

## التوابل

هذه قائمة بأهم التوابل التي ورد ذكرها في هذا الكتاب :

- ١ . بابريكا : تستعمل للتجميل مع أطباق البيض والسمك 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 والفتائر والحلوى .
- ٥ . الفلفل الأسود والأبيض : مع جميع الأطباق المتبلّة والأسود أخف حرارة من الأبيض .
- ٦ . القرفة : مع الفتائر 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 والكاربي والأرز والمخللات .
- ١٠ . الكمون : مع اللحوم والخضراوات والبيتزا والبهارات .
- ١١ . الكزبرة : تستعمل مطحونة مع الخبز والكاربي والخضراوات واللحوم .
- ١٢ . الهيل : مع البهارات المشكلة والكاربي 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 للتحميمص . 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 تكثت 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 طولية ثم قطعيه . قطعي الخيار المخلل طولياً مع عدم قطع

القاعدة ثم افرديه بحيث يأخذ شكل المروحة .

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

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

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

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

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 :**
- سلطه الدجاج بالبازلاء .
  - سلطه الدجاج بالخضراوات .
  - سلطه الكرنب بالدجاج .
  - دجاج بالتوست .
  - دجاج بالصلصة البيضاء .
  - كيك الدجاج .
  - بروسه الدجاج .
  - دجاج الرحلات .
  - كريم دوستيس الدجاج .
  - دجاج بالشعيرية .
  - فطائر الدجاج .
  - كرات الدجاج بالجبن .
  - دجاج بالنقيطة .
  - فته الدجاج .
  - فطائر الدجاج بالذرة .
- الأسماك :**
- كفته السمك .
  - كفته الجمبري .
  - فطائر السمك بالصلصة .
  - كوكتيل الجمبري .
  - شطائر السمك .
  - سلطه السمك .
  - سلطه قوس قزح .
  - سويس رول السمك .
  - أوميلت السمك .
  - شاكريه باللبن .
  - القرنييط باللحم واللبن .
  - صينية الفريك باللحم .
  - سلطه فرنسية .
  - اوميلت الأرز باللحم .
  - مقلوبة الباذنجان .
  - حمص بالجبن .
  - فطيرة الراعي .
- اللحوم :**