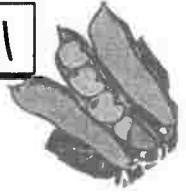


الفصل الرابع



وجبات من الصويا ومنتجاتها

أولا : وجبات من الصويا المسلوقة

حبوب الصويا لا تستخدم مباشرة مثل باقى البقوليات ولكن تتطلب إعداداً قبل الاستخدام فى تجهيز الوجبات المختلفة حسب الطريقة التالية :

■ طريقة الإعداد:

١- قم بغلى كمية من الماء مضافا إليها ملعقة صغيرة بيكربونات صوديوم بمعدل ملعقة صغيرة لكل ربع كيلو صويا ثم أضف الصويا تدريجيا إلى الماء المغلى ثم ترك لمدة ثلث ساعة .

٢- اشطف الصويا وافصل القشرة تحت الماء الجارى .

٣- انقع الصويا بعد تقشيرها فى ماء مضاف إليه خل لمدة ١٠ دقائق .

٤- ثم تغسل الصويا وتصفى .

٥- يمكن استخدام حبوب الصويا المقشرة بعد ذلك إما بعد طحنها أو بدون طحن .. وذلك فى إعداد الوجبات التالية :

١- شوربة الصويا .

٢- شوربة خضار بالصويا .

٣- محشى الصويا .

٤- كفتة الصويا وأنواعها ، كفتة الصويا بالصلصة - كفته الصويا باللحم المفروم أو عيش الغراب .

٥- بصارة الصويا .

٦- سلطة فول الصويا النابت مع المتبلات الخضراء .

٧- ريش اللحم بالكارى مع الصويا .

١- شوربة الصويا

من أفضل ما يجهز من الصويا المسلوقة هى شوربة الصويا والتي تشبه تماما شوربة العدس ، فى الشكل والطعم ولكن تختلف فى القيمة الغذائية وسهولة الهضم ، والفوائد الصحية ..

* المقادير

١/٤ كجم صويا مسلوقة - ١ جزرة متوسطة

حبة طماطم متوسطة - ١ كوسة متوسطة

٢ بصلة متوسطة - ٢ كوب ماء

ملح - كمون - رأس ثوم صغيرة

- زيت نباتى ويفضل زيت زيتون لتحمير البصل .

* الاعداد :

* يتم إنضاج كل من الصويا المقشرة والجزر والكوسة والطماطم والبصل والثوم فى قليل من الماء وتضرب فى الخلاط مع إضافة الماء إليها .

* يصفى الناتج ويضاف إليه الملح والكمون .

* يقدح الزيت ويضاف إليه البصل المبشور .. حتى الاصفرار .

* ثم يضاف إلى الصويا المصفاة وتقدم ساخنة .

٢- شوربة خضار بالصويا

* المقادير :

- كوب صويا صغير (سابقة التجهيز)
- ٤ كوب شوربة.
- * خضراوات متنوعة ١/٤ كيلو من كل من الكوسة والبطاطس والبسلة والجزر والفاصوليا .
- * ملح - فلفل - كرفس .

* الاعداد :

- * قطع الخضار لمكعبات ، ثم تضاف إلى الشوربة مع إضافة الملح والفلفل والكرفس .
- * تضاف الكوسة قرب نضج كل من الجزر والبطاطس والفاصوليا والبسلة، ثم تضاف إليها الصويا المسلوقة .
- * تترك على النار حتى تمام النضج ..

٣- إعداد محشى الصويا

* مقادير الحشو :

- ٢ بصلة متوسطة
- ١ كجم طماطم
- شبت - بقდونس - كسبرة .
- ١ كجم أرز
- ٣/٤ كوب صويا مسلوقة ومطحونة (نصف طحن)
- ملح - فلفل - كمون
- ١ كوب صغير زيت .

* إعداد الحشو :

- ١- يشوح البصل المفروم فى الزيت حتى الاصفرار .
- ٢- تضاف الطماطم المهروسة والشبت والبقدونس والكسبرة المجزأة والصويا المطحونة والأرز المغسول والمصفى إلى البصل فى الخطوة الأولى .
- ٣- يضاف الملح والفلفل ..

* إعداد الخضر المحشوة :

يمكن استخدام ورق العنب أو الباذنجان الأبيض أو الكرنب - وتسلق أوراق الكرنب والعنب بينما يتم تقوير الباذنجان وغسله .

يتم حشو كل من ورق العنب أو الكرنب أو الباذنجان ، ويتم رص كل حشو بمفرده فى الإناء ، ثم يضاف إليه ٢ كوب شوربة فراخ أو لحم ويترك على النار حتى النضج ..

٤- كفتة الصويا وأنواعها

بنفس الأسلوب السابق فى إعداد المحشى يمكن إعداد خلطة الكفتة التى يمكن تشكيلها بعد ذلك على شكل أصابع سواء بإضافة البطاطس أو اللحم المفروم أو عيش الغراب .

* المقادير اللازمة لعمل الكفتة :

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| ١ - كوب أرز مطحون . | ١ - كوب صويا مطحونة |
| - بصلة متوسطة . | - ٣ ملعقة ثوم مفروم |
| - ملح - كمون - فلفل - بهارات . | - ٢ كوب ماء |
| - بقدونس . | |

* الاعداد :

يخلط كل من الأرز والصويا والبصل والثوم والبقدونس والتوابل وتشكل أصابع الكفتة وتحمر فى زيت غزير .

●● كفتة الصويا بالصلصة :

- * يقدح الزيت مع إضافة الثوم المفروم والتقليب حتى اصفراره ثم يضاف ٢ كوب عصير طماطم ويضاف الملح والفلفل ، وتترك حتى يتم تسبكها ..
- * تضاف كمية المياه وتترك حتى تغلى .
- * تضاف الكفتة ويتم التسخين حتى نضجها .

●● كفتة الصويا باللحم المفروم أو عيش الغراب

* المقادير الإضافية :

- ١/٤ كجم لحم مفروم أو ١/٢ كجم عيش غراب أو ٢ حبة بطاطس متوسطة
- كوب بقسماط .
- بيضة .
- ٢ كوب زيت للتحمير .
- بصلة .

الاعداد :

١- تخلط الصويا واللحم وعيش الغراب بعد تقطيعه لأجزاء صغيرة كما فى اللحم المفروم والبهارات والملح والبصل وتشكل لأصابع وتوضع فى البيض ثم فى البقسماط

٢- تحمر فى الزيت وتزين بالبقدونس .

٣- وفى حالة استبدال البطاطس باللحم يتم سلق البطاطس وتقشر وتهرس ، وتضاف إلى الصويا والبهارات وتشكل لأصابع وتوضع فى البيض ثم فى البقسماط .

٥- بصارة الصويا

* المقادير :

- ١/٢ كجم صويا مسلوقة
- ١ بصلة صغيرة .
- ٤ فصوص ثوم .
- ملعقة صغيرة كسبرة ناعمة .
- ملح - كمون .
- زيت نباتي للتحمير
- حزمة كسبرة خضراء

* الطريقة :

١ - يقطع البصل إلى أربعة أجزاء والثوم والكسبرة الخضراء ، ويضاف إليها الصويا المسلوقة ، ويضاف ماء بما يكفى للتغطية ، وتوضع على النار حتى الغليان .

٢ - تضرب فى الخلاط ثم توضع مرة أخرى على النار وتبلى .

٣ - وإضافة نكهة للبصارة يتم قدح قليل من الزيت مع إضافة الثوم والكسبرة الناعمة ثم ترش على سطح الأطباق قبل التقديم .

* ملحوظة :

يمكن بنفس الأسلوب استبدال العديد من الوجبات التى يتم استخدام بعض البقول بها بيقول الصويا ، أو إضافة الصويا المسلوقة أو المحمرة إلى الأرز أو المكرونة أو معها .

٦- سلطة فول الصويا النبات مع المتبلات الخضراء

* المقادير :

- ١/٤ كجم صويا .
- ٦ ورقات نعناع أخضر .
- بصلة متوسطة .
- ٣ ملاعق طعام زيت ذرة

- ٢٠٠ جرام صلصة (علب)
- ملعقة طماطم مقشرة ومهروسة
- كمون - ملح - ثوم - ليمون .

* الاعداد :

- ١- ينقع فول الصويا فى الماء لمدة يومين حتى ينبت - ثم يوضع فى ماء ويترك لينضج لمدة خمس دقائق .
- ٢- يصفى فى مصفاة ويغسل تحت ماء بارد .
- ٣- يعاد فول الصويا إلى وعاء الطهى و يغطى بالماء البارد ويترك لمدة دقائق من بداية الغليان
- ٤- تضاف ملعقة طعام ملح أثناء الطهو ثم يصفى جيداً .
- ٥- يسخن الزيت فى طاسة ثم يضاف الثوم المقشر المهروس والفول المصفى وورقتان من النعناع الأخضر ويطهى لمدة ٥ دقائق .
- ٦- تقلب صلصة الطماطم المحفوظة مع قليل من الماء .
- ٧- تضاف صلصة الطماطم وتقلب فى الكسرولة مع الطماطم المهروسة - وإضافة التوابل - وتغلى لمدة دقائق .
- ٨- يتم تجميلها بالنعناع المتبقى وتقدم فى الحال .

٧- ريش اللحم بالكارى مع الصويا

* المقادير :

- كوب صويا مسلوقة مقشرة
- ٢ كوب ماء .
- ٢ قرن فلفل شطة .
- نصف كيلو لحم ريش (بدون عظم)
- ٢ بصلة متوسطة .
- ٥٠ كيلو جم سمن أو زيت .
- ٢ فص ثوم .
- عيدان قرفة ٥ سم

١ - ملعقة طعام كارى بودرة

١- ملعقة طعام صلصة طعام علب

- ملح

* الإعداد :

١- توضع الصويا السابق إعدادها فى وعاء مع كوب ونصف ماء وتخلى بذور الفلفل وتضاف وتترك حتى يصل لدرجة الغليان ، ثم تترك على نار هادئة لتسلق لمدة ١٠ دقائق .

٢- قطعى اللحم مكعبات كبيرة .

٣- قشرى البصل والثوم وقطعيهما رفيعاً ..

٤- يقدح السمن فى كسرولة ويحمر البصل والثوم لمدة ٣ دقائق وتضاف التوابل والكارى مع التحمير .

٥- يصفى الصويا مع الاحتفاظ بالسائل الناتج وتخلص من قرون الشطة قلبى الصلصة مع اللحم فى كسرولة وحمري إلى أن تتغطى بخليط التوابل - أضيفى سائل السلق الناتج من الصويا . اجعليها تغلى ثم غطيها وهدى النار واتركيها لمدة ١,٥ ساعة إلى أن يلين اللحم .

٦- أضيفى الصويا والماء المتبقى واغلى بدون غطاء لمدة ١٥ دقيقة أخرى . إلى أن يهرس الصويا وتمتص السائل .

٧- أزيلى عيدان القرفة والثوم ..

٨- أضيفى الملح وتقدم مع الأرز الأبيض .

ثانياً : وجبات من خلطة اللحوم (بروتين الصويا)

يمكن إعداد البرجر أو الكفتة أو العصاج بإضافة بروتين الصويا بعد نقعها في ٣ أمثالها ماء لمدة ربع ساعة ثم إضافتها إلى اللحم المفروم أو عيش الغراب بدلا من اللحم .

١ - كفتة الصويا (بإضافة اللحم أو عيش الغراب) .

٢ - كفتة لحم ببروتين الصويا .

٣ - هامبورجر

٤ - طاجن بسلة بالمفروم والصويا .

٥ - طاجن لحم مفروم بالخلطة .

١ - كفتة الصويا أو بإضافة اللحم أو عيش الغراب

يمكن إعداد كفتة الصويا بإضافة الأرز أو بإضافة اللحم المفروم أو استبدال اللحم المفروم بعيش الغراب .

* المقادير :

- ١/٢ كيلو أرز مطحون .

- ١/٢ كيلو بروتين صويا (دكسترايز)

- بصلة كبيرة .

- حزمة شبت .

- حزمة بقدونس .

- بهارات - ملح - فلفل - ثوم .

* الاعداد :

- ١ - يخلط الأرز وبروتين الصويا مع البصلة وأجزاء البقدونس والشبت وتطحن جيداً .
- ٢ - تشكل الخلطة الناتجة على هيئة أصابع .
- ٣ - تحمر فى الزيت .

٢- كفتة لحم ببروتين الصويا

* المقادير :

- ١/٤ كجم لحم مفروم .
- ٥٠ جم بروتين الصويا .
- ٤٥ جم بصل مفروم .
- حزمة بقدونس وحزمة شبت
- بهارات - ملح - فلفل - ثوم .

* الاعداد :

- ١ - تضاف التوابل واللحم وبروتين الصويا مع البصل المفروم .
 - ٢ - تفرم المكونات السابقة ثم تشكل العجينة الناتجة لأصابع .
 - ٣ - تحمر فى الزيت أو تشوى فى الفرن .
- ملحوظة : يمكن استبدال اللحم المفروم بعيش الغراب ويتم تقطيعه لأجزاء صغيرة .

٣- هامبورجر

* المقادير :

- ١/٤ كيلو لحم مفروم .
- بصلة صغيرة مفرومة
- ملعقة صغيرة نشا .
- ملح - فلفل - بهارات

- ١٠٠ جرام بروتين صويا .

*** الاعداد :**

* تخلط الكميات السابقة وتفرم لتكون عجينة .

* تشكل على هيئة أقراص توضع فى الفريزر للتجميد .

* تشوى الأقراص فى الزيت أو الزيت ..

٤- طاجن بسله بالمفروم والصويا (أكلة مغربية)

*** المقادير :**

- ٣٠٠ جرام لحم مفروم .
- ٢٠٠ جرام بروتين صويا.
- بصلة كبيرة مبشورة
- ٣ ملاعق كبيرة سمن
- كوب بسله .
- كوب كرفس مفروم
- نصف كوب أرز مغسول
- ملح - فلفل
- ٣ كوب ماء

*** الاعداد :**

- يقدح السمن ويحمر فيه اللحم ومنقوع البروتين الصويا ، ثم يضاف إليه البصل ويتبل بالملح والفلفل وتقلب على النار لمدة خمس دقائق .
- يرفع الإناء بعيدا عن النار ويضاف إليه البسله والكرفس والأرز ويقلب الخليط جيداً ، ثم يضاف إليه الماء ويترك على النار حتى ينضج مع إضافة الماء إذا احتاج الأمر حتى يتم النضج .
- تترك حتى تهدأ الحرارة وتقدم ساخنة .

٥- طاجن لحم مفروم بالخلطة

المقادير :

- ٥٠ جم فتات خبز طازج . - ١/٢ كوب لبن صويا .
- ٢ ملعقة زيت أو سمن . - ٢ بصلة متوسطة .
- ١٢ لوزة مقشرة ومقطعة شرائح . - ١/٢ ملعقة صغيرة كاري .
- ٢ بيضة . - ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون .
- نصف كيلو جرام لحم مفروم . - ٥٠ جم زبيب بناتى .
- ٢ ورقة ريحان أو نعناع أخضر - ربع كيلو جرام بروتين صويا (دكسترايز) .

الطريقة :

- يسخن الفرن إلى درجة ١٩٠ درجة مئوية .
- تنقع فتات الخبز فى نصف كمية اللبن .
- ييشر البصل ناعما و يقدح السمن فى طاسة ، ويحمر البصل لمدة ٣-٤ دقائق .
- يوضع اللحم المفروم فى وعاء واسع وتخلط مع بروتين الصويا المنقوع .
- صفى فتات الخبز ويضاف إلى الخليط السابق فى طاسة التحمير .
- تضاف بيضة وتخلط جيداً .
- يضغط الخليط فى طبق فرن مبطن بالسمن .
- يضغط ورق النعناع فى الخليط مع تنعيم السطح .
- تضرب البيضة المتبقية مع اللبن الباقي وتصب فوق اللحم .
- تُسوى فى الفرن لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً .
- تقدم ساخنة مع الأرز .

ثالثاً : منتجات تم إعدادها من دقيق الصويا

غالبا ما يضاف دقيق الصويا إلى دقيق القمح بنسبة ٥-١٠ ٪ لعمل
المخبوزات مثل الكيك ، أو يستخدم فى التحمير للخضر أو اللحوم ، وفيما
يلى بعض الاستخدامات .

١ - خضار محمر دقيق الصويا .

٢ - كيك الكراوية .

٣ - كيك التفاح بدقيق الصويا .

٤ - خبز الزنجبيل .

٥ - طبق الجمبري بصلصة الصويا .

١- خضار محمر بلقيق الصويا

* المقادير :

- | | |
|------------------|------------------------------|
| - ١/٢ كجم جزر | - ١/٢ كجم كوسة |
| - ١/٢ كجم قرنبيط | - ١/٢ كجم بطاطس . |
| - ٨ فص ثوم . | - ٢ بيضة . |
| - دقيق صويا | - ١/٤ ملعقة صغيرة كمون - ملح |
| - زيت للتحمير | - ٣/٤ كوب ماء |

* الاعداد :

١ - يتم إعداد الخضر وسلقها .

- ٢- إعداد خليط التحمير بضرب البيضة ، وإضافة الفلفل ثم إضافة دقيق الصويا ، ويوضع على الخليط كل من الملح ، والثوم والكمون .
- ٣- قطع الخضار إلى شرائح مناسبة السمك بعد سلقه ثم توضع فى الخليط السابق .
- ٤- يحمر بعد ذلك فى الزيت حتى يحمر وجهه .

٢- كيك الكراوية

* المقادير :

- ١/٤ كجم زبد .
- ٤ بيضات مضروبة .
- ٤ ملاعق طعام كراوية وبذور .
- ٢ استبدال ٢ ملعقة من الدقيق العادى بدقيق الصويا
- كوب سكر ناعم .
- ٢ كوب دقيق منخول

* الإعداد :

يدهن ويطن قالب كيك أو صينية مستديرة مقاس ١٧,٥ سم ويضرب الزبد مع السكر ويضاف السكر بالتدريج مع حجز ملعقة شاي إلى أن يصبح الخليط كالكريمة ، ويهت لونه ، والبيض يضرب بالتدريج وتضاف كمية قليلة من الدقيق بعد كل إضافة ثم يضاف الدقيق المتبقى والكراوية كلها ولكن يحجز ١/٣ ملعقة شاي من الكراوية .

يقلب الخليط فى القالب المعد ويساوى السطح ، ورشى الوجه بالكراوية والسكر المتبقين .

ويخبز فى فرن دافئ .. ويبرد فى القالب لمدة ١٠ دقائق ، ثم اقلبي الكيكه على منخل سلك وتترك لتبرد ..

٣- كيكة التفاح بدقيق الصويا

* المقادير :

- ١/٢ كجم تفاح مطهو مقشر ومزال البذور والأجزاء الجافة الداخلية ومقطع
- ٤ ملاعق طعام ماء
- ١/٢ كوب سكر ناعم
- ٦ ملاعق طعام زيت غير مملح .
- ١/٤ ملعقة شاي بكنج باودر .
- ١/٤ ملعقة شاي جوز الطيب مطحون - ملح
- ١/٤ ملعقة شاي توابل مطحونة معا - بيضة مخفوقة .
- ١/٢ كوب جوز مقشر ومقطع .
- ٣/٤ كوب زبيب فاخ اللون
- ٢ كوب دقيق قمح ويستبدل منه مقدار ٢ ملعقة بدقيق صويا .
- للزينة : ملعقة طعام سكر ناعم منخول .

* الإعداد :

- ١ - يدهن ويطن قالب أو صينية كيك مستديرة مقاس ٢٢,٥ سم ، ضعى التفاح فى كسرولة صغيرة مع ملعقة طعام سكر واغلى مع التقليب من وقت لآخر إلى أن ينعم ويلف - أبعديه عن الحرارة ، اضربه جيداً ..
- ٢ - يترك حتى يبرد ، اضربى السكر والزبد معا لدرجة الكريمة - وينخل الدقيق مع «البكينج باودر» والتوابل والملح ..
- ٣ - يضرب البيض فى الخليط الكريمى ويقلب الدقيق قليلا كل مرة مع التفاح البيورىه والجوز والزبيب ..
- ٤ - يقلب الخليط فى القالب المعد ويساوى السطح .
- ٥ - يخبز فى فرن معتدل الحرارة ١٨٠ درجة مئوية (٣٥٠ درجة ف) .

٦- يترك ليبرد فى القالب دقائق قليلة ، ثم يقلب على منخل سلك ويترك إلى أن تبرد تماما .

٧- يرش الوجه بسكر البودرة الناعم .

٤- خبز الزنجبيل

* المقادير :

- ١/٤ كجم زبد أو مارجرين .

- ١ ١/٢ كوب غير مملؤة لآخرها سكر ناعم

- ٢/٣ كوب عسل أسود . - ٥ ملاعق شاي زنجبيل

- ٤ ملاعق شاي قرفة مطحونة . - ٢ بيضة مخفوقة

- ١ ١/٤ كوب لبن - ٣ ملاعق شاي بيكربونات الصودا

- ٣ كوب دقيق قمح يتم استبدال ٢ ملعقة طعام بدقيق الصويا .

* الاعداد :

١- يدهن ويطن صاج مقاس حوالى ٢٧ سم × ١٧ سم .

٢- يسخن على نار هادئة السكر + الزبد + العسل إلى أن يدفأ ويختلط .

٣- ينخل الدقيق مع التوابل ويقلب فى الخليط السايح بالتبادل مع البيض المخفوق.

٤- يضرب الخليط جيداً - يدفأ اللبن حتى يصل إلى درجة حرارة الجسم ثم قلبى فيه الصودا .

٥- يضاف إلى الخليط ثم يضرب ثانية جيداً .

٦- يقلب فى القالب المعد ويساوى السطح .

٧- يخبز فى فرن دافئ .

٨- يبرد فى القالب لمدة ٥ دقائق ثم يقلب على منخل سلك ويترك إلى أن

يبرد .

٥- طبق الجمبرى بصلصة الصويا على الطريقة الصينية

* المقادير :

- ٢ ملعقة شاي كورن فلاور .
- ١ ملعقة طعام (صلصة صويا)
- ١/٢ كوب حساء دجاج مركز .
- ١/٤ ملعقة شاي شطة .
- ٢ بصلصة صغيرة .
- ٣ ملاعق زيت طعام .
- ١/٢ ملعقة شاي زنجبيل .
- ١ حفنة ثوم .
- ١/٤ كيلو بسله مجمدة .
- ٣٥٠ جم جمبرى صغير (براغيت البحر) مقشر .

* الاعداد :

لعمل الصلصة : يخلط الكورن فلاور وصلصة الصويا وحساء الدجاج والملح والشطة فى وعاء ..

٢- يقشر البصل ويقطع إلى ٨ أوتاد ، ويسخن الزيت فى طاسة تخمير واسعة ويحمر البصل مع التقليب على نار عالية لمدة دقيقتين .

٣- يضاف الزنجبيل ، مع الثوم ، مع الجمبرى المقشر إلى طاسة ويحمر مع التقليب لمدة ٣ دقائق .

٤- تخلط الصلصة معها وتصب فى الوعاء واجعلها تغلى مع التقليب المستمر .

٥- تضاف البسله .

٦- يغطى الوعاء واغلى لمدة ٣ دقائق .

٧- تضاف التوابل وتصب فى طبق تقديم دافئ يقدم فى الحال مع الأرز ..

**رابعاً ، أطباق متنوعة من فول الصويا المسلوقة
والمحمرة ولبن الصويا ودقيق الصويا وصوص الصويا
أطباق المكرونة بالفرن**

يمكن عمل أطباق كثيرة وبطريقة سهلة وذلك بخلط المكرونة
بأصناف أخرى ثم توضع فى الفرن .

ويمكن استخدام المكرونة المقصوصة والقصيرة لعمل هذه الأطباق
الشهية ، ويلاحظ أن المكرونة فى تلك الحالة تسلق فى ماء أولاً نصف
سلق حتى يكتمل طهيها فى الفرن مع المقادير الأخرى ، وتكتسب
المكرونة نكهة هذه الأصناف بالإضافة للاستفادة من فوائدها .

١- المكرونة بالجبن

*** المقادير :**

- ١/٤ كجم مكرونة قصيرة
- ١٠٠ جم جبن
- ٥٠ جم زبد .
- ١/٢ لتر من لبن الصويا (أو لبن الحليب)
- ٢ ملعقة طعام دقيق .
- ملعقة شاي دقيق صويا
- ٢٥ جم من البقسماط المبشور
- الملح والتوابل والفلفل الأسود

*** الإعداد :**

- ١- تسلق المكرونة فى ماء به قليل من الملح وقبل اكتمال السلق ترفع عن
النار ، وتصفى من الماء ثم تغسل بالماء الساخن .
- ٢- يوضع الزبد فى الإناء ويسخن الإناء حتى يسيح الزبد أو السمن ، ثم
يضاف اللبن بالتدرج مع التقليب طوال الوقت .

- ٣- يسخن حتى درجة الغليان .. ثم يرفع عن النار ثم يضاف الجبن
- ٤- توضع المكرونة فى طاجن فرن بواسطة ملعقة ثم يوضع فوقه الخليط ثم يرش ما تبقى من الجبن على السطح ويوضع الكل فى الفرن فى درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة نصف ساعة تقريباً .

٢- سلطة الصويا المحمرة بالمكرونة

* المقادير :

- * ٢ ثمرة بنجر يقطع إلى مربعات مسلوقة
- * ٢ ملعقة صغيرة مايونيز أو لبننة .
- * كوب شاي مملوء مكرونة مسلوقة باردة ؛ الزيت والخل .
- * ٢ ملعقة طعام صويا محمرة مفرية خفيفا .
- * ٢ بصلة أخضر مقطع أجزاء صغيرة ، قليلاً من الملح والفلفل .

* الاعداد :

- ١- يخلط البنجر على صلصة المايونيز ويضاف إليهم أجزاء البصل
- ٢- يضاف المخلوط السابق للمكرونة والصويا المحمرة وتقدم للمائدة .

٣- سلطة القثاء والصويا المحمرة

* المقادير :

- * ٣ ثمرات قثاء صغيرة مقشرة مقطعة أجزاء صغيرة ومسلوقة .
- * ملعقة صغيرة خل أبيض
- * ٤ ملاعق صغيرة زيت سلاطة .
- * ثمرة فلفل أخضر مقطع أجزاء صغيرة

* ملعقة طعام عصير ليمون .

* ١/٤ كجم مكرونة صغيرة قصيرة مسلوقة وباردة .

* كوب صويا مسلوقة ومقشرة سابقة التجهيز .

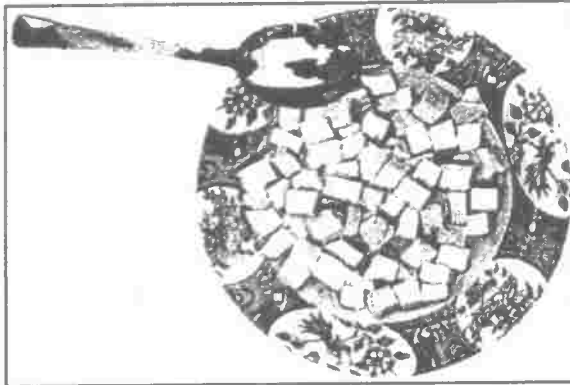
الإعداد : تقدم المقادير السابقة مخلوطة فى طبق سلطة كبير ، ويضاف إليه الخل والليمون قبل التقديم مباشرة .

٤- وجبات من التوفو

التوفو هو أحد منتجات الصويا على شكل قطع تشبه الجبن الأبيض وهى عبارة عن بروتين خالص ، ويستخدم بصور مختلفة فى عمل المنتجات الغذائية البروتينية .

ويمكن تجهيزه فى اللحوم ، بحيث يعمل منه البانيه ، ويضاف بعد تحمير إلى التورلى (خضار مشكل) أو الصيادية بدلا من اللحم أو فى الكفتة العصاج أو المحشى بالعصاج ، أو يضاف بدلا من اللحم المفروم فى المكرو والمسقعة .

ويمكن الحصول عليه من مصنع الصويا بمركز البحوث الزراعية إم للاستخدام أو كمشروع تسويقى ..



طبق توفو بالصلصة

٥- عصاج التوفو

* المقادير :

- علبه توفو
- ٢ ملعقة سمن أو زيت
- بصلة متوسطة
- ملح - فلفل - بهارات
- ملعقة صغيرة صلصة

* الاعداد :

- ١- يشوح البصل فى الزيت أو السمن حتى الاحمرار .
 - ٢- يهرس التوفو بالشوكة ويضاف للبصل .
 - ٣- يضاف التوابل مع الصلصة ويخلط مع التوفو وتترك على النار حتى النضج .
- ويستخدم العصاج فى عمل المحشيات المختلفة ، كما يستخدم فى المكرونة البشاميل وعمل المسقعة .

٦ - المسقعة بعصاج التوفو

* المقادير :

- ١/٢ كجم باذنجان رومى
- زيت للتحمير
- ملح - فلفل
- ١/٢ كجم عصير طماطم
- مقدار من عصاج التوفو

* الاعداد :

- ١- يقطع الباذنجان إلى شرائح ويرش بالملح ويترك لفترة لكى يتخلص من الماء الزائد .
- ٢- تحمر شرائح الباذنجان فى الزيت .

٣- تجهز صينية مناسبة الحجم وترص نصف مقدار الباذنجان المقلّى فى الصينية .

٤- يوضع عصاج التوفو ، ثم يضاف باقى مقدار الباذنجان .

٥- يحمر الثوم فى ملعقة زيت ، ويضاف إليه عصير الطماطم والخل والملح والفلفل وتترك حتى تتسبك جيداً .

٦- تضاف الطماطم المسبكة إلى صينية الباذنجان .

٧- توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج جيداً ويحمر الوجه .

٧- طعمية التوفو

* المقادير :

- ٢ عبوة توفو - بيضة .

- ملح - فلفل - بهارات - سبايسى (خلطة بهارات للكفتة من السوق) .

- حزمة شبت - حزمة كسبرة

- بصلة متوسطة - ٦ فصوص ثوم

- بقسماط - ٢ ملعقة زيت ذرة .

- زيت للتحمير + ٢ بيضة + بقسماط .

* الاعداد :

١- يشوّح البصل فى ملعقتين من الزيت ، ويضاف إليه الثوم ثم شبت وكسبرة .

٢- تهرس ٢ عبوة التوفو ويضاف إليهما بيضة وملح وفلفل وبهارات وقليل من الاسبايسى ، ثم يضاف خلطة البصل والثوم والخضرة المطهية على النار .

٣- تضاف ٢ ملعقة كبيرة بقسماط مطحون إلى الخليط السابق وتعجن جيداً

٤- تشكل على صورة وحدات دائرية وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمّر فى زيت غزير ..

البسطيلة (الجلاش) المحشوة

البسطيلة أكلة مغربية شهيرة لذيدة تفتتح بها المآدب الكبرى ، وتقدم حلوة أو حريفة معا وهى هشة وناعمة وتتكون من أوراق رقيقة والتي تسمى فى مصر الجلّاش وهى نوع من الفطائر الشفافة تحشى باللوز أو الصويا المسلوقة والمقشرة والمحمرة وتعد واحدة من ألدّ أكلات المغرب ..

* المقادير :

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| ١/٢ كجم جلاش طازج . | - ١/٢ كجم لبن صويا |
| - ٤ ملاعق كبيرة مسحوق الأرز | - ملعقة شاي من ماء الزهر |
| - ٥٠ جم من الزبدة | - كوب صويا محمرة مجروشة |
| - ٢٠ قطعة سكر | - زيت للقللى |

* الاعداد :

- ١- يغلى اللبن مع السكر .
- ٢- يخلط مسحوق الأرز وماء الزهر ويزاد فيه الزبدة ، ويترك ليزداد سمكه نوعا ، ثم ترفع عن النار ويترك ليبرد .
- ٣- ومن جهة أخرى يقدح الزيت وتوضع الصويا سابقة التجهيز ويتم قليها حتى يحمر لونها ، يخلط معه كوب صغير من السكر الناعم ويترك جانبا
- ٤- تؤخذ ورقة من الجلّاش ، وتقص أطرافها فى عناية بحيث يعمل منها

دائرة مستوية ، ثم يؤخذ كل اثنين معا وتحمر فى الزيت مثنى مثنى ، وتحمر سريعاً فى الزيت المقدوح ثم تصفى ..

٥- وقبل نصف ساعة من تقديم الطعام ، توضع ورقات البسبيلة المورودة فى فرن ذى نار هادئة للتخلص مما بقى من زيت ، وتخرج من الفرن بعد ربع ساعة وفى طبق التقديم ترتب ثلاث ورقات ويرش عليها الصويا سابقة التجهيز (المجروشة) وتغطى بورقة أو ورقتين ، ويصب من فوقها قليل من لبن الصويا الذى برد .

٦- تعاد نفس العملية ورقة جلاش - صويا - لبن - إلى أن ينفد الكل .

٧- تصب على وجه البسبيلة فرشاة أخرى من اللبن السميك جداً ثم تقدم الأكلة فوراً ..

٩- أرز بلبن الصويا

* المقادير :

* كوب أرز * كوب لبن صويا * سكر للتحلية
* ٢ ملعقة كبيرة نشا * فانيليا .

* الاعداد :

١- يسلق الأرز فى مقدار من الماء ثم يحلى بالسكر ، ويضاف إليها لبن الصويا وفانيليا .

٢- يذاب النشا فى ماء بارد ثم يضاف إلى الخليط السابق ويقلب جيداً حتى يغلظ القوام .

٣- توضع فى أطباق صغيرة ثم تجمل بزبيب وجوز هند وتوضع فى الثلاجة وتقدم باردة .

١٠- شعيرة بالحليب (حلو مغرية)

* المقادير :

- * ١ لتر ماء
- * ٢ لتر حليب صويا
- * قطعة زبدة فى حجم عين الجمل
- * ٨ ملاعق كبيرة سكر
- * ملعقة صغيرة ماء الزهر
- * ٤٠٠ جم شعيرة .

* طريقة الاعداد :

١- يغلى الماء واللبن فى إناء ويزاد فيه الزبد والسكر وعندما تغلى ، يلقي فيها الشعيرة حفنة حفنة ، ويقلب الخليط فى تودة ويترك ويطهى لمدة ١٠ دقائق يزداد فيها ماء الزهر ثم يرفع الإناء عن النار .

١١- بسكويت بالزبدة (بشكيطو) أكله مغرية

* المقادير (٦٠ واحدة) :

- يخلط سريعا فى قالب :
- ٣٥٠ جم زبدة لينة
- ٢٠٠ جم سكر
- ١ باكو فانيليا
- ٥٠٠ جم دقيق .

* طريقة الاعداد :

١- توضع هذه العجينة الملساء جيداً فى البرودة مدة ٣٠ دقيقة ثم تقسم إلى ٣ أقسام وتشكل على شكل أسطوانة غليظة سمك ٣ سم تدهن بصفار البيض وتلف فى السكر السترافيش (١٠٠ جرام) بالصاقها جيداً .

تقطع شرائح من ١ سم وترص فوق صاجات فرن مدهونة بالزبد وتنضج فى فرن مسخن متسع مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة .

— المراجع —

- ورشة عمل عن التطبيقات الحديثة لإدخال الصويا في الأطباق المصرية والتي ينظمها معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية بالاشتراك مع مؤسسة الصويا الأمريكية - يونيو ١٩٩٩ - معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية - مركز البحوث الزراعية .
- د/ نادية طه صالح - أكالات شهيية وصحية من الصويا - معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية - مركز البحوث الزراعية .
- أ/د/ نبيه عبد الحميد إبراهيم - مدير معهد بحوث تكنولوجيا - الصويا هذاء صحتي - الصحيفة الزراعية - الإدارة العامة للنقاغة الزراعية - نوفمبر ١٩٩٨ .
- م. محمد أحمد الحسيني - المرشد الزراعي في اللبن ومنتجاته - مكتبة ابن سينا .
- د/ أيمن الحسيني - خطر يهدد صحتنا اسمه ارتفاع الكولسترول - مكتبة ابن سينا .
- م. محمد أحمد الحسيني ، د/ فوزي مدبولي - التداوي والعلاج بعيش الغراب - مكتبة ابن سينا .
- مشروع التحديث الزراعي - الاستفادة من مخلفات تصنيع فول الصويا للمحافظة على البيئة - معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية - الإدارة المركزية للإرشاد الزراعي .
- مركز البحوث الزراعية - خدمة وزراعة فول الصويا - مكون نقل التكنولوجيا - نشرة رقم ٢٣٦ / ١٩٩٥ ، نشرة رقم ٢٧٣ / ١٩٩٦ ونشرة رقم ١٧٨ / ٩٣ .
- هنايات المهدي - المكرونة - مكتبة ابن سينا ٨٧ .
- هنايات المهدي - أطعمة الرشاقة والصحة - مكتبة ابن سينا .
- هنايات المهدي - أطعمة الرشاقة والصحة - مكتبة ابن سينا .
- هنايات المهدي - المطبخ المغربي - مكتبة ابن سينا .
- أ.د محسن آدم وآخرون - زراعة محاصيل الحقل في الأراضي الجديدة والصحراوية ١٩٩٦ - مركز تنمية الصحراء - الجامعة الأمريكية .

