

أطباق شعبية

لك ولأسرتك



مقدمة برنامج لك ولأسرتك في التلفزيون

المركز العربي الحديث

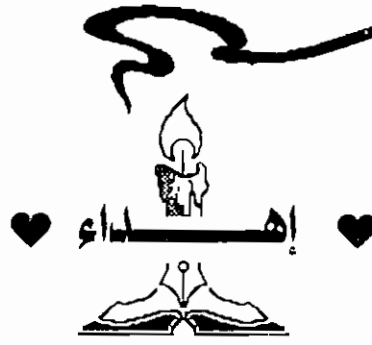
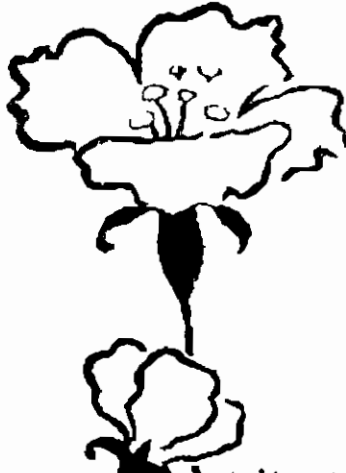


١٠٣ ش الإمام علي - ميدان الاسماعيليه - مصر الجديدة
القاهرة ت : ٢٧٠٦٠٤٨ فاكس ٢٧٤٦١٣٤

حقوق الطبع محفوظة للناسر

المركز العربي الحديث

١٠٣ ش الإمام علي - ميدان الإسماعيلية - مصر الجديدة
القاهرة ت : ٢٧٠٦٠٤٨ فاكس ٢٧٤٦١٣٤



❖ إلى أمي أول من علمتني وغمرتني برعايتها وحنانها وعطفها
وتوجيهاتها السليمة.
❖ إلى أبنائي حاتم وهشام والذي من أجلهم أتقنت وأحاول دائماً أن
أتقن ما يحبونه.
❖ إلى جمهوري العزيز مشاهدي برنامجي التلفزيوني « لك
ولأسرتك ».

• أقدم هذا الكتاب •

حتى يكون المرجع الرائد لكل من يريد تنفيذ أي صنف
في أحسن وأبسط طريقة

آداب الضيافة وتناول الطعام

يُمر المدعو - إلى الجلوس حول مائدة الطعام - بفترة اختبار دقيقة وحرارة فأمامه الطعام تشتهيئه نفسه ومن حوله عيون تحسب عليه حركاته وتصرفاته وكأنها عيون قضاة في طريقهم للحكم عليه إما بالشرامة والتأخر وقبيح التصرف وإما بالعفة والرقى وحسن التصرف .

والإسلام يقول : إن الطعام نعمة ومن أهانها فقد عصى وأهبطها وأغضب مقدمها وأضر أكلها ، ولهذا عنيت تعاليمه عناية كبيرة بآداب الطعام وبالتالي بأصول المائدة .

قال الله - سبحانه وتعالى - :

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف ٣١] .

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ غَيْرِ نَظِيرٍ إِنَّهُ وَلَكِنْ إِذَا دُعِيتُمْ فَادْخُلُوا فَإِذَا طَعِمْتُمْ فَانْتَشِرُوا وَلَا مُسْتَسِينِينَ لِحَدِيثٍ إِنَّ ذَلِكَ كَانَ يُؤْذَى النَّبِيُّ فَيَسْتَحْيِي مِنْكُمْ وَاللَّهُ لَا يَسْتَحْيِي مِنَ الْحَقِّ ﴾ [الأحزاب ٥٣] .

وقال الرسول - ﷺ - :

- « وإذا دعى أحدكم إلى الوليمة فليأتها » .

- « إذا اجتمع الداعيان لك فأجب أقربهما باباً أقربهما جواراً وإن سبق أحدهما فأجب الذي سبق » .

- « من دخل إلى دار قوم بغير إذنهم دخل سارقاً وخرج معيراً ومن دعى ولم



أطباق شهية

يجب فقد عصى الله ورسوله .

- « قال أنس : « دعا قوم من أهل المدينة رسول الله - ﷺ - إلى طعام صفوة له ولأصحاب له خمسة فأجاب دعوتهم فلما كان في بعض الطريق أدركهم سادس فمشاهم ، فلما دنوا من بيت القوم قال - عليه السلام - للرجل السادس : إن القوم لم يدعوك فاجلس حتى نذكر لهم مكانك ونستأذنهم » .

- « إن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده في مأكله ومشربه » .

- « ما زين الله رجلاً بزينة أفضل من عفاف بطنه » .

- « أعطوا قلوبكم حظها من قلة الطعام يكثف فكرها ويقل ضحكها فإن الله يبغض كل غافل وضاحك » .

- « لا تमितوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فإن القلب كالزراع إذا كثر عليه الماء مات » .

- « من قل طعامه صح بطنه وصفا قلبه ومن كثر طعامه سقم بطنه وقسا قلبه » . . .

- « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه » .

- « من ألقم أخاه لقمة حلوة صرف الله عنه مرارة الموقف » .

- « إذا أكل أحدكم فليأكل ويشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله » .

- « ساقى القوم آخرهم » . وكان النبي - ﷺ - يشرب بعدما تشرب أم معبد أولاً ثم أبو بكر وذلك عند هجرته من مكة إلى المدينة .

- « عن ابن عباس - رضي الله عنه - قال : رأيت الرسول - ﷺ - شرب الماء فتنفس مرتين » .

- « عن ابن عباس - رضي الله عنه - : نهى رسول الله - ﷺ - أن يتبع الرجل



أطباق شهية

ببصره لقمة أخيه .

- « لا تشموا الطعام كما تشمه البهائم ، من اشتهى شيئاً فليأكله ومن كره فليدع » .

- « وما رواه الزهري أن الرسول - ﷺ - نهى عن النفخ في الطعام والشراب » .

- « وقال على - كرم الله وجهه - : « نهى الرسول - ﷺ - أن يؤكل الطعام حاراً » .

- عن أبي هريرة قال : ما عاب الرسول - ﷺ - طعاماً قط إن اشتهاه أكله وإلا تركه » .

- « إني لا آكل متكئاً » النوم والأكل عورتان فاستروهما » .

ومن أقوال الخلفاء وعظماء الإسلام :

- قال على - كرم الله وجهه - : بطن المرء عدوه .

- قال عبد الله بن عباس - رضى الله عنه - : لكل داخل دهشة فابدأه بالتحية ولكل طاعم حشمة فابدأه باليمين .

- قال معاوية لرجل على مائدته : خذ الشعرة من لقمتك فقال : وإنك تراعينى مراعاة من يرى الشعرة فى لقمتى ، لا أكلت لك طعاماً أبداً .

- قال على بن الحسين - رضى الله عنه - : من تمام المروءة خدمة الرجل ضيفه كما خدمهم أبونا إبراهيم الخليل - صلوات الله عليه - بنفسه وأهله .

- نزل الإمام الشافعى بالإمام مالك - رضى الله عنهما - فصب بنفسه الماء على يديه وقال : لا يرعك ما رأيت منى فخدمة الضيف على المضيف فرض .

- قال عبد الملك بن مروان : أربعة لا يستحى من خدمتهم : الإمام والعالم والوالد والضيف .

- قال بكر بن عبيد الله : أحق الناس بلطمة من أتى طعاماً لم يدع إليه وأحق الناس بلطمتين من يقول له صاحب البيت أجلس هنا فيقول ههنا وأحق الناس

أطباق شهية

بثلاث لطعات من دعى إلى طعام فقال لصاحب البيت أَدع ربة البيت تأكل معنا .
- قال الحجاج لأعرابى يوماً على سماطه : ارفق بنفسك فقال . وأنت يا حجاج اغضض من بصرك .

- من سنة السلف أن يشيع المضيف الضيف إلى باب الدار . وعلى المضيف إذا قدم الطعام إلى أضيافه أن لا ينتظر من يحضر من عشيرته فقد قيل : ثلاث تضىء ، سراج لا يضىء ورسول بطىء ومائدة ينتظر لها من يجىء .
- تمام الضيافة عند أول وهلة وإطالة الحديث عند المؤكلة .

- قيل لبعضهم ما أفضل الدواء ؟ قال : أن ترفع يديك عن الطعام وأنت تشتهيه .

- أوصى رجل من خدم الملوك ابنه قال : إذا أكلت فضم شفطيك ولا تلتفتن يميناً ولا شمالاً ولا تلقمن بسكين ولا تجلس فوق من هو أشرف منك وأرفع منزلة ولا تبصق فى الأماكن النظيفة .

- قيل من آداب المضيف أن يحدث أضيافه بما تميل إليه نفوسهم ، ولا ينام قبلهم ، ولا يشكو الزمان بحضورهم .

ويبش عند قدومهم ويتألم عند وداعهم وألا يتحدث بما يروعههم به ولا ينهر أحداً ولا يشتمه بحضرتهم .

وقيل : إن العيوب القبيحة التى يعاب عليها الضيف فى المؤكلة كثيرة ولعلها نفس العيوب التى تنهى عنها اليوم أصول الإتيكيت أو آداب السلوك فى تناول الطعام - ومن العيوب القبيحة ما يلى :

التشاوف : وهو الذى يستحكم جوعه قبل الإعداد للطعام فلا تراه إلا متطلعاً لناحية الباب يظن أن كل ما دخل هو الطعام .

العداد : هو الذى يستغرق فى عد الزبادى يعد على أصابعه ويشير إليه



أطباق شهية

وينسى نفسه (الزبدية جمع زبادى أى صحفة من خزف) .
(صحن) .

الرشاف : هو الذى يجعل اللقمة فى فمه ويرتشفها فيسمع لها حين البلع صوت لا يخفى على جلسائه وهو يلتذ بذلك .

النفاض : هو الذى يجعل اللقمة فى فمه وينفض أصابعه فى الزبدية .

القراض : هو الذى يقرض اللقمة بأطراف أسنانه حتى يهذبها ويضعها فى الطعام بعد ذلك .

اللتات : هو الذى يلت اللقمة بأطراف أصابعه قبل وضعها فى الطعام .

العوام : هو الذى يميل بذراعيه يمنة ويسرة لأخذ الزبادى .

التسام : هو الذى يأكل نصف اللقمة ويعيد باقيها فى الطعام من فمه .

المخلل : هو الذى يخلل أسنانه بأظافره .

المرنخ : هو الذى يرنخ اللقمة فى الأمراق فلا يبلغ الأولى حتى تلين الثانية .

المفتش : هو الذى يفتش عن اللحم بأصابعه .

المرشش : هو الذى يفسخ الدجاجة بغير خبرة فيرش على مؤاكله .

المنشف : هو الذى ينشف يديه من الدهن باللقم ثم يأكلها .

المسبب : هو الذى يملأ الطعام لباباً .

الصباغ : هو الذى ينقل الطعام من زبدية إلى زبدية ليبردها .

النفاخ : هو الذى يتنفخ فى الطعام .

المجنج : هو الذى يزاحم مؤاكله بجناحيه حتى يفسح له المجلس فلا يشق عليه الأكل .

الشطرنجى : هو الذى يرفع زبدية ويضع أخرى مكانها .



أطباق شهية

المهندس : هو الذى يقول لمن يضع الزبادى ضع هذه هنا وهذه هنا حتى يأتى قدامه ما يحب .

القسى : هو الذى يقول ليتنى لم يكن معى من يأكل .

الفضولى : هو الذى يقول لصاحب المنزل عند فراغ الطعام إن كان قد بقى عندك فى القدر شئ فأطعم الناس فإن فيهم من لم يأكل .

من كتاب

آداب المجتمع فى الإسلام

محمد جمال الدين رفعت



◆ شوربة الخضار المصفى ◆

المقادير:

٢ وحدة كوسة - ٢ وحدة بطاطس - ٢ جزرة - ١ بصلة كبيرة - ٤ أكواب بهريز
لحم أو شوربة دجاج ، كوب لبن ، ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض ،
ملعقة كبيرة زبد - ملح ، فلفل .

الطريقة:

١ - يغسل مقدار الخضروات ويقطع إلى أجزاء صغيرة ثم يشوح فى مقدار من
الزبد لمدة ٥ دقائق ثم يضاف إليها مقدار البهريز أو الشوربة ويرفع على النار حتى
النضج ثم يصفى .

٢ - يحمر الدقيق حتى يأخذ اللون الأصفر ثم يضاف إليه مقدار اللبن .

٣ - يضاف خليط الدقيق واللبن إلى خليط الخضار ويرفع على النار مع التقليب
المستمر حتى درجة الغليان لمدة ٥ دقائق .

◆ شوربة الخس ◆

المقادير:

٢ خسة متوسط الحجم ، ٢ لتر ماء ، ٣ بيضات ، خبز فينو محمص ، ٢٥٠ جرام
كريمة طازجة ، ملح وفلفل .

الطريقة:

١ - اغسلى الخس جيداً وتخلصى من الأوراق البالية به . ثم فى مقدار من الماء
ضعى وحدات الخس على النار لمدة ٢٠ دقيقة مع ما يلزم من ملح وفلفل .

٢ - بعد أن يسلق الخس . . ضعيه مع ماء سليقه فى خلاط كهربائى ويضرب
جيداً حتى يصبح شكل اليوريه .



أطباق شهية

٣- اضربى مقدار البيض مع مقدار الكريمة الطازجة . . ثم ضعى فى طبق شوربة كل فرد مقداراً من خليط البيض والكريمة يضاف إليه يوريه الخس على أن يقدم ساخناً مع وحدات الخبز الفينو المحمص فى الزبدة . . .

❖ شوربة الخضار بالعظم ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو خضار مشكل مقطع قطعاً صغيرة . ماسورة عظم أو ذيل بقرى .
٦ أكواب ماء - بصلة صغيرة وقطعة كرفس . ملح وفلفل .

الطريقة:

- ١- توضع العظام فى وعاء به ماء على النار مع البصلة مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٢- يستمر الإناء على نار هادئة مدة ساعتين ثم تصفى المرقة .
- ٣- يضاف الخضر المقطعة والكرفس وقليل من الملح والفلفل .
- ٤- يترك الوعاء على النار حتى تنضج الخضروات وتقدم .

❖ شوربة الطماطم ❖

المقادير:

كيلو طماطم . بصلة - قطعة كرفس ، جزرة - ملح - فلفل أبيض ، ملعقة زبدة ،
ملعقة كبيرة دقيق ، شوربة دجاج أو لحم .

الطريقة:

- ١- تشوح الزبد بالدقيق وتضاف الطماطم مع كوب ماء مع البصلة وقطعة الكرفس والجزرة .
- ٢- يترك حتى الغليان مدة $\frac{1}{4}$ ساعة .



أطباق شهية

٣- تضاف شوربة الدجاج أو اللحم ويتبل ثم يعاد غلى الشوربة ثم تصفى بمصفاة سلك .

٤ - تقدم مع الخبز الشامي المحمص .

❖ شوربة الفول النابت ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو فول نابت . ملعقة سمن كبيرة أو زيت ، بصلة - ملح - فلفل - ٢ فص مستكة . ماء .

الطريقة:

- ١- يقشر الفول وينظف ويغسل .
- ٢- يقدح السمن أو الزيت ويضاف إليه المستكة ثم يضاف الماء ويترك يغلى .
- ٣- يضاف الفول والبصلة المقشورة ويترك على النار حتى ينضج مع نزع الريم .
- ٤ - يتبل ويضاف عصير ليمون حسب الرغبة ويقدم .

❖ شوربة الدجاج ❖

المقادير:

دجاجة متوسطة الحجم ، ٤ أكواب ماء - بصلتان - ملح - مستكة - جبهان .

الطريقة:

- ١ - بعد غليان الماء نسقط الدجاجة ثم نسقط البصلتين ونضيف المستكة والجبهان بعد نزع الريم .
- ٢ - تترك حتى النضج .
- ٣ - تنشل الدجاجة للتحمير وتصفى الشوربة ويضاف إليها الشعرية أو لسان العصفور .



◆ شوربة العدس الأصفر ◆

المقادير:

٢ كوب عدس أصفر - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ملح - كمون - شطة حسب الرغبة،
خبز أفرنجي محمر - بصلة - جزرة - قطعة بطاطس - قطعة طماطم .
(يمكن الاستغناء عنهم حسب الرغبة) .

الطريقة:

- ١ - يغسل العدس جيداً بعد تنقيته من الحصى يوضع عليه الماء والخضر المقطعة ويترك مدة ساعة تقريباً على النار .
- ٢ - بعد ذلك يصفى ويوضع عليه الملح والكمون (والشطة) .
- ٣ - يقدح السمن وتحمر فيه البصلة المبشورة حتى يصفر لونها ثم تصب فوق العدس ويقلب .
- ٤ - يقطع الخبز قطعاً صغيرة ويحمر في السمن ويقدم في طبق منفصل .
- ٥ - يمكن إضافة تقليبة خل وثوم فوق الفتة .

عمل التقلية:

يدق عدة فصوص ثوم وتحمر في السمن حتى يصفر لونها ثم يوضع خل حسب الكمية وتترك تغلى ثم تصب على الفتة .

◆ شوربة الكوارع ◆

المقادير:

زوج أكارع - بصلة - عصير ليمونة - فص مستكة - فص جبهان - ملح - فلفل
أبيض - ملعقة كبيرة دقيق - ماء .

أطباق شهية

والطريقة:

- ١- تقطع الأكارع وتدعك بالدقيق وتنقع فى الماء مدة ١ ساعة . . ثم تصفى وتغسل ثانياً .
- ٢- يوضع الإناء بالماء على النار ليغلى ثم توضع الكوارع المقطعة مع الملح والمستكة والحبهان والفلفل بعد نزع الريم .
- ٣- تترك على النار حتى تنضج .
- ٤- يضاف عصير الليمون وتقدم ساخنة .

❖ شوربة لحمية بالتربية ❖

المقادير:

١ كيلو لحم . بيضة - بصلة - مستكة وحبهان وملح وليمونة .

والطريقة:

- ١- تقطع اللحمية مكعبات متوسطة الحجم (حجم البيضة) .
- ٢- يوضع الماء على النار وبعد الغليان تسقط اللحم والبصلة والملح والمستكة والحبهان .
- ٣- بعد النضج ترفع الحلة من على النار .
- ٤- نضرب صفار البيضة مع الليمونة ثم نضيفها إلى الشوربة وتقدم .

❖ شوربة السمك ❖

المقادير:

كيلو سمك وقار أو قاروص - بصلة - ملح - فلفل - ليمونة - فص مستكة وحبهان - قطعة كرفس - ٢ كوب ماء . ملعقة سمن - وملعقة دقيق .



أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - يقدح السمن بالدقيق قليلاً وتلقى فيه المستكة والحبهان وقطعة الكرفس والبصلة .
- ٢ - يضاف الماء ويترك على النار حتى يغلى .
- ٣ - يضاف السمك المجفف والليمون .
- ٤ - يترك الإناء على النار الهادئة حتى ينضج السمك .
- ٥ - يقدم السمك على حدة ويكمل بالليمون والبقدونس ويقدم الحساء على حدة ساخناً .

❖ شوربة سمك بالبصلة المحمرة ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو سمك وقار . بصلة كبيرة مفرية - $\frac{1}{4}$ كوب زيت - ملح وفلفل - عصير ليمون .

الطريقة:

- ١ - يبشر البصل ويحمر لحين الاحمرار الداكن ثم يدعك جيداً .
- ٢ - يصب عليه ٢ كوب ماء تقريباً والملح والفلفل ويترك على النار حتى الغليان .
- ٣ - يضاف السمك المغسول جيداً وعصير الليمون على نار هادئة حتى ينضج ويقدم .

❖ شوربة البازلاء ❖

المقادير:

كيلو بازلاء خضراء - مقدار من الخلاصة (لحم أو طيور) ولبن من ٢ - ٣ ملاعق

أطباق شهية

دقيق أرز . ملح وفلفل أبيض - قطعة سكر ، وقد يستغنى عنها) . صفار ٣ بيضة .
٣ ملاعق كبيرة كريمة لبانى .

والطريقة:

- ١ - تقشر البازلاء وتسلق فى ماء وملح مع كشف الغطاء حتى تنضج .
- ٢ - تصفى من الماء ثم تصفى من منخل شعر .
- ٣ - تضاف إليها خلاصة اللحم أو الطيور واللبن وقد تستبدل الخلاصة بماء سلق البازلاء حتى يصير قوامها خفيفاً .
- ٤ - يخلط دقيق الأرز بقليل من الماء أو اللبن ويضاف إلى الخليط السابق ويرفع الجميع على النار مع التقليب حتى يغلى الخليط ويلاحظ أن يكون قوامه مثل قوام الكريمة اللباني .
- ٥ - يتبل الشورية بالملح والفلفل الأبيض .
- ٦ - يوضع صفار البيض والكريمة فى سلطانية بدون خفق ثم يصب عليها الشورية مغلياً مع التقليب الجيد بالمضرب السلك .

❖ شوربة البطاطس ❖

المقادير:

من ٢-٣ كرات أبو شوشة ، $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس ، من $\frac{1}{4}$ إلى $\frac{3}{4}$ كوب لبن -
صفار ٣ بيضة . من ٢-٣ ملاعق كبيرة كريمة لبانى - ملح - مكعبات خبز أفرنجى
محمرة للتجميل .

والطريقة:

- ١ - ينظف الكرات أبو شوشة وتقطع جذوره وورقه الأخضر .
- ٢ - تقشر البطاطس وتغسل وتقطع إلى أربعة أجزاء ثم يضاف الكرات المعد

أطباق شهية

وماء يكفى لتغطيته والملح ثم يرفع على النار ويترك حتى ينضج حوالى ٣٠-٤٠ دقيقة.

٣- تصفى البطاطس وهى ساخنة من منخل سلك نظيف رفيع العيون ثم يضاف إليها اللبن .

٤- خفف الشورية بماء السلق أو بخلاصته أو بماء عادى حتى يصبح قوامه فى تخانة الكريمة اللباني أو أتخن قليلاً.

❖ شوربة الخرشوف ❖

المقادير:

٤ خرشوفة ، قطعة كرفس - ملعقة دقيق - ملح - ليمون، $\frac{1}{4}$ كوب لبن أو كوب زبادى مصفى ، ملعقة سمن - ٢ كوب ماء أو بهريز .

الطريقة:

١ - يعد الخرشوف بإزالة أوراقه ونزع الزغب من الوسط ثم يقطع ويترك فى الماء المضاف إليه عصير الليمون .

٢ - يقدح السمن والدقيق قليلاً ثم الخرشوف مدة ٥ دقائق ثم يضاف الماء أو البهريز ويترك حتى ينضج .

٣ - يضاف اللبن أو الزبادى وقطعة الكرفس ويترك يغلى ٥ دقائق ويقدم ساخناً .

❖ حساء الخرشوف المصفى ❖

المقادير:

حوالى ٤ خرشوفة - قطعة كرفس - بصلة - ثوابل - ملح - ٢ كوب شوربة دجاج

أطباق شهية

أو لحمه - ملعقة كبيرة سمن - $\frac{1}{4}$ كوب لبن .

والطريقة:

- ١ - يجهز الخرشوف والخضر ويشوح فى السمن .
 - ٢ - يضاف البهريز ويرفع الإناء على النار حتى ينضج .
 - ٣ - تصفى أو تضرب فى الخلاط ثم يضاف اللبن وتعاد على النار ويتبل ثم يقدم ساخناً .
- ملحوظة : ممكن استبدال بسلة أو بطاطس أو كوسة بدلاً من الخرشوف .

◆ شوربة البصل ◆

المقادير:

٤ بصلات متوسطة الحجم - ملعقة كبيرة زيت - ملعقة كبيرة دقيق - ٤ أكواب مرقة لحم - ورق لاورا - ملح - فلفل - جين رومى مبشور - عيش (خبز) توست ناشف .

الطريقة:

- ١ - يخرط البصل حلقات رفيعة جداً .
- ٢ - توضع الزبد على النار ثم يضاف البصل ويقلب مدة ٤ دقائق حتى يصفر لونه .
- ٣ - تضاف المرققة تدريجياً مع التقليب ثم يضاف الملح والفلفل وورق اللاورا .
- ٤ - يستمر الغليان مدة $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٥ - يغرف فى الأطباق ويوضع على الوجه التوست الناشف والجبن المبشور .



♦ التخليل ♦

المعلومات:

- ١ - يجب استعمال الخضروات الطازجة ذات الحجم الصغير والمتوسط .
- ٢ - يجب وضع الخضروات فى محلول الملح قبل غمرها فى الخل .
- محلول الملح عبارة عن ملعقة ملح كبيرة لكل ٢ كوب ماء مغلى .
- ٣ - تغمر الخضروات بالخل المخفف .
- ٤ - يجب غلى الخل قبل استعماله .
- ٥ - يراعى عدم تعرض سطح المحلول للهواء ولذلك يغطى بطبقة من الزيت .
- ٦ - يجب إحكام غطاء الوعاء .

♦ مخلل الخيار ♦

الطريقة:

- ١ - يقطع الخيار إلى أربع شرائح طولية إذا كان متوسط الحجم - إذا كان صغير الحجم يستعمل صحيحاً .
- ٢ - يغمر فى محلول ملح (ملعقة كبيرة لكل ٢ كوب ماء) ويترك يوماً كاملاً .
- ٣ - يصفى الخيار من المحلول الملحى ويشطف بالماء .
- ٤ - يوضع فى وعاء ويصب عليه الخل ويمكن إضافة بعض قرون الفلفل والتعناع ويحفظ فى مكان بارد لمدة ٤ أيام .

♦ شوربة مخلل الليمون المسلوقة ♦

المقادير:

- ٤ كيلو ليمون - ملح مناسب - ٢ ملعقة كبيرة عصفر + ٢ ملعقة كبيرة حبة البركة .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١- يوضع الليمون سليماً في الماء المغلى ويترك على النار حتى ينضج .
- ٢- ينشل الليمون من الماء ويترك يبرد .
- ٣- يخلط العصفر مع حبة البركة وملعقة ملح .
- ٤- يحشى الليمون فى الوسط ويرص فى برطمان وتذاب كمية أخرى من الملح فى ماء بارد ثم يملأ البرطمان ويترك أسبوعاً ثم يقدم .

◆ هخلك الليمون (للتخزين) ◆

المقادير:

كيلو ليمون أصفر - كمية عصفر وحبة البركة تكفى للحشو - ٦ ملاعق ملح .

الطريقة:

- ١- يغسل الليمون ويشق أربع أجزاء تكون متصلة .
- ٢- تخلط حبة البركة والملح والعصفر .
- ٣- يحشى الليمون فى الوسط ويرص فى برطمان مع الضغط عليه حتى يسيل عصيره .
- ٤- يكمل البرطمان بعصير ليمون ويوضع القشر فوقه وكمية زيت لمنع تسرب الهواء ويترك حتى يتم النضج ويقدم .

◆ هخلك الجزر ◆

المقادير:

جزر أصفر - خل - ملح (ملعقة كبيرة لكل $\frac{1}{2}$ كوب ماء) - فلفل وقرنفل (ملعقة كبيرة لكل اثنين ونصف كوب ماء) .



الطريقة:

- ١- يسلق الجزر مدة ٥ دقائق في محلول ملحي .
- ٢- يصفى الجزر ويوضع في أوعية .
- ٣- يغمر في خل متبل بالفلفل الحار والقرنفل بعد غليه .
- ٤ - يحكم غطاء الوعاء المعقم ويحفظ في مكان بارد .

❖ مخلل الكرنب أو القرنبيط ❖

المقادير:

كرنب متوسطة أى قرنبيطة - ٤ كوب خل مخفف - ملعقتان توابل - ملح .

الطريقة:

- ١- يغلى الخل بالتوابل .
- ٢- يقطع ورق الكرنب شرائح . يرص في وعاء ويرش بالملح بين كل كمية وأخرى .
- ٣- يترك ٢٤ ساعة ثم يصفى ويشطف .
- ٤ - ينعأ في وعاء ويغمر بالخل المتبل البارد .
- ٥ - يحكم غطاء الوعاء المعقم ويحفظ في مكان بارد .

❖ مخلل بالمستردة ❖

المقادير:

كيلو خضروات مشكلة - محلول ملحي (ملعقة كبيرة لكل $2\frac{1}{4}$ كوب ماء)
خل بالتوابل (ملعقة كبيرة لكل $2\frac{1}{4}$ كوب ماء) .



أطباق شهية

المستردة:

ملعقة كبيرة مسحوق مستردة.

$\frac{1}{4}$ - ملعقة كبيرة مسحوق كركم.

ملعقة كبيرة سكر - ملعقة دقيق - ملعقة زنجبيل.

الطريقة:

١ - تقطع الخضروات قطعاً مناسبة وتغمر فى محلول ملهى ليلة كاملة .

٢ - تصفى وتشطف بالماء البارد .

٣ - تعجن مقادير المستردة بقليل من الخل .

٤ - يضاف إليهم الخل المتبل الساخن وتقلب المستردة جيداً .

٥ - يوضع فى وعاء ويطهى حتى يغلظ قوامه نوعاً ما .

٦ - تضاف إليه قطع الخضروات ويستمر الطهى ٥ دقائق أخرى .

٧ - يوضع فى أوعية معقمة ويحكم الغطاء .

❖ الباذنجان المخلل ❖

المقادير:

وهى تكفى لعمل ٣ بطرمانات سعة الواحد لتر .

ثلاثة كيلو جرامات $\frac{1}{4}$ كيلو من الباذنجان الأسود . ٣ حبات فلفل حام ، $\frac{1}{4}$ لتر خل أبيض ، زيت زيتون - ملح رأس ثوم كاملة .

الطريقة:

١ - اغسلى مقدار الباذنجان جيداً . . ولا تنزعى قشرته السوداء .

٢ - جففه بفوطة نظيفة ثم يقطع حلقات سميكة . . ثم يرص فى طبق من الفخار ويرش بمقدار حفتين من الملح الناعم . واتركيه فى الملح لمدة ٥ ساعات على الأقل .



أطباق شهية

٣- اغلى مقدار $\frac{1}{4}$ لتر الخل الأبيض فى لتر ماء . . ثم ضعى مقدار الباذنجان المملح فى مقدار الماء المغلى والخل الأبيض . . اتركى الباذنجان منقوعاً لمدة ٥ دقائق ثم انشليه وابدئى فى ملء البرطمانات بحلقات الباذنجان وفصوص الثوم وحلقات الفلفل . . ثم غطى وجه البرطمان بطبقة من زيت الزيتون واغلقه جيداً . . ابدئى فى تقديم الباذنجان المخلل بعد شهر من صناعته .

❖ مخلل الباذنجان الأسود الطويل ❖

المقادير:

كيلو باذنجان أسود صغير رفيع .

الحشو:

رأس ثوم كبيرة - كمون - ملح - فلفل وشطة (تستبدل بقرون فلفل أحمر) -
فنجان صغير خل .

الطريقة:

- ١ - يسلق الباذنجان فى ماء وملح مع نزع أعناقهم ويترك حتى ينضج .
- ٢ - ينشل من الماء ويترك يبرد .
- ٣ - يدق الثوم مع الكمون والملح والفلفل والشطة .
- ٤ - يعمل شق طولى فى الباذنجان ويحشى واحدة تلو الأخرى .
- ٥ - يرص فى برطمان ويوضع عليه الخل المخفف بكمية ماء صغيرة تكفى لتغطيته ويقدم بعد يومين .

❖ مخلل الباذنجان والفلفل الحلو السريخ ❖

المقادير:

٤ باذنجانات مقشرة - ٤ قرون فلفل كبير حلو - ملح - كركم - قرفة - زنجبيل -



أطباق شهية

فلفل حار - قرنفل - كوب خل - ٢ ملعقة كبيرة مبشور بصل وثوم .

الطريقة:

- ١ - يقطع الباذنجان والفلفل الحلو قطع مناسبة .
- ٢ - يقدح الزيت ويقلّى فيه قطع الباذنجان والفلفل والبصل والثوم .
- ٣ - يذاب الكارى وباقى البهارات فى ملعقتين من الخل ويترك مدة ١٥ دقيقة .
- ٤ - يضاف الخليط إلى الباذنجان والفلفل ويرفع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق مع التقليب بخفة .
- ٥ - يصب باقى الخل ويستمر التسخين عدة دقائق يمكن إضافة قليل من الشطة ويقدم .

❖ مهلك الباذنجان بالكارى ❖

المقادير:

كيلو باذنجان طويل - ملعقة صغيرة من مسحوق الكارى ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم متوسط مدقوق - ٣ كوب خل مخفف - ملعقة كبيرة ملح - $\frac{1}{4}$ كوب زيت .

الطريقة:

- ١ - يغسل الباذنجان ويقطع أعناقته ويشق ويرص فى برطمان ويضاف إليه الزيت .
- ٢ - يخلط الخل والملح والثوم جيداً ثم يصب فى برطمان الباذنجان ثم يوضع مسحوق الكارى ويغلق البرطمان بإحكام ويوضع فى الشمس مدة ١٠ أيام مع إضافه الخل إذا نقص .

❖ مخلل البصل (الطريقة السريعة) ❖

الطريقة:

- ١- يقشر البصل ويوضع فى ماء مملح (مغلى) مدة ٣٦-٤٨ ساعة .
- ٢- يضاف الفلفل الحار والقرنفل (ملعقة كبيرة لكل $\frac{1}{2}$ كوب ماء) إلى الخل ويغلى .
- ٣- يرفع البصل من المحلول ويشطف ثم يصفى .
- ٤- يوضع فى وعاء ويصب فوقه الخل المتبل البارد ثم يحكم غطاء الوعاء المعقم وتحفظ فى مكان بارد .

❖ مخلل الزيتون الأخضر ❖

المقادير:

- كيلو زيتون أخضر كبير الحجم - محول ملهى ($\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة لكل ٤ كوب ماء) . $\frac{1}{4}$ كيلو فلفل - كرفس - عصير كوب ليمون - $\frac{1}{4}$ كيلو ليمون - بعض فصوص ثوم .

الطريقة:

- ١- يشق الزيتون شقاً طويلاً أو يدق خفيفاً وينقع فى الماء مدة ٣ أيام مع تغيير الماء دائماً .
- ٢- يذاب المحلول الملهى ويغلى ثم يترك يبرد .
- ٣- يغسل الكرفس والفلفل الأخضر ويقطع .
- ٤- تقشر فصوص الثوم وتترك صحيحة .

أطباق شهية

- ٥- يوضع الزيتون فى برطمانات ويينه طبقات متبادلة من الكرفس والفلفل ووحداث الثوم - وحلقات الليمون .
- ٦- يغطى الزيتون بكوب عصير الليمون والمحلول الملحى .
- ٧- توضع طبقة من قشر الليمون على السطح وفوقه طبقة من الزيت .
- ٨- يغلق للاطمئنان بإحكام ويترك فى مكان دافئ مدة ١٥ يومًا .

◆ هخلل البنجر ◆

المقادير:

- ٦ وحدات بنجر مشوى - خل بالبهارات مغلى . ملح .

الطريقة:

- ١- ينزع قشر البنجر الناضج ويقطع حلقات .
- ٢- يغلى الفلفل والبهار مع الخل مدة ١٠ دقائق ثم يترك يبرد .
- ٣- يصب الخل البارد فوق البنجر فى البرطمان بحيث يغطيه تمامًا مع طبقة أخيرة من الزيت .
- ٤- يغطى البرطمان بورقة زبد مدهونة بياض البيض ويترك ليتم تخليله .

◆ هخلل اللفت ◆

- ١- يغسل اللفت ويقطع وينقع فى ماء بالملح .
- ٢- ينشل من الماء ويوضع فى برطمان ومعه قطعة من البنجر ويغطى بمحلول ملهى ويترك ٤ أيام ويقدم .

❖ مخلل الالرنج بالملح ❖

المقادير:

كيلو لارنج - $\frac{1}{4}$ كوب ملح .

الطريقة:

- ١ - يتقى الالرنج السليم الخالى من العطب متوسط الحجم .
- ٢ - يغسل جيداً ويجفف ويترك فى الهواء مدة ساعة .
- ٣ - يقطع حلقات رفيعة ثم يضاف إليه الملح ويقلب جيداً ثم يوضع فى برطمانات ويغلق بإحكام حين استعماله أو بعد حوالى أسبوع .

❖ سلطة الخضروات ❖

المقادير:

وتعتبر من الأطباق الأساسية فى التغذية لما فيها من فيتامينات وأملاح معدنية ضرورية للجسم وتتكون من مجموعة مختلفة من الخضروات الطازجة .

المقادير:

خسة متوسطة الحجم - ٣ ثمرات متوسطة من الطماطم الجامدة (القاسية) -
ثمرتان من الفلفل الأخضر - ٣ ثمرات من الخيار - حزمة متوسطة من الجرجير .

الطريقة:

تغسل الخضروات جيداً وتقطع وترص فى طبق التقديم وتبلى عند التقديم مباشرة حتى لا تذبل .

للتبيل : ٢ ملعقة زيت - ملعقة خل - ملح وفلفل .

ولتبيل السلطة عدة أنواع من الصلصات يمكن اختيار المفضل منها من باب الصلصات .

❖ سلطة اللبء الزبادى ❖

المقادير:

سلطانية زبادى - عدد ٢ فص ثوم مدقوق ناعم - ملح وفلفل - قليل من النعناع المجفف .

الطريقة:

- ١ - يضاف الثوم والملح والفلفل للزبادى ويخفق جيداً .
- ٢ - توضع الصلصة فى إناء صينى .
- ٣ - يوضع على الوجه قليل من النعناع المجفف .

❖ سلطة اللبء الزبادى بالخيار ❖

المقادير:

كوب زبادى - $\frac{1}{4}$ كيلو خيار - ملعقة بققدونس مفرى - عدد ٢ فص ثوم مدقوق - ملح - قليل من الفلفل .

الطريقة:

- ١ - يقشر الخيار ويقطع قطعاً صغيرة ويوضع فى مصفاة ويرش ويترك يصفى ماءؤه .
- ٢ - يضاف الثوم والفلفل للزبادى ويخفق جيداً .
- ٣ - يضاف الخيار المملح للزبادى ويرش بالبققدونس ويقدم .

❖ سلطة الطحينة ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب طحينة - ٣ فصوص ثوم مدقوق - ملح - فلفل - كمون - ٤ ملاعق ماء -

٤ ملاعق خل .

الطريقة:

- ١ - تدعك الطحينة جيداً بالماء الفاتر والخل .
- ٢ - يضاف الثوم والكمون والملح والفلفل وتقلب جيداً وإذا كانت سميكة يضاف بعض الماء أو الخل .
- ٣ - تقدم وترش بالزيت والبقدونس المفري .

❖ سلطة الحمص بالطحينة ❖

المقادير:

- ٢ كوب حمص - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بيكربونات - ١ ملعقة كبيرة ملح -
- ٦ فصوص ثوم - $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون - $\frac{1}{4}$ كوب طحينة - بقدونس مفري ناعم .

الطريقة:

- ١ - ينقع الحمص ليلة كاملة في الماء مع الكربونات .
- ٢ - ينقى من الزوائد والحصى ويغير ماءه بماء جديد يغمره ويوضع على نار قوية حتى يغلى وتظهر رغوة على وجه الماء .
- ٣ - تزال الرغوة ثم تهدأ النار مدة $\frac{1}{4}$ ١ تقريباً حتى ينضج ويمكن هرسه باليد .
- ٤ - يصفى الحمص المسلوق بمصفاة الخضار .
- ٥ - يخلط الثوم المدقوق والملح وعصير الليمون بالطحينة ثم يضاف للحمص المصفى ويقلب جيداً .
- ٦ - يمكن إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٧ - يغرف في أطباق غويطة ويزين بالبقدونس المفري .

أطباق شهية

❖ سلطة البطاطس المسلوقة ❖

المقادير:

٤ حبات بطاطس - ٢ ملعقة بققدونس مفرى - فص ثوم - ملح - فلفل - شطة -
٢ ملعقة زيت سلاطة - $\frac{1}{4}$ فنجان خل .

الطريقة:

- ١ - تسلق البطاطس وتهرس أو تقطع قطعاً صغيرة .
- ٢ - يدق الثوم والملح والفلفل والشطة ويضاف إلى البطاطس .
- ٣ - يضاف الخل ويقلب جيداً .
- ٤ - توضع فى طبق وترش بالزيت والبقدونس وتقدم .

❖ سلطة بابا غنوج ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو بابانجان أسود كبير - $\frac{1}{4}$ كوب طحينة - بققدونس مفرى - ٣ ملاعق زيت
زيتون أو عادى - ٤ ملاعق كبيرة خل - ٣ فصوص ثوم - ملح - فلفل - شطة حسب
الرغبة .

الطريقة:

- ١ - يشوى الباذنجان ويدق ناعماً .
- ٢ - يدق الثوم مع الملح والفلفل ويضاف إلى الطحينة ويقلب .
- ٣ - يضاف الباذنجان وقليل من الشطة ويقلب جيداً ويزين بالبقدونس .

❖ سلطة الخرشوف ❖

المقادير:

٦ خرشوفات مسلوقة ومقطعة قطع صغيرة - زيت سلاطة - عصير ليمون .



الطريقة:

- ١ - يوضع الخرشوف المسلوق فى طبق صينى .
- ٢ - يصب فوق كمية زيت مناسبة ثم عصير ليمون .
- ٣ - يمكن إضافة خضروات مسلوقة مع الخرشوف .

❖ سلطة الكرنب (الملفوف) ❖

المقادير:

- كرنب مسلووق بالملح - بعض فصوص ثوم مدقوق - ٤ ملاعق كبيرة زيت
سلطة - عصير ليمونة أو خل - ملح - فلفل .

الطريقة:

- ١ - يقطع الكرنب ربيعاً ويتبل بمزيج الثوم والزيت والخل أو الليمون والفلفل .
- ٢ - يغرف فى طبق ويجمل بالطماطم ويترك عدة ساعات قبل تقديمه .

❖ سلطة الفلفل الأخضر ❖

المقادير:

- ٣ حبات فلفل أخضر حلو - ملعقتان كبيرتان خل - ملعقة صغيرة سكر - ملعقة
صغيرة ملح - ملعقة صغيرة فلفل أسود - $\frac{1}{4}$ كوب مايونيز .

الطريقة:

- ١ - يشوى الفلفل فى فرن حار من عشر إلى خمس عشرة دقيقة أى حتى يبهت
لون القشرة .
- ٢ - يلف الفلفل فى فوطة رطبة فترة عشر دقائق يقشر بعدها وتنزع بذوره ثم
يقطع إلى شرائح رفيعة .

أطباق شهية

- ٣- ينقع الفلفل فى مزيج الخل والسكر والملح والفلفل الأسود من ساعتين إلى اثنتى عشرة ساعة يترك خلالها فى الثلاجة .
- ٤ - ترفع شرائح الفلفل من الخل وتخلط بالمايونيز .

سلطة الخس

تعتبر سلطة الخس من الأطباق الفاتحة للشهية والمفيدة لمن يمارسون ريجيم التخسيس فهي تحتوى على الأملاح والمعادن والفيتامينات الضرورية للجسم .

المقادير:

- ١ - خسة متوسطة الحجم طازجة - ثلاث ملاعق زيت زيتون - مقدار من الثوم حسب الرغبة - عصير ليمونتين أو ثلاث ملاعق من الخل - ملح مناسب .

الطريقة:

- ١- تفصل أوراق الخس وتنظف بالماء تنظيفاً جيداً ورقة ورقة .
 - ٢- تجمع الأوراق المغسولة على شكل حزمة وتقطع قطعاً صغيرة .
 - ٣- يهرس الثوم .
 - ٤ - تخلط المقادير فى وعاء مناسب ويضاف إليها قليل من الماء وتقدم بأطباق مناسبة .
- ملاحظة : يمكن استبدال الخس الكرنب (الملفوف) .

سلطة الطماطم بالجبنة

المقادير:

- ٦ حبات طماطم جامدة مستديرة - قليل من الملح والكمون - $\frac{1}{8}$ كيلو جبنة بيضاء مدعوكة بقليل من الزيت .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - تلقى حبات الطماطم فى ماء مغلى مدة دقيقة واحدة لنزع قشرتها .
- ٢ - تترك حتى تبرد تماماً وتقطع إلى ستة أقسام دون أن تنفصل من القاع وترفع على شكل زهرة مفتوحة على ورقة خس .
- ٣ - يملأ الوسط بوردة من الجبن البيضاء المدهوكة وترش بقليل من النعناع الجاف .

❖ سلطة الطماطم بالتونة ❖

المقادير:

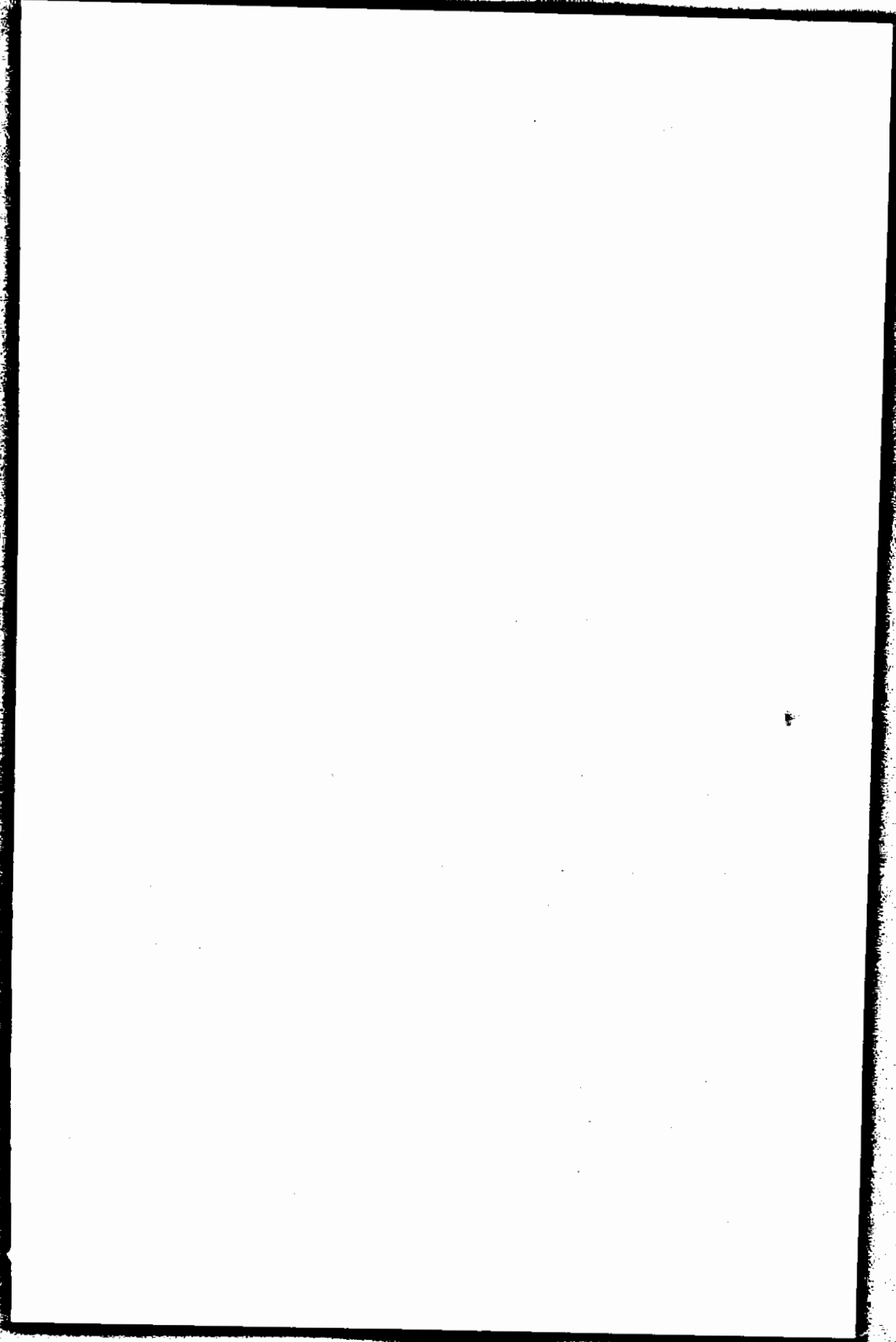
- ١٠ وحدات من الطماطم الناضجة الجامدة نوعاً ما - ١ علبة تونة - عصير ليمونتين - ملح - فلفل - بصلة متوسطة الحجم مبشورة - ملعقة بقدونس مفري زيتون أسود - خيار مخلل صغير .

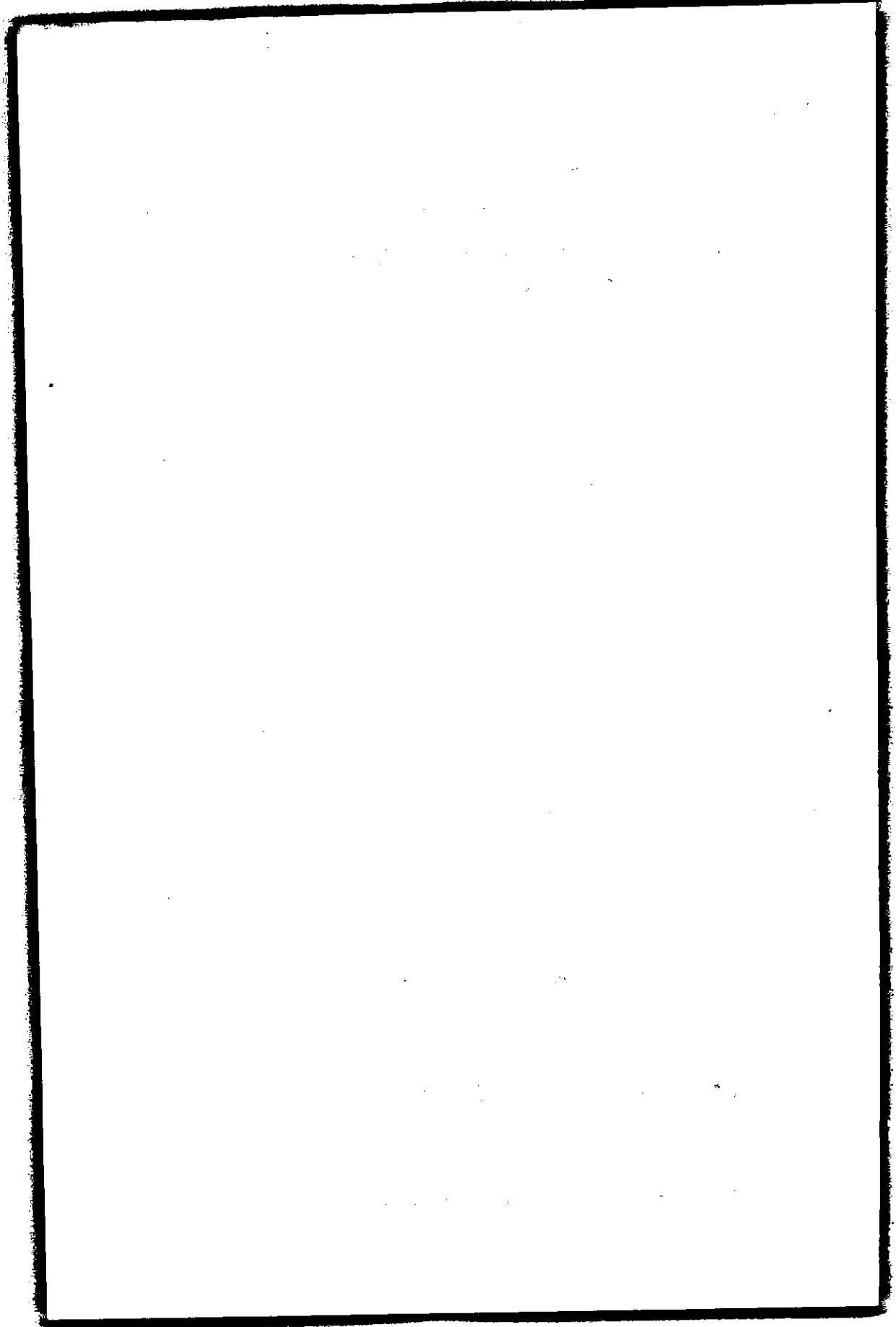
الطريقة:

- ١ - تغمر وحدات الطماطم فى ماء مغلى ، وتنزع القشرة الخارجية بإحتراس ، ثم تقطع شريحة من الجزء العلوى ، وتقور ثم ترص فى طبق وتغطى بورقة زبد وتوضع فى الثلاجة .
 - ٢ - تهرس التونة ، ويضاف إليها الملح والفلفل والبصلة المبشورة وعصير الليمون والبقدونس المفري ، وتحشى بها وحدات الطماطم .
 - ٣ - تغطى الوحدات بالشريحة المقطوعة وتجميل بالزيتون الأسود والخيار المخلل المقطع قطعاً صغيرة ثم ترص كل واحدة على شريحة تست .
- ملحوظة:

يمكن استبدال الحشو بالسّمك الناضج وذلك بعد تقشيره ، ونزع الشوك والعظم منه ثم هرسه بالشوكة ، وإضافة الملح والفلفل والليمون وعصير البصل كذلك يمكن إضافة المايونيز ثم حشو الوحدات .







أطباق شهية

- ٢- فوق البطاطس والبنجر ، ضعى وحدات الأنشوجة وحلقات الجزر والبصل المخلل والخيار المخلل والبصل الأخضر وأيضاً الكرفس بعد فرمه . . .
- ٣- اخلطى مقدار الخل والمسطردة مع الملح والفلفل جيداً ثم أضيفيه إلى مقدار زيت على أن يسكب هذا الخليط على طبق السلطة قبل التقديم مباشرة .

❖ النبولة ❖

المقادير:

مقادير متساوية من البرغل ، الطماطم ، بصل ، بقدونس ، نعناع .

للتتبيل: زيت زيتون وليمون ، خس للتقديم .

الطريقة:

- ١ - ينقى البرغل ويغسل جيداً .
- ٢ - تقطع باقى المقادير إلى قطع صغيرة جداً - الطماطم والبصل والبقدونس والنعناع .
- ٣ - يوضع البرغل وباقى المقادير فى سلطانية التقديم وتبيل بزيت الزيتون والليمون .
- ٤ - يجمع أطراف الطبق بعروق الخس .

❖ الصلصة الفرنسية ❖

المقادير:

٢ ملعقة كبيرة زيت - ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون - ملح - فلفل .

الطريقة:



أطباق شهية

تخلط جميع المقادير وتخفق بالشوكة حتى تمتزج وتستعمل فى كثير من أنواع السلطات .

❖ صلصة الخل والثوم ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ رأس ثوم - $\frac{1}{4}$ كوب خل - ملعقة صغيرة كمون ناعم - ملح .

الطريقة:

١ - يدق الثوم ناعماً مع الملح والكمون ثم يضاف إليه الخل ويقلب .
للسمك المشوى :

٢ - تقدم الصلصة مع السمك المشوى .

للسمك المقلّى :

٣ - يوضع السمك المقلّى وهو ساخن فى الصلصة ويقدم .

❖ طريقة عمل الصلصة (للحفظ) ❖

١ - تتخبّ الثمار الناضجة السليمة .

٢ - تغسل وتصفى بدون وضع ماء إليها .

٣ - توضع فى إناء على نار هادئة مع التقليب المستمر وتضاف ملعقة صغيرة ملح وملعقة بيكربونات لكل كيلو طماطم .

٤ - تستمر تغلى عدة ساعات مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامها .

٥ - ترفع من على النار وتترك تبرّد قليلاً .

٦ - تعبأ فى برطمانات معقمة ويغطى وجهها بطبقة من الزيت ويحكم الغطاء
كما ذكر .

أطباق شهية

٥ - بعدما تبرد قليلاً يمكن إضافة بيضة مخفوقة .
وتستعمل فى المكرونة - أنواع الخضار المختلفة مثل السبانخ والقرنبيط والكوسة ...

❖ الصلصة البنى ❖

المقادير:

١ - ملعقة كبيرة سمن - ١ ملعقة كبيرة دقيق - ١ جزرة - عود كرفس أفرنجى - ملح وفلفل - ١ بصلة - ٢ كوب بهريز .

الطريقة:

١ - يحمر البصل مع الجزر والكرفس المقطع فى السمن .
٢ - ثم يضاف الدقيق والملح والفلفل ويقلب على نار هادئة حتى يصير لونها بنياً فاتحاً .

٣ - يضاف البهريز تدريجياً مع التقليب المستمر .

٤ - تترك على نار هادئة مدة $\frac{1}{4}$ ساعة حتى تنضج الخضار .

٥ - تصفى بمصفاة سلك وتستعمل أو تقدم ساخنة .

❖ صلصة الكارى ❖

يقدم فى اللحم أو الطيور أو الجمبرى وتقدم مع الأرز .

المقادير:

٢ - ملعقة سمن أو زيت - ٢ بصلة مفرية - ٦ فص ثوم مفرى - ٢ طماطم مقطعة - ١ كوب زبادى - ٤ كوب بهريز - ١ ملعقة كبيرة بودرة كارى - ٢ ورق لاورا - ملعقة صغيرة مسحوق كل من : حبهان ، قرنفل - جنزيل - كسبرة - كركم - شطة بابريكا ، كمون وملح .



أطباق شهية

الطريقة:

- ١- توضع السمن أو الزيت فى كسرولة وترفع على النار ، ويشوح فيها البصل والثوم حتى يصفر لونهما .
- ٢- يضاف مجموعة البهارات وهى الكارى ، اللاورا - قرنفل - جنتريل - كسبرة - كركم ، شطة - بابريكا - كمون - ملح - ويقلب الجميع .
- ٣- ثم يضاف الزبادى مع الطماطم مع استمرار التقليب .
- ٤- تضاف المرقعة وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة .

ملحوظة:

يمكن إضافة قطع من اللحم أو فراخ مقطعة وتشوح مع البصل والثوم وتسوى مع باقى المقادير وفى هذه الحالة يضاف الماء بدل البهريز .

❖ الصلصة الإنجليزية ❖

المقادير:

- صفار بيضتين مسلوقتين جامداً - ٢ ملعقة كريمة - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي مستردة - خل - ملح - فلفل - ذرة سكر .

الطريقة:

- ١- يمرر صفار البيض الجامد من منخل سلك ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة ثم الكريمة مع التقليب .
- ٢- يضاف مقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المناسب .

❖ الصلصة الهولندية ❖

المقادير:

- كوب زبد - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح - $\frac{1}{4}$ كوب بدل الليمون الخل - صفار ٣ بيضات .



أطباق شهية

الطريقة:

- ١- يسخن السمن ويضاف إليه البصل المبشور أو الثوم الناعم .
- ٢- يضاف عصير الطماطم والتوابل والملح .
- ٣- يترك على النار الهادئة مدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٤- تقدم مع أطباق المكرونة واللحم .

❖ صلصة الشوكشيه بالجوز والبندق ❖

(للفراخ واللحوم)

المقادير:

- ٨ ملاعق عين الجمل مقشور - ٢ ملعقة كبيرة بندق مقشور - ٢ ملعقة كبيرة -
لباب خبز أفرنجي مبلى ومعصور ، فصان ثوم مدقوق ، مقدار من بهريز الفراخ -
عصير ٢ ليمونة - ملح وفلفل .

الطريقة:

- ١- يفرى الجوز والبندق ولباب الخبز جيداً .
- ٢- يوضع إليهم الثوم ويدق جيداً حتى يصير الخليط ناعماً للغاية .
- ٣- يضاف إليهم شوربة الفراخ تدريجياً حتى تتكون صلصة متوسطة الشخانة .
- ٤- يضاف عصير الليمون وتصفى من منخل سلك ويوضع فى إناء فخار .
- ٥- تقدم الصلصة مع اللحم أو الدجاج والأرز .

❖ صلصة الطماطم الإيطالية ❖

وتستعمل فوق المكرونة الاسباجيتى المسلوقة .



أطباق شهية

المقادير:

ثمرة فلفل رومى مفرى - ٢ بصلة مبشورة ناعم - رأس ثوم مدقوق ، $\frac{1}{4}$ كوب زيت - ٣ ثمرات طماطم أحمر مقشرة ومقطعة ، $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم ، كوب ماء - ملح وفلفل وزعتر .

الطريقة:

١ - يقدح الزيت ويشوح فيه الفلفل الرومى والثوم والبصل على نار هادئة مدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم يضاف الطماطم المقطعة وعصير الطماطم والماء والملح والفلفل والزعتر .

٢ - تترك على نار هادئة مدة ساعة مع التقليب على فترات وتستعمل ساخنة لتغطية المكرونة المسلوقة .

أطباق شهية

فى الماء ومصور ، عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة - ملح - وفلفل - بهارات - ٢ بيضة مخفوقة ،
ثمرة بطاطس متوسطة مبشورة .

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير ببعض ما عدا البيض ثم تدق فى الهاون .
- ٢ - يضاف البيض المخفوق وتعمل دوائر صغيرة .
- ٣ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمّر فى الزيت أو السمن المقدوح وتقدم معها
سلطة طماطم أو خضار سوتيه .

❖ كفتة الطحينة ❖

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم - بصلة كبيرة مبشورة - ٢ ملعقة كبيرة بقندونس مفرى - ملح -
فلفل - بهارات - صلصة طحينة .

الطريقة :

- ١ - $\frac{2}{4}$ كوب طحينة - عصير ٢ ليمونة - $\frac{1}{4}$ كوب خل - ملح - ماء حسب
سمكها .
- ٢ - يخلط اللحم بالبقندونس والبصل والتوابل .
- ٣ - تدهن صينية بالسمن وتفرد فيها العجينة .
- ٤ - يخفق مزيج الصلصة حتى يصبح متوسط القوام .
- ٥ - يضاف إلى الكفتة وتوضع فى فرن ساخن وتقدم ساخنة .

❖ كفتة اللحم بالطرب (المنديل) ❖

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفرى ناعماً - منديل خروف - ملعقة سمن - بصلة مفرية - ملح -

أطباق شهية

فلفل - بهارات - $\frac{1}{4}$ رغيف أفرنجى منقوع فى الماء ومعصور .
الطريقة:

- ١ - يوضع اللحم فى إناء وعليه باقى المقادير ويعجن .
- ٢ - يلف الخليط فى المنديل على هيئة اسطوانة .
- ٣ - يوضع فى صينية ويدخل الفرن حتى ينضج .
- ٤ - بدل عمل اسطوانة بالمنديل يقطع المنديل قطعاً متساوية وتحشى صوابع وتشوى على الفحم فى أسياخ تحمل بالبقدونس وتقدم ساخنة .

❖ كفتة داود باشا ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم أحمر مفروم - ٤ فصوص ثوم - ٢ ملعقة بققدونس مفرى - ملح -
فلفل - كمون - بصلة كبيرة مبشورة ، كوب أرز مطحون - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة
كربونات .

الطريقة:

- ١ - يدق الثوم والبصل المبشور ويضاف إلى اللحم والملح المناسب وقليل من
الفلفل وكمون والبقدونس ويعجن جيداً .
- ٢ - تدق فى الهاون ثم تعجن بالأرز وتدق ثانياً .
- ٣ - يشكل خليط الكفتة على شكل كور صغيرة من بل اليد بالزيت أو الماء
وتقلى .
- ٤ - تعمل صلصة طماطم ويوضع فيها الكفتة المحمرة وتترك تغلى مدة ١٠
دقائق على نار هادئة .
- ٥ - تقدم ساخنة مع الأرز المفلفل .

أطباق شهية

يدق الثوم ثم يحمر فى ملعقة كبيرة سمن حتى الاصفرار ويضاف إليه
عصير $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم حمراء والملح والبهارات وتترك تنضج .

❖ الكفتة المشوية ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم - ملح - فلفل - بهارات - بصلة مبشورة ناعماً - بقدونس
مفري - وعصير ليمونة .

الطريقة:

- ١ - يخلط الجميع مع بعض ويعجن جيداً .
- ٢ - يشكل أصابع على أسياخ أو دوائر على شبكة من السلك .
- ٣ - يشوى على الفحم أو على النار حتى ينضج .
- ٤ - أو تشكل أصابع وترص فى صينية وتوضع فى الفرن حتى تنضج .
- ٥ - تتقدم ساخنة وتجميل بالجرجير والبطاطس المحمر .

❖ صينية الكفتة ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم مفري - ملعقة كبيرة كمون ناعم ، ٢ ملعقة
كبيرة سمن - بصلة كبيرة مبشورة ، ٢ كوب عصير طماطم - ملح - فلفل - ٢ حزمة
بقدونس مفري .

الطريقة:

- ١ - فى إناء يخلط اللحم والثوم والبصل والكمون والبقدونس وتبيل بالملح
والفلفل .



أطباق شهية

- ٢- تدق الكفتة فى الهون (الهاون) حتى تنعم .
- ٣- تشكل أصابع وترص فى صينية ويصب عليها عصير الطماطم والسمن وتترك على النار حتى تغلى .
- ٤- تخبز فى الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها وتقدم ساخنة .

❖ دستور اللحم المفروم بالبيض المسلوق ❖

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو لحم أحمر مفروم - ٢ بيضة للعجن - بصلة كبيرة - $\frac{1}{4}$ كوب بقسماط ناعم - ملح وفلفل وبهار وجوزة الطيب - ٣ بيضات مسلوقة للحشو .

الطريقة:

- ١ - يفرم اللحم مع البصلة .
- ٢ - تعجن بالبيض والبقسماط والملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب .
- ٣ - تدهن قطعة من ورق الألومنيوم الحرارى الخاص بالطهى بالزبد ويفرد عليها اللحم المعجون جيداً بياقى المقادير .
- ٤ - يوضع البيض المسلوق ويلف بشكل اسطوانى .
- ٥ - تترج فى فرن متوسط الحرارة .
- ٦ - تترك حتى تبرد تماماً وتقطع وتقدم .

❖ الهامبرجر ❖

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم أحمر مفروم ، $\frac{1}{4}$ كيلو بقسماط - بصلة مبشورة - ملح - فلفل - بهارات - بيضة مخفوقة - $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم .

- ١ - تخلط جميع المقادير ببعض وتعجن جيداً .
- ٢ - تشكل على هيئة أقراص متوسطة السمك .
- ٣ - ترص فى صينية وتدخل الفرن (تحت الشواية وذلك حسب الفرن) حتى يحمر وتقلب على الوجه الآخر .

❖ هامبورجر بالجبن ❖

- ١ - للتصنيف توضع شرائح رفيعة من الجبن (الشيدر) على سطح كل قرص وتترك قليلاً فى الفرن وتقدم .
- ٢ - كما يمكن إضافة بيضة مقليه أو مسلوقة مقشرة أو $\frac{1}{3}$ بيضة مسلوقة فوق كل قطعة هامبورجر .
- ٣ - يمكن إضافة أيضاً شريحة من الطماطم أو البصل .
- ٤ - تقدم بالبطاطس المحمرة أصابع أو شيسى .

❖ صينية الهامبورجر ❖

- $\frac{1}{2}$ كيلو لحم أحمر مفروم ناعماً ، حزمة بققدونس مفرى - بصلة كبيرة مبشورة ناعماً - ملح - فلفل - نصف كوب ماء .

- ١ - تخلط جميع المقادير خلطاً جيداً وتتبّل .
- ٢ - يفرد الخليط فى صينية مناسبة ويسوى سطحها وتترك مدة ساعة .

أطباق شهية

٣- تخبز فى الفرن حتى تنضج وتحمّر وجهها .

٤- تقطع وترص فى طبق وتقدم .

❖ طاجن اللحم بالخضر ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم أحمر - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ٦ بصلات صغيرة - ثمرتان من الجزر
مقطعة قطعاً صغيرة - ملعقة دقيق - ٢ كوب ماء ،

الطريقة:

١ - يقطع اللحم مكعبات ويحمر فى السمن ثم ينشل من السمن ويضاف
البصل والجزر فى السمن ويحمر ثم ينشل .

٢ - يحمر الدقيق فى السمن حتى يصير بنيّاً ثم يضاف إليه الماء ويقلب جيداً حتى
يغلى ويرفع بعيداً عن النار (الصلصة) .

٣ - يوضع الجزر والبصل واللحم فى طاجن فى طبقات متبادلة ويصب عليه
الصلصة .

٤ - يخبز فى الفرن ويترك حتى ينضج ويقدم ساخناً .

❖ كباب مشوى ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم ضانى - ٣ حبات طماطم جامدة - ملعقة كبيرة صلصة طماطم -
عصير ٢ ليمون - بصل مبشورة - $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون - ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة:

١ - يتبل اللحم المقطع بالبصل والتوابل والزيت والصلصة وعصير الليمون
ويترك فى الثلاجة ليلة كاملة .

أطباق شهية

- ٢- توضع قطع اللحم فى أسياخ وتشك بالطماطم الخضراء بينها.
- ٣- تشوح قطع اللحم مع الطماطم على الفحم وتقلب بين الحين والحين حتى تنضج.
- ٤- تقدم ساخنة إلى جانب السلطات والبطاطس المحمر.

❖ لحم بالدمعة (مرقة الطماطم) ❖

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو لحم بتلو - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم - ملعقة كبيرة سمن - كوب طماطم مصفاة - كوب ماء - ملح وفلفل .

الطريقة:

- ١ - يغسل اللحم ويقطع إلى حوالى ٨ قطع ثم يقطع الثوم حلقات ثم يقلب مع السمن حتى يحمر لون اللحم تماماً .
- ٢ - يضاف عصير الطماطم ويتبل الجميع ويترك على نار هادئة (يسبك) حتى يظهر السمن منفصلاً .
- ٣ - يضاف الماء ويترك الدمعة (المرق) على نار هادئة حتى ينضج اللحم تماماً مع مراعاة إضافة الماء كلما احتاج الأمر .
- ٤ - تغرف الدمعة فى طبق عميق وتقدم ساخنة .

❖ الكستليّة المسبّكة ❖

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو شرائح لحم من الضلوع ، بصلة - كوب بهريز - ملعقة كبيرة دقيق - ملح - فلفل .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - يقدح السمن ويشوح (يقلى قليلاً) فيه اللحم ثم ينشل .
- ٢ - يضاف البصل للسمن ويحمر قليلاً ويضاف الدقيق ويقلب .
- ٣ - يضاف البهريز ويقلب الجميع جيداً ويترك حتى يغلى .
- ٤ - يتبل بالملح والفلفل ويترك الإناء على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة .
- ٥ - يعاد اللحم إلى الصلصة ويترك حتى ينضج اللحم ويقدم ساخناً .

❖ لحم كندوز (العجل) مع الخضروات ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم كندوز (بقر) مقطع مكعبات - باذنجان مقطعة حلقات - $\frac{1}{4}$ كيلو كوسة صغير الحجم مقطع حلقات ، $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم مقشرة ومقطعة - فلفل أخضر مفرى - بصلة مقشرة ومفرومة - ملعقة دقيق - فص ثوم مفرى - ملح وفلفل - مكعب مرق لحم بقر مذوب فى $\frac{1}{4}$ كوب ماء .

الطريقة:

- ١ - تقلى حلقات الباذنجان بالزيت حتى تحمر ثم ترص فى صينية الفرن .
- ٢ - تغطى قطع اللحم بالدقيق جيداً ثم تحمر فى الزيت من جميع الجوانب .
- ٣ - توضع اللحم فى صينية الفرن مع الباذنجان ثم تضاف جميع الخضروات المقطعة (الكوسة والفلفل والبصل)
- ٤ - تقشر الطماطم وتقطع وتضاف لباقي المقادير ، وكذلك الثوم والملح والفلفل و مرق اللحم ويقلب الجميع جيداً ثم يغطى الإناء ويترك فى فرن حار نوعاً ما لمدة ساعة ونصف أو حتى ينضج الجميع ويصبح قوام الصلصة ثخيناً .

❖ شرائح بالتونة والزبد من اليونان ❖

المقادير:

علبة تونة كبيرة - ٢٠٠ جرام زبد طازج - ملح وفلفل - ٦ شرائح من الخبز الفينو .

الطريقة:

- ١ - صفى التونة من الزيت ثم اضربى مقدار التونة حتى تصبح عجينة سائلة .
- ٢ - أضيفى لمقدار التونة تدريجياً مقدار الزبد مع الاستمرار فى الضرب بحيث تخلطى جيداً التونة بالزبد .
- ٣ - أضيفى لهذا الخليط القدر اللازم من ملح وفلفل اتركى الخليط فى الشلاجة لمدة ساعتين على الأقل .
- ٤ - غطى شرائح الخبز الفينو بالتونة المضروبة بالزبد ثم قدميها ويمكنك تجميل وجه كل شريحة بوحدة من الزيتون الأسود منزوع النواة .

❖ كرات الكفتة بصلصة الطماطم ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم كندوز مفروم - كوب بقسماط ناعم - ملعقة صغيرة فلفل أحمر - ومسحوق مستردة - ١ بيضة - ٢ ملعقة دقيق - ملح - $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم مصفاة .

الطريقة:

- ١ - يمزج اللحم المفروم مع الخبز ومسحوق الفلفل الأحمر ومسحوق المستردة والملح ويعجن الجميع بالبيضة إلى عجينة متجانسة .
- ٢ - يشكل إلى كرات فى حجم المشمشة الكبيرة ثم توضع هذه الكرات فى صينية فرن ثم تغطى بطبقة من الطماطم المصفاة وترش بالملح والفلفل .

أطباق شهية

٣- تغطى الصينية وتزج فى فرن متوسط الحرارة وتترك لمدة ٣٠ دقيقة أو يغلظ قوام الصلصة وتنضج كرات اللحم ثم تقدم ساخنة .

❖ يخنى اللحم البتلو (عجل الجاموس الصغير) ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو بصل مبشور - $\frac{1}{4}$ كيلو لحم بتلو - كوب عصير طماطم - كوب ماء - ملح - فلفل - ٢ ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة:

- ١- يوضع البصل فى إناء على نار هادئة ويقلب حتى يجف ماؤه ثم يضاف السمن ويحمر فيه مدة عشر دقائق .
- ٢- يضاف اللحم وعصير الطماطم إلى البصل ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى يجف الماء ويتسبك .
- ٣- يضاف كوب ماء وتهادى الحرارة حتى يتم النضج .

❖ يخنى اللحم بالطماطم ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم بتلو - $\frac{1}{2}$ كيلو طماطم حمراء - ٤ بصلات كبيرة مبشورة - ٣ ملاعق كبيرة سمن - ملح - وفلفل - بهار .

الطريقة:

- ١- يقدح السمن ويضاف إليه اللحم ويقلب ثم يضاف إليه البصل ويتبل بالملح والفلفل والبهار ويترك على نار هادئة مدة $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٢- يغلى إناء به ماء ويوضع فيه الطماطم مدة خمس دقائق ثم تنشل وتقشر

أطباق شهية

وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى اللحم وتقلب وتترك حتى يجف الماء ويظهر السمن .

٣- يجس اللحم لاختبار نضجه وإذا لم ينضج يضاف إليه قليل من الماء حتى يتم النضج .

٤- تغرف في أطباق وتقدم مع طبق من الأرز المغفل .

لحم بالتربة

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم ضانى خالى من العظم - ٢ كوب ماء - ملعقة دقيق مذابة فى كوب لبن - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ملح - مستكة .

الطريقة:

١ - يقطع اللحم مكعبات ويشطف .

٢ - يقدح السمن ويحمر فيه اللحم ويتبل ويضاف إليه المستكة والماء والدقيق المذاب .

٣ - يترك على النار حتى ينضج اللحم ، مع إضافة الماء كلما احتاج الأمر حتى يتم النضج .

لحم كباب الحلة

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مقطع صغير - ملح وتوابل - بصلة مبشورة - ٥ فصوص ثوم مدقوق - ٢ ملعقة كبيرة سمن - كوب ماء - ملعقة كمون .

الطريقة:

١ - تحمر البصلة قليلاً فى السمن ويوضع اللحم حتى يجف من الماء .

أطباق شهية

٢- يضاف الثوم ويقلب حتى يصفر لونه ثم يضاف كوب الماء والتوابل ويغطى حتى ينضج .

٣- كل فترة يختبر اللحم ويوضع كمية من الماء إذا احتاج حتى ينضج .

٤- يستبدل بدل الماء عصير طماطم حسب الرغبة .

❖ اللحم في عجينة العيش (الخبز) بالفرد ❖

المقادير:

للعجينة : ٣ كوب دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب زيت - ملعقة صغيرة ملح - قطعة خميرة بيرة ماء ، كوب زبادى .

كفتة اللحم : $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم - ٣ ملاعق سمن - ٢ ملعقة طحينية - ملح - فلفل - بهارات - بصلة كبيرة مبشورة - ملعقة خل أو ليمون - ثمرتان طماطم .

الطريقة:

١ - ينخل الدقيق والملح ويعمل حفرة فى الوسط وتذوب الخميرة فى كمية صغيرة ماء دافىء ويضاف إليها الزبادى والزيت وتقلب ثم تصب فى حفرة الدقيق ويعجن جيداً ويترك مدة $\frac{1}{4}$ ساعة .

٢ - تقطع قطعاً صغيرة بحجم البيضة وتغطى .

٣ - يقدح السمن ويحمر البصل قليلاً ثم يضاف اللحم والبهارات وتترك على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .

٤ - تقطع الطماطم قطعاً صغيرة ويضاف إليها الخل والطحينية .

٥ - تفرد كرات العجينة فى صينية مدهونة على شكل رغيف صغير وتحشى فى الوسط باللحم .

٦ - تدخل الصينية فرن حار لتنضج ثم تقدم ساخنة

❖ لحم كستاليتة بانيه ❖

المقادير:

$\frac{1}{3}$ كيلو لحم شرائح رفيعة - بيض للتغطية - $\frac{1}{4}$ بقسماط - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ملح - فلفل .

الطريقة:

- ١ - يدق اللحم دقًا خفيفًا حتى تصبح دقيقة نوعًا وتشطف .
- ٢ - تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وتترك ساعة .
- ٣ - يضرب البيض بقليل من الملح والفلفل ثم تدهن الشرائح بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن أو الزيت حتى ينضج .
- ٤ - تنشل على ورق جرائد وتقدم في طبق بالبقدونس .

❖ البفتيك البانيه ❖

المقادير:

$\frac{1}{3}$ كيلو لحم بفتيك ، عصير بصل - ملعقة كبيرة عصير ليمون - ملح - فلفل - ١٠ فصوص ثوم مبشور - ٢ بيضة - بقسماط - سمن للتحمير .

الطريقة:

- ١ - يخلط عصير البصل والثوم والليمون ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يشطف اللحم ويتبل بعصير البصل والليمون والثوم ويترك مدة ساعة .
- ٣ - تؤخذ كل قطعة من اللحم وتغطى بالبيض ثم بالبقسماط .
- ٤ - يقدح السمن ويحمر فيه البفتيك حتى يحمر لونه ثم يقلب ليحمر الوجه الآخر .
- ٥ - يرص في طبق ويقدم .



❖ هنلة اللحم على الطريقة الفرنسية ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم ضأن أو بتلو - كوب صلصة بنيه أو صلصة طماطم - كوب بطاطس مسلوق ومفري - ملح - فلفل - بهارات - صفار بيضتين - ملعقة كبيرة بقدونس مفري - ملعقة سمن .

الطريقة:

- ١ - يتبل الضلع ويترك مدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم يرفع ويغلى بالقسماط . .
- ٢ - يقدح السمن ويحمر فيه الضلع ويقلب ثم تهدأ الحرارة ويترك ينضج .
- ٣ - يرفع من السمن ويقدم على طبقة من البطاطس المهروس ويصب حوله صلصة الطماطم أو الصلصة البنيه ويقدم .

❖ رستو محشو بالحشو الزائف ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم بتلو قطعة واحدة مفرودة ، ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل - بهار - $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس صغيرة جداً ، مقدار من الحشو الزائف .

مقدار الحشو الزائف:

المقادير:

كوب خبز أفرنجي بايت - ملعقة كبيرة بقدونس مفري - ملعقة كبيرة سمن - ملعقة عصير بصل - ملح - فلفل - بهار - بشر وعصير ليمونة - بيضة .

الطريقة:

تخلط المقادير جيداً وتعجن بالبيض عجينة لينة نوعاً ما .

أطباق شهية

طريقة عمل الرستو :

- ١ - يفرد اللحم ويدق ويتبل بالملح والفلفل والبهارات ثم تحشى بالحشو الزائف مع ترك فراغ من الأطراف .
- ٢ - تلف جيداً وتربط بخيط وتوضع فى صينية وعلى سطحها سمن وتزج فى الفرن .
- ٣ - تفتح كل فترة وتغطى بالسمن الذى أسفل الصينية وتقلب وتكرر .
- ٤ - توضع البطاطس الصغيرة المقشرة حولها قبل نضج اللحم بنصف ساعة لينضج ويحمر ويوضع اللحم فى طبق وحوله البطاطس ويقدم .

❖ لحم بالأرز والطماطم ❖

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم - ٢ كوب عصير طماطم - بصلة مبشورة - ٣ ملاعق سمن - ملح - بهارات - $\frac{1}{4}$ كوب أرز نظيف .

الطريقة:

- ١ - يقدح السمن وتحمر فيه البصلة المبشورة حتى يصفر لونها .
- ٢ - يقطع اللحم ويشطف ويضاف للبصلة ويتبل ويترك حتى يجف ماؤه .
- ٣ - تصب ٢ كوب الطماطم على اللحم وتهادى الحرارة حتى تنضج .
- ٤ - يغسل الأرز ثم يضاف إلى اللحم ويترك على نار هادئة حتى ينضج مع وضع ماء إذا احتاج .

❖ كبدة مشوية ❖

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو كبدة صغيرة شرائح - عصير ليمونة - ملح - فلفل - بهارات . .



أطباق شهية

الطريقة:

١ - يعصر الليمون على الكبدية وتتبيل وتشوى على الفحم أو على شبكة من السلك على النار .

٢ - تقدم بعد نضجها مع طبق من البطاطس المحمر وسلطة الطحينة .

❖ كبدية محمرة ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كبدية - ملح - فلفل - كمون - ملعقة خل - شطة حسب الرغبة .

الطريقة:

١ - تقطع الكبدية وتشطف وتتبيل بالملح والفلفل والكمون والثوم والخل وتترك $\frac{1}{2}$ ساعة .

٢ - تقدح ٤ ملاعق زيت وتوضع الكبدية وتقلب حتى يجف ماؤها وتنضج .

٣ - تقدم ساخنة مع بطاطس محمر وسلطة .

❖ كبدية بالدعقة (مدقة البندورة) ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو كبدية - عصير ليمونة - كوب عصير طماطم - بصلة - ملعقة خل - ملح - فلفل - ثوم مدقوق .

الطريقة:

١ - تقطع الكبدية شرائح ثم تشطف وتتبيل بعصير البصل والليمون وتترك $\frac{1}{2}$ ساعة .

٢ - يحمر الثوم في ٣ ملاعق زيت ثم تضاف الطماطم وتترك على النار حتى تنضج ثم يضاف الخل .

أطباق شهية

٣- توضع الكبد مع $\frac{1}{2}$ كوب ماء وتترك $\frac{1}{4}$ ساعة حتى تنضج وتقدم ساخنة مع البطاطس المحمرة والجرجير.

❖ كبد كباب حلة ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كبد - ١٠ فصوص ثوم - كوب عصير طماطم - ٣ ملاعق كبيرة سمن - ملح - فلفل .

الطريقة:

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه الثوم سليماً حتى يصفر لونه .
- ٢ - تقطع الكبد مكعبات وتشطف ثم توضع على الثوم وتغطى بسرعة وتهادى الحرارة حتى يجف الماء .
- ٣ - يضاف إليها عصير الطماطم وتبل بالملح والفلفل ويترك حتى تتسبك ويظهر السمن وتحمر فيه الكبد .
- ٤ - تترك حتى تهادى حرارتها ثم تقدم .

❖ الكبد بالدقة ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كبد بتلو شرائح .

لعمل الدقة:

بقدونس مفرى ناعم ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم مفرى ناعم ، عصير ليمونة ، ملح - فلفل شطة وكمون .

الطريقة:

- ١ - تشوح الكبد على نار حامية فى طاسة مدهونة بقليل من الزيت مدة ثلاث

أطباق شهية

دقائق ثم ترفع من على النار .

٢- تخلط مقادير الدقة جميعاً معاً وتضاف إلى الكبدة بعد نزولها من على النار وتقلب وتقدم .

❖ كفتة الكبدة ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كبدة بتلو أو بقايا كبدة ناضجة - $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة - ٢ ملعقة كبيرة بصل مخلل مفري - ١ بصلة صغيرة - بيض وبقسماط للتغطية - ملح وفلفل - سمن غزير للتحمير .

للتقديم : بطاطس محمرة - بقدونس .

الطريقة:

١- تغسل الكبدة ثم توضع فى كمية من الماء والملح والبصلة (صحيحة) وتغلى لمدة ١٠ دقائق .

٢- تفري مع البصل المخلل ثم تخلط بالبطاطس المهروسة ويقلب الخليط جيداً بعد تنيله بالملح والفلفل .

٣- تشكل كرات فى حجم عين الجمل وتبلى فى الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط ، تحمر فى السمن تحميراً غزيراً .

٤- ترفع على ورقة زبد مكرمشة لامتناس الماده الدهنية الزائدة .

٥- ترتب فى طبق التقديم وتجميل بالبطاطس المحمرة والبقدونس .

❖ القلب (مشوى ومحمّر) ❖

الطريقة:

١- يقطع القلب شرائح مناسبة الحجم ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وعصير البصل ويشوى أو يحمر كالكبد المحمرة ويقدم .

❖ قاروهة الكبد والكلاوى ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كبدة كندوز - $\frac{1}{4}$ كيلو كلاوى - $\frac{1}{4}$ كيلو بصل صغير الرؤوس - ملح وفلفل وبهار - ١٥٠ جراماً زبدًا - ملعقة كبيرة خل أبيض .

الطريقة:

١ - يغسل جيداً مقدار الكبد والكلاوى ويقطع إلى أجزاء متوسطة الحجم ومتساوية فى الشكل .

٢ - يقشر البصل ويغسل أيضاً ويترك صحيحاً .

٣ - فى إناء على نار يشوح البصل فى مقدار الزيت ، ثم يضاف إليه مقدار الكبد والكلاوى حتى يحمر الخليط ثم يضاف إليه مقدار كاف من الماء وملعقة الخل ثم يترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً ، ثم يضاف اللازم من ملح وفلفل وبهار مع ملعقتين من الماء ويترك حتى تشرب .. . تقدم ساخنة مع الأرز الأبيض .

❖ الكلاوى المشوية ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كلاوى - عصير بصل - عصير ليمون - ملح وفلفل .

الطريقة:

١ - ينزع الشحم وتشق الكلية نصفين وينزع الحوض والأنابيب والقشرة الخارجية وتنقع فى الماء والملح مدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تشطف .

٢ - تبلى بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل ثم تشوى .

٣ - ترص فى طبق التقديم وتجميل بالبقدونس .

❖ كلاوى الضأن بالزبد الخضراء ❖

المقادير:

١٢ كلوة ضأن - ٥٠ جرام زبد - ملح وفلفل وبهار .

وللزبد الخضراء:

١٥٠ جراماً من الزبد - كرفس وبقدونس - ٣ ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
الجاهزة - ٦ أسياخ للشوى .

الطريقة:

١ - اغسلى جيداً وحدات الكلاوى وانزعى منها الأجزاء الدسمة . . تبلى بالملح
والفلفل والبهار وتوضع كل وحدتين فى سبيخ ثم تشوى فى فرن متوسط الحرارة لمدة
٢٠ دقيقة . .

٢ - بعد خروج الكلاوى توضع فى طبق التقديم ويوضع على كل وحدة كلاوى
وهى ساخنة قطعة من الزبد وتجملى بوحدات من ورق النعناع الأخضر .

٣ - أثناء شوى الكلاوى اصنعى الزبد الخضراء بهذه الطريقة :

اسلقى مجموعة الخضروات ثم افرمها جيداً ثم يضاف إلى مقدار الزبد
وصلصة المايونيز الجاهزة على أن يخلط الجميع جيداً .
وتقدم باردة مع الكلاوى الساخنة . .

❖ الكبدة على الطريقة الفرنسية ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كبدة ضانى - عصير ليمون - دقيق - ملح - فلفل - ملعقة بقدونس
مفرى - ملعقة كبيرة سمن - ٣ ملاعق خل - $\frac{1}{4}$ كوب بهريز لحم .

الطريقة:

١ - تقطع الكبدة إلى شرائح مناسبة .

أطباق شهية

- ٢- تتبل الشرائح بالملح والفلفل وعصير الليمون وتغطى بالدقيق .
- ٣- تحمر فى السمن المقدوح ثم يضاف إليها الخل والبهريز بعد تحميرها وتترك على نار هادئة حتى تمتص معظم مرقها .
- ٤- توضع فى طبق وتقدم مع بطاطس بوريه والبقدونس .

❖ اللسان ❖

المقادير:

١- كيلو لحم لسان - ملح - فلفل - بصلة صغيرة - جبهان - مستكة . .

الطريقة:

- ١- يغسل اللسان جيداً ويكشط بالسكين لإزالة الطبقة الجلدية .
- ٢- يدعك بالملح والدقيق جيداً ويشطف .
- ٣- يوضع فى إناء ويغطى بالماء ويغلى ٥ دقائق ثم يغير الماء .
- ٤- يرفع ثانياً على النار ويضاف للماء التوابل .
- ٥- يترك على النار حتى ينضج .

طريقة تقديمه:

- ١- يقدم حلقات وترص فى طبق ويجمل بالليمون والبقدونس .
- ٢- يترك يبرد ويقطع مكعبات ويغطى بصلصة المايونيز .
- ٣- تشوح قطع اللسان فى السمن والثوم الناعم والكمون والشطة ويقدم مع حلقات الطماطم والليمون .
- ٤- يشوح فى السمن مع بصلة مبشورة حتى تصفر مع ملعقة صغيرة كركم والملح والفلفل والبهارات ويضاف كوب ماء ويترك ١ ساعة ثم يقدم بالصلصة .

❖ الطحال ❖

المقادير:

طحال ضأن (غنم) - ملح - فلفل - عصير ليمونة - بصلة - مستكة وحبهان .

الطريقة:

- ١ - يغسل بالدقيق جيداً ثم يتبل بالملح والفلفل والليمون ويترك $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٢ - يوضع فى إناء به ماء يغطيه ويضاف إليه المستكة والحبهان وشرائح البصلة ويترك حتى ينضج .
- ٣ - يرفع من على النار ويستعمل حسب الصنف .
- ٤ - يتبل بالملح والفلفل والليمون إما مشوى أو يحمر فى السمن المقدوح ويقدم مع البقدونس والليمون .

❖ الطحال المحلى أرز ❖

المقادير:

طحال ضأن - ملح وفلفل - بهارات مستكة وحبهان - بصل مفروم ناعم - أرز للحشو - سمن للتحمير .

الطريقة:

- ١ - يخلط البصل مع الملح والفلفل والبهار والأرز وقليل من السمن .
- ٢ - يشق الطحال من الجزء العلوى ويحشى بالخليط السابق .
- ٣ - يخاط الطحال بالإبرة والخيوط .
- ٤ - يسلق فى الماء المغلى المضاف إليه المستكة والحبهان .
- ٥ - يحمر فى السمن الساخن .

❖ علاقة مشوية أو محمرة ❖

المقادير:

علاقة خروف ضانى - ملح - فلفل - بهارات - عصير ليمونة - ¼ كيلو بصل صغير .

الطريقة:

- ١ - تغسل العلاقة جيداً وتصفى .
- ٢ - تقطع قطعاً صغيرة وتخلط بالملح والتوابل والليمون .
- ٣ - تشوى قطع العلاقة فى أسياخ اللحم وتوضع بصلة بين القطع حتى تنضج وتقدم .
- ٤ - إما تحمر فى ٤ ملاعق كبيرة سمن وتقدم ساخنة مع السلطات .

❖ المنخ ❖

الطريقة:

- ١ - يغسل المنخ ويسلق فى ماء ويوضع ملعقة ملح وبصلة صغيرة ومستكة ويترك على النار ٥ دقائق .
- ٢ - ينشل ويترك يبرد ثم يقشر من العروق .
- ٣ - يقطع قطع سمكة ويتبل ويغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن المقدوح أو الزيت .
- ٤ - أو يقطع المنخ قطعاً صغيرة ويخلط بالبيض والبقدونس والملح والفلفل ويرب جيداً ثم يحمر ويقدم كالعجة مع البطاطس المحمر والسلطة .
- ٥ - يهرس بشوكة بعد سلقه ويضاف عليه الزيت والليمون والملح والفلفل ويقدم .

❖ الكلاوى المحمرة ❖

الطريقة:

- ١ - تقطع الكلاوى وتنقع فى ماء $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تصفى .
- ٢ - يوضع فى إناء به ماء حتى يغلى ثم تنشل من ماء السلق وتشطف .
- ٣ - تقدح ملعقة كبيرة سمن وتوضع فيها الكلاوى وتبلى بالملح والفلفل وتترك حتى تنضج .

❖ السجق ❖

المقادير:

سجق ضانى أو بتلو

الطريقة:

السجق المحمر:

- ١ - يفرم بالشوكة ثم يحمر فى قليل من السمن تحميراً بسيطاً .

السجق بالبيض:

- ٢ - يتبل السجق فى الملح والفلفل والليمون ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن .

السجق المشوى:

- ١ - يتبل السجق ثم يشوى .

طريقة عمل السجق:

المقادير:

- كيلو لحم ضأن مفروم - $\frac{1}{4}$ كيلو لية مفروم - كسبرة ناعمة - بهارات وملح -
قرفة - $\frac{1}{4}$ كوب خل - أمعاء ضانى صغيرة .



- ١- تغسل الأمعاء جيداً مثل المنايير .
- ٢- يخلط اللحم باللية ويضاف جميع البهارات والخل .
- ٣- تحشى الأمعاء باستعمال قمع .
- ٤- يضغظ باليد على الأمعاء المحشوة لتكوين فراغات بها .
- ٥- تلف أماكن الفراغات بقطع من الأمعاء .
- ٦- يعلق السجق فى مكان متجدد الهواء .

❖ كرشة محشوة باللحم والأرز ❖

المقادير:

قطعة كبيرة كرشة ضانى ، ١ كوب أرز ، بصلة كبيرة مبشورة ، ٢ملعقة كبيرة بقدونس ، ١ كيلو لحم مفروم ، ملح - فلفل - بهارات ، ١ كوب سمن أو ٢ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة:

- ١- تكشط الأجزاء القاعة اللون وتزال الدهون بها
- ٢- تغسل جيداً باللوفة والصابون وتشطف مراراً .
- ٣- تدعك بالدقيق وتشطف .
- ٤- توضع فى إناء به ماء مغلى $\frac{1}{4}$ ساعة وتشطف .
- ٥ - يوضع الأرز المغسول ومبشور البصل والبقدونس واللحم والسمن والبهارات مع بعض وتقلب جيداً .
- ٦ - تحشى فى قطعة الكرشة المخيطة من جميع الجوانب ما عدا جانب واحد مفتوح وتحشى منه ثم تخاط الفتحة .
- ٧- يضغظ على القطعة بالشوكة وتوضع فى وعاء به ماء مغلى به ملعقة ملح ونصف ملعقة خل وترفع على نار قوية حتى تغلى .
- ٨- تهدأ الحرارة بعد ساعة وتترك حتى تنضج ثم تنشل لتبرد نوعاً ما وتقطع حلقات وتقدم مع الخس والطماطم .

❖ كرشة بالطماطم والحمص ❖

المقادير:

كيلو كرش ضأن مسلوق ومقطع ، بصلة مفرية - $\frac{1}{2}$ كيلو حمص حصى ،
 $\frac{1}{2}$ كيلو طماطم مصفاة ، ٥ فصوص ثوم ناعم ، ملعقة كبيرة سمن - ملح -
فلفل .

الطريقة:

- ١ - ينقى الحمص وينقع ٢٤ ساعة فى الماء .
- ٢ - تبلى البصلة المبشورة بالملح والفلفل .
- ٣ - يحمر البصل فى السمن قليلاً والثوم المدقوق .
- ٤ - تضاف الطماطم المصفاة والحمص بعد غسله جيداً .
- ٥ - ويترك حتى ينضج الحمص ثم تضاف الكرشة المسلوقة وكمية مناسبة من خلاصة سلق الكرشة .
- ٦ - تبلى ثانياً إذا احتاج وتترك على النار ربع ساعة وتقدم .

❖ الكلاوى المشوية ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو كلاوى ، عصير بصلة - ملح - فلفل - عصير ليمونة .

الطريقة:

- ١ - ينزع الشحم وتشق الكلى نصفين وينزع الحوض والأنابيب والقشرة الخارجية .
- ٢ - تنقع فى ماء دافىء وملح مدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم تجفف .

أطباق شهية

٣- تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ثم تشوى .

❖ طريقة عمل البسطرمة ❖

المقادير:

كيلو لحم فخذه بقرى خالى من الدهن ، $\frac{1}{4}$ كوب ملح - ملعقتان كبيرتان فلفل بقالى أحمر ، ٣-٤ رأس ثوم ، كوب حلبة مدقوقة ناعمة .

الطريقة:

١- تمسح قطعة اللحم بقطعة قماش ثم يعمل بها شقوق سطحية وتحشى الشقوق بالملح .

٢- تلف جيداً فى ورقة لحم كبيرة وتثقل بالهون وتترك ٢٤ ساعة .

٣- تشطف بالماء وتعلق مدة يوم آخر مع وضع شاشة فوقها .

٤- يدق الثوم مع الملح (٢ ملعقة ملح) ثم تضاف الحلبة المدقوقة والفلفل البقالى الأحمر (يراعى عدم وجود شطة به) ويعجن الخليط بقليل من الماء .

٥- تغطى قطعة اللحم بالخليط وتساوى مع بل اليد بالماء .

٦- تعلق فى الهواء حتى تجف (حوالى ٣ أيام) وتستعمل (يجب تغطية اللحم بقطعة من الشاش لعدم تعرضها للذباب) .

❖ طريقة عمل السجق ❖

المقادير:

كيلو لحم شمبرى + ١٠٠ جرام لية ضانى مفرومة أو كيلو لحم بدون لية حسب الرغبة ، ٤ ملاعق كبيرة بهار سجق ، ٢ ملعقة ملح ، حوالى ٦ أمتار أمعاء ضأن رفيعة ونظيفة (هنك) .



أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - تضاف إلى اللحم واللية والبهار ويعجن جيداً .
- ٢ - تحشى الأمعاء بالخليط بواسطة مفرمة مركب عليها قمع سحج أو ماكينة بسكويت بالقمع البلاستيك .
- ٣ - يربط السحج على مسافة ١٠ سم بطول الأصبع .
- ٤ - عند الاستعمال يقطع أصابع ويحمر فى السمن مع إضافة بعض الماء ويقدم .

❖ بفتيك لحم الغزال ❖

المقادير:

كيلو جرام من بفتيك لحم الغزال ، ثلاث بصلات كبيرة ، فنجان من الخل الأبيض ، رأس ثوم ، بقدونس أخضر ، أربعة من رؤوس القرنفل ، فنجان من الماء ، أوقية من شحم الغنم .

الطريقة:

- ١ - خذى مقدار بفتيك الغزال وقطعيهما قطعاً متساوية مع بعض قطع شحم الغنم .
- ٢ - ثم فى إناء واسع عميق ضعى مقدار اللحم مع مقدار الخل الأبيض والماء وبعض من الملح والفلفل . .
- ٣ - أيضاً قطعى البصل أرباعاً ثم أضيفى إليه مقدار الثوم بعد غسله وفرمه مع مقدار البقدونس ثم أضيفى إلى هذه المقادير رؤوس القرنفل .
- ٤ - اتركى اللحم ومحتوياته منقوعاً لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بعد ذلك فى صينية فرن رصى فيها قطع البفتيك بشكل مستدير وأدخليها فى فرن خاص حرارته (٥٠٠ م) مع إضافة ملعقة من الخل الأبيض لها . . وعند نضج اللحم تماماً يقدم ساخناً .

❖ الطيور والأرناب ❖

الطيور كاللحم من أغذية البناء والطيور التى تؤكل كالديجاج والبط والأوز والحمام والديك الرومى وطيور الصيد تنقسم إلى قسمين :

١ - أبيض اللحم كالديجاج .

٢ - أحمر اللحم كالأوز والبط والحمام وبعض طيور الصيد وهو أعسر هضماً من السابقة .

وتركيب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان إلا أنها أسهل هضماً ، لأن أنسجة لحمها رقيقة قصيرة وليس بها دهن كما فى لحم الحيوان ، إذ يوجد دهنها تحت الجلد وحول الأمعاء .

والأرناب من اللحوم البيضاء السهلة الهضم جداً وهى أيضاً من أغذية البناء وتحتوى على جميع المواد الغذائية التى يحتوىها اللحم .

❖ سلق الطيور ❖

الطريقة :

١ - تنظف الطيور وتدعك جيداً بالدقيق وتشطف وتجهز على حسب نوعها .

٢ - يغلى الماء ويضاف إليه بصلة صحيحة صغيرة وقليل من الحبهان والمستكة والملح .

٣ - توضع الطيور فى الماء المغلى وتترك تنضج مع نزع الريم كلما ظهر

ثم ترفع من ماء السلق وتقدم حسب الطلب .

❖ دجاج محشو بالفريك ❖

المقادير :

دجاجة متوسطة الحجم ، ملعقة كبيرة سمن - بقدونس للتجميل ، بصلة كبيرة



أطباق شهية

مفرية وبصلة صحيحة صغيرة ، فنجان فريك (ينظف ويغسل) .
الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج كالسابق شرحه .
- ٢ - يدعك البصل بالملح والفلفل ويقطع الكبد والقونصة ويخلط بالفريك (المنقوع فى الماء مدة ساعة) وملعقة السمن .
- ٣ - يحشى الدجاج بالخليط ويخلط .
- ٤ - تطهى فى ماء مغلى مضاف إليه الملح وبصلة وحبة حبهان .
- ٥ - ترفع من ماء السلق بعد تمام النضج وتحمر وتقدم .

الفراخ بالليمون

المقادير :

لسته أشخاص

فرخة كبيرة الحجم ، عصير أربع ليمونات كبيرة ، ٥٠ جراماً زبدة طازجة ، ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - ادهنى طبق الفرن بالزبدة - اغسلى الفرخة جيداً - ثم اقسمها إلى ٤ أجزاء رصيها فى طبق الفرن وأضيفى إليها عصير الليمون والملح والفلفل اللازمين . . ثم فوق كل قطعة من الفرخة ضعى قطعة من الزبدة فى حجم اللوزة .
- ٢ - زجى بالطبق فى فرن ساخن لمدة ٤٠ دقيقة . . ثم اتركى الطبق بعد ذلك لمدة ١٠ دقائق أخرى فى الفرن حتى يبقى ساخناً عقب إطفاء النار .
- ٣ - يقدم هذا الطبق ساخناً مع الأرز الأبيض وتؤكل صلصلة الفراخ مع الأرز .
يمكن أن يقدم هذا الطبق بارداً وبذلك تحصلين على فراخ بالجللى .

❖ الدجاج المحمر بالأرز والسوتيه ❖

المقادير:

دجاجة كبيرة ، كوب أرز ، ٣ ملاعق زبد ، ثلاث بصلات كبيرة ، بقدونس مفروم ، ملح وفلفل وبهار ، مجموعة من الخضروات المسلوقة .

الطريقة:

- ١ - تنظيف وتغسل الدجاجة جيداً وتترك حتى تصفى ماؤها بعد الغسيل .
- ٢ - ضعى على النار إناء يحتوى على نصف كمية الزبد ثم يضاف إليه مقدار البصل المبشور ويترك على النار حتى يصفر لونه ، ثم يضاف إليه مقدار الأرز بعد غسيله ، ثم يضاف مقدار ماء كاف ويترك على النار لمدة ربع ساعة تقريباً ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار ، ويضاف إليه البقدونس ويخلط كل المقادير جيداً ثم يحشى بها الفرخة وتخييط من بطنها وترفع على النار مع مقدار كاف من الماء وتسلق حتى تنضج .
- ٣ - تدهن بعد ذلك بالزبد وتزج فى فرن ساخن حتى يحمر لونها .
- ٤ - تقدم الفرخة ساخنة ويجمل الطبق بقطع متنوعة من الخضروات المسلوقة «السوتيه» وتعتبر وجبة غذائية كاملة الدسم .

❖ سلتو الدجاج بالزبادى ❖

المقادير:

دجاجة سمينة ، ملح - فلفل - بقدونس للتجميل ، ملعقة كبيرة زبدة ، عصير ٢ ليمونة ، بطاطس حوالى ١ ٢ كيلو ، كوب زبادى

الطريقة:

- ١ - تتبل الدجاجة بالملح والفلفل وتقطع أربع قطع

أطباق شهية

- ٢- توضع فى صينية مدهونة بالسمن مع حلقات البطاطس وعصير الليمون وكوب الزبادى فوقهم .
- ٣- تغطى بورقة زبد مدهونة بالسمن .
- ٤- توضع الصينية فى الفرن مدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم يفتح الفرن ويضاف إليها كوب ماء مغلى وتترك لتمام النضج .
- ٥- تخرج الصينية من الفرن وتنزع الورقة وتوضع الدجاجة فى طبق كبير مع الصلصة المتبقية فى الصينية وتجميل بحلقات الليمون والبقدونس وتقدم .

❖ تشوى الدجاج ❖

المقادير:

زوج من الدجاج صغير السن ، ملعقة ليمون كبيرة ، ملح - وفلفل ، ٢ ملعقة عصير بصل
الطريقة:

- ١ - تنظف الدجاجة وتشق من الظهر وينزع عظم الصدر والضلوع وتدق قليلاً وتشطف .
- ٢ - تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وعصير البصل وتترك مدة ساعة .
- ٣ - تدهن بالسمن وتشوى على الفحم وتستمر فى التقليب .
- ٤ - ترص فى طبق وتجميل بالبطاطس المحمر .

❖ كفتة الدجاج بالصلصة البيضاء ❖

المقادير:

دجاجة مسلوقة ، $\frac{1}{4}$ كوب صلصة بيضاء ، صفار بيضة ، ملح - فلفل -

أطباق شهية

دقيق ، سمن للتحمير ، بيضتان مخفوقتان ، بقسماط .

الطريقة :

- ١ - تخلى الدجاجة من العظم ويفرى اللحم بالمفرمة .
- ٢ - يخلط اللحم المفرى مع الصلصة البيضاء ، وصفار البيضة والملح والفلفل وتعجن .
- ٣ - تشكل دوائر وتغطى بقليل من الدقيق ثم البيض والبقسماط .
- ٤ - تقلى فى السمن الغزير حتى يحمر لونها .

كروكيت الدجاج

المقادير :

١/ دجاجة مطبوخة ومفروماً ناعماً ، ملعقة كبيرة بققدونس مفرى ، ملعقة كبيرة عصير ليمون ، ١/٢ ملعقة صغيرة عصير بصل ، ١/٢ ملعقة صغيرة ملح ، ١/٢ ملعقة صغيرة كرفس مفرى ١ كوب صلصة بيضاء كثيفة ، زيت للقللى ، كوب بقسماط مطحون ، بيضة مخفوقة .

الطريقة :

- ١ - تخلط قطع الدجاج المفرومة مع البقدونس وعصير البصل والليمون والملح .
- ٢ - ثم تخلط مع الصلصة البيضاء الكثيفة وتوضع فى الثلاجة حتى تتماسك .
- ٣ - توضع مقلاة ممتلئة حتى نصفها بالزيت على النار حتى يقدح الزيت .
- ٤ - يشكل خليط الدجاج إلى أصابع ثم تغطى بالبيض والبقسماط .
- ٥ - تهدأ النار على الزيت وتقلى أصابع الكروكيت الدجاج وتقلب حتى تحمر .
- ٦ - تصفى على ورق نظيف وتقدم .



❖ الدجاج بالزيتون الأخضر ❖

المقادير:

دجاجة متوسطة الحجم ، فنجان زيتون أخضر بدون بذر ، ١ ملعقة كبيرة سمن ، ملح - فلفل ، بصلة مفرومة .

الطريقة:

- ١ - تنظيف الدجاجة وتقطع أربع وتغسل جيداً .
- ٢ - تقلى بالسمنة حتى يصير لونها ذهبى .
- ٣ - يضاف الملح والفلفل وتغمر بالماء ، وتوضع على نار هادئة حتى تقارب النضج .
- ٤ - يقلب الزيتون قليلاً بالسمنة ثم يضاف إلى الدجاج ويترك ليكمل النضج ثم تقدم مع الأرز .

❖ شراكسية الدجاج ❖

المقادير:

دجاجة سمينه ، كوب أرز ، ملعقة كبيرة سمن ، بصلة - مستكة - جبهان ، ملح - فلفل .

مقادير صلصة الشراكسية:

$\frac{1}{2}$ كيلو جوز (عين الجمل) ، لباب رغيف أفرنجى ، $\frac{1}{2}$ رأس ثوم - ملعقة كبيرة سمن ، ملعقة صغيرة كسبرة ناعمة (جافة) ، مقدار من مرق الدجاجة .

طريقة الشراكسية:

- ١ - ينقع الجوز فى ماء ساخن ثم يقشر ويدق ناعماً .

أطباق شهية

٢- ينقع الخبز فى قليل من الماء مدة ربع ساعة ثم يعصر ويوضع على الجوز الناعم ويدق ناعماً ثم يوضع الخليط فى إناء وعليه كوب من مرق الدجاج ويصفى فى منخل سلك .

٣- يرفع الإناء على النار ويضاف إليها بعض المرق حتى تكون متوسطة السمك .

٤- يدق الثوم ناعماً ثم تضاف إليه الكسبرة وتحمّر فى السمن حتى يصفر لونها ثم تضاف إليه صلصة الجوز .

عمل الشراكسية بالدجاج

الطريقة:

١ - يقدح السمن وتضاف إليه المستكة ثم تشوح الفرخة قليلاً .

٢ - يضاف الماء والبصلة وقليل من الملح وتترك حتى تغلى وتنضج .

٣ - تقدح ملعقة سمن ويضاف إليها المستكة وحبّة جبهان (حسب الرغبة) ثم ٣ أكواب من مرق الدجاج وتترك حتى تغلى ثم يضاف كوب الأرز المغسول ويترك يغلى ثم تهدأ الحرارة حتى ينضج ويصبح أشبه بالعصيدة .

٤ - تحمر الدجاجة وتقطع أو تترك مسلوقة (حسب الرغبة) .

٥ - يوضع الأرز فى طبق بحيث يجوف وسطه ويصب فيه صلصة الشراكسية .

٦ - ترص الدجاجة فوق الأرز ويجمل الطبق بكبدة الدجاجة والقونصة الناضجة .

طاجن الدجاج بالخضروات

المقادير:

دجاجة كبيرة ، ٢ ملعقة كبيرة سمن ، ١ كيلو خضار مشكل - ملعقة كرفس أو بقدونس ، ملعقة عصير ليمون ، ملح - فلفل - بهارات - شطة حسب الرغبة ، كوب

أطباق شهية

بصل مقطع حلقات - ٢ فص ثوم ، $\frac{1}{4}$ كوب فلفل أخضر مفري .
الطريقة:

- ١ - تقطع الدجاجة قطعاً مناسبة وتغلى بالديق وتحمر فى السمن ثم ترفع .
- ٢ - ترص قطع الدجاج فى صينية وتغلى بالخضار والبقدونس .
- ٣ - يحمر الثوم والبصل والفلفل الأخضر فى السمن المتخلف ثم يضاف كوب شوربة والخل أو عصير الليمون والتوابل ويترك الجميع على النار ٥ دقائق .
- ٤ - يضاف الخليط السابق إلى صينية الدجاج وتوضع فى الفرن .
- ٥ - تقدم ساخنة بعد تمام النضج .

دجاج مخلى محشو

المقادير:

دجاجة كبيرة سمينة - مستكة وحبهان وملح .

مقادير الحشو:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم ، ملح - فلفل - بهارات ، بصلة صغيرة مبشورة ، بيضة -
ملعقة كبيرة لباب خبز أفرنجى مبلى ومعصور .

الطريقة:

- ١ - تنظف الدجاجة وتشق من الظهر وتخلى من العظام مع الاحتفاظ بشكلها .
- ٢ - تخلط مقادير الحشو جيداً وتبل وتفرد على الدجاجة وتخاط الدجاجة وينتظم شكلها .
- ٣ - تسلق فى ماء مغلى مضاف إليه البصلة والملح والمستكة والحبهان والعظام وتترك حتى تنضج .
- ٤ - تشل من الشوربة وتحمر وتقدم صحيحة مجملدة بالخس والطماطم . أو تقطع حلقات بعد أن تبرد .

❖ طاجن الحمام بالأرز ❖

المقادير:

زوج حمام مسلوق $\frac{1}{4}$ سلق ، فنجان أرز ، فنجان لبن ، فنجان شوربة حمام ، ملح - فلفل - ملعقة سمن .

الطريقة:

١ - يغسل الأرز ويحمر قليلاً في السمن ثم يضاف إليه اللبن والشوربة والملح والفلفل ويترك يغلي ٥ دقائق .

٢ - يوضع نصف مقدار الأرز في الطاجن ثم الحمام المسلوق ومقطع ثم النصف الثاني من الأرز .

٣ - يوضع $\frac{1}{4}$ كوب شوربة ثم يغطى الطاجن ويزج في الفرن حتى ينضج .

٤ - يقدح مقدار ملعقة كبيرة سمن وترش على الوجه .

٥ - يرفع الغطاء مدة ٥ دقائق ليحمر الوجه .

❖ حمام محشو بالفريك ❖

المقادير:

زوج من الزغاليل ، ٢ ملعقة سمن - ملح - فلفل - مستكة .

الحشو:

$\frac{3}{4}$ كوب فريك ، بصلة متوسطة مبشورة ، ملعقة سمن - ملح - فلفل ، قنصة وكبدة الزغاليل .

الطريقة:

١ - تغسل الزغاليل وتبيل بالملح والفلفل من الداخل .

٢ - ينقى الفريك ويغسل ويصفى .

أطباق شهية

- ٣- يسلق الفريك فى ماء مغلى مدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٤- يصفى ويترك يبرد ويضاف إليه الكبد والقوانص المقطعة والبصلة المبشورة وملعقة السمن والملح والبهار .
- ٥- تحشى الزغاليل ثم تخاط الفتحة وتغرز بالسكين .
- ٦- توضع فى إناء به ماء على النار وتضاف المستكة والملح وتترك حتى تنضج .
- ٧- تحمر الزغاليل فى السمن وتقدم ساخنة .

❖ الحمام المشوى ❖

المقادير:

زوج حمام ، ٣ ملاعق سمن - عصير ليمونة ، عصير بصلة - ملح وفلفل .

الطريقة:

- ١- ينظف الحمام ويشق طولياً من الظهر ويشطف .
- ٢- يتبل بعصير الليمون والبصل والملح والفلفل ويترك $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٣- يرص فى صينية وتدهن بالسمن وتوضع تحت شواية الفرن ويقلب كل خمس دقائق ويدهن بالسمن حتى يتم النضج .
- ٤- يقدم ساخناً مع طبق البطاطس المحمر .

❖ عصافير مشوية ❖

المقادير:

١٠ عصافير ، عصير بصلة متوسطة ، ملح - فلفل - ليمونة .

الطريقة:

- ١- تنقع العصافير فى عصير البصل والليمون وتبلها بالملح والفلفل وتترك مدة ساعة .

أطباق شهية

٢- نشوى العصافير بتشبيكها بالأسياخ ووضعها على الفحم حتى تنضج .

❖ بط أو وز محشو بالبصل ❖

المقادير:

١ - بطّة متوسطة أو وزّة .

٢ - ملح - فلفل - حبهان

الحشو:

ملعقة كبيرة عيش أفرنجي مبلىل ومعصور ، بصلة كبيرة مبشورة ، ملعقة سمن -
ملعقة كمون ، ملح - فلفل - جوزة الطيب - عصير ليمونة

الطريقة:

١ - تنظف البطّة أو الوزّة وتغسل وتبلى بالملح والفلفل .

٢ - تخلط جميع مقادير الحشو وتعجن جيداً .

٣ - تحشى البطّة (الوزّة) وتخاط وتربط الأرجل .

٤ - تسلق فى ماء مضاف إليه ملح وحبهان وترك حتى تنضج وترك حتى
تهداً .

٥ - تدهن بالسمن وتدخل الفرن لتحمر وتقدم .

❖ السممان المسلووق ❖

الطريقة:

١ - ينزع ريش السممان بدون استعمال الماء ويفتح وينظف وينقع فى الماء نصف
ساعة .

٢ - يوضع فى إناء به ماء مغلى مع إضافة بصلة مبشورة ومستكة وملح .

٣ - بعد تمام النضج ينشل ويحمر فى السمن .

أطباق شهية

٤ - يقدم معه طبق أرز مفلفل أو بطاطس محمر .

سمان محشو بالبصل :

نفس طريقة محشو البصل فى البط .

سمان مشوى .

يغسل جيداً ويتبل بالملح والفلفل ويشوى على الفحم .

سمان محشو بالفريك .

كطريقة الحمام المحشو بالفريك .

❖ براعم السممان ❖

المقادير:

٢ كوب أرز لكل ٢ سمانة ، بصلة كبيرة مبشورة - ملعقة كبيرة سمن ، ملح - فلفل - ٢ كوب لبن .

الطريقة:

١ - ينظف السممان ويشق نصفين ويتنقع فى الماء .

٢ - ينقى الأرز ويغسل ويضاف إليه البصلة المبشورة والملح والفلفل ويقلب .

٣ - يدهن البرام بالسمن ويوضع نصف مقدار الأرز ثم السممان ثم بقية الأرز ثم أعلى اللبن وصبه فوقه وقشطة اللبن وملعقة سمن كبيرة .

٤ - يدخل الفرن وبعد جفاف اللبن تهدأ الحرارة وإذا احتاج إلى لبن يضاف إليه حتى ينضج .

٥ - بعد تمام النضج يغطى مدة ربع ساعة قبل الاستعمال .

❖ الغرامسلوق ❖

الطريقة:

١ - ينزع ريش الطير بدون استعمال ماء وينظف كالدجاج ويشطف ويتنقع فى

ماء $\frac{1}{4}$ ساعة ثم يشطف .



أطباق شهية

٢- تفرى بصلة وتدعك بالملح والفلفل وعصير $\frac{1}{4}$ ليمونة بماء السلق وهو يغلى .

٣- يضاف الطير ويترك حتى ينضج .

٤- يرفع من إناء السلق ويصفى ثم يحمر فى السمن ويقدم .

❖ محشو الغرامسلوق ❖

الطريقة:

١- يغسل الغر كما سبق .

٢- تفرى بصلة كبيرة أو أكثر حسب عدد الغر ويدعك بالفلفل والملح وعصير ليمونة وملعقة صغيرة كمون .

٣- تحشى الغر بالبصل المتبل ثم تخييط .

٤- يضاف إلى الإناء به ماء مغلى وبه فص مستكة وحب حبهان وملح ويترك على النار حتى ينضج .

٥- يرفع من إناء السلق ويترك على ورق جرائد يصفى ماؤه ثم يحمر .

٦- يقدم مع الأرز المفلفل بالخلصة التى طهى فيها الطير .

❖ سلق الأرنب ❖

المقادير:

أرنب مقطع ، بصلة صغيرة ، فصا مستكة - حبهان - ملح .

الطريقة:

١- يغسل الأرنب بالماء البارد والدقيق ويشطف ويقطع .

٢- يوضع فى إناء به ماء ويترك نصف ساعة يشطف .

٣- يوضع الأرنب بقليل من الماء على النار خمس دقائق ثم يلقى السائل

أطباق شهية

ويشطف ثانياً .

٤- يضاف إليه ملعقة سمن وتشوح القطع ويضاف إليها المستكة والحبهان والملح وبصلة صغيرة ومقدار من الماء يكفى لتغطيته ويترك على النار حتى ينضج .

❖ قاورمة الأرناب ❖

المقادير:

أرنبان ، زجاجة خل سعة $\frac{1}{2}$ لتر ، جزرة ، بصلة ، بقدونس وشبت ، ليمون ودقيق ، ٥٠ جراماً من الزبد ، ١٢٥ جراماً من اللحم الدسم ، ٢٥٠ جراماً بصل صغير الحجم ، ملح وفلفل وبهار .

الطريقة:

١- اغسلى الأرناب جيداً . ثم قطعيها إلى أجزاء متوسطة مع مراعاة أن يصاحب الغسيل إضافة مقدار من الدقيق والملح . بعد ذلك انقعى وحدات الأرناب فى مقدار الخل . وأضيفى إليه الليمون وبشر بصلة كبيرة لمدة ٢٤ ساعة على الأقل .

٢- بعد ذلك انشلى وحدات الأرناب ثم حمريها فى مقدار الزبد وتنشل بعد ذلك على ورق ماص . .

٣- فى نفس مقدار الزبد حمرى مقدار البصل صغير الحجم والجزرة بعد تقطيعها إلى حلقات صغيرة ثم أضيفى لهما مقدار اللحم الدسم وضعى اللازم من ملح وفلفل . .

٤- فى طبق كبير ارفعى على النار وحدات الأرناب ومقدار البصل المحمر والجزر ثم أضيفى مقدار كويين من الماء ، واتركى الجميع على نار متوسطة لمدة ساعة على الأقل . . على أن تقدم ساخنة مع طبق من الأرز الأبيض والسلطة الخضراء . . وهى وجبة غذائية كاملة الدسم . .

❖ أرنب فرانكفورت ❖

المقادير:

أرنب صغير فى السن - زيت زيتون ، ٢ ملعقة (شوربة) دقيق - ٢ ملعقة شوربة
صلصة طماطم ، ٢ فص ثوم - ١٠ بصلات صغيرة - ٢.٤ قطعة سجق صغيرة .

الطريقة:

١ - قسمى الأرنب قطعاً ليست كبيرة وحمريه فى زيت الزيتون بعد غمسه فى
الدقيق . .

٢ - أتركه ينضج لمدة دقيقتين مع ملاحظة قلبه وبلليه بالماء حتى تظهر قطعة
اللحم مرة أخرى .

٣ - ملحيه وضعى الفلفل وأضيفى إليه صلصة الطماطم والثوم والبصل . .
اثقبى السجق من الجانبين بإبرة وأضيفيه للخليط السابق وأتركه ينضج ٢٥ دقيقة
على نار هادئة .

❖ أرنب مسبك بالمستردة ❖

المقادير:

أرنب ، ملعقة كبيرة سمن ، كوب بهريز ساخن أو ماء ساخن ، ملعقة دقيق ،
ملعقة صغيرة سكر ، $\frac{1}{2}$ كوب خل ، ملح وفلفل - بصل مبشور ، ملعقة صغيرة
مسحوق مستردة ، حلقات جزر وبطاطس صغيرة للتجميل .

الطريقة:

١ - ينظف الأرنب كالسابق .

٢ - يحمر البصل المبشور فى السمن وترص فوقه قطع الأرنب .

٣ - يضاف البهريز أو الماء ويرفع على النار حتى ينضج الأرنب نصف نضج .

٤ - يخلط الدقيق بالمستردة والسكر ثم يضاف الخل تدريجياً مع التقليب .



أطباق شهية

- ٥- يصب خليط المستردة فوق قطع الأرنب مع التقليب ثم يغطى الإناء ويترك على النار حتى ينضج .
- ٦- يوضع فى طبق عميق ويكمل بحلقات الجزر والبطاطس الصغير المحمر

❖ الأسماك ❖

السماك طعام مفيد وسريع الهضم وهو أنسب التغذية للمرضى والناقلين والشيخوخ لاحتوائه كمية كبيرة من الفسفور والبروتين وزيت السمك وهو مقبول للمجموع العصبى ولا سيما بعد التعب العقلى .
والسمك أنواعه كثيرة وعلى الرغم من أنه سهل الهضم سريع العفونة خصوصاً فى أيام الصيف . فلذا يجب تناوله طازجاً .
اختبار السمك:

- ١- أن تكون رائحته مقبولة وعينه لا معتين .
- ٢- أن يكون لحمه متماسكاً صلباً عند اللمس .
- ٣- أن تكون الخياشيم ذات احمرار طيعى .

تجهيز السمك:

- ١- يقطع الذيل والزعانف .
- ٢- يزال قشر السمك بحكة بالسكين من الذيل إلى الرأس .
- ٣- تفتح البطن وإخراج أحشائه وغسل البطن .
- ٤- تغسل بماء ثم تدعك بالملح والدقيق لإزالة الدم .

وطهى السمك حسب نوعه فمثلاً :

- ١ - سمك الدنيس : للشوى والسلق .
- ٢ - سمك الوقار : شوربة وكمونية .
- ٣ - سمك البلطى : مشوى ومقلّى وطاجن .
- ٤ - سمك البورى : مشوى ومقلّى وصيادية
- ٥ - سمك القاروس : شوربة وصيادية ومقلّى .
- ٦ - سمك اللوت : جزل .

❖ السمك المسلوق الطازج ❖

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك جيداً .
 - ٢ - يسلق فى وعاء ماء يكفى لتغطيته فقط .
 - ٣ - يضاف إليه عصير ليمون ملح - فلفل - بصلة صغيرة .
 - ٤ - يرفع السمك من الماء بعد تمام نضجه .
- يقدم السمك المسلوق بأحد الأشكال الآتية :
- ١ - ينزع الجلد وتقدم السمكة صحيحة وتغطى بالصلصة الملائمة وتجميل بالبقدونس والليمون والخضار المسلوق .
 - ٢ - تقدم وعليها صلصة الكارى .
 - ٣ - تقدم السمكة صحيحة على مفرش من الورق وتجميل بالليمون والبقدونس ومعها شوربة السمك على حدة .

❖ صيادية السمك ❖

المقادير:

$\frac{1}{3}$ كيلو سمك وقار مقطع ، فنجان كبير أرز مغسول - ملح - فلفل ، $\frac{1}{3}$ كوب زيت ، ٢ كوب ماء - بصلة كبيرة مبشورة .

الطريقة:

١ - يلقى البصل المبشور فى الزيت حتى يغمق لونه ثم ينشل من الزيت ويدق فى الهون .

٢ - ثم يضاف إليه الماء والملح والفلفل ويترك يغلى .

٣ - يضاف السمك ويترك حتى ينضج ويتزع .

٤ - تصفى الشورية ويترك جزء للحساء وجزء لعمل الأرز .

٥ - يضاف الأرز النظيف المغسول إلى السائل ويترك ينضج .

٦ - يغرف الأرز فى الصحن ويرص حوله السمك المسلوق ويجمل بحلقات الليمون وطبق الحساء .

❖ السمك القاروص بالبطاطس فى الفرن ❖

المقادير:

٢ كيلو جرام سمك قاروص طازج ويفضل سمكة واحدة ، كسبرة جافة ، كرفس ، ٣ بصلات ، ٥ فصوص ثوم . بقدونس ، ليمونتان ، زيت زيتون ، ٤ وحدات بطاطس ، ملح وفلفل .

الطريقة:

١ - نظفى السمك من قشره الخارجى ومن أحشائه ثم اغسله جيداً بالماء البارد . . ثم يجفف بعد ذلك . .

٢ - فى إناء على النار ضعى السمك مع مقدار لتر ماء وما يلزم من ملح

أطباق شهية

- وفلفل . . اتركى الإناء مكشوفاً على النار حتى يقل الماء إلى ربع الكمية . .
- ٣ - انشلى السمكة من ماء السليق واتركيها جانباً . . ثم افرمى معاً كلاً من مقدار الثوم ، الكسبرة والبصل ، البقدونس ، ثم احشى قلب السمكة بهذا الخليط .
- ٤ - فى طبق فرن مدهون بزيت الزيتون رصى حلقات البطاطس ثم ضعى السمكة المحشية ويرش مقدار ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون فوق السمكة وتغمس حلقات من الليمون فى جسم السمكة وفى رأسها . . ثم لفى ذيل السمكة بورقة من أوراق الشيكولاته وزجى بها فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة . . على أن تقدم ساخنة . . خذى صلصة السمك واغليها ثم تقدم معها فى إناء منفرد .

❖ صينية السردين ❖

المقادير:

٣٦ سردين متوسطة الحجم ، $1\frac{1}{4}$ كجم طماطم ، ٣ بصلات متوسطة الحجم ، ملعقتين شربة ، شمر ، أجزاء صغيرة من العيش الأبيض المحمص فى الزبدة ، ملح وفلفل ، كوب زيت زيتون .

الطريقة:

١ - قشرى البصل وقطعيه أجزاء صغيرة . . وحمرية فى زيت زيتون حتى يأخذ اللون الذهبى ثم يضاف إليه مقدار الطماطم مقطعة حلقات ويبقى على النار لمدة ٥ دقائق .

٢ - بعد تنظيف السردين والتخلص من الشوائب والبطن . . يوضع على البصل والطماطم فى شكل منتظم فى طبق فرن ، ثم يضاف الشمر وقطع الخبز الصغيرة المحمرة فى الزيت ويدخل الفرن لمدة ١٠ دقائق .

٣ - يقدم الطبق ساخناً .

❖ السمك على الطريقة اليوغوسلافية ❖

المقادير:

كيلو جرام سمك مخلى من الشوك ، بصلة كبيرة ، فلفلان من النوع الأحمر ، فلفلان من النوع الأخضر ، ٤ حبات طماطم ، ٤ فصوص ثوم ، ليمونة ، ٦٠ جراماً من الزيت ، ٣ ملاعق من الزيت الفرنسى ، باقة بقدونس ، وملح وفلفل .

الطريقة:

١ - اغسلى قطع السمك جيداً . . وجففيها . . ثم اعصرى على السمك ليمونة اتركه جانبا . .

٢ - قطعى مقدار البصل إلى حلقات رفيعة وكذلك مقدار من الفلفل الأحمر والأخضر . واقلى المجموعة فى مقدار الزيت المحدد ، بعد تحميرها فى طبق فرن . .

٣ - أضيفى إلى شرائح البصل والفلفل المحمرة مقدار الطماطم بعد عصره أو تقطيعه إلى شرائح حسبما يروق لك .

٤ - وكذلك أضيفى مقدار فصوص الثوم بعد فرمها جيداً مع مقدار البقدونس واتركى الخليط على النار لمدة عشر دقائق مع مراعاة التقليب المستمر وإضافة ما يلزم من الملح والفلفل . .

٥ - أضيفى مقدار خليط البصل والفلفل والطماطم والبقدونس والثوم إلى السمك المقلّى . . وزجى بالجميع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل . . على أن يقدم الطبق ساخناً . .

٦ - ويقدم هذا الطبق بطريقة أخرى أقل دسامة . . السمك المقلّى بمفرده . . وطبق الخضروات بمفرده . . وطبق الخضروات بمفرده مع الأرز الأبيض إذا أردت .

❖ سمك ساجدة بالصلصة ❖

المقادير:

٢ كيلو من سمك البياض ، خمس بصلات كبيرة ، $\frac{1}{4}$ كيلو سمن ، باقة من

أطباق شهية

الكسبرة الخضراء ، كيلو طماطم ، خمسة فصوص ثوم .

الطريقة:

- ١ - ينظف السمك جيداً . . ويغسل بالماء البارد ثم يتبل بالملح والفلفل . .
افرمى مقدار البصل جيداً ثم يسلق فى مقدار من الماء وينشل بعد سلقه .
- ٢ - فى إناء ضعى مقدار فنجان من المسلى . . اقدحيه ثم حمري فيه مقدار
البصل المفروم المسلوق حتى يصفر لونه ثم أضيفى إليه مقدار الطماطم بعد عصرها .
وعندما تنضج الطماطم أضيفى إليها مقدار أربعة أكواب من الماء واتركيها على نار
هادئة .
- ٣ - فى هذه الأثناء قطعى مقدار السمك وتبليه بالدقيق واقلية فى السمن . . ثم
اسقطى السمك المحمر فى الطماطم على النار مع إضافة مقدار الثوم المفرى
وحلقات الكسبرة الخضراء . . وترك السمك على نار هادئة حتى يتشرب على أن
يقدم ساخناً مع الأرز المفلفل .

صبيادة الجمبرى

المقادير:

- ١ - يستبدل السمك بالجمبرى .
- ٢ - تجهز البصلة كالسابق وتسحق ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى .
- ٣ - يقشر الجمبرى النىء ويغسل جيداً ثم يضاف ويترك ينضج نصف نضج .
- ٤ - يضاف الأرز المغسول وقليل من الفلفل والملح ويقلب الجميع ويترك الإناء
على نار هادئة حتى ينضج .
- ٥ - يغرف ويجمل بوحدات الجمبرى الناضج المقشر .

سلق أبو جلامبو

المقادير:

- عدد من أبو جلامبو (كابورية) ، بصلة - ملح - فلفل ، قليل من الماء - ملعقة
عصير ليمون .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١- يوضع أبو جلامبو فى إناء على النار .
- ٢- يضاف إليه البصلة والملح والفلفل والماء وعصير الليمون .
- ٣- يترك على نار هادئة حتى ينضج .

❖ سلق الجمبرى ❖

المقادير:

كيلو جمبرى ، ملح- فلفل- كمون ، حبة حبهان- فص مستكة عصير ليمونة-
بصلة .

الطريقة:

- ١- يغسل الجمبرى عدة مرات للتخلص من الرمل .
- ٢- يوضع فى إناء مع البصل المقطع وباقى المقادير .
- ٣- يغطى الإناء ويرفع على النار حتى ينضج مع ملاحظة تقلبيه كل دقيقة .
- ٤- يقدم كما هو (بدون تقشير) أو يقشر ويقدم .
- ٥- يقدم مع صلصة الكارى أو صلصة المايونيز .

❖ جمبرى بالكارى ❖

الطريقة:

- ١- يسلق الجمبرى ويقشر ويفتح الظهر لإخراج الرمل منه .
- ٢- تعمل صلصة الكارى وتغلى ثم يوضع فيها الجمبرى ويعاد تسخينها ٥ دقائق .
- ٣- يفرق الرز المفلفل مع ترك تجويف فى الوسط ويوضع الجمبرى بالكارى فى الوسط ويكمل بحلقات الليمون .

❖ كفتة الجمبرى ❖

المقادير:

كيلو جمبرى ، ملعقة كبيرة كمون ، كوب أرز مطحون ، ٥ فصوص ثوم
وبقدونس ، ملح - فلفل - شطة - بصلة .

الطريقة:

- ١ - يغسل الجمبرى جيداً ثم يقشر ويغسل ثانياً .
- ٢ - يفرم الجمبرى المقشور مع البقدونس والثوم والبصل .
- ٣ - يضاف البهارات والأرز المدقوق ويعجن .
- ٤ - يشكل أصابع ويدهن بالزيت .
- ٥ - تقلى فى الزيت المقدوح وتنشل على ورقة .
- ٦ - تعمل صلصة (دمعة بالثوم) ويطهى فيها نصف مقدار الكفتة والباقى يقدم
فى طبق مع حلقات الطماطم والخس .

❖ جمبرى بالمايونيز ❖

المقادير:

كيلو جمبرى ، عصير ليمونة ، ملح - فلفل - كرفس ، كوب صلصة مايونيز ،
بيضة مسلوقة - بصلة .

الطريقة:

- ١ - يغسل الجمبرى ثم يوضع فى طبقات متبادلة مع حلقات البصل والكرفس
ويتبل بالملح وعصير الليمون والفلفل .
- ٢ - يغطى الإناء مع ملاحظة تقلبيه .
- ٣ - بعد نضج الجمبرى يقشر ويفتح الظهر لإخراج الخط الأسود .

أطباق شهية

- ٤ - يتبل ويرص فى سلطانية ويغطى بصلصة المايونيز .
- ٥ - يزين بحلقات البيض المسلوق والخيار ووحدات من الجمبرى ويقدم .

البساريا المقلية

المقادير:

- ١ - تحضر البساريا وتنقى وتغسل وتملح وتترك ربع ساعة .
- ٢ - تشطف جيداً وتترك حتى تصفى قليلاً .
- ٣ - تؤخذ كمية صغيرة وترش بالدقيق .
- ٤ - يقدها الزيت وتقلي فى البساريا حتى تحمر ثم تنشل على ورقة للتخلص من الزيت الزائد .
- ٥ - ترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .

عمل الجندوفلى

الطريقة:

- ١ - ينقع فى الماء مدة ساعتين أو أكثر للتخلص من الرمل .
- ٢ - ينشل ويوضع فى إناء به ماء مغلى ويستمر على النار ٥ دقائق .
- ٣ - يصب الإناء فى مصفى ويشطف جيداً بالماء البارد كمية كمية تحت الحنفية للتخلص من الرمل .
- ٤ - تقدها ملعقة زيت بملعقة ثوم مدقوق وملح وشطة وفلفل حتى يحمر ثم يوضع الجندوفلى وكوب ماء وعصير ليمونة ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٥ - يقدم مع صلصة الطحينة .
- ٦ - قد يضاف ملعقة طحينة للجندوفلى أثناء الطهى .

❖ الصبيط المقلّى ❖

الطريقة:

- ١ - ينظف الصبيط بنزع الرأس عن الجسم ويسلخ الجلد اللاصق به .
- ٢ - ثم يدعك بالملح والدقيق ويشطف جيداً .
- ٣ - يقطع قطعاً مناسبة ويتبل بالملح والفلفل والثوم الناعم والكمون وعصير ليمون ويترك نصف ساعة .
- ٤ - يقدح الزيت ويقلب الصبيط فى الدقيق ويقلّى فى الزيت حتى يحمر وينشل على ورقة .
- ٥ - يقدم ساخناً مع سلطة خضراء وأرز بالبصلة .

❖ بياض الصبيط ❖

الطريقة:

- ١ - ينظف الصبيط ويقطع قطعاً صغيرة ويملح .
- ٢ - تعمل خلطة من :
يقطع البصل قطع مناسبة + بعض حلقات من الثوم + كرفس مقطع +
عصير ليمون + بقدونس مقطع + حبات طماطم مقطعة + فلفل مقطع ويخلط الجميع
بالملح والفلفل وبهار .
- ٣ - يشطف الصبيط ويقلب مع الخليط ويوضع فى صينية ويرش بقليل من
الزيت ويدخل الفرن .
- ٤ - يترك حتى ينضج ويقدم ساخناً مع الأرز .

❖ سمك مقلّى ❖

المقادير:

سمك منظف ومقطع ، ملح - فلفل - كمون - ثوم ، ليمون - دقيق - زيت
للتحمير .



أطباق شهية

الطريقة:

- ١- يحضر السمك وينظف ويقطع ويملح ربع ساعة .
- ٢- يشطف ويترك ليجف قليلاً .
- ٣- يدق الثوم والكمون والملح .
- ٤- تدعك الخلطة بالسمك جيداً مع إضافة عصير الليمون ويترك نصف ساعة .
- ٥- تغطى قطع السمك بالدقيق وتقلي فى الزيت المقدوح .
- ٦- يرفع السمك ويصفى على ورقة ويرش بالفلفل .
- ٧- يرص فى طبق ويجميل بحلقات الليمون والبقدونس .

❖ كفتة السمك ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو سمك بدون عظم ، $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس ، حزمة بققدونس مفرى ، صفار بيضة - ملح - فلفل - عصير ليمونة ، بيضة مخفوقة - بقسماط (للتغطية) .

الطريقة:

- ١- تغسل البطاطس وتسلق وتقشر وتهرس جيداً .
- ٢- ينظف السمك ويهرس .
- ٣- توضع البطاطس المهروسة مع السمك والبققدونس المفرى والملح والفلفل وصفار البيضة وتعجن .
- ٤- تشكل العجينة دوائر وتغطى بالبيض المخفوق والبقسماط وتحمّر فى الزيت المقدوح وترفع على ورق جرائد .
- ٥- ترص فى طبق وتجميل .



❖ طاجن السمك ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك ، ملعقة كمون ناعم ، ٢ ملعقة كبيرة طحينية ، ٢ بصلة كبيرة مبشورة ، ٢ ثمرة طماطم مقطعة بقدونس مفري ، $\frac{1}{4}$ كوب زيت ، ملح - فلفل ، شطة .

الطريقة:

- ١ - ينظف السمك ويقطع ويملح .
- ٢ - يحمر البصل في الزيت حتى يصفر لونه ثم توضع الطماطم المقطعة وتترك على النار مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يوضع البقدونس والكمون والملح والشطة والفلفل ويقلب مدة ١٠ دقائق .
- ٤ - توضع الطحينية وتقلب ويرفع الخليط من النار .
- ٥ - يوضع الخليط في صينية .
- ٦ - يشطف السمك ويرص على الخليط في الصينية .
- ٧ - يضاف نصف كوب الماء ثم يدخل الفرن حتى يحمر وجهه ويجف ماؤه .
- ٨ - يقدم إما بارداً أو ساخناً .

❖ صينية السمك بالبطاطس ❖

المقادير:

كيلو سمك مياس أو قاروس ، رأس ثوم - كرفس ، ملح - فلفل - شطة ، $\frac{1}{4}$ كوب زيت ، كيلو بطاطس ، حلقات طماطم + فلفل أخضر مقطع + حلقات ليمون وبصل .

الطريقة:

- ١ - ينظف السمك ويقطع ويملح أو يوضع صحيحاً .

أطباق شهية

- ٢- يدق الثوم مع الملح والفلفل و (الشطة حسب الرغبة) .
- ٣- تقشر البطاطس وتقطع حلقات متوسطة السمك .
- ٤- تقلب البطاطس بخلطة الثوم فى صينية والزيت .
- ٥- يشطف السمك ويتبل بجزء من خلطة الثوم ويوضع فى الصينية .
- ٦- تحمل الصينية بحلقات الطماطم وحلقات البصل والفلفل الأخضر وحلقات الليمون .
- ٧- وتزج فى فرن حار حتى تنضج .

❖ صينية السمك بالزيت والليمون ❖

المقادير:

كيلو سمك مياس أو بورى ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم مقشر ، ملح - فلفل - ليمون ، $\frac{1}{4}$ كوب زيت .

الطريقة:

- ١- ينظف السمك أو يترك صحيحاً إذا كان سميناً ويملح .
- ٢- يدق الثوم مع الملح والفلفل ناعماً .
- ٣- يشطف السمك ويدعك بمخلوط الثوم ويرص فى صينية مناسبة لحجمه ويضاف إليه عصير الليمون .
- ٤- يصب عليه الزيت وتغطى الصينية بورقة مدهونة .
- ٥- توضع فى فرن حار حتى تنضج ثم ترفع الورقة ليحمر السمك قليلاً ، ويقدم بحلقات الليمون والبقدونس .

❖ بفتيك السمك ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو سمك موسى أو وقار خال من الجلد والشوك ، بيضة - ملح - فلفل ،



أطباق شهية

عصير ليمون - بقسماط .

الطريقة:

- ١ - يتبل السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٢ - تخفق البيضة وتبل .
- ٣ - تغمر قطعة السمك فى البيض ثم البقسماط .
- ٤ - يقلى السمك فى الزيت المقدوح حتى يحمر لونه .
- ٥ - ينشل على ورقة ويرص فى طبق ويجمل بحلقات الليمون والبقدونس .

❖ بودنج السمك ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو سمك ناضج مهروس ، $\frac{1}{4}$ كوب صلصة بيضاء ، ملح - فلفل $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس ناضجة مهروسة .

الطريقة:

- ١ - تقلب جميع المقادير ببعضها .
- ٢ - تدهن صينية مناسبة بالسمن وترش بالبقسماط ويوضع الخليط بها .
- ٣ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٤ - تقلب فى طبق وتجميل بالبقدونس .

❖ كبية السمك ❖

المقادير:

كيلو سمك كبير ، ٢ بصلة مبشورة ، كوب زيت ، ٢ كوب برغل ناعم ، ٢ حزمة كسبرة وبقدونس ، ملح ، فلفل ، بهار ، ٣ بصلات كبيرة .



أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - ينظف السمك ويغسل من العظم ويفرم مع البقدونس والكسبرة والبصل ويتبل ويعجن الخليط .
- ٢ - ينقى البرغل من الحصى ويغسل ويضاف إلى خليط السمك ويفرم ويعجن بقليل من الماء .
- ٣ - تقطع ٣ بصلات حلقات ويحمر قليلاً في الزيت ثم ترص في قاع الصينية .
- ٤ - يصب خليط السمك في الصينية ويسوى سطحها ويرش قليل من الزيت .
- ٥ - تدخل الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها وتقدم .

❖ السردية المقلية ❖

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو سمك سردين ، ملح - فلفل - كمون ، عصير ليمونة ، بقدونس ، دقيق للتغطية ، زيت للتحمير .

الطريقة:

- ١ - يغسل السردين ويترك على ورق جرائد ويمكن ترك أحشائه أو نزعها .
- ٢ - يخلط الدقيق والملح والفلفل والكمون .
- ٣ - يدهن السردين بخليط الدقيق .
- ٤ - يحمر في قليل من الزيت حتى يحمر لونه وينشل على ورقة .
- ٥ - يرص في طبق ويصب عليه عصير الليمون ويجمل بالبقدونس .

❖ سمك مشوى بالردة ❖

الطريقة:

- ١ - يختار السمك المشوى من الأنواع الآتية :



أطباق شهية

- البطلى - البورى الدنيس - الشال - السردين .
- ٢ - يحضر السمك المراد شوية ويشطف مع فتح الحياشيم .
- ٣ - تحضر كمية من الردة وتغطى بها السمكة .
- ٤ - نضع صفيحة على النار ثم يوضع السمك حتى يسود لونه مع التقليب حتى ينضج .
- ٥ - احضرى صينية بها ماء و ضعى كمية مناسبة من الملح (يحتاج للملح زايد) وكمون وليمون وبضع فصوص ثوم مبشور ويقلب ويسخن قليلاً .
- ٦ - اغمرى السمك فى المخلوط السابق ثم ضعيه فى طبق ويغطى .
- ٧ - يقدم ساخناً أو بارداً حسب الرغبة ويقدم معه سلطة خضراء أو صلصة الثوم والخل .

❖ الخضر ❖

الخضروات هى المصدر الأساسى للفيتامينات التى تقى الجسم من الأمراض والمواد المعدنية التى تبنى العظام والأسنان وتدخل فى تركيب الدم والسليولوز الذى يساعد الأمعاء على التخلص من الفضلات وفى الصفحات التالية أطباق شهية من الخضر .

اختبار الخضر :

- ١ - يجب أن تكون طازجة وزاهية اللون وعروقها سهلة الكسر .
- ٢ - تختار فى موسمها لتكون صغيرة السن ، لينة الألياف .

❖ الفاصوليا المسلوقة ❖

المقادير :

$\frac{1}{3}$ كيلو فاصوليا ، ٢ كوب خلاصة دجاج أو لحم ، بصلة صغيرة وكرفس ،



أطباق شهية

ملح ، فلفل ، ملعقة سمن .

الطريقة:

- ١ - تغسل الفاصوليا وتزال خيوطها الجانبية بالسكين وتقطع .
- ٢ - تشوح الفاصوليا فى ملعقة السمن أو الزبد .
- ٣ - تضاف قطعة الكرفس والبصلة وشورية الدجاج أو اللحم والملح والفلفل وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ - ترفع قطعة الكرفس والبصلة وتغرف فى صحن وتقدم الفاصوليا بالزيت والليمون .
- ٥ - تصفى الفاصوليا من ماء السلق السابق حتى تبرد ويضاف الليمون للزيت فوق الفاصوليا وتقدم .

❖ فاصوليا خضراء بالدمعة ❖

المقادير:

كيلو فاصوليا ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، ٣ ملاعق سمن ، بصلة - ملح - فلفل ، ٢ كوب عصير طماطم ، ٥ فصوص ثوم مبشور .

الطريقة:

- ١ - تغسل الفاصوليا وتزال خيوطها الجانبية وتشق بالطول وتقطع .
- ٢ - تحمر البصلة المبشورة فى السمن حتى يصفر لونها ثم يوضع اللحم المقطع ويترك حتى يجف الماء .
- ٣ - توضع الفاصوليا وتترك على النار مدة ١٠ دقائق ثم يضاف عصير الطماطم والثوم والمبشور والملح والفلفل .
- ٤ - تترك حتى تنضج على نار هادئة وإذا احتاجت إلى ماء تضاف كمية صغيرة حتى تنضج وتقدم ساخنة .



❖ بوريه الكرفس ❖

المقادير:

٢ كيلو جرام كرفس ، كوب كريمة طازجة ، ١٢٥ جرام زبدة ، ملعقة متوسطة زيت ، ملح وفلفل وبهار .

الطريقة:

١ - نظف الكرفس من الأوراق البالية واغسله جيداً بالماء ، ثم تخلص من ثلث الورق الأخضر تقريباً . .

٢ - اسلقى من ٥ إلى ٧ كرفسات فى ماء مملح ثم انشليها واتركيها جانباً .

٣ - خذى باقى مقدار الكرفس واغليه فى مقدار ٥٠ جراماً من الزبدة بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة واتركى الكرفس على النار لمدة نصف ساعة تقريباً .

٤ - ثم فى خللاط كهربائى ضعى مقدار الكرفس المطبوخ فى الزبدة مع مقدار الملح والفلفل والبهار اللازم واضربى الخليط جيداً حتى يصبح هشاً . .

٥ - وفى إناء آخر اقدحى باقى مقدار الزبدة حتى يحمر لونها ثم أضيفى مقدار بوريه الكرفس إليها أيضاً مقدار الكريمة الطازجة .

٦ - يقدم هذا الطبق ساخناً بعد تجميله بالكرفس الذى سبق سلقه فى بادىء الأمر وعلى وجه الطبق ضعى مقدار ملعقة الزيت .

٧ - يمكن تقديم طبق لحم أو فراخ محمرة بجانب هذا الطبق .

❖ البازلاء السوتيه ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو بازلاء ، ٢ كوب بهريز شورية ، ملعقة سمن ، بصلة - ملح - فلفل



أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - تفصص البازلاء وتغسل جيداً وتشوح فى ملعقة السمن .
- ٢ - تسلق البازلاء مع ٢ كوب البهريز والبصلة والملح والفلفل حتى تنضج وتقدم . . يمكن إضافة جزر .
- ونفس الطريقة تتبع مع الفاصوليا والكوسة .

❖ بازلاء بالدهنة ❖

المقادير:

- كيلو بازلاء ، $\frac{1}{4}$ كوب لحم ، ٢ كوب عصير طماطم ، ٢ ملعقة سمن - بصلة - ملح - فلفل .

الطريقة:

- ١ - تفصص البازلاء وتغسل .
- ٢ - تحمر البصلة المبشورة فى السمن ثم يضاف اللحم المقطع ويترك حتى يجف الماء ثم تضاف البازلاء .
- ٣ - يضاف عصير الطماطم وتبل وتترك حتى يتم نضجها .
- ٤ - يضاف قليل من الماء كلما احتاج لتنضج .
- ٥ - تقدم مع الأرز المفلفل .

❖ البازلاء البوريه بالبيض ❖

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو بازلاء مسلوقة مصفاة ، ملح - فلفل أبيض ، ملعقة زبد ، صفار ٢ بيضة .



أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - يسيح الزبد ويترك حتى يبرد نوعاً .
- ٢ - يضاف إليها صفار البيض ويتبل الخليط ويخفق جيداً .
- ٣ - يضاف خليط البيض للبازلأ المصفاة ويقلب .
- ٤ - تدهن صينية بالسمن ويوضع فيها الخليط .
- ٥ - تدخل في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتقدم .

❖ البازلأ البوريه باللبن ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو بازلأ مسلوقه مصفاة ، ملح - فلفل ، ملعقة زبد ، قليل من اللبن

الطريقة:

- ١ - يضاف الزبد للبازلأ على نار هادئة مع التقليب .
- ٢ - يضاف اللبن تدريجياً مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوام الخليط .
- ٣ - تقدم للمائدة ساخنة .

❖ كوسة بالصلصة البيضاء ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كوسة متوسطة الحجم ، ملعقة كبيرة بقسماط ، ٢ ملعقة سمن - ملح ، ٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة ، ملعقتان جبن رومى مبشور .

الطريقة:

- ١ - تكحت الكوسة وتشطف وتقطع شرائح وتملح وتسلق نصف سلق .
- ٢ - تدهن صينية بالسمن وترص شرائح الكوسة وترش نصف كمية الجبن

المبشور .



أطباق شهية

٣- تغطى بالصلصة البيضاء ثم باقى الجبن المبشور ثم البقسماط وتدخل الفرن حتى تحمر وتقدم ساخنة .

❖ كوسة بالدمعة والحمص ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كوسة ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، ٢ كوب عصير طماطم ، كوب ماء ، ملح -
فلقل ، بصلة كبيرة مبشورة ، ٢ ملعقة سمن ، نصف كوب حمص .

الطريقة:

- ١- ينقى الحمص ثم يغسل ويسلق فى ماء مغلى حتى يقرب إلى النضج .
- ٢- تحمر البصلة فى السمن حتى تحمر قليلاً ويضاف إليها اللحم المقطع وتستمر ١٠ دقائق .
- ٣- تضاف الكوسة المقطعة والحمص ثم عصير الطماطم وكوب الماء وترفع على النار حتى تنضج .
- ٤- تقدم مع الأرز .

❖ السبانخ بصلصة الطماطم ❖

المقادير:

كيلو سبانخ ، كيلو لحم ، حزمة كسبرة ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم ، كيلو طماطم حمراء
بصلة - ملح - فلقل - ٢ ملعقة سمن ، ملعقة كبيرة أرز أو حمص جاف صغير

الطريقة:

- ١- تغسل السبانخ والكسبرة وتقطع غليظاً نوعاً وتغسل ثانياً وتترك .
- ٢- يبشر البصل ويحمر فى السمن حتى الاصفرار ثم يضاف اللحم ويشوح حتى يشرب ما به من ماء .



أطباق شهية

- ٣- يضاف الأرز أو الحمص المغسول المنقوع $\frac{1}{4}$ ساعة فى الماء .
- ٤- ثم يضاف عصير الطماطم ويترك $\frac{1}{4}$ ساعة على النار .
- ٥- يضاف السبانخ المغسول ويترك على النار نصف ساعة تقريباً وتبيل ويترك حتى ينضج .
- ٦- تعمل التقلية من ملعقة من كبيرة والثوم المدقوق مع الكسبرة الجافة (حوالى ملعقة صغيرة) وتضاف للسبانخ بعد رفعه من فوق النار .

❖ قالب السبانخ ❖

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو سبانخ ، ٢ ملعقة سمن ، بصلة مبشورة ، كوب صلصة بيضاء ، ٤ بيضات - ملح - فلفل .

الطريقة:

- ١- تقطع السبانخ وتغسل جيداً .
- ٢- تسلق السبانخ فى الماء مدة خمس دقائق وتصفى .
- ٣- يضاف البصل المبشور للسمن على النار ويقلب قليلاً .
- ٤- تضاف السبانخ وتبيل .
- ٥- يخفق البيض ويصب على السبانخ البارد نوعاً ويقلب .
- ٦- يصب الخليط فى القالب ويصب فوقه كوب الصلصة البيضاء ثم يدخل الفرن حتى يتم النضج .

❖ طريقة عمل الخبيزة ❖

المقادير:

- كيلو خبيزة ، حزمة كسبرة خضراء ، ملح - فلفل - بصلة - $\frac{1}{4}$ كوب أرز



أطباق شهية

نظيف ؛ رأس ثوم متوسطة - ملعقة كسبرة ناعمة ، ٢ ملعقة سمن شوربة لحم أو فراخ أو لحم ذيل .

الطريقة:

- ١ - تقطف الخبيزة وتسلق .
- ٢ - يسلق زيل اللحم أو بهريز لحم أو فراخ ويغسل نصف كوب الأرز ويضاف للشوربة ويترك حتى ينضج .
- ٣ - تصفى الخبيزة وتغلى حزمة الكسبرة الخضراء مع ٢ فص ثوم وتوضع فى الخبيزة وتبل بالملح والفلفل والشطة (حسب الرغبة) وتغلى مدة ٥ دقائق .
- ٤ - ترفع من على النار وتعمل الثقيلة ، بالثوم الباقى والسمن والكسبرة الناعمة وتضاف الخبيزة وتقدم .
- ٥ - يراعى أن يكون سمكها متوسطاً مثل الملوخية .

❖ الخبيزة بالحمص ❖

المقادير:

كيلو خبيزة ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم ، ٢ ملعقة سمن ، ٢ ملعقة كبيرة حمص جاف مدشوش ، قليل من البهريز أو الماء ، ملح - فلفل - شطة ، بصلة مفرومة .

للتقلية:

$\frac{1}{4}$ رأس ثوم - ملعقة سمن كبيرة - ملعقة كسبرة ناعمة .

الطريقة:

١ - تقطف الخبيزة وتغسل جيداً وتسلق ثم تصفى وتعمل بالخللاط مع كوب بهريز أو ماء .

٢ - يحمر اللحم والبصل فى السمن ثم تغطى بالبهريز وتترك تغلى .

٣ - ينقى الحمص ويترك ساعتين أو أكثر ثم يضاف اللحم ويترك على النار حتى

أطباق شهية

ينضج .

٤ - تضاف الخبيزة على اللحم والحمص وتترك على النار ٥ دقائق .

٥ - ترفع من على النار وتعمل الثقيلة بالكسبرة والثوم والسمن وتضاف للخبيزة

وتقدم .

الملوخية

المقادير:

كيلو ملوخية ، شوربة طيور أو لحم حوالى ٣ أكواب ، بصلة مبشورة - ملح - فلفل ، $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم أو يستغنى عنها .

للتقلية:

٢-١ ملعقة كبيرة سمن - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم - ملعقة كبيرة كسبرة ناعمة .

الطريقة:

١ - تقطف أوراق الملوخية وتغسل جيداً فى الماء عدة مرات .

٢ - تصفى من الماء وتفرد لتجف فى مكان متجدد الهواء .

٣ - تفرى بالمخرطة ناعماً .

٤ - يسلق فى شوربة الفراخ أو أرانب البصلة المبشورة والملح والفلفل وعصير الطماطم إذا استعمل .

٥ - يترك حتى ينضج وتضاف الملوخية المفرية وتقلب جيداً .

٦ - تترك تغلى غلوتين وترفع من على النار .

٧ - تعمل الثقيلة بالسمن والثوم الناعم بالكسبرة وتضاف للملوخية وتترك بدون غطاء ، ثم تقدم ساخنة .

فنة الملوخية

المقادير:

من ٣ - ٤ كوب ملوخية مطهية ، ١ كوب أرز مفلفل ، ٢ ملعقة كبيرة سمن ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم مفرى ، رغيف خبز مقدد مقطع .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١- تضاف الملوخية الساخنة للخبز المقدد المقطع ويقلب بخفة ثم يغطى الإناء ويترك حتى يلين الخبز .
- ٢- يؤتى بقالب أو دقية ويوضع به طبقة من الأرز المفلفل ثم طبقة من الفتة وهكذا بالتبادل .
- ٣- يقلب القالب أو الدقية فى طبق التقديم ثم تعمل التقلية بالثوم المفرى وتصب على السطح وتقدم ساخنة .

❖ الملوخية البووانى ❖

المقادير:

كيلو ملوخية خضراء ، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفرى غليظ ، ٢ ملعقة كبيرة حمص جاف مدشوش (مجروش) ٤ أكواب بهريز ، ٣ ملاعق كبيرة سمن ، ١ بصلة كبيرة مفرية .

للتقلية:

$\frac{1}{2}$ رأس ثوم مفرى ، ملعقة متوسطة كزبرة جافة ، حزمة كزبرة خضراء مفرية ، ملعقة سمن ، ملح - فلفل .

الطريقة:

- ١- تقطف أوراق الملوخية وتجفف ثم تحمر فى السمن وتنشل .
- ٢- يحمر اللحم مع البصل فى السمن المتخلف من تحمير الملوخية ثم يضاف البهريز ويترك على النار حتى يغلى .
- ٣- يضاف الحمص إلى اللحم ثم تضاف الملوخية ويترك الجميع على نار هادئة حتى يتم النضج .
- ٤- تعمل التقلية وذلك بوضع السمن فى طاسة ويضاف إليها الثوم المدقوق مع

أطباق شهية

الكزبرة الجافة والكزبرة الخضراء المقوية والملح والفلفل .
٥ - تضاف التقلية للملوخية وتقدم ساخنة .

❖ الملوخية الجافة ❖

المقادير:

كيلو ملوخية جافة ، شوربة طيور ، ٢ حزمة سلق ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم مفري ، ٢
ملعقة سمن - ملعقة كسبرة .

الطريقة:

- ١ - يغسل السلق ويخربط بالمخرطة ناعماً .
- ٢ - يضاف السلق للمرق ويترك يغلى ٥ دقائق .
- ٣ - توضع الملوخية الجافة فى كوب بهريز مدة ساعة ثم تضاف للسلق وتغلى
غلوتين ثم ترفع من فوق النار .
- ٤ - تعمل التقلية من الثوم والكسبرة ثم تضاف للملوخية وتقدم .

❖ القلقاس بالسلق ❖

المقادير:

كيلو قلقاس ، بصلة كبيرة - عصير ليمونة ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، حزمتان سلق -
حزمة كسبرة ، رأس ثوم - فلفل - ملح .

الطريقة:

- ١ - يقشر القلقاس ويقطع مكعبات ويوضع فى ماء مغلى ويترك حتى يبرد ثم
يغسل جيداً ويدعك بالملح ويشطف ثم بالدقيق ويشطف جيداً .
- ٢ - يسلق اللحم وينزع الريم كلما ظهر ثم يضاف البصل المبشور والقلقاس
ويترك حتى ينضج .



أطباق شهية

- ٣- يضاف عصير ليمونه قرب نضج القلقاس .
- ٤- يقطع السلق ويغسل ويخرط بالمخرطة ثم يصفى ويؤخذ ماء ويضاف إلى القلقاس قبل تمام النضج بخمس دقائق .
- ٥- يدق الثوم والكسبرة الخضراء ناعماً وتضاف إلى القلقاس ويغسل السلق الباقي من العصر وتحمر في السمن ثم تسحق .
- ٦- تضاف إلى القلقاس ويرفع من على النار .
- ٧- يقدم ساخناً .

❖ قلقاس بالدمعة ❖

المقادير:

- كيلو قلقاس ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، ٢ كوب عصير طماطم ، عصير ليمونة - ملح - فلفل ، ٣ ملاعق سمن .

الطريقة:

- ١- يقشر القلقاس ويقطع ثم ينظف (دون غسيل) .
- ٢- يقدح السمن ويقلّى فيه القلقاس مدة ٥ دقائق ثم يرفع وتحمر قطع اللحم في السمن .
- ٣- يضاف عصير الطماطم للحم ويترك حتى ينضج .
- ٤- يضاف القلقاس مع إضافة بعض الماء حتى ينضج .
- ٥- يتبل بالملح والفلفل ويضاف عصير الليمونة ويغلى ٥ دقائق ثم يقدم .

❖ البامية بالدمعة ❖

المقادير:

- كيلو بامية صغيرة ، ٢ ملعقة سمن ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم ، بصلة مبشورة ، $\frac{1}{4}$ كيلو

أطباق شهية

لحم ، ملح - فلفل - عصير ليمونة .

الطريقة:

١ - تغسل البامية وتترك لتجف ثم ينزع الجزء العلوى على شكل هرمى وينزع جزء صغير من أسفلها .

٢ - تحمر البصلة فى السمن حتى يصفر لونها ويوضع اللحم وتقلب وتترك حتى يجف ماؤها .

٣ - يضاف عصير الطماطم ويترك على النار حتى يجف قليلاً .

٤ - توضع البامية ثم يوضع الماء المناسب حتى تنضج .

٥ - تتبل بالملح والفلفل ويضاف عصير الليمون .

٦ - يفرى الثوم ويوضع على البامية أثناء نضجها لمدة ٥ دقائق ثم يرفع عن النار وتقدم .

البامية بالخضرة

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو بامية ، ملعقة سمن ، بصلة - ملح - فلفل - عصير ليمونة ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، حزمة سلق وحزمة كسبرة - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم

الطريقة:

١ - تغسل البامية وتجفف ثم تقمع .

٢ - يسلق اللحم مع البصلة المبشورة نصف سلق ثم تضاف البامية والتوابل وعصير الليمون وتترك على النار حتى تنضج .

٣ - يقطف السلق ويغسل ثم يفرى ناعماً ويصفى ماؤه ويضاف إلى البامية ويغلى لمدة ٥ دقائق ويرفع من على النار .

٤ - يقدح السمن ويحمر فيه الثوم المدقوق مع الكسبرة الخضراء وتقل السلق حتى لا يسمع له صوت ثم يسحق ويضاف إلى البامية وتقدم .

❖ البامية بالفراخ (الدجاج) ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو بامية خضراء - أجزاء خلفية من الفراخ (الدجاج) - ٣ رؤوس من الثوم - مقدار مناسب من الطماطم حسب الرغبة .

الطريقة:

- ١ - تجهز البامية بإزالة الأقماع منها .
- ٢ - تقلى البامية بالسمن حتى تبدأ بالإحمرار وتنشل من المقلاة .
- ٣ - تقشر الطماطم وتقطع وتضاف إلى البامية .
- ٤ - تحمر أفخاذ الدجاج ويوضع الجميع فى حلة مناسبة وتوضع على النار .
- ٥ - تقشر فصوص الثوم وتضاف إلى الخليط بغير هرس .
- ٦ - يضاف مقدار مناسب من الملح ، وتترك على النار حتى يتم النضج وتقدم .

❖ دقية البامية ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو بامية خضراء ، $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مقطع مكعبات ، ٢ ملعقة سمن - ملح - فلفل ، بصلة - ٢ كوب عصير طماطم

الطريقة:

- ١ - تجهز البامية ثم تحمر فى السمن وتنشل .
- ٢ - تبشر البصلة وتحمر فى السمن الباقي من البامية حتى يصفر لونها ثم يوضع مكعبات اللحم ويقلب حتى يجف ماؤها .
- ٣ - يضاف عصير الطماطم حتى تنضج ثم تتبل .
- ٤ - توضع طبقة من اللحم فى قاع الدقية ثم طبقة من البامية وترص بنظام وتكرر

أطباق شهية

- الطبقات وحلقات الطماطم فوق الوجه .
٥ - يضاف باقى عصير الطماطم ثم توضع فى الفرن حتى يتم النضج .

البامية بالزيت

المقادير:

كيلو بامية ، $\frac{1}{4}$ كيلر طماطم مقشرة ، ٤ بصلات ، رأس ثوم ، ٢ ملعقة متوسطة ملح ، كوب زيت زيتون ، $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون ، ملعقة متوسطة كزبرة جافة ، حزمة كزبرة خضراء تقطع صغيراً .

الطريقة:

- ١ - تجهز البامية وتغسل وتصفى .
- ٢ - تقلى البامية بالزيت على دفعات حتى تحمر قليلاً ثم توضع فى مصفاة لتصفى من الزيت .
- ٣ - تقطع البصل إلى حلقات وتوضع مع نصف مقدار الثوم المقشر فى إناء به زيت الزيتون على النار ويقلب حتى يحمر قليلاً .
- ٤ - يضاف البامية المقلية إلى البصل ثم تضاف الطماطم المقشرة ومقطعة صغيراً والملح وعصير الليمون .
- ٥ - يدق باقى مقدار الثوم مع الكزبرة الجافة ويضاف مع الكزبرة الخضراء إلى البامية .
- ٦ - ثم يضاف $\frac{1}{4}$ كوب ماء ويترك لتغلى فوق نار هادئة مدة $\frac{1}{4}$ ساعة بدون تحريك .
- ٧ - تقدم باردة وتزين بقطع من الفلفل الأخضر .



❖ البامية اللويكة الخضراء ❖

المقادير:

كيلو بامية خضراء ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، ٢ ملعقة كبيرة سمن ، بصلة كبيرة مفرية ، من ٣-٤ كوب ماء أو بهريز أو مكعب شوربة مذاق فى الماء المغلى ، ملح وفلفل وشطة .

للتقلية:

رأس ثوم ، ملعقة متوسطة كزبرة ناعمة ، ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة:

- ١ - تجهز البامية ثم تقطع ربيعاً وتحمر فى السمن وتنشل .
- ٢ - يشوح البصل حتى يصفر ثم يحمر اللحم المقطع مكعبات .
- ٣ - يضاف السائل لخليط البصل واللحم السابق ويترك على النار حتى يقرب اللحم من النضج فتضاف البامية المحمرة .
- ٤ - تقلب جيداً حتى تنهرى البامية (ويكة) ثم تتبل ويغطى الإناء وتترك حتى يتم النضج .

٥ - تعمل التقلية بالثوم المفري والكزبرة الناعمة والسمن ثم تضاف للويكة .

ملحوظة:

- ١ - يمكن استخدام اللحم المقطع مكعبات باللحم المفري .
- ٢ - يمكن استبدال مقدار البامية الخضراء بـ $\frac{1}{8}$ كيلو بامية جافة تحمر ثم تدق حتى تنعم وتتمم كما سبق .

❖ البامية الجافة بالدمعة ❖

المقادير:

$\frac{1}{8}$ كيلو بامية جافة ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم ، بصلة ، ملعقة سمن ، $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم ،

أطباق شهية

عصير ليمونة ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، ملح ، فلفل .

الطريقة

- ١- تغسل البامية ثم تسلق فى ماء مغلى وتترك حتى تنضج .
- ٢- تقدح السمن وتضاف إليها البصلة المبشورة حتى تصفر ثم يضاف اللحم ويقلب حتى يجف ماؤه .
- ٣- يضاف عصير الطماطم وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة .
- ٤- تضاف إليها البامية المسلوقة والثوم المفروى وتترك على نار هادئة حتى يتم نضجها وتقدم .
- ٥- قد يضاف ماء كلما احتاجت البامية .

❖ الفول الأخضر بالخضرة ❖

المقادير:

كيلو فول أخضر صغير ، حزمنا سلق وحزمة كسبرة خضراء ، حزمة شبت ، رأس ثوم ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، ٢ ملعقة سمن ، بصل ، ملعقة صغيرة كسبرة ناعمة .

الطريقة:

- ١- يغسل الفول ويزال خيوطه الجانبية ويقطع .
- ٢- تغسل الكسبرة الخضراء والشبت ثم تفروى .
- ٣- يقطع اللحم قطعاً متوسطة وتشوح فى ملعقة سمن ثم يضاف البصل والفول ويشوح على نار هادئة ربع ساعة .
- ٤- يضاف ما يكفى لتغطيته من الماء .
- ٥- تضاف الكسبرة الخضراء والشبت المفروى وتبلى .
- ٦- يدق الثوم مع الكسبرة .
- ٧- يقطع السلق ويقطع ثم يحمر فى السمن الباقي ثم يضاف الثوم والكسبرة .

أطباق شهية

٨- يسحق السلقي حتى ينعم ويضاف للقول الناضج ويستمر على نار ٥ دقائق ثم يقدم مع الأرز .

❖ فول أخضر بالزيت ❖

المقادير:

كيلو فول أخضر صغير ، كوب زيت زيتون ، ٤ بصلات مفرومة ناعم ، ملح - فلفل - بهار ، $\frac{1}{4}$ كوب ماء ، $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون .

الطريقة:

- ١- يغسل الفول ويزال الخيوط الجانبية ويقطع .
- ٢- يقلى البصل بالزيت فى إناء كبير حتى يحمر ثم يضاف الفول ويقلب على نار نحو ١٠ دقائق .
- ٣- يضاف الليمون والملح والفلفل والبهار .
- ٤- يضاف الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٥- يقدم الفول بارداً .

❖ الدوالي ❖

المقادير:

كيلو خضار مشكل حسب الموسم ، بصلة كبيرة ، ٢ ملعقة سمن ، ٣ كوب عصير طماطم ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مكعبات ، ملح - فلفل - بهار - شطة .

الطريقة:

- ١- تعدد الخضار كل على حسب نوعه .
- ٢- تقطع البصلة حلقات وتتبيل .
- ٣- تقلب الخضار مع البصلة مع اللحم وتوضع فى طاجن ويصب فوقه عصير

أطباق شهية

الطماطم والسمن ويدخل الفرن حتى يتم نضجه .

المسقة

المقادير:

كيلو باذنجان طاليا ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم مع بصلة مفرومة (عصاج) $\frac{1}{4}$ كوب
عصير طماطم ، حمص مدشوش ، ملح - فلفل ، زيت للتحمير .

الطريقة:

- ١- ينظف الباذنجان ويقطع حلقات ويملح .
- ٢- يقلى الباذنجان فى الزيت ثم ينشل على ورق جرائد .
- ٣- يرص نصف المقدار فى صينية ثم يوضع العصاج فى الوسط ثم يوضع
النصف الآخر .
- ٤- يغلى عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه الحمص للصينية
وتوضع فى الفرن وتترك حتى تنضج .

الباذنجان المقلّى بالخل والثوم

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو باذنجان طاليا ، ٦ فصوص ثوم ، ٣ ملاعق كبيرة خل ، زيت
للتحمير

الطريقة:

- ١- يقشر الباذنجان ويقطع حلقات ويملح ويترك للتخلص من مائه .
- ٢- يقدح الزيت ويحمر فيه الباذنجان ويقلب على جبهتيه حتى يحمر وينشل
على الجرائد .
- ٣- يرص فى صحن ويحمر الثوم حتى يصفر ويوضع فوقه الخل يغلى ثم يصب
فوق الباذنجان ويقدم .

❖ الباذنجان البلدى المحشو ❖

المقادير:

كيلو باذنجان صغير ، كوب عصير طماطم ، كوب ماء - ملح - ملعقة سمن .

للحشو:

$\frac{1}{2}$ كوب أرز - ٢ حزمة بقدونس - ٣ حبات طماطم مقطعة قطعاً صغيرة - ملح - فلفل - بهار - عصير ليمونة ، ٢ ملعقة زيت .

الطريقة:

- ١ - يطرى الباذنجان قليلاً ثم يقطع الجزء العلوى .
- ٢ - يقور الباذنجان ويخلى ما بداخله ويوضع فى ماء بالملح .
- ٣ - يصفى ويحشى ويترك حوالى ستينتر بدون حشو .
- ٤ - يرص فى إناء ويوضع عليه عصير الطماطم والماء وقليل من الملح ويترك على النار حتى ينضج مع إضافة ملعقة السمن فى النهاية .
- ٥ - يغرف فى طبق ويجمل بحلقات الليمون ويقدم .

❖ الباذنجان البلدى بالعصاج ❖

المقادير:

كيلو باذنجان بلدى صغير ، ٢ ملعقة سمن ، ٢ ملعقة صنوبر - عصاج بالطماطم ، ملعقة كبيرة بقدونس مفرى ، ملح - فلفل - كوب طماطم مصفاة .

الطريقة:

- ١ - يترك بدون تقشير أو يقشر قيراط ويترك العنق .
- ٢ - يشق من الجنب طولياً وينزع قلبه ثم يوضع فى ماء وملح .
- ٣ - يصفى من الماء ويجفف ثم يحمر فى السمن خفيفاً وينشل .

أطباق شهية

٤- يرص فى صينية مناسبة ويحشى بالعصاج بالصنوبر ويسقى بعصير الطماطم المتبل بالملح والفلفل .

٥- يرفع على النار حتى يغلى ثم يدخل الفرن حتى ينضج ويقدم .

❖ الخرشوف المسلوقة ❖

المقادير:

خرشوف ، ماء يكفى للتغطية - ملعقة ملح - ملعقة عصير ليمون .

الطريقة:

١- تنزع الأوراق الخارجية الخضراء ويقشر من جوانبه وأسفله ويقطع من أعلى وإذا أريد بقاء الثمرة سليمة ينزع الزغب من داخلها بملعقة أو سكين .

٢- توضع فى الحال فى ماء مضاف إليه عصير الليمون والملح .

٣- يسلق ويترك حتى ينضج .

٤- يصفى من ماء السلق ويستعمل حسب الرغبة .

❖ خرشوف بالزيت والليمون ❖

المقادير:

يسلق كما سبق ويرص فى صحن ويصب حوله خليط من الزيت والليمون ويرش بالبقدونس المفروى .

❖ خرشوف محشى ❖

المقادير:

١٠ خرشوفات ، مقدار من العصاج ، عصير من العصاج ، ٢ ملعقة سمن
 $\frac{1}{3}$ كيلو طماطم .



أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - ينظف الخرشوف
- ٢ - تحشى الخرشوف بالعصاج ويرص فى صينية ويضاف إليه عصير الطماطم والسمن .
- ٣ - يوضع فى الفرن حتى ينضج .

❖ دقية الخرشوف ❖

المقادير:

- عدد ١٠ حبات خرشوف ، $\frac{1}{2}$ كيلو عصاج ، ٢ كوب عصير طماطم - كوب ماء ، ملح ، فلفل ، ٢ ملعقة سمن .

الطريقة:

- ١ - يقشر الخرشوف ويقطع ٤ قطع يسلق نصف سلق ويصفى .
- ٢ - يحمر فى السمن تحميراً خفيفاً ويرفع .
- ٣ - يضاف عصير الطماطم للسمن المتخلف وتترك حتى تنضج .
- ٤ - يضاف العصاج ويصب فوق الخرشوف (طبقة خرشوف وطبقة عصاج) ويخبز فى فرن متوسط الحرارة ويقدم ساخناً

❖ القرنبيط بالزيت والليمون ❖

المقادير:

- قرنبيط صغيرة ، ملح - ربع كوب خل ، ٢ ملعقة زيت سلاطة .

الطريقة:

- ١ - تزال الأعناق الغليظة ويغسل فى الماء .
- ٢ - يغلى الماء ويضاف إليه ملعقة ملح - والكمون

- ٣- يوضع القرنبيط فى الماء المغلى حتى ينضج .
- ٤ - يصفى من ماء السلق ثم يقطع قطعاً صغيرة .
- ٥ - يمزج الزيت بقليل من الملح والفلفل والشطة .
- ٦ - يضاف للزيت الخل أو الليمون بالتدريج ويقلب بشوكة حتى يغلظ ثم يضاف إليه القرنبيط المقطع وتجميل بالبقدونس ويقدم .

❖ قرنبيط بالصلصة البيضاء ❖

المقادير:

- كوب صلصة بيضاء ، ملعقة كبيرة بقسمات ، قرنبيطة متوسطة ومسلوقة ،
٤ ملاعق جبن رومى مبشور ، ٢ ملعقة سمن .

الطريقة:

- ١ - يقطع القرنبيط قطع مناسبة .
- ٢ - تدهن صينية بالسمن وترص قطع القرنبيط .
- ٣ - ترش بالجبن الرومى ثم تصب الصلصة البيضاء .
- ٤ - يرش السطح بالقسماط .
- ٥ - تسيح السمن ثم ترش على السطح وتدخل الفرن .
- ٦ - تخرج من الفرن بعد نضجها وتقدم مع السلاطة .

❖ قرنبيط بالطماطم ❖

المقادير:

- قرنبيطة صغيرة مسلوقة نصف سلق ، كوب ماء ، ٢ كوب عصير طماطم ،
ملح ، فلفل ، بهار ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم ، بصلة ، ملعقة سمن .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١- يحمر البصل المبشور فى السمن ثم يضاف إليه اللحم والطماطم والماء ويتبل .
- ٢- يضاف قطع القرنبيط المسلوق ويترك يغلى .
- ٣- يغطى الإناء ويترك على النار مدة نصف ساعة حتى ينضج .

❖ قرنبيط محمر بالبيض ❖

الطريقة:

- ١- يقطع القرنبيط المسلوق ويغمس فى البيض المتبل بالملح والفلفل .
- ٢- يغطى بالقسمات .
- ٣- يحمر فى الزيت أو السمن حتى يصفر وينشل على ورقة جرائد .
- ٤- يرص فى صحن ويكمل بالبقدونس .

❖ دقية الكرنب ❖

المقادير:

كرنب صغيرة ، $\frac{1}{4}$ كيلو عصاج بالصنوبر ، ملح ، فلفل ، بهار ، كيلو طماطم حمراء .

الطريقة:

- ١- تفصل أوراق الكرنب وتسلق نصف سلق .
- ٢- تفرش ورقة كبيرة لتغطية قاع الحلة وجوانبها .
- ٣- توضع فوقها طبقة أخرى ثم طبقة من العصاج ، وهكذا حتى ينتهى المقدار .
- ٤- يضاف عصير الطماطم المتبل وترفع على النار أو تدخل الفرن حتى تنضج ويقلب فى صحن ويقدم ساخناً .

❖ محشو البطاطس ❖

المقادير:

كيلو بطاطس مستديرة ، $\frac{1}{4}$ كيلو عصاج ، ٢ ملعقة سمن - ملح - فلفل ،
كوب عصير طماطم وماء .

الطريقة:

- ١ - يقشر البطاطس ويقور من الوسط .
- ٢ - يشوح فى السمن ١٠ دقائق وينشل .
- ٣ - يحشى بالعصاج ويرص فى صينية ويوضع فوقه عصير طماطم مخفف بالماء
وملعقة سمن ويتبل .
- ٤ - يوضع فى الفرن حتى ينضج ويحمر وجهه ثم يرص فى طبق ويقدم ساخناً .

❖ البطاطس البوريه ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس صغيرة ، ملعقة زبد ، ملح فلفل ، ٢ ملعقة لبن .

الطريقة:

- ١ - يقشر البطاطس ويسلق أو يترك بقشره ويسلق ويقشر .
- ٢ - يسخن اللبن بالزبد والملح والفلفل ويضاف للبطاطس المهروسة .
- ٣ - يقدم أو يستعمل لأغراض عدة .

❖ البطاطس بالسجق ❖

المقادير:

كيلو بطاطس ، $\frac{1}{4}$ كيلو سجق ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم ، ٢ ملعقة سمن ، ملح ، فلفل

أطباق شهية

٤ كوب عصير طماطم .

الطريقة:

١ - يقشر البطاطس ويقطع أصابع ويقلّى فى الزيت حتى يصفر لونه ثم ينشل .

٢ - يقدح السمن ويحمر الثوم الناعم ويقلب حتى يصفى ثم يضاف السجق المقطع ويقلب حتى يجف ماؤه .

٣ - يضاف عصير الطماطم وكوب ماء حتى يغلى ٥ دقائق .

٤ - يضاف البطاطس المقلّى بحيث يكون مغلى بالدمعة ويترك على النار ليتم النضج .

٥ - يقدم مع الأرز والسلطة الخضراء .

صينية البطاطس

المقادير:

كيلو بطاطس ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، ٣ كوب عصير طماطم ، ٣ ملاعق سمن - ملح
فلفل - بهار ، بصلة كبيرة ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم .

الطريقة:

١ - يقشر البطاطس ويقطع حلقات ويملح .

٢ - يقطع البصل حلقات والثوم .

٣ - يقطع اللحم ويوضع عليه البصلة والثوم والملح والفلفل والبهارات ويقلب جيداً

٤ - يضاف البطاطس ويقلب ثم يوضع فى صينية بحيث تكون حلقات من البطاطس فوق الوجه وتقطع طماطم حلقات فوقهم .

٥ - يضاف عصير الطماطم والسمن وتغلى على النار ثم تدخل الفرن ليتم النضج ، وتقدم مع السلطة والأرز .

❖ صينية البطاطس بالطيور ❖

كالسابقة وتستبدل بدل اللحم طيور .

❖ صينية البطاطس الممهوك بالعصاج ❖

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم عصاج (ويمكن إضافة صنوبر) ، فلفل - ملح - ملعقة سمن ، ٣ بيضة وبقسما .

الطريقة :

- ١ - تبيل البطاطس المهروسة مع إضافة بيضتين وملعقة سمن .
- ٢ - تدهن صينية بالسمن وترش بطبقة من البقسماط الناعم .
- ٣ - يوضع نصف مقدار البطاطس فى الصينية طبقة متساوية .
- ٤ - ثم يوضع العصاج بالتساوى .
- ٥ - يوضع باقى البطاطس ويساوى السطح .
- ٦ - يدهن السطح بالبيض ثم يرش بالبقسماط .
- ٧ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها وتقدم .

❖ كفتة البطاطس ❖

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس ، عصاج للحشو وصنوبر ، ملعقتان بقدونس مفرى ، بيضتان - ملح - فلفل ، عصير بصل صغيرة - بقسما .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١- تعجن البطاطس المهروسة ببيضة واحدة وعصير البصل والبقدونس ويتبل وتعجن جيداً .
- ٢- تؤخذ قطعة على هيئة بيضة وتجوّف وتحمى بالعصاج وتغمس ساعة فى البيض والبقسمات .
- ٣- تحمر فى الزيت أو السمن ويستحسن تركها فى الثلاجة $\frac{1}{3}$ ساعة قبل تحميرها .
- ٤- تقدم فى طبق وتجميل بحلقات الطماطم والبقدونس .

صينية البطاطس على الطريقة الفرنسية

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس طازجة ، ٣ أكواب لبناً طازجاً ، ٢ كوب كريمة طازجة ، ١٠٠ جرام زبد ، ملح وفلفل .

الطريقة:

- ١- تقشر البطاطس وتقطع إلى حلقات متساوية السمك - حوالى ٢ مم للحلقة الواحدة وتغسل بالماء الفاتر ثم تنشل من ماء الغسيل .
- ٢- فى طاجن فرن مصنوع من الفخار ، ادهنى جوانبه بمقدار كاف من الزبد ثم ضعى مقدار البطاطس على أن يغطى بمقدار اللبن بعد غليه ووضع اللازم من ملح وفلفل . .
- ٣- على نار هادئة ضعى طاجن الفرن لمدة نصف ساعة على الأقل ، ثم يضاف إليه $\frac{3}{4}$ مقدار الكريمة ومربعات صغيرة من الزبد ، ثم يزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعتين ونصف على أن يضاف إليه باقى مقدار الكريمة على وجه الطاجن فى منتصف الوقت المحدد للنضج . .
- ٤- تقدم ساخنة وتعتبر وجبة غذائية كاملة . .



❖ كفتة الخضار... من السويد ❖

المقادير:

١ ¼ كيلو جرام من اللحم المفروم ، شريحتان من الخبز الفينو ، بيضة ، فنجان ماء و ٣ فصوص ثوم ، زيت فرنسي ، بصلة كبيرة ، وحدتان من الفلفل الرومي الأخضر ، فلفل حمراء ، بقدونس ، ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المركزة ، ٤ وحدات طماطم ، حساء دجاج ، ملح وفلفل وبهار .

الطريقة:

١ - اخلطي مقدار اللحم بالخبز بعد أن يبلل بالماء ، ثم أضيفي اللحم والخبز مقدار الثوم مفروماً . وأيضاً البيضة وجزءاً من البقدونس المفروم وما يلزم من ملح وفلفل وبهار .

٢ - اصنعي وحدات الكفتة على شكل كرة مستديرة ، ثم اقليها في زيت مقدوح وانشليها على ورق ماص .

٣ - اشوي مقدار الفلفل الأخضر والأحمر . . ثم قطعيه إلى شرائح رقيقة ، ثم اقلي في باقى مقدار الزيت مقدار البصل بعد تقطيعه إلى شرائح وباقى مقدار البقدونس ثم أضيفي مقدار الفلفل المشوى . . وأيضاً مقدار الطماطم المجهزة على شكل شرائح .

٤ - وبعد أن تأكدي من بداية نضج هذه الخضروات أضيفي لها مقدار كوبين من حساء الدجاج وأيضاً فنجان الماء ومقدار الطماطم المركزة .

٥ - اتركي الخليط حتى ينضج على نار متوسطة لمدة ١٥ دقيقة . ضعى مقدار الكفتة المحمرة في هذا الخليط على نار هادئة لمدة عشر دقائق على أن يقدم هذا الطبق ساخناً .

❖ البيض بالأعشاب ❖

المقادير:

٦ بيضات ، ٧٥ جرام زبدة ، ٣٠٠ جرام كريمه طازجة ، كرفس ، بقدونس ،

أطباق شهية

ملح وفلفل وبهار ، و٦ أطباق بيض فردية .
الطريقة:

١- فى كل طبق من أطباق البيض . . ضعى مقداراً قليلاً من الزبدة وضعيه على نار هادئة وعندما تقدح الزبدة اكسرى فى كل طبق بيضة واتركيها على نار هادئة جداً . .

٢- فى ذلك الوقت اسكبي مقدار الكريمة الطازجة فى إناء واضربيها جيداً على النار حتى تغلى ثم أضيفي إليها مقدار البقدونس والكرفس بعد فرمها جيداً ولا تنسى مقدار الملح والفلفل والبهار . .

٣- وبعد أن ينضج الخليط ويصبح على شكل صلصة متماسكة اسكبيها بالتساوى فوق البيض الناضج . على أن تقدم ساخنة وتعد وجبة كاملة الدسم والغذاء .

ملحوظة:

يمكن استبدال الكرفس بخضار السبانخ

عجة السبانخ

المقادير:

٤ فنانجين سبانخ مفرومة ، كيلو من لحم مفروم ، فنانجان دقيق أبيض فاخر ، ٦ بيضات ، فنانجان زبد ، بصلة كبيرة ، ملح وفلفل وبهار ، $\frac{1}{4}$ فنانجان لبن حليب .

الطريقة:

١- ضعى السبانخ المفرومة فى الماء المغلى لمدة ثلاث دقائق ثم ضعيها فى مصفاة قليلاً .

٢- اقدحى نصف مقدار الزبد فى مقلاة على نار قوية واقلى اللحم المفروم نصف قلى ثم افرمى البصلة ناعماً وافركيها بالملح والفلفل مع نصف ملعقة صغيرة من البهار ثم ضعى فوقها اللحم وارفعى المقلاة من على النار .

أطباق شهية

٣- اكسرى البيض فى وعاء واخفقيه جيداً مع مقدار الدقيق واللبن الحليب ثم أضيفى إليه اللحم والسبانخ والبصل وما يلزم من الملح والفلفل . . . أخلطى هذا الخليط جيداً . . ثم احمى النصف الباقي من مقدار الزيت فى صينية أو مجموعة طواجن من الفخار وصبى عليها المزيج بالتساوى ثم ضعها فى فرن حار حتى تنضج العجينة تماماً على أن تقدم ساخنة .

❖ طبق كفتة الداود باشا ❖

المقادير:

كيلو لحم مفروم ، ٨ بصلات صغيرة الحجم ، ٥ كيلو جرام طماطم ،
١ فنجان صنوبر ، ٢ ملعقة شوربة كبيرة دقيق أبيض ، ملح . . فلفل وبهار ،
فنجان من السمن .

الطريقة:

- ١- تفرم اللحم مع مقدار بصله جيداً ويضاف إليها ما يلزم من ملح وفلفل وبهار . . ثم تخلط جيداً بمقدار الدقيق .
- ٢- تقسم الكفتة إلى أجزاء متساوية وتعطى الشكل المستدير . . ثم تقلى فى مقدار من السمن وتنشل . .
- ٣- فى نفس سمن التحمير . . حمرى مقدار البصل بعد فرمه ثم أضيفى إليه مقدار الطماطم بعد عصرها . .
- ٤- عقب نضج الطماطم مع البصل أضيفى إليها على نار مقدار الكفتة التى سبق تحميرها واتركيها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة . .
- ٥- تقدم كفتة الداود باشا ساخنة مع الأرز الأبيض المفلفل بالشعرية .

❖ الفاصوليا البيضاء بالبطن واللحم ❖

المقادير:

كيلو جرام فاصوليا بيضاء جافة ، ١ كيلو لحم ضانى دسم ، ١ بطة ، رأس



أطباق شهية

ثوم . . ملح وفلفل وبهار .

الطريقة:

١- تنقع الفاصوليا قبل طهوها بـ ١٢ ساعة على الأقل فى مقدار كاف من الماء البارد . .

٢- فى إناء واسع ضعى مقدار الفاصوليا . . رأس الثوم . . اللحم الضانى . . ونصف البطة . . مع مقدار كاف من الماء البارد وقليل من الملح ثم ارفعيها على نار قوية لمدة ساعة . . ثم ساعة أخرى على نار متوسطة حتى ينضج الكل معا . .

٣- يقدم طبق الفاصوليا باللحم الضانى ساخناً ويكمل بوحدات من السجق الناضجة . . يعتبر هذا الطبق من الأطباق الدسمة الكاملة الدسم .

كفتة اللحم بالأرز الناضجة

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم ، ١ بيضة للعجن ، بصلة متوسطة ، ٤ فصوص ثوم ، ملح ، فلفل ، بهار ، شبت ، بقدونس ، $\frac{1}{4}$ كوب أرز مسلوق أو مفلفل ، ٢ بيضة للتغطية ، زيت للتحمير .

الطريقة:

١- تفرم اللحم مع البصل والثوم ثم يضاف إليها الأرز والملح والفلفل وتعجن بالبيضة ثم تشكل دوائر .

٢- توضع دوائر الكفتة فى مصفاة وتوضع فوق وعاء به ماء مغلى وتطهى على هذا البخار مدة $\frac{1}{4}$ ساعة .

٣- تترك حتى يبرد ثم تغطى بالبيض المضروب

٤- تحمر فى الزيت الساخن .



❖ صينية الكبيبة الشامي ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم ضانى أو كندوز مفروم ، $\frac{1}{4}$ كيلو برغل ناعم ، $\frac{1}{4}$ كوب سمن ،
٣ بصلة ، ملح ، فلفل ، بهار ، قرقة ناعمة .

للحشو:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم + قطعة دهن ، ملعقة سمن ، ٢ بصلة مفرية ، ملح ،
فلفل ، بهار ، ملعقة كبيرة زبيب ، ملعقة كبيرة صنوبر .

الطريقة:

١ - يتم تجهيز الحشو بقدح السمن ويضاف البصل حتى يصفر ثم يضاف الملح
والفلفل والبهار واللحم المفروم ويقلب . وعندما يقرب من النضج يضاف الزبيب
والصنوبر .

عجينة الكبيبة:

١ - يتم تنظيف البرغل ويغسل مراراً ويضاف إلى مقدار اللحم الضانى أو
الكندوز مع البصل والملح والفلفل والبهار والقرقة ويمرر بالمفرمة ثلاث مرات ثم
يدق ناعماً جداً (تستعمل الكبة إن وجدت) .

٢ - تبطن صينية بالسمن جيداً ويوضع فيها نصف مقدار عجينة الكبيبة ، ثم
يوضع الحشو ثم يوضع النصف الثانى من عجينة الكبيبة ويساوى السطح جيداً .

٣ - يقطع بسكين على شكل سمبوسك ، ثم يدهن الوجه بملعقتين سمن .

٤ - تترج فى فرن متوسط الحرارة حتى النضج .

٥ - يمكن عمل الكبيبة أقراص على شكل بيضة وتحشى وتحمر فى الزيت الغزير
المقدوح .

❖ لحم البفتيك الملفوف ❖

المقادير:

١ كيلو لحم بفتيك بتلو أو كندوز صغير ، عصير بصل ، ملح ، فلفل ، عصير
ليمون ، ١ كوب بهريز .

للحشو:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم معصج مضاف إليه ملعقة كبيرة بشاميل .
أو $\frac{1}{4}$ كيلو خضر مشكل (بسلة ، بطاطس ، جزر) مقطعة صغيراً
ومسلوقة .

أو $\frac{1}{8}$ كيلو بسطرمه شرائح .

أو جبنة شرائح (سليدز) .

الطريقة:

- ١ - تدق قطعة البفتيك وتبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون .
- ٢ - تحشى كل قطعة بفتيك بإحدى الحشوات السابقة وتلف بالخيط .
- ٣ - تحمر وحدات البفتيك الملفوف فى السمن حتى يحمر لونها ثم يضاف
البهريز وتترك على نار هادئة حتى النضج .
- ٤ - يفك الخيط ، وتقدم مع الأرز أو البطاطس البوريه .

❖ الباذنجان البانيه ❖

المقادير:

كيلو باذنجان رومى ، ٢ بيضة ، بقسماط ناعم ، ملح ، فلفل ، زيت للتحمير .

الطريقة:

- ١ - يقشر الباذنجان ويقطع إلى شرائح .

أطباق شهية

٢- يتبل الباذنجان فى البيض المضروب المضاف إليه الملح والفلفل ثم
القسماط .

٣ - يحمر فى الزيت الحامى .

❖ كيشة بالجينة ❖

المقادير:

٣ كوب دقيق ، ملعقة بكنج بودر ، قليل من الملح ، ملعقة كبيرة زيت ، ملعقة
كبيرة زبدة ، ملعقة كبيرة ماء ساخن .

للحشو:

٤ كوب لبن ، ٤ ملاعق كبيرة دقيق ، ٢ ملعقة زبدة ، ٣ بيضات ، $\frac{1}{4}$ كيلو
جينة شيدر مبشورة ، $\frac{1}{4}$ كيلوجينة رومى مبشورة .

الطريقة:

أولاً: العجينة:

يخلط الدقيق مع البكنج بودر والملح ، ثم يعجن بالزيت والزبدة والماء
الساخن ، ثم تفرد فى الصينية الخاصة بالتارت .

ثانياً: الحشو

١ - توضع الزبدة على النار ثم يضاف الدقيق وتقلب ثم يضاف اللبن المغلى ثم
الجينة الشيدر والرومى وتقلب ويعدّها تبرّد قليلاً يضاف البيض .

٢ - يصب هذا الخليط على العجينة وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى النضج .

❖ كيشة السبانخ ❖

نفس الطريقة السابقة وتستبدل الجينة الشيدر بمقدار من السبانخ المسلوقة
والمصفاة .

❖ الكاتيلوني ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ ١ دقيق ، ٢ كوب لبن ، ٣ بيضات ، ملح ، فلفل ، $\frac{1}{4}$ كوب زيت .

للحشو:

عصاج ، جبنة رومى مبشورة ، كوب عصير طماطم للتغطية ، كوب بشاميل .

الطريقة:

١ - يقلب اللبن مع الدقيق ويضاف إليه الملح والفلفل .

٢ - يخفق البيض مع الخليط السابق .

٣ - يصفى بمصفاة ناعمة .

٤ - تدهن طاسة بالزيت وتترك على النار حتى يسخن الزيت جيداً ويؤخذ من الخليط السابق قدر كبشة تملأ الطاسة على شكل قرص مع هز الطاسة أثناء النضج - يقلب القرص على الوجه الآخر لينضج - وتكرر العملية إلى نهاية المقدار .

٥ - تحشى أقراص العجينة بالعصاج وترص فى طبق الفرن المدهون بنصف مقدار البشاميل .

٦ - تسقى بعصير الطماطم .

٧ - يدهن السطح بياقى مقدار البشاميل وترش بالجبنة الرومى المبشورة وتزج فى الفرن مدة $\frac{1}{4}$ ساعة .

❖ النشويات ❖

الأرز والمكرونه من أكثر الأطعمة الغنية بالمواد النشوية التى تمد الجسم بالطاقة والحرارة .

وتعتبر هذه الأطعمة من الأصناف الشائعة الوجود فى قائمة الطعام اليومية .

ولذلك سوف تجددين فى الصفحات التالية أصنافاً شهية منها .

❖ الأرز المفلفل ❖

المقادير:

٢ كوب أرز ، ٢ كوب ماء ، ملعقة كبيرة سمن ، $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح .

الطريقة:

- ١- ينقى الأرز ويغسل
 - ٢- يقدح السمن ويصب عليه الماء ويترك حتى يغلى ثم يضاف الملح والأرز ويترك حتى يجف الماء .
 - ٣- تهدأ الحرارة ويقلب ويترك حتى يتم نضجه .
- وهذا الصنف يقدم مع معظم أنواع الخضار - الشورية .

❖ الأرز بالطماطم بدون بصل ❖

نفس مقادير الأرز المفلفل مع استبدال كوب ماء بكوب عصير طماطم .

❖ الأرز بالبصلة ❖

المقادير:

٢ كوب أرز ، ٢ كوب ماء ، بصلة كبيرة مبشورة ، ٢ ملعقة كبيرة سمن - أو زيت .

الطريقة:

- ١- يقدح السمن ويحمر فيه البصلة حتى يحمر لونها ثم يضاف الماء وتترك حتى يغلى .
 - ٢- ينقى الأرز ويغسل ويضاف إلى الماء المغلى ويتبل بالملح ويترك حتى يجف ماؤه ويقلب .
 - ٣- تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .
- يقدم هذا الصنف مع الصيادية - والسماك المقلّى .

❖ برام الأرز ❖

المقادير:

دجاجة صغيرة السن أو زوج من الزغاليل ، ٤ أكواب أرز ، بصلة كبيرة مبشورة ، ٢ ملعقة كبيرة سمن ، ٣ أكواب لبن ، كوب ماء ، ملعقة كبيرة قشطة لبن - أو سمن ، ملح - فلفل .

الطريقة:

- ١ - تقطع الطيور أربع أجزاء وتشطف .
- ٢ - ينقى الأرز ويغسل ويصفى ويضاف إليه البصلة والسمن والملح والفلفل ويخلط جيداً .
- ٣ - يدهن البرام بالقشدة ثم يوضع $\frac{1}{4}$ مقدار الأرز وترص الطيور وتبلى بالملح والفلفل ثم يوضع بقية الأرز .
- ٤ - يغلى اللبن ويصب فى البرام ويخبز فى الفرن .
- ٥ - عند جفاف اللبن تهدأ حرارة الفرن ويترك حتى ينضج ويحمر وجهه .
- ٦ - عند تمام النضج يغطى البرام ويترك ربع ساعة ثم يقدم .

❖ الأرز المحمر بالكبد والقونصة ❖

المقادير:

٢ كوب أرز ، $\frac{1}{2}$ كوب سمن ، ٢ كوب ماء أو بهريز ، ملح - فلفل - كبد وقوانص الطيور مقطعة .

الطريقة:

- ١ - ينقى الأرز ويغسل ويصفى .
- ٢ - يقدح السمن ويحمر فيه الأرز حتى يحمر ثم ينشل من السمن ثم يحمر الكبد والقوانص .

أطباق شهية

- ٣- يوضع $\frac{1}{4}$ مقدار السمن المتخلف ويصب عليه الماء ويترك على النار حتى يغلى ويتبل .
- ٤- يضاف الأرز ويترك على النار حتى يجف ماؤه ثم تهدأ الحرارة جداً ويترك حتى يتم النضج .

الأرز باللحم والكمثرى

المقادير:

- ٢ كوب أرز ، $\frac{1}{4}$ كوب سمن ، ٣ كوب ماء أو بهريز لحم ، ملح - فلفل - بهار ، ٢ ملعقة صنوبر - ٢ ملعقة لوز مقشور ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم .

الطريقة:

- ١- يقدح السمن ويحمر فيه اللوز ثم ينشل ثم يحمر الصنوبر وينشل على ورق جرائد .
- ٢- يحمر اللحم فى السمن المتخلف مدة ٥ دقائق ويتبل .
- ٣- يضاف الماء أو البهريز ويترك يغلى ثم يضاف الأرز ويترك على النار حتى يجف الماء تهدأ الحرارة ويترك حتى يتم النضج .
- ٤- يغرف فى أطباق ويكمل باللوز والصنوبر ويقدم .

أرز بالطماطم والبصل

المقادير:

- كوب أرز منقى ومغسول ، بصلة صغيرة مبشورة ، ملعقة سمن - ملح - فلفل - بهار ، كوب عصير طماطم - $\frac{1}{4}$ كوب ماء .

الطريقة:

- ١- يحمر البصل فى السمن حتى يصفر لونه .



أطباق شهية

- ٢- يضاف عصير الطماطم ونصف كوب الماء والملح والبهار ويترك حتى يغلى
- ٣- يضاف الأرز المغسول ويترك حتى يغلى ثم يخفف الحرارة ويترك ٢٥ دقيقة حتى ينضج ويقدم .

❖ أرز بالكاري ❖

المقادير:

- كوب أرز منقى ومغسول ، ٢ ملعقة سمن - ملح - فلفل ، $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسحوق كاري ، بصلة صغيرة مبشورة ، كوب بهريز دجاج ونصف كوب ماء .

الطريقة:

- ١- يحمر الأرز فى السمن حتى يصفر لونه ثم ينشل .
- ٢- يحمر فى السمن المتخلف البصلة المبشورة حتى يصفر ثم يضاف الكارى وباقى التوابل وتقلب المقادير جيداً .
- ٣- يضاف بهريز الدجاج والماء حتى يغلى ثم يضاف الأرز المحمر ويغطى الوعاء ويترك يغلى ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى يتم النضج ويقدم .

❖ الأرز الأخضر ❖

المقادير:

- ٢ كوب أرز ، ٢ ملعقة سمن ، حزمة سلق وحزمة بققدونس ، ٢ كوب ماء - ملح .

الطريقة:

- ١- يقطع أوراق السلق وتقطع ثم تغسل جيداً وترفع على النار مع $\frac{1}{4}$ كوب ماء لمدة ٥ دقائق .
- ٢- تصفى بشاشة ويؤخذ ماء السلق .

أطباق شهية

٣- يقدح السمن ويضاف إليه ٢ كوب الماء السلق وتبل بالملح ويترك على النار يغلى .

٤- يغسل الأرز ويصفى ويوضع فى الماء ويترك حتى يجف ماؤه وتهدا الحرارة حتى ينضج الأرز .

قالب الأرز المشكل : يستعمل الأرز الأخضر فى عمل قالب مشكل من أنواع الأرز مثل أرز أبيض ثم طبقة من الأرز بالكارى ثم طبقة من الأرز الأخضر ثم طبقة من الأرز الأحمر بالطماطم وبينها إما شرائح السمك أو شرائح اللحم أو شرائح الفراخ .

❖ برام الأرز بالطيور ❖

المقادير:

حمام أو سمان أو دجاج صغير ، ٢ كوب أرز ، بصلة صغيرة مبشورة ، ملح - فلفل - ٢ ملعقة سمن ، ٣ أكواب لبن - قشدة اللبن .

الطريقة:

- ١- تسلق الطيور $\frac{1}{4}$ سلق وتقطع وتبل بالبصل والملح .
- ٢- ينقى الأرز ويغسل ويضاف إليه البصلة والملح والفلفل والسمن ويقلب .
- ٣- يدهن البرام بالسمن ثم يوضع $\frac{1}{4}$ مقدار الأرز ثم ترص قطع الطيور حسب نوعها ثم يوضع بقية الأرز .
- ٤- يغلى اللبن بالقشدة ويوضع على الأرز ويدخل الفرن .
- ٥- عند جفاف اللبن تهدا حرارة الفرن ويقدح ملعقة سمن ويرش على السطح ويعاد البرام للفرن حتى يتم النضج ويغطى .

❖ الأرز بالخلطة ❖

المقادير:

٢ كوب أرز ، ٢ كوب مرق طيور ، زبيب - ولوز ، ٢ ملعقة سمن - بصلة
متوسطة مبشورة ، كبد وقونصة الطيور مقطعة .

الطريقة :

- ١ - تحمر الكبد والقونصة فى السمن وتنشل .
- ٢ - ينظف الزبيب والمكسرات وتحمر فى السمن المتخلف وتنشل .
- ٣ - يحمر الأرز فى السمن حتى يحمر ويصفى ثم تحمر البصلة حتى يصير لونها
بنياً .
- ٤ - يضاف المرق (البهريز) حتى يغلى فيضاف الأرز وبعض المكسرات ويتبل
ويترك على النار حتى ينضج .
- ٥ - يغرف ويجمل بالكبد والقونصة وباقى المكسرات ويقدم .

❖ الأرز الأحمر بدون بصلة ❖

المقادير:

٢ كوب أرز ، ٣ ملاعق كبيرة سمن ، ٢ كوب ماء ، $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة:

- ١ - ينقى الأرز ويغسل ويصفى .
- ٢ - يقدح السمن ويحمر فيه الأرز حتى يحمر لونه ثم ينشل من السمن .
- ٣ - يوضع فى إناء $\frac{1}{4}$ مقدار السمن المتخلف ويضاف إليه الماء ويترك حتى
يغلى .
- ٤ - يضاف الأرز والملح ويترك على النار حتى يجف كالماء ثم تهدأ الحرارة حتى
يتم النضج .

أطباق شهية

هذا الصنف من الأرز يقدم مع الكفتة المشوية واللحم المحمرة بدون خضار .

❖ أرز بالشعيرة ❖

المقادير:

كوب أرز ، $\frac{1}{4}$ كوب شعيرة ، ٢ ملعقة كبيرة سمن ، ملعقة صغيرة ، ملح
٢ كوب ماء .

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه الشعيرة ويتبل الملح .
- ٢ - ينقى الأرز ويغسل ويضاف إلى الشعيرة ثم الماء ويقلب ويترك على النار حتى يجف الماء .
- ٣ - تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

❖ الأرز بالجبن في الفرن ❖

المقادير:

كوب أرز ، ٢ ملعقة جبن رومي مبشور ، ملح - فلفل - عصاج للحشو ،
٢ كوب لبن .

الطريقة:

- ١ - ينقى الأرز ويغسل ويطهى فى كوب ماء وملح حتى ينضج .
- ٢ - يوضع $\frac{1}{4}$ مقدار الأرز فى صحن فرن ثم طبقة من العصاج ثم باقى الأرز
- ٣ - يضاف مبشور الجبن لكوب اللبن وملح وفلفل ويقلب .
- ٤ - يصب الخليط على الأرز ويرش السطح بالجبن .
- ٥ - يدخل فى فرن حار حتى يحمر الوجه .

❖ أرز بالجمبرى ❖

المقادير:

كوب أرز ، كوب و $\frac{1}{4}$ ماء ، بصلة مبشورة ، ملح وفلفل ، $\frac{1}{4}$ كيلو جمبرى مقشور ، ٣ ملاعق كبيرة زيت .

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل المبشور فى الزيت حتى يغمق وينشل ويسحق .
- ٢ - يضاف الجمبرى المقشر للزيت المتخلف ويترك حتى يجف ماؤه .
- ٣ - يضاف الماء والملح والفلفل ثم مسحوق البصلة ويترك حتى يجف ماؤه ثم تهدأ الحرارة جداً ويترك حتى ينضج .

❖ المكرونة ❖

طهى المكرونة:

- ١ - يغلى مقدار كاف من الماء .
- ٢ - تضاف المكرونة وكذا مقدار كاف من الملح ونصف ملعقة زيت .
- ٣ - يترك الإناء مكشوقاً مع التحريك حتى يتم النضج .
- ٤ - تصفى من ماء السلق وتشطف ثم تستعمل .

❖ مكرونة بالصلصة البيضاء ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة مسلوقة ، ٣ أكواب صلصة بيضاء ، كوب جبن مبشور ، ملح فلفل .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١- تضاف الصلصة البيضاء الكثيفة للمكرونات المسلوقة و $\frac{1}{4}$ مقدار الجبن المبشور وتبلى الخليط بالملح والفلفل .
- ٢- توضع فى صينية أو برام مدهون بالسمن وترش فوقها باقى الجبن المبشور .
- ٣- توضع فى الفرن حتى يحمر وجه المكرونة وتقدم ساخنة .

❖ مكرونة بالطماطم ❖

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة مسلوقة ، ٣ ملاعق سمن ، بصلة مبشورة ، ملح - فلفل - شطة حسب الرغبة ، عصير نصف كيلو طماطم .

الطريقة:

- ١- يقدح السمن ويحمر فيه البصلة حتى يصفر لونها .
- ٢- يضاف عصير الطماطم ويترك على النار حتى يجف ماؤه ويظهر السمن ثم تتبل .
- ٣- يوضع على المكرونة المسلوقة وتقدم ساخنة مع اللحم المحمر والسلطة .

❖ مكرونة بالثوم ❖

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة اسباجتى ، ٤ فصوص ثوم مفرى ، ٤ ملاعق زيت زيتون ، ٢ ملعقة بقدونس مفرى ، ملح - فلفل .

الطريقة:

- ١- تسلق المكرونة وتصفى وتشطف جيداً .
- ٢- يقدح الزيت ويحمر فيه الثوم حتى يصفر لونه ثم يصب فوق المكرونة

أطباق شهية

ويضاف البقدونس وتبل بالملح والفلفل وتقلب جيداً .

٣- تغرف فى أطباق وتقدم .

❖ مكرونة بالعصاج والبسلة ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو مكرونة ، ملعقة كبيرة سمن ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم (عصاج) يضاف إليه $\frac{1}{4}$ كوب بسلة مسلوقة .

الطريقة :

١ - تسلق المكرونة وتصفى وتشطف جيداً .

٢ - يقدح السمن وتضاف إليها المكرونة وتقلب ثم يوضع العصاج والبسلة وتقلب جيداً .

٣ - تغرف فى أطباق وتقدم .

❖ مكرونة بالجبن المبشور ❖

نفس مقادير وطريقة مكرونة بالعصاج مع استبدال كمية العصاج والبسلة بكوب جبن رومى مبشور .

❖ مكرونة بالثوم والطماطم ❖

الطريقة:

المقادير حسب الكمية بعدد الأشخاص .

١ - يقدح السمن ويحمر فيها الثوم حتى يصفر .

٢ - يضاف عصير الطماطم وتبل بالملح والفلفل والبهار .

٣ - يترك على نار هادئة حتى يجف ماؤه ويظهر السمن .

أطباق شهية

٤- يوضع على المكرونة المسلوقة وتقدم ساخنة .

❖ صينية المكرونة بالعصاج والبشاميل ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة مسلوقة ، $\frac{1}{4}$ كيلو عصاج ، عصير طماطم (٣ أكواب) ، ٣ ملاعق سمن ، كوب صلصة بيضاء مضاف إليها بيض مخفوق ، ٣ ملاعق جبنة رومي مبشورة .

الطريقة:

- ١- تضاف المكرونة المسلوقة لصلصة الطماطم المجهزة بالتوابل .
 - ٢- تحضر صينية وتوضع $\frac{1}{4}$ مقدار المكرونة بالصلصة ثم العصاج ثم بقية المكرونة .
 - ٣- تصب الصلصة البيضاء فوق الوجه .
 - ٤- ترش فوقها الجبن المبشورة .
 - ٥- تدخل الفرن حتى يحمر وجهها .
- ملحوظة:

يمكن عمل هذه المكرونة بالجلالاش بدلاً من الصلصة البيضاء .
حوالي $\frac{1}{8}$ كيلو جلالاش : تدهن صينية بالسمن ويفرد فيها $\frac{1}{4}$ مقدار الجلالاش وتوضع المكرونة وتغطي ببقية الجلالاش ويدهن الوجه بالسمن وتدخل الفرن

❖ مكرونة بالزبادي ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة مسلوقة ، ٤ فصوص ثوم مفري ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن زبادي ، $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون ، ملعقة كبيرة بقدونس مفري ، ملح - فلفل - شطة وبهارات .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١- يحمر الثوم فى الزيت حتى يصفر .
- ٢- يضاف الزبادى والبقدونس والتوابل ويقلب جيداً .
- ٣- يصب الخليط فوق المكرونة الساخنة وتقدم .

❖ المكرونة المغلفة ❖

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو مكرونة لسان العصفور أو ترس ، ٣ ملاعق كبيرة سمن ، ٣ أكواب ماء
أو بهريز دجاج أو لحم ، ملح - قليل من الفلفل .

الطريقة:

- ١- تحمر المكرونة فى السمن حتى تصفر .
- ٢- يغلى البهريز أو الماء ويضاف للمكرونة والملح والفلفل وتترك حتى يجف
ماؤه ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج .

❖ الملاحشو ❖ حشا والضلمة

تسمى بالضلمة الكذابة لأنها تطهى بدون لحم كما يستعمل الزيت بدل السمن
ولذلك يمكن تناولها باردة .

المقادير:

- بصلتان مفريتان ناعماً ، ٢ كوب أرز ، ٢ كوب زيت ، ٢ ملعقة من البقدونس
المفري ، ملعقة نعناع مفري ناعم ، ٢ حبة من الطماطم مقشورة ومقطعة مكعبات
ملح وفلفل وبهار .

الطريقة:

الطريقة رقم (١) النيئة:

أطباق شهية

- ١ - يدعك البصل بالملح والفلفل وينقى الأرز وتخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبيل جيداً .
الطريقة رقم (٢) :
- ١ - يحمر البصل خفيفاً فى الزيت ثم يضاف إليه الأرز المغسول ويقلب على نار هادئة .
- ٢ - تضاف الطماطم المصفاة وتترك على نار هادئة مع التقليب حتى يمتص الأرز العصير .
- ٣ - يضاف النعناع والبقدونس المفروى ويقلب مع الخلطة مدة دقيقتين ثم تتبل بالملح والفلفل .
- ٤ - عندما تبرد تؤكل .

الحشوة النيءة

المقادير:

كيلو لحم مفروم ، بصلة كبيرة مبشورة ، ٣ ملاعق سمن ، ٢ كوب أرز ، ملح فلفل بهار ، ٢ حزمة بقدونس ، عصير ليمونة ، قليل من النعناع الجاف أو الأخضر ، ٢ حبة طماطم ويمكن الاستغناء عنها فى بعض الأصناف .

الطريقة:

- ١ - تدعك البصلة المبشورة بالملح والفلفل والبهارات .
- ٢ - تقشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة .
- ٣ - ينقى الأرز ويغسل ويصفى .
- ٤ - يشوح اللحم فى السمن ويترك يبرد ثم يخلط مع جميع المقادير يستعمل حسب الرغبة .

❖ الطماطم المحشو ❖

الطريقة:

- ١- تغسل الطماطم وتقور من داخلها ويحتفظ بالغطاء ملتصقاً معها .
- ٢- تتبل كل واحدة بالملح والفلفل وتترك .
- ٣- يعمل مقدار من الحشو النئى وتحشى الطماطم وتغطى .
- ٤- ترص فى صينية ويضاف إليها كوب عصير طماطم والسمن والماء المغلى حتى تغطي الطماطم .
- ٥- توضع على النار حتى تغلى ثم توضع فى الفرن الحار ليتم نضجها وتقدم .

❖ الفلفل المحشو ❖

الطريقة:

- ١- يغسل الفلفل ويزال الكأس والبذور وينقع فى ماء وملح .
- ٢- يحشى بالحشو النئى مع ترك فراغ بسيط لتمدد الأرز .
- ٣- يرص فى صينية ويوضع عليها عصير الطماطم والسمن والماء .
- ٤- وتوضع على النار حتى تغلى وتدخل الفرن حتى تنضج .

❖ البصل المحشو ❖

الطريقة:

- ١- يقشر بصل كبير الحجم ويقطع من الطرفين .
- ٢- يوضع فى ماء وملح مدة ربع ساعة على النار .
- ٣- يشطف بالماء البارد ويفكك دوائر البصل باحتراس بالدفع إلى أسفل .

أطباق شهية

- ٤- تحشى كل دائرة بالخلطة النيئة ويرص فى إناء .
- ٥- يصب عليه عصير طماطم وكوب ماء وملعقة سمن ويتبل يراعى أن يكون الماء لتغطيته فقط .
- ٦- يوضع على النار ويترك حتى ينضج .

❖ الكرات المحشوة ❖

المقادير:

- ١- تقطع رءوس الكرات الكبير وتسلق فى ماء بالملح .
- ٢- ترفع من ماء السلق وتشق من جنب واحد بالطول ثم تفصل الطبقات باحتراس .
- ٣- تحشى بالحشو النئىء وتلف على هيئة الأصبع .
- ٤- يرص فى حلة ويسقى بالطماطم والماء والملح ويترك على النار ينضج ويقدم ساخناً .

❖ باذنجان محشو ❖

المقادير:

- كيلو باذنجان ، كمية من الحشو النئىء ، ملح - فلفل - ملعقة كبيرة سمن ، كوب عصير طماطم ، كوب ماء .
- الطريقة:

- ١- يبرى الباذنجان قليلاً ثم يقطع الجزء العلوى منه .
- ٢- يقور الباذنجان ويوضع فى ماء به ملح مدة $\frac{1}{3}$ ساعة ثم يصفى .
- ٣- يحشى بالحشو النئىء (سبق ذكره) ويترك حوالى ستيمتر بدون حشو .
- ٤- يرص فى إناء ويصب عليه عصير الطماطم والماء والسمن ويترك على النار حتى ينضج مع إضافة الماء إذا احتاج الأمر لتمام النضج .
- ٥- يغرف فى طبق ويجمل بالصلصة المتخلفة من طهية .

❖ كوسة محشية بالعصاج ❖

المقادير:

كيلو كوسة صغيرة وسميكة نوعاً ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم (عصاج) ، ٢ كوب عصير طماطم ، ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة:

- ١ - تغسل الكوسة وتكحت وتقور وتبل من الداخل بالملح .
- ٢ - تشطف الكوسة وتحشى بالعصاج وترص فى صينية ويصب عليها عصير الطماطم والسمن وتترك على النار تغلى عشر دقائق .
- ٣ - تخبز فى الفرن حتى يتم نضجها ويحمر وجهها .

❖ كوسة محشية ❖

المقادير:

كيلو كوسة صغيرة ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم ، كوب أرز صغير ، $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم جامدة (قاسية) ، ملعقة سمن - ملح - فلفل - بهارات ، ٢ حزمة بقدونس - عصير ليمونة .

الطريقة:

- ١ - تغسل الكوسة وتكحت وتقور وتوضع فى ماء بالملح .
- ٢ - تبشر البصلة وتدعك بالملح والفلفل والبهار وعصير الليمون .
- ٣ - ينقى الأرز ويغسل ويفرى البقدونس ويغسل ويصفى ماؤه .
- ٤ - تقطع الطماطم قطعاً صغيرة ممكن إزالة قشرها .
- ٥ - تخلط جميع المقادير واللحم المفروم والسمن وتحشى الكوسة .

أطباق شهية

٦- توضع كمية من الخلطة أسفل إناء وترص فوقها الكوسة وترفع على النار حتى تغلى ثم تهدأ النار وتترك حتى تنضج .

❖ محشي الكرنب (الملفوف) ❖

المقادير:

كرنب متوسطة الحجم ، ٢ كوب عصير طماطم + ماء ، ملعقة سمن - ملح - كمون .

الحشو:

خلطة نيئة من الأرز والطماطم المقطعة والبقدونس واللحم المفري وعصير ليمونة - ملح - فلفل وشطة حسب الرغبة وبهار .

الطريقة:

- ١- تزال العروق الغليظة والرأس من الكرنب وتقطع الأوراق .
- ٢- تسلق الأوراق في الماء المغلى وبه الملح وقليل من الكمون .
- ٣- توضع قليل من الأوراق في الماء المغلى مدة دقيقتين ويرفع بسرعة في المصفاة .
- ٤- يقطع قطعاً مناسبة وتحشى كل قطعة بقليل من الخلطة وتلف صوابح حتى ينتهى المقدار .
- ٥- يرص في حلة بانتظام ويصب عليه عصير الطماطم وكوب ماء والسمن والملح وعصير ليمونة .
- ٦- يترك الإناء على النار حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة حتى يتم نضجه ويقدم سخناً .

❖ الخس المحشو ❖

المقادير:

ورق ثلاث خسات ، مقدار من خلطة النيئة ، ملعقة كبيرة سمن ، قليل من الخلاصة أو الماء ، ملح ، فلفل ، عصير ليمونة .

الطريقة:

١ - تفصل أوراق الخس وتغسل جيداً وينزع العرق الغليظ من وسط كل ورقة باحتراس ويلف كمحشى الكرمب (الملفوف) ولكن بلطف .

❖ أطباق منه البيض والبقول ❖

نظراً لارتفاع الكبير فى أسعار اللحوم ورغبة فى الحد من شراء الأطعمة المرتفعة الثمن جداً وأهمها اللحم حتى نتمشى مع ميزانية الأسرة وبحيث لا نغفل العناصر الغذائية الأساسية التى ينبغى أن تتكون منها الغذاء ومن أهمها البروتين .
ففى الصفحات التالية وجبات شهية غنية بالبروتين المتمثل فى البيض والبقول بأنواعها .

❖ بيض مسلووق بدون قشور ❖

المقادير:

٢ كوب ماء مغلى مضاف إليه ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون وملعقة صغيرة ملح .

الطريقة:

١ - تكسر البيضة فى طبق صغير ثم توضع فى الماء المغلى وتترك على النار وتساوى أطرافها لتأخذ شكلاً مستديراً حتى تنضج ثم ترفع باحتراس وتصفى من الماء .

٢ - تقدم ساخنة مع الخبز .



❖ العجة الأمليت ❖

المقادير:

٤ بيضات ، ٢ ملعقة كبيرة بسلة مسلوقة ، ٣ ملاعق كبيرة زيت ، ١٠ فصوص
ثوم ، بصلة صغيرة مبشورة ، ثمرة بطاطس مبشورة ، ثمرة طماطم حمراء .

الطريقة:

- ١ - تقطع الطماطم قطعاً صغيرة .
- ٢ - يخفق البيض ثم يضاف إليه البصلة والبطاطس والثوم ويتبل بالملح والفلفل
- ٣ - يقدح الزيت فى مقلاة ثم يصب خليط البيض ويغطى ويترك على النار حتى
يحمّر .
- ٤ - ترفع المقلاة على النار وتقلب العجة ليحمّر السطح الآخر .
- ٥ - توضع فى طبق وتقطع وتقدم مع البطاطس المحمرة .

❖ بيض أمليت بالجبن الرومى ❖

المقادير:

٤ بيضات ، ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور ، ٢ ملعقة كبيرة زبد ، ملح -
فلفل ، ملعقة لبن .

الطريقة:

- ١ - يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل واللبن .
- ٢ - يقدح السمن ويصب فيه البيض ويغطى وتهدأ الحرارة حتى ينضج القاع ثم
تقلب لينضج الوجه الآخر .
- ٣ - يرش الجبن على السطح وتطوى الأمليت نصفين وتترك على النار دقائق ثم
توضع فى طبق وتقدم ساخنة .

❖ شلشوكة بالبيض ❖

المقادير:

٥ بيضات ، بصلة مبشورة ، ملعقة كبيرة بقდونس مفري ، ملعقة كبيرة فلفل أخضر ، عصير كيلو طماطم ، ٢ ملعقة سمن ، كوب ماء ، ملح - فلفل - شطة ، ٢ ملعقة كبيرة أرز .

الطريقة:

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصلة حتى يصفر لونها .
- ٢ - يضاف عصير الطماطم والماء ويترك يغلي ٥ دقائق .
- ٣ - يضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج .
- ٤ - يضاف البقدونس والفلفل الأخضر ويتبل .
- ٥ - تكسر كل بيضة في طبق وتوضع باحتراس على الطماطم واحدة تلو الأخرى بعيدة عن بعضها وتترك على النار حتى يتجمد البيض دون تقليب الخليط .
- ٦ - تغرف وتقدم ساخنة مع البطاطس المحمرة .

ملحوظة:

يمكن إضافة البيض المسلوق بدون قشر كالطريقة الأولى السابقة .

❖ شلشوكة بدون بيض ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو طماطم حمراء ، ملح - فلفل ، ٣ حبات فلفل أخضر ، ١٠ فصوص ثوم ، ٣ ملاعق كسبرة ، ٤ ملاعق زيت .

الطريقة:

- ١ - يغسل الفلفل ويجفف ويقطع قطعاً صغيرة .

أطباق شهية

- ٢- يقدح الزيت ويقلب فيه الفلفل .
- ٣- يقطع الطماطم قطعاً صغيرة وتضاف إلى الفلفل وتترك على النار حتى يجف ماؤها .
- ٤- يدق الثوم والكسبرة والملح ويضاف لخليط الطماطم ويترك على النار مدة خمس دقائق وتقدم ساخنة .

❖ بيض بالبطاطس ❖

المقادير:

حبة بطاطس متوسطة ومفرية ، حبة طماطم مقشرة ومقطعة ، ٥ بيضات - ملح وفلفل ٢ ملعقة سمن ، بصل مبشورة ، ملعقة بقدونس مفري .

الطريقة:

- ١- يقدح السمن ويضاف إليه البصلة حتى تصفر ثم يضاف الطماطم والبطاطس والبقدونس ويقلب على النار قليلاً حتى يبرد .
- ٢- يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل .
- ٣- يضاف البيض إلى خليط البطاطس ويقلب جيداً .
- ٤- يقدح ٣ ملاعق سمن ويصب ملعقة كبيرة من الخليط حتى يحمر وجهه ثم يقلب ليحمر الوجه الآخر ثم تنشل على ورقة .
- ٥- تكرر هذه العملية حتى ينتهي المقدار ثم يرص في طبق للصلصة الدافئة تدريجياً ثم يضاف الأرز المسلوق .

❖ بيض محشو بالكاري ❖

الطريقة

- ١- يقشر البيض المسلوق سلقاً جيداً وتقطع الواحدة نصفين .

أطباق شهية

- ٢- ينزع المخ والصفار ويمرر خلال منخل سلك .
- ٣- تعمل صلصة الكارى سميكة ويضاف إليها مخ البيض ويدعك جيداً .
- ٤- يوضع الخليط فى قمع بشكل وردة ويضغط على هيئة وردة داخل أنصاف بياض البيض ويقدم .
- ٥- توضع كل واحدة على حلقة من الطماطم أو الخيار أو البنجر (الشوندر) الناضج وتشكل حسب الرغبة .

❖ بيض محشو بالأنشوجة ❖

الطريقة:

- ١- يقشر البيض ويقطع نصفين وينزع المخ .
- ٢- تمسح الأنشوجة جيداً ويزال منها الشوك وتسحق ويضاف إليها الزبد حسب المقدار ومخ البيض (المسلوق) ويدعك جيداً .
- ٣- يتبل الخليط ويمرر خلال منخل سلك .
- ٤- يضغط الخليط كالسابق على هيئة وردة على أنصاف البيض .
- ٥- يقدم كما سبق فى محشو الكارى وتقدم .

❖ بيض محشو بالكريمة ❖

الطريقة:

- ١- يقشر البيض المسلوق وتشق الواحدة نصفين .
- ٢- ينزع المخ وينخل ثم يخلط بالزبد والكريمة المخفوقة وملح وفلفل .
- ٣- يوضع الخليط فى بلبلة منقوشة .
- ٤- يملأ بياض البيض بالخليط السابق ويقدم .

❖ بيض محشو بالمايونيز ❖

الطريقة:

كالطريقة السابقة يستبدل بدل الكريمة صلصة ما يونيز وبقدونس مفري .

❖ العجة بالخضروات ❖

المقادير:

٣ بصلات مبشورة ، ٣ حزمة بقدونس مفري ، $\frac{1}{2}$ كوب لبن ، $\frac{1}{2}$ كوب دقيق
كوسة كبيرة مبشورة ، ملعقة بسلة مسلوقة ومهروسة ، قرن فلفل حلو مفري ، $\frac{1}{2}$
كوب سمن ، $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خل ، $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بيكنج بودر ، ملح - فلفل -
بهار .

الطريقة:

- ١ - يضاف الملح والبهارات إلى البصل المبشور ويقلب جيداً .
- ٢ - يضاف البيكنج بودر إلى الدقيق ويضاف لمخلوط البصل .
- ٣ - تضاف الكوسة والبسلة والفلفل الأخضر .
- ٤ - يضاف اللبن والخل إلى البيض ويخفق جيداً ويضاف للخليط السابق .
- ٥ - تدهن الصينية بالسمن وترش بالبقسماط ويصب الخليط فيها .
- ٦ - توضع الصينية في فرن ساخن وتترك حتى يحمر وجهها وتقدم .

❖ العجة بالطماطم ❖

المقادير:

٥ بيضات ، ٣ ثمرات طماطم حمراء ، بصلة كبيرة مبشورة ، ٣ ملاعق زيت
و ٣ سمن ، ٢ ملعقة فلفل أخضر حلو مفري ، ٢ حزمة بقدونس مفري ، ملح ،
فلفل .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - تحمر البصلة فى الزيت حتى يصفر لونها .
- ٢ - تقطع الطماطم قطعاً صغيرة وتضاف للبصلة وتترك حتى تنضج .
- ٣ - يضاف الفلفل الأخضر والبقدونس وتقلب ٥ دقائق .
- ٤ - يرب البيض ويتبل ثم يضاف للخليط السابق ويقلب .
- ٥ - يقدح السمن وتوضع العجة إما كلها أو توضع كمية على هيئة أقراص صغيرة وتترك تحمر ثم تقلب على الوجه الآخر حتى تحمر وتقدم مع السلاطة .

❖ البيض بالبسطرمة ❖

الطريقة:

- ١ - يقطع البسطرمة رفيعاً وتقلّى فى السمن ثم يوضع البيض واحدة تلى الأخرى وتهدأ الحرارة حتى تنضج .

❖ بيض بالعصاج ❖

الطريقة:

- ١ - يسخن العصاج فى السمن وتعمل حفر لمكان البيض ثم يوضع البيض باحتراس وتهدأ الحرارة حتى يتجمد ويقدم .

❖ بيض بالفول المدمس ❖

الطريقة:

- ١ - يقدح السمن ويضاف الفول ويتبل حتى يبدأ فى الغليان ثم تعمل حفر ويوضع واحدة فى كل حفرة وتترك حتى تنضج .



❖ بيض بالعجوة ❖

الطريقة:

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه العجوة المفرومة على نار هادئة ثم يضاف السمسم وتقلب .
- ٢ - يخفق البيض ويضاف إلى العجوة مع التقليب حتى يتجمد البيض وتتماسك بالعجوة وتقدم ساخنة .

❖ أطباق متنوعة من البقول ❖

- البقول غنية بالأملاح المعدنية وأهمها أملاح الجير والكبريت والبوتاسيوم .
- والبقول من الأغذية العسرة الهضم لصلابة قشرتها ولامتصاصها الماء بنسبة كبيرة أثناء نقعها .
- يجب أن تختار في موسمها وتخزن بكميات قليلة لأنها عرضة للفساد وتخزن مخلوطة بقليل من الملح وتحفظ في كيس من النسيج وهي تطهى حسب نوعها ويفضل أن تنقع حتى تلين القشرة الخارجية لها .

❖ سلطة الفاصوليا الجافة ❖

المقادير:

- ١/٢ كيلو فاصوليا ، ٤ فصوص ثوم ناعم - ملح - فلفل ، بصلة مفرية ، ملعقة بقدونس مفري ، ٣ ملاعق زيت ، ٣ خل أو عصير ليمون .

الطريقة:

- ١ - تنقى الفاصوليا وتغسل وتنقع في ماء مدة ١٢ ساعة .
- ٢ - يضاف إليها قليل من الملح وتترك حتى تنضج وتصفى .
- ٣ - تدعك البصلة المفرية بالملح والفلفل .
- ٤ - تضاف إليها باقى المقادير وتقدم .

❖ طهي الفاصوليا واللوبيا الجافة ❖

الطريقة :

- ١ - تنقى وتنقع فى ماء لمدة ١٢ ساعة وتصفى .
- ٢ - تعمل كالفاصوليا الخضراء بالطماطم .

❖ سلق الفول النابت ❖

الطريقة :

يغسل الفول النابت ويسلق فى ماء مغلى مع بصلة صغيرة وعصير ليمون حتى ينضج .

❖ الفولية ❖

المقادير :

كوب فول نابت ، حزمة كسبرة خضراء وحزمة سلق ، بصلة مبشورة ، ملح وفلفل وشطة ، $\frac{1}{2}$ رأس ثوم ، ٢ ملعقة أرز - ٢ ملعقة زيت .

الطريقة :

- ١ - يقطع السلق ويغسل .
- ٢ - يقطع عيدان السلق قطعاً صغيرة وتغسل وتضاف إلى البصلة المبشورة وكوب ماء وتترك حتى يجف الماء .
- ٣ - يقشر الفول ثم يضاف للبصلة و ٢ كوب ماء حتى يغلى ويترك لينضج الفول قليلاً .
- ٤ - يغسل الأرز ويضاف إلى القول قبل تمام النضج ويترك حتى ينضج القول والأرز .
- ٥ - يدق الثوم مع الكسبرة الخضراء ويوضع جزء منها فى الإناء .

أطباق شهية

- ٦- يدق السلق ويصفى ويوضع مادة الأخضر فوق الفولية وتترك تغلى غلوة وترفع على النار .
- ٧- يقدح الزيت ويحمر الثوم وتغسل السلق والكسبرة .
- ٨- يصفى الزيت على الفول وتسحق الخضرة جيداً وتضاف جزء منها للفول فوق الأطباق وتقدم باردة .

❖ الفول النابت المقلّي ❖

المقادير:

- ٢ كوب فول نابت ، $\frac{1}{4}$ كوب أرز ، ٣ أكواب عصير طماطم ، ملح - فلفل - $\frac{1}{4}$ كوب زيت ، ملعقة صغيرة ثوم مفري ، ملعقة كسبرة ناشفة ، بصلة مبشورة .

الطريقة:

- ١- يقشر الفول ويغسل جيداً .
- ٢- يقدح الزيت ويحمر البصل ثم يضاف الثوم والكسبرة ويقلب .
- ٣- بعد دقائق يضاف عصير الطماطم ويترك حتى يسبك .
- ٤- يضاف كوب ماء حتى يغلى ثم يضاف الفول .
- ٥- يغسل الأرز ويضاف للفول قبل تمام نضجه ويترك حتى ينضج الفول والأرز مع إضافة ماء كلما احتاج .
- ٦- بعد تمام النضج يقلب ويقدم .

❖ الطعمية والفلافل ❖

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو فول مدشوش (مجروش) بصلة كبيرة - $\frac{1}{4}$ رأس ثوم ، حزمة بقدونس ، حزمة بصل أخضر ، ملح - فلفل - كمون - كسبرة - شطة ، زيت كاف



أطباق شهية

للقللى - سمسم ذرة كربونات .

الطريقة:

- ١ - ينقى الفول وينقع فى الماء مدة ١٢ ساعة .
- ٢ - يقشر البصل والثوم والبصل الأخضر ويقطع البقدونس .
- ٣ - تخلط المقادير مع الفول وتفري بمفرمة اللحم الناعمة .
- ٤ - تضاف التوابل وتقلب جيداً .
- ٥ - عند الاستعمال توضع ذرة كربونات وتترك لمدة ١٠ دقائق .
- ٦ - يقدح الزيت الغزير وتقلّى الفلافل ويوضع على وجهها سمسم أو بدون تحمر وتنشل على ورقة وتقدم .

❖ الطعمية (الفلافل) الشامى ❖

المقادير:

- كوب فول نابت مقشر ، نصف كيلو حمص مقشر ، $\frac{1}{4}$ كوب برغل ، ٣ بصلات ورأس ثوم ، كسبرة خضراء ، وبقدونس ، ملح - فلفل - شطة - كمون - بهارات - كربونات ، ملعقة بكننج بودر - ٢ ملعقة دقيق .

الطريقة:

- ١ - ينقى الفول والحمص وينقع ٢٤ ساعة .
- ٢ - ينقى البرغل وينقع ساعة .
- ٣ - تنظف الكسبرة والبقدونس ويقطع .
- ٤ - يفرم الفول والحمص والبرغل والبصل والثوم والكسبرة البقدونس .
- ٥ - يثبك الخليط ويقلب جيداً .
- ٦ - عند الإستعمال تؤخذ قطعة من الخليط ويضاف إليها قليل من الكربونات والبيكنج بودر وتقلب وتترك ٥ دقائق .

- ٧- تشكل وتقلي في الزيت حتى تحمر ثم تنشل على ورقة .
- ٨- تقدم ساخنة مع السلطة الخضراء .

❖ فلفل محشية ❖

المقادير:

بصلة مبشورة ، $\frac{1}{2}$ رأس ثوم ، شطة ، ملح .

الطريقة:

- ١- تشوح البصلة على النار خمس دقائق مع التقليب .
- ٢- يضاف الثوم المدقوق ناعماً ويقلب قليلاً ثم يشبك ويترك يبرد .
- ٣- خذى قطعة من عجينة الفلفل واعملى حفرة وضعى نصف ملعقة من الحشو واقفلها جيداً وتكرر حتى ينتهى المقدار وتقلي في الزيت وتقدم ساخنة .

❖ الفول المدمس ❖

الطريقة:

- ١- يوضع الفول فى القدر المخصصة لتدميس الفول ويضاف قليل من العدس الأصفر وملعقة أرز ويغطى بالماء الكافى .
- ٢- يرفع على النار حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة حتى ينضج ويستعمل .
- ٣- يقدم بالزيت والليمون والملح .
- ٤- أو يبشر الثوم ويحمر فى السمن ويوضع ٢ ملعقة خل ويوضع على الفول وملح وفلفل .
- ٥- أو يحمر قليل من الثوم فى السمن ويقل فى بيضة وتوضع على وجه طبق الفول .

❖ الفول بالدمعة ❖

الطريقة:

- ١ - يحمر قليل من الثوم الناعم فى السمن حتى يصفر لونه .
- ٢ - يضاف عصير طماطم حسب الكمية ويترك على النار حتى يجف ماؤه قليلاً فيضاف الفول وقليل من الماء إذا احتاج .
- ٣ - يتبل بالملح والفلفل والشطة ونصف كوب خل حسب الكمية ويترك على النار خمس دقائق ويقدم .

❖ فول بالطحينة ❖

- ١ - يسخن طبق فول ويهرس بالشوكة .
- ٢ - تقطع طماطة قطعاً صغيرة + ملعقة بقدونس وبعض فصوص الثوم - وزيت وملعقة طحينة + ملعقة كمون وملعقة خل .
- ٣ - تخلط جميع المقادير بالفول وتبل ويقدم .

❖ حساء العدس ❖

الطريقة:

- ١ - ينقى العدس من الحصى ويغسل عدة مرات .
- ٢ - يضاف إلى العدس فصين ثوم وحبّة طماطم صغيرة وحبّة بطاطس صغيرة ويترك على النار حتى ينضج مع إضافة الماء وكلما لزم .
- ٣ - يصفى العدس ويلاحظ أن يكون قوامه غليظاً .
- ٤ - يتبل بالملح والفلفل والكمون ويرفع بعد غليه مع ملعقة سمن .

❖ فنة العدس ❖

الطريقة:

- ١- يقطع خبز ناشف قطع صغيرة .
- ٢- يصب الحساء على الخبز ويغطى ويترك ٥ دقائق .
- ٣- يفرى الثوم ويحمر فى السمن ويضاف إليه قليل من الخل ويترك على النار يغلى .
- ٤- يصب الخل والثوم فوق طبق الفتة وتقدم ساخنة .

❖ كشري بالعدس الأصفر ❖

المقادير:

- ٢ كوب عدس أصفر ، كوب أرز أصفر ، $\frac{1}{3}$ كوب ماء ، ملح سمن .

الطريقة:

- ١- ينقى العدس ويغسل عدة مرات وكذلك الأرز .
- ٢- يغلى الماء ويوضع به العدس والأرز ويترك حتى يقرب من النضج ثم تهدأ حرارته حتى ينضج .
- ٣- يقدح السمن حوالى (٣ ملاعق) ويضاف فوق العدس والأرز ويقدم ساخناً .

ملحوظة:

- قد يضاف بصلة محمرة فوق الكشري (المجردة) بعد نضجه حسب الرغبة .

❖ عدس بالملحونة ❖

المقادير:

كوب عدس أصفر ، ملح - ملعقة كمون ناعم ، ٤ ملاعق مكرونة لسان
العصفور ، بصلة مقطعة ، ماء .

التعليق: الطريقة:

- ١ - ينقى العدس ويغسل وينقع فى الماء مدة ساعتين .
- ٢ - يرفع على النار ويضاف إليه البصلة ويترك حتى ينضج .
- ٣ - يصفى العدس ويتبل بالملح والكمون .
- ٤ - يرفع على النار ويترك ليغلى ثم يوضع المكرونة وتهدأ الحرارة حتى يتم نضج
المكرونة ويكون قوامه غليظاً .
- ٥ - يقدح السمن وتحمّر فيها البصلة ويضاف $\frac{1}{4}$ المقدار إلى العدس ويقلب .
- ٦ - يغرف فى أطباق وبعد أن تهدأ حرارته يجمّل الوجه بباقي البصلة المحمرة

❖ كشري العدس بجبة ❖

المقادير:

كوب عدس بجبة ، كوب أرز كوب مكرونة لسان العصفور أو عقل صغيرة ،
ملح - فلفل - ٢ ملعقة سمن .

التعليق:

١ - بصلة كبيرة مقطوعة حلقات .

٢ - ٣ - ملاعق سمن .

صلصة الطماطم :

المقادير:

كوب عصير طماطم - ملعقة خل - ملح شطة - ملعقة سمن أو زيت



أطباق شهية

الطريقة:

يقدح الزيت أو السمن وتضاف الطماطم وتترك تغلى ثم يضاف الخل والملح والشطة وتترك حتى يغلظ قوامها وتقدم .

طريقة عمل الكشرى (المجدرة):

١ - ينقى العدس ويغسل ويوضح فى إناء به ماء يغطيه ويترك على النار حتى يقرب من النضج .

٢ - يغسل الأرز ويضاف إلى العدس ويضاف ما يكفى لتغطيته والملح ويترك يغلي ثم تهدأ الحرارة حتى ينضج .

٣ - تسلق المكرونة وتصفى .

٤ - يقدح السمن ويضاف إلى الكشرى ثم يغرف فى طبق الطبقة الأولى عدس بالأرز ثم فوقها المكرونة المسلوقة ثم فوقها صلصة الطماطم .

٥ - قد يضاف حلقات البصل المحمرة بدلاً من صلصة الطماطم .

❖ الفريك المفلقل ❖

المقادير:

كوب فريك ، $\frac{1}{4}$ كوب ماء ، ٢ ملعقة سمن ، ملح .

الطريقة:

١ - ينقى الفريك ويغسل جيداً .

٢ - يقدح السمن ويضاف إليها الفريك ويحمر ثم يضاف الماء والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

❖ الفريك المطبوخ باللحم ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم ، ملح وفلفل ، بصلة صغيرة مفرية ، ملعقة سمن ، $\frac{1}{4}$ كوب



أطباق شهية

فريك - بصلة .

الطريقة:

- ١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويغسل ويسلق فى ماء وملح والبصلة .
- ٢ - ينقى الفريك ويغسل ويضاف للحم الناضج ويترك على نار هادئة مع إضافة الماء كلما احتاج حتى ينضج .
- ٣ - يقدح السمن ويحمر فيه البصلة المبشورة تحميراً خفيفاً ويضاف للفريك ثم يعاد تتبيله بالملح والفلفل ويقدم .

❖ البصارة ❖

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو فول مدشوش (مجروش) جاف ، بقدونس وكراث وشبت ، ٤ بصلات ورأس ثوم ، ملوخية ناشفة ، زيت زيتون ، ملح . . فلفل وبهار وكمون .

الطريقة:

- ١ - يغسل الفول جيداً بالماء ثم يسلق حتى ينضج تماماً .
- ٢ - يسلق مقدار بصلة ورأس الثوم مع الفول ، بعد السلق . . خرطى مقدار الخضرة (البقدونس . . الكراث والشبت) على الفول المسلوق . . والبصلة والثوم بعد سلقهما ، ثم يصفى الجميع بحيث تحصلين على البصارة . . وهى تشبه فى شكلها البوريه ولكن بلون أخضر ، يضاف لها ملعقة كبيرة من الملوخية الناشفة ثم ترفع على النار مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق مع إضافة اللازم من ملح وتوابل .
- ٣ - اقدحى مقدار الزيت واقلى فيه باقى مقدار البصل . . ضعى البصارة فى أطباق التقديم واسكبي فوقها تقليية البصل . . يفضل أن تؤكل وهى باردة . .

❖ طاجن التورلي بالباشاميل في الفرن ❖

المقادير:

١ ١/٢ كيلو كوسة ، كيلو باذنجان رومى ، وحدتان من الفلفل الأخضر الرومى ،
كيلو طماطم ، ٤ بصلات ، ٥٠ جراماً زبد ، ٣٠ جراماً نعناع جاف ناعم
ولصلصة الباشاميل :

ثلث لتر طازة ، ٥٠ جراماً كريمة طازجة ، ملح وفلفل وبهار .

الطريقة:

١ - قشرى الكوسة والباذنجان ، ثم قطعها إلى حلقات صغيرة . . ثم اسلقها
فى ماء بارد حتى تدخل فى مرحلة النضج .

٢ - حمرى مقدار البصل فى مقدار الزبد ، ثم أضيفى له عصير الطماطم وعندما
تنضج الطماطم تماماً أضيفى لها الخضار الذى سبق سلقه مع حلقات رفيعة من
الفلفل الأخضر الرومى واتركى الخليط على النار لمدة ١٥ دقيقة . .

٣ - فى طبق فرن مدهون بالزبد . ضعى مجموعة الخضروات السابقة التجهيز

٤ - اصنعى صلصة الباشاميل بهذه الطريقة :

اقدحى مقدار الزبد المخصص لها ، ثم أضيفى له مقدار الدقيق . . وعندما يبدأ
فى اتخاذ اللون الأصفر أضيفى له مقدار اللبن تدريجياً مع مراعاة التقليب المستمر
اسكبي صلصة الباشاميل على الخضروات فى طبق الفرن ثم أضيفى مقدار الكريمة
الطازجة والنعناع وزجى بها فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة .

❖ طاجن تورلي ❖

المقادير:

٤ باذنجان متوسطة الحجم ، ٤ كوسات ، ١ رأس كرفس ، ٤ حبات طماطم
٢ حبة بطاطس ، نعناع أخضر ، ملح وفلفل ، عصير ليمون ، زيت زيتون .



أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - قشري الباذنجان والكوسة وقطعهم إلى أجزاء مستطيلة . . ثم قطعي رأس الكرفس ويقلب أجزاء الخضار في زيت الزيتون على النار لمدة ٥ دقائق .
- ٢ - ثم ينشل من الزيت ويوضع على ورق ليمتص بعض كمية الزيت . .
- ٣ - قطعي الطماطم والبطاطس إلى حلقات . . وفي إناء شفاف أو طاجن فخار ضعي طبقة من الطماطم والبطاطس وملح وفلفل وبعض أوراق النعناع ثم ضعي طبقة من الباذنجان والكوسة والكرفس وملح وفلفل وبعض أوراق النعناع .
- ٤ - كرري هذه الطبقات حتى يمتلىء الطاجن بها . . ثم أدخله في فرن درجة حرارته ٢٣٠ م لمدة ٢٥ دقيقة .
- ٥ - يقدم هذا الطبق ساخناً أو بارداً ويجمل بالبقدونس المفري .

❖ البيتزا ❖

المقادير:

كيلو جرام طماطم ، ٦ بيضات ، ١٠٠ جرام نعناع جاف ، بصلة . . ملح وفلفل ، ٢٠٠ جرام كريمة طازجة ، ٥ ملاعق كبيرة زيت فرنس ، علبه أنشوجة محفوظة في الزيت .

للعجينة:

٢ كوب دقيق أبيض فاخر ، ١٠٠ جرام زبدة ، ذرة ملح ، فنجان ماء ، ملعقة بكنج بودر تضاف إلى الدقيق .

الطريقة:

١ - أنخلي الدقيق جيداً ثم ضعيه على شكل هرمي وفي قمته ضعي مقدار الملح والزبدة بعد تسييحها ونصف مقدار الماء ثم اعجنى بأطراف أصابعك مع إضافة ما يلزم من ماء بحيث تحصلين على عجينة لينة غير لزجة . . ثم اتركها مغطاة لمدة ساعتين على الأقل . .



أطباق شهية

٢- افردي بعد ذلك العجينة بحيث لا يزيد سمكها عن ٢ م . . ثم ضعي العجينة المفرودة في طبق فرن مع مراعاة أن تملئي جوانب الطبق بهذه العجينة بحيث يمكننا ملء الطبق فوق العجينة بعد ذلك وكأنها هي الطبق الأصلي . .

٣- في مقدار الزيت أقلى البصلة ثم أضيفي لها مقدار الطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها حلقات رقيقة . . وعندما تنضج الطماطم أضيفي لها مقدار البيض مضروباً مع مقدار النعناع والملح والفلفل والكريمة الطازجة واتركي الخليط على النار حتى ينضج تماماً .

٤- اسكبي هذا الخليط فوق العجينة التي سبق وضعها في طبق الفرن . . ثم غطيها بوحدات الأنشوجة بعد تصفيتها من الزيت تماماً . .

٥- زجي بالطبق في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة على الأقل على أن يقدم طبق البيتزا على الطريقة الفرنسية وهي ساخنة مع طبق من السلطة الخضراء . . ويعتبر هذا الطبق وجبة غذائية كاملة .

❖ كبة تدم ❖

المقادير:

٢ كوب أرز ، $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم ، $\frac{1}{4}$ كوب لوز وزبيب ، حزمة كرفس ، بيضة كبيرة ، ملح وبهارات ، سمن للقللي ، ملعقة كركم (أصفر) .
الطريقة :

١- ينقى الأرز ويغسل ويسلق بعد إضافة الكركم إليه ، وتعمل الحشوة بقللي البصل واللحم المفروم بعد تبيلها بالملح والبهارات ثم يضاف إليها اللوز المفروم والمقللي والزبيب والكرفس المفروم .

٢- ثم يصفى الأرز ويقلب إلى أن يبرد ثم يعجن باليد جيداً ، وتعمل منه عجينة إلى أقراص بيضاوية وتحشى باللحم المجهز .

٣- ثم تغمس كل واحدة في البيضة المخفوقة ثم تقلى في السمن المقدوح حتى يصفر لونها وتقدم .



❖ كبة الباذنجان ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو باذنجان رومى ، $\frac{1}{4}$ كوب برغل ناعم ، ٢ كوب لحم مفروم ، ٢ كوب عصير طماطم سميك ، ملح وبهارات ، كرفس أو بققدونس ، ٢ ليمونة .

الطريقة:

- ١- يقطع الباذنجان طولياً (بدون تقشير) إلى قطع رقيقة جداً وتُمَلح ثم تَقلى قليلاً ، ثم يعجن اللحم المفروم بعد تنيله مع البرغل .
- ٢- بعد أن ينقع فى ماء فاتر لمدة نصف ساعة ويصفى بعد ذلك ويشكل على هيئة أصابع صغيرة وتَقلى .
- ٣- ثم تلف كل واحدة من الأصابع بقطعة باذنجان وتربط بعود من البقدونس أو الكرفس بعد ذلك يرص فى صينية فرن ويضاف عصير الطماطم أو الصلصة مع عصير الليمون ويوضع فى الفرن لمدة ربع ساعة .

❖ الحلويات ❖

معلومات يجب الإلمام بها عند عمل الحلوى

بعض الملاحظات والمعلومات الواجب على ربة المنزل الإلمام بها عند أخذ المقادير وعند عمل الحلوى .

أولاً : المكايل والموازين المنزلية :

ك دقيق = ٨ أكواب متوسطة « غير مكبوس » .

ك سكر بودرة = ٦ أكواب متوسطة « غير مكبوس » .

ك سكر ستريفش = ٥ أكواب متوسطة « غير مكبوس » .

ك سمن سائح = ٤ أكواب متوسطة .

لتر ماء أولبن = ٤ أكواب كبيرة .

ملء ملعقة شاي = ١٠ جم ملح = ٥ جم سكر .

ملء ملعقة حلو = ٢٠ جم سكر = ٢٠ جم دقيق .

ملء ملعقة كبيرة = $\frac{1}{4}$ ٣٧ جم سكر = $\frac{1}{4}$ ٣٧ جم دقيق .

ملء كوب ماء = ١٥٠ جم سكر = ١٢٠ جم دقيق .

ثانياً : عمل العجائن :

١ - الطريقة البسيطة (الفرق) .

٢ - الطريقة الدسمة (الدعك) .

٣ - الطريقة الإسفنجية (الخفق) .

(١) الطريقة البسيطة :

١ - ينخل الدقيق مع مسحوق الخبز « بيكنج بودر » .

٢ - تفرك المادة الدهنية « الزبد أو السمن » مع الدقيق بأطراف الأصابع مع مراعاة رفع الأيدي في الهواء إلى أن تختلط تماماً مع الدقيق .

أطباق شهية

٣- تضاف باقى المقادير الجافة للخليط السابق حسب الصنف « جوز الهند - قرفة - شيكولاتة - ليمون - بشر برتقال . . الخ » .

٤- يمزج الجميع بالسائل (لبن أو بيض أو ماء) حتى تتكون عجينة بالسلك المطلوب حسب الصنف وتشكل حسب الرغبة وتخبز .

(٢) الطريقة اللسمة :

١- تدعك الزبد (أو السمن) جيداً مع السكر حتى تصير كالقشدة .

٢- يخفق البيض وتضاف إليه الفانيليا أو النكهة المطلوبة ثم تضاف إلى الخليط السابق وتخفق جيداً .

٣- يضاف الدقيق المنخول إليه مسحوق البيكنج بودر حتى تتكون عجينة مناسبة للصف .

(٣) الطريقة الإسفنجية :

١- يضرب البيض جيداً مع السكر حتى يصبح كالقشدة .

٢- ينخل الدقيق مع مسحوق البيكنج بودر .

٣- يضاف الدقيق إلى الخليط والسكر المخفوق بخفة وتدرجياً .

٤- يصب فى القوالب أو الصوانى المدهونة دهناً جيداً حسب النوع والصف المراد عمله مثل التورته والجاتوهات والسويسرول . . إلخ .
ملاحظة :

* الأوانى المستعملة فى عمل الحلوى والصلصات عموماً (حلو أو حادق)
والتي ترفع على النار تكون من النحاس أو الاستنلستيل أو الصاج المطلى ولا تستعمل الأوانى الألومنيوم .

* السكر المستعمل فى عمل معظم الحلوى وخاصة حلوى التغطية ولتزيين التورت لابد أن يكون سكر بودرة ومنخول بمنخل حرير .

* الدقيق المستعمل يكون من نوع فاخر وينخل قبل الاستعمال مباشرة مع مقدار



أطباق شهية

البيكنج بودر .

* يراعى عدم زيادة البيكنج بودر فى العجين لأنه يؤدى إلى جفافه فلا يزيد مقدار البيكنج بودر عن نصف ملعقة صغيرة لكل كوب دقيق .

* للتأكد من صلاحية البيكنج بودر يذاب قليل منه فى كوب ماء مغلى فإذا فارت دل ذلك على صلاحيته .

* تستعمل ملعقة خشب لمرج المقادير وللتقليب على النار .

❖ بعض أنواع الحشو الكريم باتسيير بالفانيليا ❖

المقادير:

٢ كوب لبن (حليب) مغلى ، ٤ ملاعق كبيرة سكر بودرة ، ٢ بيض فانيليا ، قليل من اللبن البارد ($\frac{1}{4}$ كوب) ٢ ملعقة دقيق .

الطريقة:

- ١ - يخلط البيض والسكر والدقيق باللبن البارد .
- ٢ - يضاف اللبن المغلى على المزيج السابق مع التقليب بشدة بمضرب سلك .
- ٣ - يرفع الخليط على النار حتى يغلى مع التقليب المستمر بقوة بالمضرب ويترك يغلى لبعض دقائق لإنضاج الدقيق (حوالى ٣ دقائق) .
- ٤ - يرفع الوعاء من على النار ويصب الخليط فى سلطانية صينية وتضاف إليه الفانيليا ويستمر فى التقليب حتى يبرد .

❖ الكريم باتسيير بالشكولاته ❖

تضاف ملعقة كبيرة من الشكولاته البودرة مع اللبن البارد والبيض والسكر والدقيق فى الخطوة الأولى ويستمر العمل والمقادير الكريمة باتسيير الفانيليا .

❖ الكريمة بالتسيير بالقهوة ❖

تستبدل ملعقة الشكولاته بالقهوة ويستمر فى العمل والمقادير كالسابق .

❖ الكريمة الإنجليزى بالفانيليا ❖

المقادير:

٢ كوب لبن ، ٢ بيض ، ٤ ملاعق كبيرة سكر ، ١ ملعقة كبيرة كستردة بودرة ،
١ ملعقة صغيرة فانيليا .

الطريقة:

- ١ - يخلط البيض والسكر والكسترد فى قليل من اللبن البارد فى إناء كبير .
- ٢ - يغلى اللبن ثم يصب فوق الخليط السابق مع التقليب بشدة بالمضرب السلك
- ٣ - يرفع الخليط على النار مع التقليب المستمر بالمضرب حتى يغلظ قوامها على
ألا يغلى المزيج حتى لا تحدث به كلاكع .
- ٤ - يرفع الخليط من على النار ويصب فى سلطانية صينية وتضاف إليه الفانيليا
ويقلب حتى يبرد .

❖ الكريمة الإنجليزى (بدون بيض) ❖

المقادير والطريقة:

تتبع نفس المقادير والطريقة السابقة مع الاستغناء عن البيض - وتترك لتغلى بضع
ثوان لإنضاج بودرة الكسترد .

❖ الكريمة الإنجليزى بالشكولاتة ❖

تتبع نفس المقادير والطريقة على أن يخلط ملعقة من الشكولاتة باللبن البارد فى

الخطوة الأولى من العمل ويستغنى عن الفانيليا .

❖ صلصة الشكولاته بالبيض ❖

المقادير:

٤ بيضات ، ٤ كوب لبن ، ٤ ملاعق شكولاته بودرة أو كاكاو ، كوب سكر ،
كوب كريم شانتيه .

الطريقة:

- ١ - يحلى اللبن بنصف مقدار السكر ويغلى على النار .
- ٢ - يضرب البيض مع باقى مقدار السكر ثم يضاف الكاكاو ويقلب الخليط .
- ٣ - يضاف الخليط السابق على اللبن المغلى ويقلب جيداً ثم يصفى ويترك ليبرد
تماماً .
- ٤ - ثم يضاف الكريم شانتيه ويمزج الخليط جيداً .

❖ صلصة الشيكولاته بدون بيض ❖

المقادير:

٣ ملاعق كبيرة مسحوق الشيكولاته ، ٨ ملاعق كبيرة سكر سنتر فيش ،
كوب ماء ، $1\frac{1}{4}$ ملعقة شاي نشا ، قطعة زبد فى حجم عين الجمل (الجوزة)
للتلميع

الطريقة:

- ١ - يفك النشا بقليل من الماء البارد ثم يخلط به مسحوق الشيكولاته ويضاف إليه
باقى مقدار الماء قليلاً قليلاً مع التقليب المستمر .
- ٢ - يرفع الخليط على النار مع التقليب المستمر بالمضرب السلك حتى يغلى .
- ٣ - يضاف السكر والزبد ويترك الخليط يغلى مع (التقليب) لمدة ٥ دقائق تقريباً

أطباق شهية

حتى ينضج النشا ويغلظ قوام الخليط (يغطى ظهر الملعقة بطبقة خفيفة) .
٤ - يرفع المزيج من على النار ويستعمل فى الحال للتغطية أو يترك ليبرد نوعاً ما ويستعمل فى الحشو .

أغطية التورتات والجاتوه ❖ حلوى الزبد الحلوى الفرنسية ❖

المقادير:

٢ بيضة ، فانيليا ، $\frac{2}{3}$ كوب سكر بودرة ، ١ كوب زبدة مائدة « بدون ملح »

الطريقة:

١ - يضرب البيض مع السكر بمضرب سلك ، أو يضرب بمضرب كهربى حتى يغلظ قوام الخليط .

٢ - يخفق الزبد حتى يصير قوامه مثل قوام خليط البيض والسكر .

٣ - يضاف البيض بالسكر إلى الزبد قليلاً مع التقليب المستمر بواسطة المضرب السلك حتى يتكون من خليط متجانس ثم تضاف الفانيليا ويخلط ثم يستعمل فى تغطية وتجميل وحشو التورتات والجاتوهات .

❖ حلوى الزبد السريعة بدون بيض ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب زبد ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن ، ١ كوب سكر بودرة .

الطريقة:

١ - تخفق الزبدة حتى تصبح ناعمة ثم يضاف السكر بالتدريج مع استمرار مزج الخليط .

٢ - يضاف اللبن تدريجياً حتى يتجانس الخليط .



❖ حلوى الزبد بالشكولاته ❖

يضاف مقدار ٢ ملعقة كبيرة كاكاو وشكولاته بودرة إلى الخليط السابق .

❖ حلوى اللبن المكثف ❖

المقادير:

١ علبة لبن مكثف ، ٢ ملعقة كبيرة شيكولاته ناعمة أو كاكاو ، ١ كوب زبدة

الطريقة:

- ١ - تدعك الزبدة جيداً حتى تلين .
 - ٢ - يضاف إليها اللبن المكثف تدريجياً حتى يغلظ قوامها .
 - ٣ - يضاف إليها الكاكاو أو الشيكولاته مع التقليب .
 - ٤ - يستعمل في التغطية والحشو .
- ملحوظة : يمكن حجز جزء أبيض ويلون الباقي بالكاكاو .

❖ الكريم شانتيه ❖

المقادير:

كيلو كريمه لبانى ، كوب سكر بودرة .

الطريقة:

تضرب الكريمه مع السكر بالمضرب السلك أو الكهربائى حتى تتماسك (ويفضل أن يكون إناء الضرب فوق الثلج) حتى تتماسك الكريمه ويلاحظ عدم الضرب أكثر من اللازم حتى لا تتلف وتصبح زبدة .

❖ الكريم شانتيه بالكريمة البودرة الجاهزة ❖

المقادير:

تتبع التعليمات الموجودة داخل العبوة وغالباً ما تكون ١ كوب لبن لكل ٤ ملاعق كريمة بودرة وملعقة سكر بودرة (ويمكن الاستغناء عنها) إذا كانت بودرة الكريمة أصلاً محلية.

الطريقة:

١ - تضرب المقادير جيداً حتى تتماسك ثم توضع في الثلاجة لحين استخدامها.

٢ - يمكن إضافة بودرة الشكولاته أو الكاكاو.

غذاء سكري اقتصادي

المقادير:

١ كوب سكر بودرة ، فانيليا ، ذرة ملح ، قشدة تكفي لعمل خلطة متماسكة

ملوحظة:

تنزع قشدة اللبن يومياً بعد يوم وتحفظ في الفريزر لحين استعمالها .

الطريقة:

١ - تمزج القشدة بالسكر حتى يصير القوام متماسكاً .

٢ - يضاف الملح والفانيليا وتعمل في تغطية التورته .

❖ الحلوى الأمريكية بالفانيليا وتسمى بحلوى المارنج ❖

المقادير:

زالال ٣ بيضة ، $\frac{1}{4}$ كوب سكر بودرة ، $\frac{1}{4}$ كوب ماء ، ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون ، قليل من الفانيليا .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - تخلط المقادير جميعها فى سلطانية صينية كبيرة .
- ٢ - يضرب الخليط بشدة بواسطة مضرب عَجَل على حمام مائى ويستمر فى الخفق على النار حتى يغلظ القوام (درجة المنقار أى عند رفع المضرب يتثنى الخليط المرفوع مع المضرب على هيئة منقار) .
- ٣ - عندما يصل إلى هذه الدرجة يرفع من على النار ويستمر فى الخفق الجيد حتى يبرد الخليط تماماً .
- ٤ - تضاف الفانيليا وتخلط جيداً ثم تستعمل فور تحضيرها .

❖ الحلوى الأمريكية بالنكهات المختلفة ❖

يمكن إضافة الشيكولاتة أو القهوة أو البرتقال أو الليمون بدل الفانيليا وعصير برتقال أو ليمون بدل الماء وتسمى باسم هذه الإضافات .

❖ حلوى الماء (الجلاسيه) ❖

المقادير:

- ١ كوب سكر بودرة منخول بمنخل حرير ، $\frac{1}{4}$ كوب ماء .

الطريقة:

- ١ - يوضع الماء على السكر تدريجياً مع الدك الجدى ثم يضرب الخليط جيداً
- ٢ - إذا احتاج إلى ماء أثناء الدك يضاف إليه نقطة نقطة بحرص شديد مع التقليب الجيد .



❖ حلوى الماء بالشيكولاتة ❖

- ١ - تضاف ملعقة من الشيكولاتة البودرة أو الكاكاو إلى الخليط السابق مع التقليب الجيد .
- ٢ - قد تلون الحلوى حسب الرغبة باستعمال (الفودكلور) .

❖ حلوى الفندان ❖

المقادير:

- ١ - $\frac{1}{3}$ كوب سكر بودرة منخول بمنخل حرير ، ١ بياض بيضة واحدة ، ١ ملعقة كبيرة جلوكوز سائل دافئ :
للعجن ودهان التورته .
- ١ - مقدار من سكر البودرة .
- ٢ - بياض بيضة .

الطريقة:

- ١ - تخطط مقادير الفندان ($\frac{1}{3}$ كوب السكر و بياض بيضة واحدة و ملعقة الجلوكوز) وتعجن بأطراف الأصابع .
- ٢ - ينثر سكر بودرة على لوح نظيف وتوضع عليه العجينة وتعجن حتى يلين قوامها .
- ٣ - تفرد العجينة بحيث يكون سطحها أكبر من سطح التورته المراد تغليفها بمقدار ٥ سم .
- ٤ - تدهن التورته ببياض البيض (هذه الخطوة تسهل عملية لصق الفندان بالتورته) .
- ٥ - توضع التغليف المفرودة على سطح التورته وتسوى بسرعة بالأصابع بعد نثر

أطباق شهية

الأصابع بالكورن فلاوز .

٦ - تترك لتجمد فى مكان متجدد الهواء .

❖ الحلوى الملكية ❖

المقادير:

كوب بودرة منخول ، ٢ بياض بيض ، ملعقة صغيرة جلسرين $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ماء ورد .

الطريقة:

١ - يوضع بياض البيض فى وعاء ويخفق بالمضرب السلكك أو الكهربائى حتى يكون رغوة .

٢ - يضاف سكر البودرة المنخول بمنخل حرير بالتدريج مع استمرار الخفق إلى أن يصبح لون الخليط أبيض ناصعاً ولامعاً وجليظ القوام .

٣ - ويمكن التأكد من ذلك برفع جزء منه بالملعقة فإذا عاد باقى الخليط إلى شكله كان هو المطلوب .

٤ - يضاف الجلسرين وماء الورد ويخفق الجميع برفق .

❖ طريقة عمل الورد من التغليف الملكية ❖

من عجينة التغليف يمكن عمل الورد لتزين التورت باستخدام القمع والبلبله .

❖ التورتة الإسفنجية بالفواكه والكريمة ❖

المقادير:

٨ بيضات $\frac{3}{4}$ ١ كوب سكر بودرة ٢ كوب دقيق فانيليا - ملعقة صغيرة بكنج بودر .



أطباق شهية

للحشو والتجميل:

فواكه مقطعة قطعاً صغيرة ، شراب سكرى ، كريم شانتيه .

الطريقة:

- ١ - يقاد الفرن قبل البدء فى العمل .
 - ٢ - يضرب البيض مع السكر مدة لا تقل عن $\frac{1}{4}$ ساعة بالمضرب الكهربائى أو مضرب العجّل أو السلك حتى يصير الخليط كالقشدة ثم يضاف قليل من الفانيليا .
 - ٣ - يضاف البيكنج بودر إلى الدقيق وينخل .
 - ٤ - ويضاف الدقيق المنخول مع البيكنج بودر قليلاً قليلاً بخليط البيض مع السكر بخفة بملعقة خشب إلى أن ينتهى المقدار .
 - ٥ - يصب الخليط فى صينية مدهونة بالزبدة ومبطنة بالدقيق بحيث لا يزيد ارتفاع الخليط عن $\frac{2}{3}$ جدار الصينية .
 - ٦ - يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٤٠ دقيق .
 - ٧ - تقلب على منخل سلك وتترك لتبرد بعيداً عن تيار الهواء ويفضل أن تجمل بعدها بيوم .
- طريقة التجميل.

- ١ - تشق التورته بالعرض فى قسمين وتسقى بشراب الكمبوت .
- ٢ - ثم تحشى بالكريم شانتيه ويوضع فوقها بعض الفواكه المقطعة .
- ٣ - تعاد التورته إلى ما كانت عليه وتجميل بالكريم شانتيه والفواكه .

❖ تورتة الشيكولاتة ❖

المقادير:

- ١٠ بيضة ، ٢ كوب سكر بودرة ، ٢ كوب دقيق ، ٣ ملاعق كبيرة كاكاو أو مسحوق شيكولاته ، ١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر .



أطباق شهية

الطريقة:

١ - يضاف مقدار الكاكاو أو مسحوق الشكولاته إلى الدقيق ثم تتبع فى عملها الطريقة الإسفنجية السابقة .

٢ - يصب الخليط فى صينية مدهونة بالسمن ومرشوشة بالدقيق .

٣ - يخبز فى فرن حار نوعاً حتى ينضج .

٤ - تقلب الكيكة على منخل سلك وتترك حتى تبرد تماماً ومن الأفضل أن تبقى لليوم التالى لتحشى وتزين .

مقادير الحشو والتزين:

١ - مقدار من حلوى الزبد بالشكولاتة تكفى للحشو والتزين .

٢ - مكسرات أو فول سودانى مفرى .

٣ - قليل من حلوى الزبد بالشكولاتة وقطع الشكولاتة .

طريقة الحشو والتزين:

١ - تشق الكعكة الإسفنجية إلى جزئين بالعرض لتحشى بجزء من حلوى الزبد بالشكولاتة .

٢ - يفرد جزء آخر من حلوى الزبد حول الجوانب ثم يلصق المكسرات المفرية بها

٣ - يفرد جزء آخر من حلوى الزبد فوق السطح العلوى للتورطة ويصنع به رسم زخرفى باستخدام الشوكة .

٤ - تزين التورطة من الحرف بحلوى الزبد باستعمال القمع ويوضع بعض قطع الشكولاتة الرقيقة .

❖ تورتة البلاك فوست ❖

المقادير والطريقة:

تتبع مقادير وطريقة الكيكة الأسفنجية . .

أطباق شهية

الحشو:

- ١ - مقدار من الكريم شانتيه .
 - ٢ - علبة كمبوت مشكلة صغيرة أو فاكهة طازجة مقطعة قطع صغيرة .
 - ٣-٣ ملاعق كبيرة مربى .
 - ٤ - مكسرات مفرية غليظ .
- طريقة حشو وتغليف التورته:
- ١ - تشق الكيكة الإسفنجية بالعرض ٣ أجزاء متساوية .
 - ٢ - الجزء الأول يدهن بالمربى ويرش عليها جزء من المكسرات المفرية .
 - ٣ - يوضع الجزء الثانى ويسقى بشراب الكمبوت ويدهن بطبقة من الكريم شانتيه ويرص فوقها الكمبوت .
 - ٤ - يوضع الجزء الثالث وتدهن التورته من الخارج بأكملها بالكريمة .
 - ٥ - يرش فوق الكريمة الشيكولاتة المبشورة .
 - ٦ - تجمل بوردات من الكريمة ويوضع فى وسط كل ورده حبة من الكريز .
 - ٧ - تغطى الجوانب بالمكسرات المفرية .

❖ التورته الدسمة بسكر البودرة ❖

المقادير:

٤ ملاعق زبدة ، $\frac{1}{4}$ كوب سكر بودرة ، ٣ بيضات ، ١ كوب دقيق ، ١ ملعقة بكنج بودر .

للتجميل:

كوب مربى مشمش ، $\frac{1}{4}$ كوب سكر بودرة ، مفرش من الدنتيل الورق برسومات واسعة .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١- تدعك الزبدة مع السكر جيداً حتى تصير كالقشدة .
- ٢- يخفق البيض ويضاف إليه الفانيليا ثم يضاف آخر الخليط السابق ويخفق جيداً .
- ٣- يضاف مقدار البيكنج بودر إلى الدقيق وينخل ثم يضاف إلى الخليط السابق ويخلط جيداً حتى تتكون عجينة مناسبة .
- ٤- يصب الخليط فى صينية مدهونة بالزبدة ومبطنة بالدقيق .
- ٥- يزعج فى فرن متوسط الحرارة مدة ٤٠ دقيقة حتى تنضج ثم تترك لتبرد .
- ٦- تشق إلى نصفين بالعرض وتدهن بالمربى .
- ٧- يوضع المفروش الدانتيل فوق التورته ويرش فوقه سكر البودرة بواسطة منخل أو مصفاة سلك .
- ٨- يرفع المفروش من فوق التورته بحرص فيبقى السكر فوق التورته برسومات المفروش وتقدم .

❖ تورتة الشطرنج الطريقة الدسمة ❖

المقادير:

- ٤ ملاعق زبدة ، $\frac{1}{2}$ كوب سكر بودرة ، ٣ بيضات ، ١ كوب دقيق ، ١ ملعقة بكنج بودر ، ٢ ملعقة كاكاو .

الحشو:

مربة مشمش :

التغليفة والتزيين:

مقدار من حلوى الزبد - مكسرات مفرية خشن .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - تضرب جميع المقادير ماعدا مسحوق الكاكاو حتى تمتزج جيداً .
- ٢ - يقسم الخليط إلى قسمين متساويين .
- ٣ - يمزج مسحوق الكاكاو بقسم من الماء الساخن ويقلب مع أحد قسمي التورته .

- ٤ - يوضع كل من القسمين في صينيتين متساويتين ومبطنتين بالزبد والدقيق .
- ٥ - تخبز الصينية في فرن متوسط الحرارة مدة ٤٥ دقيقة ثم تترك إلى أن تبرد .

تجميع التورته:

- ١ - باستخدام طبقين قطر أكبرهما ١٠ سم والآخر ٦ سم تقطع ثلاث حلقات من كل من التورتين ويتم ذلك بالطريقة الآتية :
يوضع الطبق الصغير فوق إحدى التورتتين بحيث يكون في منتصفها تماماً ثم يمر حوله بسكين حاد ليقطع دائرة بالتورته .
- ٢ - يرفع الطبق الصغير ويوضع الطبق الكبير في منتصف التورته ويمر حوله بالسكين فيقطع دائرة أخرى بالتورته فتصبح التورته مقسمة إلى ثلاث دوائر متداخلة .
- ٣ - تتبع نفس الخطوات في التورته الثانية ، فتصبح هي الأخرى مقسمة إلى ثلاث دوائر متداخلة .
- ٤ - تؤخذ الحلقة الوسطى من تورته الشيكولاتة ويوضع مكانها الحلقة المماثلة من الكيكة السادة .
- ٥ - توضع الحلقة الوسطى التي بالشيكولاتة مكان الحلقة المماثلة في الكيكة الأخرى .

- ٦ - تلصق التورتتان معاً بمزج الممش .

تغليف التورته وتزينها:

- ١ - تغطي التورته بحلوى الزبد .



أطباق شهية

٢- تجمل الجوانب بالمكسرات المفرية .

٣- تزين باستخدام القمع .

❖ تورتة البطاطا ❖

المقادير:

كيلو جراماً من البطاطاً صغيرة الحجم ، ١ كوب سكر ستترفيش ، فانيليا ،
١٢٥ جرام زبدة ، ٣ صفار بيض ، $\frac{1}{4}$ لتر من اللبن .

وللصلصة :

١٢٥ جرام شيكولاتة ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن .

الطريقة:

١- قشري البطاطا بعد غسلها جيداً . . ثم ضعيها في إناء على نار متوسطة مع
إضافة مقدار اللبن والفانيليا . . غطي الإناء واتركيه على النار لمدة نصف ساعة . .
ثم انشلي مقدار البطاطا وافرميها جيداً . . ثم في إناء آخر بعد تدفئة مقدار الزبدة
أضيفي نصف مقدار السكر وبعد ١٠ دقائق وبعيداً عن النار أضيفي مقدار صفار
البيض بعد ضربه جيداً . . ثم أضيفي هذا الخليط تدريجياً إلى مقدار البطاطا
المفرومة واتركيها على نار هادئة لمدة عشر دقائق مع مراعاة تقليلها جيداً .

٢- اصنعي الصلصة بباقي مقدار السكر مع قليل من الماء ثم ضعيه في إناء
خاص بصناعة التورته وبعد أن يبرد تماماً أضيفي خليط البطاطا . . وفي إناء آخر
قطعي مقدار الشيكولاتة وأضيفيها على النار إلى مقدار اللبن المخصص لصناعة
الصلصة حتى تحصل على صلصة متماسكة . .

٣- تقدم الشيكولاتة في إناء منفصل عن تورتة البطاطا . . هذه التورته تشبه إلى
حد كبير في مذاقها مذاق المارون جلاسيه .

❖ تورتة البرتقال ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب من الدقيق الأبيض الفاخر ، ١ كوب من السكر البودرة ، ١ كوب من الزبد ، ٣ بيضات ، ٤ برتقالات ، $\frac{1}{4}$ كوب سكر ستترفيش بكنج بودر .

الطريقة:

١- فى إناء واسع . . ضعى مقدار الزبد ومقدار السكر البودرة واضربى الخليط جيداً حتى تحصلى على شكل الكريمة السائلة . . ثم أضيفى البيض واحدة تلو الأخرى مع الاستمرار فى ضرب الخليط جيداً وبدون توقف . . ثم أضيفى مقدار الدقيق والخميرة مع الاستمرار فى الضرب حتى تحصلى على عجينة لينة .

٢- أبشرى قشر البرتقال وأضيفيه إلى العجينة مع عصير برتقالة واحدة . . وفى طبق فرن ، ضعى هذا الخليط ثم زجى به فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة .

٣- فى نفس الوقت اصنعى الشرابات الخاص لهذه التورتة . . فى إناء اخلطى مقدار السكر الستترفيش مع عصير الثلاث برتقالات الباقية . واتركيه على نار هادئة حتى تحصلى على الشرابات .

٤- وبعد نضج التورتة أضيفى إليها الشرابات وهو ساخن . . ويمكن أن تقدم دافئة أو باردة .

❖ تورتة الجبنة البيضاء ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو جرام من الجبنة البيضاء الخالية من الملح تماماً ، ٤ بيضات ١ كوب سكر بودرة ، ملعقة قهوة صغيرة فانيليا ، قشر ليمونتين ، $\frac{1}{4}$ كوب دقيق أبيض فاخر ، ٨٠ جراماً زبيب بناتى .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١- اغسلى الزبيب جيداً . . وضعيه فى مقدار من الماء الساخن ، فى طبق كبير اخفقى صفار الأربع بيضات جيداً مع السكر حتى يصبح الخليط أبيض اللون . أضيفى إليه قليلاً من الفانيليا وقشر الليمون والدقيق بعد نخله والجبنه البيضاء والزبيب المنقوع .
- ٢- اخفقى الخليط جيداً وأضيفى إليه تدريجياً خليط بياض البيض المضروب بمفرده جيداً .
- ٣- ادنى جوانب طبق الفرن وقاعه بالزيت ثم ضعى فيه الخليط مع مراعاة تسوية أطراف عجينة التورته . .
- ٤- زجى بالتورته فى فرن درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية واتركى التورته فيه لمدة لا تقل عن ساعة ونصف . . تقدم الشوربة باردة .

❖ تورته الأومليت بالفواكه المسكرة ❖

المقادير:

- ٦ بيضات ، فواكه مسكرة ، ملعقة كبيرة زبد ، ذرة ملح ، ٢ ملعقة كبيرة سكر بودرة .

الطريقة:

- ١- فى إناء اضربى جيداً مقدار صفار البيض مضافاً إليه ذرة الملح ومقدار ملعقة من السكر البودرة . . ثم فى إناء آخر اضربى جيداً مقدار بياض البيض ثم اخلطى ما سبق ضربه من صفار وبياض .
- ٢- على نار قوية اقدحى مقدار الزبد واقلى الأومليت بالطريقة التقليدية . . ثم انشليها على ورق ماص .
- ٣- افردى الأومليت واحشيها بمقدار الفواكه المسكرة . . ثم فى طبق فرن مدهون بالزبد ضعى الأومليت المحشوة مع رشها ببقاى مقدار السكر وحببات من الفواكه المسكرة . ثم تزج فى فرن ساخن جداً لمدة ١٠ دقائق فقط . . على أن تقدم باردة مع إضافة قليل من شربات السكر إذا أردت ذلك .

❖ شارلوت بالشيكولاتة ❖

المقادير:

٢٥ واحدة بسكويت ، ١٢٥ جم شكلاتة مكسرة ، ٢ ورقة جيلاتين ، ٤ بيضات ، فنجان سكر ، ١٢٥ جم زبدة ، للشربات : لتر ماء و ٢ كوب سكر ، $\frac{٣}{٤}$ لتر كريمة .

الطريقة:

- ١ - حضري الشربات بأن تتركى الماء والسكر يغليان .
- ٢ - بطنى قاع صينية (الكيك) بطبقة من البسكويت المغموس فى الشربات بحيث يكون ظهر البسكويت للخارج .
- ٣ - سيحى الشيكولاتة فى حمام مائى ، ضعى الجيلاتين فى الماء البارد لمدة ٥ دقائق . . انشليها وبدون أن تضغطى عليها ارفعها فى كاسرولة على نار هادئة وحركها حتى تصبح سائلاً .
- ٤ - أضيفى صفار البيض مع السكر (٥٠ جم فقط) حتى يصبح الخليط لونه أبيض . . أضيفى الشكلاتة الذائبة واخلطها جيداً . . الزبد لن تكون ذائبة تماماً أضيفى فانيليا . . أضيفى بقية السكر ومرريه برقة فى الشيكولاتة . . زوقى السطح بالكريمة واتركها ١٢ ساعة فى الثلاجة .

❖ السويسرول ❖

المقادير:

٥ بيضات ، ١ كوب سكر بودرة (فانيليا) ، $\frac{1}{4}$ كوب دقيق (بكننج بودر) .

الحشو والتجميل:

مربى ، أو كريمة مكسرات مفرية غليظ ، سكر بودرة ، شيكولاتة فارماسيل .

الطريقة:

١ - تدهن صينية مستطيلة (صاج سويسرول 22×30 سم تقريباً) بالسمن السائح ثم تبطن بورق زبدة القاع والجوانب ثم تدهن ورقة الزبد وترش بالدقيق .

٢ - تخفق البيض مع السكر حتى يصير المزيج سميكاً (درجة الشرط) ثم تضاف الفانيليا .

٣ - يضاف مسحوق البكننج بودر للدقيق ويخلط جيداً ثم يضاف الدقيق إلى خليط البيض والسكر ويقلب بخفة متناهية .

٤ - يصب الخليط في الصينية المعدة بحيث يغطي قاع الصاج بأكمله .

٥ - يخبز في فرن حار حوالي عشر دقائق .

٦ - توضع قطعة من ورقة الزبدة (أكبر من حجم الصاج المستعمل فوق فوطة مبللة ومعصورة جيداً ثم ترش بسكر بودرة) .

٧ - تقلب كعكة السويسرول بمجرد خروجها من الفرن على الورق المعدة سابقاً .

٨ - تترك الصينية فوق السويسرول حتى يبرد تماماً ثم تقطع الجوانب بسرعة بعد نزع الورق ثم تبسط المربى بسرعة بواسطة سكين التورطة العريض مع ترك حوالي نصف بوصة من الجوانب بدون مربى (تخفف المربى بقليل من الماء وتغلى على النار



أطباق شهية

قبل استعمالها) .

٩ - تلف بخفة على شكل اسطوانة من جهة العرض مع ملاحظة جعل اللفة الأولى صغيرة بقدر المستطاع .

١٠ - تلف فى الورقة وتترك مدة لتثبت .

١١ - قد يدهن الوجه إما بالمربى ويرش عليها البندق المحمص المفرد أو تغطى بالكريم شائتيه أو تدهن بالمربى وترش بالشيكولاته الفارماسيل أو تقطع دوائر وتقدم كصنف جاتوه على مفرش دانتيل .

❖ تورتة الكاساتا بالبسكوت ❖

المقادير:

٢ كوب لبن - علبه لبن مكثف - ٤ ورقات جيلاتين - ١٥ بسكوتة كورونة -
١ كوب بودنج للشيكولاتة - مربى فراولة أو مشمش أو لارنج .

الطريقة:

١ - لعمل بودنج الشيكولاتة : تمزج ٢ بيضة ويضاف إليها المحلى بالسكر ثم يضاف إليها ملعقة كبيرة شيكولاتة .

٢ - يذاب الجيلاتين بعد تقطيعه فى قليل من الماء البارد على النار هادئة مع التقليب حتى يذوب .

٣ - يضاف الجيلاتين المذاب على اللبن الساخن (٢ كوب) .

٤ - يضاف الخليط السابق إلى البودنج واللبن المكثف - ويمزج الجميع معاً .

٥ - يوضع نصف مقدار الخليط السابق فى قالب مستطيل ثم يوضع نصف البسكوت ويترك ليلين .



أطباق شهية

- ٦- توضع طبقة من المربي ثم نصف البسكوت الباقي ثم باقى الخليط .
- ٧- يوضع القلب فى الفريزر حتى يجمد .
- ٨- يقلب ويقدم مثلجاً وقد يقطع ليقدم للأسرة .

❖ تورتة جذع الشجرة ❖

المقادير:

مقدار من الكعكة الإسفنجية ، ٢ مقدار من حلوى الزبد بالفانيليا ، قليل من الشيكولاتة المستعملة للتغطية .

الطريقة:

- ١- توضع العجينة الأسفنجية فى صاج سويسرول (مستطيل ٢٥ × ٤٠ سم تقريباً) مبطن بورقة زبدة مدهونة ومرشوشة بالدقيق .
- ٢- تخبز فى فرن حار من ٨ إلى ١٠ دقائق .
- ٣- بعد نضجها تقلب على ورقة زبدة تحتها فوطة مبللة ومعصورة جيداً ويترك الصاج فوقها حتى تبرد تماماً .
- ٤- تلون حلوى الزبد بالقهوة (النسكافيه) بعد إذابتها فى أقل مقدار ممكن من الماء المغلى وتترك حتى تبرد وتستعمل .
- ٥- يرفع الصاج من فوق الكعكة (وينزع الورق المبطن للصاج ويغطى سطح الكعكة بحلوى الزبد بالفانيليا ويلف كالسويسرول) .
- ٦- يقطع حوالى ٢ سم من كل جانب بالورب بحيث يكون الجانبان متوازيان .
- ٧- يغطى سطح الكعكة بعد لفها بحلوى الزبد بالقهوة .
- ٨- تسوى الأجزاء المقطوعة من الأطراف حتى تصبح فى سمك واحد



أطباق شهية

(١ سم) ثم توضع إحداها على سطح الكعكة والأخرى فى أحد جوانبها ثم يدهن سطح هذه المستديرات العلوى بحلوى الزبد بالفانيليا وذلك لتقليد فرع الشجرة المقطوعة .

٩ - يرسم شكل حلزوني (باستعمال دبوس أو خلة) على جوانب التورته وأيضاً على الفرع المقطوع لتمثل الدوائر الموجودة فى الخشب التى ترمز لعمر الشجرة .

١٠ - يزخرف سطح التورته بواسطة قمع منقوش وباستعمال حلوى الزبد بعمل خطوط مستقيمة متلاصقة مع مراعاة عدم تغطية السطح العلوى للفرع المقطوع .

١١ - توضع الشيكولاتة المعدة للتغطية فى قرطاس من الورق بعد قص طرفه السفلى على هيئة ٨ ويرسم به على سطح التورته فرع كفرع اللبلاب كما يمكن وضع عصافير من الحلوى تشتري جاهزة .

١٢ - تقدم التورته على طبق مستطيل مغطى بمفرش دانتيل .

❖ تورتة البسكويت ❖

المقادير:

باكور زبدة ٢٥٠ جرام ، ٦ ملاعق كبيرة سكر بودرة ، ٦ ملاعق كبيرة كاكاو ، ٤ بيض ، فانيليا ، ٤٠ قطعة بسكوت (صغير) يشتري جاهزاً .

الطريقة :

١- يكسر البسكوت لقطع صغيرة .

٢ - يضرب السكر مع الكاكاو والزبدة والبيض بمضرب كهربائى حتى يمتزج تماماً ، ويخلط بالبسكويت .



أطباق شهية

٣- يلف الخليط بشكل اسطوانى فى ورق الألمونيوم وتوضع فى الشلاجة حتى تجمد .

❖ تورتة الجيلي ❖

المقادير:

مقدار من العجينة الاسفنجية لعمل الكيككة ، ٤ باكو جيلي فراولة أو أى نوع ،
فواكه محفوظة أو طازجة ، كريم شانتية للحشو والتزيين .

الطريقة:

١- يصب جزء من الجيلي فى الصينية التى خبزت فيها الكعكة لارتفاع ١ سم تقريباً ثم تجمد فى الشلاجة .

٢- توضع طبقة من الفاكهة الطازجة أو المحفوظة بشكل زخرفى فى الصينية فوق طبقة الجيلي المجمدة (فمثلاً تقطع أصابع الموز بالطول وترص فى الصينية على شكل وردة) .

٣- توضع طبقة أخرى من الجيلي فوق الفاكهة المرصوفة بحيث تغطى الفاكهة وتترك لتجمد مرة أخرى .

٤- توضع الكيككة الإسفنجية (قد تشق من النصف وتحشى بالكريم شانتية والفاكهة) فى الصينية فوق الجيلي المجمد بحيث يكون قاع التورتة أو الكيككة لأسفل .

٥- يصب باقى الجيلي عليها بحيث يغطيها تماماً وتوضع فى الشلاجة حتى تجمد .

٦- تقلب فى طبق التقديم وتجميل على السطح بوردادات من الكريم شانتية وكذلك الجوانب وتستعمل باقى الفاكهة المحفوظة فى التجميل حسب الذوق وتقدم .



❖ كيك دندى ❖

المقادير:

كوب زبد ، ٢ كوب سكر ، ٨ بيضات ، ٣ كوب دقيق ، ١ ملعقة صغيرة فانيليا ، ١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر ، $\frac{1}{4}$ كوب زبيب ، $\frac{1}{4}$ كوب فواكه مسكرة مقطعة قطعاً صغيرة ، قشر ليمون وبرتقال مبشور ، قليل من جوزة الطيب المبشور للتجميل ، لوز مقشور مقطع نصفين بالعرض .

الطريقة:

- ١ - يدعك الزبد جيداً ثم يضاف إليه السكر ويخفق الخليط حتى يصير هشاً .
- ٢ - يرب البيض مع إضافة الفانيليا ويضاف للزبد مع السكر ويقلب جيداً .
- ٣ - يضاف الزبيب والفواكه المسكرة وقشر الليمون وبرتقال وجوز الطيب ويقلب مع الخليط السابق .
- ٤ - يضاف الدقيق المنخول مع ملعقة بكنج بودر إلى الخليط قليلاً قليلاً إلى نهاية المقدار وإلى أن يمتزج جيداً .
- ٥ - يمكن إضافة قليل من عصير البرتقال إذا احتاج الأمر .
- ٦ - يصب العجين في قالب مستدير وغويط مبطن بورق الزبد .
- ٧ - ترص أنصاف اللوز المقشور بشكل دائري .
- ٨ - يخبز في فرن هادئ الحرارة جداً لمدة ٣ ساعات ثم يترك ليبرد وتقدم .

❖ كيكة البرتقال ❖

المقادير:

كوب زبد ، ٢ كوب سكر ناعم ، ٥ بيضات - فانيليا ، ٣ كوب دقيق ،



أطباق شهية

١/ كوب عصير برتقال ، ملعقة كبيرة بشر برتقال ، ملعقة كبيرة بيكنج بودر .
الطريقة :

- ١ - يخفق الزبد والسكر جيداً حتى يصير هشاً ثم يضاف البيض واحدة تلى الأخرى مع الخفق الجيد بعد كل بيضة .
- ٢ - ينخل الدقيق ويضاف إليه البكنج بودر .
- ٣ - يخلط فى سلطانية عصير البرتقال وبشر البرتقال والفانيليا .
- ٤ - يضاف الدقيق إلى خليط البيض ويخفق جيداً ثم يضاف خليط البرتقال ويخفق .
- ٥ - تدهن صينية مناسبة لحجم الخليط ويصب فيها الخليط .
- ٦ - تخبز فى الفرن حتى تنضج ثم تقلب على منخل سلك وتترك حتى تبرد .

كبة عصير البرتقال

المقادير:

١٢٥ جرام دقيق أبيض فاخر ، ١٢٥ جرام سكر ، ٤ بيضات ، فانيليا خميرة .
للصوص : ٢٥٠ جرام سكر ، ٢٥٠ جرام زبدة ، فنجان ماء ، فنجان عصير
برتقال مركز .

الطريقة:

- ١ - اضربي جيداً مقدار البيض مع مقدار السكر حتى تحصلى على شريط من العجينة ثم أضيفى له تدريجياً مقدار الدقيق المضاف إليه الخميرة والفانيليا حتى تحصلى على عجينة لينة غير لزجة .
- ٢ - فى طبق فرن مدهون بالزبدة . . ضعى العجينة ثم زجى بها فى فرن هادئ



أطباق شهية

- ٢- يضاف البيض والفانيليا واللبن ويستمر فى الخفق .
- ٣- يضاف الدقيق مع البكنج بودر ويخلط العجين جيداً .
- ٤- يطن قالب الكيك المستطيل بالسمن ويرش بالدقيق ويصب فيه ثلاثة أرباع المقدار ثم يخلط الربع الباقي من العجين بالكاكاو ويصب فوق العجين السابق ويراعى ألا يزيد ارتفاع العجين عن ثلثى القالب ثم يخبز فى فرن متوسط الحرارة .

عجينة السابليه ❖

تعتبر عجينة السابليه من أشهر أصناف العجائن لعمل بعض التورت والجاتوه والجاتوه سواريه والبتي فور مثل سابليه الشكولاتة والمربى وتارت الفواكة وغيرها .

المقادير:

- ٢ كوب زبد ، ١ كوب سكر بودرة ، ٣ كوب دقيق ، ١ ملعقة فانيليا ، ٣ بيضات .

الطريقة:

- ١- تدعك الزبد جيداً ثم يضاف السكر ويخفق الخليط حتى يصبح هشاً .
- ٢- يضاف البيض إلى الخليط ويعجن جيداً مع إضافة الفانيليا .
- ٣- يضاف مقدار الدقيق شيئاً فشيئاً مع استمرار العجن بخفة حتى تتكون عجينة لينة .
- ٤- توضع العجينة فى الثلاجة حتى تبرد .
- ٥- تفرد العجينة إلى طبقة رقيقة فوق الرخامة مدهونة بالدقيق بواسطة النشابة مدهونة بالدقيق أيضاً .
- ٦- تقطع بقطاعة البسكويت لعمل الجاتوه أو تفرد فى صينية التارت تبع الاستخدام .

أطباق شهية

- ٧- تزج فى الفرن حتى تنضج ثم تترك لتبرد وتغطى بالكريم باتسيير أو الكستر وتجميل بالفواكه وتلمع بالمربى السائلة أو الجيلى .
- ٨- أو تكسى بالفواكه المسكرة وحلوى الفندان والمكسرات .

تارت الفراولة

المقادير:

مقدار من عجينة السابليه ، مقدار من الكريم باتسيير ، كيلو فراولة ، باكو جيلى مذاب فى ٢ كوب ماء مغلى .

الطريقة :

١- تفرد عجينة السابليه على رخامة مرشوشة بالدقيق بواسطة النشابة بسمك نصف سم .

٢- يدهن قالب التارت بالزبد ويرش عليه الدقيق وتوضع فيه العجينة المفرودة وتثبت من الجوانب والقاع بالضغط عليها ثم تزال الزوائد بواسطة سكين .

٣- تزج فى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى تنضج ثم تترك لتبرد .

٤- نضع عليها الكريم باتسيير وتوزع عليها جيداً .

٥- ترص وحدات الفراولة أو الكمبوت بشكل دائرى منتظم .

٦- يسقى السطح بالجيلى بعد ما يبرد تماماً ويتماسك قليلاً .

٧- توضع التارت فى الثلاجة لحين التقديم .

بنفس الطريقة السابقة يمكن عمل التارت بأى نوع من فواكه الموسم .

كما يمكن وضع الكريم الباتسيير وبعض أنواع الفواكه الطازجة مثل شرائح التفاح أو الكمثرى قبل إدخالها الفرن .



أطباق شهية

الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة . . بعد أن تبرد الكيكة تقلب فى طبق التقديم .

٣- اصنعى الصوص بهذه الطريقة . .

فى إناء سيحى مقدار الزبدة على نار هادئة ثم أضيفى له مقدار السكر وقلبى الخليط على النار لمدة ١٠ دقائق . . ثم أضيفى له مقادير الماء وعصير البرتقال المركز ويترك الصوص على النار مدة ١٠ دقائق أخرى .

٤- تقدم الكيكة باردة والصوص يصب عليها وهو ساخن جداً حتى يتخلل كل أجزائها الداخلية . . ويقدم معها شاي باللبن أو قهوة باللبن .

❖ كيكلة الزيب ❖

المقادير:

٢ كوب دقيق ، $\frac{1}{4}$ كوب زبد ، كوب سكر ، ملعقة كبيرة بيكنج بودر ، $\frac{1}{4}$ كوب زيب ، ٢ بيضة - فانيليا ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن .

الطريقة :

١- ينخل الدقيق ويضاف إليه الخميرة والزيب ويقلب .

٢- يخفق الزبد والسكر حتى يبيض لونه ثم يضاف البيض والفانيليا ويستمر فى الخفق حتى يمتزج ثم يضاف اللبن ويقلب .

٣- يضاف الدقيق تدريجياً إلى خليط الزبد مع التقليب حتى يختفى .

٤- يصب الخليط فى صينية مدهونة ويخبز فى الفرن مدة ربع ساعة ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

لمعرفة تمام النضج توضع سكين فى الوسط وتخرج فلا يتعلق بها العجين .

٥- تقلب على منخل سلك وتترك حتى تبرد بعيداً عن تيار الهواء .

❖ كيك الزبادى ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ دقيق ، ملعقة بكننج بودر ، ١ كوب زبادى ، $\frac{1}{4}$ كوب سكر ، ٣ بيضات .
الشربات : $\frac{1}{4}$ سكر ، ١ كوب ماء ، $\frac{1}{4}$ ليمونة .

الطريقة:

- ١ - يعد الشربات بالطريقة المعروفة ويترك ليبرد .
- ٢ - يضرب السكر مع الزبادى بالمضرب العجل أو الكهربائى .
- ٣ - يضاف البيض والفانيليا ويستمر فى الخفق .
- ٤ - ثم يضاف الدقيق والبكننج بودر ويخلط المزيج جيداً .
- ٥ - تدهن الصينية بالسمن وتبطن بالدقيق ويصب فيها العجينة .
- ٦ - يخبز فى فرن متوسط الحرارة .
- ٧ - تقلب فى طبق التقديم وهى ساخنة ثم تسقى بالشربات البارد ويجمل الوجه بجوز الهند المبشور .

❖ كيك بالشيكولاتة ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ دقيق ، كوب سكر ، نصف كوب زبدة ، ٣ بيضات ، ملعقة بكننج بودر ،
فانيليا ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن ، ٢ ملعقة كاكاو .

الطريقة:

- ١ - يضرب الزبدة مع السكر حتى يمتزجا تماماً .



أطباق شهية

يمكن استبدال الجيلي بمربي مخففة .

يمكن تقطيعها صغيراً وخبزها فى قوالب صغيرة أو متوسطة لعمل الجاتوه سواريه .

❖ جاتوه سابليه بالسكر والطرى ❖

المقادير:

مقدار من عجينة السابليه ، سكر بودرة ، مربي فراولة أو مشمش .

الطريقة:

١- تفرد عجينة السابليه على رخامة مرشوشة بالدقيق ثم تقطع بقطاعات البسكويت المستديرة المتوسطة الحجم .

٢- ترص فى صاج الفرن المرشوشة بالدقيق ويخرم نصف مقدار السابليه المشكل من النص بواسطة قطعة السابليه صغيرة الحجم .

٣- يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة ويترك ليبرد .

٤- يرش مقدار السابليه المخروم من النصف بسكر البودرة بواسطة منخل أو مصفى كبيرة سلك .

٥- يوضع السابليه المرشوش بسكر البودرة فوق الآخر المسدود من أسفل .

٦- تعمل وردات من المربي فى نصف السكر بالاستعانة بقرطاس من الورق مقطوع من أسفل ومحشو بالمربي .

❖ جاتوه سابليه بالشكولاتة ❖

المقادير:

مقدار من عجينة السابليه ويضاف الكاكاو والشكولاتة البودرة إلى الدقيق ،

أطباق شهية

مقدار من حلوى الزبد بالشكولاتة ، للتغطية تصهر قطعة شكولاتة خام مع قطعة زبدة صغيرة فى حمام مائى حتى تسيل .

الطريقة:

١ - تفرد عجينة سابليه الشكولاتة على الرخامة بسمك نصف سم وتقطع بقطاعة مستديرة إلى دوائر .

٢ - ترص على صاج مدهون بالسمن ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة وحتى ينضج ثم تترك حتى تبرد .

٣ - نضع فى نصف المقدار بوسط كل واحدة منها قطعة من حلوى الزبد بالشكولاتة ثم تقفل بقطعة من النصف الآخر الذى بدون حشو ويضغط عليها تماماً ثم توضع فى الثلاجة مدة ربع ساعة .

٤ - تضاف عليها الشكولاتة السائلة .

❖ تارت البسطا فلورا ❖

المقادير:

٢ كوب دقيق ، ملعقة بكنج بودر ، كوب سكر ، $\frac{1}{4}$ كوب زبدة ، ٢ بيض فانيليا ، ذرة ملح ، علبه صغيرة مربى فراولة أو مشمش .

الطريقة:

١ - يدعك الزبدة بالسكر حتى يصير كالقشدة .

٢ - يكسر البيض ويرب قليلاً وتضاف إليه الفانيليا ويضاف إلى الخليط .

٣ - يضاف الدقيق المخلوط بالبكنج بودر وذرة الملح تدريجياً إلى الخليط وتعجن حتى تتكون عجينة متماسكة .

٤ - تدهن صينية التارت ذات الجوانب المنخفضة بالسمن وتفرد عليها العجينة



أطباق شهية

بسمك واحد سنتيمتر بحيث تغطى قاع الصينية والجوانب مع الاحتفاظ بقطعة من العجينة لتجميل الوجه .

٥- توضع المربى فوق العجينة بحيث تغطى سطح العجينة تماماً .

٦- تعمل شرائط رقيقة مبرومة من قطعة العجين السابق حجزها وتوضع فوق المربى بشكل كاروهات .

٧- تخبز فى فرن متوسط الحرارة .



عجينة الشو بعض الأنواع المستعمل فيها عجينة الشو

❖ أولاً : عجينة الشو بالزبد أو السمن ❖

المقادير:

٤ ملاعق كبيرة دقيق ، ٢ ملاعق كبيرة زبد أو سمن ، $\frac{1}{4}$ كوب ماء ، من ٤ إلى ٥ بيضة ، فانيليا ، ذرة ملح .

الطريقة:

- ١- يرفع الماء المضاف إليه الزبد أو السمن والملح على النار حتى يغلى .
- ٢- يرفع من على النار بمجرد الغليان ويضاف إليه الدقيق دفعة واحدة ويقلب جيداً حتى يتكور .
- ٣- يعاد على النار مع التقليب بضع ثوانٍ لإنضاج الدقيق ثم يرفع من على النار ويترك ليبرد تماماً مع التقليب .
- ٤- يضاف البيض واحدة بعد الأخرى المضاف إليه الفانيليا مع التقليب الجيد حتى نحصل على عجينة ملساء لامعة ويتكون المنقار (عند لصق ظهر الملعقة بالعجينة ورفعها إلى أعلى يرتفع معها جزء من العجينة ثم يشنى على هيئة منقار الفرخة) .
- ٥- تستعمل العجينة حيثنذ حسب الرغبة والصنف .

❖ عجينة الشو بالزيت ❖

المقادير:

٢ كوب دقيق ، $\frac{1}{4}$ زيت ، ١ كوب ماء ، من ٤ إلى ٥ بيضة ، ذرة ملح ، فانيليا .

الطريقة:

- ١ - تتبع الطريقة السابقة في عمل عجينة الشو بالزبد أو السمن على أن يستبدل مقدار الزبد أو السمن بمقدار الزيت .
- ٢ - تستعمل العجينة حسب الرغبة .

❖ بلح الشام ❖

المقادير:

مقدار من عجينة الشورقم ١ أو رقم ٢ ، زيت غزير للتحمير ، مقدار من الشراب (١ كوب سكر ، $\frac{1}{4}$ كوب ماء ، نقطة من عصير الليمون ، ماء ورد أو فانيليا) .

الطريقة:

- ١ - يعمل الشراب ثم يرفع من على النار وتضاف إليه الفانيليا أو ماء الورد ويترك ليبرد لحين استعماله .
- ٢ - توضع عجينة الشو المعدة في كيس قماش به بلبله منقوشة (بلبله بلح الشام) .
- ٣ - تدهن مقصورة عريضة بالزيت وتقطع عليها عجينة الشو إلى أصابع (بواسطة الضغط على الكيس القماش) طولها حوالي ٧ سم .

أطباق شهية

- ٤- تلقى الأصابع فى زيت غزير مقدوح وتترك حتى تنضج وتحمر وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
- ٥- ترفع الأصابع بالمقصوصة وتوضع على ورقة شفاف لامتصاص الزيت أو توضع فى مصفاة .
- ٦- يغمس بلح الشام فى الشراب البارد ويرفع ويرص على طبق بلور وقد يرش بجوز الهند المبشور .

❖ الأكليل بالشيكولاتة (نوع من الجاتوه) ❖

المقادير:

مقدار من عجينة الشورقم ١ أو رقم ٢ ، مقدار من صلصة الشيكولاتة للتغطية ، مقدار من الكريم باتسيير بالشيكولاتة .

الطريقة :

- ١- توضع عجينة الشو فى كيس قماش به قمع صفيح سادة .
- ٢- تقطع العجينة على هيئة أصابع طولها ٨ سم تقريباً على صاج فرن مدهون خفيفاً بحيث تكون الأصابع متباعدة حتى لا تلتصق ببعضها أثناء الخبز .
- ٣- تخبز فى فرن حار (حوالى ١٥ إلى ٢٠ دقيقة) حتى تنضج ثم يهدأ الفرن حتى تجف تماماً .
- ٤- تشق من الجانب وتحشى بالكريم باتسيير بالشيكولاتة أو بالكريم شائتيه .
- ٥- يغطى السطح بحلوى الشيكولاتة أو بالفندان ثم تقدم .

❖ البروفتدول ❖

المقادير:

مقدار من عجينة الشور رقم ١ أو رقم ٢ ، مقدار من كريم شانتيه أو جيلاتى للحشو ، مقدار صلصة الشيكولاتة للتغطية .

الطريقة:

١ - تقطع عجينة الشو قطعاً صغيرة فى حجم البندقة الكبيرة بواسطة قمع سادة وكيس قماش على صاج الفرن مدهون دهناً خفيفاً مع ترك مسافات بين الواحدة والأخرى بالتبادل لكى لا تلتصق بعضها أثناء الخبز .

٢ - تخبز فى فرن حار حتى تنضج ويجمد سطحها .

٣ - تترك لتبرد وتشق من أسفل وتحشى بالكريم شانتيه أو الجيلاتى .

٤ - يرص البروفتدول فى طبق بلورى عميق على شكل هرمى (أطباق الخشاف) .

٥ - تصب فوق البروفتدول صلصة الشيكولاتة بمجرد رفعها من على النار بشرط أن تغطيه كله .

❖ وردات الشو ❖

المقادير:

مقدار من عجينة الشور رقم ١ أو رقم ٢ السابقة ، مقدار من كريم باتسيير بالفانيليا أو كريم شانتيه .

الطريقة:

١ - تقطع عجينة الشو بواسطة قمع منقوش وكيس القماش (قمع بلع الشام)

أطباق شهية

- ١- على صاج مدهون قطعاً فى حجم اليوسفى الصغيرة (على شكل هرمى) .
- ٢- يدهن السطح بالبيض ويخبز فى فرن حار حتى ينضج ويجمد السطح .
- ٣- تترك لتبرد ثم تشق من الجانب من أسفل وتفرغ العجين إن وجد .
- ٤- تحشى بالكريم باتسيير بالفانيليا المعد أو بالكريم شانتيه باستعمال كيس من القماش وبليلة سادة (بليلة الأكلير أو مكبس التورته) .
- ٥- يرش السطح بالسكر البودرة وتقدم على مفرش دانتيل .



عجينة المليفى وبعض الأصناف المستعملة فيها

عجينة المليفى (الفوليتا)

- الشروط التى يجب مراعاتها لنجاح عجينة المليفى :
- ١- يجب عدم تركها تهدأ أكثر من ٢٠ دقيقة فى كل مرة .
 - ٢- يقطع قدر ربع سم من الحواف قبل التشكيل حتى ترتفع بانتظام .
 - ٣- يستحسن عدم وضعها على الثلج مباشرة حتى لا يتجمد الزبد فيصعب توزيعه فى الدقيق .
 - ٤- يجب عدم تركها أكثر من ١٠ دقائق بعد تقطيعها وقبل خبزها حتى لا تفقد جزءاً من العرق الذى يساعد على ارتفاعها .
 - ٥- يجب أن يكون سمك العجينة واحداً حتى ترتفع بانتظام .
 - ٦- يجب أن يكون كل من قوام الزبد والعجينة واحداً لأن الزبد إذا كان متجمداً أو ليناً خرج من العجينة .
 - ٧- يجب فردها بخفة .



أطباق شهية

٨- يراعى عدم سيلان البيض على جوانب الفطير حتى لا تلتصق الوريقات ببعضها فلا ترتفع .

٩- تدار دائماً فى اتجاه واحد ليكون جهة اليمين .

المقادير الأساسية لعجينة الميل فى :

$\frac{1}{2}$ كيلو دقيق (٤ كوب) ، $\frac{1}{4}$ كيلو زبد ، ذرة ملح ، حوالى ١ كوب ماء بارد ، نقط من عصير الليمون .

الطريقة :

١- ينخل الدقيق مع الملح وتعمل حفرة فى وسط الدقيق .

٢- يضاف الماء للدقيق تدريجاً حتى تتكون عجينة متماسكة يابسة .

٣- تلت بخفة على الرخامة حتى تتماسك أجزاؤها .

٤- تعصر الزبد للتخلص من الماء الزائد (بواسطة شاشة مرشوشة بالدقيق) ثم تفرد لمستطيل وترش بالدقيق .

٥- تفرد العجينة لمستطيل نصفه يكفى لوضع مستطيل الزبد عليه .

٦- توضع الزبد على نصف العجينة المفرودة ويطوى عليها النصف الآخر ويضغط على الأطراف بخفة .

٧- تدار العجينة لنصف دائرة بحيث يكون الطرف المطوى على اليمين ثم يضغط على العجينة بالنشابة على أبعاد لتوزيع الهواء داخل العجينة منعاً من تكون فقاعات الهواء التى تعمل على تمزيق بعض أجزاء العجينة أثناء الفرد وقد تخرج الزبد .

٨- تفرد العجينة لمستطيل طوله يعادل عرض ٣ مرات وسمكه نصف سم .

٩- يطوى المستطيل ٣ طيات ويضغط على الجوانب لحبس الهواء داخل العجينة

١٠- تكرر عملية الفرد والطي ست مرات كل مرتين على حدة مع تركها فترة

أطباق شهية

زمنية حتى لا تخرج الزبد مع مراعاة وضع الفطير فى مكان بارد مدة ١٠ دقائق بين كل فترتين .

ملحوظة:

كثرة عدد مرات الفرد والطحى يساعد على توزيع الزبد فى العجين وزيادة عدد طبقات الفطير وخفته ويمكن عمل عدة أصناف من هذه العجينة .

❖ جاتوه المليفى ❖

المقادير:

مقدار من عجينة المليفى ، مقدار من الكريم باتسيير ، سكر بودرة للوجه .

الطريقة :

- ١- تفرد العجينة بسمك $\frac{1}{4}$ سم .
- ٢- توضع صينية أو صاج سويسرول مبلل بالماء .
- ٣- تخرم العجينة بواسطة شوكة .
- ٤- تخبز فى فرن حار حتى تنضج .
- ٥- تقطع ٣ قطع متساوية .
- ٦- تحشى بالكريم باتسيير بين الطبقات بحيث تكون أول طبقة وآخر طبقة من المليفى .
- ٧- يضغط فوق الطوابق الثلاث حتى يتم تثبيت القطع فوق بعضها .
- ٨- يمكن تقديمها كتورتة بعد رشها بالسكر .
- ٩- يمكن تقطيعها قطعاً متساوية بطول ١٠ سم وعرض ٤ سم (جاتوهات) .
- ١٠- يرش الوجه بالسكر البودرة وتقدم على مفرش دانتيل .



❖ تورتة المليفى ❖

المقادير والطريقة:

نفس مقادير وطريقة جاتوه المليفى السابق وقد يدهن السطح بالمربى بدلاً من السكر ويجمل بالفاكهة المحفوظة أو الطازجة كالقراولة وتجميل بالكريم شائتيه وتقدم

❖ البوشيه ❖

المقادير:

مقدار من عجينة المليفى ، بعض أنواع الحشو الحلو أو الحادق حسب الرغبة .

الطريقة :

- ١ - تتبع الطريقة السابقة فى عمل عجينة المليفى .
- ٢ - تفرد العجينة لسمك ١ سم تقريباً .
- ٣ - تقطع مستديرات بواسطة قطاعات مستديرة ثم توضع على صاج مبلل بالماء .
- ٤ - يدهن السطح بالبيض ثم يعلم مكان الغطاء بقطاعة صغيرة جداً فى وسط البوشيه بحيث تكون العلامة سطحية .
- ٥ - تزخرف جوانب البوشيه بالسكين لتأخذ شكل طبقات الفطير .
- ٦ - تخبز فى فرن حار مدة حوالى ٢٠ دقيقة وفى أثناء النضج ينزع الغطاء (المرسوم فى الوسط) ثم يدخل البوشيه ثانياً الفرن حتى يتم النضج .
- ٧ - ينزع ما بداخلها من عجينة قد تكون غير ناضجة .
- ٨ - يعد الحشو حسب الرغبة وتحشى مكان الغطاء ثم يوضع الغطاء ويقدم .

❖ الفولفان ❖

المقادير والطريقة:

كالبوشيه السابق تماماً غير أنه يختلف فى تشكيله .

طريقة التشكيل:

- ١ - تفرد العجينة إلى دائرة سمكها ٢ سم .
- ٢ - يوضع وسط الدائرة طبق مقلوب .
- ٣ - تغمس السكينة فى الدقيق ثم تفصل به الدائرة ويراعى ألا تكون السكين مائلة أثناء التشكيل حتى نحصل على دائرة قاعها أوسع من سطحها ١ سم على الأقل .
- ٤ - توضع الدوائر على صاج مبلل بالماء وتزخرف الجوانب بالسكين حتى تأخذ شكل طبقات الفطير ويدهن السطح بالبيض .
- ٥ - تغمس سكين فى الدقيق وتشق به العجينة على بعد ٢ سم تقريباً من محيط الدائرة إلى عمق ١ سم تقريباً مكان الغطاء .
- ٦ - تخبز فى فرن حار مدة ٣٠ دقيقة تقريباً ثم تهدأ الحرارة فى نهاية الخبز .
- ٧ - ينزع غطاء الفولفان فى منتصف مرحلة النضج حتى يمكن نزع قلب الفولفان النىع ويحشى بالحشو المعد .

❖ ساليزون مشكل « مملحات » ❖

المقادير:

مقدار عجينة المليفى ، جبنة بيضاء ، جبنة رومى مبشور ، عصاج .

الطريقة:

- ١ - تعمل العجينة كالسابقة .



أطباق شهية

- ٢- تفرز العجينة على رخامة مرشوشة بالدقيق لسمك $\frac{1}{4}$ سم .
- ٣- تشكل بتقطيعها بواسطة قطاعات مختلفة الأشكال وقد تقطع بالسكين أصابع أو دوائر أو مربعات . . إلخ (البريمة - الفريزة) .
- ٤- تحشى حسب الرغبة .
- ٥- تزعج فى الفرن حتى تنضج وتقدم .

❖ بوريك بالجبن ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب دقيق ، $\frac{3}{4}$ كوب زبد ، $\frac{1}{4}$ كوب جبن رومى مبشور ، ملعقة صغيرة عصير ليمون ، $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح ناعم ، بيضة لدهن الوجه .

الطريقة:

- ١- ينحل الدقيق والملح ويضاف إليه ملعقة كبيرة من الزيت ثم يضاف $\frac{1}{4}$ مقدار الزبد ويفرك فى الدقيق حتى يختفى .
- ٢- يضاف عصير الليمون إلى الماء ويعجن به الدقيق حتى تكون مدة $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٣- تفرد العجينة مستطيل وتفرد عليها الزبد وتطوى وتدخل الثلاجة مدة $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٤- تفرد العجينة مرة ثانية مستطيل وتطوى ثلاث طبقات تفرد مستطيل وتطوى ٣ طبقات وتدخل الثلاجة مدة $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٥- تكرر هذه العملية ٤ مرات وفى كل مرة تغطى العجينة بكيس من النايلون قبل دخولها الثلاجة .
- ٦- تخرج من الثلاجة وتفرد مستطيل بسمك ١ سم وتقطع مثلثات ويوضع على قاعدة المثلث الجبن ثم تطوى إلى رأس المثلث .



أطباق شهية

- ٧- ترص فى صينية مدهونة بالسمن ويدهن الوجه بالبيض وتخبز فى الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها .
- ٨- ترفع على منخل سلك حتى تبرد بعيداً عن تيار الهواء .
- ٩- ترص فى طبق وتقدم .

الكرواسون بالجينة

المقادير:

١,٧٥ كوب دقيق ، $\frac{1}{4}$ كوب جبن رومى مبشور ، $\frac{1}{4}$ كوب سمن ، $\frac{1}{4}$ كوب جبن أبيض ، بيضة مخفوقة ، ٣ ملاعق كبيرة ماء مثلج ، $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح .

الطريقة:

- ١- ينخل الدقيق مع الملح .
- ٢- يرب السمن جيداً .
- ٣- تصنع حفرة وسط الدقيق ويوضع بها السمن والماء المثلج والبيضة ويعجن الجميع .
- ٤- تؤخذ العجينة وتترك قليلاً فى الثلاجة قبل الاستعمال .
- ٥- تشكل مستديرات شرائح طويلة أو كرواسون من العجينة وتحشى بخليط مكون من الآتى :
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى ٤ ملعقة جبن بيضة قليل من جوزة الطيب ، قليل من القشدة .
- ٦- يدهن الوجه بصفار البيض والماء .
- ٧- يترك فى الفرن حتى ينضج جيداً .

❖ الكرواسون بالعصاج ❖

المقادير:

عجينة الكرواسون ، عصاج + بقدونس .

الطريقة:

١ - يتبع طريقة عمل عجينة الكرواسون .

٢ - قبل أن يلف المثلث على شكل قوس يحشى بالعصاج والبقدونس .

❖ الكرواسون بلحم الفراخ ❖

المقادير:

عجينة الكرواسون ، لحم فراخ مقطع قطعاً صغيرة ، قليل من البشامل ، بقدونس .

الطريقة:

١ - يتبع طريقة عمل عجينة الكرواسون .

٢ - قبل أن يلف المثلث على شكل قوس يحشى بالمقادير السابقة .

❖ الكرواسون بالزعتر ❖

المقادير:

عجينة كرواسون ، زعتر + كمون + فلفل أسود + بهارات صلصة طماطم ، بقدونس ، جبن رومي مبشور .

الطريقة:

١ - يتبع طريقة عجينة الكرواسون .



أطباق شهية

٢- قبل أن يلف المثلث على شكل قوس يحشى بالمقادير السابقة .

❖ كرواسون الطريقة السريعة ❖

المقادير:

٥ كوب دقيق ، ٣ بيضات ، ١ كوب لبن ، ١ كوب زيت ، ١ كوب سمن ،
ملعقة كبيرة بكنج بودر ، ملح ، فلفل ، $\frac{1}{4}$ كيلو جبنة رومى مبشورة .

الطريقة:

- ١- يخلط البكنج بودر مع الدقيق .
- ٢- ثم تضاف الجبنة الرومى المبشورة والملح والفلفل .
- تعمل حفرة فى وسط الدقيق يصب فيها باقى المقادير - البيض والسمن والزيت واللبن - ويعجن الخليط جيداً .
- ٣- تقطع العجينة وتشكل وترص فى صاج الفرن .
- ٤- تدهن وجه الكرواسون ببيضة مخفوقة وتخبز فى فرن متوسط الحرارة .

❖ باتون ساليه (بسكويٲ بالكمون) ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب دقيق ، ٢ بيضة للعجين ، ملعقة صغيرة بيكنج بودر ، $\frac{1}{4}$ كوب سمن ، $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح ناعم ، ملعقة صغيرة كمون ناعم ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن للعجين ، سمس وكمون صحيح ، ٢ ملعقة جبن رومى مبشور (يمكن الاستغناء عنه) .

الطريقة:

- ١- ينخل الدقيق مع الملح والبيكنج بودر والكمون .



أطباق شهية

- ٢- يوضع الجميع فى وعاء عميق ويضاف السمن .
- ٣- يفرك الخليط بالأصابع ثم يخفق البيض ويضاف إلى الخليط .
- ٤- يضاف اللبن وتكون العجينة .
- ٥- تشكل العجينة بالقطاعات وتمسح بالبيض وتجمل بالكمون الصحيح والسمن .

البيتسا الإيطالية

المقادير:

٣ كوب دقيق ، $\frac{1}{4}$ كوب زيت ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن ، بيضة ، قطعة خميرة بيرة فى حجم المشمشة .

الحشو:

كوب عصير طماطم ، $\frac{1}{4}$ رأس ثوم مدقوق ، زعتر ، جبنة مبشورة ، زيتون أسود منزوع النواة ، شرائح طماطم ، تونة ، بيض مسلوق . . . الخ .

الطريقة:

- ١- تذاب الخميرة فى قليل من الماء الدافئ .
- ٢- يعمل حفرة فى الدقيق يصب فيها الخميرة والزيت واللبن والبيض وتعجن جيداً .
- ٣- تترك مدة ساعتين لتخمر .
- ٤- تفرد العجينة فى صينية البيتسا المبطنه بالزيت والدقيق .
- ٥- يوضع فوقها عصير الطماطم والثوم المدقوق والزعتر .
- ٦- تترج فى الفرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة .
- ٧- ثم يوضع فوقها باقى مقادير الحشو : الجبنة المبشورة ، وشرائح الطماطم ،



أطباق شهية

والزيتون . . الخ .

٨- تعاد إلى الفرن مدة ربع ساعة أخرى ثم تقدم .

❖ بسكويت البطاطس ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق ، $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مسلوقة ومفرية ، ملعقة خميرة بيكنج بودر ،
ملعقة كبيرة كمون مطحونة ، صفار ٣ بيضات ، كوب سمن .

الطريقة:

- ١- ينخل الدقيق والخميرة ويضاف الكمون المطحون .
- ٢- يضاف السمن إلى الدقيق ويضرب جيداً .
- ٣- يضاف البطاطس ويفرك ثم يعجن بصفار البيض عجينة لينة .
- ٤- تشكل حسب الرغبة وتخبز في فرن متوسط الحرارة .

❖ بسكويت النشادر ❖

المقادير:

٦ كوب دقيق ، $\frac{1}{4}$ سكر ، ٥ بيضات ، ١ كوب سمن ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن ،
ملعقة بكنج بودر ، ملعقة نشادر .

الطريقة:

- ١- يضرب البيض مع السكر .
- ٢- ثم يضاف له اللبن الدافئ المذاب به النشادر .
- ٣- ثم يضاف السمن وتمزج كل هذه المقادير جيداً .



أطباق شهية

٤- ثم يضاف الدقيق مع البكنج بودر وتعجن ثم تشكل وحدات البسكويت ويخبز في فرن متوسط الحرارة .

❖ بسكويت الينسون ❖

المقادير:

كيلو دقيق ، $\frac{1}{4}$ كوب سكر ، $\frac{1}{4}$ كوب زيت ، ٦ بيضات + فانيليا ،
ملعقة كبيرة يانسون ، ملعقة كبيرة نشادر ، ملعقة كبيرة خميرة بيكنج بودر .

الطريقة:

- ١- يخفف البيض مع السكر جيداً .
- ٢- يضاف البيض بالفانيليا ثم الزيت ثم النشادر ويدعك جيداً .
- ٣- يضاف الدقيق بالينسون والبكنج بودر على دفعات حتى تتكون عجينة لينة .
- ٤- يصب الخليط في صينية مدهونة .
- ٥- تخبز في الفرن ويقطع أصابع متساوية قبل تمام نضجه .
- ٦- يعاد للفرن حتى يتم نضجه .

❖ بسكويت القرفة ❖

المقادير:

كوب دقيق ، ٢ ملعقة كبيرة سمن ، ٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم ، بيضة ، ملعقة صغيرة مسحوق القرفة ، ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر ، قليل من اللبن .

الطريقة:

- ١- ينخل الدقيق والخميرة ثم يفرك بالسمن حتى يختلط جيداً مع رفع الأيدي لأعلى لإدخال الهواء .



أطباق شهية

- ٢ - تضاف القرفة والسكر .
- ٣ - تعمل حفرة ويوضع البيض واللبن إذا احتاج .
- ٤ - تفرد العجينة وتقطع دوائر وتخبز فى الفرن لمدة ربع ساعة .

❖ البيتى فور ❖

المقادير:

٦ كوب دقيق ، $\frac{1}{2}$ سمن ، $\frac{3}{4}$ كوب سكر ، ٣ بيضات ملعقة بكنج بودر ،
فانيليا ، ٢ ملعقة كبيرة كاكاو ، مربى .

الطريقة:

- ١ - يضرب السكر مع السمن حتى يصير مزيجاً أشبه بالكريمة .
- ٢ - ثم يضاف البيض والفانيليا ويستمر الضرب .
- ٣ - ثم يضاف الدقيق والبكنج بودر ويعجن .
- ٤ - تقسم العجين إلى قسمين يخلط جزء منها بالكاكاو ، وتشكل وحدات البيتى فور وتخبز فى فرن متوسط الحرارة ثم تلتصق وحدات البيتى فور بالمربى .

❖ الغريبة ❖

المقادير:

١ - كوب سمن ، $\frac{1}{2}$ كوب سكر بودرة ، لوز مقشر أنصاف ، فانيليا ، دقيق
حسب الحاجة (من $\frac{1}{4}$ إلى ٢ كوب) .

الطريقة:

- ١ - يضرب السمن جيداً ، ثم يضاف السكر مع استمرار الخفق حتى يبيض لون الخليط ويصبح كالقشدة .



أطباق شهية

٢- يضاف الدقيق حتى تتكون عجينة يمكن تشكيلها كما يضاف قليل من الفانيليا .

٣- تشكل العجينة على هيئة كرات صغيرة فى حجم المشمش ، ويجعل سطحها بأن يوضع فى وسطها نصف لوزة .

٤- ترص الكرات متباعدة عن بعضها بحوالى ٣ سم فى صاج مدهون سمن دهناً خفيفاً .

٥- تخرج فى فرن هادئ ويراعى عدم تغير لونها .

٦- تترك بعد نضجها لتبرد .

كعك العيد

١ كيلو دقيق بلدى ، ١ كوب ماء دافى للعجن ، $\frac{1}{4}$ كوب سمن ، $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح ، قطعة خميرة بييرة بحجم المشمشة ، عجمية ، ١ ملعقة سكر ستتريش ، سمس ، ١ ملعقة صغيرة من ريحة الكعك .
مقادير العجمية:

٣ ملاعق كبيرة سمن ، $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بها الكعك ، ٢ ملعقة كبيرة دقيق ، ١ ملعقة صغيرة سمس منقى ومحمص ، ١ فنجان عسل أبيض .
الطريقة:

أولاً : عمل العجمية :

١- يقدح السمن ويضاف إليه الدقيق ورائحة الكعك حتى يصفر لون الدقيق فيضاف السمس ويقلب ويرفع الإناء من فوق النار .

٢- يضاف العسل تدريجياً ويقلب جيداً ، ثم يعاد الإناء على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوام العجينة (يعرف قوامها بتبريد جزء منها فإذا تكونت منه كرة طرية ولم تلتصق بالأصابع دل ذلك على النضج) ، ثم ترفع من فوق النار وتترك

أطباق شهية

حتى تبرد ثم تكور وتستعمل فى الحشو .

ثانياً : عمل الكعك :

١ - ينخل الدقيق ورائحة الكعك وذرة الملح ، ويوضع فى إناء نظيف ويرش فوقه السمس .

٢ - يقدح السمن ثم يرفع من فوق النار ويصب فى الحال على الدقيق ويقلب بكبشة حتى تهدأ حرارته ثم يفرك (ييس) جيداً باليد .

٣ - تدعك الخميرة مع ملعقة السكر حتى تسيل ثم يضاف إليها الماء الدافئ مع لت العجينة جيداً حتى تتكون عجينة يابسة نوعاً ما ثم تترك لتخمر .

٤ - تكور العجينة إلى كور متساوية صغيرة ثم يوضع بوسط كل واحدة مقدار من العجمية السابق إعدادها .

٥ - تبسط باليد ويجعل الوجه بالمنقاش وتزج فى الفرن حتى تنضج ثم يرش الوجه بالسكر البودرة عند التقديم .

❖ كعك العيد بالبيكنج بودر ❖

المقادير:

٢ كوب سمن ، ١ كوب لبن ، ١ كيلو دقيق ، ٢ صغيرة بيكنج بودر ، ١ ملعقة كبيرة ريحة الكعك ، ١ ملعقة كبيرة سمس .

الحشو:

١/٢ كيلو ملبن (راحة) أو كوب مكسرات مفرية « سكر بودرة .

الطريقة:

١ - يوضع السمن مع اللبن فى الخلاط الكهربائى حتى يسيل (يمكن استعمال المضرب الكهربائى) .



أطباق شهية

٢- يضاف البيكنج بودر للدقيق وينخلان معاً ، ثم تضاف إليهما رائحة الكعك والسمن .

٣- يضاف الدقيق للسمن واللبن ويقلب جيداً حتى تتكون عجينة مثل عجينة الكعك تماماً .

٤- تقطع العجينة وحدات صغيرة (كور) ويوضع وسط كل وحدة قطعة من اللبن أو كمية من المكسرات المفرية ، ثم ترص الوحدات فى صاج وتزج فى الفرن حتى يحمر الوجه .

٥- يرش الوجه بالسكر البودرة ويقدم .

❖ بسكويت المربي ❖

المقادير:

علبة أرز ربرى ، نفس المقدار دقيق ، ٤ بيضات - فانيليا ، $\frac{1}{4}$ باكو خميرة بيكنج بودر ، ٨ ملعقة سكر ناعم ، ٢ ملعقة مربى . كوب زبدة أو سمن .

الطريقة:

١- يدعك الزبد جيداً بملعقة خشب .

٢- يضاف إليه السكر الناعم ويدعك جيداً حتى يصير كالقشطة .

٣- يضاف البيض المرب جيداً بالفانيليا ثم الدقيق .

٤- تشكل العجينة على هيئة كور صغيرة تلتصق كل اثنين منها بالمربى بعد نضجها .

❖ بسكويت وردان جوز الهند ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب دقيق ، $\frac{1}{4}$ كوب سكر بودرة ، عدد ١ بيضة + فانيليا ، ملعقة



أطباق شهية

شاي بيكنج بودر ، عدد ٢ ملعقة شوربة جوز الهند ، $\frac{1}{4}$ كوب سمن .
الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق مع البيكنج بودر مرتين ثم يضاف إليه جوز الهند .
- ٢ - يخفق البيض جيداً مع الفانيليا .
- ٣ - يخفق السمن جيداً ثم يضاف إليه السكر شيئاً فشيئاً مع استمرار الخفق ثم يضاف إليه البيض ثم الدقيق .
- ٤ - إذا كانت العجينة لينة يمكن إضافة قليل من الدقيق .
- ٥ - تشكل العجينة على هيئة وردات بواسطة القمع .

❖ بسكويت بالشيكولاتة والقرفة ❖

المقادير:

٢ كوب دقيق ، $\frac{1}{4}$ كوب سمن ، ٢ بيضة صغيرة + فانيليا ، $\frac{1}{4}$ كوب سكر بودرة ، ملعقة صغيرة بيكنج بودر ، ٣ ملاعق صغيرة كاكاو ، ملعقة صغيرة قرفة .
الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والكاكاو والبيكنج بودر والقرفة مرتين .
- ٢ - يخفق البيض مع السمن ويضاف السكر والفانيليا ويقلب الخليط جيداً .
- ٣ - يضاف مخلوط الدقيق مع خليط البيض وتصنع عجينة لينة نوعاً ما .
- ٤ - تشكل العجينة بالقطاعات أو بماكينة البسكويت حسب الرغبة وترص في صاج وتوضع في فرن هادئ الحرارة .

❖ شراب الحلوى الشرقية ❖

المقادير:

٢ كوب سكر ، ١ كوب ماء ، نقط من عصير الليمون ، ماء ورد أو فانيليا .

الطريقة:

١ - يذاب السكر فى الماء على نار هادئة ثم يضاف إليه عصير الليمون .

٢ - تقوى النار وتترك حتى يعقد .

٣ - يرفع من فوق النار ويترك حتى يبرد ثم يضاف إليه ماء الورد أو الفانيليا ويستعمل لتسقى به جميع أنواع الحلوى الشرقية .

❖ كنافه بالمهلبية ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كنافه ، ١ كوب لبن ، $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة نشا ، كوب سمن ، قليل من القشدة إذا وجدت ، مقدار من شراب الحلوى الشرقية .

عمل المهلبية للحشو:

١ - يفكك النشا فى قليل من الماء البارد .

٢ - يضاف اللبن المغلى إلى النشا ويقلب ثم يرفع على النار مع التقليب الجيد حتى يغلظ قوامه ويترك يغلى لبضع دقائق .

٣ - ليبرد ويضاف إليه القشدة حسب الرغبة .

الطريقة:

١ - تدهن صينية بالسمن السائح .

٢ - تقطع الكنافه باليد قطعاً صغيرة وترش بقليل من السمن المقدوح .

أطباق شهية

- ٣- توضع كمية الكنافة فى الصينية المدهونة ويضغط عليها جيداً .
- ٤- توضع الكريمة (المهلبية للحشو) فوق نصف الكنافة ثم يوضع النصف الآخر ويضغط عليها أيضاً ثم ترش بياقى السمن على السطح .
- ٥- تخبز فى فرن حار حتى يحمر الوجه ثم تقلب على الوجه الآخر وتدخل الفرن مرة ثانية حتى يحمر الوجه الآخر .
- ٦- تسقى بالشراب البارد بمجرد خروجها من الفرن ثم تقطع وتقدم .

❖ كنافه بالجبنه ❖

المقادير:

نفس مقادير الكنافة بالمهلبية على أن تستبدل مقادير المهلبية المستعملة للحشو بمقادير الحشو الآتية :

ربع كيلو جبنه راکوتا تدعك مع ملعقة من السمن .

الطريقة:

تتبع نفس الطريقة المتبعة فى عمل الكنافة بالمهلبية السابقة على أن يستبدل حشو المهلبية بحشو الجبن .

❖ كنافه بالمكسرات ❖

المقادير:

تؤخذ نفس مقادير الكنافة بالمهلبية السابقة على أن يستبدل حشو المهلبية ببعض أنواع المكسرات الموجودة المفرية غليظاً ومخلوطة بقليل من السكر السترفيش وماء الورد أو الفانيلى أو القرفة حسب الرغبة .



الطريقة:

تتبع نفس طريقة عمل الكنافه بالمهلبية فيما عدا الحشو فيستعمل المكسرات بدلاً من المهلبية .

❖ الكنافه البرمه الملفوفة ❖

المقادير:

نفس مقادير الكنافه بالمهلبية السابقة مع تغيير الحشو بالمهلبية بالمكسرات فقط دون وضع السكر عليها .

الطريقة:

١ - تؤخذ خصلة من الكنافه البرما وتفرد على المنضدة وترتب ويساوى سمكها تماماً .

٢ - توضع طبقة مرتفعة نوعاً من الحشو بوسط الخصلة .

٣ - تثبت اليد اليسرى على طرف الخصلة الأيسر ويبدأ بلف الخصلة باحتراس من الطرف الأيمن باليد اليمنى مع ملاحظة عدم تحريك اليد اليسرى بتاتاً حتى يتم لف الخصلة .

٤ - تلف الخصلة الملفوفة حول بعضها باليد اليمنى وتوضع وسط صينية مدهونة جيداً بالسمن (قطر الصينية حوالى ٤٠ سم) .

٥ - تكرار العملية مع خصلة أخرى وتلف حول الخصلة الأولى الملفوفة وهكذا حتى ينتهى المقدار وتمتلئ الصينية .

٦ - يسيح مقدار السمن ويصب على الكنافه وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها .

٧ - تصفى من السمن الزائد ثم تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد تماماً .

٨ - تقطع أصابع وتقدم .

❖ بقلاوة بالكسردة ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو جلاش ، ٢ ملعقة كبيرة سمن ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن ، ٢ بيضة فانيليا ، سكر
للتحلية ، مقدار من الشراب .

للحشو:

مقدار من الكريم باتسيير .

الطريقة:

- ١ - تدهن صينية مستطيلة بالسمن (بحجم ورقة الجلاش) .
- ٢ - يوضع نصف الجلاش ورقة ورقة فى الصينية ثم يفرد الحشو (الكريم باتسيير) طبقة تغطى سطح الجلاش ثم يوضع النصف الثانى من الجلاش ورقة ورقة أيضاً حتى ينتهى المقدار ثم تقطع حسب الرغبة .
- ٣ - يخلط البيض بالفانيليا خلطاً جيداً ثم يضاف إليه اللبن ويخلط أيضاً ثم يصب على الجلاش .
- ٤ - يقدح السمن ويرش على السطح وتدخل فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر الوجه .
- ٥ - تسقى وهى ساخنة بالشراب البارد ثم تقدم .

❖ عسل العصفور ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو جلاش طازج جداً ، ١ كوب سمن سائح ، مكسرات محمصة ومفوية
أو جوز هند ، $\frac{1}{4}$ مقدار من الشراب .



أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - تؤخذ ورقة جلاش وتثنى نصفين وتلف كالسيجارة على يد ملعقة خشب ويبدأ باللف من الجزء المثنى مع ملاحظة ترك حوالى بوصة بدون لف لتكون بمثابة قاعدة للعش يوضع فوقه الحشو المستعمل .
- ٢ - يضغط على ورقة الجلاش الملفوف من الداخل للخارج بقصد نزعها من الأسطوانة الخشبية وهذا يساعد على انكماشها ثم تنزع الورقة باحتراس وتشكل على هيئة العش (مستديرة ووسطها مسدود) .
- ٣ - يوضع فى صينية مدهونة بالسمن وتكرر العملية حتى ينتهى جميع الجلاش مع ملاحظة وضع الوحدات بجانب بعضها مما يساعد على المحافظة على شكلها .
- ٤ - يرش على سطحها مقدار من السمن السائح وتترك لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر لونها .
- ٥ - تصفى من السمن وتوضع فى الشراب البارد ثم تترك لتبرد .
- ٦ - يملأ وسط العش بمقدار المكسرات المفرية أو جوز الهند وتقدم .

❖ القطايف بالملكسرات ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو قطايف طازجة ، ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت مقدار من الشراب .

للحشو:

مكسرات مفرية ومحمصة ، ٢ ملعقة كبيرة سكر ستريفش ، قليل من ماء الورد أو الفانيليا أو قرفة .

الطريقة:

- ١ - يعد الحشو بأن تخلط المكسرات بالسكر ويضاف إليها ماء الورد الفانيليا أو القرفة .

أطباق شهية

٢- تحشى كل واحدة من القطايف بالحشو السابق ثم تثنى وتقفل بأن تبل الأطراف بالماء مع الضغط الخفيف عليها أو بوضع كل اثنين معاً بوسطها الحشو وتقفل الأطراف كالسابق .

٣- تحمر تحميراً غزيراً فى الزيت أو السمن حتى تنضج وتحمر .

٤- تسقى بالشراب المعد وقد يرش السطح بجوز الهند وتقدم .

❖ قراطيس القطايف بالكريمة ❖

المقادير:

كمقادير القطايف بالمكسرات إلا أن يستبدل مقدار حشو المكسرات من الكريم باتسير ، أو بالكريم شائتيه .

الطريقة:

١- تشكل القطائف على شكل قرطاس وتقفل أيضاً بيل الأطراف بالماء والضغط عليها قليلاً لتلتصق .

٢- تحمر القراطيس فى الزيت أو السمن ثم تسقى بالشراب .

٣- تترك لتبرد ثم يملأ القرطاس بالكريمة المعدة على شكل وردة وذلك باستخدام كيس القماش بداخله بلح الشام أو بمكبس التورته ثم تقدم .

❖ البسبوسة (رقم ١) ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق سميط ناعم (٢ كوب) ، ١ كوب سكر ستريفش ، ١ كوب زبادى ، من ٣- ٤ ملاعق كبيرة سمن جامد ، من $\frac{1}{4}$ إلى ١ كوب لبن حليب (حسب سمك العجينة) ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكربونات (صوديوم) ، ٢ ملعقة كبيرة سمن سائح للسطح ، لوز مقشور أو بندق محمص للوجه .



أطباق شهية

مقادير الشراب:

٢ كوب سكر ، ٢ كوب ماء ، ماء ورد أو فانيليا .

ملحوظة : لا يستعمل عصير الليمون .

طريقة عمل الشراب:

- ١- يضاف السكر للماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب .
- ٢- ترفع النار حتى يغلى المحلول لبضع ثوان ثم يرفع فى الحال من فوق النار .
- ٣- يضاف ماء الورد أو الفانيليا ويستعمل وهو ساخن .

طريقة عمل البسبوسة:

- ١- تدهن صينية أو صاج الفرن دهناً جيداً بالسمن السائح ثم تبطن (ترش) بالقسماط الناعم أو بجزء من دقيق السميطة (خارج المقدار) .
- ٢- تضاف جميع المقادير لبعضها وتخلط جيداً إلى أن تتكون عجينة لينة نوعاً ما ثم تصب فى الصينية المدهنة ويساوى السطح .
- ٣- يرش السمن السائح ، أيضاً يزخرف السطح بالبندق المحمص أو اللوز المحمص .
- ٤- تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح جيداً .
- ٥- تقطع معينات أو حسب الرغبة وتسقى بمجرد خروجها من الفرن بالشراب الساخن وتترك حتى تتشرب .
- ٦- تقدم ساخنة أو باردة مع القشدة وحسب الرغبة .

❖ البسبوسة رقم (٢) ❖

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو سميطة ، ١ كوب لبن ، ٣ ملاعق كبيرة سمن جامد ، ١ كوب سكر ، جوز هند مبشور (قد يستغنى عنه) .



أطباق شهية

الشراب :

٢ كوب سكر ، ٢ كوب ماء ، نقط من عصير الليمون .

الطريقة :

١ - يضاف مقدار السميطة إلى السكر والسمن وجوز الهند فى حالة استعماله ثم يضاف إليها السمن وتبس جيداً .

٢ - يضاف إليها اللبن حتى تتكون عجينة متوسطة اللبونة .

٣ - تصب فى صينية مدهونة دهناً جيداً بالسمن السائح ويغطى السطح بالبندق واللوز وقد يستغنى عنه .

٤ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر الوجه .

٥ - تسقى بالشراب الساخن وهى ساخنة وتقطع وتقدم .

البسيسة

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو جوز هند مبشور ، $\frac{1}{2}$ كيلو سكر ، $\frac{1}{4}$ كيلو سمن ، $\frac{1}{4}$ كيلو لبن ، ١ ملعقة صغيرة مسحوق بيكنج بودر ، ١ كوب دقيق .

الطريقة :

١ - يسيح السمن ثم يرفع من على النار ويضاف إليه اللبن والسكر .

٢ - يرفع على النار ثانية مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً ويترك ليبرد .

٣ - بعد أن يبرد الخليط يضاف إليه جوز الهند المبشور والدقيق المضاف إليه البيكنج بودر ويقلب الخليط جيداً حتى يتماسك .

٤ - يصب الخليط فى صينية مدهونة دهناً جيداً ويفرد الخليط بها حتى يغطيها تماماً .



أطباق شهية

٥ - تقطع إلى معينات وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر الوجه (حوالي ١٥ دقيقة) .

٦ - يعاد تقطيعها وترص على طبق التقديم وتقدم بعد أن تبرد .

❖ صينية القرع العسلي ❖

المقادير:

١ كيلو قرع عسلي استامبولي ، $\frac{1}{3}$ كيلو سكر ستترفيش ، ١ كوب ماء ، ١ ملعقة كبيرة بقسمات ناعم .

الحشو:

٣ ملاعق كبيرة زبيب ، ٣ ملاعق كبيرة جوز هند أو لوز مفري ، ٢ ملعقة كبيرة سكر ستترفيش ، ماء ورد .

صلصة بيضاء مكونة من:

٢ كوب لبن ، ٢ ملعقة كبيرة سمن ، ٢ ملعقة كبيرة دقيق ، سكر لتحلية الصلصة ، ٢ بيضة ، ١ ملعقة صغيرة ماء ورد أو فانيليا .

الطريقة:

١ - يقشر القرع ويقطع شرائح ثم يوضع في إناء مع السكر والماء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج ثم تصفى بمصفاة للتخلص من السائل .

٢ - تعمل الصلصة البيضاء وذلك بوضع السمن في إناء ثم يضاف إليه الدقيق ويرفع على النار مع التقليب حتى يصفر الدقيق ثم يحلى اللبن بالسكر ويصب على الدقيق ويرفع الجميع على النار حتى يغلظ قوامه ويترك ليبرد قليلاً ثم يضاف البيض بعد خفقه وتضاف الفانيليا مع التقليب أو ماء الورد .

٣ - تخلط مقادير الحشو مع بعضها وتضاف إلى القرع الناضج كما يضاف $\frac{1}{3}$ مقدار الصلصة البيضاء ويقلب الخليط جيداً .

٤ - تدهن الصينية بالسمن وترش بالقسمات الناعم ويصب فيها الخليط السابق

أطباق شهية

ثم يغطى بباقي مقدار الصلصة البيضاء المتبقى بحيث يغطى الوجه تماماً ثم يرش عليه البقسماط الناعم ثم قليل من الزبد أو السمن السائح على الوجه .
٥ - يزج في الفرن حتى ينضج ويحمر الوجه ثم يقدم ساخناً أو بارداً .

❖ عيش السرايا ❖

المقادير:

١ رغيف من عيش الأكميك « عيش مخصوص » مقدار من الشراب بالكرملة كالآتي :

مقدار الشراب : ٥ كوب ماء ، ١ كيلو سكر ، ١ ملعقة عصير ليمون .
مقدار الكرملة : ٥ ملاعق كبيرة سكر سترفيش ، أو ٢٠ قطعة سكر ماكينة ، ٥ ملاعق كبيرة ماء .

الطريقة

لعمل الشراب:

١ - يوضع السكر والماء على النار الهادئة حتى يذوب السكر تماماً ثم يضاف الليمون وتعلو النار حتى يعقد (درجة الخيط) .

لعمل الكرملة:

٢ - يطهى السكر لدرجة الكرملة .

٣ - تضاف الكرملة وهي ساخنة إلى الشراب الساخن لتلوينه ثم تضاف الفانيليا (لاختبار اللون السليم توضع قطعة من الخبز في الشراب السابق لمدة ٥ دقائق فإذا احمرت دل ذلك على التلوين السليم) .

٤ - يقشر الخبز من السطح العلوى والسفلى والجوانب لتزع القشرة الصلبة ولسهولة التقشير يفضل الخبز البائت .

٥ - يقطع الرغيف بواسطة سكين خبز مشرر إلى أربع أو خمس دوائر رفيعة .



أطباق شهية

٦- تندی أقراص الخبز بالماء البارد تندية خفيفة ثم يوضع القرص فى صينية مستديرة تسعه تماماً .

٧- يسقى القرص بالشراب السابق وهو دافئ ثم ترفع الصينية على النار الهادئة وتحرك على النار باستمرار ويصب مقدار من الشراب على القرص أنا فأناً كلما احتاج الأمر حتى يتشرب القرص جيداً بالشراب (حوالى ٥ مغارف) .

٨- يقلب على صحن مبلل بالماء ثم تكرر العملية مع باقى الأقراص وتترك حتى تبرد ويجمل كل قرص بالكريمة أو القشدة .

❖ البغاشة ❖

المقادير:

٤ ملاعق كبيرة دقيق ، ١ ملعقة كبيرة سمن ، ١ بيضة ، فانيليا ، ماء للعجن (حسب سمك العجينة) ، ذرة ملح ، مقدار من الشراب السكرى .

الطريقة :

١- ينخل الدقيق وتعمل حفرة فى وسطه توضع بها البيضة والفانيليا وأيضاً قليل من الماء المذاب فيه الملح .

٢- تعجن (بواسطة إضافة الماء تدريجياً) حتى تصبح عجينة متوسطة الليونة .

٣- تقطع العجينة ٤ قطع متساوية .

٤- تفرد كل قطعة بالنشابة إلى سمك رقيق جداً .

٥- ترش ثلاثة من المستديرات بالسمن السائح وتوزع على سطح المستدير بظهر ملعقة وتترك حتى يتجمد السمن .

٦- توضح المستديرات المفردة الأربعة فوق بعضها بحيث يكون المستدير غير المدهون على السطح .

٧- تفرد ليتكون منها مستدير واحد إلى سمك ٢ م .



أطباق شهية

- ٨- تقطع على شكل معينات أو مستديرات .
- ٩- تحمر فى الزيت أو السمن المقدوح تحميراً غزيراً حتى يصفر لونها وتنضج .
- ١٠- ترفع القطع المحمرة بمقصوصة لتصفية الزيت .
- ١١- تسقى القطع بالشراب البارد .
- ١٢- تصفى من الشراب وترص فى طبق التقديم على شكل هرمى .

❖ عمل قمر الدين ❖

المقادير:

١ كيلو مشمش ، $\frac{1}{4}$ كيلو سكر ، ١ جرام بنزوات صوديوم .

الطريقة:

- ١- يغسل المشمش وينزع النوى ويسلق فى الماء المضاف إليه البنزوات ثم يصفى
- ٢- يضاف السكر ويرفع على نار هادئة حتى الغليان (المشمش المصفى مع السكر) .
- ٣- يصب على ورق زبدة مدهون بالزيت ويفرد لسمك ٢ مم ثم يترك فى الهواء حتى يجف ثم يحفظ .

❖ عمل الزبيب ❖

الطريقة:

- ١- يغسل العنب جيداً أو يفرط واحدة واحدة وينقى .
- ٢- يجهز إناء فيه ماء يغلى كاف لغمر العنب .
- ٣- تضاف نقط من الزيت وقليل من بنزوات الصوديوم إلى الماء (جرام بنزوات لكل كجم عنب) .
- ٤- يغمر العنب فى الماء المغلى ويترك فى درجة الغليان لمدة ٣ دقائق .
- ٥- يرفع من الماء ويترك ليصفى وتهادى درجة حرارته نوعاً .

أطباق شهية

- ٦- ينشر العنب فى مكان متجدد الهواء بعيداً عن الشمس حتى يجف .
- ٧- يعبأ فى برطمانات نظيفة ومعقمة لحين الاستعمال .

❖ طبق البطاطا ❖

المقادير:

- ١ كيلو بطاطا مسلوقة ومهروسة ، ١ كوب سكر بودرة ، ٢ ملعقة كبيرة لبن ، مكسرات مفرية أو فول سودانى ، موز ، برتقال ، كريمة مخفوقة ، فانيليا .

الطريقة:

- ١- تسلق البطاطا جيداً بعد غسلها ثم تقشر وتهرس بالشوكة جيداً .
- ٢- تخلط البطاطا بالسكر وجزء من المكسرات المفرية واللبن والفانيليا .
- ٣- توضع فى طبق بللور كبير على شكل هرمى .
- ٤- تجمل بالفواكه الطازجة أو المحفوظة والكريمة على هيئة وردات .

❖ شكلة البطاطا ❖

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو بطاطا مسلوقة ومهروسة ، بيضة ، ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل ، $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة .

للتجميل : لارنج مسكر ، جوز هند مبشور .

الطريقة:

- ١- تخلط البطاطا المهروسة بجميع المقادير خلطاً جيداً .
- ٢- تدهن الصينية جيداً بالسمن وتبطن بالدقيق .
- ٣- يشكل خليط البطاطا حسب الرغبة .
- ٤- تجمل بقطع صغيرة من اللارنج المسكر .

أطباق شهية

- ٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر الوجه .
- ٦ - تترك لتبرد ثم تقدم على مفرش دانتيل .

❖ صينية البطاطا ❖

المقادير:

٢ كيلو بطاطا مسلوقة نصف سلق ، ٣ ملاعق جوز هند مبشور ، ٢ ملعقة كبيرة زبيب ، ٢ ملعقة كبيرة مكسرات محمصة ومفرية ، ١ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة ، نصف مقدار من شراب الحلوى الشرقية .

الطريقة:

- ١ - تقطع البطاطا المسلوقة نصف سلق دوائر سمك نصف سم .
- ٢ - تدهن صينية بالسمن السائح جيداً ويرص نصف كمية البطاطا بحيث لا تترك فجوات بين حلقات البطاطا .
- ٣ - يرش خليط الزبيب والمكسرات المحمصة المفرية ونصف المقدار جوز الهند ونصف كمية القرفة طبقة فوق البطاطا .
- ٤ - يرص النصف الثانى من البطاطا مع مراعاة عدم ترك فجوات بين حلقات البطاطا .
- ٥ - تسقى بمقدار الشراب .
- ٦ - يرش باقى جوز الهند والقرفة على السطح .
- ٧ - يرش السطح بقليل من الزبد السائح أو السمن السائح .
- ٨ - تزج فى فرن متوسط الحرارة إلى أن يكتمل نضج البطاطا ويحمر السطح .
- ٩ - تترك لتبرد « وقد تثلج وتقدم » .

❖ فطيرة الذرة (١) ❖

المقادير:

٣ بيضات ، ١ كوب سمن ، ١ كوب دقيق عادى ، ٣ كوب دقيق ذرة ، ١
ملعقة صغيرة فانيليا ، قليل من اللبن (للعجن) ٢ كوب سكر ، ١ ملعقة
بيكنج بودر .

الطريقة:

- ١ - يخفق السمن جيداً مع السكر حتى تصير كالقشدة .
- ٢ - يرب البيض جيداً جداً حتى يغلظ ثم تضاف إليه الفانيليا .
- ٣ - يضاف البيض المربوب إلى خليط السكر والسمن ويقلب الخليط جيداً
لمدة ٣ دقائق .
- ٤ - تضاف الخميرة للدقيق وتنخل ثم تضاف للخليط ويقلب الجميع
بخفة متناهية .
- ٥ - قد يضاف قليل من اللبن حتى تتكون عجينة طرية نوعاً ما .
- ٦ - تصب فى صينية مدهونة جيداً بالسمن ويساوى السطح .
- ٧ - تزعج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتقلب على منخل وتترك لتبرد ثم
لتقطع بالسكين وتقدم .

❖ فطيرة الذرة الاقتصادية ❖

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كوب سكر ، ٤ كوب دقيق قمح ، ٤ كوب دقيق ذرة ، ١ كوب زيت ،
١ كوب سمن ، ٨ بيضات ، ١ ملعقة بىكنج بودر ، ١ ملعقة فانيليا ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن
أو عصير برتقال ، ٢ ملاعق زبيب (إن وجد) .

الطريقة:

تتبع الطريقة الدسمة بوضع الزيت والسمن ودعكهما جيداً مع السكر ثم يرب

أطباق شهية

البيض قليلاً ويضاف إليه الفانيليا ويضاف للخليط السابق مع الدعك ، يخلط البيكنج بودر مع الدقيق ويضاف للخليط ، يضاف اللبن أو العصير ويخلط الجميع جيداً ثم يصب في صينية أو صاج مدهون وتزج في الفرن حتى تنضج .

❖ فطيرة الذرة (٢) ❖

المقادير:

١ كوب سمن ، ٢ كوب سكر ، ٣ كوب دقيق ذرة ، ٦ بيضات ، كوب لبن (حسب العجن) ، ١ كوب زبادى ، بشر ليمونة أو برتقالة ، ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر ، ١ كوب دقيق بلدى .

الطريقة :

- ١ - تدعك السمن مع السكر دعكاً جيداً .
- ٢ - يضرب البيض بالمضرب السلك أو الكهربائى ضرباً جيداً ويضاف إلى الخليط السابق ، وتضاف الفانيليا .
- ٣ - ينخل الدقيق البلدى والدقيق الذرة مع الخميرة ثم يضاف إلى الخليط السابق مع التقليب .
- ٤ - يضاف الزبادى ثم اللبن تدريجياً مع التقليب حتى تتكون عجينة طرية نوعاً ما ثم يصب في صينية مدهونة دهناً جيداً بالسمن .
- ٥ - تزج الصينية فى فرن حار أولاً ثم تهدأ الحرارة حتى تنضج الفطيرة .
- ٦ - تقلب فى طبق وتترك تبرد ثم تقطع إلى قطع مربعة وتحفظ لحين التقديم .

❖ الروانى ❖

المقادير:

١٠ بيضات ، $\frac{1}{4}$ كيلو سكر سنتر فيش (حوالى $\frac{1}{4}$ كوب) ، $\frac{1}{4}$ كوب دقيق سميط ، ٣ كوب دقيق ، $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بيكنج بودر ، مقدار من شراب البسبوسة (كوب سكر + كوب ماء) .

أطباق شهية

الطريقة :

- ١ - تدهن صينية بالسمن وترش بالدقيق .
- ٢ - يضرب البيض جيداً ويضاف إليه السكر ويستمر فى الضرب مع إضافة الفانيليا .
- ٣ - تضاف الخميرة للدقيق ويخلط بدقيق السميط .
- ٤ - يضاف الدقيق إلى البيض المضروب ويقلب بخفة .
- ٥ - يصب فى الصينية وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٦ - تسقى بالشراب السدافى ثم تقلب فى طبق من البنور وتجميل بجوز الهند المبشور .

❖ كاسات الكستردة بالفاكهة ❖

المقادير:

- ٢ كوب لبن ، $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة من بودرة الكستردة ، سكر للتحلية ، بقايا كعك أو بسكوت أسفنجى .

الطريقة:

- ١ - تعمل الكستردة بالطريقة الآتية :
(أ) تخلط بودرة الكستردة والسكر مع قليل من اللبن البارد .
(ب) يغلى باقى اللبن ثم يضاف إلى خليط اللبن البارد والكسترد بودر ويقلب الجميع جيداً .
(ج) يرفع الخليط السابق على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه ويتم نضج الكستردة .
(د) ترفع الكستردة من على النار وتترك لتهدأ قليلاً مع التقليب .
- ٢ - توضع فى الكأس طبقة من الكعك أو البسكوت وفوقها طبقة من الفاكهة الطازجة أو المحفوظة .

أطباق شهية

- ٣- تصب الكستردة وهى دافئة فوق الفاكهة .
- ٤- تكرر العملية بوضع طبقة من الكعك أو البسكويت والفاكهة على أن تكون الطبقة العليا من الكستردة .
- ٥- يجميل السطح بالفاكهة وورددات الكريمة وتثلج وتقدم .

❖ الماسية الليمون والبرتقال ❖

المقادير:

- ٢ كوب سائل مكون من عصير ليمون أو عصير برتقال وماء ، سكر مأكينة للتحلية ، ٢٠ جرام جيلاتين .

الطريقة:

- ١- يغسل الليمون أو البرتقال ويجفف جيداً ثم يكحت قشره بقوالب السكر .
- ٢- يوضع السكر والماء والجيلاتين المقطع فى إناء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر والجيلاتين .
- ٣- يضاف العصير للخليط ويقلب ثم يصفى الخليط فى قالب مبلل بالماء ويترك فى الثلاجة حتى يجمد .
- ٤- يقلب فى طبق التقديم بالطريقة الآتية : يغطى القالب بالطبق المعد للتقديم ويقلب عليه بهزه بقوة لأعلى ثم لأسفل مرة أو مرتين ثم يرفع القالب الفارغ بخفة .
- ٥- يمكن تجميل الماسية بالفاكهة المحفوظة أو الطازجة حسب الرغبة .

❖ ترافل بالكريمة ❖

المقادير:

- كعكة أسفنجية أو بقايا كيك أو بسكويت ، ١ كيلو فاكهة طازجة مثل الفراولة أو الموز أو البرتقال أو علبه فاكهة محفوظة ، ١ كوب كستردة (انظر الكستردة بالفاكهة) ، ١ كوب كريم شانلى ، ١ كوب عصير برتقال أو المحلول السكرى

أطباق شهية

للعلبة المستعملة ، أو باكو جيلي مذاق في كوب ماء مغلى .

الطريقة :

- ١ - توضع قطع الكعك أو البسكوت في قاع الكاسات أو طبق بنور كبير ، ثم توضع عليها طبقة من الفاكهة بعد تقطيعها إلى أجزاء صغيرة .
- ٢ - تغطى بطبقة ثانية من الكعك أو البسكوت بحيث تغطى وجه الكاسات تماماً
- ٣ - تسقى بعصير الفاكهة أو الجيلي وتوضع فى الثلاجة .
- ٤ - تعمل الكستردة وتترك حتى تبرد قليلاً ثم تصب بحيث تغطى وجه الكاسة تماماً .
- ٥ - تجمل بالكريمة شانلى ووحدات من الفاكهة وقد يرش عليها بعض المكسرات .

❖ الكريمة كراميل ❖

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لبن (٢ كوب) ، ٦ بيضات ، ١ ملعقة فانيليا ، سكر للتحلية .

مقادير الكرملة :

$\frac{1}{4}$ كيلو سكر ، $\frac{1}{4}$ كوب ماء ، $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة عصير ليمون .

الطريقة :

- ١ - يعدد القالب أو القوالب الصغيرة الأفضل .
- ٢ - تعمل الكرملة وذلك بإضافة الماء إلى السكر ويرفعاً على النار حتى يذوب السكر فيضاف الليمون ويقلب حتى يحمر اللون ويصبح كرملة فتضاف ملعقة ماء مغلى .
- ٣ - تصب الكرملة فى القالب أو القوالب الصغيرة وهى ساخنة ويترك القالب أو القوالب بدون تحريك حتى تبرد الكرملة وتجمد ثم يدهن القالب أو القوالب من الداخل بالسمن جيداً .

أطباق شهية

- ٤ - يرب البيض قليلاً ثم يضاف السكر والفانيليا ويقلب الخليط جيداً بمضرب سلك ثم يضاف إليه اللبن المغلى .
- ٥ - يصفى بمصفاة سلك ثم يصب فى القالب بحيث لا يزيد عن ثلاثة أرباعها . تغطى القوالب بورق زبدة مدهون سمن .
- ٦ - يوضع القالب أو القوالب فى صينية بها ماء بحيث لا يصل الماء إلى أكثر من نصف ارتفاع القالب ثم ترفع الصينية على النار لمدة عشر دقائق مع استمرار غليان الماء .
- ٧ - توضع الصينية بما فيها فى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة حتى ينضج مع مراعاة عدم غليان الماء أو الكستردة فى أثناء وجودها فى الفرن وذلك بدوام الملاحظة مع تغيير الماء بمجرد غليانه .
- ٨ - بعد إخراجها من الفرن يترك حتى يبرد قليلاً ثم يقلب فى طبق بنور ويوضع فى الثلاجة ويقدم .
- ٩ - إذا ترك القالب وبه الكريمة حتى يبرد تماماً فيجب عند تقديمه أو يوضع القالب فى ماء ساخن لفترة وجيزة حتى تسيل الكريمة ثم يقلب باحتراس ويقدم .

❖ البافرواز ❖

البافرواز : عبارة عن كريمة إنجليزى مضاف إليها نسبة معينة من الجيلاتين حتى يمكن تشكيلها وقلبها وقد يضاف إليها بعض التحسينات كالكريمة اللباني بعد خفقتها أو عصير فاكهة أو بوريه الفاكهة وتسمى البافرواز باسم الفاكهة المضاف إليه .

❖ كريم بافرواز بالشيكولاتة ❖

المقادير:

٢ كوب لبن ، ١ كوب كريم شانلى ، ٣ ملاعق كبيرة كاكاو ، ٤ ملاعق ماء لإذابة الجيلاتين ، سكر للتحلية ، ٥ ورقات جيلاتين .

أطباق شهية

الطريقة:

- ١ - يغلى اللبن ويحلى بالسكر ويضاف إليه الكاكاو .
- ٢ - ينقع الجيلاتين فى قليل من الماء ويرفع على النار حتى يذوب ثم يصفى فوق الخليط السابق مع التقليب أثناء الإضافة ويترك حتى يبرد .
- ٣ - يضاف الكريم شانلى إلى الخليط السابق بخفة ثم يصب فى قوالب مبللة بالماء ويوضع فى الفريزر حتى يجمد .
- ٤ - يقلب وقت التقديم فى طبق من البنور (بوضع القالب فى كسرولة بها ماء ساخن لمدة دقيقة ثم يقلب بسرعة) .
- ٥ - يجميل الوجه بوردة من الكريم شانلى وقد يجميل بأى نوع من الفاكهة المسكرة ويقدم مثلجاً .

❖ بافرواز بالفاكهة

المقادير:

- ٢ باكو جيلى فراولة أو توت ، $\frac{1}{4}$ كوب كريمة ، بعض وحدات من أى فاكهة (فراولة أو علبه فاكهة محفوظة) .

الطريقة:

- ١ - يذاب الجيلى بإضافة كوب ماء لكل باكو ويترك حتى يبرد .
- ٢ - تهرس الفاكهة حتى تنعم مع الاحتفاظ ببعض وحدات للتجميل .
- ٣ - تضاف الفاكهة إلى الجيلى ويقلب الخليط ثم تضاف الكريمة بخفة حتى يتجانس الخليط تماماً .
- ٤ - يصب الخليط فى كاسات ويجميل ببعض وحدات من الفاكهة ويوضع فى الثلاجة حتى وقت التقديم .
- ٥ - يمكن صب الخليط فى قالب أو قوالب صغيرة ثم يوضع فى الثلاجة حتى يجمد ويقدم بطريقة بافرواز الشيكولاتة .

❖ سوفليه الشيكولاته ❖

المقادير:

٤ بيضات ، ٣ ورقات جيلاتين ، ١ ملعقة صغيرة فانيليا ، ٢ ملعقة شيكولاته بودرة ، ١ ملعقة كبيرة سكر ناعم ، كوب كريم شانتلى .

الطريقة :

١ - يفصل الصفار عن البياض لكل بيضة ، وذلك بكسر البيضة من النصف بظهر السكين أو على حافة السلطانية ثم يوضع البياض فى سلطانية والصفار فى سلطانية أخرى .

٢ - يخفق صفار البيض والسكر خفقا جيدا حتى يغلظ الخليط (يمكن استخدام المضرب الكهربائى) .

٣ - تذاب الشيكولاته فى قليل من الماء البارد ، ثم تضاف إلى الخليط السابق .

٤ - يذاب الجيلاتين فى قليل من الماء على نار هادئة حتى يسيل ، ثم يضاف إلى الخليط السابق مع التقليب حتى يختفى الجيلاتين تماما .

٥ - تضاف الكريمة للخليط بخفة ، ثم يضرب بياض البيض جيدا بالمضرب حتى يصبح كالمارنج أى بعد أن يصبح ناعم البياض ومتماسك كالكريمة تضاف إليه الفانيليا ثم يضافا ذلك للخليط .

٦ - يصب الخليط فى كاسات أو أطباق بنور ويترك حتى يجمد لمدة ساعتين ثم يجملى الوجه بوردات من الكريم شانتلى .

❖ موسي الشيكولاته ❖

المقادير:

٥ ملاعق شيكولاته بودرة كورونا ، ٢ بيضة ، $\frac{1}{4}$ كيلو كريم شانتلى ، ١ ملعقة

١ - تذاب الشيكولاته على حمام مائى .

٢ - يفصل صفار البيض عن البياض لكل بيضة .



أطباق شهية

- ٣- يضاف الصفار إلى الشيكولاتة ويقلب الخليط جيداً وهو فى الحمام المائى ثم تضاف ملعقة فانيليا ويرفع الخليط الجديد بعيداً عن الحمام المائى .
- ٤- يضرب بياض البيض جيداً بالمضرب حتى يصبح كالمارنج ثم يضاف إلى الخليط السابق بخفة بعد أن يبرد .
- ٥- يغرف فى أطباق التقديم ويجعل الوجه بوردات من الكريم شانلى ويوضع فى الثلاجة حتى يثلج تماماً ويقدم .

❖ قالب الكريمة بالكستردة ❖

المقادير:

- ١ كوب كستردة ، ١ ملعقة فانيليا ، سكر للتحلية ، ٤ ملاعق ماء ، ١ كوب كريمة ، ٥ ورقات جيلاتين .

الطريقة:

- ١- تعمل الكستردة ويضاف إليها الفانيليا .
- ٢- يذاب الجيلاتين فى الماء ثم يضاف إلى الكستردة ويترك حتى يبرد ثم يضاف إلى الكريمة ويقلب الخليط ويصب فى قالب ثم يقلب ويجعل بالكريمة .

❖ الأرز باللبن ❖

المقادير:

- ٣ ملاعق كبيرة أرز مدقوق ، ٢ كوب لبن ، ٦ ملاعق كبيرة سكر ، ١ ملعقة صغيرة فانيليا أو ماء ورد أو قرقة ناعمة أو مكسرات مفرية .

الطريقة :

- ١- يخلط الأرز بقليل من الماء البارد .
- ٢- يحلى باقى اللبن ويرفع على النار حتى يغلى ثم يضاف المذاب فى اللبن مع التقليب .



أطباق شهية

٣- يعاد الخليط على النار الهادئة مع التقليب حتى ينضج الأرز (حوالي عشر دقائق) .

٤- يرفع من على النار وتضاف الفانيليا أو ماء الورد .

٥- يغرف في الأطباق ويترك حتى يبرد قليلاً ثم يجمّل بالقرفة أو المكسرات أو البسكوت إن وجد .

٦- قد يجمّل بطريقة أخرى وذلك بحرق عشر قطع من السكر الماكينة حتى تصبح كراملة ثم تصب على وجه الأطباق .

❖ المهلبية في الفرن ❖

المقادير:

٤ كوب لبن ، ٢ ملاعق كبيرة نشا ، ٦ ملاعق كبيرة سكر ، ١ ملعقة صغيرة فانيليا أو ماء ورد مكسرات مفرية .

الطريقة:

١- يفكك النشا في قليل من اللبن البارد .

٢- يحلى باقى اللبن ويرفع على النار حتى يغلى ثم يضاف النشا المذاب مع التقليب السريع بالمضرب .

٣- يرفع الخليط السابق على النار في حلة من النحاس مستديرة الجوانب ويغلى مع التقليب المستمر لمدة ٥-٧ دقائق حتى ينضج النشا وتضاف الفانيليا أو ماء الورد

٤- تصب في طبق فرن ويرش على سطحها قليل من السكر البودرة وقطعة من السمن وتزج في الفرن حتى يحمر الوجه ثم تترك لتبرد ويرش فوق الوجه المكسرات المفرية وتقدم .

❖ المهلبية بالجيلي ❖

المقادير:

١ باكو جيلي فراولة مذاب في ٢ كوب ماء مغلى ، ٢ كوب مهلبية كالسابق إعدادها .

أطباق شهية

الطريقة:

١- يوضع مقدار من المهلبية بحيث يملأ نصف كأس وتترك فى الثلاجة حتى تبرد وتجمد .

٢- يصب عليها الجيلي البارد حتى يملأ الكأس ثم يوضع فى الثلاجة حتى يجمد الجيلي ، وقد يجل الوجه بعد ذلك بوردة من الكريم شاتلى ويقدم مثلجاً .

المهلبية بالمستكة

المقادير:

٢ ملعقة كورن فلور ، ٢ كوب لبن ، ١٠ ملاعق كبيرة سكر ، ١ ملعقة صغيرة زبد ، ٢ فص مستكة .

للحشو والتجميل : (قرفة - زبيب - جوز هند) .

الطريقة :

١- يذاب الكورن فلور فى قليل من اللبن البارد ثم يغلى بقية اللبن ويضاف إليه السكر والمستكة والزبد .

٢- يصب على خليط اللبن الكورن فلور المذاب ثم يرفع على النار ويقلب حتى يغلظ قوامه ويضاف إلى قليل من الحشو .

٣- يغرف فى أطباق بنور ويجميل بالقرفة وجوز الهند وتترك لتبرد وتقدم .

اللبن الزبادى

المقادير:

٢ كوب لبن ، ١ ملعقة صغيرة من لبن زبادى (بايت) .

الطريقة :

١- يغلى اللبن لمدة عشر دقائق مع التقليب المستمر ويعبأ مباشرة فى السلاطين أو الأكواب المخصصة للزبادى وذلك بصب اللبن ببطء ومن على ارتفاع ثم يترك

أطباق شهية

حتى يبرد قليلاً .

٢- تمزج الخميرة (ملعقة الزبادى البايث) بقليل من اللبن وتضاف للأواني بدون تقليب وذلك بوضعها من أحد الجوانب حتى لا تتأثر القشدة المتكونة أثناء صب اللبن .

٣- توضع الأواني فى صينية بها ماء دافئ وتوضع فى مكان دافئ وتغطى ، ومن المستحسن أن توضع فى فرن دافئ (وذلك بإشعال الفرن لمدة خمس دقائق ثم إطفائه) ، وتوضع الصينية المغطاة وبها أواني اللبن الزبادى وتركه فى الفرن .

❖ طبق العاشوراء ❖

المقادير:

١ كيلو قمح مقشور ، ٢ ملعقة كبيرة نشا ، $\frac{1}{4}$ كيلو سكر ، ٢ كوب لبن (وقد يستغنى عنه) ماء ورد .

للتجميل : قرفة أو مكسرات أو سودانى .

الطريقة:

١- ينقى القمح المقشور ويعاد تقشيريه ببله بقليل من الماء ودعكه براحتى اليدين ، ثم يوضع فى منخل سلك ويدعك باليد للتخلص من باقى القشور ثم يغسل جيداً عدة مرات .

٢- يوضع فى إناء واسع ويغطى بالماء ويرفع على النار مع إضافة ماء كلما احتاج حتى النضج .

٣- يترك لمدة لا تقل عن ست ساعات حتى يتكون النشا ويتضاعف حجم القمح .

٤- يصفى نصف مقدار القمح الناضج أو يضرب بالخلاط .

٥- تضاف الكمية المصفاة إلى النصف الآخر غير المصفى ويرفع على نار هادئة

٦- ثم يضاف اللبن والسكر وماء الورد والنشا بعد مزجه بقليل من الماء البارد .

٧- يقلب جيداً مدة عشر دقائق حتى يتماسك القوام ثم يغرف فى أطباق التقديم

ويجمل الوجه بالقرفة والمكسرات .

❖ البليلة ❖

الطريقة:

١ - ينقى القمح ويغسل جيداً ويوضع فى إناء ويغطى بالماء بحيث لا يتعدى ثلاثة أرباع الإناء .

٢ - يرفع الإناء على نار هادئة مدة ٦ ساعات حتى تنضج كما يفضل استخدام البرستو .

٣ - يضاف إليها اللبن الساخن المحلى بالسكر .

٤ - يجمل الوجه بجوز الهند المبشور والقرفة .

❖ المربى ❖

الشروط الواجب مراعاتها لنجاح المربى:

١ - اختيار فواكه صحيحة وناضجة تماماً وطازجة ما أمكن ذلك .

٢ - يستعمل السكر السترفيش لعملها ويضاف عادة لكل كيلو من السكر كوباً من الماء .

٣ - يستعمل إناء من النحاس سميك الجوانب مستدير القاع ويمكن فى حالة عدم وجود الأنية النحاسية استعمال إناء من الألومنيوم السميكة شرط أن يكون نظيفاً لامعاً لأن أى تغيير فى لون الألومنيوم يؤدى إلى إكساب المربى لوناً أزرق غير مستحب كما أن الأنية الخفيفة تؤدى إلى احتراقها أو شياطها .

٤ - تقلب الفواكه عند إضافة السكر إليها بملعقة من الخشب ويستمر فى التقليب على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً .

٥ - تقوى النار بعد ذوبان السكر وتترك تغلى على نار مرتفعة مع التقليب من حين لآخر حتى تنضج .

أطباق شهية

٦- ينزع الريم إذا لزم الأمر أو قرب تمام نضجها لأن كثرة نزع الريم أثناء عمل المربى يؤدي إلى فقد جزء منها .

٧- يجب ألا تترك المربى تغلى على النار أكثر من ٢٠ دقيقة من بدء الغليان ويستحسن اختبارها من حين لآخر بعد مضي الخمس دقائق الأولى وخاصة إذا كانت الكمية قليلة .

٨- أثناء طهي المربات يلاحظ عدم التصاقها بقاع الحلة .

٩- هناك بعض فواكه فقيرة في مادة البكتين وهي المادة التي تكسب المربات قواماً محبوباً ومن بين هذه الفواكه التين . يضاف إلى الفواكه التي من هذا النوع فاكهة غنية بالبكتين كالتفاح أو الليمون مثلاً .

١٠- إن طول مدة طهي المربات يغير طعم الفاكهة الطبيعي وبالتالي يجب تقصير زمن الطهي ما أمكن وذلك باستعمال كمية السكر المنصوص عليها في المقادير وعدم إنقاصها رغبة في الاقتصاد .

١١- يضاف عصير الليمون إلى جميع أنواع المربات لمنع التسكير .

١٢- تقلب المربى قبل تعبئتها في البرطمانات حتى لا تتكون قشرة على سطحها ولضمان توزيع الفواكه فيها .

١٣- عند غرف المربى تستعمل ملعقة نظيفة جافة حتى لا يفسد ما يتبقى .

١٤- إذا سكرت المربى أى تكونت بها بللورات من السكر فيعاد غليها بعد إضافة مقدار جديد من عصير الليمون إليها وتعبأ في برطمانات نظيفة معقمة .

تعقيم البرطمانات وتعبئة المربى:

١- تغسل البرطمانات وتجفف جيداً ثم ترص في صاج الفرن مع أغطيتها وتزج في الفرن ثم يوقد مدة ٥ دقائق . تعبأ المربى عقب رفعها من على النار مباشرة في البرطمانات الساخنة . ويلاحظ وضع البرطمانات الساخنة على لوحة من الخشب أثناء التعبئة حتى لا تكون عرضة للكسر .

٢- تملأ البرطمانات حتى الحافة ويلاحظ إخراج الهواء نهائياً منها وذلك بعدم ترك فقاعات هواء داخل البرطمانات لأن الهواء يساعد على فسادها .

٣- تؤخذ قطعة من ورق الزبد أو من الورق المقضض مستديرة مساحتها تساوى

أطباق شهية

مساحة فوهة البرطمان وتغطى بالشمع المنصهر (يصهر أو يسيح الشمع على حمام مائى حتى لا يشتغل) بغمسها فيه ثم تغطى بعد ذلك بغطائه الخاص ويجب أن يكون محكم القفل وتترك لتبرد .

٤ - تحفظ البرطمانات فى مكان جاف بعيداً عن الرطوبة أو تيارات الهواء وبعيداً عن الضوء القوى بعد تنظيفها من الخارج بقطعة من القماش المنداة بالماء الدافى .

اختبار نضج المربى :

ويوضع قليل من المربى حوالى ملعقة شاي فى طبق بارد وتترك حتى تبرد فيلاحظ ظهور غشاء على سطحها عند تميل الطبق أو عند إمرار السبابة بخفة على سطحها .

❖ مربى الموالح (لارنج + برتقال + يوسفى) ❖

المقادير:

عدد ٨ ثمرة كبيرة من لارنج + برتقال + يوسفى ، ١ كيلو سكر ستترفيش ، عصير عدد ٥ ثمرات لارنج + برتقال ، $1\frac{1}{4}$ كوب ماء ، ٢ ليمونة .

الطريقة :

١ - يغسل اللارنج والبرتقال واليوسفى ويجفف جيداً ثم تبشر القشرة الخارجية قليلاً .

٢ - تقشر الموالح ويكحت القشر من الداخل لإزالة الجزء اللحمى .

٣ - ينقع القشر حوالى ١٢ ساعة مع ملاحظة تغيير الماء من وقت لآخر .

٤ - يغطى القشر بالماء ويرفع على النار ويسلق حتى يقرب من النضج .

٥ - يصفى من الماء ويقطع شرائح رفيعة .

٦ - يعمل محلول سكرى من الماء والسكر ويغلى مدة ٥ دقائق وينزع الريم .

٧ - يضاف القشر المسلوق مع التقليب المستمر ثم يضاف العصير وعصير الليمون مع التقليب حتى يتم نضجها .

٨ - يعبأ فى البرطمانات المعقمة .

❖ مربى اللارنج ❖

المقادير:

كيلو قشر لارنج مسلووق ، $\frac{1}{4}$ كيلو سكر ستترفيش ، $\frac{1}{4}$ كوب عصير قلب اللارنج ، ٢ كوب ماء ، قليل من القرفة .

الطريقة:

- ١ - يغسل اللارنج ويكحت الزيت ثم يقطع القشر أربع قطع وينزع .
- ٢ - يكحت القشر من الداخل .
- ٣ - يقطع شرائح ويسلق ثم يصفى من ماء السلق ويغسل .
- ٤ - ينقع لمدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء من آن لآخر .
- ٥ - يذاب السكر فى الماء ثم يضاف الليمون والارنج وعصير اللارنج ويكمل النضج كالسابق ويعبأ فى برطمانات معقمة ويقفل جيداً .

❖ مربى التين ❖

المقادير:

١ كيلو تين ، ١ كيلو سكر ستترفيش ، ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة:

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

٤ - تعباً في برطمانات معقمة وتقل جيداً .

❖ تدلي الجزر الأصفر ❖

المقادير:

١ كيلو جزر بدون عروش ، ١ كيلو سكر ستترفيش ، ٢ ملعقة ليمون كبيرة ، ٢ كوب ماء ، $\frac{1}{4}$ كوب عصير يوسفى .

الطريقة :

- ١ - يغسل ويكحت القشر ثم يغسل ثانية ويشر بالمبشرة من الناحية المتسعة .
- ٢ - يسلق ويضاف إليه السكر حتى يذوب ثم يضاف عصير الليمون والليمون
- ٣ - تترك على النار مع التقليب حتى تنضج ثم تعباً في البرطمانات المعقمة وتقل .

❖ تدلي الجزر الأحمر ❖

المقادير:

١ كيلو جزر أحمر بدون عروش ، ٢ ملعقة عصير ليمون كبيرة ، ١ كيلو سكر ستترفيش ، ٣ كوب ماء .

الطريقة :

- ١ - يغسل الجزر ويكحت ثم يغسل ثانياً ثم يقطع مستديرات ويسلق وينشل من ماء السلق .
- ٢ - يضاف السكر لماء السلق ويقلب على نار هادئة حتى يذوب تماماً .
- ٣ - يضاف عصير الليمون وبعد خمس دقائق يضاف الجزر المسلوق ويكمل النضج كالمربى السابقة .

أطباق شهية

٤ - يعبأ فى برطمانات معقمة وتقفل جيداً .

❖ مربى البلح السمانى ❖

المقادير:

١ كيلو بلح سمانى مسلوق ومنزوع النوى ، ١ كيلو سكر ستريفش ، ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون ، قرنفل ولوز للحشو وقد يستغنى عنه .

الطريقة :

١ - يغسل البلح ويكحت القشر ثم يسلق فى ٣ كوب ماء ، ينزع النوى ويوضع بكل بلحة لوزة أو قرنفة .

٢ - يوزن ويضاف لماء سلقه السكر ويذاب على نار هادئة مع التقليب ثم يضاف عصير الليمون .

٣ - يضاف البلح ليكمل النضج ثم تختبر المربى كما سبق .

٤ - تعبأ فى برطمانات معقمة وتقفل قفلاً محكماً .

❖ مربى الفراولة ❖

المقادير:

كيلو فراولة ، ٤ فنجان سكر ستريفش ، عصير ليمونة .

الطريقة :

١ - تغسل الفراولة جيداً وتنزع منها الأعناق (الكؤوس الخضراء) .

٢ - توضع فى وعاء من الصينى أو الصاج فى طبقات متبادلة مع نصف السكر وتترك لليوم التالى .

٣ - تنشل الفراولة ويؤخذ الشراب وما قد يتبقى من السكر بدون ذويان ويضاف



أطباق شهية

إليه باقى السكر (النصف الثانى) ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يصير سمكه كسمك الشراب الثقيل .

٤ - يضاف عصير الليمون وينزع الريم كلما ظهر .

٥ - تضاف الفراولة وتترك المربى تغلى على النار مع التقليب من ١٠ - ١٥ دقيقة حتى تظهر علامة (اختبار نضج المربى) .

٦ - تعباً فى برطمانات نظيفة جافة معقمة وتقفل قفلاً محكماً .

❖ مربى المشمش ❖

المقادير:

كيلو من المشمش ، ٤ فنجان سكر سترفيش ، ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

الطريقة:

١ - يغسل المشمش جيداً وينزع منه النوى ويوضع مع نصف المقدار 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 على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ويصبح قوام المحلول السكرى كقوام الشراب الثقيل .

٤ - يضاف عصير الليمون وينزع الريم كلما ظهر .

٥ - يضاف المشمش وتترك المربى تغلى على النار مع التقليب ١٠ - ١٥ دقيقة حتى تنضج (يختبر النضج كما سبق) .

٦ - تعباً بمجرد رفعها من على النار فى برطمانات نظيفة جافة معقمة وتقفل البرطمانات بإحكام .

الفهرس

الشوريات

شورية الخضار المصفى	١٠
شورية الخس	١٠
شورية الخضار بالعظم	١١
شورية الطماطم	١١
شورية الفول النابت	١٢
شورية الدجاج	١٢
شورية العدس الأصفر	١٣
شورية الكوارع	١٣
شورية لحمية بالتربية	١٤
شورية السمك	١٤
شورية سمك بالصلصة المحمرة	١٥
شورية البازلاء	١٥
شورية البطاطس	١٦
شورية الخرشوف	١٧
شورية الخرشوف المصفى	١٧
شورية البصل	١٨

التخليل

مخلل الخيار	١٩
مخلل الليمون المسلوق	١٩
مخلل الليمون (للتخزين)	٢٠
مخلل الجزر	٢٠
مخلل الكرنب أو القرنبيط	٢١
مخلل بالمستردة	٢١
الباذنجان المخلل	٢٢
مخلل الباذنجان الأسود الطويل	٢٣
مخلل الباذنجان والفلفل الحلو السريع	٢٣
مخلل الباذنجان بالكارى	٢٤
مخلل البصل (الطريقة السريعة)	٢٥
مخلل الزيتون الأخضر	٢٥
مخلل البنجر (الشوندر)	٢٦
مخلل اللفت	٢٦
مخلل اللارنج بالملح	٢٧

السلطات

سلطة الخضروات	٢٧
سلطة اللبن الزبادى	٢٨
سلطة اللبن الزبادى بالخيار	٢٨
سلطة الطحينة	٢٨
سلطة الحمص بالطحينة	٢٩
سلطة البطاطس المسلوق	٣٠
سلطة باب غنوج	٣٠
سلطة الخرشوف	٣٠

٣١	سلطة الكرنب (الملفوف)
٣١	سلطة الفلفل الأخضر
٣٢	سلطة الطماطم بالجبين
٣٣	سلطة البالتونة
٣٤	سلطة البيض بالمايونيز
٣٤	سلطة البقدونس بالطحينة
٣٥	سلطة الخس بالبرتقال
٣٥	طبق سلطة أوربية
٣٦	التبولة
	الصلصات
٣٦	الصلصة الفرنسية
٣٧	صلصة الخل والثوم
٣٧	طريقة عمل الصلصة (للهفظ)
٣٨	عمل الصلصة الحريفة
٣٨	طرق متنوعة للصلصة البيضاء
	طريقة عمل الصلصة البيضاء
٣٩	بالباشميل
٤٠	الصلصة البنية
٤٠	صلصة الكارى
٤١	الصلصة الإنكليزية
٤١	الصلصة الهولندية
٤٢	صلصة المايونيز (١)
٤٢	صلصة المايونيز
٤٢	المايونيز السريع
٤٣	صلصة الطماطم
٤٤	صلصة الشوكية بالجوز والبندق
٤٤	صلصة الطماطم الإيطالية
٤٦	اللحوم والطيور والأسماك
٤٦	طريقة اللحم المسلوق
٤٦	ساق الكوارع
٤٧	طريقة العصاج
٤٧	العصاج بالطماطم
٤٧	كفتة اللحم بالبطاطس
٤٨	كفتة الطحينة
٤٨	كفتة اللحم بالطرب (المنديل)
٤٩	كفتة داوود باشا
٥٠	الكفتة المشوية
٥٠	صينية الكفتة
٥١	رستو اللحم المقروم بالبيض المسلوق
٥١	الهامبورجر
٥٢	هامبورجر بالجبين
٥٢	صينية الهامبورجر
٥٣	طاجن اللحم بالخضر
٥٣	كباب مشوى
٥٤	لحم بالدمعة (مرقة طماطم)
٥٤	الكستانية المسبكة
٥٥	لحم كندوز مع الخضروات

٨١	شركسية الدجاج	٥٦	شرائح بالتونة والزبد من اليونان
٨٢	عمل الشركسية بالدجاج	٥٦	كرات الكفتة بصلصة الطماطم
٨٢	طاجن الدجاج بالخضروات	٥٧	بخنى اللحم البتلو
٨٣	دجاج مخلى محشو	٥٧	بخنى اللحم بالطماطم
٨٤	طاجن الحمام بالأرز	٥٨	لحم بالتربية
٨٤	حمام محشو بالفريك	٥٨	لحم كباب الحلة
٨٥	الحمام المشوى		اللحم فى عجينة العيش (الخبز)
٨٥	عصافير مشوية	٥٩	بالفرن
٨٦	بط أوز محشو بالبصل	٦٠	لحم كستليتة بانيه
٨٦	السمان المسلوق	٦٠	البفتيك البانيه
٨٧	برام السمان	٦١	ضلع اللحم على الطريقة الفرنسية
٨٧	الغر المسلوق	٦١	رستو محشو بالخشو الزائف
٨٨	محشو الغر المسلوق	٦٢	لحم بالأرز والطماطم
٨٨	سلق الأرناب	٦٢	كبد مشوية
٨٩	قاورمة الأرناب	٦٢	كبدة محمرة
٩٠	أرناب فرانكفورت	٦٢	كبدة بالدমে (مرقة البندورة)
٩٠	أرناب مسبكة بالمسطردة	٦٤	كبدة كباب حلة
	الأسماك	٦٤	الكبدة بالدقة
٩٢	السماك المسلوك الطازج	٦٥	كفتة الكبدة
٩٣	صياذية السمك	٦٥	القلب مشوى ومحمّر
٩٣	السماك القاروص بالبطاطس فى الفرن	٦٦	قاورمة الكبد والكلاوى
٩٤	صينية السردين	٦٦	الكلاوى المشوية
٩٥	السماك على الطريقة اليوغسلافية	٦٧	كلاوى الضأن بالزبد الخضراء
٩٥	سمك ساجدة بالصلصة	٦٧	الكبدة على الطريقة الفرنسية
٩٦	صياذية الجمبرى	٦٨	اللسان
٩٦	سلق أبو جلابو	٦٩	الطحال
٩٧	سلق الجمبرى	٦٩	لطحال المحشى أرز
٩٧	جمبرى بالكارى	٧٠	علاقة مشوية أو محمرة
٩٨	كفتة الجمبرى	٧٠	المخ
٩٨	جمبرى بالمانيونيز	٧١	الكلاوى المحمرة
٩٩	البساريا المقلية	٧١	السجق
٩٩	عمل الجندوفلى	٧٢	كرشة محشوة باللحم والأرز
١٠٠	الصبيط المقلّى	٧٢	كرشة بالطماطم والحمص
١٠٠	بياظ الصبيط	٧٢	الكلاوى المشوية
١٠٠	سمك مقلّى	٧٤	طريقة عمل البسطرمة
١٠١	كفتة السمك	٧٤	طريقة عمل السجق
١٠٢	طاجن السمك	٧٥	بفتيك لحم الغزال
١٠٢	صينية السمك بالبطاطس		الطيور والأرناب
١٠٣	صينية السمك بالزيت والليمون	٧٦	سلق الطيور
١٠٣	بفتيك السمك	٧٦	دجاج محشو بالفريك
١٠٤	بودنج السمك	٧٧	الفراخ بالليمون
١٠٤	كبيبة السمك	٧٨	الدجاج المحمر بالأرز والسوتيه
١٠٥	السردين المقلّى	٧٨	رستو الدجاج بالزبادى
١٠٥	سمك مشوى بالردة	٧٩	شوى الدجاج
	الخضر	٧٩	كفتة الدجاج بالصلصة البيضاء
١٠٦	الفاصوليا المسلوقة	٨٠	كروكيت الدجاج
١٠٧	فاصوليا خضراء بالدمة	٨١	الدجاج بالزيتون الأخضر

١٣٤	كفتة الخضار من السويد	١٠٨	بوريه الكرفس
١٣٤	البيض بالأعشاب	١٠٨	البازلاء السريته
١٣٥	عجة السبانخ	١٠٩	بازلاء بالدمعة
١٣٦	طبق كفتة الداود باشا	١٠٩	البازلاء البورية بالبيض
١٣٦	الفاصولياء البيضاء بالبط واللحم	١١٠	البازلاء البورية باللبن
١٣٧	كفتة اللحم بالأرز الناضج	١١٠	كوسة بالصلصة البيضاء
١٣٨	صينية الكبيبة الشامى	١١١	كوسة بالدمعة والحمص
١٣٩	لحم البفتيك الملفوف	١١١	السبانخ بصلصة الطماطم
١٣٩	الباذنجان البانيه	١١٢	قالب السبانخ
١٤٠	كيشن بالجبنه	١١٢	طريقة عمل الخبيزة
١٤٠	كيشن بالسبانخ	١١٣	الخبيزة بالحمص
١٤١	الكانيلونى	١١٤	الملوخية
	النشويات	١١٤	فتة الملوخية
١٤٢	الأرز المقلقل	١١٥	الملوخية البوراني
١٤٢	الأرز بالطماطم بدون بصل	١١٦	الملوخية الجافة
١٤٢	الأرز بالصلصة	١١٦	القلقاس بالسلق
١٤٣	برام الأرز	١١٧	البامية بالدمعة
١٤٣	الأرز المحمر بالكبد والقونصة	١١٨	البامية الخضرة
١٤٤	الأرز باللحم والمكسرات	١١٩	البامية بالفراخ
١٤٤	الأرز بالطماطم والبصل	١١٩	دقية البامية
١٤٥	أرز بالكاري	١٢٠	البامية بالزيت
١٤٥	الأرز الأخضر	١٢١	البامية الويكة الخضراء
١٤٦	برام الأرز بالطيور	١٢١	البامية الجافة بالدمعة
١٤٧	الأرز بالخلطة	١٢٢	القول الأخضر بالخضرة
١٤٧	الأرز الأحمر بدون بصل	١٢٣	قول أخضر بالزيت
١٤٨	الأرز بالشعرية	١٢٣	التورلى
١٤٨	الأرز بالجبن فى الفرن	١٢٤	المسقة
١٤٩	الأرز بالجبرى	١٢٤	الباذنجان المقللى بالخل والثوم
	المكرونة	١٢٥	الباذنجان البلدى المحشو
١٤٩	مكرونة بالصلصة البيضاء	١٢٥	الباذنجان البلدى بالعصاج
١٥٠	مكرونة بالطماطم	١٢٦	الخرشوف المسلوق
١٥٠	مكرونة بالثوم	١٢٦	خرشوف بالزيت والليمون
١٥١	مكرونة بالعصاج والبسلة	١٢٦	خرشوف محشى
١٥١	مكرونة بالجبن المبشور	١٢٧	دقية الخرشوف
١٥١	مكرونة بالثوم والطماطم	١٢٧	القرنبيط بالزيت والليمون
١٥٢	صينية مكرونة بالعصاج والبشاميل	١٢٨	قرنبيط بالصلصة البيضاء
١٥٢	مكرونة بالزبادى	١٢٨	قرنبيط بالطماطم
١٥٣	مكرونة المقلقلة	١٢٩	قرنبيط محمر بالبيض
	المحشو	١٢٩	دقية الكرنب
١٥٣	حشو الضلعة	١٣٠	محشو البطاطس
١٥٤	الحشو النئى	١٣٠	البطاطس البورية
١٥٥	الطماطم بالمحشو	١٣١	البطاطس بالسجق
١٥٥	الفلفل المحشو	١٣١	صينية البطاطس
١٥٥	البصل المحشو	١٣٢	صينية البطاطس بالطيور
١٥٦	الكرات المحشو	١٣٢	صينية البطاطس المهوك بالعصاج
١٥٦	باذنجان محشو	١٣٢	كفتة البطاطس
١٥٧	كوسة محشية بالعصاج	١٣٣	صينية البطاطس على الطريقة الفرنسية

١٨٢	الكريم باتسيير بالفانيليا	١٥٧	كوسة محشية
١٨٢	الكريم باتسيير بالشيكولاتة	١٥٨	محشى الكرنب الملفوف
١٨٣	الكريم ياتسيير بالقهوة	١٥٩	الحش المحشو
١٨٣	الكريم الانجليزى بالفانيليا		أطباق من البيض والبقول
١٨٣	الكريم الانجليزى (بدون بيض)	١٥٩	بيض مسلوق بدون قشر
١٨٣	الكريم الانجليزى بالشيكولاتة	١٦٠	العجة الأومليت
١٨٤	صلصة الشيكولاتة بالبيض	١٦٠	بيض أومليت بالجبن الرومى
١٨٤	صلصلة الشيكولاتة بدون بيض	١٦١	شكشوكة بالبيض
١٨٥	أعطية التورتات والجاتوه	١٦١	شكشوكة بدون بيض
١٨٥	حلوى الزيد الحلوى الفرنسية	١٦٢	بيض البطاطس
١٨٥	حلوى الزيد السريعة بدون بيض	١٦٢	بيض محشو بالكارى
١٨٦	حلوى الزيد بالشيكولاتة	١٦٣	بيض محشو بالأنشوجة
١٨٦	حلوى اللبن المكثف	١٦٣	بيض محشو بالكريمة
١٨٦	الكريم شانتيه	١٦٤	بيض محشو بالمايونيز
١٨٧	الكريم شانتيه بالكريمة البودرة الجاهزة	١٦٤	العجة بالخضروات
١٨٧	غطاء سكرى اقتصادى	١٦٤	العجة بالطماطم
	الحلوى الأمريكية بالفانيليا وتسمى	١٦٥	البيض بالبطرمة
١٨٧	بحلوى المارنج	١٦٥	بيض بالعصاج
١٨٨	الحلوى الأمريكية بالنكهات المختلفة	١٦٥	البيض بالفول المدمس
١٨٨	حلوى الماء (الجلاسيه)	١٦٦	البيض بالعجوة
١٨٩	حلوى الماء بالشيكولاتة		أطباق متنوعة من البقول
١٨٩	حلوى الفندان	١٦٦	سلطة الفاصوليا الجافة
١٩٠	حلوى الملكية	١٦٧	طهى الفاصوليا واللوي الجافة
١٩٠	طريقة عمل الورد من التغليف الملكية	١٦٧	سلق الفول النابت
١٩٠	التورته الأسفنجية بالفواكه والكريمة	١٦٧	الفولية
١٩١	تورته الشيكولاتة	١٦٨	الفول النابت المقلى
١٩٢	تورته البلاك فورست	١٦٨	الطعمية والفلافل
١٩٣	التورته الدسمة بسكر البودرة	١٦٩	الطعمية (الفلافل) الشامى
١٩٤	تورته الشطرنج الطريقة الدسمة	١٧٠	فلافل محشية
١٩٦	تورته البطاطا	١٧٠	الفول المدمس
١٩٧	تورته البرتقال	١٧١	الفول بالدمعة
١٩٧	تورته الحبة البيضاء	١٧١	الفول بالطحينة
١٩٨	تورته الأملت بالفواكه المسكرة	١٧١	حساء العدس
١٩٩	شارلوت بالشيكولاتة	١٧٢	فتة العدس
٢٠٠	السويسرول	١٧٢	كشرى بالعدس الأصفر
٢٠١	تورته الكاساتا بالسكرت	١٧٣	عدس بالمكرونه
٢٠٢	تورته جذع الشجرة	١٧٣	كشرى العدس بحبة
٢٠٣	تورته البسكويت	١٧٤	الفريك المقلل
٢٠٤	تورته الجيلي	١٧٤	الفريك المطبوخ باللحم
٢٠٥	كيك دندى	١٧٥	البصارة
٢٠٥	كيك البرتقال	١٧٦	طاجن التورلى بالبشاميل فى الفرن
٢٠٦	كيكه عصير البرتقال	١٧٦	طاجن تورلى
٢٠٧	كيكه الزبيب	١٧٦	البيتزا
٢٠٨	كيكه الزبادى	١٧٨	كبدة تمّن
٢٠٨	كيك بالشيكولاتة	١٧٩	كبدة الباذنجان
٢٠٩	عجينة السابليه		الحلويات
		١٨٢	بعض أنواع الحشو

٢٣٩	القطايف بالمكسرات	٢١٠	تارت الفراولة
٢٤٠	قراطيس القطايف بالكريمة	٢١١	جاتوه سابلية بالسكر والمربي
٢٤٠	البسبوسة رقم (١)	٢١١	جاتوه سابلية بالشيكولاتة
٢٤١	البسبوسة رقم (٢)	٢١٢	تارت البسبوسة فلورا
٢٤٢	البسبوسة	٢١٤	عجينة الشو
٢٤٣	صينية القرع العسلي	٢١٤	بعض الأنواع المستعمل فيها عجينة الشو
٢٤٤	عيش السرايا	٢١٤	عجينة الشو بالزبد أو السمن
٢٤٥	البغاشة	٢١٥	عجينة الشو بالزيت
٢٤٦	عمل قمر الدين	٢١٥	بلح الشام
٢٤٦	عمل الزبيب	٢١٦	الأكليز بالشيكولاتة (نوع من الجاتوه)
٢٤٧	طبق البطاطا	٢١٧	البروفترول
٢٤٧	شكاملة البطاطا	٢١٧	وردات الشو
٢٤٨	صينية البطاطا		عجينة المليفى بعض الأصناف المستعملة
٢٤٩	فطيرة الذرة رقم (١)	٢١٨	فيها عجينة المليفى (الفوليتاج)
٢٤٩	فطيرة الذرة الاقتصادية	٢٢٠	جاتوه المليفى
٢٥٠	فطيرة الذرة رقم (٢)	٢٢١	تورته المليفى
٢٥٠	الروانى	٢٢١	البوشيه
٢٥١	كاسات الكستردة بالفاكهة	٢٢٢	الفولفان
٢٥٢	الماسية الليمون والبرتقال	٢٢٣	ساليزون مشكل (مملحات)
٢٥٢	ترافل بالكريمة	٢٢٣	بوريك بالجبن
٢٥٣	الكريم كارميل	٢٢٤	الكرواسون بالجينة
٢٥٤	البافرواز	٢٢٥	الكرواسون بالعصاج
٢٥٤	كريم بافرواز بالشيكولاتة	٢٢٥	الكرواسون بلحم الفراخ
٢٥٥	بافرواز بالفاكهة	٢٢٥	الكرواسون بالزعتري
٢٥٦	سوفليه الشيكولاتة	٢٢٦	كرواسون الطريقة السريعة
٢٥٦	موسى الشيكولاتة	٢٢٦	باتون ساليه (بسكويت بالكمون)
٢٥٧	قالب الكريمة بالكستردة	٢٢٧	البيتسا الإيطالية
٢٥٧	الأرز باللبن	٢٢٨	بسكويت البطاطس
٢٥٨	المهلبية فى الفرن	٢٢٨	بسكويت النشادر
٢٥٨	المهلبية بالجيلي	٢٢٩	بسكويت النشون
٢٥٩	المهلبية بالمستكة	٢٢٩	بسكويت القرقة
٢٥٩	اللبن الزبادى	٢٣٠	البتى فور
٢٦٠	طبق العاشوراء	٢٣٠	الغريبة
٢٦١	البليلة	٢٣١	كعك العيد
٢٦١	المربي	٢٣٢	كعك العيد باليكنج بودر
	مربى الموالح (لارنج + برتقال +	٢٣٣	بسكويت بالمربي
٢٦٣	يوسفى	٢٣٣	بسكويت وردات جوز الهند
٢٦٤	مربى اللارنج	٢٣٤	بسكويت بالشيكولاته والقرقه
٢٦٤	مربى التين	٢٣٥	شراب الحلوى الشرقية
٢٦٥	مربى الجزر الأصفر	٢٣٥	كنافة بالمهلبية
٢٦٥	مربى الجزر الأحمر	٢٣٦	كنافة بالجينة
٢٦٦	مربى البلح السمانى	٢٣٦	كنافة بالمكسرات
٢٦٦	مربى الفراولة	٢٣٧	الكنافة البرمة الملفوفة
٢٦٧	مربى المشمش	٢٣٨	بقلاوة بالكستردة
		٢٣٨	عش العصفور