

الفصل الثالث عشر

الخضروات

سبق أن ذكرنا طرقاً كثيرة لطهي الخضروات في فصل اليخاني والمحاشي، وذكرنا طرق تخليلها وكبسها في فصل المكبوسات والمخللات وفي هذا الفصل نضيف طرقاً أخرى لتحضير وطهي الخضروات.

أولاً: باب الكراتنات

كوسا كراتان

Cougettes Gratin

المواد ومقاديرها:

- ١- كوسى متوسط الحجم ١٠٠٠ غرام.
- ٢- صوص بشميل ٥٠٠ سم.
- ٣- زبدة ١٥٠ غرام.
- ٤- جبن برمزان مبروش ١٠٠ غرام.
- ٥- بهار أبيض نصف ملعقة شاي.

طريقة التحضير:

- ١- يغسل الكوسى بالماء البارد غسلاً جيداً ثم يقشر بطريقة البرش وتنزع منه أعناقها بالسكين ثم يقطع دوائر متناسبة سمك كل منها نصف سنتيمتر ثم تلقى في قدر بها ماء مملح وتوضع على النار وتترك عليها حتى ينضج الكوسى.
- ٢- تستخرج الكوسى من القدر وتوضع في مصفى لكي يتصفى منها الماء وتبرد بعد ذلك توضع في جاط مدهون قعرها بالزبدة. ثم يضاف إليها الصوص بشميل وملح الطعام والبهارات اللازمة والجبن والزبدة.
- ٣- يدخل الجاط في فرن جيد الحرارة ويخرج منه بمجرد أن يحمر لون الطعام ويقدم إلى المائدة ساخناً.

سبانخ بوريه

المواد ومقاديرها :

- ١- سبانخ خضراء طازجة ٢٠٠٠ غرام.
- ٢- ملح الطعام ٢٥٠ غرام.
- ٣- زبدة ٥٠ غرام.
- ٤- حليب طازج كأس واحدة.
- ٥- بهارات بيضاء نصف ملعقة شاي.

طريقة التحضير :

١- ينظف السبانخ من الأتربة والشوائب ويغسل بالماء البارد جيداً، ويفرم فرماً خشناً ثم يلقى في قدر موضوع على النار به ماء مملح يغلي ويترك إلى أن ينضج بعد ذلك ترفع القدر عن النار ويستخرج منها السبانخ وتوضع في مصفى ليتصفى منها الماء وتبرد. ثم يطحن طحناً ناعماً بآلة الطحن الكهربائية أو اليدوية ويلقى في قدر معدة للطهي حيث يضاف إليه كأس الحليب وكمية الزبدة وما يلزمه من ملح الطعام والبهارات وتوضع القدر على النار ويحرك ما بداخلها تحريكاً جيداً بملعقة خشبية. ثم تنزل القدر عن النار ويغرف منها الطعام في أطباق ليقدّم إلى المائدة وهو ساخن.

ملاحظة :

يمكن أن يخلط السبانخ أيضاً بالصوص بشميل.

* * *

كوسا مورنيه

Courgettes Mornay

المواد ومقاديرها :

- ١- كوسى حجم وسط ١٠٠٠ غرام.
- ٢- لحم ضأن مفروم ٢٥٠ غرام.
- ٣- بصل جاف ١٠٠ غرام.
- ٤- صنوبر ٥٠ غرام.

- ٥- زبدة ١٠٠ غرام.
 - ٦- ملح الطعام والبهارات حسب الحاجة.
 - ٧- جبن برمزان مبروش ٢٠٠ غرام.
 - ٨- صوص مورنيه (وهي صوص بشميل مكثفه) ٥٠٠ غرام.
- طريقة التحضير:

١- تغسل الكوسى جيداً وتسلق في قدر بالماء المملح. ثم تستخرج من القدر وتوضع في وعاء به ماء بارد لكي تبرد وبعد ذلك تشق كل حبة طولياً إلى شقين ويفرغ ما بكل منها من البذر ويلقى جانباً أما الكوسى فيرتب في جاط معد لادخاله الفرن بعد أن يحشى بالحشوة التي تحضر بفرم البصل فرماً ناعماً وقليله مع اللحم المفروم والصنوبر وقليلاً من ملح الطعام.

٢- تسكب صوص مورنيه فوق المحشي بواسطة كيس وقرطاس مخرم ثم يرش على الوجه جبن البرمزان المبروش مع كمية الزبدة. وبعد ذلك يدخل الجاط إلى فرن معتدل الحرارة ويترك فيه حتى تكتسب الصلصة اللون الذهبي بعد ذلك يستخرج الجاط من الفرن مباشرة ويقدم إلى المائدة ساخناً.



بادنجان كراتان

Aubergine Gratnees

المواد ومقاديرها:

- ١- بادنجان ١٠٠٠ غرام.
- ٢- دقيق القمح ١٠٠ غرام.
- ٣- بصل جاف ١٠٠ غرام.
- ٤- لحم مفرومة ٢٠٠ غرام
- ٥- طماطم طازجة ١٠٠ غرام.
- ٦- جبن بزميزان ٥٠ غرام.
- ٧- زيت نباتي للقلي ٢٥٠.
- ٨- حليب طازج ١٠٠٠ سم (لترًا كاملاً).

٩- صوص بشميل ١٠٠٠ سم (لترًا كاملاً).

١٠- صنوبر ٥٠ غرام.

طريقة التحضير:

يقشر الباذنجان، وتقطع كل حبة منه قطعاً متساوية وبسماكة ستمتر واحد تقريباً، ثم تغمس القطع في كمية الحليب وتستخرج منه لتمرغ في الدقيق ثم تقلى بالزيت إلى أن تكتسب اللون الذهبي. ثم تستخرج من المقلّى وتوضع في مصفى لكي يتصفى منها الزيت.

٢- يفرم البصل الجاف فرماً ناعماً، ويقلّى بالزبدة مع اللحم المفرومة والصنوبر والطماطم بعد تقشيرها، ويقلب الجميع حتى تنضج اللحم.

٣- يؤتى بجاط مناسب ويدهن سطحه الداخلي بقليل من الزبدة، وتغطى بطبقة من صلصة البشميل التي يرش فوقها طبقة من جبن البرمزان المبشور، وأخيراً طبقة من الزبدة المذابة.

٤- تدخل الصينية في فرن معتدل الحرارة وتبقى فيه إلى أن يتحول لون ما فيها من محتويات إلى اللون الأحمر. ثم تستخرج بعد ذلك من الفرن لتقدم إلى المائدة وهي ساخنة.

* * *

باذنجان مورنيه

Aubergine Mornay

المواد ومقاديرها:

١- باذنجان متوسط الحجم ١٠٠٠ غرام.

٢- لحم مفروم فرماً خشناً ٢٠٠ غرام.

٣- سمن نباتي ١٠٠ غرام.

٤- بصل جاف ١٠٠ غرام.

٥- صنوبر ١٠٠ غرام.

٦- جبنة برمزان مبروشة ٥٠ غرام.

٧- زيت نباتي ٢٠٠ غرام.

٨- ملح الطعام حسب الطلب .

٩- بهارات حسب الطلب .

١٠- صوص مورنيه ٥٠٠ سنتمتر مكعب (نصف لتر) .

١١- بقدونس أخضر حزمة مفرومة .

١٢- زبدة ذائبة ١٠٠ غرام .

طريقة التحضير :

١- يقطع الباذنجان كل حبة منه طولياً إلى نصفين متساويين ويملح بقليل من ملح الطعام ويقلّى بالزيت النباتي في مقلّى عادية وعندما يحمر لونه يستخرج ليوضع في المصفى لكي يتصفى منه الزيت ويبرد .

٢- يفرم البصل الجاف ناعماً ويقلّى بالسمن إلى أن يحمر لونه ثم تضاف إليه اللحمة المفرومة والصنوبر والبقدونس المفروم . ويقلب الجميع معاً إلى أن ينضج ويتماسك وبعد ذلك يستخرج من المقلّى ويوضع في طبق لحين الاستخدام .

٣- تؤخذ قطع الباذنجان ويستخرج منها بعض لبها ويحشى مكانها باللحمة التي سبق أن قليت مع البصل والصنوبر والبقدونس .

٤- ترتب قطع الباذنجان المحشوة في صينية خاصة وتغطى حشوة كل قطعة منها بقليل من الزبدة المذابة وبالصوص مورنيه وذلك بواسطة كيس وقرطاس مخرم ثم ترش أخيراً بالجبنة البرمزان المبروشة . وتدخل الصينية في فرن معتدل الحرارة وتترك فيه إلى أن يحمر لون ما بها . ثم تستخرج من الفرن وتقدم إلى المائدة ساخنة .

* * *

فوند أرضي شوكي كلمار

Fonds d Artichauds Clamart

المواد ومقاديرها :

١- صوص بشميل ١٠٠٠ غرام .

٢- جزر طازج ٣٠٠ غرام .

٣- فاصوليا خضراء .

٤- جين ٢٠٠ غرام.

٥- بازلاء معلبة علبة واحدة.

٦- فطر معلب علبة واحدة.

٧- بهارات بيضاء حسب الحاجة.

٨- ملح الطعام حسب الحاجة.

٩- أرضي شوكي حسب الحاجة.

طريقة التحضير:

١- تغسل كمية الأرضي شوكي جيداً بالماء حتى تنظف.

٢- يغسل الجزر ويقطع شرائح مربعة ثم يسلق حتى ينضج.

٣- تغسل الفاصولياء ثم تقطع قطعاً مناسبة ثم تسلق حتى تنضج.

٤- تفتح علبة البازلاء وتفرغ في مصفى لتغسل فيه وليتصفى منها الماء بعد غسلها فيه.

٥- توضع كمية الصوص بشاميل في إناء واسع ثم يضاف إليها كمية الجزر المسلوق والفاصولياء والبازلاء والفطر والجبن بعد برشه والبهارات وملح الطعام، ثم يخلط الجميع جيداً.

بعد ذلك يعبأ الأرضي شوكي من هذا الخليط حبة حبة بالملعقة ويمسح بها على وجهها ثم ترش بالجبن المبروش.

٦- ترتب حبات الأرضي شوكي في صينية مناسبة وتدخل في فرن معتدل الحرارة وتترك بداخله إلى أن تكتسب اللون الذهبي، وحين ذلك تكون قد نضجت.

بعد ذلك تستخرج الصينية من الفرن وتقدم إلى المائدة ساخنة حين الطلب.

* * *

ثانياً: الخضار المسلوقة

خس الأنديفز بريزيه

Endives Blraisees

المواد المستخدمة في التحضير ومقاديرها:

- ١- كمية من الخس الأبيض الطازج حسب الطلب.
- ٢- كمية من الزبدة في حدود (١٠٠) غرام.
- ٣- كمية من ملح الطعام حسب الطلب.
- ٤- صلصة روستو بمقدار كوب.
- ٥- جبن برمزان مبروش حسب الطلب.
- ٦- ورق السلفر.

طريقة التحضير:

لتحضير الأنديفز بريزيه لا بد من اتباع الخطوات التالية:

- ١- تنظيف الخسات المراد استخدامها من الأتربة والشوائب التي يمكن أن تكون عالقة بها وذلك بغسلها جيداً بالماء البارد.
- ٢- تلقى الخسات النظيفة في قدر به ماء مذاب فيه قليلاً من ملح الطعام ويوضع القدر على النار ويترك عليه حتى تسلق الخسات جيداً.
- ٣- تستخرج الخسات من القدر وتوضع في مصفى خاص وتترك به لكي يتصفى ما بها من ماء.
- ٤- يعمد إلى الخسات فتشق كل واحدة منها طولياً إلى نصفين متساويين.
- ٥- يؤتى بصينية قد دهن سطحها الداخلي بالزبدة ثم ترتب فيها أنصاف الخسات ترتيباً مناسباً.
- ٦- يرش فوق سطح الخسات صلصة الروستو مع قليل من الجبن المبروش والزبدة المذابة.

- ٧- تغطى الصينية بورق السلفر وتدخل في فرن معتدل الحرارة وتترك فيه مدة من الزمن تكفي لانضاج الخس .
- ٨- تستخرج الصينية من الفرن وتقدم إلى المائدة وهي ساخنة .

* * *

خس الانديفز مينير

Endives Meaniere

المواد المستخدمة في التحضير ومقاديرها :

- ١- خس أبيض - كمية حسب الطلب .
- ٢- قليلاً من الزبدة .
- ٣- ملح الطعام - كمية حسب الطلب .
- ٤- صوص مينير - كمية حسب الطلب .

طريقة التحضير :

لا تختلف طريقة تحضير الأنديفز مينير في شيء عن طريقة تحضير الأنديفز بريزيه . إلا أننا لا نرش فوق أنصاف الخسات بعد ترتيبها في الصينية المعدة لادخالها في الفرن سوى صلصة مينير فقط .

ويلاحظ أنه بالإمكان تقديم الإنديفز مينير إلى المائدة ساخناً أو بارداً حسب الطلب .

* * *

خس ألاتيه برايزيه

Rizatta Braisees

لتحضير ألاتيه برايزيه نأخذ العدد المراد الاستفادة منه من الخس الأبيض الطازج ونقوم بمعالجته على النحو التالي :

١- نتخلص أولاً من كعوب الخس بقطعها بالسكين وإلقائها في سلة النفايات .

٢- نعمل إلى ما تبقى من كل خسة فنقوم بتنظيفه بغسله جيداً بالماء البارد .

٣- نقوم بربط أوراق الخس بخيط قطني على بشكل حزم مناسبة ثم نلقينا في قدر يحتوي على ماء مذاب فيه قليلاً من ملح الطعام. ونضعه على النار ونتركه حتى يسلق الخس جيداً.

٤- نستخرج حزم الخس المسلوق من القدر وتوضع في مصفى لكي يتصفى منها الماء.

٥- نقوم بتقطيع كل حزمة من حزم الخس طولياً إلى نصفين متساويين.

٦- نحضر صينية مناسبة وندهن سطحها الداخلي بالزبدة ثم نرتب فيها أنصاف حزم الخس ترتيباً مناسباً ونرش فوقها صلصة الروستو وقليلاً من الزبدة المذابة وجبن البرمزان المبروش. ثم نغطيها بورق من السلفر وندخلها في فرن معتدل الحرارة ونتركها كي تنضج.

٧- نستخرج الصينية من الفرن ونقدمها على المائدة وهي ساخنة عوضاً عن الخضار مع اللحوم المشوية.

* * *