

القاعدة ثم افردية 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 في ماء مثلج لمدة ساعة حتى يتخذ شكل زهرة . (البصل الأخضر)

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 الخلط 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 :

- 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 .