



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 بالخضار
- 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 طهيه .
(بقونس - كزبرة - شبت - زعتر - نعناع)
- الجبين :** أضيفي كمية من الجبن المبشور للبيض قبل طهيه 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 واقليلها بقليل 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 واقلي 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 بارداً .

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 . اقلبيه 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 . رصيها في طبق ورشيها بالكاتشب وجملها بالبازلاء والبقدونس .

١١ . أومليت أسباني

المقادير :

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

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

بالمقاريا

المقادير :

- ١ - ٢ بيضات .
- ٢ - باذنجانان .
- ٣ - ٣ ثوم مهروس .
- ٤ - ١ مك شبت مفري .
- ٥ - فلفل أسود .
- 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 .
- ٢ - صلتان مفرتان .
- ٣ - ٣ بيضات .
- ٤ - ٥٠ غ زبدة .
- ٥ - ٢ مك كريمة .
- ٦ - جوزة طيب .
- ٧ - ملح .
- ٨ - بهارات .
- 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 صببه 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 اعلمي 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 - عبيضات .
٢ - كوب جبن مبشور .
٣ - بصلتان مبشورتان .
٤ - ٥٠ غ زبدة .
٥ - ٤ شرائح خبز فرنسي قطر ١٠ سم .
٦ - كوب 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 . اقصي 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 أقرصاً 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 . افردى 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 . قلبه في البقسماط ، واقلبه 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 - ٤ / ١ 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 بهاء 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 .

٢٤ . عجة بالكوسة ٦ ش

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 .

٢٥ . 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 .

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

خطوات العمل :

- ١ . تحفقي 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 أوحى 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 - بيضيات .
- 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 لفها 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 - لافلة 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 . نضيفي اللوز والثوم والكركم والكزبرة والزنجبيل وقلبي حتى يحمر .
- ٤ . نضيفي الطماطم والجوز وورقة الغار والقرفة ثم اغليها .
- ٥ . تبيي النشا في قليل من الماء وأضيفيه مع التحريك واخفزي النار .
- ٦ . نضيفي 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 بالكارى

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 - ١ / ٤ 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 بالكارى 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 . اعطي جميع المقادير معاً وتبليها ، وأضيفي دقيقتاً حتى يصبح المزيج شبه سائل .
- ٢ . اطي 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 يصفّر .
- 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 بقودونس أو ثوم وذلك تبعاً لذوقك ورغبتك .

