

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحساء والسلطات

ح مكتبة العبيكان، ١٤١٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

فرغلي، فاطمة محمد

موسوعة مطبخ العائلة - الرياض .

٥٢ ص ، ٢١ × ٢٩ سم

ردمك ٠٠-٤١٧-٢٠-٩٩٦٠ (مجموعة)

٠٠-٥٣٨-٢٠-٩٩٦٠ (ج ١)

أ- العنوان

١٨/١٩٠٥

١- الطهي

ديوي ٥ ، ٦٤١

رقم الإيداع : ١٨/١٩٠٥

ردمك ٠٠-٤١٧-٢٠-٩٩٦٠ (مجموعة)

٠٠-٥٣٨-٢٠-٩٩٦٠ (ج ١)

جميع الحقوق محفوظة للناشر

الطبعة الثانية

١٤٢٣ هـ / ٢٠٠٢ م

الناشر

**مكتبة العبيكان**

الرياض - العليا - طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة

ص.ب.: ٦٢٨٠٧ - الرمز البريدي: ١١٥٩٥

هاتف: ٤٦٥٤٤٢٤ - فاكس: ٤٦٥٠١٢٩

موسوعة مطبخ العائلة

# الحساء والسلطات



مكتبة العبد

# محتويات الحساء



الموسوعة	الصفحة	
٣	٣	— حساء الخضار المقطع
٤	٤	— حساء الجزر
٥	٥	— حساء الكويكر البسيط
٦	٦	— حساء البصل
٧	٧	— حساء الأراضي شوكي
٨	٨	— حساء الخضاء السمكة
٩	٩	— الحساء السميك بالبازلاء
١٠	١٠	— حساء البازلاء
١١	١١	— حساء الدجاج بالذرة
١٢	١٢	— حساء السمك
١٣	١٣	— حساء البطاطس
١٤	١٤	— حساء المايجي بالمكرونه
١٥	١٥	— حساء الدجاج
١٦	١٦	— الكشك
١٧	١٧	— حساء الدجاج بالفلفل الأحمر
١٨	١٨	— حساء الطماطم
١٩	١٩	— حساء العدس
٢٠	٢٠	— حساء الكريمة بالبيض
٢١	٢١	— حساء السبانخ
٢٢	٢٢	— حساء الحب
٢٣	٢٣	— حساء البصل بالتوست
٢٤	٢٤	— حساء الشعيرة بالطماطم
٢٥	٢٥	— حساء الأرز





## حساء الخضار المقطع

### الطريقة

- ١- قشري الخضار (جزر - بطاطس - كوسا) وتقطع كعيدان الكبريت.
- ٢- ضعي السمن في قدر وعليه جميع الخضراوات والكرفس والبصل وأرفعيه على النار مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق ثم أضيفي إليه الماء مع مكعبات الماكي أو مرق اللحم ويطبخ على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج.
- ٣- قبل صب الحساء بخمس دقائق ضعي عليه الحليب وقدميه ساخناً.

### المقادير:

- ٤ حبات جزر
- ٣ حبات كوسا متوسطة الحجم.
- حبتين بطاطس صغيرة.
- بصلة صغيرة مفرومة ناعم.
- ٤ أعواد كرفس مفروم ناعم.
- ملعقة طعام سمن.
- كأس حليب ساخن.
- ٣ كاسات من مرق اللحم أو ٢ مكعب ماكي مع ٣ كاسات ماء.



## حساء الجزر

### الطريقة

- ١- اغسلي الجزر وقشريه وأبشريه.
- ٢- اغسلي الرز وضعيه في قدر واغمره بالماء وارفعيه على النار للسلق لمدة عشر دقائق ثم صفيه بمصفاة ذات ثقب ضيقة.
- ٣- ضعي ثلاث كاسات ماء مغلي في قدر وضعي عليه الجزر والملح وارفعيه على نار هادئة لمدة ربع ساعة. ثم ضعي عليه الرز واتركيه يغلي على النار لمدة خمس دقائق.
- ٤- ضعي الزبدة والبقدونس في زبدية التقديم وصبي عليه الشوربة وقدميها فوراً.

### المقادير:

- ٦ حبات جزر.
- ملعقتين طعام رز.
- ١ مكعب ماجي.
- نصف ملعقة شاي ملح
- ملعقة شاي زبدة.
- ملعقة طعام بقندونس مفروم.



## حساء الكويكر البسيط

### الطريقة

- ١- ضعي جميع البهارات في شاش وأربطها على شكل صرة.
- ٢- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وأرفعيه على النار مع التحريك المستمر لمدة دقيقة وضعي عليه ٥ كاسات ماء مغلي ومكعبات الماكي وصرة البهارات وأتركها على النار حتى تغلي لمدة عشرة دقائق ثم صبي عليها الكويكر وقلبيه جيداً على نار هادئة لمدة عشر دقائق وأخيراً أضيفي إليه الحليب وقدميه ساخناً.

### المقادير:

- ٦ ملاعق طعام كويكر مذابة في كأس ماء.
- نصف كأس حليب سائل.
- ٢ مكعب ماجي.
- بصلة مفرومة ناعم.
- ملعقة طعام سمن.
- البهارات:
- ٤ أعواد قرفة.
- ٤ حبات قرنفل.
- ٥ حبات هيل.
- ٥ حبات فلفل أسود.
- ورقتين شيبه.
- نصف ملعقة شاي كمون حب.



## حساء البصل

### الطريقة

- ١- ضعي السمن في قدر وارفعيه على النار وضعي عليه البصل مع التقليب المستمر حتى يذبل ثم ضعي عليه الدقيق قلبي حتى يصبح بني اللون.
- ٢- ضعي عليه ٦ كاسات ماء مغلي والملح والفلفل الأسود واطريه على نار هادئة لمدة ربع ساعة حتى تأخذ نكهة البصل ثم صفيها بمصفاة ذات ثقوب ضيقة.
- ٣- ضعي الجبن في زبدية التقديم ثم صبي عليه الشوربة وقدميها فوراً.

### المقادير:

- ٦ بصلات مفرومة ناعم.
- ٣ ملاعق طعام زبدة.
- ٤ ملاعق طعام دقيق أبيض.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ١ مكعب ماجي.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- نصف قالب جبن مازريلا مبشور.



## حساء (الأرضي شوكي)

### الطريقة

١ - قطعي الأرضي شوكي إلى أربعة أجزاء لكل واحدة.

٢ - ضعي السمن في قدر وعليه الدقيق وارفعيه على النار وقلبي حتى تسمعي لهما صوت خشخشة ثم ضعي عليه ٤ كاسات ماء مغلي مع التحريك وضعي الأرضي شوكي والبصل والهيل والمستكة والفلفل الأبيض ومكعبات المايجي أتركيه على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.

٣ - ضعي الكرفس والحليب على الشوربة والحليب وقلبي جيداً وأتركيه على النار لمدة دقيقتين ثم أسكبيه في الزبدية الخاصة بالتقديم.

### المقادير:

١٠ حبات من الأرضي شوكي المحفوظة (المثلجة).

بصلة مفرومة ناعم.

٤ أعواد كرفس مفروم ناعم.

٢ مكعب ماجي.

ملعقة طعام سمن.

ملعقة طعام دقيق أبيض.

كأس حليب.

فصين مستكة.

ربع ملعقة شاي مطحون من (هيل

وفلفل أبيض).



## حساء الخضار

### الطريقة

١ - قشري الخضار (الجزر - البطاطس) ويقطع إلى مكعبات صغيرة.

٢ - ضعي ٥ كاسات ماء في قدر وعليه الجزر والبازلاء والبصل والهيل والمستكة والفلفل الأسود وأرفعيه على نار عالية حتى يغلي ثم ضعي عليه البطاطس ومكعبات المايجي ويطبخ على نار هادئة لمدة عشر دقائق.

٣ - ضعي السمن في قدر وأرفعيه على النار حتى يقدح ثم أضيفي إليه الدقيق مع التحريك المستمر حتى تسمعي لهما صوت خشخشة ثم ضعي عليه الشورية والكرفس ويطبخ على النار مع التحريك حتى يغلي ويسمك قوامه نوعاً ما وأخيراً صبي الحليب عليه ويقدم ساخناً.

### المقادير:

- ٤ حبات جزر.
- حبتين بطاطس.
- حبة طماطم معصورة.
- نصف كأس بازلاء.
- ٤ أعواد كرفس مفروم ناعم.
- بصلة مفرومة ناعم.
- ٢ ملعقة طعام دقيق أبيض.
- ملعقة طعام سمن.
- ربع كأس حليب.
- ٢ فص مستكة.
- نصف ملعقة شاي هيل مطحون.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ٢ مكعب ماجي.



## الحساء السميك بالبازلاء

### الطريقة

- ١ - ضعي البازلاء في قدر وأغمريه بالماء وارفعيه على النار للسلق لمدة ربع ساعة ثم صفيها.
- ٢ - ضعي البطاطس والكوسا في قدر وصبي عليها الماء وارفعي القدر على النار حتى يغلي ثم ضعي عليه مكعبات المايجي والبصل والفلفل الأسود واركبيه على النار لمدة عشر دقائق ثم صبيه في الخلاط الكهربائي واخلطيه جيداً.
- ٣ - ضعي السمن في قدر وارفعيه على النار حتى يقدح ثم ضعي عليه خليط البطاطس مع الكوسا والبازلاء واركبيه يغلي على النار لمدة خمس دقائق ثم صبيه في صحن التقديم.

### المقادير:

- نصف كأس بازلاء (مثلجة) أو (معلبة).
- حبة بطاطس مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- حبة كوسا مقطعة إلى حلقات.
- بصلة مفرومة ناعم.
- ٢ مكعب ماجي.
- ٥ كاسات ماء.
- ملعقة طعام سمن.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.

## حساء البازلاء

### الطريقة

- ١- ضعي البازلاء مع البصل والنعناع ومكعبات الماكي في قدر وعليه ٥ كاسات ماء وأرفعيه على نار عالية حتى يغلي ثم على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
- ٢- ضعي البازلاء ومحتوياتها في الخلاط الكهربائي وأخليها جيداً ثم صفيها بالمصفاة في قدر.
- ٣- ضعي النشاء على نصف كأس ماء يارده لإذابته.
- ٤- ضعي قدر الشورية على النار ثم أضيفي إليه النشاء مع التحريك المستمر حتى يغلي وأخيراً ضعي عليه القشطة وأطفئي النار وقدميها ساخنة.

### المقادير:

- كأس بازلاء مسلوقة أو محفوظة (مثلجة).
- بصلة صغيرة مفرومة ناعم.
- ٤ أعواد نعناع يقطف ويفرم ورقه.
- ملعقة طعام سمن.
- ٢ مكعب ماجي.
- ٢ ملعقة طعام نشاء.
- ٢ ملعقة طعام قشطة.
- فص مستكة.
- نصف ملعقة شاي فلفل أبيض.
- ربع ملعقة شاي هيل مطحون.



## حساء الدجاج بالذرة

### الطريقة

١- اغسلي الدجاج من (١٤٧) وضعيه في قدر وأغمريه بالماء وأرفعيه على النار حتى يغلي مع نزع الريم منه ثم ضعي عليه ورق الغار والهيل وأتركيه على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج.

٢- انشلي الدجاج وأخليه من العظم والجلد وقطعيه إلى قطع صغيرة ثم صفي مرق الدجاج من البهارات مع الاحتفاظ به.

٣- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وأرفعيه على النار مع التحريك حتى يذبل ثم ضعي عليه الدجاج المقطع والذرة والماجي الأبيض ومرق الدجاج وأتركيه يغلي على النار لمدة عشر دقائق.

٤- ضعي النشاء على نصف كأس ماء بارد لإذابته وصبيه على الحساء مع التحريك المستمر لمدة ٣ دقائق ثم قدميه ساخناً.

### المقادير:

- نصف دجاجة.
- علبة ذرة أو كيس ذرة مثلج.
- بصلة مفرومة ناعم.
- نصف ملعقة طعام سمن.
- ٤ ملاعق طعام نشاء.
- ٢ ورق غار.
- حبتين هيل.
- ملعقة طعام ماجي أبيض (جيليموتو).



## حساء السّمك

### الطريقة

- ١- اغسلي السمك ص (١٤٩).
- ٢- ضعي السمن في قدر وعليه الدقيق وأرفعيه على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى تسمعي لهما صوت خشخشة ثم ضعي عليه ٤ كاسات ماء مغلي والسمك وعصير الليمون وورق الغار والمستكة والبصل والهيل والجزر والملح وأتركيه على النار لمدة ١٥ دقيقة ثم ضعي عليه البطاطس وأتركيه على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
- ٣- ضعي الكرفس على الحساء بعد إطفاء النار وقدميه ساخناً.

### المقادير:

- نصف كيلو سمك هامور بدون شوك.
- بصلة كبيرة مفرومة ناعم.
- ٢ حبة جزر مقشر ومقطع صغيراً.
- حبة بطاطس مقشرة ومقطعة صغيراً.
- ٥ أعواد كرفس مفروم ناعم.
- عصير ليمونتين.
- ملعقة طعام سمن.
- واحد ونصف ملعقة طعام دقيق أبيض.
- ملعقة شاي ملح.
- ٤ حبات هيل.
- ٢ ورق غار. فصين مستكة.



## حساء البطاطس

### الطريقة

- ١- اغسلي اللحم ص (١٤٧).
- ٢- ضعي السمن في قدر وارفعيه على النار حتى يذوب ثم ضعي عليه اللحم وقلبيه حتى يشرب ماءه ثم ضعي عليه الملح والفلفل الأسود وأغمريه بالماء المغلي وأتركيه على نار هادئة لمدة ساعة حتى ينضج مع ملاحظة حاجته إلى الماء من وقت لآخر.
- ٣- ضعي البطاطس في قدر وأغمريها بالماء وارفعيها على النار للسلق لمدة ربع ساعة ثم قشريها واهرسيها بالشوكة جيداً.
- ٤- صفي اللحم من المرق ثم صبي المرق على البطاطس تدريجياً مع التقليب المستمر ثم ضعي عليه اللحم وأتركيه على النار لمدة خمس دقائق وصبيه في صحن التقديم.

### المقادير:

- نصف كيلو لحم هبر مقطع قطع غيرة.
- ٣ حبات بطاطس.
- ملعقة طعام سمن.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



## حساء المايجي بالمكرونه

### الطريقة

١ - ضعي المكرونه في قدر وأغمريها بالماء وأرفعيها على النار لمدة ١٠ دقائق للسلق ثم صفيها بمصفاة ذات ثقب صغيرة وأغسليها بماء بارد.

٢ - ضعي ٤ كاسات ماء مغلي في قدر وعليه كيس شوربة المايجي بالدجاج وأرفعيه على النار لمدة ٥ دقائق حتى يغلي وأضيفي عليه مكعبه المايجي والطماطم والفلفل الأسود وعصير الليمون وأتركيه على نار هائئه لمدة ١٠ دقائق ثم أضيفي عليه المكرونه بعد تصفيتها جيداً وأتركيها حتى تغلي مرة واحدة وأطفئي النار ثم ضعي على الحساء الكزبرة الخضراء وقلبي جيداً وقدميه ساخناً.

### المقادير:

- ربع عبلة مكرونه أصغر حجم.
- كيس شوربة مايجي بالدجاج.
- ليمونه معصورة.
- حبتين طماطم معصورة.
- ١٠ أعواد كزبرة خضراء مفرومة.
- ١ مكعب مايجي.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



## حساء الدجاج

### الطريقة

- ١- اغسلي الدجاج ص (١٤٧) وضعيه في قدر وأغمريه بالماء وارفعيه على النار حتى يغلي وانزعي الريم منه كلما ظهر ثم ضعي عليه البصل والملح والفلفل الأسود والكرفس وأتركيه على النار لمدة نصف ساعة حتى ينضج ثم صفيها مع الاحتفاظ بالمرق.
- ٢- اغسلي الرز وضعيه في قدر وأغمريه بالماء وارفعيه على النار للسلق لمدة عشر دقائق ثم صفيه بالمصفاة.
- ٣- ضعي الرز المسلوق على المرق وارفعيه على النار لمدة دقيقتين وقطعي الدجاج إلى شرائح وضعيه على الحساء وبذلك يكون جاهزاً للتقديم.

### المقادير:

- نصف دجاجة.
- ملعقتين طعام رز.
- بصلة مفرومة ناعم.
- باقة كرفس مفرومة ناعم.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



## الكشكش

### الطريقة

- ١ - ضعي الدقيق والزبادي والحليب والثوم والماء ومكعبات الماجي في الخلاط الكهربائي وأخلطهم معاً جيداً.
- ٢ - ضعي السمن في مقلاة وارفعيه على النار وضعي عليه البصل وقلبي حتى يحمر لونه وينشف ثم صفي البصل بمصفاة مع الاحتفاظ بالسمن.
- ٣ - ضعي خلطة الزبادي في قدر وارفعيه على نار هادئة حتى يغلي ويسمك قوامه لمدة عشر دقائق ثم ضعي عليه سمن البصل وقلبيه جيداً ثم صببه في صحن التقديم وضعي فوقه البصل المحمر.

### المقادير:

- علبة زبادي.
- كاس حليب سائل.
- ملعقتين طعام دقيق.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- بصلة مفرومة ناعم.
- ملعقتين طعام سمن.
- ٣ كاسات ماء مغلي.
- ٢ مكعب ماجي.



## حساء الدجاج بالفلل الأحمر

### الطريقة

١- اغسلي الدجاج (١٤٧) وضعيه في قدر وأغمريه بالماء وأرفعيه على النار حتى يغلي مع نزع الريم منه ثم ضعي عليه ورق الغار والهيل والمستكة وأتركيه على النار لمدة نصف ساعة حتى ينضج.

٢- انشلي الدجاج وأنزعي عنه الجلد والعظم وقطعيه إلى قطع صغيرة.

٣- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وأرفعيه على النار مع التحريك حتى يذبل ثم ضعي عليه قطع الدجاج والجزر والفلل الأحمر والماجي الأبيض والملح ومرق الدجاج بعد تصفيته من البهارات وأتركيه يغلي على النار لمدة عشر دقائق ثم صبي النشاء عليه مع التحريك المستمر لمدة خمس دقائق وأطفئي النار وأخيراً أضيفي إليه القشطة وقدميه ساخناً.

### المقادير:

نصف دجاجة.

٤ حبات جزر مقشر ومبشور.

٢ فلفل أحمر حلو مقطع قطع صغيرة.

بصلة صغيرة مفرومة ناعم.

ملعقة شاي ملح.

ملعقة طعام سمن.

فص مستكة.

ملعقة طعام ماجي أبيض (جيليموتو).

ورقتين غار.

حبتين هيل.

٤ ملاعق نشاء مذابة في نصف كأس ماء

بارد.

٢ ملعقة طعام قشطة.



## حساء الطماطم

### الطريقة

- ١ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل والجزر والكرفس وأرفعيه على النار لمدة دقيقتين مع التحريك المستمر.
- ٢ - قطعي الطماطم إلى أربعة أجزاء وضعيها على البصل وأغمريها بالماء وضعي عليها مكعبات المايجي وجوزة الطيب والهيل وأتركيها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
- ٣ - صبي جميع المقادير في الخلاط الكهربائي وأخلطها جيداً ثم صفيها بمصفاة ذات ثقوب صغيرة في القدر وأرفعيه على النار حتى يغلي وصبي عليه النشاء مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق وأطفئي النار ثم ضعي عليها القشطة وقدميها ساخنة.

### المقادير:

- ٥ حبات طماطم.
- حبتين جزر مقطع قطع صغيرة.
- بصلة مفرومة ناعم.
- ٥ أعواد كرفس مفروم ناعم.
- ملعقة طعام سمن.
- ٢ مكعب ماجي.
- ٢ ملعقة طعام قشطة.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (جوزة الطيب، هيل)
- ٣ ملاعق طعام نشأ مذابة في نص كأس ماء بارد.



## حساء العدس

### الطريقة

- ١- قشري الجزر والبطاطس والكوسا وتقطع إلى قطع صغيرة الحجم.
- ٢- قطعي الطماطم وبصلة واحدة إلى أربعة أجزاء والبصلة الثانية تفرم ناعم.
- ٣- أغسلي العدس جيداً ثم ضعيه في قدر وأغمره بالماء وضعي عليه الخضراوات (جزر، بطاطس، كوسا) والطماطم والبصلة المقطعة إلى أربعة أجزاء والثوم والبهارات (كمون، فلفل أسود، هورد) والملح وأرفعيه على نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة.
- ٤- اقدحي الزيت في مقلاة وحمري به قطع الخبز ثم صفيه على ورق القلي الماص.
- ٥- ضعي العدس ومحتوياته في خلاط كهربائي وأخلطيه جيداً ثم صفيها بالمصفاة في قدر آخر وأرفعيه على النار حتى تغلي.
- ٦- اقدحي السمن وضعي عليه البصلة المفرومة مع التحريك المستمر حتى تصبح بني اللون ثم ضعيها على الحساء وقلبي لمدة دقيقتين وقدميها ساخنة ومعها الخبز في صحن جانبي حسب الرغبة.

### المقادير:

- واحد ونصف كأس عدس أصفر
- بصلتين كبيرتين
- جزرتين، حبة بطاطس،
- ٢ كوسا.
- حبة طماطم،
- ٤ فصوص ثوم،
- واحد ونصف ملعقة طعام سمن.
- ٣ كأس زيت للقلي.
- رغيف خبز مقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ملعقة طعام ملح.
- ملعقة شاي كمون.
- نصف ملعقة شاي هورد.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود.



## حساء الكريمة بالبيض

### الطريقة

- ١- ضعي السمن في قدر وأرفعيه على النار حتى يقدح ثم أضيفي إليه الدقيق مع التحريك المستمر حتى تسمعي لهما صوت خشخشة ثم صبي عليه أربع كاسات ماء مغلي ومكعبات الماكي وأتركيه على النار يغلي لمدة ٥ دقائق.
- ٢- ضعي القشطة في وعاء وعليها صفار البيض والفلفل الأبيض وأخلطيها جيداً.
- ٣- أطفئي النار على القدر وضعي عليه خلطة القشطة مع البيض مع التحريك المستمر بالمضرب الكهربائي حتى لا ينفصل صفار البيض عنها ثم أرفعيها على نار هادئة لمدة دقيقتين مع التحريك وتقدم ساخنة مع الخبز المحمر.

### المقادير:

- ٢ مكعبات ماضي.
- علبة قشطة التاج.
- صفار أربع بيضات.
- ملعقة طعام سمن.
- ٢ ملعقة طعام دقيق أبيض.
- نصف ملعقة شاي فلفل أبيض.



## حساء السبانخ

### الطريقة

- ١- افرمي السبانخ فرماً ناعماً وأغسليها عدة مرات بالماء ثم ضعها في قدر وأغمريها بالماء وأرفعي القدر على النار للسلق لمدة عشر دقائق ثم صفيها في مصفاه وأعصريها باليد جيداً.
- ٢- ضعي ملعقة طعام سمن في قدر وارفعيه على النار حتى يقدح وضعي عليه السبانخ وقلبي لمدة خمس دقائق.
- ٣- ضعي باقي السمن في قدر آخر وارفعيه على النار وضعي عليه الدقيق مع التقليب المستمر حتى يصفر لونه ثم ضعي عليه الحليب بعد غليانه واتركيه على النار لمدة ربع ساعة مع التقليب المستمر.
- ٤- ضعي السبانخ المصفى على الحليب وضعي عليه الملح والفلفل الأسود واتركيه على النار لمدة خمس دقائق.
- ٥- أخيراً ضعي القشطة على وجه الشوربة بعد رفعها عن النار وضعيها في زبدية التقديم وزينيها بالبقدونس.

### المقادير:

- حزمة سبانخ.
- علبة قشطة.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقتين طعام دقيق أبيض.
- كأسين حليب سائل مغلي.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ملعقة طعام بقدونس مفروم.



## حساء الخب

### الطريقة

- ١- اغسلي الخب جيداً بالماء وينقع لمدة ساعتين، اغسلي اللحم ص (١٤٧).
- ٢- ضعي جميع البهارات في الهوند وكسريها قليلاً ثم ضعها في شاشة وأرطبيها جيداً على شكل صرة.
- ٣- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وأرفعيه على النار مع التحريك حتى يذبل وأضيفي إليه الثوم واللحم والخب وعصير الطماطم وشاشة البهارات ثم أغمره بالماء وأتركيه على النار لمدة عشرة دقائق حتى يغلي ثم على نار هادئة جداً لمدة ساعتين مع ملاحظتك له إذا كان يحتاج إلى زيادة الماء فيفضل الماء المغلي حتى ينضج ثم ضعي عليه الملح وأتركيه على النار لمدة ٥ دقائق مع التقليب وقدميه ساخناً.

### المقادير:

- كأس خب.
- نصف كيلو لحم مقطع قطع صغيرة.
- بصلة صغيرة مفرومة ناعم.
- فصين ثوم مدقوق.
- ٣ حبات طماطم معصورة.
- ملعقة طعام سمن.
- ١ ملعقة طعام ملح.
- البهارات:
- ٣ أعواد قرفة.
- ٤ حبات قرنفل.
- ٤ حبات هيل.
- ٥ حبات فلفل أسود.
- ٤ أوراق شيبه.
- نصف ملعقة شاي حبات من (كمون.
- كزبرة ناشفة).



## حساء البصل بالتوست

### الطريقة

١ - ضعي ملعقة زبدة في قدر وارفعيه على النار وضعي عليه البصل مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى يذبل ثم ضعي عليه ٦ كاسات ماء مغلي ومكعب الماكي والملح والفلفل الأسود وأتركه على النار لمدة ثلاث ساعة حتى يأخذ نكهة البصل.

٢ - انزعي أطراف الخبز البنية اللون ثم أدهني شرائح الخبز بالزبدة ورشي عليها الجبن ثم اقطعي كل شريحة إلى نصفين ورصيها في صينية وأدخليها فرن شواية حتى تحمر لمدة دقيقتين.

٣ - اغرفي الشوربة في الزبدية المعدة ورصي فوقها الخبز المحمّر بالجبن.

### المقادير:

- ٤ حبات بصل مقطع إلى حلقات رقيقة.
- ٣ ملاعق طعام زبدة. مكعب ماجي.
- نصف ملعقة شاي ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- حبة طماطم معصورة.
- نصف كأس جبنة مازيلا مبشور.
- ٥ شرائح من خبز التوست.



## حساء الشعيرية بالطماطم

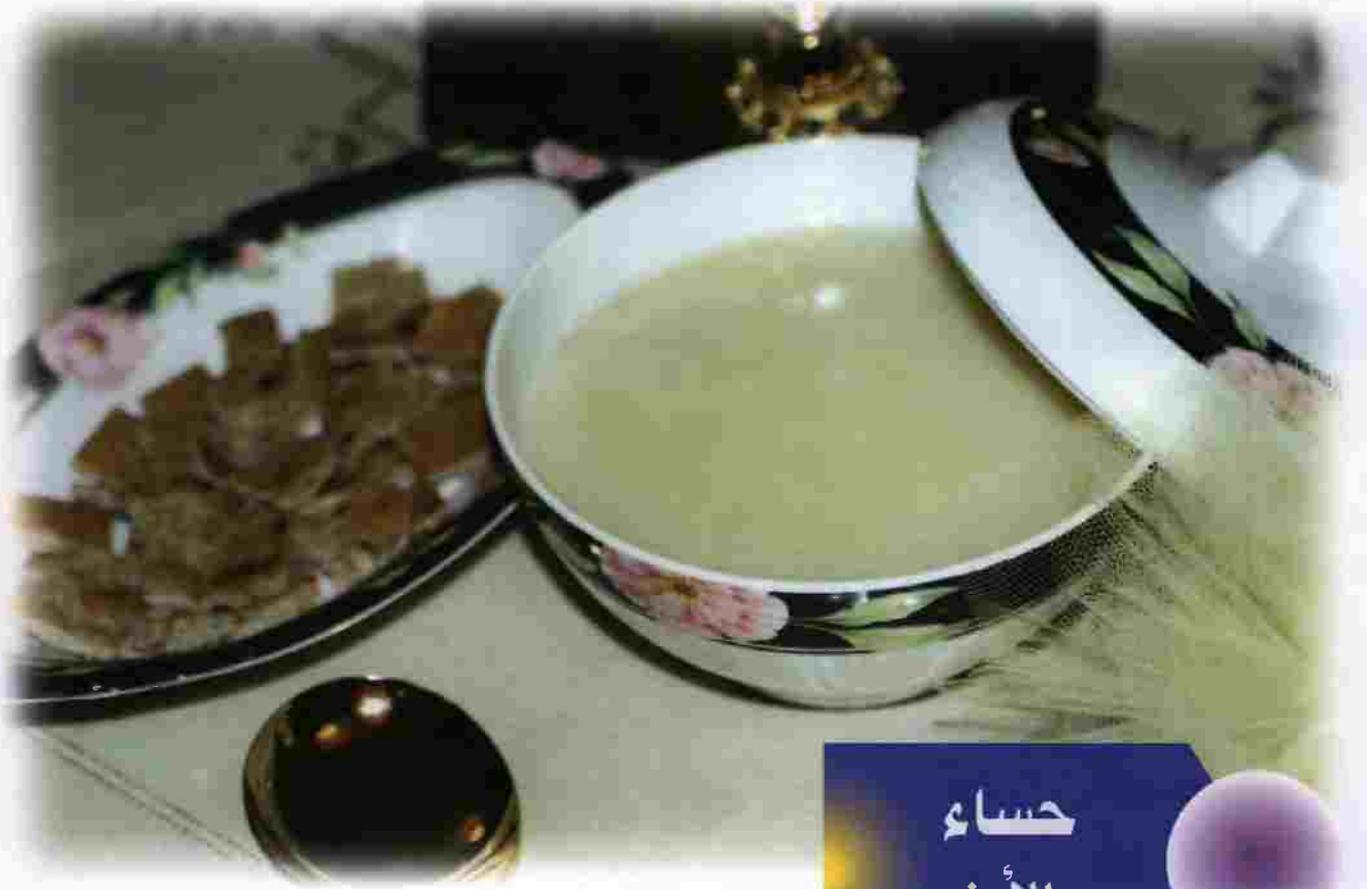
### الطريقة

١- اغسلي اللحم (١٤٩) ثم ضعيه في قدر وأغمريه بالماء وارفعيه على النار للسلق وانزعي الريم منه كلما ظهر ثم ضعي عليه الملح والفلفل الأسود والبصل وتركه على النار لمدة ساعة حتى ينضج ثم صفيه مع الاحتفاظ بالمرق.

٢- ضعي المرق على النار وضعي عليه عصير الطماطم والشعيرية وأتركه على نار هادئة لمدة عشر دقائق حتى تنضج ثم ضعي عليه اللحم والبقدونس وصبيه في الصحن المعد.

### المقادير:

- نصف كيلو لحم مقطع قطع صغيرة.
- نصف كأس شعيرية.
- ٢ طماطم معصورة.
- نصف باقة بقودونس مفروم.
- نصف بصلة مفرومة.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود.



## حساء الأرز

### الطريقة

- ١ - ضعي السمن في قدر وعليه دقيق الرز وارفعيه على النار مع التقليب المستمر حتى يصفر لونه ثم صبي عليه مقدار ٣ كاسات ماء مغلي مع التقليب بمضرب البيض وضعي عليه مكعب المايجي واتركيه على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى ينضج مع التقليب من حين لآخر.
- ٢ - اقدحي الزيت واقلي به مكعبات الخبز حتى يحمر لونه ويصفى جيداً.
- ٣ - اغلي الحليب وضعيه على الشوربة وضعي عليها الملح والفلفل الأسود.
- ٤ - اخفقي صفار البيضة مع القشطة في زبدية التقديم ثم صبي عليه الشوربة وقلبي بسرعة بمضرب البيض وقدميها فوراً وضعي معها الخبز المحمر في صحن معد.

### المقادير:

- ٣ ملاعق دقيق رز.
- ملعقة ونصف طعام سمن.
- مكعب ماجي.
- نصف كاس حليب سائل.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- صفار بيضة.
- ملعقتين طعام قشطة.
- ٦ شرائح من خبز التوست مقطع إلى مكعبات صغيرة.
- كأسين زيت للقلي.

# الحساء



يعتبر الحساء بجميع أنواعه من الأطعمة كثيرة الاستعمال نظراً لفائدته الصحية ولما يحتويه من عناصر غذائية ضرورية للجسم ونسبة المواد الدهنية به عادة تكون قليلة والحساء يعتبر الطبق الأساسي على المائدة وهو يساعد على فتح الشهية وخاصة في شهر رمضان وهو لا يحتاج إلى وقت طويل لتحضيره ويفضل أن يقدم ساخناً ويمكن تحضيره إما بمرق اللحم أو الدجاج أو خليط الماء مع مكعب الماجي أو مع الخضروات.

# السلطات



# محتويات السلطات



الموسومة	الصفحة	
٢٩	٢٩	— السلطة المسلوقة
٣٠	٣٠	— سلطة الحمص
٣١	٣١	— سلطة الزبادي
٣٢	٣٢	— سلطة البطاطس بالشمندر
٣٣	٣٣	— سلطة حاره
٣٤	٣٤	— سلطة خضراء
٣٥	٣٥	— بابا غنوج
٣٦	٣٦	— سلطة الشمندر بالطحينة
٣٧	٣٧	— سلطة الذرة بالخضار
٣٨	٣٨	— سلطة الطحينة بالخيار
٣٩	٣٩	— سلطة الحمر
٤٠	٤٠	— سلطة الفاصوليا البيضاء
٤١	٤١	— سلطة الجزر
٤٢	٤٢	— سلطة البقدونس بالطحينة
٤٣	٤٣	— سلطة الدجاج
٤٤	٤٤	— سلطة البطاطس
٤٥	٤٥	— سلطة التونه
٤٦	٤٦	— سلطة البازاليا
٤٧	٤٧	— سلطة الطماطم المحشوه
٤٨	٤٨	— سلطة الطماطم بالدجاج
٤٩	٤٩	— سلطة الزبادي بالطحينة
٥٠	٥٠	— سلطة الطماطم المحشي بالفلفل
٥١	٥١	— سلطة الخضار باللبنه
٥٢	٥٢	— سلطة الحمص المطحون
٥٣	٥٣	— سلطة الفاصوليا الحمراء
٥٤	٥٤	— سلطة الروبيان
٥٥	٥٥	— سلطة السمك بالمايونيز





## السلطة المسلوقة

### الطريقة

- ١- فككي القرنبيط إلى أجزاء صغيرة وقشري الجزر والكوسا وقطعيه قطع طولية.
- ٢- إسلقي الشمندر لمدة ساعة ثم قشريه ويقطع إلى حلقات.
- ٣- ضعي الخضروات (قرنبيط، بازليا، جزر، كوسا، فاصوليا) في قدر وأغمرها بالماء وأرفعيها على النار لمدة ١٠ دقائق حتى تغلي وتسلق مع ملاحظة بقاءها متماسكة.
- ٤- اخلطي الثوم مع عصير الليمون والخل وزيت الزيتون والملح حسب الرغبة.
- ٥- ضعي الخضروات المسلوقة بعد تصفيتها في وعاء وضعي عليها الشمندر وتتبلي بخلطة الثوم وقدميها ساخنة أو باردة حسب الرغبة.

### المقادير:

- نصف قرنبيط (زهرة).
- نصف كأس بازليا مجمدة.
- ٣ حبات كوسا.
- ٤ حبات جزر.
- نصف كأس فاصوليا خضراء مقطعة قطع طولية.
- ليمونة معصورة.
- حبة شمندر متوسطة الحجم.
- ٣ فصوص ثوم مدقوق.
- ملعقة شاي خل.
- ٣ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ملح حسب الرغبة.



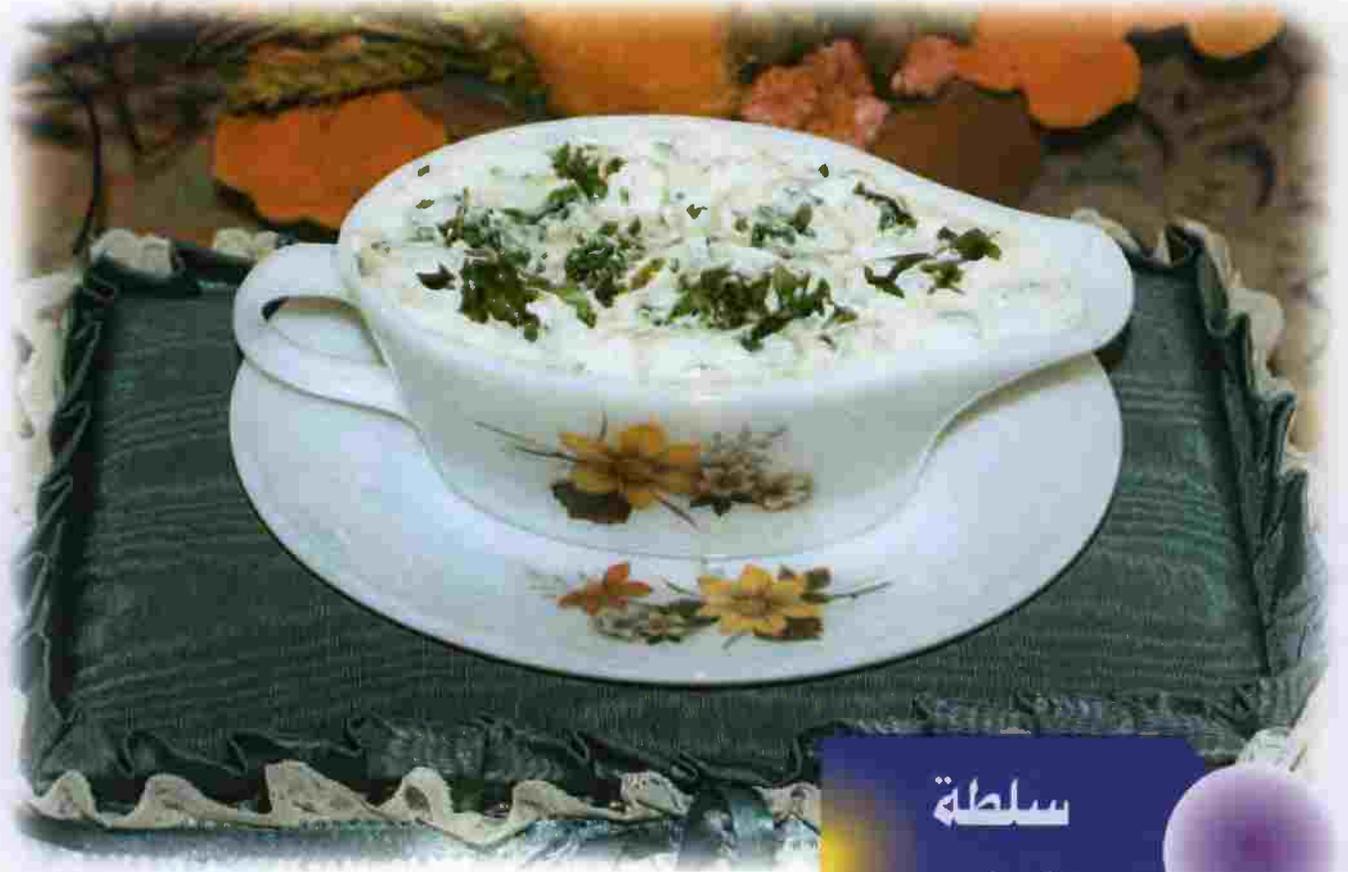
## سلطة الحمص

### الطريقة

- ١- نقي الحمص وأغسله جيداً وينقع لمدة ست ساعات ثم أنزع قشره عنه بعناية كي لا ينهرس بين اليدين.
- ٢- ضعي الحمص في قدر واغمره بالماء وأرفعيه على النار لمدة ساعة للسلق ثم صفيه بمصفاة ذات ثقوب صغيرة وأتركيه حتى يبرد.
- ٣- ضعي الحمص في وعاء وعليه البيض واليصل والثوم والبقدونس والنعناع والكزبرة الخضراء والمايونيز وعصير الليمون وأخلطيه جيداً وضعي الملح على حسب تذوقك. ويزين بأوراق الجرجير وتقدم باردة.

### المقادير:

- نصف كيلو حمص.
- فنجان شاي مايونيز.
- بيضتان مسلوقتان ومقطعتان.
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعم.
- فصين ثوم مدقوق.
- ٢ ملعقة طعام مفروم من (بقدونس، نعناع، كزبرة خضراء).
- ملح حسب الرغبة.
- عصير ليمون حسب الرغبة.



## سلطة الزبادي

### الطريقة

ضعي الزبادي في وعاء وضعي عليه الثوم والخل والكزبرة  
الخضراء والكمون والفلفل الأسود وأخلطيه جيداً ثم أضيفي إليه  
الخيار المبشور والملح حسب الرغبة. وتقدم بارداً.

### المقادير:

- ٢ علبة لبن زبادي كبيرة.
- فصين ثوم مدقوق.
- ملعقة طعام كزبرة خضراء مفرومة  
ناعم.
- ٤ حبات خيار مقشرة ومبشورة.
- ٢ ملعقة طعام خل.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (كمون.  
فلفل أسود).
- ملح حسب الرغبة.



## سلطة البطاطس بالشمندر

### الطريقة

- ١- أسلقي الشمندر لمدة ساعة ثم صفيه وقشريه ويقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ٢- أسلقي البطاطس لمدة نصف ساعة ثم صفيها وقشريها ويقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ٣- ضعي البطاطس وعليه الشمندر والبقدونس والبصل الأخضر في وعاء وقلبيه جيداً ثم تتبل بالليمون وزيت الزيتون والملح حسب الرغبة وتقدم باردة.

### المقادير:

- ٤ حبات بطاطس متوسطة الحجم.
- حبتين شمندر متوسطة الحجم.
- ٣ ملاعق طعام بصل أخضر مفروم.
- ٣ ملاعق طعام بققدونس مفروم.
- ملعقتين طعام زيت زيتون.
- ليمونة معصورة.
- ملح حسب الرغبة.



## سلطة حارة

### الطريقة

- ١- إغسلي الطماطم جيداً ثم إشويها على عين البوتوجاز كل واحدة على حدة وتقشر عندما تبرد.
- ٢- ضعي الفلفل الأخضر في الهوند ويدق ناعماً وضعي عليه الثوم والكزبرة الخضراء ودقيهم معاً جيداً.
- ٣- دقي الطماطم في الهوند كل واحدة على حدى ثم ضعيها في وعاء وعليها الفلفل الأخضر مع الثوم والكزبرة الخضراء المدقوقة وتبل بالملح وعصير الليمون وضعيها في صحن التقديم.

### المقادير:

- ٤ حبات طماطم متوسطة الحجم.
- ١٠ حبات فلفل أخضر حار.
- ٣ ملاعق طعام كزبرة خضراء مفرومة.
- فصين ثوم.
- ليمونة معصورة.
- ملح حسب الرغبة.



## سلطة خضراء

### الطريقة

- ١- قطعي الطماطم والخيار إلى قطع متوسطة الحجم بأي شكل ترغبين.
- ٢- أبشري حبات الجزر.
- ٣- ضعي الطماطم والخيار والجزر في وعاء وعليها البقدونس والخس والكرنب الأحمر وتقلب جيداً ثم تبلّيتها بعصير الليمون والزيت والملح وضعيها في صحن التقديم.

### المقادير:

- ٤ حبات طماطم.
- ٤ حبات خيار.
- حبتين جزر.
- ٥ أعواد خس مفروم.
- ٢ ملعقة طعام بققدونس مفروم.
- ٢ ملعقة طعام كرنب أحمر مفروم.
- ليمونة معصورة.
- ملعقة طعام زيت زيتون.
- ملح حسب الرغبة.



## بابا غنوج

### الطريقة

- ١- إشوي الباذنجان بقشره في الفرن أو على عين البتوجاز ثم قشريه ودقيه في الهوند ناعم.
- ٢- ضعي الطحينة في وعاء وعليها الخل وقلبي جيداً ثم صبي عليها ربع كأس ماء وأخفقيها جيداً وأضيفي إليها الباذنجان المدقوق والزبادي والثوم والفلفل الأسود والكمون والملح وقلبيه جيداً ثم ضعيه في صحن التقديم وزينيّه بالبقدونس والزيتون الأسود والأخضر وصبي عليها قليل من زيت الزيتون.

### المقادير:

- ٢ باذنجان أسود متوسط الحجم.
- ٤ ملاعق طعام طحينة
- ٢ ملعقة طعام زبادي.
- فصين ثوم مدقوق.
- ربع كأس خل أبيض.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، كمون).
- ملح حسب الرغبة.
- للتزيين:
- زيت زيتون
- ملعقتين طعام بقدونس مفروم
- ٥ حبات زيتون أسود
- ٥ حبات زيتون أخضر.



## سلطة الشمندر بالطحينة

### الطريقة

- ١- اسلقي الشمندر لمدة ساعة ثم صفيه وقشريه وأشريه.
- ٢- ضعي الطحينة في وعاء وعليها الخل وقلبي جيداً ثم صبي عليها ربع كأس ماء وأخفقيها جيداً وأضيفي إليها الفلفل الأسود والملح.
- ٣- ضعي الشمندر المبشور فوق الطحينة وقلبي جيداً ثم ضعي عليه زيت الزيتون وتقدم باردة.

### المقادير:

- ٤ حبات شمندر.
- ٤ ملاعق طعام طحينة.
- ربع كأس خل أبيض.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون.
- ملح حسب الرغبة.



## سلطة الذرة بالخضار

### الطريقة

١- ضعي الذرة في قدر وعليه مكعبه الماجي وأغمريه بالماء وأرفعيه على النار لمدة عشر دقائق للسلق ثم صفيه بمصفاة ذات ثقب صغيرة.

٢- قطع الطماطم والخيار إلى قطع صغيرة.

٣- ضعي الذرة في وعاء وعليه الطماطم والخيار والخس والبقدونس والمايونيز والزبادي والخردل وقلبي جيداً ثم تبليها بالقلفل الأسود والملح وعصير الليمون وزيت الزيتون وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة.

### المقادير:

كيس ذرة مجمدة، أو معلبة

٤ حبات طماطم،

٤ حبات خيار،

٢ ملعقة طعام بقدونس مفروم،

٥ أوراق خس مفروم

٢ ملعقة طعام مايونيز،

ملعقة طعام لبن زبادي،

ملعقة طعام خردل،

١ مكعب ماجي،

ليمونة معصورة،

نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون،

٢ ملعقة طعام زيت زيتون،

ملح حسب الرغبة.



## سلطة الطحينة بالخيار

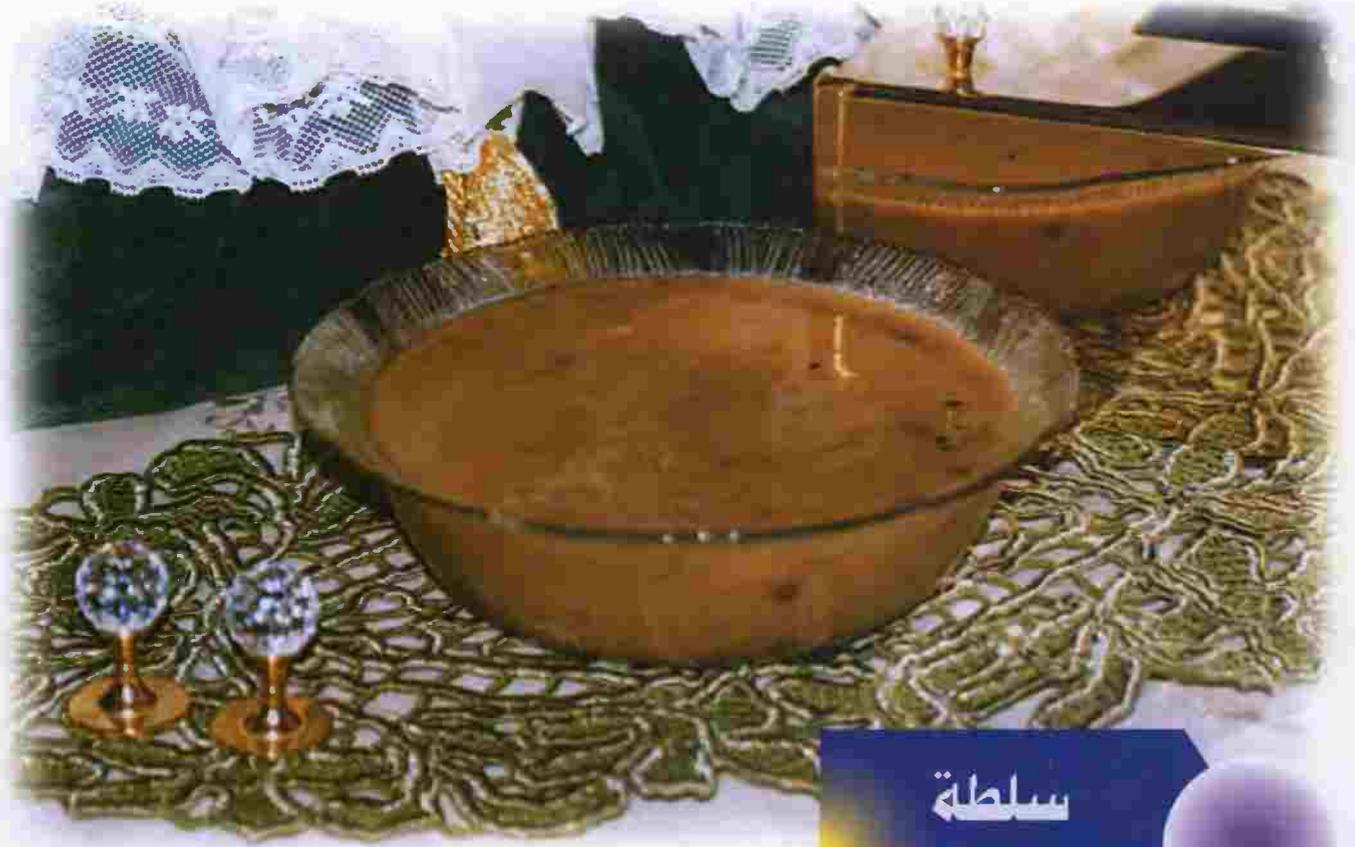
### الطريقة

١- قشري الخيار وأبشريه .

٢- ضعي الطحينة في وعاء وعليها الخل وقلبيها جيداً ثم صبّي عليها نصف كأس ماء بارد أو حسب الرغبة في قوام الطحينة وأخفقيها جيداً وأضيفي إليها الفلفل الأسود والكمون والملح والخيار المبشور وقلبيها جيداً وأخيراً ضعي عليها الزيت وضعيها في صحن التقديم .

### المقادير:

- ٤ حبات خيار.
- ٦ ملاعق طعام طحينة.
- فصين ثوم مدقوق.
- ربع كأس خل أبيض.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، كمون).
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون.
- ملح حسب الرغبة.



## سلطة الحمر

### الطريقة

- ١- إغسلي الحمير بالماء وبنقع في كأسين ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة.
- ٢- إنقعي الخبز في قليل من الماء المغلي لمدة عشر دقائق.
- ٣- صبي الحمير في الخلاط الكهربائي واخلطيه جيداً ثم صفيه بمصفاة ذات ثقوب صغيرة.
- ٤- ضعي الزيت في قدر وعليه نصف كمية حلقات البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم أضيفي إليه الثوم والخيز مع مائه والكزبرة الناشفة والكمون والفلفل الأسود والملح ثم ضعيه في الخلاط وضعي عليه الحمير المصفى واخلطيهما جيداً ثم صببيه في القدر وارفعيه على النار حتى يغلي لمدة عشر دقائق.
- ٥- ضعي سلطة الحمير في صحن التقديم وعليها باقي حلقات البصل وتقدم باردة. (تقدم مع الرز والعدس)

### المقادير:

- نصف كيس حمير أو كأس من الحمير
- ٥ حبات بصل مقطع إلى حلقات.
- ربع رغيف خبز بر (قمح).
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- ملعقة طعام ملح.
- ربع كأس زيت.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود وكمون).
- ملعقة شاي كزبرة ناشفة مطحونة.



## سلطة الفاصوليا البيضاء

### الطريقة

- ١- إغسلي الفاصوليا وتنقع في ماء مغلي لمدة ساعتين ثم صفيها.
- ٢- ضعي الفاصوليا في القدر وأغمريها بالماء المغلي وأرفعيها على النار لمدة ساعة ونصف للسلق ثم صفيها.
- ٣- ضعي الفاصوليا البيضاء في وعاء وعليها البصل والبقدونس وقليها جيداً وتبيل بالفلفل الأسود والكمون والملح وعصير الليمون وزيت الزيتون وتقدم باردة.

### المقادير:

- ١ كأس فاصوليا بيضاء.
- بصلتين مقطعة إلى قطع صغيرة.
- ٣ ملاعق طعام بققدونس مفروم.
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون.
- ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود وكمون).



## سلطة الجزر

### الطريقة

- ١- اغسلي الجزر وقشريه وأبشريه.
- ٢- اخلطي الجزر مع البقدونس وضعي عليه الملح والفلفل الأسود والليمون والزيت وقلبيهم معاً جيداً وقدميهم في الصحن المعد.

### المقادير:

- ١٠ حبات جزر.
- نصف باقة بقدونس مفرومة ناعم.
- نصف ملعقة شاي ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- عصير ليمونة.
- ملعقة طعام زيت زيتون.



## سلطة البقدونس بالطحينة

### الطريقة

- ١- افرمي باقة البقدونس فرماً ناعماً وأغسلها جيداً ثم أتركها تتصفى.
- ٢- ضعي الطحينة في وعاء وعليها الخل وعصير الليمون وقلبيهم جيداً ثم ضعي عليها الثوم والملح ونصف كأس من الماء حسب رغبتك في سمكها.
- ٣- ضعي البقدونس على الطحينة وأخلطيهما معاً ثم ضعيه في صحن التقديم وزيني به حلقات البيض.

### المقادير:

- ٥ ملاعق طعام طحينة.
- عصير ليمونة.
- فصين ثوم مدقوق.
- ملح حسب الرغبة.
- باقة بقدونس صغيرة.
- ملعقتين طعام خل.
- حبتين بيض مسلوق ومقطّع إلى حلقات.



## سلطة الدجاج

### الطريقة

١- اغسلي الدجاج من (١٤٧) ثم ضعيه في قدر وأغمريه بالماء وارفعيه على النار للسلق وضعي عليه مكعبه الماجي وأتركيه على النار لمدة نصف ساعة حتى ينضج.

٢- انزعي الجلد والعظم من الدجاج وقطعيه إلى قطع صغيرة.

٣- اخلطي قطع الدجاج مع مخلل الخيار والليمون والمايونيز ثم افردى أوراق الخس في صحن التقديم وضعي عليها خلطة الدجاج وأخيراً ضعي عليه زيت الزيتون.

### المقادير:

- نصف دجاجة.
- كأس مخلل خيار مقطع على شكل مكعبات.
- ٥ أوراق خس.
- عصير نصف ليمونة.
- ملعقة طعام مايونيز.
- ملعقة طعام زيت زيتون.
- مكعب ماجي.



## سلطة البطاطس

### الطريقة

١- أسلقي البطاطس لمدة ربع ساعة ثم قشريها وقطعيها إلى مكعبات.

٢- اخلطي البصل مع الملح والفلفل الأسود وضعي عليه الخل وعصير الليمون وزيت الزيتون وأخيراً ضعي الخلطة على البطاطس وقلبيهم معاً ثم ضعيه في صحن التقديم ورشي عليه البقدونس.

### المقادير:

٤ حبات بطاطس،  
بصلة مفرومة ناعم،  
ملعقة طعام بقدونس مفروم،  
نصف ملعقة طعام ملح،  
نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون،  
ملعقتين طعام زيت زيتون،  
ملعقة طعام خل أبيض،  
عصير نصف ليمونة.



## سلطة التونة

### الطريقة

- ١- افتحي علب التونة وصفيها من زيتها وقطعيها إلى قطع صغيرة نوعاً ما.
- ٢- اخلطي التونة مع الخيار والفلفل والبصل وضعي عليه الملح والفلفل الأسود والمايونيز وقلبيهم معاً جيداً وضعيه في صحن التقديم.

### المقادير:

- علبتين تونة كبيرة (لحم أبيض).
- ٣ خيارات مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ٢ فلفل أخضر حار مفروم.
- عصير ليمونة.
- بصلة مفرومة ناعم.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ملعقتين طعام مايونيز.



## سلطة البازلاء

### الطريقة

- ١- ضعي البازلاء في قدر وعليها مكعب ماجي وأغمريها بالماء وارفعي القدر على النار للسلق لمدة ربع ساعة ثم صفيها.
- ٢- تبلي الجزر المبشور بقليل من الملح وعصير الليمون والزيت وتبلي البازلاء بعصير الليمون والزيت كلاً على حدى.
- ٣- لتحضير طبق السلطة افردي أولاً البقدونس والنعناع والبصل ثم ضعي البازاليا في نصف الطبق والجزر في النصف الآخر.

### المقادير:

- كيس بازلاء مجمد أو (معلبة).
- ٥ حبات جزر مبشورة.
- باقة بقدونس صغيرة مفرومة.
- نصف باقة نعناع مفروم أوراقها.
- عصير ليمونتين.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- مكعب ماجي.
- بصلة مقطعة إلى حلقات رفيعة.
- ٣ ملاعق طعام زيت زيتون.



## سلطة الطماطم المحشوة

### الطريقة

- ١- اخلطي الجبن مع النعناع والخيار والفلفل الأسود والليمون والملح والزيت.
- ٢- قطعي الطماطم من الجهة المستديرة إلى أربع أجزاء دون أن تفصلي القاعدة.
- ٣- احشي فتحات الطماطم بالجبن ورصيه في صحن التقديم.

### المقادير:

- ٦ حبات طماطم مستديرة وجامدة.
- نصف كأس جبن أبيض.
- ملعقة شاي نعناع ناشف.
- خيارتين مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- عصير نصف ليمونة.
- ملعقة طعام زيت زيتون.
- ملح حسب الرغبة.



## سلطة الطماطم بالدجاج

### الطريقة

- ١- اغسلي الدجاج ص (١٤٧) وضعيه في قدر وعليه مكعب ماجي وأغمريه بالماء وارفعي القدر على النار للسلق لمدة نصف ساعة.
- ٢- اغسلي الطماطم واقطعي رأسها قليلاً وأحفرها وأنزعي البذور منها.
- ٣- إخلي الدجاج من الجلد والعظم ويقطع إلى قطع صغيرة جداً، وقطعي البيض إلى مكعبات صغيرة.
- ٤- اخلطي الدجاج مع البيض وضعي عليه الخيار والمايونيز والفلفل الأسود والملح حسب تذوقك وأخلطهم معاً.
- ٥- أحشي الطماطم بالخلطة ثم افردي أوراق الخس في صحن التقديم ورصي عليها حبات الطماطم.

### المقادير:

- ٨ حبات طماطم مستديرة وجامدة.
- نصف دجاجة.
- بيضتين مسلوقه.
- ملعقتين طعام مايونيز.
- مكعب ماجي.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- خيارتين مقطعة قطع صغيرة.
- ٥ أوراق خس كبيرة.
- ملح حسب الرغبة.



## سلطة الزبادي بالطحينة

### الطريقة

- اخلطي جميع المقادير بخفاقة البيض وضعيه في صحن التقديم.

### المقادير:

علبتين زبادي،  
ملعقة طعام ونصف طحينة،  
نصف ملعقة شاي نعناع ناشف،  
٢ فلفل أخضر حار مبشور،  
نصف ملعقة شاي ملح،  
عصير ليمونة.



## سلطة الطماطم المحشي بالفلفل

### الطريقة

١- دقي الثوم مع الكزبرة الخضراء والفلفل الأخضر في الهون ثم ضعها في وعاء وعليها الكمون والكزبرة الناشفة والخل والملح وعصير الليمون وزيت الزيتون واخلطها جيداً.

٢- قطعي حبات الطماطم بالنصف وخذي كل نصف وانزعي بذوره ثم ضعي خلطة الفلفل في كل نصف مكان بذور الطماطم ورصيها في صحن التقديم.

### المقادير:

- ٨ حبات طماطم يابسة ومتوسطة الحجم.
- ٣ ملاعق طعام كزبرة خضراء مفرومة.
- ٦ حبات فلفل أخضر حار أو بارد حسب الرغبة.
- ٥ فصوص ثوم.
- ملعقتين طعام خل أبيض.
- ليمونة معصورة.
- ملعقة شاي ملح.
- ملعقتين طعام زيت زيتون.
- ملعقة شاي مطحون من (كزبرة ناشفة وكمون).



## سلطة الخضار باللبنه

### الطريقة

- ١- قطعي الخيار والطماطم إلى قطع متوسطة الحجم.
- ٢- ضعي الخيار والطماطم والخس في وعاء التقديم وقلبي جيداً وتبليه بعصير الليمون مع الملح ثم ضعي فوقه اللبنه ورشي عليها الزعتر وزيت الزيتون.

### المقادير:

- ٤ حبات خيار، حبتين طماطم.
- ٨ أوراق خس مقطع قطع صغيرة.
- ملعقتين طعام زيت زيتون.
- ملعقتين طعام زعتر ناشف.
- علبة لبنه صغيرة الحجم.
- ليمونة معصورة.
- ملح حسب الرغبة.



## سلطة الحمص المطحون

### الطريقة

١- اخلطي الطحينة مع الخل وضعي عليها ربع كأس ماء واخفقيهم معاً جيداً ثم ضعي عليها الحمص والملح والفلفل الأسود وقلبيهم معاً جيداً ثم صبّي عليها الزيت.

٢- افردّي أوراق الجرجير في الصحن المعد ثم ضعي عليها الحمص.

### المقادير:

علبة حمص مطحون،  
ملعقتين طعام طحينة،  
ربع كأس خل أبيض،  
ملعقتين طعام زيت زيتون،  
نصف ملعقة شاي ملح،  
ربع ملعقة شاي فلفل أسود،  
جرجير للتزيين.



## سلطة الفاصوليا الحمراء

### الطريقة

- ١- إغسلي الفاصوليا الحمراء وتنقع في ماء مغلي لمدة ساعتين ثم صفيها.
- ٢- ضعي الفاصوليا الحمراء في قدر وأغمريها بالماء المغلي وأرفعيها على النار لمدة نصف ساعة للسلق ثم صفيها.
- ٣- ضعي الفاصوليا الخضراء في قدر آخر وأغمريها بالماء وعليها مكعب الماكي ثم أرفعيها على النار لمدة عشر دقائق للسلق ثم صفيها.
- ٤- قطعي الطماطم والخيار إلى قطع صغيرة.
- ٥- ضعي في وعاء الفاصوليا الحمراء المسلوقة والفاصوليا الخضراء المسلوقة وحلقات البصل وقليبي جيداً ثم تتبل بالملح والكمون والفلفل الأسود وعصير الليمون والخل وزيت الزيتون وقدميها باردة.

### المقادير:

- كأس فاصوليا حمراء.
- بصلتين مقطعة إلى حلقات رقيقة.
- كأس فاصوليا خضراء مقطعة إلى قطع طولياً.
- ملعقتين طعام زيت زيتون.
- مكعب ماجي.
- ملعقة شاي ملح.
- ليمونة معصورة.
- ملعقتين طعام خل أبيض.
- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود وكمون).



## سلطة الروبيان

### الطريقة

- ١- إغسلي الروبيان ص (١٤٩) وقشريه بدون الاحتفاظ بالذيل.
- ٢- ضعي في قدر ماء وارفعيه على النار حتى يغلي ثم ضعي عليه الروبيان مع عصير الليمون وتركه يغلي لمدة خمس دقائق وصفيه وتركه جانباً حتى يبرد.
- ٣- قطعي الخيار المخلل إلى حلقات.
- ٤- ضعي الروبيان في وعاء وعليه الخيار والزيتون والمايونيز والفلفل الأسود والملح وقلبيه جيداً ثم ضعيه في صحن التقديم وزينه بحلقات البيض.

### المقادير:

- نصف كيلو روبيان طازج.
- ٤ حبات خيار مخلل.
- ٨ حبات زيتون أسود.
- ٣ ملاعق طعام مايونيز.
- بيضتين مسلوقة مقطعة إلى حلقات.
- ربع ملعقة نشاي فلفل أسود مطحون.
- ليمونة معصورة.
- ملح حسب الرغبة.



## سلطة السمك بالمايونيز

### الطريقة

- ١- إغسلي السمك ص (١٤٧) وقطعيه إلى مكعبات صغيرة:
- ٢- ضعي في قدر ماء وارفعيه على النار حتى يغلي ثم ضعي عليه السمك وعصير الليمون وأتركه يغلي لمدة خمس دقائق ثم صفيه في مصفى ذات ثقوب صغيرة.
- ٣- ضعي الشمندر في قدر وأغمريه بالماء وارفعيه على النار لمدة نصف ساعة للسلق ثم صفيه.
- ٤- قشري الشمندر وقطعيه مع الخس والخيار إلى قطع صغيرة.
- ٥- ضعي السمك في وعاء وعليه الشمندر والخس والخيار وقطع الطماطم والزيتون والمايونيز والملح والفلفل الأسود والكمون وقلبيه جيداً ثم ضعيه في صحن التقديم وزينه بحلقات البيض.

### المقادير:

- نصف كيلو سمك هامور أو شعور
- مخلي من العظم.
- ٧ أوراق خس.
- ٤ حبات خيار.
- حبتين طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة.
- حبتين شمندر.
- بيضتين مسلوقه مقطعة إلى حلقات.
- ملعقتين طعام مايونيز.
- ملعقة طعام ملح.
- ليمونة معصورة.
- ٧ حبات زيتون أسود.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود وكمون).