



البان كيك

- ١ بان كيك بالدجاج
- ٢ بان كيك باللحم والخضراوات
- ٣ بان كيك بالسبانخ (١)
- ٤ بان كيك بالسبانخ (٢)
- ٥ بان كيك بالسبانخ (٣)
- ٦ بان كيك بالجبن
- ٧ بان كيك بالبطاطس (١)
- ٨ بان كيك بالبطاطس (٢)
- ٩ بان كيك بالبطاطس والبازلاء
- ١٠ بان كيك الكوسة
- ١١ البان كيك الأخضر
- ١٢ روتي
- ١٣ كانيلوني (١)
- ١٤ كانيلوني (٢)
- ١٥ بان كيك بالكراث والجبن

كندا

سريلانكا

المكسيك



١. بان كيك بالدجاج

المقادير:

- ١ - ٢ دقيق .
- ٢ - ٣ حليب .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - ١ مك زيت .
- ٥ - ملح .

الحشو:

- ١ - دجاجة مسلوقة .
- ٢ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٣ - بقدوننس مفري .
- ٤ - كزبرة مفرية .
- ٥ - بصل مفري .
- ٦ - بهارات وملح .

خطوات العمل:

- ١ . اخطي مقادير البان كيك واقليه أقراصاً رقيقة جداً على وجه واحد فقط .
- ٢ . انزعي عظام الدجاجة وافرمي اللحم واخليطيه مع باقي مقادير الحشو .
- ٣ . احشي الأقراص ولفيها أنصاف دوائر أو أصابع ورصيها في صحن فرن واخبزيها لمدة ٢٠ ق .
- ٤ . غصي الصحن بالقصدير عند إدخالها الفرن لتحصلي على فطائر لينة .

٢. بان كيك باللحم والخضراوات

المقادير:

- ١ - أقرص البان كيئ السابقة .
- ٢ - لحم مفروم .
- ٣ - بقدوننس أو كزبرة مفرية .
- ٤ - جزر مبشور .
- ٥ - كرنب مفري .
- ٦ - بصل مفري .
- ٧ - شبت مفري .
- ٨ - بهارات .
- ٩ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . حمي البصل واللحم حتى يمتص ماء ثم أضيفي الكرنب والجزر والملح وقلبي لمدة ٥ ق .
- ٢ . أضيفي باقي المقادير وبرديها وأكملي كما سبق في الطبق السابق .

٣. بان كيك بالسبانخ (١)

المقادير:

- ١ - مقدير البان كيئ السابقة .
- ٢ - سبانخ .

الحشو:

- ١ - ٢ كغم لحم مفروم .
- ٢ - ١ مك صلصة .
- ٣ - بصل مفري .
- ٤ - كوب جبن مبشور .
- ٥ - بهارات .
- ٦ - ملح وفلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي في الخلاط كمية من السبانخ واخفقيها جيداً مع الحليب .
- ٢ . أضيفي باقي مقادير البان كيك وأكملي كما سبق .
- ٣ . اصغي الحشو كالمعتاد وبرديه واحشي به الأقراص ولفيها على شكل أصابع .
- ٤ . رصيها في صحن فرن ورشيها بالجبن واخبزيها لمدة ١٠ ق وقدميها ساخنة مع سلطة خضراء .

٤. بان كيك بالسبانخ (٢)

المقادير:

- ١ - أقرص بان كيك بالدجاج .
٢ - ١ / ٢ كغم سبانخ مسلوقة .
٣ - ٦ شرائح مرتديلا .
٤ - بصل مفري .
٥ - ٢ مك زيت .
٦ - ١ مك زبدة .
٧ - ٣ مك جبن مبشور .
٨ - ١ - ٢ / ١ ك حليب .
٩ - ٤ مك دقيق .
١٠ - ثوم مهروس .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي الزبدة والزيت على النار وحمري فيها البصل والمرتديلا المقطعة والسبانخ .
- ٢ . في طبق تقديم ضعي قرص بان كيك وفوقه كمية من الحشو وهكذا .
- ٣ . بالزبدة والحليب والدقيق اصنعي صلصة بيضاء وأضيفي لها الجبن وصيها فوق البان كيك وقدميها ساخنة .

٥. بان كيڪ بالسبانخ (٣)

المقادير:

- ١ - مقادير البان كيك السابقة .
- ٢ - ٤ / ١ كغم جبن أبيض (ريكوتا) .
- ٣ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٤ - ٤ / ١ مش جوزة الطيب .
- ٥ - ٢ / ١ كغم سبانخ .
- ٦ - ٤ / ١ كغم جبن قريش .
- ٧ - ٢ / ١ ك كريمة خفيف .
- ٨ - ٢ مش جبن بارميزان .
- ٩ - فلفل أسود .
- ١٠ - ٣ بيضات .
- ١١ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اقلي البان كيک على شکل أقراص رقيقة بقطر ٢٠ سم .
- ٢ . اسلقي السبانخ بمائها واعصرها جيداً ثم ادهكها بالخلط الكهربي .
- ٣ . أضيفي إليها جميع المقادير ماعدا ١ مك من الجبن الشيدر للوجه وكذلك البارميزان .
- ٤ . ضعي قرص بان كيک في صينية فرن ثم طبقة من الحشو وهكذا .
- ٥ . رشى الشيدر والبارميزان على الوجه واخبزها حتى يصبح لونها ذهبيا ثم قدميها .



٦. بان كيك بالجبن



المقادير:

- ١ - مقادير بان كيك الدجاج .
- ٢ - ١٠٠ غ جبن موزاريلا مبشور .
- ٣ - ١/٢ ك قشدة صازجة .
- ٤ - شريح مرتديلا رقيقة .
- ٥ - جب طماطم حلقات .
- ٦ - بيضتان .
- ٧ - بقسونس مفري .
- ٨ - بقساط ناعم .
- ٩ - جيرة الطيب .
- ١٠ - فلفل أسود .
- ١١ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اقب البان كيك أقراصاً متوسطة على وجه واحد .
- ٢ . اخططي القشدة والصفار والجبن والتوابل .
- ٣ . ضعي شريحة مرتديلا بالقرص ثم شريحة طماطم وبعض خليط القشدة .
- ٤ . رشي بالبقدونس ثم شريحة مرتديلا ثانية وادهني الجوانب ببياض البيض واقفلي جيداً .
- ٥ . رصيها في صحن فرن مدهون واخبزيها حتى تناسك وتحمّر وقدميها مع سلطة خضراء .

٧. بان كيك بالبطاطس (١)

كندا

المقادير:

- ١ - بصل مفري .
- ٢ - بيضتان .
- ٣ - ١/٢ ك دقيق .
- ٤ - ٤ حبات بطاطس مبشورة .
- ٥ - ٣ أصابع سوسيج مكعبات صغيرة .
- ٦ - ٢ مك زيت .
- ٧ - ملح .
- ٨ - فلفل أسود .
- ٩ - قليل حليب .

خطوات العمل:

- ١ . اقب البصل والسوسيج في الزيت ثم اخلطيها مع باقي المقادير .
- ٢ . أصيفي حليباً حتى يتجانس الخليط وصبيه في مقلاة مدهونة وحمريه على الوجهين .

٨. بان كيك بالبطاطس (٢)

المقادير:

- ١ - كيب بطاطس مهروسة .
- ٢ - كيب دقيق .
- ٣ - ١/٢ مش باكنج بودر .
- ٤ - حليب .
- ٥ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اخلطي المقادير مع بعض وأضيفي حليباً حتى تصبح عجينا ناعماً .
- ٢ . افرديه دوائر سمك ١ / ٢ سم وادهني مقلاة بالزيت واقلي القرص الأول على الوجهين .
- ٣ . اقلي القرص الثاني بدون دهن المقلاة وادهني الأقراص بالزبدة وقدميها ساخنة .

٩ . بان كيك بالبطاطس والبازلاء



المقادير:

- ١ - ١ مك زبدة .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - بيضتان .
- ٤ - ٣ ك بطاطس مبشورة .
- ٥ - ملح وفلفل أسود .
- ٦ - ٣ / ١ ك بازلاء مسلوقة .
- ٧ - ٤ / ١ ك دقيق أسمر (بر) .
- ٨ - ٣ / ٢ ك حليب .
- ٩ - ٢ / ١ ك جبن شيدر مبشور .

خطوات العمل:

- ١ . حمري البصل في الزبدة حتى يلين ثم أضيفي باقي المقادير وتبلي جيداً .
- ٢ . اقليها أقراصاً صغيرة على الوجهين حتى تحمر وقدميها مع فاصوليا بيضاء وطماطم .

١٠ . بان كيك الكوسة

المقادير:

- ١ - ٦ حبات كوسة .
- ٢ - بيضتان مخفوقتان .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - ملح وفلفل أسود .
- ٥ - ٤ مك جبن بارميزان .
- ٦ - كوب دقيق .
- ٧ - ٦ مك زيت زيتون .
- ٨ - ٤ / ١ ك زبدة .
- ٩ - (٢ مك صويا صوص) .

خطوات العمل:

- ١ . ابشري الكوسة فوق أوراق مطبخ أو منشفة وحاولي تجفيفها .
- ٢ . اخلطيها مع المقادير الخمسة التالية وأضيفي مزيداً من الدقيق إذا لزم الأمر .
- ٣ . أذيني ربع الزبدة والزيت في مقلاة وصبي ملء ملعقة من الخليط على شكل قرص دائري وهكذا .
- ٤ . حمري الأقراص على الوجهين وأضيفي زبدة وزيتاً كلما لزم الأمر .
- ٥ . رشها بالصويا صوص وقدميها ساخنة .

١١ . البان كيك الأخضر

المقادير:

- ١ - كوب دقيق .
- ٢ - ٢ ك حليب .
- ٣ - زبدة .
- ٤ - ١ مش باكنج بودر .
- ٥ - بقدرونس .
- ٦ - زيت .
- ٧ - ٣ بيضات .
- ٨ - ملح .
- ٩ - فلفل أسود .

خطوات العمل:

- ١ . اخفني البقدونس والصفار والحليب والتوابل بالخلاط .
- ٢ . أضيفي دقيقاً بالتدريج حتى تصبح عجينة ناعمة شبه سائلة .
- ٣ . اخفني البياض حتى يجمد وأضيفيه بخفة للخليط .
- ٤ . ادهني مقلاة واقليه على شكل أقراص رقيقة وحمريها على الوجهين وادهنيها بالزبدة وقدميها ساخنة
- أضيفي طماطم مفرية ناعماً عند القلي إذا رغبت بطعم مختلف ولذيذ .

١٢ - روتي

المقادير:

- ١ - مقادير بان كيك بالدجاج .
- ٢ - دجاج ناضج مفري .
- ٣ - بطاطس مسلوقة .
- ٤ - بازلاء مسلوقة .
- ٥ - بقدونس مفري .
- ٦ - بصل أخضر مفري .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - ملح .

خطوات العمل:

- ١ . اعملي عدداً من لأقراص الكبيرة الحجم والرقيقة السمك واحتفظي بجزء من الخليط للوجه .
- ٢ . قطعي البطاطس مكعبات صغيرة واخلطيها مع باقي المقادير وتبلي جيداً .
- ٣ . ادهني صينية مستديرة وضعي بها قرصاً ثم كمية من الحشو ثم قرصاً وهكذا .
- ٤ . صبي باقي العجين على الأقراص بحيث يغطيها من جميع الجوانب والسطح .
- ٥ . أدخليها الفرن حتى تحمر وقدميها ساخنة .

١٣ - كانيلوني (١)

المقادير:

- ١ - كوب حليب .
- ٢ - كوب دقيق .
- ٣ - ٤ بيضات .
- ٤ - ملح .
- ٥ - فلفل أسود .

الحشو:

- ١ - ٣/١ كغم لحم مفروم .
- ٢ - بصل مفري .
- ٣ - ثوم مهروس .
- ٤ - بقدونس مفري .
- ٥ - بصل أخضر مفري .
- ٦ - كوب جبن موزاريلا .
- ٧ - بهارات .
- ٨ - زيت .
- ٩ - ٢ مك صلصة طماطم .

خطوات العمل:

- ١ . اخفطي مقادير لكانيلوني في الخلاط واقليها على شكل أقراص رقيقة على الوجهين .
- ٢ . اقلي البصل والثوم حتى يذبل ثم اللحم والبهارات والبقدونس والصلصة وقليها لمدة ٣ ق .
- ٣ . ضعيها في مصفاة لتتخلص من السائل الزائد واحشي بها الأقراص ولفيها أصابع .
- ٤ . صبي باقي المرق في صحن فرن ورصي فوقه الكانيلوني ورشي الجبن على السطح .
- ٥ . أدخليه فرنًا حتى يحمر لمدة ١٥ ق تقريباً وقدميه ساخناً .

١٤. كانيلوني (٢)

المقادير:

- ١ - ٣ ك دقيق . ٢ - ٣ بيضات . ٣ - ماء صودا .

الحشو:

- ١ - عصاج بالطماطم متبل جيداً . ٢ - جبن مبشور .

خطوات العمل:

- ١ . ضعي الدقيق في إناء وأضيفي ماء صودا حتى يتكون لديك عجين قابل للصب .
- ٢ . أضيفي البيض المخفوق واخلطي حتى يتجانس .
- ٣ . اقليه أقراصاً رقيقة على الوجهين واحشيه بالعصاج ولفيه أصابع .
- ٤ . رصيه في صحن فرن مدهون ورشيه بالجبن واخبزيه حتى يسيح الجبن ويَشَقَّرَ .

١٥. بان كيك بالكراث والجبن

المقادير:

- ١ - أقراص بان كيك بالدجاج .
- ٢ - كوب موزاريللا مبشور .
- ٣ - ١/٤ ك كراث أبو شوشة .
- ٤ - ٢ ك شرائح دجاج مسلوق .
- ٥ - كوب جبن شيدر مبشور .
- ٦ - طماطم صغيرة جداً .
- ٧ - زيتون أخضر محشو .
- ٨ - ٢ مك بقدونس مفري .

الصلصة:

- ١ - ٢ مك زبدة . ٢ - ١/٢ ك مرق دجاج . ٧ - كمون .
- ٢ - ٣/٢ ك بصل أخضر مفري . ٥ - ١/٢ ك فلفل رومي مفري . ٨ - ملح .
- ٣ - ٢ مك دقيق . ٦ - ثوم مهروس .

خطوات العمل:

- ١ . أذيبي الزبدة على النار وقلبي فيها البصل حتى يلين .
- ٢ . أضيفي الدقيق والمرق والفلفل والثوم والكراث والكمون والملح واغليها لمدة ١٥ ق .
- ٣ . اخلطي نوعي الجبن مع بعض واحتفظي بـ ١/٢ ك للوجه .
- ٤ . اغمسي قرص بان كيك في الصلصة وضعي في وسطه مقداراً من شرائح الدجاج ومن الجبن .
- ٥ . لفيه أسطوانياً ورصيه في صحن فرن مدهون .
- ٦ . صبي باقي الصلصة على الوجه وافردى القشدة ورشي باقي الجبن .
- ٧ . اخبزيها في فرن لمدة ٢٠ ق وقدميها حالاً بعد تجميلها بالزيتون والطماطم .

