

**ثانياً**

**الطرق المتعددة لإعداد  
المكرونة**



## المكرونه المسلوقه بالصلصه

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه مسلوقه - أى نوع-
- ملعقتان كبيرتان صلصه طماطم.
- ملعقتان كبيرتان زيت + كوب ماء.
- مكعب مرقة + ملح، فلفل، بهار.
- ملعقه صغيره فلفل أحمر - حسب الرغبة-.
- ملعقه صغيره كارى .

### ◆ الطريقه:

- نضيف الماء للصلصه والزيت والتوابل والملح ومكعب المرقة ويرفع على النار حتى تتسبك الصلصه.
- نضيف المكرونه المسلوقه للصلصه وتقلب وتترك لمدة ٣ دقائق.. ثم تقدم ساخنة.

### 📌 ملحوظة:

يمكن أن نسخن الزيت ثم نضيف الماء والصلصه أو كويان عصير طماطم ونتركه حتى يتسبك ونضيف الملح والتوابل... إلخ.

## المكرونه الحمراء بالصلصه

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه مقصوصه .
- $\frac{1}{4}$  كوب زيت للتحمير أو سمن.
- كويان من عصير الطماطم.
- ملح ، فلفل.

### ◆ الطريقة:

- تحمر المكرونه في الزيت أو السمن حتى يصفر لونها.
- يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل.
- تترك على نار هادئة حتى يتم النضج.
- تقلب في طبق التقديم وتقدم ساخنة .



## مكرونة مقصوصة مطبوخة

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونة مقصوصة.
- كوب عصير طماطم + ملعقة زيت.
- ملعقتان زبد + بصلة مبشورة.
- ملعقة بققدونس مفري + مكعب مرق.
- ملعقة كزبرة خضراء + ملح، فلفل.

### ◆ الطريقة:

- نضع وعاء على النار مضافاً إليه الزبد والزيت، وعندما يسخن نضيف إليه المكرونة ونقلبها حتى يتم التحمير.
- ويضاف إليها مبشور البصل ويعاد التقليب ثم يضاف عصير الطماطم ساخناً مع مقدار من الماء الساخن حيث يغطي سطحها.
- يضاف قليل من الملح والفلفل ومكعب المرق والبققدونس والكزبرة ويقلب الجميع ويغطي الوعاء حتى تتشرب المكرونة الصلصة.
- تخفف النار بعد ذلك ويغطي الوعاء ويترك حتى ينضج.
- تقدم المكرونة المطبوخة ساخنة.



## مكرونه بالصلصة الايطالي

## ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه إسباجيتى مسلوقه.
- ثمرة فلفل رومى مفريه.
- ٢ بصلة مفريه.
- ٥ فصوص ثوم مفريه.
- حبة طماطم مقطعة قطعاً صغيرة.
- $\frac{1}{2}$  اكوب عصير طماطم.
- كوب ماء، + ٣ ملاعق زيت.
- ملح، فلفل، زعتر.

## ◆ الطريقة:

- يقدح الزيت ويشوح فيه الفلفل الرومى والثوم والبصل على نار هادئة لمدة ربع ساعة.
- نضيف الطماطم المقطعة وعصير الطماطم والماء والملح والفلفل والزعتر.
- يترك الجميع على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر حتى تنسبك الخلطة وتستعمل ساخنة.
- تصب الصلصة فوق المكرونه المسلوقه فى طبق التقديم.

\*\*\*

## مكرونه بالكريمه

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه شرائط - أو حسب الرغبة -.
- $\frac{1}{4}$  ك كريمه لبانى.
- ملعقه ثوم صغيره مفريه.
- ملعقتان جبن رومى مبشور أو موزاريلا.
- ملعقتان زيت + ريحان جاف + ملح، فلفل.

### ◆ الطريقه:

- تسلق المكرونه حتى تنضج.
- نشوح الثوم فى الزيت حتى يصفر لونه، ثم نضيف الكريمه والتوابل.
- حين تسخن الكريمه نضيف الجبن والريحان ونقلب ونرفعها من فوق النار قبل الغليان.
- تصب المكرونه فى طبق التقديم وتصب فوقها الكريمه.

### 📌 ملحوظة:

يمكن إضافة قطع دجاج مسلوقة ومقطعة مكعبات للصلصة البيضاء قبل أن نصبها فوق المكرونه .



## مكرونه بالجبن

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{2}$  ك مكرونه مقصوصه.
- $\frac{1}{4}$  ك جبن رومى مبشور.
- ١٠٠ جرام جبن موزاريلا.
- ٢ قرن فلفل أخضر + كرفس مفرى.
- ٢ ثمرة طماطم + ٣ ملاعق زبده.
- بقسماط ناعم + ملح، فلفل.

### ◆ الطريقتة:

- تسلق المكرونه وتصفى وتترك حتى تبرد، وتقطع الطماطم صغيرا وكذلك الفلفل.
  - نرفع إناء على النار وبه الزبد ثم نحمر الفلفل، ونضيف له الطماطم المقطعة والكرفس ويضاف له الملح والفلفل.
  - نحضر صينية ونبطنها بالزبد والبقسماط ثم نضيف المكرونه ونصب فوقها الخليط السابق ثم نرش الجبن الرومى والموزاريلا.
  - تترج فى الفرن حتى تنضج ويحمر وجهها وتقدم ساخنة.
- 📌 ملحوظة: يجب تقليل الملح لأننا نضيف جبن رومى للمكرونه مما سيزيد من تمليحها.

## مكرونه بالجبنه الروكفور

## ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه مسلوقة شرائط أو إسباجيتي.
- مثلث جبنه روكفور.
- ٢ ملعقة زبد أو سمن + ملح وفلفل.
- كوب لبن +  $\frac{1}{4}$  رأس ثوم مفري.

## ◆ الطريقة:

- يسيح السمن أو الزبد ويضاف إليه الثوم ويشوحان معاً، ثم نضيف الجبنه الروكفور ويستمر التقليب حتى تسيح الجبنه.
- تسلق المكرونه وتصفى وتوضع فى طبق التقديم .
- نضيف الخليط السابق على وجه المكرونه وتقدم ساخنة.

## 📌 ملحوظة:

يمكن إضافة المشروم مع الثوم والسمن والجبنه.



## مكرونه بالبشاميل

### ◆ المقادير:

-  $\frac{1}{4}$  ك مكرونه مقصوصه.

- ٢ ملعقة كبيرة زبده.

-  $\frac{1}{4}$  كوب جبن مبشور.

### ◆ مقادير العصاج:

-  $\frac{1}{4}$  ك لحم مفروم + بصلة مفريه + ٢ ملعقة كبيرة زبده.

-  $\frac{1}{4}$  كوب صلصة طماطم + قليل من الماء.

- ملح، فلفل + جوزة الطيب.

### ◆ طريقة عمل العصاج:

- نشوح البصل مع الزبده، ثم نضع اللحم المفروم حتى يدخل في النضج .

- نضيف التوابل والملح والصلصة والماء، ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

### ◆ مقادير البشاميل:

-  $\frac{1}{4}$  كوب دقيق +  $\frac{1}{4}$  كوب زبد + ٣ أكواب لبن.

- بيضة مخفوقة + جوزة الطيب + ملح، فلفل أسود.

### ◆ طريقة عمل البشاميل:

- يذاب الزبد ويضاف إليه الدقيق ويقلب قليلاً، ثم يضاف

الحليب بالتدرج مع التقليب المستمر حتى يعطى القوام المطلوب  
ثم تضاف التوابل والبيضة ويقلب بسرعة .

ويوجد حالياً بالسوبر ماركت بشاميل جاهز يمكن الاستعانة به.

### • طريقة عمل المكرونة بالبشاميل :

- تسلق المكرونة وتصفى وتشطف وتوضع جانبا.
- تبطن صينية الفرن بالسمن أو الزبد وبعض البقسماط.
- يضاف جزء من البشاميل مع نصف مقدار المكرونة ويرص  
في صينية الفرن، ثم يوضع مقدار العصاج ويساوى السطح.
- يضاف باقى مقدار المكرونة ويصب فوقه باقى البشاميل  
ويساوى السطح .
- تدخل فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.

### ملحوظة:

يمكن رش جبن مبشور على السطح أيضاً أو بيضة مخفوقة  
أو بقسماط ناعم - حسب الرغبة.



## تشيز أند باستا بودنج (مكرونه)

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه شرائط + صلصة طماطم.
- $\frac{1}{4}$  ك لبن + ماء + ١٠٠ جرام بقسماط.
- جبنة مبشورة + صفار بيضة.
- ٢٥ جرام زبدة + ٢٥ جرام دقيق.
- $\frac{1}{4}$  كوب خل + ملح، فلفل.
- بصله مبشورة + ثمرة طماطم.
- مكعب مرق + زعتر + روزمارى.

### ◆ طريقة عمل الصوص:

- نشوح البصله المبشورة فى الزيت والزبدة حتى تذبل، ثم نضيف الزعتر والروزمارى، ويقلب الجميع معاً.
- ثم نضيف الخل والطماطم والصلصة، وتترك على النار حتى تنضج.

### ◆ الطريقة:

- تسلق المكرونه  $\frac{2}{4}$  سلق، ثم نحضر بشاميل كثيف القوام (ص ٧٨).
- نضيف المكرونه المسلوقة للبشاميل وأيضاً الجبنة المبشورة (أى نوع جبنة) و صفار البيضة .

- تعجن جميع المقادير في الكبة حتى تصبح عجينة ملساء.
- نضع عجينة المكرونة في فورمة (حلة العجان الاستانلس).
- وندخلها الفرن على حمام مائي - أى فى صينية أكبر منها بها ماء- على درجة حرارة ٢٠٠ درجة لمدة نصف ساعة.
- ثم بعد خروجها من الفرن نقلب على طبق التقديم وتغطى بالصوص السابق إعداده وتقدم.



## مكرونه بالجلاش

## ◆ المقادير:

-  $\frac{1}{4}$  ك مكرونه إسباجيتى مسلوقة.

-  $\frac{1}{4}$  ك جلاش طازج.

-  $\frac{1}{4}$  ك لحم معصج.

- ٢ ملعقة متوسطة سمن.

- ملح، فلفل.

## ◆ الطريقتة:

• تدهن صينية بالسمن ثم تضاف نصف كمية الجلاش مع رشها بالسمن السائح.

• توضع نصف كمية المكرونه المسلوقة، ثم العصاج، ثم بقية المكرونه .

• يغطى السطح ببقية الجلاش ويرش السطح بالسمن.

• تترج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحها وتقلب فى طبق التقديم بعد أن تهدأ حرارتها.



## مكرونه بالخضار والكريمه

### ◆ المقادير:

- ٣٠٠ جرام مكرونه + ٣ ملاعق زيت زيتون أو ذرة.
- ٣ ملاعق عصير طماطم، أو ملعقة صلصة طماطم.
- ١٠٠ جرام فلفل ألوان شرائح + ١٥٠ جرام سبانخ.
- ١٠٠ جرام مشروم شرائح + حبة كوسة مقطعة شرائح.
- ٢٠٠ جرام كريمه أو زيادى + ٢ حبة طماطم مقطعة صغيراً.
- ٣ أكواب شوربه خضار + ٢ ملعقة كبيرة ريحان مفرى.
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى .

### ◆ الطريقه:

- نضيف الزيت والكوسه والسبانخ والمشروم والطماطم المكعبات لبعضها ونرفعها على النار ونقلبها لمدة من ٣: ٤ دقائق .
- نضيف شوربه الخضار والكريمه الحامضة أو الزيادى وصلصة الطماطم ونقلب الجميع حتى يصل لدرجة الغليان ثم نطفئ النار.
- تسلق المكرونه وتصفى من الماء، ثم توضع مباشرة فى الصوص، ثم نضيف البقدونس والريحان المفرى، ونقلب جيداً وتقدم مع الدجاج أو اللحمه ويمكن بدونهما.



## مكرونه بالثوم والفلقل الالوان

## ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه مسلوقه.
- ٥ فصيص ثوم كبيره مفريه + ٢ كوب عصير طماطم.
- فلقل ألوان مقطع شرائح أو مفروم.
- ملح وفلقل + بهارات + زيد.

## ◆ الطريقتة:

- يحمر الثوم في السمن حتى يصفر لونه، ثم نضيف الفلقل الالوان (  $\frac{1}{3}$  فلقله حمراء،  $\frac{1}{3}$  فلقله صفراء).
- نضيف عصير الطماطم وتبيل بالملح والفلقل، وتهدئ النار حتى تسبك.
- تسلق المكرونه وتغرف في طبق التقديم ويصب فوقها خليط الطماطم والفلقل الالوان، وتقدم ساخنة.



## الفيثوتشيني بالفلفل والكسبرة

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونة فيثوتشيني.
- ٣ أكواب كسبرة خضراء مفرية.
- حبتان فلفل أخضر متوسطتان.
- ملعقتان صغيرتان ثوم مفري.
- ملعقة كبيرة زبد + ٣ ملاعق كبيرة زيت.
- $\frac{1}{4}$  كوب عصير ليمون + ملح، فلفل.

### ◆ الطريقة:

- تسلق المكرونة وتصفى من الماء وتترك جانباً.
- يقطع الفلفل حلقات، ثم تقسم كل حلقة لنصفين أو ثلاث أو يقطع عيداناً.
- يسخن الزيت والزبد في إناء كبير على نار عالية، ثم يضاف الفلفل ويقلب لمدة دقيقتين أو ثلاث.
- يضاف الثوم ويقلب مع الفلفل لمدة دقيقة، ثم تضاف الكسبرة وتقلب حتى تذبل لمدة ٢٠ : ٣٠ ثانية.
- تضاف المكرونة وعصير الليمون والملح والفلفل وتقلب جميع المكونات حتى تختلط جيداً وتقدم في الحال.

## مكرونه بالعصاج

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه إسباجيتي.
- $\frac{1}{4}$  ك لحمه مفرومه معصجه.
- ملح + فلفل + زعتر.
- ٣ ملاعق صلصه + ثمره طماطم مبشوره.

### ◆ الطريقتة:

- تسلق المكرونه ثم تشطف بالماء الفاتر.
- نعصج اللحمه، بأن نضع معلقة سمن ونشوح فيها البصل، ثم نضيف اللحمه المفرومه، ونتركها على نار هادئة حتى تنضج، ثم نضع الطماطم المبشوره والصلصه ونقلبها معاً حتى تنسبك الصلصه، ونضع التوابل والزعتر.
- نضع على المكرونه المسلوقه ملعقه زيت ذرة ونقلبها معاً.
- تغرف المكرونه في طبق التقديم وتضاف لها اللحمه المعصجه وتجميل بالزعتر.

### 📌 ملاحظه:

- يمكن استبدال اللحمه المفرومه بالسوسيس المقطع ووضعها في الصلصه، وإضافه فلفل رومى ألوان.

## المكرونة بصلصة الطماطم والدجاج

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونة مقصوفة مسلوقة.
- $\frac{1}{4}$  دجاجة مسلوقة، أو ٣ صدور مخلية ومسلوقة.
- حبة فلفل أخضر مكعبات صغيرة.
- ٤ حبات طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات.
- ٤ ملاعق كبيرة صلصة مكرونة.
- $\frac{1}{4}$  كوب زيتون أسود شرائح + ملح، فلفل.
- ملعقتان صغيرتان ثوم مفرى.
- ٣ ملاعق كبيرة زيت + ملعقة كبيرة أوريجانو.
- $\frac{1}{4}$  كوب جبن بارميزان أو شيدر مبشورة.

### ◆ الطريقة:

- يزال الجلد والعظم من الدجاج المسلوق وتقطع شرائح، وكذلك الصدور - في حال استخدامها -.
- يسخن الزيت في إناء كبير ويضاف الثوم والفلفل الأخضر لمدة دقيقتين، ثم تضاف الطماطم وصلصة المكرونة والأوريجانو والملح والفلفل.

- يضاف حوالى نصف كوب ماء ويترك ليغلى، ثم تخفض النار، ويغطى الإناء ويترك ليطهى لمدة من ١٠ : ١٥ دقيقة، ثم يرفع عن النار.
- تضاف المكرونة وقطع الدجاج والزيتون ونصف كمية الجبن وتقلب جيداً.
- توضع فى طبق التقديم ويثر باقى الجبن على السطح وتقدم على الفور.



## مكرونه بالدجاج "نجرسكو" (١)

### ◆ المقادير:

- كيلو مكرونه إسباجيتى أو شرائط مسلوقة.
- دجاجة متوسطة مسلوقة، أو  $\frac{1}{4}$  كيلو صدور مسلوقة مقطعة.
- ٢ بيضة + كوب لبن + ٢ كوب بشاميل.
- $\frac{1}{4}$  كوب جبنة رومى مبشورة، أو أى نوع حسب الرغبة.
- ٢ ملعقة سمن أو زبد + ملح + فلفل أسود.

### ◆ الطريقة:

- تخلى الدجاجة المسلوقة وتقطع قطعاً صغيرة وتبيل بالملح والفلفل، أو الصدور إذا استخدمناها .
- نضيف البشاميل إلى المكرونه المسلوقة مع التقليب.
- ثم نخلط قطع الدجاج مع المكرونه المجهزة بالبشاميل ونضع الجميع فى صينية مدهونة بالسمن.
- نخلط البيض مع اللبن والزبد ثم نغطى المكرونه بهما وترش بالجبنة الرومى المبشورة.
- تترج فى الفرن حتى يحمر وجهها، وتقدم ساخنة.



## مكرونه بالدجاج "نجرسكو" (٢)

### المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه مقصوصه +  $\frac{1}{4}$  ك صدور دجاج
- كوب جبن شيدر مبشوره + لتر لبن دافئ.
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح وفلفل + مكعب مرقة.
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة جوزة الطيب.
- عبوة خلطة بشاميل (جاهزة) من السوبر ماركت.

### الطريقة:

- نضيف خلطة البشاميل للبن ونرفعها على نار متوسطة مع التقليب لمدة خمس دقائق، أو حتى تبدأ في الغليان مع إضافة جوزة الطيب.
- تبيل صدور الدجاج وتسلق لمدة عشر دقائق أو حتى ينضج، ثم نتركها تبرد ونقطعها قطعاً صغيرة.
- تسلق المكرونه، ثم تصفى من مائها وتترك لتبرد، ثم يضاف إليها نصف البشاميل وتقلب جيداً.
- تدهن صينية بالزبد ويوضع بها مقدار من المكرونه بالبشاميل، ثم نضيف قطع الدجاج.
- ونضيف كذلك باقى مقدار المكرونه، ثم نصب فوقها باقى البشاميل.
- ترش الجبنة الشيدر فوق المكرونه وتزجج في الفرن لمدة نصف ساعة أو حتى يحمر وجهها وتسيح الجبنة، وتقدم.

## مكرونه بالهوت دوج

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه شرائط أو إسباجيتي.
- ٤ أصابع هوت دوج + فلفل رومي ألوان مقطع.
- بصلة صغيرة مقطعة صغيراً + ملعقتان صلصة .
- ملعقتان سمن أو زبد +  $\frac{1}{4}$  كوب ماء+ ملح، فلفل.

### ◆ الطريقة:

- تسلق المكرونه ثم تصفى وتترك جانباً.
  - يقطع الهوت دوج حلقات ويشوح فى الزبد أو السمن.
  - تضاف البصلة على الهوت دوج وتقلب حتى يصفر لونها.
  - نضيف صلصة الطماطم المذابة فى الماء إلى الهوت دوج ويقلبان معاً، ثم نضيف الفلفل الألوان المقطع ونتركها حتى تتسبك قليلاً.
  - نضع المكرونه فى طبق التقديم، ويصب فوقها خليط الهوت دوج بالطماطم والفلفل الملون، وتقدم ساخنة .
- 📌 ملحوظة:

يمكن استبدال الهوت دوج باللحمة المفرومة المعصجة.

## مكرونه بالجمبرى والمشروم

## ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه (أى نوع حسب الرغبة).
- $\frac{1}{4}$  ك جمبرى + ملعقة كبيرة دقيق + مشروم.
- كريمه لبانى + جبنة برميزان أو رومى قديمه.
- $\frac{1}{4}$  كوب لبن + زيت وزبدة + بصل.
- ثوم + ملح، فلفل، جنزبيل.

## ◆ الطريقه:

- تسلق المكرونه وتصفى من مائها وتترك جانباً.
- يشوح البصل والثوم فى الزيت والزبدة ثم نضيف المشروم ويقلب الجميع معاً.
- ثم نضيف الدقيق - بعد إذابته فى اللبن - ونضيف الجمبرى، وتترك لمدة ٣ دقائق قبل أن نقلبها وتهز فقط.
- تترك الصلصة حتى ينضج الجمبرى لمدة ٥ دقائق فقط، ثم نضيف الكريمة والتوابل.
- حين تسخن الكريمة نضيف الجبن ونقلب ونرفع الصلصة قبل غليانها.
- نضع المكرونه فى طبق عميق ثم نضيف لها الصوص الأبيض بالجمبرى والمشروم.

## المكرونه بصوص الكاليماى والجمبرى

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه شرائط +  $\frac{1}{4}$  ك كاليماى مسلوقة.
- $\frac{1}{4}$  ك جمبرى حجم متوسط أو كبير مسلوقة + زيت.
- $\frac{1}{4}$  ملعقة ريحان +  $\frac{1}{4}$  ملعقة جتزيل.
- حزمة بقدونس +  $\frac{1}{4}$  ملعقة روزمارى.
- ملعقة ثوم مفرى + كوب فلفل ألوان .
- كوب طماطم مبشورة + بصلة صغيرة.
- كريمة لبانى + شرائح زيتون أسود وأخضر.

### ◆ الطريقة:

- تسلق المكرونه فى الماء المغلى مع إضافة ملعقة ملح وملعقة زيت، وتترك جانباً .
- نضع فى طاسة زيت ثم الثوم المفرى ويشوح لمدة دقيقتين.
- نضيف كوب الطماطم (بورية الطماطم) و يقلب الجميع.
- نضيف الريحان و الروزمارى وأى منكهات، و ربع ملعقة جتزيل، ونتركها على النار حتى نحصل على صلصة متماسكة.
- نضيف الجمبرى و الكاليماى على صلصة الطماطم ونقلب لمدة من ٣ : ٥ دقائق فقط .

- ثم نضيف بعد ذلك الكريمة اللباني والزيتون الأسود والأخضر - حسب الرغبة.
- وأخيراً إضافة البقدونس المفرى.
- نضع المكرونة المسلوقة فى طبق التقديم ثم نصب فوقها الصوص وتقدم ساخنة .



## مكرونه بالتونه

## ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه حلزونى.
- علبه تونه +  $\frac{1}{4}$  كابوتشى.
- فلفل رومى ألوان + بصله حلقات.

## ◆ الطريقتة:

- تسلق المكرونه وتصفى من مائها.
- تقطع الكابوتشى وتضاف إلى البصله الحلقات المضاف إليها الملح والفلفل الألوان المقطع أيضاً حلقات.
- تضاف التونه إلى سلطة الكابوتشى.
- نضع المكرونه المسلوقة فى طبق التقديم ونصب فوقها خليط التونه وسلطة الكابوتشى.



## سلطة المكرونة بالتونة والخرشوف

## ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونة مقصوصة مسلوقة.
- حبتان فلفل أخضر أو أحمر.
- حبتان فلفل أصفر.
- قلوب خرشوف طازجة أو مجمدة.
- علبتان تونة + فصين ثوم مفرى.
- ملعقتان كبيرتان شبت مفروم.
- ملعقة كبيرة مستردة + ملح، فلفل.
- كوب زيتون أسود، أو أخضر شرائح (حسب الرغبة)
- $\frac{1}{4}$  كوب بقدونس، أو ورق بصل أخضر مفرى.
- حبتان بصل أحمر + ملعقتان كبيرتان عصير ليمون.
- $\frac{1}{4}$  كوب زيت زيتون + ملعقتان كبيرتان خل.

## ◆ الطريقة:

- يقطع الفلفل إلى ٤ أرباع ويوضع على صاج الفرن بحيث تكون القشرة لأعلى وتدخل الفرن حتى تتحول القشرة للون الأسود.

• يغطى الصاج ويترك لمدة ١٥ دقيقة، يقشر الفلفل ويقطع قطعاً صغيرة.

• تسلق قلوب الخرشوف في الماء لمدة ٥ دقائق ثم تصفى ويقطع كل قلب من ٣: ٤ قطع.

• يقطع البصل شرائح، ثم تقطع كل شريحة نصفان.

• توضع المكرونة والتونة والخرشوف والفلفل والبقدونس والشبت والبصل والزيتون في وعاء ويقلب الجميع ليمتزج جيداً.

• يخلط الزيت والخل والثوم والمستردة وعصير الليمون والملح والفلفل في وعاء صغير ويغطى ويرج جيداً.

• يضاف الخليط لوعاء السلطة ويقلب ليمتزج مع المكونات.

• تغطى السلطة وتحفظ في الثلاجة لحين التقديم.



## مكرونه بالجمبرى والسبيط

## ◆ المقادير:

- $\frac{1}{2}$  ك مكرونه +  $\frac{1}{2}$  ك سبيط.
- $\frac{1}{4}$  ك جمبرى حجم وسط + فلفل ألوان.
- رأس ثوم مفريه + كوب طماطم مبشوره.
- ملح وفلفل + كمون.

## ◆ الطريقه:

- يغسل السبيط، ويوضع في ماء مغلى، ويرفع على النار حتى يلين ويصفى.
- يشوح الجمبرى مع الثوم والتوابل ويضاف إلى السبيط ويقلبان معاً.
- نضيف الطماطم المبشوره والفلفل الألوان ونقلب الجميع معاً لمدة ٥ دقائق.
- تسلق المكرونه وتملح، وتصفى وتوضع في طبق التقديم ويصب فوقها صلصه الجمبرى والسبيط.



## مكرونه لازانيا (١)

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك من مكرونه اللازانيا الخضراء "مسلوقة".
- $\frac{1}{4}$  ك لحم مفروم +  $\frac{1}{4}$  كوب من الزبدة .
- فصان ثوم مفريان + صفار بيضة مخفوق .
- بصلتان متوسطتان تفري ناعما .
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفري .
- $\frac{1}{4}$  ك طماطم مقشرة ومفرومة .
- ملعقتان كبيرتان صلصة طماطم .
- ٤ ملاعق طعام شوربة مركزة .
- ٤ ملاعق كبيرة من الجبن المبشور .
- ملح، فلفل + ملعقة صغيرة من الزعتر .
- ٥ أكواب من البشاميل (ص ٧٨).

### ◆ الطريقة:

- يشوح البصل في الزيت حتى يصبح ذهبي اللون .
- يضاف اللحم المفروم والثوم إلى البصل ويقلب الجميع لمدة خمس دقائق .
- يضاف البقدونس والزعتر والطماطم والصلصة والملح والفلفل والشوربة إلى المقادير السابقة .

- يغطى الإناء ويترك على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة.
- يسخن الفرن إلى درجة عالية.
- تحضر صلصة البشاميل وتمزج بصفار البيضة ونصف كمية الجبن المبشور.
- توضع طبقة من اللازانيا في الطبق الخاص بالفرن، ثم تغطى بطبقة من عصاج اللحم، تليها طبقة من صلصة البشاميل ويعاد هذا الترتيب على أن ينتهى بصلصة البشاميل.
- يرش الطبق بالكمية المتبقية من الجبن المبشور وتخبز المكرونه بالفرن مدة ٤٠ دقيقة أو حتى يحمر سطحها جيداً.



## اللازانيا باللحمة المفرومة والجبنة الموتزاريلا (٢)

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك من مكرونة اللازانيا.
- $\frac{1}{2}$  ك لحمة مفرومة معصجة.
- جبنة مبشورة موتزاريلا + ملح وفلفل .
- ملعقتان كبيرتان فلفل ألوان "ويمكن الاستغناء عنهما".
- $\frac{1}{4}$  ملعقة روزماري +  $\frac{1}{4}$  ملعقة ريحان .

### ◆ مقادير البشاميل:

- $\frac{1}{4}$  ك لبن / ٢ ملعقة دقيق / ٢ بيضة / ٢ ملعقة زبدة /  
ملعقة زيت.

### ◆ الطريقة:

- تسلق اللازانيا في ماء مغلي حتى تطفو على سطح الماء، تنشل وتوضع في مصفى.
- تسيح الزبد مع الزيت ثم نضيف الدقيق و يقلبان معاً .
- نضيف اللبن و هو دافئ و يقلب بسرعة حتي يتجانس الجميع ويغلظ القوام .
- ثم نضيف البيض المخفوق والجبن المبشور مع التقليب.

• نضع في صينية الفرن كمية من البشاميل، ثم جزء من شرائح اللازانيا ثم اللحمة المعصجة، ثم جزء آخر من اللازانيا، ثم اللحمة المعصجة، ونكرر هذا إلى أن يتهى المقدار.

• يمكن طبقتين أو ثلاث طبقات وأخيراً البشاميل، ثم نرش الجبنة المبشورة، ثم تدخل الفرن حتى تنضج .

▪ **ملحوظة:** "يمكن أن يكون الجبن رومى، أو فلامنك، أو شيدر، موتزاريليا حسب المتوافر".



### لفائف اللازانيا المقلية بالخضروات

#### ◆ المقادير:

- ١٠ شرائح من مكرونة اللازانيا المسلوقة .
- ٢ ثمرة طماطم مقطعة شرائح رفيعة .
- ملعقتان كبيرتان ريجان أخضر .
- $\frac{1}{4}$  كوب كرنب أبيض شرائح رفيعة .
- كوب جبنة موتزاريليا مبشورة .
- $\frac{1}{4}$  كوب شوفان .
- بيضتان + بقسماط + زيت للقليل .
- $\frac{1}{4}$  كوب مستردة أو كاتشاب .
- $\frac{1}{4}$  كوب جزر مبشور .

## ◆ طريقة الإعداد :

- يخلط البقساط مع الشوفان و يترك لحين الإستخدام.
- تخلط مقادير الحشو مع بعضها البعض.
- تمشى اللازانيا بتلك الخلطة، وتلف على شكل أسطواني.
- تنمس في البيض، ثم في البقساط المخلوط بالشوفان،  
وتحمر في زيت غزير.
- تنشل على ورق ماص، ثم تقدم .

## ■ ملحوظة :

يمكن استبدال الكرنب و الجزر بالسبانخ مع اللحمة المعصجة  
والبيض والجبنة الموزاريلا، وتقل بنفس الطريقة .



## الكانيلوني

## ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك مكرونة كانيلوني.
- كوب عصير طماطم +  $\frac{1}{4}$  ك لحمة مفروم.
- ٢ ملعقة زيد + صفار بيضة + ملح وفلفل.
- $\frac{1}{4}$  كوب جبنة شيدر ورومي مبشور.
- ٣ ملاعق كبيرة بشاميل.

## ◆ الطريقة:

- تحمر البصلة وتضاف إليها اللحمة المفرومة والملح والفلفل وتترك على النار حتى النضج.
- تضاف صلصة البشاميل و صفار البيض إلى الخليط وتقلب جيداً.
- تسلق مكرونة الكانيلوني وتصفى وتشطف بالماء البارد.
- تحشى الكانيلوني بالخليط السابق، وترص في صينية مدهونة بالزبدة، وتصب فوقها صلصة الطماطم والجبنة المبشورة.
- تخرج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها.

## مكرونه مبكيكة

## ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  ك لحم ضأن أو بتلو.
- $\frac{1}{4}$  ك مكرونه مقصوصة + بصله كبيرة مبشورة.
- ثمرتان طماطم مقطعة + فلفل حار ورومى مقطع.
- ملعقتان كبيرتان صلصة + كوب ماء.
- ملعقتان كبيرتان زيت + مكعب مرق.
- ملعقة كبيرة كارى + فلفل، ملح، شطة (حسب الرغبة).

## ◆ الطريقة:

- يشوح البصل فى الزيت ثم يضاف اللحم المقطع ويشوحان معاً، ثم نضيف الطماطم والفلفل الأخضر.
  - يضاف بعض الماء ويغطى الإناء ويترك حتى تنضج اللحم مع إضافة بعض الماء كلما احتاج الأمر.
  - ثم نضيف ماء يكفى لنضج المكرونه، ونضيف له مكعب المرق والكارى والتوابل والصلصة.
  - حينها يغلى الماء نضيف المكرونه ونتركها حتى تنضج ثم تقدم ساخنة.
- ملحوظة: هذه أكلة ليبيه وسميت "بالمبكيكة" لأنها تبكيك فى الصلصة وتؤكل قبل أن تشرب الصلصة.

## طاجن لسان العصفور بالكبد والقوانص

### ◆ المقادير:

- $\frac{1}{4}$  كوب لسان العصفور.
- $\frac{1}{4}$  كيلو كبد وقوانص.
- ٢ بصلة كبيرة مقطعة + مكعب مرقة.
- ملعقتان كبيرتان صلصة طماطم.
- فلفل ألوان مقطع شرائح + ٣ فص حبهان.
- ملعقتان سمن أو زيت + ٤ أكواب ماء.

### ◆ الطريقة:

- يجمر لسان العصفور حتى يصبح لونه ذهبياً، وينشل ويترك جانباً.
- تعد الكبد والقوانص بالتنظيف والغسل، ثم تنقع في قليل من الخل والملح لمدة ربع ساعة ثم تشطف وتقطع قطعاً صغيرة.
- نشوح البصل في نفس الوعاء حتى يذبل ويصفر لونه، ثم نضيف الكبد والقوانص والحبهان ونستمر في التقليب.
- نضيف لسان العصفور إلى الخليط السابق ونقلبه ونرفعه من فوق النار ونضعه في طاجن.
- نذيب صلصة الطماطم ومكعب المرق في الماء، ونتركها حتى تغلي ثم نصبها فوق لسان العصفور في الطاجن.
- ندخل الطاجن الفرن في درجة حرارة متوسطة (١٨٠°) لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج.