
البَابُ الثَانِي

* من هو الشخص السليم ؟

* أطباق مختارة للصحة



من هو الشخص الطبيعي السليم ؟

الشخص الطبيعي السليم ..

- هو الذى يتمتع بصحة جيدة ، ويشعر بالقوة والحيوية والروح المرحية .
- وهو الشخص الذى يكون وزنه متناسباً مع طوله وسنه وجنسه رجلاً كان أم امرأة ، ويؤدى أعماله اليومية بنشاط .
- وهو الذى يتناول طعامه اليومي بانتظام وبالكميات المناسبة لجسمه وسنه دون إقراط أو إهمال لإحدى الواجبات الرئيسية الثلاث .

ويستطيع الشخص الطبيعي أن يأكل من كل ما يقدم له من أطعمة ، على أن تكون فى شكل شهى ومجهزة ومطهية بالطرق السليمة الصحية .

وقد أهتم هذا الكتاب بتقديم أطباق شهية مطهية بطرق سليمة صحية سهلة وغير معقدة التركيب بقدر الإمكان .

حساء المشروم بالكريمة

Cream of mushroom soup

ويعرف باسم عيش الغراب أو الشامبيون

ما هو المشروم (عيش الغراب) ؟

هو نوع من الفطر ينمو برياً في أوروبا وأمريكا ، وتكاد لا تخلو منه مائدة هناك ، طعمه لذيذ يشبه الكبد والكلاوى وقيمته الغذائية عالية ، ويعتبر بديلاً للحم ويسمى باللحم النباتي .
لونه الشائع هو البنى الفاتح وله عدة أنواع ، وليست كلها صالحة للأكل ، ويعرفها من يقومون بتربيته وزراعته .
وقد نجحت زراعته وتربيته في مصر ، ويوجد طازجاً أو معلباً .

سبب تسميته عيش الغراب :

لأن لونه يشبه لون الخبز الفلاحى ، ولذلك تخلط الطيور ومنها الغراب بينه وبين الخبز عند التقاطه .

فوائد المشروم :

هو ليس مجرد فطر يضاف إلى الطعام لإكسابه نكهة جيدة ومذاقاً مستحباً ، ولكنه من المأكولات عالية القيمة الغذائية لارتفاع محتواه من البروتين مثل اللبن والبقول ، كما أنه غنى بفيتاميني ب ، ج ، ومصدر جيد للأملاح المعدنية كالسيوم والحديد والنحاس ، وهو أيضاً غنى بالألياف التي تساعد على عدم حدوث الإمساك . وهو قليل السعرات ومخفض للكوليسترول في الدم - ويناسب من يمارسون الرجيم .

الطريقة :

- ١ - ينقع المشروم في ماء دافئ لمدة ١ ساعة ، يصفى من الماء ويزال من حوله الزغب ويغسل جيداً ويقطع شرائح رفيعة طولاً .
- ٢ - يوضع المرق في إناء مناسب ويرفع على النار ويترك حتى يبدأ الغليان .
- ٣ - تضاف شرائح المشروم والبصل وورقة اللاورا المكسرة .
- ٤ - يغطى الإناء ويترك المرق يغلي بهدوء حتى ينضج المشروم مع إضافة سائل كلما احتاج الأمر حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٥ - يبعد الإناء عن النار وتنزع ورقة اللاورا .
- ٦ - يمزج الكورن فلور أو الدقيق بالماء مع التقليب الجيد .
- ٧ - يضاف خليط الكورن فلور لحساء المشروم الدافئ مع التقليب الجيد .
- ٨ - يعاد الإناء على النار مع استمرار التقليب حتى ينضج الكورن فلور ويغلظ الخليط نوعاً ما .
- ٩ - يتبل خفيفاً بالملح والفلفل .

مقادير حساء المشروم :

- ١ كيلو مشروم (عيش الغراب) طازج
 - ١ بصلة متوسطة مفرية رفيعاً
 - ٥ كوب مرق دجاج أو لحم
 - ١ ورقة لاورا - قليل من الملح والفلفل
- للإنهاء :
- ١ ملعقة كبيرة كورن فلور أو دقيق .
 - ٢ ملعقة كبيرة ماء لمزج الكورن فلور .
 - ٢ - ٣ ملعقة كبيرة كريمة لبانى .

١٠ - يصب الحساء ساخناً في سلطانية التقديم وتضاف الكريمة اللباني
ويقلب الحساء ويقدم . ويمكن تجميله ببضع شرائح من المشروم
النبئ .

ملحوظة :

- قد يصفى الحساء أو يضرب في الخلاط قبل إضافة الكورن فلور ويتوقف ذلك على رغبة الشخص المقدم له الحساء .
- في حالة عدم وجود عيش غراب طازج تستعمل علب مشروم محفوظ يوضع مع سائل حفظه في المرق ويترك يغلي فترة أقل من الطازج .



حساء المشروم بالكريمة

حساء العدس بالسلق والكزبرة الخضراء

على طريقة سوريا ولبنان

يميل لون هذا الحساء إلى الأخضر الفاتح ، طعمه جيد ويختلف عن طعم حساء العدس الأصفر المعروف بالجزر والبطاطس ..

المقادير :

- ١ كوب عدس أصفر
- ٤ كوب ماء
- ٢ ملعقة كبيرة زيت .
- ١ بصلة كبيرة مفرومة .
- ¼ حزمة سلق أخضر .
- ¼ حزمة كسبرة خضراء .
- ٢ فص ثوم مفروم ناعماً .
- قليل من الملح والفلفل
- ¼ كوب عصير ليمون .

الطريقة :

- ١ - ينقى العدس ويغسل عدة مرات ويصفى من الماء .
- ٢ - يوضع فى إناء ويغطى بالماء البارد ويرفع على النار حتى يغلى وينزع الريم .
- ٣ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج العدس حوالى ٣٠-٤٠ دقيقة مع إضافة ماء إذا احتاج الأمر .
- ٤ - تقطف أوراق السلق وأوراق الكسبرة وتغسل جيداً وتصفى وتقطع صغيراً .
- ٥ - يوضع الزيت فى طاسة على النار ، وتشوح البصلة المفرومة دون أن تتلون ، ويضاف إليها الثوم المفروم والكسبرة والصلق مع التقليب لمدة دقيقة .
- ٦ - يضاف خليط البصل والخضر إلى حساء العدس ويقلب جيداً .
- ٧ - يغطى ويترك على النار الهادئة حتى يغلى وتنضج الخضر وتسرّب نكهتها للعدس .
- ٨ - يصفى العدس وقد يترك بدون تصفية وتبّل خفيفاً بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك يغلى لمدة دقيقة ويرفع الإناء من على النار .
- ٩ - يصب الحساء ساخناً فى السلطانية الخاصة ويقدم معه ليمون وخبز محمص وسلطة خضراء أو فاكهة كوجبة كاملة القيمة الغذائية .

ملحوظة :

- ١ كوب عدس مسلوق يعطى :
- ٦,٨ جم بروتين نباتى - ١٨ جم كربوهيدرات - ٢,٤ جم الياف - ٢,٢ ملجم حديد - ٩٥ سعراً .
- ١ كوب حساء عدس يعطى ١٠٥ سعر حرارى .

حساء الطماطم بالبرتقال

المقادير :

- ١ ملعقة كبيرة زبد أو ٢ ملعقة زيت
- ١ بصلة متوسطة مقطعة حلقات
- ١ جزرة متوسطة مقطعة حلقات
- ١ ثمرة بطاطس كبيرة مقطعة حلقات
- ٥ ثمرة طماطم متوسطة مقطعة أرباع
- ٤ كوب مرق دجاج
- ١ ورقة لاورا
- ١ ملعقة شاي سكر
- عصير ٢ برتقالة بلدى - ملح وفلفل
- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ¼ كوب ماء أو لبن
- ٢ ملعقة كبيرة كريمة لبانى (اختيارى)

الطريقة :

- ١ - يشوح البصل والجزر والبطاطس فى الزيت لمدة دقيقة .
- ٢ - تضاف الطماطم المقطعة وورقة اللاورا ، وقرق الدجاج والسكر .
- ٣ - يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ الغليان .
- ٤ - تهدأ الحرارة وتترك الخضمر حتى تنضج لمدة حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٥ - تنزع ورقة اللاورا ويصفى الحساء بمصفاة سلك أو فى الخلاط الكهربائى .
- ٦ - يضاف عصير البرتقال ويرفع الخليط على نار هادئة .
- ٧ - يمزج الدقيق بالماء أو اللبن البارد ويضاف الحساء الطماطم مع التقليب الجيد ، ويتبل الحساء بالملح والفلفل خفيفاً .
- ٨ - عندما يغلف الخليط نوعاً يبعد الإناء عن النار وتضاف الكريمة اللباني فى حالة استعمالها مع التقليب الجيد .
- ٩ - يصب حساء الطماطم فى السلطانية الخاصة ويقدم ساخناً .

ملحوظة :

- السكر يحسن طعم الحساء ويخفف من حموضة الطماطم .
- ١ كوب حساء طماطم بالبرتقال يعطى :
- ٨ جم بروتين - ٨ جم دهون - ٢٣ جم كربوهيدرات - ٠,٨ ملجم حديد - ١٧٥ سعراً حرارياً .

طاجن بامية على الطريقة التركية

(بدون ثوم)

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو بامية .
- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم أحمر أو مكعبات لحم ضأن .
- ١ بصلة متوسطة مفرومة .
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت ذرة .
- ٢ جزرة كبيرة مسلوقة مقطعة حلقات .
- $\frac{1}{4}$ كوب من عصير الليمون .
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء أو مرق ، ملح وفلفل .
- ٣ وحدات من الطماطم مقشرة ومقطعة حلقات .

الطريقة :

- ١ - تغسل البامية وتصفى وتترك حتى تجف .
- ٢ - تقمع وتشوح في الزيت لمدة دقيقة ويضاف إليها عصير الليمون وتقلب لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٣ - يوضع اللحم المفروم مع البصلة (أو مكعبات اللحم) على نار هادئة وقد لا تضاف مادة دهنية ، يقلب حتى ينضج نصف نضج بحيث يبقى طرياً - يتبل .
- ٤ - تجهز صينية أو طاجن فرن ويرص في القاع حلقات الجزر المسلوقة .
- ٥ - يرص فوق الجزر البامية بشكل دائري ويترك فراغ في الوسط لوضع اللحم المفروم أو المكعبات .
- ٦ - يغطي سطح البامية واللحم بحلقات جزر ثم حلقات طماطم .
- ٧ - يصب الماء أو المرق المتبل على الطاجن ويغطي .
- ٨ - يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج البامية واللحم .
- ٩ - يقدم ساخناً .

● للبدن : يستغنى عن المادة الدهنية :

٢٠٠ جم (طبق متوسط) من البامية

٢ جم بروتين - ٥ جم دهن - ٠,٦ ملجم حديد - ١٠٥ سعرات حرارية .

كوسة محشوة ومغطاة باللبن الزبادى

(بدون طماطم)

الطريقة :

- ١ - تكحت الكوسة خفيفاً وتقور وتوضع فى ماء وملح لمدة ٥ دقائق وتصفى .
 - ٢ - تخلط مكونات حشوة اللحم وهى اللحم المفروم والأرز المغسول المصفى والبصلة المفرومة والبقدونس المفروم والتوابل .
 - ٣ - تملأ وحدات الكوسة بالحشو مع ترك جزء صغير من أعلى لحساب الانتفاخ .
 - ٤ - ترص الكوسة المحشوة فى إناء ويضاف الماء أو المرق والزيت أو السمن .
 - ٥ - يغطى الإناء ويرفع على النار حتى يغلى ، تهدأ الحرارة وتترك الكوسة حتى تنضج لمدة حوالى ٤٠ دقيقة .
 - ٦ - يخلط الزبادى بالثوم المفروم ويقلب جيداً بملعقة خشبية .
 - ٧ - يصب الزبادى على الكوسة الناضجة ويغطى ويترك على نار هادئة حتى يغلى بهدوء لمدة ٣ دقائق .
 - ٨ - يرش السطح بالتعناع ، ويغطى الإناء ، وتطفأ النار ، يقدم الإناء بمحتوياته
- أو ترص الكوسة بعد النضج فى طاجن فرن ، ويصب عليها الزبادى وتوضع فى فرن متوسط حتى تتشرب الزبادى ، يرش التعناع ويغطى ويترك الطاجن لمدة ٥ دقائق قبل تقديمه ساخناً .

المقادير :

- ١ كيلو كوسة متوسطة الحجم

حشوة اللحم :

- ¼ كيلو لحم كندوز مفروم
- ¼ كوب أرز
- ١ بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
- ١ ملعقة شاي بقدونس مفروم
- ملح ، وفلفل
- ¼ ملعقة شاي فلفل أحمر
- ¼ كوب ماء أو مرق .
- ١ ملعقة كبيرة زيت أو سمن
- ١ كوب زبادى كبير
- ٢ فص ثوم مفروم ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من التعناع الجاف

- ٣ وحدات من الكوسة المحشوة تعطى :

٥ جم بروتين - ٣ جم دهن - ٨,٠ ملجم حديد - ١٢١ سعر حرارى .

كفتة بالأرز الصحيح من بقايا خلطة المحشوات

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم أحمر كندوز مفروم
- $\frac{1}{4}$ كوب أرز
- ١ بصلة كبيرة مفرومة أو مبشورة
- ٢ كوب ماء أو مرق
- قلبل من القرفة الناعمة أو النعناع
- ملح وفلفل ، ١ ملعقة سمن أو زيت

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل عدة مرات ويصفى من الماء .
- ٢ - يخلط اللحم المفروم مع الأرز الصحيح والبصلة المبشورة والتوابل والسمن أو الزيت - يعجن الخليط جيداً حتى يكون متجانساً .
- ٣ - يشكل الخليط على هيئة كرات صغيرة أو أصابع ويرص فى صينية مدهونة خفيفاً .
- ٤ - تغطى الصينية وترفع على نار هادئة لمدة ٥ - ٨ دقائق .
- ٥ - يسخن الماء أو المرق ويصب على الكفتة وتغطى وتوضع على نار هادئة أو فى الفرن حتى تتشرب الكفتة السائل ويتنفخ الأرز وينضج .
- ٦ - تقدم الصينية بمحتوياتها ساخنة مع خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

كفتة بالنعناع والزعر

- يستغنى عن الأرز فى الكفتة السابقة ويضاف $\frac{1}{4}$ كوب بقسماط أبيض ناعم - ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ، ١ ملعقة نعناع أخضر مفروم ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي زعر جاف ، ١ بيضة مخفوقة .
- تعجن المقادير مع اللحم المفروم بالبيضة المخفوقة وتبل بالملح والفلفل وتشكل كرات أو أصابع ، ترص فى صينية مدهونة وتغطى وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ، وقد تحمر فى الزيت الساخن وتقدم مع أرز أو مكرونة اسياجتى بالزبد وسلطة خضراء أو خضر مطهية .

فئة الأكارع والكروش على الطريقة العراقية

المقادير :

الطريقة :

- ١ - يكحت الكرش بالسكين ويفسل جيذا عدة مرات ويقطع إلى مربعات ٣ سم .
- ٢ - تنظف الأكارع ويكسر العظم وتغسل جيذاً .
- ٣ - يوضع الكرش والأكارع فى إناء ويغطى بالماء ويرفع على النار حتى الغليان .
- ٤ - يصفى ويلقى الماء ويضاف ماء جديد للكرش والأكارع ويرفع على النار .
- ٥ - يضاف رأس الثوم بعد غسله ونزع القشرة الخارجية فقط ويضاف قشر الليمون المقطع رفيعاً .
- ٦ - يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٧ - يترك الإناء يغلى مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٨ - فى هذه الأثناء يشوح البصل المفروم فى الزيت أو السمن لمدة نصف دقيقة حتى يصفر خفيفاً ويضاف عصير الطماطم والقرفة والملح والفلفل ويترك حتى يغلى .
- ٩ - ينزع قشر الليمون ورأس الثوم ويضاف خليط الطماطم للكرش والأكارع الناضج ويترك الجميع يغلى بهدوء لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة أخرى .
- ١٠ - ترفع الأكارع وينزع اللحم من العظم وتنزع قطع الكرش أيضاً .
- ١١ - يكسر الخبز الجاف صغيراً ويرص فى طبق التقديم ويصب عليه المرق المغلى بالطماطم حتى يلين الخبز تماماً .
- ١٢ - يرص فوقه قطع الكرش والأكارع ويقدم ساخناً للمائدة ، ويقدم معه سلطة خضراء أو بصل أخضر حسب الرغبة .

- $\frac{1}{4}$ كيلو كرش بتلو
- ١ زوج من الأكارع الضبان أو البتلو
- قشرة $\frac{1}{4}$ ليمونة مقطعة رفيعاً
- ١ رأس ثوم غير مقشور صحيح
- ١ بصلة مفرومة ناعماً
- ١ كوب عصير طماطم
- ١ ملعقة شاي قرفة ناعمة
- ٢ رغيف خبز بلدى ناشف
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت أو سمن
- ملح ، فلفل

دجاج سريع بالمشروم والخضراوات

(عيش الغراب)

المقادير :

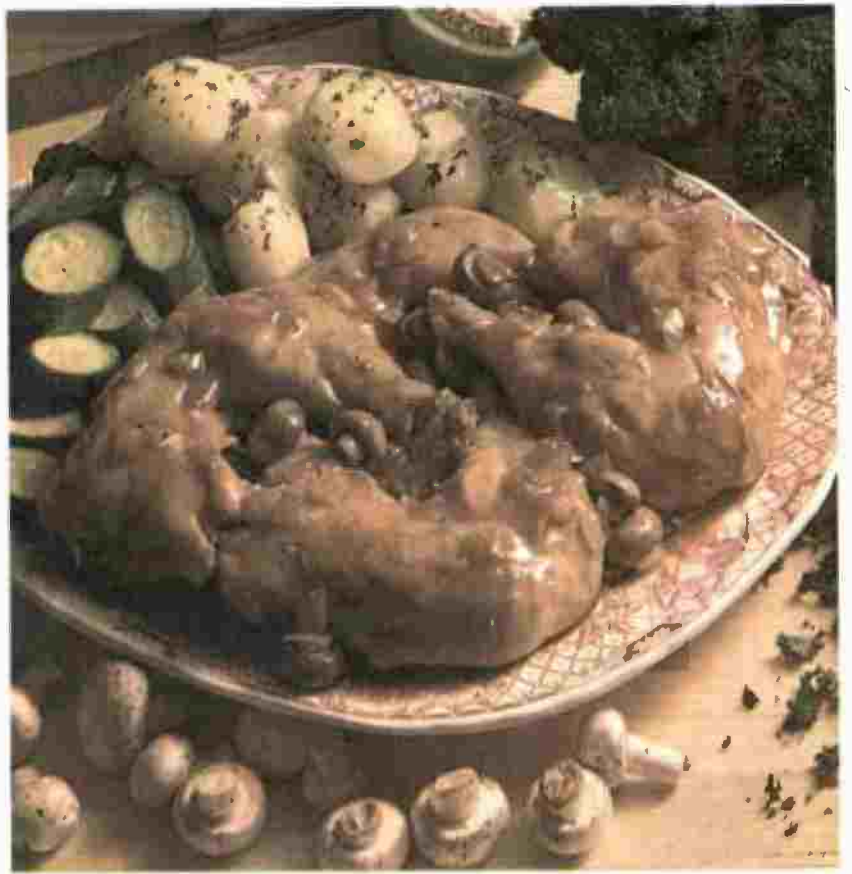
- ١ دجاجة ممتلئة صغيرة السن
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ١ بصلة مفرومة غليظاً
- ٣ ملعقة كبيرة مشروم طازج
- ٣ وحدات من البطاطس مقطعة أرباع
- ٣ وحدات من الكوسة مقطعة حلقات
- سميكة
- ١/٤ كوب خل ، عصير ٢ ليمونة كبيرة
- ملح ، فلفل ، قرقة ناعمة

الطريقة :

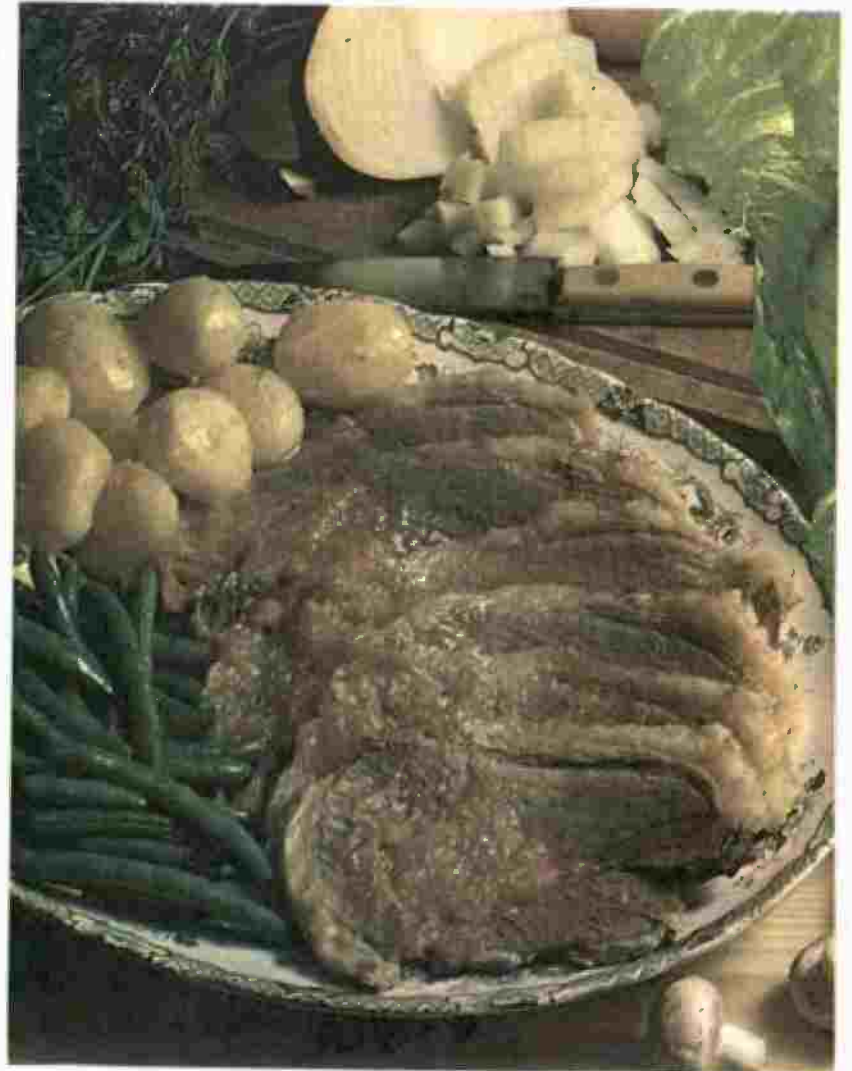
- ١ - تنظف الدجاجة وتغسل جيداً وقد ينزع الجلد وتقطع من ٤-٨ قطع .
- ٢ - تبخل خفيفاً بالملح والفلفل والقرقة الناعمة .
- ٣ - يشوح البصل في الزيت ويضاف إليه المشروم (عيش الغراب) النظيف المغسول ومقطع شرائح طويلة ، لمدة دقيقة دون أن يتلون البصل .
- ٤ - ترص قطع الدجاج المتبلّة في صينية أو طاجن فرن ويصب عليها البصل والمشروم المشوح .
- ٥ - يرص حولها البطاطس المقطعة أرباع وحلقات الكوسة .
- ٦ - يمزج الخل وعصير الليمون بالملح والفلفل بواسطة الشوكة .
- ٧ - يصب خليط الخل والليمون على قطع الدجاج والبطاطس والكوسة .
- ٨ - تغطي الصينية وترفع على نار هادئة مع التقليب باحتراس من آن لآخر حتى ينضج الدجاج والخضر - حوال ١٥ - ٢٠ دقيقة . أو توضع مغطاة في فرن متوسط الحرارة حتى تتشرب السوائل وتنضج حوالى ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
- ٩ - يكشف الغطاء قبل إخراجها من الفرن لتحمير السطح .
- ١٠ - تقدم الصينية أو الطاجن بمحتوياته على المائدة .

شرائح اللحم بالمشروم والخضراوات

تتبع نفس مقادير وطريقة الدجاج بالمشروم والخضراوات باستعمال شرائح اللحم البتلو أو الكندوز الصغير بدلاً من الدجاج .



دجاج بالمشروم والخضراوات



شرائح اللحم بالمشروم والخضراوات

دجاج مخلى محشو بالسبانخ

مقدم على شعرية مفلفة أو لسان عصفور

هو من الأطباق الراقية التى يمكن تقديمها فى المناسبات وكنوع من التغيير .

المقادير :

- ١ دجاجة كبيرة الحجم ممتلئة
- ملح ، فلفل ، قرفة ناعمة ، عصير ليمون

للتقديم :

- ١ ١/٢ كوب شعرية
- ٢ كوب ماء
- ملح ، فلفل ، قرفة ، ١ ملعقة كبيرة سمن
- تعمل كالأرز المفلفل

حشوة السبانخ :

- ٢ ١/٤ كيلو سبانخ ، ١ بصلة مفرومة ناعماً
- ٢ ملعقة كبيرة زيت ، ١ بيضة
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعماً
- ملح ، فلفل ، ١ فص ثوم مفرى
- ١/٢ كوب جبنة بيضاء مهروسة

ملحوظة :

يمكن حشو الدجاجة بلحم بتلو مفروم ناعماً يعجن بالبيض ويتبل حسب الرغبة .

الطريقة :

- ١ - تنظيف الدجاجة وتغسل وتجفف وتخل من العظم باستعمال سكين رفيع حاد بحيث يكون الصدر لأعلى .
- ٢ - يشق الصدر طويلاً ويمرر السكين بين لحم الصدر والعظم لإخلائه .
- ٣ - تملأ أيضاً عظام الفخذ والدبوس .
- ٤ - يقطع الجناح والرقبة مع العظم ويسلق فى ماء يغلى مضاف إليه بصلة وورقة لاورا ، ويستفاد بالمرق .
- ٥ - تسطح الدجاجة المخلية على المنضدة (الجلد لأسفل) بحيث تكون على هيئة مستطيل من اللحم بدون عظم .
- ٦ - تتبل خفيفاً بالملح والفلفل والقرفة أو بشرة جوزة الطيب .

حشوة السبانخ :

- ١ - تغسل السبانخ وتصفى من الماء تماماً ، وتفرم خشناً بمخرطة الملوخية .
- ٢ - توضع فى إناء بدون ماء على نار هادئة وتغطى وتترك حتى تنضج وتلين .
- ٣ - توضع فى مصفاة لتخلص من ماء السلق الزائد .
- ٤ - تشوح البصلة المفرومة فى الزيت ويضاف إليها السبانخ وتقلب وتبعد عن النار ويضاف إليها البيضة المخفوقة قليلاً والجبن الأبيض المهروس والبقدونس والثوم وتبل خفيفاً .
- ٥ - يسطح الحشو على سطح الدجاجة المخلية المتبلة ويساوى جيداً .
- ٦ - يلف مستطيل الدجاجة على الحشو جيداً كما يلف السويسرول ، ثم تلف الإسطوانة فى فويل مدهون خفيفاً بالزيت وتقفل الجوانب جيداً .
- ٧ - تسلق الإسطوانة فى ماء مغلى مضاف إليه ورقة لاورا - وتغطى وتترك حوالى ٢٠ - ٢٥ دقيقة أو حتى تنضج الدجاجة .
- ٨ - ترفع الدجاجة الملفوفة من ماء السلق وتوضع فى صاج وهى مغطاة

بالفويل ، وتوضع فى فرن حار نوعًا حتى تجف ، وقد لا توضع
فى الفرن

- ٩ - تترك حتى تبرد تمامًا - ينزع الفويل وتقطع حلقات سُمك ٣ سم .
- ١٠ - تغرف الشعيرة المفلقلة فى طبق سرفيس مستدير أو بيضاوى
ويساوى سطحها ويرص عليها حلقات الدجاج وتقدم ساخنة
للمائدة .

• ٣ شرائح رفيعة دجاج مخلى محشو تعطى : ١٦٦ سعرًا - ٢٢ جم بروتين - ١٠ جم دهن - ١,٣ ملجم حديد



طاجن الدجاج بالبصل القاورمة والجزر والفلفل الأخضر

المقادير :

- ١ دجاجة مقطعة من ٦ - ٨ قطع
- ٨ بصلات صغيرة قاورمة مقشرة صحيحة
- ٣ جزرة متوسطة مقطعة حلقات
- ٢ فلفلة خضراء رومى مقطعة حلقات
- ١/٤ كوب عصير طماطم
- ١/٤ كوب عصير ليمون
- ملح ، فلفل ، ورقة لاورا
- ٢ ملعقة كبيرة زيت

الطريقة :

- ١ - تشوح قطع الدجاج فى الزيت الساخن حتى تحمر خفيفاً من ٢ - ٣ دقيقة .
- ٢ - يضاف البصل القاورمة والجزر والفلفل الأخضر ويقلب لمدة دقيقة .
- ٣ - يتبل الدجاج والخضر بالملح والفلفل وورقة اللاورا ، ويضاف عصير الطماطم وعصير الليمون .
- ٤ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الدجاج والخضر .
أو يرص الدجاج وحوله الخضراوات فى طاجن فرن غير مدهون ويغطى .
- ٥ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتشرب السوائل وينضج الدجاج والخضر .
- ٦ - يكشف الغطاء لمدة ٥ دقائق قبل إخراجه من الفرن لتحمير السطح .
- ٧ - يقدم الطاجن بمحتوياته ساخناً ويقدم معه مكرونة اسباجتى أو مكرونة صغيرة (خواتم) مسلوقة يصب عليها الصلصة المتخلفة من الدجاج .

● دجاج ناضج ١٠٠ جم يعطى : ٢٢٨ سعر - ١٦ جم بروتين - ١٨ جم دهن - ١,٢ ملجم حديد .

حشوة أخرى للدجاج

تناسب الشخص البدين

الطريقة :

- ١ - ترص شرائح الكوسة بالطول على سطح الدجاجة المتبللة .
- ٢ - ترص شرائح الجزر بالطول موازية لشرائح الكوسة .
- ٣ - ترص أخيرًا شرائح الكرفس ، ويرش الجميع خفيفًا بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو القرفة .
- ٤ - تلف الدجاجة على الحشو وتتم كما فى حشوة السبانخ السابقة .

المقادير :

- ٣ وحدات كوسة مسلوقة نصف سلق ومقطعة شرائح طولية
- ٣ عود كرفس الأوراق والعيدان مقطعة شرائح طولية
- ٣ جزرات مسلوقة نصف سلق ومقطعة شرائح طولية



دجاج أو لحم كندوز بالكارى مع أرز مسلوقة (على الطريقة الهندية)

تقدم صلصة الكارى عادة مع أرز مسلوقة لأنها مرتفعة التتبيل حتى يخفف الأرز المسلوقة من حدة الصلصة .

المقادير :

- ١ دجاجة مقطعة من ٦ - ٨ قطع
- أو ١ كيلو لحم أحمر كندوز أو بتلو مقطع مكعبات
- ١ بصلة كبيرة مفرية ناعماً
- ٣ فصوص ثوم مفرية
- ٣ ملعقة كبيرة زيت
- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ١/٢ ملعقة كبيرة سكر
- ١ ملعقة كبيرة عصير طماطم أو صلصة
- ٢ كوب ماء ، ملح وفلفل

للتقديم :

- أرز أبيض مسلوقة - سلطة خضراء

الطريقة :

- ١ - يرفع الزيت فى إناء على النار حتى يسخن .
- ٢ - تشوح البصلة المفرية فى الزيت حتى تصفر خفيفاً ويضاف إليها الثوم المفري ويقلب ثم يضاف الدقيق مع التقليب .
- ٣ - تضاف قطع الدجاج أو اللحم وخلطة الكارى ويقلب الجميع جيداً .
- ٤ - يضاف السكر وعصير الطماطم السميك أو صلصة الطماطم والماء مع التقليب الجيد . (يضاف الملح فى نهاية النضج) .
- ٥ - يغطى الإناء وتهدأ النار مع مراعاة تقليب الخليط من آن لآخر وإضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر ، وحتى يتم النضج .

خلطة الكارى :

- ١/٢ ملعقة شاي كمون مطحون ناعماً
- ١ ملعقة شاي كسبرة جافة مطحونة ناعماً
- ١ ملعقة متوسطة من مسحوق الكارى
- ١/٢ ملعقة شاي مسحوق فلفل أحمر
- ١ ملعقة شاي قرفة ناعمة أو بهار
- ١/٤ ملعقة شاي فلفل أسود ناعم

الأرز المسلوق

يقدم مع صلصة الكارى



المقادير :

- ١ كوب أرز
- ١ ¼ كوب ماء
- قليل من الملح

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى من الماء .
- ٢ - يرفع الماء على النار ويضاف الملح ويترك حتى يغلى .
- ٣ - يضاف الأرز المغسول المصفى ويقلب .
- ٤ - يغطى الإناء وتهدأ النار جداً ويترك الأرز حتى يتشرب الماء وينضج حوالى ١٠ - ١٢ دقيقة .
- ٥ - يرفع الإناء من على النار ويوضع الأرز فى مصفاة ويشطف بالماء الساخن لتفرقة الحبات عن بعضها ويصفى .
- ٦ - يغرف الأرز فى طبق التقديم على هيئة حلقة مفرغة ويصب بداخلها الدجاج أو اللحم بصلصة الكارى .
- ٧ - تقدم معه سلطة خضراء كوجبة كاملة القيمة الغذائية .

طاجن أرز معمر بالدجاج أو بشرائح اللحم البتلو أو الضأن (نبي في نبي)

المقادير :

- ١ كوب أرز
- ١ بصلة متوسطة مبشورة
- ١ دجاجة مقطعة ٨ أجزاء
- أو ١ كيلو لحم بتلو أو ضأن مقطع
- ١ كوب لبن
- ١ كوب ماء
- ملح ، فلفل ، قرفة ناعمة
- قطعة زبد أو ملعقة كبيرة قشدة

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى من الماء .
- ٢ - تدعك البصلة المبشورة بقليل من الملح والفلفل والقرفة .
- ٣ - تدعك قطع الدجاج أو اللحم بالملح والفلفل والقرفة .
- ٤ - يخلط الأرز بالبصلة المتبلة ويوضع في طاجن فرن مدهون ويساوى سطحه .
- ٥ - يرص على سطحه قطع الدجاج أو اللحم المتبلة .
- ٦ - يصب عليه اللبن المغلي والماء ويوضع على سطحه قطع الزبد أو القشدة ويرش خفيفاً بالقرفة .
- ٧ - يغطي الطاجن ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الدجاج أو اللحم والأرز .
- ٨ - قد يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٩ - يكشف الغطاء قبل إخراجه من الفرن لتحمير السطح .
- ١٠ - يقدم الطاجن ساخناً مع خضر مطهية أو سوتيه أو سلطة خضراء .

طاجن السمك بالخضراوات والأعشاب

المقادير :

- ١ كيلو سمك جزل أو شرائح كبيرة بدون عظم أو جلد (دنيس ، وقار ، بلطى)
- ملح ، فلفل ٤ فصوص ثوم مفروم ناعماً
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون
- ٢ بصلة كبيرة مقطعة حلقات
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت أو زبد سائح
- ٢ فلفل رومى منزوعة البذور مقطعة حلقات
- $\frac{1}{4}$ حزمة كزبرة خضراء مقطعة صغيراً
- ١ حزمة كرفس مقطعة الورق والعيدان
- ٢ ثمرة طماطم مقشرة مقطعة أو عصير
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء

الطريقة :

- ١ - تبيل شرائح السمك بالملح والفلفل والثوم المفروم وعصير الليمون وترك جانباً .
- ٢ - تغسل الخضراوات وتجهز وتقطع حسب الطريقة المذكورة وتخلط ببعضها البعض .
- ٣ - يدهن طاجن أو صاج فرن خفيفاً بالزيت ويغطى بالفويل ويدهن ثانية .
- ٤ - يرص جزء من الخضراوات المقطعة على الفويل .
- ٥ - يرص فوقها قطع السمك المتبلة ويغطى بباقي الخضر المقطعة .
- ٦ - يضاف الماء ويرش الطاجن بالزيت أو الزبد السائح .
- ٧ - يغطى الطاجن أو الصاج بغطاء أو بالفويل المدهون ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك والخضراوات مع سقيه من أن لآخر بالسائل المتساقط ، حوالى ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
- ٨ - يكشف الطاجن حتى يحمر السطح .
- ٩ - يقدم الطاجن ساخناً مع أرز أبيض وسلطة خضراء أو حسب الرغبة .

● للبدن : يستغنى عن المادة الدهنية وتستبعد الخضراوات النشوية مثل البطاطس .
سمك بالزيت والليمون ١٠٠ جم تعطى : ١٦١ سعر - ١٦ جم بروتين - ٨ جم دهن - ١,٢ ملجم حديد .

سمك فيليه مقلّى مقدّم مع صوص

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو سمك فيليه بلطى أو قشر بياض أو فيليه سمك موسى
- ملح ، فلفل ، قليل من المستردة ، كمون ناعم
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون
- زيت ساخن للتحمير
- دقيق للتبيل أو بيض وبقسماط للتغطية

الصوص :

- ١ ملعقة متوسطة زبد وزيت
- ١ بصلة صغيرة مفرومة
- ٢ عود كرفس مفروم ناعماً
- ١ جزرة مبشورة
- ١ ملعقة كبيرة خل
- ٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم

الطريقة :

- ١ - تغسل شرائح السمك الفيليه وتصفى .
- ٢ - تبيل بالملح والفلفل والمستردة والكمون وعصير الليمون ، ويترك حوالى ٢٠ دقيقة .
- ٣ - يصفى السمك وتبيل خفيفاً بالدقيق ، أو بالبيض المخفوق والبقسماط بعد تغطيته خفيفاً بالدقيق أولاً .
- ٤ - تحمر الشرائح فى الزيت الساخن على الوجهين ، وترفع على ورق يمتص الزيت الزائد .
- ٥ - تجهز الصوص - يشوح البصل فى الزبد والزيت حتى يصفر خفيفاً .
- ٦ - يضاف الكرفس المفروم والجزرة المبشورة ويقلب لمدة $\frac{1}{4}$ دقيقة .
- ٧ - يضاف الخل وعصير الطماطم وتبيل الصوص خفيفاً - تترك على نار هادئة حتى تغلظ نوعاً .
- ٨ - يرص السمك المقلّى فى طبق التقديم ويقدم معه الصوص فى القارب الخاص .
- ٩ - يقدم معه بطاطس صغير مسلوق متبل ومرشوش بالبقدونس المفروى أو حسب الرغبة .

صلصة عيش الغراب « المشروم »

يستبدل الكرفس والجزر فى الصوص السابق بالمشروم أو عيش الغراب فيجهز ، ٢ ملعقة كبيرة مشروم طازج ينظف من الزوائد ويغسل جيداً ويقطع شرائح طولية يشوح قبل البصلة المفرومة ، ثم تضاف البصلة ، ويتمم كما فى الصوص السابق .

شكشوكة السمك

على الطريقة الشرقية

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيدًا ويقطع جزلاً ويصفى .
- ٢ - تبيل قطع السمك بالملح والفلفل والكمون الناعم وعصير الليمون ويترك حوالى ١ ساعة مغطى فى الثلاجة .
- ٣ - يقدح الزيت فى طاسة ويضاف إليه فص المستكى وفص الحبهان والثوم المفروم مع التقليب حتى يصفر الثوم خفيفاً - يتزع فص الحبهان .
- ٤ - تهدأ الحرارة ويضاف الدقيق مع التقليب بملعقة خشبية لمدة دقيقة
- ٥ - يضاف الماء تدريجياً مع التقليب حتى يتفكك الدقيق ويترك حتى تغلى .
- ٦ - تضاف قطع السمك المتبلة وتقلب - يضاف عصير الطماطم .
- ٧ - يغطى الإناء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج السمك وتغلظ الصلصة (الشكشوكة) نوعاً ، ويراعى هز الإناء أو التقليب باحتراس من آن لآخر .
- أو يرص السمك فى طاجن فرن وتصب عليه الصلصة ويوضع فى فرن متوسط حتى ينضج السمك .
- ٨ - يقدم الطاجن ساخناً ، ويقدم معه أرز أحمر وسلطة خضراء .

المقادير :

- ١/٢ كيلو سمك بلطى أو قشر بياض أو وقار
- ملح ، فلفل
- ١/٤ ملعقة شاي كمون ناعم
- عصير ٣ ليمونات كبيرة
- فص مستكى ، فص حبهان
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- ٣ ملعقة كبيرة زيت
- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ١ كوب ماء
- ١/٢ كوب عصير طماطم

▼ سمك فيليه مقلّى مع صوص



أرنب مخلى محشو يناسب السليم والمريض

الطريقة :

- ١ - يغسل الأرنب جيداً ويجفف .
- ٢ - يوضع على المنضدة أو لوحة بحيث يكون الظهر لأسفل ملاصقاً للمنضدة .
- ٣ - يشق بسكين حاد مدب من الرقبة طولياً إلى أسفل .
- ٤ - تنزع جميع العظام باحتراس بحيث نحصل على مستطيل لحم مفروود .
- ٥ - يخطط الزعتر مع الملح والفلفل والقرفة وتبل سطح الأرنب المخلى به .
- ٦ - يسط فوق التتبيل اللحم المفروم المتبل خفيفاً أو البسلة المسلوقة والجزر المسلوq المقطع شرائح رفيعة طويلة .
- ٧ - ترش الخضر بباقى خلطة الزعتر .
- ٨ - يلف الأرنب على الحشو كما فى السويسرول على هيئة أسطوانة .
- ٩ - يلف حول الأسطوانة خيط ويربط جيداً .
- ١٠ - يخطط الزبد مع الزيت فى إناء على النار ويترك حتى يسخن .
- ١١ - يشوح أولاً الثوم المقشر الصحيح لمدة $\frac{1}{4}$ دقيقة ثم يضاف الأرنب الملفوف ويشوح مع الثوم على نار مرتفعة نوعاً .
- ١٢ - يضاف الخل ويقلب مع الأرنب - تهدأ النار ويغطى الإناء ويترك حتى يتشرب الأرنب الخل .
- ١٣ - يضاف الماء أو المرق وورقة اللاورا المكسرة .
- ١٤ - يغطى الإناء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج الأرنب ببطء حوالى ساعة .
- ١٥ - يرفع الأرنب من الصلصة المتخلفة ويترك حتى يبرد نوعاً .
- ١٦ - ينزع الخيط ويقطع الأرنب إلى شرائح سمك ١ - ٢ سم وتصفى عليه الصلصة المتخلفة ويجمل بالبسلة والجزر المسلوq .

المقادير :

- أرنب وزن $1\frac{1}{4}$ - ٢ كيلوجرام
- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم ناعماً
- أو $\frac{1}{4}$ كيلو بسلة مسلوقة
- ٢ جزرة مسلوقة
- ١ ملعقة شاي زعتر
- ملح ، فلفل ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة
- ١ ملعقة متوسطة زبد
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ٢ فص ثوم مقشر صحيح
- $\frac{1}{4}$ كوب خل ، ورقة لاورا
- ١ كوب ماء أو مرق

• ٢ شريحة أرنب مخلى محشو يعطى : ٢٠٠ سعر - ١٦ جم يروتين - ٧ جم دهن - ٢, ملجم حديد .



أرنب مخلى محشو

طاجن الأرنب بالخضراوات

المقادير :

- أرنب مقطع من ٥ - ٦ قطع
- ٣ ملعقة كبيرة زيت
- ملح ، فلفل ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي معجون المستردة
- ١ بصلة متوسطة مبشورة
- ٢ جزرة مبشورة
- $\frac{1}{4}$ حزمة كرفس مفروم
- ١ ملعقة شاي بقادونس مفروم
- ١ ملعقة شاي زعتر
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء

الطريقة :

- ١ - يغسل الأرنب المجزأ ويصفى ويقطع من ٥ إلى ٦ قطع .
- ٢ - تشوح قطع الأرنب في الزيت الساخن حتى تحمر بلون ذهبي .
- ٣ - ترش القطع بالملح والفلفل ومعجون المستردة وتقلب القطع لمدة دقيقة .
- ٤ - تضاف الخضراوات المبشورة البصلة والجزر والكرفس والبقادونس والزعتر وتقلب لمدة ١ - ٢ دقيقة أخرى .
- ٥ - يضاف الماء ويغطى الإناء .
- ٦ - يطهى الأرنب والخضر على نار هادئة مع التقليب من آن لآخر حتى ينضج الأرنب والخضر ، يضاف ماء إذا احتاج الأمر . أو يوضع الأرنب والخضر في طاجن فرن ويصب عليه الماء ويغطى ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .
- ٧ - يقدم ساخناً للمائدة مع مكرونة اسباجتى بالزبد أو أرز مفلفل وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

• قطعة أرنب ناضجة ١٢٥ جم تعطى :

٢١ جم بروتين - ٦ جم دهن - ١٣٧ سعر حرارى ١,٦ ملجم حديد .



طاجن الأرناب بالخضراوات

سلطة الكرنب النيئ [كولسلو]

وتعرف باسم Coleslaw

وهي سلطة حلوة الطعم تقدم مع أطباق الدجاج واللحم البانيه والمكرونه والأرز وغيرها .
يستعمل فيها أوراق الكرنب الداخلية البيضاء ويجب أن تكون طازجة صلبة حتى يسهل تقطيعها رفيعاً أو بشرها .

المقادير :

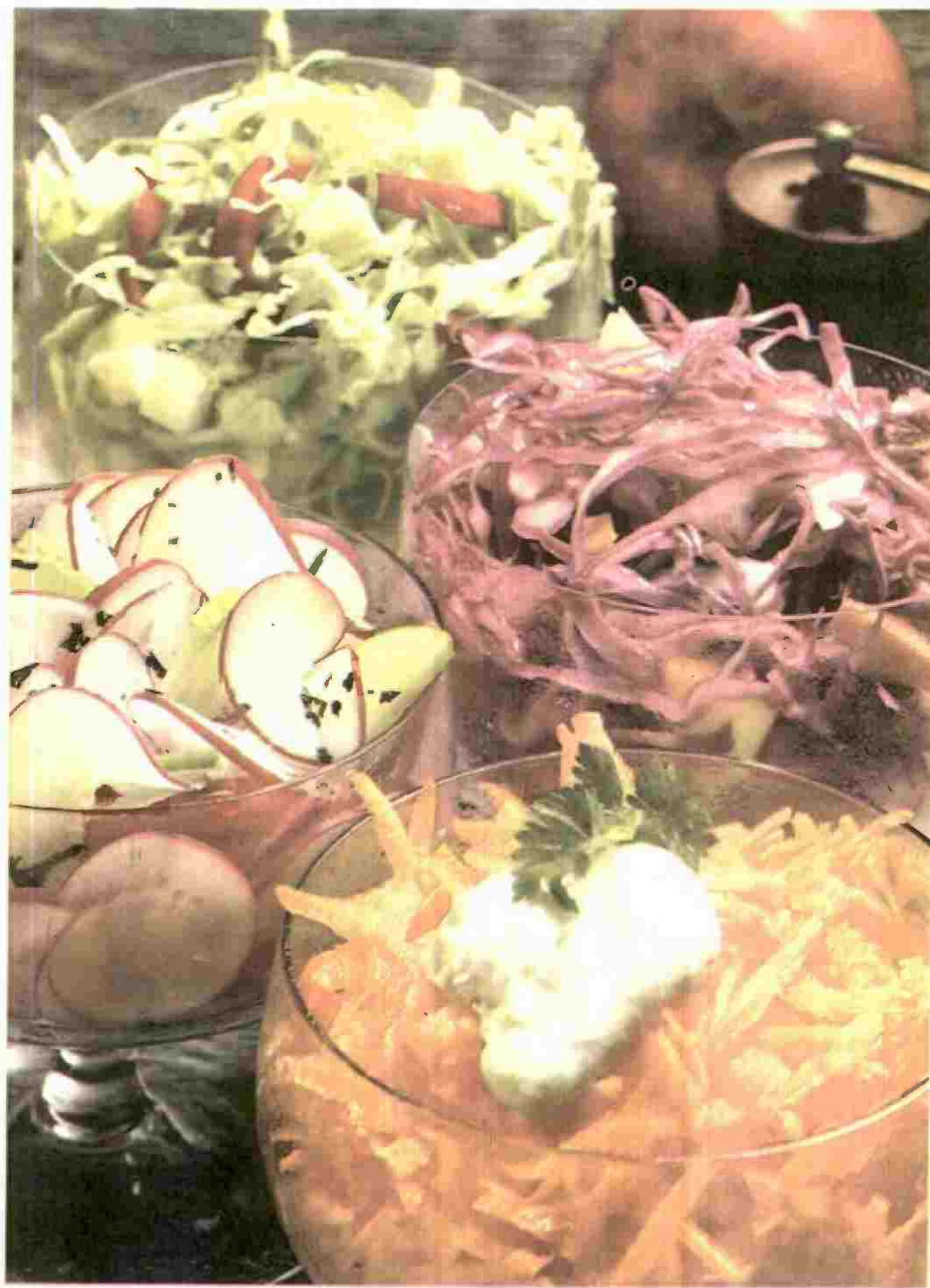
- ٢-٣ كوب كرنب نيئ مقطع شرائح رفيعة أو مبشور غليظاً
- ١ كوب تفاح مقشر مقطع مكعبات صغيرة
- ١ بصلة مقطعة حلقات رفيعة (اختياري)
- ¼ كوب كرفس مفري (اختياري) .
- ٢ ملعقة كبيرة سكر
- ١ ملعقة شاي ملح
- ٣ ملعقة كبيرة خل
- ٢ ملعقة كبيرة زيت سلطة

الطريقة :

- ١ - يستغنى عن الأوراق الخارجية الخشنة للكرنب .
- ٢ - ينقع القلب الداخلى فى ماء بارد لمدة ¼ ساعة ويغسل دون فصل الأوراق عن بعضها - يصفى من الماء ويحفظ فى الثلاجة حتى تتصلب الأوراق .
- ٣ - تقطع الأوراق بسكين حاد إلى شرائح رفيعة أو تبشر غليظاً بالمبشرة .
- ٤ - يخلط الكرنب ومكعبات التفاح والكرفس المفري والبصل فى سلطانية .
- ٥ - يخفق الزيت والخل والملح والسكر بشوكة جيداً حتى يذوب السكر .
- ٦ - تصب الصلصة على خليط الكرنب وتقلب جيداً بالشوكة .
- ٧ - تغطى السلطانية وتحفظ فى الثلاجة لمدة حوالى ١ ساعة حتى تتشرب الصلصة .
- ٨ - تغرف سلطة الكرنب فى طبق السلطة بشكل هرمى وتقدم مصاحبة لأطباق الدجاج واللحوم والمكرونه وغيرها .

ملحوظة :

- يمكن تنبيل السلطة بنصف كوب من صلصة المايونيز المضاف إليها السكر بدلاً من الصلصة السابقة .
- الكرنب النيئ مصدر جيد لفيتامين ج .
- طبق سلطة صغير (١٠٠ جم) يعطى : ٤٠ سعراً .



مكرونة لازانيا

بالكريمة وعيش الغراب (مشروم)

المكرونة اللازانيا كما تسمى بالإيطالية هي مكرونة شريط عرضها لا يزيد عن $\frac{1}{4}$ سم صفراء أو خضراء اللون (مصنوعة بعصير الخضر كالسبانخ مثلاً) ، وتقدم كما فى المكرونة الإسباجتى .

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونة فى إناء متسع به ماء مملح حتى تنضج حوالى ١٠ دقائق .
- ٢ - تصفى من ماء السلق وتشطف بالماء البارد للتخلص من النشا الزائد وتنفرد الوحدات عن بعضها ، تغطى وتترك جانباً .
- ٣ - ينقع عيش الغراب (المشروم) فى ماء دافئ لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة . يصفى وتزال منه الزوائد والزغب ويغسل جيداً ، ويقطع شرائح طويلة .
- ٤ - يشوح عيش الغراب فى الزيت أو الزيت ويقلب لمدة دقيقة ثم يضاف إليه البصل والثوم ويقلب لمدة دقيقة أخرى حتى يتلون خفيفاً .
- ٥ - تضاف ٢ ملعقة كبيرة ماء لعيش الغراب ويغلى ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٦ - لعمل الكريمة يفكك الدقيق بقليل من اللبن البارد حتى يمتزج جيداً - يضاف إليه كوب من اللبن البارد تدريجياً مع التقليب الجيد بملعقة خشبية .
- ٧ - ترفع الكريمة على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق وتغلظ الكريمة نوعاً - تبيل خفيفاً بالملح والفلفل والقرفة ويضاف إليها الجبن الرومى المبشور وصلصة عيش الغراب وتقلب جيداً .
- ٨ - تغرف المكرونة الساخنة فى طبق التقديم وتصب عليها الكريمة الساخنة بعيش الغراب وتقدم للمائدة مع سلطة خضراء كوجبة سهلة التحضير كاملة القيمة الغذائية .

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة لازانيا خضراء أو صفراء
- ٢ ملعقة كبيرة عيش الغراب طازجاً
- ١ ملعقة كبيرة زبد أو زيت
- ١ بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
- ٢ فص ثوم مفروم ناعماً
- ملح ، فلفل ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة ناعمة

الكريمة :

- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ١ كوب لبن أو مرق دجاج
- ١ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

● قطعة مكرونة (١٠٠ جم) تعطى : ١٦٦ سعراً - ٦,٧ جم بروتين - ٧,١ جم دهن .

مكرونة لازانيا بالكريمة والمشروم ◀



كانيلونى Canneloni

هو أحد أنواع مكرونة الفرن ويمكن عملها من عجينة الكريب Crêpes المملحة أو « البان كيك » وهى إحدى عجائن النقيطة .

المقادير :

- ١ ¼ كوب دقيق
- ¼ ملعقة شاي ملح
- ١ ملعقة شاي بيكنج بودر
- ٢ بيضة مخفوقة قليلاً
- ١ كوب لبن
- سمن أو زيت للقللى

الحشو :

- ¼ كيلو لحم أحمر معصج
- أو سبانخ بيوريه (مسلوقة ومهروسة)
- ١ كوب عصير طماطم
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر وتعمل حفرة بوسطه .
- ٢ - يصب فيها البيض المخفوق واللبن تدريجياً مع التقليب المستمر بملعقة خشبية حتى ينعم الخليط ويصير غليظاً نوعاً يمكن صبه ، يترك ¼ ساعة .
- ٣ - تسخن ملعقة صغيرة من السمن أو الزيت فى طاسة متوسطة الحجم .
- ٤ - يؤخذ حوالى كبشة صغيرة من عجينة النقيطة وتصب فى الطاسة بحيث تملأ قاع الطاسة على هيئة قرص (مثل قرص البيض) .
- ٥ - عندما يبدأ السطح السفلى للعجينة فى التجمد تهز الطاسة فى أثناء التحمير حتى يحمر السطح السفلى - من ٢ - ٣ دقيقة .
- ٦ - يقلب القرص باحتراس ويحمر السطح الثانى بنفس الطريقة وهكذا حتى ينتهى المقدار .
- ٧ - يوضع قليل من اللحم المعصج أو السبانخ المهروسة بالجبن الرومى المبشور وجوزة الطيب ، على كل قرص ويلف كالأصبع .
- ٨ - ترص وحدات الكانيلونى فى طبق فرن بشكل منتظم .
- ٩ - يصب عليها عصير الطماطم وترش بالجبن الرومى المبشور .
- ١٠ - يوضع الطاجن فى فرن حار نوعاً حتى يحمر الوجه ويتشرب الصلصة .
- ١١ - يقدم ساخناً مع طبق من السلطة الخضراء كوجبة كاملة .

● ٢ صباح كانيلونى محشو (١٠٠ جم) يعطى : ٣٠٠ سعر - ٧ جم بروتين - ١٠ جم دهن - ٢ ملجم حديد .



يرص الكانيولوني في طبق الفرن
ويغطي بالطماطم
والجين الرومي المشور



يحمّر السطح السفلي
للقرص ثم العلوي



تصب النقطة في
الطاسة الساخنة

بيض مقلى على الطريقة الأسبانية

المقادير :

- ٤ بيضة
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ١ بصلة مقطعة حلقات مفرغة
- ١ ملعقة صغيرة زبد
- ١ بصلة مفرومة غليظاً
- ١ ملعقة كبيرة زيت
- ٢ فلفلة خضراء مقطعة مكعبات
- ٢ طماطم مقشرة مقطعة مكعبات
- ملح ، فلفل ، رشة سكر

الطريقة :

- ١ - يسخن الزيت (٢ ملعقة) فى طاسة كبيرة .
- ٢ - يكسر البيض فى طبق ويلقى فى الزيت الساخن بحيث يكون صحيحاً ويقلى دون أن يجف الصفار .
- ٣ - يرفع من الطاسة ويصفى من الزيت الزائد ويرص فى طبق التقديم بشكل دائرى ويرش خفيفاً بالفلفل .
- ٤ - يستغنى عن الزيت فى الطاسة وتوضع قطعة زبد صغيرة وملعقة زيت وتشوح أولاً البصلة المقطعة حلقات مفرغة لمدة دقيقة وينشل قبل أن تلون وتوضع فى منتصف طبق البيض المقلى .
- ٥ - تشوح البصلة المفرومة فى نفس الطاسة حتى تحمر خفيفاً ويضاف إليها الفلفل الأخضر والطماطم المقطعة .
- ٦ - تتبل بالملح والفلفل ورشة سكر وتطهى ببطء على نار هادئة .
- ٧ - تصب هذه الخلطة حول البيض المقلى ويقدم الطبق ساخناً مباشرة .

ملحوظة :

- يصلح هذا الطبق كوجبة غداء مرتفعة القيمة الغذائية والبروتين . يقدم معه خبز وطبق من السلطة الخضراء كوجبة متكاملة .



بيض مقلى على الطريقة الأسبانية

أمليت البيض (عجة) بالخضراوات

وهي وجبة غذائية كاملة تحتوى على بروتين حيوانى على القيمة فى البيض والجبن - تقدم مع خبز أو مكرونة مسلوقة أو أرز . [تختار الخضراوات حسب الرغبة]

المقادير :

- ٢ ثمرة فلفل أخضر رومى
- ١ بصلة كبيرة مقطعة أنصاف حلقات
- ٤ ثمرة طماطم مقشرة مقطعة مكعبات
- ٤ ملعقة كبيرة زيت
- ٥ - ٦ بيضة
- قطعة جبن أبيض (١٠٠ جم)
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - يغسل الفلفل الأخضر ويقطع مكعبات صغيرة مع إزالة البذور .
- ٢ - تقسم البصلة بعد تقشيرها طوليا إلى نصفين وتقطع أنصاف حلقات .
- ٣ - تقشر الطماطم وتقطع مكعبات صغيرة .
- ٤ - يوضع الزيت فى طاسة كبيرة نوعاً ويرفع على النار حتى يسخن .
- ٥ - تشوح البصلة المقطعة فى الزيت حتى يصير لونها شفافاً مع التقليب .
- ٦ - يضاف الفلفل الأخضر ويقلب مع البصل حتى ينبل من ١-٢ دقيقة .
- ٧ - تضاف الطماطم المقطعة والملح والفلفل ويقلب الخليط ويترك حتى يبدأ الغليان .
- ٨ - تهدأ النار وتترك الخضراوات تغلى بهدوء مع التقليب حتى تصير طرية وتشرب السائل - تبعد الطاسة عن النار .
- ٩ - يخفق البيض بالشوكة ويخلط مع الخضار المشوكة ، ويهرس الجبن مع البقدونس المفروم ويقلب مع خليط البيض بالخضر .
- ١٠ - يسوى على النار الهادئة دون تقليب ، أو يصب الخليط فى طاجن فرن مدهون ويوضع فى فرن حار نوعاً بضع دقائق حتى ينضج البيض .
- ١١ - يقدم الطاجن بمحتوياته على المائدة مع مكرونة مسلوقة أو أرز أو خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

ملحوظة

- ١٠٠ جم أمليت (حوالى ٢ بيضة) يعطى : ٢٤٠ سعراً - ١٠ جم بروتين - ١٥ جم دهن - ٢,٥ ملجم حديد .

عجة
الخضراوات



جمبرى بالأرز والمشروم (عيش الغراب)

المقادير :

- ٤ ملعقة كبيرة جمبرى مسلوق ($\frac{1}{4}$ كيلو نيئ) .
- ١ كوب أرز
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ١ بصلة مفرية غليظاً
- ١ فلفلة خضراء مقطعة مكعبات
- ٢ ملعقة كبيرة مشروم مغسول ومقطع شرائح
- ٢ كوب ماء أو مرق دجاج
- ١ ملعقة كبيرة خل
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي زعتر ، ملح ، فلفل

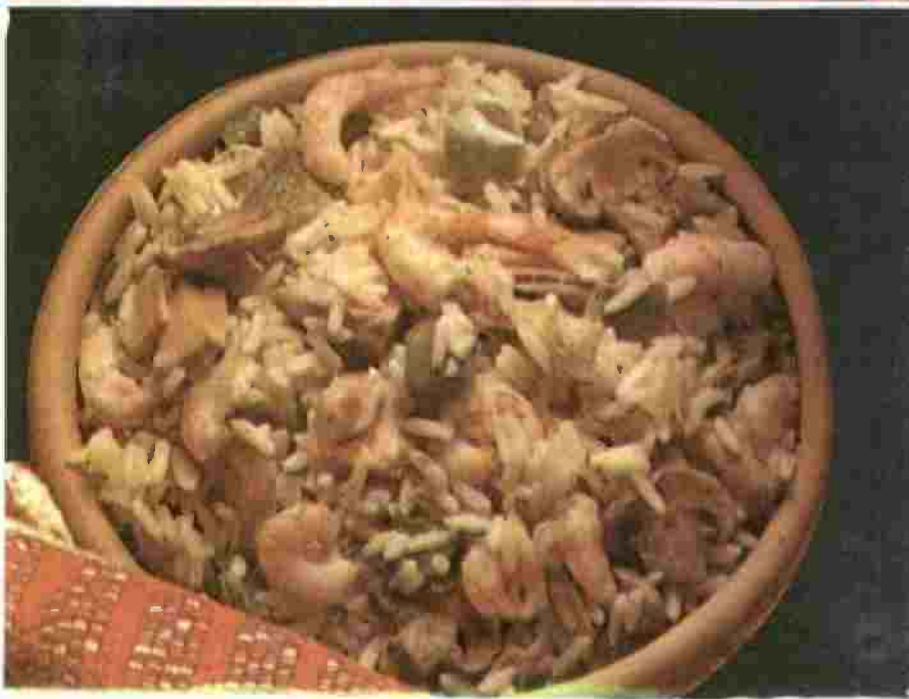
الطريقة :

- ١ - يغسل الجمبرى جيداً ويوضع فى إناء ومعه حلقات بصل وملعقة كبيرة خل وورقة لاورا وقليل من الملح والفلفل والكُمون .
- ٢ - يغطى الإناء ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان ، تهدأ النار ويترك الجمبرى حتى ينضج فى بخار الماء المتصاعد منه .
- ٣ - يهز الإناء لتقليبه وعندما يتلون باللون الوردى (من ٥ - ٧ دقائق) يرفع من على النار ، يقشر الجمبرى وينزع الخط الأسود (سلسلة الظهر) ويحفظ جانباً .
- ٤ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى .
- ٥ - يسخن الزيت فى إناء ويشوح فيه البصل والفلفل الأخضر والمشروم مع التقليب لمدة ١ دقيقة .
- ٦ - يضاف الماء أو المرق والخل والزعتر وقليل من الملح والفلفل .
- ٧ - عندما يغلى الماء يضاف الأرز والجمبرى المسلوق المقشر .
- ٨ - يغطى الإناء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج الأرز والخضر ويتشرب الماء أو يوضع الخليط فى طاجن فرن .
- ٩ - يغطى ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج وقد يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ١٠ - يقدم الطاجن بمحتوياته ساخناً مع سلطة خضراء .



▲ جمبرى مشوى مع خضراوات

► جمبرى بالأرز والمشروم



البيتزا Pizza

بالمشروم والخضراوات والجبن الموتزاريلا

هى فطيرة إيطالية شعبية شهيرة (مثل ساندوتش الفول والطعمية بالسلطة عندنا) ، وقد تفنن البعض فى طريقة حشوها مثل حشوة الجمبرى أو اللحم أو الدجاج أو المشروم أو الخضر .

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح فى سلطانية وتعمل حفرة بوسطه .
- ٢ - تدلك الخميرة الطازجة بالسكر ويضاف إليها قليل من اللبن الدافئ وتترك ٥ دقائق .
- ٣ - تصب الخميرة بعد ظهور فقاعات بها فى وسط الدقيق ثم يضاف الزيت أو الزبد السائح والبيضة المخفوقة ، ويعجن الدقيق حتى تتكون عجينة متوسطة الليونة .
- ٤ - يضاف باقى اللبن أو الماء مع العجن الجيد حتى تتكون عجينة ملساء ناعمة لينة نوعاً وتترك السلطانية ، تكرر العجينة .
- ٥ - تدهن السلطانية بالزيت أو الزبد وتوضع بها العجينة وتغطى وتترك حتى تخمر حوالى ٤٥ دقيقة .
- ٦ - تلت العجينة على لوح مرشوش بالدقيق لتوزيع الغاز بها ، وتشكل على هيئة مستدير كبير يغطى قاع وجوانب صينية مدهونة منخفضة الجوانب أو ٢ صينية مستديرة مقاس ٢٠ ، أو مستطيل كبير ، أو على هيئة دوائر صغيرة .
- ٧ - ترص الطماطم والبصل والفلفل الأخضر وشرائح الجبن والمشروم وتجميل بالزيتون الأسود وترش بالزعر و خفيفاً بالملح و الفلفل .
- ٨ - تترك حتى تخمر ثانية حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة - ترش خفيفاً بالزيت .
- ٩ - توضع فى فرن حار نوعاً حتى تنضج حوالى ١٥ دقيقة دون أن تجف العجينة .
- ١٠ - تقدم ساخنة مع كوب من العصير كوجبة شهية كاملة .

المقادير :

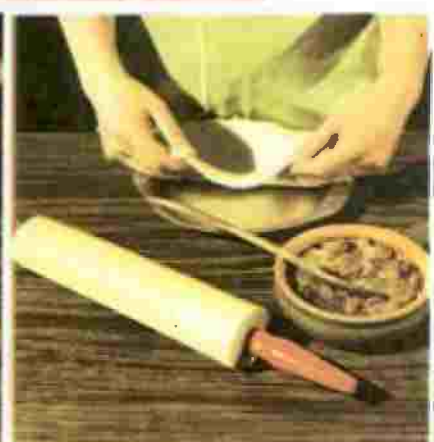
- ٢ كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت ذرة
- أو ٢ ملعقة كبيرة زبد سائح
- قطعة خميرة بيرة كالليمونة
- ملعقة شاي سكر
- بيضة مخفوقة قليلاً مع قليل من الفلفل
- $\frac{3}{4}$ كوب لبن دافئ أو ماء .

حشو المشروم والخضراوات :

- ٢ ملعقة كبيرة مشروم غلب مقطع شرائح
- ٢ فلفلة خضراء مقطعة شرائح أو مكعبات
- ١ ثمرة طماطم مقشرة مقطعة صغيراً
- ١ بصلة متوسطة مقطعة أنصاف حلقات
- جبن موتزاريلا مقطعة شرائح
- زيتون أسود مقطع صغيراً
- زعر

ملحوظة

- ١٥٠ جم بيتزا ($\frac{1}{4}$ الصينية) تعطى : ٢٤٥ سعراً - ١٠ جم بروتين - ٨ جم دهن - ١,٢ ملجم حديد .



حشو وتشكيل آخر للبيتزا

الكعكة الملفوفة بالعسل والمكسرات

(بخميرة البيرة)

الطريقة :

- ١ - تخلط الخميرة مع السكر ويضاف إليها اللبن الدافئ .
- ٢ - ينخل الدقيق والملح في سلطانية وتعمل حفرة بوسطه يصب بها خليط اللبن والبيض المخفوق قليلاً والفانيليا وبشر الليمون .
- ٣ - يعجن الدقيق تدريجياً بالمقادير السائلة وتلت العجينة حتى تصبح ملساء ناعمة .
- ٤ - ترفع العجينة من السلطانية وتدهن السلطانية بالزيت وتعاد العجينة وتغطى وتترك حتى تخمر وتتضاعف في الحجم .
- ٥ - توضع العجينة على لوح مرشوش خفيفاً بالدقيق وتغطى بالزبدة اللينة بمساعدة الأيدي .
- ٦ - يرم المستطيل المفرد المغطى بالزبد على هيئة أسطوانة سمك ١ ¼ بوصة .
- ٧ - تدهن صينية مستديرة مقاس ٢٤ سم وتوضع بها الأسطوانة الملفوفة ويبدأ من المنتصف وتلف على شكل حلزوني حتى تغطي الصينية .
- ٨ - يجهز الغطاء للوجه - يدعك الزبد مع السكر والعسل وبياض البيض .
- ٩ - تغطي الكعكة الملفوفة بهذا الخليط وترش بالمكسرات المفردة غليظاً .
- ١٠ - تترك حتى تخمر مرة أخرى وتوضع في فرن حار نوعاً (٣٥٠°ف) لمدة نصف ساعة أو حتى تحمر وتنضج .
- ١١ - تقدم دافئة أو باردة مع الشاي .

المقادير :

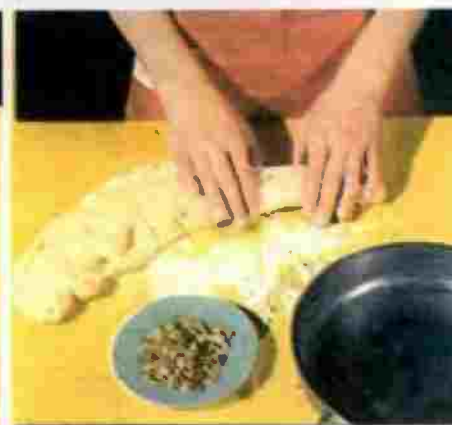
- قطعة خميرة بيرة طازجة في حجم عين الجمل
- ¼ كوب سكر
- ¼ كوب لبن دافئ
- ¼ ١ كوب دقيق منخول
- ¼ ملعقة شاي ملح
- ٢ بيضة
- ١ ملعقة شاي فانيليا
- ١ ملعقة شاي بشر ليمون
- ٣ ملعقة كبيرة زبد لين

للوجه :

- ٢ ملعقة كبيرة زبد لين
- ١ ملعقة كبيرة سكر
- ٣ ملعقة كبيرة عسل أبيض
- ١ بياض بيضة
- ٢ ملعقة كبيرة مكسرات

● تكفي ٦ أشخاص

● قطعة كعكة ١٠٠ جم تعطى : ٣٠٠ سعر - ٣,٥ جم بروتين - ٩ جم دهن - ١,٤ ملجم حديد .



الكعكة الملفوفة بالعسل والمسكرات

الصفيرة المحشوة

تصنع من عجينة خميرة البيرة وتقدم كصنف حلو من عجائن خميرة البيرة - كما تصلح نفس العجينة لعمل الخبز الأفرنجي وخبز الساندوتش بدون حشوة .

الطريقة :

- ١ - يضاف السكر والزبد أو السمن إلى اللبن الساخن مع التقليب حتى تنصهر المادة الدهنية ويترك حتى يصير دافئاً .
- ٢ - يضاف الماء الدافئ للخميرة البيرة حتى تسيل وتمتزج وتضاف لخليط اللبن .
- ٣ - يوضع الدقيق المنخول مع الملح في سلطانية وتعمل حفرة بوسطه يصب بها خليط اللبن والبيض المخفوق وبشر الليمون والفانيليا .
- ٤ - يقلب الخليط بملعقة خشبية حتى تتكون عجينة ، ترفع الملعقة وتلت العجينة باليد حتى الحصول على عجينة ملساء لينة نوعاً (حوالى ١٠ دقائق) .
- ٥ - تكور العجينة وتوضع في السلطانية المدهونة وتغطي وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها وتخمّر .
- ٦ - ترش لوحة خفيفاً بالدقيق وتوضع عليها العجينة وتقسم إلى ٣ قطع متساوية .
- ٧ - تفرد كل قطعة إلى مستطيل ، يدهن بالزبد السائح ويغطي بقليل من مكعبات الأناناس أو لتفاح وترش خفيفاً بالسكر والقرفة .
- ٨ - يلف كل مستطيل على الحشو على هيئة أسطوانة طويلة .
- ٩ - ترص الثلاث أسطوانات على صاج مدهون ومرشوش بالدقيق بحيث تكون متقاربة وتقل أطرافها .
- ١٠ - تضفر الثلاث أسطوانات كما يضفر الشعر وتقل الأطراف فتعطي شكل رغيف طويل مضفر ، تغطي وتترك في مكان دافئ حتى تتضاعف وتخمّر .
- ١١ - يدهن السطح بالبيض الممزوج بالماء والفانيليا ، ويجعل السطح بفاكهة مسكرة .
- ١٢ - تخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تنضج وتحمّر .

المقادير :

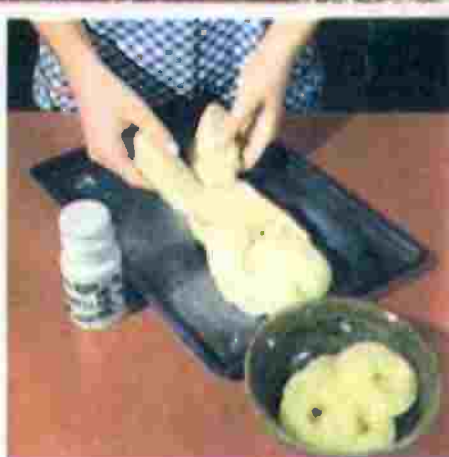
- $\frac{1}{4}$ كوب لبن ساخن
- ٢ ملعقة كبيرة سكر
- ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
- قطعة خميرة بيرة في حجم الليمونة
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء دافئ
- ٢ بيضة مخفوقة
- ١ ملعقة شاى بشر ليمون
- فانيليا
- ٢ كوب دقيق منخول
- مع $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى ملح

للحشو :

- مكعبات أناناس أو تفاح
- أو أى فاكهة أخرى
- ١ ملعقة سكر

لدهن الوجه :

- ١ بيضة ممزوجة بملعقة من الماء
- قليل من القرفة أو الفانيليا



الصفيرة المحشوة

كعكة إسفنجية بالزبد السائح والشراب

طعمها حلو يجمع بين خفة الكعك الإسفنجي والطعم الدسم نوعاً .

الطريقة :

- ١ - يخفق البيض في سلطانية بمضرب يدوي أو كهربائي لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٢ - يضاف إليه السكر ($\frac{3}{4}$ كوب) تدريجياً مع الخفق المستمر حتى يفتح اللون ويغلظ الخليط ويعطى علامة عند رفع المضرب لأعلى ، تضاف الفانيليا .
- ٣ - ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر ويضاف ملعقة ملعقة لخليط البيض مع التقليب بخفة باستعمال ملعقة خشبية مسطحة أو سباتيولا .
- ٤ - يضاف أخيراً الزبد السائح الدافئ أو زيت الذرة مع التقليب بخفة .
- ٥ - تجهز صينية مستديرة مقاس ٢٢ - ٢٤ سم وتدهن بالسمن اللين وتبطن بالدقيق .
- ٦ - يصب خليط الكعك في الصينية بحيث يصل إلى $\frac{2}{3}$ ارتفاعها .
- ٧ - توضع في فرن حار نوعاً في الرف العلوي وتترك حتى تنضج حوالى ٢٠ دقيقة .
- ٨ - يختبر النضج بعود كبريت وتنزع الصينية من الفرن وتترك حتى تهدأ .
- ٩ - تقلب على طبق التقديم وتسقى بالشراب البارد الثقيل نوعاً وتقدم باردة .

المقادير :

- ٥ بيضات
- ١ ملعقة شاي فانيليا
- $\frac{3}{4}$ كوب سكر
- $1\frac{1}{4}$ كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكنج بودر
- $\frac{1}{4}$ كوب زبد سائح أو زيت ذرة

شراب مكون من :

- ١ كوب سكر
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء
- $\frac{1}{4}$ ليمونة
- ماء ورد أو فانيليا

كعك إسفنجي اقتصادي في البيض (بدون مادة دهنية)

الطريقة :

- ١ - يخفق البيض والسكر كالسابق ويضاف الماء ويستمر الخفق حتى يغلظ .
- ٢ - تضاف الفانيليا ، ثم المواد الجافة المنخولة مع التقليب بخفة .
- ٣ - يوضع الخليط في صينية مدهونة كالسابق وتخبز في فرن حار نوعاً .
- ٤ - تستعمل هذه الكعكة في عمل التورتات المختلفة .
- تقطع الكعكة ٣ دوائر عرضية - تسقى كل حلقة بعصير البرتقال المحلى بالسكر - تحشى الحلقات بالموز والكريم شانتى وعين الجمل = ويجمل السطح كما هو مبين بالشكل .

المقادير :

- ٣ بيضات
- ١ كوب سكر
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء
- ١ كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
- ١ ملعقة شاي بيكنج بودر
- فانيليا



كعكة إسفنجية مجملة

تارت بالكريز المسكر

المقادير :

- ١ ¼ كوب دقيق
- ¼ ملعقة شاي ملح
- ¾ كوب زبد أو مرجرين مقطع قطعاً صغيرة
- ٣ ملعقة كبيرة سكر
- صفار ٢ بيضة
- ١ ملعقة شاي فانيليا
- ١ ملعقة شاي بشر ليمونة

للوجه :

- مربى مشمش أو فراولا
- ٢ ملعقة كبيرة كريز مسكر

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح فى سلطانية وتعمل حفرة بوسطه .
- ٢ - يضاف الزبد المقطع صغيراً والسكر و صفار البيض وبشر الليمون والفانيليا إلى الدقيق .
- ٣ - يعجن الدقيق بملعقة خشبية حتى تتكون عجينة ملساء ناعمة .
- ٤ - تكور العجينة وتوضع فى طبق وتغطى وتوضع فى الثلاجة لمدة ¼ ساعة حتى تتماسك ويسهل فردها .
- ٥ - يفرد ½ العجينة على لوح مرشوش بالدقيق على هيئة مستدير سُمك ١ سم .
- ٦ - تدهن خفيفاً بالسمن صينية مستديرة منخفضة الجوانب مقاس ٢٢ سم .
- ٧ - تبطن الصينية بالعجينة المفردة بحيث تغطى القاع والجوانب .
- ٨ - تفرد باقى العجينة (¼) ويقطع منها شريط ٢ سم يغطى دوران العجينة السابقة حتى يكون الجدار مزدوجاً لا يحترق فى الفرن .
- ٩ - يغطى قاع الفطيرة فى الصينية بالمربى وتجمل ببقايا العجينة على شكل نجوم أو هلال أو حسب الرغبة كما تجمل الحافة بالشوكة .
- ١٠ - تخبز فى فرن حار نوعاً (٤٠٠° ف) لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج ويصير لونها ذهبياً .
- ١١ - تبرد وتجمل بالكريز المسكر وتترك حوالى ٢٤ ساعة قبل تناولها فيكون طعمها أفضل .

ملحوظة :

- تكفى ٦ - ٨ أشخاص .
- يمكن تجميل التارت بأى فاكهة أخرى مثل الفراولا والتفاح والموز والبرتقال وتجميل بالكريمة المخفوقة وتقديم باردة .
- يمكن استبدال المربى بالكريم باتسيير تغطى بشرائح التفاح وترش خفيفاً بالقرفة الناعمة .



بسكويت بالبهارات والبندق

(نوع من البتى فور)

الطريقة :

- ١ - يدعك الزيت بملعقة خشبية فى سلطانية ويضاف إليه السكر الناعم تدريجياً مع استمرار الدعك حتى يصير الخليط خفيفاً .
- ٢ - يضاف بياض البيض بدون خفق إلى خليط الزيت والسكر مع استمرار الدعك حتى يصير الخليط خفيفاً أبيض اللون .
- ٣ - ينخل الدقيق والملح والقرفة والقرنفل والبيكنج بودر ويضاف ملعقة ملعقة للخليط السابق مع التقليب خففة حتى تصير العجينة ناعمة لينة نوعاً .
- ٤ - يضاف البندق ويقرب بخفة .
- ٥ - توضع العجينة فى كيس بلح الشام بدون قمع وتشكل على هيئة كرات صغيرة على صاج مدهون خفيفاً ، أو تلقى العجينة بملعقة شاي على هيئة أكوام صغيرة .
- ٦ - يخبز البسكويت فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج حوالى ٥ - ٨ دقائق .
- ٧ - يبرد على منخل سلك ، وقد يجمل بالشيكولاتة السائحة .

المقادير :

- ٢ كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح ناعم
- $\frac{3}{4}$ كوب زيت
- $\frac{3}{4}$ كوب سكر ناعم
- بياض ٢ بيضة
- ١ ملعقة شاي قرفة ناعمة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرنفل ناعم
- بشرة جوزة الطيب
- ١ ملعقة كبيرة بندق مفروم غليظاً
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكنج بودر

ملحوظة :

- عند الرغبة فى فرد العجينة لعمل تشكيلات أخرى كما هو مبين بالصورة ، يستغنى عن بياض البيض والبهارات والبندق ، وتعجن بقليل من صفار البيض حتى تكون العجينة يابسة نوعاً يمكن فردها وتشكيلها حسب الرغبة (تضاف فانيليا بدلاً من البهارات) .



بسكويت بالبهارات والبندق

تشكيلات من البسكويت والتي فور

فطير ملفوف بالعصاج والطحينة

(بخميرة البيرة)

المقادير :

- ٢ كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
- قطعة خميرة بيرة فى حجم الليمونة
- أو ٢ ملعقة شاي خميرة جافة
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء دافئ
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي سكر
- ٢ ملعقة كبيرة زبد
- ٢ بيضة
- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم معصج
- ١ ملعقة كبيرة طحينة
- ١ ملعقة كبيرة خل

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح .
- ٢ - تفكك الخميرة بالماء الدافئ ويضاف إليها السكر وتوضع فى مكان دافئ حتى تتخمر .
- ٣ - يدعك الزبد فى سلطانية ويضاف إليه البيض واحدة واحدة مع الدعك بملعقة خشبية .
- ٤ - يضاف إليه الدقيق تدريجياً مع التقليب بالملعقة الخشبية .
- ٥ - تضاف الخميرة ويقلب الخليط جيداً ، وإذا كانت العجينة جامدة يضاف إليها قليل من اللبن أو الماء مع الدعك الجيد ، تغطى وتترك جانباً حتى تخمر .
- ٦ - يخلط العصاج بالطحينة والخل ويتبل خفيفاً بالملح والفلفل .
- ٧ - تفرد العجينة المتخمرة على منضدة مرشوشة بالدقيق وتفرد بالنشابة على هيئة مستطيل سمك حوالى $\frac{1}{4}$ سم .
- ٨ - يسطر عليها العصاج بالطحينة مع ترك الجوانب بدون حشو .
- ٩ - تلف من الضلع الطويل وتبرم على هيئة أسطوانة مثل السويسرول .
- ١٠ - تقطع الأسطوانة إلى حلقات سمك ٢ سم وترص فى صينية مستديرة مدهونة ومرشوشة بالدقيق على شكل دائرى من جهة الجزء المقطوع .
- ١١ - تترك حتى تخمر فتلتصق الحلقات ببعضها وترفع وتملأ الصينية .
- ١٢ - يدهن وجه الحلقات المقطوع بالسمن السائح واللبن وتوضع الصينية فى فرن حار نوعاً حتى تنضج ويحمر الوجه ، تقلب الصينية .
- ١٣ - يقدم الفطير دافئاً ملتصقاً ببعضه على شكل كعكة مستديرة .

● قطعة ١٥٠ جم تعطى ٣٨٠ سعر .

طاجن القرع العسلى بالكرملة وجوز الهند

الطريقة :

- ١ - توضع مكعبات القرع العسلى والسكر والماء وترفع على النار وتطهى كما فى خشاف القرع العسلى .
- ٢ - تعمل الكرملة فيضاف الماء إلى السكر (٢ ملعقة كبيرة) ويرفع على النار الهادئة حتى يذوب السكر ، تقلب وتترك حتى تتحول إلى لون الكرملة الذهبى ، تضاف إليها ملعقة كبيرة ماء حتى لا تتجمد عندما تبرد .
- ٣ - تخلط الكرملة السائلة بملعقة كبيرة من الزيت السائح وجزء من القرفة وتقلب جيداً .
- ٤ - يرص القرع الناضج وجوز الهند والزبيب فى طاجن فرن مدهون خفيفاً بالزيت السائح .
- ٥ - يغطى بالكرملة ويرش السطح ثانية بباقي الزيت السائح والقرفة .
- ٦ - يوضع فى فرن حار نوعاً حتى يتشرب القرع الكراميل .
- ٧ - يقدم دافئاً أو بارداً .

المقادير :

- ١ كيلو قرع عسلى مقشر ومقطع مكعبات
- ١ كوب سكر سنترفيش
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء
- ٢ ملعقة كبيرة جوز هند مبشور
- ٢ ملعقة كبيرة زبيب نظيف مغسول
- مقدار كرملة مكون من :
- ٢ ملعقة كبيرة سكر + ٢ ملعقة كبيرة ماء
- ٢ ملعقة كبيرة زيت سائح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة ناعمة

طاجن القرع العسلى بالبشاميل

- تتبع نفس المقادير السابقة والطريقة وتستبدل الكرملة بصلصة بيضاء حلوة مكونة من : ملعقة زبدة - ملعقة كبيرة دقيق - ١ كوب لبن - ١ ملعقة كبيرة سكر - فانيليا - ١ بيضة .
- يغطى سطح طاجن القرع (رقم ٥) بالصلصة البيضاء ويرش بجوز الهند وقليل من الزيت السائح ويتمم كالسابق .

خشاف القرع العسلى

المقادير :

- ١ كيلو قرع عسلى مقشر ومقطع مكعبات كبيرة
- ١ كوب سكر ستيرفيس
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء إلى $\frac{1}{4}$ كوب
- ١ ملعقة كبيرة من ماء الورد
- مكسرات (لوز - بندق مفروم غليظاً)
- فاكهة ويمكن الاستغناء عنها مثل الفراولة ، الموز

الطريقة :

- ١ - يقطع القرع العسلى حلقات سمك ١ بوصة بسكين حاد .
- ٢ - تقطع الحلقات نصفين أى إلى شرائح ثم تقطع الشرائح إلى مكعبات .
- ٣ - يوضع القرع العسلى والسكر والماء فى إناء ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان .
- ٤ - تهدأ النار وينزع الريم ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج القرع ويتشرب معظم السائل حوالى ١٠ دقائق .
- ٥ - يبعد الإناء عن النار ويضاف ماء الورد ويقلب باحتراس .
- ٦ - يغرف فى طبق بلور عميق ويرش بالمكسرات المفرومة غليظاً .
- ٧ - يوضع فى الثلاجة حتى يبرد تماماً قبل التقديم .
- ٨ - يجميل بالفاكهة المجهزة فى حالة استعمالها .

ملحوظة :

- يفضل عدم تجميله بالكريمة المخفوقة حتى يكون خفيفاً ولا يعطى مزيداً من السعرات .
- القرع العسلى غنى بفيتامين « أ » ويعطى ١٠٠ جم من القرع حوالى ١١,٠٠٠ وحدة دولية من الفيتامين .

كل واشكر (على طريقة سوريا ولبنان)

بحشوة اللوز وبياض البيض

الطريقة :

- ١ - يدهن بالسمن صاج فرن مستطيل مقاس (٢٥ × ٣٣ سم) .
- ٢ - يفرد بقاع الصاج ورقة من الجلاش بطول الصاج وتدهن خفيفاً بالزبد .
- ٣ - توضع فوقها ورقة جلاش أخرى وتدهن خفيفاً بالزبد السائح وتكرر العملية حتى يستعمل نصف عدد ورق الجلاش .
- ٤ - يخلط اللوز المطحون مع السكر وتخفق بياض البيضة جيداً وتخلط باللوز والسكر جيداً ، ثم يضاف ماء الزهر .
- ٥ - يفرد الحشو على أوراق الجلاش المرصوفة بالصاج .
- ٦ - يغطي الحشو بورقة جلاش وتدهن خفيفاً بالزبد السائح ، تكرر العملية حتى يستعمل كل ورق الجلاش المتبقى .
- ٧ - يدهن السطح الأخير بالزبد ويقطع الجلاش بسكين حاد على شكل مربعات أو معينات صغيرة (حوالي ٤٠ قطعة) .
- ٨ - يرش السطح بقليل من الماء البارد ، وتوضع الصاج في فرن متوسط الحرارة على الرف الأوسط لمدة ٢٠ دقيقة ثم يرفع على الرف العلوى لمدة ٢٠ دقيقة أخرى أو حتى ينتفخ الجلاش ويصير لونه ذهبياً فاتحاً .
- ٩ - يعمل الشراب : يذاب السكر في الماء على النار مع التقليب حتى يغلى ، ينزع الریم ويترك يغلى ٣ - ٥ دقائق ، تضاف قطرات الليمون وماء الورد ويترك حتى يبرد .
- ١٠ - يصب الشراب البارد على الجلاش الساخن ويترك حتى يبرد وقد يرش السطح بفستق مفروم .

المقادير :

- ١ كيلو جلاش طازج
- ٢ كوب زبد سائح أو سمن سائح

للشراب :

- ٢ كوب سكر ستريفش
- ١ كوب ماء
- ٣ قطرات من عصير الليمون
- ١ ملعقة ماء ورد

حشوة اللوز :

- ١ كوب لوز مطحون خشناً
- ١ كوب سكر
- ١ بياض بيضة
- ١ ملعقة شاي من ماء الزهر

ملحوظة :

- ٣ قطع صغيرة (١٠٠ جم) تعطى : ٣٣٠ سعراً حرارياً .

أم على بالمهلبية الخفيفة

والمكسرات

الطريقة :

- ١ - توضع أوراق الجلاش فى صاج فى فرن متوسط الحرارة وقد ترش خفيفاً بالزبد السائح ، وتترك ٢ - ٣ دقيقة حتى تجف وتصغر خفيفاً جداً .
- ٢ - تكسر أوراق الجلاش وتوضع فى طاجن فرن مناسب .
- ٣ - يخلط المكسرات المفرومة وجوز الهند المبشور والزبيب ويرش على الجلاش .
- ٤ - تعمل المهلبية : يقلى الكورن فلور أو النشا فى قليل من اللبن البارد حتى يمتزج ثم يضاف إليه باقى اللبن ويرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب حتى تغلظ المهلبية خفيفاً .
- ٥ - تحلى بالسكر ($1\frac{1}{4}$ كوب) والفانيليا أو ماء الورد أو ماء الزهر .
- ٦ - تصب المهلبية الخفيفة الساخنة على الجلاش والمكسرات بحيث تغطيه .
- ٧ - يوضع الطاجن فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٥ - ٨ دقائق حتى تتشرب المهلبية ويقدم دافئاً .

المقادير :

- ٤ ورقات جلاش طازج تجفف فى الفرن
- ١ ملعقة كبيرة زبد سائح
- ٢ ملعقة كبيرة مكسرات :
- لوز - بندق مفرومة غليظاً
- ١ ملعقة كبيرة جوز هند
- ١ ملعقة كبيرة زبيب مغسول مجفف

المهلبية :

- $2\frac{1}{4}$ كوب لبن
- $1\frac{1}{4}$ كوب سكر
- ١ ملعقة كبيرة كورن فلور أو نشا ، فانيليا أو ماء ورد

ملحوظة :

- قطعة ٧٠ جم تعطى : ١٩٥ سعراً حرارياً .

البسبوسة السريعة

المقادير :

- ٢ كوب دقيق سميط
- ١ كوب سكر
- $\frac{1}{4}$ كوب سمن أو زيت ذرة
- $\frac{1}{2}$ كوب لبن بارد أو ماء
- لوز أو بندق صحيح للوجه
- شراب البسبوسة :
- ١ كوب سكر
- ٢ كوب ماء
- عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة
- ماء ورد أو ماء زهر

الطريقة :

- ١ - يخلط اللبن البارد أو الماء بالسكر والسمن السائح أو زيت الذرة .
- ٢ - يضاف إليه دقيق السميط مع التقليب بملعقة خشبية حتى تختلط المكونات دون دحك .
- ٣ - تدهن صينية مستديرة منخفضة الجوانب مقاس ٢٢ - ٢٤ سم بالسمن اللين وقد تدهن بالطحينة البيضاء .
- ٤ - يصب خليط البسبوسة فى الصينية ويساوى جيداً باليد .
- ٥ - يجهز السطح باللوز أو البندق الصحيح المقشور أو المفروم غليظاً .
- ٦ - توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة فى الرف الأوسط حتى ينضج ويحمر السطح حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٧ - تسقى وهى ساخنة بالشراب البارد وتغطى فترة حتى تتشرب الشراب ، تقطع حسب الرغبة .

ملحوظة :

- شراب البسبوسة خفيف حتى يتخللها جيداً ويجعلها طرية .
- قد يستبدل اللبن بكوب من اللبن الزبادى و $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكنج بودر تخلط مع الدقيق ، تعمل بنفس الطريقة .
- قطعة ١٠٠ جم تعطى : ٣٣٠ سعراً حرارياً .

وردات الشو بالشراب والقشدة

تصلح نفس المقادير لعمل الإكلير والبروفيتروول

المقادير :

- ١ كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
- ١ كوب ماء
- $\frac{1}{4}$ كوب زبد أو زيت ذرة
- ٢ بيضة كبيرة
- فانيليا
- زيت غزير للتحمير

شراب سكرى مكون من :

- ١ كوب سكر
- $\frac{3}{4}$ كوب ماء
- عصير $\frac{1}{4}$ ليمونة
- ١ ملعقة ماء ورد

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح .
- ٢ - يوضع الماء والزبد أو الزيت فى إناء وترفع على النار حتى الغليان .
- ٣ - يضاف الدقيق المنخول مع الملح دفعة واحدة مع التقليب بقوة بملعقة خشبية .
- ٤ - تهدأ النار مع التقليب بقوة حتى تنكور العجينة وتترك الإناء .
- ٥ - بعد الإناء عن النار وتترك العجينة حتى تهدأ (حوالى دقيقتين) .
- ٦ - يضاف البيض واحدة واحدة إلى العجينة المبردة مع التقليب الجيد بعد كل إضافة حتى الحصول على عجينة ملساء لامعة ، تضاف الفانيليا .
- ٧ - يدهن صاج بالزيت خفيفاً وتدهن البدان بالزيت .
- ٨ - تؤخذ قطعة من العجينة فى حجم عين الجمل وتشكل على هيئة كرة .
- ٩ - توضع الكرة على الصاج وتبطط باليد إلى دائرة ٥ سم ، ويضغط بالإصبع على منتصفها لعمل حفرة صغيرة ، تكرر العملية حتى ينتهى مقدار العجينة .
- ١٠ - يوضع الزيت فى طاسة متينة عميقة ويرفع على النار حتى يسخن .
- ١١ - تبعد الطاسة عن النار ويرص فيها نصف عدد الدوائر .
- ١٢ - تعاد على النار وترفع الحرارة حتى تبدأ دوائر العجينة فى الارتفاع إلى السطح وتتفخ ، تهدأ النار حتى يتم النضج وتحمّر مع التقليب أثناء التحمير .
- ١٣ - ترفع الوحدات بمقصوصة وتوضع فى مصفاة للتخلص من الزيت الزائد .
- ١٤ - تسقى بالشراب البارد بماء الورد .
- ١٥ - ترص الوردات فى طبق التقديم ويجمل وسطها بقطعة قشدة أو وردة كريمة مخفوقة .

ملحوظة :

- يمكن الاستغناء عن الشراب والقشدة وترش الوحدات بالسكر الناعم .
- ٦٠ جم (وردتان بالشراب والقشدة) تعطى ٢٥٠ سعراً .

بروفیتورول

