

أولاً

السلطات



سلطة الطماطم

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك طماطم جامدة .
- بقدونس مفرى .
- مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٧٥) .

◆ الطريقة:

- تقطع الطماطم حلقات ثم ترص في طبق التقديم .
- تتبل بالصلصة الفرنسية وترش بالبقدونس وتقدم .

سلطة الخيار

◆ المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك خيار رفيع .
- بقدونس مفرى + ملح، فلفل .
- مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٧٥) .

◆ الطريقة:

- يغسل الخيار ويقشر ثم يقطع حلقات، أو يشق بالطول نصفين ثم تقطع الأطراف بالورب (أو حسب الرغبة) .
- يرص الخيار في طبق التقديم ويتبل بالصلصة الفرنسية ويرش بالبقدونس المفرى ويقدم .

سلطة الطماطم والخيار

◆ المقادير:

- ٢ ثمرة طماطم + ثمرة خيار + ٣ ملاعق بصل.
- بعض البقدونس المفري + ملعقة من الريحان أو الزعتر (إن وجد).
- ٣ ملاعق خل + ملعقة زيت + ملح، كمون، فلفل أحمر.

◆ الطريقة:

- تقطع الطماطم قطعاً صغيرة وكذلك الخيار.
- تضاف بقية المقادير لها وتبّل السلطة وتقدم مباشرة.

سلطة الخس والخيار

◆ المقادير:

- ثمرة خيار + رأس ثمرة خس + بصلة حمراء صغيرة.
- ثمرة طماطم + ثمرة فلفل أخضر رومى.
- ملعقة زيت، ليمون، ملح، كمون.

◆ الطريقة:

- تقطع جميع المكونات وتضاف لبعضها البعض.
- تضاف التوابل لها، وتقدم مباشرة حتى لا تفتقد الفيتامينات الموجودة بها.

سلاطة الطماطم بالبصل

◆ المقادير:

- ٤ ثمرات طماطم جامدة.
- بصلتان متوسطتان.
- ملعقة كبيرة بقدونس مفرى.
- ملعقة شبت مفرى صغيرة.
- ملعقتان متوسطتان من الصلصة الفرنسية بالمستردة.

◆ الطريقة:

- تقطع الطماطم والبصل حلقات.
- ترص في طبق عميق بالتبادل مع رش البقدونس والشبت.
- وتصب عليها الصلصة الفرنسية وتقدم.

سلطة الخضير

◆ المقادير:

- مقادير متناسبة من الخضير .
- (طماطم، خيار، بصل، بقدونس، جزر، فلفل أخضر، فجل، ورق خس).
- مقدار من الصلصة الفرنسية للتبيل (ص ٧٥) .

◆ الطريقة:

- تغسل الخضروات جيدا وتجفف ثم تقطع قطعاً صغيرة، ويقشر الجزر ويبشر.
- يقطع الخس كبيراً، أو تترك أوراقه صحيحة، وتزال عروق البقدونس.
- ثم تبيل الخضروات بالصلصة الفرنسية قبل التقديم مباشرة.
- تجمل السلطة بأوراق الخس وأوراق البقدونس وتقدم.



السلطة اليونانية (سلطة خضروات)

◆ المقادير:

- ٣ ثمرات طماطم مقطعة مكعبات صغيرة (بدون بذور).
- $\frac{1}{2}$ حبة بصل أحمر مقطع صغير.
- ٢ ثمرة خيار مقطع جوانح (جوليان).
- ثمرة فلفل أحمر حلو، ثمرة فلفل أخضر، وأخرى فلفل أصفر.
- كوب زيتون أسود (كلاماتا) شرائح.
- $\frac{1}{4}$ كوب بقدونس مفروم ناعم.
- ٢ شريحة جبنة بيضاء مقطعة مكعبات صغيرة.
- ٢ خبز فينو مقطع مكعبات ومحمص في الفرن.

◆ الصوص:

- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون أو ذرة.
- ملعقة صغيرة زعتر ناشف (أوريغانو).
- ٣ ملاعق خل أحمر أو أبيض عادي. ٢ فص ثوم مفروم.
- $\frac{1}{4}$ عصير ليمونة + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- تخلط مقادير الصوص مع بعضها وتترك جانبا.

- ثم نخلط الطماطم والخيار والبصل الأحمر والفلفل مع الزيتون الأسود والبقدونس المفروم معا.
- ثم نضيف الصوص، ويقرب الجميع ويوضع فى طبق التقديم.
- نضيف العيش الفينو المحمص وعلى الوجه نضع الجبنة.. ثم تقدم فورا.



سلطة الفلفل الأخضر بالخضروات

◆ المقادير:

- ثمرة فلفل رومى أخضر.
- ثمرة فلفل أحمر حلو.
- بصلة متوسطة مفرية.
- بيضة مسلوقة شرائح.
- $\frac{1}{4}$ ك خيار + بقدونس.
- ملعقتان كبيرتان من الصلصة الفرنسية ص .
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مستردة + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- يقطع الفلفل الأخضر والأحمر شرائح رفيعة طولية.
- يقطع الخيار حلقات رفيعة.
- يرص الجميع مع حلقات البيض في طبق التقديم وتجمل بأوراق البقدونس.
- تضاف المستردة للصلصة الفرنسية (ص ٧٥)، وتقلب جيدا ثم تضاف للسلطة قبل التقديم مباشرة.

سلطة الفلفل الأخضر بالجبن البيضاء

◆ المقادير:

- ٦ فلفلات رومى كبيرة.
- $\frac{1}{4}$ ك جبن بيضاء.
- $\frac{1}{2}$ كوب صلصة مايونيز.
- ملعقة كبيرة بصل مفرى.
- ملعقة كبيرة زيتون أخضر شرائح.
- ملعقة كبيرة جرجير مفرى.
- خس، طماطم للتجميل.

◆ الطريقة:

- تقطع رءوس الفلفل بعد غسله جيداً.
- تهرس الجبنة جيداً، ويضاف إليها المايونيز والبصل والجرجير والزيتون ويقلب الجميع حتى التجانس.
- تحشى وحدات الفلفل بالخليط السابق وترص فى طبق مفروش بأوراق الخس ويجميل بقطع الطماطم.

سلطة الزبادى والخيار

◆ المقادير:

- ٢ علبة زبادى + خيار.

- ٢ فص ثوم + نعناع.

- ملح، كمون، شطة.

◆ الطريقة:

- يفرى الثوم وتقطع الخيار قطعاً صغيرة.
- ي ضرب الزبادى ويضاف إليه الثوم والخيار ويتبل.
- يصب فى طبق التقديم ويحبل بالنعناع الأخضر أو الناشف.



سلطة الزبادى بالمايونيز والمستردة

◆ المقادير:

- كوب زبادى.
- ١ ثمرة خيار مبشورة.
- ملعقة مايونيز + $\frac{1}{4}$ عصير ليمونة.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مستردة.
- فص ثوم + نعناع + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- يخلط الزبادى والمايونيز والليمون والثوم والملح والفلفل معا.
- ثم نضيف بشر الخيار وملعقة المستردة، ثم نفرك النعناع ونضيفه أيضا.
- يخلط جميع ما سبق ويترك لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم.

مسلاطة الزبادى بالخضر

◆ المقادير:

- كوب لبن زبادى.
- ٢ ثمرة طماطم متوسطة مقشرة ومقطعة .
- فلفل رومى مفرىة.
- $\frac{1}{4}$ ك خيار مقشر ومقطع حلقات.
- بصلة صغيرة مفرىة.
- ملعقة صغيرة سكر + ملعقة كبيرة خل.
- بقدونس مفرى + ملح، كمون.

◆ الطريقة:

- نرش حلقات الخيار بالسكر والخل ونتركه لمدة ١٠ دقائق.
- نقلب الطماطم بخفة مع البصل والفلفل الأخضر.
- يتبل الخليط بالملح والكمون ويضاف إليه الزبادى ويقرب الجميع جيدا.
- يمزج خليط الخيار مع خليط الزبادى جيدا.
- يصب فى طبق التقديم ويجميل بالبقدونس المفرى.



سلطة الكوسة بالزبادى

◆ المقادير:

- ك كوسة مسلوقة.
- ٤ فصوص ثوم مفرية+ كوبان زبادى.
- ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ملعقتان صغيرتان من البقدونس.
- ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- تخلط الكوسة المسلوقة بالخلاط.
- يتبل الزبادى بالثوم المفرى والملح والفلفل، ثم يضاف لمهروس الكوسة ويقلب جيدا.
- يصب الخليط فى طبق التقديم ويكمل بالبقدونس المفرى وزيت الزيتون.. (يمكن استبداله بزيت الذرة).

سلطة الباذنجان بالزبادى

◆ المقادير:

- ك باذنجان + $\frac{1}{4}$ كوب زبادى.
- ملعقتان كبيرتان طحينه.
- ٣ فصوص ثوم مفرى + ٢ عصير ليمونه.
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون.
- شرائح زيتون أسود + فلفل رومى.
- شرائح طماطم + بقدونس.

◆ الطريقة:

- يشوى الباذنجان بالفرن حتى ينضج ثم يقشر وينظف من البذور.
- يهرس بالشوكة أو بالخلط الكهريى.
- يضاف الزبادى والطحينه والثوم ويتبل الجميع بالليمون والملح والكمون.
- يخلط الجميع جيدا ويصب فى طبق التقديم.
- يجميل الطبق بشرائح الزيتون، والفلفل الأخضر، والطماطم وأوراق البقدونس.

سلطة الباذنجان بالذرة المسلوقة والفطر

◆ المقادير:

- باذنجان مقلي + فطر مسلوقة.
- ذرة مسلوقة.
- بصل مبشور ناعم.
- شرائح طماطم.
- نعناع + زعتر.
- زيت زيتون.
- خل + ملح، كمون.

◆ الطريقة:

- يقطع الباذنجان المقلي مكعبات ويخلط مع الفطر والذرة والبصل ويتبل بالجميع.
- نرص شرائح الطماطم في الطبق ونصب فوقها الخليط السابق ونزينه بالزعتر والنعناع.



سلطة بابا غنوج

◆ المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك باذنجان رومى.
- $\frac{1}{2}$ كوب طحينة بيضاء.
- بصلة كبيرة + ٤ فصوص ثوم مفرى.
- ملعقة صغيرة بققدونس مفرى.
- ملعقتان صغيرتان عصير ليمون أو خل.
- ملعقتان صغيرتان زيت زيتون أو ذرة + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- يشوى الباذنجان والبصل والثوم فى الفرن.
- يقشر الجميع وتضرب فى الخلاط أو الكبة جيدا.
- تضاف الطحينة للخليط السابق ويقرب جيدا ويتبل بالليمون أو الخل والملح والكمون.
- تصب السلطة فى إناء عميق وترش بزيت الزيتون، وتجمل بالبققدونس المفرى.



سلطة الباذنجان بالخل والثوم

◆ المقادير:

- ك باذنجان رومى .
- ٢ حبة طماطم مقطعة مكعبات + ٢ فلفل رومى .
- ٥ قرون فلفل أخضر حار، ٢ قرن منها مقطعة حلقات .
- ١٠ فصوص ثوم مفرى + ملعقتان خل .
- ملح، كمون، شطة، زيت للتحمير .

◆ الطريقة:

- يقشر الباذنجان ويقطع لشرائح ثم ترش بالملح ويترك لمدة ساعة على الأقل .
- يحمر فى الزيت، ويحمر معه الفلفل الرومى، و٣ قرون من الفلفل الحار .
- يرص الباذنجان والفلفل فى صحن التقديم .
- تقدح ملعقتان زيت ويحمر الثوم ثم يضاف له الخل ثم الفلفل المقطع وبعده نضيف الطماطم المقطعة .
- يترك الخليط على النار لمدة ٥ دقائق وتبيل الخلطة بالملح والكمون والشطة .

• تصب فوق الباذنجان المعد ويترك ليتشرب منها.. ويمكن أن يضاف الباذنجان لها وتركه على النار حتى يغلى قليلا.

• وهناك طريقة أخرى للباذنجان بالخل والثوم:

• بعد أن يحمر الباذنجان نضيف له الخل والثوم والكمون والشطة والملح على البارد وتركه يتشرب منها.

■ ملحوظة:

قبل أن نقلى الفلفل الحار يغسل ويجفف ويخرم بالشوكة..
وتقطع كاسات الفلفل الرومي ويجفف.

سلطة الطحينة

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب طحينة + ٢ فص ثوم مفرى.
- ملعقة كبيرة خل + عصير ليمونة + فلفل حار.
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء + $\frac{1}{4}$ حزمة بقდونس مفرى.
- ملعقة كبيرة زيت زيتون.

◆ الطريقة:

- تقلب الطحينة جيدا مع الليمون والخل حتى يغلظ قوامها.
- يفرى الثوم ويضاف إلى الطحينة مع الملح والكمون.
- تخفف الطحينة بالماء حسب الرغبة في قوامها.
- يفرى الفلفل ويضاف للخليط السابق.
- تصب فى طبق التقديم وتجميل بالبقدونس المفروم وزيت الزيتون.



سلاطة طحينة بالحمص

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كوب طحينة + $\frac{1}{4}$ كيلو حمص حصى.
- ٣ فصوص ثوم مفرية + $\frac{1}{4}$ كوب خل.
- عصير ليمونتين + $\frac{1}{4}$ ملعقة بيكربونات صودا.
- بقدونس مفرى + شرائح زيتون أخضر.
- كمون + ملح .

◆ الطريقة:

- ننقع الحمص بعد التنقية في الماء لمدة ليلة.
- يشطف الحمص ويضاف له ماء جديد والكربونات ويرفع على النار حتى ينضج، ثم يترك حتى يبرد، ويضرب في الخلاط.
- تجهز الطحينة بخلطها بالليمون والخل حتى يغلظ قوامها ثم تخفف بالماء بالتدرج حسب القوام المرغوب، ثم يضاف لها الثوم والكمون والملح.
- يضاف الحمص للطحينة وتقلب جيداً.
- وتزين السلطة بالبقدونس وشرائح الزيتون ورشة زيت.

سلطة الطحينة بالحمص (٢)

◆ المقادير:

- كوب حمص شامى + كوب طحينة.
- ٣ ملاعق كبيرة خل أبيض.
- ملعقة كبيرة ثوم مفرى.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ملعقة صغيرة سكر سنتر فيش.
- ملعقة صغيرة كمون ناعم.
- فنجان صغير زيت زيتون + ملح.

◆ الطريقة:

- ينقع الحمص لمدة ١٢ ساعة في الماء، ثم يسلق حتى ينضج وينشل من الماء ويخفق في الخلاط حتى يصير ناعما.
- يضاف الخل والليمون للطحينة وتخلط جيدا حتى تتماسك، ثم نضيف الماء مع التقليب حتى يصبح قوامها حسب الرغبة، مع إضافة الثوم والملح والكمون.
- نضيف الحمص إلى الطحينة ويقلبان جيدا، حتى يتجانسا، ونضيف نصف كوب ماء مذاب فيه ملعقة السكر والخل والليمون ونضبط الملح ونقلبه جيدا.
- ثم نضع الخليط في طبق التقديم ويمكن تجميله بعود بقدونس.

سلطة البطاطس المهروسة

◆ المقادير:

- ٢ حبة بطاطس مسلوقة بالقشر.
- $\frac{1}{2}$ كوب لبن.
- ٢ ملعقة كريمة خفق جهيئة .
- $\frac{1}{4}$ كوب زبدة صفراء + ملح، كمون.

◆ الطريقة:

- يتم تقشير البطاطس المسلوقة وهى ساخنة.
- ثم تخلط البطاطس المسلوقة مع اللبن وكريمة الخفق، والزبدة، والملح والكمون فى الخلاط أو الكبة حتى نحصل على قوام كريمى (ويمكن إضافة المزيد من اللبن أو الكريمة حتى نحصل على القوام المرغوب).

- ثم تقدم السلطة فور تجهيزها.

سلطة البطاطس بالصلصة الفرنسية

◆ المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك بطاطس مسلوقة.
- بصلتان متوسطتان مفريتان .
- ملعقة صغيرة كزبرة خضراء مفرية.
- ملعقتان صغيرتان بقدونس مفرى.
- شرائح زيتون أسود.
- ملح، فلفل + صلصة فرنسية (ص ٧٥).

◆ الطريقة:

- تقطع البطاطس حلقات مستديرة أو مكعبات، ثم توضع في إناء عميق.
- تضاف لها الصلصة الفرنسية المتبلة بالملح والفلفل وتمزج بالبصل المفرى وتقلب جيدا.
- يجمل الوجه بالبقدونس والكزبرة المفرية والزيتون .

سلطة البطاطس مع البسلة - البازلاء

◆ المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك بطاطس مقطعة مكعبات ومسلوقة.
- $\frac{1}{2}$ ك بازلاء مسلوقة.
- فلفل أخضر حار + ملعقة كبيرة مستردة.
- زيت + ملح.
- كمون + خل.

◆ الطريقة:

- توضع البازلاء مع البطاطس وتبلى بالمستردة والزيت والملح والكمون.
- يقلى الفلفل الحار وتجمل به السلطة.
- يثر قبل التقديم قليل من الخل.

سلاطة الفاصوليا الجافة بالصلصة الفرنسية

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك فاصوليا مسلوقة.
- بعض شرائح الزيتون الأسود.
- ملعقة صغيرة بقدونس مفرى.
- مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٧٥).

◆ الطريقة:

- تقلب الفاصوليا المسلوقة وهى ساخنة فى الصلصة الفرنسية.
- ثم تقدم مع التجميل بالبقدونس المفرى وشرائح الزيتون.

سلاطة الفاصوليا الجافة بالثوم والليمون

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك فاصوليا مسلوقة.
- بصلة مفرية + ملعقة صغيرة ثوم مفري.
- ملعقتان صغيرتان عصير ليمون.
- ٣ ملاعق متوسطة زيت + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- تخلط البصلة مع كل المقادير وتقلب جيداً.
- يضاف الخليط للفاصوليا المسلوقة مع التقليب الجيد.
- تجمل بأوراق البقدونس وتقدم.



سلطة الفاصوليا الخضراء والبيضاء

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك فاصوليا خضراء.
- كوب فاصوليا بيضاء + بصلة.
- ٢ فص ثوم + $\frac{1}{4}$ عصير ليمونة.
- ملعقة كبيرة سكر + ملعقة كبيرة خل.
- ٢ ملعقة زيت + زعتر ناشف + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- يتم سلق الفاصوليا الخضراء والفاصوليا البيضاء.
- تقطع البصلة جوانح رفيعة جدا (جوليان).
- يخلط الثوم مع الليمون والزيت والسكر والخل والملح والفلفل والزعتر الناشف.
- تخلط المكونات السابقة مع البصل والفاصوليا.
- توضع السلطة في طبق التقديم ويترك في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم.



سلطة الفاصوليا الخضراء بصلصة الروكفور

◆ المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ك فاصوليا خضراء مسلوقة.
- ملعقة كبيرة بسلة مسلوقة.
- جزرتان مسلوقتان.
- شرائح زيتون أسود.
- صلصة روكفور (ص ٧٨).
- عودان من الكرفس مسلوقة بدون أوراق.

◆ الطريقة:

- تقطع جميع الخضروات المسلوقة قطعاً صغيرة.
- تسقى بصلصة الروكفور وتقدم مجملة بشرائح الزيتون.

سلطة فاصوليا خضراء بالتونة

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك فاصوليا خضراء مسلوقة.
- علبة تونة + بيضتان مسلوقتان.
- ثمرتان طماطم جامدة مقشرتان.
- ثمرة خيار مقطعة حلقات + بصلة متوسطة حلقات.
- قلب خسة + بشر ليمونة.
- ملعقة صغيرة بقدونس + فص ثوم مفرى.
- ٤ ملاعق كبيرة صلصة فرنسية (ص ٧٥).

◆ الطريقة:

- يقطع البيض والطماطم طوليا لـ ٤ أجزاء.
- ترص حلقات الخيار، ثم البيض، ثم الفاصوليا، تليها الطماطم وحلقات البصل في طبق السلطة المعد والمفروش بأوراق الخس.
- ثم تضاف التونة بعد هرسها وترص فوقها شرائح الزيتون.
- نضيف بشر الليمون والبقدونس، والثوم المفرى للصلصة الفرنسية وتقلب جيدا وترش فوق السلطة للتبيل قبل التقديم بنصف ساعة.

سلطة الفاصوليا الحمراء

◆ المقادير:

- ١ علبة فاصوليا حمراء.
- $\frac{1}{4}$ كوب بقدونس مفروم.
- $\frac{1}{4}$ علبة ذرة صفراء حلوة.

◆ مقادير الصوص:

- ٣ ملاعق زيت ذرة.
- $\frac{1}{4}$ عصير ليمونة + $\frac{1}{4}$ ملعقة سكر.
- ٢ فص ثوم مفروم + ملح، فلفل.

◆ طريقة عمل الصوص:

- نخلط السكر والزيت والليمون والثوم المفروم والملح والفلفل معا.

◆ الطريقة:

- يتم افرغ علبة الفاصوليا الحمراء وتصفيتها من الماء.
- ثم نخلط الفاصوليا مع البقدونس والذرة الحلوة.
- تتبل السلطة بالصوص السابق وتترك في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم.

سلطة التفاح والكابوتشى

◆ المقادير:

- ١ رأس كابوتشى.
- ثمرة تفاح + ثمرة خيار.
- ١ بصل أخضر + ١ علبة ذرة حلوة.
- $\frac{1}{8}$ جبن شيدر + ١ خبز شامى مقطع مكعبات.
- عصير ليمون.

◆ الصوص:

- كوب زبادى + كوب مايونيز.
- عصير $\frac{1}{2}$ ليمونة.
- ٢ فص ثوم + ملح، فلفل.

◆ طريقة عمل الصوص: تضاف جميع المقادير وتقلب جيداً.

◆ الطريقة:

- يقطع التفاح إلى مكعبات صغيرة ونضع عليه عصير الليمون حتى لا يتغير لونه ويترك جانبا.
- يقطع الكابوتشى إلى شرائح ويقطع الخيار إلى جوانح (جوليان).
- يقطع البصل الأخضر إلى قطع صغيرة، ويتم تقطيع الجبنة الشيدر إلى مكعبات.

- تخلط جميع المكونات مع بعضها البعض.
- يرش الخبز الشامي المكعبات بالزيت ويدخل الفرن ليحمص ثم يوضع فوق السلطة المعدة مسبقاً.
- بعد خلط مقادير الصوص جيداً نضعه فوق الخبز الشامي المحمص.
- تقدم السلطة بعد ذلك في طبق التقديم.



سلطة التفاح الأحمر مع البطاطس

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك بطاطس مسلوقة + $\frac{1}{4}$ ك تفاح أحمر ناضج.
- مايونيز مخفف بقليل من الخل والليمون.
- بقدونس مفري + مشروم مسلوق.

◆ الطريقة:

- تسلق البطاطس جيداً بعد تقشيرها وتترك لتبرد تماماً.
- ترص مكعبات البطاطس في طبق التقديم، ومعها مكعبات التفاح - بعد إضافة عصير الليمون له حتى لا يتغير لونه - والمشروم المسلوق.
- يثر فوقها البقدونس المفري والمايونيز.



التبولة

◆ المقادير:

- كوب برغل ناعم.
- $\frac{1}{4}$ ك بصل.
- ك طماطم جامدة.
- كوب زيت زيتون.
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون + ملح، فلفل.
- حزمة نعناع أخضر.
- حزم بقدونس.

◆ الطريقة:

- يغسل البرغل جيدا بعد تنقيته ثم يوضع في المصفاة فوق إناء عميق به ماء مغلى على النار، ويغطى حتى ينضج على البخار ثم يرفع ويترك ليبرد.
- تقطع الطماطم والبصل لمكعبات صغيرة جدا.
- يفرى البقدونس والنعناع الأخضر ويضاف للبصل والطماطم.
- يضاف الجميع للبرغل بعد نضجه وتبيل التبولة بالليمون والزيت والملح والفلفل وتصب في طبق التقديم وتقدم.

الفتوش اللبناني

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك طماطم جامدة مقشرة + $\frac{1}{4}$ ك خيار مقشر.
- ثمرة فلفل أخضر + $\frac{1}{4}$ رغيف من الخبز البلدي.
- ٤ بصلات خضراء مغسولة ومقشرة.
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون + قلب خسة.
- ملعقتان صغيرتان عصير ليمون + حزمة بققدونس.
- ملعقة كبيرة خل + شرائح زيتون أسود.
- ملعقة صغيرة نعناع جاف + نعناع أخضر.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ثوم مفرى + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- تفرى الطماطم والخيار والبصل والفلفل فريا ناعماً أو غليظاً.
- تفرى أوراق البقدونس والنعناع بعد غسلها فريا ناعماً.
- نخلط جميع مقادير صلصة التتبيل وتقلب جيداً (الثوم، الزيت، الخل، النعناع الجاف، عصير الليمون).
- يقطع الخبز قطعاً صغيرة ثم يحمص ونخلط جميع مقادير الخضر ونضيف لها قطع الخبز المحمص، ويتبل بصلصة التتبيل قبل التقديم مباشرة حتى يظل الخبز محمصاً.
- يصب الفتوش في طبق السلطة المغلف بأوراق الخس ويزين وجهه بشرائح الزيتون.

سلاطة الخضر بالمايونيز

◆ المقادير:

- كوب من مكعبات الجزر المسلوق.
- كوب من مكعبات البطاطس المسلوقة.
- كوب بنجر مسلوق + كوب بازلاء مسلوقة.
- كوب مايونيز + زيت زيتون أو ذرة .
- ملح ، فلفل أسود ، أو كمون (حسب الرغبة).

◆ الطريقة:

- تترك الخضروات بعد السلق حتى تبرد تماما.
- تتبل بالملح والفلفل أو الكمون وتضاف إليها ملعقة زيت زيتون أو ذرة.
- تقلب المحتويات وتغطى بصلصة المايونيز (ص ٨٠).

طريقة أخرى لسلاطة الخضار المشكل بالمايونيز

◆ المقادير:

- ك خضروات مشكلة مسلوقة (بطاطس، جزر، بسلة).
- ٢ بيضة مسلوقة + شرائح زيتون أسود.
- ملعقتان صلصة فرنسية (ص ٧٥).
- كوب صلصة مايونيز (ص ٨٠).
- مخللات مشكلة (لفت، جزر، خيار، بصل).
- عصير ليمون + ملح، فلفل + أوراق خس.

◆ الطريقة:

- تقطع البطاطس والجزر مكعبات، وتضاف لها البسلة وتوضع في إناء كبير.
- نضيف الصلصة الفرنسية ونصف مقدار المايونيز وتبيل وتقلب.
- تفرش أوراق الخس وتوضع الخضروات فوقها، وتغطى بباقي المايونيز وتجمل بحلقات البيض المسلوق وشرائح الزيتون والمخللات حسب الرغبة.

سلطة الكرنب

◆ المقادير:

- كوب كرنب مقطع رفيعا .
- كوب كرنب أحمر مقطع رفيعا (إن وجد).
- كوب طماطم مقطع صغيرا .
- كوب جزر مبشور.
- ملعقتان زيت ذرة أو زيتون + ٣ فصوص ثوم مفرى .
- ملعقتان خل أبيض + عصير ليمون .
- ملح، كمون .

◆ الطريقة:

- تعد الخضر بغسلها وتقطيعها، ويبشر الجزر.
- توضع الخضر في طبق التقديم بعد خلطها.
- تتبل بخلطة الزيت والثوم والخل والليمون.



سلطة الكرنب بالمايونيز

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كرنبة صغيرة
- ٥ ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز (ص ٨٠).
- بصلة مفرية + جزرة مبشورة.
- ملعقة كبيرة سكر سنتر فيش.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خل أو ليمون + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- يقطع الكرنب بسكين حادة على هيئة شرائح رفيعة جدا، ويقلب مع الجزر المبشور والبصلة المفرية في إناء عميق.
- يضاف السكر للمايونيز والملح والفلفل والليمون أو الخل مع التقليب.
- يضاف الخليط السابق للخضروات ويقلب الجميع جيدا وتقدم.



سلطة الكول سلو

كرنب- جزر

◆ المقادير:

- ١ رأس كرنب أبيض .
- ثمرة جزر مبشورة .

◆ مقادير الصوص:

- ٣ ملاعق كبيرة مايونيز + ٢ ملعقة كبيرة زبادى .
- ٣ ملاعق كبيرة سكر + ٣ ملاعق كبيرة خل .
- ملح ، فلفل .

◆ طريقة عمل الصوص:

- يتم مزج المايونيز والزبادى والسكر والخل والملح والفلفل حتى تتجانس المقادير .

◆ الطريقة:

- يتم تقطيع الكرنب إلى مكعبات صغيرة ويشر الجزر .
- يوضع الصوص على مكونات السلطة (الكرنب والجزر) ويترك لمدة ساعتين على الأقل فى الثلاجة قبل التقديم .
- (يفضل عمل السلطة قبل التقديم بيوم واحد).

الكول سلوهاردروك كافيه

◆ المقادير:

- كوب مايونيز.
- ٣ ملاعق كبيرة خل.
- ملعقتان صغيرتان سكر ناعم.
- ملعقتان كبيرتان حليب + رشة ملح.
- ٨ أكواب كرنب مقطع.
- $\frac{1}{4}$ كوب جزر مبشور.

◆ الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط إلى أن يصبح ناعماً ما عدا الجزر والكرنب.
- نضيف الكرنب والجزر ونخلط جيداً ونغطيها ونضعها في الثلاجة لمدة يوم.
- تكفي من ٦ : ٨ أشخاص.

كنتاكي كول سلو

◆ المقادير:

- ٤ أكواب كرنب مقطع صغيرا.
- $\frac{1}{4}$ كوب جزر مبشور + $\frac{1}{4}$ كوب مايونيز.
- $\frac{1}{3}$ كوب سكر + $\frac{1}{4}$ كوب حليب.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح.
- $\frac{1}{8}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- $\frac{1}{4}$ كوب buttermilk موجودة فى السوبر ماركت عند الجبن.
- $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة خل أبيض.
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون.

◆ الطريقة:

- نضيف الكرنب للجزر فى وعاء كبير.
- نخلط باقى المقادير جيدا ونخففها إلى أن تصبح ناعمة ونضيفها للجزر والكرنب.
- ثم نغطيها ونضعها فى الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل.

سلطة القرنبيط بالفجل

◆ المقادير:

- فنجان من القرنبيط.
- ٢ ملعقة جذر فجل بلدى مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز مخفف.
- ملعقة صغيرة عصير ليمون + ملعقة زيت.
- ملح، كمون، فلفل أحمر.

◆ الطريقة:

- يغسل القرنبيط جيداً وتقشر سيقانه وتقطع لقطع صغيرة مع فرك الزهرات.
- يخلط مع باقى المقادير ويقلب جيداً.
- تترك السلطة لمدة ساعة ثم تقدم.

سلطة الثومية

◆ المقادير:

- ١ ثمرة كبيرة بطاطس .
- ٣ ملاعق كبيرة مايونيز + كوب زيادى .
- ٣ ملاعق كبيرة خل + ٣ فصوص ثوم كبيرة .
- ٥ ملاعق كبيرة زيت ذرة + ملح، فلفل .

◆ الطريقة:

- يتم سلق البطاطس وترك حتى تبرد .
- ثم نخلط الزيادى والمايونيز والخل والثوم والملح والفلفل فى الخلاط أو الكبة مع إضافة البطاطس والزيت حتى نحصل على قوام كريمى .
- توضع فى طبق التقديم وترك فى الثلاجة حتى تبرد ثم تقدم .

سلطة الثومية (٢)

◆ المقادير:

- رأس ثوم كبيرة مقشرة.
- ثمرة بطاطس مهروسة.
- $\frac{1}{4}$ كوب خل.
- ٢٠٠ جرام مايونيز.
- ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- يضرب الثوم في الخلاط مع إضافة الخل والملح والفلفل حتى تصبح سائلة.
- تضاف للبطاطس المهروسة والمايونيز وتقلب جيداً وتقدم.

«سلطة الثومية» للفتة السوري»

◆ المقادير:

- ٢ ملعقة كبيرة نشا + كوب ماء .
- ٣ ملاعق كبيرة مايونيز.
- كوب زبادى.
- ٣ : ٤ فصوص ثوم.
- عصير نصف ليمونة + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- تتم إذابة النشا فى الماء، وتوضع على النار حتى نحصل على قوام كريمى، ونستمر فى التقليب حتى يبرد الخليط.
- ثم نخلط الزبادى والمايونيز والثوم والملح والفلفل وعصير الليمون ثم يضاف إليهم خليط النشا ثم يضرب فى الخلاط أو الكبة .
- بعد ضربهم يتم وضع السلطة فى طبق التقديم وتترك فى الثلاجة حتى تتماسك ثم تقدم بعد ذلك.

سلطة الدجاج بالمايونيز

◆ المقادير:

- دجاجة مسلوقة.
- من ٣: ٤ بيضات مسلوقة.
- خسة.
- ٤ ملاعق كبيرة مخلل مشكل.
- ملعقة صغيرة ملح.
- $\frac{1}{4}$ كوب مايونيز.

◆ الطريقة:

- تخلى الدجاجة من العظم وتقطع مكعبات أو قطعاً صغيرة.
- يقطع البيض كل واحدة أربعة أجزاء، وكذلك تقطع الخسة لقطع صغيرة.
- يخلط الدجاج مع البيض والخس والمخلل ثم يضاف المايونيز مع التقليب.
- يوضع ورق الخس فى إناء بللورى عميق وتصب فوقه السلطة.



طريقة ثانية لسلطة الدجاج بالمايونيز

◆ المقادير:

- ١/٤ ك دجاج فيليه مسلوق وبارد .
- خسة، بصل أخضر.
- كوب مايونيز.
- حبتان طماطم تقطع أرباع.
- فلفل أحمر بارد (بابريكا).

◆ الطريقة:

- يقطع الدجاج قطعاً صغيرة، ونقطع البصل أيضاً ناعماً، ويخلطان مع نصف كمية المايونيز.
- يغسل ورق الخس ويرص في طبق التقديم.
- يصب الخليط فوقه ويغطي بباقي المايونيز.
- يزين الطبق بقطع الطماطم والفلفل.

سلطة الدجاج بالمكروننة

◆ المقادير:

- صدر دجاجة مسلوق مقطع قطعاً صغيرة.
- $\frac{1}{3}$ ك مكروننة مسلوقة.
- ٦ ملاعق كبيرة بسلة مسلوقة.
- ٤ ملاعق كبيرة صلصة مايونيز.
- ٢ ملعقة صغيرة زيت ذرة + ملح، فلفل.
- بعض أوراق النعناع.

◆ الطريقة:

- يضاف لحم الدجاج للبسلة ويقلب على النار مع قليل من الماء لمدة دقيقتين، ثم يرفع من على النار.
- يوضع الزيت في طاسة على النار ويتبل بالملح والفلفل، ثم تضاف المكروننة وتقلب جيداً، ثم تترك قليلاً مع إحكام الغطاء، ثم ترفع من على النار.
- تقلب المكروننة مع خليط الدجاج والبسلة مع إضافة صلصة المايونيز.
- تصب في طبق التقديم وتجميل بأوراق النعناع، ويمكن أن تقدم باردة أو ساخنة.

سلطة الدجاج بالجمبرى

◆ المقادير:

- ٤ قطع صدور دجاج مسلوقة ومخلية.
- $\frac{1}{4}$ كجمبرى مسلوقة.
- ٤ ثمرات طماطم جامدة.
- خيارتان.
- بعض أوراق الجرجير، خس.
- ٣ ملاعق كبيرة صلصة فرنسية (ص ٧٥).

◆ الطريقة:

- يقطع الدجاج مكعبات أو قطعاً صغيرة، ويضاف للجمبرى.
- تقطع الخضروات قطعاً صغيرة وتخلط بقطع الدجاج والجمبرى وتبيل بالصلصة الفرنسية.
- تفرش أوراق الخس وتصب فوقها السلطة وتقدم.

سلطة سيزر سلاذ بالفراخ

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك صدور فراخ.
- ١ رأس كابوتشى
- جبن بارميزان مبشورة (ويمكن استبدالها بالجبنه الرومى المبشورة).
- ٦ شرائح توست أبيض.
- $\frac{1}{8}$ جبن فلامنك (حسب الرغبة).
- زبدة+ زعتر + ملح.

◆ الصوص:

- كوب زيادى + كوب مايونيز (نفس كمية الزيادى).
- عصير نصف ليمونة (أو دبس الرمان).
- ملعقة ديجون مستردة (أو أى نوع مستردة).
- جبن بارميزان مبشورة (أو رومى مبشورة).
- ٢ شريحة جبن فلامنك (اختيارى حسب الرغبة).
- ٢ فص ثوم + ملح، فلفل.

◆ طريقة عمل الصوص :

• نضع المايونيز والزبادى والثوم والليمون والمستردة والجبن البارميزان (أو الرومى) والفلامنك وقليل من الملح والفلفل فى الخلاط أو الكبة ويخلط معا.

• يقدم الصوص فى طبق خارجى إلى جانب طبق السلطة.

◆ الطريقة :

• يتم تتبيل صدور الدجاج بالملح والفلفل ودبس الرمان (أو عصير الليمون) والمستردة والثوم والبصل، ويترك لمدة نصف ساعة.

• تشوى الصدور وتقطع إلى شرائح وتترك جانبا.

• يقطع الكابوتشى إلى شرائح ويترك جانبا.

• يتم تقطيع التوست إلى مكعبات ويرش بالزبدة والزعر والثوم والزيت وقليل من الملح ويدخل الفرن حتى يتحمص.

• نحضر طبق التقديم ونضع فيه الكابوتشى أولاً، ثم نضع الدجاج المشوى، ثم نضع الجبن البارميزان أو الرومى المبشورة والجبن الفلامنك، ثم نضع التوست المحمص على الوجه.

■ ملحوظة :

يفضل عدم وضع الصوص على السلطة مباشرة حتى لا يذبل التوست والكابوتشى بل يترك عند التقديم وحسب الرغبة.

سلطة اللانشون بالخضروات

◆ المقادير:

- ١٥٠ جراما لانشون.
- ١٠٠ جرام فجل أبيض.
- ١٠٠ جرام فلفل ألوان.
- كزبرة خضراء+ كابوتشى.
- ٢ ملعقة خل+ ملح، فلفل.
- خس+ ٢ ملعقة عصير ليمون.

◆ الطريقة:

- يقطع الفجل شرائح رفيعة وينقع فى الماء مع الخل لمدة ساعتين ثم ينشل.
- نضيف بقية الخضروات مقطعة شرائح، ثم يتبل الجميع بالملح والليمون والخل، الفلفل.
- يضاف ما سبق لشرائح اللانشون ويقلب.
- يقدم الخليط على أوراق الخس.

سلطة اللانشون بالأرز

◆ المقادير:

- ٢٠٠ جرام أرز بسمتى مسلوق.
- ٢٠٠ جرام فلفل ألوان.
- ٢٠٠ جرام لانشون بقرى.
- $\frac{1}{4}$ ثمرة جريب فروت + فص ثوم مفرى.
- بصلة صغيرة مفرية + روز مارى.
- زيت زيتون + مستردة + زعتر مفروم.
- عصير ليمونة + خل.
- ملعقة سكر + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- يقطع اللانشون والفلفل مكعبات صغيرة.
- توضع بقية المقادير مع بعضها وتقلب جيدا.
- نضيف الأرز المسلوق ويقلب الجميع.
- يصب الخليط فى طبق التقديم ويجميل بالجريب فروت أو حسب الرغبة.

سلطة الدجاج بالخضر

◆ المقادير:

- صدور دجاج فيليه متبلة مغموسة بالبيض والبقساط ومقلية.
- ٣ ثمرة طماطم متوسطة الحجم مكعبات صغيرة.
- كوب فاصوليا خضراء ناضجة + كوب ذرة حلو ناضج.
- $\frac{٢}{٤}$ كوب فلفل أحمر حلو مقطع + $\frac{١}{٣}$ كوب بصل مقطع.
- كوب عصير ليمون طازج + فلفل أسود، ملح.
- خس مقطع + شرائح تركى محمص + ٣ بيضات مسلوقة.
- جبنة شيدر مبشورة + بصله خضراء مقطعة للتزيين.

◆ الطريقة:

- تخلط الفاصوليا والذرة والفلفل والبصل والليمون والملح جيداً وتوضع بالثلاجة عدة ساعات.
- نحضر طبق ونضع به خس ويرص فوقه الجميع بالتناوب.

سلطة اللحم الرستو

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك لحم روستو.
- $\frac{1}{2}$ فنجان صلصة مايونيز.
- بيضتان مسلوقتان.
- ثمرة خيار مخلل + خسة.
- ملعقة كرفس + ملعقة خل.
- فلفل، ملح، شرائح زيتون أسود.

◆ الطريقة:

- يغسل اللحم جيداً ويسلق ويقطع شرائح رفيعة.
- يغسل قلب الخسة ويقطع قطعاً صغيرة.
- يقطع البيض المسلوق لشرائح دائرية وكذلك الخيار.
- يفرش طبق السلطة بورق الخس.
- يخلط اللحم بالخل والفلفل والملح والمايونيز والكرفس ويصب في طبق السلطة المعد.
- يزين بشرائح الزيتون وشرائح البيض وحلقات الخيار المخلل.



سلطة السمك

◆ المقادير:

- ٢ فنجان من لحم السمك الأبيض المطهو المفري غليظا.
- فنجان خيار أخضر مقطع صغيرا.
- نصف فنجان خيار مخلل مفري.
- فنجان بنجر مقطع قطعا صغيرة ومسلوقة.
- نصف فنجان جزر مسلق مقطع قطعا صغيرة.
- ملعقة كبيرة كرفس مفري أو بقدونس.
- نصف فنجان مكعبات بطاطس مسلوقة.

◆ الصلصة:

- ملعقة كبيرة مستردة + ٤ ملاعق كبيرة زيت.
- ملعقة كبيرة خل + ملح، فلفل + ملعقة كبيرة مايونيز.

◆ الطريقة:

- يتبل السمك المطهو بالملح والفلفل وعصير الليمون.
- تضاف له جميع الخضر الناضجة وتقلب بخفة حتى يختلط الجميع.
- تخلط مقادير الصلصة مع بعضها البعض حتى تتجانس وتبلى.
- تصب الصلصة على خليط الخضر بالسمك وتقلب بخفة.
- توضع في طبق التقديم وتقدم.

سلطة السمك

◆ المقادير:

- ك سمك مخلى مسلوقة.
- ٤ بيضات مسلوقة.
- ١٠ وحدات من الجمبرى المسلوقة.
- كوب صلصة مايونيز.
- ٣ وحدات من الخيار المخلل.
- ١٠ وحدات زيتون أخضر يقطع شرائح.
- عصير ليمون + خس + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- يقطع السمك قطعاً صغيرة ثم يتبل بصلصة المايونيز والليمون.
- يقطع قلب الخس قطعاً صغيرة، ويضاف مع الخيار والزيتون للسمك ويقلب.
- يفرش طبق التقديم بأوراق الخس، ثم نضع فوقها خليط السمك السابق إعداده، ويكمل بحلقات البيض المسلوقة والجمبرى.

سلطة السردين

◆ المقادير:

- علبة سردين.
- ٤ حبات خيار حلقات.
- بصلة صغيرة حلقات + ثمرة طماطم حلقات.
- ملعقتان صغيرتان بقدونس مفرى.
- قلب خسة + كوب صلصة مايونيز (ص ٨٠).

◆ الطريقة:

- ينزع الشوك من السردين.
- يقطع قلب الخس قطعا صغيرة ويقلب مع الطماطم والخيار وصلصة المايونيز.
- يفرش طبق التقديم بأوراق الخس، ثم نصب فوقها الخليط السابق.
- ثم ترص وحداته بعد ذلك ويحمل الوجه بالبقدونس المفرى وحلقات البصل ويقدم فورا.

سلطة القرنبيط بالسردين

◆ المقادير:

- علبة سردين مقطعة قطعاً صغيرة.
- مجموعة وردات من قرنبيط مسلووق.
- قلب خس مقطع حلقات + بصلة حمراء حلقات.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مستردة + ملعقة صغيرة خل.
- ٣ ملاعق متوسطة زيت زيتون أو زيت السردين.
- ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- نضيف مقادير التتبيل مع بعضها وتقلب جيداً (خل، زيت، مستردة، ملح، فلفل).
- ترص الوردات في صحن التقديم وحوها حلقات الخس.
- تجميل بقطع السردين وحلقات البصل الأحمر.
- نصب فوقها خليط التتبيل، وتقدم.

سلطة التونة

◆ المقادير:

- علبة تونة كبيرة.
- ٢ ثمرة طماطم جامدة.
- ٣ حبات بصل متوسط الحجم.
- عصير ليمونة + فلفل حار.
- زيتون أخضر شرائح + بقدونس.

◆ الطريقة:

- تهرس التونة في صحن مناسب وتضاف إليها الطماطم مقطعة قطعاً صغيرة وشرائح الزيتون الأخضر والبصل المقطع صغيراً والفلفل الحار (حسب الرغبة).
- نضيف عصير الليمونة ونقلب الجميع، ونصب الخليط في طبق التقديم ونزينه بأوراق البقدونس.



سلطة التونة بالزيتون والكرفس

◆ المقادير:

- علبة تونة كبيرة.
- ٤ بيضات .
- $\frac{1}{4}$ خسة + كوب كريمة.
- $\frac{1}{4}$ فنجان زيتون أخضر مخلل محشو.
- فنجان كرفس مفرى.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون + ملح، فلفل.

◆ الطريقة:

- تهرس التونة وتخلط بعصير الليمون وتبيل بالملح والفلفل.
- يسلق البيض جيدا وتقطع بيضة حلقات رفيعة ويهرس الباقي.
- يضاف البيض المهروس والمايونيز والزيتون والكرفس للتونة وتخلط جيدا وتترك في الثلاجة لحين التقديم.
- عند التقديم تحقق الكريمة جيدا مع الخس المفرى ويغطى الوجه بها وتجميل بحلقات البيض.

سلاطة الرنجة

◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك رنجة فيليه.
- بصلة متوسطة + بصل أخضر.
- ثمرة طماطم جامدة.
- ملعقتان عصير ليمون + ملعقتان خل.
- فلفل ألوان + ثمرة فلفل حار.
- خس + زيت زيتون أو ذرة.

◆ الطريقة:

- تقطع الرنجة شرائح وكذلك جميع الخضروات.
- ثم تتبل بالليمون والخل والزيت ويقلب الجميع جيدا.
- ترص الرنجة في طبق التقديم، وتقدم مع أوراق الخس.

سلطة اللبنة اللبنانية

◆ المقادير:

- ٢ كيلو لبن حليب.
- ١ كوب زبادى .
- شاش لتصفية الزبادى.

◆ الطريقة:

- يغلى اللبن الحليب ويترك حتى تهدأ حرارته، لمقياس درجة الحرارة المناسبة حتى نقدر نضع الزبادى، نضع الإصبع الأصغر فى الوعاء ونعد حتى نصل لرقم ٢٠ مع استحمال درجة الحرارة، إن لم نستطع نتركه يبرد بعض الشئ ونعيد التجربة.
- ثم نضيف كوب الزبادى للبن ويقلب مرة واحدة.
- ثم يغطى اللبن بفوطة، ثم غطاء القدر ويترك حوالى ٨ ساعات فى الشتاء و٦ ساعات فى الصيف حتى يصبح القدر كله زبادى مع عدم تحريكه مطلقاً.
- يوضع فى مكان بعيد عن تناول الأيدى، ثم يوضع فى شاشة كبيرة ويعلق حتى يصفى تماما من مياهه أو نضعه بالشاشة داخل مصفاة، ثم يوضع فى علبة ثلاجة ويستخدم بإضافة زيت الزيتون والملح وشرائح الطماطم.

سلطة الفواكه

◆ المقادير:

- فراولة + موز.
- برتقال + عصير برتقال.
- تفاح + مشمش.
- سكر، كريم شانتيه أو آيس كريم.

◆ الطريقة:

- تقطع الفاكهة إلى قطع متوسطة، وتقلب وتحلى بالسكر.
- نضيف عصير البرتقال ونستمر في التقليب.
- تترك في الثلاجة إلى أن تقدم وتزين بالكريم شانتيه أو الآيس كريم.

كريمة سلاطة الفاكهة

◆ المقادير:

- علبه لبن مكثف مثلجة.
- عصير ليمونة طازجة + $\frac{1}{4}$ كوب سكر.

◆ الطريقة:

- يخفق الجميع مع بعض حتى يتجمد الخليط كالكريمة.
- تصب فوق سلاطة الفواكه حال تقديمها.

كريمة بعصير الفاكهة

◆ المقادير:

- كوب عصير فاكهة.
- بياض بيضتين + $\frac{1}{4}$ ملعقة فانيليا.
- ملعقتان كبيرتان سكر بودرة.

◆ الطريقة:

- يخفق بياض البيض والسكر حتى يجمد.
- ونضيف العصير نقطة نقطة مع استمرار الخفق ثم نضيف الفانيليا.
- هذه الكريمة تستخدم في تجميل سلاطة الفاكهة، ويمكن أن يرش فوقها أى نوع من المكسرات المقرية حسب الرغبة.