



أطباق الأجبان

- ١ الجبن المتبل
- ٢ كيك الجبن المتبل
- ٣ كعك الجبن اللذيذ
- ٤ حلزونات الجبن
- ٥ مثلثات الجبن
- ٦ أسطوانات الجبن
- ٧ مربعات الجبن المحمرة
- ٨ أصابع الجبن
- ٩ أصابع الجبن الرائعة
- ١٠ أصابع الجبن والتونة
- ١١ أصابع الجلاش بالجبن
- ١٢ فطيرة الجبن
- ١٣ فطيرة الجبن واللحم المفروم
- ١٤ فطيرة الجبن والسبانخ
- ١٥ فطيرة الأجبان الثلاثة
- ١٦ فطيرة صيفيّة
- ١٧ سوفليه الجبن (١)
- ١٨ سوفليه الجبن (٢)
- ١٩ بودنج الجبن
- ٢٠ بودنج الجبن الأبيض
- ٢١ جبن مقلي مع باذنجان
- ٢٢ جبن بالفطر
- ٢٣ كرات الشو بالجبن

اليونان

بليكا

اليونان

سويسرا

إيطاليا



١. الجبن المتبل

المقادير :

- ١- ٦ شرائح توست بدون حواف .
٢- ٦ بيضات مسلوقة جيداً .
٣- ١ مئ زيت .
٤- ٢/١ ك فطر مقطع .
٥- بصلة مفرية .
٦- ٢/١ ك جبن شيدر مبشور .
٧- علبة حساء كرفس مركز .

خطوات العمل :

١. اقلي لبصل والفطر في الزيت حتى يلينا .
٢. ضميها في صحن فرن عميق سعة لتر ونصف .
٣. قطني البيض حلقات ورصيه فوق البصل والفطر .
٤. رشي الجبن ثم سخني الحساء وصبيه فوقه .
٥. اطحني التوست ورشيته فوق الجميع واخبزي في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق .

٢. كيك الجبن المتبل

المقادير :

- ١- ٢٠٠ غ بسكويت هش بطعم الخضار .
٢- ٢/١ ك فول سوداني مملح مجروش .
٣- ٢/١ ك جبن شيدر مبشور .
٤- فلفل أسود طازح .
٥- ٥ مئ ك كريم .
٦- بيضتان .
٧- ٤٠ غ زبدة .
٨- ملح .
٩- قطرات تاباسكو .
١٠- كرفس مفري ناعم .
١١- ٧٥ غ مرجرين .

خطوات العمل :

١. اطحني البسكويت واخليطيه مع الزبدة وبطني به قالب قطر ٢٠ سم .
٢. اخطي المرجرين مع باقي المقادير عدا بياض البيض .
٣. اخطي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة إلى الخليط وصبيه في القالب .
٤. اخبريه في فرن هادئ لمدة ساعة أو حتى يتناسك ويجمد .

٣. كعك الجبن اللذيذ

المقادير :

- ١- ٧٥ غ زبدة .
٢- ٢٠٠ غ جبن أبيض .
٣- ٢/١ ك لحم ناضج مفري .
٤- فلفل أبيض .
٥- باقة أعشاب مفرية .
٦- ٦ مئ ك كريم .
٧- فلفل روميه حمراء مفرية .
٨- ثوم بودرة .
٩- ملح كرفس .
١٠- ٦ مئ ك شمر .
١١- طبريكا .
١٢- كعك ماجي .



- ١٣- ١٢٥ غ جبن روكفور .
١٤- ٤/١ ك سمسم .

خطوات العمل :

- ١ . ادهكي الجبن والزبدة معاً ثم قسميها ٣ أقسام .
- ٢ . أضيفي اللحم والتوابل والأعشاب والكريم وملح الكرفس لأحدها .
- ٣ . أضيفي البابريكا والثوم والفلفل الرومية ومكعب المرق إلى الجزء الثاني .
- ٤ . أضيفي الجبن الروكفور والسمن والشمر للجزء الثالث .
- ٥ . بطني قالباً قطره ٢٤ سم بالورق المدهون ثم ضعي خليط الجبن باللحم ثم خليط البابريكا .
- ٦ . ضعي أخيراً خليط السمن وأدخلي القالب الثلاجة لمدة ٤ ساعات .
- ٧ . عند التقديم اقلبيه على طبق بحذر وأزيلي الورق وزيني بالطماطم والبقدونس .

٤ - حلزونات الجبن

المقادير :

- ١ - عجينة فطائر .
- ٢ - جبن أبيض .
- ٣ - بقدونس أو شب أو كلاهما مفق .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي العجين قطعاً متساوية وابعميها بشكل أسطواني ثم افردوها .
- ٢ . اخلطي الجبن مع الأعشاب وضعي قليلاً من الخليط على أحد الجوانب الطولية للعجين .
- ٣ . لفها بالطول وابعميها حول نفسها بشكل حلزوني .
- ٤ . رصها في صحن فرن مدهون وادهنيها بالبيض واخبزيها حتى تحمّر .

٥ - مثلثات الجبن اليونان

المقادير :

- ١ - ٣ كغم جبن فيتا .
- ٢ - كوب جبن ريكوتا .
- ٣ - ٤ ك بقدونس مفق .
- ٤ - فلفل أسود طازج .
- ٥ - ٢ - ٣ بيضات .
- ٦ - ١ / ٢ كغم عجينة رقائق .
- ٧ - ٣ / ٤ ك زبدة مائلة .
- ٨ - ٢ مش نعناع جاف .

خطوات العمل :

- ١ . فتتي الجبن واخلطي معه الريكوتا والبقدونس والفلفل والنعناع وبيضتين، ويجب أن يكون الخليط متماسكاً وإن كان صلباً جداً فأضيفي البيضة الثالثة .
- ٢ . قسمي كل رقاقة إلى ٣ شرائح (١٣ × ٣ سم) .
- ٣ . غطيها بقماش ثم بقطعة قماش مبلولة حتى لا تجف .
- ٤ . خذي شريحة وادهنيها بالزبدة واطويها ثانية وادهنيها .
- ٥ . ضعي ١ مش حشو بأحد الأركان واطويها بشكل مثلث كالسنبوسة .
- ٦ . رصها في صحن فرن وادهني السطح بالزبدة .
- ٧ . اخبزيها في فرن حار لمدة ٢٠ ق أو حتى تحمّر وتنتفخ وقدميها ساخنة .

٦. أسطوانات الجبن ————— ٤. قطعة

المقادير السابقة نفسها والطريقة ولكن تقسم الرقائق إلى نصفين ٣٠ - ٢٥ سم وتلف بعد حشوها إلى أصابع وتخبز بالطريقة نفسها .

٧. مربعات الجبن المحمرة ————— ٦ ش

المقادير :

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|---------------------|
| ١ - كوب جبن جرويير مقطع . | ٥ - فلفل أسود طازج . | ٩ - ١ / ٤ ك دقيق . |
| ٢ - كوب جبن بارميزان مبشور . | ٦ - ٢ ك صلصة بيضاء سمكية . | ١٠ - ١ / ٨ مش شطة . |
| ٣ - صفار ٥ بيضات . | ٧ - ١ / ٤ مش جوزة طيب . | ١١ - ١ مك زيت . |
| ٤ - ملح . | ٨ - ٣ ك فتات خبز طازج . | ١٢ - ٣ بيضات . |

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير السبعة الأولى وأضيفي لها الشطة .
- ٢ . ضعيها على نار هادئة وحركي حتى تغلظ ولكن لا تغلي .
- ٣ . ادھني صينية مربعة ، ٢٣ سم ، وصبي فيها المزيج وساوي السطح وغطيتها بورقة زبد مدهونة وضعيها في الثلاجة لمدة ليلة كاملة .
- ٤ . قطعيها مربعات أو مستطيلات أو مثلثات أو معينات .
- ٥ . اخلطي البيض مع الزيت والملح والفلفل و٢ مك ماء .
- ٦ . غطي القطع في الدقيق ثم في مزيج البيض ثم الفتات .
- ٧ . حالي الضغط على الجوانب بسكين حتى يتماسك .
- ٨ . اقليها في زيت حار حتى تحمّر وجففيها وقدميها ساخنة .

٨. أصابع الجبن

المقادير :

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|--------------------|
| ١ - علب جبن شيدر متوسطة . | ٤ - بيضتان . | ٦ - ٢ / ١ ك زبدة . |
| ٢ - ٢ دقيق . | ٥ - ١ مش باكنج بودر . | ٧ - ملح . |
| ٣ - كوب زبادي . | | |

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي جميع المقادير واعجنيها جيداً حتى تصبح عجينا ليناً ناعماً .
 - ٢ . أتركيها يرتاح في مكان دافئ لمدة ساعتين .
 - ٣ . أفرسيها وقطعيه أصابع طويلة ورصيها في صحن فرن مدهون .
 - ٤ . اخبريها في فرن هادي حتى يحمر الوجه وقدميها ساخنة أو باردة .
- * أدھنيها بالبيض ورشيها بالسمنم إذا رغبت ذلك ثم اخبريها .

٩. أصابع الجبن الرائعة

المقادير :

- ١ - رقائق سمبوسة . ٢ - ١ / ٤ ك دقيق . ٣ - ٤ مك ماء .

- ١ - جبن أبيض . ٣ - سمسم محمص . ٥ - بشر برتقال .
٢ - فستق مفري خشناً . ٤ - زعتر .

خطوات العمل :

- ١ . اقطعي كل رقاقة إلى ٤ مربعات صغيرة .
٢ . ضعي عصا خشبية في طرف المربع ولفيها من القطر للقطر فتحصلين على أسطوانة مفتوحة الطرفين .
٣ . اخلطي الدقيق مع الماء والصقي أطراف العجين ثم اسحبي العصا واطريها حتى تجف .
٤ . اقليها في زيت حار حتى تحمّر ثم جففيها من الزيت .
٥ . اخلطي مقادير الحشو واحشي بها الأصابع وقدميها باردة .

١٠. أصابع الجبن والتونة

المقادير :

- ١ - ١٠٠ غ تونة . ٣ - صفار بيضة مسلوقة . ٥ - ١ مك مايونيز .
٢ - ١ مك جبن مبشور . ٤ - شرائح توست أسمر .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي التونة والصفار والمايونيز وابسطيها على شرائح التوست .
٢ . رشي الجبن وضعيه تحت الشواية حتى يذوب الجبن ثم قطعيه أصابع وقدميه .

١١. أصابع الجلاش بالجبن

المقادير :

- ١ - ٢ / ١ كغم رقائق . ٤ - ١ / ٢ ك جبن قريش . ٧ - زبدة .
٢ - ٣ بيضات مسلوقة . ٥ - بقدونس مفري . ٨ - فلفل أسود .
٣ - ٢ / ١ ك جبن بلغاري . ٦ - بياض بيضتين .

خطوات العمل :

- ١ . ابشري الجبن واهرسى البيض واخلطي الجميع ما عدا الزبدة .
٢ . قطعي الرقائق مربعات ، ١٠ سم ، مع ترك الباقي مغطى بقماش مبلول .
٣ . ضعي الحشو على أحد الأركان ولفيه أصابع .
٤ . رصيها في صحن فرن مدهون وادهني السطح بالزبدة .
٥ . اخبزيها في فرن متوسط الحرارة حتى تشقّر .

١٢ - فطيرة الجبن

المقادير :

- ١ - ١ / ٢ - ١ ك دقيق .
- ٢ - كوب زبادي .
- ٣ - كوب زيت .
- ٤ - كوب بقدونس مفري .
- ٥ - ١ / ٢ ك بصل مفري .
- ٦ - ٢ مش باكنج بودر .
- ٧ - ٤ بيضات .
- ٨ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٩ - ملح .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي الجميع في الخلاط وتبليها جيداً .
- ٢ . صعيها في صحن فرن مدهون واخبزيها حتى تحمّر وقدميها باردة .

١٣ - فطيرة الجبن واللحم المفروم

المقادير :

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - ٢٠٠ غ زبدة .
- ٣ - ١ مش خردل .
- ٤ - ٤ / ٣ ك جبن شيدر مبشور .
- ٥ - ١ / ٢ - ١ ك حليب .
- ٦ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٧ - كوب لحم مفري ناضج .
- ٨ - بيضتان .
- ٩ - ملح وفلفل .
- ١٠ - ٤ / ١ مش خردل .
- ١١ - ٤ مك فتات خبز .
- ١٢ - طماطمة حلقات .

خطوات العمل :

- ١ . افركي الدقيق باليد حتى يصبح كالفتات ثم أضيفي الجبن والخردل واعجني بخفة حتى تنعم .
- ٢ . افرجي العجين في صحن فطيرة قطره ٢٤ سم .
- ٣ . اغني الحليب وصبي عليه الفتات وبرديه .
- ٤ . أضفي باقي المقادير ماعدا الطماطم وصيها فوق الفطير وجهلي السطح بحلقات الطماطم .
- ٥ . اخبريها في فرن حار لمدة ١٠ ق ثم خفزي النار واتركيها حتى يصبح ذهبياً وقدميها ساخناً أو بارداً .

١٤ - فطيرة بالجبن والسبانخ

المقادير :

- ١ - ١ - ٢ - ١ كغم سبانخ .
- ٢ - ٤ / ١ كغم جبن موزاريلا .
- ٣ - ٢ / ١ كغم سبانخ .
- ٤ - بيضة مخفوقة .

خطوات العمل :

- ١ . اسقي السبانخ بدون ماء وتبليها ثم اهرسيها جيداً .
- ٢ . افرجي العجين مربعاً كبيراً وضعيه في صحن فرن مدهون .
- ٣ . قطعي الجبن مكعبات واخليطيه مع السبانخ وصيه فوق الفطير .
- ٤ . ادھني الأطراف بالبيض وارفعيها إلى أعلى باتجاه الوسط مع محاولة قفل الجوانب وترك فتحة صغيرة لخروج البخار .
- ٥ . ادھني السطح بالبيض واخبزيها في فرن حار لمدة ١٥ ق .
- ٦ . خفزي النار إلى المتوسط واتركيها حتى تصبح هشّة وذهبية .

● اليونان ● ١٥. فطيرة الأجبان الثلاثة ● ١٠ ش

المقادير :

- ١ - ٢ ك حليب .
- ٢ - ٢ / ١ ك سميد .
- ٣ - ٢ مك زبدة .
- ٤ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٥ - ٣ بيضات .
- ٦ - كوب جبن فيتا مفتت .
- ٧ - ٣ / ١ ك جبن بارميزان مبشور .
- ٨ - فلفل أبيض .
- ٩ - جوزة طيب .
- ١٠ - ٢ مك بققدونس مفري .
- ١١ - ١٠ رقاق .
- ١٢ - ٢ / ١ ك زبدة سائلة .

خطوات العمل :

- ١ . اخلطي المقادير الثلاثة الأولى وضعيها على النار مع التحريك حتى تغلظ وتعلوها الفقاقيع .
- ٢ . خفضي النار واغليها لمدة ٢ ق وأضيفي الأجبان وحركي ثم برديها مع التقليب .
- ٣ . أضيفي البيض المخفوق والملح والفلفل والبققدونس والجوزة .
- ٤ . ادهني صحن فرن مستطيل ، ٢٥ - ٣٠ سم ، وبطنيه بخمس رقاقات مع دهن كل واحدة بالزبدة .
- ٥ . صبي خليط الجبن وغطي بباقي الرقاق مع دهن كل واحدة .
- ٦ . اطوي أطراف الرقائق لتحت لتحتفظ بالحشو وادهني السطح بالزبدة .
- ٧ . ضعي علامات مربعات أو معينات على السطح للتقطيع .
- ٨ . رشي السطح بهاء بارد حتى يتلون الرقاق واخبزيها في فرن حار حتى تنتفخ وتَشَقَّر .
- ٩ . برديها في صحنها لمدة ١٠ ق ثم قطعيها وقدميها ساخنة .

● ١٦. فطيرة صيفية ●

المقادير :

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - ذرة ملح .
- ٣ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٤ - ١ مش خردل .
- ٥ - فلفل أسود .
- ٦ - ٢ مك زيت .
- ٧ - ٧ - ٧ ثوم مهروس .
- ٨ - باذنجانة حلقات .
- ٩ - ٣ حبات كوسة حلقات رقيقة .
- ١٠ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مبشور .
- ١١ - ٣ حبات طماطم مفشرة حقائق .
- ١٢ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ١٣ - ٥٠ غ أنشوجة .
- ١٤ - كوب ماء .

خطوات العمل :

- ١ . افركي الدقيق بالزبدة حتى يصبح كالفتات .
- ٢ . أضيفي الملح والخردل والجبن واعجني بخفة حتى تنعم .
- ٣ . افرد العجين واكسي به قالب فطير قطره ٢٥ سم واخبزيه لمدة ١٠ ق .
- ٤ . حمري الثوم بالزيت ثم أضيفي الخضار والماء وتبليه واتركيه حتى ينضج .
- ٥ . برديه ثم صبيه على الفطير ورشي الجبن والأنشوجة .
- ٦ . اخبزيه في فرن متوسط الحرارة حتى يغمق لون الجبن وقدميه ساخناً أو بارداً .

١٧ - سوفليه الجبن (١)

المقادير :

- ١ - رغيف خبز فرنسي .
- ٢ - بصتان مفريتا .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٤ مك مرجرين .
- ٥ - ٢ / ١ ك حليب .
- ٦ - توابل .
- ٧ - فلفل أحمر .
- ٨ - ١ مك زعتر .
- ٩ - جوزة طيب .
- ١٠ - ٢ ك جبن إيمنتال مبشور .

خطوات العمل :

- ١ . قلمي البصل والثوم في الدهن وأضيفي التوابل والحليب .
- ٢ . قطعي الخبز شرائح رقيقة جداً وصبي عليها خليط البصل والحليب .
- ٣ . ضعيها طبقات بالتبادل مع الجبن في صحن فرن على أن تكون آخر طبقة من الجبن وبعض قطع الزبدة .
- ٤ . اخبريها في فرن حار لمدة ٥٢ ق وقدمي معها سلطة فجل وخس .

١٨ - سوفليه الجبن (٢)

المقادير :

- ١ - ٤ مك دقيق .
- ٢ - ٤ مك زبدة .
- ٣ - ١ - ٤ ك حليب .
- ٤ - ٣ بيضات .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - ٣ / ١ ك جبن شيدر أو بارميزان أو خليط منها .

خطوات العمل :

- ١ . أذربي الزبدة وقلبي فيها الدقيق بضع دقائق .
- ٢ . أضيفي الحليب بالتدريج وحركي حتى يغلظ ثم برديه .
- ٣ . أضيفي الجبن والملح والفلفل وصفار البيض .
- ٤ . اخفقي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٥ . ادحي قالب سوفليه قطره ١٨ سم بالزبدة وصبي الخليط فيه بخفة .
- ٦ . اخبريه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق أو حتى ينضج ويتنفخ .

١٩ - بودنج الجبن

المقادير :

- ١ - ٤ شرائح توست .
- ٢ - ٣ مك زبدة .
- ٣ - ٢ ك حليب .
- ٤ - ٣ بيضات .
- ٥ - كوب جبن مبشور .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود .

خطوات العمل :

- ١ . افرمي الخبز وسخني الزبدة والحليب وصبيهما فوق الخبز وبرديه .
- ٢ . اخفقي البيض مع ٣ / ٢ الجبن وأضيفيه للخبز وتبلي جيداً .
- ٣ . صبه في صحن فرن مدهون ورشي باقي الجبن على الوجه .
- ٤ . اخبريه لمدة ٣٠ ق أو حتى ينضج في فرن متوسط الحرارة .

٢٠. بودنج الجبن الأبيض



المقادير :

- ١ - ٣/١ كغم جبن قريش .
- ٢ - ٤ بيضات .
- ٣ - ٣/١ كغم لحم مفري ناضج .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - ٢ ك صلصة بيضاء سميكة .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود طازج .

خطوات العمل :

- ١ . اهرسي الجبن حتى ينعم ثم أضيفي الصفار واخفقي .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير عدا بياض البيض واخلطتي حتى يتجانس الجميع .
- ٣ . اخفقي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٤ . ادھني قالب كريم مضلعا وصبي فيه الخليط وضعيه في حمام مائي .
- ٥ . أدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ساعة ثم اقلبيه وقدميه مع سلطة .

٢١. جبن مقلي مع باذنجان



المقادير :

- ١ - ٢/١ كغم جبن موزاريللا .
- ٢ - علبة طماطم مقشرة محفوظة ٢٥٠ غ .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ملح .
- ٥ - ٢ باذنجان رومي كبير .
- ٦ - ٣ مك دقيق .
- ٧ - ٢/١ مش سكر .
- ٨ - بقسماط .
- ٩ - زيت .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي الباذنجان قطعاً طولية وانقعيه في ماء ملح لمدة ساعة .
- ٢ . جففيه واغمسيه بالدقيق ثم اقلبيه في زيت حار حتى يحمر .
- ٣ . قطعي الجبن ٨ قطع سميكة وغطسيها بالبيض المخفوق مع ملح .
- ٤ . اغمسيها بالبقسماط وحمريها بحرص في الزيت ثم انشليها .
- ٥ . ضعي الطماطم والسكر و٣ مك زيت على نار قوية لمدة ١٠ ق .
- ٦ . رصي الباذنجان والجبن في طبق وصبي فوقها الصلصة وقدميها ساخنة .

٢٢ - جبن بالفطر

المقادير :

- ١ - ١/٢ ك جبن قريش .
٢ - ١ مك زبدة .
٣ - فلفلة رومية حلقت .
٤ - ٣ بيضات .
٥ - ٤/٣ ك حليب .
٦ - ٣/١ ك بقسماط .
٧ - كوب لحم ناضج مكعبات .
٨ - ٢/١ ك فطر مفري .

خطوات العمل :

- ١ . اقلي الفطر بالزبدة حتى يَحْمَر .
- ٢ . اسلقي الفلفل بياء مملح لمدة ٥ ق ثم افرميه ناعماً .
- ٣ . اخفقي البيض مع الحليب والبقسماط واتركيه لمدة ١٠ ق .
- ٤ . أضبي الفطر والفلفل واللحم والجبن وتبلي جيداً .
- ٥ . صبي في صحن غرن مدهون واخبزيه لمدة ٣٠ ق في فرن متوسط الحرارة وقدميه ساخناً .

٢٣ - كرات الشو بالجبن

المقادير :

- ١ - ١/٢ ك ماء
٢ - ٤/١ ك زبدة .
٣ - ٣/٤ ك دقيق .
٤ - ٤ بيضات .
٥ - كوب جبن رومي مبشور .
٦ - ٤/١ مك ملح .

خطوات العمل :

- ١ . ضعي الماء والزبدة والملح على النار حتى يغلي ثم ارفعيه من على النار .
- ٢ . أضبي الدقيق وحركي حتى يتجانس الخليط .
- ٣ . ضعيه على النار وقلبيه حتى يتكور العجين وينفصل عن جوانب الإناء .
- ٤ . برده قليلاً ثم أضيفي البيض واحدة فواحدة مع الخفق حتى ينعم ثم أضيفي الجبن .
- ٥ . قطعيه بواسطة ملعقة شاي إلى كرات صغيرة أو شكلية أصابع واقليها في زيت حار حتى تَحْمَر وتنتفخ .



