

الكتاب الذهبى
فى
فن الطهى الحديث

دولت تادرس

 المركز العربى الحديث

١٠٣ ش الأمام على - ميدان الأسماعيلية - مصر الجديدة القاهرة.

ت: ٢٧٠٦٠٤٨ فاكس: ٢٧٤٦١٣٤

المحتويات

الباب الأول

الفصل الأول :

نبذة عن الغذاء والتغذية وعناصر الغذاء الكامل .

الفصل الثاني :

طرق الطهي المختلفة ومزايا وعيوب كل طريقة .

الفصل الثالث :

أولا : بعض المتفرقات

ثانيا : المشهيات

الفصل الرابع :

الحساء ومجملات الحساء — البهريز أو الخلاصه .

الباب الثاني

الفصل الأول :

الصلصات الساخنة والباردة

الفصل الثاني :

العجائن المختلفة والطرق المتبعة في عملها وشروط نجاح كل منها .

الفصل الثالث :

النشويات : أولا : الفطائر

ثانيا : الأرز والمكرونه والجلاش .

الباب الثالث

الفصل الأول :

اللحوم : قيمتها الغذائية — اختيارها — أقسامها وأنواعها — أطباق الطهي المختلفة .

الفصل الثاني :

الطيور وطيور القنص (الصيد) : قيمتها الغذائية وأنواعها واختيارها وطرق تنظيفها وخليها — أطباق متنوعة منها بتطبيق طرق الطهي المختلفه .

الفصل الثالث :

الأرانب : قيمتها الغذائية واختيارها وتنظيفها وبعض الأطباق المنوعة منها .

الباب الرابع الأسماك

أولا : القيمة الغذائية للأسماك ومصادرها .

ثانيا : شروط اختيار الأسماك وتجهيزها وتنظيفها .

ثالثا : أطباق منوعة من الأسماك بتطبيق طرق الطهي المختلفة .

الباب الخامس البيض

أولا : القيمة الغذائية للبيض — فساده واختياره وطرق حفظه .

ثانيا : طرق طهي البيض وأطباق منوعة باتباع طرق الطهي المختلفة .

الباب السادس الخضروات

الفصل الأول :

أهمية الخضر في غذاء الإنسان وقيمتها الغذائية وشروط اختيارها ومواسمها وكيفية اعدادها وسلقها وتبييضها .

الفصل الثاني :

أطباق منوعة من الخضر بتطبيق طرق الطهي المختلفة .

الفصل الثالث :

السلطات : نبذة عن مكانها من قائمة الطعام وأهميتها وقيمتها الغذائية وأنواعها — بعض أطباق من السلطة البسيطة والمركبة .

الفصل الرابع :

حفظ الخضروات : أولا : بالتخليل

ثانيا : بالتجميد .

الباب الأول

الفصل الأول

الغذاء والتغذية وعناصر الغذاء الكامل

تعريف التغذية :

التغذية هي مجموع العمليات التي يحصل بها الكائن الحي على المواد اللازمة :—

(أ) لنموه وتجديد خلاياه (مواد بروتينية أو زلالية)

(ب) لنشاطه وامتداده بالطاقة اللازمة للحياة (مواد دهنية مواد كربوهيدراتية أى نشوية وسكرية) .
(وسكريه) .

(ج) لوقايته من الأمراض وبناء العظام والأسنان ... الخ (فيتامينات وأملاح معدنية) .

ومما لاشك فيه أن التغذية السليمة تؤثر على القوى العقلية والعصبية وبالتالي لها تأثير كبير في تصرف الشخص وسلوكه كما أنها تؤثر على الجسم ونموه وجميع العمليات الحيوية التي تتم داخل جسم الإنسان .

ولذا إليك سيدتى نبذة عن عناصر الغذاء الكامل الذى يجب توافرها في غذاء الفرد على مدى أربع وعشرين ساعة أى الوجبات الثلاث اليومية بنسب معينة تختلف تبعاً للسن والجنس وطبيعة العمل وحالة الفرد الصحية (سليم أو مريض أو ناقه) والحامل والرضيع ... الخ .

كما أذكر بأن نقص أى عنصر من العناصر في غذاء الفرد يكون عاملاً من عوامل سوء التغذية التي تسبب أمراضاً مختلفة ولا ننسى الأمثلة القائلة الوقاية خير من العلاج والعقل السليم في الجسم السليم .

عناصر الغذاء الكامل

١ — المواد البروتينية أو الزلالية : وهذه تتوافر في الأغذية الآتية :—

للحوم والطيور والأسماك والبيض واللبن ومنتجاته والبقول والمكسرات .

المواد الكربوهيدراتية (نشوية وسكرية) : وهذه تتوافر في الأغذية الآتية :—

(أ) النشوية : الدقيق بأنواعه — الخبز — الحبوب — البطاطس — البطاطا — المكرونة — الأرز ... الخ .

(ب) السكرية : الفاكهة بأنواعها . السكر — العسل الأبيض والأسود — المربات — الحلوى ... الخ .

٣ — المواد الدهنية : وهذه تتوافر في الأغذية الآتية :—

(أ) دهون مصدرها حيوانى مثل الزبد والسمن والقشدة وشحوم الحيوانات المختلفة والأسماك والبيض واللبن .. الخ .

(ب) دهون مصدرها نباتى مثل زيت الزيتون والسمن والبقول السوداني وزيت بذرة القطن وزيت الذرة وجوز الهند والكافور .. الخ .

٤ — الأملاح المعدنية والفيتامينات : وهذه تتوافر في الأغذية الآتية :—

الخضروات على اختلاف أنواعها — الفواكه المختلفة والمواخ والبيض واللبن ومنتجاته والكبد والكلوى والأسماك .. الخ .

٥ — الماء : وهو يتوافر في : — المشروبات الباردة والمشروبات الساخنة — الفاكهة والخضر — في الطعام المطهى .. الخ . والماء له أهمية عظيمة ولا يمكن الاستغناء عنه وهو يكون ٧٠٪ تقريبا من وزن الجسم بالإضافة إلى أنه يدخل في تركيب الدم ويساعد على ليونة الجلد وبإختصار يلزم لجميع العمليات الحيوية التى تتم داخل جسم الانسان .

وبناء على ما تقدم يجب على ربة المنزل عند تكوين قوائم الطعام للوجبات الثلاث مراعاة الشروط الآتية :—

أولا : القيمة الغذائية للوجبة :—

(أ) لابد من مراعاة أن الغذاء الذى يتناوله الفرد في وجبات اليوم الكامل أن يحتوى على جميع العناصر الغذائية السابق توضيحها وهى أغذية البناء + أغذية الطاقة + أغذية الوقاية .

(ب) يجب أن تكون الكميات التى يتناولها الفرد من هذه العناصر كافية وهذه تختلف بالنسبة للسن فمثلا الطفل في مراحل النمو المختلفة وفي فترة المراهقة يحتاج الى كمية وافيه من مواد البناء ومواد الوقاية حتى ينمو نموا سليما .

(ج) وأيضا يجب مراعاة الجنس فكمية الطعام تختلف بالنسبة للرجل عنها للمرأة . وأيضا المرأة الحامل والمرضع تختلف عن المرأة العادية فهى تحتاج لكمية ونوعية من الغذاء تختلف عن المرأة العادية وذلك لتغذية الجنين وتغذية الرضيع .

(د) كذلك يجب مراعاة نوع العمل الذى يتوقف عليه كمية ونوع العناصر الغذائية اللازمة فمثلا العمل الجسمانى الشاق يحتاج لزيادة كمية أغذية الطاقة .. الخ .

ثانيا : مراعاة ميزانية الأسرة والإنفاق على بند الغذاء في حدود الميزانية المخصصة لهذا الغرض حتى لا تطغى على البنود الأخرى للميزانية وتربك الميزانية بوجه عام .

ثالثا : مراعاة فصول السنة في اختيار الأصناف علما بأنه يجب اختيار الخضروات والفاكهة في مواسمها حتى تكون رخيصة اثنى وطازجة فمثلا قائمة الطعام الشتوية يجب أن تختار أغذية الطاقة والأطباق الساخنة كالحساء .. الخ . بعكس قائمة الطعام الصيفيه التى يجب اختيار الأصناف الخفيفه كالخضر والتى يحسن تناولها بارده .

رابعا : مراعاة عدد الأشخاص التى تعد لهم الوجبات الى جانب مراعاة أعمارهم فمثلا الأصناف التى تعد لكبار السن تختلف عن الأصناف التى تعد للأطفال والشباب .. الخ .

خامسا : مراعاة تقدير الوقت والجهد اللازم لإعداد الوجبات .

سادسا : مراعاة الإمكانيات المتاحة والمتوفرة بالمطبخ لإعداد هذه الوجبة من أدوات وأجهزة وأفران ... الخ .

الفصل الثانى

طرق الطهى المختلفة

١ - السلق :

هو انضاج الطعام بغمره فى كمية كبيرة من السائل وتعريضه لدرجة حرارة تختلف فى شدتها حسب نوع الطعام . وتطبق قاعدة السلق على جميع الأطعمة مثل اللحوم والطيور والأسماك والخضر والفواكه والبيض والنشويات .. الخ .

وتتلخص طريقة السلق فيما يلى :-

(أ) للحصول على طعام مسلوq محتفظ بشكله وقيمتة الغذائية يجب وضعه صحيحا فى ماء مغلى مضاف إليه ملح .

(ب) أما إذا كان المطلوب الاستفادة من ماء السلق فيجب وضع الأطعمة مقطعة فى ماء بارد غير مملح .
(ج) الطهى على حمام مائى وهو طهى الطعام الموضوع فى قالب داخل وعاء آخر به ماء ساخن جدا يشترط ألا يغلى الماء طول مدة الطهى وتستعمل هذه الطريقة فى الأصناف التى يدخل فى تركيبها البيض والتى تحتاج فى تسويتها لدرجة أقل من درجة الغليان مثل الكستردة وبعض أنواع البودنج وبعض أنواع الصلصات الخ ..

٢ - الطهى على البخار :

وهو انضاج الطعام بتعريضه للبخار ولذلك عدة طرق :-

(أ) 'يوضع قليل من الماء المغلى فى قاع كزرولا ثم يوضع بها السبب الخاص بحيث لا يغمره الماء ثم يوضع الطعام المراد انضاجه فوق السبب وتغطى الكزرولا بإحكام وتوضع على النار .

(ب) أو تستخدم كزرولا بها كمية كبيرة من الماء المغلى يوضع فوقها حلة معينة بها ثقوب (حلة البخار أو مصفاة ويوضع الطعام المراد انضاجه فوق المصفاة التى تغطى بإحكام ويرفع فوق النار .

(ج) تستخدم كزرولا عادية يوضع بها الطعام المراد طهيه وهذه توضع فوق كزرولا أخرى بها ماء مغلى وترفع على النار بعد تغطيتها .

والخلاصة : أن الطهى على البخار طريقة اقتصادية صحية نظرا لأن الأطعمة المطهوه بها تحتفظ بقيمتها الغذائية .

٣ - التسيك :

هو طهى الطعام فى إناء محكم الغطاء مع استعمال مادة دهنية وقليل من السائل وخفض درجة الحرارة . والأطعمة المطهية بهذه الطريقة لا تفقد كثيرا من عناصرها الغذائية نظرا لأن المادة الدهنية تغلف مسام الطعام ولكن المادة الدهنية تجعل معظم الأطعمة المطهوه بهذه الطريقة أعسر هضمًا من الأطعمة المسلوقة أو المطهوه على البخار . كما أن هذه الطريقة ليست اقتصادية وتستهلك وقودا أكثر ووقتًا أطول ولكنها تساعد على بقاء الأطعمة مدة أطول .

٤ - التحمير :

هو تحمير الطعام وانضاجه في كمية من المادة الدهنية تختلف كميتها ودرجة حرارتها تبعا لنوع الطعام .
و درجات التحمير ثلاث درجات هي :-

(أ) **الدرجة الأولى :** وفيها تكون المادة الدهنية ساخنة وتعرف بتكون فقاعات حول قطعة البطاطس الموضوعة في المادة الدهنية - وهذه الدرجة تستعمل في تحمير الأطعمة النيئة التي تحتوى على كمية كبيرة من الماء كالبطاطس .

(ب) **الدرجة الثانية :** وفيها تكون المادة الدهنية ساخنة جدا وتعرف هذه الدرجة بتطاير المادة الدهنية عند القاء نقطه من الماء فيها وتستعمل هذه الدرجة في تحمير الأطعمة نصف الناضجة كالقرنيط المقل بالبيض والدقيق .

(ج) **الدرجة الثالثة :** وهي درجة التدخين وتعرف بتصاعد دخان أزرق عندما تقذح المادة الدهنية وتستعمل هذه الدرجة للأطعمة الناضجة مثل كفتة السمك وكفته الطيور والبطاطس الشبسي أى الأطعمة التي تنضج بسرعة جد . وهناك نوعان من التحمير :-

١ - **تحمير بسيط :** وهو تحمير وانضاج الطعام في كمية قليلة من المادة الدهنية ويستعمل في الأملة - الكفتة لنيئة - بعض أنواع الخضر - السمك ... الخ .

٢ - **تحمير غزير :** وهو تحمير الطعام وانضاجه في كمية كبيرة من المادة الدهنية تغطيه تماما ويستعمل في الخضر والفاكهه المغطاه بالتقيطه أو البيض والبقسمات وأنواع الكفتة الناضجة والبطاطس وبعض أصناف عجينة الشو كبلح الشام وكرات الشو وبعض أصناف الفطير البسيط كالريسولز .. الخ .

الخلاصة : أن الأطعمة المحمرة عسرة الهضم نظرا لامتناسها جزءا من المادة الدهنية ويستحسن اتباع هذه الطريقة مع الأطعمة الفقيرة في المادة الدهنية ووضع الأطعمة المحمرة على ورقة زبد أو كليلنكس لامتصاص المادة الدهنية الزائدة .

٥ - الطهي في الفرن :-

هو عبارة عن إنضاج الأطعمة بتعريضها لحرارة الفرن وهذه الطريقة يمكن استعمالها في جميع أنواع الأطعمة ولكن هناك بعض الأطعمة يجب سلقها قبل طهيها في الفرن كالمكرونه .. الخ .

وهناك درجات حرارة مختلفة تختلف باختلاف الأطعمة المراد انضاجها إلا أنه سينوه عن الدرجة اللازمة لكل صنف كما سيأتى بعد .

٦ - الشى :

وهو عبدة عن انضاج الأطعمة واحمرار سطحها بتعريضها لحرارة شديدة مباشرة وللشى عدة طرق :-

(أ) تعريض الطعام لشواية كهربائية .

(ب) تعريض الطعام لشواية فرن البوتاجاز وفي هذه الحالة توضع الأطعمة المراد شويها على رف سلك يوضع تحتها صاح فرن لتلقى العصير المتساقط .

(ج) وضع الأطعمة على شوايه فوق موقد (البوتاجاز أو أى موقد آخر) .

(د) الشى على الفحم .

ويمكن اتباع قاعدة الشى في اللحوم والطيور والأسماك والخبز وبعض أنواع الخضر .

الفصل الثالث

أولا : بعض المتفرقات

١ - عمل التوست (الكانايه)

- ١ - يقطع رغيف أفرنجي كبير (صندوق) حلقات سمك حوالى ١ سم ثم تزال الحافة الصلبة (القشره الخارجيه) ويستعمل
- ٢ - أو تقطع الشرائح السابقة إلى أشكال مختلفة حسب الرغبة والصنف (مستطيلات - مربعات - مثلثات - دوائر) ثم تدهن الشرائح بالزبد ويرص عليها بشكل جميل منسق أصناف باردة من اللحوم الباردة أو المحفوظه والمخللات والأسماك والجمبرى والجبن الخ وتقدم فى أول قائمة الطعام كمشهيات (الكانايه) .
- ٣ - إذا رُغب فى تحميص الشرائح فيجب أن ترص هذه الشرائح على صينية فرن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تقدد ويصبح لونها وردى .

٢ - عمل البقسماط

- ١ - يقطع الخبز الأفرنجي إلى قطع مناسبة (يمكن استعمال الخبز الفائض) ثم يرص فى صينية فرن ويحمص فى فرن متوسط الحرارة حتى يجف تماماً .
- ٢ - بعد أن يبرد يدق ناعماً أو حسب الرغبة (يمكن استعمال الكبه) أو يوضع داخل كيس نايلون سميك وتكرر عليه المردانه عدة مرات حتى ينعم ثم يحفظ فى إناء لحين الاستعمال .

٣ - عمل الخبز المحمر

- ١ - بعد أن يقطع الخبز الأفرنجي حلقات أو مكعبات حسب الرغبة والاستعمال . تزال القشرة الصلبة .
- ٢ - يحمر الخبز المقطع فى المادة الدهنية (سمن أو زبد أو زيت) ثم يرفع على ورقة (زبد أو كلينكس) لإمتصاص المادة الدهنية الزائدة ثم تستعمل .

٤ - عيش الغراب أو المشروم

Champignons

عيش الغراب أو المشروم نبات فطرى لذيذ الطعم (طازج ومحفوظ وجاف) وقيمته الغذائية عالية لأنه بديل للحم حيث أنه غنى بالمواد البروتينية أى الزلاية اللازمة للنمو وتعويض الفاقد وغنى بمجموعة من الفيتامينات a,b,c,d. إلى جانب أنه يستخدم كعلاج هام للأمراض كسوء التغذية وكالأنيميا وتصلب الشرايين - مضاد لأمراض الأورام الحميدة والخبيثة ... الخ إلى جانب أنه ضمن أغذية الرجيم لمنع السمنة .. الخ .

لكل هذه المزايا وغيرها نجد أنه أستعمل بكثرة فى غالبية أصناف هذا الكتاب وخاصة لأنه أصبح متوفر ببلدنا مؤخراً وأصبح الاتجاه العام الإهتمام بزراعته بكثرة لقيمته الغذائية العالية بعد أن كان يُستورد من الخارج ومن أحسن مصادره وأجودها باريس .

٥ - تقشير الطماطم

لسهولة تقشير الطماطم أى نزع القشرة الخارجية الرقيقة تغمر وحدة الطماطم فى ماء مغلى أو ماء ساخن جداً لبضع ثوان ثم تنزع القشرة فى الحال بسهولة .

٦ — باقة الزينة

كثيرا ما تجددين في مقادير بعض الأطباق « باقة زينة » وهذه تعنى مجموعة من [الكرفس والزعتر وورقة اللوره والمقدونس] فى حزمة واحده .

ثانيا المشهيات

Hors D'œuvre

المشهيات هى أصناف رقيقه باردة لها نكهة عالية مميزه لتنبه العصارات الهاضمة ولذا فهى تقدم فى أول قائمة الطعام لفتح الشهية .

وللمشهيات أنواع كثيرة منها : — ١ — مشهيات من الأسماك المحفوظة والطازجة كالأنشوجة والسردين والتونه والجمبرى .. الخ — ٢ — الكانايبه المنوع — ٣ — المخللات كالزيتون الأخضر والزيتون الأسود .. الخ وسنقدم نماذج من هذه الأنواع .

ملحوظة : تعتبر السلطات من المشهيات وسيأتى الكلام عنها فى باب الخضروات .

١ — طماطم بالجمبرى

Tomates aux Crevettes

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ طماطم جامدة مستديرة — $\frac{1}{4}$ مقدار من صلصة المايونيز (ص ٣٦) — $\frac{1}{4}$ ك جمبرى طازج —

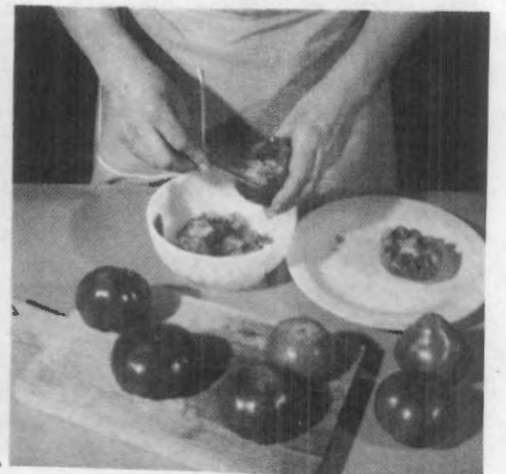
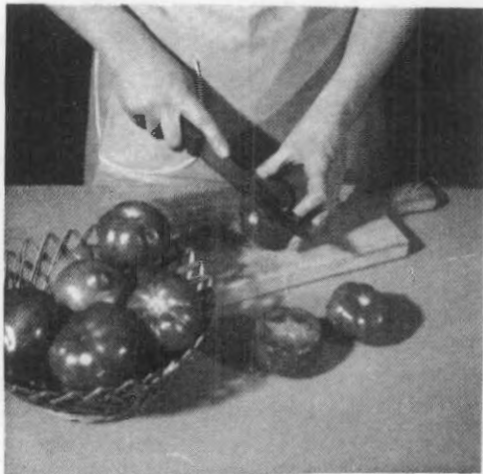
ملح ومقدونس .

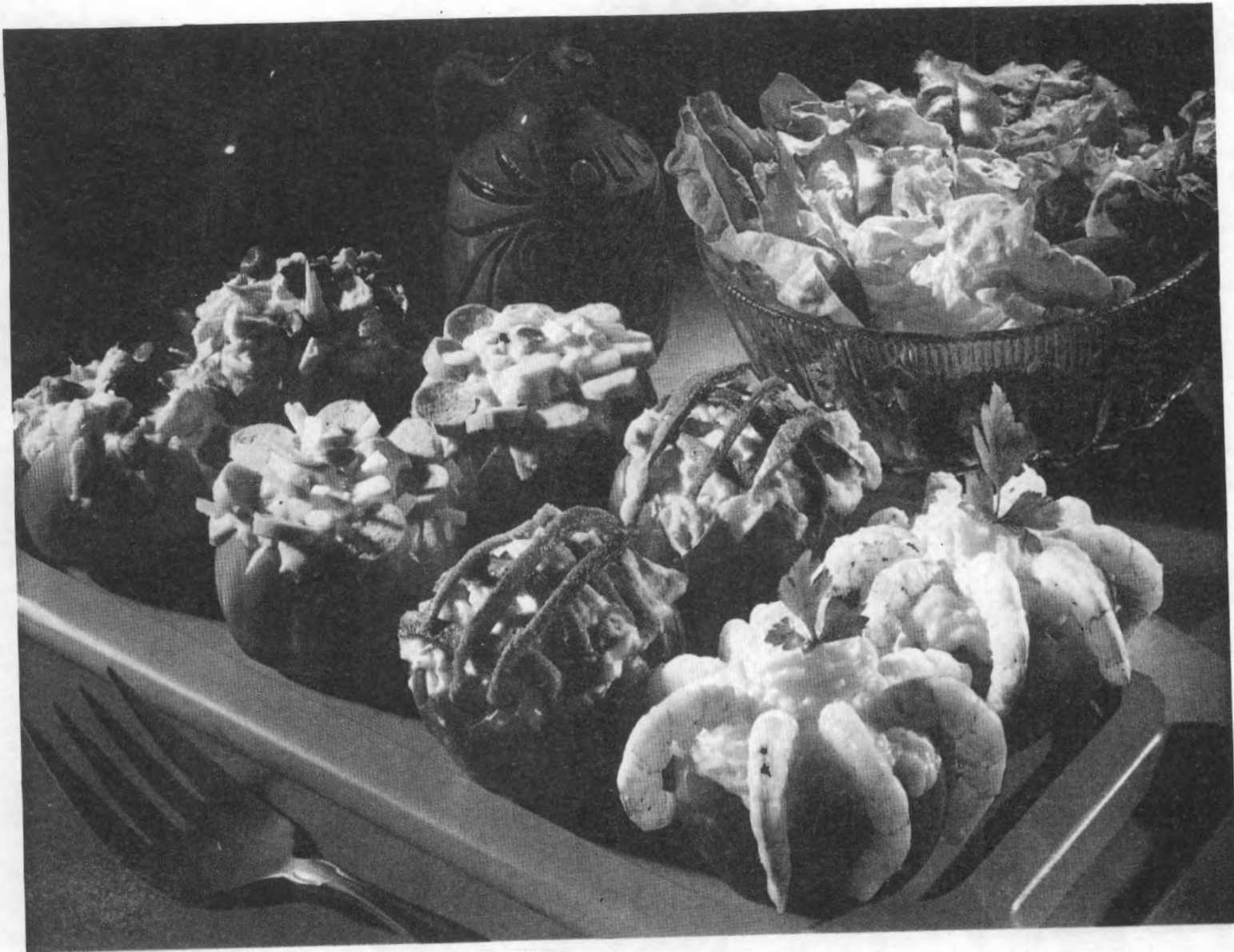
الطريقة :

١ — تغسل الطماطم وتجفف ثم يقطع جزء من أعلى ثم تشرشر الحافة بشكل (٨ و ٧) ثم يفرغ القلب وترش بالملح وتقلب للتصفية .

٢ — يسلق الجمبرى (سلق الجمبرى (ص ١٣٤) ثم يقشر ويحتفظ بجزء صحيح من الجمبرى ويقطع الباقي ويخلط بصلصة المايونيز .

٣ — تملأ الطماطم المفرغه المعده السابقة (بند ١) بخليط الجمبرى والمايونيز السابق ثم يزين السطح بالجمبرى الصحيح وأوراق المقدونس ثم تُرص على طبق التقديم بشكل جميل على أن يحفظ فى الثلاجة لحين تقديمه .





٢ - طماطم ميموزا

Tomates Mimosa

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ طماطم جامده مستديرة — عدد ٤ بيضة مسلوقة جامد — $\frac{1}{4}$ مقدار من صلصة المايونيز
(ص ٣٦) — عدد ٢ قطعه من الخلل .

الطريقة :

- ١ — تغسل الطماطم وتجفف ثم تقطع شريحه من أعلى (يحتفظ بها) ويفرغ القلب ثم تملح من الداخل وتقلب للتصفية .
- ٢ — يفرى البيض المسلوق جامد مع الاحتفاظ ببيض حلقاات للتزين ثم يخلط البيض المفري بالمايونيز ثم تحشى به الطماطم المفرغة السابقة .
- ٣ — تغطي الطماطم بالشريحة المقطوعة على شكل سله وتزين بالمقدونس والمايونيز وحلقاات البيض المسلوق جامد وقطع الخلل .
- ٤ — تحفظ في مكان بارد لوقت التقديم .

٣ — طماطم بالدجاج

Tomates au Poulet

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ طماطم جامده مستديرة — $\frac{1}{5}$ ك لحم دجاج ناضج — $\frac{1}{4}$ مقدار من صلصة المايونيز (ص ٣٦) — مسطرده — ملح وفلفل .

الطريقة :

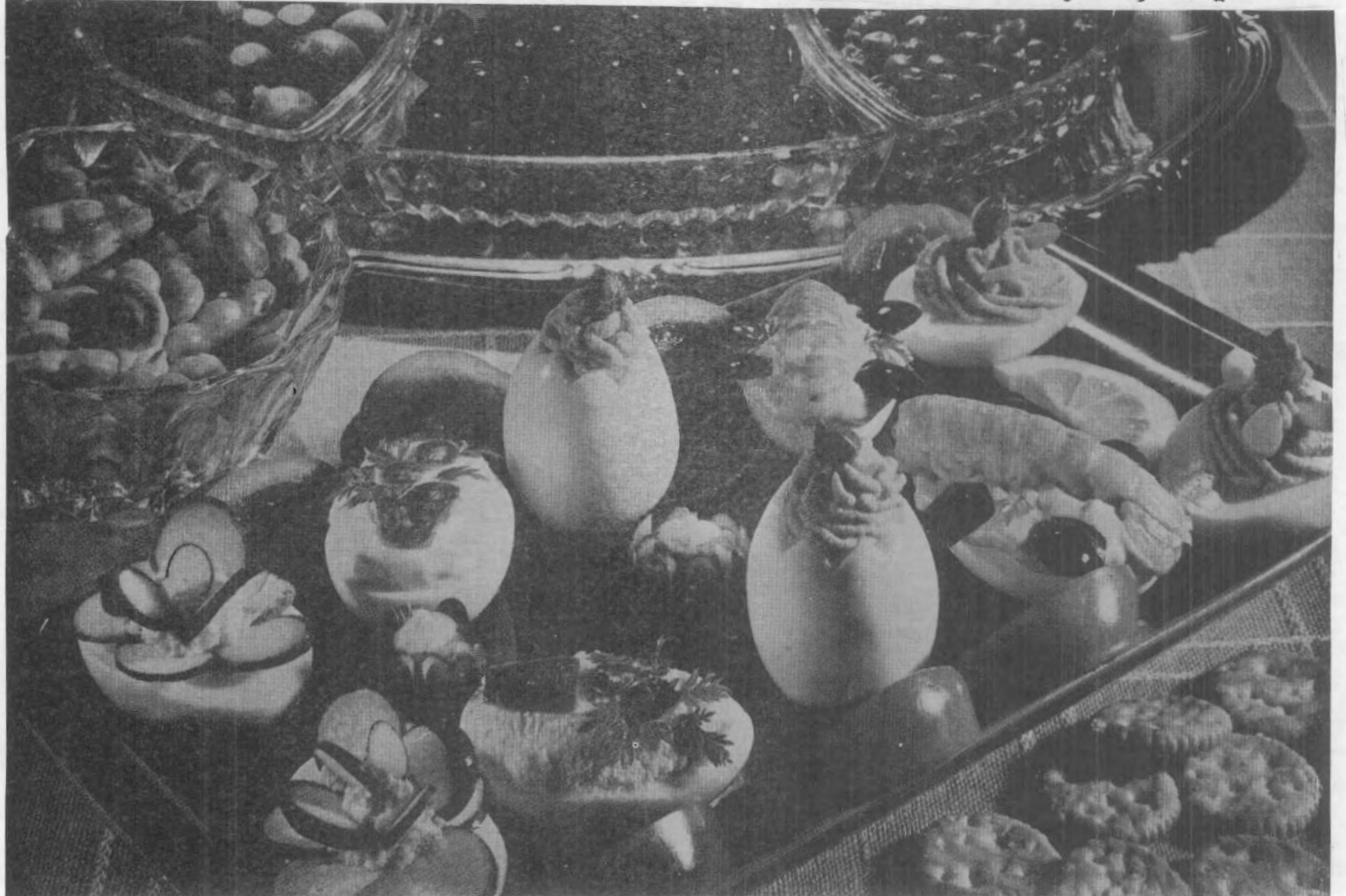
- ١ — تغسل الطماطم وتجفف ثم يقطع الجزء العلوى (الثلث تقريبا) ولا يفصل نهائيا ثم تفرغ من الداخل وتملح قليلا وتقلب للتصفية .
- ٢ — يعد الحشو بأن يقطع لحم الدجاج الناضج قطعاً صغيرة ثم يخلط مع الطرشي المقطع والمسطرده وصلصة المايونيز .
- ٣ — تحشى الطماطم (بند ١) بالحشو السابق وتغطى بالغطاء الغير منفصل ويمكن تزيينها بوحدات من الطرشي والمايونيز .
- ٤ — تحفظ فى الثلاجة لحين تقديمها .

٤ — مشهيات متنوعة

Hors- D'œuvre Divers

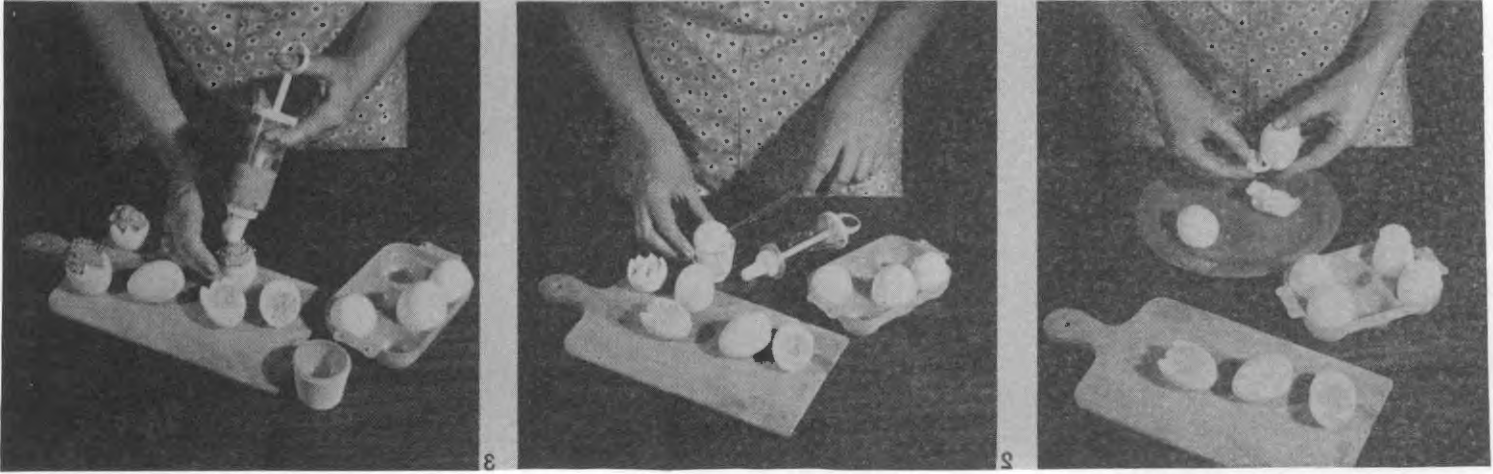
(أ) بيض على هيئة وردة œufs en Fleur

٤ بيضة — ملعقة كبيرة زبد — ملح وفلفل — ملعقة كبيرة صلصة مايونيز (ص ٣٦) — $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة معجون أنشوجة .



الطريقة :

- ١ — يسلق البيض جامدا ويترك حتى يبرد ثم يقشر .
- ٢ — يقطع الجزء العلوى للبياض دون المساس بالصفار ثم يشرشر طرف البياض أى يزخرف باستعمال سكين حاد على هيئة (٧،٨) .
- ٣ — يمكن تفريغ الصفار ويهرس ويخلط مع المزيج المستعمل فى الحشو الآتى أو لا يفرغ ويترك الصفار كما هو .
- ٤ — يحضر الحشو بأن يدعك الزبد مع معجون الأنشوجة والمايونيز والملح والفلفل ثم يعبأ هذا المزيج فى عدة التزين المنقوشة ويملأ بها بياض البيض السابق (بند ٢) على شكل وردة ثم يزين السطح بقطعة مخلل أو زيتون أسود أو ورقة مقدونس .



مشهيات متنوعة

(ب) بيض بالفجل الأحمر œufs aux radis

الطريقة :

- ١ — يقطع البيض المسلوق جامد نصفين بالطول وينزع الصفار .
- ٢ — يهرس الصفار مع جبن أبيض وقليل من صلصة المايونيز والملح والفلفل .
- ٣ — تملأ أنصاف البيض السابقة (بند ١) بالخليط السابق .
- ٤ — يغسل الفجل الأحمر ويقطع حلقات ويستخدم فى تزين البيض السابق على هيئة مروحة أو أى شكل جميل ويقدم .

(ج) بيض بالتونه œufs durs au thon

الطريقة :

- ١ — يقطع البيض المسلوق جامد نصفين بالطول أو بالعرض وتفرغ من الصفار .
- ٢ — يهرس الصفار مع التونه وقليل من الزبد ويخلط جيدا .
- ٣ — يملأ بياض البيض السابق (بند ١) بخليط الصفار والتونه السابق ثم يزين بورق المقدونس والمقدونس المفرد ويقدم .

٥ — كاناييه منوع

Canapés divers

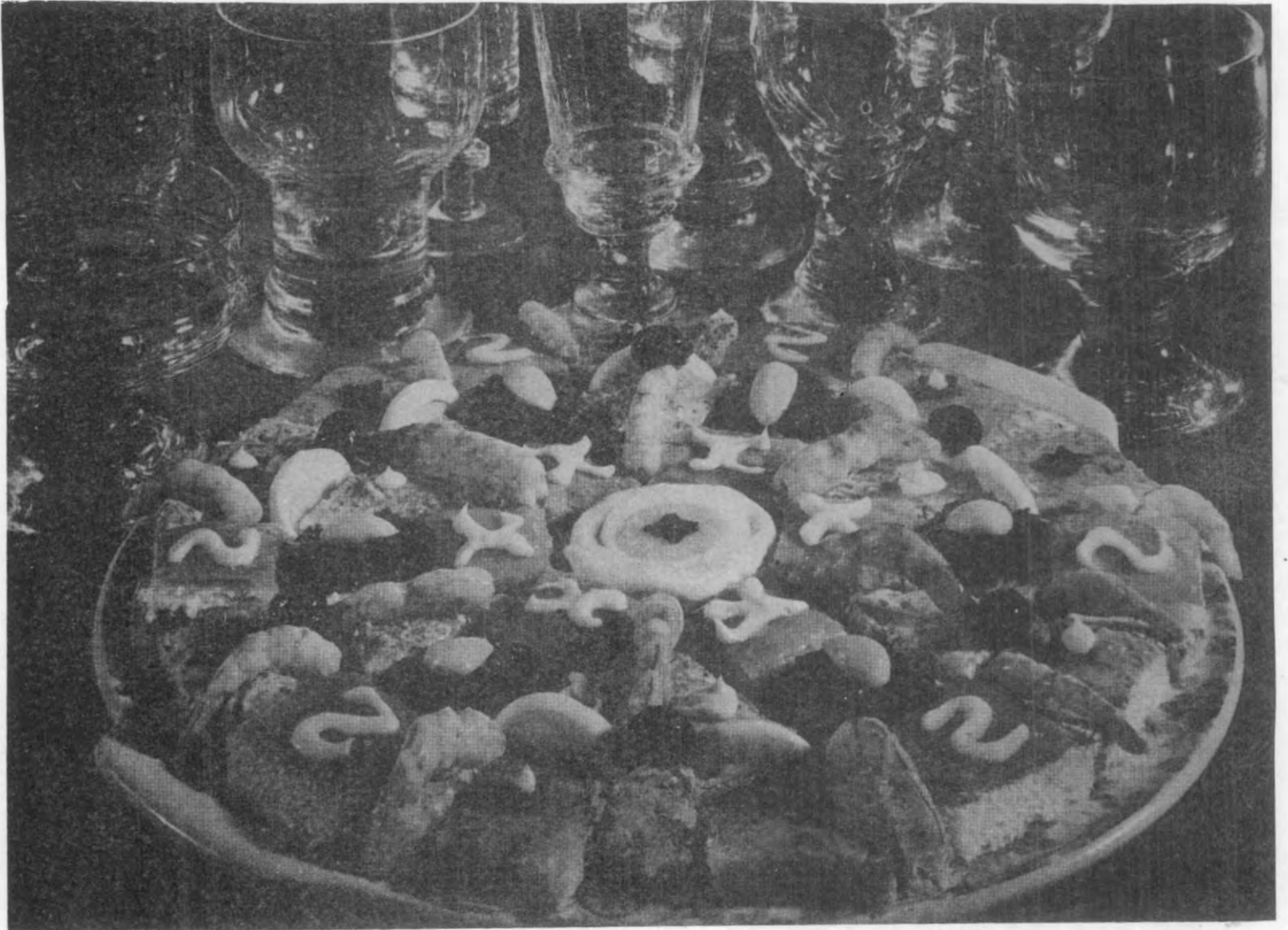
المقادير :

عدد من شرائح الخبز (كاناييه) باب المتفرقات (ص ١٣) — زبده مخلوطه بالمقدونس المفرد — سالمون مدخن — كافيير — طرشى منوع — بيض مسلوق — مايونيز — لوز مقشور — جيلاتين (جيلى حادق) —

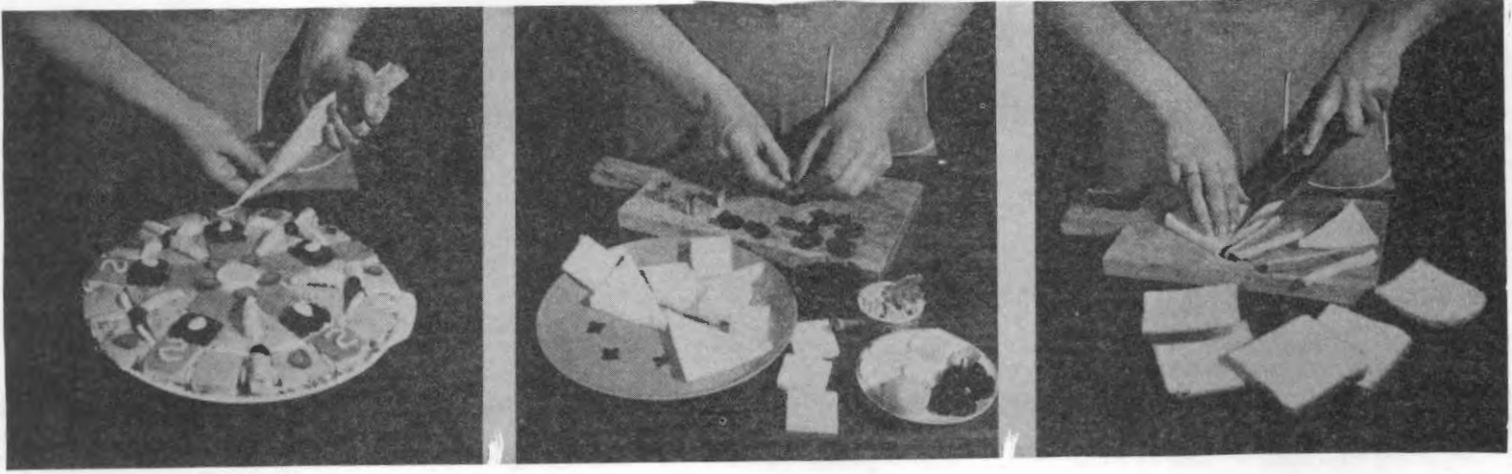
زيتون أسود — سلطة روسيه (ص) — أنشوجة شرائح ومعجون — كريمة الكبد (كبد ناضجة ممهوكه بالزبد) — جمبرى مسلوق — لسان ناضج ... الخ .

الطريقة :

- ١ — تعد شرائح الخبز أى الكانايبه المختلفه الأشكال (دوائر أو مستطيلات أو مربعات أو مثلثات) .
- ٢ — توضع على ترانشات الخبز طبقة خفيفه من الزبد الطازج المخلوط بالمقدونس المفرى .
- ٣ — يوضع على الكانايبه السابق المعد (بند ٢) بشكل جميل الأصناف المتنوعه المذكورة فى المقادير مثل السالمون أو الأنشوجة أو الكافيار أو اللسان الناضج أو الكبد أو البيض المسلوق جامد ومفرى أو مقطع ترانشات أو السلطة الروسيه .
- ٤ — تزين جميع ترانشات الكانايبه السابقه بالجمبرى أو الزيتون الأسود أو المخللات أو اللوز المقشر أو أوراق المقدونس أو المقدونس المفرى ... الخ .
- ٥ — يجهز الجلى الحادق (يذاب الجيلاتين فى ماء أو بهريز) ثم يصب على وحدات الكانايبه بعد إعدادها بالحشيرة .
- ٦ — يرتب الكانايبه المتنوع فى طبق التقديم الكبير بشكل منظم مع مراعاة تناسق الألوان والأشكال ويحفظ فى الثلاجة حتى وقت التقديم .



كانايبه متنوع



٦ — موزاريللا (على شكل عربيه)

Mozzarella en Carrosse

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٨ شرائح من الكاناويه المستدير — عدد ٢ جبن موزاريللا (يمكن استبداله بجبن آخر حسب
الإمكانات) — ٢ بيضة + ٢ ملعقة كبيرة لبن مخفوقتان معاً — دقيق — ملح وفلفل — زيت غزير للقلي

الطريقة :

- ١ — توضع شريحه من الجبن على كل شريحة من الكاناويه ثم تغطى الشرائح خفيفا بالدقيق .
- ٢ — تغطى كل شريحه من الكاناويه السابق أى تغمر فى خليط البيض واللبن المخفوقان مع الملح والفلفل .
- ٣ — يحمر الكاناويه السابق فى الزيت الغزير المدخن خفيفا حتى يصفر لونها ثم تصفى جيدا وتقدم .

٧ — موزاريللا مقلية

Mozzarella Frite

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٢ جبن موزاريللا (أو أى نوع من الجبن مماثل وحسب الإمكانات) — $\frac{1}{4}$ ٢ ملعقة كبيرة بقسماط
ناعم — ملعقة كبيرة دقيق — ٢ بيضة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تقطع الجبن شرائح ثم تغطى بطبقة خفيفة من الدقيق وتغطى بالبيض المخفوق المتبل بالملح والفلفل ثم تغطى
بالقسماط الناعم ثم تغطى مره ثانية بالبيض والقسماط .
- ٢ — تحفظ الشرائح السابقة فى الثلاجة لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٣ — تُقلّى الشرائح المعده السابقة واحده واحده فى الزيت الغزير الساخن ثم تصفى جيدا من زيت التحمير .
- ٤ — تقدم مستقلة أو يقدم معها صلصة الطماطم (ص ٣٢) فى القارب الخاص للصلصة (سوسير)

٨ — كرات جبن بارم المحمره

Boulettes Frites au Parmesan

المقادير : (٤ أشخاص)

١. ك (١٠٠ جم) أى ٥ ملاعق كبيرة من جبن بارم الحريف المبشور — ملح وفلفل حلو — زيت غزير للتحمير .

الطريقة :

- ١ — يخفق بياض البيض جيدا حتى يجمد ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ — يضاف جبن بارم المبشور لبياض البيض المخفوق السابق .
- ٣ — يشكل خليط الجبن وبياض البيض السابق كرات بواسطة المعلقة ثم تحمر فى الزيت الغزير الساخن تحميرا خفيفا .
- ٤ — تصفى الكرات جيدا من زيت التحمير وترش بالفلفل الحلو وتقدم ساخنة مغطاه بفاطه .

٩ — شرائح بالجبن واللحم

Croque Monsieur

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٨ شرائح كانايه — ١. ك (١٠٠ جم) جبن أصفر أو رومى — عدد ٢ شريحة رقيقة من لحم ناضج (أو لانشون أو مرتديلا بقرى) — ١. ك زبد .

الطريقة :

- ١ — تدهن شرائح الكانايه بالزبد ثم يوضع فوق كل منها شريحة رقيقة من الجبن فوقها ١. شريحة رقيقة من اللحم الناضج ثم شريحة أخرى رقيقة من الجبن ثم تغطى بشريحة خبز أخرى يدهن وجهها بالزبد .
- ٢ — توضع الشرائح السابقة المعده على ظهرها فى صاج فرن ثم يدهن الوجه بالزبد ويرش بالجبن المبشور ويزج فى فرن حتى تحمر نوعا (لونها ذهبى) ثم تقدم ساخنة

١٠ — شرائح بالجبن والدجاج

Croque Madame

المقادير : (٤ أشخاص)

نفس مقادير شرائح بالجبن واللحم السابقة على أن تستبدل شرائح اللحم الناضج بـ شرائح صدر الدجاج المطهيه .

الطريقة :

تتبع نفس الخطوات المتبعه فى عمل شرائح بالجبن واللحم السابقة على أن تستبدل شريحة اللحم بشريحة صدر الدجاج ثم تتمم كما سبق

١١ — تارت فانتازى (خليط من الخضر والبيض واللبن فى الفرن)

Tarte Fantaisie

المقادير : (٤ أشخاص)

٦ بيضة — ٢ ملعقة كبيرة دقيق — بضع ملاعق من اللبن — بصلة — جزره كبيرة — $\frac{1}{10}$ ك بسلة خضراء — ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ — يخفق البيض ومعه الدقيق والجبن المبشور واللبن والملح والفلفل .
- ٢ — تغسل البسلة بعد تصفيتها وتسلق نصف سلق وكذلك الجزر ويقطع مكعبات صغيرة .
- ٣ — فى نصف مقدار السمن يشوح الصل المفرى حتى يصفر ثم يضاف إليه البسنة والجزر السابق مع التقليب ثم يترك ليبرد ثم يضاف خليط البيض (بند ١) ويقلب جيدا .
- ٤ — يصب الخليط السابق فى صنية فرن مدهونة بباقي السمن ثم تزج فى فرن حار ليتم النضج .
- ٥ — بعد أن يبرد الخليط تماما تقلب على طبق التقديم وتقدم باردة .

١٢ — السردين بالخضر فى الفرن

Sardines aux Aromates

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ ك سردين طازج — ٣ بصلة كبيرة — جزرة — $\frac{1}{4}$ كوب زيت — ورقة لوره — كوب خل أبيض مخلوط بالماء — كرفس وملح وزيت للتحمير

الطريقة :

- ١ — ينظف السردين جيدا (تنظيف السمك ص) ثم يتبل بالدقيق ويحمر بالزيت حتى يصبح لونه ذهبى ثم ينشل ويوضع على ورقة زبد أو كلينكس لتمتص الزيت الزائد ثم يتبل بالملح .
- ٢ — يقطع البصل حلقات ويحمر فى $\frac{1}{4}$ كوب الزيت حتى يصفر لونه وكذلك يشوح الجزر والكرفس المقطع قطعاً كبيرة نوعاً مع البصل ثم تضاف ورقة اللوره والملح والخل .
- ٣ — يترك الخليط السابق ليغلى على النار لبضع دقائق .
- ٤ — يرص السردين المقلّى (بند ١) فى صينية فرن ثم ترش كل واحد به قليل من الخل ثم يوزع خليط البصل السابق على السردين جميعه ثم يضاف باقى خليط الخل والماء ويزج فى الفرن حتى يتم النضج ($\frac{1}{4}$ ساعة تقريباً)

٥ — يغرف فى طبق التقديم ويقدم علماً بأن هذا الطبق يعتبر فاتح للشهيه وطعمه لذيذ .

الفصل الرابع

الحساء ومجملاته والبهريز أو الخلاصة

POTAGES

الحساء سائل إما خفيف أو سميك والأخير هو النوع الشائع لإحتوائه على خلاصة المواد الغذائية المكونة للحساء . والحساء يقدم عادة ساخناً جداً وبكميات صغيرة جداً في بدء قائمة الطعام الشتوية وله قيمة غذائية كبيرة سهل لهضم إقتصادي منه للجهاز العصبي ويتكون الحساء عادة من :-

- ١ — مادة أساسية (خضر أو لحم أو سمك أو طيور) .
- ٢ — مادة دهنية (زبد أو سمن) .
- ٣ — سائل (ماء أو خلاصة أو لبن أو خليط منهما)
- ٤ — المادة التي تعطى نكهة الحساء المطلوب مثل الكرفس — البصل — المستكة — الحبهان — القرنفل ... الخ .
- ٥ — التوابل مثل الملح والفلفل .
- ٦ — المادة التي تعطى الحساء قواماً ثخيناً مثل : الدقيق — الكورن فلور — البيض .
- ٧ — مواد لتجميل مثل البروفترول أو مكعبات الخبز المحمر أو الخضر المقطعة أو الشعرية أو لسان العصفور أو التررس .. الخ .

الشروط الواجب توافرها في الحساء :

- ١ — أن تكون نكهة المادة الأساسية ظاهرة .
 - ٢ — أن يكون قوامها سميكاً نوعاً .
 - ٣ — أن تكون خالية من الدسم .
 - ٤ — أن يكون لونها مماثلاً بقدر المستطاع للون المادة الأساسية .
 - ٥ — أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع .
 - ٦ — أن يقدم الحساء مع ما يلائمه كالخبز المحمر مثلاً أو المجملات .
- قد يحتاج الحساء وأيضاً الصلصات عند عملها إلى خلاصة أى بهريز وهذه يمكن عملها من الخضر أو اللحم أو الطيور أو الأسماك وإليك أهم أنواع الخلاصة أو البهريز .

١ — خلاصة اللحم (بهريز)

المقادير :

- ١ — ١ ك لحم عجالي أحمر بعظمه — ٣ لتر ماء (اللتر ٤ كوب) — من ٤:٣ جزر أفرنجي — ٢ كرات أبو شوشة — $\frac{1}{4}$ كرنه متوسطه — رأس كرفس أو $\frac{1}{4}$ حزمة — حزمة مقدونس — بصلة متوسطه — ٤:٣ قرنفل — ٢ لقت — ورقة لوره — ملح .

الطريقة :

- ١ — يفص اللحم عن العظم ثم يوضع العظم في الماء البارد ويرفع على النار حتى يصل للغليان .
- ٢ — يضاف اللحم بعد تقطيعه قطعاً صغيرة .
- ٣ — ينزع الريم كلما ظهر .
- ٤ — يغسل المقدونس والكرفس والكرنب والكرات أبو شوشة بعد شقه نصفين بالطول ويربط الثلاثة معاً

بخيظ ثم يضاف الخليط السلوق .

٥ — تغسل بقية الخضر وتقشر وتقطع قطعاً كبيرة أما الكرنب فيغسل ويضاف كما هو وكذا البصل يضاف بدون تقشير .

٦ — يترك الخليط يغلى على نار هادئة لمدة ٣ ساعات وأيضاً ينزع الريم كلما ظهر .

٧ — تصفى الخلاصة وينزع الدسم وتحفظ للاستعمال عند الحاجة .

ملحوظة : يمكن عمل هذه الخلاصة بالعظم الخالص دون استعمال اللحم وبنفس المقادير والطريقة السابقة .

٢ — خلاصة الطيور (بهريز)

المقادير :

١ طائر (دجاج أو بط ... الخ) — ٤:٣ جزر أفرنجي — ٢ لفت — ٢ حزمة مقدونس — $\frac{1}{4}$ حزمة كرفس — بصلة — ٤:٣ وحدات قرنفل — ورقة لوره — ١ طماطم متوسطه الحجم — ملح .

الطريقة :

١ — تتبع نفس الطريقة المتبعة في عمل خلاصة اللحم السابقة مع ملاحظة وضع الأجنحة والرقبة في الماء البارد .

٢ — تترك الدجاجة أو البطة والخضر تغلى على نار هادئة حوالى ساعتين حتى تنضج .

٣ — خلاصة الخضر (بهريز)

المقادير :

بصلة — رأس كرفس — $\frac{1}{4}$ كرنبه متوسطه — ٤ أعواد من الكرفس الأخضر — ٢ لفته — من ٣:٢ لتر ماء (اللتر ٤ كوب) — من ٤:٣ جزره أفرنجي — $\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا أو بسلة خضراء — قليل من الزبد .

الطريقة :

١ — يشوح البصل المفروم في الزبد حتى يصفر لونه .

٢ — يضاف الماء والملح ويترك حتى يغلى .

٣ — تغسل الخضر وتعد كل حسب نوعها وتقطع مكعبات أما الكرنب والكرفس يترك صحيحاً ثم تضاف الخضر لما سبق .

٤ — تترك تغلى على النار من $\frac{1}{4}$ ساعة مع إضافة الماء كلما لزم الأمر .

٥ — تصفى الخلاصة لحجز الخضر وتحفظ لاستعمالها .

٤ — خلاصة الخضر الدكنا

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كم خضار منوع مثل : (كرفس — جزر — بصل) — لتر ماء بارد — توابل وملح — سمن .

الطريقة :

١ — تغسل الخضر السابقة وتنظف جيداً ثم تقطع قطعاً صغيرة ثم تحمر في قليل من السمن .

٢ — يضاف إليها الماء والملح والتوابل وترفع على النار حتى تغلى على أن ينزع الريم كلما ظهر .

٣ — تترك الخلاصة السابقة على نار هادئة مدة ساعة ثم تصفى وتترك حتى تبرد ثم تنزع المادة الدهنية وتستعمل .

٥ - خلاصة السمك (بهريز)

تعمل خلاصة أو بهريز السمك من الجلد والعظم ولحم السمك وقد تستعمل الرأس بعد نزع العيون .

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك سمك — $\frac{1}{2}$ لتر ماء (اللتر ٤ كوب) — بصلة — قطعة كرفس — مستكه وحبان — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك جيداً (طريقة تنظيف السمك ص ١٣٤) ويغسل ثم يقطع ويوضع في الماء البارد .
 - ٢ — يضاف للسمك السابق باقى المقادير .
 - ٣ — يرفع على نار هادئة حتى يغلى الخليط على أن يتزع الريم ثم تهدأ الحرارة ويترك يغلى على النار الهادئة مدة حوالى ساعة .
 - ٤ — يصفى البهريز ثم يستعمل لعمل حساء السمك أو أطباق أخرى .
- ما تقدم أهبة أنواع الخلاصة أو البهريز المستعمل فى عمل الحساء باختلاف أنواعه كما سيأتى بعد :-

١ - حساء الخضر (كوسه وطماطم)

Potage de Courgettes et Tomates

المقادير : (تكفى ٤ أشخاص)

عدد ٤ كوسة صغيرة — عدد ١ طماطم — $\frac{2}{3}$ كوب أرز — حوالى ٤ كوب خلاصة أو بهريز (ص) — جبنة رومى مبشوره — فص ثوم — $\frac{1}{4}$ ملعقة زبد أو سمن .

الطريقة :

- ١ — يشوح الثوم فى الزبد ثم ينشل من الزبد ويصفى .
- ٢ — تغسل الكوسة ثم تقشر وتقطع مكعبات ثم تشوح فى الزبد أو السمن المتخلف من تخمير الثوم حتى يصفر لونها ثم يعاد الثوم وتضاف إليهم الطماطم المقشرة ومقطعه ثم الخلاصة والأرز بعد غسله ثم يغطى الإناء ويترك حتى ينضج .
- ٣ — يقدم الحساء ساخناً ويقدم معه الجبن المبشور .



٢ — حساء البطاطس (بالجرجير)

Potage Alénois (Soupe)

المقادير : (تكفى ٤ أشخاص)

$\frac{1}{3}$ ك بطاطس — حزمة جرجير — $\frac{1}{4}$ لتر لبن (٥ كوب) — كزبرة — $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملح .

الطريقة :

- ١ — يغسل الجرجير جيدا ثم يفرى وتغسل البطاطس ثم تقشر وتقطع قطعاً رفيعة ثم تطهى في اللبن ويضاف الجرجير المفري والكزبرة والزبد ويتبل الجميع بالملح .
- ٢ — بعد تمام النضج يقدم الحساء ساخناً في الإناء الخاص بالشوربه (سلطانية بغطاء محكم) ومعه مكعبات الخبز الأفرنجي المحمر منفصله (باب المتفرقات ص ١٣) .

٣ — حساء البصل

Soupe à L'oignon

المقادير : (يكفى ٤ أشخاص)

٤ بصلة كبيرة — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ١ ملعقة كبيرة دقيق — حوالى ٢ لتر (٨ كوب) خلاصة لحم أو طيور (ص ٢٢) — ٥ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور — ملح وفلفل — شرائح رقيقة أو مكعبات خبز أفرنجى محمر (باب المتفرقات ص ١٣) .

الطريقة :

- ١ — يفرى البصل ناعماً جداً ثم يشوح في الزبد أو السمن قليلاً ثم يضاف إليه الدقيق مع التقليب الجيد حتى يصفر لون الدقيق (اللون الذهبى) ثم يضاف إليه البهريز المغلى ويتبل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد .
- ٢ — يترك الحساء على النار لينضج من ٢٠:٣٠ دقيقة .
- ٣ — يعد تمام النضج يصب الحساء في السلطانية الخاصة التى بها شرائح أو مكعبات الخبز المحمر (٢ شريحة لكل فرد) أو يقدم الخبز المحمر مستقلاً .
- ٤ — يضاف الجبن المبشور للحساء ويقدم ساخناً في الحال .



٤ — حساء البيض

Soupe aux œufs

المقادير : (تكفى ٤ أفراد)

عدد ٨ شرائح من الخبز الأفرنجى البائن المحمر (باب المتفرقات ص ١٣) — ٨ بيضة — حوالى $\frac{1}{4}$ لتر (٢ كوب) خلاصة أو بهريز لحم أو طيور لكل طبق — مقدونس مفرى .

الطريقة :

- ١ — تسخن الأربع أطباق المخصصة لتقديم الحساء (طبق لكل فرد) مسبقاً ثم يوضع بكل منها شريحتين من الخبز المحمر المعد .
- ٢ — ويكسر بكل طبق ٢ بيضة مع ملاحظة أن يكون الصفار سليماً ثم يتبل بالملح والفلفل كما يضاف لكل طبق قليل من المقدونس المفرى .
- ٣ — يصب فوق كل طبق حوالى $\frac{1}{4}$ لتر من الخلاصة أو البهريز المغلى بحيث يعمل على تجميد بياض البيض ثم يقدم الحساء فى الحال ساخناً .

٥ — حساء البسلة

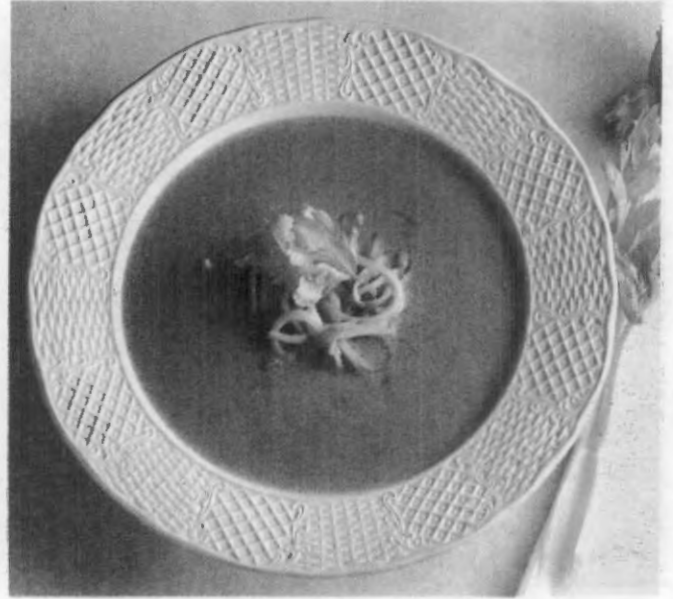
Soupe aux Pois

المقادير : (٦ أشخاص)

$\frac{1}{4}$ ك بسلة خضراء مفصصة — بصله — جزره — ٢ فص ثوم — ١ عدد بطاطس — ملح وفلفل — بهريز لحم أو طيور (حوالى ٣ لتر) — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — كريمة لبانى طازجه .

الطريقة :

- ١ — يحمر البصل والثوم فى السمن حتى يصفر اللون ثم ينشل .
- ٢ — تغسل الخضر وتقطع (جزر — بطاطس) ثم تشوح فى السمن المتخلف من البصل والثوم وكذا البسلة ويشوح الجميع ثم يضاف البهريز والثوم والبصل المحمر ويتبل الخليط ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج الجميع .
- ٣ — يخفق الحساء السابق فى الخلاط ثم يصفى ويضاف إليه الكريمة اللباني ويقدم ساخناً .



٦ - الحساء الشاف

Consommé

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{4}$ ك لحم بقرى — عدد ١ أكارع — عظم بقرى — جزء من رقبة بقرى — عظام وجلد وقطعه من دجاج — $\frac{3}{2}$ لتر ماء (١٤ كوب) — جزره — بصله — عدد ١ كرات أبو شوشه — ٣ حبات فلفل — ملح

الطريقة :

- ١ — لعمل البهريز توضع مقادير مكونات البهريز السابقة في إناء (اللحم والعظم والأكارع والرقبة والملح والفلفل) ثم يضاف إليها الماء وترفع على النار وتترك لتغلي مع نزع الريم كلما ظهر ثم يغطى الإناء وتترك حتى تنضج جميع المكونات جيدا (على نار هادئة) (تنهى) .
- ٢ — تغسل الخضر وتضاف للبهريز السابق ويغطى الإناء وتترك على نار هادئة جدا لمدة ٣ ساعات حتى تنضج .
- ٣ — يصفى الحساء السابق ثم ينزع الدسم (يبرد الحساء في الثلاجة حتى يتجمد الدهن ويسهل نزع) علما بأن هذا الحساء يقدم مثلجا .

ملحوظة هامة :

- ٤ — للحصول على حساء شاف جدا ونقى يوضع في حله بياض بيضه لكل لتر حساء بارد متزوع الدسم ويرفع على نار هادئة جدا مع التقليب بعناية حتى يصل للغليان ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة جدا لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة تقريبا .
- ٥ — يصفى البهريز من خلال مصفاة واسعة ومغطاه بفوطه نظيفة مندهاء بالماء أو يقلب كرسى وتربط الفوطه المندهاء بالأرجل الأربعة للكرسى ويصفى الحساء من خلال الفوطه في إناء نظيف يوضع أسفل الفوطه .
- ٦ — يقدم الحساء الشاف ساخنا أو مثلجا ويقدم معه إحدى مجملات الحساء (ص ٢٩) كالشعرية أو التاييوكا أو الجبن أو البروفترول ويسمى حينئذ باسم المحمل المقدم معه فمثلا الحساء الشاف بالشعرية أو التاييوكا أو الجبن أو البروفترول .. الخ .

٧ - حساء الدجاج الشاف

Consommé de Volaille

المقادير : (٤ أفراد)

دجاجة صغيرة — حوالى ٣ لتر ماء (١٢ كوب) لعمل البهريز — بصله — جزره — ملح وفلفل — لفته — كرات أبو شوشه — باقة زينة (باب المتفرقات ص ١٣) .

الطريقة :

- ١ — تنظف الدجاجة وتغسل جيدا (تنظيف الطيور ص ١١٥) وتعد الكبد والقلب والقونصه للفرخة وتقطع إلى قطع صغيرة .
- ٢ — يعد البهريز وذلك بأن تشوح الكبد والقونصه والقلب المقطعه في السمن وكذلك الدجاجة المعده ثم يضاف إليها حوالى ٣ لتر من الماء ويتبل الحساء ويترك على نار هادئة حتى تنضج الدجاجة تماما (تنهى) وينقص البهريز إلى الكمية المطلوبة ($\frac{1}{2}$ الكمية) .
- ٣ — يضاف للبهريز السابق لفته وجزره وعدد ١ كرات أبو شوشه وبصله مفرية ويترك البهريز على نار هادئة بعد تغطية الإناء (وأيضا يضاف للبهريز باقة زينة لتنضج على نار هادئة لمدة من $\frac{1}{2}$: ٢ ساعة) حتى تمهك .

٤ — يصفى الحساء السابق من خلال فوطه منده (كما في الحساء الشاف السابق) ويقدم ساخنا جدا في سلطانية الحساء الخاصة ويقدم معه أحد مجملات الحساء (ص ٢٩) مثل البروفترول أو التايوكا أو الجبن أو الشعرية .. الخ



٨ — حساء السمك

Soupe de Poissons

المقادير : (٤ أفراد)

$\frac{1}{2}$ ك سمك بحري (سوييا وكلب البحر وثعبان البحر والاستكوذا أو جراد البحر وراسكاس وروكيه وجاينيت والأخطبوط .. الخ من الأصناف التي تصلح للحساء) — $\frac{1}{4}$ كوب زيت — كوب خل — ٣:٢ فص ثوم — $\frac{1}{4}$ ك طماطم مقشرة — بصل — كرفس — جزر — قطعة فلفل أحمر — مقدونس مفري — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك حسب نوعه (تنظيف السمك ص ١٣٤) ثم يغسل جيدا ويقطع ولكن يترك السمك الصغير صحيح بدون تقطيع .
- ٢ — تسلق رؤوس السمك ومعها الشوك والذبول والجلود في ماء مملح ومعها البصل والكرفس والجزر . ثم يصفى بمصفاه القمع .
- ٣ — يحمر الثوم المفري في الزيت ثم يضاف إليه الفلفل الأحمر والمقدونس المفري والخل ثم تضاف الطماطم بالتدريج ويترك على نار هادئة حتى ينضج لمدة ١٠ دقائق تقريبا .
- ٤ — تسلق قطع الأخطبوط الصغيرة البيضاء ومعها جلدها وكذا السوييا في ماء مغلي مملح وتترك حتى تنضج (لمدة ١٥ ق تقريبا) .
- ٥ — يصب بعد ذلك في آنية من الفخار الجيد أو التيفال أو البيوركس ويضاف باقي السمك ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج من ٢٠:٣٠ دقيقة تقريبا (ويزاد بالبهريز كلما لزم الأمر) .
- ٦ — يرفع من على النار ويقدم في الحال في الإناء الخاص بالشوربة .
- ٧ — يترك لمدة ٦:٨ ساعات ثم يعاد تسخينه على نار هادئة وقبل التقديم تحمر شرائح خبز مع الثوم المفري ويوضع منها عدد ٣:٢ في كل طبق ثم يصب فوقها السمك والشوربة وتقدم .

٩ - حساء السمك الطولوني

Bouillabaise Toulonnaise

المقادير : (٤ أفراد)

١ ٢ ك سمك بحرى (بياض بحرى أو بربونى أو بورى أو راكاس أو روكيه .. الخ) — عدد ٢ طماطم متوسطة — عدد ٣ بصل متوسطة — رأس ثوم صغيرة — كوب زيت — ٢ بيضة — كرات أبو شوشه — مقدونس — ورقه لوره — زعفران — شمر — شطه حمراء — ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — ينظف السمك حسب نوعه (تنظيف السمك ص ١٣٤) ويغسل جيدا ثم يقطع ويوضع فى كسروله مع البصل والثوم والطماطم المقشرة ومقطعه قطعاً صغيرة والمقدونس والزعفران وورقة اللوره والشمر والملح والفلفل ثم يغطى بالماء ويرفع على نار متوسطة حتى ينضج (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة) .

٢ — بعد النضج يقدم الحساء ومعه شرائح محمصه من الخبز (المتفرقات ص ١٣) ويقدم معه صلصة المايونيز (ص ٣٦) فى القارب الخاص أو يقدم مع الحساء الصلصة الآتية :-

يدق ٢ فص ثوم مع ٢ قرن من الشطه الحمراء وقليل جدا من الزعفران ثم يخفق بيضتين بالمضرب مع الزيت وتبيل بالملح والفلفل ويخلط مع الثوم والشطة ثم تخفف نوعا بقليل من شوربة السمك السابقة ثم يضاف إليها شريحة من الجبن مبشوره وتقدم مستقلة مع حساء السمك فى القارب الخاص .



مجمّلات الحساء

مجمّلات الحساء عباره عن أصناف منوعه صغيرة الحجم متعددة الأشكال على هيئة كرات أو مستطيلات أو أصابع أو شرائح .

ومنها ما يقدم مستقلا مع الحساء ومنها ما يضاف للحساء المغلى قبل تقديمه مباشرة على أن يوضع فى السلطانية ثم يصب فوقه الحساء المغلى ويقدم فى الحال .

وهذه المجمّلات تزيد من القيمة الغذائية للحساء كما تضيفى عليه منظرا جميلا .

ومن أهم هذه المجمّلات :-

١ — بروفترول

Profiteroles

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ مقدار من عجينة الشو (باب العجائن ص ٤٢) .

الطريقة :

- ١ — تعبأ عجينة الشو في كيس قماش في نهايته ببليلة سادة ثم تقطع على صينية فرن مدهونة قطع صغيرة في حجم عين الجمل على أن تترك مسافة بين الواحدة والأخرى .
- ٢ — تزعج في فرن حار حتى تنضج لمدة ١٥ دقيقة .
- ٣ — يقده البروفترول ساخنا منفردا مع الحساء وحسب نوع الحساء .

٢ — كرات الجبن

المقادير :

تؤخذ نفس مقادير عجينة الشو في البروفترول مع زيادة $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة من الجبن الرومى المبشور .

الطريقة :

- ١ — تتبع نفس الطريقة المتبعة في عمل عجينة الشو على أن يضاف للعجينة في النهاية بعد رفعها من على النار مقدار الجبن الرومى المبشور ويخلط جيدا .
- ٢ — يُغلى مقدار من الماء ويضاف إليه قليل من الملح .
- ٣ — تقطع العجينة السابقة إلى كرات صغيرة بنفس الكيس والبليلة في البروفترول السابق أو بواسطة ملعقتين صغيرتين ثم تسلق في الماء المغلى المملح السابق .
- ٤ — بعد تمام نضج الكرات ويعرف ذلك بأن تطفو على سطح الماء تصفى من ماء السلق وتستعمل .

٣ — شرائح الكريب

المقادير :

مقدار من عجينة الكريب (باب العجائن ص ٤٤) .

الطريقة :

- ١ — من العجينة المعدة للكريب تعد أقراص الكريب بالطريقة المتبعة في عمل فطائر الكريب (ص ٤٤) .
- ٢ — تلف أقراص الكريب كالأمليت ثم تقطع شرائح رفيعة حوالى ٢ مم ثم تستعمل مع الحساء .

٤ — الشعرية ولسان العصفور والترس (المكرونة)

المقادير :

لكل لتر من الحساء المغلى ملعقة كبيرة من الشعرية أو الترس أو لسان العصفور — ملح .

الطريقة :

- ١ — تسلق الشعرية أو لسان العصفور أو الترس في ماء مغلى مملح (سلق المكرونة) حتى تنضج . أو تشوح الشعرية أو لسان العصفور أو الترس في قليل من السمن حتى يصفر لونها ثم تغطى بكمية من الماء والملح وتترك حتى تنضج .
- ٢ — تصفى من ماء السلق ويصب فوقها ماء بارد بوفره حتى تبرد تماما وتترك لتصفى ثم تستعمل مع الحساء المغلى .

٥ — التايوكا والأرز

المقادير والطريقة

تؤخذ وتتبع نفس مقادير وطريقة عمل الشعرية ولسان العصفور والترس السابقة .

الباب الثاني

الفصل الأول

الصلصات الساخنة والباردة

Sauces Chaudes et Froids

١ — صلصة الباشميل رقم ١ (الصلصة البيضاء)

Sauce Bèchamel

المقادير : (لكمية $\frac{1}{2}$ لتر)

٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{2}$ ٢ ملعقة كبيرة دقيق — ٢ كوب لبن — ملح وفلفل — جوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ — يسيح الزبد أو السمن ثم يضاف إليه الدقيق ويقلب بالمضرب السلك لعدة ثواني (لا يتغير لون الدقيق) .
- ٢ — يغلى اللبن ويضاف لخليط السمن والدقيق السابق دفعة واحدة مع التقليب الجيد بالمضرب السلك .
- ٣ — يعاد الخليط السابق على النار مع التقليب حتى يغلى لمدة ١٠ دقائق (ينضج الدقيق) ويغلظ قوامه .
- ٤ — يصب الباشميل فى سلطانية ويترك لحين استعماله مع التقليب حتى يبرد وحتى لا تتكون قشره .

ملحوظه : يمكن استبدال اللبن بهريز وتتم كما سبق .

٢ — صلصة الباشميل رقم ٢ (الصلصة البيضاء السميكة)

البانادا

المقادير :

٢ ملعقة حلو زبد أو سمن — ٣ ملعقة كبيرة دقيق — $\frac{1}{2}$ كوب لبن أو بهريز — ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة :

تتبع الطريقة السابقة فى عمل صلصة الباشميل رقم ١ .

ملاحظات :

١ — تعمل صلصة الباشميل (الصلصة البيضاء) فى حلة نحاس مستديرة الجوانب حتى لا يتغير لون الصلصة وحتى لا تتكون بها كلاكيع .

٢ — قد يضاف لصلصة الباشميل بنوعها البيض بعد خفقه أو الجبن الرومى المبشور وذلك حسب الرغبة ونوع الصنف وذلك يزيد من القيمة الغذائية على ألا يضاف البيض للصلصة بعد أن تبرد تماما .

٣ — صلصة الطماطم

Sauce Tomate

المقادير : (٤:٥ أفراد)

(تستخدم مع الفطائر والأرز والمكرونه واللحوم ... الخ) ١ ك طماطم طازجة — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — عود كرفس — جزره — $\frac{1}{4}$ بصلة — فص ثوم — ملح وفلفل — لحم ضأن أو عظم — ورقة لوره .

الطريقة :

- ١ — تقشر الطماطم (باب المتفرقات ص ١٣) ثم تعصر وتصفى .
- ٢ — يقطع اللحم ويشوح فى السمن ويضاف إليه الكرفس والجزر والبصل والثوم المفرى ثم يتبل الجميع .
- ٣ — تترك الصلصة على نار هادئة حتى تنضج حوالى ٤٥ دقيقة مع التقليب من وقت لآخر وإضافة ماء أو خلاصة كلما لزم الأمر .
- ٤ — بعد النضج قد تستخدم كما هى أو تصفى وتستعمل .

٤ — الصلصة الحريفة (الكاتشوب)

Ketchup

المقادير

- ٤ كوب عصير طماطم — ملعقة كبيرة ثوم مفرى — ملعقة كبيرة بصل مفرى — ملعقة كبيرة مسحوق نشا — ٤ ملعقة كبيرة فلفل أرناؤطى — $\frac{1}{4}$ كوب خل — قليل من القرنفل — قليل من القرفة .

الطريقة :

- ١ — تغسل الطماطم ثم تعصر لنزع البذور والقشرة ويمكن تقطيع الطماطم وتضرب فى الخلاط ثم تصفى وتكيل .
- ٢ — يرفع عصير الطماطم السابق ثم يضاف إليه الثوم والبصل المفرى ناعم وبقاى المقادير فيما عدا الخل . وتترك تغلى على النار الهادئة حتى يغلظ قوامها .
- ٣ — يرفع من على النار الصلصة الناضجة السابقة ثم يضاف إليها مقدار الخل وتخلط جيداً ثم تعبأ فى زجاجات أو برطمانات معقمة وتحفظ لحين استعمالها .

٥ — صلصة مورناى

Sauce Mornay

المقادير :

- هذه الصلصة تستعمل لتغطية بعض أصناف من العجائن والبيض والخضروات والأسماك والطيور ..
— من ٢:١ صفار بيضة — $\frac{1}{2}$ ك (٢٠٠ جم) أى حوالى $\frac{3}{4}$ كوب كريمة لبانى طازجة —
مقدار من صلصة الباشميل (ص ٣١) — ٢ ملعقة كبيرة من الزبد — ٢ ملاعق كبيرة جبن رومى مبسور .

الطريقة :

- ١ — يخفق صفار البيض ويضاف لمقدار الكريمة الطازجة ويخلط جيداً ثم يضاف إلى صلصة الباشميل الساخنة .
- ٢ — يرفع الخليط السابق على النار مع التقليب حتى الغليان لثوانى ثم ترفع بعيداً عن النار .
- ٣ — يضاف للصلصة السابقة المعدة مقدار الجبن الرومى المبشور ومقدار الزبد مع التقليب الجيد ثم تستعمل .

٦ — صلصة الماريناد

Sauce Marinade

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ بصلة — ٤ فص ثوم — ٢ كوب خل وماء — $\frac{1}{4}$ لتر زيت (كوب) — ورقة لوره — ملح .

الطريقة :

- يحمّر البصل المفرى فى الزيت ثم يضاف الثوم المفرى ناعم وورقة اللوره والخل ويتبل بالملح ثم يترك يغلى لعدة دقائق ثم يستعمل .

٧ — الصلصة الاسبانيولى

Sauce Espagnole en Version Moderné

المقادير : (لكمية ١ لتر)

قليل من دهن أو لحم الضأن — ٢ جزره — ٢ بصله — عود كرفس — من ٢:٣ مشروم جاف — ٢ ملعقة كبيرة دقيق — ٢ لتر (٨ كوب) بهريز لحم (ص ٢٢) — ١ ك عظم — ٤ عود مقدونس — $\frac{1}{2}$ ورقة لوره — فص ثوم — قرنفل — ملح وفلفل.

الطريقة :

- ١ — يسيح الدهن في إناء على نار هادئة ثم يضاف إليه البصل والجزر المقطع قطعاً كبيرة نوعاً والمشروم ويقلب الجميع حتى يصفر اللون .
- ٢ — يضاف الدقيق للخليط السابق ويقلب جيداً ويترك حتى ينضج الخضار .
- ٣ — يضاف ٣ كوب بهريز وعود كرفس والمقدونس والثوم واللوره والقرنفل ويترك على النار مع التقليب من وقت لآخر حتى يغلظ قوام الصلصة .
- ٤ — يضاف مره ثانية ٣ كوب بهريز ويترك على نار هادئة مع التقليب من آن لآخر لمدة من ١: $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٥ — تصفى الصلصة السابقة ثم يضاف إليها باقى مقدار البهريز (٢ كوب) وتترك الصلصة على النار لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة أخرى ثم تستعمل .

ملحوظة : إذا لم تستعمل الصلصة في حينها يمكن حفظها في الثلاجة (لمدة أسبوع) وعند استعمالها تغلى مرة ثانية .

٨ — صلصة نصف مثلجة

Sauce Demi Glace

المقادير :

$\frac{1}{2}$ مقدار من الصلصة الاسبانيولى السابقة — ملعقة صغيرة من خلاصة اللحم (ص ٢٢) — ٢ ملعقة صغيرة من الخل الأبيض .

الطريقة :

- ١ — ترفع الصلصة الاسبانيولى على نار متوسطة لإعادة تسييحها ثم يضاف لها خلاصة اللحم وتقلب جيداً على النار ثم ترفع بعيداً عن النار ويضاف الخل .
- ٢ — قبل استعمال الصلصة النصف مثلجة يضاف لكل لتر صلصة $\frac{1}{2}$ لتر خل أبيض جيد ثم تستعمل .

٩ — صلصة مادير

Sauce au Madère

تستعمل هذه الصلصة مع بعض أصناف اللحم البقرى والطيور .

المقادير :

مقدار من الصلصة نصف مثلجة السابقة — من ٣:٤ ملاعق كبيرة خل أبيض جيد — ملعقة كبيرة زبد .

الطريقة :

- ١ — يرفع مقدار الصلصة النصف مثلجة على نار هادئة وتترك مع التقليب حتى تنقص إلى نصف الكمية .
- ٢ — يضاف للصلصة السابقة مقدار الخل وتترك على النار لتتضج بحيث لا تغلى حتى لا تُفقد نكهة الخل .
- ٣ — ترفع الصلصة بعيداً عن النار ثم يضاف لها مقدار الزبد وتقلب ثم تستعمل .

١٠ — الصلصة الهولندية

Sauce Hollandaise

تستخدم هذه الصلصة مع أطباق البيض — اللحوم الناضجة — الأسماك وذات الأصداف مثل الجمبرى ..

المقادير : (لكمية $\frac{1}{4}$ لتر)

$\frac{2}{3}$ كوب زبد (١٦٠ جم) — صفار ٣ بيضة — $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون — ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

- ١ — يقطع الزبد إلى قطع صغيرة في حجم البندقة ثم توضع هذه القطع على التوالى في حمام مائى مع صفار البيض وعصير الليمون مع التقليب الجيد والمستمر. بالمضرب السلك حتى تسيل الزبد وينضج .
- ٢ — عندما يصير قوام الصلصة سميكاً (سمك صلصة المايونيز) يضاف الملح والفلفل .
- ٣ — إذا لم يصبح القوام للصلصة سميكاً فيمكن إضافة من ١:٢ ملعقة كبيرة ماء بارد .
- ٤ — تترك الصلصة الهولندية على الحمام المائى لحين استعمالها .

١١ — صلصة الكريمة

Sauce Crème

المقادير :

(هذه لصلصة تستعمل لبعض اصناف البيض — الخضروات — السمك — الصبور) — مقدار من صلصة الباشميل السابقة (ص ٣١) الساخنة — $\frac{1}{2}$ ك (٢٠٠ جم) أى $\frac{3}{4}$ كوب كريمه لبانى طازجة — حوالى ملء ملعقة كبيرة من زبد أو سمن .

الطريقة :

تضاف الكريمة الطازجة والزبد بالتبادل لصلصة الباشميل الساخنة المعدة قليلاً قليلاً مع التقليب الجيد حتى تمتزج تماماً ثم تستعمل .

١٢ — صلصة المسطرده

Sauce Moutarde

المقادير :

هذه الصلصة تستعمل لبعض أصناف الأسماك والدجاج والبيض واللحوم المشوية والخضروات .
مقدار من صلصة الباشميل الساخنة السابقة (ص ٣١) — ملعقة كبيرة مسطرده — ملعقة كبيرة زبد أو سمن .

الطريقة :

- ١ — تضاف المسطرده إلى صلصة الباشميل الساخنة المعدة ويقرب الخليط جيداً على النار لدقائق .
- ٢ — يضاف لخليط الصلصة السابقة بعد رفعها بعيداً عن النار الزبد مع التقليب الجيد ثم تستعمل .

١٣ — صلصة التلميع (قليه التلميع)

- ١ — يرفع قدر ٢ كوب من الخلاصة الدكناء (ص ٢٨) على النار وتترك حتى يغلي قوامها مع التقليب حتى لا تحترق مع ملاحظة نزع الريم .

- ٢ — ترفع الصلصة السابقة بعيدا عن النار عندما تصل للقوام واللون المطلوب (يشبه العسل الأسود) ثم يعبأ في برطمان معقم مع وضع طبقه من المادة الدهنية على الوجه كإداة عازلة ويحكم الغطاء ويحفظ .
- ٣ — إذا أريد استعمال الصلصة يوضع البرطمان في حمام مائى حتى تسيل وتستعمل .

١٤ — صلصة الزبد ميسر دوتيل

Beurre Maitre D'hotél

المقادير :

(تستعمل هذه الصلصة عادة للمشويات) — $\frac{1}{10}$ ك (١٠٠ جم) أى $\frac{1}{3}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد — حزمة صغيرة من المقدونس المفري ناعم — ملح وفلفل — عصير ليمون .

الطريقة :

يخفق الزبد جيدا بالمضرب مع المقدونس المفري ناعم والملح والفلفل وعصير الليمون . ثم تستعمل .

١٥ — صلصة المايونيز

Sauce Mayonnaise

المقادير : (لكمية $\frac{1}{4}$) لتر .

(تستخدم هذه الصلصة مع أطباق اللحوم والبيض والأسماك الباردة والسلطات ولتزيين الأطباق) .

صفار ٢ بيضة — $\frac{1}{2}$ ١ كوب زيت فرنساوى أو ذره — عصير ليمونة — ٣:٢ ملاعق كبيرة خل أبيض — $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح — قليل من الفلفل الأبيض . ١ ملعقة صغيرة بودرة المسطردة

الطريقة :

- ١ — في سلطانية صينية جافة ليس لها جوانب يوضع صفار البيض وعصير الليمون والخل والملح والفلفل ويخلط الجميع جيدا بمضرب سلك .
- ٢ — يضاف الزيت لخليط البيض السابق نقطه نقطه مع التقليب بالمضرب السلك جيدا وفي اتجاه واحد وعندما يغلظ القوام للصلصة يضاف الزيت بكمية كبيرة حتى ينتهى مقدار الزيت ويصبح قوام الصلصة سميكاً أى يغطى ظهر المعلقة .
- ٣ — يضاف للصلصة المعده السابقة من ٣:٢ ملاعق كبيرة ماء مغلى حيث يساعد على عدم انفصال الصلصة أو تقطيعها ثم تحفظ الصلصة في الثلاجة لحين الاستعمال .

١٦ — الخلّة (صلصات الخل المختلفة واستعمالاتها)

Vinaigrette

(أ) المقادير الأساسية للخلية : (٤ أشخاص)

٢ ملعقة كبيرة خل — ٦ ملاعق كبيرة زيت — ملح وفلفل .

الطريقة :

- يخلط الخل والملح ثم يضاف الزيت والفلفل ويضرب الكل بشوكة حتى يمتزج ويصبح قوامه سميكاً نوعاً .
- ٢ — يمكن مضاعفة المقدار حسب الرغبة مع مراعاة النسب وهى $\frac{3}{4}$ زيت ، $\frac{1}{4}$ خل .

(ب) خلية بالثوم (صلصة الخل بالثوم)

يضاف لنفس مقادير الخلية الأساسية السابقة من ٣:٢ فص ثوم مفري ناعم .

(ج) خلية بعيش الغراب : (للسلطة الخضراء)

يضاف $\frac{1}{10}$ ك (١٠٠ جم) من عيش الغراب المفري ناعم لمقادير الخلية الأساسية السابقة .

(د) خلية الجبن الرKFور أو الجبن الايطالى : (للسلطة الخضراء)

يضاف قدر ٢ ملعقة كبيرة من الجبن الرKFور أو الجبن الايطالى مهروسه بالشوكة للخلية الأساسية السابقة .

(هـ) خلية بالمسطردة والأنشوجه : (لسلطة البطاطس أو القرنبيط)

يضاف قدر ملعقة حلو من المسطرده السميكة القوام وأخرى من معجون الأنشوجه للخلية الأساسية السابقة .

(و) خلية بالبيض المسلوق : (للسلطة الخضراء)

يضاف بيضة مسلوقة جامد ومفريه بالمقدونس + من ٣:٢ زيتون أسود منزوعة النوى وقطعه من الكرات الأندلسي للخلية الأساسية السابقة .

١٧ — الليمونية (صلصات باردة بالليمون واستعمالاتها)

Citronnette

(أ) المقادير الأساسية لليمونية : (٤ أشخاص)

٦ ملاعق كبيرة زيت — ٢ ملعقة كبيرة ليمون — ملح وفلفل .

الطريقة :

هذه صلصة باردة بالليمون بدلا من الخل ويتبع في عملها نفس الطريقة المتبعة في عمل صلصة الخل الأساسية السابقة

(ب) ليمونية بالفلفل الأحمر أو صلصة الليمون بالفلفل الأحمر (لسلطة السمك)

تؤخذ وتتبع نفس المقادير والطريقة المتبعة في عمل الليمونية الأساسية السابقة على أن يضاف الفلفل الأحمر $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة من مقدونس مفري ثم تستعمل .

(ج) ليمونية بالكارى أو صلصة الليمون بالكارى (للسلطة الخضراء)

تؤخذ وتتبع نفس مقادير وطريقة الليمونية الأساسية السابقة مع إضافة ملعقة من مسحوق الكارى وملعقة من الكرات الأندلسي المفري ثم تستعمل .

الفصل الثامن

العجائن المختلفة

والطرق المتبعة في عملها وشروط نجاح كل منها

- تعريف :** العجائن عبارة عن خليط من الدقيق والمادة الدهنية ونوع من السائل .
- وأنواع العجائن تختلف حسب كمية المادة الدهنية المستعملة إلى جانب طريقة العمل المتبعة . وقبل التعرض لأنواع العجائن والطرق المختلفة لعملها هناك عدة شروط هامة يجب مراعاتها لنجاحها أهمها :—
- ١ — أن يتم العمل في مكان رطب بعيدا عن التيارات الهوائية .
 - ٢ — الأدوات التي تستعمل في العجن يجب أن تكون باردة ونظيفة .
 - ٣ — تستعمل سكين العجن أو أطراف الأصابع لبرودتها عن راحة اليد .
 - ٤ — يجب أن تتم عملية العجن بخفة وبسرعة .
 - ٥ — أن تكون الزبد المستعملة خالية من الماء .
 - ٦ — أن تكون الخامات المستعملة وخاصة الدقيق من نوع جيد .
 - ٧ — أن تتبع الطرق الصحيحة في العجن والفرد .
 - ٨ — عند إضافة السائل (ماء أو لبن أو بيض) يجب أن يكون تدريجيا لنحصل على السمك المناسب للعجينة .
 - ٩ — بعد الانتهاء من العجن تترك العجينة بعد تغطيتها بقطعة من القماش أو الورق في مكان رطب بعيدا عن أى تيار هوائى لتستريح .
 - ١٠ — في حالة حشو الفطائر يجب أن تحشى في الحال قبل أن تحف العجينة على أن يغطى باقى العجين الغير مستعمل حتى لا يجف .
 - ١١ — لا يدهن سطح الفطائر بالبيض إلا قبل خبزها مباشرة .
 - ١٢ — أن تكون درجة حرارة الفرن المستعمل في الخبز مناسبة للصنف .
 - ١٣ — يجب عدم فتح باب الفرن أثناء الخبز وعدم قفل باب الفرن بشدة حتى لا يدخل الهواء البارد ويعمل على هبوطها .
 - ١٤ — بعد خروج الفطائر من الفرن يجب عدم تعريضها لتيار هوائى حتى لا تهبط .

أولا : العجينة البسيطة

Pâte Brisée

المقادير الأساسية للعجينة البسيطة :

- في المعتاد يلزم لكل كوب من الدقيق : ذرة ملح — $\frac{1}{2}$ كوب سمن أو زبد — $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسحوق الخبز (بيكنج بودر) — $\frac{1}{2}$ بيضة وقد تستبدل (في بعض الأصناف) بقليل من اللبن أو الماء أو الزيت للحصول عجينة يسهل فردها وحشوها وعموما تختلف المقادير حسب الصنف كما سيأتى بعد .
- وهناك عدة طرق لعمل العجينة البسيطة أهمها :—

الطريقة رقم ١

- ١ — ينخل الدقيق مع ذرة الملح مع مسحوق الخبز .

- ٢ — تقطع المادة الدهنية قطعاً صغيرة في الدقيق (الزبد أو السمن) ثم تفرك مع الدقيق باطراف الاصابع مع رفع الأيدي في الهواء إلى أن تختلط تماماً في الدقيق .
- ٣ — تضاف باقي المقادير الجافة للخليط السابق حسب الصنف المراد إعداده (جبن مبشور — توابل .. الخ) .
- ٤ — يمزج ويعجن الخليط السابق بالسائل (لبن — ماء — بيض ... الخ) والذي يجب أن يضاف تدريجياً وحتى نحصل على عجينة بالسلك المطلوب حسب الصنف ثم تترك لتستريح فترة من الزمن في مكان بارد . ثم تفرد وتشكل حسب الرغبة ونوع المنتج .

الطريقة رقم ٢

- ١ — تجمد الزبد في الفريزر ثم تغمس في الدقيق (تغطى) .
- ٢ — يبشر الزبد خشناً بالمبشرة .
- ٣ — يخلط الزبد المبشور مع مقدار الدقيق ويضاف إليه السائل تدريجياً حتى تصبح عجينة يمكن فردها أو حسب الرغبة والصنف .
- ٤ — تترك العجينة في مكان بارد بعد تغطيتها لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تستعمل .

الطريقة رقم ٣ (طريقة سريعة)

- ١ — ينخل الدقيق مع ذرة الملح ومسحوق الخبز .
- ٢ — تضاف المواد الجافة المستعملة للدقيق ويخلط الجميع .
- ٣ — تضاف السوائل لبعضها وتمزج جيداً (بيض — لبن — ماء .. الخ) .
- ٤ — تضاف السوائل للدقيق المخلوط (بند ٢) تدريجياً ويعجن الجميع حتى نحصل على العجينة المناسبة بالسلك المناسب وذلك حسب الصنف المراد إنتاجه .

ثانياً العجينة الدسمة رقم ١

Flaky Pastry

المقادير الأساسية :

- لكل مقدار من الدقيق $\frac{3}{4}$ مقدار من الزبد فمثلاً ١ ك دقيق — $\frac{3}{4}$ ك زبد — ذرة ملح — ماء بارد للعجن (يضاف إليه نقط من عصير الليمون لخفض درجة حرارته) — $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بيكنج بودر (ويمكن الاستغناء عنها) .

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر (في حالة استعماله) .
- ٢ — تقسم الزبد ٤ أقسام يفرك القسم الأول منها مع الدقيق السابق كما هو متبع في الطريقة البسيطة رقم ١
- ٣ — نعجن بالماء البارد المضاف إليه نقط من عصير الليمون حتى نحصل على عجينة يابسة نوعاً (يضاف الماء قليلاً قليلاً) .
- ٤ — تفرد العجينة على رخامة مرشوشة خفيفاً بالدقيق لمستطيل طوله يساوي ٣ أمثال عرضه وسمكه $\frac{1}{4}$ سم تقريباً .
- ٥ — يقطع القسم الثاني من الزبد بواسطة طرف السكين إلى قطع صغيرة توزع على $\frac{2}{3}$ مستطيل العجين المفرد (بند ٣) العلوى على أبعاد متساوية منتظمة مع ترك مسافة من الأطراف حوالي ٢ سم حتى لا يخرج الزبد من العجينة أثناء الفرد .
- ٦ — يرش الزبد السابق بقليل من الدقيق (يفضل استعمال الرشاشة) .

- ٧ — تطوى العجينة ثلاث طيات بأن يبدأ بالجزء السفلى الخالى من الزبد .
- ٨ — تقفل الجوانب وذلك بالضغط عليها بالنشابة لحبس الهواء داخل العجينة .
- ٩ — تدار العجينة إلى نصف دائرة على أن يكون الطرف المطوى على اليمين .
- ١٠ — يوزع الهواء داخل العجينة وذلك بأن يضغط بالنشابة على العجينة على أبعاد مختلفة حتى لا يخرج الهواء أثناء الفرد .
- ١١ — تفرد العجينة على الرخامة المرشوشة بالدقيق مرة ثانية (وتكرر العملية ابتداء من بند ٥ حتى بند ١١) .
- ١٢ — تكرر العملية السابقة لتوزيع القسم الرابع من الزبد بإتباع نفس الخطوات السابقة .
- ١٣ — تفرد العجينة وتطبق كما سبق بدون زبد ثم توضع على طبق مرشوش خفيفا بالدقيق وتعطى وتترك في الثلاجة حوالى ساعة .
- ١٤ — تفرد للمرة الأخيرة وتقطع وتستعمل حسب الرغبة والصنف .

العجينة الدسمة رقم ٢

Rouff Puff Pastry

المقادير الأساسية :—

$\frac{1}{2}$ ك دقيق — من $\frac{1}{4}$: $\frac{1}{3}$ ك زبد — ذرة ملح — ماء بارد (مضاف إليه نقط من عصير الليمون)
لعجن — $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بيكنج بودر (قد يستغنى عنها) .

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق مع ذرة الملح مع البيكنج بودر (في حالة استعماله) .
- ٢ — يقطع مقدار الزبد بالكامل في الدقيق ويفرك بأطراف الأصابع حتى يختفى الزبد في الدقيق (الطريقة البسيطة رقم ١ (ص ٣٨) .
- ٣ — يعجن خليط الدقيق بالزبد السابق بالماء البارد المضاف إليه نقط من عصير الليمون على أن يضاف الماء قليلا قليلا حتى نحصل على عجينة يابسة نوعا .
- ٤ — تفرد وتطوى بالطريقة السابقة المتبعة في العجينة الدسمة رقم ١ ابتداء من بند ٧ ولكن بدون زبد (حيث أن الزبد استعملت بأكملها في بند ٢) .
- ٥ — تكرر عملية الفرد والطي بالطريقة الصحيحة كما سبق خمس مرات ثم تغطى وتترك في مكان بارد فترة لتستريح حوالى نصف ساعة .
- ٦ — تفرد العجينة للمرة الأخيرة وتستعمل حسب الصنف .

العجينة الدسمة رقم ٣ (عجينة الميل في أو الفوليتاج)

Mille Feuilles (Feuilletage)

لنجاح عجينة الميل في هناك عدة شروط يجب اعاتها بالإضافة إلى الشروط السابقة اللازمة لنجاح العجائن بوجه عام (ص ٣٨) أهمها :—

- ١ — عدم ترك العجينة لتهدأ أكثر من عشرين دقيقة في كل مرة .
- ٢ — يجب أن يقطع مقدار $\frac{1}{4}$ سم من الحواف قبل التشكيل حتى ترتفع بانتظام .
- ٣ — يستحسن عدم وضعها على الثلج مباشرة حتى لا يتجمد الزبد فيصعب توزيعه في الدقيق .

- ٤ — عدم ترك العجينة أكثر من عشر دقائق بعد تقطيعها وقبل خبزها حتى لا تفقد جزءا من العرق الذى يساعد على ارتفاعها .
- ٥ — يجب أن يكون سمك العجينة واحد حتى ترتفع بانتظام .
- ٦ — يجب أن يكون كل من قوام الزبد والعجينة واحدا لأن الزبد إذا كان متجمدا أو ليئا خرج من العجينة .
- ٧ — يجب فرد العجينة بخفة .
- ٨ — تدار العجينة دائما فى اتجاه واحد وليكن جهة اليمين .

المقادير الأساسية لعجينة الميل فى :

$\frac{1}{2}$ ك دقيق — من $\frac{1}{3}$: $\frac{1}{2}$ ك زبد — ذرة ملح — ماء بارد مضاف إليه نقط من عصير الليمون للعجن (حوالى كـب) .

الطريقة

- ١ — ينخل الدقيق مع الملح وتعمل حفرة فى وسط الدقيق .
- ٢ — يصب الماء فى الحفرة قليلا قليلا حتى تتكون عجينة متماسكة يابسة نوعا .
- ٣ — تلت العجينة بخفة على الرخامة حتى تتماسك أجزاؤها .
- ٤ — تعصر الزبد للتخلص من الماء الزائد (بواسطة شاشة مرشوشة بالدقيق) .
- ٥ — تفرد العجينة لمستطيل نصفه يكفى لوضع مستطيل الزبد عليه .
- ٦ — توضع الزبد على نصف مستطيل العجينة المفروده ويطوى عليها النصف الآخر ثم تقفل الأطراف بالضغط عليها بالمردانه بخفة .
- ٧ — تدار العجينة لنصف دائرة بحيث يكون الطرف المطوى على اليمين ثم يضغط على العجينة بالنشابه على أبعاد لتوزيع الهواء داخل العجينة منعا من تكون فقاعات الهواء التى تعمل على تمزيق بعض أجزاء العجينة أثناء الفرد وقد يخرج الزبد .
- ٨ — تفرد العجينة لمستطيل طوله يعادل عرضه ٣ مرات وسمكه $\frac{1}{2}$ سم .
- ٩ — يصوى المستطيل ثلاث طيات ويضغط على الجوانب لحبس الهواء داخل العجينة .
- ١٠ — تكرر عملية الفرد والطي السابقة (بند ٨، ٩) ست مرات مع تركها فترة لتستريح بين كل مرتين على أن توضع على طبق مرشوش خفيفا بالدقيق فى الثلاجة بعد تغطيتها بفوطه نظيفة فترة زمنية لتستريح (حوالى ١٠ دقائق) .
- ١١ — تفرد العجينة بعد ذلك للسمك المطلوب وتستعمل أو تقطع حسب الصنف .

ملحوظة :

كثرة عدد مرات الفرد والطي للفطيرة يساعد على توزيع الزبد داخل العجينة وزيادة عدد طبقات الفطير (مورقه) وخفتها .

ثالثا : عجينة الشو

Pâte à Choux

تستعمل عجينة الشو فى عمل أنواع عديدة منها الحاذقة مثل الشو بالجبن والبروفترول (لتجميل الحساء) .. الخ ومنها الأطباق الحلوه (بلح الشام والإكلير ووردات الشو .. الخ) من الأصناف التى سيأتى شرحها فيما بعد ولنجاح هذه العجينة تراعى القواعد والشروط الآتية :—

- ١ — غليين الماء .
- ٢ — انصهار الزبد أو السمن قبل الغليان حتى لا يتبخر الماء بالغليان مدة طويلة فتتغير المقادير

- ٣ — يضاف الدقيق المنخول دفعه واحدة (مضاف إليه الملح) وبعد رفع الإناء بعيدا عن النار .
- ٤ — يضاف البيض تدريجيا بعد أن تبرد العجينة ويكتفى بإضافة البيض عندما تصبح العجينة لامعه ملساء وعند رفع الملعقة إلى أعلى يُكوّن الجزء الذى كان عالقا بالملعقة شكل منقار .
- ٥ — تخبز فى فرن حار من ١٥:١٠ دقيقة ثم تهدأ الفرن وتترك حتى يتم النضج ويعرف ذلك بتجمد سطحه ولا يترك أثرا عند الضغط عليه بالإصبع ويعمر لون السطح .
- ٦ — عدم فتح الفرن أثناء الخبز فى العشرة دقائق الأولى وعدم قفل باب الفرن بشدة حتى لا يدخل الهواء البارد دفعه واحدة ويعمل على عدم ارتفاعها .

عجينة الشو رقم ١ (بالزبد أو السمن)

المقادير :

- كوب دقيق — ذرة ملح — من $\frac{1}{4}$: ١ : ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن (جامد) — $\frac{3}{4}$ كوب ماء — من ٥:٤ بيضه — فانيليا — $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بيكنج بودر (يمكن الاستغناء عنها) .

الطريقة :

- ١ — يرفع الماء المضاف إليه الزبد أو السمن والملح على النار حتى يغلى .
- ٢ — يرفع الماء بعيدا عن النار بمجرد الغليان ويضاف إليه الدقيق (مضاف إليه البيكنج بودر فى حالة استعماله) دفعه واحدة ويقلب جيدا حتى يتكور .
- ٣ — يعاد على النار الهادئة مع التقليب بضع ثوان لإنضاج الدقيق ثم يرفع بعيدا عن النار ويترك ليبرد تماما مع التقليب .
- ٤ — يضاف البيض واحدة بعد الأخرى مع التقليب الجيد حتى نحصل على عجينة لامعه ملساء ويتكون المنقار (شروط نجاح العجينة السابقة) .
- ٥ — تستعمل العجينة بعدئذ حسب الصنف والرغبة .

عجينة الشو رقم ٢ (بالزيت)

المقادير :

- $\frac{3}{4}$ كوب دقيق — ذرة ملح — $\frac{1}{4}$ كوب ماء — ٣ ملاعق كبيرة زيت — من ٥:٤ بيضه — فانيليا .

الطريقة :

- تتبع نفس الطريقة السابقة فى عمل عجينة الشو رقم ١ على أن يستبدل مقدار الزبد أو السمن بمقدار الزيت وتتم وتستعمل كما سبق .

عجينة الشو رقم ٣ (بالجن المبشور)

- $\frac{1}{4}$ كوب دقيق — ذرة ملح — ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{4}$ كوب ماء — من ٤:٣ بيضه — من ٢:١ ملعقة كبيرة جن رومى مبشور .

الطريقة :

- تتبع نفس الطريقة المتبعة فى عمل عجينة الشو رقم ١ السابقة مع إضافة الجن المبشور للعجين فى النهاية وتخلط جيدا ثم تستعمل .

رابعاً : العجينة بخميرة البيرة

خميرة البيرة عبارة عن نبات فطرى (كائنات حيه) وهى أحد المواد التى تعمل على رفع العجين عن طريق التخمر .

والخميرة الطازجة تتوافر فى المخازن الافرنجية ويمكن حفظها بالمنزل فترة طويلة طازجة وذلك بلفها فى ورق الألمنيوم (Foil) وحفظها فى الفريزر أو الديب فريزر . أما خميرة البيرة الجافة فتباع فى عبوات ورقية لدى محال البقالة . ولتجاح الأصناف التى يدخل فى صنعها خميرة البيرة يجب مراعاة :-

- ١ - أن يكون المكان والخامات والأدوات المستعملة دافئة أى فى درجة حرارة مناسبة (من ٣٥:٣٨°م) أى نفس درجة حرارة الجسم .
 - ٢ - إذا كانت الخميرة محفوظة فى الثلاجة كما ذكر سابقا فيجب تركها خارج الثلاجة مدة حتى تعود لدرجة احرة الطيعية ثم تستعمل .
 - ٣ - أن يتوافر الغذاء كالسكر .
 - ٤ - أن تسال الخميرة قبل استعمالها وذلك بإضافة قليل من السكر والماء الدافئ .
 - ٥ - أن تلت العجينة على لوح من الخشب لتوزيع الخميرة بها .
 - ٦ - أن تلت العجينة فى مكان دافئ بعيدا عن التيارات الهوائية وبعد تغطيتها لتساعد على سرعة التخمر علما بأن عملية التخمر يمكن أن تتم ببطء فى المكان البارد (حوالى ١٢ ساعة) أى أن مدة التخمر تختلف حسب اختلاف درجة حرارة المكان الذى يتم فيه التخمر .
 - ٧ - ألا تخبز قبل تمام التخمر وتضاعف حجمها .
 - ٨ - أن تلمع أسطح الوحدات المنتجة من العجائن بخميرة البيرة قبل الخبز مباشرة .
- ملحوظة : مواد التلميع المستخدمة مثل : الماء والملح أو الماء والسكر - اللبن - الكريمة - البيض .

خامساً : عجينة الكريب

Pâte à Crêpes

عجينة لكريب أشهرت بصنعها ايطاليا وهى تستعمل فى صنع أصناف عديدة منها الحلو ومنها الحادق .

عجينة الكريب رقم ١

المقادير :

١٢ ملعقة كبيرة مسطحة دقيق - ٦ بيضه - ٢ كوب لبن - قليل من الملح .

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق مع الملح ثم تعمل حفرة فى وسط الدقيق .
- ٢ - يوضع اللبن والبيض فى الحفرة ويخلط بالدقيق جيدا (بالمضرب الكهربى) حتى تتكون عجينة سائلة نوعاً .
- ٣ - تترك لتستريح فترة من $\frac{1}{3}$: $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٤ - تدهن طاسة من التيفال (قطرها ٢٠ سم تقريبا) خفيفا بالسمن وتسخن نوعا ما .
- ٥ - يصب قليل من عجينة الكريب (بند ٢) السابقة فى الطاسة (مغرفة) بحيث تغطى العجينة قاع الطاسة .
- ٦ - ترفع الطاسة قليل عن النار بحيث تكون قريبة منها ثم تدور العجينة داخل الطاسة وذلك بهزها خفيفا باليد هزات دائرية حتى تغطى العجينة قاع الطاسة تماما .

٧ — عندما نحمر الطبقة السفلى تقلب على الوجه الآخر حتى يحمر أيضا .

٨ — تكرر العملية السابقة حتى ينتهى مقدار العجينة .

ملحوظة :

١ — المقدار السابق يعطى من ٨:١٠ أقرص .

٢ — يجب أن تكون حرارة الطاسة معتدلة لا هى بالساخنة لكى لا تحترق العجينة ولا بالباردة فتجعل العجينة تتفتت ولا تتماسك .

عجينة الكريب رقم ٢

المقادير :

١ ½ كوب دقيق — ¼ ملعقة صغيرة ملح — ٢ بيضه — ٢٠ ملاعق كبيرة ماء دافى (حوالى كوب)

الطريقة :

تتبع الطريقة المتبعة فى عمل عجينة الكريب رقم ١ السابقة .

سادسا : عجينة النقيطة

عجينة النقيطة يدخل فى عملها الخامات الآتية :—

دقيق — بيض — سائل (ماء أو لبن أو خليط منهما وفى بعض الأصناف يستعمل الزيت الفرنساوى) .

وعجينة النقيطة يجب أن تكون فى النهاية سائلة نوعا وتشبه الكريمة على أن تكون فى منتهى الخفة ولذا يجب أن تترك فترة (حوالى ساعة) فى مكان متجدد الهواء حتى تمتلىء بفقايع الهواء .

هذا الهواء يتمدد بحرارة الطهى فيعمل على خفتها . وعجينة النقيطة تدخل فى عمل أصناف عديدة مملحة وحلوه وللتغطية وتختلف مقاديرها حسب نوع عجينة النقيطة المراد استعمالها للصنف المطلوب وإليك بعض أنواع النقيطة وطريقة عملها .

عجينة النقيطة رقم ١ (الفرنسية)

المقادير :

وهذه تستعمل لتغطية الأطعمة قبل التحمير .

١ ½ ملعقة كبيرة دقيق — ذرة ملح — بيضه — ¼ كوب ماء دافى — ¼ ملعقة صغيرة زيت (زيت زيتون

أو فرنساوى) .

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق ومعه ذرة الملح فى سلطانية عميقة ثم تعمل حفرة فى وسط الدقيق .

٢ — يصب الزيت وصفار البيض والماء فى الحفرة .

٣ — يخلط الدقيق بالسوائل تدريجيا بالمضرب السلك حتى نحصل على عجينة متجانسة تميل للسيولة (للحصول على نتيجة أفضل يستعمل المضرب الكهربى إن وجد) .

٤ — تترك العجينة فترة (من ٣ : ١ ساعة) فى مكان متجدد الهواء .

٥ — يخفق زلال البيض حتى يجمد ثم يضاف للعجينة السابقة بخفة متناهية وذلك قبل الاستعمال مباشرة ثم تستعمل العجينة فى الحال وحسب الصنف .

عجينة النقيطة رقم ٢ (الاقتصادية)

المقادير :

١ كوب دقيق — ¼ ملعقة صغيرة ملح — ¾ كوب لبن أو ماء أو خليط منهما .

الطريقة :

تتبع نفس الطريقة العامة السابقة في عمل النقيطة رقم ١ إلا أنه تزداد مدة الخفق وتترك لتستريح قبل الاستعمال حوالى ساعة ثم تستعمل .

عجينة النقيطة رقم ٣ (الانجليزية)

المقادير :

كوب دقيق — حوالى كوب لبن — ٢ بيضة — ذرة ملح .

الطريقة :

تتبع نفس الطريقة العامة السابقة في عمل النقيطة رقم ١ .

سابعاً : عجينة النوى (المكرونة)

عجينة النوى هي العجينة التي تستعمل في عمل المكرونة بأشكالها المختلفة كما أنها تستعمل في عمل عدة أطباق إيضالية كالرافيولى الأنيلولتى وخلافه كما سيأتى بعد .

المقادير :

٢ كوب دقيق — ملعقة صغيرة ملح — ٣ بيضة — من ٤:٣ ملعقة كبيرة ماء — ملعقة كبيرة زيت .

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق مع الملح ويوضع في سلطانية وتعمل حفرة في وسط الدقيق .
- ٢ — تخلط السوائل (الماء البيض والزيت) وتوضع في الحفرة وسط الدقيق .
- ٣ — يخلط الدقيق بالسوائل تدريجياً حتى نحصل على عجينة متوسطة الليونة يمكن فردها .
- ٤ — تلت العجينة باليد ثم تُلف في فوطه نظيفة وتترك لتستريح فترة [من $\frac{1}{2}$: ١ ساعة] .
- ٥ — تفرد العجينة لسلك رقيق جداً (حوالى ١ مم) ثم تقطع إلى شرائح حسب الرغبة (أو تحشى) وتقطع حسب الصنف المراد عمله (رافيولى — أينولوتى) كما سيأتى بعد .
- ٦ — توضع الشرائح على فوطه نظيفة جافة مرشوشة بالدقيق وتترك لتجف ثم تستعمل بدلا من المكرونة .

الفصل الثالث

النشويات أولاً : الفطائر

LES PATES

١ — البيتزا رقم ١ (بخميرة البيره)

Pizza

المقادير : (٤ كوب)

$\frac{1}{2}$ ك دقيق (٤ كوب) -- ملعقة صغيرة خميرة بيره -- ٢ فص ثوم -- زعتر جاف -- $\frac{1}{4}$ ك طماطم -- ٢ قرن فلفل أخضر حلو -- ملح -- علبة أنشوجة -- جبنة -- بهار -- فنجان زيت أو سمن -- زيتون أخضر محشم أو زيتون أسود .

الطريقة :

- ١ — تسال الخميره بأن تدعك بقليل من السكر ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافئ .
- ٢ — ينخل الدقيق في إناء عميق مع الملح وتعمل حفرة في الوسط تصب فيها الخميرة المسالة السابقة ثم تخلط بالدقيق ثم يضاف الزيت أو السمن وتعجن لعجينة متوسطة الليونة ويمكن فردها بإضافة الماء تدريجياً .
- ٣ — تترك العجينة السابقة في مكان دافئ لتخمر حوالي ٣ ساعات ثم تفرد في صينية فرن مستديرة أو مستطيلة مدهونه لسمنك ٢ سم ويدهن سطح العجينة بالزيت أو السمن .
- ٤ — تغسل الطماطم وتقشر (المتفرقات ص ١٣) وتنزع البذور ثم تفرى ناعماً وأيضاً يفرى الثوم ناعماً ثم يرش الثوم المفري على سطح العجينة السابقة وأيضاً الطماطم المفرية ناعماً كما يرش الزعتر الجاف والبهار والملح ثم قليل من الزيت أو السمن على الوجه .
- ٥ — يمكن وضع شرائح من الأنشوجة أيضاً على سطح الفطيرة السابقة أو شرائح من التونة أو اللانشون أو شرائح من الجبن الشيدر أو جبن رومى مبشور أو عصاج أو أنصاف من الزيتون الأسود أو الأخضر .. الخ وهذا يتوقف على تذوق الأكلين وحسب الإمكانيات .
- ٦ — تزج الصينية في فرن حار أى حتى تنضج ويحمر اللون ثم تقدم ساخنة .

٢ — البيتزا رقم ٢ (باليكنج بودر)

المقادير : للفطيرة

$\frac{1}{2}$ ك (٥٠٠ جم) أى ٤ كوب دقيق -- ملعقة صغيرة مسحوق بيكنج بودر -- $\frac{1}{2}$ ك (٢٠٠ جم) أى ٢ كوب ناقص $\frac{1}{3}$ ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن -- قليل من الملح -- ماء للعجن (من ١ : $\frac{1}{4}$ ١ كوب) .
للحشو : ك طماطم -- ٦ بيضة -- $\frac{1}{2}$ ك (٢٠٠ جم) كريمه طازجه ($\frac{3}{4}$ كوب) -- $\frac{1}{4}$ كوب زيت (فرنساوى أو ذره) -- علبة أنشوجة -- قليل من النعناع الجاف -- بصلة متوسطة -- ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق مع مسحوق البيكنج بودر مع ذرة الملح ثم تعمل حفرة في الوسط ويوضع فيها مقدار الزبد أو السمن السائح البارد ثم يعجن بإضافة الماء البارد تدريجياً حتى نحصل على عجينة لينه نوعاً غير لزجه ويمكن فردها .

٢ — تغطى العجينة السابقة وتترك في مكان بارد لمدة ساعتين على الأقل ثم تفرد إلى دائرة سمكها حوالى $\frac{1}{4}$ سم .

٣ — تعد صينية فلان (مستديرة غير مرتفعة الجوانب) بأن تدهن جيدا بالسمن ثم تبطن الصينية بالفطيرة المفرودة السابقة القاع والجوانب على أن يضغط عليها بالإصبع خفيفا لتأخذ شكل الصينية ثم يخرم القاع سطحيا بالشوكة (حتى لا ترتفع أثناء النضج) .

٤ — يفرى البصل ويحمر في الزيت ثم يضاف إليه عصير الطماطم (أو صلصة العلب) وتترك على نار هادئة حتى تسبك الطماطم أى تنضج ثم يضاف إليها البيض المخفوق والنعنع الجاف والملح والفلفل والكريمه الطازجة ثم يترك الخليط على نار هادئة حتى ينضج .

٥ — يصب الخليط السابق في الصينية المعدة ومبطنة بالفطير (بند ٣) ويساوى الحشو بسمك واحد ثم توزع فوق الحشو السابق شرائح الأنشوجة بعد تصفيتها جيدا من الزيت المحفوظ به .

٦ — ترج الصينية في فرن متوسط الحرارة وحتى تنضج الفطيرة (حوالى ٦٠ دقيقة) .

٧ — تقدم صينية البيترزا وهى ساخنة بعد وضعها في طبق التقديم المفروش بورق الدانتيل ويقدم معها سلطة خضراء .

ملحوظة : يمكن استعمال قوالب التارتلت الصغيرة بدلا من الصينية الكبيرة للفلان (بند ٣) لنحصل على وحدات صغيرة على أن تتمم كما سبق وتقدم .

٣ — البيترزا رقم ٣ (بالبيض واللبن)

المقادير :

للعجينة : باكودقيق ($\frac{3}{4}$ ك أى ٦ كوب) — كوب سمن أو زبد — ٤ بيضة — كوب لبن دافىء — ملعقة صغيرة مسطحة ملح — قطعة خميرة بيره في حجم عين الجمل — ملعقة صغيرة سكر .

للحشو : $\frac{1}{2}$ ك طماطم مقشرة ومقطعة حلقات — $\frac{1}{2}$ ك فلفل أخضر مقطع رفيعا — ٤ فص ثوم مفرى — ملعقة كبيرة كراوية ناعمة — ملح وفلفل — ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم (صلصة علب) — جبن رومى مبشور أو جبن شيدر أو نستو مقطع شرائح — زيتون أسود مقطع أنصاف — أنصاف زيتون أخضر — أنشوجة أو تونه أو لانشون أو عصاج — ملعقة صغيرة زعتر جاف — قليل من الزيت .

الطريقة لعمل العجينة :

١ — تسال الخميرة بملعة السكر ثم يضاف إليها اللبن الدافىء والبيض المخفوق وتخلط جيدا وتترك لمدة ٥ دقائق لتتكاثر .

٢ — ينخل الدقيق مع الملح في إناء العجن العميق ثم تعمل حفرة في الوسط يصب فيها خليط الخميرة السابق .

٣ — يخفق الزبد أو السمن ثم يضاف الخليط الدقيق السابق (في الحفرة) ويعجن الدقيق جيدا حتى نحصل على عجينة متوسطة الليونة وتصبح مطاطه . تغطى العجينة وتترك في مكان دافىء حتى تخمر ويتضاعف حجمها (٤٠ دقيقة على الأقل) .

٤ — يعد الحشو بأن يحمر الثوم المفرى في الزيت ثم يضاف إليه صلصة العلب والملح والفلفل والكراوية الناعمة والزعتر ويترك الخليط على نار هادئة حتى ينضج (يسبك) ويغلظ ثم يرفع بعيدا عن النار ويترك ليبرد .

٥ — تفرد العجينة السابقة (بند ٣) لمستطيل سمكه $\frac{1}{4}$ سم ثم يطن بها صاج سويسرول مدهون بالزيت أو تقطع العجينة دوائر صغيرة ترص في صاج فرن مدهون بالزيت (وذلك حسب الرغبة) .

- ٦ — يدهن سطح الفطيرة خفيفا بالزيت ثم يفرد خليط الحشو المعد (بند ٤) فوق العجينة بالتساوى ثم توزع حلقات الطماطم وشرائح الفلفل الأخضر وشرائح الأنشوجة وشرائح الجبن كما توزع أيضا أنصاف الزيتون الأخضر والأسود ثم تترك في مكان دافئ لتخمر (حوالي ٣٠ دقيقة) .
- ٧ — تترج البيتزا في فرن حار (في الرف الأوسط) لمدة من ١٥:٢٠ دقيقة حتى تنضج ويحمر الوجه ثم تقدم

٤ — البيتزا رقم ٤ (بالطريقة السريعة)

المقادير :

- للعجينة : ٣ كوب دقيق — ٣ ملاعق كبيرة سمن أو $\frac{2}{3}$ كوب زيت ذرة — ٢ بيضة — ١ ملعقة صغيرة ملح — لبن للعجن (حوالي ٨ ملعقة كبيرة) — ملعقة كبيرة بيكنج بودر أو باكو .
- للحشو : نفس مقادير وطريقة عمل الحشو السابق للبيتزا رقم ١ أو ٢ أو ٣ .

الطريقة :

- ١ — تنخل المقادير الجافة مع بعض (دقيق — ملح — بيكنج بودر) في إناء للعجن ثم تعمل حفرة في الوسط .
- ٢ — يصب في حفرة الدقيق السمن السائح أو الزيت والبيض وتخلط جيدا ثم يضاف اللبن تدريجيا وتعجن لعجينة متوسطة الليونة وتترك في مكان بارد حوالي $\frac{1}{2}$ ساعة بعد لفها في فوطة نظيفة أو ورقة زبد مدهونة بالزيت .
- ٣ — تدهن صنية فرن خفيفا بالزيت ثم تفرد فيها العجينة لسبك $\frac{1}{2}$ سم أو تفرد وتقطع دوائر صغيرة ترص على صاج فرن مدهون أو في قوالب التارتلت المدهونة .
- ٤ — تحشى حسب الرغبة بالحشو المعد ثم تتم كما في أنواع البيتزا السابقة رقم ١، ٢، ٣ وتقدم ساخنة .

٥ — البيتزا رقم ٥ (بعجينة الميل في)

المقادير :

- مقدار من عجينة الميل في (باب العجائن ص ٤١) — مقدار من الحشو السابق للبيتزا رقم ١ أو ٢ — أو حسب الرغبة والإمكانات .

الطريقة :

- ١ — تفرد الفطيرة لمستطيل أو دائره أو دوائر صغيرة وذلك حسب الرغبة .
- ٢ — توضع الفطائر المفردة السابقة في الصواني المدهونة المناسبة كما سبق في أنواع البيتزا السابقة . ثم يخرم القاع سطحيا بشوكة حتى لا ترتفع أثناء النضج .
- ٣ — تحشى وتتم كما سبق في الأنواع السابقة للبيتزا (أرقام ١، ٢، ٣، ٤) ثم تقدم ساخنة .

٦ — البيتزا رقم ٦ (بعيش الغراب)

المقادير :

- للعجينة : مقدار من أى عجينة من عجائن البيرا السابقة من رقم ١ حتى رقم ٥ .
- للحشو : بصلة كبيرة مقطعة حلقات رفيعة — ٢ فص ثوم مفرى — قليل من عيش الغراب (المشروم) (٥٠ جم) — ملعقة كبيرة زبد أو سمن — عدد ٨ طماطم — $\frac{1}{2}$ ك فلفل أحمر حلو — ملح وفلفل — لانشون — جبن موزاريلا مبشورة أو مقطعة شرائح — أنصاف من الزيتون الأسود — مقدونس مفرى .

طريقة عمل الحشو :

- ١ — يحمر البصل المقطع والثوم المفروى وعيش الغراب فى السمن لدقائق قليلة ثم يرفع من على النار .
- ٢ — تقشر الطماطم (المتفرقات ص ١٣) وتقطع الواحدة إلى ثمانى أجزاء وتنزع البذور .
- ٣ — يغسل الفلفل الأحمر ويقطع إلى شرائح مستطيلة وأيضا يقطع اللانشون شرائح رقيقة .

الطريقة لعمل البيتزا :

- ١ — تعد صينية فرن مستديرة وتدهن خفيفا ثم تفرد فيها عجينة البيتزا لسبك حوالى $\frac{1}{4}$ سم وتترك لمدة ٥ دقائق (أو حسب نوع العجينة المستعملة) .
- ٢ — يصب خليط الطماطم والبصل أى خليط الحشو السابق المعد على سطح الفطيرة المفرودة فى الصينية مع ترك مسافة $\frac{1}{4}$ سم من الجوانب دائريا .
- ٣ — توزع شرائح اللانشون والفلفل الأحمر وتنثر الجبن الموزاريلا والتوابل والزيتون فوق سطح الفطيرة .
- ٤ — تخبز فى فرن ساخن لمدة ٢٠ دقيقة ثم ينثر المقدونس المفروى على السطح وتقدم ساخنة .

ملاحظات هامة :

- ١ — يمكن عمل فطيرة البيتزا السابقة (فطيرة كبيرة أو فطائر صغيرة) بدون وضع أى حشو بها ثم تخبز حتى $\frac{3}{4}$ النضج أى قبل أن يتم نضجها تخرج من الفرن وتترك لتبرد ثم توضع فى علب أو ورق ألومنيوم أو أكياس نايلون وتحفظ فى الفريزر لوقت الطلب .
- ٢ — يعد الحشو اللازم كما سبق وتحشى الفطائر ويتم نضجها ثم تقدم كوجبة كاملة سريعة .



٧ — البيتزا رقم ٧ (بالزيت)

المقادير : للعجينة :

- $\frac{1}{4}$ كيلو دقيق أى ٤ كوب — باكو مسحوق بيكنج بودر (ملعقة كبيرة) — ملعقة صغيرة ملح — $\frac{1}{4}$ كوب زيت ذرة — حوالى كوب ماء .

للحشو : يعد مقدار من الحشو المستعمل فى أنواع البيتزا الستة السابقة وحسب الرغبة والإمكانات .

الطريقة :

تتبع نفس الطريقة المتبعة فى عمل أنواع البيتزا السابقة من أرقام ١ حتى ٦ .

٨ - البيتزا رقم ٨ (بالزيت والسمن معا)

المقادير : للعجينة :

$\frac{1}{2}$ كوب زيت ذرة — $\frac{1}{2}$ كوب سمن جامد — $\frac{3}{4}$ كوب ماء — ملعقة صغيرة مسحوق بيكنج بودر — $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح — ملعقة كبيرة سمن لدهان سطح العجينة — دقيق حسب سمك العجينة .

للحشو : يعد أى مقدار من مقادير حشو أنواع البيتزا السابقة من رقم ١ حتى رقم ٦ وذلك حسب الامكانيات والرغبة .

الطريقة :

- ١ — تخطط المقادير السائلة سوياً (زيت . سمن سائح . ماء) .
- ٢ — ينخل جزء من الدقيق مع الملح مع البيكنج بودر (أى المواد الجافة سوياً) ويضاف لخليط السوائل السابق وتعجن جيداً ثم يضاف باقى مقدار الدقيق تدريجياً حتى نحصل على عجينة متوسطة الليونة يمكن فردها .
- ٣ — تفرد العجينة بالنشابة إلى سمك $\frac{1}{2}$ سم تقريباً ثم يفرد فوقها طبقة من لسم السائح البارد وتُشرب جيداً فى العجينة (وذلك بدعكها خفيفاً بأطراف الأصابع فوق سطح العجينة) .
- ٤ — تلف العجينة السابقة كالسويسرول ثم تلف فى ورقة ألومنيوم أو ورقة زبد مدهونة خفيفاً بالزيت ثم تدخل الثلاجة وتترك لليوم التالى أو لأطول مدة ممكنة .
- ٥ — تفرد العجينة مرة ثانية ثم تتمم وتحشى بنفس الطريقة المتبعة فى جميع أنواع البيتزا السابقة (من رقم ١ حتى رقم ٧) ثم تقدم ساخنة .

٩ — طبق الفطير باللحم

Pâté de Veau

المقادير : (٨ أشخاص)

للعجينة : $\frac{2}{3}$ كيلو (٤٠٠ جم) أى ٣ كوب + ملعقة كبيرة دقيق — ملعقة صغيرة ملح —

٥ ملاعق كبيرة زرد أو سمن — ٢ بيضة مخففة — ٢ ملعقة ماء .

للحشو : $\frac{1}{4}$ كيلو لحم بقرى فيلية قطعة واحدة — $\frac{1}{4}$ كيلو لحمة باردة — $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفرى — عيش

الغراب (مشروم) — من ٣:٢ ورقة لوره — ملح وفلفل — توابل — $\frac{1}{2}$ كوب خل — ٣ بيضة مسلوقة جامد . قليل من البهريز أو الماء .

أشياء أخرى : صفار بيضة — $\frac{1}{2}$ لتر جيل حادق .

الطريقة :

- ١ — بنفس مقادير العجينة السابقة تعمل فطيرة يمكن فردها بإتباع الطريقة البسيطة (باب العجائن ص ٣٨) ثم تلف فى ورق ألومنيوم وتترك فى الثلاجة لعدة ساعات .
- ٢ — يحضر الحشو وذلك بتقطيع اللحم الفلتو واللحمة الباردة إلى مكعبات $\frac{1}{2}$ سم ويضاف إليها قليل من الخل وتغطى وتترك فى مكان بارد .
- ٣ — بوعاء آخر يخلط ورق اللورة واللحم المفرى وعيش الغراب بعد تقطيعه قطعاً صغيرة وقليل من الخل ثم يضاف لها بيضة ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات .
- ٤ — تفرد العجينة لمستطيل سمكه حوالى ٣ مم يبطن بهذا المستطيل من العجين طبق فرن عميق (بايروكس) مدهون بحيث يزيد من العجينة حوالى ٢ سم من جميع الجهات عن حافة الوعاء .

- ٥ — يسكب $\frac{3}{4}$ الخليط الاول (بند ٢) في قاع الإناء ويساوى ويوضع في وسطه البيض المسلوق جامد ثم يغطى بباقي خليط (بند ٢) .
- ٦ — يصب فوق الخليط السابق الخليط الثانى (بند ٣) وباقي الخل والبهريز أو الماء .
- ٧ — تُطوى العجينة من الجوانب بحيث تغطى الحشو تماماً ثم يدهن السطح بالبيض المخفوق ثم تعمل فتحة صغيرة في وسط الفطيرة بواسطة طرف قمع صغير لخروج البخار .
- ٨ — تخرج في فرن هادى لمدة ساعتين ثم يترك ليبرد ثم يضاف إليه الجيلي الدافىء (بواسطة القمع عن طريق الفتحة) .
- ٩ — يزرع في ثلاجة لمدة ٢ ساعة ثم يقلب في الطبق ويقدم أو يقدم كما هو .

١٠ — فطيرات (باللحم والمايونيز)

Tartelettes

المقادير : (٨ أشخاص)

للعجينة : $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) أى كوب ناقص ملعقة كبيرة دقيق — $\frac{2}{3}$ ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملعقة من ماء البارد — ذرة ملح .

للحشو : $\frac{1}{10}$ كيلو لحم مفرى ناضج — ملعقة كبيرة من صلصة المايونيز (ص ٣٦) — ملعقة كبيرة مسطردة — شطة — مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — بالمقادير السابقة للعجينة تعمل فطيرة بالطريقة البسيطة (باب العجائن ص ٣٨) ثم تلف في ورقة مدهونة بالزيت وتترك لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة في الثلاجة .

٢ — تفرد العجينة وتقطع ٨ دوائر توضع في قوالب الفطيرات المدهونة جيداً ثم يخرم القاع سطحياً بشوكة (لكى لا ترتفع أثناء النضج) ثم يوضع فوق لعجينة ورقة مدهونة يوضع فيها قليل من الحبوب ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة (حوالى ١٥ دقيقة) .

٣ — بعد النضج ترفع الورقة بالحبوب وترفع الفصيرات وتترك لتبرد ثم تملأ بالحشو كما يلى .

٤ — يوضع اللحم المفرى الناضج ثم يغطى بالمايونيز والمسطردة والشطة ثم يزين بالمقدونس المفرى وتقدم .

ملحوظة : يمكن تجهيز الفطيرات كالسابق ثم تملأ بحشوات مختلفة مثل دجاج مفرى ناضج بدلاً من اللحم أو تملأ بالأنشوجة أو كريمة الجبن .. الخ كما يمكن تقديم الصنف السابق في أول قائمة الطعام كمشهيات

١١ — بوشيه بكبد وقوانص الفراخ

Bouchées aux Abats de Poulet

المقادير :

مقدار من العجينة الدسمة (باب العجائن ص ٣٩)

للحشو : $\frac{1}{3}$ كيلو كبد وقوانص فراخ — ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{10}$ كيلو كريمة طازجة — ملح وفلفل — جبهان ومستكه — خل .

الطريقة :

١ — تفرد العجينة لسماك ٢ سم تقريباً ثم تقطع دوائر قطرها ٦ سم ثم يقطع وسط كل دائرة دائرة صغيرة لا تصل لآخر الفطيرة .

٢ — يدهن السطح بالبيض المخفوق ثم ترص الفطائر في صاج فرن وتخبز في فرن هادى لمدة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة .

٣ — يجهز الحشو وذلك بأن تقطع الكبد والقوانص إلى قطع صغيرة وتغسل جيدا ثم تشوح في السمن على النار ويضاف إليها قليل من الخل والملح والفلفل والحبان والمستكة ثم تترك على نار هادئة حتى تنضج (يضاف إليها قليل من الماء إذا لزم الأمر) .

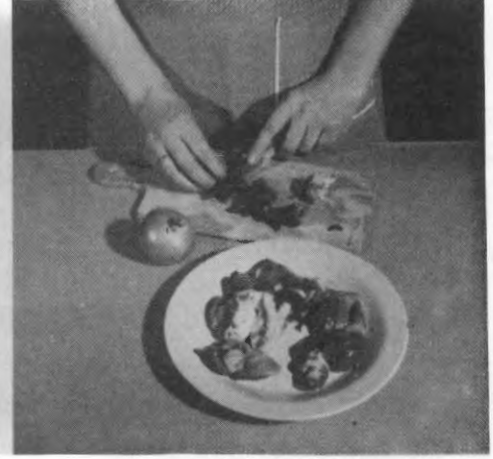
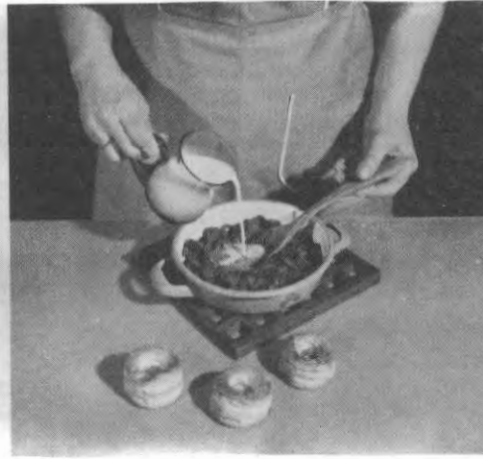
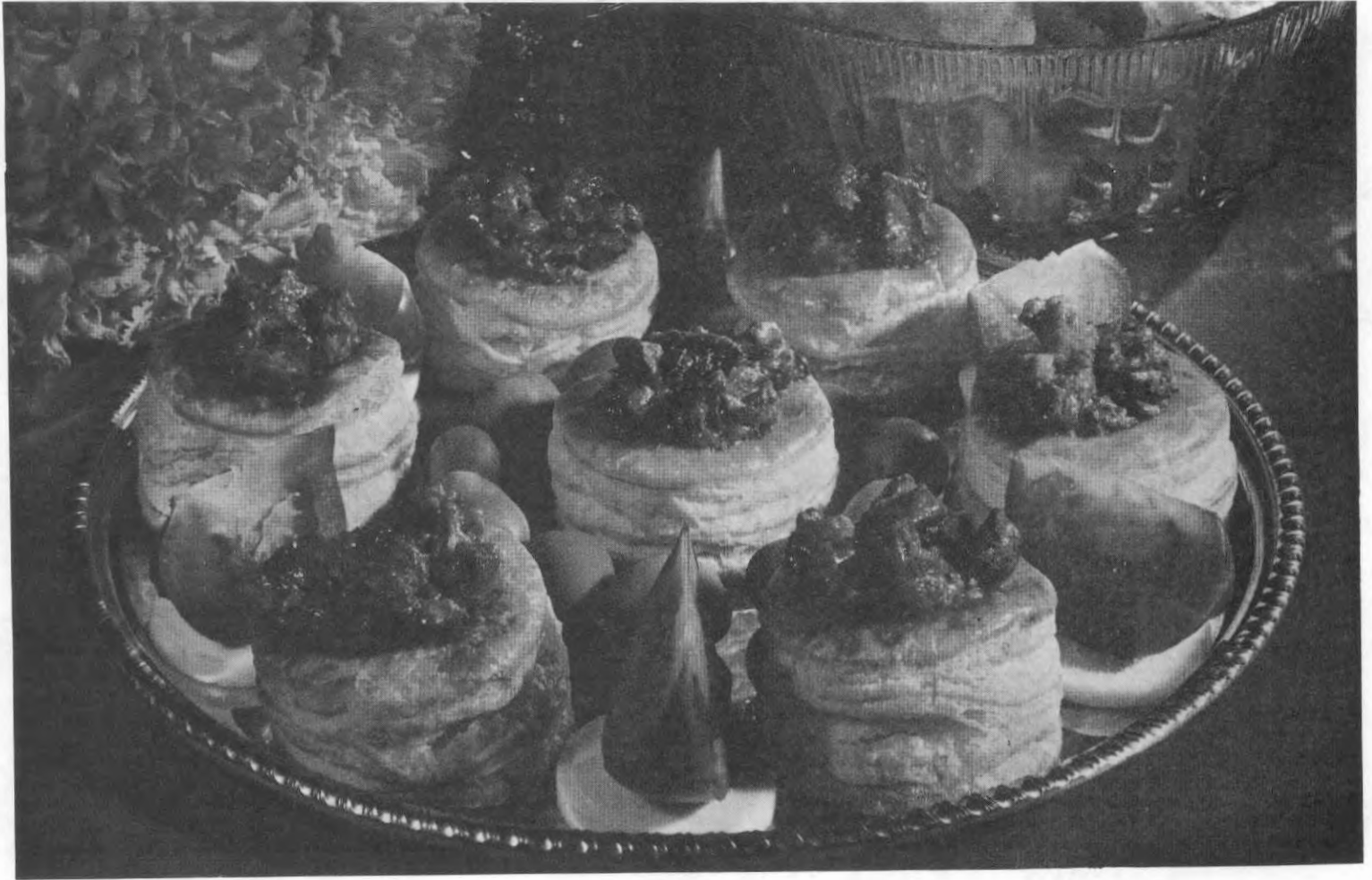
٤ — بعد النضج يضاف إليها الكريمة اللباني .

٥ — بعد نضج البوشيه تنزع الدائرة الوسطي ويحشى البوشيه بالحشو السابق ثم توضع الحلقة المنزوعة مواربة على شكل غطاء ويقدم البوشيه ساخناً .

ملاحظات :

١ — يمكن أن يقدم هذا الصنف كنوع من المشهيات في أول قائمة الطعام .

٢ — يمكن استبدال الحشو السابق (بند ٣) بالعصاج أو الدجاج الناضج أو الجبن المخلوط بالزبد أو كصنف حلو ويحشى بالمرنى أو المكسرات المفرية مع السكر أو الكسترد والفواكه المحفوظة .. الخ .



بوشيه بكبد وقوانص الفراخ

١٢ — كرواسان محشو

Croissants Farcis

المقادير :

- للعجينة : $\frac{1}{5}$ كيلو (٢٠٠ جم) أى ٢ كوب ناقص ٢ ملعقة كبيرة دقيق — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) أى $\frac{1}{3}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{10}$ كيلو جنبه بيضاء — ٢ بيضة — ملح — ماء .
للحشو : عصاج — جبن رومى مبشور مع الزبد — جنبه بيضاء بالتعناع والزبد .
الطريقة :

- ١ — تعمل العجينة بإتباع الطريقة البسيطة (باب العجائن ص ٣٨) بالمقادير السابقة .
 - ٢ — تفرد العجينة لسمك $\frac{1}{2}$ سم ثم تقطع مربعات ٨ سم × ٨ سم .
 - ٣ — يوضع الحشو فى ركن من أركان الفطيرة (المربع) ثم تلف العجينة على شكل الكرواسان ثم ترص الوحدات على صاج فرن مدهون ثم يدهن السطح بالبيض المخفوق .
 - ٤ — تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة .
- ملحوظة : يمكن تقديم هذا الصنف كنوع من المشهيات فى أول قائمة الطعام .

١٣ — الرولو الذهبية

Rouleaux Dorés

المقادير : (من ٤ — ٦ أشخاص)

- للفطيرة : $\frac{1}{5}$ كيلو (٢٠٠ جم) أى ٢ كوب ناقص ٢ ملعقة كبيرة دقيق — ٢ بيضة — ملعقة كبيرة زيت — ملح .
للحشو : $\frac{1}{2}$ مقدار من صلصة الباشميل (ص ٣١) — حوالى ٥ ملاعق كبيرة جنبه رومى مبشورة — جوزة الطيب — بيضة — زيت للتحمير — بقسماط ناعم — ٢ ملعقة كبيرة لبن — بيض .
الطريقة :

- ١ — تعمل الفطيرة بأن ينخل الدقيق مع الملح ويضاف إليه الزيت ويفرك فى الدقيق حتى يختفى ثم يعجن بالبيض لعجينة يمكن فردها وتترك لفترة قصيرة .
 - ٢ — تفرد العجينة لسمك حوالى $\frac{1}{2}$ سم ثم تقطع مستطيلات عرضها ٩ سم وطولها ١٥ سم .
 - ٣ — يضاف للباشميل المعدة جوزة الطيب والجبن الرومى المبشور والبيضه ويخلط جيدا وتترك الباشميل حتى تبرد .
 - ٤ — يوضع جزء من الباشميل على كل مستطيل من العجين ثم يلف كالإصبع .
 - ٥ — تغمس أصابع الفطيرة السابقه فى البيض المربوب المملح ومخلوط بمعلقتين من اللبن ثم يمرر فى البقسماط الناعم .
 - ٦ — تحمر الأصابع السابقه المغطاه بالبيض والبقسماط فى زيت التحمير الساخن الغزير حتى تحمر بالتساوى ويصبح لونها ذهبياً .
 - ٧ — تصفى جيدا من ريت التحمير وترص فى طبق التقديم وتقدم ساخنة .
- ملحوظة : يمكن تقديم هذا الصنف فى أول قائمة الطعام كنوع من المشهيات .

١٤ — فطيرة باسكال (فطيرة بالخرشوف والجبن)

Tourte Pascale

المقادير :

- للعجينة : $\frac{3}{5}$ كيلو (٦٠٠ جم) أى ٥ كوب ناقص ملعقة كبيرة دقيق — قليل من الملح — ٢ ملعقة كبيرة زيت — ماء دافئ للعجن (حوالى ٢ كوب) — ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر .
- للحشو : عدد ٣ خرشوفه كبيرة — $\frac{1}{2}$ — ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — فص ثوم — مقدونس مفرى — ليمونه — ملح — $\frac{1}{5}$ كيلو ورق فجل — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) جبنه بيضاء + جبنه رومى مبشورة — ٢ ملعقة كبيرة دقيق — ملح وفلفل — ٧ بيضة — $\frac{3}{4}$ كوب زبد أو سمن .

الطريقة :

- ١ — يعد الخرشوف بأن ينظف وتقطع الأوراق الخارجية ويقشر ثم ينزع الرغب الداخلى ثم يقطع بالطول حلقات صغيرة وينقع فى ماء وعصير ليمون أو ماء وقليل من الدقيق حتى لا يتغير لونه .
- ٢ — تعد الفطيرة بأن ينخل الدقيق ومعه الملح والبيكنج بودر ثم يضاف إليه الزيت ويفرك حتى يختفى الزيت ثم تعجن بإضافة الماء تدريجياً حتى نحصل على عجينة متوسطة اللينة ويمكن فردها وتغطى العجينة بقطعة قماش جافة فوقها قطعه قماش مبللة ومعصورة وتترك فترة قليلة .
- ٣ — يغسل ورق الفجل جيداً فى ماء مملح عدة مرات ثم يصفى من ماء الغسل ويقطع قطعاً صغيرة .
- ٤ — يشوح فص الثوم فى ($\frac{1}{2}$) ملعقة السمن ثم يضاف الخرشوف المعد (بند ١) ويشوح أيضاً ثم يضاف اليه قليل من الماء ويترك حتى ينضج .
- ٥ — فى نهاية النضج (قبل تمام النضج بخمس دقائق) يضاف المقدونس المفرى ثم ينشل الخرشوف ويضاف ورق الفجل المقطع ليغلى ثم ينشل ويترك ليبرد .
- ٦ — يضاف الفجل البارد للخرشوف وينزع فص الثوم .
- ٧ — تقسم العجينة المعدة (بند ٢) إلى ١٠ قطع متساوية تفرد هذه القطع جيداً بالنشابة إلى سمك رفيع جداً .
- ٨ — فى قالب أو صينية مستديرة يطن القاع والجوانب بحيث (تزيد ١ سم) بأربع قطع من العجينة المفردة على أن يرش بينها زيت خفيف .
- ٩ — يوضع الحشو السابق (بند ٦،٥،٤) ويساوى السطح جيداً ثم يعمل بواسطة الملعقة ٧ حفر توضع بيضة فى كل حفرة .
- ١٠ — يرش فوق البيض الجبن المبشور والملح والفلفل والسمن السائح .
- ١١ — تفرد باقى قطع العجينة (٦ قطع) ويغطى بها القالب أو الصينية على أن يرش زيت خفيف بين كل واحدة وأخرى .
- ١٢ — تقطع الزوائد من العجينة ويزين بها حول القالب على الوجه ثم يرش السطح بالزيت ثم يخرم الوجه قليلاً بالشوكة .
- ١٣ — يزج القالب أو الصينية فى فرن هادى حوالى ساعة ثم يقلب ويقدم ساخناً .

١٥ — فطائر أنيولوتى رقم ١

Agnolotti

هذا الطبق صنف إيطالى لذيذ الطعم وله قيمة غذائية عالية .

المقادير : للعجينة :

- $\frac{1}{2}$ كيلو (٥٠٠ جم) أى ٤ كوب دقيق — ٤ بيضة — قليل من الملح — ماء للعجن .

المقادير للحشو :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم بقرى مفرى — ٢٠ جرام أنشوجة — $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — بصلة — كرفس — جزر اصفر — $\frac{1}{4}$ كوب بهريز (ص ٢٢) أو ماء — لبابة عيش أفرنجى — لبن — بيضة — جبن رومى مبشور — ملح وفلفل وجوزة الطيب — كرنب .

للتقديم : صلصة طماطم (ص ٣٢) — جبن رومى مبشور .

الطريقة :

١ — بمقادير العجينة السابقة تعمل عجينة النوى (المكرونة) (باب العجائن ص ٤٦) بحيث يكون سمكها متوسط الليونة ويمكن فردها ثم تفرد لمستطيل رقيق .

٢ — يجهز الحشو كالآتى :

(أ) يحمر البصل المفرى واللحم والأنشوجة والكرفس المفرى والجزر المقطع قطعاً رفيعة فى الزبد أو السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف البهريز أو الماء ويتبل الجميع ويترك على نار هادئة حتى ينضج (حوالى ٢ ساعة) .

(ب) يرفع اللحم وفى الصلصة المتبقية يوضع الكرنب المجوز والمقطع رقيقاً .

(ج) يفرى الخليط السابق (أ + ب) ثم يوضع فى إناء مضاف إليه الصلصة المتبقية ولبابة العيش المغموسة فى اللبن والبيض والجبن المبشور والملح والفلفل وجوزة الطيب ويعجن هذا الخليط جيداً ثم يشكل إلى كور صغيرة توزع هذه الكور على نصف العجينة المفرودة (رقم ١) بحيث تكون المسافة بين كل كورة وأخرى حوالى ٤ سم .

٣ — تطوى العجينة (لكى تكون الكور بين طبقتين من العجينة) ثم تقطع بقطاعة مستديرة مشرشرة .

٤ — تسلق هذه الوحدات المقطعة السابقة فى ماء مغلى مملح (يعرف نضجها بأن تطفو على السطح) ثم تصفى من ماء السلق وتقدم ومعها صلصة الطماطم والجبن الرومى المبشور .

١٦ — أنيولوتى بالجبن والكريمة (صنف ايطالى)

المقادير : (٤ أشخاص)

للعجينة : نفس مقادير الأنيولوتى السابقة

للحشو : ملعقة كبيرة زبد — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) جبن قريش — $\frac{1}{3}$ كيلو لحم وكبد دجاج —

حوالى $\frac{1}{10}$ كيلو جبن رومى مبشور — ٢ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم — بيضة — ٢ ورقة لورة — جوزة الطيب — ملح وفلفل .

للتقديم : ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور — $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة زبد — قليل من الكريمة اللباني

الطازجة — ورقة لوره وملح وبهار .

الطريقة :

١ — يعد الحشو اللازم وذلك بأن تقلى قطع لحم الدجاج مع الكبد وتبل بالملح والبهار وورق اللوره ثم يستغنى عن ورق اللوره بعد النضج .

٢ — يفرى لحم الدجاج والكبد ثم يضاف إليه الجبن القريش المهروس والجبن الرومى المفرى والبقسماط والبيضة ويخلط الجميع جيداً ويعاد تبيله .

٣ — تعد العجينة كما سبق فى الأنيولوتى السابق حتى نحصل على عجينة ملساء ناعمة يمكن فردها تغطى وتترك لعدة دقائق ثم تفرد لمستطيل كبير يقطع إلى مربعات طول الضلع ٣ سم .

- ٤ — توضع كمية من الحشو السابق في وسط كل مربع ثم يطوى المربع نصفين لنحصل على شكل مثلث ويضغط على الأطراف خفيفا لتلتصق .
- ٥ — يدار كل مثلث حول الأصبع لجمع طرفي مثلث العجين والضغط عليها حتى تلتصق مع ملاحظة رفع قمة المثلث لأعلى لتأخذ شكل القبة .
- ٦ — تسلق القطع المحشية السابقة في ماء مملح ثم تصفى من ماء السلق وترص في طبق التقديم .
- ٧ — تسيح الزبد ويضاف إليها ورق اللوزة ثم تضاف الكريمة اللباني الطازجة والملح والبهار وتترك حتى تسخن جيدا ثم تصب فوق الأنيلولتي المسلوقة السابقة وكذلك يرش الجبن المبشور قبل التقديم مباشرة .
- ملحوظة : يمكن تقطيع العجينة دوائر بدلاً من المربعات وتتمم كما سبق .

١٧ — الرافيولى

Ravioli a La Mode de Gènes

المقادير : (٥ أشخاص)

مقدار من عجينة الأنيلولتي السابقة .

للحشو : $\frac{1}{4}$ كيلو سباغ وشيكوريا — $\frac{1}{3}$ كيلو لحم بقرى مفرى — $\frac{1}{3}$ كوب أرز — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — قطعة مخ مجهزة — ٥٠ جم سجق مقشر ومفتت — قطعة لباب خبز منقوعة في اللبن ومعموره — ملعقة جبن رومى مبشور — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تجهز العجينة وتفرد كما سبق في الأنيلولتي (ص ٥٨) .
- ٢ — يجهز الحشو مسبقاً كما يلي :
(أ) تعد السباغ والشيكوريا وتسلق في ماء مملح ثم تصفى جيدا .
(ب) يقلب اللحم المقطع والأرز في الزبد أو السمن على النار ثم يضاف إليه قطعة المخ المجهزة (ينزع الجلد الرقيق وعروق الدم منها) ويترك حتى ينضج .
(ج) يفري الخليط السابق ثم يضاف إليه مقدار السجق بعد تقشيريه وتفتيته ويضاف إليه أيضا لباب الخبز المعصور والجبن الرومى المبشور ويعجن الجميع ويتبل .
- ٣ — يفرد الخليط السابق (خليط الحشو) على العجينة المفردة (رقم ١) ثم تطوى العجينة وتقطع إلى مربعات طول الضلع حوالى ٤ سم بواسطة قطعة مشرشرة .
- ٤ — تسلق وحدات الرافيولى في ماء مملح مغلى لمدة ٨ دقائق مع التقليب الخفيف ثم تصفى جيدا وتقدم مع صلصة الطماطم والجبن المبشور .



١٨ — رافيولى بالجبن

Ravioli aux Fromage

المقادير : (٤ أشخاص) .

للعجينة : تؤخذ وتعمل العجينة بالمقادير والطريقة السابقة للأنبولوتى (ص ٥٨) .

للحشو : $\frac{2}{3}$ كيلو (٤٠٠ جم) جبن قريش — ٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور — بيضة وصفار
بيضة — ملح وبهار .

للتقديم : من ٣ — ٤ ملعقة كبيرة زبد — جبن رومى مبشور .

الطريقة :

- ١ — لإعداد الحشو تهرس الجبن القريش ويضاف لها الجبن الرومى المبشور والبيضه وصفار البيضه ويخلط الجميع جيداً ثم يتبل بالملح والبهار .
- ٢ — تعد العجينة كما سبق فى الأنبولوتى بالجبن والكريمة ثم تفرد لسمك رقيق تماماً ثم تقطع إلى دوائر وتحشى بالحشو السابق (بند ١) ثم تسلق بإتباع نفس الطريقة فى الأنبولوتى .
- ٣ — تصنى من ماء السلق وترص فى طبق التقديم ويصب فوقها الزبد المنصهر والجبن المبشور وتقدم .

١٩ — رافيولى بعيش الغراب

Ravioli aux Champignon

المقادير :

نفس مقادير العجينة والحشو السابق فى الرافيولى بالجبن فقط يستبدل الزبد المنصهر والجبن المبشور الذى يرش على الوجه بعد سلق الرافيولى بالصلصة الآتية .

مقادير الصلصة :

$\frac{1}{3}$ كيلو عيش الغراب — بصلة مفرية — مقدونس مفرى — $\frac{1}{4}$ كيلو عصير طماطم — ملح وبهار —
قليل من الزيت أو الزبد .

الطريقة

- ١ — يعد الرافيولى ويحشى ويسلق كما سبق فى الرافيولى بالجبن ويرص فى طبق التقديم .
- ٢ — تعد الصلصة بأن ينظف ويقطع عيش الغراب ثم يخمر فى الزيت أو الزبد مع البصلة المفرية والمقدونس المفرى ثم يضاف إليه عصير الطماطم ويتبل الخليط بالملح والبهار ثم تترك الصلصة على نار هادئة حتى تنضج وتصبح سمكة القوام .
- ٣ — تصب الصلصة السابقة فوق الرافيولى المعد (بند ١) ثم يرش فوقه الجبن الرومى المبشور ويقدم .

٢٠ — الكانولونى رقم ١ (صنف ايطالى)

Cannelloni Gratinés

المقادير :

للعجينة : تؤخذ وتبع طريقة عمل عجينة (الأنبولوتى السابقة ص ٥٨) .

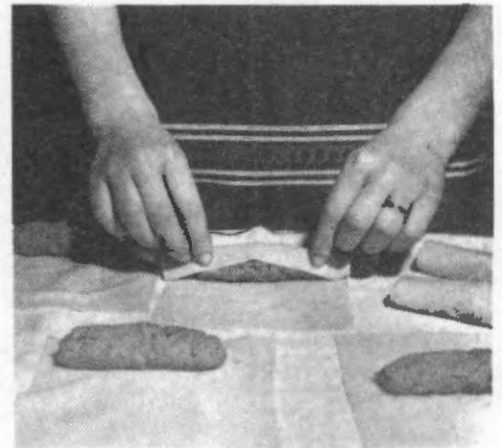
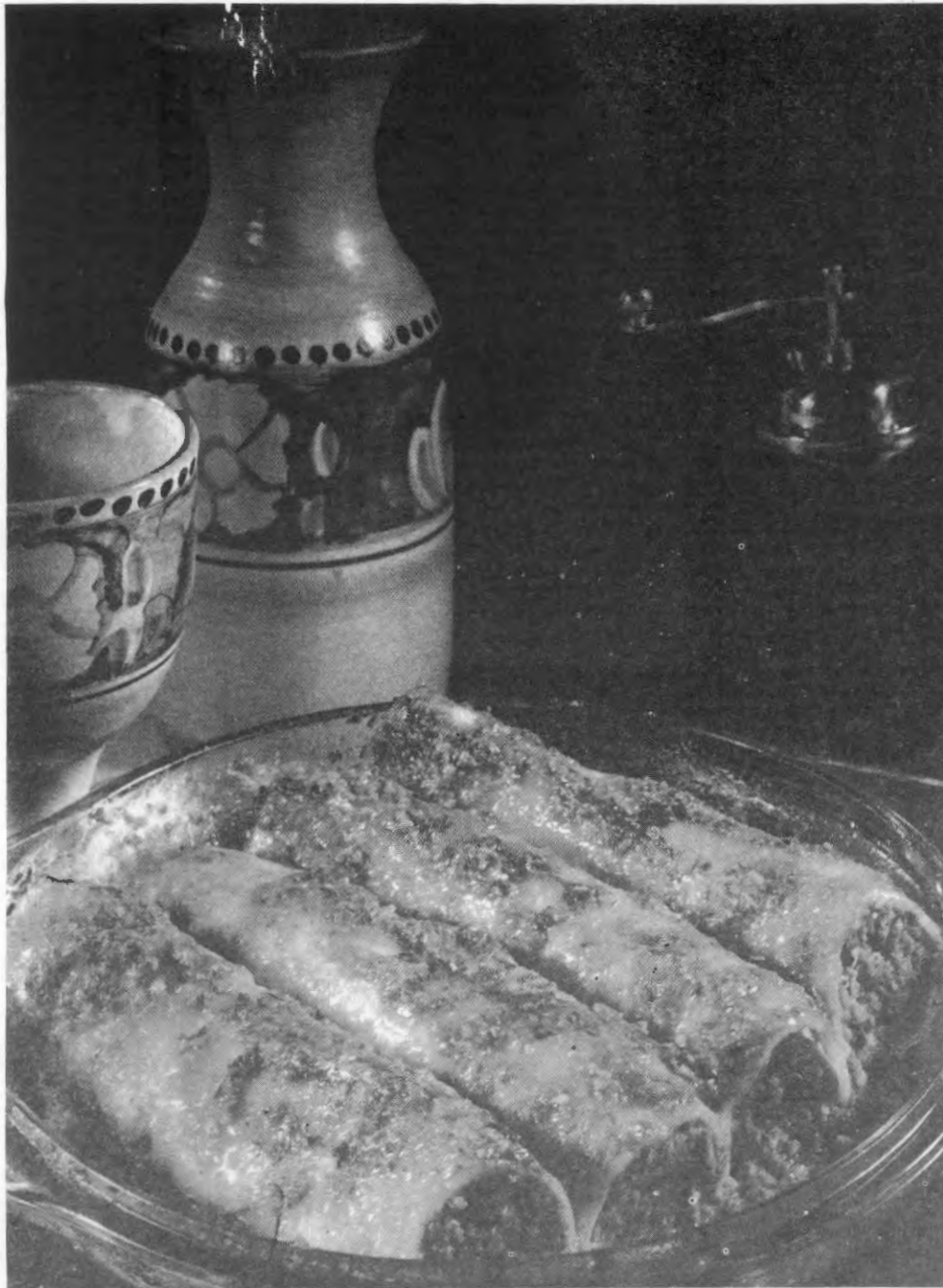
للحشر : ملعقة كبيرة زبد أو سمن — بصلة صغيرة — $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفرى — ملعقة كبيرة دقيق — بهريز —

بيضة — لبابة خبز أفرنجى منقوع فى اللبن ومصور — جبنة رومى مبشورة — ورقة لوزة — ملح وفلفل
وجوزة الطيب

للوجه : صلصة طماطم أو صلصة باشميل خفيفة (ص ٣١) — زبد — جبنه رومى مبشور .

الطريقة :

- ١ — تفرد العجينة المعدة السابقة إلى مربعات طول الضلع من ٦ - ٨ سم ثم تسلق هذه المربعات فى ماء مغلى مملح ثم تصفى جيدا (يمكن وضعها على قطعة قماش نظيفة جافة) .
- ٢ — تشوح البصلة المفرية فى مقدار السمن أو الزبد كما يشوح اللحم المفرى أو المقطع صغيرا والدقيق وورقة اللوزة وبعد أن يحمر قليلا يضاف إليه البهريز ويتبل الجميع بالملح والفلفل وجوزة الطيب ثم يترك الخليط على النار حتى ينضج (لمدة $\frac{3}{4}$ ساعة تقريبا) .
- ٣ — يفرى الخليط السابق ثم يضاف إليه لباب الخبز المعصور والجبن المبشور ويعجن الجميع حتى يتجانس خليط الحشو .
- ٤ — يوضع جزء من خليط الحشو على مربعات الكانولونى المسلوقة السابقة وتلف كالإصبع .
- ٥ — ترص أصابع الكانولونى الملفوفة جنباً إلى جنب فى صينية فرن مدهونة ثم تغطى بصلصة الطماطم أو صلصة الباشميل الخفيفة ثم يرش الوجه بطبقة من الجبن الرومى المبشور فوقها قطع من الزبد ثم تزرع فى فرن حار لمدة من ١٠ — ١٥ دقيقة حتى يحمر الوجه ثم تقدم .



الكانولونى رقم ١

٢١ - الكانولونى رقم ٢ (بالجبن والسباخ)

المقادير : (٤ أشخاص)

للعجينة : تؤخذ وتتبع نفس مقادير وطريقة عمل عجينة الأنيلولوى السابق (ص ٥٨) .

للحشو : عدد ١٢ شريحة من الجبن — $\frac{1}{5}$ كيلو (٢٠٠ جم) جبن قريش — $\frac{1}{4}$ كيلو (٢٥٠ جم) جبنة طرية — $\frac{1}{4}$ كيلو (٢٥٠ جم) أى كوب من الزبد أو السمن الجامد — $\frac{1}{3}$ كيلو سباخ — $\frac{1}{4}$ لتر كريمة طازجة — $\frac{1}{4}$ كيلو جبنة رومى مبشور — ملح وفلفل وبهار .
الطريقة :

- ١ — تسلق السباخ فى ماء مملح ثم تصفى من ماء السلق وتفرى (تنزل من مصفاة الطماطم) ثم يضاف إليها الجبن القريش المهروس وتبلى بالملح والتوابل .
- ٢ — يحمر قدر ملعقة كبيرة من الدقيق فى ملعقة كبيرة من الزبد أو السمن ثم يضاف إليها الكريمة أو الملح وترفع على النار حتى تغلى لدقائق لإنضاج الصلصة ثم يضاف لها نصف مقدار الجبن المبشور
- ٣ — تعد العجينة كما سبق فى الأنيلولوى ثم تفرد لمستطيل الذى يقطع بالتالى إلى عدد ١٢ مربع طول الضلع ١٢ سم ثم تسلق هذه الفطائر فى ماء أو بهريز مغلى مملح .
- ٤ — تصفى من ماء السلق وتوضع على فوطة جافة لتجف ثم يوضع على كل مربع شريحة من الجبن يفرد فوقها طبقة خفيفة متساوية من الحشو المعد السابق (بند ١) بواسطة السكين العريضة للعجن (اسباتول) .
- ٥ — تف كل فطيرة (مربع) كالسويسرول وتغلق جيدا بالضغط عليها ثم ترص فى صينية فرن مدهونة .
- ٦ — يصب فوق سطح اللقائق السابقة الصلصة المعدة (بند ٢) ثم باقى الجبن المبشور وقليل من الزبد المنصهر ثم تزعج فى فرن ساخن حتى يحمر الوجه وتقدم .

٢٢ - فولوفان رقم ١ (بالكريمة)

Vol - au-vent D'abats à la Crème

المقادير :

مقدار من عجينة الميل فى (باب العجائن ص ٤١) — صفار بيضة — $\frac{1}{5}$ كيلو (٢٠٠ جم) كبدة وقوانص طيور — $\frac{1}{5}$ كيلو (٢٠٠ جم) أى كوب أرز — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) عيش الغراب (مشروم) — طمازج — $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{4}$ مقدار صلصة الباشميل (ص ٣١) — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) كريمة لبانى طازجة — قليل من الخل — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تفرد عجينة الميل فى لسمك حوالى ٣ مم وتقطع دائرتين قطر كل منها حوالى ٢٠ سم .
- ٢ — ينزع قلب إحداها أى تعمل دائرة أصغر حوالى ٢ سم من الجانب الخارجى وهذه الدائرة المنزوعة يحتفظ بها ويدهن الوجه بصفار البيض وتخبز مع باقى العجينة لأنها سوف تستخدم فى التزيين .
- ٣ — نوضع الحلقة المفرغة من الميل فى فوق الدائرة الثانية الكاملة بعد بل طرف الدائرة بالماء ثم يضغط عليها لتلتصق بها .
- ٤ — توزق جوانب الفطيرة لإظهار الطبقات باستعمال الطرف غير الحاد للسكين .
- ٥ — يدهن السطح للحلقة فقط بصفار البيض ثم تزعج فى فرن حار حتى تنضج ويحمر الوجه (حوالى ٢٠ دقيقة) .

- ٦ — يحضر الحشو كما يلي بأن تغسل الكبد والقوانص وتقطع قطعاً صغيرة ثم تشوح في السمن السائح وتبيل بالملح والفلفل ثم يضاف إليها الأرز المسلوق وأيضا عيش الغراب بعد تنظيفه وتقطيعه ثم يضاف إلى الخليط قليل من الخل وتبيل الجميع ويترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً (حوالى ٢٠ دقيقة) .
- ٧ — يرفع خليط الحشو السابق من على النار ويضاف إليه الكريمة الطازجة وبضع ملاعق من صلصة الباشميل الغليظه القوام .
- ٨ — يحشى الفولوفان الناضج (بند ٥) داخل الحلقة بخليط الحشو السابق ثم تزين بالغطاء وتقدم ساخنة .
- ملحوظة :** يمكن حشو الفولوفان بالعصاج أو بأى خليط حسب الرغبة والإمكانات بدلاً من الكبد والقوانص أو الحشو السابق .



٢٣ — الفولفان (رقم ٢)

Vol-au - vent aux Tortelline

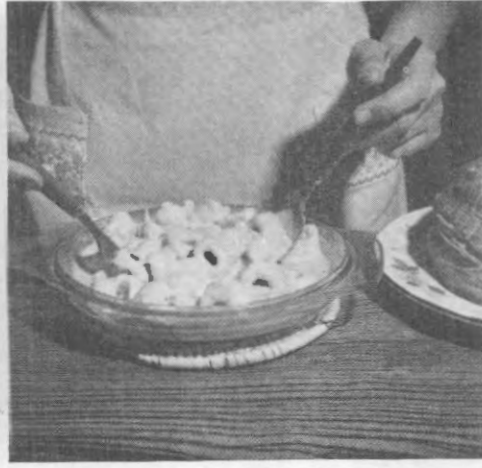
المقادير : (تكفى ٦ أشخاص)

مقدار من عجينة الميل فى (ص ٤١) — $\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة (على شكل قواقع) — $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — بصلة — $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم — كوب كريمة لبانى — ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور — جوزة الطيب — بهريز (باب الحساء ص ٢٢) .

الطريقة :

- ١ — تفرد عجينة الميل فى إلى دائرة قطرها ٢٠ سم تقريباً (مفتوحة من الوسط) وبعد النضج يكون إرتفاعها حوالى ٩ سم تقريباً .
- ٢ — تحمر البصلة المفرية فى نصف مقدار الزبد أو السمن ثم يضاف إليها الطماطم المصفاه وتراد بالبهريز وتبيل ثم تترك على نار هادئة حتى تنضج (لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة تقريباً) .
- ٣ — تسلق القواقع (المكرونة) فى ماء مغلى مملح وتصفى .

- ٤ — يسيح باق الزبد أو السمن ويوضع في طبق فرن ثم تصب الكريمة والطماطم المطبوخة (رقم ٢) والجبن المبشور وجوزة الطيب ثم تقلب في هذا الخليط القواقع المسلوقة وتدخل في الفرن لبضع دقائق حتى تتشرب .
- ٥ — يملأ فراغ الفولفان الساخن بالخليط السابق ويقدم في الحال .



٢٤ — فطيرة بالطماطم وصلصة المورناى

Craustade aux Tomates

المقادير : (٤ أشخاص)

للفطيرة : كوب دقيق — ذرة ملح — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بيكنج بودر — ماء للعجن — مقدار من صلصة المورناى (ص ٣٣) .
للحشو : ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم — ٢ بصلة مفرية — ٢ فس ثوم مفرى — باقة زينة (زعتر . كرفس . لوره . مقدونس) — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) جبن أصفر أو رومي مبشور حوالى ٥ ملاعق كبيرة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تجهز الفطيرة بأن يتبع فى عملها الطريقة البسيطة (باب العجائن ص ٣٨) حتى نحصل على عجينة متوسطة الليونة يمكن فردها ثم تكور وتلف فى ورقة مدهونة بالزيت وتترك فى الثلاجة لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٢ — تقشر الطماطم (المتفرقات ص ١٣) ثم تفرغ من البذور وتقطع وتضاف للبصل والثوم المفرى وباقة الزينة والملح والفلفل وقليل من السمن ويوضع الجميع فى كسرولة ترفع على النار حتى تنضج بدون غطاء لمدة $\frac{3}{4}$ ساعة .
- ٣ — تفرد العجينة بالنشابة لدائرة سمكها $\frac{1}{4}$ سم توضع فى صينية محيطها من ٢٠ إلى ٢٢ سم مدهونة ويطن بالعجينة القاع والجوانب ثم يخرم القاع سطحياً بالشوكة ويوضع بها ورقة ألومنيوم فيها حبوب كالأرز أو الذرة وذلك لكى تأخذ شكل الصينية ولا ترتفع من الوسط ..
- ٤ — تزعج فى فرن ساخن حتى تنضج من ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة وترفع الورقة بالحبوب ثم تترك لتبرد .
- ٥ — يضاف إلى صلصة المورناى المعدة الجبن المبشور .
- ٦ — يملأ قلب الفطيرة الناضجة (بند ٤) بخليط الطماطم السابق (بند ٢) ثم يزين السطح بصلصة المورناى (بند ٥) وذلك بتعبئة الصلصة فى عدة زواق التورته أو باستعمال كيس قماش به بلبلة بلخ الشام المنقوشة ثم تقدم على طبق التقديم وفوقها عرق من المقدونس .





فطيرة بالطماطم وصلصة المورناى

ثانياً : الأرز والمكرونه والجلالاش

Macaroni Riz

١ - الأرز بالبسله

Risotto Clamart

المقادير : (٤ أفراد)

$\frac{1}{2}$ كوب أرز — $\frac{1}{4}$ كيلو بسله خضراء — $\frac{1}{3}$ كوب زبد أو سمن — ٢ ملعقة كبيرة زيت —
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور — بصلة مفرية — مقدونس مفرى — ملح وفلفل — ٤ كوب بهريز (باب
الحساء ص ٢٢) .

الطريقة :

- ١ — تقشر البسله ثم تغلب فى السمن على النار مع إضافة البصل والمقدونس والأرز بعد غسله ثم يضاف مقدار
البهريز المغلى .
- ٢ — يترك الخليط على النار بعد إضافة الملح والفلفل حتى ينضج مع ملاحظة التقليب من آن لآخر .
- ٣ — بعد تمام النضج يرفع من على النار ويضاف إليه الجبن المبشور ويغرف فى طبق التقديم ويقدم .

٢ - أرز بالخرشوف

Risotto Piquant aux Artichauts

المقادير : (٤ أفراد) .

عدد ٤ خرشوفه - $\frac{1}{3}$ كوب سمن أو زبد - $\frac{1}{2}$ كوب أرز - ٤ كوب بهريز (ص ٢٢) - ملح وفلفل - فص ثوم - جبنة رومى مبشورة - ملعقة زبد .

الطريقة :

- ١ - ينظف الخرشوف وتقطع كل واحدة إلى ٤ قطع (يوضع في ماء وعصير ليمون أو دقيق حتى لا يتغير لونه) .
- ٢ - يشوح الخرشوف في مقدار السمن ثم يقلب معه الأرز المغسول ثم يضاف البهريز تدريجياً ويتبل بالملح والفلفل ويترك الخليط على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ - يرفع من على النار ثم يضاف إليه ملعقة الزبد والثوم المفري والجبن المبشور ثم يغرف ويقدم .

٣ - الأرز بالسبانخ

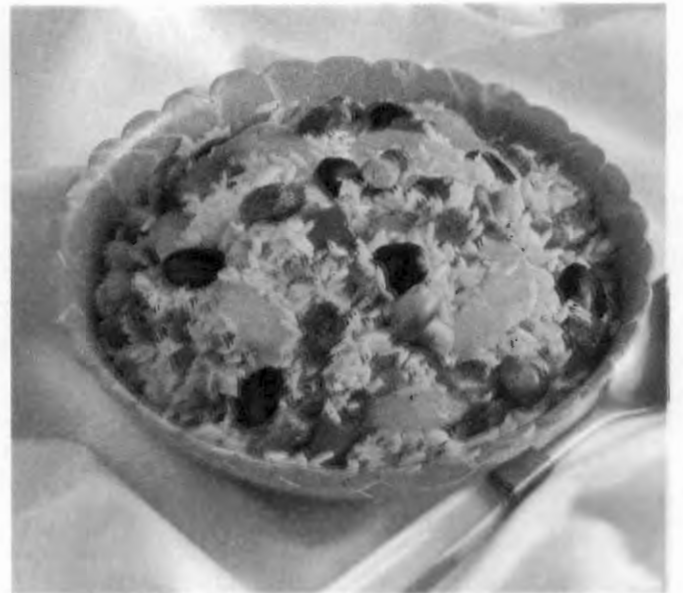
Risotto aux Epinrds

المقادير : (٤ أفراد)

$\frac{1}{3}$ كيلو سبانخ - $\frac{1}{2}$ كوب من الأرز - ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن - فص ثوم مفري - مقدونس مفري - ملح وفلفل - ٤ كوب بهريز (ص ٢٢) - جبن مبشور .

الطريقة :

- ١ - تنظف السبانخ وتغسل جيداً ثم تسلق .
- ٢ - يشوح الثوم والمقدونس المفري في السمن أو الزبد ثم يضاف إليه السبانخ (بعد تصفيتها من ماء السلق) والأرز المغسول ويشوح الجميع .
- ٣ - يضاف البهريز الساخن إلى الخليط السابق تدريجياً ويتبل الجميع بالملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى ينضج (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٤ - يغرف ويقدم بعد إضافة قطعة من الزبد في حجم البندقة والجبن المبشور .



٤ — أرز بالكوسة والطماطم

Risotto aux Courgettes et aux Tomates

المقادير : (٤ أشخاص) .

١ ½ كوب أرز — عدد ٤ كوسة صغيرة — عدد ٢ طماطم مبشورة — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن —
بصلة مفرية — ٤ كوب بهريز (ص ٢٢) — ملح وفلفل وريحان — جبن مبشور .
الطريقة :

- ١ — تنظف الكوسة وتقطع دوائر رقيقة نوعاً .
- ٢ — تشوح البصلة المفرية في مقدار السمن أو الزبد ومعها الكوسة المقطعة حلقات ثم يضاف إليها الطماطم المبشورة وتترك على النار لمدة ١ ¼ ساعة تقريباً .
- ٣ — يغسل الأرز ويضاف لخليط الكوسة السابق ويقلب الجميع جيداً ثم يضاف البهريز الساخن تدريجياً مع التقليب من آن لآخر وتبل وتترك حتى تنضج .
- ٤ — ترفع من على النار ويضاف إليها قدر ملعقة من الزبد والجبن المبشور والريحان وتغرف وتقدم .

٥ — الأرز بعيش الغراب (المشروم)

Risotto aux Champignons

المقادير : (٤ أشخاص) .

كوب أرز — ١ كيلو عيش الغراب طازج — قليل من الخل — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — بصلة مفرية — ٤ كوب بهريز (ص ٢٢) — ملح وفلفل .
للتقديم : ٢ ملعقة كبيرة جبن مبشور وملعقة زبد .
الطريقة :

- ١ — تحمر البصلة في الزبد أو السمن حتى يحمر لونها ثم يضاف عيش الغراب الطازج المقطع رفيعاً والأرز المغسول ويقلب الجميع جيداً ثم يضاف الخل ويضاف إليه البهريز تدريجياً وتبل الجميع ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج مع ملاحظة التقليب من آن لآخر .
- ٢ — قبل التقديم تضاف ملعقة الزبد والجبن الرومي المبشور .



٦ - أرز يلاف

Riz Pilaf

المقادير : (٤ أشخاص) .

$\frac{1}{4}$ كوب أرز - $\frac{1}{4}$ كوب زبد أو سمن - بصلة مبشورة ناعم - ٣ كوب بهريز (ص ٢٢) - ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ثم يصفى من ماء الغسل .
- ٢ - يشوح البصل المفري ناعم في نصف مقدار الزبد أو السمن بحيث لا يتغير لونه (لا يحمر) .
- ٣ - يضاف الأرز المغسول إلى البصل والزبد مع التقليب الجيد حتى نلاحظ انفصال الزبد أو السمن عن الأرز .
- ٤ - يضاف مقدار البهريز الساخن للأرز السابق ويقلب جيداً ويتبل ثم يترك ليغلي بضع دقائق ثم يغطى الإناء ويزج في فرن هادئ ليتم النضج من (١٥ - ٢٠ دقيقة) .
- ٥ - بعد تمام النضج يصب الأرز في إناء آخر ويضاف إليه النصف الثاني من مقدار الزبد أو السمن (للمساعدة على خلط الزبد جيداً يمكن تقسيمه إلى أقسام بواسطة الشوكة) ويقلب جيداً ثم يستعمل .

٧ - أرز أورينتال

Riz á L'orientale

المقادير : (٦ أشخاص) .

$\frac{1}{4}$ كوب أرز - عدد ٤ طماطم - ٢ حبة فلفل أحمر - ١ حبة فلفل أخضر - $\frac{1}{2}$ كيلو فاصوليا خضراء - ٣ فصوص ثوم مفري - عدد ١٢ شريحة أنشوجة - $\frac{1}{4}$ لتر زيت - مستطردة - خل - ملح - فلفل .

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل ثم يسلق في ماء مملح ثم يصفى من ماء السلق .
 - ٢ - تغسل الطماطم جيداً ثم تقطع الواحدة إلى أربع وتنزع البذور .
 - ٣ - يغسل الفلفل الأحمر والأخضر وتنزع الكؤوس ويحمر في الزيت ثم يقطع شرائح .
 - ٤ - تغسل الفاصوليا الخضراء وتعد ثم تسلق في ماء مملح ثم تصفى وتترك لتبرد .
 - ٥ - في إناء يخلط الثوم المفري والمستطردة والملح والفلفل ويضاف لهم الزيت .
 - ٦ - يخلط الأرز المسلوق مع الفاصوليا المسلوقة والفلفل الأحمر والأخضر المقلّى ويتبل الجميع ثم يغرف في طبق التقديم بشكل هرمي .
 - ٧ - يجل الطبق في النهاية بأرباع الطماطم وشرائح الأنشوجة والفلفل الأحمر فوق السطح (القبة) ثم يقدم .
- ملحوظة : يقدم هذا الطبق مع بعض أصناف اللحوم .. الخ .

٨ - الأرز التركي

Riz á La Turque

المقادير : (٤ أشخاص) .

$\frac{1}{2}$ كيلو من شحوم حيوانية (دهن) - بصلة - فص ثوم - $\frac{1}{8}$ كيلو من كبدة طيور - ملعقة كبيرة دقيق - $\frac{1}{4}$ لتر خل أبيض أو بهريز أو ماء - ورقة لوره - زعتر - ملح - كوب أرز .

الطريقة :

- ١ — يفرى البصل ناعماً جداً وأيضاً تقطع الدهون قطعاً صغيرة ثم تشوح معاً على نار هادئة ثم يضاف إليها فص الثوم والطماطم المقشرة والمقطعة قطعاً صغيرة .
- ٢ — تغسل كبدة الطيور جيداً وتقطع كل واحدة إلى أربع قطع ثم تضاف للخليط السابق وتقلب لبضع دقائق ثم تنشل ويحفظ بها .
- ٣ — يضاف إلى الخليط السابق الدقيق ويقلب بعناية ثم يضاف الملح ويضاف الخل أو البهريز أو الماء ثم يضاف الزعتر وورقة اللور ويطبخ الخليط يغلى لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم يرفع ويصفى .
- ٤ — يضاف الأرز بعد غسله للخليط السابق بعد إعادته على نار هادئة ويترك حتى ينضج لمدة من ١٥ — ١٨ دقيقة .
- ٥ — بعد تمام النضج يغرف الأرز ويزين بكبد الطيور (بند ٢) ويقدم ساخناً .

٩ — قالب الأرز بالجمبرى (فواكه البحر)

Riz aux Fruits de Mer

المقادير : (٤ أشخاص)

- كوب أرز — عدد ٢٤ جمبرى — $\frac{1}{3}$ كوب زبد أو سمن — ٢ كوب كريمة طازجة — $\frac{1}{10}$ كيلو عيش الغراب — $\frac{1}{4}$ كوب خل — بصلة — فص ثوم — قليل من الزعفران — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يسلق الجمبرى فى الخل ويضاف إليه البصل المقطع حلقات والثوم والملح والفلفل .
- ٢ — يقطع عيش الغراب قطعاً صغيرة ثم يشوح على النار مع نصف مقدار الزبد أو السمن ثم يضاف إليه الأرز المغسول والزعفران والملح والفلفل ويقلب الجميع .
- ٣ — يضاف لخليط الأرز السابق ٦ أكواب من شوربة (خليط من الماء وشوربة سلق الجمبرى) ثم يترك الجميع على النار حتى يغلى ويرفع من على النار ويزج فى الفرن لمدة حوالى ٢٠ دقيقة .
- ٤ — يفكك الأرز بالشوكة ثم يفرس بداخله الجمبرى المقشور والكريمة ونصف مقدار الزبد المتبقى ويقدم ساخناً .

١٠ — سوفليه الأرز

Souflé de Riz

المقادير :

- ٢ كوب من الأرز — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٣ كوب بهريز (ص ٢٢) — بيضه — جبن مبشور — ملح وفلفل — لحم بالصلصة أو فراخ بالصلصة — مقدار من صلصة الطماطم (ص ٣٢) — بقسماط ناعم .

الطريقة :

- ١ — يشوح الأرز المغسول فى مقدار السمن أو الزبد ثم يضاف إليه مقدار البهريز تدريجياً ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز .
- ٢ — بعد نضج الأرز يرفع من فوق النار ويضاف إليه ملعقة زبد وبيضة والجبن المبشور .
- ٣ — يطن قالب مستدير بخليط الأرز السابق (القاع والجوانب) ثم يملأ الفراغ باللحم بالصلصة أو الفراخ بالصلصة ثم يغطى السطح بباقي خليط الأرز ويرش بطبقة من البقسماط الناعم وقليل من السمن السائح .

٤ — يـزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً ثم يقلب في طبق مستدير وحوله صلصة الطماطم ويقدم .

ملحوظة : قد تقدم صلصة الطماطم مستقلة في القارب الخاص .

١١ — مكرونة بعيش الغراب

Macaroni aux Champignons

المقادير : (٤ أشخاص) .

$\frac{1}{2}$ كيلو مكرونة طويلة — $\frac{1}{4}$ كيلو عيش الغراب طازج أو ملعقة كبيرة من عيش الغراب المجفف — ٢
ملعقة كبيرة زبد أو سمن — كوب لبن — ٣ ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور — قليل من الجبن الأبيض —
ملعقة كبيرة خل — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف ويغسل عيش الغراب في حالة استعمال الطازج ثم يقطع قطعاً رفيعة أما في حالة استعمال عيش الغراب الجاف فينقع في الماء البارد لمدة ساعة ثم يعصر جيداً ويستعمل .
- ٢ — يقلب عيش الغراب في قليل من السمن أو الزبد على النار ثم يضاف إليه الخل ويترك على النار حتى ينضج (حوالي ٢٥ دقيقة) .
- ٣ — تسلق المكرونة في ماء مغلي مملح حتى تنضج ثم تصفى .
- ٤ — تعمل كريمة من باقى مقدار الزبد أو السمن والجبن الأبيض المهروس والجبن المبشور .
- ٥ — يضاف عيش الغراب الناضج إلى الكريمة السابقة كذلك المكرونة المسلوقة والملح والفلفل ويقلب الجميع بخفة لمدة دقائق ثم تغرف وتقدم .



١٢ — مكرونة بالجلالاش

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو مكرونة أسباجتى — باذنجان رومي مقطع شرائح — ٢ حبة فلفل رومي شرائح — ٢ ملعقة
صلصة طماطم (علب) — مقدونس مفرى — ملح وفلفل — ٢ فص ثوم مفرى — ٤ ملعقة كبيرة سمن —
ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور — $\frac{1}{4}$ كيلو جلالاش .

الطريقة :

- ١ — تشوح شرائح الباذنجان في السمن ثم ترفع وتشوح شرائح الفلفل وترفع ثم يحمر الثوم في السمن المتخلف .
- ٢ — تضاف صلصة الطماطم للثوم ويتبل الخليط ثم تضاف المكرونة المسلوقة وتضاف الجبن الرومي المبشورة ويقلب الخليط جيدا .
- ٣ — تدهن صينية فرن جيدا بالسمن ثم تبطن بالجلالاش (القاع والجوانب) ثم ترش خفيفاً بالسمن المنصهر ثم يوضع خليط المكرونة السابق ويساوى السطح جيدا ثم يغطى بالجلالاش الزائد ويرش بقليل من السمن ثم يزرع في فرن ساخن حتى يحمر .
- ٤ — تقلب المكرونة في طبق التقديم وتزين بعرق من المقدونس وتقدم .

١٣ — مكرونة بالحمام

Gratin de Macaroni Royal

ou

Pâté de Pigeons aux Macaroni

المقادير : (٦ أشخاص)

- للعجينة : $\frac{1}{2}$ كوب دقيق — $\frac{2}{3}$ كوب زبد — بيضة وصفار بيضة — ملعقة سكر صغيرة — ذرة ملح .
- للحشو : زوج حمام منظم ومعد — بصلة — قليل من اللحم المفري (ويمكن الاستغناء عنه) — قليل من عيش الغراب — قليل من الخل — بهريز (ص ٢٢) — ملح وفلفل — زبد أو سمن — $\frac{1}{3}$ كيلو مكرونة — بيضة — جبن مبشور — مقدار من صلصة الباشميل (ص ٣١) .

الطريقة :

- ١ — لعمل العجينة ينخل الدقيق ثم تعمل حفرة في الوسط ويوضع فيها البيض والزبد والملح والسكر ويعجن الخليط بسرعة حتى تتكون عجينة متجانسة يمكن فردها وتكور هذه العجينة وتلف في ورقة مدهونة بالزيت وتترك لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٢ — يجهز الحمام ويقطع إلى قطع مناسبة ثم يشوح في مقدار من الزبد أو السمن ثم يضاف إليه اللحم في حالة استعماله وعيش الغراب والبصل المفري ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويضاف إليه الخل وكمية من البهريز بحيث تغطيه ويترك على النار حتى ينضج الجميع (لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة تقريبا) .



- ٣ — تقطع المكرونة إلى قطع طولها من ٥ — ٨ سم وتسلق في ماء مغلي مملح وتصفى ثم تقلب مع صلصة الحمام السابق ويضاف إليها قطعة من الزبد أو السمن والجبن الرومي المبشور .
- ٤ — تقسم العجينة (بند ١) إلى قسمين وتفرد بالنشابة ويطن بأحد القسمين صنية فرن مناسبة (القاع والجوانب) .
- ٥ — يصب $\frac{1}{2}$ المكرونة وخليط الحمام السابق ثم باقى المكرونة ثم تغطى بصلصة الباشميل ثم يغطى الجميع بالجزء الثانى من العجينة المفردة (يحجز جزء لتزيين الوجه) بحيث تلتصق من الأطراف بالعجينة المبطنه للصينية ويعمل ثقب نافذ فى الوسط ليسمح بخروج البخار .
- ٦ — يحجز العجينة المحجور تشكل على هيئة وردة أو ورق شجر ليزين بها السطح وحول الثقب .
- ٧ — يدهن السطح بالبيض المربوب ثم يزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريبا وحتى يحمر الوجه .
- ٨ — تقدم ساخنة .

١٤ — الرولو

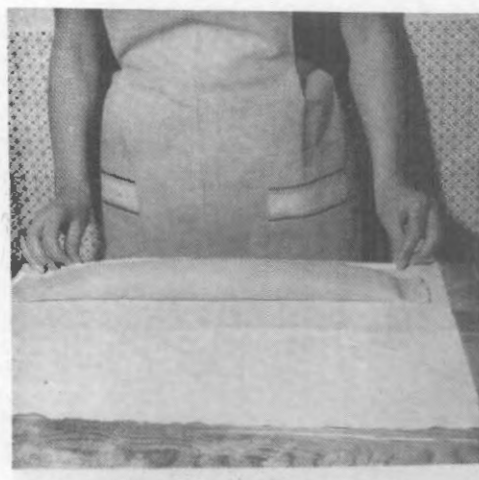
Rouleau Fourré aux Herbes

المقادير :

- للعجينة : $\frac{1}{2}$ كوب دقيق — ٢ بيضة — ٢ كوب ماء — ذرة ملح .
- للحشو : $\frac{1}{2}$ كيلو سباغ — $\frac{1}{2}$ كيلو جبنة بيضاء — $\frac{1}{2}$ كيلو جبنة رومى مبشورة — ٢ بيضة — ملح وفلفل وجوزة الطيب .
- للوحة : زبدة أو صلصة طماطم — جبنة مبشورة .

الطريقة :

- ١ — بمقادير العجينة السابقة تعمل كورة بنفس الطريقة المتبعة فى مكرونة بالحمام السابقة ثم تلف فى ورقة مدهونة بالزيت وتترك لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٢ — تعد السباغ وتسلق فى ماء مملح ثم تصفى بمصفاة الخضر ويضاف إليها الجبن الأبيض والجبن المبشور والبيضة وجوزة الطيب .
- ٣ — تفرد العجينة بالنشابة لسمك ٣ مم تقريبا ثم يفرد عليها خليط السباغ السابق ثم تلف على شكل أسطوانة كالسويسرول .
- ٤ — تلف أسطوانة العجين بقطعة من القماش وتربط بخيط من الطرفين .
- ٥ — توضع لتنضج فى إناء به ماء مغلي مملح لمدة ساعة تقريبا .
- ٦ — تقدم بعد تجميلها بصلصة الطماطم والجبن المبشور ويمكن تقطيعها حلقات .



الرولو

الباب الثالث

الفصل الأول

اللحوم

Les Viandes

(أ) قيمتها الغذائية واختيارها .

(ب) أقسامها وأنواعها .

(ج) أطباق منوعة من اللحوم بتطبيق طرق الطهي المختلفة .

(أ) القيمة الغذائية للحوم : تنحصر القيمة الغذائية للحوم في احتوائها على :

١ — المواد البروتينية الضرورية لبناء أنسجة الجسم وتعويض الفاقد .

٢ — المواد الدهنية التي تمد الجسم بالطاقة والحرارة .

٣ — الأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات مثل فيتامين ب وجميعها ضرورية لوقاية الجسم .

اختيار اللحوم :

١ — أن تكون ذات رائحة حسنة وأن يكون لون اللحم أحمر .

٢ — يلاحظ عدم وجود بقع زرقاء بجوار العظم والأجزاء الدهنية .

٣ — يكون اللحم متماسكاً وعند الضغط عليه بالأصبع لا يترك علامة .

٤ — عند شراء اللحم يراعى الآتي : (أ) شراء المقاطع الممتازة (الفخذة — الفلتو — الصدقة) لأنها رغم ارتفاع ثمنها إلا أن قيمتها الغذائية عالية (ب) تشتري المقاطع المناسبة للأصناف المراد طهيها .

(ب) أقسام اللحم : يمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات :

١ — المجموعة الأولى : وتشمل المقاطع الممتازة وهي بيت الكلاوى (الفلتو) والصدقة (وتشمل القطعة من نهاية الضلوع حتى بدء الذيل) والفخذة ولحم هذه المجموعة لين الأنسجة كثير العصارة سريع النضج ولا يحتاج في معظم الأحيان إلى صلصات ونسبة المفقود فيه ضئيلة ولذا فهو أغلى ثمناً من المجموعات الأخرى وتصلح مقاطع المجموعة الأولى لعمل أنواع الروستو والبفتيك واللحوم المشوية والكفتة .. الخ .

٢ — المجموعة الثانية : وتشمل الكتف والضلوع ولحوم هذه المجموعة تحتوى على عظم ودهون وأعصاب وتأخذ وقتاً أطول في النضج ونسبة المفقود فيها أكبر وتحتاج إلى صلصات وتوابل ولذا فهي أرخص في سعرها من مقاطع المجموعة الأولى وتستعمل في طهي الخضر والمحاشي والكفتة أحياناً وفي التسييك .

٣ — المجموعة الثالثة : وتشمل الرقبة والدوش والبطن ونهاية الفخذة من أسفل وتحتوى على نسبة كبيرة من العظم والغضاريف والدهن ولذا فهي أرخص ثمناً وأقل في قيمتها الغذائية وتحتاج لوقت طويل في طهيها ويلزم لها صلصات وتوابل وتستعمل مقاطع هذه المجموعة في السلق وقد تفرى وتستعمل في بعض أنواع الكفتة والمحاشي .

ويوجد بعض أجزاء أخرى من الحيوان مثل الرأس والأكارع وهذه تصلح للسلق . والمخ واللسان في الرأس وهذه يصنع منها بعض الأطباق الشهية . والأحشاء الداخلية (السقط) مثل الكبد والكلاوى والقلب والكرش والطحال والحلويات والأمعاء والمنديل .. الخ .

وهذه الأحشاء يعد منها الكثير من الأطباق الشهية وهي رخيصة الثمن ولكن يجب أن يراعى أن تكون طازجة عند شرائها خالية من الرائحة الكريهة .

أنواعها : توجد أنواع كثيرة من اللحوم مثل اللحم البقرى ولحم العجل ولحم الضأن (الخروف والحمل والجدى وصغار الماعز) .

(ج) وإليك يا سيدتى بعض الأطباق المتنوعة من اللحوم المذكورة عاليه بإتباع طرق الطهى المختلفة .

أولا : اللحم البقرى

Bœuf

١ — استيك تارترى

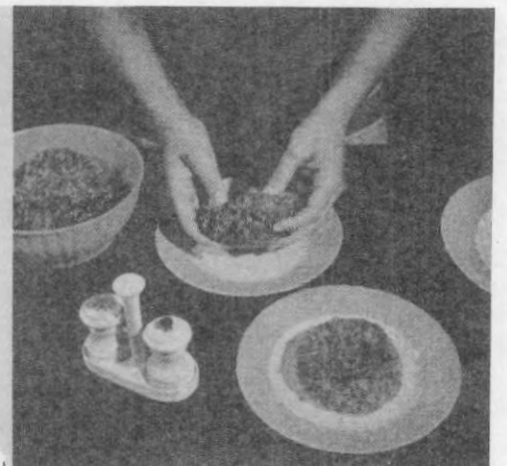
Steak Tartare

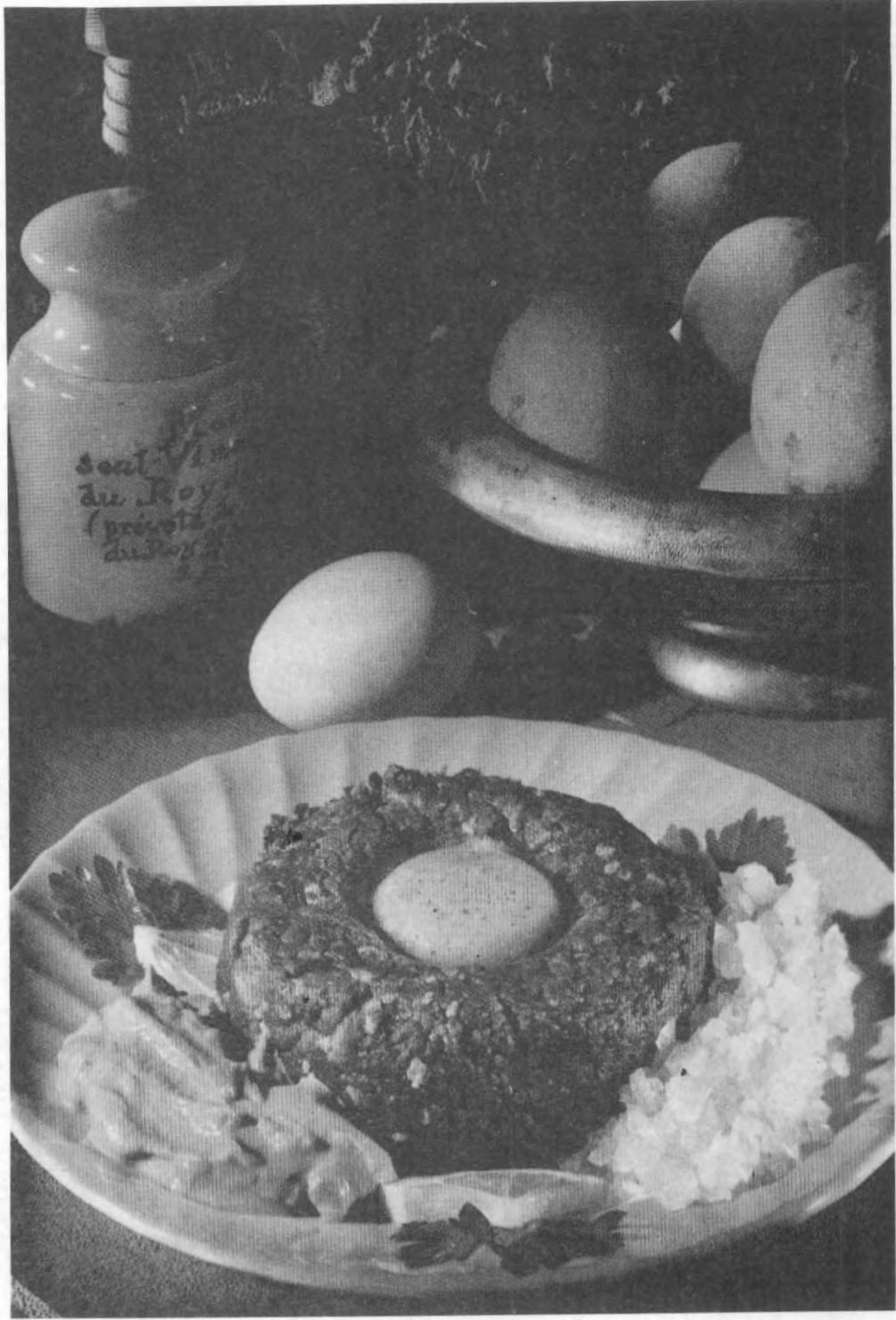
المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم بقرى مفروم — ٤ صفار بيضه — ٤ ملاعق كبيرة بصل مفروم — ٤ ملاعق كبيرة مستطردة — مقدونس مفرى — ليمون — ملح وفلفل أسود مطحون خشن — مقدار من صلصة الطماطم أو الكاتشوب (ص ٢٦) .

الطريقة :

- ١ — يتبل اللحم البقرى المفرى بالملح والفلفل .
- ٢ — يضاف اللحم السابق بعض المقدونس المفرى ويخلط جيدا .
- ٣ — يقسم اللحم السابق إلى أربعة أقسام تكور كل منها وتوضع فى وسط طبق بايروكس مدهون .
- ٤ — يعنى تجويف فى وسط كور اللحم ويوضع فى كل صفار بيضة نيئه .
- ٥ — تزرع فى فرن متوسط الحرارة بعد رش اللحم بقليل من السمن على الوجه وتترك حتى ينضج اللحم .
- ٦ — يزين كل طبق حول اللحم بملعقة من البصل المفرى وملعقة من المستطردة وملعقة من المقدونس المفرى ويقدم .





٢ — هامبرجر على الطريقة الأمريكية

Hamburger á L'américane

المقادير : (٤ أشخاص)

١ — كيلو لحم بقرى مفروم — ملح وفلفل — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٢ بصلة متوسطة — مقدار من صلصة كاتشوب (ص ٣٢) .

الطريقة :

- ١ — يقطع البصل حلقات رفيعة جدا ويدعك بالملح والفلفل .
- ٢ — يضاف البصل للحم المفري ويتبل الجميع مع الخلط الجيد .

- ٣ — يقطع خليط اللحم إلى أربع أقسام يشكل كل منها على هيئة قرص كبير .
 ٤ — تحمر أقراص اللحم من الوجهين في السمن أو الزبد على نار عالية أولاً ثم تهدأ النار جدا وتترك حتى ينضج اللحم .
 ٥ — يقدم الهامبرجر مغطى بصلصة الكاتشوب وحلقات البصل المحمر .

٣ — بيتوك هنجارى

Bitokes à La Hongroise

المقادير : (٤ أشخاص)

- $\frac{1}{3}$ كيلو لحم بقرى مفرى — ٢ بيضة — ٢ بصلة متوسطة — ملعقة كبيرة دقيق — كوب بقسماط ناعم — ملح وفلفل — شطة حمراء — ٢ كوب زيت .

الطريقة :

- ١ — يفرى البصل ناعماً .
 ٢ — يخلط اللحم بالبصل المفرى الناعم والبقسماط الناعم ويعجن بالبيض جيداً ثم يتبل بالملح والفلفل واشطة الحمراء .
 ٣ — يقطع خليط اللحم السابق ويشكل على هيئة قطع مستديرة (أقراص كبيرة) .
 ٤ — تغطى أقراص اللحم بقليل من الدقيق .
 ٥ — تحمر في الزيت من الوجهين ثم تقدم

٤ — بيتوك روسى

Bitokes à La Russe

المقادير : (٤ أشخاص)

- $\frac{1}{3}$ كيلو لحم بقرى مفرى — كوب بقسماط ناعم — ٢ بيضة — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملعقة كبيرة دقيق — ملح وفلفل — صلصة طماطم للتقديم (ص ٣٢)

الطريقة :

- ١ — يخلط اللحم المفرى جيداً بالبيض والبقسماط الناعم ويتبل بالملح والفلفل .
 ٢ — يشكل خليط اللحم إلى كور صغيرة .
 ٣ — تغطى الكور بالدقيق ثم تحمر في السمن أو الزبد من جميع الجهات .
 ٤ — تقدم ومعها صلصة الطماطم منفصلة في القارب الخاص (سوسير)

٥ — رولو اللحم المفروم

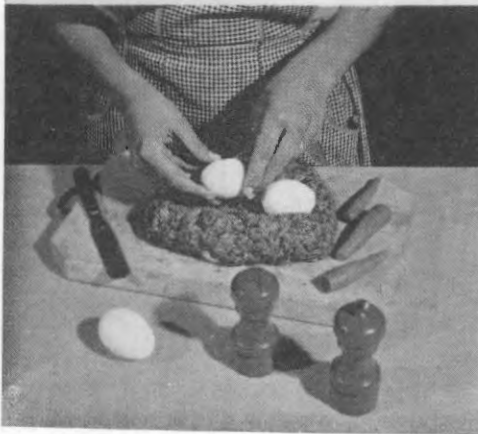
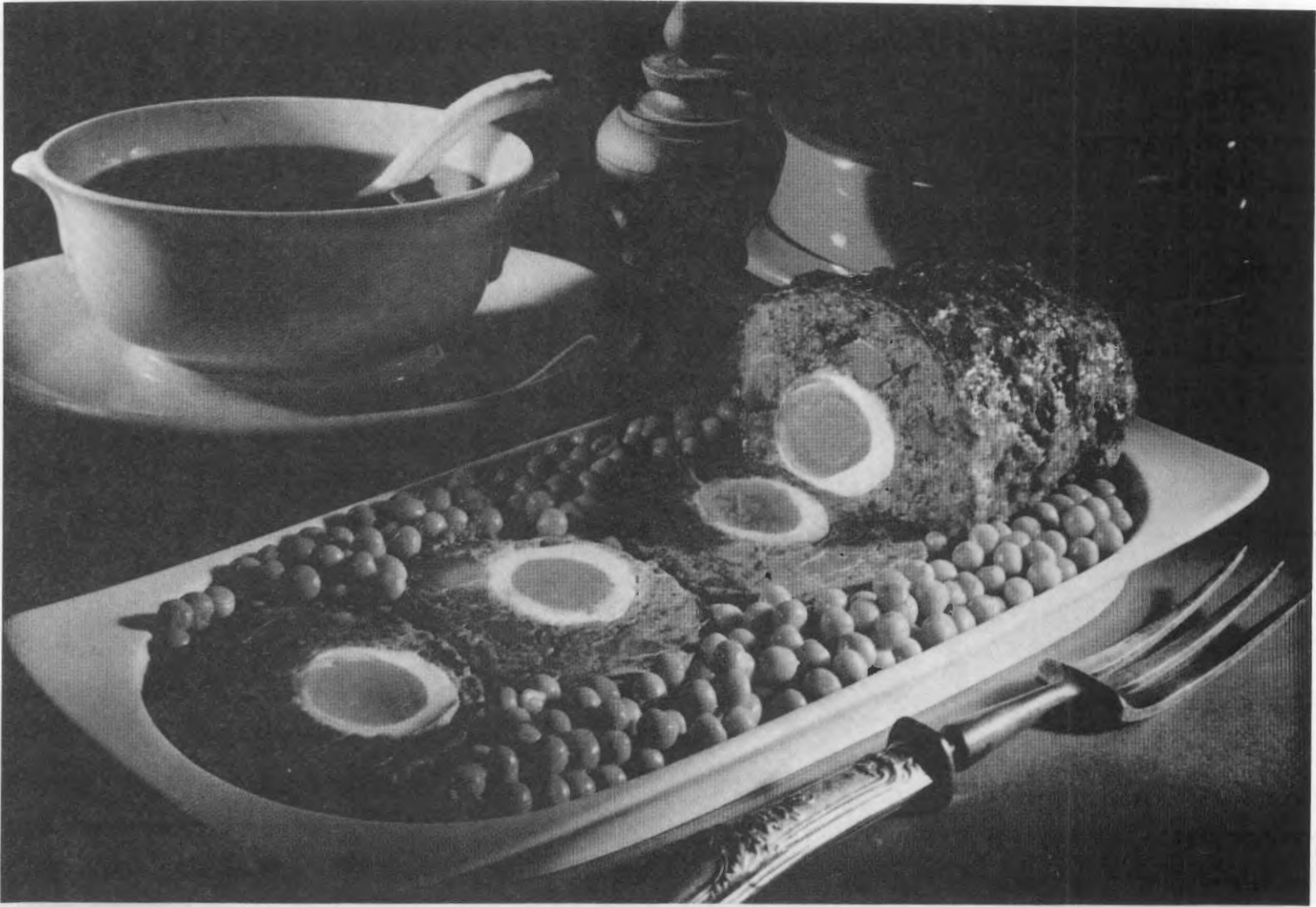
Rouleau de Viande Hachee

المقادير : (من ٤ — ٦ أشخاص)

- $\frac{1}{2}$ كيلو لحم بقرى مفروم ناعم — $\frac{1}{2}$ كيلو بسلة خضراء سوتيه — ٢ بيضة مسلوقة جامد — $\frac{1}{8}$ كيلو مارتدلا بقرى (يمكن الاستغناء عنها) — حفنة لبابة خبز أفرنجى مبلة في اللبن ومعمورة — $\frac{1}{2}$ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة — ٢ ملعقة كبيرة جبن بارم الحريفة مبشورة — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — كوب خل أبيض — بهريز لحم (ص ٢٢) — مقدونس — ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ — تفرى المارتدلا (فى حالة استعمالها)
- ٢ — يخلط اللحم المفروم ناعم مغ المارتدلا المفرومة (فى حالة استعمالها) ولبابة الخبز المعصورة والبطاطس المهروسة والجبن المفرى والمقدونس المفرى والملح والفلفل وجوزة الطيب حتى نحصل على خليط متجانس .
- ٣ — يشكل خليط اللحم السابق إلى (اسطوانة) يوضع فى وسطها البيض المسلوق جامد .
- ٤ — يغطى رول اللحم السابق بطبقة خفيفة من الدقيق ثم يحمر فى السمن الساخن من جميع الجهات ثم يضاف إليه الخل وتهادى النار ويترك حتى ينقص مقدار الخل إلى النصف .
- ٥ — يضاف بهريز اللحم (كبشة) ويترك على نار هادئة حتى ينضج (حوالى ساعة) مع ملاحظة إضافة البهريز كلما احتاج الأمر .



رولو اللحم المفروم

٦ — بعد النضج تقطع شرائح وترص في طبق التقديم ومعها الصلصة المتخلفة من الطهي وحوها البسلة السوتيه .

ملحوظة : يمكن تسوية اللحم في الفرن بعد لفها في ورق ألومنيوم بدلاً من تحميرها وتسويتها على النار .

٦ — فريكاديل (أقراص من اللحم البقري المفري الناضج)

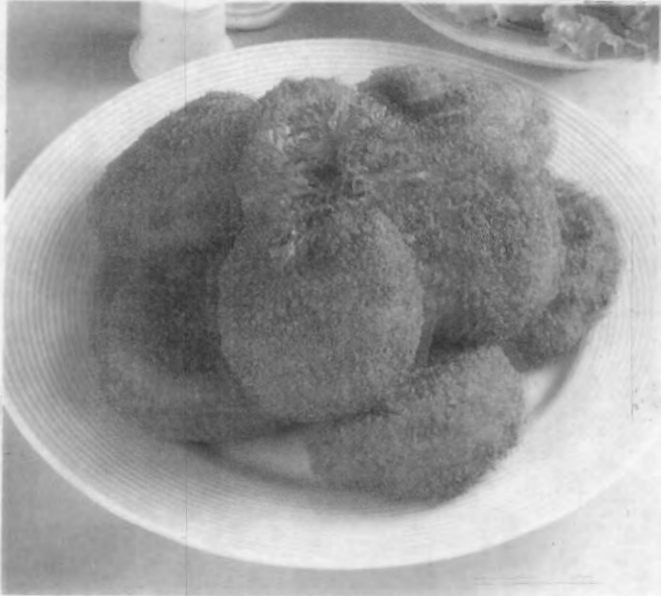
Fricadelles

المقادير : (٤ أشخاص)

حوالي $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مطهى أو نيء — ٢ بصلة متوسطة — $\frac{1}{5}$ كيلو لبابة خبز أفرنجي (لبابة حوالى ٢ رغيف ساندوتش كبير) — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملعقة كبيرة دقيق — ٢ بيضة — ٢ فص ثوم — مقدونس — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يفري اللحم ناعماً جداً والبصل والثوم والمقدونس .
- ٢ — تنقع لبابة الخبز في الماء أو اللبن ثم تعصر جيداً وتضاف لخليط اللحم السابق .
- ٣ — يعجن خليط اللحم بالبيض ويتبل بالملح والفلفل .
- ٤ — يقسم خليط اللحم إلى أربع مستديرات متساوية تغطى بالدقيق ثم تحمر في السمن من الوجهين .
- ٥ — ترص في طبق التقديم وتجميل بالبطاطس المحمرة (شيسى) ويقدم معها صلصة الطماطم في القارب الخاص .



٧ — بفتيك البيزا

Bifteck á La Pizzaiola

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد أربع قطع بفتيك جيدة — بصلة — ٢ فص ثوم — ملعقة كبيرة سمن أو زبد أو ٤ ملاعق زيت — $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم — قليل من الزعتر — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يعد لحم البفتيك ثم يحمر على نار عالية في السمن أو الزيت ويرفع على طبق ساخن ثم يتبل بالملح والفلفل .

- ٢ — في سمن أو زيت التحمير السابق تحمر فصوص الثوم ثم ترفع .
- ٣ — تعصر الطماطم (لفصل القشرة والبذور) وتخفف ثم يضاف عصير الطماطم لسمن أو زيت التحمير والبصل والملح والفلفل والزعر و يترك الخليط على النار لكي تنضج الطماطم (من ٨ — ١٠ دقائق) .
- ٤ — يعاد البفتيك المحمر ليسخن بسرعة .
- ٥ — يقدم البفتيك مغطى بصلصة الطهي السابقة .

٨ — استيك الصياد

Steak Chasseur

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ قطع استيك (حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو أو أكثر) — مقدونس — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملعقة كبيرة طماطم مركزة (صلصة علب) — قليل من الخل — ملح وفلفل — بصلة — أقل من $\frac{1}{4}$ كيلو عيش الغراب .

الطريقة :

- ١ — يفرى البصل ويحمر في السمن ثم يضاف إليه الطماطم المركزة أو الصلصة و قليل من الدقيق ثم يتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى ينضج (يَسْبِك)
- ٢ — يضاف قليل من الخل ثم تسوى اللحم في الصلصة السابقة حتى تنضج .
- ٣ — يرص الاستيك في طبق التقديم المستطيل ثم يغطى بصلصة النضج ويرش المقدونس المفري على الوجه ثم يقدم .



٩ — شرائح اللحم البقرى بسمارك

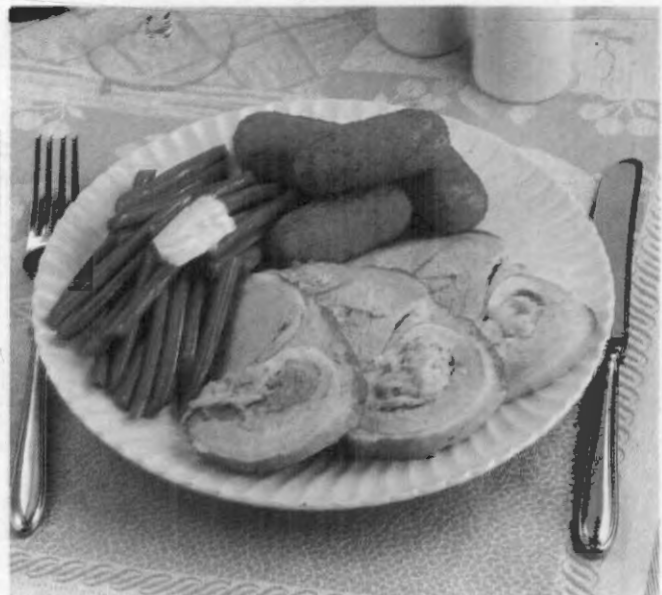
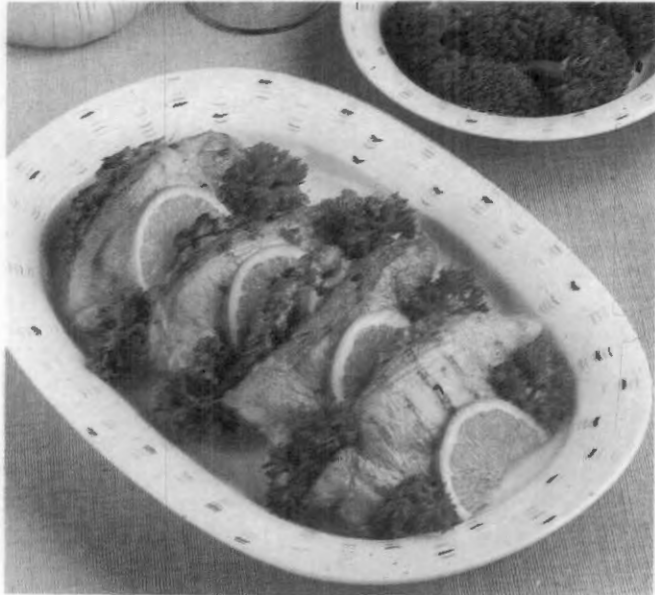
Tournedes Bismarck

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ قطع شرائح سمكة من اللحم البقرى (تزن الواحدة حوالى $\frac{1}{8}$ كيلو) — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٤ بيضة — ٤ شرائح من الخبز المحمص (توست) — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تشوى شرائح اللحم الأربعة أو تقلى من الوجهين ثم تتبل بالملح والفلفل .
- ٢ — توضع كل شريحة من اللحم على شريحة من الخبز (التوست) .
- ٣ — ترص شرائح التوست باللحم على طبق التقديم الساخن وتحفظ ساخنة .
- ٤ — فوق كل شريحة توضع بيضة مقلية ثم يقدم الطبق ساخناً .



١٠ — أستيك ليونيز

Steack à La Lyonnaise

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ قطع لحم استيك (حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو أو أكثر) — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو بصل — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يفرى البصل ناعماً ثم يتبل بالملح والفلفل ويحمر فى السمن حتى ينضج .
- ٢ — يحمر لحم الاستيك ثم يرص فى طبق التقديم المستطيل .
- ٣ — يوضع البصل المحمر فوق الاستيك ويقدم ساخناً .

١١ — استيك بالفلفل

Steack au Poivre

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ قطع لحم استيك (حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو أو أكثر) — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملعقة كبيرة فلفل (حب) — ٥ ملاعق كبيرة خل أبيض — ملح

الطريقة

- ١ — يدق الفلفل ثم يتبل به قطع اللحم من الوجهين (حتى يلتصق به جيداً) .
- ٢ — يقلى اللحم فى السمن أو الزبد ثم يصفى من سمن التحمير ويتبل بالملح .
- ٣ — يرص على طبق التقديم الساخن ويرش بالخل .
- ٤ — فى طاسة قلى اللحم توضع قطعة زبد فى حجم البندقة وعدة ملاعق من البهريز المركز وتترك تغلى لبضع دقائق .
- ٥ — يصب البهريز السابق على اللحم المعد (بند ٣) ويقدم فى الحال .

١٢ — فيليه اللحم البقرى بالزيتون

Filet de Bœuf aux Olives

المقادير : (٤ أشخاص)

قطعة لحم بقرى فيليه (حوالى $\frac{3}{4}$ كيلو أو أزيد) — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — كوب خل أبيض — ملعقة كبيرة دقيق — بصلة — جزره — $\frac{1}{2}$ كيلو زيتون أخضر — مقدونس — ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ — تحمر قطعة اللحم الفيلية فى السمن داخل فرن حار (من ٢٥ — ٣٠ دقيقة) .
- ٢ — فى منتصف المدة يضاف اللحم داخل الفرن البصل والجزر المقطع أرباع .
- ٣ — بعد نضج اللحم يرفع ويضاف الدقيق ويقلب ثم يضاف الخل ويتبل الجميع ويترك الخليط يغلى لفترة (حتى ينضج الدقيق) .
- ٤ — يقطع لحم الفيليه إلى شرائح ترص فى طبق التقديم ثم ينثر فوقها الزيتون الأخضر المنزوع النوى .
- ٥ — يغطى اللحم بالصلصة المتخلفة من الطهى ويقدم ساخناً .

١٣ — فيليه اللحم البقرى بالمقدونس

Filet de Bœuf au Persil

المقادير : (٤ أشخاص)

بفتيك بقرى حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو أو أكثر — كوب زيت جيد (زيتون) — حزمة مقدونس — ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ — ينقع اللحم فى زيت الزيتون والمقدونس المفروى والفلفل المدقوق لمدة ٢٤ ساعة مع التقليب من آن لآخر .
- ٢ — بعد النقع يطهى على نار عالية لمدة من ٢٠ — ٢٥ دقيقة مع إضافة الملح وقد يضاف قليل من المقدونس المفروى حسب الرغبة .
- ٣ — يضاف بضع ملاعق من البهريز (ص ٢٢) ويترك لبضع دقائق على نار هادئة حتى ينضج اللحم .
- ٤ — يقطع اللحم شرائح ويقدم ومعه الصلصة المتخلفة .

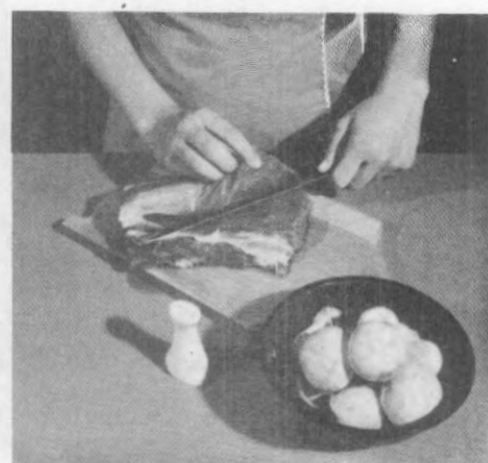
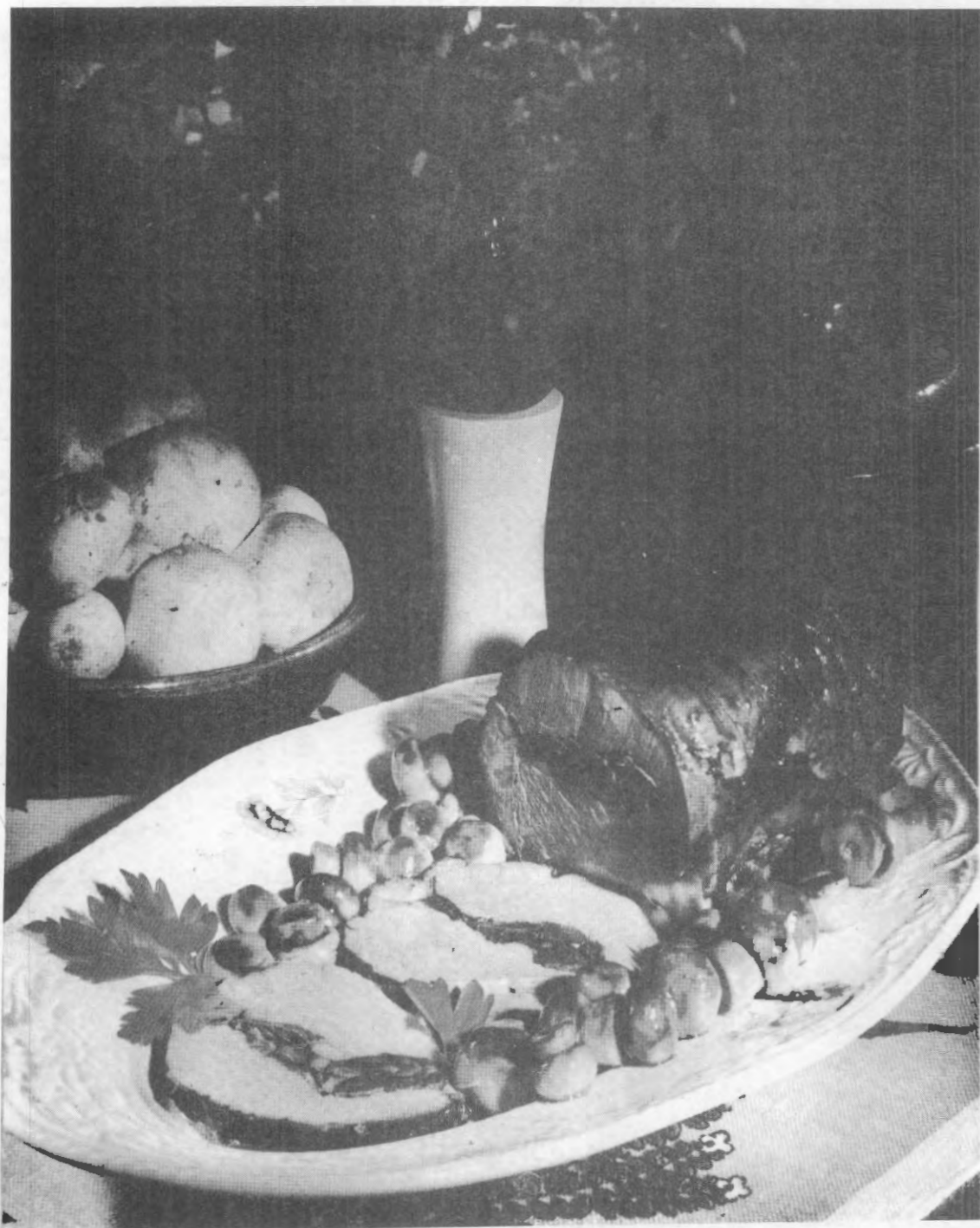
١٤ — فيليه اللحم البقرى المحشى

Filet de Bœuf Farci

المقادير : (٤ أشخاص)

قطعة لحم بفتيك بقرى (يزيد عن $\frac{3}{4}$ كيلو) — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ٥ ملاعق كبيرة خل — لفت — لحم ضأن نبيء .
الطريقة :

- ١ — تشق قطعة اللحم شقاً طويلاً فى وسط القطعة .
- ٢ — يجهز الحشو وهو عبارة عن خليط من اللفت المقطع قطعاً رفيعة ولحم الضأن النبيء المفروى ويتبل الجميع .
- ٣ — يدخل الحشو فى الشق فى وسط قطعة اللحم ثم تقفل وتختاط .
- ٤ — تحمر قطعة اللحم السابقة فى الزبد أو السمن على نار عالية ثم يضاف لها كوب الخل بعد تدفئته ويتبل بالملح والفلفل ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة لينضج (لمدة $\frac{3}{4}$ ساعة) قد يضاف قليل من البهريز (ص ٢٢) إذا احتاج الأمر .
- ٥ — بعد نضج اللحم يقطع شرائح ويقدم .



فيليه اللحم البقرى المحشو

١٥ - رولو « لفة » الجد

Rouleau de L'aieule

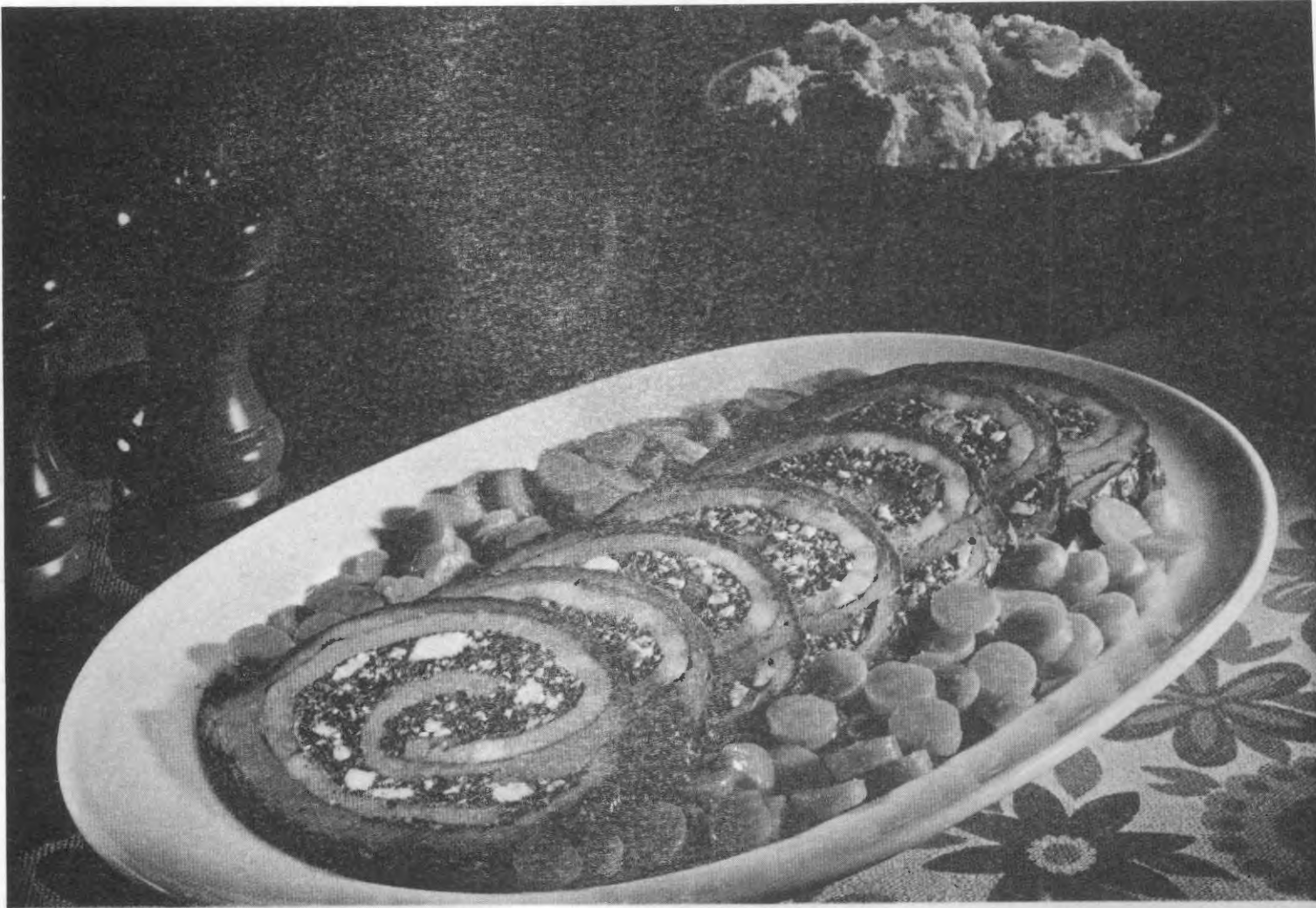
المقادير : (٤ أشخاص)

قطعة لحم بقرى من الفخذة (أكثر من $\frac{1}{4}$ كيلو) - ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد - قطعة مارتدلا بقرى أو لانشون وزن حوالى $\frac{1}{8}$ كيلو - $\frac{1}{2}$ كيلو جبن أبيض - $\frac{1}{4}$ كيلو سباغ مفرية - قطعة من جبن بارم الحريف - بيضة - ملح وفلفل - جوزة الطيب - $\frac{1}{4}$ كوب خل أبيض - بهريز لحم (ص ٢٢) .

الطريقة :

١ - تغسل السباغ جيدا وتسلق ثم تعصر من ماء السلق وتحمر فى قليل من الزبد أو السمن على نار متوسطة ثم تترك لتبرد .

٢ - تمزج السباغ المعدة مع الجبن الأبيض والجبن الحريف والبيضة والملح والفلفل وجوزة الطيب .



٣ — تفرد قطعة اللحم إلى مستطيل مسطح تماماً ثم توضع فوقه حلقات المارتدلا أو اللانشون ثم يفرد فوقها مزيج السبانخ .

٤ — تلف اللحم كالسويسرول وتخطأ أو تربط بالخيط .

٥ — تشوح اللحم السابقة في باقى السمن أو الزبد من جميع الجهات ثم يضاف إليها الخل وتترك على نار هادئة حتى ينقص الخل ثم يضاف إليها الملح والفلفل وقليل من البهريز .

٦ — تترك على نار هادئة حتى تنضج (حوالى ٢ ساعة) مع إضافة البهريز كلما لزم الأمر .

٧ — بعد النضج تترك لتهدأ نوعاً ثم يفك الخيط وتقطع إلى شرائح .

٨ — ترص هذه الشرائح فى طبق التقديم ويكمل الطبق بحلقات البطاطس أو بطاطس شبسى .

ملحوظة :

١ — قد يقدم معها صلصة الطهى المتخلفة .

٢ — قد يقدم هذا الطبق بارداً أو ساخناً وقد يقدم معه كشك الماظ .

١٦ — شرائح اللحم البقرى (روسينى)

Tournedos Rossini

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ قطع فيليه من لحم بقرى سمك ٣ سم تقريباً — ٤ شرائح خبز (توست) — ٤ شرائح كبدة سميكة — ٤ شرائح من اللفت — كوب خل — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — تحمر شرائح الخبز فى الزبد أو السمن .

٢ — تنقع قطع اللحم فى الخل وتبل بالملح والفلفل .

٣ — تحمر شرائح اللحم فى السمن أو الزبد من الوجهين ثم توضع كل شريحة فوق شريحة من الخبز المحمر (التوست المحمر) .

٤ — يوضع فوق كل شريحة لحم شريحة سميكة من الكبدة الناضجة وفوقها شريحة من اللفت ثم ترص فى طبق التقديم .

٥ — يصب فوق شرائح اللحم صلصة التحمير الساخنة ويقدم فى الحال .

١٧ — شرائح اللحم البقرى بالموريل

Tourndos aux Morilles

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ شرائح من لحم الفيليه البقرى — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{2}$ كيلو عيش الغراب (موريل) — مقدونس مفرى — ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — تحمر شرائح اللحم فى السمن أو الزبد وتبل بالملح والفلفل ثم ترص فى طبق التقديم الساخن .

٢ — يحمر عيش الغراب فى السمن أو الزبد المحمر فيه اللحم السابق ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف إليه قليل من الخل الأبيض .

٣ — يصب عيش الغراب المحمر (حول شرائح اللحم) وكذا المقدونس المفرى ويقدم .

١٨ — شرائح فيليه اللحم البقرى (الماسكوت)

Tournedos Mascotte

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ قطع لحم بقرى من الفخدة سمك ٣ سم — عدد ٨ خرشوفه — $\frac{1}{5}$ كيلو بطاطس — كوب خل أبيض — ملح وفلفل وليمون — دقيق .

الطريقة :

- ١ — تغسل وتقشر البطاطس وتقطع قطعاً بشكل الزيتون الكبيرة وتحمر .
- ٢ — يعد الخرشوف وينظف ويسلق (فى ماء ودقيق وخل) ويعصر عليه قليل من الليمون حتى يظل أبيض اللون تماماً ثم يقطع أرباع .
- ٣ — تتبل شرائح اللحم من الوجهين وتترك حتى تنضج ثم ترص فى طبق التقديم وتحاط بالخرشوف والبطاطس وترش بالمقدونس المفروى وتقدم .

١٩ — شرائح اللحم البقرى (بصلصة شورون)

Tournedos Sauce Choron

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ قطع لحم بقرى فيليه من الفخدة سمك ٣ سم — ٤ ليمونة — ملعقة كبيرة طماطم مركزة (صلصة علب) — مقدار من الصلصة الهولندية (باب الصلصات ص ٣٤) — ٤ شرائح خبز أفرنجى مقدد (توست) — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{3}{4}$ كوب كريمه لبانى — $\frac{1}{3}$ كيلو نبات الحنجل (اسبردج) — عدد ٤ خرشوفه — ملح وفلفل وخل .

الطريقة :

- ١ — تحمر شرائح الخبز فى الزبد أو السمن ثم تحمر شرائح اللحم المتبل وتوضع على شرائح الخبز المحمر .
- ٢ — ترص شرائح الخبز باللحم فى طبق التقديم ويرص حوله الخرشوف الناضج ويقطع أرباع (كما فى اللحم البقرى الماسكوت السابق)
- ٣ — تخلط الصلصة الهولندية بمقدار صلصة العلب أو الطماطم المركزة وتقدم فى القارب الخاص مع طبق اللحم .

ملحوظة : يمكن استبدال الصلصة الهولندية بأى نوع من الصلصات المناسبة .

٢٠ — بودنج البفتيك

Bifteek Pudding

المقادير : (٦ أشخاص)

لحم بفتيك بقرى (أكثر من $\frac{1}{2}$ كيلو) — حوالى $\frac{1}{3}$ كيلو دقيق — $\frac{1}{4}$ كيلو دهن كلية الحيوان مفروى — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — بدهن الكلى المفرى والدقيق تعمل عجينة متوسطة الليونة يمكن فردها .
- ٢ — تدق شرائح لحم البفتيك جيداً ثم تتبل بالملح والفلفل ثم تغطى كل شريحة بالفطيرة المعدة وتقفل جيداً .
- ٣ — ترص شرائح اللحم المغطاة بالفطيرة فى إناء عميق وتغطى بفوطة وتسلق لمدة ساعتين ونصف حتى تنضج .
- ٤ — تنزع الفوطة وتفرغ شرائح اللحم وترص فى طبق التقديم وتقدم .

٢١ — بودنج بفتيك كيدنى

Bifteek et Kidney Pudding

المقادير : (٤ أشخاص)

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم فيليه بقرى — $\frac{1}{4}$ كيلو دقيق (٢ كوب) — $\frac{1}{8}$ كيلو من دهن كلية البقر أو العجل مفرى ناعم — ١ كلية عجل صغير — ٣ بصلة متوسطة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تعمل عجينة (بالدقيق ودهن الحيوان المفرى ناعم وذرة ملح) متوسطة الليونة يمكن فردها .
- ٢ — يقطع لحم البفتيك والكلى إلى مكعبات كبيرة ويخلط اللحم بالبصل المفرى ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٣ — تمرّد العجينة وتقطع إلى دوائر تحشى كل دائرة بخليط اللحم السابق وتقفل جيداً وتشكل على هيئة كورة وهكذا حتى ينتهى المقدار .
- ٤ — تف جميع الكور فى فوطة وتسلق على نار هادئة حتى تنضج (من $\frac{1}{2}$ — ١ ساعة) .
- ٥ — بعد النضج تنزع الفوطة ويرص البفتيك فى طبق التقديم ويقدم ساخناً فى الحال .

٢٢ — روزيف (لحم بارد)

Rosbif

المقادير : (٤ أشخاص)

- قطعة لحم بقرى أكثر من $\frac{1}{4}$ كيلو (عرق تليانكو) — ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملح وفلفل — جزرة — بصلة .

الطريقة :

- ١ — يربط مقطع اللحم بالدوبارة (على شكل حلزوني) .
- ٢ — يزوج مع الزبد أو السمن فى فرن ساخن لمدة $\frac{1}{3}$ ساعة مع رش العصير المتسرب من اللحم عليه من حين لآخر ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٣ — بعد ١٠ دقائق من النضج يضاف اللحم السابق الجزر والبصل المقطع أرباع ويترك فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج اللحم على أن يضاف إليه بين الحين والحين قليل من البهريز (ص ٢٢) .
- ٤ — بعد النضج يفك الخيط ويترك حتى يبرد ثم يقطع حلقات ويرص فى طبق التقديم ويحلى بالبطاطس الصغيرة المحمرة أو الشبسى أو الخس وحلقات الطماطم كما تقدم معه صلصه النضج فى القارب الخاص .

ملاحظات :

- ١ — يمكن لف الروزييف فى الورق المعدنى وإدخاله الفرن وتتم تسويته كالسابق .
- ٢ — يمكن تسوية الروزييف على الموقد فى حلة سميكة على أن يحمر أولاً على نار عالية ثم تهدأ النار ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج ويتم كما سبق .

٢٣ — كونتر فيليه بالخضر

Contre Filet Rôti aux Primeurs

المقادير : (٤ أشخاص)

قطعة لحم بقرى فيليه أكثر من $\frac{1}{4}$ كيلو — عدد ٤ خرشوف سوتيه — $\frac{1}{4}$ كيلو بسلطة خضراء سوتيه —
 $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس سوتيه — $\frac{1}{3}$ كيلو جزر أصفر سوتيه — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ٥ ملاعق كبيرة
زيت — بصلة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تفصص البصلة وتغسل وتسلق وتتبّل وتشوح في الزبد (سوتيه) .
- ٢ — يقشر كل من الجزر والبطاطس ويسلق ويقطع مكعبات صغيرة وتتبّل ويشوح في الزبد (سوتيه) .
- ٣ — تربط قطعة اللحم بالدوبارة (كما في الروزييف السابق) وتتبّل وتوضع في صينية فرن مع نصف مقدار الزبد ونصف مقدار الزيت ثم تزج في شواية فرن حار جداً لعدة دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج .
- ٤ — قبل تمام نضج اللحم بعشر دقائق يضاف إليه جزره مقطعة أربع أجزاء وأيضاً بصلة مقطعة والزعر وورقة نوره وتزاد بقليل من البهريز ص ٢٢) .
- ٥ — بعد تمام النضج ينزع الخيط وتوضع في طبق التقديم المستطيل وتجمّل بالخضر السوتيه حول اللحم (بصلة وجزر وبطاطس) .
- ٦ — يقدم طبق اللحم السابق ومعه صلصة الطهى المتخلفة في القارب الخاص بعد تصفيتها .

٢٤ — روزيف بالملح

Rosbif au Sel

المقادير : (من ٦ — ٨ أشخاص)

١ كيلو لحم روزيف — ٣ كيلو ملح مبلور رشيدى .

الطريقة :

- ١ — يوضع كيلو من الملح المبلور في إناء له حافة عالية ومستقيمة .
- ٢ — في وسط الملح توضع قطعة اللحم الروزييف .
- ٣ — يغطى اللحم السابق بمقدار ٢ كيلو ملح أخرى ثم يزج في فرن حار (من ١٨٠° — ٢٠٠°) لمدة $\frac{3}{4}$ ساعة تقريباً .
- ٤ — يُقلب اللحم المغطى بالملح على فرخ من الورق ثم تكسر القشرة المكونة من الملح فوق اللحم (بواسطة شاكوش) ثم يقدم اللحم ساخناً أو بارداً .

٢٥ — لحم بقرى (بالشحم والجزر)

Bœuf Mode

المقادير :

حوالى $\frac{3}{4}$ كيلو أو أكثر قطعة لحم بقرى من الفخذة (تليانكو) — $\frac{1}{4}$ كيلو شحم (دهن حيوان سميك) — كيلو جزر أصفر — ٣ بصلة متوسطة — ٢ كوب خل أبيض — ٢ فص ثوم — عدد ١ أكارع عجل صغير — دقيق — عود كرفس — ورقة لوزة — ٣ حبات فلفل أسود . بهار .

الطريقة :

- ١ — تدخل قطع الشحم (الدهن) في قطعة اللحم وتربط بالدوبارة بشكل حلزوني ثم تنقع في الخل والبهار لمدة ليلة كاملة .
- ٢ — تصفى من النقع وتوضع في إناء مع قطع قليلة من الدهن ويضاف إليه ماء مملح مخلوط بالتوابل وقليل من الخل والزيت وينبل الجميع ثم ترفع على نار هادئة لتنضج ببطء (حوالى ٣ ساعات) .
- ٣ — يضاف البصل والجزر المقطع حلقات سميكة والثوم ويترك حتى يحمر لونه .
- ٤ — بعد النضج يفك الخيط ويقدم صحيحاً أو يقطع شرائح ويزين الطبق بالبطاطس الصغيرة ويرش بالمقدونس وهذا الصنف يقدم بارداً .

٢٦ — مكمورة اللحم البقرى

Eftuffade de Bœuf

المقادير : (٦ أشخاص)

- قطعة لحم بقرى من الفخذة (أكثر من $\frac{3}{4}$ كيلو) — ٢ كوب خل أحمر — $\frac{1}{4}$ كيلو بصل — ٢ فص ثوم — $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة دقيق — $\frac{1}{4}$ كيلو شحم أو دهن بقرى — ملعقة كبيرة صلصة طماطم (علب) — ملح وفلفل — مقدونس مفرى — عدد ٦ شرائح خبز أفرنجى مقدد (توست)

الطريقة :

- ١ — يربط اللحم بالدوبارة بشكل حلزوني كما سبق في الـ روزيف ثم ينقع في الخل ومعه البصل والثوم لمدة ليلة .
- ٢ — يصفى من النقع ويجفف ويوضع في إناء له قاع سميكة مع الشحم بعد تقطيعه إلى ١٢ قطعة متساوية السمك ويرفع على النار العالية حتى يحمر (مع التقليب لجميع الجهات) .
- ٣ — بعد أن يحمر اللحم يضاف الدقيق مع التقليب حتى يحمر الدقيق ثم تضاف الطماطم وقليل من البهريز إذا احتاج الأمر وتترك على نار هادئة بعد أن تتبل جيداً حتى تنضج (حوالى ٣ ساعات) .
- ٤ — بعد النضج يفك الخيط وتقدم صحيحة أو ترانشات مع وضع قطع الخبز المقدد حولها في طبق التقديم ويرش اللحم بالمقدونس المفرى .

ثانياً : لحم العجل

Veau

٢٧ — انتركوت ليون

Entrecôte à La Lyonnaise

المقادير : (٤ أشخاص)

- عدد ٤ ضلع أنتركوت — $\frac{2}{3}$ كيلو (٤٠٠ جم) أى ٨ بصلة صغيرة — كوب خل أبيض — $\frac{3}{4}$ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يحمر اللحم في السمن ويتبل بالملح والفلفل وبعد النضج يرص في طبق التقديم .
- ٢ — يقطع البصل قطعاً صغيرة دقيقة ثم يحمر في السمن المتخلف من تحمير اللحم ثم يوضع حول شرائح اللحم في طبق التقديم .
- ٣ — في السمن المتخلف من التحمير يضاف الخل ويغلى على النار حتى ينقص ثم يصب فوق اللحم في طبق التقديم .

٢٨ — لحم العجل المشوى بالسجق

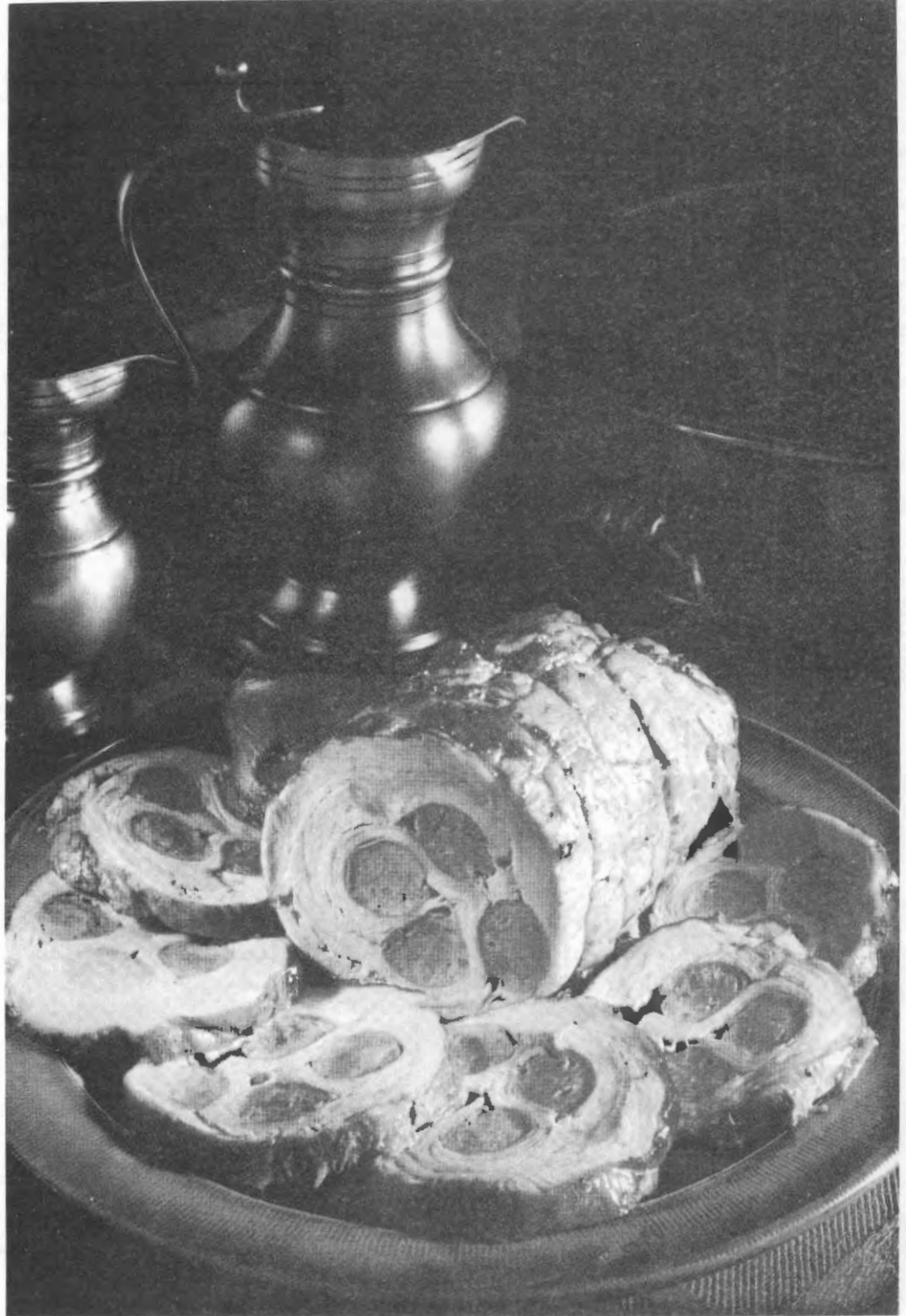
Rôti de Veau aux Wiirstel

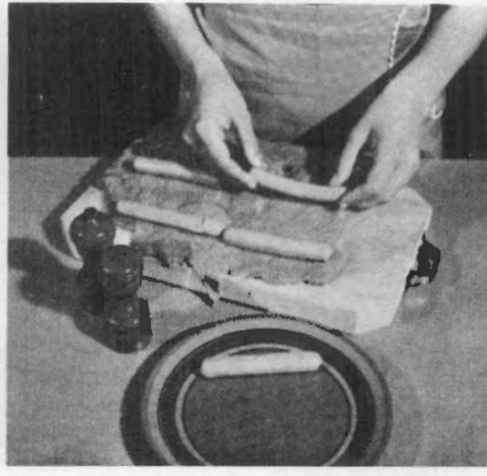
المقادير : (٤ أشخاص)

أكثر من $\frac{1}{4}$ كيلو لحم عجل صغير — من ٦:٥ عدد سجق صغير — ٥ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{2}$ كوب خل أبيض — ٢ كبشة بهريز (ص ٢٢) — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تفرد شريحة اللحم إلى مستطيل وتدق جيداً لتمزيق الأنسجة .
- ٢ — ترص أصابع السجق بطول شريحة اللحم ثم يلف اللحم بإحكام ويربط بالدوبارة .
- ٣ — تحمر اللحم في السمن على نار عالية من جميع الجهات ثم تتبل ويضاف إليها الخل وتترك على نار هادئة حتى ينقص الخل ثم يضاف إليه البهريز تدريجياً حتى ينضج (من ١ — $\frac{1}{2}$ ساعة) .
- ٤ — بعد تمام النضج يفك الخيط ويقطع شرائح ثم يرص في طبق التقديم ويقدم ساخناً مع صلصة الطهى المتخلفة أو يقدم بارداً مغطى بكشك الماظ .





لحم العجل المشوى بالسجق

٢٩ — شرائح العجل المستديرة

Roudle de veau Grand - Mère

المقادير : (٤ أشخاص)

شرائح عجل مستديرة وزن أكثر من $\frac{1}{4}$ كيلو — $\frac{1}{8}$ كيلو شحم أو دهن رقيق — $\frac{1}{8}$ كيلو بصل (حوالي ٢ بصلة) — $\frac{1}{8}$ كيلو جزر أصفر — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ٢ فص ثوم — عدد ١٢ بصلة صغيرة — عدد ١ طماطم — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تحمر شرائح اللحم في السمن أو الزبد من الجهتين ثم يضاف إليها البصل المفري والجزر المقطع حلقات والثوم وعصير الطماطم ثم يتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٢ — يترك خليط اللحم حتى ينضج (حوالي $\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٣ — يقطع الشحم أو الدهن إلى مكعبات صغيرة ثم يضاف لخليط اللحم السابق ويضاف أيضاً كوب من الماء أو البهريز (ص ٢٢) .
- ٤ — يقشر البصل الصغير ويضاف لخليط اللحم السابق ويترك حتى ينضج الجميع (حوالي ٢٥ دقيقة) ثم يغرف ويقدم ساخناً .

٣٠ — صدر العجل المحشو رقم ١

Poitrine de Veau Farcie

المقادير : (٤ أشخاص)

كيلو من صدر العجل — عدد ٣ بصلة متوسطة — $\frac{1}{8}$ كيلو جزر أصفر — عدد ٦ ورقة لوزة — كرفس .

مقادير الحشو :

$\frac{1}{8}$ كيلو لحم عجل مقطع — $\frac{1}{8}$ كيلو نخاع أو مخ عجل — كوب أرز — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{8}$ كيلو بصلة صغيرة خضراء مسلوقة — عدد ٦ بيضة — ٥ ملاعق كبيرة جبن أصفر أو رومي مبشور — بصلة — جزره مقطعة رقيقاً — قليل من الزعتر مع قليل من الثوم المفري — ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ — يحضر صدر العجل ويفتح من الطرف إلى الطرف طولياً على هيئة جيب .
- ٢ — يحضر الحشو بأن يحمر البصل المفري في السمن ويحمر معه لحم العجل المقطع إلى مكعبات صغيرة والأرز المغسول والنخاع أو المخ المنظف بالماء المغلي والمقطع قطعاً صغيرة كذلك ويضاف الجزر المقطع ربيعاً .
- ٣ — تترك مقادير الحشو السابق لتنضج من ٢٠ — ٣٠ دقيقة ثم يضاف $\frac{1}{3}$ كمية البسلة .
- ٤ — يفرم $\frac{1}{4}$ كمية الحشو السابق والنصف الثاني في المفرمة الدقيقة .
- ٥ — يخلط جميع الحشو المفري السابق ويضاف إليه باقي البسلة والجبن المبشور والزعر بالثوم والملح والفلفل وجوزة الطيب ويعجن الجميع بالبيض المخفوق .
- ٦ — يوضع الحشو السابق في جيب صدر العجل (بند ١) حتى $\frac{3}{4}$ الارتفاع ويخاط الطرف المفتوح ثم يلف في شاشة مبللة وترتبط من الطرفين .
- ٧ — توضع في إناء مناسب وتغطى بالماء الساخن وترفع على نار عالية ويضاف إليها كرفس والجزر وورق اللوز ثم يتبل الجميع بالملح والفلفل وتترك لتغلي حتى تنضج لمدة حوالى ٢ ساعة . مع ملاحظة وخزها بالشوكة من آن لآخر لتجنب فرقة اللحم .
- ٨ — بعد النضج ترفع اللحم وتوضع بين طبقتين ويوضع فوقها ثقل .
- ٩ — تقطع شرائح وتقدم باردة مع تجميلها بحلقات الطماطم وأوراق الخس .
- ١٠ — أو تغطى الشرائح بالبيض والبقسماط وتحمر وتقدم مع ارباع الليمون والبسلة أو صلصة الطماطم .

٣١ — صدر العجل المحشو

Poitrine de Veau Farcie Alsacienne

المقادير : (٤ أشخاص)

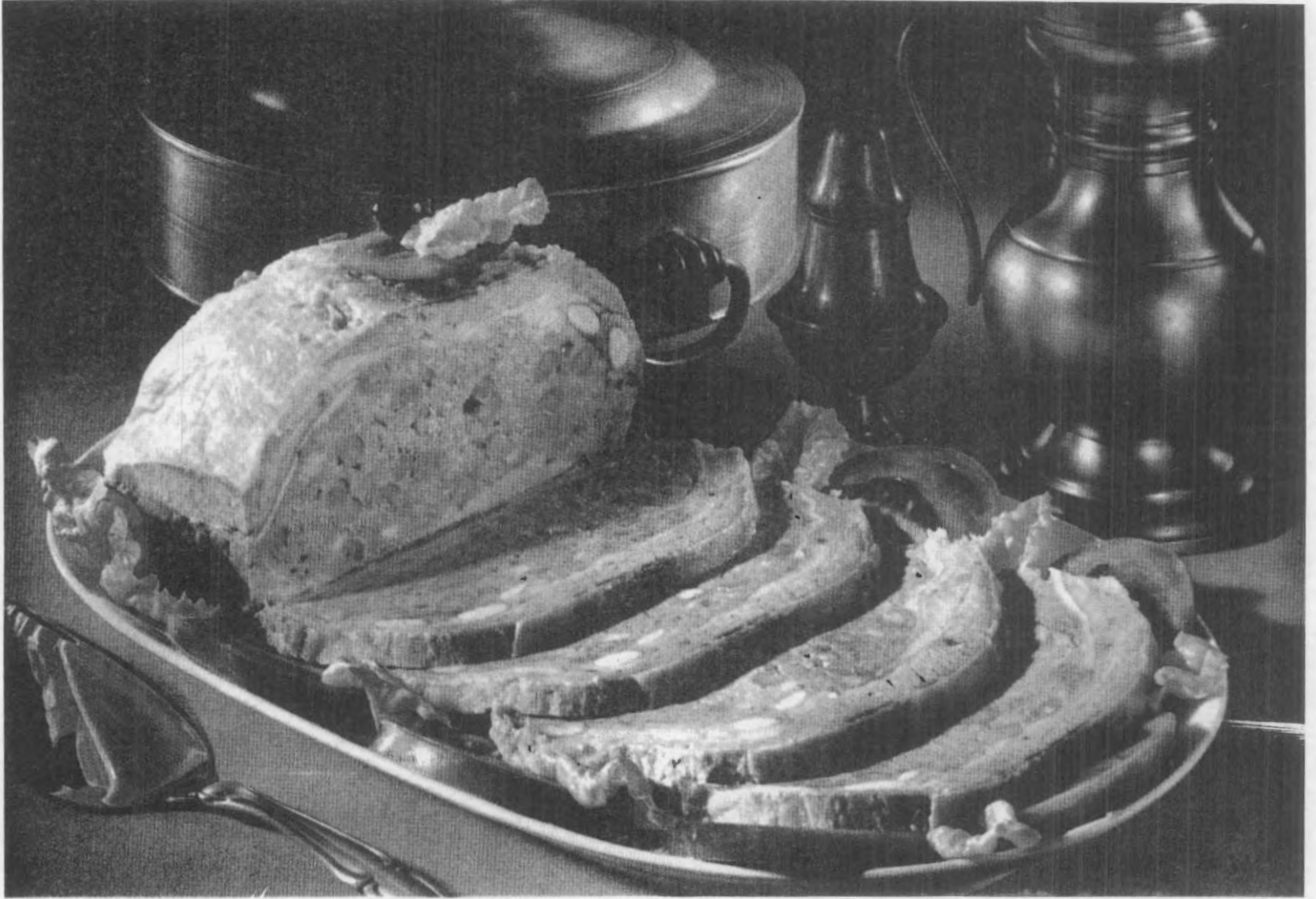
- قطعة صدر عجل وزن ١ كيلو — $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ناضج — $\frac{1}{8}$ كيلو لحم سجق — $\frac{1}{6}$ كيلو بصل (عدد ٤ بصلة متوسطة) — ٢ فص ثوم — $\frac{1}{6}$ كيلو فتات خبز مبلول — ٢ بيضة — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملح وفلفل وتوابل .

الطريقة :

- ١ — يجهز صدر العجل ويعمل به جيب كما في صدر العجل المحشو السابق .
- ٢ — يجهز الحشو بأن يفرى اللحم الناضج مع البصل والثوم ولحم السجق ويتبل الجميع بالملح والفلفل كما يضاف إليه لباب الخبز المنقوع في اللبن أو الماء ومعبور جيداً ويخلط الجميع جيداً وتتبل بالتوابل .



- ٣ — يملأ جيب صدر العجل بالحشو السابق ثم تقفل فتحة الجيب ويضغط على اللحم لتوزيع الحشو بالتساوى داخل اللحم .
- ٤ — تحمر اللحم المحشوة السابقة في السمن على نار عالية من الوجهين ثم تهدأ النار ويضاف إليها البهريز تدريجياً ويغطى الإناء وتترك لتنضج ببطء (حوالي ٢ ساعة) مع التقليب ورشها بالصلصة المتخلقة من آن لآخر .
- ٥ — بعد تمام النضج توضع اللحم بين طبقتين ويضع فوقها ثقل لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٦ — يقطع الصدر المحشو السابق شرائح ترص في طبق التقديم وتجميل وتقدم .



٣٢ — لحم العجل المشوى بالصلصتين

Rôti de Veau Deux Sauces

المقادير : (٤ أشخاص)

قطعة لحم مشوية من موزة العجل تزن أكثر من $\frac{1}{4}$ كيلو — $\frac{1}{4}$ مقدار من صلصة الباشميل (ص ٣١) — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — بصلة — جزره — ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — تحمر قطعة اللحم في السمن أو الزبد وتتبّل بالملح والفلفل ثم تزرع داخل فرن حار نوعاً .

- ٢ — بعد عشر دقائق من دخول اللحم الفرن يضاف إليها عصير البصل والجزر وتترك في فرن متوسط الحرارة لمدة من ٢٠ — ٢٥ دقيقة حتى تنضج .
- ٣ — بعد النضج ترفع اللحم من إناء الطهي وتقطع إلى ٨ شرائح ترص في طبق التقديم المستطيل .
- ٤ — تغطى شرائح اللحم بصلصة الباشميل الساخنة المعدة .
- ٥ — يضاف للصلصة المتخلفة من نضج اللحم كوب من الماء أو البهريز وتترك تغلى حتى تنقص ثم تصب فوق الباشميل وتقدم .

٣٣ — موزة لحم العجل النورماندى

Noix de Veau Normande

المقادير : (٤ أشخاص)

- أكثر من $\frac{1}{4}$ كيلو من موزة لحم العجل — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — كوب كريمة لبانى — أكثر من $\frac{1}{4}$ كيلو تفاح — ٢ كوب عصير تفاح — ملح وفلفل .
- الطريقة :

- ١ — تتبل قطعة اللحم بالملح والفلفل وتحمّر في إناء مغطى مع ملعقة سمن لمدة من ١٠ — ١٥ دقيقة .
- ٢ — يضاف اللحم السابق عصير التفاح وتغطى وتترك لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة أخرى على النار .
- ٣ — يقشر التفاح ويقطع أرباع ويضاف اللحم السابق مع باقى السمن أو الزبد مع التقليب من آن لآخر .
- ٤ — تضاف الكريمة فى النهاية ويترك الجميع على نار هادئة جدا حتى ينضج الجميع ببطء (من ٢٠ — ٢٥ دقيقة)

٣٤ — لفائف اللحم المكسيكى

Alouttees á La Mexicaine

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ قطع اسكالوب من لحم العجل (الواحدة ١٢ × ٦ سم) — $\frac{1}{8}$ كيلو خليط من لحم عجل مفرى ولحم ضأن نىء — لبابة $\frac{1}{2}$ رغيف ساندوتش أفرنجى كبير — ٥ ملاعق كبيرة لبن — $\frac{1}{2}$ ٢ ملعقة كبيرة جبن بارم الحريف أو رومى مبشور — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — صفار بيضه — بشر قشر ليمونه — ملعقة كبيرة طماطم مركزة (صلصة علب) — ملح وفلفل وجوزة الطيب — ورقة لوره — دقيق .

الطريقة :

- ١ — يفرى اللحم ولحم الضأن فرماً ناعماً ومعه الثوم ويضاف إليه لبابة الخبز المنقوع فى اللبن ومصور جيدا ويخلط أيضا ببشر الليمون والجبن المبشور ويتبل الجميع بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٢ — تدق قطع الاسكالوب جيدا ثم يوضع خليط الحشو السابق بواسطة ملعقة وتلف جيدا بإحكام وتختاط .
- ٣ — تغطى لفائف الاسكالوب السابقة بالدقيق (طبقة خفيفة) ثم تحمر فى السمن الساخن من جميع الجهات .
- ٤ — يضاف إليها بعد التحمير صلصة الطماطم والبهريز ويغطى الإناء وتترك على نار هادئة لتنضج ببطء (٤٥ دقيقة تقريبا) .
- ٥ — تصفى من صلصة النضج ويفك الخيط وترص فى طبق التقديم وتجميل ويقدم معها الصلصة فى القارب الخاص .

٣٥ — لفائف اللحم الباريسية

Paupiettes à La Parisienne

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ قطع لحم اسكالوب وزن حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو — كوب كريمة لبانى — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) عيش الغراب — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) لحم ضأن — ٢ كوب بهريز (ص) — بصلة كبيرة — $\frac{1}{4}$ — ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — بيض — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تفرد قطع الاسكالوب وتندق جيداً بواسطة مدق البفتيك .
- ٢ — يفرى عيش الغراب ولحم الضأن ناعماً والبصل ثم يسبك مع السمن على نار هادئة حتى ينضج ويتبل بالملح والفلفل .
- ٣ — ترفع خلطة الحشو من على النار وتخلط بصفار البيض .
- ٤ — تغطى قطع الاسكالوب بالحشو السابق ثم تلف بإحكام وتربط .
- ٥ — يرفع الاسكالوب على النار مع الزبد أو السمن ويطهى ببطء على نار هادئة ثم يضاف إليه البهريز ويترك حتى ينضج (حوالى ٤٥ دقيقة) ثم ترفع قطع الاسكالوب ويفك الخيط .
- ٦ — تضاف لصلصة النضج الكريمة وتترك بضع دقائق حتى تعقد .
- ٧ — ترص قطع الاسكالوب فى طبق التقديم ويصب فوقها صلصة النضج وتقدم .

٣٦ — اللفائف الإيطالية

Paupiettes à L'italienne

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ قطع لحم اسكالوب — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{8}$ كيلو سبانخ — ٢ ملعقة كبيرة جبن بارم الحريف أو جبن رومى مبشور — $\frac{1}{10}$ كيلو لحم مفرى (ملح وفلفل وجوزة الطيب) جزرة — بصلة — مقدونس — كرفس — بيضة — ورقة لوره — ملعقة كبيرة طماطم مركزه (صلصة علب) .
- الطريقة :

- ١ — لعمل الحشو يفرى اللحم ناعماً مع حفنة من المقدونس والكرفس والسبانخ ويرفع على النار مع نصف مقدار السمن ويترك حتى ينضج (حوالى ٢٥ دقيقة)
- ٢ — يخلط مقدار الحشو السابق بالبيض والجبن المبشور والملح والفلفل وجوزة الطيب ويقلب جيداً .
- ٣ — تعد قطع الاسكالوب وتندق جيداً ثم يوزع عليها الحشو المعد السابق ثم تلف بإحكام وتختاط .
- ٤ — تحمر اللفائف فى باقى السمن مع البصل المفروم والجزر المقطع رفيعاً ويتبل بالملح والفلفل ثم تضاف الطماطم المركزة أو الصلصة وبعض البهريز وورقة اللوره ويترك لينضج على نار هادئة حوالى ٤٥ دقيقة .

٣٧ — اسكالوب سالتيمبوكا (رومانى)

Salitmbocca à La Romaine

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٨ قطع اسكالوب من موزة العجل (تزن حوالى $\frac{2}{5}$ كيلو) — ٨ قطع لانشون رقيقة — ٨ ورقات من نبات الريحان — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ٢ كوب بهريز — دقيق — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تساوى قطع اللحم حتى تصبح جميع القطع متساوية وتدق بمدق البفتيك وتبلى بالملح والفلفل .
- ٢ — فوق كل قطعة إسكالوب توضع ورقة من ببات الريحان وتغطى بقطعة من اللاشون وتثبت بعود خله .
- ٣ — تغطى قطع اللحم السابقة بطبقة خفيفة من الدقيق .
- ٤ — تحمر فى السمن الساخن من الجانبين وحتى تنضج ثم تنزع عيدان الخله .
- ٥ — ترص قطع اللحم على طبق التقديم ويضاف البهريز لسمن التحمير وترفع على النار ويترك حتى ينقص مع التقليب .
- ٦ — تُصب صلصة التحمير السابقة على قطع اللحم ويجمل الطبق بالبطاطس الصغيرة المحمرة والمقدونس المفرى ويقدم فى الحال .

٣٨ — ييكاتا جين مارناك

Picata Jeanne Marnac

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٨ قطع اسكالوب صغيرة من موزة العجل (تزن $\frac{3}{4}$ كيلو تقريباً) — $\frac{1}{4}$ كيلو عيش الغراب — $\frac{3}{4}$ كيلو بطاطس — ٢ كوب كريمة لبانى — $\frac{1}{4}$ كيلو (١٠٠ جم) أى $\frac{1}{3}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — مقدونس مفرى — ملح وفلفل — عصير ليمون — ملعقة دقيق .

الطريقة :

- ١ — يقطع عيش الغراب قطعاً صغيرة رقيقة تحمر فى السمن مع عصير الليمون والملح والفلفل .
- ٢ — تسلق البطاطس وتعمل بيوريه .
- ٣ — تساوى قطع اللحم وتدق ثم تبلى وتغطى بطبقة خفيفة من الدقيق ثم تحمر فى السمن من الجانبين ثم تبرد بقليل من الخل وبعد النضج تنشل من سمن التحمير .
- ٤ — تضاف الكريمة لسمن التحمير وتقلب لنحصل على صلصة .
- ٥ — توضع البطاطس البيوريه فى قالب بابا يقلب فى وسط طبق التقديم وترص حوله شرائح اللحم ويين الاسكالوب والبطاطس يوضع عيش الغراب .
- ٦ — تصب الصلصة (بند ٤) فوق اللحم ثم يرش بالمقدونس المفرى ويقدم .

٣٩ — اسكالوب اللحم بالكريمة

Escalopes de Veau à La Crème

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ قطع اسكالوب من موزة العجل — كوب كريمة لبانى — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٢ كوب بهريز (ص ٢٢) — ملح وفلفل — ملعقة دقيق .

الطريقة :

- ١ — تساوى قطع الاسكالوب وتدق ثم تبلى وتغطى بطبقة خفيفة من الدقيق ثم تحمر فى $\frac{3}{4}$ مقدار السمن .
- ٢ — بعد النضج يصفى اللحم من سمن التحمير ويرص فى طبق التقديم .
- ٣ — يضاف البهريز لسمن التحمير وباقي مقدار السمن ويترك على نار عالية حتى يتناقص ثم تضاف الكريمة وتبلى الصلصة ثم تصب فوق اللحمه ويجمل الطبق بالمقدونس .

٤٠ — اسكالوب فينا

Escalopes Viennoise

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ شرائح اسكالوب من لحم العجل (من الفخذة) ترن حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو — ليمونه — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد — ٢ بيضه — ٤ شرائح أنشوجة — بيضه مسلوقه جامد — ٤ زيتونه خضراء — دقيق — بقسماط — ملح وفلفل — مقدونس .

الطريقة :

- ١ — تساوى قطع اللحم وتذق ثم تتبل بالملح والفلفل وتغطى بالدقيق والبيض المربوب ثم بالبقسماط الناعم .
- ٢ — تحمر قطع اللحم فى السمن الساخن من الجانبين ثم تصفى من سمن التحمير وترص فى وسط طبق التقديم الساخن .
- ٣ — يُجمل سطح كل شريحة بخليقة من الليمون المقشر وفوق الليمون زيتونه خضراء منزوعة النوى بمطاطه بشرينه من الأنشوجة .
- ٤ — تجمل حواف الطبق حول اللحم بترانشات من البيض المسلوق جامد وحلقات من الليمون وأوراق المقدونس أو المقدونس المفرد ويقدم .

٤١ — قطع لحم العجل البولونى

Côtes de Veau à La Bolognaise

المقادير : (٤ أشخاص)

أربع قطع من لحم فخذة العجل — $\frac{1}{4}$ كيلو جبن بارم الحريف — ٤ شرائح لانشون — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تتبل قطع اللحم بالملح والفلفل ثم تغمر فى السمن السائح .
- ٢ — ترش من أحد الجانبين بالجبن الحريف المبشور ويوضع فى الجانب الآخر شريحة من اللانشون ثم يوضع على الجانبين بعض القطع الصغيرة من الزبد .
- ٣ — ترص فى طبق التقديم (البايروكس) وترج فى فرن متوسط الحرارة لتتضج (حوالى ٣٠ دقيقة) ثم تقدم فى نفس الطبق .

٤٢ — قطع من فخذ العجل ميلانو

Côtes de Veau Millanaise

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ قطع من لحم فخذ العجل — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة — عدد ٣ طماطم — $\frac{1}{4}$ ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور — $\frac{1}{4}$ كوب بقسماط ناعم — بيضه — ليمونه — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تتبل قطع اللحم بالملح والفلفل ثم تغطى بطبقة خفيفة من الدقيق ثم بالبيض المربوب والبقسماط الناعم .
- ٢ — تحمر قطع اللحم السابقة فى السمن الساخن من الجانبين ثم ترفع وترص فى وسط طبق التقديم .
- ٣ — تسلق المكرونة وبالطماطم والزبد تعمل مكرونة بالصلصة والجبن المبشور .
- ٤ — يقشر الليمون ويقطع حلقات يجمل بها حول اللحم ثم تحاط بالمكرونة والأفضل أن تقدم المكرونة فى طبق مستقل .

٤٣ — قالب الأميرة

Veau Moute Princesse

المقادير : (٤ أشخاص)

- $\frac{3}{4}$ كيلو من شرائح لحم العجل مسطحة — $\frac{1}{2}$ كيلو لحم من موزة العجل — $\frac{1}{10}$ كيلو كبدة دواجن —
 $\frac{1}{10}$ كيلو صدر دجاج مطهى — $\frac{1}{10}$ كيلو جبن رومى مبشور أى ٥ ملاعق كبيرة — ٢ صفار بيضه — ٢
 ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملح وفلفل وجوزة الطيب — $\frac{1}{2}$ كيلو شرائح ضأن نىء .

- ١ — تغمر موزة لحم العجل فى ماء ساخن مملح لعدة دقائق ثم تقطع قطعاً مثل كبدة الطيور ثم تحمر فى قليل من الزبد أو السمن وتحمر معها الكبدة بعد تبيلها لمدة لحظات ثم يضاف إليها ملعقة خل وترفع من على النار وتترك لتبرد .
- ٢ — يخلط صدر الدجاج الناضج المفرد غليظاً وصفار البيض والجبن المبشور والكرème خلوياً جيداً لنحصل على خليط طرى يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٣ — يدهن قالب كيك (١٨×٧سم) بالسمن دهناً جيداً ثم تغطى الجوانب ب شرائح الضأن النىء والقاع ب شرائح العجل النيئة بعد تبيلها .
- ٤ — يوضع فى القالب البطن السابق نصف خليط الحشو (بند ٢) ثم شرائح اللحم ثم نصف الحشو الثانى وفى النهاية شرائح اللحم ثم يغطى القالب بورق الألومنيوم (لكى لا تجف شرائح اللحم) .
- ٥ — يزح القالب فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريباً وحتى ينضج .
- ٦ — بعد النضج يترك القالب ليهداً خمس دقائق ثم يقلب فى طبق التقديم المناسب ويجمل بالبسلة السوتيه .
- ٧ — تقدم صلصة النضج المتخفلة من الطهى مع طبق اللحم فى القارب الخاص بالصلصة .

٤٤ — مقل عجل المارينجو

Sauté de Veau Marengo

المقادير : (٤ أشخاص)

- $\frac{3}{4}$ كيلو (٦٠٠ جرام) من لحم العجل من الكتف — عدد ٣ طماطم — ٢ فص توم — ٤ بيضه — ٢
 بصلة متوسطة — كوب خل أبيض — ملعقة دقيق — $\frac{1}{8}$ كيلو (١٢٥ جم) عيش الغراب طازج — ٤ شرائح
 خبز أفرنجى مقدد محمرة فى الزبد أو السمن (توست) — ٢ كوب زيت — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد —
 ملح وفلفل ومقدونس .

الطريقة :

- ١ — يقطع اللحم ٨ قطع متساوية (القطعة ٧٥ جم تقريباً) ثم تبلى بالملح والفلفل ثم تحمر فى $\frac{1}{4}$ مقدار الزيت مع $\frac{1}{4}$ مقدار السمن .
- ٢ — يضاف للحوم السابق البصل المقطع أرباع ثم الثوم والدقيق ويقلب الجميع ثم يضاف الخل وقليل من الماء حتى تغطى اللحم تماماً .
- ٣ — تقشر الطماطم (المتفرقات ص ١٣) وتقطع وينزع البذر ثم تضاف لخليط اللحم السابق وكذا الملح والفلفل ويترك الجميع على نار هادئة حتى ينضج ببطء (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٤ — يقطع عيش الغراب قطعاً صغيرة ويحمر فى السمن وكذلك تحمر شرائح الخبز المقدد .
- ٥ — بعد نضج اللحم يغرف فى طبق التقديم العميق ويرص حوله شرائح الخبز المحمرة وعيش الغراب فى الوسط وبين كل شريحة خبز توضع بيضه مقلية ثم يرش المقدونس المفرد على عيش الغراب ويقدم .

ثالثاً : لحم الضأن

٤٥ — تاج ليفرنيز (روستو الضلوع)

Couronne Livournaise

المقادير :

قطعة من ربع لحم الضأن مكونة من ٩ أضلاع — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) مارتديلا بقرى مفرية أو لحم بقرى مفري — بيضه — حفنه من لبابة الخبز الأفرنجي المبلل باللبن والمعصورة جيداً — عدة ملاعق من جبن بارم الحريف المبشور — ملعقة مسطردة — مقدونس مفري — ملح وفلفل — ٥ ملاعق كبيرة زيت .





تاج ليفرنيز (رستو الضلوع)

الطريقة :

- ١ — تجهز قطعة الضلوع وينزع اللحم إلى أسفل ابتداء من العظمة المدبية حتى بداية الجزء العريض من اللحم ويشق اللحم الموجود بين العظام في الجزء العلوى .
- ٢ — تلف بعد ذلك الضلوع لشكل دائرى بحيث يكون الجزء الداخلى للضلوع من الخارج وتربط .
- ٣ — يجهز الحشو وذلك بأن يخلط اللحم المفرى (أو المارتديلا) مع البيض ولبابة الخبز المعصورة والجبن المبشور والمسطردة والمقدونس المفرى ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٤ — يوضع خليط الحشو السابق داخل الضلوع المربوطة (التاج) فى إناء مناسب مع الزيت بعد تتبيل الضلوع جيداً .
- ٥ — يغطى التاج تماماً وخصوصاً أطراف العظام بالورق الألومنيوم (foil) حتى لا تحترق أو تسود (أثناء النضج) ثم تزرع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج اللحم (حوالى ساعة) مع ملاحظة دوام رش اللحم بعصير الطهى المتخلف حتى لا يجف .
- ٦ — بعد النضج تفك الدوبارة ويوضع التاج فى طبق التقديم المستدير ويملأ وسط التاج بالبطاطس المحمرة وحوله خضر سوتيه (بسلة وجزر) أو أرباع طماطم وأوراق المقدونس كما يوضع فى طرف كل عظمة ورقة فرانشة أو تلف بالورق الألومنيوم وتقدم .

٤٦ — ضلع اللحم

Côtes Charcutière

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ أضلاع لحم ضأن — بعض من الخيار الصغير — ٢ كوب من الطماطم المركزة — كوب من البهريز (ص ٢٢) — $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ٥ ملاعق كبيرة زيت — مقدونس — ملح وفلفل — بصلة — قليل من الخل .

الطريقة :

- ١ — يفرى الخيار والمقدونس والبصل .
- ٢ — تجهز ضلوع الضأن وتبلى جيداً بالملح والفلفل وعصير البصل ثم تحمر من الجانبين ثم ترفع وترص فى طبق التقديم المستطيل .
- ٣ — يحمر البصل المفرى فى $\frac{1}{2}$ مقدار السمن ثم تضاف إليه الطماطم ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك لينضج (يسبك) .
- ٤ — يضاف قليل من الخل والبهريز للصلصة السابقة وتترك حتى تنضج ثم تصب الصلصة على الضلوع المحمرة ثم يرش السطح بالخيار والمقدونس المفرى ويقدم .

٤٧ — ضلع الضأن البوردو

Côtes á La Bordlaise

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ أضلاع لحم ضأن — $\frac{1}{2}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — كوب بهريز (ص ٢٢) — ٣ ملاعق كبيرة زيت — مقدونس وملح وفلفل — كرات أندلسي .

الطريقة :

- ١ — يفرى الكرات وأيضا يفرى المقدونس .
- ٢ — تعد الأضلاع وتبل جيدا بالملح والفلفل وعصير البصل ثم تحمر في الزيت على نار هادئة من الجهتين وحتى تنضج جيدا ثم ترفع وترص في طبق التقديم المستدير .
- ٣ — مع زيت التحمير المتخلف يضاف الزبد ثم يشوح الكرات الأندلسي المفري ثم يضاف إليه البهريز ويترك حتى ينقص ثم يصب على الضلوع المحمرة ثم يرش بالمقدونس المفري ويقدم .

الحمل (خروف صغير)

Agneau

٤٨ — يخنى الحمل

Bianquette D'agneau

المقادير : (٤ أشخاص)

أكثر من $\frac{3}{4}$ كيلو لحم صدر الحمل — ٢ بيضه — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ليمونة — ملعقة كبيرة دقيق — باقة زينة (المتفرقات ص ١٣) — كوب خل — بهريز أو ماء — جزره — بصلة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يقطع صدر الحمل إلى قطع مناسبة ويضاف إليه كمية الخل ثم يشوح اللحم مع الجزر والبصل وفص ثوم وباقة الزينة .
- ٢ — يضاف الخليط اللحم السابق الماء أو البهريز بحيث يغطي اللحم تماما ثم يغطي الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج (من ٥٠ — ٦٠ دقيقة) .
- ٣ — بعد النضج يصفى اللحم من سائل الطهى .
- ٤ — تسيح السمن أو الزبد ثم يضاف إليها الدقيق ويقلب جيدا ثم يضاف اليه كوب من سائل الطهى السابق مع التقليب ثم يضاف إليه قطع اللحم (بند ٣) ويغطي الإناء ويترك على نار هادئة حوالى $\frac{1}{4}$ ساعه لإتمام

النضج

- ٥ — يضرب صفار ٢ بيضة مع ٢ — ٣ ملاعق عصير الليمون وكمية مائة من الصلصلة .
- ٦ — يصب الخليط السابق للبيض والليمون في الكسرولة التي تحتوى على اللحم (بند ٤) ويقلب الجميع ثم يصب في طبق التقديم الساخن جدًا وترش بالمقدونس المفري .

٤٩ — ربع الحمل بالمقدونس

Carre D'agneau Persille

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{4}$ حمل وزن (حوالى أكثر من $\frac{3}{4}$ كيلو) — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — مقدونس — ثوم — نعناع — ملح وفلفل — ٢ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم .

الطريقة :

- ١ — يشق كل ضلع للآخر ثم يشوح في $\frac{2}{3}$ مقدار السمن ثم يوضع في طبق فرن كبير عميق مدهون بالسمن ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ — يزرع في فرن حار لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة تقريبا على أن يقلب في منتصف النضج .
- ٣ — تجهز خلطة من البقسماط الناعم والمقدونس والتوم المفري والملح والفلفل ثم تنثر الخلطة على الجزء العريض لربع الحمل بحيث نجعله يلتصق جيدا باللحم .
- ٤ — ينسج باقي مقدار السمن ويصب على اللحم ويدخل في الفرن لعدة دقائق أو الوقت الكافي حتى يحمر تماما ثم يقدم ساخنا وحوله الخضر السوتيه .

٥٠ — كتف حمل مخلي محشو

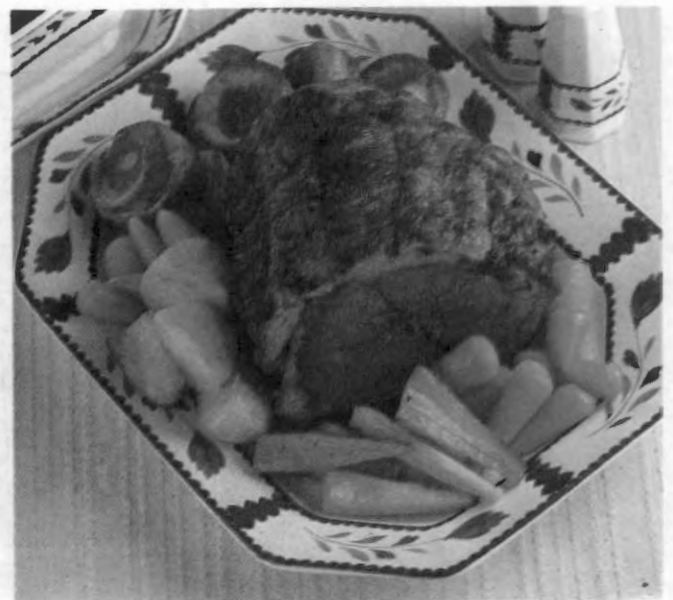
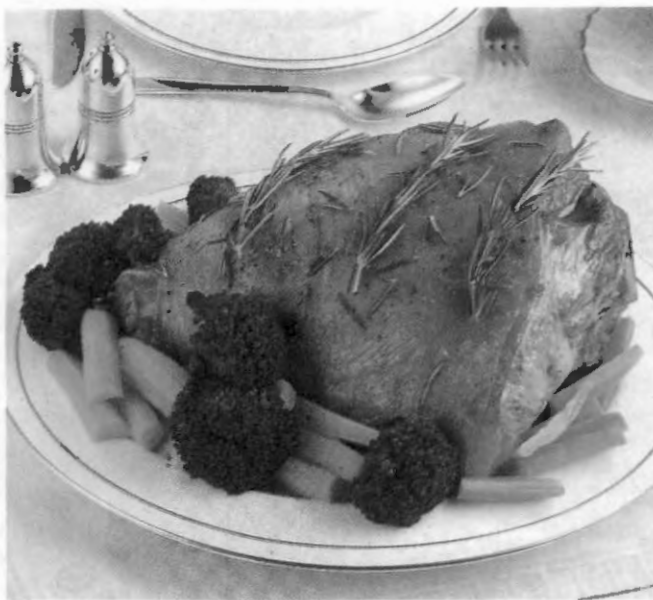
Epaule D'agneau Farcie

المقادير : (٦ أشخاص)

- كتف حمل وزن حوالى كيلو — حزمة مقدونس — $\frac{1}{10}$ كيلو لحم مفري (١٠٠ جرام) — فص ثوم — ٢ عود كرفس — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — خل — ملح وفلفل — بهريز ١ — ٢٢

الطريقة :

- ١ — يُعد الحشو بأن يخلط اللحم المفري مع المقدونس والكرفس والتوم المفري ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٢ — يخلى الكتف من العظم ويحشى بدلاً من العظم بالحشو المعد السابق ثم يخاط اللحم (حتى لا يخرج الحشو) أو يلف جيدا ويربط .
- ٣ — يحمر الكتف في السمن ثم يتبل بالملح والفلفل ثم يضاف إليه الخل وقليل من البهريز ويترك على نار متوسطة، حتى ينضج (حوالى ٤٥ دقيقة) مع ملاحظة إضافة البهريز كلما لزم الأمر .
- ٤ — بعد تمام النضج ينشل الكتف ويترك ليهدأ نوعاً ثم يفك الخيط ويقدم على طبق سرفيس صحيحاً وحوله البطاطس الشبس أو احمرة أو الخضر السوتيه وقد يقطع شرائح ويقدم بنفس الطريقة .



لحم الجدى أو صغار الماعز

Chevreau Rôti

٥١ - جدى محمر

Chevreau

المقادير : (٤ أشخاص)

فخد جدى وزن حوالى ١ كيلو - ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد - توم - مقدونس - عدة ملاعق من
قسماط الناعم - ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ - تحمر فخدة الجدى فى جزء من السمن على نار عالية ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يوضع باقى السمن فى صينية فرن وتوضع فخدة الجدى المحمرة بها وتزج فى فرن حار ليتم انضج (حوالى ساعة) .
- ٣ - يفرى الثوم والمقدونس ويخلط بالقسماط الناعم ويرش بهذا الخليط الفخدة قبل خروجها من الفرن بعدة دقائق .
- ٤ - بعد تمام النضج توضع الفخدة فى طبق التقديم المستطيل وحولها البطاطس الصغيرة الصحيحة المحمرة وتقدم .

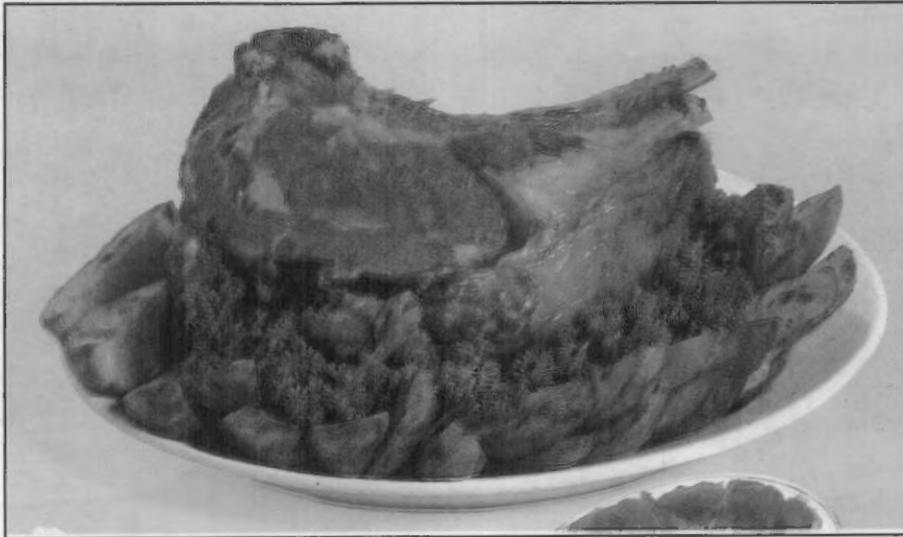
٥٢ - أضلاع الخروف شانفالون

Côtelettes de Mouton Champvallon

المقادير : (٤ أشخاص)

أربع أضلاع خروف - $\frac{1}{10}$ كيلو سمن أو زبد - ٤ بصلة متوسطة - فص ثوم - حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو
بطاطس صغيرة - باقة زينة (المتفرقات ص ١٣) - ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ - تتبل الأضلاع جيذا ثم تحمر على نار عالية من الجانبين .
- ٢ - يفرى البصل ناعما وكذا الثوم ويوضع مع الأضلاع المحمرة وتقطع البطاطس قطعاً رقيقة وتغطى بها الضلوع ويتبل الجميع بالملح والفلفل وتوضع باقة الزينة وقرن قرنفل ثم يسيح باقى مقدار السمن ويرش على الجميع ويضاف البهريز أو الماء .
- ٣ - تزج صينية الأضلاع السابقة فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الجميع (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٤ - تغرف الأضلاع فى طبق التقديم العميق وحولها البطاطس وتقدم .



٥٣ - كتف خروف بالبطاطس

Irish — ٤ stew

المقادير : (٤ أشخاص)

كتف خروف صغير خال من العظم وزن ٨ والى $\frac{1}{4}$ كيلو — حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس — ٦ بصلة متوسطة — باقة زينة (المتفرقات ص ١٣) . — ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ — يقطع اللحم ٨ قطع ويقطع البصل حلقات رقيقة .
- ٢ — يوصى اللحم ومعه البصل المقطع ويتبل الجميع وتضاف إليه باقة الزينة ويغطى بالماء ويترك على نار هادئة لينضج (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٣ — تعرف فى طبق التقديم مع ملاحظة أن البطاطس فى هذا الطبق تكون ناضجة جدا أى شبه مملوكة .

٥٤ - نافارين ربيعى (طبق من لحم الضأن مع اللفت والخضر)

Navarin Printanier

المقادير : (٤ أشخاص)

كتف خروف صغير خال من العظم وزن حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو — ٤ بصلة متوسطة — حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو جزر أصفر — $\frac{1}{4}$ كيلو لفت — $\frac{1}{4}$ كيلو بسلة خضراء مفصصة — $\frac{1}{3}$ كيلو بطاطس — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملعقة كبيرة دقيق — $\frac{1}{3}$ كيلو طماطم — فص ثوم — باقة زينة (المتفرقات ص ١٣) — كزبرة خضراء — ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ — يقطع اللحم إلى قطع ثم تتبل بالملح والفلفل وتحمّر فى السمن .
- ٢ — يضاف اللحم الأحمر السابق البصل والثوم المفروى مع التقليب ثم تضاف الطماطم المقشرة (المتفرقات ص ١٣) ومقطعة ويسبك قليلا ثم يضاف قليل من الماء .
- ٣ — يقطع الجزر واللفت إلى مكعبات صغيرة (فى حجم الزيتونه الكبيرة) ثم يضاف إلى خليط اللحم السابق ثم تضاف البسلة الخضراء ويستمر الطهى على نار هادئة .
- ٤ — قبل النضج بفترة مناسبة تضاف البطاطس المقطعة أيضا وتترك على النار حتى يتم النضج .
- ٥ — تعرف فى طبق التقديم العميق وترش الكزبرة الخضراء المفروية وتقدم .

رابعاً : أحشاء الحيوان (السقط)

Abats

٥٥ - لوزة العجل (حلويات بعيش الغراب)

Ris de Veau aux Champignons

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{4}$ كيلو من لوزة العجل (حلويات) — $\frac{2}{5}$ كيلو (٤٠٠ جم) عيش غراب طازج — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{4}$ كوب بهريز — قليل من الخل — $\frac{1}{4}$ كوب كريمة طازجة — صفار بيضه — عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة — مقدونس مفروى .

الطريقة :

- ١ — تغسل الحلويات جيداً بالماء البارد عدة مرات ثم تبيض بأن ترفع على النار في ماء بارد يغطيها تماماً وملح وتترك حتى يبدأ الماء في الغليان ترفع من على النار
- ٢ — تصفى الحلويات من ماء التبيض وتترك لتبرد نوعاً : تنزع القشرة الرقيقة والدهن ثم تقطع شرائح .
- ٣ — تغطي الشرائح بالدقيق خفيفاً ثم تحمر في السمن من الوجهين ثم يضاف إليها قليل من الخل .
- ٤ — يقطع عيش الغراب قطعاً صغيرة رقيقة ويحمر مع الشرائح السابقة حتى يصفر ثم يضاف إليه البهريز ويترك لينضج الجميع (حوالي ٢٥ دقيقة) .
- ٥ — بعد النضج تضاف الكريمة وتترك على نار هادئة حتى يصبح القوام سميك نوعاً ثم ترفع من على النار ويضاف صفار البيض المربوب مع عصير الليمون .
- ٦ — يغرف في طبق التقديم وينثر فوقه المقدونس المفري ويقدم .

٥٦ — لوزة العجل (حلويات) أرجنتوى

Ris de Veau Argenteuil

المقادير : (٤ أشخاص)

- $\frac{1}{2}$ كيلو لوزة العجل (حلويات) — $\frac{1}{4}$ كيلو من نبات الخنجل (اسبردج) — حوالي $\frac{1}{8}$ كيلو سمن أو زبد — كوب كريمة طازجة — $\frac{1}{8}$ كيلو دقيق (كوب) — ملح وفلفل — كزبرة خضراء .

الطريقة :

- ١ — تنظيف وتبيض الحلويات كما جاء بالصنف السابق .
- ٢ — تسلق في ماء مملح ثم تنزع العروق والأعصاب الموجودة بها ثم تفري وتشكل على شكل اسكالوب ثم تبلى بالملح والفلفل وتحمر في السمن من الجهتين ثم ترص في طبق التقديم .
- ٣ — يقطع نبات الخنجل (الأسبردج) ويحمر في السمن ثم يعقد بالكريمة .
- ٤ — تملأ عدد ٨ فطائر بسيطة مشكلة على شكل مركب (فطيرات بالمانيونيز ص ٥٣) بالخليط السابق وترص حول الاسكالوب المحمر السابق (بند ٢) ثم يرش على السطح الكزبرة المفرية حديثاً ويقدم .

٥٧ — قطع المخ المستديرة المسطحة

Palets de Carvelle

المقادير : (٤ أشخاص)

- حوالي $\frac{1}{2}$ كيلو مخ عجالي — ٢ بيضه — ٣ ملاعق كبيرة جبن أصفر أو رومى مبشور — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ليمونة — ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ — ينقع المخ العجالي في ماء مملح لمدة ساعة ثم يصفى من الماء وتنزع القشرة الرقيقة وعروق الدم الرفيعة بإحتراس .
- ٢ — يغمر المخ بعد ذلك في الماء المغلي المملح لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف عدة مرات بالماء البارد ثم يجفف ويترك حتى تتم برودته .
- ٣ — يفري ناعماً ثم يخلط بالبيض المربوب وملعقتين من الجبن المبشور والمقدونس المفري وتبلى الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٤ — يشكل خليط المخ السابق كرات صغيرة تحمر في السمن ثم ترص على طبق التقديم وتحمل بأرباع أو حلقات الليمون والمقدونس وتقدم .

٥٨ - مخ لذيذ

Moelle Delice

المقادير : (٤ أشخاص)

حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو مخ عجالى - ٤ شرائح من المورتديلا البقرى أو اللانشون - ٢ بيضه - ملح وفلفل - $\frac{1}{2}$ كوب بقسماط ناعم .

الطريقة :

- ١ - ينقع المخ فى ماء بارد مملح لمدة ساعة ويبيض ويعد بنفس الطريقة السابقة فى المخ المستدير .
- ٢ - يقطع المخ قطعاً متوسطة (٦ سم تقريباً) ثم توضع كل قطعة على شريحة من المورتديلا البقرى أو اللانشون وتلف .
- ٣ - تغطى لفائف المخ السابقة بالبيض المضروب والبقسماط ثم تحمر فى السمن الساخن .
- ٤ - ترص فى طبق التقديم الساخن وتجميل بحلقات الليمون والمقدونس .

٥٩ - قلب العجل المحشو

Cœur de Veau Farci

المقادير : (٤ أشخاص)

قلب واحد وزن من $\frac{3}{4}$ إلى ١ كيلو - $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) لحم مفرى - عدد ٤ بصلة - فص ثوم - بيضه - ٢ ملعقة كبيرة جبن أصفر أو رومى مبشور - ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن - $\frac{1}{4}$ كيلو جزر أصفر - مقدونس - كرفس - ورقة لورة - ملح وفلفل - ٢ كوب بهريز (ص ٢٢) .

الطريقة :

- ١ - يجهز الحشو بأن يخلط اللحم المفرى مع $\frac{1}{2}$ مقدار البصل والثوم والمقدونس المفرى ثم يخلط الجميع بالبيض والجبن المبشور ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يغسل القلب جيداً ويتبل بالملح والفلفل وتعمل فتحة فى وسطه تملأ بالحشو المجهز السابق ثم تخاط الفتحة حتى لا يخرج الحشو .
- ٣ - يحمر القلب فى السمن ثم يضاف إليه باقى البصل المفرى والجزر المقطع قطعاً رفيعة والكرفس المقطع رفيعاً وورقة اللوره والملح والفلفل ويحمر الجميع قليلاً ثم يضاف البهريز تدريجياً ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج (حوالى $\frac{1}{2}$ ساعة) .
- ٤ - بعد تمام النضج يفك الخيط ويقطع شرائح ويقدم مع صلصة الطهى المتخلفة .

٦٠ - مخ مونير

Cervelle Meunière

المقادير : (٤ أشخاص)

مخ ضأن (خروف رضيع) أو مخ عجل - ٣ ملاعق كبيرة سمن أو زبد - ليمونة - ملعقة كبيرة دقيق - مقدونس - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - ينقع المخ فى الماء البارد والملح لمدة ساعة ثم ينزع الجلد الرقيق وعروق الدم ثم يسلق فى ماء مغلى مملح .
- ٢ - يقطع المخ قطعاً مناسبة تغطى خفيفاً بالدقيق (المتبل بالملح والفلفل) ثم تحمر فى السمن الساخن .

٣ — ترص في طبق التقديم وترش بعصير الليمون والمقدونس المفري والسمن المتخلف من التحمير (السمن الغامق) وتقدم في الحال .

٦١ — كلاوى بولونية

Rognons à la Bolognaise

المقادير : (٤ أشخاص)

كلاوى عجالي — بصل مفري — ملعقة كبيرة من السمن أو الزبد — بضع ملاعق من البهريز (ص ٢٢)

الطريقة :

- ١ — تنظف الكلاوى وينزع الشحم الزائد وتشق نصفين طولاً ويترك النصف صحيحاً أو يقطع .
- ٢ — ينزع الحوض والأنابيب الموجودة والقشرة الخارجية ثم تنقع في ماء دافئ مملح لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تصفى وتجفف ثم تتبل بالملح والفلفل .
- ٣ — يحمر البصل في مقدار السمن ثم تضاف الكلاوى وتحمر .
- ٤ — يضاف البهريز تدريجياً وتترك على النار حتى تنضج (حوالي ١٥ دقيقة) .
- ٥ — تغرف في طبق التقديم وتجميل بالمقدونس وحولها الصلصة المتخلفة من الطهي .



٦٢ — كلاوى مادير

Rognons au Madère

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٨ كلية خروف صغير — ٢ بصلة متوسطة — خل — ٣ ملاعق كبيرة سمن أو زبد — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تنظف الكلاوى وتغسل كما جاء في كلاوى بولونية السابقة ثم تقطع كل كلية الى ٦ قطع .
- ٢ — يطهى البصل المفري ناعماً في السمن على نار هادئة وعندما ينضج جيداً توضع الكلاوى المعدة السابقة وترفع أى تقوى النار وتحمر الكلاوى جيداً ثم تتبل بالملح والفلفل لتنضج ثم يضاف إليها قليل من البهريز أو الماء .
- ٣ — بعد تمام النضج تغرف في طبق التقديم العميق وتقدم في الحال .

٦٣ - كبده محمرة

Foie Rôti

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو كبده - عصير ليمونة كبيرة - ملح وفلفل - دقيق للتغطية - سمن أو زيت للتحمير - مقدونس .

الطريقة :

- ١ - تعد الكبدة بأن تنزع القشرة الرقيقة الخارجية (وذلك بأن ينزع الطرف بالسكين ثم ينزع الباقي باليد) ثم تقطع الكبدة إلى شرائح أو قطع مناسبة وتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٢ - تغطى شرائح الكبدة خفيفاً بالدقيق .
- ٣ - تسخن المادة الدهنية (سمنه أو زيت) ثم تحمر فيها شرائح الكبدة من الجهتين .
- ٤ - ترص الكبدة المحمرة في طبق التقديم وحولها البطاطس المحمرة أو تجمل بالمقدونس وتقدم .

٦٤ - كبده بالبصل

Foie aux Oignons

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو كبده (شرائح) - $\frac{1}{4}$ كيلو بصل - ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد - ملح وفلفل ودقيق - ثوم مفري - عصير ليمون .

الطريقة :

- ١ - يفري البصل ويتبل بالملح والفلفل ويحمر في السمن أو الزبد قليلا حتى يصفر ثم يضاف الثوم المفري ويحمر مع البصل حتى يصفر .
- ٢ - تعد الكبدة كما سبق في الكبدة المحمرة وتبل .
- ٣ - تحمر الكبدة في السمن الساخن وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ - تغرف في طبق التقديم مع البصل المطهى وتقدم في الحال .



٦٥ - كفتة الكبد

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو كبده بتلو (أو بقايا كبدة ناضجة) — $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة — ٢ ملعقة كبيرة بصل مخلل مفرى — ١ بصلة صغيرة — بيض وبقسمات للتغطية — ملح وفلفل — سمن أو زيت غزير للتحمير .

للتقديم : بطاطس محمرة — مقدونس .

الطريقة :

- ١ — تغسل الكبده وتعد كما سبق في الكبده المحمرة ثم تسلق في ماء مملح مضاف إليه البصلة صحيحة وترك لتغلى لمدة ١٠ دقائق .
- ٢ — تصفى الكبده المسلوقة السابقة من ماء السلق ثم تفرى مع البصل المخلل وتخلط بالبطاطس المهروسة ويقلب الخليط جيدا بعد تبيله بالملح والفلفل .
- ٣ — تشكل الكبده السابقة كرات في حجم عين الجمل ثم تغطى بطبقة خفيفة من الدقيق ثم تغطى بالبيض المربوب والبقسمات الناعم وتحمر في السمن أو الزيت الغزير (قاعدة التحمير ص ١٢) .
- ٤ — تنشل كرات الكبدة المحمرة السابقة وتوضع على ورقة زبد أو كلينكس لامتناص الماده الدهنية الزائدة .
- ٥ — ترص في طبق التقديم وتجميل بالبطاطس المحمرة والمقدونس وتقدم .

٦٦ - لسان العجل بالزيتون

Langue de Veau aux Olives

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٢ لسان عجالي وزن حوالى $\frac{3}{4}$ كيلو — مقدونس — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح وفلفل وجزر — $\frac{1}{2}$ كيلو زيتون أخضر صغير — $\frac{1}{10}$ كيلو كرات — باقة زينة (المتفرقات ص ١٣) .

الطريقة :

- ١ — تغسل الألسنة وتوضع في ماء مغلى (يغطيها تماما) مدة ربع ساعة أو أكثر حتى يسهل نزع الجلد الأبيض السميك الذى يغطيها .
- ٢ — تسلق الألسنة بعد ذلك في الماء مع الكرات والجزر والبصل والملح والفلفل وباقة الزينة (من ١ إلى $\frac{1}{2}$ ساعة) أى حتى تنضج .
- ٣ — بعد تمام النضج تصفى الألسنة من ماء السلق وتجفف ثم تقطع شرائح .
- ٤ — يحمر على نار هادئة في السمن الزيتون المنزوع النوى والمقدونس المفرى .
- ٥ — تضاف الألسنة السابقة للزيتون المحمر ثم يضاف إليه قدر مغرفة من عصير الطهى السابق وتترك على نار هادئة حتى ينضج اللسان تماما .
- ٦ — يغرف في طبق التقديم ويزين بوحدات الزيتون ويقدم .

٦٧ - لسان عجالي مطهى (على نار هادئة)

Langue de Bœux Braisée

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ١ لسان عجالي جاهز للطهى — عدد ٤ بصلة متوسطة — $\frac{1}{2}$ كيلو جزر أصفر — خل أبيض —

بهريز (ص ٢٢) — $\frac{1}{8}$ كيلو دهن رقيق — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملح وفلفل —
مقدونس — ثوم — دقيق — باقة زينة (المتفرقات ص ١٣) .
الطريقة :

- ١ — ينظف اللسان ويبيض ويسلق كما جاء من قبل في لسان العجل بالزيتون على أن يسلق لمدة (٤٥ دقيقة فقط) ثم يصفى ويجفف .
- ٢ — يُشحم اللسان بالدهن الرقيق المخلوط في خليط من الثوم والمقدونس المفري ويتبل بالملح والفلفل .
- ٣ — يغطى اللسان المعد السابق بطبقة خفيفة من الدقيق ثم يحمر في السمن المقدوح مع ٢ بصلة ، ٢ جزرة مقطعة حلقات ثم يضاف للخليط الخل الأبيض ويترك على نار هادئة حتى ينقص إلى النصف .
- ٤ — يضاف للخليط السابق مغرتين من البهريز وباقة الزينة والملح والفلفل ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة جداً حتى ينضج (حوالي $\frac{1}{2}$ ساعة) .
- ٥ — يلاحظ إضافة البهريز تدريجياً طوال مدة النضج كلما لزم الأمر كما يزال الدسم عند اللزوم مع مراعاة أن صلصة الطهى يجب أن تكون سميكة في النهاية .
- ٦ — يرفع اللسان بعد تمام النضج من الصلصة ويقطع حلقات ويرص في طبق التقديم .
- ٧ — تصفى الصلصة المتبقية من الطهى من مصفاة القمع بعد نزع باقة الزينة ثم تصب على اللسان السابق وتقدم .

٦٨ — لسان عجالي بالصلصة الحريفة

Langue de Bœuf Sauce Piquante

المقادير : (٨ أشخاص)

لسان عجالي جاهز للطهى — ملعقة كبيرة طماطم مركزه (صلصة علب) — $\frac{1}{10}$ كيلو خيار صغير مفروم — فلفل — شطة حمراء — قليل من الخل — مقدونس مفري .

الطريقة :

- ١ — يغسل اللسان وينظف ويسلق كما جاء في لسان العجل بالزيتون السابق .
- ٢ — يقطع اللسان الناضج شرائح ثم يضاف إليه صلصة الطماطم والخيار المفري والفلفل والشطة والمقدونس المفري وقليل من الخل ويترك على نار هادئة لعدة دقائق .
- ٣ — يغرف في طبق التقديم ويقدم .

الفصل الثاني

الطيور وطيور القنص (الصيد)

أنواع الطيور واختيارها وطريقة تنظيفها وأطباق متنوعة على الطيور وطيور القنص والأرانب .
تطلق كلمة طيور على الدجاج والحمام والبط والأوز والرومي وطيور الصيد وهي عادة أغلى في الثمن عن اللحوم ولكنها أسهل في الهضم وتمتاز بحسن مذاقها ويصنع منها كثير من الأطباق الشهية وتنقسم الطيور إلى قسمين :-

- ١ — طيور ذات لحم أبيض مثل الدجاج والرومي ... الخ .
- ٢ — طيور ذات لحم أحمر مثل الحمام والبط والأوز وهي أعسر هضماً من الأولى .

اختيار الطيور :

- ١ — أن يكون لون العرف أحمر ولون المنقار طبيعياً .
- ٢ — أن تكون قشور الأرجل خفيفة وعظمة الصدر غضروفية لينة .
- ٣ — أن يكون جلد الجسم أبيض مشدوداً خالياً من الحشرات .
- ٤ — أن يكون ظفر الجناح ليناً يسهل نزعهُ أثناء التنظيف .
- ٥ — أن يكون جلد الحمام رفيعاً وأرجله حمراء وأن يكون بها رغب .

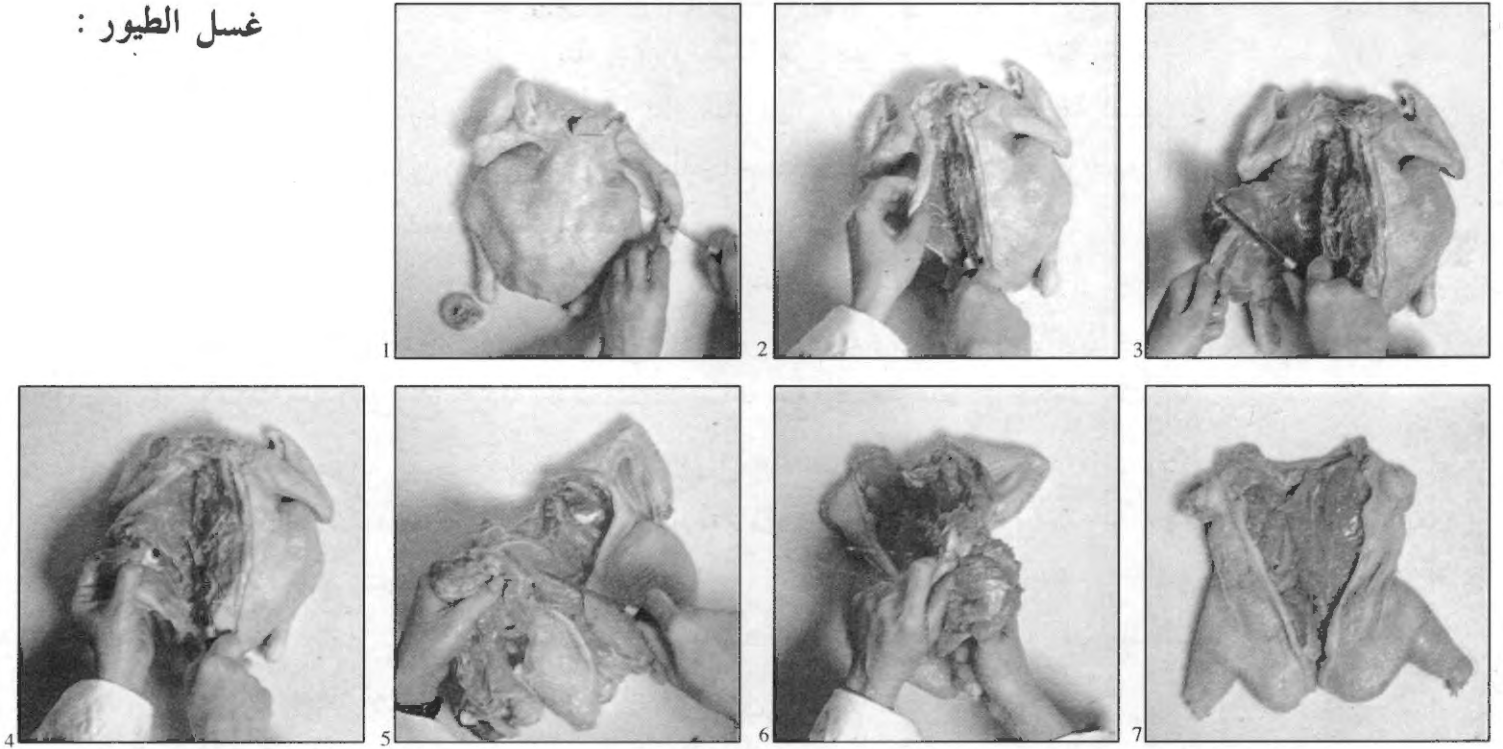
تنظيف الطيور :

- ١ — في الدجاج والحمام يغمر في الماء المغلي لمدة دقيقة أو اثنين حتى لا يتسلخ الجلد ثم ينزع الريش الكبير أولاً (الجناح والذيل) ثم الريش الصغير (الفخذين والصدر) .
- ٢ — في الديك الرومي والبط والأوز ينزع الريش الكبير أولاً بدون ماء ثم يتم باستعمال الماء المغلي كما في الدجاج والحمام .
- ٣ — في السمان وبعض أنواع البط ينزع الريش بدون استعمال الماء كما تتبع هذه الطريقة أيضاً في الطيور المراد طهيها مخلية فلا يستعمل الماء أى تنظف بالطريقة الجافة .

ملحوظة : في جميع هذه الطرق تمرر الطيور عقب تنظيفها سريعاً على النار لحرق الزغب الرفيع .

- ٤ — تشق الرقبة من الخلف وتنزع الحوصلة والقصبه الهوائية وتقطع الرقبة .
- ٥ — يقطع المنقار وطرف الجناح (الظفر) .
- ٦ — يشق الطائر عرضياً من أعلى فتحة المخرج وتنزع منه الأحشاء الداخلية كلها أو تشق طولياً من الظهر وتخرج جميع الأحشاء في حالة الحمام والفراخ الصغيرة المراد شويها .
- ٧ — تنزع المرارة من الكبد (ماعدا الحمام ليس له مرارة) وتفتح القونصة (المعدة) ويزال الغشاء المبطن لها وما به من قاذورات .
- ٨ — تقضع الأرجل حتى الركبة ويزال الجزء العلوى للمخرج الخلفي .

غسل الطيور :



- ١ — تغسل بالماء البارد ثم تدعك بالملح والدقيق لإزالة الدم والزفارة ثم تشطف بالماء البارد جيداً عدة مرات وفي حالة الطيور المجمدة يستحسن نقعها في ماء مضاف إليه خل .
- ٢ — تكتف الدجاجة بإدخال أرجلها في الفتحة السفلية .

أولاً : الطيور أو الدواجن

Volaille

١ — جلانتين الدجاج

Galantine de Poulet

المقادير : (من ٨ — ١٠ أشخاص)

دجاجة وزن حوالي $1 \frac{1}{2}$ كيلو — $\frac{1}{8}$ كيلو لحم بقرى شريحة واحدة — $\frac{1}{8}$ كيلو مارتديلا بقرى (يمكن الاستغناء عنها) — بعض قطع من لية خروف — $\frac{3}{5}$ كيلو لحم بقرى مفروم — حفنة من لبابة الخبز الأفرنجي منقوعة في اللبن ومعمورة — ملح وفلفل وبهار — قليل من الفستق المبشور (يمكن الاستغناء عنه) .

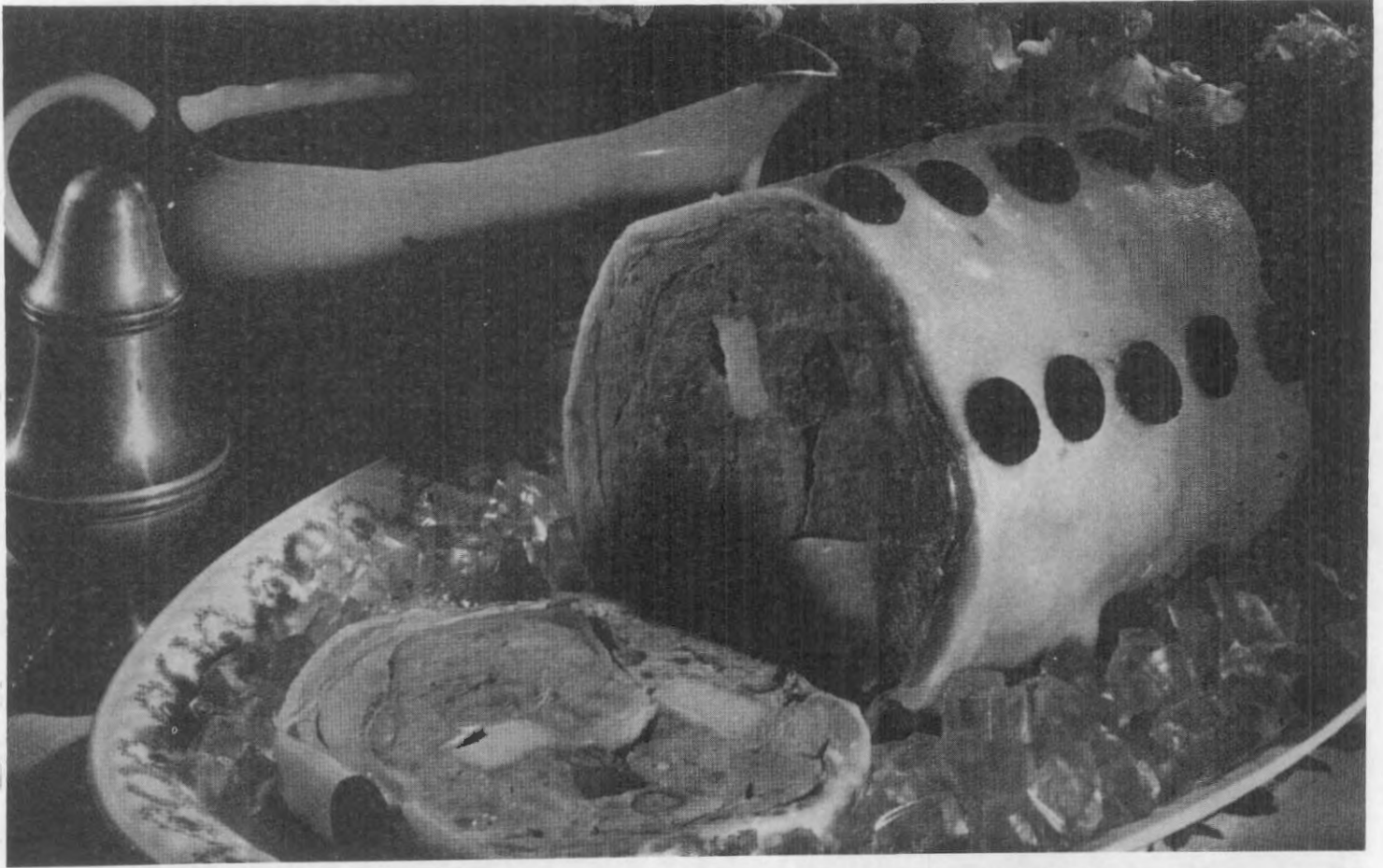
للشوربة : عدد ١ كوارع بقرى صغيرة — جزر — كرفس — مكعبات من البصل .

للتزين : $\frac{1}{4}$ ورقة جيلاتين .

الطريقة :

- ١ — تنظف الدجاجة تنظيفاً جافاً (تنظيف الطيور من ١١٥) .
- ٢ — تفصل الرأس ثم توضع الدجاجة وظهرها لأعلى ثم تشق بالطول من جانب الرقبة إلى أسفل حتى العجيزة باستعمال سكين مدبب حاد (سكين الخلي) .
- ٣ — يفصل بدقة وعناية الجلد سليماً عن اللحم حيث أنه سيستعمل في النهاية للتغليف .
- ٤ — ينقع الجلد وقطع لحم الدجاج والمورتديلا البقرى ولية الخروف مقطعة صواب في الخل لعدة ساعات .
- ٥ — يخلط اللحم البقرى المفري مع لحم الدجاج المقطع ويضاف إليه فتات الخبز المبلل في اللبن والمعصور جيداً ثم يتبل هذا الخليط بالملح والفلفل والبهار .

- ٦ — تصفى اللحوم المنقوعة فى الخل (بند ٤) وتجفف كما يصفى جلد الدجاج ويجفف ويفرد ثم يفرد فوق الجلد طبقة اللحوم المجهزة (بند ٥) ثم طبقة من صوابع اللية ثم لحم الدجاج ثم الفتسق (فى حالة استعماله) ثم يساوى السطح جيداً بيل اليد قليلاً ويلف الحشو بطريقة أسطوانية .
- ٧ — يلف الخليط السابق (الأسطوانة) بجلد الدجاج لفاً جيداً ثم تخاط (يمكن ربطها كما فى الروزيف أو اللحم البارد) ثم تلف بقطعة قماش مبللة ثم يربط القماش .
- ملحوظة : يمكن لفة فى ورق ألومنيوم بدلاً من القماش وتسويته فى الفرن أو على النار ويتم كما سأتى .
- ٨ — يوضع عظم الدجاجة والكوارع مع الكرفس والجزر والبصل والجيلاتين فى إناء ويغطى الجميع بالماء وتترك تغلى على نار هادئة مدة $1\frac{1}{2}$ ساعة مع إضافة عدد ٢ مكعب شوربة .
- ٩ — توضع أسطوانة الدجاجة الملفوفة (بند ٧) فى إناء السلق السابق وبعد ربع ساعة تنزع من ماء السلق ثم تنزع القماش الملفوفة بها وتعصر جيداً ثم تلف ثانية أسطوانة الدجاجة ويوضع فوقها طبق وفوقه ثقل وتترك حتى يتجمد الجيلاتين .
- ١٠ — يوضع جلاتين الدجاج المعد السابق فى وسط طبق التقديم المستطيل ويكمل السطح بالزيتون الأسود وتختاط بالجيلاتين المجد (تجمد صلصة الطهى بند ٨) وتقدم .
- ملحوظة : يمكن تقديم هذا الصنف كنوع من المشهيات .



٢ — الدجاج المحمر (بالطريقة القديمة)

Fricassee de Volaille á L'ancienne

المقادير : (٦ أشخاص)

دجاجة وزن حوالى $\frac{3}{4}$ كيلو — $\frac{1}{2}$ كيلو بصل — $\frac{1}{2}$ كيلو كرات — جزرة — لفنة — باقة زينة (متفرقات ص ١٣) — ٢ قرن قرنفل — ٢ فص ثوم — كوب كريمة — ٣ ملاعق كبيرة سمن أو زبد — ٤ صفار بيضه — يمونة — ملعقة كبيرة دقيق — ٦ شرائح خبز مقدد (توست) — ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ — تنظف الدجاجة وتغسل جيدا (تنظيف الطيور ص ١١٥) ثم تقطع إلى ٨ أجزاء (٢ دبوس — ٢ فخذ — ٢ جناح — ٢ صدر) .
- ٢ — توضع قطع الدجاج مع مقادير الخضر المذكورة والتوابل والماء والملح في إناء وترفع على النار حتى تنضج ثم تصفى قطع الدجاج وترص في طبق التقديم العميق .
- ٣ — تعد الصلصة وذلك بأن يحمر مقدار الدقيق في الزبد أو السمن لعدة ثوان ثم يضاف اليه قدر من مرقة الدجاج بحيث يكون قوام الصلصة سميك نوعاً ثم تعقد الصلصة بالكريمة و صفار البيض ويتمم على التتبيل .
- ٤ — تصب الصلصة فوق قطع الدجاج (بند ٢) ثم ينثر عليها المقدونس المفروى وتقدم .

٣ — دجاجة بالأرز

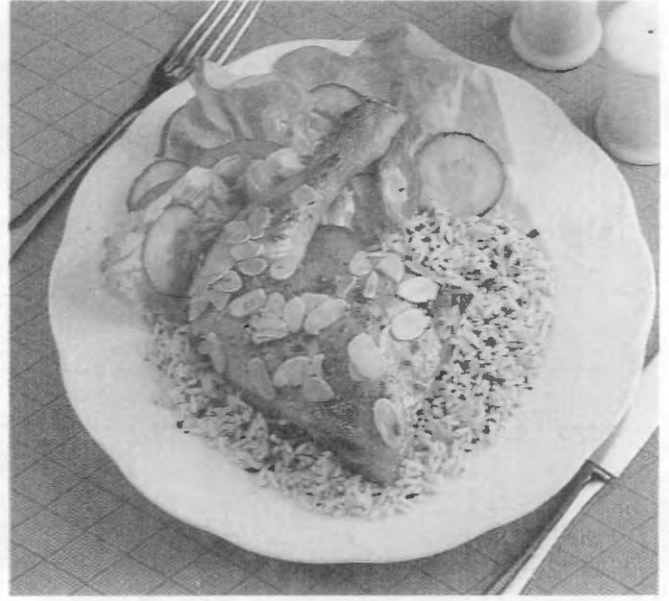
Poularde au Riz Sauce Suprême

المقادير : (تكفى ٦ أشخاص)

دجاجة وزن أكثر من $\frac{1}{2}$ كيلو — $\frac{1}{2}$ كيلو كرات — $\frac{1}{2}$ كيلو جزر أصفر — $\frac{1}{2}$ كيلو لفنة — $\frac{2}{3}$ كيلو بصل (٢ بصلة كبيرة) — ٣ ملاعق كبيرة زبد أو سمن — ملعقة كبيرة دقيق — كوب كريمة لبنى — صفار ٣ بيضة — ٢ كوب أرز — باقة زينة (المتفرقات ص ١٣) — ٢ قرن قرنفل — عود كرفس — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تسلق الدجاجة المنظفة (تنظيف الطيور ص ١١٥) مع الكرات والجزر واللفت و $\frac{1}{2}$ مقدار البصل وباقة الزينة والقرنفل والكرفس والملح والفلفل لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم ترفع الدجاجة من ماء السلق وتقطع .
- ٢ — لعمل الصلصة يصهر $\frac{2}{3}$ مقدار السمن في حلة ذات قاع سميك ثم يضاف الدقيق ويقلب جيدا لبضع ثوان ثم يضاف إليه عصير الطهى المتناقص ويترك يغلى .
- ٣ — يضاف للصلصة السابقة صفار البيض وعصير الليمون والكريمة ويتبل جيداً .
- ٤ — يعد أرز بيلاف «Pilaf» (باب النشويات ص ٦٩) .
- ٥ — توضع الدجاجة المقطعة في طبق التقديم مع أرز بيلاف المعد ثم يغطى الكل بجزء من الصلصة السابقة (بند ٢) أما باقى الصلصة فتقدم في القارب الخاص .



٤ — دجاجة محمرة على الطريقة الرومانية

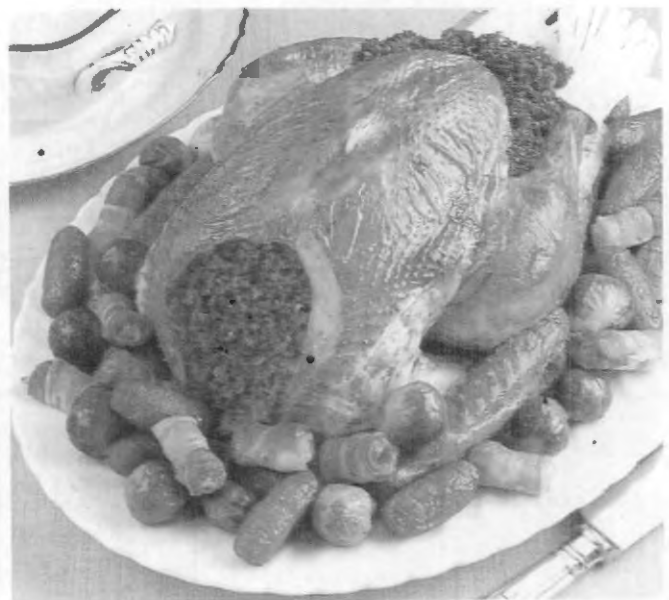
Poulet Rôti à La Romaine

المقادير : (تكفي ٦ أشخاص)

دجاجة كبيرة تزن حوالى $1 \frac{3}{4}$ كيلو — $\frac{1}{4}$ كيلو لحم عجالي مفري — $\frac{1}{10}$ كيلو سجق — $\frac{1}{10}$ كيلو لسان شريحة واحدة — ٢ بيضة — جبن بارم الحريف — حفنة من لباب الخبز الأفرنجي المقنوع في اللبن والمعصور — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح وفلفل وجوزة الطيب وبهار — ملعقة فستق (يمكن الاستغناء عنها).

الطريقة :

- ١ — تنظف الدجاجة بالطريقة الجافة (تنظيف الطيور ص ٥٠) ثم تنزع الرأس والأرجل (عند مفاصل الفخذ) ثم توضع وظهرها لأعلى.
- ٢ — تشق الدجاجة بالطول من الرقبة إلى العجيزة وتنزع العظام بعناية وتخل من العظم تماما مع المحافظة على الجلد الخارجى سليما ثم تغسل وتجفف وتبل.
- ٣ — يجهز الحشو بأن يخلط اللحم العجالي المفروم ولحم السجق المقشر المفري والبيض والجبن الحريف المبشور ولبابة الخبز المعصورة جيدا والملح والفلفل وجوزة الطيب ويخلط الجميع جيدا لنحصل على خليط متجانس تماما.



- ٤ — يقطع اللسان الناضج شرائح .
 - ٥ — يوزع نصف الخليط السابق (بند ٣) بالطول في وسط الدجاجة ونصف الفستق المفري (في حالة استعماله) ثم نصف شرائح اللسان (بند ٤) ثم يغطى بنصف خليط الحشو الباقي ونصف الفستق وشرائح اللسان المتبقية .
 - ٦ — يطوى طرفي الدجاجة إلى الوسط على الحشو وأيضاً يعاد جلد رقبة الدجاجة إلى الوسط ثم تخاط بعناية ثم تلف الدجاجة المحشية في ورق ألومنيوم وتوضع على صينية فرن مدهونة بالسمن بحيث تكون الخياطة لأسفل .
 - ٧ — تزرع في فرن متوسط الحرارة وتترك لتنضج ببطء (من $\frac{1}{2}$ — ١ ساعة) مع ملاحظة رشها من آن لآخر بعصير الطهي .
 - ٨ — بعد تمام النضج ترفع وتترك لتهدأ نوعاً (لمدة ١٠ دقائق) ثم يفك الخيط بإحتراس .
 - ٩ — توضع اندجاجة السابقة على طبق التقديم ويقطع منها بضع شرائح مع الاحتفاظ بالشكل العام وحولها وحدات من الخرشوف الناضج مملوء بالخضر السوتيه وبطاطس محمرة .
- ملحوظة : ١ — يمكن تقديمها باردة ومعها طبق سلطة خضراء .
- ٢ — يمكن تلميعها من الخارج بدهنها بقلية التلميع (بال الصلصات ص ٣٥) .

٥ — دجاج مشوى سريع

Poulet Grillé à La Diable

المقادير : (يكفى ٤ أشخاص)

- عدد ٢ دجاجة بدارى وزن الواحدة حوالى $\frac{3}{4}$ كيلو — ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — كوب بقسماط ناعم — خل — عدد ٤ حزمة كرات — زعتر — ورقة لوره — ملح وفلفل — شطة حمراء — مسطردة .
- الطريقة :
- ١ — بعد تنظيف الدجاج (تنظيف الطيور ص ١١٥) نشق من الظهر بالطول وتفرد بعناية وتدق بخفة لتلين العظام والأنسجة .
 - ٢ — تشق كل دجاجة شقين دقيقين من جانب لآخر من الجزء السفلى (الذيل) ويدخل فيه طرفي الأفخاذ (الدبوسين) ثم تثبت الأجنحة في السبخ .
 - ٣ — يدهن الدجاج بالمسطردة والسمن السائل بعد تبييلها بالملح والفلفل .
 - ٤ — يوضع الدجاج المعد السابق على الشواية ويترك لينضج (من ١٥ — ٢٠ دقيقة) مع تقليبها من آن لآخر ورشها بالسمن السائب .
 - ٥ — في أثناء نضج أى شى الدجاج تجهز الصلصة السريعة بأن يوضع في كسروله الخل وملعقتين من الفلفل وملعقة من الكرات المفري والزعتر و $\frac{1}{4}$ ورقة اللوز وذرّة من الفلفل الناعم ويرفع على النار حتى تنضج المحتويات وينقص إلى $\frac{2}{3}$ المقدار .
 - ٦ — يضاف إلى خليط الصلصة السابق $\frac{1}{2}$ لتر صلصة نصف ثلجية (باب الصلصات ص ٣٤) وقليل من السمن أو الزبد (قطعة في حجم البندقة) معجونة بقليل من الدقيق مع التقليب الجيد ثم تترك الصلصة تغلى بضع دقائق .
 - ٧ — قبل التقديم مباشرة يضاف للصلصة السابقة ملعقة من المقدونس المفري والفلفل والشطة الحمراء ثم تعبأ وتقدم في قارب الصلصة الخاص مع الدجاج المشوى السابق .
- ملحوظة : هذه الصلصة يجب أن تكون سميكة نوعاً وليست سائلة .

الدجاجة الطولونية

Poulet à La Toulousaine

المقادير : (تكفى ٤ أشخاص)

دجاجة وزن حوالى $1 \frac{1}{4}$ كيلو — عدد ٨ فص ثوم — قليل من دهن الضأن (ليه) السائح — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تنظيف الدجاجة كما جاء سابقاً (تنظيف الطيور ص ١١٥) وتغسل جيداً وتبيل من الداخل والخارج .
- ٢ — يوضع داخل الدجاجة المعدة الكبد والقنصة والقلب وفصوص الثوم ثم تكتف .
- ٣ — فى حلة يوضع دهن الضأن ويسخن ثم تحمر فيه الدجاجة على نار عالية جداً .
- ٤ — بعد التحمير تهدأ النار ويضاف قليل من الماء ويغطى الإناء وتترك لتتضج ببطء وتقدم ساخنة .

٧ — فراخ المفاجآت

Volailles Surprise

المقادير :

فرخة كبيرة — خضر متنوعة مسلوقة (بطاطس — جزر — بسله) — بيض مسلوق — بيض وبقسماط للتغطية — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تنظيف الفرخة وتغسل وتخلّى من العظم كما جاء سابقاً فى الدجاجة الرومانية (ص ١١٩) ثم تبيل وتقطع أربع قطع .
 - ٢ — تحشى كل قطعة بخضر مسلوقة مختلفة فمثلاً ربع نحشى بالبسله وربع بالبطاطس وربع بالجزر و ربع بالبيض المسلوق .
 - ٣ — تثبت كل قطعة بالخلة أو تخاط حتى لا يخرج الحشو .
 - ٤ — تغطى قطع الفراخ المحشية بالبيض المربوب ثم بالبقسماط الناعم ثم تحمر فى الزيت الغزير أو السمن .
 - ٥ — ترص فى طبق التقديم بشكل جميل وحوها الخضر السوتيه وحلقات من البيض المسلوق جامد وتقدم .
- ملحوظة : يجب فك الخيط قبل التقديم بإحتراس .

٨ — دجاج بالصلصة البيضاء (الباشميل) والزبادى

Volailles aux Béchamel

المقادير :

١ دجاجة ناضجة (مسلوقة) — مقدار من الصلصة البيضاء يهريز الدجاج (الصلصات ص ٣١) — كوب زبادى — خضر مسلوقة ومقطعة مكعبات (جزر — بطاطس — بسله) للتقديم — أرز ناضج للتقديم (النشويات ص ٦٩) .

الطريقة :

- ١ — يضاف الزبادى للصلصة البيضاء ويخلط جيداً .
- ٢ — يضاف للصلصة السابقة جزء من الخضر المسلوقة ومقطعة ويخلط .
- ٣ — يعبأ قالب جيلي بطبقات متبادلة من الخضر المسلوقة والأرز ثم يقلب القالب فى طبق التقديم وترص حوله قطع الدجاج المسلوقة .

- ٤ — تسخن الخضار المسلوقة ثم تغرف في طبق التقديم حول الدجاج بشكل منسق جميل .
٥ — يقدم طبق الدجاج ومعه باقى الصلصة البيضاء بالزبادى السابقة (بند ١) فى القارب الخاص .



٩ — تارت الفراخ بالصلصة البيضاء (الباشميل)

المقادير للتارت : ٢ كوب دقيق — صفار ٢ بيضة — $\frac{1}{4}$ كوب ماء للعجن — $\frac{1}{4}$ كوب ($\frac{1}{8}$ كيلو) زبد أو سمن — ذرة ملح .

للحشو : $\frac{1}{4}$ فرخة مسلوقة ومخلية — فلفل رومى — $\frac{1}{4}$ مقدار من صلصة بيضاء (الصلصات ص ٣١) — جبن رومى مبشور — سمن سائح للوجه والدهان .
الطريقة :

- ١ — بمقادير التارت السابقة تتبع الطريقة البسيطة (باب العجائن ص ٣٨) فى عمل الفطيرة .
- ٢ — تفرد الفطيرة السابقة ويطن بها قالب التارت والجوانب بعد دهنه جيداً بالسمن السائح ثم يختم سطحياً قاع الفطيرة بالشوكة لئلا ترتفع أثناء النضج .
- ٣ — تقطع الفراخ إلى قطع مناسبة وتقلب مع جزء من الصلصة البيضاء ويقلب معها الفلفل الرومى المقطع .
- ٤ — يوضع خليط الفراخ والصلصة السابق فى التارت ويساوى السطح جيداً ثم تغطى بباقى الصلصة البيضاء ثم يرش بالجبن الرومى المبشور وقليل من السمن السائح .
- ٥ — يترج القالب فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ثم يقدم .

١٠ — فراخ كوكو بان

المقادير :

فرخة معدة ومقطعة قطعاً مناسبة — كوب زبادى — ملعقة كبيرة زبد — عصير بصل — صلصة طماطم — ملح وفلفل وبهارات .

الطريقة :

- ١ — تنظف الفرخة (تنظيف الطيور ص ١١٥) ثم تغسل جيداً وتقطع ٨ أجزاء (٢ جناح — ٢ صدر — ٢ فخذ — ٢ دبوس) ثم تشوح فى السمن جيداً ثم يضاف إليها الزبادى وعصير البصل وصلصة الطماطم والتوابل ويقلب الجميع جيداً .
- ٢ — يوضع الخليط السابق فى صينية أو طبق فرن (بايروكس) مدهون ثم يترج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج (قد يضاف إليها قليل من البهريز أو الماء) .
- ٣ — تقدم باطبق البايروكس أو تغرف فى طبق التقديم المناسب وتقدم .

١١ - كفتة الفراخ

المقادير :

فرخة مسلوقة — مقدار من صلصة الباشميل السميكة جدا (بانادا ص ٣١) ٤ صفار بيضه — دقيق — ملح وفلفل وبقسماط .

الطريقة :

- ١ — تخلى الفرخة المسلوقة من العظم وتفرى خشناً ثم يضاف إليها صلصة الباشميل وصفار البيض ويتبل الجميع بالملح والفلفل جيداً .
 - ٢ — يفرد خليط الفراخ السابق على لوح مرشوش بالدقيق ثم تقطع إلى أصابع مناسبة وتغطى هذه الأصابع خفيفاً بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط .
 - ٣ — تحمر أصابع الكفتة السابقة فى السمن أو الزيت الغزير .
 - ٤ — ترص فى طبق التقديم وتجميل بالمقدونس أو البطاطس المحمرة وتقدم .
- ملحوظة : ١ — يمكن تقطيع كفتة الفراخ السابقة (بند ٢) على شكل كور ثم تتمم كما سبق .
- ٢ — يستعمل بياض البيض المتبقى (٤ بياض) فى تغطية الكفتة .

١٢ - حمام محشى محمر

Pigeons Rôtis Farcis

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٢ حمامة كبيرة — حفنة من لبابة الخبز الأفرنجى مبلة باللبن ومعصورة — لحم مفرى خشن أو مقطع مكعبات — ٥ ملاعق خل — صفار بيضه — $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة جبن مبشور (أصفر أو رومى) — $\frac{1}{10}$ كيلو زبد أو سمن ($\frac{1}{2}$ ٣ ملعقة كبيرة) — مقدونس مفرى — ورقة لوره — ملح وفلفل .

الطريقة -

- ١ — ينظف الحمام (تنظيف الطيور ص ١١٥) وتقطع أرجله ويغسل ويتبل .
- ٢ — يجهز الحشو وذلك بأن تحمر كبد الحمام فى السمن لعدة دقائق وكذا اللحم المفرى ثم يضاف قليل من الخل وأيضاً قليل من البهريز (ص ٢٢) وتترك على نار هادئة حتى ينضج الكبد واللحم .
- ٣ — يضاف للكبد واللحم الناضج السابق لباب الخبز المنقوع فى اللبن ومعصور جيداً وصفار البيض والجبن المبشور والمقدونس المفرى ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٤ — يحشى الحمام السابق المعد (بند ١) بالحشو المجهز (بند ٣) وتحاط الفتحة ثم يحمر الحمام فى السمن ويصب عليه قليل من الخل والماء ثم تضاف ورقة اللوره ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج (حوالى $\frac{1}{2}$ ١ ساعة) .
- ٥ — يرفع الحمام بعد النضج ويفك الخيط ثم يوضع فى طبق التقديم وحوله البطاطس المحمرة أو شبسى ويقدم وقد يقطع شرائح .

١٣ - حمام فورستير المحمر

Pigeons Rôtis Forèstiere

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ حمامة زغاليل — ٤ بصل كبيرة — $\frac{1}{8}$ كيلو (١٢٥ جم) طماطم مقشرة ومقطعة — $\frac{1}{2}$ ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٥ ملاعق خل — ملح وفلفل — $\frac{1}{5}$ كيلو عيش الغراب .

الطريقة :

- ١ — ينظف الحمام ويغسل جيداً (تنظيف الطيور ص ١١٥) ثم يتبل بالملح والفلفل من الداخل والخارج ثم يكتّف .
- ٢ — يحمر الحمام المقد السابق في السمن ثم يرش عليه الخل (الذي يمرر على النار قبل إضافته) ثم بالماء ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج حوالى ($\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٣ — بعد النضج يرفع الحمام ويحفظ ساخناً .
- ٤ — في سائل الطهى المتخلف من طهى الحمام (بند ٢) يضاف البصل المفروى والطماطم وورقة اللور و عيش الغراب بلقطع والملح والفلفل ويترك ينضج حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٥ — يوضع الحمام في الصلصة السابقة ويقدم ساخناً .

١٤ — الحمام المحمر المشوى (مغطى بالبقسمات)

Pigeons Panés et Grilles

المقادير : (٤ أشخاص)

- عدد ٢ حمامه — ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) أى كوب بقسمات ناعم —
عدد ٢ حزمة كرات — ليمونة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف ويغسل الحمام جيداً (تنظيف الطيور ص ١١٥) ثم تشق من الظهر بالطول وتفرد بعناية مع شق الذيل من الجهتين وثقب عظام الفخذ (تدق بعناية قليلاً لتلين الأنسجة والعظام) .
- ٢ — يتبل الحمام بالملح والفلفل ثم يحمر في السمن السائح .
- ٣ — يرفع الحمام من التحمير في منتصف النضج ويترك حتى يصبح دافئاً ثم يغطى بالبقسمات الناعم مع الضغط عليه حتى يلتصق به .
- ٤ — يفرى الكرات ويحمر في إناء تحمير الحمام ثم يضاف إليه عدة ملاعق من البهريز المركز (ص) ويترك حتى ينضج وتتكون صلصة متوسطة السمك .
- ٥ — يوضع حمام المغطى بالبقسمات الناعم (بند ٣) على الشواية ويترك حتى يتم النضج بحيث تكون النار معتدلة .
- ٦ — بعد تمام نضج الحمام يرص في طبق التقديم وتصب فوقه الصلصة الساخنة (بند ٤) ثم عصير الليمون قبل التقديم مباشرة ويزين بالبطاطس الشبس أو المحمرة .

١٥ — فطيرة ساخنة من الحمام

Pâté Chaud De Pigeons

المقادير : (٦ أشخاص)

- عدد ٢ حمامة — $\frac{1}{5}$ كيلو (٢٠٠ جم) شرائح رفيعة من دهن الضأن — $\frac{1}{3}$ كيلو لحم ضأن — ٢ بيضة — ٢ كوب بهريز — $\frac{1}{5}$ كيلو عيش الغراب (ويمكن الاستغناء عنه) — ٢ ملعقة كبيرة لبابة خبز — ملح وفلفل — ٣ ملاعق خل — ورقة لور — ملعقة كبيرة زبد أو سمن .
- مقادير الفطيرة : $\frac{1}{5}$ كيلو (٢٠٠ جم) أى $\frac{1}{2}$ كوب دقيق — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) أى $\frac{1}{3}$ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ٢ بيضة — ذرة ملح — قليل من الماء .

الطريقة :

- ١ — ينظف الحمام كالمتعاد (تنظيف الطيور ص ١١٥) ثم يخلى نهائياً من العظام ويغسل جيداً ثم يفرى عيش الغراب ويخلط مع لباب الخبز والبيض واللورة ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٢ — بمقادير الفطيرة السابقة تعد فطيرة يابسة نوعاً ويتبع في عملها الطريقة البسيطة (العجائن ص ٣٨) .
- ٣ — في طبق فرن عميق (بايروكس) مدهون بالسمن توضع طبقة من الحشو (بند ١) فوقها طبقة من لحم الضأن المفري غليظاً (من الفخدة) ثم باقى الحشو ويغطى بالشرائح الرفيعة من دهن الضأن ثم يرش بقليل من الخل والبهريز .
- ٤ — تفرد الفطيرة المعدة السابقة (بند ٢) لسماك $\frac{1}{4}$ سم تقريباً ثم يغطى بها سطح الطبق .
- ٥ — بواسطة اجزاء المدب من القمع تعمل فتحة (مدخنة) في وسط الطبق (يمكن إضافة البهريز عن طريقها إذا لزم الأمر) على أن يزخرف حول الفتحة ببعض ورقات شجر تشكل من العجينة .
- ٦ — يدهن سطح الفطيرة بالبيض المربوب ثم يُزج الطبق في فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج (من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة) .
- ٧ — بمجرد خروج الطبق من الفرن يقدم في الحال ويقدم معه نوع من الصلصة الباردة في القارب الخاص (باب الصلصات ص ٣١)

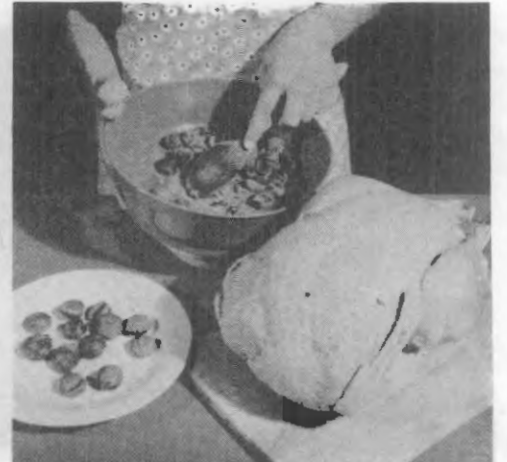
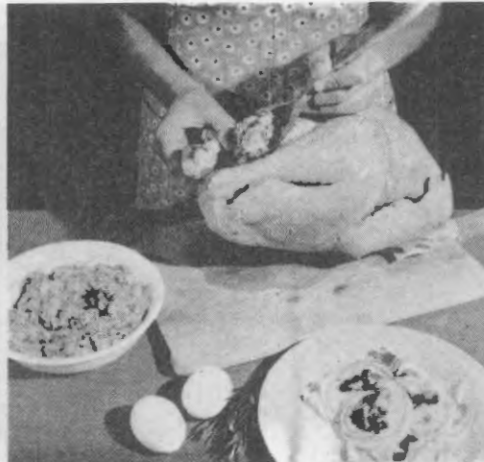
١٦ — ديك رومى محشو بأبى فروة

Dindon Farci aux Marrons

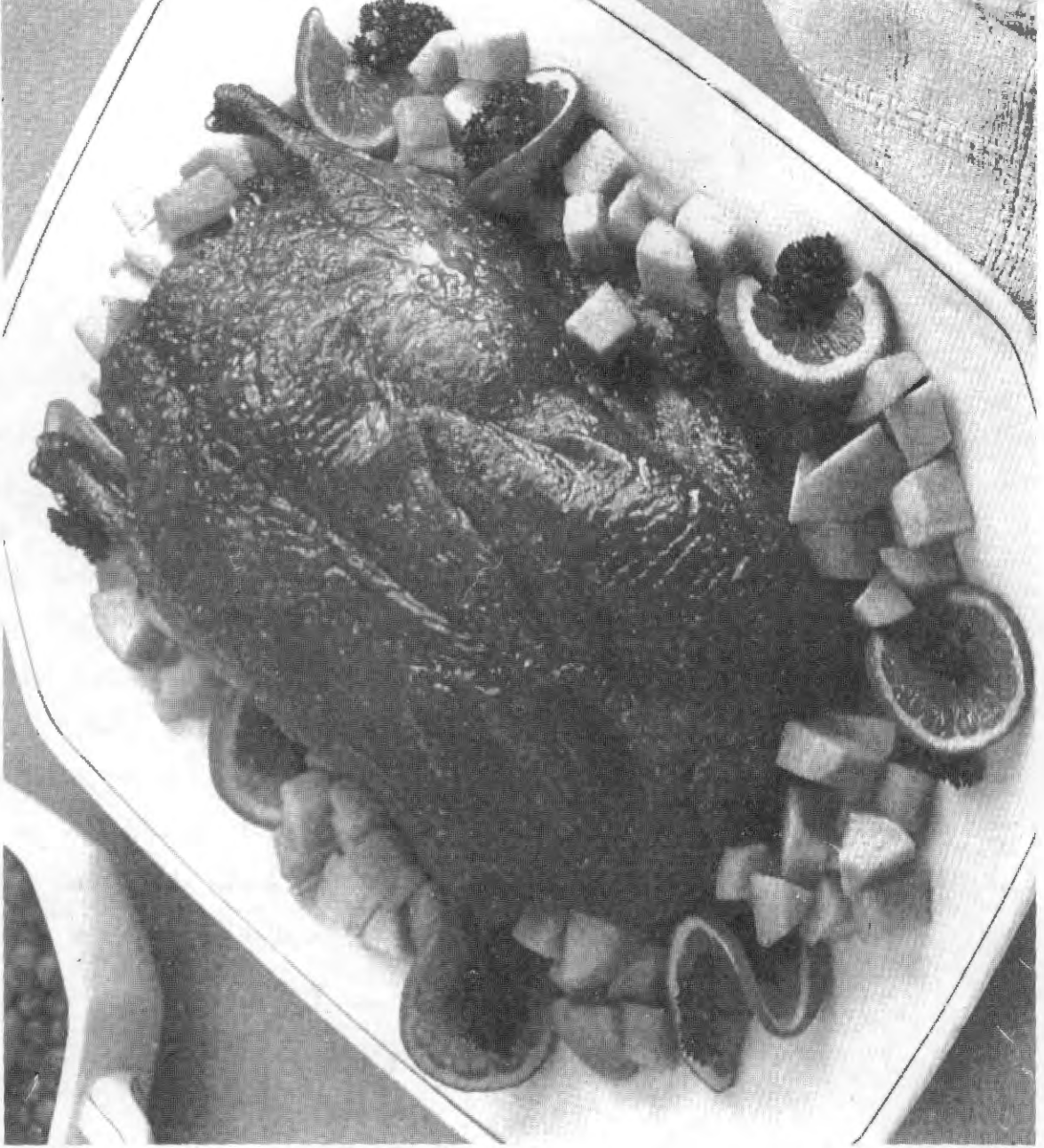
المقادير : (من ٨ — ١٠ أشخاص)

- ديك رومى يزن حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو — $\frac{1}{2}$ كيلو خوخ مجفف — ٢ تفاحة كبيرة — $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{2}$ كيلو لحم سجق مفري — قليل من الخل — قليل من البهريز — ملح وفلفل — ٢ شريحة دهن ضأن .
- الطريقة :

- ١ — يجهز الرومى للطهى وينظف (تنظيف الطيور ص ١١٥) ويغسل جيداً ويتبل من الداخل والخارج .
- ٢ — يجهز الحشو بأن يقشر أبو فروة ثم يحمر في السمن مع التقليب من وقت لآخر لمدة من ١٠ — ١٥ دقيقة مع الخوخ الجاف المبلل ومنزوع النوى والتفاح المقشر ومجوف والكبد والقونصة والقلب ولحم السجق ويتبل الجميع .
- ٣ — يحشى الرومى المجهز (بند ١) بالحشو المعد السابق وتخطا الفتحة وتربط شرائح دهن الضأن على صدر الرومى .



ديك رومى محشو بأبى فروة



- ٤ — يوضع الرومي في مقلاة كبيرة مع باقى السمن ويحمر على نار قوية ثم يضاف الخل وبعد التبخر تضاف كبشة من البهريز (ص ٢٢) ويغطى الإناء ويترك لينضج (حوالى ٢ ساعة) مع ملاحظة إضافة قليل من البهريز فى خلال مدة النضج إذا لزم الأمر .
- ٥ — بعد تمام النضج يرفع الرومى ويترك ليهدأ نوعاً ثم يَفك الخيط ويقدم فى سرفيس التقديم وحوله أبو فروة المحمر .

١٧ — أوزة محمرة

Oie Rôtie

المقادير : (٨ أشخاص)

- أوزة ترن حوالى $2\frac{1}{2}$ كيلو — $\frac{1}{2}$ — ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — خل أبيض — بهريز أو ماء — بصلة — عدد ١ طماطم — عدد ١ جزره — ملح وفلفل وزعتر .
- الطريقة :

- ١ — تنظف الأوزة (تنظيف الطيور ص ١١٥) وتغسل جيداً ثم تتبل من الداخل بالملح والفلفل والزعتر المفروى ونصف مقدار السمن ثم تكتف الأوزة وأيضاً تتبل من الخارج .
- ٢ — توضع الأوزة المعدة السابقة فى صينية فرن مدهونة وتزج فى فرن ساخن جداً .
- ٣ — فى خلال $\frac{1}{2}$ ساعة يضاف للأوزة البصل المقطع أرباع والجزر والطماطم وتترك فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج (حوالى ٢ ساعة) مع ملاحظة رشها بعصير الطهى من آن لآخر .
- ٤ — بعد تمام النضج ترفع الأوزة وقد يزال شحمها ثم تقدم وحولها بطاطس محمرة ويقدم معها الصلصة المتخلفة من الطهى فى القارب الخاص .

ثانيا : طيور القنص (الصيد)

Gibier

١ — بط برى بالبرتقال

Canard Sauvage à L'orange

المقادير : (تكفى ٤ أشخاص)

٢ بطة صغيرة — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{4}$ كيلو كرات — ٥ برتقاله — ليمونة — ملعقة سكر —
ملعقة خل — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يجهز البط وينظف جيدا (تنظيف الطيور ص ١١٥) ويغسل ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٢ — يحمر البط في السمن السائح على نار قوية (لمدة ١٥ — ٢٠ دقيقة) مع الكرات المفروم وقليل من الماء ويحفظ البط ساخناً بعد النضج .
- ٣ — يقشر البرتقال ويقطع إلى عيدان صغيرة تغلى لعدة لحظات .
- ٤ — يزال الدهن الزائد من عصير الطهى (بند ٢) ثم يضاف إليه على التوالى عصير البرتقال وعصير الليمون والخل والسكر وقشر البرتقال ويترك على نار هادئة لعدة دقائق (من ٨ — ١٠ دقيقة) حتى تنقص .
- ٥ — يقضع البط إلى قطع مناسبة ثم ترص هذه القطع على طبق التقديم ويصب فوقها الصلصة المتخلقة السابقة وتحاط قطع البط بأرباع البرتقال المقشر أو حلقات البرتقال المقشر .

٢ — لفائف البط الصغيرة

Petites Ballotines de Canard

المقادير : (تكفى ٦ أشخاص)

بطة وزن حوالى ١ كيلو — $\frac{1}{2}$ كيلو دهن ضأن رقيق — لبابة $\frac{1}{4}$ — رغيف أفرنجى كبير للساندوتش —
 $\frac{1}{2}$ كيلو لحم عجالي (من الكتف) — ٣ بيضه — $\frac{1}{2}$ كيلو (٢٠٠ جم) أى كوب سمن أو زبد ناقص ملعقة
كبيرة — $\frac{1}{8}$ كيلو عيش الغراب — ملح وفلفل وجوزة الطيب — باقة زينة المتفرقات (ص ١٣) — دقيق .

الطريقة :

- ١ — تنظف البطة وتخلى تماماً من العظم (تنظيف وخلي الطيور ص ١١٥) مع الاحتفاظ بجلدها كله سليم .
- ٢ — تسلق عظام البطة في ماء يغطيها تماماً ومعها باقة الزينة على ألا يغطى الإناء وتسلق على نار هادئة حتى تنضج تماماً (من $\frac{1}{2}$ — ١ ساعة) بدون ملح .
- ٣ — تبلل لبابة الخبز في اللبن ثم تعصر جيداً وتخلط باللحم المفروى ناعماً وكذلك دهن الضأن ولحم البط المفروى ثم يضاف إليه صفار البيض ويتبل الجميع بالملح والفلفل ويخلط جيداً ثم يقطع هذا الخليط إلى ٦ كرات .
- ٤ — تلف كل كورة بجلد البطة وتحاط بعناية ثم تحمر في قليل من السمن .
- ٥ — عندما تحمر الكرات أو اللفائف كلها (٦ لفائف) تزداد بهيريز سلق عظام البطة السابق (بند ٢) وتترك على نار هادئة لتنضج (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة) وقبل نصف ساعة من نهاية النضج يضاف عيش الغراب المقطع أرباع .
- ٦ — بعد تمام النضج ترفع اللفائف وترص على طبق التقديم على شكل عمّة بعد نزع الخيط .
- ٧ — تعقد الصلصة المتخلقة (بند ٥) بباقي مقدار السمن مع الدقيق الذى يشوح مع التقليب ثم تضاف إليه الصلصة وتترك تغلى لبضع دقائق .
- ٨ — تصب الصلصة في وسط طبق التقديم وحولها لفائف البط .

٣ — طائر الفزان (الديك البرى) مع الخبز المقدد

Faisan sur Canapés

المقادير : (٤ أشخاص)

طائر فزان وزن حوالى ١ كيلو — $\frac{1}{8}$ كيلو لحم عجلى أحمر من الفخدة — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — كرفس — ورقة لوره — قليل من الخل الأبيض — ملح وفلفل — ٦ شرائح خبز مقدد محمرة فى السمن

الطريقة :

- ١ — يجهز الطائر للطهى (تنظيف الطيور ص ١١٥) ويغسل جيداً ويتبل من الداخل والخارج .
 - ٢ — تفرى ورقة اللور و الكرفس وبعض من اللحم العجلى وقطعة زبد أو سمن فى حجم البندقة ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل .
 - ٣ — يحشى الخليط السابق فى قلب طائر الفزان المعد ثم يكتف الطائر ويدهن بالسمن ويحمر على نار عالية ثم يضاف إليه قليل من الخل الأبيض .
 - ٤ — بعد أن ينقص الخل يضاف إليه بعض البهريز أو الماء ويغطى الفزان ويطهى ببطء على نار هادئة (من ١ — $\frac{1}{2}$ ساعة) مع رشه بين الحين والحين بعصير الطهى .
 - ٥ — بعد النضج يقطع الفزان ويرص فى طبق التقديم وترص حوله شرائح الخبز المحمرة ثم يغطى الفزان بالعصير المتخلف من الطهى قبل التقديم مباشرة على أن يقدم ساخناً جداً .
- ملحوظة : يمكن طهيه فى الفرن بدلاً من تحميره على النار ثم يتمم كما سبق .

٤ — سوتية طائر الفزان (غالى)

Sautè de Faisan Forestière

المقادير :

فرخة من طائر الفزان — حوالى $\frac{3}{4}$ كوب سمن أو زبد — ٥ ملاعق زيت — عدد ٣ كرات — $\frac{1}{2}$ ليمونة — $\frac{1}{5}$ كيلو عيش الغراب — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف ويعد طائر الفزان بإضافة (تنظيف الطيور ص ١١٥) ثم يقطع مثل الدجاجة .
- ٢ — تحمر قطع الفزان فى خليط متساوٍ من الزيت والسمن كما يحمر فى نفس الوقت الكرات المفرى ثم يتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٣ — يضاف كوب من الماء ويترك لينضج على نار متوسطة ثم يضاف إليه عيش الغراب .
- ٤ — عند تمام النضج يعقد بإضافة الزبد أو السمن المتبقى وعصير $\frac{1}{4}$ ليمونة ويتبل الجميع جيداً .
- ٥ — يغرف فى طبق التقديم العميق ويقدم ساخناً جداً .

٥ - طائر السمّان

Cailles Truffées

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٨ طائر سمّان - لفت طازج - $\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد - ٢ كوب كريمة طازجة - قليل من البهريز أو الماء - عدد ٨ شرائح رقيقة من صدر الضأن أو مورتديلا بقرى - ملح وفلفل - خل .

الطريقة :

- ١ - بعد تنظيف طيور السمّان وتجهيزها (تنظيف الطيور ص ١١٥) تغسل جيدا وتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يقطع اللفت شرائح رفيعة وتدخل في كل سمّانة هذه الشرائح ثم تحوّل كل سمّانة بشريحة من اللحم أو المورتديلا وتربط .
- ٣ - يحمر السمّان المعد السابق في السمن السائح ثم يضاف إليه الخل (بعد تمريره على النار) وقليل من الماء أو البهريز ثم يترك لينضج (من ١٠ - ١٥ دقيقة) .
- ٤ - في طبق التقديم تعمل (فرشة من الأرز المطهى باللحمة والجبن باب النشويات ص ٦٩) أو البطاطس البيورية أو عصيدة أبو فروة ثم يوضع فوقها السمّان المطهى السابق بعد رفعه من صلصة الطهى .
- ٥ - تضاف الكريمة لعصير الطهى المتخلف (بند ٣) كما يضاف إليه قطعة لفت صغيرة مفرية مع التقليب على النار الهادئة لعدة دقائق ثم تصب هذه الصلصة فوق السمّان ويقدم بعد أن يزين حول السمّان بوردات من البطاطس البيورية أو العصيدة ويقدم .

الفصل الثالث

الأرنب

Lapins

تعتبر الأرنب من اللحوم البيضاء السهلة الهضم وهي تحتوى على جميع العناصر الغذائية التي يحتوى عليها اللحم .

اختيار الأرنب :

١ — يستحسن اختيار الأرنب الصغيرة السن .

٢ — أن تكون ممتلئة الأفخاذ .

٣ — أن تكون خالية من القروح والأمراض .

تنظيفها :

١ — تذبح الأرنب وتسلخ في الحال .

٢ — يشق الجلد شقا عرضياً في منتصف الظهر .

٣ — تسلخ بشد الجلد في اتجاه الرأس للنصف العلوى وفي اتجاه الأرجل في النصف السفلى .

٤ — يضغط بالأرجل للداخل لسهولة سلخها .

٥ — تقطع نهاية الأطراف والرأس وتسلخ الرأس كباقي الجسم .

٦ — تشق البطن طولاً وتفرغ الأحشاء الداخلية .

٧ — يغسل الأرنب بالماء البارد ثم يدعك بالملح والدقيق ويشطف جيداً بالماء البارد ثم يقطع حسب حجمه .

ملاحظات : ١ — يفضل نقع الأرنب بعد تقطيعه في ماء بارد وملح لفترة قبل سلقه أو تسويته ثم يستغنى

عن ماء النقع .

٢ — من أرنب واحد يمكن عمل ٣ أطباق متنوعة كما يلي :

بعد تنظيف الأرنب كما سبق يقطع إلى الأجزاء الآتية :

(أ) الرأس والسلسلة والكبد وهذه يعمل معها طاجن بالخضر .

(ب) ٢ قطعة كتف + ٢ قطعة بطن — ٢ قطعة فخذ وهذه القطع يعمل منها طبق من الشوربة (بهريز

سلقها) ثم يعمل طبق بانيه من تحمير القطع السابقة بعد سلقها كالاتى :

١ — أرنب (مخلى) محشو

Lapin Farci

المقادير : (٦ أشخاص)

أرنب مسلوق وزن حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو — $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جم) لحم ضأن مفرد — فص ثوم — خل

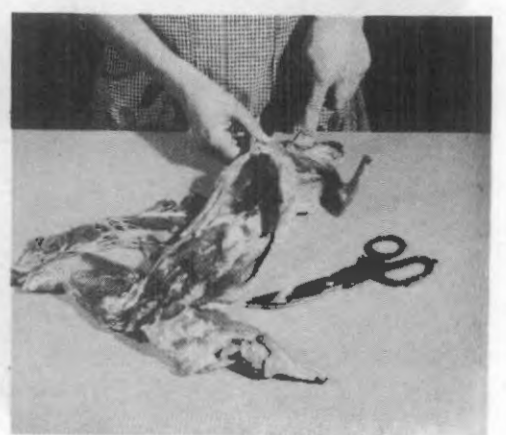
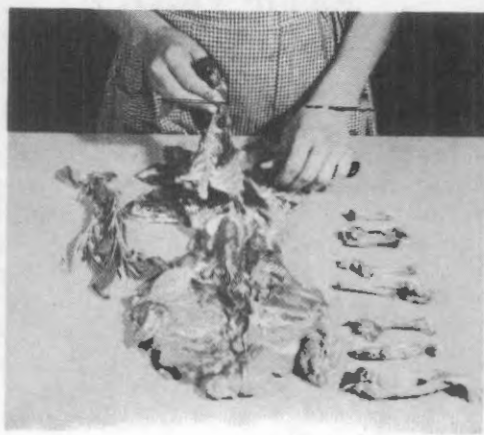
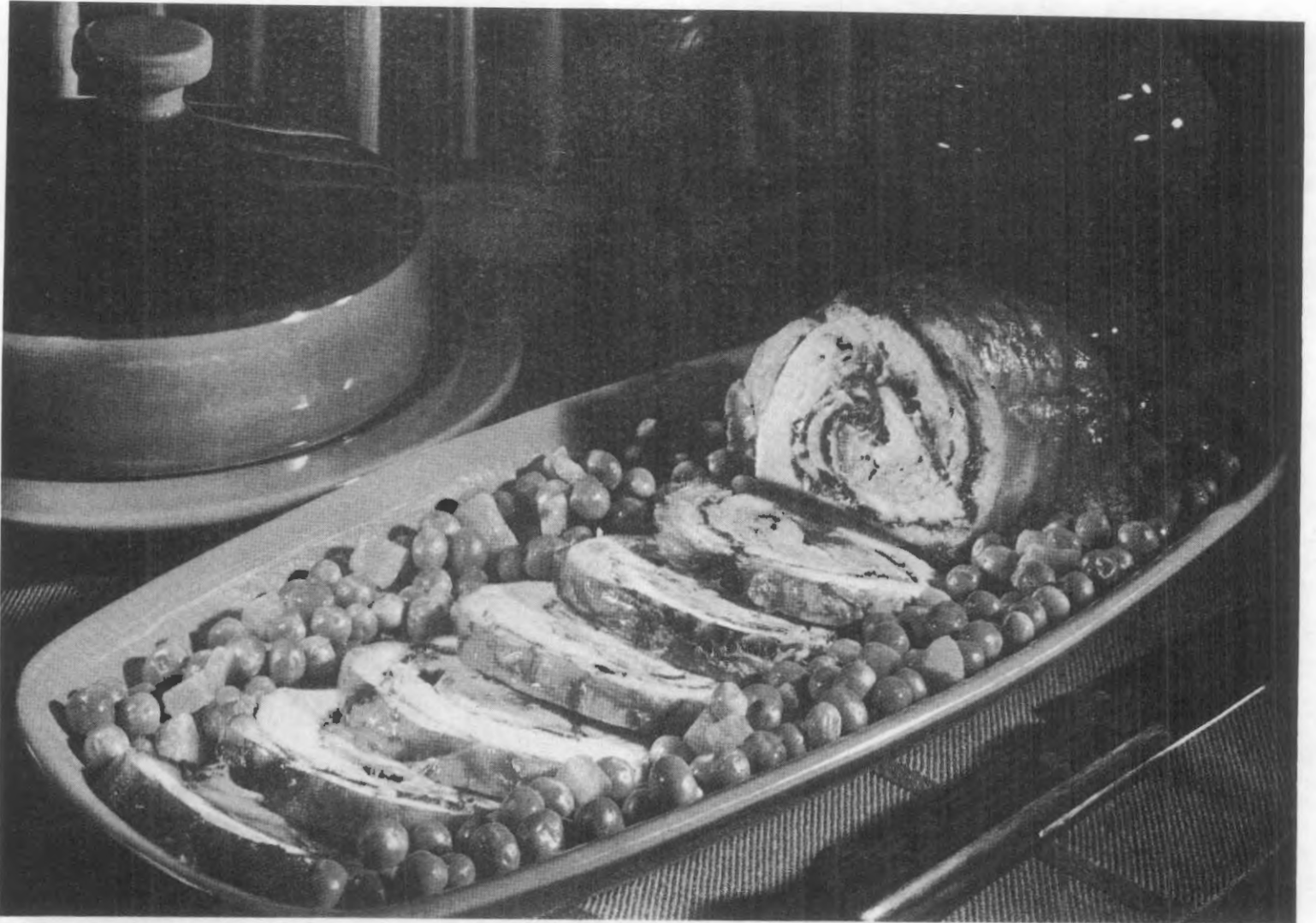
أبيض — ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٣ ملعقة كبيرة زيت — ملح وفلفل — كرفس — بهريز (ص ٢٢)
خضر سوتيه للتقديم — بصلة .

الطريقة :

١ — يغسل الأرنب جيداً ويجفف ثم يوضع على ظهره ثم يشق طولاً من الوسط .

٢ — يخلى من العظم بعناية باستعمال سكين الخلى الحادة المدببة فنحصل في النهاية بعد خلى العظام على شريحة عريضة من اللحم التي تغسل وتبل بالملح والفلفل والكرفس وعصير البصل .

- ٣ — توضع طبقة من اللحم المفري المتبل بالملح والفلفل والكرفس المفري والبصل المفري .
- ٤ — يلف لحم الأرنب على الحشو جيدا ثم يربط بالخيط كما في لحم الروزيف .
- ٥ — يحمر الأرنب المحشو السابق في مزيج من السمن والزيت وفص الثوم الذي يستغنى عنه بعد ذلك .
- ٦ — يضاف الخل للأرنب السابق ثم يضاف الملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى يتناقص الخل ثم تضاف كبشه من البهريز ويترك على نار هادئة لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج أو يطهى في الفرن مع رشه بعصير الطهى من وقت لآخر .
- ٧ — يفك الخيط بعد أن يهدأ قليلا ثم يقطع شرائح ويقدم مع عصير الطهى وحوله الخضر السوتيه .



أرنب محشو

٢ — يخنى أرنب الجدة Civet de Lapin Grand - Mère

المقادير : (٦ أشخاص)

أرنب مسلوخ وزن حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو — $\frac{1}{8}$ كيلو دهون ضأن رقيقة — عدد ٣ بصلة كبيرة — ٢ فص
ثوم — $\frac{1}{4}$ كيلو بصل صغير — خل — بهريز ٣ كوب — ٦ شرائح خبز أفرنحى مقدد (باب المتفرقات
ص) — ٤ ملاعق كبيرة زبد أو سمن — ٢ كوب كريمة لبانى — ملعقة كبيرة دقيق — مقدونس — ملح
وفلفل — باقة زينة (المتفرقات ص ١٣) .

الطريقة :

- ١ — يعد الأرنب وينظف كما سبق ثم يغسل جيدا ويقطع إلى ٦ أجزاء (٢ كتف — ٢ وسط أو بطن — ٢
فخذ) .
- ٢ — تنقع قطع الأرنب فى الماء مع خليط من الخل وباقة الزينة وقرون من القرنفل وبصل مقطع أرباع والثوم .
- ٣ — فى اليوم التالى يصفى الأرنب من ماء النقع ويجفف ثم يحمر مع الدهون ويضاف إليه البصل الصغير والثوم
وبعد أن يحمر جيدا يضاف الدقيق ويقلب جيدا حتى يصفر لون الدقيق ثم تضاف صلصة الماريناد
(الصلصات ص ٣٣) ثم تغطى قطع الأرنب بالماء أو البهريز ويتبل الجميع ويغطى الإناء ويترك حتى
ينضج (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٤ — ترفع قطع الأرنب الناضجة وترص فى طبق التقديم أما الصلصة المتخلفة من الطهى فتصفى بمصفاة القمع
(مصفاة دقيقة) وتعقد بأن ترفع على النار ويضاف إليها الكريمة وباقي السمن ثم يتبل الجميع جيدا ثم تصب
على قطع الأرنب .
- ٥ — يحمر الخبز المقدد فى السمن ثم يرص حول قطع الأرنب ثم يرش المقدونس فوق الأرنب ويقدم .



الباب الرابع

الأسماك

Poissons

١ — القيمة الغذائية للأسماك ومصادرها

الأسماك من الحيوانات البحرية وهي طعام غنى بالقيمة الغذائية وهي سريعة الهضم غنية بالأملاح المعدنية وأهمها الفوسفور ولذلك توصف للمرضى والناقلين ويُنصح بتناول الأسماك بعد بذل مجهود ذهني وعصبي شاق . والأسماك تحتوى على العناصر الغذائية الآتية :

١ — المواد البروتينية أو الزلالية .

٢ — الدهون

٣ — الأملاح المعدنية

٤ — الماء .

وللسمك أنواع متعددة وهو ينقسم إلى قسمين من حيث المصدر :

أولاً : أسماك البحر : وهي أعلى في قيمتها الغذائية وأسهل هضمًا وتمتاز بأليافها الغليظة وقشورها القوية ومذاق لحمها مالح وأحجامها كبيرة تتناسب مع طبيعة البحار .

ثانياً : أسماك النهر : وهي أصغر حجماً وأليافها رقيقة ومذاقها حلو كما أن أنثى السمك بها بطارخ لذيذة الطعم ولكن لحم الذكر أكثر من لحم الأنثى .

والأسماك من حيث النوع تنقسم إلى ثلاثة أنواع :

١ — السمك الزيتي : ولحم هذه الأسماك داكن اللون وهو لذيذ الطعم كثير الدسم ولكنه عسر الهضم مثل الثعابين والسردين والقراميط .. الخ .

٢ — السمك الأبيض : وهذه لحمها أبيض لأن المادة الدهنية مختزنة في الكبد ولذلك كان لحمها أسهل هضمًا وهذه مثل البياض والقاروص وسمك موسى ..

٣ — ذوات الأصداف والغطاء العاجي : كالجمبرى والاستاكوزا وأم الخلول والجندوفلى والكابوريا .. والسمك بأنواعه رغم أنه سهل الهضم لكنه سريع الفساد خصوصاً في أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجاً كذلك يطلق عليه طعام شتوى رغم أنه يؤكل طوال العام .

٢ — القواعد العامة لاختيار السمك

١ — يجب أن تكون رائحته مقبولة وعينه لامعتان .

٢ — يجب أن يكون لحمه متماسكاً صلباً عند الضغط عليه .

٣ — يجب أن تكون خياشيمه ذات احمرار طبيعي والزعانف صلبة .

٤ — يستحسن أكل السمك في الشهور الأفرنجية التي تحتوى على حرف الراء مثل سبتمبر أكتوبر نوفمبر ديسمبر يناير فبراير مارس إبريل .

تجهيز السمك :

- ١ — تزال القشور بحكّها بالمبشرة الخاصة (أو السكين) من الذيل إلى الرأس في اتجاه الرأس .
- ٢ — يقطع الذيل والزعانف .
- ٣ — تفتح البطن من عند فتحة الإخراج في اتجاه الرأس بسكين أو مقص وتنزع الأحشاء .
- ٤ — يغسل بماء بارد ثم يدعك بالملح والدقيق لإزالة الدم والزفارة .
- ٥ — ينزع الجلد من الأسماك (يسلخ) ذوات الجلد كالثعابين وسمك موسى وبعض أصناف البحر الأحمر ذات الجلد السميك أو ينزع الشوك من السمك حسب الإستعمال .

سلق السمك : أنواع السمك التي تصلح للسلق هي القراميط وقشر البياض والبلطي والقاروص والوقار واللوط .

طريقة السلق :

- ١ — عند سلق السمك تُختار الوحدات المتوسطة الحجم وتنظف كما سبق ثم تربط في شاشة وتوضع في الوعاء الخاص بسلق السمك أو في مصفاة موضوعة فوق وعاء به ماء يغلي ويحكم الغطاء .
- ٢ — يضاف لماء السلق ملح وفلفل وخل وعصير ليمون وبصلة ليساعد على حفظ لون السمك وتماسك أجزائه .
- ٣ — قد يضاف أيضا لسلق السمك الحبهان والمستكة والكرفس وورق اللوره وذلك حسب الرغبة . ثم يستعمل بهريز سلق السمك في عمل حساء السمك .

سلق الجمبرى :

المقادير :

ك جمبرى — ملح وفلفل وكمون — حبهان ومستكة — بصلة — كرفس — عصير ليمون — خل .

الطريقة :

- ١ — يغسل الجمبرى عدة مرات للتخلص من الرمل .
- ٢ — يوضع الجمبرى المغسول في إناء محكم الغطاء في طبقات متبادلة مع حلقات البصل وباقي المقادير ويرفع على النار حتى ينضج مع التقليب من آن لآخر .
- ٣ — يقدم الجمبرى المسلوق كما هو أو يقشر ويقدم ومعه حلقات الليمون أو الليمونية (الصلصات ص) في القارب الخاص .

ملحوظة : في حالة كبر حجم الجمبرى يضاف قليل من الماء عند السلق



أولاً : أسماك البحر ١ - سمك أنشوجة طازج مقلّى

Anchois Frais au Vert

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك أنشوجة طازج - $\frac{1}{8}$ كيلو سبانخ مفرية - ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد أو زيت - عدد ١ سمكة أنشوجة مملحة مفرية - خل أبيض - ملح - ثوم مفرى - مقدونس مفرى - ليمون .
الطريقة :

- ١ - تقطع رعوس الأسماك والأشواك ثم تغسل وتجفف (دون فتح البطن) .
- ٢ - يحمر الثوم المفرى والمقدونس المفرى والسبانخ المفرية فى السمن أو الزيت ثم تضاف اليه الأنشوجة المملحة المفرية ثم يترك الخليط يسبك على نار هادئة مع إضافة الخل والملح وقليل من الماء حتى ينضج .
- ٣ - ترص الأنشوجة المعدة السابقة (بند ١) فى المقلاة (بند ٢) وتترك حتى ينضج السمك (١٠ دقائق)
- ٤ - يغرف السمك السابق فى طبق التقديم ويحلى بحلقات الليمون ويقدم .

٢ - سمك أنشوجة نابولى (البطاطس فى الفرن)

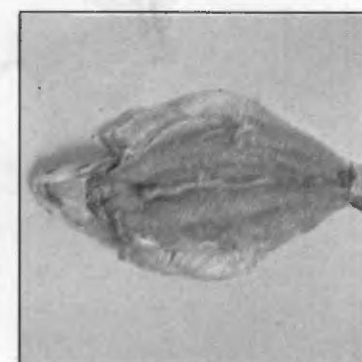
Anchois Napolitaine

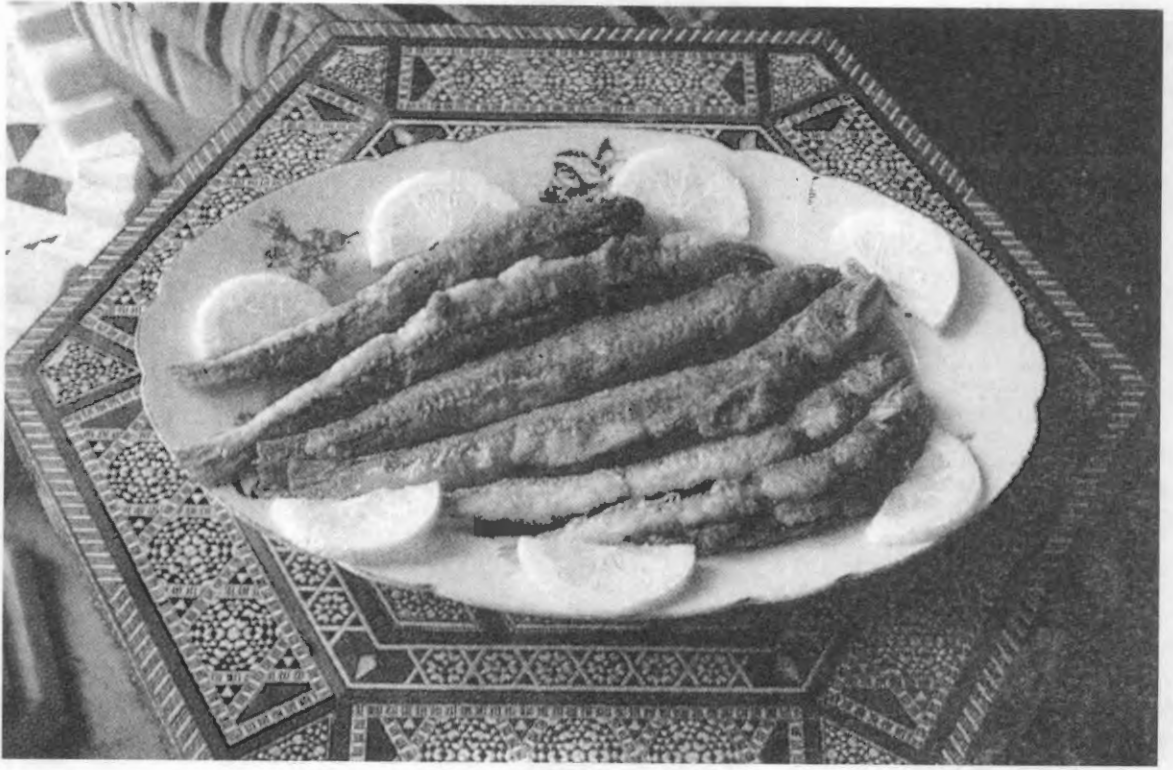
المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{4}$ كيلو سمك أنشوجة طازج - $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم - $\frac{1}{2}$ كيلو بطاطس - ثوم مفرى - مقدونس مفرى - زيت للتحمير - بهريز أو ماء - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - تقطع رعوس السمك وتزال الأشواك. وينظف ويغسل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٤) ويجفف ثم يغطى بفوطة .
- ٢ - يحمر الثوم المفرى والمقدونس. المفرى فى الزيت ثم تضاف اليه الطماطم المقشرة (المتفرقات ص ١٣) ومقطعة قطعاً صغيرة وتترك على نار هادئة (تسبك) على أن تزداد بالبهريز أو الماء حتى تنضج الصلصة ويصير قوامها سميكاً نوعاً .
- ٣ - تغسل البطاطس وتقشر وتقطع دوائر رقيقة جداً وترص فى طبق فرن ثم يرص فوقها السمك المعد (بند ١) ثم يغطى الكل بالصلصة المعدة (بند ٢) ويغطى الإناء ثم يزرع فى فرن حتى ينضج (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة) .





٣ — سمك أنشوجة مقلی

Boisson D'anchois

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك أنشوجة طازج — عدد ٢ ليمونة — ملح — زيت للقلی — قليل من الدقيق .

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك جيداً وتنزع الأشواك وتفرغ البطن (تنظيف السمك ص ١٣٤) ويغسل جيداً ويجفف .
- ٢ — يتبل السمك من الداخل والخارج بالملح والفلفل وعصير الليمون ثم يقلب في الدقيق من الجهتين ويقلی في الزيت المقدوح (قاعدة التحمير ص ١٢) .
- ٣ — يرص السمك المقلی في طبق التقديم على شكل هرمی مجملاً بقطع أو حلقات من الليمون .

٤ — سمك أنشوجة بالمانشون

Anchois en Manchon

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك أنشوجة طازج — $\frac{1}{4}$ كيلو دقيق — ٣ بيضه — ٤ كوب ماء — ملح — مقدار من صلصة المايونيز أو مقدار من صلصة الطماطم (الصلصات ص ٣٦ أو ٣٢) — نقيطة فرنسية (باب العجائن ص ٤٥) .

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك جيداً (تنظيف الأسماك ص ١٣٤) ثم يغسل جيداً ويجفف ويتبل .
- ٢ — تجهز عجينة النقيطة الفرنسية وذلك بخلط الدقيق والملح والبيض جيداً ثم يضاف إليه قليل من الماء (عجينة لينة نوعاً تغطي ظهر الملعقة) ثم تترك هذه العجينة لفترة (من ١ — ٢ ساعة) قبل الاستعمال .
- ٣ — يخفق بياض بيضتين جيداً ثم يخلط بالعجينة السابقة بخفة .
- ٤ — يغمر السمك المعد السابق (بند ١) واحدة واحدة في العجينة السابقة ثم يقلی في الزيت المقدوح الغزير (التحمير ص ١٢) وبعد التحمير يصفى السمك من زيت التحمير ويرص في طبق التقديم وتقدم معه صلصة المايونيز أو صلصة الطماطم في القارب الخاص .

٥ - سردين مغطى بالقسماط

Gratin de Sardines

المقادير : (٤ أشخاص)

حوالى $\frac{3}{4}$ كيلو سمك سردين طازج - ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن - ٢ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم - ٢ بيضة - ٢ فص ثوم مفرى - ٢ كوب لبن - ليمونة - مقدونس مفرى - ملح وفلفل .

الطريقة :

١ - ينظف السردين وتنزع الرأس والشوكة الرئيسية (السلسلة) (تنظيف السمك ص ١٣٤) ويغسل جيداً ثم يتبل ويترك فترة .

٢ - يدهن طبق أو صينية فرن ويرص فيها السردين السابق .

٣ - تعمل خلطة من الثوم المفرى والمقدونس المفرى والقسماط الناعم والملح والفلفل ويوضع نصفها على الطبقة الأولى من السردين (بند ٢) ثم يرش عصير الليمون وقليل من قطع الزبد موزعة على السطح .

٤ - توضع طبقة ثانية من السردين المعد (بند ١) فوق السردين بالخلطة (بند ٣) بحيث يكون جلدها للخارج ثم تغطى بباقي الخلطة .

٥ - يخفق البيض مع اللبن ثم يصب على السردين ويرش باقى الزبد السائح على السطح .

٦ - يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر الوجه ثم يقدم كما هو .

٦ - كيبية السردين

Croquettes de Sardines

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو سردين طازج - ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى أو أصفر مبشور - ٢ ملعقة كبيرة زبيب وصنوبر -

بيضة - مقدونس مفرى - ملح وفلفل - بقسماط ناعم - مقدار من صلصة الطماطم (الصلصات ص ٣٢) أو سلطة خضراء للتقديم .

الطريقة :

١ - ينظف السردين وتقطع الرأس ويخلى من الشوك ثم يغسل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٢) ويقطع قطعاً صغيرة .

٢ - يخلط السردين المقطع مع الصنوبر والزبيب ومسحوق البقسماط والبيض والجبن المبشور والمقدونس المفرى والملح والفلفل .



٣ — ترش لوحه حشوب أو رخامة رشاً خفيفاً بالدقيق ثم يشكل عليها خليط الكبيبة السابق على هيئة أصابع طولها حوالى ٦ سم تقريباً .

٤ — تحمر الأصابع السابقة فى مادة دهنية ساخنة (قاعدة التحمير ص ١٢) ثم ترص أصابع الكبيبة فى طبق التقديم وتجميل بالمقدونس وحلقات الليمون ويقدم معها صلصة الطماطم فى القارب الخاص .

٧ — سردين بالطريقة البرتغالية

Sardines à La Portugaise

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو سردين طازج — $\frac{1}{8}$ كيلو سمك بياض بحرى — ٢ بيضة — $\frac{1}{2}$ ك طماطم — كوب زيت — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — بصلة كبيرة — ٢ فص ثوم مفرى — ملعقة كبيرة دقيق — ملعقة كبيرة بقسماط ناعم — بقسماط ناعم — نعناع — مقدونس مفرى — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف السردين وتنزع الرأس والشوكة الرئيسية ويغسل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٢) .
- ٢ — ينظف السمك البياض البحرى كما سبق ثم يمرى ويخلط بصفار بيضتين والملح والفلفل والنعناع والبقسماط الناعم .
- ٣ — يحشى السردين بالخليط السابق ثم يتبل فى الدقيق ويحمر فى خليط من نصف مقدار الزيت ونصف مقدار الزبد أو السمن .
- ٤ — تقشر الطماطم (المتفرقات ص ١٣) ثم تنزع بذورها وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف للبصل المفرى والثوم والمقدونس والملح والفلفل فى مقلاة على نار هادئة حتى تنضج .
- ٥ — يضاف لخليط الطماطم السابق السردين المقلى (بند ٣) ويترك على النار لبضع دقائق .
- ٦ — يغرف فى طبق التقديم ويقدم ساخناً .

٨ — سردين باللوز

Sardines aux Amandes

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو سردين طازج — $\frac{1}{8}$ كيلو صدر دجاج ناضج — قليل من اللوز المفرى — ملعقة بقسماط ناعم — ٢ بيضة — ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملح وفلفل أحمر .

الطريقة :

- ١ — ينظف السردين وتنزع الرأس والشوكة الرئيسية ويغسل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٢) .
- ٢ — تعمل خلطة من صدر الدجاج واللوز المفرى والبقسماط الناعم والبيض والملح والفلفل الأحمر .
- ٣ — يدهن طبق فرن أو صينية وترص فيه $\frac{1}{4}$ شرائح السردين ثم توضع فوقها الخلطة السابقة ثم يوضع النصف الثانى من شرائح السردين ثم يرش السطح بالزبد السائح .
- ٤ — تترج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتقدم كما هى (بطبق الفرن) .

٩ — شرائح سمك موسى المحمرة

Filets de Sole Meunière

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٢ سمكة كبيرة وزنها حوالى ١ كيلو أو حوالى — كيلو شرائح سمك موسى طازجة أو مجمدة — $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة زبد أو سمن أو زيت — دقيق — مقدونس — ملح وفلفل — ٢ ليمونة .

الطريقة :

- ١ — في حالة السمك الصحيح يسلخ جلد السمك بعد قطع الرأس ويغسل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٢) ثم تشق السمكة بالطول وتخلى من الشوكة الرئيسية إلى أربع شرائح سليمة .
 - ٢ — تغسل هذه الشرائح جيداً وتجفف ثم تتبل بعصير الليمون ثم تغطى خفيفاً بالدقيق وتحمىراً بسيطاً أو غزيراً (قاعدة التحمير ص ١٢) من الجهتين مع المحافظة على شكلها .
 - ٣ — ترص بعد التحمير في طبق التقديم الساخن وترش بعصير الليمون والمقدونس المفروى وتقدم ساخنة .
- ملحوظة :** قبل التقديم مباشرة تسخن المادة الدهنية (الزبد أو السمن) الباقي من تحمير شرائح السمك وترش على السمك في طبق التقديم .

١٠ — شرائح سمك موسى المقلية

المقادير : (٤ أشخاص) **Filets de Mostelle Mèuniere**

- $\frac{1}{2}$ كيلو شرائح سمك موسى — عدد ٣ ليمونة — ٣ ملاعق كبيرة زبد أو سمن — ملعقة كبيرة دقيق —
مقدونس مفروى — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تعد شرائح السمك وتبل بالملح والفلفل .
- ٢ — تغمر كل شريحة في اللبن ثم تغطى بالدقيق .
- ٣ — تحمى شرائح السمك السابقة في نصف مقدار الزبد أو السمن من الجهتين ثم تصفى من سمن التحمير .
- ٤ — ترص شرائح السمك المحمر في طبق التقديم المستطيل وينثر فوقها المقدونس المفروى وعصير ليمونة .
- ٥ — يقدح باقى الزبد أو السمن حتى يدخن قليلاً ثم يرش على شرائح السمك السابقة .
- ٦ — يقشر الليمون ويقطع شرائح ويزين به طبق السمك ويقدم .

١١ — سمك موسى في الفرن

Soles Dugulère

المقادير : (٤ أشخاص)

- عدد ٤ سمكة موسى أو ١٦ شريحة جاهزة وزن حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو — $\frac{1}{2}$ كيلو طماطم — بصلة كبيرة مفروية — خل أبيض — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ليمونة — مقدونس — ملح وفلفل — كوب كريمة .

الطريقة :

- ١ — يجهز السمك شرائح كما سبق ويغسل (تنظيف السمك ص ١٣٢) ويتبل جيداً .
- ٢ — تغسل الطماطم وتقشر (المتفرقات ص ١٣) ثم تقطع نصفين ويضغط عليها لاستخراج البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة .
- ٣ — يدهن قالب أو صينية فرن دهناً جيداً ثم ترص فيه شرائح السمك المعدة السابقة (بند ١) ويرش فوقها البصل المفروى والمقدونس المفروى والطماطم المقطعة ويتبل الجميع ويضاف إليه الخل .
- ٤ — يرج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج (من ٢٠ — ٢٥ دقيقة) .
- ٥ — تضاف إليه الكريمة وعصير الليمون ويقدم في نفس الصينية .

١٢ — سمك بياض (بحرى) بروفنسال

Merians à La Provencale

المقادير : (٤ أشخاص)

- عدد ٤ قطع من سمك البياض البحرى الكبير (وزن أكثر من $\frac{1}{2}$ كيلو) — بصلة كبيرة مفروية — ٢ فص ثوم مفروى —

١- كيلو طماطم مقشرة — ملعقة كبيرة مقدونس مفرى — خل أبيض — ليمون — ملح وفلفل — ملعقة كبيرة
 ٤ من سمن أو زبد — ١ كيلو عيش الغراب طازج .
 ٤
الطريقة :

- ١ — يغسل عيش الغراب ويقطع قطعاً صغيرة رقيقة ثم يشوح في نصف مقدار السمن حتى ينضج .
- ٢ — ينظف السمك ويغسل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٢) ويقطع ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٣ — يرص السمك المجهر السابق في طبق أو صينية فرن مدهونة جيداً ويرش فوقه البصل المفرى والثوم والمقدونس المفرى والطماطم المقشرة (المتفرقات ص ١٣) ومقطعة قطعاً صغيرة وعيش الغراب المحمر (بند ١) والخل .
- ٤ — تزرع صينية السمك في فرن متوسط الحرارة وتترك حتى ينضج السمك (من ١٥ — ٢٠ دقيقة) .

١٣ — سمك بياض (بحرى) في الفرن

Merians au Gratin

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ سمكه بياض بحرى (تزن أكثر من $\frac{1}{2}$ كيلو) — ٤ فص ثوم — ٢ ملعقة كبيرة زيت — ملح وفلفل — بقسماط ناعم — كزبرة خضراء .
الطريقة :

- ١ — ينظف السمك ويغسل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٢) ويوضع في كل واحدة فص ثوم وبعض أوراق الكزبرة الخضراء ثم ينقع لمدة ساعة في الزيت والكزبرة الخضراء .
- ٢ — تغطى كل سمكة بالبقسماط الناعم ثم يرص السمك في طاجن فرن مدهون ثم يرش فوقه الماء الممزوج بالخل والزيت والتوابل .
- ٣ — يزرع في فرن حار لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً وحتى ينضج ثم يغرف ويقدم .

١٤ — سمك بياض (ملفوف) ومقلّى

Merians en Colère

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ سمكة بياض «بحرى» تزن الواحدة ١٥٠ جم تقريباً — ليمون — مقدونس مفرى — سمن أو زيت للتحمير — ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ — ينظف السمك ويغسل (تنظيف السمك ص ١٣٢) ويتبل ثم يلف بشكل دائرى على أن تصل الرأس للذيل ويضغط عليه بالفكين .
- ٢ — يغطى السمك بالدقيق ثم يقلّى في زيت التحمير الساخن (قاعدة التحمير ص ١٢) حتى ينضج ويحمر لونه .
- ٣ — يصفى من زيت التحمير ويوضع في طبق التقديم ومعه أرباع الليمون .

١٥ — سمك بياض (بحرى) بالبيض والبقسماط

Merians Pané à L'anglaise

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ سمكة بياض بحرى — ٢ بيضه — ٢ ملعقة كبيرة سمن — زيت — بقسماط ناعم — ملح وفلفل — ليمون — مقدونس مفرى .

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك ويغسل جيدا (تنظيف السمك ص ١٣٢) وتقطع الرأس ثم تشق السمكة من الظهر بالطول لنزع الشوكة الرئيسية ثم تؤخذ شرائح السمك وتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٢ — يخفق البيض ويضاف إليه قليل من الزيت ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٣ — تبسط شرائح السمك بالسكين ثم تغمر في مخلوط البيض والزيت السابق ثم تغطى بالبقسماط الناعم المخلوط بقليل من الدقيق .
- ٤ — يحمر السمك في خليط من $\frac{1}{2}$ مقدار السمن مع $\frac{1}{4}$ مقدار الزيت الساخن (قاعدة التحمير ص ١٢) حتى ينضج ويحمر لونه .
- ٥ — يرص بشكل جميل في طبق التقديم ويرش بالمقدونس المفرى ثم يسيح $\frac{1}{4}$ مقدار السمن الباقى ويرش على السمك ويقدم .

١٦ — سمك المرجان المشوى

Daurade Grillée

المقادير : (٤ أشخاص)

سمكة مرجان كبيرة حوالى ١ كيلو — ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٥ ملاعق كبيرة زيت — عصير ليمون — مقدونس مفرى — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك ويغسل (تنظيف السمك ص ١٣٢) ثم يتبل من الداخل والخارج بالملح والفلفل والزيت .
- ٢ — تشوى السمكة ببطء فى شواية مزدوجة (حتى يسهلقليها) مع رشها بالسمن السائح وعصير الليمون من آن لآخر حتى لا تجف أثناء الشى .
- ٣ — تقدم على طبق التقديم وترش بالمقدونس المفرى وتزين بحلقات الليمون وأوراق المقدونس .





١٧ — غابة سمك المرجان

Daurade Forestière

المقادير : (٤ أشخاص)

سمكة مرجان كبيرة وزن حوالى كيلو — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — خل — كوب كريمة — بصلة خضراء صغيرة — مقدونس مفرى — كزبرة خضراء — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تنظف السمكة وتغسل جيدا (تنظيف السمك ص ١٣٢) ثم توضع فى صينية فرن مدهونة .
- ٢ — ترش السمكة بالملح والفلفل والخل والكريمة والبصل الأخضر المفرى والمقدونس المفرى والكزبرة .
- ٣ — تزرع فى فرن ساخن مع تغطية الوجه بورقة زبدة مدهونة بالزيت وتترك حتى تنضج (حوالى ٣٥ دقيقة) ثم تقدم كما هى .

١٨ — ورقة السمك البربوني

Rougets en Papillotes

المقادير : (٤ أشخاص)

من $\frac{3}{4}$ إلى ١ كيلو سمك بربوني (٤ سمكات) — $\frac{1}{8}$ كيلو عيش الغراب طازج — ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم (صلصة علب) — خل — زبد — زيت — مقدونس — كرات — ٤ قطع مناسبة من ورق الألومنيوم — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك وتفرغ محتوياته وتنزع الخياشيم ويغسل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٢) ويشق من الجانب ويتبل ويترك لفترة ثم يجفف .
- ٢ — يحمّر عيش الغراب المقطع قطعاً صغيرة والكراث المفري ثم يضاف إليه صلصة الطماطم والمقدونس المفري والملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ — يقطع ورق الألومنيوم (foil) أربع قطع مستطيلة مناسبة للسمك ثم تدهن كل قطعة جيداً ويوضع بها كمية من الخليط السابق (بند ٢) وفوق الخليط توضع السمكة المجهزة (بند ١) ثم تقفل الورقة .
- ٤ — يُعد طبق أو صينية فرن ثم يرص بها ورق السمك المعد سابقاً ويزج في فرن متوسط الحرارة لينضج ثم يقدم بالورق ملفوف ويفتح ورق السمك عند الأكل بشرط أن يكون ساخناً .

١٩ — سمك بربوني مشوى (مع صلصة ميتدوتيل)

Rougets Grillés Maitre D'hôtel

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ سمكات بربوني طازجة متوسطة — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — كوب زيت — ليمونة — ملح وفلفل — مقدونس مفري — مقدار من صلصة ميتدوتيل (الصلصات ص ٣٦) .

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك دون فتح البطن وتفرغ محتوياتها ويغسل ويجفف (تنظيف السمك ص ١٣١) ثم يتبل بالملح والفلفل ويترك فترة .
- ٢ — يدهن السمك بالزيت ويشوى بالشواية على نار متوسطة مع التقليب على الجانبين حتى ينضج .
- ٣ — يرص السمك المشوى السابق على طبق التقديم بنظام ويقدم ساخناً ومعه صلصة ميتدوتيل .

٢٠ — سمك بربوني على الطريقة المراكشية

Rougets à La Marocaine

المقادير : (٤ أشخاص)

- عدد ٤ سمكة بربوني طازجة متوسطة — ٢ بصلة متوسطة — كوب زيت — ٤ بيضه — ملح وفلفل — زعفران .

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك من القشور وتفتح البطن وتفرغ محتوياتها (قد لا تفرغ البطن حسب الرغبة) ثم يغسل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٢) ويتبل .
- ٢ — يحمّر البصل المفري رفيعاً في الزيت .
- ٣ — يوضع السمك المتبل في طاجن فرن أو صينية ويصب فوقه البصل المحمر والزعفران والملح والفلفل ويقلب مع السمك .
- ٤ — يكسر البيض ويضاف للسمك ويزج في فرن هادئ حتى ينضج تماماً (ينضج بياض لبيض) ثم يقدم .

٢١ — شرائح السمك المستديرة بطريقة كاتالان

Roulette D'espadon à la Catalane

المقادير : (٤ أشخاص)

- حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو أو أكثر قليلاً من سمك السيوف (أبو منقار) مخلى قطعة واحدة — $\frac{1}{8}$ كيلو فلفل أخضر وأحمر طازج — $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم — بصلة كبيرة — ٢ فص ثوم — $\frac{1}{4}$ كوب زيت — زعتر — ورقة لوره .

الطريقة :

- ١ — يقطع السمك شرائح بالعرض ويغسل (تنظيف السمك ص ١٣٢) ويتبل ويترك فترة .
- ٢ — يوضع الزيت في طاسة من الفخار المصقول من الداخل (بحيث يمكن وضعها على النار) أو صينية ثم يشوح فيه البصل المفري ناعم والثوم المفري ثم الفلفل المقطع رفيعاً والطماطم المقشرة (المتفرقات ص ١٣) ومقطعة قطعاً صغيرة ويترك على النار الهادئة حتى ينضج (حوالي ٢٠ دقيقة) .
- ٣ — تضاف شرائح السمك المستديرة المتبلة (بند ١) ويضاف الزعتر وورقة اللورده ويترك حوالي ٥ دقائق ثم تقلب شرائح السمك على الجانب الآخر وتترك أيضاً حوالي ٥ دقائق لتنضج .
- ٤ — تقدم الصينية ساخنة كما هي .



ثانياً : أسماك النهر (المياه العذبة)

٢٢ — السمك البلطي (البروفانس)

Carpe à la Provencale

المقادير : (٤ أشخاص)

سمكة واحدة بلطية كبيرة تزن كيلو تقريباً — ٢ فص ثوم — $\frac{1}{4}$ ك طماطم مقشرة — بصلة — ٢ ملعقة كبيرة زيت — ريحان — قرفة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تنظف السمكة من الخارج والداخل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٢) مع الاحتفاظ بها صحيحة وتغسل جيداً ثم تتبل بالملح وتترك بين طبقتين لمدة ساعتين تقريباً .
- ٢ — يقطع البصل لقطع صغيرة ثم يحمر في الزيت ومعه الثوم المفري (يستحسن استعمال مقلاة كبيرة تسع السمكة) .
- ٣ — تقلب السمكة المتبلة (بند ١) مع البصل والثوم المحمر السابق من الجهتين .
- ٤ — تضاف التوابل (الريحان — القرفة — الملح — الفلفل) وقليل من الماء من آن لآخر حتى يتم النضج (حوالي ١٥ دقيقة) .
- ٥ — يضاف للسمك السابق الطماطم المقشرة (المتفرقات ص ١٣) ومقطعة قطعاً صغيرة وتترك على نار هادئة حتى تنضج الصلصة (حوالي ٢٠ دقيقة) (مع ملاحظة أن الصلصة لا بد أن تكون سميكة) ثم تغرف وتقدم .

٢٣ — سمك البلطي الفنلندى

Carpe à la Flamande

المقادير : (٤ أشخاص)

سمكة بلطية وزن كيلو تقريبا — ٢ بصلة متوسطة — ٢ فص ثوم — $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة دقيق — خل — زيت — ملح وفلفل — $\frac{1}{8}$ ك عيش الغراب .

الطريقة :

- ١ — تنظيف السمكة وتفرغ محتوياتها (تنظيف السمك ص ١٣٢) ويحتفظ بها صحيحة وتغسل جيدا .
- ٢ — يحمر البصل المفرد في الزيت ثم يضاف إليه الثوم وعيش الغراب المقطع .
- ٣ — تغطى السمكة بالدقيق من الجهتين ثم توضع فوق الصلصة السابقة في صينية فرن وتبش الجميع بالملح والفلفل وقليل من الخل ثم تزج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (حوالى ٢٠ دقيقة) مع ملاحظة تزويدها بالخل والماء كلما لزم الأمر على أن تكون الصلصة في النهاية سميكة نوعاً .
- ٤ — تغرف السمكة في طبق التقديم المستطيل وحولها الصلصة وتقدم .

٢٤ — شرائح السمك البلطي الشرقية

Filets de Carpe à L'orientale

المقادير :

سمكة بلطية وزن حوالى كيلو — $\frac{1}{2}$ كيلو لوز — ٢ كوب لبن — حزمة مقدونس — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملعقة دقيق — ففلة خضراء — زعفران — شطة حمراء — ملح .

الطريقة :

- ١ — تنظيف السمكة (تنظيف السمك ص ١٣٢) ثم تغطى بالدقيق من الجهتين ثم تحمر في قليل من الزيت ثم تبش بالملح وترش بالمقدونس المفرد .
- ٢ — يضاف للسمكة (بند ١) الزبد واللوز المفرد المخلوط بالزعفران والفلفل واللبن ثم تترك على نار هادئة حتى تنضج (حوالى ١٠ دقائق) .
- ٣ — تغرف السمكة في طبق التقديم المستطيل وتقدم .

٢٥ — شرائح سمك فيليه (فراخ النهر)

Filets de Perche Dorés

المقادير : (٤ أشخاص)

٨ شرائح من سمك فيليه نهري — مقدار من الصلصة الخلية أو الليمونية (الصلصات ص ٣٧) — بصل مفرد — ملح وفلفل — ليمون — زيت للتحمير — بيضه — ملعقة كبيرة دقيق — بقسماط ناعم .

الطريقة :

- ١ — تعد شرائح السمك وتوضع في الصلصة الليمونية أو الخلية المضاف إليها البصل المفرد وتترك الشرائح في الصلصة لمدة ساعة تقريبا مع التقليب من آن لآخر .
- ٢ — تصفى شرائح السمك من الصلصة ثم تقلب في الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في الزيت المقدوح (قاعدة التحمير ص ١٢) .
- ٣ — تصفى من زيت التحمير وترص في طبق التقديم وتجميل بخلاطات الليمون وتقدم .



٢٦ — سمك نهري محشى (كمهة)

Tanche Farcie

المقادير : (٤ أشخاص)

سمكة نهري كبيرة « كمهة » وزن حوالى ١ كيلو أو ٤ سمكات — حفنة من البقسماط الناعم — $\frac{1}{8}$ كيلو جبن مبشور أصفر أو رومى — بيضه — $\frac{1}{4}$ كوب زيت — مقدونس مفرى — ثوم مفرى — ورقات لوره — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك جيدا وتنزع الأحشاء ويغسل جيد (تنظيف السمك ص ١٣٢) ثم يجفف .
- ٢ — يخلط البيض والبقسماط والمقدونس المفرى والجبن المبشور والثوم المبشور والملح والفلفل .
- ٣ — يحشى بطن السمكة المعدة (بند ١) بالخليط المعد السابق وتختاط .
- ٤ — يوضع الزيت وبضع ورقات اللورة فى صينية فرن ويوضع فوقها السمك المحشو السابق ويغطى ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج (من ٤٠ — ٥٠ دقيقة) مع ملاحظة أن يرش من آن لآخر بالصلصة المتخلفة فى الصينية طوال فترة النضج .
- ٥ — يغرف فى طبق التقديم وينزع الخيط بإحتراس ويقدم السمك ومعه الصلصة المتخلفة من النضج كما يمكن أن يقدم معه خضر سويته .

٢٧ — سمك نهري مقلى (كمهة) على الطريقة المالطية

Tanche Grillée à la Maltaise

المقادير : (٤ أشخاص)

١ سمكة نهري (كمهة) وزن حوالى كيلو — $\frac{1}{4}$ كوب زيت — ٦ فص ثوم — دقيق — مقدونس مفرى — ٢ ملعقة كبيرة خل — ملح وفلفل — نبات اللوره .

الطريقة :

- ١ — تنظف السمكة وتغسل جيدا وتجفف (تنظيف السمك ص ١٣٢) .
- ٢ — فى المساء توضع السمكة المعدة السابقة فى طبق ويرش فوقها الخل والملح والفلفل والثوم المفرى ناعماً وتترك لصباح اليوم التالى .
- ٣ — تغطى السمكة المتبلّة السابقة بالدقيق من الجهتين ثم تقلى فى الزيت المتوسط الحرارة (التحمير ص ١٢) من الجهتين حتى تنضج .

٤ — توضع السمكة المحمرة السابقة في طبق التقديم ويقدم معها الصلصة المالطية وهي عبارة عن صلصة هولندية (باب الصلصات ص ٣٤) مضافاً إليها عصير البرتقال وبشره .

٢٨ — حلقات السمك (البروشيه)

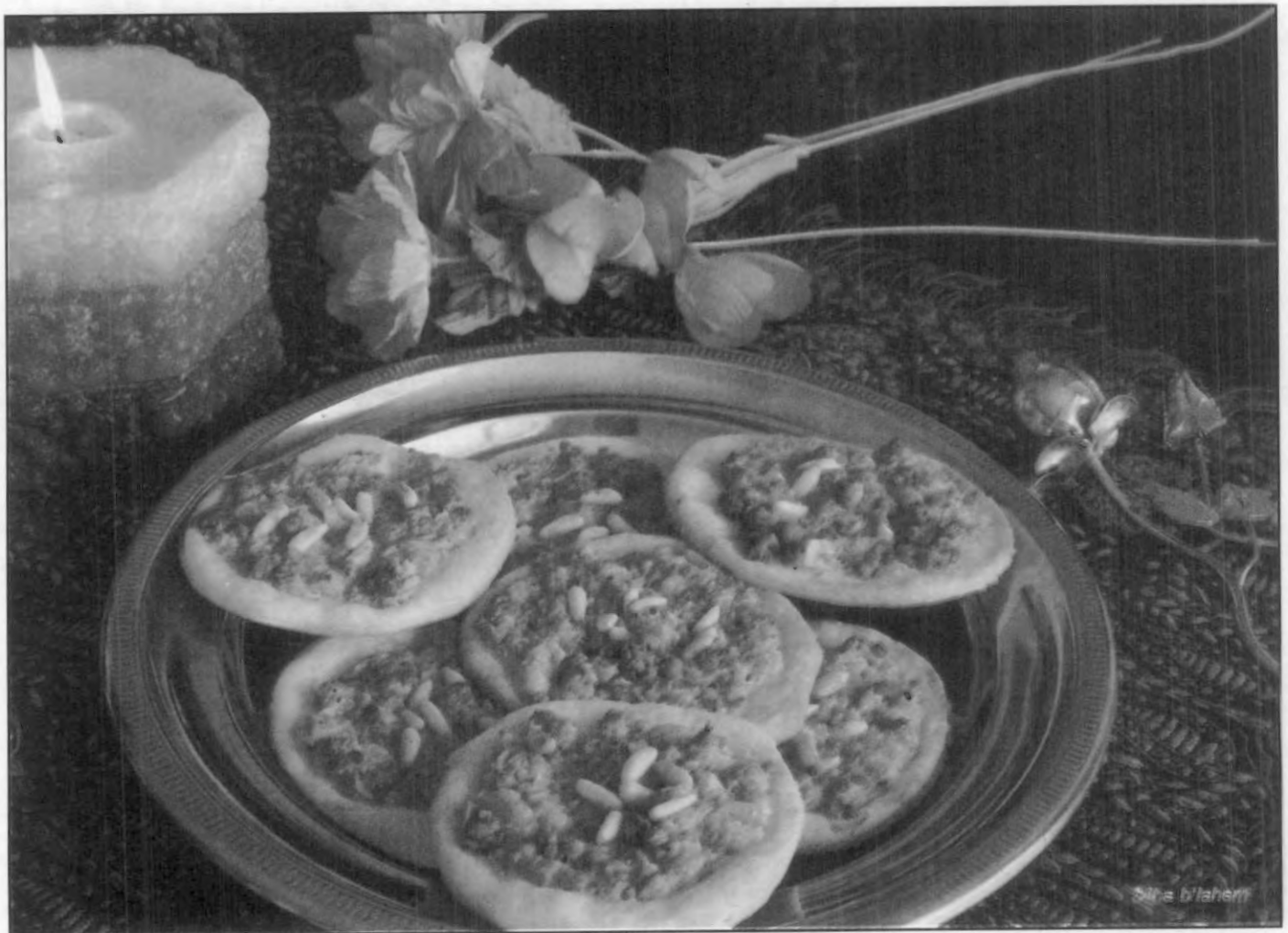
Médaillons de Brochet

المقادير : (٤ أشخاص)

سمكة برويشيه وزن حوالى كيلو — ٢ بيضه — ملعقة كبيرة بقسماط ناعم — كوب زيت — مقدونس — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تنظف السمكة وتغسل جيداً (تنظيف السمك ص ١٣٢) ثم تقطع حلقات سمكها حوالى ٣ سم .
- ٢ — تنزع الشوكة الرئيسية من الحلقات وتبيل وتترك فتره .
- ٣ — تغطى الحلقات بالبيض والبقسماط ثم تحمر في الزيت الساخن (قاعدة التحمير ص ١٢) من الجهتين .
- ٤ — ترص حلقات السمك المحمرة السابقة في طبق التقديم وتزين بأوراق المقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم (الصلصات ص ٣٢) في القارب الخاص .



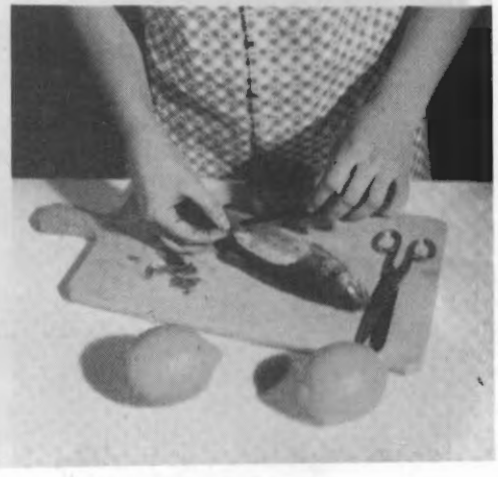
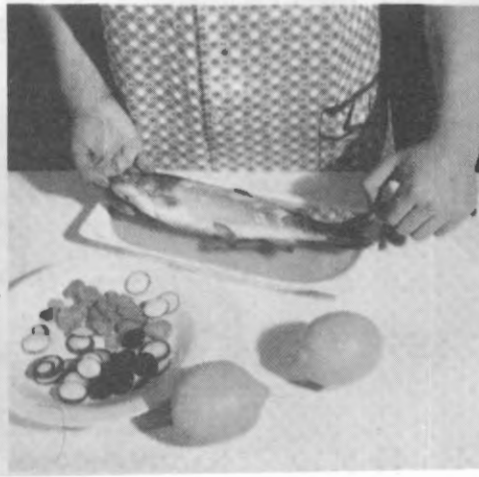
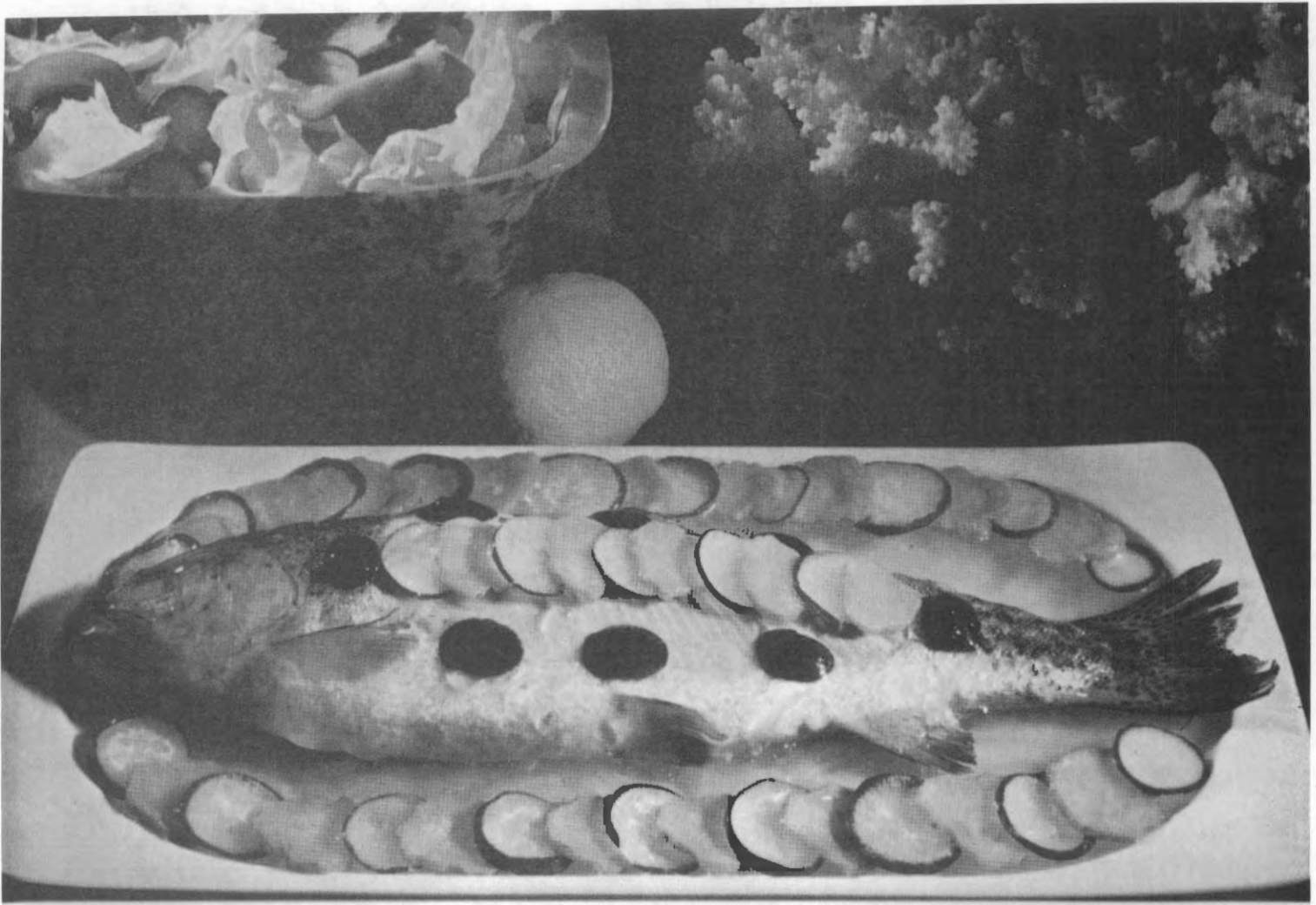
٢٩ — سمك نهري بالجيلي (سالمون)

Truite en Gelée

المقادير : (٤ أشخاص)

سمكة وزن حوالي كيلو — مقدار من بهريز السمك .

مقادير الجيلي : « البالوطة » لتر بهريز سمك — $\frac{1}{2}$ ك رعوس وشوك وجلد سمك — $\frac{1}{8}$ كيلو سمك بياض
نخري — زلال بيضتين — كرات أبو شوشة — من ٥ — ٦ ورقة جيلاتين « تتقال سمك » — مقدونس .
للتزيين : حلقات من الفجل الأفرنجي والخيار المخلل والزيتون الأسود .



الطريقة :

- ١ — يعد البهريز البارد المصفى (بهريز السمك ص ٢٨) .
- ٢ — ينظف ويقشر ويغسل السمك (تنظيف السمك ص ١٣٢) ثم يوضع في إناء ويغطى بالبهريز البارد السابق (٣) ثم بهريز لكل كيلو سمك) ويرفع على النار ويترك حتى ينضج السمك (حوالي ١٠ دقائق) .
- ٣ — يترك السمك ليبرد في البهريز ثم يصفى ويسلخ الجلد الرئيسى من السمكة بعناية مع الاحتفاظ بالرأس والذنين سليمين .
- ٤ — يؤخذ البهريز بعد رفع السمك ويصفى من مصفاة ذات قمع (مصفاة دقيقة) .
- ٥ — يؤخذ لتر من المرقة السابقة (بند ٣) ويضاف إليها البياض البحرى النيء المفروم وبياض البيضتين والكبريات المفرى ناعم وعدة ورقات من المقدونس ويرفع على النار حتى يغلى .
- ٦ — يضاف إلى البهريز السابق الجيلاتين (الذى سبق تكسيهه إلى قطع صغيرة ومنقوعة في ماء بارد) والزبد ويرفع الجميع على نار هادئة جداً لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة مع إضافة الزبد من آن لآخر بحيث لا يغلى الخليط .
- ٧ — يصفى الخليط السابق (الجيلي) من قطعة شاش مبللة ومعضوره .
- ٨ — توضع طبقة من الجيلي السابق في قاع طبق التقديم المستطيل توضع فوقه السمكة المسلوقة السابقة (بند ٢) ثم يرخف السطح بخلفات الخيار والفجل والزيتون الأسود ثم يصب فوقها بضع ملاعق من الجيلي السابق (بند ٦) لتثبيت الزوايق .
- ٩ — ترخف حافة الطبق حول السمكة بخلفات الفجل والخيار والزيتون الأسود بتتابع الألوان كما يمكن استعمال الجيلي المقطع مثلثات أو نصف أقمار في التزيين ويقدم بارداً .

٣٠ — كستلية السمك (حوت سليمان)

Côtelettes de Saumon Pojarski

المقادير (٤ أشخاص)

- $\frac{1}{2}$ كيلو من سمك حوت سليمان ناضج — ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — كوب لبن — ٢ بيضه — ٤ صفار بيضه — لبابة خبز ناعمة — $\frac{1}{4}$ كوب بقسماط ناعم — ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ — يهرس السمك الناضج ويخلط بالبقسماط الناعم ثم اللبن ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب ثم يخلط الجميع بصفار ٤ بيضه المتبل بالملح والفلفل .
- ٢ — يدهن طبق صيني مستدير بالسمن ثم يفرد فيه خليط السمك السابق ويترك لفترة في الثلاجة (حوالي $\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٣ — يقطع خليط السمك المثلج إلى مثلثات متساوية ثم تشكل هذه المثلثات على هيئة ضلع (كستليته)
- ٤ — تغطى قطع الكستليته في البيض المربوب ثم في لبابة الخبز الناعمة (لبابة خبز أفرنجي بابت تنزل من منخل سلك) ثم تحمر تحميراً بسيطاً في السمن (قاعدة التحمير ص ١٢) .
- ٥ — ترص القطع المحمرة في طبق التقديم بشكل جميل ويجمل الطبق بخلفات الليمون والمقدونس ويقدم معها صلصة المايونيز (الصلصات ص ٣٦) في القارب الخاص .

ثالثاً : الأسماك ذات القشرة الصلبة (الأصداف)

Crustacés

٣١ — الجراد البحرى (الإستاكوزا)

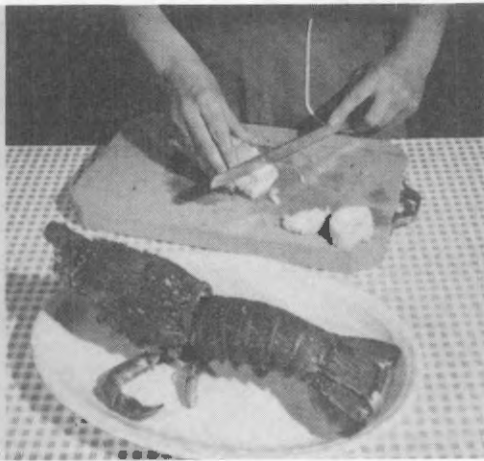
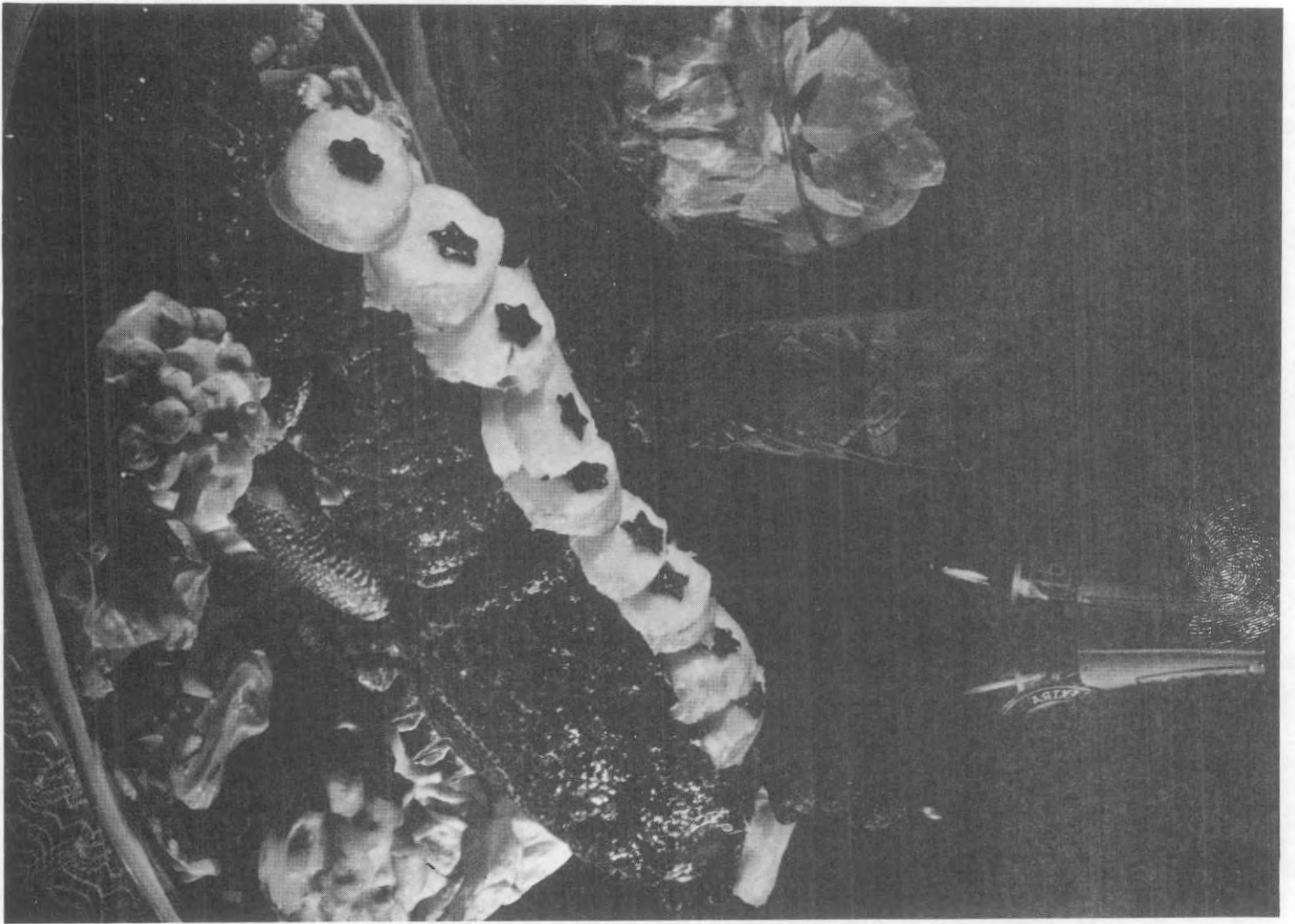
L'angouste en Belle — Vue

المقادير : (٤ أشخاص)

١ سمكة « الاستاكوزا » وزن حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو — $\frac{1}{2}$ كيلو سلطة روسيه (السلطات ص ٢١٠) — عدد ١ طماطم — $\frac{1}{4}$ كيلو أرز — عدد ٨ قلب خرشوف — ٦ بيضه — كوب زيت — قلب خسه — زيتون أسود — جزر — ٢ بصلة — لفتة — ملعقة كبيرة زبد أو سمن — خل أبيض — حزمة مقدونس — ٤ كوب ماء — ملح وفلفل صحيح — زعتر — ورقة لورة — كشك ألماظ سائل — قليل من صلصة المايونيز (الصلصات ص ٣٦) .

الطريقة :

- ١ — يحمر الجزر والبصل المقطع قطعاً صغيرة رقيقة فى السمن ثم يضاف إليه الخل والماء والمقدونس واللورة والزعتر والملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى .
- ٢ — توضع السمكة صحيحة بقدر الإمكان فى الخليط السابق وتترك حتى تنضج (من ٢٠ — ٢٥ دقيقة) ثم ترفع من على النار وتترك حتى تبرد فى مرقة التسوية .
- ٣ — تسلق قلوب الخرشوف فى ماء مغلى مملح مضاف إليه عصير الليمون وبعد النضج تترك لتبرد ثم تجفف ويملأ التجويف بالسلطة الروسية .
- ٤ — يسلق عدد ٥ بيضة جامداً ثم تقشر وتقطع نصفين ويؤخذ الصفار ويهرس أو ينزل من منخل ثم يخاط بصلصة المايونيز ويملأ به بياض البيض بواسطة بلبلة البتى فور المنقوشة على شكل وردة .
- ٥ — يسلق الأرز ويصفى ثم يوضع على حافة طبق التقديم البيضاء بحيث تترك حفرة فى وسط الطبق تغطى بأوراق الخس .
- ٦ — ترفع السمكة من مرقة التسوية بإحتراس وتوضع على شاشة ثم تشفى طويلاً من الذيل إلى الرأس (تنزع القشرة الصلبة أو الدرع) مع الاحتفاظ بالسمكة كاملة ثم يقطع اللحم شرائح متساوية بالعرض .
- ٧ — يوضع درع الاستاكوزا فى طبق التقديم فوق الخس (بند ٥) بحيث تكون الرأس مسنودة على قاعدة الأرز (أى مرفوعة بالنسبة للجسم) ثم ترص شرائح اللحم مكونة جسم السمكة وتوضع ورقة خس فى فم السمكة .
- ٨ — يرص حول السمكة بالتتابع وحدات الخرشوف والبيض المحشو والطماطم .
- ٩ — تغطى شرائح الاستاكوزا بصلصة باردة أو ساخنة وتترك لتبرد ثم تزين بشرائح اللفت والزيتون الأسود وتقدم .



الجراد البحرى (الاستاكوزا)

٣٢ — الاستاكوزا أرموريكين

Langouste à L'armoricaine

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ١ استاكوزا تزن حوالى كيلو — $\frac{1}{8}$ كيلو كرات — ٥ ملاعق كبيرة زيت — كوب كريمة — كوب خل أبيض — $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم — فص ثوم — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — زعفران — فلفل أحمر — شطة حمراء — ملح — مقدونس — زعتر — ورقة لوره .

الطريقة :

١ — تقطع الاستاكوزا ثم توضع فى الزيت المدخن (قاعدة التحمير ص ١٢) وتقلب وتملح ثم يضاف الزعفران والفلفل الأحمر والشطة الحمراء ثم توضع على نار هادئة ويضاف الكرات المفري ثم الثوم المفري والطماطم المقطعة قطعاً صغيرة ثم يضاف الخل والماء والزعتر وورقة اللوره ويترك حتى ينضج (حوالى ٢٠ دقيقة) .

٢ — ترفع قطع السمك وترص فى طبق التقديم العميق .

٣ — تصفى الصلصة بالمصفاة ذات القمع (مصفاة دقيقة) ثم تشخن بإضافة صفار البيض وتقليبها على النار حتى يغلظ قوامها نوعاً ثم ترفع من على النار وتترك لتهدأ نوعاً ثم تضاف الكريمة والسمن أو الزبد .

٤ — تغطى قطع السمك بالصلصة السابقة المعدة (بند ٣) ثم تقدم ويقدم معها الأرز الشرقى منفصلاً .

٣٣ — أسياخ « بروشيت » الاستاكوزا

Brochettes de Langoustines

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٢٤ من أطراف الاستاكوزا « ذبول » — عيش الغراب — عدد ٣ كوسة صغيرة — فص ثوم — ورقة لورة مصحونة — عصير ليمون — ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — ينزع درع ذبول الاستاكوزا (القشرة الصلبة) وتقطع الكوسة حلقات ويغسل عيش الغراب ثم ينقع الجميع فى التوابل (ملح وفلفل وورقة لورة والثوم المفري وعصير الليمون) لمدة ساعة تقريباً .

٢ — يصفى السمك المعد سابقاً ثم يلضم فى السيخ على التوالى — سمك ثم حلقة من الكوسة ثم قطعة من عيش الغراب — وهكذا حتى ينتهى المقدار .

٣ — توضع الأسياخ فى الفرن حتى تنضج (لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة تقريباً) على أن ترش من وقت لآخر بعصير الطهى حتى لا تجف .

٤ — بعد النضج ترص فى طبق التقديم ويزين الطبق بحلقات الليمون ويقدم .

ملحوظة : يمكن أن يقدم مع طبق البروشيت بطاطس شبسى .

٣٤ — جمبرى بالمايونيز Crevettes aux Mayonnaise

الطريقة :

- ١ — يغسل الجمبرى جيدا ثم يسلق (سلق الجمبرى ص ١٠٠) في قليل من الماء المضاف إليه حلقات البصل وعصير الليمون والملح والكرفس والكمون .
- ٢ — يقشر الجمبرى بعد النضج ويرص في طبق التقديم ومعه حلقات الليمون وتقدم معه صلصة المايونيز في القارب الخاص .



الباب الخامس

البيض

LES OEUFs



أولاً القيمة الغذائية للبيض :

البيض من أهم المواد الغذائية نظراً لاحتوائه على المواد البروتينية « الزلالية » والمواد الدهنية والأملاح المعدنية كالفسفور والكالسيوم والحديد كما أنه غني بالفيتامينات . والبيض سهل الهضم ويعتبر بديل للحوم والأسماك في الوجبات اليومية بالإضافة إلى أنه أرخص نسبياً من اللحوم مما يجعله في متناول الجميع .

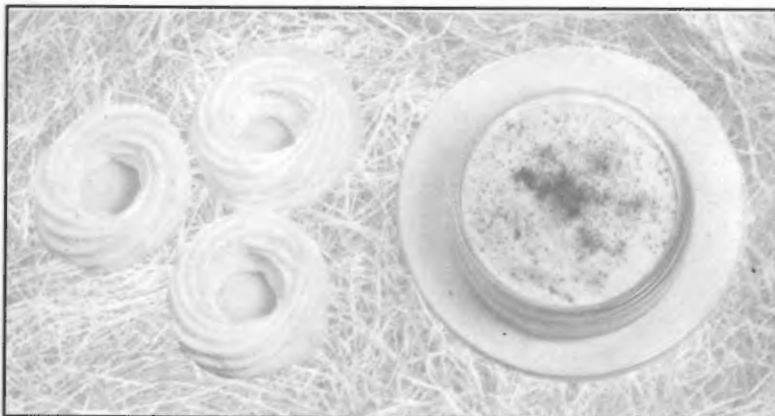
فساد البيض :

يعتبر البيض من الأغذية سريعة الفساد لأن الهواء المحمل بالبكتيريا يتخلل البيض بدلاً من الماء الذي يتبخر ببطء من البيض فيحدث تفاعل داخل البيضة تكون نتيجته تكون غاز كبريتور الأيدروجين ذات الرائحة الكريهة التي يعرف بها رائحة البيض الفاسد كما يخف وزن البيضة .

اختيار البيض :

(أى التفرقة بين البيض السليم والبيض الفاسد) .

- ١ — تُختار البيضة ذات القشرة الخشنة لأنها دليل على أنها طازجة .
- ٢ — لاختيار البيضة الطازجة توضع البيضة في مصدر ضوء (لمبة كهرباء أو ضوء الشمس) فإن وجد بها نقط عكره أى لونها غير صافى يدل ذلك على فسادها .
- ٣ — والاختبار الثالث لاختيار البيضة السليمة الطازجة تلقى البيضة في محلول ملحي بنسبة مقدار من الملح إلى عشرة مقادير من الماء البارد فإذا طفت البيضة على سطح المحلول كانت فاسدة وذلك لإحتوائها على الغاز (كبريتور الأيدروجين) .





طرق حفظ البيض :

- ١ — يحفظ البيض في مكان بارد أى تكون درجة حرارته منخفضة لا تسمح بنمو البكتريا كالثلاجة مثلاً .
- ٢ — يحفظ البيض في صندوق من الخشب أو علبة من الكرتون السميك على أن يوضع البيض متفرقاً ويكون الطرف المدب لأسفل ثم تملأ الفراغات والقاع والسطح بنشارة الخشب أو الردة وذلك لمنع دخول الهواء المحمل بالبكتريا والذي يعمل على فساد البيض .
- ٣ — يوضع البيض في محلول ملحي بنسبة ١ ملح إلى ١٠ ماء فيمنع دخول الهواء الذي يعمل على فساد البيض .
- ٤ — يغطي البيض بمادة دهنية عازلة (لمنع تبخر الماء من البيضة وأيضاً عدم دخول الهواء) مثل الزيت أو الشمع المنصهر واحسنها زيت بذرة الكتان .
- ٥ — يمكن لف كل بيضة بورقة من الورق المعدني (foil) لعزلها عن الهواء لنفس السبب السابق .

طهى البيض :

يطهى البيض بطرق طهى عديدة والبيض يطهى ويقدم كصنف قائم بذاته أو يدخل ضمن مكونات أطباق مختلفة مملحة كما سيأتى بعد وأطباق حلوة مثل أطباق الحلوى كالكوسترد والبودنج والتورتات والجاتوهات الخ .

والبيض يقدم في جميع الوجبات اليومية كالإفطار والغذاء والعشاء والرحلات .

البيض المسلوق

Oéufs Pochés

أولاً : البيض المسلوق جامد :

- ١ — يوضع البيض في ماء بارد ويرفع على نار هادئة ويترك لمدة ١٥ دقيقة .
- ٢ — يرفع البيض من ماء السلق ويوضع في ماء بارد لحين تقشيريه واستعماله .

ثانياً : البيض المسلوق بريشت :

- ١ — يوضع البيض في ماء بارد ويرفع على نار هادئة حتى يغلى ويترك يغلى لمدة دقيقة واحدة ثم يرفع من الماء المغلى ويضاف إليه ماء بارد ثم يستعمل .
- ٢ — أو يغمر البيض في ماء مغلى ويترك يغلى من ٣ — ٤ دقائق وذلك حسب حجم البيضة ثم يرفع من ماء السلق كما سبق .
- ٣ — أو يغمر البيض في ماء مغلى ويغطي الإناء بعيداً عن النار ويترك به البيض لمدة ١٠ دقائق ثم يرفع كما سبق .

ثانيا : طرق طهى البيض وأطباق متنوعة منه

١ — البيض المسلوق بالصلصة البيضاء والجبن الرومى « أرجنتوى »

œufs Pochés Argenteuil

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ بيضه — ٤ شرائح خبز أفرنحى مستديرة توست (المتفرقات ص ١٣) — زبد — $\frac{1}{2}$ مقدار من الصلصة البيضاء (الصلصات ص ٣١) مضاف إليها جبن أصفر أو رومى مبشور .

الطريقة :

- ١ — يسلق البيض جامدا ثم يقشر ويتبل .
- ٢ — يعد التوست ويحمص قليلا ثم يدهن بالزبد دهنا خفيفا بعد أن يبرد .
- ٣ — توضع كل بيضه متبلة على واحدة من التوست ثم تغطى البيضه بملعقة كبيرة من الصلصة البيضاء (الباشميل المعدة) ثم يرش السطح بالجبن المبشور .
- ٤ — يزج التوست بالبيض فى فرن حار نوعاً حتى يحمر الوجه ثم يرص فى طبق التقديم الساخن ويجميل بالخس والطماطم .

٢ — بيض مسلوق بالبريوش

œufs Pochés Sur Brioche

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ بيضة مسلوقة جامد — عدد ٢ بريوش (فطيرة) — ٢ شريحة من اللانشون — ٢ ملعقة كبيرة جبن مبشور (أصفر أو رومى) — كوب صلصة مورناى (الصلصات ص ٢٣)

الطريقة :

- ١ — يقطع البريوش كل واحدة إلى إثنين ثم تحمص فى الفرن .
- ٢ — يغطى كل نصف من البريوش المحمص بشريحة رقيقة من اللانشون المحمر فى الزبد أو السمن ثم بيضة مسلوقة ثم ملعقة من صلصة المورناى ثم ترش بالجبن المبشور .
- ٣ — تزج الشرائح فى فرن حتى يحمر السطح وتقدم ساخنة .

٣ — بيض مسلوق بصلصة الغابة

œufs Pochés à La Sauce des Bois

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ بيضة مسلوقة — ٤ شرائح من الخبز — ملعقة كبيرة سمن أو زبد — من ٢ — ٣ فص ثوم مفرى — $\frac{1}{2}$ كيلو طماطم مقشورة — مقدونس — ملح وفلفل — ورقة لوره .

الطريقة :

- ١ — يحمر الثوم المفرى فى السمن أو الزبد ثم يضاف إليه الطماطم المقشورة ومقطعة قطعاً صغيرة وورقة اللوره والملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى تسبك الطماطم ($\frac{3}{4}$ ساعة تقريباً) ويضاف قليل من الماء إذا لزم الأمر .

- ٢ — يقشر البيض المسلوق ويرص على شرائح الخبز ويزج فى الفرن بعد بشر فص من الثوم فوقها .
- ٣ — ترص الشرائح السابقة فى طبق التقديم وحولها الصلصة المعدة (بند ١) وتجميل بالمقدونس المفرى وتقدم

٤ — بيض مسلوق باللانшон (اليجرى)

Oeufs Pochés (Alegris)

المقادير :

٤ بيضة مسلوقة — ٤ شرائح خبز (توست) — ٤ شرائح لانшон — ملح وفلفل — صفار بيضتين — عصير ليمون — ٤ شرائح طماطم — ملعقة كبيرة زبد أو سمن — $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة دقيق — ٢ كوب ماء .

الطريقة :

١ — يشوح مقدار الدقيق فى السمن ثم يضاف إليه الماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى ينضج (حوالى ٥ دقائق) .

٢ — ترفع الصلصة من فوق النار وتترك لتهدأ نوعاً ثم يضاف إليها صفار ٢ بيضة وعصير $\frac{1}{4}$ ليمونة ويقلب الجميع على حمام مائى .

٣ — تحمر شرائح اللانшон وكذا شرائح الطماطم وتحمص شرائح الخبز فى الفرن .

٤ — ترص شرائح الخبز على طبق التقديم ويوضع فوق كل شريحة قطعة من اللانшон المحمر وفوقها شريحة من الطماطم المحمرة وفوقها البيضة المسلوقة ثم تغطى بالصلصة الساخنة (بند ٢) وتقدم .

٥ — بيض بندكتين المسلوق (بالسلك)

œufs Pochés Bénédictine

المقادير : (٤ أشخاص)

٦ بيضة — ٦ شرائح توست — عدد ١ بطاطس كبيرة — $\frac{1}{8}$ كيلو سمك ناضج (باكلاه) — ٥ ملاعق زيت زيتون (لعصيدة السمك) — لفته — $\frac{1}{4}$ مقدار صلصة باشميل (ص ٣١) .

لعصيدة السمك : $\frac{1}{2}$ ٢ ملعقة كبيرة دقيق — ملعقة كبيرة سمن أو زبد — كوب لبن — ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — يسلق البيض جامداً ثم يقشر ويتبل .

٢ — تجهز عصيدة السمك وذلك بتحميم الدقيق فى السمن حتى يحمر ثم يضاف إليه اللبن المغلى مع التقليب ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار مع التقليب حتى يغلى لبضع دقائق ويغلى قوامه يضاف إليه السمك الناضج المقطع قطعاً صغيرة ويقلب على النار لبضع دقائق ثم يرفع من فوق النار .

٣ — تغطى وحدات التوست بمقدار من العصيدة السابقة ثم يوضع فوق كل منها بيضة مسلوقة .

٤ — تضاف الكريمة لصلصة الباشميل المعدة بعد أن تهدأ نوعاً .

٥ — يغطى البيض السابق (بند ٣) بالصلصة السابقة ويقدم فى الحال .

٦ — بيض مسلوق بالجيلي والتونة والأنشوجة

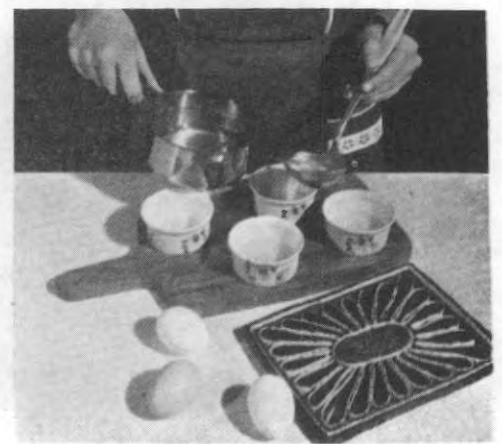
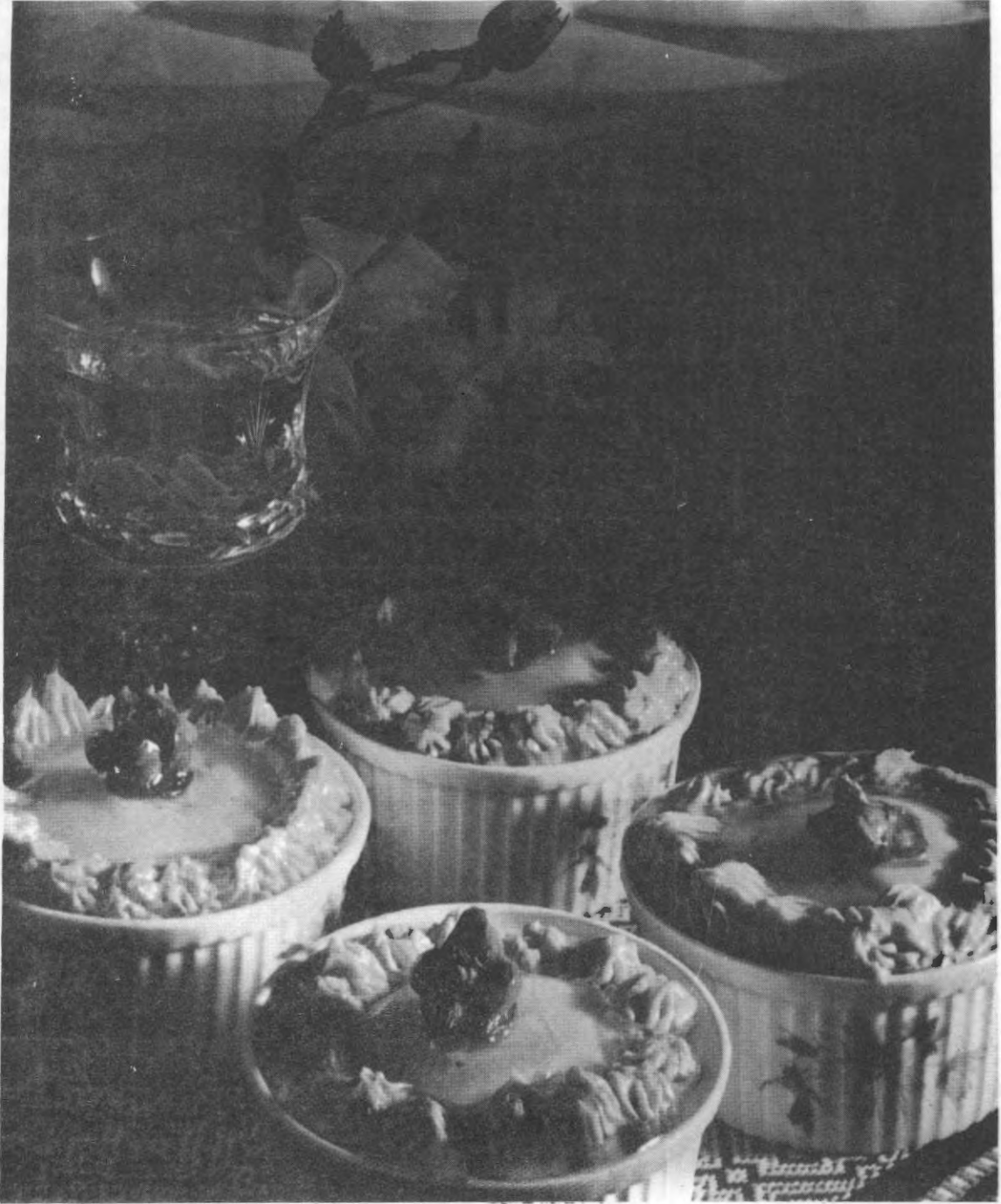
œufs Pochés en Gelée

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ بيضة مسلوقة جامد — ٢ كوب كشك ألماظ ناضج — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{4}$ علبة تونة صغيرة — ٢ شريحة من الأنشوجة — واحدة فلفل حمراء طازجة .

الطريقة :

- ١ — يصب كشك ألمانظ المعد في أربع قوالب صغيرة (بايروكس) حتى ارتفاع ١ سم ثم يترك ليجمد .
- ٢ — يوضع في وسط كل قالب بيضة مسلوقة جامد .
- ٣ — تخفق الزبد أو السمن بالأنشوجة والتونة حتى يصبح الخليط ذو رغوة ثم يصب في القوالب بشكل زخرفي كما هو مبين في الصورة .
- ٤ — يزين وسط القالب بشريحة من الفلفل الأحمر المحمر على هيئة وردة ويقدم .



٧ — بيض ماسينا المسلوق

œufs Pochés Masséna

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ بيضة مسلوقة جامد — ٤ خرشوف — ٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — كوب صلصة باشميل (الصلصات ص ٣١) عصير ليمون — ملح .

الطريقة :

- ١ — يعد لخرشوف (باب الخضر) ويسلق فى ماء وليمون وملح .
- ٢ — توضع بيضة مسلوقة ومقشرة داخل كل خرشوفة ثم تغطى بصلصة الباشميل المده .
- ٣ — يرش السطح بالجبن المبشور والسمن السائح ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج ويحمر السطح ثم تقدم .

٨ — بيض بالكابوريا

œufs Molletes aux Crabes

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ بيضة — كابوريا ناضجة أو محفوظة — مقدار من صلصة المايونيز (الصلصات ص ٣٦) — مقدونس وفلفل أحمر حلو للتقديم .

الطريقة :

- ١ — يسلق البيض سلقاً طرياً نوعاً ثم يقشر وتقطع كل بيضة نصفين متساويين .
- ٢ — يخلط الصفار بالكابوريا وبعض المايونيز .
- ٣ — تعد أربعة أطباق صغيرة للتقديم ويوضع فى وسط كل طبق بيضة ثم يصب فوقها صلصة المايونيز وتحاط البيضة بخليط الكابوريا بالمايونيز ثم يوضع أعلى كل بيضة ورقة من المقدونس وقطعة من الفلفل الأحمر .
- ٤ — يترك الطبق المعد فى الثلاجة لمدة لحظات قبل التقديم .

ملحوظة : هذا الطبق سريع جدا ويمكن أن يقدم فى المساء بعد الشربة .

٩ — بيض مارييت

œufs Moulés Mariette

المقادير : (٤ أشخاص)

٦ بيضة مسلوقة نصف سلق — ٢ بيضة — مقدار من صلصة الباشميل (الصلصات ص ٣١) — جبن رومى مبشور — ملح وفلفل — قالب من الأرز المطهى باللحم والجبن .

الطريقة :

- ١ — تفرغ محتويات البيض المسلوق نصف سلق ثم يضاف إليها محتويات ٢ بيضة نيئة بعد خفقها جيداً ثم يتبل الجميع .
- ٢ — يصب الخليط السابق فى قوالب صغيرة من الخزف مدهونة جيداً بالزبد أو السمن .
- ٣ — توضع القوالب فى حمام مائى حتى تنضج محتوياتها .
- ٤ — بعد تمام نضج القوالب تصب فوق قالب الأرز المطهى باللحم والجبن .
- ٥ — يغطى الجميع بصلصة الباشميل ثم يرش بالجبن الرومى المبشور ثم يزج فى فرن ساخن جداً ثم يقدم .

١٠ — البيض المسلوق على الطريقة الايطالية

œufs Durs à la L'italienne

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ بيضة مسلوقة جامد — كوب صلصة باشميل (صلصات ص ٣١) — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٣
ملعقة كبيرة عصير طماطم — $\frac{1}{2}$ كوب صلصة طماطم (الصلصات ص ٣٢) — ملح وفلفل — صفار ٢
بيضة مسلوقة للتزيين ومقدونس مفري .

الطريقة :

- ١ — تقطع أربع بيضات مسلوقة جامد بعد تقشيرها بالطول نصفين ثم يفصل الصفار .
- ٢ — يهرس الصفار مع الزبد مع ٣ ملاعق عصير طماطم ويتبل الجميع .
- ٣ — ترص أنصاف البيض في طبق فرن مدهون بالزبد .
- ٤ — يعبأ المخلوط السابق (بند ٢) في أنصاف بياض البيض ثم تزرع في فرن متوسط الحرارة .
- ٥ — تخلط صلصة الباشميل بصلصة الطماطم الساخنة ثم تصب فوق البيض بعد خروجه من الفرن .
- ٦ — يخلط المقدونس المفري وصفار بيضتين ويزخرف به الطبق ويقدم ساخناً .

١١ — بيض فلوريال المسلوق

œufs durs Floréal

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٨ بيضة مسلوقة جامد — عدد ٨ فطيرات ناضجة (فطير بسيط ص ٣٨) — جزر — لفت — بصلة
خضراء — فاصوليا خضراء — مقدار من صلصة الباشميل (الصلصات ص ٣١) — كوب كريمة — ملح
وفلفل — بسلة خضراء .

الطريقة :

- ١ — تجهز الجزر واللفت ويقطع مكعبات صغيرة ثم يسلق في ماء وملح .
- ٢ — تفصص البسلة وتقطع الفاصوليا معينات طول $\frac{1}{2}$ سم تقريباً ثم يسلقا في ماء وملح .
- ٣ — تعبأ الخضر في الفطيرات الناضجة ثم يوضع في كل فطيرة بيضة مسلوقة مقشرة .
- ٤ — تخلط صلصة الباشميل بالكريمة وتبل ثم تصب فوق الفطيرات ثم تقدم .

١٢ — بيض مسلق بالسجق

œufs Durs en Saucisse

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٥ بيضة — $\frac{1}{3}$ كيلو سجق — ريحان أو نعناع مفري — مقدونس مفري — دقيق — بقسماط ناعم —
زيت للتحمير — صلصة طماطم أو سلطة خضراء للتقديم .

الطريقة :

- ١ — تسلق ٤ بيضة جامداً وتقشر ثم تدحرج على دقيق متبل بقليل من الملح .
- ٢ — يفتت السجق ويضاف إليه الريحان أو النعناع المفري والمقدونس المفري ثم يقسم هذا الخليط إلى ٤ أقسام
تغطي كل بيضة بقسم منها .
- ٣ — تغمس كل بيضة من البيض السابق في البيض المربوب جيداً (يمكن إضافة قليل من اللبن أو الماء للبيض
المربوب ويتبل) ثم تغطي بالبقسماط الناعم .

- ٤ — يحمر البيض المغطى السابق في الزيت الممدوح تحميراً غزيراً (قاعدة التحمير ص ١٢) .
٥ — يقدم البيض بعد التجميل بالمقدونس ومعه صلصة الطماطم في القارب الخاص أو سلطة خضر

١٣ — بيض كلامار المسلوق

œufs Durs Clamar

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٨ بيضة — $\frac{1}{3}$ كيلو بسلة خضراء — ٨ وحدات فطيرات بسيطة — (الفطائر ص ٣٨) — مقدار من صلصة الباشميل (الصلصات ص ٣١) — ٢ كوب كريمة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يسلق البيض جامداً ثم يقشر .
- ٢ — تفصص البسلة وتسلق في ماء وملح جيداً ثم تصفى ناعماً ثم يضاف إليها كوب كريمة وتبيل .
- ٣ — تملأ الفطيرات بخليط البسلة السابق ثم توضع بيضه مسلوقة في وسط كل فطيرة .
- ٤ — تعد صلصة الباشميل وتخلط بباقي الكريمة ثم تغطى بها الفطيرات السابقة وتقدم .

١٤ — بيض مسلوق على الطريقة الهندية

Oeufs Mollets à L'indienne

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٨ بيضة مسلوقة جامد — $\frac{1}{4}$ كوب أرز — عدد ٨ وحدات فطيرات ناضجة — ملعقة صغيرة مسحوق الكارى — مقدار من الباشميل (الصلصات ص ٣١) — ٢ كوب كريمة — ملح .

الطريقة :

- ١ — يسلق البيض ويقشر .
- ٢ — يسلق الأرز في ماء مملح ثم يخلط بكوب من الكريمة ويعبأ في الفطيرات .
- ٣ — يوضع فوق الأرز بيضة مسلوقة في كل فطيرة .
- ٤ — تخلط صلصة الباشميل بالكارى جيداً ثم يضاف كوب الكريمة الثاني ثم تصب الصلصة فوق الفطيرات وتقدم .

١٥ — بيض فلورنتين المسلوق

œufs Pochés Florentine

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٨ بيضة مسلوقة جامد — ٨ قطع توست (المتفرقات ص ١٣) — كيلو سباغ — $\frac{1}{4}$ مقدار من الباشميل (الصلصات ص ٣١) — $\frac{1}{8}$ كيلو جبن رومى أو أصفر مبشور — $\frac{1}{4}$ كوب كريمة — زبد — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تغسل السباغ وتجهز وتسلق في ماء مملح حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق وتفرى ناعماً .
- ٢ — تخلط صلصة الباشميل بالكريمة ويخلط معها نصف مقدار السباغ المفروية .
- ٣ — تفرش السباغ المخلوطة بالباشميل والكريمة في طبق التقديم .
- ٤ — تدهن شرائح التوست بالزبد ثم توضع بيضة مسلوقة ومقشرة فوق كل توست .
- ٥ — ترص وحدات التوست بالبيض في طبق التقديم فوق طبقة السباغ (بند ٣) .
- ٦ — يغطى التوست بالبيض بباقي الباشميل بالكريمة ويقدم ساخناً .

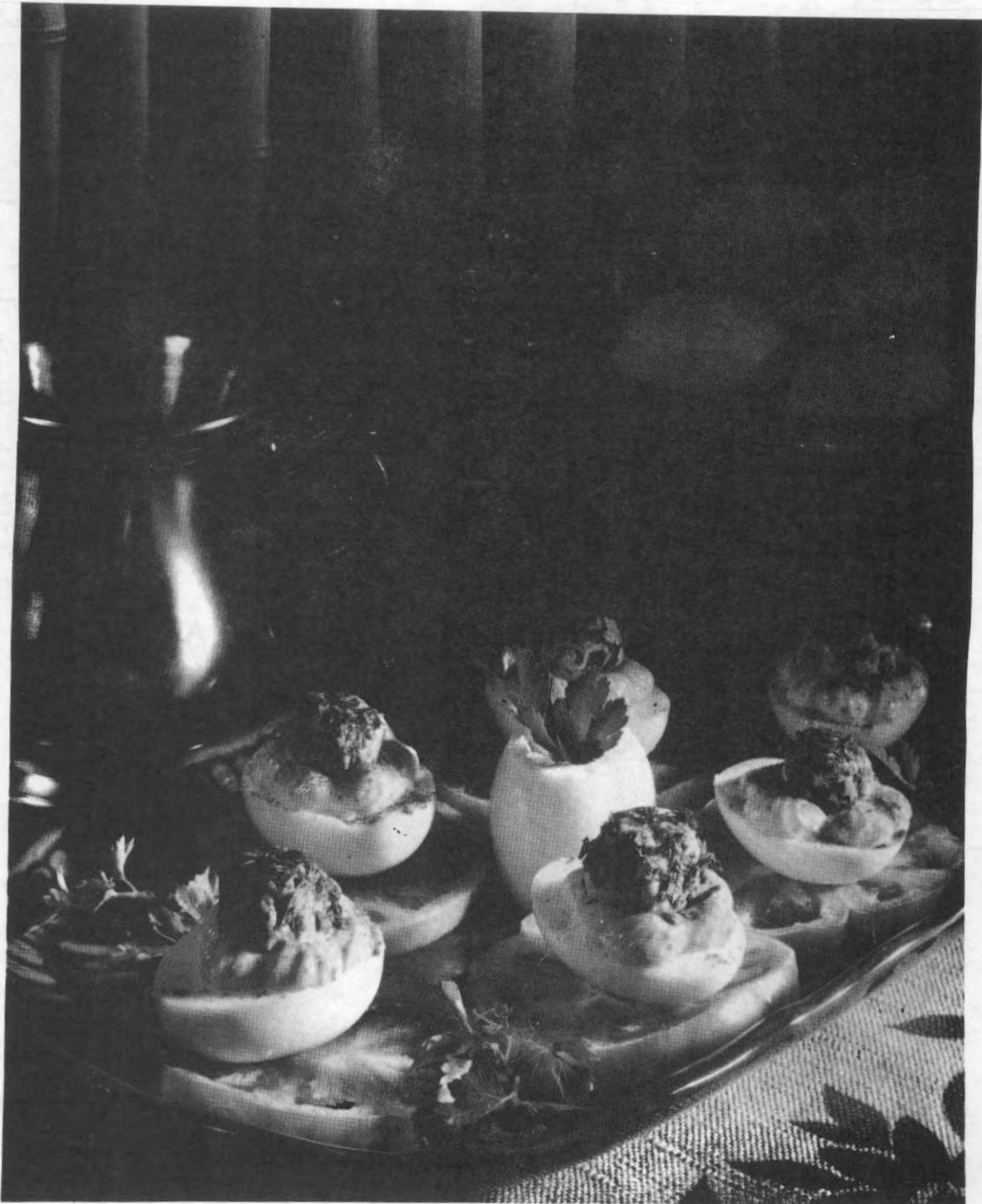
١٦ - بيض البستاني المحشو

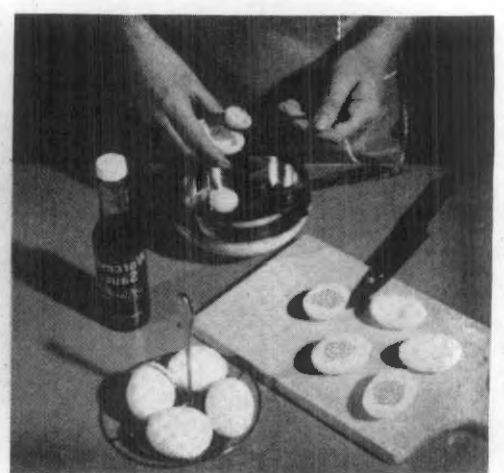
œufs Farcis Jardiniere

المقادير : (٤ أشخاص)

٦ بيضة مسلوقة جامد - ملعقة من معجون الأنشوجة - مقدار من صلصة المايونيز (الصلصات ص ٣٦) - من ٢ - ٣ وحدة طماطم - فلفل أحمر حلو ناعم - مقدونس مفري .
الطريقة :

- ١ - يسلق البيض جامدا ثم يبرد ويقشر ثم تشق كل بيضة بالطول نصفين .
- ٢ - ينزع الصفار ويهرس جيدا مع عجينة الأنشوجة ثم يضاف إليه قليل من صلصة المايونيز ثم يقسم الخليط إلى كور بعدد أنصاف بياض البيض (١٢ كورة) ثم تدرج الكور على المقدونس المفري وتوضع كورة في كل بياض بيضة .
- ٢ - تقطع الطماطم بعد غسلها جيدا وتجفيفها حلقات ويوضع فوق كل حلقة بياض بيضة ثم يرص الجميع في طبق التقديم ثم يرش الفلفل الأحمر الناعم على السطح ثم يجميل الطبق بأوراق المقدونس ويقدم .





بيض البستاني المحشو

١٧ — بيض بمبادور المحشو

œufs Farcis Pompadour

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٦ بيضة مسلوقة جامد — عدد ١٢ جمبرى مسلوقة جيداً (سلق الجمبرى ص ١٣٤) — كوب كريمة —
 ١ ½ ملعقة كبيرة زبد — ملعقة صلصة طماطم مركزة — فلفل أحمر حلو ناعم — شطة حمراء ناعمة — قليل
 من الزعفران — ملح .
 الطريقة :

- ١ — يقشر البيض بعد سلقه وتبريده ثم يشق نصفين طولياً .
- ٢ — ينزع صفار البيض ويهرس جيداً مع الزبد والفلفل الأحمر والشطة الحمراء والزعفران .
- ٣ — يقشر الجمبرى الناضج ويصحن القشر مع الطماطم المركزات ثم ينزل من منخل سلك ثم تضاف إليه الكريمة .
- ٤ — يدق الجمبرى ثم يخلط بمعجون صفار البيض والتوابل (بند ٢) .
- ٥ — ترص أنصاف بياض البيض على طبق التقديم ثم يملأ فراغ بياض البيض بالخليط السابق (بند ٤) بواسطة قمع مشرشر على هيئة وردات .
- ٦ — يغطى البيض بكريمة الجمبرى (بند ٣) ويقدم .

١٨ — بيض مقل على الطريقة الأسبانية

œufs Frits à L'Espagnole

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٤ بيضة — ٢ بصلة كبيرة — زيت أو سمن للتحمير — ٢ طماطم — ثوم — فلفل أخضر حلو — ملح .

الطريقة :

- ١ — يقلى البيض فى قليل من الزيت (بدون تقليب ليحتفظ بشكله ثم يصفى من الزيت ويرص على شكل دائرة فى طبق التقديم المستدير .
- ٢ — يقلى فى الزيت حلقات من البصل توضع فى وسط طبق التقديم بين وحدات البيض .
- ٣ — تعمل صلصة وذلك بتحمير البصل المفرد فى الزيت ومعه الفلفل الأخضر (خالى من البذور) ثم يضاف إليه الثوم المفرد ثم الطماطم المقشرة والمقطعة بدون بذور ثم تتبل وتترك الصلصة لتتضج على نار هادئة .
- ٤ — تصب الصلصة السابقة فى طبق التقديم حول أقراص البيض المقل ويقدم .

١٩ — عجة (أملت) بالجبن الموزاريللا

Omelette à La Mozzarella

المقادير : (٤ أشخاص)

للعجة : ٦ بيضه — ٢ ملعقة كبيرة دقيق — ٢ ملعقة كبيرة لبن — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح وفلفل .

للتقديم : جبن موزاريللا — أنشوجة شرائح — زيتون أسود — زعتر — قليل من صلصة الطماطم (الصلصات ص ٣٢) .

الطريقة :

- ١ — يكسر البيض ويخفق جيدا جدا . ثم يضاف إليه الدقيق واللبن ويتبل .
- ٢ — يقلب البيض في السمن أو الزبد ثم يقلب على الوجه الآخر .
- ٣ — تزين العجة بشرائح الجبن الموزاريللا على هيئة مروحة وتوضع صلصة الطماطم بين الشرائح وكذلك الأنشوجة والزيتون الأسود والزعتر .
- ٤ — تغطى العجة وترفع على نار هادئة جدا لتسييح الجبن ثم يقدم الطبق ساخناً .

٢٠ — عجة (أملت) البولار

Omelette à La Poulard

المقادير : (٤ أشخاص)

من ٨ — ١٠ بيضة — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — كوب كريمة .

الطريقة :

- ١ — يكسر البيض ويفصل الصفار عن البياض .
- ٢ — يخفق الصفار ثم يتبل بالملح والفلفل ثم يحمر في الزبد الساخن جدا حتى يبدأ في التماسك تخلط الكريمة .
- ٣ — يضاف بياض البيض المخفوق جيدا ويقلب الخليط سريعا ذهابا وإيابا على نار عالية .
- ٤ — تقلب العجة في طبق التقديم وتقدم في الحال .

٢١ — العجة « الأمليت » الأسبانيولى

Omélette à L'Espagnole

المقادير : (٤ أشخاص)

٨ بيضه — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد أو زيت زيتون — ٢ فلفلة صغيرة — ٢ طماطم — ثوم مفرى — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يحمر الفلفل في المادة الدهنية وينزع منه البذور والجلد ويفرى .
- ٢ — تقشر الطماطم (المتفرقات ص ١٣) ثم تشق نصفين وتنزع البذور ثم تقطع .
- ٣ — يكسر البيض ويخفق جيدا ويتبل .
- ٤ — توضع المادة الدهنية في المقلاة وبها الفلفل والطماطم والثوم المفرى ثم يضاف إليها البيض المربوب ويتبل الجميع مع التحريك لنحصل على قرص مسطح .

٢٢ — عجة (أملت) برتغالية

Omelette à La Portugaise

المقادير : (٤ أشخاص)

٨ بيضه — ٣ طماطم — فص ثوم مفرى — ملح وفلفل — زبد أو سمن .

الطريقة :

١ — تقشر الطماطم (المتفرقات ص ١٣) ثم تشق نصفين ويضغط عليها لتخلص من البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة .

٢ — توضع المادة الدهنية فى مقلاة والطماطم المقطعة والثوم المفرى ويتبل ويترك لينضج .

٣ — يكسر البيض ويخفق جيداً ثم يضاف للطماطم والثوم وتحرك العجة على النار حتى تنضج ثم تقدم .

٢٣ — عجة (أملت) الكوسة الصغيرة

Omelette aux Courgettes

المقادير : (٤ أشخاص)

٨ بيضه — ٣ طماطم مصفاة — ١ بصلة مفرية — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{3}$ كيلو كوسة

صغيرة — ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — يحمر البصل المفرى فى السمن أو الزبد ثم تضاف إليه الكوسة المقطعة حلقات وعصير الطماطم ثم يتبل اجميع وتترك حتى تنضج $\frac{3}{4}$ نضج .

٢ — يكسر البيض ويخفق جيداً ويتبل بالملح والفلفل .

٣ — يضاف البيض المخفوق إلى خليط الكوسة السابق (بند ١) ويقلب اجميع جيداً وتترك على نار هادئة حتى تنضج العجة .

٢٤ — عجة « أملت » البطاطس

Omelette aux Pommes de Terre

المقادير : (٤ أشخاص)

٦ بيضه — $\frac{1}{2}$ كيلوبطاطس — طماطم مقطعة مكعبات — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — جبن حريف

مبشور — ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — تقشر البطاطس وتغسل وتقطع مكعبات صغيرة وتبلى وتحمر فى السمن .

٢ — يكسر البيض فى إناء من الفخار ويخفق ويتبل ثم تضاف إليه البطاطس المحمرة والجبن الحريف المبشور .

٣ — يوضع الخليط السابق فى مقلاة تحمير البطاطس ويترك الخليط على النار حتى تنضج العجة (٥ دقائق تقريباً) من كل جانب .

٤ — تقب على طبق التقديم وتقدم فى الحال .

٢٥ — عجة (أملت) باردة

Omelette Froide

المقادير : (٤ أشخاص)

للعجة : ٦ بيضه — ملعقة كبيرة دقيق — ملعقة كبيرة جبن حريف مبشور — ٢ ملعقة لبن — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح .

للحشو : ملعقة زبد — ملعقة مستردة — وحدات من الخيار الصغير — $\frac{1}{8}$ كيلو شرائح رقيقة من اللحم البارد أو اللانشون .

الطريقة :

- ١ — يكسر البيض ويخفق جيداً ويضاف إليه اللبن والجبن المبشور والدقيق والملح .
- ٢ — يسخن الزبد في المقلاة ويوضع خليط البيض السابق وتطهى العجة من الجهتين ثم تترك لتبرد .
- ٣ — في إناء من الفخار يخلط الزبد والمستردة والخيار المفروى ويخفق جيداً حتى يصبح الخليط سميكاً .
- ٤ — يفرد الخليط السابق على قرص العجة ثم ترص فوقه شرائح اللحم البارد أو اللانشون .
- ٥ — تلف العجة (كالسويسرول) وتترك لتجمد (عدة ساعات) .
- ٦ — تقطع حلقات سمك ١ سم تقريباً وترص على طبق التقديم وتزين بأرباع الطماطم أو الفجل الأحمر .

٢٦ — عجة (أملت) بالسّمك والتونة

Omelette du Cure

المقادير : (٤ أشخاص)

٨ بيضه — $\frac{1}{8}$ كيلو سمك ناضج — $\frac{1}{8}$ كيلو تونة — بصلة خضراء صغيرة — ١ كرات — مقدونس — عصير ليمون — ملح وفلفل — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد .

الطريقة :

- ١ — يغسل الكرات ويقطع قطعاً رفيعة جداً .
- ٢ — يسيح السمن في مقلاة ويقلب فيه السمك والتونة والكرات المعد جيداً ويترك لينضج (من ١٠ — ١٢ دقيقة) ثم يضاف إليه المقدونس والبصل المفروى .
- ٣ — يكسر البيض ويخفق جيداً ويتبل ثم يضاف لخليط السمك السابق مع التقليب على النار حتى تنضج الأملت (بحيث تكون طرية) .
- ٤ — توضع على طبق التقديم وتقدم في الحال .

٢٧ — عجة (أملت) الصياد

Omelette Chasseur

المقادير : (٤ أشخاص)

٨ بيضة — عدد ٨ كبدة دجاج — ملعقة صغيرة صلصة طماطم (علب) — خل أبيض — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — بصلة مفرية — ملعقة حلو دقيق — فص ثوم مفروى — ملح وفلفل وزعتر وورقة لوزة .

الطريقة :

- ١ — يوضع $\frac{1}{3}$ مقدار السمن أو الزبد في كسرولة سمكة القاع ثم يحمر فيها البصل المفروى ثم يضاف الثوم

- المفروى والدقيق ويقلب الجميع حتى يحمر نوعاً ثم تضاف إليه صلصة الطماطم وأيضاً الخل والماء وورقة اللورده والزعرور ويترك المزيج على نار هادئة لينضج (يُسَبَك) .
- ٢ — تقطع كبد الدجاج كل واحدة إلى ٤ أجزاء ثم تحمر في باقى السمن أو الزبد ثم تصفى من السمن وتضاف للصلصة السابقة وتترك لتنضج لبضع دقائق مع ملاحظة تبيل الصلصة بالملح والفلفل .
- ٣ — تسخن السمن أو الزبد المتخلفة من تحمير الكبد ويضاف إليها البيض المربوب جيداً وتترك على نار عالية وبمجرد نضج العجة تلف سريعاً وتوضع على طبق التقديم المستطيل .
- ٤ — تشق العجة من الوسط وتحشى بكبد الدجاج الناضج ثم تصب باقى الصلصة حولها وتقدم .

٢٨ — بيض نابولى

Oeufs Moulés Napolitaine

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٦ بيضه — كيلو جبن حريف مفروى — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح وفلفل — $\frac{1}{4}$ مقدار من صلصة الطماطم (الصلصات ص ٣٢) .

الطريقة :

- ١ — يخفق البيض جيداً ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف إليه نصف مقدار الجبن ويقلب .
- ٢ — تدهن ٤ قوالب صغيرة (قوالب بابا) بالسمن السائح دهناً جيداً ثم يفرغ بها خليط البيض السابق ويسوى فى حمام مائى من ١٠ — ١٢ دقيقة ثم تترك القوالب لتهدأ .
- ٣ — تفرغ القوالب فى طبق فرن ثم ترش بباقى الجبن المفروم وقليل من السمن أو الزبد وتزج فى فرن حار ليحمر الوجه .
- ٤ — تقدم وحولها صلصة الطماطم .

٢٩ — كريب محشو على الطريقة البولونية

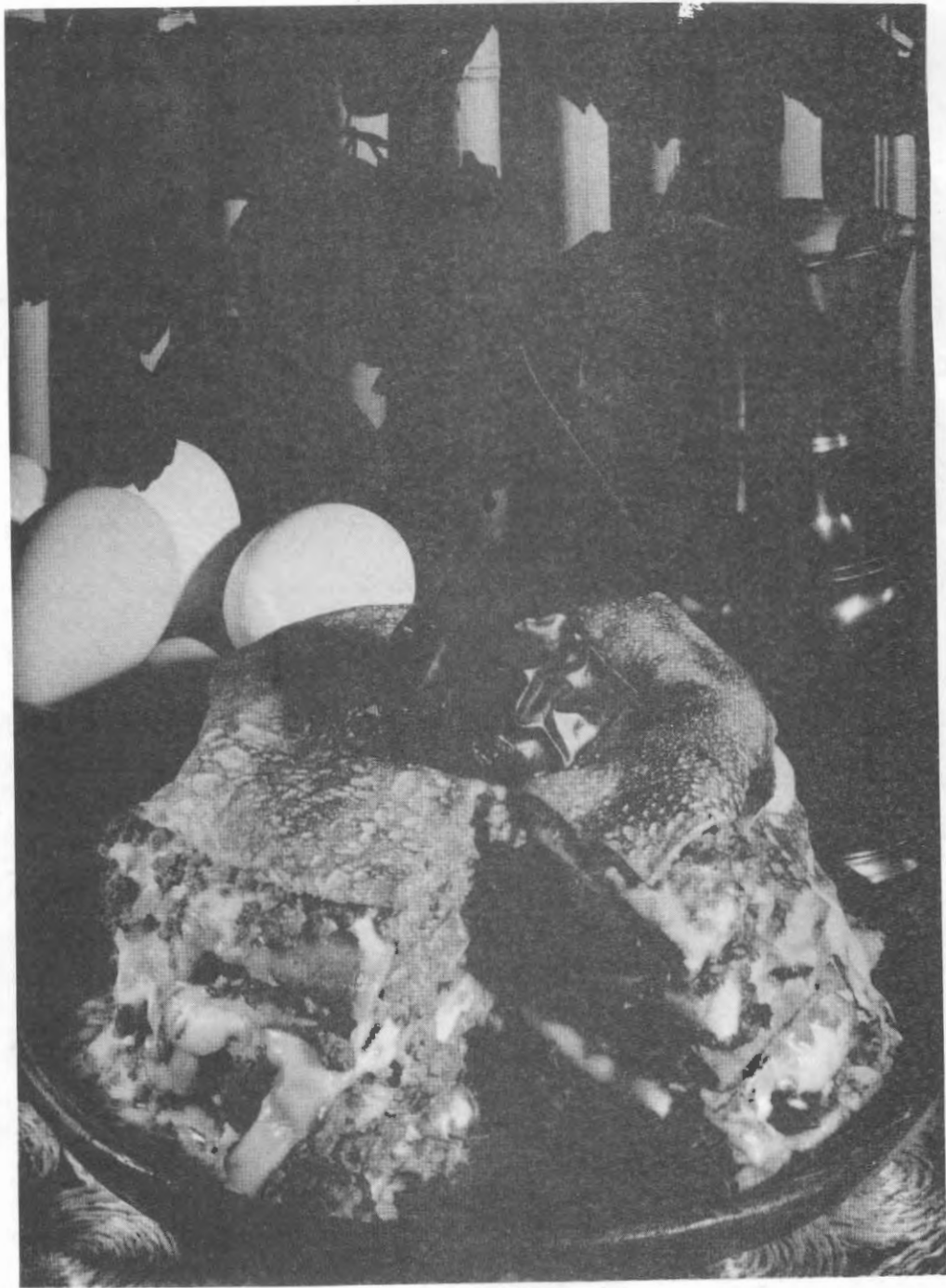
Crêpes Fourrées à la Bolognaise

المقادير : (٤ أشخاص)

- للكريب : كوب كبير دقيق — ٣ بيضه — ٢ كوب لبن — $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح — مقدار من الصلصة البولونية أو الهولندية (الصلصات ص ٣٤) — $\frac{1}{4}$ كيلو جبن سويسرى .

الطريقة :

- ١ — يعمل عدد ١٢ قرص كريب (العجائن ص ٤٤) بمقادير الكريب السابقة .
- ٢ — يجهز طبق فرن أو صينية ويدهن جيداً بالسمن بحيث يكون قطر الطبق أو الصينية أوسع من قطر الفطيرة بقليل (قطر الفطيرة حوالى ١٥ سم) .
- ٣ — توضع واحدة من الكريب فى قاع الطبق ثم تغطى بطبقة من الصلصة ثم شريحة من الجبن السويسرى ثم وحدة كريب أخرى وهكذا بالترتيب حتى ينتهى مقدار الكريب (١٢ فطيرة) بحيث تكون آخر طبقة من الكريب ثم قطع صغيرة من السمن أو الزبد على السطح .
- ٤ — يزج فى فرن ساخن لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يقدم .



كرب محشو على الطريقة البولونية

٣٠ - كريب محشو على الطريقة الرومانية

Crêpes Fourrées à la Romaine

المقادير : (٤ أشخاص)

لعجينة الكريب :

٣ بيضه - كوب لبن - كوب دقيق - $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة زبد أو سمن .

عدد ١٢ شريحة أنشوجة - $\frac{1}{2}$ كيلو سباغ - $\frac{1}{2}$ كيلو جبن حريف مبشور (جبن بارم) - ملح .
الطريقة :

- ١ - بمقادير عجينة الكريب السابقة يعمل عدد ١٢ وحدة كريب صغيرة (باب العجائن ص ٤٤) .
- ٢ - تسلق السباغ في ماء ملحى حتى تنضج ثم تصفى وتفرد وتخلط بثلثين مقدار الجبن الحريف المفرد .
- ٣ - تغطى كل وحدة كريب بطبقة من المخلوط السابق ثم شريحة من الأنشوجة ويلف الكريب .
- ٤ - ترص لفطائر السابقة في طبق أو صينية فرن مدهونة بالسمن جيداً ثم يرش السطح بالجبن المبشور وقليل من السمن السائح .
- ٥ - تزدج في فرن متوسط الحرارة ثم تغرف وتقدم .

٣١ - كريب بريسان المحشو

Crêpes Fourrées Bressanne

المقادير : (٤ أشخاص)

للكريب : (٣ بيضه - كوب دقيق - $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة سمن أو زبد - كوب لبن - ملح) - $\frac{1}{4}$ كيلو من صدر الدجاج الناضج - ملح وفلفل وكزبرة - ٢ كوب كريمة .

الطريقة :

- ١ - بمقادير الكريب السابقة تعمل عدد ١٢ وحدة كريب صغيرة رقيقة (باب العجائن ص ٤٤) تسوى في الفرن .
- ٢ - يفرد صدر الدجاج الناضج فرماً ناعماً ومعه الكزبرة ثم يخلط بجزء من مقدار الكريمة ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٣ - يحشى الكريب بمخلوط الدجاج السابق ثم يلف ثم يرص في طبق التقديم المستطيل ثم يصب فوقه باقى الكريمة ويقدم .





٣٢ - كريب سوزيت

Crêpes Suzette Maison

المقادير : (٤ أشخاص)

للكريب : كوب دقيق - ٢ بيضه - كوب لبن أو ماء - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح - $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة سكر - ذرة من بشر البرتقال - ٢ ملعقة كبيرة زبد .

كريمة الحشو : $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جرام) أى ٥ ملاعق كبيرة سكر ناعم - $\frac{1}{10}$ كيلو (١٠٠ جرام) أى $\frac{1}{3}$ ملعقة كبيرة زبد - ذرة من بشر البرتقال - عصير برتقاله .

طريقة عمل كريمة الحشو :

يخفق الزبد مع السكر وذرة بشر البرتقال وعصير البرتقال حتى ينعم ويتجانس الخليط .

الطريقة :

- ١ - فى إناء عميق يخلط البيض كاملاً مع الدقيق والملح ثم يضاف الزبد المنصهر واللبن أو الماء قليلاً قليلاً مع الخفق جيداً بالمضرب (يستحسن المضرب الكهربى) .
- ٢ - يضاف عصير البرتقال وبشره مع الخفق جيداً بالمضرب حتى نحصل على عجينة متجانسة ناعمة تميل للسيولة .
- ٣ - تغلف قطعة زبد جامدة بحجم البيضة الكبيرة بقطعة شاش .
- ٤ - تسخن طاسة صغيرة قطرها حوالى ١٥ سم على نار عالية ثم يمرر عليها قطعة الزبد المغلفة بالشاشة (أى دهان خفيف) .
- ٥ - يصب فى الطاسة الساخنة مقدار ٢ ملعقة كبيرة من عجينة الكريب السابقة (بند ٢) ثم تهز أو تحرك الطاسة دائرياً حتى تغطي العجينة قاع الطاسة تماماً بطبقة رقيقة نوعاً .
- ٦ - ترفع الطاسة وبها عجينة الكريب على نار هادئة جداً مع هزها وتدويرها من آن لآخر حتى ينضج ويحمر القاع ثم يقلب ليحمر الوجه الثانى ثم تكرر العملية (بند ٦،٥) حتى ينتهى مقدار العجينة ونحصل على ١٢ قرص كريب وتحفظ دافئة .
- ٧ - للاحتفاظ بأقراص الكريب دافئة توضع بصفة مستمرة فوق بعضها ثم ترش بقليل من السكر .
- ٨ - تحشى أقراص الكريب المعدة السابقة بكريمة الحشو السابقة ثم تطبق إلى أرباع (ربع دائرة أى القرص يطبق مرتين) .
- ٩ - يرص الكريب المحشو بشكل جميل فى طبق التقديم الدافئ (يفضل سرفيسر معدنى) ثم ترش خفيفاً بالسكر وتقدم .

ملاحظات :

١ — يمكن تقديم هذا الطبق كصنف Surprise بأن يصب فوقه بضع ملاعق من سائل قابل للاشتعال ونشعل عند لحظة التقديم .

٢ — يمكن اتباع الطريقة السابقة لعمل أقراص الكريب (باب العجائن ص ٤٤) مع استعمال المقادير المنصوص عليها لنحصل على ١٢ قرص كريب ثم تتم كما جاء بهذا الصنف (ابتداء من بند ٧ حتى بند ٩) .

٣٣ — طاجن تيرولين (بالانشوجة)

Tarte Tyrolienne

المقادير : (٤ أشخاص)

٦ بيضه — $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم — ملعقة كبيرة بقسماط ناعم — ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن —
١٢ شريحة أنشوجة — $\frac{1}{4}$ كيلو كريمة — مقدونس مفري — ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ — يسلق ٣ بيضه جامداً ثم تترك لتبرد وتُقشر ثم تقطع كل بيضة إلى ٤ قطع .
- ٢ — تقشر الطماطم (المتفرقات ص ١٣) وتفرغ من البذور ثم تقطع شرائح رقيقة .
- ٣ — يدهن طبق فرن (قطره حوالى ٢٠ سم) جيداً بالسمن ثم يغطى القاع ب شرائح الطماطم السابقة .
- ٤ — يخفق الزبد بالمضرب جيداً ثم يخلط بالأنشوجة التى سبق صحنها فى الهاون مع المقدونس المفري ثم يفرد هذا الخليط على طبقة الطماطم .
- ٥ — ترص أرباع البيض فوق الخليط السابق ثم يرش السطح بالبقسماط الناعم ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٦ — تحقق ٣ بيضات (الباقية) الطازجة جيداً بالمضرب ثم تتبل بالملح والفلفل ويضاف إليها الكريمة ثم يغطى بها الخليط السابق (بند ٥) .
- ٧ — يرج الطبق فى فرن حار لمدة ساعة تقريباً ثم يقدم ساخناً .

٣٤ — أملت بالمرى

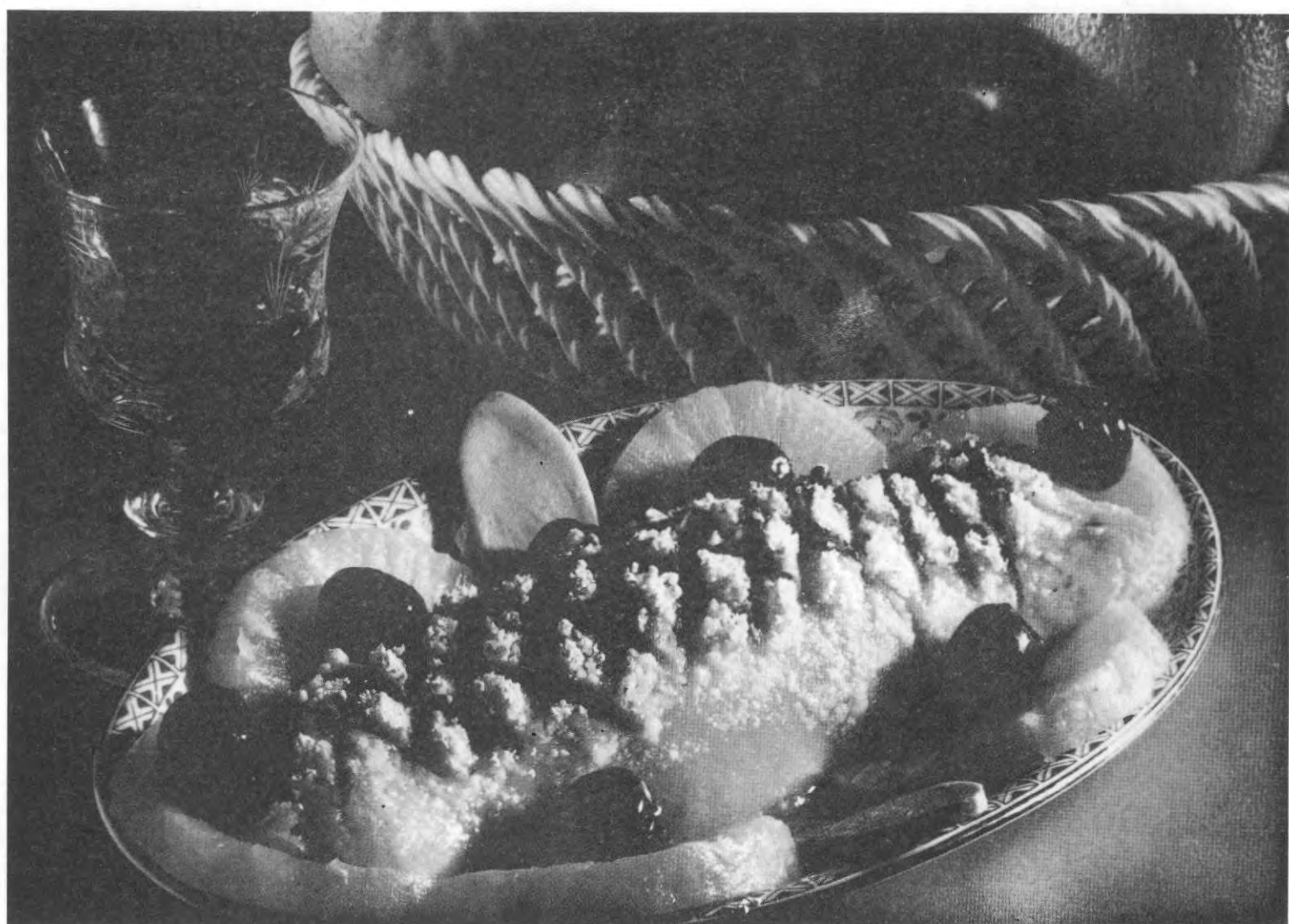
Omelette Flambée

المقادير : (٤ أشخاص)

٦ بيضه — ملعقة كبيرة زبد أو سمن — ملعقة كبيرة سكر (Iceing) (ايسنج) — مرى — ٤ شرائح أناناس محفوظ — عدد ٨ كبريز محفوظ — ملح .
الطريقة :

- ١ — يكسر البيض ويخفق جيداً ويتبل بقليل من الملح .
- ٢ — يسيح الزبد أو السمن فى مقلاة سمكة القاع ثم يضاف للبيض المخفوق السابق ويخلط جيداً .
- ٣ — تسخن المقلاة على نار عالية ثم يصب فيها خليط البيض والزبد السابق ويقلب الخليط على نار عالية بملعقة خشب حتى تنضج تماماً ثم تقلب على الوجه الآخر لكى تنضج (تصفر الحافة) .
- ٤ — تغطى العجة بالمرى وتلف كالسويسرول ثم تقلب على طبق التقديم المستطيل .

- ٥ — يرش سطح العجة بسكر الأيسنج بطبقة سميكة نوعاً .
- ٦ — تسخن الحافة غير الحادة لسكين أو سيخ من الحديد لدرجة الإحمرار ثم يحرق بها السكر في خطوط طولية وعرضية (شكل مربعات) .
- ٧ — ثم يرص حول العجة حلقات الأناناس (المقطعة نصفين) والكريز المحفوظ وتقدم .
- ملحوظة : يمكن بنفس المقادير السابقة عمل قرصين من العجة بدلاً من قرص واحد .





الباب السادس

الخضروات LES LEGUMES

الفصل الأول

أهمية الخضر وقيمتها الغذائية في غذاء الإنسان

تعتبر الخضر عنصراً هاماً من عناصر الغذاء الكامل وهي تحتل مكاناً هاماً في قائمة الطعام وذلك لإحتوائها على :-

- ١ — الأملاح المعدنية المختلفة تبعاً لنوع الخضر .
- ٢ — الفيتامينات المختلفة تبعاً لنوع الخضر أيضاً .
- ٣ — السيليوز الذى يعمل على تليين الأمعاء .

إلى جانب عناصر أخرى تختلف باختلاف نوع الخضر كالمواد النشوية في البطاطس .. الخ .

شروط اختيار الخضر :

- ١ — أن تكون طازجة .
 - ٢ — تختار في موسمها لتكون صغيرة السن وتتوافر لها نكهتها الخاصة وتكون رخيصة الثمن .
 - ٣ — الخضر الخضراء تكون زاهية اللون وعروقها سهلة الكسر وفي البقول تكون البقلة ممتلئة بالحبوب وفي الكرنب تختار الممتلئة بالأوراق العريضة وفي القرنبيط يختار منها أبيض اللون .
 - ٤ — في الخضر الدرنية والجذرية يجب أن تكون خالية من الطين حتى لا يتضاعف وزنها .
- وللاستفادة من الخضر ومحتوياتها بأقصى ما يمكن يجب مراعاة بعض النقاط في إعدادها وطهيها .

الإرشادات الواجب اتباعها عند إعداد الخضر :

- ١ — تغسل الخضر قبل تقطيعها وليس بعد التقطيع حتى لا تفقد الكثير من الأملاح المعدنية والفيتامينات .
- ٢ — لا تنقع الخضر في الماء قبل طهيها إلا إذا دعت الضرورة كما في البطاطس والخرشوف حتى لا يتغير لونها لأن النقع يساعد على تسرب المواد الغذائية إلى ماء النقع .
- ٣ — تستعمل سكين مطلية لامعة في إعداد الخضر حتى لا يؤثر المعدن على الفيتامينات .
- ٤ — يستعمل ماء سلق الخضر في عمل الحساء أو الصلصة .
- ٥ — تستعمل أقصر الطرق في طهي الخضر ولا تجرى عملية التصفية للطعام وهو ساخن إلا للضرورة كما في البطاطس المسلوقة .
- ٦ — لا تضاف بيكر بونات الصوديوم للخضر أثناء الطهي بقصد الاحتفاظ باللون الأخضر لأن هذا يعمل على تلف بعض الفيتامينات .
- ٧ — الإقلال من التقليب أثناء الطبخ وفي سلق الخضر توضع في الماء المغلي وتظل النار عالية في أثناء السلق .

٨ — لا تترك الخضر معرضة للجو بعد تجهيزها بل يجب استعمالها مباشرة أو تغطى فى مكان بارد لحين استعمالها .

٩ — نظرا لأن فيتامين « ج » سريع التأثير بالحرارة وبالتعرض للجو ويفقد بسهولة أثناء تحضير وطهى الخضر والفاكهة فيجب ملاحظة أن يحتوى الغذاء على خضروات وفواكه طازجة وأن تحضر السلطات قبل تقديمها للأكل مباشرة .

مواسم ظهور الخضر

فصل الصيف	فصل الشتاء
الملوخية — البامية — الخيار — الكوسة — الباذنجان الأبيض والأسود — اللوبيا — البصل — الثوم — ورق العنب — الزيتون — الفلفل	السيباخ — الكرنب — البسلة — القرنبيط — البصل الأخضر — القلقاس — الجزر — الخس — الخرشوف — السلق — اللفت — الخبيزة

وتطهى الخضر بإتباع طرق الطهى المختلفة وهناك أطباق عديدة من الخضر المختلفة نكتفى هنا بتقديم البعض منها ولأهميته تبيض وسيق بعض الخضر مثل الخرشوف وخلافه حيث تدخل الخضر المسلوقة فى عمل كثير من لأطباق المقدمة فى هذا الكتاب . إليك نبذة عن طرق سلق الخضر وتبيضها .

أولا : سلق الخضر :

(أ) سلق الخضر عبارة عن انضاجها بغمها فى ماء مغلى مملح أو خلاصة عظم أو لحم أو خلاصة طيور أو خلاصة خضر أو انضاجها وسيقها على حمام مائى .

(ب) سلق الخضر فى حمام مائى :

عبارة عن طهى الخضر فى وعاء موضوع داخل وعاء آخر به ماء ساخن جدا ولا يصل لدرجة الغليان طوال مدة الطهى كما أن الماء لا يصل لقاع الإناء الذى به الخضر بل يسوى على البخار المتصاعد .

ثانيا : تبيض الخضر :

هم عبارة عن طهى الخضر فى كمية كبيرة من الماء المغلى المضاف إليه الملح ولا يشترط فيه نضج الطعام . والخضر التى تحتاج لتبيض هى الخضر التى لها طعم قوى مثل الكرنب والقرنبيط والخضر الغضة كالباذنجان .

سلق الخرشوف :

المقادير :

خم تنوف معد — ماء بارد كافٍ لتغطية الخرشوف — ملعقة كبيرة عصير ليمون وملعقة كبيرة دقيق لكل لتر ماء (٤ كوب) .

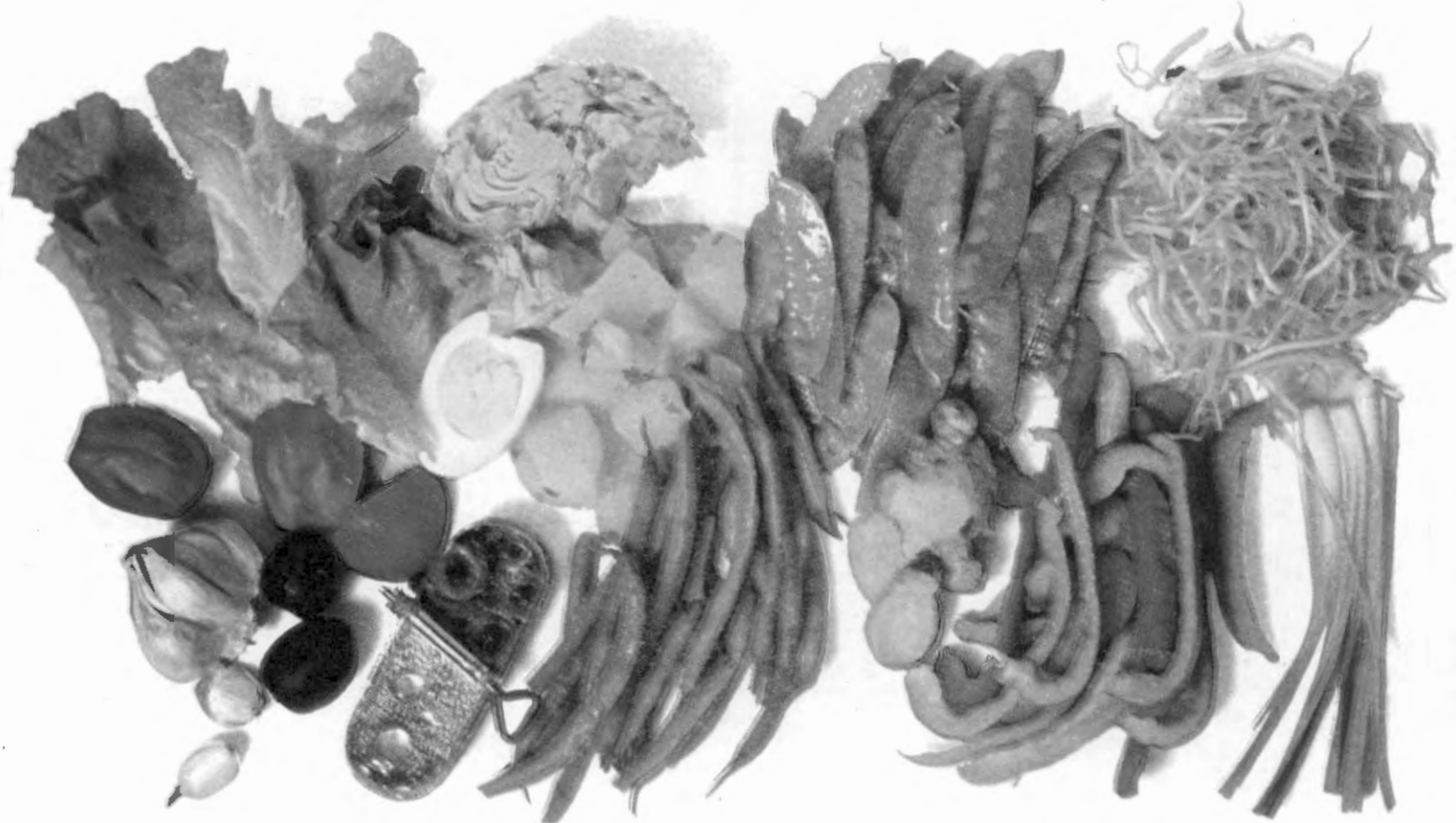
الطريقة :

١ — يعد الخرشوف بأن تنزع الأوراق الخضراء الخارجية ثم يقشر من القاع والجوانب ثم يقطع من أعلى على مسافة $\frac{1}{3}$ اسم تقريرا كما ينزع الرغب من الوسط بواسطة ملعقة صغيرة أو مقوار .

٢ — بمجرد تنظيف الخرشوف يغمر في الحال في ماء بارد مضاف إليه عصير ليمون وقليل من الدقيق حتى لا يتغير لونه .

٣ - يسلق الخرشوف المعد السابق في الماء المغلى المضاف إليه كمية الملح والدقيق وعصير الليمون ويترك حتى ينضج .

٥ - يصفى الخمر ثم يسلق المسلوق ويستعمل حسب الرغبة .



الفصل الثانى

أطباق منوعة من الخضر بتطبيق طرق الطهى المختلفة

١ — قلب خرشوف كلامار

Fonds d'Artichauts Clamart

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٨ خرشوفة متوسطة — $\frac{1}{5}$ كيلو بسلة مفصصة — $\frac{1}{10}$ كيلو لحم ناضج — ٢ ملاعق صلصة طماطم (صلصة علب) — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ليمونة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف الخرشوف وتقطع الأوراق الخارجية ويقشر من الجوانب والقاع وينظف الزغب من القلب وتوضع فى الحال فى ماء مملح وليمون وقليل من الدقيق (حتى لا يتغير لونه) .
- ٢ — يسلق الخرشوف (سلق الخرشوف ص ١٧٧)
- ٣ — يصفى الخرشوف من ماء السلق ويجفف ثم يخمر فى نصف مقدار السمن السائح .
- ٤ — تسلق البسلة وتصفى وتشوح فى السمن ثم يضاف إليها صلصة الطماطم وتترك على النار لمدة ٥ دقائق .
- ٥ — يضاف للبسلة اللحم الناضج المقطع مكعبات ويترك على النار لمدة ٥ دقائق أخرى ثم ترفع من على النار .
- ٦ — يملأ قلب الخرشوف السابق المحمر بخليط البسلة واللحم السابق ثم يرص فى طبق أو صينية فرن مدهونة بالسمن ثم يزرع فى الفرن لمدة ١٥ دقيقة .
- ٧ — يرص الخرشوف الناضج فى طبق التقديم ويقدم ساخناً .

٢ — قلب الخرشوف الباريسى

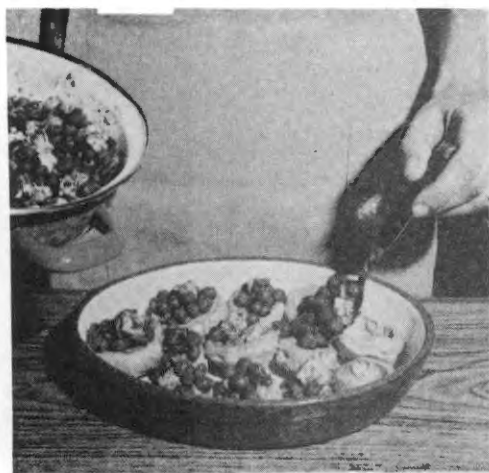
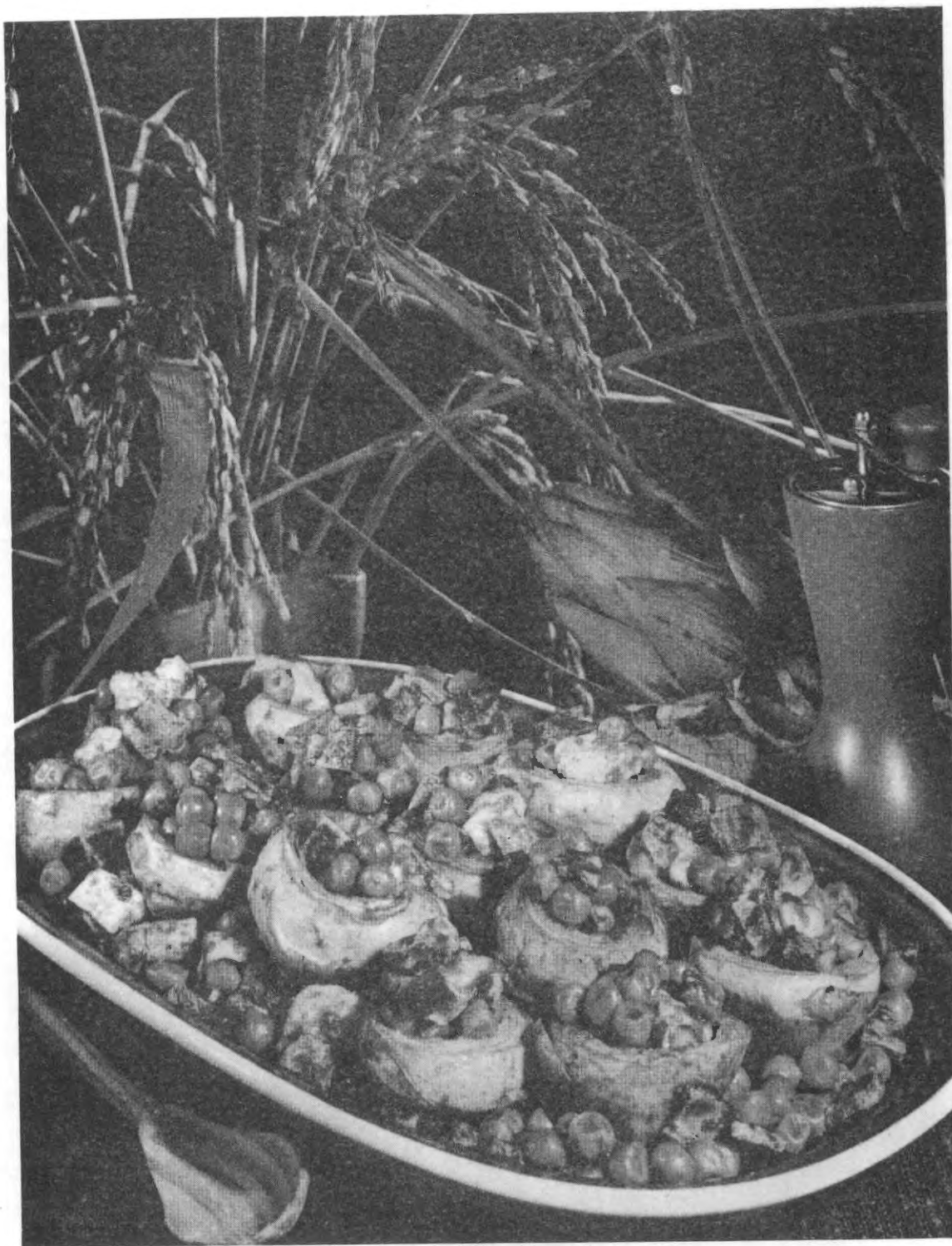
Fonds d'Artichauts Parisienne

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد أربعة خرشوف كبيرة — $\frac{1}{4}$ كيلو مشرم أو عيش الغراب — ١ لتر كريمه طازجة لبانى — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — عصير ليمونة — مقدونس مفرى — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف الخرشوف ويسلق كما جاء سابقا على ألا ينزع الزغب من القلب .
- ٢ — بعد تمام نضج الخرشوف — ينزع الزغب بملعقة صغيرة .
- ٣ — يقطع عيش الغراب قطعاً صغيرة رقيقة تتبل بالملح والفلفل ثم تحمر فى السمن أو الزبد ويضاف إليه الكريمه وعصير الليمون ويترك على النار لمدة من (١٠ — ١٥ دقيقة) ثم يرفع من على النار .
- ٤ — يملأ قلب الخرشوف السابق بالمشرم المحمر ثم يرش السطح بالمقدونس المفرى ويرص على طبق التقديم ويقدم .



خرشوف کلامار

٣ - الخرشوف المحشو (باللحم المفري وعصير البصل)

Artichauts à La Barigoule

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٨ خرشوفة صغيرة طازجة — $\frac{1}{10}$ كيلو دهن ضأن — $\frac{1}{10}$ كيلو عيش الغراب — $\frac{1}{10}$ كيلو
بصل — $\frac{1}{10}$ كيلو جزر — محل — ملعقة كبيرة طماطم مركزة (صلصة غلب) — ٢ فص ثوم — ٣ ملعقة كبيرة
سمن أو زيت — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يخلّف الخرشوف ويسلق كما سبق (سلق الخرشوف ص ١٧٧) .
- ٢ — يفري البصل والجزر وعيش الغراب فرماً دقيقاً وأيضاً يفري قليل من الدهن ثم يحمر في السمن ويضاف
إليه الثوم المدقوق والطماطم المركزة ويّبل بالملح والفلفل ويترك لينضج لعدة دقائق ثم يرفع من على النار .
النار .



- ٣ — يملأ قلب الخرشوف بالخليط السابق ثم تلف كل خرشوفة بشرخة رقيقة من الدهن وتربط (يمكن الاستغناء
عنها) ثم يرص الخرشوف في طبق الفرن .
- ٤ — يزوج في فرن مع رشه من آن لآخر بالخل حتى ينضج .
- ٥ — ينزع الخيط وشريحة الدهن (في حالة استعماله) ثم يرص في طبق التقديم ويقدم .

٤ — قلوب الخرشوف لوكولو (محمشة بالكبد)

Fonds d'Artichauts Lucullus

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ خرشوفه كبيرة — $\frac{1}{5}$ كيلو كبدة ناضجة — $\frac{1}{4}$ لتر كريمة طازجة (٢ كوب) — ٢ صفار بيضه — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملعقة صغيرة دقيق — عصير ليمونة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يعد الخرشوف ويسلق بالطريقة السابقة (سلق الخرشوف ص ١٧٧) .
- ٢ — يصفى الخرشوف من ماء السلق ويجفف ثم يشوح في السمن السائح ثم يملأ القلب بالكبد الناضجة .
- ٢ — تغمى الكريمة في كسرولة ثم تعقد بصفار البيض وتبيل هذه الصلصة ثم يغطى بها وحدات الخرشوف المحشوة بالكبد السابقة ثم تبرد بسرعة وتقدم .

٥ — قلب الخرشوف فلورنتين (بالسباخ والأنشوجة)

Fonds d'Artichauts Florentine

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ خرشوف كبيرة — $\frac{1}{10}$ كيلو سمن أو زبد (حوالي ٣ ملاعق كبيرة) — ملعقة كبيرة دقيق — $\frac{1}{4}$ لتر سمن (٢ كوب) — كيلو سباخ أو قرنبيط — $\frac{1}{8}$ كيلو جبن أصفر أو رومي مبشور (حوالي ٦ ملاعق كبيرة) — ٨ شرائح أنشوجة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينظف الخرشوف ويسلق كما سبق (سلق الخرشوف ص ١٧٧) .
- ٢ — بعد صلصة مورناي (الصلصات ص ٣٣) بالمقادير الآتية (٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملعقة كبيرة دقيق — $\frac{1}{2}$ لتر لبن — ملح وفلفل) ويضاف إليها نصف مقدار الجبن المبشور .
- ٢ — سلق السباخ في ماء مغلي مملح ثم نصفى من ماء السلق وتعصر وتترك لتبرد ثم تقوى غليظاً وتخلط بصلصة المورناي الجبهة السابقة .
- ٣ — تملأ قلوب الخرشوف المسلوق السابق بخليط السباخ السابق ثم يرش الوجه بباقي مقدار الجبن المبشور والسمن السائح .
- ٥ — يسخن الخرشوف في فرن حار حتى يحمى الوجه ثم توضع شريحة أنشوجة على سطح كل خرشوف وتبرد في حوض التقديم وتقدم .

٦ — سوفليه الخرشوف

Soufflé aux Artichauts

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو خرشوف طازج — ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة دقيق — كوب لبن — $\frac{1}{2}$ ١ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور — ٣ بيضة — بقسماط ناعم — ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ — يغسل الخرشوف ويعد كما سبق ويسلق حتى ينضج تماماً (لمدة ٤٠ دقيقة) ثم يصفى من المنخل ناعماً .
- ٢ — يقلب الدقيق في الزبد أو السمن حتى يصفر لون الدقيق ثم يرفع بعيداً عن النار ويضاف إليه اللبن المغلي مع

التقليب الجيد ثم يعاد على النار ويضاف إليه الخرشوف السابق المصفى ويقب لمدة ٥ دقائق ثم يرفع من على النار ويضاف الملح والفلفل والجبن المبشور وجوزة الطيب .

٣ — يفصل صفار البيض عن البياض ويضاف الصفار واحدة بعد الأخرى مع التقليب الجيد خليط الخرشوف السابق ثم يخفق بياض البيض جيداً حتى يجمد تماماً (يفضل مضرب كهربائي إن وجد) ثم يضاف بياض البيض تدريجياً للخليط السابق بعد إضافة صفار البيض ويقلب حينئذ بخفة متناهية .

٤ — يدهن طبق فرن عميق (بايروكس) أو قالب دهناً جيداً بالسمن ثم يطن بالبقسمات الناعم ثم يصب فيه الخليط السابق ويوضع على حمام مائي لينضج مدة من (٣٠ — ٣٥ دقيقة) .

٥ — بعد تمام النضج يترك ليهدأ ١٠ دقائق ثم يقلب على طبق التقديم المسطح ويزج الطبق في فرن حار لمدة ثواني لكي يحمر السطح قبل التقديم مباشرة ثم تصب فوقه الكريمة ويقدم في الحال .

٧ — بنجر أحمر بالبصل

Betteraves Rouges aux Oignons

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٢ بنجر متوسط — عدد ٢ بصلة ناضجة (مشوية في الفرن بقشرها) — مقدار من صلصة الخل (الصلصات ص ٣٧) (زيت + ملح + خل - فلفل ومسطردة حسب الرغبة) .

الطريقة :

- ١ — يغسل البنجر ويقشر ويقطع حلقات دقيقة .
- ٢ — يشوى البصل بقشرة في الفرن ثم يقشر ويقطع حلقات ويتبل .
- ٣ — ترص حلقات البنجر في طبق وتزين بحلقات البصل الناضج علم بأنه يمكن استعمال البصل الغير ناضج بشرط أن يقطع حلقات رقيقة جداً .
- ٤ — يمرر الخل على النار مع قليل من الزعتر ونصف فص ثوم مقطع ثم يضاف للبنجر ويقدم .

٨ — بنجر بالجراتان

Betteraves Gratin

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٢ بنجر متوسط — ٣ ملعقة كبيرة من السمن أو الزبد — $\frac{1}{3}$ ٢ ملعقة كبيرة جبن أصفر أو رومي مبشور — ملح وفلفل وجوزة الطيب — مقدار من صلصة الباشميل (الصلصات ص) .

الطريقة :

- ١ — ينظف البنجر ويغسل ويقشر ويقطع شرائح رقيقة .
- ٢ — توضع الشرائح في طبق فرن (بايروكس) مدهون بالزبد أو السمن دهناً جيداً .
- ٣ — تعطي شرائح البنجر بطبقة من صلصة الباشميل المعدة والجبن المبشور ثم طبقة من شرائح البنجر ثم طبقة في النهاية من الباشميل .
- ٤ — يرش السطح بطبقة من الجبن المبشور وقطع من الزبد أو السمن في حجم البندقة تنثر على السطح .
- ٥ — يروح الطبق في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر السطح (من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة) .
- ٦ — يقدم الطبق ساخناً .

٩ — قرنيط الذّوافة

Chou-Fleur du Gournet

المقادير : (٤ أشخاص)

قرنيطة متوسطة — ٦ بيضه — ٥ شرائح من جبن سويسرى — جبن حريف مبشور — ٣ ملاعق كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{2}$ ليمونة — ملح وكمون .

الطريقة :

- ١ — ينظف القرنيط ويعد وتنزع الأوراق والجزء الذى لا يؤكل ثم يغسل جيدا .
- ٢ — يسلق القرنيط فى ماء مغلى مملح وحلقات من الليمون والكمون وقطعة من الخبز (تختصر الرائحة الكريهة) ثم يصفى من ماء السلق ويجفف .
- ٣ — بمقدار البيض يعد ٣ أقراص عجة (أملت) إقطره من ١٥ — ١٨ سم توضع فى طبق فرن (باير وكس) مدهون بالسمن .
- ٤ — بين كل قرصين عجة توضع $\frac{1}{2}$ شريحة من الجبن السويسرى ثم يوضع القرنيط المسلوق فوق أقراص عجة ثم يرش بالجبن الحريف المبشور .
- ٥ — تقطع الزبد قطعا صغيرة فى حجم البندقة وتنثر على سطح القرنيط ثم يترج فى فرن حار حتى يتم النضج ويحمر السطح . يقدم كما هو ساخناً (بنفس القالب) .



١٠ — بيوريه القرنيط

Purée du Barry

المقادير : (٤ أشخاص)

قرنيطة متوسطة — $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس — $\frac{1}{2}$ لتر كريمة طازجة — ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح .

الطريقة :

- ١ — يعد القرنيط ويسلق جيدا كما سبق فى قرنيط الذّوافة ثم يصفى من ماء السلق جيدا ثم يهرس ناعماً أى يدل من منخل سلك أو مصفاة ناعمة (بيوريه) .
- ٢ — تسلك البطاطس جيدا ثم تصفى وتجفف وتهرس أيضا (بيوريه) .
- ٣ — خلط بيوريه القرنيط السابق مع بيوريه البطاطس ويتبل الجميع جيدا ثم يخلط بالكريمة والسنن أو الزبد ثم يقدم بشكل جميل .

١١ — سوفليه القرنيط

Soufflè de Choux-Fleurs

المقادير : (٤ أشخاص)

تؤخذ نفس مقادير سوفليه الخرشوف السابق على أن يستبدل الخرشوف بالقرنيط .

الطريقة :

تتبع نفس الخطوات المتبعة في عمل سوفليه الخرشوف على أن يستبدل الخرشوف المسلوق المصفى بالقرنيط المسلوق المصفى ثم تتبع نفس الخطوات المتبعة في سوفليه الخرشوف .

١٢ — سباخ بالكريمة

Tétragones à La Crème

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{4}$ كيلو سباخ — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ربع لتر كريمة طازجة — ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — تنقى السباخ وتغسل جيداً عدة مرات ثم تسلق في ماء مغلي مملح وبدون غطاء لكي يظل اللون أخضر ولا يتغير .

٢ — تصفى السباخ من ماء السلق وتعصر جيداً ثم تحمر في السمن ثم ترش بالكريمة الطازجة وتقدم في الحال مع الأطباق المشوية أو المحمرة .

١٣ — سوفليه السباخ

Soufflè aux Epinards

المقادير : (٤ أشخاص)

تؤخذ نفس مقادير سوفليه الخرشوف السابق على أن يستبدل الخرشوف بالسباخ .

الطريقة :

تتبع نفس خطوات العمل المتبعة في عمل سوفليه الخرشوف ولكن تحل السباخ المسلوقة ومصفاة محل الخرشوف المسلوق المصفى .

١٤ — سباخ الذواقة (رول السباخ)

Epinards du Gourmet

المقادير : (٤ أشخاص)

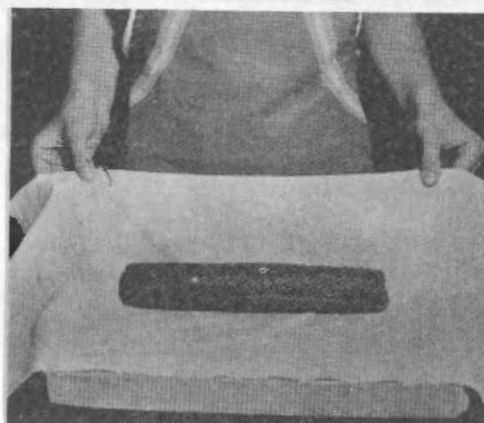
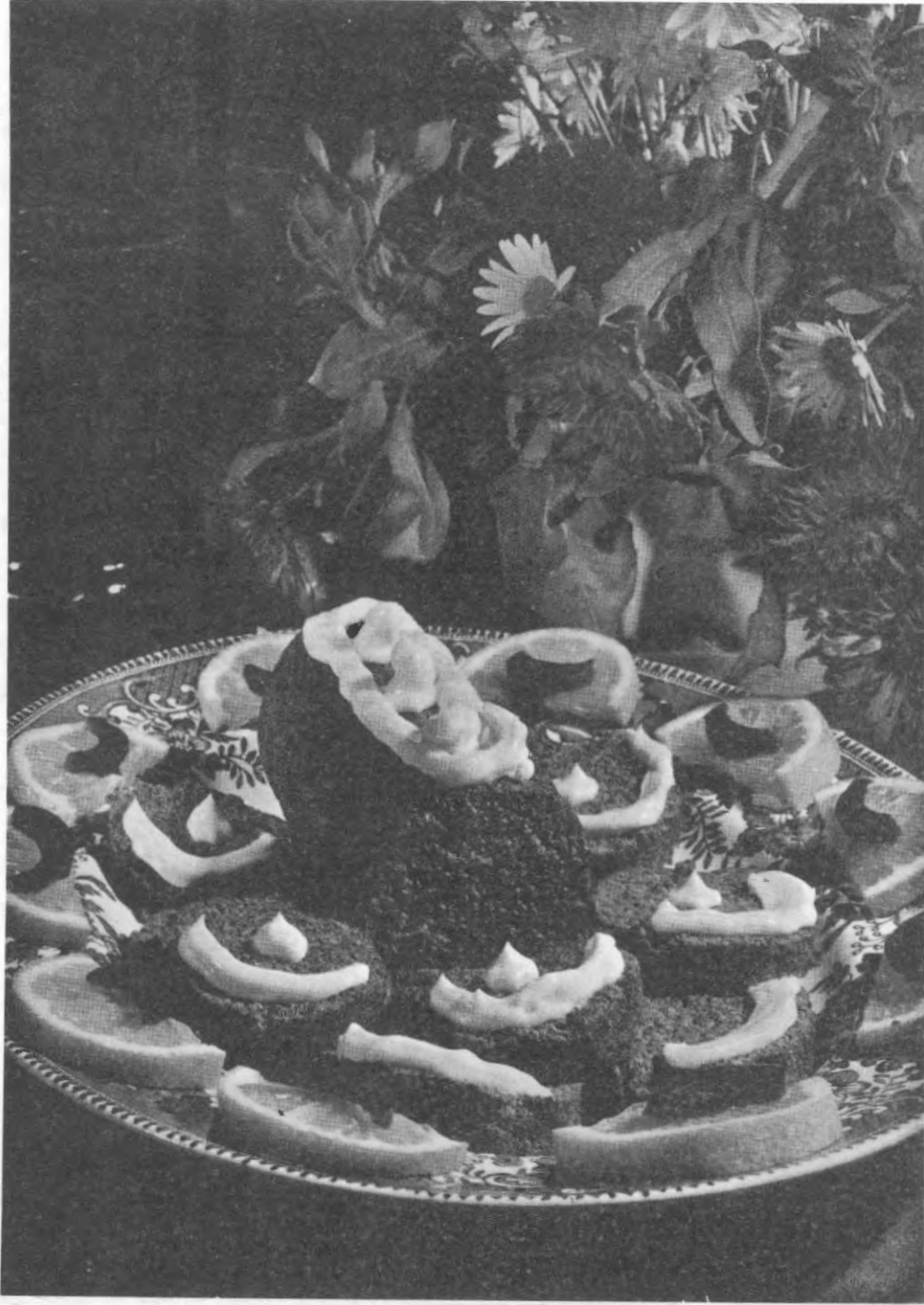
$\frac{1}{2}$ كيلو سباخ — $\frac{1}{2}$ علبة تونة صغيرة — ٤ شرائح أنشوجة — لبابة $\frac{1}{4}$ رغيف افرنجي مبلة في اللبن ومعمورة — ٢ بيضة — ٤ ملاعق جبن حريف مبشور — $\frac{1}{4}$ كوب بقسماط ناعم — ملح — مقدار من صلصة المايونيز (الصلصات ص ٣٦) — حلقات ليمون — فلفل أحمر مقطع على هيئة عيدان صغيرة .

الطريقة :

١ — تنقى وتغسل السباخ جيداً ثم تصفى قليلاً وتقلب في الطاسة لمدة ١٠ دقائق ثم تعصر وتصفى من مصفاة الطماطم مع لبابة الخبز .

٢ — تخلط السباخ السابقة مع التونة المفرية وشرائح الأنشوجة المفرية والبيض بعد خلطه قليلاً والجبن الحريف والبقسماط ثم تتل أخيراً بالملح والفلفل .

- ٣ - يشكل خليط السبانخ السابق على هيئة اسطوانة (رول) تهضع الأسطوانة فوق شاشة رطبة وتلف جيدا وتربط أطرافها ثم تغمر في ماء بارد مملح وترفع على النار حتى تغلى وتترك لمدة (٤٥ دقيقة) .
- ٤ - ترفع الأسطوانة من إناء السلق ونصفى وتترك لتبرد حوالى $\frac{1}{2}$ ساعة ثم تنزع الشاشة .
- ٥ - يقطع رول السبانخ السابق إلى شرائح يزين سطحها بقليل من صلصة المايونيز وترص على طبق التقديم المسطح ويرص حولها دوائر أو حلقات الليمون التى يزين سطحها بعيذان الفلفل الأحمر وتقدم .



سبانخ الذوانة «رول السبانخ»

١٥ — كيبية السباخ « كرات »

Croquettes d'Epinards

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{4}$ كيلو سباخ — ملعقة سمن أو زبد — ٣ بيضة — $\frac{1}{10}$ كيلو جبن أصفر أو رومى مبشور — $\frac{1}{10}$ كيلو بقسماط ناعم — ملح وفلفل وجوزة الطيب — مقدار من صلصة الباشميل (الصلصات ص ٣١) .

الطريقة :

- ١ — ننقى ونغسل السباخ جيدا ثم تصفى قليلاً ثم تقلب على النار لمدة ١٠ دقائق ثم تعصر وتصفى من مصفاة الطماطم ثم تحمر فى قليل من السمن .
- ٢ — تخلط السباخ السابقة بصلصة الباشميل وهى دافئة ومعها ٢ بيضة كاملة وصفار بيضة والجبن المبشور ويتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويترك ليبرد تماماً .
- ٢ — يشكل خليط السباخ السابق كرات فى حجم وشكل البيضة و تغطى بالبقسماط الناعم ثم تحمر فى الزيت الغدير المدخن أى الدرجة الثالثة (قاعدة التحمير ص ١٢) .
- ٤ — بعد التحمير ترفع الكيبية وتصفى من زيت التحمير (يستحسن وضعها على ورق كلينكس لإمتصاص الزيت الزائد) ثم تترص الكيبية المحمرة فى طبق التقديم المسطح ويزين الطبق بالمقدونس وحلقات الليمون وتقدم ساخنة .

١٦ — كرنب محشو

Chou Farci

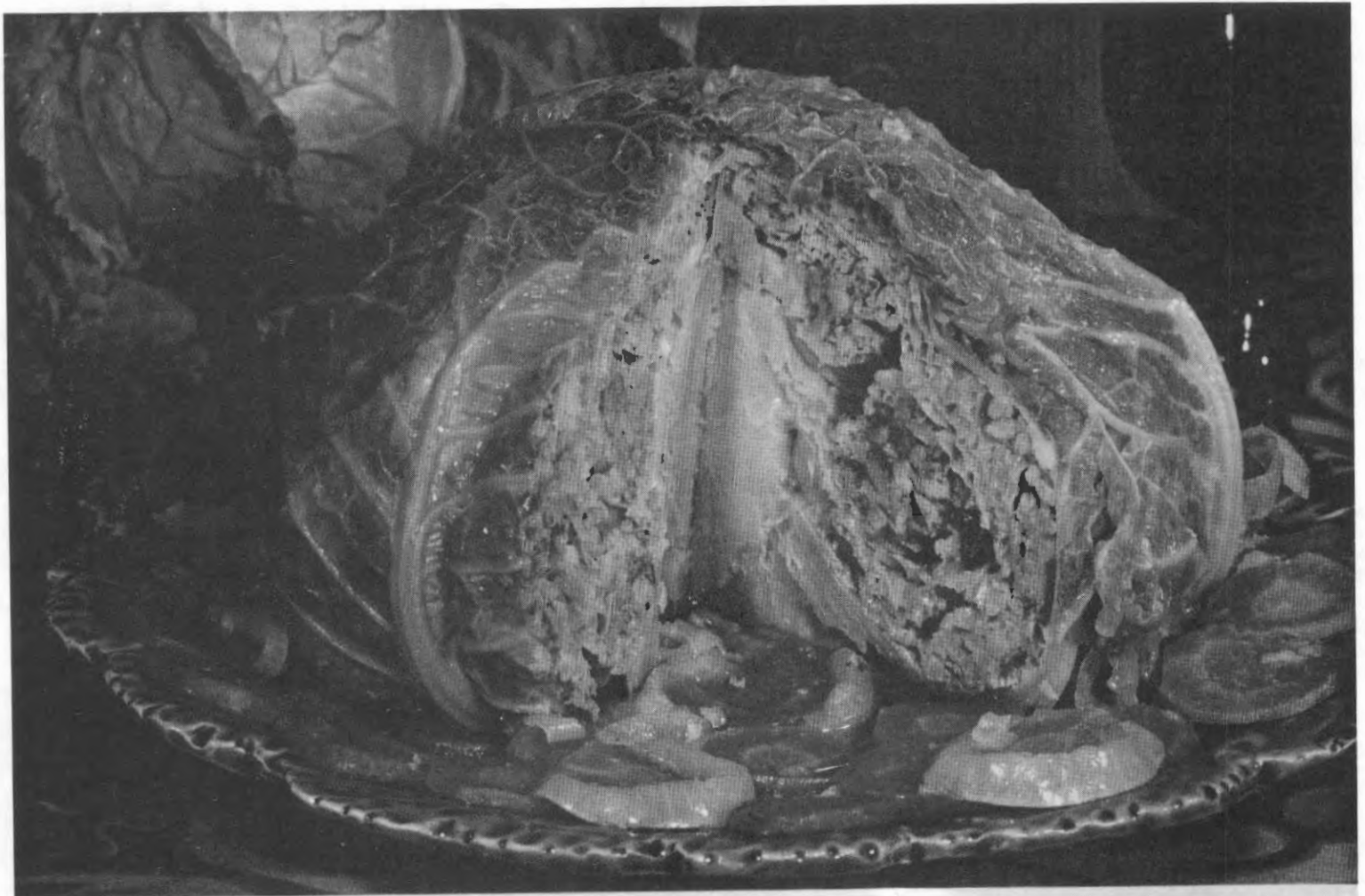
المقادير : (٦ أشخاص)

كرنبه نون حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو

- للحشو : ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — عدد ٦ بصلة متوسطة — حزمة مقدونس — $\frac{1}{4}$ كيلو لحم عجالى أو بقرى مفرى — $\frac{1}{10}$ كيلو لحم ضأن مفرى — كوب أرز — ٢ بيضة — ٢ شريحة كبيرة من الترب (منديل جاف) — ٢ طماطم — $\frac{1}{10}$ كيلو أى $\frac{1}{3}$ ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٣ جزرة — ٤ فص ثوم — باقة ريبة (المتفرقات ص ١٣) — ملح وفلفل وقليل من التوابل (حسب الرغبة) .
- الطريقة .

- ١ — يعد الكرنب بأن تنزع الأوراق السميكة الخارجية والجزء الصلب (الكأس) ثم تغسل جيداً بالماء البارد لجارى عدة مرات (وهى صحيحة) .
- ٢ — تسلق الكرنبة فى إناء به ماء مغلى مملح بحيث يغطى الماء الكرنبة ويترك يغلى الماء ٥ دقائق ثم يغير ويوضع ماء نظيف وملح وكمون وقطعة خبز (لمنع الرائحة الكريهة) ويترك يغلى الماء لمدة ١٥ دقيقة وحتى يتم النضج .
- ٣ — تجهز الحشو بأن يشوح $\frac{1}{4}$ مقدار البصل المفرى فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه المقدونس المفرى .
- ٤ — يرفع البصل من على النار ويضاف إليه اللحم المفرى والضأن المفرى والأرز المغسول والبيض المخفوق والملح والفلفل والتوابل ويخلط الجميع جيداً .
- ٥ — توضع قطعتين من الدوبار ثم توزن وتضغط فوقهما الكرنبة جيداً ثم تنزع الأوراق بإحتراس (مع المحافظة على وضعها وترتيبها) ويدخل الحشو بين الأوراق ثم تعاد الأوراق بعد وضع الحشو لكى تأخذ الكرنبة شكلها الأصلي .

- ٦ — تحاط الكرنبة بشرائح التتب (المنديل) وتربط بالدوبار .
- ٧ — يسيح السمن ويوضع معه الثوم المفروى وباقي البصل والجزر المقطع حلقات رفيعة وتعمل فرشاة توضع عليها الكرنبة المغطاة السابقة وترفع على نار هادئة ويضاف إليها باقة الزينة وقليل من البهريز أو الماء ويغطى الإناء وتترك على نار هادئة حتى تنضج (لمدة ساعتين تقريبا) مع إضافة بهريز كلما لزم الأمر .
- ٨ — توضع الكرنبة الناضجة على طبق التقديم ومعها الصلصة المتخلقة من الطهى (الجزر والبصل والعصير) .



كرنب محشو

١٧ — كرنب مطهى على نار الجمر

Chou Braise

المقادير : (٤ أشخاص)

كرنبه تزن حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو — $\frac{1}{5}$ كيلو بصل (حوالى ٤ بصلة صغيرة) — $\frac{1}{5}$ كيلو جزر — ٣ فص ثوم — $\frac{1}{4}$ كيلو لحم — قليل من دهن الضأن المفرى — خل — ١ صماطم — لوره — زعتر — ملح وفلفل — ماء أو بهريز (ص ٢٢) — باقة زينة (المتفرقات ص ١٣) .

الطريقة :

- ١ — يقطع الجزر حلقات رفيعة وكذلك البصل حلقات رفيعة ويفرى الثوم وتقشر الطماطم (المتفرقات ص ١٣) وتنزع البذور وتقطع إلى أربع أجزاء ويقطع أيضا اللحم مكعبات صغيرة أو يفرى غليظاً .
- ٢ — فى حلة يذاب دهن المفرى على نار هادئة ثم يضاف إليه السابق ويحمر الجميع على نار هادئة .
- ٣ — أثناء ذلك يسلق الكرنب كما سبق فى الكرنب المحشو السابق ثم يصفى جيداً من ماء السلق ويضاف للخليط السابق (بند ٢) ويضاف الخل وباقة الزينة وتبل الجميع بالملح والفلفل كما يضاف قليل من البهريز أو الماء ويترك حتى يغلى .
- ٤ — يرفع الخليط من على النار ويدخل فرن هادىء دون نزع الغطاء ويترك حتى ينضج ببطء (حوالى ٢ ساعة) .

١٨ — بسلة جافة « على الطريقة الأسبانية »

Pois Chiches à L'espagnole

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{2}{5}$ كيلو بسلة جافة — $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة بيكربونات صوديوم — $\frac{1}{4}$ لتر زيت — ملعقة كبيرة سمن أو زبد — شريحة من الخبز الأفرنجى — فص ثوم — بيضة مسلوقة جامد — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ننقع البسلة الجافة فى كمية كافية من الماء البارد لمدة ٢٤ ساعة .
- ٢ — تصفى البسلة من ماء النقع ويرش عليها بيكربونات الصوديوم وبعد ربع ساعة يفتح عليها الماء البارد الجارى لبضع دقائق .
- ٣ — توضع البسلة فى إناء الطهى وتغطى ب ٢ لتر من الماء البارد وترفع على نار هادئة لتنضج (حوالى ٢ ساعة) على أن يتم تمليحها فى نهاية النضج .
- ٤ — تحمر شريحة الخبز فى خليط من الزيت والسمن ثم ترفع ويحمر بعدها البصل المفرى المضاف إليه البهار والتوابل ثم يضاف إليه الطماطم المقشرة وبعد عدة دقائق تضاف البسلة المعدة السابقة مع عدة ملاعق من ماء السلق .
- ٥ — يصحن فى الهاون (الجرن الخشب) الثوم مع شريحة الخبز المحمرة وصفار البيضة المسلوقة ثم تضاف ملعقة أو اثنين ماء للتلين .
- ٦ — يضاف الخليط السابق إلى خليط البسلة وكذلك بياض البيضة المفرومة ويغطى إناء الطهى ويترك ليتم النضج ببطء (حوالى $\frac{1}{2}$ ساعة أخرى) على أن يتم التتبيل إذا لزم الأمر ثم يغرف ويقدم .

١٩ — بسلة فرنسية

Petits Pois à La française

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{4}$ كيلو بسلة خضراء مفصصة — حوالى $\frac{1}{2}$ كوب سمن أو زبد — $\frac{1}{10}$ كيلو بصل صغير جدا —
خسة صغيرة — $\frac{1}{8}$ كيلو لحم بقرى أو ضأن مقطع مكعبات صغيرة — ملح — مقدونس مفرى —
بصلة مفرية — ملعقة دقيق .

الطريقة :

- ١ — يقطع ورق الخس الخارجى ويستغنى عنه ثم ينزع الورق الداخلى ويغسل بعناية عدة مرات تحت مياه جارية ثم يجفف ويقطع قطعاً رقيقة مستطيلة (تجمع عدة أوراق وتضم ثم تخرب بسكين رقيقاً) .
- ٢ — يحمر اللحم فى قدر ٢ ملعقة من السمن ثم يضاف إليه الخس المقطع والبسلة المفصصة والبصلة المفرية والبصل الصغير صحيحاً ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل ويغطى بالبهريز (ص ٢٢) أو الماء ويترك لينضج على نار هادئة من ٣٠ — ٤٠ دقيقة تقريباً .
- ٢ — بعد المدة السابقة يضاف لخليط البسلة السابق المقدونس المفرى وباقي السمن والدقيق والفلفل مع التقليب الجيد ثم يرفع من على النار بشرط أن تكون الصلصلة (مسبكة) سميكة .
- ٣ — يغرف فى طبق الخضر العميق ويقدم .

٢٠ — بسلة بيوريه (سان جيرمان)

Purée Saint - Germain

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{4}$ كيلو بسلة (مفصصة) — بصلة — حزمة مقدونس — $\frac{3}{4}$ كوب سمن أو زبد — عدد ٤ شرائح خبز أفرنجى محمره — $\frac{1}{4}$ لتر لبن (كوب) — حفنة من قرون البسلة الصحيحة بدون تفصيل — ملح وفلفل —
 $\frac{1}{2}$ لتر كريمة لبانى طازجة .

الطريقة :

- ١ — تغسل البسلة المفصصة ثم تغطى بالماء البارد وترفع على النار بدون غطاء مع إضافة المقدونس المغسول والبصلة صحيحة وقرون البسلة الصحيحة المغسولة جيداً والملح وتترك لتتضج .
- ٢ — بعد تمام التضج تنزع قرون البسلة والبصلة والمقدونس .
- ٣ — تصفى البسلة المسلوقة من منخل سلك دقيق ويضاف لها الزبد أو السمن وتمزج جيداً ويضاف أيضاً ورقة اللوز والكريمة وتغرف فى طبق الخضر العميق محاطة بشرائح الخبز المحمرة .

٢١ — بصل محشو

Oignons Farcis

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ بصلة كبيرة — ١ عود كرفس — فص ثوم — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم — $\frac{1}{4}$ كيلو جبن أصفر أو رومى مبشور — ملعقة كبيرة مقدونس مفرى — زيت — لحم مفرى ناضج (عصاج) — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يقشر البصل من الخارجية ثم يغمر في ماء مملح ثم يصفى وتقطع كل بصلة نصفين بالعرض .
- ٢ — يقوّر البصل من القلب بحيث ألا يكون سمك الحافة أو الجدار أقل من ٢ سم تقريبا .
- ٣ — يفرى قلب البصل (المتزوع) فرماً ناعماً وكذلك الكرفس والثوم ويضاف إلى الزيت ثم يرفع على نار هادئة لمدة من ٦ — ٧ دقائق .
- ٤ — يضاف البقسماط الناعم للخليط السابق ويترك على النار من ٢ — ٣ دقائق أخرى ثم يضاف اللحم المفري الناضج (العصاج) والجبن المبشور والملح والفلفل .
- ٥ — جشي قلب البصل بالخليط السابق ثم يرص البصل المحشو في طبق فرن مدهون بقليل من السمن ثم يرش باقي السمن على البصل المحشو ويزج في فرن ساخن حتى ينضج ويحمر نوعاً ثم يقدم .

٢٢ — بصل محمر

Oignons Frits

ملحوظة : هذا الصنف يستعمل في تجميل كثير من الأطباق أو يقدم مع أطباق أخرى كصنف مصاحب .

الطريقة :

- ١ — يقشر البصل من القشرة الخارجية ويغسل ثم يقطع حلقات سمك $\frac{1}{4}$ سم ويدعك بالملح والفلفل .
- ٢ — يقلب البصل السابق في الدقيق ثم يحمر في الزيت الساخن الغزير ثم يصفى من زيت التحمير ويستعمل .

٢٣ — بصل صغير للتزين

Petits Oignons Glacés

ملحوظة : هذا الصنف لا يقدم كطبق مستقل ولكن مصاحب للأطباق أو لتزين بعض الأطباق .

- ١ — يؤخذ حوالى ٣٠ بصلة صغيرة مستديرة في حجم البلية الكبيرة .
- ٢ — يقشر البصل بعناية ثم يوضع في إناء الطهى (حلة أو كسرولة) ويغطى بالماء ويتبل بالملح ويضاف له أيضا قدر ملعقة من الزبد أو السمن وملعقة صغيرة من السكر .
- ٣ — يترك على نار هادئة بدون تغطية لينضج ببطء .
- ٤ — عندما يتبخّر جميع الماء يكون البصل قد نضج ولكن يترك فترة ليحمر ويصبح كالكراملة ويرفع من على النار ويستعمل .

٢٤ — فاصوليا ليونية

Haricots à la Lyonnaise

المقادير : (٤ أشخاص)

٢. كيلو فاصوليا طازجة — عدد ٣ بصلة صغيرة — $\frac{1}{10}$ كيلو سمن أو زبد ($\frac{1}{4}$ ٣ ملعقة كبيرة) —
مقدونس — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تعد الفاصوليا وتسلق حتى تنضج تماماً ثم تصفى .
- ٢ — يحمر البصل المفري في السمن ثم يخلط بالفاصوليا الناضجة السابقة ويعرف في طبق التقديم ثم يرش السطح بالمقدونس المفري ويقدم .

٢٥ — فاصوليا بيوريه (جافة)

Purée Faubonne

المقادير : (٤ أشخاص)

حوالى $\frac{1}{3}$ كيلو فاصوليا جافة بيضاء — عدد ٤ بصلة صغيرة — ٢ فص ثوم — $\frac{1}{2}$ لتر كريمة طازجة — ٣
ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٤ شرائح خبز أفرنجى مقدد محمر فى السمن — ملح وفلفل وجوزة الطيب .
الطريقة :

- ١ — تسلق الفاصوليا فى الماء الغير مملح ومعها البصل والثوم حتى تنضج تماما ثم تصفى من ماء السلق وتجفف جيدا .
- ٢ — تصفى من مصفاة الطماطم الدقيقة (بيوريه) أو من منخل سلك دقيق ثم يضاف لها الزبد أو السمن ثم الكريمة ويتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٣ — يغرف فى طبق التقديم بشكل جميل ويقدم حوله شرائح الخبز الأفرنجى .

٢٦ — فاصوليا سوتية

Haricots Panachés

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو فاصوليا بيضاء جافة — $\frac{1}{2}$ كيلو فاصوليا خضراء طازجة — $\frac{1}{2}$ ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد —
مقدونس مفرى — ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ — تنقع الفاصوليا الجافة فى ماء بارد لمدة ١٢ ساعة ثم تسلق فى ماء بدون ملح حتى تنضج تماما ثم تصفى من ماء السلق .
- ٢ — تعد الفاصوليا الخضراء وتغسل ثم تسلق فى ماء مملح على أن يكون إناء الطهى بدون غطاء (للمحافظة على اللون الأخضر) وبعد تمام النضج تصفى .
- ٣ — تخلط الفاصوليا الجافة الناضجة مع الفاصوليا الخضراء الناضجة السابقة ويتبل الجميع جيدا بالملح والفلفل .
- ٤ — يشوح خليط الفاصوليا السابق فى الزبد (سوتيه) ثم يغرف فى طبق التقديم ويرش بالمقدونس المفرى ويقدم .

٢٧ — الفاصوليا البريتونية

Haricots Bretonne

المقادير : (٤ أشخاص)

حوالى $\frac{1}{3}$ كيلو فاصوليا بيضاء — عدد ٨ كرات أندلسى — عدد ٤ طماطم — بصلة — $\frac{1}{2}$ ٣ ملعقة
كبيرة سمن أو زبد — ٢ حبة قرنفل — مقدونس مفرى — ملح وفلفل .
الطريقة :

- ١ — تسلق الفاصوليا البيضاء مع البصل المغروس فيه حبّات القرنفل حتى تنضج .
- ٢ — يفرى الكرات فرماً ناعماً ثم يحمر جيدا فى السمن .
- ٣ — تقشر الطماطم (المتفرقات ص ١٣) ثم تقطع وتضاف للكرات السابق وتترك حتى تنضج .

- ٤ — بعد تدم نضج الفاصوليا تضاف الخليط الطماطم والكرات السابق ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
٥ — تغرف الفاصوليا في طبق الخضر الخاص العميق ويرش السطح بالمقدونس المفري وتقدم .

٢٨ — فاصوليا خضراء بالكريمة

Haricots Verts à la Crème

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو فاصوليا خضراء — $\frac{1}{4}$ لتر كريمة لباني طازجة — من ٢ : ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تعد الفاصوليا الخضراء وتسلق في ماء مغلي مملح بدون تغطية الإناء حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق جيداً .
٢ — تشوح الفاصوليا في الزبد (سوتيه) وتبل بالملح والفلفل ثم يضاف لها الكريمة الطازجة اللباني وتغرف وتقدم في الحال .

٢٩ — فاصوليا بصلصة الدجاج

Haricots Sauce Poulette

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو فاصوليا خضراء — ملعقة كبيرة دقيق — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{4}$ لتر لبن (٢ كوب) — ٢ بيضه — ملح وفلفل — مقدونس مفري .

الطريقة :

- ١ — تعد وتغسل وتسلق الفاصوليا الخضراء في ماء مملح كما سبق ثم تصفى جيداً .
٢ — يحمر الدقيق في الزبد أو السمن السائح لعدة ثواني ثم يضاف إليه اللبن المغلي مع التقليب الجيد ثم يتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يغلي ٥ دقائق لكي ينضج الدقيق ثم يرفع من على النار .
٣ — تترك الصلصة السابقة لتهدأ نوعاً ثم يضاف إليها البيض المخفوق وتقلب جيداً .
٤ — تضاف الفاصوليا الناضجة المصفاة للصلصة السابقة وتخلط جيداً ثم تغرف في طبق التقديم وترش بالمقدونس المفري وتقدم .

٣ — باذنجان أتا

Aubergines Anna

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ باذنجان رومى متوسط (مستدير) — أو عدد ٨ باذنجان صغير الحجم — ملح — ٣ فص ثوم كبير — $\frac{1}{2}$ كيلو جبن اصفه أو رومى شرائح — ريحان أخضر .

مقادير صلصة الطماطم : $\frac{1}{2}$ كوب زيت (زيتون — ذرة — فرنساوى) — $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم — ٢ ورقة ريحان — بصل — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينزع الكأس الأخضر الباذنجان ويغسل جيداً ثم يجفف تماماً ثم يعمل من ٣ — ٤ شقوق في كل باذنجانة طولياً من الطرف العلوى (قرب الكأس) إلى الطرف السفلى (قرب القاع) دون أن تفصل الباذنجانة .

- ٢ — يُدخل في كل شق فتحة في الباذنجان شريحة من الجبن وشريحة من الثوم وورقة من الريحان بعد تمريرها في الملح الناعم .
- ٢ — لعمل الصلصة يحمى البصل المفروى في الزيت ثم تضاف إليه الطماطم المصفاة وورق الريحان وتبل بالملح والفلفل ويترك الصلصة حتى تغلى (تسبك) .
- ٥ — يضاف الباذنجان السابق المعد إلى الصلصة السابقة ويغطى الإناء بعد إضافة قليل من البهريز (ص ٢٢) ويترك على نار هادئة لينضج الباذنجان ببطء لمدة ساعة مع إضافة البهريز كلما لزم الأمر .
- ٥ — بعد تمام النضج تغرف وتقدم .

٣١ — باذنجان بالطريقة التركية

Aubergines à la Turque

المقادير : (٤ أشخاص)

حوالى ٣ كيلو باذنجان عروس طويل — ٣ فص ثوم كبير — ٣ طماطم — بصلة — زيت — ملعقة كبيرة دقيق — زعتر — ورقة لوره — مقدونس — شطة حمراء — ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ — يغسل الباذنجان ويجفف ثم يقطع شرائح بالطول سمك $\frac{1}{4}$ سم دون تقشير .
- ٢ — تتبل شرائح الباذنجان في الدقيق ثم تحمى في الزيت وتبل وهو ساخن خفيفا بالملح .
- ٣ — توضع شرائح الباذنجان المحمرة في طبق التقديم المستطيل العميق .
- ٤ — يحمى البصل المفروى في قليل من الزيت ويضاف إليه الثوم المفروى ثم الطماطم المقشرة ومنزوعة البذور (المتفرقات ص) ومقطعة أو مصفاة ثم يضاف الزعتر واللورة والملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى تنضج الصلصة (حوالى ٣٥ دقيقة) وقد يضاف قليل من البهريز أو الماء إذا لزم الأمر .
- ٥ — بعد نضج الصلصة السابقة يضاف إليها ذرة من الشطة الحمراء وتقلب جيدا ثم تصب الصلصة فوق الباذنجان المحمر في طبق التقديم ويقدم ساخناً أو بارداً .



٣٢ — باذنجان سيشل

Aubergines à la Sicillenne

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ باذنجان عروس طويل وزن حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو — زيت — $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة جبن حريف مبشور — ٢
ملعقة كبيرة بقسماط ناعم — $\frac{1}{3}$ كيلو طماطم — بصلة — فص ثوم — من ٢ : ٣ ورقة ريحان — ملح
وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يغسل الباذنجان ويجفف ثم يقشر ويقطع شرائح بالطول سمك $\frac{1}{4}$ سم تقريبا ثم تتبل خفيفا بالملح وتترك لمدة ساعة .
- ٢ — تجفف شرائح الباذنجان جيدا ثم تقلى فى الزيت الساخن الغزير ثم تصفى من زيت التحمير .
- ٣ — يحمر البصل المفروى ناعم فى السمن ثم الثوم المفروى ويضاف اليهم الطماطم المصفاة والريحان والملح والفلفل وتترك الصلصة لتتضج دون تغطية الإناء لمدة من ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة .
- ٤ — بعد تمام التضج تصفى الصلصة من مصفاة دقيقة الثقوب أو منخل سلك دقيق .
- ٥ — ترص طبقة من الباذنجان المقلى فى طبق فرن مدهون (فخار أو بايروكس) يليه طبقة من الجبن المبشور وورق الريحان المفروى وطبقة من الصلصة وهكذا بالتتابع حتى تنتهى المقادير ثم يرش السطح بالبقسماط الناعم كما يرش خفيفاً بالسمن السائح وتزج فى فرن ساخن حتى يحمر الوجه (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٦ — يقدم الباذنجان بنفسر القالب ساخناً أو بارداً .

٣٣ — باذنجان تورينو (لقمة الباذنجان)

Beignets Turinois

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{3}{5}$ كيلو باذنجان عروس طويل — ٨ شرائح رقيقة من لحم ناضج (لحمة باردة) أو لانشون أو سرفيلا — ٨
شرائح جبن سويسرى — ٢ بيضة — زيت — ملح وفلفل — ملعقة كبيرة دقيق — زيت غزير للتحمير .

الطريقة :

- ١ — يغسل الباذنجان ويجفف ثم يقشر ويقطع شرائح بالطول ويتبل بالملح الخفيف ويترك لمدة ساعة تقريبا .
- ٢ — يقطع اللحم شرائح ماثلة لشرائح الباذنجان (أو اللانشون أو السرفيلا) وأيضا الجبن السويسرى يقطع شرائح ماثلة لشرائح الباذنجان .
- ٣ — تجفف شرائح الباذنجان جيدا ثم يحشى بين كل شريحتين من الباذنجان شريحة من اللحم وشريحة من الجبن السويسرى ويضغط على شريحتى الباذنجان حتى تلتصق ببعضها .
- ٤ — تتبل شرائح الباذنجان المحشوة السابقة بالدقيق ثم تغطى بالبيض المخفوق (ومتبل بالملح والفلفل) وتقلى فى الزيت الغزير الساخن .
- ٥ — ترص شرائح الباذنجان السابقة على طبق التقديم المستطيل بشكل منسق وتقدم ومعها صلصة الطماطم (ص ٣٢) فى القارب الخاص .

٣٤ — باذنجان محشو

Aubergines Farcies

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٨ باذنجان — $\frac{1}{4}$ كيلو لحم ضأن مفري — بصلة — ٢ بيضه — ٢ فص ثوم — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (صلصة علب) — مقدونس وملح وفلفل — $\frac{1}{4}$ ٢ ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم .

الطريقة :

- ١ — يغسل الباذنجان وتقطع كل واحدة نصفين بالطول ثم يعمل بالسكين شقوق في لحم الباذنجان بالطول والعرض ثم يتبل خفيفاً بالملح .
- ٢ — يغطس الباذنجان السابق في الزيت الساخن لبضع دقائق ثم يصفى من الزيت .
- ٣ — يذبح من لحم الباذنجان ويخلط مع البصل المفري ناعم والمقدونس المفري والثوم المفري ولحم الضأن المفري الناضج والبقسماط الناعم وصلصة الطماطم وتخلط جميع مكونات الحشو جيداً وتبلى بالملح والفلفل .
- ٤ — حشى الباذنجان المعد مكان اللحم المنزوع بالحشو السابق .
- ٥ — يصر الباذنجان المحشو السابق في طاجن فرن مدهون ويبرش الوجه بقليل من الزيت ويرج في فرن هادئ ليتم النضج .

٣٥ — قالب الباذنجان باللحم

Moussaka

المقادير : (٤ أشخاص)

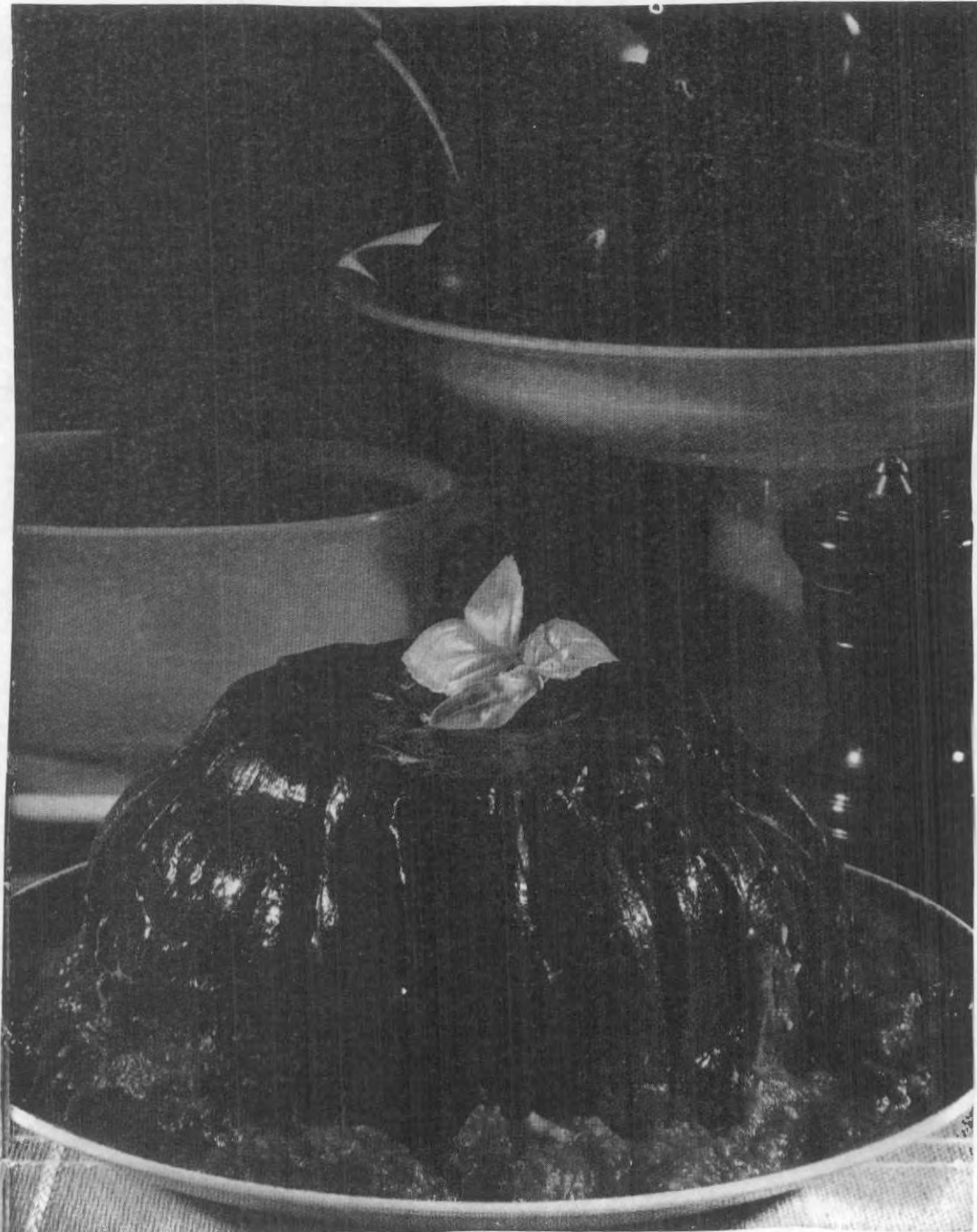
عدد ٦ باذنجان طويل حجم كبير — زيت — ٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون — دقيق — ملعقة كبيرة سمن أو زبد — فص ثوم — ٣ ملاعق كبيرة بصل مفري — $\frac{1}{4}$ كيلو عيش الغراب مفري — ٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفري — $\frac{2}{3}$ كيلو لحم ضأن أو عجالي أو بقري ناضج مفري — من ٣:٢ بيضة مخفوقة — ملح وفلفل .

مقادير صلصة الطماطم : $\frac{1}{4}$ كوب زيت — ثوم — $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم مقشرة ومبشورة — ورقة لوره — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يغسل الباذنجان جيداً ثم يجفف ويقطع عدد ٤ منه نصفين بالطول .
- ٢ — يشوح الباذنجان المقطع السابق في زيت ساخن لمدة دقيقة واحدة ثم يضاف إليه عصير الليمون وقليل من الماء الساخن ويتبل ويترك لينضج لمدة ١٠ دقائق .
- ٣ — يصفى الباذنجان السابق الناضج ويترك حتى يبرد ثم تنزع القشرة بإحتراس دون أن تتمزق حيث يستعمل في تبطين القالب .
- ٤ — يغسل عدد ٢ من الباذنجان (باقى المقدار) وتقشر وتقطع ترانشات ثم تتبل بقليل من الملح والدقيق ثم تحمر الترانشات في الزيت الساخن ثم تصفى جيداً من الزيت الزائد .
- ٥ — يحمر عيش الغراب المفري في الزيت قليلاً ثم يضاف إليه البصل والثوم ويشوح الجميع ثم يصفى ويضاف إلى الباذنجان الناضج ويضاف أيضاً المقدونس المفري والطماطم واللحم المفري الناضج والبيض ويتبل الجميع بالملح والفلفل ويخلط جيداً .

- ٦ — يدهن قالب مستدير بالزيت ثم يبطن القاع والجوانب بقشر الباذنجان المنزوع (بند ٣) بحيث لا يكون به فراغات (أى جزء من طرف القشرة يركب على الأخرى وهكذا) مع ملاحظة أن تكون الناحية اللامعة من القشرة للداخل (جهة القالب).
 - ٧ — يملأ القالب المبطن السابق بطبقة من الحشو (بند ٥) ثم طبقة من ترانشات الباذنجان المحمرة (بند ٤) وهكذا حتى ينتهى مقدار الحشو والباذنجان ويمتلئ القالب جيداً.
 - ٨ — يغطى القالب بورق ألومنيوم ويوضع فى حمام مائى ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٧٠ دقيقة.
 - ٩ — تعد صلصة الطماطم وذلك بتحمير الثوم فى الزيت الساخن ثم يضاف إليها الطماطم المقشرة والمقطعة والمقدونس والملح والفلفل وورقة اللوز وتترك لتنضج لمدة عشرين دقيقة.
 - ١٠ — يخرج القالب من الفرن ويترك ليبرد ثم يقلب فى طبق التقديم المستدير وتصب حوله صلصة الطماطم المعدة ويقدم.
- ملحوظة : يمكن تقديم هذا الصنف كطبق مشهيات .





قالب الباذنجان باللحم

٣٦ — بطاطا لذيدة (بالعسل الأبيض في الفرن)

Patates Douces Glacée

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{3}{4}$ كيلو بطاطا متوسطة الحجم — $\frac{1}{2}$ كيلو عسل أبيض — من ٣:٢ ملعقة كبيرة من السمن أو الزبد —
درة قرفة ناعمة أو بشر ليمونة — ملح .

الطريقة :

- ١ — تغسل البطاطا جيدا ثم توضع في ماء بارد مملح يغطيها جيدا وترفع على النار حتى يغلي الماء ثم تترك حوالي ٣٠ دقيقة بعد الغليان لتنضج نصف نضج .
- ٢ — تصفى البطاطا من ماء السلق وتجفف وتقشر ثم تقطع حلقات سمك $\frac{1}{2}$ سم تقريبا .
- ٢ — ترص شرائح البطاطا السابقة في طبق فرن مدهون جيدا بالسمن ثم يصب عليها العسل الأبيض وترش بالقرفة الناعمة أو بشر الليمون .
- ٣ — يترك باقي مقدار السمن على الوجه ثم يزرع قالب البطاطا في فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج ويحمر الوجه ويقدم .

ملحوظة : هذا الطبق يقدم مع أطباق الطيور الكبيرة واللحوم الكبيرة (فخدة — كتف) .

٣٧ — كروكيت البطاطا اللذيذ

Croquettes de Patates Douces

المقادير : (٤ أشخاص)

حوالي $\frac{3}{4}$ كيلو بطاطا — ٣ بيضه — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{10}$ كيلو بقسماط ناعم (حوالي
نصف كوب) — ملعقة كبيرة دقيق — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تغسل البطاطا جيدا ثم تقشر وتسلق جيدا وبعد تمام النضج تصفى من ماء السلق وتجفف جيدا .
- ٢ — تهرس البطاطا المسلوقة السابقة أو تنزل من مصفاه دقيقة أو منخل سلك دقيق (بيوريه) ثم ترفع على نار هادئة مع التقليب المستمر لكي تجف (يتبخر الماء) ثم ترفع من على النار وتبيل بالملح والفلفل .

- ٣ — بعد أن يبرد خليط البطاطا السابق يضاف إليه صفار ٢ بيضه (البياض + الببيضه الثالثه يستعمل في التغطية) يخلط الجميع جيداً ثم يصب الخليط على الرخامة ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٤ — يقطع خليط البطاطا السابق الى كور في حجم المشمشة تدحرج هذه الكور على الدقيق ثم في البيض المربوب المتبل بالملح والفلفل ثم تغطى بالبقسماط الناعم وتحمر في الزيت الغزير .
- ٥ — ترتب في طبق التقديم على شكل هرمى وتقدم .

٣٨ — بطاطس دوشيس (الدوقة)

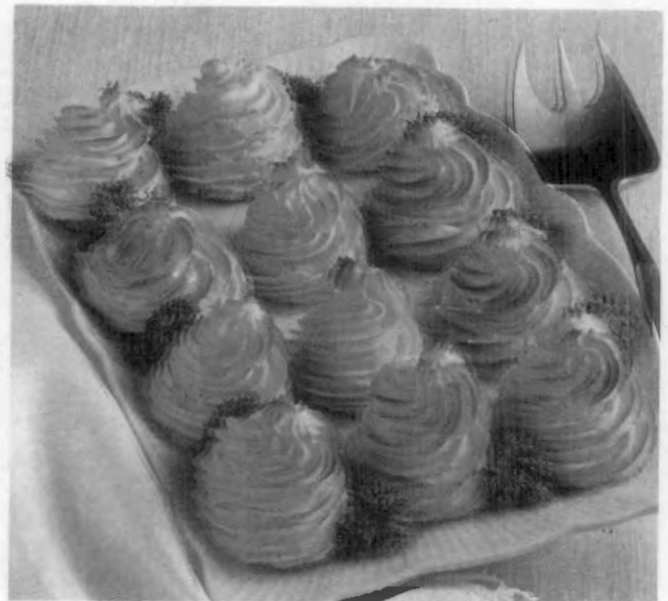
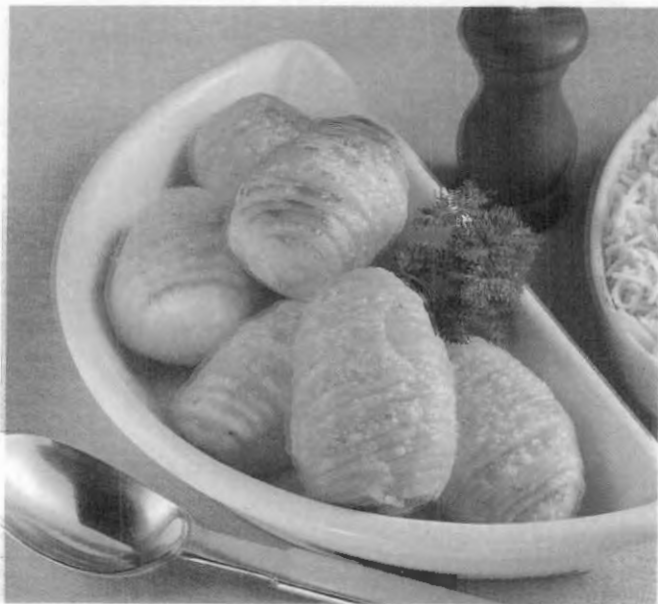
Pommes du Chesse

المقادير : (٤ أشخاص)

٤ كيلو بطاطس — $\frac{1}{2}$ ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٣ صفار بيضه — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تغسل البطاطس ثم تقشر وتقطع قطعاً مناسبة ثم توضع في إناء وتغطى بالماء البارد والملح وترفع على النار حتى تنضج جيداً (دون أن تنفجر) .
- ٢ — تصفى البطاطس من ماء السلق وتجفف جيداً ثم تصفى من مصفاة دقيقة أو منخل سلك دقيق (بيوريه) ثم تقلب على نار هادئة حتى تجف تماماً (يتبخر الماء) .
- ٣ — يخفق البيض ويمزج معه السمن أو الزبد والملح والفلفل ثم يخلط بالبطاطس السابق بحيث نحصل على عجينة يمكن فردها وتشكيلها باليد .
- ٤ — تعبأ عجينة البطاطس السابقة في كيس به بلبه منقوشة (كيس وبلبله بلح الشام) وعلى صينية فرن مدهونة جيداً بالسمن تشكل فطائر مستديرة أو بيضاوية وحسب الرغبة علماً بأنه يمكن ترك فراغ في وسط الفطيرة يملأ بعد النضج بالبسلة السوتيه .
- ٥ — تخرج في فرن حار لدقائق ليتم النضج ثم تغرف وتقدم .



٣٩ — كروكيت البطاطس

Croquettes de Pommes de Terre

المقادير : (٤ أشخاص)

كيلو بطاطس — ٤ بيضة — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملعقة كبيرة دقيق — $\frac{1}{10}$ كيلو بقسماط ناعم (كوب) — ملح وفلفل وجوزة الطيب — زيت غزير للتحمير .
الطريقة :

- ١ — تغسل البطاطس وتسوى في الفرن تماماً ثم تقطع كل واحدة نصفين بالطول .
- ٢ — ينزع لحم البطاطس بواسطة ملعقة ويوضع في كسروله ثم يضاف إليه السمن أو الزبد والملح والفلفل وجوزة الطيب وصفار ٣ بيضة ويخلط جيداً ثم يصب على الرخامة ليبرد تماماً .
- ٣ — يشكل خليط البطاطس السابق على هيئة كور في حجم المشمشة المتوسطة وتدحرج هذه الكور على الدقيق خفيفاً ثم تغطى بالبيض المربوب (بياض ٣ بيضة + بيضة) ومتبّل بالملح والفلفل ثم ندحرج على البقسماط الناعم .
- ٤ — تحمر هذه الكور تحميراً غزيراً في الزيت المقدوح ثم تصفى من زيت التحمير وتعرض في طبق التقديم المسطح على شكل هرمى وتقدم .

٤٠ — بيوريه البطاطس

Purée de Pommes de Terre

المقادير : (٤ أشخاص)

كيلو بطاطس — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — من $\frac{1}{4}$: $\frac{1}{2}$ لتر لبن (من ٢:١ كوب) — ملح وفلفل وجوزة الطيب .
الطريقة :

- ١ — تغسل البطاطس وتغسل ثم تسلق في ماء مملح حتى تنضج تماماً .
- ٢ — تصفى البطاطس من ماء السلق وتجفف ثم تصفى بمصفاة الطماطم أو مكبس البطاطس .
- ٢ — يسخن السمن ثم تضاف إليه البطاطس المهروسة السابقة وتقلب جيداً على النار الهادئة باستمرار ثم يضاف إليها اللبن المغلي قليلاً قليلاً ثم تتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وتستهمل .

٤١ — صينية البطاطس البيوريه باللحم او الخضر السوتيه

المقادير :

مقدار من البطاطس البيوريه السابقة — ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{4}$ كيلو لحم عصاج — ٢ بيضة — ملح وفلفل — ٤ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم .
طريقة :

- ١ — يدهن طبق أو صينية فرن دهناً جيداً بالسمن السائح ثم تبطن بالبقسماط الناعم (القاع والجوانب) .
- ٢ — يخفق البيض قليلاً ثم يضاف إلى خليط البطاطس البيوريه المعد السابق ويقلب جيداً مع إعادة التفتيل .
- ٢ — يوضع نصف مقدار البطاطس البيوريه السابقة في الصينية المبطنه بالبقسماط ثم يوضع العصاج (أو بسلة سمويه) ثم النصف الثانى من البطاطس البيوريه ويساوى السطح جيداً .

٤ — ترش طبقة خفيفة من البقسماط الناعم ثم ترش بالسمن السائح و تـرج في فرن حار حتى يحمر الوجه ثم تقدم .

ملحوظة : يمكن استعمال البسلة السوتيه أو الجزر السوتيه مع العصاج في الحشو أو تستعمل الخضـر السوتيه مستقلة بدون لحم .

٤٢ — بطاطس شانـتلي

Pommes de Terre Chantily

المقادير : (٤ أشخاص)

مقدار من البطاطس البيوريه السابقة — ٣ ملاعق كبيرة جبن أصفر أو رومي مبشور — $\frac{1}{4}$ لتر كريمة لباني طازجة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تخفق الكريمة اللباني حتى يغلظ قوامها ثم تخلط بالبطاطس البيوريه المعدة السابقة وتبل بالملح والفلفل .
- ٢ — يدهن طبق أو صينية فرن جيداً بالسمن ثم يوضع فيه خليط البطاطس بالكريمة السابق ثم يرش السطح بالجين المبشور ثم قليل من السمن السائح .
- ٣ — تـرج البطاطس في فرن ساخن حتى يحمر الوجه ثم تقدم بنفس الطبق .

٤٣ — بطاطس محمرة متنوعة (شـبسي ..)

Pommes Frits (Chips... etc)

الطريقة :

- ١ — تغسل البطاطس وتقشر وتوضع صحيحة في إناء به ماء مملح .
 - ٢ — تصفى البطاطس من ماء النقع وتجفف وتقطع حسب الرغبة مثل :— أصابع أو عيدان الكبريت أو أرباع أو شبسي (شرائح سمك ٢ مم ..) مع ملاحظة بمجرد تقطيعها تلف في فوطة مبللة بالماء حتى لا تسود .
 - ٣ — يسخن زيت أو سمن التحمير الغزير إلى درجة التسخين المناسبة (الأولى أو الثانية أو الثالثة أى التدخين) (قاعدة التحمير ص ١٢) وذلك حسب سمك البطاطس فكلما كانت البطاطس رقيقة كلما ارتفعت درجة حرارة الزيت فمثلا الشبسي الدرجة المناسبة لها الدرجة الثالثة أى التدخين لأنها رقيقة جدا .
 - ٤ — في البطاطس السميكه تحمر في المادة الدهنية المسخنة إلى الدرجة الأولى أو الثانية أو ما بينهما حسب السمك لمدة تتراوح بين ٤—٨ دقيقة لتنضج .
 - ٥ — عندما يتم النضج تصفى من المادة الدهنية التى ترفع درجة تسخينها إلى درجة التدخين (أى التى يتصاعد فيها دخان أزرق) ثم تغمر فيه البطاطس الناضجة السابقة لمدة من ٣:٥ دقيقة حتى يصفر لونها وتصبح هشة .
 - ٦ — تصفى البطاطس المحمرة من زيت التحمير وتبل في الحال وهى ساخنة بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .
- ملحوظة : في حالة البطاطس الشبسي تحمر مباشرة في الزيت المدخن لأنها رقيقة ولا تحتاج لأن تنضج أولاً .

٤٤ — بطاطس محشية

Pommes de Terre Farcies

المقادير : (٤ أشخاص)

- عدد ٨ بطاطس كبيرة — ٢ ملعقة كبيرة سمن — مقدار من صلصة الباشميل (الصلصات ص ٣١) — ٢
مفنه — $\frac{1}{2}$ — ٢ ملعقة كبيرة جبن مبشور — ملح وفلفل وجوزة الطيب — بضع ملاعق من العصاج .
- ١ — تغسل البطاطس جيداً وتقشر ثم تقطع كل واحدة نصفين بالطول ثم تغطى بالماء البارد والملح وترفع لتغلى
على النار لمدة ١٠ دقائق .
- ٢ — تصفى جيداً من الماء وتجفف ثم يقور قلب البطاطس ويترك لها جدار سمك $\frac{1}{2}$ سم .
- ٣ — يخلط القلب المنزوع بصلصة الباشميل المعدة والبيض والعصاج وقليل من الجبن المبشور وتبيل الجميع بالملح
والفلفل وجوزة الطيب .
- ٤ — تملأ أنصاف البطاطس (بند ٢) بالحشو السابق ويرش السطح بالجبن المبشور وقطعة من السمن ثم ترص في
طبق أو صينية فرن مدهونة وترج في فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج وتحمّر نوعاً .
- ٥ — تعرف في طبق التقديم المسطح بشكل منسق ويوضع عرق مقدونس وتقدم كصنف من المملحات .
- ملحوظة : يمكن الاستغناء عن العصاج .

٤٥ — بطاطس (للزينة)

Pommes de Terre (pour garnitures)

الطريقة :

- ١ — تغسل البطاطس جيداً وتجفف ثم تقشر وتقطع مكعبات ضلغها ١ سم .
- ٢ — تغمر في زيت التحمير الغزير (الدرجة الأولى قاعدة التحمير ص ١٢ حتى تنضج ثم تصفى من الزيت
جيداً .
- ٣ — تحمر في طاسة بها السمن الساخن حتى يصفر لونها ويتم نضجها ثم تصفى وتبيل بالملح وهى ساخنة
وتستعمل .

٤٦ — بطاطس على طريقة ليدن

Pommes de Terre à la Lyonnaise

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{4}{5}$ كيلو بطاطس — عدد ٣ بصلة — $\frac{1}{2}$ — ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ملح وفلفل ومقدونس .

الطريقة :

- ١ — تغسل البطاطس وتقشر ثم تسلق في ماء مملح لمدة ٣٠ دقيقة .
- ٢ — تصفى من ماء السلق وتقطع وهى دافئة دوائر صغيرة .
- ٣ — يفرى البصل ناعماً ثم يحمر في السمن وينشل ثم تحمر حلقات البطاطس في سمن التحمير المتبقى .
- ٤ — يضاف البصل المحمر للبطاطس المحمرة وتبيل الجميع بالملح والفلفل ويترك ليتم النضج على نار عالية لعدة
دقائق .
- ٥ — تعرف البطاطس الناضجة السابقة ويرش عليها المقدونس المفري وتقدم في الحال .

٤٧ — بطاطس أنّا

Pommes Anna

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{٤}{٥}$ كيلو بطاطس — $\frac{١}{١٠}$ كيلو زبد أو سمن (حوالي $\frac{١}{٢}$ ٣ ملعقة كبيرة) — ملح .

الطريقة :

- ١ — تختار البطاطس الصغيرة المتساوية في الحجم ثم تغسل جيداً وتقشر وتقطع دوائر متساوية في القطر بقدر الإمكان .
- ٢ — تحمر حلقات البطاطس ثم تتبل بالملح .
- ٣ — يدهن قالب (قالب حلوى أو بودنج) دهناً جيداً بالسمن ثم يرص في القاع بانتظام دوائر البطاطس المحمرة السابقة متلاصقة في طبقات (بحيث لا يترك فراغات) بالتبادل وذلك حتى يمتلئ القالب تماماً ويضغط عليها قليلاً (تكبس) ثم تزرع في فرن حار حتى يتم النضج .
- ٤ — تقلب في طبق التقديم المناسب وتقدم ساخنة بعد تزيينها بعرق من المقدونس .

٤٨ — بطاطس بيرون

Pommes Byrons

المقادير : (٤ أشخاص)

كيلو بطاطس — ملعقة كبيرة دقيق — حوالي $\frac{١}{٢}$ كوب سمن أو زبد — $\frac{١}{٢}$ لتر لبن (٢ كوب) — $\frac{١}{٢}$ ٢ ملعقة كبيرة جبن أصفر أو رومي مبشور — بياض بيضة — ملح وفلفل وجوزة الطيب — $\frac{١}{٢}$ لتر كريمة لباني عازجة .

الطريقة :

- ١ — تسوى البطاطس في الفرن ثم يفرغ لحمها بواسطة ملعقة في إناء ثم تخلط هذه البطاطس بملعقتين من السمن أو الزبد وتتبّل بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٢ — تخلط صلصة مورناى (الصلصات ص ٣٣) بباقي مقدار السمن والدقيق واللبن ثم تضاف الكريمة والجبن المبشور وتتبّل .



- ٣ — توضع البطاطس المعدة السابقة في قالب بابا مفتوح من الوسط (فتحة قطرها ٧ سم تقريباً) أو تعباً في أى قالب مستدير وتكبس جيداً ثم تقلب على طبق فرن مستدير مناسب في الحجم للقالب وبواسطة كبشة قطرها ٧ سم تعمل حفرة في وسط قالب البطاطس وتملأ هذه الفتحة بصلصة المورناى .
- ٤ — يرش السطح بقليل من السمن أو الزبد وترج في فرن حار ليحمر الوجه وتقدم .

٤٩ — قلقاس بالنقيطة

Beignets de Topinambours

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{2}$ كيلو قلقاس (رومى) .

لعجينة النقيطة : $\frac{3}{5}$ كيلو دقيق (حوالى ٥ كوب) — $\frac{1}{4}$ لتر خل أبيض (٢ كوب) — مقدونس — وملح — ملعقة سمن أو زبد — بياض ٢ بيضه .

الطريقة :

١ — تجهز العجينة السائلة (النقيطة) بأن ينخل الدقيق المضاف إليه ذرة الملح في إناء العجن العميق ثم يصب عليه الخل الأبيض والزبد السائح مع التقليب الجيد ثم تترك العجينة لمدة ساعة .

٢ — يقشر القلقاس جيداً ويمسح بفوطة ولا يغسل (حتى لا يتكون المخاط) ثم يسلق لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة في ماء مملح مغلى مضاف إليه عصير الليمون (حتى لا يتكون المخاط) .

٣ — يصفى القلقاس من ماء السلق ويترك ليبرد ثم يقطع شرائح سميكة نوعاً .

٤ — يخفق بياض البيض حتى يخمد ثم يضاف لعجينة النقيطة السابقة ويقلب بخفة قبل الاستعمال مباشرة .

٥ — تغطى شرائح القلقاس السابقة بطبقة خفيفة من النقيطة ثم تغطى في زيت التحمير الغزير الساخن .

٦ — تصفى الشرائح المقلية من زيت التحمير جيداً وترش خفيفاً بالملح ثم ترص في طبق التقديم المسطح المفروش بورق الدانتيل وتقدم ساخنة مزينة بالمقدونس المقلى .

ملحوظة : يمكن استعمال خليط من الماء والخل بدلا من الخل الخالص للعجينة .

٥٠ — قلقاس سوتيه بروفنسال

Topinambours Sautés Provencale

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{3}{5}$ كيلو قلقاس — $\frac{1}{10}$ كيلو زيت (زيتون أو ذرة أو فرنساوى) (يمكن استبداله بالزبد) — ٤ فص

ثوم — ملح وفلفل ومقدونس .

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس ويمسح بفوطة نظيفة (لا يغسل حتى لا يتكون المخاط) ثم يقطع مكعبات صغيرة (١ سم) .

٢ — تشوح مكعبات القلقاس في الزيت الساخن (أو الزبد) ثم تصفى وتبيل بالملح والفلفل وتوضع في طبق التقديم بشكل جميل .

٣ — قبل التقديم بدقائق ترش بالثوم والمقدونس المفروى (مقدونيسية) الصلصات (ص ٣٧) .

٥١ — بيوريه القلقاس

Purée de Topinambours

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{1}{4}$ كيلو قلقاس — $\frac{1}{5}$ كيلو بطاطس — $\frac{1}{10}$ كيلو أى $\frac{1}{2}$ ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — $\frac{1}{4}$ لتر كريمه
بانى طازجة — مكعبات أو شرائح من الخبز الأفرنجى المقدد — ملح .

الطريقة :

- ١ — يقشر القلقاس ولا يغسل ويمسح بفضة نظيفه (حتى لا يتكون المخاط) .
- ٢ — تغسل البطاطس وتقشر ثم تسلق ومعها القلقاس السابق فى ماء مغلى مملح ومضاف إليه قليل من عصير الليمون .
- ٣ — يصفى الخضار جيدا بعد تمام نضجه ثم يهرس بمصفاة الطماطم أو ينزل من منخل سلك دقيق .
- ٤ — يرفع الخضار المصفى (البيوريه) على نار هادئة لبضع دقائق مع التقليب الجيد ثم يضاف إليه السمن أو الزبد مع التقليب المستمر ثم يتبل الخليط بالملح وأخيرا تضاف الكريمه .
- ٥ — يغرف البيوريه فى طبق تقديم الخضار العميق ويحاط بشرائح أو مكعبات الخبز المقدد .

٥٢ — كوسة صغيرة محشية (دوما)

Courgettes Douma

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ١٢ كوسة صغيرة (بطول ٧ سم تقريبا) — $\frac{1}{8}$ كيلو لحم ضأن أحمر مفرى أو بقرى — لبابه $\frac{1}{4}$ ١
غيف ساندوتش أفرنجى كبير — ٢ بيضه — ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
(صلصة علب) — $\frac{1}{4}$ لتر لبن (٢ كوب) — مقدونس — ثوم — بصله صغيرة خضراء — ملح وفلفل أحمر .
الطريقة :

- ١ — تغسل الكوسة جيدا وتترك بدون تقشير ثم يقطع الطرفين ويقطع جزء من أعلى كل كوسة ثم يقوّر قلب الكوسة .
- ٢ — يفرم القلب (الذى يقوّر) مع الثوم والمقدونس واللحم ولبابه الخبز المنقوعة فى اللبن ومعصورة ثم يتبل بالملح والفلفل الأحمر وقليل من الشطة الحمراء .



- ٣ — تحشى الكوسة المقورة السابقة بخليط الحشو السابق ثم ترص فى طبق فرن مدهون جيدا (بأيروكس) ويضاف لها صلصة الطماطم وقليل من اللبن وكوب بهريز أو ماء ثم ترش بالسمن وترج فى فرن متوسط الحرارة لتنضج (من ٤٠ — ٤٥ دقيقة) .
- ٤ — بعد تمام النضج تقدم فى نفس الطبق .

٥٣ — سوتية الكوسة

Courgettes Sautées

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{3}{5}$ كيلو كوسة — ملعقة دقيق — زيت أو ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد — مقدونس .

الطريقة :

- ١ — تغسل الكوسة وتقشر ثم تقطع حسب الرغبة (مكعبات — حلقات — شرائح ..) .
- ٢ — تغطى الكوسة بقليل من الدقيق ثم تشوح فى الزيت أو السمن أو الزبد على نار عالية ثم تتبل بالملح والفلفل .
- ٢ — تقدم الكوسة السوتية مرشوشة بالمقدونس المفروى .

٥٤ — كوسة بصلصة الماريناد

Courgettes à la Marinade

المقادير : (٤ أشخاص)

$\frac{3}{5}$ كيلو كوسة متوسطة — ملعقة كبيرة دقيق — زيت غزير للتحمير — ملح
للصلصة : $\frac{1}{2}$ بصل — أربع فصوص ثوم — $\frac{1}{4}$ لتر زيت — ٢ كوب خل — ورقة ريحان أو لوزة — ملح .

الطريقة :

- ١ — تغسل الكوسة ثم تقطع شرائح بالطول ثم تغطى بطبقة خفيفة من الدقيق وتقل فى الزيت الساخن ثم تصفى وترص فى طبق التقديم الغويط .
- ٢ — تعد صلصة الماريناد بأن يحمر البصل المفروى فى الزيت ثم الثوم المفروى ناعم ثم تضاف ورقة الريحان أو اللوزة والخل وقليل من الملح وتترك لتغلى عدة دقائق .
- ٢ — بعد الغليان لدقائق تصب الصلصة السابقة فوق الكوسة المحمرة فى طبق التقديم ثم يغطى الطبق ويترك منقوع لمدة ٢٤ ساعة على الأقل قبل التقديم .

٥٥ — كوسة المفاجآت

Courgettes Surprise

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٨ كوسة صغيرة متوسطة الطول (٧ سم تقريبا) — ٤ شرائح رقيقة من اللحم البارد الناضج — $\frac{1}{10}$ كيلو جبن أصفر أو رومى مبشور (حوالى ٥ ملاعق كبيرة) — ٢ بيضة — $\frac{1}{10}$ كيلو بقسماط ناعم (حوالى كوب) — ملعقة كبيرة دقيق — $\frac{1}{10}$ كيلو سمن أو زبد (حوالى $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة) — ريحان — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تغسل الكوسة جيداً وتجفف وتترك بدون تقشير (فقط يقطع الطرفين) ثم تشق كل كوسة بالطول ٤ شرائح متساوية (بحيث لا تفصل) .
- ٢ — تغلى الكوسة بعد عمل الشقوق (تُبيضُ) في ماء مغلي مملح لمدة ٥ دقائق .
- ٣ — تصفى الكوسة من ماء السلق وتجفف ثم يوضع في كل كوسة : طبقة من الجبن المبشور (بين الشريحة الأولى والثانية) وشريحة رقيقة من اللحم الناضج (بين الشريحة الثالثة والرابعة للكوسة) سنحصل على ٢ ساندوتش من الكوسة الواحدة .
- ٤ — تمرر الكوسة المحشوة السابقة في الدقيق ثم في البيض المربوب المتبل بالملح والفلفل والريحان المفري ثم تمرر في البقسماط الناعم .
- ٥ — تحمى في السمن الساخن ثم ترص في طبق التقديم وتقدم .

٥٦ — سوفليه الجزر

Soufflé de Carottes

المقادير : (٤ أشخاص)

تؤخذ نفس المقادير السابقة لسوفليه الخرشوف على أن يستبدل مقدار الخرشوف بالجزر الأصفر .

الطريقة :

تتبع نفس الطريقة السابقة في عمل سوفليه الخرشوف على أن يخل الجزر المسلوق ومصفى محل الخرشوف مصفى وتنم بإناء نفس الخطوات للخرشوف .

٥٧ — سوفليه الخضر

Pains de Légumes et Soufflés

المقادير : (٤ أشخاص)

- $\frac{1}{4}$ مقدار من صلصة الباشميل (الصلصات ص ٣١) — $\frac{1}{4}$ كيلو سباغ — $\frac{1}{4}$ ملعقة مسحوق الأرز —
٢ ملعقة كبيرة جبن مبشور — ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ٤ بيضه — ملعقة صغيرة دقيق — $\frac{1}{4}$ كوب
سمن — $\frac{1}{4}$ كيلو جبر أصفر — ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ — تسلق السباغ وتصفى وتترك لئلا يبرد ثم يضاف إليها صفار ٢ بيضه ثم تخلط بصلصة الباشميل المعدة ومسحوق الأرز والجبن المبشور .
- ٢ — يسلق الجزر ويصفى ثم يقلب على النار مع الزبد والدقيق واللبن ويترك لمدة ١٠ دقائق على النار مع التقليب وحتى ينضج .
- ٣ — يرفع خليط الجزر من على النار ويضاف إليه باقى الجبن المبشور والملح وجوزة الطيب ويترك حتى يبرد ثم يضاف إليه صفار ٢ بيضه ويمزج جيداً .
- ٤ — يخفق بياض ٢ بيضه جيداً حتى يجمد ثم يضاف لخليط السباغ السابق ويخلط بخفة .
- ٥ — يخفق بياض ٢ بيضه (الثانية) حتى يجمد ويضاف لخليط الجزر السابق ويخلط جيداً وبخفة .
- ٦ — يدهن قالب فرن جيداً ويصب فيه خليط السباغ أولاً ثم يصب فوقه خليط الجزر .
- ٧ — يوضع القالب في حمام مائى داخل فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ثم يترك ليبرد ويقرب على طبق بلور مسطح ويقدم .

ملحوظة : قد يقدم القالب دون أن يقلب .

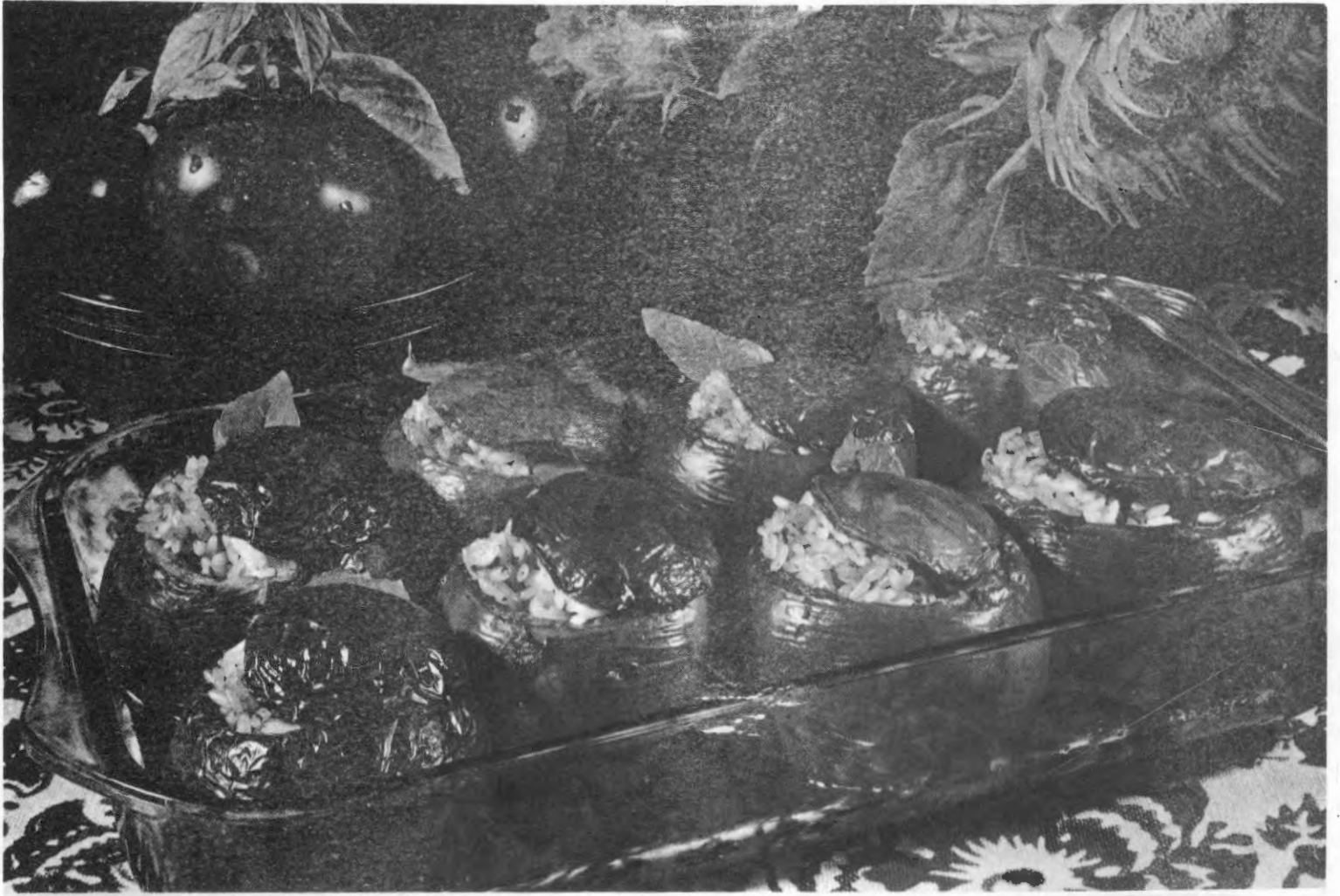
٥٨ — طماطم محشية بالأرز

Tomates Farcies au Riz

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٨ طماطم مستديرة متوسطة — ٢ فص ثوم — $\frac{1}{4}$ كيلو أرز (كوب) — ٢ بصلة • سطة — حزمة
مقدونس ونعناع — $\frac{1}{10}$ كيلو سمن أو زبد (حوالي $\frac{1}{2}$ ٣ ملاعق كبيرة) — ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
(صلصة علب) — ملح وفلفل — ماء أو بهريز (ص ٢٢) — ٥ ملاعق كبيرة جبن أصفر أو رومي مبشور .
الطريقة :

- ١ — تغسل الطماطم وتُجفف ثم يقطع جزء من قاع الطماطم (ليس من جهة العنق) ويفضل ألا يفصل لكي يستعمل كغطاء ثم ينزع جزء من قلب الطماطم (ينزع منه البذور ويحتفظ به ليستعمل) .
- ٢ — تتبل الطماطم من الداخل بقليل من الملح والفلفل وتنكس لكي تصفى من الماء .
- ٣ — يفرى البصل ناعماً وكذا الثوم مع المقدونس والنعناع وملعقتين من السمن وملعقتين من قلب الطماطم المنزوع ومعصور ثم يتبل بالملح والفلفل ثم يضاف إليه الأرز المغسول والجبن المبشور ويخلط الجميع جيداً .
- ٤ — تملأ الطماطم السابقة المعدة بالحشو السابق حتى ثلثها وتغطى بالغطاء (الجزء المقطوع) .
- ٥ — ترص الطماطم المحشوة في طبق فرن مدهون بالسمن ويصّب حولها عصير طماطم وبهريز ثم ترش بباقي مقدار السمن وترج في فرن متوسط الحرارة لتنضج (من ٤٠ — ٤٥ دقيقة) .
- بعد تمام النضج قد تقدم بطبق الفرن أو تغرف في طبق التقديم اسطح .





طماطم محشية بالأرز

٥٩ — يخنى نابوليتان

Ratatouille Napolitane

المقادير : (٤ أشخاص)

- ١/ كيلو بصل (حوالي ٢ بصلة متوسطة) — عدد ٣ باذنجان رومى صغيره — عدد ٤ كوسة صغيرة —
- عدد ٤ فلفل أخضر — ٢/ كيلو طماطم ناضجة — ١/ كيلو قلوب خرشوف (بعد تنظيفه وتقطيع
- أوراقه) — ١/ لتر زيت — ٢ فص ثوم — باقة زينة (المتفرقات ص ١٣) — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يقشر الباذنجان ويقطع مكعبات كبيرة وكذا الطماطم والكوسة .
- ٢ — يعد الخرشوف كما سبق في أطباق الخرشوف ثم تقطع كل خرشوفه أرباع (تغمر في ماء بارد به عصير ليمون وقليل من الدقيق) وكذا الفلفل الأخضر .
- ٣ — يقشر البصل ويقطع قطعاً رقيقة ثم يحمى في الزيت ويترك لينضج ويصبح لونه أحمر فاتح وهنا يضاف الباذنجان المقطع والكوسة والفلفل الأخضر والطماطم وفصوص الثوم صحيحة وباقة الزينة والملح والفلفل ثم يغشى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج (لمدة ساعة) مع ملاحظة إضافة قليل من البهريز أو الماء إذا لزم الأمر .
- ٤ — قبل تمام النضج بعدة دقائق يضاف الخرشوف المعد ويترك حتى يتم النضج على أن تكون الصلصة مسبكة والا فتعلى النار ويرفع الغطاء حتى يصبح قوام الصلصة مناسب ثم ترفع من على النار .
- ٥ — يغرف اليخنى الناضج في طبق الخضار العميق الخاص ويقدم علماً بأنه يمكن تقديم هذا الطبق بارداً .

٦٠ — يخنى العدس

Rogout de Lentilles

المقادير : (٤ أشخاص)

- ١/ كيلو عدس جاف — قليل من دهن الضأن — ملعقة كبيرة سمن أو زبد — ١/٤ كيلو طماطم مصفاة أو
- من ٢:١ ملعقة كبيرة صلصة علب — بصلة مفرية — مقدونس مفرى — جزر مفرى — كرفس مفرى —
- ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يُنقى العدس الجاف ويغسل ثم ينقع في ماء بارد لمدة ١٢ ساعة ثم يصفى من ماء النقع .
- ٢ — في إناء الطهى (ليكن من الفخار إن امكن) تحم الخضر المفريّة في السمن (البصل . الكرفس . الجزر مع دهن الضأن المفري) ثم يضاف العدس المنقوع السابق ويحمّر الجميع حتى يصبح لونه أحمر فاتح .
- ٣ — تضاف الطماطم المصفاة أو الصلصة للخليط السابق ويترك لينضج على نار هادئة لمدة $1\frac{1}{2}$ ساعة تقريباً مع إضافة الماء أو البهريز (ص ٢٢) كلما لزم الأمر .
- ٤ — يرفع العدس من على النار بعد النضج بشرط أن يكون مركزاً ويغرف في إناء التقديم العميق ويرش بالمقدونس المفري ويقدم معه السجق الناضج .

٦١ — بيوريه العدس

Purée Lentilles

المقادير : (٤ أشخاص)

- $\frac{1}{3}$ كيلو عدس جاف — $\frac{1}{10}$ كيلو سمن أو زبد (حوالي $3\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة) — بصلة مغروس فيها
برنفل — $\frac{1}{4}$ لتر كريم — عدد ٤ شرائح من خبز افرنجي مقعد ومحمّر في السمن — ٢ فص ثوم — ملح
وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينقى العدس ويغسل ثم ينقع في ماء بارد لمدة ١٢ ساعة ثم يصفى من ماء النقع ويرفع بعد تغطيته بالماء البارد على النار الهادئة لينضج مع نزع الريم قبل الغليان .
- ٢ — يضاف البصل المغروس بالقرنفل والثوم ويترك على النار الهادئة لينضج حوالي $1\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٣ — بعد تمام النضج يرفع البصل ثم يصفى العدس من مصفاة دقيقة أو منخل سلك دقيق ويتبل بالملح والفلفل .
- ٤ — يضاف للعدس السابق السمن أو الزبد والكريمة ويخلط جيداً ثم يقدم في الإناء الخاص محاط بالخبز المحمّر .

٦٢ — عدس ميتردوتيل

Lentilles Maitre d'hôtel

المقادير : (٤ أشخاص)

- حوالي $\frac{1}{3}$ كيلو عدس جاف — بصلة مغروسة بالقرنفل — ٢ فص ثوم — حوالي $3\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة زبد
مقدونس — ليمونة — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — ينضج العدس كما جاء من قبل في بيوريه العدس ثم يرفع البصل المغروس بالقرنفل .
- ٢ — يضاف الزبد للعدس وكذلك المقدونس المفري وعصير الليمون ويتم على التبليل ثم يغرف ويقدم .

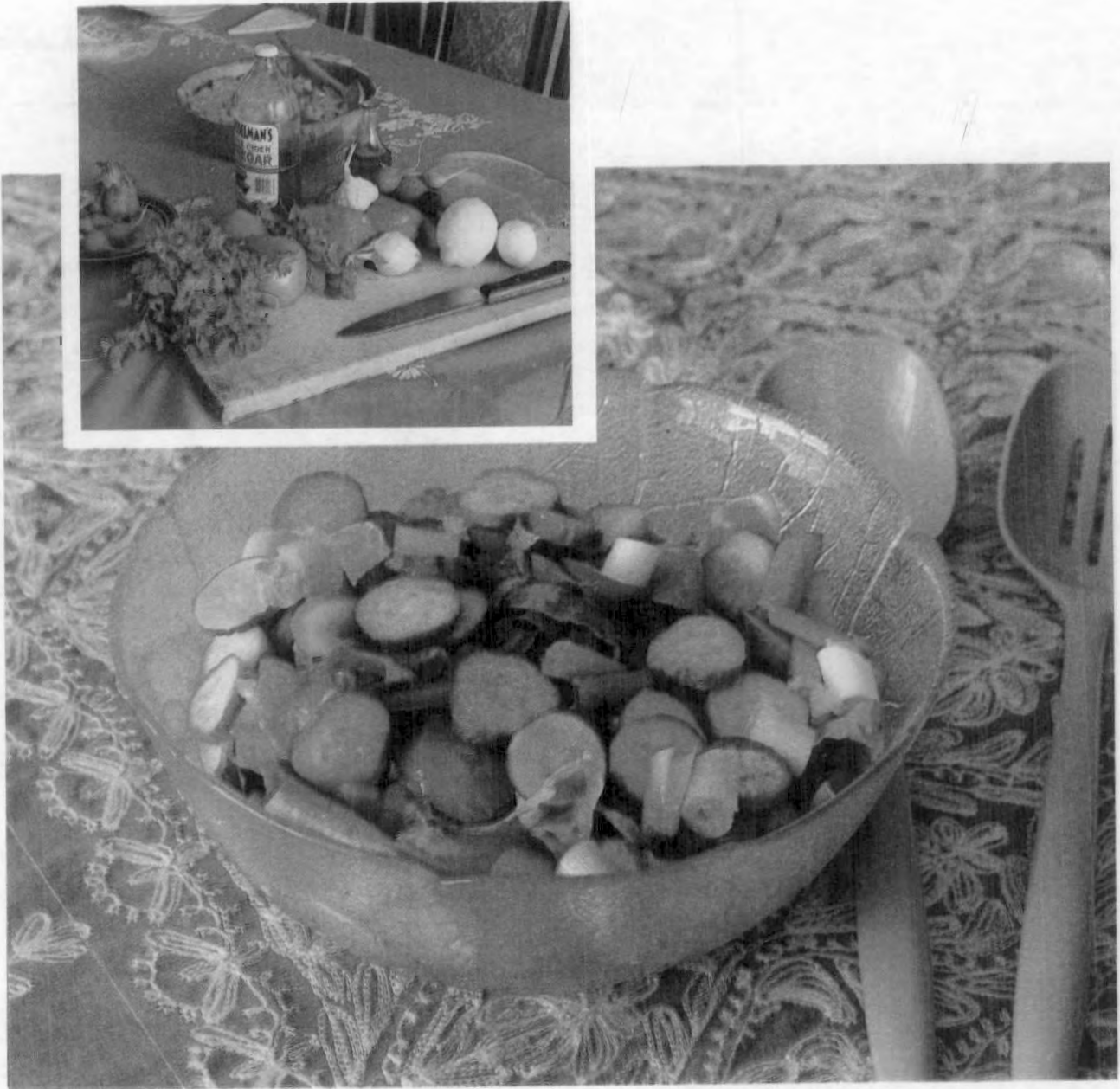
الفصل الثالث

السلطات

LES SALADES

تحتل السلطات مكاناً هاماً في قائمة الطعام لأنها تساعد على فتح الشهية بطعمها الحريف فضلاً عن أنها تمد الجسم بالأملاح المعدنية والفيتامينات التي تفقد بالطهي كما أنها تمد الجسم بالسيليلوز الذي ينبه الأمعاء ويمنع الإمساك .

والسلطة طبق يقدم على حدة مع جميع أنواع الأطعمة ساخنة أو باردة ففي حالة تقديمها مع الأطعمة الساخنة تكون بسيطة أى عبارة عن نوع واحد من الخضار الطازجة أو المسلوقة ومتبلة بالصلصة (الليمونية أو الخلية) مثل سلطة التلماطم وسلطة البطاطس وسلطة الفاصوليا البيضاء وسلطة الخيار .. أما في حالة تقديمها مع الأطعمة الباردة فتكون سلطة مركبة وهذه تتكون من عدة أصناف من الخضار والتوابل وقد يضاف إليها اللحم أو اللسان مثل السلطة الروسية والإيطالية .. وإليك بعض أنواع من هذه السلطات .



١ — سلطة خضر متنوعة

Salade Panachée

المقادير : (٤ أشخاص)

١ — ٤ حبة مغسولة — ٢ طماطم جامدة مقطعة أرباع — حزمة فجل مقطع حلقات — فلفلة خضراء مقطعة النضول — واحد قثاء مقطعة قطعاً رقيقة — $\frac{1}{10}$ كيلو صدر دجاج ناضج أو لسان ناضج أو لحم ناضج (باب لحم والطيور) — ٢ بيضة مسلوقة جامد ومقطعة أرباع — زيت — ملح وفلفل وخل — فص ثوم — مسطردة — مقدونس — جبن أصفر مقطع مكعبات .

الطريقة :

- ١ — يوضع الملح والفلفل والمسطردة في سلطانية عميقة ثم يضاف إليه الخل والزيت ثم تقلب الصلصة جيداً .
 - ٢ — تعد الخضر المتنوعة بالمقادير السابقة وترتب في طبق السلطة على هيئة أكوام كل نوع في حزمة مع مراعاة تنسيق الألوان بذوق سليم .
 - ٣ — قبل التقديم مباشرة تصب الصلصة المعدة (بند ١) على الخضر المرتبة السابقة ثم يزين الطبق بأرباع البيض المسلوق جامد واللحم أو اللسان أو الدجاج الناضج ثم يرش بالمقدونس المفري .
- ملحوظة : لا يشترط في عمل هذه السلطة استعمال الخضر المنصوص عليها سابقاً ولكن يمكن استعمال خضر الموسم الميوجة .



٢ — سلطة قيصر

Salade Cèsar

المقادير : (٤ أشخاص)

خس — ليمونة — $\frac{1}{4}$ ٢ ملعقة كبيرة جبن حريف أو جبن أصفر أو رومي مبشور — زيت — لبابة رغيف أفرنجي صغير — فص ثوم — صفار ٢ بيضه — ٨ شرائح أنشوجة — خل — مسطردة — ملح وفلفل — مقدونس وكزبرة مفريه — نعناع أخضر أو ريحان (حسب الرغبة ويمكن الاستغناء عنه) .

الطريقة :

- ١ — تغسل أوراق الخس جيداً ثم تصفى من الماء تماماً ثم ترص بشكل جميل في طبق التقديم ثم يرش فوقها الجبن المبشور .

٢ — تعد صلصة التتبيل بأن يضاف للزيت عصير الليمون والمسطردة والملح والفلفل ويخلط جيدا ثم تضاف للخس السابق .

٣ — يخلط صفار البيض جيدا بالخل وقبل التقديم بلحظات يضاف للخس وأيضا تحمر شرائح الخبز الأفرنجى المقطعة في الزيت ويفرى الثوم ويقدم مع شرائح الأنشوجة في طبق السلطة بتنسيق جميل .

٤ — يفري المقدونس والكزبرة والأعشاب العطرية (النعناع أو الريحان) وترش على طبق السلطة في اللحظات الأخيرة قبل التقديم .



٣ — سلطة فلوريد

Salade Floride

المقادير : (٤ أشخاص)

خسة — ٢ برتقاله — ليمونه — ٢ بيضة مسلوقة جامد — زيت — بصلة خضراء صغيرة — مسطرده — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يغسل الخس جيدا ثم يجفف ثم يرص في وسط طبق التقديم بشكل جميل .
- ٢ — يقشر البرتقال ويقطع أرباع كما يقطع البيض المسلوق جامد أيضا أرباع ويرص بنظام وشكل جميل حول الخس في طبق التقديم .
- ٣ — تعد صلصة التتبيل بأن يخلط جيدا عصير الليمون والزيت والمسطردة والملح والفلفل ثم يضاف لطبق السلطة المعد السابق .
- ٤ — يفري البصل الأخضر ناعم ثم ينثر على طبق السلطة السابق ويقدم .

٥ — السلطة المركبة

Salade Composée

المقادير : (٦ أشخاص)

١ قرنبيطة صغيرة — $\frac{1}{8}$ كيلو فاصوليا خضراء — $\frac{1}{8}$ كيلو صدر دجاج ناضج — $\frac{1}{10}$ كيلو جبن مويسرى — ٢ طماطم — ٢ بيضة مسلوقة جامد — زيت — مسطرده — مقدونس — ريحان — خل — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يسلق القرنبيط في ماء مملح (سلق الخضار ص) وأيضاً تعد الفاصوليا وتسلق .
- ٢ — يقطع لحم الدجاج الناضج قطعاً رقيقة ويقطع الجبن والطماطم حلقات ويفصل بياض البيض عن الصفار ويقطع قطعاً مستطيله ثم ترص جميع المكونات السابقة في طبق التقديم بشكل منسق جميل .
- ٣ — يرص الصفار ويمزج بالمسطردة ثم يمزج مع الصلصة الخلية (الصلصات ص ٣٧) وهي أن يمزج الخل مع الملح والفلفل ويخلط الجميع جيداً ثم يضاف هذا الخليط إلى طبق السلطة للتبيل .
- ٤ — يفرى الرخان والمقدونس ناعماً ثم ينثر على طبق السلطة قبل التقديم مباشرة .

٥ — سلطة لوريت (الغاده الماينه)

Salade Lorette

المقادير : (٤ أشخاص)

- ١ — خمس أفرنجي — $\frac{1}{8}$ كيلو كرفس — $\frac{1}{8}$ كيلو بنجر أحمر — ليمونه — زيت — خل — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — تفصص أوراق الخس وتغسل جيداً ثم ترص بشكل جميل منظم في ركن من أركان طبق التقديم ($\frac{1}{3}$) .
- ٢ — يغسل الكرفس ويقطع ثم يضاف إليه عصير الليمون حتى لا يتغير لونه ثم يوضع في ركن ثاني ($\frac{1}{3}$) من طبق التقديم .
- ٣ — يغسل البنجر ويدخل في الفرن لينضج ثم يقشر ويقطع قطعاً كالعبدان ثم يرص في الركن الثالث والأخير ($\frac{1}{3}$) من طبق التقديم .
- ٤ — تعد صلصة الخل أو الخلية الأساسية (الصلصات ص ٣٧) بمقادير الزيت والخل والملح والفلفل ثم يتبل بها طبق السلطة السابق ويقدم .

٦ — سلطة روسية

Salade Russe

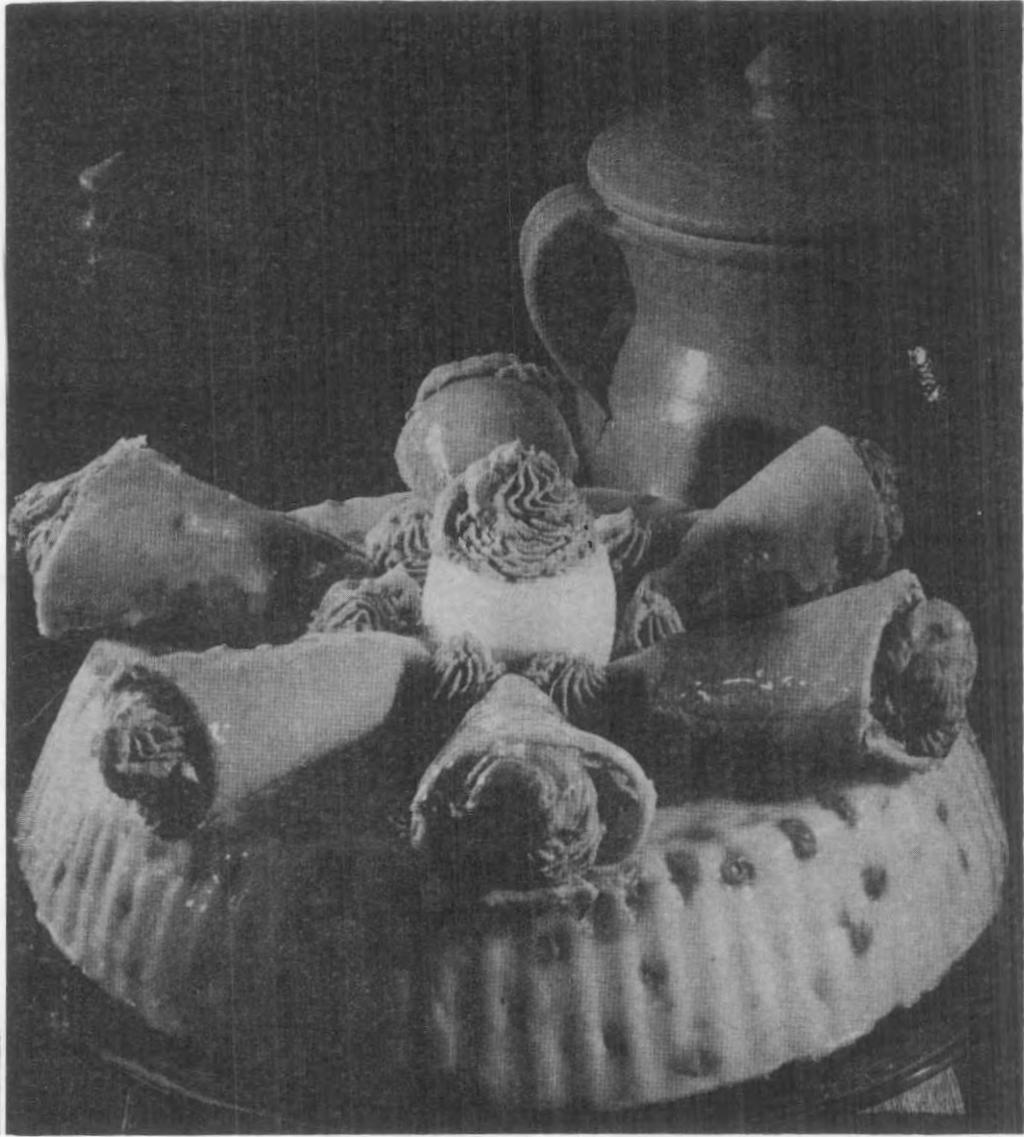
المقادير : (٤ أشخاص)

- $\frac{1}{8}$ كيلو بطاطس — $\frac{1}{10}$ كيلو جزر أصفر — $\frac{1}{10}$ كيلو فاصوليا خضراء — $\frac{1}{8}$ كيلو بسلة خضراء مفصصة — عدد ٦ ترانشات من مورتاديليا بقرى أو لانشون — $\frac{1}{8}$ كيلو معجون كبده (مضروبة) أو معجون أنشوجة — بيضه مسلوقه جامد — ملح وفلفل — مقدار صلصة مايونيز (بيضه — ملعقه صغيره مسطرده — $\frac{1}{8}$ كريمة زيت — عصير ليمونه — $\frac{1}{4}$ لتر جيلي — خل وملح وفلفل) (الصلصات ص ٣٦) .

الطريقة :

- ١ — تقشر البطاطس والجزر وتقطع الفاصوليا (معينات) ثم تسلق هذه الخضروات كل على حدة ثم تصفى من ماء السلق وتترك حتى تبرد ثم يقطع كل من البطاطس والجزر مكعبات صغيرة (في حجم الزيتونه) .
- ٢ — تبيل الخضار المسلوقة السابقة بالملح والفلفل وقليل من الخل والزيت .
- ٣ — يجهز الجيلي ويترك ليبرد دون تجمد مع حجز عدة ملاعق منه (٣ ملاعق) .
- ٤ — يعد المايونيز ويخلط بالجيلي السائل البارد ثم يضاف إليه الخضار المسلوق ويقلب جيداً ثم يوضع في إناء مدهون بالزيت في الثلاجة لمدة من ٢ — ٣ ساعة (يفضل استعمال قالب بابا مفتوح من الوسط) .

- ٥ — بعد التجمد يقلب القالب على طبق التقديم المناسب ثم يرص على سطح القالب شرائح المورتاديللا أو اللانشون الملفوفة على شكل قرطاس ثم تملأ بمعجون الكبد أو معجون الأنشوجة بواسطة بليلة البتي فور على شكل ورده ثم تغلف بالجيلي المحجوز (٣ ملاعق) .
- ٦ — توضع في وسط القالب البيضة المسلوقة جامد بعد تفريغها من الصفار وملئها بمعجون الكبد أو معجون الأنشوجة كما في قرطاس المورتاديللا أو اللانشون أو صماطم صغيره مفرغه ومملوءة مثل القرطاس .
- ٧ — يحفظ الطبق في الثلاجة حتى ساعة التقديم .



سلطة روسية

٧ — سلطة بارى

Salade du Barry

المقادير : (٤ أشخاص)

١ قرنبيطه صغيره — ٢ بيضه مسلوقه جامد — زيت — مسطرده — خل — ملح — فلفل — بصله — متوسطه — مقدونس .

الطريقة :

- ١ — يسلق القرنبيط (سلق الخضراء ص ١٧٦) ثم ترص في طبق التقديم بشكل جميل .
- ٢ — يقطع البيض المسلوق جامد أرباع وينسق حول القرنبيط في طبق التقديم .
- ٢ — تعمل الصلصلة الخلية بالمقادير السابقة (المسطرده . الخل . الزيت . الملح . الفلفل) (الصلصات ص ٣٧) ويفرى البصل ثم يرش القرنبيط المعد في طبق التقديم بهذه الصلصة .
- ٤ — يفرى المقدونس ويرش على السطح قبل التقديم مباشرة .

٨ — سلطة الخضروات

Salade Légumes

المقادير : (٦ أشخاص)

١ قرنبيطه صغيره — $\frac{1}{4}$ كيلو جزر أصفر — عدد ٦ خرفه — $\frac{1}{4}$ كيلو كرنب بروكسل — $\frac{1}{4}$ كيلو بصله مفصصه — $\frac{1}{4}$ لتر زيت (كوب) — ليمونه — بصله متوسطه مفريه — مقدار من صلصة المايونيز (الصلصات ص ٣٦) — مقدونس مفري — عود كرفس — خل — ملح — مسطرده .

الطريقة :

- ١ — تسلق جميع الخضار المستعملة كلي على حده صحيحه (سلق الخضراء ص ١٧٦) ثم تترك لتهدأ لمدة ساعة تقريباً .
- ٢ — يفصص القرنبيط إلى باقات متساوية تقريباً وتبيل وكذا كرنب بروكسل يفصص وتبيل .
- ٣ — يقطع الجزر إلى عيدان صغيرة وتبيل أيضاً والخرفه يقطع أرباع وتبيل والبصله على حده .
- ٤ — يغطى طبق التقديم المستدير بأوراق الكرنب بشكل منظم جميل ثم توضع البصله في الوسط وتوضع حولها باقى الخضار الأخرى مع مراعاة تنسيق الألوان .
- ٥ — بالمقادير السابقة لصلصة المايونيز تعد وتقدم منفصله في القارب الخاص مع طبق السلطة السابق .

٩ — سلطة أنريت

Salade Henriette

المقادير : (٤ أشخاص)

٢ خسه — ٤ شرائح أناناس — $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطر — مقدار من صلصة المايونيز (الصلصات ص ٣٦) — مقدونس — ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ — يؤخذ قلب ٢ خسه وتجفف بعد غسلها ثم تقطع كل واحد أرباع ثم توضع في وسط طبق التقديم المستدير .
- ٢ — تغسل وتسلق البطاطس بقشرها ثم تصفى وتقشر وتقطع شرائح رقيقة ثم ترص بشكل جميل حول قلوب المحس .
- ٣ — يقطع الأناناس مثلثات ويرص في طبق السلطة السابق .
- ٤ — تصب صلصة المايونيز المعدة فوق السلطة السابقة كالعمة ثم يرش المقدونس المفري وتقدم .

الفصل الرابع

حفظ الخضار

أولاً : الحفظ بالتخليل

المخللات

١ — بصل صغير بالخل (بصل مخلل)

Petits Oignons au Vinaigre

المقادير :

كيلو بصل صغير — لتر خل أبيض (٤ كوب) — فص ثوم — ٢ قرن قرنفل — عدد ٨ حبة فلفل أسود — ورقة لورده — واحد عود قرفة — ورقة زعتر — ملعقة كبيرة ملح خشن (مبلور) — ريت .

الطريقة :

- ١ — يبيض البصل وذلك بوضعه لبضع ثوان في ماء مغلي وذلك ليسهل تقشيريه
- ٢ — يوضع فص الثوم والقرنفل وحبات الفلفل والقرفة واللورده والزعتر والملح في كيس من الشاش .
- ٢ — يغلى الخل ويضاف إليه الكيس السابق بمحتوياته ثم البصل المقشر ويترك ليغلى الجميع لمدة ٥ دقائق ثم يصفى وينزع الكيس .
- ٤ — يعبأ البصل السابق في إناء معقم ثم يغلى الخل السابق المصفى مرة ثانية ويترك ليبرد ثم يصب فوق البصل .
- ٥ — يضاف للبصل المعبأ السابق ورقة لورده وقليل من الزيت (طبقة فوق سطح الإناء) ثم يغطى الإناء بإحكام ويترك لمدة شهرين على الأقل في مكان مظلم رطب قبل استعماله .

٢ — خيار بالخل (مخلل الخيار)

Cornichons au Vinaigre

المقادير :

١ — كيلو خيار صغير — أقل من $\frac{1}{2}$ كيلو بقليل ملح خشن مبلور — ٤ فص ثوم — ٢ قرن شطة حمراء — كمية خل أبيض كافية .

الطريقة :

- ١ — يقطع الخيار إلى قطع طويلة طولها ٥ سم ثم يوضع في فوطة مع $\frac{1}{4}$ مقدار الملح تقريباً ثم يرج جيداً مع إمساك أطراف الفوطة .
- ٢ — تفرك كل قطعة من الخيار السابق أى تمسح بقطعة قماش أو فرشاة صغيرة ناعمة (للتخلص من الملح) واحده واحده .
- ٢ — توضع قطع الخيار السابقة في إناء من الفخار أو الصينى ويضاف إليها باقى مقدار الملح الخشن ويترك لمدة من ٦-٧ ساعات لكي يستعيد الخيار مياهه .
- ٤ — تنزع قطع الخيار السابقة وتجفف ثم توضع في إناء التخليل (برطمان) ويضاف الثوم والشطة الحمراء ثم يغطى الخيار بالخل تماماً ويغلق البرطمان بإحكام ويحفظ في مكان معتدل الحرارة دائماً .

٣ — طماطم مخللة (في محلول ملحي)

Tomates en Saumure

المقادير :

٢ كيلو طماطم جامدة — ٢ جرام حامض سالزليك — ملح .

الطريقة :

- ١ — تنظف الطماطم جيداً وذلك بمسحها واحده واحده بقطعة قماش مبللة بالماء ومعهصوره .
- ٢ — توضع الطماطم بعد تنظيفها في برطمان التخليل بشرط ألا تكون مكدسة حتى لا تفسد ثم يضاف لها الحامض (بواقع جرام لكل كيلو من الطماطم) .
- ٣ — يغلى الماء الكافى المضاف إليه الملح بواقع $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة لكل لتر ماء ثم يترك ليبرد ثم يصب فوق الطماطم المعبأة سابقاً حتى تغطيها تماماً ثم يوضع قليل من الزيت على السطح (طبقة خفيفة عازلة) .
- ٤ — يقفل البرطمان بإحكام ويحفظ في مكان رطب درجة حرارته معتدلة بصفة مستمرة لمدة شهرين على الأقل قبل الاستعمال .

٤ — خضروات متنوعة مخللة

Legumès en Conserve Maison

المقادير : (للماء ٣ برطمانات بعد لتر واحد)

- ١ قرنبيط متوسطه — عدد ٤ جزره صفراء — عدد ٢ فلفل أحمر — ٢ بصله صغيره — لتر خل أبيض —
٤ ملاعق كبيره سكر — ٢ ملعقة صغيره من الملح — $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيره فلفل أسود — عدد ٤ عود كرفس أبيض — عدد ٢ فلفل أخضر .

الطريقة :

- ١ — تقطع رءوس القرنبيط ويقشر الجزر ويقطع كعيدان صغيرة ويقطع الكرفس قطعاً صغيرة ويقطع الفلفل إلى شرائح مستطيلة رفيعة بعد نزع البذور منها ويقشر البصل ويغسل الجميع جيداً .
- ٢ — توضع الخضرة المعدة السابقة في إناء مناسب من الفخار أو الصينى ومعها حفنه كبيره من الملح الخشن وتترك لمدة ٤٨ ساعة مع التقليب من وقت لآخر .

٣ — تصفى الخضر ثم توزع بالتساوى على البرطمانات الثلاثة ثم يضاف السكر والملح والفلفل والبصل والخل ثم تقفل البرطمانات بإحكام وتحفظ فى جو رطب ولا تفتح قبل شهرين .

٥ — باذنجان مخلل بالزيت

Aubergines à L'huile

المقادير والطريقة :

- ١ — تختار وحدات الباذنجان الرومى المتوسطة الحجم والطازجة ثم ينزع الكؤس الأخضر والعنقود ثم يقطع طولياً دون تقشير إلى شرائح سمكة ثم توضع الشرائح فى آنية من الفخار وتملح جيداً .
- ٢ — بعد ١٢ ساعة يصفى الباذنجان السابق وتجفف ويوضع فى إناء من الفخار أو المعدن الذى لا يتأكسد ثم يغطى تماماً بالخل ويرفع على النار حتى يبدأ فى الغليان ثم يترك يغلى من ٤:٥ دقائق ثم يرفع من فوق النار .
- ٣ — يصفى الباذنجان السابق ويوضع على شاشة ليحفظ مدة ٢٤ ساعة .
- ٤ — يعبأ الباذنجان السابق فى برطمانات معقمة فى طبقات بالتبادل مع الثوم وورق الريحان والتنعناع والمقدونس المفروى وشرائح الفلفل الأحمر وحبوب الفلفل الأسود .
- ٥ — يصب الزيت فى البرطمانات المعبأة السابقة مع التأكد من وصول الزيت لقاع البرطمان ويغطى الباذنجان تماماً ثم يقفل البرطمان بإحكام ويحفظ فى مكان رطب مظلم لمدة شهرين على الأقل قبل الاستعمال .

٦ — فلفل مخلل بالزيت

Poivrons à L'huile

المقادير والطريقة :

- ١ — يختار ٣ كيلو من الفلفل الأخضر والأحمر الطازج السليم ثم تقطع كل واحدة إلى ٦ قطع ينزع من قلبها الجزء الأبيض والبنور .
- ٢ — تمسح قطع الفلفل جيداً بقطعة قماش مبللة بالماء ومعصورة ثم توضع فى كسروله مدهونه ومعها لتر خل أبيض (٤ كوب) و $\frac{1}{4}$ لتر زيت وملعقة كبيرة من الملح ويرفع على النار .
- ٣ — عندما يبدأ الخليط السابق فى الغليان يترك يغلى لمدة ٣ دقائق ثم يرفع من على النار ويترك ليبرد .
- ٤ — يوزع الفلفل السابق والسائل على البرطمانات المعقمة الجافة تماماً ثم تقفل البرطمانات بإحكام وتحفظ فى مكان جاف لمدة شهرين قبل استعماله .

٧ — شو — شو (مخللات بالمسطرة)

Chow — Chow

المقادير : (للحوم والدواجن)

$\frac{1}{4}$ كيلو من كل من : —

- (طماطم خضراء مقطعة إرباع — خيار كبير صحيح أو مقطع نصفين — خيار صغير مفروم — بصل صغير — بصل مفروم — كرفس مفروم — فاصوليا خضراء مقطعة — قرنبيط — فلفل أخضر مفروم) — $\frac{3}{4}$ لتر خل أبيض جيد (٣ كوب) — $\frac{1}{10}$ كيلو سكر ($\frac{1}{4}$ كوب) — ٢ ملعقة كبيرة من الدقيق — ٢ ملعقة كبيرة من بودرة المسطردة .

أغلول المالحى : $\frac{1}{2}$ ٣ ملعقة كبيرة من الملح لكل لتر ماء (٤ كوب) .

الطريقة :

- ١ — يجهز المحلول المالحى وذلك بأن يغلى ٢ لتر ماء مع ٤ ملعقة كبيرة من الملح ثم يترك ليبرد .
- ٢ — تجهز الخضر كما سبق ذكره فى المقادير ثم يصب عليها المحلول المالحى المعد السابق ويترك الخضر منقوع فى المحلول لمدة ١٢ ساعة على الأقل .
- ٣ — تصفى الخضروات المنقوعة السابقة ثم تغطى بالماء بكمية وافره ثم تصفى مرة ثانية وتوضع فى كسروله مطليه .
- ٤ — يضاف الخل للخضر السابقة وترفع على النار لتغلى .
- ٥ — فى إناء آخر يخلط السكر والدقيق والمسطرده والخل لكى نحصل على خليط سائل يضاف للخضر السابقة مع التقليب الجيد على نار متوسطة لمدة من ٥ — ٦ دقائق .
- ٦ — يصب الخليط السابق فى برطمانات جيدة التعقيم وجافة على أن تملأ البرطمانات حتى حافتها ثم تغلق بإحكام وتحفظ فى مكان رطب .

٨ — زيتون أخضر مخلل بالشمر

Olives au Fenouil

المقادير :

- كيلو زيتون أخضر — $\frac{1}{2}$ ١ ملعقة كبيرة سكر — $\frac{1}{2}$ ٣ ملعقة كبيرة ملح خشن (مبلور) — ٢ ورقة لوره — حزمة شمر — لتر خل أبيض جيد (٤ كوب) — $\frac{1}{4}$ لتر ماء (كوب) .

الطريقة :

- ١ — يغسل الزيتون الأخضر جيداً (زيتون طازج سليم) ثم يصفى ويجفف جيداً ثم يوضع فى برطمانات معقمة (سعة من $\frac{1}{4}$ إلى $\frac{1}{2}$ لتر) .
- ٢ — فى كسروله مطليه يوضع السكر والملح وورق اللوره والشمر والخل والماء ويرفع على النار حتى يبدأ فى الغليان ويترك يغلى لمدة ٤ دقائق ثم يرفع من على النار ويصب ساخناً على الزيتون المعبأ السابق .
- ٣ — تقفل البرطمانات فى الحال بإحكام على ألا يستعمل قبل ١٥ يوم .

طريقة حفظ الطماطم (عمل صلصة العلب)

الطريقة :

- ١ — تغسل الطماطم جيداً ثم تقطع وتضرب فى الخلاط (حتى يمكن تصفيتها بسهولة) .
- ٢ — تصفى الطماطم المخفوقة السابقة من مصفاة ضيقة الثقوب والأفضل من قطعة شاش لفصل البذور والقشور تماماً .
- ٣ — ترفع الطماطم المصفاة على النار مع كمية مناسبة من الملح وتترك تغلى على النار مع التقليب الجيد من آن لآخر حتى تصبح سميكه القوام .
- ٤ — تعبأ فى برطمانات معقمة ساخنة بحيث تكون الصلصة ساخنة أيضاً وتغلق البرطمانات بإحكام ثم تحفظ فى مكان جاف متجدد الهواء .

ملحوظة : يمكن إضافة جرام بنزوات صوديوم لكل لتر صلصه على أن تذاب الكربونات في قليل جدا من الماء الساخن ثم تضاف للصلصة وتقلب جيدا وذلك قبل التعبئة مباشرة .

ثانياً : حفظ الخضروات بالتجميد

تجميد الأطعمة بوجه عام وتجميد الخضروات بوجه خاص عرف منذ سنوات ليست بالبعيدة ولا شك أن هذه الطريقة من الحفظ مزاي عديدة من أهمها :

- ١ — تخفيف أعباء الحياه وخاصة للمرأة العاملة وللسكان المناطق التي لا تصلح بها الزراعة .
- ٢ — الاقتصاد في الوقت والجهد الضائع في إعداد الخضر ومدة طهيها حيث أن التجميد يقلل مدة الطهي إلى نصف الوقت تقريبا .
- ٣ — التغلب على حالات الطوارئ كالمرض أو قدوم ضيوف مفاجيء ..
- ٤ — التغيير في قوائم الطعام في غير مواسمها .

علماً بأنه يجب تجميد الخضر وحفظها في مواسم زراعتها لتكون متوافرة ورخيصة الثمن إلى جانب كونها طازجة .

كما يجب تجميد وحفظ الخضروات في درجة برودة منخفضة جداً كالديب فريزر الذي تصل درجة برودته إلى ٥٢٣ تحت الصفر ولذا يفضل عن التجميد في فريزر الثلاجة العادية الذي تصل درجة برودته إلى ٥٤ تحت الصفر علماً بأن الخضر المجمدة بالطريقة الصحيحة تصل مدة صلاحيتها من ٨ — ١٢ شهراً تتفاوت حسب نوع الخضر .

طهي الخضر المجمدة : أفضل طريقة لطهي الخضر المجمدة هو عدم تفكيكها بل تستعمل أى تطهى بمجرد خروجها من الفريزر فتضاف مباشرة للبريز المغلى أو الماء المغلى أو الصلصة المغلية ... الخ .

أولاً : تجميد الخضر الثمرية والزهرية :

مثل : [القرع والجزر والبطاطس والفاصوليا والخرشوف والقلقاس والبسلة والقرنبيط .. الخ] من الخضر الثمرية والزهرية بأن تعد الخضر وتقطع حسب نوعها واستعمالها ثم تغسل جيداً وتوضع في مصفاة كبيرة وتغمر بما فيها من الخضر في ماء مغلى مملح (بحيث يغطى الماء الخضر تماماً) وتترك تغلى لمدة من ٣ — ٥ دقائق مع التقليب المستمر ثم تصفى من الماء المغلى (أى ترفع المصفاة بما فيها) وتبرد بسرعة (فجائى) بأن توضع المصفاة وبها الخضر تحت الصنبور بحيث يكون الماء غزيراً حتى تبرد الخضر المغلية تماماً . ثم تصفى وتعبأ في أكياس نايلون معقمة جافة (طبقاً للكميات المناسبة لوجبات الطعام) ويعكم إغلاقها بحيث لا تترك فراغات بها ثم تحفظ في الفريزر للثلاجة العادية أو الأفضل للديب فريزر في حالة وجوده .

ملاحظات :

- ١ — في حالة القلقاس يضاف للماء المغلى عصير الليمون لمنع نزول المواد المخاطية .
- ٢ — في حالة الخرشوف يضاف للماء المغلى عصير الليمون وقليل من الدقيق حتى لا يسود لونه .
- ٣ — وفي القرنبيط يضاف قليل من الكمون وقطعة من الخبز للماء المغلى (لمنع الرائحة الكريهة) .
- ٤ — تغلق الأكياس بواسطة تسخين ظهر سكين (الجهة الغير حادة) وتمرر على طرف الكيس فيغلق

ثانياً : تجميد الخضر الورقية

مثل : [السباغ والخبيزة وورق العنب والكرب .. الخ] فهذه الخضر تعد كل حسب نوعها وتغسل جيداً ثم توضع في مصفاة ثم تعقم (تسلق) على البخار أى لا تغمر في الماء المغلي المملح كما سبق في الخضر الثمرية والزهرية بل توضع في حمام مائى (شروط الحمام المائى المتفرقات، ص ١٣) أى لا يصل الماء للخضر ولكن تعقم بواسطة البخار المتصاعد مع قلب الخضر من آن لآخر مع ملاحظة تغطيه الإناء لفترة ثم تعبأ الخضر المعقمة في الأكياس الجافة بالمقادير المناسبة وتغلق بإحكام كما سبق وتجمد في الفريزر أو الديب فريزر .

ملاحظات :

- ١ - في تعقيم (سلق) ورق العنب يضاف قليل من عصير الليمون لماء السلق .
- ٢ - في تعقيم (سلق) الكرب يضاف قليل من الكمون وقطعة من الخبز لماء السلق .

ثالثاً : لتجميد الملوخية تتبع الطريقة الآتية

تعد الملوخية كالمعتاد أى تقطف وتغسل جيداً ثم تجفف وتفرى ناعماً ثم تعبأ في كيس نايلون جاف معقم ويضاف إليها قدر مغرفة من بهريز مملح مغلى لكل كيلو ملوخية ثم يحكم إغلاق الكيس كما سبق دون ترك فراغات ثم تجمد في الفريزر أو الديب فريزر .

رابعاً : لتجميد الباميا الخضراء تتبع الطريقة الآتية

تعد الباميا الخضراء كالمعتاد بأن تغسل جيداً و تجفف ثم تقمع ثم تشوح فى قليل من المادة الدهنية ثم تعبأ فى كيس نايلون جاف معقم على أن يحكم إغلاق الكيس كما سبق دون ترك فراغات ثم تجمد فى الديب فريزر إن وجد أو فريزر الثلاجة .

(تم بحمد الله)

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٩	٦. الحساء الشاف	١	الباب الأول
١٩	٧. حساء الدجاج الشاف	١	الفصل الأول : نبذة عن الغذاء والتغذية
٢٠	٨. حساء السمك		وعناصر الغذاء الكامل
٢١	٩. حساء السمك الطولوني	٣	الفصل الثاني : طرق الطهي المختلفة ومزايا
٢١	مجموعات الحساء		وعيوب كل طريقة
٢٢	١. بروفتروول	٥	الفصل الثالث :
٢٢	٢. كرات الجبن	٥	أولا : بعض المتفرقات
٢٢	٣. شرائح الكريب	٥	١. عمل التوست (الكانابيه)
٢٢	٤. الشعرية ولسان العصفور والترس	٥	٢. عمل البقسماط
	(المكرونه)	٥	٣. عمل الخبز المحمر
٢٢	٥. التابيوكا والأرز	٥	٤. عيش الغراب أو المشروم
٢٣	الباب الثاني	٥	٥. تقشير البطاطم
٢٣	الفصل الأول : الصلصات الساخنة والباردة	٦	٦. باقة الزينة
٢٣	١. صلصة الباشميل رقم ١ (الصلصة	٦	ثانيا : المشهيات
	البيضاء)	٦	١. طماطم بالجمبري
٢٣	٢. صلصة الباشميل رقم ٢ (الصلصة	٧	٢. طماطم ميموزا
	البيضاء السمكة) البانادا	٨	٣. طماطم بالدجاج
٢٣	٣. صلصة الطماطم	٨	٤. مشهيات منوعة
٢٤	٤. الصلصة الحريفة (الكاتشوب)	٩	٥. كانابيه منوع
٢٤	٥. صلصة مورناي	١١	٦. موزاريللا (على شكل عريه)
٢٤	٦. صلصة الماريناد	١١	٧. موزاريللا مقلية
٢٥	٧. الصلصة الإسبانيولي	١٢	٨. كرات جبن بارم المحمره
٢٥	٨. صلصة نصف مثلجة	١٢	٩. شرائح بالجبن واللحم
٢٥	٩. صلصة مادير	١٢	١٠. شرائح بالجبن والدجاج
٢٦	١٠. الصلصة الهولندية	١٣	١١. تارت فانتازي (خليط من
٢٦	١١. صلصة الكريمة		الخضر والبيض واللبن في الفرن)
٢٦	١٢. صلصة المسطردة	١٣	١٢. السردين بالخضر في الفرن
٢٦	١٣. صلصة التلميع (قلية التلميع)	١٤	الفصل الرابع: الحساء - البهريز أو الخلاصة
٢٧	١٤. صلصة الزيد ميتردوتيل	١٤	١. خلاصة اللحم (بهريز)
٢٧	١٥. صلصة المايونيز	١٥	٢. خلاصة الطيور (بهريز)
٢٧	١٦. الحقلية (صلصات الخل المختلفة	١٥	٣. خلاصة الخضر (بهريز)
	واستعمالاتها)	١٥	٤. خلاصة الخضر الدكنا
٢٨	١٧. الليمونية (صلصات باردة بالليمون	١٦	٥. خلاصة السمك (بهريز)
	واستعمالاتها)	١٦	١. حساء الخضر (كوسه وطماطم)
٢٩	الفصل الثاني: العجائن المختلفة والطرق	١٧	٢. حساء البطاطس (بالجرجير)
	المتبعة في عملها وشروط نجاح كل منها	١٧	٣. حساء البصل
٢٩	أولا : العجينة البسيطة	١٨	٤. حساء البيض
٣٠	ثانيا : العجينة الدسمة رقم ١	١٨	٥. حساء البسله

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٤٨	١٨- رافيولى بالجبن	٣١	- العجينة الدسمة رقم ٢
٤٨	١٩- رافيولى بعيش الغراب	٣١	- العجينة الدسمة رقم ٣ (عجينة الميل فى أو الفوليتاج)
٤٨	٢٠- الكانولونى رقم ١ (صنف إيطالى)	٣٢	ثالثا : عجينة الشو
٥٠	٢١- الكانولونى رقم ٢ (بالجبن والسبانخ)	٣٣	- عجينة الشو رقم ١ (بالزبد أو السمن)
٥٠	٢٢- فولوفان رقم ١ (بالكرème)	٣٣	- عجينة الشو رقم ٢ (بالزيت)
٥١	٢٣- الفولفان رقم ٢	٣٣	- عجينة الشو رقم ٣ (بالجبن المبشور)
٥٣	٢٤- فطيرة بالطماطم وصلصة المورناى	٣٤	رابعا : العجينة بخميرة البيرة
٥٤	ثانيا : الأرز والمكرونه والجلالاش	٣٤	خامسا : عجينة الكريب
٥٤	١- الأرز بالبسله	٣٤	- عجينة الكريب رقم ١
٥٥	٢- الأرز بالخرشوف	٣٥	- عجينة الكريب رقم ٢
٥٥	٣- الأرز بالسبانخ	٣٥	سادسا- عجينة النقيطة
٥٦	٤- الأرز بالكوسه والطماطم	٣٥	- عجينة النقيطة رقم ١ (الفرنسية)
٥٦	٥- الأرز بعيش الغراب (المشروم)	٣٥	- عجينة النقيطة رقم ٢ (الإقتصادية)
٥٧	٦- أرز بيلاف	٣٦	- عجينة النقيطة رقم ٣ (الإنجليزية)
٥٧	٧- أرز أورينتال	٣٦	سابعا : عجينة النوى (المكرونه)
٥٧	٨- الأرز التركى	٣٧	الفصل الثالث
٥٨	٩- قالب الأرز بالجبرى (فواكه البحر)	٣٧	النشويات
٥٨	١٠- سوفليه الأرز	٣٧	أولا : الفطائر
٥٩	١١- مكرونه بعيش الغراب	٣٧	١- البيتزا رقم ١ (بخميرة البيرة)
٥٩	١٢- مكرونه بالجلالاش	٣٧	٢- البيتزا رقم ٢ (بالبيكنج بودر)
٦٠	١٣- مكرونه بالحمام	٣٨	٣- البيتزا رقم ٣ (بالبيض واللبن)
٦١	١٤- الرولو	٣٩	٤- البيتزا رقم ٤ (بالطريقة السريعة)
٦٣	الباب الثالث	٣٩	٥- البيتزا رقم ٥ (بعجينة الميل فى)
٦٣	الفصل الأول: اللحوم : قيمتها الغذائية - أختيارها - أقسامها وأنواعها	٣٩	٦- البيتزا رقم ٦ (بعيش الغراب)
٦٤	- اطباق منوعة منها باتباع طرق الطهى المختلفة	٤٠	٧- البيتزا رقم ٧ (بالزيت)
٦٤	أولا : اللحم البقرى	٤١	٨- البيتزا رقم ٨ (بالزيت والسمن معاً)
٦٤	١- استيك تارترى	٤١	٩- طبق الفطير باللحم
٦٥	٢- هامبرجر على الطريقة الأمريكية	٤٢	١٠- فطيرات (باللحم والمايونيز)
٦٦	٣- بيتوك هنجارى	٤٢	١١- بوشيه بكبد وقوانص الفراخ
٦٦	٤- بيتوك روسى	٤٤	١٢- كرواسان محشو
٦٦	٥- رولو اللحم المفروم	٤٤	١٣- الرولو الذهبية
٦٨	٦- فريكاديل (أقراص من اللحم البقرى المفرى الناضج)	٤٥	١٤- فطيرة باسكال (فطيرة بالخرشوف والجبن)
٦٨	٧- بفتيك البيتزا	٤٥	١٥- فطائر أنيولوتى رقم ١
٦٩	٨- استيك الصياد	٤٦	١٦- أنيولوتى بالجبن والكرème (صنف إيطالى)
٦٩	٩- شرائح اللحم البقرى بسمارك	٤٧	١٧- الرافيولى

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٨٩	٤٦. ضلع اللحم	٧٠	١٠. استيك ليونيز
٩٠	٤٧. ضلع الضأن البوردو	٧٠	١١. استيك بالفلفل
٩٠	٤٨. يخنى احمل	٧١	١٢. فيليه اللحم البقرى بالزيتون
٩٠	٤٩. ربع الحمل بالمقدونس	٧١	١٣. فيليه اللحم البقرى بالمقدونس
٩١	٥٠. كتف حمل مخلّى محشو	٧١	١٤. فيليه اللحم البقرى المحشى
٩٢	لحم الجدى أو صفار الماعز	٧٣	١٥. رولو «لقة» الجد
٩٢	٥١. جدى محمر	٧٤	١٦. شرائح اللحم البقرى (روسينى)
٩٢	٥٢. أضلاع الخروف شانفالون	٧٤	١٧. شرائح اللحم البقرى بالموريل
٩٣	٥٣. كتف خروف بالبطاطس	٧٥	١٨. شرائح فيليه اللحم البقرى (الماسكوت)
٩٣	٥٤. نافارين ريبعى (طبق من لحم الضأن مع اللفت والخضر)	٧٥	١٩. شرائح اللحم البقرى (بصلصة شودون)
٩٣	رابعا : أحشاء الحيوان (السقط)	٧٥	٢٠. بودنج البفتيك
٩٣	٥٥. لوزة العجل (حلويات بعيش الغراب)	٧٦	٢١. بودنج بفتيك كيدنى
٩٤	٥٦. لوزة العجل (حلويات) أرجنتوى	٧٦	٢٢. روزيف (لحم بارد)
٩٤	٥٧. قطع المخ المستديرة المسطحة	٧٧	٢٣. كونتر فيليه بالخضر
٩٥	٥٨. مخ لذيد	٧٧	٢٤. روزيف بالملح
٩٥	٥٩. قلب العجل المحشو	٧٧	٢٥. لحم بقرى (بالشحم والجزر)
٩٥	٦٠. مخ مونير	٧٨	٢٦. مكمورة اللحم البقرى
٩٦	٦١. كلاوى بولونية	٧٨	ثانيا : لحم العجل
٩٦	٦٢. كلاوى مادير	٧٨	٢٧. أنتركوت ليون
٩٧	٦٣. كبده محمرة	٧٩	٢٨. لحم العجل المشوى بالسجق
٩٧	٦٤. كبده بالبصل	٨٠	٢٩. شرائح العجل المستديرة
٩٨	٦٥. كفتة الكبده	٨٠	٣٠. صدر العجل المحشو رقم ١
٩٨	٦٦. لسان العجل بالزيتون	٨١	٣١. صدر العجل المحشو رقم ٢
٩٨	٦٧. لسان عجالي مطهى (على نار هادئة)	٨٢	٣٢. لحم العجل المشوى بالصلصتين
٩٩	٦٨. لسان عجالي بالصلصة الحريفة	٨٣	٣٣. موزة لحم العجل النورماندى
١٠٠	الفصل الثانى: الطيور وطيور القنص (الصيد) قيمتها الغذائية وأنواعها وأختيارها وطرق تنظيفها وخليها	٨٣	٣٤. لفائف اللحم المكسيكى
١٠١	- أطباق متنوعة منها بتطبيق طرق الطهى المختلفة	٨٤	٣٥. لفائف اللحم الباريسية
١٠١	أولا: الطيور أو الدواجن	٨٤	٣٦. اللفائف الايطالية
١٠١	١. جلاتين الدجاج	٨٤	٣٧. اسكالوب سالتيمبوكا (رومانى)
١٠٣	٢. الدجاج المحمر (بالطريقة القديمة)	٨٥	٣٨. بيكاتا جين مارناك
١٠٣	٣. دجاجة بالأرز	٨٥	٣٩. اسكالوب اللحم بالكريمة
١٠٤	٤. دجاجة محمرة على الطريقة الرومانية	٨٦	٤٠. اسكالوب فينا
١٠٥	٥. دجاج مشوى سريع	٨٦	٤١. قطع لحم العجل البولونى
١٠٦	٦. الدجاجة الطولونية	٨٦	٤٢. قطع من فخذ العجل ميلانو
		٨٧	٤٣. قالب الأميرة
		٨٧	٤٤. مقلّى عجل المارينجو
		٨٨	ثالثا : لحم الضأن
		٨٨	٤٥. تاج ليفرنيز (روستو الضلوع)

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٢١	٤- سمك أنشوجة بالمانشون	١٠٦	٧- فراخ المفاجآت
١٢٢	٥- سردين مغطى بالبقسماط	١٠٦	٨- دجاج بالصلصة البيضاء (الباشميل) والزيادي
١٢٢	٦- كبسة السردين	١٠٧	٩- تارت الفراخ بالصلصة البيضاء (الباشميل)
١٢٣	٧- سردين بالطريقة البرتغالية	١٠٧	١٠- فراخ كوكويان
١٢٣	٨- سردين باللرز	١٠٨	١١- كفتة الفراخ
١٢٣	٩- شرائح سمك موسى المحمرة	١٠٨	١٢- حمام محشى محمر
١٢٤	١٠- شرائح سمك موسى المقلية	١٠٨	١٣- حمام فورستير المحمر
١٢٤	١١- سمك موسى فى الفرن	١٠٩	١٤- الحمام المحمر لمشوى (مغطى بالبقسماط)
١٢٤	١٢- سمك بياض (بحرى) بروفسال	١٠٩	١٥- فطيرة ساخنة من الحمام
١٢٥	١٣- سمك بياض (بحرى) فى الفرن	١١٠	١٦- ديك رومى محشو بأبى فروة
١٢٥	١٤- سمك بياض (ملقوف) ومقلى	١١١	١٧- أوزة محمرة
١٢٦	١٥- سمك بياض (بحرى) بالببيض والبقسماط	١١٢	ثانياً : طيور القنص (الصيد)
١٢٦	١٦- سمك المرجان المشوى	١١٢	١- بط برى بالبرتقال
١٢٧	١٧- غابة السمك المرجان	١١٢	٢- لفائف البط الصغيرة
١٢٧	١٨- ورقة السمك البريوني	١١٣	٣- طائر الفزان (الديك البرى) مع الخبز المقدد
١٢٨	١٩- سمك بريونى مشوى (مع صلصة ميتردوتيل)	١١٣	٤- سوتيه طائر الفزان (غابى)
١٢٨	٢٠- سمك بريونى على الطريقة المراكشية	١١٤	٥- طائر السمان
١٢٨	٢١- شرائح السمك المستديرة بطريقة كاتالان	١١٥	الفصل الثالث: الأرانب : قيمتها الغذائية واختيارها وتنظيفها
١٢٩	ثانياً: أسماك النهر (المياه العذبة)	١١٥	بعض أطباق متنوعة منها
١٢٩	٢٢- السمك البلطى (البروفانس)	١١٥	١- أرنب (مخلى) محشو
١٣٠	٢٣- سمك البلطى الفنلندى	١١٧	٢- يخنى أرنب الجدة
١٣٠	٢٤- شرائح السمك البلطى الشرقية	١١٨	الباب الرابع
١٣٠	٢٥- شرائح سمك فيليه (فراخ النهر)	١١٨	الأسماك
١٣١	٢٦- سمك نهري محشى (كمهة)	١١٨	أولاً: القيمة الغذائية للأسماك ومصادرها
١٣١	٢٧- سمك نهري مقلى (كمهة) على الطريقة المالطية	١١٨	ثانياً: شروط اختيار الأسماك وتجهيزها وتنظيفها
١٣٢	٢٨- حلقات السمك (البروشيه)	١٢٠	ثالثاً: أطباق متنوعة من الأسماك بتطبيق طرق الطهى المختلفة
١٣٣	٢٩- سمك نهري بالجيلي (سالمون)	١٢٠	أولاً: أسماك البحر
١٣٤	٣٠- كستليتة السمك (حوت سليمان)	١٢٠	١- سمك أنشوجة طازج مقلى
١٣٥	ثالثاً: الأسماك ذات الفشرة الصلبة (الأصداف)	١٢٠	٢- سمك أنشوجة نابولى (بالبطاطس فى الفرن)
١٣٥	٣١- الجراد البحرى (الإستاكوزا)	١٢١	٣- سمك أنشوجة مقلى
١٣٧	٣٢- الإستاكوزا أرموريكين		
١٣٧	٣٣- أسياخ « بروشيت » الإستاكوزا		
١٣٨	٣٤- جمبرى بالمايونيز		
١٣٩	الباب الخامس		

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٥٥	٣٢. كريب سوزيت	١٣٩	البيض
١٥٦	٣٣. طاجن تيرولين (بالأنشوجة)	١٣٩	أولاً: القيمة الغذائية للبيض - فساد
١٥٦	٣٤. أملت بالمربي		واختياره وطرق حفظه
١٥٩	الباب السادس	١٤١	ثانياً: طرق طهي البيض وأطباق منوعة منه
١٥٩	الخضروات	١٤١	١. البيض المسلوق بالصلصة البيضاء
١٥٩	الفصل الأول : أهمية الخضر وقيمتها	١٤١	والجن الرومي « أرجنتوى »
	الغذائية فى غذاء الإنسان وشروط اختيارها	١٤١	٢. بيض مسلوق بالبريوش
	ومواسمها وكيفية اعدادها وسلقها وتبيضها	١٤١	٣. بيض مسلوق بصلصة الغابة
١٦٢	الفصل الثانى : - أطباق منوعة من الخضر	١٤٢	٤. بيض مسلوق بالانثون (اليجرى)
١٦٢	بتطبيق طرق الطهى المختلفة	١٤٢	٥. بيض بندكتين المسلوق (بالسمك)
١٦٢	١. قلب خرشوف كلامار	١٤٢	٦. بيض مسلوق بالجيلي والتونة
١٦٢	٢. قلب الخرشوف الباريسى		والأنشوجة
١٦٤	٣. الخرشوف المحشو (باللحم المفري	١٤٤	٧. بيض ماسينا المسلوق
	وعصير البصل)	١٤٤	٨. بيض بالكابوريا
١٦٥	٤. قلوب الخرشوف لوكولو (محشوة	١٤٤	٩. بيض ماريت
	بالكبد)	١٤٥	١٠. البيض المسلوق على الطريقة
١٦٥	٥. قلب الخرشوف فلورنتين (بالسبانخ		الاطالية
	والأنشوجة)	١٤٥	١١. بيض فلوريال المسلوق
١٦٥	٦. سوفليه الخرشوف	١٤٥	١٢. بيض مسلوق بالسجق
١٦٦	٧. بنجر أحمر بالبصل	١٤٦	١٣. بيض كلامار المسلوق
١٦٦	٨. بنجر بالجراتان	١٤٦	١٤. بيض مسلوق على الطريقة الهندية
١٦٧	٩. قرنييط الذواقة	١٤٦	١٥. بيض فلورنتين المسلوق
١٦٧	١٠. بيوريه القرنييط	١٤٧	١٦. بيض البستاني المحشو
١٦٨	١١. سوفليه القرنييط	١٤٨	١٧. بيض بمبادور المحشو
١٦٨	١٢. سبانخ بالكريمة	١٤٨	١٨. بيض مقل على الطريقة الأسبانية
١٦٨	١٣. سوفليه السبانخ	١٤٩	١٩. عجة (أملت) بالجن الموزاريل
١٦٨	١٤. سبانخ الذواقة (رول السبانخ)	١٤٩	٢٠. عجة (أملت) البولار
١٧٠	١٥. كبيبة السبانخ (كرات)	١٤٩	٢١. العجة (الأمليت) الاسبانيولى
١٧٠	١٦. كرنب محشو	١٥٠	٢٢. عجة (أملت) برتغالية
١٧٢	١٧. كرنب مطهى على نار الجمر	١٥٠	٢٣. عجة (أملت) الكوسة الصغيرة
١٧٢	١٨. بسله جافة « على الطريقة الأسبانية »	١٥٠	٢٤. عجة (أملت) البطاطس
١٧٣	١٩. بسله فرنسية	١٥١	٢٥. عجة (أملت) باردة
١٧٣	٢٠. بسله بيوريه (سان جيرمان)	١٥١	٢٦. عجة (أملت) بالسمك والتونة
١٧٣	٢١. بصل محشو	١٥١	٢٧. عجة (أملت) الصياد
١٧٤	٢٢. بصل محمر	١٥٢	٢٨. بيض نابولى
١٧٤	٢٣. بصل صغير للتزين	١٥٢	٢٩. كريب محشو على الطريقة البولونية
١٧٤	٢٤. فاصوليا ليونيه	١٥٤	٣٠. كريب محشو على الطريقة الرومانية
١٧٥	٢٥. فاصوليا بيوريه (جافه)	١٥٤	٣١. كريب بريسان المحشو

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٩٣	٦٢- عدس ميتردوتيل	١٧٥	٢٦- فاصوليا سوتيه
١٩٤	الفصل الثالث:	١٧٥	٢٧- الفاصوليا البريتونية
١٩٤	السلطات: نبذه عن مكانها من قائمة الطعام وأهميتها وقيمتها الغذائية وأنواعها	١٧٦	٢٨- فاصوليا خضراء بالكريمة
١٩٥	- بعض أطباق من السلطة البسيطة والمركبة	١٧٦	٢٩- فاصوليا بصلصة الدجاج
١٩٥	١- سلطة خضر متنوعة	١٧٦	٣٠- باذنجان أنا
١٩٥	٢- سلطة قيصر	١٧٧	٣١- باذنجان بالطريقة التركية
١٩٦	٣- سلطة فلوريد	١٧٨	٣٢- باذنجان سيشل
١٩٦	٤- الساطية المركبة	١٧٨	٣٣- باذنجان تورينو (اقمة الباذنجان)
١٩٧	٥- سلطة لوريت (الغاده الماجنه)	١٧٩	٣٤- باذنجان محشو
١٩٧	٦- سلطة روسية	١٧٩	٣٥- قالب الباذنجان باللحم
١٩٩	٧- سلطة باري	١٨١	٣٦- بطاطا لذيذة (بالعسل الأبيض في الفرن)
١٩٩	٨- سلطة الخضروات	١٨١	٣٧- كروكيت البطاطا اللذيذة
١٩٩	٩- سلطة أنريت	١٨٢	٣٨- بطاطس دوشيس (الدوقة)
٢٠٠	الفصل الرابع حفظ الخضروات	١٨٣	٣٩- كروكيت البطاطس
٢٠٠	أولاً: بالتخليل	١٨٣	٤٠- بيوريه البطاطس
٢٠٠	المخللات	١٨٣	٤١- صينية البطاطس البيوريه باللحم أو الخضر السوتيه
٢٠٠	١- بصل صغير بالخل (بصل مخلل)	١٨٤	٤٢- بطاطس شانتلي
٢٠١	٢- خيار بالخل (مخلل الخيار)	١٨٤	٤٣- بطاطس محمرة متنوعة (شيبسي ...)
٢٠١	٣- طماطم مخلله (في محلول ملحي)	١٨٥	٤٤- بطاطس محشية
٢٠٢	٤- خضروات متنوعة مخلله	١٨٥	٤٥- بطاطس (للزينة)
٢٠٢	٥- باذنجان مخلل بالزيت	١٨٥	٤٦- بطاطس على طريقة ليدن
٢٠٢	٦- فلفل مخلل بالزيت	١٨٦	٤٧- بطاطس أنا
٢٠٢	٧- شو شو (مخللات بالمسطرة)	١٨٦	٤٨- بطاطس بيرون
٢٠٣	٨- زيتون أخضر مخلل بالشمر	١٨٧	٤٩- قلقاس بالنقطة
٢٠٣	طريقة حفظ الطماطم (عمل صلصة العلب)	١٨٧	٥٠- قلقاس سوتيه بروفنسال
٢٠٤	ثانياً: حفظ الخضروات بالتجميد	١٨٨	٥١- بيوريه القلقاس
٢٠٤	أولاً: تجميد الخضر الثمرية والزهرية	١٨٨	٥٢- كوسة صغيرة محشية (دولما)
٢٠٥	ثانياً: تجميد الخضر الورقية	١٨٩	٥٣- سوتيه الكوسة
٢٠٥	ثالثاً: تجميد الملوخيه	١٨٩	٥٤- كوسة بصلصة الماريناد
٢٠٥	رابعاً: تجميد الباميا الخضراء	١٨٩	٥٥- كوسة المفاجآت
		١٩٠	٥٦- سوفليه الجزر
		١٩٠	٥٧- سوفليه الخضر
		١٩١	٥٨- طماطم محشية بالأرز
		١٩٢	٥٩- يخني نابوليتان
		١٩٢	٦٠- يخني العدس
		١٩٣	٦١- بيوريه العدس