



أطباق الخضراوات

١٤٥ قرنبيط بالفرن	٧٣ بطاطس مقل بالخلطة	١ اسكالوب الباذنجان
١٤٦ قرنبيط بالصلصة البيضاء	٧٤ بطاطس محشو مكفن	٢ كبة الباذنجان
١٤٧ قرنبيط بالصلصة الخضراء	٧٥ بطاطس محشو	٣ مسقعة الباذنجان (١)
١٤٨ قرنبيط بصلصة السوفليه	٧٦ بطاطس مشوي محشو	٤ مسقعة الباذنجان (٢)
١٤٩ قرنبيط مقل	٧٧ بودنج البطاطس بالأعشاب	٥ مسقعة الباذنجان (٣)
١٥٠ قرنبيط وقاصوليا	٧٨ زلاية البطاطس والجزر	٦ عشب الباذنجان
١٥١ سوفليه القرنبيط	٧٩ سوفليه بطاطس وبازلاء	٧ مقلوبة الباذنجان
١٥٢ معقودة القرنبيط	٨٠ إسكالوب البطاطس بالجبن	٨ فطائر الباذنجان
١٥٣ عجة القرنبيط	٨١ صينية البطاطس بالبقدونس	٩ قالب الباذنجان
١٥٤ مطن القرنبيط	٨٢ طبقات بطاطس ولحم	١٠ فنة الباذنجان (١)
١٥٥ مطبق القرنبيط	٨٣ بطاطس بالخضار	١١ فنة الباذنجان (٢)
١٥٦ نخلة القرنبيط	٨٤ كباب حلة بالبطاطس	١٢ باذنجان بالجبن الموزاريللا
١٥٧ كرات بالكريم	٨٥ المثلثة	١٣ باذنجان بالجبن والبيض
١٥٨ كرات بصلصة الجبن	٨٦ كيك البطاطس البيضاوي	١٤ باذنجان بالجبن
١٥٩ مرقعة كرفس مكفن	٨٧ فطائر البطاطس المثلثة	١٥ باذنجان بالبيض
١٦٠ كرفس بالقشدة	٨٨ فطائر البطاطس بالسوسيج	١٦ باذنجان بالكبد
١٦١ كرفس محشو (١)	٨٩ فطيرة البطاطس الحلوة	١٧ باذنجان بالخمص
١٦٢ كرفس محشو (٢)	٩٠ البنجر المسلوق	١٨ باذنجان بالقلول السوداني
١٦٣ كرفس محشو (٣)	٩١ حلقة الجزر بالبازلاء	١٩ الباذنجان السريع في الفرن
١٦٤ الكرفس المدمس	٩٢ شرائح الجزر	٢٠ باذنجان بالفرن
١٦٥ كرفس بالطماطم	٩٣ جزر بالبقدونس	٢١ باذنجان مع لحم بالفرن
١٦٦ كرفس باللحم المفروم	٩٤ خرشوف باللحم والليمون	٢٢ باذنجان مكفن
١٦٧ كرفس بالخميري	٩٥ خرشوف محشو	٢٣ بهجة الإمام
١٦٨ كرفس بالبيض	٩٦ خرشوف محشو مقل	٢٤ باذنجان مشوي محشو
١٦٩ دقة الكرفس	٩٧ خرشوف بالطماطم	٢٥ براسلز بالجبن
١٧٠ كعكة الملفوف باللحم	٩٨ خنس محشو (١)	٢٦ بازلاء بالكريم
١٧١ كوسة بالجبن	٩٩ خنس محشو (٢)	٢٧ حلقة البازلاء بالجزر
١٧٢ كوسة بالعدس	١٠٠ رحلة بالعدس	٢٨ بازلاء بالصلصة البيضاء
١٧٣ كوسة بالبرغل	١٠١ سبانخ بالكاري	٢٩ طاجن البازلاء
١٧٤ كوسة بالزعتر	١٠٢ سبانخ مكشورة	٣٠ دقة البامية
١٧٥ كوسة بالطحينة	١٠٣ سبانخ بالجبن	٣١ بامية باللحم المفروم
١٧٦ كوسة مع الطماطم والبيض	١٠٤ إسكالوب السبانخ	٣٢ بامية باللحم والسمك
١٧٧ كوسة بالطماطم والجبن	١٠٥ سوفليه السبانخ	٣٣ بامية بالطماطم والتمر الهندي
١٧٨ كوسة بالكريمة والجبن	١٠٦ سويس رول السبانخ	٣٤ بامية بالزبادي
١٧٩ كوسة بالصلصة البيضاء	١٠٧ فطيرة السبانخ	٣٥ بامية مقلية
١٨٠ كوسة مع صلصة الرجل	١٠٨ اسطوانة السبانخ	٣٦ البصل المحشو
١٨١ صينية كوسة مع اللحم	١٠٩ حلقة السبانخ بالبيض	٣٧ البصل المخبوز
١٨٢ قوارب الكوسة	١١٠ خبز الريف	٣٨ خواتم البصل
١٨٣ وردات الكوسة	١١١ البراك	٣٩ بصل بالجبن
١٨٤ قوارب الكوسة بالجبن	١١٢ طماطم محشوة بالبيض (١)	٤٠ بطاطس بالبقدونس
١٨٥ محشو الكوسة بالزبادي	١١٣ طماطم محشوة بالبيض (٢)	٤١ بطاطس بالكمون
١٨٦ سوفليه الكوسة	١١٤ طماطم محشوة بالجبن	٤٢ بطاطس بالكزبرة الخضراء
١٨٧ فطيرة الكوسة	١١٥ اسكالوب الطماطم	٤٣ بطاطس بالجبن والكريمة
١٨٨ كوسة مقلية	١١٦ الطماطم المقلية	٤٤ بطاطس بالدجاج والكريمة
١٨٩ كوسة مقلية مع الطماطم	١١٧ فاصوليا على طريقة القصور	٤٥ بطاطس بالدجاج والبازلاء
١٩٠ لوبيا بالزيت	١١٨ فاصوليا خضراء بالطرب	٤٦ بطاطس بالبيض والكزبرة
١٩١ هليون بالبيض	١١٩ فاصوليا بالكريم الحامض	٤٧ حلقة البطاطس
١٩٢ هليون باللحم والطماطم	١٢٠ فاصوليا بالجبن	٤٨ اسطوانة البطاطس
١٩٣ مسبحة الدراويش	١٢١ فاصوليا بالشعيرة	٤٩ أعشاب البطاطس
١٩٤ تورلي	١٢٢ فاصوليا مكشورة	٥٠ أولميت البطاطس
١٩٥ خضار بالصلصة البيضاء (١)	١٢٣ فاصوليا وبطاطس باللحم	٥١ مراكب البطاطس
١٩٦ خضار بالصلصة البيضاء (٢)	١٢٤ فلفل محشو بالفطر	٥٢ أقراص البطاطس
١٩٧ خضار بالصلصة البيضاء والدجاج	١٢٥ فلفل محشو بالجبن	٥٣ قالب البطاطس المحشو
١٩٨ خضار بالسمسم	١٢٦ فلفل محشو بالخميري	٥٤ هرم البطاطس بالبيض
١٩٩ خضار باللحم	١٢٧ فلفل محشو باللوبيث	٥٥ زلاية البطاطس
٢٠٠ خضار باللائشون	١٢٨ فلفل محشو بالدجاج والبرغل	٥٦ كروكيت البطاطس
٢٠١ خضراوات مقلية	١٢٩ فلفل محشو بصلصة الجبن	٥٧ كبة البطاطس
٢٠٢ خضار مشكفي	١٣٠ فلفل محشو بالعدس	٥٨ قالب بطاطس بالجبن (١)
٢٠٣ خضار بالزلاية	١٣١ فلفل بالجزر	٥٩ قالب بطاطس باللحم
٢٠٤ خضار مع فطائر الشو	١٣٢ فلفل محشو باللحم المفروم	٦٠ قالب بطاطس بالجبن (٢)
٢٠٥ خضار مع كرات اللحم	١٣٣ فول أخضر باللحم والزبادي	٦١ فطيرة البطاطس والجبن
٢٠٦ بودنج الخضار	١٣٤ فول أخضر باللبن	٦٢ مشوي البطاطس
٢٠٧ حلقة الخضار	١٣٥ مبعثرة القول الأخضر	٦٣ بطاطس مشوية
٢٠٨ قالب الخضار	١٣٦ كسولة القول بالبيض	٦٤ بطاطس مسلوقة بالقشر
٢٠٩ هرسة الخضار	١٣٧ قرع بالتمر هندي	٦٥ بطاطس الدوقة
٢١٠ كفتة الخضار	١٣٨ قرع بالحمص	٦٦ بطاطس بيوريه
٢١١ كسولة اخضاد	١٣٩ قرع بالصلصة البيضاء والجبن	٦٧ بطاطس بيت الراعي
٢١٢ كسولة الربيع	١٤٠ قرع بالخضراوات	٦٨ بطاطس جراتان
٢١٣ رغيف الكاشيو والفلفل	١٤١ كاري القرع بالمكسرات	٦٩ بطاطس مع صلصة خضراء
٢١٤ باتيه الأعشاب	١٤٢ كبة القرع	٧٠ بطاطس مع البيض
٢١٥ المحشوات	١٤٣ قرنبيط باللحم	٧١ بطاطس محمرة بالفرن
إعداد الخضار للحشو	١٤٤ قرنبيط بالشوفان	٧٢ البطاطس المحمرة

تونس

ليبيا

اليونان
تونس

ليبيا
رومانيا

أمريكا
إسبانيا
فرنسا
هونغاري

المكسيك

السودان

مصر

اليونان

اليونان

اليونان

فلسطين

اليونان

البرازيل

أرمينيا

تونس

تركيا

أمريكا

مصر

الهند

ساحل الصاج

اليونان

إسبانيا

أمريكا

ألمانيا

فرنسا

تشيكوسلوفاكيا

بنغلاديش

أمريكا

١. إسكالبوب الباذنجان



المقادير:

- ١ - باذنجان رومي كبير الحجم .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - بابريكا .
- ٥ - ملح .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - صلصة طماطم .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان حلقات سمك ٢ سم ورشيها بالملح وضعي فوقها ثقلا واتركيها لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . اخطي باقي المقدير عدا الصلصة وتبلي جيداً .
- ٣ . جففي حلقات الباذنجان ووزعي عليها خليط اللحم وساوي السطح ورصيها في صحن فرن .
- ٤ . اخطي الصلصة مع كوب ماء وصبيها فوق الباذنجان وغطيه بالقصدير .
- ٥ . ادخليه فرنًا هادئًا لمدة ساعة ثم أزيله القصدير وحمره تحت الشواية .

٢. كبة الباذنجان

المقادير:

- ١ - باذنجان رومي
- ٢ - برغل ناعم منقوع .
- ٣ - لحم مفروم .
- ٤ - توابل .
- ٥ - عصير طماطم .
- ٦ - قليل من المرق .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان بدون تقشير إلى شرائح طولية رقيقة ثم اقليها نصف قلي او اشويها .
- ٢ . اخطي اللحم و لبرغل والتوابل وشكليها أصابع واقليها في زيت حار حتى تحمر .
- ٣ . لففي كل اصبع بشريحة باذنجان بشكل أسطواني ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٤ . أضفي الطماطم والمرق وغطيهما بالقصدير وأدخليها الفرن لمدة ٣٠ ق .

٣. مسقعة الباذنجان (١)

المقادير:

- ١ - كيلو باذنجان .
- ٢ - كيلو طماطم .
- ٣ - ١/٢ كغم لحم مفروم .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - سمن .
- ٧ - ملح .
- ٨ - ثوم مهروس .
- ٩ - صنوبر محمر .

خطوات العمل:

- ١ . قشي الباذنجان وقطعيه حلقات ثم اقليها في السمن وجففيها .
- ٢ . حمري البصل واللحم والثوم ثم تبليه بالملح والبهارات .

- ٣ . قشري الطماطم وأزيلي بذورها وافرميها ناعماً .
- ٤ . في صحن فرن مدهون ضعي نصف الباذنجان ثم نصف الطماطم ونصف خليط اللحم وهكذا .
- ٥ . ضعي ملحاً وفلفلأ على ١ / ٢ ك ماء وصبيه فوقها .
- ٦ . أدخلوها فرنأ متوسط الحرارة حتى تنضج ورشيها بالصنوبر عند التقديم .

٤ . مققة الباذنجان (٢) اليونان

المقادير:

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|--------------------|
| ١ - كيلو باذنجان . | ٦ - ٣ / ٤ كغم بطاطس . | ١١ - ١ مك بقسماط . |
| ٢ - ١ / ٢ ك زيت . | ٧ - ١ / ٢ كغم طماطم . | ١٢ - بهارات . |
| ٣ - ٣ بصلات . | ٨ - ٢ ك صلصة بيضاء . | ١٣ - ملح . |
| ٤ - ٣ / ١ كغم لحم مفروم . | ٩ - كوب جبن مبشور . | ١٤ - فلفل أسود . |
| ٥ - ٢ مك زعتر . | ١٠ - ١ مك زبدة . | |

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان حلقات واقليه في الزيت لمدة ١ ق على الوجهين .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت المتخلف حتى يَصْفَر ثم اللحم لمدة ٥ ق وأضيفي البهارات .
- ٣ . قشري البطاطس وقطعيها حلقات واسلقيها لمدة ١٠ ق ثم جففيها وقطعي الطماطم حلقات .
- ٤ . ادھني صحن فرن ورصي الخضراوات واللحم والجبن طبقات بالتبادل .
- ٥ . صبي الصلصة البيضاء على السطح ورشي باقي الجبن والبقسماط وقطع الزبدة .
- ٦ . اخبزها في فرن متوسط الحرارة لمدة حوالي ٣٥ ق أو حتى يَحْمَر السطح .

٥ . مققة الباذنجان (٢) اليونان

المقادير:

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|--------------------------|
| ١ - باذنجانتان . | ٥ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم . | ٨ - كوب قشدة . |
| ٢ - ١ / ٢ كغم بطاطس . | ٦ - ١ مش بهارات . | ٩ - علبة طماطم . |
| ٣ - بصلتان مفريتان . | ٧ - بيضتان . | ١٠ - ٢ / ١ ك جبن مبشور . |
| ٤ - ١ / ٢ ك زيت . | | |

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بقشرها ثم قشريها وقطعيها حلقات .
- ٢ . قطعي الباذنجان حلقات ثم حمريه في الزيت .
- ٣ . في الزيت المتخلف حمري البصل واللحم والبهارات لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي الطماطم واغليها لمدة ٢ ق ثم صبيها في وعاء فرن ورصي فوقها حلقات الباذنجان والبطاطس .
- ٥ . اخفقي البيض والجبن والقشدة وصبيها على السطح .
- ٦ . أدخله فرنأ متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق أو حتى يَحْمَر .

٦. عيش الباذنجان



المقادير:

- ١ - باذنجان متوسط ومنتظم الشكل .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - حلقات طماطم .
- ٤ - بقدرنس مفري .
- ٥ - بص مفري .
- ٦ - مكعب مرق .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . قشري الباذنجان طولياً مع ترك مسافات بدون تقشير أي على شكل خطوط .
- ٢ . قطعيه نصفين باعرض وجوفي الأنصاف لتصبح على شكل عيش وملحيتها واقليةا .
- ٣ . شوحى البصل و اللحم في قليل من الزيت ثم تبليه وأضيفي البقدونس .
- ٤ . احني الأعشاش باللحم ورضيها في صحن فرن مدهون .
- ٥ . غطي كل عيش بحلقة طماطم وأذيبي مكعب المرق في قليل من الماء وأضيفيه .
- ٦ . أدخنيها فرنًا حاراً حتى تنضج لمدة حوالي ٢٠ ق وقدميها مع أرز أبيض .

٧. مقلوبة الباذنجان



المقادير:

- ١ - قطع لحم أو دجج ناضج .
- ٢ - باذنجان حلقات .
- ٣ - بصل حلقات .
- ٤ - حنات طماطم .
- ٥ - سمن .
- ٦ - ملح .
- ٧ - أرز مسلوق نصف سلق .

خطوات العمل:

- ١ . قلبي الباذنجان والبصل في السمن .
- ٢ . ضعي اللحم في أسفل القدر ثم رضي الخضراوات طبقات وتبليها جيداً .
- ٣ . ضعي الأرز فوقها واسقي بقليل ماء مملح أو من مرق سلق اللحم .
- ٤ . ضعيها على نار هادئة حتى تنضج ثم اقلبيها على طبق عند التقديم .

● اليونان ● ٨. فطائر الباذنجان ٣٥ فطيرة

المقادير:

- ١ - رقاق مجمد .
- ٢ - ٢ / ١ كغم باذنجان .
- ٣ - ٢ / ١ ك بصل مفري .
- ٤ - ٤ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٥ - ٢ / ١ مش قرفة .
- ٦ - ٢ / ١ ك بقدونس مفري .
- ٧ - ١ مك صلصة .
- ٨ - ٢ مك جبن مبشور .
- ٩ - زبدة .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اغسلي الباذنجان واشويه ثم اقسمه بالنصف واستخرجي اللب بواسطة ملعقة .
- ٢ . حمري البصل في قليل زيت ومعه اللحم لمدة ٥ ق .
- ٣ . أضيفي لب الباذنجان والملح والفلفل والقرفة والصلصة واطهي لمدة ٥ ق بدون غطاء .
- ٤ . برديه وأضيفي البقدونس والجبن .
- ٥ . قطعي الشرائح ٨ - ٣٥ سم وادهنيها بالزبدة .
- ٦ . ضعي قليلاً من الحشو على أحد الأركان واطويها بشكل مثلث كالسمبوسة .
- ٧ . رصيها في صحن فرن مدهون ثم ادهنيها بالزبدة واخبزيها حتى تشقّر .
- * من الممكن استبدال الرقاق بعجين سمبوسة أو فطائر .

٩. قالب الباذنجان



المقادير:

- ١ - ٦ حبات باذنجان كبيرة .
- ٢ - ٢ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٤ / ١ ك سمن .
- ٤ - كوب فتات خبز طازج .
- ٥ - ٤ / ١ ك صنوبر .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - بصل مفري .
- ٨ - بيضتان .
- ٩ - بهارات .
- ١٠ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان شرائح سميكة بالطول ورشيها بالملح ثم اقليها وجففيها .
- ٢ . حمري البصل واللحم في السمن ثم أضيفي باقي المقادير وتبلي جيداً .
- ٣ . ادهني قالب فرن عميق ثم غطي قاعه وجوانبه ب شرائح الباذنجان .
- ٤ . ضعي الحشو في وسط القالب وغطيه ب شرائح الباذنجان .
- ٥ . غطيه بالقصدير واطبخيه على حمام مائي لمدة ٣٠ ق ثم اقلبيه وقدميه ساخناً .

١٠. فتة الباذنجان (١)

تقسطين

المقادير:

- ١ - شرح باذنجان مقلية .
- ٢ - ٢ ك زبادي .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٢ ك مرق .
- ٥ - خبز مفروود محمر .
- ٦ - ٢/١ كغم لحم مقطع صغير جدا .
- ٧ - صنوبر محمر .
- ٨ - لوز محمر .
- ٩ - سمن .

خطوات العمل:

- ١ . اغلي المرق وضعي شرائح الباذنجان فيه لبضع ثوانٍ ثم انشليها .
- ٢ . حمي اللحم بالسمن وتبليه واتركيه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ . قطعي الخبز وضعيه في صحن تقديم عميق نوعاً ما ورشيه بقليل من المرق .
- ٤ . اخطي الزبادي مع الثوم وصبيه فوق الخبز ثم رصي شرائح الباذنجان .
- ٥ . ضعي اللحم على السطح ورشي اللوز والصنوبر .

١١. فتة الباذنجان (٢)



المقادير:

- ١ - باذنجان .
- ٢ - لحم مفروم ناضج .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - صنوبر .
- ٥ - خبز مفروود مقلية .
- ٦ - زبادي .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - صلصة طماطم .

خطوات العمل:

- ١ . قشري الباذنجان على شكل خطوط ثم قطعيه مكعبات صغيرة .
- ٢ . رشيه بالملح واتركيه لمدة ساعة حتى لايتشرب الزيت عند القلي ثم جففيه واقليه .
- ٣ . ضعي الخبز في صحن التقديم .
- ٤ . أضيفي ماء أو مرقاً للصلصة واغليها ثم أضيفي لها اللحم والبصل والصنوبر واغليها .
- ٥ . صبي الخليط على الخبز ثم ضعي عليه الباذنجان .
- ٦ . اخطي الزبادي مع الثوم والملح وغطي به الطبق ورشيه بالبقدونس والصنوبر المحمر .

١٢. باذنجان بالجبن الموزاريلا

المقادير:

- ١ - باصجانتان كبيرتان .
- ٢ - كعج صلصة صماطم غليظة .
- ٣ - ٢ ك جبن بريميزان مبشور .
- ٤ - ٢/١ قالب جبن موزاريلا .
- ٥ - ٢ مك زيت .
- ٦ - بيضة مخفوقة .
- ٧ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان حلقات ورشيها بالملح واتركيها لمدة ٣٠ ق ثم اغسليها بماء بارد وجففيها .
- ٢ . سخني الزيت واقلي الباذنجان نصف قلي على الوجهين .
- ٣ . ادهني صحن فرن وقطعي الموزاريلا شرائح .
- ٤ . رصي الباذنجان والجبن والطماطم على شكل طبقات ورشي البارميزان على السطح .
- ٥ . اخبزيه في فرن حار حتى يحمّر السطح وقدميه مع سلطة خضراء .

١٢ . باذنجان بالجبن والبيض

المقادير:

- | | | |
|------------------------|--------------|-----------------|
| ١ - كيلو باذنجان . | ٤ - سمن . | ٧ - ملح . |
| ٢ - ٤ بيضات . | ٥ - بقسماط . | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - ٤ / ١ كغم جبن أبيض | ٦ - زيت . | |

خطوات العمل:

- ١ . قشري الباذنجان وقطعيه حلقات سمك ٢ سم ورشيه بالملح واتركيه لمدة ٣٠ ق ثم شويهِ في الزيت .
- ٢ . ادهني صحن فرن بالسمن ورشيه بالبقسماط حتى يغطي القاع والجوانب .
- ٣ . قطعي الجبن شرائح رفيعة ورصيه بالتبادل مع الباذنجان بحيث تكون أول وآخر طبقة من الباذنجان .
- ٤ . اخفقي البيض وتبله ثم صبيه على الباذنجان .

١٤ . باذنجان بالجبن

المقادير:

- | | | |
|----------------------------------|---------------|-----------------|
| ١ - ٨ حبات باذنجان . | ٤ - زيت . | ٦ - ملح . |
| ٢ - بيضتان . | ٥ - ذرة سكر . | ٧ - فلفل أسود . |
| ٣ - ٤ / ١ كغم جبن شيدر أو حلوم . | | |

خطوات العمل:

- ١ . جوفي الباذنجان واغسليه من الداخل .
- ٢ . اخلطي الجبن والبيض وتبله واحشي به الباذنجان .
- ٣ . اغلي الزيت واقلي الباذنجان بحيث تكون الفتحة إلى أعلى .
- ٤ . رصيه في قدر وأضيفي له ماءً مملحاً واطهيه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٥ . قدميه ساخناً مع سلطة زبادي بالخيار .

١٥ . باذنجان بالبيض

المقادير:

- | | | |
|----------------------|--------------------------------|------------------------|
| ١ - ٤ حبات باذنجان . | ٤ - ٣ بيضات مسلوقة مفرية . | ٧ - ٢ / ١ مش مردقوش . |
| ٢ - كوب عصير طماطم . | ٥ - كوب لحم (قطع صغيرة مسلوقة) | ٨ - ملح وفلفل أبيض . |
| ٣ - ٢ / ١ ك ماء . | ٦ - ٢ / ١ مش ريحان جاف . | ٩ - ٤ / ١ ك جبن مشور . |

خطوات العمل:

١. ضعي في صينية عميقة ماء إلى الثلث ورصي فيها الباذنجان .
٢. ضعيها في فرن حار جداً لمدة ٢٥ ق ثم برديها .
٣. قطعي الباذنجان أنصافاً وأزيلي اللب بالمعلقة مع المحافظة على بقاء الشكل سليماً .
٣. اخطي اللب مع اللحم والتوابل والبيض واحشي بها الباذنجان ورصيه في صحن فرن .
٤. اغلي الماء والطماطم ثم صبيه على الباذنجان ورشي الجبن على السطح .
٥. اخريه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وقدميه في الحال .

١٦. باذنجان بالكبد

المقادير:

- | | | |
|-------------------------------|------------------------|------------------|
| ١ - ٣/١ كغم باذنجان . | ٥ - ثوم مهروس . | ٩ - هيل ناعم . |
| ٢ - ٣/١ كغم بطاطس . | ٦ - كوب حليب جوز هند . | ١٠ - كمون . |
| ٣ - ٤/١ كغم كبد دجاج أو غنم . | ٧ - ٨/١ ك خل أبيض . | ١١ - كاري . |
| ٤ - بص مفرى . | ٨ - كركم . | ١٢ - فلفل أسود . |

خطوات العمل:

١. حمي البصل والكبد المقطعة في الزيت ثم انشليها واخلطها مع التوابل .
٢. قصي الباذنجان والبطاطس حلقات ورشيها بالملح والكركم ثم حمريها في الزيت .
٣. في صحن فرن ضعي الخضراوات ثم صبي عليها خليط الكبد وغطيه بالقصدير .
٤. أدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق وقدميه مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

١٧. باذنجان بالحمص



المقادير:

- ١ - باذنجان .
- ٢ - حمص مسلوق .
- ٣ - طعم بحجم الباذنجان .
- ٤ - بقدرنس مفرى .
- ٥ - صلصة طماطم .
- ٦ - بيض .

خطوات العمل:

١. قطعي الباذنجان حلقات سمك ٢ سم ورشيها بالملح واتركيها لمدة ٣٠ ق ثم اقليها نصف قلي .
٢. قطعي الطماطم حلقات سمك ٢ سم وفرغيها من الوسط أي تصبح على شكل حلقة .
٣. رصي الباذنجان في صحن فرن مدهون وضعي حلقة طماطم فوق كل باذنجانة .
٤. اخطي الحمص والبقدرنس والبيض وتبليها جيداً واحشي بها تجاويط الطماطم .
٥. اخطي الصلصة مع بهارات وقليل ماء وصبيها على الباذنجان .
٦. أدخليه فرنًا حاراً لمدة ١٥ ق وقدميه ساخناً .

١٨ . الباذنجان بالفول السوداني

المقادير:

- ١ - ٢ كغم باذنجان .
- ٢ - صفار ٤ بيضات .
- ٣ - ٣ مك سمن .
- ٤ - ملح وفلفل أسود .
- ٥ - ٢ ك بطاطس مهروسة متبلة .
- ٦ - ٢ / ١ ك صلصة بيضاء غليظة .
- ٧ - كوب فول سوداني مفري .
- ٨ - بقسماط .
- ٩ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ١٠ - بصل مبشور .
- ١١ - ١ مك عصير ليمون .
- ١٢ - ٢ مك سمن لمسطح .

خطوات العمل:

- ١ . اشوي الباذنجان وقشريه وادهكيه مع الصلصة وصفار البيض وتبلية جيداً .
- ٢ . حمري البصل في السمن وأضيفي الفول السوداني وقلبيه لمدة ٢ ق ثم ارفعيه وأضيفي البقدونس .
- ٣ . ادھني صينية قطرها ٢٠ سم بالسمن جيداً ورشي القاع والجوانب بالبقسماط .
- ٤ . ضعي خليط الباذنجان في قاع الصينية وافردى عليه خليط الفول السوداني ثم البطاطس .
- ٥ . ساوي السطح ورشيه بالبقسماط والسمن .
- ٦ . اخبزها في فرن حار حتى يجمد السطح وقدميها مع صلصة طماطم .

١٩ . الباذنجان السريع في الفرن

المقادير:

- ١ - كيلو باذنجان .
- ٢ - ١ / ٤ كغم فلفل رومي .
- ٣ - ٢ ك عصير طماطم .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ١ مك سكر .
- ٦ - ٨ / ١ ك خل .
- ٧ - ١ / ٤ كغم لحم مفروم .
- ٨ - كوب ماء .
- ٩ - كمون .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قشري الباذنجان وقطعيه مكعبات وقطعي الفلفل شرائح بالطول .
- ٢ . حمري الباذنجان في قليل من الزيت ثم ضعيه في صحن فرن .
- ٣ . حمري الثوم وأضيفي له اللحم والفلفل والطماطم واغليها حتى تغلظ .
- ٤ . أضيفي باقي المقادير واغليها ثم صيها فوق الباذنجان .
- ٥ . أدخليه فرنًا متوسط الحرارة ٢٠ ق وقدميها ساخنة أو باردة مع مكرونة وسلطة .

٢٠ . باذنجان بالفرن

المقادير:

- ١ - كيلو باذنجان .
- ٢ - حبتا بطاطس .
- ٣ - حبتا فلفل رومي أحمر .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .
- ٧ - زيت زيتون .
- ٨ - نعناع جاف .
- ٩ - ٤ بيضات .

خطوات العمل:

- ١ . قشري الباذنجان والبطاطس وقطعيهما حلقات سميكة واقلبيها ورشيها بالملح والفلفل .
- ٢ . افرمي الفلفل الرومي وضعيه في صحن فرن مع البطاطس والباذنجان .

- ٣ . اخشي البيض مع الثوم والملح وصبيه على الخضراوات .
- ٤ . رشها بالزيت وادخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وقدميها ساخنة .

● أرمنييا ● — ٢١ . باذنجان مع لحم بالفرن

المقادير:

- ١ - ٨ حبات باذنجان بلدي كبيرة .
- ٢ - ١/٢ كغم لحم مفروم .
- ٣ - بص مفري .
- ٤ - بقدرونس مفري .
- ٥ - ٢ مك زبدة .
- ٦ - فلفل رومية مفري .
- ٧ - ٢ مك صلصة طماطم .
- ٨ - ٣/٤ ك ماء .
- ٩ - توابل .
- ١٠ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اصعي شقوقاً عرضية على بعد ٢ سم في الباذنجان مع مراعاة ألا تنفصل .
- ٢ . رشي ملحاً في الشقوق واتركيها لمدة ٣٠ ق ثم اغسليها بماء بارد وجففيها .
- ٣ . اخطي اللحم والبصل والبقدونس والتوابل واحشي الشقوق بالخليط .
- ٤ . رصي الباذنجان في صحن فرن وصبي عليه الصلصة والماء ورشي بالملح وقطع الزبدة .
- ٥ . اخريه في فرن متوسط الحرارة بدون غطاء لمدة ٤٥ ق وقدميه ساخناً .

● تقيس ● — ٢٢ . باذنجان مكفن

المقادير:

- ١ - ٢ كغم باذنجان .
- ٢ - دفتي .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - ليمونة .
- ٥ - ٤ مك زيت .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الباذنجان حلقات بدون تقشير .
- ٢ . تبلي بالملح والفلفل والليمون والزيت واتركيه لمدة ٣٠ ق مع التقليب .
- ٣ . غصي القطع في الدقيق ثم في البيض المخفوق واقلبيها حتى تحمر من الوجهين .
- الكوسا والقريبط تُعملان بالطريقة نفسها .

● تقيس ● — ٢٣ . بهجة الإمام



المقادير:

- ١ - ٢ كغم باذنجان .
- ٢ - ١ مك عصير ليمون .
- ٣ - ١/٤ ك زبدة .
- ٤ - ١/٤ ك دقيق .
- ٥ - ٣/٤ ك حليب .
- ٦ - ١/٢ ك جبن مبشور .
- ٧ - ٢/١ ك فتات خبز .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود طازج .

خطوات العمل:

- ١ . اشوي الباذنجان على شعلة الموق (البوتوغاز) أو في الفرن .
- ٢ . اغسله بـاء بارد وقشريه واخلطيه في الخلّاط مع عصير الليمون .
- ٣ . أذيبي الزبدة على نار هادئة وقلبي فيها الدقيق لمدة ٢ ق .
- ٤ . أضيفي الحليب وقلبي حتى يغلي ويتكاثف ثم أضيفي الباذنجان وقلبي لمدة ٢٠ ق على نار هادئة .
- ٥ . أضيفي الفتات وحركي وكذلك الجبن واخلقي حتى ينعم وتبليه جيداً .
- ٦ . صبيه على أطراف طبق تقديم واملئي الوسط بلحم معرق ورشيه بالبقدونس .

٢٤ . باذنجان مشوي محشو

المقادير:

- ١ - ٤ حبات باذنجان .
- ٢ - ٢ مك زيت .
- ٣ - كوب مكعبات لحم ناضج .
- ٤ - ٢ / ١ ك أرز ناضج .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - كوب جبن بارميزان مبشور .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود طازج .

خطوات العمل:

- ١ . اقطعي شريحة رقيقة من الباذنجان بالطول ورصيها على ورقة زبدة مدهونة بالزيت .
- ٢ . اعملي شقوقاً عرضية وطولية على السطح بشكل معينات واخبزيه في الفرن لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . اقطعي السطح من أحد الجوانب الطولية مع تركه متصلاً من الجانب الآخر ورفغيه من الداخل .
- ٤ . اخلطي باقي المقادير واحشي بها الباذنجان ورشي قليلاً من الجبن على السطح .
- ٥ . اخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ ق أخرى .

٢٥ . براسلز بالجبن

المقادير:

- ١ - ٢ كغم براسلز طازج أو مجمد .
- ٢ - ٢ مك جبن مبشور .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - فلفل أسود طازج .
- ٥ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البراسلز لمدة ١٥ ق في ماء مملح ثم جففيه .
- ٢ . رصيه في صحن فرن ورشيه بالجبن والزبدة والملح والفلفل .
- ٣ . اخبزيه تحت الشواية لمدة ٤ ق وقدميه ساخناً .

٢٦ . بازلاء بالكريم

أمريكا

المقادير:

- ١ - ٢ ك بازلاء مسلوقة .
- ٢ - ١ / ٢ ك بصل مفري .
- ٣ - ٨ حبات بطاطس صغيرة .
- ٤ - كوب شرائح لحم صغيرة .
- ٥ - كوب كريم ثقيل .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي اللحم حتى يَحْمَر ثم انشليه واقلي البصل في باقي الزيت حتى يَصْفَر .
- ٢ . قشي البطاطس وضعيها في قدر مع اللحم والبصل وما يكفي لغمرها من الماء .
- ٣ . غطي القدر واظهي على نار متوسطة مدة ٢٠ ق .
- ٤ . انشي اللحم وأضيفي البازلاء والكريم وقلبيها حتى تمتزج وتسخن ولكن لاتغلي وقدميها .

٢٧ . حلقة البازلاء بالجزر

المقادير:

- | | | |
|--------------------|----------------------|----------------|
| ١ - ٢ كغم بازلاء . | ٤ - ٤ بيضات . | ٧ - بصل مفري . |
| ٢ - ٢ كغم جزر . | ٥ - ملح وفلفل أسود . | ٨ - زبدة . |
| ٣ - ٢ كغم سبانخ . | ٦ - ٥ ورقات كرنب . | |

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الجزر شرائح طويلة رفيعة جدا بعرض الجزرة واسلقيها .
- ٢ . ادهني جيداً قالاً بمحوف الوسط ثم بطنيه بشرائح الجزر واخفقي بيضة وادهني بها الشرائح .
- ٣ . اسلقي السبانخ والكرنب والبازلاء وافرميها ناعماً .
- ٤ . حمي البصل بالزبدة ثم برديه واخليطه مع الخضراوات والبيض وتبليها جيداً .
- ٥ . صيه فوق الجزر وحاولي تغطيته بأطراف الشرائح .
- ٦ . ادخليها فرناً حاراً لمدة ١٥ ق ثم اقلبيها على طبق وقدميها ساخنة .

٢٨ . بازلاء بالصلصة البيضاء

المقادير:

- | | | |
|-----------------------|----------------------------|------------|
| ١ - ٢ بازلاء مسلوقة . | ٣ - ٢ ك صلصة بيضاء متبلة . | ٥ - بيضة . |
| ٢ - كيب أرز مسلووق . | ٤ - ٢ ك عصاج . | |

خطوات العمل:

- ١ . في صحن فرن عميق مدهون ضعي الأرز والبازلاء واللحم طبقات رقيقة بالتبادل مع رش قليل من الصلصة بين الطبقات .
- ٢ . اخفقي البيضة مع باقي الصلصة وصبيها على السطح وساويه .
- ٣ . ادخليها في فرن حار حتى يَحْمَر السطح وقدميها ساخنة .

٢٩ . طاجن البازلاء

المقادير:

- | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-----------------|
| ١ - كيب بازلاء مسلوقة . | ٣ - بيضتان مسلوقتان (حلقات) . | ٥ - زبدة . |
| ٢ - ٣ ك بطاطس مهروسة . | ٤ - ٤ حبات طماطم مقشورة حلقات | ٦ - ملح وفلفل . |

خطوات العمل:

- ١ . ادھني قاع وجدران طاجن بالزبدة ثم بطنيه بالبطاطس المهروسة .
- ٢ . ضعي طبقة من البازلاء والبيض والطماطم ثم طبقة بطاطس وهكذا على أن تكون الأخيرة من البطاطس مع رش قليل من الملح والفلفل فوق كل طبقة .
- ٣ . ضعي قليلاً من الزبدة على السطح واخبزيه حتى يحمّر وقدميه ساخناً .

٣٠ . دقية البامية

وصف

المقادير:

- ١ - بامية .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - لحم مفروم .
- ٥ - عصير طماطم .
- ٦ - بهارات .
- ٧ - سمن .
- ٨ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . قلبي البامية في السمن قليلاً ثم انشليها .
- ٢ . اقلي البصل في السمن المتخلف حتى يصفر ثم أضيفي اللحم .
- ٣ . أضيفي الطماطم والبهارات والثوم وقلبيها حتى تنضج .
- ٤ . ضعي طبقة من اللحم في قدر ثم طبقة بامية وهكذا .
- ٥ . اتركها على نار هادئة أو في الفرن حتى تنضج وتمتص السائل .
- ٦ . عند التقديم اقلبيها في طبق وقدمي معها أرزاً أبيض .

٣١ . بامية باللحم المفروم

الهندي

المقادير:

- ١ - ٢ كغم بامية .
- ٢ - ١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٤ كغم بصل مفري .
- ٤ - ١ مش كركم .
- ٥ - زيت .
- ٦ - قرنا شطة مفريان .
- ٧ - ١ مش كمون حبوب .
- ٨ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي اللحم والكركم والبامية ثم اتركها جانباً .
- ٢ . حمري البصل في الزيت ثم الشطة والملح وخليط البامية وقلبي حتى يحمر الجميع .
- ٣ . خفضي النار واطحنها حتى تنضج .
- ٤ . حمصي حبات الكمون واطحنها ورشيها لحظة التقديم .

● ساحل الحاج ● ٢٢ . بامية باللحم والسك

المقادير:

- ١ - كيل لحم مقطع صغيراً .
- ٢ - بصلة حلقات .
- ٣ - ٢ مرق دجاج أو ماء .
- ٤ - ٢/١ مش شطة .
- ٥ - ١ مك صلصة .
- ٦ - ٢/١ ك زيت .
- ٧ - ١/٢ ك فول سوداني محمص مطحون .
- ٨ - ٢ ك باذنجان مكعبات .
- ٩ - ١/٤ كغم بامية مقطعة حلقات رفيعة .
- ١٠ - كوب سمك جاف .
- ١١ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اغلي اللحم والمرق والبصل لمدة ٢٠ ق .
- ٢ . أضيفي الشطة والصلصة والزيت واطهي لمدة ١٥ ق .
- ٣ . أضيفي الفول والباذنجان واطهي لمدة ١٠ ق .
- ٤ . أضيفي السمك والبامية واطهي لمدة ١٠ ق أخرى وقدميها ساخنة .

● ● ● ٢٣ . بامية بالطماطم والتمر هندي

المقادير:

- ١ - ٤/٣ كغم لحم مسلوق مقطع صغيراً .
- ٢ - كيلو بامية .
- ٣ - ٦ بصلات متوسطة مفرية .
- ٤ - ٢ مك عصير طماطم .
- ٥ - ٢/١ ك كزبرة خضراء مفرية .
- ٦ - ٦ ثوم مهروس .
- ٧ - ٢ مك صلصة طماطم .
- ٨ - عصير ليمونة .
- ٩ - ٢/١ مش قرفة .
- ١٠ - ١ مش كزبرة .
- ١١ - ليمونة سوداء .
- ١٢ - ٥ مك زيت .
- ١٣ - ٢/١ ك عصير تمر هندي .
- ١٤ - ملح .
- ١٥ - بهارات .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البامية في الزيت ثم انشليها واقلي البصل في الزيت المتخلف .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير عدا الكزبرة الخضراء وعصير الليمون .
- ٣ . بعد نضج البامية أضيفي الكزبرة والليمون قبل التقديم بـ ٥ ق .

● ● ● ٢٤ . بامية بالزبادي

المقادير:

- ١ - كيلو بامية .
- ٢ - ١ كغم لحم مقطع صغيراً .
- ٣ - ٢ ك زبادي .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - ٣ مك صلصة طماطم .
- ٦ - ٣ حبات طماطم .
- ٧ - ١ مش كمون .
- ٨ - ١ مش قرفة .
- ٩ - ١ مك عصير ليمون .
- ١٠ - ٤/١ مش قرنفل .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - ٣ مك زيت .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البامية بماء وعصير ليمون لمدة ٥ ق ثم صفيها .
- ٢ . اقلي البصل في الزيت حتى يحمر ثم انشليه .
- ٣ . اقلي اللحم لمدة ٥ ق ثم أضيفي كوب ماء والبهارات واتركيه حتى ينضج اللحم .
- ٤ . اهرسي البصل وباقي المقادير في الخلاط ثم أضيفيها هي والبامية إلى اللحم واغليه لمدة ٢ ق وقدميها .

٣٥ . بامية مقلية

اليونان

المقادير:

- ١ - ٢ / ١ كغم بامية .
- ٢ - ٤ / ١ ك زيت زيتون .
- ٣ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . سخني الزيت واقلي فيه البامية حتى تحمر من جميع الجهات .
- ٢ . غطي الإناء واتركيه على نار هادئة حتى تنضج .
- ٣ . رشها بالملح وقدميها مع قطع من الليمون .



٣٦ . البصل المحشو

أستراليا

المقادير:

- ١ - ٦ بصلات كبيرة .
- ٢ - ٢ أصبع سوسيج .
- ٣ - ٢ / ١ ك لحم مفروم .
- ٤ - ٣ شرائح توس .
- ٥ - ٢ مك زبدة .
- ٦ - بيضة .
- ٧ - قليل حليب .
- ٨ - ٢ / ١ مش قرفة .
- ٩ - زيت .
- ١٠ - بقدوننس مفري .
- ١١ - جوزة طيب .

خطوات العمل:

- ١ . قشري البصل ثم فككيه من بعضه وذلك بوضعه بضع دقائق في ماء مغلي مملح وانزعي القلب بحذ .
- ٢ . افرمي القلب والسوسيج وأضيفي إليه التوست بعد نقه في الحليب .
- ٣ . أضيفي باقي المقادير وتبلي جيداً واحشي بها البصل .
- ٤ . رصيه في صحن فرن مدهون وضعي بعض قطع الزبدة على السطح وغطيه بالقصدير .
- ٥ . أدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق أو حتى ينضج وقدميه .

٣٧ . البصل المخبوز

أمريكا

المقادير:

- ١ - ٨ بصلات متوسطة .
- ٢ - ٣ مك زبدة .
- ٣ - ٤ مش غسل .
- ٤ - فلفل أسود طازج .
- ٥ - ملح .



خطوات العمل:

- ١ . قشّ البصل وقطّعه أنصافاً بالعرض وادهنيه بالزبدة .
- ٢ . رصّه في صينية مرن على أن يكون القسم المقطوع إلى أعلى ورشيه بالملح والفلفل .
- ٣ . ضعي فوق كل بصلة قليلاً من العسل وقطعة زبدة .
- ٤ . اخبريه في الفرن بدون غطاء لمدة ٤٥ ق وقدميه كطبق جانبي .

٢٨ . خواتم البصل

المقادير:

- ١ - ٤ بصلات .
- ٢ - بيضة .
- ٣ - ٢ / ١ ك حليب .
- ٤ - ٦ مك دقيق .
- ٥ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . قطّعي البصل حلقات وأزيلي الوسط .
- ٢ . اخفقي البيضة والحليب والملح وغطسي فيها حلقات البصل .
- ٣ . ضعي الدقيق في كيس نايلون وضعي فيه الحلقات ورجيه جيداً حتى تتغطى الحلقات تماماً .
- ٤ . اقله في زيت ساخن حتى يحمرّ وجففيه جيداً .

٢٩ . بصل بالجبن

المقادير:

- ١ - ٤ بصلات كبيرة .
- ٢ - ٢ / ١ ك جبن مبشور .
- ٣ - ٢ مك زبدة .
- ٤ - شرائح خبز محمص .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البصل حتى ينضج ثم صفيه من الماء واهرسيه بشوكة .
- ٢ . اخلطي معه الزبدة والتوابل والجبن .
- ٣ . سحنيه ولكن لا يغلي وقدميه مع الخبز المحمص .

٤٠ . بطاطس بالبقدونس

المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - بققدونس مفري .
- ٤ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اختاري بطاطس صغيرة متساوية الحجم واسلقيها بقشرها .
- ٢ . قشّيها وهي ساخنة وقلبيها جيداً في الملح والزبدة السائلة .
- ٣ . رشها بالبقدونس وقدميها حالاً .

٤١ . بطاطس بالكمون

المقادير:

- ١ - بطاطس .
٢ - كمون حبوب .
٣ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اغسلي البطاطس وقطعيها أنصافاً بقرنها .
- ٢ . غطي صحن فرن بورق زبدة مدهون ورشيه بالملح والكمون .
- ٣ . رصي فيه البطاطس على أن يكون السطح المقطوع إلى أسفل وأدخليه فرنًا حارًا حتى تنضج لمدة حوالي ٣٥ ق .

٤٢ . بطاطس بالكزبرة الخضراء

المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس .
٢ - عصير ليمونة .
٣ - ١/٢ ك كزبرة خضراء مفرية .
٤ - ثوم مهروس .
٥ - زيت .
٦ - ملح .
٧ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي البطاطس مكعبات صغيرة وحمريها على دفعات .
- ٢ . اخلطي الثوم والكزبرة والملح والفلفل .
- ٣ . أضيفي البطاطس وعصير الليمونة وقلبيها وقدميها باردة .

٤٣ . بطاطس بالجبن والكريمة

المقادير:

- ١ - ٨ حبات بطاطس .
٢ - ١/٤ كغم جبن مبشور .
٣ - علبتا قشدة .
٤ - ثوم مهروس .
٥ - بهارات .
٦ - ٢ مك زبدة .
٧ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الثوم والزبدة وادهني بهما صحن فرن .
- ٢ . قطعي البطاطس حلقات رفيعة جدا ورصيها طبقات مع باقي الزبدة والبهارات والجبن .
- ٣ . صبي القشدة على السطح وادخليها فرنًا حارًا حتى تنضج ويحمر السطح .

٤٤ . بطاطس بالدجاج والكريمة

المقادير:

- ١ - ٤ مك زبدة .
٢ - ثوم مهروس .
٣ - كيلو بطاطس .
٤ - ٣ حبات كراث أبو شوشة .
٥ - ٢ ك شرائح دجاج ناضج .
٦ - ٢ ك جبن رومي مبشور .
٧ - ١/٢ ك بقدونس مفري .
٨ - كوب كريمة .
٩ - ١/٢ ك حليب .
١٠ - ملح .
١١ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي البطاطس شرائح رفيعة واسلقيها بماء مملح .
- ٢ . حمري الثوم والكراث المفري في الزبدة .
- ٣ . رصي شرائح الدجاج في قاع طبق فرن ورشيها بنصف البقدونس والجبن .
- ٤ . ضعي الكراث والثوم فوقها ثم البطاطس .
- ٥ . اخلطي باقي المقدير وصبيها على السطح ورشي باقي الجبن .
- ٦ . أدخنها فرنًا حارًا لمدة ٤٥ ق وقدميها ساخنة .

٤٥ . بطاطس بالدجاج والبازلاء

المقادير:

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|------------------|
| ١ - كبد بطاطس . | ٥ - ٢ / ١ ك فطر مقطع . | ٩ - زبدة . |
| ٢ - ٢ ك بازلاء مجمدة . | ٦ - ٢ مك جبن بارميزان مبشور . | ١٠ - ملح . |
| ٣ - ١ - ٢ / ١ ك شرائح دجاج ناضج . | ٧ - ١ مك صلصة . | ١١ - فلفل أسود . |
| ٤ - ٢ / ١ - ١ ك كريهة . | ٨ - بصل مفري . | |

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس ثم قشريها وقطعيها شرائح سمك ٢ / ١ سم .
- ٢ . حمري البصل والدجاج وتبليها جيداً .
- ٣ . ادھني صحن فرن بالزبدة وضعي فيه نصف البطاطس والبازلاء ورشي بالملح والفلفل .
- ٤ . ضعي الدجاج والفطر ثم اخلطي الصلصة والكريمة مع ١ / ٢ ك ماء وصبيه فوق الجميع .
- ٥ . ضعي باقي البطاطس والبازلاء ورشي الجبن وبعض قطع الزبدة على السطح .
- ٦ . أدخليها فرنًا حارًا لمدة ٣٥ ق وقدميها ساخنة .

٤٦ . بطاطس بالبيض والكزبرة

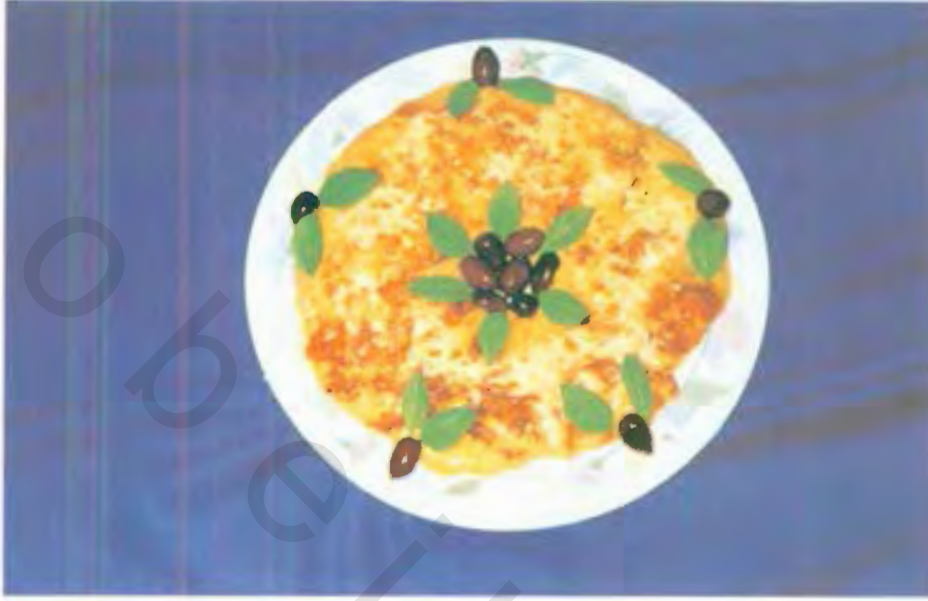
المقادير:

- | | | |
|---------------------------|----------------------|----------------------|
| ١ - كيلو بطاطس . | ٥ - كوب عصير طماطم . | ٩ - ملح . |
| ٢ - ٣ / ١ كغم لحم مفروم . | ٦ - قرن شطة مفري . | ١٠ - فلفل أسود . |
| ٣ - ٤ صلوات . | ٧ - ثوم مهروس . | ١١ - ٢ / ١ مش كمون . |
| ٤ - كوب كزبرة مفرية . | ٨ - ٣ بيضات . | |

خطوات العمل:

- ١ . قطني البطاطس وبصلتين حلقات واقليها في الزيت حتى تصفر .
- ٢ . افرمي بصلتين و خلطيهما مع اللحم والثوم والشطة وتبلي جيداً .
- ٣ . ادھني صينية ورصي فيها حلقات البصل ثم نصف البطاطس ثم خليط اللحم ثم باقي البطاطس .
- ٤ . رشي الكزبرة وعصير الطماطم وأدخليها الفرن حتى تنضج .
- ٥ . اخفقي البيض مع الملح والكمون وصبيه على الوجه وأعيديها للفرن حتى تحمر .

٤٧ . حلقة البطاطس



المقادير:

- ١ - ٣ ك بطاطس مبشورة .
- ٢ - ٢ ك بصل مبشور .
- ٣ - ٤ / ١ ك مرجرين .
- ٤ - ٢ ك جبن مبشور خشن .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - بابريكا .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . أذبي نصف المرجرين وقلبي فيه البصل والبطاطس والبهارات والبابريكا ونصف الجبن .
- ٢ . صبيها في قالب مجوف مدهون وساوي السطح وغطيه بالقصدير المدهون .
- ٣ . اخبزها في الرف الأوسط لفرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ ق .
- ٤ . اقليها بحرص على طبق بايركس وغطي السطح بباقي الجبن .
- ٥ . أعيدها للفرن لمدة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ ق حتى يسيح الجبن وجليها بالبقدونس وقدميها ساخنة .

٤٨ . أسطوانة البطاطس

المقادير:

- ١ - ٤ حبات بطاطس متوسطة .
- ٢ - ٢ مك دقيق .
- ٣ - ٧ مك جبن مبشور .
- ٤ - ١ / ٢ ك جبن أبيض كامل الدسم .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - ٢ مك زبدة .
- ٧ - ٨ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اغسلي البطاطس ولفي كل حبة على حدة بورق قصدير واشويها في فرن متوسط حتى تنضج .
- ٢ . قشريها واهرسها وأضيفي لها الدقيق والبيضة ورشة ملح واعجنها جيداً .
- ٣ . افردى الخليط على لوح مرشوش بالدقيق بسمك ١ سم .
- ٤ . افردى عليها السوسيج والجبن المهروس ولفيها بشكل أسطوانة .
- ٥ . لفيها بورق زبدة واربطيها واسلقيها على النار بهاء مملح حتى تنضج (حوالي ٣٠ ق) .
- ٦ . انشليها من الماء وصفيها تماماً ثم أزيل الورق بحرص وقطعيها حلقات في طبق تقديم .
- ٧ . ضعي الزبدة على النار حتى تسخن جيداً ثم رشها على الحلقات ورشي الجبن وقدميها .

٤٩. أعشاش البطاطس

المقادير:

- ١ - مقد - من بطاطس الدوقة . ٢ - عصاج . ٣ - بازلاء وجزر مكعبات مسلوقة .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي البطاطس في قمع كريمة واضغطيها على شكل دوائر على صحن فرن مدهون لتصبح قاعدة للأعشاش .
- ٢ . اضغطي ٤ أدوار على حواف الدوائر لتأخذ شكل العش .
- ٣ . املي التجويف بالعصاج وجهليه بالجزر والبازلاء .
- ٤ . أدخنها الفرن لمدة ١٥ ق أو حتى تحمر الأعشاش .

٥٠. أومليت البطاطس

المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم بطاطس . ٤ - ١ مك دقيق . ٧ - بقدونس مفري .
٢ - بص مفري . ٥ - ثوم مهروس . ٨ - ملح .
٣ - ١ / ٢ ك حليب . ٦ - بيضتان .

خطوات العمل:

- ١ . اسلي البطاطس وقشريها وقطعيها حلقات .
- ٢ . اقلي لبصل ثم حلقات البطاطس حتى تحمر .
- ٣ . اخففي باقي المقادير وصبيها فوق البطاطس .
- ٤ . اتركها تنضج على نار هادئة بدون تقليب وقدميها مع سلطة خس أو كوسة مسلوقة .

٥١. مراكب البطاطس

المقادير:

- ١ - بطاطس مستطيلة لها قاعدة . ٤ - ملح . ٧ - بقدونس مفري .
٢ - زبدة . ٥ - بهارات . ٨ - خضراوات سوتيه .
٣ - حليب . ٦ - بيض .

خطوات العمل:

- ١ . اغسي البطاطس ولفي كل واحدة على حدة بورق قصدير واشويها على شبك الفرن .
- ٢ . اقطعي سطح البطاطس وأزيلي اللب حتى تأخذ شكل المركب .
- ٣ . اخففي اللب مع المقادير الخمسة التالية حتى يصبح كالكريمة .
- ٤ . ضعي في قمع كريمة واضغطي ورددات داخل البطاطس .
- ٥ . أدخنها فرنًا حار حتى يحمر السطح وقدميها مع الخضراوات بعد رشها بالبقدونس .

٥٢ . أقراص البطاطس



المقادير:

- ١ - ٤ ك بطاطس مهروسة .
- ٢ - ٢ ك بازلاء مسلوقة .
- ٣ - كوب لحم مفروم .
- ٤ - ٣ بصلات كبيرة مفرية .
- ٥ - ٣ بيضات .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل واللحم على النار حتى ينضج وتبلية ثم برديه .
- ٢ . اخلطي البطاطس وبيضتين وملحاً وشكليها أقراصاً ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٣ . اخلطي البازلاء واللحم مع البيضة الباقية وضعي الخليط بالمعلقة فوق أقراص البطاطس .
- ٤ . أدخلها فرنًا ساخناً حتى تنضج وقدميها ساخنة أو باردة .

٥٣ . قالب البطاطس المحشو

المقادير:

- ١ - ٢ ك بطاطس .
- ٢ - ٢ مك زبدة .
- ٣ - ١ / ٢ ك جبن رومي مبشور .
- ٤ - بيضة .
- ٥ - جوزة طيب .

* الحشو :

- ١ - ٢ ك لحم مفروم .
- ٢ - ١ / ٢ ك بازلاء مسلوقة .
- ٣ - ١ / ٢ ك جزر مكعبات مسلوق .
- ٤ - ورقة غار .
- ٥ - ١ مك صلصة .
- ٦ - ١ مش دقيق .
- ٧ - عصير ليمونة .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - عود قرنفل .
- ١٠ - زيت .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - ٣ مك ماء .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس واهرسيها واخلطيها مع الزبدة والملح وجوزة الطيب .
- ٢ . قلبها على النار حتى تجف ثم ابعديها من على النار وأضيفي لها البيضة والجبن .
- ٣ . قلبي الخضراوات واللحم في ٣ مك زيت وقطعة زبدة .
- ٤ . أضيفي باقي المقادير واتركيها تغلي حتى تغلظ جداً ثم ارفعي منها القرنفل والغار .
- ٥ . ادھني جيداً قالباً منقوشاً بالزبدة وبطني قاعه وجدراته بالبطاطس البارد .
- ٦ . صبي بداخله الحشو وغطيه بباقي البطاطس واكسبه جيداً .
- ٧ . أدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وعند التقديم اقلبيه وجمليه بالخضراوات .

٥٤ - هرم البطاطس بالبيض

فرنسا

المقادير:

- ١ - ٢ ك لحم مفري نضج .
- ٢ - ٢ ك بصل مفري .
- ٣ - ٣ ك بطاطس مهروسة .
- ٤ - ٤ مك سمن .
- ٥ - ١ / ٢ ك بقدونس مفري .
- ٦ - ٤ بيضات .
- ٧ - ٧ كوب مرق .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل حتى يحمر ثم أضيفي له البقدونس وقلبيه لمدة عشر ثوانٍ .
- ٢ . اخلطي البصل مع اللحم والبطاطس والمرق وصفار البيض وتبليها جيداً .
- ٣ . اخفقي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٤ . ضعي الخليط على شكل هرم في صحن فرن مدهون .
- ٥ . أدخليه فرنًا حاراً حتى يتماسك من الوسط ويحمر من جميع الجهات وقدميه مع صلصة طماطم .

٥٥ - زلابية البطاطس

المقادير:

- ١ - ٣ / ٢ كغم بطاطس مهروسة .
- ٢ - ١ / ٢ ك دقيق .
- ٣ - ١ / ٢ ك سمن .
- ٤ - ١ / ٢ مش ملح .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - ١ مك حليب .
- ٧ - ١ مك بقدونس مفري .

خطوات العمل:

- ١ . اخطي المقادير لسته الأولى حتى تنعم .
- ٢ . اغمسي يديك في الدقيق وشكلي الخليط كرات بحجم الجوز .
- ٣ . اسطفيها في ماء يغلي على النار ثم خففي النار .
- ٤ . دعها تغلي لمدة ١٠ ق أو حتى تطفو الكرات على السطح .
- ٥ . انشليها بملعقة مخرمة ورصيها في طبق ورشيها بالبقدونس وقدميها .

٥٦ - كروكيت البطاطس

المقادير:

- ١ - ٤ بطاطس مهروسة .
- ٢ - بيصتان .
- ٣ - ٢ مك زبدة .
- ٤ - نشا .
- ٥ - بقسماط .
- ٦ - جوزة الطيب .

خطوات العمل:

- ١ . اخطي البطاطس بالزبدة وصفار البيض وجوزة الطيب والملح .
- ٢ . اعليها قطعاً بطول ٥ سم وعرض ٢ سم على لوح مرشوش بالنشا .
- ٣ . انشها على شكل هلال واغمسيها في البياض ثم البقسماط واقلها حتى تَشَقَّر .

٥٧ . كبة البطاطس

بنتلاديش

المقادير:

- ١ - بطاطس مهروسة .
- ٢ - بهارات .
- ٣ - زنجبيل طازج مفري .
- ٤ - لحم مفروم .
- ٥ - بصل مفري ناعم .
- ٦ - كزبرة مفرية .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .
- ٨ - بيض .
- ٩ - بقسماط .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي اللحم والبهارات والبصل والزنجبيل وقلبيها على النار لمدة ١٠ ق .
- ٢ . برديها وأضيفي الكزبرة وتبليها جيداً .
- ٣ . اخلطي البطاطس بملح وفلفل وشكليها كرات واحشيها باللحم واقفليها جيداً وكوريها .
- ٤ . غطسيها في البيض ثم في البقسماط وحمريها حتى تشقر وقدميها مع صلصة الكاتشب .
- * ضعي البقسماط في علبة وضعي الكرات فيها ورجيها لسهولة العمل .

٥٨ . قالب بطاطس بالجبن (١)



المقادير:

- ١ - ٢ / ١ - ١ كغم بطاطس .
- ٢ - صفار ٣ بيضات .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ٤ مك زبدة .
- ٦ - كوب جبن بارميزان مبشور .
- ٧ - ١ / ٤ كغم مرتديلا .
- ٨ - ٣ مك زيت .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بماء مملح ثم اهرسيها وقلبيها على النار حتى تجف .
- ٢ . اخلطيه مع المقادير الخمسة التالية .
- ٣ . قشري المرتديلا وقطعيها بسمك ١ سم وحمريها في الزيت .
- ٤ . ادهني قالباً مجوف الوسط بالزبدة واكسي فيه نصف خليط البطاطس .
- ٥ . رصي المرتديلا فوقه ثم اكسي باقي البطاطس .
- ٦ . أدخليه فرنًا حاراً لمدة ٤٥ ق واقليه وقدميه مع سلطة خضراء .

٥٩ . قالب بطاطس باللحم



المقادير:

- ١ - بطاطس مهروسة .
- ٢ - ملح .
- ٣ - كمون .
- ٤ - بيض .
- ٥ - حليب .
- ٦ - زبد .

* الحشو:

- ١ - لحم مفروم .
- ٢ - بقدونس مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اخطي المقادير لسته حتى تكون خليطاً متجانساً .
- ٢ . حمري البصل واللحم معاً ثم أضيفي باقي مقادير الحشو .
- ٣ . ادهي قالب فرن وضعي فيه نصف الخليط ثم الحشو واكسبيه جيداً .
- ٤ . ضعي باقي البطاطس في قمع كريمه واضغطيها وردات على السطح .
- ٥ . ادخليه فرناً حاراً حتى يحمر السطح وقدميها مع سلطة خضراء .

٦٠ . قالب بطاطس بالجبن (٢)

المقادير: الطريقة السابقة نفسها ولكن يحشى عوضاً من اللحم جبن أبيض مبشور وبقدونس مفري وشبث .

٦١ . فطيرة البطاطس والجبن

المقادير:

- ١ - ٣/١ كغم بطاطس مسلوقة .
- ٢ - ٤ بيضات مسلوقة .
- ٣ - ٤ مك زبدة .
- ٤ - ١/٤ ك دقيق .
- ٥ - ٢ ك حليب .
- ٦ - ١/٢ - ١ ك جبن مبشور .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي البيض ولبطاطس حلقات ورصيها في طبق فرن مدهون .
- ٢ . أذبي الزبدة وحمري فيها الدقيق وأضيفي الحليب بالتدريج وحركي حتى يغلي ويتكاثف .
- ٣ . أضيفي نصف الجبن وتبلي جيداً .
- ٤ . صبي الصلصة فوق البطاطس ورشي باقي الجبن .
- ٥ . اخبريها في فرن حار حتى يحمر السطح .

٦٢ . مشوي البطاطس

المقادير:

- ١ - بطاطس . ٢ - زبدة . ٣ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اغسلي البطاطس وجففيها وادهني القشرة بزبدة أو مرجرين .
 - ٢ . اعملي عدة ثقوب بأسنان شوكة وذلك حتى لا تحترق القشور .
 - ٣ . ضعها في صحن خبز وأدخليها الفرن على الرف الأوسط حتى تنضج وذلك حسب الحجم .
 - ٤ . اعملي تقاطعاً في السطح ورشيها بالملح وضعي قطعة زبدة على كل تقاطع .
- * البطاطس القديمة أفضل للشهي من الجديدة .

٦٣ . بطاطس مشوية

المقادير:

- ١ - ٤ حبات بطاطس كبيرة . ٢ - ٢ مك زيت . ٣ - ملح .

* الغموس :

- ١ - بصلة مفرية . ٢ - ١ / ٢ علبة قشدة . ٣ - ٧ مك مايونيز . ٤ - أعشاب مجففة . ٥ - بهارات .

خطوات العمل:

- ١ . اغسلي البطاطس وادهنيها بالزيت ورشيها بالملح ولفيها بورق قصدير .
- ٢ . اخبزيها في فرن حار لمدة ساعة أو حتى تنضج .
- ٣ . اخلطي مقادير الغموس معاً وقدميها مع البطاطس .

٦٤ . بطاطس مسلوقة بالقشر

المقادير:

- ١ - بطاطس صغيرة الحجم . ٢ - بقدونس مفري . ٣ - بصل مفري . ٤ - جبن أبيض . ٥ - كمون . ٦ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بهاء وملح وكمون حتى تنضج .
- ٢ . اخلطي باقي المواد وقدميها بجانب البطاطس .



٦٥ . بطاطس الدوقة

المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم بطاطس .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - ١ مك زبدة .
- ٤ - جوزة الطيب .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اسهي البطاطس واهرسها وأضيفي لها الزبدة وقلبيها على النار حتى تجف .
- ٢ . أضيفي لها باقي المواد بعدما تبرد .
- * تستعمل في تبطن القوالب وتجميل الأطباق .

٦٦ . بطاطس بيوريه

المقادير:

- ١ - بطاطس مسلوقة .
- ٢ - حليب دافئ .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - فلفل أبيض .
- ٥ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اهرسي البطاطس وأضيفي الملح والفلفل والزبدة .
- ٢ . أضيفي حليباً وخفقيها حتى يصبح قوامها مناسباً .

٦٧ . بطاطس بيت الراعي

المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - جبن كريم .

خطوات العمل:

- ١ . اشهي البطاطس كما ورد في مشوي البطاطس ص ٢٧٦ .
- ٢ . اعطي تقاطعاً في السطح واستخرجي اللب واهرسه مع الزبدة والجبن وتبليه جيداً .
- ٣ . احشي البطاطس بالخليط وجلي السطح بشرائح من الطماطم وسخنيها .
- ٤ . قبل التقديم مباشرة ضعي على السطح ١ مك جبن كريم أو مايونيز أو زبدة مع بيض مخلوط .

٦٨ . بطاطس جراتان

المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - جبن مبشور .

خطوات العمل:

- ١ . اشهي البطاطس كما ورد في ص ٢٧٦ ثم قسميها أنصافاً بالطول .
- ٢ . ادعني السطح بالزبدة ورشي الجبن وهرمها تحت الشواية وقدميها مع شرائح طماطم .

٦٩ . بطاطس مع صلصة خضراء



المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس صغيرة .
- ٢ - ملح .
- ٣ - كمون حبوب .
- ٤ - ٥ بيضات مسلوقة .
- ٥ - أعشاب خضراء مفرية .
- ٦ - ١ مك مستردة .
- ٧ - ٨ مك قشدة .
- ٨ - ٨ مك مايونيز .
- ٩ - فلفل أبيض .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بهاء وملح وكمون حتى تنضج وقشريها .
- ٢ . اخفقي الأعشاب وبيضة وباقي المقادير في الخلاط وتبليها جيداً .
- ٣ . قدمي البطاطس مع الصلصة وأنصاف البيض .

٧٠ . بطاطس مع البيض

المقادير:

- ١ - ٢/١ كغم بطاطس صغيرة .
- ٢ - ٢/١ كغم هليون .
- ٣ - أعشاب خضراء .
- ٤ - ٦ بيضات .
- ٥ - ٢ مك قشدة .
- ٦ - ملح .
- ٧ - كمون حبوب .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - زبدة .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بهاء وملح وكمون ثم قشريها .
- ٢ . اسلقي الهليون بهاء مملح لمدة ١٥ ق .
- ٣ . اخفقي باقي المقادير واعملها أومليت .
- ٤ . حمري البطاطس بالزبد ورشيها بأعشاب مفرية وقدميها مع البيض والهليون .

٧١ . بطاطس محمرة بالفرن



المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي البطاطس حلقات رقيقة قدر استطاعتك .
- ٢ . ادھني صحن فرن بالزبدة جيداً .

- ٣ . رصي الشرائح بالتالي على شكل عش أي ابدئي من الوسط واجعلي كل حلقة تغطي جزءاً من سابقتها .
- ٤ . رشي قليلاً من الملح والفلفل والزبدة فوق كل طبقة وهكذا حتى ينتهي المقدار .
- ٥ . غصيه بورق قصدير مدهون وأدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٣٥ ق أو حتى تنضج وذلك حسب حجم الصحن ، وعند التقديم اقليها على طبق وقدميها ساخنة .

٧٢ . البطاطس المحمرة



المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس .
- ٢ - ٢ مك زبدة .
- ٣ - ٢ مك زيت .
- ٤ - بصلة مفرية ناعماً .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قشري البطاطس وقطعيها قطعاً كبيرة وضعيها في قدر به ماء بارد على نار حامية حتى تغلي .
- ٢ . خضي النار واسلقيها لمدة ١٠ ق ثم اغسليها بماء بارد .
- ٣ . ابشريها بشراً خشناً وأضيفي لها البصل والفلفل والملح واخلطيها بلطف .
- ٤ . ضعي نصف الزبدة ونصف الزيت في مقلاة كبيرة وسخنيها جيداً .
- ٥ . صبي خليط البطاطس واضغطي عليه لعمل كعكة سميكة وقلبيها حتى تحمر من أسفل .
- ٦ . اقليها على الوجه الآخر ووزعي باقي الزبدة والزيت على الجوانب وقلبي حتى تحمر وقدميها ساخنة .

٧٣ . بطاطس مقلية بالخلطة

المقادير:

- ١ - بطاطس .
- ٢ - ثوب مهروس .
- ٣ - ٢ مك مش باكنج بودر .
- ٤ - كيب دقيق .
- ٥ - كيب ماء .
- ٦ - كوب كزبرة مفرية .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .



خطوات العمل:

- ١ . قشري البطاطس وقطعيها حلقات رقيقة .
- ٢ . ضعي باقي المقادير في الخلاط واخفقيها جيداً .
- ٣ . اغلي الزيت وغطسي حلقات البطاطس في الخليط وقلبيها حتى تحمر .

٧٤ . بطاطس محشوة مكفنة

ثلاث

المقادير:

- ١ - ٢ كغم بطاطس .
- ٢ - ٤ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٢ مك زبدة .
- ٤ - كوب بصل مفري .
- ٥ - ٤ بيضات .
- ٦ - ٢ / ١ ك جبن مبشور .
- ٧ - ١ - ٢ ك بقدونس مفري .
- ٨ - ملح .
- ٩ - دقيق .
- ١٠ - ٢ / ١ ك بقدونس مفري .

خطوات العمل:

- ١ . حمري اللحم والبصل في الزبدة ثم أضيفي التوابل والبقدونس .
- ٢ . برديه وأضيفي له الجبن وبيضتين .
- ٣ . اسلقي البطاطس وقشريها وقطعيها حلقات .
- ٤ . افردي كمية من الحشو على حلقة وغطيها بأخرى .
- ٥ . غطسيها في الدقيق ثم البيض المخفوق واقليها حتى تحمر وقدمي معها كاتشب .

٧٥ . بطاطس محشوة

المقادير:

- ١ - بطاطس متساوية الحجم .
- ٢ - توابل .
- ٣ - ملح .
- الحشو : جبن مبشور أو كلاوي مطبوخة مقطعة أو لحم أو دجاج ناضج .

خطوات العمل:

- ١ . اشوي البطاطس كما سبق في ص ٢٧٦
- ٢ . اقطعي السطح بحذر واحفري داخلها واخليطيه مع توابل وزبدة والحشو المختار .
- ٣ . احشي به البطاطس وأعيديها إلى الفرن ١٠ ق وقدميها ساخنة .

٧٦ . بطاطس مشوية محشوة

- اشوي البطاطس كما سبق في ص ٢٧٦ واقطعي السطح وأزيلي اللب بحرص واحشيه بأحد هذه الحشوات :
- أ . اخلطي اللب مع قليل زبدة وجبن مبشور وزبادي واحشي به البطاطس وسخنيها في الفرن .
 - ب . اخلطي اللب مع زبدة وتوابل وبياض بيض مسلوق واحشي بها البطاطس وجمليها بالصفار المفري البابريكا .
 - ج . اخلطي اللب مع خيار مفري وكريم حامض وتوابل واحشي به البطاطس وقدميها .

٧٧ . بودنج البطاطس بالأعشاب

المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس .
- ٢ - أعشاب مشكلة مفرية .
- ٣ - ٢ / ١ ك جبن إيمتال مكعبات .
- ٤ - ٣ بيضات .
- ٥ - بصلتان مفريتان .
- ٦ - ٤ مك مرجرين .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .
- ٨ - جوزة طيب .
- ٩ - دقيق .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس واهرسيها وهي ساخنة .
- ٢ . حمري البصل بالمجرين لمدة ٥ ق ثم برديه .
- ٣ . اخفطي الأعشاب مع الصفار والمواد الأخرى وتبليها جيداً .
- ٤ . اخفطي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٥ . ادعني قالباً مجوف الوسط ورشيه بالدقيق وصبي الخليط على ألا يزيد على ٣/٢ القالب .
- ٦ . اطهيه على حمام مائي في الفرن أو في قدر البخار الكاتم وقدميه مع صلصة طماطم .

٧٨ . زلابية البطاطس والخبز



المقادير:

- ١ - ٨ شرائح توست .
- ٢ - ٣ حبات بطاطس .
- ٣ - بصلتان مفريتان .
- ٤ - بقدرنس مفري .
- ٥ - ٥ بيضات .
- ٦ - ١/٢ ك حليب .
- ٧ - ١/٢ ك بقسماط .
- ٨ - زبدة .
- ٩ - جمرة الطيب .
- ١٠ - كزبرة مفرية .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قصي الخبز مربعات صغيرة جدا وحمصتها في الفرن حتى تشقر .
 - ٢ . قصي البطاطس مكعبات صغيرة .
 - ٣ . اخفقي البيض والحليب والتوابل وأضيفي باقي المقادير .
 - ٤ . ادعني قطعة شمس بيضاء بالزبدة وبطني بها قالباً مستديراً وصبي فيها المزيج واربطيها .
 - ٥ . اسقيها بماء مملح مغلي لمدة ساعة في إناء عميق .
 - ٦ . ضعها في طبق وأزيلي القماش وقطعيها شرائح ورشيها بالبقسماط المحمر في الزبدة .
- * طهي رائع إذا قدمته مع فاصوليا مسلوقة ولحم محمر .

٧٩ . سوفليه بطاطس وبازلاء

المقادير:

- ١ - كبر بطاطس .
- ٢ - كوب بازلاء مجمدة .
- ٣ - ١ - ٢ ك شرائح دجاج صغيرة .
- ٤ - بصلة مفرية .
- ٥ - ٤ مك سمن .
- ٦ - كوب كريمة .
- ٧ - مكعبا ماجي .
- ٨ - ٢ مش جبن بارميزان مبشور .
- ٩ - ٤ مك زبدة .
- ١٠ - فلفل أسود .
- ١١ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس بقشرها ثم قشريها وقطعيها حلقات سمك ٢ / ١ سم .
- ٢ . حمري البصل والدجاج في السمن لمدة ٣ ق وأضيفي ملحاً وفلفلًا .
- ٣ . اخفقي الكريمة مع مكعبات المرق وادهني صحن فرن بالزبدة .
- ٤ . ضعي نصف البطاطس والبازلاء ثم خليط اللحم والكريمة ثم باقي البطاطس والبازلاء .
- ٥ . رشي الجبن على السطح وأدخله فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٣٥ ق وضعي قليلاً من الزبد على السطح .

٨٠ . إسكالبو البطاطس بالجبن

المقادير:

- | | | |
|------------------------------|-----------------|-----------------|
| ١ - كيلو بطاطس حلقات . | ٤ - ٢ مك زبدة . | ٧ - ملح . |
| ٢ - بصلة مبشورة . | ٥ - بيضة . | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - ١ / ٤ ك جبن شيدر مبشور . | ٦ - كوب حليب . | |

خطوات العمل:

- ١ . رصي حلقات البطاطس طبقات في صحن فرن مدهون غير عميق مع رش الجبن والبصل والتوابل بين الطبقات .
- ٢ . اخفقي الحليب والبيضة وتبليهما وصيهما فوق الجميع .
- ٣ . غطيه بالقصدير واخزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ١ / ٢ - ١ ساعة أو حتى ينضج . **يَحْمَرُ السطح** .

٨١ . صينية البطاطس بالبقدونس

المقادير:

- | | | |
|-----------------|-------------------|--------------|
| ١ - بطاطس . | ٥ - بقدونس مفري . | ٨ - زيت . |
| ٢ - لحم مفروم . | ٦ - ثوم مهروس . | ٩ - ملح . |
| ٣ - بيض . | ٧ - بهارات . | ١٠ - صنوبر . |
| ٤ - حليب . | | |

خطوات العمل:

- ١ . قطعي البطاطس أصابع صغيرة واقليلها نصف قلي .
- ٢ . اقلي اللحم والبصل والصنوبر وتبليها جيداً .
- ٣ . في صينية فرن ضعي نصف البطاطس ثم خليط اللحم ثم باقي البطاطس .
- ٤ . اخفقي البيض مع البقدونس والثوم والملح وصيه على وجه الصينية .
- ٥ . أدخلها فرنًا حاراً حتى تنضج وتماسك وتحمّر .

٨٢ . طبقات بطاطس ولحم

المقادير:

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------|-----------------|
| ١ - ٣ ك بطاطس مهروسة . | ٤ - ٤ مك كاتشب . | ٧ - ملح . |
| ٢ - ٤ مك زبدة . | ٥ - ١ / ٢ ك لحم مفروم . | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - ١ مك جبن بارميزان مبشور . | ٦ - بيضتان . | |

خطوات العمل:

- ١ . اخطي البطاطس مع الجبن ونصف الزبدة وتبليها .
- ٢ . اخطي اللحم مع الكاتشب والبيض وتبليها .
- ٣ . ادهني صحن فرن صغيرا وعميقا وضعي فيه البطاطس واللحم طبقات على أن تكون أول وآخر طبقة من البطاطس .
- ٤ . ادهني السطح باقي الزبدة واخبزيها في فرن متوسط الحرارة حتى تَشَقَّر .

٨٣ . بطاطس بالخضراوات



المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس مسلوقة .
- ٢ - ٤/١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٣/٢ ك حليب .
- ٤ - بيستان مخفوقتان .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ٢/١ ك بقسماط .
- ٧ - كوب خضراوات مشكلة مسلوقة
- ٨ - ٢ مك صنوبر .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . ادهني البطاطس واخليطها مع الحليب والبقسماط وتبليها جيدا .
- ٢ . حمي البصل واللحم في الزيت ثم أضيفي الخضراوات والصنوبر وقلبيها قليلا .
- ٣ . افري نصف خليط البطاطس في صحن فرن مدهون ثم خليط اللحم ثم باقي البطاطس .
- ٤ . مللي السطح بلبض وارفعي الجوانب قليلا .
- ٥ . أدخليها الفرن حتى يحمر السطح وقدميها مع سلطة خضراء .

٨٤ . كباب حلة بالبطاطس

المقادير:

- ١ - ٢/١ كغم لحم مكعبات صغيرة .
- ٢ - ٢/١ كغم بطاطس .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - سمن .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ٢/١ ك ماء .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . حمي البصل في السمن حتى يَصْفَر .
- ٢ . أضيفي اللحم وحمريه لمدة ٣ ق ثم أضيفي التوابل والماء واتركيه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ . قصعي البطاطس مكعبات صغيرة وحمريها في الزيت .
- ٤ . أضيفيها إلى اللحم وقلبيها بخفة على النار لمدة ٣ ق ، وقدميها ساخنة .

٨٥ . المشومة

ليبيا

المقادير:

- ١ - كيلو بطاطس صغيرة الحجم .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - ١ مش كمون .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - شطة .
- ٦ - ٢ مك صلصة .
- ٧ - زيت .
- ٨ - ملح .
- ٩ - كوب ماء .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي الثوم في الزيت ثم أضيفي باقي المقادير واغليها على نار هادئة .
- ٢ . اسلقي البطاطس وقشريها وأضيفيها بدون تقطيع واغليها لمدة ١٠ ق وقدميها .

٨٦ . كيك البطاطس البيضاوي

المقادير:

- ١ - ٢ ك بطاطس مهروسة .
- ٢ - بصل مفري مقلي .
- ٣ - بيضة .
- ٤ - ٢ مك دقيق .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ٧ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي الجميع وشكليها أسطوانة ثم قطعيها شرائح بيضاوية .
- ٢ . حمريها في الزيت وقدميها ساخنة .

٨٧ . فطائر البطاطس المتبلّة

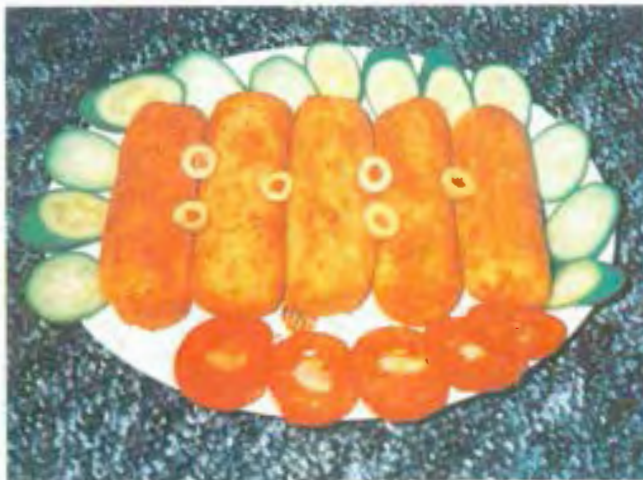
المقادير:

- ١ - ٤ / ٣ كغم بطاطس .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ٢ / ١ ك لحم مفروم .
- ٤ - ٢ مك دقيق .
- ٥ - بيضة .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . ابشري البطاطس واخلطيها مع باقي المقادير .
- ٢ . شكليها أقراصاً بقطر ٧ سم وحمريها في الزيت .
- ٣ . جففيها من الزيت وقدميها منفردة أو مع بيض مخلوط .

٨٨ . فطائر بطاطس بالسوسيج



المقادير:

- ١ - بطاطس مهروسة .
- ٢ - سوسيج مشوي أو مقلي .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - بيض .
- ٦ - زيت للقلي .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .
- ٨ - بقسماط .

خطوات العمل:

١. أضيفي إلى البطاطس زبدة وبيضاً وبقدونساً وملحاً وفلفلأ مع مراعاة ألا يكون الخليط ليناً .
٢. ضعيه في طبق مسطح وبرديه ثم قسميه أجزاء بعدد حبات السوسيج .
٣. افردي كل جزء قليلاً ثم ضعي في وسطه حبة سوسيج بعد ذلك شكله على هيئة مستطيل .
٤. اغمسيه في البيض ثم في البقسماط واقلية حتى يشقر ثم جففيه من الزيت .

٨٩ . فطيرة البطاطا الحلوة

المقادير:

- ١ - علبة بسكويت بطعم الخضراوات ٢٠٠ غ . ٣ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مبشور . ٥ - ملح .
- ٢ - ٥ مك زبدة أو مرجرين . ٤ - فلفل أسود .

* الحشو :

- ١ - ٢ / ١ كغم بطاطا حلوة . ٣ - ذرة جوزة الطيب . ٥ - بيضتان .
- ٢ - شرائح طماطم . ٤ - كركم .

خطوات العمل:

١. ضعي البسكويت في كيس نايلون ومرري فوقه النشابة حتى يفتت تماماً .
٢. اخطيه مع باقي المقادير على نار هادئة ثم ارفعيه .
٣. ادھني صحن فین قطره ٢٠ سم وبطنيه بالخليط وضعيه في مكان بارد .
٤. اسقي البطاطا ثم قشريها واهرسيها وبرديها .
٥. اخشيها مع باقي المقادير وصبيها في صحن الفرن وجمليها بشرائح الطماطم .
٦. أدخله الفرن لمدة: تتراوح ما بين ٢٠ - ٣٠ ق أو حتى تنضج وتماسك وتحمر من الجوانب .

٩٠ . البنجر المسلوق

المقادير:

- ١ - بنجر . ٣ - ملح وفلفل أسود . ٥ - بقدونس مفري .
- ٢ - زيت . ٤ - خل أو عصير ليمون . ٦ - زيت .

خطوات العمل:

١. اسقي البنجر بماء مملح حتى ينضج ثم قشريه بسرعة وقطعيه حلقات .
٢. قدميه ساخناً كخضراوات مع زبد سائحة أو صلصة بيضاء ، أو بارداً بعد رشه بالزيت والبقدونس والحامض والملح .

٩١ - حلقة الجزر بالبازلاء



المقادير:

- ١ - ٢ / ١ - ١ كغم جزر .
- ٢ - ٢ / ١ ك مرق دجاج .
- ٣ - كوب جبن مبشور .
- ٤ - ٣ بيضات .
- ٥ - بصل مسلووق .
- ٦ - بازلاء مسلوقة .
- ٧ - ملح .
- ٨ - زبدة .

خطوات العمل:

- ١ . ابشري الجزر وضعيه على النار مع ماء بارد حتى يغلي ثم صفيه من الماء .
- ٢ . ضعيه مع ٤ مك زبدة والمرق وملح على نار هادئة حتى ينضج ويجف السائل .
- ٣ . اهرسي الجزر واخليطيه مع البيض و٤ مك زبدة والجبن وتبله جيداً .
- ٤ . اكبسيه في قالب مجوف الوسط مدهون واطهي في فرن هادئ لمدة ١٥ ق .
- ٥ . اتركيه حتى تهدأ حرارته ثم اقلبيه في صحن وجمليه بالبصل والبازلاء .

٩٢ - شرائح الجزر

المقادير:

- ١ - جزر .
- ٢ - زبدة .
- ٣ - سكر .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل أسود طاج .

خطوات العمل :

- ١ . قطعي الجزر شرائح متساوية ٣ - ٢ / ١ سم .
- ٢ . انقيعها في ماء مثلج لمدة لا تقل عن ساعة وهذا يجعلها هشّة .
- ٣ . عند التقديم جففيها وضعيها مع الزبدة على نار هادئة وقلبيها حتى تنضج ورشيها بالسكر والتوابل .

٩٣ - جزر بالبقدونس

أوريكا

المقادير:

- ١ - جزر مقشر .
- ٢ - فلفل أسود .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - ملح .
- ٥ - زبدة .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الجزر ثم صفيه من الماء .
- ٢ . أذبي الزبدة وقلبي فيها الجزر لمدة ٢ ق .
- ٣ . أضيفي البقدونس والملح والفلفل وقدميه كطبق جانبي .

٩٤ - خرشوف باللحم والليمون

المقادير:

- ١ - ٨ حبات خرشوف .
- ٢ - عصا .
- ٣ - صنوبر .
- ٤ - ١ مك دقيق .
- ٥ - عصير ليمون .
- ٦ - قرفة .
- ٧ - ٢/١ ك سمن .
- ٨ - ملح .
- ٩ - بهارات .

خطوات العمل:

- ١ . انزع أوراق الخرشوف وانقعه في ماء بارد وعصير ليمون حتى لا يَسْوَد .
- ٢ . اقلي خرشوف ثم احشيه بالعصا المضاف إليه الصنوبر ورصيه في صحن فرن .
- ٣ . أضيفي ماء ساخناً حتى يغمره وادخليه فرنًا حاراً لمدة ٣٠ ق .
- ٤ . أضيفي الدقيق في قليل من الماء وعصير ليمون والتوابل وأضيفيه واطهي حتى ينضج .

٩٥ - خرشوف محشو

المقادير:

- ١ - ٨ حبات خرشوف .
- ٢ - عصا .
- ٣ - كوب صلصة بيضاء خفيفة .

خطوات العمل:

- ١ . اخطي العصا والصلصة واحشي بهما الخرشوف .
- ٢ . رصيه في صحن فرن مدهون وادخليه فرنًا هادئاً لمدة ٢٠ ق .



٩٦ - خرشوف محشومقلي

المقادير:

- ١ - كعب خرشوف طازج أو معلب .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - دقيق .
- ٤ - بيض .
- ٥ - زعتر .
- ٦ - بقسماط .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . تبلي اللحم واحشي كعب الخرشوف بطبقة ثم غطيه بكعب آخر مناسب .
- ٢ . قليه في الدقيق ثم البيض المخفوق ثم البقسماط المخلوط مع الزعتر .
- ٣ . اقليه في زيت عى نار هادئة حتى يَحْمَر وينضج وقدميه مع سلطة ومكرونة بالزبدة .

٩٧ . خرشوف بالطماطم

المقادير:

- ١ - خرشوف .
- ٢ - لحم مقطع مكعبات صغيرة .
- ٣ - عصير طماطم .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - زيت .
- ٥ - بهارات .
- ٧ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل ثم اللحم وقلبي حتى يجف ماؤه ثم أضيفي الطماطم والبهارات .
- ٢ . أضيفي الخرشوف واتركيه على نار هادئة حتى ينضج .

٩٨ . خس مشو (١)

المقادير:

- ١ - ثلاث خسات .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٥ - ١ / ٤ ك أرز .
- ٦ - ملح .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - صفار بيضتين .
- ٩ - ١ / ٤ ك بقدونس مفري .
- ١٠ - عود كرفس مقطع .
- ١١ - فلفل أسود .
- ١٢ - بصلة مقطعة .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل بالزبدة وأضيفي اللحم وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الأرز وقليل مرق واتركيه على النار حتى يتشرب السائل .
- ٣ . أضيفي الملح والفلفل والبهارات والبقدونس والصفار واخلطيهما جيداً .
- ٤ . انقعي الخس في ماء مغلي لمدة دقيقة ثم احشيه ولفيه على شكل أصابع مثل ورق العنب .
- ٥ . ضعي البصلة والكرفس وكوب ماء في صحن فرن ورصي فوقه الخس المحشو .
- ٦ . أدخله فرنًا متوسط الحرارة حتى ينضج وقدميه مع صلصة بيضاء .

٩٩ . خس مشو (٢)

ثونس

المقادير:

- ١ - ٤ كغم عصاج .
- ٢ - كوب أرز مسلوق .
- ٣ - ٢ / ١ ك بصل مفري .
- ٤ - ٢ / ١ ك جبن بارميزان مبشور .
- ٥ - ٢ مك سمن .
- ٦ - بيضتان .
- ٧ - ثوم مهروس .
- ٨ - ٤ خسات صغيرة .
- ٩ - زعفران مطحون .
- ١٠ - ٢ مك صلصة طماطم .
- ١١ - زيت .
- ١٢ - ثوابل .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي اللحم والأرز والجبن والبيض والزعفران والثوابل .
- ٢ . أزيل الأوراق الخارجية الخضراء واقلعي جزءاً من الأوراق الداخلية ليحل محلها الحشو .
- ٣ . اسلقها لمدة ٢ ق ثم اعصرها من الماء ورشي داخلها الملح والفلفل .
- ٤ . ضعي بداخلها مقداراً من الحشو ثم لفي حولها الأوراق واربطها بخيط رفيع .

- ٥ . اقلي البصل في الزيت وأضيفي الصلصة والتوابل والثوم وكوب ماء واغليها لمدة ١٠ ق .
- ٦ . ضعي أوراق الخس في المرق واطهي على نار هادئة ٤٥ ق مع إضافة ماء إذا لزم الأمر .
- ٧ . ارفعيها في صحن وأزيلي الخيط وقطعيها حلقات متساوية بسكين حاد حتى لا يتشوه شكلها وقدميها مع باقي الصلصة .

١٠٠ . رجلة بالعدس

المقادير:

- ١ - ١ / ١ كغم لحم مقطع صغيراً .
- ٢ - باقة رجلة مفريّة ن .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - كوب عصير طماطم .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - ١ مش كمون .
- ٧ - زيت .
- ٨ - ١ مش فلفل أسود .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - ٢ ك ماء .
- ١١ - ٢ / ١ ك عدس أصفر .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في الزيت حتى يحمر ثم اللحم وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير واطهي على نار هادئة حتى ينضج اللحم .
- ٣ . أضيفي الرجلة والعدس وغطيها حتى تنضج .

١٠١ . سبانخ بالكاري

المقادير:

- ١ - ١ كيلو سبانخ .
- ٢ - ٤ ك زيت .
- ٣ - ١ مس سكر .
- ٤ - ٢ / ١ كغم لحم مقطع .
- ٥ - ٣ / ٢ ك حليب .
- ٦ - ملح .
- ٧ - ٢ مش كزبرة .
- ٨ - ١ مش كركم .
- ٩ - ١ مش كاري .

خطوات العمل:

- ١ . اغلي السبانخ واطبخيها بدون ماء على نار هادئة حتى تنضج .
- ٢ . ضعي الزيت واسكر على النار لمدة دقيقة ثم أضيفي اللحم وقلبيه جيداً .
- ٣ . أضيفي التوابل والحليب و٣ / ٢ ك ماء واطهي حتى ينضج اللحم .
- ٤ . أضيفي السبانخ وقلبيه جيداً وقدميها مع أرز أبيض .

١٠٢ . سبانخ مكمورة

المقادير:

- ١ - باقة سبانخ مفريتان .
- ٢ - ٢ كغم لحم مقطع .
- ٣ - ٢ / ١ ك أرز .
- ٤ - كوب طماطم مقشرة مفرية .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ٢ مك حمص أصفر .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .
- ٨ - كمون .
- ٩ - ثوم مهروس .

خطوات العمل:

- ١ . حمي البصل واللحم في قليل من الزيت ثم أضيفي الطماطم وقليل من الماء واطهي لمدة ٣٠ ق .
- ٢ . أضيفي الحمص الذي سبق نقه لمدة ساعتين قبل الطبخ واطهي حتى يقترب من النضج .
- ٣ . أضيفي السبانخ والأرز والتوابل واطهي حتى تنضج .

١٠٣ . سبانخ بالجبن

المقادير:

- ١ - كيلوسبانخ طازجة أو مجمدة .
- ٢ - ٤ حبات طماطم كبيرة .
- ٣ - ٣ مك كريم .
- ٤ - ملح وفلفل أسود .
- ٥ - ٣ / ١ ك زبدة .
- ٦ - كوب بصل مفري .
- ٧ - كوب جبن شيدر أو إيمنتال أو غرويير مبشور .

خطوات العمل:

- ١ . اطهي السبانخ مع ذرة ملح ثم اعصريها وافرميها ناعماً .
- ٢ . قليها على نار هادئة مع نصف الزبدة والكريم والفلفل .
- ٣ . قشري الطماطم وافرميها واقليها مع البصل وباقي الزبدة حتى يلين .
- ٤ . أضيفي الجبن وتبلي جيداً .
- ٥ . صبي السبانخ في صحن فرن ساخن غير عميق ثم صبي فوقه خليط الجبن .
- ٦ . ضعها تحت الشواية حتى تحمر وقدميها في الحال .
- * استبدلي السبانخ بزهورات قرنبيط مسلوقة أو حلقات كوسة مسلوقة .

١٠٤ . إسكالبوب السبانخ

المقادير:

- ١ - ٢ ك سبانخ مسلوقة .
- ٢ - ٢ مك بصل مفري .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ٢ / ١ ك حليب .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - ٤ / ١ ك جبن رومي مبشور .
- ٧ - ٤ / ١ ك عصير طماطم .
- ٨ - بقسماط .
- ٩ - زبدة .

خطوات العمل:

- ١ . افرمي السبانخ وأضيفي لها المواد الستة التي تليها (٢ / ٣ / ٤ / ٥ / ٦ / ٧) .
- ٢ . في صحن فرن مدهون بالزبدة ومرشوش بالبقسماط صبي الخليط .
- ٣ . وزعي قطعاً من الزبدة على السطح واخبزيه حتى ينضج ويحمّر السطح .

١٠٥ . سوفليه السبانخ

المقادير:

- ١ - كوب سبانخ مسلوقة مفرية .
- ٢ - ٢ ك صلصة بيضاء .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - توابل .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي السبانخ والصلصة والصفار وتبليها جيداً .
- ٢ . اخفقي البياض حتى يجمد ثم أضيفيه بخفة للخليط .
- ٣ . صبيه في صحن فرن مدهون وأدخليه الفرن لمدة ٢٥ ق .

١٠٦ - سويس رول السبانخ



المقادير:

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - ١ مش باكنج بودر .
- ٣ - ١ / ٢ مش ملح .
- ٤ - ٢ ك حليب .
- ٥ - بيضتان .
- ٦ - ٢ ك سبانخ ناضجة مفرية .
- ٧ - ١ / ٢ ك لحم مفروم .
- ٨ - ٣ مك زبدة .

* صلصة الجبن :

- ١ - ٢ مك زبدة .
- ٢ - ٣ ك حليب .
- ٣ - ٤ مش خردل .
- ٤ - ٥ كوب جبن شيدر مبشور .

خطوات العمل:

- ١ . اخلي المقادير للأربعة الأولى مع صفار البيض .
- ٢ . اخفي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٣ . ادهي صينية سويس رول (٢٥ - ٣٦ سم) بالزبدة وصبي فيها الخليط .
- ٤ . أدخنها فرناً حتى يجمد الخليط ولكن لا يحمر لمدة حوالي ٢٠ ق .
- ٥ . حمري السبانخ واللحم في ٢ مك زبدة وتبليها جيداً .
- ٦ . افردى فوق السويس رول ولفيها أسطوانياً وقطعيه حلقات وقدميه مع صلصة الجبن .
- ٧ . بالزبدة والدقيق والحليب ؛ اصنعي صلصة بيضاء وأضيفي لها باقي المواد وتبليها .

١٠٧ - فطيرة السبانخ

المقادير:

- ١ - ٤ مك زبدة .
- ٢ - بص مفري .
- ٣ - ٣ بيضات .
- ٤ - ١ / ٢ ك فطر شرائح .
- ٥ - ١ / ٢ مش جوزة الطيب .
- ٦ - ١ / ٢ مش جوزة الطيب .
- ٧ - ٣ / ٤ كغم بطاطس حلقات .
- ٨ - ٤ مك جبن شيدر مبشور .
- ٩ - ١٢ / ٤ كغم جبن أبيض شرائح .
- ١٠ - ٤ مك جبن شيدر مبشور .
- ١١ - ٨ - فلفلة رومية حمراء مفرية .
- ١٢ - ٤ كغم جبن أبيض شرائح .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والثوم في نصف الزبدة ثم أضيفي السبانخ وتبلي بالملح والفلفل والجوزة .
- ٢ . صبي الخليط في صينية مدهونة قطر ٢٣ سم .
- ٣ . استعي البطاطس في ماء مملح ثم صفيها من الماء ورصي نصفها كطبقة فوق السبانخ .
- ٤ . حمري الفلفل بباقي الزبدة ٣ ق ثم أضيفي الفطر لمدة ٢ ق بعد ذلك ضعيه فوق البطاطس .
- ٥ . رصي باقي البطاطس وضعي شرائح الجبن الأبيض بينها .
- ٦ . اخفي الجبن الشيدر والبيض والكريمة وتبليها ثم صبيها فوق البطاطس .
- ٧ . أدخليها فرناً متوسط الحرارة لمدة ٢٥ ق أو حتى يصبح سطحها ذهبياً وقدميها مع سلطة .

١٠٨ . أسطوانة السبانخ

المقادير:

- ١ - كيلو سبانخ .
- ٢ - ١ / ٢ كغم جبن ريكوتا .
- ٣ - ٤ أصابع سوسيج .
- ٤ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٥ - ٣ بيضات .
- ٦ - ١ / ٢ ك جبن رومي مبشور .
- ٧ - ١ / ٤ - ١ ك حقيق .
- ٨ - جزرة .
- ٩ - بصلة .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي السبانخ بدون ماء ثم اعصريها وبرديها .
- ٢ . افرمها بالمخرطة مع السوسيج ثم أضيفي الريكوتا .
- ٣ . اعجني الدقيق بالبيض ودلكيه حتى يصبح ناعما جدا .
- ٤ . افرديه على لوح مرشوش إلى مستطيل وضعي فوقه خليط السبانخ ولفيه بإحكام .
- ٥ . ضعيه في قطعة شاش واربطيها .
- ٦ . اغلي ماء الجزرة والبصلة وملحاً في قدر كبير واسلقي فيه الأسطوانة لمدة ٤٥ ق .
- ٧ . انشليها بحرص وفكي القماش وبرديها وقطعيها حلقات .
- ٨ . رصيها في صحن فرن ورشيها بالجبن والزبدة وأدخليها الفرن حتى تصبح وردية .
- ٩ . أو رشيها بعصير الطماطم وذلك يعطيها نكهة رائعة .

١٠٩ . حلقة السبانخ بالبيض

المقادير:

- ١ - ٣٠٠ غ سبانخ مجمدة .
- ٢ - ١ / ٤ ك جبن بارميزان مبشور .
- ٣ - ١ / ٢ مش ملح .
- ٤ - كوب جبن قريش .
- ٥ - بيضتان .
- ٦ - ١ / ٤ مش فلفل .
- ٧ - ١ / ٢ ك جبن مويسري مبشور .
- ٨ - ١ / ٢ مش زعتر .
- ٩ - ١ / ٤ ك فتات خبز .

خطوات العمل:

- ١ . أذبي السبانخ واعصريها جيداً ثم اخلطيها مع باقي المقادير عدا الفتات .
- ٢ . صبيها في قالب محووف مدهون واخبزيها على حمام مائي حتى تتماسك .
- ٣ . اقليها في طبق ورشيها بالفتات المحمص بالزبدة .

١١٠ . خبز الريف

المقادير:

- ١ - سبانخ مجمدة أو طازجة .
- ٢ - كوب جبن قريش .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - ١ / ٢ - ١ ك زبادي .
- ٥ - ٢ مك أعشاب مفرية .
- ٦ - توابل وملح .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي السبانخ بدون ماء ثم اعصريها وافرميها وتبليها وضعيها في صحن فرن .
- ٢ . ضعي فوقها الجبن والبيض المخفوق المتبل ثم الزبادي المخفوق ورشي بالأعشاب .
- ٣ . أدخليها الرف الأعلى لفرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق وقدميها مع خبز أو بطاطس .

١١١ - البراك

ليبيا



المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم لحم معروم خشناً .
- ٢ - ٣ حزم سلق .
- ٣ - كوب بصل أخضر مفري .
- ٤ - كوب طماطم مفرية .
- ٥ - كوب بقდونس مفري .
- ٦ - ١/٢ ك كزبرة مفرية .
- ٧ - كوب أرز منقوع .
- ٨ - ليمونة .
- ٩ - زيت .
- ١٠ - بهارات .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - ١ - ٢ ك ماء .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي أوراق السلق في ماء مغلي وانشليها بسرعة .
- ٢ . اخطي باقي المقادير ما عدا الماء والليمونة .
- ٣ . احشي السلق ملى حشو ورق العنب ورصيه في قدر أو صحن فرن .
- ٤ . اعصري عليه الليمونة وضعي الماء وغطيه بإحكام .
- ٥ . ضيه على نار هادئة أو في الفرن حتى ينضج لمدة حوالي ٤٥ ق وقدميه ساخناً .

١١٢ - طماطم محشوة بالبيض (١) رومانيا

المقادير:

- ١ - ٤ - حبات طماطم كبيرة .
- ٢ - ٤ - بيضات .
- ٣ - ٦ - مك زبدة .
- ٤ - ١ - مك بقدونس مفري .
- ٥ - ١/٣ - مك بارميزان مبشور حديثاً .
- ٦ - ١ - مك شبت مفري .
- ٧ - فلفل أسود طازج .
- ٨ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اقصي رؤوس الطماطم واحتفظي بها وأزيلي اللب والبذور .
- ٢ . رشها بالملح ونكسيها على منخل حتى يتصفى ماؤها لمدة حوالي ١٥ ق .
- ٣ . رصبيها في صحن فرن مدهون بحيث يكون حجمه مناسباً .
- ٤ . ضي في وسط كل حبة قطعة زبدة وذرقة فلفل واكسري بيضة بداخلها .
- ٥ . رشي السطح باحبن والأعشاب وباقي الزبدة وغطي كل واحدة بغطائها .
- ٦ . اخريها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق حتى ينتفخ الجبن وقدميها ساخنة .

١١٣ . طماطم مشوة بالبيض (٢)



المقادير:

- ١ - ٤ حبات طماطم صلبة مستديرة
- ٢ - ٤ / ١ كغم لحم مفروم .
- ٣ - ٤ / ١ ك صنوبر .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - ٤ بيضات .
- ٦ - بقدونس مفري .
- ٧ - زبدة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الطماطم أنصافاً وأزيلي اللب والبذور ورشيها بالملح .
- ٢ . حمري البصل واللحم والصنوبر في الزبدة وتبليها واحشي بها الطماطم .
- ٢ . رصيها في صحن فرن مدهون واخفقي البيض والبقدونس وتبليه جيداً .
- ٣ . وزعي الخليط في داخل الطماطم وأدخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ ق وقدميها ساخنة .

١١٤ . طماطم مشوة بالجبن

المقادير:

- ١ - ٨ حبات طماطم متوسطة .
- ٢ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مكعبات .
- ٣ - ١ مك ووتر شاير صوص .
- ٤ - ٤ - ١ - ٨ - ١ ك جوز مفري .
- ٥ - ٤ فروع بصل أخضر .
- ٦ - ٨ - ١ ك جوز مفري .
- ٧ - ٢٥ غ زبدة .
- ٨ - ملح وفلفل أسود .
- ٩ - ٢ / ١ ك فطر .

خطوات العمل :

- ١ . اقطعي رؤوس الطماطم وفرغيها من الداخل .
- ٢ . افرمي البصل والفطر وحمريها في الزبدة حتى يلين ثم ارفعيها من على النار .
- ٣ . أضيفيها إلى باقي المقادير وتبلي واحشي بها الطماطم ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٤ . اخبزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ١٥ - ٢٠ ق وقدميها على فرشة من الخس والبقدونس .

١١٥ . إسكالبوب الطماطم

المقادير:

- ١ - ٢ ك طماطم مفرية .
- ٢ - ٣ مك سكر .
- ٣ - ٢ / ١ ك بصل مفري .
- ٤ - ٢ ك بقسماط .
- ٥ - ٢ / ١ ك بصل مفري .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في الزبدة حتى يذبل ثم ارفعيه من على النار .
- ٢ . أضيفي له باقي المقادير ماعدا البقسماط .
- ٣ . في صحن فرن مدهون بالزبدة ضعي طبقة من خليط الطماطم ثم طبقة بقسماط وهكذا على أن تكون آخر طبقة من البقسماط .
- ٤ . رشي باقي الزبدة على السطح وأدخليها فرنًا حارًا لمدة ٤٠ ق وقدميها ساخنة .

١١٦. الطماطم المقلية

أمريكا

المقادير:

- ١ - ٤ حبات طماطم جامدة .
- ٢ - ٢ كـ دقيق ذرة صراء .
- ٣ - فلفل أسود .
- ٤ - قليل من السمن .
- ٥ - ملح .
- ٦ - سكر حسب الذوق .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الطماطم شرائح سميكة جدا وتبلي الذرة بالملح والفلفل .
- ٢ . رشي الطماطم بالذرة حتى تغلف تماماً .
- ٣ . سخني السمن في مقلاة واقلي فيه شرائح الطماطم ببطء مع التقليب مرة لكل جانب .
- ٤ . عندما تحمّر رشي كل شريحة بـ ١ / ٢ مش سكر قبل رفعها من المقلاة وقدميها في الحال .

١١٧. فاصوليا على طريقة القصور

ألمانيا

المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم فاصوليا خضراء .
- ٢ - ١ / ٢ كـ بقدونس مفري .
- ٣ - ٤ أصابع سوسيج .
- ٤ - ٢ ل عصير طماطم .
- ٥ - زيت .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ملح .



خطوات العمل:

- ١ . استعي الفاصوليا في وعاء مكشوف حتى تظل خضراء زاهية .
- ٢ . قطعي السوسيج حلقات رقيقة وحمريها في الزيت ثم الثوم والبطاطم .
- ٣ . اتركيها على النار لمدة ١٠ ق ثم أضيفي الفاصوليا وتبليها ورشيها بالبقدونس عند التقديم .

١١٨. فاصوليا خضراء بالطرب

فرنسا

المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم فاصوليا مسلوقة .
- ٢ - قطعة شحم من الألية .
- ٣ - ١٠٠ غ زبدة .
- ٤ - شرائح توست .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - بصل أخضر مفري .
- ٧ - ١ / ٢ كـ مرق .
- ٨ - زيت .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الشحم قطعاً صغيرة جداً وقلبيها مع البصل في نصف مقدار الزبدة .
- ٢ . أضفي الفاصوليا والمرق وتبليها واطريها حتى تنضج .
- ٣ . قطعي التوست مثلثات صغيرة وحمريها في باقي الزبدة والزيت .
- ٤ . قلعيه مع الفاصوليا بعد رشها بالبقدونس المفري .

١١٩. فاصوليا بالكريم الحامض

هنغاريا

المقادير:

- ١ - ٤ ك ماء .
- ٢ - ٤ مك زيت .
- ١ - ٢ مش ملح .
- ٢ - ١ ك كريمة حامض .
- ٥ - ٥ كوب بصل مفري .
- ٦ - ١ مك بابريكا .
- ٣ - ٢ كغم فاصوليا .

خطوات العمل:

- ١ . اغلي الماء والملح واسلقي فيه الفاصوليا حتى تنضج ثم صفيها من الماء .
- ٢ . سخني الزيت وقلبي فيه البصل حتى يَصْفَر ثم ارفعي الإناء من على النار .
- ٣ . أضيفي الكريم والصلصة والسوقدان وقلبيها بملعقة خشبية .
- ٤ . أضيفي الفاصوليا وضعيها على نار هادئة حتى يسخن الجميع وقدميها .

١٢٠. فاصوليا بالجبن

المقادير:

- ١ - ٤ ك فاصوليا مسلوقة .
- ٢ - ٢ كوب جبن مبشور .
- ٣ - ٢ مك زبدة .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي الفاصوليا في صينية مدهونة وتبليها بالزبدة والفلفل والملح وقليل من الجبن .
- ٢ . رشي باقي الجبن على السطح وأدخليها فرنًا حارًا لمدة ٢٠ ق .

١٢١. فاصوليا بالشعيرية

المقادير:

- ١ - فاصوليا (قطع صغيرة جدا) .
- ٢ - لحم مقطع صغيراً جداً .
- ٣ - عصير ليمون أو خل .
- ٤ - شعيرية .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - زيت .
- ٩ - عصير طماطم .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزيت ثم اللحم حتى يمتص ماءه .
- ٢ . أضيفي الفاصوليا والطماطم والبهارات وقليلًا من الماء واتركيها على نار هادئة .
- ٣ . أضيفي الشعيرية عندما تقترب من النضج واتركيها حتى تنضج تماماً .
- ٤ . قدمي معها الليمون أو الخل الأحمر .

١٢٢ . فاصوليا مكمورة

المقادير:

- ١ - فاصوليا مقطعة مسلوقة .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - بهارات .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل ثم اللحم وباقي المقادير في قليل من الزيت حتى تنضج وتمتص السائل .
- ٢ . أضيفي الفاصوليا وقدميها ساخنة .

١٢٣ . فاصوليا وبطاطس باللحم

المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم لحم .
- ٢ - ١/٤ كغم فاصوليا .
- ٣ - ١/٤ كغم بطاطس .
- ٤ - كوب بصل مفري .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - زيت .
- ٧ - زعتر .
- ٨ - ٢ ك ماء .
- ٩ - بهارات .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللحم والبطاطس مكعبات صغيرة ، والفاصوليا قطعاً صغيرة .
- ٢ . حمري البصل والثوم في الزيت ثم أضيفي اللحم والخضراوات والبهارات والماء .
- ٣ . اطيبيها على نار هادئة حتى تنضج أو ضعيها في قدر البخار الكاتم واطهي لمدة ١٥ ق .

١٢٤ . فلفل محشو بالفطر

المقادير:

- ١ - حبا فلفل رومي أحمر .
- ٢ - حبة فلفل رومي أخضر .
- ٣ - بصلتان مفريتان .
- ٤ - ٣/١ ك فطر مفري .
- ٥ - ٣/١ ك كريمة .
- ٦ - بقلونس مفري .
- ٧ - ٣/١ كغم لحم مفروم .
- ٨ - ٢/١ علبة طماطم مقشرة .
- ٩ - ٢ ك زعتر .
- ١٠ - ثوم مهروس .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - فلفل أسود .



خطوات العمل:

- ١ . قطعي الفلفل أنصافاً بالطول وانزعي البذور وافرمي نصفاً أخضر وآخر أحمر .
- ٢ . سخني الكريمة والبصل والفطر واطهي حتى يتماسك القوام .
- ٣ . أضيفي اللحم والبقدونس وتبليه جيداً واقسميه نصفين .
- ٤ . أضيفي شرائح الفلفل الحمراء لأحد الأقسام واحشي به الأنصاف الخضراء والعكس .
- ٥ . اغلي باقي المقادير وصبيها على الفلفل واطهي في قدر محكم الغطاء لمدة ٢٥ ق .
- ٦ . عند التقديم اقطعي كل نصف إلى ربعين وقدميه .
- * إذا رغبت رشي السطح بجبن مبشور وحمريه تحت الشواية .

١٢٥ - فلفل محشو بالجبن

المقادير:

- ١ - ١٢ قرن شطة كبيرة بأعناقها .
- ٢ - جبن شيدر أو موزاريلا .
- ٣ - زيت للقلي .

العجينة:

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - كوب حليب .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ٤/٣ ك دقيق ذرة صفراء .
- ٥ - ١ مش باكنج بودر .
- ٦ - ملح .



خطوات العمل:

- ١ . شقي فتحة في جانب الفللة الطولي وأخرجي الحبوب مع المحافظة على العنق .
- ٢ . قطعي الجبن شرائح بطول الفلفل وادخلي شريحة في داخل كل حبة .
- ٣ . اخلطي مقادير العجين مع بعض وغطسي الفلفل في العجين حتى يغطي من جميع الجهات .
- ٤ . اقليه في الزيت المغلي حتى يشقّر وجففيه من الزيت وقدميه .

١٢٦ - فلفل محشو بالجمبري

المقادير:

- | | | |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|
| ١ - ٢/١ كغم جمبري . | ٦ - قرفة . | ١١ - زيت . |
| ٢ - ٢/١ كغم فلفل رومي . | ٧ - كمون . | ١٢ - ملح وفلفل أسود . |
| ٣ - ٤/١ كغم قرون شطة . | ٨ - كركم . | ١٣ - ٢ ك دقيق . |
| ٤ - كزبرة . | ٩ - كاري . | ١٤ - ٢/١ - ١ ك ماء . |
| ٥ - يانسون . | ١٠ - بصل مفري . | ١٥ - كركم وملح . |

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزيت ورشيه بالملح ثم أضيفي البهارات والجمبري وقلبي لمدة ١٠ ق
- ٢ . صيبيها في مصفاة حتى تبرد وتتخلص من السائل الزائد .
- ٣ . افتحي الفلفل من الجانب وأزيلي البذور مع الاحتفاظ بالأعناق واحشيه بالخليط البارد .
- ٤ . اخلطي المقادير الثلاثة الأخيرة حتى تصبح شبه سائلة .
- ٥ . غطي الفلفل في العجين حتى يتغطى جيداً واقلية في زيت حار حتى يشقر .

١٢٧ - فلفل بالبلوبيف

المقادير:

- | | | |
|-------------------------|---------------------------|------------------|
| ١ - ٤ حبات فلفل رومي . | ٥ - ١ / ٤ ك بقدونس مفري . | ٩ - ملح . |
| ٢ - عليّ بلوبيف مفروم . | ٦ - ٢ / ١ ك جبن مبشور . | ١٠ - فلفل أسود . |
| ٣ - كوب أرز مسلوق . | ٧ - ليمونة . | ١١ - كوب ماء . |
| ٤ - بصلة مفرية . | ٨ - بهارات . | ١٢ - ٣ مك صلصة . |

خطوات العمل:

- ١ . أزيي رؤوس الفلفل والبذور واخلطي باقي المقادير ماعدا الصلصة والماء والجبن .
- ٢ . احشي الفلفل بالخليط ورصيه في صحن فرن ورشيه بالجبن .
- ٣ . اخطي الصلصة بالماء وصيبيها على الفلفل وغطيه بالقصدير .
- ٤ . أدخليه فرنًا حارًا حتى ينضج واكشفي الغطاء بضع دقائق ليحمر السطح .

١٢٨ - فلفل بالدجاج والبرغل

المقادير:

- | | | |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------|
| ١ - ٢ / ١ ك برغل . | ٥ - ١ مك كزبرة مطحونة . | ٩ - ٢ / ١ ك زبادي . |
| ٢ - ٣ مك زبدة . | ٦ - ١ مك بقدونس مفري . | ١٠ - ملح . |
| ٣ - بصل مفري . | ٧ - ٣ / ١ ك جوز مفري خشناً . | ١١ - فلفل أسود . |
| ٤ - ١ مك زنجبيل مبشور . | ٨ - كوب دجاج مسلوق مقطع . | ١٢ - ٦ حبات فلفل رومي . |

خطوات العمل:

- ١ . انتهي البرغل في كوبي ماء وحمري البصل والزنجبيل في الزبد لمدة ٣ ق .
 - ٢ . صبي البرغل من الماء وأضيفيه وكذلك باقي المقادير .
 - ٣ . اقضي رؤوس الفلفل مع مراعاة بقائه ملتصقاً بالثمرة وأزيلي البذور .
 - ٤ . اسلقيه لمدة ٣ ق ثم ضعيه تحت ماء بارد وجففيه واحشيه بالخليط .
 - ٥ . رصيه في صحن فرن مدهون وغطيه بالقصدير وأدخليه الفرن لمدة ٢٠ ق .
- * يمكنك استعمال الطماطم بالطريقة نفسها .

١٢٩ - محشو الفلفل بصلصة الجبن

المقادير:

- ١ - ٤ حبات فلفل رومي كبيرة .
- ٢ - ٥ قونا شطة مفريان .
- ٣ - ١/٤ ك زيت زيتون .
- ٤ - ١/٢ ك جبنة كريم .
- ٥ - ٢ قونا شطة مفريان .
- ٦ - ٣/١ ك لحم مفروم .
- ٧ - ١ مش ملح .
- ٨ - ٢ ورقة غار .
- ٩ - ١ مش تاباسكو .
- ١٠ - ٢ مك دقيق .
- ١١ - كوب مرق لحم .

الصلصة:

- ١ - ١/٢ ك جبنة كريم .
- ٢ - ١/٢ مش شطة .
- ٣ - ٢/١ ك كريم خفيف .
- ٤ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اقطع رؤوس الفلفل وأزيلي البذور والعنق ثم افرمي الجزء المقطوع فرماً ناعماً .
- ٢ . سخني الزيت وضعي فيه البصل والثوم والفلفل المفري وقلبي لمدة ٥ ق أو حتى يَصْفَر البصل .
- ٣ . أضيفي اللحم والملح والغار والتاباسكو وقلبي حتى يَحْمَر اللحم .
- ٤ . اخفقي الدقيق مع المرق وأضيفيه واغليه ثم خففي النار واطهي لمدة ٣٠ ق .
- ٥ . أزيلي الغار واحشي الفلفل بالخليط ورصيه في صحن فرن مدهون .
- ٦ . ضعيه في الرف الأوسط لفرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ ق .
- ٧ . ضعي مقادير الصلصة الأربعة الأولى في إناء واخفقيها حتى تنعم ثم أضيفي الزبيب .
- ٨ . ضعيها على نار هادئة حتى تسخن ولكن لا تغلي ، ثم صببها على الفلفل .
- ٩ . ادخليه الفرن لمدة ١٥ ق أو حتى تظهر فقاعات على السطح ويحمر وقدميه ساخناً .

١٣٠ - فلفل محشو بالعدس

المقادير:

- ١ - عدس أسود مسلوق متبل .
- ٢ - أرز مسلوق مملح .
- ٣ - طماطم مفرية .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - قليل زيت .
- ٧ - ثوابل .
- ٨ - فلفل رومي .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي جميع المقادير مع بعض واحشي بها الفلفل ثم قلبيه في الزبدة .
- ٢ . رصيه في قدر وأضيفي له قليلاً من المرق واطهيه على نار هادئة حتى ينضج .

١٣١ - فلفل بالجزر

المقادير:

- ١ - ٤ كغم فلفل رومي .
- ٢ - ٤ كغم جزر .
- ٣ - ٤ كغم لحم مفروم .
- ٤ - ٤ بصلات مفريات .
- ٥ - ٤ مك زيت .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ملح وفلفل أسود .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - كزبرة خضراء .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الفلفل والجوز شرائح طولية رفيعة مثل عيدان الكبريت .
- ٢ . حمري البصل والثوم في الزيت ثم اللحم وقلبيه حتى يحمر .
- ٣ . أضيفي الخضراوات والتوابل والبهارات وقليلاً من الماء واتركيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ . رشيه بالكزبرة المفرية وقدميها ساخنة .

١٣٢ . فول أخضر باللحم المفروم

المقادير:

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|----------------------|
| ١ - ٢ ك حبوب فول مسلوقه . | ٤ - ثوم مهروس . | ٧ - ٢ مك سمن . |
| ٢ - ١ / كغم لحم مفروم . | ٥ - كوب طماطم مفرية . | ٨ - كمون . |
| ٣ - بصل مفري . | ٦ - ١ مك صلصة . | ٩ - ملح وفلفل أسود . |

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والثوم في السمن ثم اللحم والتوابل والطماطم وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الصلصة والفول وقليلاً من الماء واطبخي حتى ينضج الجميع وقدميه ساخناً .

١٣٣ . فول أخضر باللحم والزبادي

المقادير:

- | | | |
|-------------------------|-------------------|-----------------|
| ١ - حبوب فول مسلوقه . | ٤ - بصل مفري . | ٧ - نعناع جاف . |
| ٢ - مكعبات لحم مسلوقه . | ٥ - ثوم مهروس . | ٨ - بهارات . |
| ٣ - زبادي . | ٦ - زيت أو زبدة . | ٩ - ملح . |

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزيت ثم أضيفي اللحم والبهارات والفول وقلبي لمدة ١٠ ق .
- ٢ . صبي في صحن فرن وأضيفي لها ١ / ٤ ك مرق وأدخله الفرن حتى يجف السائل .
- ٣ . اخطي الزبادي مع الثوم وصبيه على الوجه لحظة التقديم ورشيه بالنعناع الجاف .

١٣٤ . فول أخضر باللبن

المقادير:

- | | | |
|--------------------------------|-----------------|--------------------------|
| ١ - ٢ ك حبوب فول أخضر . | ٥ - فلفل أسود . | ٩ - ثوم مهروس . |
| ٢ - ١ / كغم لحم منقطع صغيراً . | ٦ - ١ مك نشا . | ١٠ - ٤ / ١ مش هيل ناعم . |
| ٣ - ٢ ل لبن زبادي . | ٧ - ٣ مك سمن . | ١١ - ملح . |
| ٤ - بهارت . | ٨ - بصل مفري . | ١٢ - ماء . |

خطوات العمل:

- ١ . ضعي السمن على البصل وقلبيه حتى يحمر ثم أضيفي اللحم والفول والبهارات والماء .
- ٢ . اتركيها على نار هادئة حتى تنضج وتبليها جيداً .
- ٣ . اخطي الزبادي والنشا في الخلط ثم ضعيه على النار وحركي حتى يغلي ويغلظ .
- ٤ . أضيفي الفول واغليه لمدة ٥ ق ، وحمري الثوم في قليل سمن وصبيه على الفول عند التقديم .

١٣٥ ■ مبشرة الفول الأخضر

المقادير:

- ١ - فول أخضر مسلوق .
٢ - لحم مفروم .
٣ - بصل مفري .
٤ - بيض .
٥ - سمن .
٦ - ثوابل .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل واللحم والفول في السمن ثم اتركها على نار هادئة حتى تنضج .
٢ . تبليها جيداً واخفقي البيض وصبيه فوقها وحركي حتى تجمد وقدميها .
* تعمل الفاصوليا والبازلاء المسلوقة بالطريقة نفسها .

١٣٦ ■ كسرولة الفول والبيض

المقادير:

- ١ - ٢ ك حبوب فول مسلوقة .
٢ - ٣ بيضات مسلوقة حلقات .
٣ - ٤ صلصة بيضاء خفيفة .
٤ - ١ / ٢ - ١ ك جبن شيدر مبشور .
٥ - ١ / ٤ ك فتات خبز .
٦ - ١ مك زبدة .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي نصف الفول في صحن فرن ملائم ثم غطيه بحلقات البيض ثم باقي الفول .
٢ . صبي الصلصة المتبلة فوقه واخليطي الجبن والفتات ورشيها على السطح .
٣ . وزعي الزبدة قطعاً صغيرة على السطح وأدخله فرنًا حاراً حتى يحمّر السطح .

١٣٧ ■ قرع بالتمر الهندي

المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم مقطع صغير .
٢ - ٢ ك عصير طماطم .
٣ - ٣ ك مكعبات قرع .
٤ - بصل مفري .
٥ - قطعة تمر هندي .
٦ - زيت .
٧ - ملح .
٨ - فلفل أسود .
٩ - بهارات .

خطوات العمل:

- ١ . انقعي التمر الهندي في كوب ماء واغليه لمدة ٣ ق و اتركه .
٢ . حمري البصل في الزيت ثم اللحم وقلبي حتى يمتص ماءه .
٣ . أضيفي الطماطم والبهارات وقليلًا من الماء وغطيها حتى ينضج اللحم .
٤ . أضيفي القرع وعصير التمر الهندي المصفى واطبخي حتى ينضج القرع .
* يمكنك استبدال التمر الهندي بقطعة من قمر الدين .

١٣٨ - قرع بالحمص



المقادير:

- ١ - ٤ ك مكعبات قرع .
- ٢ - ٢ / ١ كغم لحم مقطع .
- ٣ - كوب حمص مسلوق .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - عصير طماطم .
- ٨ - زيت .
- ٩ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . حمري اللحم والبصل في الزيت ثم الطماطم واتركيه حتى ينضج مع إضافة الماء .
- ٢ . أضربي القرع وباني المقادير واتركها حتى ينضج الجميع وقدميه مع أرز أبيض وسلطة .

١٣٩ - قرع بالصلصة البيضاء والجبن

- ١ - كيلو قرع مقطع مسلوق .
- ٢ - ٢ ك صلصة بيضاء .
- ٣ - ٤ مك جبن رومي مبشور .
- ٤ - ٢ مك بقسماط أبيض .
- ٥ - ٢ مك سمن أو زبدة .

خطوات العمل:

- ١ . ادھني صحن فرن بالسمن ثم ضعي فيه القرع المسلوق ورشيه بالجبن .
- ٢ . صبر فوقه الصلصة البيضاء المتبلّة ورشيه بالبقسماط وقطع من الزبدة .
- ٣ . أدخليه الفرن حتى يحمر الوجه وقدميه ساخناً .

١٤٠ - قرع بالخضراوات

مقادير:

- ١ . كيلو قرع مكعبات .
- ٢ . حبة باذنجان .
- ٣ . ١ / ٢ كغم لحم مفروم .
- ٤ . حبة فلفل رومي مكعبات .
- ٥ . كوب طماطم مفري .
- ٦ . ١ / ٢ مش شطة .
- ٧ . ٢ مك زيت .
- ٨ . ١ / ٢ مش كزبرة .
- ٩ . بصل مفرية .

خطوات العمل:

- ١ - قطعي الباذنجان مكعبات وانقعيه في ماء مملح .
- ٢ - حمري البصل في لزيت ثم اللحم والملح والكزبرة واطهي لمدة ١٠ ق .
- ٣ - أضعي الفلفل الرومي والقرع والطماطم .
- ٤ - جفي الباذنجان وأضيفيه .
- ٥ - خفي النار واطهي لمدة ٢٠ ق ثم قدميه ساخناً مع الأرز .

الهند

١٤١ . كاري القرع بالمكسرات

المقادير:

- ١ - ٢ كغم لحم مقطع صغيراً .
 ٢ - ١ مش زعفران .
 ٣ - ٢ مك لوز .
 ٤ - ٢ مك زبيب .
 ٥ - ٢ مك فستق .
 ٦ - ٢ ثوم مهروس .
 ٧ - ٢ زنجبيل طازج مفروم .
 ٨ - ٢ بصلتان مفريتان .
 ٩ - ٢ كغم قرع أو كوسة .
 ١٠ - زيت .
 ١١ - قطعة قرفة .
 ١٢ - حبثا هيل .
 ١٣ - ١ مش شطة .
 ١٤ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . انقعي الزعفران في الماء لمدة ساعة وافرمي المكسرات .
 ٢ . حمري البصل في الزيت حتى يُصْفَر ثم أضيفي الثوم والمكسرات وقلبي بضع دقائق .
 ٣ . أضيفي اللحم والقرع وباقي المقادير وقلبي ثم خففي النار واطبخيها حتى تنضج .
 ٤ . أضيفي الزعفران واطبخي لمدة ١٠ ق وقدميها .
 * إذا كان القرع سريع النضج فاطبخي اللحم نصف طبخ قبل إضافته .

١٤٢ . كبة القرع

المقادير:

- ١ - قرع أصفر مسلووق .
 ٢ - برغل منقوع .
 ٣ - لحم مفري .
 ٤ - ثوابل .
 ٥ - فلفل رومي مفري .
 ٦ - بصل مفري .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والفلفل واللحم في قليل من الزيت وقلبيها حتى تحمّر ثم تبليها .
 ٢ . اهرسي القرع مع البرغل حتى يصبح كالعجين وافردى نصفه في صحن فرن مدهون .
 ٣ . ضعي خليط اللحم ثم باقي القرع وساوي السطح وقطعيه مربعات .
 ٤ . اخبزيه في فرن حتى يحمر وقدميه ساخناً مع سلطة خضراء .

١٤٣ . قرنبيط باللحم

المقادير:

- ١ - ٢ كغم لحم (قطع صغيرة) .
 ٢ - قرنبيطة صغيرة زهيرات .
 ٣ - ٢ مك سمن .
 ٤ - فلفلة رومية مفرية .
 ٥ - ٢ مك نشا .
 ٦ - ١ مش سكر .
 ٧ - مكعب مرق .
 ٨ - كوب بصل أخضر مقطع .
 ٩ - ثوم مهروس .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي القرنبيط في الزيت ثم انشليه واقلي اللحم في الزيت المتخلف .
 ٢ . أضيفي البصل والثوم والفلفل وقليلاً من الماء واطهي على نار هادئة .
 ٣ . عندما تقارب النضج أضيفي القرنبيط .
 ٤ . امزجي النشا بماء بارد وأضيفيه مع السكر ومكعب المرق .
 ٥ . حركيه حتى يغلظ وقدميه مع أرز مفلفل وسلطة خضراء .

١٤٤ . قرنبيط بالشوفان

المقادير:

- ١ - قرنبيطة متوسطة .
- ٢ - ٣٠ غ زبدة .
- ٣ - ٢ / ١ ك شوفان .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي القرنبيطة زهيرات واسلقيها في ماء مملح حتى تنضج ولكن ليس نضجاً أكثر من اللازم .
- ٢ . أذيني الزبدة وقلبي فيها الشوفان حتى يصبح ذهبياً وجافاً .
- ٣ . تبليه بالملح والفلفل ورشيه فوق القرنبيط ورشي فوقه البقدونس .

١٤٥ . قرنبيط بالفرن

المقادير:

- ١ - قرنبيطة متوسطة .
- ٢ - بصم مفري .
- ٣ - ٢ ك زبادي .
- ٤ - ٢ مك صلصة طماطم .
- ٥ - ١ / ٤ مش شطة .
- ٦ - ١ مش كزبرة .
- ٧ - ١ / ٤ مش زنجبيل .
- ٨ - زبدة .
- ٩ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي القرنبيطة زهيرات ورصيها في صحن فرن عميق .
- ٢ . اخطي كل المقادير ما عدا الزبدة وصبي الخليط فوق القرنبيط وأدخله الفرن حتى ينضج ٣ . في منتصف الطهي ادھني السطح بالزبدة وإذا كان جافاً جداً فغطي الطبق بالقصدير .

١٤٦ . قرنبيط بالصلصة البيضاء

المقادير:

- ١ - قرنبيطة متوسطة .
- ٢ - ٢ ك صلصة بيضاء .
- ٣ - ١ / ٤ ك جبن شيدر مبشور .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي القرنبيطة زهيرات واسلقيها بماء مملح ثم صفيها من الماء .
- ٢ . رصيها في صحن فرن وصبي فوقها الصلصة المتبلّة جيداً .
- ٣ . رشي الجبن على السطح وأدخلها الفرن حتى تحمّر .

١٤٧ . قرنبيط بالصلصة الخضراء

المقادير:

- ١ - قسيطة صغيرة .
- ٢ - ١ ك بقلونس مفري .
- ٣ - ٤ ك كزبرة خضراء مفرية .
- ٤ - ٣ خيارات مخللة مفرية .
- ٥ - بيضة مسلوقة مفرية .
- ٦ - زيت .
- ٧ - خل .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي القرنبيط في ماء مملح وقطعيه زهيرات ورصيه في طبق تقديم .
- ٢ . اخلطي باقي المقادير جيداً ورشيها على القرنبيط وقدميه بارداً .

١٤٨ . قرنبيط بصلصة السوفليه

المقادير:

- ١ - ٣ ك زهيرات قرنبيط مسلوقة .
- ٢ - ٢ مك جبن رومي مبشور .
- ٣ - ٣ طماطمتان (حلقات) .
- ٤ - ٢ مك صلصة بيضاء غليظة .
- ٥ - ٣ بيضات .
- ٦ - ٦ توابل .

خطوات العمل:

- ١ . رصي القرنبيط في صحن فرن مدهون بالتبادل مع الطماطم والجبن على أن تكون آخر طبقة من القرنبيط .
- ٢ . أضيفي صفار البيض للصلصة الدافئة وتبليها جيداً .
- ٣ . اخفقي البياض حتى يجمد واضيفيه بخفة للصلصة .
- ٤ . صبي الصلصة على القرنبيط واخبزيه حتى يَحْمَر السطح .

١٤٩ . قرنبيط مقلي

المقادير:

- ١ - زهيرات قرنبيط مسلوقة نصف سلق بماء مملح .

العجين :

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - كوب حليب .
- ٤ - ٢ / ١ مك ماء .
- ٥ - توابل .
- ٦ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي مقادير العجين معاً عدا بياض البيض اخفقيه وحده حتى يجمد ثم أضيفيه بخفة .
- ٢ . اغمسي الزهيرات في الخليط واقليها في زيت حار حتى تحمر وجففيها من الزيت .
- * لمزيد من القيمة الغذائية رشها بجبن مبشور شيدر أو بارميزان .
- * ولطعم جديد أضيفي عصير طماطم أو زبادي عوضاً من الحليب .

١٥٠ . قرنبيط وفاصوليا

المقادير:

- ١ - قرنيطة صغيرة .
- ٢ - ٢ ك مكعبات طماطم مقشرة .
- ٣ - ٣ ثوم مهروس .
- ٤ - ١٢ حبة كزبرة .
- ٥ - ١ / ٢ كغم فاصوليا .
- ٦ - ٢ مك بقندونس مفري .
- ٧ - بصل مفري .
- ٨ - ١٢ زيتونة سوداء .
- ٩ - ٦ مك زيت زيتون .
- ١٠ - فلفل أسود طاج .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - ١ / ٢ ليمونة .

خطوات العمل:

١. حمري البصل في ٢ مك زيت وأضيفي الكزبرة والفلفل والثوم والطماطم .
٢. قطعي القرنبيطة زهيرات وأضيفيها هي والفاصوليا والملح وغطيها على نار هادئة .
٣. أضيفي ماء إذا لزم الأمر وعندما تنضج برديها واخليطي معها باقي الزيت وعصير الليمون .
٤. قدميها مجتمعة بالزيتون والبقدونس .

١٥١ - سوفليه القرنبيط

المقادير:

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| ١ - ١ كغم قرنبيط زهيرات . | ٥ - بيضتان . | ٩ - ٢ ك جبن إيمنتال مبشور . |
| ٢ - ١ كغم بروكولي . | ٦ - ٢ كغم لحم مفروم . | ١٠ - ٢ مك بابريكا حلوة . |
| ٣ - خبز بايت . | ٧ - كريمة . | ١١ - ملح وفلفل أسود . |
| ٤ - بص مفرى . | ٨ - ٥٠ غ زبدة . | ١٢ - فتات خبز . |

خطوات العمل:

١. اطي القرنبيط والبروكولي على نار هادئة بماء مملح لمدة ٥ ق ثم صفيها من الماء .
٢. اخطي البصل واللحم والكريمة والبيض والخبز المنقوع والملح والفلفل .
٣. ادعني وعاء فرن بالزبدة ورشي به فتات الخبز .
٤. ضعي خليط اللحم في الوعاء ثم رصي الخضراوات فوقه .
٥. اخطي الجبن والسوقدان ورشيها على السطح وغطيه بالقصدير .
٦. أدخليها فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق ثم اكشفي الغطاء وتركها في الفرن لمدة ٢٠ ق ليحمر السطح .

١٥٢ - معقودة القرنبيط

المقادير:

- | | | |
|----------------------|------------------------|-----------------|
| ١ - ٢ كغم قرنبيط . | ٤ - ٢ ك جبن بارميزان . | ٧ - زيت . |
| ٢ - ٢ بقدوننس مفري . | ٥ - كوب فتات خبز . | ٨ - ملح . |
| ٣ - كيب بصل مفري . | ٦ - ٨ بيضات . | ٩ - فلفل أسود . |

خطوات العمل:

١. قطعي القرنبيط زهيرات واسلقيها بماء مملح لمدة ١٥ ق ثم صفيها واهرسها بشوكة .
٢. اخلطي باقي المقادير وتبليها جيداً وأضيفي القرنبيط .
٣. سخني الزيت في صحن فرن وصبي فيه الخليط وساوي السطح .
٤. أدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٢٠ ق أو حتى ينضج ويحمر مع مراعاة تمرير سكين مرة أو مرتين بين جدران الصحن حتى لا يلتصق ودليل نضجه إدخال سكين في وسطه فإذا خرجت نظيفة دل ذلك على النضج . قدميه ساخناً أو بارداً مع صلصة طماطم .

* صنعني الباذنجان المشوي والبطاطس المسلوقة بالطريقة نفسها .

١٥٣ . عجة القرنبيط

المقادير:

- | | | |
|------------------------------|-------------------|-----------------------|
| ١ - قرنبيطة صغيرة . | ٤ - بقدونس مفري . | ٧ - بصل مفري . |
| ٢ - ٣ بيضات . | ٥ - بهارات . | ٨ - ٢ مش باكنج بودر . |
| ٣ - ١ / ٢ ك دقيق أسمر (بر) . | ٦ - ثوم مهروس . | ٩ - زيت . |

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي القرنبيطة بهاء مملح ثم صفيها واهرسها ناعماً .
- ٢ . اخلطي باقي المقادير مع القرنبيط وتبليها جيداً .
- ٣ . حمريها في الزيت على شكل كرات أو أقراص صغيرة وقدميها ساخنة .

١٥٤ . مبطن القرنبيط

ثونس

المقادير:

- | | | |
|------------------------------|--------------------|------------------|
| ١ - ٤ كغم لحم مكعبات صغيرة . | ٥ - بيضتان . | ٩ - زيت . |
| ٢ - ٤ كغم لحم مفروم . | ٦ - ٢ مك صلصة . | ١٠ - ملح . |
| ٣ - قرنبيطة صغيرة مسلوقة . | ٧ - كوب بصل مفري . | ١١ - فلفل أسود . |
| ٤ - كوب بقدونس مفري . | ٨ - توابل . | ١٢ - دقيق . |

خطوات العمل:

- ١ . حمري اللحم قليلاً من البصل في الزيت لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الصلصة و٣ ك ماء والتوابل وغطيه على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ . اهرسي القرنبيط بشوكة واخليطيه مع اللحم المفروم والبقدونس وباقي البصل وتبليه .
- ٤ . شكليه أشكالاً بيضاوية صغيرة وغطسيه في الدقيق ثم البيض وحمريه في الزيت .
- ٥ . أضيفيه للحم والصلصة واطهي لمدة ١٠ ق وقدميه .

١٥٥ . مطبق القرنبيط

لبنان

المقادير:

- | | | |
|----------------------|-------------------------|----------------------|
| ١ - قرنبيطة متوسطة . | ٤ - كزبرة خضراء مفرية . | ٧ - لحم مفروم ناضج . |
| ٢ - كمون . | ٥ - ثوم شرائح . | ٨ - شرائح ليمون . |
| ٣ - ملح . | ٦ - بهارات مشكلة . | ٩ - شرائح طماطم . |

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي القرنبيطة بهاء مملح وكمون حتى تنضج ثم قطعيها زهيرات واقليها حتى تُشَقَّرَ .
- ٢ . ضعيها في قدر مع اللحم والبهارات والكزبرة والثوم وقليل من الماء والملح .
- ٣ . اتركيها على نار هادئة حتى تنضج لمدة حوالي ١٥ ق وقدميها مع شرائح الليمون والطماطم .

١٥٦ - يخنة القرنبيط



المقادير:

- ١ - قرنبيط متوسطة (زهيرات) .
- ٢ - كوب طحينية .
- ٣ - ١/٢ ك عصير ليمون .
- ٤ - ٢ مش كمون .
- ٥ - ٢ مش كزبرة .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - ملح .
- ٨ - زيت .
- ٩ - ماء .

خطوات العمل:

- ١ . اخطي الطحينية والليمون وماء وتحقق حتى تصبح خفيفة .
- ٢ . اضيفي الثوم والكمون والكزبرة والملح حسب الرغبة وضعيها على النار .
- ٣ . قصعي القرنبيط زهيرات واقليها ١/٢ قلي في الزيت ثم انشليها من الزيت .
- ٤ . اضيفيها للطحينية واتركيها تغلي حتى يجف الماء ويطفو الزيت على الوجه وقدميها .

١٥٧ - كرات بالكريم

المقادير:

- ١ - ٣ كرات أبو شوشة مقطع بطول ٢ سم .
- ٢ - ٢ مك شرائح بندق محمصة .
- ٣ - كوب كريم حامض .
- ٤ - ٥ مك شرائح لوز محمصة .
- ٥ - ملح .
- ٦ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي على النار كوب ماء وملح واغليه ثم ضعي قطع الكرات وعندما يغلي غطي القدر .
- ٢ . خففي النار واغلي لمدة ١٠ ق أو حتى ينضج ثم صفيه من الماء .
- ٣ . اخلطي الكريم والبندق ونصف اللوز وسخنيها على نار هادئة .
- ٤ . رشي الكرات في صحن فرن وصبي فوقه خليط الكريم .
- ٥ . رشي بباقي اللوز وأدخليه تحت الشواية حتى يحمر اللوز وقدميه في الحال .

١٥٨ - كرات بصلصة الجبن

المقادير:

- ١ - كيلو كرات أبو شوشة .
- ٢ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٣ - كوب حليب .
- ٤ - ٥٠ غ زبدة .
- ٥ - ٢ مك دقيق .
- ٦ - ١ مك خردل .
- ٧ - ٥٠ غ جبن أزرق .
- ٨ - بصل مفري .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . أزيل الرأس والذيل من الكراث وقطعيه حلقات واسلقيها بماء مملح حتى تنضج .
- ٢ . ضعي الحليب وكوبا من ماء السلق والزبدة والدقيق والملح والفلفل في الخلاط واخلطي .
- ٣ . ضعيها في إناء على النار حتى تغلي مع التحريك المستمر .
- ٤ . أضيفي الجبن الشيدر والخردل وحركي حتى يذوب الجبن .
- ٥ . ضعي الكراث في صحن فرن وصبي فوقه الصلصة ورشي البصل والجبن الأزرق المفتت على السطح وأدخليه تحت الشواية حتى يحمر وقدميه .

١٥٩ - مرقة كرفس مكفن

تونس

المقادير:

- | | | |
|--------------------------|------------------------|----------------|
| ١ - ٢ / ١ كغم لحم . | ٥ - بيضتان . | ٩ - دقيق . |
| ٢ - ١ / ٤ كغم كرفس . | ٦ - بصلة صغيرة مفرية . | ١٠ - ملح . |
| ٣ - ٢ / ١ ك لوبيا جافة . | ٧ - ٢ مك صلصة . | ١١ - فلفل أسود |
| ٤ - ٤ مك زيت . | ٨ - توابل . | |

خطوات العمل:

- ١ . انقعي اللوبيا ١٢ ساعة ومن الممكن إستبدالها بالطازجة أو المعلبة .
- ٢ . قطعي اللحم صغيراً ورشي به الملح والفلفل واقلية في الزيت مع البصل .
- ٣ . أضيفي اللوبيا والصلصة و ٤ ك ماء واطهيها على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ . قطعي الكرفس على شكل عصيات متساوية وغطسيه في البيض المخفوق ثم الدقيق .
- ٥ . اقلية حتى يحمر ثم أضيفيه للمرق واطهي لمدة ٢٠ ق وقدميه ساخناً .

١٦٠ - كرفس بالقشدة

المقادير:

- | | | |
|---------------------|------------------|-----------------|
| ١ - رأس كرفس كبير . | ٤ - ٢ مك دقيق . | ٧ - ملح . |
| ٢ - ٤ مك قشدة . | ٥ - زبدة . | ٨ - فلفل أسود . |
| ٣ - كوب حليب . | ٦ - جوزة الطيب . | |

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الكرفس قطعاً طولها ٥ سم واسلقيها في ماء مملح حتى تنضج ثم صفيها من الماء .
- ٢ . سيحي الزبدة وأضيفي الدقيق ثم الحليب والملح والفلفل واطهيها على نار هادئة لمدة ٥ ق .
- ٣ . أضيفي الكرفس وسخني الجميع وأضيفي القشدة والجوزة وقدميها .

١٦١. كرنب محشو (١)

الدنيا



المقادير:

- ١ - كرنب .
- ٢ - خبز يات .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - لحم مفروم .
- ٥ - بقدرتس مفري .
- ٦ - زعتر .
- ٧ - كمين .
- ٨ - جزر .
- ٩ - ملح .
- ١٠ - مرق .
- ١١ - زيت .
- ١٢ - صلصة .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكرنبة تامة في ماء مملح وكمون لمدة ١٥ ق ثم جففيها من الماء .
- ٢ . حم البصل والنوم في الزيت وبرديها وانقعي الخبز واعصريه جيداً .
- ٣ . افصلي أوراق الكرنبة عن بعض وضعي واحدة كبيرة وفوقها ٢-٣ صغيرة ورشيها بالكمون .
- ٤ . اخطي البصل والخبز واللحم والبقدونس والتوابل واحشي بها الكرنب ولفيه اسطوانات .
- ٥ . قصعي الجزر شرائح ورصيه في طبق فرن ورصي فوقه الملفوف .
- ٦ . أضيفي المرق والصلصة وغطي الصحن بالقصدير وأدخليه فرنًا حارًا لمدة ساعة .

١٦٢. كرنب محشو (٢)

السويد

المقادير:

- ١ - كنب .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - أر منقوع .
- ٤ - بيض .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - عصير ليمون .
- ٧ - بقدونس مفري .
- ٨ - شبت مفري .
- ٩ - بهارات وملح .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكرنبة صحيحة ثم قطعيها وفككي أوراقها .
- ٢ . اخطي جميع المقادير ماعدا الزبدة والليمون واحشي بها الأوراق ولفيها أسطوانات .
- ٣ . ضعي بعض الزبدة في مقلاة واقلي الملفوف حتى يحمر من جميع الجهات .
- ٤ . رصيه في صحن فرن وضعي عليه باقي الزبدة والليمون وقليلًا من الماء .
- ٥ . غليه بالقصدير وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة حتى ينضج لمدة حوالي ٤٥ ق .

١٦٣. كرنب محشو (٣)

اليونان

المقادير:

- ١ - كرنبة متوسطة .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٤ / ١ ك زبيب .
- ٥ - كوب أرز .
- ٦ - ١ مك شبت مفري .
- ٧ - ٤ مك زيت .
- ٨ - ٤ / ١ - ١ ك مرق دجاج .
- ٩ - ١ مش زعتر .
- ١٠ - ٣ / ١ كغم لحم مفروم .
- ١١ - بيضة .
- ١٢ - ٨ حبات طماطم مقشورة
- ١٣ - ١ - ٢ / ١ ك زبادي .
- ١٤ - ١ مك نشا .
- ١٥ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل والثوم في الزيت وتبليهما ثم أضيفي الأرز وقلبيه حتى يمتص الزيت .
- ٢ . أضيفي المرق والتوابل والزبيب واطبخي لمدة ٢٠ ق ثم برديها .
- ٣ . أضيفي اللحم والبيضة والشبت واخلطيها جيداً .
- ٤ . اسلقي الكرنبة وقطعي السيقان الغليظة وافردى ورقة كبيرة وفوقها ورقتين صغيرتين .
- ٥ . احشيها ولفيها بدون ضغط ورصيها في صحن فرن مدهون وأضيفي الطماطم كاملة .
- ٦ . غطيه بالقصدير أدخله الفرن لمدة ساعة أو حتى ينضج ، ثم ارفعي الكرنب من الصحن .
- ٧ . أضيفي الزبادي المخلوط بالنشا للطماطم وسخني الصلصة وقدميها مع الكرنب .

١٦٤. الكرنب المدمس

المقادير:

- ١ - كرنبة بيضاء صغيرة .
- ٢ - كوب لحم مكعبات صغيرة جداً أو مفروم .
- ٣ - بصلتان مفريتان .
- ٤ - ٣ جزرات .
- ٥ - ثوم مهروس .
- ٦ - ٢ مك زبدة .
- ٧ - ١ مك زيت .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - ملح وفلفل أسود

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الجزر حلقات وافرمي الكرنبة واسلقيها بهاء مملح لمدة ٨ ق ثم صفيها من الماء .
- ٢ . سيحي الزبدة مع الزيت واقلي اللحم والثوم والبصل حتى يصفر البصل .
- ٣ . أضيفي الخضراوات وتبلي جيداً وقلبيها لمدة ١٠ ق ثم قدميها ساخنة .

١٦٥. كرنب بالطماطم

المقادير:

- ١ - بصل مفري .
- ٢ - ٤ / ١ ك مرجرين .
- ٣ - ٢ ك طماطم مقشرة مفرية .
- ٤ - ٣ / ٢ ك ماء .
- ٥ - ٢ / ١ كرنبة مسلوقة مفرية .
- ٦ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٧ - كوب بقسماط .
- ٨ - توابل .
- ٩ - تفاحة مقشورة مبشورة .



خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والتفاح في المرجرين وأضيفي الطماطم والماء واطبخي حتى تغلظ .
- ٢ . أضيفي الكرنب والتوابل واتركيه على النار لمدة ٥ ق ثم صبيه في صحن فرن .
- ٣ . رشه بالجبن والبقساط وادخله تحت الشواية حتى يحمر السطح وقدميه .
- ٤ . استعمل الطريقة نفسها مع زهيرات القرنبيط أو حلقات البطاطس السمكة .

١٦٦ . كرنب باللحم المفروم

المقادير:

- | | | |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|
| ١ - ٢ كرنبة مفرية ناعماً . | ٦ - حبثا هيل . | ١١ - ٢ كغم لحم مفروم . |
| ٢ - بصل مفري . | ٧ - عود قرفة . | ١٢ - عصير ليمونة . |
| ٣ - قرن شطة مفري . | ٨ - ٢ مش كزبرة . | ١٣ - زيت . |
| ٤ - ٢ مك زنجبيل مفري . | ٩ - ١ مش كركم . | ١٤ - ملح . |
| ٥ - حثا قرنفل . | ١٠ - ٢ مش كمون صحيح . | |

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل مع التوابل لمدة ٥ ق ثم أضيفي اللحم والملح وقلبيه ثم غطيه حتى يقترب من النضج .
- ٢ . أضيفي الكرنب واطهي حتى ينضج الجميع واخلطي معه الليمون وقدميه ساخناً .

١٦٧ . كرنب بالجمبري

المقادير:

- | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------|
| ١ - ٣ مك زيت . | ٤ - ١ مك زنجبيل مفري . | ٧ - ١ مش ملح . |
| ٢ - ٤ كغم جمبري مقشر . | ٥ - ٢ قرن شطة مفري . | ٨ - ٣ مك جوز هند . |
| ٣ - كرنبة متوسطة مفرية . | ٦ - بصل مفري . | |

خطوات العمل:

- ١ . سخني الزيت واطلي فيه الجمبري من ٣ - ٤ ق أو حتى يصبح وردي اللون ومتناسكاً .
- ٢ . اشليه بملعقة مخرومة واحتفظي به ساخناً .
- ٣ . معي البصل والزنجبيل والشطة في الزيت المتخلف وقلبيه حتى يصفر .
- ٤ . أضيفي الكرنب وقلبي لمدة ٢ ق ثم الملح والجوز وقلبي لمدة ٥ ق ثم الجمبري وقلبيه لمدة ٥ ق وقدميه .

١٦٨ . كرنب بالبيض

المقادير:

- | | | |
|--------------------|----------------------------|-----------------|
| ١ - كرنبة متوسطة . | ٤ - ٢ مك زبدة . | ٧ - كمون . |
| ٢ - بصل مفري . | ٥ - ١ - ٢ مك طماطم مفرية . | ٨ - ملح . |
| ٣ - ٣ يوم مهروس . | ٦ - ٤ بيضات . | ٩ - فلفل أسود . |

خطوات العمل:

- ١ . فككي أوراق الكرنب واسلقيها .
- ٢ . اقلي البصل والثوم في الزبدة ثم برديها واخلطيهما مع باقي المقادير .
- ٣ . في صحن فرن مدهون ؛ رصي طبقة من أوراق الكرنب ثم جزءاً من الخليط وهكذا على أن تكون آخر طبقة من الكرنب ، بعد ذلك غطيه بالقصدير .
- ٤ . أدخله فرنًا حاراً لمدة ساعة ثم ارفعي الورق ليحمر السطح ثم قطعيه وقدميه ساخناً .

١٦٩ . دقية الكرنب



- ١ - كرنبة صغيرة .
- ٢ - عصاج بالطماطم .
- ٣ - ٢/١ ك مرق أو ماء

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكرنب ٣/٤ سلق ثم فككي أوراقها .
- ٢ . خذي ورقة كبيرة وغطي بها قاع وجوانب قدر صغير .
- ٣ . ضعي طبقة من أوراق الكرنب وطبقة عصاج وهكذا .
- ٤ . جمعي أطراف الورق نحو الجهة السفلى وغطي السطح وصبي السائل .
- ٥ . ضعها على نار هادئة أو فرن هادئ حتى تنضج واقلبيها عند التقديم .

١٧٠ . كعكة الملفوف باللحم

المقادير:

- | | | |
|-------------------------------|----------------------|-----------------------|
| ١٥ - ٢/١ علبة فاصوليا حمراء . | ٨ - ٢٥ غ زبدة . | ١ - ٤/١ ك دقيق . |
| ١٦ - ٣/١ كغم لحم مفروم . | ٩ - ٤ مك فتات خبز . | ٢ - بيضة . |
| ١٧ - ٢/١ كرنبة بيضاء . | ١٠ - ٣/١ ك خل . | ٣ - ١ مش زيت . |
| ١٨ - ٢ ك جبن مبشر حشن . | ١١ - ٢/١ ك مرق لحم . | ٤ - ١ مش عصير ليمون . |
| ١٩ - ١ مش كراوية . | ١٢ - ٢ مك حليب . | ٥ - ملح . |
| ٢٠ - بصل مفري . | ١٣ - ١ مش سكر . | ٦ - ٢/١ ك ماء دافئ . |
| | ١٤ - ملح . | ٧ - بهارات . |

خطوات العمل:

- ١ . اعجنني المقادير الستة الأولى عجين ناعم ولفيه بورق مدهون وضعيه في الثلاجة لمدة ساعة .
- ٢ . أزيل الضلوع والجذوع من الملفوف وسخني المرق والخل في مقلاة كبيرة .
- ٣ . أضيفي أوراق الكرنب والملح والبهارات واغليها ببطء لمدة ٥ ق ثم برديها .
- ٤ . حمري البصل في الزبدة ثم اللحم واقله لمدة ٢ ق وتبليه بالملح وبرديه .
- ٥ . افردي العجين فرداً رقيقاً قدر استطاعتك على قماش مرشوش بالدقيق .
- ٦ . اخلطي الجبن والفتات ورشيها على العجين ثم رصي فوقهما أوراق الكرنب .

- ٧ . افرني فوقها خليط اللحم ثم حبوب الفاصوليا وفيها أسطوانة بمساعدة القماش .
- ٨ . ضعها في صحن فرن مدهون وادهني السطح بالخليلب .
- ٩ . اخبزها في فرن حار لمدة ٤٠ ق وقطعها شرائح وقدميها ساخنة مع صلصة طماطم .

١٧١ . كوسة بالجبن

المقادير:

- | | | |
|------------------------------|-----------------|----------------------|
| ١ - كوسة كبيرة طولها ٢٠ سم . | ٤ - بصل مفري . | ٧ - كوب جبن مبشور . |
| ٢ - ١ متري أعشاب حافة . | ٥ - ٢ مك زيت . | ٨ - ٤ مك كريمة . |
| ٣ - ١/٣ كغم لحم مفروم . | ٦ - ٢ مك صلصة . | ٩ - ملح وفلفل أسود . |

خطوات العمل:

- ١ . اغسل الكوسة واقطعي شريحة غليظة من أحد الجوانب الطولية .
- ٢ . اخرجي اللب والحبوب بملعقة صغيرة واقلي البصل واللحم حتى يحمرا .
- ٣ . أضيفي التوابل والصلصة و٣ مك ماء واطهي لمدة ٥ ق .
- ٤ . أضيفي نصف الجبن ثم ضعي الخليط في وسط الكوسة ثم أعيدي الشريحة المقطوعة كغطاء .
- ٥ . ضعها في صحن فرن مدهون واخلطي باقي الجبن والكريم وصبيها فوق الكوسة .
- ٦ . غطيها بالقصدير وأدخليه فرنًا متوسط الحرارة لمدة ٤٥ ق أو حتى تنضج الكوسة .

١٧٢ . كوسة بالعدس

المقادير:

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|----------------------------|
| ١ - ٦ حبات كوسة متوسطة . | ٤ - ٤ مك زبدة أو مرجرين . | ٧ - ٢/١ ك جبن شيدر مبشور . |
| ٢ - بصل مفري . | ٥ - ١/٢ ك عدس اصفر . | ٨ - ملح وفلفل أسود . |
| ٣ - ١ عدا كرفس مفريان . | ٦ - أعشاب طازجة مفرية . | ٩ - ١ طماطم مفرية |

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكوسة بماء مملح لمدة ٣ ق ثم جففيها وبرديها ثم قطعها أنصافاً بالطول وجوفيها .
- ٢ . أتبني الزبدة واقلي فيها البصل والكرفس ولب الكوسة .
- ٣ . أضيفي العدس وماء كافياً لنضجه واطبخي لمدة ٢٠ ق أو حتى ينضج ويمتص الماء .
- ٤ . تبليه جيداً وأضيفي الأعشاب واحشي الكوسة بالخليط ورصيها في صحن فرن مدهون .
- ٥ . وني السطح بالجبن وقطعة زبدة وحمريها في الفرن حتى تشقر وقدميها مع سلطة خضراء .

١٧٣ . كوسة بالبرغل

المقادير:

- | | | |
|--------------------------|---------------------|------------------------|
| ١ - ١ غل خشن منقوع . | ٥ - ٥ ثوم مهروس . | ٩ - عصير ليمون . |
| ٢ - ١ حصص منقوع مسلووق . | ٦ - بصل مفري . | ١٠ - كوسة معدة للحشو . |
| ٣ - ١ لحم مفروم . | ٧ - ١ بقدونس مفري . | ١١ - عصير طماطم . |
| ٤ - ١ هارات وملح . | ٨ - سمن . | ١٢ - مرق لحم أو دجاج . |

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير التسعة الأولى واحشي بها الكوسة ورصيها في قدر .
- ٢ . اغلي المرق مع الطماطم وصبيه فوق الكوسة واطهي على نار هادئة حتى تنضج .

١٧٤ . كوسة بالزعر

المقادير:

- | | | |
|-------------------------|----------------------|--------------------|
| ١ - ٢ كغم كوسة . | ٣ - ٣ مك زيت زيتون . | ٥ - ١ مش زعر حاف . |
| ٢ - ٤ ك بصل أخضر مقطع . | ٤ - ملح وفلفل أسود . | |

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الكوسة قطعاً متوسطة واسلقيها في ماء مغلي مملح لمدة ٣ ق ثم صفيها من الماء وغطيها .
- ٢ . حمري البصل في الزيت حتى يصفر ثم رشه بالملح والفلفل والزعر .
- ٣ . صبيه على الكوسة وقدميها في الحال .

١٧٥ . كوسة بالطحينة

المقادير:

- | | | |
|-----------------|-----------------------|-----------------|
| ١ - كيلو كوسة . | ٤ - بصل مفري . | ٧ - فلفل أسود . |
| ٢ - ٤ ك طحينة . | ٥ - ٢ مك عصير ليمون . | ٨ - كمون . |
| ٣ - ٣ مك زيت . | ٦ - قليل من الماء . | ٩ - ملح . |

خطوات العمل:

- ١ . اعسلي الكوسة وجففيها وابشريها بالمشرة .
- ٢ . حمري البصل في الزيت حتى يصفر ثم أضيفي الكوسة والتوابل .
- ٣ . أضيفي ماءً بالتدريج واطهيها على النار حتى تنضج الكوسة .
- ٤ . أضيفي الطحينة وقلبي بخفة ثم الليمون وارفعيها من على النار وقدميها .

١٧٦ . كوسة مع الطماطم والبيض

المقادير:

- | | | |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------|
| ١ - بصلتان مفريتان . | ٥ - ثوم مهروس . | ٩ - ملح . |
| ٢ - ٤ مك زيت . | ٦ - ٤ بيضات . | ١٠ - فلفل أسود . |
| ٣ - ٤ كغم كوسة . | ٧ - ١ مك بقدونس مفري . | ١١ - ٥٠ غ جبن مبشور . |
| ٤ - كوب طماطم مقشرة مفرية . | ٨ - ١ مش ريحان جاف . | |

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل والثوم في الزيت وقطعي الكوسة حلقات سمك ١ سم وحمريها مع البصل لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الأعشاب والطماطم والتوابل للكوسة وصبي الخليط في صحن فرن .
- ٣ . اصنعي ٤ حفر وصبي بيضة في كل حفرة ورشيها بالجبن واخبزيها حتى يجمد البيض .

١٧٧ - كوسة بالطماطم والجبن

لمقادير

- ١ - ١/٣ ك أرز طويل الحبة .
٢ - ٣/٤ كغم كوسة حلقات .
٣ - ٤ مل زيت زيتون .
٤ - بصل مفري .
٥ - ٥ - ١/٢ ك ثوم مهروس .
٦ - ٦ - ١/٢ ك فلفل رومية حمراء .
٧ - ٧ - ١/٢ ك كوب طماطم مقشرة مفرية .
٨ - ٨ - ١/٢ ك مك بقدوننس مفري .
٩ - ٩ - ١/٢ ك جبن رومي مبشور .
١٠ - ١٠ - ملح .
١١ - ١١ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الأرز وصفيه واسلقي الكوسة في ماء مملح لمدة ٥ ق ثم صفيه .
- ٢ . حمري البصل في الزيت ثم الثوم والفلفل المفري وحمري لمدة ٥ ق ثم أضيفي البقدونس والطماطم
- ٣ . اخلي الأرز ونصف الكوسة ونصف الجبن والبصل وتبليها جيدا .
- ٤ . صييا في صحن **مرن** مدهون ، ورشيه بباقي الجبن وقليل من زيت الزيتون .
- ٥ . أدخيه فرنًا حارًا لمدة ٢٠ ق أو حتى يصبح السطح ذهبيًا .

١٧٨. كوسة بالكريمة والجبن

المقادي:

- ١ - ٣ / كغم كوسة حلقات .
٢ - بصل حلقات .
٣ - بهارات .
٤ - خبز جاف .
٥ - كوب قشدة طازجة .
٦ - بيضتان .
٧ - فلفل أبيض .
٨ - طماطم حلقات .
٩ - كوب جبن إيمتال مبشور .
١٠ - ٣ مك جبن بارميزان مبشور .
١١ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكوسة والبصل في ماء مملح لمدة ٥ق وبرديهما .
- ٢ . ضعي في الخلّاط باقي المقادير عدا الطماطم والبارميزان واخلطيها وتبليها جيداً .
- ٣ . صبي الخليط في وعاء فرن مدهون ثم رصي فوقه حلقات الكوسة والطماطم والبصل .
- ٤ . رشى السطح بالجنين واخبزيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ ق .

١٧٩. كوسة بالصلصة البيضاء

المقادير:

- ١ - ٤ حات كوسة متوسطة .
٢ - بصي مغري .
٣ - ٢ مك سمين .
٤ - ١ / ٢ ك أرز مسلوق .
٥ - ٤ مك جبن مبشور .
٦ - ٢ ك صلصة بيضاء .
٧ - ملح .
٨ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . **قطعي** الكوسة حلقات رقيقة جدا ورصي طبقة منها في صحن فرن مدهون جيداً .
- ٢ . **اخطي** باقي المقدير ما عدا الصلصة وصبي منها طبقة فوق الكوسة وهكذا .
- ٣ . صب الصلصة **البيضاء** فوق السطح ورشي بقليل من الجبن واخبزيها حتى **تحمّر** .

١٨٠ - كوسة مع صلصة الرجل

المقادير:

- ١ - ٢ مك زبدة .
- ٢ - ١ / ٢ ك خس مفري .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - ٣ مك رجله مفريه .
- ٥ - صفار بيضة .
- ٦ - كوب مرق دجاج .
- ٧ - ١ / ٢ ك كريمة .
- ٨ - ٨ حبات كوسة صغيرة .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . أذبي الزبدة واقلي فيها البصل والخس والرجلة وقلبيها لمدة ٢ ق .
- ٢ . أضيفي المرق وغطيها واغليها لمدة ٥ ق ثم اخلطيها بالخلط .
- ٣ . أضيفي الصفار والكريمة وسخنيه مع التحريك ولكن لا تغلي وتبليها بالملح والفلفل .
- ٤ . اسلقي الكوسة وقطعيها أرباعاً بالطول وصبي فوقها الصلصة وقدميها .

١٨١ - صينية الكوسة باللحم

المقادير:

- ١ - بصلة مفريه .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - ١ / ٢ كغم لحم مفروم .
- ٤ - ٢ مك زيت .
- ٥ - ٤ مك صلصة .
- ٦ - ١ / ٢ ك مرق .
- ٧ - ٢ مش بابريكا .
- ٨ - ١ مش ووتر شاير صوص .
- ٩ - كوب جبن ادم مشور .
- ١٠ - ١ / ٢ كغم كوسة حلقات .
- ١١ - ملح .
- ١٢ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل والثوم واللحم في الزيت لمدة ٥ ق ثم أضيفي المرق والصلصة والتوابل .
- ٢ . ضعي الخليط في صحن فرن غير عميق سعة لتر ونصف ورصي فوقه نصف حلقات الكوسة .
- ٣ . رشي نصف الجبن وكوري ثم اخبزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق أو حتى تنضج .

١٨١ - قوارب الكوسة

المقادير:

- ١ - كوسة .
- ٢ - عصاج .
- ٣ - صنوبر .
- ٤ - بيض .
- ٥ - صلصة بيضاء .
- ٦ - جبن مشور .



خطوات العمل:

١. قطعي الكوسة طرولاً واسلقيها نصف سلق ثم أزيلی اللب واحشيها باللحم والصنوبر .
٢. رصيها في صحن فرن مدهون واخلطي البيض والصلصة وضعيها في قمع كريمة .
٣. اضغطيها بشكل زخرفي على سطح الكوسة ورشيها بالجبن وحمريها في الفرن .

١٨٣ - وردات الكوسة



المقادير والطريقة كالطبق السابق ولكن اختاري كوسة كبيرة الحجم نوعاً ما وقطعيها بالعرض بطول ٦ سم وقوريها واحشيها واضغطي الصلصة بشكل وردة كبيرة على السطح .

١٨٤ - قوارب كوسة بالجبن

المقادير:

- ١ - ٦ حبات كوسة .
- ٢ - ١ مك زبدة .
- ٣ - كوب جبنة فيتا بيضاء .
- ٤ - ١/٢ ك شبت مفري .
- ٥ - فلفل أبيض .
- ٦ - بيضتان .

خطوات العمل:

١. اسلقي الكوسة في ماء مملح حتى تنضج ولكن لا تنهري وبرديها .
٢. شقي كل واحدة نصفين بالطول وفرغيها بملعقة .
٣. اخلطي باقي المقادير مع بعض واحشي الكوسة بالخليط .
٤. رصيها في صحن فرن مدهون وادخليها الفرن لمدة ٣٠ ق .

١٨٥ - مشو الكوسة بالزبادي

المقادير:

- ١ - كيل كوسة صغيرة .
- ٢ - مقدار من الحشو .
- ٣ - ٤ زبادي .
- ٤ - ١ مك نشا .
- ٥ - ملح .
- ٦ - ثوم مهروس .
- ٧ - نعناع جاف .

خطوات العمل:

١. جوفي الكوسة واحشيها إلى ٣/٤ فقط ، واسلقيها على نار هادئة حتى تنضج .
٢. أذيني النشا واخمقيه مع الزبادي وضعيه على نار هادئة حتى يغلظ قوامه مع التحريك .
٣. صيه على الكوسة واتركيه يغلي على نار هادئة لمدة ٢٠ ق .
٤. اقلي الثوم بملعقة سمن ورشيه بالملح ثم رشه على الطبق مع النعناع لحظة التقديم .

١٨٦ - سوفليه الكوسة

المقادير:

- ١ - كوسة .
- ٢ - صلصة بيضاء .
- ٣ - بيض .
- ٤ - جبن مبشور .
- ٥ - زبدة .
- ٦ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي الكوسة كاملة نصف سلق وقسميها أنصافاً بالطول .
- ٢ . انزعي اللب واطهيه مع الزبدة حتى ينضج جيداً ثم أضيفيه للصلصة .
- ٣ . أضيفي الجبن والصفار للصلصة واخفقي البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٤ . رصي الكوسة في صحن فرن مدهون واحشيها بالخليط .
- ٥ . أضيفي قليلاً من الماء وأدخليها الفرن حتى تنضج ويحمر السطح .

١٨٧ - فطيرة الكوسة

المقادير:

- ١ - علة عجين باف باستري .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - كيلو كوسة حلقات سمك ٢/١ سم .
- ٤ - ٣ أصابع سوسيج .
- ٥ - ٤ بيضات .
- ٦ - ٢/١ ك حليب .
- ٧ - كوب جبن مبشور .
- ٨ - جوزة الطيب .
- ٩ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في قليل من الزيت حتى يصفر ثم السوسيج المقطع حلقات سمك ٢/١ سم .
- ٢ . اخفقي البيض والحليب والجبن والتوابل معاً .
- ٣ . افردى العجين وبطني به قالب فطير قطره ٢٦ سم سبق بله بالماء واضغطي الاطراف جيداً .
- ٤ . ضعي حلقات الكوسة في القالب ثم مزيج البيض .
- ٥ . ضعي البصل والسوسيج على الوجه واخبزيها في فرن حار لمدة ٤٥ ق وقدميها ساخنة .

١٨٨ - كوسة مقليه

المقادير:

- ١ - كوسة .
- ٢ - ثوم مهروس .
- ٣ - بقدونس مفري .
- ٤ - فلفل حمرء مفري .
- ٥ - زيت زيتون .
- ٦ - خل .

المقادير:

- ١ . اكحتي الكوسة وقطعيها شرائح طولية وملحيها ورصيها على منخل حتى يتصفى ماؤها .
 - ٢ . اخلطي الفلفل والبقدونس والثوم وتبليها بكمية وفيرة من الزيت والخل .
 - ٣ . اغسلي الكوسة وجففيها واقليها حتى تحمر ثم ملحيها وبرديها .
 - ٤ . رصيها في صحن التقديم وصبي الصلصة السابقة فوقها واتركيها لتتقع وجملها بالمخللات .
- * يمكن عمل الباذنجان المقرشر بالطريقة نفسها .

١٨٩. كوسة مقلية بالطماطم



المقادير:

- ١ - كيلو كوسة .
- ٢ - بصم مفري .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ٢ مك زيت .
- ٥ - ١/٢ كغم طماطم ناضجة .
- ٦ - ١ مت زعتر .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - بقدرتس مفري .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي حلقات الكوسة والبصل والثوم في الزيت لمدة ١٥ ق على نار هادئة .
- ٢ . قشري الطماطم وقطعها أرباعاً وأزيلي البذور وأضيفها مع باقي المقادير إلى الكوسة .
- ٣ . اطهيها على نار هادئة في وعاء مكشوف لمدة ٣٠ ق أو حتى تنضج .
- ٤ . عند التقديم رشها بالبقدونس وقدمها مع أرز أبيض .

١٩٠. لوبيا بالزيت



المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم لوبيا خضراء .
- ٢ - ١/٢ ك زيت زبون أو ذرة .
- ٣ - بصم مفري .
- ٤ - ثوم مهروس .
- ٥ - كوب طماطم مفوية .
- ٦ - ١ م صلصة طماطم .
- ٧ - ٢ مك بقدونس مفري .
- ٨ - ١/٢ مش سكر .
- ٩ - ١/٢ ك ماء .
- ١٠ - ملح .
- ١١ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللوبيا بصول ٥ سم واقلي البصل والثوم في الزيت .
- ٢ . أضيفي باقي المقدير ماعدا البقدونس واطهي لمدة ١٥ ق أو حتى تنضج .
- ٣ . قدميها ساخنة أو باردة واستبدلي اللوبيا بفاصوليا خضراء إذا رغبت .

١٩١ - هليون بالبيض

المقادير:

- ١ - ١٢ عود هليون معلب .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - ٤ شرائح توست .
- ٤ - ٢ مك حليب .
- ٥ - قطعة زبدة .
- ٦ - ملح .
- ٧ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اخفقي البيض والملح والفلفل والحليب حتى يغلظ .
- ٢ . سيحي الزبدة وأضيفي خليط البيض وقلبيه حتى ينضج .
- ٣ . قطعي الهليون قطعاً صغيرة وأضيفيه وقلبيه جيداً .
- ٤ . ابسطيه على شرائح التوست المحمصة المدهونة بالزبدة .

١٩٢ - هليون باللحم والطماطم

المقادير:

- ١ - علبة هليون .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - عصير طماطم .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - زبدة .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل في الزبدة حتى يصفر ثم أضيفي اللحم وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي الهليون المقطع قطعاً صغيرة ، وباقي المواد وقلبيها جيداً وقدميها ساخنة .

١٩٣ - مسحة الدراويش

المقادير:

- ١ - ٢ مك مكعبات كوسة .
- ٢ - ٢ مك مكعبات بطاطس .
- ٣ - ٢ مك مكعبات باذنجان .
- ٤ - ١ / ٤ كغم لحم مقطع صغيراً .
- ٥ - بصلتان مقطعتان (نصف دائرة) .
- ٦ - ٣ ك طماطم مفرية .
- ٧ - ٢ مك زبدة .
- ٨ - ملح .
- ٩ - بهارات .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي الخضراوات واللحم في صحن فرن وغطيها بالطماطم المفرية .
- ٢ . اخلطي البهارات والملح مع ٢ ك ماء وصبيه على الخضراوات ووزعي الزبدة على السطح .
- ٣ . أدخليها فرنًا متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر السطح وأضيفي ماءً إذا لزم الأمر .

٨ ش

١٩٤ - تورلي

مصري

المقادير:

- ١ - ١ / ٢ كغم لحم .
- ٢ - ٣ حبات بطاطس .
- ٣ - ٥ بصلات .
- ٤ - ١ / ٤ كغم بامية .
- ٥ - حبنا باذنجان .
- ٦ - ١ / ٤ كغم فاصوليا .
- ٧ - كوب بازلاء .
- ٨ - ١ / ٤ كغم جزر .
- ٩ - ١ / ٤ كغم كوسة .
- ١٠ - ٢ قرنا شطة .
- ١١ - ١ مش نعناع جاف .
- ١٢ - زيت أو سمن .
- ١٣ - ملح .
- ١٤ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . جهزي الخضراوات وقطعيها بمقاس واحد وكذلك اللحم .
- ٢ . اقلي اللحم في السمن حتى يتشرب ماءه ثم انشليه واقلي الخضراوات لمدة ٥ ق ثم أعيدي اللحم .
- ٣ . أضيفي التوابل وعطيها بالماء واطبخيها على نار هادئة أو في الفرن حتى تنضج .

١٩٥ . خضار بالصلصة البيضاء (١)

المقادير:

- ١ - خضار مشكلة مسلوقة .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - صلصة بيضاء سمكية .
- ٤ - بصل مفري .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - زيت .
- ٧ - توابل .

خطوات العمل:

- ١ - شوحي البصل والحم والبهارات في الزيت .
- ٢ - صبي نصف الخضراوات في صينية مدهونة ثم خليط اللحم ثم باقي الخضراوات .
- ٣ - غطي الصينية بالصلصة البيضاء المتبلة جيدا .
- ٤ - ادخليها فرن هادي حتى تنضج وتحمر .

١٩٦ . خضار بالصلصة البيضاء (٢)

المقادير:

- ١ - ١/٢ كغم بطاطس مسلوقة .
- ٢ - ٢ مث زبدة .
- ٣ - كيلو خضار مشكلة مسلوقة .

الصلصة:

- ١ . ٢ مث زبدة .
- ٢ . ٢ مث دقيق .
- ٣ . ٢ ك حليب .
- ٤ . ٤ مث جبن شيدر مبشور .
- ٥ . ملح وفلفل .
- ٦ . بقونس مفري لتقديم .



خطوات العمل:

- ١ . اهرجي البطاطس مع الزبدة وضعيها في قمع وشكليها وردات كبيرة على حافة طبق فرن مدهون .
- ٢ . أدخله تحت الشواية حتى يحمر السطح .
- ٣ . اصعي الصلصة كالمعتاد ثم أضيفي لها الجبن وتبليها .
- ٤ . رصي الخضراوات والصلصة طبقات في وسط طبق الفرن السابق على أن تكون آخر طبقة من الصلصة ، ثم رشي البقونس وقدميها .

١٩٧ . خضار بالصلصة البيضاء والدجاج

المقادير:

- ١ - دجاج مسلوق متزوع العظام .
- ٢ - خضار مشكلة مسلوقة .
- ٣ - صلصة بيضاء متبلة .
- ٤ - بيضة .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي الخضراوات والدجاج في صحن فرن .
- ٢ . أضيفي البيضة للصلصة ثم صبيها فوق الخضراوات وادخليها فرنًا حتى يَحْمَر السطح وقدميها .

١٩٨ . خضار بالسهم

المقادير:

- ١ - ٣ مك زيت .
- ٢ - بصلة (شرائح) .
- ٣ - ٢ عود كرفس مقطعان .
- ٤ - جزرتان مقطعتان .
- ٥ - ١ / ٤ ك دقيق أسمر .
- ٦ - ١ / ٤ - ١ ك ماء .
- ٧ - ١ / ٢ قرنيطة صغيرة .
- ٨ - ٣ / ٤ ك بازلاء مسلوقة .
- ٩ - ٣ مك طحينة .
- ١٠ - ملح وفلفل .

* السطح :

- ١ - ٤ مك زيت .
- ٢ - ١ ك دقيق أسمر .
- ٣ - ١ / ٤ ك سمس .
- ٤ - ذرة ملح .

خطوات العمل :

- ١ . اقلي البصل والجزر والكرفس في الزيت لمدة ٥ ق .
- ٢ . رشي الدقيق وحمري حتى يَحْمَر ثم أضيفي الماء ، وحركي لمدة ١ ق حتى يغلي ويتكاثف .
- ٣ . قطعي القرنيطة زهيرات وأضيفيها واطبخي لمدة ٥ ق مع إضافة ماء إذا احتاج ذلك .
- ٤ . أضيفي البازلاء والطحينة والملح والفلفل .
- ٥ . صبيها في صحن فرن غير عميق .
- ٦ . اصنعي الفتات بخلط مقادير السطح معاً ورشيه فوق سطح الخضراوات .
- ٧ . اخبزيه لمدة حوالي ٢٠ ق أو حتى يصبح ذهبياً .

١٩٩ . خضار باللحم

المقادير:



المقادير:

- ١ - لحم .
- ٢ - فاصوليا .
- ٣ - بطاطس .
- ٤ - جزر .
- ٥ - بازلاء .
- ٦ - قرنيط .
- ٧ - بهارات .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي اللحم واسلقيه في ماء وملح ثم ارفعيه من المرق .
- ٢ . قطعي الخضراوات قطعاً مناسبة واطبخيها في المرق حتى تنضج .
- ٣ . تبليها بالملح والبهارات وأضيفي اللحم واغليها وقدميها .
- * خيار آخر : اطهي اللحم نصف نضج ، وأضيفي الخضراوات ثم اطهي حتى ينضج الجميع .

٢٠٠. خضار بالانثون

ألبانيا

المقادير:

- ١ - ٢٠٠ غ لانشون
- ٢ - ٣ سوسيج
- ٣ - ١/١ كغم بطاطس
- ٤ - ١/١ ك بازلاء
- ٥ - زيت
- ٦ - ثلاثة قلوب خس
- ٧ - بصل مفري
- ٨ - ثوم مهروس
- ٩ - ٢/١ ك بققدونس مفري
- ١٠ - قليل من الدقيق
- ١١ - ملح وفلفل
- ١٢ - قليل من المرق

خطوات العمل:

١. قطعي الانثون والبطاطس والسوسيج مكعبات صغيرة ، وافرمي الخس .
٢. قلبي الانثون ولسوسيج في الزيت .
٣. أضفي البصل والثوم والبطاطس وحركي بملعقة خشبية حتى تحمر .
٤. أذبي الدقيق في ماء وأضيفيه مع المرق والخس والبازلاء .
٥. تبليها جيداً واطهي على نار هادئة حتى تنضج .
٦. رشه بالبقدونس عند التقديم .

٢٠١. خضار مقلية

المقادير:

- ١ - ٢ ك كرنب مفري
- ٢ - بصة مبشورة
- ٣ - ٢/١ ك فطر شريح
- ٤ - ١ ك دجاج ناضج
- ٥ - جزرتان مبشورتان
- ٦ - ٣ مك زيت
- ٧ - ٢ مك صويا صوص

خطوات العمل:

١. سخني الزيت في مقلاة كبيرة وضعي المقادير الأربعة الأولى وقلبي لمدة ٥ ق .
٢. أضفي الجزر والصوص وقلبي لمدة ٥ ق وقدميها مع طماطم وليمون .

٢٠٢. خضار مشكدة

أندونيسيا

المقادير:

- ١ - ٤/١ كغم جزر
- ٢ - خبيرة
- ٣ - ٤/١ كغم فاصوليا
- ٤ - ٤/١ كغم قرنبيط
- ٥ - قرن شطة أحمر
- ٦ - ثوم مهروس
- ٧ - ٤ مك زيت
- ٨ - ٢/١ مش زنجبيل
- ٩ - ٦ مك خل أبيض
- ١٠ - كوب ماء
- ١١ - ٢ مش سكر بني
- ١٢ - ١ مش خردل مسحوق
- ١٣ - ملح
- ١٤ - ٢/١ مش كركم

خطوات العمل:

١. قصي الجزر والخيار والفاصوليا بحجم واحد والفلفلة أرباعاً والقرنبيط زهيرات .
٢. اقلي الثوم المهروس في الزيت لمدة ١ ق وأضيفي الفلفل والكركم والزنجبيل .
٣. حكيه ١ ق ثم أضفي الخل والملح واغليه لمدة ٣ ق .
٤. أضفي الفاصوليا والماء وغطيها واتركيها لمدة ٥ ق ثم أضفي الجزر والقرنبيط .
٦. بعد ٥ ق أضفي السكر والخيار والخردل وحركي حتى تنضج وقدميها ساخنة او باردة .

٢٠٣ . خضار بالزلاية

المقادير:

- ١ - ٢ كرات أبو شوشة .
- ٢ - بصلة كبيرة .
- ٣ - جزرتان .
- ٤ - ٢ / ١ قرنبيطة .
- ٥ - ٣ مك زيت .
- ٦ - ١ / ٤ - ١ ك مرق .
- ٧ - ١ مك أعشاب طريجة أو ١ مش جافة .
- ٨ - ٢ / ١ ك فطر .
- ٩ - ملح وفلفل .

الزلاية : ١ - ٢ مك زبدة . ٢ - بيضتان . ٣ - ٣ / ١ سميد . ٤ - أعشاب مفرية ، ٥ - ملح وفلفل .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الكرات والجزر والبصل قطعاً متناسبة والقرنبيط زهيرات .
- ٢ . سخني الزيت وحمري البصل والكرات لمدة ٥ ق .
- ٣ . أضيفي المرق والجزر والقرنبيط والأعشاب وغطيها واغلي لمدة ٦ ق .
- ٤ . قطعي الفطر وأضيفيه وتبلي بالملح والفلفل .
- ٥ . اخفقي الزبدة مع البيض ، وأضيفي السميد والأعشاب والتوابل .
- ٦ . شكليه كرات صغيرة وأضيفيها بحذر للخضراوات واطهي لمدة ١٠ ق وقدميها ساخنة بعد رشها بالأعشاب .

٢٠٤ . خضار مع فطائر الشو



الشو :

- ١ . ٤ / ٣ ك دقيق أسمر .
- ٢ - ١ / ٤ ك زبدة أو مرجرين .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ٣ / ١ ك جبن شيدر مبشور .
- ٥ - ٣ / ٢ ك ماء .

الخضراوات :

- ١ - كوستان كبيرتان .
- ٢ - ٣ / ١ ك بازلاء مسلوقة .
- ٣ - ٣ مك زيت .
- ٤ - ٤ حبات طماطم مفرية .
- ٥ - ٥ بصل مفري .
- ٦ - ٤ - ٣ ثوم مهروس .
- ٧ - ٧ بقدونس مفري .
- ٨ - ٨ - ملح وفلفل .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي الماء والزبدة على النار حتى يغلي .
- ٢ . أضيفي الدقيق دفعة واحدة وحركي بملعقة خشبية حتى ينفصل العجين عن جوانب الإناء .
- ٣ . برديه وأضيفي البيض وملحاً مع الخفق وضعيه في قمع ذي أنبوب واسع .
- ٤ . اضغطيه في صحن فرن مدهون ورشيه بالجبن واخبريه حتى ينضج وينتفخ .
- ٥ . اقلي البصل والثوم في الزيت لمدة ٥ ق ثم أضيفي الطماطم والملح والفلفل .
- ٦ . قطعي الكوسة حلقات سمك ٣ سم وأضيفيها إلى البصل مع ماء كافٍ لنضجها ثم أضيفي البازلاء وتبلي .
- ٧ . رصي فطائر الشو في طبق تقديم وصبي الخضراوات في الوسط مع مراعاة ألا يكون بها سائل .
- ٨ . رشها بالبقدونس وقدميها ساخنة مع صلصة طماطم أو جبن .

٢٠٥ - خضار مع كرات اللحم



المقادير:

- ١ - كرنبة صغيرة .
- ٢ - قرنيطة صغيرة .
- ٣ - ٤ - جزرات .
- ٤ - حبا كوسة .
- ٥ - ٣ صللات .
- ٦ - كاري .
- ٧ - كوب مرق .
- ٨ - حبا قرنفل .
- ٩ - ٤/١ كغم لحم مفري .
- ١٠ - بيضة .
- ١١ - خبز بايت .
- ١٢ - ٣ مك شبت مفري .

١٣ - بابريكا .

١٤ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . قطعي الكرنبة أرباعاً والقرنيطة زهيرات وباقي الخضراوات حلقات .
- ٢ . في إناء فخار سق نقعه ضعي الخضراوات والكاري والمرق والقرنفل .
- ٣ . أدخليها فرنًا هادئاً لمدة ساعة .
- ٤ . اعلمي باقي المقدير كرات صغيرة وأضيفيها للخضراوات واطهي لمدة ١٠ ق وقدميها ساخنة .

٢٠٦ - بودنج الخضار



المقادير:

- ١ - خضراوات مشتلة مسلوقة بهاء مملح .
- ٢ - عجينة بان كيكة .
- ٣ - زبدة .

خطوات العمل:

- ١ . شوحي الخضراوات في الزبدة بضع دقائق ثم عسبها في قالب فرد وسخنيها .
- ٢ . صبي العجين فوقها واخبزيها في فرن حار جدا بالرف الأوسط لمدة ٣٠ ق .
- ٣ . أخرجيها من القالب وغطي السطح بأعشاب مفرية أو جبن مبسور وقدميها .

٢٠٧ . حلقة خضار



المقادير:

- ١ - ٤ كغم بصل مفري .
- ٢ - ٣ مك مرجرين .
- ٣ - ١ مك زيت .
- ٤ - ٤ كغم خضراوات مجمدة مشكلة .
- ٥ - ٤ ك فئات خبز طازج .
- ٦ - ٢ / ١ مش زعتر .
- ٧ - بيضتان .
- ٨ - ٢ مك حليب .
- ٩ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مبشور .
- ١٠ - توابل .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل فيالزيت والمرجرين لمدة ٥ق ولكن لايجمر .
- ٢ . أضيفي الخضراوات وغطي الإناء واطهي لمدة ١٠ ق ثم أضيفي الفتات والزعتر والتوابل دقائق ثم اغطي النار .
- ٣ . اخفقي البيض والحليب والجبن وصبيه على الخضراوات .
- ٤ . ادھني قالباً مجوف الوسط سعة ٢ك وصبي الخليط وساوي السطح .
- ٥ . غطيه بالقصدير واخبزيه على حمام مائي في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ ق أو حتى يجمد .
- ٦ . اقلبيه على طبق التقديم واملئي الوسط بجزر مبشور أو مكعبات لحم مقلي .
- * أذبي الخضراوات قبل طهيها أو استعملي خضراوات طازجة مسلوقة .

٢٠٨ . قالب خضار



المقادير:

- ١ - كوب كوسة مبشورة .
- ٢ - كوب جزر مبشور .
- ٣ - عصير برتقالة وليمونة .
- ٤ - ٢ / ١ مش كزبرة .
- ٥ - ١١ غ جيلاتين بودرة .
- ٦ - كوب زبادي .
- ٧ - ملح وفلفل .

خطوات العمل:

- ١ . رشي الكوسة بالملح واتركيها لمدة ٣٠ ق وأذبي الجيلاتين في كوب ماء دافئ .
- ٢ . اخلطي نصف الجزر ونصف عصير البرتقالة والليمونة والكزبرة وتبلي جيداً .
- ٣ . اخلطي ١ / ٣ الجيلاتين مع الجزر واحتفظي بالباقي ساخناً .

- ٤ . ضعي خليط الجزر في قالب كيك مستطيل وساوي السطح وجمديه .
- ٥ . اغلي الكوسة وجففها بورق مطبخ وأضيفي لها الزبادي ونصف الجيلاتين وتبليها .
- ٦ . صبيها فوق الجزر المتجمد وجمديها .
- ٧ . اخطي باقي المقادير وصبيها فوق الكوسة وجمديها لمدة ليلة وقدميها مع سلطة خضراء .

٢٠٩ . هريسة خضار ————— أيرلندا

المقادير:

- ١ - ٢ كرت أبو شوشة شرائح .
- ٢ - ٢ / ١ كغم كرنب مسلووق .
- ٣ - ٢ / ١ كغم بطاطس مهروسة .
- ٤ - ١ / ٢ ك حليب .
- ٥ - ٧٥ غ زبدة سائحة .
- ٦ - ملح وفلفل .

خطوات العمل:

- ١ . اغلي الحليب واسلقي فيه الكراث حتى ينضج وأضيفي الكرنب والبطاطس وحركي حتى يصبح مزيجاً ناعماً .
- ٢ . تبلي جيداً وصبي وسط طبق عميق نوعاً ما واعلمي حفرة في الوسط صبي فيها الزبدة الساخنة .

٢١٠ . كفتة خضار

المقادير:

- ١ - ٥ بطاطسات متوسطة .
- ٢ - ٤ حشرات .
- ٣ - ٢ قبا شطة .
- ٤ - ٢ / ١ ك كزبرة مفرية .
- ٥ - علبه فول مدمس .
- ٦ - ٢ / ١ ك بازلاء مسلوقة .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .
- ٩ - بقسماط .
- ١٠ - بيض .

خطوات العمل:

- ١ . اسلقي البطاطس وقشريها وصفي الفول من الماء .
- ٢ . افري المقادير السبعة الاولى في مفرمة اللحم .
- ٣ . تبليها وأضيفي لها كوب بقسماط وشكليها أقراصاً .
- ٤ . اقليها في الزيت بعد غمسها بالبقسماط والبيض حتى تشقر .

٢١١ . كسرولة الحصاد

المقادير:

- ١ - ٨ شرائح توست منزوعة الأطراف .
- ٢ - ٢ / ١ كغم لحم .
- ٣ - ٢ مك زيت .
- ٤ - علبه فاصوليا بيضاء .
- ٥ - ٢ / ١ ك مرق .
- ٦ - ٢ مك كاتشب .
- ٧ - ٤ بطاطسات .
- ٨ - ٢٥ غ زبدة .
- ٩ - ملح وفلفل .

خطوات العمل:

- ١ . افري الخبز واللحم في مفرمة اللحم وتبلي جيداً .
- ٢ . شتليه كرات صغيرة قطرها ٢ / ١ سم واقليها في الزيت حتى تحمر .
- ٣ . ضعيها في كسرولة فرن عميقة سعة لتر ونصف وأضيفي لها الفاصوليا والمرق والكاتشب .
- ٤ . قطعي البطاطس حلقات ورصيها فوق اللحم على جوانب الطبقة .
- ٥ . رشها بملح وفلفل وزبدة واخبزيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ ق .

٢١٢ - كسرولة الربيع



المقادير:

- ١ - ٢ / ١ كغم بطاطس صغيرة .
- ٢ - ٢ / ١ ك بازلأ مجمدة .
- ٣ - ٢ ك مرق .
- ٤ - ٢ / ١ كغم جزر صغير .
- ٥ - ٢ مك زيت .
- ٦ - ٨ قطع لحم ضلوع .
- ٧ - ١ مش تاباسكو .
- ٨ - بقدونس ونعناع مفرية للوجه .

خطوات العمل:

- ١ . اكحتي الجزر والبطاطس وضعيهما مع البازلأ والمرق في كسرولة فرن بحيث يغطيها المرق المتبل .
- ٢ . غطيها وضعيهما على الرف الأوسط لفرن متوسط الحرارة .
- ٣ . سخني الزيت واقلي اللحم على الوجهين رشيه بالتاباسكو وتبليه أثناء القلي .
- ٤ . رصي قطع اللحم على السطح وغطي الكسرولة وأدخليها الفرن لمدة ٣٥ ق وقدميها ساخنة .

٢١٣ - رغيف الكاشيو والفلفل



المقادير:

- ١ - ٢ عرقا كرفس مفريان .
- ٢ - ٢ فلفلتان روميتان .
- ٣ - بصلة مفرية .
- ٤ - كوب فئات خبز أسمر طازج .
- ٥ - ١ - ٣ / ١ ك كاشيو مجروش .
- ٦ - ١ مش مردقوش .
- ٧ - ٣ بيضات .
- ٨ - ١ - ٤ / ١ ك حليب .
- ٩ - ٥٠ غ زبدة .
- ١٠ - ملح وفلفل .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير الستة الأولى .
- ٢ . اخفقي البيض والحليب و٣ / ٤ الزبدة والملح والفلفل وأضيفيها للمزيج السابق واتركيه ١٠ ق .
- ٣ . ادهني قالب خبز مستطيلاً بباقي الزبدة وصبي فيه المزيج وساوي السطح .
- ٤ . اخبريه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ ق أو حتى ينضج ولكن راعي ألا يجف .
- ٥ . اقلبيه وقدميه مع بطاطس مشوية .
- * أضيفي مزيداً من الحليب إذا كان المزيج جافاً ، وفتاتاً إذا كان ليناً .

٢١٤ . باتيه الأعشاب



المقادير:

- ١ - كوب سبانخ مسوقة مفرومة .
- ٢ - ١/٤ كغم براسلز مجمد .
- ٣ - ٣ بيضات .
- ٤ - ٣/٢ ك كريمة .
- ٥ - ١ مس خردل .
- ٦ - ٣ مس بقدوننس مفري .
- ٧ - أوراق سبانخ .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي أوراق السبانخ والبراسلز في ماء مغلي ثم اغسليها بماء باردة وجففيها .
- ٢ . بطي قالب خبز بالأوراق وافرمي الباقي واخليطيه مع باقي المقادير .
- ٣ . صيه في القالب وغطيه بالأوراق ثم بالقصدير .
- ٤ . اخزيه على حمام مائي حتى يتماسك وبرديه في القالب ثم اقليه وقدميه .

٢١٥ . المحشوات

المقادير:

المحشوات أنواع عديده تختلف حسب نوع الخضراوات المستعملة وقد يقدم كل صنف على حدة أو تقدم عدة أنواع في طبق واحد .
والحشو يختلف في تكوينه ومقاديره تبعاً لذوق الأشخاص أي إنك تستطيعين حذف أي نوع لا ترغبينه وتستطيعين كذلك إضافة أي شيء تحبين وهناك نوعان أساسيان هما :

١ . الحشو النقي ومقاديره :

- | | | |
|-----------------|-------------------|-----------------|
| ١ - لح مفروم . | ٤ - أعشاب مفرية . | ٧ - بهارات . |
| ٢ - أرز منقوع . | ٥ - بصل مفري . | ٨ - زيت . |
| ٣ - طعم مفرية . | ٦ - ثوم مهروس . | ٩ - نعناع جاف . |

خطوات العمل:

اخلطي جميع المقادير مع بعض وتبليها واستعملها .

٢ - الحشو النصف ناضج :

المقادير السابقة نفسها .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البصل حتى يذبل ثم اللحم وقلبيه حتى يحمر .
- ٢ . أضيفي الأرز والطماطم وقلبيها حتى يمتص السائل .
- ٣ . أضيفي باقي المقادير ثم برديه واستعمليه .

إعداد الخضراوات للحشو

الكوسة :

- تجوف من الداخل وتحشى مع ترك ٢ سم بدون حشو .
- ترص في قدر ويضاف لها عصير طماطم أو مرق أو كلاهما وتوضع على نار هادئة حتى تنضج أو تدحل الفرن .

الباذنجان :

- يقطع الرأس الأخضر ويقور وينقع في ماء مملح ٣٠ ق ثم يجفف ويحشى ويطبخ كما سبق .

الفلفل :

- يزال الرأس والبذور باحتراس واكملي كما سبق .

الطماطم :

- اقطعي الرأس مع محاولة بقائه ملتصقاً بالثمرة وأزيلي اللب والبذور بواسطة ملعقة صغيرة واحشها وأعيدي الغطاء واطهي كما سبق ويفضل حشوها بالحشو النصف ناضج وطهيها في الفرن لأن ذلك يساعد على بقائها محفوظة شكلها بعد الطهي .

الكرنب :

- تفكك أوراقه ويسلق في ماء وملح وكمون وتزال العروق الغليظة ويجعل السطح الأملس إلى الخارج ويحشى ويلف كالأصبع ويطهى كما سبق .

أوراق العنب :

- يغسل الورق ويغمر بهاء مغلي ٥ ق ثم يحشى ويطهى كما سبق .

الخس والسبانخ :

- يغمر بهاء ساخن ١ ق ثم يحشى ويطهى كما سبق .