردل .
- ٤ - ٦ مك كريم حامض .
- ٥ - ١/٢ مش سكر .
- ٦ - ٨/١ مش فلفل أبيض .
- ٧ - ٣ بيضات مسلوقة جيداً .
- ٨ - ١ مك شبت مفري أو ٢ مك بقدونس .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي الخيار حلقات سمك ١ سم .
- ٢ . ضعي ٢ مك خل مع الملح في إناء واخلطيه حتى يذوب الملح .
- ٣ . ضعي شرائح الخيار واخلطي جيداً .





- ٤ . صلقة مخمرة ارفعى الخيار من الخليط وضعيه على ورق مطبخ .
- ٥ . خلطي الخردل وملقة الخل والكريم والسكر والفلفل .
- ٦ . طعي البيض أنصافاً وأهرسي الصفار عبر منخل واخفقيه مع مزيج الكريم السابق .
- ٧ . طعي البيض شرائح طويلة رفيعة وأضيفيها للمزيج وقلبيها جيداً .
- ٨ . خيفي شرائح الخيار المجففة واخلطي وصيه في طبق مسطح .
- ٩ . شي السطح بالبقدونس أو الشبث وبرديه لمدة لا تقل عن ساعة .

## ٤٢ . سلطة الخيار المخل

### المقادير :

- ١ . خيارات .
- ٢ . مك ملح .
- ٣ . مك شبث مفري طازج أو ١ مك شبث جاف .
- ٤ . ١ / ٤ مش فلفل أبيض .
- ٥ . ٤ مك خل أبيض .
- ٦ . ١ مك عصير ليمون .
- ٧ . ١ مك سكر .

### خطوات العمل :

- ١ . أسنان شوكة اعملي خطوطاً طويلة في قشر الخيار .
- ٢ . نطعي حلقات رقيقة قدر استطاعتك وضعيه في صحن مسطح .
- ٣ . شيه بالملح واتركيه لمدة ساعتين .
- ٤ . خفقي السكر والفلفل والخل والليمون حتى يذوب السكر .
- ٥ . ارفعى الخيار بملقة مخمرة وضعيه على ورق مطبخ حتى يجف .
- ٦ . رصي حلقات الخيار بشكل حلزوني متناهي في طبق وصبي فوقه المزيج .
- ٧ . رشي الشبث فوقه وبرديه في الثلاجة لمدة لا تقل عن ٣ ساعات .

## ٤٣ . سلطة الخيار بالجبن

### المقادير :

- ١ - خيار .
- ٢ - بصلة خضراء .
- ٣ - فلفلة رومية حمراء وخضراء وصفراء .
- ٤ - ١٢٥ غ جبن أبيض حلو .
- ٥ - زيتون أسود .
- ٦ - ٢ مك خل .
- ٧ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي الخضار حلقات رفيعة جداً والجبن مكعبات .
- ٢ . اخلطي باقي المقادير معها وقدميها .



## ٤٤ . سلطة السبانخ

### المقادير:

- ١ - ٤ / ١ كغم سبانخ طازج .
- ٢ - ٤ - ٢ مك زيت .
- ٢ - بصلة مفرية .
- ٥ - ملح .
- ٣ - ٢ مك خل .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - جبن أبيض .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي السبانخ وقطعيها شرائح طولية .
- ٢ . اخلطي باقي المقادير وانقي فيها السبانخ .
- ٣ . ضعي الجبن على السطح وقدميها .

## ٤٥ . سلطة الفاصوليا الخضراء (١)

### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ كغم فاصوليا خضراء مسلوقة .
- ٢ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ٣ - خس .
- صلصة الثوم : ثوم مهروس + ٦ مك زيت
- زيتون + ٢ مك عصير ليمون + ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي مقادير الصلصة وتبلي بها الفاصوليا الساخنة .
- ٢ . افرشي طبقا بالخس وضعي الفاصوليا ورشيها بالبقدونس .

## ٤٦ . سلطة الفاصوليا الخضراء (٢)

### المقادير:

- ١ - كيلو فاصوليا خضراء .
- ٤ - بصلة شرائح .
- ٦ - ملح .
- ٢ - ٤ مك زيت .
- ٥ - ٤ / ١ ك عصير ليمون .
- ٧ - فلفل أسود .
- ٣ - ٢ ك خضار مشكل مقطع (خيار - طماطم - فلفل رومي) .

### خطوات العمل:

- ١ . أزيل خيوط الفاصوليا وقطعيها بالورب واسلقيها بماء مملح حتى تنضج .
- ٢ . اخفقي الزيت مع الليمون والملح والفلفل حتى يغلظ قوامه وأضيفيه للفاصوليا الباردة .
- ٣ . أضيفي الخضراوات والبصلة المدعوكة بالملح وقدميها مثلجة مع ليمون وطماطم .

## ٤٧ . سلطة الفاصوليا الخضراء والبيض

المقادير :

- ١ - فاصوليا خضراء مسلوقة .
- ٢ - فاصوليا بيضاء مسلوقة .
- ٣ - عصير ليمون .
- ٤ - زيت زيتون .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الجميع وجمليها بشرائح الليمون وأوراق النعناع وقدميها .

## ٤٨ . سلطة القرنبيط (١)

المقادير :

- ١ - قسيطة صغيرة .
- ٢ - ٢ مك زيت .
- ٣ - ٣ مك خل .
- ٤ - بيضتان مسلوقتان .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل .

خطوات العمل :

- ١ . قصعي القرنبيط زهيرات وانقعيها بهاء مملح لمدة ٢٠ ق ثم اسلقيها لمدة ١٠ ق .
- ٢ . اخلطي باقي اقساير وتبلي بها القرنبيط ورشيه بالبقدونس والبيض المفري .

## ٤٩ . سلطة القرنبيط (٢)

المقادير :

- ١ - قسيطة .
- ٢ - خيار مخلل .
- ٣ - زيتون أسود .
- ٤ - خل .
- ٥ - زيت .
- ٦ - ملح وفلفل .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي القرنبيط واسلقيه كما في الطبق السابق .
- ٢ . اخلطي الخل والزيت والملح والفلفل وتبلي بها القرنبيط واتركيه ينقع لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . رشيه في طبق وصبي فوقه السائل المتخلف وجملي بالخيار والزيتون .

## ٥٠ . سلطة الكرنب بالثوم

المقادير :

- ١ - ورقات كرنب أبيض .
- ٢ - وم مهروس .
- ٣ - ٣ مك زيت .
- ٤ - ٢ مك خل .
- ٥ - ٣ مك بقدونس مفري .
- ٦ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . ارجعي العروق الغليظة من الكرنب وافرميه ناعماً جداً .
- ٢ . ارجعي باقي المواد وتبلي بها الكرنب وقدميه بعد رشه بالبقدونس .





## ٥١ . سلطة الكرنب والدجاج

### المقادير :

- ١ - ٣ ك كرنب أبيض مفري
- ٢ - كوب شرائح دجاج ناضج .
- ٣ - ملح وفلفل .
- ٤ - بصلة كبيرة مفرية .
- ٥ - ٣ جزرات مبشورة .
- ٦ - ١ / ٤ ك زبيب .
- ٧ - ٨ مك مايونيز .

### خطوات العمل :

- ١ - اخلطي الجميع جيداً وقدميه في الحال .

## ٥٢ . سلطة الكوسة (١)

### المقادير :

- ١ - كوسة صغيرة .
- ٢ - بصلة مفرية .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - طماطم مفرية .
- ٥ - خس .
- ٦ - فلفل رومي مفري .
- ٧ - زيتون أسود مفري .
- ٨ - بققدونس مفري .
- ٩ - نعناع مفري .
- ١٠ - زيت .
- ١١ - خل .
- ١٢ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اسلقي الكوسة كاملة بماء مملح لمدة ٨ ق على نار هادئة .
- ٢ . قطعيها أنصافاً بالطول وأزيلي اللب بحذر ورصيها في طبق مسطح .
- ٣ . اخلطي البصل والثوم والزيت والخل والملح واحشي بها الكوسة .
- ٤ . غطي الطبق بورق الألومنيوم وضعيه في الثلاجة لمدة لا تقل عن أربع ساعات .
- ٥ . أزيلي الحشو وصفي الكوسة من السائل ورصيها في طبق مفروش بالخس .
- ٦ . اخلطي باقي المقادير وتبليها واحشي بها الكوسة وقدميها .

## ٥٣ . سلطة الكوسة (٢)

### المقادير :

- ١ - ٤ حبات كوسة .
- ٢ - ٢ مك زيت .
- ٣ - عصير ٢ / ١ ليمونة .
- ٤ - بصلة مفرية .
- ٥ - ١ / ٢ ك ماء .
- ٦ - بققدونس مفري .
- ٧ - فلفل أسود .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصلة في الزيت حتى تصفر .
- ٢ . أضيفي الماء والملح والليمون والفلفل وحلقات الكوسة واطهي على نار هادئة بدون غطاء .
- ٣ . برديها وقدميها مع مزيد من عصير الليمون والبققدونس .

## ٥٤ . سلطة الصيف

### المقادير :

- ١ - بضتان مسلوقتان .
- ٢ - بضتان صغيرتان .
- ٣ - حبات طماطم .
- ٤ - فاصوليا خضراء مسلوقة .
- ٥ - فلفللة رومية .
- ٦ - علبه تونة .
- ٧ - خس .
- ٨ - خل .
- ٩ - زيتون أسود .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل .

### خطوات العمل :

- ١ . اذشي الخس في طبق مسطح ورصي عليه حلقات البصل والطماطم والفلفل والفاصوليا .
- ٢ . أصيفي البيض المقطع والتونة والزيتون .
- ٣ . تبسها جيداً واركبها تنقع لمدة ٣٠ ق قبل التقديم .
- \* قلبي معه شرائح توست مدهونة ومحمصة بالفرن وادهنيها بثوم مهروس فور خروجها من الفرن .

## ٥٥ . سلطة الربيع



### المقادير :

- ١ - طماطم أنصاف دوائر .
- ٢ - حبن رومي أصابع .
- ٣ - بصل مسلوقة حلقات .
- ٤ - جرجير .
- ٥ - يدونس .
- ٦ - حل أو ليمون .
- ٧ - زيت .
- ٨ - فلفل .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . ارمي الجرجير واخليطي المقادير الأربعة الأخيرة وتبلي بها الجرجير .
- ٢ . ضعيه في طبق ورصي عليه باقي المقادير ورشيها بسائل التتبيل وقدميها .

## ٥٦ . سلطة الخريف

### المقادير :

- ١ - حبات طماطم متساوية الحجم .
- ٢ - فلفل بصل أخضر صغيرة .
- ٣ - يدونس مفري .
- ٤ - حبات بطاطس متساوية الحجم .
- ٥ - ١٥ زيتونة سوداء .
- ٦ مك زيت - ٢ مك عصير ليمون - ١ / ٤ مش مستردة - ملح - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي الطماطم حلقات ورصيها على حافة طبق مستدير .
- ٢ . اسلقي البطاطس وقطعيها حلقات ورصيها بجانب حلقات الطماطم .
- ٣ . قطعي أطراف البصل ورتبيه في الوسط هو والزيتون والبقدونس .
- ٤ . ضعيه في مكان بارد ورشي به صلصة الليمون عند التقديم .



## ٥٧ . سلطة منتصف الأسبوع

### المقادير :

- ١ - ٣ عيدان كرفس مفرية خشناً .
- ٢ - ١ / ٤ ك جوز مفري خشناً .
- ٣ - تفاحتان مقشورتان مبشورتان .
- ٤ - ٤ أصابع سوسج بالثوم مسلوقة مقطعة .
- ٥ - ١ / ٤ ك زبيب .
- ٦ - ٤ مك زيت زيتون .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .
- ٨ - خيار شرائح رفيعة .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى جيداً .
- ٢ . تبليها بالتوابل وجمليها بالخيار وقدميها .

## ٥٨ . سلطة أمريكية

### المقادير :

- ١ - فاصوليا خضراء مسلوقة .
- ٢ - ذرة صفراء مسلوقة أو معلبة .
- ٣ - فلفل رومي أحمر .
- ٤ - طماطم مقطعة .
- ٥ - زيتون أسود .
- ٦ - زيت .
- ٧ - خل .
- ٨ - حلقات بصل .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى .
- ٢ . تبليها بالزيت والخل والملح ، وجمليها بالبصل و قدميها مع أطباق الدجاج البارد .

## ٥٩ . سلطة فرنسية

### المقادير :

- ١ - خس مفرية .
- ٢ - كوب شرائح لحم مطبوخ .
- ٣ - شرائح بطاطس مسلوقة .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - بيضتان مسلوقتان .
- ٦ - ٣ حبات طماطم ( شرائح ) .
- ٧ - بقدونس مفري .
- التوابل : ٣ مك زيت زيتون + ١ مك خل + ملح + فلفل .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي التوابل وانقعي فيها الخس ٢٠ ق ، ثم اخلطي الجميع .
- ٢ . قدميها في طبق بعد رشها بالبقدونس .



## ٦٠ - سلطة يونانية

### المقادير :

- ١ - بصلة ( حلقات ) ، أو بصل أخضر مقطع .
- ٢ - شرائح طماطم .
- ٣ - حقائق خيار .
- ٤ - كرس شرائح .
- ٥ - فلفل رومي شرائح .
- ٦ - جبنة فيتا .
- ٧ - زيتون أسود .
- ٨ - بقدرونس أو شبت مفري أو كلاهما .

### خطوات العمل :

- ١ . ضعي الخضراوات في الثلاجة لمدة ساعتين قبل التقطيع لتصبح هشة .
- ٢ . قطعيها حسب المطلوب ، وأضيفي باقي المقادير .
- ٣ . ضعي التوابل في قارورة ورجيها جيداً ، وتبلي السلطة لحظة التقديم .

## ٦١ - سلطة إيطالية

### المقادير :

- ١ - ١ ك فراولة .
- ٢ - ٢ ك جبنة فيتا أو موزاريلا .
- ٣ - خيار .
- ٤ - ٣ زيتونة .
- ٥ - ٢ مك زيتون .
- ٦ - ١ مك خل .
- ٧ - ١ مش مستردة .
- ٨ - ٢ مك أعشاب مفرية مخلوطة .

### خطوات العمل :

- ١ . قصي الفراولة شرائح ، والجبن مكعبات ، والخيار حلقات .
- ٢ . اخلطيها مع الزيتون ، ورشيها بالتوابل والأعشاب وقدميها .

## ٦٢ - سلطة روسية

### المقادير :

- ١ - ١ ك فاصوليا .
  - ٢ - ٢ ك بطاطس .
  - ٣ - ٣ ك قوسية .
  - ٤ - ٤ فاصوليا .
  - ٥ - ٥ بازلاء .
  - ٦ - ٦ ملح .
  - ٧ - ٧ مايونيز .
  - ٨ - ٨ خل .
  - ٩ - ٩ فلفل .
- ( بقدرنس مفري ، بصل مفري ، مخللات مفرية ، بيض مسلوق )

### خطوات العمل :

- ١ . اسلقي الخضراوات بعد تقطيعها مكعبات صغيرة ثم برديها .
- ٢ . اخلطيها مع باقي المقادير ، وضعيها في الثلاجة حتى لحظة التقديم .



## ٦٣ . سلطة المانيّة

### المقادير :

- ١ - ٦ أصابع سوسيج مسلوقة مقطعة . ٤ - ٤ / ٣ ك مايونيز .
- ٢ - كوب شرائح دجاج ناضج . ٥ - ٦ فروع بصل أخضر .
- ٣ - ١ / ٢ - ١ ك بطاطس مسلوقة مكعبات . ٦ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير مع بعضها ، ثم برديها .
- ٢ . عند التقديم رشها بالفلفل الأبيض .

## ٦٤ . سلطة بافاريا

### المقادير :

- ١ - ٤ / ١ ك جوز .
- ٢ - ١ / ٢ كرنبة حمراء .
- ٣ - ٤ فروع كرفس .
- ٤ - جزرتان .
- ٥ - بقدونس .
- ٦ - ٦ مك مايونيز .
- ٧ - ٦ مك عصير ليمون .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل .

### خطوات العمل :

- ١ . افرمي الجوز والكرنب والكرفس ، وابشري الجزر .
- ٢ . اخلطي الجميع ، وتبليها جيداً ، ورشيها بالبقدونس .

## ٦٥ . التَّبْوَلَة

### المقادير :

- ١ - ٤ / ٣ ك برغل . ٤ - خس . ٧ - ٢ مك عصير ليمون .
- ٢ - ٢ ك بقدونس مفري . ٥ - ٤ / ١ ك نعناع مفري . ٨ - طماطمتان .
- ٣ - ١ / ٢ ك بصل أخضر مفري . ٦ - ٤ / ١ ك زيت زيتون . ٩ - فلفل طازج .

### خطوات العمل :

- ١ . انقعي البرغل في ماء بارد لمدة ٣٠ ق ثم اعصريه واخلطيه مع البصل واتركيه لمدة ٢٠ ق .
- ٢ . اخلطي الأعشاب مع البرغل ، وأضيفي الطماطم المفرية ، وتبليها جيداً .
- ٣ . برديها لمدة ساعة على الأقل ، وقدميها على فرشة من أوراق الخس .



## ٦٦ . الفتوش (١)

الليمان

المقادير :

- ١ - ٢ ك بقدونس مفري .
- ٢ - ٤ حبات فجل أحمر شرائح
- ٣ - ١ - ٢ ك نعناع مفري .
- ٤ - ٣ ش خل أحمر .
- ٥ - ١ - ٢ خسة مفرية .
- ٦ - فلفل رومى كبيرة .
- ٧ - طاطماتان كبيرتان .
- ٨ - حمش عصير ليمون .
- ٩ - خيارتان شرائح .
- ١٠ - بصلة كبيرة شرائح .
- ١١ - ١ مك ساق .
- ١٢ - خبز مفروود .
- ١٣ - ثوم مفري .
- ١٤ - بهارات .
- ١٥ - ملح .



خطوات العمل :

- ١ . قصعي الخبز مربعات صغيرة ، وحمريها في الزيت حتى تشقّر .
- ٢ . اخلطي جميع المقادير مع نصف الخبز وغطيه وضعيه في الثلاجة .
- ٣ . عت التقديم صبيه في طبق ، ورشي باقي الخبز على الوجه .

## ٦٧ . الفتوش (٢)

المقادير :

- ١ - رقيق خبز مفروود .
- ٢ - ٦ ورقات خس مفرية .
- ٣ - خيار مكعبات .
- ٤ - طاطماتان مكعبات .
- ٥ - ١ - ٢ ك بصل أخضر مفري .
- ٦ - ١ - ٤ ك نعناع مفري .
- ٧ - ١ - ٢ بقدونس مفري .
- ٨ - كوب فلفل رومى مفري .
- ٩ - كوب رجلة .

خطوات العمل :

- ١ . قصعي الخبز مربعات صغيرة وحمصيه في الفرن ، أو اقليه بالزيت .
- ٢ . اخلطي جميع المقادير ، وكذلك اخلطي مواد التتبيل .
- ٣ . تبسها جيدا وقدميها في الحال حتى لا ينقع الخبز .

## ٦٨ . سلطة الخضار المطبوخة

الشرب

المقادير :

- ١ - ٤ حبات فلفل رومى .
- ٢ - ٤ حبات طماطم .
- ٣ - ٣ بجنجانان .
- ٤ - ٤ حبات كوسة صغيرة .
- ٥ - بصلة .
- ٦ - زيت للقلي .
- ٧ - رأسا ثوم مهروس .
- ٨ - ١ مك بابريكا .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - فلفل طازج .
- ١١ - ٦ مك زيت زيتون .

خطوات العمل :

- ١ . اشوي الفلفل وقشريه وأزيلي البذور ، وقطعيه مكعبات اسم .
- ٢ . قشري الطماطم وأزيلي بذورها ، وقطعيها مكعبات اسم .
- ٣ . قصعي الكوسة والباذنجان والبصل مكعبات اسم .
- ٤ . اقيها في ٦ مك زيت زيتون حتى تلين ومعها التوابل .
- ٥ . أسيفي البصل والفلفل وقلبيها على نار هادئة حتى تنضج الخضراوات ولكن تظل متماسكة .
- ٦ . أسيفي الطماطم وقلبي لمدة دقيقة ثم ارفعيها من على النار وبرديها .
- ٧ . عت التقديم ؛ افرشي طبقة بأوراق الخس وصبي عليها الخضار ، وتبلي بالزيت والليمون .



## ٦٩ . سلطة الريف

### المقادير :

- ١ - ٢ / ١ - ٢ ك فطر شرائح .
- ١ - ٢ مك زيت زيتون .
- ٣ - ٤ حبات طماطم مفرية .
- ٤ - فلفل رومية مفرية .
- ٥ - ٣ / ١ ك زيتون محشي مفري .
- ٦ - ١ - ٢ مك تابل سلطة فرنسي .
- ٨ - ١ مك كاتشب .
- ٩ - ملح وفلفل .



### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المكرونة مع الزيت وبرديها .
- ٢ . اخلطي جميع المقادير مع بعض وبرديها قبل التقديم .

## ٧٠ . سلطة المزارع

### المقادير :

- ١ - ٣ علب ذرة مسلوقة .
- ٢ - خيار شرائح .
- ٣ - ١ / ٢ كغم طماطم مثلثات .
- ٤ - ملح .
- ٥ - كوب قشطة .
- ٦ - ٣ مك زيت .
- ٧ - ٣ مك خل .
- ٨ - توابل .
- ٩ - أعشاب خضراء .

### خطوات العمل :

- ١ . افرمي الأعشاب واخلطي الجميع وتبليها جيداً وقدميها .

## ٧١ . سلطة قوس قزح

### المقادير :

- ١ - كوب جبيري مسلوقة أنصافاً .
- ٢ - ٣ ك أرز ناضج .
- ٣ - ١ / ٤ ك كرفس مقطع .
- ٤ - ١ / ٤ ك زيتون محشي مقطع .
- ٥ - ١ / ٤ ك فلفل رومي مقطع .
- ٦ - ١ / ٤ ك بصل مفري .
- ٧ - ١ / ٢ مش ملح .
- ٨ - ١ / ٤ مش فلفل .
- ٩ - ٣ مك مايونيز .
- ١٠ - خس .
- ١١ - طماطمتان مقطعتان .
- ١٢ - ١ / ٢ ك تابل فرنسي .
- ١٣ - ليمونة مقطعة .



### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير السبعة الأولى وغطيها وبرديها .
- ٢ . قبل التقديم اخلطي باقي المقادير وتبلي جيداً وقدميها .
- ٣ . أو اخلطي التوابل في طبق منفصل أو في جانب من طبق التقديم ، ورصي باقي المقادير على شكل قوس .

## ٧٢ . سلطة أسود وأبيض

### المقادير:

- ١- ٢/١ ك بطاطس ( مكعبات مسلوقة ) . ٥ - ١ / ٤ ك مايونيز .
- ٢- كوب طماطم مقشرة مكعبات . ٦ - ٢ مك حليب .
- ٣- ٣ روع بصل أخضر مقطع . ٧ - ملح وفلفل .
- ٤- ٣/١ ك زيتون أسود مقطع .

### خطوات العمل :

- ١ . انخلي المقادير الأربعة الأولى معاً .
- ٢ . انخلي الباقي وتبلي به السلطة وبرديها جيداً قبل التقديم .

## ٧٣ . السلطة الملونة

### المقادير :

- ١ - رس خس .
- ٢ - حببات بنجر مسلوقة ، حلقات . ٥ - ٢ مك خل أو عصير ليمون .
- ٣ - بيضات مسوقة حلقات .
- ٦ - ١ مش خردل .
- ٧ - ملح .
- ٤ - ٢ مك زيت زيتون .

### خطوات العمل :

- ١ . امي الخس حسب الرغبة وتبليه بالزيت والخل والخردل والملح .
- ٢ . اوشيه في طبق ورصي عليه حلقات البيض والبنجر .

## ٧٤ . سلطة عجلة الحفلات

### المقادير:

- ١ - جزرات مبشورة .
- ٢ - حيار حلقات .
- ٣ - فلفلة رومية مفرية حمراء وخضراء .
- ٤ - بنجر مسلوقة حلقات .

### خطوات العمل :

- ١ . طبق مسطح كبير رصي حلقات الخيار على الحافة بشكل حلقة ثم حلقة من شرائح البنجر تليها ثم حلقة من الجزر وأخيراً الفلفل في الوسط .

## ٧٥ . سلطة البهلوان

### المقادير:

- ١ - رز مسلوقة
- ٢ - حمبري مسلوقة .
- ٣ - بيض مسلوقة .
- ٤ - زيتون أسود .
- ٥ - جزر .
- ٦ - طماطم .
- ٧ - خس .
- ٨ - مقدونس .



### خطوات العمل :

ترتب السلطة لكل فرد في صحن مسطح كالآتي :

- ١ . يغطي الطبق بطبقة من الأرز المبتل ويرسم على شكل وجه .
- ٢ . الحواجب : ضعي (٢) حبتي جهوري مسلوقتين مقشورتين .
- ٣ . العينين : ملعقة بياض بيض مفري وبوسطها زيتونة .
- ٤ . الأنف : شريحة جزر .
- ٥ . الفم : شريحة طماطم مقشورة .
- ٦ . الأذنان : ورقتا خس صغيرتان .
- ٧ . الشعر : فروع من البقدونس .

## ٧٦ - سلطة الأرض بالكاربي

## المقادير :

- ١ - كوب أرز مسلوق .  
٢ - خوختان طازجتان .  
٣ - حبة طماطم مفرية .  
٤ - بقدونس .  
٥ - فلفل رومية حمراء .  
٦ - فلفل رومية خضراء .  
٧ - بصلة مفرية .  
٨ - ٢ / ١ مش كاري .  
٩ - ٢ مك مايونيز .  
١٠ - ١ مك كاتشب .  
١١ - ملح .  
١٢ - فلفل .

### خطوات العمل :

١. قشري الخوخ وأزيلي النوى وكذلك بذور الفلفل وافرميها .
٢. اخلطي جميع المقادير مع بعض وتبلها جيداً .
٣. ضعيها في طبق التقديم وجليها بالبقدونس المفري .

## ٧٧ . سلطة المكرونة بالكوسة

## المقادير :

- ١ - ٢/١ - ١ ك مكرونة صغيرة مسلوقة . ٥ - ٢/١ ك زيتون أسود أنصاف .  
٢ - ٤ حبات كوسة حلقات رفيعة . ٦ - ٢ فرع بصل أخضر مقطع .  
٣ - طماطمتان مقطعتان مكعبات . ٧ - ١ مك بقدونس مفري .  
٤ - ٦ مك دريسنج إيطالي . ٨ - ملح وفلفل .

### خطوات العمل :

١. اسلقي الكوسة بهاء ملح حتى تنضج ولكن تبقى متماسكة .
٢. صفيها وبرديها جيداً .
٣. اخلطي المكرونة مع ٢ مك دريسنج وبرديها جيداً .
٤. اخلطي الجميع وبرديها قبل التقديم .

٧٨ ■ سلطة الدقس الخضراء

## المقادير :

- ١ - باقة كزبرة صغيرة .  
٢ - ٣ مك عصير ليمون .  
٣ - ٤ قرون شطة خضراء .  
٤ - ملح .  
٥ - ثوم مهروس .

### خطوات العمل :

١. ضعى الجميع فى الخلّاط واخلطيه وبرديه .



## ٧٩ . سلطة زبادي بالباذنجان

● پاکستان ●

المقادير :

- ١ - ٢ زبادي
- ٢ - بابريكا
- ٣ - باذنجان
- ٤ - ٢ ك ماء
- ٥ - ملح
- ٦ - كمون ناعم
- ٧ - بقدونس مفري

خطوات العمل :

- ١ . اخفقي الزبادي مع الملح والماء والبابريكا .
- ٢ . قصي الباذنجان حلقات متساوية ورشيه بالملح والكمون واتركيه لمدة ١٠ ق .
- ٣ . اقيه في زيت حتى يحمر ثم انشليه وضعيه في الزبادي .
- ٤ . ضعي قليل زيت في مقلاة وقليل كمون وحركيه دقيقة على النار ثم صبيه على الزبادي .
- ٥ . ربي البقدونس على الوجه وقدميها .



## ٨٠ . سلطة زبادي بالبنجر

● مصر ●

المقادير :

- ١ - ٢ كغم بنجر
- ٢ - طماطمتان مكعبات
- ٣ - ٣ خيارات مكعبات
- ٤ - كوب زبادي
- ٥ - ثوم مهروس
- ٦ - ملح

خطوات العمل :

- ١ . اسلقي البنجر وقشريه وقطعيه مكعبات .
- ٢ . اخلطي الزبادي مع الملح والثوم .
- ٣ . امسفي البنجر والخيار والطماطم للزبادي وقدميه .

## ٨١ . زبادي بالخيار والطماطم

المقادير :

- ١ - ٢ ك زبادي
- ٢ - خيار مفري
- ٣ - طماطم مقطعة
- ٤ - بصل مفري
- ٥ - كمون
- ٦ - كزبرة خضراء مفرية
- ٧ - ملح
- ٨ - نعناع جاف

خطوات العمل :

- ١ . يشي الخيار والبصل بالملح واتركيها لمدة ١٠ ق .
- ٢ . حمصي الكمون واخلطي الجميع .
- ٣ . رديها في الثلاجة على الأقل لمدة ساعة .

## ٨٢ - زبادي بالبصل

### المقادير :

- ١ - بصلة مفرية .
- ٢ - خيارة حلقات .
- ٣ - ٤ ك زبادي .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - بصلة حلقات .
- ٦ - نعناع .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الأربعة الأولى مع بعض وتبليها جيداً .
- ٢ . زيني الوجه بحلقات البصل وأوراق النعناع .









# أطباق البيض

- ١ الأومليت الأساسي
- ٢ حشو الأومليت
- ٣ أومليت الخضراوات **تركييا**
- ٤ أومليت الأعشاب **ايران**
- ٥ أومليت بحشو الرجله
- ٦ أومليت مع كبد الدجاج
- ٧ أومليت السمك **ايران**
- ٨ أومليت بالأرز واللحم
- ٩ أومليت بالبصل **ماليزيا**
- ١٠ أومليت بالجبن
- ١١ أومليت أسباني
- ١٢ أومليت الريف
- ١٣ بيض بالباذنجان **هنگارييا**
- ١٤ بيض بالبازلاء
- ١٥ بيض بالرجلة والخس **فرنسا**
- ١٦ بيض محشو بالسبانخ
- ١٧ بيض بالفاصوليا البيضاء
- ١٨ بيض بالكراث
- ١٩ بيض مع الأعشاب
- ٢٠ بيض مخلوط بالسبانخ
- ٢١ بيض مخلوط بالكريم
- ٢٢ بيض بالجبن
- ٢٣ بيض مخبوز بالجبن (١)
- ٢٤ بيض مخبوز بالجبن (٢)
- ٢٥ بيض بالبلويف
- ٢٦ البيض الأسكتلندي
- ٢٧ البيض الأسكتلندي بالجبن
- ٢٨ بيض باللحم
- ٢٩ بيض بالصلصة البيضاء (١)
- ٣٠ بيض بالصلصة البيضاء (٢)
- ٣١ بيض بالصلصة الخضراء
- ٣٢ عجة بالسبانخ
- ٣٣ عجة القرنيط
- ٣٤ عجة بالكوسة
- ٣٥ عجة بالخضر والجبن
- ٣٦ بيض في العش
- ٣٧ بيض في الفرن
- ٣٨ عش البيض
- ٣٩ سويس رول البيض باللحم
- ٤٠ سويس رول البيض بالخضر
- ٤١ بيض على طريقة أهالي الريف
- ٤٢ بيض بالطريقة الريفية **المكسيك**
- ٤٣ كاري البيض بجوز الهند **الهند**
- ٤٤ بيض بالكاري **الهند**
- ٤٥ بيض بالكاري مع الأرز
- ٤٦ أقراص البيض بالخضر
- ٤٧ فته البيض
- ٤٨ الشكشوكة



## ١. الأومليت الأساسي

المقادير :

- ١ - ٦ بيضات .
- ٢ - ملح .
- ٣ - قليل حليب .
- ٤ - فلفل أسود .
- ٥ - زبدة .

خطوات العمل :

- ١ . سعي المقادير الأربعة الأولى في إناء واخفقي بلطف حتى تختلط .
- ٢ . أضيفي قطعة زبدة في مقلاة وصبي فوقها خليط البيض .
- ٣ . طهي على نار هادئة مع عمل شقوق بسيطة على السطح حتى يتسرب من خلالها السائل .
- ٤ . عندما يجمد صعي الحشو المختار واطوي الأومليت نصفين وقدميه في الحال .

## ٢. حشو الأومليت

إليك بعض المقترحات لحشو الأومليت .

- الأعشاب :** أضيفي كمية من الأعشاب الجافة أو الخضراء المفرية للبيض قبل طهيها .  
( بقونس - كزبرة - شبت - زعتر - نعناع )
- الجبين :** أضيفي كمية من الجبن المبشور للبيض قبل طهيها أو ضعيه في الوسط واطوي القرص .
- الدجاج :** قطعيه قطعاً صغيرة وأضيفيه قبل أو بعد الطهي .
- اللانسون :** مثل الدجاج وكذلك اللحم الناضج والمرتبلاً .
- الجمري :** اقليه في قليل زبدة واحشي به الأومليت .
- الطماطم :** افرمي الطماطم المقشورة وقليل من الزبدة حتى تلين وتبليها ثم ضعيها في وسط الأومليت واطويه .

## ٣. أومليت الخضراوات

تركيبا

المقادير :

- ١ - فلفل رومية خضراء .
- ٢ - فلفل رومية حمراء .
- ٣ - ١/٤ ك بقدونس مفري .
- ٤ - كوب طماطم مقشر مفري .
- ٥ - ١/٢ ك جبنة فيتا .
- ٦ - ١/٤ ك زيت أو زبدة .
- ٧ - ٦ بيضات .
- ٨ - بصلة كبيرة .
- ٩ - فلفل طازج وملح .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي الفلفل شرائح طولية قصيرة والبصل جوانح على شكل هلال .
- ٢ . سخني الدهن واطلي البصل مع الفلفل حتى يذبل مع التحريك .
- ٣ . أضيفي الطم والملح والفلفل وحركي برقة لمدة دقيقة .
- ٤ . اخفقي البيض وصبيه وحركيه حتى يبدأ في التكاثر .
- ٥ . أضيفي الجبن وبعض البقدونس وحركي بخفة حتى ينضج .
- ٦ . قدميه في الحال بعد رش البقدونس على الوجه .

## ٤ . أوليت الأعشاب

إيران

المقادير :

- ١ - ٢ ك سبانخ مفرية .
- ٥ - ١ مك شبت مفري .
- ٩ - ١ / ٤ ك زيت .
- ٢ - ١ / ٢ ك بصل أخضر مفري .
- ٦ - ٢ مك ثوم مهروس .
- ١٠ - ٨ بيضات .
- ٣ - ١ / ٢ ك بقدونس مفري .
- ٧ - ١ مك دقيق .
- ١١ - ملح .
- ٤ - ١ / ٤ ك كزبرة مفرية .
- ٨ - فلفل أسود طازج .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الدقيق والملح والفلفل ورشيها على الأعشاب وحركي جيداً .
- ٢ . اخفقي البيض حتى يرغي ثم صبيه على الأعشاب واخلطيهما .
- ٣ . سخني الزيت في صحن فرن قطره ٣٢ سم وحركيه حتى تدهن الجوانب .
- ٤ . صبي المزيج فيه وأدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٤٥ ق أو حتى يتماسك .
- ٥ . قدميه مع خبز وزبادي ساخنًا أو باردًا .

## ٥ . أوليت بحشو الرجله

المقادير :

- ١ - ٦ بيضات .
- ٥ - كوب بقسماط طازج .
- ٨ - قليل حليب .
- ٢ - كوب رجله مفرية .
- ٦ - ٦ مك زبدة .
- ٩ - فلفل .
- ٣ - ٢ / ٣ ك جبن بارميزان مبشور طازج .
- ٧ - ١ / ٤ ك كريمه غليظة .
- ١٠ - ملح .
- ٤ - شرائح توست مقطعة أصابع ومقلية في الزبدة .

خطوات العمل :

- ١ . اطبخي الرجله مع ٢ مك زبدة حتى تصبح بيوريه .
- ٢ . اخفقي صفار بيضتين مع الكريم وصبيه على الرجله .
- ٣ . أضيفي البقسماط والجبن مع الاحتفاظ بجزء منهما للوجه .
- ٤ . اخفقي ٤ بيضات مع ملح وفلفل وحليب .
- ٥ . سخني ملعقة زبدة في مقلاة وصبي نصف خليط البيض واقلية حتى يتماسك .
- ٦ . اقلية في صحن فرن مدهون ملائم .
- ٧ . اخفقي بياض البيضتين المتبقي وغطسي فيه أصابع التوست المحمرة .
- ٨ . صفي الشرائح على دائر الصحن الموجود به الأوليت وصبي خليط الرجله فوقه .
- ٩ . اعلمي باقي البيض قرص أوليت آخر وغطي به الرجله .
- ١٠ . أذيني الزبدة ورشيها على السطح وكذلك باقي الجبن والبقسماط .
- ١١ . اخبزيه في فرن حار لمدة ٥ ق ثم ضعيه تحت الشواية حتى يحمر السطح .



## ٦ . أومليت مع كبد الدجاج

المقادير :

- |                    |          |             |
|--------------------|----------|-------------|
| ١ - بيضات          | ٥ - خس   | ٨ - زبدة    |
| ٢ - ٢ كغم كبد دجاج | ٦ - دقيق | ٩ - ليمونة  |
| ٣ - بندونس مفري    | ٧ - خل   | ١٠ - بهارات |
| ٤ - ٤ ك حليب       |          |             |

خطوات العمل :

- ١ . طهي الكبد قطعاً صغيرة وتبليها بالدقيق وقليلها في الزبدة .
- ٢ . تليها بالملح والليمون والخل والبهارات .
- ٣ . تخففي البيض مع الحليب والبهارات والملح وقليله أقراص أومليت صغيرة .
- ٤ . حشيتها بالكبد ولفيها أصابع وقدميها مع الخضراوات وشرائح الليمون .

٦ ش

## ٧ . أومليت السمك

المقادير :

- |                      |                   |                    |
|----------------------|-------------------|--------------------|
| ١ - ٢ كغم سمك أبيض   | ٤ - بصلة مفرية    | ٧ - ٦ بيضات        |
| ٢ - ٣ ك سم           | ٥ - ١ / ٢ مش كركم | ٨ - فلفل أسود طازج |
| ٣ - ٣ مك كزبرة مفرية | ٦ - ١ مك دقيق     | ٩ - ملح            |

خطوات العمل :

- ١ . زيلي الجلد من السمك ورشيه بالملح واتركيه لمدة ١٠ ق .
- ٢ . سخني ١ / ٤ ك سمن واقلي السمك على الوجهين ولكن لا يحمر .
- ٣ . زيلي الحسك وافرميه ناعماً بشوكة .
- ٤ . اقلي البصل في السمن المتخلف حتى يصفر ثم الكركم لمدة ٢ ق .
- ٥ . أضيفي السمك والكزبرة والدقيق واطفئي النار .
- ٦ . اخفقي البيض مع ملح وفلفل وأضيفيه للسمك .
- ٧ . ضعي باقي السمن في صحن فرن غير لاصق قطره ٢٠ سم وادهني الجوانب .
- ٨ . صبي الخليط في الصحن واخبزي في فرن متوسط الحرارة حتى يجمد .
- ٩ . حمري السطح تحت الشواية وقدميه ساخناً أو بارداً .

## ٨ . أومليت بالأرز واللحم

المقادير :

- |                              |                  |               |
|------------------------------|------------------|---------------|
| ١ - كوب لحم ز ضج مقطع صغيراً | ٤ - بقدوننس مفري | ٦ - فلفل أسود |
| ٢ - كوب أرز مسلوق            | ٥ - ملح          | ٧ - سمن       |
| ٣ - ٤ بيضات                  |                  |               |

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي اللحم والأرز والبقدونس وتبلي بالملح والفلفل .
- ٢ . ربي البيض بشوكة حتى يختلط وتبليه وأضيفيه إلى خليط الأرز .
- ٣ . سخني السمن في مقلاة واسعة وصبي الخليط واطهيه على الوجهين حتى يحمر .
- ٤ . قدميه ساخناً مع سلطة خضراء .
- ٥ . أو صبيه في صحن فرن مدهون وحمريه على الوجهين .

٩ . أومليت بالبصل

المقادير :

- |                    |                        |                             |
|--------------------|------------------------|-----------------------------|
| ١ - ٤ بيضات .      | ٣ - ١ مك ماء بارد .    | ٥ - ٨ فروع بصل أخضر مفرية . |
| ٢ - ١ / ٢ مش ملح . | ٤ - ١ / ٢ - ١ مك زيت . | ٦ - ٢ قرنا شطة مفريان .     |

خطوات العمل :

- ١ . اخفقي البيض والملح والماء حتى يرغبى .
- ٢ . سخني الزيت وضعي فيه البصل والشطة وقلبيه لمدة ٣ ق .
- ٣ . صبي خليط البيض واطهي لمدة ١ ق .
- ٤ . خفضي النار وقلبي المقلاة حتى يجمد .
- ٥ . اقلبيه على الوجه الآخر حتى يحمر وقدميه .

١٠ . أومليت بالجبن

المقادير :

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| ١ - بيض .       | ٦ - طماطم مفرية .   |
| ٢ - حليب .      | ٧ - بقدونس مفري .   |
| ٣ - ملح .       | ٨ - كاتشب .         |
| ٤ - فلفل أسود . | ٩ - بازلاء مسلوقة . |
| ٥ - جبن مبشور . |                     |

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الأربعة الأولى وقلبيها أقراص أومليت صغيرة .
- ٢ . اخلطي الطماطم والجبن والبقدونس واحشي بها الأقراص ولفيها أصابع .
- ٣ . رصبيها في طبق ورشيها بالكاتشب وجملها بالبازلاء والبقدونس .

١١ . أومليت أسباني

المقادير :

- |                              |                               |                 |
|------------------------------|-------------------------------|-----------------|
| ١ - ٢ / ١ ك فاصوليا مسلوقة . | ٤ - ١ / ٢ ك بازلاء مسلوقة .   | ٧ - ٦ بيضات .   |
| ٢ - بصلة مفرية .             | ٥ - فلفلة رومية صغيرة مفرية . | ٨ - ملح .       |
| ٣ - ٢ مك زبدة .              | ٦ - كوب بطاطس مكعبات مسلوقة . | ٩ - فلفل أسود . |

## خطوات العمل :

- ١ . نبي الزبدة وإقلي البصل والفلفل لمدة ١٥ ق .
- ٢ . نصفي البطاطس والخضار واخفقي البيض وتبليه وصبيه فوق الخضار .
- ٣ . طهي حتى يجمد وقدميه .

## ١٢ . أومليت الريف

### المقادير :

- |                      |                               |                 |
|----------------------|-------------------------------|-----------------|
| ١ - صلبة مفرية .     | ٤ - ٢ / ١ فلفلة رومية مفرية . | ٧ - فلفل أسود . |
| ٢ - طماطتان حلقات .  | ٥ - ٤ بيضات .                 | ٨ - ١ مك زيت .  |
| ٣ - ٤ / ك فطر مقطع . | ٦ - ملح .                     |                 |

## خطوات العمل :

- ١ . نلي البصل والفلفل في الزيت حتى يلين ثم أضيفي الفطر واقلية لمدة ٢ ق .
- ٢ . نصفي حلقات الطماطم والبيض المخفوق المتبل .
- ٣ . طهيه حتى يتماسك ويجمد وقدميه في الحال .

## ١٣ . بيض بالباذنجان

### بالتفاري

### المقادير :

- |                 |                     |                 |
|-----------------|---------------------|-----------------|
| ١ - ٢ بيضات .   | ٣ - ٣ ثوم مهروس .   | ٥ - فلفل أسود . |
| ٢ - باذنجانان . | ٤ - ١ مك شبت مفري . | ٦ - ملح .       |

## خطوات العمل :

- ١ . شري الباذنجان وقطعيه مكعبات صغيرة .
- ٢ . قلليه بالزبدة حتى يلين ثم أضيفي الفلفل والشبت والثوم .
- ٣ . خفقي الملح مع البيض وصبيه فوقه واتركيه حتى يجمد على نار هادئة .

## ١٤ . بيض بالبازلاء

### المقادير :

- |                             |                  |                   |
|-----------------------------|------------------|-------------------|
| ١ - ٢ / ١ ك بازلاء مسلوقة . | ٤ - ٥٠ غ زبدة .  | ٧ - ملح .         |
| ٢ - صلتان مفرتان .          | ٥ - ٢ مك كريمة . | ٨ - بهارات .      |
| ٣ - ٣ بيضات .               | ٦ - جوزة طيب .   | ٩ - شرائح سلمون . |

## خطوات العمل :

- ١ . قلي البصل في الزبدة لمدة ٥ ق .
- ٢ . خلطي الكريمة والبيض والبهارات وصبيها على البصل المحمر .
- ٣ . نصفي البازلاء والسلمون وقلبي بحرص حتى ينضج وقدميه ساخناً .



## ١٥. بيض بالرجلة والخس ٦ ش



### المقادير :

- ١ - ٦ بيضات .
- ٢ - ١ / ٢ ك لحم ناضج مقطع .
- ٣ - حزمة رجلة صغيرة .
- ٤ - خسة .
- ٥ - ٢ مك جبن بارميزان مبشور .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل .

### خطوات العمل :

- ١ . اخفقي البيض جيداً وتبله وأضيفي اللحم .
- ٢ . افرمي الرجلة والخس خشناً وضعي نصفهما في صحن فرن وتبله .
- ٣ . سخني خليط البيض حتى يقترب من الغليان ثم صبيه فوق الخضار .
- ٤ . غطيه بباقي الخضار ورشي السطح بالجبن وأدخليه تحت الشواية حتى يحمر السطح .

## ١٦. بيض محشو بالسبانخ ٦ ش

### المقادير :

- ١ - ٦ بيضات .
- ٢ - ١ / ٤ كغم سبانخ طازجة .
- ٣ - ١ / ٢ ك جبن كريم .
- ٤ - ١ / ٢ مك مايونيز .
- ٥ - ٢ مك جبن بارميزان .
- ٦ - جوزة طيب .

### خطوات العمل :

- ١ . اسلقي السبانخ بدون ماء ثم اعصرها جيداً .
- ٢ . اسلقي البيض جيداً وقشره وقطعه أنصاف واهرسي الصفار مع السبانخ .
- ٣ . أضيفي باقي المقادير واحشي بها أنصافا البيض وقدميها .
- من الممكن استبدال المايونيز بكريم أو كريم حامض .

## ١٧. بيض بالفاصوليا البيضاء ٦ ش

### المقادير :

- ١ - ٤ شرائح خبز فرنسي سمكة .
- ٢ - فاصوليا بيضاء مسلوقة .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - زبدة .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . أزيل الأظراف الجافة من الخبز بواسطة قطعة أو شيء مجوف مستدير ، ثم اعملي دائرة في وسط كل شريحة .
- ٢ . ادھني الشرائح بالزبدة ورصيها في صحن فرن واملئي التجويف بالفاصوليا .
- ٣ . اكسري بيضة فوق كل كوم فاصوليا ورشي بملح وفلفل وزبدة واخبزي في فرن لمدة ٥١ ق .
- ٤ . ادھني الدوائر الصغيرة بالزبدة وقلبيها في خليط من الجبن المبشور وشرائح بطاطس (شبس) مفتت وأدخليها الفرن مع الشرائح وقدميها معها .

## ١٨ . بيض بالكراث

### المقادير :

- ١ - ٦ بيضات .
- ٢ - ٣ كراث مفري .
- ٣ - بصلة مفرية .
- ٤ - زيت .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصلة في الزيت حتى تصفر ثم الكراث لمدة ٥ ق .
- ٢ . احمقي البيض مع الملح والفلفل وصبيه فوق الكراث .
- ٣ . قبي برقة حتى يتماسك وقدميه ساخناً .

## ١٩ . بيض مع الأعشاب

### المقادير :

- ١ - ٢ بيضات .
- ٢ - ٣ مك زبدة .
- ٣ - ٣ مك أعشاب مفرية .
- ٤ - صير ليمون .

### خطوات العمل :

- ١ . سعي ماء مملحاً على النار حتى يغلي والطفئي النار وحالاً اكسري فيه البيض بحذر وغطيه بغطاء محكم .
- ٢ . افعلي النار واصلقيه لمدة ٣ ق أو حتى يحلبي البياض الصفار .
- ٣ . فعي البيض وضعيه في ماء بارد ثم جففيه بورق مطبخ .
- ٤ . قطعي الزوائد بحذر حتى تأخذ شكلاً بيضاوياً .
- ٥ . تبيي الزبدة وضعي فيها البيض مع الحذر بأن حتى لا تحترق الزبدة .
- ٦ . شي الأعشاب فوق البيض واعصري فوقه الليمون وقدميه حالاً .

## ٢٠ . بيض مخلوط بالسبانخ

### المقادير :

- ١ - ٢ مك زبدة أو مرجرين .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - سبانخ ناضجة .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل .

### خطوات العمل :

- ١ . خفقي البيض والملح والفلفل واقله كالمعتاد .
- ٢ . يدميه على فرشة من السبانخ المتبله بالزبدة والتوابل .

## ٢١ - بيض مخلوط بالكريم

## المقادير :

- ١- ٦ بيضات .  
٢- ٦ مك كريم .  
٣- ٣ ثوم طازج مفروم .  
٤- ٢ مك زبدة .  
٥- ٥ فلفل .  
٦- ٦ ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اخفقي جميع المقادير معا عدا الزبدة .
  - ٢ . اذيني الزبدة وصبي فوقها خليط البيض واتركيه حتى يجمد .
  - ٣ . قدميه مع توست أو خبز أسمر .
- \* استبدلي الثوم بالبصل الأخضر في حالة عدم وجوده .

## ٢٢ - يبيض بالجبين

## المقادير :

- ۱- ۴ بیضات .  
۲- ۴ شرائع جبن مربعة .  
۳- ۴ شرائع توست .  
۴- زبده .  
۵- خيار مخلل .  
۶- بصل .

### خطوات العمل :

- ١ . ادهني شرائح التوست بالزبدة وضعي فوقها شرائح الجبن .
- ٢ . ادخليها فرناً حاراً حتى تسيح .
- ٣ . اقلي البيض عيوناً وضعي بيضة فوق كل شريحة .
- ٤ . افرمي البصل والخيار وقدميهما مع البيض وكذلك صلصة كاتشب .

### ٢٣. بیض مخبوز بالجبن (١)

## المقادير :

- ١ - ٤ بیضات .  
٢ - کوب جبن میثور .  
٣ - بصلتان میثورتان .  
٤ - ٥٠ غ زبده .  
٥ - ٤ شرائح خبز فرنی قطر ١٠ مم .  
٦ - کوب مرق دجاج .

### خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل في ٢ مك زبدة حتى يلين ثم ضعيه في إناء فرن عميق .
- ٢ . رصي فوقه شرائح الخبز بعد تحميرها في الزبدة وصبي عليها مرقاً حتى تغطي .
- ٣ . اكسري بيضة فوق كل شريحة وغطيتها بالجبن ورشيها بالفلفل الأسود .
- ٤ . رشيها بباقي الزبد السائخ واخبزيها في فرن حار حتى يجمد البيض ويسيح الجبن .

## ٢٤. بيض مخبوز بالجبن (٢)

## المقادير :

- ١ - ٤ شرائح توسست .
- ٢ - ٤ مك زبدة .
- ٣ - كوب فطر شرائح .
- ٤ - ٨ بيضات .
- ٥ - فلفل أسود .
- ٦ - ملح .
- ٧ - كوب جبن مبشور .
- ٨ - ٣ مك سيدر تفاح .
- ٩ - ٢ / ١ مش معجون الخردل .





### خطوات العمل :

- ١ . حمسي التوست وادهنيه بنصف الزبدة .
- ٢ . اقصعي كل شريحة إلى ٤ مثلثات ثم رصيه في صحن فرن .
- ٣ . رصي الفطر فوقه ورشي بملح وفلفل ثم اكسري البيض فوقه .
- ٤ . أنهي باقي الزبدة واخلطي معها باقي المقادير واطهي حتى يسيح الجبن .
- ٥ . صبيه فوق البيض واخبزيه في فرن حار لمدة ٢٠ ق .

## ٢٥ . بيض بالبلوبيف

### المقادير :

- ١ - بمك بلوبيف مفري .
- ٢ - ٦ بيضات .
- ٣ - ٤ بمك حليب .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - سمن .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . اصفقي البيض مع باقي المقادير عدا السمن .
- ٢ . اقليه أقراصاً وحررها على الوجهين ورشيها بالبقدونس عند التقديم .

## ٢٦ . البيض الأسكتلندي

### المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - رس ثوم مهروس .
- ٣ - ٢ مش كمون .
- ٤ - ٢ مش كزبرة .
- ٥ - ٤ مش كركم .
- ٦ - ٤ مش قرفة .
- ٧ - ٤ مش قرنفل .
- ٨ - ٢ حبات خبز أو بقسماط .
- ٩ - ٢ بيضات مسلوقة جامداً .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - بيضة .
- ١٢ - قليل من الدقيق .



### خطوات العمل :

- ١ . خلطي المقادير السبعة الأولى وتبليها جيداً بالملح .
  - ٢ . سمّي الخليط ٤ أقسام وخذي كل قسم وافرديه بين يديك .
  - ٣ . حشيه ببيضة مسلوقة واغلقي الأطراف جيداً وكوريها .
  - ٤ . غطسيها في ابيض المخفوق ثم في البقسماط .
  - ٥ . قليها في الزيت الحار حتى تحمر وقدميها مع حلقات البصل .
- \* فليبي البيض في الدقيق قبل حشوه حتى يتماسك مع اللحم .

## ٢٧. البيض الأسكتلندي بالجبن

### المقادير . وخطوات العمل :

كما في سابقه ( البيض الأسكتلندي ) ولكن بعد سلق البيض قسميه أنصافاً ، واهرسى الصفار مع زبدة وجبن شيدر مبشور وتوابل ، ثم احشي البيض بالخليط وضعي كل نصفين مع بعض وتابعي كما سبق .

## ٢٨. بيض باللحم

### المقادير :

- |                           |                        |                    |
|---------------------------|------------------------|--------------------|
| ١ - ٦ بيضات مسلوقة .      | ٥ - ملح .              | ٩ - بقسماط .       |
| ٢ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم . | ٦ - بهارات .           | ١١ - ٢ / ١ ك ماء . |
| ٣ - بطاطس مهروسة .        | ٧ - ليمون أسود مطحون . |                    |
| ٤ - بصلة .                | ٨ - ٢ / ١ ك دقيق .     |                    |

### خطوات العمل :

- ١ . قشري البيض وقطعيه أنصافاً بالطول .
- ٢ . حمري البصل في الزيت ، وأضيفي اللحم والبهارات ، وقلبيه حتى ينضج .
- ٣ . أضيفي البطاطس ، وبرديه ، ثم قسميه إلى ١٢ قسماً .
- ٤ . افردي كل قسم براحة يدك ، واحشيه بنصف بيضة ثم غطيه تماماً حتى يأخذ شكل البيضة .
- ٥ . اخلطي الدقيق مع الماء واغمسي فيه الكرات حتى تتغطى من جميع الجهات .
- ٦ . قلبيه في البقسماط ، واقلية حتى تُشَقَّر .
- ٧ . اغرزي في كل بيضة فرعاً صغيراً من النعناع ، أو البقدونس ثم قدميها .

## ٢٩. بيض بالصلصة البيضاء (١)

### المقادير :

- ١ - ٦ بيضات مسلوقة . ٢ - ٢٠ شريحة جبن . ٣ - ٢ / ١ مش ملح . ٤ - ٢ / ١ مش فلفل .  
الصلصة : ١ ك زبدة + ٢ ك دقيق + ٥ ك حليب + ملح + فلفل .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي البيض حلقات ، ورصيها في طبق فرن مدهون ورشيها بملح وفلفل .
- ٢ . غطيها بشرائح الجبن ثم صبي الصلصة فوقها .
- ٣ . غطيها بالألنيوم ، وأدخليها فرنًا حاراً حتى تنضج وتحمر ثم قدميها مع الخبز .

## ٣٠. بيض بالصلصة البيضاء (٢)

### المقادير :

- |                            |                         |                    |
|----------------------------|-------------------------|--------------------|
| ١ - ٨ بيضات مسلوقة جيداً . | ٤ - ٢ مك زبدة .         | ٧ - ملح .          |
| ٢ - ٣ مك جبن رومي مبشور .  | ٥ - كوب بصل أخضر مفري . | ٨ - فلفل أسود .    |
| ٣ - ١ / ٤ ك بقدونس مفري .  | ٦ - ٢ / ١ ك مرق .       | ٩ - ٢ ك صلصة بيضاء |

### خطوات العمل :

- ١ . قشري البيض واقطعي جزءاً من الناحية المدببة واحتفظي بها .
- ٢ . فرغي البيض من الصفار ثم مرريه من خلال منخل سلك .

- ٣ . حمري البصل في الزبدة مع التقليب المستمر ثم أضيفي المرق واغليه حتى يغلظ .
- ٤ . أضيفي البقدونس والجبن والصفار والتوابل وحركيها لبضع ثوانٍ ثم ارفعيها من على النار .
- ٥ . احشي البيض بهذا الخليط ثم غطيه بقطع البيض التي سبق قطعها .
- ٦ . رصيه في صحن فرن مدهون وغطيه بالصلصة البيضاء واخبزيها حتى يحمر السطح .

## ٢١ . بيض بالصلصة الخضراء

### المقادير :

- ١ - بيضات مسلوقة .
- ٢ - بصلتان مخفوقتان .
- ٣ - ٤ كغم سبانخ مفرومة .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - كوب رجلة مفرومة .
- ٦ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ٧ - ٤ مك زبدة .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اذبي الزبدة وضعي الأعشاب والسبانخ والملح والبهارات واطبخي على نار هادئة لمدة ١٥ ق ، أو حتى يمتص ماءه .
- ٢ . خلطي صفار ٤ بيضات مسلوقة والبيض المخفوق وأضيفيها للخضار وقلبي حتى ينضج .
- ٣ . لرمي بيض لبيضات السابق نزع صفارها وقطعي الأربع الأخرى أرباعاً .
- ٤ . سبي الصلصة في طبق تقديم ورصي فوقها أرباع البيض ورشيه بالبيض المفري ، وقدميه ساخناً .

## ٢٢ . عجة بالسبانخ

### المقادير :

- ١ - بيض .
- ٢ - سبانخ مسلوقة مفرية .
- ٣ - بصل أخضر مفري .
- ٤ - ملح .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - سمن .

### خطوات العمل :

- ١ . خلطي البيض بخفة مع قليل من الملح والماء والبهارات واقلية حتى يتماسك من أسفل .
- ٢ . سبي السبانخ والبصل على الوجه واطويه نصفين واقلية حتى تحمر .

## ٢٣ . عجة القرنبيط

### المقادير :

- ١ - صل مفري .
- ٢ - بيض .
- ٣ - قيق أسمر .
- ٤ - قرنبيط .
- ٥ - بقدونس .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - باكنج بودر .
- ٨ - بهارات .

### خطوات العمل :

- ١ . سلقي القرنبيط بماء مملح حتى ينضج ثم صفيه وافرميه .
- ٢ . خلطي باقي المقادير معاً وأضيفي القرنبيط وتبليها جيداً .
- ٣ . قليها في زيت حار على شكل كرات حتى تحمر .



٦

## ٣٤ . عجة بالكوسة

## المقادير :

- ١ - ٦ بيضات .  
 ٢ - كوب بقودونس مفري .  
 ٣ - بصل مفري ناعماً .  
 ٤ - ١ / ٤ ك حليب .  
 ٥ - حبتا كوسة مفريتان .  
 ٦ - حبتا طماطم مفريتان .  
 ٧ - ١ / ٢ ك دقيق .  
 ٨ - ١ / ٢ مش كربونات صودا .  
 ٩ - بهارات .  
 ١٠ - ملح .

## خطوات العمل :

- ١ . اخفقي الحليب والبيض و ٢ / ٣ دقيق والخميرة والبهارات .  
 ٢ . أضيفي باقي المقادير للخليط .  
 ٣ . ادهني صحن فرن ورشيه بباقي الدقيق وصبي فيه الخليط .  
 ٤ . غطيه بورق المونيوم وأدخله فرنًا حارًا حتى تنضج وقدميها ساخنة .

## ٣٥ . عجة بالخضر والجبن

## المقادير :

- ١ - ٣ مك زيت .  
 ٢ - ١ / ٤ ك فطر مقطع .  
 ٣ - ٢ مك زبدة .  
 ٤ - فلفلة رومية مقطعة .  
 ٥ - ٤ بيضات .  
 ٦ - ملح وفلفل أسود .  
 ٧ - ١ مش أعشاب جافة .  
 ٨ - ١ / ٣ ك حليب .  
 ٩ - ١ / ٣ ك جبن مبشور زومبي أو شيدر .

## خطوات العمل :

- ١ . حمري الفلفل في الزيت لمدة ٥ ق ثم أضيفي الأعشاب لمدة ٢ ق .  
 ٢ . انشليه من المقلاة وامسحيه بورق مطبخ ليمتص الزيت .  
 ٣ . أذبي الزبدة في المقلاة واخليطي البيض والحليب والملح والفلفل ثم صبيه علي الزبدة .  
 ٤ . اطهي لمدة ٢ ق ثم ضعي الخضر فوق البيض وغطي المقلاة حتى يجمد البيض .  
 ٥ . رشي السطح بالجبن وضعي المقلاة تحت لهب الشواية حتى يذوب الجبن وقدميها ساخنة .

## ٣٦ . بيض في العش

## المقادير :

- ١ - ٢ ك بطاطس الدوقة .  
 ٢ - ٤ بيضات .  
 ٣ - زبدة .  
 ٥ - ملح .  
 ٥ - فلفل أسود .

## خطوات العمل :

- ١ . ادهني جيداً صاج فرن وضعي البطاطس في قمع مزخرف .  
 ٢ . اصنعي ٤ أعشاش بالبطاطس وذلك بعمل قاعدة بيضاوية ثم حافة لهذه القاعدة من ٣ أدوار .  
 ٣ . اكسري بيضة في كل عش ورشيها بالملح والفلفل والزبدة .  
 ٤ . ادخليها فرنًا حتى ينضج البيض وتحمّر البطاطس وقدميه ساخناً .  
 بطاطس الدوقة انظري طريقة عملها في باب الخضراوات .

## ٣٧ - بيض في الفرن

المقادير :

- ١ - بيضات .
- ٢ - غبة قشدة .
- ٣ - غبة جبن شيدر متوسطة مبشورة .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - كمون .
- ٦ - كزبرة .
- ٧ - زيت .
- ٨ - فلفل .
- ٩ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . حري البصل في الزيت حتى يَصْفَر ثم برديه .
- ٢ . أضيفي إليه باقي المقادير وصبيه في صحن فرن مدهون قطره ٢٠ سم .
- ٣ . ادخليه الفرن حتى ينضج ويحمر السطح وقدميه ساخناً .

## ٣٨ - عيش البيض

المقادير :

- ١ - بيضات .
- ٢ - كوب جبن رومي مبشور .
- ٣ - ٢/١ ك كريمة طازجة .
- ٤ - زابل .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . تخفقي بياض البيض حتى يجمد ثم صبيه في صحن فرن مدهون .
- ٢ . شيه بمقدار ٣/٢ الجبن ثم اعلمي فيه بمعلقة ٦ أعشاش .
- ٣ . سعي في كل عَش صفار بيضة وغطيه بالكريمة والجبن والملح والبهارات .
- ٤ . دخليه فرنًا لمدة ١٢ ق أو حتى ينضج وقدميه ساخناً مع الزبدة .

## ٣٩ - سويس رول البيض باللحم

المقادير :

- ١ - ٢/٠ كغم لحم مفروم .
- ٢ - صل مفري ناعماً .
- ٣ - ٢/٠ ك بقساطر .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود .
- ٨ - بيضات .
- ٩ - ٢ ك عصير طماطم .

خطوات العمل :

- ١ . خلطي المقادير السبعة الأولى وافردوها مستطيلات .
- ٢ . خفقي البيض مع ملح وفلفل واصنعيه أقراصاً مقلية .
- ٣ . ضعي كل قرص على مستطيل لحم ولفيه كالسويس رول .
- ٤ . مسحيه بزبدة سائحة ولفيه بخيط دوبارة .
- ٥ . ضعيها في قدر مع عصير الطماطم واطبخيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٦ . فككي الخيط وحريها في قليل من الزبدة وقطعيها دوائر وقدميها .

## ٤٠ - سويس رول البيض بالخضار



### المقادير :

- ١ - ٤ بيضات .
- ٢ - ١ / ٢ كوب حليب .
- ٣ - ٢ مك دقيق .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - لحم مفروم .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - بيضة .
- ٩ - لون أصفر .
- ١٠ - فلفل رومي .

### خطوات العمل :

- ١ . اخفقي البيض والحليب والدقيق والبهارات واللون .
- ٢ . اقليها أقراصاً رقيقة كبيرة نوعاً ما على وجه واحد .
- ٣ . حمري البصل والفلفل المفري واللحم وتبليها ثم أضيفي البقدونس والبيضة .
- ٤ . احشي الأقراص ثم لفيها كالسويس رول .
- ٥ . رصيها في صحن فرن مدهون ورشيها بالجبن وأدخليها فرناً حتى تحمر .
- ٦ . قطعيها حلقات وقدميها مع خضار سوتيه أو سلطة خضراء .

## ٤١ - بيض على طريقة أهالي الريف

إيطاليا

### المقادير :

- ١ - ٨ بيضات .
- ٢ - ٤ مك كزبرة مفرومة .
- ٣ - طماطمتان مقشرتان .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل .

### خطوات العمل :

- ١ . اخفقي البيض مع الملح والفلفل ثم أضيفي الكزبرة والبقدونس .
- ٢ . قطعي الطماطم مكعبات صغيرة ، وأضيفيها للخليط .
- ٣ . أذيني الزبدة في مقلاة ، وصبي الخليط فيها وقلبي بخفة حتى ينضج .



## ٤٢. بيض بالطريقة الريفية

الكسكس

### المقادير :

- ١ - بيضات .
- ٢ - ٢ غ زبدة .
- ٣ - شرائح لانشون .
- ٤ - صلصة .
- ٥ - ملح .
- ٦ - لفلة رومية .
- ٧ - قليل مرق .
- ٨ - رة فلفل أحمر .
- ٩ - ص ثوم .
- ١٠ - قرن شطة أحمر .
- ١١ - ٤ شرائح توسن .
- ١٢ - طماطمان .
- ١٣ - زيت .



### خطوات العمل :

- ١ . نرمي الفلفل بعد نزع بذوره وكذلك الطماطم والبصل والثوم بمفرمة اللحم ثم ضعيها في الزيت .
- ٢ . نضيف قليلاً من المرق والتوابل ، وضعيها على نار هادئة حتى تنضج وتغلظ .
- ٣ . نحري اللانشون بالزيت واقلي البيض عيوناً كلا على حدة .
- ٤ . نضع شرائح التوسن وضعي فوق كل شريحة قطعة لانشون وبيضة .
- ٥ . نبي فوقها الصلصة الحارة التي سبق تبريدها وقدميها حاراً .

## ٤٣. كاري البيض بجوز الهند

الكسكس

### المقادير :

- ١ - ٢ كغم طماطم .
- ٢ - ٤ / ١ ك ماء .
- ٣ - صلصة .
- ٤ - أس ثوم مهريس .
- ٥ - زيت .
- ٦ - ١ مك لوز مطحون .
- ٧ - ١ مش كركم .
- ٨ - ١ مش كزبرة .
- ٩ - ٤ / ١ مش زنجبيل .
- ١٠ - قرن شطة مفري .
- ١١ - ٤ / ١ ك جوز هند .
- ١٢ - ورقة غار .
- ١٣ - ٢ مش نشا .
- ١٤ - قطعة قرفة .
- ١٥ - ٦ بيضات مسلوقة .

### خطوات العمل :

- ١ . نحصري الطماطم واطبخيها مع الماء بضع دقائق ثم صفيها بمنخل .
- ٢ . نرمي البصل ونحريه بالزيت .
- ٣ . نضيف اللوز والثوم والكركم والكزبرة والزنجبيل وقلبي حتى يحمر .
- ٤ . نضيف الطماطم والجوز وورقة الغار والقرفة ثم اغليها .
- ٥ . تبيي النشا في قليل من الماء وأضيفيه مع التحريك واخفزي النار .
- ٦ . نضيف الملح واغلي لمدة ٣٠ ق حتى يغلظ وأضيفي ماء إذا كان غليظاً .
- ٧ . نطعي البيض أنصافاً وأضيفيه واغلي لمدة ٥ ق وقدميه مع الخبز .

## ٤٤ . بيض الكاري

### المقادير :

- ١ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٢ - بصلة مفرية .
- ٣ - رأس ثوم مهروس .
- ٤ - ١ مك لوز مطحون .
- ٥ - ورقة غار .
- ٦ - ٢ / ١ مك نشا .
- ٧ - ٨ بيضات مسلوقة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - ١ مك كركم .
- ١٠ - ١ مك شطة .
- ١١ - ١ مك كزبرة .
- ١٢ - ٤ / ١ مك زنجبيل .
- ١٣ - قرن شطة .

### خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل حتى يحمر ثم أضيفي اللوز والثوم والبهارات وقلبي حتى يُحمَر .
- ٢ . اطبخي الطماطم حتى تغلظ ثم أضيفيها للبصل مع الملح وورقة الغار .
- ٣ . أذيلي النشا في ماء بارد وأضيفيه واطبخي لمدة ٣٠ ق مع التحريك حتى يغلظ .
- ٤ . أضيفي البيض المقطع أنصافاً واطبخي لمدة ٥ ق وقدميه مع الخبز .



## ٤٥ . بيض الكاري مع الأرز

### المقادير :

- ١ - كوب أرز .
- ٢ - ٢ مك زيت .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ٢ مك كاري .
- ٥ - ١ مك نشا .
- ٦ - ٢ / ١ ك مرق دجاج .
- ٧ - ١ مك صلصة .
- ٨ - ٤ / ١ كغم خضار مشكلة مسلوقة .
- ٩ - لوز .
- ١٠ - زبيب .
- ١١ - ٤ بيضات مسلوقة جيداً .

### خطوات العمل :

- ١ . اسلقي الأرز والزبيب في ماء مملح حتى ينضج .
- ٢ . اقلي البصلة في الزيت وكذلك اللوز ثم اخلطيه بالأرز الناضج .
- ٣ . أذيلي النشا والكاري في قليل من المرق ثم أضيفي باقي المرق وارفعيه على النار حتى يغلي مع التحريك المستمر .
- ٤ . أضيفي الخضار ، واطبخي لمدة ٢ ق .
- ٥ . ضعي الأرز في طبق تقديم ، ورصي فوقه أنصاف البيض ثم صبي الصلصة على السطح وقدميه .





## ٤٦ . أقراص البيض بالخضر



### المقادير :

- ١ - بيضات .
- ٢ - كوب بازلاء مسلوقة .
- ٣ - كوب جزر مبشور .
- ٤ - عناع جاف .
- ٥ - ثوب بصل مقري .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - ملح .
- ٨ - قيق حسب الحاجة .

### خطوات العمل :

- ١ . اعلطي جميع المقادير معاً وتبليها ، وأضيفي دقيقتاً حتى يصبح المزيج شبه سائل .
- ٢ . اهي المزيج على شكل أقراص صغيرة تضعينها بالمعلقة في قليل من الزيت وقدميها ساخنة .

## ٤٧ . فتة البيض

### المقادير :

- ١ - ٤ وصلات حلقات .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - ٥ فصوص ثوم .
- ٤ - ٢ ك أرز .
- ٥ - ٤ ك ماء .
- ٦ - رغيفان خبز أسمر .
- ٧ - فلفل أسود .
- ٨ - كمون .
- ٩ - ٣ مك عصير ليمون .
- ١٠ - ٣ مك سمن .

### خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل في اسمن حتى يذبل .
- ٢ . أضيفي الملح والبهارات والماء واتركيه حتى يغلي .
- ٣ . أضيفي الأرز وفصوص الثوم كاملة وبعد نضجه أضيفي الخبز المقطع واغليه لمدة ٥ ق .
- ٤ . اكسري البيض على الوجه واتركيه حتى يجمد ثم ارفعيه جانباً .
- ٥ . صبه في إناء التقديم ، ورصي البيض على الوجه .

## ٤٨ . الشكشوكة

### المقادير :

- ١ - ٤ بيضات .
- ٢ - ٤ وصلات مفرية ناعماً .
- ٣ - ٣ مك زيت .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ٣ حبات طماطم .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزيت حتى يَصْفَر .
- ٢ . افري الطماطم ناعماً ، أو اعصريها وأضيفيها مع الملح والبهارات واطبخي حتى تنضج .
- ٣ . اخفقي البيض حتى يختلط ، ثم أضيفيه وحركي حتى يجمد وينضج .
- \* أضيفي الفلفل الرومي المقري مع البصل أو كزبرة أو بقدونس أو ثوم وذلك تبعاً لذوقك ورغبتك .









# أطباق اللحوم

- ٨١ كفتة مشوية مع صلصة الطماطم  
٨٢ كفتة بصلصة الكرفس **الدنمارك**  
٨٣ كفتة بالصلصة البيضاء (١) **السويد**  
٨٤ كفتة بالصلصة البيضاء (٢)  
٨٥ كباب هندي  
٨٦ أسطوانات اللحم بالمكسرات  
٨٧ أسطوانات اللحم بالجزر  
٨٨ شفتاليا **قبرص**  
٨٩ روستو اللحم بالنديل  
٩٠ جيلاتين اللحم  
٩١ سويس رول اللحم بالسبانخ  
٩٢ بوشيه اللحم  
٩٣ قالب لحم بالخضار  
٩٤ رغيف اللحم **كندا**  
٩٥ رغيف اللحم اللامع  
٩٦ رغيف اللحم والمكرونة بالبخار  
٩٧ حلقة اللحم بالخضراوات  
٩٨ أقراص اللحم بالخضراوات  
٩٩ فطيرة اللحم بالباذنجان **اليونان**  
١٠٠ فطيرة اللحم بالبصل **إنجلترا**  
١٠١ بوباتاي **جنوب أفريقيا**  
١٠٢ مربعات اللحم  
١٠٣ مثلثات اللحم  
١٠٤ بودنج اللحم مع صلصة الشبث  
١٠٥ بودنج لحم عجل  
١٠٦ لحم بالزيتون الأخضر **فرنسا**  
١٠٧ لحم بالبهارات **الهند**  
١٠٨ اللحم بالشوفان **إسكتلندا**  
١٠٩ لحم بالبيض **أثيوبيا**  
١١٠ عصاج  
١١١ عصاج بالطماطم

- ٥١ كبدة مشوية في الورق  
٥٢ كلاوي مقلية  
٥٣ كلاوي بالكاري  
٥٤ كلاوي مطبوخة  
٥٥ كلاوي متبل  
٥٦ كلاوي بالبيض  
٥٧ كلاوي بصلصة السمسم  
٥٨ كرات الكلاوي بالأرز  
٥٩ طاجن معقودة المخ  
٦٠ سوسيج بالفرن  
٦١ سوسيج بالبقول  
٦٢ سوسيج بالخضار  
٦٣ سوسيج بالليمون  
٦٤ سوسيج مع بيض مخلوط  
٦٥ كفتة بالتوست  
٦٦ كفتة بالخيز المحمر  
٦٧ كفتة مكشورة بالبيض  
٦٨ كفتة بالخضار  
٦٩ كفتة بالزبادي  
٧٠ كفتة على البخار  
٧١ كفتة على الفحم  
٧٢ كفتة كارولين  
٧٣ كفتة كباب  
٧٤ صينية الكفتة الملفوفة  
٧٥ كفتة بالصينية  
٧٦ صينية اللحم بالبندق  
٧٧ كفتة بالصلصة  
٧٨ كفتة بالصلصة الحارة  
٧٩ كفتة بصلصة الطماطم  
٨٠ كفتة مقلية مع صلصة طماطم بالفطر
- الصين**  
**الكامبيون**  
**تايلاند**  
**المغرب**  
**السويد**  
**الصين**  
**لبنان**  
**قبرص**  
**المكسيك**  
**الهند**  
**الهند**

- ١ طاجن لحم بالخضراوات  
٢ لحم بالخضار السريع  
٣ لحم مقلي بالتوابل **الهند**  
٤ تشريب اللحم بالباذنجان **العراق**  
٥ شاهي كورما الهند  
٦ كاري اللحم  
٧ جلاش اللحم **النمسا**  
٨ لحم بالكريمة  
٩ لحم بالنظر **روسيا**  
١٠ لحم بالكريمة والفطر  
١١ لحم بالحمص  
١٢ لحم بزبد اللوز **الفلبين**  
١٣ لحم عجل بالأرز والخضار  
١٤ اللحم المطبق **العراق**  
١٥ لحم بالبصل والكبر  
١٦ لحم مع صلصة الشبث  
١٧ فلتو بالصلصة الخضراء  
١٨ شاكريه **الأردن**  
١٩ نغنة اللحم **الإكوادور**  
٢٠ لحم متبل بالزبادي  
٢١ فنة اللحم بالزبادي  
٢٢ ريش ضأن بانيه  
٢٣ ريش بالثوم **كمبوديا**  
٢٤ البفتيك  
٢٥ بفتيك بالجين  
٢٦ لفائف البفتيك  
٢٧ شطائر البفتيك **يوغسلافيا**  
٢٨ جلو كباب **إيران**  
٢٩ سيخ كباب  
٣٠ كباب بالتمر الهندي **زيمبابوي**  
٣١ كباب بالفول السوداني **توجو**  
٣٢ بسمه شكات **سوريا**  
٣٣ روستو اللحم **قبرص**  
٣٤ عرق اللحم الروستو  
٣٥ روستو اللحم بالبيض  
٣٦ روستو بالبيض والخضار **الأرجنتين**  
٣٧ ستيك بالفلفل **ألمانيا**  
٣٨ صينية اللحم البطاطس **كندا**  
٣٩ لفائف اللحم بالسبانخ  
٤٠ فيليه بسبارك  
٤١ فيليه مع باف باستري  
٤٢ فخذ غنم متبل **الهند**  
٤٣ فخذ غنم بالفرن **فرنسا**  
٤٤ ورقة لحم بالفرن (١)  
٤٥ ورقة لحم بالفرن (٢)  
٤٦ صحن الكبدة  
٤٧ كبدة بالثوم **إيطاليا**  
٤٨ كبدة مقلية **فرنسا**  
٤٩ كبدة مقلية بالتوابل **باكستان**  
٥٠ كبدة بصلصة الطماطم **إيطاليا**



## ١. طاجن لحم بالخضراوات

### المقادير :

- ١ - كيلو لحم بدون عظام .
- ٢ - ٢ / ٢ كغم بطاطس .
- ٣ - جزرات .
- ٤ - ٣ أعواد كراث أبو شوشة .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - توابل .
- ٧ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . طهي اللحم مكعبات وقشري الخضراوات وقطعها حلقات .
- ٢ . إناء متين رمحي اللحم والخضراوات طبقات مع رش كل طبقة بالملح والتوابل .
- ٣ . مطيها بالماء وارفيعها على نار هادئة لمدة ساعة ونصف أو حتى تنضج .
- ٤ . إعي عدم التقليب واكتفي بهز الإناء بين حين وآخر حتى لا يلتصق اللحم .
- ٥ . قلبها في طبق تقديم ، ورشيها بالبقدونس .

## ٢. لحم بالخضار السريع

### المقادير :

- ١ - كيلو لحم مكعبات صغيرة .
- ٢ - ٢ / ١ ك سمن .
- ٣ - يصلة مفرية .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ٦ بصلات صغيرة .
- ٦ - ٦ جزرات صغيرة .
- ٧ - ٦ حبات بطاطس صغيرة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - ٢ / ١ ك بازلاء .
- ١٠ - ٤ / ١ ك بقدونس مفري .
- ١١ - طماطمتان مقشرتان مفريتان .
- ١٢ - دقيق .

### خطوات العمل :

- ١ . تخرجي قطع اللحم على الدقيق حتى يغلفها ، ثم اقليها بالسمن لمدة ١٥ ق .
- ٢ . أضيفي جميع المقادير عدا البقدونس وغطيها واتركيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٣ . أضيفي البقدونس خلال الدقائق العشر الأخيرة .

## ٣. لحم مقلي بالتوابل

### المقادير :

- ١ - ٤ قطع لحم غنم .
- ٢ - ٢ مش كزبرة .
- ٣ - ١ مش شطة .
- ٤ - ٢ / ١ مش كمون .
- ٥ - ١ مش كركم .
- ٦ - رأس ثوم مهروس .
- ٧ - زيت .
- ٨ - خل .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . خلطي البهارات والثوم والملح بقطرات من الخل .
- ٢ . ادھني قطع اللحم بالخليط من جميع الجهات واتركيها لمدة ٢٠ ق .
- ٣ . اقليها بالزيت حتى تنضج ورشيها بالملح .
- ٤ . قدميها مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

## العراق ٤. تشريب اللحم بالبادنجان

### المقادير :

- |                                   |                         |                   |
|-----------------------------------|-------------------------|-------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم .                   | ٥ - ١ / ٤ ك حمص مسلوق . | ٩ - ٢ مك سمن .    |
| ٢ - ٢ ك عصير طماطم أو ١ مك صلصة . | ٦ - ملح .               | ١٠ - ماء .        |
| ٣ - ٤ حبات بادنجان متوسطة .       | ٧ - بهارات .            | ١١ - عصير ليمون . |
| ٤ - بصل مفري .                    | ٨ - ٢ رغيف خبز بر .     |                   |

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم قطعاً صغيرة ثم اقليه في السمن ثم انشليه .
- ٢ . قشري البادنجان كاملاً مع إبقاء الرأس الأخضر ثم قطعيه من أسفل أرباعاً إلى المنتصف واقلية صحيحاً .
- ٣ . اقلي البصل في باقي السمن حتى يشقر .
- ٤ . أضيفي الطماطم أو الصلصة بعد تخفيفها بالماء واغليه لمدة ١٠ ق .
- ٥ . أضيفي اللحم والحمص والملح والبهارات والماء واطهي حتى يقترب من النضج .
- ٦ . أضيفي البادنجان واتركيه حتى ينضج على أن يبقى ماء يكفي لغمر الخبز .
- ٧ . قطعي الخبز وضعيه في صحن عميق ورشيه بالمرق ورصي اللحم والبادنجان على السطح وقدميه .

## الهند ٥. شاهي كورما

### المقادير :

- |                            |                      |                  |
|----------------------------|----------------------|------------------|
| ١ - كيلو لحم بدون عظم .    | ٦ - ٣ حبات هيل .     | ١٠ - ١ مك كمون . |
| ٢ - ٨ فصوص ثوم .           | ٧ - قطعة قرفة .      | ١١ - كوب كريمة . |
| ٣ - جذر زنجبيل طازج ٢ سم . | ٨ - ٣ بصلات مفرية .  | ١٢ - شطة .       |
| ٤ - ٥ مك ماء .             | ٩ - ٢ / ١ مك كزبرة . | ١٣ - سمن .       |
| ٥ - ٦ حبات قرنفل .         |                      |                  |

### خطوات العمل :

- ١ . قلبي قطع اللحم في السمن على جميع الجهات ثم انشليها .
- ٢ . أضيفي البصل للسمن ومعه القرنفل والهيل والقرفة وقلبي حتى يصفر البصل .
- ٣ . اخلطي الثوم والزنجبيل والماء في الخلاط وأضيفيه للبصل وقلبيه لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي التوابل والملح واللحم والكريمة و ١ / ٢ ك ماء وبعد الغليان هدي النار حتى ينضج اللحم .
- ٥ . قدميه مع أرز أبيض وسلطة طماطم .

## ٦. كاري اللحم

### المقادير :

- |                     |                        |                         |
|---------------------|------------------------|-------------------------|
| ١ - بصلة مفرية .    | ٧ - ثوم مهروس .        | ١٢ - كوب مرق .          |
| ٢ - ٤ / ٣ كغم لحم . | ٨ - ٢ / ١ مش قرفة .    | ١٣ - باقة أعشاب .       |
| ٣ - ٢ مك زيت .      | ٩ - ٤ / ١ مش كمون .    | ١٤ - فلفل رومية مفرية . |
| ٤ - ١ مش كاري .     | ١٠ - ٦ / ١ مش زنجبيل . | ١٥ - ٢ / ١ ك زبادي .    |
| ٥ - ملح .           | ١١ - ٤ / ١ مش كزبرة .  | ١٦ - ٢ / ١ ك فطر مقطع . |
| ٦ - فلفل .          |                        |                         |



### خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم وحمريه في الزيت مع البصل .
- ٢ . أضيفي التوابل والكاري ، واقليها لمدة ٢٠ ق .
- ٣ . أضيفي المرق والأعشاب واطبخي لمدة ٤٠ ق .
- ٤ . أضيفي الفلفل والفطر واطبخي لمدة ١٠ ق .
- ٥ . افعي باقة الأعشاب وقدميه على طبقه من الأرز المسلوق .

٦ ش

## ٧ . جلاش اللحم

المقادير :

- ١ - كيلو لحم بدون عظم .
- ٢ - ٢ / ٠ كغم بصل .
- ٣ - ٦ ك عصير طماطم أو ٢ مك صلصة .
- ٤ - ٢ مش كمون .
- ٥ - ٥٠ غ زبدة .
- ٦ - ٢ مش شطة .
- ٧ - زيت .
- ٨ - ملح .
- ٩ - مرق لحم .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم قطعاً متوسطة وافرمي البصل ناعماً .
- ٢ . خلطي الزبدة و٥ مك زيت واقلي فيها البصل حتى يَصْفَر .
- ٣ . أضيفي اللحم والشطة والملح والكمون وغطيه واتركيه على نار هادئة جداً حتى ينضج .
- ٤ . يمتصف النضج أضيفي المرق مع الصلصة أو عصير الطماطم .
- ٥ . قدميه بعد أن يغمر اللحم وتصبح المرق سميكة .

## ٨ . لحم بالكريمة

### المقادير :

- ١ - ٢ / ٤ كغم لحم عجل .
- ٢ - ٢ / ١ ليمونة .
- ٣ - جزرة مقطعة .
- ٤ - بصلة مفرية .
- ٥ - ٥ فروع شبت .
- ٦ - ٣ مك دقيق .
- ٧ - ٣ مك زبدة .
- ٨ - صفار بيضة .
- ٩ - ١٠ فروع بقونس .
- ١٠ - ١ / ٢ ك كريمة .
- ١١ - ملح .



للتقديم : بازلاء مسلوقة - فطر  
مقطع مقلي - مثاثات خبز محمرة



### خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم مكعبات وضعيه في وعاء مع ملح وشريحة ليمون وماء بارد .
- ٢ . ضعها على نار هادئة حتى تغلي ثم اشطفيها ( اغسلها ) بماء بارد ، والهدف هو إكساب اللحم لوناً ميضاً .
- ٣ . ضعي اللحم والجزر والبصل والأعشاب في ١/٢ - ٢ ك ماء وضعيه على النار حتى ينضج .
- ٤ . أذبي الزبدة وأضيفي الدقيق وقلبي ٢ ق .
- ٥ . صفي ٢ ك من مرق اللحم وأضيفيه للدقيق واغلي مع الخفق لمدة ٣ ق .
- ٦ . اخلطي الصفار مع الكريمة وأضيفيه مع الخفق بقوة .
- ٧ . أضيفي عصير الليمون وذوقي التتبيل وأضيفي اللحم وسخني ولكن لا تغلي .
- ٨ . قدميها مع البازلاء والفطر والخبز المحمر .

## ٩ . لحم بالفطر

روسيا

### المقادير :

- |                      |                  |                        |
|----------------------|------------------|------------------------|
| ١ - ٤ كغم لحم بقرى . | ٥ - ملح .        | ٩ - ٢ ك فطر شرائح .    |
| ٢ - ٤ ك زيت زيتون .  | ٦ - فلفل أسود .  | ١٠ - كوب مرق .         |
| ٣ - ٤ ك عصير ليمون . | ٧ - ٣ مك زبدة .  | ١١ - كوب كريمة غليظة . |
| ٤ - ثوم مهروس .      | ٨ - بصلة شرائح . |                        |

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم شرائح رفيعة عرض ١ سم وتبليها بالزيت والثوم والملح والفلفل .
- ٢ . غطيها واتركيها لمدة ساعة .
- ٣ . حمري البصل في الزبدة ثم الفطر وارفعيه بعد أن يجمر .
- ٤ . أضيفي اللحم واطهي حتى يصبح بنياً فاتحاً .
- ٥ . أضيفي الفطر والمرق والكريمة واطهي على نار هادئة لمدة ١٠ ق .
- ٦ . تبليه جيداً وقدميه مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

## ١٠ . لحم بالكريمة والفطر

### المقادير :

- |                                  |                |                     |
|----------------------------------|----------------|---------------------|
| ١ - ٤ كغم لحم مقطع أصابع صغيرة . | ٥ - دقيق .     | ٩ - ثوم مهروس .     |
| ٢ - قشدة أو كريمة .              | ٦ - زبدة .     | ١٠ - بهارات .       |
| ٣ - فطر مقطع .                   | ٧ - خل .       | ١١ - فلفل أبيض .    |
| ٤ - مرق لحم .                    | ٨ - بصل مفري . | ١٢ - بققدونس مفري . |

### خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل والثوم في الزبدة ثم اللحم وقلبيه حتى ينضج وتبليه .
- ٢ . أضيفي الفطر والخل والمرق المذاب فيه الدقيق واغلي لمدة ٥ ق .
- ٣ . أضيفي الكريم ثم رشه بالبقدونس وقدميه مع أرز مفلفل .

## ١١ - لحم بالحمص



### المقادير :

- ١ - كوب حمص مسلوق .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - زنجبيل طازج مفري .
- ٥ - ٢ كغم لحم مقطع .
- ٦ - ١ طماطم مفرية .
- ٧ - ١ مش كمون .
- ٨ - ٢ ليمونة .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - زيت .

### خطوات العمل :

- ١ . سخني الزيت واقلي البصل والثوم والزنجبيل .
- ٢ . أضيفي اللحم والتوابل والطماطم وقلبي لمدة ١٥ ق .
- ٣ . أضيفي الماء والليمون والحمص واطبخي حتى ينضج اللحم وتغلظ الصلصة .

## ١٢ - لحم بزبد اللوز

### المقادير :

- ١ - كغم لحم بقري مكعبات .
- ٢ - ٢ طاطس مكعبات .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ٢ كغم مهروس .
- ٥ - كوب صلصة مخففة بالماء .
- ٦ - ٢ ك حليب .
- ٧ - ٥ مك زبدة لوز .
- ٨ - ١ مك كاري .
- ٩ - ١ مك صويا صوص .
- ١٠ - جبن مبشور .

### خطوات العمل :

- ١ . تقعي اللحم في الثوم والبصل والكاري والصويا صوص ليلة كاملة .
- ٢ . خلطي باقي المقادير وأضيفيها واطهي على نار هادئة لمدة ٣٠ ق ، أو حتى تنضج .
- ٣ . شهيها بالجبين وقدميها .
- \* أضيفي ماء إذا احتاج أثناء الطهي .

## ١٣. لحم عجل بالأرز والخضار



### المقادير :

- ١ - ٤ شرائح لحم عجل رقيق .
- ٢ - بهارات .
- ٣ - بشر ١ / ٤ ليمونة .
- الحشو : ١ / ٢ كغم سبانخ ، ١ مط جبن بارميزان ، صفار بيضة ، جوزة طيب ، بصلتان ، ٢ مط زبدة ، كوب كريمة .
- الأرز : بصلة ، ٥٠ غ زبدة ، كوب أرز ، ٤ ك مرق دجاج ، زعفران ، ورقة غار ، بهارات ، ٣٠٠ غ كوسة ، ٣٠٠ غ جزر .

### خطوات العمل :

- ١ . رشي البهارات والليمون على شرائح اللحم .
- ٢ . اغسلي السبانخ وغطسيها في ماء مغلي لمدة ١٠ ق ثم اشطفيها بالماء البارد واعصريها وافرميها .
- ٣ . اخلطي السبانخ مع الصفار والجبن والجوزة والملح .
- ٤ . افردى الشرائح ووزعي عليها خليط السبانخ ولفيها بشكل أسطواني واربطيها بخيط دوبارة .
- ٥ . افرمي البصل واقلبيه في الزبدة هو ولفائف اللحم ونصف الكريمة وغطيها على نار هادئة لمدة ٥٠ ق .
- ٦ . أضيفي باقي الكريمة قبل ١٥ ق من نهاية الطبخ .
- ٧ . افرمي البصل وحمره في الزبدة وأضيفي الأرز وحركيه .
- ٨ . أضيفي المرق والغار والزعفران والملح وغطيها واطهي لمدة ٢٠ ق .
- ٩ . قطعي الجزر حلقات ، والكوسة شرائح ، واطبخيها في باقي المرق حتى تنضج وقدميها مع الأرز واللحم

## ١٤. اللحم المطبق

### العراق

### المقادير :

- ١ - ٤ / ٣ كغم لحم هبر .
- ٢ - ٣ بصلات حلقات .
- ٣ - ملح .
- ٤ - ٣ حبات طماطم (حلقات) .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ١ مك سمن .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم شرائح رقيقة جداً .
- ٢ . ضعي السمن في قدر ورصي عليها حلقات البصل ثم شرائح اللحم وتبليها .
- ٣ . رصي حلقات الطماطم وتبليها وأضيفي ماء بحيث يغمر اللحم .
- ٤ . غطيه جيداً واطهي على نار هادئة حتى ينضج ويجف ماؤه .



## ١٥ . لحم بالبصل والكبر

### المقادير :

- ١ - فخذ لحم غنم .
- ٢ - ٤/١ ك كبر مخلل .
- ٣ - كيلو بصل صغير .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٢ ك صلصة بيضاء متبلة .

### خطوات العمل :

- ١ . ضعي الفخذة في قدر واغمريها بالماء المغلي المملح واغليها بسرعة لمدة ٥ ق .
- ٢ . خففي النار واتركيه يغلي لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . قشي البصل وصعيه في شاشة واربطيها وضعيها مع الفخذ واطهي حتى تنضج تماماً .
- ٤ . ضعي الفخذ في صحن تقديم ساخن ورصي حولها البصل وصبي قليلاً من المرق .
- ٥ . سخني الصلصة وأضيفي لها الكبر وصبيها فوق اللحم وقدميه ساخناً .

## ١٦ . لحم مع صلصة الشبث

### المقادير :

- ١ - كيلو لحم مقطع .
- ٢ - بصله شرائح .
- ٣ - جيرة شرائح .
- ٤ - ٥ فروع شبث طازجة .
- ٥ - ورقة غار .
- ٦ - ١٢ فلفل سوداء .
- ٧ - مكعب شوربة .
- ٨ - ٣ ك ماء .
- \* الصلصة : ١ مك دقيق + ٢٥ غ زبدة + صفار بيضة + ٣ مك كريم + ٢ مش عصير ليمون + ملح + فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . ضعي جميع المقادير على نار هادئة حتى ينضج اللحم .
- ٢ . ارجعي اللحم ولشبث والغار وغطيها حتى لا يجف اللحم .
- ٣ . أزيل الدهن الزائد من المرق بواسطة ورق مطبخ ثم صفيه وأضيفي ماء حتى يصير ٣ ك .
- ٤ . اخفقي الزبد والدقيق حتى يصبح عجينا لينا اخفقيه في المرق الحار واغليه لمدة ٢ ق .
- ٥ . اخلطي الصفار والكريم مع قليل من الصلصة وأضيفيها مع الخفق بشرط ألا تغلي حتى لا يتخثر الصفار .
- ٦ . تبنيها بالملح واغفلل واغمي أوراق الشبث وأضيفيها وصبيها فوق اللحم الساخن وقدميه في الحال .

## ١٧ . فلتو بالصلصة الخضراء

### المقادير :

- ١ - ٢ كغم شرائح لحم سمك ٢ سم .
- ٢ - ٢ ك بققدونس مفري .
- ٣ - كوب سلق مفري .
- ٤ - ٢/١ ك كزبرة خضراء مفرية .
- ٥ - بياض ٣ بيضات .
- ٦ - قطعة زبدة .
- ٧ - ١ مك خل .

### خطوات العمل :

- ١ . ضعي السلق والكزبرة والخل على نار هادئة حتى تنضج ويردئها .
- ٢ . اخفقي البياض وأضيفي له السلق والكزبرة والزبدة .
- ٣ . افعيها على حمام مائي حتى تنضج وتبليها وأضيفي البقدونس .
- ٤ . اقلي اللحم في زبدة وأضيفي قليلاً من الماء واتركيه ينضج على نار هادئة .
- ٥ . تبليه وصبي الصلصة فوقه وقدميه مع بطاطس محمرة .

## ١٨ . شاكزية

## الأردن

### المقادير :

- ١ - ٢ كغم قطع لحم مسلوق .  
٢ - ٣ مك نشا .  
٣ - ٢ مك زبادي .  
٤ - بيضة .  
٥ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اخفقي الزبادي والبيضة والنشا والملح .
- ٢ . ضعيه على النار حتى يغلي مع التحريك المستمر .
- ٣ . أضيفي اللحم وإذا كان غليظاً أضيفي قليلاً من ماء سلق اللحم .
- ٤ . قدميه ساخناً مع أرز بالشعيرية .

## ١٩ . يخنة اللحم

## الإكوادور

### المقادير :

- ١ - ٨ ك زيت زيتون .  
٢ - بصلة مفرية .  
٣ - ثوم مهروس .  
٤ - ١ مش كزبرة .  
٥ - فلفل رومية حمراء مفرية .  
٦ - فلفل رومية خضراء مفرية .  
٧ - ٢ كغم لحم هبر مقطوع مكعبات .  
٨ - ٢ ك طماطم مقشرة مفرية .  
٩ - ١ مش ملح .  
١٠ - ١ مك خل .  
١١ - ٢ / ١ مش شطة .  
١٢ - ٢ مك كزبرة خضراء مفرية .

### خطوات العمل :

- ١ . سخني نصف الزيت وحمري فيه البصل والثوم حتى يذبل .
- ٢ . أضيفي الطماطم والفلفل والتوابل .
- ٣ . غطي الإناء وخفضي النار واتركيه لمدة ١٥ ق .
- ٤ . سخني باقي الزيت في مقلاة وحمري فيه مكعبات اللحم حتى يحمر من جميع الجهات .
- ٥ . بملعقة مخرمة ارفعيه وأضيفيه إلى خليط الخضار السابق .
- ٦ . أضيفي الخل والكزبرة وغطي الإناء واطهي على نار هادئة لمدة ٤٥ ق .
- ٧ . قدميه على فرشة من الأرز الأبيض .

## ٢٠ . لحم متبل بالزبادي

### المقادير :

- ١ - ٥٠ غ زبدة .  
٢ - ٢ مش زنجبيل طازج مفري .  
٣ - ثوم مهروس .  
٤ - ٢ / ١ مش شطة .  
٥ - بصلتان مفريتان .  
٦ - ٢ مك كزبرة مفرية .  
٧ - ٢ كغم لحم شرائح صغيرة .  
٨ - ١ - ٢ / ١ ك زبادي .  
٩ - ١ مك زيت .  
١٠ - ٢ مك لوز مطحون .  
١١ - ٣ / ٢ ك حليب .  
١٢ - ٣ / ٢ ك كريمة .  
١٣ - ٢ / ١ مش قرفة .  
١٤ - ٢ / ١ مش هيل .  
١٥ - ١ مش كركم .  
١٦ - ٢ / ١ ك فطر .  
١٧ - ورق نعناع .  
١٨ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . أنسي الزبدة واقلي البصل والثوم والزنجبيل لمدة ٢ ق .
- ٢ . أضيفي الكزبرة والشطة واللحم وقلبيه حتى يتقلقل وينضج .
- ٣ . أضيفي الملح وقليلاً من الزبادي واطبخي على نار هادئة حتى يتكاثف .
- ٤ . أضيفي باقي الزبادي وباقي المقادير واطبخي لمدة ١٠ ق .
- ٥ . حمري الفطر بالزيت وقدميه مع اللحم وجملي بأوراق النعناع وقدميه ساخناً .

## ٢١ . فتة اللحم بالزبادي

### المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم .
- ٢ - تيز مفروود .
- ٣ - ٢ ك زبادي .
- ٤ - ٢ / ١ ك طحينة .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - خل .
- ٧ - مكسرات محمرة .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم مكعبات صغيرة واسلقيه حتى ينضج وتبلية .
- ٢ . قطعي الخبز قطعاً صغيرة وحمصيه أو حمريه في الزبدة .
- ٣ . صبي فوقه مرق اللحم الساخن حتى يتشربه جيداً .
- ٤ . اخلطي الخل والثوم ورشيها على الخبز .
- ٥ . اخلطي الزبادي والطحينة وغطي بها الوجه ثم رصي قطع اللحم ورشي المكسرات وقدميها .

## ٢٢ . ريش ضأن بانيه

### المقادير :

- ١ - ١ ضلع ضأن .
- ٢ - يستان .
- ٣ - مك زبدة .
- ٤ - غسماط .
- ٥ - غدونس مفري .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي كل ضلع لوحده و- قدقي اللحم خفيفاً على أن ترمي اللحم عالق به .
- ٢ . خفقي البيض وتبلية بالملح وفلفل واغمسي فيه الضلوع وتركها بعض الوقت مع تسليها من أن لآخر .



- ٣ . غلي الزبدة مع ٢ / ١ ك زيت وغطي قطع اللحم بالبقسماط ثم اقليها حتى تصبح ذهبية .
- ٤ . جففيها على ورق مطبخ وقدميها بعد تجميلها بالبقدونس وقدمي معها خضار سوتيه .



## ٢٢ - ريش بالثوم

كمبوديا

### المقادير :

- ١ - ٣ رؤوس ثوم مهروس .
- ٢ - ٢ / ١ كغم ريش غنم .
- ٣ - ٢ / ١ مك سكر .
- ٤ - ٢ / ١ مش فلفل أسود طازج .
- ٥ - قرن شطة أحمر .
- ٦ - ٢ / ١ ك بقدونس مفري .
- ٧ - زيت .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الملح والثوم والسكر والفلفل ونقعي فيها الريش لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . أزيل بذور الشطة وقطعها حلقات رقيقة جدا .
- ٣ . حمري الريش في الزيت حتى تحمر من جميع الجوانب .
- ٤ . رشي البقدونس في طبق ورصي الريش ثم جملها بحلقات الشطة وقدميها مع أرز أبيض .

## ٢٤ - البفتيك

### المقادير :

- ١ - شرائح بفتيك .
- ٢ - بيض .
- ٣ - عصير ليمون .
- ٤ - بقسماط .
- ٥ - بهارات .

### خطوات العمل :

- ١ . دققي ( ارضخي ) اللحم بالمطقة الخاصة بالبفتيك أو بيد الهاون .
- ٢ . تبليه بالملح والفلفل ولبهارات وعصير الليمون واتركيه لمدة ساعة أو أكثر .

- ٣ . اغمسيه في البيض المخفوق ثم في البقسماط .
- ٤ . اقليه في الزيت حتى يحمّر وقدميه ساخناً مع بطاطس محمرة .



## ٢٥ . بفتيك بالجبن

### المقادير :

- ١ - شرائح بفتيك .
- ٢ - شرائح جبن شيدر .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل .

### خطوات العمل :

- ١ . رمي شرائح اللحم المفرودة في صينية ورشيها بملح وفلفل وزبدة .
- ٢ . غطيها بغطاء ثقيل حتى تظل القطع مفرودة ، وأدخليها الفرن حتى تنضج .
- ٣ . رشيها في صينية أخرى وضعي شريحة جبن فوق كل قطعة .
- ٤ . أجليها الفرن حتى يسيح الجبن وقدميها مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

## ٢٦ . لفائف البفتيك

### المقادير :

- ١ - شرائح بفتيك .
- ٢ - خضتان مسلوقتان .
- ٣ - جزر مبشور .
- ٤ - يتون أخضر مفري .
- ٥ - وابل .
- ٦ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . قودي قطع البفتيك وضعي وسط كل قطعة ١ / ٤ بيضة وجلياً من الجزر والزيتون ويليها .
- ٢ . غفيها أسطوانياً وامسكيها يعود خلال أسنان .
- ٣ . صيها في صحن فرن وصبي عليها قليلاً من البهريز وغطيها بالقصدير وأدخليها الفرن حتى تنضج .
- ٤ . قطعيها أنصفاً ، وقدميها ساخنة .



## ٢٧ . شطائر البفتيك

### يوغسلافيا

### المقادير :

- ١ - ٤ / ١ ك زبدة .
- ٢ - ٤ قطع بفتيك كبيرة .
- ٣ - ٢ / ١ مش ملح .
- ٤ - ٢ / ١ مش فلفل .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ٢ / ١ ك فطر مقطع .
- ٧ - ٤ شرائح مرتديلا .
- ٨ - قالب موزاريلا شرائح رفيعة .
- ٩ - طماطتان مقشرتان (حلقات) .



### خطوات العمل :

- ١ . دقي اللحم بمطرقة اللحم ثم اقطعي كل واحدة قطعتين ورشيها بالملح والفلفل .
- ٢ . قصي ٤ قطع مربعة من ورق الألومنيوم ٣٠ - ٣٠ سم وادهنيها بالزبدة .
- ٣ . حمري البفتيك في باقي الزبدة لمدة دقيقة لكل وجه ثم انشليها .
- ٤ . ضعي البصل والفطر في باقي الزبدة وقلبيها حتى يَصْفَر البصل .
- ٥ . ضعي قطعة بفتيك في وسط كل قطعة قصدير ثم شريحة مرتديلا فوقها ثم شرائح جبن وطماطم وأخيراً خليط البصل والفطر .
- ٦ . غطيها بشريحة بفتيك أخرى واسحبي أطراف الورق واغلقها جيداً على شكل ظرف .
- ٧ . رصيها في صحن فرن وادخليها فرنًا حارًا لمدة ٣٠ ق أو حتى تنضج جيداً .

## ٢٨ . جلو كباب ————— إيران

### المقادير :

- ١ - ٣ قطع لحم .
- ٢ - كوب بصل مبشور .
- ٣ - ٤/٣ ك عصير ليمون .
- ٤ - فلفل أسود طازج .
- ٥ - ٦ حبات طماطم صغيرة .
- ٦ - سمن .
- ٧ - ملح .
- ٨ - سماق .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم شرائح طويلة ٨ x ٢٠ سم وسمك ١ سم واطريها بمطرقة اللحم جيداً .
- ٢ . ضعي البصل في منخل واعصري ماء واستبعدي اللب .
- ٣ . أضيفي الليمون والملح والفلفل لعصير البصل وتبلي بالخليط اللحم .
- ٤ . غطي اللحم جيداً وأدخليه الثلاجة لمدة ١٢ ساعة أو أكثر .
- ٥ . ادخلي الشرائح في أسياخ شي وادهنيها بالسمن .
- ٦ . اشويها على نار صافية حتى تنضج .
- ٧ . ادھني الطماطم واعلمي تقاطعا في نهاياتها وشكيها في سيخ واشويها لمدة ٤ ق .
- ٨ . قدميها ساخنة مع أرز أبيض متبل بالزبدة والطماطم ، ورشيها بالسماق .





## ٢٩ - سيخ كباب



### المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم هبر .
- ٢ - ٤ كغم ألية خروف .
- ٣ - ٤ كغم كبد وكلاوي .
- ٤ - بصل مبشور
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم والكلاوي والكبد لألية قطعاً متوسطة وضعيها في إناء .
- ٢ . عصري عليها البصل وتبليها بالملح والفلفل واتركيها لمدة ساعتين .
- ٣ . سكي القطع في أسياخ بالتبادل أي من كل نوع قطعة واشويها على النار مع التقليب حتى تنضج وقدميها على فرشاة من البقدونس المفري

## ٣٠ - كباب بالتمر الهندي

### المقادير :

- ١ - ٢ ك بصل مفري . ٤ - ١ مش شطة . ٧ - فلفلة رومية حمراء مفرية .
- ٢ - ٢ مك زيت . ٥ - ورقنا غار . ٨ - فلفلة رومية خضراء مفرية .
- ٣ - ٢ مك كاري . ٦ - ٢ / ١ ك عصير تمر هندي . ٩ - كيلو لحم هبر .

### خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزيت ثم برديه وأخلطيه مع باقي المقادير عدا اللحم .
- ٢ . قطعي اللحم مكعبات وانقعيه في الخليط السابق لمدة ٨ ساعات أو ليلة كاملة .
- ٣ . شكبه في أسياخ صغيرة وحمريه في مقلاة حتى يحمر وينضج .
- ٤ . ضعي باقي خليط النقع في الزيت المتخلف من القلي واغليه لمدة ٣٠ ق وقدميه مع بطاطس مهروس .

## ٣١ - كباب بالفول السوداني

### توجوه

### المقادير :

- ١ - كيلو لحم هبر . ٤ - ٢ مك زيت .
- ٢ - ٢ / ١ ك فول سوداني محمص مطحون . ٥ - ١ مك بهارات .
- ٣ - ٢ مش شطة . ٦ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي اللحم شرائح رفيعة واغسله وجففه .
- ٢ . أخلطي البهارات والفول والشطة والملح وافردوها على لوح مسطح .
- ٣ . سكي اللحم في أسياخ ودحرجيها على البهارات حتى يغطيها من جميع الجهات .
- ٤ . رشيه بالزيت ثم اشويه في الفرن أو فوق نار صافية .

## ٣٢ . بسمة شكات

سوريا



### المقادير :

- ١ - شرائح لحم عجل .
- ٢ - لحم مفري مقلي بالسمن .
- ٣ - مكسرات محمرة .
- صنوبر ، فستق ، لوز .

### خطوات العمل :

- ١ . تخلط المكسرات مع اللحم المفري وملح وبهارات .
- ٢ . نأخذ شريحتين من اللحم متساويتين ونخاطان على شكل كيس ويحشى بالخليط ، ثم نخاط تماماً .
- ٣ . يقلى في زيت حار حتى يحمر من على الوجهين .
- ٤ . يضاف ماء وبصل وبهارات وتسلق حتى تنضج .
- \* تقدم مع مرقتها ، ومع أرز بالشعيرية .

٦ ش

## ٣٣ . روستو اللحم

قبرص

### المقادير :

- ١ - فخذ غنم .
- ٢ - ٢ رأسا ثوم .
- ٣ - فلفل طازج .
- ٤ - كيلو بطاطس صغيرة .
- ٥ - بصلتان .
- ٦ - عصير ليمون .
- ٧ - ١ - ٢ - ١ ك طماطم مفرية مقشورة .
- ٨ - ١ - ٢ ك ماء .
- ٩ - ورقة غار .
- ١٠ - زبدة .
- ١١ - قطعة قرفة .

### خطوات العمل :

- ١ . اعملي شقوقاً في اللحم وأدخلي فصوص الثوم فيها ورشي بالملح والفلفل .
- ٢ . ضعيه في صحن فرن ورشي به بالملح والفلفل ، ثم أدخليه الفرن .
- ٣ . قشري البطاطس ورصيها حول الفخذ ورشيها بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٤ . غطي البطاطس بالطماطم والبصل والزبدة والبهارات والماء .
- ٥ . قلبي اللحم حتى يحمر من جميع الجهات وأزيلي الدهن الزائد وقدميه مع سلطة خضراء .

## ٣٤ . عرق اللحم الروستو

### المقادير :

- ١ - كيلو لحم قطعة واحدة .
- ٢ - ١٥ فص ثوم .
- ٣ - بصلة مقطعة .
- ٤ - ٢ مك زبدة .
- ٥ - فلفل أسود طازج .
- ٦ - ورقة غار .
- ٧ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اصلي ضربات عميقة بالسكين وأدخلي بكل شق فص ثوم .
  - ٢ . لقي اللحم بخيط دوبارة بشكل اسطواني حتى يتماسك اللحم مع الثوم .
  - ٣ . ضعيه في إناء سميكة القاعدة مع باقي المقادير وقليل من الماء .
  - ٤ . أدخله فرنًا متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر من جميع الجهات .
  - ٥ . اتركه يبرد تمامًا ثم أزيل الخيط وقطعي شرائح رفيعة نوعاً ما .
  - ٦ . قدميه مع بطاطس محمرة وبازلاء مسلوقة .
- ملحوظة : أضيفي ماءً كلما احتاج حتى ينضج .

## ٣٥ - روستو اللحم بالببيض

### المقادير :

- ١ - كيلو لحم عجل قطعة واحدة .
- ٢ - بيضات مسلوقة جيداً .
- ٣ - خبث .
- ٤ - سمن .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - بهارات .

### خطوات العمل :

- ١ . قشري اللحم ودفنيه بالمطرفة حتى يصبح سمك ١ سم .
- ٢ . غليه بالملح والفلفل والبهارات .
- ٣ . ابلبي الببيض في الدقيق ثم رصيه وسط اللحم ولفيه أسطوانياً واربطيه بخيط .
- ٤ . سعيه في صنية مدهونة وأدخله فرنًا حاراً لمدة ١٥ ق .
- ٥ . خفضي الحرارة حتى ينضج مع تغطيته بالسمن الموجود في الصينية من حين لآخر حتى لا يجف .
- ٦ . عد النضج بيديه وأزيل الخيط وقطعي حلقات .
- ٧ . قدميه بارداً مع سلطة خضراء أو سلطة بطاطس .

## ٣٦ - روستو بالببيض والخضار

### المقادير :

- ١ - كيلو لحم قطعة واحدة مفرودة .
- ٢ - خفلة رومية حمراء .
- ٣ - خفلة رومية خضراء .
- ٤ - عود كراث أبو شوشة .
- ٥ - ٤ جزرات .
- ٦ - فاصوليا أو لوبيا .
- ٧ - ٨ مك زيت .
- ٨ - ٤ بيضات مسلوقة جيداً .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - فلفل أسود طازج .
- ١١ - ٢ مك خل .

### نصائح العمل :

- ١ . قطعي الخضار طولياً، والببيض أنصافاً ، ورصيها على اللحم .
- ٢ . رشها بالملح والفلفل ولفيها أسطوانياً واربطها بدوبارة .
- ٣ . اقدحي الزيت وحمري فيه اللحم من جميع الجهات .
- ٤ . ضعيه في صحن فرن وغطيه بالقصدير وأدخله فرنًا هادئاً لمدة ساعة ونصف .
- ٥ . ارفعي الغطاء وأضيفي الخل واركبه مكشوفاً حتى ينضج مع التقليب .
- ٦ . قطعي حلقات وقدميه مع بطاطس مهروسة وسلطة .



آلانی

## المقادير :

- ١ - ٤ شرائح إستيك .  
٢ - فلفل رومية حمراء شرائح طويلة .  
٣ - فلفل رومية خضراء شرائح طويلة .  
٤ - ٤ ك أرز مسلوق متبل .  
٥ - ثوم مفري .  
٦ - ١ / ٤ ك زبدة .  
٧ - ٣ / ٤ ك كريم غليظ .  
٨ - كوب فطر مقطع .  
٩ - ١ مش ملح .  
١٠ - ١ / ٤ ك خل .  
١١ - ١ / ٢ ك ماء .  
١٢ - ١ / ٢ مش فلفل .

### خطوات العمل :

- ١ . تبلي الأستيك بنصف الملح والفلفل .
- ٢ . أذبي الزبدة وحمري فيها الأستيك لمدة ٢ق لكل وجه .
- ٣ . خفزي النار وحمري لمدة ٢ق ورصي الشرائح على جانب طبق تقديم .
- ٤ . حمري البصل والفلفل لمدة ٥ق ثم أضيفي الفطر وحمري لمدة ٢ق .
- ٥ . أضيفي الخل والماء واغليه حتى ينقص مقدار السائل .
- ٦ . أضيفي الكريم والملح والفلفل وحركي لمدة ٢ق .
- ٧ . ضعي الأرز الساخن في جانب الطبق الآخر .
- ٨ . صبي الصلصة فوق الأستيك وقدميه .

کندا

## المقادير :

- ١ - كيلو لحم إستيك مكعبات ٣ سم . ٥ - ١ مش ملح . ٩ - ثوم مهروس .  
٢ - ٢/١ ك زيت . ٦ - ١ مش سكر . ١٠ - ٢/١ مش فلفل .  
٣ - ٤ بصلات خواتم . ٧ - ١ ملك وركشاير صوص . ١١ - ٤/١ ك زبدة .  
٤ - ٢/١ - ١ ك فطر مقطع . ٨ - ٢/١ - ٢ ك ماء صودا . ١٢ - ٤/٣ كغم بطاطس .  
\* الدقيق المتبل : ٢/١ ك دقيق - ١ مش ملح - ٢/١ مش فلفل أسود - ٢/١ مش زعتر - ٢/١ مش ريحان .  
\* باقة الأعشاب : ٤ أعواد بقدونس - ورقة غار - ٢ عود كزبرة - تربط جميعاً .

### خطوات العمل :

- ١ . ضعي الدقيق المتبل في إناء واسع وقلبي فيه اللحم جيداً وأزيلي الزائد من الدقيق .
- ٢ . سخني الزيت حتى يغلي ثم ضعي قليلاً من اللحم وقلبيه حتى يحمر جيداً .
- ٣ . انشليه بملعقة مخرمة واحتفظي به ساخناً وهكذا حتى ينتهي اللحم .
- ٤ . ضعي البصل والفطر في الزيت وقلبي حتى يصفر البصل .
- ٥ . صبي نصف الصودا والملح والسكر والصوص وباقه الأعشاب .
- ٦ . خفضي النار وعندما تغلي صبي الخليط في صحن فرن وغطيه وأدخله فرنًا حتى ينضج .
- ٧ . قطعي البطاطس حلقات رقيقة ورصيها فوق اللحم بحيث تغطيه تماماً .
- ٨ . رشها بالملح والفلفل والثوم وقطع الزبدة .
- ٩ . أعيد لها للفرن اطهئها بدون غطاء لمدة ٤٥ ق أو حتى تنضج البطاطس وقدميها ساخنة .

٦ ش

## ٣٩ - لفائف اللحم بالسبانخ

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم .
  - ٢ - أوراق سبانخ كبيرة أو خس .
  - ٣ - ٤٠ غ جبن مبشور .
  - ٤ - بصلة مفرية .
  - ٥ - ١ مش أعشاب جافة .
  - ٦ - مستردة .
  - ٧ - كريب مرق دجاج أو لحم .
  - ٨ - ٢ مش نشا .
  - ٩ - ملح .
  - ١٠ - فلفل .
  - ١١ - قرص بان كيوك كبير
- مقطع شرائح طويلة رفيعة .



خطوات العمل :

- ١ . طهي اللحم مكعبات صغيرة جدا وقليلها في الزيت حتى تنضج وكذلك البصلة وتبليها .
- ٢ . قومي أوراق لسبانخ أو الخس في ماء ساخن لمدة ١ / ٢ ق ثم انشليها .
- ٣ . زعي الأوراق ستة أقسام ووزعي عليها خليط اللحم .
- ٤ . هي الأوراق ، حاولي ربطها بشرائح البان كيوك .
- ٥ . اشي على السطح قليل جبن وضعيها تحت الشواية حتى يسيح الجبن .
- ٦ . خلطي باقي المقادير وحركيها على النار حتى تتكاثف ، وتبليها جيدا .
- ٧ . سبي قليلا من الصلصة فوق اللفائف وقدميها في الحال .

## ٤٠ - فيليه بسمارك

المقادير :

- ١ - شرائح بفتيك .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - بيض .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل .
- ٦ - زيت .

خطوات العمل :

- ١ . اذيني الزبدة والزيت وقللي لشرائح حتى تنضج ثم تبليها .
- ٢ . اذيني سائل الطهي ، اذيني قطعة زبدة وقللي بيض عيون بعدد قطع اللحم .
- ٣ . تبلي البيض بالملح والفلفل وانشلي كل واحدة على حدة عندما يجمد البياض .
- ٤ . ضعي بيضة فوق كل شريحة ورشي عليها باقي سائل الطهي .
- ٥ . قدميها مع بطاطس محمر وفاصوليا سوتيه .



## ٤١ . فيليه مع باف باستري

### المقادير :

- ١ - غلبة عججين باف باستري مجمد .
- ٢ - قطعة لحم ( حوالي كيلو ) .
- ٣ - ٢ / ١ ك فطر مقطع .
- ٤ - بصلة مفرية .
- ٥ - ٢ / ١ ك بقدونس مفري .
- ٦ - بيض .
- ٧ - سمن .
- ٨ - زعتر .
- ٩ - كزبرة .

### خطوات العمل :

- ١ . حمري البصلة في السمن وبرديها واخلطها مع باقي المقادير .
- ٢ . افردى اللحم بالمطربة الخاصة واحشيه ولبه وثبته بخلال الأسنان .
- ٣ . اقلية من جميع الجهات حتى يحمر ثم ضعيه تحت الشواية لمدة ٥ ق .
- ٤ . افردى العجين ولفي به اللحم جيداً مع دهن الأطراف بالبيض .
- ٥ . خرمي العجين بشوكة من أماكن متفرقة وضعيه في صحن فرن مدهون .
- ٦ . اخبريه في فرن حار لمدة ٣٥ ق واطفيء النار ، ثم افتحي الباب واتركها بداخله لمدة ١٠ ق .

## ٤٢ . فخذ غنم متبل

### المقادير :

- ١ - فخذ غنم وزن ١ / ٢ - ١ كغم .
- ٢ - ٤ بصلات كبيرة .
- ٣ - ٤ فصوص ثوم .
- ٤ - زنجبيل طازج .
- ٥ - ١ مك جوز هند .
- ٦ - ١ مك لوز مطحون .
- ٧ - ٢ مش كركم .
- ٨ - ٢ مش كزبرة .
- ٩ - ٤ قرنفل .
- ١٠ - ١ مش كمون .
- ١١ - ٢ مش شطة .
- ١٢ - كوب زبادي .
- ١٣ - ٢ مك صلصة صماطم .
- ١٤ - عصير ليمونة .
- ١٥ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اغسلي اللحم وجففيه وأزيلي الشحم ما أمكن .
- ٢ . افرمي البصل والزنجبيل والثوم ناعماً واخلطها مع باقي البهارات عدا القرنفل .
- ٣ . اصنعي ٤ شقوق في اللحم وأدخلي حبات القرنفل فيها .
- ٤ . ادهني جميع الجوانب بخليط البهارات واتركه لمدة لا تقل عن ٤ ساعات والأفضل ليلة كاملة .
- ٥ . ضعي اللحم مع سائل النقع في صينية فرن ورشيه بالملح .
- ٦ . أدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ ساعات أو حتى ينضج مع مراعاة دهنه بالسائل عدة مرات أثناء الطهي .

## ٤٣ . فخذ غنم بالفرن

### فرنسا

### المقادير :

- ١ - فخذ غنم وزن حوالي ٢ كغم .
- ٢ - ٨ فصوص ثوم .
- ٣ - ورقنا غار .
- ٤ - ٥٠ غ قصعين .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - ٨ حبات فلفل أسود .
- ٧ - كوب عصير طماطم .
- ٨ - زنجبيل .
- ٩ - جوزة طيب .



### خطوات العمل :

- ١ . اغسلي الفخذ و عملي فيها شقوقاً بالسكين وادخلي فيها فصوص الثوم .
- ٢ . ضعي كل المقادير مع اللحم في صينية وغطيها جيداً بورق الألمنيوم ، أو في كيس الشواء الخاص .
- ٣ . ادخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة ساعتين أو حتى تنضج .
- ٤ . قدميه مع بطاطس وفطر وأوراق الشبث .

## ٤٤ - ورقة لحم بالفرن (١)

### المقادير :

- ١ - كيلو لحم مقطع .
- ٢ - فلفل رومي حبات .
- ٣ - بصل حلقات .
- ٤ - جزر حلقات .
- ٥ - طماطم مقشرة حلقات
- ٦ - بققدونس مفري .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .



### خطوات العمل :

- ١ . غشي صينية بـ ورق الألمنيوم مع ترك زيادة على الجوانب .
- ٢ . انشلي الورق بالزيت ثم افردى قطع اللحم فوقه بعد تنيله .
- ٣ . رعي حلقات الخضار فوقه ورشي بالملح والبهارات والبققدونس .
- ٤ . لي الورق بإحكام حتى لا يتسرب ( لا ينفذ ) البخار .
- ٥ . ادخليها الفرن لمدة ساعة أو حتى ينضج اللحم .

## ٤٥ - ورقة لحم بالفرن (٢)

### المقادير :

- ١ - ٢ كغم شرائح لحم رفيعة .
- ٢ - ٤ كغم فاصوليا .
- ٣ - صا ثوم شرائح .
- ٤ - جزر حلقات .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ٢ كغم بطاطس حلقات .
- ٧ - كوب طماطم مفرية .
- ٨ - بققدونس مفري .
- ٩ - فلفل أسود .
- ١٠ - قرفة .
- ١١ - بصل حلقات .
- ١٢ - بهارات .
- ١٣ - فلفل رومي حلقات .
- ١٤ - طماطم حلقات .

### خطوات العمل :

- ١ . شوي الملح والتوابل على البصل وادعكيه باليد .
- ٢ . ضيفي اللحم والخضار عدا حلقات الطماطم والفلفل واخلطيها جيداً ثم انشلي اللحم .
- ٣ . دهني ورق تصدير وبطني به صحن فرن وضعي فيه نصف الخليط ثم رعي اللحم ثم باقي الخضار وأخيراً حلقات الطماطم والفلفل الرومي ورشي قليلاً من الزبدة على السطح .
- ٤ . لفني القصدير وأحكمي إغلاقه وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ساعة ونصف .

## ٤٦ . صحن الكبد

### المقادير :

- ١ - كبد .
- ٢ - زبدة أو سمن .
- ٣ - دقيق .
- ٤ - بطاطس مسلوقة .
- ٥ - بصلة مفرية .
- ٦ - بقدونس مفري .
- ٧ - قليل مرق .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل طازج .

### خطوات العمل :

- ١ . انزعى القشرة من على الكبد وقطعها شرائح سمك ١ سم .
- ٢ . اغلى الزيت وحمري فيه الكبد وتبليها بالملح والفلفل وأضيفي لها قليلاً من المرق .
- ٣ . حمري البصلة مع الدقيق وأصابع البطاطس في الزبدة حتى يَصْفَر لونها ثم اسقيها ببعض الصوص الذي ينتج عن طبخ الكبد .
- ٤ . رصي الكبد في طبق وحولها البطاطس ورشيها بباقي الصوص والبقدونس .

## ٤٧ . كبد بالثوم

### إيطاليا

### المقادير :

- ١ - كبد .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل .
- ٦ - زيت .

### خطوات العمل :

- ١ . انزعى الجلد الرقيق من الكبد وقطعها قطعاً متوسطة .
- ٢ . اقدحي الزيت واقلي الثوم والكبد على نار قوية .
- ٣ . تبليها بالملح والفلفل ورشيها بالبقدونس .

## ٤٨ . كبد مقلية

### فرنسا

### المقادير :

- ١ - كبد .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - زبدة وزيت .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل طازج .

### خطوات العمل :

- ١ . قشري الجلد الرقيق وقطعها إلى قطع رفيعة جداً وطويلة .
- ٢ . اخلطي الزبدة والزيت واقلي البصل حتى يَحْمَر .
- ٣ . أضيفي الكبد واقلها حتى تَحْمَر وتبليها وقدميها ساخنة .

## ٤٩ . كبد مقلية بالتوابل

### باكستان

### المقادير :

- ١ - ٢ كغم كبد غنم .
- ٢ - زنجبيل طازج ٥ سم مقشر ومبشور .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ١ مش ملح .
- ٥ - ١ مش شطة .
- ٦ - ٢ / ١ مش فلفل .
- ٧ - عصير ليمونة .
- ٨ - ٤ / ١ لك سمن .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي الكبد شرائح طويلة رفيعة .
- ٢ . اخطي الزنجبي والثوم والملح والشطة والفلفل والليمون .
- ٣ . ضعي شرائح الكبد في الخليط وقلبيها حتى تغطي بالخليط جيدا .
- ٤ . غصها واتركها تنقع لمدة ساعة .
- ٥ . سخني السمن على نار متوسطة حتى يغلي .
- ٦ . ضعي شرائح الكبد واقليها مع التقليب من ٤ - ٦ ق أو حتى تنضج .
- ٧ . انشليها بملعقة مخرمة وقدميها ساخنة .

## ٥٠ . كبد بصلصة الطماطم

إيطاليا

### المقادير :

- ١ - ٤ ك دقيق .
- ٢ - مسح وفلفل أسود .
- ٣ - ٣ ك مرق .
- ٤ - ٣ ك كريم خفيف .
- ٥ - ١ / ٢ كغم كبد شرائح رفيعة .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - ٢ مك صلصة طماطم .
- ٩ - ٢ مك زبدة .
- ١٠ - ١ مك زيت زيتون .
- ١١ - ١ مش ريحان جاف .

### خطوات العمل :

- ١ . اخطي الملح والدقيق والفلفل وقلبي فيها شرائح الكبد حتى تغطي من جميع الجهات .
- ٢ . سخني الزبدة والزيت في مقلاة وحمري فيها شرائح الكبد حتى تُشَقَّر من جميع الجهات ، ثم انشليها .
- ٣ . حمري البصل حتى يُشَقَّر .
- ٤ . أصفي المرق - الصلصة والثوم والريحان .
- ٥ . أصفي الكبد ، وغطي الإناء واطبخي لمدة ٢٠ ق .
- ٦ . انشليها في وعاء ساخن .
- ٧ . أصفي الكريم وسخنيه ولكن لا يغلي وصبي الصوص فوق الكبد وقدميها .

## ٥١ . كبد مشوية في الورق

### المقادير :

- ١ - شرائح كبد عجل (بتلو)
- ٢ - قدونس مفري .
- ٣ - زيت .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . نقعي الكبد في الزيت والقدونس والثوم والملح لمدة ساعة .
- ٢ . صمعي الشرائح في ورق ألنيوم مدهون ولفي كل شريحة على حدة .
- ٣ . ضعيها في فرن حار لمدة ٨ ق وقدميها ساخنة .



## ٥٢. كلاوي مقلية

## المقادير :

- ١ - كلاوي غنم .
- ٢ - عصير ليمون .
- ٣ - زبدة أو مرجرين .
- ٤ - نشا .
- ٥ - بابريكا .
- ٦ - ملح .

## خطوات العمل :

- ١ . قطعي الكلاوي بالطول وأزيلي العروق والقشرة .
- ٢ . انقعها في ماء مغلي لمدة ٣٠ ق وقطعها ورشيها بالملح .
- ٣ . اقليها بالزبدة ثم أضيفي لها قليل ماء .
- ٤ . أذيبي النشا بهاء بارد ثم أضيفيه للكلاوي وقلبي جيداً .
- ٥ . تبليها بالبابريكا والليمون وأي نوع من البهارات ترغبين .
- ٦ . قدميها مع أرز أبيض أو بطاطس مهروسة .

## ٥٣. كلاوي بالكاري

## المقادير :

- ١ - ٨ كلاوي .
- ٢ - بصلتان مفريتان .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٣ حبات طماطم مفرية .
- ٦ - ١ مش كركم .
- ٧ - ١ / ٢ مش شطة .
- ٨ - ١ / ٢ مش كمون .
- ٩ - ١ مش كزبرة .

## خطوات العمل :

- ١ . نظفي الكلاوي وأزيلي العروق وقطعها أرباعاً .
- ٢ . اقلي البصل والثوم في الزيت ٥ ق .
- ٣ . أضيفي الطماطم والبهارات والملح واتركيها على النار لمدة ١٠ ق .
- ٤ . أضيفي الكلاوي واطبخي حتى تنضج .
- ٥ . قدميها مع أرز أبيض وسلطة طماطم .

## ٥٤. كلاوي مطبوخة

## المقادير :

- ١ - ٨ كلاوي .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - طماطة مقشرة مفرية .
- ٤ - ٢ مك دقيق .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - كوب ماء .
- ٧ - مكعب مرق ماجي .
- ٨ - توابل .

## خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل ثم الطماطم في الزبدة .
- ٢ . أضيفي الدقيق وقلبيه لمدة ٢ ق ثم أضيفي الماء بالتدريج مع استمرار التحريك حتي يغلي وينعم .
- ٣ . قطعي الكلاوي بعد إزالة القشر والعروق وأضيفيها وكذلك التوابل والمرق .
- ٤ . اتركها على نار هادئة لمدة ٢٠ ق أو حتى تنضج .
- ٥ . قدميها على فرشة من الأرز المسلوق .



## ٥٥. كلاوي متبلة

### المقادير :

- ١ - بصل مفري .
- ٢ - ١ ك طماطم مقشرة مفرية .
- ٣ - ٢ مش كاري .
- ٤ - ١ مك نشا .
- ٥ - كوب مرق .
- ٦ - ١ مك كاتشب .
- ٧ - ٦ كلاوي غنم مقطعة صغيراً .
- ٨ - عصير ليمونة .
- ٩ - ٤ شرائح توست .
- ١٠ - زبدة .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . حري البصل و لطماطم في الزبدة حتى يلين .
- ٢ . أضيفي النشا والكاري بعد إذابتهما بقليل من الماء .
- ٣ . أضيفي المرق و غليه لمدة ٣ ق مع التحريك المستمر .
- ٤ . أضيفي باقي المقادير واطبخي على نار هادئة حتى تنضج .
- ٥ . و عيها فوق التوست وقدميها .

## ٥٦. كلاوي بالبيض

### المقادير :

- ١ - كلاوي غنم .
- ٢ - كوب طماطم مقشرة مفرية .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ملح .
- ٦ - زبدة أو مرجرين .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي الكلاوي قطعاً صغيرة جداً و اقليها في الزبدة .
- ٢ . أضيفي الطماطم واطهي حتى يصبح بيوريه .
- ٣ . اخفقي البيض مع ملح و بهارات وصبه فوق الكلاوي وقلبي بخفة حتى يتماسك .
- ٤ . قدميه ساخناً مع الخبز أو شرائح التوست .

## ٥٧. كلاوي بصلصة السمسم

### المقادير :

- ١ - ٦ كلاوي غنم .
- ٢ - ١ / ٤ ك ماء .
- ٣ - ١ مش ملح .
- ٤ - ٤ مك زبدة لوز .
- ٥ - ٣ مك زيت .
- ٦ - ١ مك زيت سمسم .
- ٧ - ٢ مك صويا صوص .
- ٨ - ٢ كرات أبو شوشة مفروم الجزء الأبيض فقط .
- ٩ - ٨ / ١ مش شطة .
- ١٠ - ٢ مك سمسم .
- ١١ - ٢ مش سكر .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي كل كية ٤ قطع طولية .
- ٢ . صعيها في إناء به ماء بارد مملح لمدة ٢٠ ق ثم جففيها .
- ٣ . اغلي الماء والملح ثم ضعي فيه الكلاوي وعندما يتغير لونها انشليها وضعيها جانباً .
- ٤ . اخلطي زبدة اللوز و ١ مك زيت و زيت السمسم والصويا والسكر والشطة جيداً .
- ٥ . سخني باقي الزيت و اقلي فيه الكلاوي والكرات لمدة ٤ ق مع التقليب .
- ٦ . انشليها بملعقة مخرمة وضعيها على ورق مطبخ ثم ضعيها في صحن تقديم ساخن .
- ٧ . صبي فوقها الصلصة ورشيها بالسمسم وقدميها في الحال .

## ٥٨ - كرات الكلاوي بالأرز



### المقادير :

- ١ - كيلو كلاوي بقر مطبوخة مفرية
- ٢ - ١١/٢ ك أرز مسلوق
- ٣ - بصلة مفرية
- ٤ - ١ مش بهارات
- ٥ - بيضتان
- ٦ - ك كورن فليكس مطحون

### خطوات العمل :

- ١ . أخلطي المقادير الأربعة الأولى وشكليها كرات .
  - ٢ . اغمسها بالبيض المخفوق ثم في الكورن فليكس .
  - ٣ . اقليها في زيت حار حتى تشقر ووقديها مع خس وشرائح طماطم .
- من الممكن استبدال الكلاوي بالكبد .

## ٥٩ - طاجن معقودة المخ

### المقادير :

- ١ - ١ مخ
- ٢ - ١ ك بقدونس مفري
- ٣ - ١ ك جبن مبشور
- ٤ - ٤ شرائح توست
- ٥ - ٦ بيضات
- ٦ - بيضتان مسلوقتان
- ٧ - حليب
- ٨ - فلفل أسود
- ٩ - ملح

### خطوات العمل :

- ١ . انقعي التوست في الحليب .
- ٢ . ضعي المخ والجبن والبيض ونصف البقدونس مع بعض وتبليها بالملح والفلفل .
- ٣ . اعصري الخبز من الحليب وأضيفيه للخليط وقلبيه جيداً .
- ٤ . ادھني قالب فرن بجوفا وصبي فيه الخليط .
- ٥ . أدخله فرنًا حتى يحمّر ثم اقلبيه في طبق تقديم وجمليه بحلقات من البيض المسلوق وخس وشرائح طماطم وباقي البقدونس

## ٦٠ - سوسيج بالفرن

### المقادير :

- ١ - كوب دقيق أسمر
- ٢ - ١/٢ كغم سوسيج
- ٣ - بيضة
- ٤ - ١/٤ - ١ ك حليب
- ٥ - زبدة
- ٦ - ملح

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الدقيق والملح والبيضة بملعقة خشبية .
- ٢ . أضيفي الحليب بالتدريج مع الخفق حتى يصبح خليطاً ناعماً كالكريم .
- ٣ . دعيه يرتاح في مكان بارد لفترة .
- ٤ . ضعي الزبدة في صحن فرن وأذيبيها ثم رصي السوسيج فيه وأدخليه الفرن لمدة ١٠ ق .
- ٥ . اخفقي العجين بقوة وصبيه بالتساوي فوق السوسيج .
- ٦ . اخبريه في فرن حتى يبدأ في الانتفاخ عندئذ خفزي الحرارة وأتمي الخبز لمدة ٣٠ ق أو حتى يصبح ذهبياً وفدّميه ساخناً .



## ٦١ - سوسيج بالبقول



### المقادير :

- ١ - ٢/١ - ١ ك فاصوليا بيضاء .
- ٢ - ٢/١ - ١ ك فاصوليا حمراء .
- ٣ - ٣ - ٣ حبات مفرية .
- ٤ - ٢/١ - ١ كغم سوسيج .
- ٥ - ٢ - ٢ مك زيت .
- ٦ - ٦ - ٦ ثوم مهروس .
- ٧ - ١ - ١ مك نشا .
- ٨ - ٢ - ٢ عصير طماطم .
- ٩ - ٨ - ٨ مرق دجاج .
- ١٠ - ٢ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ١١ - ١ - ١ مش شطة .
- ١٢ - ١ - ١ علبة صلصة صغيرة .
- ١٣ - ٢ - ٢ مش معجون خردل .
- ١٤ - ٤ - ٤ مش أعشاب جافة .

### خطوات العمل :

- ١ . اتقعي الفاصوليا البيضاء طول الليل والحمراء ٤ ساعات بهاء بارد .
- ٢ . حمري السوسيج في الزيت ثم قطعيه حلقات سميكة نوعاً ما .
- ٣ . ضعي الفاصوليا بنوعيهما في صحن فرن مع باقي المقادير عدا السوسيج .
- ٤ . عطليها وأدخلها فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ - ١ ساعة أو حتى تنضج الفاصوليا .
- ٥ . أضيفي السوسيج واطهي لمدة ٣٠ ق أخرى .
- \* إسعجلي قدر البخار الكاتم بدلاً من الفرن إذا رغبت في ذلك .

## ٦٢ - سوسيج بالخضار



### المقادير :

- ١ - ١ مك زيت .
- ٢ - ٢ - ٢ صلتان مقطعتان .
- ٣ - ٣ - ٣ جزرتان شرائح .
- ٤ - ٤ - ٤ موم مهروس .
- ٥ - ٢/٢ - ٢ كربة صغيرة مفرية ناعماً .
- ٦ - ١/٤ - ٤ كغم بطاطس مقطعة .
- ٧ - ٢ - ٢ ك مرق دجاج .
- ٨ - ٢ - ٢ مك صلصة .
- ٩ - ٢/١ - ١ ك فطر .
- ١٠ - ٤ - ٤ سوسيج .

### خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزيت .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير عدا السوسيج واطهي لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . قطعي السوسيج قطعاً مناسبة وأضيفيه واطهي لمدة ١٥ ق وقدميه .

## ٦٣ - سوسيج بالليمون



### المقادير :

- ١ - ٤ سوسيج .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - ٢ مك زيت .
- ٤ - ورق نعناع .
- ٥ - عصير ليمون .
- ٦ - ٣ حبات بطاطس .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الزبدة والزيت والنعناع واقلي فيها السوسيج حتى يصبح وردي اللون .
- ٢ . أضيفي قليلاً من الماء وعصير الليمون وتركه على نار هادئة حتى ينضج ويتشرب الماء .
- ٣ . اسلقي البطاطس في ماء ملح ثم قطعيها وتبليها في صوص الطهي وقدميها معاً .

## ٦٤ - سوسيج مع بيض مخلوط



### المقادير :

- ١ - ٨ سوسيج .
- ٢ - ٨ بيضات .
- ٣ - فلفل أسود .
- ٤ - ملح .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - زبدة .

### خطوات العمل :

- ١ . اعملي عدة ثقوب بواسطة شوكة في أصابع السوسيج ثم ضعها في مقلاة .
- ٢ . صبي ماء بارداً في المقلاة حتى يغطي سطحها فقط .
- ٣ . ضعها على نار متوسطة الحرارة حتى يحف الماء مع التقليب .
- ٤ . خففي النار واقلي السوسيج في دهنه الذي خرج منه حتى يحمر ثم انشليه وجففيه .
- ٥ . أذيبي الزبدة واخفقي البيض مع ملح وصبيه في المقلاة وقلبيه حتى ينضج .
- ٦ . صبي البيض في وسط صحن تقديم مدهون بالزبدة ورصي السوسيج حوله بشكل بيضاوي .
- ٧ . رشي البيض بخطوط من البقدونس وقدميه ساخناً .



## ٦٥ . كفتة بالتوت

تایکند

## المقادير :

- ١ - شائح توسيت .  
٢ - لحم مفروم .  
٣ - بصل مفري ناعما .  
٤ - ثوم مهروس .  
٥ - بيض .  
٦ - كزبرة مفرية .  
٧ - بهارات .  
٨ - ملح .  
٩ - بصل أخضر للتقديم .

### خطوات العمل :

- ١ . أخلي جوانب الخبز الجافة وقطعيه مربعات ٤ سم .
- ٢ . اطلبي باقي المقادير معاً وإذا كانت لينة أضيفي بقسماطاً أو بيضة إن كانت جافة .
- ٣ . ضعي قليلاً من الخليط على سطح المربعات وساوي السطح واضغطي جيداً .
- ٤ . اسبها في زيت حار حتى تحمر ثم انشليها وجففيها .
- ٥ . طبعي البصل بإبرة على شكل خطوط طولية مع تركه متماسكاً عند القاعدة ليتخذ شكل زهرة .
- ٦ . اتبعيه في ماء مثلج لمدة ٣٠ ق ثم قدميه مع الكفتة .

## ٦٦ . كفتة بالخبز المحمر

## المقادير :

مقادير الكفتة بالتوست نفسها .

### خطات العمل :

١. عجني الكفتة ثم شكلها كرات صغيرة .
٢. طيها بالبيض والبقساط واقلها حتى تحمر .
٣. طعي التوست دوائر قطرها ٥ سم وانزعي الوسط بقطاعة صغيرة .
٤. حمري الحلقات بالزيت حتى تحمر ثم جففها وضعي كرة كفتة وسط كل حلقة وقدميها .

## ٦٧ . كفتة مكمورة بالبيض

الغرب

## المقدير :

- ١ - ٢/١ كغم لحم مفروم .
- ٢ - فلفل أسود .
- ٣ - ملح .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - بقدونس .
- ٦ - بيض .
- ٧ - صلصة طماطم .





### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى معاً وشكليها كرات صغيرة بحجم حبات البندق .
- ٢ . اطيخها بقليل زبدة بدون ماء حتى تنضج .
- ٣ . أضيفي صلصة طماطم حتى يصبح السائل أحمر اللون .
- ٤ . صبيها في صحن فرن واكسري على السطح عدداً من البيض ورشيه بالملح .
- ٥ . أدخليه فرنًا حاراً حتى يجمد البيض وقدميها ساخنة .

## ٦٨ . كفتة بالخضار السويك

### المقادير :

- |                       |                            |                 |
|-----------------------|----------------------------|-----------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم . | ٥ - فلفل أسود .            | ٩ - بصل مفري .  |
| ٢ - فئات خبز .        | ٦ - فلفل رومي أخضر وأحمر . | ١٠ - مرق دجاج . |
| ٣ - بيضة .            | ٧ - صلصة طماطم مركزة .     | ١١ - بهارات .   |
| ٤ - بقدوننس مفري .    | ٨ - طماطم مفرية .          |                 |

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الأربعة الأولى وتبليها جيداً .
- ٢ . شكليها مستديرات مسطحة واقلبيها في زيت حار حتى تحمّر .
- ٣ . اقلي البصل وشرائح الفلفل في قليل زيت وأضيفي الطماطم المفرية .
- ٤ . أضيفي الصلصة والمرق واتركيها على نار هادئة لمدة ١٥ ق .
- ٥ . أضيفي الكفتة للخضار واطهي لمدة ١٥ ق وقدميها .

## ٦٩ . كفتة بالزبادي

### المقادير :

- |                        |                       |                   |
|------------------------|-----------------------|-------------------|
| ١ - بصلة مفرية .       | ٦ - ٢ كغم لحم مفروم . | ١١ - ٤ مش قرفة    |
| ٢ - قرن شطة مفري .     | ٧ - ٢ مش كمون .       | ١٢ - ٤ مش قرنفل . |
| ٣ - زنجبيل طازج مفري . | ٨ - ٢ مش كركم .       | ١٣ - فئات خبز .   |
| ٤ - ثوم مهروس .        | ٩ - ٢ مش كزبرة .      | ١٤ - ملح .        |
| ٥ - ٢ مك كزبرة مفرية . | ١٠ - بيضة .           | ١٥ - زبادي .      |

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير معاً عدا الزبادي .
- ٢ . شكليها كرات صغيرة واقلبيها في زيت حار حتى تحمّر وجففيها .
- ٣ . اخفقي الزبادي وضعي فيه الكفتة وهي ساخنة ثم برديها وقدميها .

## ٧٠. كفتة على البخار

المقادير :



- ١ - كيب أرز .
- ٢ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ١ مش زنجبيل طازج مفري .
- ٤ - بيضة .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - أوراق خس أو سلق .

خطوات العمل :

- ١ . اتبعي الأرز لمدة ٩٠ ق ثم صفيه من الماء وافرشيه على صحن حتى يجف تماماً .
- ٢ . اخلطي المقادير الخمسة التالية واعملها كرات قطرها ٤ سم .
- ٣ . مغمي الكرات على الأرز حتى تكتسي به من جميع الجهات .
- ٤ . رسي الأوراق الخضراء في إناء بخار ورصي فوقها الكفتة بحيث لا تمس إحداها الأخرى .
- ٥ . ابلخها على لبخار لمدة ٣٠ ق وقدميها ساخنة مع صلصة طماطم .

## ٧١. كفتة الفحم

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - صل مفري .
- ٣ - ٢ مك عصير ليمون .
- ٤ - ٢ / ١ ك فئات خبز طازج .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود .
- ٨ - زيت .
- ٩ - قطعة فحم .

خطبات العمل :

- ١ . خلطي المقادير السبعة الأولى وشكليها أصابع كفتة مجوفة من الوسط .
- ٢ . صيها في صحن فرن مدهون وغطيه بالقصدير وادخليه فرنًا حارًا لمدة ١٥ ق .
- ٣ . سمعي قطعة لفحم على النار حتى تصبح حمراء .
- ٤ . سمعيها وسط الصينية وصبي عليها قليلاً من الزبدة أو سمن وغطيها لمدة ٥ ق وقدميها .

## ٧٢. كفتة كارولين

المقادير :



- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بيض .
- ٣ - جبن مبشور .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - بقسماط .
- ٨ - كريمة .
- ٩ - شرائح جبن .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير السبعة الأولى وتبليها جيداً .
- ٢ . شكليها أقراصاً مستديرة أو مربعات بحجم شرائح الجبن .
- ٣ . اقليها في زبدة حتى تحمّر ثم رصيها في صحن فرن .
- ٤ . ضعي قليلاً من الكريمة فوق كل قرص ثم غطيه بشريحة جبن .
- ٥ . أدخليها فرنًا متوسط الحرارة حتى يسيح الجبن ويكتسب لوناً ذهبياً .

## ٧٣ . كفتة كباب



### المقادير :

- ١ - بصلة مفرية .
- ٢ - ٢/١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - دقيق .
- ٧ - فلفل رومية حمراء وخضراء .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى معاً .
- ٢ . اغمسي يديك في الدقيق وشكلي الخليط ١٨ أصبع كفتة .
- ٣ . قطعي كل فلفل إلى ١٢ قطعة .
- ٤ . ادخلي كل ٣ أصابع في سيخ شي مع وضع قطع الفلفل بينها .
- ٥ . اشويها على فحم أو تحت الشواية وقلبيها حتى تنضج وتحمر .
- ٦ . قدميها مع أرز وسلطة .

## ٧٤ . صينية الكفتة الملفوفة

### المقادير :

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - بقودونس مفري .
- ٥ - بهارات .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير معاً وتبليها جيداً .
- ٢ . بللي يديك بالماء ثم ابرمي جزءاً من الخليط على شكل أسطوانة .
- ٣ . ضعيها وسط صينية مدهونة وابرميها حول نفسها وهكذا حتى تمتلئ الصينية .
- ٤ . صبي قليلاً من الماء والسمن والملح على الوجه .
- ٥ . أدخليها فرنًا حتى تحمّر ثم اقليها في طبق وقدميها ساخنة مع زبادي .



## ٧٥ . كفتة بالصينية

البنان

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٤ - ملح .
- ٧ - ٣ حبات طماطم حلقات .
- ٢ - ٣ بصلات حلقات .
- ٨ - ٢ مك عصير طماطم .
- ٣ - ٦ حبات بطاطس (حلقات) .
- ٩ - مكعب ماجي .

خطوات العمل :

- ١ . اتجنني المقادير الأربعة الأولى جيداً .
- ٢ . افديها في صحن فرن مدهون وساوي السطح وقطعها مربعات .
- ٣ . رشي حلقات البطاطس ثم البصل ثم الطماطم .
- ٤ . اخلطي عصير الطماطم والماجي والبهارات وصبيها على وجه الصينية .
- ٥ . غطيها بالقصدير وأدخليها فرنًا حتى تنضج ثم قطعها وقدميها ساخنة .

## ٧٦ . صينية اللحم بالبندق

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٤ - ١ / ٤ ك بقسماط .
- ٧ - ٤ مك بقدونس مفري .
- ٢ - مك سمن .
- ٥ - بهارات .
- ٨ - بيضة .
- ٣ - بصل مفري .
- ٦ - ٢ مك صلصة .
- ٩ - ٦ مك بندق مجروش .

خطوات العمل :

- ١ . خري البصل في السمن وبرديه .
- ٢ . اخلطي جميع المقادير عدا البندق وتبليها جيداً .
- ٣ . عسبي الخليط في صحن فرن مدهون ورشي الوجه بالبندق .
- ٤ . اخلليها فرنًا حارًا حتى يحمّر الوجه وقطعها وقدميها ساخنة مع ليمون وأرز أبيض .

## ٧٧ . كفتة بالصلصة

تبرير

المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٤ - ١ / ٣ ك بقدونس مفري .
- ٧ - ملح .
- ٢ - بصل مفري .
- ٥ - ١ / ٢ ك فتات خبز .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٣ - ٢ / ٢ زيتون أخضر مفري .
- ٦ - ١ مش بابريكا .
- ٩ - بيضة .
- \* الصلصة : ٤ مك زيت زيتون - بصل مفري - ثوم مهروس - ٢ مك عصير طماطم - بابريكا .

خطوات العمل :

- ١ . لعمل الصلصة اقلي البصل والثوم في الزيت حتى يلينا .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير واطهي على نار هادئة لمدة ١٠ ق أو حتى تصبح سمكة .
- ٣ . اخلطي مقادير الكفتة وشكليها ٢٤ قرصاً مستديراً .
- ٤ . حمريها في الزيت وجففيها وصبي الصلصة فوقها وقدميها مع أرز أبيض .

## ٧٨ . كفتة بالصلصة الحارة

الكسليك

## المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - بصلة مبشورة .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٣ / ١ ك لوز مطحون .
- ٥ - ١ ك فئات خبز طازج .
- ٦ - بيضة .
- ٧ - ١ مك بقدونس مفري .
- ٨ - ٣ / ٤ مش قرفة .
- ٩ - ١ / ٢ مش فلفل أسود .
- ١٠ - ١ مش ملح .
- ١١ - ١ مك زبدة .
- ١٢ - ٢ مك زيت زيتون .

## \* الصلصة :

- ١ - بصلة مفرية
- ٢ - بصلة مبشورة .
- ٣ - ١ / ٢ مش سكر .
- ٤ - ٢ ك طماطم مفرية .
- ٥ - ١ / ٤ مش شطة .
- ٦ - قرن شطة مفري .
- ٧ - فلفل رومية حمراء مفرية .
- ٨ - فلفل رومية خضراء مفرية .
- ٩ - ١ مش بابريكا .
- ١٠ - ١ مك بقدونس مفري .
- ١١ - ١ / ٢ ك مرق حم .
- ١٢ - ١ مش ملح .
- ١٣ - ١ / ٤ مش فلفل أسود .
- ١٤ - ٢ مش نشا .
- ١٥ - ٤ مك ماء بارد .

## خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير العشرة الأولى جيداً .
- ٢ . شكليها إلى كرة بحجم الجوزة .
- ٣ . سخني الزيت والزبدة واقلي الكرات حتى تحمر من جميع الجهات .
- ٤ . انشليها بملعقة مخرمة واحتفظي بها ساخنة .

## خطوات عمل الصلصة :

- ١ . ضعي البصل والثوم والسكر في مقلاة وحركي على نار هادئة حتى يَشَقَّرَ البصل .
- ٢ . أضيفي الطماطم والفلفل والشطة والبابريكا والبقدونس وحركي لمدة ٣ ق .
- ٣ . أضيفي المرق والملح والفلفل الأسود .
- ٤ . أذيبي النشا في الماء البارد وأضيفيه بعد غليان الخليط وحركي .
- ٥ . أسقطي كرات الكفتة فيه وغطي الإناء واطهي لمدة ٢٠ ق .
- ٦ . صيها في طبق التقديم وقدمي معها مكرونة مسلوقة .



## ٧٩ . كفتة بصلصة الطماطم

التهن

## المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ٤ ك كزبرة مفرية .
- ٣ - ٤ ورقات نعناع مفرية .
- \* الغطاء : دقيق + بيض + زيت .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ٤ / ١ ك فئات خبز .
- ٦ - ١ / ٢ مش شطة .
- ٧ - ١ / ٢ مش كركم .
- ٨ - ١ / ٢ مش زنجبيل .
- ٩ - ١ / ٢ مش كمون .

## الصلصة :

- ١ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٢ - ٣ مش دقيق .
- ٣ - قطعة قرفة .
- ٤ - ملح .
- ٥ - زيت .
- ٦ - (٤ نقط لون أحمر) .

## خطوات العمل :

- ١ . اخلطي مقادير الكفتة وشكليها كرات صغيرة .

- ٢ . قلبها في البيض ثم الدقيق واقلها حتى تحمر .
- ٣ . لعمل الصلصة سخني الزيت وقلبي فيه الدقيق بشرط ألا يحمر .
- ٤ . أضيفي الطماطم والبهارات والملح واطبخي حتى يتكاثف وينضج .
- ٥ . أضيفي اللون و لكفته وقدميها ساخنة مع أرز مسلوق .

## ٨٠ . كفتة مقلية مع صلصة طماطم بالفطر

### المقادير :

- |                         |                 |                          |
|-------------------------|-----------------|--------------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم .   | ٤ - ملح .       | ٧ - ٢ / ١ مش ريجان جاف . |
| ٢ - ٣ ثم مهروس .        | ٥ - فلفل أسود . | ٨ - ٢ مك دقيق .          |
| ٣ - ٢ ك فتات خبز طازج . | ٦ - بيضة .      | ٩ - ٣ مك زيت .           |

### الصلصة :

- |                      |                        |                            |
|----------------------|------------------------|----------------------------|
| ١ - بصلة مفرية .     | ٣ - ٢ / ١ ك فطر مقطع . | ٥ - ٢ مك دقيق .            |
| ٢ - ٢ مش ريجان جاف . | ٤ - ٢ مك صلصة طماطم .  | ٦ - ١ / ٢ - ١ ك مرق دجاج . |

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير السبعة الأولى وشكليها كرات بحجم حبة الجوز .
- ٢ . قلبها في الدقيق واقلها في الزيت حتى تحمر .
- ٣ . ضعي البصل والفطر مع الزيت واقله حتى يلين .
- ٤ . أضيفي الدقيق وقلبي حتى يحمر ثم أضيفي المرق بالتدريج ثم الصلصة وتبلي جيداً .
- ٥ . أضيفي الكفتة وغطها على نار هادئة لمدة ١٥ ق أو حتى تغلظ الصلصة .
- ٦ . قدميها على فرشاة من المكرونة المسلوقة بالزبدة .

## ٨١ . كفتة مشوية مع صلصة الطماطم

المقادير والطريقة كما في الكفتة المقلية مع صلصة الطماطم ولكن بدلاً من قلبها شكليها في أسياخ شي مع قطع بصل وكوسة وطماطم واشويها لمدة ١٥ ق وقدميها على فرشاة من السلطة الخضراء ومعها الصلصة .

## ٨٢ . كفتة بصلصة الكرفس

### المقادير :

- |                          |                         |                      |
|--------------------------|-------------------------|----------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم .    | ٤ - بيضة .              | ٧ - ٢ / ١ ك دقيق .   |
| ٢ - ٢ مش ملح .           | ٥ - بصلة مبشورة .       | ٨ - ٤ / ١ ك زبدة .   |
| ٣ - ٢ / ٢ مش فلفل أسود . | ٦ - ٨ / ٥ ك كريم خفيف . | ٩ - ٢ مك زيت زيتون . |

### \* الصلصة :

- |                         |                          |                 |
|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| ١ - ٤ / ٢ ك خل أبيض .   | ٤ - ٦ عيدان كرفس مفرية . | ٦ - ٢ مك زبدة . |
| ٢ - ٨ / ٥ ك كريم ثقيل . | ٥ - ٤ / ١ مش فلفل أبيض . | ٧ - ١ مك دقيق . |

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى جيداً وشكليها ٢٠ كرة صغيرة وقلبيها في الدقيق .
- ٢ . اغلي الزبدة والزيت ثم اقلي فيها الكرات لمدة ٥ ق حتى تشقر .



- ٣ . خفزي النار واطهي لمدة ١٥ ق مع التقليب .
- ٤ . أذيبي الزبدة وضعي معها الكرفس وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٥ . أضيفي الدقيق واطهي لمدة ٢ ق ثم ارفعيها من على النار وأضيفي الخل بالتدرج مع الخفق .
- ٦ . خفزي النار وأضيفي الكريم والملح والفلفل وسخنيها حتى درجة الغليان .
- ٧ . ضعي الكرات في صحن التقديم وصبي فوقها الصلصة وقدميها حالاً .

## ٨٣ . كفتة بالصلصة البيضاء (١) السويد

### المقادير :

- |                               |                          |                       |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم .         | ٤ - ١ مك بقدونس مفري .   | ٧ - بيضة .            |
| ٢ - ١ / ٢ ك بصل مفري ناعماً . | ٥ - ٢ مش ملح .           | ٨ - ١ / ٢ ك حليب      |
| ٣ - ٤ / ٣ ك فتات خبز جاف .    | ٦ - ١ / ٨ مش فلفل أسود . | ٩ - ٤ / ١ ك زيت للفلي |

### \* الصلصة :

- |                    |                          |                        |
|--------------------|--------------------------|------------------------|
| ١ - ٤ / ١ ك دقيق . | ٣ - ٨ / ١ مش فلفل أسود . | ٥ - ٤ / ٣ ك كريم حمض . |
| ٢ - ١ مش بابريكا . | ٤ - ٢ ك ماء .            | ٦ - ملح .              |

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي مقادير الكفتة وبرديها في الثلاجة لمدة ساعتين .
- ٢ . شكليها كرات واقليها في الزيت حتى تحمر ثم انشليها واحتفظي بها ساخنة .
- ٣ . اخلطي الدقيق والملح والفلفل والبابريكا مع زيت القلي المتبقي .
- ٤ . ضعيه على نار هادئة حتى ينعم ويبدأ في تكوين الفقاقيع .
- ٥ . ارفعيه من على النار وأضيفي الماء وامزجيها ثم أعيديه للنار واغليه لمدة ١ ق .
- ٦ . خفزي النار وأضيفي الكريم بالتدرج واخلطي حتى ينعم .
- ٧ . أضيفي الكفتة وقدميها ساخنة .

## ٨٤ . كفتة بالصلصة البيضاء (٢)

### المقادير :

- ١ - كيلو لحم مفروم .
- ٢ - ١ / ٢ ك بقدونس مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ٤ / ١ مش قرفة .
- ٥ - ٤ / ١ مش فلفل أسود .
- ٦ - ٤ / ١ مش هيل .
- ٧ - بهارات مشكلة .
- ٨ - ٤ / ١ كغم جزر مسلووق .
- ٩ - ١ ك أرز أمريكي .



### الصلصة:

- ١- ٤ ك حليب .  
٢- ٣ م زبدة .  
٣- ٤ مط دقيق .  
٤- ملح .  
٥- فلفل أبيض .  
٦- ٢ / ١ ك جبن أصفر .

### خطوات العمل :

- ١ . بالمقادير السبعة الأولى اصنعي كفتة وشكليها أصابع .
- ٢ . اقليها في خليط زبدة وزيت حتى تحمر ثم أضيفي شرائح الجزر وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٣ . اصنعي الصلصة كالمعتاد ثم صبيها في صينية فرن وضعي معها الكفتة .
- ٤ . رشى الوجه بالجن المشور وأدخليها الفرن لمدة ١٥ ق .
- ٥ . اعلي أرزاً مسلياً بالزعفران وقدميه مع الكفتة .

## ٨٥ . كباب هندي

### المقادير :

- ١- بيضة .  
٢- ٦ لبن .  
٣- ٦ مك زبدة .  
٤- ٢ / ١ - ١ رغيف خبز مفروود .  
٥- ملح .  
٦- فلفل أسود .  
٧- ٤ مك بقدونس .  
٨- ٢ / ١ كغم مفروم .  
٩- بهارات .

### خطوات العمل :

- ١ . اصفى اللبن والبيضة والزبدة والملح جيداً ثم صفيها عبر منخل .
- ٢ . اخلطي اللحم مع البهارات وشكلي كرات بحجم حبات الزيتون .
- ٣ . قعي الخبز مربعات صغيرة ثم اقليه حتى يحمر ثم اقلي كرات اللحم .
- ٤ . ايلي خليط اللبن ثم أسقطي فيه الكرات وتبليه جيداً واغليه بضع دقائق .
- ٥ . أضيفي الخبز نم صبيه في إناء ورشيه بالسمن الحار والبقدونس وقدميه في الحال .

## ٨٦ . أسطوانات اللحم بالمكسرات

### المقادير :

- ١- ٢ / كغم لحم مفروم .  
٢- ٢ م مهروس .  
٣- بهارات .  
٤- ملح وفلفل .  
٥- ٢ / ١ ك صنوبر .  
٦- ٢ / ١ ك عين جمل مفري .

### خطوات العمل :

- ١ . خلطي المقادير الأربعة جيداً .
  - ٢ . ردي ٤ / ٣ في خلطيط علي كيس بلاستيك مدهون بسمك ١ سم .
  - ٣ . خلطي باقي الخلطيط مع المكسرات وافريه بشكل طولي على اللحم .
  - ٤ . عيه بشكل أسطواني واضغطيها جيداً واقلها في زيت حار على نار هادئة حتى تنضج .
- \* ست التقديم قطعها حلقات وقدميها مع نعناع وخيار وطماطم .

## ٨٧ . أسطوانة اللحم بالجزر

## المقادير :

- ١ - ٢ / ١ ك فتات خبز طازج .  
 ٢ - ٣ مك حليب .  
 ٣ - ١ / ٢ مش زعتر .  
 ٤ - ملح .  
 \* للتلميع : ٤ مك كاتشب + ١ مك سكر بني + ذرة مستردة جافة .  
 ٥ - فلفل أسود .  
 ٦ - ١ / ٢ كغم لحم مفروم .  
 ٧ - بيضة .  
 ٨ - ٢ مك بقدونس مفري .  
 ٩ - مرجرين .  
 ١٠ - بصل مفري .  
 ١١ - ١ / ٢ كغم جزر .

## خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الثمانية الأولى .
- ٢ . أذيني المرجرين واقلي فيه البصل حتى يذبل ثم أضيفيه للخليط .
- ٣ . افريده على ورق قصدير مدهون بالزيت على شكل مستطيل .
- ٤ . افريدي الجزر المبشور فوقه مع ترك ٣ سم من الجوانب بدون جزر .
- ٥ . لفه بشكل أسطواني من الناحية القصيرة مع نزع الورق .
- ٦ . ضعيه على صحن خبز مغطى بالقصدير وبرديه في الثلاجة .
- ٧ . سخني مقادير التلميع حتى تختلط وتذوب ولعي بها اللحم .
- ٨ . لف الورق على اللحم من جميع الجهات واخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٥ ق .
- ٩ . افتحي الورق وادهني بخليط التلميع مرة أخرى وأدخليه الفرن لمدة ١٠ ق .
- ١٠ . قدميه ساخناً مع فاصوليا خضراء .

## ٨٨ . شفتاليا

## قطعة

## قبرص

## المقادير :

- ١ - كيلو لحم مفروم .  
 ٢ - ١ / ٢ ك بقدونس مفري .  
 ٣ - بصل مبشور .  
 ٤ - ملح وبهارات .  
 ٥ - منديل خروف .

## خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الأربعة الأولى جيداً وتبليها .
  - ٢ . قطعي المنديل مربعات ١٠ سم .
  - ٣ . اعلمي الخليط أصابع بطول ٥ سم ولفي كل أصبع في قطعة منديل وأغلقه بإحكام .
  - ٤ . رصيها في صحن فرن وأدخليها فرنًا متوسط الحرارة حتى تحمر من جميع الجهات .
  - ٥ . أو شكيها في أسياخ شي واشويها على نار صافية مع الحذر حتى لا تمس النار .
- \* هذه الوصفة رائعة فالدهن يذوب ولكن يكسبها طعماً مميزاً .



## ٨٩ - روستو اللحم بالمنديل

### المقادير :

- ١ - ١/٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ١/٢ ك بقسماط .
- ٣ - بصم مفري .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - بقدونس مفري .
- ٧ - ملح وفلفل .
- ٨ - بيضة .
- ٩ - منديل خروف



### خطوات العمل :

- ١ . اخطي المقادير مع بعض وتبنيها جيداً .
- ٢ . افيتي المنديل وشكلي الخليط أسطوانياً ولفيه جيداً بالمنديل .
- ٣ . ضعيه في صينية مدهونة وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمّر .
- ٤ . قدعيه ساخناً مع بطاطس محمرة وخضار سوتيه ، أو بارداً مع سلطة خضراء ويمكن حشوه بالبيض المسلوق إذا رغبت

## ٩٠ - جيلاتين اللحم

### المقادير :

- ١ - ١ كغم مفروم .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - فتات خبز .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اخطي جميع المقادير وتبنيها .
- ٢ . رعي لوحاً بالدقيق وشكلي الخليط أسطوانة قطرها ٧ سم .
- ٣ . ابردي قطعة شاش طولها ٢/١ م ورشيها بالدقيق ولفي فيها الأسطوانة واربطيها من الطرفين .
- ٤ . املقيها بهاء مملح حوالي ١/٢ - ١ ساعة ويعرف نضجها بتماسكها .
- ٥ . اشلبيها وفكي الشاش ولفيها بورق زبد مدهون وبرديها .
- ٦ . قطعيها حلقات رفيعة وجمليها بالخس والخيار والطماطم .

٩١ - سويس رول اللحم بالسبانخ



## المقادير :

- ١ - ٢ باقة سبانخ مفرية ناعمة .
- ٢ - ١ كغم مفروم .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - ١/٢ ك بقسماط .
- ٥ - ١ مك صلصة .
- ٦ - ١/٣ ك حليب .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .
- ٩ - جبن شرائح .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير عدا السبانخ .
- ٢ . افردي الخليط على ورقة قصدير أو زبد وساوي السطح .
- ٣ . افردي السبانخ على اللحم مع ترك ٢ سم من الحواف بدون .
- ٤ . لفّي اللحم كالسويس رول وأغلقي الأطراف جيدا .
- ٥ . ضعها في صينية مدهونة واخبزها حتى تنضج .
- ٦ . رصي الجبن على شكل مثلثات ؛ أي تغطي كلّ شريحة جزءاً من سابقتها على الوجه .
- ٧ . أدخله الفرن حتى يسيح الجبن قليلا وقدميه .

٩٢ = يوشيه اللحم

## المقادير :

- ١- ٤ ك بطاطس مهروسة .  
٢- صفار بيضتين .  
٣- ٢/١ ك حليب .  
٤- ٢/١ كيلو عصاج .  
٥- توابل .

### خطوات العمل :

- ١ . اخفقي الصفار والحليب جيداً .
- ٢ . أضيفي المزيج بالتدريج للبطاطس حتى يتكون مزيج هش .
- ٣ . تبليه جيداً ثم صبيه في صحن فرن مدهون على شكل أكوام .
- ٤ . جوفي (قوري) كل كوم من الوسط وضعي كمية من العصاج في التجويف .
- ٥ . اخبزيه في فرن حتى يَحْمَرَ وقدميه .

## ٩٣ . قالب لحم بالفخار

### المقادير :

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - فتات خبز .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - بيض .
- ٦ - بازلاء مسلوقة .
- ٧ - جزر مسلوق .
- ٨ - بطاطس مهروسة .
- ٩ - حليب .
- ١٠ - زبدة .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المواد الخمس الأولى وتبليها جيداً واتركيها لمدة ١٥ ق .
- ٢ . اصنعي قالب فرن بالزبدة والبقساط واكبسي نصف الخليط فيه .
- ٣ . ضعي طبقة من البازلاء والجزر المكعبات ثم باقي اللحم واكبسيه جيداً .
- ٤ . أدخله فرنًا حارًا حتى ينضج ويتماسك .
- ٥ . أضيفي حليباً وملحاً وزبدًا و بهارات للبطاطس ثم املئي بها قمع كريمة .
- ٦ . اطلبي قالب اللحم في طبق وجمليه بوردرات من البطاطس وقدميه .

## ٩٤ . رغيف اللحم

### كغم

### المقادير :

- ١ - كغم مفروم .
  - ٢ - ٤ / ك فلفل رومي مفري .
  - ٣ - بيضة مخفوقة .
  - ٤ - عوب فتات خبز .
  - ٥ - ١ مك صلصة .
  - ٦ - ٢ / ١ ك بصل مفري .
  - ٧ - ٢ مك بققدونس مفري .
  - ٨ - ١ مك ثوم مهروس .
  - ٩ - كزبرة مفرية .
  - ١٠ - بيض مسلوق جامد .
  - ١١ - شرائح جبن .
- الصلصة : ٢ / ١ ك صلصة + ٢ / ١ ك بصل مفري + ٢ / ١ ك ماء + ٢ مك زيت .

### خطوات العمل :

- ١ . اصنعي مقادير الصلصة معاً واغليها حتى تتكاثف .
- ٢ . اصنعي قليلاً من الزيت واقلي فيه البصل والفلفل والثوم والبققدونس حتى يلين .
- ٣ . خلطيها مع اللحم وهي ساخنة ثم أضيفي البيض والكزبرة والصلصة والفتات وتبلي جيداً .
- ٤ . ضعيها في صحن فرن غير مدهون على شكل رغيف وجوفي الوسط .
- ٥ . قشري البيض ورصيه في التجويف وغطيه باللحم جيداً .
- ٦ . غطيه بالقصدير وأدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٦٠ ق .
- ٧ . أخرجي الرغيف وضعيه في صحن بايركس أو ستيل .
- ٨ . رصي مثلثات من شرائح الجبن على السطح .
- ٩ . صبي الصلصة على جميع الجوانب .
- ١٠ . أدخله الفرن لمدة تتراوح ما بين ٣-٤ ق أو حتى يسيح الجبن .
- ١١ . اتركيه يفتّر ثم قطعيه وهو ساخن فهو أسهل للتقطيع .



## ٩٥. رغيف اللحم اللامع

### المقادير :



- ١ - كغم لحم مفروم .
- ٢ - ٢/١ ك حليب .
- ٣ - ٤ مك زبدة .
- ٤ - بصل مفري ناعم .
- ٥ - كرفس أو بقدونس مفري .
- ٦ - ٢/١ ك فئات خبز طازج .
- ٧ - ٤ مك سمن .
- ٨ - ٢/١ ك بقسماط .
- ٩ - ٤/١ كغم جبن أبيض حلو .
- ١٠ - بيض مسلوq جيداً .
- ١١ - بهارات .
- ١٢ - دقيق .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطى المقادير السبعة الأولى وتبليها جيداً .
- ٢ . ادھني قالب خبز جيداً وضعي فيه نصف الخليط واكسبه جيداً .
- ٣ . قلبي البيض المسلوق في الدقيق ثم رصيه في الوسط وغطيه بباقي الخليط .
- ٤ . غطيه بورق القصدير وأدخله في الرف الأوسط لفرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق .
- ٥ . اخرجيه وصبي السائل الزائد ثم ارجعي للفرن لمدة ٣٠ ق أخرى .
- ٦ . اقلبيه في التقديم ورشيه حالاً بالقسطاط وبعد ما يبرد ادهنيه بالزبدة .
- ٧ . اهرسى الجبن حتى ينعم وضعيه في قمع كريمة واضغطيه وردات حول القالب وقدميه .

## ٩٦. رَغِيفَ اللَّحْمِ وَالْمَكْرُونَةَ بِالْبَخَارِ

## المقادير :

- ١ - ٢/١ كغم لحم مفروم .  
٢ - علبه طماطم محفوظة ٣٠٠ غ .  
٣ - ٢/١ ك بازلاء مسلوقة .  
٤ - ٢/١ علبه مكرونة صغيرة مسلوقة .  
٥ - ثوم مهروس .  
٦ - ١ مش ملح .  
٧ - ١ مش فلفل أسود .  
٨ - ٢ مك صلصة طماطم .  
٩ - ٢/١ مش زعتر .  
١٠ - بيضتان .  
١١ - ٢ مش زبدة .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير مع بعض ماعدا الزبدة .
- ٢ . ادھني قالب بودنج عميقا سعة لتر بنصف الزبدة .
- ٣ . صبي فيه الخليط بحيث لا يملؤه لأنه سيتفخ مع الطهي .
- ٤ . اقطع دائرة من ورق الزبدة أكبر من القالب وادھنيها بباقي الزبدة .
- ٥ . اقطع دائرة من القصدير وضعي فوقها ورقة الزبدة وغطي بها القالب بحيث يكون الوجه المدهون من الورق ملاصقا<sup>١</sup> للإناء واربطيه جيدا حول القالب .
- ٦ . ضعي القالب في حمام مائي واطهي لمدة ساعتين وأضيفي ماء مغليا إذا لزم الأمر .
- ٧ . اقلبيه في طبق التقديم وقدميه مع سلطة خضراء .

## ٩٧ . حلقة اللحم بالخضراوات

### المقادير :

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بقدونس مفري .
- ٣ - فلفل رومي مفري .
- ٤ - بيض .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - قليل من المرق .

### خطوات العمل :

- ١ . اخطي جميع المقادير معاً عدا المرق .
- ٢ . ادخني قالباً مجوف الوسط وصبي فيه الخليط .
- ٣ . ضعي عليه قليلاً جداً من المرق وأدخله فرنًا حاراً حتى ينضج ويتماسك .
- ٤ . اقليه في طبق واملئي التجويف بأي خضراوات مسلوقة تفضلين .

## ٩٨ . أقراص لحم بالخضراوات



### المقادير :

- ١ - بادنجان .
- ٢ - بطاطس .
- ٣ - طماطم جامدة .
- ٤ - صل .
- ٥ - لحم مفروم .
- ٦ - ملح .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - مرق دجاج .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي الخضار حلقات واقلي الباذنجان والبطاطس نصف قلي .
  - ٢ . نلي اللحم بالبهارات والملح وشكله أقراصاً سمك ٢/١ سم .
  - ٣ . صبي الخضار واللحم بالتبادل على شكل خطوط في صحن فرن حتى يمتلئ تماماً .
  - ٤ . صعي قليلاً من المرق وأدخله فرنًا حاراً لمدة ٢٠ ق أو حتى ينضج .
- \* حاولي قدر الإمكان أن تكون جميع الحلقات بحجم متساوٍ حتى يبدو منظر الطبق جميلاً .

## ٩٩ . فطيرة لحم بالبادنجان

### المقادير :

- ١ - ٤ ثمرات بادنجان رومي .
- ٢ - ٤/١ كغم مفروم .
- ٣ - ٤٠ غ جبن رومي .
- ٤ - ٢٥ غ زبدة .
- ٥ - ١ مك صلصة .
- ٦ - ٢/١ ك بقدونس مفري .
- ٧ - بيضتان .
- ٨ - كوب حليب .
- ٩ - قليل من الدقيق .
- ١٠ - بصل مفري .



### خطوات العمل :

- ١ . قشري الباذنجان وقطعيه شرائح طولية ورشي به الملح واتركيه على منخل لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . جففي الباذنجان واغمسيه في الدقيق واقليه في زيت حار .
- ٣ . أذبي الزبدة على النار وأضيفي قليلاً من الدقيق وقلبي جيداً .
- ٤ . أضيفي الحليب الساخن بالتدريج ثم تبلي الصلصة جيداً .
- ٥ . ارفعيها من على النار وأضيفي لها صفار بيض مع الخفق الشديد .
- ٦ . حمري البصل في الزيت ثم اللحم حتى ينضج ثم البقدونس والصلصة وتبلي .
- ٧ . ضعي قليلاً من العصاج في قاع صحن فرن ثم نصف شرائح الباذنجان ونصف الصلصة البيضاء .
- ٨ . ضعي باقي العصاج والباذنجان ثم رشي بالجبن المبشور .
- ٩ . أضيفي باقي البيض للصلصة البيضاء واخفقي وغطي بها وجه الصينية .
- ١٠ . أدخلها الفرن حتى يحمر السطح وقدميها ساخنة .

## ١٠٠ . فطيرة لحم بالبصل

### المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم مفروم .
- ٢ - ٢ ك مرق لحم أو دجاج .
- ٣ - ١ ك بصل مفري .
- ٤ - ك فطر مقطع .
- ٥ - ١ مش أعشاب جافة .
- ٦ - علبه عجينة باف باستري ٢٧٥ غ .
- ٧ - بيضة مخفوقة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل .



### خطوات العمل :

- ١ . اطهي اللحم مع المرق لمدة ٣٠ ق ثم أضيفي البصل والفطر والأعشاب وتبلي .
- ٢ . اطبخي لمدة ٥ ق أخرى ثم قسمي الخليط على أطباق فرن صغيرة أو طبق كبير .
- ٣ . افردي العجين وغطي به اللحم وادهني السطح بالبيض .
- ٤ . اخبزها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وقدميها ساخنة .

## ١٠١ . بوباتاي

### المقادير :

- ١ - ٤ / ١ ك حليب .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ٣٠ غ زبدة .
- ٤ - ٢ / ١ ك فتات طازج .
- ٥ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم ناضج .
- ٦ - ١ مك لوز .
- ٧ - ١ مك زبيب .
- ٨ - ١ مك عصير ليمون .
- ٩ - ك فتات طازج .
- ١٠ - تفاحة صغيرة خضراء مفري .



\* الغطاء : ملح + فلفل + بيضتان + ورق ليمون .



### خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل والتفاح في الزبد حتى تلين .
- ٢ . أضيفي الكاري والليمون واللوز والزبيب .
- ٣ . أضيفي اللحم والفئات وتبلي جيداً ثم افرديه في صحن فرن مدهون .
- ٤ . اخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ ق أو حتى يتماسك وتظهر قشرة خفيفة على السطح .
- ٥ . اخفقي البيض والحليب وملحاً وفلفلأ وصيه فوق اللحم .
- ٦ . غلي الطبق بأوراق الليمون وخبزيه لمدة ٣٥ ق أو حتى يَحْمَر السطح .
- ٧ . قلبيه ساخناً مع الأرز المسلوق .

### ٦٦ قطعة

### ١٠٢ . مربعات اللحم

#### المقادير :

- ١ - ٢ مك زبدة .
- ٢ - ٣ بيضات .
- ٣ - ٢ كوب حليب .
- ٤ - ٢ كوب دقيق .
- ٥ - ٢ كوب جبن مبشور .
- ٦ - ١ مش ملح .
- ٧ - ١ مش باكنج بودر .
- ٨ - ٤ ك سبانخ مجمدة مفرومة ومعصورة بعد إذابتها .
- ٩ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم ناضج .
- ١٠ - فلفل طازج .

### خطوات العمل :

- ١ . اخفقي الحليب والبيض والدقيق والخميرة والملح والفلفل .
- ٢ . اضيفي الجبن والسبانخ واللحم .
- ٣ . ابيي الزبدة في صنيه ٢٣ × ٣٣ سم وصبي فيها الخليط .
- ٤ . خبزيه في فرن متوسط حتى ينضج وقطعيه مربعات وقدميها ساخنة أو باردة .
- \* يصلح هذا الطبق لوضعه في المِجْمَد (الفريزر) وعند استعماله سخنيه لمدة ١٠ ق في الفرن .

### ١٠٣ . مثلثات اللحم



#### المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ٢ مش شبت مفري .
- ٣ - ٢ مك كاتشب .
- ٤ - ٢ مقساط .
- ٥ - ٢ / ١ ك دقيق مثبل بالملح والفلفل .
- ٦ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مبشور .
- ٧ - بيضتان مخفقتان .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - بصل مفري .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .
- ١٢ - زيت للقلي .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي اللحم والجبن والكاتشب والشبث والبصل والملح والفلفل جيداً .
- ٢ . افردي الخليط على سطح من الخشب مرشوش بالدقيق على شكل مربع سمكه ٣ سم .
- ٣ . اقطعي المربع الكبير إلى ٤ مربعات صغيرة ثم اقطعي كل مربع إلى مثلثين .
- ٤ . اغمسي كل مثلث في الدقيق المتبل ثم في البيض ثم البقسماط حتى يغطيه تماماً .
- ٥ . حمريها في الزيت لمدة ٥ ق على الوجهين أو حتى تصبح ذهبية اللون .
- ٦ . جففيها من الزيت وقدميها مع خضراوات مسلوقة أو بطاطس مشوية .

## ١٠٤ . بودنج اللحم مع صلصة الشبث

### المقادير :

- |                        |                               |                      |
|------------------------|-------------------------------|----------------------|
| ١ - ٤ كغم مفروم .      | ٥ - بهارات .                  | ٩ - ٣ بيضات مسلوقة . |
| ٢ - ٣ / ١ ك فتات خبز . | ٦ - ١ مك مستردة .             | ١٠ - ٣ حبات طماطم .  |
| ٣ - ٣ بيضات .          | ٧ - مرجرين .                  |                      |
| ٤ - ٤ / ١ ك بققدونس .  | ٨ - ٢ / ١ ك زيتون أخضر محشو . |                      |

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى وبطني بها قالب بودنج مدهونا .
  - ٢ . ضعي في الوسط بيضتين مسلوقتين والزيتون .
  - ٣ . أحبزيه على حمام مائي في الفرن لمدة ساعة ثم اطفئي الفرن واتركيه بداخله لمدة ٢٠ ق .
  - ٤ . قدميه مع الطماطم والبيض المسلوقة وصلصة الشبث .
- \* صلصة الشبث : اعملي صلصة بيضاء خفيفة وأضيفي لها كمية من الشبث المفروم .

## ١٠٥ . بودنج لحم عجل

### المقادير :

- |                                |
|--------------------------------|
| ١ - ٢ / ١ كغم مفروم .          |
| ٢ - ٣ أصابع سوسيج .            |
| ٣ - ٤ بصلات .                  |
| ٤ - فلفل رومي أحمر وأخضر .     |
| ٥ - ٢ / ١ ك عصير طماطم .       |
| ٦ - ٢ / ١ ك جبن إيمتال مبشور . |
| ٧ - ٤ بيضات .                  |
| ٨ - توابل .                    |
| ٩ - بقسماط .                   |

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي السوسيج قطعاً صغيرة وافرمي البصل والفلفل ناعماً .
- ٢ . حمري السوسيج واللحم لمدة ٣ ق ثم أضيفي البصل والفلفل وحمري لمدة ٣ ق أخرى .
- ٣ . أضيفي باقي المقادير وتبلي جيداً ثم صبيه في قالب مدهون ومرشوش بالبقسماط .
- ٤ . أدخله الفرن على حمام مائي لمدة ساعة وافتحي الفرن ليخرج منه البخار .
- ٥ . قدميه ساخناً مع صلصة الشبث السابقة .



## ١٠٦ - لحم بالزيتون الأخضر

فرنسا

المقادير :

- |                       |                               |                   |
|-----------------------|-------------------------------|-------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم . | ٥ - ١ ك ماء .                 | ٩ - ملح وفلفل .   |
| ٢ - بصلة مفرية .      | ٦ - ٢ مك خل أبيض .            | ١٠ - رغيف فرنسي . |
| ٣ - ١ مش حصى البان .  | ٧ - ٢ / ١ ك زيتون أخضر مفري . |                   |
| ٤ - ٤ مك صلصة .       | ٨ - زبدة .                    |                   |

خطوات العمل :

- ١ . حري اللحم بدون دهن حتى يحمر ثم أضيفي البصلة وحصى البان والصلصة والماء والخل واطهي لمدة ٢٠ ق .
- ٢ . أضيفي نصف الزيتون واطهي لمدة ٣ ق .
- ٣ . اخلطي باقي الزيتون مع الزبدة واللبن وادهني بالخليط شرائح الخبز الفرنسي .
- ٤ . سري الخبز تحت الشواية وقدميه مع اللحم الساخن .

## ١٠٧ - لحم بالبهارات

الهند

المقادير :

- |                        |                       |                        |
|------------------------|-----------------------|------------------------|
| ١ - ٢ ك بصل مفري .     | ٦ - ١ مش كزبرة .      | ١١ - ١ مش بهارات .     |
| ٢ - ٢ مط زيت .         | ٧ - ١ مش كمون .       | ١٢ - ٢ مش عصير ليمون . |
| ٣ - ٤ فصوص ثوم مهروس . | ٨ - ٤ / ١ فلفل أسود . | ١٣ - ملح .             |
| ٤ - ٢ / ٢ كغم مفروم .  | ٩ - ٢ / ١ ك بازلاء .  | ١٤ - ٢ / ١ ك ماء .     |

خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل بالزيت حتى يلين ثم الثوم واللحم والزنجبيل والتوابل وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الماء واغلي لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . أضيفي البازلاء والليمون والملح واطهي لمدة ٥ ق أخرى وقدميه مع الأرز الأصفر .

## ١٠٨ - اللحم بالشوفان

إسكتلندا

المقادير :

- |                           |                          |                       |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------|
| ١ - ١ مك زبدة .           | ٥ - بصل مفري .           | ٩ - كوب مرق لحم .     |
| ٢ - ١ مك زيت .            | ٦ - ١ مش ملح .           | ١٠ - ٢ مك شوفان .     |
| ٣ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم . | ٧ - ٢ / ١ مش فلفل أسود . | ١١ - ٢ / ١ مش قصعين . |
| ٤ - جزرة مفرية .          | ٨ - ١ مش زعتر .          |                       |

خطوات العمل :

- ١ . سخني الزبدة والزيت في مقلاة وقلبي فيها اللحم لمدة ٨ ق أو حتى يحمر جيداً .
- ٢ . أضيفي الجزر والبصل والقصعين والزعتر والملح والفلفل وغطي الإناء حتى ينضج .
- ٣ . أضيفي المرق والشوفان وعندما يغلي خففي النار واغليه لمدة ٢٠ ق أو حتى ينضج الجميع ، وقدميه ساخناً .



## ١٠٩. لحم بالببيض

## أثيوبيا

## المقادير :

- ١ - ١/٤ كغم لحم مفروم .  
 ٢ - لك طماطم مفرية .  
 ٣ - بصلتان مفرية .  
 ٤ - بيضتان .  
 ٥ - ١٠٠ غ زبدة .  
 ٦ - ١ مش شطة .

## خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزبدة .  
 ٢ . أضيفي باقي المقادير ما عدا البيض وقلبيه لمدة ١٥ ق .  
 ٣ . اخفقي البيض وأضيفيه واطهي على نار هادئة لمدة ٥ ق وقدميه ساخنا مع الخبز .

## ١١٠. عصاج

## المقادير :

- ١ - لحم مفروم .  
 ٢ - بصل مفري .  
 ٣ - بهارات .  
 ٤ - ملح .  
 ٥ - فلفل .  
 ٦ - زيت .

## خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزيت حتى يَصْفَر .  
 ٢ . أضيفي اللحم والتوابل وقلبيه حتى يمتص ماءه وينضج .

## ١١١. عصاج بالطماطم

كما سبق ولكن يضاف عصير طماطم حسب الرغبة .





# أطباق الدجاج

|           |                          |                          |
|-----------|--------------------------|--------------------------|
| فرنسا     | ٤٧ دجاج مع خبز مقلي      | ١ دجاج بالزيتون الأخضر   |
| روسيا     | ٤٨ دجاج محلي محشو        | ٢ دجاج بالكريمة والزيتون |
| فرنسا     | ٤٩ دجاج محشو بالأرز      | ٣ دجاج بالزعر            |
| الهند     | ٥٠ دجاج محشو (١)         | ٤ دجاج محمر بالزعر       |
| الهند     | ٥١ دجاج محشو (٢)         | ٥ دجاج بالسسم            |
|           | ٥٢ دجاج محشو بالخضار     | ٦ دجاج بالعسل والسسم     |
|           | ٥٣ كريم دوشيس الدجاج     | ٧ دجاج بالشعيرية         |
|           | ٥٤ دجاج تندوري           | ٨ دجاج بالأرز            |
|           | ٥٥ دجاج الرحلات          | ٩ دجاج بالفريك           |
|           | ٥٦ دجاج بانيه            | ١٠ دجاج بالعدس والخضار   |
|           | ٥٧ دجاج مسح بالتوابل     | ١١ دجاج مع بيض           |
|           | ٥٨ فطائر الدجاج (١)      | ١٢ دجاج بالبيض           |
|           | ٥٩ فطائر الدجاج (٢)      | ١٣ دجاج بالاولميت        |
|           | ٦٠ أفخاذ الدجاج          | ١٤ دجاج بالنوست (١)      |
|           | ٦١ كرات الدجاج بالجبن    | ١٥ دجاج بالنوست (٢)      |
| سوريا     | ٦٢ فنة الدجاج            | ١٦ دجاج بالفطر           |
| كوستاريكا | ٦٣ فطائر الدجاج بالذرة   | ١٧ دجاج بالفلفل          |
| مصر       | ٦٤ ديك رومي محشو بالفريك | ١٨ دجاج بالخضار          |
|           |                          | ١٩ دجاج البطاطس          |
|           |                          | ٢٠ دجاج بالزبادي         |
|           |                          | ٢١ دجاج بالحليب          |
|           |                          | ٢٢ دجاج بالصلصة البيضاء  |
|           |                          | ٢٣ دجاج بالنقطة          |
|           |                          | ٢٤ دجاج بالجوز           |
|           |                          | ٢٥ دجاج بالفول السوداني  |
|           |                          | ٢٦ دجاج بالذرة           |
|           |                          | ٢٧ دجاج بالجوز           |
|           |                          | ٢٨ دجاج بالبابريكا       |
|           |                          | ٢٩ دجاج بالصويا          |
|           |                          | ٣٠ دجاج بالشيكولاته      |
|           |                          | ٣١ دجاج بالأعشاب         |
|           |                          | ٣٢ دجاج بالكاري          |
|           |                          | ٣٣ دجاج مع صلصة اللوز    |
|           |                          | ٣٤ دجاج بزبدة اللوز      |
|           |                          | ٣٥ طاجن دجاج بالبيض      |
|           |                          | ٣٦ أرجل الدجاج بالفرن    |
|           |                          | ٣٧ أرجل الدجاج بالخضار   |
|           |                          | ٣٨ أرجل الدجاج بالأعشاب  |
|           |                          | ٣٩ كسرولة الدجاج بالكشري |
|           |                          | ٤٠ كزبرة الدجاج          |
|           |                          | ٤١ كيك الدجاج            |
|           |                          | ٤٢ كباب الدجاج           |
|           |                          | ٤٣ شيش طاووق             |
|           |                          | ٤٤ بروسه الدجاج السريع   |
|           |                          | ٤٥ الدجاج الذهبي         |
|           |                          | ٤٦ الدجاج المتبل         |





## ١. دجاج بالزيتون الأخضر

### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - فلفل رومية مفرية .
- ٣ - بصلة مفرية .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ٢ مك زبدة .
- ٦ - ٣ مك زيتون أخضر أنصاف .
- ٧ - طماطتان مفريتان .
- ٨ - ٣ مك صلصة .
- ٩ - كوب ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . قصي الدجاجة ورشيها بالملح .
- ٢ . ضعي ملعقة زبدة في مقلاة وحمري فيها قطع الدجاج .
- ٣ . ببغي الزبدة حمري البصل والفلفل والزيتون .
- ٤ . أضيفي الطماطم والصلصة والماء وتبلي جيداً .
- ٥ . ضعيها في صحن فرن ومعها الدجاج وغطيه بالقصدير .
- ٦ . أدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٣٥ ق وقدميه ساخناً مع سلطة خضراء .

## ٢. دجاج بالكريمة والزيتون

### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - ١-٢ مك دقيق .
- ٣ - ٢ مك زبدة .
- ٤ - مكعب ماجي .
- ٥ - لمون .
- ٦ - وم مهروس .
- ٧ - كوب كريمة .
- ٨ - غندونس مفري .
- ٩ - زيتون أسود مفري .
- ١٠ - ملح .



### خطوات العمل:

- ١ . تبلي الجلد وقطعي الدجاجة وقلبيها في الدقيق ثم قلبها في الزبدة واتركها جانباً .
  - ٢ . خيفي باقي الدقيق في الدهن الباقي من القلي واقلي لمدة ٣ ق ثم أضيفي الثوم .
  - ٣ . ضيفي مكعب المرق وقطرات ليمون و١/٢ ك ماء وحركي حتى يغلي .
  - ٤ . ضعي الدجاج في الخليط واطهي على نار هادئة لمدة ١٥ ق ثم إنشليه .
  - ٥ . أضيفي الكريمة إلى الصلصة وأعيدي تسخينها بشرط ألا تغلي .
  - ٦ . ضعي الدجاج الساخن في طبق وصبي فوقه الصلصة والزيتون .
  - ٧ . رشه بالبقدونس وقدمي معه أرزاً مفلفلأ أو فطائر صغيرة .
- \* اعملي فطائر صغيرة من عجينة باف باستري مجمد وستحصلين على طبق رائع .

## ٢ . دجاج بالزعتر

فرنسا

### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - ٢ مك دقيق .
- ٣ - ٢ / ١ كغم طماطم مقشرة مفرية .
- ٤ - ٤ حبات فلفل رومي مفرية .
- ٥ - ٥ - ٥ ثوم مهروس .
- ٦ - ٢ / ١ ك فطر مقطع .
- ٧ - ٧ - ٧ زعتر .
- ٨ - ٨ - ٨ ملح .
- ٩ - ٩ - ٩ فلفل .
- ١٠ - ١٠ - ١٠ سمن .

### خطوات العمل:

- ١ . انزعج الجلد وقطعها ورشيها بالدقيق واقليها حتى تَصْفَر .
- ٢ . انشليها ثم أضيفي الثوم واقلي حتى تتصاعد رائحته .
- ٣ . أضيفي الفلفل وقلبيه حتى يلين ثم أضيفي الدجاج والزعتر والطماطم واطهي لمدة ١٥ ق .
- ٤ . صبيه في طبق وضعي فوقه الفطر المقل بالزبدة .

## ٤ . دجاج محمر بالزعتر

### المقادير:

- ١ - ٤ دجاجات وزن ٢ كغم معا .
- ٢ - ٨ مك زيت .
- ٣ - ٤ مك زعتر .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٥ - ٥ ثوم مهروس .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - جزر وبازلاء مسلوقة للتقديم .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي جميع المقادير مع بعض وادهني بها الدجاج من الداخل والخارج .
- ٢ . ضعيه في صحن فرن وغطيه بالقصدير وادخليه فرنا حارا لمدة ٤٥ ق .
- ٣ . افتحي الأوراق ليحمر السطح .
- ٤ . قدميه مع الخضراوات المقلية بالزبدة .

## ٥ . دجاج بالسمن

### المقادير:

- ١ - ٤ قطع دجاج .
- ٢ - ٣ مك سمن .
- ٣ - ٣ مك فئات خبز .
- ٤ - ٤ فلفل .
- ٥ - ملح .
- ٦ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي السمن والفئات والتوابل .
- ٢ . اغمسي قطع الدجاج الجافة في الخليط وضعيها في صحن فرن .
- ٣ . صبي عليها الزبدة السائحة وأدخليها الفرن لمدة ٤٠ ق .
- ٤ . قدميها مع بطاطس مشوية وسلطة خضراء .



## ٦. دجاج بالعسل والسهم



### المقادير:

- ١ - ٣ / مك زبدة .
- ٢ - ٢ مت عسل .
- ٣ - ٣ ثوم مهروس .
- ٤ - ١ / ٢ مش ملح .
- ٥ - ١ مس زنجبيل .
- ٦ - ١ / ٢ مش فلفل أسود .
- ٧ - ٤ صدور دجاج منزوعة الجلد .
- ٨ - ٣ مك سمس .

### خطوات العمل:

- ١ . أذبي الزبدة ، ثم أضيفي العسل وحركيه لمدة ٣ ق .
- ٢ . أضيفي الثوم والملح والزنجبيل والفلفل .
- ٣ . خشي النار وأضيفي الصدور واقلي لمدة ٤ ق أو حتى تحمر من جميع الجهات .
- ٤ . رصيها في صحن فرن ورشيها بالسهم .
- ٥ . صبي فوقها سائل الطهي الباقي .
- ٦ . أدخليها فرنًا حارًا لمدة تتراوح ما بين ٢٥ - ٣٠ ق ، أو حتى تنضج جيدًا وقدميها ساخنة مع مكرونة بالزبدة .

## ٧. دجاج بالشعيرية

### المقادير:

- ١ - دجاجة مسلوقة .
- ٢ - ٥ مك زبدة .
- ٣ - ١ ك فطر مقطع حلقات رقيقة .
- ٤ - ٢ مك دقيق .
- ٥ - كوب كريمة خفيفة .
- ٦ - صفار ٣ بيضات .
- ٧ - بصلة مفرية .
- ٨ - ٢ مش عصير ليمون .
- ٩ - جبنا فلفل رومي مفريتان .
- ١٠ - فلفل أبيض .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - شعيرية مسلوقة متبلة .

### خطوات العمل:

- ١ . قعي الدجاجة قطعاً صغيرة بعد إزالة الجلد والعظام .
- ٢ . أضيبي ٢ مك زبدة وحمري فيها الفطر لمدة ٥ ق ثم أضيفي الدقيق وقلبي .
- ٣ . أضيفي الملح والفلفل والكريمة واركبها على نار هادئة حتى تخن ثم أضيفي قطع الدجاج .
- ٤ . اخفقي باقي الزبدة مع الصفار وأضيفي البصل والليمون .
- ٥ . أضيفيها للدجاج بالتدريج وقلبي على نار هادئة بضع دقائق وتبلي بالملح والفلفل .
- ٦ . تبي الشعيرية بالزبدة وصيها في طبق وصبي فوقها خليط الدجاج وقدميها .



## ٨. دجاج بالأرز

إيطاليا



### المقادير:

- ١ - ٨ أفخاذ دجاج صغيرة .
- ٢ - بيض مخفوق .
- ٣ - دقيق .
- ٤ - ٢/١ - ١ ك بقسماط .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .
- ٧ - ٢ مك جبن بارميزان .

### مقادير الأرز:

- ١ - ٣ مك زبدة .
- ٢ - كوب أرز طويل الحبة .
- ٣ - فلفلتان روميتان خضراء وحمراء .
- ٤ - ٢/١ - ٢ مك مرق دجاج أو ماء .
- ٥ - بازلاء مسلوقة .
- ٦ - ذرة صفراء مسلوقة .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الدقيق مع ملح وفلفل وقلبي فيه قطع الدجاج .
- ٢ . اغمسها في البيض ثم في البقسماط المخلوط بالجبن المبشور وبرديها في الثلاجة إلى أن يتماسك الغطاء .
- ٣ . قطعي الفلفل مكعبات صغيرة وقلبيه في الزبدة .
- ٤ . أضيفي المرق والأرز وتبلي واطهي حتى يقترب من النضج عند ذلك أضيفي البازلاء والذرة .
- ٥ . اقلي الدجاج في زيت متوسط الحرارة حتى يشقر وقدميه مع الأرز .

## ٩. دجاج بالفريك



### المقادير:

- ١ - دجاجة متوسطة .
- ٢ - كوب فريك مغسول .
- ٣ - بصلة مفرية .
- ٤ - سمن .
- ٥ - فلفل رومي مفري .
- ٦ - بقدونس .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . ادعكي الدجاجة بالملح والبهارات من الداخل والخارج .
- ٢ . اخلطي الفريك والبصل والفلفل وتبليه جيداً .
- ٣ . أذبي السمن وأضيفي الخليط وقلبيه لمدة ٥ ق .
- ٤ . احشي الدجاجة بالخليط واقفلها بخلال أسنان حتى لا يخرج الحشو .
- ٥ . ضعها في كيس شي أو لفها بالقصدير وضعها في صحن فرن .
- ٦ . أدخلها الفرن لمدة ٣٥ ق أو حتى تنضج وقدمها مع بطاطس مقلية وبقدونس .

## ١٠. دجاج بالعدس والخضراوات

الهند

### المقادير:

- |                        |                            |                        |
|------------------------|----------------------------|------------------------|
| ١ - دجاجة .            | ٩ - ٤ بصلات مقطعة .        | ١٧ - ١ / ٢ مش قرفة .   |
| ٢ - ١ / ٤ ك عدس أصفر . | ١٠ - كوب قرع مكعبات .      | ١٨ - ١ مش كركم .       |
| ٣ - ١ / ٤ ك عدس أسود . | ١١ - ١ / ٢ ك كزبرة مفرية . | ١٩ - ١ / ٤ مش مستردة . |
| ٤ - ١ / ٤ ك ماش .      | ١٢ - ١ / ٢ ثوم مهروس .     | ٢٠ - ملح .             |
| ٥ - ٤ وقات نعناع .     | ١٣ - زيت .                 | ٢١ - ورقنا غار .       |
| ٦ - ١ / ٢ - ٢ ك ماء .  | ١٤ - ١ مش كمون .           | ٢٢ - ٢ قرنا شطة .      |
| ٧ - باذجانة .          | ١٥ - ٢٠ مش كزبرة .         | ٢٣ - ١ مش زنجبيل .     |
| ٨ - بطاطستان .         | ١٦ - ١ / ٢ مش قرنفل .      |                        |

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي الحبوب وقطعي الدجاجة وضعيها في إناء سميك القاعدة مع النعناع والماء .
- ٢ . قطعي الخضراوات وأضيفيها قليلا من البصل واطهي على نار هادئة حتى ينضج الدجاج .
- ٣ . صقي المرق بمنخل وأضيفي ماء إذا كان ثقيلًا .
- ٤ . حمري الثوم والزنجبيل والكزبرة والشطة وباقي البصل في الزيت لمدة ٢ ق .
- ٥ . أضيفي باقي التوابل واقلي لمدة ٢ ق ثم أضيفي الحبوب بعد تصفيتها من ماء النقع .
- ٦ . اغليها لمدة ٢٠ ق ثم أضيفي الدجاج وتبلي جيدا وأغليها لمدة ١٠ ق وقدميها مع أرز وسلطة خضراء .

## ١١. دجاج مع البيض

أنبوسا

### المقادير:

- ١ - ٤ تخاذ دجاج مقلية أو مشوية .
- ٢ - ٤ بيضات مسلوقة مقشرة .
- ٣ - بصلتان مقطعة .
- ٤ - ٢ مك صلصة .
- ٥ - ٢ ش شطة .
- ٦ - ١ ش فلفل أسود .
- ٧ - ٣ مك زبدة .
- ٨ - ٢ مكعب مرق دجاج .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزبدة حتى يصفر .
- ٢ . أضيفي الصلصة والتوابل ومكعبات المرق و ٢ ك ماء مغلي .
- ٣ . اغمي لمدة ٣٠ ق ثم أضيفي الأفخاذ والبيض واطهي لمدة ١٠ ق .
- ٤ . قدميه ساخنا مع أرز أبيض .





## ١٢. دجاج مشربل بالبيض

المشرب

المقادير:

- |                       |                          |                         |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| ١ - دجاجة كبيرة .     | ٦ - ١ ك بقدونس مفري .    | ١١ - كمون .             |
| ٢ - ١ / ٤ مش زعفران . | ٧ - ١ / ٤ ك عصير ليمون . | ١٢ - قرفة .             |
| ٣ - بصلتان مفريتان .  | ٨ - ٨ بيضات .            | ١٣ - ١ / ٢ مش بابريكا . |
| ٤ - عود قرفة .        | ٩ - ٣ بطاطسات .          | ١٤ - ٣ ك ماء            |
| ٥ - ١٥٠ غ زبدة .      | ١٠ - ملح .               |                         |

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الدجاج قطعاً مناسبة وضعيه على نار هادئة مع الماء والزعفران والبصل وعود القرفة والبطاطس .
- ٢ . ارفعي البطاطس والدجاج بعد النضج وأضيفي نصف البقدونس واغلي المرقعة .
- ٣ . اخفقي البيض والقرفة والملح وباقي البقدونس والبابريكا .
- ٤ . اهرسي البطاطس وأضيفيها .
- ٥ . اغمسي قطع الدجاج في الخليط واقليها في زيت حار حتى تحمّر .
- ٦ . اصنعي بياقي الخليط أقراص أوميلت صغيرة .
- ٧ . ضعي الدجاج في صحن وصفني عليه أقراص الاوميلت .
- ٨ . سخني المرقعة وأضيفي إليها الليمون وصبيها على الدجاج أو قدميها في إناء مستقل .

## ١٣. دجاج بالاولمليت

المشرب

المقادير:

- السابقة نفسها باستثناء البطاطس .

خطوات العمل:

- ١ . اطهي الدجاج كما في الطبق السابق .
- ٢ . اخفقي البيض والبقدونس والبهارات .
- ٣ . اعلمي بالخليط أقراص أوميلت رقيقة وكبيرة مع الحرص بالأتحمّر .
- ٤ . ضعي الدجاج في طبق وغطيه بالأقراص ورصي الباقي على جوانب الطبق .
- ٥ . صبي المرقعة فوقه أو في إناء منفصل .



## ١٤. دجاج بالتوست (١)

المقادير:

- |                       |                |                    |
|-----------------------|----------------|--------------------|
| ١ - شرائح دجاج ناضج . | ٣ - بصل مفري . | ٥ - جبن موزاريلا . |
| ٢ - توست .            | ٤ - بهارات .   | ٦ - بيض مخفوق .    |



### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في زيت حتى يذبل واطحني التوست واخلطيه معه .
- ٢ . افرطي الخليط في صحن فرن مدهون وساوي السطح .
- ٣ . رصي شرائح الدجاج ثم البيض المتبل والجبن المبشور .
- ٤ . أدخليه فرنًا متوسط الحرارة حتى يتماسك ويحمّر السطح .

## ١٥ . دجاج بالتوست (٢)

### المقادير:

- |                       |            |                      |
|-----------------------|------------|----------------------|
| ١ - دجاج مسلوق مفري . | ٥ - توست . | ٩ - فلفل رومي مفري . |
| ٢ - بيض .             | ٦ - زبدة . | ١٠ - جزر مبشور .     |
| ٣ - حليب .            | ٧ - قرفة . | ١١ - بصل مفري .      |
| ٤ - فلفل أسود .       | ٨ - ملح .  |                      |

### خطوات العمل:

- ١ . قسي البصل والفلفل والجزر في الزبدة حتى يلين .
- ٢ . اخلطي جميع المقادير مع بعض عدا الحليب والتوست .
- ٣ . يثر التوست بالحليب ويرص في طبق فرن مدهون بالزبدة .
- ٤ . يرد الحشو فوقه ثم طبقة أخرى من التوست المرشوش .
- ٥ . يخل فرنًا ويترك حتى يتماسك ويحمّر ويقدم ساخنًا .

## ١٦ . دجاج بالفطر

### المقادير:

- |                          |                  |                 |
|--------------------------|------------------|-----------------|
| ١ - جاجة مقطعة أرباعاً . | ٣ - بصل شرائح .  | ٥ - زبدة .      |
| ٢ - طر شرائح .           | ٤ - عصير ليمون . | ٦ - ملح وفلفل . |

### خطوات العمل:

- ١ . سعي قطعة دجاج في ورقة قصدير ومعها ربع كمية الفطر والبصل .
- ٢ . شيها بالملح والفلفل والليمون والزبدة ولفي الأوراق بشكل محكم .
- ٣ . ادخلها فرنًا حارًا لمدة ٢٠ق ثم افتحي الأوراق ليحمر السطح لمدة ١٠ق .

## ١٧ . دجاج بالفلفل

### هشكاريًا

### المقادير:

- |                            |                         |                 |
|----------------------------|-------------------------|-----------------|
| ١ - دجاجة .                | ٤ - ٢ / ١ ك مرق دجاج .  | ٧ - فلفل أبيض . |
| ٢ - ٢ ك بصل مفري .         | ٥ - ملح .               | ٨ - زيت .       |
| ٣ - ٢ مك فلفل أحمر مطحون . | ٦ - ٢ / ١ - ١ ك زبادي . |                 |

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الدجاجة واقليها بسرعة ثم انشليها .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت الباقي حتى يَصْفَر .
- ٣ . ارفعي المقلاة من على النار وأضيفي الفلفل الأحمر وحركي وأعيديه إلى النار لمدة ٢ ق .
- ٤ . أضيفي الدجاج والمرق وغطيه على نار هادئة حتى ينضج الدجاج .
- ٥ . انشلي الدجاج وصبي الزبادي على المرق وحركي حتى تتكون فقاعات .
- ٦ . تبليه جيدا ويجب أن يكون ورديا واسكبيه فوق الدجاج وقدميه .

## ١٨ . دجاج بالخضراوات

### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - كاري .
- ٣ - كوب أرز .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٣ ك مرق دجاج .
- ٦ - حبثا طماطم .
- ٧ - ٤ بصلات مقطعة .
- ٨ - ٣ جزرات .
- ٩ - ٣ حبات كوسة .
- ١٠ - ١ مك نشا .
- ١١ - ١ مك سكر .



### خطوات العمل:

- ١ . ادهني الدجاجة من الداخل والخارج بالزيت ورشيها بالملح والكاري .
- ٢ . ضعيتها في صحن فرن ، وأدخليه فرنا حارا لمدة ٤٥ ق .
- ٣ . اطبخي الأرز في ٢ ك مرق و٢ مش كاري على نار هادئة .
- ٤ . قسمي الطماطم أنصافا واحشيها بالأرز وأدخليها الفرن لمدة ١٠ ق .
- ٥ . قطعي الخضراوات واسلقها في كوب مرق لمدة ١٥ ق .
- ٦ . أذبيي الشا بهاء بارد وأضيفيه للخضار وكذلك السائل الموجود مع الدجاج والسكر والملح وقدميها معا .

## ١٩ . دجاج بالبطاطس

### المقادير:

- ١ - دجاج .
- ٢ - حلقات بطاطس .
- ٣ - ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - زبدة .
- ٥ - مكعبات ماجي .
- ٦ - بقدونس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الزبدة والثوم وادهني بها صحن فرن ورصي فيه حلقات البطاطس .
- ٢ . ادهكي مكعبات المرق مع باقي الزبدة والثوم وادهني بها قطع الدجاج .
- ٣ . أضيفي ١ / ٢ ك ماء ساخن على البطاطس ورصي فوقها الدجاج .
- ٤ . غطي الصحن بالقصدير وأدخليه الفرن لمدة ساعة أو حتى ينضج .
- ٥ . ارفعي الغطاء قبل النضج بـ ١٥ ق حتى يَحْمَر الوجه .

## ٢٠. دجاج بالزبادي

## المقادير:

- ١ - اكم شرائح دجاج بدون جلد أو عظم . ٤ - ثوم مهروس . ٧ - ملح .  
٢ - ٢٠١ زيت . ٥ - كمون . ٨ - بهارات .  
٣ - بصلة مفرية . ٦ - فلفل أسود . ٩ - ملح .

## خطوات العمل:

- ١ . اقلّي البصل حتى يَحْمَر ثم اخلطيه مع الزبادي والبهارات والثوم والملح .
- ٢ . ضعي شرائح الدجاج في الخليط وقلبيها حتى تغطي تماماً .
- ٣ . رصيها مفرودةً في صحن فرن ، وغطيها بالقصدير ، وأدخليها الفرن لمدة ٤٥ ق أو حتى تنضج .
- ٤ . قديها ساخنة مع خس وطماطم وبقدونس .

پاکستان ————— ۲۱ ————— دجاج بالحلیب

## المقادير:

- ١ - د - حجة مقطعة قطعاً صغيرة .  
٢ - كوب بصل مفري .  
٣ - كزبرة مفرية .  
٤ - ثوم مهروس .  
٥ - ملح .  
٦ - زنجبيل طازج مفروم .  
٧ - كوب حليب جوز هند .  
٨ - زيت .

## خطوات العمل:

- ١ . اقلِ البصل في ازيت حتى يذبل وأضيفي الدجاج وقلبي لمدة ١٠ ق .
  - ٢ . أضيفي التوابل الحليب وغطيه على نار هادئة حتى ينضج .
  - ٣ . أضيفي قليلاً من كريم حامض عند التقديم .
- \* يمكن استبدال الحليب بالزبادي .

● **تغريب إفريقيا** ● ٢٢ ● **دجاج بالصلصة البيضاء**

غروب إفريقيا

## المقادير:

- ١ - ديجة مسلوقة شرائح بدون عظم . ٤ - بهارات . ٧ - صلصة بيضاء سميكه  
٢ - ٢/١ ك زيت . ٥ - فلفل رومي مفروم . ٨ - بصل أخضر مفري .  
٣ - فصا ثوم مهروسان . ٦ - فطر مقطع . ٩ - ثوابل .

### خطوات العمل:

- ١ . حمي الثوم في الزيت ثم قطع الدجاج .
- ٢ . أضيفي الخضار وقلبي لمدة ٣ ق .
- ٣ . تبلي الصلصة جيداً وأضيفي لها الدجاج والخضروات .
- ٤ . قديه ساخناً على حدة أو على قطع توست محمص .



## ٢٣ . دجاج بالنقيطة

فرنسا

### المقادير:

- ١ - دجاجة مقطعة مسلوقة .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ١ مك بقدونس مفري .
- ٤ - ٣ مك زيت .
- ٥ - ٢ مك ليمون .

### \* النقيطة :

- ١ - كوب حليب .
- ٢ - ٢ / ١ ك دقيق .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - ١ مك خل .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي جميع المقادير وقلبي فيها قطع الدجاج واتركيها لمدة ٢٠ ق حتى تسرب إليها النكهة .
- ٢ . اخلطي الدقيق بصفار البيضة و ٣ / ٢ الحليب حتى يصير خليطاً غليظ القوام .
- ٣ . اخفقيه لمدة ١٠ ق ثم اتركيه في مكان متجدد الهواء لمدة ٣٠ ق .
- ٤ . أضيفي باقي الحليب واخفقي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة .
- ٥ . اغمسي قطع الدجاج في الدقيق ثم في الخليط واقلبيها حتى تحمر وقدميها ساخنة .

٦ ش

## ٢٤ . دجاج بالجوز

### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - ٢ / ١ ك ماء .
- ٣ - كوب جوز مجروش .
- ٤ - ٣ / ٢ ك فتات خبز .
- ٥ - بيضتان .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الدجاجة وكبدها مع الماء والتوابل حتى تنضج .
- ٢ . انزعي العظام وافرمي اللحم وأضيفي باقي المقادير و ٣ / ٢ ك من مرق السلق وتبليها جيداً .
- ٣ . ادهني قالب خبز وصبي فيه الخليط وغطيه بورق القصدير .
- ٤ . اخبريه على حمام مائي في فرن متوسط الحرارة حتى يتماسك .
- ٥ . برديه وقطعيه شرائح . ويقدم بارداً .

## ٢٥ . دجاج بالفول السوداني

الصين

### المقادير:

- ١ - صدر دجاجة مكعبات .
- ٢ - ٤ / ١ مش ملح صيني .
- ٣ - بياض بيضة .
- ٤ - ٣ مك سكر .
- ٥ - ٣ مك صويا صوص .
- ٦ - ٢ مك نشا .
- ٧ - ٢ / ١ ك فول سوداني .
- ٨ - ٣ مك زيت سمسم .
- ٩ - فلفل رومي مفري .
- ١٠ - بصل مفري .
- ١١ - ٨ مك زيت للقلي .
- ١٢ - ملح .



### خطوات العمل:

١. اخطي البياض والملح الصيني جيداً ثم قلبي فيه الدجاج .
٢. اخطي الصويا صوص والسكر وزيت السمسم والنشا و١ مك ماء جيداً .
٣. ضعي الزيت على النار حتى يسخن ويصعد البخار .
٤. اقلي فيه الدجاج وقلبيه لمدة ١ ق حتى لا ييبس .
٥. اقلي البصل حتى يلين ثم الفلفل ثم أضيفي الدجاج والصلصة المخلوطة والفاصوليا السوداني وقلبي لمدة ٢ ق وقدميه ساخناً .

## ٢٦ . دجاج بالذرة

### مكونات:

#### المقادير:

- ١ - دجاجة ٨ قطع .
- ٢ - ٤ / ١ ك زبدة .
- ٣ - ٤ / ١ كغم فاصوليا خضراء .
- ٤ - علبه ذرة صفراء ٢٥٠ غ .



#### التوابل:

- ١ - ٢ كوب عصير برتقال .
- ٢ - ٢ مشر برتقاله .
- ٣ - ٢ كوب مهروس .
- ٤ - ٢ كوب كراث أبو شوشة مفريان .
- ٥ - ٢ / ٢ مش كمون مجروش .
- ٦ - ٤ / ٢ مش جوزة الطيب .
- ٧ - ٢ مش ملح .
- ٨ - ٢ مك فلفل أسود .
- ٩ - ٤ / ١ مش شطة .

### خطوات العمل:

١. خلطي التوابل جميعاً وضعي فيها قطع الدجاج واتركيها لمدة ٨ ساعات أو طول الليل مع تقليلها بين حين وآخر .
٢. نشلي قطع الدجاج وامسحيها بأوراق مطبخ .
٣. أذبي الزبدة وضعي فيها قطع الدجاج وقلبيها لمدة تتراوح بين ٥ - ٨ ق ، أو حتى تَشَقَّرَ .
٤. حسي باقي سائل التتبيل والفاصوليا والذرة واغليها .
٥. غطي الإناء وأدخليه الفرن لمدة ساعة أو حتى ينضج الدجاج وقدميه ساخناً .

## ٢٧ . دجاج بالجزر

### مكونات:

#### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - ٢ ثلث ك زيت .
- ٣ - ١ مك زنجبيل مفري .
- ٤ - ٢ قرنا شطة أخضران .
- ٥ - نصف كيلو جزر حلقات .
- ٦ - ١ مك خردل .
- ٧ - ٢ عصير ٣ ليمونات .
- ٨ - ٢ ثوم مهروس .
- ٩ - كيلو بصل مفري .
- ١٠ - مكعبا ماجي .
- ١١ - ٢ قرنا شطة أحمران .
- ١٢ - ملح وفلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الملح والفلفل والثوم والزنجبيل والليمون وانقعي فيها قطع الدجاج وتركها لمدة ١٠ ق .
- ٢ . رصي قطع الدجاج في صحن فرن وأدخله الفرن حتى يُحمَر مع رشه بالزيت من حين لآخر .
- ٣ . افرمي الشطة واخلطها مع الجزر والخردل في الإناء نفسه الذي نُقِعَ فيه الدجاج حتى يلتصق به باقي البهارات .
- ٤ . اقلي الجزر مع قليل من الزيت على نار هادئة .
- ٥ . صبي الجزر فوق الدجاج ثم ضعي البصل وغطها حتى ينضج الجميع .

٦ ش

## ٢٨ . دجاج بالباريكا

هنا ر يا

### المقادير:

- |             |                        |                |
|-------------|------------------------|----------------|
| ١ - دجاجة . | ٣ - بشر ليمونة .       | ٥ - ورقة غار . |
| ٢ - بصلة .  | ٤ - ٥ حبات فلفل أسود . | ٦ - ملح .      |

### \* الصلصة :

- |                    |                         |                         |
|--------------------|-------------------------|-------------------------|
| ١ - ١ / ٤ ك زبدة . | ٤ - ٢ مك باريكا باردة . | ٦ - بهارات .            |
| ٢ - كوب فطر .      | ٥ - ١ / ٢ - ٢ ك مرق .   | ٧ - ٢ / ٣ ك كريم غليظ . |
| ٣ - ٣ مك دقيق .    |                         |                         |

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الدجاجة والبصلة ، أضيفي لها المقادير واسلقها مع ٤ ك ماء .
- ٢ . ارفعي الدجاجة من المرق وصفيها وخذي ١ / ٢ - ٢ ك من الصلصة .
- ٣ . اقلي الفطر بالزبدة لمدة ٥ ق ثم انشليه .
- ٤ . ضعي الدقيق في الزبدة والباريكا وحركي لمدة ٣ ق على نار هادئة .
- ٥ . أضيفي المرق بالتدريج وحركي حتى يغلظ ويتكاثف .
- ٦ . أضيفي الدجاجة والفطر وسخني الجميع .
- ٧ . أضيفي بعض الكريم والتوابل وسخني ولكن لا يغلي .
- ٨ . ضعي باقي الكريم على السطح وقدميه .

## ٢٩ . دجاج بالصويا

الفلبين

### المقادير:

- |                       |                        |                 |
|-----------------------|------------------------|-----------------|
| ١ - دجاجة .           | ٥ - فلفل رومي مقطع .   | ٩ - ملح .       |
| ٢ - جزر شرائح .       | ٦ - بصل أخضر مفري .    | ١٠ - فلفل .     |
| ٣ - فاصوليا .         | ٧ - ١ / ٤ ك صويا صوص . | ١١ - بصل مفري . |
| ٤ - كرنب مفري خشناً . | ٨ - ٣ مك زيت .         |                 |

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الدجاجة وأزيلي العظم وقطعيها مكعبات صغيرة .
- ٢ . حمري البصل في الزيت ثم الدجاج مع ملح وفلفل وقلبي حتى ينضج نصف نضج .
- ٣ . أضيفي الجزر والفاصوليا والكرنب و٣ ك ماء مغلي واطهي حتى ينضج .
- ٤ . أضيفي باقي الخضار والصويا وعندما تنضج قدميها مع الأرز .



## ٢٠. دجاج بالشيكلاتة

المقادير:



المقادير:

١ - د-حاجة مقطعة .

٢ - عيد كرفس .

٣ - جرة مبشورة .

٤ - بصلة .

٥ - ٢ ش ملح .

٦ - ٢ ك فئات خبز .

٧ - مك زبيب باقي .

٨ - مك شيكلاتة غير محلاة .

٩ - ٤ ك لوز مبشور .

١٠ - ٢ ك فلفل رومي مقطع .

١١ - ٢ ك طماطم مفريان .

١٢ - ٢ ش ملح .

١٣ - ٣ مك دقيق .

١٤ - ٤ / ١ مش قرفة .

١٥ - ٤ / ١ مش قرنفل .

١٦ - ٢ / ١ - ٢ ك مرق دجاج .

خطوات العمل:

١ . ضعي المقادير الخمسة الأولى في قدر مع ٢ ك ماء واسلقها حتى تنضج وبرديها .

٢ . ضعي باقي المقادير في الخلاط واخلطها جيداً .

٣ . المبخي الخليط حتى يتكاثف .

٤ . أضيفي قطع الدجاج واطبخي لمدة ٢٠ ق مع التقليب من أن لآخر .

٥ . قدميه مع الأرز المسلوق .

باقي الصلصة ممتازة لحشو الأومليت أو التاكو .

## ٢١. الدجاج بالأعشاب

المقادير:

١ - دجاجة كبيرة .

٢ - ٢ ك زيت زيتون .

٣ - مك زعتر .

٤ - ٢ مك بقدوننس مفري .

٥ - ٢ / ١ ك عصير برتقال .

٦ - ملح .

٧ - عود كرفس مفري .

٨ - ١٢ فص ثوم مقشور .

٩ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

١ . غلفي الدجاجة وقطعيها وتبليها بالملح والفلفل .

٢ . ضعي باقي المقادير في طاجن فخار وأضيفي الدجاج وقلبيه جيداً .

٣ . مطي الإناء بحكام وأدخله الفرن حتى ينضج .

٤ . قدميه ساخناً مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

## ٢٢. دجاج بالكاري

كينيا

### المقادير:

- ١ - دجاجة مقطعة .
- ٢ - ١/٢ ك بصل مفري .
- ٣ - ١ مش بهارات .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٥ ك زيت .
- ٦ - ١ مك كاري .
- ٧ - ١ مك نشأ .

### خطوات العمل:

- ١ . تبلي قطع الدجاج بالبصل والملح والبهارات وغطيتها لمدة ساعتين .
- ٢ . سخني الزيت واقلي فيه قطع الدجاج حتى تحمر على نار هادئة .
- ٣ . ضعي الدجاج في قدر وصبي عليها ٢ ك ماء واطهي حتى تنضج .
- ٤ . اخلطي النشأ والكاري في الزيت المتخلف من القلي وأضيفي قليلاً من المرق حتى يصبح الخليط ناعياً .
- ٥ . صبيه فوق الدجاج وغطيه واطهي لمدة ١٠ ق وقدميه مع الأرز .

## ٢٣. دجاج مع صلصة اللوز

هاليزيا

### المقادير:

- ١ - ٢ صدر دجاج .
- ٢ - ٢ مك صويا صوص .
- ٣ - ١ مك سكر بني .
- ٤ - رأسا ثوم مهروسان .
- ٥ - ٢ مك ماء .
- ٦ - ١ مك عصير ليمون .
- ٧ - جزر مبشور للتقديم .

### الصلصة :

- ١ - ٢ مك زيت .
- ٢ - ٢/١ ك زبدة لوز .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٢ مك جوز هند .
- ٥ - ١/٤ - ١ ك حليب .
- ٦ - ١ مك صويا صوص .
- ٧ - ١ مش سكر بني .
- ٨ - ١ مش زنجبيل .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - فلفل .
- ١١ - ١ مش كزبرة .
- ١٢ - بصل مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الدجاج قطعاً صغيرة ووزعيها على ١٢ سيخ شي خشبي .
  - ٢ . اخلطي باقي المقادير وانقعي فيها الدجاج من ٣ - ٦ ساعات .
  - ٣ . سخني الزيت وحمري البصل والثوم .
  - ٤ . أضيفي زبدة اللوز وباقي مقادير الصلصة وامزجي جيداً واطبخيها ٥ ق .
  - ٥ . اشوي الدجاج لمدة ٢ ق لكل وجه أو اقلية .
  - ٦ . قدميه على فرشة من الجزر المبشور وصلصة اللوز السابقة .
- \* يمكن استبدال الدجاج بلحم البقر أو الغنم .





## ● تَرَبْ إفْرِيقِيَا ● ٢٤ - دجاج بزبدة اللوز

### المقادير:

- |                              |                             |                                 |
|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| ١ - ٢ ك زيت                  | ٦ - كوب زبدة لوز .          | ١١ - ١ مك كزبرة مطحونة .        |
| ٢ - بصلة مفرية .             | ٧ - ٢ / ١ - ٢ مك مرق دجاج . | ١٢ - ١ مك كمن .                 |
| ٣ - ٣ ثم مهروس .             | ٨ - ١ مك ملح .              | ١٣ - ٢ / ١ - ٢ مك شطة .         |
| ٤ - فحلة رومية خضراء مفرية . | ٩ - ١ مك فلفل أسود .        | ١٤ - ٢ / ١ - ٢ مك طماطم مفرية . |
| ٥ - دجاجة مقطعة .            | ١٠ - ١ مك كركم .            | ١٥ - ١ مك بقدونس مفري .         |

### خطوات العمل:

- ١ . سخني الزيت وحمري فيه البصل والثوم والفلفل حتى تلين وتصفّر .
- ٢ . أضيفي قطع الدجاج وقلبيها لمدة ٨ ق أو حتى تَحْمَر .
- ٣ . اخلطي اللوز مع ٢ / ١ ك ماء والتوابل وحمري حتى تسبح عجينا ناعما .
- ٤ . أضيفي الخليط للدجاج وقلبي لمدة ٥ ق ثم أضيفي بتي المرق والطماطم .
- ٥ . طي القدر وخفضي النار واطهي لمدة ٤٥ ق أو حتى ينضج الدجاج .
- ٦ . سبيه في صحن التقديم ورشيه بالبقدونس وقدميه معه أرزا مسلوقاً .



## ● الشَرَب ● ٣٥ - طاجن دجاج بالبيض

### المقادير:

- |                       |                   |                          |
|-----------------------|-------------------|--------------------------|
| ١ - دجاجة متوسطة .    | ٤ - ١٢٠ غ زبدة .  | ٧ - بقدونس مفري .        |
| ٢ - ٢ / ٢ مك بهار .   | ٥ - بصلة مبشورة . | ٨ - ٤ / ١ ك عصير ليمون . |
| ٣ - ٤ / ٢ مك زعفران . | ٦ - عود قرفة .    |                          |

### \* خيط البيض :

- |                     |                     |           |
|---------------------|---------------------|-----------|
| ١ - ٦ بيضات         | ٣ - ٤ / ١ مك بهارات | ٥ - ملح . |
| ٢ - ٢ / ١ مك قرفة . | ٤ - ٨ / ١ مك كمن .  |           |

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الدجاجة قطعاً صغيرة .
- ٢ . ضعيها مع المقادير الخمسة التالية و٢ ك ماء على النار حتى تنضج .
- ٣ . أضيفي البقدونس والليمون واغلي حتى تغلظ المرقة وأخرجي عود القرفة .
- ٤ . اخلطي البيض مع بهاراته .
- ٥ . صبي الدجاج ونصف المرق في طاجن وسخنيه ثم صبي عليه خليط البيض .
- ٦ . أدخله الفرن لمدة تتراوح بين ١٠ - ١٥ ق ثم رشيه بباقي المرق وقدميه .



## ٣٦ - أرجل الدجاج بالفرن



### المقادير:

- ١ - ٦ أرجل دجاج .
- ٢ - ٨ مك زيت .
- ٣ - بصلتان مفريتان .
- ٤ - كوب عصير طماطم .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - ٢ مك خل .
- ٨ - ٢ مك سكر .

### خطوات العمل:

- ١ . رشي الأرجل بملح وفلفل وضعيها في صحن فرن مع ٦ مك زيت وأدخليها الفرن حتى تحمّر .

- ٢ . اقلي البصل بباقي الزيت حتى يذبل ثم أضيفي باقي المقادير واغليها .
- ٣ . ادهني الأرجل بالخليط وأعيديها إلى الفرن حتى تحمّر جيداً .

## ٣٧ - أرجل الدجاج بالخضراوات

### المقادير:

- ١ - ٤ أرجل دجاج .
- ٢ - ٢ مك دقيق .
- ٣ - ٢ / ١ كغم جزر مقطع .
- ٤ - ٢ / ١ كغم بصل صغير مقشر .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - بابريكا .
- ٨ - ٢ / ١ كغم فطر .
- ٩ - ٢ / ١ ك عصير طماطم .
- ١٠ - كوب مرق .
- ١١ - ٢ / ١ ك أعشاب مفرية .

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي قدر الفخار بالماء لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . اغسلي الأرجل وجففيها وادعكيها بالدقيق .
- ٣ . رصي الخضراوات في القدر وفوقها الأرجل ثم صبي المرق والطماطم .
- ٤ . رشي الأعشاب والتوابل واطبخي في فرن هادئ لمدة ساعتين .

## ٣٨ - أرجل الدجاج بالأعشاب

### المقادير:

- ١ - أرجل دجاج .
- ٢ - زيت زيتون .
- ٣ - أعشاب مفرية .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . أزيلي الجلد من أفخاذ الدجاج ثم ادهنيها بالزيت واغمسيها في الأعشاب حتى تغطي تماماً .
- ٢ . رصيها على صاج مدهون بالزيت ورشيها بالملح والفلفل وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٤٥ ق .

## ٣٩. كرولة الدجاج بالكُمثرى

### المقادير:

- ١ - د- حـاجة مقطعة أرباعاً .
- ٢ - ١ ش ملح .
- ٣ - ٢ مش فلفل أسود .
- ٤ - ٢ مش جوزة طيب .
- ٥ - ١ / ٤ ك زبدة .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - حبثا كُمثرى .
- ٨ - ١ / ٤ ك خل أبيض .
- ٩ - ١ / ٢ ك كريم حامض .
- ١٠ - ٢ مش نشا .
- ١١ - ٢ مك ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . ادعني الدجاج بالملح والفلفل والجوز .
- ٢ . أقببي الزبدة وحمري البصل حتى يَصْفَر .
- ٣ . أضيفي الدجاج وقلبي حتى يَحْمَر من جميع الجهات .
- ٤ . قسري الكُمثرى وقطعيها شرائح رفيعة ثم أضيفيها إلى الدجاج ومعها الخل وكوب ماء .
- ٥ . ضعي الجميع في إناء فرن وغطيه بالقصدير وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ٤٥ - ٦٠ ق .
- ٦ . اسلي الدجاج والكُمثرى في إناء تقديم ساخن .
- ٦ . أضيفي الكريم للسائل وأذيبي النشا في الماء وأضيفيه .
- ٧ . حركي على النار حتى يغلظ وينعم وصبيه فوق الدجاج وقدميه ساخناً .

## ٤٠. كزبرة الدجاج

### المقادير:

- ١ - حـاجة كبيرة .
- ٢ - صلة .
- ٣ - فروع بقدونس .
- ٤ - ورقة غار .
- ٥ - جزرة .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

### \* الصلصة :

- ١ - ٤ مك جوز هند .
- ٢ - صلة مفرية .
- ٣ - وم مهروس .
- ٤ - ٤ مك زبدة .
- ٥ - ٥ مك كزبرة خضراء مفرية .
- ٦ - ١ مك كاري .
- ٧ - ١ / ٤ مش كركم .
- ٨ - ١ / ٤ مش كمون .
- ٩ - ١ / ٢ مش كزبرة .
- ١٠ - عصير ١ / ٢ ليمونة .
- ١١ - ٢ مك دقيق .
- ١٢ - ٨ مك زبادي .
- ١٣ - ١ / ٢ مش شطة .

### خطوات العمل

- ١ . ضعي المقادير الستة الأولى في قدر مع ماء بارد وضعيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٢ . نزعني الجلد والعظام وقطعي اللحم قطعاً متوسطة وصفي المرق .
- ٣ . صبي نصف المرق فوق الجوز واتركيه لمدة ١٥ ق .
- ٤ . حمري البصل والثوم والبهارات والكاري في الزبدة .
- ٥ . أضيفي المرق واطهي لمدة ١٥ ق ثم أضيفي عصير الليمون .
- ٦ . صفي المرق من الجوز وأضيفي السائل للصلصة .
- ٧ . أضيفي الدقيق للزبادي وقلبي حتى يصبح كالكريمة وأضيفيه للصلصة وقلبي حتى يتجانس .
- ٨ . أضيفي الدجاج والكزبرة واطهي لمدة ٥ ق وقدميه ساخناً مع أرز بالشعيرية وسلطة خضراء .

## ٤١ . كيك الدجاج

## المقادير:

- ١ - شرائح دجاج صغيرة مسلوقة .  
 ٢ - لبننة .  
 ٣ - كزبرة خضراء .  
 ٤ - توست .  
 ٥ - ثوم .  
 ٦ - ملح وفلفل أسود .

## خطوات العمل:

- ١ . اخفقي اللبننة والكزبرة والثوم والملح والفلفل في الخلّاط مع قليل من الماء .  
 ٢ . أزيل أطراف التوست ورصيها كطبقة في صينية .  
 ٣ . صبي عليها جزءاً من الخليط ثم رصي شرائح الدجاج .  
 ٤ . رصي طبقة من التوست ثم غطيه بباقي الخليط وبردّه في الثلاجة لحين التقديم .

## ٤٢ . كباب الدجاج

## المقادير:

- ١ - دجاجة .  
 ٢ - ٢ مك بققدونس أو كرفس مفري .  
 ٣ - بصلتان مفريتان .  
 ٤ - بيضتان .  
 ٥ - بهارات .  
 ٦ - ملح .  
 ٧ - بقسماط .  
 ٨ - مكرونة بشكل حلزون .

## خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الدجاجة وأزيلي العظم وافرمي اللحم .  
 ٢ . اخلطي اللحم مع البقدونس والبصل وتبليه جيداً .  
 ٣ . شكليه على هيئة أفخاذ دجاج صغيرة واغرزي في طرف كل فخذ أصبع مكرونة .  
 ٤ . اغمسها في البيض المخفوق ثم في البقسماط ثم اقليها في زيت حار حتى تحمّر .

## ٤٣ . شيش طاووق

## البنان

## المقادير:

- ١ - دجاجة .  
 ٢ - ١ مش بهارات .  
 ٣ - ١٠ فصوص ثوم مهروسة .  
 ٤ - ١ مك سماق .  
 ٥ - ٢ / ١ مك زبادي .  
 ٦ - عصير ليمون .  
 ٧ - ٢ مك زيت .  
 ٨ - ملح .  
 ٩ - فلفل .

## خطوات العمل:

- ١ . أزيل الجلد والعظم وقطعي اللحم قطعاً صغيرة .  
 ٢ . اخلطي باقي المقادير مع بعض وقلبيها .  
 ٣ . أضيفي الدجاج وقلبيه ثم غطيه وضعيه في الثلاجة لمدة ساعة أو أكثر .  
 ٤ . شكي الدجاج في أسياخ شي خشبية صغيرة واقلية حتى يحمر وقدميه .



## ٤٤ . بروت الدجاج السريع



### المقادير:

- ١ - قطع دجاج ناضجة .
- ٢ - بهارات .
- ٣ - كوب حليب .
- ٤ - بيضتان .
- ٥ - ٢ ط زيت .
- ٦ - لود أصفر .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل .
- ٩ - ٣/١ ك دقيق .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي جميع المقادير في الخلط .
- ٢ . اغسي قطع الدجاج في الخليط واقليها في زيت حتى تحمر .
- ٣ . ضعها على ورق مطبخ وقدميها ساخنة .

## ٤٥ . الدجاج الذهبي

### المقادير:

- ١ - صدور وأفخاذ دجاجة مسلوقة .
- ٢ - بيض .
- ٣ - بقسماط .
- ٤ - ملح .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - زيت .

### خطوات العمل:

- ١ . احفقي البيض مع الملح والبهارات واغمسي فيه قطع الدجاج .
- ٢ . امسيها في القسماط ثم اقليها في الزيت على نار قوية حتى تشقر .
- ٣ . قدميها ساخنة مع أرز أو بطاطس محمرة وسلطة خضراء .

## ٤٦ . الدجاج المتبل

### المقادير:

- ١ - ١/٢ ك صدر دجاج مسلوقة باردة .
- ٢ - ٢/١ مش فلفل أسود طازج .
- ٣ - ٢/١ مش كاري .
- ٤ - ٢/١ مش خل .
- ٥ - ٢/١ مش خردل .
- ٦ - ٢/١ مك كاتشب .
- ٧ - ٢/١ مش خل .

### خطوات العمل:

- ١ . خلطي الزيت والكاري ثم أضيفي باقي المقادير .
- ٢ . دهن قطع الدجاج جيداً بالمزيج وضعيها تحت شواية الفرن حتى تحمر مع الوجهين .

## ٤٧ . دجاج مع خبز مقلي



### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - بهارات .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - دقيق .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الثوم والبهارات والكاتشب وادهني بها داخل وخارج الدجاجة .
- ٢ . ضعها في كيس شي وأدخليها الفرن لمدة ٥٠ ق أو حتى تنضج .
- ٣ . اعجنني الدقيق عجينا متماسكا مثل عجين الخبز واتركه يرتاح لمدة ساعتين .
- ٤ . افرد العجين وقطعيه دوائر قطرها ٧ سم وغطي نصف الدوائر بالزبدة السائلة .
- ٥ . غطي كل دائرة مدهونة بأخرى جافة وافرد بها دائرة قطرها ١٥ سم .
- ٦ . ضعي قطرات زيت في مقلاة واقلي الأقراص على الوجهين .
- ٧ . قطعي الدجاجة وقدميها مع الخبز وزهور البصل وخضروات مشكلة .

## ٤٨ . دجاج مخلي محشو

### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - ١ / ٤ كغم لحم مفروم .
- ٣ - بصلتان مفرومتان .
- ٤ - بققدونس مفري .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - زبدة .
- ٧ - عصير ليمون .
- ٨ - هيل .
- ٩ - نعناع .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . أزيل عظام الدجاجة مع مراعاة أن تظل مفرودة ودقيها بالمطقة .
- ٢ . تبليها بالملح والليمون والبهارات واتركها لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . اخلطي اللحم والبققدونس والبصل والزبدة وتبليها جيدا .
- ٤ . افرد الدجاجة وضعي وسطها خليط اللحم وفيها بشكل أسطواني .
- ٥ . لفها بقطعة شاش واربطها من الطرفين .
- ٦ . ضعي بصلاً وهيلاً وملحاً وماء في قدر وعندما يغلي اسلقي فيه الدجاجة على نار هادئة لمدة ٣٠ ق .
- ٧ . برديها وقطعيها حلقات وقدميها مع سلطة أو خضار .

## ٤٩ . دجاج محشو بالأرز



### المقادير:

- ١ - دجاج .
- ٢ - زيت .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - أر ناضج متبل .
- ٦ - لوز وصنوبر محمّر .

### خطوات العمل:

- ١ . قصعي الدجاج نصفين بالطول وانزع العظام ماعدا الساق وتبها جيداً .
- ٢ . اخلطي باقي المقادير واحشي بها الدجاج .
- ٣ . لفها جيداً وضعي كل قطعة في ورقة قصدير على شكل قارب بحيث تظهر عظمة الساق وسطح الجلد .
- ٤ . رصيها في صحن فرن مدهون وأدخليها الفرن حتى تنضج ويحمر السطح .
- ٥ . قميها ساخنة مع خضروات ساخنة .

## ٥٠ . دجاج محشو (١)

### عُرْسَا

### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - بقدونس مفري .
- ٣ - لحم مفروم .
- ٤ - خردل .
- ٥ - توست مطحون .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اذعي عظام الدجاجة واسميها نصفين وافردوها بمطقة اللحم .
- ٢ . اخلطي مقادير الحشو واقسميها على النصفين ولفيها أسطوانياً ثم لفيها بورق قصدير .
- ٣ . معيها في حرم مائي وأدخليها الفرن لمدة ٤٥ ق ثم برديها وقطعيها حلقات .

## ٥١ . دجاج محشو (٢)

### روسيَا

### المقادير:

- ١ - ٢ ك زبدة .
- ٢ - مك بقدونس مفري .
- ٣ - مك شبت مفري .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ٢ / ١ مش ملح .
- ٦ - ٢ / ١ مش فلفل أسود طازج .
- ٧ - ٨ صدور دجاج .
- ٨ - ٢ / ١ ك دقيق .
- ٩ - بيضتان .
- ١٠ - ٢ ك فتات خبز جاف .
- ١١ - زيت للقلي .



### خطوات العمل:

- ١ . بملعقة خشب اخفقي الزبدة حتى تنعم ثم أضيفي لها المقادير الخمسة التالية .
- ٢ . اقسمي الخليط ٨ أجزاء وشكليها أسطوانات وبرديها .
- ٣ . افردى صدور الدجاج بين طبقتين من ورق مشمع ودقيها بمطرقة البفتيك أو يد الهاون حتى تنفرد وتصبح رقيقة .
- ٤ . ضعي في وسط كل صدر اسطوانة زبدًا ولفيها عليها جيداً .
- ٥ . اغمسيها بالدقيق ثم البيض ثم البقساط وبرديها لمدة ساعة قبل القلي .
- ٦ . سخني الزيت في إناء عميق واقليها حتى تَشَقَّرَ وقدميها ساخنة .

## ٥٢ . دجاج محشو بالخضراوات



### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - بقودونس مفري .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - جزر كبير مسلوق .
- ٨ - بازلاء مسلوقة .

### خطوات العمل:

- ١ . انزعي عظام الدجاجة وافرديها قطعة واحدة ودقيها بالمطرقة .
- ٢ . اخلطي المقادير الخمسة التالية ( ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ) وافرديها طبقة فوق الدجاجة .
- ٣ . جَوِّفِي (قوري) الجزر واحشيه بالبازلاء ثم ضعيه وسط الدجاجة فوق اللحم وغطيه باللحم .
- ٤ . لفي الدجاجة بشكل اسطواني ثم لفيها في قصدير أو قطعة شاش .
- ٥ . اسلقيها بهاء مملح مع هيل وبصل وبهارات حتى تنضج .
- ٦ . خلصيها من الورق وحمريها في الفرن وقدميها مع بطاطس محمرة وسلطة زبادي .

## ٥٣ . كريم دوشيس الدجاج

### فرنسا

### المقادير:

- |                                  |                            |                    |
|----------------------------------|----------------------------|--------------------|
| ١ - ٢ / ٢ - ٢ ك بطاطس مهروسة .   | ٥ - كوب فطر .              | ٩ - ٣ / ٢ ك حليب . |
| ٢ - ٢ / ١ كغم شرائح دجاج مسلوق . | ٦ - فلفل رومية مكعبات .    | ١٠ - تاباسكو .     |
| ٣ - ٥٠ غ زبدة                    | ٧ - ٣ / ١ - ١ ك مرق دجاج . | ١١ - بيضتان .      |
| ٤ - ٣ مك كريم خفيف .             | ٨ - ٣ مك دقيق .            | ١٢ - بهارات .      |

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي البطاطس وبيضه ونصف الزبدة وتبلي جيداً .
- ٢ . ضيها في قمع كريمة وشكليها وردات على حافة صحن فرن وادهنيها بالبيض المخفوق وأدخليها الفرن حتى تحمر .
- ٣ . اسقي الفلفل والفطر في المرق لمدة ١٠ ق ثم صفي المرق .
- ٤ . بباي الزبدة والحليب والدقيق اصنعي صلصة بيضاء غليظة وتبليها .
- ٥ . أضيفي لها قطرات من التاباسكو ومرقاً إذا لزم الأمر ثم أضيفي لها الدجاج والخضار .
- ٦ . أضيفي الكريم وصبي الخليط وسط طبق البطاطس وقدميه .

## ٥٤ . دجاج تندوري

### المقادير:

- |                         |                      |                    |
|-------------------------|----------------------|--------------------|
| ١ - بصلة مفرية .        | ٥ - ١ مش شطة .       | ٩ - كوب زبادي .    |
| ٢ - ثوم مهروس .         | ٦ - فلفل أسود طازج . | ١٠ - عصير ليمون .  |
| ٣ - زنجبيل طازج مفروم . | ٧ - ملح .            | ١١ - دجاجة كبيرة . |
| ٤ - ١ مش كزبرة .        | ٨ - لون طعام أحمر .  | ١٢ - زبدة .        |

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير التسعة الأولى وأضيفي لها عصير ليمون حتى تصبح خليطاً غليظاً .
- ٢ . أجلي جلد الدجاجة وقطعيها أرباعاً وخرميها بشوكة ورشيها بالملح .
- ٣ . اعملي شقوقاً في الدجاجة واحشيها بالمزيج واتفعيها في الباقي لمدة ٥ ساعات .
- ٤ . ضعيها في صحن فرن مدهون وأدخليها الفرن حتى تنضج مع دهنها بالسائل عدة مرات .
- ٥ . ادهنيها بالزبدة وقدميها على فرشة من الأرز بالزعفران وليمون وسلطة .

## ٥٥ . دجاج الرحلات

### المقادير:

- |                            |                        |              |
|----------------------------|------------------------|--------------|
| ١ - قطع دجاج صغيرة ناضجة . | ٣ - بيضة .             | ٥ - بقسماط . |
| ٢ - ٢ ملك دقيق .           | ٤ - عصير وبشر ليمونة . |              |

### خطوات العمل:

- ١ . غمسي قطع الدجاج ب في الدقيق المتبل بالملح والفلفل .
- ٢ . غمسيها في لبيض المخفوق ثم في البقسماط ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٣ . اصعي عليها قليلاً من الزبدة وأدخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق ثم برديها .

## ٥٦. دجاج بانيه



### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - ٣ بيضات .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - عصير ليمونة .
- ٨ - بقسماط .
- ٩ - ١٢٥ غ زبدة .
- ١٠ - ١/٢ ك بقدونس مفري .
- ١١ - بصل أخضر مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الدجاجة ٤ قطع وانزعي العظم ودقيها بالمطرقة .
- ٢ . تبليها بالملح والفلفل والبهارات والليمون والبصل واتركيها جانباً لمدة ساعة أو أكثر .
- ٣ . اغسبها في البيض المخفوق ثم في البقسماط ثم حمريها في الزيت .
- ٤ . اخفقي باقي المقادير في الخلّاط حتى يصير هشاً ومتجانساً .
- ٥ . ضعيه في ورق قصدير ولفيه على شكل أسطوانة وثلجيّه حتى يتماسك .
- ٦ . وقت التقديم قطعيه حلقات ورصيه فوق شرائح الدجاج .

## ٥٧. دجاج مسحب بالتوابل

### المقادير:

- ١ - كوب بصل مفروم .
- ٢ - ١/٢ ك كزبرة خضراء مفرية .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ١ مك كركم .
- ٥ - ٢ مك كاجو مطحون .
- ٦ - بيضتان مسلوقتان .
- ٧ - كيلو طماطم مفرية .
- ٨ - ١ مك زنجبيل مفروم .
- ٩ - ١ مك شطة .
- ١٠ - ٢ كغم قطع دجاج صغيرة بدون عظم .
- ١١ - ٢/١ مك كزبرة .
- ١٢ - ٤/١ مك كمون .
- ١٣ - ١ مك قشدة .
- ١٤ - ٢ مك بندق مطحون .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي قليلاً من الزيت في مقلاة وضعي البصل وقلبيه حتى يَصْفَر .
- ٢ . أضيفي الدجاج وقلبيه على نار هادئة حتى يَشَقَّر .
- ٣ . أضيفي الطماطم وجميع التوابل مع ملح و١/٤ ك ماء واطهي حتى تنضج .
- ٤ . أضيفي الكاجو والبندق وبعد ٣ ق أضيفي الكزبرة الخضراء والقشدة .
- ٥ . اسكبيه في طبق التقديم وابشري فوقه البيض المسلوق وقدميه .



## ٥٨ . فطائر الدجاج (١) ————— ٢٣ قطعة

### المقادير:

- ١ - ٤ ك دقيق .
- ٢ - ١ م١ خميرة بيرة .
- ٣ - ١/٤ ك سكر .
- ٤ - بيضة .
- ٥ - ٤ زبدة .
- ٦ - ٢/١ م١ مش ملح .
- ٧ - ٤/١ ك ماء .
- ٨ - بيضة مخفوقة للوجه .

### \* الدشو :

- ١ - شريح دجاج ناضج .
- ٢ - مايونيز .
- ٣ - ملح .
- ٤ - فلفل .
- ٥ - خردل .
- ٦ - زبدة .
- ٧ - بققدونس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . باصاير الستة الأولى وإضافة ماء بالتدريج ؛ اصنعي عجينا نعما ثم غطيه واتركيه حتى يتضاعف حجمه .
- ٢ . قسميه ٢٣ جزءا وشكلها اسطوانات طويلة حوالي ١٢ سم .
- ٣ . رصها في صحن فرن مدهون وغطها واتركها حتى يتضاعف حجمها .
- ٤ . ادخنها بالبيض المخفوق واخبزها في فرن حار لمدة ١٥ - ١٠ ق وبردتها .
- ٥ . اخلطي الدجاج والبققدونس وملح وفلفل و مايونيز حتى تتجانس .
- ٦ . اقحي الأسطوانات بالطول وادهنها بالزبدة واحشها ورشيها بالخردل وقدميها .

## ٥٩ . فطائر الدجاج (٢)

### المقادير:

- ١ - عجينة محمد .
- ٢ - كريب دجاج مسلوق مفروم .
- ٣ - ٢ ك بازلاء مسوقة .
- ٤ - ملح وفلفل .
- ٥ - مك صلصة بيضاء .
- ٦ - ض أو حليب للوجه .

### خطوات العمل:

- ١ . فردي العجين وقطعيه دوائر قطرها ٨ سم .
- ٢ . خلطي باني المقادير وضعي ملء ملعقة من الخليط وسط كل دائرة .
- ٣ . لجلي الأطراف بالماء واسحبها إلى أعلى والصقها جيدا بشكل مثلث .
- ٤ . رصها في صحن فرن وادهنها بالحليب أو البيض واخبزها حتى تحمر .



## ٦٠. أفخاذ الدجاج

### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ - ١ ك دجاج مسلوق مفري . ٤ - ١ / ٢ ك مايونيز . ٧ - عجين باف باستري .  
٢ - ٢ حبة فلفل رومي مفريتان . ٥ - فلفل أسود . ٨ - بيضة مخفوقة .  
٣ - كوب جزر مبشور . ٦ - ملح . ٩ - مكرونة حلزون .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى .  
٢ . افردي العجين وقطعيه أشكالاً بيضاوية .  
٣ . ضعي مقداراً من الحشو وسط كل قطعة وفي طرفها أصبع مكرونة ولفيها على شكل فخذ دجاجة .  
٤ . ادهنيها بالبيض واخبزيها حتى تحمّر .

## ٦١. كرات الدجاج بالجبن

### المقادير:

- ١ - ٢٥ غ زبدة . ٤ - ١٠ شرائح توست بدون حواف . ٧ - بيضة .  
٢ - ١ / ٢ ك حليب . ٥ - كوب دجاج مفروم ناضج . ٨ - فلفل .  
٣ - ١ / ٨ ك دقيق . ٦ - ١ / ٢ ك جبن شيدر مبشور . ٩ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . أذيبي الزبدة وقلبي فيها الدقيق وأضيفي الحليب وحركي حتى تتكاثف ثم برديها .  
٢ . افرمي الخبز واخلطي نصفه مع الدجاج والجبن والصلصة والبيض حتى تتجانس وتنعم .  
٣ . شكليها ١٦ كرة وغطيها بباقي الخبز .  
٤ . اقليها في زيت حار حتى تشقّر وقدميها ساخنة أو باردة .

## ٦٢. فته الدجاج

### سوريا

### المقادير:

- ١ - دجاجة . ٤ - صنوبر محمر . ٧ - ٢ مط زبدة .  
٢ - رغيف خبز مفروود . ٥ - ٢ ك أرز . ٨ - ثوم مهروس .  
٣ - ١ / ٢ - ١ ك زبادي . ٦ - ٢ مك طحينة .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الدجاجة مع بصلة وعود قرفة وقشرة ليمونة وملح حتى تنضج .  
٢ . أزيل عظام الدجاجة وقطعي اللحم صغيراً .  
٣ . قطعي الخبز مربعات صغيرة ثم حمريه في نصف الزبدة حتى يشقّر .  
٤ . انقعي الأرز في ماء بارد لمدة ٣٠ ق .  
٥ . ضعي باقي الزبدة في قدر وقلبي فيه الأرز لمدة ٣ ق .  
٦ . أضيفي ٢ ك مرق دجاج وغطيه حتى ينضج .  
٧ . ضعي الخبز في صحن تقديم ورشيه بقليل مرق ثم ضعي الأرز فوقه ثم الدجاج .  
٨ . اخلطي الطحينة مع الزبادي والثوم وملح وصيها فوق الدجاج ورشيه بالصنوبر وقدميه .

## ٦٣ . فطائر الدجاج بالذرة

كوستاريكا

المقادير:

- ١ - كيب دجاج مسلوق مقطّع .
- ٢ - كيب بازلاء مسلوقة .
- ٣ - شرائح طماطم مقشورة .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - بيضتان مسلوقتان .
- ٦ - ملح وفلفل .
- ٧ - ٤٠ غ زبدة .
- ٨ - كوب دقيق ذرة صفراء .
- ٩ - مرق دجاج .

خطوات العمل:

١. ١. خلطي الدقيق والمرق والزبدة وضعيه على النار وحركي حتى ينضج وينفصل عن جوانب الإناء .
٢. ٢. اخصري ٤ أوراق قصدير مربعة وضعي بكل مربع ١ / ٤ مقدار خليط الذرة .
٣. ٣. ضعي فوقه بعض قطع الدجاج والبازلاء وحلقات البيض ورشي بملح وفلفل .
٤. ٤. ضعي على السطح شريحة طماطم ولفي الورق جيداً بشكل مربع .
٥. ٥. رصيها في مصفاة قدر بخار واطهيها لمدة ١٥ ق على البخار وقدميها .

## ٦٤ . ديك رومي محشو بالفريك

مصر

المقادير:

- ١ - دك رومي .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ملح وفلفل .
- ٥ - ثوم بودرة .
- ٦ - بصل شرائح .

\* الحشو :

- ١ - فريك .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - زبيب .
- ٥ - لوز مقشور .
- ٦ - ملح .

خطوات العمل:

١. ١. سجلي الزبدة وحمري فيها الفريك والبصل ثم أضيفي اللوز والزبيب .
٢. ٢. أضيفي ماء يساوي حجم الفريك ، وملحاً ثم خففي النار حتى ينضج .
٣. ٣. اشفي الديك من جهة الرقبة بالفريك ثم اغلقيها بعيداً خلال الأسنان .
٤. ٤. اشفي الديك من بين الرجلين ثم سدي الفتحة بشرائح البصل .
٥. ٥. خلطي البصل والثوم والملح وادهني بها سطح الديك ثم ادهنيه بالزبدة .
٦. ٦. ضعيه في صحن فرن وأضيفي كمية من الماء وغطيه بالقصدير مع ملاحظة ألا لا يلتصق الورق بالديك .
٧. ٧. بعد النضج أزيل الورق حتى يحمر الديك .









# أطباق الأسماك

الخليج  
البرتغال  
الصين

زامبيا

- ٤١ كبة الروبيان
- ٤٢ فطائر الجمبري
- ٤٣ جمبري بالتوست
- ٤٤ أصابع السلمون
- ٤٥ كفتة السلمون
- ٤٦ فطيرة السلمون
- ٤٧ فطائر السلمون
- ٤٨ مرق السلمون
- ٤٩ فطائر السردن بالجين
- ٥٠ تونة مع الجبن المبشور

النرويج

قبرص

روسيا

أمريكا

أمريكا

فرنسا

الخليج

باكستان

الهند

اليابان

غينيا

زنجبار

أمريكا

- ١ سمك بالفرن (١)
- ٢ سمك بالفرن (٢)
- ٣ سمك بالسبانخ
- ٤ سمك بالبطاطس
- ٥ سمك بالخضر
- ٦ سمك بالقرن
- ٧ سمك بالخضر
- ٨ سمك بالطحينة
- ٩ سمك هامور بالسبانخ
- ١٠ سمك قاورمة
- ١١ سمك تندوري
- ١٢ سمك متبل محشو
- ١٣ سمك محشو بالجين
- ١٤ سمك مع الزيتون
- ١٥ سمك مع الصلصة
- ١٦ كاري السمك
- ١٧ كاري السمك بالجمبري
- ١٨ إسكالوب السمك
- ١٩ سويس رول السمك
- ٢٠ موس السمك والجمبري
- ٢١ أصابع السمك
- ٢٢ كروكيت السمك
- ٢٣ فطيرة السمك بالجين
- ٢٤ فطائر السمك بالصلصة
- ٢٥ كفتة السمك
- ٢٦ كبة السمك
- ٢٧ كباب السمك
- ٢٨ سمك مشوي بالجين
- ٢٩ سمك مخبوز
- ٣٠ فطيرة السمك (١)
- ٣١ فطيرة السمك (٢)
- ٣٢ لفائف السمك
- ٣٣ جمبري مشوي بالفرن
- ٣٤ جمبري بالخضر
- ٣٥ جمبري بالكاري والطماطم
- ٣٦ جمبري دكاك
- ٣٧ جمبري الشتاء
- ٣٨ جمبري مقلي
- ٣٩ كفتة الجمبري (١)
- ٤٠ كفتة الجمبري (٢)

يوغسلافيا

السنگال

فنلندا

بورما

الصين

السنگال

الصين

الصين





## ١ - سمك بالفرن (١)

### الترويح

#### المقادير :

- ١ - ١/٢ كغم سمك أبيض .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - ١ ط دقيق .
- ٤ - ١/٤ ك حليب .
- ٥ - ١ ط سمن .
- ٦ - ١ ط بقسماط .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود . ١٠ - هيل .
- ٩ - قرع . ١١ - جوزة طيب .



#### خطوات العمل :

- ١ . انزعجي الحسك وافرمي السمك وتبليه جيداً بالملح والدقيق والبهارات .
- ٢ . اخسقي باقي المقادير عدا البقسماط ثم أضيفي السمك .
- ٣ . صبه في قالب فرن مدهون ورشيه بالبقسماط .
- ٤ . اخبريه على حمام مائي في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق .
- ٥ . اقيه وقدميه مع بقدونس وليمون .

## ٦ ش

## ٢ - سمك بالفرن (٢)

### تقريباً

#### المقادير :

- ١ - سمكتان ترنان ٢ كغم .
- ٢ - عصير ليمونة .
- ٣ - ٣ ثوم مهروس .
- ٤ - ٢/١ ك زيت .
- ٥ - ٢/١ ك فتات خبز .
- ٦ - فلفل أسود طازج .
- ٧ - ٢/١ ك بقدونس مفري .
- ٨ - ١ ك بطاطم مقطعة .
- ٩ - حنّا بطاطس كبيرتان .



#### خطوات العمل :

- ١ . نضغي السمك وتبليه بملح وفلفل وليمون وغطيه وبرديه في الثلاجة لمدة ساعتين .
- ٢ . ادغني صينية بالزيت ورشها بالفتات والثوم ونصف البقدونس .
- ٣ . ضعي السمك في الصينية وصبي عليه قليل زيت والطاطم .
- ٤ . قصصي البطاطس أصابع ورصيها حول السمك ورشي الجميع بملح وفلفل وباقي الزيت .
- ٥ . غطي الصينية بـ لقصدير وأدخليها فرنًا حارًا لمدة ١٥ ق .
- ٦ . أزيي القصدير واتركيه حتى ينضج السمك وتحمّر البطاطس .
- ٧ . قلعيها ساخنة عد رشها بالبقدونس .

## ٢ . سمك بالسبانخ

روسيا

## المقادير :

- ١ - ٢ ك سمك أبيض مسلوق مقطع . ٦ - ١ / ٢ مش ملح . ١١ - ٤ / ١ ك خل أبيض .  
 ٢ - ١ / ٢ كغم سبانخ مسلوق معصور . ٧ - ١ / ٢ مش فلفل أسود . ١٢ - ٣ / ٤ مش زعتر .  
 ٣ - ٣ طماطات مقشرة مقطعة حلقات رقيقة . ٨ - ١ مش ريحان . ١٣ - ١ / ٢ ك مرق .  
 ٤ - ١ مك بقدونس مفري . ٩ - بصلتان مفريتان . ١٤ - ١٥٠ غ زبدة .  
 ٥ - ١ / ٢ - ١ ك فتات خبز طازج . ١٠ - ١ / ٢ ك جبن شيدر مبشور .

## خطوات العمل :

- ١ . أشعلي الفرن على درجة حرارة عالية وادهني صينية خبز عميقة .  
 ٢ . أذيني ١ / ٤ ك زبدة وضعي معها البصل والبقدونس وقلبي لمدة ٥ ق أوحى يذبل البصل .  
 ٣ . ضعي السمك والبصل والطماطم والسبانخ على شكل طبقات في الصينية مع رش ملح وفلفل وزعتر وريحان بين الطبقات .  
 ٤ . صبي المرق والخل فوقها ثم رشي السطح بالفتات والجبن .  
 ٥ . ادخليها في وسط الفرن حتى يسيح الجبن وتحمر وتقدم ساخنة .

## ٤ . سمك البطاطس

جزر سيشل

## المقادير :

- ١ - ٤ قطع سمك . ٥ - بصلة مفرية . ٨ - ١ / ٢ مش بهارات .  
 ٢ - ليمونة . ٦ - ١ مك صلصة . ٩ - ١ / ٢ كغم بطاطس صغيرة .  
 ٣ - ١ / ٢ مش فلفل . ٧ - ١ مك زيت .  
 ٤ - ملح .

## خطوات العمل :

- ١ . رصي السمك في صحن فرن واعصري عليه الليمونة ورشي بالملح والفلفل .  
 ٢ . حمري البصل بالزيت ثم صبيه فوق السمك .  
 ٣ . أضيفي باقي المقادير وغطي الصحن بورق القصدير .  
 ٤ . ادخليه الفرن حتى تنضج البطاطس وقدميه مع أرز مفلفل .

## ٥ . سمك بالخضر

أمريكا

## المقادير :

- ١ - سمكة ١ / ٢ كغم . ٥ - فلفلة رومية مقطعة . ٩ - ٢ عود كرفس مقطعين .  
 ٢ - بصلتان كبيرتان حلقات . ٦ - ثوم مهروس . ١٠ - ٥ مك عصير ليمون .  
 ٣ - ٨ مك زيت زيتون . ٧ - ورقة غار . ١١ - ١ مش زعتر .  
 ٤ - ٦ مك زبدة . ٨ - ٤ / ١ كغم جزر حلقات . ١٢ - ٦ حبات فلفل أسود .

## خطوات العمل :

- ١ . سخني الزيت والزبدة واقلي الخضراوات حتى تَصْفَر .  
 ٢ . أضيفي ورقة الغار والزعتر والفلفل وكوب ماء واطهي على نار هادئة لمدة ١٠ ق .  
 ٣ . ضعي السمكة في صحن فرن وصبي حولها الخضراوات والسائل والليمون وملحاً وفلفلاً .  
 ٤ . ادخليها الفرن حتى تنضج وقدميها ساخنة .

## ٦. اسمك بالفريك

## المقادير :

- ١ - ٢ كغم سمك متزوع الحسك . ٣ - كوب فريك . ٥ - ٢ كوب مرق سمك أو ماء .  
٢ - بصل مفري . ٤ - ١ / ٤ ك زيت . ٦ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . تبلي قطع السمك بالملح والفلفل وغطيه بطبقة خفيفة من الدقيق وشوحيه في الزيت .
  - ٢ . حمي البصل في الزيت وأضيفي الفريك المغسول وقلبيه حتى يحمر .
  - ٣ . أضيفي السائل وتبليه واركبه على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج .
  - ٤ . ضعي نصف الفريك في صحن فرن ثم قطع السمك المقلي ثم باقي الفريك .
  - ٥ . رش قليلا من الزيت الحار وادخليها الفرن حتى يتم النضج .
- \* لعمل مرق السمك ضعي الحسك وقطعة كرفس وقطعة بصل و٢ ك ماء واغليها لمدة ١٠ ق .

## ٧. سمك بالفاصوليا الحمراء



## المصادر :

- ١ - ٢ - فاصوليا حمراء .
- ٢ - ٢ - ك حبل مفري
- ٣ - ٢ - ١ ١ ك طماص مفري .
- ٤ - ٢ - مك صلصة .
- ٥ - ٢ - شن شطة .
- ٦ - ١ - شن بهارات .
- ٧ - كير سمك مقطع .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل :

١. انقعي الفاصوليا ليلة كاملة ثم صفيها واغليها بماء ملح لمدة ٤٥ ق .
  ٢. أضيفي باقي المفادير ماعدا السمك واغلي لمدة ٣٠ ق .
  ٣. أضيفي السمك واطهي لمدة ٢٠ ق وقدميه ساخنا .
- يمكن استعمال الفاصوليا الحمراء المعلبة عوضا عن الجافة .

## ٨. ■ يمكنك بالطبيعة

## المقايير :

- ١ - سحك مقلي . ٣ - بصل مفري . ٥ - كزبرة مفرية .  
٢ - طحينة مخفوقة بالملح والليمون والماء . ٤ - ثوم مهروس .

### خطوات العمل :

- ١ . اقلب البصل والثوم حتى يذبل .
- ٢ . أضيفي الكزبرة والطحينة وعندما تغلي ضعي السمك واغليه لمدة ١٠ ق .
- ٣ . قلبيه مع خبز مسلوطة .



## ٩ . سمك هامور بالسبانخ

فرنسا

### المقادير :

- ١ - سمك هامور مفروم .
- ٢ - سبانخ مسلوقة مفرومة .
- ٣ - عصير ليمون .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - بققدونس .
- ٦ - ورقة غار .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أبيض .
- ٩ - بيض .
- ١٠ - قشطة طازجة .
- ١١ - خل أبيض .
- ١٢ - زبدة .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي السمك والملح والبهارات والليمون وبياض البيض والقشطة والزبدة وثلجها لمدة ١٥ ق .
- ٢ . ضعي الحسك والبققدونس والغار والفلفل والخل وماء ساخنا في صينية وأدخليه الفرن لمدة ١٥ ق .
- ٣ . افردى نصف خليط السمك على ورقة قصدير ثم غطيه بالسبانخ .
- ٤ . ضعي باقي السمك فوقه ثم لفيه أسطوانيًا بإحكام وضعيه في صحن فرن .
- ٥ . صبي قليلا من المرق السابق وغطي الصينية بالقصدير وأدخليه فرنًا حارًا لمدة ٢٥ ق .
- ٦ . فكى الأسطوانة بحذر وقطعها حلقات وجليها بالجمبري المسلوق .

## ١٠ . سمك قاورمة

الخليج

### المقادير :

- ١ - ٢/١ كغم سمك .
- ٢ - ٢ مك زيت .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ١ مش زنجبيل طازج مفري .
- ٦ - ٦ ثوم مهروس .
- ٧ - ٢/١ مش شطة .
- ٨ - ١ مش بهارات .
- ٩ - ١ ك طماطم مقشورة مفرية .
- ١٠ - ١٠ عود قرفة .
- ١١ - ١ مش كركم .
- ١٢ - ٢ ليمونة سوداء .
- ١٣ - ٢/١ ك ماء .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك قطعاً متوسطة ورشيها بالملح وغطيها واتركها في مكان بارد .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت حتى يذبل ثم أضيفي التوابل وقلبيها لمدة ٢ ق .
- ٣ . أضيفي الطماطم والماء والليمون بعد عمل ثقب برأس السكين فيها واتركها تغلي لمدة ٥١ ق .
- ٤ . أضيفي السمك واطبخيه حتى ينضج لمدة حوالي ٢٠ ق .
- \* رصي السمك فوق طبق من الأرز المسلوق وقدمي الصلصة بجانبه .

## ١١ . سمك تندوري

باكستان

### المقادير :

- ١ - سمكة وزنها كيلو .
- ٢ - ١ مك نعناع مفري .
- ٣ - ٣ ثوم مهروس .
- ٤ - ١ مك كزبرة مفرية .
- ٥ - ١ مك زنجبيل طازج مفري .
- ٦ - ١ مش كمون .
- ٧ - ١ مش شطة .

### خطوات العمل :

- ١ . اخنطي جميع المقادير مع بعض .
- ٢ . اعلمي حوزاً في السمكة واحشي الفتحات بالخليط .
- ٣ . لفها في ورق قصدير بشكل محكم وأدخلها الفرن حتى تنضج .
- ٤ . قدمها مع أرز أبيض أو بطاطس وسلطة .

## ١٢ . سمك متبل محشو

الهند

### المقادير :

- ١ - سمكتان كبيرتان .
- ٢ - ٢ / ١ مك كزبرة .
- ٣ - ١ مك كمون .
- ٤ - ٣ ثوم مهروس .
- ٥ - ملح .
- ٦ - زنجبيل طازج مفروم .
- ٧ - ١ مش كركم .
- ٨ - بصل مفري .
- ٩ - قرن شطة مفري .
- ١٠ - ١ مك كزبرة خضراء مفرية .
- ١١ - زيت .
- ١٢ - يانسون (حبوب) .

### خطوات العمل :

- ١ . نظمي السمك واعلمي حوزاً على شكل مربعات ٥ سم على كلا الوجهين .
- ٢ . اخنطي المقادير الستة التالية واقسمي الخليط نصفين .
- ٣ . أضفي لأحدهما البصل والشطة والكزبرة واحشي بها السمك .
- ٤ . بالنصف الآخر اذهني خارج السمك جيداً واتركيه لمدة ١ / ٢ - ١ ساعة .
- ٥ . اقلي السمك بقليل من الزيت على الوجهين حتى يحمر ورشيه بحبوب اليانسون وقدميه .

## ١٣ . سمك محشو بالجبن

اليابان

### المقادير :

- ١ - ٤ / ١ كغم سمك هامور .
- ٢ - ٣ بيضات .
- ٣ - بقسماط .
- ٤ - قالب جبن أصفر .
- ٥ - دقيق .
- ٦ - توابل .
- ٧ - كوب صويا صوص .
- ٨ - نشا .
- ٩ - ملح .



### خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك شرائح رقيقة عريضة خالية من الجلد والحسك .
- ٢ . قطعي الجبن قطعاً مستطيلة ولفي كل قطعة بشرجة سمك .
- ٣ . انقعيه في صلصة الصويا والتوابل والملح لمدة ١٠ ق ثم صفيه .
- ٤ . قلبه في الدقيق ثم البيض المخفوق ثم البقسماط .
- ٥ . اقله في زيت حار حتى يشقر وجففيه ثم قدميه مع خس وكرنب وشرائح طماطم .

## ١٤ - سمك مع الزيتون

### المقادير :

- ١ - ٤ قطع سمك .
- ٢ - عصير ليمونة .
- ٣ - ملح .
- ٤ - فلفل أبيض .
- ٥ - دقيق .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - ٣ مك زيت .
- ٨ - توابل .
- ٩ - ذرة سكر .
- ١٠ - ١ مك زبدة .
- ١١ - بقدونس مفري .
- ١٢ - ٢ ك طماطم مقشرة مفرية .
- ١٣ - ١ - ٢ ك زيتون أخضر محشي .

### خطوات العمل :

- ١ . انقعي السمك في عصير الليمون والملح والفلفل لمدة ١٠ ق .
- ٢ . سخني الزيت جيداً مع الزبدة وقلبي السمك مع الدقيق واقله لمدة ٤ ق لكل وجه .
- ٣ . انشليه واحتفظي به ساخناً .
- ٤ . اقلي البصل في الدهن المتخلف حتى يشقر .
- ٥ . أضيفي الطماطم والتوابل والملح والسكر واطبخي لمدة ٢ ق .
- ٦ . أضيفي الزيتون ورشي البقدونس .
- ٧ . ضعي السمك في طبق تقديم وصبي خليط الزيتون حوله وقدميه مع بطاطس مسلوقة .

## ١٥ - سمك مع الصلصة

### فيديو

### المقادير :

- ١ - سمكة وزنها كيلو .
- ٢ - ١ مش ملح .
- ٣ - ١ مك زبدة .
- ٤ - ١ / ٢ مش فلفل .
- ٥ - قطعة زنجبيل صاج ٤ سم مفري .
- ٦ - عصير ليمونة .

### \* الصلصة :

- ١ - ٣ حبات فلفل رومي أحمر مفرية .
- ٢ - ٣ حبات طماطم مقشرة مفرية .
- ٣ - بصلة مفرية .
- ٤ - قرن شطة أحمر مفري .
- ٥ - ١ مش ملح .



## خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير وادهني بها السمكة وضعيها في صحن فرن مدهون .
- ٢ . اخبريها في فرن حار لمدة تتراوح ما بين ٢٥ - ٣٠ ق أو حتى تنضج .
- ٣ . ضعي مقادير الصلصة في الخلاط واخفقيها لمدة ٢ / ١ ق حتى تنعم .
- ٤ . ضعي السمكة في إناء تقديم ساخن وجليها بحلقات من البصل والطماطم ورشيها بالبقدونس وقدميها مع الصلصة .

## ١٦ - كاري السمك

### زنجبار

### المقادير :

- |                     |                                     |                           |
|---------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| ١ - ١ / ٢ كغم سمك . | ٦ - ٢ / ١ - ١ ك طماطم مقشرة مفرية . | ١١ - بصلتان مفريتان .     |
| ٢ - ١ / ٤ ك زيت .   | ٧ - ٢ حبة بطاطس مسلوقة مقطعة .      | ١٢ - ٢ / ١ مش ملح .       |
| ٣ - ٣ ثوم مهروس .   | ٨ - فلفل رومى خضراء مفرية .         | ١٣ - ٤ / ١ مش فلفل أسود . |
| ٤ - ١ / ٤ مش شطة    | ٩ - ٣ / ١ ك فول سوداني مجروش .      | ١٤ - كزبرة خضراء مفرية .  |
| ٥ - ١ مش كمون .     | ١٠ - ٢ / ١ مش كركم .                | ١٥ - ٢ مش كزبرة .         |

## خطوات العمل :

- ١ . ضعي السمك في إناء وغطيه بالماء وضعيه على نار قوية حتى ينضج .
- ٢ . صفه من الماء وأريلي الحسك والجلد وقطعيه مكعبات صغيرة .
- ٣ . سخني الزيت وضعي به البصل والثوم والفلفل وقلبيه حتى يصفر البصل .
- ٤ . أضيفي البطاطس والطماطم وقلبي لمدة ٥ ق ثم التوابل وقلبي .
- ٥ . أضيفي السمك وخفزي النار واطهي حتى ينضج الجميع .
- ٦ . أضيفي الفول السوداني واطهي لمدة ٣ ق .
- ٧ . صبه في طبق تقديم ورشيه بالكزبرة الخضراء وقدميه ساخناً .

## ١٧ - كاري السمك بالجمبري

### أحمر يكا

### المقادير :

- |                                   |                           |                     |
|-----------------------------------|---------------------------|---------------------|
| ١ - ١ / ٤ كغم سمك مقطع صغيراً .   | ٥ - عصير ليمونة .         | ٩ - ٢ / ١ مش كمون . |
| ٢ - ١ / ٤ كغم جمبري مقطع صغيراً . | ٦ - ٢ / ١ برتقالة مفرية . | ١٠ - ٢ / ١ مش ملح . |
| ٣ - بصلة مفرية ناعماً .           | ٧ - ٢ / ١ موزة مفرية .    | ١١ - ١ مك كاري .    |
| ٤ - ٢ مك دقيق .                   | ٨ - ٢ / ١ تفاحة مفرية .   | ١٢ - ٥ مك زيت .     |

## خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزيت حتى يصفر ثم أضيفي السمك والجمبري والفواكه وقلبي .
- ٢ . أضيفي الكاري والملح والكمون والليمون والدقيق وقلبيها .
- ٣ . أضفي كوب ماء واطهي لمدة ٥ ق ثم قدميه ساخناً .

## ١٨ - إسكالب السمك



### المقادير :

- ١ - ٢ ك بطاطس مسلوقة مهروسة .
- ٢ - قليل من الكريم .
- ٣ - ٤ مك زبدة .
- ٤ - ٢/١ كغم سمك أبيض .
- ٥ - ٢/١ - ٢ ك حليب .
- ٦ - ٣ مك دقيق .
- ٧ - توابل .
- ٨ - علبه ذرة صغيرة .
- ٩ - كوب فطر .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الكريم وملعقة زبدة مع البطاطس وضعيها في قمع بشكل وردة .
- ٢ . اضغطيها وردات حول حافات أطباق فرن فردية وحمريها تحت الشواية أو في الفرن .
- ٣ . اسلقي السمك في الحليب وملعقة زبدة ثم برديه وأزيلي الجلد وافرميه بشوكة .
- ٤ . أذبي باقي الزبدة وحمري فيها الدقيق بضع دقائق .
- ٥ . صفي الحليب وصبيه فوق الدقيق واطبخي حتى يغلظ ويتكاثف مع التحريك المستمر .
- ٦ . أضيفي السمك والفطر وتبلي جيداً .
- ٧ . صبي الخليط في تجاويف البطاطس وغطي السطح بالذرة الساخنة وقدميها .

## ١٩ - سويس رول السمك

### المقادير :

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ١ مك باكنج بودر .
- ٣ - ٣/٤ ك حليب .
- ٤ - ٤ مك سمن أو مرجرين .
- ٥ - ملح .

### \* الحشو :

- ١ - ٢/١ ك سمك مسلوق مفروم .
- ٢ - ٢ حبة فلفل رومي مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - قطرات حليب .
- ٥ - فلفل أسود .
- ٦ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . افركي الدهن بالدقيق المخلوط بالخميرة واعجني بالحليب حتى يصبح عجينا ليناً ناعماً .
- ٢ . افرديه على لوح مرشوش بالدقيق بسمك ١ سم .
- ٣ . اخلطي مقادير الحشو وتبليها جيداً .
- ٤ . افرديه على العجين ولفيه جيداً بشكل أسطواناني وقطعيه حلقات سمك ٣ سم .
- ٥ . رصيها على صينية مدهونة واخبزيها في فرن حار لمدة ٣٠ ق .

## ٢٠ - موس السمك والجمبري



### المقادير :

- ١ - ٢ كغم شرائح سمك أبيض .
- ٢ - ٢ ك كريمة حامض .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - بياض بيضة .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - ١ مك عصير ليمون .
- ٧ - ١ مل كبر .
- ٨ - ٤ كغم جمبري مسلوق .
- ٩ - جرجير .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلي المقادير السبعة الأولى في الخلاط لمدة ١ ق .
- ٢ . ادهي ٤ قوالب صغيرة ووزعي فيها نصف الخليط .
- ٣ . قسي الجمبري عليها ثم وزعي باقي الخليط فوقه .
- ٤ . رصها في صحن فرن به ماء حتى منتصف القوالب وغطيها بالقصدير .
- ٥ . اخبرها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق ثم برديها بالثلاجة واقلبيها عند التقديم وجليها بالجرجير .

## ٢١ - أصابع السمك

### المقادير :

- ١ - سمك منزوع الجلد والحسك .
- ٢ - ٢ ثوم مهروس .
- ٣ - عصير ليمون .
- ٤ - دقيق .
- ٥ - بقسماط .
- ٦ - بيض .
- ٧ - ملح .
- ٨ - بهارات .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك أصابع متساوية وانقعيها لمدة ساعة في الثوم والليمون والبهارات والملح .
- ٢ . ارفعيها من الخليط واغمسيها في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط .
- ٣ . ابرسيها بشكل اسطواني واقلبيها في زيت حار حتى تحمر وقدميها ساخنة .

## ٢٢ - كروكيت السمك



### المقادير :

- ١ - كوب صلصة بيضاء غليظة .
- ٢ - ٢ ك أرز مصري مسلوق .
- ٣ - كوب سمك أبيض ناضج مفري .
- ٤ - ٢ ثوم مهروس .
- ٥ - بصم مفري ناعم .
- ٦ - ٣ مك بقدونس مفري .
- ٧ - صاار بيضتين .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .



\* الغطاء :

- ١ - بياض بيضتين .  
٢ - ٣ / ١ ك ماء .  
٣ - بقسماط .  
\* للتجميل : بقدونس مفري . وزيتون محشي .

خطوات العمل :

- ١ . تخلط المقادير جميعا حتى تتجانس وتترك في مكان بارد لعدة ساعات .
- ٢ . اصنعيه ٤ من الكروكيت على شكل سمكة .
- ٣ . اخفقي البياض والماء وتبليه جيداً واغمسي الكروكيت فيه وارفعيه باحتراس .
- ٤ . غطيه بالبقسماط واضغطي عليه بسكين حتى يتماسك تماماً .
- ٥ . اقليه في زيت غزير لمدة تتراوح ما بين ٣ - ٤ ق ثم جففيه من الزيت .
- ٦ . قدميه ساخناً بعد تجميله بوضع البقدونس مكان الذيل وأنصاف الزيتون مكان الأعين .

## ٢٢ . فطيرة السمك بالجبن

المقادير :

- ١ - ٢ كغم سمك بلا حسك .  
٢ - ٤ / ١ ك حليب .  
٣ - ٢٥ غ زبدة .  
٤ - ٢ مك دقيق .  
٥ - ١ خردل .  
٦ - ملح وفلفل أسود .  
٧ - كوب جبن مبشور .  
٨ - علبة عجينة باف باستري .  
٩ - بيضة للوجه .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك شرائح رقيقة وانقعيه بالحليب لمدة ١٠ ق ثم صفيه .
- ٢ . أذبي الزبدة وقلبي فيه الدقيق لمدة دقيقة ثم أضيفي الحليب بالتدريج .
- ٣ . أضيفي الخردل والجبن وتبلي وقلبي حتى يذوب الجبن ولكن لا يغلي الخليط .
- ٤ . أضيفي السمك للخليط وصبيه في صحن فرن .
- ٥ . افردى العجين وغطي به سطح الطبق واصنعي أشكالاً زخرفية بباقي العجين وثبتها على السطح .
- ٦ . ادھنيها بالبيض واخبزيها في فرن حار حتى تنضج وتصبح ذهبية اللون .

## ٢٤ . فطائر السمك بالصلصة

المقادير :

- ١ - كيس عجينة باف باستري .  
٢ - سمك أبيض مسلوق .  
٣ - ٣ مك زبدة .  
٤ - ٣ مك دقيق .  
٥ - ٣ / ٢ ك حليب .  
٦ - كوب فطر .  
٧ - توابل .  
٨ - ملح .  
٩ - بيضة .

خطوات العمل :

- ١ . افردى العجين وقطعيه مربعات .
- ٢ . اعملي صلصة بيضاء سمكة وأضيفي لها السمك المقطع والفطر وتبليها جيداً .
- ٣ . ضعي مقداراً من الحشو بأحد أركان المربع واطويه على شكل مثلث واقفليه جيداً .
- ٤ . ادھنيها بالبيض ورصيها في صحن فرن واخبزيها حتى تحمّر وتنضج وقدميها ساخنة .

## ٢٥ . كفتة السمك



### المقادير :

- ١ - كوب سمك مسلوق مهروس
- ٢ - كوب بطاطس مخلوق مهروس .
- ٣ - ٣٠ زبدة .
- ٤ - عصير ليمون .
- ٥ - ملح .
- ٦ - أعشاب مفرية .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - بيض مخفوق .
- ١٠ - بقسماط .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلعي المقادير الثمانية الأولى وأضيفي قطرات من الحليب إذا كان الخليط جافاً .
- ٢ . شكّيه حسب رغبتك وغطّيه في البيض ثم في البقسماط .
- ٣ . حمري بالزيت وجفّفه وقدميه ساخناً .

## ٢٦ . كبة السمك

### المقادير :

- ١ - كيلو سمك كنعد .
- ٢ - عصير ليمون .
- ٣ - بصان أرباع .
- ٤ - ملح .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٧ - ٢ ك دقيق .
- ٨ - ٣ حبات قرنفل .
- ٩ - ٢ ك بصل مفري ناعماً .

### خطوات العمل :

- ١ . اسلقي السمك في ماء ساخن يكفي لتغطيته وأضيفي الليمون والبصل والقرنفل والبهارات والملح حتى ينضج .
- ٢ . صفّي السمك من ماء السلق وانزعي الجلد والشوك .
- ٣ . قطّعي قطعاً صغيرة جداً واخلطيه مع البصل والملح والبهارات .
- ٤ . انخلي الدقيق مع ذرة ملح واعجنه عجينة متوسطة اللبونة سهل التشكيل .
- ٥ . قطّعي العجين بحجم حبات الجوز واحشيها بالخليط السابق واقفليها بإحكام .
- ٦ . اضطّعيها بين راحتي يديك حتى تأخذ شكل قرص مستدير وغطّيهما بقليل من الدقيق .
- ٧ . رصّيها في قدر أو صينية وصبي عليها الطماطم مع قليل من الماء .
- ٨ . ضعها على نار أو في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج لمدة حوالي ٤٠ ق وقدميها ساخنة .

## ٢٧ . كباب السمك

يوم غسلا فيا



## المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم سمك بلا جلد ولا حسك .
- ٢ - بصلتان أرباع .
- ٣ - كوب فطر .
- ٤ - فلفل رومية مقطعة مربعات (٣ سم) .
- ٥ - ١ / ٤ ك خل .
- ٦ - ٣ مك زيت زيتون .
- ٧ - ١ / ٢ مش ملح .
- ٨ - ١ / ٢ مش بابريكا .
- ٩ - ٤ ورقات غار .
- ١٠ - بققدونس مفري .
- ١١ - ٤ طماطم أرباع .
- ١٢ - ليمونة ارباع .

## خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك مكعبات (٥ سم) ووزعيها على ٤ أسياخ شي ورصي بينها الفلفل والبصل والفطر والطماطم .
- ٢ . في طبق مسطح اخلطي الخل والزيت والملح والبابريكا .
- ٣ . ضعي الأسياخ في الطبق لمدة ساعتين مع التقليب من آن لآخر .
- ٤ . ارفعي الأسياخ من الطبق ورصيها على شبك الشواية وضعي الصينية السابقة تحتها .
- ٥ . اشويها لمدة ٧ ق أو حتى ينضج السمك .
- ٦ . شكلي ورقة غار وربع ليمونة في آخر كل سيخ ورصيها في طبق تقديم ورشيها بالبققدونس .

## ٢٨ . سمك مشوي بالجبن

## المقادير :

- ١ - ٤ قطع سمك مستديرة .
- ٢ - ٣ - ٢ مك زبدة أو مرجرين .
- ٥ - ١ / ٢ بصلة مبشورة .
- ٤ - ٢ مك جبن رومي مبشور .
- ٤ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - حلقات طماطم .

## خطوات العمل :

- ١ . انزعي الشوك من القطع النظيفة وامسحيها بقطعة قماش وادهنيها خفيفاً على الوجهين .
- ٢ . ادعكي الزبدة حتى يلين ثم اخلطي معه الجبن والبصل والتوابل .
- ٣ . رصيها في صينية مدهونة واشويها على الوجهين في فرن متوسط الحرارة حتى يحمّر لونها .
- ٤ . ابسطي خليط الجبن على سطح القطع وأدخليه تحت الشواية حتى يحمّر الجبن ويلين .
- ٥ . ضعي حلقة طماطم على كل قطعة وسخنيها بسرعة وقدميها .



## ٢٩ . سمك مخبوز

### المقادير :



### المقادير :

- ١ - سمكة متوسطة .
- ٢ - رأس ثوم مهروس .
- ٣ - ١ مك بهارات .
- ٤ - ١ ك بدونس مفري .
- ٥ - ١ ك بصل أخضر مفري .
- ٦ - ٢/٢ ك طماطم مفري .
- ٧ - ١ مك زبدة .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . بحدر افتحى السمكة من الجانب وأزيل الجلد مع بقائه متصلاً بالرأس واحتفظي به جانباً ٢ . أزيل الحسك من اللحم بخريمه وأخلصيه مع باقي المقادير .
- ٣ . ضعي الخليط بداخل الجلد وخططي الفتحة بالخط والأبرة مع محاولة بأن تأخذ شكل السمكة الطبيعي .
- ٤ . ادھيها بالزبدة واخبزيها في فرن هادئ لمدة ٤٠ ق .
- ٥ . قطعيها حلقات وقدميها مع سلطة خضراء .

## ٣٠ . فطيرة السمك (١)

### المقادير :

- ١ - ٢/١ ك دقيق .
- ٢ - ٢/١ ك دقيق ذرة صفراء .
- ٣ - كيلو سمك .
- ٤ - ٥٠ غ زبدة .
- ٥ - فلفل وملح .
- ٦ - قطعة شحم من الألية .

### خطوات العمل :

- ١ . اخطي الدقيق والذرة والملح والفلفل واعجني بالماء حتى تحصلي على عجين ناعم .
- ٢ . أزيل الحسك من السمك وقطعيه صغيراً وكذلك الشحم .
- ٣ . دلّعي العجين وافرديه بسمك ٢/١ سم وضعي في وسطه السمك والشحم وتبلي جيداً .
- ٤ . لفّيه بشكل أسواني وضعيه في صحن فرن وادهنيه بالزبدة .
- ٥ . اخبريه لمدة ساعة وعند إصفراره غطيه بالقصدير حتى لا تتكون قشرة صلبة على السطح .

## ٣١ . فطيرة السمك (٢)

- ١ - ٤ كغم سمك مطبوخ مفري .
- ٢ - ٤ كغم بطاطس مسلوقة مهروسة .
- ٣ - ٢ مك بدونس مفري .
- ٤ - ٢/١ مش أعشاب جافة .
- ٥ - ١ مك فتات خبز .
- ٦ - ٢٥ غ زبدة .

### خطوات العمل :

- ١ . تبلي البطاطس وضعي نصفها في طبق فرن مدهون .
- ٢ . اخطي السمك مع باقي المقادير وضعيها كطبقة فوق البطاطس .
- ٣ . ضعي باقي البطاطس وساوي السطح واخبزيها حتى تُشَقَّر .

## ٣٢ . نفائف السمك

بورما

### المقادير :

- ١ - ١/٢ كغم شرائح سمك أبيض .
- ٢ - ملح .
- ٣ - ١/٢ مش كركم .
- ٤ - ٣ بصلات مفرية ناعما .
- ٥ - ٥ ثوم مهروس .
- ٦ - ١ مش زنجبيل مفري .
- ٧ - ١/٢ مش شطة .
- ٨ - ١ مك دقيق أرز .
- ٩ - ١/٢ ك حليب .
- ١٠ - ١ مك زيت .
- ١١ - ١/٢ ك بصل أخضر مفري .
- ١٢ - ١٢ ورقة كرنب .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك مكعبات ٥ سم ورصيه في صحن ستيل ورشيه بملح وكركم .
- ٢ . أخلطي باقي المقادير معا .
- ٣ . قطعي الأوراق أنصاف ثم وزعي خليط البصل على ١٢ جزء ثم ضعي شرائح السمك وغطي باقي خليط البصل .
- ٤ . غطيه بباقي الأوراق ثم لفه واربطه بخيط قش أو دوبارة .
- ٥ . اطهيه على البخار لمدة ٢٠ ق وقدميه في الحال .

## ٣٣ . جمبري مشوي بالفرن

### المقادير :

- ١ - ١ ثوم مهروس .
- ٢ - كركم .
- ٣ - ملح .
- ٤ - عصير ليمون .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - فلفل رومي مكعبات .
- ٧ - جمبري مقشر ما عدا الذيل .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى وانقعي فيها الجمبري واتركيه في الثلاجة لمدة ساعتين .
- ٢ . شكلي الجمبري في أسياخ شي خشبية بالتبادل مع الفلفل .
- ٣ . رصيه في صحن فرن مغطى بالقصدير وضعيه تحت الشواية حتى تحمر مع التقليب .

## ٣٤ . جمبري بالخضار

الصين

### المقادير :

- ١ - فلفل أبيض .
- ٢ - ذرة ملح ليمون .
- ٣ - صويا صوص .
- ٤ - بياض بيضتين .
- ٥ - ١ مك نشا .
- ٦ - ٢/١ كغم جمبري .
- ٧ - جزرة مقطعة .
- ٨ - خيار مقطعة .
- ٩ - بصل أخضر مفري .
- ١٠ - زنجبيل مفروم .

### خطوات العمل :

- ١ . اخبطي المقادير الخمسة الأولى وتبلي فيها الجمبري .
- ٢ . اغبي زيتاً واقلي الجمبري حتى ينضج ثم ضعيه في مصفاة للتخلص من الزيت .
- ٣ . ضعي الخضار في باقي الزيت وقلبي لمدة ٥ ق ثم تبلي وأضيفي الجمبري وقدميه ساخناً .

## ٢٥ - جمبري بالكاري والطماطم

### المقادير :

- |                               |                     |                        |
|-------------------------------|---------------------|------------------------|
| ١ - ١١ مك زنجبيل طازج مفروم . | ٦ - ٦ ثوم مهروس .   | ١ - ١ كجم جمبري .      |
| ١٢ - ١ مك سكر بني .           | ٧ - ٧ بصلة مفرية .  | ٢ - ١ كجم عصير ليمون . |
| ١٣ - ٢ مك صلصة .              | ٨ - ١ مك كمون .     | ٣ - ١ كجم خل تفاح .    |
| ١٤ - ٢ مك دقيق .              | ٩ - ٢ / ١ مك كركم . | ٤ - ١ مك سمن .         |
| ١٥ - ٢ كجم عصير طماطم .       | ١٠ - ١ مك خردل .    | ٥ - ١ كجم زيت .        |

### خطوات العمل :

- ١ . نظفي الجمبري وانقعيه بالخل والليمون وضعيه في الثلاجة لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . اخبطي السمن والزيت وحمري فيهما البصل والثوم حتى يذبل ، بعد ذلك أضيفي التوابل .
- ٣ . أضيفي الصلصة والدقيق المذاب بالماء وعصير الطماطم واغليه حتى يشخن .
- ٤ . أضيفي الجمبري وقلبي حتى ينضج لمدة حوالي ٥ ق وقدميه ساخناً .

## ٢٦ - جمبري دالكار

### المقادير :

- |                           |                          |                               |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| ٩ - ٢ / ١ مك زعتر .       | ٥ - ٤ أصابع سوسيج مقطع . | ١ - ٢ كجم زيت زيتون .         |
| ١٠ - ٢ / ١ مك ريحان جاف . | ٦ - ٢ / ١ مك ملح .       | ٢ - ٢ بصلتان مفريتان ناعماً . |
| ١١ - ورقة غار .           | ٧ - ٤ / ١ مك فلفل أسود . | ٣ - ٢ كجم مهروس .             |
|                           | ٨ - ٢ / ١ مك زعتر .      | ٤ - ٢ كجم جمبري مقشر .        |

### \* الطحطة :

- |                         |                       |                  |
|-------------------------|-----------------------|------------------|
| ٥ - ٢ كجم طماطم مفرية . | ٣ - ٢ كجم مهروس .     | ١ - ١ مك زبدة .  |
| ٦ - ورقة غار .          | ٤ - ٣ / ٤ مك مردقوش . | ٢ - ٢ بصل مفري . |

### خطوات العمل :

- ١ . لعمل الصلصة اذبي الزبدة واقلي فيها البصل والثوم حتى يلين .
- ٢ . أضيفي الطماطم والتوابل واطهي على نار هادئة لمدة ٣٠ ق مع التحريك .
- ٣ . أزلي ورقة الغار وصفي الصلصة بواسطة منخل واتركيها جانباً .
- ٤ . حمري البصل والثوم بالزيت حتى يصفر .
- ٥ . أضيفي الجمبري وقلبي لمدة ٥ ق ثم السوسيج وقلبي لمدة ٥ ق أخرى .
- ٦ . أضيفي التوابل وصلصة الطماطم واغليها .
- ٧ . صي الخليط في صحن تقديم على فرشاة من الأرز المسلوق .



## ٢٧ - جمبري الشتاء

الصين



### المقادير :

- ١ - بياض ١٠ بيضات .
- ٢ - ٢ مش نشا .
- ٣ - ٢ / ١ مش ملح .
- ٤ - كوب جمبري مقشور .
- ٥ - ٢ / ١ مش ملح صيني .
- ٦ - ٢ / ١ ك دجاج مفري ناضج .
- ٧ - ٢ مك كزبرة خضراء مفرية .

### خطوات العمل :

- ١ . اخفقي النشا مع بياض بيضة والملح بملعقة خشبية حتى يجمد .
- ٢ . ضعي الجمبري في الخليط وقلبيه بملعقة خشبية حتى يتغطى بالخليط جيداً .
- ٣ . اقلية في زيت حار لمدة دقيقة ثم جففيه بورق مطبخ .
- ٤ . اخفقي البياض مع الملح الصيني بمضرب سلك حتى يجمد .
- ٥ . ضعي نصف البياض في صحن وغطيه بالجمبري ثم ضعي باقي البياض .
- ٦ . أميلي الطبق على حافة المقلاة الموجود بها الزيت الساخن وسقطي المحتويات بركة .
- ٧ . اقلية لمدة ٣ ق مع رش السطح بالزيت وانثليه بمبسط على ورق مطبخ .
- ٨ . رشي السطح بالدجاج المفري والكزبرة الخضراء وقدميه .

## ٢٨ - جمبري مقلي

الصين

### المقادير :

- ١ - ٣ مط دقيق .
- ٢ - ١ مط دقيق ذرة .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - ٤ مط ماء .
- ٥ - ملح .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - ٢ / ١ كغم جمبري

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى حتى تصبح عجينا شبه سائل .
- ٢ . انزعي قشور الجمبري مع ترك ذيوله واغسله .
- ٣ . امسكي الجمبري مع ذيوله واغمسيه في العجين حتى يتغطى تماماً .
- ٤ . اقلية في زيت حار حتى يَشَقَّرَ وقدميه ساخناً .

## ٣٩ . كفتة الجمبري (١)

### المقادير :

- ١ - كوب جمبري مفري ناعماً .
- ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠
- كوكام .
- ملح .
- فلفل أسود طازج .
- كزبرة خضراء مفرية .
- بيضة .
- بقسماط .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير ما عدا البقسماط وشكليها حسب رغبتك .
- ٢ . غطسيها في البقسماط واقليها حتى تشقر .

## ٤٠ . كفتة الجمبري (٢)

### المقادير :

- ١ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧
- كوكام .
- ملح .
- بقدونس مفري .
- نعناع جاف .
- بهارات .

### خطوات العمل :

- ١ . دقي الجمبري في الهاون واهرسي البطاطس واخلطي معها باقي المقادير .
- ٢ . شكليها أقراصاً صغيرة واقليها حتى تصبح ذهبية وقدميها ساخنة .

## ٤١ . كبة الروبيان

### المقادير :

- ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥
- كيلو روبيان .
- كزبرة خضراء مفرية .
- مش كركم .
- ك دقيق أرز .
- ملح .

### \* الحشو :

- ١ - ٢ - ٣ - ٤
- بصل مفري .
- مش ليمون أسود مطحون .
- مش سمن .
- مش بهارات .

### \* الصلصة :

- ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩
- قطعة تمر هندي بحجم البيضة .
- كوكام ماء ساخن .
- بصلة مفرية .
- ١ مك سمن .
- ٢ مش سكر .
- ٣ مش ملح .
- ٤ مش شطة .

### خطوات العمل :

- ١ . افرعي الجمبري واخلطي معه باقي المقادير وضعيه في الثلاجة .
- ٢ . حمي البصل ثم برديه وأضيفيه لمقادير الحشو .
- ٣ . انقي التمر هندي بالماء الساخن لمدة ١٥ ق ثم صفيه .
- ٤ . اقلي البصلة حتى تذبل ثم أضيفي لها التمر هندي وباقي مقادير الصلصة واطبخي لمدة ١٥ ق .

- ٥ . خذي ملء ملعقة من خليط الجمبري وافردىها على راحة يدك وضعي بها ١ مش من الحشو .
- ٦ . اغلقها جيداً وشكليها بشكل كرة .
- ٧ . ضعي الكرات في الصلصة وهي تغلي واتركيها على نار هادئة لمدة ٤٠ ق وقدميها ساخنة .

## ٤٢ . فطائر الجمبري

### البزقشال

#### المقادير :

- |                    |                |                       |
|--------------------|----------------|-----------------------|
| ١ - ٢ ك دقيق .     | ٣ - كوب زبدة . | ٥ - ١ مش عصير ليمون . |
| ٢ - ٨ / ١ مش ملح . | ٤ - ماء مثلج . |                       |

#### الحشو :

- |                                    |                    |                        |
|------------------------------------|--------------------|------------------------|
| ١ - ٤ / ١ كغم جمبري مسلوقة مقطعة . | ٤ - ٨ / ١ مش شطة . | ٦ - ٤ / ١ مش ملح .     |
| ٢ - بيضة مسلوقة مفروية .           | ٥ - ١ مك بابريكا . | ٧ - ١ مك بقدونس مفري . |
| ٣ - ٤ / ٣ ك صلصة بيضاء غليظة .     |                    |                        |

#### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الدقيق والملح و ٤ / ١ الفريدة وافركي حتى يصبح كالفتات .
- ٢ . أضيفي الليمون وماء بالتدريج واعجني حتى تتماسك وتصبح ناعمة .
- ٣ . شكلي العجين بشكل كرة ولفيها بالقصدير وثلجها لمدة ١٥ ق .
- ٤ . ضعي باقي الزبدة بين ورقتي قصدير وبالنشابة افردىها إلى مستطيل سمك ٢ / ١ سم .
- ٥ . اخرجي العجين من الثلاجة وضعيه على لوح مرشوش بالدقيق .
- ٦ . افردىها إلى مستطيل سمك ٤ / ١ سم .
- ٧ . أزيلى الورق من على الزبدة وضعيها وسط العجين وطبقها بشكل ظرف الرسالة وبرديه لمدة ١٠ ق في الثلاجة .
- ٨ . اخرجيه من الثلاجة وافرديه ثم اطويها ثلاث مرات وبرديها بعد كل مرة .
- ٩ . اخلطي مقادير الحشوجيداً .
- ١٠ . افردى العجين بسمك ٢ / ١ سم وقطعيه مربعات ضلع ٨ سم .
- ١١ . ضعي في وسط كل مربع ملعقة حشو وبللي الأطراف بالماء واطويها على شكل مثلث واغلقها جيداً .
- ١٢ . ضعي الزيت في مقلاة عميقة واغليه ثم حمري الفطائر حتى تنتفخ وتصبح ذهبية .
- ١٣ . انشليها على ورق مطبخ وجففيها .

## ٤٣ . جمبري بالتوست

### الصين

#### المقادير :

- |                       |                          |            |
|-----------------------|--------------------------|------------|
| ١ - كوب جمبري مفروم . | ٤ - ٤ شرائح توست .       | ٧ - زيت .  |
| ٢ - ٤ / ١ مش سكر .    | ٥ - ٤ / ١ مش فلفل أبيض . | ٨ - سمسم . |
| ٣ - ٢ / ١ مش ملح .    | ٦ - ٢ / ١ مش ملح صيني .  | ٩ - ماء .  |

#### خطوات العمل :

- ١ . أضيفي البهارات على الجمبري وملعقة زيت واخلطيها جيداً .
- ٢ . أزيلى حواف التوست وقطعي كل شريحة ٤ مثلثات .
- ٣ . ضعي قليلاً من خليط الجمبري على سطح أحد المثلثات واضغطي ورشيه بالسمسم .
- ٤ . اغلي الزيت ثم اسقطي فيه التوست بحيث يكون الوجه المحشو إلى أسفل ، ثم انتظري حتى ينضج .



## ٤٤ - أصابع السردين

### المقادير :

- ١ - علبة سردين صغيرة بالزيت .
- ٢ - ١ مش شطة سائلة .
- ٣ - ١ مك فتات خبز .
- ٤ - ١ / ٢ مش خردل .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ٤ شرائح توست .
- ٧ - ١ / ٤ مك جبن مبشور .
- ٨ - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . ادعكي السردين مع الملح والفلفل واخبطي زيتيه مع الفتات والجبن والشطة .
- ٢ . إذا كان الخليط جافاً أضيفي قطعة زبد أو مارجرين .
- ٣ . افري السردين المدهوك على التوست وغطيه بخليط الفتات .
- ٤ . ضعيها في صحن فرن واشويها تحت الشواية حتى تَشَقَّر وعند التقديم قطعيها أصابع .

## ٤٥ - كفتة السلمون

### المقادير :

- ١ - كوب سلمون نضج .
- ٢ - كوب بطاطس مهروسة .
- ٣ - بقودونس مفري .
- ٤ - ٢ مك زبدة .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - عصير ليمونة .
- ٧ - بيضة .
- ٨ - بقسماط .
- ٩ - بيض مخفوق .

### خطوات العمل :

- ١ . اخبطي المقادير السبعة الأولى معا وبرديها في الثلاجة لمدة ساعتين .
- ٢ . اغسلي يديك في الدقيق وشكلي الخليط حسب ذوقك .
- ٣ . غصسيها في البيض ثم البقسماط وحمريها في الزيت وقدميها مع صلصة البقدونس .
- صلصة البقدونس :
- صلصة يضاء متوسطة السُمك يضاف لها كمية من البقدونس المفري وقطعة زبد وذرّة كركم .

## ٤٦ - فطيرة السلمون

### المقادير :

- ١ - بصلتان مفرومتن .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - ١ / ٤ مك زبدة .
- ٤ - ١ / ٢ مك فتات خبز طازج .
- ٥ - ٣ / ١ مك جبن بارميزان مبشور .
- ٦ - كيس عجّين باف باستري .
- ٧ - ٣ بيضات مسلوقة حلقات .
- ٨ - ملح وفلفل .
- ٩ - علبة سلمون ٢٥٠ غ .
- ١٠ - ٣ / ١ مك شبت مفري .
- ١١ - كوب كريم حامض .
- ١٢ - صفار بيضة .

### خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل والثوم في ٢ مك زبدة حتى يصفرا ثم أضيفي الفتات والجبن .
- ٢ . اقصمي العجّين قسمين أحدهما أكبر من الآخر .
- ٣ . افري القسم الأصغر على لوح مرشوش بالدقيق على شكل مستطيل (٢٣ × ١٤ سم) وسمك ١ / ٢ سم .
- ٤ . ضعيه في صحن خبز وافري عليه نصف خليط البصل والبيض والسلمون والشبت .
- ٥ . اتركي الجوانب بدون حشو وافري باقي البصل والكريم والزبدة وادهني الجوانب بالصفار .
- ٦ . افري العجّين لباقي على شكل مستطيل (٣٠ × ٢٥ سم) وغطي به الفطيرة جيداً .

- ٧ . اغلقي الأطراف جيداً واصنعي أشكالاً زخرفية على السطح وادهني بالبيض .
- ٨ . اصنعي شقوقاً حتى يخرج البخار منها واخزنها في فرن حار حتى تصبح ذهبية ؛ وذلك قد يستغرق حوالي ساعة .
- ٩ . اتركها ترتاح لمدة ١٠ ق قبل تقطيعها .

## ٤٧ . فطائر السلمون

### المقادير :

- ١ - علة سلمون ٢٠٠ غ .
- ٢ - فلفل أحمر .
- ٣ - زيت للقلي .
- ٤ - كوب بطاطس مهروسة .
- ٥ - ١ / ٤ ك دقيق .
- ٦ - ١ / ٢ - ١ ك فتات خبز محمص .
- ٧ - ١ مك كاتشب .
- ٨ - بيضة مخفوقة .

### \* الصلصة :

- ١ - ٢ مك مايونيز .
- ٢ - ١ مش بابريكا .
- ٣ - ١ مك كاتشب .
- ٤ - ١ / ٢ فلفلة رومية مفرية .
- ٥ - ٢ مك ثوم مفري .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي مقادير الصلصة معاً وبرديها .
- ٢ . اهرسي السلمون والبطاطس والفلفل والكاتشب وشكليها كرات أو أصابع .
- ٣ . دحرجيها على الدقيق ثم البيض ثم الفتات .
- ٤ . اقليها في زيت غزير حتى تَشَقَّرَ وجففيها وقدميها باردة أو ساخنة مع الصلصة .

## ٤٨ . مرق السلمون

### المقادير :

- ١ - ٣ ك حليب .
- ٢ - علة ذرة صفراء متوسطة .
- ٣ - علة سلمون متوسطة .
- ٤ - زبدة .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - توابل .

### خطوات العمل :

- ١ . ضعي الذرة مع الحليب واغليها .
  - ٢ . ضعي باقي المقادير واغليها وتبليها جيداً . وقدميها .
- استبدلي السلمون بالتونة أو الجمبري أو قطع سمك أبيض والذرة بجزر أو بازلاء ناضجة .

## ٤٩ . فطائر السردين بالجبن

### زاهيا

### المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم سردين طازج .
- ٢ - ١ / ٢ - ٢ ك جبن شيدر مبشور .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - بيضتان مخفوقتان .
- ٥ - ١ / ٢ - ١ ك دقيق .
- ٦ - ١ / ٢ مش فلفل أسود طازج .
- ٧ - ٢ / ٣ ك بقسماص .
- ٨ - عصير ليمونة .
- ٩ - ليمون للتقديم .

### خطوات العمل :

- ١ . اغسلي السردين وجففيه وضعيه على شبك الشواية واشويه لمدة ٦ ق .
- ٢ . أزيل الرأس والذيل والعمود الفقري .
- ٣ . اخلطي السردين مع الجبن والثوم والليمون وبيضة بملعقة خشبية حتى تمتزج جيداً .

- ٤ . اخطي الدقيق والبقساط والفلفل .
- ٥ . شكّي خليط السردين أقراصاً صغيرة .
- ٦ . اغسبها في البيضة المخفوقة ثم في خليط الدقيق .
- ٧ . اقليها في زيت حار حتى تشقّر وجففيها على ورق مطبخ وقدميها ساخنة مع الليمون .

## ٥٠ . تونة مع الجبن المبشور

### المقادير :

- ١ - رغيف فرنسي طويل .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - ١/٢ ك عصير صاظم .
- ٤ - علبة تونة بالزيت .
- ٥ - ١٥٠ غ جبن موزاريلا شرائح
- ٦ - زيتون أسود أو أحضر .
- ٧ - أوراق ريحان .
- ٨ - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . اقصي الرغيف نصفين بالطول ثم قطعيها قطعاً كبيرة وحمريها تحت الشواية .
- ٢ . ادھني سطح الحبز بالثوم ورصيه في وعاء فرن .
- ٣ . رصي عليه باقي المقادير ورشيه بزيت التونة وحمريه تحت الشواية .











# أطباق الأجبان

- ١ الجبن المتبل
- ٢ كيك الجبن المتبل
- ٣ كعك الجبن اللذيذ
- ٤ حلزونات الجبن
- ٥ مثلثات الجبن
- ٦ أسطوانات الجبن
- ٧ مربعات الجبن المحمرة
- ٨ أصابع الجبن
- ٩ أصابع الجبن الرائعة
- ١٠ أصابع الجبن والتونة
- ١١ أصابع الجلاش بالجبن
- ١٢ فطيرة الجبن
- ١٣ فطيرة الجبن واللحم المفروم
- ١٤ فطيرة الجبن والسبانخ
- ١٥ فطيرة الأجبان الثلاثة
- ١٦ فطيرة صيفيّة
- ١٧ سوفليه الجبن (١)
- ١٨ سوفليه الجبن (٢)
- ١٩ بودنج الجبن
- ٢٠ بودنج الجبن الأبيض
- ٢١ جبن مقلي مع باذنجان
- ٢٢ جبن بالفطر
- ٢٣ كرات الشو بالجبن

اليونان

بليكا

اليونان

سويسرا

إيطاليا





## ١. الجبن المتبل

### المقادير :

- ١- ٦ شرائح توست بدون حواف .
- ٢- ٦ بيضات مسلوقة جيداً .
- ٣- ١ مئ زيت .
- ٤- ٢/١ ك فطر مقطع .
- ٥- بصلة مفرية .
- ٦- ٢/١ ك جبن شيدر مبشور .
- ٧- علبة حساء كرفس مركز .

### خطوات العمل :

١. اقلي لبصل والفطر في الزيت حتى يلينا .
٢. ضميها في صحن فرن عميق سعة لتر ونصف .
٣. قطعي البيض حلقات ورصيه فوق البصل والفطر .
٤. رشي الجبن ثم سخني الحساء وصبيه فوقه .
٥. اطحني التوست ورشيه فوق الجميع واخبزي في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق .

## ٢. كيك الجبن المتبل

### المقادير :

- ١- ٥٠٠ غ بسكويت هش بطعم الخضار .
- ٢- ٢/١ ك فول سوداني مملح مجروش .
- ٣- ١/٢ ك جبن شيدر مبشور .
- ٤- فلفل أسود طازح .
- ٥- ٥ مئ ك كريم .
- ٦- بيضتان .
- ٧- ٤٠ غ زبدة .
- ٨- ملح .
- ٩- قطرات تاباسكو .
- ١٠- كرفس مفري ناعم .
- ١١- ٧٥ غ مرجرين .

### خطوات العمل :

١. اطحني البسكويت واخليطيه مع الزبدة وبطني به قالب قطر ٢٠ سم .
٢. اختمي المرجرين مع باقي المقادير عدا بياض البيض .
٣. اختمي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة إلى الخليط وصبيه في القالب .
٤. اخبريه في فرن هادئ لمدة ساعة أو حتى يتناسك ويجمد .

## ٣. كعك الجبن اللذيذ

### المقادير :



- ١- ٧٥ غ زبدة .
- ٢- ٨٠٠ غ جبن أبيض .
- ٣- ٢/١ ك لحم ناضج مفري .
- ٤- فلفل أبيض .
- ٥- باقة أعشاب مفرية .
- ٦- ٦ مئ ك كريم .
- ٧- فلفل روميه حمراء مفرية .
- ٨- ثوم بودرة .
- ٩- ملح كرفس .
- ١٠- ٦ مئ ك شمر .
- ١١- طبريكا .
- ١٢- كعك ماجي .

- ١٣- ١٢٥ غ جبن روكفور .
- ١٤- ٤/١ ك سمسم .

### خطوات العمل :

- ١ . ادهكي الجبن والزبدة معاً ثم قسميها ٣ أقسام .
- ٢ . أضيفي اللحم والتوابل والأعشاب والكريم وملح الكرفس لأحدها .
- ٣ . أضيفي البابريكا والثوم والفلفل الرومية ومكعب المرق إلى الجزء الثاني .
- ٤ . أضيفي الجبن الروكفور والسمن والشمر للجزء الثالث .
- ٥ . بطني قالباً قطره ٢٤ سم بالورق المدهون ثم ضعي خليط الجبن باللحم ثم خليط البابريكا .
- ٦ . ضعي أخيراً خليط السمن وأدخلي القالب الثلاجة لمدة ٤ ساعات .
- ٧ . عند التقديم اقلبيه على طبق بحذر وأزيلي الورق وزيني بالطماطم والبقدونس .

## ٤ - حلزونات الجبن

### المقادير :

- ١ - عجينة فطائر .
- ٢ - جبن أبيض .
- ٣ - بقدونس أو شب أو كلاهما مفق .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي العجين قطعاً متساوية وابعميها بشكل أسطواني ثم افرديةا .
- ٢ . اخلطي الجبن مع الأعشاب وضعي قليلاً من الخليط على أحد الجوانب الطولية للعجين .
- ٣ . لفيةا بالطول وابعميها حول نفسها بشكل حلزوني .
- ٤ . رصيةا في صحن فرن مدهون وادهنيها بالبيض واخبزيها حتى تحمّر .

## ٥ - مثلثات الجبن اليونان

### المقادير :

- ١ - ٣ كغم جبن فيتا .
- ٢ - كوب جبن ريكوتا .
- ٣ - ٤ ك بقدونس مفق .
- ٤ - فلفل أسود طازج .
- ٥ - ٢ - ٣ بيضات .
- ٦ - ١ / ٢ كغم عجينة رقائق .
- ٧ - ٣ / ٤ ك زبدة مائلة .
- ٨ - ٢ مش نعناع جاف .

### خطوات العمل :

- ١ . فتتي الجبن واخلطي معه الريكوتا والبقدونس والفلفل والنعناع وبيضتين ، ويجب أن يكون الخليط متماسكاً وإن كان صلباً جداً فأضيفي البيضة الثالثة .
- ٢ . قسمي كل رقاقة إلى ٣ شرائح (١٣ × ٣ سم) .
- ٣ . غطيها بقماش ثم بقطعة قماش مبلولة حتى لا تجف .
- ٤ . خذي شريحة وادهنيها بالزبدة واطويها ثانية وادهنيها .
- ٥ . ضعي ١ مش حشو بأحد الأركان واطويها بشكل مثلث كالسنبوسة .
- ٦ . رصيةا في صحن فرن وادهني السطح بالزبدة .
- ٧ . اخبزيها في فرن حار لمدة ٢٠ ق أو حتى تحمّر وتنتفخ وقدميها ساخنة .

## ٦. أسطوانات الجبن ————— ٤. قطعة

المقادير السابقة نفسها والطريقة ولكن تقسم الرقائق إلى نصفين ٣٠ - ٢٥ سم وتلف بعد حشوها إلى أصابع وتخبز بالطريقة نفسها .

## ٧. مربعات الجبن المحمرة ————— ٦ ش

المقادير :

- |                              |                            |                     |
|------------------------------|----------------------------|---------------------|
| ١ - كوب جبن جرويير مقطع .    | ٥ - فلفل أسود طازج .       | ٩ - ١ / ٤ ك دقيق .  |
| ٢ - كوب جبن بارميزان مبشور . | ٦ - ٢ ك صلصة بيضاء سمكية . | ١٠ - ١ / ٨ مش شطة . |
| ٣ - صفار ٥ بيضات .           | ٧ - ١ / ٤ مش جوزة طيب .    | ١١ - ١ مك زيت .     |
| ٤ - ملح .                    | ٨ - ٣ ك فتات خبز طازج .    | ١٢ - ٣ بيضات .      |

خطوات العمل :

١. اخلطي المقادير السبعة الأولى وأضيفي لها الشطة .
٢. ضعيها على نار هادئة وحركي حتى تغلظ ولكن لا تغلي .
٣. ادھني صينية مربعة ، ٢٣ سم ، وصبي فيها المزيج وساوي السطح وغطيتها بورقة زبد مدهونة وضعيها في الثلاجة لمدة ليلة كاملة .
٤. قطعيها مربعات أو مستطيلات أو مثلثات أو معينات .
٥. اخلطي البيض مع الزيت والملح والفلفل و٢ مك ماء .
٦. غطي القطع في الدقيق ثم في مزيج البيض ثم الفتات .
٧. حالي الضغط على الجوانب بسكين حتى يتماسك .
٨. اقليها في زيت حار حتى تحمّر وجففيها وقدميها ساخنة .

## ٨. أصابع الجبن

المقادير :

- |                           |                       |                    |
|---------------------------|-----------------------|--------------------|
| ١ - علب جبن شيدر متوسطة . | ٤ - بيضتان .          | ٦ - ٢ / ١ ك زبدة . |
| ٢ - ٢ دقيق .              | ٥ - ١ مش باكنج بودر . | ٧ - ملح .          |
| ٣ - كوب زبادي .           |                       |                    |

خطوات العمل :

١. اخلطي جميع المقادير واعجنيها جيداً حتى تصبح عجينا ليناً ناعماً .
  ٢. أتركيها يرتاح في مكان دافئ لمدة ساعتين .
  ٣. أفرسيها وقطعيه أصابع طويلة ورصيها في صحن فرن مدهون .
  ٤. اخبريها في فرن هادي حتى يحمر الوجه وقدميها ساخنة أو باردة .
- \* أدھنيها بالبيض ورشيها بالسمن إذا رغبت ذلك ثم اخبريها .



## ٩. أصابع الجبن الرائعة

## المقادير :

- ١ - رقائق سمبوسة . ٢ - ١ / ٤ ك دقيق . ٣ - ٤ مك ماء .

- ١ - جبن أبيض . ٢ - فستق مفري خشناً . ٣ - سمسم محمص . ٤ - زعتر . ٥ - بشر برتقال .

## خطوات العمل :

- ١ . اقطعي كل رقاقة إلى ٤ مربعات صغيرة .  
٢ . ضعي عصا خشبية في طرف المربع ولفيها من القطر للقطر فتحصلين على أسطوانة مفتوحة الطرفين .  
٣ . اخلطي الدقيق مع الماء والصقي أطراف العجين ثم اسحبي العصا واطريها حتى تجف .  
٤ . اقليها في زيت حار حتى تحمّر ثم جففيها من الزيت .  
٥ . اخلطي مقادير الحشو واحشي بها الأصابع وقدميها باردة .

## ١٠. أصابع الجبن والتونة

## المقادير :

- ١ - ١٠٠ غ تونة . ٢ - ١ مك جبن مبشور . ٣ - صفار بيضة مسلوقة . ٤ - شرائح توست أسمر . ٥ - ١ مك مايونيز .

## خطوات العمل :

- ١ . اخلطي التونة والصفار والمايونيز وابسطيها على شرائح التوست .  
٢ . رشي الجبن وضعيه تحت الشواية حتى يذوب الجبن ثم قطعيه أصابع وقدميه .

## ١١. أصابع الجلاش بالجبن

## المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم رقائق . ٢ - ٣ بيضات مسلوقة . ٣ - ٢ / ١ ك جبن بلغاري . ٤ - ٢ / ١ ك جبن قريش . ٥ - بقدونس مفري . ٦ - بياض بيضتين . ٧ - زبدة . ٨ - فلفل أسود .

## خطوات العمل :

- ١ . ابشري الجبن واهرسي البيض واخلطي الجميع ما عدا الزبدة .  
٢ . قطعي الرقائق مربعات، ١٠ سم، مع ترك الباقي مغطى بقماش مبلول .  
٣ . ضعي الحشو على أحد الأركان ولفيها أصابع .  
٤ . رصيها في صحن فرن مدهون وادهني السطح بالزبدة .  
٥ . اخبزيها في فرن متوسط الحرارة حتى تشقّر .

## ١٢ - فطيرة الجبن

### المقادير :

- ١ - ١ / ٢ - ١ ك دقيق .
- ٢ - كوب زبادي .
- ٣ - كوب زيت .
- ٤ - كوب بقدونس مفري .
- ٥ - ١ / ٢ ك بصل مفري .
- ٦ - ٢ مش باكنج بودر .
- ٧ - ٤ بيضات .
- ٨ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الجميع في الخلاط وتبليها جيداً .
- ٢ . صعيها في صحن فرن مدهون واخبزيها حتى تحمّر وقدميها باردة .

## ١٣ - فطيرة الجبن واللحم المفروم

### المقادير :

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٣ - ١ مش خردل .
- ٤ - ٤ / ٣ ك جبن شيدر مبشور .
- ٥ - ١ / ٢ - ١ ك حليب .
- ٦ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٧ - كوب لحم مفري ناضج .
- ٨ - بيضتان .
- ٩ - ملح وفلفل .
- ١٠ - ٤ / ١ مش خردل .
- ١١ - ٤ مك فتات خبز .
- ١٢ - طماطة حلقات .

### خطوات العمل :

- ١ . افركي الدقيق باليد حتى يصبح كالفتات ثم أضيفي الجبن والخردل واعجني بخفة حتى تنعم .
- ٢ . افرجي العجين في صحن فطيرة قطره ٢٤ سم .
- ٣ . اغني الحليب وصبي عليه الفتات وبرديه .
- ٤ . أضفي باقي المقادير ماعدا الطماطم وصيها فوق الفطير وجهلي السطح بحلقات الطماطم .
- ٥ . اخبزيه في فرن حار لمدة ١٠ ق ثم خفزي النار واتركيه حتى يصبح ذهبياً وقدميه ساخناً أو بارداً .

## ١٤ - فطيرة بالجبن والسبانخ

### المقادير :

- ١ - ١ - ٢ ك غم سبانخ .
- ٢ - ٤ / ١ ك غم جبن موزاريلا .
- ٣ - ١ - ٢ ك غم سبانخ .
- ٤ - بيضة مخفوقة .

### خطوات العمل :

- ١ . اسقي السبانخ بدون ماء وتبليها ثم اهرسيها جيداً .
- ٢ . افرجي العجين مربعاً كبيراً وضعيه في صحن فرن مدهون .
- ٣ . قطعي الجبن مكعبات واخليطيه مع السبانخ وصيه فوق الفطير .
- ٤ . ادھني الأطراف بالبيض وارفعيها إلى أعلى باتجاه الوسط مع محاولة قفل الجوانب وترك فتحة صغيرة لخروج البخار .
- ٥ . ادھني السطح بالبيض واخبزيها في فرن حار لمدة ١٥ ق .
- ٦ . خفزي النار إلى المتوسط واتركيها حتى تصبح هشّة وذهبية .

● اليونان ● ١٥. فطيرة الأجبان الثلاثة ————— ١٠ ش

## المقادير :

- ١- ٢ ك حليب .  
٢- ٢ / ١ ك سميد .  
٣- ٢ مك زبدة .  
٤- كوب جبن شيدر مبشور .  
٥- ٣ بيضات .  
٦- كوب جبن فيتا مفتت .  
٧- ١ / ٣ ك جبن بارميزان مبشور .  
٨- فلفل أبيض .  
٩- جوزة طيب .  
١٠- ٢ مك بقدونس مفري .  
١١- ١٠ رفاق .  
١٢- ٢ / ١ ك زبدة سائلة .

### خطوات العمل :

- ١ . اخلطى المقادير الثلاثة الأولى وضعيها على النار مع التحريك حتى تغلظ وتعلوها الفقاقع .
- ٢ . خفزي النار واغليها لمدة ٢ ق وأضيفي الأجبان وحركي ثم برديها مع التقليب .
- ٣ . أضيفي البيض المخفوق والملح والفلفل وانبقدونس والجوزة .
- ٤ . ادھني صحن فرن مستطيل ٢٥ - ٣٠ سم ، وبطنيه بخمس رقاقات مع دهن كل واحدة بالزبدة .
- ٥ . صبي خليط الجبن وغطي بباقي الرقاق مع دهن كل واحدة .
- ٦ . اطوي أطراف الرقائق لتحت لتحفظ بالحشو وادھني السطح بالزبدة .
- ٧ . ضعي علامات مربعات أو معينات على السطح للتقطيع .
- ٨ . رشي السطح بماء بارد حتى يتلون الرقاق واخبريها في فرن حار حتى تنتفخ وتَسْقَر .
- ٩ . برديها في صحنها لمدة ١٠ ق ثم قطعيها وقدميها ساخنة .

## ١٦. فطيرة صيفية

## المقادير :

- ١- كوب دقيق .  
٢- ذرة ملح .  
٣- ١٠٠ غ زبدة .  
٤- ١ مش خردل .  
٥- فلفل أسود .
- ٦- ٢ مك زيت .  
٧- ثوم مهروس .  
٨- باذنجانة حلقات .  
٩- ٣ حبات كوسة حلقات رقيقة .  
١٠- ٢ / ١ مك جبن شيدر مبشور .
- ١١- ٣ حبات طماطم منشرة حلقات .  
١٢- كوب جبن شيدر مبشور .  
١٣- ٥٠ غ أنشوجة .  
١٤- كوب ماء .

### خطوات العمل :

- ١ . افركي الدقيق بالزبدة حتى يصبح كالفتات .
- ٢ . أضيفي الملح والخردل والجبن واعجني بخفة حتى تنعم .
- ٣ . افردي العجين واكسي به قالب فطير قطره ٢٥ سم واخبريه لمدة ١٠ ق .
- ٤ . حمري الثوم بالزيت ثم أضيفي الخضار والماء وتبليه واطريه حتى ينضج .
- ٥ . برديه ثم صبيه على الفطير ورشي الجبن والأنشوجة .
- ٦ . اخبريه في فرن متوسط الحرارة حتى يغمق لون الجبن وقدميه ساخناً أو بارداً .



## ١٧ - سوفليه الجبن (١)

المقادير :

- ١ - رغيف خبز فرنسي .
- ٢ - بصتان مفريتان .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٤ مك مرجرين .
- ٥ - ٢ / ١ ك حليب .
- ٦ - توابل .
- ٧ - فلفل أحمر .
- ٨ - ١ مك زعتر .
- ٩ - جوزة طيب .
- ١٠ - ٢ ك جبن إيمنتال مبشور .

### خطوات العمل :

- ١ . قلمي البصل والثوم في الدهن وأضيفي التوابل والحليب .
- ٢ . قطعي الخبز شرائح رقيقة جداً وصبي عليها خليط البصل والحليب .
- ٣ . ضعيها طبقات بالتبادل مع الجبن في صحن فرن على أن تكون آخر طبقة من الجبن وبعض قطع الزبدة .
- ٤ . اخبريها في فرن حار لمدة ٥٢ ق وقدمي معها سلطة فجل وخس .

## ١٨ - سوفليه الجبن (٢)

المقادير :

- ١ - ٤ مك دقيق .
- ٢ - ٤ مك زبدة .
- ٣ - ٤ / ١ ك حليب .
- ٤ - ٣ بيضات .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - ٣ / ١ ك جبن شيدر أو بارميزان أو خليط منها .

### خطوات العمل :

- ١ . أذربي الزبدة وقلبي فيها الدقيق بضع دقائق .
- ٢ . أضيفي الحليب بالتدريج وحركي حتى يغلظ ثم برديه .
- ٣ . أضيفي الجبن والملح والفلفل وصفار البيض .
- ٤ . اخفقي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٥ . ادحي قالب سوفليه قطره ١٨ سم بالزبدة وصبي الخليط فيه بخفة .
- ٦ . اخبريه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق أو حتى ينضج ويتنفخ .

## ١٩ - بودنج الجبن

المقادير :

- ١ - ٤ شرائح توست .
- ٢ - ٣ مك زبدة .
- ٣ - ٢ ك حليب .
- ٤ - ٣ بيضات .
- ٥ - كوب جبن مبشور .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود .

### خطوات العمل :

- ١ . افرمي الخبز وسخني الزبدة والحليب وصبيهما فوق الخبز وبرديه .
- ٢ . اخفقي البيض مع ٣ / ٢ الجبن وأضيفيه للخبز وتبلي جيداً .
- ٣ . صبه في صحن فرن مدهون ورشي باقي الجبن على الوجه .
- ٤ . اخبريه لمدة ٣٠ ق أو حتى ينضج في فرن متوسط الحرارة .

## ٢٠. بودنج الجبن الأبيض



### المقادير :

- ١ - ٣/١ كغم جبن قريش .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - ٣/١ كغم لحم مفري ناضج .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - ٢ ك صلصة بيضاء سميكة .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود طازج .

### خطوات العمل :

- ١ . اهرسي الجبن حتى ينعم ثم أضيفي الصفار واخفقي .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير عدا بياض البيض واخلطيه حتى يتجانس الجميع .
- ٣ . اخفقي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٤ . ادھني قالب كريم مضلعا وصبي فيه الخليط وضعيه في حمام مائي .
- ٥ . أدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ساعة ثم اقلبيه وقدميه مع سلطة .

## ٢١. جبن مقلي مع باذنجان



### المقادير :

- ١ - ٢/١ كغم جبن موزاريللا .
- ٢ - علبة طماطم مقشرة محفوظة ٢٥٠ غ .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٢ باذنجان رومي كبير .
- ٦ - ٣ مك دقيق .
- ٧ - ٢/١ مش سكر .
- ٨ - بقسماط .
- ٩ - زيت .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي الباذنجان قطعاً طولية وانقعيه في ماء ملح لمدة ساعة .
- ٢ . جففيه واغمسيه بالدقيق ثم اقلبيه في زيت حار حتى يحمر .
- ٣ . قطعي الجبن ٨ قطع سميكة وغطسيها بالبيض المخفوق مع ملح .
- ٤ . اغمسيها بالبقسماط وھرميها بحرص في الزيت ثم انشليها .
- ٥ . ضعي الطماطم والسكر و٣ مك زيت على نار قوية لمدة ١٠ ق .
- ٦ . رصي الباذنجان والجبن في طبق وصبي فوقها الصلصة وقدميها ساخنة .

## ٢٢ - جبن بالفطر

### المقادير :

- ١ - ١/٢ ك جبن قريش .
- ٢ - ١ مك زبدة .
- ٣ - فلفلة رومية حلقت .
- ٤ - ٣ بيضات .
- ٥ - ٤/٣ ك حليب .
- ٦ - ٣/١ ك بقسماط .
- ٧ - كوب لحم ناضج مكعبات .
- ٨ - ٢/١ ك فطر مفري .

### خطوات العمل :

- ١ . اقلي الفطر بالزبدة حتى يَحْمَر .
- ٢ . اسلقي الفلفل بباء مملح لمدة ٥ ق ثم افرميه ناعماً .
- ٣ . اخفقي البيض مع الحليب والبقسماط واتركيه لمدة ١٠ ق .
- ٤ . أضفبي الفطر والفلفل واللحم والجبن وتبلي جيداً .
- ٥ . صبي في صحن غرن مدهون واخبزيه لمدة ٣٠ ق في فرن متوسط الحرارة وقدميه ساخناً .

## ٢٣ - كُرَات الشو بالجبن

### المقادير :

- ١ - ١/٢ ك ماء
- ٢ - ٤/١ ك زبدة .
- ٣ - ٤/٣ ك دقيق .
- ٤ - ٤ بيضات .
- ٥ - كوب جبن رومي مبشور .
- ٦ - ٤/١ مك ملح .

### خطوات العمل :

- ١ . ضعي الماء والزبدة والملح على النار حتى يغلي ثم ارفعيه من على النار .
- ٢ . أضفبي الدقيق وحركي حتى يتجانس الخليط .
- ٣ . ضعيه على النار وقلبيه حتى يتكور العجين وينفصل عن جوانب الإناء .
- ٤ . برده قليلاً ثم أضيفبي البيض واحدة فواحدة مع الخفق حتى ينعم ثم أضيفبي الجبن .
- ٥ . قطعيه بواسطة ملعقة شاي إلى كرات صغيرة أو شكلية أصابع واقليها في زيت حار حتى تَحْمَر وتنتفخ .













# أطباق الخضراوات

|                                  |                                |                                 |
|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| ١٤٥ قرنبيط بالفرن                | ٧٣ بطاطس مقل بالخلطة           | ١ اسكالوب الباذنجان             |
| ١٤٦ قرنبيط بالصلصة البيضاء       | ٧٤ بطاطس محشو مكفن             | ٢ كبة الباذنجان                 |
| ١٤٧ قرنبيط بالصلصة الخضراء       | ٧٥ بطاطس محشو                  | ٣ مسقعة الباذنجان (١)           |
| ١٤٨ قرنبيط بصلصة السوفليه        | ٧٦ بطاطس مشوي محشو             | ٤ مسقعة الباذنجان (٢)           |
| ١٤٩ قرنبيط مقل                   | ٧٧ بودنج البطاطس بالأعشاب      | ٥ مسقعة الباذنجان (٣)           |
| ١٥٠ قرنبيط وقاصوليا              | ٧٨ زلاية البطاطس والجزر        | ٦ عشب الباذنجان                 |
| ١٥١ سوفليه القرنبيط              | ٧٩ سوفليه بطاطس وبازلاء        | ٧ مقلوبة الباذنجان              |
| ١٥٢ معقودة القرنبيط              | ٨٠ إسكالوب البطاطس بالجبن      | ٨ فطائر الباذنجان               |
| ١٥٣ عجة القرنبيط                 | ٨١ صينية البطاطس بالبقدونس     | ٩ قالب الباذنجان                |
| ١٥٤ مطن القرنبيط                 | ٨٢ طبقات بطاطس ولحم            | ١٠ فنة الباذنجان (١)            |
| ١٥٥ مطبق القرنبيط                | ٨٣ بطاطس بالخضار               | ١١ فنة الباذنجان (٢)            |
| ١٥٦ نجحة القرنبيط                | ٨٤ كباب حلة بالبطاطس           | ١٢ باذنجان بالجبن الموزاريللا   |
| ١٥٧ كرات بالكريم                 | ٨٥ المثلثة                     | ١٣ باذنجان بالجبن والبيض        |
| ١٥٨ كرات بصلصة الجبن             | ٨٦ كيك البطاطس البيضاوي        | ١٤ باذنجان بالجبن               |
| ١٥٩ مرقعة كرفس مكفن              | ٨٧ فطائر البطاطس المثلثة       | ١٥ باذنجان بالبيض               |
| ١٦٠ كرفس بالقشدة                 | ٨٨ فطائر البطاطس بالسوسيج      | ١٦ باذنجان بالكبد               |
| ١٦١ كرتب محشو (١)                | ٨٩ فطيرة البطاطس الحلوة        | ١٧ باذنجان بالخمص               |
| ١٦٢ كرتب محشو (٢)                | ٩٠ البنجر المسلوق              | ١٨ باذنجان بالقلوب السوداء      |
| ١٦٣ كرتب محشو (٣)                | ٩١ حلقة الجزر بالبازلاء        | ١٩ الباذنجان السريع في الفرن    |
| ١٦٤ الكرتب المدمس                | ٩٢ شرائح الجزر                 | ٢٠ باذنجان بالفرن               |
| ١٦٥ كرتب بالطماطم                | ٩٣ جزر بالبقدونس               | ٢١ باذنجان مع لحم بالفرن        |
| ١٦٦ كرتب باللحم المفروم          | ٩٤ خرشوف باللحم والليمون       | ٢٢ باذنجان مكفن                 |
| ١٦٧ كرتب بالخميري                | ٩٥ خرشوف محشو                  | ٢٣ بهجة الإمام                  |
| ١٦٨ كرتب بالبيض                  | ٩٦ خرشوف محشو مقل              | ٢٤ باذنجان مشوي محشو            |
| ١٦٩ دقة الكرتب                   | ٩٧ خرشوف بالطماطم              | ٢٥ براسلز بالجبن                |
| ١٧٠ كعكة الملفوف باللحم          | ٩٨ خنس محشو (١)                | ٢٦ بازلاء بالكريم               |
| ١٧١ كوسة بالجبن                  | ٩٩ خنس محشو (٢)                | ٢٧ حلقة البازلاء بالجزر         |
| ١٧٢ كوسة بالعدس                  | ١٠٠ رحلة بالعدس                | ٢٨ بازلاء بالصلصة البيضاء       |
| ١٧٣ كوسة بالبرغل                 | ١٠١ سبانخ بالكاري              | ٢٩ طاجن البازلاء                |
| ١٧٤ كوسة بالزعتر                 | ١٠٢ سبانخ مكشورة               | ٣٠ دقة البامية                  |
| ١٧٥ كوسة بالطحينة                | ١٠٣ سبانخ بالجبن               | ٣١ بامية باللحم المفروم         |
| ١٧٦ كوسة مع الطماطم والبيض       | ١٠٤ إسكالوب السبانخ            | ٣٢ بامية باللحم والسمك          |
| ١٧٧ كوسة بالطماطم والجبن         | ١٠٥ سوفليه السبانخ             | ٣٣ بامية بالطماطم والتمر الهندي |
| ١٧٨ كوسة بالكريمة والجبن         | ١٠٦ سويس رول السبانخ           | ٣٤ بامية بالزبادي               |
| ١٧٩ كوسة بالصلصة البيضاء         | ١٠٧ فطيرة السبانخ              | ٣٥ بامية مقلية                  |
| ١٨٠ كوسة مع صلصة الرجل           | ١٠٨ اسطوانة السبانخ            | ٣٦ البصل المحشو                 |
| ١٨١ صينية كوسة مع اللحم          | ١٠٩ حلقة السبانخ بالبيض        | ٣٧ البصل المخبوز                |
| ١٨٢ قوارب الكوسة                 | ١١٠ خبز الريف                  | ٣٨ خواتم البصل                  |
| ١٨٣ وردات الكوسة                 | ١١١ البراك                     | ٣٩ بصل بالجبن                   |
| ١٨٤ قوارب الكوسة بالجبن          | ١١٢ طماطم محشوة بالبيض (١)     | ٤٠ بطاطس بالبقدونس              |
| ١٨٥ محشو الكوسة بالزبادي         | ١١٣ طماطم محشوة بالبيض (٢)     | ٤١ بطاطس بالكمون                |
| ١٨٦ سوفليه الكوسة                | ١١٤ طماطم محشوة بالجبن         | ٤٢ بطاطس بالكزبرة الخضراء       |
| ١٨٧ فطيرة الكوسة                 | ١١٥ اسكالوب الطماطم            | ٤٣ بطاطس بالجبن والكريمة        |
| ١٨٨ كوسة مقلية                   | ١١٦ الطماطم المقلية            | ٤٤ بطاطس بالدجاج والكريمة       |
| ١٨٩ كوسة مقلية مع الطماطم        | ١١٧ فاصوليا على طريقة القصور   | ٤٥ بطاطس بالدجاج والبازلاء      |
| ١٩٠ لوبيا بالزيت                 | ١١٨ فاصوليا خضراء بالطرب       | ٤٦ بطاطس بالبيض والكزبرة        |
| ١٩١ هليون بالبيض                 | ١١٩ فاصوليا بالكريم الحامض     | ٤٧ حلقة البطاطس                 |
| ١٩٢ هليون باللحم والطماطم        | ١٢٠ فاصوليا بالجبن             | ٤٨ اسطوانة البطاطس              |
| ١٩٣ مسبحة الدراويش               | ١٢١ فاصوليا بالشعيرة           | ٤٩ أعشاب البطاطس                |
| ١٩٤ تورلي                        | ١٢٢ فاصوليا مكشورة             | ٥٠ أوملت البطاطس                |
| ١٩٥ خضار بالصلصة البيضاء (١)     | ١٢٣ فاصوليا وبطاطس باللحم      | ٥١ مراكب البطاطس                |
| ١٩٦ خضار بالصلصة البيضاء (٢)     | ١٢٤ فلفل محشو بالفطر           | ٥٢ أقراص البطاطس                |
| ١٩٧ خضار بالصلصة البيضاء والدجاج | ١٢٥ فلفل محشو بالجبن           | ٥٣ قالب البطاطس المحشو          |
| ١٩٨ خضار بالسمسم                 | ١٢٦ فلفل محشو بالخميري         | ٥٤ هرم البطاطس بالبيض           |
| ١٩٩ خضار باللحم                  | ١٢٧ فلفل محشو باللوبيث         | ٥٥ زلاية البطاطس                |
| ٢٠٠ خضار باللائشون               | ١٢٨ فلفل محشو بالدجاج والبرغل  | ٥٦ كروكيت البطاطس               |
| ٢٠١ خضراوات مقلية                | ١٢٩ فلفل محشو بصلصة الجبن      | ٥٧ كبة البطاطس                  |
| ٢٠٢ خضار مشكفي                   | ١٣٠ فلفل محشو بالعدس           | ٥٨ قالب بطاطس بالجبن (١)        |
| ٢٠٣ خضار بالزلاية                | ١٣١ فلفل بالجزر                | ٥٩ قالب بطاطس باللحم            |
| ٢٠٤ خضار مع فطائر الشو           | ١٣٢ فلفل محشو بالخميري         | ٦٠ قالب بطاطس بالجبن (٢)        |
| ٢٠٥ خضار مع كرات اللحم           | ١٣٣ فول أخضر باللحم والزبادي   | ٦١ فطيرة البطاطس والجبن         |
| ٢٠٦ بودنج الخضار                 | ١٣٤ فول أخضر باللبن            | ٦٢ مشوي البطاطس                 |
| ٢٠٧ حلقة الخضار                  | ١٣٥ مبعثرة الفول الأخضر        | ٦٣ بطاطس مشوية                  |
| ٢٠٨ قالب الخضار                  | ١٣٦ كسولة الفول بالبيض         | ٦٤ بطاطس مسلوقة بالقشر          |
| ٢٠٩ هرسة الخضار                  | ١٣٧ قرع بالتمر هندي            | ٦٥ بطاطس الدوقة                 |
| ٢١٠ كفتة الخضار                  | ١٣٨ قرع بالحمص                 | ٦٦ بطاطس بيوريه                 |
| ٢١١ كسولة اخضاد                  | ١٣٩ قرع بالصلصة البيضاء والجبن | ٦٧ بطاطس بيت الراعي             |
| ٢١٢ كسولة الربيع                 | ١٤٠ قرع بالخضراوات             | ٦٨ بطاطس جراتان                 |
| ٢١٣ رغيف الكاشيو والفلفل         | ١٤١ كاري القرع بالمكسرات       | ٦٩ بطاطس مع صلصة خضراء          |
| ٢١٤ باتيه الأعشاب                | ١٤٢ كبة القرع                  | ٧٠ بطاطس مع البيض               |
| ٢١٥ المحشوات                     | ١٤٣ قرنبيط باللحم              | ٧١ بطاطس محمرة بالفرن           |
| إعداد الخضار للحشو               | ١٤٤ قرنبيط بالشوفان            | ٧٢ البطاطس المحمرة              |



## ١. إسكالبوب الباذنجان



### المقادير:

- ١ - باذنجان رومي كبير الحجم .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - بابريكا .
- ٥ - ملح .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - صلصة طماطم .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان حلقات سمك ٢ سم ورشيها بالملح وضعي فوقها ثقلاً واتركيها لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . اخطي باقي المقدير عدا الصلصة وتبلي جيداً .
- ٣ . جففي حلقات الباذنجان ووزعي عليها خليط اللحم وساوي السطح ورصيها في صحن فرن .
- ٤ . اخطي الصلصة مع كوب ماء وصبيها فوق الباذنجان وغطيه بالقصدير .
- ٥ . أدخليه فرنًا هادئاً لمدة ساعة ثم أزيله القصدير وحمره تحت الشواية .

## ٢. كبة الباذنجان

### المقادير:

- ١ - باذنجان رومي
- ٢ - برغل ناعم منقوع .
- ٣ - لحم مفروم .
- ٤ - توابل .
- ٥ - عصير طماطم .
- ٦ - قليل من المرق .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان بدون تقشير إلى شرائح طولية رقيقة ثم اقليها نصف قلي او اشويها .
- ٢ . اخطي اللحم و لبرغل والتوابل وشكليها أصابع واقليها في زيت حار حتى تحمر .
- ٣ . لففي كل اصبع بشريحة باذنجان بشكل أسطواني ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٤ . أضفي الطماطم والمرق وغطيهما بالقصدير وأدخليها الفرن لمدة ٣٠ ق .

## ٣. مسقعة الباذنجان (١)

### المقادير:

- ١ - كيلو باذنجان .
- ٢ - كيلو طماطم .
- ٣ - ١/٢ كغم لحم مفروم .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - سمن .
- ٧ - ملح .
- ٨ - ثوم مهروس .
- ٩ - صنوبر محمر .

### خطوات العمل:

- ١ . قشي الباذنجان وقطعيه حلقات ثم اقليها في السمن وجففيها .
- ٢ . حمري البصل واللحم والثوم ثم تبليه بالملح والبهارات .

- ٣ . قشري الطماطم وأزيلي بذورها وافرميها ناعماً .
- ٤ . في صحن فرن مدهون ضعي نصف الباذنجان ثم نصف الطماطم ونصف خليط اللحم وهكذا .
- ٥ . ضعي ملحاً وفلفلأ على ١ / ٢ ك ماء وصبيه فوقها .
- ٦ . أدخليها فرنأ متوسط الحرارة حتى تنضج ورشيها بالصنوبر عند التقديم .

## ٤ . مققة الباذنجان (٢) اليونان

### المقادير:

- |                           |                       |                    |
|---------------------------|-----------------------|--------------------|
| ١ - كيلو باذنجان .        | ٦ - ٣ / ٤ كغم بطاطس . | ١١ - ١ مك بقسماط . |
| ٢ - ١ / ٢ ك زيت .         | ٧ - ١ / ٢ كغم طماطم . | ١٢ - بهارات .      |
| ٣ - ٣ بصلات .             | ٨ - ٢ ك صلصة بيضاء .  | ١٣ - ملح .         |
| ٤ - ٣ / ١ كغم لحم مفروم . | ٩ - كوب جبن مبشور .   | ١٤ - فلفل أسود .   |
| ٥ - ٢ مك زعتر .           | ١٠ - ١ مك زبدة .      |                    |

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان حلقات واقليه في الزيت لمدة ١ ق على الوجهين .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت المتخلف حتى يَصْفَر ثم اللحم لمدة ٥ ق وأضيفي البهارات .
- ٣ . قشري البطاطس وقطعيها حلقات واسلقيها لمدة ١٠ ق ثم جففيها وقطعي الطماطم حلقات .
- ٤ . ادھني صحن فرن ورصي الخضراوات واللحم والجبن طبقات بالتبادل .
- ٥ . صبي الصلصة البيضاء على السطح ورشي باقي الجبن والبقسماط وقطع الزبدة .
- ٦ . اخبزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة حوالي ٣٥ ق أو حتى يَحْمَر السطح .

## ٥ . مققة الباذنجان (٢) اليونان

### المقادير:

- |                       |                           |                          |
|-----------------------|---------------------------|--------------------------|
| ١ - باذنجانتان .      | ٥ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم . | ٨ - كوب قشدة .           |
| ٢ - ١ / ٢ كغم بطاطس . | ٦ - ١ مش بهارات .         | ٩ - علبة طماطم .         |
| ٣ - بصلتان مفريتان .  | ٧ - بيضتان .              | ١٠ - ٢ / ١ ك جبن مبشور . |
| ٤ - ١ / ٢ ك زيت .     |                           |                          |

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بقشرها ثم قشريها وقطعيها حلقات .
- ٢ . قطعي الباذنجان حلقات ثم حمريه في الزيت .
- ٣ . في الزيت المتخلف حمري البصل واللحم والبهارات لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي الطماطم واغليها لمدة ٢ ق ثم صبيها في وعاء فرن ورصي فوقها حلقات الباذنجان والبطاطس .
- ٥ . اخفقي البيض والجبن والقشدة وصبيها على السطح .
- ٦ . أدخليه فرنأ متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق أو حتى يَحْمَر .



## ٦. عيش الباذنجان



### المقادير:

- ١ - باذنجان متوسط ومنتظم الشكل .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - حلقات طماطم .
- ٤ - بقدينس مفري .
- ٥ - بص مفري .
- ٦ - مكعب مرق .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . قشري الباذنجان طولياً مع ترك مسافات بدون تقشير أي على شكل خطوط .
- ٢ . قطعيه نصفين باعرض وجوفي الأنصاف لتصبح على شكل عيش وملحيتها واقليةا .
- ٣ . شوحى البصل و اللحم في قليل من الزيت ثم تبليه وأضيفي البقدونس .
- ٤ . احني الأعشاشر باللحم ورضيها في صحن فرن مدهون .
- ٥ . غطي كل عيش بحلقة طماطم وأذيبي مكعب المرق في قليل من الماء وأضيفيه .
- ٦ . أدخيتها فرنًا حاراً حتى تنضج لمدة حوالي ٢٠ ق وقدميها مع أرز أبيض .

## ٧. مقلوبة الباذنجان



### المقادير:

- ١ - قطع لحم أو دجاج ناضج .
- ٢ - باذنجان حلقات .
- ٣ - بصل حلقات .
- ٤ - حبات طماطم .
- ٥ - سمن .
- ٦ - ملح .
- ٧ - أرز مسلوق نصف سلق .

### خطوات العمل:

- ١ . قلبي الباذنجان والبصل في السمن .
- ٢ . ضعي اللحم في أسفل القدر ثم رضي الخضراوات طبقات وتبليها جيداً .
- ٣ . ضعي الأرز فوقها واسقي بقليل ماء مملح أو من مرق سلق اللحم .
- ٤ . ضعيها على نار هادئة حتى تنضج ثم اقليها على طبق عند التقديم .



## ● اليونان ● ٨. فطائر الباذنجان ٣٥ فطيرة

### المقادير:

- ١ - رقاق مجمد .
- ٢ - ٢ / ١ كغم باذنجان .
- ٣ - ٢ / ١ ك بصل مفري .
- ٤ - ٤ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٥ - ٢ / ١ مش قرفة .
- ٦ - ٢ / ١ ك بقدونس مفري .
- ٧ - ١ مك صلصة .
- ٨ - ٢ مك جبن مبشور .
- ٩ - زبدة .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الباذنجان واشويه ثم اقسمه بالنصف واستخرجي اللب بواسطة ملعقة .
- ٢ . حمري البصل في قليل زيت ومعه اللحم لمدة ٥ ق .
- ٣ . أضيفي لب الباذنجان والملح والفلفل والقرفة والصلصة واطهي لمدة ٥ ق بدون غطاء .
- ٤ . برديه وأضيفي البقدونس والجبن .
- ٥ . قطعي الشرائح ٨ - ٣٥ سم وادهنيها بالزبدة .
- ٦ . ضعي قليلاً من الحشو على أحد الأركان واطويها بشكل مثلث كالسمبوسة .
- ٧ . رصيها في صحن فرن مدهون ثم ادهنيها بالزبدة واخبزيها حتى تشقّر .
- \* من الممكن استبدال الرقاق بعجين سمبوسة أو فطائر .

## ٩. قالب الباذنجان



### المقادير:

- ١ - ٦ حبات باذنجان كبيرة .
- ٢ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٤ / ١ ك سمن .
- ٤ - كوب فتات خبز طازج .
- ٥ - ٤ / ١ ك صنوبر .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - بصل مفري .
- ٨ - بيضتان .
- ٩ - بهارات .
- ١٠ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان شرائح سميكة بالطول ورشيها بالملح ثم اقليها وجففيها .
- ٢ . حمري البصل واللحم في السمن ثم أضيفي باقي المقادير وتبلي جيداً .
- ٣ . ادهني قالب فرن عميق ثم غطي قاعه وجوانبه ب شرائح الباذنجان .
- ٤ . ضعي الحشو في وسط القالب وغطيه ب شرائح الباذنجان .
- ٥ . غطيه بالقصدير واطبخيه على حمام مائي لمدة ٣٠ ق ثم اقلبيه وقدميه ساخناً .

## ١٠. فتة الباذنجان (١)

تقسطين

### المقادير:

- ١ - شرح باذنجان مقلية .
- ٢ - ٢ ك زبادي .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٢ ك مرق .
- ٥ - خبز مفروود محمر .
- ٦ - ٢/١ كغم لحم مقطع صغير جدا .
- ٧ - صنوبر محمر .
- ٨ - لوز محمر .
- ٩ - سمن .

### خطوات العمل:

- ١ . اغلي المرق وضعي شرائح الباذنجان فيه لبضع ثوانٍ ثم انشليها .
- ٢ . حمي اللحم بالسمن وتبليه واتركيه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ . قطعي الخبز وضعيه في صحن تقديم عميق نوعاً ما ورشيه بقليل من المرق .
- ٤ . اخطي الزبادي مع الثوم وصبيه فوق الخبز ثم رصي شرائح الباذنجان .
- ٥ . ضعي اللحم على السطح ورشي اللوز والصنوبر .

## ١١. فتة الباذنجان (٢)



### المقادير:

- ١ - باذنجان .
- ٢ - لحم مفروم ناضج .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - صنوبر .
- ٥ - خبز مفروود مقلية .
- ٦ - زبادي .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - صلصة طماطم .

### خطوات العمل:

- ١ . قشري الباذنجان على شكل خطوط ثم قطعيه مكعبات صغيرة .
- ٢ . رشيه بالملح واتركيه لمدة ساعة حتى لايتشرب الزيت عند القلي ثم جففيه واقليه .
- ٣ . ضعي الخبز في صحن التقديم .
- ٤ . أضيفي ماء أو مرقاً للصلصة واغليها ثم أضيفي لها اللحم والبصل والصنوبر واغليها .
- ٥ . صبي الخليط على الخبز ثم ضعي عليه الباذنجان .
- ٦ . اخطي الزبادي مع الثوم والملح وغطي به الطبق ورشيه بالبقدونس والصنوبر المحمر .

## ١٢. باذنجان بالجبن الموزاريلا

### المقادير:

- ١ - باصجانتان كبيرتان .
- ٢ - كعج صلصة صماطم غليظة .
- ٣ - ٢ ك جبن بريميزان مبشور .
- ٤ - ٢/١ قالب جبن موزاريلا .
- ٥ - ٢ مك زيت .
- ٦ - بيضة مخفوقة .
- ٧ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان حلقات ورشيها بالملح واتركيها لمدة ٣٠ ق ثم اغسليها بماء بارد وجففيها .
- ٢ . سخني الزيت واقلي الباذنجان نصف قلي على الوجهين .
- ٣ . ادهني صحن فرن وقطعي الموزاريلا شرائح .
- ٤ . رصي الباذنجان والجبن والطماطم على شكل طبقات ورشي البارميزان على السطح .
- ٥ . اخبزيه في فرن حار حتى يحمّر السطح وقدميه مع سلطة خضراء .

## ١٢ . باذنجان بالجبن والبيض

### المقادير:

- |                        |              |                 |
|------------------------|--------------|-----------------|
| ١ - كيلو باذنجان .     | ٤ - سمن .    | ٧ - ملح .       |
| ٢ - ٤ بيضات .          | ٥ - بقسماط . | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - ٤ / ١ كغم جبن أبيض | ٦ - زيت .    |                 |

### خطوات العمل:

- ١ . قشري الباذنجان وقطعيه حلقات سمك ٢ سم ورشيه بالملح واتركيه لمدة ٣٠ ق ثم شويهِ في الزيت .
- ٢ . ادهني صحن فرن بالسمن ورشيه بالبقسماط حتى يغطي القاع والجوانب .
- ٣ . قطعي الجبن شرائح رفيعة ورصيه بالتبادل مع الباذنجان بحيث تكون أول وآخر طبقة من الباذنجان .
- ٤ . اخفقي البيض وتبله ثم صبّه على الباذنجان .

## ١٤ . باذنجان بالجبن

### المقادير:

- |                                  |               |                 |
|----------------------------------|---------------|-----------------|
| ١ - ٨ حبات باذنجان .             | ٤ - زيت .     | ٦ - ملح .       |
| ٢ - بيضتان .                     | ٥ - ذرة سكر . | ٧ - فلفل أسود . |
| ٣ - ٤ / ١ كغم جبن شيدر أو حلوم . |               |                 |

### خطوات العمل:

- ١ . جوفي الباذنجان واغسليه من الداخل .
- ٢ . اخلطي الجبن والبيض وتبله واحشي به الباذنجان .
- ٣ . اغلي الزيت واقلي الباذنجان بحيث تكون الفتحة إلى أعلى .
- ٤ . رصيه في قدر وأضيفي له ماءً مملحاً واطهيه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٥ . قدميه ساخناً مع سلطة زبادي بالخيار .

## ١٥ . باذنجان بالبيض

### المقادير:

- |                      |                                |                        |
|----------------------|--------------------------------|------------------------|
| ١ - ٤ حبات باذنجان . | ٤ - ٣ بيضات مسلوقة مفرية .     | ٧ - ٢ / ١ مش مردقوش .  |
| ٢ - كوب عصير طماطم . | ٥ - كوب لحم (قطع صغيرة مسلوقة) | ٨ - ملح وفلفل أبيض .   |
| ٣ - ٢ / ١ ك ماء .    | ٦ - ٢ / ١ مش ريحان جاف .       | ٩ - ٤ / ١ ك جبن مشور . |



### خطوات العمل:

١. ضعي في صينية عميقة ماء إلى الثلث ورصي فيها الباذنجان .
٢. ضعيها في فرن حار جداً لمدة ٢٥ ق ثم برديها .
٣. قطعي الباذنجان أنصافاً وأزيلي اللب بالمعلقة مع المحافظة على بقاء الشكل سليماً .
٣. اخطي اللب مع اللحم والتوابل والبيض واحشي بها الباذنجان ورصيه في صحن فرن .
٤. اغلي الماء والطماطم ثم صبيه على الباذنجان ورشي الجبن على السطح .
٥. اخريه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وقدميه في الحال .

## ١٦. باذنجان بالكبد

### المقادير:

- |                               |                        |                  |
|-------------------------------|------------------------|------------------|
| ١ - ٣/١ كغم باذنجان .         | ٥ - ثوم مهروس .        | ٩ - هيل ناعم .   |
| ٢ - ٣/١ كغم بطاطس .           | ٦ - كوب حليب جوز هند . | ١٠ - كمون .      |
| ٣ - ٤/١ كغم كبد دجاج أو غنم . | ٧ - ٨/١ ك خل أبيض .    | ١١ - كاري .      |
| ٤ - بص مفرى .                 | ٨ - كركم .             | ١٢ - فلفل أسود . |

### خطوات العمل:

١. حمي البصل والكبد المقطعة في الزيت ثم انشليها واخلطها مع التوابل .
٢. قصي الباذنجان والبطاطس حلقات ورشيها بالملح والكركم ثم حمريها في الزيت .
٣. في صحن فرن ضعي الخضراوات ثم صبي عليها خليط الكبد وغطيه بالقصدير .
٤. أدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق وقدميه مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

## ١٧. باذنجان بالحمص



### المقادير:

- ١ - باذنجان .
- ٢ - حمص مسلوق .
- ٣ - طعم بحجم الباذنجان .
- ٤ - بقدرنس مفرى .
- ٥ - صلصة طماطم .
- ٦ - بيض .

### خطوات العمل:

١. قطعي الباذنجان حلقات سمك ٢ سم ورشيها بالملح واتركيها لمدة ٣٠ ق ثم اقليها نصف قلي .
٢. قطعي الطماطم حلقات سمك ٢ سم وفرغيها من الوسط أي تصبح على شكل حلقة .
٣. رصي الباذنجان في صحن فرن مدهون وضعي حلقة طماطم فوق كل باذنجان .
٤. اخطي الحمص والبقدرنس والبيض وتبليها جيداً واحشي بها تجاويط الطماطم .
٥. اخطي الصلصة مع بهارات وقليل ماء وصبيها على الباذنجان .
٦. أدخليه فرنًا حاراً لمدة ١٥ ق وقدميه ساخناً .

## ١٨ . الباذنجان بالفول السوداني

### المقادير:

- ١ - ٢ كغم باذنجان .
- ٢ - صفار ٤ بيضات .
- ٣ - ٣ مك سمن .
- ٤ - ملح وفلفل أسود .
- ٥ - ٢ ك بطاطس مهروسة متبلة .
- ٦ - ٢ / ١ ك صلصة بيضاء غليظة .
- ٧ - كوب فول سوداني مفري .
- ٨ - بقسماط .
- ٩ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ١٠ - بصل مبشور .
- ١١ - ١ مك عصير ليمون .
- ١٢ - ٢ مك سمن لمسطح .

### خطوات العمل:

- ١ . اشوي الباذنجان وقشريه وادهكيه مع الصلصة وصفار البيض وتبلية جيداً .
- ٢ . حمري البصل في السمن وأضيفي الفول السوداني وقلبيه لمدة ٢ ق ثم ارفعيه وأضيفي البقدونس .
- ٣ . ادھني صينية قطرها ٢٠ سم بالسمن جيداً ورشي القاع والجوانب بالبقسماط .
- ٤ . ضعي خليط الباذنجان في قاع الصينية وافردى عليه خليط الفول السوداني ثم البطاطس .
- ٥ . ساوي السطح ورشيه بالبقسماط والسمن .
- ٦ . اخبزها في فرن حار حتى يجمد السطح وقدميها مع صلصة طماطم .

## ١٩ . الباذنجان السريع في الفرن

### المقادير:

- ١ - كيلو باذنجان .
- ٢ - ١ / ٤ كغم فلفل رومي .
- ٣ - ٢ مك عصير طماطم .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ١ مك سكر .
- ٦ - ٨ / ١ ك خل .
- ٧ - ١ / ٤ كغم لحم مفروم .
- ٨ - كوب ماء .
- ٩ - كمون .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قشري الباذنجان وقطعيه مكعبات وقطعي الفلفل شرائح بالطول .
- ٢ . حمري الباذنجان في قليل من الزيت ثم ضعيه في صحن فرن .
- ٣ . حمري الثوم وأضيفي له اللحم والفلفل والطماطم واغليها حتى تغلظ .
- ٤ . أضيفي باقي المقادير واغليها ثم صيها فوق الباذنجان .
- ٥ . أدخليه فرنًا متوسط الحرارة ٢٠ ق وقدميها ساخنة أو باردة مع مكرونة وسلطة .

## ٢٠ . باذنجان بالفرن

### المقادير:

- ١ - كيلو باذنجان .
- ٢ - حبتا بطاطس .
- ٣ - حبتا فلفل رومي أحمر .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - زيت زيتون .
- ٨ - نعناع جاف .
- ٩ - ٤ بيضات .

### خطوات العمل:

- ١ . قشري الباذنجان والبطاطس وقطعيهما حلقات سميكة واقلبيها ورشيها بالملح والفلفل .
- ٢ . افرمي الفلفل الرومي وضعيه في صحن فرن مع البطاطس والباذنجان .

- ٣ . اخشي البيض مع الثوم والملح وصبيه على الخضراوات .
- ٤ . رشها بالزيت وادخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وقدميها ساخنة .

## ● أرمنييا ● — ٢١ . باذنجان مع لحم بالفرن

### المقادير:

- ١ - ٨ حبات باذنجان بلدي كبيرة .
- ٢ - ١/٢ كغم لحم مفروم .
- ٣ - بص مفري .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - ٢ مك زبدة .
- ٦ - فلفل رومية مفري .
- ٧ - ٢ مك صلصة طماطم .
- ٨ - ٣/٤ ك ماء .
- ٩ - ثوابل .
- ١٠ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اصعي شقوقاً عرضية على بعد ٢ سم في الباذنجان مع مراعاة ألا تنفصل .
- ٢ . رشي ملحاً في الشقوق واتركيها لمدة ٣٠ ق ثم اغسليها بماء بارد وجففيها .
- ٣ . اخطي اللحم والبصل والبقدونس والثوابل واحشي الشقوق بالخليط .
- ٤ . رصي الباذنجان في صحن فرن وصبي عليه الصلصة والماء ورشي به الملح وقطع الزبدة .
- ٥ . اخريه في فرن متوسط الحرارة بدون غطاء لمدة ٤٥ ق وقدميه ساخناً .

## ● تقييس ● — ٢٢ . باذنجان مكفن

### المقادير:

- ١ - ٢ كغم باذنجان .
- ٢ - دفتي .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - ليمونة .
- ٥ - ٤ مك زيت .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان حلقات بدون تقشير .
- ٢ . تبلي بالملح والفلفل والليمون والزيت واتركيه لمدة ٣٠ ق مع التقليب .
- ٣ . غصي القطع في الدقيق ثم في البيض المخفوق واقلبيها حتى تحمر من الوجهين .
- الكوسا والقريبط تُعملان بالطريقة نفسها .

## ● تقييا ● — ٢٣ . بهجة الإمام



### المقادير:

- ١ - ٢ كغم باذنجان .
- ٢ - ١ مك عصير ليمون .
- ٣ - ١/٤ ك زبدة .
- ٤ - ١/٤ ك دقيق .
- ٥ - ٣/٤ ك حليب .
- ٦ - ١/٢ ك جبن مبشور .
- ٧ - ٢/١ ك فتات خبز .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود طازج .



### خطوات العمل:

- ١ . اشوي الباذنجان على شعلة الموق (البوتوغاز) أو في الفرن .
- ٢ . اغسله بـاء بارد وقشريه واخلطيه في الخلّاط مع عصير الليمون .
- ٣ . أذيبي الزبدة على نار هادئة وقلبي فيها الدقيق لمدة ٢ ق .
- ٤ . أضيفي الحليب وقلبي حتى يغلي ويتكاثف ثم أضيفي الباذنجان وقلبي لمدة ٢٠ ق على نار هادئة .
- ٥ . أضيفي الفتات وحركي وكذلك الجبن واخلقي حتى ينعم وتبليه جيداً .
- ٦ . صبيه على أطراف طبق تقديم واملئي الوسط بلحم معرق ورشيه بالبقدونس .

## ٢٤ . باذنجان مشوي محشو

### المقادير:

- ١ - ٤ حبات باذنجان .
- ٢ - ٢ مك زيت .
- ٣ - كوب مكعبات لحم ناضج .
- ٤ - ٢ / ١ ك أرز ناضج .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - كوب جبن بارميزان مبشور .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود طازج .

### خطوات العمل:

- ١ . اقطعي شريحة رقيقة من الباذنجان بالطول ورصيها على ورقة زبدة مدهونة بالزيت .
- ٢ . اعملي شقوقاً عرضية وطولية على السطح بشكل معينات واخبزيه في الفرن لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . اقطعي السطح من أحد الجوانب الطولية مع تركه متصلاً من الجانب الآخر ورفغيه من الداخل .
- ٤ . اخلطي باقي المقادير واحشي بها الباذنجان ورشي قليلاً من الجبن على السطح .
- ٥ . اخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ ق أخرى .

## ٢٥ . براسلز بالجبن

### المقادير:

- ١ - ٢ كغم براسلز طازج أو مجمد .
- ٢ - ٢ مك جبن مبشور .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - فلفل أسود طازج .
- ٥ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البراسلز لمدة ١٥ ق في ماء مملح ثم جففيه .
- ٢ . رصيه في صحن فرن ورشيه بالجبن والزبدة والملح والفلفل .
- ٣ . اخبزيه تحت الشواية لمدة ٤ ق وقدميه ساخناً .

## ٢٦ . بازلاء بالكريم

### أمريكا

### المقادير:

- ١ - ٢ ك بازلاء مسلوقة .
- ٢ - ١ / ٢ ك بصل مفري .
- ٣ - ٨ حبات بطاطس صغيرة .
- ٤ - كوب شرائح لحم صغيرة .
- ٥ - كوب كريم ثخين .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي اللحم حتى يَحْمَر ثم انشليه واقلي البصل في باقي الزيت حتى يَصْفَر .
- ٢ . قشي البطاطس وضعيها في قدر مع اللحم والبصل وما يكفي لغمرها من الماء .
- ٣ . غطي القدر واظهي على نار متوسطة مدة ٢٠ ق .
- ٤ . انشي اللحم وأضيفي البازلاء والكريم وقلبيها حتى تمتزج وتسخن ولكن لاتغلي وقدميها .

## ٢٧ . حلقة البازلاء بالجزر

### المقادير:

- |                    |                      |                |
|--------------------|----------------------|----------------|
| ١ - ٢ كغم بازلاء . | ٤ - ٤ بيضات .        | ٧ - بصل مفري . |
| ٢ - ٢ كغم جزر .    | ٥ - ملح وفلفل أسود . | ٨ - زبدة .     |
| ٣ - ٢ كغم سبانخ .  | ٦ - ٥ ورقات كرنب .   |                |

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الجزر شرائح طويلة رفيعة جدا بعرض الجزرة واسلقيها .
- ٢ . ادهني جيداً قالاً بمجوف الوسط ثم بطنيه بشرائح الجزر واخفقي بيضة وادهني بها الشرائح .
- ٣ . اسلقي السبانخ والكرنب والبازلاء وافرميها ناعماً .
- ٤ . حمي البصل بالزبدة ثم برديه واخليطه مع الخضراوات والبيض وتبليها جيداً .
- ٥ . صيه فوق الجزر وحاولي تغطيته بأطراف الشرائح .
- ٦ . ادخليها فرناً حاراً لمدة ١٥ ق ثم اقلبيها على طبق وقدميها ساخنة .

## ٢٨ . بازلاء بالصلصة البيضاء

### المقادير:

- |                       |                            |            |
|-----------------------|----------------------------|------------|
| ١ - ٢ بازلاء مسلوقة . | ٣ - ٢ ك صلصة بيضاء متبلة . | ٥ - بيضة . |
| ٢ - كيب أرز مسلووق .  | ٤ - ٢ ك عصاج .             |            |

### خطوات العمل:

- ١ . في صحن فرن عميق مدهون ضعي الأرز والبازلاء واللحم طبقات رقيقة بالتبادل مع رش قليل من الصلصة بين الطبقات .
- ٢ . اخفقي البيضة مع باقي الصلصة وصبيها على السطح وساويه .
- ٣ . ادخليها في فرن حار حتى يَحْمَر السطح وقدميها ساخنة .

## ٢٩ . طاجن البازلاء

### المقادير:

- |                         |                               |                 |
|-------------------------|-------------------------------|-----------------|
| ١ - كيب بازلاء مسلوقة . | ٣ - بيضتان مسلوقتان (حلقات) . | ٥ - زبدة .      |
| ٢ - ٣ ك بطاطس مهروسة .  | ٤ - ٤ حبات طماطم مقشورة حلقات | ٦ - ملح وفلفل . |

### خطوات العمل:

- ١ . ادھني قاع وجدران طاجن بالزبدة ثم بطنيه بالبطاطس المهروسة .
- ٢ . ضعي طبقة من البازلاء والبيض والطماطم ثم طبقة بطاطس وهكذا على أن تكون الأخيرة من البطاطس مع رش قليل من الملح والفلفل فوق كل طبقة .
- ٣ . ضعي قليلاً من الزبدة على السطح واخبزيه حتى يحمّر وقدميه ساخناً .

### ٣٠ . دقية البامية

وصف

#### المقادير:

- ١ - بامية .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - لحم مفروم .
- ٥ - عصير طماطم .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - سمن .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . قلبي البامية في السمن قليلاً ثم انشليها .
- ٢ . اقلي البصل في السمن المتخلف حتى يصفر ثم أضيفي اللحم .
- ٣ . أضيفي الطماطم والبهارات والثوم وقلبيها حتى تنضج .
- ٤ . ضعي طبقة من اللحم في قدر ثم طبقة بامية وهكذا .
- ٥ . اتركها على نار هادئة أو في الفرن حتى تنضج وتمتص السائل .
- ٦ . عند التقديم اقلبيها في طبق وقدمي معها أرزاً أبيض .

### ٣١ . بامية باللحم المفروم

الهندي

#### المقادير:

- ١ - ٢ كغم بامية .
- ٢ - ١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٤ كغم بصل مفري .
- ٤ - ١ مش كركم .
- ٥ - زيت .
- ٦ - قرنا شطة مفريان .
- ٧ - ١ مش كمون حبوب .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي اللحم والكركم والبامية ثم اتركها جانباً .
- ٢ . حمري البصل في الزيت ثم الشطة والملح وخليط البامية وقلبي حتى يحمر الجميع .
- ٣ . خفضي النار واطحنها حتى تنضج .
- ٤ . حمصي حبات الكمون واطحنها ورشيها لحظة التقديم .



## ● ساحل الحاج ● ٢٢ . بامية باللحم والسك

### المقادير:

- ١ - كيل لحم مقطع صغيراً .
- ٢ - بصلة حلقات .
- ٣ - ٢ مرق دجاج أو ماء .
- ٤ - ٢/١ مش شطة .
- ٥ - ١ مك صلصة .
- ٦ - ٢/١ ك زيت .
- ٧ - ١/٢ ك فول سوداني محمص مطحون .
- ٨ - ٢ ك باذنجان مكعبات .
- ٩ - ١/٤ كغم بامية مقطعة حلقات رفيعة .
- ١٠ - كوب سمك جاف .
- ١١ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اغلي اللحم والمرق والبصل لمدة ٢٠ ق .
- ٢ . أضيفي الشطة والصلصة والزيت واطهي لمدة ١٥ ق .
- ٣ . أضيفي الفول والباذنجان واطهي لمدة ١٠ ق .
- ٤ . أضيفي السمك والبامية واطهي لمدة ١٠ ق أخرى وقدميها ساخنة .

## ● ● ● ٢٣ . بامية بالطماطم والتمر هندي

### المقادير:

- ١ - ٤/٣ كغم لحم مسلوق مقطع صغيراً .
- ٢ - كيلو بامية .
- ٣ - ٦ بصلات متوسطة مفرية .
- ٤ - ٢ مك عصير طماطم .
- ٥ - ٢/١ ك كزبرة خضراء مفرية .
- ٦ - ٦ ثوم مهروس .
- ٧ - ٢ مك صلصة طماطم .
- ٨ - عصير ليمونة .
- ٩ - ٢/١ مش قرفة .
- ١٠ - ١ مش كزبرة .
- ١١ - ليمونة سوداء .
- ١٢ - ٥ مك زيت .
- ١٣ - ٢/١ ك عصير تمر هندي .
- ١٤ - ملح .
- ١٥ - بهارات .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البامية في الزيت ثم انشليها واقلي البصل في الزيت المتخلف .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير عدا الكزبرة الخضراء وعصير الليمون .
- ٣ . بعد نضج البامية أضيفي الكزبرة والليمون قبل التقديم بـ ٥ ق .

## ● ● ● ٢٤ . بامية بالزبادي

### المقادير:

- ١ - كيلو بامية .
- ٢ - ١ كغم لحم مقطع صغيراً .
- ٣ - ٢ ك زبادي .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - ٣ مك صلصة طماطم .
- ٦ - ٣ حبات طماطم .
- ٧ - ١ مش كمون .
- ٨ - ١ مش قرفة .
- ٩ - ١ مك عصير ليمون .
- ١٠ - ٤/١ مش قرنفل .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - ٣ مك زيت .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البامية بماء وعصير ليمون لمدة ٥ ق ثم صفيها .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت حتى يحمر ثم انشليه .
- ٣ . اقلي اللحم لمدة ٥ ق ثم أضيفي كوب ماء والبهارات واتركيه حتى ينضج اللحم .
- ٤ . اهرسي البصل وباقي المقادير في الخلاط ثم أضيفيها هي والبامية إلى اللحم واغليه لمدة ٢ ق وقدميها .

## ٣٥ . بامية مقلية

### اليونان

### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ كغم بامية .
- ٢ - ٤ / ١ ك زيت زيتون .
- ٣ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . سخني الزيت واقلي فيه البامية حتى تحمر من جميع الجهات .
- ٢ . غطي الإناء واتركيه على نار هادئة حتى تنضج .
- ٣ . رشها بالملح وقدميها مع قطع من الليمون .



### ٣٦

## البصل المحشو

### أستراليا

### المقادير:

- ١ - ٦ بصلات كبيرة .
- ٢ - ٢ أصبع سوسيج .
- ٣ - ٢ / ١ ك لحم مفروم .
- ٤ - ٣ شرائح توست .
- ٥ - ٢ مك زبدة .
- ٦ - بيضة .
- ٧ - قليل حليب .
- ٨ - ٢ / ١ مش قرفة .
- ٩ - زيت .
- ١٠ - بقدوننس مفري .
- ١١ - جوزة طيب .

### خطوات العمل:

- ١ . قشري البصل ثم فككيه من بعضه وذلك بوضعه بضع دقائق في ماء مغلي مملح وانزعي القلب بحذ .
- ٢ . افرمي القلب والسوسيج وأضيفي إليه التوست بعد نقه في الحليب .
- ٣ . أضيفي باقي المقادير وتبلي جيداً واحشي بها البصل .
- ٤ . رصيه في صحن فرن مدهون وضعي بعض قطع الزبدة على السطح وغطيه بالقصدير .
- ٥ . أدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق أو حتى ينضج وقدميه .

## ٣٧ . البصل المخبوز

### أمريكا

### المقادير:

- ١ - ٨ بصلات متوسطة .
- ٢ - ٣ مك زبدة .
- ٣ - ٤ مش غسل .
- ٤ - فلفل أسود طازج .
- ٥ - ملح .



### خطوات العمل:

- ١ . قشّي البصل وقطّعه أنصافاً بالعرض وادهنيه بالزبدة .
- ٢ . رصّه في صينية مرن على أن يكون القسم المقطوع إلى أعلى ورشيه بالملح والفلفل .
- ٣ . ضعي فوق كل بصلة قليلاً من العسل وقطعة زبدة .
- ٤ . اخبريه في الفرن بدون غطاء لمدة ٤٥ ق وقدميه كطبق جانبي .

## ٢٨ . خواتم البصل

### المقادير:

- ١ - ٤ بصلات .
- ٢ - بيضة .
- ٣ - ٢ / ١ ك حليب .
- ٤ - ٦ مك دقيق .
- ٥ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . قطّعي البصل حلقات وأزيلي الوسط .
- ٢ . اخفقي البيضة والحليب والملح وغطسي فيها حلقات البصل .
- ٣ . ضعي الدقيق في كيس نايلون وضعي فيه الحلقات ورجيه جيداً حتى تتغطى الحلقات تماماً .
- ٤ . اقله في زيت ساخن حتى يحمرّ وجففيه جيداً .

## ٢٩ . بصل بالجبن

### المقادير:

- ١ - ٤ بصلات كبيرة .
- ٢ - ٢ / ١ ك جبن مبشور .
- ٣ - ٢ مك زبدة .
- ٤ - شرائح خبز محمص .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البصل حتى ينضج ثم صفيه من الماء واهرسيه بشوكة .
- ٢ . اخلطي معه الزبدة والتوابل والجبن .
- ٣ . سحنيه ولكن لا يغلي وقدميه مع الخبز المحمص .

## ٤٠ . بطاطس بالبقدونس

### المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - بققدونس مفري .
- ٤ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اختاري بطاطس صغيرة متساوية الحجم واسلقيها بقشرها .
- ٢ . قشّيها وهي ساخنة وقلبيها جيداً في الملح والزبدة السائلة .
- ٣ . رشها بالبقدونس وقدميها حالاً .



## ٤١ . بطاطس بالكمون

### المقادير:

- ١ - بطاطس .  
٢ - كمون حبوب .  
٣ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي البطاطس وقطعيها أنصافاً بقشرها .
- ٢ . غطي صحن فرن بورق زبدة مدهون ورشيه بالملح والكمون .
- ٣ . رصي فيه البطاطس على أن يكون السطح المقطوع إلى أسفل وأدخليه فرنًا حارًا حتى تنضج لمدة حوالي ٣٥ ق .

## ٤٢ . بطاطس بالكزبرة الخضراء

### المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس .  
٢ - عصير ليمونة .  
٣ - ١/٢ ك كزبرة خضراء مفرية .  
٤ - ثوم مهروس .  
٥ - زيت .  
٦ - ملح .  
٧ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي البطاطس مكعبات صغيرة وحمريها على دفعات .
- ٢ . اخلطي الثوم والكزبرة والملح والفلفل .
- ٣ . أضيفي البطاطس وعصير الليمونة وقلبيها وقدميها باردة .

## ٤٣ . بطاطس بالجبن والكريمة

### المقادير:

- ١ - ٨ حبات بطاطس .  
٢ - ١/٤ كجم جبن مبشور .  
٣ - علبتا قشدة .  
٤ - ثوم مهروس .  
٥ - بهارات .  
٦ - ٢ مك زبدة .  
٧ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الثوم والزبدة وادهني بهما صحن فرن .
- ٢ . قطعي البطاطس حلقات رفيعة جدا ورصيها طبقات مع باقي الزبدة والبهارات والجبن .
- ٣ . صبي القشدة على السطح وادخليها فرنًا حارًا حتى تنضج ويحمر السطح .

## ٤٤ . بطاطس بالدجاج والكريمة

### المقادير:

- ١ - ٤ مك زبدة .  
٢ - ثوم مهروس .  
٣ - كيلو بطاطس .  
٤ - ٣ حبات كراث أبو شوشة .  
٥ - ٢ ك شرائح دجاج ناضج .  
٦ - ٢ ك جبن رومي مبشور .  
٧ - ١/٢ ك بققدونس مفري .  
٨ - كوب كريمة .  
٩ - ١/٢ ك حليب .  
١٠ - ملح .  
١١ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي البطاطس شرائح رفيعة واسلقيها بماء مملح .
- ٢ . حمري الثوم والكراث المفري في الزبدة .
- ٣ . رصي شرائح الدجاج في قاع طبق فرن ورشيها بنصف البقدونس والجبن .
- ٤ . ضعي الكراث والثوم فوقها ثم البطاطس .
- ٥ . اخلطي باقي المقدير وصبيها على السطح ورشي باقي الجبن .
- ٦ . أدخنها فرنًا حارًا لمدة ٤٥ ق وقدميها ساخنة .

## ٤٥ . بطاطس بالدجاج والبازلاء

### المقادير:

- |                                   |                               |                  |
|-----------------------------------|-------------------------------|------------------|
| ١ - كبد بطاطس .                   | ٥ - ٢ / ١ ك فطر مقطع .        | ٩ - زبدة .       |
| ٢ - ٢ ك بازلاء مجمدة .            | ٦ - ٢ مك جبن بارميزان مبشور . | ١٠ - ملح .       |
| ٣ - ١ - ٢ / ١ ك شرائح دجاج ناضج . | ٧ - ١ مك صلصة .               | ١١ - فلفل أسود . |
| ٤ - ٢ / ١ - ١ ك كريهة .           | ٨ - بصل مفري .                |                  |

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس ثم قشريها وقطعيها شرائح سمك ٢ / ١ سم .
- ٢ . حمري البصل والدجاج وتبليها جيداً .
- ٣ . ادھني صحن فرن بالزبدة وضعي فيه نصف البطاطس والبازلاء ورشي بالملح والفلفل .
- ٤ . ضعي الدجاج والفطر ثم اخلطي الصلصة والكريمة مع ١ / ٢ ك ماء وصبيه فوق الجميع .
- ٥ . ضعي باقي البطاطس والبازلاء ورشي الجبن وبعض قطع الزبدة على السطح .
- ٦ . أدخليها فرنًا حارًا لمدة ٣٥ ق وقدميها ساخنة .

## ٤٦ . بطاطس بالبيض والكزبرة

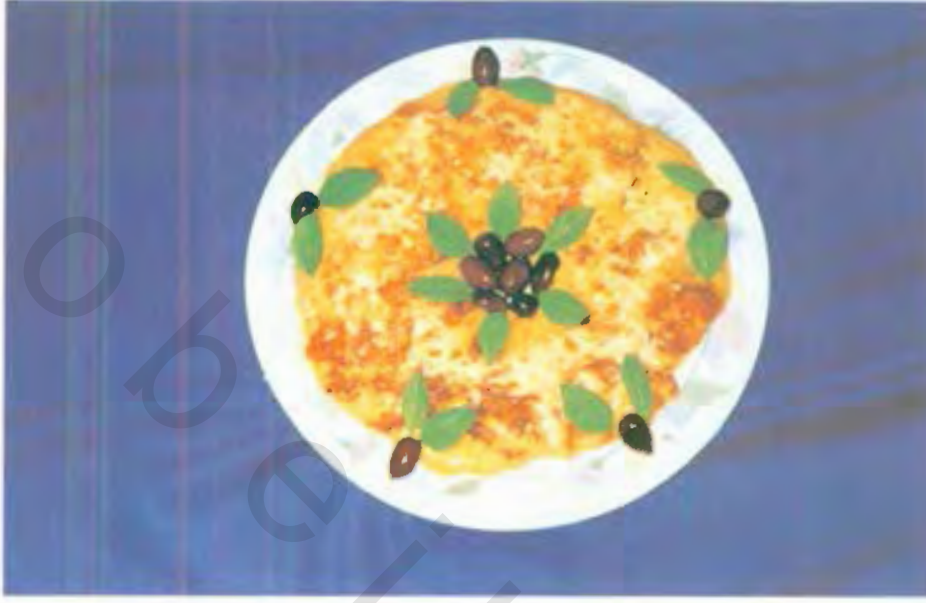
### المقادير:

- |                           |                      |                      |
|---------------------------|----------------------|----------------------|
| ١ - كيلو بطاطس .          | ٥ - كوب عصير طماطم . | ٩ - ملح .            |
| ٢ - ٣ / ١ كغم لحم مفروم . | ٦ - قرن شطة مفري .   | ١٠ - فلفل أسود .     |
| ٣ - ٤ صلوات .             | ٧ - ثوم مهروس .      | ١١ - ٢ / ١ مش كمون . |
| ٤ - كوب كزبرة مفرية .     | ٨ - ٣ بيضات .        |                      |

### خطوات العمل:

- ١ . قطني البطاطس وبصلتين حلقات واقليها في الزيت حتى تصفر .
- ٢ . افرمي بصلتين و خلطيهما مع اللحم والثوم والشطة وتبلي جيداً .
- ٣ . ادھني صينية ورصي فيها حلقات البصل ثم نصف البطاطس ثم خليط اللحم ثم باقي البطاطس .
- ٤ . رشي الكزبرة وعصير الطماطم وأدخليها الفرن حتى تنضج .
- ٥ . اخفقي البيض مع الملح والكمون وصبيه على الوجه وأعيديها للفرن حتى تحمر .

## ٤٧ . حلقة البطاطس



### المقادير:

- ١ - ٣ ك بطاطس مبشورة .
- ٢ - ٢ ك بصل مبشور .
- ٣ - ٤ / ١ ك مرجرين .
- ٤ - ٢ ك جبن مبشور خشن .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - بابريكا .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . أذبي نصف المرجرين وقلبي فيه البصل والبطاطس والبهارات والبابريكا ونصف الجبن .
- ٢ . صبيها في قالب مجوف مدهون وساوي السطح وغطيه بالقصدير المدهون .
- ٣ . اخبزها في الرف الأوسط لفرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ ق .
- ٤ . اقليها بحرص على طبق بايركس وغطي السطح بباقي الجبن .
- ٥ . أعيدها للفرن لمدة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ ق حتى يسيح الجبن وجليها بالبقدونس وقدميها ساخنة .

## ٤٨ . أسطوانة البطاطس

### المقادير:

- ١ - ٤ حبات بطاطس متوسطة .
- ٢ - ٢ مك دقيق .
- ٣ - ٧ مك جبن مبشور .
- ٤ - ١ / ٢ ك جبن أبيض كامل الدسم .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - ٢ مك زبدة .
- ٧ - ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي البطاطس ولفي كل حبة على حدة بورق قصدير واشويها في فرن متوسط حتى تنضج .
- ٢ . قشريها واهرسها وأضيفي لها الدقيق والبيضة ورشة ملح واعجنها جيداً .
- ٣ . افردى الخليط على لوح مرشوش بالدقيق بسمك ١ سم .
- ٤ . افردى عليها السوسيج والجبن المهروس ولفيها بشكل أسطوانة .
- ٥ . لفيها بورق زبدة واربطيها واسلقيها على النار بهاء مملح حتى تنضج (حوالي ٣٠ ق) .
- ٦ . انشليها من الماء وصفيها تماماً ثم أزيل الورق بحرص وقطعيها حلقات في طبق تقديم .
- ٧ . ضعي الزبدة على النار حتى تسخن جيداً ثم رشها على الحلقات ورشي الجبن وقدميها .



## ٤٩. أعشاش البطاطس

### المقادير:

- ١ - مقد - من بطاطس الدوقة . ٢ - عصاج . ٣ - بازلاء وجزر مكعبات مسلوقة .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي البطاطس في قمع كريمة واضغطيها على شكل دوائر على صحن فرن مدهون لتصبح قاعدة للأعشاش .
- ٢ . اضغطي ٤ أدوار على حواف الدوائر لتأخذ شكل العش .
- ٣ . املي التجويف بالعصاج وجهليه بالجزر والبازلاء .
- ٤ . أدخنها الفرن لمدة ١٥ ق أو حتى تحمر الأعشاش .

## ٥٠. أومليت البطاطس

### المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم بطاطس . ٤ - ١ مك دقيق . ٧ - بقدونس مفري .  
٢ - بص مفري . ٥ - ثوم مهروس . ٨ - ملح .  
٣ - ١/٢ ك حليب . ٦ - بيضتان .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلي البطاطس وقشريها وقطعيها حلقات .
- ٢ . اقلي لبصل ثم حلقات البطاطس حتى تحمر .
- ٣ . اخففي باقي المقادير وصبيها فوق البطاطس .
- ٤ . اتركها تنضج على نار هادئة بدون تقليب وقدميها مع سلطة خس أو كوسة مسلوقة .

## ٥١. مراكب البطاطس

### المقادير:

- ١ - بطاطس مستطيلة لها قاعدة . ٤ - ملح . ٧ - بقدونس مفري .  
٢ - زبدة . ٥ - بهارات . ٨ - خضراوات سوتيه .  
٣ - حليب . ٦ - بيض .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسي البطاطس ولفي كل واحدة على حدة بورق قصدير واشويها على شبك الفرن .
- ٢ . اقطعي سطح البطاطس وأزيلي اللب حتى تأخذ شكل المركب .
- ٣ . اخففي اللب مع المقادير الخمسة التالية حتى يصبح كالكريمة .
- ٤ . ضعيه في قمع كريمة واضغطيه وردات داخل البطاطس .
- ٥ . أدخنها فرنًا حار حتى يحمر السطح وقدميها مع الخضراوات بعد رشها بالبقدونس .

## ٥٢ . أقراص البطاطس



### المقادير:

- ١ - ٤ ك بطاطس مهروسة .
- ٢ - ٢ ك بازلاء مسلوقة .
- ٣ - كوب لحم مفروم .
- ٤ - ٣ بصلات كبيرة مفرية .
- ٥ - ٣ بيضات .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل واللحم على النار حتى ينضج وتبليه ثم برديه .
- ٢ . اخلطي البطاطس وبيضتين وملحاً وشكليها أقراصاً ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٣ . اخلطي البازلاء واللحم مع البيضة الباقية وضعي الخليط بالملعقة فوق أقراص البطاطس .
- ٤ . أدخلها فرنًا ساخناً حتى تنضج وقدميها ساخنة أو باردة .

## ٥٣ . قالب البطاطس المحشو

### المقادير:

- ١ - ٢ ك بطاطس .
- ٢ - ٢ مك زبدة .
- ٣ - ١ / ٢ ك جبن رومي مبشور .
- ٤ - بيضة .
- ٥ - جوزة طيب .

### \* الحشو:

- ١ - ٢ ك لحم مفروم .
- ٢ - ١ / ٢ ك بازلاء مسلوقة .
- ٣ - ١ / ٢ ك جزر مكعبات مسلوق .
- ٤ - ورقة غار .
- ٥ - ١ مك صلصة .
- ٦ - ١ مش دقيق .
- ٧ - عصير ليمونة .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - عود قرنفل .
- ١٠ - زيت .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - ٣ مك ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس واهرسيها واخلطيها مع الزبدة والملح وجوزة الطيب .
- ٢ . قلبها على النار حتى تجف ثم ابعديها من على النار وأضيفي لها البيضة والجبن .
- ٣ . قلبي الخضراوات واللحم في ٣ مك زيت وقطعة زبدة .
- ٤ . أضيفي باقي المقادير واتركيها تغلي حتى تغلظ جداً ثم ارفعي منها القرنفل والغار .
- ٥ . ادھني جيداً قالباً منقوشاً بالزبدة وبطني قاعه وجدراته بالبطاطس الباردة .
- ٦ . صبي بداخله الحشو وغطيه بباقي البطاطس واكسبه جيداً .
- ٧ . أدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وعند التقديم اقلبيه وجمليه بالخضراوات .

## ٥٤ - هرم البطاطس بالبيض

فرنسا

### المقادير:

- ١ - ٢ ك لحم مفري نضج .
- ٢ - ٢ ك بصل مفري .
- ٣ - ٣ ك بطاطس مهروسة .
- ٤ - ٤ مك سمن .
- ٥ - ١ / ٢ ك بقدونس مفري .
- ٦ - ٤ بيضات .
- ٧ - ٧ كوب مرق .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل حتى يحمر ثم أضيفي له البقدونس وقلبيه لمدة عشر ثوانٍ .
- ٢ . اخلطي البصل مع اللحم والبطاطس والمرق وصفار البيض وتبليها جيداً .
- ٣ . اخفقي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٤ . ضعي الخليط على شكل هرم في صحن فرن مدهون .
- ٥ . أدخليه فرنًا حاراً حتى يتماسك من الوسط ويحمر من جميع الجهات وقدميه مع صلصة طماطم .

## ٥٥ - زلابية البطاطس

### المقادير:

- ١ - ٣ / ٢ كغم بطاطس مهروسة .
- ٢ - ١ / ٢ ك دقيق .
- ٣ - ١ / ٢ ك سمن .
- ٤ - ١ / ٢ مش ملح .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - ١ مك حليب .
- ٧ - ١ مك بقدونس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي المقادير لسته الأولى حتى تنعم .
- ٢ . اغمسي يديك في الدقيق وشكلي الخليط كرات بحجم الجوز .
- ٣ . اسطيها في ماء يغلي على النار ثم خففي النار .
- ٤ . دعها تغلي لمدة ١٠ ق أو حتى تطفو الكرات على السطح .
- ٥ . انشليها بملعقة مخرمة ورصيها في طبق ورشيها بالبقدونس وقدميها .

## ٥٦ - كروكيت البطاطس

### المقادير:

- ١ - ٤ بطاطس مهروسة .
- ٢ - بيصتان .
- ٣ - ٢ مك زبدة .
- ٤ - نشا .
- ٥ - بقسماط .
- ٦ - جوزة الطيب .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي البطاطس بالزبدة وصفار البيض وجوزة الطيب والملح .
- ٢ . اعليها قطعاً بطول ٥ سم وعرض ٢ سم على لوح مرشوش بالنشا .
- ٣ . انشها على شكل هلال واغمسيها في البياض ثم البقسماط واقلها حتى تَشَقَّر .



## ٥٧ . كبة البطاطس

بنتلا ديش

### المقادير:

- ١ - بطاطس مهروسة .
- ٢ - بهارات .
- ٣ - زنجبيل طازج مفري .
- ٤ - لحم مفروم .
- ٥ - بصل مفري ناعم .
- ٦ - كزبرة مفرية .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .
- ٨ - بيض .
- ٩ - بقسماط .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي اللحم والبهارات والبصل والزنجبيل وقلبيها على النار لمدة ١٠ ق .
- ٢ . برديها وأضيفي الكزبرة وتبليها جيداً .
- ٣ . اخلطي البطاطس بملح وفلفل وشكليها كرات واحشيها باللحم واقفليها جيداً وكوريها .
- ٤ . غطسيها في البيض ثم في البقسماط وحمريها حتى تشقر وقدميها مع صلصة الكاتشب .
- \* ضعي البقسماط في علبة وضعي الكرات فيها ورجيها لسهولة العمل .

## ٥٨ . قالب بطاطس بالجبن (١)



### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ - ١ كغم بطاطس .
- ٢ - صفار ٣ بيضات .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ٤ مك زبدة .
- ٦ - كوب جبن بارميزان مبشور .
- ٧ - ١ / ٤ كغم مرتديلا .
- ٨ - ٣ مك زيت .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بماء مملح ثم اهرسيها وقلبيها على النار حتى تجف .
- ٢ . اخلطيه مع المقادير الخمسة التالية .
- ٣ . قشري المرتديلا وقطعيها بسمك ١ سم وحمريها في الزيت .
- ٤ . ادهني قالباً مجوف الوسط بالزبدة واكسي فيه نصف خليط البطاطس .
- ٥ . رصي المرتديلا فوقه ثم اكسي باقي البطاطس .
- ٦ . أدخليه فرنًا حاراً لمدة ٤٥ ق واقليه وقدميه مع سلطة خضراء .

## ٥٩ . قالب بطاطس باللحم



### المقادير:

- ١ - بطاطس مهروسة .
- ٢ - ملح .
- ٣ - كمين .
- ٤ - بيض .
- ٥ - حليب .
- ٦ - زبد .

### \* الحشو:

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بقلونس مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - بهجت .
- ٥ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي المقادير لسته حتى تكون خليطاً متجانساً .
- ٢ . حمري البصل واللحم معاً ثم أضيفي باقي مقادير الحشو .
- ٣ . ادهي قالب فرن وضعي فيه نصف الخليط ثم الحشو واكسبيه جيداً .
- ٤ . ضعي باقي البطاطس في قمع كريمة واضغطيها وردات على السطح .
- ٥ . ادخليه فرنًا حارًا حتى يحمر السطح وقدميها مع سلطة خضراء .

## ٦٠ . قالب بطاطس بالجبن (٢)

المقادير: الطريقة السابقة نفسها ولكن يحشى عوضاً من اللحم جبن أبيض مبشور وبقدونس مفري وشبث .

## ٦١ . فطيرة البطاطس والجبن

### المقادير:

- ١ - ٣/١ كغم بطاطس مسلوقة .
- ٢ - ٤ بيضات مسلوقة .
- ٣ - ٤ مك زبدة .
- ٤ - ١/٤ ك دقيق .
- ٥ - ٢ ك حليب .
- ٦ - ١/٢ - ١ ك جبن مبشور .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي البيض ولبطاطس حلقات ورصيها في طبق فرن مدهون .
- ٢ . أذبي الزبدة وحمري فيها الدقيق وأضيفي الحليب بالتدريج وحركي حتى يغلي ويتكاثف .
- ٣ . أضيفي نصف الجبن وتبلي جيداً .
- ٤ . صبي الصلصة فوق البطاطس ورشي باقي الجبن .
- ٥ . اخبريها في فرن حار حتى يحمر السطح .

## ٦٢ . مشوي البطاطس

### المقادير:

- ١ - بطاطس . ٢ - زبدة . ٣ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي البطاطس وجففيها وادهني القشرة بزبدة أو مرجرين .
  - ٢ . اعملي عدة ثقوب بأسنان شوكة وذلك حتى لا تحترق القشور .
  - ٣ . ضعها في صحن خبز وأدخليها الفرن على الرف الأوسط حتى تنضج وذلك حسب الحجم .
  - ٤ . اعملي تقاطعاً في السطح ورشيها بالملح وضعي قطعة زبدة على كل تقاطع .
- \* البطاطس القديمة أفضل للشهي من الجديدة .

## ٦٣ . بطاطس مشوية

### المقادير:

- ١ - ٤ حبات بطاطس كبيرة . ٢ - ٢ مك زيت . ٣ - ملح .

### \* الغموس :

- ١ - بصلة مفرية . ٢ - ١ / ٢ علبة قشدة . ٣ - ٧ مك مايونيز . ٤ - أعشاب مجففة . ٥ - بهارات .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي البطاطس وادهنيها بالزيت ورشيها بالملح ولفيها بورق قصدير .
- ٢ . اخبزيها في فرن حار لمدة ساعة أو حتى تنضج .
- ٣ . اخلطي مقادير الغموس معاً وقدميها مع البطاطس .

## ٦٤ . بطاطس مسلوقة بالقشر

### المقادير:

- ١ - بطاطس صغيرة الحجم . ٢ - بقدونس مفري . ٣ - بصل مفري . ٤ - جبن أبيض . ٥ - كمون . ٦ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بهاء وملح وكمون حتى تنضج .
- ٢ . اخلطي باقي المواد وقدميها بجانب البطاطس .





## ٦٥ . بطاطس الدوقة

### المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم بطاطس .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - ١ مك زبدة .
- ٤ - جوزة الطيب .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اسهي البطاطس واهرسوها وأضيفي لها الزبدة وقلبيها على النار حتى تجف .
- ٢ . أضيفي لها باقي المواد بعدما تبرد .
- \* تستعمل في تبطن القوالب وتجميل الأطباق .

## ٦٦ . بطاطس بيوريه

### المقادير:

- ١ - بطاطس مسلوقة .
- ٢ - حليب دافئ .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - فلفل أبيض .
- ٥ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اهرسي البطاطس وأضيفي الملح والفلفل والزبدة .
- ٢ . أضيفي حليباً وخفقيها حتى يصبح قوامها مناسباً .

## ٦٧ . بطاطس بيت الراعي

### المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - جبن كريم .

### خطوات العمل:

- ١ . اشهي البطاطس كما ورد في مشوي البطاطس ص ٢٧٦ .
- ٢ . اعطي تقاطعاً في السطح واستخرجي اللب واهرسيه مع الزبدة والجبن وتبليه جيداً .
- ٣ . احشي البطاطس بالخليط وجملي السطح بشرائح من الطماطم وسخنيها .
- ٤ . قبل التقديم مباشرة ضعي على السطح ١ مك جبن كريم أو مايونيز أو زبدة مع بيض مخلوط .

## ٦٨ . بطاطس جراتان

### المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - جبن مبشور .

### خطوات العمل:

- ١ . اشهي البطاطس كما ورد في ص ٢٧٦ ثم قسميها أنصافاً بالطول .
- ٢ . ادعني السطح بالزبدة ورشي الجبن وهرمها تحت الشواية وقدميها مع شرائح طماطم .

## ٦٩ . بطاطس مع صلصة خضراء



### المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس صغيرة .
- ٢ - ملح .
- ٣ - كمون حبوب .
- ٤ - ٥ بيضات مسلوقة .
- ٥ - أعشاب خضراء مفرية .
- ٦ - ١ مك مستردة .
- ٧ - ٨ مك قشدة .
- ٨ - ٨ مك مايونيز .
- ٩ - فلفل أبيض .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بهاء وملح وكمون حتى تنضج وقشريها .
- ٢ . اخفقي الأعشاب وبيضة وباقي المقادير في الخلط وتبليها جيداً .
- ٣ . قدمي البطاطس مع الصلصة وأنصاف البيض .

## ٧٠ . بطاطس مع البيض

### المقادير:

- ١ - ٢/١ كغم بطاطس صغيرة .
- ٢ - ٢/١ كغم هليون .
- ٣ - أعشاب خضراء .
- ٤ - ٦ بيضات .
- ٥ - ٢ مك قشدة .
- ٦ - ملح .
- ٧ - كمون حبوب .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بهاء وملح وكمون ثم قشريها .
- ٢ . اسلقي الهليون بهاء مملح لمدة ١٥ ق .
- ٣ . اخفقي باقي المقادير واعملها أومليت .
- ٤ . حمري البطاطس بالزبد ورشيها بأعشاب مفرية وقدميها مع البيض والهليون .

## ٧١ . بطاطس محمرة بالفرن



### المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي البطاطس حلقات رقيقة قدر استطاعتك .
- ٢ . ادھني صحن فرن بالزبدة جيداً .

- ٣ . رصي الشرائح بالتالي على شكل عش أي ابدئي من الوسط واجعلي كل حلقة تغطي جزءاً من سابقتها .
- ٤ . رشي قليلاً من الملح والفلفل والزبدة فوق كل طبقة وهكذا حتى ينتهي المقدار .
- ٥ . غصيه بورق قصدير مدهون وأدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٣٥ ق أو حتى تنضج وذلك حسب حجم الصحن ، وعند التقديم اقليها على طبق وقدميها ساخنة .

## ٧٢ . البطاطس المحمرة



### المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس .
- ٢ - ٢ مك زبدة .
- ٣ - ٢ مك زيت .
- ٤ - بصلة مفرية ناعماً .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قشري البطاطس وقطعيها قطعاً كبيرة وضعيها في قدر به ماء بارد على نار حامية حتى تغلي .
- ٢ . خضي النار واسلقيها لمدة ١٠ ق ثم اغسليها بماء بارد .
- ٣ . ابشريها بشراً خشناً وأضيفي لها البصل والفلفل والملح واخلطيها بلطف .
- ٤ . ضعي نصف الزبدة ونصف الزيت في مقلاة كبيرة وسخنيها جيداً .
- ٥ . صبي خليط البطاطس واضغطي عليه لعمل كعكة سميكة وقلبيها حتى تحمر من أسفل .
- ٦ . اقليها على الوجه الآخر ووزعي باقي الزبدة والزيت على الجوانب وقلبي حتى تحمر وقدميها ساخنة .

## ٧٣ . بطاطس مقلية بالخلطة

### المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - ثوب مهروس .
- ٣ - ٢ مك مش باكنج بودر .
- ٤ - كيب دقيق .
- ٥ - كيب ماء .
- ٦ - كوب كزبرة مفرية .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .



### خطوات العمل:

- ١ . قشري البطاطس وقطعيها حلقات رقيقة .
- ٢ . ضعي باقي المقادير في الخلاط واخفقيها جيداً .
- ٣ . اغلي الزيت وغطسي حلقات البطاطس في الخليط وقلبيها حتى تحمر .



## ٧٤ . بطاطس محشوة مكفنة

ثلاث

المقادير:

- ١ - ٢ كغم بطاطس .
- ٢ - ٤ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٢ مك زبدة .
- ٤ - كوب بصل مفري .
- ٥ - ٤ بيضات .
- ٦ - ٢ / ١ ك جبن مبشور .
- ٧ - ٧ - ١٠ ك بقدونس مفري .
- ٨ - ملح .
- ٩ - دقيق .

خطوات العمل:

- ١ . حمري اللحم والبصل في الزبدة ثم أضيفي التوابل والبقدونس .
- ٢ . برديه وأضيفي له الجبن وبيضتين .
- ٣ . اسلقي البطاطس وقشريها وقطعيها حلقات .
- ٤ . افردي كمية من الحشو على حلقة وغطيها بأخرى .
- ٥ . غطسيها في الدقيق ثم البيض المخفوق واقليها حتى تحمر وقدمي معها كاتشب .

## ٧٥ . بطاطس محشوة

المقادير:

- ١ - بطاطس متساوية الحجم .
  - ٢ - توابل .
  - ٣ - ملح .
- الحشو : جبن مبشور أو كلاوي مطبوخة مقطعة أو لحم أو دجاج ناضج .

خطوات العمل:

- ١ . اشوي البطاطس كما سبق في ص ٢٧٦
- ٢ . اقطعي السطح بحذر واحفري داخلها واخليطيه مع توابل وزبدة والحشو المختار .
- ٣ . احشي به البطاطس وأعيديها إلى الفرن ١٠ ق وقدميها ساخنة .

## ٧٦ . بطاطس مشوية محشوة

- اشوي البطاطس كما سبق في ص ٢٧٦ واقطعي السطح وأزيلي اللب بحرص واحشيه بأحد هذه الحشوات :
- أ . اخلطي اللب مع قليل زبدة وجبن مبشور وزبادي واحشي به البطاطس وسخنيها في الفرن .
  - ب . اخلطي اللب مع زبدة وتوابل وبياض بيض مسلوق واحشي بها البطاطس وجمليها بالصفار المفري البابريكا .
  - ج . اخلطي اللب مع خيار مفري وكريم حامض وتوابل واحشي به البطاطس وقدميها .

## ٧٧ . بودنج البطاطس بالأعشاب

المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس .
- ٢ - أعشاب مشكلة مفرية .
- ٣ - ٢ / ١ ك جبن إيمتال مكعبات .
- ٤ - ٣ بيضات .
- ٥ - بصلتان مفريتان .
- ٦ - ٤ مك مرجرين .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .
- ٨ - جوزة طيب .
- ٩ - دقيق .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس واهرسوها وهي ساخنة .
- ٢ . حمري البصل بالمجرين لمدة ٥ ق ثم برديه .
- ٣ . اخلطي الأعشاب مع الصفار والمواد الأخرى وتبليها جيداً .
- ٤ . اخفقي البيض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٥ . ادخلي قالباً مجوف الوسط ورشيه بالدقيق وصبي الخليط على ألا يزيد على ٣/٢ القالب .
- ٦ . اطهي على حمام مائي في الفرن أو في قدر البخار الكاتم وقدميه مع صلصة طماطم .

## ٧٨ . زلابية البطاطس والخبز



### المقادير:

- ١ - ٨ شرائح توست .
- ٢ - ٣ حبات بطاطس .
- ٣ - بصليتان مفريتان .
- ٤ - بقدرنس مفري .
- ٥ - ٥ بيضات .
- ٦ - ١/٢ ك حليب .
- ٧ - ١/٢ ك بقسماط .
- ٨ - زبدة .
- ٩ - جبة الطيب .
- ١٠ - كزبرة مفرية .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قصي الخبز مربعات صغيرة جدا وحمصها في الفرن حتى تشقر .
  - ٢ . قصي البطاطس مكعبات صغيرة .
  - ٣ . اخفقي البيض والحليب والتوابل وأضيفي باقي المقادير .
  - ٤ . ادخلي قطعة شمس بيضاء بالزبدة وبطني بها قالباً مستديراً وصبي فيها المزيج واربطيها .
  - ٥ . اسقيها بماء مملح مغلي لمدة ساعة في إناء عميق .
  - ٦ . ضعها في طبق وأزيلي القماش وقطعيها شرائح ورشيها بالبقسماط المحمر في الزبدة .
- \* طهي رائع إذا قدمته مع فاصوليا مسلوقة ولحم محمر .

## ٧٩ . سوفليه بطاطس وبازلاء

### المقادير:

- ١ - كيو بطاطس .
- ٢ - كوب بازلاء مجمدة .
- ٣ - ٢/١ ك شرائح دجاج صغيرة .
- ٤ - بصلة مفرية .
- ٥ - ٤ مك سمن .
- ٦ - كوب كريمة .
- ٧ - مكعبا ماجي .
- ٨ - ٢ مش جبن بارميزان مبشور .
- ٩ - ٤ مك زبدة .
- ١٠ - فلفل أسود .
- ١١ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بقشرها ثم قشريها وقطعيها حلقات سمك ٢ / ١ سم .
- ٢ . حمري البصل والدجاج في السمن لمدة ٣ ق وأضيفي ملحاً وفلفلًا .
- ٣ . اخفقي الكريمة مع مكعبات المرق وادهني صحن فرن بالزبدة .
- ٤ . ضعي نصف البطاطس والبازلاء ثم خليط اللحم والكريمة ثم باقي البطاطس والبازلاء .
- ٥ . رشي الجبن على السطح وأدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٣٥ ق وضعي قليلًا من الزبد على السطح .

## ٨٠ . إسكالبو البطاطس بالجبن

### المقادير:

- |                              |                 |                 |
|------------------------------|-----------------|-----------------|
| ١ - كيلو بطاطس حلقات .       | ٤ - ٢ مك زبدة . | ٧ - ملح .       |
| ٢ - بصلة مبشورة .            | ٥ - بيضة .      | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - ١ / ٤ ك جبن شيدر مبشور . | ٦ - كوب حليب .  |                 |

### خطوات العمل:

- ١ . رصي حلقات البطاطس طبقات في صحن فرن مدهون غير عميق مع رش الجبن والبصل والتوابل بين الطبقات .
- ٢ . اخفقي الحليب والبيضة وتبليهما وصيهما فوق الجميع .
- ٣ . غطيه بالقصدير واخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ١ / ٢ - ١ ساعة أو حتى ينضج . **يَحْمَرُ السطح .**

## ٨١ . صينية البطاطس بالبقدونس

### المقادير:

- |                 |                   |              |
|-----------------|-------------------|--------------|
| ١ - بطاطس .     | ٥ - بقدونس مفري . | ٨ - زيت .    |
| ٢ - لحم مفروم . | ٦ - ثوم مهروس .   | ٩ - ملح .    |
| ٣ - بيض .       | ٧ - بهارات .      | ١٠ - صنوبر . |
| ٤ - حليب .      |                   |              |

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي البطاطس أصابع صغيرة واقليلها نصف قلي .
- ٢ . اقلي اللحم والبصل والصنوبر وتبليها جيداً .
- ٣ . في صينية فرن ضعي نصف البطاطس ثم خليط اللحم ثم باقي البطاطس .
- ٤ . اخفقي البيض مع البقدونس والثوم والملح وصيه على وجه الصينية .
- ٥ . أدخلها فرنًا حارًا حتى تنضج وتماسك وتحمّر .

## ٨٢ . طبقات بطاطس ولحم

### المقادير:

- |                               |                         |                 |
|-------------------------------|-------------------------|-----------------|
| ١ - ٣ ك بطاطس مهروسة .        | ٤ - ٤ مك كاتشب .        | ٧ - ملح .       |
| ٢ - ٤ مك زبدة .               | ٥ - ١ / ٢ ك لحم مفروم . | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - ١ مك جبن بارميزان مبشور . | ٦ - بيضتان .            |                 |



### خطوات العمل:

- ١ . اخطي البطاطس مع الجبن ونصف الزبدة وتبليها .
- ٢ . اخطي اللحم مع الكاتشب والبيض وتبليها .
- ٣ . ادهني صحن فرن صغيرا وعميقا وضعي فيه البطاطس واللحم طبقات على أن تكون أول وآخر طبقة من البطاطس .
- ٤ . ادهني السطح باقي الزبدة واخبزيها في فرن متوسط الحرارة حتى تَشَقَّر .

## ٨٣ . بطاطس بالخضراوات



### المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس مسلوقة .
- ٢ - ٤/١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٣/٢ ك حليب .
- ٤ - بيستان مخفوقتان .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ٢/١ ك بقسماط .
- ٧ - كوب خضراوات مشكلة مسلوقة
- ٨ - ٢ مك صنوبر .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . ادهني البطاطس واخليطها مع الحليب والبقسماط وتبليها جيدا .
- ٢ . حمي البصل واللحم في الزيت ثم أضيفي الخضراوات والصنوبر وقلبيها قليلاً .
- ٣ . افري نصف خليط البطاطس في صحن فرن مدهون ثم خليط اللحم ثم باقي البطاطس .
- ٤ . مللي السطح بلبض وارفعي الجوانب قليلاً .
- ٥ . أدخليها الفرن حتى يحمر السطح وقدميها مع سلطة خضراء .

## ٨٤ . كباب حلة بالبطاطس

### المقادير:

- ١ - ٢/١ كغم لحم مكعبات صغيرة .
- ٢ - ٢/١ كغم بطاطس .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - سمن .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ٢/١ ك ماء .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . حمي البصل في السمن حتى يَصْفَر .
- ٢ . أضيفي اللحم وحمريه لمدة ٣ ق ثم أضيفي التوابل والماء واتركيه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ . قصعي البطاطس مكعبات صغيرة وحمريها في الزيت .
- ٤ . أضيفيها إلى اللحم وقلبيها بخفة على النار لمدة ٣ ق ، وقدميها ساخنة .

## ٨٥ . المشومة

ليبيا

### المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس صغيرة الحجم .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - ١ مش كمون .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - شطة .
- ٦ - ٢ مك صلصة .
- ٧ - زيت .
- ٨ - ملح .
- ٩ - كوب ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي الثوم في الزيت ثم أضيفي باقي المقادير واغليها على نار هادئة .
- ٢ . اسلقي البطاطس وقشريها وأضيفيها بدون تقطيع واغليها لمدة ١٠ ق وقدميها .

## ٨٦ . كيك البطاطس البيضاوي

### المقادير:

- ١ - ٢ ك بطاطس مهروسة .
- ٢ - بصل مفري مقلي .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - ٢ مك دقيق .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ٧ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الجميع وشكليها أسطوانة ثم قطعيها شرائح بيضاوية .
- ٢ . حمريها في الزيت وقدميها ساخنة .

## ٨٧ . فطائر البطاطس المتبلّة

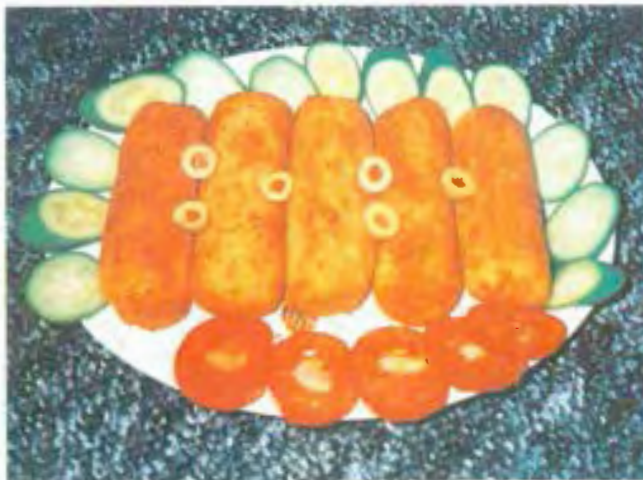
### المقادير:

- ١ - ٤ / ٣ كغم بطاطس .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ٢ / ١ ك لحم مفروم .
- ٤ - ٢ مك دقيق .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . ابشري البطاطس واخلطيها مع باقي المقادير .
- ٢ . شكليها أقراصاً بقطر ٧ سم وحمريها في الزيت .
- ٣ . جففيها من الزيت وقدميها منفردة أو مع بيض مخلوط .

## ٨٨ . فطائر بطاطس بالسوسيج



### المقادير:

- ١ - بطاطس مهروسة .
- ٢ - سوسيج مشوي أو مقلي .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - بيض .
- ٦ - زيت للقلي .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .
- ٨ - بقسماط .

## خطوات العمل:

١. أضيفي إلى البطاطس زبدة وبيضاً وبقدونساً وملحاً وفلفلأ مع مراعاة ألا يكون الخليط ليناً .
٢. ضعيه في طبق مسطح وبرديه ثم قسميه أجزاء بعدد حبات السوسيج .
٣. افردي كل جزء قليلاً ثم ضعي في وسطه حبة سوسيج بعد ذلك شكله على هيئة مستطيل .
٤. اغمسيه في البيض ثم في البقسماط واقلية حتى يشقر ثم جففيه من الزيت .

## ٨٩ . فطيرة البطاطا الحلوة

### المقادير:

- ١ - علبة بسكويت بطعم الخضراوات ٢٠٠ غ . ٣ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مبشور . ٥ - ملح .
- ٢ - ٥ مك زبدة أو مرجرين . ٤ - فلفل أسود .

### \* الحشو :

- ١ - ٢ / ١ كغم بطاطا حلوة . ٣ - ذرة جوزة الطيب . ٥ - بيضتان .
- ٢ - شرائح طماطم . ٤ - كركم .

## خطوات العمل:

١. ضعي البسكويت في كيس نايلون ومرري فوقه النشابة حتى يفتت تماماً .
٢. اخطيه مع باقي المقادير على نار هادئة ثم ارفعيه .
٣. ادھني صحن فین قطره ٢٠ سم وبطنيه بالخليط وضعيه في مكان بارد .
٤. اسقي البطاطا ثم قشريها واهرسيها وبرديها .
٥. اخشيها مع باقي المقادير وصبيها في صحن الفرن وجمليها بشرائح الطماطم .
٦. أدخله الفرن لمدة: تتراوح ما بين ٢٠ - ٣٠ ق أو حتى تنضج وتماسك وتحمر من الجوانب .

## ٩٠ . البنجر المسلوق

### المقادير:

- ١ - بنجر . ٣ - ملح وفلفل أسود . ٥ - بقدونس مفري .
- ٢ - زيت . ٤ - خل أو عصير ليمون . ٦ - زيت .

## خطوات العمل:

١. اسقي البنجر بماء مملح حتى ينضج ثم قشريه بسرعة وقطعيه حلقات .
٢. قدميه ساخناً كخضراوات مع زبد سائحة أو صلصة بيضاء ، أو بارداً بعد رشه بالزيت والبقدونس والحامض والملح .



## ٩١ - حلقة الجزر بالبازلاء



### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ - ١ كغم جزر .
- ٢ - ٢ / ١ ك مرق دجاج .
- ٣ - كوب جبن مبشور .
- ٤ - ٣ بيضات .
- ٥ - بصل مسلووق .
- ٦ - بازلاء مسلوقة .
- ٧ - ملح .
- ٨ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . ابشري الجزر وضعيه على النار مع ماء بارد حتى يغلي ثم صفيه من الماء .
- ٢ . ضعيه مع ٤ مك زبدة والمرق وملح على نار هادئة حتى ينضج ويجف السائل .
- ٣ . اهرسي الجزر واخليطيه مع البيض و٤ مك زبدة والجبن وتبليه جيداً .
- ٤ . اكبسيه في قالب مجوف الوسط مدهون واطهي في فرن هادئ لمدة ١٥ ق .
- ٥ . اتركيه حتى تهدأ حرارته ثم اقلبيه في صحن وجمليه بالبصل والبازلاء .

## ٩٢ - شرائح الجزر

### المقادير:

- ١ - جزر .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - سكر .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل أسود طاج .

### خطوات العمل :

- ١ . قطعي الجزر شرائح متساوية ٣ - ٢ / ١ سم .
- ٢ . انقيعها في ماء مثلج لمدة لا تقل عن ساعة وهذا يجعلها هشّة .
- ٣ . عند التقديم جففيها وضعيها مع الزبدة على نار هادئة وقلبيها حتى تنضج ورشيها بالسكر والتوابل .

## ٩٣ - جزر بالبقدونس

### أوريكا

### المقادير:

- ١ - جزر مقشر .
- ٢ - فلفل أسود .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - ملح .
- ٥ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الجزر ثم صفيه من الماء .
- ٢ . أذبي الزبدة وقلبي فيها الجزر لمدة ٢ ق .
- ٣ . أضيفي البقدونس والملح والفلفل وقدميه كطبق جانبي .

## ٩٤ - خرشوف باللحم والليمون

### المقادير:

- ١ - ٨ حبات خرشوف .
- ٢ - عصا .
- ٣ - صنوبر .
- ٤ - ١ مك دقيق .
- ٥ - عصير ليمون .
- ٦ - قرفة .
- ٧ - ٢/١ ك سمن .
- ٨ - ملح .
- ٩ - بهارات .

### خطوات العمل:

- ١ . انزع أوراق الخرشوف وانقعه في ماء بارد وعصير ليمون حتى لا يَسْوَد .
- ٢ . اقلي خرشوف ثم احشيه بالعصا المضاف إليه الصنوبر ورصيه في صحن فرن .
- ٣ . أضيفي ماء ساخناً حتى يغمره وادخليه فرنًا حاراً لمدة ٣٠ ق .
- ٤ . أضيفي الدقيق في قليل من الماء وعصير ليمون والتوابل وأضيفيه واطهي حتى ينضج .

## ٩٥ - خرشوف محشو

### المقادير:

- ١ - ٨ حبات خرشوف .
- ٢ - عصا .
- ٣ - كوب صلصة بيضاء خفيفة .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي العصا والصلصة واحشي بهما الخرشوف .
- ٢ . رصيه في صحن فرن مدهون وادخليه فرنًا هادئاً لمدة ٢٠ ق .



## ٩٦ - خرشوف محشومقلي

### المقادير:

- ١ - كعيب خرشوف طازج أو معلب .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - دقيق .
- ٤ - بيض .
- ٥ - زعتر .
- ٦ - بقسماط .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . تبلي اللحم واحشي كعب الخرشوف بطبقة ثم غطيه بكعب آخر مناسب .
- ٢ . قليه في الدقيق ثم البيض المخفوق ثم البقسماط المخلوط مع الزعتر .
- ٣ . اقليه في زيت عى نار هادئة حتى يحمّر وينضج وقدميه مع سلطة ومكرونة بالزبدة .

## ٩٧ . خرشوف بالطماطم

### المقادير:

- ١ - خرشوف .
- ٢ - لحم مقطع مكعبات صغيرة .
- ٣ - عصير طماطم .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - زيت .
- ٥ - بهارات .
- ٧ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل ثم اللحم وقلبي حتى يجف ماؤه ثم أضيفي الطماطم والبهارات .
- ٢ . أضيفي الخرشوف واطركيه على نار هادئة حتى ينضج .

## ٩٨ . خس مشو (١)

### المقادير:

- ١ - ثلاث خسات .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٥ - ١ / ٤ ك أرز .
- ٦ - ملح .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - صفار بيضتين .
- ٩ - ١ / ٤ ك بقدونس مفري .
- ١٠ - عود كرفس مقطع .
- ١١ - فلفل أسود .
- ١٢ - بصلة مقطعة .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل بالزبدة وأضيفي اللحم وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الأرز وقليل مرق واطركيه على النار حتى يتشرب السائل .
- ٣ . أضيفي الملح والفلفل والبهارات والبقدونس والصفار واخلطيهما جيداً .
- ٤ . انقعي الخس في ماء مغلي لمدة دقيقة ثم احشيه ولفيه على شكل أصابع مثل ورق العنب .
- ٥ . ضعي البصلة والكرفس وكوب ماء في صحن فرن ورصي فوقه الخس المحشو .
- ٦ . أدخله فرنًا متوسط الحرارة حتى ينضج وقدميه مع صلصة بيضاء .

## ٩٩ . خس مشو (٢)

### ثونس

### المقادير:

- ١ - ٤ كغم عصاج .
- ٢ - كوب أرز مسلوق .
- ٣ - ٢ / ١ ك بصل مفري .
- ٤ - ٢ / ١ ك جبن بارميزان مبشور .
- ٥ - ٢ مك سمن .
- ٦ - بيضتان .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - ٤ خسات صغيرة .
- ٩ - زعفران مطحون .
- ١٠ - ٢ مك صلصة طماطم .
- ١١ - زيت .
- ١٢ - ثوابل .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي اللحم والأرز والجبن والبيض والزعفران والثوابل .
- ٢ . أزيل الأوراق الخارجية الخضراء واقلعي جزءاً من الأوراق الداخلية ليحل محلها الحشو .
- ٣ . اسلقها لمدة ٢ ق ثم اعصرها من الماء ورشي داخلها الملح والفلفل .
- ٤ . ضعي بداخلها مقداراً من الحشو ثم لفي حولها الأوراق واربطها بخيط رفيع .



٥ . اقل لبصل في الزيت وأضيفي الصلصة والتوابل والثوم وكوب ماء واغليها لمدة ١٠ ق .

٦. ضع أوراق الخس في المرق وأطهي على نار هادئة ٤٥ ق مع إضافة ماء إذا لزم الأمر.

٧. ارفعها في صحن وأزيلي الخيط وقطعها حلقات متساوية بسكين حاد حتى لا يتشوه شكلها وقدميها مع باقي الصلصة.

## ١٠٠. رحلة بالقدس

## المقادير:

- ١ - ١ / كغم لحم مقطع صغيراً .  
٢ - باقة رجلة مفريّة ن .  
٣ - بصل مفري .  
٤ - كوب عصير طماطم .  
٥ - ثوم مهروس .  
٦ - ١ مش كمون .  
٧ - زيت .  
٨ - ١ مش فلفل أسود .  
٩ - ملح .  
١٠ - ٢ ك ماء .  
١١ - ١ / ٢ ك عدس أصفر .

## خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في الثرث حتى يَحْمَر ثم اللحم وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيتي باقي المقادير واطهي على نار هادئة حتى ينضج اللحم .
- ٣ . أضيتي الرجله والعدس وغطيتها حتى تنضج .

## ۱۰۱- سبائخ بالکاری

## المقادير:

- ١- كيل سبانخ .  
٢- ٤ زيت .  
٣- ١ مس سكر .  
٤- ٢/١ كغم لحم مقطع .  
٥- ٣/٢ ك حليب .  
٦- ملح .  
٧- ٢ مش كزبرة .  
٨- ١ مش كركم .  
٩- ١ مش كاري .

## خطوات العمل:

١. اغلي السبانخ واطبخيها بدون ماء على نار هادئة حتى تنضج .
٢. ضعي الزيت واسكر على النار لمدة دقيقة ثم أضيفي اللحم وقلبيه جيداً .
٣. أضفي التوابل الحليب و٢/٣ ك ماء واطهي حتى ينضج اللحم .
٤. أضفي السبانخ وقلبيها جيداً وقدميها مع أرز أبيض .

## ١٠٢ - سبانخ مكمورة

## المقادير:

- ١ - باقة سبانخ مفريتان .  
٢ - ١ كغم لحم مقطع .  
٣ - ٢ ك أرز .  
٤ - كوب طماطم مقشرة مفرية .  
٥ - بصل مفري .  
٦ - ٢ مك حمص أصفر .  
٧ - ملح وفلفل أسود .  
٨ - كمون .  
٩ - ثوم مهروس .

## خطوات العمل:

١. حمي البصل والمحم في قليل من الزيت ثم أضيفي الطماطم وقليلًا من الماء واطهي لمدة ٣٠ ق .
٢. أضيفي الحمص الذي سبق نعهه لمدة ساعتين قبل الطبخ واطهي حتى يقترب من النضج .
٣. أضيفي السبانخ والأرز والتوابل واطهي حتى تنضج .

## ١٠٣ . سبانخ بالجبن

### المقادير:

- ١ - كيلوسبانخ طازجة أو مجمدة .
- ٢ - ٤ حبات طماطم كبيرة .
- ٣ - ٣ مك كريم .
- ٤ - ملح وفلفل أسود .
- ٥ - ٣ / ١ ك زبدة .
- ٦ - كوب بصل مفري .
- ٧ - كوب جبن شيدر أو إيمنتال أو غرويير مبشور .

### خطوات العمل:

- ١ . اطهي السبانخ مع ذرة ملح ثم اعصريها وافرميها ناعماً .
  - ٢ . قليها على نار هادئة مع نصف الزبدة والكريم والفلفل .
  - ٣ . قشري الطماطم وافرميها واقليها مع البصل وباقي الزبدة حتى يلين .
  - ٤ . أضيفي الجبن وتبلي جيداً .
  - ٥ . صبي السبانخ في صحن فرن ساخن غير عميق ثم صبي فوقه خليط الجبن .
  - ٦ . ضعها تحت الشواية حتى تحمر وقدميها في الحال .
- \* استبدلي السبانخ بزهورات قرنبيط مسلوقة أو حلقات كوسة مسلوقة .

## ١٠٤ . إسكالبوب السبانخ

### المقادير:

- ١ - ٢ ك سبانخ مسلوقة .
- ٢ - ٢ مك بصل مفري .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ٢ / ١ ك حليب .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - ٤ / ١ ك جبن رومي مبشور .
- ٧ - ٤ / ١ ك عصير طماطم .
- ٨ - بقسماط .
- ٩ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . افرمي السبانخ وأضيفي لها المواد الستة التي تليها ( ٢ / ٣ / ٤ / ٥ / ٦ / ٧ ) .
- ٢ . في صحن فرن مدهون بالزبدة ومرشوش بالبقسماط صبي الخليط .
- ٣ . وزعي قطعاً من الزبدة على السطح واخبزيه حتى ينضج ويحمّر السطح .

## ١٠٥ . سوفليه السبانخ

### المقادير:

- ١ - كوب سبانخ مسلوقة مفرية .
- ٢ - ٢ ك صلصة بيضاء
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - توابل .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي السبانخ والصلصة والصفار وتبليها جيداً .
- ٢ . اخفقي البياض حتى يجمد ثم أضيفيه بخفة للخليط .
- ٣ . صبيه في صحن فرن مدهون وأدخليه الفرن لمدة ٢٥ ق .

## ١٠٦ - سويس رول السبانخ



### المقادير:

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - ١ مش باكنج بودر .
- ٣ - ١ / ٢ مش ملح .
- ٤ - ٢ ك حليب .
- ٥ - بيضتان .
- ٦ - ٢ ك سبانخ ناضجة مفرية .
- ٧ - ١ / ٢ ك لحم مفروم .
- ٨ - ٣ مك زبدة .

### \* صلصة الجبن :

- ١ - ٢ مك زبدة .
- ٢ - ٣ ك حليب .
- ٣ - ٤ مش خردل .
- ٤ - ٥ كوب جبن شيدر مبشور .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلي المقادير للأربعة الأولى مع صفار البيض .
- ٢ . اخفي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٣ . ادهي صينية سويس رول (٢٥ - ٣٦ سم) بالزبدة وصبي فيها الخليط .
- ٤ . أدخنها فرناً حتى يجمد الخليط ولكن لا يحمر لمدة حوالي ٢٠ ق .
- ٥ . حمري السبانخ واللحم في ٢ مك زبدة وتبليها جيداً .
- ٦ . افردى فوق السويس رول ولفيها أسطوانياً وقطعيه حلقات وقدميه مع صلصة الجبن .
- ٧ . بالزبدة والدقيق والحليب ؛ اصنعي صلصة بيضاء وأضيفي لها باقي المواد وتبليها .

## ١٠٧ - فطيرة السبانخ

### المقادير:

- ١ - ٤ مك زبدة .
- ٢ - بص مفري .
- ٣ - ٣ بيضات .
- ٤ - ١ / ٢ ك فطر شرائح .
- ٥ - ١ / ٢ مش جوزة الطيب .
- ٦ - ١ / ٢ مش جوزة الطيب .
- ٧ - ٣ / ٤ كغم بطاطس حلقات .
- ٨ - ٤ مك جبن شيدر مبشور .
- ٩ - ١٢ / ٤ كغم جبن أبيض شرائح .
- ١٠ - ٤ مك جبن شيدر مبشور .
- ١١ - ٨ - فلفلة رومية حمراء مفرية .
- ١٢ - ٤ كغم جبن أبيض شرائح .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والثوم في نصف الزبدة ثم أضيفي السبانخ وتبلي بالملح والفلفل والجوزة .
- ٢ . صبي الخليط في صينية مدهونة قطر ٢٣ سم .
- ٣ . استعي البطاطس في ماء مملح ثم صفيها من الماء ورصي نصفها كطبقة فوق السبانخ .
- ٤ . حمري الفلفل بباقي الزبدة ٣ ق ثم أضيفي الفطر لمدة ٢ ق بعد ذلك ضعيه فوق البطاطس .
- ٥ . رصي باقي البطاطس وضعي شرائح الجبن الأبيض بينها .
- ٦ . اخفي الجبن الشيدر والبيض والكريمة وتبليها ثم صبيها فوق البطاطس .
- ٧ . أدخليها فرناً متوسط الحرارة لمدة ٢٥ ق أو حتى يصبح سطحها ذهبياً وقدميها مع سلطة .



## ١٠٨ . أسطوانة السبانخ

### المقادير:

- ١ - كيلو سبانخ .
- ٢ - ١ / ٢ كغم جبن ريكوتا .
- ٣ - ٤ أصابع سوسيج .
- ٤ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٥ - ٣ بيضات .
- ٦ - ١ / ٢ ك جبن رومي مبشور .
- ٧ - ١ / ٤ - ١ ك صقيو .
- ٨ - جزرة .
- ٩ - بصلة .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي السبانخ بدون ماء ثم اعصريها وبرديها .
- ٢ . افرمها بالمخرطة مع السوسيج ثم أضيفي الريكوتا .
- ٣ . اعجني الدقيق بالبيض ودلكيه حتى يصبح ناعما جدا .
- ٤ . افرديه على لوح مرشوش إلى مستطيل وضعي فوقه خليط السبانخ ولفيه بإحكام .
- ٥ . ضعيه في قطعة شاش واربطيها .
- ٦ . اغلي ماءً والجزرة والبصلة وملحاً في قدر كبير واسلقي فيه الأسطوانة لمدة ٤٥ ق .
- ٧ . انشليها بحرص وفكي القماش وبرديها وقطعيها حلقات .
- ٨ . رصيها في صحن فرن ورشيها بالجبن والزبدة وأدخليها الفرن حتى تصبح وردية .
- ٩ . أو رشيها بعصير الطماطم وذلك يعطيها نكهة رائعة .

## ١٠٩ . حلقة السبانخ بالبيض

### المقادير:

- ١ - ٣٠٠ غ سبانخ مجمدة .
- ٢ - ١ / ٤ ك جبن بارميزان مبشور .
- ٣ - ١ / ٢ مش ملح .
- ٤ - كوب جبن قريش
- ٥ - بيضتان .
- ٦ - ١ / ٤ مش فلفل .
- ٧ - ١ / ٢ ك جبن مويسري مبشور .
- ٨ - ١ / ٢ مش زعتر .
- ٩ - ١ / ٤ ك فتات خبز .

### خطوات العمل:

- ١ . أذبي السبانخ واعصريها جيداً ثم اخلطيها مع باقي المقادير عدا الفتات .
- ٢ . صبيها في قالب محووف مدهون واخبزيها على حمام مائي حتى تتماسك .
- ٣ . اقليها في طبق ورشيها بالفتات المحمص بالزبدة .

## ١١٠ . خبز الريف

### المقادير:

- ١ - سبانخ مجمدة أو طازجة .
- ٢ - كوب جبن قريش .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - ١ / ٢ - ١ ك زبادي .
- ٥ - ٢ مك أعشاب مفرية .
- ٦ - توابل وملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي السبانخ بدون ماء ثم اعصريها وافرميها وتبليها وضعيها في صحن فرن .
- ٢ . ضعي فوقها الجبن والبيض المخفوق المتبل ثم الزبادي المخفوق ورشي بالأعشاب .
- ٣ . أدخليها الرف الأعلى لفرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وقدميها مع خبز أو بطاطس .

## ١١١ - البراك

ليبيا



### المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم لحم معروم خشناً .
- ٢ - ٣ حزم سلق .
- ٣ - كوب بصل أخضر مفري .
- ٤ - كوب طماطم مفرية .
- ٥ - كوب بقدونس مفري .
- ٦ - ١ / ٢ ك كزبرة مفرية .
- ٧ - كوب أرز منقوع .
- ٨ - ليمونة .
- ٩ - زيت .
- ١٠ - بهارات .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - ١ - ٢ ك ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي أوراق السلق في ماء مغلي وانشليها بسرعة .
- ٢ . اخطي باقي المقادير ما عدا الماء والليمونة .
- ٣ . احشي السلق ملى حشو ورق العنب ورصيه في قدر أو صحن فرن .
- ٤ . اعصري عليه الليمونة وضعي الماء وغطيه بإحكام .
- ٥ . ضيه على نار هادئة أو في الفرن حتى ينضج لمدة حوالي ٤٥ ق وقدميه ساخناً .

## ١١٢ - طماطم محشوة بالبيض (١) رومانيا

### المقادير:

- ١ - ٤ حبات طماطم كبيرة .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - ٦ مك زبدة .
- ٤ - ١ مك بقدونس مفري .
- ٥ - ٣ / ١ ك بارميزان مبشور حديثاً .
- ٦ - ١ مك شبت مفري .
- ٧ - فلفل أسود طازج .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اقصي رؤوس الطماطم واحتفظي بها وأزيلي اللب والبذور .
- ٢ . رشها بالملح ونكسيها على منخل حتى يتصفى ماؤها لمدة حوالي ١٥ ق .
- ٣ . رصبيها في صحن فرن مدهون بحيث يكون حجمه مناسباً .
- ٤ . ضي في وسط كل حبة قطعة زبدة وذرة فلفل واكسري بيضة بداخلها .
- ٥ . رشى السطح باحبن والأعشاب وباقي الزبدة وغطي كل واحدة بغطائها .
- ٦ . اخريها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق حتى ينتفخ الجبن وقدميها ساخنة .

## ١١٣ . طماطم مشوة بالبيض (٢)



### المقادير:

- ١ - ٤ حبات طماطم صلبة مستديرة
- ٢ - ٤ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٤ / ١ ك صنوبر .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - ٤ بيضات .
- ٦ - بقدونس مفري .
- ٧ - زبدة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الطماطم أنصافاً وأزيلي اللب والبذور ورشيها بالملح .
- ٢ . حمري البصل واللحم والصنوبر في الزبدة وتبليها واحشي بها الطماطم .
- ٢ . رصيها في صحن فرن مدهون واخفقي البيض والبقدونس وتبليه جيداً .
- ٣ . وزعي الخليط في داخل الطماطم وأدخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ ق وقدميها ساخنة .

## ١١٤ . طماطم مشوة بالجبن

### المقادير:

- ١ - ٨ حبات طماطم متوسطة .
- ٢ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مكعبات .
- ٣ - ١ مك ووتر شاير صوص .
- ٤ - ٤ - ٣ ثوم مهروس .
- ٥ - ٤ فروع بصل أخضر .
- ٦ - ٨ / ١ ك جوز مفري .
- ٧ - ٢٥ غ زبدة .
- ٨ - ملح وفلفل أسود .
- ٩ - ٢ / ١ ك فطر .

### خطوات العمل :

- ١ . اقطعي رؤوس الطماطم وفرغيها من الداخل .
- ٢ . افرمي البصل والفطر وحمريهما في الزبدة حتى يلين ثم ارفعيهما من على النار .
- ٣ . أضيفيهما إلى باقي المقادير وتبلي واحشي بها الطماطم ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٤ . اخبزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ١٥ - ٢٠ ق وقدميها على فرشة من الخس والبقدونس .

## ١١٥ . إسكالبوب الطماطم

### المقادير:

- ١ - ٢ ك طماطم مفرية .
- ٢ - ٢ مك سكر .
- ٣ - ٢ مك بقسماط .
- ٤ - ٢ / ١ ك زبدة .
- ٥ - ٢ / ١ ك بصل مفري .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في الزبدة حتى يذبل ثم ارفعيه من على النار .
- ٢ . أضيفي له باقي المقادير ماعدا البقسماط .
- ٣ . في صحن فرن مدهون بالزبدة ضعي طبقة من خليط الطماطم ثم طبقة بقسماط وهكذا على أن تكون آخر طبقة من البقسماط .
- ٤ . رشي باقي الزبدة على السطح وأدخليها فرنًا حارًا لمدة ٤٠ ق وقدميها ساخنة .



## ١١٦. الطماطم المقلية

أمريكا

### المقادير:

- ١ - ٤ حبات طماطم جامدة .
- ٢ - ٢ كـ دقيق ذرة صراء .
- ٣ - فلفل أسود .
- ٤ - قليل من السمن .
- ٥ - ملح .
- ٦ - سكر حسب الذوق .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الطماطم شرائح سميكة جدا وتبلي الذرة بالملح والفلفل .
- ٢ . رشي الطماطم بالذرة حتى تغلف تماماً .
- ٣ . سخني السمن في مقلاة واقلي فيه شرائح الطماطم ببطء مع التقليب مرة لكل جانب .
- ٤ . عندما تحمّر رشي كل شريحة بـ ١ / ٢ مش سكر قبل رفعها من المقلاة وقدميها في الحال .

## ١١٧. فاصوليا على طريقة القصور

ألمانيا



### المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم فاصوليا خضراء .
- ٢ - ١ / ٢ كـ بقدونس مفري .
- ٣ - ٤ أصابع سوسيج .
- ٤ - ٢ ل عصير طماطم .
- ٥ - زيت .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . استعي الفاصوليا في وعاء مكشوف حتى تظل خضراء زاهية .
- ٢ . قطعي السوسيج حلقات رقيقة وحمريها في الزيت ثم الثوم والبطاطم .
- ٣ . اتركيها على النار لمدة ١٠ ق ثم أضيفي الفاصوليا وتبليها ورشيها بالبقدونس عند التقديم .

## ١١٨. فاصوليا خضراء بالطرب

فرنسا

### المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم فاصوليا مسلوقة .
- ٢ - قطعة شحم من الألية .
- ٣ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٤ - شرائح توست .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - بصل أخضر مفري .
- ٧ - ١ / ٢ كـ مرق .
- ٨ - زيت .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الشحم قطعاً صغيرة جدا وقلبيها مع البصل في نصف مقدار الزبدة .
- ٢ . أضفي الفاصوليا والمرق وتبليها واطريها حتى تنضج .
- ٣ . قطعي التوست مثلثات صغيرة وحمريها في باقي الزبدة والزيت .
- ٤ . قلعيه مع الفاصوليا بعد رشها بالبقدونس المفري .

## ١١٩. فاصوليا بالكريم الحامض

هنغاريا

### المقادير:

- ١ - ٤ ك ماء .
- ٢ - ٤ مك زيت .
- ١ - ٢ مش ملح .
- ٢ - ١ كغم فاصوليا .
- ١ - ٧ مك صلصة ضماطم .
- ٥ - كوب بصل مفري .
- ٨ - ٢ / ١ ك كريم حامض .
- ٦ - ١ مك بابريكا .

### خطوات العمل:

- ١ . اغلي الماء والملح واسلقي فيه الفاصوليا حتى تنضج ثم صفئها من الماء .
- ٢ . سخني الزيت وقلبي فيه البصل حتى يَصْفَر ثم ارفعي الإناء من على النار .
- ٣ . أضيفي الكريم والصلصة والسوقدان وقلبيها بملعقة خشبية .
- ٤ . أضيفي الفاصوليا وضعيها على نار هادئة حتى يسخن الجميع وقدميها .

## ١٢٠. فاصوليا بالجبن

### المقادير:

- ١ - ٤ ك فاصوليا مسلوقة .
- ٢ - كوب جبن مبشور .
- ٣ - ٢ مك زبدة .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي الفاصوليا في صينية مدهونة وتبليها بالزبدة والفلفل والملح وقليل من الجبن .
- ٢ . رشي باقي الجبن على السطح وأدخليها فرنًا حارًا لمدة ٢٠ ق .

## ١٢١. فاصوليا بالشعيرية

### المقادير:

- ١ - فاصوليا (قطع صغيرة جدا) .
- ٢ - لحم مقطع صغيراً جداً .
- ٣ - عصير ليمون أو خل .
- ٤ - شعيرية .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - زيت .
- ٩ - عصير طماطم .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزيت ثم اللحم حتى يمتص ماءه .
- ٢ . أضيفي الفاصوليا والطماطم والبهارات وقليلًا من الماء واتركيها على نار هادئة .
- ٣ . أضيفي الشعيرية عندما تقترب من النضج واتركيها حتى تنضج تماماً .
- ٤ . قدمي معها الليمون أو الخل الأحمر .

## ١٢٢ . فاصوليا مكمورة

### المقادير:

- ١ - فاصوليا مقطعة مسلوقة .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل ثم اللحم وباقي المقادير في قليل من الزيت حتى تنضج وتمتص السائل .
- ٢ . أضيفي الفاصوليا وقدميها ساخنة .

## ١٢٣ . فاصوليا وبطاطس باللحم

### المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم لحم .
- ٢ - ١/٤ كغم فاصوليا .
- ٣ - ١/٤ كغم بطاطس .
- ٤ - كوب بصل مفري .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - زيت .
- ٧ - زعتر .
- ٨ - ٢ ك ماء .
- ٩ - بهارات .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللحم والبطاطس مكعبات صغيرة ، والفاصوليا قطعاً صغيرة .
- ٢ . حمري البصل والثوم في الزيت ثم أضيفي اللحم والخضراوات والبهارات والماء .
- ٣ . اطيبيها على نار هادئة حتى تنضج أو ضعيها في قدر البخار الكاتم واطهي لمدة ١٥ ق .

## ١٢٤ . فلفل محشو بالفطر

### المقادير:

- ١ - حبا فلفل رومي أحمر .
- ٢ - حبة فلفل رومي أخضر .
- ٣ - بصلتان مفريتان .
- ٤ - ٣/١ ك فطر مفري .
- ٥ - ٣/١ ك كريمة .
- ٦ - بقلونس مفري .
- ٧ - ٣/١ كغم لحم مفروم .
- ٨ - ٢/١ علبة طماطم مقشرة .
- ٩ - ٢ ك زعتر .
- ١٠ - ثوم مهروس .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - فلفل أسود .





### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الفلفل أنصافاً بالطول وانزعي البذور وافرمي نصفاً أخضر وآخر أحمر .
- ٢ . سخني الكريمة والبصل والفطر واطهي حتى يتماسك القوام .
- ٣ . أضيفي اللحم والبقدونس وتبليه جيداً واقسميه نصفين .
- ٤ . أضيفي شرائح الفلفل الحمراء لأحد الأقسام واحشي به الأنصاف الخضراء والعكس .
- ٥ . اغلي باقي المقادير وصبيها على الفلفل واطهي في قدر محكم الغطاء لمدة ٢٥ ق .
- ٦ . عند التقديم اقطعي كل نصف إلى ربعين وقدميه .
- \* إذا رغبت رشي السطح بجبن مبشور وحمريه تحت الشواية .

## ١٢٥ - فلفل محشو بالجبن الكسيك

### المقادير:

- ١ - ١٢ قرن شطة كبيرة بأعناقها .
- ٢ - جبن شيدر أو موزاريلا .
- ٣ - زيت للقلي .

### العجينة:

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - كوب حليب .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ٤/٣ ك دقيق ذرة صفراء .
- ٥ - ١ مش باكنج بودر .
- ٦ - ملح .



### خطوات العمل:

- ١ . شقي فتحة في جانب الفللة الطولي وأخرجي الحبوب مع المحافظة على العنق .
- ٢ . قطعي الجبن شرائح بطول الفلفل وادخلي شريحة في داخل كل حبة .
- ٣ . اخلطي مقادير العجين مع بعض وغطسي الفلفل في العجين حتى يغطي من جميع الجهات .
- ٤ . اقليه في الزيت المغلي حتى يشقّر وجففيه من الزيت وقدميه .

## ١٢٦ - فلفل محشو بالجمبري

### المقادير:

- |                         |                 |                       |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|
| ١ - ٢/١ كغم جمبري .     | ٦ - قرفة .      | ١١ - زيت .            |
| ٢ - ٢/١ كغم فلفل رومي . | ٧ - كمون .      | ١٢ - ملح وفلفل أسود . |
| ٣ - ٤/١ كغم قرون شطة .  | ٨ - كركم .      | ١٣ - ٢ ك دقيق .       |
| ٤ - كزبرة .             | ٩ - كاري .      | ١٤ - ١ - ٢/١ ك ماء .  |
| ٥ - يانسون .            | ١٠ - بصل مفري . | ١٥ - كركم وملح .      |

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزيت ورشيه بالملح ثم أضيفي البهارات والجمبري وقلبي لمدة ١٠ ق
- ٢ . صيبيها في مصفاة حتى تبرد وتتخلص من السائل الزائد .
- ٣ . افتحي الفلفل من الجانب وأزيلي البذور مع الاحتفاظ بالأعناق واحشيه بالخليط البارد .
- ٤ . اخلطي المقادير الثلاثة الأخيرة حتى تصبح شبه سائلة .
- ٥ . غطي الفلفل في العجين حتى يغطي جيداً واقلية في زيت حار حتى يشقر .

## ١٢٧ - فلفل بالبلوبيف

### المقادير:

- |                         |                           |                  |
|-------------------------|---------------------------|------------------|
| ١ - ٤ حبات فلفل رومي .  | ٥ - ١ / ٤ ك بقدونس مفري . | ٩ - ملح .        |
| ٢ - عليّ بلوبيف مفروم . | ٦ - ٢ / ١ ك جبن مبشور .   | ١٠ - فلفل أسود . |
| ٣ - كوب أرز مسلوق .     | ٧ - ليمونة .              | ١١ - كوب ماء .   |
| ٤ - بصلة مفرية .        | ٨ - بهارات .              | ١٢ - ٣ مك صلصة . |

### خطوات العمل:

- ١ . أزي رؤوس الفلفل والبذور واخلطي باقي المقادير ماعدا الصلصة والماء والجبن .
- ٢ . احشي الفلفل بالخليط ورصيه في صحن فرن ورشيه بالجبن .
- ٣ . اخطي الصلصة بالماء وصيبيها على الفلفل وغطيه بالقصدير .
- ٤ . أدخليه فرنًا حارًا حتى ينضج واكشفي الغطاء بضع دقائق ليحمر السطح .

## ١٢٨ - فلفل بالدجاج والبرغل

### المقادير:

- |                         |                              |                         |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------|
| ١ - ٢ / ١ ك برغل .      | ٥ - ١ مك كزبرة مطحونة .      | ٩ - ٢ / ١ ك زبادي .     |
| ٢ - ٣ مك زبدة .         | ٦ - ١ مك بقدونس مفري .       | ١٠ - ملح .              |
| ٣ - بصل مفري .          | ٧ - ٣ / ١ ك جوز مفري خشناً . | ١١ - فلفل أسود .        |
| ٤ - ١ مك زنجبيل مبشور . | ٨ - كوب دجاج مسلوق مقطع .    | ١٢ - ٦ حبات فلفل رومي . |

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي البرغل في كوبي ماء وحمري البصل والزنجبيل في الزبد لمدة ٣ ق .
  - ٢ . صبي البرغل من الماء وأضيفيه وكذلك باقي المقادير .
  - ٣ . اقضي رءوس الفلفل مع مراعاة بقائه ملتصقاً بالثمرة وأزيلي البذور .
  - ٤ . اسلقيه لمدة ٣ ق ثم ضعيه تحت ماء بارد وجففيه واحشيه بالخليط .
  - ٥ . رصيه في صحن فرن مدهون وغطيه بالقصدير وأدخليه الفرن لمدة ٢٠ ق .
- \* يمكنك استعمال الطماطم بالطريقة نفسها .

## ١٢٩ - محشو الفلفل بصلصة الجبن

المقادير:

- ١ - ٤ حبات فلفل رومي كبيرة .
- ٢ - ٥ قونا شطة مفريان .
- ٣ - ١/٤ ك زيت زيتون .
- ٤ - ١/٢ ك جبنة كريم .
- ٥ - ٢ قونا شطة مفريان .
- ٦ - ٣/١ ك لحم مفروم .
- ٧ - ١ مش ملح .
- ٨ - ٢ ورقة غار .
- ٩ - ١ مش تاباسكو .
- ١٠ - ٢ مك دقيق .
- ١١ - كوب مرق لحم .

الصلصة:

- ١ - ١/٢ ك جبنة كريم .
- ٢ - ١/٢ مش شطة .
- ٣ - ٢/١ ك كريم خفيف .
- ٤ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اقطع رؤوس الفلفل وأزيلي البذور والعنق ثم افرمي الجزء المقطوع فرماً ناعماً .
- ٢ . سخني الزيت وضعي فيه البصل والثوم والفلفل المفري وقلبي لمدة ٥ ق أو حتى يَصْفَر البصل .
- ٣ . أضيفي اللحم والملح والغار والتاباسكو وقلبي حتى يَحْمَر اللحم .
- ٤ . اخفقي الدقيق مع المرق وأضيفيه واغليه ثم خففي النار واطهي لمدة ٣٠ ق .
- ٥ . أزيلي الغار واحشي الفلفل بالخليط ورصيه في صحن فرن مدهون .
- ٦ . ضعيه في الرف الأوسط لفرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ ق .
- ٧ . ضعي مقادير الصلصة الأربعة الأولى في إناء واخفقيها حتى تنعم ثم أضيفي الزبيب .
- ٨ . ضعيها على نار هادئة حتى تسخن ولكن لا تغلي ، ثم صببها على الفلفل .
- ٩ . ادخليه الفرن لمدة ١٥ ق أو حتى تظهر فقاعات على السطح ويحمر وقدميه ساخناً .

## ١٣٠ - فلفل محشو بالعدس

المقادير:

- ١ - عدس أسود مسلوق متبل .
- ٢ - أرز مسلوق مملح .
- ٣ - طماطم مفرية .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - قليل زيت .
- ٧ - ثوابل .
- ٨ - فلفل رومي .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي جميع المقادير مع بعض واحشي بها الفلفل ثم قلبيه في الزبدة .
- ٢ . رصيه في قدر وأضيفي له قليلاً من المرق واطهيه على نار هادئة حتى ينضج .

## ١٣١ - فلفل بالجزر

المقادير:

- ١ - ٤ كغم فلفل رومي .
- ٢ - ٤ كغم جزر .
- ٣ - ٤ كغم لحم مفروم .
- ٤ - ٤ بصلات مفريات .
- ٥ - ٤ مك زيت .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - كزبرة خضراء



### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الفلفل والجزر شرائح طولية رفيعة مثل عيدان الكبريت .
- ٢ . حمري البصل والثوم في الزيت ثم اللحم وقلبيه حتى يحمر .
- ٣ . أضيفي الخضراوات والتوابل والبهارات وقليلاً من الماء واتركيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ . رشيه بالكزبرة المفرية وقدميها ساخنة .

## ١٣٢ . فول أخضر باللحم المفروم

### المقادير:

- |                           |                       |                      |
|---------------------------|-----------------------|----------------------|
| ١ - ٢ ك حبوب فول مسلوقه . | ٤ - ثوم مهروس .       | ٧ - ٢ مك سمن .       |
| ٢ - ١ / كغم لحم مفروم .   | ٥ - كوب طماطم مفرية . | ٨ - كمون .           |
| ٣ - بصل مفري .            | ٦ - ١ مك صلصة .       | ٩ - ملح وفلفل أسود . |

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والثوم في السمن ثم اللحم والتوابل والطماطم وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الصلصة والفول وقليلاً من الماء واطبخي حتى ينضج الجميع وقدميه ساخناً .

## ١٣٣ . فول أخضر باللحم والزبادي

### المقادير:

- |                         |                   |                 |
|-------------------------|-------------------|-----------------|
| ١ - حبوب فول مسلوقه .   | ٤ - بصل مفري .    | ٧ - نعناع جاف . |
| ٢ - مكعبات لحم مسلوقه . | ٥ - ثوم مهروس .   | ٨ - بهارات .    |
| ٣ - زبادي .             | ٦ - زيت أو زبدة . | ٩ - ملح .       |

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزيت ثم أضيفي اللحم والبهارات والفول وقلبي لمدة ١٠ ق .
- ٢ . صبي في صحن فرن وأضيفي لها ١ / ٤ ك مرق وأدخله الفرن حتى يجف السائل .
- ٣ . اخطي الزبادي مع الثوم وصبيه على الوجه لحظة التقديم ورشيه بالنعناع الجاف .

## ١٣٤ . فول أخضر باللبن

### المقادير:

- |                                |                 |                          |
|--------------------------------|-----------------|--------------------------|
| ١ - ٢ ك حبوب فول أخضر .        | ٥ - فلفل أسود . | ٩ - ثوم مهروس .          |
| ٢ - ١ / كغم لحم منقطع صغيراً . | ٦ - ١ مك نشا .  | ١٠ - ٤ / ١ مش هيل ناعم . |
| ٣ - ٢ ل لبن زبادي .            | ٧ - ٣ مك سمن .  | ١١ - ملح .               |
| ٤ - بهارت .                    | ٨ - بصل مفري .  | ١٢ - ماء .               |

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي السمن على البصل وقلبيه حتى يحمر ثم أضيفي اللحم والفول والبهارات والماء .
- ٢ . اتركيها على نار هادئة حتى تنضج وتبليها جيداً .
- ٣ . اخطي الزبادي والنشا في الخلط ثم ضعيه على النار وحركي حتى يغلي ويغلظ .
- ٤ . أضيفي الفول واغليه لمدة ٥ ق ، وحمري الثوم في قليل سمن وصبيه على الفول عند التقديم .

## ١٣٥ . مبشرة الفول الأخضر

### المقادير:

- ١ - فول أخضر مسلوق .
- ٣ - بصل مفري .
- ٥ - سمن .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٤ - بيض .
- ٦ - ثوابل .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل واللحم والفول في السمن ثم اتركها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٢ . تبليها جيداً واخفقي البيض وصبيه فوقها وحركي حتى تجمد وقدميها .
- \* تعمل الفاصوليا والبازلاء المسلوقة بالطريقة نفسها .

## ١٣٦ . كسولة الفول والبيض

### المقادير:

- ١ - ٢ ك حبوب فول مسلوقة .
- ٣ - ٣ بيضات مسلوقة حلقات .
- ٥ - ١ / ٤ ك فتات خبز .
- ٢ - ١ / ٢ - ١ ك جبن شيدر مبشور .
- ٤ - ٢ ك صلصة بيضاء خفيفة .
- ٦ - ١ مك زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي نصف الفول في صحن فرن ملائم ثم غطيه بحلقات البيض ثم باقي الفول .
- ٢ . صبي الصلصة المتبلة فوقه واخليطي الجبن والفتات ورشيها على السطح .
- ٣ . وزعي الزبدة قطعاً صغيرة على السطح وأدخله فرنًا حاراً حتى يحمّر السطح .

## ١٣٧ . قرع بالتمر الهندي

### المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم مقطع صغير .
- ٤ - بصل مفري .
- ٧ - ملح .
- ٢ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٥ - قطعة تمر هندي .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٣ - ٣ ك مكعبات قرع .
- ٦ - زيت .
- ٩ - بهارات .

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي التمر الهندي في كوب ماء واغليه لمدة ٣ ق و اتركه .
- ٢ . حمري البصل في الزيت ثم اللحم وقلبي حتى يمتص ماءه .
- ٣ . أضيفي الطماطم والبهارات وقليلًا من الماء وغطها حتى ينضج اللحم .
- ٤ . أضيفي القرع وعصير التمر الهندي المصفى واطبخي حتى ينضج القرع .
- \* يمكنك استبدال التمر الهندي بقطعة من قمر الدين .

## ١٣٨ - قرع بالحمص



### المقادير:

- ١ - ٤ ك مكعبات قرع .
- ٢ - ٢ / ١ كغم لحم مقطع .
- ٣ - كوب حمص مسلوق .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - عصير طماطم .
- ٨ - زيت .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري اللحم والبصل في الزيت ثم الطماطم واتركيه حتى ينضج مع إضافة الماء .
- ٢ . أضربي القرع وباني المقادير واتركها حتى ينضج الجميع وقدميه مع أرز أبيض وسلطة .

## ١٣٩ - قرع بالصلصة البيضاء والجبن

- ١ - كيلو قرع مقطع مسلوق .
- ٢ - ٢ ك صلصة بيضاء .
- ٣ - ٤ مك جبن رومي مبشور .
- ٤ - ٢ مك بقسماط أبيض .
- ٥ - ٢ مك سمن أو زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . ادھني صحن فرن بالسمن ثم ضعي فيه القرع المسلوق ورشيه بالجبن .
- ٢ . صبر فوقه الصلصة البيضاء المتبللة ورشيه بالبقسماط وقطع من الزبدة .
- ٣ . أدخليه الفرن حتى يحمر الوجه وقدميه ساخناً .

## ١٤٠ - قرع بالخضراوات

### مقادير:

- ١ . كيلو قرع مكعبات .
- ٢ . حبة باذنجان .
- ٣ . ١ / ٢ كغم لحم مفروم .
- ٤ . حبة فلفل رومي مكعبات .
- ٥ . كوب طماطم مفري .
- ٦ . ١ / ٢ مش شطة .
- ٧ . ٢ مك زيت .
- ٨ . ١ / ٢ مش كزبرة .
- ٩ . بصل مفرية .

### خطوات العمل:

- ١ - قطعي الباذنجان مكعبات وانقعيه في ماء مملح .
- ٢ - حمري البصل في لزيت ثم اللحم والملح والكزبرة واطهي لمدة ١٠ ق .
- ٣ - أضعي الفلفل الرومي والقرع والطماطم .
- ٤ - جفي الباذنجان وأضيفيه .
- ٥ - خفي النار واطهي لمدة ٢٠ ق ثم قدميه ساخناً مع الأرز .



## الهند

## ١٤١. كاري القرع بالمكسرات

## المقادير:

- ١ - ٢ كغم لحم مقطع صغيراً .  
 ٢ - ١ مش زعفران .  
 ٣ - ٢ مك لوز .  
 ٤ - ٢ مك زبيب .  
 ٥ - ٢ مك فستق .  
 ٦ - ٦ ثوم مهروس .  
 ٧ - ٧ زنجبيل طازج مفروم .  
 ٨ - ٨ بصلتان مفريتان .  
 ٩ - ١ / ٢ كغم قرع أو كوسة .  
 ١٠ - زيت .  
 ١١ - قطعة قرفة .  
 ١٢ - حبتا هيل .  
 ١٣ - ١ مش شطة .  
 ١٤ - ملح .

## خطوات العمل:

- ١ . انقعي الزعفران في الماء لمدة ساعة وافرمي المكسرات .  
 ٢ . حمري البصل في الزيت حتى يُصْفَر ثم أضيفي الثوم والمكسرات وقلبي بضع دقائق .  
 ٣ . أضيفي اللحم والقرع وباقي المقادير وقلبي ثم خففي النار واطبخيها حتى تنضج .  
 ٤ . أضيفي الزعفران واطبخي لمدة ١٠ ق وقدميها .  
 \* إذا كان القرع سريع النضج فاطبخي اللحم نصف طبخ قبل إضافته .

## ١٤٢. كبة القرع

## المقادير:

- ١ - قرع أصفر مسلوq .  
 ٢ - برغل منقوع .  
 ٣ - لحم مفري .  
 ٤ - توابل .  
 ٥ - فلفل رومي مفري .  
 ٦ - بصل مفري .

## خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والفلفل واللحم في قليل من الزيت وقلبيها حتى تحمّر ثم تبليها .  
 ٢ . اهرسي القرع مع البرغل حتى يصبح كالعجين وافردى نصفه في صحن فرن مدهون .  
 ٣ . ضعي خليط اللحم ثم باقي القرع وساوي السطح وقطعيه مربعات .  
 ٤ . اخبزيه في فرن حتى يحمر وقدميه ساخناً مع سلطة خضراء .

## ١٤٣. قرنبيط باللحم

## المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم لحم (قطع صغيرة) .  
 ٢ - قرنبيطة صغيرة زهيرات .  
 ٣ - ٢ مك سمن .  
 ٤ - فلفلة رومية مفرية .  
 ٥ - ٢ مك نشا .  
 ٦ - ١ مش سكر .  
 ٧ - مكعب مرق .  
 ٨ - كوب بصل أخضر مقطع .  
 ٩ - ثوم مهروس .

## خطوات العمل:

- ١ . اقلي القرنبيط في الزيت ثم انشليه واقلي اللحم في الزيت المتخلف .  
 ٢ . أضيفي البصل والثوم والفلفل وقليلاً من الماء واطهي على نار هادئة .  
 ٣ . عندما تقارب النضج أضيفي القرنبيط .  
 ٤ . امزجي النشا بماء بارد وأضيفيه مع السكر ومكعب المرق .  
 ٥ . حركيه حتى يغلظ وقدميه مع أرز مفلفل وسلطة خضراء .

## ١٤٤ . قرنبيط بالشوفان

### المقادير:

- ١ - قرنبيطة متوسطة .
- ٢ - ٣٠ غ زبدة .
- ٣ - ٢ / ١ ك شوفان .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي القرنبيطة زهيرات واسلقيها في ماء مملح حتى تنضج ولكن ليس نضجاً أكثر من اللازم .
- ٢ . أذيني الزبدة وقلبي فيها الشوفان حتى يصبح ذهبياً وجافاً .
- ٣ . تبليه بالملح والفلفل ورشيه فوق القرنبيط ورشي فوقه البقدونس .

## ١٤٥ . قرنبيط بالفرن

### المقادير:

- ١ - قرنبيطة متوسطة .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ٢ ك زبادي .
- ٤ - ٢ مك صلصة طماطم .
- ٥ - ١ / ٤ مش شطة .
- ٦ - ١ مش كزبرة .
- ٧ - ١ / ٤ مش زنجبيل .
- ٨ - زبدة .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي القرنبيطة زهيرات ورصيها في صحن فرن عميق .
- ٢ . اخطي كل المقادير ما عدا الزبدة وصبي الخليط فوق القرنبيط وأدخليه الفرن حتى ينضج ٣ . في منتصف الطهي ادھني السطح بالزبدة وإذا كان جافاً جداً فغطي الطبق بالقصدير .

## ١٤٦ . قرنبيط بالصلصة البيضاء

### المقادير:

- ١ - قرنبيطة متوسطة .
- ٢ - ٢ ك صلصة بيضاء .
- ٣ - ١ / ٤ ك جبن شيدر مبشور .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي القرنبيطة زهيرات واسلقيها بماء مملح ثم صفيها من الماء .
- ٢ . رصيها في صحن فرن وصبي فوقها الصلصة المتبلّة جيداً .
- ٣ . رشي الجبن على السطح وأدخليها الفرن حتى تحمّر .

## ١٤٧ . قرنبيط بالصلصة الخضراء

### المقادير:

- ١ - قسيطة صغيرة .
- ٢ - ١ ك بقلونس مفري .
- ٣ - ٤ ك كزبرة خضراء مفرية .
- ٤ - ٣ خيارات مخللة مفرية .
- ٥ - بيضة مسلوقة مفرية .
- ٦ - زيت .
- ٧ - خل .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي القرنبيط في ماء مملح وقطعيه زهيرات ورصيه في طبق تقديم .
- ٢ . اخلطي باقي المقادير جيداً ورشيها على القرنبيط وقدميه بارداً .

## ١٤٨ . قرنبيط بصلصة السوفليه

### المقادير:

- ١ - ٣ ك زهيرات قرنبيط مسلوقة .
- ٢ - ٢ مك جبن رومي مبشور .
- ٣ - ٣ طماطمتان (حلقات) .
- ٤ - ٢ ك صلصة بيضاء غليظة .
- ٥ - ٣ بيضات .
- ٦ - ٦ توابل .

### خطوات العمل:

- ١ . رصي القرنبيط في صحن فرن مدهون بالتبادل مع الطماطم والجبن على أن تكون آخر طبقة من القرنبيط .
- ٢ . أضيفي صفار البيض للصلصة الدافئة وتبليها جيداً .
- ٣ . اخفقي البياض حتى يجمد واضيفيه بخفة للصلصة .
- ٤ . صبي الصلصة على القرنبيط واخبزيه حتى يَحْمَر السطح .

## ١٤٩ . قرنبيط مقلي

### المقادير:

- ١ - زهيرات قرنبيط مسلوقة نصف سلق بماء مملح .

### العجين :

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - كوب حليب .
- ٤ - ٢ / ١ ك ماء .
- ٥ - توابل .
- ٦ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي مقادير العجين معاً عدا بياض البيض اخفقيه وحده حتى يجمد ثم أضيفيه بخفة .
- ٢ . اغمسي الزهيرات في الخليط واقليها في زيت حار حتى تحمر وجففيها من الزيت .
- \* لمزيد من القيمة الغذائية رشها بجبن مبشور شيدر أو بارميزان .
- \* ولطعم جديد أضيفي عصير طماطم أو زبادي عوضاً من الحليب .

## ١٥٠ . قرنبيط وفاصوليا

### المقادير:

- ١ - قرنيطة صغيرة .
- ٢ - ٢ ك مكعبات طماطم مقشرة .
- ٣ - ٣ ثوم مهروس .
- ٤ - ١٢ حبة كزبرة .
- ٥ - ٢ / ١ كغم فاصوليا .
- ٦ - ٢ مك بقდونس مفري .
- ٧ - بصل مفري .
- ٨ - ١٢ زيتونة سوداء .
- ٩ - ٦ مك زيت زيتون .
- ١٠ - فلفل أسود طاج .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - ٢ / ١ ليمونة .



## خطوات العمل:

١. حمري البصل في ٢ مك زيت وأضيفي الكزبرة والفلفل والثوم والطماطم .
٢. قطعي القرنبيطة زهيرات وأضيفيها هي والفاصوليا والملح وغطيها على نار هادئة .
٣. أضيفي ماء إذا لزم الأمر وعندما تنضج برديها واخليطي معها باقي الزيت وعصير الليمون .
٤. قدميها مجتمعة بالزيتون والبقدونس .

## ١٥١ - سوفليه القرنبيط

### المقادير:

- |                           |                       |                             |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| ١ - ١ كغم قرنبيط زهيرات . | ٥ - بيضتان .          | ٩ - ٢ ك جبن إيمنتال مبشور . |
| ٢ - ١ كغم بروكولي .       | ٦ - ٢ كغم لحم مفروم . | ١٠ - ٢ مك بابريكا حلوة .    |
| ٣ - خبز بايت .            | ٧ - كريمة .           | ١١ - ملح وفلفل أسود .       |
| ٤ - بص مفرى .             | ٨ - ٥٠ غ زبدة .       | ١٢ - فتات خبز .             |

### خطوات العمل:

١. اطي القرنبيط والبروكولي على نار هادئة بماء مملح لمدة ٥ ق ثم صفيها من الماء .
٢. اخطي البصل واللحم والكريمة والبيض والخبز المنقوع والملح والفلفل .
٣. ادعني وعاء فرن بالزبدة ورشي به فتات الخبز .
٤. ضعي خليط اللحم في الوعاء ثم رصي الخضراوات فوقه .
٥. اخطي الجبن والسوقدان ورشيها على السطح وغطيه بالقصدير .
٦. أدخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق ثم اكشفي الغطاء وتركها في الفرن لمدة ٢٠ ق ليحمر السطح .

## ١٥٢ - معقودة القرنبيط

### المقادير:

- |                      |                        |                 |
|----------------------|------------------------|-----------------|
| ١ - ٢ كغم قرنبيط .   | ٤ - ٢ ك جبن بارميزان . | ٧ - زيت .       |
| ٢ - ٢ بقدوننس مفري . | ٥ - كوب فتات خبز .     | ٨ - ملح .       |
| ٣ - كيب بصل مفري .   | ٦ - ٨ بيضات .          | ٩ - فلفل أسود . |

### خطوات العمل:

١. قطعي القرنبيط زهيرات واسلقيها بماء مملح لمدة ١٥ ق ثم صفيها واهرسها بشوكة .
٢. اخلطي باقي المقادير وتبليها جيداً وأضيفي القرنبيط .
٣. سخني الزيت في صحن فرن وصبي فيه الخليط وساوي السطح .
٤. أدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق أو حتى ينضج ويحمر مع مراعاة تمرير سكين مرة أو مرتين بين جدران الصحن حتى لا يلتصق ودليل نضجه إدخال سكين في وسطه فإذا خرجت نظيفة دل ذلك على النضج . قدميه ساخناً أو بارداً مع صلصة طماطم .

\* صنعني الباذنجان المشوي والبطاطس المسلوقة بالطريقة نفسها .

## ١٥٣ . عجة القرنبيط

### المقادير:

- |                              |                   |                       |
|------------------------------|-------------------|-----------------------|
| ١ - قرنبيطة صغيرة .          | ٤ - بقدونس مفري . | ٧ - بصل مفري .        |
| ٢ - ٣ بيضات .                | ٥ - بهارات .      | ٨ - ٢ مش باكنج بودر . |
| ٣ - ١ / ٢ ك دقيق أسمر (بر) . | ٦ - ثوم مهروس .   | ٩ - زيت .             |

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي القرنبيطة بهاء مملح ثم صفيها واهرسها ناعماً .
- ٢ . اخلطي باقي المقادير مع القرنبيط وتبليها جيداً .
- ٣ . حمريها في الزيت على شكل كرات أو أقراص صغيرة وقدميها ساخنة .

## ١٥٤ . مبطن القرنبيط

### ثونس

### المقادير:

- |                              |                    |                  |
|------------------------------|--------------------|------------------|
| ١ - ٤ كغم لحم مكعبات صغيرة . | ٥ - بيضتان .       | ٩ - زيت .        |
| ٢ - ٤ كغم لحم مفروم .        | ٦ - ٢ مك صلصة .    | ١٠ - ملح .       |
| ٣ - قرنبيطة صغيرة مسلوقة .   | ٧ - كوب بصل مفري . | ١١ - فلفل أسود . |
| ٤ - كوب بقدونس مفري .        | ٨ - توابل .        | ١٢ - دقيق .      |

### خطوات العمل:

- ١ . حمري اللحم قليلاً من البصل في الزيت لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الصلصة و٣ ك ماء والتوابل وغطيه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ . اهرسي القرنبيط بشوكة واخلطيه مع اللحم المفروم والبقدونس وباقي البصل وتبليه .
- ٤ . شكليه أشكالاً بيضاوية صغيرة وغطسيه في الدقيق ثم البيض وحمريه في الزيت .
- ٥ . أضيفيه للحم والصلصة واطهي لمدة ١٠ ق وقدميه .

## ١٥٥ . مطبق القرنبيط

### لبنان

### المقادير:

- |                      |                         |                      |
|----------------------|-------------------------|----------------------|
| ١ - قرنبيطة متوسطة . | ٤ - كزبرة خضراء مفرية . | ٧ - لحم مفروم ناضج . |
| ٢ - كمون .           | ٥ - ثوم شرائح .         | ٨ - شرائح ليمون .    |
| ٣ - ملح .            | ٦ - بهارات مشكلة .      | ٩ - شرائح طماطم .    |

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي القرنبيطة بهاء مملح وكمون حتى تنضج ثم قطعيها زهيرات واقليها حتى تُشَقَّر .
- ٢ . ضعيها في قدر مع اللحم والبهارات والكزبرة والثوم وقليل من الماء والملح .
- ٣ . اتركيها على نار هادئة حتى تنضج لمدة حوالي ١٥ ق وقدميها مع شرائح الليمون والطماطم .

## ١٥٦. يخنة القرنبيط



### المقادير:

- ١ - قرنبيط متوسطة (زهيرات) .
- ٢ - كوب طحينية .
- ٣ - ١/٢ ك عصير ليمون .
- ٤ - ٢ مش كمون .
- ٥ - ٢ مش كزبرة .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ملح .
- ٨ - زيت .
- ٩ - ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي الطحينية والليمون وماء وتحقق حتى تصبح خفيفة .
- ٢ . اضيفي الثوم والكمون والكزبرة والملح حسب الرغبة وضعيها على النار .
- ٣ . قصعي القرنبيط زهيرات واقليها ١/٢ قلي في الزيت ثم انشليها من الزيت .
- ٤ . اضيفيها للطحينية واتركيها تغلي حتى يجف الماء ويطفو الزيت على الوجه وقدميها .

## ١٥٧. كرات بالكريم

### المقادير:

- ١ - ٣ كرات أبو شوشة مقطع بطول ٢ سم .
- ٢ - ٢ مك شرائح بندق محمصة .
- ٣ - كوب كريم حامض .
- ٤ - ٥ مك شرائح لوز محمصة .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي على النار كوب ماء وملح واغليه ثم ضعي قطع الكرات وعندما يغلي غطي القدر .
- ٢ . خففي النار واغلي لمدة ١٠ ق أو حتى ينضج ثم صفيه من الماء .
- ٣ . اخلطي الكريم والبندق ونصف اللوز وسخنيها على نار هادئة .
- ٤ . ربي الكرات في صحن فرن وصبي فوقه خليط الكريم .
- ٥ . رسيه باقي اللوز وأدخليه تحت الشواية حتى يحمر اللوز وقدميه في الحال .

## ١٥٨. كرات بصلصة الجبن

### المقادير:

- ١ - كيلو كرات أبو شوشة .
- ٢ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٣ - كوب حليب .
- ٤ - ٥٠ غ زبدة .
- ٥ - ٢ مك دقيق .
- ٦ - ١ مك خردل .
- ٧ - ٥٠ غ جبن أزرق .
- ٨ - بصل مفري .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .



### خطوات العمل:

- ١ . أزيل الرأس والذيل من الكراث وقطعيه حلقات واسلقيها بماء مملح حتى تنضج .
- ٢ . ضعي الحليب وكوبا من ماء السلق والزبدة والدقيق والملح والفلفل في الخلاط واخلطي .
- ٣ . ضعيها في إناء على النار حتى تغلي مع التحريك المستمر .
- ٤ . أضيفي الجبن الشيدر والخردل وحركي حتى يذوب الجبن .
- ٥ . ضعي الكراث في صحن فرن وصبي فوقه الصلصة ورشي البصل والجبن الأزرق المفتت على السطح وأدخليه تحت الشواية حتى يحمر وقدميه .

## ١٥٩ - مرقة كرفس مكفن

### تونس

### المقادير:

- |                          |                        |                |
|--------------------------|------------------------|----------------|
| ١ - ٢ / ١ كغم لحم .      | ٥ - بيضتان .           | ٩ - دقيق .     |
| ٢ - ١ / ٤ كغم كرفس .     | ٦ - بصلة صغيرة مفرية . | ١٠ - ملح .     |
| ٣ - ٢ / ١ ك لوبيا جافة . | ٧ - ٢ مك صلصة .        | ١١ - فلفل أسود |
| ٤ - ٤ مك زيت .           | ٨ - توابل .            |                |

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي اللوبيا ١٢ ساعة ومن الممكن إستبدالها بالطازجة أو المعلبة .
- ٢ . قطعي اللحم صغيراً ورشي به الملح والفلفل واقلية في الزيت مع البصل .
- ٣ . أضيفي اللوبيا والصلصة و ٤ ك ماء واطهيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ . قطعي الكرفس على شكل عصيات متساوية وغطسيه في البيض المخفوق ثم الدقيق .
- ٥ . اقلية حتى يحمر ثم أضيفيه للمرق واطهي لمدة ٢٠ ق وقدميه ساخناً .

## ١٦٠ - كرفس بالقشدة

### المقادير:

- |                     |                  |                 |
|---------------------|------------------|-----------------|
| ١ - رأس كرفس كبير . | ٤ - ٢ مك دقيق .  | ٧ - ملح .       |
| ٢ - ٤ مك قشدة .     | ٥ - زبدة .       | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - كوب حليب .      | ٦ - جوزة الطيب . |                 |

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الكرفس قطعاً طولها ٥ سم واسلقيها في ماء مملح حتى تنضج ثم صفّيها من الماء .
- ٢ . سيحي الزبدة وأضيفي الدقيق ثم الحليب والملح والفلفل واطهيها على نار هادئة لمدة ٥ ق .
- ٣ . أضيفي الكرفس وسخني الجميع وأضيفي القشدة والجوزة وقدميها .

## ١٦١. كرنب محشو (١)

الدنيا



### المقادير:

- ١ - كرنب .
- ٢ - خبز يات .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - لحم مفروم .
- ٥ - بقدرتس مفري .
- ٦ - زعتر .
- ٧ - كمين .
- ٨ - جزر .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - مرق .
- ١١ - زيت .
- ١٢ - صلصة .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكرنبة تامة في ماء مملح وكمون لمدة ١٥ ق ثم جففيها من الماء .
- ٢ . حم البصل والنوم في الزيت وبرديها وانقعي الخبز واعصريه جيداً .
- ٣ . افصلي أوراق الكرنبة عن بعض وضعي واحدة كبيرة وفوقها ٢-٣ صغيرة ورشيها بالكمون .
- ٤ . اخطي البصل والخبز واللحم والبقدرتس والتوابل واحشي بها الكرنب ولفيه اسطوانات .
- ٥ . قصعي الجزر شرائح ورصيه في طبق فرن ورصي فوقه الملفوف .
- ٦ . أضيفي المرق والصلصة وغطي الصحن بالقصدير وأدخليه فرنًا حاراً لمدة ساعة .

## ١٦٢. كرنب محشو (٢)

السويد

### المقادير:

- ١ - كنب .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - أر منقوع .
- ٤ - بيض .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - عصير ليمون .
- ٧ - بقدرتس مفري .
- ٨ - شبت مفري .
- ٩ - بهارات وملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكرنبة صحيحة ثم قطعيها وفككي أوراقها .
- ٢ . اخطي جميع المقادير ماعدا الزبدة والليمون واحشي بها الأوراق ولفيها أسطوانات .
- ٣ . ضعي بعض الزبدة في مقلاة واقلي الملفوف حتى يحمر من جميع الجهات .
- ٤ . رصيه في صحن فرن وضعي عليه باقي الزبدة والليمون وقليلًا من الماء .
- ٥ . غليه بالقصدير وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة حتى ينضج لمدة حوالي ٤٥ ق .

## ١٦٣. كرنب محشو (٣)

اليونان

## المقادير:

- ١ - كرنبة متوسطة .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٤ / ١ ك زبيب .
- ٥ - كوب أرز .
- ٦ - ١ مك شبت مفري .
- ٧ - ٤ مك زيت .
- ٨ - ٤ / ١ - ١ ك مرق دجاج .
- ٩ - ١ مش زعتر .
- ١٠ - ٣ / ١ كغم لحم مفروم .
- ١١ - بيضة .
- ١٢ - ٨ حبات طماطم مقشورة
- ١٣ - ١ - ٢ / ١ ك زبادي .
- ١٤ - ١ مك نشا .
- ١٥ - ملح وفلفل أسود .

## خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل والثوم في الزيت وتبليهما ثم أضيفي الأرز وقلبيه حتى يمتص الزيت .
- ٢ . أضيفي المرق والتوابل والزبيب واطبخي لمدة ٢٠ ق ثم برديها .
- ٣ . أضيفي اللحم والبيضة والشبت واخلطيها جيداً .
- ٤ . اسلقي الكرنبة وقطعي السيقان الغليظة وافردى ورقة كبيرة وفوقها ورقتين صغيرتين .
- ٥ . احشيها ولفيها بدون ضغط ورصيها في صحن فرن مدهون وأضيفي الطماطم كاملة .
- ٦ . غطيه بالقصدير أدخله الفرن لمدة ساعة أو حتى ينضج ، ثم ارفعي الكرنب من الصحن .
- ٧ . أضيفي الزبادي المخلوط بالنشا للطماطم وسخني الصلصة وقدميها مع الكرنب .

## ١٦٤. الكرنب المدمس

## المقادير:

- ١ - كرنبة بيضاء صغيرة .
- ٢ - كوب لحم مكعبات صغيرة جداً أو مفروم .
- ٣ - بصلتان مفريتان .
- ٤ - ٣ جزرات .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - ٢ مك زبدة .
- ٧ - ١ مك زيت .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - ملح وفلفل أسود

## خطوات العمل:

- ١ . قطعي الجزر حلقات وافرمي الكرنبة واسلقيها بهاء مملح لمدة ٨ ق ثم صفيها من الماء .
- ٢ . سيحي الزبدة مع الزيت واقلي اللحم والثوم والبصل حتى يصفر البصل .
- ٣ . أضيفي الخضراوات وتبلي جيداً وقلبيها لمدة ١٠ ق ثم قدميها ساخنة .

## ١٦٥. كرنب بالطماطم

## المقادير:

- ١ - بصل مفري .
- ٢ - ٤ / ١ ك مرجرين .
- ٣ - ٢ ك طماطم مقشرة مفرية .
- ٤ - ٣ / ٢ ك ماء .
- ٥ - ٢ / ١ كرنبة مسلوقة مفرية .
- ٦ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٧ - كوب بقسماط .
- ٨ - توابل .
- ٩ - تفاحة مقشورة مبشورة .





### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والتفاح في المرجرين وأضيفي الطماطم والماء واطبخي حتى تغلظ .
- ٢ . أضيفي الكرنب والتوابل واطبخي على النار لمدة ٥ ق ثم صبيه في صحن فرن .
- ٣ . رشه بالجبن والبقساط وادخليه تحت الشواية حتى يحمر السطح وقدميه .
- ٤ . استعمل الطريقة نفسها مع زهيرات القرنبيط أو حلقات البطاطس السمكية .

## ١٦٦ . كرنب باللحم المفروم

### المقادير:

- |                            |                       |                        |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|
| ١ - ٢ كرنبة مفرية ناعماً . | ٦ - حبثا هيل .        | ١١ - ٢ كغم لحم مفروم . |
| ٢ - بصل مفري .             | ٧ - عود قرفة .        | ١٢ - عصير ليمونة .     |
| ٣ - قرن شطة مفري .         | ٨ - ٢ مش كزبرة .      | ١٣ - زيت .             |
| ٤ - ٢ مك زنجبيل مفري .     | ٩ - ١ مش كركم .       | ١٤ - ملح .             |
| ٥ - حثا قرنفل .            | ١٠ - ٢ مش كمون صحيح . |                        |

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل مع التوابل لمدة ٥ ق ثم أضيفي اللحم والملح وقلبيه ثم غطيه حتى يقترب من النضج .
- ٢ . أضيفي الكرنب واطهي حتى ينضج الجميع واخلطي معه الليمون وقدميه ساخناً .

## ١٦٧ . كرنب بالجمبري

### المقادير:

- |                          |                        |                    |
|--------------------------|------------------------|--------------------|
| ١ - ٣ مك زيت .           | ٤ - ١ مك زنجبيل مفري . | ٧ - ١ مش ملح .     |
| ٢ - ٤ كغم جمبري مقشر .   | ٥ - ٢ قرن شطة مفري .   | ٨ - ٣ مك جوز هند . |
| ٣ - كرنبة متوسطة مفرية . | ٦ - بصل مفري .         |                    |

### خطوات العمل:

- ١ . سخني الزيت واطلي فيه الجمبري من ٣ - ٤ ق أو حتى يصبح وردي اللون ومتناسكاً .
- ٢ . اشلبيه بملعقة مخرومة واحتفظي به ساخناً .
- ٣ . صعي البصل والزنجبيل والشطة في الزيت المتخلف وقلبيه حتى يصفر .
- ٤ . أضيفي الكرنب وقلبي لمدة ٢ ق ثم الملح والجوز وقلبي لمدة ٥ ق ثم الجمبري وقلبيه لمدة ٥ ق وقدميه .

## ١٦٨ . كرنب بالببيض

### المقادير:

- |                    |                            |                 |
|--------------------|----------------------------|-----------------|
| ١ - كرنبة متوسطة . | ٤ - ٢ مك زبدة .            | ٧ - كمون .      |
| ٢ - بصل مفري .     | ٥ - ١ - ٢ مك طماطم مفرية . | ٨ - ملح .       |
| ٣ - ٣ يوم مهروس .  | ٦ - ٤ بيضات .              | ٩ - فلفل أسود . |

### خطوات العمل:

- ١ . فككي أوراق الكرنب واسلقيها .
- ٢ . اقلي البصل والثوم في الزبدة ثم برديها واخلطيهما مع باقي المقادير .
- ٣ . في صحن فرن مدهون ؛ رصي طبقة من أوراق الكرنب ثم جزءاً من الخليط وهكذا على أن تكون آخر طبقة من الكرنب ، بعد ذلك غطيه بالقصدير .
- ٤ . أدخله فرنًا حاراً لمدة ساعة ثم ارفعي الورق ليحمر السطح ثم قطعيه وقدميه ساخناً .

## ١٦٩ . دقية الكرنب



- ١ - كرنب صغيرة .
- ٢ - عصاج بالطماطم .
- ٣ - ٢/١ ك مرق أو ماء

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكرنب ٣/٤ سلق ثم فككي أوراقها .
- ٢ . خذي ورقة كبيرة وغطي بها قاع وجوانب قدر صغير .
- ٣ . ضعي طبقة من أوراق الكرنب وطبقة عصاج وهكذا .
- ٤ . جمعي أطراف الورق نحو الجهة السفلى وغطي السطح وصبي السائل .
- ٥ . ضعها على نار هادئة أو فرن هادئ حتى تنضج واقلبيها عند التقديم .

## ١٧٠ . كعكة الملفوف باللحم

### المقادير:

- |                               |                      |                       |
|-------------------------------|----------------------|-----------------------|
| ١٥ - ٢/١ علبة فاصوليا حمراء . | ٨ - ٢٥ غ زبدة .      | ١ - ٤/١ ك دقيق .      |
| ١٦ - ٣/١ كغم لحم مفروم .      | ٩ - ٤ مك فتات خبز .  | ٢ - بيضة .            |
| ١٧ - ٢/١ كرنب بيضاء .         | ١٠ - ٣/١ ك خل .      | ٣ - ١ مش زيت .        |
| ١٨ - ٢ ك جبن مبشر حشن .       | ١١ - ٢/١ ك مرق لحم . | ٤ - ١ مش عصير ليمون . |
| ١٩ - ١ مش كراوية .            | ١٢ - ٢ مك حليب .     | ٥ - ملح .             |
| ٢٠ - بصل مفري .               | ١٣ - ١ مش سكر .      | ٦ - ٢/١ ك ماء دافئ .  |
|                               | ١٤ - ملح .           | ٧ - بهارات .          |

### خطوات العمل:

- ١ . اعجنني المقادير الستة الأولى عجين ناعم ولفيه بورق مدهون وضعيه في الثلاجة لمدة ساعة .
- ٢ . أزيل الضلوع والجذوع من الملفوف وسخني المرق والخل في مقلاة كبيرة .
- ٣ . أضيفي أوراق الكرنب والملح والبهارات واغليها ببطء لمدة ٥ ق ثم برديها .
- ٤ . حمري البصل في الزبدة ثم اللحم واقله لمدة ٢ ق وتبله بالملح وبرديه .
- ٥ . افردي العجين فرداً رقيقاً قدر استطاعتك على قماش مرشوش بالدقيق .
- ٦ . اخلطي الجبن والفتات ورشيها على العجين ثم رصي فوقهما أوراق الكرنب .

- ٧ . افرني فوقها خليط اللحم ثم حبوب الفاصوليا وفيها أسطوانة بمساعدة القماش .
- ٨ . ضعها في صحن فرن مدهون وادهني السطح بالخليلب .
- ٩ . اخبزها في فرن حار لمدة ٤٠ ق وقطعها شرائح وقدميها ساخنة مع صلصة طماطم .

## ١٧١ . كوسة بالجبن

### المقادير:

- |                              |                 |                      |
|------------------------------|-----------------|----------------------|
| ١ - كوسة كبيرة طولها ٢٠ سم . | ٤ - بصل مفري .  | ٧ - كوب جبن مبشور .  |
| ٢ - ١ متري أعشاب حافة .      | ٥ - ٢ مك زيت .  | ٨ - ٤ مك كريمة .     |
| ٣ - ١/٣ كغم لحم مفروم .      | ٦ - ٢ مك صلصة . | ٩ - ملح وفلفل أسود . |

### خطوات العمل:

- ١ . اغسل الكوسة واقطعي شريحة غليظة من أحد الجوانب الطولية .
- ٢ . اخرجي اللب والحبوب بملعقة صغيرة واقلي البصل واللحم حتى يحمرا .
- ٣ . أضيفي التوابل والصلصة و٣ مك ماء واطهي لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي نصف الجبن ثم ضعي الخليط في وسط الكوسة ثم أعيدي الشريحة المقطوعة كغطاء .
- ٥ . ضعها في صحن فرن مدهون واخلطي باقي الجبن والكريم وصبيها فوق الكوسة .
- ٦ . غطيها بالقصدير وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٤٥ ق أو حتى تنضج الكوسة .

## ١٧٢ . كوسة بالعدس

### المقادير:

- |                          |                           |                            |
|--------------------------|---------------------------|----------------------------|
| ١ - ٦ حبات كوسة متوسطة . | ٤ - ٤ مك زبدة أو مرجرين . | ٧ - ٢/١ ك جبن شيدر مبشور . |
| ٢ - بصل مفري .           | ٥ - ١/٢ ك عدس اصفر .      | ٨ - ملح وفلفل أسود .       |
| ٣ - ١ عودا كرفس مفريان . | ٦ - أعشاب طازجة مفرية .   | ٩ - ١/٢ طماطم مفرية        |

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكوسة بماء مملح لمدة ٣ ق ثم جففيها وبرديها ثم قطعها أنصافاً بالطول وجوفيها .
- ٢ . أتبني الزبدة واقلي فيها البصل والكرفس ولب الكوسة .
- ٣ . أضيفي العدس وماء كافياً لنضجه واطبخي لمدة ٢٠ ق أو حتى ينضج ويمتص الماء .
- ٤ . تبليه جيداً وأضيفي الأعشاب واحشي الكوسة بالخليط ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٥ . وني السطح بالجبن وقطعة زبدة وحمريها في الفرن حتى تشقر وقدميها مع سلطة خضراء .

## ١٧٣ . كوسة بالبرغل

### المقادير:

- |                          |                     |                        |
|--------------------------|---------------------|------------------------|
| ١ - ١ غل خشن منقوع .     | ٥ - ٥ ثوم مهروس .   | ٩ - عصير ليمون .       |
| ٢ - ١ حصص منقوع مسلووق . | ٦ - بصل مفري .      | ١٠ - كوسة معدة للحشو . |
| ٣ - ١ لحم مفروم .        | ٧ - ١ بقدونس مفري . | ١١ - عصير طماطم .      |
| ٤ - ١ هارات وملح .       | ٨ - ١ سمن .         | ١٢ - مرق لحم أو دجاج . |



### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير التسعة الأولى واحشي بها الكوسة ورصيها في قدر .
- ٢ . اغلي المرق مع الطماطم وصبيه فوق الكوسة واطهي على نار هادئة حتى تنضج .

## ١٧٤ . كوسة بالزعر

### المقادير:

- |                         |                      |                    |
|-------------------------|----------------------|--------------------|
| ١ - ٢ كغم كوسة .        | ٣ - ٣ مك زيت زيتون . | ٥ - ١ مش زعر حاف . |
| ٢ - ٤ ك بصل أخضر مقطع . | ٤ - ملح وفلفل أسود . |                    |

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الكوسة قطعاً متوسطة واسلقيها في ماء مغلي مملح لمدة ٣ ق ثم صفيها من الماء وغطيها .
- ٢ . حمري البصل في الزيت حتى يصفر ثم رشه بالملح والفلفل والزعر .
- ٣ . صبيه على الكوسة وقدميها في الحال .

## ١٧٥ . كوسة بالطحينة

### المقادير:

- |                 |                       |                 |
|-----------------|-----------------------|-----------------|
| ١ - كيلو كوسة . | ٤ - بصل مفري .        | ٧ - فلفل أسود . |
| ٢ - ٤ ك طحينة . | ٥ - ٢ مك عصير ليمون . | ٨ - كمون .      |
| ٣ - ٣ مك زيت .  | ٦ - قليل من الماء .   | ٩ - ملح .       |

### خطوات العمل:

- ١ . اعسلي الكوسة وجففيها وابشريها بالمشرة .
- ٢ . حمري البصل في الزيت حتى يصفر ثم أضيفي الكوسة والتوابل .
- ٣ . أضيفي ماءً بالتدريج واطهيها على النار حتى تنضج الكوسة .
- ٤ . أضيفي الطحينة وقلبي بخفة ثم الليمون وارفعيها من على النار وقدميها .

## ١٧٦ . كوسة مع الطماطم والبيض

### المقادير:

- |                             |                        |                       |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------|
| ١ - بصلتان مفريتان .        | ٥ - ثوم مهروس .        | ٩ - ملح .             |
| ٢ - ٤ مك زيت .              | ٦ - ٤ بيضات .          | ١٠ - فلفل أسود .      |
| ٣ - ٤ كغم كوسة .            | ٧ - ١ مك بقدونس مفري . | ١١ - ٥٠ غ جبن مبشور . |
| ٤ - كوب طماطم مقشرة مفرية . | ٨ - ١ مش ريحان جاف .   |                       |

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والثوم في الزيت وقطعي الكوسة حلقات سمك ١ سم وحمريها مع البصل لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الأعشاب والطماطم والتوابل للكوسة وصبي الخليط في صحن فرن .
- ٣ . اصنعي ٤ حفر وصبي بيضة في كل حفرة ورشيها بالجبن واخبزيها حتى يجمد البيض .

## ١٧٧ - كوسة بالطماطم والجبن

## لمقادير

- ١ - ١/٣ ك أرز طويل الحبة .  
٢ - ٣/٤ كغم كوسة حلقات .  
٣ - ٤ مل زيت زيتون .  
٤ - بصل مفري .  
٥ - ٥ - ١/٢ ك ثوم مهروس .  
٦ - ٦ - ١/٢ ك فلفل رومية حمراء .  
٧ - ٧ - ١/٢ ك كوب طماطم مقشرة مفرية .  
٨ - ٨ - ١/٢ ك مك بقدوننس مفري .  
٩ - ٩ - ١/٢ ك جبن رومي مبشور .  
١٠ - ١٠ - ملح .  
١١ - ١١ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الأرز وصفيه واسلقي الكوسة في ماء مملح لمدة ٥ ق ثم صفيه .
- ٢ . حمري البصل في الزيت ثم الثوم والفلفل المفري وحمري لمدة ٥ ق ثم أضيفي البقدونس والطماطم
- ٣ . اخلي الأرز ونصف الكوسة ونصف الجبن والبصل وتبليها جيدا .
- ٤ . صييا في صحن **مرن** مدهون ، ورشيه بباقي الجبن وقليل من زيت الزيتون .
- ٥ . أدخيه فرنًا حارًا لمدة ٢٠ ق أو حتى يصبح السطح ذهبيًا .

## ١٧٨. كوسة بالكريمة والجبن

## المقادي:

- ١ - ٣ / كغم كوسة حلقات .  
٢ - بصل حلقات .  
٣ - بهارات .  
٤ - خبز جاف .  
٥ - كوب قشدة طازجة .  
٦ - بيضتان .  
٧ - فلفل أبيض .  
٨ - طماطم حلقات .  
٩ - كوب جبن إيمتال مبشور .  
١٠ - ٣ مك جبن بارميزان مبشور .  
١١ - ملح .

## خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكوسة والبصل في ماء مملح لمدة ٥ق وبرديهما .
- ٢ . ضعي في الخلّاط باقي المقادير عدا الطماطم والبارميزان واخلطيها وتبليها جيداً .
- ٣ . صبي الخليط في وعاء فرن مدهون ثم رصي فوقه حلقات الكوسة والطماطم والبصل .
- ٤ . رشى السطح بالجنين واخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ ق .

## ١٧٩. كوسة بالصلصة البيضاء

## المقادير:

- ١ - ٤ حات كوسة متوسطة .  
٢ - بصي مغري .  
٣ - ٢ مك سمين .  
٤ - ١ / ٢ ك أرز مسلوق .  
٥ - ٤ مك جبن مبشور .  
٦ - ٢ ك صلصة بيضاء .  
٧ - ملح .  
٨ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . **قطعي** الكوسة حلقات رقيقة جدا ورصي طبقة منها في صحن فرن مدهون جيداً .
- ٢ . **اخطي** باقي المقدير ما عدا الصلصة وصبي منها طبقة فوق الكوسة وهكذا .
- ٣ . صب الصلصة **البيضاء** فوق السطح ورشي بقليل من الجبن واخبزيها حتى **تحمّر** .

## ١٨٠ - كوسة مع صلصة الرجل



### المقادير:

- ١ - ٢ مك زبدة .
- ٢ - ١ / ٢ ك خس مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ٣ مك رجلة مفرية .
- ٥ - صفار بيضة .
- ٦ - كوب مرق دجاج .
- ٧ - ١ / ٢ ك كريمة .
- ٨ - ٨ حبات كوسة صغيرة .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . أذبي الزبدة واقلي فيها البصل والخس والرجلة وقلبيها لمدة ٢ ق .
- ٢ . أضيفي المرق وغطيها واغليها لمدة ٥ ق ثم اخلطيها بالخلط .
- ٣ . أضيفي الصفار والكريمة وسخنيه مع التحريك ولكن لا تغلي وتبليها بالملح والفلفل .
- ٤ . اسلقي الكوسة وقطعيها أرباعاً بالطول وصبي فوقها الصلصة وقدميها .

## ١٨١ - صينية الكوسة باللحم

### المقادير:

- ١ - بصلة مفرية .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - ١ / ٢ كغم لحم مفروم .
- ٤ - ٢ مك زيت .
- ٥ - ٤ مك صلصة .
- ٦ - ١ / ٢ ك مرق .
- ٧ - ٢ مش بابريكا .
- ٨ - ١ مش ووتر شاير صوص .
- ٩ - كوب جبن ادم مشور .
- ١٠ - ١ / ٢ كغم كوسة حلقات .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل والثوم واللحم في الزيت لمدة ٥ ق ثم أضيفي المرق والصلصة والتوابل .
- ٢ . ضعي الخليط في صحن فرن غير عميق سعة لتر ونصف ورصي فوقه نصف حلقات الكوسة .
- ٣ . رشي نصف الجبن وكوري ثم اخبزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق أو حتى تنضج .

## ١٨١ - قوارب الكوسة



### المقادير:

- ١ - كوسة .
- ٢ - عصاج .
- ٣ - صنوبر .
- ٤ - بيض .
- ٥ - صلصة بيضاء .
- ٦ - جبن مشور .



### خطوات العمل:

١. قطعي الكوسة طرلياً واسلقيها نصف سلق ثم أزيلی اللب واحشيها باللحم والصنوبر .
٢. رصيها في صحن فرن مدهون واخلطي البيض والصلصة وضعيها في قمع كريمة .
٣. اضغطيها بشكل زخرفي على سطح الكوسة ورشيها بالجبن وحمريها في الفرن .

## ١٨٣ - وردات الكوسة



المقادير والطريقة كالطبق السابق ولكن اختاري كوسة كبيرة الحجم نوعاً ما وقطعيها بالعرض بطول ٦ سم وقوريها واحشيها واضغطي الصلصة بشكل وردة كبيرة على السطح .

## ١٨٤ - قوارب كوسة بالجبن

- ١ - ٦ حبات كوسة .
- ٢ - ١ مك زبدة .
- ٣ - كوب جبنة فيتا بيضاء .
- ٤ - ١/٢ ك شبت مفري .
- ٥ - فلفل أبيض .
- ٦ - بيضتان .

### خطوات العمل:

١. اسلقي الكوسة في ماء مملح حتى تنضج ولكن لا تنهري وبرديها .
٢. شقي كل واحدة نصفين بالطول وفرغيها بملعقة .
٣. اخلطي باقي المقادير مع بعض واحشي الكوسة بالخليط .
٤. رصيها في صحن فرن مدهون وادخليها الفرن لمدة ٣٠ ق .

## ١٨٥ - مشو الكوسة بالزبادي

- ١ - كيل كوسة صغيرة .
- ٢ - مقدار من الحشو .
- ٣ - ٤ زبادي .
- ٤ - ١ مك نشا .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - نعناع جاف .

### خطوات العمل:

١. جوفي الكوسة واحشيها إلى ٣/٤ فقط ، واسلقيها على نار هادئة حتى تنضج .
٢. أذيني النشا واخمقيه مع الزبادي وضعيه على نار هادئة حتى يغلظ قوامه مع التحريك .
٣. صيه على الكوسة واتركيه يغلي على نار هادئة لمدة ٢٠ ق .
٤. اقلي الثوم بملعقة سمن ورشيه بالملح ثم رشه على الطبق مع النعناع لحظة التقديم .

## ١٨٦ - سوفليه الكوسة

### المقادير:

- ١ - كوسة .
- ٢ - صلصة بيضاء .
- ٣ - بيض .
- ٤ - جبن مبشور .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكوسة كاملة نصف سلق وقسميها أنصافاً بالطول .
- ٢ . انزعي اللب واطهيه مع الزبدة حتى ينضج جيداً ثم أضيفيه للصلصة .
- ٣ . أضيفي الجبن والصفار للصلصة واخفقي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٤ . رصي الكوسة في صحن فرن مدهون واحشيها بالخليط .
- ٥ . أضيفي قليلاً من الماء وأدخليها الفرن حتى تنضج ويحمر السطح .

## ١٨٧ - فطيرة الكوسة

### المقادير:

- ١ - علة عجين باف باستري .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - كيلو كوسة حلقات سمك ٢/١ سم .
- ٤ - ٣ أصابع سوسيج .
- ٥ - ٤ بيضات .
- ٦ - ٢/١ ك حليب .
- ٧ - كوب جبن مبشور .
- ٨ - جوزة الطيب .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في قليل من الزيت حتى يصفر ثم السوسيج المقطع حلقات سمك ٢/١ سم .
- ٢ . اخفقي البيض والحليب والجبن والتوابل معاً .
- ٣ . افردى العجين وبطني به قالب فطير قطره ٢٦ سم سبق بله بالماء واضغطي الاطراف جيداً .
- ٤ . ضعي حلقات الكوسة في القالب ثم مزيج البيض .
- ٥ . ضعي البصل والسوسيج على الوجه واخبزيها في فرن حار لمدة ٤٥ ق وقدميها ساخنة .

## ١٨٨ - كوسة مقليه

### المقادير:

- ١ - كوسة .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - فلفل حمراء مفري .
- ٥ - زيت زيتون .
- ٦ - خل .

### المقادير:

- ١ . اكحتي الكوسة وقطعيها شرائح طولية وملحيها ورصيها على منخل حتى يتصفى ماؤها .
  - ٢ . اخلطي الفلفل والبقدونس والثوم وتبليها بكمية وفيرة من الزيت والخل .
  - ٣ . اغسلي الكوسة وجففيها واقليها حتى تحمر ثم ملحيها وبرديها .
  - ٤ . رصيها في صحن التقديم وصبي الصلصة السابقة فوقها واتركيها لتتفح وجملتها بالمخللات .
- \* يمكن عمل الباذنجان المقرشر بالطريقة نفسها .

## ١٨٩. كوسة مقلية بالطماطم



### المقادير:

- ١ - كيلو كوسة .
- ٢ - بصم مفري .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٢ مك زيت .
- ٥ - ١/٢ كغم طماطم ناضجة .
- ٦ - ١ مت زعتر .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - بقدرتس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي حلقات الكوسة والبصل والثوم في الزيت لمدة ١٥ ق على نار هادئة .
- ٢ . قشري الطماطم وقطعها أرباعاً وأزيلي البذور وأضيفها مع باقي المقادير إلى الكوسة .
- ٣ . اطهيها على نار هادئة في وعاء مكشوف لمدة ٣٠ ق أو حتى تنضج .
- ٤ . عند التقديم رشها بالبقدونس وقدمها مع أرز أبيض .

## ١٩٠. لوبيا بالزيت



### المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم لوبيا خضراء .
- ٢ - ١/٢ ك زيت زيون أو ذرة .
- ٣ - بصم مفري .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - كوب طماطم مفوية .
- ٦ - ١ م صلصة طماطم .
- ٧ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ٨ - ١/٢ مش سكر .
- ٩ - ١/٢ ك ماء .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللوبيا بصول ٥ سم واقلي البصل والثوم في الزيت .
- ٢ . أضيفي باقي المقدير ماعدا البقدونس واطهي لمدة ١٥ ق أو حتى تنضج .
- ٣ . قدميها ساخنة أو باردة واستبدلي اللوبيا بفاصوليا خضراء إذا رغبت .



## ١٩١ - هليون بالبيض

### المقادير:

- ١ - ١٢ عود هليون معلب .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - ٤ شرائح توست .
- ٤ - ٢ مك حليب .
- ٥ - قطعة زبدة .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي البيض والملح والفلفل والحليب حتى يغلظ .
- ٢ . سيحي الزبدة وأضيفي خليط البيض وقلبيه حتى ينضج .
- ٣ . قطعي الهليون قطعاً صغيرة وأضيفيه وقلبيه جيداً .
- ٤ . ابسطيه على شرائح التوست المحمصة المدهونة بالزبدة .

## ١٩٢ - هليون باللحم والطماطم

### المقادير:

- ١ - علبة هليون .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - عصير طماطم .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في الزبدة حتى يصفر ثم أضيفي اللحم وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الهليون المقطع قطعاً صغيرة ، وباقي المواد وقلبيها جيداً وقدميها ساخنة .

## ١٩٣ - مسبحة الدراويش

### المقادير:

- ١ - ٢ مك مكعبات كوسة .
- ٢ - ٢ مك مكعبات بطاطس .
- ٣ - ٢ مك مكعبات باذنجان .
- ٤ - ١ / ٤ كغم لحم مقطع صغيراً .
- ٥ - بصلتان مقطعتان (نصف دائرة) .
- ٦ - ٣ ك طماطم مفرية .
- ٧ - ٢ مك زبدة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - بهارات .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي الخضراوات واللحم في صحن فرن وغطيها بالطماطم المفرية .
- ٢ . اخلطي البهارات والملح مع ٢ ك ماء وصبيه على الخضراوات ووزعي الزبدة على السطح .
- ٣ . أدخليها فرنًا متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر السطح وأضيفي ماءً إذا لزم الأمر .

## ٨ ش

## ١٩٤ - تورلي

### مصري

### المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم لحم .
- ٢ - ٣ حبات بطاطس .
- ٣ - ٥ بصلات .
- ٤ - ١ / ٤ كغم بامية .
- ٥ - حبنا باذنجان .
- ٦ - ١ / ٤ كغم فاصوليا .
- ٧ - كوب بازلاء .
- ٨ - ١ / ٤ كغم جزر .
- ٩ - ١ / ٤ كغم كوسة .
- ١٠ - ٢ قرنا شطة .
- ١١ - ١ مش نعناع جاف .
- ١٢ - زيت أو سمن .
- ١٣ - ملح .
- ١٤ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . جهزي الخضراوات وقطعيها بمقاس واحد وكذلك اللحم .
- ٢ . اقلي اللحم في السمن حتى يتشرب ماءه ثم انشليه واقلي الخضراوات لمدة ٥ ق ثم أعيدي اللحم .
- ٣ . أضيفي التوابل وعطيها بالماء واطبخيها على نار هادئة أو في الفرن حتى تنضج .

## ١٩٥ . خضار بالصلصة البيضاء (١)

### المقادير:

- ١ - خضار مشكلة مسلوقة .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - صلصة بيضاء سمكية .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - زيت .
- ٧ - توابل .

### خطوات العمل:

- ١ - شوحي البصل والحم والبهارات في الزيت .
- ٢ - صبي نصف الخضراوات في صينية مدهونة ثم خليط اللحم ثم باقي الخضراوات .
- ٣ - غطي الصينية بالصلصة البيضاء المتبلة جيدا .
- ٤ - ادخليها فرن هادي حتى تنضج وتحمر .

## ١٩٦ . خضار بالصلصة البيضاء (٢)

### المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم بطاطس مسلوقة .
- ٢ - ٢ مث زبدة .
- ٣ - كيلو خضار مشكلة مسلوقة .

### الصلصة:

- ١ . ٢ مث زبدة .
- ٢ . ٢ مث دقيق .
- ٣ . ٢ ك حليب .
- ٤ . ٤ مث جبن شيدر مبشور .
- ٥ . ملح وفلفل .
- ٦ . بقونس مفري لتقديم .



### خطوات العمل:

- ١ . اهرجي البطاطس مع الزبدة وضعيها في قمع وشكليها وردات كبيرة على حافة طبق فرن مدهون .
- ٢ . أدخله تحت الشواية حتى يحمر السطح .
- ٣ . اصعي الصلصة كالمعتاد ثم أضيفي لها الجبن وتبليها .
- ٤ . رصي الخضراوات والصلصة طبقات في وسط طبق الفرن السابق على أن تكون آخر طبقة من الصلصة ، ثم رشي البقونس وقدميها .

## ١٩٧ . خضار بالصلصة البيضاء والدجاج

### المقادير:

- ١ - دجاج مسلوق متزوع العظام .
- ٢ - خضار مشكلة مسلوقة .
- ٣ - صلصة بيضاء متبلة .
- ٤ - بيضة .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي الخضراوات والدجاج في صحن فرن .
- ٢ . أضيفي البيضة للصلصة ثم صبيها فوق الخضراوات وادخليها فرنًا حتى يَحْمَر السطح وقدميها .

## ١٩٨ . خضار بالسهم

### المقادير:

- |                         |                          |                             |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| ١ - ٣ مك زيت .          | ٥ - ١ / ٤ ك دقيق أسمر .  | ٨ - ٣ / ٤ ك بازلاء مسلوقة . |
| ٢ - بصلة (شرائح) .      | ٦ - ١ / ٤ - ١ ك ماء .    | ٩ - ٣ مك طحينة .            |
| ٣ - ٢ عود كرفس مقطعان . | ٧ - ١ / ٢ قرنيطة صغيرة . | ١٠ - ملح وفلفل .            |
| ٤ - جزرتان مقطعتان .    |                          |                             |

### \* السطح :

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| ١ - ٤ مك زيت .      | ٣ - ١ / ٤ ك سمس |
| ٢ - ١ ك دقيق أسمر . | ٤ - ذرة ملح .   |

### خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل والجزر والكرفس في الزيت لمدة ٥ ق .
- ٢ . رشي الدقيق وحمري حتى يَحْمَر ثم أضيفي الماء ، وحركي لمدة ١ ق حتى يغلي ويتكاثف .
- ٣ . قطعي القرنيطة زهيرات وأضيفيها واطبخي لمدة ٥ ق مع إضافة ماء إذا احتاج ذلك .
- ٤ . أضيفي البازلاء والطحينة والملح والفلفل .
- ٥ . صبيها في صحن فرن غير عميق .
- ٦ . اصنعي الفتات بخلط مقادير السطح معاً ورشيه فوق سطح الخضراوات .
- ٧ . اخبزيه لمدة حوالي ٢٠ ق أو حتى يصبح ذهبياً .

## ١٩٩ . خضار باللحم

### ألمانيا

### المقادير:

- ١ - لحم .
- ٢ - فاصوليا .
- ٣ - بطاطس
- ٤ - جزر .
- ٥ - بازلاء .
- ٦ - قرنيط .
- ٧ - بهارات .



### خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللحم واسلقيه في ماء وملح ثم ارفعيه من المرق .
  - ٢ . قطعي الخضراوات قطعاً مناسبة واطبخيها في المرق حتى تنضج .
  - ٣ . تبليها بالملح والبهارات وأضيفي اللحم واغليها وقدميها .
- \* خيار آخر : اطهي اللحم نصف نضج ، وأضيفي الخضراوات ثم اطهي حتى ينضج الجميع .



## ٢٠٠. خضار بالانثون

ألبانيا

### المقادير:

- ١ - ٢٠٠ غ لانشون .
- ٢ - ٣ سوسيج .
- ٣ - ١/٢ كغم بطاطس .
- ٤ - ١/٢ ك بازلأ .
- ٥ - زيت .
- ٦ - ثلاثة قلوب خس .
- ٧ - بصل مفري .
- ٨ - ثوم مهروس .
- ٩ - ٢/١ ك بقدونس مفري .
- ١٠ - قليل من الدقيق .
- ١١ - ملح وفلفل .
- ١٢ - قليل من المرق .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللانشون والبطاطس والسوسيج مكعبات صغيرة ، وافرمي الخس .
- ٢ . قلبي اللانشون ولسوسيج في الزيت .
- ٣ . أضفي البصل والثوم والبطاطس وحركي بملعقة خشبية حتى تحمر .
- ٤ . أذيبي الدقيق في ماء وأضيفيه مع المرق والخس والبالأ .
- ٥ . تبليها جيداً واطهي على نار هادئة حتى تنضج .
- ٦ . رشه بالبقدونس عند التقديم .

## ٢٠١. خضار مقلية

### المقادير:

- ١ - ٢ ك كرنب مفري .
- ٢ - بصة مبشورة .
- ٣ - ٢/١ ك فطر شريح .
- ٤ - ١ ك دجاج ناضج .
- ٥ - جزرتان مبشورتان .
- ٦ - ٣ مك زيت .
- ٧ - ٢ مك صويا صوص .

### خطوات العمل:

- ١ . سخني الزيت في مقلاة كبيرة وضعي المقادير الأربعة الأولى وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضفي الجزر والصوص وقلبي لمدة ٥ ق وقدميها مع طماطم وليمون .

## ٢٠٢. خضار مشكدة

أندونيسيا

### المقادير:

- ١ - ٤/١ كغم جزر .
- ٢ - خبيرة .
- ٣ - ٤/١ كغم فاصوليا .
- ٤ - ٤/١ كغم قرنبيط .
- ٥ - قرن شطة أحمر .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ٤ مك زيت .
- ٨ - ٢/١ مش زنجبيل .
- ٩ - ٦ مك خل أبيض .
- ١٠ - كوب ماء .
- ١١ - ٢ مش سكر بني .
- ١٢ - ١ مش خردل مسحوق .
- ١٣ - ملح .
- ١٤ - ٢/١ مش كركم .

### خطوات العمل:

- ١ . قصي الجزر والخيار والفاصوليا بحجم واحد والفلفلة أرباعاً والقرنبيط زهيرات .
- ٢ . اقلي الثوم المهروس في الزيت لمدة ١ ق وأضيفي الفلفل والكركم والزنجبيل .
- ٣ . حكيه ١ ق ثم أضفي الخل والملح واغليه لمدة ٣ ق .
- ٤ . أضفي الفاصوليا والماء وغطيها واتركيها لمدة ٥ ق ثم أضفي الجزر والقرنبيط .
- ٦ . بعد ٥ ق أضفي السكر والخيار والخردل وحركي حتى تنضج وقدميها ساخنة او باردة .

## ٢٠٣ . خضار بالزلاية

### المقادير:

- ١ - ٢ كرات أبو شوشة .
- ٢ - بصلة كبيرة .
- ٣ - جزرتان .
- ٤ - ١ / ٢ قرنبيطة .
- ٥ - ٣ مك زيت .
- ٦ - ١ / ٤ - ١ ك مرق .
- ٧ - ١ مك أعشاب طريجة أو ١ مش جافة .
- ٨ - ١ / ٢ ك فطر .
- ٩ - ملح وفلفل .

**الزلاية :** ١ - ٢ مك زبدة . ٢ - بيضتان . ٣ - ١ / ٣ سميد . ٤ - أعشاب مفرية ، ٥ - ملح وفلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الكرات والجزر والبصل قطعاً متناسبة والقرنبيط زهيرات .
- ٢ . سخني الزيت وحمري البصل والكرات لمدة ٥ ق .
- ٣ . أضيفي المرق والجزر والقرنبيط والأعشاب وغطيها واغلي لمدة ٦ ق .
- ٤ . قطعي الفطر وأضيفيه وتبلي بالملح والفلفل .
- ٥ . اخفقي الزبدة مع البيض ، وأضيفي السميد والأعشاب والتوابل .
- ٦ . شكليه كرات صغيرة وأضيفيها بحذر للخضراوات واطهي لمدة ١٠ ق وقدميها ساخنة بعد رشها بالأعشاب .

## ٢٠٤ . خضار مع فطائر الشو



### الشو :

- ١ . ٤ / ٣ ك دقيق أسمر .
- ٢ - ١ / ٤ ك زبدة أو مرجرين .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ٣ / ١ ك جبن شيدر مبشور .
- ٥ - ٣ / ٢ ك ماء .

### الخضراوات :

- ١ - كوستان كبيرتان .
- ٢ - ٣ / ١ ك بازلاء مسلوقة .
- ٣ - ٣ مك زيت .
- ٤ - ٤ حبات طماطم مفرية .
- ٥ - ٥ بصل مفري .
- ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ - ٣١ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٨ - ٣٩ - ٤٠ - ٤١ - ٤٢ - ٤٣ - ٤٤ - ٤٥ - ٤٦ - ٤٧ - ٤٨ - ٤٩ - ٥٠ - ٥١ - ٥٢ - ٥٣ - ٥٤ - ٥٥ - ٥٦ - ٥٧ - ٥٨ - ٥٩ - ٦٠ - ٦١ - ٦٢ - ٦٣ - ٦٤ - ٦٥ - ٦٦ - ٦٧ - ٦٨ - ٦٩ - ٧٠ - ٧١ - ٧٢ - ٧٣ - ٧٤ - ٧٥ - ٧٦ - ٧٧ - ٧٨ - ٧٩ - ٨٠ - ٨١ - ٨٢ - ٨٣ - ٨٤ - ٨٥ - ٨٦ - ٨٧ - ٨٨ - ٨٩ - ٩٠ - ٩١ - ٩٢ - ٩٣ - ٩٤ - ٩٥ - ٩٦ - ٩٧ - ٩٨ - ٩٩ - ١٠٠ - ١٠١ - ١٠٢ - ١٠٣ - ١٠٤ - ١٠٥ - ١٠٦ - ١٠٧ - ١٠٨ - ١٠٩ - ١١٠ - ١١١ - ١١٢ - ١١٣ - ١١٤ - ١١٥ - ١١٦ - ١١٧ - ١١٨ - ١١٩ - ١٢٠ - ١٢١ - ١٢٢ - ١٢٣ - ١٢٤ - ١٢٥ - ١٢٦ - ١٢٧ - ١٢٨ - ١٢٩ - ١٣٠ - ١٣١ - ١٣٢ - ١٣٣ - ١٣٤ - ١٣٥ - ١٣٦ - ١٣٧ - ١٣٨ - ١٣٩ - ١٤٠ - ١٤١ - ١٤٢ - ١٤٣ - ١٤٤ - ١٤٥ - ١٤٦ - ١٤٧ - ١٤٨ - ١٤٩ - ١٥٠ - ١٥١ - ١٥٢ - ١٥٣ - ١٥٤ - ١٥٥ - ١٥٦ - ١٥٧ - ١٥٨ - ١٥٩ - ١٦٠ - ١٦١ - ١٦٢ - ١٦٣ - ١٦٤ - ١٦٥ - ١٦٦ - ١٦٧ - ١٦٨ - ١٦٩ - ١٧٠ - ١٧١ - ١٧٢ - ١٧٣ - ١٧٤ - ١٧٥ - ١٧٦ - ١٧٧ - ١٧٨ - ١٧٩ - ١٨٠ - ١٨١ - ١٨٢ - ١٨٣ - ١٨٤ - ١٨٥ - ١٨٦ - ١٨٧ - ١٨٨ - ١٨٩ - ١٩٠ - ١٩١ - ١٩٢ - ١٩٣ - ١٩٤ - ١٩٥ - ١٩٦ - ١٩٧ - ١٩٨ - ١٩٩ - ٢٠٠ - ٢٠١ - ٢٠٢ - ٢٠٣ - ٢٠٤ - ٢٠٥ - ٢٠٦ - ٢٠٧ - ٢٠٨ - ٢٠٩ - ٢١٠ - ٢١١ - ٢١٢ - ٢١٣ - ٢١٤ - ٢١٥ - ٢١٦ - ٢١٧ - ٢١٨ - ٢١٩ - ٢٢٠ - ٢٢١ - ٢٢٢ - ٢٢٣ - ٢٢٤ - ٢٢٥ - ٢٢٦ - ٢٢٧ - ٢٢٨ - ٢٢٩ - ٢٣٠ - ٢٣١ - ٢٣٢ - ٢٣٣ - ٢٣٤ - ٢٣٥ - ٢٣٦ - ٢٣٧ - ٢٣٨ - ٢٣٩ - ٢٤٠ - ٢٤١ - ٢٤٢ - ٢٤٣ - ٢٤٤ - ٢٤٥ - ٢٤٦ - ٢٤٧ - ٢٤٨ - ٢٤٩ - ٢٥٠ - ٢٥١ - ٢٥٢ - ٢٥٣ - ٢٥٤ - ٢٥٥ - ٢٥٦ - ٢٥٧ - ٢٥٨ - ٢٥٩ - ٢٦٠ - ٢٦١ - ٢٦٢ - ٢٦٣ - ٢٦٤ - ٢٦٥ - ٢٦٦ - ٢٦٧ - ٢٦٨ - ٢٦٩ - ٢٧٠ - ٢٧١ - ٢٧٢ - ٢٧٣ - ٢٧٤ - ٢٧٥ - ٢٧٦ - ٢٧٧ - ٢٧٨ - ٢٧٩ - ٢٨٠ - ٢٨١ - ٢٨٢ - ٢٨٣ - ٢٨٤ - ٢٨٥ - ٢٨٦ - ٢٨٧ - ٢٨٨ - ٢٨٩ - ٢٩٠ - ٢٩١ - ٢٩٢ - ٢٩٣ - ٢٩٤ - ٢٩٥ - ٢٩٦ - ٢٩٧ - ٢٩٨ - ٢٩٩ - ٣٠٠ - ٣٠١ - ٣٠٢ - ٣٠٣ - ٣٠٤ - ٣٠٥ - ٣٠٦ - ٣٠٧ - ٣٠٨ - ٣٠٩ - ٣١٠ - ٣١١ - ٣١٢ - ٣١٣ - ٣١٤ - ٣١٥ - ٣١٦ - ٣١٧ - ٣١٨ - ٣١٩ - ٣٢٠ - ٣٢١ - ٣٢٢ - ٣٢٣ - ٣٢٤ - ٣٢٥ - ٣٢٦ - ٣٢٧ - ٣٢٨ - ٣٢٩ - ٣٣٠ - ٣٣١ - ٣٣٢ - ٣٣٣ - ٣٣٤ - ٣٣٥ - ٣٣٦ - ٣٣٧ - ٣٣٨ - ٣٣٩ - ٣٤٠ - ٣٤١ - ٣٤٢ - ٣٤٣ - ٣٤٤ - ٣٤٥ - ٣٤٦ - ٣٤٧ - ٣٤٨ - ٣٤٩ - ٣٥٠ - ٣٥١ - ٣٥٢ - ٣٥٣ - ٣٥٤ - ٣٥٥ - ٣٥٦ - ٣٥٧ - ٣٥٨ - ٣٥٩ - ٣٦٠ - ٣٦١ - ٣٦٢ - ٣٦٣ - ٣٦٤ - ٣٦٥ - ٣٦٦ - ٣٦٧ - ٣٦٨ - ٣٦٩ - ٣٧٠ - ٣٧١ - ٣٧٢ - ٣٧٣ - ٣٧٤ - ٣٧٥ - ٣٧٦ - ٣٧٧ - ٣٧٨ - ٣٧٩ - ٣٨٠ - ٣٨١ - ٣٨٢ - ٣٨٣ - ٣٨٤ - ٣٨٥ - ٣٨٦ - ٣٨٧ - ٣٨٨ - ٣٨٩ - ٣٩٠ - ٣٩١ - ٣٩٢ - ٣٩٣ - ٣٩٤ - ٣٩٥ - ٣٩٦ - ٣٩٧ - ٣٩٨ - ٣٩٩ - ٤٠٠ - ٤٠١ - ٤٠٢ - ٤٠٣ - ٤٠٤ - ٤٠٥ - ٤٠٦ - ٤٠٧ - ٤٠٨ - ٤٠٩ - ٤١٠ - ٤١١ - ٤١٢ - ٤١٣ - ٤١٤ - ٤١٥ - ٤١٦ - ٤١٧ - ٤١٨ - ٤١٩ - ٤٢٠ - ٤٢١ - ٤٢٢ - ٤٢٣ - ٤٢٤ - ٤٢٥ - ٤٢٦ - ٤٢٧ - ٤٢٨ - ٤٢٩ - ٤٣٠ - ٤٣١ - ٤٣٢ - ٤٣٣ - ٤٣٤ - ٤٣٥ - ٤٣٦ - ٤٣٧ - ٤٣٨ - ٤٣٩ - ٤٤٠ - ٤٤١ - ٤٤٢ - ٤٤٣ - ٤٤٤ - ٤٤٥ - ٤٤٦ - ٤٤٧ - ٤٤٨ - ٤٤٩ - ٤٥٠ - ٤٥١ - ٤٥٢ - ٤٥٣ - ٤٥٤ - ٤٥٥ - ٤٥٦ - ٤٥٧ - ٤٥٨ - ٤٥٩ - ٤٦٠ - ٤٦١ - ٤٦٢ - ٤٦٣ - ٤٦٤ - ٤٦٥ - ٤٦٦ - ٤٦٧ - ٤٦٨ - ٤٦٩ - ٤٧٠ - ٤٧١ - ٤٧٢ - ٤٧٣ - ٤٧٤ - ٤٧٥ - ٤٧٦ - ٤٧٧ - ٤٧٨ - ٤٧٩ - ٤٨٠ - ٤٨١ - ٤٨٢ - ٤٨٣ - ٤٨٤ - ٤٨٥ - ٤٨٦ - ٤٨٧ - ٤٨٨ - ٤٨٩ - ٤٩٠ - ٤٩١ - ٤٩٢ - ٤٩٣ - ٤٩٤ - ٤٩٥ - ٤٩٦ - ٤٩٧ - ٤٩٨ - ٤٩٩ - ٥٠٠ - ٥٠١ - ٥٠٢ - ٥٠٣ - ٥٠٤ - ٥٠٥ - ٥٠٦ - ٥٠٧ - ٥٠٨ - ٥٠٩ - ٥١٠ - ٥١١ - ٥١٢ - ٥١٣ - ٥١٤ - ٥١٥ - ٥١٦ - ٥١٧ - ٥١٨ - ٥١٩ - ٥٢٠ - ٥٢١ - ٥٢٢ - ٥٢٣ - ٥٢٤ - ٥٢٥ - ٥٢٦ - ٥٢٧ - ٥٢٨ - ٥٢٩ - ٥٣٠ - ٥٣١ - ٥٣٢ - ٥٣٣ - ٥٣٤ - ٥٣٥ - ٥٣٦ - ٥٣٧ - ٥٣٨ - ٥٣٩ - ٥٤٠ - ٥٤١ - ٥٤٢ - ٥٤٣ - ٥٤٤ - ٥٤٥ - ٥٤٦ - ٥٤٧ - ٥٤٨ - ٥٤٩ - ٥٥٠ - ٥٥١ - ٥٥٢ - ٥٥٣ - ٥٥٤ - ٥٥٥ - ٥٥٦ - ٥٥٧ - ٥٥٨ - ٥٥٩ - ٥٦٠ - ٥٦١ - ٥٦٢ - ٥٦٣ - ٥٦٤ - ٥٦٥ - ٥٦٦ - ٥٦٧ - ٥٦٨ - ٥٦٩ - ٥٧٠ - ٥٧١ - ٥٧٢ - ٥٧٣ - ٥٧٤ - ٥٧٥ - ٥٧٦ - ٥٧٧ - ٥٧٨ - ٥٧٩ - ٥٨٠ - ٥٨١ - ٥٨٢ - ٥٨٣ - ٥٨٤ - ٥٨٥ - ٥٨٦ - ٥٨٧ - ٥٨٨ - ٥٨٩ - ٥٩٠ - ٥٩١ - ٥٩٢ - ٥٩٣ - ٥٩٤ - ٥٩٥ - ٥٩٦ - ٥٩٧ - ٥٩٨ - ٥٩٩ - ٦٠٠ - ٦٠١ - ٦٠٢ - ٦٠٣ - ٦٠٤ - ٦٠٥ - ٦٠٦ - ٦٠٧ - ٦٠٨ - ٦٠٩ - ٦١٠ - ٦١١ - ٦١٢ - ٦١٣ - ٦١٤ - ٦١٥ - ٦١٦ - ٦١٧ - ٦١٨ - ٦١٩ - ٦٢٠ - ٦٢١ - ٦٢٢ - ٦٢٣ - ٦٢٤ - ٦٢٥ - ٦٢٦ - ٦٢٧ - ٦٢٨ - ٦٢٩ - ٦٣٠ - ٦٣١ - ٦٣٢ - ٦٣٣ - ٦٣٤ - ٦٣٥ - ٦٣٦ - ٦٣٧ - ٦٣٨ - ٦٣٩ - ٦٤٠ - ٦٤١ - ٦٤٢ - ٦٤٣ - ٦٤٤ - ٦٤٥ - ٦٤٦ - ٦٤٧ - ٦٤٨ - ٦٤٩ - ٦٥٠ - ٦٥١ - ٦٥٢ - ٦٥٣ - ٦٥٤ - ٦٥٥ - ٦٥٦ - ٦٥٧ - ٦٥٨ - ٦٥٩ - ٦٦٠ - ٦٦١ - ٦٦٢ - ٦٦٣ - ٦٦٤ - ٦٦٥ - ٦٦٦ - ٦٦٧ - ٦٦٨ - ٦٦٩ - ٦٧٠ - ٦٧١ - ٦٧٢ - ٦٧٣ - ٦٧٤ - ٦٧٥ - ٦٧٦ - ٦٧٧ - ٦٧٨ - ٦٧٩ - ٦٨٠ - ٦٨١ - ٦٨٢ - ٦٨٣ - ٦٨٤ - ٦٨٥ - ٦٨٦ - ٦٨٧ - ٦٨٨ - ٦٨٩ - ٦٩٠ - ٦٩١ - ٦٩٢ - ٦٩٣ - ٦٩٤ - ٦٩٥ - ٦٩٦ - ٦٩٧ - ٦٩٨ - ٦٩٩ - ٧٠٠ - ٧٠١ - ٧٠٢ - ٧٠٣ - ٧٠٤ - ٧٠٥ - ٧٠٦ - ٧٠٧ - ٧٠٨ - ٧٠٩ - ٧١٠ - ٧١١ - ٧١٢ - ٧١٣ - ٧١٤ - ٧١٥ - ٧١٦ - ٧١٧ - ٧١٨ - ٧١٩ - ٧٢٠ - ٧٢١ - ٧٢٢ - ٧٢٣ - ٧٢٤ - ٧٢٥ - ٧٢٦ - ٧٢٧ - ٧٢٨ - ٧٢٩ - ٧٣٠ - ٧٣١ - ٧٣٢ - ٧٣٣ - ٧٣٤ - ٧٣٥ - ٧٣٦ - ٧٣٧ - ٧٣٨ - ٧٣٩ - ٧٤٠ - ٧٤١ - ٧٤٢ - ٧٤٣ - ٧٤٤ - ٧٤٥ - ٧٤٦ - ٧٤٧ - ٧٤٨ - ٧٤٩ - ٧٥٠ - ٧٥١ - ٧٥٢ - ٧٥٣ - ٧٥٤ - ٧٥٥ - ٧٥٦ - ٧٥٧ - ٧٥٨ - ٧٥٩ - ٧٦٠ - ٧٦١ - ٧٦٢ - ٧٦٣ - ٧٦٤ - ٧٦٥ - ٧٦٦ - ٧٦٧ - ٧٦٨ - ٧٦٩ - ٧٧٠ - ٧٧١ - ٧٧٢ - ٧٧٣ - ٧٧٤ - ٧٧٥ - ٧٧٦ - ٧٧٧ - ٧٧٨ - ٧٧٩ - ٧٨٠ - ٧٨١ - ٧٨٢ - ٧٨٣ - ٧٨٤ - ٧٨٥ - ٧٨٦ - ٧٨٧ - ٧٨٨ - ٧٨٩ - ٧٩٠ - ٧٩١ - ٧٩٢ - ٧٩٣ - ٧٩٤ - ٧٩٥ - ٧٩٦ - ٧٩٧ - ٧٩٨ - ٧٩٩ - ٨٠٠ - ٨٠١ - ٨٠٢ - ٨٠٣ - ٨٠٤ - ٨٠٥ - ٨٠٦ - ٨٠٧ - ٨٠٨ - ٨٠٩ - ٨١٠ - ٨١١ - ٨١٢ - ٨١٣ - ٨١٤ - ٨١٥ - ٨١٦ - ٨١٧ - ٨١٨ - ٨١٩ - ٨٢٠ - ٨٢١ - ٨٢٢ - ٨٢٣ - ٨٢٤ - ٨٢٥ - ٨٢٦ - ٨٢٧ - ٨٢٨ - ٨٢٩ - ٨٣٠ - ٨٣١ - ٨٣٢ - ٨٣٣ - ٨٣٤ - ٨٣٥ - ٨٣٦ - ٨٣٧ - ٨٣٨ - ٨٣٩ - ٨٤٠ - ٨٤١ - ٨٤٢ - ٨٤٣ - ٨٤٤ - ٨٤٥ - ٨٤٦ - ٨٤٧ - ٨٤٨ - ٨٤٩ - ٨٥٠ - ٨٥١ - ٨٥٢ - ٨٥٣ - ٨٥٤ - ٨٥٥ - ٨٥٦ - ٨٥٧ - ٨٥٨ - ٨٥٩ - ٨٦٠ - ٨٦١ - ٨٦٢ - ٨٦٣ - ٨٦٤ - ٨٦٥ - ٨٦٦ - ٨٦٧ - ٨٦٨ - ٨٦٩ - ٨٧٠ - ٨٧١ - ٨٧٢ - ٨٧٣ - ٨٧٤ - ٨٧٥ - ٨٧٦ - ٨٧٧ - ٨٧٨ - ٨٧٩ - ٨٨٠ - ٨٨١ - ٨٨٢ - ٨٨٣ - ٨٨٤ - ٨٨٥ - ٨٨٦ - ٨٨٧ - ٨٨٨ - ٨٨٩ - ٨٩٠ - ٨٩١ - ٨٩٢ - ٨٩٣ - ٨٩٤ - ٨٩٥ - ٨٩٦ - ٨٩٧ - ٨٩٨ - ٨٩٩ - ٩٠٠ - ٩٠١ - ٩٠٢ - ٩٠٣ - ٩٠٤ - ٩٠٥ - ٩٠٦ - ٩٠٧ - ٩٠٨ - ٩٠٩ - ٩١٠ - ٩١١ - ٩١٢ - ٩١٣ - ٩١٤ - ٩١٥ - ٩١٦ - ٩١٧ - ٩١٨ - ٩١٩ - ٩٢٠ - ٩٢١ - ٩٢٢ - ٩٢٣ - ٩٢٤ - ٩٢٥ - ٩٢٦ - ٩٢٧ - ٩٢٨ - ٩٢٩ - ٩٣٠ - ٩٣١ - ٩٣٢ - ٩٣٣ - ٩٣٤ - ٩٣٥ - ٩٣٦ - ٩٣٧ - ٩٣٨ - ٩٣٩ - ٩٤٠ - ٩٤١ - ٩٤٢ - ٩٤٣ - ٩٤٤ - ٩٤٥ - ٩٤٦ - ٩٤٧ - ٩٤٨ - ٩٤٩ - ٩٥٠ - ٩٥١ - ٩٥٢ - ٩٥٣ - ٩٥٤ - ٩٥٥ - ٩٥٦ - ٩٥٧ - ٩٥٨ - ٩٥٩ - ٩٦٠ - ٩٦١ - ٩٦٢ - ٩٦٣ - ٩٦٤ - ٩٦٥ - ٩٦٦ - ٩٦٧ - ٩٦٨ - ٩٦٩ - ٩٧٠ - ٩٧١ - ٩٧٢ - ٩٧٣ - ٩٧٤ - ٩٧٥ - ٩٧٦ - ٩٧٧ - ٩٧٨ - ٩٧٩ - ٩٨٠ - ٩٨١ - ٩٨٢ - ٩٨٣ - ٩٨٤ - ٩٨٥ - ٩٨٦ - ٩٨٧ - ٩٨٨ - ٩٨٩ - ٩٩٠ - ٩٩١ - ٩٩٢ - ٩٩٣ - ٩٩٤ - ٩٩٥ - ٩٩٦ - ٩٩٧ - ٩٩٨ - ٩٩٩ - ١٠٠٠

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي الماء والزبدة على النار حتى يغلي .
- ٢ . أضيفي الدقيق دفعة واحدة وحركي بملعقة خشبية حتى ينفصل العجين عن جوانب الإناء .
- ٣ . برديه وأضيفي البيض وملحاً مع الخفق وضعيه في قمع ذي أنبوب واسع .
- ٤ . اضغطيه في صحن فرن مدهون ورشيه بالجبن واخبزيه حتى ينضج وينتفخ .
- ٥ . اقلي البصل والثوم في الزيت لمدة ٥ ق ثم أضيفي الطماطم والملح والفلفل .
- ٦ . قطعي الكوسة حلقات سمك ٣ سم وأضيفيها إلى البصل مع ماء كافٍ لنضجها ثم أضيفي البازلاء وتبلي .
- ٧ . رصي فطائر الشو في طبق تقديم وصبي الخضراوات في الوسط مع مراعاة ألا يكون بها سائل .
- ٨ . رشها بالبقدونس وقدميها ساخنة مع صلصة طماطم أو جبن .

## ٢٠٥ - خضار مع كرات اللحم



### المقادير:

- ١ - كرنبة صغيرة .
- ٢ - قرنيطة صغيرة .
- ٣ - ٤ - جزرات .
- ٤ - حبا كوسة .
- ٥ - ٣ - صلوات .
- ٦ - كاري .
- ٧ - كوب مرق .
- ٨ - حبا قرنفل .
- ٩ - ٤ / ١ كغم لحم مفري .
- ١٠ - بيضة .
- ١١ - خبز بايت .
- ١٢ - ٣ - مك شبت مفري .
- ١٣ - بابريكا .
- ١٤ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الكرنبة أرباعاً والقرنيطة زهيرات وباقي الخضراوات حلقات .
- ٢ . في إناء فخار سق نقعه ضعي الخضراوات والكاري والمرق والقرنفل .
- ٣ . أدخليها فرنًا هادئاً لمدة ساعة .
- ٤ . اعلمي باقي المقدير كرات صغيرة وأضيفيها للخضراوات واطهي لمدة ١٠ ق وقدميها ساخنة .

## ٢٠٦ - بودنج الخضار



### المقادير:

- ١ - خضراوات مشتلة مسلوقة بهاء مملح .
- ٢ - عجينة بان كيك .
- ٣ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . شوحي الخضراوات في الزبدة بضع دقائق ثم عسبها في قالب فرد وسخنيها .
- ٢ . صبي العجين فوقها واخبزيها في فرن حار جدا بالرف الأوسط لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . أخرجيها من القالب وغطي السطح بأعشاب مفرية أو جبن مبسور وقدميها .



## ٢٠٧ . حلقة خضار



### المقادير:

- ١ - ٤ كغم بصل مفري .
- ٢ - ٣ مك مرجرين .
- ٣ - ١ مك زيت .
- ٤ - ٤ كغم خضراوات مجمدة مشكلة .
- ٥ - ٤ ك فئات خبز طازج .
- ٦ - ٢ / ١ مش زعتر .
- ٧ - بيضتان .
- ٨ - ٢ مك حليب .
- ٩ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مبشور .
- ١٠ - توابل .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل فيالزيت والمرجرين لمدة ٥ق ولكن لايجمر .
- ٢ . أضيفي الخضراوات وغطي الإناء واطهي لمدة ١٠ ق ثم أضيفي الفتات والزعتر والتوابل دقائق ثم اغطي النار .
- ٣ . اخفقي البيض والحليب والجبن وصبيه على الخضراوات .
- ٤ . ادھني قالباً مجوف الوسط سعة ٢ك وصبي الخليط وساوي السطح .
- ٥ . غطيه بالقصدير واخبزيه على حمام مائي في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق أو حتى يجمد .
- ٦ . اقلبيه على طبق التقديم واملئي الوسط بجزر مبشور أو مكعبات لحم مقلي .
- \* أذبي الخضراوات قبل طهيها أو استعملي خضراوات طازجة مسلوقة .

## ٢٠٨ . قالب خضار



### المقادير:

- ١ - كوب كوسة مبشورة .
- ٢ - كوب جزر مبشور .
- ٣ - عصير برتقالة وليمونة .
- ٤ - ٢ / ١ مش كزبرة .
- ٥ - ١١ غ جيلاتين بودرة .
- ٦ - كوب زبادي .
- ٧ - ملح وفلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . رشي الكوسة بالملح واتركيها لمدة ٣٠ ق وأذبي الجيلاتين في كوب ماء دافئ .
- ٢ . اخلطي نصف الجزر ونصف عصير البرتقالة والليمونة والكزبرة وتبلي جيداً .
- ٣ . اخلطي ١ / ٣ الجيلاتين مع الجزر واحتفظي بالباقي ساخناً .

- ٤ . ضعي خليط الجزر في قالب كيك مستطيل وساوي السطح وجمديه .
- ٥ . اغلي الكوسة وجففيها بورق مطبخ وأضيفي لها الزبادي ونصف الجيلاتين وتبليها .
- ٦ . صبيها فوق الجزر المتجمد وجمديها .
- ٧ . اخطي باقي المقادير وصبيها فوق الكوسة وجمديها لمدة ليلة وقدميها مع سلطة خضراء .

## ٢٠٩ . هريسة خضار ————— أيرلندا

### المقادير:

- ١ - ٢ كرت أبو شوشة شرائح .
- ٢ - ٢ / ١ كغم كرنب مسلووق .
- ٣ - ٢ / ١ كغم بطاطس مهروسة .
- ٤ - ١ / ٢ ك حليب .
- ٥ - ٧٥ غ زبدة سائحة .
- ٦ - ملح وفلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اغلي الحليب واسلقي فيه الكراث حتى ينضج وأضيفي الكرنب والبطاطس وحركي حتى يصبح مزيجاً ناعماً .
- ٢ . تبلي جيداً وصبي وسط طبق عميق نوعاً ما واعلمي حفرة في الوسط صبي فيها الزبدة الساخنة .

## ٢١٠ . كفتة خضار

### المقادير:

- ١ - ٥ بطاطسات متوسطة .
- ٢ - ٤ حشرات .
- ٣ - ٢ قبا شطة .
- ٤ - ٢ / ١ ك كزبرة مفرية .
- ٥ - علبه فول مدمس .
- ٦ - ٢ / ١ ك بازلاء مسلوقة .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .
- ٩ - بقسماط .
- ١٠ - بيض .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس وقشريها وصفي الفول من الماء .
- ٢ . افري المقادير السبعة الاولى في مفرمة اللحم .
- ٣ . تبليها وأضيفي لها كوب بقسماط وشكليها أقراصاً .
- ٤ . اقليها في الزيت بعد غمسها بالبقسماط والبيض حتى تشقر .

## ٢١١ . كسرولة الحصاد

### المقادير:

- ١ - ٨ شرائح توست منزوعة الأطراف .
- ٢ - ٢ / ١ كغم لحم .
- ٣ - ٢ مك زيت .
- ٤ - علبه فاصوليا بيضاء .
- ٥ - ٢ / ١ ك مرق .
- ٦ - ٢ مك كاتشب .
- ٧ - ٤ بطاطسات .
- ٨ - ٢٥ غ زبدة .
- ٩ - ملح وفلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . افري الخبز واللحم في مفرمة اللحم وتبلي جيداً .
- ٢ . شكليه كرات صغيرة قطرها ٢ / ١ سم واقليها في الزيت حتى تحمر .
- ٣ . ضعيها في كسرولة فرن عميقة سعة لتر ونصف وأضيفي لها الفاصوليا والمرق والكاتشب .
- ٤ . قطعي البطاطس حلقات ورصيها فوق اللحم على جوانب الطبقة .
- ٥ . رشها بملح وفلفل وزبدة واخبزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ ق .



## ٢١٢ - كسرولة الربيع



### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ كغم بطاطس صغيرة .
- ٢ - ٢ / ١ ك بازلأ مجمدة .
- ٣ - ٢ ك مرق .
- ٤ - ٢ / ١ كغم جزر صغير .
- ٥ - ٢ مك زيت .
- ٦ - ٨ قطع لحم ضلوع .
- ٧ - ١ مش تاباسكو .
- ٨ - بققدونس ونعناع مفرية للوجه .

### خطوات العمل:

- ١ . اكحتي الجزر والبطاطس وضعيهما مع البازلأ والمرق في كسرولة فرن بحيث يغطيها المرق المتبل .
- ٢ . غطيها وضعيهما على الرف الأوسط لفرن متوسط الحرارة .
- ٣ . سخني الزيت واقلي اللحم على الوجهين رشيه بالتاباسكو وتبليه أثناء القلي .
- ٤ . رصي قطع اللحم على السطح وغطي الكسرولة وأدخليها الفرن لمدة ٣٥ ق وقدميها ساخنة .

## ٢١٣ - رغيف الكاشيو والفلفل



### المقادير:

- ١ - ٢ عرقا كرفس مفريان .
- ٢ - ٢ فلفلتان روميتان .
- ٣ - بصلة مفرية .
- ٤ - كوب فئات خبز أسمر طازج .
- ٥ - ١ - ٣ / ١ ك كاشيو مجروش .
- ٦ - ١ مش مردقوش .
- ٧ - ٣ بيضات .
- ٨ - ١ - ٤ / ١ ك حليب .
- ٩ - ٥٠ غ زبدة .
- ١٠ - ملح وفلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى .
- ٢ . اخفقي البيض والحليب و٣ / ٤ الزبدة والملح والفلفل وأضيفيها للمزيج السابق واتركيه ١٠ ق .
- ٣ . ادهني قالب خبز مستطيلاً بباقي الزبدة وصبي فيه المزيج وساوي السطح .
- ٤ . اخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق أو حتى ينضج ولكن راعي ألا يجف .
- ٥ . اقلبيه وقدميه مع بطاطس مشوية .
- \* أضيفي مزيداً من الحليب إذا كان المزيج جافاً ، وفتاتاً إذا كان ليناً .



## ٢١٤ . باتيه الأعشاب



### المقادير:

- ١ - كوب سبانخ مسوقة مفرومة .
- ٢ - ١/٤ كغم براسلز مجمد .
- ٣ - ٣ بيضات .
- ٤ - ٣/٢ ك كريمة .
- ٥ - ١ مس خردل .
- ٦ - ٣ مس بقدوننس مفري .
- ٧ - أوراق سبانخ .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي أوراق السبانخ والبراسلز في ماء مغلي ثم اغسليها بماء باردة وجففيها .
- ٢ . بطني قالب خبز بالأوراق وافرمي الباقي واخليطيه مع باقي المقادير .
- ٣ . صيه في القالب وغطيه بالأوراق ثم بالقصدير .
- ٤ . اخزيه على حمام مائي حتى يتماسك وبرديه في القالب ثم اقليه وقدميه .

## ٢١٥ . المحشوات

### المقادير:

المحشوات أنواع عديدة تختلف حسب نوع الخضراوات المستعملة وقد يقدم كل صنف على حدة أو تقدم عدة أنواع في طبق واحد .  
والحشو يختلف في تكوينه ومقاديره تبعاً لذوق الأشخاص أي إنك تستطيعين حذف أي نوع لا ترغبينه وتستطيعين كذلك إضافة أي شيء تحبين وهناك نوعان أساسيان هما :

### ١ . الحشو النقي ومقاديره :

- |                 |                   |                 |
|-----------------|-------------------|-----------------|
| ١ - لح مفروم .  | ٤ - أعشاب مفرية . | ٧ - بهارات .    |
| ٢ - أرز منقوع . | ٥ - بصل مفري .    | ٨ - زيت .       |
| ٣ - طعم مفرية . | ٦ - ثوم مهروس .   | ٩ - نعناع جاف . |

### خطوات العمل:

اخلطي جميع المقادير مع بعض وتبليها واستعملها .

### ٢ - الحشو النقي ناضج :

المقادير السابقة نفسها .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل حتى يذبل ثم اللحم وقلبيه حتى يحمر .
- ٢ . أضيفي الأرز والطماطم وقلبيها حتى يمتص السائل .
- ٣ . أضيفي باقي المقادير ثم برديه واستعمليه .

## إعداد الخضراوات للحشو

### الكوسة :

- تجوف من الداخل وتحشى مع ترك ٢ سم بدون حشو .
- ترص في قدر ويضاف لها عصير طماطم أو مرق أو كلاهما وتوضع على نار هادئة حتى تنضج أو تدحل الفرن .

### الباذنجان :

- يقطع الرأس الأخضر ويقور وينقع في ماء مملح ٣٠ ق ثم يجفف ويحشى ويطبخ كما سبق .

### الفلفل :

- يزال الرأس والبذور باحتراس واكملي كما سبق .

### الطماطم :

- اقطعي الرأس مع محاولة بقائه ملتصقاً بالثمرة وأزيلي اللب والبذور بواسطة ملعقة صغيرة واحشها وأعيدي الغطاء واطهي كما سبق ويفضل حشوها بالحشو النصف ناضج وطهيها في الفرن لأن ذلك يساعد على بقائها محفوظة بشكلها بعد الطهي .

### الكرنب :

- تفكك أوراقه ويسلق في ماء وملح وكمون وتزال العروق الغليظة ويجعل السطح الأملس إلى الخارج ويحشى ويلف كالأصبع ويطهى كما سبق .

### أوراق العنب :

- يغسل الورق ويغمر بهاء مغلي ٥ ق ثم يحشى ويطهى كما سبق .

### الخس والسبانخ :

- يغمر بهاء ساخن ١ ق ثم يحشى ويطهى كما سبق .





# أطباق البقول

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| لبنان    | ١ الكبة الأساسية           |
|          | ٢ كبة بالصينية             |
|          | ٣ كبة مشوية                |
|          | ٤ كبة لبنية .              |
|          | ٥ كبة الثلاث حيوب          |
|          | ٦ كبة الموصل الفاخرة       |
|          | ٧ كبة البطاطس              |
|          | ٨ دوائر الكبة              |
|          | ٩ برغل بودفين              |
| الأحساء  | ١٠ المقلق                  |
|          | ١١ الفريك المطبوخ          |
|          | ١٢ الفريك بالدجاج          |
|          | ١٣ صينية الفريك باللحم     |
| سوريا    | ١٤ الفريك باللحم           |
| مصر      | ١٥ الكشري                  |
|          | ١٦ المجردة بالزيت          |
|          | ١٧ عدس بالأرز              |
|          | ١٨ عدس بالسوسيج            |
|          | ١٩ عدس بالرقاق             |
|          | ٢٠ كباب العدس              |
|          | ٢١ روست العدس              |
| بنغلاديش | ٢٢ مقلية العدس             |
|          | ٢٣ حمص بالبطاطس            |
|          | ٢٤ حمص بالجن               |
| الهند    | ٢٥ حمص بالتوابل            |
| أرمينيا  | ٢٦ حمص بالسبانخ            |
| سوريا    | ٢٧ فتة الحمص               |
| مصر      | ٢٨ الطعمية                 |
|          | ٢٩ فول مدمس                |
|          | ٣٠ فول مدمس بصلصة الطماطم  |
|          | ٣١ فول مدمس باللحم المفروم |
|          | ٣٢ فول مدمس بالطحينة       |
|          | ٣٣ فول مدمس (كباب)         |
|          | ٣٤ فاصوليا بيضاء بالثوم    |
|          | ٣٥ فاصوليا بيضاء بالزيت    |
| فرنسا    | ٣٦ فاصوليا بيضاء مع الكوسة |
|          | ٣٧ الكرات الذهبية          |
|          | ٣٨ لوبيا بالصلصة           |
| نيجيريا  | ٣٩ لوبيا بالأعشاب          |
|          | ٤٠ لوبيا بالطماطم          |
| نيجيريا  | ٤١ لوبيا على البخار        |
|          | ٤٢ الجريش                  |
|          | ٤٣ القمحية                 |
| المغرب   | ٤٤ الكسكي (١)              |
| السنغال  | ٤٥ الكسكي (٢)              |



## ١. الكبة الأساسية

البُنان

المقادير:

- ١ - ٣ ك برغل .
- ٢ - كيلو لحم هبرة .
- ٣ - بهارات .
- ٤ - فلفل اسود .
- ٥ - ملح .
- ٦ - بصلة .

خطوات العمل:

- ١ . انقع البُرغل في ماء بارد لمدة ١٠ ق ثم اعصريه جيداً وانشريه في صحن وبرديه في الثلاجة ساعتين .
- ٢ . افرمي اللحم والبرغل والبهارات والبصل مرتين أو ثلاث .
- ٣ . أضبي قليلاً من الماء المثلج إذا كان الخليط ساخناً واعجنه جيداً وبرديه قبل الاستعمال .

## ٢. كبة بالصينية

المقادير:

- ١ - بصلتان مفريتان .
- ٢ - ١ / ٤ ك سمن .
- ٣ - ١ / ٤ ك صنوبر .
- ٤ - ٤ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل طازج .
- ٧ - قرفة .
- ٨ - ٣ / ٤ ك زيت أو سمن .
- ٩ - مقدار الكبة الأساسية .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في السمن حتى يَصْفَر ثم الصنوبر حتى يَحْمَر .
- ٢ . أضفي اللحم وتلبي حتى يمتص ماءه ثم برديه وأضيفي الملح والتوابل .
- ٣ . ادهي صينية قطرها ٣٥ سم وافردى نصف خليط الكبة فيها وساوي السطح .
- ٤ . افرحي الحشو ثم باقى الكبة وساوي السطح واضغطي جيداً بيديك .
- ٥ . بسكين مدهونة طعنيها حسب رغبتك وجعلها بالصنوبر وصبي السمن على الوجه .
- ٦ . اخبزها في فرن حار لمدة ٣٠ ق مع رش السطح كل ١٠ ق بالماء وقدميها مع الزبادي .

## ٣. كبة مشوية

المقادير:

- ١ - مقدار من عجينة الكبة الأساسية .
- ٢ - مقدار من الحشو في الكبة بالصينية .

خطوات العمل:

- ١ . شكلي العجين بحجم البيضة واعلمي حفرة في وسطها .
- ٢ . اخنيها بمقدار من الحشو واغلقها جيداً . بللي يديك لسهولة العمل .
- ٣ . اقليها في زيت ساخن حتى تحمر من جميع الجهات وجففيها .
- ٤ . أو صيها في صحن فرن مدهون وادهنيها بالسمن أو الزيت واخزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ ق . قدميها ساخنة أو باردة مع زبادي وسلطة وخبز .

## ٤. كبة لبنية



### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ مقدار من عجينة الكبة الأساسية .
- ٢ - ٢ / ١ مقدار الحشو في الكبة بالصينية .
- ٣ - ٤ ك زبادي .
- ٤ - ٢ مك نشا .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ٢ مش نعناع جاف .
- ٨ - ملح .
- ٩ - ٤ / ١ ك سمن .

### خطوات العمل:

- ١ . شكلي العجين واحشيها كما ورد في كبة مشوية .
- ٢ . أذيلي النشا في ماء بارد واخفقيه مع الزبادي والبيضة والملح .
- ٣ . ارفعيه على نار هادئة وحركي بملعقة خشبية حتى يغلي ويتكاثف ٥ ق .
- ٤ . سقطي فيه حبات الكبة واغليها بدون غطاء .
- ٥ . اهرسي الثوم مع الملح والنعناع وحرريه في السمن لمدة ٣ ق .
- ٦ . أضيفيه للبن والكبة واغليها لمدة ١٥ ق بدون تحريك وقدميها ساخنة .

## ٥. كبة الثلاث حبوب

### المقادير:

- ١ - ك أرز .
- ٢ - ك برغل .
- ٣ - ك عدس أصفر .

### \* الحشو:

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بصل .
- ٣ - صنوبر .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الحبوب معاً نصف سلق ثم صفيها واطحنها بمفرمة اللحم في الحال وتبليها جيداً .
  - ٢ . حمري البصل ثم اللحم والصنوبر وتبليه وحركي حتى يجف .
  - ٣ . خذي قطعة من العجين وشكليها بيضاوية واصنعي حفرة في وسطها واحشيها ثم اقليها جيداً .
  - ٤ . اقليها في زيت حار حتى تشقر ثم جففيها .
- \* من الممكن حفظها في الفريزر وقلبيها مباشرة بعد خروجها منه ، وضعي ملعقة نشا في الزيت قبل القلي حتى لا تتفكك .



## ٦. كبة الموصل الفاخرة

● العراق ●



### المقادير:

- ١ - ٣ كبرغل منقوع .
- ٢ - ١/٢ كغم لحم مفروم .
- ٣ - بهارت .
- ٤ - قرفة .
- ٥ - بص .
- ٦ - ملح .

### الحشو:

- ١ - ١/٤ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ١/٢ ك زبيب .
- ٣ - ١/٢ ك لوز مجروش .
- ٤ - بص مفروم .
- ٥ - توابل .

### خطوات العمل:

١. افرجي المقادير الستة الأولى بمفرمة اللحم حتى تنعم .
٢. حمري البصل واللحم المفروم حتى يَحْمَر ثم أضيفي باقي مقادير الحشو وتبلي جيداً .
٣. اغلي ٤ ك ماء مع ملح وعيدان قرفة .
٤. شكلي الكبة أقراصاً دائرية واحشيها واغلقها جيداً وبططيتها .
٥. اسقبيها في الماء المغلي لمدة ١٠ ق ثم صفيها من الماء وقطعيها أرباعاً عند التقديم .

## ٧. كبة البطاطس

● العراق ●

### المقادير:

- ١ - ٦ حبات بطاطس مهروسة .
- ٢ - ١/٢ ك برغل .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ١/٢ ك بقدونس مفري .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ١ مش نعناع جاف .
- ٧ - فلفل طازج .
- ٨ - ١/٢ مش قرفة .
- ٩ - شرائح بصل رقيقة .
- ١٠ - ٤/٣ ك زيت .

### خطوات العمل:

١. اغسلي البرغل وعصريه واخليطيه مع المقادير السبعة التالية له وأضيفي دقيقاً إذا كان المزيج ليناً .
٢. ضعي نصف الزيت والبصل في صحن فرن قطره ٣٠ سم .
٣. افرجي الخليط فريه وساوي السطح وقطعيه بسكين مدهون .
٤. صي باقي الزيت على الوجه وأدخليه فرنًا لمدة ٤٠ ق أو حتى يصبح ذهبياً .
٥. تستطيعين تشكيله كرات وقلبيها في الزيت حتى تُشَقَر .

## ٨. دوائر الكبة



### المقادير:

المقادير نفسها في عجينة وحشو الكبة المشوية .

### خطوات العمل:

- ١ . بطني فنجان قهوة صغيراً أو إناء صغيراً بقطعة نايلون مدهونة .
- ٢ . افردي قطعة من العجين في الإناء وضعي قليلاً من الحشو في التجويف .
- ٣ . غطيها بقطعة أخرى من العجين واقفليها جيداً ثم اقليها .
- ٤ . رصيها في صحن فرن مدهون وادهنيها بالسمن .
- ٥ . أدخليها فرنًا حاراً لمدة ٢٠ ق وقدمي معها سلطة زبادي بالخيار .

## ٩. برغل بودفين

### المقادير:

- ١ - ٢ ك برغل .
- ٢ - ٢ ك برغل .
- ٣ - ٢ ك برغل .
- ٤ - ٢ ك برغل .
- ٥ - ١ ك برغل .
- ٦ - ١ ك برغل .
- ٧ - ٢ ك برغل .
- ٨ - ٢ ك برغل .
- ٩ - ٢ ك برغل .
- ١٠ - ٢ ك برغل .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي اللحم والبصل الصحيح في السمن حتى يَحْمَر .
- ٢ . أضيفي ٤ ك ماء مغلي والبهارات واتركيها حتى ينضج اللحم .
- ٣ . ارفعي نصف البصل وأضيفي البرغل والحمص واتركيه ينضج على نار هادئة جداً حتى يتغلغل .
- ٤ . اسكبيه في صحن وزينه بالبصل وقدمي معه لبناً وسلطة .

## ١٠. المقلق

### الأحساء

### المقادير:

- ١ - كيلو لحم مقطع .
- ٢ - ٢ ك برغل خشن .
- ٣ - ٤ مك سمن .
- ٤ - كوب بصل مفري .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٨ - ملح .
- ٩ - ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في السمن حتى يَصْفَر ثم أضيفي اللحم وقلبي حتى يحمر .
- ٢ . أضيفي الطماطم والتوابل وقلبيها حتى تنضج الطماطم ثم أضيفي الماء .
- ٣ . قلبي البرغل بدون دهن على النار حتى يحمر ثم برديه واغسله بلطف حتى لا يتكسر .
- ٤ . أضيفيه إلى لحم واطريه على النار الهادئة حتى ينضج ويقدم ساخناً .

## ١١ . الفريك المطبوخ

### المقادير:

- |                     |                      |                |
|---------------------|----------------------|----------------|
| ١ - ٢ / ١ كغم لحم . | ٤ - ٤ ك مرق أو ماء . | ٧ - ٣ مك سمن . |
| ٢ - بصلة صحيحة      | ٥ - بصل مفري .       | ٨ - ملح .      |
| ٣ - ١ / ٢ ك فريك .  | ٦ - بهارات .         |                |

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللحم صغيراً واسلقيه مع السائل والبصلة لمدة ١٥ ق .
- ٢ . اغسلي الفريك وأضيفيه إلى اللحم واطريه على نار هادئة حتى ينضج . أضيفي ماء إذا لزم .
- ٣ . حمري البصلة المفرية في السمن وأضيفيها للفريك وتبلي جيداً وقدميه ساخناً .

## ١٢ . الفريك بالدجاج

### المقادير:

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| ١ - دجاجة مسلوقة مع مرقها . | ٣ - صنوبر ولوز محمران . |
| ٢ - ٢ ك فريك .              | ٤ - ٣ مك زبدة .         |

### خطوات العمل:

- ١ . اغلي ٤ ك مرق واغسلي الفريك وأضيفيه وبعد الغليان خفزي النار .
- ٢ . تبلي واطريه على النار حوالي ساعة .
- ٣ . اقلحي الزبدة وعسيها على الفريك وقلبيه لمدة ٢ ق .
- ٤ . قدميه ساخناً بعد وضع الدجاج والمكسرات فوقه .

## ١٣ . صينية الفريك باللحم

### المقادير:

- |                                         |                           |
|-----------------------------------------|---------------------------|
| ١ - ٢ ك فريك مغسول ومنقوع لمدة ساعتين . | ٦ - ٢ / ١ ك عصير طماطم .  |
| ٢ - ٣ / ١ كغم لحم مسلوق .               | ٧ - ١ / ٢ / ١ ك مرق لحم . |
| ٣ - بصلة مفرية .                        | ٨ - قرفة .                |
| ٤ - ثوم مهروس .                         | ٩ - ملح وقرفة .           |
| ٥ - ٣ مك سمن .                          |                           |



### خطوات العمل:

- ١ . أذبي السمن وأضيفي الفريك وقلبيه لمدة ٣ ق حتى يسمع له خشخشة .
- ٢ . أضيفي البصل وقلبيه لمدة ٢ ق ثم الثوم لمدة ١ ق ثم الطماطم والتوابل .
- ٣ . أضيفي المرق واتركيه على نار هادئة لمدة ١٥ ق .
- ٤ . صبي الفريك في صينية فرن ورصي اللحم فوقه وأدخليها الفرن لمدة ١٥ ق ثم قدميها .

## ١٤ . الفريك باللحم

سوريا

### المقادير:

- ١ - كوب فريك .
- ٢ - لحم مسلوق .
- ٣ - كوب بازلاء خضراء .
- ٤ - مرق سلق اللحم .
- ٥ - سمن .
- ٦ - مكسرات محمرة .

### خطوات العمل:

- ١ . حمصي الفريك في السمن لمدة ٥ ق ثم البازلاء حتى تحمّر .
- ٢ . أضيفي المرق وغطيه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ . صبيه في صحن وغطيه باللحم ورشيه بالمكسرات .

## ١٥ . الكشري

مصر

### المقادير:

- ١ - ٢ ك عدس أسود .
- ٢ - ١ ك أرز مصري .
- ٣ - ١ ك مكرونة .
- ٤ - ٢ مك خل .
- ٥ - شطة .
- ٦ - ٢ مك زيت .
- ٧ - توابل .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الأرز والمكرونة والعدس كلاً على حدة بهاء مملح ولكن راعي أن تملحي العدس بعد النضج .
- ٢ . صفيها من الماء واخلطيهما مع بعض .
- ٣ . حمري البصل في الزيت ثم انشلي البصل وأضيفي الزيت إلى الكشري وضعيه على نار هادئة لمدة ١٠ ق .
- ٤ . اقلي الثوم في الزيت حتى يصفّر ثم أضيفي الطماطم واطبخي حتى تتسبك ثم أضيفي الخل والشطة .
- ٥ . قدمي الكشري وجمليه بالبصل المحمر ومعه صلصة الطماطم .



## ١٦. المجدرة بالزيت

## المقادير:

- ١ - كوب أرز .  
٢ - كوب عدس أسود .  
٣ - ١ / ٤ ك زيت .  
٤ - بصل شرائح .  
٥ - بهارات .  
٦ - ملح .

## خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزيت وارفعي قسماً منه للتقديم .  
٢ . أضيفي العدس للبصل مع ٢ ك ماء واطريه على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج .  
٣ . أضيفي الأرز والبهارات والملح واطريه على نار هادئة حتى ينضج وأضيفي ماء إذا لزم .  
٤ . صبي عليه الزيت وقلبيه قليلاً وقدميه مجملاً بالبصل المحمر وقدمي معه سلطة ومخللا .

## ١٧. عدس بالأرز

## المقادير:

- ١ - ١ ك أرز .  
٢ - ١ ك عدس أسود .  
٣ - ٤ مك زبدة أو مرجرين .  
٤ - بصل مفرومة .  
٥ - بقودونس مفري .  
٦ - ٣ بيضات مسلوقة .  
٧ - ملح وفلفل .  
٨ - ١ مش كمون .  
٩ - ذرة شطة .

## خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الأرز ثم ضعيه في مصفاة ليحفظ وانقعي العدس طول الليل ثم جففيه .  
٢ . أذبي الزبدة واقلي فيها البصل والتوابل حتى يصفر ثم أضيفي له العدس والأرز واقلي لمدة ٤ ق .  
٣ . صبي ماء حتى يغطي المقادير واطهي على نار هادئة لمدة ٤٠ ق أو حتى يمتص السائل وينضج .  
٤ . تبليه بالملح والفلفل وصبي الخليط في طبق وغطيه بحلقات البيض ورشي البقدونس .

## ١٨. عدس بالسوسيج

## المقادير:

- ١ - ٢ ك عدس أسود .  
٢ - ٤ سوسيج .  
٣ - بصل .  
٤ - جزر .  
٥ - بهارات .  
٦ - خل .  
٧ - ملح .  
٨ - زيت .

## خطوات العمل:

- ١ . اسلقي العدس وقطعي الجزر والبصل شرائح طويلة .  
٢ . حمري البصل والسوسيج والجزر في الزيت .  
٣ . أضيفي البهارات والملح وقليلاً من الماء والعدس واغليه لمدة ٥ ق وقدميه .

## ١٩ - عديس بالرقاق

## المقادير:

- ١ - ٢ ك عدس .  
٢ - ٣ ثوم مهروس .  
٣ - ٤ بصل مفري .  
٤ - ٥ ٣ مك سمّن .  
٥ - ٦ ملح .  
٦ - ٧ ٤ / ١ مش كرکم .  
٧ - ٨ ٢ ك دقيق أسمر (بر) .

### خطوات العمل:

- ١ . اعجنني الدقيق مع ذرة ملح عجينا متماسكا ناعما واتركيه يرنح لمدة ١٥ ق .
- ٢ . قطعيه ٤ كرات وافردى كل كرة على لوح مرشوش بالدقيق فرداً رقيقاً .
- ٣ . اتركها تجف على قطعة قماش نظيفة .
- ٤ . اقلي البصل حتى يَحْمَر ثم أضيفي له ماء وعندما يغلي ضعي العدس والكمون وال
- ٥ . عندما ينضج العدس يهرس بمصفاة الخضراوات أو بالخلاط ويجب أن يكون غلي
- ٦ . ضعي عليه الرقاق الجاف واطهي على نار هادئة حتى ينضج لمدة حوالي ٣٥ ق .

## ٢٠. كِبابُ الْعَدِيسِ

## المقادير:

- ١ - كوب عدس أصفر .  
٢ - بصل مفري .  
٣ - ١/٢ كزبرة خضراء مفوية .  
٤ - بهارات .  
٥ - قرن شطة .  
٦ - ملح .

## خطوات العمل:

- ١ . انقعي العدس ٣ ساعات ثم صفيه واخلفي نصفه بالخلط .
- ٢ . اخلفي جميع المقادير وتبليها حتى تتكون عجينا متماسكا .
- ٣ . شكله أقراصاً وحمريها في الزيت وقدمها ساخنة .

## ٢١ - روست القدس

## المقادير:

- ١ - كوب عدس أصفر .  
٢ - بصلّة .  
٣ - مرجرين .  
٤ - ٢ مك صلصة .  
٥ - بيضتان .  
٦ - ٥ كفتات خبز طاج .  
٧ - ١ مش أعشاب جافة .

## خطوات العمل:

- ١ . اسلقي العدس في قليل من الماء ثم اهرسه حتى ينعم .
- ٢ . افرمي البصل وحمريه في المارجرين حتى يَصْفَر ثم اضيفي الصلصة .
- ٣ . اخفقي البيض واخلطي جميع المقادير مع بعض .
- ٤ . صبي الخليط في قالب فرن مدهون واضغطيه وساوي السطح .
- ٥ . اخبريزه في الفرن حتى يتماسك وقدميه مع صلصة طماطم .



## ٢٢ . مقلية العدس

بشكل إيش

المقادير:

- ١ - كوب عدس أصفر .
- ٢ - ١/٢ ك كزبرة مفرية .
- ٣ - كركم .
- ٤ - زنجبيل طازج .
- ٥ - ثوم .
- ٦ - بصل .
- ٧ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . انقعي العدس ساعة ثم اطحنيه في الخلاط واخلطيه مع باقي المواد وتبليله .
- ٢ . اقليه في زيت حار حتى يحمر وقدميه ساخناً .

## ٢٣ . حمص بالبطاطس

المقادير:

- ١ - ٣ ك حمص مسلوق .
- ٢ - بطاطس مسلوقة مكعبات .
- ٣ - ٢ حبنا طماطم مكعبات .
- ٤ - بصة مفرية .
- ٥ - كزبرة خضراء مفرية .
- ٦ - ١ ل عصير تمر هندي .
- ٧ - بابريكا باردة .
- ٨ - كركم .
- ٩ - ملح وفلفل .



خطوات العمل:

- ١ . اخطي جميع المنادير وتبليها جيداً وأضيفي التمر الهندي وقدميها .

## ٢٤ . حمص بالجبن

المقادير:

- ١ - حمص مسلوق .
- ٢ - لحم ناضج مكعبات .
- ٣ - جبن شيدر مكعبات .
- ٤ - فطر مقطع مسلوق .

خطوات العمل:

- ١ . اخطي الجميع وضعيها في صحن فرن وغطيه بالقصدير وأدخليه الفرن لمدة ٢٥ ق بحيث يسيح الجبن ولكن يظل محتفظاً شكله .
- استبدلي الفطر بمكعبات مسلوقة من الجزر أو البازلاء .

## ٢٥ - حمص بالتوابل



### المقادير:

- ١ - كوب حمص مسلوق .
- ٢ - قطعة زنجبيل مفروم .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٢ طماطمتان مفريتان .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ٢ مش كزبرة .
- ٧ - ٢ / ١ مش كمون .
- ٨ - ٤ حبات قرنفل .
- ٩ - عصير ليمونة .
- ١٠ - عود قرفة .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - زيت .
- ١٣ - كزبرة خضراء مفرية .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في الزيت حتى يَحْمَر ثم أضيفي الزنجبيل والثوم .
- ٢ . أضيفي الطماطم والبهارات والشطة واقلي ١٠ ق .
- ٣ . أضيفي الحمص واطهي لمدة ٢٥ ق وأضيفي عصير الليمون قبل نهاية الطبخ بـ ٥ ق . قدميه مع الكزبرة .

## ٢٦ - حمص بالسبانخ



### المقادير:

- ١ - ٢ / ١١ ك حمص مسلوق .
- ٢ - بصلة مفرية .
- ٣ - ٤ / ١ ك زيت .
- ٤ - ٤ / ١ ك صلصة طماطم .
- ٥ - ١ مش سكر .
- ٦ - ٤ / ٣ كغم سبانخ .
- ٧ - فلفل أسود طازج .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . جهري البصل بالزيت حتى يلين ثم الصلصة والسكر والملح والحمص والفلفل .
- ٢ . افرمي السبانخ وأضيفيها واطبخي لمدة ٣٠ ق وقدميه ساخناً أو بارداً مع خبز مخلل وسلطة .



## ٢٧ - فتة الحمص

سوريا

### المقادير:

- ١ - ٢ ك حمص مسلوق مع ماء سلقه .
- ٤ - رغيف خبز مفروود .
- ٧ - صنوبر .
- ٢ - ٢ ك زبادي .
- ٥ - سمن .
- ٨ - طحينة .
- ٣ - ٣ ثوم مهروس .
- ٦ - كمون .
- ٩ - بقدونس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الرغيف قطعاً صغيرة وحمصيه أو اقليه حتى يحمر وضعيه في صحن عميق نوعاً ما .
- ٢ . اخطي الزبادي مع الطحينة حتى تتجانس وأضيفي الثوم والكمون وملحاً وفلفلأ .
- ٣ . رشي الخبز بماء سلق الحمص وقلبيه وضعي الحمص فوق الخبز ثم الزبادي .
- ٤ . رشي البقدونس وحمري الصنوبر بالسمن وصبيه وهو ساخن فوق الزبادي وقدميها .

## ٢٨ - الطعمية

عصر

### المقادير:

- ١ - كوب حمص .
- ٢ - كوب فول مجروش .
- ٣ - كوب بصل أخضر .
- ٤ - ٤/١ ك بقدونس مفري .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ٢ مك كزبرة خضراء .
- ٧ - ثود .
- ٨ - ٢/١ مش كربونات صودا .
- ٩ - فعل طازج .
- ١٠ - سمون .
- ١١ - سمسم .



### خطوات العمل:

- ١ . انتعي الفول والحمص من الليلة السابقة مع تغيير الماء .
- ٢ . اطحني المقادير السبعة الأولى في مفرمة اللحم مرتين .
- ٣ . أضيفي الملح والتوابل والكربونات واعجنها جيداً واتركها ترتاح لمدة ٣٠ ق .
- ٤ . شكلها أقراصاً مسطحة قطرها ٤ سم وغطسها في السمسم ورصيها في صحن واتركها لمدة ٢٠ ق .
- ٥ . اقيها في زيت حار حتى تحمر من جميع الجهات وارفعيها على ورق مطبخ .
- ٦ . قدميها ساخنة مع خبز وسلطة طحينة أو سلطة خضراء .



## ٢٩ - فول مدمس

### المقادير:

- ١ - ٤ ك فول .  
٢ - كوب عدس أصفر .  
٣ - ٢ / ١ ك أرز مصري .

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي الفول في ماء دافئ لمدة ٤ ساعات .
- ٢ . ضعي المقادير في قدر وضعي عليها كمية كافية من الماء واطهي على نار هادئة جدا أو في فرن منخفض الحرارة أو في القدر الكاتم ( الضغط ) .
- ٣ . تبليه كما ترغبين وقدميه ساخناً .

## ٣٠ - فول مدمس بصلصة الطماطم

### المقادير:

- ١ - ٢ كوب فول مدمس .  
٢ - ٣ مك زبدة أو سمن .  
٣ - بصل مفري .  
٤ - ٣ / ٤ ك طماطم مفرية .  
٥ - بيضتان مسلوقتان .  
٦ - بقدونس مفري .  
٧ - ملح .  
٨ - فلفل أسود .  
٩ - بهارات .

### خطوات العمل:

- ١ . أذيبي الزبدة وحمري فيها البصل ثم الطماطم وقلبيها حتى تنضج .
- ٢ . أضيفي البقدونس والبهارات والملح والفلفل والفول وقلبيه حتى يسخن .
- ٣ . صبيه في طبق التقديم وقطعي البيض حلقات ورصيه فوقه وقدميه مع سلطة خضراء .

## ٣١ - فول مدمس باللحم المفروم

### المقادير:

- ١ - ٢ ك فول مدمس .  
٢ - ٤ / ١ ك لحم مفروم .  
٣ - ٢ / ١ ك عصير طماطم .  
٤ - ١ مش شبت مفري ناعماً .  
٥ - بصل مفري .  
٦ - ٣ مك زبدة أو سمن .  
٧ - ملح .  
٨ - فلفل أسود .  
٩ - بهارات .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل واللحم في الزبدة ثم أضيفي التوابل والطماطم وأغليها لمدة ١٥ ق .
- ٢ . أضيفي الشبت والفول وقلبيه حتى يسخن ثم قدميه .

## ٣٢ - فول مدمس بالطحينة

### المقادير:

- ١ - كوب فول مدمس .  
٢ - ٢ / ١ ك طحينة .  
٣ - ٣ - ٣ ثوم مهروس .  
٤ - ٤ / ١ ك بقدونس مفري .  
٥ - ملح وشطة .  
٦ - عصير ليمون .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي الطحينة مع قليل من الماء حتى تتجانس .
- ٢ . أضيفي باقي المقدير واخلطيها وقدميها .

## ٣٣ . فول مدمس (كباب)

### المقادير:

- |                            |                    |                 |
|----------------------------|--------------------|-----------------|
| ١ - ٢ ل فول مدمس ساخن .    | ٤ - ليمونة .       | ٧ - ملح .       |
| ٢ - ٢ مك سمن مقدوح .       | ٥ - بققدونس مفري . | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - قطعة فحم بحجم اللوزة . | ٦ - بهارات .       |                 |

### خطوات العمل:

- ١ . رشى البقدونس فوق الفول واعصري الليمونة ثم ضعي قشرة أحد نصفيها في وسط الفول .
- ٢ . أشعلي الفحم على النار حتى تصبح حمرة حمراء وضعيها في وسط قشرة الليمونة .
- ٣ . صبي فوقها السمن المقدوح وغطيه بغطاء محكم لمدة ٢ ق .
- ٤ . ارفعي الفحم و لليمونة وقدميه ساخناً .

## ٣٤ . فاصوليا بيضاء بالثوم

### المقادير:

- |                            |                     |           |
|----------------------------|---------------------|-----------|
| ١ - ٢ فاصوليا بيضاء جافة . | ٤ - ٢ / ١ مك كمون . | ٦ - زيت . |
| ٢ - ٢ رسا ثوم .            | ٥ - شطة .           | ٧ - ملح . |
| ٣ - عود قرنفل .            |                     |           |

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي الفاصوليا من الليلة السابقة ثم اسلقيها وعند اقتراب النضج ملحيها .
- ٢ . اهيبي باقي المقدير حتى تنعم ثم أضيفي بعضاً من ملاعق الزيت وحركي جيداً .
- ٣ . صبي الفاصوليا من ماء السلق وتبليها بالصلصة السابقة .
- ٤ . قلعيها فاترة أو باردة .

## ٣٥ . فاصوليا بيضاء بالزيت

### المقادير:

- |                              |
|------------------------------|
| ١ - ٢ مك بصل مفري .          |
| ٢ - ثوم مهروس .              |
| ٣ - ٤ فاصوليا بيضاء مسلوقة . |
| ٤ - ٢ مك صلصة طماطم .        |
| ٥ - زيت .                    |
| ٦ - كتيرة مفرية خضراء .      |



### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والكزبرة والثوم في الزيت .
- ٢ . أضيفي الفاصوليا والصلصة والملح .
- ٣ . اغليها لمدة ٤٥ ق ثم قدميها فاترة أو باردة .

## ٣٦ . فاصوليا بيضاء مع الكوسة



### المقادير:

- ١ - كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة .
- ٢ - فلفل رومية مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - كوب طماطم مفري .
- ٦ - ٢/١ كغم كوسة .
- ٧ - ٣/٢ كريم حامض أو زبادي .
- ٨ - ٤ مك زبدة أو مرجرين .
- ٩ - ملح وفلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل والثوم والفلفل في الزبدة لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الطماطم والكوسة المقطعة حلقات سميكة نوعاً ما .
- ٣ . تبليها جيداً وغطي القدر واطبخي حتى تقترب من النضج .
- ٤ . أضيفي الفاصوليا واطهي حتى تنضج . قدميها مع الكريم أو الزبادي على السطح مع خبز أسمر وسلطة خضراء .

## ٣٧ . الكرات الذهبية

### المقادير:

- ١ - ٢ ك فاصوليا بيضاء مسلوقة .
- ٢ - ٢/١ ك فتات خبز .
- ٣ - كوب بطاطس مهروسة .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي البيضة واهرسى الفاصوليا واخلطي الجميع .
- ٢ . شكليها كرات وقلبيها في الزيت حتى تشقّر وقدميها ساخنة .

## ٣٨ . لوبيا بالصلصة

### المقادير:

- ١ - ٢ ك لوبيا جافة .
- ٢ - ١ مش سكر .
- ٣ - ملح .

### الصلصة:

- ١ - ٣ حبات طماطم .
- ٢ - بصلة .
- ٣ - ٦ مك زيت .
- ٤ - ١ مش شطة .
- ٥ - ١ مش زعتر .
- ٦ - ٢/١ مش كزبرة .
- ٧ - ملح .



## خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الطماطم ونصف البصلة في الخلاط .
- ٢ . قطعي باقي البصلة وقلبيه في الزيت حتى يصفر .
- ٣ . أضيفي البهارات والطماطم واطهي ٢٥ ق مع التحريك .
- ٤ . اغسلي اللوبيا وضعي عليها ٣ ك ماء واغليها لمدة ٣٠ ق .
- ٥ . صفيها من الماء ثم ضعي عليها ٢ ك ماء والسكر والملح .
- ٦ . غطي القدر واطهي حتى تنضج وقدميها مع الصلصة السابقة .

## ٢٩ . لوبيا بالأعشاب

### المقادير:

- |                      |                        |                     |
|----------------------|------------------------|---------------------|
| ١ - كوب لوبيا جافة . | ٤ - ٢ مك بقدونس مفري . | ٧ - ٢ مك سلق مفري . |
| ٢ - ١ / ٢ كغم لحم .  | ٥ - زيت .              | ٨ - ثوم مهروس .     |
| ٣ - بصل مفري .       | ٦ - ٢ مك كزبرة مفرية . | ٩ - ملح وفلفل .     |

## خطوات العمل:

- ١ . انقعي اللوبيا من الليلة السابقة ثم اسلقيها لمدة ٥ ق و صفيها من الماء .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت ثم قطع اللحم الصغيرة ثم غطيه بالماء واتركيه على نار هادئة .
- ٣ . أضيفي اللوبيا ولثوم والأعشاب واغلي لمدة ١٠ ق وقدميها ساخنة .

## ٤٠ . لوبيا بالطماطم

المقادير والطريقة كما سبق ولكن احذفي الأعشاب واستبدلي الماء بـ ٣ ك عصير طماطم .

## ٤١ . لوبيا على البخار

### المقادير:

- |                           |                           |                        |
|---------------------------|---------------------------|------------------------|
| ١ - ٢ لوبيا جافة .        | ٤ - ملح .                 | ٧ - ٢ مك صلصة .        |
| ٢ - بصلة .                | ٥ - ٢ مك جبري جاف مطحون . | ٨ - ١ ك زيت .          |
| ٣ - ١ / ٢ ك طماطم مفرية . | ٦ - ٢ مش شطة .            | ٩ - مربعات ورق قصدير . |

## خطوات العمل:

- ١ . انقعي اللوبيا لمدة ٣٠ ق ثم افركيها بكلتا يديك لنزع القشور وانزعي القشور ما أمكن .
  - ٢ . انقعي اللوبيا المفشرة حتى تلين جيدا ثم اطحنها بمفرمة اللحم .
  - ٣ . أضيفي لها المقادير الستة التالية .
  - ٤ . اخلطي الزيت مع ١ / ٢ ك ماء مغلي وصبيه على الخليط .
  - ٥ . شكلي ورق القصدير بشكل ظرف الرسالة وضعي بداخله ٢ مك من الخليط واغلقه .
  - ٦ . رصيها في قدر بخار وغطيه واطهي لمدة ساعة .
- \* هذا طبق يطهى في أوراق الموز بدلا من القصدير ولكن يستعاض بالقصدير في حالة تعذر وجوده .

## ٤٢ . الجريش

### المقادير:

- ١ - ٢/١ ك جريش .
- ٢ - ٢/١ ك أرز مصري .
- ٣ - ٢ ك لبن حامض .
- ٤ - مرق لحم .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - قرفة ناعمة .
- ٨ - مسمنة .
- ٩ - ليمون أسود ناعم .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الأرز والجريش وانقعيهما في ماء دافئ من ٢/١ - ١ إلى ٢ ساعة .
  - ٢ . اغلي اللبن مع المرق وصفي الجريش من ماء النقع وأضيفيه واغليه .
  - ٣ . أدخليه فرنًا متوسط الحرارة أو على نار هادئة جدا حتى ينضج .
  - ٤ . حمري البصل في الزبدة ورشي عليه القرفة والليمون أو المسمنة .
  - ٥ . عند التقديم اهرسي الجريش حتى ينعم وصبيه في طبق ورشي عليه خليط البصل .
- أضيفي مزيداً من المرق إذا لزم الأمر أو رغبت في جريش شبه سائل .

## ٤٣ . القمحية

### المقادير:

- ١ - لحم مسلوق مقطع صغيراً .
- ٢ - قمح مقشور منقوع من الليلة السابقة .
- ٣ - مرق سلق اللحم .
- ٤ - ملح .
- ٥ - قرفة .
- ٦ - زبدة .
- ٧ - بهارات .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي اللحم والقمح والمرق في قدر واطهي حتى ينضج القمح على نار هادئة .
- ٢ . أضيفي البهارات والملح وصبي الخليط في طبق تقديم .
- ٣ . اقدحي الزبدة وصبيها على الوجه ورشي بالقرفة .

## ٤٤ . الكسكي (١)

### المقادير:

- ١ - كيلو لحم أو دجاج .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - ٣ جزرات .
- ٤ - ٤/١ كغم كوسة .
- ٥ - عصير طماطم أو صلصة .
- ٦ - ٤/١ كغم قرع أصفر .
- ٧ - ٢ حبتا فلفل رومي .
- ٨ - كوب حمص مسلوق .
- ٩ - ٤ مك زيت .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - ٢ ك كسكي .
- ١٢ - قرنفل مطحون .
- ١٣ - بصل مفري .
- ١٤ - فلفل أبيض .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الخضراوات واللحم شرائح وحمري اللحم في الزيت ثم الثوم والبصل .
- ٢ . أضيفي الخضار والحمص والطماطم و ٥ ك ماء واطبخي على نار هادئة حتى تنضج وتبليها .
- ٣ . انقعي الكسكسي في ماء بارد لمدة ١٠ ق ثم صفيه .
- ٤ . رشي عليه قليلاً من الزيت والملح واخلطيها بخفة بأطراف أصابعك حتى تنفصل حباته عن بعض .
- ٥ . ضعي في مصفاة أو قدر الكسكسي الخاص وضعيه فوق الخضراوات حتى يسخن .
- ٦ . قدمه مع الخضراوات في طبق واحد، أو كلاً في إناء منفصل .

٦ ش

## ٤٥ . الكسكسي (٢)

السؤال

### المقادير:

- |                          |                         |                             |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| ١ - كيلو لحم مقطع .      | ٦ - ٤ جزرات مقطعة .     | ١١ - ٢ ك فاصوليا خضراء .    |
| ٢ - رأس ثوم مهروس .      | ٧ - لفتتان مقطعتان .    | ١٢ - ٤ / ١ ك بقودونس مفري . |
| ٣ - بصلة مفرية .         | ٨ - باذنجانة مقطعة .    | ١٣ - ١ مش شطة .             |
| ٤ - ٤ حبات طماطم مفرية . | ٩ - ٢ ك زهيرات قرنييط . | ١٤ - ك زيت .                |
| ٥ - علبة صلصة ١٢٥ غ .    | ١٠ - ٢ ك كرنب مقطع .    | ١٥ - ٣ ك كسكسي .            |

### خطوات العمل:

- ١ . اغلي اللحم والثوم ونصف البصل مع ٢ ك ماء حتى ينضج .
- ٢ . حمري باقي البصل والطماطم والصلصة مع إضافة قليل من الملح وقلبي لمدة ١٥ ق .
- ٣ . أضيفي باقي الخضراوات وخليط اللحم وباقي المقادير عدا الكسكسي .
- ٤ . اطهي لمدة ٤٠ ق على نار هادئة .
- ٥ . رشي الكسكسي بماء بارد مملح ثم وضعيه في مصفاة فوق قدر الخضراوات أو في قدر الكسكسي الخاص .
- ٦ . رشي الكسكسي الزبدة الساخنة المملحة وقدميه مع الخضراوات .



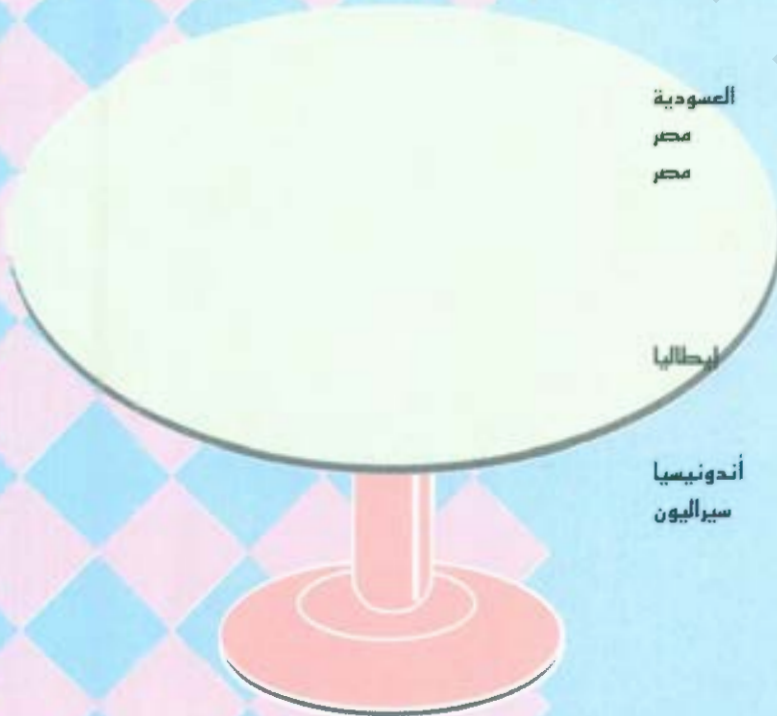






# أطباق الأرز

- |             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| الهند       | ١ الأرز البرياني (١)        |
|             | ٢ الأرز البرياني (٢)        |
|             | ٣ الأرز البخاري             |
| أفغانستان   | ٤ أرز قابلي                 |
|             | ٥ الأرز الأخضر              |
| الهند       | ٦ بلاو القرنيط              |
| الهند       | ٧ بلاو الخضار المخلوط       |
| الهند       | ٨ بلاو بالدجاج              |
| ترينداد     | ٩ أرز بالدجاج               |
| تنزانيا     | ١٠ أرز بالدجاج والبازلاء    |
| الهند       | ١١ بلاو الجمبري             |
| أفغانستان   | ١٢ زردبلاو                  |
| إيران       | ١٣ برده بلاو                |
| الخليج      | ١٤ مكبوس الروبيان           |
| العراق      | ١٥ قوزي التمن               |
| ليبيريا     | ١٦ أرز بالخضار (١)          |
| غرب أفريقيا | ١٧ أرز بالخضار (٢)          |
|             | ١٨ أرز بالخضار والدجاج      |
| أندونيسيا   | ١٩ أرز بالجمبري والدجاج     |
| نيجيريا     | ٢٠ أرز باللحم والدجاج       |
|             | ٢١ أرز بالسوسيج             |
| السنغال     | ٢٢ أرز بالسّمك والخضار      |
| إيران       | ٢٣ أرز بالشبث والفول الأخضر |
| أوزبكستان   | ٢٤ أرز بالجوز               |
|             | ٢٥ أرز بالفرن               |
| الصين       | ٢٦ أرز مقلي بالجمبري        |
|             | ٢٧ قالب أرز بالكباب         |
|             | ٢٨ أرز بالصلصة البيضاء      |
|             | ٢٩ طبق الأرز بالبيض         |
| السعودية    | ٣٠ السليق                   |
| مصر         | ٣١ الأرز المعمر (١)         |
| مصر         | ٣٢ الأرز المعمر (٢)         |
|             | ٣٣ فطيرة الأرز              |
|             | ٣٤ صرر الأرز                |
|             | ٣٥ فيونكات الأرز            |
|             | ٣٦ أقراص الأرز              |
| إيطاليا     | ٣٧ ريسوتا                   |
|             | ٣٨ أرز بالخلطة              |
| أندونيسيا   | ٣٩ أرز بالدجاج والمكسرات    |
| سيراليون    | ٤٠ أرز بالفول السوداني      |
|             | ٤١ أرز بالجوز               |





## ١. الأرز البرياني (١)

المقادير:

- |                        |                       |                      |
|------------------------|-----------------------|----------------------|
| ١ - كوب سمن .          | ٧ - ٢ / ١ مش كمون .   | ١٣ - ٢ ك أرز بسمتي . |
| ٢ - دجاجة مقطعة .      | ٨ - ٢ / ١ مش قرفة .   | ١٤ - زبيب .          |
| ٣ - بصل مفري .         | ٩ - ٤ / ١ مش زنجبيل . | ١٥ - لوز .           |
| ٤ - علبة زبادي كبيرة . | ١٠ - ٤ / ١ مش كركم .  | ١٦ - ١ مش زعفران .   |
| ٥ - ٣ حبات قرنفل .     | ١١ - ٢ / ١ مش كزبرة . | ١٧ - ملح .           |
| ٦ - ثوم مهروس .        | ١٢ - ٢ / ١ مش هيل .   |                      |

## خطوات العمل:

١. اسلقي الأرز نصف سلق في ماء مملح .
٢. خذني قليلاً من السمن وحمري فيه البصل والثوم والدجاج .
٣. اخطي البهارات مع الزبادي وقليلاً من الماء وصبيه فوق الدجاج .
٤. ضعي الأرز فوق الدجاج وصبي فوقه كوب ماء مذاق فيه الزعفران .
٥. حمري اللوز والزبيب في باقي السمن ثم صبي الجميع فوق الأرز .
٦. غطي القدر جيداً وأدخله فرنًا هادئاً لمدة ٤٠ ق أو حتى ينضج .
٧. اغري المكسرات وبعض الأرز الأبيض في طبق للوجه .
٨. اقلي القدر على طبق واسع ورصي الدجاج في الوسط ورشي المكسرات والأرز على الوجه .

## ٢. الأرز البرياني (٢)

المقادير:

- |                          |                          |                    |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| ١ - كوب أرز بسمتي .      | ٥ - ٢ / ١ مش كركم .      | ٩ - ٣ حبات بطاطس . |
| ٢ - ٢ / ١ كغم لحم مقطع . | ٦ - ٢ / ١ مش ثوم بودرة . | ١٠ - زبدة .        |
| ٣ - ٢ / ١ مش قرفة .      | ٧ - بصل مفري .           | ١١ - زيت .         |
| ٤ - ٣ / ١ مش هيل .       | ٨ - علبة زبادي صغيرة .   | ١٢ - زعفران .      |

## خطوات العمل:

١. اسقي الأرز نصف سلق في ماء مملح ثم صفيه واتركه جانباً .
٢. حمري قطع اللحم في الزيت ثم البصل والتوابل والزبادي والملح وقلبي حتى ينضج اللحم .
٣. قطعي البطاطس مكعبات صغيرة وحمريها في الزيت .
٤. في إناء واسع ضعي الأرز والبطاطس وخليط اللحم طبقات مع إضافة الزعفران للأرز .
٥. غصيه بالقصدير وأدخله فرنًا هادئاً حتى ينضج .

## ٣. الأرز البخاري

## المقادير:

- ١ - دجاجة متوسطة أو ٢ / ١ كغم لحم .
- ٢ - ٨ جزرات (حلقات رفيعة) .
- ٣ - ١ / ٢ - ١ ك أرز .
- ٤ - كوب عصير طماطم .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ٤ مك زيت .
- ٧ - ١ مش هيل .
- ٨ - ١ مش قرفة .
- ٩ - ٢ / ١ مش قرنفل .
- ١٠ - صنوبر محمر .
- ١١ - لوز محمر .
- ١٢ - ملح .

## خطوات العمل:

- ١ . قطعي الدجاجة واسلقيها في ماء مملح نصف سلق .
- ٢ . حمري البصل والجزر في الزيت حتى يذبل ثم ارفعيهما من الزيت .
- ٣ . حمري قطع الدجاج ثم أعيدي البصل والجزر للقدر .
- ٤ . اخلطي التوابل مع الأرز وابسطي الخليط فوق الدجاج .
- ٥ . اغلي عصير الطماطم مع ٢ ك من مرق سلق الدجاج .
- ٦ . صبيه على الأرز وغطيه على نار هادئة حتى ينضج وجمليه عند التقديم بالمكسرات .

## ٤. أرز قابلي

## أفغانستان

## المقادير:

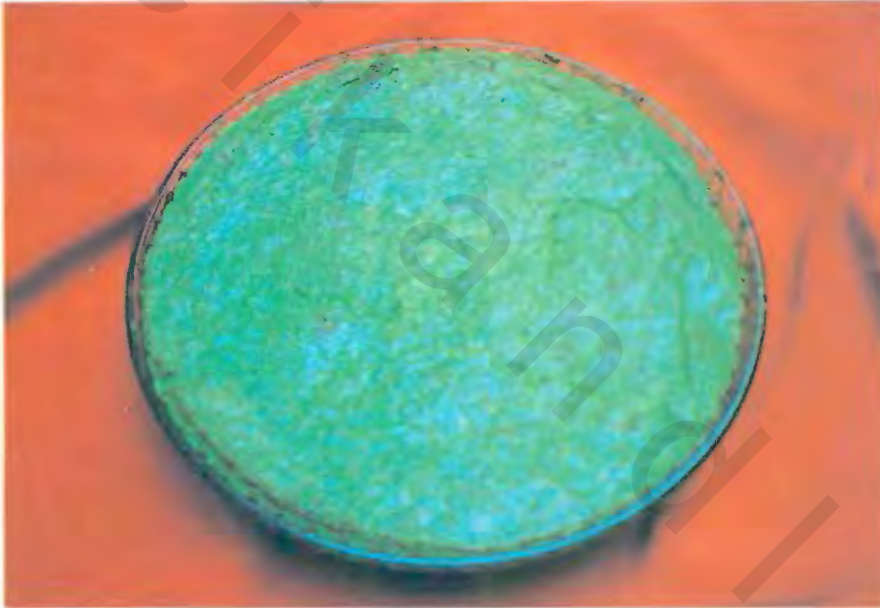
- ١ - ٢ / ١ كغم لحم أو دجاج مقطع .
- ٢ - ٤ / ٣ ك زيت .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ٢ ك أرز .
- ٥ - ٣ مش سكر .
- ٦ - ٤ / ١ مش قرفة .
- ٧ - ٤ / ١ مش هيل .
- ٨ - ٤ / ١ مش قرنفل .
- ٩ - ٤ / ١ مش كمون .
- ١٠ - جزر .
- ١١ - كوب زبيب .
- ١٢ - ٨ / ١ مش زعفران .
- ١٣ - ٢ مك لوز مقشر .
- ١٤ - ملح .



### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل حتى يَصْفَر ثم اللحم حتى يَحْمَر .
- ٢ . أضعي ٢ ك ماء وملحاً والبهارات واطبخي على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ . انشلي اللحم من المرق وضعي فيه الأرز وماءً كافياً لطبخه .
- ٤ . قطعي الجزر شرائح بحجم أعواد الكبريت وقلبيه على النار مع ١ / ٤ ك زيت والسكر .
- ٥ . عندما يلين الجزر انشليه واقلي الزبيب حتى يبدأ في الانتفاخ ثم اللوز حتى يشقر .
- ٦ . صبي باقي الزيت على الأرز الناضج وأضيفي الزعفران المذاب في قليل من الماء .
- ٧ . اخلطي اللحم ولأرز في إناء فرن وغطيهما وأدخليهما فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق .
- ٨ . عند التقديم ضعي اللحم في وسط الصحن والأرز فوقه ورشيه بالجزر والمكسرات .

## ٥ . الأرز الأخضر



### المقادير:

- ١ - ٤ ك أرز مسلوق .
- ٢ - ٤ / ٣ ك جبن شيدر مبشور .
- ٣ - ٤ / ١ ك زيت .
- ٤ - ٢ / ١ ك بقودونسر .
- ٥ - ثوم .
- ٦ - بصلة صغيرة .
- ٧ - بيضتان .
- ٨ - ٤ / ١ ك حليب .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . سخني الزيت على حمام مائي وأضيفي الجبن حتى يسيح واخلطيه مع الأرز الحار .
- ٢ . ضعي باقي المقادير في الخلاط واخلطيهما حتى تمتزج واخلطيهما مع الأرز .
- ٣ . ادھني صحن فين وصبي فيه الخليط وغطيه واتركيه ليلة في الثلاجة .
- ٤ . اخزيه على حمام مائي لمدة ٤٥ ق وقدميه ساخناً .

## ٦ . بلاو القرنبيط

### المقادير:

- ١ - كوب أرز بسمتي .
- ٢ - ٢ ك زهيرات قرنبيط .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - زيت .
- ٥ - ١ مش كمون حبوب .
- ٦ - ٢ / ١ مش كركم .
- ٧ - ملح .
- ٨ - ٤ / ١ - ٢ ك ماء .



### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الأرز وانقعيه لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . اقلي القرنبيط في الزيت حتى يحمر وارفعيه على ورق مطبخ .
- ٣ . اقلي حبوب الكمون دقيقة ثم البصل واقلية حتى يصفر .
- ٤ . صفي الأرز من ماء النقع وأضيفيه للبصل وقلبي لمدة ٣ ق .
- ٥ . أضيفي الماء والكرم والملح واطبخي لمدة ٥ ق مع التقليب بخفة .
- ٦ . أضيفي القرنبيط وغطيه واتركيه حتى ينضج وقدميه مع سلطة خضراء .

## الهنت ٧ . بلاو الخضار المخلوطة

### المقادير:

- |                         |                         |                    |
|-------------------------|-------------------------|--------------------|
| ١ - كوب أرز .           | ٥ - بصل مفري .          | ٩ - ٤ حبات قرنفل . |
| ٢ - ١/٢ ك جزر مكعبات .  | ٦ - ٢ ك زهيرات قرنبيط . | ١٠ - ٢/١ مش فلفل   |
| ٣ - فلفلة رومية مفرية . | ٧ - ٣/٤ ك بازلاء .      | ١١ - زيت .         |
| ٤ - كوب طماطم مكعبات .  | ٨ - ١/٤ مش زعفران .     | ١٢ - ملح .         |

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الأرز في ماء مملح ثم صفيه واتركيه جانباً .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت حتى يصفر وأضيفي البازلاء والجزر واطبخي لمدة ١٥ ق .
- ٣ . أضيفي الفلفل والطماطم والقرنبيط والبهارات والملح واطبخي لمدة ١٥ ق أخرى .
- ٤ . ضعي الخليط في إناء فرن طبقات مع الأرز على أن تكون الأولى خضار والأخيرة أرزاً .
- ٥ . غطيه بورق قصدير وأدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٢٥ ق .

## الهنت ٨ . بلاو الدجاج

### المقادير:

- |                    |                      |                            |
|--------------------|----------------------|----------------------------|
| ١ - كوب أرز .      | ٧ - ١/٢ مش قرنفل .   | ١٣ - ٢/١ مش زعفران .       |
| ٢ - لون أصفر .     | ٨ - ١ مش فلفل أسود . | ١٤ - ٢/١ ك مكعبات بطاطس .  |
| ٣ - دجاجة مقطعة .  | ٩ - كوب زبادي .      | ١٥ - ٢/١ ك بازلاء مسلوقة . |
| ٤ - ٢ ك مرق دجاج . | ١٠ - ملح .           | ١٦ - لوز .                 |
| ٥ - ١/٢ مش قرفة .  | ١١ - زيت .           | ١٧ - زبيب .                |
| ٦ - ٢/١ مش كمون .  | ١٢ - كوب بصل مفري .  |                            |

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي الأرز لمدة ٣٠ ق ثم اسلقيه نصف سلق .
- ٢ . ضعي اللون الأصفر مع نصف الأرز واتركيه جانباً .
- ٣ . اسلقي الدجاجة حتى تنضج ثم ارفعيها واقلية في الزيت .
- ٤ . اخلطي البهارات مع الزبادي والملح وصبيه فوق الدجاج .
- ٥ . اقلي اللوز والزبيب في الزيت ثم انشليهما واقلية البطاطس والبصل .

- ٦ . في فاء فرن ضعي طبقات من الأرز الأصفر ثم البصل والبطاطس ثم الأرز الأبيض ثم الدجاج مع رش قليل من الزبدة بين طبقات .
- ٧ . صبي فوقها ١ / ٤ - ١ ك من مرق الدجاج وغطيه بالقصدير وأدخله فرنًا حتى ينضج .
- ٨ . عند التقديم جمليه بالبازلاء والمكسرات .

## ٩ . أرز بالدجاج

ترينداد

المقادير:

- |                                |                                  |                             |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| ١ - ٢ ك زيت .                  | ٧ - ٢ / ١ - ٢ ك أرز طويل الحبة . | ١٣ - ١ مش ملح .             |
| ٢ - ٢ ك سكر .                  | ٨ - ٢ / ١ - ١ ك طماطم مفرية .    | ١٤ - ٢ / ١ مش فلفل أسود .   |
| ٣ - بص مفري .                  | ٩ - ٢ قرنا شطة مفريان .          | ١٥ - ٢ / ١ - ٢ ك مرق دجاج . |
| ٤ - دجاجة مقطعة / قطع .        | ١٠ - ٢ مك كبر .                  | ١٦ - ٢ مك عصير ليمون .      |
| ٥ - ثوم مهروس .                | ١١ - ٣ / ٢ ك زبيب .              | ١٧ - ٢ ك بازلاء مسلوقة .    |
| ٦ - ٢ فقلتان روميتين مفريتان . | ١٢ - ٢ / ١ - ١ مش زعتر .         |                             |

خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الأرز وانقعيه لمدة ٣٠ ق في ماء بارد ثم صفيه .
- ٢ . سخني الزيت ومعه السكر حتى يذوب ويصبح بني اللون .
- ٣ . أضيفي قطع الدجاج وقلبيها حتى تحمر ثم انشليها .
- ٤ . حمي البصل واشوم والفلفل والأرز في باقي الزيت لمدة ٥ ق ثم الطماطم والشطة والزبيب والكبر والزعتر والملح والليمون والفلفل والمرق .
- ٥ . غطي الإناء حتى ينضج ثم أضيفي البازلاء واتركيه لمدة ٥ ق ثم قدميه ساخناً .

## ١٠ . أرز بالدجاج والبازلاء

تجزانيا

المقادير:

- |                   |                  |                       |
|-------------------|------------------|-----------------------|
| ١ - ٢ دجاجة محلية | ٤ - ١ مك صلصة .  | ٨ - ٢ / ١ ك بازلاء .  |
| من العنم مكعبات . | ٥ - ملح .        | ٩ - ٢ ك طماطم مفرية . |
| ٢ - ٢ مش شطة .    | ٦ - ٢ مك زبدة .  | ١٠ - ٢ ك أرز بني .    |
| ٣ - ٢ مش بهارات . | ٧ - بصلة مفرية . |                       |

خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الدجاج وتبلية بالبهارات والصلصة والملح .
- ٢ . أصبي الزبدة وحمري فيها الدجاج والبصل والطماطم .
- ٣ . أضيفي ٢ ك ماء واطهي لمدة ٢٠ ق .
- ٤ . أضيفي الأرز واطهي على نار هادئة جدا حتى ينضج مع إضافة الماء إذا لزم .
- ٥ . ضعي البازلاء فوق الأرز لمدة ١٠ ق ثم قدميه .

## الهند

## ١١ - بلاو الجمبري

## المقادير:

- ١ - كوب أرز بسمتي .
- ٢ - ١/٢ كغم جمبري مقشر .
- ٣ - ١ مش كركم .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - زيت .
- ٦ - ١ مش كمون حبوب .
- ٧ - حبثا هيل .
- ٨ - عود قرفة .
- ٩ - ٣ حبات قرنفل .
- ١٠ - ١ - ٢/٢ - ٢ ك سرق أو ماء .
- ١١ - بابريكا .

## خطوات العمل:

- ١ . انقعي الأرز في ماء بارد ورشي الجمبري بالملح والكركم والبابريكا .
- ٢ . اقلي الجمبري في الزيت حتى يحمر ثم انشليه واقلي البصل والبهارات مكانه .
- ٣ . صفي الأرز من ماء النقع واقليه مع البصل لمدة ٥ ق .
- ٤ . صبي المرق وتبلي بالملح وغطي الإناء حتى ينضج الأرز .
- ٥ . أضيفي الجمبري قبل دقائق من تقديمه .

## ١٢ - زرد بلاو

## أفغانستان

## المقادير:

- ١ - قشر برتقالتين .
- ٢ - كوب سكر .
- ٣ - ١/٤ ك سمن أو زيت .
- ٤ - ١/٢ ك لوز مقشر .
- ٥ - كيلو دجاج .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود طازج .
- ٨ - بصل مفري .
- ٩ - ٢ ك أرز بسمتي .
- ١٠ - ١/٢ مش زعفران .
- ١١ - « فستق مبشور » .

## خطوات العمل:

- ١ . أزيل اللحم الأبيض من قشر البرتقال ما أمكن ثم قطعيه شرائح رقيقة بطول ٣ سم .
- ٢ . اغليها في ٢ ك ماء لمدة ٥ ق ثم جففيها جيداً .
- ٣ . ضعي السكر مع كوب ماء مغلي وضعي شرائح البرتقال واغليها لمدة ٥ ق أو حتى يشخن الشراب .
- ٤ . ضعي ١ مك زيت في مقلاة وحمري اللوز ثم انشليه .
- ٥ . حمري قطع الدجاج في باقي الزيت ثم انشليها ورشيها بالملح والفلفل .
- ٦ . اقلي البصل في الزيت المتخلف حتى يَصْفَر .
- ٧ . أضيفي كوب ماء والدجاج وغطيه واطهي لمدة ٢٠ ق .





- ٨ . اسلقي الأرز في ماء مملح لمدة ٨ ق ثم صفيه وصبيه في وعاء وصبي فوقه شراب سلق البرتقال .
- ٩ . اخلطي الأرز جيداً وصبي نصفه في وعاء فرن مدهون ورصي فوقه الدجاج واللوز .
- ١٠ . ضعي باقي الأرز وصبي سائل طهي الدجاج فوقه وغطي الإناء بالقصدير .
- ١١ . ادخليه فرنًا هادئاً لمدة ٤٥ ق . وانتقي الزعفران في ماء ساخن .
- ١٢ . عند التقديم اغرفي الطبقة العلوية من الأرز على جوانب طبق ساخن والسفلى في الوسط .
- ١٣ . رصي الدجاج في الوسط وجمليه بشرائح البرتقال واللوز والفسق ورشيه بالزعفران .

٨ ش

١٣ - برده بلاو

إبران

### المقادير:

- ١ - ٢/١ كغم مكعبات لحم مسلوق .
- ٢ - ٢/١ ك بطاطس مكعبات .
- ٣ - ٢/١ ك جزر مكعبات .
- ٤ - ٢/١ ك فلفل رومي مقطع .
- ٥ - ٣/١ ك بازلاء .
- ٦ - ٣/١ ك طماطم مكعبات .
- ٧ - ٢ ك أرز بشاروري .
- ٨ - زبدة .
- ٩ - ٢/١ مش قرفة .
- ١٠ - ٤/١ مش كركم .
- ١١ - بصل مفري .
- ١٢ - ٣ ك دقيق أسمر .
- ١٣ - زيت .
- ١٤ - صنوبر .
- ١٥ - زبيب .

### خطوات العمل:

- ١ . اعجني الدقيق في الزيت مع إضافة الملح عجينا متماسكا ناعما واتركيه يرتاح .
  - ٢ . اقي البطاطس في الزبدة ثم الجزر ثم المكسرات .
  - ٣ . اقي البصل في باقي الزبدة حتى يحمر ثم اخلطيه مع اللحم والمكسرات والخضراوات وبردته .
  - ٤ . اسلقي الأرز نصف سلق في ماء مملح ثم صفيه وأضيفيه للحم والخضراوات .
  - ٥ . أضيفي الطماطم وقلبيها بخفة واضبطي الملح والبهارات .
  - ٦ . افردي العجين فرداً رقيقاً قدر استطاعتك واكسي به قاع وجوانب قدر مدهونة .
  - ٧ . ضعي الخليط في وسطها ولقي عليه أطراف العجين بإحكام حتى يتغطى السطح تماماً .
  - ٨ . أدخليها فرنًا متوسط الحرارة حتى يتم نضجها حوالي ٤٠ ق واقلبيها على طبق عند التقديم .
- \* يمكنك استبدال اللحم بكفتة مسلوقة أو قطع من الدجاج أو السمك الناضج .

## ١٤ - مكبوس الروبيان

## الخليج

## المقادير:

- ١ - كيلو روبيان .
- ٢ - ٢ مك سمّن .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - ٢ مش بهارات .
- ٦ - ١ مش كركم .
- ٧ - ١ / ٢ - ١ ك طماطم مفرية .
- ٨ - فلفل أسود طازج .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - ٢ ك أرز بسمتي .
- ١١ - بقدونس مفري .
- ١٢ - كزبرة مفرية .

## خطوات العمل:

- ١ . اقلي الثوم في نصف السمن ثم الروبيان وقلبيه حتى يصبح وردي اللون ثم انشليه .
- ٢ . أضيفي باقي السمن والبصل واقلي حتى يصفر ثم . أضيفي البهارات وقلبي لمدة دقيقة .
- ٣ . أضيفي الطماطم والملح والأعشاب و١ / ٢ - ٢ ك ماء واتركيها على نار هادئة .
- ٤ . أضيفي الأرز المغسول واغليه لمدة ١٠ ق وخفزي النار وأضيفي الروبيان وقلبي بخفة .
- ٥ . اتركيها على نار هادئة حتى ينضج الأرز تماماً .

## ٦ ش

## ١٥ - قوزي التمن

## العراق

## المقادير:

- ١ - ٦ قطع لحم .
- ٢ - ليمونة سوداء .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ١ / ٤ ك زيت .
- ٥ - ١ مش بهارات .
- ٦ - ١ / ٢ مش كركم .
- ٧ - ٢ ك طماطم مفرية مقشرة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود طازج .

## خطوات العمل:

- ١ . غطي اللحم بالماء وضعي معه الليمونة واغليه على نار هادئة .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت حتى يذبل وأضيفي باقي المقادير .
- ٣ . عندما يجف ماء اللحم أضيفي خليط الطماطم واطهي حتى ينضج ويتشرب أغلب السائل .
- ٤ . قدميه على فرشة من الأرز الأبيض ومعه سلطة خضراء .

## ١٦ - أرز بالخضار (١)

## البيرويا

## المقادير:

- ١ - دجاجة منزوعة العظام .
- ٢ - ٤ أصابع سوسيج مقطعة .
- ٣ - كوب فلفل رومي مقطع .
- ٤ - كوب زيت .
- ٥ - ٦ قرون شطة .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - ٢ ك أرز أمريكي .
- ٨ - ٢ ك خضار مشكلة مكعبات .
- ٩ - ٣ مك صلصة .

## خطوات العمل:

- ١ . قطعي الدجاج واقلبه في الزيت ثم أضيفي السوسيج ثم البصل والفلفل وقلبي لمدة ٢ ق .
- ٢ . أضيفي الصلصة والماء واغليه لمدة ٢٠ ق .
- ٣ . أضيفي الخضراوات والأرز واخفزي النار واتركيها حتى ينضج الأرز وقدميه مع سلطة .

## ● عَرَب أَثَرِيَّيَا ● ١٧. أرز بالخضار (٢)

### المقادير:

- ١ - ٢ ك أرز طويل الحبة .
- ٢ - ٤ د ماء .
- ٣ - ٢ مش ملح .
- ٤ - ٤ / ١ ك زبدة .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - كوب طماطم مفرية .
- ٧ - فلفل رومية مفرية .
- ٨ - ٢ عودا كرفس مفريان .
- ٩ - كوب بروكلي مقطع .
- ١٠ - كوب فطر مقطع .
- ١١ - ٤ / ١ مش شطة .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الأرز وانقعيه في ماء بارد لمدة ٣٠ ق ثم صفيه .
- ٢ . ضفيه في إناء مع الماء و ١ / ٢ - ١ مش ملح واغليه ثم اتركه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ . أذبي الزبدة واقلي البصل حتى يذبل .
- ٤ . أضيفي الخضراوات وقلبي حتى تلين ثم تبلي بباقي الملح والشطة .
- ٥ . أضيفي الأرز وقبي لمدة ١٠ ق أو حتى يسخن جيداً .

## ● ١٨. أرز بالخضار والدجاج

### المقادير:

- ١ - ١ مك بقدونس مفري .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - فلفل رومية حمراء مفرية .
- ٤ - ٢ / ١ ك فطر مقطع .
- ٥ - ٢ / ١ ك بازلاء .
- ٦ - ٢ / ١ - ١ ك شرائح دجاج ناضج .
- ٧ - ٢ مك زيت .
- ٨ - ٢ / ١ - ١ ك أرز مسلوق .
- ٩ - شطة .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل والفلفل في الزيت حتى يلينا وأضيفي الفطر وقلبي لمدة ٢ ق .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير وتبلي جيداً وقلبيها لمدة ١٥ ق وقدميها مع شرائح الليمون .

## ● أندونيسيا ● ١٩. أرز بالجمبري والدجاج

### المقادير:

- ١ - ٢ ك أرز طويل الحبة .
- ٢ - ٣ ك ماء بارد .
- ٣ - ١ عشب ملح .
- ٤ - ٢ مك زيت .
- ٥ - ٣ بيضات .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - قرنا شطة مفريان .
- ٨ - ٨ - ٢ مك صويا صوص .
- ٩ - ٢ ك شرائح دجاج ناضج .
- ١٠ - كوب جمبري مقطع .
- ١١ - عودا كرفس مفريان .
- ١٢ - ٢ مك صويا صوص .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الأرز واقعنيه في ماء بارد لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . ضعي الماء والملح والأرز في إناء واغليه ثم غطي القدر واخفزي النار حتى ينضج .
- ٣ . سخني نصف الزيت في مقلاة صغيرة وصبي عليه البيض بعد خفقه وحمريه على الوجهين .
- ٤ . اجفنيه من على النار وقطعيه شرائح طول ٥ سم وعرض ١ سم .
- ٥ . اقلي البصل والثوم والشطة في باقي الزيت حتى تذبل .



- ٦ . أضيفي الدجاج والجمبري والكرفس واطهي لمدة ٥ ق مع التقليب .
- ٧ . أضيفي الأرز والبيض والصويا صوص وقلبي بخفة حتى يسخن الجميع وقدميه في الحال .

## ٢٠ . أرز باللحم والدجاج

نُجِيرِيَا

### المقادير:

- ١ - ٢ مك زيت .
- ٢ - ١ - ٢ مك عصير طماطم .
- ٣ - ١ - ٢ مك بصل مفري .
- ٤ - ١ - ٢ مك أرز طويل الحبة .
- ٥ - ورقة غار .
- ٦ - ١ - ٢ مك عصير طماطم .
- ٧ - ١ - ٢ كغم دجاج مكعبات .
- ٨ - ١ - ٢ كغم لحم بقرى مكعبات .
- ٩ - ٣ ك ماء .
- ١٠ - ٢ مش ملح .
- ١١ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ١٢ - ١ - ٢ مش فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الأرز وانقعيه في ماء بارد لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . اقلي البصل والشطة في الزيت حتى يذبل ثم أضيفي اللحم وقلبي حتى يَحْمَر جيداً .
- ٣ . أضيفي الطماطم والغار وملعقة ملح والفلفل و١/٢ ك ماء وغطي القدر وخفزي النار واطهي لمدة ٤٥ ق .
- ٤ . أضيفي الدجاج وقلبي واطهي حتى ينضج الجميع .
- ٥ . ضعي باقي الملح والماء في قدر واغليه ثم أضيفي الأرز وغطيه واطهي على نار هادئة لمدة ١٥ ق .
- ٦ . أضيفي الأرز إلى خليط اللحم والدجاج وقلبيه جيداً وصبيه في طبق ورشيه بالبقدونس .

## ٢١ . أرز بالسوسيج

### المقادير:

- ١ - ٢ ك أرز مسلوq مملح .
- ٢ - كوب بازلاء مسلوقة .
- ٣ - ٤ أصابع سوسيج .
- ٤ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي السوسيج حلقات وحمريه في الزبدة ثم أضيفي البازلاء وقلبيها لمدة دقيقة .
- ٢ . أضيفي الأرز وقطعة زبد وقلبيه جيداً وقدميه .



## ٢٢ . أرز بالسك والخضار

السَّنْجَال

### المقادير:

- ١ - كيلو سمك .
- ٢ - ك بقدونس .
- ٣ - ٤ أعواد بصل أخضر .
- ٤ - ١ مش فلفل أسود .
- ٥ - ١ مش شطة .
- ٦ - ملح .
- ٧ - رأس ثوم مقشر .
- ٨ - ١ مك عصير ليمون .
- ٩ - ٢ ك طماطم مفري .
- ١٠ - ٢ ك زهيرات قرنيط .
- ١١ - ٣ ك كرنب مفري .
- ١٢ - ك باذنجان مكعبات .
- ١٣ - ك لفت مكعبات .
- ١٤ - ك زيت .
- ١٥ - ٢/١ ك بصل مفري .
- ١٦ - ٣ مك صلصة .
- ١٧ - ٣ ك أرز .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي السمك وغسله .
- ٢ . اطحني المقادير السبعة التالية معا وتبلي بها السمك واتركه لمدة ساعة .
- ٣ . حمري البصل في الزيت ثم الطماطم والصلصة .
- ٤ . أضيفي السمك وباقي الخضراوات و ٢ ك ماء واطهي لمدة ٣٠ ق .
- ٥ . ضعي المرق في قدر وأضيفي له الأرز وماء إذا احتاج واطهي حتى ينضج .
- ٦ . قدبيه في طبق وفوقه السمك والخضراوات .

## ● إيران ● ٢٣ - أرز بالشبث والفاول الأخضر



### المقادير:

- ١ - كيلو لحم مقطع .
- ٢ - ١/٢ ك سمن أو زبدة .
- ٣ - بصلي مفري .
- ٤ - ٢ ك أرز بسمتي .
- ٥ - ١/٢ مش كركم .
- ٦ - كوب حبوب فاول أخضر .
- ٧ - ١/٢ ك شبث مفري .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود طازج .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي اللحم بالزبدة ثم انشليها ثم أضيفي البصل والكركم وقلبي لمدة ٢ ق .
- ٢ . أضيفي كوب ماء واللحم وملحاً وفلفلأ واطبخي على نار هادئة حتى ينضج ولكن لا ينهري .
- ٣ . اسقي الأرز في ماء مملح لمدة ٥ ق ثم صفيه واخلطي نصفه مع نصف الفول والشبث وتبلي .
- ٤ . أذيبي زبدة في صحن فرن وضعي معها ١ مك ماء وصبي فوقها الأرز السادة ثم خليط اللحم .
- ٥ . ضعي باقي الفول والشبث فوق اللحم ثم الأرز المخلوط ورشي باقي الزبدة على السطح .
- ٦ . غطيها وأدخليها فرنأ متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق أو حتى تنضج .
- ٧ . عند التقديم اغرفي الأرز المخلوط على جوانب الطبق والسادة في الوسط وفوقه اللحم .
- ٨ . أذيبي قطعة زبدة ورشيها فوق الطبق وقدميه ساخناً مع سلطة زبادي ومخلل .

## ● أفغانستان ● ٢٤ - أرز بالجزر

### المقادير:

- ١ - ١/٤ ك زبدة .
- ٢ - ١ مك زيت .
- ٣ - ٢ ك لحم مكعبات .
- ٤ - بصلي مفري .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - ٢ ك جزر مقطع .
- ٧ - ٢ ك أرز منقوع لمدة ٣٠ ق .
- ٨ - ٣ ك مرق .
- ٩ - ملح .



### خطوات العمل:

- ١ . أذبي الزبدة والزيت ثم حمري اللحم من جميع الجهات ثم انشليه واحتفظي به ساخناً .
- ٢ . ضعي البصل والثوم والجزر والأرز في الزيت وقلبيها لمدة ٧ ق .
- ٣ . أعيدي اللحم للقدر وصبي فوقه المرق وتبليه واغليه .
- ٤ . غطي القدر واطهي حتى ينضج ويمتص السائل وقدميه ساخناً .

## ٢٥ - أرز بالفرن

### المقادير:

- |                           |                |                 |
|---------------------------|----------------|-----------------|
| ١ - ٢ ك أرز مسلوق .       | ٤ - بيضتان .   | ٧ - ملح .       |
| ٢ - ١ / ٤ كغم لحم مفروم . | ٥ - كوب حليب . | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - بصل مفري .            | ٦ - زبدة .     | ٩ - بهارات .    |

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي اللحم والبصل والبهارات وملحاً وقلبي على النار حتى يجف ماؤها .
- ٢ . اخفقي البيض والحليب وأضيفي الأرز وتبلي جيداً .
- ٣ . في صحن فرن مدهون صبي نصف خليط الأرز ثم اللحم ثم باقي الأرز واكسبيه جيداً .
- ٤ . أدخله فرنًا حتى يحمر ويتماسك . وزعي قطعاً من الزبدة على السطح وقدميه .

## ٢٦ - أرز مقلي بالجمبري

### الصين

### المقادير:

- ١ - ٢ ك أرز مسلوق .
- ٢ - بيضة .
- ٣ - كوب خضار مشكلة مسلوقة .
- ٤ - كوب جمبري .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - ٣ مك زيت .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي الثوم في الزيت ثم الجمبري ، وقلبي حتى ينضج لمدة حوالي ١٠ ق .
- ٢ . اخفقي البيضة وتبليها وأضيفيها ( إلى ) ثم الخضراوات وقلبي ثم الأرز وقلبي لمدة ٥ ق وقدميه .





## ٢٧. قالب أرز بالكباب



### المقادير:

- ١ - كباب ناضج أو كفتة .
- ٢ - أرز أبيض مفلفل .
- ٣ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . ادهني قالباً مستديراً بالزبدة .  
وبطني قاعه وجدرانه بالأرز  
الناضج جيداً .
- ٢ . ضعي الكباب أو الكفتة في وسطه وغطيه بباقي الأرز وسخنيه في الفرن بضع دقائق .
- ٣ . اقليبي على طبق وحمله بالبقدونس والطماطم والليمون .
- \* استبدلي الكباب بقطع من الدجاج المجرد من العظم أو الجمبري أو مكعبات لحم معرق .

## ٢٨. أرز بالصلصة البيضاء

### المقادير:

- ١ - ٢ ك أرز مسلووق .
- ٢ - دجاجة ناضجة
- ٣ - كوب جزر مكعبات مسلووق .
- ٤ - كوب بازلاء مسلوقة .
- ٥ - ٢ ك صلصة بيضاء .
- ٦ - بيضة .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . ادهني صحن فرن بالزبدة وصبي فيه نصف الأرز .
- ٢ . أزيلي عظام الدجاجة وقطعي اللحم شرائح واخلطيه مع الخضراوات وضعيه فوق الأرز .
- ٣ . ضعي باقي الأرز واخفقي البيضة مع الصلصة وتبليها جيداً وصيها على السطح .
- ٤ . أدخله فرنًا حاراً حتى يحمّر السطح وقدميه ساخناً .

## ٢٩. طبق الأرز بالببيض



### المقادير:

- ١ - ٤ ك زبدة .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - كوب أرز .
- ٤ - ٢/١ مش كركم .
- ٥ - ١ - ٢ ك مرق .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .
- ٧ - ٤ بيضات .
- ٨ - ٤ طماطات جلمدة .
- ٩ - ٢ فاصوليا سوتيه .

### خطوات العمل:

- ١ . أذيني ٣ مك زبدة واقلي فيها البصل حتى يصفر .
- ٢ . أضيفي الكركم والأرز والملح والفلفل وقلبي لمدة ٥ ق ثم أضيفي المرق واتركيه حتى ينضج .
- ٣ . أقطعي رأس الطماطم وقوريها بملعقة صغيرة ورصيها على صحن فرن مدهون .
- ٤ . اكسري بيضة في كل طماطة ورشها بملح وفلفل وقطعة زبد وأدخليها الفرن حتى يجمد .
- ٥ . ضعي الأرز في طبق وفوقه الطماطم وضعي الفاصوليا على شكل أكوام على أطراف الطبق .

## ٣٠ . السليق

## السعودية

### المقادير:

- |                            |                    |             |
|----------------------------|--------------------|-------------|
| ١ - كوب أرز مصري .         | ٣ - ٢ ك حليب .     | ٥ - مصطكى . |
| ٢ - ٣ مك مرق دجاج أو لحم . | ٤ - ١ / ٤ مش هيل . | ٦ - زبدة .  |

### خطوات العمل:

- ١ . اغلي المرق واهيل والمصطكى والملح ثم أضيفي الأرز المغسول وأدخليه الفرن أو على نار هادئة حتى يمتص السائل .
- ٢ . أضيفي الحليب الساخن واتركيه حتى ينهري وعند التقديم اهرسيه وصبيه في طبق .
- ٣ . ضعي على السطح قطعاً من الزبدة وقدميه مع سلطة حارة .

## ٣١ . الأرز المعمر (١)

## مصري

### المقادير:

- |                    |                                            |                 |
|--------------------|--------------------------------------------|-----------------|
| ١ - ٢ ك أرز مصري . | ٣ - ٢ مك مرق دجاج .                        | ٥ - زبدة .      |
| ٢ - كوب حليب .     | ٤ - كبدة وقوانص دجاج مقلية مع بصل وتوابل . | ٦ - ملح وفلفل . |

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الأرز في المرق حتى ينضج وأضيفي له الزبدة .
- ٢ . في طاجن فرن مدهون صبي نصف الأرز ثم خليط الكبدة ثم باقي الأرز .
- ٣ . صبي الحليب فوقه ووزعي قطعاً من الزبدة وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق .
- ٤ . حال خروجه من الفرن غطيه واتركيه من ١٠ - ١٥ ق قبل التقديم .

## ٣٢ . الأرز المعمر (٢)

## مصري

### المقادير:

- |                                           |                 |                 |
|-------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| ١ - ٢ / ١ ك أرز مصري .                    | ٣ - علبة قشدة . | ٥ - ٣ مك زبدة . |
| ٢ - ١ / ٢ كغم لحم مقطع قطعاً صغيرة جداً . | ٤ - ٣ ك حليب .  | ٦ - ملح .       |

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الأرز والقشدة وضعي نصفه في إناء فرن عميق .
- ٢ . ضعي اللحم كطبقة ثم باقي الأرز وضعي قطعاً من الزبدة .
- ٣ . ضعي ملحاً على الحليب وصبيه فوق الجميع وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة حتى ينضج (حوالي ساعة) .

## ٣٣ . فطيرة الأرز

### المقادير:

- ١ - كوب أرز مصري .
- ٢ - ١ / كغم لحم مفروم .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - بيضان .
- ٥ - ٢ ك موزاريللا مبشورة .
- ٦ - كوب كاتشب .
- ٧ - ٢ مك جبنة بارميزان مبشورة .
- ٨ - طماطم حلقات .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - فلفل أسود .
- ١١ - ثوم مهروس .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الأرز في ماء مملح حتى ينضج ثم صفيه من الماء وبرديه .
- ٢ . اخفقي البيض ونصف الموزاريللا واخلطيها مع الأرز .
- ٣ . بطني بالخلط قاع وجوانب قالب فطير قطره ٢٥ سم مدهون جيداً .
- ٤ . اخببيه في فرن حر لمدة ١٥ ق .
- ٥ . حمري البصل والثوم واللحم ثم صفني الدهن الزائد وأضيفي له الكاتشب والملح والفلفل .
- ٦ . صببيه على الأرز وورصي حلقات الطماطم على الوجه ثم رشي باقي الموزاريللا والبارميزان .
- ٧ . أعيديه للفرن لمدة تتراوح ما بين ١٠ - ١٢ ق أو حتى يحمر السطح وقدميه ساخناً .

## ٣٤ . صرر الأرز

### المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ١ / ٢ كغم بازلاء .
- ٣ - ٢ ك أرز .
- ٤ - رقائق مجمدة .
- ٥ - صبر محمر .
- ٦ - زبدة .
- ٧ - ملح وفلفل .
- ٨ - ثوابل .
- ٩ - بص مفري .



### خطوات العمل:

- ١ . أذيني الزبدة وحمري فيها البصل ثم اللحم والبازلاء والثوابل والملح .
- ٢ . أضيفي ٢ ك ماء وعندما يغلي أضيفي الأرز واطهي حتى ينضج ثم اخلطي معه الصنوبر .
- ٣ . خلطي رقائق بالنصف وضعيها في إناء مقعر صغير واملئي وسطها بالأرز .
- ٤ . لفني باقي الرقائق حتى يغطي السطح تماماً مع الضغط بخفة .
- ٥ . رصي الصرر في صحن فرن مدهون مع وضعها رأساً على عقب أي الجهة الملساء للخارج والتي بها أطراف الرقائق إلى الداخل .
- ٦ . ادهي السطح بالزبدة وخبزيها في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر وقدميها مع زبادي .



## ٣٥ . فيونكات الأرز



## المقادير:

- ١ - بيضتان .
- ٢ - ١/٤ ك دقيق .
- ٣ - ٢ ك أرز مسلوق جيداً .
- ٤ - ٥ مك زيت .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

## خطوات العمل:

- ١ . اخفقي البيض والتوابل والأرز جيداً ثم أضيفي دقيقاً واعجني حتى يتكون خليط متماسك .
- ٢ . خذي كرة صغيرة من العجين وأبرميها أسطوانة على راحة يدك اليسرى ثم بأبهام وسبابة يدك اليمنى اضغطيها من الوسط لتأخذ شكل الفيونكة .
- ٣ . اقليها في زيت حار حتى تحمر من الوجهين وقدميها مع صلصة طماطم .

## ٣٦ . أقراص الأرز

## المقادير:

- ١ - ٢ ك أرز .
- ٢ - ٤ كبد دجاج .
- ٣ - ٢ قونصة دجاج .
- ٤ - ٣ مك زبدة .
- ٥ - قطعة كبيرة جبن غنم .
- ٦ - ١ مش صلصة طماطم .
- ٧ - ٣ بيضات .
- ٨ - قليل من الدقيق .
- ٩ - بقسماط .
- ١٠ - مرق دجاج أو لحم .
- ١١ - ملح وفلفل أسود .
- ١٢ - بصل مبشور .

## خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في ملعقة زبدة مع ملعقتي زيت ثم أضيفي الأرز وقلبيه حتى يحمر قليلاً .
- ٢ . صبي فوقه المرق المغلي وتبليه وقلبيه من حين لآخر حتى ينضج تماماً .
- ٣ . قطعي الكبد والقوانص قطعاً صغيرة جداً وحمريها في باقي الزبدة مع قليل من الزيت .
- ٤ . أضيفي الصلصة بعد تخفيفها بالماء وتبليها وأضيفي مرقاً كلما لزم الأمر حتى تنضج .
- ٥ . عندما تغلظ أضيفيها إلى الأرز الناضج وكذلك الجبن المقطع مكعبات صغيرة وبيضة وبرديه .
- ٦ . شكلي الخليط أقراصاً صغيرة مستديرة أو بيضاوية .
- ٧ . اغمسيها في الدقيق ثم في البيض المخفوق مع ذرة ملح ثم في البقسماط .
- ٨ . حمريها في زيت مقدوح على الوجهين ثم جففيها من الزيت وقدميها .

## ٣٧ . ريسوتا

## إيطاليا

## المقادير:

- ١ - كوب أرز .
- ٢ - ٢ مك زبدة .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ١/٢ - ٢ ك مرق دجاج .
- ٥ - ذرة زعفران .
- ٦ - توابل .
- ٧ - ١ مك صلصة .
- ٨ - جوزة الطيب .
- ٩ - جبن بارميزان مبشور .
- ١٠ - ثوم مهروس .
- ١١ - ملح .

### خطوات العمل:

١. حمري البصل والثوم في الزبدة ثم أضيفي الأرز وقلبيه لمدة ٤ ق .
٢. اخلعي المرق والزعفران والتوابل والصلصة وصبيها فوق الأرز واطهي حتى ينضج .
٣. عند لتقديم رشيه بالجنين وقدميه مع حلقات من البيض أو الجمبري المشوي .

## ٢٨ - أرز بالخلطة

### المقادير:

- |                              |                  |                    |
|------------------------------|------------------|--------------------|
| ١ - بصلي شرائح .             | ٦ - زبيب .       | ١١ - زبدة .        |
| ٢ - عصير طماطم .             | ٧ - صلصة طماطم . | ١٢ - لوز مقشر .    |
| ٣ - ملح .                    | ٨ - بهارات .     | ١٣ - فستق .        |
| ٤ - زيت .                    | ٩ - فلفل أسود .  | ١٤ - حلقات ليمون . |
| ٥ - كبدة مقطعة قطعاً صغيرة . | ١٠ - أرز .       |                    |

### خطوات العمل:

١. ضعي الزيت والبصل على النار حتى يصفر ثم أضيفي عصير و صلصة الطماطم .
٢. أضيفي ملحاً وفلفلأ وماءاً وبهارات واغليها لمدة ٥ ق ثم ضعي الأرز وغطيه حتى ينضج .
٣. ضعي الزبدة على النار ومعها الكبدة والمكسرات وقلبيه لمدة ١٠ ق .
٤. ضعي قليلاً من الخلطة على الأرز وقلبيه جيداً .
٥. اكبي باقي الخلطة في قالب ثم ضعي عليها الأرز واكبيه ثم اقلبيه في صحن تقديم .
٦. زيه بشرائح من الليمون والطماطم .

## ٢٩ - أرز بالدجاج والمكسرات

### المقادير:

- |                         |                           |                  |
|-------------------------|---------------------------|------------------|
| ١ - دجاجة .             | ٥ - لوز أنصاف مقشر محمر . | ٩ - بصل مقطع .   |
| ٢ - ٣/١ كغم لحم مفروم . | ٦ - صنوبر محمر .          | ١٠ - هيل .       |
| ٣ - ٢ أرز .             | ٧ - فستق محمر .           | ١١ - ملح .       |
| ٤ - ٦ مك سمن أو زيت .   | ٨ - ٢ مش قرفة .           | ١٢ - فلفل أسود . |

### خطوات العمل:

١. اسقي الدجاجة في ماء وملح وهيل وبصل حتى تنضج .
٢. حمي اللحم المفروم في السمن ورشيه بالملح والفلفل والقرفة .
٣. أضيفي الأرز وقلبي لمدة ٥ ق ثم أضيفي مرق سلق الدجاج وغطيه حتى ينضج .
٤. أزل الجلد والعظم من الدجاج وقطعي اللحم شرائح .
٥. اسكبي الأرز الناضج في طبق وغطيه بشرائح الدجاج والمكسرات وقدميه .

## ٤٠. أرز بالفول السوداني

أندونيسيا

## المقادير:

- |                            |                          |                     |
|----------------------------|--------------------------|---------------------|
| ١ - ٣ ك تمر هندي .         | ٦ - ١ مك صويا صوص .      | ١١ - ٤ مك زيت .     |
| ٢ - ٢ ك أرز طويل الحبة .   | ٧ - ١ مك كزبرة مطحونة .  | ١٢ - بصل مفري .     |
| ٣ - ١ مش ملح .             | ٨ - ٤ / ١ مش فلفل أسود . | ١٣ - ٢ مك دبس .     |
| ٤ - كوب فول سوداني مجروش . | ٩ - ٢ ك مرق دجاج .       | ١٤ - ٢ / ١ مش شطة . |
| ٥ - ١ مش كمون .            | ١٠ - ٢ / ١ ك جوز هند .   |                     |

## خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الأرز وانقعيه في ماء بارد لمدة ٣٠ ق ثم صفيه .
- ٢ . ضعي التمر هندي في إناء وغطيه في ماء مغلي واتركيه لمدة ٣٠ ق ، ثم افركيه بأصابعك وصفيه .
- ٣ . اسلقي الأرز في ماء مملح لمدة ٢ ق ثم صفيه .
- ٤ . ضعي عصير التمر هندي في إناء مع الدبس والكمون والشطة والصويا والكزبرة .
- ٥ . ضعها على النار واغليها حتى يغلي الخليط ثم صبيه على الأرز وأضيفي الجوز .
- ٦ . سخني الزيت وحمري فيه البصل وأضيفي الفول السوداني وقلبي حتى يحمر .
- ٧ . أضيفيه إلى الأرز وغطي الإناء وخففي النار واطهي لمدة ١٥ ق أو حتى ينضج الأرز .

## ٤١. أرز بالجوز

سيرا ليون

## المقادير:

- |                          |                          |                     |
|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| ١ - ٤ قطع دجاج .         | ٥ - ٤ / ٣ ك زيت .        | ٩ - بصلة مفرية .    |
| ٢ - ٢ / ١ ك جمبري مقشر . | ٦ - ٢ ك حليب جوز الهند . | ١٠ - ١ مش شطة .     |
| ٣ - ٢ / ١ مش زعتر .      | ٧ - ٢ مك صلصة .          | ١١ - ٤ / ١ ك زبدة . |
| ٤ - ملح .                | ٨ - ٢ ك طماطم .          | ١٢ - ٢ ك أرز .      |

## خطوات العمل:

- ١ . ضعي المقادير الأربعة الأولى مع كوب ماء واغليها حتى تنضج .
- ٢ . ارفعي الدجاج والجمبري واقلبيها في الزيت الحار .
- ٣ . أضيفي حليب الجوز إلى المرق الباقي من طهي الدجاج مع باقي المقادير عدا الأرز واغليها لمدة ٢٠ ق .
- ٤ . أضيفي الأرز واطهي حتى ينضج وقدميه مجملا بالدجاج والجمبري .





# أطباق المكرونة

- ١ مكرونة ذات ألف رائحة .
- ٢ مكرونة بالبيض (١)
- ٣ مكرونة بالبيض (٢)
- ٤ مكرونة بالسوسيج
- ٥ مكرونة بالسوسيج مع صلصة الجبن
- ٦ مكرونة بالسوسيج والصلصة
- ٧ مكرونة بالدجاج والفطر
- ٨ مكرونة بالدجاج والخضار
- ٩ مكرونة بالجبن والكوسة
- ١٠ مكرونة بالجبن والخضار
- ١١ مكرونة بالكريمة
- ١٢ مكرونة بالجبن الكريم
- ١٣ مكرونة بالبازنجان
- ١٤ مكرونة بالبطاطس
- ١٥ مكرونة بالصلصة البيضاء
- ١٦ مكرونة بالرقاق
- ١٧ مكرونة بالفرن
- ١٨ مكرونة بالتونة
- ١٩ إسباجيتي بالعصاج والبالزلاء
- ٢٠ إسباجيتي بالدجاج والجمبري
- ٢١ إسباجيتي بالتونة
- ٢٢ إسباجيتي بالبيض والسانخ
- ٢٣ إسباجيتي بالخضراوات
- ٢٤ إسباجيتي بالثوم والبقدونس
- ٢٥ إسباجيتي بالبيض
- ٢٦ مكرونة بالزبادي
- ٢٧ تريريك
- ٢٨ المكرونة الفاخرة
- ٢٩ مكرونة تيمبال
- ٣٠ كسولة لسان العصفور
- ٣١ قالب لسان عصفور بالكبدة
- ٣٢ أوملت المكرونة
- ٣٣ قوالب المكرونة
- ٣٤ الرشدة
- ٣٥ لازانيا بالزبادي
- ٣٦ لازانيا بالبصل والعدس
- ٣٧ كانيلوني المكرونة
- ٣٨ كانيلوني محشو
- ٣٩ شعيرية مقلية مع الدجاج
- ٤٠ شعيرية بالبيض والدجاج
- ٤١ شعيرية بالبيض
- ٤٢ شعيرية بالجمبري
- ٤٣ شعيرية بالجبن
- ٤٤ قالب شعيرية بالفرن

المكسيك

فرنسا

إيطاليا

إيطاليا

السعودية (تبوك)

إيطاليا

سنغافورة

إيطاليا

جنوب شرق آسيا

بروناي (دار السلام)

تركيا

إيطاليا

ليبيا

إيطاليا

إيطاليا

تايلاند





## ١. مكرونة ذات ألف رائحة

### المقادير:

- |                       |                          |                         |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| ١ - ١١ - أمش زعتر .   | ٢ - ٦ - مك بقدونس مفري   | ١ - ١ - علبه مكرونة .   |
| ١٢ - ١ - أمش بهارات . | ٧ - ١ - مك كزبرة مفرية . | ٢ - ١ - ١/٢ كغم طماطم . |
| ١٣ - ٦ - مك زيت .     | ٨ - ٢ - أمش نعناع مفري . | ٣ - ٤ - مك جبن رومي .   |
| ١٤ - ملح وفلفل أسود . | ٩ - ١ - أمش ريحان مفري . | ٤ - قرن شطة أحمر مفري   |
| ١٥ - ذرة سكر .        | ١٠ - عود كرفس مفري .     | ٥ - ٢ - أمش شبت مفري .  |

### خطوات العمل:

- ١ . قشي الطماطم وإفريها وضعيها على النار مع السكر والشطة و٢ مك زيت حتى تسبك .
- ٢ . أضيفي الأعشاب للطماطم قبل رفعها من على النار بدقيقتين .
- ٣ . اسقي المكرونة في ماء مملح ثم صفيها وضعيها في طبق تقديم ورشي عليها الزيت المقدوح .
- ٤ . صي عليها الجبن المبشور ونصف الصلصة وقلبيها ثم ضعي باقي الصلصة على السطح وقدميها .

## ٢. مكرونة بالبيض (١)

### المقادير:

- |                            |                     |                      |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| ١ - ٢/١ - علبه مكرونة .    | ٤ - ٤ - بيضات .     | ٧ - فلفل أسود طازج . |
| ٢ - بصل مفري .             | ٥ - جوزة الطيب .    | ٨ - ملح .            |
| ٣ - علبه جبن شيدر متوسطة . | ٦ - بصل أخضر مفري . | ٩ - زيت .            |

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي المكرونة في ماء مملح وزيت حتى تنضج ثم صفيها .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت حتى يشقر وأضيفي المكرونة وقلبي لمدة ٣ ق .
- ٣ . أضيفي الجبن المبشور وتبلي المكرونة وصبي البيض بعد خفقه على السطح وعندما يجمد قدمي المكرونة بعد رشها بالبصل الأخضر .

## ٣. مكرونة بالبيض (٢)

### المقادير:

- |                                |
|--------------------------------|
| ١ - ٢/١ - علبه مكرونة مسلوقة . |
| ٢ - ١ - ١/٢ كغم عصج .          |
| ٣ - ٦ - بيضات .                |
| ٤ - سمن .                      |
| ٥ - بقساط .                    |
| ٦ - ٢/١ - مك جبن مبشور .       |
| ٧ - ملح .                      |
| ٨ - فلفل أسود طازج .           |
| ٩ - ٢/١ - أمش قرفة .           |





### خطوات العمل:

- ١ . ادهني صحن فرن بالسمن ورشيه بالبقسماط .
- ٢ . اخفقي بيضتين واخلطيهما مع المكروننة ، وبيضتين مع العصاج وتبليه جيداً .
- ٣ . ضعي نصف المكروننة في الصحن ثم العصاج ثم باقي المكروننة .
- ٤ . اخفقي البيضتين الباقيتين مع الجبن فوق المكروننة .
- ٥ . أدخلوها فرنًا حاراً حتى تتماسك واقليها في طبق وجمليها بكرب بروكسل .

## ٤ . مكروننة بالسوسيج

### المقادير:

- |                           |                            |                   |
|---------------------------|----------------------------|-------------------|
| ١ - علبة مكروننة مسلوقة . | ٥ - ٢ ك عصير طماطم .       | ٩ - بقدونس مفري . |
| ٢ - ٤ أصابع سوسيج .       | ٦ - كوب ذرة صفراء مسلوقة . | ١٠ - تاويل .      |
| ٣ - بيضتان .              | ٧ - كوب فطر مقطع .         | ١١ - ملح .        |
| ٤ - ٣ / ٢ ك حليب .        | ٨ - ٢ / ١ ك جبن مبشور .    |                   |

### خطوات العمل:

- ١ . اغلي الطماطم والملح والتاويل حتى تتسبك .
- ٢ . قطعي السوسيج حلقات وضعيه مع المكروننة والذرة والفطر في صحن فرن .
- ٣ . رشي صلصة الطماطم فوقها ثم الجبن ثم اخفقي البيض والحليب وتبليه وصبيه فوقها .
- ٤ . أدخلوها فرنًا حتى تحمر ويذوب الجبن وتقدم ساخنة .

## ٥ . مكروننة بالسوسيج مع صلصة الجبن

### المقادير:

- |                                 |                            |                   |
|---------------------------------|----------------------------|-------------------|
| ١ - علبة مكروننة صغيرة مسلوقة . | ٥ - ٢ ك حليب .             | ٩ - ١ مش مستردة . |
| ٢ - ٨ أصابع سوسيج مسلوقة .      | ٦ - ٢ ك جبن شيدر مبشور .   | ١٠ - ملح .        |
| ٣ - ٤ مك زبدة .                 | ٧ - كوب ذرة صفراء مسلوقة . | ١١ - فلفل أسود .  |
| ٤ - ٢ / ١ ك بصل أخضر مفري .     | ٨ - ٣ مك دقيق .            |                   |

### خطوات العمل:

- ١ . أذبي الزبدة وقلبي فيها الدقيق لمدة ٢ ق ثم أضيفي الحليب بالتدريج واغلي حتى يثخن .
- ٢ . تبلي بالملح والفلفل والمستردة وأضيفي ١ / ٢ - ١ ك من الجبن واطهي حتى يسيح الجبن .
- ٣ . قطعي السوسيج إلى قطع بطول ٢ سم وأضيفيه إلى الصلصة، وكذلك المكروننة والبصل .
- ٤ . صبي الخليط في صحن فرن ورشيه بباقي الجبن وأدخله تحت الشواية حتى يسيح ويشقر .

## ٦ . مكروننة بالسوسيج والصلصة

### المقادير:

- |                                  |                          |                         |
|----------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| ١ - ٢ / ١ علبة مكروننة مسلوقة .  | ٤ - كوب جبن شيدر مبشور . | ٦ - ٢ ك بازلاء مسلوقة . |
| ٢ - ٢ ك صلصة بيضاء .             | ٥ - ٢ مش مستردة .        | ٧ - بهارات .            |
| ٣ - ٤ أصابع سوسيج مسلوقة مقطعة . |                          |                         |

### خطوات العمل:

- ١ . سخني الصلصة وأضيفي لها الجبن وتبليها جيداً .
- ٢ . اخلطي معها المكرونة وباقي المقادير وسخنيها وقدميها في الحال .
- \* أضيفي خضراوات مشكلة مع البازلاء أو حمصا مسلوقا إذا رغبت في ذلك .

## ٧ . مكرونة بالدجاج والفطر

فهرس

### المقادير:

- ١ - علبة مكرونة شرط مسلوقة .
- ٢ - ٤ ك صلصة بيضاء خفيفة .
- ٣ - بهارات .
- ٤ - شرائح دجاج ناضج .
- ٥ - ٢ / ١ ك فطر مقطع .
- ٦ - مربعات جبن شيدر .

### خطوات العمل:

- ١ . صبي طبقة خفيفة من الصلصة المتبلة في قاع صينية ثم نصف المكرونة .
- ٢ . رشي صلصة ونصف الفطر والدجاج ثم باقي الصلصة والفطر والدجاج .
- ٣ . رصي شرائح الجبن علي السطح حتى تغطيه تماماً وأدخليها الفرن حتى تسيح وتتشرب .

## ٨ . مكرونة بالدجاج والخضار

### المقادير:

- ١ - علبة مكرونة مسلوقة .
- ٢ - دجاجة مقطعة - طعاً صغيرة .
- ٣ - ٢ ك خضار مشكلة مسلوقة .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح وفلفل أسود .
- ٩ - زيت .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في ازيت حتى يصفر ثم أضيفي قطع الدجاج والبهارات وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير و٢ / ١ ك ماء واتركيها حتى تغلي ثم المكرونة وقلبي لمدة دقيقة .
- ٣ . صيها في صحن فرن وغطيه بالقصدير وأدخليه فرنًا حتى تنضج لمدة حوالي ٤٥ ق .

## ٩ . مكرونة بالجبن والكوسة

### المقادير:

- ١ - علبة مكرونة مسلوقة .
- ٢ - ١ / ٢ كغم كوسة حطقات سمك ١ / ٢ سم .
- ٣ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٤ - ١ مش ريحان يابس .
- ٥ - ٢ ك صلصة بيضاء .
- ٦ - ٢ / ١ ك جبن مبشور .
- ٧ - بصل مفري .
- ٨ - زيت .
- ٩ - ملح وفلفل .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل حتى يصفر ثم أضيفي الطماطم والريحان والملح والفلفل وقلبيها حتى يتسبك .
- ٢ . اخلطي المكرونة بصلصة الطماطم وصبي نصفها في صحن فرن ثم نصف الكوسة .
- ٣ . رشي بعض الجبن ثم باقي المكرونة والكوسة واخلطي باقي الجبن مع الصلصة البيضاء .
- ٤ . صيها على الوحه وساوي السطح وأدخليها الفرن حتى تحمر وقدميها مع سلطة خضراء .

## ١٠. مكرونة بالجبن والخضار إيطاليا

### المقادير:

- |                          |                         |                        |
|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| ١ - علبه مكرونة مسلوقة . | ٦ - ثوم مهروس .         | ١١ - ٢/١ ك كريمة .     |
| ٢ - ٢/١ ك فطر مقطع .     | ٧ - بصل مفري .          | ١٢ - ٢ مك صلصة طماطم . |
| ٣ - ٢/١ ك جزر مكعبات .   | ٨ - بيضتان مسلوقتان .   | ١٣ - ٢/١ ك بازلاء .    |
| ٤ - ٢ ك طماطم مفرية .    | ٩ - قالب جبن موزاريلا . | ١٤ - ٤ مك زبدة .       |
| ٥ - ٢ مك جبن بارميزان .  | ١٠ - توابل .            | ١٥ - ملح .             |

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي الثوم والبصل في الزبدة ثم الفطر والجزر والتوابل والبازلاء والطماطم والصلصة .
- ٢ . افرمي البيض وأضيفيه للصلصة ومعه الكريمة أو حليب بدلاً منه .
- ٣ . صبي المكرونة في صحن فرن مدهون ثم الصلصة فوقها .
- ٤ . قطعي الموزاريلا قطعاً صغيرة ورشيها فوق المكرونة وكذلك البارميزان وأدخليها الفرن لمدة ٥ ق .

## ١١. مكرونة بالكريمة

### المقادير:

- ١ - ٢/١ علبه مكرونة مسلوقة .
- ٢ - علبه جبن كامل الدسم ١٤٠ غ .
- ٣ - كوب كريمة خفيفة .
- ٤ - كوب حليب .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - بققدونس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . في الخلاط ضعي الجميع ما عدا المكرونة والبققدونس واخلطيها .
- ٢ . صبيها في قدر وأضيفي البقدونس وقلبيها على نار هادئة حتى تسخن ولكن لا تغلي .
- ٣ . صبي الخليط وهو ساخن فوق المكرونة الساخنة وقدميها في الحال مع سلطة خضراء .

## ١٢. مكرونة بالجبن الكريم

### المقادير:

- ١ - ٢/١ علبه مكرونة .
- ٢ - كوب جبن كريم صغير .
- ٣ - ٢ مك زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي المكرونة في ماء مملح ثم صفيها من الماء واخلطيها بسرعة مع الزبدة ثم الجبن وقدميها .





## ١٣. مكرونة بالبازنجان

إيطاليا

المقادير:

- ١ - علبة مكرونة أصابع مسلوقة .
- ٢ - ١ / كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٣ أصابع سوسيج .
- ٤ - ٦ مث زبدة .
- ٥ - ١ / : ك دقيق .
- ٦ - ٢ حبتا بازنجان رومي .
- ٧ - بصل مفري .
- ٨ - ٣ ورقات ريحان .
- ٩ - ٢ حبتا قرنفل .
- ١٠ - بيضة .
- ١١ - بقسماط .
- ١٢ - ٢ ك حليب .
- ١٣ - عصير ليمونة .
- ١٤ - ٢ / ١ ك عصير طماطم .
- ١٥ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قشري البازنجان وقطعيه شرائح طولية ورشيهِ بالملح ورصيه فوق منخل .
- ٢ . ضعي قليلاً من زبدة مع ٣ مك زيت واقلي البصل والسوسيج واللحم .
- ٣ . تبلي الخليط بالليمون والملح والفلفل والريحان والقرنفل والطماطم وسبكيه جيداً .
- ٤ . بالذيق والحليب والزبد اعلمي صلصة بيضاء وتبليها جيداً .
- ٥ . في صحن فرن ضعي المكرونة واللحم والصلصة في طبقات واحتفظي بقليل من الصلصة .
- ٦ . جففي البازنجان واغمسيه في البيض ثم البقسماط واقليه حتى يحمر .
- ٧ . رصه فوق المكرونة وغطيه بباقي الصلصة وأدخليه فرنًا حتى يُحمَر الوجه .

## ١٤. مكرونة بالبطاطس (تبوك) السعودية

المقادير:

- ١ - ٣ ل بطاطس مهروسة متبلة .
- ٢ - ١ / ٢ علبة مكرونة مسلوقة .
- ٣ - ١ / ٤ كغم لحم مفروم .
- ٤ - ٤ مث زيت .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - ٣ مث سمن .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - ٣ يضات .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي اللحم على النار حتى يمتص ما به من عصارات ثم ضعي عليه السمن والتوابل .
- ٢ . اخلطي المكرونة بالثوم وبيضة وتبليها واخذي البطاطس وباقي البيض .
- ٣ . ادخلي صينية في الزيت وافردى نصف البطاطس فيها كطبقة وساوي السطح جيداً .
- ٤ . ضعي نصف المكرونة ثم اللحم ثم باقي المكرونة وأخيراً باقي البطاطس وساوي السطح .
- ٥ . ادعني السطح بالسمن وأدخليها فرنًا متوسط الحرارة حتى تُحمَر .
- ٦ . اقليها في طبق وقطعيها وقدمي معها سلطة خضراء .



## ١٥. مكرونة بالصلصة البيضاء

## المقادير:

- ١ - علبة مكرونة مسلوقة .  
 ٢ - ٢ ك صلصة بيضاء غليظة .  
 ٣ - ٢ مك زبدة .  
 ٤ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم ناضج .  
 ٥ - كوب جبن رومي مبشور .  
 ٦ - ٢ / ١ مك زعتر .  
 ٧ - كوب صلصة طماطم .  
 ٨ - بهارات .  
 ٩ - شرائح طماطم .

## خطوات العمل:

- ١ . اخلطي اللحم والصلصة والزبدة والزعتر والتوابل وضعيها على النار حتى تغلي .  
 ٢ . ادهني صينية تفتح من الجوانب بالزبدة وضعي فيها نصف المكرونة ثم خليط اللحم .  
 ٣ . ضعي باقي المكرونة وغطي السطح بالصلصة البيضاء ورشي الجبن وزيني بشرائح الطماطم .  
 ٤ . أدخلها فرنًا حتى يحمّر السطح ورشيها بالبقدونس وقدميها .

٨ ش

## ١٦. مكرونة بالرقاق

## المقادير:

- ١ - علبة مكرونة مسلوقة .  
 ٢ - ٢ ك عصاج بالطماطم .  
 ٣ - نعناع جاف .  
 \* الرقاق :  
 ١ - ٢ ك دقيق .  
 ٢ - ذرة ملح .  
 ٣ - ماء دافئ للعجن .  
 \* الحشو :  
 ١ - ٣ بيضات مسلوقة .  
 ٢ - بقودونس مفري .  
 ٣ - حلقات طماصم .

## خطوات العمل:

- ١ . انخلي الدقيق والملح واعجنيه عجينا متوسطا ثم افرديه إلى مستديرين رقيقين .  
 ٢ . اخلطي العصاج مع المكرونة والنعناع وادهني صينية بالسمن .  
 ٣ . افرشي قرص رقاق في الصينية ثم صبي عليه نصف خليط المكرونة وساوي السطح .  
 ٤ . رصي حلقات البيض والطماطم ورشي البقدونس ثم باقي المكرونة .  
 ٥ . غطيها بالقرص الثاني جيداً ورشي بالسمن واخبزيها حتى يحمر الوجه .

## ١٧. مكرونة بالفرن

إيطاليا

## المقادير:

- ١ - ٢ / ١ علبة مكرونة مسلوقة .  
 ٢ - ٣ / ١ كغم لحم مفروم .  
 ٣ - ١ مك زيت .  
 ٤ - كوب طماطم مفرية .  
 ٥ - بصل مفري .  
 ٦ - ١٠ شرائح جبن مربعة .  
 ٧ - ١ مك بارميزان مبشور .  
 ٨ - ١ مك بقسماط .  
 ٩ - ملح وفلفل أسيد .

## خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل حتى يصفر ثم اللحم والتوابل .  
 ٢ . في صحن فرن مدّهون صبي نصف المكرونة ثم اللحم والطماطم وشرائح الجبن ثم المكرونة .  
 ٣ . رشي السطح بالبارميزان والبقسماط وقطع من الزبدة وأدخليها الفرن حتى تحمر .

## ١٨. مكرونة بالتونة

### المقادير:

- ١ - ٢ علبة مكرونة مسلوقة .  
٢ - علبة تونة .  
٣ - علبة متوسطة جبن شيدر مبشور .

### خطوات العمل:

١. صبي نصف المكرونة في صينية مدهونة ثم ضعي التونة وبعض الجبن .
٢. ضعي باقي المكرونة ورشي باقي الجبن وأدخليها فرنًا لمدة ١٠ ق أو حتى يحمر السطح .

## ١٩. إسباجيتي بالعصاج والبازلاء



### المقادير:

- ١ - ١ علبة مكرونة إسباجيتي .
- ٢ - عصاج بالطماطم .
- ٣ - ١/٢ ك بازلاء مسوقة .
- ٤ - زبدة .
- ٥ - فلفل أسود طازج .
- ٦ - ملح .

### خطوات العمل:

١. اغلي ماء مملحاً في إناء واسع وادفعي (أسقطي) المكرونة وهي صحيحة (أي بدون تكسير) ببطء داخل الإناء ، واتركيه مكشوفاً اطهي حتى تنضج .
٢. صفها من ماء السلق وأعيديها للإناء وقلبي معها الزبدة والفلفل .
٣. صيها في طبق وفوقها الصلصة ، أي العصاج والبازلاء الساخنة وقدميها .

## ٢٠. إسباجيتي بالدجاج والجمبري

### المقادير:

- ١ - ١ علبة إسباجيتي مسلوقة .
- ٢ - كوب دجاج مقصع .
- ٣ - ١/٢ ك جمبري مقطع .
- ٤ - ٣ بصطات .
- ٥ - ٢ مك كاتشب .
- ٦ - (جبن بارميزان) .
- ٧ - ١/٢ ك فلفل رومي مقطع .
- ٨ - ١/٢ ك جزر مبشور .
- ٩ - ١/٢ ك بصل مفري .
- ١٠ - ثوم مهروس .
- ١١ - ١ مش خل أحر .
- ١٢ - ٢ مك صويا صوص .
- ١٣ - ١/٢ مش ملح صيني .
- ١٤ - ملح .
- ١٥ - زيت ذرة .
- ١٦ - ١ مش سكر .
- ١٧ - ٢ مش كاري .

### خطوات العمل:

١. سخني قليل زيت واقلي فيه البيض المخفوق مع ذرة ملح ودعيه جانباً .
٢. حمري الدجاج و الجمبري في قليل من الزيت ثم أضيفي لها الفلفل والبصل وقلبيها لمدة ٢ ق ثم ضعيها في مصفاة لإزالة الزيت الزائد .
٣. حمري الثوم والجزر في قليل من الزيت ثم أضيفي الكاري والصويا والكاتشب والسكر والملح الصيني والخل والمكرونة واخلطي الدجاج .



- ٤ . قلبها حتى تتشرب السائل وتجف تماماً .
- ٥ . صبيها في طبق وضعي فوقها البيض المقلي ورشيها بالجبن وقدميها .

## ٢١ . إساجيتي بالتونة

### المقادير:

- ١ - علبة إساجيتي مسلوقة .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ٢ مك زيت .
- ٤ - ٢ / ١ ك فطر مقطع .
- ٥ - علبة قشدة .
- ٦ - علبة تونة .
- ٧ - ٢ مك بارميزان مبشور .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود طازج .
- ١٠ - زبدة .
- ١١ - بهارات .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزيت ثم أضيفي الفطر والقشدة واطهي لمدة ٤ ق ثم أضيفي التونة والبهارات .
- ٢ . صبيها فوق المكرونة المتبلّة بالزبد والفلفل ورشي عليها الجبن وقدميها .

## ٢٢ . إساجيتي بالبيض والسبانخ

### المقادير:

- ١ - إساجيتي مسلوقة متبلّة بالزبدة .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - كيلو سبانخ .
- ٤ - ٤ مك زبدة .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ١ مك زيت .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - جوزة الطيب .

### خطوات العمل:

- ١ . اطهي السبانخ بمائها ثم اعصريها وافرميها وتبليها بالجوزة والملح والفلفل .
- ٢ . صبي المكرونة الساخنة في طبق وصبي فوقها السبانخ .
- ٣ . اقلي البيض عيوناً ورصيها فوق السبانخ وقدميها .

## ٢٣ . إساجيتي بالخضراوات

### المقادير:

- ١ - جزرتان .
- ٢ - حبة كوسة .
- ٣ - حبة باذنجان .
- ٤ - حبة بطاطس .
- ٥ - ٢ / ١ ك فاصوليا مقطعة .
- ٦ - ٢ / ١ ك بازلاء .
- ٧ - ١ مش بهارات .
- ٨ - ١ / ٤ مش كركم .
- ٩ - ١ / ٤ مش كمون .
- ١٠ - فلفل أسود .
- ١١ - ثوم مهروس .
- ١٢ - بصل مفري .
- ١٣ - مكعب مرق جالج .
- ١٤ - ١ مك صلصة طماطم .
- ١٥ - ٢ / ١ ك حليب جوز هند .
- ١٦ - ٢ / ١ ك زيت .
- ١٧ - ملح .
- ١٨ - ٢ / ١ ك علبة إساجيتي مسلوقة .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الخضار مكعبات متساوية ورشي الباذنجان بملح وكركم حتى لا يسود .
- ٢ . اقدحي الزيت ثم اقلي بالتالي (على التوالي) الجزر ثم الفاصوليا ثم الباذنجان ثم الكوسة البازلاء ثم البطاطس كل منها ٥ ق ثم انشليها على ورق مطبخ .

٢. اخلي البهارات والملح والصلصة والحليب مع كوب ماء واغليها .  
 ٤. في قليل من زيت القلي المتخلف اقلي البصل حتى يصفر ثم الثوم واخليطها مع الخضراوات .  
 ٥. افردى طبقة مكرونة في صحن فرن ثم ضعي الخضراوات ثم باقى المكرونة .  
 ٦. رشى المرق وغطىها بالقصدير وأدخليها الفرن لمدة ٣٠ق وقدميها .

## ٢٤ ■ إسباجيتي بالشوم والبقدونس

## المقادير:

- ١ - علبه سباجيتي مسلوقة .  
٢ - ثوم هروس .  
٣ - ٤ مل بقدوننس مغري .  
٤ - زبدة .  
٥ - ١/٤ ك جبن مبشور .  
٦ - فلفل أسود طازج .  
٧ - زيت .  
٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . سخني مقدارين متساويين من الزبدة والزيت وضعي فيهما البقدونس والثوم وقلي بشرط ألا يتغير لونها .
- ٢ . أضفي المكرونة وقليها حتى تسخن وتبليها جيداً بالملح والفلفل .
- ٣ . اسكبها في صحن ورشي الجبن وقطعاً صغيرة من الزبدة على الوجه وقدميها .

● برقع ناي (دار السلام) ● ۲۵ ■ إساجيتي بالبيض

## المقادير:

- ١ - علب إسباجيتي مسلوقة .  
٢ - ١/٢ ك قطع لحم ناضج .  
٣ - ١/٢ ك شرائح دجاج ناضج  
٤ - بصي أخضر مقطع .  
٥ - ٤ مك زيت .  
٦ - ٣ بيضات .  
٧ - ١ مك زنجبيل طازج مفري .  
٨ - ٢ مك صلصة طماطم .  
٩ - ملح وفلفل أبيض .  
١٠ - توابل .  
١١ - ثوم مهروس .  
١٢ - ٢ مك صويا صوص .

## خطوات العمل:

- ١ . سحّتي الزيت واقلي فيه الثوم والزنجبيل حتى يصفرا مع رشها بالملح .
- ٢ . أضفي الدجاج واللحم والفلفل وقلبي لمدة ٥٠ ق ثم البصل والمكرونة .
- ٣ . اعطي حفرة في اوسط واكسري البيض فيها ثم اخلطي الجميع وأضيفي الصلصة والصويا .
- ٤ . قدميها مع سلطة خضراء .

## ٢٦. مكرونة بالزبادي

## المقادير:

- ١- ٢ ك إسباجيتي مكسرة بطول ٣ سم . ٤ - بقدونس مفري . ٧ - زبدة .  
٢ - ١ / ٣ - ١ ك عصاج . ٥ - ثوم مهروس . ٨ - ملح .  
٣ - ٣ بقصات مسلوقة . ٦ - ٢ ك زيادي . ٩ - فلفل أسود .

## خطوات العمل:

١. اسقي المكرونة و صفيها وتبليها بالملح والفلفل والزبدة وصفيها في صحن فرن .
٢. اخطي الزبادي بالثوم والملح والفلفل وصيه فوق المكرونة .
٣. رش العصايق فوق الزبادي ثم حلقات البيض ورشي البقدونس .
٤. أدخليها فرنا حرا حتى تسخن لمدة ٥ق ثم قدميها .

## ٢٧ . تتر بريك

تركييا



### المقادير:

- ١ - علبه إسباجيتي رفيعة جداً .
- ٢ - عصاج بالطماطم .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - جبن مبشور .
- ٥ - فلفل أسود .
- ٦ - ٢ ك زبادي .
- ٧ - بقدونس مفري .
- ٨ - زبدة .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي المكرونة في ماء مملح ثم صفيها وتبليها بالزبدة والفلفل .
- ٢ . صبيها في طبق وضعي فوقها العصاج الساخن في الوسط .
- ٣ . اخلطي الزبادي بالثوم والملح وصبيه على جوانب العصاج .
- ٤ . رشي البقدونس والجبن حسب الرغبة وقدميها .

## ٢٨ . المكرونة الفاخرة

### المقادير:

- ١ - علبه مكرونة .
- ٢ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ٣ مك صلصة .
- ٥ - ٢ ك بازلا .
- ٦ - ٢ ك جزر مكعبات .
- ٧ - فلفلة رومية مقطعة .
- ٨ - ٢ جبثا هيل .
- ٩ - ٣ ورقات غار .
- ١٠ - ٢ ك مك زعتر .
- ١١ - ٣ مك زيت زيتون .
- ١٢ - ثوم مهروس .
- ١٣ - ملح .
- ١٤ - ٢ ك فطر مقطع .
- ١٥ - ٢ ك بقدونس مفري .
- ١٦ - ٢ ك كزبرة مفرية .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي المكرونة مع الهيل والملح حتى تنضج ثم صفيها واشطفيها .
- ٢ . اقلي الثوم والبقدونس في الزيت ثم البصل حتى يصفر .
- ٣ . أضيفي اللحم والغار والزعتر والملح والفلفل واتركيه لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي الخضراوات والصلصة و ١ / ٢ ك ماء واطهي على نار هادئة لمدة ١٠ ق ثم أضيفي المكرونة .
- ٥ . اطهي حتى تمتص السائل وقدميها ساخنة .

## ٢٩ . مكرونة تيمبال

إيطاليا

### المقادير:

- ١ - ٢ ك علبه مكرونة أنابيب .
- ٢ - ٢ ك لحم مفروم .
- ٣ - ٢ ك كرنب براسلز الصغير .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - بياض ٣ بيض .
- ٧ - بيضتان مسلوقتان حامداً .
- ٨ - كوب جبن موزاريلا مبشور .
- ٩ - زبدة .





### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي المكرونة وادهني قالب فرن مستديرا ورصي فيه المكرونة بنظام على القاع والجوانب .
- ٢ . حمري البصل بزبدة وأضيفي الكرنب والبهارات وكوب ماء واطهي لمدة ١٥ ق .
- ٣ . اخففي البياض حتى يجمد وأضيفيه للكرنب وكذلك أضيفي الجبن والبيض المسلووق وباقي المكرونة .
- ٤ . صبي الخليط في القالب وغطيه بالقصدير وأدخليه الفرن على حمام مائي حتى ينضج .
- ٥ . عند التقديم اقليها في طبق وقدمي معها صلصة بيضاء متلة .

## ٢٠ . كسولة لسان العصفور

### المقادير:

- ١ - ٢ ك مكرونة لسان عصفور .
- ٢ - ٣ مك زبدة .
- ٣ - ٤ كوب بصل مفري .
- ٤ - ٥ مك صلصة طماطم .
- ٥ - ٦ فلفل رومي مفري .
- ٦ - ٧ بهارات .
- ٧ - ٨ مك صلصة طماطم .
- ٨ - ٩ ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي ملعقة زبدة مع اللحم ونصف البصل وقلبيه حتى يجف ماؤه .
- ٢ . ضعي باقي الزبدة في مقلاة وصبي عليها المكرونة وقلبيها حتى تشقر ولكن لا تحترق .
- ٣ . صفيها في صحن فرن وضعي عليها باقي البصل والفلفل والصلصة واللحم وقلبيها .
- ٤ . تبلي المرق بالبهارات والملح وصبيه فوقها وغطيها بالقصدير .
- ٥ . أدخلها الفرن حتى تنضج (حوالي ٤٠ ق ) وجمليها في الزيتون والطماطم والفلفل وقدميها .

## ٢١ . قالب لسان عصفور بالكبدة

### المقادير:

- ١ - علة لسان عصفور مسلوقة .
- ٢ - ٤ ياضات .
- ٣ - ٤ كغم كبدة غنم .
- ٤ - ٤ مك سمن .
- ٥ - ٤ ك حليب .
- ٦ - ملح .
- ٧ - قلى من عصير الليمون .
- ٨ - بصلة .
- ٩ - فلفل أسود .



### خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الكبد في الماء البارد ثم قطعيها شرائح متوسطة السمك وشقي الغطاء المحيط بها في أماكن متباعدة حتى لا تنفوس .
- ٢ . صبي عليها ماء مغليا حتى تغطي مع قليل من الملح واتركيها لمدة ٥ ق ثم انشليها .
- ٣ . ابشري البصلة ثم اعصريها وأضيفي لعصيرها الليمون وملحاً وفلفل .
- ٤ . في الخليط انقعي شرائح الكبد لمدة حوالي ١٥ ق ثم انشليها وادهنيها بالسمن .
- ٥ . رصيها في صحن مدهون وأدخليها فرنًا متوسط الحرارة حتى تنضج مع تقليبها مرة واحدة .
- ٦ . اخفقي البيض مع الحليب و٢ مك سمن وأضيفي المكرونة وتبلي بالملح والفلفل .
- ٧ . صبي الخليط في قالب مدهون مجوف الوسط واخبزيه على حمام مائي حتى يتماسك .
- ٨ . اقلبيه في طبق تقديم واملئي التجويف ب شرائح الكبد الساخنة وقدميه .

## ٣٢ . أومليت المكرونة



### المقادير:

- ١ - ٢ ك مكرونة صغيرة مسلوقة .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - ١ مك صلصة وركشاير .
- ٤ - ٣ مك زبدة أو مرجرين .
- ٥ - ٤ / ١ ك حليب .
- ٦ - ٤ / ٣ ك جبن شيدر مبشور .
- ٧ - بصل مفري .
- ٨ - ملح وفلفل أسود .
- ٩ - كوب طماطم مفرية .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في الزبدة حتى يذبل .
- ٢ . اخفقي بخفة الحليب والبيض والملح والفلفل واخلطيها مع المكرونة وصبيها على البصل .
- ٣ . قلبي بخفة واتركيها تجمد على نار هادئة .
- ٤ . غطي السطح بالطماطم ورشي الجبن والصلصة وضعيها تحت الشواية حتى تَشَقَّر .

## ٣٣ . قوالب المكرونة



### المقادير:

- ١ - ٢ ك صلصة بيضاء .
- ٢ - ٢ / ١ ك جبن مبشور .
- ٣ - ٢ مك بصل مبشور .
- ٤ - ٢ / ١ مش ملح .
- ٥ - ٨ / ١ مش فلفل .
- ٦ - ٢ / ١ مش مستردة .
- ٧ - ٢ / ١ علبة مكرونة صغيرة مسلوقة .
- ٨ - ٣ بيضات .
- ٩ - للتقديم صلصة طماطم .

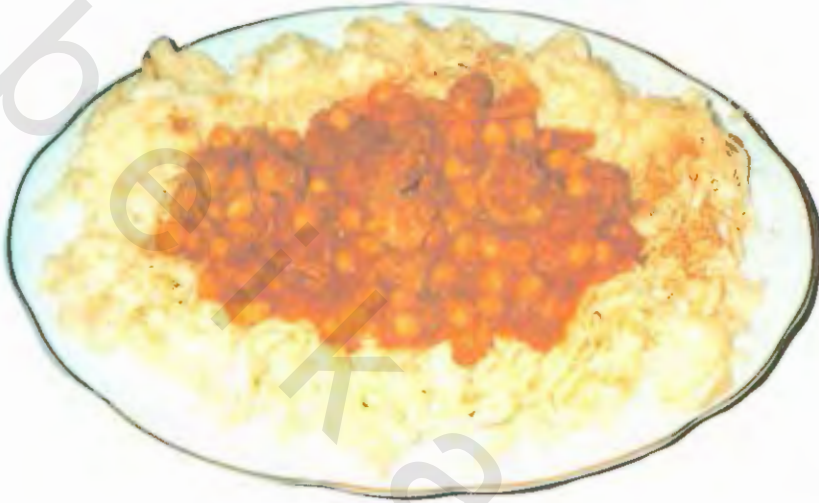


### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي الصلصة مع التوابل والجبن ثم البيض المربوب ثم المكرونة وقلبي بخفة .
- ٢ . ادهني قالباً سادة سعة لتر ونصف أو قوالب صغيرة سادة .
- ٣ . ضعي الخليط في القوالب ثم ضعيها في حمام مائي وأدخليها الفرن حتى تجمد .
- ٤ . اقليها في أطباق ساخنة وقدميها مع صلصة الطماطم .

## ٣٤ . الرشدة

### المقادير:



- ١ - علبـة مكرونة شريط مسلوقة .
- ٢ - ١ / كغم لحم قطع صغيرة .
- ٣ - بصـل مفري .
- ٤ - ٢ مك سمن .
- ٥ - بهارت .
- ٦ - زبد .
- ٧ - كوب حمص مسلوقة .
- ٨ - كوب طماطم مفرية .
- ٩ - ١ مك صلصة .
- ١٠ - ٢ ش شطة .
- ١١ - ١ ش قرفة .

١٣ - (١ / ٢ ك زبيب) .

١٢ - ١ / ٤ مش كركم .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في السمن ثم اللحم حتى يحمر .
- ٢ . أضفي الطماطم والبهارات والحمص وماء حتى تنضج ثم الزبيب .
- ٣ . اخفطي المكرونة لساخنة بالزبدة وصبيها في طبق ورشيها بالقرفة و فوقها صلصة اللحم .

## ٣٥ . لازانيا بالزبادي

### المقادير:

- ١ - ١ / ٢ علبـة لازانيا مسلوقة .
- ٢ - ٢ مك صلصة بيضاء .
- ٣ - ٢ مك جبـن بارميزان مبشور .
- ٤ - ٢ مك صلصة بيضاء .
- ٥ - ٢ مك دقيق .
- ٦ - ٢ مك جبـن بارميزان مبشور .
- ٧ - ٢ / ٣ ك جبـن شيدر مبشور .
- ٨ - بيضة .

### خطوات العمل:

- ١ . أضيفي الجبن الشيدر للصلصة وسخنيها ولكن لا تغلي .
  - ٢ . رصي اللازانيا واعصاج والصلصة طبقات متبادلة في صحن فرن على أن تكون آخر طبقة من اللازانيا .
  - ٣ . اخفقي الزبادي والبيضة والدقيق وصبيها فوق السطح .
  - ٤ . رشي الجبن البارميزان وأدخليها الفرن لمدة ٣٥ ق أو حتى تحمر قليلاً وبرديها لمدة ٥٤ ق وقدميها .
- \* استعملي اللازانيا الخضراء بالطريقة نفسها ولكن احذفي العصاج وضاعفي كمية الصلصة . أو احذفي الصلصة واستعملي ثلاثة أنواع من الجبن مثلاً بارميزان وريكوتا وموزاريلا .



## إيطاليا ٣٦ - لازانيا بالبصل والعدس

### المقادير:

- ١ - ٢ علبة لازانيا مسلوقة .
- ٢ - ١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ١ ك عدس أصفر .
- ٤ - ٥ مك صلصة طماطم .
- ٥ - ٦ بصلات حلقات .
- ٦ - ٤ مك زبدة .
- ٧ - ١ كغم كوسة حلقات .
- ٨ - ملح وفلفل أسود .
- ٩ - جوزة الطيب .
- ١٠ - ٤ مش نشا .
- ١١ - ١ - ٢ ك مرق دجاج .
- ١٢ - ٢ ك ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري اللحم بدون دهن حتى ينضج وأضيفي العدس والماء واتركيها حتى يغلي الخليط .
  - ٢ . أضيفي الصلصة واغلي لمدة ٢٠ ق ، ثم أضيفي الكوسة واطهي لمدة ٥ ق .
  - ٣ . حمري البصل في الزبدة حتى يلين ثم أضيفي النشا المذاب في المرق وجوزة الطيب واطهي حتى يغلي .
  - ٤ . رصي اللازانيا في طبق فرن بالتبادل مع خليط اللحم وخليط البصل على أن تكون آخر طبقة من البصل .
  - ٥ . ادخليه الفرن لمدة ٣٠ ق أوتى يحمر السطح وقدميها مع سلطة خضراء .
- \* إذا لم تتوفر لديك اللازانيا فاستبدليها بأقراص بان كيك طازجة .

## ٣٧ - كانيطوني المكرونة

### المقادير:

- ١ - علبة مكرونة أنابيب غليظة مسلوقة .
- ٢ - كوب جبن رومي مبشور .

### الحشو:

- ١ - كوب فتات خبز طازج .
- ٢ - ١ / ٢ ك حليب .
- ٣ - كوب عصاج .
- ٤ - بيضة .
- ٥ - بقودونس مفري .

### الصلصة:

- ١ - كوب بصل مفري .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - ٢ ك طماطم مقشرة مفرية .
- ٤ - ١ مك صلصة طماطم .
- ٥ - ١ / ٢ ك مرق .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . انقعي الخبز في الحليب ثم اخلطيه مع مقادير الحشو مع مراعاة أن يكون ليناً .
- ٢ . ضعيه في كيس كريمة به أنبوب سادة واحشي به المكرونة .
- ٣ . حمري البصل في الزبدة وأضيفي باقي المقادير واطهي على نار هادئة لمدة ٣٠ ق .
- ٤ . ادهني صحن فرن ورصي فيه نصف المكرونة ثم رشي بعض الجبن ثم رصي باقي المكرونة .
- ٥ . صبي الصلصة على الوجه ورشي باقي الجبن وأدخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وقدميها .



۷ - بیضتان .

٢-٣- بيان مفرومة .

٥ - ١ / ٢ كغم لحم مفروم .

٨ - جوزه الطيب .

۳-۱/۲ ک جین باومیزان مبشور .

٦ - بصل أخضر مفري .

۹ - ملح و فلفل .

### صلوة الفطر:

۱- کوپ فطر مقطه .

۴ - کوب کریمہ .

٦ - أعشاب مفرية .

٢ - عصر ١ / ٢ اليمونة .

٥ - بصل مفري .

٧ - ٣ مك زبدة .

۳ - ذر: سکر .

## صلصة الطماطم:

۱-۲۵ عصير طماطم .

۳- ثوم مهروس .

## ٥ - فلفل أبيض .

٢- بص مفري .

٤ - ٤ مك زيت .

٦ - أعشاب مفرية .

### خطوات العمل:

١. حمي البصل في الزبدة وأضيفي السبانخ وحمريها لمدة ٥ ق ثم اعصريها من الماء .

٢. أضغى باقى مقدير الحشو و٢ مك جبن واخلطها وضعيها فى قمع كريمة واحشي المكرونة .

٣. **حمى البصل** واغطر في الزيت ثم أضيفى التوابل والأعشاب .

٤ . حمى البصل واشوم والطماطم واغلى لمدة ٢٠ ق ثم ضعى الأعشاب والفلفل .

٥. في **م**حَن فرن صبي نصف صلصة الطماطم ورضي المكرونة طبقات مع صلصة الفطر .

٦ . صى باقى الطم طم ورشى الجبن واخبريها فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق .

### ٢٩. شعيرية مقلية مع الدجاج

## المقاصد:

١ - عية شعيرة .

۵ - مرق دجاج .

٩ - ٢ مك صويا صوص .

٢-١-٤ زيت

٦ - ١ / ٢ ك جزر مبشور .

١٠ - ملح .

۳- کتب بصل أخضر مفردی .

٧ - ١ / ٢ ك فطر مقطع .

١١ - فلفل أسود .

٤- ١- ٢- ١ك مكعبات دجاج ناضج . ٨- ١/ ٢ك شرائح لوز .

## خطوات العمل:

١ . اسقى الشعيرة بالمرق حتى تنضج ثم صفيها جيدا .

٢. سخني الزيت واقلي فيه البصل والجزر والفطر والدجاج واللوز وقلبي لمدة ٥٠ ق .

٣ . أضيف الشعيرية والصويا والملح والفلفل وقلبي لمدة ٥٠ ق وقدميها ساخنة .

## ٤٠ . شعيرية بالبيض والدجاج



### المقادير:

- ١ - علبة شعيرية مسلوقة .
- ٢ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٣ - كوب شرائح دجاج ناضج .
- ٤ - ٢ ك صلصة بيضاء .
- ٥ - ٢ مك زبدة .
- ٦ - ١ مك زعتر .
- ٧ - ٥ بيضات مسلوقة .
- ٨ - كاتشب .

### خطوات العمل:

- ١ . ادھني قالب فرن وصبي فيه نصف الشعيرية ثم رصي قطع الدجاج والجبن .
- ٢ . ضعي باقي الشعيرية وصبي الصلصة ، ثم زيني بحلقات البيض .
- ٣ . غطيها بالقصدير وادخليها الفرن حتى تحمر ورشي سطحها بالزعتر والكاتشب وقدميها .

## ٤١ . شعيرية بالبيض

### المقادير:

- ١ - علبة شعيرية مسلوقة .
- ٢ - ٤ بيضات مسلوقة .
- ٣ - كوب صلصة بيضاء .
- ٤ - زبدة .
- ٥ - ٣ مك جبن مبشور .
- ٦ - جوزة الطيب .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . تبلي الشعيرية في الزبد والجوزة والفلفل والملح وصبي نصفها في صحن فرن مدهون .
- ٢ . رشي قليل جبن ثم رصي حلقات البيض ثم باقي الشعيرية وساوي السطح .
- ٣ . صبي الصلصة البيضاء ثم رشي بباقي الجبن والزبدة واخبزيها في فرن لمدة ١٥ ق وقدميها .

## ٤٢ . شعيرية بالجمبري

### تاليك

### المقادير:

- ١ - علبة شعيرية أرز .
- ٢ - ١ مك كزبرة خضراء مفرية .
- ٣ - ٢ / ١ ك فطر مقطع .
- ٤ - ٤ مك زيت .
- ٥ - كوب جمبري مقشر .
- ٦ - كوب شرائح لحم ناضج .
- ٧ - كوب بصل أخضر مفري .
- ٨ - ثوم مهروس .
- ٩ - ٢ / ١ مش سكر .
- ١٠ - ٢ مك صويا عصوص .
- ١١ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الشعيرية في ماء مملح ثم صفيها ورشيها بكوب ماء مثلج و صفيها جيداً .
- ٢ . اقلي الجمبري في الزيت حتى ينضج ، ثم أضيفي اللحم والبصل والفطر والثوم وقلبي لمدة ٢ ق
- ٣ . أضيفي السكر والصويا وصبي الشعيرية في طبق وفوقها الخليط ورشيها بالكزبرة .



## ٤٣ . شعيرية بالجبن



### المقادير:

- ١ - علبة شعيرية .
- ٢ - ٣/٢ ك جبن شيدر مبشور .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - ٣/١ - ١ ك حليب .
- ٥ - ٣/١ مش مستردة .
- ٦ - بيضة .
- ٧ - فتات خبز .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اسقي الشعيرية في الحليب حتى تنضج وتمتص السائل .
- ٢ . أضيفي الجبن و لتوابل والزبدة وقلبي على النار حتى تمتزج .
- ٣ . افرطيها بسمك ١ - ٢ سم وبعدها تبرد قطعها أشكالا بيضاوية أو حسب رغبتك .
- ٤ . غصسها في البيض ثم البقساط وقلبيها حتى تحمر .

## ٤٤ . قالب شعيرية بالفرن



### المقادير:

- ١ - علبة شعيرية مسلوقة .
- ٢ - ٣/١ - ١ ك حليب .
- ٣ - ٣ بيضات .
- ٤ - ٣ ك زبدة .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل .
- ٧ - ك جبن شيدر مبشور أو مكعبات .
- ٨ - للتقديم صلصة طماطم .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الشعيرية مع الجبن وصبيها في قالب مدهون بالزبدة جيداً .
- ٢ . اخفقي البيض والحليب مع الملح والفلفل ثم صبيه على الشعيرية .
- ٣ . اخبزها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٥٠ ق أو حتى يحمر السطح .
- ٤ . اطيها في طبق التقديم وقدميها مع صلصة الطماطم وسلطة خضراء .









# أطباق العجائن

قبرص

- ٤٣ سويس رول الحلوم  
٤٤ الفطير الملفوف بالعصاج  
٤٥ فطائر بالفرن  
٤٦ فطائر بالأرز والبالزاء  
٤٧ فطيرة السوسيج (١)  
٤٨ فطيرة السوسيج (٢)  
٤٩ فطائر السوسيج  
٥٠ مربعات السوسيج  
٥١ رقاق باللحم  
٥٢ رقاق بالبالزاء

إيطاليا

- ٥٣ فطائر السبانخ الحلوونية  
٥٤ فطائر الخضار

اليونان

المغرب

- ٥٥ بعطيله  
٥٦ المطبق السريع

فرنسا

- ٥٧ فطيرة لحم بالحيق  
٥٨ فطائر باللحم أو السمك  
٥٩ فطيرة الكبد

العراق

تيوك

- ٦٠ فولفان بالجمبري  
٦١ بريك الماء

زهبيا

- ٦٢ بريك بالمكرونة  
٦٣ فطائر بالبقدونس  
٦٤ فطيرة بالقشدة والسبانخ  
٦٥ فطيرة الذرة بالدجاج  
٦٦ فطيرة بالخضار والكريم  
٦٧ فطيرة الراعي  
٦٨ فطيرة لحم بالخضار

أفغانستان

تركيا

آسيا الوسطى

قبرص

الخليج

سوريا

فلسطين

أفغانستان

الهند

بنغلاديش

تونس

إيران

المكسيك

١ أوشك

٢ شيشيرك

٣ مونير

٤ المتو

٥ بطاطس رافيولي

٦ رافيولي الجمبري

٧ رافيولي الجبن

٨ الكبوط

٩ المرقوق

١٠ المطازيز

١١ القرصان

١٢ فتة اللاذقية

١٣ المسخن

## عجائن مقلية

١٤ بولوني

١٥ زلاية السميد

١٦ سينارا

١٧ بريك بالبيض

١٨ فطائر بالعدس

١٩ فطائر الخبز

٢٠ فطائر بالدجاج والزبادي

٢١ فطائر البيض

## عجائن مخبوزة

٢٢ عجينة البيتزا

٢٣ بيتزا أهالي الريف

٢٤ بيتزا البحارة

٢٥ بيتزا مارجرينا

٢٦ بيتزا الجمبري

٢٧ بيتزا الفصول الأربعة

٢٨ بيتزا الفطر

٢٩ بيتزا باللحم والبصل

٣٠ بيتزا البطاطس

٣١ بيتزا الكوسة

٣٢ بيتزا سريعة (١)

٣٣ بيتزا سريعة (٢)

٣٤ البيتزا المتبللة

٣٥ فطائر السبانخ

٣٦ فطائر الكاري

٣٧ فطائر دجاج بالكوسة

٣٨ فطائر لحم بالكرب

٣٩ فطيرة بالجبن والبطاطس

٤٠ كيش الكراث والجبن

٤١ أطباق مختلفة من الكيش

٤٢ فطائر البيض والتونة





### المقادير:

#### العجين:

١ - ٢ - ٢ دقيق .

٢ - ٢ / ٢ ك ماء بارد .

٣ - ملح .

#### الحشو:

١ - ٣ كرات مفري .

٢ - ١ م زيت .

٣ - ملح وشطة .

#### صلصة اللحم:

١ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم .

٢ - بص مفري .

#### صلصة الزبادي:

١ - ٢ زبادي .

#### خطوات العمل:

١ . اعلمي عجينا زعما مطاذا وضعي في كيس مدهون واتركيه يرتاح لمدة ٣٠ ق .

٢ . اخلطي مقادير الحشو مع بعض .

٣ . افيدي العجين رقيقاً وقطعيه مربعات ٦ سم وضعي قليلاً من الحشو واطويها إلى مثلثات .

٤ . اصغطي على الأطراف بواسطة أسنان شوكة ورصيها في صحن وغطيها بمنشفة .

٥ . انفي البصل في الزيت ثم اللحم لمدة ٥ ق ثم أضيفي باقي مقادير الصلصة واتركيها تتسبك .

٦ . ضعي ماء مملحاً وزيتاً في إناء واغليه وأسقطي فيه الأوشك واسلقيها لمدة ١٠ ق .

٧ . انقليها بملعقة مخرومة وضعيها في مصفاة فوق قدر به ماء يغلي حتى تظل ساخنة .

٨ . اخلطي مقادير صلصة الزبادي معاً ثم صبي نصفها في طبق تقديم .

٩ . ضعي الفطائر الساخنة فوقه ثم صبي باقي الزبادي .

١٠ . اتي الوجه بانعناع الجاف وصبي صلصة اللحم في الوسط وقدميه في الحال .

## ٢ . شيشبرك



### المقادير:

١ - ٢ - ٢ دقيق .

٢ - ١ مك نشا .

٣ - عبتا زبادي .

٤ - بيضة .

٥ - عصاج .



### خطوات العمل:

- ١ . اعجنني الدقيق مع ذرة ملح عجينا ناعما متناسكا واتركيه في مكان دافئ لمدة ساعة .
  - ٢ . رقي العجين دوائر رقيقة واحشيتها بالعصاج ثم اثنيها على شكل نصف دائرة .
  - ٣ . اضغطي على الأطراف جيداً والصقي الطرفين مع بعض حتى تأخذ شكل القبة ودعيها تجف .
  - ٤ . أذبي الشا بء بارد واخليطيه مع الزبادي والبيضة والملح في الخلّاط .
  - ٥ . ضعيه على نار هادئة حتى يغلي وتظهر فقاع .
  - ٦ . أسقي حبات الشيشبرك في اللبن واطهي لمدة ٢٠ ق وقدميها ساخنة .
- لسرعة جفاف الفطائر ضعها في الفرن ٥ ق أو شويها في الزبدة وأضيفي ثوماً إلى اللبن إذا رغبت .

### ٢ . مونتيير

### تركيبا

#### المقادير:

- ١ - العجين السابق نفسه .
- ٢ - عصاج .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - بابريكا .
- ٦ - ثوم مهروس .



### خطوات العمل:

- ١ . رقي العجين وقطعيه مثلثات أو مربعات أو دوائر وراعي أن تكون صغيرة قدر استطاعتك .
- ٢ . احشيتها بالعصاج واغلقي اطرافها جيداً .
- ٣ . اتركها تجف لمدة ٢٠ ق ثم اسلقها بء مملح وزيت لمدة ٨ ق .
- ٤ . صفي الفطائر من ماء السلق واقلها في الزبدة لمدة ٥ ق .
- ٥ . صبيها في طبق وصبي فوقها الزبادي المخلوط بالثوم ورشي البقدونس والبابريكا .

### ٤ . المنتو

### آسيا الوسطى

- ١ - عجين مثل عجين الشيشبرك .
- ٢ - ١ / ٤ كغم شحم مفروم من الآلية .
- ٣ - ١ / ٢ كغم لحم مفروم .
- ٤ - ٣ ك بصل مفري .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي مقادير الحشو وتبليها جيداً .
- ٢ . افرد العجين دوائر رقيقة واحشها واطوي أطرافها حتى تلتصق جيداً .
- ٣ . رصيها في قدر البخار الخاصة أو في مصفاة مدهونة فوق قدر بها ماء يغلي .
- ٤ . غطيها جيداً حتى لا يتسرب البخار واتركها على النار لمدة ٣٠ ق وقدميها ساخنة .



## بطاطس رافيولي



### المقادير:

- ١ - ٣ ك بطاطس مهروسة .
- ٢ - صفار ٣ بيضات .
- ٣ - كوب دقيق .
- ٤ - بيضتان .
- ٥ - ٦ مك زبدة .
- ٦ - ١ / ٤ ك جبن بارميزان مبشور .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .

### الحشو:

- ١ - ٤ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ٣ مك زبدة .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - بصل مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري اللحم والبصل حت يمتص ماءه وأضيفي البقدونس وتبلي .
- ٢ . اخلطي البطاطس والصفار والدقيق والبيض والملح والفلفل واعجنيها جيداً .
- ٣ . افرصي العجين دوائر قطرها ٧ سم وامسحي نصفها ببياض البيض .
- ٤ . ضعي الحشو على الدوائر السادة وغطيها بالمدهونة بالبيض واضغطي الأطراف بشوكة .
- ٥ . اسلقيها في ماء مملح لمدة ٥ ق وصفيها ورشي الوجه بالجبن والزبدة وقدميها مع سلطة .

## ٦ رافيولي الجمبري

### المقادير:

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - ملح .
- ٤ - جبنة الطيب .
- ٥ - قشدة .
- ٦ - ٤ / ١ كغم جمبري .
- ٧ - ٢ ك قشدة .
- ٨ - شبت مفري .
- ٩ - صفار بيضة .
- ١٠ - بصل مفري .
- ١١ - ٢ / ١ كغم فطر .

### خطوات العمل:

- ١ . اعجني المقادير الخمسة الأولى معا وافردى العجين مربعات وامسحيها بالماء .
- ٢ . اغي البصل والطر ونصف القشدة حتى يشخن وتبليه .
- ٣ . افرمي ٣ / ٤ الجمبري والشبت واخلطي نصف الكمية مع صفار البيضة إلى الحشو .
- ٤ . احثي مربعات العجين وطبقها مثلثات واضغطي الأطراف بأسنان شوكة .
- ٥ . اسلقيها في ماء مملح لمدة ١٠ ق وصفيها جيداً .
- ٦ . اعملي بباقي المواد صلصة تبليها وقدميها معها .

## ٧. رافيولي الجبن

قبرص

### المقادير:

العجين:

- ١ - ٣ ك دقيق . ٢ - ٣ بيضات . ٣ - ملح .

الحشو:

- ١ - ٢ / ١ ك جبن حلوم مبشور . ٢ - ٢ مش نعناع جاف .

التقديم:

- ١ - جبن حلوم مبشور . ٢ - ١ مش نعناع جاف . ٣ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . اعجن العجين ودلكيه حتى يصبح مرنة اوناعما واتركيه يرتاح لمدة ساعة .
- ٢ . افرد العجين رقيقاً وقطعيه دوائر واخلطي مقادير الحشو معاً .
- ٣ . ضعي قليلاً من الحشو في وسط كل دائرة واطويها على شكل هلال .
- ٤ . اقطعي الأطراف بواسطة كوب واضغطي الحواف بأسنان شوكة ورصيها على قماش لتجف .
- ٥ . اغلي مرق دجاج واسلقي فيه الفطائر ١٠ حبات كل مرة لمدة ١٥ ق .
- ٦ . صفيها من الماء وضعيها في طبق ورشيها بالجبن والزبدة الذائبة والنعناع وقدميها .

## ٨. الكبوط

الخليج

### المقادير:

العجين:

- ١ - ٢ ك دقيق أسمر ( بر ) .

- ٢ - ٢ مش باكنج بودر .

- ٣ - ذرة ملح .

- ٤ - ٢ / ١ ك زيت .

- ٥ - ٢ / ١ ك حليب .

الحشو:

- ١ - ٤ / ١ ك حمص أصفر .

- ٢ - ٤ / ١ ك زبيب .

- ٣ - بصل مفري .

- ٤ - ١ مك زيت .

- ٥ - بهارات .

- ٦ - ملح .

المرق:

- ١ - كيلو لحم بالعظم .

- ٢ - بصل مفري .

- ٣ - خضراوات مشكلة ( قرع - كوسة - باذنجان - فاصوليا - جزر ) .

- ٤ - ٢ حبتا ليمون أسود . ٦ - ملح .

- ٥ - ٤ ك ماء .

- ٧ - صلصة أو عصير طماطم .



## خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللحم قطعاً مناسبة وأضيفي له جميع المقادير عدا الخضراوات واطهي على نار متوسطة .
- ٢ . اسلقي الحمص وصفيه وحمري البصل في الزيت وأضيفي له الحمص وباقي المواد وبرديه .
- ٣ . اخلطي مقادير العجين واعجنيه عجينا ليينا سهل التشكيل .
- ٤ . اخففي بيضة وغطسي يدك فيها وقطعي العجين كرات بحجم المشمش الصغير .
- ٥ . افردِي الكرة قليلاً واحشيها ثم اغلقها جيداً وكوريها .
- ٦ . عندما يقترب اللحم من النضج أضيفي الخضراوات المقطعة وعند قرب نضجها أضيفي الكبوط فوق المرق وهو يغلي وتجنبي الحريك حتى لا تنفتح .
- ٧ . خففي النار وغطي القدر واتركيه حتى ينضج .

## ٩ - المرقوق

### المقادير:

- ١ - ٢ ك - دقيق أسمر ( بر ) .
- ٢ - كيلو لحم مقطع .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - عصير طماطم .
- ٥ - خضراوات مشكلة .
- ٦ - زيت أو سمن .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .

## خطوات العمل:

- ١ . اعجني الدقيق حتى يصبح العجين ناعماً ليناً واتركيه يرتاح .
  - ٢ . اقلي البصل حتى يحمر ثم أضيفي اللحم وقلبيه حتى يجف ماؤه .
  - ٣ . أضفي الطماطم والبهارات وماء مغلياً واتركها على نار هادئة حتى تقترب من النضج .
  - ٤ . أضفي الخضراوات المقطعة قطعاً مناسبة .
  - ٥ . قطعي العجين كرات بحجم البيضة واتركها ترتاح لمدة قصيرة .
  - ٦ . خففي كرة وافرديها رقيقاً قدر استطاعتك حتى تصبح بحجم الرغبة الكبير .
  - ٧ . ضعي القرص على الخضراوات وغطي القدر وكرري .
  - ٨ . ابعدِي القرص الأول إلى أحد جوانب القدر ثم ضعي القرص الثاني وهكذا . هذه العملية تمنع تلاحق الأقراص مع بعضها .
  - ٩ . اتركها على نار هادئة حتى تنضج وتمتص السائل . بعد ذلك قدميها ساخنة .
- بعض النساء اللواتي يتمتعن بالمهارة يستطعن فرد الأقراص على اليدين بسهولة وأما بالنسبة لي فلا أستطيع ذلك ولكنني أفردتها بواسطة النشابة ولوح العجين والنتيجة مرضية .



## ١٠. المظاريز

## المقادير:

المقادير والطريقة السابقة نفسها ولكن العجين يكون أقل ليونة، أقرب مايكون إلى عجين الخبز ويفرد على شكل أقراص رقيقة قطرها ٤ سم وتلقى فوق الخضراوات واللحم مع مراعاة ألا تضعي قرصاً فوق آخر حتى لا تلتصق ببعضها .

إذا وضعت كمية من البصل المفروم على سطح القدر بعد الانتهاء من وضع الاقراص فسوف تحصلين على طعم لذيذ ومختلف .

## ١١. القرصان

## المقادير:

٧ - قرصان طازجة أو جافة  
٨ - ملح .

٤ - عصير طماطم .  
٥ - بهارات .  
٦ - زبدة .

١ - لحم بالعظم .  
٢ - خضراوات مشكلة .  
٣ - بصل مفري .

## خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللحم قطعاً صغيرة واسلقيها في ماء وملح وبهارات .
  - ٢ . أضيفي عصير الطماطم والخضراوات المقطعة قطعاً صغيرة مع الاحتفاظ ببعض الوحدات كاملة .
  - ٣ . اتركيها على نار هادئة حتى ينضج الجميع ثم انشلي اللحم والوحدات الكاملة .
  - ٤ . ضعي كمية كبيرة من البصل في إناء مع قليل من الماء والبهارات واطبخيها نصف طبخ .
  - ٥ . في إناء عميق رشي كمية من البصل ثم طبقة من القرصان ورشيها بالمرق والخضراوات وهكذا .
  - ٦ . رصي قطع اللحم في الوسط والخضراوات الكاملة على الجوانب ورشي بباقي البصل .
  - ٧ . غطيه بالقصدير وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة تتراوح من ٢٠ إلى ٣٠ ق .
  - ٨ . اطفئي النار ووزعي قطعاً من الزبدة على السطح وغطيه حتى تسيح وقدميها ساخنة .
- إذا كانت القرصان طازجة فيلزمها كمية قليلة من المرق والعكس إذا كانت جافة .
- في القصيم نوع خاص من البهارات يسمى مِسْمَنَة إذا استعملته مع البصل فهو أفضل لأنه سيعطي الطبق طعماً وريحاً جميلة .
- هذه الطريقة ستبدو لك غريبة بعض الشيء ولكن جربها واعتقد أنها ستعجبك .

## ١٢. فتة اللاذقية

سوريا

### المقادير:

- ١ - ١/١ كغم لحم مفروم .
- ٢ - بهارت .
- ٣ - ملح وفلفل أسود .
- ٤ - ١/٤ ك طحينة .
- ٥ - ٢ رغيفا خبز مفرودان .
- ٦ - ٢ ك زبادي .
- ٧ - ٤ بضات .
- ٨ - ١/٢ ك فلفل رومي مفري .
- ٩ - ثوم مهروس .
- ١٠ - بتونس مفري .
- ١١ - لوز محمر .
- ١٢ - صنوبر محمر .

### خطوات العمل:

- ١ . بالمقادير الأربعة الأولى اعلمي كفتة وشكليها أصابع وحمرها في السمن حتى تشقر .
- ٢ . اخطي الزبادي والطحينة والخبز بعد تقطيعه وافردية في صحن تقديم ورصي عليها الكفتة .
- ٣ . ضعي الثوم والفلفل ونصف البقدونس في قليل من سمن قلي الكفتة وقلبي حتى يلين .
- ٤ . كسري البيض فرك الفلفل ورشيه بالملح وغطيه على نار هادئة .
- ٥ . اقصي كل بيضة لوحدها ورصيهما فوق الكفتة ورشي باقي الفلفل .
- ٦ . جمدها بالمكسرات والبقدونس وقدميهما .

## ١٣. المسخن

فلسطين

### المقادير:

- ١ - دجاجة .
- ٢ - ٣ مك سماق .
- ٣ - صوبر محمر .
- ٤ - كيلو بصل مفري .
- ٥ - ١/٢ ك زيت زيتون .
- ٦ - ١/٤ ك زيت ذرة .
- ٧ - رغيفان من الخبز المفرد .
- ٨ - هيل ناعم .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الدجاجة أرباعاً وضعيها في قدر مع البهارات وقليل من البصل وقليل من الزيت .
- ٢ . صي عليها ٣ ك ماء واتركيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٣ . ضعي باقي الزيت على البصل وامش فلفل وغطيه على النار حتى يغلي .
- ٤ . ارقصي الغطاء وتركه يغلي حتى يجف الماء تماماً ، رشي ١ مك سماق واغليه لمدة ٥ ق .
- ٥ . اقسمي كل رغيف إلى قسمين واغمسيه في زيت البصل وافرديه في صحن التقديم .
- ٦ . رصي عليه قطع الدجاج ورشيه بالبصل والصنوبر والسماق ويقدم ساخناً .



## عجائن ثقيلة

### ١٤. بولوني

### أفغانستان

#### المقادير:

##### العجين:

- ١ - ٢ ك دقيق . ٢ - ١ مش ملح . ٣ - ٢ / ٣ ك ماء بارد .

##### الحشو:

- ١ - ٣ ك كرات مفري . ٢ - ٣ مش زيت . ٣ - شطة وملح .

#### خطوات العمل:

- ١ . اعجن عجيناً ناعماً ودلكيه جيداً حتى يصبح مطاطاً .
- ٢ . ضعيه في كيس بلاستيك مدهون واطريه لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . قطعيه كرات صغيرة وافرديه دوائر بقطر ١٠ سم .
- ٤ . اخلطي الحشو وضعي ١ مك في وسط الدائرة واطويها نصفين واضغطي الأطراف جيداً .
- ٥ . اصنعي زخرفة على الحواف بملعقة صغيرة .
- ٦ . اقليها في زيت ساخن حتى تُشَقَّر من جميع الجهات وجففيها وقدميها ساخنة .

### ١٥. زلابية السميد

### الهند

#### المقادير:

- ١ - كوب سميد . ٤ - ٢ / ١ ك بازلاء مسلوقة . ٧ - كزبرة خضراء مفرية .  
٢ - ٣ / ١ ك ماء . ٥ - بصل مفري ناعم . ٨ - ملح .  
٣ - كوب زبادي . ٦ - ٢ قرنا شطة مفريان . ٩ - ٢ / ١ مك زيت .

#### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي السميد والزبادي والماء جيداً واطريها لمدة ٢٠ ق .
- ٢ . اقلي الشطة في الزيت وأضيفيها للسميد مع باقي المقادير .
- ٣ . شكليها كرات صغيرة بواسطة ملعقة وحمريها في الزيت وقدميها مع صلصة طماطم .

### ١٦. سينارا

### بنغلاديش

#### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق . ٤ - ماء للعجن . ٧ - بصل محمر مع بهارات .  
٢ - ١ مك زبدة . ٥ - بازلاء مسلوقة . ٨ - بطاطس مسلوقة مكعبات .  
٣ - ملح . ٦ - جزر مبشور .

#### خطوات العمل:

- ١ . بالمقادير الأربعة الأولى اصنعي عجيناً ناعماً مطاطاً .
- ٢ . افرديه دوائر كبيرة وقسميها أرباعاً ولقي كل جزء على شكل قمع مجوف .
- ٣ . اخلطي باقي المواد واحشي بها الأقماع واغلقها جيداً مع بَلِّ الأطراف بالماء حتى تلتصق .
- ٤ . رصيها بشكل قائم في صحن ثم اقليها في زيت حار حتى تُشَقَّر وقدميها ساخنة .





## ١٧. بريك بالبيض

ثلاث نسي

المقادير:

- ١ - علب عجينة مجمدة ٣٧٠ غ .
- ٢ - ١/ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ١/٢ ك جبنة مبشورة .
- ٤ - بصلة مفرومة .
- ٥ - ٢ مش كمنون .
- ٦ - ٤ بيضات صغيرة .
- ٧ - شطة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود طازج .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي البصل واللحم على النار حتى يحمر ثم أزيل الدهن الزائد وأضيفي الجبن والبهارات وبرديه .
- ٢ . افرصي العجينة ٨ دوائر قطر الواحدة ١٣ سم ، ثم قسمي الحشو على ٤ منها وامسحي الحواف بالخليط .
- ٣ . اصعي حفرة في وسط الحشو وفرغي بيضة في وسطه وأغلقي بدائرة أخرى إغلاقاً محكمًا .
- ٤ . حمريه في زيت ساخن وقدميه فوراً .

## ١٨. فطائر بالعدس

إيران

المقادير:

- ١ - ١ - ٣ - ١ مك خميرة سريعة .
- ٢ - كوب ماء دافئ .
- ٣ - ١ - ٢ - ٣ ك دقيق .
- ٤ - ١ - ٢ مش هيل .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ١ - ٤ ك سمن أو زيت .

الحشو:

- ١ - كوب عدس أسود .
- ٢ - بصلة مفرومة ناعماً .
- ٣ - ١ - ٢ ك بقودونس مفرومة .
- ٤ - ١ - ٣ ك سمن .
- ٥ - ١ - ٤ ك زيت .
- ٦ - ٢ مك سكر بني .

خطوات العمل:

- ١ . اخطي مقادير لعجين واعجنها عجيناً مطاطاً ناعماً وغطيه حتى يتضاعف حجمه .
- ٢ . اسقي العدس ثم اهرسيه واخلطيه مع باقي المواد وبرديه .
- ٣ . افرصي العجين دوائر رقيقة قطرها ٨ سم وضعي في كل دائرة قليلاً من الحشو واغلقي جيداً .
- ٤ . حمريها في الزيت حتى تحمر وتتفخ وانشليها على ورق مطبخ وقدميها ساخنة .
- من الممكن حشوها بأي حشو تحبين : لحم أو دجاج أو بيض مسلوق أو خضراوات ناضجة .

## ١٩. فطائر الخبز

المقادير:

- ١ - دجاج ناضج مفروم أو تونة .
- ٢ - بصلة مفرومة .
- ٣ - بهارات .
- ٤ - بقودونس مفرومة .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - خمير مفروود .
- ٧ - جبن كريم .



### خطوات العمل:

- ١ . قسمي الرغيف إلى ٦ أو ٨ مثلثات ثم افردى كل مثلث إلى قسمين
- ٢ . ادهني المثلثات بالجبين مع مراعاة دهن الجهة الملساء أي الجهة الخارجية للخبز .
- ٣ . اخلطي المقادير الباقية للحشو وضعي قليلاً منه على قاعدة المثلث .
- ٤ . اثني الجوانب قليلاً ولفيها بشكل أسطواني واغلقها جيداً .
- ٥ . حمريها في الزيت وقدميها ساخنة أو باردة .

## ٢٠ . فطائر بالدجاج والزبادي



### المقادير:

- ١ - كوب دقيق أبيض .
- ٢ - كوب دقيق أسمر (بر) .
- ٣ - ٢/١ مك خميرة سريعة .
- ٤ - ملح .
- ٥ - شرائح دجاج ناضج .
- ٦ - زبادي .
- ٧ - فلفل أسود .
- ٨ - جبين كريم .
- ٩ - كزبرة أو بققدونس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . بالمقادير الأربعة الأولى وماء اعجنى عجينا ناعماً متماسكاً وغطيه في مكان دافئ ليخمر
- ٢ . افرديه بسمك ٢/١ سم وقطّعه دوائر قطرها ٥ سم واقلبيها في الزيت حتى تُشَقَّرَ .
- ٣ . افتحي من الجانب فتحة صغيرة واحشيها بخليط الدجاج والزبادي .
- ٤ . ادهني الفتحة بالجبين ورشيه بالكزبرة أو البقدونس المفري .

## ٢١ . فطائر البيض

### المقادير:

- ١ - ٣ بيضات .
- ٢ - ١ مك دقيق .
- ٣ - ٢/١ مش ملح .
- ٤ - ١/٤ مش شطة .
- ٥ - ٢/١ مش باكنج بودر .
- ٦ - ١ مش مردقوش .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي البياض حتى يجمد ، وفي إناء آخر اخفقي الصفار حتى يغلظ .
- ٢ . اخلطي الصفار مع باقي المقادير حتى تتجانس ثم البياض وحركي بخفة .
- ٣ . سخني زيتاً في إناء عميق وأسقطي ملء ملعقة أكل من الخليط في الزيت وهكذا .
- ٤ . اقلبه حتى يشقر ثم جففيه على ورق مطبخ ، ثم قدميه ساخناً .

## عجائن مخبوزة

### ٢٢ . عجينة البيتزا — فطيرتان قطر ٢٥ سم

#### المقادير:

- ١ - ٣/١ - ٣ ك دقيق .  
٢ - ٣/١ - ١ مك خميرة سريعة .  
٣ - ١ مش ملح .  
٤ - ١/٢ - ١ ك حليب دافئ .  
٥ - كوب زيت ذرة .

#### خطوات العمل:

- ١ . اخطي جميع المقادير واعجنها حتى تصبح ناعمة لينة غطيها واتركها لمدة ساعتين لتحمّر .  
٢ . افرسها واتركها ترتاح في الصينية لمدة ٣٠ ق ثم احشها واخبزها .

#### حشو البيتزا (غطاء البيتزا)

- ليس هناك شيء محدد لحشو البيتزا فالمجال واسع ويمكنك حشوها بأي شيء ترغبين وتفضلين ، ولكن أحب أن أهنس في أذنك بأن أهم الأشياء - من وجهة نظري - في حشوها هي صلصة الطماطم والجبن ، وأفضل أنواعه على الإطلاق هو جبن الموزاريلا .

- وأقد لك هنا قائمة بالأشياء التي يمكن إدخالها في مواد الحشو وهي :  
السوسيج - اللحم المفروم - التونة - المرتديلا - الأنشوجة - البيض المسلوق - الفلفل الرومي - الطماطم - الشطة - الجزر المشور - الزينون - البصل - الثوم - الجبن بجميع أنواعه .  
- وأحسن التوابل هي : الزعتر - الكمون - الفلفل الأسود .  
- لنجاح عمل البيتزا :

- ١ - يجب أن يكون العجين مختمرا تماماً حتى يصبح لدينا وطريا .  
٢ - رشه بكمية وفيرة من الزعتر والكمون فهذا يكسبه طعماً ورائحة .  
٣ - ضعي قليلاً من الجبن المبشور على سطح العجين قبل وضع الحشو فهذا يساعد على تماسك الحشوة بالعجينة .  
٤ - استعملي صحن الخبز الخاص بالبيتزا فهذا يساعد على نجاح خبزها .

### ٢٣ . بيتزا أهالي الريف

#### المقادير:

- ١ - عجينة بيتزا .  
٢ - مرتديلا .  
٣ - بيضة .  
٤ - جبن مثلثات .  
٥ - زبدة .  
٦ - كمون .

#### خطوات العمل:

- ١ . افدي العجين وضعيه في صحن خبز .  
٢ . وقطي الجبن المرتديلا قطعاً صغيرة ووزعيها على السطح .  
٣ . افقي البيض مع قليل من الملح وصبيه على السطح .  
٤ . رسي الكمون واخبزها في فرن حار حتى تنضج .



## ٢٤ . بيتزا البّارة

## المقادير:

- ١ - عجين بيتزا .  
٢ - شرائح طماطم .  
٣ - ثوم مفري .  
٤ - كمون .  
٥ - زيت زيتون .

## خطوات العمل:

- ١ . افردى العجين وضعيه في صحن خبز .  
٢ . غطي السطح بشرائح الطماطم والثوم ورشيها بالكمون والزيت واخبزيها .

## ٢٥ . بيتزا مارجريتا

قطعي العجين قطعاً صغيرة وافرديه دوائر صغيرة وارفعي الجوانب إلى أعلى وضعي عليها الحشو المختار واخبزيها . في هذه الحالة تكون عملية خبزها ونضجها أسرع وهي مناسبة للحفلات .

## ٢٦ . بيتزا الجمبري

## المقادير:

- ١ - عجين بيتزا .  
٢ - ٢/١ كغم جمبري مسلووق .  
٣ - قالب جبن موزاريلا .  
٤ - ٤ حبات طماطم مقشرة .  
٥ - بيضتان مسلوقتان .  
٦ - ثوم مهروس .  
٧ - زعتر .  
٨ - فلفل أسود طازج .  
٩ - ٣ مك زيت .

## خطوات العمل:

- ١ . قسمي العجين إلى ٤ قطع وافرديه دوائر في صحن خبز .  
٢ . غطيها بالجمبري وشرائح الجبن والطماطم والبيض ورشي التوابل والزيت .  
٣ . اخبزيها في فرن حار لمدة تتراوح بين ٢٠ - ٢٥ ق .

## ٢٧ . بيتزا الفصول الأربعة

## المقادير:

- ١ - عجين بيتزا .  
٢ - كيلو طماطم مقشرة .  
٣ - توابل .  
٤ - ٢٠٠ غ جبن إيمنتال شرائح .  
٥ - كوب فطر مقطع .  
٦ - كوب شرائح لحم ناضج .  
٧ - زيتون أخضر وأسود .  
٨ - ٢ مك زيت زيتون .  
٩ - ملح وفلفل أسود .

## خطوات العمل:

- ١ . افردى العجين في صحن خبز مستطيل .  
٢ . رصي عليه شرائح الطماطم والجبن واللحم والفطر والزيتون ورشي التوابل والزيت .  
٣ . اخبزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة تتراوح بين ٢٠ - ٣٠ ق .

## ٢٨ . بيتزا الفطر

### المقادير:

- ١ - عجين بيتزا .
- ٢ - ٢ مك فطر مقطع .
- ٣ - قالب جبن موزاريلا .
- ٤ - ٤ أصابع سوسيج .
- ٥ - شرائح طماطم مقشرة .
- ٦ - ٢ مك زعتر .
- ٧ - كمون .

### خطوات العمل:

- ١ . افردي العجين في صحن خبز وغطيه بالطماطم والجبن والفطر والسوسيج المقطع .
- ٢ . رشها بالزعتر والكمون واتركيها ترتاح لمدة ١٥ ق ثم اخبزها لمدة حوالي ٢٥ ق .

## ٢٩ . بيتزا باللحم والبصل



### المقادير:

- ١ - عجين بيتزا .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - بهارات .
- ٤ - بصل مفري ناعماً .
- ٥ - زعتر .
- ٦ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي اللحم بدون دهن وقلبيه حتى يحمر وأزيلي الدهن الزائد وتبليها .
- ٢ . افردي العجين وضعيه في صحن فرن ورشي عليه البصل واللحم والزعتر .
- ٣ . اتينيها لتخمر مدة ساعة ثم اخبزها حتى تنضج وقدميها ساخنة أو باردة .

## ٣٠ . بيتزا البطاطس

### المقادير:

- ١ - ٢ مك جزر مبشور .
- ٢ - ٢ بطاطس مشورة .
- ٣ - صايطمتان ( شرائح ) .
- ٤ - ٣ بيضات .
- ٥ - عود كراث أبو شوشة مفري .
- ٦ - فلفل رومية صفراء شرائح .
- ٧ - ٢ / ١ قالب جبن موزاريلا .
- ٨ - زيتون أسود .
- ٩ - مردقوش .
- ١٠ - ١ مك دقيق .
- ١١ - زعتر .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس والجزر والبيض والدقيق والكراث مع بعض وتبليها جيداً .
- ٢ . انديها في صينة قطرها ٣٠ سم مدهونة واخبزها في فرن ساخن لمدة ٢٠ ق .
- ٣ . رصي شرائح الطماطم والفلفل والجبن والزيتون ورشي الزعتر والمردقوش واخبزها لمدة ١٠ ق .

## ٣١ . بيتزا الكوسة

### المقادير:

- ١ - كيلو كوسة .
- ٢ - جبن رومي شرائح .
- ٣ - ٤ مك زبدة .
- ٥ - ٨ مك زيت .
- ٦ - مرق .
- ٧ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي الكوسة مكعبات صغيرة وشوحيها في الزبدة على نار عالية حتى تتورد ولكن لا تحترق .
- ٢ . أضيفي المرق والملح واتركيها على نار هادئة حتى تنضج تماماً .
- ٣ . اهرسيها في مصفاة الخضر وقلبيها على النار حتى تجف من الماء وضعيها في صحن مدهون .
- ٤ . رصي قطع الأنشوجة والجبن ورشي باقي الزيت واخبزيها حتى تنضج ولكن لا تحمر جداً .

## ٣٢ . بيتزا سريعة (١)

### المقادير:

- ١ - ٢٠٠ غ عجين باف باستري .
- ٢ - ٢ مك زيت زيتون .
- ٣ - كوب جبن إيمنتال مبشور .
- ٤ - ٨ زيتونات سوداء .
- ٤ - ٥
- ٦ - ٨ قطع أنشوجة .
- ٧ - ٤ مك كاتشب .
- ٨ - ٢ مش سباق .
- ٩ - ٢ مش زعتر .

### خطوات العمل:

- ١ . أذيني العجين وافريه مكونة ٤ دوائر قطرها ١٠ سم واعلمي عدة ثقوب بالشوكة على السطح .
- ٢ . ادهني الوجه بالكاتشب ورشي الجبن ورصي الزيتون بنوعيه والأنشوجة .
- ٣ . رشي السباق والزعتر والزيت واخبزيها لمدة ٢٠ ق وقدميها مع سلطة خضراء .

## ٣٣ . بيتزا سريعة (٢)

### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ - ١ ك دقيق ذاتي الاختمار .
- ٢ - ٢ / ١ مش باكنج بودر .
- ٣ - ٢ مك مرجرين .
- ٤ - ذرة ملح .
- ٥ - ٢ / ١ - ١ ك حليب .
- ٦ - ٤ / ١ ك جبن مبشور .
- ٧ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٨ - ٤ أصابع سوسيج مسلوقة .
- ٩ - بصل مفري .
- ١٠ - فلفل أسود .
- ١١ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . بالمقادير الخمسة الأولى اصنعي عجين ناعماً وافريه دائرة قطرها ٢٥ سم في صحن فرن مدهون وغطيه واخبزيه حتى يشقر .
- ٢ . ضعي البصل والطماطم على النار حتى تنقص (تنكمش) إلى النصف ثم تبليها وصبيها على السطح .
- ٣ . قطعي السوسيج أنصافاً ورصيه على السطح ورشي الجبن واخبزيه لمدة ٤ ق تحت الشواية .



## ٢٤ . البيتزا المتبلّة

## المقادير:

- ١ - ٢ - ٢ دقي ذاتي الاختيار .  
 ٢ - ١ - ٤ ك بقدونس مفري .  
 ٣ - ملح .  
 ٤ - فلفل أسود .  
 ٥ - ٣ / ٢ ك حليب .  
 ٦ - ٢ / ١ ك كاتشب .  
 ٧ - ٢ / ١ - ١ ك جبن مبشور .  
 ٨ - فلفللة رومية حمراء مفرية .  
 ٩ - زعتر .

## خطوات العمل:

- ١ . اعلمي عجينا بالمقادير الخمسة الأولى وأضيفي قطراتٍ من الحليب إذا لزم الأمر .
- ٢ . قطّيه وافرديه دائراً صغيرة وضعيها في صحن خبز مدهونة .
- ٣ . ادّهي القطع بالكاتشب ثم رشي الفلفل الرومي والجبن والزعتر .
- ٤ . رصيها في صحن خبز واخبزيها في فرن حار لمدة ٢٥ ق أو حتى يشقر الجبن وقدميها ساخنة .

## ٢٥ . فطائر السبانخ

## المقادير:

- ١ - ٣ دقي .  
 ٢ - ٢ / ١ ك حليب .  
 ٣ - ١ ك خميرة سريعة .  
 ٤ - ٢ / ١ ك زيت .  
 ٥ - ملح .

## الحشو:

- ١ - كيلو سبانخ .  
 ٢ - ٤ صلات كبيرة .  
 ٣ - ٤ / ١ ك سماق .  
 ٤ - ٥ / ١ ك عصير ليمون .  
 ٥ - ٣ / ١ ك زيت .  
 ٦ - ملح .



## خطوات العمل:

- ١ . اعجني مقادير العجين بهاء دافئ عجينا ناعماً ولينا واتركيه يخمر حتى يتضاعف حجمه .
- ٢ . افعمي السبانخ والبصل ناعماً ورشيها بالملح واتركيها لمدة ساعة .
- ٣ . اعصريها بيديك جيداً ثم اخلطيها مع باقي مقادير الحشو .
- ٤ . رقيه إلى سمك ٣ مم وقطّعيه دوائر قطرها ٨ سم وضعي ملعقة حشو في الوسط .
- ٥ . اجذبي أطراف الدائرة من ثلاثة أماكن إلى الوسط بحيث تأخذ شكلاً مثلثاً .
- ٦ . رصيها في صينية مدهونة واخبزيها لمدة ٢٠ ق أو حتى تشقر وقدميها ساخنة أو باردة .

## ٣٦ . فطائر بالكاري

## المقادير:

- ١ - ٤ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٢ - بصلة مبشورة .
- ٣ - بطاطسة مبشورة .
- ٤ - ٢ مش كاري .
- ٥ - ١ مك زيت .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - ١ / ٢ - ١ ك دقيق .
- ٨ - ١ / ٢ ك مرجرين .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - بيضة للوجه .
- ١١ - ماء .

## خطوات العمل:

- ١ . حمري اللحم وتبلية وبرديه واخلطيه مع البطاطس والبصل والكاري .
- ٢ . بالدقيق والمرجرين والملح والماء اصنعي عجينا متماسكا افرديه دوائر قطر ١٥ سم .
- ٣ . احشيتها واغلقها جيدا بشكل نصف دائرة ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٤ . ادهنيها بالبيض المخفوق واخبزيها حتى تَشَقَّرَ .

## ٣٧ . فطائر دجاج بالكوسة

## المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ٤ مك زبدة .
- ٣ - حليب حسب الحاجة .
- ٤ - ١ مش باكنج بودر .
- ٥ - ملح .
- ٦ - حبنا كوسة شرائح رقيقة .
- ٧ - ١ / ٢ ك كراث أبو شوشة مفري .
- ٨ - ٤ مك زيت .
- ٩ - ٢ مش نشا .
- ١٠ - ٢ ك شرائح دجاج ناضج .
- ١١ - ٢ ك مرق دجاج .
- ١٢ - ١ / ٢ ك بقدونس مفري .
- ١٣ - ١ / ٤ ك سمسم .
- ١٤ - بيض للوجه .
- ١٥ - توابل .

## خطوات العمل:

- ١ . افركي الدقيق والخميرة وذرة ملح بالزبدة ثم اعجني بالحليب حتى يتماسك .
- ٢ . حمري الكوسة والكراث في الزيت ثم الدجاج .
- ٣ . اخلطي النشا بالمرق وصبيه على الدجاج واغليه حتى يغلظ وتبلية وأضيفي البقدونس .
- ٤ . افردي العجين واكسي به قوالب فطائر ثم ضعي كمية من الحشو .
- ٥ . غطي السطح بقطعة عجين وادهنيها بالبيض ورشي بالسمسم .
- ٦ . بقطع من العجين الزائد اعلمي أشكالاً زخرفية وجملي بها السطح واخبزي حتى تَشَقَّرَ .

## ٣٨ . فطائر لحم بالكرتب

## المقادير:

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - بيضة .
- ٣ - ٢ مك زيت .
- ٤ - ١ مك خل .
- ٥ - ملح .



الحشو :

- ١ - كيل كرنب .
- ٢ - ٣/٤ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٢ مث صلصة .
- ٤ - بصم مفري .
- ٥ - كوب فتات خبز .
- ٦ - ٣/١ كغم جبن إيمنتال شرائح .
- ٧ - سمسم .
- ٨ - كراوية .
- ٩ - جبن بارميزان مبشور .
- ١٠ - حليب .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي مقادير الفطير وأضيفي ماء إذا احتاج واعجني حتى تتماسك واتركيها لمدة ساعة .
- ٢ . استقي أوراق الكرنب في ماء مملح لمدة ١٠ ق ثم صفيها .
- ٣ . ضعي البصل واللحم على النار وقلبي حتى يمتص ماءه ثم أضيفي الصلصة والتوابل .
- ٤ . افرمي الفطير فرناً رقيقاً جد ورشي عليه الفتات ثم شرائح الجبن وأوراق الكرنب .
- ٥ . ضي اللحم في خط طويل في الوسط وابرمي الفطيرة لتصبح أسطوانة وضعيها في صحن مدهون .
- ٦ . ادهي سطحها بالحليب ورشيها بالسمسم والكراوية وجبن البارميزان .
- ٧ . اخبزها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٥ ق وقطعيها حلقات وقدميها .

٢٩ . فطيرة بالجبن والبطاطس

المقادير :

- ١ - ٢ : بطاطس مهروسة .
- ٢ - ٤ : مك زبدة .
- ٣ - ١/٤ : أعشاب مفرية .
- ٤ - بصلة شرائح رفيعة .
- ٥ - كوب جبن رومي أو شيدر مبشور .
- ٦ - كيس عجين محمد ٣٧٥ غ .
- ٧ - بيضة للوجه .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . همي البصل في الزبدة ثم اخلطيه مع البطاطس والجبن والتوابل والأعشاب .
- ٢ . افرمي العجين إلى مستطيلين ٢٥ - ١٠ سم وافردى الحشو على أحدهما .
- ٣ . غطي بالمستطيل الآخر واضغطي الجوانب جيداً واعلمي قطعاً (حزوزاً) بالسكين على السطح .
- ٤ . أد عليها الثلاثة لمدة ١٥ ق ثم ادهنيها بالبيض واخبزيها حتى تشقر وقدميها مع سلطة خضراء .

٤٠ . كيش الكرات والجبن

المقادير :

- ١ - كيب دقيق .
- ٢ - ٤ : مك مرجيز .
- ٣ - ١/٢ : ك حليب .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٤ : ياضات .
- ٦ - ٣ فروع كرات أبو شوشة .
- ٧ - ٢ : حبتا فلفل رومي أحمر .
- ٨ - ١/٢ : مك مكعبات لحم ناضج .
- ٩ - علبه تونة .
- ١٠ - ١/٢ : ك جبن مبشور .
- ١١ - جوزة الطيب .
- ١٢ - فلفل أبيض .
- ١٣ - زيتون أسود .
- ١٤ - كوب حليب .



### خطوات العمل:

- ١ . بالمقادير الثلاثة الأولى وذرة ملح اعمل عجينا وبرديه في الثلاجة لمدة ساعة .
- ٢ . ادعني صحن فرن وافرد في فيه العجين مع جعل الحواف عالية .
- ٣ . قطعي الكراث طوليا والفلفل حلقات واسلقها في ماء مملح لمدة ٧ ق وبرديها .
- ٤ . صفي التونة من الزيت ورتبها مع اللحم والكراث والزيتون والفلفل ورشي بزيت التونة .
- ٥ . اخفقي البيض والحليب والجبن والتوابل وصيها على السطح واخبزها لمدة ٤٠ ق .

## ٤١ . أطباق مختلفة من الكيش

### المقادير:

- |                   |                     |                         |
|-------------------|---------------------|-------------------------|
| ١ - ٢ ك دقيق      | ٥ - ملح             | ٩ - ٢ / ١ ك جبن مبشور . |
| ٢ - ٤ مك زبدة .   | ٦ - ٥ مك ماء بارد . | ١٠ - كوب قشدة .         |
| ٣ - صفار بيضتين . | ٧ - أملك نشا .      | ١١ - بيضتان .           |
| ٤ - بيضة .        | ٨ - فلفل أسود .     |                         |

### خطوات العمل:

- ١ . اعجني المقادير الستة الأولى ثم لفي العجين بورق مدهون وضعيه في الثلاجة لمدة ساعة قبل الاستعمال .
- ٢ . افرد العجين في ستة قوالب صغيرة .
- ٣ . اخلطي المقادير الباقية ووزعيها على القوالب ثم ضعي على السطح أحد المواد ( العناصر ) التالية :  
 أ - قطعي جبتي كوسة حلقات ورصيها .  
 ب - قطعي جبتي أفوكادو ورصيها .  
 ج - قطعي كمية من الفطر والبصل الأخضر وضعيها .  
 د - اسلقي ٢ / ١ كغم سبانخ ثم اعصريها من الماء وأضيفي إليها ثوما وبصلا مفريا وافرد بها .  
 هـ - قطعي باذنجانا حلقات واسلقه ٣ ق في عصير ليمون وقطعي معه طماطم ورصيه .  
 و - قطعي طماطم حلقات ورصيها .
- ٤ . اخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ ق وقدميه ساخناً .

## ٤٢ . فطائر البيض والتونة

### المقادير:

- |                    |                       |                       |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| ١ - كوب دقيق .     | ٥ - ٤ مك ماء .        | ٩ - ١ مك عصير ليمون . |
| ٢ - ذرة ملح .      | ٦ - بيضتان مسلوقتان . | ١٠ - فلفل أسود .      |
| ٣ - ٢ مك زبدة .    | ٧ - علبه تونة ٩٨ غ .  | ١١ - ملح .            |
| ٤ - ٢ مك دهن شحم . | ٨ - ١ مك كاتشب .      |                       |

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الأربعة الأولى حتى تصبح كالفاتات ثم اعجني بالماء حتى تتماسك وبرديها .
- ٢ . ضعي باقي المقادير في الخلط واخلطيها حتى تتجانس .
- ٣ . افرد العجين إلى مستطيل ٣٠ - ٢٣ سم ثم قسميه إلى ١٢ مربعا .
- ٤ . ضعي قليلاً من الخليط في وسط المربع ثم اطويه إلى مثلث واضغطي الأطراف بأسنان شوكة .
- ٥ . اخبزيها في فرن حتى تصبح ذهبية .

## ٤٣ - سويس رول الحلوم

قشيري

المقادير:

- ١ - ٤ ك دقيق .  
٢ - ١ / ١ ك زيت .  
٣ - ١ / ١ ك زبدة سائلة .  
٤ - ١ مك باكنج بودر .  
٥ - ٥ كوب ماء مغلي .  
٦ - ٢ ك جبن حلوم مكعبات صغيرة .  
٧ - ١ مك نعناع جاف .  
٨ - ٨ بيضة .  
٩ - ١ / ٤ ك حليب .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي الجبن في إناء عميق وصبي عليه كوب الماء المغلي واتركيه لمدة ١٥ ق .  
٢ . اخلطي بأصابعك الدقيق والخميرة والملح والزيت والزبدة .  
٣ . انشي الجبن واعجني بيائه حتى يصبح عجينا ليناً مرناً واتركيه يرتاح لمدة ساعة .  
٤ . افرنيه إلى مستطيل واخلطي الجبن والنعناع وانثريه عليه مع عدم رش الأطراف .  
٥ . لفه كالسويس رول وقطعيه قطعاً متساوية واصنعها على شكل دائري ، ثم رصيها في صحن فرن .  
٦ . اخفقي البيضة والحليب وادهني بها الأقراص واخبزيها ٤٥ ق وقدميها ساخنة .

## ٤٤ - الفطير الملفوف بالعصاج

المقادير:

- ١ - ٣ ك دقيق .  
٢ - ١ مش باكنج بودر .  
٣ - ٦ مك زبدة .  
٤ - ٤ حبيب .  
٥ - ٥ ملح .  
٦ - ٢ ك عصاج .  
٧ - ٢ ك عصير طماطم .  
٨ - ٨ بصل مفري .  
٩ - ٩ بقونس مفري .  
١٠ - ٢ مش سكر .  
١١ - ١ / ٤ مش فلفل أسود .  
١٢ - ٢ مش دقيق .  
١٣ - ١٣ زبدة .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الدقيق والخميرة ورشة ملح وافركي بالزبدة ثم اعجني بالحليب عجينا متماسكا .  
٢ . افرنيه مشكلةً مستطيلاً سمكه ٢ / ١ سم وافردى عليه العصاج مع ترك الأطراف نظيفة .  
٣ . لفه كالسويس رول وبللي الأطراف بالماء واضغطيها جيداً حتى تلتصق تماماً كالأسطوانة .  
٤ . قطعيها دوائر سمكها ٣ سم ورصيها متباعدة على صينية مدهونة .  
٥ . اخبزها في فرن حار لمدة تتراوح بين ٢٥ - ٣٠ ق وقدميها ساخنة مع صلصة الطماطم .  
٦ . اخلطي باقي المراد ماعدا الزبدة والدقيق واطهيها على نار هادئة لمدة ١٥ ق ثم اخلطيها بالخلط .  
٧ . أنهي الزبدة وقلبي فيها الدقيق ثم أضيفي خليط الطماطم وقلبي حتى تغلظ .

## ٤٥ - فطائر بالفرن

المقادير:

- ١ - ١ - ٢ ك دقيق .  
٢ - ٢ ك حليب دافئ .  
٣ - ١ - ٢ مك خميرة سريعة .  
٤ - ١ مش ملح .  
٥ - ٤ / ٣ ك زيت .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الجميع واعجنه عجينا ناعما واتركيه يخمر في مكان دافئ حوالي ساعتين .
- ٢ - قطعيه كما تحبين واحشيها بواحد من المحاشي التالية :
- أ - لحم مفروم مقلي مع بصل وبهارات وأعشاب مفرية .
- ب - جبن أبيض مفتت مع بقدونس مفري ونعناع جاف .
- ج - بيض مسلوق مفري مع بقدونس وبصل مفري بشكل ناعم وملح وفلفل أسود .
- د - تونة مع بصل مفري وكزبرة مفرية .
- هـ - دجاج ناضج مفروم مع جبن مبشور وبقدونس أو كزبرة مفرية .
- ٣ . ادهني السطح ببيض مخفوق واخبزيها حتى تشقر وقدميها ساخنة أو باردة .

## ٤٦ . فطائر بالآرز والبازلاء

### المقادير:

- |                              |                     |                     |
|------------------------------|---------------------|---------------------|
| ١ - ٤ كغم لحم مفروم .        | ٤ - ١ / ٤ ك صنوبر . | ٧ - مرق دجاج متبل . |
| ٢ - ١ / ٢ ك آرز مصري منقوع . | ٥ - كوب بازلاء .    | ٨ - فلفل أسود .     |
| ٣ - عجينة محمد مربعات .      | ٦ - ١ / ٤ مش هيل .  | ٩ - بصل مفري .      |



### خطوات العمل:

- ١ . قلبي اللحم والبصل على النار ثم أضيفي الأرز والبازلاء والبهارات ومرقاً كافياً لنضجه .
- ٢ . اتركه على نار هادئة حتى ينضج ثم برديه واحشي به قطع العجين وشكليها كما ترغين .
- ٣ . ادهنيها بالبيض ورصيها في صحن فرن مدهون واخبزيها حتى تحمر من الوجهين .

## ٤٧ . فطيرة السوسيج (١)

### المقادير:

- |                 |                |                           |
|-----------------|----------------|---------------------------|
| ١ - كوب دقيق .  | ٣ - كوب قشدة . | ٥ - ٤ أصابع سوسيج مسلوق . |
| ٢ - ٦ مك زبدة . | ٤ - ٤ بيضات .  | ٦ - ملح وفلفل أسود .      |

### خطوات العمل:

- ١ . اعجني الدقيق بالزبد وبيضة وذرة ملح عجينا متوسطا لفيه بورق زبدة وبرديه في الثلاجة .
- ٢ . اخفقي باقي البيض والقشدة والتوابل بمضرب البيض .
- ٣ . ادهني صحن فرن بالزبدة وافردى العجين على لوح مرشوش بالدقيق واكسي به الصينية .
- ٤ . غطيها بالسوسيج المقطع ثم خليط القشدة .
- ٥ . اخبزيها لمدة ٤٠ ق وقبل نهاية الخبز بـ ٥ ق ادهنيها بالبيض ليحمر السطح وقدميها ساخنة .

## ٤٨ . فطيرة السوسيج (٢)

### المقادير:

- |                           |                    |                        |
|---------------------------|--------------------|------------------------|
| ١ - ١ مك سمن .            | ٣ - كوب دقيق .     | ٥ - بيضة .             |
| ٢ - ٨ أصابع سوسيج صغيرة . | ٤ - ١ / ٤ مش ملح . | ٦ - ٤ / ١ - ٤ ك حليب . |





### خطوات العمل:

- ١ . أذيني السمن وضعي فيه السوسيج حتى يحمر من جميع الجهات .
- ٢ . انخلي الدقيق، والملح وأضيفي البيضة واخطي .
- ٣ . أضيفي حليباً بالتدريج حتى يصبح عجينا لينا دعما واتركيه يرتاح لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي باقي الحليب واخفقي بقوة وغطيه واتركه لمدة ٣٠ ق .
- ٥ . ادهني صحن فرن بباقي زيت القلي وصبي فيه العجين ورصي السوسيج فوقه .
- ٦ . اخبريه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق أو حتى ينتفخ ويشفر وقدميه مع خضراوات مسلوقة .

## ٤٩ . فطائر السوسيج

### المقادير:

- ١ - عججن باف باستري .
- ٢ - سوسيج مسلوقة .
- ٣ - صفار بيض مخفوق .

### خطوات العمل:

- ١ . قطعي السوسيج حسب الحجم الذي تحبين وافردى العجين .
- ٢ . قطعيه مستطيلات عرضها بطول السوسيج .
- ٣ . ضعي قطعة سوسيج على عرض مستطيل ولفيها بشكل مستطيل .
- ٤ . ادهنيها بصفار ابيض واخبزيها حتى تشفر .

## ٤٥ قطعة

## ٥٠ . مربعات السوسيج



### المقادير:

- ١ - بيضتان .
- ٢ - ٤/٣ ك حليب .
- ٣ - ٢ دقيق .
- ٤ - ٤/٣ مش ملح .
- ٥ - ١ مس باكنج بودر .
- ٦ - ١ مس بيكربونات صودا .
- ٧ - ٢ ك جبن بارميزان مبشور .
- ٨ - ٥ صابع سوسيج مسلوقة .
- ٩ - ١ مش بذور الكرفس .
- ١٠ - ٢/٣ مش ثوم بودر .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الستة المقادير الأولى ونصف الجبن جيداً .
- ٢ . ادهني صينية سويس رول ٢٥ - ٣٦ سم وصبي فيها الخليط .
- ٣ . قطعي كل أصبع سوسيج ٩ قطع ورصيها فوق الخليط ورشي باقي الجبن والثوم والكرفس .
- ٤ . اخبزيها في فرن حار حتى تنضج وتشقر ، ومن ثمّ قطعيها مربعات في كل مربع قطعة سوسيج .

## ٥١ . رقاق باللحم

### المقادير:

- |                 |                   |              |
|-----------------|-------------------|--------------|
| ١ - علبه رقاق . | ٤ - سمن سائح .    | ٧ - ملح .    |
| ٢ - ٢ ك عصاج .  | ٥ - بقدونس مفري . | ٨ - بهارات . |
| ٣ - كوب حليب .  | ٦ - بيضتان .      |              |

### خطوات العمل:

- ١ . رصي نصف الرقاق في صينية مدهونة مع دهن كل رقاقة بالسمن .
- ٢ . اخلطي البقدونس مع العصاج وتبليه جيداً ثم صبيه فوق الرقاق .
- ٣ . رصي باقي الرقاق مع دهن كل واحدة ثم قطعيه بالشكل الذي ترغبين .
- ٤ . اخفقي الحليب والبيض وتبليهما وصبيهما فوق الرقاق واخبزيه حتى يحمر السطح .

## ٥٢ . رقاق بالبازلاء

### المقادير:

- |                         |                |                |
|-------------------------|----------------|----------------|
| ١ - علبه رقاق .         | ٣ - ٢ ك عصاج . | ٥ - مرق دجاج . |
| ٢ - ٢ ك بازلاء مسلوقة . | ٤ - سمن .      | ٦ - توابل .    |

### خطوات العمل:

- ١ . ادهني صينية وضعي بها ثلث الرقاق مع دهن كل رقاقة .
- ٢ . ضعي العصاج كطبقة ثم ثلث الرقاق مع دهنه ثم البازلاء المتبله بالزبدة والملح والفلفل .
- ٣ . ضعي باقي الرقاق وادهني ، وأدخلي الأطراف الزائدة إلى الداخل .
- ٤ . قطعيه حسب رغبتك وصبي المرق وأدخليه الفرن حتى ينضج ويحمّر .

## ٥٣ . فطائر السبانخ الحزونية

### اليونان

### المقادير:

- |                           |                    |                             |
|---------------------------|--------------------|-----------------------------|
| ١ - ٤ كغم سبانخ طازجة .   | ٥ - ٤ ك شبت مفري . | ٩ - ١٠ رقاقات .             |
| ٢ - كوب بصل أخضر مفري .   | ٦ - بيضتان .       | ١٠ - ٢ ك زبدة و زيت زيتون . |
| ٣ - ٤ ك زيت .             | ٧ - ملح .          | ١١ - فلفل أسود طرزج .       |
| ٤ - ٢ ك جبنة فيتا مفتتة . | ٨ - جوزه الطيب .   |                             |

### خطوات العمل:

- ١ . افرني السبانخ وضعيها على النار لمدة ٨ ق مع التحريك ثم ضعيها في مصفاة واعصريها .
- ٢ . حمري البصل في الزيت حتى يلين ثم اخلطيه مع باقي المقادير وتبليه .
- ٣ . افتحي الرقاقات واقسميها بالنصف ٢٠ - ٣٠ سم وغطيها بقطعة قماش حتى لا تجف .
- ٤ . خذي رقاقة وادهنيها بالزبدة (بواسطة فرشاة) واطويها نصفين بعرض ١٠ - ٣٠ سم ثم ادهنيها ثانية .
- ٥ . ضعي ٢ مك حشو على أحد الجوانب الطولية مع ترك الأطراف بدون حشو .
- ٦ . اطي قليلاً ثم اطوي الطرفين القصيرين ثم ابرميها على شكل أسطوانة ، ومن ثم لفها بشكل حلزوني .
- ٧ . رصيها في صحن فرن مدهون وادهني السطح بالزبدة .
- ٨ . اخزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ ق أو حتى تصبح ذهبية وقدميها ساخنة أو باردة .

## ٥٤ . فطائر الخضار

### المقادير:

- ١ - ١/٢ ك مكعبات جزر مسلوق .
- ٢ - ١/٢ ك بازلاء مسلوقة .
- ٣ - ١/٤ ك فلفل رومي مفري .
- ٤ - ١/٤ ك طماطم مفرية .
- ٥ - ١/٢ ك بصل مفري .
- ٦ - كوب عصاج .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - رقاق .
- ٩ - بهارات .
- ١٠ - زيت .
- ١١ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي المقادير السبعة الأولى وتبليها جيداً .
- ٢ . احمي الرقاق بالخليط ولفيه على شكل أصابع .
- ٣ . رصيها في صحن فرن مدهون وادهني سطحه بالزيت .
- ٤ . اخزيه حتى يحمر وقدميه ساخناً أو بارداً .

## ٥٥ . بعطيله

### المقادير:

- ١ - دساجة .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - ١/٤ ك عصير ليمون .
- ٤ - زعفران .
- ٥ - سمن .
- ٦ - كوب بقدونس مفري .
- ٧ - رقاق .
- ٨ - ٣ ك بصل مفري .
- ٩ - بهارات .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الدجاجة في قليل من الماء مع زعفران وملح حتى تنضج ثم برديها وأزيلي الجلد والعظم .
- ٢ . قصي لحم الدجاج صغيراً وحمري البصل في السمن حتى يذبل .
- ٣ . أضيفي له قطرات من ماء سلق الدجاجة ورشة زعفران وقلبيه حتى يجف .
- ٤ . اخفي البيض واخلطيه مع باقي المقادير وقلبيه على النار حتى يجمد .



- ٥ . في صينية مدهونة بالسمن افرشي ثلث الرُقاق مع دهن كل رقاقة .
- ٦ . صبي نصف خليط البيض ثم ضعي ٣ رُقاقات مع الدهن ثم باقي الخليط .
- ٧ . غطيها بـ ٣ رقاقات مع الدهن وأدخليها الفرن حتى تنضج وقدميها في الإناء نفسه .

## ٥٦ . المطبق السريع

### المقادير:

- |                    |                      |                 |
|--------------------|----------------------|-----------------|
| ١ - رُقاق سنبوسة . | ٤ - لحم مفروم ناضج . | ٧ - بهارات .    |
| ٢ - حليب .         | ٥ - كراث مفري .      | ٨ - ملح .       |
| ٣ - بيض .          | ٦ - طماطم مفرية .    | ٩ - فلفل أسود . |

### خطوات العمل:

- ١ . ادھني صينية فرن ثم افرشي فيها عدداً من الرُقاق ورشيه بالحليب .
- ٢ . اخلطي باقي المقادير مع بعض وضعي طبقة منها فوق الرقاق .
- ٣ . غطيها ببعض الرقاق ورشيها بالحليب وهكذا .
- ٤ . اخبزها في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وعندما تخرجينها من الفرن ضعها في كيس نايلون لمدة قصيرة حتى تلين وقدميها ساخنة .

## ٥٧ . فطيرة لحم بالحبق

### المقادير:

- |                         |                 |                          |
|-------------------------|-----------------|--------------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم .   | ٤ - بيضة .      | ٧ - عجین باف باستري .    |
| ٢ - ٥ ورقات حبق مفرية . | ٥ - ملح .       | ٨ - بيضة أو حليب للوجه . |
| ٣ - ٤ ك فتات خبز طازج . | ٦ - فلفل أسود . |                          |

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى وتبليها جيداً .
- ٢ . افردي العجين على شكل مستطيل (٢٠ - ٢٥ سم) وضعي الخليط في وسط المستطيل بشكل طولي .
- ٣ . اثني أطراف العجين على الحشو ولفيه جيداً بشكل أسطواني وضعيه في صحن فرن .
- ٤ . ادھنيه بالبيض أو الحليب و زخرفي السطح بباقي العجين وادھنيه مرة ثانية .
- ٥ . أخبزها في فرن متوسط الحرارة حتى يصبح ذهبياً وقدميه ساخناً .

## ٥٨ . فطائر باللحم أو السمك

فرنسا

### المقادير:

- |                                        |                          |
|----------------------------------------|--------------------------|
| ١ - ٤ كغم لحم مفروم ناضج متبل أو سمك . | ٣ - جبن بارميزان مبشور . |
| ٢ - عجین باف باستري .                  | ٤ - بيضة .               |

### خطوات العمل:

- ١ . افرجي العجين بسمك ٢ / ١ سم وقطعيه مربعات ٧ سم .
- ٢ . ضعي قليلاً من لحشو في كل مربع واطويه بشكل مثلث مع دهن الخافة بالبيض .
- ٣ . ابرسي المثلث على شكل هلال مثل الكرواسون وادهني بالبيض ورشي بالجبن .
- ٤ . اخبريها في فرن متوسط الحرارة لمدة تتراوح من ٢٠ - ٢٥ ق أو حتى تصبح ذهبية وقدميها مع سلطة خضراء .

## ٥٩ . فطيرة الكبد

### المقادير:

- ١ - كبد مقلية مع بصل وبهارات .
- ٢ - عجينة فطير دسم .
- ٣ - بيضة .

### خطوات العمل:

- ١ . افرجي العجين واقسميه دائرتين متساويتين .
- ٢ . ضعي الحشو الازرق على أحدهما وادهني الجوانب بالبيض ثم غطيها بالأخرى واغلقها جيداً .
- ٣ . ادهنيها بالبيض واعلمي حوزاً مائلة بالسكين على سطحها واخبزيها حتى تحمر .

## ٦٠ . فولفان بالجمبري

### المقادير:

- ١ - فولفان مجمد .
- ٢ - بيضة .
- ٣ - ٣ / ١ ك صلصة بيضاء .
- ٤ - ١ / ٤ خيار مبشورة .
- ٥ - ١ / ٢ كجم جمبري مسلوق مفري .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . أذني الفولفان وادهني بالبيض ورصي على صحن خبز واخبريه حتى يحمر .
- ٢ . اخطي باقي المقادير وتبليها جيداً .
- ٣ . أذلي قطعة الوسط من الفولفان واحشيها بالخليط وأعيدي القصعة كغطاء واخبزيه لمدة ١٠ ق .
- من الممكن حشو الفولفان باللحم المعصج أو الخضراوات المشوية أو الجبن المهروس .



## ٦١ . بريك الماء

### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - كعج جبن مبشور .
- ٤ - كوب بقدونس مفري .
- ٥ - سمن .
- ٦ - ملح .



### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الدقيق والبيض والملح وأضيفي ماءً بالتدريج حتى يتكون عجين ناعم مرن .
- ٢ . قطعي العجين ١٠ قطع وافردى كل قطعة على شكل مستدير رقيق حسب استطاعتك .
- ٣ . اسلقي كل رغيف على حدة بماء مملح بضع دقائق حتى يطفو على السطح .
- ٤ . انشليه بملعقة مخرمة وافرديه على سطح مصفاة مقلوبة حتى يجف من الماء .
- ٥ . ادھني صينية مستديرة حجمها مناسب للأقراص وضعي فيها قرصين مع رشهما بالسمن .
- ٦ . رشي قليلاً من الجبن والبقدونس ثم ضعي قرصين مع رشهما بالسمن وهكذا .
- ٧ . ادھني السطح وقطعيه مربعات صغيرة وأدخليها فرنًا حتى تحمر وقدميها ساخنة .

## ٦٢ . بريك بالمكرونة

### تبروك

### المقادير:

- |                                  |                       |                     |
|----------------------------------|-----------------------|---------------------|
| ١ - ٢ ك دقيق .                   | ٢ - ٣ مك سمن .        | ٣ - ملح .           |
| ١ - ٢ ك لحم مفروم .              | ٤ - بصل مفري .        | ٧ - ملح .           |
| ١ - ٢ ك بقدونس مفري .            | ٥ - بيضتان مسلوقتان . | ٨ - ١ / ٤ مش هير .  |
| ٣ - ١ / ٢ علبة إسباجيتي مسلوقة . | ٦ - بهارات .          | ٩ - ١ / ٤ مش كمود . |

### خطوات العمل:

- ١ . انخلي الدقيق والملح وافركي فيه السمن حتى يختفي ثم يعجن بالماء عجينا متوسطا ويترك يرتاح لمدة ١٤ ق .
- ٢ . اخلطي اللحم والبصل والبهارات والملح وارفعيها على النار حتى يمتص ماءه ويحمر لونه .
- ٣ . قطعي العجين ٨ قطع وافرديها على شكل مستديرات رقيقة جدا .
- ٤ . ادھني صينية قطرها ٣٠ سم بالسمن .
- ٥ . ضعي فيها نصف الأقراص المفرودة مع ملاحظة رش قليل من السمن على كل طبقة .
- ٦ . ضعي المكرونة على العجين كطبقة ثم اللحم ثم رشي البقدونس ورصي حلقات البيض .
- ٧ . ضعي باقي الأقراص مع رش السمن بين الطبقات وادھني السطح بالسمن .
- ٨ . أدخليها فرنًا متوسط الحرارة حتى تنضج ويتورد لونها ثم اقليها وقدميها ساخنة .

## ٦٣ . فطائر البقدونس

### المقادير:

- |                        |                        |                       |
|------------------------|------------------------|-----------------------|
| ١ - ٤ بيضات .          | ٤ - ١ / ٢ ك زيت .      | ٧ - ٣ مك جبن كريم .   |
| ٢ - كوب بقدونس مفري .  | ٥ - ملح .              | ٨ - بصل مفري .        |
| ٣ - علبة زبادي صغيرة . | ٦ - ١ مك خميرة سريعة . | ٩ - دقيق حسب الحاجة . |

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الجميع حتى يتكون لديك عجين لين متماسكة، اتركه يخمر حتى يتضاعف حجمه .
- ٢ . قطعيه وافرديه في قوالب فطائر مدهونة بسمك ٢ سم .
- ٣ . غطي الوجه بشرائح زيتون أو جبن مبشور أو زيت زيتون وزعتر .
- ٤ . اتركها لتخمر من جديد حوالي ساعة واخبزها حتى تنضج .



## ٦٤ . فطيرة بالقشدة والسبانخ

### المقادير:

- ١ - ٢ - دقيق .
- ٢ - ٣ - مك سمن .
- ٣ - ١ - مك باكنج بودر .
- ٤ - ذر ملح .
- ٥ - كوب زبادي .
- ٦ - علبه قشدة .
- ٧ - ٣ - بيضات .
- ٨ - ١ / ٢ - مك جبن أبيض .
- ٩ - سبانخ مسلوقه .
- ١٠ - عصاج متبل .
- ١١ - جبن شيدر مبشور .
- ١٢ - ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الدقيق والخميرة والملح والسمن واعجني بالماء حتى يتماسك ويكون مرنا .
- ٢ . افنيه في صينية وساي السطح وارفعيه قليلاً من الجوانب وخرميه بشوكة .
- ٣ . اخقي الزبادي والقشدة والبيض والجبن الأبيض حتى تصير كريها سائلا .
- ٤ . صيه على وجه الفطيرة وساي السطح ورشي السبانخ والعصاج واضغطي بخفة .
- ٥ . رشيها بالجبن المبشور واخبزيها حتى تحمر وبرديها قليلاً قبل أن تخرجها من الصينية .

## ٦٥ . فطيرة الذرة بالدجاج

### المقادير:

- ١ - ١ - ٣ مك حليب .
- ٢ - ١ - ٤ مك مرجرين .
- ٣ - ٣ - ٣ دقيق ذرة صفراء .
- ٤ - ٤ - مك شرائح لحم أو دجاج ناضج .
- ٥ - ١ - ٥ مش فلفل أسود .
- ٦ - ١ / ٢ مش كزبرة .
- ٧ - ١ مش زعتر .
- ٨ - ملح .
- ٩ - مكعب مرق دجاج .

### خطوات العمل:

- ١ . سخني ١ / ٢ مك حليب مع المرجرين وملح حتى يغلي .
- ٢ . اخلطي الدقيق مع باقي الحليب حتى ينعم .
- ٣ . أضيفي الخليط للحليب المغلي وحركي حتى ينعم .
- ٤ . اصنعي قالب فرن دهنا جيداً وبطنيه بـ ٢ / ٣ العجين .
- ٥ . اخلطي باقي المقادير وافردوها في القالب وغطيتها بباقي العجين .
- ٦ . جلي السطح بزخارف من بواقي العجين .
- ٧ . اخبزيه في فرن حار لمدة ساعة وقدميه ساخناً مع فاصوليا أو بازلاء .

## ٦٦ . فطيرة بالخضار والكريم

### المقادير:

- ١ - ٢ - ١ مك دقيق .
- ٢ - ٢ - ٢ مك جبن شيدر مبشور .
- ٣ - ٣ - مك زبدة لينة .
- ٤ - ٣ - مك حليب .
- ٥ - ٢ - ٢ مك خضراوات مشكلة مسلوقه .
- ٦ - ٣ - مك قشدة .
- ٧ - ٢ - ٢ مك صلصة بيضاء باردة .
- ٨ - ٨ - كوب لحم مفروم ناضج .
- ٩ - ٩ - سمسم محمص .

### خطوات العمل:

- ١ . افركي الدقيق بالزبدة حتى يصبح كالفتات ثم أضيفي الجبن وحليباً واعجني حتى يتماسك .
- ٢ . افرديه على قاع وجوانب صحن فرن ويفضل القالب الذي يفتح من الجانب .
- ٣ . خرميه بشوكة حتى لا يرتفع واخبزيه حتى يصبح وردياً لمدة تتراوح ما بين ١٠ - ١٥ ق .
- ٤ . اخلطي الصلصة والخضراوات واللحم والقشدة وصبيها على الفطيرة الناضجة .
- ٥ . رشي الوجه بالسمنم واخبزيها في فرن متوسط لمدة تتراوح ما بين ١٥ - ٢٠ ق .

## ٦٧ . فطيرة الراعي

### المقادير:

- |                       |                       |                         |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم . | ٤ - بصل مفري .        | ٧ - ملح .               |
| ٢ - بيضتان .          | ٥ - كوب بقدونس مفري . | ٨ - بطاطس مهروسة .      |
| ٣ - خبز بايت .        | ٦ - ٢ مش بهارات .     | ٩ - ٢ / ١ ك جبن مبشور . |

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير السبعة الأولى وافردوها في صحن فرن مدهون واخبزيها لمدة ١٥ ق .
- ٢ . افردى البطاطس فوق اللحم ورشيها بالجبن وأدخليها الفرن حتى تحمر وقدميها مع سلطة .

## ٦٨ . فطيرة لحم بالخضار

### المقادير:

- |                        |                              |                  |
|------------------------|------------------------------|------------------|
| ١ - ٢ كغم لحم مفروم .  | ٥ - كوب بقدونس مفري .        | ٩ - زبدة .       |
| ٢ - ٢ / ١ ك بصل مفري . | ٦ - ٤ مكعبات خضراوات مشكلة . | ١٠ - جبن مبشور . |
| ٣ - ثوم مهروس .        | ٧ - بهارات .                 | ١١ - شبت مفري .  |
| ٤ - ٣ مك زيت .         | ٨ - بطاطس بيوريه .           |                  |

### خطوات العمل:

- ١ . سخني الزيت وحمري البصل والثوم واللحم والشبت وقلبي لمدة ١٥ ق .
- ٢ . أضيفي الخضراوات والبهارات واطهي لمدة ١٠ ق بدون ماء ثم صبيها في وعاء فرن .
- ٣ . افردى البطاطس على السطح ورشي بالجبن والزبدة واخبزيها حتى يحمر السطح .





# البان كيك

- ١ بان كيك بالدجاج
- ٢ بان كيك باللحم والخضراوات
- ٣ بان كيك بالسبانخ (١)
- ٤ بان كيك بالسبانخ (٢)
- ٥ بان كيك بالسبانخ (٣)
- ٦ بان كيك بالجبن
- ٧ بان كيك بالبطاطس (١)
- ٨ بان كيك بالبطاطس (٢)
- ٩ بان كيك بالبطاطس والبازلاء
- ١٠ بان كيك الكوسة
- ١١ البان كيك الأخضر
- ١٢ روتي
- ١٣ كانيلوني (١)
- ١٤ كانيلوني (٢)
- ١٥ بان كيك بالكراث والجبن

كندا

سريلانكا

المكسيك



## ١. بان كيك بالدجاج

### المقادير:

- ١ - ٢ دقيق .
- ٢ - ٣ حليب .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - ١ مك زيت .
- ٥ - ملح .

### الحشو:

- ١ - دجاجة مسلوقة .
- ٢ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٣ - بقدوننس مفري .
- ٤ - كزبرة مفرية .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - بهارات وملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي مقادير البان كيك واقليه أقراصاً رقيقة جداً على وجه واحد فقط .
- ٢ . انزعي عظام الدجاجة وافرمي اللحم واخليطيه مع باقي مقادير الحشو .
- ٣ . احشي الأقراص ولفيها أنصاف دوائر أو أصابع ورصيها في صحن فرن واخبزيها لمدة ٢٠ ق .
- ٤ . غصي الصحن بالقصدير عند إدخالها الفرن لتحصلي على فطائر لينة .

## ٢. بان كيك باللحم والخضراوات

### المقادير:

- ١ - أقرص البان كيئ السابقة .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - بقدوننس أو كزبرة مفرية .
- ٤ - جزر مبشور .
- ٥ - كرنب مفري .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - شبت مفري .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . حمي البصل واللحم حتى يمتص ماء ثم أضيفي الكرنب والجزر والملح وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير وبرديها وأكملي كما سبق في الطبق السابق .

## ٣. بان كيك بالسبانخ (١)

### المقادير:

- ١ - مقدير البان كيئ السابقة .
- ٢ - سبانخ .

### الحشو:

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ١ مك صلصة .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - كوب جبن مبشور .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي في الخلاط كمية من السبانخ واخفقيها جيداً مع الحليب .
- ٢ . أضيفي باقي مقادير البان كيك وأكملي كما سبق .
- ٣ . اصغي الحشو كالمعتاد وبرديه واحشي به الأقراص ولفيها على شكل أصابع .
- ٤ . رصيها في صحن فرن ورشيها بالجبن واخبزيها لمدة ١٠ ق وقدميها ساخنة مع سلطة خضراء .

#### ٤. بان كيك بالسبانخ (٢)

## المقادير:

- ١ - أقرص بان كيك بالدجاج .  
٢ - ١ / ٢ كغم سبانخ مسلوقة .  
٣ - ٦ شرائح مرتديلا .  
٤ - بصل مفري .  
٥ - ٢ مك زيت .  
٦ - ١ مك زبدة .  
٧ - ٣ مك جبن مبشور .  
٨ - ١ - ٢ / ١ ك حليب .  
٩ - ٤ مك دقيق .  
١٠ - ثوم مهروس .

## خطوات العمل:

- ١ . ضعي الزبدة والزيت على النار وحمري فيها البصل والمرتديلا المقطعة والسبانخ .
- ٢ . في طبق تقديم ضعي قرص بان كيك وفوقه كمية من الحشو وهكذا .
- ٣ . بالزبدة والحليب والدقيق اصنعي صلصة بيضاء وأضيفي لها الجبن وصيها فوق البان كيك وقدميها ساخنة .

### ٥. بان كيڪ بالسبانخ (٣)

## المقادير:

- ١ - مقادير البان كيك السابقة .
- ٢ - ٤ / ١ كغم جبن أبيض ( ريكوتا ) .
- ٣ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٤ - ٤ / ١ مش جوزة الطيب .
- ٥ - ٢ / ١ كغم سبانخ .
- ٦ - ٤ / ١ كغم جبن قريش .
- ٧ - ٢ / ١ ك كريمة خفيف .
- ٨ - ٢ مش جبن بارميزان .
- ٩ - فلفل أسود .
- ١٠ - ٣ بيضات .
- ١١ - ملح .

## خطوات العمل:

- ١ . اقلي البان كيک على شكل أقراص رقيقة بقطر ٢٠ سم .
- ٢ . اسلقي السبانخ بمائها واعصرها جيداً ثم ادهكها بالخلط الكهربي .
- ٣ . أضيفي إليها جميع المقادير ماعدا ١ مك من الجبن الشيدر للوجه وكذلك البارميزان .
- ٤ . ضعي قرص بان كيک في صينية فرن ثم طبقة من الحشو وهكذا .
- ٥ . رشى الشيدر والبارميزان على الوجه واخبزها حتى يصبح لونها ذهبيا ثم قدميها .





## ٦. بان كيك بالجبن



### المقادير:

- ١ - مقادير بان كيك الدجاج .
- ٢ - ١٠٠ غ جبن موزاريلا مبشور .
- ٣ - ١/٢ ك قشدة صازجة .
- ٤ - شريح مرتديلا رقيقة .
- ٥ - جب طماطم حلقات .
- ٦ - بيضتان .
- ٧ - بقسونس مفري .
- ٨ - بقساط ناعم .
- ٩ - جيرة الطيب .
- ١٠ - فلفل أسود .
- ١١ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البان كيك أقراصاً متوسطة على وجه واحد .
- ٢ . اخلطي القشدة والصفار والجبن والتوابل .
- ٣ . ضعي شريحة مرتديلا بالقرص ثم شريحة طماطم وبعض خليط القشدة .
- ٤ . رشي بالبقدونس ثم شريحة مرتديلا ثانية وادهني الجوانب ببياض البيض واقفلي جيداً .
- ٥ . رصيها في صحن فرن مدهون واخبزيها حتى تناسك وتحمّر وقدميها مع سلطة خضراء .

## ٧. بان كيك بالبطاطس (١)

### كندا

### المقادير:

- ١ - بصل مفري .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - ١/٢ ك دقيق .
- ٤ - ٤ حبات بطاطس مبشورة .
- ٥ - ٣ أصابع سوسيج مكعبات صغيرة .
- ٦ - ٢ مك زيت .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - قليل حليب .

### خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل والسوسيج في الزيت ثم اخلطيها مع باقي المقادير .
- ٢ . أصيفي حليباً حتى يتجانس الخليط وصبيه في مقلاة مدهونة وحمريه على الوجهين .

## ٨. بان كيك بالبطاطس (٢)

### المقادير:

- ١ - كيب بطاطس مهروسة .
- ٢ - كيب دقيق .
- ٣ - ١/٢ مش باكنج بودر .
- ٤ - حليب .
- ٥ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير مع بعض وأضيفي حليباً حتى تصبح عجينا ناعماً .
- ٢ . افرديه دوائر سمك ١ / ٢ سم وادهني مقلاة بالزيت واقلي القرص الأول على الوجهين .
- ٣ . اقلي القرص الثاني بدون دهن المقلاة وادهني الأقراص بالزبدة وقدميها ساخنة .

## ٩ . بان كيك بالبطاطس والبازلاء



### المقادير:

- ١ - ١ مك زبدة .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ٣ ك بطاطس مبشورة .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - ٣ / ١ ك بازلاء مسلوقة .
- ٧ - ٤ / ١ ك دقيق أسمر (بر) .
- ٨ - ٣ / ٢ ك حليب .
- ٩ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مبشور .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزبدة حتى يلين ثم أضيفي باقي المقادير وتبلي جيداً .
- ٢ . اقليها أقراصاً صغيرة على الوجهين حتى تحمر وقدميها مع فاصوليا بيضاء وطماطم .

## ١٠ . بان كيك الكوسة

### المقادير:

- ١ - ٦ حبات كوسة .
- ٢ - بيضتان مخفوقتان .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ملح وفلفل أسود .
- ٥ - ٤ مك جبن بارميزان .
- ٦ - كوب دقيق .
- ٧ - ٦ مك زيت زيتون .
- ٨ - ٤ / ١ ك زبدة .
- ٩ - (٢ مك صويا صوص) .

### خطوات العمل:

- ١ . ابشري الكوسة فوق أوراق مطبخ أو منشفة وحاولي تجفيفها .
- ٢ . اخلطيها مع المقادير الخمسة التالية وأضيفي مزيداً من الدقيق إذا لزم الأمر .
- ٣ . أذيني ربع الزبدة والزيت في مقلاة وصبي ملء ملعقة من الخليط على شكل قرص دائري وهكذا .
- ٤ . حمري الأقراص على الوجهين وأضيفي زبدة وزيتاً كلما لزم الأمر .
- ٥ . رشها بالصويا صوص وقدميها ساخنة .

## ١١ . البان كيك الأخضر

### المقادير:

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - ٢ ك حليب .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - ١ مش باكنج بودر .
- ٥ - بقدرونس .
- ٦ - زيت .
- ٧ - ٣ بيضات .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفني البقدونس والصفار والحليب والتوابل بالخلاط .
- ٢ . أضيفي دقيقاً بالتدريج حتى تصبح عجينة ناعمة شبه سائلة .
- ٣ . اخفني البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٤ . ادهني مقلاة واقليه على شكل أقراص رقيقة وحمريها على الوجهين وادهنيها بالزبدة وقدميها ساخنة
- أضيفي طماطم مفرية ناعماً عند القلي إذا رغبت بطعم مختلف ولذيذ .

## ١٢ - روتي

### المقادير:

- ١ - مقادير بان كيك بالدجاج .
- ٢ - دجاج ناضج مفري .
- ٣ - بطاطس مسلوقة .
- ٤ - بازلاء مسلوقة .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - بصل أخضر مفري .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اعملي عدداً من لأقراص الكبيرة الحجم والرقيقة السمك واحتفظي بجزء من الخليط للوجه .
- ٢ . قطعي البطاطس مكعبات صغيرة واخلطيها مع باقي المقادير وتبلي جيداً .
- ٣ . ادهني صينية مستديرة وضعي بها قرصاً ثم كمية من الحشو ثم قرصاً وهكذا .
- ٤ . صبي باقي العجين على الأقراص بحيث يغطيها من جميع الجوانب والسطح .
- ٥ . أدخليها الفرن حتى تحمر وقدميها ساخنة .

## ١٣ - كانيلوني (١)

### المقادير:

- ١ - كوب حليب .
- ٢ - كوب دقيق .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل أسود .

### الحشو:

- ١ - ٣/١ كغم لحم مفروم .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - بصل أخضر مفري .
- ٦ - كوب جبن موزاريلا .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - زيت .
- ٩ - ٢ مك صلصة طماطم .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفني مقادير لكانيلوني في الخلاط واقليها على شكل أقراص رقيقة على الوجهين .
- ٢ . اقلي البصل والثوم حتى يذبل ثم اللحم والبهارات والبقدونس والصلصة وقليها لمدة ٣ ق .
- ٣ . ضعيها في مصفاة لتتخلص من السائل الزائد واحشي بها الأقراص ولفيها أصابع .
- ٤ . صبي باقي المرق في صحن فرن ورصي فوقه الكانيلوني ورشي الجبن على السطح .
- ٥ . أدخليه فرنًا حتى يحمر لمدة ١٥ ق تقريباً وقدميه ساخناً .



## ١٤. كانيلوني (٢)

### المقادير:

- ١ - ٣ ك دقيق . ٢ - ٣ بيضات . ٣ - ماء صودا .

### الحشو:

- ١ - عصاج بالطماطم متبل جيداً . ٢ - جبن مبشور .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي الدقيق في إناء وأضيفي ماء صودا حتى يتكون لديك عجين قابل للصب .
- ٢ . أضيفي البيض المخفوق واخلطي حتى يتجانس .
- ٣ . اقليه أقراصاً رقيقة على الوجهين واحشيه بالعصاج ولفيه أصابع .
- ٤ . رصيه في صحن فرن مدهون ورشيه بالجبن واخبزيه حتى يسبح الجبن ويَشَقَّرَ .

## ١٥. بان كيك بالكراث والجبن

### المقادير:

- ١ - أقراص بان كيك بالدجاج .
- ٢ - كوب موزاريللا مبشور .
- ٣ - ١/٤ ك كراث أبو شوشة .
- ٤ - ٢ ك شرائح دجاج مسلوق .
- ٥ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٦ - طماطم صغيرة جدا .
- ٧ - زيتون أخضر محشو .
- ٨ - ٢ مك بقدونس مفري .

### الصلصة:

- ١ - ٢ مك زبدة . ٢ - ١/٢ ك مرق دجاج . ٧ - كمون .
- ٢ - ٣/٢ ك بصل أخضر مفري . ٥ - ١/٢ ك فلفل رومي مفري . ٨ - ملح .
- ٣ - ٢ مك دقيق . ٦ - ثوم مهروس .

### خطوات العمل:

- ١ . أذيبي الزبدة على النار وقلبي فيها البصل حتى يلين .
- ٢ . أضيفي الدقيق والمرق والفلفل والثوم والكراث والكمون والملح واغليها لمدة ١٥ ق .
- ٣ . اخلطي نوعي الجبن مع بعض واحتفظي بـ ١/٢ ك للوجه .
- ٤ . اغمسي قرص بان كيك في الصلصة وضعي في وسطه مقداراً من شرائح الدجاج ومن الجبن .
- ٥ . لفيه أسطوانياً ورصيه في صحن فرن مدهون .
- ٦ . صبي باقي الصلصة على الوجه وافردى القشدة ورشي باقي الجبن .
- ٧ . اخبزيها في فرن لمدة ٢٠ ق وقدميها حالاً بعد تجميلها بالزيتون والطماطم .







# الشطائر

- ١ إرشادات لعمل الشطائر
- ٢ مقترحات لتجميل الشطائر
- ٣ الشطائر المزدوجة
- ٤ الشطيرة المعتادة
- ٥ فطيرة السندويتش الجاتوه
- ٦ توست بالجبن والبطاطس
- ٧ توست بالجبن والفلفل
- ٨ سندويتش الجبن المفتوح
- ٩ سندويشات مبتكرة
- ١٠ سندويتش الشرائط
- ١١ سويس رول التوست
- ١٢ كوخ الشطائر
- ١٣ شطائر رقعة الشطرنج
- ١٤ توست بالبيض
- ١٥ توست باللبن والخضراوات
- ١٦ توست بالطريقة الأوروبية
- ١٧ سندويتش السمك
- ١٨ سندويتش التونة الفاخر
- ١٩ السندويتش المخبوز (١)
- ٢٠ السندويتش المخبوز (٢)
- ٢١ شطائر بالخبز المفرد
- ٢٢ توست بالجبن للفقير
- ٢٣ توست بالسردين
- ٢٤ إسكندر بالسردين
- ٢٥ سندويتش الجبن المحمر
- ٢٦ شطائر الدجاج برقائق الذرة (كورن فليكس).
- ٢٧ فطائر السندويتش
- ٢٨ شطائر اللحم

إيطاليا

البرتغال





## ١. إرشادات لعمل الشطائر

بذوق الرفيع وخبرتك بمختلف المواد وتنوعها يمكنك إعداد شطائر « سندوتشات » متنوعة ذات أشكال وألوان رائعة لتقديمها فاتحاً للشهية مع أطباق أخرى ووجبة خفيفة مع الشاي .

والمواد الأكثر استخداماً في إعداد الشطائر هي :

اللحوم - الدجاج - الأسماك - الكبد - السوسيج - المرتديلا - الجبن بمختلف أنواعه - اللانشون - الجمبري - البيض - الزبدة - المخللات - الخضراوات الطازجة - إلخ .

ولكي تنجح في إعداد شطائر رائعة فإني أنصحك باتباع ما يلي :

١ - استعملي خبزاً طازجاً .

٢ - عندما تكون الزبدة صلبة سخني طبقة على حمام مائي وضعي فيه الزبدة حتى تلين وحذارٍ من أن تذيبي الزبدة على النار مباشرة لأنها سوف تفقد طعمها ويتشربها الخبز .

٣ - استعملي حشواً طبعاً نوعاً ما إذا كنت ستعدين الشطائر قبل تقديمها بوقت طويل .

٤ - لا تركي الشطائر بدون غطاء أبداً ولكن يجب تغطيتها بقطعة قماش رطبة أو لفها بالقصدير .

٥ - عند عمل الشطائر قبل تقديمها بليلة يجب لفها بأكياس نايلون أو علب بلاستيك وحفظها في الثلاجة .

٦ - جميع الشطائر المحشوة تستطيعين تجميدها بالفریزر عدا المحشوة بالبيض المسلوق والمايونيز والسلطة الخضراء .

## ٢. مقترحات لتجميل الشطائر

عند تقديمك طبقاً من الشطائر كفاتح للشهية يجب أن تكون شرائح الخبز صغيرة جداً ، وأن تجملي الطبق لكي يبدو في أجمل صورة ويفتح الشهية حقاً . وإليك بعض الأفكار البسيطة لتساعدك ، مع اعتقادي التام بأن ذوقك وخبرتك كفيلان بمساعدتك .

١ - انزعي القشرة الخارجية الجافة التي تحيط ب شرائح الخبز ، واستخدمي آلة تقطيع البسكويت أو أيّاً من الأشكال لتقطع الشرائح إلى مثلثات أو دوائر أو زهور أو قلوب أو نجوم وحمصها في الفرن تحميصاً خفيفاً .

٢ - اخفقي الزبدة و خلطي جزءاً منها مع قليل من معجون الخردل أو البقدونس المفري أو التونة المهروسة . . إلخ ، وذلك لتغيير الطعم والشكل .

٣ - قصعي اللحوم الباردة والمرتديلا والسلمون والانشون والجبن بالأشكال نفسها التي قطعت بها الخبز .

٤ - ادخلي الشرائح بالزبدة السابق تحضيرها ثم ضعي الحشو الذي ترغبين ورصيها في طبق بشكل جميل .

٥ - جمعيها بأوراق الخس وحلقات البيض والزيتون الأسود والأخضر المحشو ووردات من الزبد المخفوق أو الجبن الأبيض .

٦ - قصعي مع الطبق شرائح الليمون والخيار المخلل الذي سبق أن قطعتيه إلى شرائح طولية بحيث لا تفصل من طرفها فتبدو كمروحة .

٧ - قصعي شرائح من الجبن والزيتون والجمبري والسوسيج مغروسة في شوك صغيرة من البلاستيك الملون واغربيها في برتقالة أو جريب فروت أو بطيخة صغيرة .

## ٣. الشطائر المزدوجة

هذه الشطائر رائعة للتقديم مع الشاي ، وهي تتكون من ثلاث شرائح من الخبز المربع (توست) ، وتحشى بنوعين مختلفين من الحشو وهذه قائمة ببعض أنواع الحشو كما يمكنك الحذف أو الإضافة حسب رغبتك .

### الطبقة الأولى

### الطبقة الثانية

- جهمري مسلوق مع مايونيز . . . . . بيض مخلوط مع بودرة الكاري .
  - لحم مسلوق مفري مع جبن كريم . . . . . طماطم وبقدونس مفري .
  - سردين مع شرائح خيار . . . . . بنجر مسلوق .
  - بيض مسلوق مع أنشوجة . . . . . مايونيز وكرفس مفري .
  - سمك مع بصل مخلل . . . . . شرائح طماطم .
  - جهمري مع مايونيز . . . . . خس وبيض مسلوق .
  - جبن رومي أو شيدر مع مستردة . . . . . فجل مفري مرشوش بالملح .
  - شرائح روستو متبللة . . . . . جرجير مفري مع مخلل .
  - بيض مسلوق مع مايونيز . . . . . جبن أبيض مع بقدونس مفري .
  - جبن مشور مع بقدونس . . . . . خيار وطماطم .
- وعند الحشو أزيل الجوانب الصلبة ثم ادھني شريحة بالزبد واحشيها بالحشو المختار ثم ادھني شريحة ثانية على الوجهين وغطي بها الحشو السابق ثم ضعي الحشو الآخر وغطي بشريحة ثالثة مدهونة من جهة واحدة فقط ثم قصعيها إلى مثلثات أو مستطيلات .

## ٤. الشطيرة المعتادة

بالنسبة للشطيرة المعتادة التي تستعملين لها أرغفة الخبز الخاصة ( صامولي ) فمجال حشوها أوسع ، وهنا بعض أنواع الحشو المقترحة :

- ١ - جبن مشور مع جزر مشور وبقدونس مفري ومايونيز .
- ٢ - زبدة مع جرجير مفري وعصير ليمون .
- ٣ - جبن كريم مع كرفس مفري .
- ٤ - جبن كريم مع شرائح لحم مسلوق .
- ٥ - جبن أبيض مدهوك مع بقدونس مفري وطماطم .
- ٦ - بيض مسلوق مع مايونيز وبقدونس مفري وخيار مخلل .
- ٧ - بيض مسلوق مع زبدة وبقدونس أو جرجير مفري .
- ٨ - بيض مسلوق مع بودرة كاري وصلصة كاتشب .
- ٩ - دجاج مسلوق مع مايونيز وكرفس مفري .
- ١٠ - سوسيج مسلوق مفري مع خس وزبدة .
- ١١ - تونة مع بصل مفري ومايونيز وعصير ليمون وفلفل أسود .
- ١٢ - سمك مسلوق مع زبدة وفلفل أسود طازج .
- ١٣ - بيض مخلوط مع شرائح طماطم .
- ١٤ - بيض مسلوق مع سلطة طحينة .
- ١٥ - دجاج ناضج مع شرائح بصل وخيار ومايونيز .
- ١٦ - جهمري مسلوق مع مايونيز وكاتشب .

- ١٧ - جبن رومي أو شيدر مبشور مع بصل أخضر مفري ومخلل مفري .
- ١٨ - دجاج ناضج مع شرائح خيار وزبادي مقبل بملح وفلفل أسود .
- ١٩ - سمون مع مايونيز وجرجير مفروم .
- ٢٠ - بيض مسلوق مع شرائح مرتديلا وجرجير وزبدة .
- ٢١ - شرائح لانشون مع مايونيز وخيار مخلل .
- ٢٢ - سيسيج مسلوق مع زيتون أخضر محشو ومايونيز وجرجير .
- ٢٣ - تونة مع خيار وطماطم ومايونيز .
- ٢٤ - لحم مشوي مع سلطة طحينة وخس مفري .

## ٥. (فطيرة) الساندوتش الجاتوه ————— ٢٠ قطعة

### المقادير:

- ١ - الطقة الأولى ٣ بيضات مقلية مخلوطة مع ١ مك أنشوجة مفرية .
- ٢ - الطقة الثانية : ١ / ٢ ك لحم مفروم أو كبدة مقلية مفرية أو خليط منهما مع قليل من الكريم .
- ٣ - الصقة الثالثة : جبن شيدر مبشور مخلوط مع جرجير مفري وكريم سلطة .
- ٤ - رغيف خبز مربع "توست" بدون تقطيع .
- ٥ - فول سوداني مجروش .
- ٦ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . أزي جوانب الرغيف الجافة ثم قطعيه ٤ شرائح بالعرض .
  - ٢ . ادھني كل شريحة بالزبدة واحشيها بأحد المحاشي\* ثم رصيها فوق بعض .
  - ٣ . غصيها بالشريحة الرابعة وادهني الجوانب والسطح بطبقة خفيفة من الزبدة أو جبن كريم .
  - ٤ . غصيه بالفول السوداني من جميع الجهات وبرديه حتى يسهل تقطيعه .
  - ٥ . عن التقديم قطعيه بالطول إلى ٢٠ شريحة وقدميه .
- \* محاشي جمع حشو وهو جمع على غير القياس ، وقد أخطأ من جعله جمعاً لمحشي .

## ٦. توست بالجبن والبطاطس ————— إيطاليا

### المقادير:

- ١ - ٨ شرائح توست .
- ٢ - ٨ شرائح لحم روستو ناضجة .
- ٣ - ١ / ٢ كجم جبن أبيض مدهوك .
- ٤ - ٨ حلقات بطاطس مسلوقة .
- ٥ - ٤ مك زبدة .



### خطوات العمل:

- ١ . ادهني الخبز بطبقة من الزبدة وضعي حلقة بطاطس ثم شريحة لحم فوق كل شريحة خبز .
- ٢ . ضعي طبقة من الجبن فوق الشرائح وأدخليها الفرن حتى تسخن وقدميها مع سلطة خضراء .

## ٧ . توست بالجبن والفلفل



### المقادير:

- ١ - ٤ شرائح توست .
- ٢ - ٤ شرائح جبن .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - ١ مش معجون الخردل .
- ٥ - عصير ليمونة .
- ٦ - حبثا فلفل رومي .
- ٧ - ٤ مك مايونيز .
- ٨ - بابريكا .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي الزبدة والليمون ومعجون الخردل وابسطيها على شرائح الخبز .
- ٢ . ضعي شريحة جبن على كل شريحة خبز .
- ٣ . أزيل العنق والبذور من الفلفل وقطعيه حلقات مفرغة رقيقة ورصيها فوق الجبن .
- ٤ . زيني السطح بوردة من المايونيز ورشيها بالبابريكا وقدميها حالاً حتى لا يجف الخبز .

## ٨ . ساندويتش الجبن المفتوح



### المقادير:

- ١ - ١ / ٤ كغم جبن أبيض .
- ٢ - ٦ مك حليب .
- ٣ - ١ مك نعناع مفري .
- ٤ - ٢ مك بققدونس مفري .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - طماطم مقشرة مكعبات .
- ٧ - ٣ مك زبدة .
- ٨ - ٦ شرائح توست .
- ٩ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . ادهكي الجبن مع الحليب والملح واقسميها ثلاثة أقسام .
- ٢ . أضيفي البصل إلى أحدها والبقدونس إلى الثاني والطماطم إلى الثالث .
- ٣ . ادهني الخبز بالزبدة وابسطي كل نوع من الحشو على شريحتين .
- ٤ . قطعيها مثلثات أو مستطيلات وقدميها مع شرائح خيار وزيتون .

## ٩ . سندويشات مبتكرة

### المقادير:

- ١ - خبز توست أبيض .
- ٢ - خبز توست أسمر (بر) .
- ٣ - ٦ مك مايونيز .
- ٤ - علب تونة أو سلمون .
- ٥ - ١ / ٢ خيار مبشورة .
- ٦ - ٦ بيضات مسلوقة مفرية .
- ٧ - ١ / ٢ ك بصل أخضر مفري .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - بابريكا .
- ١٠ - جرجير .

### خطوات العمل:

- ١ . أزي الجوانب اجافة من الخبز وافردى الشرائح بالنشابة .
- ٢ . اخطي التونة والخيار وثلث المايونيز وتبليها بالفلفل .
- ٣ . افردى الخليط على الشرائح البيضاء وفيها رولو أي أسطوانات صغيرة .
- ٤ . اخطي باقي مقدير الحشو وافردىها على الشرائح السمراء وفيها أسطوانياً .
- ٥ . اغمسي كل شريحة بالبابريكا وجهلي بالجرجير .

## ١٠ . سندويش الشرائط

### المقادير:

- ١ - شرائح توست أبيض وأسمر .
- ٢ - حنولين .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي الحشو على شريحة سمراء ثم طيها ببيض وضعي حشواً ثم سمراء وهكذا .
- ٢ . لفها بكيس نايلون وبرديها وعند التقديم قطعيها أصابع بعرض ٢ سم .

## ١١ . سويس رول التوست

### المقادير:

- ١ - رفيف توست غير مقطع .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - أي حشو مختار .

### خطوات العمل:

- ١ . أزي الجوانب الرغيف الجافة وقطعيه شرائح رفيعة على طوله وغطيه بقماش رطب .
- ٢ . ادعني كل شريحة بالزبدة وافردى عليها الحشو ثم لفها كالسويس رول .
- ٣ . لفه بورق قصدير وبرديه لحظة التقديم قطعيه حلقات رفيعة .



## ١٢. كوخ الشطائر



### المقادير:

- ١ - ١٠ شرائح توست . ٥ - جزر .
- ٢ - كرفس شرائح . ٦ - مرجرين .
- ٣ - حشو لين . ٧ - بسكويت مملح بشكل أصابع رفيعة .
- ٤ - جبن كريم . ٨ - بقدونس مفري .

### خطوات العمل:

- ١ . احشي التوست بالحشو المختار وأزيلي الجوانب الجافة ، أي سيصبح لدينا ٥ شطائر .
- ٢ . قسمي شطيرتين إلى ستة مستطيلات ورصيها على لوح بشكل مستطيل .
- ٣ . قسمي باقي الشطائر إلى ١٢ مثلثاً ورصي ٨ مثلثات فوق المستطيل لعمل السطح .
- ٤ . ادهني السطح بالجبن ورصي فوقه البسكويت المالح .
- ٥ . اقطعي كل مثلث باقي المثلثين ورصيه على الجوانب ليشكل السور .
- ٦ . افرشي الحديقة بشرائح الكرفس ورشي البقدونس .
- ٧ . اقطعي من الجزرة شرائح للباب والنوافذ والزهور .

## ١٣. شطائر رقعة الشطرنج



### المقادير:

- ١ - ٨ شرائح توست أبيض .
- ٢ - ٨ شرائح توست أسمر .
- ٣ - أي حشو مختار .

### خطوات العمل:

- ١ . خذي شريحة بيضاء وأخرى سمراء واحشيها وأزيلي الجوانب الجافة وهكذا .
- ٢ . قسمي كل شطيرة إلى ٤ مربعات ثم رصيها على شكل رقعة شطرنج .

## ١٤. توست بالبيض

### المقادير:

- ١ - ٦ بيضات مسلوقة .
- ٢ - ٢ / ١ لك مايونيز .
- ٣ - فلفل رومي مفري ناعماً .
- ٤ - معجون خردل .
- ٥ - فلفل أسود .
- ٦ - بابريكا .
- ٧ - بصل مفري ناعماً .
- ٨ - زيتون .
- ٩ - شرائح توست .



### خطوات العمل:

١. اخلطي المقادير السبعة الأولى مع بعض .
٢. افرطي الخليط على التوست وجهليه بالزيتون .

## ١٥. توست باللبنه والخضراوات

### المقادير:

- |                    |                 |                  |
|--------------------|-----------------|------------------|
| ١ - شريحة توست .   | ٥ - فلفل رومي . | ٩ - زبدة .       |
| ٢ - بقدرونس مفري . | ٦ - بصل مفري .  | ١٠ - جزر مبشور . |
| ٣ - كزبرون ناعم .  | ٧ - ذرة هيل .   | ١١ - ورق نعناع . |
| ٤ - عصير ليمون .   | ٨ - لبنه .      |                  |

### خطوات العمل:

١. اطحني الفلفل والبقدونس والبصل في الخلاط وأضيفي لها التوابل وقليلاً من اللبنه .
٢. ادمني التوست بالزبدة ورصيه ثم كمية من الخليط ثم توست وهكذا ٣ مرات .
٣. ادمني باللبنه من جميع الجهات ورشي قليلاً من الجزر المبشور وأوراق النعناع .

## ١٦. توست بالطريقة الأوروبية

### المقادير:

- |                    |                          |                    |
|--------------------|--------------------------|--------------------|
| ١ - كجب بصل مفري . | ٤ - كوب فلفل رومي مفري . | ٧ - صفار ٤ بيضات . |
| ٢ - كوب حليب .     | ٥ - كوب عصير طماطم .     | ٨ - توست ساخن .    |
| ٣ - ٤ مك زبدة .    | ٦ - ٢ لك جبن مبشور .     |                    |

### خطوات العمل:

١. اقي البصل والفلفل في الزبدة حتى يلينا .
٢. أضيفي الطماطم والحليب وحركي حتى يغلي وأضيفي الجبن وحركي حتى يذوب .
٣. احفقي الصفار وأضيفي مع التحريك حتى تنضج واسبطيها فوق التوست وقدميه .

## ١٧. ساندويتش السمك

### المقادير:

- |                      |                      |                  |
|----------------------|----------------------|------------------|
| ١ - سمك ناضج مهروس . | ٣ - بقدرونس مفري .   | ٥ - زبدة .       |
| ٢ - صحنه .           | ٤ - ملح وفلفل أسود . | ٦ - شرائح توست . |

### خطوات العمل:

١. اخلطي السمك بالطحينة والتوابل .
٢. ادمني الشرائح بالزبدة واسبطي الخليط عليها وقدميه .

## ١٨. ساندويتش التونة الفاخر ٦ ش

### المقادير:

- ١ - علبنة تونة متوسطة .
- ٢ - ٦ شرائح جبن شيدر .
- ٣ - ٢ مك مايونيز .
- ٤ - ٢ مك زيتون أخضر مفري .
- ٥ - ٢ مك بصل مفري .
- ٦ - ٦ أقراص هامبورغر .
- ٧ - زبدة .
- ٨ - فلفل طازج .

### خطوات العمل:

- ١ . افتحي الأقراص بالعرض وادهنيها بالزبدة .
- ٢ . اخلطي باقي المقادير واحشي بها الخبز .
- ٣ . لفّي كل قرص على حدة بورق قصدير .
- ٤ . اخبزيها في فرن حار حتى يسيح الجبن ويسخن الحشو لمدة حوالي ٢٠ ق .

## ١٩. الساندويتش المخبوز (١)

### المقادير:

- ١ - ٨ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٢ - كوب جبن قريش .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ٤ شرائح توست .
- ٥ - بيضتان .
- ٦ - ١ / ٢ - ١ ك حليب .
- ٧ - ملح وفلفل أسيد .
- ٨ - زبدة .
- ٩ - بابريكا .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي اللحم والبصل والجبن وتبليها جيدا .
- ٢ . أزيلّي جوانب الخبز الجافة وافردّي الحشو فوق شريحتين وغطيهما بالشريحتين الأخريين .
- ٣ . قسمي كل شطيرة إلى ٤ مربعات ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٤ . اخفقي الحليب والبيض والتوابل وصبيها فوق الخبز .
- ٥ . وزعي قطع الزبدة على السطح ورشي بالبابريكا واتركيها لمدة ٣٠ ق .
- ٦ . اخبزيها على حمام مائي في الفرن لمدة ساعة أو حتى يجمد ويتماسك .
- ٧ . جمليها بالبقدونس وقدميها ساخنة مع سلطة خضراء .

## ٢٠. الساندويتش المخبوز (٢)

### المقادير:

- ١ - شرائح توست .
- ٢ - عصاج .
- ٣ - بققدونس مفري .
- ٤ - جبن مبشور .
- ٥ - حليب .
- ٦ - بيض .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .
- ٩ - شرائح طماطم .

### خطوات العمل:

- ١ . أزيلّي جوانب الخبز الجافة ورصيها في صحن فرن كطبقة .
- ٢ . اخلطي البقدونس واللحم والجبن وافردّيها فوق الخبز وغطي كل شريحة بأخرى وبينهما شرائح الطماطم .
- ٣ . اخفقي الحليب والبيض والبهارات وصبيها فوق السطح وخبزيه حتى يتماسك ويجمد .

## ٢١. شطائر بالخبز المفرد

### المقادير:

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - كزبرة مفرية .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - كمون .
- ٦ - ملح .
- ٧ - خبز مفرد .
- ٨ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي المقادير جميعاً وقطعي الخبز مثلثات واحشيها بالخليط .
- ٢ . رشي بعض القطع بالماء حتى تلين وبعضها ادهنيه بالزبدة حتى تتقرمش .
- ٣ . أدخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة ١٥ ق وقدميها ساخنة مع سلطة خضراوات وزبادي .

## ٢٢. توست بالجبن للفظور

### المقادير:

- ١ - ٢ شريحة توست .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - ١/٢ - ١ ك حليب .
- ٤ - ١/٢ - ١ ك جبن مبشور .
- ٥ - ملح .

### خطوات العمل:



- ١ . أزي جوانب التوست الجافة ورصي ستاً منها في قعر قالب فرن بحيث تغطي تماماً .
- ٢ . رشي الجبن على القطع وضعي باقيها بشكل عمودي بحيث يشكل كل اثنين زاوية ، أو قسمي كل شريحة إلى مستطيلين وضعيهما على جانبي كل قطعة بحيث يلتقيان من فوق ، أي على شكل خيمة .
- ٣ . اخفقي البيض والحليب والملح وصبيه فوق الخبز واتركيه لمدة ساعة حتى يمتص السائل .
- ٤ . احبزيه في فرن معتدل حتى يحمر الوجه لمدة حوالي ٤٥ ق .

## ٢٣. توست بالسردين

### المقادير:

- ١ - ٢ ك بقدونس مفري .
- ٢ - ٢/١ ك جبن كريم .
- ٣ - ١ مك ووتر شاير صوص .
- ٤ - ٤ - ١/٢ ك جبن قريش .
- ٥ - ٥ - ١ علبه سردين بالطماطم .
- ٦ - ملح .
- ٧ - ٢/١ ك جبن قريش .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - ٤ شرائح توست .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي الجميع - ما عدا الخبز - في الخلاط حتى يتجانس .
- ٢ . افردي الخليط على شرائح التوست المدهونة بالزبدة .
- ٣ . احبزيها تحت اشواية حتى تحمر ثم رشيها بالبقدونس المفري وقدمي معها شرائح الليمون .



## ٢٤ . اسكز بالسردين

### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق .  
٢ - ٢ مش باكنج بودر .  
٣ - ٣ مك زبدة .  
٤ - ملح .  
٥ - حليب للعجن .

### الحشو:

- ١ - علبتا سردين صغيرتان .  
٢ - عصير ليمون .  
٣ - ملح وفلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . انخلي الدقيق والملح والخميرة وافركيه بالزبدة بأطراف الأصابع حتى تختفي في الدقيق .
- ٢ . اعجنه بالحليب حتى تتماسك وافرد بها بسمك ١/٤ - ١ سم وقطعها دوائر .
- ٣ . رصي القطع على صينية مدهونة واخبزيها في فرن حار لمدة تتراوح ما بين ١٠ - ١٥ ق .
- ٤ . اقطعي كل قرص بالعرض واحشيه بالسردين منزوع الجلد والشوك والمتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٥ . اتركيه يبرد ثم ادهني السطح بقليل من جبن كريم ورشيه بالجرجير المفري .

## ٢٥ . ساندويتش الجبن المحمر

### المقادير:

- ١ - ٨ شرائح توست .  
٢ - ٤ شرائح جبن .  
٣ - ٤ مك زيت ذرة .  
٤ - ٣ مك زبدة .  
٥ - طماطم .  
٦ - بققدونس .

### خطوات العمل:

- ١ . أزيلي جوانب الخبز الجافة وضعي شريحة جبن بين كل شريحتي خبز مع الضغط بخفة .
- ٢ . أذيبي الزبدة مع الزيت وحمري الشرائح بسرعة حتى تحمر ويذوب الجبن أو حمريه بالفرن .
- ٣ . قسمي كل مربع إلى مثلثين وقدميه حالاً مع الطماطم والبققدونس .

## ٢٦ . شطائر الدجاج برقائق الذرة ( كورن فليكس )

### المقادير:

- ١ - كوب دجاج مفروم .  
٢ - بيضة .  
٣ - ٢ ك رقائق ذرة مكسرة .  
٤ - ٤ بيضات .  
٥ - بصل مفري .  
٦ - ٣ مك زيت .  
٧ - ملح .  
٨ - فلفل أسود .  
٩ - ٢ مك خل .  
١٠ - ٢ مك زبدة .  
١١ - ٤ أقراص خبز هامبورغر .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي الدجاج والبصل والخل والملح والفلفل والبيضة ورقائق الذرة .
- ٢ . شكّليها ٤ أقراص وحمريها في الزيت على الوجهين واقلي البيض عيوناً في الزبدة .
- ٣ . احني كل قرص بقرص دجاج وبيضة وقدميه مع سلطة خضراء .

## ٢٧ . فطائر السندويتش

### المقادير:

- ١ - ٢ مك زبدة أو مرجرين .
- ٢ - ١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ١ مك صلصة صماطم .
- ٤ - ١ - ٢ مك فتات خبز .
- ٥ - بصلة مبشورة .
- ٦ - ١ / ٢ فلفل رومية مفرية .
- ٧ - ١ مش زعتر .
- ٨ - ملح وفلفل أسود .
- ٩ - ١ مش غسل .
- ١٠ - (٢ مك صلصة نعناع) .
- ١١ - عجينة باف باستري .
- ١٢ - بيضة للوجه

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزبدة حتى يلين ثم اخلطيه مع باقي المقادير عدا الثلاثة الأخيرة .
- ٢ . شكّليها ٤ أقراص ثم اشويها او اقليها حتى تحمر من على الوجهين .
- ٣ . افري العجين قسميه ٨ دوائر أكبر قليلاً من دوائر اللحم .
- ٤ . ضعي قرصاً فوق كل دائرة وادهني بصلصة النعناع وغطي بأخرى واضغطي الأطراف جيداً .
- ٥ . ادنّيه بالبيض المخفوق واخبزيها في فرن حار حتى تنتفخ وتصبح شقراء .

## ٢٨ . شطائر اللحم



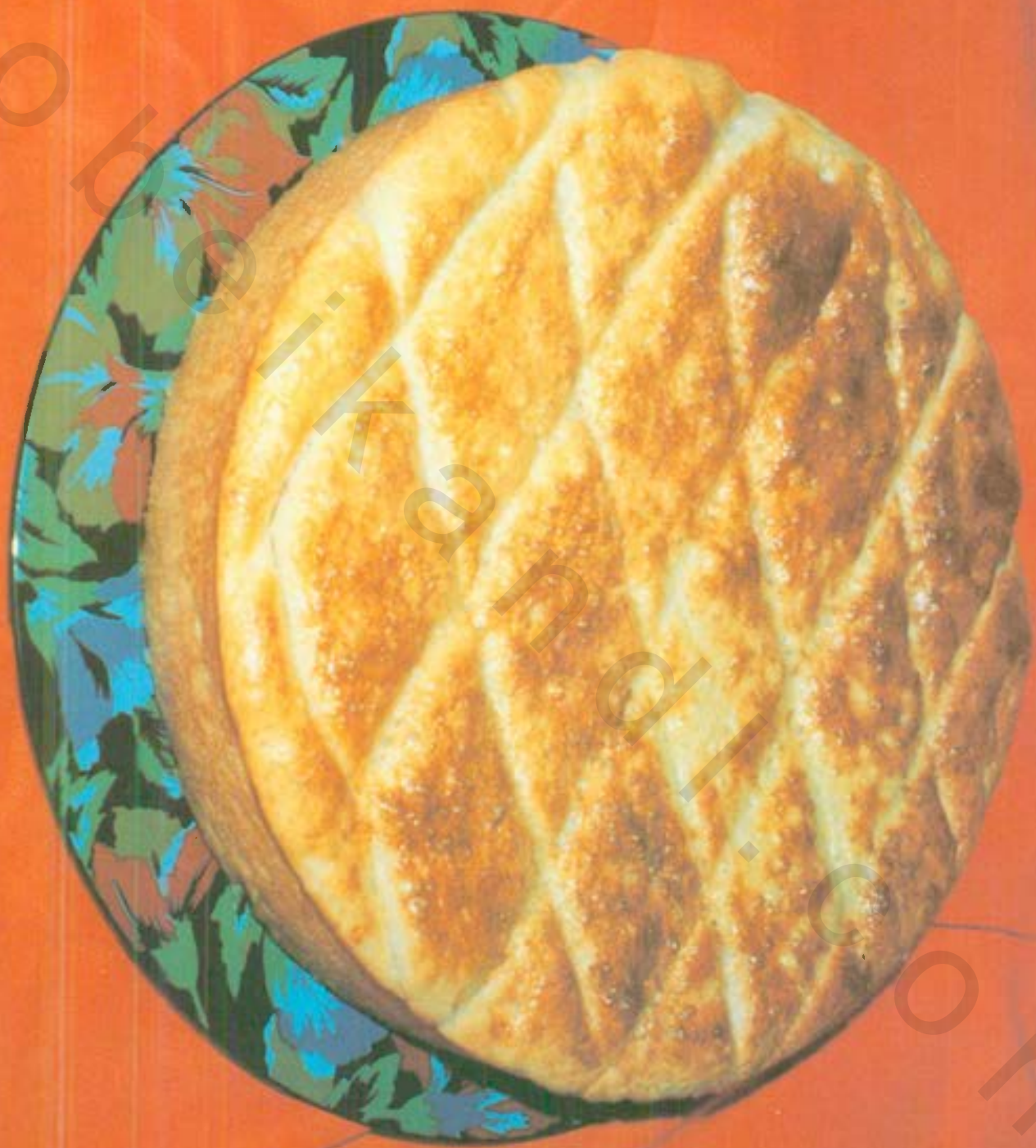
### المقادير:

- ١ - ١٠ أقراص صغيرة مستديرة .
- ٢ - ١٠ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٢ حليب .
- ٤ - ١٠ غ زبدة .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - بيصتان .
- ٧ - ٣ مك دقيق .
- ٨ - ١ مش كاري .
- ٩ - ٢ مك مرق .

### خطوات العمل:

- ١ . حمري البصلة في ٢ مك زبدة ثم أضيفي الدقيق والكاري وقلبيه حتى يحمر .
- ٢ . أضيفي المرق الساخن بالتدريج واتركي الصلصة تغلي بضع دقائق حتى تتكاثف .
- ٣ . أضيفي اللحم وتبلي جيداً بالملح وقلبيه .
- ٤ . اخلعي من كل رغيف جزءاً من سطحه وانزعي اللبابة من الداخل .
- ٥ . احشيها بالخليط ثم أعيدي الأجزاء المقطوعة ورصيها في صينية .
- ٦ . احفقي البيض مع الحليب وذرة ملح .
- ٧ . حميه فوق الخبز المحشو واتركيه حتى يتشرب كل السائل تقريباً ويصبح طرياً .
- ٨ . قدحي الزبد، الباقي وحمري فيها الشطائر بعد غمسها في الدقيق وعندما تحمر انشليها وقدميها ساخنة .









# الخبز

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| الهند   | ١ خبز مقلي               |
|         | ٢ خبز هندي               |
| باكستان | ٣ باراقي                 |
| قبرص    | ٤ خبز الزيتون            |
|         | ٥ صغيرة الخبز            |
|         | ٦ عجلة التوابل           |
| فرنسا   | ٧ كرواسون                |
|         | ٨ كرواسون بالتونة        |
|         | ٩ كرواسون بالزعر         |
|         | ١٠ كرواسون بالجبن        |
|         | ١١ إسكنز بالجبن          |
|         | ١٢ خبز البطاطس           |
|         | ١٣ عجينة اللبن السريعة   |
|         | ١٤ رول القرفة            |
|         | ١٥ أسطوانة الفراشات      |
|         | ١٦ معينات الجبن          |
|         | ١٧ كعيكات البالون        |
|         | ١٨ كعيكات الكوكيتيل      |
|         | ١٩ المفض الفرنسي         |
|         | ٢٠ مفض الشوفان           |
|         | ٢١ زلاية الأرز           |
|         | ٢٢ أقراص الشاي           |
| إنجلترا | ٢٣ فطائر باللبن          |
| إنجلترا | ٢٤ فطائر الكرمبوت        |
| نيجيريا | ٢٥ فطائر الذرة           |
|         | ٢٦ رغيف القمح السريع     |
| إيرلندا | ٢٧ خبز الصودا            |
|         | ٢٨ مثلثات بالجبن         |
|         | ٢٩ خبز بالسمن            |
|         | ٣٠ خبز الجبن والفلفل     |
| إيطاليا | ٣١ خبز الموزاريلا        |
|         | ٣٢ خبز الأعشاب والثوم    |
|         | ٣٣ مراضيع بالبصل         |
|         | ٣٤ مراضيع باللحم المفروم |
|         | ٣٥ الخبز العربي          |
|         | ٣٦ الخبز الأبيض          |
|         | ٣٧ خبز التوست            |
|         | ٣٨ خبز الشريك            |
| مصر     | ٣٩ فطير مشلتت (١)        |
|         | ٤٠ فطير مشلتت (٢)        |





## ١. خبز مقلي

المقادير

- ١ - كوب دقيق أسمر (بر).
- ٢ - كوب دقيق أبيض.
- ٣ - ٢/٣ ك ماء دافئ.
- ٤ - ١ مك زبدة.
- ٥ - ١ مش ملح.

### خطوات العمل:

١. اخلطي الجميع وعجني بإضافة الماء بالتدريج.
٢. اعجني لمدة ١٠ ق حتى ينعم ويصبح مرنا واتركه يرتاح لمدة ١٥ ق.
٣. قسحها إلى ١٦ قطعة وافردوها دوائر رقيقة.
٤. ضعي قليلاً من الزيت في مقلاة واقليها على الوجهين مع محاولة غطسيها في الزيت ورشي السطح به حتى تنتفخ ثم انشليها على ورق نشاب عندما تشقر.



## ٢. خبز هندي

المقادير:

- ١ - كوب دقيق أسمر (بر).
- ٢ - ملح.
- ٣ - زبدة.

### خطوات العمل:

١. اخلطي الملح والدقيق وأضيفي ماء بالتدريج واعجني لمدة ١٠ ق حتى ينعم.
٢. اتركيه يرتاح لمدة ٣٠ ق ثم قطعيه ١٠ قطع ثم افردوها دوائر رقيقة.
٣. سخني مقلاة متينة بدون زيت واخبزي فيها على الوجهين حتى تشقر.
٤. ادھني وجهها واحداً بالزبدة السائلة وقدميها ساخنة.

## ٣. باراتي

باكستان

المقادير

- ١ - ١/٢ - ١ ك دقيق.
- ٢ - ملح.
- ٣ - كوب ماء.

الحشو:

- ١ - بطاطس مسلوقة مهروسة.
- ٢ - بهارات وملح.
- ٣ - شطة وكزبرة.

### خطوات العمل:

١. اعجني الدقيق عجينا ناعماً وقطعيه كرات بحجم البيضة مع رش يديك بالدقيق.
  ٢. افري كرة قليلاً ثم ضعي كمية من الحشو وغطيها بدائرة أخرى.
  ٣. اضغطي الأطراف جيداً ثم افردوها إلى قرص قليل السمك.
  ٤. سخني المقلاة على النار ثم ضعي القرص ثواني ثم اقلبيه على الوجه الآخر.
- \* رشي قليلاً من الزيت وحمري على الوجهين وقدميه مع الزبادي.





## ٤. خبز الزيتون

قبرص



### المقادير:

- ١ - ٣ ك دقيق .
- ٢ - ١ مك خميرة سريعة .
- ٣ - ٢ / ١ ك ماء دافئ .
- ٤ - ٢ / ١ ك حليب دافئ .
- ٥ - ١ مش ملح .
- ٦ - ٢ مش سكر .
- ٧ - بصل مفري .
- ٨ - كوب زيتون أسود مفري .
- ٩ - ٢ مك زيت .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الدقيق والخميرة والملح والسكر والزيت والحليب .
- ٢ . أضيفي الماء بالتدريج واعجني جيداً حتى تصبح عجينا لينا مطاطياً .
- ٣ . ضعيه في كيس بلاستيك مدهون وضعيه في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه .
- ٤ . اقلي البصل في قليل من الزيت حتى يَصْفَر ثم أضيفي الزيتون وبرديه .
- ٥ . افردي العجين على لوح مرشوش بالدقيق إلى مستطيل سمكه ١ سم .
- ٦ . رشي البصل والزيتون مع ترك الأطراف نظيفة .
- ٧ . لفه من أحد الجوانب الطولية بإحكام حتى لا يتساقط الحشو واصنعيه على شكل رغيف طويل .
- ٨ . ضعيه في صينية مدهونة واعملي على السطح خطوطاً أفقية غير عميقة .
- ٩ . غطيه بقطعة قماش واتركيه في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه .
- ١٠ . ادهني السطح بالزيت بخفة .
- ١١ . اخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٥ ق أو حتى يشقر لونه وقدميه ساخناً أو بارداً .

## ٥. صفيحة الخبز



### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ١ مك خميرة سريعة .
- ٣ - كوب حليب .
- ٤ - بيضة .
- ٥ - ١ مك سكر .
- ٦ - ملح .
- ٧ - ٤ مك زبدة .
- ٨ - ٢ / ١ ك أعشاب مفرية .
- ٩ - ٢ مك بابريكا باردة .

السطح :

- ١ - بيضة مع ١ مك حليب مكثف .
- ٢ - سمسم .
- ٣ - كراوية .

خطوات العمل :

- ١ . اخططي المقادير السبعة الأولى واعجنها وأضيفي ماء إذا لزم الأمر حتى تصبح عجينا ناعما .
- ٢ . غطيه واتركيه في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه .
- ٣ . قسميه ٣ أقسام وأضيفي الأعشاب إلى أحدها والبابريكا إلى الثاني وتركبي الثالث كما هو .
- ٤ . غطي العجين بورق قصدير واتركيه لمدة ٣٠ ق ثم ابرمي كل قطعة على شكل أسطوانة طويلة .
- ٥ . اضقري الأسطوانات الثلاث لتصبح ضفيرة طويلة وادهني سطحها بالبيضة والحليب .
- ٦ . رشها بالسمسم والكراوية واخبزيها في فرن حار حتى تنتفخ وتنضج .

٦ . عجلة التوابل



المقادير :

- ١ - ٢ دقيق أبيض .
- ٢ - ١/٢ ك دقيق أسمر (بر) .
- ٣ - ١ مك خميرة بيرة .
- ٤ - كوب حليب دافئ .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - ٤ مك زبدة .
- ٧ - ١ مك سكر .
- ٨ - ذرة ملح .

السطح :

- كراوية - سمسم - بصل مفري - بابريكا - فلفل أسود - حب النوم - ثوم جاف - كزبرة مفرية .

خطوات العمل :

- ١ . أذيني الخميرة في الحليب واعلمي حفرة في الدقيق وصبي فيها الخميرة واتركها لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . أضفي باقي المقادير واعجنها حتى تنعم واتركها تخمر حتى يتضاعف حجمها .
- ٣ . قصبي العجين كرات بحجم البيضة واغمسي نصف كل كرة في أحد التوابل .
- ٤ . افرتمي صحن خبز بورق مدهون ورصي عليه الكرات بشكل حلقة مع ترك مسافات بينها .
- ٥ . اتركيها تخمر لمدة ٣٠ ق واخبزيها في فرن ساخن حتى تنضج وقدميها ساخنة .

٧ . كرواسون



المقادير :

- ١ - ٣ دقيق .
- ٢ - ١ مك سكر ملح .
- ٣ - ٤ مك سكر ناعم .
- ٤ - ١ مك خميرة بيرة .
- ٥ - ٤ مك زبدة .
- ٦ - ٣ - ٤ ك حليب دافئ .
- ٧ - بيضة وحليب للتلميع .



### خطوات العمل:

- ١ . أذبي الخميرة في الحليب واخلطها مع المقادير الجافة .
- ٢ . اعجنها لمدة ٥ ق على لوح مرشوش بالدقيق وغطها واركبها حتى يتضاعف حجمها .
- ٣ . اصنعها على شكل أسطوانة وافردي فوقها الزبدة بالنشابة ثم لفها بشكل مربع .
- ٤ . افرديها إلى سمك ١ سم ثم لفها واركبها لمدة ٥ ق ثم افرديها مرتين آخرين .
- ٥ . لفها بورق قصدير واركبها لمدة ساعتين في مكان دافئ أو في الثلاجة طول الليل .
- ٦ . افرديها على شكل مستطيل (٣٠ - ٤٥ سم) وعدلي الأطراف واقسميه بالطول إلى قسمين .
- ٧ . قسمي كل شريحة إلى ٦ مثلثات كل مثلث قاعدته ١٥ سم .
- ٨ . لفي كل مثلث من القاعدة إلى القمة مع دهن الأطراف بالبيض المخفوق حتى تتماسك .
- ٩ . اثنيها بشكل هلال ورصيها في صحن فرن مدهون ومرشوش بالدقيق .
- ١٠ . غطيها واركبها في مكان دافئ حتى تخمر لمدة ٣٠ ق ثم اخبزها في فرن حار لمدة ٨ ق .
- ١١ . اخرجها وادهني السطح بالبيض وادخليها الفرن مرة ثانية حتى تصبح ذهبية .
- ٢١ . برديها قليلا وقدميها ساخنة مع الزبدة .

### ٨ . كرواسون بالتونة

مثل الكرواسون السابق ولكن قبل لفه افردي عليه تونة مخلوطة مع بقدونس وبصل مفري وبهارات وجبن مبشور وبياض بيض .

### ٩ . كرواسون بالزعتر

كالسابق ولكن قبل لفه افردي عليه مزيجاً من الزعتر وزيت الزيتون .

### ١٠ . كرواسون بالجبن

كالسابق ولكن قبل لفه رشه بجبن غرويير أو جبن أبيض مبشور .

### ١١ . إسكز بالجبن



### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ذرة ملح .
- ٣ - ٣ مش باكنج بودر .
- ٤ - ٢/١ ك جبن رومي أو شيدر مبشور .
- ٥ - ٧٥ غ زبدة .
- ٦ - كوب حليب .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الدقيق والخميرة والملح وافرقيها بالزبدة حتى تصبح كالفتات .
- ٢ . أضيفي الجبن واعجني بالحليب عجينا ليناً ناعماً .
- ٣ . ضعيه على لوح وافرديه بخفة إلى سمك ٢ سم وقطعي معيّنات أو دوائر .



- ٤ . رصها متباعدة على صحن خبز مدهون ومرشوش بالدقيق .
- ٥ . ادهني الوجه باحليب ورشي بالجبن .
- ٦ . اخبزها في الرف العلوي لفرن حار حتي تحمر وترتفع وقدميها ساخنة أو باردة مع الزبدة .

## ١٢ . خبز البطاطس



### المقادير:

- ١ - ١ ك خميرة سريعة .
- ٢ - ١ - ٣/١ ك ماء دافئ .
- ٣ - ٣/٢ ك سكر .
- ٤ - ١ - ٣/١ مش ملح .
- ٥ - ٣/٢ ك سمن أو مرجرين .
- ٦ - بيغتان .
- ٧ - ٢ - بطاطس مهروسة دافئة .
- ٨ - ٧ - ١/٧٢ ك دقيق .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي المواد السبع الأولى مع ٤ ك دقيق واخفقيها حتى تنعم .
- ٢ . أضيفي دقيقاً واعجني حتى تصبح عجينا متماسكا .
- ٣ . ادعكيه على لوح مرشوش حتى يصبح ناعما ومطاطيا .
- ٤ . ضعيه في إناء مدهون ثم اقلي الوجه المدهون إلى أعلى .
- ٥ . غصيه بإحكام وضعيه في الثلاجة مدة لا تقل عن ٨ ساعات أو إلى حين الحاجة ( يمكن حفظه في الثلاجة لمدة ٥ أيام ) .
- ٦ . اعجني وشكليها بواحد من التشكيلات التالية :
- أ - عتس النحل :
- شكليها عرات صغيرة ورصيها في صينية مدهونة وادهني السطح بالزبدة .
- ب - ورقة البرسيم :
- شكليها عرات بقطر ٣ سم وضعي كل ثلاث منها في قالب مفنز صغير وادهني السطح بالزبدة .
- ج - نروحة :
- افردي عججين على شكل مستطيل ٣٣ - ٢٨ سم وادهنيه وقطعيه بالطول ٦ شرائح بعرض ٤ سم ثم رصي الشرائح فوق بعض قطعها إلى ١٣ جزءا بعرض ١/٢ - ٢ سم تقريبا وضعي الجزء المقطوع في أسفل كوب مفنز وادهني بالزبدة .
- د - الأسطوانات :
- شكليها أسطوانات طولها ١٠ سم وقطرها حوالي ٤ سم وادهني بالزبدة .
- هـ - الحلقات :
- اصنعيها على شكل حلقات قطرها ٧ سم وادهني بالزبدة .
- ٧ . اخبزها تحمر لمدة ١ - ٢ ساعة قبل الخبز ثم اخبزها في فرن حار لفترة تتراوح بين ١٥ - ٢٥ ق .

## ١٣. عجينة اللبن السريعة

### المقادير:

- ١ - ١ مك خميرة سريعة .  
٢ - ١ / ٢ ك ماء دافئ .  
٣ - ١ / ٢ - ١ ك لبن .  
٤ - بيضتان .  
٥ - ١ / ٢ - ٥ ك دقيق .  
٦ - ١ / ٢ ك زبدة أو مرجرين .  
٧ - ١ / ٢ ك سكر .  
٨ - ٢ مش باكنج بودر .  
٩ - ٢ مش ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الخميرة والبيض واللبن والماء و٣ ك دقيق والسكر والزبدة واخفقي بخفة لمدة ٢ ق .
- ٢ . أضيفي دقيقًا والباكنج بودر واعجني حتى تتماسك ودلكيها على لوح مرشوش بالدقيق لمدة ٥ ق حتى تنعم وتصبح مطاطية .
- ٣ . شكلها حسب الرغبة ثم غطيها واتركيها حوالي ساعة لتخمر .
- ٤ . اخبزها في فرن حار حتى تنضج .

## ١٤. رول القرفة

### المقادير:

- ١ - ١ / ٢ مقدار من عجينة اللبن السريع .  
٢ - ٢ مك زبدة أو مرجرين سائح .  
٣ - ١ / ٤ ك سكر .  
٤ - ٢ مش قرفة .

### خطوات العمل:

- ١ . افرد العجين على شكل مستطيل ٣٨ - ٢٧ سم وادهني بالزبدة .
- ٢ . اخلطي السكر والقرفة ورشيها فوقه ثم لفه رولو من الجهة الطويلة وأحكمي لف الطرف .
- ٣ . قسمه إلى ١٥ قطعة وضعها بخفة (متباعدة) على صحن خبز مدهون أو أكواب مفتر ، ولاحظي أن تكون القطع متباعدة عن بعضها .
- ٤ . اتركها حتى يتضاعف حجمها واخبزها لمدة تتراوح ما بين ٢٥ - ٣٠ ق ورشي السطح بالسكر وقدميها ساخنة .

## ١٥. أسطوانة الفراشات ١٨ قطعة

### المقادير:

- ١ - ١ / ٢ مقدار عجينة اللبن السريع .  
٢ - ١ / ٢ ك سكر + ٢ مش قرفة .  
٣ - زبدة أو مرجرين .  
٤ - ٢ مك سكر + ٢ مش قرفة للسطح .  
٥ - ١ / ٣ ك دقيق .

### خطوات العمل:

- ١ . افرد العجين إلى مستطيل ٤٥ - ٢٢ سم وادهني الوجه بالزبدة ورشي بالسكر والقرفة .
- ٢ . لفه أسطوانيا من الجهة الطويلة وأحكمي إغلاق الطرف جيدا وقطعيها قطعا ١ / ٢ - ٢ سم .
- ٣ . ضعي قلم رصاص في منتصف كل قطعة واضغطي حتى يتماسك الطرفان وتصبح بشكل فراشة ورشيها متباعدة على صحن خبز مدهون .
- ٤ . اخلطي الدقيق والسكر والقرفة و٢ مك زبدة حتى تصبح كالفتات ورشي على القطع .
- ٥ . اتركها تخمر حتى يتضاعف حجمها ثم اخبزها لمدة ١٢ ق .

## ١٦ - معينات الجبن ٢٥ قطعة

### المقادير:

- ١ - كيب جبن كريم . ٤ - صفار بيضة . ٧ - ٢ / ١ مقدار عجينة اللبن السريع .
- ٢ - ١ ك سكر . ٥ - ٢ / ١ ك مربى . ٨ - ٢ / ١ مش بشر ليمونة .
- ٣ - ٣ مك دقيق . ٦ - ١ مك عصير ليمون . ٩ - مكسرات مفرية .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي السكر والجبن حتى يصبح ناعماً وهشاً ثم الدقيق والصفار وبشر وعصير الليمون .
- ٢ . افردى العجين على شكل مربع ٣٥ سم ثم قطعه إلى ٢٥ مربعاً ضلعه ٧ سم .
- ٣ . رصها في صحن فرن مدهون وضعي ١ مك من خليط الجبن في وسط كل مربع .
- ٤ . ارفعي كل زاويتين متقابلتين إلى أعلى واقفليها جيداً بالضغط عليها .
- ٥ . اتبئها تخمر حتى يتضاعف حجمها ثم اخبزها لمدة تتراوح ما بين ١٢ - ١٥ ق .
- ٦ . سخني المربى حتى تسيح ثم ادھني بها القطع الساخنة ورشيها بالمكسرات .

## ١٧ - كعيكات البالون

### المقادير:

- ١ - ٢ مقدار عجينة اللبن السريع . ٣ - كوب سكر . ٥ - ٢ / ١ ك زبدة ذائبة .
- ٢ - ١ مك قرفة . ٤ - مارشملو كبير الحجم .

### خطوات العمل:

- ١ . اقصي العجين قسمين وافردى كل قطعة إلى سمك ٢ / ١ سم وقطعها دوائر قطرها ٨ سم .
- ٢ . اخلطي القرفة والسكر وغطسي المارشملو في الخليط .
- ٣ . لقي كل حبة باثرة من العجين وأحكمي إغلاقها وقلبيها في الزبدة ثم في خليط القرفة .
- ٤ . رصها في أكواب مفلتر مدهونة واتركيها تخمر حتى تتضاعف واتركها لمدة تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ ق .

## ١٨ - كعيكات الكوكيل

### المقادير:

- ١ - ٢ مك خميرة سريعة . ٤ - ١ ك سمن . ٧ - ٦٢ / ١ - ٧٢ / ١ ك دقيق .
- ٢ - ٢ ك ماء دافئ . ٥ - بيضة . ٨ - صفار بيضة + ٢ مك ماء .
- ٣ - ٢ ك سكر . ٦ - ٢ مش ملح . ٩ - سمس

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الخميرة والماء والسكر والسمن والبيضة والملح ونصف الدقيق حتى ينعم .
  - ٢ . اقصي دقيقاً واعجني حتى تتناسك وتنعم ، بعد ذلك غطيها في وعاء مدهون لمدة لا تقل عن ساعتين في الثلاجة .
  - ٣ . عندما تخمر اعجنيها وشكليها كرات صغيرة وادهنيها بالصفار المخلوط بالماء .
  - ٤ . غمسها في السمس أوحب النوم ورصها متباعدة على صينية مدهونة وغطيها .
  - ٥ . اتركها تخمر لمدة ساعتين ثم اخبزها حتى تشقّر .
- \* ممكن حفظ هذا العجين في الثلاجة لمدة ٤ أيام .



١٥ قطعة

١٩. المافنز الفرنسي



المقادير:

- ١ - ٣/١ ك سمن .
- ٢ - ٢/١ ك سكر .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - ١ - ٢/١ ك دقيق .
- ٥ - ١ - ٢/١ مش باكنج بودر .
- ٦ - ٢/١ مش ملح .
- ٧ - ٤/١ مش جوزة الطيب .
- ٨ - ٢/١ ك حليب .
- ٩ - ٢/١ ك سكر .
- ١٠ - ١ مش قرفة .
- ١١ - ٢/١ ك زبدة .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الثمانية الأولى جيداً .
- ٢ . صبي الخليط في قوالب مافنز مدهونة قطرها ٧ سم إلى ٣/٢ فقط واخبزيها في فرن حار لمدة ٢٥ ق .
- ٣ . بعد الخبز اغمسي المافنز في الزبدة ثم في خليط السكر والقرفة وقدميها ساخنة .

٢٠. مافنز الشوفان

المقادير:

- ١ - بيضة .
- ٢ - كوب لبن .
- ٣ - ٢/١ ك سكر بني .
- ٤ - ٣/١ ك سمن .
- ٥ - كوب شوفان .
- ٦ - كوب دقيق .
- ٧ - ١ مش باكنج بودر .
- ٨ - ١ مش ملح .
- ٩ - ٢/١ مش صودا .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير مع بعض وصبي الخليط في قوالب مافنز مدهونة قطرها ٧ سم إلى ٣/٢ فقط .
- ٢ . اخبزيها في فرن حار لفترة تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ ق أو حتى تَشَقَّرَ وأخرجيها من القوالب في الحال .

٢١. زلابية الأرز



المقادير:

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - كوب أرز مصري مسلوق .
- ٣ - ٣ مش باكنج بودر .
- ٤ - ٣/٢ ك حليب .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - ٢/١ مش ملح .
- ٧ - ٦ مك سمن سائل .
- ٨ - ٣ مك سكر .

### خطوات العمل:

- ١ . اخطي الحليب والبيضة والسمن ثم الدقيق والملح والخميرة حتى تتجانس .
- ٢ . أضيفي الأرز وقلبي بخفة وصبيه في قوالب صغيرة سادة غير منقوشة مدهونة إلى نصفها .
- ٣ . اخزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق .

## ٢٢ . أقراص الشاي

### المقادير:

- ١ - ٥ ك دقيق .
- ٢ - ١ مش ملح .
- ٣ - ١ مش حبة سوداء .
- ٤ - كيب سمن أو زيت .
- ٥ - ١ مش كراوية .
- ٦ - ١ مك خميرة بيرة .
- ٧ - بيضة .
- ٨ - جن مبشور مع بقدونس مفري .
- ٩ - كيب سمس مع ٥ مك سكر .

### خطوات العمل:

- ١ . أعي الخميرة في كوب ماء دافئ وأضيفي المقادير الخمسة الأولى واعجني وأضيفي ماء دافئاً حسب الحاجة حتى تصبح ناعمة بيضاء .
- ٢ . انكعيها تحتمر في مكان دافئ لمدة ساعتين ثم قطعيها كرات بحجم الجوزة .
- ٣ . اعصي وجه الكرات في البيض المخفوق ثم في خليط الجبن والبقدونس أو السكر والسمس .
- ٤ . رصيها على صاج خبز واضغطيها لتصبح على شكل قرص صغير .
- ٥ . اخزيها في فرن متوسط الحرارة حتى تصبح ذهبية اللون .

## ٢٣ . فطائر باللبن

### المقادير:

- ١ - ٣ ك دقيق .
- ٢ - ٢ مش باكنج بودر .
- ٣ - ١٢٠ غ زبدة .
- ٤ - لبن حامض للعجن .

### خطوات العمل:

- ١ . اعجني بإضافة اللبن حتى يصبح عجينا ناعما .
- ٢ . ارديه وقطعيه دوائر صغيرة واخزيها في فرن حار وقدميها ساخنة بعد دهنها بالزبدة .



## ● إنجترا ● ٢٤ . فطائر الكرمبوت ————— ٢٤ قطعة



### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ٢ مش ملح .
- ٣ - ٢ / ١ مك خميرة سريعة .
- ٤ - كوب حليب
- ٥ - ١ مش سكر .
- ٦ - كوب ماء .
- ٧ - ذرة بيكر بونات سودا .
- ٨ - ١ مش ماء ساخن .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى حتى يتكون لديك عجين ناعم سائل ؛ بعد ذلك اتركه ليخمر .
- ٢ . عندما يتضاعف حجمها اخفقيها بملعقة خشبية .
- ٣ . أذيبي الصودا في الماء الساخن وأضيفيها للخليط واركبه لمدة ٣٠ ق .
- ٤ . سخني مقلاة سميكة أو صينية خبز .
- ٥ . ادھني بعض الحلقات أو القطاعات وصبي فيها قليلا من العجين وركبه على المقلاة .
- ٦ . عندما تجمد وتمتلئ بالثقوب اقليها على المقلاة وأزيلي القوالب وقدميها ساخنة مع الزبدة .

## ● نيجيريا ● ٢٥ . فطائر الذرة

### المقادير:

- ١ - ٣ ك دقيق ذرة صفراء .
- ٢ - ٣ مش خميرة بيرة .
- ٥ - ١ ك زيت .
- ٢ - ١ مك سكر .
- ٤ - ٣ / ٤ ك حليب دافئ .
- ٦ - ٢ / ١ مش ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . ذوبي السكر في الحليب وأضيفي الخميرة وغطيه حتى يرغب .
- ٢ . اخلطي معه الدقيق والملح واركبه لمدة ٣٠ ق حتى يخمر .
- ٣ . ضعي قطرات من الزيت في مقلاة صغيرة على النار .
- ٤ . اخفقي الخليط وصبي منه مك وحمريها على الوجهين .
- ٥ . كرري حتى نفاد الكمية وقدميها ساخنة مع خضراوات مسبكة أو مع العسل .

\* يمكن استعمال خليط من دقيق الأرز والدقيق المعتاد مع ٤ مش باكنج بودر بدلا من الذرة .



## ٢٦ . رغيف القمح السريع



### المقادير:

- ١ - ١ مك زبدة .
- ٢ - ٢ ش ملح .
- ٣ - ٣ كوب دقيق أبيض .
- ٤ - ٤ كوب دقيق أسمر (بر) .
- ٥ - ٣ ش سكر .
- ٦ - ٢ مك خميرة سريعة .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الجميع واعجني بهاء دافئ حتى يتماسك وادهكيه على لوح مرشوش بالسقيق ٥ ق .
- ٢ . شكليه دائرة أو اثنتين وضعيهما على صحن خبز مدهون .
- ٣ . غطيها بكيس نيلون واتركيهما في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها .
- ٤ . ادعني السطح ببيض أو حليب واخبزيها في فرن حار لفترة تتراوح ما بين ٣٠ - ٤٠ ق .

## ٢٧ . خبز الصودا

### المقادير:

- ١ - ١ كوب دقيق أبيض .
- ٢ - ٢ كوب دقيق أسمر (بر) .
- ٣ - ١ مش سكر .
- ٤ - ١ مش بيكربونات الصودا .
- ٥ - ١ مش ملح .
- ٦ - ٢ مش باكنج بودر .
- ٧ - ٧ بيضة .
- ٨ - ١ - ٢ / ١ ك لبن .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير معاً ثم صبيها في قالب خبز مدهون واخبزيها حتى تنضج وتصبح بنية اللون .
- ٢ . رسي السطح ببعض الشوفان على العجين وهو في القالب قبل الخبز .

## ٢٨ . مثلثات بالجبن

### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق ذاتي الاختيار .
- ٢ - ٢ مش باكنج بودر .
- ٣ - ٤ ك بقودنس مفري .
- ٤ - ٤ غ زبدة .
- ٥ - ٥ كوب حليب .
- ٦ - ٦ ذرة ملح .
- ٧ - ٢ / ١ ك جبن مبشور شيدر .
- ٨ - ٣ مك بارميزان أو شيدر للوجه .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلي الدقيق مع الخميرة والملح وافركيه بالزبدة حتى يصبح كالفتات .
- ٢ . اصففي الجبن والبقودنس وحلياً كافياً لعجن عجينة ناعم .
- ٣ . عججن على لوح مرشوش بالدقيق ثم يفرد على شكل مربع سمكه حوالي ٢ / ١ - ٢ سم .
- ٤ . قطعيه إلى مثلثات ورصيه في صحن فرن مدهون وادهني السطح بالحليب ورشي بالجبن .
- ٥ . اخبزيها في فرن حار لمدة ١٢ ق أو حتي تنضج وقدميها ساخنة مع الزبدة .

## ٢٩ - خبز بالسهم

### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ذرة ملح .
- ٣ - ١ مش خميرة سريعة .
- ٤ - ١ / ٥ ك زيت .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - سمس .

### خطوات العمل:

- ١ . أضيفي للمقادير الأربعة الأولى بعض الماء واعجني حتى يتكون عندك عجين متوسط .
- ٢ . جزئي العجين إلى ٢٤ جزءاً وارمي كل قطعة بحيث تصبح مثل أصابع السوسيج الطويلة .
- ٣ . رصيها على صاج مدهون وغطيها بورق شفاف مدهون واركبها في مكان دافئ لمدة ٤٠ ق .
- ٤ . عندما يتضاعف حجمها أزيلى الورق وادهنيها بالبيض المخفوق ورشيها بالسمس .
- ٥ . اخبزيها في فرن حار جداً لمدة ١٠ ق أو حتى تصبح ذهبية .

## ٣٠ - خبز الجبن والفلل

### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ١ / ٢ ك فلفل أبيض .
- ٣ - ١ / ٢ ك جبن شيدر مبشور .
- ٤ - ١ / ٢ ك ملح .
- ٥ - ماء للعجن .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الجميع واعجني حتى يتماسك ويصبح ناعماً ومطاطياً .
- ٢ . اعجنه لمدة ٥ ق على لوح مرشوش ثم ضعيه في إناء مدهون وغطيه حتى يتضاعف حجمه .
- ٣ . اعجنه ثم ضعيه في قالب خبز مدهون سعة كيلو وغطيه واركبه حتى يخمر .
- ٤ . اخبزيه في فرن حار لمدة ١٥ ق ثم خفزي النار ، وبعد ٢٠ ق رشي بعض الجبن المبشور واركبه حتى ينصح وقدميه مع زبدة .

## ٣١ - خبز الموزاريللا

### إيطاليا

### المقادير:

- ١ - ١ مش زيت .
- ٢ - رغيف خبز فرنسي .
- ٣ - قالب جبن موزاريللا .
- ٤ - ١ / ٤ ك زبدة لينة .
- ٥ - شرائح أنشوجة .
- ٦ - زيتون أسود (أنصاف) .
- ٧ - ١ / ٢ مش مردقوش .
- ٨ - ١ / ٢ مش ريحان جاف .

### خطوات العمل:

- ١ . سخني الفرن على درجة عالية ، وادهني بالزيت صحن مناسباً للرغيف .
- ٢ . قطعي الرغيف إلى شرائح سمكها ١ سم مع ملاحظة بقائه متماسكاً من أسفل .
- ٣ . قطعي الموزاريللا شرائح رفيعة وأدخليها في الشقوق وادهني السطح بالزبدة .
- ٤ . رتبي الأنشوجة بشكل خطوط متقاطعة وجمليها بالزيتون ورشي الريحان والمردقوش .
- ٥ . ضعيه بالصينية المعدة وأدخليه الفرن لمدة ١٥ ق وقدميه في الحال .





## ٢٢. خبز الأعشاب والثوم



### المقادير:

- ١ - ٣ رغفة خبز فرنسي .
- ٢ - ١ مك بقدونس مفري .
- ٣ - ١ مك نعناع مفري .
- ٤ - ٨ مك زبدة .
- ٥ - ١ مك زعتر .
- ٦ - ملح .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - ٢ مك جبنة كريم .
- ٩ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . قصي الخبز شرائح مع ملاحظة ترك الرغيف متماسكا من الأسفل .
- ٢ . اخفقي الزبدة حتى تنعم واخلطي نصفها مع الثوم والنصف الباقي مع البقدونس والزعتر .
- ٣ . اخفقي الجبن مع النعناع والملح والفلفل .
- ٤ . ادعني شرائح رغيف بالثوم والثاني بالأعشاب والثالث بالجبن .
- ٥ . لفي كل رغيف بورق القصدير وضعيها في صحن وأدخليه الفرن لمدة ١٥ ق وقدميها ساخنة .

## ٢٣. مراصيع بالبصل

### المقادير:

- ١ - ٣ مك دقيق أسمر (بر) .
- ٢ - ١ مك خميرة سريعة .
- ٣ - ملح .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ١ مش سكر .
- ٦ - ٣ بيضات .
- ٧ - ٢ مك بصل أخضر مفري .
- ٨ - ماء دافئ .
- ٩ - زبدة .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى واعجنها بالماء الدافئ عجينا ناعما مائلا للسيولة .
- ٢ . اركبه بخمر في مكان دافئ لمدة حوالي ٣ ساعات ثم أضيفي البصل .
- ٣ . صعي صاجاً على النار حتى يسخن ثم خذي قطعة من العجين وافريها على شكل قرص بقطر ٨ سم .
- ٤ . اركبه حتى يخبز من أسفل ثم اقلبيه وحمري الوجه الآخر .
- ٥ . رشيها في صحن ورشيها بالزبدة وقدميها ساخنة .

## ٢٤. المراصيع باللحم المفروم

المقادير والطريقة اسابقة نفسها ولكن عند التقديم أضيفي لها كمية من البصل واللحم المفروم الناضج والمتبل جيدا بالبهارات والبقدونس والكزبرة المفرية .



## ٣٥. الخبز العربي



### المقادير:

- ١ - ٣ ك دقيق .
- ٢ - ١ مك خميرة بيرة .
- ٣ - ١ مش سكر .
- ٤ - ١ - ٢ / ١ ك ماء دافئ .
- ٥ - ١ / ٢ مش ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي الخميرة والسكر في الماء الدافئ وضعيها في مكان دافئ حتى تتكون فقاقيع على السطح .
- ٢ . أضيفي الدقيق المنخول مع الملح واعجني لمدة ١٥ ق حتى يصبح عجينا ناعما جدا ومطاطا .
- ٣ . ضعيه في إناء مدهون وغطيه بفوطة مبللة ومעصورة جيدا ودعيه حتى يتضاعف حجمه .
- ٤ . اعجنيه لمدة دقيقة ثم قطعيه قطعاً متساوية وافردوها على لوح مرشوش بالدقيق .
- ٥ . ضعيها على فوطة مطبخ جافة ومرشوشة بالدقيق .
- ٦ . رشي السطح ببعض الدقيق وغطيه بفوطة أخرى جافة واتركيه لمدة ٤٥ ق حتى يرتفع .
- ٧ . ضعيها على صاج مدهون واخبزيها في فرن حار جدا لمدة ١٠ ق .
- ٨ . رشي السطح بقليل من الماء ثم أعيديه للفرن لمدة ١٠ ق أخرى حتى يرتفع السطح ويَشَقَّرَ .

## ٣٦. الخبز الأبيض



### المقادير:

- ١ - ١ مك خميرة بيرة .
- ٢ - ٣ ك دقيق .
- ٣ - ١ مك سكر .
- ٤ - ١ - ٢ / ١ ك ماء دافئ .
- ٥ - ٥ مك مرجرين .
- ٦ - ملح .
- ٧ - بيض مخفوق أو حليب .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي السكر والخميرة والماء في مكان دافئ حتى تتكون فقاقيع على السطح .
- ٢ . انخلي الدقيق مع الملح وافركيه بالمرجرين حتى يمتزج معه وأضيفي سائل الخميرة .
- ٣ . اعجني على سطح مرشوش بالدقيق حتى يتكون لديك عجين ناعم مطاط .
- ٤ . شكليه رغيفا مستديرا أو مستطيلا ، ويسكين حاد زخرفي السطح بخطوط طولية وعرضية .
- ٥ . ضعيه على صاج مدهون وغطيه بورق شفاف مدهون واتركيه حتى يتضاعف حجمه .
- ٦ . ادهني السطح بالبيض أو الحليب واخبزيه في فرن حار حتى يَحْمَرَ لمدة حوالي ٤٠ ق .

## ٣٧ . خبز التوست

المقادير والطريقة السابقة نفسها ولكن يوضع في قوالب خبز التوست الخاصة .

## ٣٨ . خبز الشريك

### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق مع ذرة ملح .
- ٢ - ٣ / ١ ك حليب أو ماء دافئ .
- ٣ - ١ مك خميرة بيرة .
- ٤ - سمس .
- ٥ - ٢ / ١ ك سكر .
- ٦ - ٢ / ١ ك زيت دافئ .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الخميرة مع السكر والحليب أو الماء وقليل من الدقيق واطريها في مكان دافئ لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . أضقي الزيت و لدقيق للخميرة واعجنها ثم غطيها لتخمّر .
- ٣ . شكليها حلقات ورصيها على صاج مدهون وغطيها واطريها حتى تخمر ويتضاعف حجمها .
- ٤ . ادهيها بالحليب ورشيها بالسّمسم واطريها في فرن حار جدا حتى تنضج .

## ٣٩ . فطير مشلت (١)



### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - سمن بلدي .
- ٣ - ذرة ملح .
- ٤ - ماء .
- ٥ - سكر ناعم .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الدقيق والملح واعجني بالماء حتى يتيسك واعجني على لوح مرشوش بالدقيق .
- ٢ . افريه حتى يصح رقيقا ورشيها بالسمن الدائب ثم طبقي الأطراف على الوسط .
- ٣ . كربي الفرد والرمش والتطبيق خمس أو ست مرات متتابة .
- ٤ . ضعيه على صاج مدهون واطريه في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ورشيها بالسكر وقدميه ساخنا .

## ٤٠ . فطير مشلت (٢)

### المقادير:

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٣ - ١ مش ملح .
- ٤ - ٤ / ١ ك زيت .
- ٥ - ٢ مك سكر .
- ٦ - ماء .

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الدقيق والملح والسكر واعجني بالماء حتى يتماسك وينعم واطريه يرتاح لمدة ١٠ ق .
- ٢ . افديه بشكل دائرة ثم افري عليه الزبدة بالتساوي ولفيه كالسويس رول وادخليها الثلاجة لمدة ١٥ ق .
- ٣ . افديها على لوح مدهون بالزيت حتى تصبح رقيقة قدر استطاعتك .
- ٤ . طولي مطها من جميع الجهات حتى ترق أكثر .
- ٥ . اصويها من الأصراف وطبقها بشكل دائري واطريها يرتاح لمدة ٥ ق .
- ٦ . افديها بأصابعك على شكل قرص مستدير وادهني الوجه بالزيت .
- ٧ . اطريها في فرن حار لمدة ١٥ ق أو حتى تشقر .









## الصلصة

- ١ صلصة الطماطم الحارة
  - ٢ صلصة طماطم إيطالية
  - ٣ صلصة إيطالية
  - ٤ صلصة الألف جزيرة
  - ٥ الصلصة الهولندية
  - ٦ صلصة الكاشيو
  - ٧ صلصة الجبن
  - ٨ صلصة الجبن الأزرق
  - ٩ صلصة الخبز
  - ١٠ صلصة البقدونس
  - ١١ صلصة الزبدة
  - ١٢ صلصة الخل الفرنسية
  - ١٣ طرق لتتبيل السلطة والمايونيز
  - ١٤ المايونيز الأخضر
  - ١٥ صلصة الزبادي مع الخضراوات
  - ١٦ صلصة الزبادي بالخردل
  - ١٧ صلصة الزبادي مع الكاتشب
  - ١٨ الصلصة البيضاء
- حفظ الصلصة





## ١. ملصقة الطماطم الحارة

## المقادير:

- ١ - كيوي طماطم .  
٢ - ١ مك نشا .  
٣ - بصل مقطعة .  
٤ - ثوم مقطع .  
٥ - ١ / ٤ كغم فلفل شطة .  
٦ - ١ مش سكر .  
٧ - ٢ مك خل .  
٨ - ٢ / ١ مش فلفل أسود .  
٩ - ملح .

## خطوات العمل:

- ١ . قصي الشطة وضعي معها الطماطم والبصل والملح والفلفل وضعيها على نار هادئة .
- ٢ . عت ما ينضج احميع اخلطيها بالخلاط وارفعيها على النار مرة أخرى .
- ٣ . أذبي النشا في قليل من الماء البارد وأضيفيه مع الخلّ والسكر وقلبي حتى يغلظ الخليط .
- ٤ . برعيه ثم ضعيه في زجاجات معقمة .

## ٢. حلقة طماطم إيطالية

## المقاصير:

- ١- ٢ مك زبدة .  
٢- ٢ بصل مفري .  
٣- ٢ ثوم مهروس .  
٤- ٢ مش ربحان جاف .  
٥- ٢ علبة طماطم مفرية .  
٦- ٢ ملح وفلفل أسود .

## خطوات العمل:

- ١ . اقي البصل والنوم في الزبدة حتى يَصْفُرَا .
- ٢ . أضيفي الريحان والطماطم واغليها لمدة ٥ق حتى تتكاثف وتبليها بالملح والفلفل .

### ٣. حلقة إيطالية

## المقادير:

- ١- **نح** مهروس .  
٢- **صك** زيت زيتون .  
٣- **٣** مك عصير ليمون أو خل مخفف .  
٤- **٢ / ١** مش ريحان جاف .  
٥- ملح .  
٦- فلفل أسود .

### خطوات العمل:

١. احطى كل المقادير مع بعض واطريها لبعض الوقت حتى تختلط النكهات واستعملها .

## ٤. ملصقة الألف جزيرة

## المقادير:

- ١ - **تجرب** مايونيز .  
٢ - **نمك** كاتشب .  
٣ - ١ مك بصل مفري ناعماً .  
٤ - ملح وفلفل أسود .  
٥ - بيضة مسلوقة مفرية ناعماً .  
٦ - ٣ مك زيتون محشو مفري ناعماً .

### خطوات العمل:

- اخلط الجميع وقدميها في الحال .



## ٥. صلصة الهولندية

### المقادير:

- ١ - ٢ مش خل أبيض أو عصير ليمون . ٣ - صفار بيضتين . ٥ - فلفل أسود .  
٢ - ١٠٠ غ زبدة مقطعة صغيراً . ٤ - ملح .

### خطوات العمل:

- ١ . على حمام مائي اخلطي الليمون والصفار وقطرات من الماء الساخن وحركي حتى يغلظ .  
٢ . ارفعيه من على النار وأضيفي الزبدة واخفقي حتى تغلظ وإذا كانت غليظة جداً فأضيفي قطرات من الماء .  
٣ . تبليها بالملح والفلفل وقدميها ساخنة مع أطباق السمك والخضراوات المسلوقة .

## ٦. صلصة الكاشيو

### المقادير:

- ١ - ٤ / ٣ ك كاشيو . ٣ - ٢ / ١ ك قشدة . ٥ - ملح .  
٢ - ٢ ك حليب جوز هند . ٤ - بصلة مفرية . ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . سخني الجميع على نار هادئة ثم اخلطيه في الخلاط وسخنيه وقدميه مع اللحوم المشوية .

## ٧. صلصة الجبن

### المقادير:

- ١ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مبشور . ٤ - كوب حليب . ٧ - ملح .  
٢ - ٥٢ غ زبدة لينة . ٥ - ٢ / ١ مش مستردة . ٨ - فلفل أسود .  
٣ - ٨ / ١ ك دقيق . ٦ - ١ مش ووتر شاير صوص .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي الزبدة والحليب والدقيق في الخلاط واخفقي لمدة ٥ ثوانٍ .  
٢ . ضعيها على نار هادئة واغليها لمدة ٢ ق مع التحريك المستمر ثم أبعدوها من على النار .  
٣ . أضيفي الجبن والمستردة والصلصة وتبليها جيداً وقدميها مع أطباق الأسماك والخضراوات .

## ٨. صلصة الجبن الأزرق

### المقادير:

- ١ - بصلة مفرية . ٣ - ٢ / ١ ك كريم حامض . ٥ - ملح .  
٢ - ٥٠ غ جبن أزرق . ٤ - ٢ مك قشدة . ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . ضعي كل المقادير في الخلاط واخلطها لمدة ١٠ ثوانٍ ثم قدميها مع أطباق السلطة الخضراء .

## ٩. صلصة الخبز

### المقادير:

- ١ - بصلتان .
- ٢ - ٢ حبات ثوم .
- ٣ - باقة أعشاب صغيرة .
- ٤ - كوب حليب .
- ٥ - ٥ شرائح توست .
- ٦ - ٢٥ غ زبدة .
- ٧ - ٢ مك كريم .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . أدخلي فص ثود في وسط كل بصلة وضعيها مع الحليب والأعشاب في إناء واغليها لمدة ١٠ ق .
- ٢ . اغمي الخبز وأضيفي له السائل الساخن والكريم والزبدة .
- ٣ . اخفقي جيداً ونيلي بالملح والفلفل وقدميها ساخنة مع أطباق الدجاج .

## ١٠. صلصة البقدونس

### المقادير:

- ١ - ٢ ك أوراق بقدونس .
- ٢ - ٥ غ زبدة .
- ٣ - ٨/١ ك دقيق .
- ٤ - كوب حليب .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . احلطي كل المفادير بالخلاط ثم اغليها لمدة ٢ ق مع التحريك وتبليها وقدميها مع اللحوم والخضراوات .

## ١١. صلصة الزبدة

### المقادير:

- ١ - ١ ك زبدة المتبلّة تصفي نكهة وطعماً إضافياً لأطباق السمك المشوي والمقلي أو استعمالها مع السندويشات الفاخرة والخبز الساخن .
- ٢ - أضيفي إلى الزبدة نوعاً واحداً فقط من النكهات التالية :  
بشر سمون أو برتقل ، ثوماً مهروساً ، بصلاً أخضر مفرياً ، أعشاباً مفرية ناعماً ، بودرة كاري ، خلاصة الأنشوجة ، وأضيفي قليلاً من الفلفل الأسود لأي من هذه النكهات إذا كنت تفضليهنه .

## ١٢. صلصة الخل الفرنسية

### المقادير:

- ١ - ٢ مش مستردة .
- ٢ - ٢ مك خل أبيض .
- ٣ - ٣ ذرة سكر .
- ٤ - ٦ مك زيت ذرة .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي كل المقادير حتى تختلط تماماً .
- ٢ . احفظيها في قارورة في الثلاجة ورجيها جيداً عند الاستعمال للسلطات .

## ١٣. طرق لتتبيل السلطة والمايونيز

هذه التكهات تضاف إلى المايونيز وصلصة الخل لإعطاء مزيداً من التنوع .

١ - الجبن : أضيفي جبناً مبشوراً ، أو كريماً أو قريشاً مهروساً للصلصة .

٢ - الكاري : أضيفي قليلاً من بودرة الكاري للصلصة .

٣ - الثوم : امشري ٢ فصي ثوم وأضيفيهما وإذا كان ذا نكهة قوية جداً فقسّميه أنصافاً ثم ضعي في الصلصة لمدة قصيرة ثم انشليه .

٤ - الأعشاب : أضيفي أعشاباً مفرية للصلصة .

٥ - الليمون : ضعي كمية من عصير الليمون بدلاً من الخل وأضيفي قليلاً من بشر الليمون .

٦ - النعناع : أضيفي كمية من النعناع المفري المهروس جيداً .

٧ - المستردة : أضيفي كمية من المستردة .

٨ - الطماطم : أضيفي كمية من لبّ الطماطم أو الكاتشب .

٩ - الترسار : أضيفي كمية من البقدونس المفري والخيار المخلل والكبر المفري ناعماً .

## ١٤. المايونيز الأخضر

أضيفي أعشاباً أو جرجيراً واسحقّيهما ناعماً حتى يكتسب اللون الأخضر .

## ١٥. صلصة الزبادي مع الخضراوات

### المقادير:

- |                                |                          |                 |
|--------------------------------|--------------------------|-----------------|
| ١ - علبة زبادي .               | ٤ - خيار مفرية .         | ٧ - ملح .       |
| ٢ - عود بصل أخضر مفري ناعماً . | ٥ - ٢ مش عصير ليمون .    | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - ١ مك بقدونس مفري .         | ٦ - ١ / ٢ مش نعناع جاف . |                 |

### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي كل المقادير مع بعض وقدميها .

## ١٦. صلصة الزبادي بالخردل

### المقادير:

- |                       |                        |                 |
|-----------------------|------------------------|-----------------|
| ١ - علبة زبادي .      | ٣ - ١ / ٢ مش تاباسكو . | ٥ - ملح .       |
| ٢ - ١ مش معجون خردل . | ٤ - ٢ ثوم مفري .       | ٦ - فلفل أسود . |

### خطوات العمل:

- ١ . اخلطي كل المقادير وتبلي حسب رغبتك .



## ١٧. صلصة الزبادي مع الكاتشب

### المقادير:

- ١ - علة زبادي .  
٢ - ٢ مك كاتشب أو معجون طماطم .  
٣ - ٣ - ٤ - ٢ مش عصير ليمون .  
٥ - ملح .  
٦ - فلفل أسود .

### خطوات العمل:

- ١ . اخفقي كل المقادير وتبليها حسب المذاق .

## ١٨. الصلصة البيضاء

### المقادير:

- الخفيفة : كوب حليب + ١ مك زبدة + ١ مك دقيق .  
تستعمل في أطباق الحساء والمكرونه والدجاج والجن والبطاطس .  
- المتوسطة : كوب حليب + ٢ مك زبدة + ٢ مك دقيق .  
تستعمل مع أطباق الخضراوات واللحوم والبيض وبعض أنواع الحساء .  
- السميكة : كوب حليب + ٣ مك زبدة + ٣ مك دقيق .  
تستعمل في قوالب اللحم والكفتة والسّمك ومايائلها .

### خطوات العمل:

- أذيني الزبدة وقلبي فيها الدقيق ثم أضيفي الحليب بالتدريج مع التحريك حتى تغلظ وتنضج ثم تبليها حسب ذوقك .  
تستطيعين استبدال الحليب أو بعض مقداره بالمرق أو قلي بعض البصل في الزبدة قبل وضع الدقيق أو استعمال الدقيق الأسمر كما أن إضافة بيض للصلصة التي توضع على سطح الأطباق يكسبها لونا أشقر رائعا .

### حفظ الصلصة:

- إذا كنت تستعملين الصلصة كثيراً في أطباقك فلماذا لا تصنعين كمية مضاعفة وتأخذين حاجتك وتحفظين بالباقي في الثلاجة ؟ . ولتلافي حدوث قشرة ( غشاء ) على السطح غطيها جيداً بورقة زبدة مدهونة وغطيها بإحكام واحتفظي بقليل من سائل الحليب أو المرق وصبيه على الوجه واخلطيهما جيداً عند التسخين .  
- تستطيعين أن تضيفي للصلصة البيضاء - حسب الذوق وحسب الطبق - إحدى النكهات التالية :  
أ - الجبن : أضيفي ١/٤ ك جبن شيدر مبشور أو ٢ مك بارميزان مبشور وقليلاً من معجون الخردل وسخنيها حتى يسيح الجبن فقط .  
ب - فطر : قطعي كوب فطر واقليه في الزبدة وأضيفيه .  
ج - المستردة : أضيفي ١ مش معجون خردل إنجليزي أو ٢ مش معجون خردل فرنسي وذرة سكر .  
د - بصل : افرمي بصلتين واسلقيه في ماء مملح واعلمي الصلصة بهاء السلق وأضيفي البصل و٢ مك قشدة أو حمري البصل في الزبدة وأكملي طهي الصلصة .  
هـ - بققدونس : أضيفي ٢ مك بققدونس مفري وقليلاً من عصير الليمون أو استبدلي البقدونس بأي نوع من الأعشاب تفضلين .  
و - جمبري : اغلي حليب الصلصة مع ورقة غار وقطعة قشر ليمون وذرة جوزة الطيب ثم صفيها واستعملوها للصلصة وعندما تغلظ أضيفي لها ١/٤ ك جمبري مسلوق مقطع مع ملعقة قشدة .

## ٧٨ . كفتة بالصلصة الحارة

الكسكس

## المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - بصلة مبشورة .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٣ / ١ ك لوز مطحون .
- ٥ - ١ ك فتات خبز طازج .
- ٦ - بيضة .
- ٧ - ١ مك بقدونس مفري .
- ٨ - ٣ / ٤ مش قرفة .
- ٩ - ١ / ٢ مش فلفل أسود .
- ١٠ - ١ مش ملح .
- ١١ - ١ مك زبدة .
- ١٢ - ٢ مك زيت زيتون .

## \* الصلصة :

- ١ - بصلة مفرية
- ٢ - بصلة مبشورة .
- ٣ - ١ / ٢ مش سكر .
- ٤ - ٢ ك طماطم مفرية .
- ٥ - ١ / ٤ مش شطة .
- ٦ - قرن شطة مفري .
- ٧ - فلفل رومية حمراء مفرية .
- ٨ - فلفل رومية خضراء مفرية .
- ٩ - ١ مش بابريكا .
- ١٠ - ١ مك بقدونس مفري .
- ١١ - ١ / ٢ ك مرق لحم .
- ١٢ - ١ مش ملح .
- ١٣ - ١ / ٤ مش فلفل أسود .
- ١٤ - ٢ مش نشا .
- ١٥ - ٤ مك ماء بارد .

## خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير العشرة الأولى جيداً .
- ٢ . شكليها إلى كرة بحجم الجوزة .
- ٣ . سخني الزيت والزبدة واقلي الكرات حتى تحمر من جميع الجهات .
- ٤ . انشليها بملعقة مخرومة واحتفظي بها ساخنة .

## خطوات عمل الصلصة :

- ١ . ضعي البصل والثوم والسكر في مقلاة وحركي على نار هادئة حتى يَشَقَّر البصل .
- ٢ . أضيفي الطماطم والفلفل والشطة والبابريكا والبقدونس وحركي لمدة ٣ ق .
- ٣ . أضيفي المرق والملح والفلفل الأسود .
- ٤ . أذيبي النشا في الماء البارد وأضيفيه بعد غليان الخليط وحركي .
- ٥ . أسقطي كرات الكفتة فيه وغطي الإناء واطهي لمدة ٢٠ ق .
- ٦ . صيبيها في طبق التقديم وقدمي معها مكرونة مسلوقة .



## ٧٩ . كفتة بصلصة الطماطم

الهندي

## المقادير :

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ٤ / ١ ك كزبرة مفرية .
- ٣ - ٤ ورقات نعناع مفرية .
- \* الغطاء : دقيق + بيض + زيت .
- ٤ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٥ - ٤ / ١ ك فتات خبز .
- ٦ - ٢ / ١ مش شطة .
- ٧ - ١ / ٢ مش كركم .
- ٨ - ١ / ٢ مش زنجبيل .
- ٩ - ١ / ٢ مش كمون .

## الصلصة :

- ١ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٢ - ٣ مش دقيق .
- ٣ - ٣ قطعة قرفة .
- ٤ - ملح .
- ٥ - زيت .
- ٦ - (٤ نقط لون أحمر)

## خطوات العمل :

- ١ . اخلطي مقادير الكفتة وشكليها كرات صغيرة .

- ٩٩ .  
١٥١ - ٢٢٩ - ٢٩٥ - ٣٩٦ .  
٧٠ - ٧٦ - ٨١ - ٨٤ - ٨٥ - ٩٥ - ٢٤٦ - ٤٠٨ - ٤٣٥ - ٤٥٨ .  
٤٢ - ٨٢ - ٨٣ - ١١١ - ١١٥ - ١٢٣ - ١٤٠ - ١٧٩ - ١٩١ - ٢٤٦ - ٢٤٧ -  
٢٥٣ - ٢٥٤ - ٢٥٥ - ٢٥٦ - ٢٥٧ - ٢٥٨ - ٢٥٩ - ٢٦٠ - ٢٦١ - ٢٦٢ -  
٢٦٥ - ٣٠٣ - ٣٢٢ - ٣٥١ - ٣٦٤ - ٣٧٩ - ٣٨٢ - ٣٩٨ .  
٣١ - ٤٣ - ٤٧ - ٥٠ - ٥١ - ٥٥ - ٧٩ - ٨١ - ٨٩ - ١٠٢ - ١٠٩ - ١١٢ -  
١٢٣ - ١٣٥ - ١٣٩ - ١٧٧ - ١٧٨ - ١٨٣ - ١٩٠ - ٢٠٨ - ٢١١ - ٢١٣ -  
٢٦٢ - ٢٦٣ - ٢٦٩ - ٢٧١ - ٢٧٢ - ٢٨١ - ٢٨٦ - ٣٢٢ - ٣٢٤ - ٣٢٥ -  
٣٢٦ - ٣٢٩ - ٣٣٠ - ٣٤٠ - ٣٥٨ - ٣٥٩ - ٣٦١ - ٣٦٣ - ٣٦٤ - ٣٦٧ -  
٣٦٩ - ٣٧٦ - ٣٧٨ - ٣٨١ - ٣٨٢ - ٣٨٤ - ٤٠٢ - ٤١٤ - ٤١٦ - ٤١٧ -  
٤٢٨ - ٤٢٩ .  
٣٣ .  
١٥٦ - ١٨٠ - ٢١١ - ٢١٢ - ٢٢٦ - ٢٣٥ - ٢٤٥ - ٣٢٠ - ٤٠٣ - ٤٠٨ -  
٤١١ - ٤١٤ - ٤١٥ - ٤١٨ - ٤٤٣ .  
٤٢ - ٢٦٤ - ٢٦٥ - ٢٦٦ - ٣٢٢ .  
٢٦٢ - ٣٣١ - ٣٨٤ .  
٢٢٣ .  
١٠٠ - ٣٠٧ - ٣٦٣ .  
١١٠ - ٢٥٣ - ٢٩٩ - ٣٠٤ - ٣١٥ - ٣٣٥ - ٣٣٦ - ٣٣٧ - ٣٣٨ .  
٤٣٨ .  
٦٨ - ٢٤١ - ٢٨٥ .  
٦٩ .  
٣١ - ٣٥ - ٤٠ - ٤٢ - ٤٣ - ٥٤ - ٧٢ - ٧٨ - ٨٠ - ٩٠ - ٩٢ - ٩٩ - ١٠٠ -  
١٠١ - ١٠٧ - ١٠٩ - ١١٠ - ١١١ - ١١٣ - ١١٤ - ١٢٠ - ١٢٢ - ١٢٨ -  
١٢٩ - ١٩٥ - ١٩٨ - ٢١٠ - ٢٢٩ - ٢٣٠ - ٢٩٣ - ٢٩٤ - ٢٩٥ - ٣٠٤ -  
٣١٦ - ٣٤٥ - ٣٦٤ - ٣٧٥ - ٣٧٦ - ٣٨٣ - ٣٨٩ - ٣٩٠ - ٤١٦ - ٤٢٩ -  
٤٣٠ - ٤٣٧ - ٤٦٨ .  
٢٨٥ .  
٤٣ - ٤٤ - ٤٥ - ٤٧ - ٥٢ - ٥٥ - ٧٤ - ٩٠ - ٩١ - ٩٤ - ١٠٠ - ١٠١ -  
١٠٧ - ١٠٨ - ١٠٩ - ١١٠ - ١١٣ - ١٢٢ - ١٢٨ - ١٣٠ - ١٣٩ - ١٤٣ -  
١٥٢ - ١٥٧ - ١٥٨ - ١٦٣ - ١٦٤ - ١٦٩ - ١٧٦ - ١٧٧ - ١٧٩ -

أهوكادو

أية خروف

أشوجة

بذنجان

زلاء

زلاء جافة

ف باستري

نامية

راسلر

رتقال

روكولي

يرغل

يسكويت أصابع

يسكويت بطعم الخضار

يسكويت ملح

بصل أخضر

بطاطا حلوة

بطاطس



## فهرس المواد

تابع : بطاطس

١٩١ - ١٩٢ - ١٩٤ - ٢٠٨ - ٢١٧ - ٢١٨ - ٢٢٣ - ٢٢٤ - ٢٢٧ - ٢٢٩ -  
 ٢٣٣ - ٢٣٥ - ٢٣٦ - ٢٥٤ - ٢٥٩ - ٢٦٠ - ٢٦٢ - ٢٦٣ - ٢٦٧ - ٢٦٨ -  
 ٢٦٩ - ٢٧٠ - ٢٧١ - ٢٧٢ - ٢٧٣ - ٢٧٤ - ٢٧٥ - ٢٧٦ - ٢٧٧ - ٢٧٨ -  
 ٢٧٩ - ٢٨٠ - ٢٨١ - ٢٨٢ - ٢٨٣ - ٢٨٤ - ٢٩١ - ٢٩٧ - ٣٢٢ - ٣٢٣ -  
 ٣٢٤ - ٣٢٥ - ٣٢٩ - ٣٣٠ - ٣٣٧ - ٣٤٣ - ٣٤٨ - ٣٥٥ - ٣٥٨ - ٣٦١ -  
 ٣٧٩ - ٣٨٢ - ٣٩٧ - ٤٠٢ - ٤٠٧ - ٤١٠ - ٤١١ - ٤٢٢ - ٤٢٧ - ٤٢٨ -  
 ٤٢٩ - ٤٣٦ - ٤٤٨ - ٤٥١ .

١٤٨ - ١٤٩ - ١٥٢ - ١٥٥ .

١٢٧ - ٢٩٩ .

٧٩ - ٩٠ - ١١٣ - ١١٥ - ٢٨٥ .

٦٦ - ١٦٩ - ٢١٠ - ٣٠٩ .

١٠٨ - ٢٢٣ - ٣١٢ .

٦١ - ١٨٠ .

١٥١ - ٢٣٣ - ٢٦٥ - ٣٠٢ - ٣٤٣ - ٣٧٢ .

٦٩ - ٧٠ - ٧٩ - ٨٢ - ٩١ - ٩٧ - ١٠٧ - ٢٣٧ - ٢٤٤ - ٣٨١ - ٣٨٣ - ٤٠٣ -

٤١١ - ٤١٢ - ٤٣٧ - ٤٤٠ .

٦٢ - ٦٣ - ٦٧ - ٧٩ - ٨٠ - ١٠٣ - ١٠٤ - ١٧٨ - ٢٤١ - ٢٤٤ - ٢٤٤ -

٢٥٨ - ٢٧٠ - ٢٧٦ - ٢٩١ - ٤٢١ - ٤٢٦ - ٤٣٦ - ٤٣٥ .

٣١٨ .

٧٥ - ٣٠٩ - ٤٦٦ .

١٧٣ - ٢٢١ .

٦٩ - ١٨٢ - ٢٤٧ - ٢٨٠ - ٢٩٠ - ٣٠٧ - ٣١٧ - ٤٠٦ - ٤٠٨ - ٤١١ .

٤٣ - ٤٨ - ٨٠ - ١٢٠ - ١٢٤ - ١٤٤ - ١٩٠ - ٢٣٥ - ٢٤٣ - ٢٤٦ - ٢٥٧ -

٢٦٢ - ٢٦٩ - ٢٧٤ - ٢٨١ - ٢٨٢ - ٢٨٨ - ٢٩٢ - ٢٩٣ - ٣٠٣ - ٣١٧ -

٣٧٠ - ٣٧٨ - ٣٨٠ - ٣٨١ - ٣٨٢ - ٣٨٧ - ٣٨٩ - ٣٩٧ - ٤١٠ - ٤١١ -

٤١٨ - ٤٢٦ - ٤٢٨ - ٤٥٧ .

٢٤٤ .

٦٢ - ٢٥٨ - ٣٩٨ - ٤١٣ .

٢٤١ .

٧٧ - ٩٥ - ١٠٧ - ١٢٨ - ١٣٠ - ١٣١ - ١٧٩ - ٢٢٨ - ٢٤٩ - ٢٧٢ -

٢٩٠ - ٢٩٢ - ٣٠٣ - ٣٠٦ - ٣١٧ - ٣٧٥ - ٣٨٠ - ٤٠٨ - ٤١١ - ٤٥٠ .

٢٤٢ - ٢٩٢ - ٤٢٦ .

بفتيك

بلوييف

بنجر

بندق

تفاح

تفاح أخضر

تمر هندي

تونة

جبين أبيض

جبين أدام

جبين أزرق

جبين أصفر

جبين إيمتال

جبين بارميزان

جبين بلغاري

جبين حلوم

جبين روكتفور

جبين رومي

جبين ريكوتا

حبين سويسري

حبين شيلدر

٢٩٢.

٦٢-٦٣-٦٤-٦٥-٦٨-٧٧-٨٣-٩٥-١٣٠-١٣١-١٤٩-١٨١-  
 ٢١٢-٢٣٦-٢٤١-٢٤٣-٢٤٥-٢٤٦-٢٤٧-٢٥٨-٢٨٢-٢٩٠-  
 ٢٩١-٢٩٤-٢٩٨-٣٠٢-٣٠٥-٣٠٩-٣١٢-٣١٥-٣٢٣-٣٢٦-  
 ٣٢٨-٣٤٣-٣٥٧-٣٧٥-٣٧٦-٣٨١-٣٨٦-٣٨٧-٣٩٠-٣٩١-  
 ٤١١-٤٢١-٤٢٥-٤٢٦-٤٢٨-٤٣٠-٤٣٥-٤٤٠-٤٥٠-٤٥٧-  
 ٤٦٦.

حبين غروير

حبين فيتا

حبين قریش

حبين كريم

٦٤-٢٤٣-٢٩٠.

٣١-٩٦-١٠٩-١١٩-٢٤٢-٢٤٦-٣١٩-٤١٦.

٧٤-٨٤-٩٥-٢٤٤-٢٤٨-٢٤٩-٢٩٢-٤٢٦-٤٤٠-٤٤١.

٦٦-٧٢-٧٥-٧٨-٨١-٨٣-١٢٤-٣٧٨-٤٠٣-٤٠٤-٤٢٠-٤٣٨-  
 ٤٤١-٤٥٣-٤٥٩.

٦٢.

حبين كمامبرت

حبين مربعات

حبين موزاريللا

٦١-٦٩-١٢٦-١٢٨-١٦٧-١٧٦-١٧٧-٣٧٧-٣٨٠.

٥٣-٦٤-٦٩-٧٠-٨٥-١٠٩-١٤٩-١٩٢-٢٣٧-٢٤٥-٢٤٨-  
 ٢٥٧-٢٩٨-٣٦٩-٣٧٨-٣٨٤-٤٠٦-٤٠٧-٤٢٩-٤٣٠-٤٥٨.

٤٥-٤٦-٧١-٧٦-٨٤-١٠٧-١٣٥-٤٣٧.

٣٥٠.

جرجير

جریش

جزر

٢٩-٣٠-٣٣-٣٦-٣٨-٤٢-٤٣-٤٦-٥٠-٥٤-٥٥-٦٢-٧٢-  
 ٧٣-٧٩-٨١-٩٤-٩٦-١٠١-١٠٦-١٠٩-١١٠-١١٣-١٣٥-  
 ١٣٩-١٤١-١٤٤-١٤٥-١٤٩-١٥٣-١٥٧-١٦٣-١٧٢-١٧٤-  
 ١٧٧-١٨٣-١٩٣-١٩٤-١٩٧-١٩٨-١٩٩-٢٠٢-٢٠٣-٢٠٨-  
 ٢١٢-٢١٨-٢٣٠-٢٦٣-٢٧١-٢٧٢-٢٨٦-٢٩٢-٣٠٠-٣١١-  
 ٣١٢-٣٢٢-٣٢٤-٣٢٥-٣٢٦-٣٢٧-٣٢٨-٣٢٩-٣٣٠-٣٤١-  
 ٣٥٠-٣٥١-٣٥٦-٣٥٨-٣٦١-٣٦٥-٣٦٧-٣٧٨-٣٨١-٣٨٢-  
 ٣٨٩-٣٩٨-٤٠٢-٤٠٧-٤١٧-٤٢٥-٤٣٨-٤٣٩.

٣١-٣٢-٧١-٧٧-٩٢-٩٣-١١٢-١١٣-٢٢٣-٢٢٥-٢٣٠-٢٣١-  
 ٢٣٢-٢٣٣-٢٣٤-٢٩٨-٣١٣-٣٤٩-٣٦٠-٣٦٢-٣٦٣-٣٦٦-  
 ٣٧٢-٣٨١-٣٩٠-٣٩٧-٤٠٦-٤١٩.

٦٣-٦٥-٦٦-٧٤-١٠٨-١١٠-١٧٣-١٩٦-٢٩٤-٢٩٩.

١٣٣-١٥٦-٢٠٠-٢٠٣-٣١٣-٣٧٢.

٣٢٨.

جھري

جوز «عين جمل»

جوز هند

جيلاتين

## فهرس المواد

٤١٨.

حبق

١٣٧ - ١٩٥ - ٢٥٩ - ٣٧٢ - ٣٨٢ - ٤٦٦.

حليب جوز هند

٣٦ - ٩٦ - ٩٧ - ٩٨ - ٩٩ - ١٤٠ - ١٤٣ - ٣٠٣ - ٣١٥ - ٣٣٨ - ٣٤٣ -

حصص

٣٤٤ - ٣٤٥ - ٣٥٠ - ٣٨٧.

٣٣ - ٢٨٩ - ٣٩٨.

حصص أصفر

١٣٥ - ١٤٠.

خبز أسمر «بر»

٤٣ - ٦٦ - ٦٧ - ٦٩ - ٧٠ - ٧٥ - ٧٦ - ٧٧ - ٧٨ - ٨٠ - ٨٤ - ٩٥ - ١٢٠ -

خبز توست أبيض

١٢٦ - ١٣٣ - ١٦١ - ١٦٢ - ١٦٥ - ١٩٢ - ١٩٣ - ٢٠٤ - ٢٠٧ - ٢١٢ -

٢٣٤ - ٢٣٥ - ٢٤١ - ٢٤٧ - ٢٦٦ - ٢٨١ - ٢٩٥ - ٣٢٢ - ٣٢٩ - ٤٣٥ -

٤٣٦ - ٤٣٧ - ٤٣٨ - ٤٣٩ - ٤٤٠ - ٤٤١ - ٤٤٢ - ٤٦٧.

٧٥ - ٢٤٤ - ٤٣٧ - ٤٣٨.

خبز توست أسمر

٨٥ - ١٢٤ - ١٢٦ - ١٨٣ - ٢٣٧ - ٢٤٧ - ٤٥٨ - ٤٥٩.

خبز فرنسي

٤٤٠ - ٤٤٢ - ٤٤٣.

خبز هامبورغر

١١١ - ١٤٧ - ١٧٣ - ٢١٢ - ٢٥٧ - ٣٤٥ - ٤٠١ - ٤٠٣ - ٤٤١.

خبز مفرد

٦٠ - ٦٥ - ٦٨ - ٧٠ - ٨٥ - ٨٩ - ٩١ - ٩٣ - ٩٥ - ٩٩ - ١٠٠ - ١٠٢ -

خردل «مستردة»

١٠٧ - ١٠٩ - ١١٣ - ١٢٦ - ١٦٣ - ١٨٢ - ٢٠٥ - ٢٠٧ - ٢١٠ - ٢٢٦ -

٢٣١ - ٢٣٥ - ٢٤٥ - ٢٤٦ - ٢٩١ - ٣٠٩ - ٣٢٥ - ٣٣١ - ٣٧٦ - ٤٣٦ -

٤٣٨ - ٤٦٦ - ٤٦٧ - ٤٦٨.

١٠٢ - ٢٨٧ - ٢٨٨.

خرشوف

٤٣ - ٤٧ - ٦٣ - ٧١ - ٧٣ - ٧٤ - ٧٧ - ٧٨ - ٧٩ - ٨١ - ٨٤ - ٨٩ - ٩١ -

خس

٩٢ - ٩٣ - ٩٤ - ٩٥ - ٩٦ - ٩٩ - ١٠١ - ١٠٤ - ١٠٦ - ١٠٨ - ١١١ - ١١٣ -

١٢١ - ١٢٤ - ١٥٥ - ١٦٧ - ٢٨٨ - ٣١٨ - ٣٢٥.

١١٤.

خوخ

٤٧ - ٥٩ - ٦٣ - ٧٣ - ٧٤ - ٧٨ - ٧٩ - ٨١ - ٨٢ - ٨٣ - ٨٩ - ٩١ - ٩٣ -

خيار

١٠٢ - ١٠٣ - ١٠٤ - ١٠٨ - ١٠٩ - ١١١ - ١١٢ - ١١٣ - ١١٥ - ١١٦ -

٢٣٠ - ٣٢٥ - ٤١٩ - ٤٣٧ - ٤٦٨.

٧٨ - ٨٩ - ٩٧ - ٩٩ - ١٠٠ - ١٠٥ - ١٢٦ - ٣٠٥.

خيار مخلل

٢٣٠ - ٢٣٣ - ٤٥٦.

دقيق أرز

٤١ - ٥٢ - ٥٤ - ١٢٩ - ١٦٢ - ٣٠٨ - ٣٢٤ - ٣٢٦ - ٣٤٢ - ٣٦٩ - ٣٩٨ -

دقيق أسمر «بر»

٣٩٩ - ٤٠٤ - ٤٢٨ - ٤٤٧ - ٤٤٩ - ٤٥٧ - ٤٥٩.

٢٣٢.

دقيق ذرة

٢١٣ - ٢٢٩ - ٢٩٥ - ٢٩٨ - ٤٢١ - ٤٥٦.

دقيق ذرة صفراء



|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| ٤٢ - ٥١ - ٨١ - ٩٠ - ١٠٨ - ١١٢ - ١٩٠ - ١٩٧ - ٢٢٤ - ٢٣٦ - ٣٧٦ .                                                                                                                                                                                                                | ذرة صفراء       |
| ١١١ - ١٢٠ - ١٢٤ - ١٢٩ - ٢٨٩ - ٣١٨ .                                                                                                                                                                                                                                          | رحلة            |
| ٢٤٢ - ٢٤٤ - ٢٤٦ - ٢٥٦ - ٣٦٩ - ٤١٦ - ٤١٧ .                                                                                                                                                                                                                                    | رقاق            |
| ٢٤٤ - ٤١٨ .                                                                                                                                                                                                                                                                  | رقاق سمبوسة     |
| ٩٥ - ٢٣٧ - ٣٧٥ - ٣٧٩ .                                                                                                                                                                                                                                                       | ريحان           |
| ١٧١ - ٢٣١ - ٢٥٨ - ٣١٦ - ٣٧٧ - ٤٥٨ - ٤٦٥ .                                                                                                                                                                                                                                    | ريحان جاف       |
| ٤٠ - ٤٥ - ٥٠ - ٩٩ - ١١٥ - ١١٦ - ١٤٠ - ١٤٦ - ١٤٧ - ١٥٦ - ١٦٦ - ١٩٣ - ٢٠٣ - ٢٠٤ - ٢٠٩ - ٢٤٣ - ٢٤٥ - ٢٥٧ - ٢٦٥ - ٢٩٢ - ٢٩٩ - ٣٠١ - ٣٠٥ - ٣١٢ - ٣١٩ - ٣٣٦ - ٣٤٥ - ٣٤٨ - ٣٥٥ - ٣٥٨ - ٣٨٣ - ٣٨٤ - ٣٨٧ - ٣٩٥ - ٤٠١ - ٤٠٢ - ٤٠٤ - ٤٢٠ - ٤٢١ - ٤٦٨ - ٤٦٩ .                            | ريادي           |
| ٥٢ - ٧٥ - ١٤٣ - ١٦١ - ٢٠٠ - ٢٠١ .                                                                                                                                                                                                                                            | سبلة لوز        |
| ٩٩ - ١٠١ - ١٠٦ - ١٠٨ - ١٣٤ - ١٨٠ - ١٩٩ - ٢١٣ - ٣٠٤ - ٣١٢ - ٣٣٧ - ٣٥٥ - ٣٥٦ - ٣٥٨ - ٣٥٩ - ٣٦١ - ٣٧١ - ٣٨٧ - ٣٩٨ .                                                                                                                                                             | دييب            |
| ١٥٦ - ١٧٤ - ١٧٨ - ١٨٣ - ١٨٨ - ١٩٩ - ٢١٨ - ٢٣١ - ٢٤٤ - ٢٤٧ - ٢٥٤ - ٢٨٧ - ٢٩٢ - ٢٩٧ - ٣١١ - ٣١٢ - ٣١٦ - ٣٢١ - ٣٢٨ - ٣٢٩ - ٣٧٢ - ٣٧٥ - ٣٨٠ - ٣٨٤ - ٣٩٠ - ٤٠٦ - ٤٠٧ - ٤٠٨ - ٤٠٩ - ٤٢١ - ٤٤٣ - ٤٥٩ .                                                                              | عتر             |
| ١٤٠ - ١٤٣ - ١٤٦ - ١٥٦ - ١٥٨ - ١٦٦ - ١٦٧ - ١٩٥ - ١٩٧ - ٢٠٩ - ٢١٠ - ٢١٢ - ٢٢٠ - ٢٢١ - ٢٢٢ - ٢٣٠ - ٢٣١ - ٢٧٤ - ٢٩٩ - ٣٠٤ - ٣١٣ - ٣٤٣ - ٣٤٤ - ٣٨٣ .                                                                                                                              | تجبل طازج       |
| ٤٥ - ٧٦ - ٨١ - ٨٢ - ٨٣ - ٨٤ - ٩١ - ٩٣ - ٩٥ - ٩٦ - ٩٧ - ٩٨ - ٩٩ - ١٠٠ - ١٠٤ - ١٠٥ - ١٠٨ - ١١٠ - ١١١ - ١١٢ - ١١٣ - ١٤٢ - ١٤٦ - ١٥٩ - ١٦٩ - ١٧٠ - ١٧١ - ١٩٩ - ٢٠٢ - ٢١٨ - ٢٢٨ - ٢٣١ - ٢٦٠ - ٢٦٦ - ٣٠٠ - ٣٠٦ - ٣١٦ - ٣١٧ - ٣٢٠ - ٣٢١ - ٣٨٤ - ٤٠١ - ٤٠٦ - ٤٠٨ - ٤١٦ - ٤٢٨ - ٤٦٥ . | يت زيتون        |
| ١٦١ - ١٩٦ .                                                                                                                                                                                                                                                                  | يت سمس          |
| ٧٠ - ١٦٩ - ١٨٣ - ١٨٧ - ٢٣٧ - ٤٠٦ - ٤٠٨ - ٤٤٠ .                                                                                                                                                                                                                               | زيتون أخضر      |
| ٦١ - ٦٤ - ٧٠ - ٧٧ - ٧٩ - ٨٠ - ٨١ - ٨٣ - ٨٤ - ٨٩ - ٩١ - ٩٥ - ٩٦ - ١٠٣ - ١٠٥ - ١٠٧ - ١٠٨ - ١٠٩ - ١١٣ - ١١٤ - ١٨٧ - ٢٣٧ - ٣٠٦ - ٤٠٦ - ٤٠٧ - ٤٠٨ - ٤١١ - ٤٣٨ - ٤٥٨ .                                                                                                             | زيتون أسود      |
| ٩٣ - ١٠٦ - ١١٣ - ٤٤٨ .                                                                                                                                                                                                                                                       | زيتون أسود مفري |
| ٦٣ - ٦٤ - ٧٧ - ٨٢ - ١٠٢ - ١١٢ - ١٤٩ - ١٨٢ - ٢٢٢ - ٤٣٠ - ٤٦٥ .                                                                                                                                                                                                                | زيتون محشو      |

## فهرس المواد

|                                                                                                                                                                |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| ٤٨ - ١٠٤ - ١٢٠ - ١٢٤ - ١٢٥ - ١٢٩ - ١٤٤ - ١٥٥ - ١٧٦ - ١٨١ - ٢١٣ - ٢١٨ - ٢٢٠ - ٢٤٥ - ٢٨٩ - ٢٩٠ - ٢٩١ - ٢٩٢ - ٣٣١ - ٣٤٤ - ٣٨٢ - ٣٨٩ - ٤١٦ - ٤٢١ - ٤٢٥ - ٤٢٦ .     | سبانخ          |
| ٧٣ - ٧٦ - ٢٣٥ - ٢٣٦ - ٤٤١ - ٤٤٢ .                                                                                                                              | سردین          |
| ٣٥ - ١٤٥ - ١٦٧ - ٢٩٣ - ٣٤٩ .                                                                                                                                   | سلق            |
| ٧٢ - ٩٤ - ١٢٣ - ٢٣٥ - ٢٣٦ - ٤٣٧ .                                                                                                                              | سلمون          |
| ١١١ - ١٥٠ - ٢٠٤ - ٤٠١ - ٤٠٨ - ٤٠٩ .                                                                                                                            | سحاق           |
| ٦٢ - ١٦١ - ١٨٨ - ١٨٩ - ٢٣٤ - ٢٤١ - ٢٤٤ - ٣٢٤ - ٣٤٥ - ٤١٠ - ٤١١ - ٤٢١ - ٤٤٩ - ٤٥٣ - ٤٥٥ - ٤٥٨ - ٤٦١ .                                                           | سمسم           |
| ٩٠ - ١٢١ - ٢١٧ - ٢١٨ - ٢١٩ - ٢٢٠ - ٢٢١ - ٢٢٢ - ٢٢٣ - ٢٢٤ - ٢٢٥ - ٢٢٦ - ٢٢٧ - ٢٢٨ - ٢٢٩ - ٢٣٠ - ٣٦٤ - ٤١٨ - ٤٣٩ .                                               | سمك            |
| ٣٤ - ٢٤٦ - ٢٧٣ - ٣٢٦ - ٤٠٢ .                                                                                                                                   | سميد           |
| ٣٣ - ٦١ - ١٠٨ - ١١٠ - ١٦٢ - ١٦٣ - ١٦٤ - ١٨٢ - ٢٣١ - ٢٦٦ - ٢٧٠ - ٢٨٤ - ٢٩٢ - ٢٩٥ - ٣٢٠ - ٣٢٥ - ٣٤١ - ٣٦٢ - ٣٦٤ - ٣٧٦ - ٣٧٩ - ٤٠٧ - ٤٠٨ - ٤١٤ - ٤١٥ - ٤٢٧ .      | سوسيج          |
| ٣١ - ٤٤ - ٧٤ .                                                                                                                                                 | سوقدان         |
| ٤٧ - ٥١ - ٩٩ - ١٠٢ - ١٠٣ - ١٠٩ - ١٢٠ - ١٢٣ - ١٤١ - ١٤٥ - ١٨١ - ٢٠٧ - ٢٣٥ - ٢٤٢ - ٢٧٥ - ٢٩٣ - ٣١١ - ٣١٢ - ٣١٩ - ٣٢٧ - ٣٤٦ - ٣٦٥ - ٣٧٥ - ٣٩٧ - ٤١٦ - ٤٢٢ - ٤٢٥ . | شبت            |
| ٩٠ .                                                                                                                                                           | شبت جاف        |
| ٣٠ - ٣٣ - ٣٨ - ٤٦ - ١٨٩ - ٢٩٦ - ٣٨٩ - ٣٩٠ - ٣٩١ .                                                                                                              | شعيرية         |
| ٣٩٠ .                                                                                                                                                          | شعيرية أرز     |
| ٣٤ - ٦٥ - ٣٠٥ - ٤٥٤ .                                                                                                                                          | شوفان          |
| ٥٠ - ٥٢ - ٦٦ - ٧٩ - ٩٢ - ٢٠٨ - ٢٤١ - ٣٠٠ - ٣٣٠ - ٤٦٨ .                                                                                                         | صلصة تاباسكو   |
| ٥١ - ١٤٣ - ١٩٦ - ١٩٨ - ٢٠٠ - ٢٢١ - ٢٣٠ - ٣٢٥ - ٣٦٣ - ٣٧٢ - ٣٨١ - ٣٨٣ - ٣٨٩ - ٣٩٠ - ٤٢٨ .                                                                       | صلصة صوياصوص   |
| ٦١ - ٩٠ .                                                                                                                                                      | صلصة هورس ريدش |
| ٤٩ - ٧٩ - ٨٤ - ٩٢ - ١٥٤ - ٢٩٤ - ٣١٨ - ٣٨٦ - ٤٤١ .                                                                                                              | صلصة ووتر شاير |
| ١٥٢ - ١٧٣ - ٢٠٧ - ٢١٢ - ٢٥٣ - ٢٥٧ - ٢٨٢ - ٢٨٣ - ٢٨٧ - ٢٩٤ - ٣١٨ - ٣٣٥ - ٣٣٦ - ٣٣٩ - ٣٤٥ - ٣٥٦ - ٣٦١ - ٣٦٩ - ٣٧١ - ٤٠١ - ٤١٤ .                                  | صنوبر          |
| ٨٢ - ٩٦ - ٩٧ - ٩٩ - ١٤٧ - ٢١٢ - ٢١٩ - ٣٠٩ - ٣١٦ - ٣٢٤ - ٣٤٥ - ٣٤٦ - ٤٠١ - ٤٣٩ .                                                                                | طحينة          |

## فهرس الممواد

٥٠- ١٧٨- ٢٤٨- ٢٩٧- ٤٦٥.  
 ٣٥- ٩٨- ١٩١- ٣٠٠- ٣٤٠- ٣٤١- ٣٤٢- ٤٠٣.  
 ٣٥- ١٩١- ٢٨٩- ٣١٥- ٣٣٦- ٣٤٢- ٣٤٣- ٣٤٦- ٣٨٨.  
 ١٨٩- ٢٦٦- ٤٤٣.  
 ٦٦.  
 ٣٦- ٩٧- ٩٩- ١٠٥- ١٢٤- ١٦٣- ٣٢٩- ٣٤٧- ٣٤٨.  
 ٩٨- ٩٩- ١٦٣- ٢١٩- ٣١٤.  
 ٨٩- ٩١- ٩٨- ٩٩- ١٠٤- ١٠٥- ١٠٧- ١٠٨- ١٠٩- ١٢٢- ١٥٣-  
 ١٥٧- ١٩٧- ١٩٨- ٢٩٥- ٢٩٦- ٢٩٧- ٣٠٦- ٣٢٢- ٣٢٤- ٣٥١-  
 ٣٦٧- ٣٨٢- ٣٩٨.  
 ٦٢- ٦٣- ٧٨- ١١١.  
 ١٠٩.  
 ٣٦- ١٩٠- ٢١٣- ٢١٩- ٣٣٩- ٣٤٠.  
 ٦٢- ١٥٢- ٢٤٤- ٣٠٤- ٣٦٠- ٣٧١.  
 ٣٢- ٥٠- ٥١- ٩٣- ١١٢- ١٢٣- ١٢٦- ١٣٠- ١٤٠- ١٤٢- ١٤٦-  
 ١٤٩- ١٥٤- ١٥٦- ١٦٣- ١٧١- ١٨٠- ١٨٨- ١٨٩- ١٩٣- ١٩٥-  
 ١٩٨- ٢٠٢- ٢٠٨- ٢٢٤- ٢٢٦- ٢٢٨- ٢٤١- ٢٤٩- ٢٦٩- ٢٩١-  
 ٢٩٤- ٢٩٧- ٣٢٤- ٣٢٦- ٣٤٣- ٣٦٣- ٣٧٦- ٣٧٧- ٣٧٨- ٣٨٢-  
 ٣٨٩- ٣٩٠- ٣٩٧- ٤٠٦- ٤٠٧.  
 ٣٢- ٤٢- ٦٢- ٧٩- ٨١- ٩٠- ٩٢- ٩٥- ١٠٣- ١٠٨- ١١٣- ١١٤-  
 ١١٩- ١٤٦- ١٥١- ١٥٣- ١٥٤- ١٦٦- ١٦٨- ١٧٠- ١٨٢- ١٩٠-  
 ٢٤١- ٢٦٠- ٢٩١- ٢٩٧- ٣١٧- ٣٢٠- ٣٦٣- ٤٠٩- ٤١١.  
 ٣٢- ٥٥- ٦٢- ٧٩- ٨٠- ٨٤- ٩١- ٩٢- ٩٥- ٩٨- ٩٩- ١٠٣- ١٠٤-  
 ١٠٦- ١٠٧- ١٠٩- ١١١- ١١٢- ١١٣- ١١٤- ١١٩- ١٢٢- ١٢٣-  
 ١٣٠- ١٣٢- ١٣٣- ١٤٠- ١٤٦- ١٥١- ١٥٣- ١٥٤- ١٥٧- ١٦٦-  
 ١٦٨- ١٧٠- ١٧٧- ١٧٩- ١٨٢- ١٨٧- ١٨٨- ١٨٩- ١٩٠- ١٩٣-  
 ١٩٥- ١٩٦- ١٩٨- ١٩٩- ٢٠١- ٢٠٨- ٢١٢- ٢١٨- ٢٢٣- ٢٢٤-  
 ٢٢٨- ٢٣٠- ٢٣٦- ٢٤٩- ٢٦٠- ٢٦١- ٢٩٧- ٢٩٨- ٢٩٩- ٣٠٠-  
 ٣٠٣- ٣٠٤- ٣٣٠- ٣٤٨- ٣٥٠- ٣٥٨- ٣٥٩- ٣٦١- ٣٦٢- ٣٦٣-  
 ٣٨١- ٣٨٤- ٣٨٥- ٤٠١- ٤١٧- ٤٣٠- ٤٣٦- ٤٣٨- ٤٤٣.  
 ١٠٣- ٤٠٧.  
 ٣٠١- ٣٠٢- ٣٦٥.

طاطم معلبة

عس أسود

عس أصفر

عسل

عسل أبيض

فصوليا بيضاء

فصوليا حمراء

فصوليا خضراء

فجل

فلاولة

فليك

مستق

مطر

لفل رومي أحمر

لفل رومي أخضر

لفل رومي أصفر

فول أخضر



## فهرس المواد

|                                           |                 |
|-------------------------------------------|-----------------|
| ٣٤٦-٣٤٥                                   | فول أصفر        |
| ٦٦-١٠١-١٥١-١٩٦-٢٢٣-٢٤١-٢٦٠-٢٦٥-٣٧٢-٤٣٥    | فول سوداني      |
| ٩٤                                        | فول سوداني مملح |
| ٤١٩                                       | فولفان          |
| ٩٢-١٠٥-٣٠٤-٣٠٥-٣٠٦-٣٠٧-٣٠٨-٣٠٩-٣٢٤-٣٢٥    | قرنيط           |
| ٣٢٦-٣٢٧-٣٥١-٣٥٧-٣٥٨-٣٦٤                   |                 |
| ٤١-٥٢-٥٤-١٩١-٣٠٢-٣٠٣-٣٠٤-٣٥٠-٣٩٨          | قرع             |
| ٤١-٧١-٩٢-١١٤-١٢٢-١٣٣-١٣٤-١٤٨-١٦٦-١٧٠-١٩٧  | قرن شطة         |
| ٢٢١-٢٣٣-٢٦٤-٢٦٩-٢٩٨-٣٠٠-٣١٣-٣٢٢-٣٢٥-٣٢٩   |                 |
| ٣٤٢-٣٥٩-٣٦٢-٣٦٤-٣٧٥-٤٠٢-٤٦٥               |                 |
| ٦٧-٧٩-٩٤-١١٢-١٣١-١٤٢-٢١٠-٢٥٤-٢٦٨-٢٧٦-٢٧٨  | قشطة            |
| ٣١٠-٣١٧-٣٦٨-٣٨٢-٣٩٧-٤١٢-٤١٤-٤٢١-٤٢٧-٤٦٦   |                 |
| ٣٧-٣٥٠                                    | قمح             |
| ٣٦٨-٣٧٠                                   | قوانص           |
| ٧١-٧٩-٨٣-١١٢-١١٤-١٢٢-١٦١-١٧٤-١٨١-٢٠٥-٢٣٦  | كاشب            |
| ٢٨٢-٣٢٩-٣٦٩-٣٨٢-٣٩٠-٤٠٨-٤٠٩-٤١٢-٤٦٥-٤٦٩   |                 |
| ٢١٠-٣٢٠-٤٦٦                               | كاجو            |
| ١٥١-١٥٨-١٥٩-٢٥٩-٣٧١-٣٨٥-٤١٩-٤٣٥           | كبد             |
| ١٢١-٢٥٩-٣٦٨-٣٧٠                           | كبد دجاج        |
| ٣٤-٧٥-١٠٢-١٤٥-٢٢٥-٣٥٩                     | كبر مخلل        |
| ٧١-١٢٥-٣٩٥-٤٠٢-٤١٨                        | كراث            |
| ٣٣-٣٨-٤٣-٩٧-١٣٩-١٥٣-١٦١-١٩٧-٢٦٨-٣٠٩-٣٢٦   | كراث أبوشوشة    |
| ٣٢٩-٤٠٧-٤١٠-٤١١-٤٣٠                       |                 |
| ٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٦-٣٨-٤٢-٤٤-٤٧-٤٩-٥٠-٥٢    | كرفس            |
| ٥٤-٥٥-٧٨-٩٢-٩٩-١٠٨-١٠٩-١١٠-١١٢-١٧١-١٧٨    |                 |
| ١٩٩-٢١٨-٢٤١-٢٨٨-٣١٠-٣١٥-٣٢٤-٣٣٠-٣٦٣-٣٧٥   |                 |
| ٤٣٨                                       |                 |
| ٥٣-٥٥-١٠٥-١٠٦-١٦٣-١٩٨-٢٣٠-٢٦٣-٣١١-٣١٢-٣١٣ | كرب             |
| ٣١٤-٣٢٥-٣٢٧-٣٢٩-٣٥١-٣٦٤-٤١١-٤٢٥           |                 |
| ٩٩-١١٠                                    | كرب أحر         |
| ٤٤-٤٨-٥٤-١٢٣-١٢٦-١٣١-١٤٠-١٤١-١٤٤-١٤٦-١٦٧  | كريم            |
| ١٨٧-٢٢٤-٢٤١-٢٦٨-٢٦٩-٢٨١-٢٩٠-٢٩١-٢٩٧-٣٠٧   |                 |
| ٣١٥-٣١٨-٣٣١-٣٧٨-٣٨٩-٤٣٥-٤٦٧               |                 |

## فهرس المواد

|                                            |                  |
|--------------------------------------------|------------------|
| ٣٠-٤٥-٤٩-٥٢-٥٤-١٢٠-١٤٢-١٥٤-١٧١-١٩٨-٢٦٢.    | كريم ثقيل        |
| ٤٦-٤٧-٦٠-٦١-٨٣-٨٤-٩٠-١٠٢-١٧٢-٢٠٣-٢٢٥-٢٣٥.  | كريم حامض        |
| ٢٩٦-٣٠٩-٣٤٨-٤٦٦.                           |                  |
| ٤٨-٥٠-٥٣-٧٥-١٠٩-١٧١-١٨٩-٢٠٨-٣٧٨-٤٢٦.       | كريم خفيف        |
| ٣٥-٧٠-٩٠-٩٢-٩٦-٩٧-١١٤-١١٥-١٢٠-١٢١-١٣١-١٣٢. | كيرة خضراء       |
| ١٤٥-١٤٦-١٦٦-١٧٠-١٧٧-١٩١-١٩٥-٢٠٣-٢٠٤-٢١٠.   |                  |
| ٢١٩-٢٢١-٢٢٣-٢٣٢-٢٣٣-٢٦٥-٢٦٨-٢٦٩-٢٧٤-٢٧٩.   |                  |
| ٢٨١-٢٩٣-٣٠٥-٣٠٨-٣٢٩-٣٤٢-٣٤٣-٣٤٤-٣٤٥-٣٤٧.   |                  |
| ٣٤٩-٣٦٢-٣٧٥-٣٨٤-٣٩٠-٤٠٢-٤٠٤-٤٢٥-٤٤١-٤٤٧.   |                  |
| ٤٤٩-٤٥٩.                                   |                  |
| ٥٣.                                        | كستناء           |
| ٣٥٠-٣٥١.                                   | كسكي             |
| ١٥١-١٦٠-١٦١-١٦٢-٢٨٠.                       | كلوي             |
| ٢٠٣.                                       | كمثرى            |
| ١٦٢-٤٤٢.                                   | كورن فليكس       |
| ٦٥.                                        | كورن فليكس الأرز |
| ٤١-٥٤-٥٥-١٠٦-١٠٩-١١١-١١٤-١٣٠-١٤٤-١٩٤-٢٤٦.  | كوسة             |
| ٣١٥-٣١٦-٣١٧-٣١٨-٣١٩-٣٢٠-٣٢١-٣٢٢-٣٢٦-٣٢٧.   |                  |
| ٣٢٨-٣٤٨-٣٥٠-٣٧٧-٣٨٢-٣٨٨-٣٩٨-٤٠٨-٤١٠-٤٢٨.   |                  |
| ٣٨٧-٣٨٨.                                   | زانيا            |
| ٧٣-١٣٣-٣٢٥.                                | نشون             |
| ٣٩-٤١-١٧٣-٣٥٠-٤٥٢-٤٥٤-٤٥٧.                 | بن               |
| ٢٠٤-٤٣٩.                                   | بنة              |
| ٤٣-٥٤-٥٥-٣٥١-٣٦٤.                          | بنت              |
| ٣٧-٣١٠-٣٤٨-٣٤٩.                            | عربيا جافة       |
| ٩٩-١٥٣-٣٢١.                                | عربيا خضراء      |
| ٦٦-٩٩-١٣٣-١٤٦-١٥٢-١٥٦-١٧٠-١٨٠-١٩٩-٢٠٧-٢١٣. | وز               |
| ٢٥٧-٣٠٤-٣٠٩-٣٣٧-٣٣٩-٣٥٥-٣٥٦-٣٥٨-٣٦٠-٣٧١.   |                  |
| ٣٨٩-٤٠١.                                   |                  |
| ٤١-١٢٨-٢٢٠-٢٣٣-٢٦٥-٣٥٠-٣٦٢-٣٩٨.            | ليمون أسود       |
| ٣٤-١٠٢.                                    | ليمون مخلل       |
| ١٥٤-٤٣٠.                                   | ماء صودا         |

## فهرس المواد

|                     |                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مارشملو             | ٤٥٣ .                                                                                                                                                                                                   |
| ماش                 | ٣٧ - ١٩١ .                                                                                                                                                                                              |
| مايونيز             | ٥٩ - ٦٠ - ٦١ - ٦٣ - ٦٨ - ٧١ - ٧٦ - ٨٠ - ٨١ - ٨٢ - ٨٣ - ٨٤ - ٩١ - ٩٢ - ٩٣ - ٩٤ - ١٠٠ - ١٠١ - ١٠٦ - ١٠٩ - ١١٠ - ١١٢ - ١١٣ - ١١٤ - ١٢٤ - ٢١١ - ٢١٢ - ٢٣٦ - ٢٤٤ - ٢٧٦ - ٢٧٨ - ٤٣٦ - ٤٣٧ - ٤٣٨ - ٤٤٠ - ٤٦٥ . |
| منخ                 | ١٦٢ .                                                                                                                                                                                                   |
| مربى                | ٤٥٣ .                                                                                                                                                                                                   |
| مرتديلا             | ٧٤ - ١٤٩ - ٢٧٤ - ٤٠٥ - ٤٢٦ - ٤٢٧ .                                                                                                                                                                      |
| مصطكى               | ٤٠ - ٣٦٨ .                                                                                                                                                                                              |
| مسمنة               | ٣٥٠ .                                                                                                                                                                                                   |
| مكرونة إسباجيتي     | ٣٨١ - ٣٨٢ - ٣٨٣ - ٣٨٤ - ٤٢٠ .                                                                                                                                                                           |
| مكرونة أصابع        | ٣٧٩ .                                                                                                                                                                                                   |
| مكرونة أنابيب       | ٣٨٤ .                                                                                                                                                                                                   |
| مكرونة حلزون        | ٢٠٤ .                                                                                                                                                                                                   |
| مكرونة شريط         | ٣٧٧ - ٣٨٧ .                                                                                                                                                                                             |
| مكرونة صغيرة جدا    | ٣٨ - ٣٩ - ٤٢ - ٥٠ - ١١٢ - ١١٤ - ١٧٨ - ٢١٢ - ٣٧٦ - ٣٨٦ .                                                                                                                                                 |
| مكرونة كانيلوني     | ٣٨٨ - ٣٨٩ .                                                                                                                                                                                             |
| مكرونة لسان العصفور | ٣٨٥ .                                                                                                                                                                                                   |
| منديل خروف          | ١٧٤ - ١٧٥ .                                                                                                                                                                                             |
| نشا                 | ٢٩ - ٣٢ - ٤٢ - ٤٨ - ٥٠ - ٥٣ - ١٣٣ - ١٣٤ - ١٤٦ - ١٥٥ - ١٦٠ - ١٦١ - ١٦٣ - ١٧٠ - ١٩٤ - ١٩٦ - ٢٠٠ - ٢٠٣ - ٢٢١ - ٢٣٠ - ٢٣٢ - ٢٧٣ - ٣٠١ - ٣٠٤ - ٣١٢ - ٣١٩ - ٣٣٦ - ٣٨٨ - ٣٩٥ - ٤١٠ - ٤١٢ - ٤٦٥ .               |
| نعناع               | ٣٩ - ٤٠ - ٧٢ - ٩٣ - ١٠١ - ١٠٦ - ١١٠ - ١١١ - ١١٦ - ١٤٦ - ١٦٤ - ١٧٠ - ١٩١ - ٢٢١ - ٣٧٥ - ٤٣٦ - ٤٣٩ - ٤٥٩ .                                                                                                 |
| نعناع جاف           | ٢٩ - ٣٤ - ٤٠ - ٦٣ - ٩٥ - ٩٦ - ١٠٢ - ١١٥ - ١٣٥ - ٢٣٣ - ٢٤٢ - ٢٦٠ - ٣٠١ - ٣١٩ - ٣٢٢ - ٣٣١ - ٣٣٦ - ٣٣٧ - ٣٨٠ - ٣٩٥ - ٣٩٨ - ٤١٣ - ٤٦٨ .                                                                     |
| هليون               | ٢٧٨ - ٣٢٢ .                                                                                                                                                                                             |
| ورق ليمون           | ١٨٠ .                                                                                                                                                                                                   |
| يقطين               | ٥٤ .                                                                                                                                                                                                    |