

الأطباق





أطباق الحساء

١	الحساء السماوي	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 الدويفة				
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. الحياء الأبيض ٦ ش

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 .

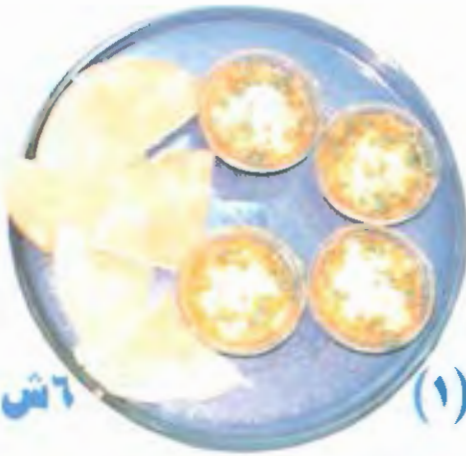
٧ . حساء الدجاج بالجمبري

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 - ٧ بابريكا .
- ٨ - ٨ بقدونس مفري .
- ٩ - ٩ كرفس مفري .
- ١٠ - ١٠ 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 - ١ / ٢ ك زيت زيتون أو ذرة .
- ٤ - ١٢٥ غ جبنة فيتا .
- ٥ - ٢ رأس ثوم مهروس .
- ٦ - ١ / ٤ ك بقدونس مفري .
- ٧ - ١ / ٢ 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 . فتتي 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 جبيري مقشور .
٢- ٤ / ١ ك زبدة .
٣- ٢ / ١ 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 بالأرز

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 واخلطوها 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 حلقا رفيعة .
- ٣ - جزرة حلقا رفيعة .
- ٤ - عود كراث أبونوشة (حلقا) .
- ٥ - بصلة حلقا رفيعة .
- ٦ - كوب بازلاء جافة .
- ٧ - ٤ ك مرق دجاج .
- ٨ - ١ مش ملح .
- ٩ - ١ مش فلفل أسود .
- ١٠ - ٢ سوسيج مسلوق مقطع حلقا .
- 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 الخضر أو في الخلاط أو اتركه كما هو حسب ذوقك .
- ٣ . اقلي البصل في السمن حتى يذبل .
- ٤ . أضيفي العدس للبصل وتبله 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 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 ك عدس أسود .
- ٢ - بصلتان مفريتان .
- ٣ - ٤ ك عصير ليمون .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ١٥ ورقة سلق .
- ٦ - ٤ ك كزبرة مفرية .
- ٧ - كمون .
- ٨ - ٤ 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 - ٣ / ١ 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 بملعقة 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 وسخنه 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) تزييناً

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 بقودونس 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

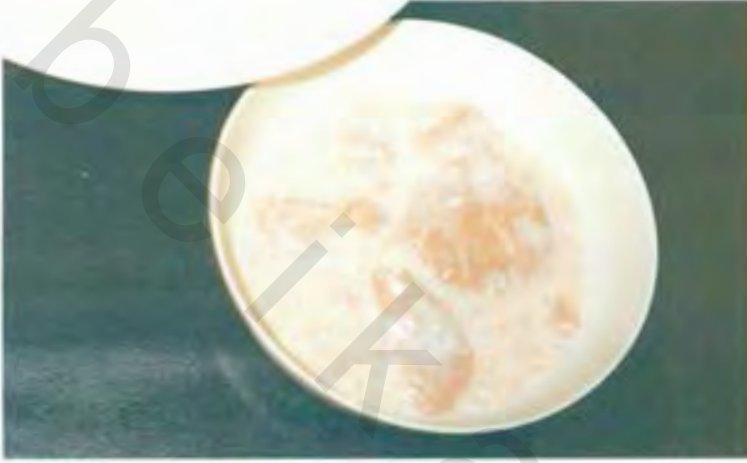
المقادير:

- | | | |
|---------------------------|-------------------|------------------|
| 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 .
- ٢ - ٦ مك سمّن .
- ٣ - بصلة مفرية .
- 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 الأيحر .
- 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 .
- ٥ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٨ - بهارات .
- ٦ - ٢ ك حليب .
- ٩ - فلفل أبيض .
- 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 الخلط 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 . أعيدنها على النار 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 الخلّاط .
- ٦ . أعيديه على النار وسخنيه ولكن لا يغلي .
- ٧ . قدميه مجملاً 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 الخلّاط .
- ٢ . اقلي البصل والثوم ثم أضيفي الجزر والتوابل ومكعب المايجي .
- 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 جوزة 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. قومي الطماطم وأضيفيها للبصل .
٤. أضيفي الدقيق وحركي لمدة ٢ ق ثم المرق وباقي المقادير عدا الكريمة .
٥. غليها 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 بالتدرج وحركي حتى يتجانس الخليط .
٤. أضيفي الطماطم بالتدرج 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

إيطاليا

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 . أضيفيه 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 يرغب 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 ٢ 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 موزريللا 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 . أضيفي الكرنب واطهي حتى ينضج وأضيفي الماجي في كوب ماء وأضيفيه واغليه .
- ٣ . أضيفي 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 أعيدنها 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 - ١ / ٣ كغم كوسة حلقات رفيعة .
 ٣ - ثوم مهروس .
 ٤ - ١ / ٢ ك بصل أخضر مفري .
 ٥ - ١ / ٢ - ١ ك مرق دجاج .
 ٦ - ١ / ٢ ك كريم ثقيل .
 ٧ - ملح وفلفل أسود .
 ٨ - ١ / ٢ 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 - ١ / ٢ - ٢ ك حليب .
 ٤ - ١ / ٢ - ٢ ك مرق .
 ٥ - ١ / ٤ ك دقيق أسمر .
 ٦ - ١ / ٣ 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 بالخللاط .
 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 - فطة 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 .

