



## طهى الأرانب بالطريقة الحديثة

### مقدمة



حينما تذكر الأرانب، نتذكر دائماً الوجبة المشهورة «ملوخية بالأرانب»، ورغم أنها من الوجبات المصرية الشهيرة، إلا أن استقبال الأطفال لتلك الوجبة لم يكن بنفس الحماس الذى تلاقيه من الكبار.

ونظراً لأن الأرانب من الوجبات الهامة جداً للأطفال لارتفاع نسبة البروتين إلى جانب انخفاض نسبة السعرات وسهولة الهضم، مما يشجع على البحث عن طرق جديدة لتقديم تلك الوجبة الفنية للصفار والكبار والنهل من فوائدها.

النوع	بروتين	دهون	رطوبة	سعرات لكل رطل
الأرانب	٢٠,٨	١٠,٢	٢٧,٩	٧٩٥
الفراخ	٢٠,٥	١١,٥	٦٧,٦	٨١٠
الكبد	١٨,٨	١٤,٥	٦٦,٠	٩١٠
لحم الديك	٢٠,١	٢٢,٢	٥٨,٣	١١٩٠
اللحم البقرى	١٦,٣	٢٨,٠	٥٥,٠	١٤٤٠
لحم الضأن	١٥,٧	٢٧,٧	٥٥,٨	١٤٢٠

يمكنك أن ترى من هذا الجدول أن الأرناب تحتوى على نسبة بروتين عالية ونسبة سعرات حرارية منخفضة عن أى لحم معروف آخر، وهو أيضاً يحتوى على نسبة من الرطوبة أقل، ويعنى ذلك أنك لا تشتري ماء ولا تدفع ثمن جلد الذى يجد الكثيرون أنه من الأفضل التخلص منه كما فى الفراخ .

### لحم الأرناب سهل الهضم:

لحوم الأرناب سهلة الهضم تذكر ذلك عند تغذية الأطفال، كما أن الذين يعانون من عسر فى الهضم، سيجدون أن أنسب أنواع اللحوم لهم هو لحم الأرناب اللين والذى يحتاج إلى كثير من التوابل، كما أنه سهل فى طرق إعداده للطعام.

### إعداد الأرناب للطهى:

يقطع الأرناب إلى أجزاء (إذا كان سيسلق ويحمر) وينقع فى الحال فى ماء بارد ويبرد عدة ساعات فى الثلاجة، ويمكن تجميد لحم الأرناب الطازج لمدة من ٤ : ٦ شهور والأرناب المطهية يمكن تجميدها مدة شهرين فقط.

### إزالة التجميد:

- من الأفضل إزالة الثلج من الأرناب وهى فى الثلاجة مع فك الأكياس المغلفة لها.

- الأجزاء المجمدة يمكن إزالة تجميدها فى مدة ٤ : ٩ ساعات.

- الأرناب الكاملة تأخذ وقتاً حوالى ١٢ : ١٦ ساعة والأكبر تأخذ وقتاً أطول.

- لإذابة التجمد بطريقة أسرع : يوضع الكيس وبه الأرناب فى ماء بارد.

- لا تعيد تجميد الأرناب مرة أخرى إذا كان نيئاً أو مطهياً بعد أن يزال تجميده ونذكر أنه إذا أحسن تخزين لحم الأرناب فإن أرناباً واحداً أو اثنين يمكن أن يعتبروا وجبة كاملة لعائلة بأكملها، وجميع طرق طهى الفراخ تصلح لطهى الأرناب، كما أن كبدة الأرناب يمكن أن تصنع منها أطباقاً عديدة ومتنوعة ، وفيما يلى بعض الأمثلة لمئات الوصفات التى يمكنك استعمالها .

## الأرانب المحمرة فى الفرن «يفضلها الأطفال»



### المقادير:

- ٢ فنجان بطاطس مقطعة ربيعاً شيبس.
- ١ بيضة مضروبة جيداً.
- ثمن فنجان زيد أو مارجرين.
- ١ أرنب مقطع إلى أجزاء ومنقوع مسبقاً فى المياه ومصفى.

### الطريقة :

اغمس أجزاء لحم الأرنب فى البيض المضروب ثم تغطيتها بالبطاطس الشيبسى، يتم تسييح الزيد أو السمن، يدهن طبق الفرن، وترص أجزاء الأرنب فى الوعاء وتسوى (فى درجة حرارة ٣٧٥) لمدة ٣٠ دقيقة، تقلب الأرانب وتسوى لمدة ٢٠ دقيقة أخرى أو حتى تطهى تماماً ، وستحصل على أرانب محمرة بدون أى دهون.

## الأرانب المحمرة بالدقيق



### المقادير :

- ١ أرنب مقطع أجزاء.
- ربع فنجان دقيق .
- ١- ٥ , ملعقة صغيرة ملح.
- نصف ملعقة فلفل .
- زيد أو دهن.

### الطريقة :

ترطب الأرانب تم تصفى من الماء ولا تجفف، وتهز فى كيس به خليط من الدقيق والتوابل. وتوضع أجزاء الأرنب فى كمية حوالى نصف بوصة من السمن الساخن فى كسرولة وتقلب حتى تحمر باستمرار من جميع الجوانب- تقلل الحرارة وتغطى وتطهى على النار الهادئة من ٤٠ إلى ٥٠

دقيقة أو حتى تلين، وحتى يكون اللحم محرفشاً يرفع الغطاء فى الـ ١٠ دقائق أو الـ ١٥ دقيقة الأخيرة.

## الأرنب المسبكة



### «المطهية ببطء»

#### المقادير:

- نصف فنجان دقيق.
- ١,٥ ملعقة صغيرة زعتر مجروش.
- ١ ملعقة صغيرة ملح.
- نصف ملعقة صغيرة بصل.
- نصف ملعقة صغيرة كرفس.
- ثمن ملعقة شاي صغيرة فلفل أسود.
- ٢ أرنب (وزن كل منهما كيلو ونصف).
- ربع فنجان سمن.
- ١ فنجان مساء.

#### الطريقة :

يوضع الدقيق والتوابل فى كيس بلاستيك ويضاف إليهما أجزاء الأرنب ويهز الكيس لتغطى الأجزاء جيداً بخليط الدقيق، يسخن السمن فى طاسة ويوضع الأرنب ويقلب ليحمر من جميع الجوانب يضاف الماء ، ويفطى ويسلق حتى يلين لحم الأرناب.

ويقدم هذا الطبق فى الصيف مع الخضراوات.

## أرناب كباب حلة



#### المقادير:

- ٢ أرنب .

- ٤ قطع دهن ضأن .
- ٣ بصلات متوسطة مقطعة أرباع .
- ٢ فلفل رومى مقطع .
- ١ حفنة ثوم مجروش .
- نصف فنجان خل أبيض .
- ١ علبة صلصة طماطم .
- ١ ملعقة صغيرة ملح .
- ١ ملعقة صغيرة بردقوش مجروش .
- ١ ملعقة صغيرة زعتر .

#### الطريقة :

يسيح الدهن إلى أن يتحمر ، ويجفف على ورق ويترك جانبًا .  
 تحمر الأرناب فى الدهن المتخلف قطع قليلة كل مرة حتى يتحمر ثم  
 ترص فى كسرولة ويضاف البصل والفلفل الأخضر والثوم لنفس الكسرولة،  
 ويضاف الخل الأبيض ويطهى ويقلب ويضاف عصير الطماطم، إلى أن  
 يغلظ القوام قليلاً (حوالى ٥ دقائق) ثم يضاف البردقوش والزعتر ويسخن  
 للغليان مع التقليب المستمر.  
 يوزع الخليط السابق فوق الأرناب بالملعقة فى طبق فرن ويفطى. يسوى  
 فى الفرن (فى درجة حرارة ٢٥٠) لمدة ساعة حتى يلين لحم الأرناب وقبل  
 التقديم مباشرة. وترش بالدهن المحمر السابق فوق الأرناب ويقدم مع  
 الخضراوات والأرز الساخن.

### الأرناب الإيطالية مع الإسباجتى

- ١ أرناب مقطع إلى أجزاء .
- ١ بصلة كبيرة .
- ٢٨ ملعقة كبيرة عجينة طماطم .

- نصف ملعقة صغيرة ثوم.
- نصف ملعقة صغيرة نعناع ناشف.
- ٢ ورقة ريحان.
- نصف ملعقة صغيرة سكر.
- ملح وفلفل.

#### الطريقة :

باكو مكرونة إسباجتى مسلوقة نصف كيلو، توضع الأرناب فى ماء مملح مغلى ويفلى إلى أن تلين وعندما تطهى يسلت اللحم من العظم إذا رغبت. تخلط جميع المقادير الأخرى ماعدا الإسباجتى مع شوربة الأرناب وتغلى لمدة ساعة ، يتم إعادة لحم الأرناب إلى الصلصة وقدميها فوق المكرونة الإسباجتى المسلوقة.

