

تنسيق : غويناي هامون

رسوم : ساندريين لامور

رسم الغلاف : ماركو فيراري و ساندريين لامور

نصوص : فرانسيسكا ماسا و جيزال بولانجي فيفيي

مراجعة و تصحيح : أليكساندرا برونبروك و فريدة حوشاني جانيت

تصميم داخلي : نيكولا دوفال

تصميم الغلاف : جيريمي آرغامون

ترجمة إلى العربية : زينب قبي

مراجعة : سليمان بورنان

© منشورات الشهاب 2008.

جميع الحقوق باللغة العربية محفوظة .

يمنع طبع هذا الكتاب جزئيا أو بكامله بأية وسيلة
كانت دون ترخيص مكتوب من الناشر .

10، نهج ابراهيم غرافة، باب الواد، الجزائر

البريد الإلكتروني : chihab@chihab.com

الموقع الإلكتروني : www.chihab.com

ردمك : 6 – 732 – 63 – 9961 – 978

الإيداع القانوني : 2008/2513



كِتَابِي الْأَوَّلُ فِي ...



فَنُّ الطَّبْخِ



كَيْفِيَّاتٌ سَهْلَةٌ مِنْ أَجْلِ طَبْخِ مُمْتَعٍ !

الْفَهْرَسُ

7 . ص	مَرَحَبًا
8 . ص	قَبْلَ أَنْ نَبْدَأَ
10 . ص	بَيْتًا مُصَغَّرَةً
12 . ص	فَطَائِرُ بِالْجُبْنِ وَ اللَّحْمِ الْمَدْحَنِ
14 . ص	بَيْضٌ - فِطْرٌ
16 . ص	هَمْبُورْغَرُ
18 . ص	بَيْتًا بِالتُّونَةِ
20 . ص	سَلْطَةُ مُشَكَّلَةٌ
22 . ص	قَشْدَةُ مُعْطَرَّةٍ بِالشَّيْكَوْلَاطَةِ
24 . ص	كَعْكَاتٌ صَغِيرَةٌ بِالتَّقَّاحِ
26 . ص	قُرْصٌ حُلْوٌ بِالْيَاغُورَتِ « الزَّيَادِي »
28 . ص	أَسْيَاخُ الْفَوَاكِهِ
30 . ص	مُوفِينِيَّةٌ بِالتَّقَّاحِ
32 . ص	كَعْكَ بِالْجَزْرِ
34 . ص	فَطَائِرُ حُلْوَةٌ « كَرِيبٌ »
36 . ص	مَوْزَةٌ سَبْلِيَتْ
38 . ص	الرَّمَلِيَّاتُ الصَّغِيرَةُ
40 . ص	فَطَائِرُ صَغِيرَةٌ لِلشَّايِ
42 . ص	حُلْوَى الدَّبَبَةِ
44 . ص	كُوبٌ مُثَلَّجٌ بِسَائِلِ التَّوتِ الْأَحْمَرِ
46 . ص	أَبْجَدِيَّةُ الطَّبْخِ

مَرْحَبًا !

اِسْمِي لَيْلَى وَ هَذَا أَخِي عُمَرُ .

هَلْ تُحِبُّ الطَّبْخَ ؟ تَحْضِيرُ أَطْبَاقٍ وَ حَلَوِيَّاتٍ تُعْتَبَرُ تَجَارِبَ رَائِعَةً ! لَقَدْ اخْتَرْنَا لَكَ كَيْفِيَّاتٍ شَهِيَّةً سَهْلَةً التَّحْضِيرِ : بَيْتْزَا مُصَغَّرَةً ، فَطَائِرَ بِالْجُبْنِ وَ اللَّحْمِ الْمُدَخَّنِ ، فَطَائِرَ حُلْوَةً ، كَعَكَاتٍ صَغِيرَةً بِالتُّفَاحِ ، أَسْيَاخَ فَوَاكِهَ ، مَوْفِينِيَّةً ، مَوْزَةً سَبْلِيَّةً ... سَوْفَ نُرَافِقُكَ مِنْ خِلَالِ هَذَا الْكِتَابِ مَعَ شَرْحٍ مُفْصَّلٍ لِمُخْتَلَفِ الْمَرَاحِلِ .
هَلْ أَنْتَ مُسْتَعِدَّةٌ ؟

لَيْلَى وَ عُمَرُ



قَبْلَ أَنْ نَبْدَأَ

الْمَطْبَخُ مَكَانٌ رَائِعٌ، وَالطَّبْخُ مُتَعَةٌ كَبِيرَةٌ ! وَلَكِنْ لَا تَنْسَ أَنَّهُ يُمَكِّنُ
أَنْ تَكُونَ السَّكَاكِينُ الْحَادَّةُ وَالْفُرْنُ وَسَائِلَ خَطِرَةٍ.
مِنَ الْمُسْتَحْسِنِ أَنْ يَكُونَ مَعَكَ شَخْصٌ رَاشِدٌ يُسَاعِدُكَ عِنْدَمَا تَسْتَعْمِلُ
السَّكَاكِينَ، الْأَجْهَزَةَ الْكَهْرُومَنْزِلِيَّةَ وَصَفَائِحَ الطَّبْخِ وَالْفُرْنَ.

1 قَبْلَ أَنْ تَبْدَأَ فِي الطَّبْخِ، اغْسِلْ يَدَيْكَ
جَيِّدًا وَالْبَسْ مِعْزَرًا. إِنْ كَانَتْ لَكَ
أَكْمَامٌ طَوِيلَةٌ قَلِّصْ مِنْهَا بِالشَّنِيِّ.



2 حَضِّرْ كُلَّ الْمَوَادِّ الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَيْهَا.
اسْتَعْمِلِ الْمِيزَانَ أَوْ كَأْسَ الْكَئِيلِ
لِقِيَاسِ الْكَمِّيَّاتِ الْمَطْلُوبَةِ.



إِنْتَبِهْ !
إِذَا رَأَيْتَ هَذِهِ الْعَلَامَةَ،
أُطْلَبُ مُسَاعَدَةُ الْكِبَارِ.



مَا نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :



مِعْزَرٌ



أَطْبَاقٌ، طَنَاجِيرُ،



مَقَالٍ



قَوَالِبُ لِلْحَلْوَى



قَفَّازُ الْفُرْنِ



خَفَّاقٌ بَيْضٍ

سَكَاكِينُ، شَوَكَاتُ
مَلَاعِقُ، مُفْرِغُ التُّفَاحِ



خَلَاطٌ

كَأْسُ الْكَئِيلِ



وَرَقُ طَبْخٍ



إِسْفَنْجَاتٌ

مِرْقَاقٌ



هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ اللَّعِبَ بِالنَّارِ خَطِرٌ؟



ضَعْ دَائِمًا قَفَازَاتِ الْفُرْنِ عِنْدَمَا
تَمْسِكُ بِأَشْيَاءٍ سَاخِنَةٍ.



عِنْدَمَا تُحَرِّكُ شَيْئًا عَلَى النَّارِ
امْسِكْ جَيِّدًا مَقْبِضَ الطَّنَجَرَةِ.



لَا يَجِبُ أَنْ تَكُونَ حَرَارَةُ الْفُرْنِ
عَالِيَةً جَدًّا.



دَرَجَةُ الصُّعُوبَةِ



وَقْتُ التَّحْضِيرِ



النَّسَبَةُ



جَفِّفْ يَدَيْكَ جَيِّدًا قَبْلَ إِیْصَالِ أَيِّ
جِهَازٍ كَهَرُومَنْزِلِيٍّ.



يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ السَّكَاكِينُ خَطِرَةً إِنْ هِيَ
اسْتُعْمِلَتْ بِطَرِيقَةٍ سَيِّئَةٍ : اْمْسِكْهَا دَائِمًا
وَالشَّفْرَةَ نَحْوَ الْأَسْفَلِ . وَ اسْتَخْدِمْ لَوْحًا
خَشَبِيًّا لِلتَّقْطِيعِ عَلَيْهِ « رُوسَمٌ » .



عِنْدَمَا تَنْتَهِي مِنَ الطَّبْخِ، اغْسِلِ
الْأَوَانِي، نَظِّفِ الْمَطْبَخَ وَ اَعِدْ كُلَّ
شَيْءٍ إِلَى مَكَانِهِ .

بيتزا مصفرة



1
ضَعْ قَلِيلًا مِنَ الزَّيْتِ فِي طَنْجَرَةٍ،
أَضِفِ الطُّمَاطِمَ وَ الزَّعْتَرِ الْبَرِّيَّ.

2
أُطْبِخْ صَلْصَةَ الطُّمَاطِمِ عَلَى نَارٍ
خَفِيفَةٍ مُدَّةَ 10 إِلَى 15 دَقِيقَةً، حَتَّى
تَتَمَاسَكَ « أَنْظِرِ الْمَهَارَةَ 1 ».



3
إِصْنَعْ فُطَائِرَ مُصَغَّرَةً بِقَطْعِ دَوَائِرَ
مِنْ لُفَافَةِ عَجِينِ الْبَيْتِزَا.

ما نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :



عُلبَةٌ صَغِيرَةٌ مِنْ
صَلْصَةِ الطُّمَاطِمِ



مِلْعَقَةٌ كَبِيرَةٌ مِنْ
زَيْتِ الزَّيْتُونِ

مِلْعَقَةٌ صَغِيرَةٌ مِنْ
الزَّعْتَرِ الْبَرِّيِّ



لَفِيفَةٌ مِنْ عَجِينَةِ
الْبَيْتِزَا

جُبْنَةُ الْمُوزَارِيَلَا



مِلْحٌ

بَعْضُ أَوْرَاقِ الْحَبَقِ
« الرِّيحَان »



هَلْ تَعْلَمُ ...

أَنَّ الْحَبَقَ وَ الرُّعْتَرَ مِنَ التَّوَابِلِ ؟
يُسْتَعْمَلَانِ فِي تَحْسِينِ نُكْهَةِ
الْأَطْعِمَةِ .

مَهَارَةٌ 1 :

يَجِبُ أَنْ تُطَبِّخَ صَلَصَةَ الطَّمَاظِمِ
عَلَى نَارٍ خَفِيفَةٍ ، بِاعْتِثَةِ فُقَاعَاتٍ
صَغِيرَةٍ .



مَهَارَةٌ 2 :

لِقَرْمِ وَرَقَاتِ الْحَبَقِ ، اِمْسِكْ بِهَا
جَيِّدًا بِيَدٍ ، اِحْتَفِظْ بِهَا عَلَى لَوْحٍ
خَشَبِيٍّ . وَ بِالْيَدِ الْأُخْرَى اقْطَعْهَا
نَاعِمَةً بِوَاسِطَةِ سِكِّينٍ .



سَهْلَةٌ جَدًّا



30 دَقِيقَةً



8 بَيْتَزَاتٍ مُصَغَّرَةٍ



مَدِّدْ عَلَى كُلِّ فَطِيرَةٍ مُصَغَّرَةٍ مِلْعَقَةً
مِنْ صَلَصَةِ الطَّمَاظِمِ .

ضَعْ بَعْدَهَا عَلَى كُلِّ فَطِيرَةٍ قِطْعَةً مِنْ
جُبْنَةِ الْمُوزَارِيلا وَ أَضِفِ الْمِلْحَ .



ضَعْ قِطْعَ الْبَيْتَزَا الصَّغِيرَةِ فِي الْفُرْنِ
لِمُدَّةِ 10 دَقَائِقَ فِي حَرَارَةِ 180
دَرَجَةٍ مَعْيُويَّةٍ . زَيِّنْهَا بَعْدَ ذَلِكَ بِالْحَبَقِ
الْمَفْرُومِ « أَنْظِرِ الْمَهَارَةَ 2 » .

فَطَائِرُ بِالْجُبْنِ وَاللَّحْمِ الْمُدَخَّنِ



1 أَخْرِجِ الزُّبْدَةَ مِنَ الثَّلَاجَةِ
وَ اتركْهَا تَلِينُ فِي حَرَارَةِ
الْمُحِيطِ .

2 أَذْهِنْ بَعْدَهَا كُلَّ شَرِيحَةٍ مِنَ الْخُبْزِ
بِالزُّبْدَةِ .



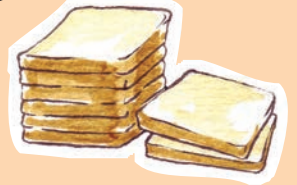
3 خُذْ أَرْبَعَ شَرَائِحَ مِنَ الْخُبْزِ وَ ضَعْ
فَوْقَ كُلِّ وَاحِدَةٍ شَرِيحَةَ لَحْمٍ
وَ شَرِيحَةَ جُبْنٍ .

ما نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :



40 غ زُبْدَة

8 شَرَائِحَ مِنَ الْخُبْزِ



4 شَرَائِحَ مِنَ الْجُبْنِ



4 شَرَائِحَ مِنَ اللَّحْمِ الْمُدَخَّنِ



50 غ مِنَ الْجُبْنِ الْمَبْشُورِ



هَلْ تَعْلَمُ ...

أَنَّ الزُّبْدَةَ ضَرُورِيَّةٌ لِنُمُوكِ ؟
فَهِيَ غَنِيَّةٌ بِالْفَيْتَامِينِ « أ » . هَذَا
الْفَيْتَامِينُ ضَرُورِيٌّ لِلنَّظَرِ، لِنُمُوكِ
الْعِظَامِ وَ الْجِلْدِ ...



تُصْنَعُ الزُّبْدَةُ مِنْ قِشْدَةِ الْحَلِيبِ .
هَذِهِ الْقِشْدَةُ هِيَ الْمَادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ
لِلْحَلِيبِ .



لِلْحُصُولِ عَلَى كِلْغٍ وَاحِدٍ مِنَ الزُّبْدَةِ
يَلْزَمُ حَوَالِي 25 لِيْترٍ مِنَ الْحَلِيبِ .



سَهْلَةٌ جِدًّا



10 دَقَائِقَ



4 فَطَائِرَ بِالْجُبْنِ
وَاللَّحْمِ الْمُدَخَّنِ



زَعِ مِنْ جَدِيدٍ فَوْقَ كُلِّ وَاحِدَةٍ
مِنْهَا شَرِيحَةَ الْخُبْزِ الْبَاقِيَّةِ .



غَطِّ كُلَّ لُمُجَةٍ بِالْجُبْنِ الْمَبْشُورِ
مَعَ قِطْعَةٍ صَغِيرَةٍ مِنَ الزُّبْدَةِ .



زَعِ الْفَطَائِرَ فِي الْفَرْنِ السَّاخِنِ
لِمُدَّةٍ 10 إِلَى 15 دَقِيقَةً . أَخْرِجْهَا
عِنْدَمَا يَصِيرُ لَوْنُهَا ذَهَبِيًّا .

بَيْض - فِطْرُ



1
ضَعِ الْبَيْضَاتِ فِي طَنْجَرَةٍ،
إِمْلَأْهَا بِالْمَاءِ وَانْزِعْهَا تَغْلِي
مُدَّةَ 10 دَقَائِقَ حَتَّى تَتَصَلَّبَ
الْبَيْضَاتُ جَيِّدًا.

2
ضَعِ الْبَيْضَاتِ تَبَرُّدُ فِي إِنَاءٍ بِهِ
مَاءٌ بَارِدٌ، ثُمَّ قَشِّرْهَا « أَنْظُرِ
الْمَهَارَةَ 1 وَ 2 » .



3
مَدِّدْ طَبَقَةً رَقِيقَةً
مِنْ الْمَايُونِيزِ عَلَى طَبَقٍ .

مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

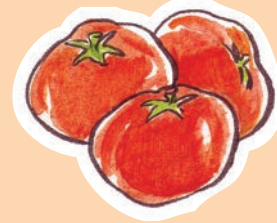
بِقَالَ صَغِيرٌ مِنْ
الْمَايُونِيزِ



أَنْبُوبُ مَايُونِيزٍ



6 بَيْضَاتٍ



3 حَبَّاتِ طَمَاطِمٍ

هَلْ تَعَلَّمُ ...

كَيْفَ نَعْرِفُ أَنَّ الْبَيْضَةَ مازَالَتْ طازِجَةً ؟ ضَعُهَا فِي إِنَاءٍ بِهِ مَاءٌ، إِنْ غَرِقَتْ فَهِيَ طازِجَةٌ وَإِنْ طَفَتْ فَهِيَ قَدِيمَةٌ.

مَهَارَةٌ 1 :

اِسْتَعْمِلْ مِلْعَقَةً طَعَامٍ لِإِخْرَاجِ الْبَيْضَاتِ مِنَ الْمَاءِ السَّاخِنِ حَتَّى لَا تَحْرِقَ أَصَابِعَكَ.



مَهَارَةٌ 2 :

لِتَقْشِرَ بَيْضَةً مَغْلِيَّةً انْقُرْهَا بِلُطْفٍ عَلَى حَافَةِ إِنَاءٍ. تَتَهَشَّمُ الْقَشْرَةُ، وَهَكَذَا تَسْتَطِيعُ نَزْعَهَا.



15



سَهْلَةٌ



20 دَقِيقَةً



6 أَشْخَاصٍ



اِقْطَعْ حَبَّاتِ الطَّمَاطِمِ نِصْفَيْنِ وَانْزَعْ مَا بِدَاخِلِهَا. ثُمَّ ضَعْ أَنْصَافَ الطَّمَاطِمِ مَقْلُوبَةً فَوْقَ الْبَيْضَاتِ عَلَى شَكْلِ قُبُعَاتٍ.

بِوَاسِطَةِ أُتُوبِ الْمَايُونِيزِ، ضَعْ نُقْطًا عَلَى الطَّمَاطِمِ حَتَّى تُعْطِيَ الْبَيْضَاتُ شَكْلَ فِطْرٍ.



هَمْبورْغَر



1
قَشِّرِ الْبَصَلَ وَ قَطِّعْهُ إِلَى قِطْعٍ رَقِيقَةٍ
« أَنْظِرِ الْمَهَارَةَ 1 و 2 و 3 » وَ ضَعْهُ
فِي سَلْطَانِيَّةٍ .

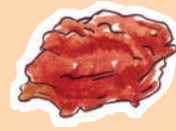


2
أَضِفِ اللَّحْمَ الْمَفْرُومَ، صَفَارَ
الْبَيْضِ، الْمِلْحَ وَ اخْلِطْهَا جَيِّدًا .



3
إِصْنَعِ أَرْبَعَ كُرَيَّاتٍ لَحْمٍ
مِنْ الْعَجِينَةِ الْمُحْصَلِ عَلَيْهَا .

ما نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :



450 غ لَحْمٍ مَفْرُومٍ



1/2 بَصَلَةٍ



صَفَارُ بَيْضَةٍ



1/2 مِلْعَقَةٍ صَغِيرَةٍ مِلْحًا



4 خُبْزَاتِ
هَمْبورْغَر



حَبَّةُ طَمَاطِمٍ
مُقَطَّعَةً دَوَائِرَ



بَعْضُ وَرَقَاتِ حَسٍّ
مَغْسُولَةٍ .

هَلْ تَعْلَمُ...

بِأَنَّهُ لَيْسَ حَتْمًا أَنْ تَذْمَعَ عُيُونُنَا عِنْدَ
تَقْشِيرِ الْبَصَلِ ؟

مَهَارَةٌ 1 :

قَشِّرِ الْبَصَلَ تَحْتَ مَاءِ الْحَنْفِيَّةِ .



مَهَارَةٌ 2 :

اقْطَعْهَا إِلَى نِصْفَيْنِ ثُمَّ اقْطَعْ النِّصْفَ
فِي اتِّجَاهٍ وَاحِدٍ .



مَهَارَةٌ 3 :

ثُمَّ أَدْرِهَا وَاقْطَعْ فِي الْإِتِّجَاهِ الْآخِرِ
حَتَّى تَحْصُلَ عَلَى قِطْعٍ صَغِيرَةٍ .



سَهْلَةٌ



30 دَقِيقَةً



4 هَمْبُورْغَرُ

أَخْبِزْ كُرَيَّاتِ اللَّحْمِ بِرَاحَةِ الْيَدِ
لِتَصْنَعَ شَرَائِحَ .



فِي مِقْلَاةٍ غَيْرِ لَاصِقَةٍ، حَمَّرْ شَرَائِحَ
اللَّحْمِ مُدَّةَ 5 إِلَى 10 دَقَائِقَ مِنْ كُلِّ
جِهَةٍ .

فِي كُلِّ هَمْبُورْغَرٍ، ضَعْ
بِالتَّرْتِيبِ : أَوْرَاقَ الْخَسِّ، شَرِيعَةَ
اللَّحْمِ وَ دَوَائِرَ الطَّمَاطِمِ .



بيتزا بالتونة



1
اقطع الزبدة إلى قطع صغيرة.
ضعها في سلطانية مع الفريضة
والمالح واخلط العجينة باليد
« انظر المهارة 1 ».

2
عندما تصير العجينة كالرمل،
تستطيع إضافة الحليب.
ادعك « اعجن » حتى تحصل
على عجينة ليّنة.



3
رش الفريضة على السطح الذي تعمل
عليه وعلى المرقاق. مدد العجينة
حتى تصل إلى شكل بيتزا « انظر
المهارة 2 و 3 ».

ما تحتاج إليه :

220 غ فريضة



50 غ زبدة

1/2 ملعقة كبيرة ملحًا



8 ملاعق كبيرة حليبًا

علبة من صلصة
الطماطم



علبة تونة

زيتون أسود



بصل مقطع إلى دوائر

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنْ أَصْلَ الْبَيْتْزَا فِرْعَوْنِيّ؟ وَ اسْتَهَرَتْ
بِهَا فِي عَصْرِنَا مَنْطِقَةُ نابولي بِإِيطَالِيَا.
مَهَارَة 1 :

لِصْنَعِ الْعَجِينَةِ، اخْلُطْ بِيَدَيْكَ الْفَرِينَةَ،
الرُّبْدَةَ وَ الْمِلْحَ دَاخِلَ سَلْطَانِيَّةٍ.



مَهَارَة 2 :

مِنْ أَجْلِ تَرْقِيقِ الْعَجِينَةِ، ضَعِ الْمِرْقَاقَ
عَلَى الْجَانِبِ الْقَرِيبِ مِنْكَ لِلْعَجِينَةِ
ثُمَّ مَرِّرْهُ فِي الْإِتِّجَاهِ الْمُعَاكِسِ.



مَهَارَة 3 :

مَدِّدِ الْعَجِينَةَ بِالْيَدَيْنِ حَتَّى تُعْطِيَهَا
الشَّكْلَ الَّذِي تُرِيدُ. ثُمَّ رَفِّقْهَا مِنْ
جَدِيدٍ.



سَهْلَةٌ جَدًّا

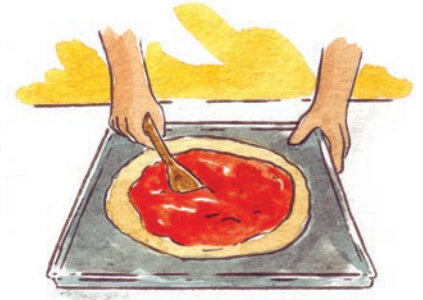


10 دَقَائِقُ



1 بَيْتْزَا

ضَعِ الْعَجِينَةَ عَلَى صَفِيحَةٍ مَدْهُونَةٍ
بِالرُّبْدَةِ وَ وَزِّعْ عَلَيْهَا صَلَصَةَ الطَّمَاظِمِ.
عَلَيْكَ تَرْكُ سَنْتِيْمَتَرٍ وَاحِدٍ فِي اتِّجَاهِ
الْحَوَافِّ بِدُونِ صَلَصَةٍ.



أُنْثِرِ التَّوْنَةَ، حَبَّاتِ الزَّيْتُونِ
وَ دَوَائِرِ الْبَصَلِ عَلَى الْبَيْتْزَا.

سَخِّنِ الْفُرْنَ مُسَبِّقًا وَ ادْخِلِ الْبَيْتْزَا
لِمُدَّةِ 15 إِلَى 20 دَقِيقَةٍ فِي حَرَارَةِ
220 دَرَجَةِ مَعْيُويَّةٍ حَتَّى يَصِيرَ لَوْنُ
أَطْرَافِهَا ذَهَبِيًّا.

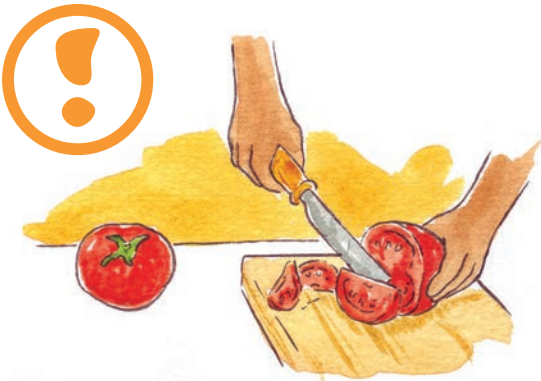


سَلْطَة مُشْكَلة



1
اِغْسِلْ وَ جَفِّفْ أَوْراقَ الْخَسِّ بِرَفْقٍ .

2
اِقْطَعْ الْأَوْراقَ قِطْعًا ناعِمَةً
« اُنْظُرْ رَسْمَ مَهارة 1 » وَ ضَعْها
في سَلْطانِيَّةٍ كَبيرةٍ .



3
اِغْسِلِ الطَّمائِمَ وَ اَقْطَعْها
إلى أَرْبَعَةٍ وَ ضَعْها
في السَلْطانِيَّةِ .

ما تَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

رَأْسُ خَسِّ



8 حَبَّاتِ طَمائِمَ
كَرْزِيَّةٍ « صَغيرةٍ »

جَزَرَة



10 حَبَّاتِ
زَيْتُونٍ أَسْوَدَ

6 مَلاعِقَ كَبيرةٍ
مِنْ زَيْتِ الزَّيْتُونِ



مِلْعَقَتانِ كَبيرَتانِ
مِنْ الْخَلِّ



مِلْحٌ

هَلْ تَعْلَمُ ...

أَنَّهُ يَجِبُ غَسْلُ الْخَضِرِ وَ الْفَوَاكِه
بِعِنَايَةٍ ؟

مَهَارَةٌ 1 :

اقطع الجزر نصفين طولياً، ثم
اقطع من جديد في الاتجاه الطولي
العصيات المتحصل عليها.



مَهَارَةٌ 2 :

اجمع كل العصيات واقطعها
في الاتجاه الآخر.



سهلة جداً



15 دقيقة



4 أشخاص



لصنع صلصة السلطة، ضع الخل،
الزيت والملح في وعاء ذي غطاء.
أحكم الغلق و خض بحويّة.

أسكب الصلصة في السلطانية
و اخلط برفق.



قَشْدَة مُعْطَّرَة بِالشِّكُولَاتَة



1 خُذْ سَلْطَانِيَّتَيْنِ « صَحْنَيْنِ
لِلْسَلْطَةِ ». اِكْسِرِ الْبَيْضَ . ضَعْ
الْبَيَاضَ فِي سَلْطَانِيَّةٍ وَ الصَّفَارَ
فِي أُخْرَى .

2 اِكْسِرِ الشِّكُولَاطَةَ إِلَى قِطْعٍ صَغِيرَةٍ
وَ ضَعْهَا فِي طَنْجَرَةٍ مَعَ مِلْعَقَتَيْنِ
كَبِيرَتَيْنِ مِنَ الْمَاءِ . وَ اَثْرُكْهَا
تَذَوْبُ عَلَى مَهْلٍ عَلَى نَارٍ هَادِيَةٍ
مَعَ التَّحْرِيكِ بِمِلْعَقَةٍ خَشَبِيَّةٍ .



3 فِي السَلْطَانِيَّةِ حَيْثُ صَفَارُ
الْبَيْضِ أَضِفْ سُكَّرَ الْفَانِيَلَا
وَ الشِّكُولَاطَةَ الْمَذَابَةَ .
أَخْلِطْ جَيِّدًا بِمِلْعَقَةٍ خَشَبٍ .

مَا نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

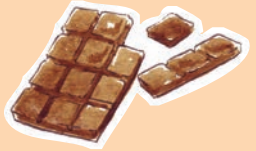
مِلْحٌ



4 بَيْضَاتٍ

200 غَمَنَ

الشِّكُولَاتَةِ
الْخَاصَّةِ بِالْحَلْوَى



خَفَاقٌ كَهْرَبَائِيٌّ

كَيْسَانِ مِنْ سُكَّرِ
الْفَانِيَلَا



سَلْطَانِيَّتَانِ

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّكَ لَوْ أَرَدْتَ التَّحَقُّقَ مِنْ أَنَّ بَيَاضَ
الْبَيْضِ الثَّلْجِيَّ صَارَ جَاهِزًا، يَكْفِيكَ
أَنْ تُمِيلَ السَّلْطَانِيَّةَ : إِنْ لَمْ يَتَحَرَّكَ
الْمُحْتَوَى، فَهُوَ مُمْتَاZٌ.

مَهَارَة 1 :

لِتَفْصِلَ الْبَيَاضَ عَنِ صَفَارِ الْبَيْضِ :
اِكْسِرِ الْبَيْضَةَ بِضَرْبَةٍ صَارِمَةٍ
عَلَى حَافَةِ قَدَحٍ. وَ فَوْقَ الْقَدَحِ مَرَّرِ
الصَّفَارَ بِرَفْقٍ مِنْ قِشْرَةٍ إِلَى أُخْرَى
تَارِكًا الْبَيَاضَ يَسِيلُ
إِلَى دَاخِلِ الْقَدَحِ
فِي الْأَسْفَلِ.



مَهَارَة 2 :

لِإِنْجَاحِ عَمَلِيَّةِ خَفَقِ الْبَيَاضِ
إِلَى ثَلْجٍ، أَضِفْ قَلِيلًا مِنَ الْمِلْحِ.
وَ اخْفِقِ الْبَيَاضَ بِخَفَاقٍ كَهَرَبَائِيٍّ
رَاسِمًا حَرَكَاتٍ
دَائِرِيَّةً بَطِيئَةً.



سَهْلَةٌ



35 دَقِيقَةً



4 قِشْدَاتٍ مُعْطَرَةٍ



أَضِفِ الْقَلِيلَ مِنَ الْمِلْحِ لِلْسَّلْطَانِيَّةِ
الَّتِي بِهَا بَيَاضُ الْبَيْضِ. وَ بِوَاسِطَةِ
الْخَفَاقِ الْكَهَرَبَائِيِّ اخْفِقِ الْبَيَاضَ
حَتَّى يَصِيرَ كَالثَّلْجِ.



أَضِفْ بِرَفْقٍ أَنْدَافَ الثَّلْجِ إِلَى خَلِيطِ
الشِّيكولاتَةِ وَ صَفَارِ الْبَيْضِ، حَتَّى
تَحْصُلَ عَلَى رَغْوَةٍ مُتَجَانِسَةٍ.



أُتْرِكَ قِشْدَتَكَ الْمُعْطَرَةَ
بِالشِّيكولاتَةِ تَرْتَا ح 5 سَاعَاتٍ
فِي الثَّلَاجَةِ.

كُفَكَاتٌ صَغِيرَةٌ بِالتُّفَاحِ

ما نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :



1 قَشِّرِ التُّفَّاحَ وَ أَرِزْ لُبَّهُ بِمُفْرِغِ
التُّفَّاحِ « أَنْظِرِ الْمَهَارَةَ 1 و 2 »
ثُمَّ اقْطَعُهُ إِلَى شَرَائِحٍ رَقِيقَةٍ .

3 تَفَاحَاتٍ



بَيْضَتَانِ

3 مَلَاعِقَ كَبِيرَةٍ
مِنْ سُكَّرِ الْقَصَبِ



3 مَلَاعِقَ كَبِيرَةٍ
مِنْ الْفَرِينَةِ

3 مَلَاعِقَ يَاقُوتِ
« زَبَادِي »



مِلْعَقَتَا خَمِيرَةٍ

مِلْحٌ



2 إِخْفِقِ الْبَيْضَ مَعَ السُّكَّرِ فِي إِنَاءٍ
كَبِيرٍ . ثُمَّ أَضِفْ بَقِيَّةَ الْمُكَوَّنَاتِ ،
وَ اخْفِقْ مِنْ جَدِيدٍ .



3 جَهِّزْ 4 قَوَالِبَ بِقُطْرٍ 8 سَمِ
تَقْرِيبًا بَوَرَقِ الطَّبْخِ .

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ تَفَاحَةً مُقَشَّرَةً تَسْوَدُّ ؟
لِتَجْنُبَ هَذَا يَكْفِي أَنْ تَسْكُبَ
عَلَيْهَا قَطْرَاتٍ مِنَ اللَّيْمُونِ .

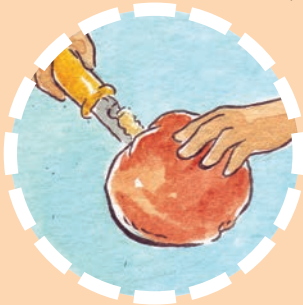
مَهَارَةٌ 1 :

بَعْدَ غَسْلِ التَّفَاحِ ، ضَعْ مُفْرِغَ التَّفَاحِ
فِي أَعْلَى التَّفَاحَةِ وَ اضْغَطْ بِرِفْقٍ نَحْوَ
الْأَسْفَلِ .



مَهَارَةٌ 2 :

ثُمَّ اسْحَبْ نَحْوَ الْأَعْلَى : يَخْرُجُ لُبُّ
التَّفَاحَةِ بِسُهُولَةٍ .



صَعْبَةٌ



40 دَقِيقَةً



4 كَعْكَاتٍ صَغِيرَةٍ

رَتَّبْ شَرَائِحَ التَّفَاحِ
فِي الْقَوَالِبِ الْأَرْبَعَةِ
ثُمَّ صَبَّ الْعَجِينَةَ فَوْقَهَا .



سَخِّنِ الْفُرْنَ مُدَّةَ 10 دَقَائِقٍ مِنْ قَبْلُ .
ضَعِ الْقَوَالِبَ عَلَى شَبَكَةِ الْفُرْنِ
وَ اتْرُكْهَا تَنْضِجُ مُدَّةَ 20 دَقِيقَةً
عَلَى حَرَارَةِ 180 دَرَجَةِ مَثْوِيَّةٍ .



أَخْرِجْ بَعْدَهَا الْكَعْكَاتِ مِنَ الْفُرْنِ
وَ اتْرُكْهَا تَبْرُدُ عَلَى الشَّبَكَةِ .



قُرْصُ حَلْوَى بِالْيَاغُورَتِ (الزَّبَادِي)



1 خُذْ سَلْطَانِيَّةً. صُبَّ فِيهَا
الْيَاغُورَتَ وَاحْتَفِظْ بِالْعُلْبَةِ.



2 اسْتَعْمِلِ الْعُلْبَةَ لِتَزِنَ بِهَا
الْفَرِينَةَ وَالسُّكَّرَ. أَضِفْهَا
إِلَى الْيَاغُورَتِ فِي السَّلْطَانِيَّةِ.



3 أَضِفِ الْخَمِيرَةَ، الْبَيْضَ، سُكَّرَ
الْفَانِيَلَا وَ الزَّيْتَ. اخْلِطْ بِسُرْعَةٍ.

ما نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

عُلْبَةُ يَاغُورَتٍ



3 بَيْضَاتٍ

حَجْمُ عُلْبَتِي
يَاغُورَتٍ سُكَّرٍ



حَجْمُ 3 عُلَبِ
يَاغُورَتٍ فَرِينَةٍ

3/4 عُلْبَةُ يَاغُورَتٍ زَيْتًا



كَيْسُ خَمِيرَةٍ

كَيْسُ سُكَّرِ فَانِيَلَا



قِطْعَةُ زُبْدَةٍ

هَلْ تَعْلَمُ ...

أَنَّهُ بِإِمْكَانِكَ أَنْ تَتَحَقَّقَ مِنْ نُضْجِ
الْحَلْوَى ؟ إِغْرِسْ نَضْلَ سَكِّينٍ
فِي وَسْطِهَا. إِنْ خَرَجَ النَّضْلُ جَافًا :
نَضَجَتِ الْحَلْوَى. وَإِنْ حَمَلَ
السَّكِّينُ بَعْضَ آثَارِ الْعَجِينِ : فَهِيَ لَمْ
تَنْضُجْ بَعْدُ.

مَهَارَةٌ 1 :

إِنْ أَرَدْتَ مُعَاوَدَةَ اخْتِبَارِ النُّضْجِ
لَا تَنْسَ أَنْ تَمْسَحَ السَّكِّينَ جَيِّدًا.



مَهَارَةٌ 2 :

قُرْصُ حَلْوَى الْيَاغُورِ يُمَكِّنُ أَنْ
يُؤْكَلَ كَمَا حَضَرْنَاهُ أَوْ يُضَافَ
إِلَيْهِ بَعْضُ الْمُرَبَّى أَوْ الشَّيْكَوْلَاطَةُ
أَوْ الْخُشَافُ.



سَهْلَةٌ جِدًّا



25 دَقِيقَةً



6 أَشْخَاصٍ

أَذْهِنِ الْقَالِبَ وَ صُبِّ
الْعَجِينَةَ بِهِ.



أَدْخِلْهَا إِلَى الْفُرْنِ لِتَنْضُجَ
عَلَى مُؤَشِّرِ 6 مُدَّة 25 دَقِيقَةٍ.



أَسْيَاخُ الْفَوَاكِه

مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

حَبَّاتُ مِشْمِشٍ



عِنَبٌ أَبْيَضُ



6 حَبَّاتِ فَرَاوَلَةٍ



بَعْضُ أَتْرَاجِ الْمَنْدَرِينِ
« الْيُوسُفِي »



لَيْمُونَةٌ



مِلْعَقَةٌ صَغِيرَةٌ
سُكَّرًا



أَسْيَاخُ



1
اغْسِلِ الْمِشْمِشَ وَ انْزِعْ نَوَاتَهُ
« أَنْظِرِ الْمَهَارَةَ 1 و 2 و 3 »
ثُمَّ اقْطَعُهُ إِلَى قِطْعٍ مُنَاسِبَةٍ.



2
اغْسِلِ الْعِنَبَ وَ انْزِعْ نَوَاتَهُ.



3
اغْسِلِ الْفَرَاوَلَةَ وَ اقْطَعِهَا نِصْفَيْنِ
بَعْدَ إِزَالَةِ الْأَوْرَاقِ.

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ عَصِيرَ اللَّيْمُونِ يَمْنَعُ الْفَوَاكِهَ
مِنَ الْإِسْوَدَادِ ؟

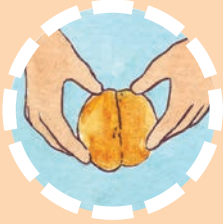
مَهَارَةٌ 1 :

أَقْطَعْ حَبَّاتِ الْمِشْمِشِ نِصْفَيْنِ
بِوَاسِطَةِ سِكِّينَ .



مَهَارَةٌ 2 :

أَبْعِدْ نِصْفَيِ الْمِشْمِشِ بِالْيَدَيْنِ .



مَهَارَةٌ 3 :

انْزِعِ النَّوَاءَ بِمِلْعَقَةٍ .



سَهْلَةٌ جَدًّا



15 دَقِيقَةً



4 أَسْيَاخَ

رَتِّبِ الْفَوَاكِهَ فِي الْأَسْيَاخِ :
حَبَّةُ عِنَبٍ، بُرْجُ مَنْدَرِينٍ، قِطْعَةُ
مِشْمِشٍ، قِطْعَةُ فَرَاوَلَةٍ وَ هَكَذَا .



وَاصِلٌ حَتَّى يَمْتَلِئَ السِّيْخُ تَقْرِيبًا .

عِنْدَمَا تَكْتَمِلُ الْأَسْيَاخُ، صُبِّ
عَلَيْهَا قَلِيلًا مِنْ عَصِيرِ اللَّيْمُونِ
وَرُسَّهَا بِالسُّكَّرِ . ضَعْهَا فِي الثَّلَاجَةِ
لِمُدَّةِ 30 دَقِيقَةٍ .



موفينية بالتفاح

1
اقطع الزبدة إلى أجزاء صغيرة.
قشر التفاحة وانزع لبها واقطعها
إلى أربع ثم إلى قطع صغيرة.



2
غزبل الفرينة في إناء « أنظر
المهارة 1 ». أضف الخميرة،
السكر ثم التفاح و امزج الجميع.

3
اجعل حفرة في الفرينة، أضف
البيض ثم الحليب شيئاً
فشيئاً « أنظر المهارة 2 ».



ما تحتاج إليه :

تفاحة خضراء



4 ملاعق كبيرة
زبدة

3 أكواب فرينة



3 ملاعق صغيرة
خميرة

كوب سكر



كوب حليب

بيضة



هَلْ تَعْلَمُ...

أَنْ أَصَلَ الْمُوفِينِيَّةَ مِنْ بَرِيطَانِيَا ؟
تَسْتَطِيعُ أَنْ تُقَسِّمَهَا نِصْفَيْنِ
وَتُضِيفَ إِلَيْهَا الزُّبْدَةَ وَالْعَسَلَ .

مَهَارَةٌ 1 :

لِغَرْبَلَةِ الطَّحِينِ « الْفَرِينَةِ » ، صَبَّهُ
فِي غَرْبَالٍ وَ حَرِّكْ بِهَمَّةٍ ، هَكَذَا لَنْ
تَتَكَوَّنَ تَكْتَلَاتٌ .



مَهَارَةٌ 2 :

اِخْفِرْ بِالْيَدَيْنِ حُفْرَةً وَسَطَ الْفَرِينَةِ
وَ اسْكِبِ الْبَيْضَةَ دَاخِلَهَا ، اِخْفِقِ
الْبَيْضَةَ بِوَاسِطَةِ شَوْكَةٍ وَ أَضِفِ
الْحَلِيبَ تَدْرِيجِيًّا .



31



صَعْبَةٌ



50 دَقِيقَةً



18 مَوْفِينِيَّةً



حَرِّكِ الْخَلِيطَ بِمِلْعَقَةٍ خَشَبِيَّةٍ
حَتَّى تَصِيرَ طَرِيَّةً وَ خَفِيفَةً .



اِمْلِئِ الْقَوَالِبَ بِالْعَجِينَةِ
وَ ضَعْهَا فَوْقَ صِينِيَّةٍ
وَ ادْخُلْهَا إِلَى الْفُرْنِ .



اُتْرِكْهَا تَنْضَحُ لِمُدَّةِ 15
دَقِيقَةٍ فِي دَرَجَةِ حَرَارَةِ
180 دَرَجَةِ مَعْيُوتَةٍ .



كَمَكْ بِالْجَزَرِ



1
أُبْشِرِ الْجَزَرَ عَلَى وَرَقَةٍ مَطْبَخٍ،
هَكَذَا تَمْتَصُّ الْوَرَقَةُ السَّائِلَ الَّذِي
يَخْرُجُ مِنْهَا أَثْنَاءَ بَشْرِ الْجَزَرِ.

2
ضَعِ الزُّبْدَةَ تَذَوُّبُ فِي طَنْجَرَةٍ
عَلَى نَارٍ هَادِئَةٍ مَعَ التَّحْرِيكِ.



3
صَبِّ الزُّبْدَةَ الْمَذَابَةَ فِي طَبَقٍ.
أَضِفِ الْبَيْضَةَ وَالسُّكَّرَ
وَاخْلِطِ الْمَزِيَجَ.

ما نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

بَيْضَةٌ



جَزَرَةٌ

40 غ سَكَّرًا



30 غ زُبْدَةً



40 غ فَرِينَةً



خَمِيرَةٌ



20 غ لَوْزًا مَرْحِيًّا



هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ كَعْكَكَ سَيَكُونُ أَطْيَبَ لَوْ وَضَعْتَ
عَلَيْهِ مَزِيجَ الْمَاءِ وَ السُّكَّرِ أَوْ عَصِيرَ
الْبُرْتُقَالِ ؟ وَ هُوَ مَا نُسَمِّيهِ التَّغْطِيَّةَ .

مَهَارَةٌ 1 :

إِمْرِجْ 50 غ سَكَّرًا نَاعِمًا مَعَ مِلْعَقَةٍ
عَصِيرَ بُرْتُقَالٍ . حَرِّكْ جَيِّدًا التَّغْطِيَّةَ
ثُمَّ مَدِّدْهَا عَلَى سَطْحِ الْكَعْكَ .



مَهَارَةٌ 2 :

إِنْ شِئْتَ أَيْضًا يُمَكِّنُكَ سَكْبُ
الشَّيْكَولَاطَةِ الْمُدَابَّةِ عَلَى التَّغْطِيَّةِ .



33



صَعْبَةٌ



60 دَقِيقَةً



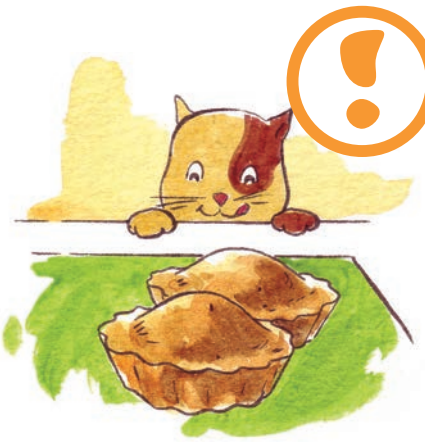
كَعْكَتَانِ



أَضِفِ الْفَرِيْنَةَ، وَ قَلِيلًا
مِنَ الْخَمِيرَةِ، الْجَزَرَ،
وَ مَسْحُوقَ اللُّوزِ ... حَرِّكْ
كُلَّ شَيْءٍ مَعًا .



إِذْهَنْ صَيْنِيَّتَيْنِ . صَبِّ نِصْفَ
الْعَجِينَةِ فِي كُلِّ وَاحِدَةٍ .



أَدْخِلْهَا الْفُرْنَ لِمُدَّةِ 25 دَقِيقَةٍ
عَلَى دَرَجَةِ حَرَارَةِ 160 دَرَجَةِ مِئْوِيَّةٍ .
أُتْرِكْهَا بَعْدَ ذَلِكَ تَبْرُدُ . فِي هَذَا
الْوَقْتِ ، تَسْتَطِيعُ تَحْضِيرَ التَّغْطِيَّةِ
« أَنْظِرِ الْمَهَارَةَ 1 وَ 2 » .

فَطَائِرُ حُلَوَّةٍ (كُرَيْبٍ)



1 ضَعِ الْفَرِينَةَ فِي سَلْطَانِيَّةٍ،
أَضِفِ النَّشَا، السُّكَّرَ، الْخَمِيرَةَ
وَ الْبَيْضَ . اخْفَقْ بِخَفَاقٍ يَدَوِيٍّ .



2 أَضِفِ الْحَلِيبَ وَ الْمَاءَ
بِبُطْءٍ مَعَ مُوَاصَلَةِ الْخَفَقِ
« انْتَبِهْ لِتَكَثُّلِ الْعَجِينِ » .



3 أَضِفِ الزَّيْتَ لِلْإِنَاءِ وَ اخْلِطْ
جَيِّدًا . عَجِّنَةُ الْفَطِيرَةِ جَاهِزَةٌ
الآن . اُتْرِكْهَا تَرْتَاحَ لِمُدَّةِ
20 دَقِيقَةٍ .

مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

50 غَمِّ نَشَا
الدُّرَّة « مَايَزِينَا »



115 غَمِّ فَرِينَةٍ



4 بَيْضَاتٍ



مِلْحٌ



مِلْعَقَتَانِ كَبِيرَتَانِ سُكَّرًا



3 مِلَاعِقَ زَيْتًا



كَيْسُ سُكَّرٍ فَانِيلاً



إِمْرَجْ 150 مِلِلَ حَلِيبًا
وَ 150 مِلِلَ مَاءٍ مَعًا .



1/2 كَيْسُ خَمِيرَةٍ .

هَلْ تَعْلَمُ ...

بِأَنَّا نَسْتَطِيعُ وَضْعَ أَشْيَاءَ كَثِيرَةٍ
عَلَى هَذِهِ الْفَطِيرَةِ ؟
سُكَّرٌ، مُرَبَّى، كَرِيمَةُ الْكَسْتِنَاءِ
أَوْ حَتَّى الْمَوَادَّ الْمَالِحَةِ . بَعْدَهَا
نُغْلِقُهَا بِاللَّفِّ أَوْ بِطَيِّهَا فِي شَكْلِ
نِصْفِ هِلَالٍ .

مَهَارَةٌ 1 :

لِتَكْسِيرِ بَيْضَةٍ اضْرِبْ وَسْطَهَا
عَلَى حَافَةِ إِنَاءٍ .

مَهَارَةٌ 2 :

أَبْعِدْ نِصْفِي الْقِشْرَةِ بِالْأَصَابِعِ .
وَلِفْضِلِ الْبَيَاضِ عَنِ الصَّفَارِ ،
مَرِّرِ الصَّفَارَ مِنْ نِصْفِ قِشْرَةٍ
إِلَى أُخْرَى ، تَارِكًا الْبَيَاضَ يَسِيلُ
فِي الْإِنَاءِ بَيْنَمَا يَبْقَى الصَّفَارُ
فِي الْقِشْرَةِ .



سَهْلَةٌ



25 دَقِيقَةً



12 فَطِيرَةً



إِذْهِنِ الْمِقْلَةَ بِقَلِيلٍ مِنَ الزَّيْتِ
« تُعَادُ بَيْنَ كُلِّ فَطِيرَةٍ وَ أُخْرَى » .
عِنْدَمَا تَسْخُنِ الْمِقْلَةُ جَيِّدًا ،
أَسْكَبْ مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الْعَجِينِ .



مَيِّلِ الْمِقْلَةَ قَلِيلًا فِي كُلِّ
الِاتِّجَاهَاتِ حَتَّى تَتَوَزَّعَ
الْعَجِينَةُ جَيِّدًا عَلَى سَطْحِهَا .



عِنْدَمَا يَنْضُجُ جَانِبٌ مِنَ الْفَطِيرَةِ اقلْبِهَا
بِمُسَاعَدَةِ مِلْعَقَةٍ خَشَبِيَّةٍ عَلَى الْوَجْهِ
الْآخِرِ وَ أَتِمِّمِ الطَّهْيَ .
عِنْدَمَا تَنْضُجُ الْفَطِيرَةُ ، غَطِّهَا بِالسُّكَّرِ ،
بِالْمُرَبَّى أَوْ مَا تُرِيدُ ثُمَّ اطْوِهَا أَوْ لَفِّهَا .

مَوْزَةٌ سَبْلِيَتْ



1
كَسِّرِ الشِّيكُولَاطَةَ إِلَى قِطْعٍ وَ ضَعُهَا
تَذَوِّبُ عَلَى نَارٍ هَادِيَةٍ مَعَ الْحَلِيبِ
« أَنْظِرِ الْمَهَارَةَ 1 وَ 2 » .



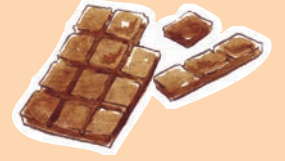
2
أَضِفِ السُّكَّرَ وَ حَرِّكِ الْخَلِيطَ . أَطْفِئِ
النَّارَ وَ اتْرُكِ الشِّيكُولَاطَةَ تَبْرُدُ .



3
فِي هَذَا الْوَقْتِ حَضَّرْ
صَحْنَيْنِ ، مَعَ ثَلَاثِ كُرَاتِ
ثَلْجٍ فِي كُلِّ وَاحِدٍ .

مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

50 غ من
الشِّيكُولَاطَةِ
السُّودَاءِ



3 مَلَاعِقَ كَبِيرَةٍ حَلِيبًا



مِلْعَقَتَانِ صَغِيرَتَانِ سُكَّرًا



6 كُرَاتِ ثَلْجٍ « 4 كُرَاتِ
بِالْفَانِيَلَا
وَ 2 شِيكُولَاطَةٍ »

مَوْزَةٌ وَاحِدَةٌ



قِسْدَةٌ مَخْفُوقَةٌ فِي عُبُوءَةٍ
« شَانِيِي »



هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ الشِّيكولاتَةَ مُسْتَخْرَجَةٌ مِنْ
الْكَافُو، السُّكَّرِ وَ زُبْدَةِ الْكَافُو ؟
وَتَوْجَدُ أَنْوَاعَ كَثِيرَةً مِنْ
الشِّيكولاتَةِ : الشِّيكولاتَةَ السُّودَاءَ،
الشِّيكولاتَةَ بِالْحَلِيبِ وَ الشِّيكولاتَةَ
الْبَيْضَاءَ...

مَهَارَةٌ 1 :

ضَعْ قِطْعَ الشِّيكولاتَةِ فِي طَنْجَرَةٍ مَعَ
مِلْعَقَةٍ صَغِيرَةٍ مِنَ الْمَاءِ، وَ اتْرُكْهَا
تَذَوُبُ مَعَ التَّحْرِيكِ بَيْنَ وَقْتٍ وَ آخَرَ.
ثُمَّ أَضِفِ الْحَلِيبَ.



مَهَارَةٌ 2 :

اُتْرِكِ الْخَلِيطَ يَطْبُخُ مُدَّةَ خَمْسِ دَقَائِقَ
أُخْرَى مَعَ التَّحْرِيكِ بِسُرْعَةٍ أَكْبَرَ.



سَهْلَةٌ



30 دَقِيقَةً



حِصَّتَانِ



قَشِّرِ الْمَوْزَةَ وَ اقْطَعْهَا طَوِيلًا.

ضَعْ كُلَّ نِصْفٍ فِي صَحْنٍ
وَ اسْكُبْ عَلَيْهِ الشِّيكولاتَةَ.



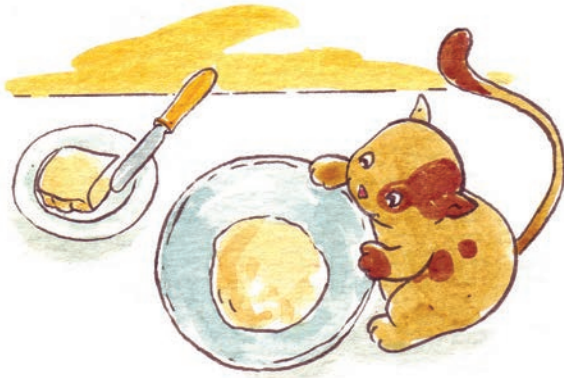
هُزِّ الْقِسْدَةَ الْمَخْفُوقَةَ « شَانْتِي » ،
وَ زَيِّنِ الصَّحْنَيْنِ بِنَقَاطِ الْكَرِيمَا.

الرَّمَلِيَّاتُ الصَّغِيرَةُ



1
إخْفِقِ السُّكَّرَ، الْبَيْضَةَ وَ الْمِلْحَ
« يَجِبُ أَنْ يَتَضَاعَفَ الْحَجْمُ ».

2
أَضِفِ الْفَرِينَةَ وَ النَّشَا
وَ اخلِطْ بِيَدَيْكَ.



3
أَضِفِ الزُّبْدَةَ
وَ شَكِّلْ كُرَّةً كَبِيرَةً.

ما نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

بَيْضَةٌ وَاحِدَةٌ



مِلْحٌ



100 غ سُكَّرًا



200 غ فَرِينَةً



50 غ نَشَا « مايزينا »



كَيْسُ خَمِيرَةٍ



125 غ زُبْدَةٍ



مِرْقَاقٌ



قَطَّاعَاتُ بِسْكَوَيْتٍ

دَائِرِيَّةٌ



صَبِيَّةٌ فُرْنٍ



هَلْ تَعْلَمُ...

أَنْتَ تَسْتَطِيعُ أَنْ تُرَفِّقَ قِطْعَ الرَّمْلِيَّاتِ الصَّغِيرَةِ بِعَصِيرِ الْمَوْزِ بِالْحَلِيبِ.

مَهَارَةٌ 1 :

قَشِّرِ الْمَوْزَةَ وَاقْطَعِهَا إِلَى قِطْعٍ صَغِيرَةٍ.

مَهَارَةٌ 2 :

ضَعْهَا فِي الْخَلَاطِ الْكَهْرَبَائِيِّ مَعَ كَأْسٍ حَلِيبٍ وَاخْلُطْ لِمُدَّةٍ دَقِيقَةٍ.



مَهَارَةٌ 3 :

صَبِّ الْمِخْتَوَى فِي كَوْبَيْنِ. وَ هَكَذَا صَارَ عَصِيرُ الْمَوْزِ بِالْحَلِيبِ جَاهِزًا !



سهلة



10 دقائق



لأربعة أشخاص

رَفِّقِ الْعَجِينَةَ عَلَى سَطْحٍ مَرَشُوشٍ بِالْفَرِينَةِ.
إِذْهَنْ قَلِيلًا صَبِينِيَّةَ الْفُرْنِ.



ثُمَّ اقْطَعْ الْأَشْكَالَ بِالْقِطَّاعَاتِ « أَوْ بِفَمِ كَأْسٍ » وَ ضَعْهَا عَلَى الصَّبِينِيَّةِ.

أَدْخِلْهَا إِلَى الْفُرْنِ مِقْيَاسَ « 5 ». رَاقِبْ نُضْجَهَا حَتَّى تَبْقَى الْأَقْرَاصُ بَيْضَاءَ !



كَمَكَاتٌ صَفِيرَةٌ لِلشَّاي



1
إِخْلِطِ السُّكَّرَ مَعَ الزُّبْدَةِ
حَتَّى تَحْصَلَ عَلَى كُرِيمَةٍ
مُتَمَاسِكَةٍ.



2
إِخْفِقِ الْبَيْضَ فِي إِنَاءٍ آخَرَ ثُمَّ
أَضِفْهُ تَدْرِيجِيًّا لِخَلِيطِ السُّكَّرِ
وَالزُّبْدَةِ.



3
أَضِفِ الْفَرِينَةَ، الْكَرَزَ
وَالزَّرْبَابَ. وَاخْلِطِ الْكُلَّ.

ما نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

100 غ زُبْدَةٌ طَرِيَّةٌ



100 غ سُكَّرًا

بَيْضَتَانِ



100 غ فَرِينَةٌ

100 غ زَبِيبًا



100 غ كَرَزًا
مَحْفُوظًا

هَلْ تَعَلَّمُ...

أَنَّ الْإِنْجَلِيزَ مُتَعَوِّدُونَ عَلَى تَنَاوُلِ الشَّاي بِالْكَعْكَ فِي الْخَامِسَةِ مَسَاءً.

مَهَارَةٌ 1 :

ضَعْ مَاءً يَغْلِي فِي طَنْجَرَةٍ.



مَهَارَةٌ 2 :

عِنْدَمَا يَغْلِي الْمَاءُ، ضَعْ فِيهِ مِلْعَقَةً صَغِيرَةً مِنَ الشَّاي لِكُلِّ شَخْصٍ، وَاتْرُكْهُ يَنْقَعُ.



مَهَارَةٌ 3 :

بَعْدَ ذَلِكَ صُبَّ الشَّاي فِي الْأَكْوَابِ.



صَعْبَةٌ



40 دَقِيقَةً



12 قِطْعَةً حَلَوَى



بِمُسَاعَدَةِ مِلْعَقَةٍ إِمْلَأْ 12 قَالِبًا.

4

سَخِّنِ الْفُرْنَ. ضَعِ الْقَوَالِبَ عَلَى صِينِيَّةِ الْفُرْنِ. اتْرُكْهَا تَنْضُجُ لِمُدَّةِ 8 دَقَائِقَ عَلَى حَرَارَةِ 180 دَرَجَةِ مَعْيَوِيَّةٍ.



عِنْدَمَا تَنْضُجُ الْكَعْكَاتُ اسْحَبْهَا مِنَ الصِّينِيَّةِ وَاتْرُكْهَا تَبْرُدُ.

8

حَلْوَى الدَّبَّيَّة



1
أَخْرِجِ الزُّبْدَةَ مِنَ الثَّلَاجَةِ
لِتَلِينَ . اِخْلِطِ الزُّبْدَةَ وَ السُّكَّرَ
حَتَّى تَحْصَلَ عَلَى كُرَيْمًا
« أَنْظِرِ المَهَارَةَ 1 و 2 و 3 » .

2
إِخْفِقِ البَيْضَ وَ سُكَّرَ الفَانِيَلَا .
وَ أَضِفْهُمَا لِلْكُرَيْمَا .



3
فِي إِنَاءٍ آخَرَ اِخْلِطِ
الْفَرِينَةَ مَعَ الْخَمِيرَةِ
وَ الْقَلِيلَ مِنَ الْمِلْحِ .

ما نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

125 غ زُبْدَةٌ



180 غ مِنَ السُّكَّرِ

بَيَضَتَانِ



1/2 مِلْعَقَةٌ كَبِيرَةٌ
سُكَّرَ فَانِيَلَا

250 غ فَرِينَةٌ



مِلْعَقَةٌ صَغِيرَةٌ خَمِيرَةٌ

100 مِلِل حَلِيبًا



150 غ يَاقُورَتًا طَبِيعِيًّا

مِلْحٌ



هَلْ تَعْلَمُ...

بأنَّكَ تَسْتَطِيعُ بِوَاسِطَةِ الزُّبْدَةِ
وَ السُّكَّرِ فَقَطْ تَحْضِرُ كَرِيمًا
رَغْوِيَّةً ؟



مَهَارَةٌ 1 :

اقطع الزُّبْدَةَ إِلَى قِطَعٍ صَغِيرَةٍ وَ أَضِفْ
لَهَا السُّكَّرَ.



مَهَارَةٌ 2 :

حَرِّكِ الْخَلِيطَ بِحَيَوِيَّةٍ.



مَهَارَةٌ 3 :

تَكُونُ الْكَرِيمَا جَاهِزَةً عِنْدَمَا تُصْبِحُ
رَغْوِيَّةً جِدًّا.



صَعْبَةٌ



60 دَقِيقَةً



8 دِبْبَةَ



أَضِفْ بِانْتِظَامِ الْحَلِيبَ، الْفَرِينَةَ،
الْيَاغُورَتَ لِخَلِيطِ الزُّبْدَةِ وَ الْبَيْضِ.



قَسِّمِ الْعَجِينَةَ الْمُحْصَلَّ عَلَيْهَا
فِي 8 قَوَالِبَ عَلَى شَكْلِ دِبْبَةٍ صَغِيرَةٍ
مَدْهُونَةٍ مُسَبِّقًا، ضَعْهَا 30 دَقِيقَةً
فِي الْفُرْنِ عَلَى حَرَارَةِ 180 دَرَجَةِ مَعْيُيَّةٍ.



ارْفَعْ الدَّبْبَةَ مِنَ الْقَوَالِبِ حِينَمَا تَبْرُدُ.
تَسْتَطِيعُ أَنْ تُزَيِّنَ الدَّبْبَةَ الصَّغِيرَةَ بِوَضْعِ
عُيُونٍ لَهَا بِنَتْفَاتٍ مِنَ الشِّيكُولَاتَةِ.

كوبٌ مثْلَجٌ بِسَائِلِ الثَّوْتِ الْبَرِّيِّ الْأَحْمَرِ



1
اغْسِلِ الثَّوْتَ وَ ضَعْهُ
فِي الْخَلَاطِ الْكَهْرَبَائِيِّ مَعَ
عَصِيرِ الْبُرْتُقَالِ وَ السُّكَّرِ.

2
إِخْلِطْ حَتَّى تُحْصَلَ عَلَى سَائِلٍ
لَزِجٍ « أَنْظِرِ الْمَهَارَةَ 1 » .

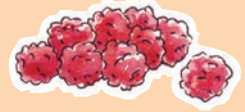


3
أَفْرِغِ السَّائِلَ فِي طَنْجَرَةٍ وَ ضَعْهُ
عَلَى النَّارِ لِمُدَّةِ 5 دَقَائِقَ « أَنْظِرِ
الْمَهَارَةَ 2 » .

ما نَحْتَاجُ إِلَيْهِ :

250 غ تَوْتًا

بَرِّيًّا أَحْمَرَ



مِلْعَتَانِ
كَبِيرَتَانِ سُكَّرًا

1/2 كوبِ عَصِيرِ بُرْتُقَالٍ



18 كُرَّةَ ثَلْجٍ

6 بَيْسَكُوتَاتٍ رَقِيقَةٍ



جَوْزٌ مُقَشَّرٌ

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّهُ مِنْ أَجْلِ تَحْضِيرِ الْمُثْلَجَاتِ،
نَسْتَعْمِلُ الْحَلِيبَ، السُّكَّرَ
وَالْقَشْدَةَ ؟
ثُمَّ نَضْعُ هَذَا الْمَزِيجَ فِي الْمُجَمِّدَةِ .

مَهَارَةٌ 1 :

إِذَا أَرَدْتَ أَنْ تَصِلَ أَوْ تَسْحَبَ
الْخَلَاطَ مِنَ الْكَهْرِبَاءِ، احْرَصْ
عَلَى تَجْفِيفِ يَدَيْكَ، تَحَقُّقِ أَيْضًا
مِنْ إِحْكَامِ الْغِطَاءِ .

مَهَارَةٌ 2 :

حَرِّكِ الصَّلْصَةَ بِمِلْعَقَةٍ خَشَبٍ،
وَ عِنْدَمَا تَبْدَأُ فِي النُّضْجِ اتْرُكْهَا
تَغْلِي بِفُقَاعَاتٍ لِمُدَّةٍ دَقِيقَةٍ .



45



سَهْلَةٌ جَدًّا



15 دَقِيقَةً



6 أَشْخَاصٍ



إِخْلِطِ الصَّلْصَةَ مِنْ جَدِيدٍ
لِمُدَّةٍ دَقِيقَةٍ، اتْرُكْهَا تَبْرُدُ ثُمَّ
ضَعْهَا فِي الثَّلَاجَةِ .

ضَعْ ثَلَاثَ كُرَاتٍ ثَلْجٍ فِي كُلِّ
كُوبٍ . صُبَّ عَلَيْهَا سَائِلُ التَّوتِ .



زَيْنٌ بِالْبِسْكَوتِ وَ الْجَوْزِ الْمُقَشَّرِ .

6

أَبْجَدِيَّةُ فَنِّ الطَّبْخِ

دَهْنٌ : دَهْنٌ قَالِبًا، مَسَحَهُ بِالزُّبْدَةِ حَتَّى لَا تَلْتَصِقَ بِهِ الْمَوَادُّ.

رَشٌّ : نَثَرُ مَسْحُوقٍ كَالطَّحِينِ أَوْ السُّكَّرِ أَوْ الشَّيْكَوَلَاتَةِ.

رُوسَمٌ : لَوْحٌ خَشَبِيٌّ يُسْتَعْمَلُ لِلتَّقْطِيعِ عَلَيْهِ.

شَرَبٌ أَوْ سَكَبٌ : غَطَّى بِمَادَّةٍ سَائِلَةٍ أَوْ نِصْفِ سَائِلَةٍ.

الشَّفْرَةُ : نَضْلٌ حَادٌّ.

طَبَخَ عَلَى نَارٍ هَادِيَةٍ : طَبَخَ شَيْئًا عَلَى نَارٍ مُنْخَفِضَةٍ لَيْسَتْ قَوِيَّةً.

عَجَنٌ : مَزَجَ بِالأَصَابِعِ لِمَوَادٍّ لِيَحْصَلَ عَلَى عَجِينَةٍ.

التَّسْخِينُ الْمُسَبِّقُ : تَسْخِينُ الْفَرْنِ مِنْ قَبْلُ، حَتَّى يَكُونَ سَاخِنًا عِنْدَمَا نُدْخِلُ فِيهِ الْمَادَّةَ لِلطَّبْخِ.

تَغْطِيَةٌ : مُسْتَحْضَرٌ مِنَ السُّكَّرِ وَ الْمَاءِ أَوْ عَصِيرِ الْفَوَاكِهِ يُسْتَعْمَلُ فِي تَزْيِينِ الْحَلْوَى.

تَكْتِيلٌ : كُوَيِّرَاتٌ صَغِيرَةٌ تَتَكَوَّنُ فِي عَجِينٍ لَمْ يَتِمَّ خَلْطُهُ جَيِّدًا.

جَهَّزَ أَوْ زَيَّنَ : مَلَأَ بِشَيْءٍ مَا.

الْخُشَافُ : فَاكِهَةٌ مَطْبُوخَةٌ مَعَ السُّكَّرِ. **خَفَقَ :** حَرَّكَ بِشِدَّةٍ الْمُكُونَاتِ بِشَوْكَةٍ أَوْ بِمِخْفَاقٍ.

خَلَطَ : وَضَعَ الْمُكُونَاتِ مَعًا، وَ تَحْرِيكُهَا حَتَّى تُكَوَّنَ وَحْدَةً.

عَصَرَ : عَصَرَ السَّلَطَةَ، نَفَضَهَا مِنْ الْمَاءِ الْمُتَبَقِّي عَلَيْهَا بَعْدَ غَسْلِهَا.

غَرَبَلَ : مَرَّرَ مِنْ خِلَالِ شَبَكَةٍ مِنْ أَجْلِ التَّخْلُصِ مِنَ الْمَوَادِّ الْخَشِنَةِ.

فَتَّتَ : حَوَّلَ الْمَادَّةَ إِلَى فُتَاتٍ.

فَرَمَ : تَقَطَّيْعُ إِلَى قِطْعٍ جَدِّ صَغِيرَةٍ.

قَالَِبُ الْكَعْكِ : آنِيَّةٌ مُقَعَّرَةٌ تُسْتَعْمَلُ لَطَبْخِ الْكَعْكِ.

قَشَّرَ : يُزِيلُ قَشْرَةَ فَاكِهَةٍ أَوْ خُضْرَةٍ بِسَكِينٍ.

قَفَّازُ الْفُرْنِ : قُفَّازٌ كَبِيرٌ بِقُمَاشٍ مُدَعَّمٍ وَ يُسْتَعْمَلُ لِمَنْعِ الْإِحْتِرَاقِ عِنْدَمَا نَتَعَامَلُ مَعَ مَوَادِّ سَاخِنَةٍ. وَ يُسَمَّى أَيْضًا كَفُّ الْفُرْنِ.

كَأَسَ الْكَيْلَ : كَأَسَ نَقِيسُ بِهِ بَعْضَ الْمَوَادِّ السَّائِلَةِ « حَلِيبٌ، مَاءٌ » أَوْ الصَّلْبَةِ « سُكَّرٌ، فَرِينَةٌ ... ».

مِرْقَاقٌ : لَفَافَةٌ خَشَبِيَّةٌ لِتَرْقِيقِ الْعَجِينَةِ « شَوْبَكَ ».

مِصْفَاةٌ « مَنْخَلٌ » : آنِيَّةٌ مَثْقُوبَةٌ بِثُقُوبٍ صَغِيرَةٍ. تُسْتَعْمَلُ لِتَقْطِيرِ الْمَوَادِّ. لِتَسْرِيبِ السَّوَائِلِ أَوْ لِعَرْبَلَةِ الطَّحِينِ.

مُفْرِغُ التُّفَّاحِ : سَكِينٌ دَائِرِيَّةٌ لِإِخْرَاجِ لُبِّ التُّفَّاحِ.

مِقْلَاةٌ غَيْرُ قَابِلَةٍ لِلصَّقِ : مِقْلَاةٌ مُغَطَّاةٌ بِمِينَا خَاصٍّ يَمْنَعُ التِّصَاقَ الْمَوَادِّ بِقَعْرِهَا أَثْنَاءَ الطَّبْخِ.

