

أشهى المأكولات والحلويات النباتية

دولت تادرس ابراهيم
مرجعة أولى اقتصاد منزلى بوزارة التربية والتعليم

 المركز العربى الحديث

١٠٢ ش الإمام على - ميدان الأسماعية - مصر الجديدة - القاهرة.

ت: ٢٧٠٦٠٤٨ - فاكس: ٢٧٤٦١٣٤

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حقوق الطبع محفوظة



أشهى المأكولات والحلويات النباتية

هذا الكتيب مكون من جزأين أساسيين :

الجزء الأول

ويشمل بعض الأطباق الحلوة من : الكعك والتورت والحلوى الشرقية والغربية والمثلجات والمرابي والشربات والمسكرات الخ

الجزء الثانى

ويشمل بعض الأطباق الحادقة من : الحساء والسلطات والحبوب والنشويات والبقول والخضروات المطهيه والمخشوات إلى جانب طرق حفظ وتخزين الخضروات المختلفه الخ



قبل البدء فى تقديم مقادير وطريقة عمل أطباق الحلوى من تورتات وجاتوهات وكيكات والحلوى الشرقية والشربات والمربى والمسكرات الخ
هناك معلومات وملاحظات يجب على ربة المنزل الإلمام بها وخاصة أنه سيتكرر ذكرها فى غالبية الأصناف المقدمة وأهمها :

أولاً : الموازين المنزلية ومعادلتها بالمكاييل :

يمكنك سيدتى معادلة الموازين والمكاييل المتوفرة لديك بالمنزل فى حالة عدم وجود ميزان.
كيلو دقيق = ٨ كوب متوسط (غير مكبوس) أى الكوب = ١٢٥ جم
كيلو سكر بودره = ٦ كوب متوسط (غير مكبوس) أى الكوب = ١٧٠ جم تقريباً.
كيلو سكر ستريفش = ٥ كوب متوسط (غير مكبوس) أى الكوب = ٢٠٠ جم.
كيلو من الأرز = ٥ كوب متوسط (غير مكبوس) أى الكوب = ٢٠٠ جم.
كيلو سمن سائح = ٤ كوب متوسط أى الكوب = ٢٥٠ جم .
كيلو أو لتر ماء أو لبن = ٤ أكواب

ثانياً : طرق العجن :

الطرق المستعملة فى عمل العجائن فى هذا الكتاب أهمها أربع طرق :

(١) - العجينة بالطريقة البسيطة :

- ١- ينخل الدقيق مع مسحوق الخبز والملح .
- ٢- تفرك المادة الدهنية (الزيت - الزبد - السمن) مع الدقيق بأطراف الأصابع مع مراعاة رفع الأيدي فى الهواء إلى أن تختلط المادة الدهنية تماماً مع الدقيق .
- ٣- تضاف باقى المقادير الجافه للخليط السابق حسب الصنف (سكر - قرفة - جوز هند - كاكاو)
- ٤ - يعجن الخليط السابق بإستعمال السائل تدريجياً (ماء - لبن نباتى - عصير فاكهه)



حتى تحصل على القوام المطلوب للعجينة.

(٢) - العجينة بالطريقة الدسمة :

- ١- تدعك المادة الدهنية (سمن أو زبد أو زيت) مع السكر حتى تصبح هشه كالفشده
- ٢- يضاف السائل المضاف إليه النكهة المطلوبة (ماء أو لبن نباتى أو عصير) تدريجياً بالتبادل مع الدقيق المنخول والمضاف إليه مسحوق الخبز (بيكنج بودر - نوشادر - بيكربونات) أى حتى تتكون عجينة مناسبة للصنف .

(٣) - العجينة بالطريقة السريعة :

- ١- ينخل الدقيق ويضاف إليه المواد الجافه (سكر - مسحوق الخبز - كاكاو - جوزهند)
- ٢- تخلط جميع المواد السائلة المستعمله (ماء - عصير فاكهه - لبن نباتى - زيت ... الخ) ثم تضاف تدريجياً إلى المواد الجافه السابقة وتخلط جيداً وتعجن حتى تحصل على العجينة بالقوام المطلوب ومناسب للصنف .

(٤) - عجينة الميل فى (الفوليتاج) :

- ١- ينخل الدقيق مع الملح
- ٢- يضاف الماء البارد للدقيق تدريجياً حتى تتكون عجينة متماسكة يمكن فردها .
- ٣- تلت العجينة بخفه على الرخامه حتى تتماسك أجزاؤها .
- ٤- تشكل الزبد على هيئة مستطيل ثم ترش بالدقيق
- ٥- تفرد العجينة لمستطيل نصفه يكفي لوضع مستطيل الزبد عليه .
- ٦- توضع الزبد على نصف العجينة المفروده ويطوى عليها النصف الآخر ويضغط على الأطراف بخفه .
- ٧- تدار العجينة لنصف دائرة بحيث يكون الطرف المطوى على اليمين ثم يضغط على العجينة منعاً من تكون فقائيع الهواء التى تعمل على تمزيق بعض أجزاء العجينة أثناء الفرد وقد تخرج الزبد .
- ٨- تفرد العجينة لمستطيل طوله يعادل عرضه ٣ مرات وسمكه $\frac{1}{4}$ سم



- ٩- يطوى المستطيل ٣ طيات ويضغط على الجوانب لجس الهواء داخل العجينة
- ١٠- تكرر عملية الفرد والطي ست مرات كل مرتين على حده مع تركها في مكان بارد (ثلاجه) لفته من ١٥: ٢٠ دقيقة لتهدأ بين كل فردتين .
- ١١- تفرد العجينة بعد ذلك وتستعمل حسب الطلب

ثالثاً: - السمن : المستعمل في عمل أصناف هذا الكتيب يجب أن يكون من مصدر نباتي (النخلتين..الخ)

* الزبد: المستعمل في عمل أصناف هذا الكتيب يجب أن يكون من مصدر نباتي (المرجرين)

* اللبن: المستعمل في عمل أصناف هذا الكتيب يجب أن يكون من مصدر نباتي مثل لبن كريمر أو لبن كافى ميت (Carhation Coffee mate)

* الجبن المستعمل في عمل أصناف هذا الكتيب يجب أن يكون من مصدر نباتي مثل الجبن النستو.

رابعاً: طريقة عمل الحمام المائى:

يوضع الإناء المحتوى على الخليط المراد طهيه (رقم ١) على الحمام المائى داخل إناء أوسع منه قليلاً به ماء ساخن (رقم ٢) بحيث لا يصل قاع الإناء (رقم ١) إلى الماء أثناء الطهى أى يتركز على الحافة كما يجب ألا يصل الماء بالإناء (رقم ٢) لدرجة الغليان طوال مدة الطهى .

خامساً: لمعرفة اختبار درجة حرارة الفرن :

يمكنك اختبار درجة حرارة الفرن عملياً:

* ترش ملعقه صغيره من الدقيق على قطعه ورق زبد توضع في الفرن (أو قطعة صغيره من



العجينة) لمدة ٥ دقائق فنجد الأتى :

* إذا كان الفرن هادئاً يصفر قليلاً لون الدقيق (وكذا قطعة العجينة)

* إذا كان الفرن متوسط الحرارة يصبح لون الدقيق بنى فاتح

* إذا كان الفرن حاراً أو ساخن جداً يصبح لون الدقيق بنى غامق

سادساً: طريقته تعقيم برطمانات المربى وزجاجات الشربات وكيفية تعبئة المربى

والشربات:

١- تغسل البرطمانات أو الزجاجات وتجفف جيداً ثم ترص فى صاج فرن مع أغطيتها وتزج فى الفرن ثم يوقد الفرن لمدة ٥ دقائق ثم يطفأ الفرن وتترك البرطمانات والزجاجات بداخله.

٢- تعبأ البرطمانات بالمربى حتى الحافة (مع عدم ترك فراغات بها حتى لا تفسد) عقب رفع المربى من فوق النار مباشرة بحيث تكون البرطمانات ساخنة وكذلك الشربات يعبأ فى الزجاجات الساخنة (حتى $\frac{1}{4}$ العنق) إذا كان الشربات مصنع بالطريقة الساخنة.

٣- عند تعبئة البرطمانات أو الزجاجات الساخنة فيجب وضعها على لوحه من الخشب أثناء التعبئة حتى لا تكون عرضه للكسر.

٤- تغطى الفوهه بورق الفويل (Foil) أو ورقه شفاف مغموسه فى شمع (أكبر قليلاً من فوهة البرطمانات أو الزجاجات) لحفظها من دخول الهواء الذى يعمل على فساد المربى أو الشربات .

٥- تحفظ البرطمانات والزجاجات (بعد تنظيفها من الخارج بقطعة من القماش المنداه بالماء الدافئ) فى مكان جاف بعيداً عن الرطوبة والضوء القوى أو تيارات الهواء .

سابعاً: طريقة اختبار نضج المربى :

يوضع قليل من المربى (معلقة شاي) فى طبق بارد وتترك حتى تبرد فيلاحظ ظهور غشاء على سطحها عند تميليل الطبق أو عند إمرار السبابه بخفه على سطحها.



أولا : الكعك والتورت والجاتو والفطائر والبسكوت تورته الميل فى وجاتو الميل فى

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك دقيق - $\frac{1}{4}$ ك زبد نباتى - ذرة ملح - حوالى كوب ماء بارد - كستره أو مربى للحشو - فاكهه محفوظه أو طازجه كالفراولا للتجميل .

الطريقة:

- ١- تتبع الطريقة السابقة فى عمل عجينة الميل فى (ص ٦).
- ٢- تفرد العجينة لسمك $\frac{1}{4}$ سم ثم توضع فى صاج سويسرول (مستطيل) مبلى بالماء (أو تقطع ثلاث مستديرات) ثم يخرم السطح خفيفا بالشوكه وتخبز فى فرن ساخن نوعاً ثم تقطع ثلاث مستطيلات متساوية .
- ٣- تحش المستطيلات (أو المستديرات) بالكستره أو بالمربى المخلوطه بالمكسرات أو الفاكهه الطازجه أو المحفوظه بحيث يكون أول طبقه وآخر طبقه من الميل فى ويضغط عليها قليلاً حتى يتم تثبيت القطع فوق بعضها .
- ٤- يرش السطح بالسكر وتغطى الجوانب بالمكسرات المغريه وتقدم التورته أو يدهن السطح خفيفاً بالمربى ويزخرف بالفاكهه المحفوظه أو الطازجه كالفراولا وتقدم على مفرش دانتيل .
- ٥- ولتقديمها كجاتو تقطع التورته المستطيله إلى قطع متساوية بطول ١٠ سم وعرض ٤ سم ويرش السطح بالسكر الناعم .

البوشيه والفولفان

المقادير:

مقدار من عجينة الميل فى السابقه - بعض أنواع من الحشو الحلو أو الحادق حسب



الرغبة والإمكانات.

الطريقة:

١- تفرد عجينة الميل في السابقه بسمك ١ سم ثم تقطع مستديرات بواسطة قطاعة مستديره ثم توضع على صاج فرن مبلل بالماء ثم يدهن السطح خفيفاً بالزيت ثم يعلم مكان الغطاء بقطاعه صغيره في وسط البوشيه بحيث تكون علامه سطحيه.

٢- تزخرف جوانب البوشيه بالسكين لتأخذ شكل طبقات الفطير ثم تخبز في فرن ساخن نوعاً لمدة حوالي ٢٠ ق وفي منتصف النضج ينزع الغطاء (المرسوم في الوسط) ثم يترك ليتم النضج.

٣- ينزع ما بداخل البوشية من عجينة قد تكون غير ناضجه ثم يوضع الحشو حسب الرغبة مكان الغطاء ثم يوضع الغطاء.

ملحوظه:

١- لعمل الفولفان تتبع الخطوات المتبعه في عمل البوشية السابق ولكن تفرد العجينه لسمك ٢ سم بدلا من ١ سم وتقطع العجينه لدائره كبيره بواسطة طبق بدلا من دوائر صغيره أما الغطاء يقطع على بعد ٢ سم من محيط الدائره ثم تتم كالبوشيه

٢- لحشو البوشيه أو الفولفان يمكن استعمال بعض حشو التورت والجاتو كما سيأتى بعد (الكسترد بالقانيليا أو الشيكولات .. ص ١٦)

ساليزون مشكل «مملحات»

المقادير:

مقدار من عجينة الميل في السابقه - حشو حسب الرغبة (جبن نباتي - زيتون مفري)

الطريقة:

١- تعمل عجينة الميل في بالطريقه المتبعه في تورتة الميل في السابقه

٢- تفرد العجينة على رخامه مرشوشه بالدقيق لسمك $\frac{1}{4}$ سم .



٣- تشكل بتقطيعها بواسطة قطاعات مختلفة الأشكال وقد تقطع بالسكين أصابع أو دوائر أو مربعات ... الخ (البريمه - القريره)

٤- تحش حسب الرغبة ثم تخبز فى فرن ساخن حتى تنضج ثم تقدم.

الكرواسان رقم ١

المقادير:

للعجينة: $\frac{1}{4}$ ك دقيق (٤ كوب) - $\frac{1}{4}$ ك زبد نباتى ذرة ملح - ملعقة كبيرة سكر بودره - $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة خميره جافه - ملعقة كبيرة محسن. دقيق $\frac{1}{4}$ ١ كوب ماء أو لبن نباتى.

الطريقه:

١- فى عمل العجينة تتبع الخطوات الآتيه: ينخل الدقيق المضاف إليه الملح ثم يضاف إليه السكر الناعم والخميره الجافه ومحسن الدقيق ويعجن الجميع بالماء تدريجيا حتى تحصل على عجينة ملساء متماسكه أى يمكن فردها ثم تترك لتهدأ نوعاً.

٢- تفرد العجينة ويتبع فى عملها الخطوات المتبعه فى عجينه الميل فى ابتداء من بند ٢ ثم تفرد إلى مستطيلات ثم نقطع المستطيلات إلى مثلثات يطوى أي يلف المثلث من القاعده إلى الرأس ثم تقوس على هيئة هلال.

٣- توضع على صاج فرن وتترك فى مكان دافئ لفته ثم تخبز فى فرن حار حتى تنضج وتقدم.

ملحوظه:

بعد تشكيل العجينه إلى أهله يدهن السطح بالزيت قبل خبزها

كرواسان سريع رقم ٢

المقادير:

٩ ملاعق كبيرة دقيق - ذرة ملح - ٤ ملاعق متوسطه سمن نباتى - ماء دافئ أو لبن



نباتي للعجن حسب الطلب - قطعة خميره بيره فى حجم عين الجمل - ملعقة صغيره سكر سنترفيش

الطريقه :

١- تعمل العجينه باتباع الطريقه البسيطه السابقه أى يفرك السمن بالدقيق بأطراف الأصابع حتى يختفى السمن فى الدقيق مع إضافة الملح للدقيق .

٢- تسال الخميره البيره بأن يضاف لها السكر السنترفيش وتدعك جيدا حتى تسيل ثم يضاف إليها مقدار الماء الدافئ ثم تضاف لخليط الدقيق والسمن السابق ويعجن بإستعمال الماء الدافئ التدريجى .

٣- تلت العجينه جيداً وتفرد سمك $\frac{1}{4}$ سم لمستطيلات ثم تقطع لمثلثات ثم تتمم كما سبق فى الكرواسان رقم ١ السابق.

بتى جاتو بالعجوه

المقادير:

كوب سمن نباتى - كوب زيت - كوب لبن نباتى - قطعة خميره بيره فى حجم عين الجمل الصغيره - ملعقة صغيره سكر سنترفيش - قليل من الماء الدافئ - دقيق حسب الطلب حوالى ك - ذرة ملح.

الحشو : كيلو عجوه - ملعقة سمن نباتى - ملعقة صغيره قرفه - ماء

الطريقه :

١- يدفأ اللبن بالملح وتضاف إليه الخميره والسمن والزيت.

٢- يضاف الدقيق تدريجيا للخليط السابق وتعجن جيدا حتى تصير عجينه لينه نوعا .

٣- يسخن السمن لعمل الحشو ويضاف إليه العجوه والقرفه وإذا كانت سميكه يضاف كوب ماء حتى تصير لينه نوعا.

٤- تفرد العجينه سمك $\frac{1}{4}$ سم وتفرد فوقها العجوه السابقه بالسكينه.



- ٥- تلف العجينة الى سمك معقول وليكن ٣ لفات تقريباً كالسويسرول .
- ٦- تقطع وترص فى صاج مدهون خفيفاً وتترك فى مكان دافئ لتخمر .
- ٧- تخبز فى فرن حار ثم تترك لتبرد وتقدم .

جاتو الفطيرات بخميرة البيرة

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كوب دقيق - ٣ ملاعق سمن نباتى - قطعه خميره بيره فى حجم البندقه الكبيرة -
ملعقة صغيره سكر سنترفيش - $\frac{1}{4}$ كوب ماء - قليل من عصير الليمون - ذرة ملح .

الطريقه :

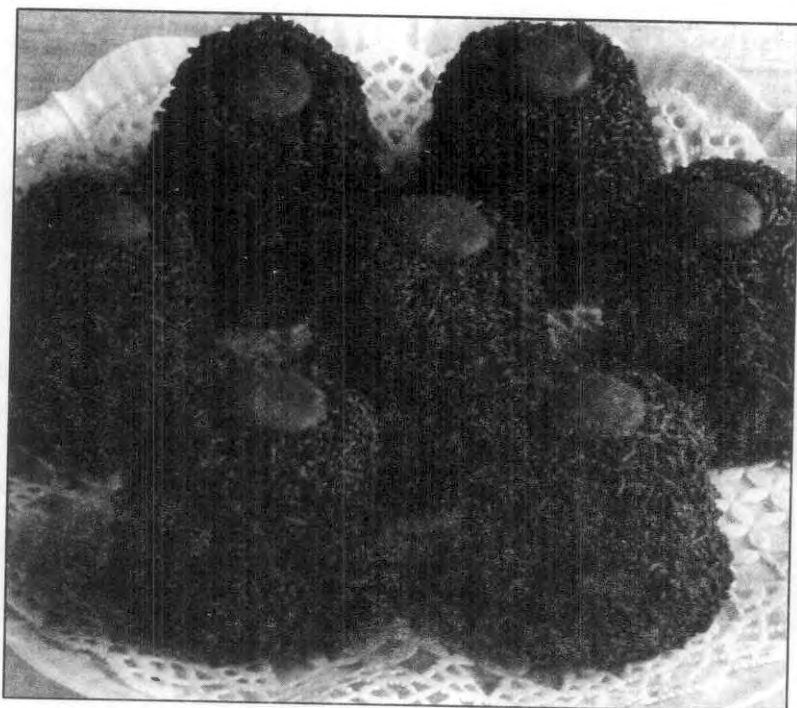
- ١- يفرك السمن فى الدقيق المضاف إليه ذرة الملح ثم تسال الخميره بالسكر ويضاف إليها قليل من الماء الدافئ ثم تضاف لخليط الدقيق بالسمن السابق .
- ٢- يعجن الخليط السابق بالماء المضاف إليه عصير الليمون حتى تتكون عجينة يابسه نوعاً . ثم تترك فى مكان دافئ لتخمر .
- ٣- تفرد العجينة لسمك متوسط ثم تقطع دوائر توضع فى قوالب الفطيرات المدهونه ثم تملأ القوالب بورقة مدهونه بها أرز بعد تخريم القاع بالشوكه لكى لا ترتفع من الوسط ثم تخبز فى فرن حار حتى تنضج مع ملاحظه رفع الأرز من الفطيرات فى منتصف النضج .
- ٤- بعد أن تبرد الفطيرات تملأ كل واحده بقليل من المربى والمكسرات أو الكستردة (ص ١٦) وقد تملأ بالفواكه المحفوظه أو الطازجه كالفراوله وتقدم كصنف جاتو .

جاتو الشيكولاته (إقتصادى سريع)

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب سكر - $\frac{3}{4}$ كوب سمن نباتى - $\frac{1}{4}$ كوب كاكاو -
كوب لبن نباتى أو عصير برتقال - ٢ ملعقة شاي مسحوق بيكنج بودر أو ملعقة شاي





كربونات صوديوم

الطريقة :

- ١- تضاف المقادير الجافة جميعها معا وتخلط
- ٢- يضاف السمن السائح البارد للخليط السابق ويمزج .
- ٣- يضاف اللبن أو العصير تدريجياً للخليط السابق ويعجن حتى تحصل على عجينة لينه نوعاً
- ٤- تصب العجينة في صاج سويسرول مدهون جيداً وتخبز في فرن حار حتى تنضج .
- ٥- تقلب الكيكة على ورقة زبدة مرشوشه بالسكر البودره وتترك لتبرد .
- ٦- تقسم الكيكة الى قسمين طولاً .
- ٧- يغطي أحد القسمين بالمربى ويوضع عليه النصف الثاني ثم يقطع إلى قطع متساوية (جاتو) .
- ٨- يرش السطح بالسكر البودره ويقدم (قد يغطي السطح بدلا من السكر بإحدى أنواع الحلوى كما سيأتى بعد ص ١٦) .

جاتو كرات الشيكولاته (Balls)

المقادير :

- ١ كوب بقسماط مدقوق خشن وطازج - $\frac{3}{4}$ كوب سكر سنترفيش - $\frac{3}{4}$ كوب ماء (أو لبن نباتي) - ملعقة كبيرة كاكاو - مكسرات مقرية - زبيب - فواكه مسكرة مقرية خشنه أو ٢ ملعقة كبيرة من مربى لارنج مقرية بدون شراب - ٢ ملعقة جوز هند مبشور خشنه .

للتغطية : شيكولاته خام (كتل) مبشوره خشن (بدون لبن) أو جوز هند مبشور خشن

الطريقة :

- ١- يضاف السكر والكاكاو للماء (أو اللبن) ويرفع على النار مع التقليب يضاف إليه البقسماط المجهز مع التقليب على نار هادئة حتى يصبح الخليط سميكاً .
- ٢- يترك الخليط ليبرد ثم يضاف إليه المكسرات المقرية والزبيب وجوز الهند والفواكه المسكرة



والمربى وتخلط جيذا ثم تكور فى حجم الكره الصغيره ثم تدحرج على جوز الهند المبشور أو الشيكولاته الكتل المبشوره أو المكسرات مفريه ثم تقدم

ملحوظه:

يمكن وضع كل واحده فى طبق بليسيه ورقى (يشتري من محلات الحلوى)

تورته البسطافلورا

المقادير

$\frac{1}{2}$ كوب دقيق - $\frac{3}{4}$ كوب سكر ناعم - $\frac{1}{4}$ كوب زيت أو سمن أو زبد نباتى -
باكو مسحوق البيكنج بودر - ماء للعجين - مربى مشمش أو لارنج

الطريقة:

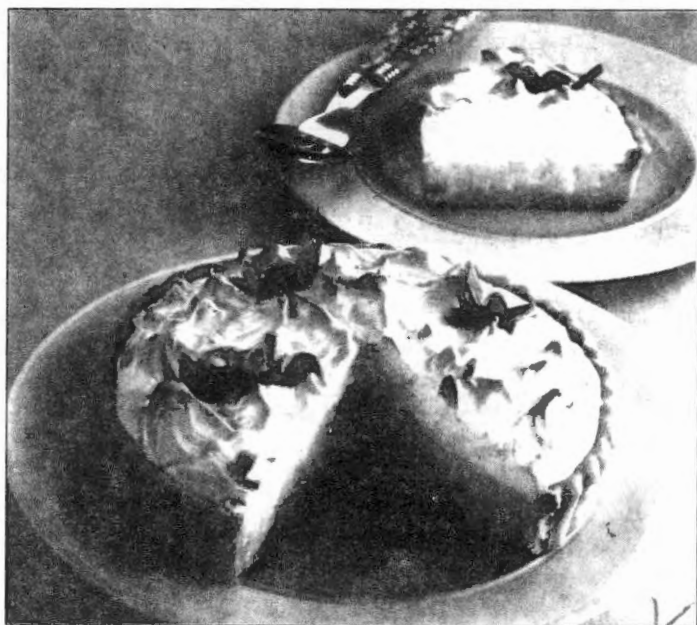
١- ينخل الدقيق مع البيكنج بودر ثم يضاف إليه مقدار السكر الناعم ثم الزبد أو السمن ويفرك مع خليط الدقيق السابق (طريقه بسيطه)
٢- يعجن الخليط السابق بإضافة الماء تدريجياً حتى تحصل على عجينة متماسكة يمكن تشكيلها وفردها .

٣- تدهن صنية مستديره بالزيت أو السمن ثم تبطن بالدقيق ويفرد فيها (القاع) $\frac{1}{3}$ مقدار العجينة السابقة أما $\frac{2}{3}$ العجينة الباقي فيبرم على هيئة أصابع يلف إحداها حول حافة الصنية .

٤- ثم تفرد المربى فى قاع الصنية ثم توضع أصابع العجينة الباقيه على سطح الصنية (فوق المربى) بشكل مربعات أو معينات ثم تدهن خفيفا بالزيت .

٥- تخبز فى فرن متوسط الحرارة ثم تترك لتهدأ وترفع على طبق مفروش بورق الدانتيل وتقدم





الحلوى المتنوعة لتغطية وحشو وتزيين الكعك والتورت والجاتو والفطير

لتزيين وحشو وتغطية التورتات والجاتوهات والكعك والفطير الموجوده بهذا الكتيب يلزم معرفة مقادير وطريقه عمل بعض أنواع الحلوى والصلصة المستعملة لهذا الغرض مثل :

(١) الكستردة بالفانيليا (أو الشيكولاته أو القهوة)

المقادير :

٣ملعقه كبيره نشا أو كورن فلور- ملعقة كبيره زيت أو سمن نباتى -٢كوب ماء - سكر
للتحليه - فانيليا.

الطريقة :

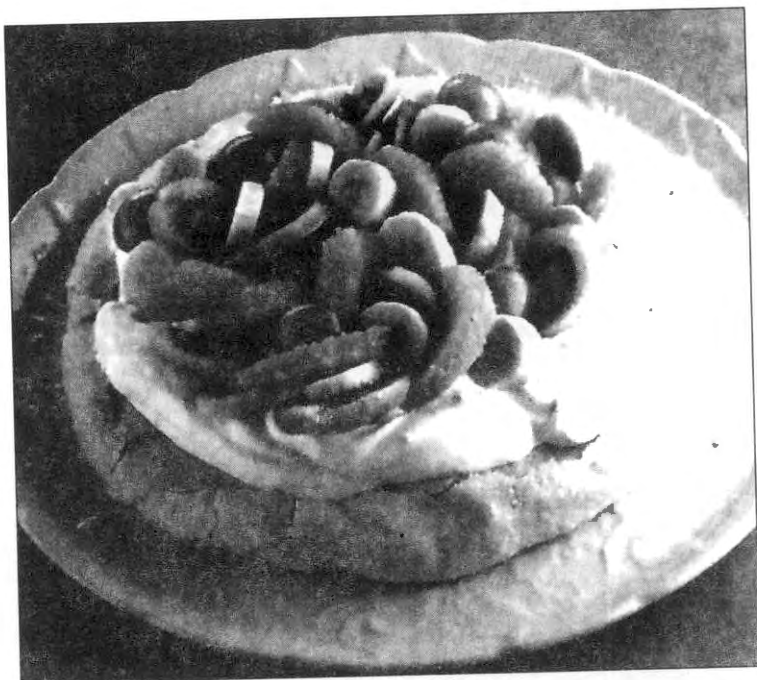
- ١- يفكك النشا بقليل من الماء البارد ثم يضاف باقى الماء تدريجياً ويرفع على النار ويضاف إليه السكر والفانيليا مع التقليب الجيد حتى يغلظ القوام ثم يضاف ملعقة السمن ويقلب ويترك ليبرد ثم يستعمل .
- ٢- يمكن استبدال الفانيليا فى المقادير السابقه بمعلقه صغيره من البن أو النسكافيه وتعرف حينئذ بالكستردة بالقهوة .
- ٣- يمكن استبدال الفانيليا فى المقادير السابقه بملعقتين كبيرتين من الكاكاو وتعرف حينئذ بالكستردة بالشيكولاته

(٢) حلوى الزبد بالفانيليا

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب زبد نباتى أو سمن نباتى - كوب سكرناعم - فانيليا .





الطريقة :

- ١- تخفق الزبد جيدا ثم يضاف السكر الناعم تدريجيا مع الخفق المستمر وحتى يبيض اللون وتصبح ناعمة هشة لأمعه ثم يضاف إليها قليل من الفانيليا وتخلط جيدا .
- ٢- تستعمل الحلوى فى حشو وتغطية وتزيين التورت والكعك والجاتو.

(٣) حلوى الزبد السريعة

المقادير:

- ٤ ملاعق كبيرة زبد نباتى أو سمن نباتى - ٣ ملاعق كبيرة كاكاو - ٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم .

الطريقة :

- ١- تخلط جميع المقادير السابقة وتضرب جيدا حتى نحصل على مزيج كالفشده (يمكن استعمال المضرب الكهربى إن وجد يعطى نتيجة جيدة)
- ٢- تستعمل الحلوى المعدة السابقة فى التغطية والحشو والتزيين .

(٤) حلوى الزبد بالشيكولاته

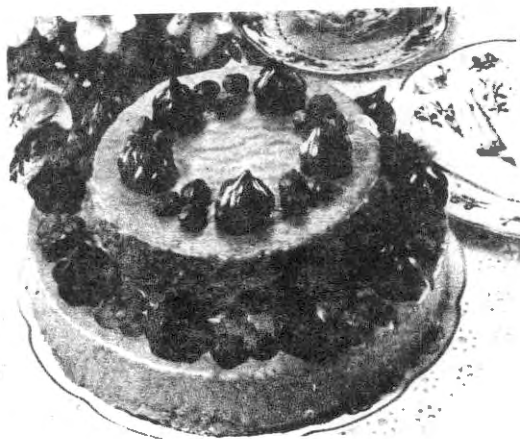
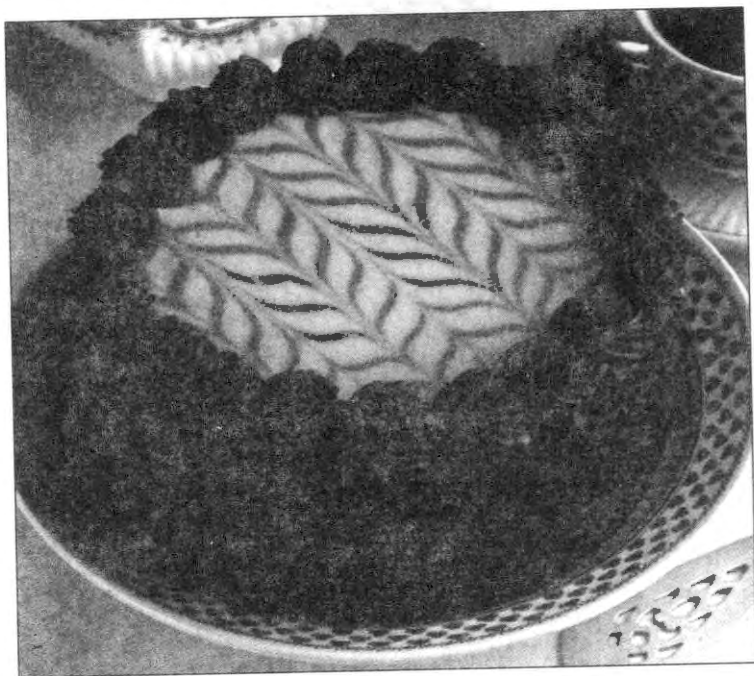
المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كوب زبد نباتى - $\frac{1}{4}$ كوب كاكاو - $\frac{1}{4}$ كوب سكر حلوى (ناعم) - $\frac{1}{4}$ كوب لبن نباتى أو ماء .

الطريقه:

- ١- يخفق الزبد مع الكاكاو حتى يمتزج جيدا ويلين نوعا
- ٢- يحلى اللبن أو الماء بالسكر ويذاب جيدا ثم يضاف لخليط الزبد والكاكاو السابق مع الخفق الجيد حتى يغلظ القوام ثم يستعمل فى حشو وتغطية وتجميل التورتات والجاتوهات





٥) حلوى المربى

المقادير :

١ فنجان جيلي أو مربى مصفاه (ناعمه) - ورقة جيلاتين (تتقال)

الطريقة :

١- يسيح الجيلي أو المربى على حمام مائي (ص ٧) حتى يصبح قوامه خفيفا وخالى من الكلاكيك .

٢- يكسر الجيلاتين لقطع صغيره ثم يضاف إليه قليل من الماء البارد ثم يسيح أى يصهر على نار هادئه جدا أو حمام مائي حتى يصبح سائلا .

٣- يضاف الجيلاتين المتصهر السابق وهو ساخن في الحال إلى المربى وهى ساخنه (بمجرد رفعها من الحمام المائي) مع التقليب الجيد ثم تستعمل فى تغطية التورتة أو الجاتوه فى الحال .

٦) حلوى الماء الإقتصادية

المقادير :

كوب سكر حلوى (ناعم جدا) - قليل من الماء البارد - فانيليا - لون نباتي للحلوى (كنشيل) حسب الرغبة .

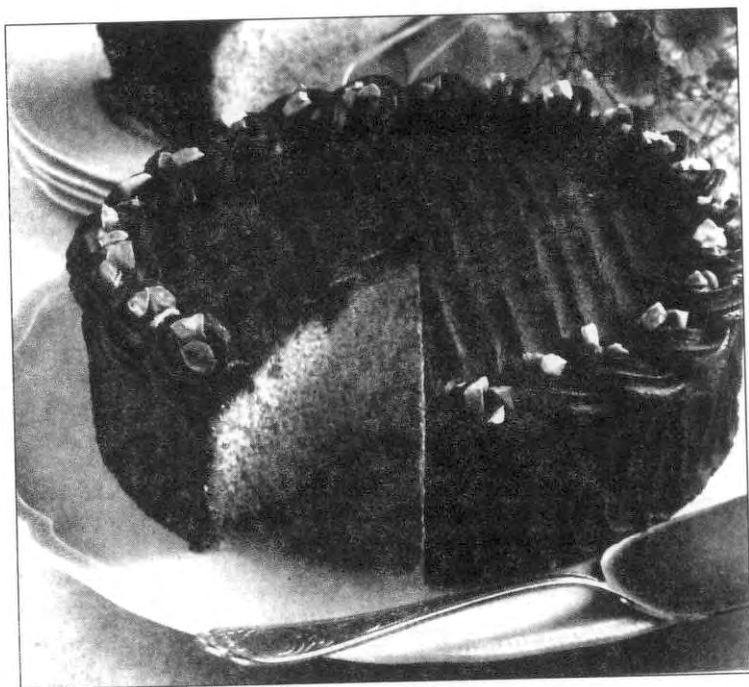
ملحوظه :

إذا أريد التلوين باللون الأحمر يمكن استعمال الكركديه المركز والبنجر أما اللون الأخضر فيمكن استعمال الكرفس .

الطريقة :

١- يوضع السكر الناعم في سلطانيه مستديرة القاع (بدون جوانب) ثم يضاف إليه الماء البارد تدريجياً قليلاً قليلاً مع التقليب الجيد بملعقة خشب أو مضرب سلك حتى نحصل على مزيج سميك يغطى ظهر الملعقة ثم يستعمل .





٢- إذا أريد تلوينه فيضاف إليه نقطة من اللون المطلوب ويخلط جيداً (أحمر أو أخضر... إلخ) ثم يستعمل فى تغطية التورت والجاتوه .

(٧) حلوى الماء بالشيكولاته

المقادير:

٢ ملعقة كبيرة كاكاو - كوب لبن نباتى أو ماء - ٢ ملعقة كبيرة سكر - $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة نشا أو كورن فلور .

الطريقة :

١- توضع جميع المقادير السابقة فى إناء (سلطانيه بدون جوانب) وتخلط جيداً ثم ترفع على حمام مائى (ص ٧) مع التقليب المستمر الجيد بمضرب سلك حتى يغلظ القوام أى يغطى ظهر الملعقة .

٢- ترفع من الحمام المائى مع الإستمرار فى التقليب حتى تبرد ثم تستعمل فى تغطية التورته أو الجاتوه وقد تستعمل فى الحشو .

(٨) صلصة الشيكولاته

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة مسحوق الكاكاو - ٨ ملعقة كبيرة سكر سنترفش - $\frac{1}{4}$ ١ كوب ماء - ٢ ملعقة حلونشا - قطعة زبد نباتى فى حجم عين الجمل .

الطريقة :

١- يفكك النشا بقليل من الماء البارد ثم يخلط به مسحوق الكاكاو ثم يضاف إليه السكر ثم يضاف باقى مقدار الماء تدريجياً مع التقليب المستمر .

٢- يرفع الخليط على النار مع التقليب المستمر بالمضرب السلك حتى يغلي ويترك يغلى لمدة ٥ دقائق تقريباً لينضج النشا ويغلظ قوام الخليط (يغطى ظهر الملعقة) ثم تضاف إليه قطعة الزبد ٣- ترفع الصلصة بعيداً عن النار وتستعمل فى الحال فى التغطيه أو تترك لتبرد



وتتجمد وتستعمل للحشو .

(٩) حلوى القهوة والشيكلاتة

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب زبدة نباتي أو سمن نباتي - كوب سكر ناعم جداً - ملعقة كبيرة بن + ٢ ملعقة كبيرة ماء مغلي - ملعقة كبيرة كاكاو + ٢ ملعقة كبيرة ماء مغلي .

الطريقة :

١- يذاب البن في مقدار الماء المغلي ويترك ليبرد وكذلك يذاب الكاكاو في مقدار الماء المغلي ويترك ليبرد .

٢- يخفق الزبد جيداً ثم يضاف إليه السكر ويخفقاً معاً جيداً ثم يضاف البن والكاكاو السابقين ويستمر في الخفق حتى يتماسك الخليط ويصبح سميكاً هشاً ويستعمل في حشو أو تغطية وتزيين التورتة والجاتوه .

(١٠) حلوى البرتقال والليمون

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب زبدة نباتي أو سمن نباتي - كوب سكر بودرة ناعم - ملعقة كبيرة عصير برتقال أو عصير ليمون .

الطريقة :

١- تخلط المقادير السابقة في سلطانية (بدون جوانب) وتدعك جيداً حتى نحصل على خليط متماسك وسميك وهش .

٢- يستعمل بعد ذلك في حشو وتزيين وتغطية التورت والجاتوه .



تورته البسكوت بالشيكلاته

المقادير :

نوع من البسكوت بالزيت أو السمن النباتي - كاكاو ساخن - موز أو فاكهة محفوظة (كمبوت) مقدار من الكستردة بالفانيليا أو الشيكلاته السابقه (ص ١٦) - شيكلاته كتل (خام) للتجميل .

الطريقة :

- ١- يقطع الموز حلقات ويضاف إليه قليل من عصير الليمون حتى لا يتغير اللون (يسود) .
- ٢- يحضر كاكاو ساخن محلى بالسكر ثم يؤخذ نصف كمية البسكوت ويغطس واحدة واحدة في الكاكاو الساخن نوعا ثم يرص في طبق للتقديم بحيث ترص طبقه من البسكوت في قاع الطبق .
- ٣- يوضع طبقه من الكستردة فوق طبقه البسكوت ثم طبقه من البسكوت حتى ينتهى نصف المقدار .
- ٤- يوضع الموز المعد سابقا (بندا) في منتصف المقدار ثم تكرر العملية السابقة (بند ٣،٢) أى طبقات من البسكوت والكستردة حتى تنتهى الكمية بحيث تكون آخر طبقه من البسكوت
- ٥- تبشر الشيكلاته الكتل (الخام بدون لبن) ثم تذاب في قليل من الماء ويضاف إليها قطعة زبد في حجم البندقه الصغيرة ثم تصب فوق طبقه البسكوت الأخيره وهى دافئة ثم يجمل بياقى حلقات الموز أو الفاكهة المحفوظه حسب الرغبة وتترك في الشلاجه فتره .
- ٦- ثم تقدم وهى باردة .

تورته جون

المقادير :

٢ كوب دقيق - كوب سكر - $\frac{1}{4}$ كوب زيت أو زبد نباتي - كوب ماء - ملعقة كبيره مسحوق البيكنج بودر - $\frac{1}{4}$ كوب جوز هند - $\frac{1}{4}$ كوب سودانى مقشور محمص أو مكسرات



ملعقة كبيرة قرفة

الطريقة :

- ١- يوضع السكر والزبد والقرفة مع الماء ويرفع على النار حتى يغلى ثم يصب فى سلطانية ويترك ليبرد
- ٢- ينخل الدقيق مع مسحوق البيكنج بودر ثم يضاف إليه جوز الهند والسودانى المفرد أو المكسرات ويخلط الجميع ثم يضاف هذا الخليط تدريجيا إلى خليط الزبد والسكر السابق ويقلب جيدا حتى ينتهى المقدار ويختفى الدقيق تماما.
- ٣- تدهن صنيهه جيدا وتبطن بالدقيق ثم يصب فيها الخليط ويساوى السطح ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتترك لتهدأ .
- ٥- تقلب بعد أن تبرد على منخل سلك وتترك ليتم تبريدها ثم تعدم على مفرش دانتييل .

ملحوظة :

يمكن تغطيتها بإحدى أنواع التغطية والتزيين وذلك حسب الرغبة .

تورته الموز

المقادير :

كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب سكر ناعم - $\frac{2}{3}$ كوب زبد أو سمن نباتى - $\frac{1}{4}$ كوب بندق أو سودانى مقشور مفرد - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيره بيكنج بودر - بشر ليمونه - مقدار من حلوى الزبد بالفانيليا (١٦)

الطريقة :

- ١- يدعك الزبد والسكر وبشر الليمون جيدا حتى يبيض لونه (طريقه دسمة ص ٤)
- ٢- ينخل الدقيق مع مسحوق البيكنج بودر ثم يضاف لخليط الزبد والسكر السابق تدريجيا مع الخفق حتى ينتهى مقدار الدقيق ويصبح عجينة متماسكه .
- ٣- توضع العجينة فى كيس نايلون وتترك فى الثلاجه لمدة $\frac{1}{4}$ ساعه .



- ٤- تقسم العجينة السابقة ٣ أقسام وتفرّد إلى دوائر متساوية ثم توضع في صنية مدهونه فوق بعضها ويرش السطح بالبندق المفري ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٥- تترك التورته حتى تبرد على منخل سلك .
- ٦- تقطع أصابع الموز حلقات وتغطى بقليل من عصير الليمون المضاف إليه قليل من الماء حتى لا يتغير لونها (تسود) .
- ٧- يزين سطح التورته بوردات من حلوى الزبد بالفانيليا مع حلقات الموز المعدة سابقه ثم تقدم على مفرش دانتيل .

تورته الشيكولاته

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب بقسماط - ٢ كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب زيت - $\frac{2}{4}$ كوب سكر - ٣ كوب ماء -
٢ ملعقة كبيرة كاكاو - باكو بيكنج بودر - فانيليا - $\frac{1}{4}$ كوب سودانى مفري أو مكسرات

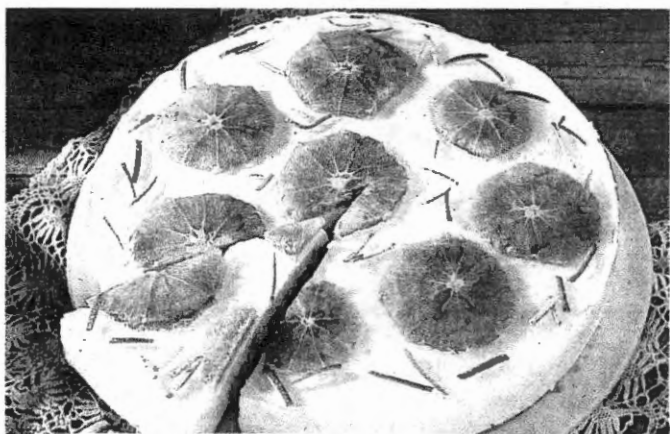
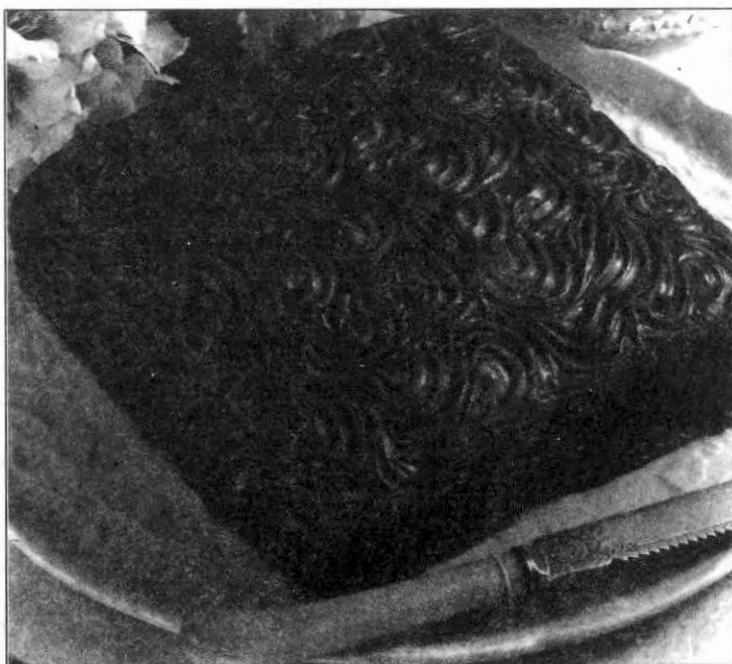
للتجميل :

- ٣ ملاعق كبيرة سكر - ٣ ملاعق كبيرة كاكاو - ملعقة كبيرة نشا أو كورن فلور - قليل من الماء - فواكه مسكرة - سودانى أو بندق

الطريقة :

- ١- يضاف الزيت للسكر مع التقليب حتى يذوب السكر تماما
- ٢- ينخل الدقيق مع الكاكاو والبيكنج بودر ثم يضاف إليه باقى المقادير ويضاف أيضا خليط السكر والزيت السابق ويعجن الجميع بالماء .
- ٣- يصب الخليط فى صنية مبطنه بالدقيق ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة .
- ٤- تسقى التورته بالشراب البارد وتترك لتبرد .
- ٥- تخلط المقادير الخاصة بتجميل التورته (الكاكاو والنشا والسكر والماء) حتى تمزج تماما ثم ترفع على نار هادئه مع التقليب حتى تصبح سميكة .





٦- تصب في الحال فوق التورته ثم تزين التورته بالفواكه المسكره والمكسرات وتقدم على مفرش دانتيل .

تورته العجوة بالشيكلاته

المقادير:

كوب عجوة منزوعة النوى - ٢ كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب سمن نباتى أو زيت - كوب سكر - $\frac{1}{4}$ كوب روم أو زبيب أو كونيكا - فانيليا - ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم - كوب ماء مغلى .

للتجميل :

ملعقة سمن نباتى أو زبد نباتى أو زيت - $\frac{1}{4}$ كوب سكر - ٢ ملعقة كبيرة كاكاو - جوز هند أو فواكه مسكره - $\frac{1}{4}$ كوب مكسرات أو سودانى مفرى .

الطريقة:

١- يذاب السكر فى الماء وحتى يغلى ثم يرفع بعيدا عن النار ثم تضاف العجوه وتقلب جيدا ثم تترك حتى تبرد تماما .

٢- ينخل الدقيق مع بيكربونات الصوديوم ثم يضاف إليه السمن أو الزبيب أو الروم وتخلط الجميع جيدا .

٣- تضاف العجوه المعده سابقا (بند ١) ويعجن الجميع جيدا .

٤- يصب الخليط السابق فى صنيه مدهونه ومبطنه بالدقيق ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تترك حتى تبرد وتحمل بالأتى .

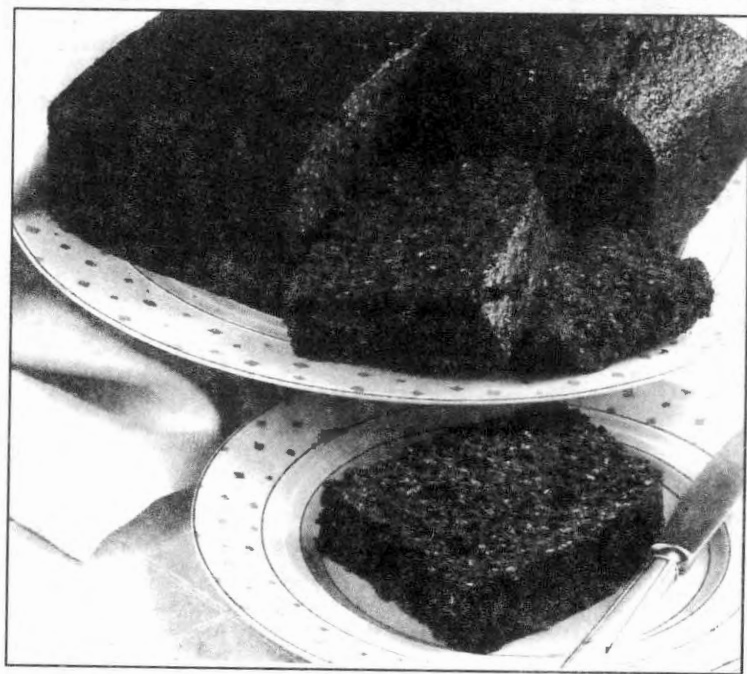
٥- للتجميل يدهك الكاكاو مع الزبد أو السمن حتى يصبح كالكريمه .

٦- يعقد السكر فى قليل من الماء ثم يضاف إلى خليط الكاكاو السابق .

٧- يصب الخليط السابق فوق الكيكه ويترك ليبرد .

٨- يجميل السطح بالمكسرات وجوز الهند والفواكه المسكره ثم تقدم على مفرش دانتيل .





كيك اقتصادى سريع

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب دقيق - ٢ ملعقة كبيرة سمن نباتى - ملعقة كبيرة مسحوق البيكنج بودر -
حوالى كوب عصير برتقال أو لبن نباتى - فانيليا أو بشر برتقال - كوب سكر سنترفيش -
للحشو جوز هند مبشور أو كاكاو أو زبيب أو مكسرات مفريه .

الطريقه:

- ١- يضاف السكر إلى السمن ويخفق جيدا حتى يصير الخليط هشاً ثم تضاف الفانيليا .
- ٢- ينخل الدقيق مع البيكنج بودر ثم يضاف إلى خليط السمن والسكر السابق بالتبادل مع اللبن أو عصير البرتقال مع التقليب جيدا حتى يمتزج .
- ٣- يضاف إليه إما جوز الهند المبشور أو الزبيب أو الكاكاو أو المكسرات وعندئذ يسمى الكعك باسم الفاكهه المضافه فمثلا كعك جوز الهند أو كعك بالزبيب أو كعك بالشيكولاته أو كعك المكسرات ... الخ
- ٤- يصب الخليط فى قوالب الفطيريات المدهونه ومبطنه بالدقيق حتى ثلثيها ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم يترك حتى تبرد ويرص فى طبق التقديم المفروش بالدانتيل .

كعك العسل الأسود

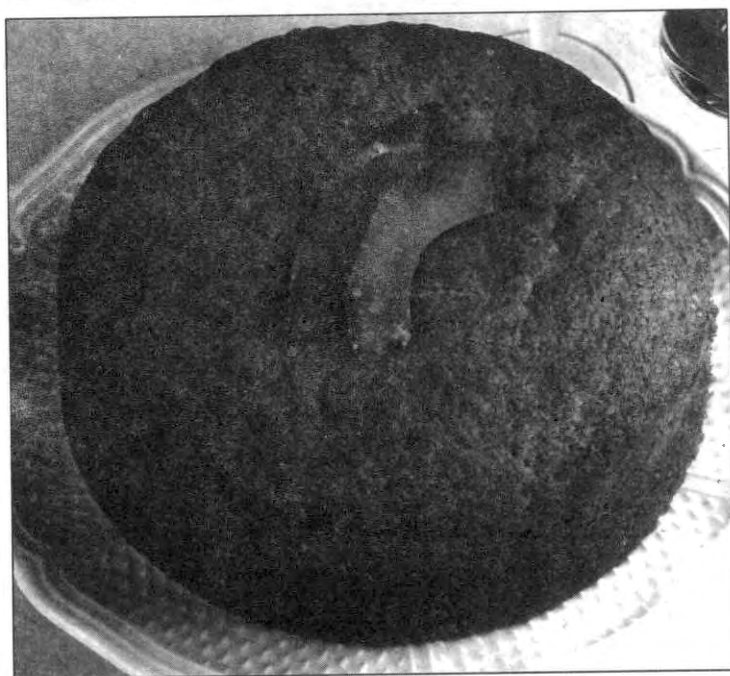
المقادير:

فنجان عسل أسود - $\frac{1}{4}$ ٢ فنجان دقيق - ٤ ملعقة سمن أو زبد نباتى - $\frac{1}{4}$ ملعقة
صغيره زنجبيل - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيره مسحوق البيكنج بودر - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيره بيكربونات
الصوديوم - $\frac{1}{4}$ فنجان ماء مغلى

الطريقه:

- ١- يضاف العسل الأسود والسمن إلى الماء المغلى ويترك ليبرد
- ٢- تخلط باقى المقادير الجافه ثم تعجن بخليط العسل السابق





- ٣- يصب الخليط فى قالب أو صينيّه مدهونه بالسمن ومرشوشه بالدقيق
٤- تخبز فى فرن حار حتى يتم النضج ثم تترك لتبرد ثم تقطع حسب الرغبة وتقدم.

كيكة الماينيز

المقادير:

فنجان دقيق - $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيره سكر - ٢ ملعقة كبيره سمن نباتى سائح - $\frac{1}{4}$ فنجان لبن نباتى - فانيليا - ملعقة شاي مسحوق البيكنج بودر - فواكه مسكره أو زبيب

الطريقة:

١- يخلط اللبن والسمن معا ثم تنخل المقادير الجافه معا وتمزج بخليط اللبن والسمن مع عدم الخفق.

٢- يملأ الخليط السابق فى قوالب الفطيرات المدهونه حتى $\frac{2}{3}$ القالب .

٣- تخبز فى فرن حار لمدة ٢٠ ق ثم يترك ليبرد وتقدم

ملحوظه :

يمكن إضافة الفواكه المسكره أو الزبيب للمزيج حسب الرغبة

كيكة البرتقال

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ١ كوب عصير برتقال - $\frac{1}{4}$ ١ كوب سكر - $\frac{1}{2}$ كوب دقيق - باكو بيكنج بودر - $\frac{1}{4}$ كوب سمن أو زبد نباتى أو زيت - كوب جوز هند - بشر برتقاله.

الطريقة:

١- يذاب السكر فى الزيت وعصير البرتقال حتى تذوب تماما.

٢- ينخل الدقيق مع البيكنج بودر ويضاف له جوز الهند المبشور وبشر البرتقال .

٣- يضاف الزيت والسكر إلى خليط الدقيق السابق وتعجن جيداً.



٤- تبطن صنية أو قالب كيك بالزيت والدقيق ثم يصب فيها الخليط وتخبز فى فرن متوسط الحرارة .

كيك الشيكولاتة

المقادير :

٢ كوب دقيق - كوب سكر - $\frac{1}{4}$ كوب زيت أو زبد أو سمن نباتى - كوب ماء - باكو بينكج بودر - ملعقة كبيرة كاكاو - ملعقة صغيرة قرفة .

الطريقة :

- ١- يخلط السكر والكاكاو والقرفة والزيت بالماء جيداً ثم ترفع على النار .
- ٢- ينخل الدقيق مع البيكنج بودر ثم يضاف لخليط الماء السابق بعد أن يبرد تماماً وتقلب جيداً .
- ٢- تبطن صنية أو قالب بالزيت والدقيق ثم يصب فيها الخليط السابق .
- ٤- تخبز فى فرن ساخن نوعاً ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج .

جيتا كيك

المقادير :

كوب طحينه بيضاء - ٤ كوب دقيق - كوب سكر - كوب عسل أسود - كوب ماء - باكو مسحوق بينكج بودر - ملعقة كبيرة قرفة ناعمة - مكسرات وزيب .

الطريقة :

- ١- تخفق الطحينه ثم يضاف إليها السكر ثم الماء مع التقليب .
- ٢- ينخل الدقيق مع مسحوق البينكج بودر والقرفة والمكسرات والزيب ثم يضاف إلى خليط الطحينه والسكر السابق ويقلب جيداً .
- ٣- يضاف العسل الأسود للخليط السابق ويقلب الجميع جيداً



٤- تدهن صينيه كبيره أو قالبين كيك بالسمن أو الطحينه ويصب فيها الخليط ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة ثم تقطع حسب الرغبه.

كيكة التين

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب (حوالى $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيره) سمن نباتى أو زيت سائح من نوع ممتاز - $\frac{1}{4}$ كوب دقيق سميط - ٣ ملاعق كبيره عسل نحل - $\frac{1}{4}$ كوب تين جاف مفرى - $\frac{1}{4}$ كوب زبيب - بشر وعصير برتقالتين - ٣ ملاعق كبيره ماء - بشر ليمونه

الطريقة :

- ١- يخلط السمن السائح أو الزيت والعسل وبشر وعصير البرتقال وبشر الليمون والماء .
- ٢- يخلط السميط والزبيب والتين ويبلل برقع كوب ماء ويقلب الجميع ثم يضاف إلى خليط السمن والعسل السابق ويقلب الجميع جيداً
- ٣- يصب الخليط فى صينه مدهونه ويخبز فى فرن متوسط حتى ينضج
- ٤- يترك حتى يبرد تماماً ثم يقطع حسب الرغبه

المنين باليانسون أو الكمون

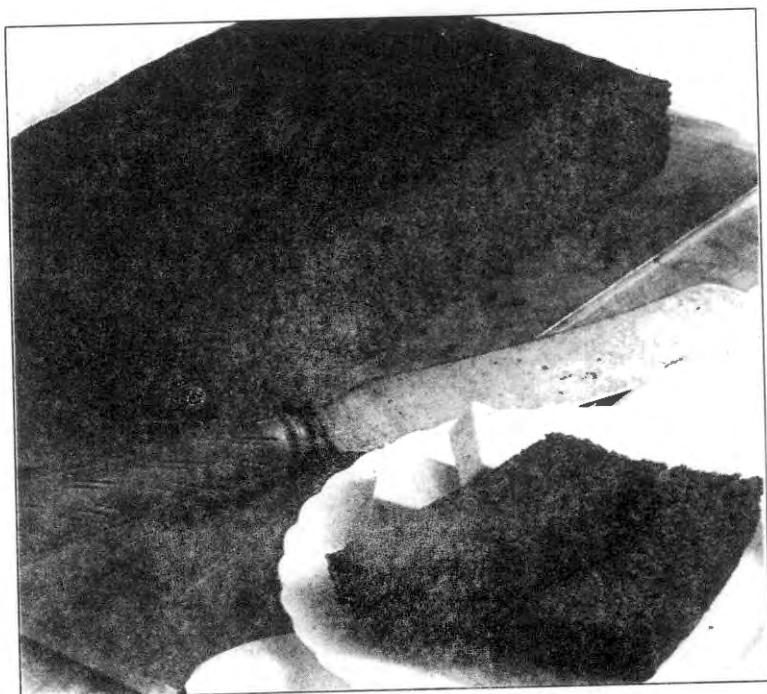
المقادير:

٦ كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب سمن أوزيد نباتى أو زيت - ٢ ملعقة كبيره سمسم - ملعقة صغيره ملح - ٣ ملاعق كبيره يانسون أو كمون - قطعة خميره بيره فى حجم عين الجمل الكبيره - ماء دافئ للعبج (من ١ : $\frac{1}{4}$) كوب

الطريقة :

- ١- ينخل الدقيق والملح وتعمل حفرة فى الوسط يوضع فيها السمسم واليانسون أو الكمون .
- ٢- يقدح الزيت ويصب فوق الدقيق السابق (فوق الحفرة) ويقلب الخليط جيداً ثم يترك





حتى يهدأ نوعاً ثم ييس باليد

٣- تذاب الخميره فى الماء الدافئ ويعجن بها الدقيق حتى تتكون عجينه لينه سهله التشكيل

ثم تغطى العجينه وتترك حتى تخمر .

٤- بعد أن تحمر العجينه تلت ثانياً ثم تشكل أصابع وترص فى صينيّه مدهونه وتغطى وتترك

لتخمر (يمكن فردها وتقطيعها حسب الرغبه)

٥- تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم بعد النضج يوضع المنين فى صينيّه ويدخل

الفرن بعد إطفاء الفرن ويترك داخل الفرن حتى يبرد.

الشورت يرد

المقادير:

كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب كورن فلور - $\frac{1}{4}$ كوب سمن أو ريد نباتى أو زيت - بشر

برتقاله - $\frac{1}{4}$ كوب سكر ناعم - سكر ناعم للوجه

الطريقة :

١- ينخل الدقيق مع الكورن فلور

٢- يدعك السمن النباتى جيداً و يضاف إليه السكر ويستمر فى الدعك حتى تصبح هشه

خفيفه (كالكريمه) ثم يضاف بشر البرتقال وتقلب .

٣- يضاف الدقيق تدريجياً حتى تنتهى كمية الدقيق ثم تعجن باليد حتى تتماسك

٤- تفرد العجينه فى صينيّه مدهونه مناسبه لحجم العجينه بحيث يكون السمك ١ سم ثم

تخرم بالشوكه وتقطع مثلثات ويرش الوجه بالسكر

٥- تخبز فى فرن هادئ مده حوالى ٤ ق وحتى يتم النضج ويحمر الوجه

٦- تترك حتى تهدأ حرارتها ثم ترفع على منخل سلك حتى تبرد وتقدم.



باتون ساليه

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب ماء - كوب زيت أو سمن أو زبد نباتى - قطعه خميره بيره فى حجم عين
الجمال الصغيره - ملح - كمون - سمسم - دقيق حسب الطلب (سمك العجينه)

الطريقة:

- ١- تدعك الخميره مع قليل من السكر حتى تسيل.
- ٢- يوضع السمن أو الزيت والخميره والماء الدافئ معا وتمجن بإضافة الدقيق حتى تصبح
عجينه يابسه نوعا.
- ٣- تشكل أصابع بيرمها ثم يرش السطح بقليل من خليط الملح والكمون والسمسم
- ٤- تخبز فى فرن متوسط الحرارة ثم تترك لتبرد ثم تقدم

* * * *

القرص بالعجوه

المقادير:

٦ كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب زيت أو سمن أو زبد نباتى - نصف ملعقة صغيره ملح -
ملعقة كبيره سمسم - $\frac{1}{4}$ ك عجوه مفريه للحشو - $\frac{3}{4}$ كوب ماء دافئ - قطعة خميره بيره
فى حجم عين الجمال

الطريقة:

- ١- ينخل الملح والدقيق ويضاف إليه السمسم والزيت الدافئ ثم ييس الدقيق حتى يمتزج
جيداً
- ٢- تسال الخميره بالسكر ويضاف لها قليل من الماء الدافئ ثم يضاف للخليط السابق ويعجن
بباقي الماء الدافئ حتى تتكون عجينه متماسكه
- ٣- تقطع العجينه فى حجم البيضه وتترك لتخمر.
- ٤- تقلب العجوه فى قليل من الزيت أو السمن النباتى علي النار حتى تلين



٥- تخش كل قطعه بالعجوه وتبسط قليلا ثم ترص فى صاج مدهون بالزيت ثم تخبز فى فرن حار نوعا ثم تهدأ حتى النضج

فطير بالعجوة وخميرة البيرة

المقادير :

ك دقيق - $\frac{1}{4}$ - ملعقة ملح - $\frac{3}{4}$ - كوب سمن أو زبد نباتى - $\frac{1}{4}$ ك عجوه مهروسة ومنزوعة النوى - شمر ويانسون وسمسم - قطعه خميره بيرة بحجم عين الجمل - ملعقة صغيره سكر - قليل من الماء الدافئ للخميره - ماء أو لبن دافئ نباتى للعجن

الطريقة :

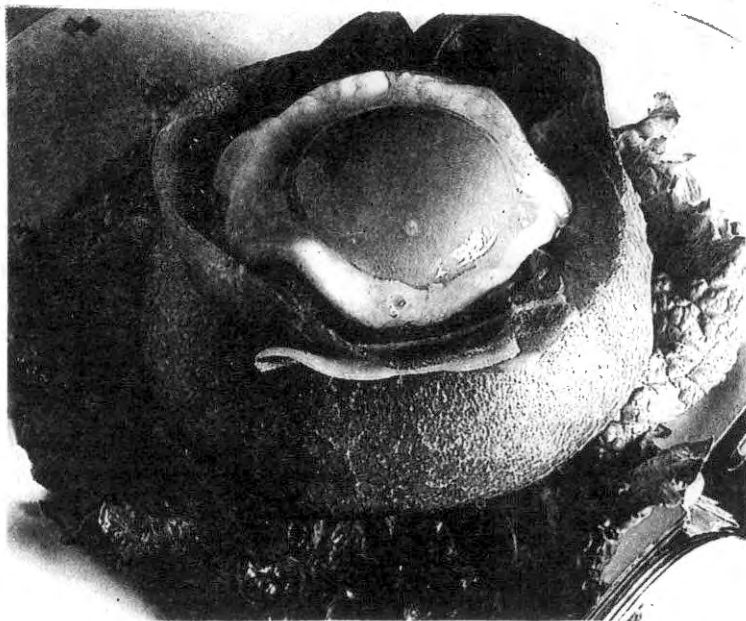
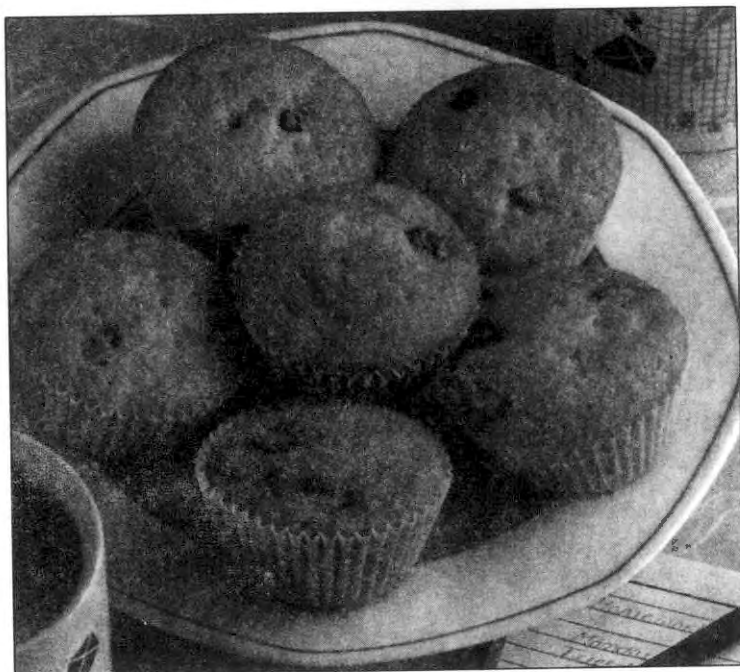
- ١- تسال الخميره بدعكها مع السكر ثم يضاف الماء الدافئ وتترك فى مكان دافئ لتخمير
- ٢- يضاف الشمر واليانسون والسمسم والملح والدقيق المنخول ويخلط جيدا
- ٣- يقدح السمن ويصب على الدقيق وتقلب حتى تهدأ درجة حرارته ثم ييس باليد
- ٤- تضاف الخميره ويلت الخليط جيدا لتوزيع الخميره ثم يضاف اللبن أو الماء الدافئ تدريجيا وتعجن لعجينه متوسطه الليونه وتترك لتخمر فى مكان دافئ
- ٥- تفرد العجينه على لوحه خشب مرشوشه بالدقيق لسمك $\frac{1}{4}$ سم ثم تقطع دوائر تخشى بالعجوه (مثل القطايف) أو تقطع باليد وتخشى بالعجوه
- ٦- ترص على صاج مدهون وتترك لتخمر ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة.

الغريية بالشيكولاته

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب زبده أو سمن نباتى - ٢ كوب سكر ناعم - ٣ ملاعق كبيره كاكاو - مقدار من الدقيق حسب الحاجة ($\frac{1}{4}$ ٢ كوب تقريبا)





الطريقة :

- ١- يدعك الزبد جيدا حتى يبيض لونه ثم يضاف السكر تدريجيا ويستمر في الدعك حتى يصبح الخليط هشاً كالكرامة.
- ٢- ينخل الدقيق ومعه الكاكاو ثم يضاف للزبد السابق مع الخفق الجيد حتى تتكون عجينة سهلة التشكيل ثم تشكل حسب الرغبة (كور تبط) ويمكن وضع لوزه في السطح.
- ٣- تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

المعمولة

المقادير :

- ٢ كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب دقيق سميط - $\frac{3}{4}$ كوب سمن أو زبد نباتي أو زيت - قطعة خميره بيهره في حجم عين الجمل - $\frac{1}{4}$ كوب ماء دافئ - ملين أو زبيب أو جوزهند أو سكر وقرفه .

الطريقة :

- ١- يخلط الدقيق ودقيق السميط ثم يدفأ السمن ويصب فوق الدقيق السابق ويقلب ثم ييس باليد حتى تتجانس .
- ٢- تذاب الخميرة في الماء الدافئ ويعجن بها الدقيق حتى تتكون عجينه سهلة التشكيل وتغطى وتترك حتى تخمر .
- ٣- تقطع قطعاً في حجم البيضة وتعمل بها حفرة ويوضع بها الحشو ثم تكور وتبط قليلاً وترص في صينية مدهونه وتغطى وتترك لتخمر .
- ٤- تخبز في الفرن حتى تنضج ويحمر الوجه وتترك لتبرد ثم تقدم .

شكلمة جوز الهند

المقادير :

- كوب زبد أو سمن نباتي - $\frac{1}{4}$ كوب سكر ناعم - $\frac{1}{4}$ كوب دقيق - $\frac{3}{4}$ كوب جوز هند



مبشور ناعم جدا.

الطريقة :

- ١- يدعك الزبد والسكر حتى يبيض لونه ثم يضاف جوز الهند الناعم تدريجيا بالتبادل مع الدقيق ويستمر في الدعك حتى تتكون عجينه متماسكه.
- ٢- تفرد العجينه لمستطيل فى صينيّه ويضغط عليها بظهر الشوكه حتى يتساوى السطح ثم تغطى وتترك لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويصفر اللون.
- ٣- بعد تمام النضج تترك حتى تهدأ حرارتها ثم تقطع مستطيلات وترص على منخل سلك حتى تبرد تماما . ثم ترص على طبق التقديم.

بسكوت قلوب الشيكولاته

المقادير:

- $\frac{2}{3}$ كوب زبد أو سمن نباتى - $\frac{1}{4}$ كوب سكر ناعم - $\frac{1}{4}$ كوب دقيق - ٣ ملاعق جوز هند ناعم - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيره مسحوق البيكنج بودر.

الطريقة :

- ١- يدعك الزبد أو السمن مع السكر (طريقه دسمه) ويتمم باتباع الخطوات السابقه فى الطريقه الدسمه.
- ٢- تفرد العجينه لسمك حوالى $\frac{1}{4}$ سم ثم تقطع بقطاعه على شكل قلب ثم ترص فى صينيّه مدهونه.
- ٣- يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ثم يترك على منخل سلك حتى يبرد ثم يغطى بحلوى الشيكولاته ص ١٦.

ملحوظة:

يمكن لصق كل بسكوتين بالمربى ثم تغطى بالشيكولاته.



بسكوت فينسيا

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب سكر - $\frac{1}{4}$ ك سمن أو زبد نباتي - $\frac{1}{4}$ كوب زيت - باكو
بيكنج بودر - ملعقة كبيرة قرفة - كوب نبذ حلو - بشر وعصير برتقاله - $\frac{1}{4}$ كوب بندق أو
سودانى أو مكسرات مفريه - وقرفة للتجميل .

مقادير الشربات:

$\frac{1}{4}$ ك سكر - ٢ كوب ماء - ملعقة كبيرة عصير الليمون

الطريقة :

- ١- ينخل الدقيق مع البيكنج بودر ثم يضاف جميع المقادير السابقة الباقية مع بعضها وتحقق
جيدا ثم تضاف لخليط الدقيق قليلا قليلا حتى تتكون عجينة
- ٢- تكور العجينة إلى كور فى حجم الليمونه ثم تمرر على المبشرة الخشنه
- ٣- ترص على صاج مدهون وتخبز فى فرن متوسط الحرارة
- ٤- تغمس بعد خروجها من الفرن فى الشربات البارد ثم تصفى وترص على طبق وتحمّل
بالبندق والقرفة على الوجه .

بسكوت البرتقال

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال - $\frac{1}{4}$ كوب سكر - $\frac{1}{4}$ كوب سمن أو زبد نباتي أو زيت -
كيلو دقيق - ملعقة كبيرة بشر برتقال - ملعقة كبيرة كاربونات النوشادر

الطريقة:

- ١- ينخل الدقيق ويس مع السمن أو الزيت جيدا .
- ٢- يضاف السكر لعصير البرتقال ويضاف أيضا بشر البرتقال ويرفع على نار هادئة حتى
يذوب السكر تماما .
- ٣- يرفع من على النار ثم يضاف النوشادر وبعد فورانها بالتقليب المستمر تصب مباشرة على



الدقيق المخلوط بالزيت وتعجن لعجينه لينه.

٤- تشكل العجينه حسب الرغبة ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة.

بسكوت الجزر الأصفر

المقادير:

كوب جزر مبشور ناعم - ٢ كوب سكر - باكو بيكنج بودر - كوب سمن أو زبد أو زيت - ك دقيق - فانيليا

الطريقة :

- ١- يضاف السكر إلى الجزر المبشور ويترك حوالى ٦ ساعات.
- ٢- يضاف الزيت أو السمن والفانيليا إلى خليط الجزر السابق وتقلب جيداً.
- ٣- ينخل الدقيق مع البيكنج بودر ثم يضاف لخليط الجزر والزيت ويعجن جيداً حتى تتكون عجينه متوسطة الليونه.
- ٤- تشكل حسب الرغبة بالمقرمه ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة.

بسكوت القرفة مع الكاكاو

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب زيت أو سمن أو زبد نباتى - كوب عسل أسود - ٢ ملعقة كبيرة كاكاو - ٢ ملعقة كبيرة قرفة - كوب ماء - ملعقة كبيرة كربونات نوشادر

الطريقة :

- ١- يذاب السكر مع السمن أو الزيت مع العسل الأسود ثم تضاف القرفة والكاكاو ويققلب الخليط حتى يمتزج تماماً.
- ٢- ينخل الدقيق مع النوشادر ويضاف للخليط السابق ويعجن جيداً (يضاف قليل من الماء إذا لزم الأمر).



٣- يشكل حسب الرغبة ويخبز في فرن متوسط الحرارة.

بسكوت الزبيب

المقادير :

٣ ملاعق كبيره دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب زبد أو سمن نباتي - بشر برتقاله - بشر ليمونه - $\frac{1}{4}$ كوب زبيب - $\frac{1}{4}$ كوب بندق مفري ناعم - ٢ ملعقة كبيره عسل - $\frac{1}{4}$ كوب سكر.

الطريقة :

١- يوضع العسل والسكر والزبد على حمام مائي حتى يذوب السكر ثم يضاف البندق والزبيب وبشر البرتقال والليمون ثم يضاف الدقيق مع التقليب المستمر على الحمام المائي حتى يختلط الجميع تماما.

٢- يقطع الخليط بواسطة ملعقة على صاج مدهون مع ترك مسافة بين كل واحد والأخرى حتى ينتهى المقدار.

٣- يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويترك ليبرد.

بسكوت السابليه بالقرفة

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب دقيق - كوب سمن أو زبد نباتي أو زيت - $\frac{1}{4}$ كوب سكر - $\frac{1}{4}$ كوب ماء ٢ ملعقة كبيره قرفة - باكو مسحوق البيكنج بودر

الطريقة :

١- يتبع في عمل العجينة الطريقة الدسمه (ص ٦) ثم تقطع العجينة إلى دوائر تخبز في فرن متوسط الحرارة (يمكن أن تكون إحدى الدائرتين مفتوحة من الوسط).

٢- تلصق كل أثنين (واحدة مفتوحة وأخرى سادة) بالمربي ثم يرش السطح بالسكر البودره.



بسكوت السودانى

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب دقيق - ملعقة كبيره زبد أو سمن نباتى أو زيت - $\frac{1}{4}$ كوب سكر ناعم -
 $\frac{1}{4}$ كوب سودانى مفرى - ملعقة كبيره عصير برتقال أو ماء

الطريقة:

١- يدعك السمن والسكر (طريقة دسمه) حتى ينعم ويصبح كالكريمه ثم يضاف الدقيق والسودانى بالتبادل إلى خليط السمن مع التقليب المستمر ثم يعجن لعجينه متحاسبه بواسطة إضافة البرتقال.

٢- تؤخذ قطع صغيره من العجينه وتشكل كالكره وتبط باليد وترص فى صنيه مدهونه ويخبز فى فرن متوسط الحراره وتترك حتى تبرد ثم تقدم.

بسكوت السمسم

المقادير:

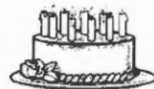
$\frac{1}{4}$ ك دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب سكر - ٢ كوب زيت - $\frac{3}{4}$ كوب ماء ورد - $\frac{1}{4}$ ملعقة
كبيره كربونات نوشادر - $\frac{1}{4}$ ك سمسم - كوب ماء - فانيليا

الطريقة:

١- يذاب السكر فى كوب ماء على النار ثم يرفع بعيدا عن النار ويضاف إليه الزيت وهو دافئ ثم كربونات النوشادر المذابة فى ماء الورد والفانيليا.

٢- يضاف الدقيق تدريجيا إلى الخليط السابق ويعجن حتى تصبح عجينه لينه نوعا.

٣- تشكل العجينه على هيئة أصابع تدحرج على السمسم ثم ترص فى صاج فرن مدهون وتخبز فى فرن ساخن نوعا ثم تترك لتبرد وتقدم.



البتي فور

المقادير :

٢ كوب دقيق - كوب سمن أو زبد نباتي - من $\frac{1}{4}$: $\frac{2}{4}$ كوب سكر - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بيكنج - بودر - فانيليا - من ٢ : ٣ ملاعق عصير برتقال.

الطريقة :

- ١- تتبع الطريقة الدسمة لعمل العجينة (ص ٦) على أن يضاف الدقيق المضاف إليه مسحوق البيكنج بودر بالتبادل مع عصير البرتقال حتى نحصل على عجينة ناعمة متوسطة اللبونة يمكن تشكيلها.
- ٢- يقطع البتي فور باستعمال البلبلة المنقوشة على هيئة وردة أو أصابع أو بماكينة البتي فور (الصوا) أو بالشوكة... حسب الرغبة والإمكانات.
- ٣- يرص البتي فور على صاج فرن غير مدهون ثم يخبز في فرن هادئ نوعاً ثم يترك ليبرد ويلصق كل اثنين بالمربي ويقدم.

بسكوت العسل الأبيض

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ٤ ملعقة كبيرة دقيق - $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة سمن أو زبد نباتي أو زيت - كوب عسل نحل - $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة سكر - $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بيكرينات صوديوم - ملعقة كبيرة ماء دافئ .

الطريقة :

- ١- يدعك السمن مع السكر جيداً حتى يبيض ثم يضاف إليه العسل الأبيض الدافئ.
- ٢- تذاب البيكرينات في ملعقة الماء الدافئ ثم تضاف لخليط السمن والعسل السابق.
- ٣- ينخل الدقيق مع البيكنج بودر ثم يضاف تدريجياً للخليط السابق حتى تتكون عجينة يابسه



نوعاً.

٤- تفرد العجينة وتقطع أصابع على صاج فرن مدهون دهناً خفيفاً.

٥- يخبز في فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يبرد ثم يقدم.

بسكوت العيد

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب دقيق - ٣ ملاعق كبيرة زبد نباتي أو سمن - $\frac{1}{4}$ كوب سكر بودرة - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي مسحوق بيكنج بودر - فانيليا - مربى - قليل جداً من الماء.

الطريقة:

- ١- تتبع الطريقة الدسمة السابقة (ص ٦) لعمل العجينة.
- ٢- تشكل العجينة المعده لكرات متوسطة الحجم تدرج على مبشور جوز هند ثم تعمل فجوه عميقه في وسط كل كره بالإصبع.
- ٣- ترص على صاج فرن وتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة (١٠ : ١٥ دقيقة).
- ٤- تترك الكرات لتبرد ثم تملأ الفجوه بالمربى ثم ترص في طبق التقديم.

بسكوت البرتقال للأطفال وذوى الحساسية

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك دقيق - كوب زيت - ٢ كوب سكر سنتر فيش - ملعقة كبيرة نوشادر - بشر برتقاله - $\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال أو $\frac{2}{4}$ كوب عصير طماطم.

الطريقة:

- ١- يدعك السكر مع الزيت حتى يذوب تماماً ويضاف إليه بشر البرتقال أثناء الدعك.
- ٢- ينخل الدقيق مع النوشادر ثم يضاف للخليط السابق ثم يعجن الجميع بالعصير حتى تصبح عجينة متماسكة.



٣- تشكل بالمفرمه على صاج مدهون وتخبز فى فرن متوسط الحرارة وتترك لتبرد ثم تقدم.

بسكوت النوشادر للأطفال وذوى الحساسية

المقادير:

ك دقيق - $\frac{1}{4}$ ك سكر سنترفيش - كوب سمن نباتى - ٢ كوب لبن نباتى - ملعقة كبيرة مسحوق النوشادر - عصير $\frac{1}{4}$ ك برتقال - بشر برتقاله.

الطريقة :

- ١- يذاب السكر فى اللبن ويدعك السمن ويضاف إليه البرتقال.
- ٢- ينخل الدقيق مع مسحوق النوشادر ثم يضاف تدريجيا إلى خليط السمن وبشر البرتقال.
- ٣- يعجن الخليط السابق باللبن المذاب فيه السكر لعجينه يمكن تشكيلها.
- ٤- تشكل العجينه بواسطة المفرمه وترص على صاج مدهون وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويترك ليبرد ثم يقدم.

بسكوت الميلانو (هولندى)

المقادير :

١٠ ملاعق كبيرة دقيق - ٦ ملاعق كبيرة سكر - ٥ ملاعق متوسطة سمن نباتى - عصير ليمونه - قليل من بشر الليمون.

الطريقة :

- ١- تتبع الطريقة الدسمه السابقه (ص ٦) لعمل العجينه مع إضافة بشر الليمون إلى خليط السمن والسكر.
- ٢- تشكل العجينه على هيئة اسطوانه قطرها ٤ سم تقريبا ثم تدحرج الأسطوانه على السكر السترفيش (مبلور) وتترك فى ثلاجه حتى تجمد.
- ٣- تقطع إلى حلقات سمكها ١ سم وترص على صينيّه فرن وتخبز فى فرن هادئ بحيث لا



يتغير لونها (وردي خفيف) ثم تترك لتبرد وتقدم.

ملحوظة:

يمكن أن تشكل بطريقة أخرى وهي أن تفرد العجينة الى سمك $\frac{1}{4}$ سم تقريبا وتقطع حسب الرغبة ثم يدهن السطح بسائل التلميع (لبن محلى أو ماء محلى) ثم تتمم كما سبق

بسكوت ناصر (اقتصادي سريع)

المقادير:

ك دقيق - $\frac{1}{4}$ ك سكر - $\frac{3}{4}$ كوب زيت - بشر وعصير برتقاله - $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة مسحوق النوشادر.

الطريقة:

- ١- يضاف الزيت إلى الدقيق وكذلك السكر ثم يمزج جيدا (طريقة بسيطة ص ٥).
- ٢- تذاب النوشادر في قليل من الماء ثم تضاف للخليط السابق مع بشر البرتقال.
- ٣- يعجن الخليط بعصير البرتقال حتى تتكون عجينة يابسه نوعا.
- ٤- تقطع العجينة بالمفرمة أو تفرد وتقطع بالقطاعات ثم ترص على صاج فرن مدهون وتخبز في فرن متوسط الحرارة وتترك لتبرد ثم تقدم.

بسكوت العلب (بسكوت ماري)

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك دقيق (٢ كوب متوسط) - ذرة ملح - $\frac{1}{4}$ ٢ ملعقة كبيرة سكر بودره - $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن نباتي - ملعقة كبيرة نشا ناعم - ٤ ملاعق كبيرة لبن نباتي أو ماء - $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة شاي بيكربونات نوشادر - $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة شاي بيكربونات صوديوم.



الطريقة:

- ١- يخفق الزبد مع السكر (طريقة دسمه ص ٦) ثم يضاف اللبن البارد ويقلب الجميع جيداً.
- ٢- تضاف البيكربونات الصوديوم وبيكربونات النوشادر والملح والنشا إلى الدقيق وينخل الجميع ثم يضاف إلى خليط الزبد والسكر السابق مع التقليب حتى تتكون عجينة مناسبة.
- ٣- تترك العجينة لتستريح ف ثلاثه لفته من ٣: ٤ ساعات.
- ٤- تفرد العجينة إلى مستطيل سمكه $\frac{1}{4}$ سم وتقطع مستديرات أو مستطيلات بقطاعه مشرشره (قطعات بسكوت مارى) أوقطاعات عاديه ثم يخرم السطح بواسطة عود كبريت (علامه سطحيه) على مسافات متباعده.

ثانياً: الحلوى الشرقية

الحلوى الشرقية من الأصناف المحببه لدى الشعب المصرى. وهى ذات قيمة غذائية عاليه لاحتوائها على المواد النشوية والسكريه والدهنيه والمواد البروتينية الموجوده فى المكسرات التى تستعمل غالبا فى الحشو.
ونظراً لإستعمال الشراب السكرى فى أغلب الأصناف فإليك مقادير وطريقه عمل شراب الحلوى الشرقيه.

شراب الحلوى الشرقية

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك سكر سنترفيش - كوب ماء - نقط من عصير الليمون - ماء ورد أو فانيليا .

الطريقة:

- ١- يذاب السكر فى الماء على نار هادئه ثم يضاف عصير الليمون .
- ٢- تقوى النار ويترك الشراب على النار حتى يمتد مع نزع الريم.



٣- يرفع من فوق النار ويترك حتي يبرد ثم يضاف إليه ماء الورد أو الفانيлия ويستعمل (تسقى به جميع أنواع الحلوى الشرقية) .

تورته الكنافة بالفاكهه

المقادير:

ك كنافة - سمن أو زبد نباتى أو زيت - فاكهة محفوظه أو طازجه للحشو - مكسرات (لوز) (قد يستغنى عنه) - شراب سميك

الطريقة:

- ١- تدعك الكنافة بالسمن أو الزبد أو الزيت ثم تقسم إلى ثلاثة أقسام متساوية.
- ٢- يوضع كل قسم فى صينية على أن يكون سمك الكنافة فى كل واحد ١ سم وتكون سعة الثلاثة صوانى متساوية . ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة.
- ٣- تسقى الكنافة بمجرد خروجها من الفرن بالشراب السميك ثم توضع طبقه من الكنافة فوقها طبقه من الفواكه (محفوظه أو طازجه) ثم طبقه من الكنافة وأخرى من الحشو ثم الطبقه الثالثه والأخيريه ويزين سطحها باللوز ووحدات من الفواكه وتقدم.

ملحوظه:

يفضل حرق ملعقة سكر (كرامله) وتضاف للشراب لإكسابها اللون الغامق وطعم الكرامل اللذيذ.

صينية الكنافة بالمهلبية (المكسرات)

المقادير:

١ ١/٢ ك كنافة - ١/٢ كوب سمن نباتى أو زيت - ١/٢ مقدار من الشراب - للمهلبية : كوب لبن نباتى - ١/٢ ملعقة كبير



الطريقة :

١- تعد المهلبية للحشو بأن يفكك النشا بقليل من اللبن البارد أو الماء ثم يضاف إليه اللبن المغلى (أو الماء) مع التقليب الجيد فوق نار هادئة حتى يغلظ قوامه ثم يترك يغلى ليضع دقائق ثم يرفع بعيدا عن النار ويضاف إليه الفانيليا أو ماء الورد.

٢- يعد الشراب ($\frac{1}{4}$ ك سكر - $\frac{1}{4}$ كوب ماء) ويضاف إليه النكهة اللازمه ويترك ليبرد.

٣- تقطع الكنافة باليد قطعاً صغيره (تفكك) ثم ترش بالسمن المقدوح ثم يوضع نصف الكنافة فى الصينيه ويضغط عليها جيداً (توضع صينيته داخل الصينيه التى بها الكنافة ويضغط عليها فى كل الجوانب) .

٤- يوضع الحشو (المهلبية السميكة وقد يضاف إليها بعض المكسرات) ثم النصف الثانى من الكنافة ويضغط عليه أيضاً بنفس الطريقة السابقه ثم ترش بياقى السمن على السطح ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ثم تقلب على الوجه الآخر وتزج فى الفرن مره أخرى حتى يحمر الوجه الآخر.

٥- تسقى الصينيه بمجرد خروجها من الفرن بالشراب المعد السابق البارد ثم تدخل الفرن مرة أخرى لوضع دقائق ثم تخرج وتقطع وتقدم.

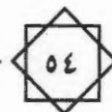
ملحوظه :

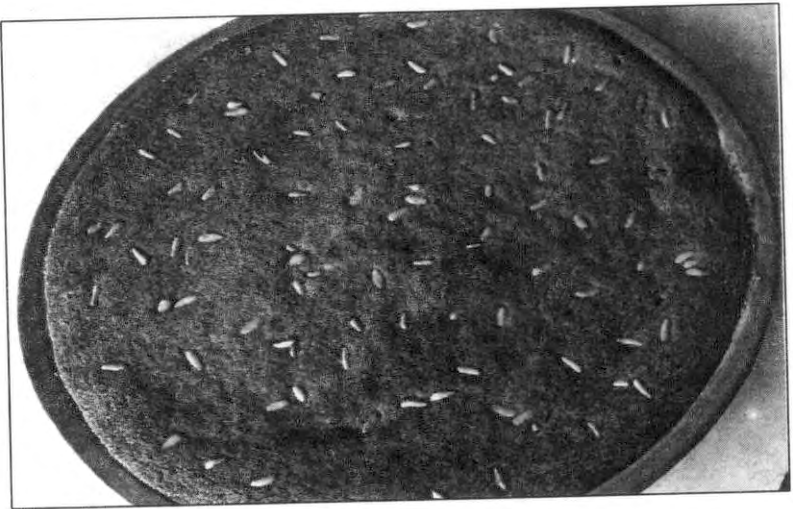
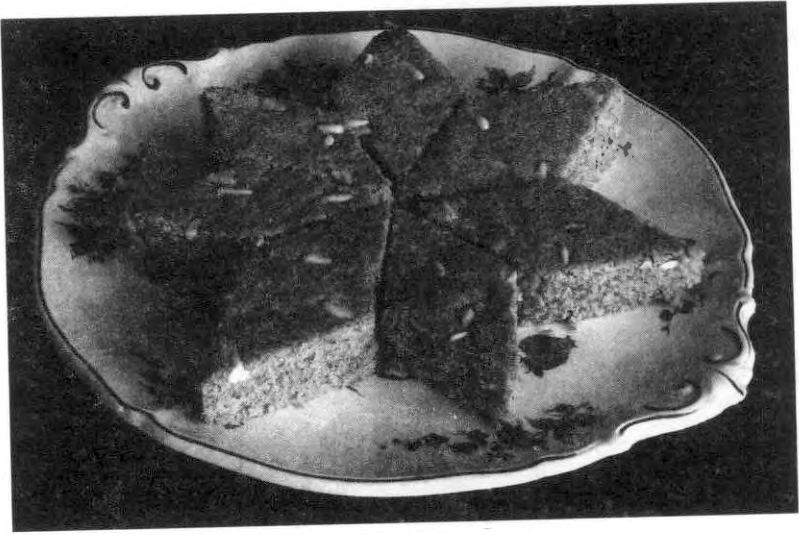
يمكن إتباع نفس المقادير والطريقة السابقه فى عمل صينيته الكنافة بالمكسرات على أن يستبدل حشو المهلبية بالمكسرات المفرية غليظاً ومخلوطه بملعقة كبيره من سكر السنتريش.

صينية الكنافة (البرما) الملفوفة (وأصابع الكنافه)

المقادير :

نفس المقادير للكنافة بالمهلبية السابقه مع إستبدال المهلبيه بالمكسرات المفرية بدون إضافة السكر إليها.





الطريقة :

- ١- تفرد خصله من الكنافة البورما وتساوى جيداً ثم يوضع بوسطها طبقه مرتفعه نوعاً من الحشو.
- ٢- تثبت اليد اليسرى على طرف الخصله الأيسر ويبدأ يلف الخصله بإجتراس من الطرف الأيمن باليد اليمنى مع عدم تحريك اليد اليسرى بتاتاً حتى يتم لف الخصله.
- ٣- تلف الخصله الملفوفه السابقه حول بعضها باليد اليمنى وتوضع وسط صينيّه فرن مدهونه جيداً (قطر الصينيه حوالى ٤٠ سم).
- ٤- تكرر العملية مع خصله أخرى وتلف حول الخصله الأولى الملفوفه وهكذا حتى ينتهى المقدار وتمتلئ الصينيه.
- ٥- يسيح مقدار السمن ويصب على الكنافة وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها
- ٦- تصفى من السمن الزائد ثم تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد تماماً ثم تقطع أصابع وتقدم.

ملحوظة :

يمكن عمل أصابع الكنافه وذلك بأخذ خصله من الكنافه وتفرد وتساوى كما سبق ثم توضع ملعقة صغيره من الحشو على طرف الخصله ثم تلف كالإصبع ثم تقطع باقى الخصله وهكذا ثم ترص الأصابع على صينيّه فرن مدهونه ويرش السطح بالسمن ويخبز ويتمم كما سبق .

الكنافة الأسطانبولى (التركى)

المقادير والطريقه :

- ١- تفكك الكنافة وتقطع وتوضع مع قليل من السمن وقليل من السكر فى إناء وتشوح على النار حتى يصفر اللون.
- ٢- تضاف إليها المكسرات وتقلب على النار ثانية لدقائق ثم تسقى بالشراب البارد.





٣- تعباً فى قوالب الماظيه وتقلب وتقدم وقد تزين بالكريز أو الفاكهة.

صينية البقلاوة (بالكسترد أو المكسرات)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك جلاش طازج - $\frac{1}{2}$ كوب سمن نباتى أو زيت - سكر للتحليه - $\frac{1}{2}$ مقدار من الشراب السابق - مكسرات أو سودانى مفرى غليظا - مقدار من الكسترد (ص ١٦)

الطريقة :

١- تدهن صينية فرن مستطيله بحجم ورقة الجلاش ثم يوضع بها نصف مقدار الجلاش ورقة ورقة (يمكن رش قليل من السمن بين الطبقات) ثم يوضع الحشو (مكسرات مفرية أو كسترد أو كلاهما) .

٢- يوضع النصف الثانى للجلاش ورقه ورقه بنفس الطريقة السابقه حتى ينتهى المقدار ثم تقطع حسب الرغبة بعد رش قليل من السمن الساخن على الوجه ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .

٤- تسقى بالشراب البارد بمجرد خروجها من الفرن ثم تقدم وهى بارده .

أصابع الجلاش

المقادير :

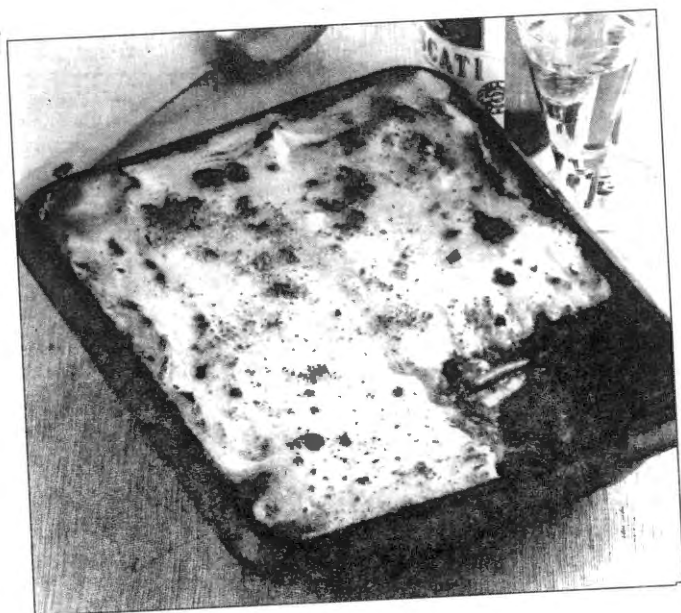
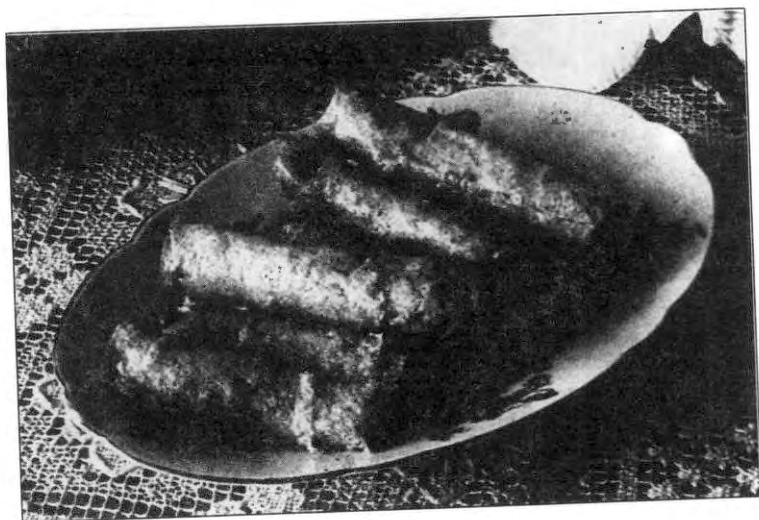
$\frac{1}{2}$ ك جلاش طازج - $\frac{1}{4}$ كوب سمن نباتى أو زيت - $\frac{1}{4}$ مقدار من الشراب السابق .
للحشو : $\frac{1}{4}$ كوب جوز هند مبشور - $\frac{1}{4}$ كوب سودانى مفرى أو مكسرات - زبيب - $\frac{1}{4}$ كوب بقسماط ناعم - قرفه .

الطريقة :

١- يقطع الجلاش قطع مستطيله (طول الإصبع) .

٢- يعد الحشو اللازم بأن تخلط المكسرات المفريه أو السودانى والزبيب والبقسماط والقرفه





- ويوضع جزء من الحشو على طرف كل قطعة من الجلاش (مستطيل) ثم تدهن بالسمن وتلف على هيئة أصابع ترص على صينية فرن وتدهن .
- ٣- تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (اللون وردي) .
- ٤- تسقى وهي ساخنة بالشراب البارد ثم ترص في طبق التقديم .

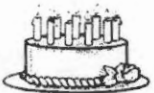
عش العصفور

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ ك جلاش طازج جدا - كوب سمن سائح - مكسرات محمصه مفريه أو جوز هند - $\frac{1}{4}$ مقدار من الشراب السابق .

الطريقة :

- ١- تؤخذ ورقة جلاش وتثنى نصفين وتلف كالسيجارة على يد ملعقة خشب ويبدأ من الجزء المثني مع ملاحظة ترك حوالي بوصه بدون لف لتكون بمثابة قاعدة للعش يوضع فوقها الحشو المستعمل .
- ٢- يضغط على ورقة الجلاش الملفوفة من الداخل بقصد نزعها من الأسطوانه الخشبيه وهذا يساعد على إنكماشها ثم تنزع ورقة الجلاش باحتراس ويحافظ على كرمشتها وتشكل على هيئة العش (مستديره ووسطها مسدود)
- ٣- ترص الوحدات على صينية فرن مدهونه بجانب بعضها مما يساعد على المحافظه على شكلها .
- ٤- يرش على سطحها قليل من السمن السائح وتترك لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر لونها .
- ٥- تصفى من السمن وتوضع فى الشراب البارد ثم تترك لتبرد .
- ٦- يملأ وسط العش بقدر من المكسرات المفريه أو جوز الهند وتقدم .



البسبوسة

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك دقيق سميطة ناعم (٢ كوب) - كوب سكر سنتر فيش - من ٢ : ٣ ملاعق كبيرة
سمن جامد نباتي أو زيت - من $\frac{3}{4}$: ١ كوب عصير برتقال أو لبن نباتي (حسب سمك
العجينة) - $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي بيكربونات صوديوم - ٢ ملعقة كبيرة سمن سائح للسطح - لوز
مقشور أو بندق محمص للوجه - جوز هند .

مقدار الشراب :

٢ كوب سكر - ٢ كوب ماء - فانيليا أو ماء ورد (لا يستعمل عصير الليمون)

طريقه عمل الشراب :

- ١- يضاف الماء للسكر ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً ثم ترفع
النار حتى يغلي الشراب لبضع ثواني ثم يرفع بعيداً عن النار .
- ٢- يضاف للشراب السابق الفانيليا أو ماء الورد ويستعمل وهو ساخن .

طريقة عمل البسبوسة :

- ١- تدهن صينية فرن دهناً جيداً ثم تبطن (ترش) بالبقسماط الناعم أو بدقيق السميطة
(خارج عن المقدار) .
- ٢- يضاف السمن أو الزيت لدقيق السميطة ويسج جيداً ثم تضاف باقى المقادير وتخلط جيداً
إلى أن تتكون عجينة لينه نوعاً (السكر + البيكربونات + جوز الهند المبشور + عصير
البرتقال أو اللبن) ثم تصب فى الصينية المعدة سابقاً ويساوى السطح جيداً .
- ٣- يرش السمن السائح أو الزيت على الوجه بعد أن يزخرف السطح بالبندق أو اللوز المحمص
- ٤- تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح جيداً ثم تقطع مينيئات أو حسب الرغبة
وتسقى بمجرد خروجها من الفرن بالشراب المعد السابق الساخن وتترك حتى تتشرب ثم
تقدم ساخنة أو باردة .



البسيسة (رقم ١)

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك جوز هند مبشور - $\frac{1}{4}$ ك سكر - $\frac{1}{4}$ ك سمن نباتى أو زيت - $\frac{1}{4}$ ك لبن نباتى -
ملعقة صغيرة بيكنج بودر - كوب دقيق .

الطريقة :

- ١- يسيح السمن ثم يرفع بعيدا عن النار ويضاف إليه اللبن والسكر ثم يرفع على النار ثانية مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً ويترك ليبرد .
- ٢- بعد أن يبرد يضاف إليه مبشور جوز الهند والدقيق المضاف إليه البيكنج بودر ويقلب الخليط جيداً حتى يتماسك ثم يصب الخليط فى صنية مدهونه جيداً ويفرد الخليط بها حتى يغطيها تماماً .
- ٣- تقطع إلى معينات وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر الوجه (حوالى ١٥ق) ثم يعاد تقطيعها وترص على طبق التقديم وتقدم بعد أن تبرد .

البسيسة (رقم ٢)

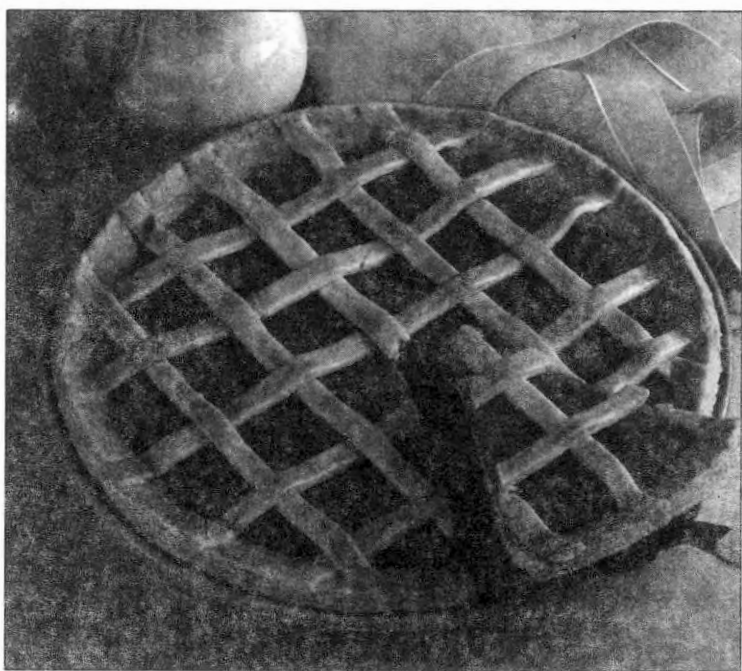
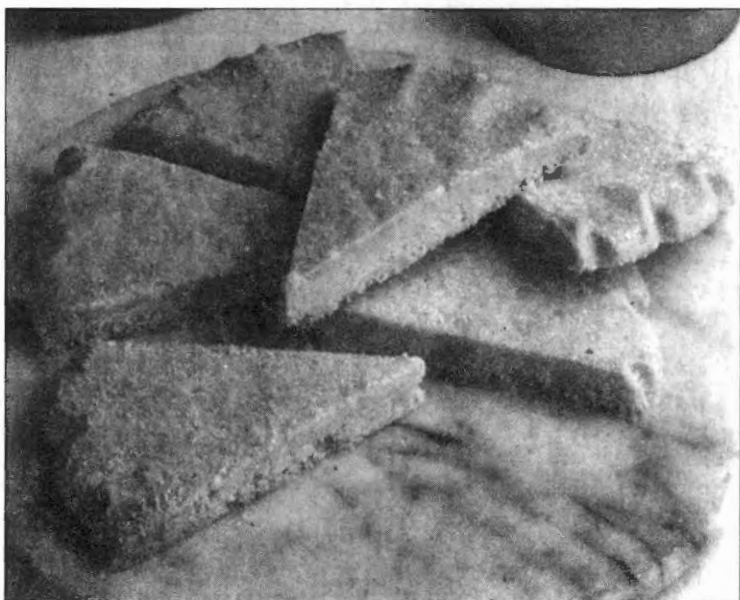
المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك جوز هند - $\frac{1}{4}$ ك سكر - $\frac{1}{4}$ ك دقيق - سمن نباتى - جوز هند مبشور أو
سودانى مفردى أو مكسرات مفردة للسطح - عسل جلوكوز - فانيليا .

الطريقة :

- ١- يضاف قليل من الماء أو اللبن النباتى لجوز الهند ثم يضاف السكر ويخلط جيداً .
- ٢- يضاف الدقيق للخليط السابق ويقلب جيداً حتى يختلط ثم يضاف إليه السمن السائح ويخلط جيداً (مع حجز قليل من السمن) ثم يضاف عسل الجلوكوز والفانيليا وباقى السمن ويعجن الخليط جيداً .
- ٣- تدهن صنية فرن (بالسمن المحجور) دهناً جيداً ثم يفرد فيها خليط البسيسة السابق





ويساوى السطح جيداً وتقطع مربعات ثم يرش بالسودانى المفرى أو المكسرات المفرية أو جوز الهند ثم تزرع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج ويحمر السطح ثم تقدم.

البسيمة (رقم ٢)

المقادير :

٢ كوب جوز هند مبشور - كوب دقيق - كوب سكر - $\frac{1}{4}$ كوب ماء - $\frac{1}{4}$ كوب زيت - ملعقة صغيرة مسحوق البيكنج بودر.

الطريقة :

- ١- يخلط الدقيق بجوز الهند والسكر والبيكنج بودر ويعجن الجميع بالماء.
- ٢- يصب الخليط السابق فى صنية مدهونه بالزيت ويرش السطح بالزيت.
- ٣- يخبز فى فرن متوسط الحرارة وتقطع مربعات وتقدم.

هريسة جوز الهند (رقم ١)

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك دقيق سميط - $\frac{1}{4}$ ك جوز هند - كوب سمن نباتى - $\frac{1}{4}$ ك سكر ستترفيش - مقدار من شراب الحلوى الشرقية السابق - قليل من المكسراتى.

الطريقة :

- ١- يندى جوز الهند المبشور بقليل من الماء ثم يخلط مع السكر ودقيق السميط جيداً.
- ٢- يضاف لخليط جوز الهند السابق السمن السائح الدافئ نوعاً ويخلط الجميع جيداً وتضاف الفانيليا ويمزج الجميع جيداً.
- ٣- يصب الخليط السابق للهريسة فى صنية مدهونه ويساوى السطح جيداً ثم يرش بقليل من المكسرات المفرية ويساوى السطح جيداً بواسطة وضع ورقة شفاف على سطح الهريسة ثم تضغط بحركة دائرية بواسطة صنية أصغر نوعاً.



٤- تخبز في فرن متوسط الحرارة ثم تسقى بالشراب البارد وتقطع وتقدم.

هريسة جوز الهند (رقم ٢)

المقادير :

٢ كوب دقيق سميط - كوب سكر سنترفيش - $\frac{1}{4}$ كوب جوز هند مبشور - ٢ ملعقة كبيرة سمن نباتي أو زيت - ملعقة كبيرة طحينه بيضاء - $\frac{1}{4}$ مقدار من الشراب.

الطريقة :

- ١- يخلط دقيق السميط بالسكر ثم يضاف الزيت أو السمن السائح الدافئ ويخلط جيداً .
- ٢- تضاف الطحينه للخليط السابق ثم تعجن بقليل من الماء حتى تصبح عجينة لينه نوعاً ثم تصب في صنية فرن مدهونة.
- ٣- تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تسقى بالشراب البارد بمجرد خروجها من الفرن وتقطع وتقدم.

هريسة السمسمة

المقادير :

كوب دقيق سميط - $\frac{1}{4}$ كوب سمس - $\frac{1}{4}$ كوب عسل نحل - $\frac{1}{4}$ كوب سمن نباتي أو زبد نباتي - $\frac{1}{4}$ كوب عجوة مفرية - بشر برتقاله

للتجميل : $\frac{1}{4}$ كوب سمس + ٣ ملعقة كبيرة عسل نحل .

الطريقة :

- ١- يدعك الزبد جيداً ويضاف إليه العسل مع الدعك الجيد حتى يصبح كالقشده وبييض لونه.
- ٢- يضاف السمس وبشر البرتقال والعجوة ودقيق السميط ويعجن الخليط حتى يتماسك.
- ٣- يوضع الخليط السابق على حمام مائي حتى يسيل العسل ثم يصب في صنية فرن



ويرش السطح بخليط التجميل (العسل النحل والسمسم) وهى ساخنة وتدخل الفرن لمدة ٥ دقائق - ثم تترك لتهدأ الحرارة ثم ترص فى طبق التقديم.

حلوى الفولية

المقادير :

ك فول سودانى مقشور ومحمص وبدون ملح - $\frac{1}{4}$ ك جلوكوز - $\frac{1}{4}$ ك سكر - $\frac{1}{4}$ كوب ماء - قليل من عصير الليمون - فانيليا أو ماء ورد.

الطريقة :

- ١- يضاف السكر إلى سكر جلوكوز والماء ويرفع على النار ويقلب حتى يغلي ويعقد (درجة الكره الجامده أى يوضع قليل منه فى ماء بارد وتجمع يتكون الكره الجامده).
- ٢- يضاف الفول لخليط السكر السابق ويقلب جيداً حتى يتماسك الفول مع السكر.
- ٣- تدهن رخامه بالزيت ويصب الخليط عليها ويساوى على هيئة مستطيل سمكه ٢ سم ويساوى أيضاً بالنشابه المدهونه بالزيت.
- ٤- يقطع بسكين حاده بعد أن تهدأ قليلاً على شكل أصابع أو حسب الرغبة ثم تلف كل قطعة فى ورقة سولفان.

حلوى السمسمية

المقادير :

٢ ك سمسم منقى - كوب سكر جلوكوز - ٢ كوب سكر سنترفيش - كوب ماء - فانيليا أو ماء ورد.

الطريقة :

- ١- يضاف سكر جلوكوز للماء وأيضاً يضاف السكر السنترفيش ويرفع على النار حتى يصبح سميكاً (سمك شراب الحلوى الشرقيه) أى درجة الخيط (وهذه تعرف بوضع قليل من



الشراب ما بين الإبهام والسبابة وتباعد بينهما قليلاً فنجد أنه يتكون خيط رفيع ينقطع بعد فترة).

٢- يضاف السمسسم المنقى لخليط السكر السابق مع التقليب حتى يصل لدرجة النضج (الكره الجامده) كما سبق في حلوى الفولية.

٣- يصب في صنية مدهونه بالزيت بحيث يكون السمك حوالى ٢ سم ثم يساوى السطح جيداً بالمردانه (كما سبق في حلوى الفولية).

ملحوظة :

يمكن عمل حلوى الجوزية بنفس المقادير والطريقة المتبعة فى عمل الفولية أو السمسسية باستبدال السمسسم بجوز الهند المبشور.

لقمة القاضى

المقادير :

٢ كوب دقيق - حوالى ٢ كوب ماء - ثمرة بطاطس مسلوقة ومهروسة - قطعة خميرة بيرة فى حجم البندقه الكبيرة - مقدار من شراب الحلوى الشرقيه السابق.

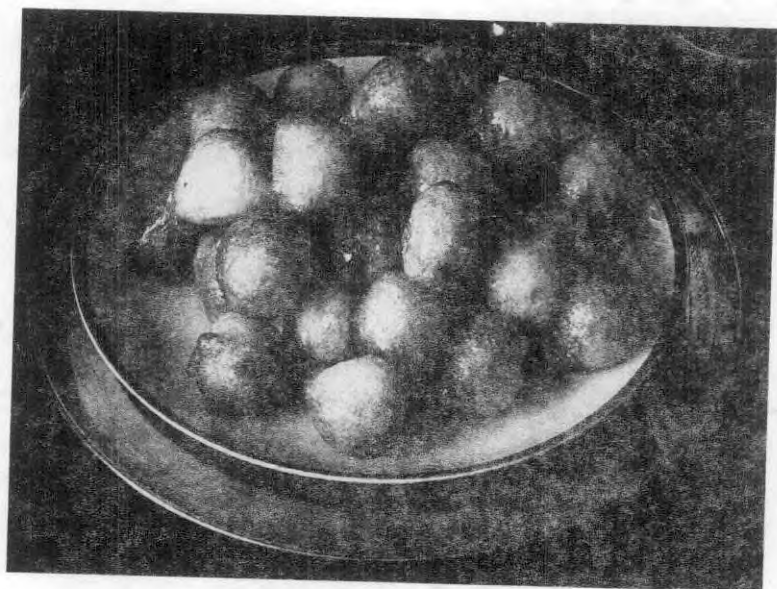
الطريقة :

١- تسال الخميرة بإضافة ملعقة صغيرة من السكر للخميرة وتدعك حتى تسيل ثم يضاف لها قليل من الماء الدافئ ثم تضاف للدقيق المنخول ومضاف إليه البطاطس المبشورة.

٢- يعجن خليط الدقيق السابق بإضافة الماء الدافئ تدريجياً حتى نحصل على عجينة لينه نوعاً ثم تعطى وتترك فى مكان دافئ لتخمر.

٣- بعد التخمير تقطع بواسطة ملعقة صغيرة وتحمّر فى الزيت الغزير المقدوح ثم تغمر فى الشراب البارد بعد تصفيتها من زيت التخمير وتغرف فى طبق التقديم على شكل هرمى وقد يرش على السطح مشور جوز الهند أو المكسرات المفرية.





الزلابية

المقادير :

٢ كوب دقيق - $\frac{1}{2}$ كوب ماء - ٣ ملاعق زيت - ٢ ملعقة سكر - ٣ ملاعق صغيرة خميرة بيرة أو قطعة في حجم عين الجمل الصغيرة - مقدار شراب الحلوى الشرقية - زيت غزير للتحمير .

الطريقة :

- ١- تسال الخميرة كما سبق في لقمة القاضى ثم تضاف للدقيق المنخول وتخلط جيداً ثم يتم العجن بإضافة الماء الدافئ تدريجياً حتى نخصل على عجينة متوسطة الليونة .
- ٢- تتمم بنفس الطريقة المتبعه فى لقمة القاضى السابقه .

ملحوظه :

الزلابيه تختلف عن لقمة القاضى فى كونها طريه نوعاً أما لقمة القاضى بتكون جامدة وذلك لإضافة البطاطس .

المهلبية بالموز فى الفرن

المقادير :

٣ كوب لبن نباتى أو ماء - ٦ ملاعق صغيرة نشا - سكر للتحلية - فانيليا - موز - قرفة ناعمة .

الطريقة :

- ١- يضاف النشا للبن أو الماء البارد ويحلى بالسكر ثم يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب حتى تغلى ويصبح القوام سميكاً .
- ٢- يقطع الموز حلقات فى طبق فرن (بايوركس صغير) وتصب فوقه المهلبية السابقه ويرش السطح بقليل من القرفة الناعمة ثم يوزع فى فرن حار نوعاً حتى يحمر الوجه ثم يقدم فى نفس الطبق .



صينية القرع العسلى

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك قرع عسل مقطع مكعبات - $\frac{2}{4}$ ك سكر - مكسرات.

الطريقة :

- ١- يقشر القرع العسلى ويقطع مكعبات صغيرة ثم يضاف إليه مقدار السكر ويرفع ليسلق على نار هادئة نوعاً (يضاف إليه قليل من الماء إذا احتاج الأمر) ويترك حتى ينضج ثم يصفى منه الماء الزائد.
- ٢- تعمل المكسرات (اللوز) برالينيه أى يعمل سكر كرامل ويضاف إليه المكسرات صحيحة ثم تترك لتبرد وتستعمل.
- ٣- يوضع القرع المسلوق السابق فى قالب فرن (بايوركس) طبقه يليها طبقة من المكسرات ثم طبقة من القرع والمكسرات وهكذا حتى يملأ القالب ثم يزج فى فرن ساخن لبضع دقائق ثم يترك ليبرد.
- ٤- يقدم ويمكن أن يصب فوقه طبقه من الأيس كريم قبل التقديم مباشرة.

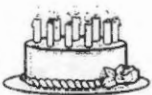
قالب القرع العسلى (بالباشميل)

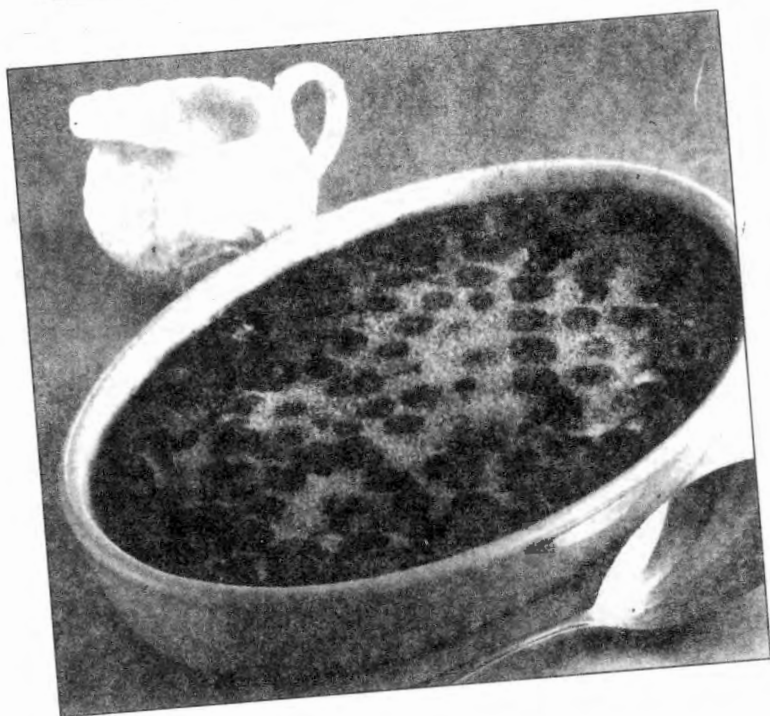
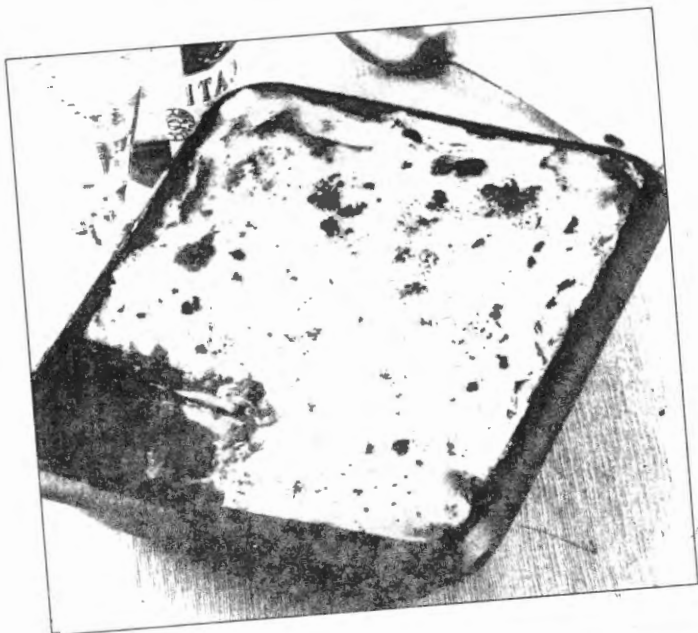
المقادير :

قرع عسل مكعبات ومسلوق بدون ماء على نار هادئة جداً - مقدار من الباشميل (ص ٧٤) - زبيب محمر وصنوبر ولوز محمر - بقسماط ناعم - عسل أبيض.

الطريقة :

- ١- يسلق القرع بدون ماء على نار هادئة جداً ثم يضاف إليه ٢ ملعقة عسل أبيض ثم يصب فى قالب فرن (بايوركس).
- ٢- يصب فوقه المكسرات المحمرة ثم الباشميل ويرش السطح بطبقة خفيفة من البقسماط الساخن ثم يزج فى فرن متوسط الحرارة ليحمر ثم يقدم.





طبق البطاطا

المقادير :

ك بطاطا مسلوقة ومهروسة - كوب سكر بودرة - ٢ ملعقة كبيرة لبن نباتى أو ماء - مكسرات مفرية أو سودانى مفرى - موز - برتقال - فانيليا.

الطريقة :

- ١- تسلق البطاطا بعد غسلها جيداً ثم تقشر وتهرس جيداً ثم تخلط بالسكر وجزء من المكسرات المفرية واللبن أو الماء والفانيليا.
- ٢- توضع فى طبق مسطح (بلور) على شكل هرمى ثم تجمل بباقى المكسرات وبعض وحدات من الفاكهة الطازجة أو المحفوظة وتقدم.

شكلمة البطاطا

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك بطاطا مسلوقة ومهروسة - ٢ ملعقه كبيرة عسل نحل - ملعقة صغيرة قرفة ناعمة وللتجميل : لارغ مسكر وجوز هند مبشور.

الطريقة :

- ١- تخلط البطاطا المهروسة بجميع المقادير خلطاً جيداً ثم تشكل حسب الرغبة (كرات - رردات - مستديرات - مستطيلات) .
- ٢- وتدحرج كل واحدة أو تغطى بمبشور جوز الهند الناعم.
- ٣- ترص على صاج فرن مدهون جيداً ومبطن بالدقيق وتحمل كل واحدة بقطع صغيرة من اللارغ المسكر وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر الوجه ثم تترك لتبرد ثم تقدم على مفرش دانتيل.



صينية البطاطا

المقادير :

٢ ك بطاطا مسلوقة نصف سلق - ٣ ملاعق كبيره جوز هند مبشور - ٢ ملعقة كبيرة زبيب - ٢ ملعقة كبيرة مكسرات مفرية ومحمصة - ٢ ملعقة صغيرة قرفة - $\frac{1}{4}$ مقدار من شراب الحلوى الشرقية.

الطريقة :

- ١- تقطع البطاطا المسلوقة نصف سلق دوائر سمك $\frac{1}{4}$ سم.
- ٢- تدهن صنية بالسمن السائح جيدا ويرص نصف كمية البطاطا بحيث لا تترك فجوات بين حلقات البطاطا.
- ٣- يرش خليط الزبيب والمكسرات المحمصة المفرية ونصف مقدار جوز الهند ونصف كمية القرفة طبقة فوق البطاطا.
- ٤- يرص النصف الثانى من البطاطا مع مراعاة أيضا عدم ترك فجوات بين حلقات البطاطا.
- ٥- تسقى بمقدار الشراب.
- ٦- يرش باقى جوز الهند والقرفة على السطح.
- ٧- يرش السطح بقليل من الزيت أو السمن السائح.
- ٨- تزعج فى افرن متوسط الحرارة إلى أن يكتمل نضج البطاطا ويحمر السطح.
- ٩- تترك لتبرد (وقد تثلج وتقدم).

ملحوظة :

هذا الصنف يشبه فى طعمه المارون جلاسيه.

* * * *



ب- المثلجات شارلوت التفاح

المقادير :

١ ¼ ك تفاح أخضر - فنجان كبير من فتات الخبز - ¼ كوب ماء - ٣ ملاعق كبيرة سكر بودرة - ٣ ملاعق كبيرة زبد نباتي - بشر ليمونه .

الطريقة :

- ١- يغسل التفاح ويسلق جيداً ويضاف إليه السكر وبشر الليمون ويقلب جيداً ويترك حتى يبرد .
- ٢- يخلط السكر بفتات الخبز ويضاف إلي الزبد السائح ويرفع على النار مع التقليب حتى يحمر الخليط .
- ٣- تدهن صنية بالسمن جيداً ويوضع بها خليط الخبز السابق (بند ٢) بالتبادل مع خليط التفاح (بند ١) بشرط أن تكون أول وآخر طبقة من الخبز .
- ٤- يزج في فرن ساخن نوعاً حتى يحمر الوجه ثم يترك لتبرد ثم يدخل الشلاجة ويقدم مثلجاً

الماسية الليمون

المقادير :

٢ كوب من سائل مكون من عصير الليمون وماء - سكر ماكينه للتحلية - ٢٠ جم جيلاتين (تتقال) .

الطريقة :

- ١- يغسل الليمون ويجفف جيداً ثم يكحت بقشرة قوالب السكر .
- ٢- يوضع السكر مع الماء وورق الجيلاتين المكسر في إناء على نار هادئة جداً مع التقليب حتى يذوب السكر والجيلاتين .
- ٣- يضاف العصير للخليط السابق ويقلب ثم يصفى الخليط في قالب مبلل بالماء ويترك في



الثلاجة حتى يجمد.

- ٤- يقلب فى طبق التقديم بأن يغطى قالب بالطبق المعد للتقديم ويقلب عليه بهذه بقوة لأعلى ثم لأسفل مرة أو مرتين ثم يرفع القالب الفارغ بخفة.
- ٥- يمكن تجميل الأماسية بالفاكهة المحفوظة أو الطازجة حسب الرغبة.

الماسية البرتقال أو الفراولة

المقادير والطريقة :

كما جاء بأماسية الليمون السابق مع استبدال عصير الليمون بعصير الفراولة وتسمى حينئذ الماسية الفراولة أو يستبدل عصير الليمون بعصير البرتقال وتعرف حينئذ بأماسية البرتقال وتتبع جميع الخطوات المتبعة فى أماسية الليمون.

جيلاتى الشيكولاته

المقادير :

- ١ ١/٢ كوب لبن نباتى - سكر للتحلية - ٢ ورقة جيلاتين تذاب فى قليل من الماء - ٢ملعقة كبيرة كاكاو.

الطريقة :

- ١- يذاب الكاكاو فى اللبن على نار هادئة حتى يختلط تماماً ثم يحلى بالسكر.
- ٢- يرفع خليط اللبن السابق على النار ويضاف إليه الجيلاتين (المذاب فى قليل من الماء) وهو ساخن مع التقليب الجيد ثم يترك الخليط ليبرد.
- ٣- يعبأ الخليط السابق فى قوالب الثلاجة ويدخل الفريزر حتى يجمد ثم يغرف فى كاسات الجيلاتى وقد يجمل بالمكسرات.



جيلاتى الفراوله (أيس كريم)

المقادير والطريقة :

تتبع نفس مقادير وطريقة جيلاتى الشيكولاته السابقه مع استبدال اللبن بعصير الفراوله .
كما يمكن عمل أيس كريم الفواكه المختلفه على أن يستبدل اللبن بعصير الفاكهه المراد عمله أيس كريم وحينئذ يسمى بإسم العصير المستعمل .

جـ- المحفوظات (حفظ الفاكهه)

المربى

مربى (لارنج - برتقال - يوسفى)

المقادير :

عدد ٨ ثمرة كبيرة من لارنج + برتقال + يوسفى - كيلو سكر ستترفيش - عصير عدد ٥ ثمرات لارنج + برتقال - $\frac{1}{4}$ كوب ماء - ٢ ليمونة .

الطريقة :

- ١- يغسل اللارنج والبرتقال واليوسفى وتجفف جيداً ثم تبشر القشرة الخارجية قليلاً .
- ٢- تقشر الموالح ويكحت القشر من الداخل لإزالة الجزء اللحمى الأبيض (المر) .
- ٣- ينقع القشر حوالى ١٢ ساعة مع ملاحظة تغير الماء من وقت لآخر .
- ٤- يغطى القشر بالماء ويرفع على النار ويسلق حتى يقرب من النضج .
- ٥- يصفى من ماء السلق ويقطع شرائح رفيعة .
- ٦- يعمل محلول سكرى من الماء والسكر ويغلى مدة دقائق وينزع الريم .
- ٧- يضاف القشر المسلوق مع التقليب حتى يتم النضج ثم يعبأ فى برطمانات معقمة (ص ٦) ويحكم الغطاء (اختبار نضج المربى ص ٨) .



مربى اللارنج

المقادير :

ك قشر لارنج مسلوق - من ١ : $\frac{1}{4}$ ك سكر سنتر فيش - كوب عصير لارنج - ٣ كوب ماء - قرفة - قرنفل - عصير ليمون.

الطريقة :

- ١- يغسل اللارنج ويجفف جيداً ثم يكحت الزيت ثم يقطع القشر أربع وينزع قلب اللارنج ثم يكحت القشر من الداخل (الجزء الأبيض) .
- ٢- يقطع القشر شرائح ويسلق ثم يصفى من ماء السلق ويغسل .
- ٣- ينقع لمدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء من آن لآخر .
- ٤- يذاب السكر فى الماء ثم يضاف عصير الليمون وعصير اللارنج والارنج المسلوق ويكمل النضج كالسابق .
- ٥- يعبأ فى برطمانات معقمة ويقفل جيداً .

ملحوظة :

(اختيار النضج للمربى والتعقيم ص ٨) .

مربى التين

المقادير :

ك تين - ك سكر سنتر فيش - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

- ١- يغسل التين جيداً ويقشر الجذء الأخضر ثم تقطع إلى ٤ قطع .
- ٢- يضاف إليه السكر ويرفع على النار بدون ماء مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً (نار هادئة) ثم يضاف عصير الليمون وتترك على النار مع التقليب الجيد حتى يتم نضجها (اختبار النضج ص ٨) .

٣- تعباً في برطمانات معقمة (ص ٨) ويحكم الغطاء.

مربي الجزر الأصفر

المقادير :

ك جزر (بدون عروش) - ك سكر سنترفيش - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ٣ كوب ماء - $\frac{1}{2}$ كوب عصير يوسفى .

الطريقة :

- ١- يغسل الجزر ويكحت القشر ثم يغسل ثانية ويشتر بالمبشرة من الناحية المتسعة.
- ٢- يسلق الجزر ويضاف إليه السكر حتى يذوب ثم يضاف عصير الليمون.
- ٣- تترك على النار مع التقليب حتى تنضج ثم تعباً في البرطمانات المعقمة وتقفل بإحكام (التعقيم واختبار النضج ص ٨)

مربي البلح السمانى

المقادير :

ك بلح سمانى مسلوق ومنزوع النوى - ك سكر سنترفيش - ملعقة كبيرة عصير ليمون - قرنفل (ولوز للحشو وقد يستغنى عنه) .

الطريقة :

- ١- يغسل البلح ويكحت القشر ثم يسلق في ٣ كوب ماء ثم ينزع النوى ويوضع بكل بلحه قرنفل أو لوزة مكان النواه.
- ٢- يوزن البلح ويضاف لماء السلق السكر ويذاب على نار هادئة مع التقليب ثم يضاف عصير الليمون.
- ٣- يضاف البلح للمحلول السابق ليكمل النضج ثم تختبر المربي (ص ٨) بعد تمام النضج.
- ٤- تعباً في برطمانات معقمة (ص ٨) وتقفل بإحكام.



مربى الفراولة

المقادير :

ك فراولة - ٤ فنجان سكر سنترفيش - عصير ليمونه .

الطريقة :

- ١- تغسل الفراولة جيداً وتنزع منها الأعناق الخضراء ثم توضع فى إناء من الصينى أو الصاج فى طبقات متبادلة مع نصف السكر وتترك لليوم التالى .
- ٢- تشل الفراولة ويؤخذ الشراب وما قد يتبقى من السكر بدون ذوبان ويضاف إليه باقى السكر (النصف الثانى) ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يصير سمكه كسمك الشراب الثقيل ثم تضاف الفراولة .
- ٣- يضاف عصير الليمون وتترك المربى تغلى مع التقليب لمدة من ١٠ : ١٥ دقيقة حتى تظهر علامة النضج (اختبار النضج ص ٨) .
- ٤- تعباً فى برطمانات نظيفة جافة معقمة وتقفل بإحكام .

مربى المشمش

المقادير :

ك مشمش - ٤ فنجان سكر سنترفيش - ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

- ١- يغسل المشمش جيداً وينزع منه النوى ثم يضاف إليه نصف مقدار السكر فى طبقات متبادلة فى وعاء من الصينى أو الصاج ويترك لليوم التالى .
- ٢- ينشل المشمش ويؤخذ الشراب وما قد يتبقى من السكر بدون ذوبان ويضاف إليه باقى السكر أى النصف الثانى .
- ٣- يرفع المحلول السكرى على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ويصبح قوامه كقوام الشراب الثقيل ثم يضاف عصير الليمون وينزع الريم كلما ظهر .



٤- يضاف المشمش وتترك المربي تغلى على النار مع التقليب من ١٠: ١٥ دقيقة حتى تنضج (اختبار النضج ص ٨).

٥- تعباً بمجرد رفعها من على النار فى برطمانات نظيفه جافه معقمة (ص ٦) ويحكم الغطاء.

عمل (تصنيع) القمر الدين

المقادير :

ك مشمش - $\frac{1}{4}$ ك سكر - جرام بنزوات الصوديوم - زيت برفاين

الطريقة :

- ١- يغسل المشمش وينزع النوى ويسلق فى الماء المضاف إليه البنزوات ثم يصفى.
- ٢- يضاف السكر للمشمش السابق ويرفع على نار هادئه حتى الغليان (المشمش مع السكر)
- ٣- يصب الخليط السابق على ورقة زبده مدهونه بزيت البرافين ويفرد لسمك ٢ مم ثم يترك فى الهواء حتى يجف (يشمع) ثم يحفظ.

مربي العنب

المقادير :

ك عنب بناتى - ٣ كوب سكر - ملعقه كبيره عصير ليمون

الطريقة :

- ١- يقطف العنب ويغسل ثم يوضع فى طبقات متبادله مع نصف كمية السكر ويترك لفته.
- ٢- ينشل العنب من المحلول السكرى الذى يرفع على نار هادئه مع النصف الثانى للسكر مع التقليب حتى يذوب السكر ثم يضاف العنب وعصير الليمون ويترك على النار مع التقليب حتى النضج مع نزع الريم كلما ظهر.
- ٣- تعباً وهى ساخنه فى برطمانات نظيفه جافه معقمة ويحكم الغطاء.



عمل الزبيب

المقادير والطريقة :

- ١- يفرط العنب واحدة واحدة ويغسل جيداً وينقى .
- ٢- يجهز إناء به ماء مغلى كاف لغمر العنب ويضاف إليه نقط من زيت البرافين وقليل من بنزوات الصوديوم (جرام بنزوات لكل ك عنب) .
- ٣- يغمر العنب المعد السابق فى الماء المغلى ويترك يغلى لمدة ٣ دقائق (يغمر العنب بوضعه فى مصفاه وتغمر المصفاه فى الماء بحيث تغطى العنب تماماً أو يوضع فى شاشة وتغمر فى الماء تماماً) .
- ٤- يرفع العنب من الماء المغلى ويترك ليصفى وتهدأ درجة حرارته نوعاً .
- ٥- ينشر العنب فى مكان متجدد الهواء بعيداً عن الشمس حتى يجف .
- ٦- يعبأ فى برطمانات نظيفة ومعقمة (ص ٨) أو أكياس نايلون لجين الإستعمال .

الشربات

شراب البرتقال

المقادير :

- ٤ كوب عصير برتقال (لتر) - ٥ كوب سكر سنترفيش - ملعقة كبيرة عصير ليمون - جم بنزوات صوديوم لكل لتر شراب - قليل من زيت بشر البرتقال .

الطريقة :

- ١- يغسل البرتقال ويجفف جيداً ثم يترك لمدة يوم حتى يجف تماماً من الماء .
- ٢- يعصر البرتقال السابق المعد مع المحافظة على عدم وصول الماء إليه بتاتاً .
- ٣- يكيّل ويضاف إليه السكر مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر تماماً .
- ٤- يضاف إليه عصير الليمون ثم يصفى ويكيّل إليه البنزوات التى تم إذابته فى قليل من الماء المغلى على النار ويترك حتى يبرد .



٥- يعبأ فى زجاجات نظيفة معقمة (ص ٨) جافة ثم يعصر على سطحها قليل من زيت بشر البرتقال.

٦- تقفل الزجاجات بإحكام بالفل ثم ينزع الجزء الزائد من الفل ثم تغطى بالكبسولات البلاستيك بعد تركها فى ماء بارد مدة ١٠ دقائق ليلين أو الكبسولات الفضية والذهبية.

شراب الفراولة

المقادير :

ك سكر سنترفيش - ك فراوله - ملعقة كبيرة عصير ليمون.

الطريقة :

١- تغسل الفراولة جيداً وتنزع منها الأعناق الخضراء ثم توضع فى طبقات متبادلة مع السكر فى وعاء من الصينى وتترك مدة ٢٤ ساعة.

٢- تقلب حتى يذوب السكر ويراعى دهك الفاكهه أثناء التقليب.

٣- تصفى من مصفاه الفاكهه أو منخل نظيف ثم من شاشه نظيفة.

٤- ترفع الفراوله السابقة المعدة على النار مع التقليب ويترك الشراب يغلى مدة $\frac{1}{4}$ ساعة بعد إضافة عصير الليمون إليه وينزع الريم كلما ظهر.

٥- يعبأ الشراب السابق المجهز فى زجاجات معقمة (ص ٨) ويحكم الغطاء كما جاء فى شراب البرتقال.

شراب المانجو

المقادير :

٥ كوب عصير مانجو - ٢ ك سكر - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - جرام بنزوات صوديوم لكل لتر شراب - كوب من ماء سلق القشر والبذور.

الطريقة :

١- تغسل المانجو وتجفف وتقشر وتقطع قطعاً صغيرة وترش بقليل من السكر السنترفيش



ويضاف إليها قليل من عصير الليمون للمحافظة على لون المانجو الطبيعي وتترك مدة تتراوح من ٢: ٣ ساعات.

٢- تصفى المانجو السابقة بمصفاة الفواكة ثم بشاشة نظيفة جافة.

٣- يوضع القشر والبذور والألياف فى إناء مع مقدار من الماء يكفى لتغطيتها وتترك تغلى على النار مدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم يصفى الماء.

٤- يؤخذ كوب (من ماء السلق السابق) لكل لتر من العصير يذاب فيه السكر على النار الهادئة ثم تقوى النار ويترك يغلى السكر والماء (المحلول) على النار حتى يغلظ قوامه مع مراعاة نزع الريم كلما ظهر.

٥- يغلى المحلول لمدة دقيقتين ثم يرفع من فوق النار ويترك حتى يبرد تماماً (مع ملاحظة إضافة عصير الليمون المصفى قبل رفع المحلول السكرى من فوق النار).

٦- يضاف للمحلول المعد السابق عصير المانجو (بند ٢) ويقلب معه جيداً ثم يكال الشراب ويؤخذ لكل لتر منه جم من بنزوات الصوديوم التى تذاب فى قليل من الماء المغلى وتضاف إلى شراب المانجو وتقلب فيه جيداً.

٧- يصفى الشراب من شاشة نظيفة جافة ويعبأ فى زجاجات جافة معقمة (ص ٨) ويحكم غطاؤه كما سبق فى شراب البرتقال السابق.

شراب الرومان

المقادير :

٤ كوب عصير الرمان - ٦ كوب سكر سنترفيش - ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون - جم بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب.

الطريقة :

١- ينتخب الرومان المنفلوطى الناضج ويغسل ويجفف جيداً ثم يفصص.

٢- يعصر الرمان ويصفى من شاشه نظيفة جافة ثم يكال ويضاف لكل ٤ كوب منه ٦ كوب



من السكر السنترفيش ويقلب المزيج من آن لآخر حتى يذوب السكر تماماً ثم يضاف عصير الليمون.

٣- يصفى الشراب ويكال ويؤخذ جرام واحد بنزوات لكل لتر من الشراب.

٤- تذاب البنزوات فى قليل من الماء ثم يضاف للشراب ويقلب جيداً.

٥- يصبأ الشراب المعد السابق فى الزجاجات الجافة المعقمة (ص ٨) ويحكم قفلها كما سبق فى شراب البرتقال.

حفظ الفواكه فى محلول سكرى (كمبوت)

كمبوت الخوخ

المقادير :

ك خوخ طازج - $\frac{1}{4}$ ك سكر سنترفيش - ٢ كوب ماء - عصير ليمون.

الطريقة :

١- تفصص وحدات الخوخ الطازجة السليمة الناضجة (لا يستعمل الأخضر) وتغسل جيداً

٢- يرفع الخوخ صحيحاً على النار مع قليل من الماء ويترك ليغلى لمدة ٣ دقائق ثم يرفع بعيداً عن النار ويقطع حسب الرغبة (أنصاف - أهله - ترانشات).

٣- يعمل محلول سكرى من الماء والسكر وعصير الليمون ثم يضاف إليه الخوخ السابق المعد

٤- يرفع الخوخ المعد السابق مرة أخرى على النار حتى ينضج (٢٠ ق تقريباً).

٥- يعبأ الكمبوت المعد فى برطمانات معقمة (ص ٨) ويحكم الغطاء ويحفظ (يفضل الثلاجة).

ملحوظة :

يمكن إتباع نفس مقادير وطريقة عمل كمبوت الخوخ السابق فى عمل كمبوت للفواكه الأخرى على أن يستبدل الخوخ بالفاكهه المراد عملها مثل كمبوت المشمش وكمبوت التفاح وكمبوت الكريز والأناناس الخ.



حفظ الفواكة بطريقة التسكير (مسكرات)

والتسكير هو عبارة عن استبدال عصير الفاكهة بمحلول سكرى مركز مع الاحتفاظ بصلاية أنسجة الثمار ولونها وشكلها الطبيعي بقدر المستطاع وهذه العملية تتطلب وقتاً طويلاً ويراعى فى اختبار الثمار لهذه العملية أن تكون صلبة القوام غير تامة النضج.

مسكر قشر اللارنج أو البرتقال

(طريقة سريعة)

- ١- يغسل اللارنج أو البرتقال جيداً ويترك حتى يجف تماماً ثم تكحت أو تبشر القشره الخارجيه قليلاً ثم يقشر ويقطع أشكال مختلفة ويلضم بالخيط.
- ٢- ينقع القشر فى الماء البارد فترة مع ملاحظة تغيير الماء من وقت لآخر.
- ٣- يغطى بالماء البارد (بعد تصفيته من ماء النقع) ويرفع على النار حتى يغلى ثم يصفى من ماء السلق ويترك فى مصفاه للتخلص من كل مائه.
- ٤- يوزن القشر المسلوق ويضاف إليه نفس الوزن سكر ثم يضاف إليه مقدار من الماء البارد يكفى لتغطيته.
- ٥- يرفع على نار هادئه مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً.
- ٦- يترك على النار الهادئه حتى يشف لون القشر ويتشرب معظم المحلول السكرى.
- ٧- يرفع من الشراب المتبقى ويصفى ثم يسلت من الخيط ثم يقلب على السكر المبلور.
- ٨- يوضع على أطباق من البليسيه المناسبه ويقدم.



(تعاريف و تعريفات)

الفصل الاول في تعريفات
 تعريفات عامة
 تعريفات خاصة

الفصل الثاني في تعريفات

(تعاريف و تعريفات)

1- تعريفات عامة
 2- تعريفات خاصة
 3- تعريفات عامة
 4- تعريفات خاصة
 5- تعريفات عامة
 6- تعريفات خاصة
 7- تعريفات عامة
 8- تعريفات خاصة
 9- تعريفات عامة
 10- تعريفات خاصة

11- تعريفات عامة
 12- تعريفات خاصة
 13- تعريفات عامة
 14- تعريفات خاصة
 15- تعريفات عامة
 16- تعريفات خاصة
 17- تعريفات عامة
 18- تعريفات خاصة
 19- تعريفات عامة
 20- تعريفات خاصة

و هـ



الجزء الثانى

أولاً : الصلصات الباردة والساخنة.

ثانيا : الحساء أو الشورية.

ثالثا : الحبوب والنشويات.

رابعا : البقول.

خامسا : الخضروات ١- السلطات ٢- المحشوات

٣ - أطباق مطهية من الخضروات

٤ - طرق حفظ وتجميد الخضروات.

الفصل الأول

الصلصات

قبل البدء فى تقديم مقادير وطريقة عمل بعض الأطباق الحادقة يجب معرفة مقادير وطريقة عمل بعض الأنواع من الصلصات اللازمة والضرورية فى تكوين أو تقديم بعض الأطباق كما سيأتى بعد :

تنقسم الصلصات المستعمله فى أصناف هذا الكتيب إلى نوعين :

أولاً: الصلصات الساخنة مثل :

أ- الصلصة البيضاء (الباشميل) ب- صلصة الطماطم ج- الصلصة الحريفة (كاتش أب)

ثانياً: الصلصات الباردة مثل :

أ- صلصة المايونيز ب- الصلصة الفرنسية ج- صلصة الخل والثوم

أولاً: الصلصات الساخنة

أ- الصلصة البيضاء (الباشميل) ١

المقادير :

ملعقة كبيرة زيت أو سمن أو زبد نباتى - ملعقة كبيرة دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب ماء أو خلاصة سلق الخضر أو لبن نباتى - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١- يضاف نصف مقدار الماء أو الخلاصة إلى الدقيق تدريجياً مع التقليب الجيد .
- ٢- يغلى النصف الثانى من الماء (أو الخلاصة أو اللبن) وتصب على الخليط السابق مع التقليب بسرعة ثم يرفع الخليط على نار هادئة نوعاً مع التقليب المستمر لمدة ٥ دقائق ثم تتبل بالملح والفلفل .



الدقيق مع الصلصة وتتم كما سبق.

٣- يمكن تعبأة الصلصة فى برطمانات معقمة محكمة الغطاء لحين استعمالها.

ج - صلصة الطماطم الحريفة (الكاتشاب Ketchup)

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم - ٢ بصلة كبيرة مبشورة - ثمرة من فلفل أخضر مفرى - رأس ثوم مفرى - ٣ حبات طماطم مقشرة ومقطعة قطع صغيرة - $\frac{1}{4}$ كوب زيت - ملعقة فلفل أحمر (أرناؤوطى) - كوب ماء - ملعقة صغيرة فلفل أسود - ٦ حبات قرنفل - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة صغيرة سكر - ملعقة صغيرة بهارات.

الطريقة :

١- يقدح الزيت ويشوح فيه الفلفل الأخضر والثوم والبصل المفرى على نار هادئة لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تضاف الطماطم المقطعة وعصير الطماطم والماء والملح والفلفل والسكر والبهارات والفلفل الأرناؤوطى ويقلب جيداً.

٢- يربط القرنفل فى شاشه ويضاف إلى الخليط السابق ويترك الجميع على نار هادئة حتى ينصح (مدة ساعة تقريباً) مع التقليب.

٣- ترفع الشاشه بالقرنفل من الخليط السابق ويصفى جيداً ويعبأ فى برطمانات معقمة لحين إستعماله.

ثانياً: الصلصات الباردة

أ- صلصة المايونيز

المقادير:

٤ ملاعق كبيره نشا - ملعقة صغيره مسترده - $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون - $\frac{1}{4}$ كوب خل - $\frac{1}{3}$ كوب زيت - ٢ كوب ماء - ملح وفلفل أبيض.



٣- يرفع من على النار ويضاف إليه الزيت أو السمن أو الزبد ويقلب ثم يستعمل .
الصلصة البيضاء السمكية (الباشميل) (٢)

المقادير :

٣ ملعقة كبيرة دقيق - ٢ ملعقة حلو زيد أو سمن نباتى - $\frac{1}{4}$ كوب ماء أو خلاصة سلق الخضـر - ملح وفلفل .

الطريقة :

تتبع نفس الطريقة السابقة فى عمل الصلصة البيضاء رقم ١ ثم تصب فى سلطانية صينية بعد رفعها من على النار وتترك حتى تبرد ثم تستعمل .

ب - صلصة الطماطم

المقادير :

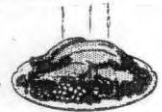
٢ ملعقة كبيرة سمن نباتى أو زيت - ٢ ملعقة كبيرة دقيق - جزره أفرنجى - بصله متوسطة - ورقة لوره - ٣ حبات من قرنفل - $\frac{1}{4}$ ك طماطم - ٢ كوب ماء - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١- يقشر الجزر ويقطع حلقات ثم يشوح فى السمن أو الزيت مع البصل المفرى .
- ٢- تضاف التوابل والطماطم المغسولة ومقطعه قطعاً صغيرة ويترك الخليط على النار حتى يتبخّر الماء كله (تصبح غليظة القوام) ثم يضاف الدقيق مع التقليب الجيد .
- ٣- يضاف الماء للخليط السابق مع التقليب الجيد وتترك لتغلى حتى تنضج .
- ٤- تصفى بمصفاه ناعمه مع ملاحظة عدم تصفية الجزر والبصل ثم تستعمل .

ملاحظات :

- ١- قد يضاف قطعة سكر ماكينه أو ملعقة صغيرة سكر سنتر فيش لمكونات الصلصة وذلك لمعادلة حموضة الطماطم .
- ٢- يمكن استبدال نصف كيلو الطماطم بملعقتين كبيرتين صلصة طماطم وعندئذ يضاف



الطريقة :

- ١- يفكك النشا بقليل من الماء البارد ثم يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام ثم يصب فى سلطانية صينية أو فخار ويترك ليبرد.
- ٢- تضاف جميع المقادير السابقة إلى خليط النشا السابق وتخفق جيدا (يستحسن إستعمال الخلاط أو المضرب الكهربى إن وجد) ثم يستعمل كما سيأتى بعد.

ب- الصلصة الفرنسية

المقادير :

- ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون أو خليط منهما - ٢ ملعقة كبيرة زيت - ملعقة شاي بقودونس مفرى - ملح وفلفل.

الطريقة :

- ١- تخلط جميع المقادير السابقه وتخفق بالشوكه أو المضرب (لمدة ٥ دقائق) أى حتى يغلظ القوام.
- ٢- يجب أن تعد قبل الإستعمال مباشرة.
- ٣- عادة تتبل بها السلطات ولا تستعمل إلا قبل التقديم مباشرة.

ج - صلصة الخل والثوم

المقادير :

- راس ثوم متوسطه مفريه ناعم - ٢ ملعقة كبيرة زيت - ٣ ملاعق كبيرة خل - كوب ماء - ملح وفلفل.

الطريقة :

- ١- يقدح الزيت ويضاف إليه الثوم المفرى ويقلب حتى يصفر اللون.
- ٢- يرفع من فوق النار ويضاف إليه الخل تدريجيا.
- ٣- يوضع الخليط السابق فى سلطانية عميقه ثم يضاف إليه الماء ويستعمل كما سيأتى بعد.



الفصل الثانى

الحساء أو الشوربه

الحساء أو الشوربه سائل خفيف أو سميك والأخير هو الشائع استعماله لإحتوائه على خلاصة العناصر الغذائيه المكونه للحساء.

والحساء يقدم عادة ساخنا جدا فى بدء قائمة الطعام الشتويه وبكميات صغيره وله قيمه غذائيه كبيره سهل الهضم منبه للجهاز العصبى.

حساء البطاطس (بالمقدونس)

المقادير :

ك بطاطس - بصله كبيره - ملعقة كبيره زبد أو سمن نباتى - ٤ كوب ماء - ٢ ملعقة كبيره مقدونس مفرى (الأوراق فقط) - ملح وفلفل.

الطريقة :

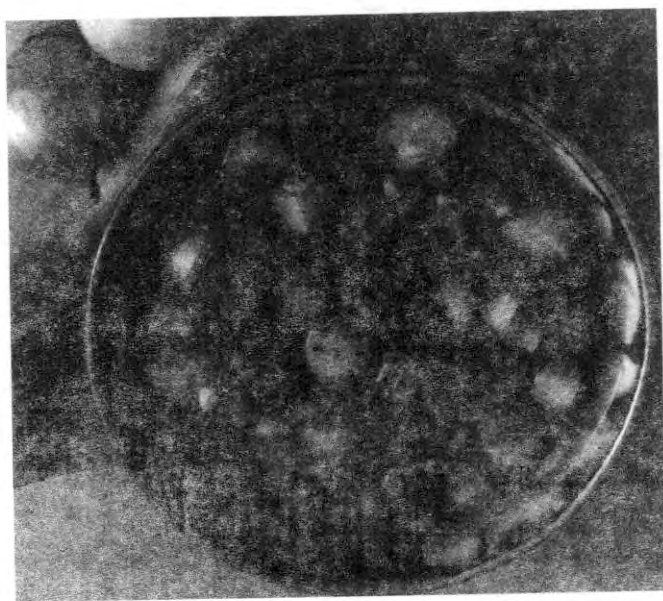
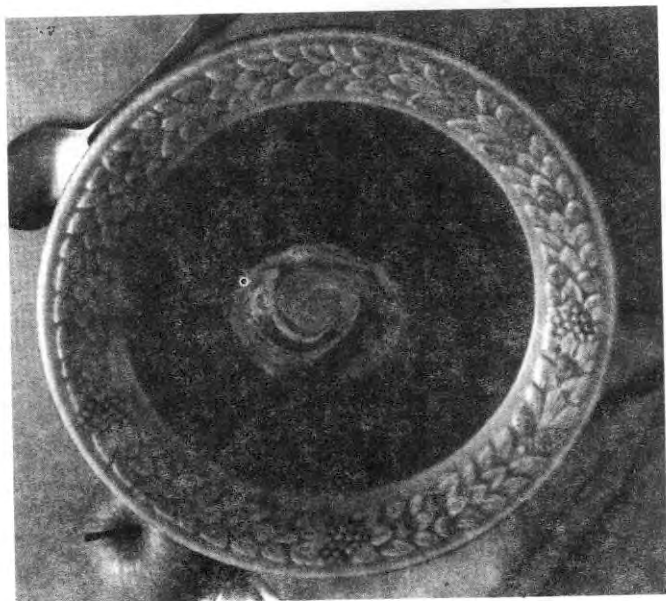
- ١- تقطع البطاطس قطعاً رفيعه وكذلك يفرى البصل ناعماً ثم يشوح الإثنين فى الزبد أو السمن لمدة ٥ دقائق ثم يضاف لها الماء وتترك على نار هادئه حتى تنضج.
- ٢- يصفى الحساء ثم يضاف إليه المقدونس المفرى ويعاد على النار ويترك حتى يغلى لمدة ٥ دقائق ثم يتبل بالملح والفلفل ويصب فى سلطانيه التقديم ويحبل بعرق من المقدونس ويقدم ساخناً:

حساء الخضر المقطعه

المقادير :

جزره أفرنجى - ٢ بطاطس - بصله صغيره - قطعة كرفس - $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيره سمن أو زبد





نباتي - من ٣ : ٤ كوب ماء - ٢ قرع متوسط - ملح وفلفل (لبن نباتي وقد يستغنى عنه) .
الطريقة :

١- تعد الخضضر كل حسب نوعه ثم تقطع مكعبات أو كعيدان الكبريت ثم يفرى البصل ناعما .

٢- تشوح الخضضر فى الزيت أو السمن لمدة ٥ دقائق ثم يضاف إليها الماء والتوابل وتترك على النار حتى تنضج الخضضر .

٣- يضاف اللبن فى حالة إستعماله مع التقليب ويترك الحساء على النار يغلى مدة ٥ دقائق مع التقليب ثم يغرف فى الإناء الخاص ويقدم ساخنا .

حساء الخضضر المصفاه

المقادير :

٢ بطاطس - ٢ جزر - ٢ قرع - بصله - من ٣ : ٤ كوب ماء - كوب لبن نباتي (قد يستغنى عنه) - ملعقة حلو دقيق - ملعقة كبيرة زبد أو سمن نباتي - ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

١- تغسل الخضضر وتقطع قطعاً صغيره ثم تشوح فى الزيت أو السمن لمدة ٥ دقائق ثم يضاف إليها الماء وتترك على النار حتى تنضج الخضضر تماماً ثم تصفى .

٢- يمزج الدقيق باللبن البارد أو الماء البارد جيداً ثم يضاف إلى الحساء السابق المصفى مع التقليب الجيد ثم يرفع على النار الهادئة وحتى يغلى لمدة ٥ دقائق مع التقليب المستمر ثم تببل بالملح والفلفل ثم تغرف فى إناء التقديم وتقدم ساخنه .

حساء الفول النبات

المقادير :

٢ كوب فول نبات مقشور - ١ : ٢ ملعقة كبيرة سمن نباتي أو زيت - بصله - من ٣ : ٤ فص



ثوم - عصير ليمونه - ٢ جبهان - مستكه - ملعقة شاي مقدونس مفرى - ماء للسلق .
الطريقة :

- ١- يقشر الفول النابت ويغسل جيدا .
- ٢- يقدح الزيت أو السمن وتضاف إليه المستكه والجبهان ثم الماء ويترك حتى يغلى .
- ٣- يضاف الفول والليمون والبصله المقشوره والثوم ويترك على نار متوسطه حتى ينضج الفول مع نزع الريم كلما ظهر - يضاف الملح قبل تمام النضج .
- ٤- يضاف المقدونس المفرى ويترك يغلى مدة ٥ دقائق ثم يتبل الحساء ويقدم ساخنا .

حساء العدس بالخضر

المقادير :

- ٢ كوب عدس - بصله صغيره - ٢ جزره متوسطه - ٢ طماطم متوسطه أو ملعقة كبيره
صلصه طماطم - ٤: ٥ فص ثوم - ٢ لتر ماء (التر ٤ كوب) - خبز أفرنجى مقطع مكعبات
ومحمر - ٢ ملعقة سمن نباتى أو زيت - ملح وكمون - جبهان ومستكه ويمكن الاستغناء
الطريقة :

- ١- ينقى العدس ويغسل ثم ينقع فى الماء البارد لفته .
- ٢- يستغنى عن ماء النقع ويوضع ماء جديد وتضاف إليه بصله مبشوره والثوم والجزر المقشور ومقطع حلقات والطماطم المقطعه أو صلصة الطماطم والجبهان والمستكه فى حالة استعمالهما ويرفع على النار حتى ينضج العدس (يمكن استعمال حلة الضغط أى البريستر وإن وجدت لتوفير الوقت والوقود) .
- ٣- يصفى العدس (يمكن استعمال الخلاط أو المضرب) ويتبل بالملح والكمون .
- ٤- يقدح السمن أو الزيت ويصب فوق العدس المصفى (يمكن تحمير بصله مفريه أو ثوم مفرى فى السمن) .
- ٥- يقطع الخبز مكعبات صغيره ويحمر ثم يقدم مع الحساء .



الفصل الثالث

الحبوب والنشويات

الفريك المفلفل (الأرز المفلفل)

المقادير :

كوب فريك - $\frac{1}{4}$ كوب ماء - ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن نباتى - ملح

الطريقة :

- ١- ينقى الفريك جيدا ثم يغسل ثم يحمر فى الزيت أو السمن المقدوح.
- ٢- يضاف إليه الماء والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويجف الماء.

ملحوظة :

- ١- يفضل وضع صفيحه رقيقه تحت الإناء.
- ٢- لعمل الأرز المفلفل تتبع نفس الطريقة السابقه مع استبدال الفريك بالأرز.

الأرز المفلفل بالشعرية

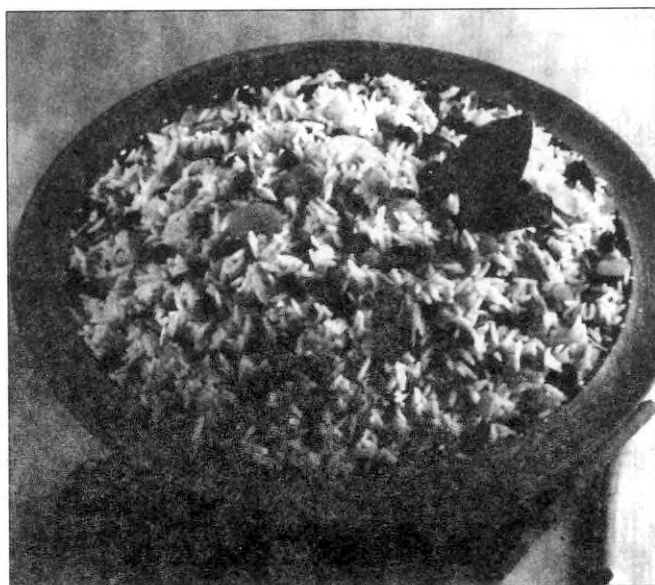
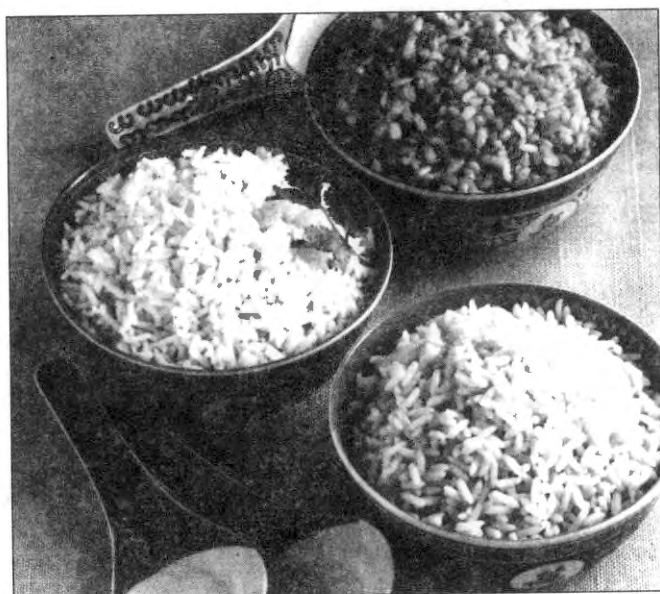
المقادير :

كوب أرز - $\frac{1}{4}$ كوب شعرية - ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن نباتى - ٢ كوب ماء - ملح

الطريقة :

- ١- تحمر الشعرية فى السمن المقدوح حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها الأرز المغسول ويحمر مع الشعرية وحتى يسمع صوت خشخشة الأرز.
- ٢- يضاف الماء والملح ويترك حتى يغلى الماء ثم تهدأ الحرارة جدا ويترك حتى ينضج الأرز.
- ٣- يغرف الأرز فى طبق التقديم الصينى المسطح على شكل هرمى أو يفرغ فى قالب ثم





يقلب فى طبق التقديم.

الأرز الأخضر

المقادير:

كوب أرز - $\frac{2}{4}$ كوب بصل مفرى - ٣ ملاعق كبيره زيت أو سمن نباتى - $\frac{1}{4}$ كوب ماء - $\frac{1}{4}$ كوب فلفل أخضر مفرى ناعم - $\frac{1}{4}$ كوب مقدونس مفرى ناعم - ملح وفلفل.

الطريقه :

- ١- يشوح البصل فى السمن أو الزيت حتى يلين البصل ثم يضاف الأرز المغسول ويشوح جيدا ثم يضاف باقى المقادير كلها (الفلفل المفرى والمقدونس المفرى) ويشوح الجميع ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى الماء.
- ٢- يصب الخليط السابق فى صينيه أو قالب فرن ويغطى ويزح فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج.

٣- بعد خروجه من الفرن وقبل التقديم يقلب بخفه بشوكه ثم يقدم ساخنا.

كبيبة بالبرغل والبطاطس

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك برغل ناعم - $\frac{1}{4}$ ك بطاطس مسلوقة ومهروسه - ٢ بصله كبيره - ملح وفلفل - كوب بصله مسلوقة - بهارات - زيت أو سمن نباتى.

الطريقه :

- ١- ينقى البرغل ويغسل جيدا ثم ينقع فى ماء لمدة ١٢ ساعة ثم يصفى جيدا من ماء النقع ويعصر جيدا باليد.
- ٢- يضاف للبرغل السابق بصله مبشوره والبطاطس المهروسه ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات (يمكن إضافة قليل من القرفه حسب الرغبة) ثم تفرى بالمفرمه.
- ٣- يُعدّ الحشو بأن تحمر بصله مفريه فى السمن ثم يضاف إليها البصله المسلوقة وتشوح





وتتبل بالملح والفلفل والبهارات.

- ٤- تقطع الكبيبه (بند ٢) كور فى حجم البيضه وتخشى بالحشو المعد (بند ٣) ثم تغطى بالقسماط ثم تحمر تحميرا غريرا أو تعمل صنيه فى الفرن.
- ٥- تغرف فى طبق التقديم وتحمّل بالمقدونس وتقدم ساخنه.

مكرونة بالباشميل (الصلصة البيضاء)

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ ك مكرونة مسلوقة (ريشه أو مقصوصة كبيره) - مقدار من صلصة الباشميل (ص ٧٣) - ملعقة كبيرة زبد أو سمن نباتى - بقسماط ناعم.

الطريقة :

- ١- تمزج المكرونة المسلوقة بجزء من صلصة الباشميل.
- ٢- تدهن صنية أو قالب فرن (بايوركس) بالسمن ثم توضع المكرونة السابقه ويساوى السطح.
- ٣- تضاف باقى الصلصة البيضاء على الوجه ثم يرش السطح بطبقة خفيفة من البقسماط الناعم ثم ترش بالسمن السائح أو الزبد على الوجه.
- ٤- تزرع فى فرن حار نوعاً حتى يحمر الوجه ثم تقدم.

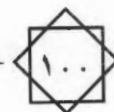
مكرونة بالجلالاش

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ ك جلالاش طازج - $\frac{1}{4}$ ك مكرونة مسلوقة - ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم (ص ٧٤) - ٣ ملاعق كبيرة سمن نباتى أو زيت - ملح وفلفل.

الطريقة :

- ١- يدهن قالب مستطيل سادة أو صنية مستديرة بالسمن أو الزيت دهناً جيداً.
- ٢- يبطن قاع القالب أو الصنية بالجلالاش وكذلك الجوانب ويحتفظ بجزء من الجلالاش



للسطح.

- ٣- يرش الجلاش بقليل من السمن السائح البارد رشا خفيفاً بين الطبقات.
- ٤- تخلط المكرونة المسلوقة بصلصة الطماطم وتقلب جيداً ثم توضع فى القالب أو الصينية المبطنه بالجلاش (بند ٢) ثم يغطى السطح بباقي الجلاش المحجوز بنفس الطريقة ثم يرش السطح بقليل من السمن السائح.
- ٥- تزج فى فرن حار حتى يحمر الجلاش وتترك لتهدأ قليلاً ثم تقلب فى طبق التقديم وتقدم.

البيتزا بخميرة البيرا

المقادير :

- كوب ماء دافئ - ٣ كوب دقيق + $\frac{1}{4}$ كوب للفرد - ملعقة صغيرة ملح - $\frac{1}{4}$ كوب زيت نقي - ملعقة كبيرة مسطحة خميرة جافة أو قطعة خميرة بيرة طازجة فى حجم عين الجمل + ملعقة صغيرة سكر سنتر فيش .

الطريقة :

- ١- تسال الخميرة الجافة أو الطازجة بأن يضاف لها السكر وتدعك بالملعقة حتى تسيل ثم يضاف لها قليل من الماء الدافئ (مع ملاحظة ألا يكون الماء ساخن حتى لا تقتل الخميرة أو بارداً حتى لا تتكاثر الخميرة) ثم تترك فى مكان دافئ (٥ دقائق) حتى تتكاثر (تخمر) ويعرف ذلك بإرتفاع الخميرة وظهور فقائيع على السطح.
- ٢- يخلط الدقيق (٣ كوب) مع مقدار الملح (يحجز $\frac{1}{4}$ كوب الدقيق) فى إناء عميق للعجن ثم يضاف إليه مقدار الزيت ويفرك فيه بأطراف الأصابع حتى يختفى الزيت فى الدقيق.
- ٣- تعمل حفرة فى وسط الدقيق ويصب فيها خليط الخميرة (بند ١) وتقلب باستعمال ملعقة خشب أو اليد وذلك بدءاً من المنتصف فى إتجاه الجوانب حتى يتحد الدقيق بالخميرة ثم يضاف باقى مقدار الماء الدافئ تدريجياً حتى نحصل على عجينة متماسكة لينه نوعاً.



- ٤- تلت العجينة على المنضدة المرشوشه خفيفاً بالدقيق (يستعمل $\frac{1}{4}$ الكوب المحجوز) لتوزيع الخميرة (لمدة من ١٠ : ١٥ ق) أى حتى نحصل على عجينة ناعمة مرنة براقه.
- ٥- تكور العجينة ثم توضع فى الإناء المرشوش خفيفاً بالدقيق أو مدهون بالزيت ثم يغطى الإناء بإحكام (غطاء من البلاستيك) ثم تترك فى مكان دافئ حتى تخمر ويتضاعف حجمها (وذلك حوالى من ١ : $\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٦- تكور العجينة بعد أن تخمر وتقطع إلى قطع مناسبة حسب حجم الصنية (هذا المقدار يكفى لعمل ٢ صنية قطر الواحدة ٢٨ سم) .
- ٧- تدهن الصنية بالزيت جيداً ثم توضع كرة العجينة فى وسط الصنية ثم تفرد بباطن اليد وأطراف الأصابع (المدهونه بالزيت) لتغطية القاع تماماً وأيضاً جدار الصنية بإرتفاع ٣ سم تقريباً (لعمل حافه) ثم تترك لتخمر (عدة دقائق) .
- ٨- أما فى حالة الرغبة فى عمل وحدات صغيرة فتفرد العجينة على سطح أملس مرشوش بالدقيق بواسطة النشابه لسمك $\frac{1}{4}$ سم تقريباً ثم تقطع إلى دوائر أو مربعات أو مستطيلات حسب الرغبة ثم توضع على صنية مدهونه بالزيت ثم تملأ بالحشو المطلوب وحسب الصنف .
- ٩- يرص الحشو المستعمل على البيتزا بشكل جميل بعد وضع طبقة خفيفة من صلصة الطماطم على سطح العجينة المفرودة بعد ترك $\frac{1}{4}$ سم بدون حشو من الحافة (يمكن إضافة الزعتر للصلصة أو يرش فوقها حسب الرغبة) .
- ١٠- الحشو المستعمل حسب الرغبة وذوق الآكلين ويشمل - حلقات من الفلفل الأخضر- حلقات من الطماطم - زيتون أسود - زيتون أخضر - مشروم أى عش الغراب (شامبيون) ناضج مسلوq أو محمر حسب الرغبة.
- ١١- تخبز البيتزا فى فرن ساخن نوعاً بعد تركها دقائق لتخمر. ثم تقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة بعد تقطيعها.



البيتزا بالبيكنج بودر

المقادير :

٣ كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب زيت نقي - باكو مسحوق البيكنج بودر (ملعقة كبيرة) -
ملعقة صغيرة ملح - ماء بارد للعجن (حوالى كوب) .

الطريقة :

- ١- تنخل المقادير الجافة معا (دقيق - ملح - بيكنج بودر) ثم يضاف إليها الزيت تدريجياً مع فركه فى الدقيق بأطراف الأصابع حتى يختفى الزيت.
- ٢- تعجن بإضافة الماء تدريجياً حتى يحصل على عجينة متماسكة متوسطة الليونة.
- ٣- تدهن صنية فرن بالزيت وتفرد فيها العجينة (كما سبق فى البيتزا بخميرة البيره) أو تقطع إلى وحدات صغيرة وتتمم كما سبق فى البيتزا بخميرة البيره.

* * * *



الفصل الرابع

البقول

تعتبر البقول غذاء مهم لأنها تحتوى على نسبة عالية من البروتين النباتى وهى بديله للحوم فى قوائم الطعام اليوميه وهى أيضا غنيه بالمواد النشوية والأملاح المعدنية اللازمة لجسم الإنسان أهمها أملاح الجير والكبريت والبوتاسيوم وقليل من الفوسفور.

والبقول إما خضراء (طازجة) كالبسلة والفاصوليا واللوبيا والفلول ... إلخ أو جافة كالبسلة الجافة والفاصوليا واللوبيا والفلول ... إلخ فيما عدا العدس فهو دائما جاف وإليك سيدتى بعض الأطباق الشهية من البقول.

فتة العدس (الثريد)

المقادير :

مقدار من حساء (شوربة) العدس السابقة (باب الحساء) - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم مفرى - قليل من السمن أو الزبد النباتى أو الزيت - خبز مقدد - ملح .

الطريقة :

- ١- يقطع الخبز قطعاً مناسبة (وقد يحمر) .
- ٢- يصب حساء العدس الساخن فوق الخبز المقطع ويغطى ويترك من ٥ : ١٠ دقائق .
- ٣- يحمر الثوم المفرى فى السمن أو الزيت ثم يضاف إليه قليل من الخل ويترك على النار قليلا (الخل حسب الرغبة) .
- ٤- تغرف الفتة (الثريد) ثم تصب فوقها التقلية وتقدم ساخنة .



قالب العدس

المقادير :

٣ كوب عدس - بصلة - ملعقة حلو مقدونس مفرى - ملعقة كبيرة صلصة طماطم (علب) - ٣ ملعقة كبيرة نشا - قليل من الزبد أو السمن النباتى - بقسماط ناعم - قليل من الزعتر حسب الرغبة - ملح - مقدار من صلصة الطماطم السابقة (ص ٧٤) للتقديم.

الطريقة :

- ١- ينقى العدس ويغسل جيداً ثم يسلق فى ماء بارد بدون ملح (كمية الماء لا تكون كبيرة) مع مراعاة نزع الريم كلما ظهر ويترك حتى ينضج.
- ٢- يصفى العدس من ماء السلق الذى يستغنى عنه ثم يصفى ثانية من مصفاه الخضر ثم يضاف إليه النشا المذاب فى قليل جداً من الماء البارد ويرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب جيداً حتى يغلى لمدة ٥ دقائق.
- ٣- يرفع العدس من على النار ويضاف إليه المقدوس المفرى وصلصة العلب والبصل المبشور ناعم والزعتر (فى حالة استعماله) ثم يتبل الخليط بالملح.
- ٤- يدهن قالب كيك مستطيل بالسمن السائح دهناً جيداً ثم يطن القالب بالبقسماط الناعم ويصب فيه خليط العدس المعد السابق.
- ٥- يوضع القالب فى حمام مائى ويزج فى فرن متوسط الحرارة (لمدة ساعة).
- ٦- يقا العدس فى طبق التقديم المستطيل المسطح ويقدم أو يقطع شرائح سمك ١ سم وتقدم معه صلصة الطماطم المعده سابقاً فى قارب الصلصة.

عدس بالياميا

المقادير :

٢ كوب عدس أصفر - $\frac{1}{4}$ ك باميا خضراء مجهزة - بصلة مفرية - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم مفرى -



ملح وكزبرة ناعمة - ٢ ملعقة كبيرة زيت أو زبد أو سمن نباتى .

الطريقة :

- ١- ينقى العدس ويغسل ثم يغطى بالماء ويسلق حتى ينضج - ثم يصفى من مصفاه الخضر ويضاف إليه الملح والكمون الناعم والبامية المجهزة .
- ٢- يرفع على النار مع ملاحظة التقليب حتى تنضج الباميا على أن يضاف لها قليل من الماء كلما احتاج الأمر على أن يكون القوام فى نهاية النضج سميكاً .
- ٣- يحمر البصل فى السمن ثم يضاف إليه الثوم المفروى والكزبرة الناعمة ويحمر الجميع .
- ٤- يضاف السمن لخليط العدس والباميا وجزء من الثوم والبصل المحمر ويقلب ويحتفظ بجزء من خليط الثوم والبصل لتزيين سطح الطبق بعد الغرف ويقدم ساخناً .

الكشري بالعدس بجبة

المقادير :

كوب عدس بجبة - كوب مكرونة مقصوفة صغيرة - كوب أرز - $\frac{1}{4}$ كوب حمص الشام - ملح وفلفل .

للتقلية :

٢ بصلة مفرية غليظاً أو حلقات - ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن نباتى - مقدار من صلصة الطماطم السابقة أو مقدار من الصلصة الحريفة السابقة (ص ٧٥) .

الطريقة :

- ١- ينقى العدس والأرز ويغسل كل على حده وأيضاً حمص الشام يغسل ويسلق .
- ٢- تسلق المكرونة ويسلق الأرز أيضاً كل على حده ثم يصفى كل من ماء السلق .
- ٣- تحمر بصله مبشورة فى الزيت أو السمن ويضاف إليها الماء وبعد أن يغلى يسلق فيه العدس حتى ينضج ثم يصفى العدس من ماء السلق (يضاف إليه الماء كلما احتاج الأمر)
- ٤- يخلط العدس والأرز والمكرونة وحمص الشام جميعاً فى إناء كبير .



٥- يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ثم ينشل البصل المحمر ويصب السمن أ الزيت المقدوح من التحمير على خليط العدس والأرز والمكرونة ويرفع على النار ويقلب الجميع لدقائق.

٦- يغرف الكشرى فى طبق التقديم على شكل هرمى أو يعبأ فى قالب المأظية ويقلب على طبق مسطح ثم يجمل بالبصل المحمر السابق وحوله صلصة الطماطم أو تقدم معه الصلصة فى القارب الخاص (صوصير).

الطعمية (الفلافل) رقم ١

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك فول مدشوش - ٢ حزمة مقدونس - حزمة شبت - حزمة نعناع - حزمة كزبرة خضراء - رأس ثوم متوسطة - ٢ بصلة متوسطة - ملعقة كبيرة كزبرة ناعمة - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي كمون ناعم - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بهارات - ملح - زيت للتحمير - سمس.

الطريقة :

- ١- ينقى الفول المدشوش ويغسل جيداً وينقع فى ماء بارد لمدة ١٢ ساعة ثم يصفى من ماء النقع.
- ٢- تغسل الخضر جيداً وتقطع وتضاف إلى الفول السابق بعد تصفيته من ماء النقع كما يضاف البصل المفرى والثوم والملح والكمون والكزبرة الناعمة والبهار ويخلط الجميع.
- ٣- يفرى الخليط السابق للطعمية من ٣: ٤ مرات فى مفرمة اللحم (تستعمل الكبة أو المفرمة الكهربائية إن وجدت) حتى نحصل على عجينة ناعمة لينة.
- ٤- تقطع الطعمية على هيئة أقراص متوسطة الحجم (تبلل اليد بالماء لسهولة التقطيع) ثم تحمر فى الزيت المقدوح تحميراً غزيراً (يمكن وضع بعض السمس على الوجهين حسب الرغبة).
- ٥- ترص فى طبق التقديم وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة.



الطعمية (الفلفل) رقم ٢

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك فول مدشوش - ٢ بصلة كبيرة - رأس ثوم متوسطة - ٢ حزمة مقدونس - حزمة كرات - ملح وفلفل وكزبرة ناعمة - ٢ ملعقة كبيرة سمسم للوجه - كربونات (حسب الرغبة).

الطريقة :

- ١- يغسل الفول جيداً وينقع لمدة ١٢ ساعة فى الماء البارد ثم يصفى من ماء النقع.
- ٢- يعد البصل والثوم والمقدونس والكرات ويضاف الجميع للفول السابق.
- ٣- يفرى الخليط السابق فرماً ناعماً كما سبق فى الطعمية رقم ١ ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والكسبرة والكمون.
- ٤- قبل التحمير يضاف لخليط الطعمية السابقة قليل من الكربونات (حسب الرغبة) وتترك لمدة ٥ دقائق.
- ٥- يقدح الزيت وتشكل الطعمية أقراص وتبسط مع السمسم ثم تحمر وتنشل على ورق لتخلص من الزيت الزائد وترص وتقدم ساخنة.

قالب الفول المدمس

المقادير :

٢ كوب فول مدمس مصفى أو مهروس - بصلة متوسطة مفرية - ملعقة صغيرة مقدونس مفرى - ملعقة كبيرة سمن نباتى أو زيت - قليل من الفلفل الحامى المفرى (حسب الرغبة) - ملح وفلفل.

الطريقة :

- ١- يحمر البصل المفرى قليلاً فى السمن أو الزيت حتى يصفر ثم يضاف إليه المقدونس المفرى والفلفل المفرى (فى حالة استعماله) ويقلب الجميع على النار قليلاً.



- ٢- يرفع بعيداً عن النار ثم يضاف إليه الفول المصفى ثم يتبل بالملح والفلفل.
- ٣- يدهن قالب كيك مستطيل بالزيت أو السمن جيداً ثم يطن بالقسماط الناعم ويصب فيه الخليط السابق ويساوى السطح.
- ٤- يزوج في فرن متوسط الحرارة لمدة من $\frac{1}{4}$: $\frac{1}{4}$ ساعة.
- ٥- يترك ليهدأ قليلاً ثم يقلب على طبق التقديم المناسب ويجمل بحلقات الطماطم والخس والجزر وحسب الرغبة.

الفول المدمس بالباشميل

المقادير :

- ٢ كوب فول مدمس مصفى - بصلة متوسطة مفريه - ملعقة صغيرة مقدونس مفرى - قليل من الفلفل الحامى المفرى - ملعقة كبيرة زبد أو سمن نباتى أو زيت - ملح وفلفل - قسماط ناعم - مقدار من الصلصة البيضاء (الباشميل) السابقة (ص ٧٣).

الطريقة :

- ١- تشوح البصله خفيفاً فى الزيت أو السمن حتى تصفر ثم تضاف إليها باقى المقادير.
- ٢- يصب خليط الفول السابق فى طبق فرن (بايوركس) ثم يغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح بقليل من القسماط الناعم.
- ٣- يرش السطح بقليل من السمن أو الزبد السائح ثم يزوج فى فرن حار نوعاً حتى يحمر الوجه ثم يجمل بالمقدونس ويقدم ساخناً بنفس الطبق.

البصارة

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ ك فول مدشوش - بصلة - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم - $\frac{1}{4}$ حزمة كزبرة خضراء - $\frac{1}{4}$ حزمة شبت - ملعقة كبيرة نعناع جاف - قليل من الكمون الناعم - قليل من الملوخية الجافة (يمكن



الإسغناء عنها) .

للتقلية :

بصلة كبيرة - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم - ملعقة حلو كزبرة ناعمة - ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن نباتي .

الطريقه :

١- ينقى الفول ويغسل جيداً ثم ينقع لفترة ثم يصفى من ماء النقع ويغلى بالماء ويضاف إليه الكزبرة الخضراء والشبت المفصولين جيداً والبصل والثوم (قد يضاف ثمرة بطاطس) ويرفع الخليط على نار عالية حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج مع نزع الريم كلما ظهر وإضافة الماء كلما احتاج الأمر .

٢- يصفى الخليط من مصفاه الخضر (قد يستعمل الخلاط) ثم يضاف إليه الملح والكمون والنعناع والملوخية (فى حالة إستعمالها) ويقرب الجميع على النار ثانية حتى تغلى لبضع دقائق مع ملاحظة أن يكون القوام سميك نوعاً .

٣- لعمل التقلية يشوح البصل المفرد فى الزيت أو السمن حتى يصفر ثم يضاف إليه الثوم المفرد ناعم مع الكزبرة وتقلب حتى يحمر اللون .

٤- تضاف نصف التقلية مع السمن أو الزيت إلى البصارة وتقلب ثم تغرف فى أطباق عميقة وتترك لتهدأ ثم تجمل بباقي التقلية .

فول مدشوش بالأرز

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك فول مدشوش منقوع - ٢ كوب أرز - ٢ بصلة متوسطة - $\frac{1}{4}$ كوب زيت أو سمن نباتي - $\frac{1}{4}$ كوب ماء - كمون وملح وفلفل .

الطريقه :

١- يقدح الزيت ثم يضاف إليه الماء ثم يضاف إليه البصلة المفردة بعد دكها بالملح والفلفل



والكمون.

- ٢- يصفى الفول من ماء النقع ويضاف للسابق ويترك الجميع على النار ليغلى لمدة ٥ دقائق
- ٣- يغسل الأرز ويضاف للخليط السابق ويترك حتى يغلى ثم تهدأ النار ويترك حتى يتشرب الماء وينضج.
- ٤- يعبأ فى قالب ويقلب على طبق التقديم المسطح ويقدم.

فاصوليا جافة مكمورة

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ ك فاصوليا جافة - بصلة مفرية - من ٤ : ٥ فصوص ثوم - ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن نباتى كوب طماطم مصفاة - ماء - ملح وفلفل.

الطريقة :

- ١- تنقى الفاصوليا وتغسل وتسلق فى ماء مضاف إليه بصلة صغيرة وفصوص الثوم (بعد نقع الفاصوليا لفترة) حتى نصف النضج مع نزع الريم كلما ظهر.
- ٢- تحمر البصلة فى الزيت أو السمن ثم يضاف إليها عصير الطماطم وتهدأ النار ويغطى الإناء وتترك حتى تسبك (ينفصل السمن أو الزيت ويطفو على الوجه) .
- ٣- يضاف الماء للصلصة السابقة وتترك حتى تغلى ثم تضاف الفاصوليا المسلوقة نصف سلق (بعد تصفيتها من ماء السلق) ويتبل الجميع جيداً ثم يترك على نار هادئة حتى يتم النضج وتزاد بالماء كلما احتاج الأمر.
- ٤- تغرف فى أطباق التقديم العميق وتقدم.

فاصوليا بالزيت والليمون (بالصلصة الفرنسية)

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ ك فاصوليا بيضاء ناضجة (مسلوقة) - مقدار من الصلصة الفرنسية (الصلصات ص ٧٦)



ملعقة صغيرة مقدونس مفرى - ملح وفلفل .

الطريقه :

١- تعد الفاصوليا وتنقع وتسلق كما سبق فى الفاصوليا المكموره وتبل فى الحال وهى ساخنه بالصلصة الفرنسية المعدة سابقا .

٢- تغرف فى طبق التقديم وتجمل بالمقدونس المفرى وتقدم ساخنه أو باردة .

لوييا جافة مكمورة

المقادير والطريقه :

كما جاء فى الفاصوليا الجافة المكموره السابقة .

لوييا جافة بالزيت والليمون (بالصلصة الفرنسية)

المقادير والطريقه :

كما جاء فى الفاصوليا الجافة بالزيت والليمون السابقة .

القول النابت بالملوخية

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك قول نابت - $\frac{1}{4}$ ك ملوخيه خضراء - بصله صغيره - مستكه وجهان - ملعقة كبيرة زيت أو سمن - ملح وفلفل .

للتقليه :

$\frac{1}{4}$ رأس ثوم متوسطه - ملعقة حلو كزيره ناعمه - ملعقة زيت أو سمن نباتى .

الطريقه :

١- ينقى القول ويغسل ثم يسلق فى ماء يغلى مع بصله و ٣ فصوص ثوم وعصير ليمون أو خل أو كلاهما ويترك حتى ينضج .



٢- تجهز الملوخية وتخرط ويصفى الفول النابت ويترك صحيحا ويقدم بعد إضافة مقدار من الزيت والليمون.

٣- يؤخذ ماء سلق الفول (الخلاصة) وتضاف إليه الملوخية المجهزه مع التقليب وترفع على النار لتغلى لبضع ثوانى بدون غطاء ثم ترفع بعيدا عن النار.

٤- يحمر الثوم المفرد مع الكزبرة الناعمة وقليل من الملح فى السمن أو الزيت ثم تضاف التقليه للملوخيه ويحكم الغطاء.

٥- تغرف فى طبق التقديم العميق وتقدم ساخنة ومعها الفول.

ملحوظه :

يمكن تقشير جزء من الفول المسلوق ويترك فى الخلاصة التى تضاف إليها الملوخية (وذلك حسب الرغبة).



الفصل الخامس

الخضروات

تعتبر الخضروات عنصراً هاماً من عناصر الغذاء الكامل لإحتوائها على :

أ - الأملاح المعدنية ب - الفيتامينات المختلفة ج - السيليلوز الذى يعمل على تليين الأمعاء والخضروات يمكن تقديمها فى شكل أطباق متنوعة مثل :

أولاً : السلطات - ثانياً : المحشوات - ثالثاً : الأطباق المتنوعة المطهية بالطرق المختلفة للطهى من سلق وتسبيك وشى وتحمير الخ - رابعاً : طرق حفظ الخضار بتجميدها.

أولاً: السلطات

السلطات تشغل مكاناً هاماً فى قائمة الطعام لأنها تساعد على فتح الشهية بطعمها الحريف إلى جانب أنها تمد الجسم بالأملاح المعدنية والفيتامينات التى تفقد بالطهى وأيضاً تمدّها بالسيليلوز الذى يعمل على تليين الأمعاء.

سلطة البطاطس

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك بطاطس مستديرة - مقدار من الصلصة الفرنسية السابقة (ص ٧٦) - مقدونس مفرى.

للتقديم :

$\frac{1}{4}$ كوب ماء - بصله مفريه ناعم - ٤ ملاعق كبيره خيار مخلل مفرى.

الطريقة:

١- تغسل البطاطس وتسلق صحيحه فى ماء مغلى وملح ثم تصفى من ماء السلق وتقشر فى الحال ونقطع مكعبات أو تهرس.



٢- تتبل البطاطس المعدة سابقه وهى ساخنه بالصلصه الفرنسيه المضاف إليها المقادير الخاصه بالتقديم (الماء والخيار المخلل).

٣- تغرف السلطه السابقه فى الطبق الخاص ثم ترش بالمقدونس المفرى وتقدم.

سلطة الطحينة

المقادير :

كوب طحينة بيضاء - ٢ ملعقة كبيره عصير ليمون - ٢ ملعقة كبيره خل - ٤ فص ثوم مفرى - $\frac{1}{2}$ كوب ماء - ملح وفلفل وكمون - ٢ ملعقة حلو مقدونس مفرى - عصير بصله متوسطه (يمكن الإستغناء عنه حسب الرغبة).

الطريقة :

١- تدعك الطحينة بإضافة عصير الليمون والخل ثم بإضافة الماء حتى نحصل على القوام المطلوب.

٢- يضاف الثوم المفرى ثم تتبل بالملح والفلفل وتصب فى طبق السلطه الخاص ثم تجمل بالمقدونس المفرى.

سلطة الطحينة بالقرع

المقادير :

$\frac{1}{8}$ ك طحينة بيضاء - ٢ ملعقة كبيره عصير ليمون - ٢ ملعقة كبيره خل - ٣ وحدات من قرع مسلوq - ٣ فص ثوم مفرى - قليل من الماء - ملعقة مقدونس مفرى - ملح وكمون.

الطريقة :

١- تدعك الطحينة بإضافة عصير الليمون والخل ثم بإضافة الماء حتى نحصل على القوام المطلوب.

٢- يضاف الثوم المفرى ثم تتبل بالملح والكمون ثم يمهلك القرع المسلوq بالشوكه جيذا ثم



- يضاف لخليط الطحينه السابقه وتقلب وتتبلى جيدا.
٣- تغرف السلطه فى الطبق الخاص وتحمّل بالمقدونس وتقدم.

سلطة بابا غنوج

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك باذنجان رومى - مقدار من سلطه الطحينه السابقه - ٣ بصله كبيره - ٢ ملعقة زيت سلطه - ملح وفلفل.

الطريقة :

- ١- يشوى الباذنجان الرومى (بعد غسله ونزع الكأس) والبصل (بعد تقشيريه بدون نزع الرأس) فى الفرن (يمكن أستعمال حلة الكيك فى الشئ إن وجدت).
- ٢- يقشر الباذنجان والبصل ويفرى الإثنان جيدا.
- ٣- تضاف سلطه الطحينه المعده لخليط الباذنجان والبصل المفرى ومقدار الزيت ويخلط الجميع جيدا مع الاحتفاظ بجزء من سلطه الطحينه لتغطية الوجه.
- ٤- توضع السلطه فى طبق مناسب ثم يغطى الوجه ببقية سلطه الطحينه المحجوزه ثم تحمّل بالمقدونس وزيت السلطه.

سلطة البنجر

المقادير:

- ٥ وحدات بنجر متوسطه الحجم - ٥ فصوص ثوم ناعم - ٢ ملعقة كبيره زيت - ملعقة كبيره عصير ليمون - ملح.

الطريقه:

- ١- يغسل البنجر ويسلق فى ماء وملح حتى ينضج.
- ٢- يترك البنجر حتى يبرد ويقطع حلقات سمك $\frac{1}{4}$ سم.



٣- يقلب البنجر مع خليط الثوم والليمون والملح جيدا ثم يرص فى طبق التقديم ويقدم.

سلطة الخضر

المقادير:

خس - طماطم - خيار - جزر - فجل أحمر - بصله - زيتون أسود - ملح وفلفل - مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٧٦).

الطريقة :

- ١- تغسل الخضر جيدا وتقطع حلقات كالطماطم والخيار أو تقشر كالجزر أو تقطع بأشكال مختلفه كالخس والفجل.
- ٢- تدعك البصله بالملح والفلفل ثم تغسل.
- ٣- تخلط الخضر جميعها مع البصل ثم تتبل بالصلصة الفرنسية أو ترص بشكل منسق كل نوع على حده وقد تجمل بالزيتون الأسود (يمكن الإستغناء عن البصل حسب الرغبة)

السلطة الروسية (ساعة الراعى)

المقادير:

خضر الموسم المنوعة مسلوقة مثل (البطاطس - الجزر - البسله - الفاصوليا الخضراء ... الخ) مقدار ٢ مقدار من صلصة المايونيز السابقه (ص ٧٥) - عصير ليمون - ملح وفلفل - طماطم مستديره جامده متوسطه الحجم - لون أخضر نباتى.

الطريقة :

- ١- تغسل الخضر على إختلاف أنواعها وتسلق صحيحه ثم تقطع حسب نوعها فمثلا البطاطس والجزر مكعبات والفاصوليا معينات والبسله كما هى.
- ٢- تتبل الخضر بالملح والفلفل وقليل من عصير الليمون ثم تخلط بمقدار من صلصة المايونيز السميكة القوام.



- ٣- تشكل الخضر على هيئة دائرة (ساعة) وذلك بوضعها في صينية مستديره متوسطه مع مراعاة ملئها جيدا ويضغط عليها حتى لا تترك فراغات ثم تقلب على طبق مستدير متوسط مسطح مناسب لحجم الصينية.
- ٤- يغطى السطح بالمقدار الثاني من صلصة المايونيز السميكه وتدخل في الثلاجه لفته حتى يتجمد سطح المايونيز.
- ٥- يرص على سطح الدائرة ١٢ حلقه جزر أو بطاطس ويكتب عليها أرقام الساعة (قد يستغنى عن حلقات الجزر والبطاطس) وتكتب الأرقام على المايونيز مباشرة بمايونيز ملون باللون الأخضر أو الأحمر بإستعمال صلصة الطماطم المعبه.
- ٦- يحدد محيط الساعة بشرائح من الفاصوليا الخضراء المسلوقه وتغطى جوانب الساعة بحلقات الطماطم.
- ٧- تعمل عقارب الساعة إما بالمايونيز الملون أو بقطع الجزر المسلوق على شكل عقارب الساعة على أن تشير العقارب إلى ساعه التقديم.

التبولة (سلطه شاميه)

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كوب برغل ناعم - $\frac{1}{2}$ ك طماطم - ٢ بصله خضراء - خسه - ٤ ملاعق كبيره زيت .. من ٣: ٤ ليمونه - ملعقة شطه حمراء أو فلفل أخضر حامى - ملح وفلفل - نعناع ومقدونس.

الطريقه :

- ١- ينقى البرغل ويغسل جيدا وينقع فى ماء بارد لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة تقريبا.
- ٢- تغسل الخضر جميعا غسلا جيدا ثم يقطع الخس والطماطم والبصل الأخضر والنعناع إلى قطع صغيره ويخلط الجميع ببعض.
- ٣- يضاف البرغل بعد تصفيته من ماء النقع الى خليط الخضر السابق ويتبل الجميع



بالليمون والملح والفلفل جيدا ثم يضاف إليه الزيت.

٤- توضع التبوله فى طبق وتجمل بأوراق الخس الصغيره (قلوب الخس) ثم يصب فوقها الزيت والليمون قبل التقديم مباشرة.

ثانيا: المحشوات

تعتبر أطباق المحشوات من الأصناف الهامه فى قائمة الطعام فى البلاد الشرقيه وهذه تختلف أنواعها حسب الخضمر المستعمله. وللمحشوات قيمه غذائيه عاليه لوجود الأرز والماده الدهنيه المستعمله والخامات الأخرى المستعمله فى الخلطه. وأنواع الخلطه المستعمله تعرف بخلطه الضلمه وهى نوعين.

أ- الخلطة النيئه للحشو (الضلمه)

المقادير :

٢ كوب أرز - بصله كبيره مفريه - $\frac{1}{4}$ كوب زيت أو سمن نباتى - ٢ ملعقة حلو مقدونس مفرى - قليل من التناع الجاف أو الأخضر المفرى - $\frac{1}{4}$ ك طماطم - ملح وفلفل وبهار - كزبره خضراء وشيت مفريان.

الطريقه :

١- يدعك البصل المفرى جيدا بالملح والفلفل ثم يضاف إليه الطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها قطعاً صغيره أو مصفاه.

٢- ينقى الأرز ويغسل ويصفى ثم يخلط بالبصل والطماطم وباقى المقادير ويتبل الجميع جيدا بالملح والفلفل والبهار ثم يستعمل.



ب - الخلطة النصف ناضجة للحشو (الضلمة)

المقادير :

نفس المقادير السابقة فى الخلطة النيئة .

الطريقة :

- ١- يشوح البصل المفرى فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه الأرز المغسول جيداً ويقلب الجميع على نار هادئة .
- ٢- يضاف المقدونس المفرى والتنعناع فى حاله استعماله ويقلب الجميع لمدة ٥ دقائق ثم يرفع بعيداً عن النار ويترك ليبرد ثم يستعمل فى الحشو .

محشو الفلفل الرومى (ضلمه)

المقادير :

ك فلفل رومى - مقدار من الخلطة السابقة النيئة أو النصف ناضجة - ملعقة كبيرة زيت أو سمن نباتى - $\frac{1}{4}$ ك طماطم مصفاة - ماء وملح وفلفل .

الطريقة :

- ١- يغسل الفلفل جيداً وينزع الكأس باحتراس ثم تزال البذور العالقه ثم يغسل من الداخل وينقع فى ماء وملح لفترة وبعددها يصفى من ماء النقع ويتبل من الداخل بالملح والفلفل والبهار .
- ٢- يحش بالخلطة المعده حتى ثلثيه فقط ثم ينظف الكأس المتزوع من البزور ويقطع جزء من عنقه ثم يغطى به الفلفل .
- ٣- يرص الفلفل المحشو فى حله أو صينيّه فرن ويضاف إليه الزيت أو السمن وعصير الطماطم وقليل من الماء ويرفع على نار هادئة أو يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .
- ٤- يرص بنظام فى طبق التقديم ويقدم .



القرع المحشو

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ك قرع صغير - مقدار من الخلطة السابقة - كوب عصير طماطم - $\frac{1}{4}$ كوب زيت أو سمن نباتي - $\frac{1}{4}$ ك جزر أصفر - بصله كبيره - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم - كرفس وملح وفلفل وبهار.

الطريقة:

- ١- يغسل القرع ويكحت قشره أو يترك كما هو ويفسل ثانية.
- ٢- يقرر القرع ويتبل من الداخل بالملح والفلفل ثم يحش بالخلطة (الحشو) المعدة حتى ثلثيه
- ٣- يقطع البصل والجزر والكرفس والثوم ويخلط الجميع ثم تعمل فرش من هذا الخليط في قاع إناء الطهي ثم يرص فوقه طبقه من القرع المحشو ثم طبقه من الخضر وأخرى من الحشو وهكذا.
- ٤- يضاف الزيت أو السمن والطماطم المصفاه المضاف إليها الماء للقرع ويتبل الجميع.
- ٥- يرفع الإناء على النار الهادئة بعد تغطيته ويترك حتى ينضج مع ملاحظة إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر.
- ٦- يغرف بنظام في طبق التقديم.

الطماطم المحشوه

المقادير:

ك طماطم متوسطة الحجم جامده مستديره - مقدار من الخلطة السابقة - مقدونس مفري
ملعقة كبيره سمن نباتي أو زيت - ملح وفلفل وماء.

الطريقة:

- ١- تغسل الطماطم ويقطع جزء صغير من ناحية العنق بحيث يظل ملتصقا لكي يكون كغطاء للطماطم ثم تقور الطماطم باحتراس ثم تتبل من الداخل بالملح والفلفل وتقلب لتصفية الماء.



٢- تحشى بالخلطه لأكثر من منتصفها قليلا وتغطى بالغطاء الملصق بها وترص فى إناء الطهى أو صينيّه فرن ويضاف لها الماء والسمن أو الزيت وترفع على نار هادئه أو تزرع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

٣- تترك لتهدأ نوعا ثم ترص فى طبق التقديم وتحمّل بالمقدونس وتقدم ساخنة.

الكرنب المحشو (الضلمه)

المقادير :

كرنبه متوسطه - مقدار من إحدى الخلطتين السابقتين - ملعقة شاي كمون - ٢ حزمة شبت - كوب طماطم مصفاه - ماء وملح وفلفل - ملعقة كبيره سمن نباتى أو زيت.

الطريقة :

١- تنزع الأوراق الخضراء الخارجيه ثم تفصل الأوراق البيضاء الباقيه وتغسل جيدا ثم يغلى الماء المضاف إليه الملح والكمون ويترك حتى يغلى ثم تلقى الأوراق البيضاء فى الماء المغلى وتترك حتى تنضج ثم ترفع باحتراس على مصفاه ثم تستعمل للحشو بأن تزال العروق الغليظه ثم يقطع الورق قطعاً مستطيله نوعاً ومتوسطه.

٢- تحشى كل قطعه بقليل من الخلطه وتلف كالإصبع مع ملاحظه أن يكون الورق الأملس للخارج.

٣- يرص فى إناء الطهى بانتظام ويرفع على النار مع إضافة الزيت أو السمن لمدة ٥ دقائق ثم تصب فوقه الطماطم المصفاه وقليل من الماء ويترك على نار عاليه لمدة ١٠ دقائق ثم تهدأ النار ويترك حتى ينضج.

٤- يغرف ويرص بانتظام فى طبق التقديم.



ضلمه الباذنجان الأبيض والأسود

المقادير :

ك باذنجان صغير (أبيض أو أسود عروس) - مقدار من الخلطة السابقة - $\frac{1}{4}$ كوب طماطم مصفاه - ملعقة كبيرة سمن نباتى أو زيت - ملح وفلفل - ماء.

الطريقة :

- ١- يغسل الباذنجان ثم يقطع جزء صغير من ناحيه الكأس يسمح بتقويره وحشوه.
- ٢- يقرر الباذنجان وتنزع جميع البذور الداخليه وينقع فى ماء وملح لحين حشوه (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة).
- ٣- يصفى من ماء النقع ويحش ويترك جزء بدون حشو ($\frac{1}{4}$ الباذنجان العلوى).
- ٤- يرص فى إناء الطهى ويصب عليه عصير الطماطم والماء والملح والسمن أو الزيت ويغطى الإناء بإحكام ويترك حتى ينضج مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر.
- ٥- يغرف ويرص بنظام فذ طبق التقديم وتصب حوله الصلصة المتخلقه ويقدم ساخنا.

ضلمة ورق العنب

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك ورق عنب بناتى - مقدار من الخلطة النيئه السابقه - ملعقة كبيرة سمن أو زيت - ملعقة عصير ليمون - ماء - ملح وفلفل.

الطريقة :

- ١- يغسل ورق العنب جيدا ويفرد ويرتب مجموعات فوق بعضها ثم يسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح ثم يرفع فى مصفاه.
- ٢- يقطع العنق وتفرد الورقه بحيث تكون جهتها الملساء (الناعمه) للخارج ثم يوضع قليل من الخلطة على الورقه وتلف كالإصبع (مع ملاحظة قفل الجانبين).
- ٣- ترص أصابع احشو فى دقيه بنظام ويوضع فوقها السمن أو الزيت ثم ترفع على النار لمدة



٥ دقائق ثم يضاف إليه الماء الساخن ويترك على نار هادئة حتى ينضج مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر.

ملحوظة :

يضاف عصير الليمون أثناء التسوية أو حسب الرغبة ويمكن إضافة قليل منه في ماء السلق.

خرشوف محشو بالخضر

المقادير :

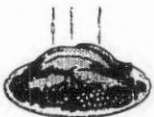
وحدات من خرشوف مجهزه ومسلوقه - خضر سوتيه (بسله - جزر مكعبات - بطاطس مكعبات) - مقدار من الصلصة الفرنسية أو صلصة المايونيز (ص ٧٥).

الطريقة :

١- يعد الخرشوف بنزع الأوراق الخضراء الخارجيه وتقشر جوانبه وأسفله ثم ينزع الزغب من الداخل بملعقه أو مقوار ويترك صحيحا ويوضع في الحال في ماء بارد مضاف إليه عصير ليمون أو خل أو دقيق.

٢- يسلق الخرشوف في الماء المغلى المضاف إليه الملح وعصير الليمون أو قليل من الدقيق (حتى لا يتغير اللون) نصف سلق.

٣- يصفى الخرشوف من ماء السلق ويملأ بالخضر السوتيه المعده (متبله بالصلصة الفرنسيه أو مخلوطه بصلصة المايونيز) فتملأ بعض الوحدات بالبسلة وأخرى بالجزر وثالثه بالبطاطس ويرص في صينية فرن ويغطى بورق فويل (مفضض) ويزج في فرن ساخن نوعا حتى يتم النضج ثم يغرف ويقدم.



ثالثا: الأطباق المتنوعة من الخضروات

قبل البدء فى تقديم طريقه عمل بعض الأطباق من الخضر المطهيه بطرق الطهى المختلفه من سلق وتسبيك وتحمير وشي ... الخ يجب معرفة الطريقه الصحيحه لقواعد الطهى المختلفه التى من أهمها قاعده السلق التى تتلخص فى النقاط الآتيه :

١- تسلق الخضر الخضراء (بعد تجهيزها وفرزها وغسلها) فى كميه من الماء المملح تكفى لتغطيتها فيما عدا السبانخ فتطهى بدون ماء وذلك لارتفاع نسبة الماء فى أوراقها وقد يضاف قليل من الماء. والخضروات تسلق على نار عاليه.

٢- تسلق الخضر بدون تغطية الإناء للمحافظه على اللون الأخضر مع ملاحظه نزع الريم كلما ظهر حتى لا يؤثر على اللون.

٣- فى الخضر الرقيقه كالقرنبيط والقرع والخرشوف الخ فهذه تسلق على نار متوسطه لمنع تمزق أجزائها.

٤- عند سلق بعض الخضر كالخرشوف يضاف قليل من عصير الليمون أو الخل أو ملعقه من الدقيق لماء السلق لكى لا يتغير لونها.

٥- تصفى الخضر من ماء السلق مع المحافظه على شكلها.

صينية البطاطس البيوريه بالخضر السوتيه

المقادير :

ك بطاطس مسلوقة ومهروسه - ٢ ملعقه كبيره سمن نباتى أو زيت - $\frac{1}{4}$ كوب لبن نباتى - ملح وفلفل - ٢ ملعقه كبيره بقسماط ناعم - $\frac{1}{4}$ ك برغل ناعم - ٢ بصله متوسطه الحجم مفريه.

للحشو :

بصله محمره مع بصله مسلوقة وجزر سوتيه (حوالى كوب) مخلوطه بمقدونس مفرى.



الطريقة :

- ١- تسلق البطاطس وتقرش وتهرس ثم ينقى البرغل ويغسل جيداً وينقع لمدة ٤ ساعات.
- ٢- تخلط البطاطس المهروسة والبرغل (بعد تصفيته جيداً من ماء النقع) والبصل المفري ويفرى الجميع سوياً ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل.
- ٣- يغلى السمن مع اللبن على نار هادئة ثم يضاف إليه خليط البطاطس السابق وتقلب على النار لبضع دقائق.
- ٤- تدهن صينية فرن جيداً بالسمن وتبطن بالبقسماط الناعم ويوضع بها نصف خليط البطاطس السابق ثم يوضع الحشو (البصل المحمر مع البسله والجزر والمقدونس) ثم يوضع النصف الثانى من البطاطس ويساوى السطح جيداً ثم ترش طبقه خفيفه من البقسماط الناعم التى يرش عليها قليل من السمن السائح أو الزيت.
- ٥- تخبز فى فرن ساخن نوعاً أى حتى يحمر الوجه ثم تقدم كما هى أو تقطع وترتب فى طبق التقديم وتجمل بعرق من المقدونس.

صينية البطاطس البيوريه بالفول المدمس

المقادير :

كمقادير صينية البطاطس البيوريه بالخضر السوتيه سابقه على أن تستبدل الخضر السوتيه بالفول المدمس الذى يعمل عصاج.

الطريقة :

تتبع نفس الخطوات المتبعه فى عمل صينية البطاطس البيوريه بالخضر السوتيه سابقه على أن يستبدل الحشو بالفول المدمس المعصج وذلك بأن تحمر بصله فى الزيت أو السمن ثم يضاف إليها المدمس وعصير الطماطم وتترك حتى تتسبك ثم تستعمل.



كفتة البطاطس

المقادير :

١ - ك بطاطس مهروسة - ملعقة كبيرة سمن نباتى أو زيت - ٢ ملعقة كبيرة لبن نباتى - ملح وفلفل - بقسماط - زيت للتحمير .

للحشو :

بسله مسلوقة - كزيره خضراء مفريه - ٢ فص ثوم مفرى .

الطريقة :

- ١ - تسلق البطاطس وتهرس جيدا ثم يضاف إليها السمن واللبن والملح والفلفل .
- ٢ - لعمل الحشو يضاف للبسله المسلوقة الكزيره الخضراء المفريه والثوم المفرى وتببل وتخلط .
- ٣ - تقطع البطاطس المعبده (بند١) فى حجم البيضه وتحش بالحشو المعد (بند٢) وتشكل بشكل البيضه أو أصابع ثم تغطى بالبقسماط الناعم جيدا .
- ٤ - تحمر تحميرا غزيرا فى الزيت المقدوح وتصفى من زيت التحمير ثم ترص فى طبق التقديم وتزين بالمقدونس وتقدم .

* * * *

مسقعة الباذنجان

المقادير :

ك باذنجان رومى - كوب عصير طماطم - زيت أو سمن نباتى للتحمير - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - يغسل الباذنجان ويقشر ثم يقطع حلقات سمك ١ سم ثم يملح خفيفا ويترك فى مصفاه للتخلص من مائه .
- ٢ - يحمر فى الزيت أو السمن المقدوح من الوجهين وينشل على ورق (كلينكس) لامتصاص الماده الدهنيه الزائده ثم يرص الباذنجان المحمر فى صينييه فرن أو حله .
- ٣ - يضاف إليه عصير الطماطم وتببل الجميع ثم يزرع فى فرن ساخن نوعا حتى يتم النضج



أو يطهى على النار مباشرة ثم يغرف ويقدم.

الباذنجان المقلى بالخل والثوم

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك باذنجان رومى - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم متوسطه مفريه - ٣ ملاعق كبيره خل - ملح - زيت
للتحمير - ٦ قرون فلفل أخضر.

الطريقه :

- ١- يقشر الباذنجان ويقطع حلقات سميكه نوعا ويحمر كما سبق فى مسقعة الباذنجان.
- ٢- يغسل الفلفل الأخضر ويحمر بعد نزع الكأس قبل تحمير الباذنجان.
- ٣- يرص الباذنجان المحمر بالتبادل مع الفلفل الأخضر فى طبق التقديم ثم يصب فوقه الثوم المفرى بعد تحميره وإضافة الخل له ويترك يغلى لثوانى على نار هادئه.

ملحوظه :

يمكن عمل الكوسه بنفس الطريقه ولكن بدون الفلفل الأخضر.

فلفل مقلى

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك فلفل رومى - ملعقه كبيره كزبره ناعمه - $\frac{1}{4}$ ك طماطم - ١٠ فص ثوم - زيت
للتحمير.

الطريقه :

- ١- يغسل الفلفل وتنزع الأعناق ثم يحمر فى الزيت المقدوح ثم ينشل على ورق
(كلينكس) لتشرب الزيت الزائد.
- ٢- يحمر الثوم فى الزيت لتحمير الباذنجان ثم يضاف إليه الطماطم المقطعه قطعاً صغيره بعد
تقشيرها أو عصير الطماطم.



٣- يضاف الفلفل المقلى السابق للطماطم والثوم ويترك على نار حتى يتم النضج ثم يغرف ويقدم.

قونبيط مقلى بالنقيطة

المقادير :

قونبيطه متوسطه الحجم - ٣ ملاعق كبيره دقيق - ملعقه كبيره كمون - ٥ فص ثوم مفرى - ملح وفلفل - زيت للتحمير - مقدونس وليمون للتجميل .

الطريقة :

١- يقطع القونبيط قطع مناسبه ويسلق فى ماء مغلى به كمون وملح ثم يصفى من الماء ويترك ليبرد.

٢- يذاب الدقيق فى كوب ماء بارد ثم يضاف إليه الثوم المفرى والملح والكمون (غطاء النقيطة) .

٣- تغمر قطع القونبيط المسلوقة السابقه فى خليط الماء والدقيق والثوم ثم ترفع وتحمر فى الزيت المقدوح .

٤- ترص فى طبق التقديم ويجميل بالمقدونس وحلقات الليمون .

قونبيط بالصلصة البيضاء (الباشميل)

المقادير :

قونبيطه متوسطه مسلوقة - ٢ كوب صلصه بيضاء (باشميل) ص ٧٢ - بقسماط ناعم - ملعقه كبيره زبد نباتى - ملح وفلفل .

الطريقة :

١- يسلق القونبيط كما سبق ويقطع قطعاً متوسطه ترص فى صينيّه أو طبق مدهون بالسمن أو الزيت .



- ٢- تصب الصلصة البيضاء المعده فوق القرنبيط المسلوق المرصوص فى الصينيه ثم ترش طبقه خفيفه من البقسماط الناعم ثم يرش قليل من الزبد أو السمن السائح على الوجه.
- ٣- تزعج الصينيه فى فرن ساخن نوعا حتى يتم النضج ويحمر الوجه ويقدم.

ملحوظه :

يمكن عمل الخرشوف أو الكوسه أو الباذنجان الرومى بالصلصة البيضاء بنفس مقادير وطريقه القرنبيط السابقه على أن تستبدل القرنبيطه بالخرشوف أو الكوسه أو الباذنجان وحينئذ تسمى باسم الخضار المستعمل مثل خرشوف بالباشميل أو كوسه بالباشميل أو باذنجان بالباشميل.

الملوخية

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك ملوخيه خضراء أو $\frac{3}{4}$ كوب ملوخيه ناشفه - ثمره من بطاطس متوسطه - بصله كبيره مبشوره - $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم - ملح وفلفل.

للتقليه :

$\frac{1}{4}$ رأس ثوم متوسطه مفريه - ٢ ملعقه سمن نباتى أو زيت - ملعقه كزبره ناعمه.

الطريقة :

- ١- تغسل الملوخيه وتقطف وتفرى أى تعد كالمعتاد.
- ٢- تقشر البطاطس ثم توضع فى إناء مع البصله المبشوره وعصير الطماطم والملح والفلفل ويترك الخليط ليغلى وحتى ينضج الجميع ثم يضاف إليه الماء (حوالى ٢ كوب).
- ٣- تضاف الملوخيه للخليط السابق ثم ترفع بعيداً عن النار.
- ٤- تعمل التقليه بتحمير الثوم المفرى مع الكزبره والملح والفلفل ثم تضاف الملوخيه السابقه.
- ٥- تغرف فى طبق الخضر العميق وتقدم ساخنه.



ملحوظه :

في حالة استعمال ملوخيه ناشفه تفرك الملوخيه باليد ثم تنزل من مصفاه أو منخل للحصول على ملوخيه ناعمه والتخلص من الشوائب ثم يضاف إليها السائل (البصل والطماطم والبطاطس والماء بند ٢ السابق) قليلاً قليلاً حتى تلين ثم يضاف باقى الخليط ويتم كما سبق فى الملوخية الخضراء.

السبانخ البيوريه

المقادير :

ك سبانخ - مقدار من الصلصه البيضاء السميكة (يانادا ص ٧٤) - ملح وفلفل .

الطريقه :

- ١- تغسل السبانخ جيداً ثم تقطع الأوراق وتسلق فى قليل من الماء المغلى وتترك حتى تنضج ثم تصفى وتفرى ناعماً أو تمهك باستعمال مصفاه الطماطم (يستحسن الخلط) .
- ٢- تضاف الصلصه السميكة المعده للسبانخ السابقه وتغلى على النار لدقائق ثم تبلى بالملح والفلفل .
- ٣- تغرف فى طبق التقديم ويقدم معها مكعبات أو مثلثات الخبز المحمر .

ملحوظه :

يجب أن يكون قوام السبانخ البيوريه متوسط وإن كانت سميكة تخفف باللبن النباتى أو الماء .

الباميا الجافه المكموره

المقادير :

$\frac{1}{8}$ ك باميه جافه - بصله كبيره - ٢ ملعقه كبيره سمن نباتى أوزيت - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم مفرى - $\frac{1}{4}$ ك طماطم .



الطريقة :

- ١- تغسل الباميا جيدا ثم تسلق فى ماء مغلى مملح حتى تنضج.
- ٢- يشوح البصل فى السمن حتى يصفر ثم يضاف إليه الثوم المفرى ويقلب الخليط حتى يحمر نوعا ثم يضاف عصير الطماطم وتتبيل وتترك على نار هادئه والغطاء محكم حتى تنضج الطماطم (تسبك) ويعرف ذلك بانفصال السمن.
- ٣- تضاف الباميه السابقه (بند ١) وقليل من الماء وتترك على النار الهادئه حتى تنضج.

ملاحظات :

- ١- يمكن استبدال الباميا الجافه بالباميا الخضراء الطازجه وفى هذه الحاله لاتسلق.
- ٢- يمكن عمل جميع أنواع الخضر بنفس الطريقه والمقادير السابقه على أن تستبدل الباميا بالخضار المراد طهييه وحينئذ يسمى باسم الخضار المستعمل مثل : بسله مكموره - بطاطس مكموره - كوسه مكموره ... الخ

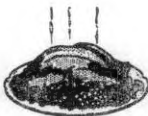
القول الأخضر بالأرز

المقادير :

- ك قول أخضر - ٢ كوب أرز - ٣ كوب ماء - ٢ بصله متوسطه مفريه أو مقطعه حلقات - $\frac{1}{2}$ كوب سمن نباتى أو زيت - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١- يقشر الفول ويغسل (يفضل جبات الفول الكبيره) ثم يقدح الزيت أو السمن ويحمر فيه البصل حتى يصبح لونه بنياً.
- ٢- يضاف الفول المفصص إلى البصل مع التقليب لمدة ٥ دقائق ثم يضاف الماء والملح والفلفل ويترك الخليط على النار يغلى وحتى يقرب من النضج.
- ٣- يضاف الأرز المغسول إلى خليط الفول السابق ويترك حتى يغلى ثم تهدأ النار ويترك حتى ينضج الجميع.



٤- يغرف فى طبق التقديم العميق أو يعبأ فى قالب ثم يقلب ويقدم.

قلقاس بالسلق والخضره

المقادير :

ك قلقاس - ٣ ملاعق كبيره سمن نباتى أو زيت - حزمة سلق أخضر - حزمة كزبره خضراء - رأس ثوم - كزبره ناعمه - بصله - ملح وفلفل.

الطريقه :

١- يقشر القلقاس ثم يقطع مكعبات صغيره ويمسح بفوطه جافه جيدا (لا يغسل مطلقا).
٢- تجهز الشوربه بأن يغلى الماء به البصله والملح والفلفل لمدة $\frac{1}{4}$ ساعه ثم يضاف القلقاس المعد السابق للشوربه ويضاف إليه ملعقه عصيرليمون (لمنع تكون المخاط) ويترك حتى ينضج القلقاس.

٣- تجهز الخضره بأن يغسل السلق وتنزع عروقه وكذلك الكزبره الخضراء ثم يخرط أو يترك صحيحا ثم يحمر فى السمن أو الزيت إلى أن يسمح له صوت الخشخشه ثم يرفع بعيدا عن النار وتهرس الخضره جيدا حتى تنعم (يستعمل الخلاط) ثم يضاف للقلقاس ويترك يغلى لمدة ٥ دقائق.

٤- يحمر الثوم المفرد مع الكزبره الناعمه والملح فى قليل من السمن ثم يضاف للقلقاس السابق ثم يغرف فى طبق التقديم العميق ويقدم ساخنا.

قلقاس بحمص الشام

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك قلقاس - $\frac{1}{4}$ ك حمص الشام - ٣ بصله كبيره مفريه - $\frac{1}{4}$ كوب سمن نباتى أو زيت - ٦ فصوص ثوم - عصير ليمون - نعناع - ملح وفلفل.



الطريقه :

- ١- ينقى حمص الشام ويغسل جيدا وينقع لفترة أى حتى يلين ثم يقشر.
- ٢- يقشر القلقاس ويقطع مكعبات ويمسح بقطعه جافه ثم يحمر فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه.
- ٣- يحمر البصل وحمص الشام المقشر فى الزيت المتخلف من تحمير القلقاس حتى يصفر لون البصل ثم يضاف إليه ٣ كوب ماء ليغلى ثم يضاف القلقاس المحمر السابق وعصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى ينضج الجميع.
- ٤- يضاف الثوم المفروى والنعناع للقلقاس السابق ويترك يغلى لمدة ١٠ ق ثم يرفع بعيدا عن النار ويغرف فى طبق التقديم العميق ويقدم ساخنا.

التورلى

المقادير :

ك من خضار مشكل (خضر الموسم) مثل بسله وجزر وبطاطس وفاصوليا - كوب عصير طماطم - ٢ ملعقه كبيره سمن نباتى أو زيت - بصله - ملح وفلفل - ماء.

الطريقه :

- ١- تغسل الخضر جيدا وتعد كل حسب نوعه وتقطع شرائح أو مكعبات أو حلقات ويسلق كل نوع على حده أو تشوح فى السمن أو الزيت حسب الرغبه.
- ٢- ترص الخضر المعده السابقه فى صينييه فرن فى طبقات على أن توضع الخضر التى تحتاج لمدة تسويه أكثر فى القاع يليها الأقل وهكذا فمثلاً الجزر والبسله فى القاع يليها البطاطس والفاصوليا والكوسه.
- ٣- يضاف عصير الطماطم وقليل من الماء ويتبل الجميع بالملح والفلفل وترفع على النار أو تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج مع ملاحظه إضافة الماء كلما أحتاج الأمر.



رابعاً: طرق حفظ الخضر (تجميدها)

حفظ الأطعمة عامة والخضروات خاصة بتجميدها عرف مؤخراً لما لها من مزايا عديدة
أهمها :

١ - تخفيف أعباء الحياه وخاصه للمرأة العامله ولسكان المناطق التى لا يوجد بها زراعة.
٢ - الإقتصاد فى الوقت والجهد ومدة الطهى حيث أن التجميد يقلل مدة الطهى إلى نصف الوقت.

٣ - التغلب على حالات الطوارئ كالمرض أو قدوم ضيوف مفاجئ.

٤ - التغير فى قوائم الطعام وفى غير مواسمها.

* علماً بأنه يجب تجميد الخضروات وحفظها فى مواسم زراعتها لتكون متوافره ورخيصة الثمن هذا إلى جانب كونها طازجه.

* كما يجب تجميد الخضروات بالطرق الآتية فى درجة بروده منخفضه جدا كالديب فريزر التى تصل درجة برودته ٢٣ درجه تحت الصفر . أما فريزر الثلاجه العادية تصل برودته إلى درجة ٤ درجه تحت الصفر.

* أفضل طريقه لطهى الخضر المجمده هو عدم تفكيكها بل تستعمل أى تطهى بمجرد خروجها من الفريزر فتضاف مباشرة للبهريز المغلى أو الماء المغلى أو الصلصه المغليه... الخ.

* للعلم أن الخضر المجمده بالطريقه الصحيحه تصل مدة صلاحيتها من ٨ : ١٢ شهراً تتفاوت حسب نوع الخضر.

أولاً: تجميد الخضر الثمرية والزهرية

مثل القرع والجزر والبطاطس والبسله والفاصوليا ... الخ من الخضر الثمرية والزهرية بأن تعد الخضر وتقطع حسب نوعها واستعمالها ثم تغسل جيداً وتوضع فى مصفاه كبيره تغمر بما فيها من الخضر فى ماء مغلى مملح (بحيث يغطى الماء الخضر المغموره تماماً) وتترك



تغلى لمدة من ٣:٥ دقائق مع التقليب المستمر ثم تصفى من الماء المغلى (أى ترفع المصفاه بما فيها من الخضر) وتبرد بسرعة (فجائى) بأن توضع المصفاه بما فيها من الخضر (بعد رفعها من الماء المغلى) مباشرة تحت الصنبور بحيث يكون الماء غزيراً حتى تبرد الخضر تماماً. وتترك لتصفى من الماء تماماً ثم تعبأ فى أكياس نايلون معقمة جافه (طبقاً للكميات المناسبة لوجبات الطعام) ويحكم اغلاقها بحيث لا تترك فراغات بها ثم تحفظ فى الديب فريزر أو فريزر الثلاجه العاديه.

ملاحظات :

- ١- فى حالة القلقاس يضاف للماء المغلى عصير الليمون ليمنع نزول المواد المخاطيه.
- ٢- فى حالة الخرشوف يضاف للماء المغلى عصير الليمون أو قليل من الدقيق حتى لا يسود لونه.
- ٣- فى حالة القرنبيط يضاف للماء المغلى قليل من الكمون وقطعة من الخبز لمنع الرائحة الكريهة.
- ٤- تغلق الأكياس بواسطة تسخين ظهر سكين (الجهه الغير حاده) وتمرر على طرف الكيس فيغلق.

ثانياً: تجميد الخضر الورقية

مثل السبانخ والخبيزه وورق العنب والكرب ... الخ فهذه الخضر تعد كل حسب نوعها وتغسل جيداً ثم توضع فى مصفاه ثم تعقم (تسلق) على البخار أى لا تغمر فى الماء المغلى المملح كما سبق فى الخضر الشمريه والزهرية بل توضع فى حمام مائى أى لا يصل الماء للخضر ولكن تعقم بواسطة البخار المتصاعد مع تقليب الخضر من آن لآخر مع ملاحظة تغطية الإناء لفتره. ثم تعبأ الخضر المعقمة فى الأكياس الجافه بالمقادير المناسبه وتغلق بإحكام كما سبق وتجمد فى الفريزر.



ملاحظات :

- * فى تعقيم (سلق) ورق العنب يضاف قليل من عصير الليمون لماء السلق .
- * فى تعقيم (سلق) الكرنب يضاف قليل من الكمون وقطعه من الخبز لماء السلق .

ثالثا: لتجميد الملوخية

تعد الملوخيه كالمعتاد أى تقطف وتغسل جيدا ثم تجفف وتفرى ناعما ثم تعبأ فى كيس نايلون جاف معقم ويضاف إليها قدر مغرفة من الماء مغلى مملح لكل ك ملوخيه (قد يستعمل البهريز بدلا من الماء) ثم بحكم إغلاق الكيس كما سبق دون ترك فراغات ثم تجمد فى الفريزر .

رابعا: لتجميد الباميا الخضراء

على الرغم من أن الباميا تتبع الخضر الثمرية والزهرية إلا أنها تحفظ بطريقة مختلفة وذلك أن تعد الباميا كالمعتاد بأن تغسل جيدا وتجفف ثم تقمع ثم تشوح فى قليل من الماده الدهنيه جيدا وتعبأ فورا فى الأكياس النايلون المعقمه وتغلق كما سبق وتحفظ فى الفريزر أو الديب فريزر .

تم بحمد الله



صفحة

الفهرس

٥	الموازين المنزلية ومعادلتها بالمكايل
٥	العجينة بالطريقة البسيطة
٦	العجينة بالطريقة الدسمة
٦	العجينة بالطريقة السريعة
٦	عجينة الميل فى (الفوليفاج)
٧	طريقة عمل الحمام المائى
٧	لمعرفة اختبار درجة حرارة الفرن
٨	طريقة اختبار نضج المربى
	الكعك والتورت والجاتو والفطائر والبسكوت
٩	تورته الميل فى وجاتو الميل فى
٩	البوشيه والفولفان
١٠	ساليزون مشكل مملحات
١١	الكرواسان
١٢	بتى جاتو بالعجوة
١٣	جاتو الفطيرات بخميرة البيرة
١٣	جاتو الشيكولاته (اقتصادى سريع)
١٥	جاتو كرات الشيكولاته
١٦	تورته البسطا فلورا
	الحلوى المتنوعة لتغطية وحشو وتزين الكعك
١٨	والتورت والجاتوه والفطير
١٨	حلوى الزيد بالفانيليا
٢٠	حلوى الزيد السريعة
٢٠	حلوى الزيد بالشيكولاته
٢٢	حلوى المربى
٢٢	حلوى الماء الاقتصاديه
٢٤	حلوى الماء بالشيكولاته
٢٤	صلصة الشيكولاته
٢٥	حلوى القهوة والشيكولاته

٢٥	حلوى البرتقال والليمون
٢٦	تورته البسكوت بالشيكولاتة
٢٧	تورته الموز
٢٨	تورته الشيكولاتة
٣٠	تورته العجوة بالشيكولاتة
٣٢	كيك أقتصادى سريع
٣٢	كعك العسل الاسود
٣٤	كيكة الماينيز
٣٤	كيكة البرتقال
٣٥	كيك الشيكولاتة
٣٥	جيتا كيك
٣٦	كيكة التين
٣٦	المنين باليانسون أو الكمون
٣٨	الشورت يرد
٣٩	باتون ساليه
٣٩	القرص بالعجوة
٤٠	فطير بالعجوة وخميرة البيره
٤٠	الغريبة بالشيكولاتة
٤١	المعمولة
٤١	شكلمة جوز الهند
٤٣	بسكوت قلوب الشيكولاتة
٤٤	بسكوت فينسيا
٤٤	بسكوت البرتقال
٤٥	بسكوت الجزر الاصفر
٤٥	بسكوت القرفة مع الكاكاو
٤٦	بسكوت الزبيب
٤٦	بسكوت السابليه بالقرفة
٤٧	بسكوت السودانى

٤٧	بسكوت السمسم
٤٨	البتى فور
٤٨	بسكوت العسل الابيض
٤٩	بسكوت العيد
٤٩	بسكوت البرتقال للاطفال وذوى الحساسية
٥٠	بسكوت النوشادر للاطفال وذوى الحساسية
٥٠	بسكوت الميلانو (هولندى)
٥١	بسكوت ناصر (اقتصادى سريع)
٥١	بسكوت العلب (بسكوت مارى)
٥٢	الحلوى الشرقية
٥٢	شراب الحلوى الشرقية
٥٣	تورته الكنافة بالفاكهه
٥٣	صينية الكنافة بالمهلبية (المكسرات)
٥٥	صينية الكنافة (البرما) الملفوفة واصابع الكنافة
٥٧	الكنافة الاسطانبولى (التركى)
٥٨	صينية البقلاوة (بالكستردا أو المكسرات)
٥٨	اصابع الجلاش
٦٠	عش العصفور
٦١	البسبوسة
٦١	طريقة عمل البسبوسة
٦٣	البسيمه
٦٤	هرسة جوز الهند
٦٥	هرسة السمسمية
٦٦	حلوى الفوليه
٦٦	حلوى السمسمية
٦٧	لقمة القاضى
٦٩	الزلابيه
٦٩	المهلبية بالموز فى الفرن

٧١	صينية القرع العسلى
٧١	قالب القرع العسلى (بالباشميل)
٧٢	طبق البطاطا
٧٢	شكله البطاطا
٧٣	صينية البطاطا
٧٤	المثلجات
٧٤	شارلوت التفاح
٧٤	الماسية الليمون
٧٥	الماسية البرتقال او الفراولة
٧٥	جيلاتى الشيكولاته
٧٦	جيلاتى الفراولة (ايس كريم)
٧٦	المحفوظات حفظ الفاكهه
٧٦	المربى
٧٦	مربى لارنج - برتقال - يوسفى
٧٧	مربى التين
٧٨	مربى الجزر الاصفر
٧٨	مربى البلح السمانى
٧٩	مربى الفراولة
٧٩	مربى المشمش
٨٠	عمل (تصنيع) القمر الدين
٨٠	مربى العنب
٨١	عمل الزبيب
٨١	الشربات - شراب البرتقال
٨٢	شراب الفراولة
٨٢	شراب المانجو
٨٣	شراب الرمان
٨٤	حفظ الفواكه فى محلول سكرى (كمبوت)
٨٤	كمبوت الخوخ

صفحة	الفهرس
٨٥	حفظ الفواكه بطريقة التسكير (مسكرات)
٨٥	مسكر قشر اللارنج او البرتقال (طريقة سريعة)
٨٨	الصلصات الساخنة
٨٨	الصلصة البيضاء (الباشميل)
٨٩	الصلصة البيضاء السميككة (الباشميل)
٨٩	صلصة الطماطم
٩٠	صلصة الطماطم الحريفة (الكاتشب)
٩٠	صلصة المايونيز (الصلصات الباردة)
٩١	الصلصة الفرنسية
٩١	صلصة الخل والثوم
٩٢	الحساء - الشورية
٩٢	حساء البطاطس (بالمقدونس)
٩٢	حساء الخضر المقطعة
٩٤	حساء الخضر المصفاه
٩٤	حساء الفول النابت
٩٥	حساء العدس بالخضر
٩٦	الحبوب والنشويات
٩٦	الفريك المفلفل (الارز المفلفل)
٩٦	الارز المفلفل بالشعرية
٩٨	الارز بالخضر
٩٨	كبيرة بالبرغل والبطاطس
١٠٠	مكرونه بالبشاميل (الصلصة البيضاء)
١٠٠	مكرونه بالجلالاش
١٠١	البيتزا بخميرة البيره
١٠٣	البيتزا بالبيكنج بودر
١٠٤	البقول
١٠٤	فتة العدس (الشريد)
١٠٥	قالب العدس

١٠٥	عدس بالباميا
١٠٦	الكشرى بالعدس بجبة
١٠٧	الطعمية (الفلافل) رقم ١
١٠٨	الطعمية (الفلافل) رقم ٢
١٠٨	قالب الفول المدمس
١٠٩	الفول المدمس بالباشميل
١٠٩	البصارة
١١٠	فول مدشوش بالارز
١١١	فاصوليا جافه مكمورة
١١١	فاصوليا بالزيت والليمون (بالصلصة الفرنسية)
١١٢	لوبيا جافه مكمورة
١١٢	لوبيا جافه بالزيت والليمون (بالصلصة الفرنسية)
١١٢	الفول النبات بالملوخية
١١٤	الخضروات
١١٤	السلطات
١١٤	سلطة البطاطس
١١٥	سلطة الطحينة
١١٥	سلطة الطحينة بالقرع
١١٦	سلطة بابا غنوج
١١٦	سلطة البنجر
١١٧	سلطة الخضر
١١٧	السلطة الروسية (ساعة الراعى)
١١٨	التبولة (سلطة شامية)
١١٩	المحشوات
١١٩	الخلطة النيئة للحشو (الضلمة)
١٢٠	الخلطة النصف ناضجة للحشو (الضلمة)
١٢٠	محشو الفلفل الرومى (ضلمة)
١٢١	القرع المحشو

صفحة	الفهرس
١٢١	الطماطم المحشوة
١٢٢	الكرنب المحشو (الضلمة)
١٢٣	ضلمة الباذنجان الابيض والاسود
١٢٣	ضلمة ورق العنب
١٢٤	خرشوف محشو بالخضر
١٢٥	الاطباق المتنوعة من الخضروات
١٢٥	صينية البطاطس البوريه بالخضر السوتيه
١٢٦	صينية البطاطس البوريه بالبول المدمس
١٢٧	كفتة البطاطس
١٢٧	مسقعة الباذنجان
١٢٨	الباذنجان المقلّى بالخزل والشوم
١٢٨	فلفل مقلّى
١٢٩	قرنبيط مقلّى بالنقطة
١٢٩	قرنبيط بالصلصة البيضاء (الباشميل)
١٣٠	الملوخية
١٣١	السبانخ البوريه
١٣٢	الباميه الجافه المكموره
١٣٣	القول الاخضر بالارز
١٣٣	قلقاس بالسلق والخضرة
١٣٤	قلقاس بحمص الشام
١٣٤	التورلى
١٣٥	طرق حفظ الفاكهة (تجميدها)
١٣٥	تجميد الخضر الشربة والفاكهة
١٣٦	تجميد الخضر الورقية
١٣٧	تجميد الملوخية
١٣٧	تجميد الباميا الخضراء