



أطباق الأسماك

الخليج
البرتغال
الصين

زامبيا

- ٤١ كبة الروبيان
- ٤٢ فطائر الجمبري
- ٤٣ جمبري بالتوست
- ٤٤ أصابع السلمون
- ٤٥ كفتة السلمون
- ٤٦ فطيرة السلمون
- ٤٧ فطائر السلمون
- ٤٨ مرق السلمون
- ٤٩ فطائر السردن بالجين
- ٥٠ تونة مع الجبن المبشور

النرويج

قبرص

روسيا

أمريكا

أمريكا

فرنسا

الخليج

باكستان

الهند

اليابان

غينيا

زنجبار

أمريكا

- ١ سمك بالفرن (١)
- ٢ سمك بالفرن (٢)
- ٣ سمك بالسبانخ
- ٤ سمك بالبطاطس
- ٥ سمك بالخضر
- ٦ سمك بالقرن
- ٧ سمك بالخضر
- ٨ سمك بالطحينة
- ٩ سمك هامور بالسبانخ
- ١٠ سمك قاورمة
- ١١ سمك تندوري
- ١٢ سمك متبل محشو
- ١٣ سمك محشو بالجين
- ١٤ سمك مع الزيتون
- ١٥ سمك مع الصلصة
- ١٦ كاري السمك
- ١٧ كاري السمك بالجمبري
- ١٨ إسكالوب السمك
- ١٩ سويس رول السمك
- ٢٠ موس السمك والجمبري
- ٢١ أصابع السمك
- ٢٢ كروكيت السمك
- ٢٣ فطيرة السمك بالجين
- ٢٤ فطائر السمك بالصلصة
- ٢٥ كفتة السمك
- ٢٦ كبة السمك
- ٢٧ كباب السمك
- ٢٨ سمك مشوي بالجين
- ٢٩ سمك مخبوز
- ٣٠ فطيرة السمك (١)
- ٣١ فطيرة السمك (٢)
- ٣٢ لفائف السمك
- ٣٣ جمبري مشوي بالفرن
- ٣٤ جمبري بالخضر
- ٣٥ جمبري بالكاري والطماطم
- ٣٦ جمبري دكاك
- ٣٧ جمبري الشتاء
- ٣٨ جمبري مقلي
- ٣٩ كفتة الجمبري (١)
- ٤٠ كفتة الجمبري (٢)

يوغسلافيا

السنگال

فنلندا

بورما

الصين

السنگال

الصين

الصين



١ - سمك بالفرن (١)

الترويح

المقادير :

- ١ - ١/٢ كغم سمك أبيض .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - ١ ط دقيق .
- ٤ - ١/٤ ك حليب .
- ٥ - ١ ط سمن .
- ٦ - ١ ط بقسماط .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود . ١٠ - هيل .
- ٩ - قرع . ١١ - جوزة طيب .



خطوات العمل :

- ١ . انزعجي الحسك وافرمي السمك وتبليه جيداً بالملح والدقيق والبهارات .
- ٢ . اخفقي باقي المقادير عدا البقسماط ثم أضيفي السمك .
- ٣ . صبه في قالب فرن مدهون ورشيه بالبقسماط .
- ٤ . اخبريه على حمام مائي في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق .
- ٥ . اقيه وقدميه مع بقدونس وليمون .

٦ ش

٢ - سمك بالفرن (٢)

تقريباً

المقادير :

- ١ - سمكتان ترنجان ٢ كغم .
- ٢ - عصير ليمونة .
- ٣ - ٣ ثوم مهروس .
- ٤ - ٢/١ ك زيت .
- ٥ - ٢/١ ك فتات خبز .
- ٦ - فلفل أسود طازج .
- ٧ - ٢/١ ك بقدونس مفري .
- ٨ - ١ ك بطاطم مقطعة .
- ٩ - حنّا بطاطس كبيرتان .



خطوات العمل :

- ١ . نضغي السمك وتبليه بملح وفلفل وليمون وغطيه وبرديه في الثلاجة لمدة ساعتين .
- ٢ . ادغني صينية بالزيت ورشيها بالفتات والثوم ونصف البقدونس .
- ٣ . ضعي السمك في الصينية وصبي عليه قليل زيت والطاطم .
- ٤ . قصعي البطاطس أصابع ورصيها حول السمك ورشي الجميع بملح وفلفل وباقي الزيت .
- ٥ . غطي الصينية بـ لقصدير وأدخليها فرنًا حارًا لمدة ١٥ ق .
- ٦ . أزيي القصدير واتركيه حتى ينضج السمك وتحمّر البطاطس .
- ٧ . قلعيها ساخنة عد رشها بالبقدونس .

٢. سمك بالسبانخ

روسيا

المقادير :

- ١ - ٢ ك سمك أبيض مسلوق مقطع . ٦ - ١ / ٢ مش ملح .
 ٢ - ١ / ٢ كغم سبانخ مسلوق معصور . ٧ - ١ / ٢ مش فلفل أسود .
 ٣ - ٣ طماطات مقشرة مقطعة حلقات رقيقة . ٨ - ١ مش ريحان .
 ٤ - ١ مك بقودونس مفري . ٩ - بصلتان مفريتان .
 ٥ - ١ / ٢ - ١ ك فتات خبز طازج . ١٠ - ١ / ٢ ك جبن شيدر مبشور .
 ١١ - ١ / ٤ ك خل أبيض .
 ١٢ - ٣ / ٤ مش زعتر .
 ١٣ - ١ / ٢ ك مرق .
 ١٤ - ١٥٠ غ زبدة .

خطوات العمل :

- ١ . أشعلي الفرن على درجة حرارة عالية وادهني صينية خبز عميقة .
 ٢ . أذيني ١ / ٤ ك زبدة وضعي معها البصل والبقودونس وقلبي لمدة ٥ ق أوحى يذبل البصل .
 ٣ . ضعي السمك والبصل والطماطم والسبانخ على شكل طبقات في الصينية مع رش ملح وفلفل وزعتر وريحان بين الطبقات .
 ٤ . صبي المرق والخل فوقها ثم رشي السطح بالفتات والجبن .
 ٥ . ادخليها في وسط الفرن حتى يسيح الجبن وتحمر وتقدم ساخنة .

٤. سمك البطاطس

جزر سيشل

المقادير :

- ١ - ٤ قطع سمك . ٥ - بصلة مفرية .
 ٢ - ليمونة . ٦ - ١ مك صلصة .
 ٣ - ١ / ٢ مش فلفل . ٧ - ١ مك زيت .
 ٤ - ملح . ٨ - ٢ / ١ مش بهارات .
 ٩ - ١ / ٢ كغم بطاطس صغيرة جدا مقشرة .

خطوات العمل :

- ١ . رصي السمك في صحن فرن واعصري عليه الليمونة ورشي بالملح والفلفل .
 ٢ . حمري البصل بالزيت ثم صبيه فوق السمك .
 ٣ . أضيفي باقي المقادير وغطي الصحن بورق القصدير .
 ٤ . ادخليه الفرن حتى تنضج البطاطس وقدميه مع أرز مفلفل .

٥. سمك بالخضر

أمريكا

المقادير :

- ١ - سمكة ١ / ٢ كغم . ٥ - فلفلة رومية مقطعة .
 ٢ - بصلتان كبيرتان حلقات . ٦ - ثوم مهروس .
 ٣ - ٨ مك زيت زيتون . ٧ - ورقة غار .
 ٤ - ٦ مك زبدة . ٨ - ١ / ٤ كغم جزر حلقات .
 ٩ - ٢ عود كرفس مقطعين .
 ١٠ - ٥ مك عصير ليمون .
 ١١ - ١ مش زعتر .
 ١٢ - ٦ حبات فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . سخني الزيت والزبدة واقلي الخضراوات حتى تَصْفَر .
 ٢ . أضيفي ورقة الغار والزعتر والفلفل وكوب ماء واطهي على نار هادئة لمدة ١٠ ق .
 ٣ . ضعي السمكة في صحن فرن وصبي حولها الخضراوات والسائل والليمون وملحاً وفلفلاً .
 ٤ . ادخليها الفرن حتى تنضج وقدميها ساخنة .

٦ . سمك بالفريك

المقادير :

- ١ - ٢ كغم سمك منزوع الحسك .
- ٢ - ٣ كوب فريك .
- ٥ - ٢ كوب مرق سمك أو ماء .
- ٤ - ٤ / ١ ك زيت .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . تبلي قطع السمك بالملح والفلفل وغطيه بطبقة خفيفة من الدقيق وشوحيه في الزيت .
- ٢ . حمي البصل في الزيت وأضيفي الفريك المغسول وقلبيه حتى يحمر .
- ٣ . أضيفي السائل وتبليه واتركيه على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج .
- ٤ . ضعي نصف الفريك في صحن فرن ثم قطع السمك المقلي ثم باقي الفريك .
- ٥ . رشي قليلا من الزيت الحار وادخليها الفرن حتى يتم النضج .
- * لعمل مرق السمك ضعي الحسك وقطعة كرفس وقطعة بصل و٢ ك ماء واغليها لمدة ١٠ ق .

٧ . سمك بالفاصوليا الحمراء

المقادير :

- ١ - ٢ فاصوليا حمراء .
- ٢ - ك صل مفري .
- ٣ - ١ / ٢ ك طماطم مفري .
- ٤ - ٢ ك صلصة .
- ٥ - ٢ ش شطة .
- ٦ - ١ ش بهارات .
- ٧ - ك سمك مقطع .
- ٨ - ملح .



خطوات العمل :

- ١ . انقعي الفاصوليا ليلة كاملة ثم صفيها واغليها بماء مملح لمدة ٤٥ ق .
- ٢ . أضيفي باقي المنادير ماعدا السمك واغلي لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . أضيفي السمك واطهي لمدة ٢٠ ق وقدميه ساخنا .
- يمكن استعمال الفاصوليا الحمراء المعلبة عوضا عن الجافة .

٨ . سمك بالطحينة

المقادير :

- ١ - سمك مقلي .
- ٢ - ٣ - بصل مفري .
- ٥ - كزبرة مفرية .
- ٢ - طحينة مخفوقة بالملح والليمون والماء .
- ٤ - ٤ - ثوم مهروس .

خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل والثوم حتى يذبل .
- ٢ . أضيفي الكزبرة والطحينة وعندما تغلي ضعي السمك واغليها لمدة ١٠ ق .
- ٣ . قدميه مع خبز رسلطة .

٩ . سمك هامور بالسبانخ

فرنسا

المقادير :

- ١ - سمك هامور مفروم .
- ٢ - سبانخ مسلوقة مفرومة .
- ٣ - عصير ليمون .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - بققدونس .
- ٦ - ورقة غار .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أبيض .
- ٩ - بيض .
- ١٠ - قشطة طازجة .
- ١١ - خل أبيض .
- ١٢ - زبدة .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي السمك والملح والبهارات والليمون وبياض البيض والقشطة والزبدة وثلجها لمدة ١٥ ق .
- ٢ . ضعي الحسك والبققدونس والغار والفلفل والخل وماء ساخنا في صينية وأدخليه الفرن لمدة ١٥ ق .
- ٣ . افردى نصف خليط السمك على ورقة قصدير ثم غطيه بالسبانخ .
- ٤ . ضعي باقي السمك فوقه ثم لفيه أسطوانيًا بإحكام وضعيه في صحن فرن .
- ٥ . صبي قليلا من المرق السابق وغطي الصينية بالقصدير وأدخليه فرنًا حارًا لمدة ٢٥ ق .
- ٦ . فكى الأسطوانة بحذر وقطعها حلقات وجليها بالجمبري المسلوق .

١٠ . سمك قاورمة

الخليج

المقادير :

- ١ - ٢/١ كغم سمك .
- ٢ - ٢ مك زيت .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ١ مش زنجبيل طازج مفري .
- ٦ - ٦ ثوم مهروس .
- ٧ - ٢/١ مش شطة .
- ٨ - ١ مش بهارات .
- ٩ - ١ ك طماطم مقشورة مفرية .
- ١٠ - ١٠ عود قرفة .
- ١١ - ١ مش كركم .
- ١٢ - ٢ ليمونة سوداء .
- ١٣ - ٢/١ ك ماء .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك قطعاً متوسطة ورشيها بالملح وغطيها واتركها في مكان بارد .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت حتى يذبل ثم أضيفي التوابل وقلبيها لمدة ٢ ق .
- ٣ . أضيفي الطماطم والماء والليمون بعد عمل ثقب برأس السكين فيها واتركها تغلي لمدة ٥١ ق .
- ٤ . أضيفي السمك واطبخيه حتى ينضج لمدة حوالي ٢٠ ق .
- * رصي السمك فوق طبق من الأرز المسلوق وقدمي الصلصة بجانبه .

١١ . سمك تندوري

باكستان

المقادير :

- ١ - سمكة وزنها كيلو .
- ٢ - ١ مك نعناع مفري .
- ٣ - ٣ ثوم مهروس .
- ٤ - ١ مك كزبرة مفرية .
- ٥ - ١ مك زنجبيل طازج مفري .
- ٦ - ١ مش كمون .
- ٧ - ١ مش شطة .

خطوات العمل :

- ١ . اخنطي جميع المقادير مع بعض .
- ٢ . اعلمي حوزاً في السمكة واحشي الفتحات بالخليط .
- ٣ . لفها في ورق قصدير بشكل محكم وأدخلها الفرن حتى تنضج .
- ٤ . قدمها مع أرز أبيض أو بطاطس وسلطة .

١٢ . سمك متبل محشو

الهند

المقادير :

- ١ - سمكتان كبيرتان .
- ٢ - ٢ / ١ مك كزبرة .
- ٣ - ١ مك كمون .
- ٤ - ٣ ثوم مهروس .
- ٥ - ملح .
- ٦ - زنجبيل طازج مفروم .
- ٧ - ١ مش كركم .
- ٨ - بصل مفري .
- ٩ - قرن شطة مفري .
- ١٠ - ١ مك كزبرة خضراء مفرية .
- ١١ - زيت .
- ١٢ - يانسون (حبوب) .

خطوات العمل :

- ١ . نظمي السمك واعلمي حوزاً على شكل مربعات ٥ سم على كلا الوجهين .
- ٢ . اخنطي المقادير الستة التالية واقسمي الخليط نصفين .
- ٣ . أضفي لأحدهما البصل والشطة والكزبرة واحشي بها السمك .
- ٤ . بالنصف الآخر اذهني خارج السمك جيداً واتركيه لمدة ١ / ٢ - ١ ساعة .
- ٥ . اقلي السمك بقليل من الزيت على الوجهين حتى يحمر ورشيه بحبوب اليانسون وقدميه .

١٣ . سمك محشو بالجبن

اليابان

المقادير :

- ١ - ٤ / ١ كغم سمك هامور .
- ٢ - ٣ بيضات .
- ٣ - بقسماط .
- ٤ - قالب جبن أصفر .
- ٥ - دقيق .
- ٦ - توابل .
- ٧ - كوب صويا صوص .
- ٨ - نشا .
- ٩ - ملح .



خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك شرائح رقيقة عريضة خالية من الجلد والحسك .
- ٢ . قطعي الجبن قطعاً مستطيلة ولفي كل قطعة بشرجة سمك .
- ٣ . انقعيه في صلصة الصويا والتوابل والملح لمدة ١٠ ق ثم صفيه .
- ٤ . قلبه في الدقيق ثم البيض المخفوق ثم البقسماط .
- ٥ . اقله في زيت حار حتى يشقر وجففيه ثم قدميه مع خس وكرنب وشرائح طماطم .

١٤ - سمك مع الزيتون

المقادير :

- ١ - ٤ قطع سمك .
- ٢ - عصير ليمونة .
- ٣ - ملح .
- ٤ - فلفل أبيض .
- ٥ - دقيق .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - ٣ مك زيت .
- ٨ - توابل .
- ٩ - ذرة سكر .
- ١٠ - ١ مك زبدة .
- ١١ - بقدونس مفري .
- ١٢ - ٢ مك طماطم مقشرة مفرية .
- ١٣ - ١ - ٢ مك زيتون أخضر محشي .

خطوات العمل :

- ١ . انقعي السمك في عصير الليمون والملح والفلفل لمدة ١٠ ق .
- ٢ . سخني الزيت جيداً مع الزبدة وقلبي السمك مع الدقيق واقله لمدة ٤ ق لكل وجه .
- ٣ . انشليه واحتفظي به ساخناً .
- ٤ . اقلي البصل في الدهن المتخلف حتى يشقر .
- ٥ . أضيفي الطماطم والتوابل والملح والسكر واطبخي لمدة ٢ ق .
- ٦ . أضيفي الزيتون ورشي البقدونس .
- ٧ . ضعي السمك في طبق تقديم وصبي خليط الزيتون حوله وقدميه مع بطاطس مسلوقة .

١٥ - سمك مع الصلصة

مقاريا

المقادير :

- ١ - سمكة وزنها كيلو .
- ٢ - ١ مش ملح .
- ٣ - ١ مك زبدة .
- ٤ - ١ / ٢ مش فلفل .
- ٥ - قطعة زنجبيل صاج ٤ سم مفري .
- ٦ - عصير ليمونة .

* الصلصة :

- ١ - ٣ حبات فلفل رومي أحمر مفرية .
- ٢ - ٣ حبات طماطم مقشرة مفرية .
- ٣ - بصلة مفرية .
- ٤ - قرن شطة أحمر مفري .
- ٥ - ١ مش ملح .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير وادهني بها السمكة وضعيها في صحن فرن مدهون .
- ٢ . اخبريها في فرن حار لمدة تتراوح ما بين ٢٥ - ٣٠ ق أو حتى تنضج .
- ٣ . ضعي مقادير الصلصة في الخلاط واخفقيها لمدة ٢ / ١ ق حتى تنعم .
- ٤ . ضعي السمكة في إناء تقديم ساخن وجليها بحلقات من البصل والطماطم ورشيها بالبقدونس وقدميها مع الصلصة .

١٦ - كاري السمك

زنجبار

المقادير :

- | | | |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| ١ - ١ كغم سمك . | ٦ - ٢ / ١ - ١ ك طماطم مقشرة مفرية . | ١١ - بصلتان مفريتان . |
| ٢ - ١ / ٤ ك زيت . | ٧ - ٢ حبة بطاطس مسلوقة مقطعة . | ١٢ - ٢ / ١ مش ملح . |
| ٣ - ٣ ثوم مهروس . | ٨ - فلفل رومى خضراء مفرية . | ١٣ - ٤ / ١ مش فلفل أسود . |
| ٤ - ١ / ٤ مش شطة | ٩ - ٣ / ١ ك فول سوداني مجروش . | ١٤ - كزبرة خضراء مفرية . |
| ٥ - ١ مش كمون . | ١٠ - ٢ / ١ مش كركم . | ١٥ - ٢ مش كزبرة . |

خطوات العمل :

- ١ . ضعي السمك في إناء وغطيه بالماء وضعيه على نار قوية حتى ينضج .
- ٢ . صفه من الماء وأريلي الحسك والجلد وقطعيه مكعبات صغيرة .
- ٣ . سخني الزيت وضعي به البصل والثوم والفلفل وقلبيه حتى يصفر البصل .
- ٤ . أضيفي البطاطس والطماطم وقلبي لمدة ٥ ق ثم التوابل وقلبي .
- ٥ . أضيفي السمك وخفزي النار واطهي حتى ينضج الجميع .
- ٦ . أضيفي الفول السوداني واطهي لمدة ٣ ق .
- ٧ . صبه في طبق تقديم ورشيه بالكزبرة الخضراء وقدميه ساخناً .

١٧ - كاري السمك بالجمبري

أحمر يكا

المقادير :

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------|---------------------|
| ١ - ٤ كغم سمك مقطع صغيراً . | ٥ - عصير ليمونة . | ٩ - ٢ / ١ مش كمون . |
| ٢ - ٤ كغم جمبري مقطع صغيراً . | ٦ - ٢ / ١ برتقالة مفرية . | ١٠ - ٢ / ١ مش ملح . |
| ٣ - بصلة مفرية ناعماً . | ٧ - ٢ / ١ موزة مفرية . | ١١ - ١ مك كاري . |
| ٤ - ٢ مك دقيق . | ٨ - ٢ / ١ تفاحة مفرية . | ١٢ - ٥ مك زيت . |

خطوات العمل :

- ١ . حمري البصل في الزيت حتى يصفر ثم أضيفي السمك والجمبري والفواكه وقلبي .
- ٢ . أضيفي الكاري والملح والكمون والليمون والدقيق وقلبيها .
- ٣ . أضفي كوب ماء واطهي لمدة ٥ ق ثم قدميه ساخناً .

١٨ - إسكالب السمك



المقادير :

- ١ - ٢ ك بطاطس مسلوقة مهروسة .
- ٢ - قليل من الكريم .
- ٣ - ٤ مك زبدة .
- ٤ - ٢/١ كغم سمك أبيض .
- ٥ - ٢/١ - ٢ ك حليب .
- ٦ - ٣ مك دقيق .
- ٧ - توابل .
- ٨ - علبه ذرة صغيرة .
- ٩ - كوب فطر .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الكريم وملعقة زبدة مع البطاطس وضعيها في قمع بشكل وردة .
- ٢ . اضغطيها وردات حول حافات أطباق فرن فردية وحمريها تحت الشواية أو في الفرن .
- ٣ . اسلقي السمك في الحليب وملعقة زبدة ثم برديه وأزيلي الجلد وافرميه بشوكة .
- ٤ . أذبي باقي الزبدة وحمري فيها الدقيق بضع دقائق .
- ٥ . صفي الحليب وصبيه فوق الدقيق واطبخي حتى يغلظ ويتكاثف مع التحريك المستمر .
- ٦ . أضيفي السمك والفطر وتبلي جيداً .
- ٧ . صبي الخليط في تجاويف البطاطس وغطي السطح بالذرة الساخنة وقدميها .

١٩ - سويس رول السمك

المقادير :

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ١ مك باكنج بودر .
- ٣ - ٣/٤ ك حليب .
- ٤ - ٤ مك سمن أو مرجرين .
- ٥ - ملح .

* الحشو :

- ١ - ٢/١ ك سمك مسلوق مفروم .
- ٢ - ٢ حبة فلفل رومي مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - قطرات حليب .
- ٥ - فلفل أسود .
- ٦ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . افركي الدهن بالدقيق المخلوط بالخميرة واعجني بالحليب حتى يصبح عجينا ليناً ناعماً .
- ٢ . افرديه على لوح مرشوش بالدقيق بسمك ١ سم .
- ٣ . اخلطي مقادير الحشو وتبليها جيداً .
- ٤ . افرديه على العجين ولفيه جيداً بشكل أسطواناني وقطعيه حلقات سمك ٣ سم .
- ٥ . رصيها على صينية مدهونة واخبزيها في فرن حار لمدة ٣٠ ق .

٢٠ - موس السمك والجمبري



المقادير :

- ١ - ٢ كغم شرائح سمك أبيض .
- ٢ - ٢ ك كريمة حامض .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - بياض بيضة .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - ١ مك عصير ليمون .
- ٧ - ١ مك كبر .
- ٨ - ٤ كغم جمبري مسلوق .
- ٩ - جرجير .

خطوات العمل :

- ١ . اخلي المقادير السبعة الأولى في الخلاط لمدة ١ ق .
- ٢ . ادهي ٤ قوالب صغيرة ووزعي فيها نصف الخليط .
- ٣ . قسي الجمبري عليها ثم وزعي باقي الخليط فوقه .
- ٤ . رصها في صحن فرن به ماء حتى منتصف القوالب وغطيها بالقصدير .
- ٥ . اخبرها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق ثم برديها بالثلاجة واقلبيها عند التقديم وجليها بالجرجير .

٢١ - أصابع السمك

المقادير :

- ١ - سمك منزوع الجلد والحسك .
- ٢ - ٢ ثوم مهروس .
- ٣ - عصير ليمون .
- ٤ - دقيق .
- ٥ - بقسماط .
- ٦ - بيض .
- ٧ - ملح .
- ٨ - بهارات .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك أصابع متساوية وانقعيها لمدة ساعة في الثوم والليمون والبهارات والملح .
- ٢ . ارفعيها من الخليط واغمسيها في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط .
- ٣ . ابرسيها بشكل اسطواني واقلبيها في زيت حار حتى تحمر وقدميها ساخنة .

٢٢ - كروكيت السمك



المقادير :

- ١ - كوب صلصة بيضاء غليظة .
- ٢ - ٢ ك أرز مصري مسلوق .
- ٣ - كوب سمك أبيض ناضج مفري .
- ٤ - ٢ ثوم مهروس .
- ٥ - بصم مفري ناعم .
- ٦ - ٣ مك بقدونس مفري .
- ٧ - صاار بيضتين .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

* الغطاء :

- ١ - بياض بيضتين .
٢ - ٣ / ١ ك ماء .
٣ - بقسماط .
* للتجميل : بقدونس مفري . وزيتون محشي .

خطوات العمل :

- ١ . تخلط المقادير جميعا حتى تتجانس وتترك في مكان بارد لعدة ساعات .
- ٢ . اصنعيه ٤ من الكروكيت على شكل سمكة .
- ٣ . اخفقي البياض والماء وتبليه جيداً واغمسي الكروكيت فيه وارفعيه باحتراس .
- ٤ . غطيه بالبقسماط واضغطي عليه بسكين حتى يتماسك تماماً .
- ٥ . اقليه في زيت غزير لمدة تتراوح ما بين ٣ - ٤ ق ثم جففيه من الزيت .
- ٦ . قدميه ساخناً بعد تجميله بوضع البقدونس مكان الذيل وأنصاف الزيتون مكان الأعين .

٢٢ . فطيرة السمك بالجبن

المقادير :

- ١ - ٢ كغم سمك بلا حسك .
٢ - ٤ / ١ ك حليب .
٣ - ٢٥ غ زبدة .
٤ - ٢ مك دقيق .
٥ - ١ خردل .
٦ - ملح وفلفل أسود .
٧ - كوب جبن مبشور .
٨ - علبة عجينة باف باستري .
٩ - بيضة للوجه .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك شرائح رقيقة وانقعيه بالحليب لمدة ١٠ ق ثم صفيه .
- ٢ . أذبي الزبدة وقلبي فيه الدقيق لمدة دقيقة ثم أضيفي الحليب بالتدريج .
- ٣ . أضيفي الخردل والجبن وتبلي وقلبي حتى يذوب الجبن ولكن لا يغلي الخليط .
- ٤ . أضيفي السمك للخليط وصبيه في صحن فرن .
- ٥ . افردى العجين وغطي به سطح الطبق واصنعي أشكالاً زخرفية بباقي العجين وثبتها على السطح .
- ٦ . ادھنيها بالبيض واخبزيها في فرن حار حتى تنضج وتصبح ذهبية اللون .

٢٤ . فطائر السمك بالصلصة

المقادير :

- ١ - كيس عجينة باف باستري .
٢ - سمك أبيض مسلوق .
٣ - ٣ مك زبدة .
٤ - ٣ مك دقيق .
٥ - ٣ / ٢ ك حليب .
٦ - كوب فطر .
٧ - توابل .
٨ - ملح .
٩ - بيضة .

خطوات العمل :

- ١ . افردى العجين وقطعيه مربعات .
- ٢ . اعملي صلصة بياض سمكة وأضيفي لها السمك المقطع والفطر وتبليها جيداً .
- ٣ . ضعي مقداراً من الحشو بأحد أركان المربع واطويه على شكل مثلث واقفليه جيداً .
- ٤ . ادھنيها بالبيض ورصيها في صحن فرن واخبزيها حتى تحمّر وتنضج وقدميها ساخنة .

٢٥ . كفتة السمك



المقادير :

- ١ - كوب سمك مسلوق مهروس
- ٢ - كوب بطاطس مخلوق مهروس .
- ٣ - ٣٠ زبدة .
- ٤ - عصير ليمون .
- ٥ - ملح .
- ٦ - أعشاب مفرية .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - بيض مخفوق .
- ١٠ - بقسماط .

خطوات العمل :

- ١ . اخلعي المقادير الثمانية الأولى وأضيفي قطرات من الحليب إذا كان الخليط جافاً .
- ٢ . شكّيه حسب رغبتك وغطّيه في البيض ثم في البقسماط .
- ٣ . حمري بالزيت وجفّفه وقدميه ساخناً .

٢٦ . كبة السمك

المقادير :

- ١ - كيلو سمك كنعد .
- ٢ - عصير ليمون .
- ٣ - بصان أرباع .
- ٤ - ملح .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٧ - ٢ ك دقيق .
- ٨ - ٣ حبات قرنفل .
- ٩ - ٢ ك بصل مفري ناعماً .

خطوات العمل :

- ١ . اسلقي السمك في ماء ساخن يكفي لتغطيته وأضيفي الليمون والبصل والقرنفل والبهارات والملح حتى ينضج .
- ٢ . صفّي السمك من ماء السلق وانزعي الجلد والشوك .
- ٣ . قطّعي قطعاً صغيرة جداً واخلطيه مع البصل والملح والبهارات .
- ٤ . انخلي الدقيق مع ذرة ملح واعجنه عجينة متوسطة اللبونة سهل التشكيل .
- ٥ . قطّعي العجين بحجم حبات الجوز واحشيها بالخليط السابق واقفليها بإحكام .
- ٦ . اضطّعيها بين راحتي يديك حتى تأخذ شكل قرص مستدير وغطّيهما بقليل من الدقيق .
- ٧ . رصّيها في قدر أو صينية وصبي عليها الطماطم مع قليل من الماء .
- ٨ . ضعها على نار أو في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج لمدة حوالي ٤٠ ق وقدميها ساخنة .

٢٧ . كباب السمك

يوم غسلا فيا



المقادير :

- ١ - ١ / ٢ كغم سمك بلا جلد ولا حسك .
- ٢ - بصلتان أرباع .
- ٣ - كوب فطر .
- ٤ - فلفل رومية مقطعة مربعات (٣ سم) .
- ٥ - ١ / ٤ ك خل .
- ٦ - ٣ مك زيت زيتون .
- ٧ - ١ / ٢ مش ملح .
- ٨ - ١ / ٢ مش بابريكا .
- ٩ - ٤ ورقات غار .
- ١٠ - بققدونس مفري .
- ١١ - ٤ طماطم أرباع .
- ١٢ - ليمونة ارباع .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك مكعبات (٥ سم) ووزعيها على ٤ أسياخ شي ورصي بينها الفلفل والبصل والفطر والطماطم .
- ٢ . في طبق مسطح اخلطي الخل والزيت والملح والبابريكا .
- ٣ . ضعي الأسياخ في الطبق لمدة ساعتين مع التقليب من آن لآخر .
- ٤ . ارفعي الأسياخ من الطبق ورصيها على شبك الشواية وضعي الصينية السابقة تحتها .
- ٥ . اشويها لمدة ٧ ق أو حتى ينضج السمك .
- ٦ . شكلي ورقة غار وربع ليمونة في آخر كل سيخ ورصيها في طبق تقديم ورشيها بالبققدونس .

٢٨ . سمك مشوي بالجبن

المقادير :

- ١ - ٤ قطع سمك مستديرة .
- ٢ - ٣ - ٢ مك زبدة أو مرجرين .
- ٥ - ١ / ٢ بصلة مبشورة .
- ٤ - ٢ مك جبن رومي مبشور .
- ٤ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - حلقات طماطم .

خطوات العمل :

- ١ . انزععي الشوك من القطع النظيفة وامسحيها بقطعة قماش وادهنيها خفيفاً على الوجهين .
- ٢ . ادعكي الزبدة حتى يلين ثم اخلطي معه الجبن والبصل والتوابل .
- ٣ . رصيها في صينية مدهونة واشويها على الوجهين في فرن متوسط الحرارة حتى يحمّر لونها .
- ٤ . ابسطي خليط الجبن على سطح القطع وأدخليه تحت الشواية حتى يحمّر الجبن ويلين .
- ٥ . ضعي حلقة طماطم على كل قطعة وسخنيها بسرعة وقدميها .

٢٩ . سمك مخبوز

استقبال



المقادير :

- ١ - سمكة متوسطة .
- ٢ - رأس ثوم مهروس .
- ٣ - ١ مك بهارات .
- ٤ - ١ ك بقدونس مفري .
- ٥ - ١ ك بصل أخضر مفري .
- ٦ - ٢/٢ ك طماطم مفري .
- ٧ - ١ مك زبدة .
- ٨ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . بحدر افتحى السمكة من الجانب وأزيل الجلد مع بقائه متصلاً بالرأس واحتفظي به جانباً ٢ . أزيل الحسك من اللحم بخريمه وأخلصيه مع باقي المقادير .
- ٣ . ضعي الخليط بداخل الجلد وخططي الفتحة بالخط والأبرة مع محاولة بأن تأخذ شكل السمكة الطبيعي .
- ٤ . ادهنيها بالزبدة واخبزيها في فرن هادئ لمدة ٤٠ ق .
- ٥ . قطعيها حلقات وقدميها مع سلطة خضراء .

٣٠ . فطيرة السمك (١)

فطيرة

المقادير :

- ١ - ٢/١ ك دقيق .
- ٢ - ٢/١ ك دقيق ذرة صفراء .
- ٣ - كيلو سمك .
- ٤ - ٥٠ غ زبدة .
- ٥ - فلفل وملح .
- ٦ - قطعة شحم من الألية .

خطوات العمل :

- ١ . اخطي الدقيق والذرة والملح والفلفل واعجني بالماء حتى تحصلي على عجين ناعم .
- ٢ . أزيل الحسك من السمك وقطعيه صغيراً وكذلك الشحم .
- ٣ . دلكي العجين وافرديه بسمك ٢/١ سم وضعي في وسطه السمك والشحم وتبلي جيداً .
- ٤ . لفه بشكل أسواني وضعيه في صحن فرن وادهنيه بالزبدة .
- ٥ . اخبريه لمدة ساعة وعند إصفراره غطيه بالقصدير حتى لا تتكون قشرة صلبة على السطح .

٣١ . فطيرة السمك (٢)

- ١ - ٤ كغم سمك مطبوخ مفري .
- ٢ - ٤ كغم بطاطس مسلوقة مهروسة .
- ٣ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ٤ - ٢/١ مش أعشاب جافة .
- ٥ - ١ مك فتات خبز .
- ٦ - ٢٥ غ زبدة .

خطوات العمل :

- ١ . تبلي البطاطس وضعي نصفها في طبق فرن مدهون .
- ٢ . اخطي السمك مع باقي المقادير وضعيها كطبقة فوق البطاطس .
- ٣ . ضعي باقي البطاطس وساوي السطح واخبزيها حتى تُشَقَّر .

٣٢ . نفائف السمك

بورما

المقادير :

- ١ - ١/٢ كغم شرائح سمك أبيض .
- ٢ - ملح .
- ٣ - ١/٢ مش كركم .
- ٤ - ٣ بصلات مفرية ناعما .
- ٥ - ٥ ثوم مهروس .
- ٦ - ١ مش زنجبيل مفري .
- ٧ - ١/٢ مش شطة .
- ٨ - ١ مك دقيق أرز .
- ٩ - ١/٢ ك حليب .
- ١٠ - ١ مك زيت .
- ١١ - ١/٢ ك بصل أخضر مفري .
- ١٢ - ١٢ ورقة كرنب .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي السمك مكعبات ٥ سم ورصيه في صحن ستيل ورشيه بملح وكركم .
- ٢ . أخلطي باقي المقادير معا .
- ٣ . قطعي الأوراق أنصاف ثم وزعي خليط البصل على ١٢ جزء ثم ضعي شرائح السمك وغطي باقي خليط البصل .
- ٤ . غطيه بباقي الأوراق ثم لفه واربطه بخيط قش أو دوبارة .
- ٥ . اطهيه على البخار لمدة ٢٠ ق وقدميه في الحال .

٣٣ . جمبري مشوي بالفرن

المقادير :

- ١ - ١ ثوم مهروس .
- ٢ - كركم .
- ٣ - ملح .
- ٤ - عصير ليمون .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - فلفل رومي مكعبات .
- ٧ - جمبري مقشر ما عدا الذيل .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الخمسة الأولى وانقعي فيها الجمبري واتركيه في الثلاجة لمدة ساعتين .
- ٢ . شكلي الجمبري في أسياخ شي خشبية بالتبادل مع الفلفل .
- ٣ . رصيه في صحن فرن مغطى بالقصدير وضعيه تحت الشواية حتى تحمر مع التقليب .

٣٤ . جمبري بالخضار

الصين

المقادير :

- ١ - فلفل أبيض .
- ٢ - ذرة ملح ليمون .
- ٣ - صويا صوص .
- ٤ - بياض بيضتين .
- ٥ - ١ مك نشا .
- ٦ - ٢/١ كغم جمبري .
- ٧ - جزرة مقطعة .
- ٨ - خيار مقطعة .
- ٩ - بصل أخضر مفري .
- ١٠ - زنجبيل مفروم .

خطوات العمل :

- ١ . اخبطي المقادير الخمسة الأولى وتبلي فيها الجمبري .
- ٢ . اغبي زيتاً واقلي الجمبري حتى ينضج ثم ضعيه في مصفاة للتخلص من الزيت .
- ٣ . ضعي الخضار في باقي الزيت وقلبي لمدة ٥ ق ثم تبلي وأضيفي الجمبري وقدميه ساخناً .

٢٥ - جمبري بالكاري والطماطم

المقادير :

- | | | |
|-------------------------------|---------------------|------------------------|
| ١ - ١١ مك زنجبيل طازج مفروم . | ٦ - ٦ ثوم مهروس . | ١ - ١ كجم جمبري . |
| ١٢ - ١ مك سكر بني . | ٧ - ٧ بصلة مفرية . | ٢ - ١ كجم عصير ليمون . |
| ١٣ - ٢ مك صلصة . | ٨ - ١ مك كمون . | ٣ - ١ كجم خل تفاح . |
| ١٤ - ٢ مك دقيق . | ٩ - ٢ / ١ مك كركم . | ٤ - ١ مك سمن . |
| ١٥ - ٢ كجم عصير طماطم . | ١٠ - ١ مك خردل . | ٥ - ١ كجم زيت . |

خطوات العمل :

- ١ . نظفي الجمبري وانقعيه بالخل والليمون وضعيه في الثلاجة لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . اخبطي السمن والزيت وحمري فيهما البصل والثوم حتى يذبل ، بعد ذلك أضيفي التوابل .
- ٣ . أضيفي الصلصة والدقيق المذاب بالماء وعصير الطماطم واغليه حتى يشخن .
- ٤ . أضيفي الجمبري وقلبي حتى ينضج لمدة حوالي ٥ ق وقدميه ساخناً .

٢٦ - جمبري دالكار

المقادير :

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| ٩ - ٢ / ١ مك زعتر . | ٥ - ٤ أصابع سوسيج مقطع . | ١ - ٢ كجم زيت زيتون . |
| ١٠ - ٢ / ١ مك ريحان جاف . | ٦ - ٢ / ١ مك ملح . | ٢ - ٢ بصلتان مفريتان ناعماً . |
| ١١ - ورقة غار . | ٧ - ٤ / ١ مك فلفل أسود . | ٣ - ٢ كجم مهروس . |
| | ٨ - ٢ / ١ مك زعتر . | ٤ - ٢ كجم جمبري مقشر . |

* الطحطة :

- | | | |
|-------------------------|-----------------------|------------------|
| ٥ - ٢ كجم طماطم مفرية . | ٣ - ٢ كجم مهروس . | ١ - ١ مك زبدة . |
| ٦ - ورقة غار . | ٤ - ٣ / ٤ مك مردقوش . | ٢ - ٢ بصل مفري . |

خطوات العمل :

- ١ . لعمل الصلصة اذبي الزبدة واقلي فيها البصل والثوم حتى يلين .
- ٢ . أضيفي الطماطم والتوابل واطهي على نار هادئة لمدة ٣٠ ق مع التحريك .
- ٣ . أزل ورقة الغار وصفي الصلصة بواسطة منخل واتركيها جانباً .
- ٤ . حمري البصل والثوم بالزيت حتى يصفر .
- ٥ . أضيفي الجمبري وقلبي لمدة ٥ ق ثم السوسيج وقلبي لمدة ٥ ق أخرى .
- ٦ . أضيفي التوابل وصلصة الطماطم واغليها .
- ٧ . صي الخليط في صحن تقديم على فرشاة من الأرز المسلوق .

٢٧ - جمبري الشتاء

الصين



المقادير :

- ١ - بياض ١٠ بيضات .
- ٢ - ٢ مش نشا .
- ٣ - ٢ / ١ مش ملح .
- ٤ - كوب جمبري مقشور .
- ٥ - ٢ / ١ مش ملح صيني .
- ٦ - ٢ / ١ ك دجاج مفري ناضج .
- ٧ - ٢ مك كزبرة خضراء مفرية .

خطوات العمل :

- ١ . اخفقي النشا مع بياض بيضة والملح بملعقة خشبية حتى يجمد .
- ٢ . ضعي الجمبري في الخليط وقلبيه بملعقة خشبية حتى يتغطى بالخليط جيداً .
- ٣ . اقلية في زيت حار لمدة دقيقة ثم جففيه بورق مطبخ .
- ٤ . اخفقي البياض مع الملح الصيني بمضرب سلك حتى يجمد .
- ٥ . ضعي نصف البياض في صحن وغطيه بالجمبري ثم ضعي باقي البياض .
- ٦ . أميلي الطبق على حافة المقلاة الموجود بها الزيت الساخن وسقطي المحتويات بركة .
- ٧ . اقلية لمدة ٣ ق مع رش السطح بالزيت وانشليه بمبسط على ورق مطبخ .
- ٨ . رشي السطح بالدجاج المفري والكزبرة الخضراء وقدميه .

٢٨ - جمبري مقلي

الصين

المقادير :

- ١ - ٣ مط دقيق .
- ٢ - ١ مط دقيق ذرة .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - ٤ مط ماء .
- ٥ - ملح .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - ٢ / ١ كغم جمبري

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى حتى تصبح عجينا شبه سائل .
- ٢ . انزعي قشور الجمبري مع ترك ذيوله واغسله .
- ٣ . امسكي الجمبري مع ذيوله واغمسيه في العجين حتى يتغطى تماماً .
- ٤ . اقلية في زيت حار حتى يَشَقَّرَ وقدميه ساخناً .

٣٩ . كفتة الجمبري (١)

المقادير :

- ١ - كوب جمبري مفري ناعماً .
- ٢ - ٢ ثوم مهروس .
- ٣ - ٢ قبا شطة مفريان .
- ٤ - بصلة مفرية ناعماً .
- ٥ - ٥ - كركم .
- ٦ - ملح .
- ٧ - ٧ - فلفل أسود طازج .
- ٨ - ٨ - كزبرة خضراء مفرية .
- ٩ - بيضة .
- ١٠ - ١٠ - بقسماط .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير ما عدا البقسماط وشكليها حسب رغبتك .
- ٢ . غطيها في البقسماط واقليها حتى تشقر .

٤٠ . كفتة الجمبري (٢)

المقادير :

- ١ - ٣ - ٣ جمبري مسلق .
- ٢ - ٢ - ٢ كغم بطاطس مسلوقة .
- ٣ - ٣ - ٣ ثوم مهروس .
- ٤ - ٤ - ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - ٥ - ملح .
- ٦ - ٦ - بهارات .
- ٧ - ٧ - نعناع جاف .

خطوات العمل :

- ١ . دقي الجمبري في الهاون واهرسى البطاطس واخلطي معها باقي المقادير .
- ٢ . شكليها أقراصاً صغيرة واقليها حتى تصبح ذهبية وقدميها ساخنة .

٤١ . كبة الروبيان

المقادير :

- ١ - ١ - ١ كيلو روبيان .
- ٢ - ٢ - ٢ ك كزبرة خضراء مفرية .
- ٣ - ٣ - ٣ ٢ / ١ مش كركم .
- ٤ - ٤ - ٤ ٤ / ٣ ك دقيق أرز .
- ٥ - ٥ - ملح .

* الحشو :

- ١ - ١ - ١ بصل مفري .
- ٢ - ٢ - ٢ ٢ مش سمن .
- ٣ - ٣ - ٣ ١ مش بهارات .
- ٤ - ٤ - ٤ ٢ / ١ مش ليمون أسود مطحون .

* الصلصة :

- ١ - ١ - ١ قطعة تمر هندي بحجم البيضة .
- ٢ - ٢ - ٢ كوب ماء ساخن .
- ٣ - ٣ - ٣ بصلة مفرية .
- ٤ - ٤ - ٤ ١ مك سمن .
- ٥ - ٥ - ٥ طماطم مفرية .
- ٦ - ٦ - ٦ ١ مش بهارات .
- ٧ - ٧ - ٧ ٢ مش سكر .
- ٨ - ٨ - ٨ ملح .
- ٩ - ٩ - ٩ شطة .

خطوات العمل :

- ١ . افرعي الجمبري واخلطي معه باقي المقادير وضعيه في الثلاجة .
- ٢ . حمي البصل ثم برديه وأضيفيه لمقادير الحشو .
- ٣ . انقي التمر هندي بالماء الساخن لمدة ١٥ ق ثم صفيه .
- ٤ . اقلي البصلة حتى تذبل ثم أضيفي لها التمر هندي وباقي مقادير الصلصة واطبخي لمدة ١٥ ق .

- ٥ . خذي ملء ملعقة من خليط الجمبري وافردىها على راحة يدك وضعي بها ١ مش من الحشو .
- ٦ . اغلقها جيداً وشكليها بشكل كرة .
- ٧ . ضعي الكرات في الصلصة وهي تغلي واتركيها على نار هادئة لمدة ٤٠ ق وقدميها ساخنة .

٤٢ . فطائر الجمبري

البزقشال

المقادير :

- ١ - ٢ ك دقيق .
- ٢ - ٣ كوب زبدة .
- ١ - ٢ ٨ / ١ مش ملح .
- ٣ - ٤ ماء مثلج .
- ٥ - ١ مش عصير ليمون .

الحشو :

- ١ - ٤ كجم جمبري مسلوقة مقطعة .
- ٢ - بيضة مسلوقة مفروية .
- ٣ - ٤ / ٣ ك صلصة بيضاء غليظة .
- ٤ - ٨ / ١ مش شطة .
- ٥ - ١ مك بابريكا .
- ٦ - ٤ / ١ مش ملح .
- ٧ - ١ مك بقدونس مفري .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الدقيق والملح و ٤ / ١ الفريدة وافركي حتى يصبح كالفتات .
- ٢ . أضيفي الليمون وماء بالتدريج واعجني حتى تتماسك وتصبح ناعمة .
- ٣ . شكلي العجين بشكل كرة ولفيها بالقصدير وثلجها لمدة ١٥ ق .
- ٤ . ضعي باقي الزبدة بين ورقتي قصدير وبالنشابة افردىها إلى مستطيل سمك ٢ / ١ سم .
- ٥ . اخرجي العجين من الثلاجة وضعيه على لوح مرشوش بالدقيق .
- ٦ . افردىها إلى مستطيل سمك ٤ / ١ سم .
- ٧ . أزيل الورق من على الزبدة وضعيها وسط العجين وطبقها بشكل ظرف الرسالة وبرديه لمدة ١٠ ق في الثلاجة .
- ٨ . اخرجيه من الثلاجة وافرديه ثم اطويها ثلاث مرات وبرديها بعد كل مرة .
- ٩ . اخلطي مقادير الحشوجيداً .
- ١٠ . افردى العجين بسمك ٢ / ١ سم وقطعيه مربعات ضلع ٨ سم .
- ١١ . ضعي في وسط كل مربع ملعقة حشو وبللي الأطراف بالماء واطويها على شكل مثلث واغلقها جيداً .
- ١٢ . ضعي الزيت في مقلاة عميقة واغليه ثم حمري الفطائر حتى تنتفخ وتصبح ذهبية .
- ١٣ . انشليها على ورق مطبخ وجففيها .

٤٣ . جمبري بالتوست

الصين

المقادير :

- ١ - كوب جمبري مفروم .
- ٢ - ٤ / ١ مش سكر .
- ٣ - ٢ / ١ مش ملح .
- ٤ - ٤ شرائح توست .
- ٥ - ٤ / ١ مش فلفل أبيض .
- ٦ - ٢ / ١ مش ملح صيني .
- ٧ - زيت .
- ٨ - سمسم .
- ٩ - ماء .

خطوات العمل :

- ١ . أضيفي البهارات على الجمبري وملعقة زيت واخلطيها جيداً .
- ٢ . أزيل حواف التوست وقطعي كل شريحة ٤ مثلثات .
- ٣ . ضعي قليلاً من خليط الجمبري على سطح أحد المثلثات واضغطي ورشيه بالسمسم .
- ٤ . اغلي الزيت ثم اسقطي فيه التوست بحيث يكون الوجه المحشو إلى أسفل ، ثم انتظري حتى ينضج .

٤٤ - أصابع السردين

المقادير :

- ١ - علبة سردين صغيرة بالزيت .
- ٢ - ١ مش شطة سائلة .
- ٣ - ١ مك فتات خبز .
- ٤ - ١ / ٢ مش خردل .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ٤ شرائح توست .
- ٧ - ١ / ٤ مك جبن مبشور .
- ٨ - فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . ادعكي السردين مع الملح والفلفل واخبطي زيتيه مع الفتات والجبن والشطة .
- ٢ . إذا كان الخليط جافاً أضيفي قطعة زبد أو مارجرين .
- ٣ . افري السردين المدهوك على التوست وغطيه بخليط الفتات .
- ٤ . ضعيها في صحن فرن واشويها تحت الشواية حتى تَشَقَّرَ وعند التقديم قطعيها أصابع .

٤٥ - كفتة السلمون

المقادير :

- ١ - كوب سلمون نضج .
- ٢ - كوب بطاطس مهروسة .
- ٣ - بقودونس مفري .
- ٤ - ٢ مك زبدة .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - عصير ليمونة .
- ٧ - بيضة .
- ٨ - بقسماط .
- ٩ - بيض مخفوق .

خطوات العمل :

- ١ . اخبطي المقادير السبعة الأولى معا وبرديها في الثلاجة لمدة ساعتين .
- ٢ . اغسلي يديك في الدقيق وشكلي الخليط حسب ذوقك .
- ٣ . غصسيها في البيض ثم البقسماط وحمريها في الزيت وقدميها مع صلصة البقدونس .
- صلصة البقدونس :
- صلصة يضاء متوسطة السُمك يضاف لها كمية من البقدونس المفري وقطعة زبد وذرّة كركم .

٤٦ - فطيرة السلمون

المقادير :

- ١ - بصلتان مفرومتن .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - ١ / ٤ مك زبدة .
- ٤ - ١ / ٢ مك فتات خبز طازج .
- ٥ - ٣ / ١ مك جبن بارميزان مبشور .
- ٦ - كيس عجّين باف باستري .
- ٧ - ٣ بيضات مسلوقة حلقات .
- ٨ - ملح وفلفل .
- ٩ - علبة سلمون ٢٥٠ غ .
- ١٠ - ٣ / ١ مك شبت مفري .
- ١١ - كوب كريم حامض .
- ١٢ - صفار بيضة .

خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل والثوم في ٢ مك زبدة حتى يصفرأ ثم أضيفي الفتات والجبن .
- ٢ . اقصمي العجّين قسمين أحدهما أكبر من الآخر .
- ٣ . افري القسم الأصغر على لوح مرشوش بالدقيق على شكل مستطيل (٢٣ × ١٤ سم) وسمك ١ / ٢ سم .
- ٤ . ضعيه في صحن خبز وافري عليه نصف خليط البصل والبيض والسلمون والشبت .
- ٥ . اترعي الجوانب بدون حشو وافري باقي البصل والكريم والزبدة وادهني الجوانب بالصفار .
- ٦ . افري العجّين لباقي على شكل مستطيل (٣٠ × ٢٥ سم) وغطي به الفطيرة جيداً .

- ٧ . اغلقي الأطراف جيداً واصنعي أشكالاً زخرفية على السطح وادهني بالبيض .
- ٨ . اصنعي شقوقاً حتى يخرج البخار منها واخزنها في فرن حار حتى تصبح ذهبية ؛ وذلك قد يستغرق حوالي ساعة .
- ٩ . اتركها ترتاح لمدة ١٠ ق قبل تقطيعها .

٤٧ . فطائر السلمون

المقادير :

- ١ - علة سلمون ٢٠٠ غ .
- ٢ - فلفل أحمر .
- ٣ - زيت للقلي .
- ٤ - كوب بطاطس مهروسة .
- ٥ - ١ / ٤ ك دقيق .
- ٦ - ١ / ٢ - ١ ك فتات خبز محمص .
- ٧ - ١ مك كاتشب .
- ٨ - بيضة مخفوقة .

* الصلصة :

- ١ - ٢ مك مايونيز .
- ٢ - ١ مش بابريكا .
- ٣ - ١ مك كاتشب .
- ٤ - ١ / ٢ فلفلة رومية مفرية .
- ٥ - ٢ مك ثوم مفري .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي مقادير الصلصة معاً وبرديها .
- ٢ . اهرسي السلمون والبطاطس والفلفل والكاتشب وشكليها كرات أو أصابع .
- ٣ . دحرجيها على الدقيق ثم البيض ثم الفتات .
- ٤ . اقليها في زيت غزير حتى تَشَقَّرَ وجففيها وقدميها باردة أو ساخنة مع الصلصة .

٤٨ . مرق السلمون

المقادير :

- ١ - ٣ ك حليب .
- ٢ - علة ذرة صفراء متوسطة .
- ٣ - علة سلمون متوسطة .
- ٤ - زبدة .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - توابل .

خطوات العمل :

- ١ . ضعي الذرة مع الحليب واغليها .
 - ٢ . ضعي باقي المقادير واغليها وتبليها جيداً . وقدميها .
- استبدلي السلمون بالتونة أو الجمبري أو قطع سمك أبيض والذرة بجزر أو بازلاء ناضجة .

٤٩ . فطائر السردين بالجبن

زاهيا

المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم سردين طازج .
- ٢ - ١ / ٢ - ٢ ك جبن شيدر مبشور .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - بيضتان مخفوقتان .
- ٥ - ١ / ٢ - ١ ك دقيق .
- ٦ - ١ / ٢ مش فلفل أسود طازج .
- ٧ - ٢ / ٣ ك بقسماص .
- ٨ - عصير ليمونة .
- ٩ - ليمون للتقديم .

خطوات العمل :

- ١ . اغسلي السردين وجففيه وضعيه على شبك الشواية واشويه لمدة ٦ ق .
- ٢ . أزيل الرأس والذيل والعمود الفقري .
- ٣ . اخلطي السردين مع الجبن والثوم والليمون وبيضة بملعقة خشبية حتى تمتزج جيداً .

- ٤ . اخطي الدقيق والبقساط والفلفل .
- ٥ . شكّي خليط السردين أقراصاً صغيرة .
- ٦ . اغسبها في البيضة المخفوقة ثم في خليط الدقيق .
- ٧ . اقليها في زيت حار حتى تشقّر وجففيها على ورق مطبخ وقدميها ساخنة مع الليمون .

٥٠ . تونة مع الجبن المبشور

المقادير :

- ١ - رغيف فرنسي طويل .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - ١/٢ ك عصير صاطم .
- ٤ - علبة تونة بالزيت .
- ٥ - ١٥٠ غ جبن موزاريلا شرائح
- ٦ - زيتون أسود أو أحضر .
- ٧ - أوراق ريحان .
- ٨ - فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . اقصي الرغيف نصفين بالطول ثم قطعيها قطعاً كبيرة وحمريها تحت الشواية .
- ٢ . ادھني سطح الحبز بالثوم ورصيه في وعاء فرن .
- ٣ . رصي عليه باقي المقادير ورشيه بزيت التونة وحمريه تحت الشواية .



