



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 يتغطي بالخليط .
- ٣ . برديها بالثلاجه لمدة ٤٠ ق .
- ٤ . قلبيه وصيها في صحن التقديم وجليها بحلقات البيض والبنجر وضعي خواتم البصل على السطح وقدميها .

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 - بققدونس 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 بالبققدونس 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 - بققدونس 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)

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 بقدوننس 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 مسلوq .
- 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 وافرميه ناعماً .
- ٢ . غطيه ماء مغلي وضعيه على النار حتى يغلي ثم صفيه واغمريه بهاء بارد بسرعة .
- ٣ . قطعي البيض أرباعاً ورصيه في طبق مسطح بحيث يكون الصفار إلى أعلى .
- ٤ . رشي عليه الفلفل وجمليه 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 - فلفستان روميتان مقطعتان مكعبات صغيرة .
- ٤ - طماطمتان مقطعة مكعبات .
- ٥ - ١ مش زيت ذرة .
- ٦ - ١ مش نعناع 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 - كراث 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 واخليطيه مع العدس .
- ٣ . امزجي التوابل وتبلي بها العدس ثم رشيه بالبققدونس وقدميه .

٢٩ . سلطة الثلاثة بقول

المقادير :

- ١ - كوب فاصوليا خضراء
- ٢ - كوب حمص مسلوق
- ٣ - كوب فاصوليا حمراء مسلوقة
- ٤ - رأس ثوم مهروس
- ٥ - فلفل 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 الفلفل 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 - طماطمتان 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 . | ٥ - ملح | ٨ - زيتون أخضر محشي |
| ٢ - عصير ليمون . | ٦ - فلفل أسود . | ٩ - بازلاء مسلوقة . |
| ٣ - ١/٢ ك زيت سلطة . | ٧ - ثوم مهروس . | ١٠ - بقدونس مفري . |
| ٤ - ٢ مك عصير ليمون أو خل . | | |

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

خطوات العمل :

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

٤١ . سلطة الخيار والكريم الحامض

الباطنيق

المقادير:

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

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 واخليطى 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 متتالي 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 . اخليطى باقي المقادير معها وقدميها .



٤٤ . سلطة السبانخ

المقادير:

- ١ - ٤ / ١ كغم سبانخ طازج .
- ٢ - ٤ 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 بقودونس 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 بالبقودونس .

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 مقطوع (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 اقسادير 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 - بصلتان صغيرتان .
- ٣ - حبات طماطم .
- ٤ - فاصوليا خضراء مسلوقة .
- ٥ - فلفللة رومية .
- ٦ - علبة 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 - جبن رومي أصابع .
- ٣ - بيض مسلوقة حلقات .
- ٤ - جرجير .
- ٥ - يدونس .
- ٦ - خل 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 - بقدونس 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 .
- (بقديس 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 . التَّبُولَة

المقادير :

- ١ - ٤ / ٣ ك برغل . ٤ - خس .
- ٢ - ٢ ك بقدونس مفري . ٥ - ٤ / ١ ك نعناع مفري .
- ٣ - ١ / ٢ ك بصل أخضر مفري . ٦ - ٤ / ١ ك زيت زيتون .
- ٧ - ٢ مك عصير ليمون .
- ٨ - طماطتان .
- 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 - ٢ / ١ 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 واخليها 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 - حبّات 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 المبثول ويرسم على شكل وجه .
- ٢ . الحواجب : ضعي (٢) حبتي جهمري 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 الأرز بالكاري

المقادير :

- ۱- کوب آرز مسلوب .
۲- خوختان طازجتان .
۳- حبة طماطم مفرية .
۴- بقدونس .
۵- فلفلة رومية حمراء .
۶- فلفلة رومية خضراء .
۷- بصله مفرية .
۸- ۱/۲ مش کاري .
۹- ۲ مک مايونيز .
۱۰- ۱ مک کاتشب .
۱۱- ملح .
۱۲- فلفل .

خطوات العمل :

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

٧٧. سلطة المكرونة بالكوسة

المقادير :

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

