

الباب الثاني

أولاً: الشوربة (الحساء)

شوربة الفلفل

المقادير:

- ١,٥ كجم سمك شرائح مزال الجلد.
- ١/٤ كوب زيت زيتون.
- بصلة كبيرة مقطعة.
- ١,٥ ثمرة فلفل رومي أحمر مزال البذر، ومقطع لأقلام رفيعة.
- ٣ فصوص ثوم مقطع.
- ٢ كوب شوربة سمك مركزة.
- ٢ ملعقة كبيرة أوراق بردقوش.
- كمون مطحون.
- ٢ ملعقة عصير ليمون، ومبشور قشر الليمونة.
- صلصة فلفل حار جاف (أقل من نصف ملعقة).

الطريقة:

١. ضعي شرائح السمك في زيت الزيتون، ثم سخني في طاسة الزيت حتى يقدح، واقلي السمك على جانب حتى يصبح لحمه مطهياً، ثم اقلبي على الجانب الآخر، ويرفع من الزيت.
٢. أضيفي البصل والفلفل الأحمر والثوم في الزيت، وقلبي إلى أن ينعم الفلفل والبصل بحيث لا يصل للون البني.
٣. سخني الحساء المركز، ثم أضيفي خليط السمك والبصل، والفلفل ورشي للبردقوش والكمون وعصير الليمون، واغلي لمدة دقيقتين، وأضيفي صلصة للفلفل الحارة الجافة بالمعلقة لطبق التقديم، وبردي للدرجة المطلوبة.
٤. يقدم الطبق بارداً مع قشر الليمون المرشوش فوقه.

شوربة كريمة بالجمبري

تكفي ٣ أفراد

المقادير:

- ١/٢ رأس كرفس فرنسوي (السيقان فقط).
١ كوب لبن.
١ ملعقة صغيرة بابريكا (لفل أحمر جاف مدقوق).
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض ناعم.
٢ علبة زبادي.
١٥٠ جم جمبري ناضج ومقشر.
مفري أوراق البقدونس أو أوراق البصل الأخضر الطازج.

الطريقة:

- ١- تغسل سيقان الكرفس والقلب الأبيض، وتقطع مكعبات صغيرة، وتسلق في إناء مع كمية بسيطة من الماء، حتى تلين فيضاف اللبن والبابريكا والفلفل الأبيض للناعم. وعند بدء الغليان يترك ٥ دقائق مع التقليب ثم يرفع من على النار.
- ٢- عند التقديم يضاف اللبن الزبادي المدقوق جيدًا، والجمبري المقطع طولًا، أو قطعًا متوسطة، ويعاد الإناء إلى النار ويقلب جيدًا لمدة دقيقتين مع ملاحظة عدم الغليان.
- ٣- يقدم في سلاطين شوربة للبلورية ويجمل الوجه بلورق البصل الأخضر.

شوربة سمك وخضار

مدة الطبخ ٥٥ دقيقة

المقادير:

١/٢ كيلو سمك.

١/٤ كيلو بشررة وعظام أسماك.

١ لتر ماء.

١ بصلة أو ٢ كرات.

٢ فص ثوم.

١ ملعقة مارجرين.

٢ ملعقة دقيق.

ملح، وفلفل.

١ ملعقة بقدونس.

الخطوات:

١- اغسل السمك والعظام والبشررة.

٢- غط العظام والبشررة في الماء لمدة ١٠ دقائق ثم قلبها.

٣- أضف السمك للخليط وكذلك البصل أو الكرات والثوم. ثم أغل على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

٤- ارفع من الإناء السمك.

٥- أغل المحتويات المتبقية لمدة ٣٠ دقيقة، ثم صفي المحتويات ثم اغسل الإناء.

٦- يتم تسييح المارجرين، ويضاف إليه الدقيق، ثم قلب قبل تغيير اللون، ثم أضف المحتويات والشربة السابقة وقلب وأضف لبن حتى الغليان.

٧- أضف السمك والبهارات واغل على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.

٨- أضف البقدونس للمحتويات حينئذ تصبح الشربة جاهزة

شربة سمك والاستاكوزا

المقادير:

ملاعق زيت زيتون أو زبدة.	٣ - ٢
بصلة كبيرة.	١
فص ثوم.	٢ - ١
كيلو طماطم.	١/٤
كيلو سمك.	٣/٤
قليل من الزعفران.	
ملعقة ملح.	٢
ملعقة فلفل.	٣/٤
بقونوس.	

الخطوات:

- ١- سخن الزيت أو الزبدة في حلة كبيرة، ثم حمر البصل الشرائح والثوم والطماطم حتى يطرى الخليط.
- ٢- ضع كل المحتويات في الحلة وقطع السمك لقطع صغيرة وأضفه.
- ٣- أضف ماء مغليًا واغل لمدة ١٢ إلى ١٥ دقيقة على نار هادئة.
- ٤- انزع لحم الاستاكوزا من ورقها، ويتم التقطيع لقطع صغيرة. ثم أضفها للخليط السابق. وسخن لمدة ٥ دقائق.
- ٥- ضع الشربة في الطبق وزينه Garnish بالتوست والبقونوس.

شوربة المحار أو بلح البحر

مدة الطبخ ١٥ دقيقة

المقادير:

١	لتر محار أو بلح البحر .
١	بصلة.
	بقونوس.
١/٢	لتر ماء.
	بهارات.
٢	ملعقة زبدة.
٢	ملعقة دقيق.
	كوب لبن.

الطريقة:

- ١- جهز المحار (أو بلح البحر) وافحص جيدًا.
- ٢- ضع في إناء البصل والبقونوس والماء والبهارات.
- ٣- انزع الصدفة.
- ٤- اعمل شربة بيضاء من الزبدة والدقيق واللبن، ثم صف المحار (أو بلح البحر) بواسطة مصفى لينزل السائل إلى الشربة البيضاء، ثم سخن.
- ٥- ضع المحار (أو بلح البحر) للمحتويات بأكمله ثم سخن بهدوء، ثم قدم للشوربة بعد تجميلها بواسطة البقونوس المقطع.

شوربة كريمه السمك

لزمّن للطبخ ٣٠ دقيقه

المقادير:

١/٢	كيلو سمك.
١	بصلة.
٣	ملعقة زبدة.
١/٤	كيلو بطاطس.
١/٤	كيلو جزر.
١/٢	كوب ماء.
٢	ملعقة دقيق.
١/٢	كوب لبن.
	فلفل.
١/٢	ملعقة ملح.
	بقونوس.

الطريقة:

- ١- قطع السمك لقطع صغيرة.
- ٢- حمر البصل في الزبدة.
- ٣- أضف البطاطس للمقطع لمكعبات وكذلك الجزر والماء. لنقع لمدة ١٠ دقائق ثم أضف السمك. ثم ألبخ حتى تتضج البطاطس.
- ٤- أضف للدقيق واخلط بقليل من اللبن وقلب حتى الغليان ثم سخن لمدة ٥ دقائق.
- ٥- أضف اللبن المتبقي وأعد التسخين بدون غلي.
- ٦- أضف البهارات ورسم البقونوس.

شوربة التونة أو السالمون

مدة الطبخ ٢٠ إلى ١٥ دقيقة

المقادير:

- عدة رءوس عيش غراب.
- ١ كوب ماء.
- ١/٢ كيلو مكعبات خضار (جنر - كرفس - بصل - لوبيا).
- ٣ بيضات مسلوقات.
- ١ علبة تونة أو (علبة سالمون).
- ١ ليمونة.

الطريقة:

- ١- اخلطي شوربة عيش الغراب بالماء.
- ٢- أضيفي في الحلة الشوربة، وكذلك الخضار ثم سخني لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
- ٣- أضيفي قطع "التونة"، أو السالمون المقطعة والبيض المسلوق بعد تقطيعه لشرائح، ثم سخني لعدة دقائق.

ثانياً - التتبيلات

تتبيلة اللبن للرنب مع الأفوكادو

المقادير:

- ١ رأس أفوكادو.
- ١/٢ ليمونة.
- ١٥٠ جرام لبن رنب.
- ملح وبهارات.
- ١ رأس ثوم معمر.
- بشر ليمون.

الطريقة:

خفق المكونات السابقة
يمكن استخدامها مع الجمبري.

مرقة التتبيل الخليط (كوكتيل)

المقادير:

- | | |
|----|-----------------------------------|
| ١ | ملعقة كبيرة مايونيز (قليل النسم). |
| ٢ | صلصة كاتشب. |
| ١ | ملعقة صغيرة صلصة حارة. |
| ٣ | ملاعق أشدة مخفوقة. |
| ٤/ | رأس فلفل مفروم. |
| ١ | بيضة واحدة مسلوقة صلبة مفرومة. |
| ٨ | بصلات صغيرة مخللة مفرومة. |
| | ملح وبهارات. |

الطريقة:

تخلط جميع المكونات السابقة في طبق السلطة.

تتبيلة الفجل

المقادير:

- | | |
|----------------------------|---|
| ملاعق كبيرة قشدة. | ٣ |
| ملعقة كبيرة فجل حار مفروم. | ٢ |
| عصير ليمونة. | ١ |
| نفاحة مقطعة إلى قطع صغيرة. | ١ |
| قشر ليمون وملح. | |

الطريقة:

تخفق القشدة وتضاف باقي المكونات.

ملحوظة:

تصلح مع السمك المدخن.

تتبيلة المايونيز

المقادير:

٣	ملاعق كبيرة مايونيز قليل النسم. مستردة.
١	ملعقة كبيرة خل.
١	بصلة صغيرة مفرومة.
١	بيضة مسلوقة صلبة.
٢	خيار مقطع.
١	ملعقة كبيرة من الكايزر.
١	حزمة بقونوس مفرومة.
	ملح وبهار.

الطريقة:

تخلط جميع المكونات السابقة في طبق السلطة.

ثالثًا: السلطات

سلطة الجمبري بالخيار المعطرة بالنعناع

تكفي ٦ أشخاص وتجهز في ٢٠ دقيقة.

المقادير:

١/٢	كجم جمبري صغير الحجم.
٤	خيارات.
١/٢	ملعقة كبيرة صلصة الصويا.
١	قرن فلفل حار + ليمونة وملح وفلفل.
١	حزمة نعناع طازج.
٦	ملاعق زيت عباد شمس.

الطريقة:

- ١- اغسلي الخيار وبقشر ثم يقطع طولياً لنصفيين متساويين، وتنزع البذور من الداخل، ثم يقطع ترنشات دقيقة عريضة ويوضع في طبق السلطة.
- ٢- اعصري الليمونة ويوضع العصير مع صلصة الصويا في سلطانية صغيرة، وقلبي ثم يضاف الزيت واخفقي الجميع - تنزع بذور للفلفل الحار ويقطع حلقات رقيقة ويضاف للصلصة السابقة، وتترك لمدة ساعة في مكان بارد.
- ٣- يسلق الجمبري مع بصلة وعصير ليمون وقليل من الكمون والفلفل الحار والخل.
- ٤- يقشر الجمبري الناضج ويوضع على الخيار في طبق السلطة ١٠ دقائق.
- ٥- قبل التقديم يصب على صلصة الفلفل ثم يقدم للمائدة.

سلطة السمك بالطحينة

المقادير:

- | | |
|-----|---------------------------|
| ١ | كجم من لحم السمك المفروم. |
| | فلفل وملح. |
| ١ | ملعقة ثوم مفري. |
| ١/٤ | كجم بصل مبشور. |
| | عصير ليمونة. |
| ١ | فنجان زبدة أو زيت طهي. |
| | نعناع أخضر مطحون. |
| ٣ | ملاعق طحينة. |

الطريقة:

- ١- يتم تحضير الطحينة بوضعها في إناء مناسب، ويضاف له ملعقتين زيت وثوم + قليل من الماء ونخلط المكون جيدًا بعد وضع عصير الليمون.
- ٢- بخلط لحم السمك المفروم جيدًا بالملح والفلفل والثوم المفري ونعناع أخضر مطحون.
- ٣- يقدم كزيت أو الزبد، ويضاف له البصل المبشور، والجزء المتبقي من الثوم حتى يصفر المكرونة مع التقليب، ثم يضاف اللحم المفروم للخليط، ويقرب حتى النضج فيرفع من على النار.
- ٤- يوضع اللحم في طبق التقديم ثم يجمّل بسلطة الطحينة السابق إعدادها.

سلطة السمك بالزبادي

المقادير:

- | | |
|---------------------------|-----|
| كجم من لحم السمك المفروم. | ١ |
| فلفل وملح. | |
| ملعقة ثوم مفري. | ٢ |
| علبة زبادي. | ٢ |
| كجم بصل. | ١/٤ |
| فنجان زبدة أو زيت للطهي. | ١ |
| نعناع أخضر مطحون. | |
| بهارات وملح. | |

الخطوات:

- ١- يتم قذح الزيت أو الزبد، ويضاف البصل المبشور، وجزء من الثوم حتى يصفر ويضاف إليه السمك المفروم والفلفل والملح، وجزء قليل من النعناع الأخضر، ويقلب الخليط جيدًا حتى النضج، ويرفع من على النار.
- ٢- تجهز سلطة الزبادي بوضع الزبادي في إناء، ويضاف إليه النعناع الأخضر المصحون والثوم المفري والملح والبهارات.
- ٣- يجهز الطبق المعد لذلك، ويوضع به اللحم المفروم المطهي، ويجمل السطح بالزبادي.

سلطة الفاصوليا والتونة

مدة الطهو • دقائق الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

المقادير:

تونة شرائح.	٤٠٠ جم
بصلة حمراء صغيرة مفرومة إلى شرائح رقيقة.	
حبة طماطم مفرومة.	
حبة فلفل أحمر حلو مقطعة إلى عيدان.	
علبتا فاصوليا بيضاء زنة ٤٠٠ جم.	
فصا ثوم مهروسان.	
ملعقة صغيرة زعفران مطاوع مفروم.	
ملاعق كبيرة بقونس ناعم مفروم.	٤
ملعقة كبيرة عصير ليمون.	١,٥
كوب زيت زيتون.	١/٢
ملعقة عسل صغيرة.	١
أوراق جرجير أخضر.	

الطريقة:

- ١- تبلي شرائح التونة بالفلفل الأسود ثم لفها بورق بلاستيك، وضميها في الثلاجة لحين الحاجة، واشطفي الفاصوليا أسفل الصنبور البارد لمدة ١/٢ دقيقة ثم صفى بالمصفاة.
- ٢- ضعي البصل والطماطم والفلفل الحلو والفاصوليا والثوم والزعتر، ومقدار ٣ ملاعق كبيرة بقونس في وعاء عميق، وقلبيها باستخدام ملعقة خشب.
- ٣- ضعي عصير الليمون مع الزيت والعسل في إناء صغير على النار، وعندما يغلي المزيج خففي درجة الحرارة، واصلني الطهو لمدة دقيقة حتى ينضج العسل، ثم ارفعي الإناء عن النار.
- ٤- ادھني الشواية بزيت الزيتون وسخنيها جيدا، ثم اشوي شرائح التونة لمدة دقيقة من الجانبين، مع ملاحظة أن يبقى لون اللحم أحمر من الوسط، ثم قطعي الشرائح إلى مكعبات صغيرة، وأضيفيها إلى السلطة، واسكبي فوقها مزيج العسل اللدافئ، وقلبيها معا.

٥- رتبى لورق الجرجير الأخضر فى قلب طبق التقديم، واسكبى فوقها مزيج المصلطة، ورشنى القليل من الملح والليمون ويقدم على الفور.

سنطة الكابوريا بالمكاري والخردل

تكفي لأربعة أشخاص

المقادير:

٣	فناجين زيت نباتي أو زيت جوز هند.
١	ملعقة بذور خردل.
١٠	أوراق كاري مقطعة.
١	ملعقة فلفل أخضر مقطع.
١	ملعقة زنجبيل مطحون.
١	بصلة مبشورة.
٣٠٠	جم لحم كابوريا أبيض.
١	ملعقة كركم صغيرة.
١	ملعقة ملح صغيرة.
١	ملعقة جوز هند مبشور.
١	ملعقة كزبرة مطحونة.
٣	فنجان لبن جوز هند.

الطريقة:

- ١- سخني الزيت في طاسة متوسطة، وأضيفي الخردل، ثم يقلب وتضاف أوراق الكاري، وأضيفي الزنجبيل والفلفل الأخضر والبصل، ثم حمري حتى يصفر الخليط.
- ٢- أضيفي لحم الكابوريا والكركم البودرة والملح، ثم حمري لمدة دقيقتين.
- ٣- أضيفي لبن جوز الهند والكزبرة ومبشور جوز الهند.
- ٤- ارفعي الخليط من على النار عند النضج ودعيه يبرد.
- ٥- يمكن التجميل للطبق المقدم فيه السلطة بصلصة روز ماري ويتم رش شطة حمراء.

سلطة التونة بالبطاطس

المقادير:

- ١ عبة تونة كبيرة.
- ١/٢ كيلو بطاطس.
- ١ حزمة بقونوس مخرط.
- ٢ عود كرفس مخرط.
- ١٠ حبات زيتون أسود مخلية من البذور ومخرطة.
- ٥ ملاعق كبيرة صلصة مايونيز.
- ملح ولفل.
- خس ولفل أحمر وأخضر.

الطريقة:

- ١- تسلق البطاطس وتشر ثم تقطع مكعبات.
- ٢- تهرس التونة بعد التخلص من الزيت.
- ٣- تخلط التونة مع البطاطس والبقونوس والكرفس والزيتون ويقلب المقدار.
- ٤- تصب السلطة في طبق للتقديم، ويصب فوقها سلطة المايونيز.
- ٥- تجمل السلطة بأوراق من قلب الخس وشرائح من اللفل الأحمر والأخضر وتقدم.

سلطة الاستاكوزا

المقادير:

٢ استاكوزا متوسطة الحجم مسلوقة.

١ خس.

١٥٠ سم^٣ مايونيز.

ليمون.

شرائح طماطم.

خيار.

طريقة العمل:

١- اقطعي الاستاكوزا بسكين من المنتصف، وانزعي الأمعاء والأصابع الرمادية، وكسري المخالب، ثم انزعي اللحم من المخالب والجسم، واخطي اللحم ككل بعد تقطيعه لمكعبات صغيرة. وكومي اللحم في ورقة الاستاكوزا التي تم تقطيعها من البداية لنصفين.

٢- أضيفي قليلاً من الزيت للتلميع.

٣- رتبهم للورقة المحشوة باللحم فوق ورق الخس، ثم ضعي المايونيز فوق اللحم، أو يقدم المايونيز منفصلاً.

٤- تجمل بالطماطم وشرائح الليمون والخيار.

٥- يمكن خلط سمك ملون بلحم الاستاكوزا المسلوقة.

سلطة السمك والفاصوليا الخضراء

المقادير:

فاصوليا خضراء (طازجة أو مجمدة).	١/٤ كيلو
علبة تونة متوسطة.	١
كرفس مقطع.	
ثمرات طماطم مقطعة لأربعة أجزاء.	٤
درنات بطاطس مسلوقة ومقطعة لأربعة أجزاء.	٣
صلصة.	
قطع أنشوجة مقطعة.	٦
ملعقة كابر	١
ملاعق زيتون مقطع.	٢ إلى ٣

طريقة العمل:

- ١- جهزي الفاصوليا وقطع التونة والكرفس والطماطم والبطاطس في طبق منفصل.
- ٢- أضيفي الصلصة على السطح.
- ٣- اخلطيهما بالأنشوجة للمقطعة والكابر والزيتون ورشيها على المحتويات في الخطوات السابقة.

سلطة شرقية

المقادير:

مكرونه مسلوقة أو أرز.	١٠٠ جم
قطع سمك مسلوقة خالية من الأمواك.	٢٠٠ جم
عدة قطع من الخيار المخلل.	
كوب زيت صغير.	١/٢
بهارات.	
ملعقة "كبير".	١
ملعقة صلصة طماطم.	١
جمبري.	١٥٠ جم
خس.	١

طريقة العمل:

١- اخلطي المكرونة أو الأرز والسمك والخيار والزيت والخل والبهارات والكاير والصلصة ومعظم الجمبري.

٢- كومي في أكوام صغيرة فوق أوراق الخس.

للتجميل يمكن وضع صفار بيض مسلوق بعد تقطيعه، ثم البياض المقطع كل منفصل، ويوضع على السطح أيضا البقدونس المقطع وباقي الجمبري.

سلطة الرنجة

المقادير:

٤	سمكات رنجة كبيرة.
٤	درنات بطاطس مسلوقة.
١	بنجر مسلوقة.
١	بصلة صغيرة.
٢	تفاحة.
٤	خيارات مخللة.
٢	ملعقة خل.
	بهارات.

خطوات العمل:

- ١- انزعى العمود الفقري للسّمك، وغطى بأوراق الزبدة، ثم اشوي في الفرن لمدة ١٠ دقائق على نار متوسطة.
- ٢- بعد تبريد السمك يقطع لقطع صغيرة، وتنزع البشرة، واخلطي بمكعبات البطاطس والبنجر والبصل المبشور والتفاح والخيار المخلل والخل والبهارات.
- ٣- كوني بالنتائج الأشكال المرغوبة، أو غلفيها وضعيها في التلاجة لمدة ساعة، ثم أخرجيها من التلاجة.
- ٤- يمكن تجميل الطبق بالبيض المقطع والبقونوس.

سلطة السمك والبطاطس

المقادير:

٢	صغار بيض.
	ملح وفلفل أسود.
١	ملعقة عصير ليمون.
١	ملعقة خل.
١	كوب زيت صغير .
٣٥٠	جرام قطع سمك مطبوخ.
٣٥٠	جرام شرائح بطاطس رفيعة مطبوخة.
٤	عروق نعناع.
٤	عروق بقدونس.

طريقة العمل:

- ١- اخلطي صغار البيض بالملح والفلفل وعصير الليمون والخل.
- ٢- أضيفي الزيت نقطة نقطة واضربي باستمرار، وعندما يصبح القوام مهيئاً يمكن إضافة الزيت بشكل أسرع.
- ٣- ضعي باقي المحتويات إلى الطبق واخلطي جيداً مع المكون.
- ٤- اتركي الطبق ليبرد ثم قدميه.

سلطة الكابوريا

المقادير:

كابوريا مقشرة.	١
(أو ملعقتين أرز مطبوخ).	٥٠ جم
كرفس مقطع.	٥٠ جم
ملعقة بقدونس.	١
ملعقة خيار مخلل.	٢
عصير ليمون أو خل.	
بهارات.	
خس.	

طريقة العمل:

- ١- اخلطي المكونات جميعها عدا الخس ومخالب الكابوريا.
- ٢- أضيفي البهارات.
- ٣- ضعي للخس في الطبق بالشكل المناسب، وزيني بمخالب الكابوريا بعد وضع المحتويات على الخس.

سلطة التونة

المقادير:

٤	رموس شيكوريا.
١	تفاحة كبيرة.
١٠٠ جم	كرفس مقطع.
١٥٠ جم	عيش غراب.
١	ملعقة زيت زيتون ونقطتين عصير ليمون.
١/٤	ملعقة ملح.
١	علبة (جريب فروت) Grape fruit شرائح.
١	علبة تونة.
	مايونيز.

الطريقة:

- ١- افصلي أوراق الشيكوريا وانقعي في ماء بارد، واخفقي على الناشف.
- ٢- قطعي التفاحة لمكعبات صغيرة، واخلطي بالكرفس وعيش الغراب المقطع لمكعبات صغيرة.
- ٣- ألقى زيت الزيتون وعصير الليمون والملح.
- ٤- كومي المحتويات السابقة فوق أوراق الشيكوريا مرتبة المحتويات مع جريب فروت Grape fruit بعد تقطيعه لشرائح، ومهروس، أو قطعي التونة على طبق السلطة.
- ٥- يمكن تنويق الطبق بالمايونيز.

سلطة التونة بالجبن والخضروات

تكفي ٦ أشخاص ويجهز في ١٥ دقيقة ولا تحتاج لطهوه

المقادير:

١/٢	كجم جبنة فلمنك.
١/٢	كجم لفت لو فجل سلطة أحمر.
١/٢	كجم كرت أبو شوشة (الراس).
١/٢	كجم أعواد كرفس.
١	علبة تونة ١/٢ كجم.
٢	ليمونة.
٣	ملاعق كبيرة زيت زيتون.
٣	ملاعق كبيرة زيت عباد شمس.
١	ملعقة كبيرة مستردة حارة.
	بصل أخضر صغير + ملح وفلفل.

الطريقة:

- ١- قطعي الجبن والخضروات إلى أقلام رفيعة وترص في سلطانية التقديم.
- ٢- لفتحي علبة التونة واخلي الزيت مع المستردة وعصير الليمون، وتبلي بالملح والفلفل، وقلبي معهم التونة بعد تصفيتها من الزيت الموجود بالعلبة.
- ٣- تصب قطع التونة المثلثة على الجبن والخضروات المجهزة، وينثر على الوجه مفري لوراق البصل الأخضر ويفرم حالاً.

سلطة سمك الأنشوجة بالليمون والبقدونس

المقادير:

- ١ كجم سمك أنشوجة طازج.
- ١ ليمونة + ملح وفلفل.
- ١/٤ كوب خل أبيض.
- ٤ فصوص.
- ٢ ملعقة صغيرة أوريجانو.
- ١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب.
- ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مقطع.
- ٨ حبات قرنفل.

الطريقة:

- ١- قومي بفتح الأسماك وتنظيف جوفها وإزالة الرأس والخياشيم، ثم تجفف بعد الغسيل من الداخل والخارج.
- ٢- اغسلي الليمونة وقطعيها إلى شرائح دائرية رقيقة، واخلطي الخل مع مقدار مساوٍ من الماء، ثم افرمي الثوم المقشر.
- ٣- ادھني إناء متوسطاً سميكاً بالزيت، وضعي فيه أسماك الأنشوجة، ثم رشها بالأوريجانو وجوزة الطيب و البقدونس والثوم والملح والفلفل.
- ٤- أضيفي شرائح الليمون، ووزعي فوقها حبات القرنفل، وأضيفي مزيج الماء والخل ثم للزيت.
- ٥- ضعي الإناء على نار هادئة، ودعيه حتى يغلي، ثم غطيه ودعيه حتى ينضج السمك (حوالي ١٥ دقيقة).
- ٦- قنميه في الإناء مصحوباً بالأرز والسلطة الخضراء

سلطة ثمار البحر مع شرائح المانجو والأفوكادو

المقادير:

- ١ ثمرة مانجو.
- ١ ثمرة أفوكادو.
- ١٠ وحدات جمبري كبير الحجم ومسلوق.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير الليمون.
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز.
- ٢ ملعقة كبيرة صلصة فلفل حار.
- ١ ملعقة كبيرة ورق الثوم المفروم.
- فلفل.
- خس.

الطريقة:

- ١- قشري المانجو والأفوكادو وقطعهما إلى شرائح طولية.
- ٢- قشري الجمبري وضعيه في طبق التقديم مع شرائح المانجو والأفوكادو واسكبي فوقها الليمون، ورشي لفلفل وتركيبها ١٠ دقائق.
- ٣- اخرجي المايونيز وصلصة الفلفل معًا واسكبي المزيج فوق الجمبري، ثم ضعي الطبق في الثلاجة حتى يحين موعد التقديم.
- ٤- عند التقديم رشي سطح الطبق بورق الثوم، وزيتي الحواف بورق الخس الأفرنجي.

رابعاً: الصلصات

صلصة الأنشوجة والبيض

زمن الطبخ ١٥ دقيقة

المقادير:

١	ملعقة زبدة.
١	ملعقة دقيق.
٢	كوب ماء.
٣	بيضات مسلوخين جيداً.
٨	قطع شرائح Fillete أنشوجة.
٢	ملعقة خل.
١	ملعقة زيت.
	بهارات.
٢	ملعقة دقيق تحمير (Breadcrumb).

الطريقة:

- ١- سخني الزبد وضعي به الدقيق، وقلبي، ثم تسخن لعدة دقائق، ثم يضاف الماء ويستمر التسخين حتى الغليان، ليصل المحتوى إلى الكثافة المطلوبة.
- ٢- يقشر البيض ويقطع مع الأنشوجة لقطع صغيرة.
- ٣- تضاف باقي المحتويات ويقلب.

صلصة المستوردة

زمن الإعداد ١٥ دقيقة

المقادير:

٢	ملعقة زبدة.
١	ملعقة دقيق.
٢	كوب ماء.
١	ملعقة مستردة.
١	ملعقة خل.
	ملح.

الطريقة:

- ١- تسيح ١/٢ الزبدة.
- ٢- يقلب بالدقيق ويسخن لمدة عدة دقائق.
- ٣- اخلطي المستردة بالماء حتى تصبح ناعمة، وتضاف إلى الزبدة والدقيق، وسخني للغليان مع التقليب حتى النعومة.
- ٤- أضيفي الخل وبقايا الزبدة وبعض من الملح.

الصلصة البيضاء زمن الإعداد ١٠ دقائق

المقادير:

- | | |
|---|-----------------------|
| ١ | ملعقة زبد أو مارجرين. |
| ١ | ملعقة دقيق. |
| ٢ | كوب لبن. |
| | الملح والبهارات. |

الطريقة:

- ١- سخني الزبدة أو المارجرين برفق، وارفعي من على النار وقلبي بالدقيق.
 - ٢- ارجعي الإناء للتسخين برفق عدة دقائق، مع عدم الوصول للون البني.
 - ٣- ارفعي الإناء من على النار ثم يخلط مع المكونات لبن بارد.
 - ٤- اغلي واستمري في التسخين مع التقليب حتى يصل المكون إلى درجة النعومة المطلوبة.
 - ٥- أضيفي الملح والبهارات.
- يمكن إضافة أنشوجة مقطعة لقطع صغيرة أو مهروسة.
 - يمكن إضافة ١ إلى ٢ ملعقة بقدونس مقطعة واعصري ليمونة عند الرغبة في ذلك.

صلصة المايونيز

المقادير:

- | | |
|-----|-------------------------|
| ١ | صغار بيض. |
| | ملح وفلفل أسود ومستردة. |
| ١/٢ | كوب زيت. |
| ١ | ملعقة خل أو عصير ليمون. |
| ١ | ملعقة مياه دافئة. |

الطريقة:

- ١- ضعي صفار البيض والبهارات للإنباء.
 - ٢- وبالتدرج اخفقي بالزيت نقطة نقطة، وقلبي باستمرار حتى يصبح الخليط كثيفاً، وعندما يصبح للمكون كريمي توقف عن إضافة الزيت. ليصبح المكون متخثراً.
 - ٣- اخفقي بالخل تدريجياً ثم أضيفي الماء الدافئ.
- مع ملاحظة: باستخدام خلاط كهربائي، ضعي للبيض والبهارات والخل في الإناء الخاص بالخلاط، ثم شغلي الخلاط لمدة عدة ثواني، وبعدها أضيفي الزيت باستمرار. ويمكن إضافة البقدونس للمقطع.

صلصة مايونيز بالجبنه

المقادير:

١٠٠	جم جبنه زرقاء.
	بعض الملح والفلفل الأسود.
١	ملعقة مستردة.
٢	ملعقة زيت زيتون.
٢	ملعقة لبن أو كريمه.
٢	ملعقة خل.

الطريقة:

- ١- يتم خفق الجبنه حتى تنعم ومعها المستردة.
- ٢- أضيفي البهارات والزيت.
- ٣- يضاف اللبن والخل.

خامسًا - الحشو

حشو عيش الغراب

مدة للتجهيز ١٠ دقائق

المقادير:

٢	ملعقة ماجرين.
١	بصلة صغيرة.
١٠٠	جم عيش غراب.
١٠٠	جم دقيق تحمير Breadcrumb
٢	ملعقة بقدونس مقطع لقطع صغيرة.
	بهارات.

الطريقة:

- ١- سحى المارجرين، وحمري البصل المبشور.
- ٢- أضيفي عيش الغراب والدقيق والبقدونس والبهارات.

حشو البصل

المقادير:

- | | |
|-----|--------------------------------|
| ٥٠ | جم عيش تم نّقه في الماء وعصره. |
| ٥٠ | جم بصل مبشور. |
| ١ | ملعقة بقدونس مقطع. |
| ٢ | ملعقة أعشاب. |
| ١ | ملعقة ملح. |
| ١/٤ | منعقة فلفل. |
| ١/٢ | ملعقة دهن. |
| ٢ | ملعقة خل. |

الطريقة:

- ١- اخلطي الخبز والبصل والبقدونس والأعشاب والبهارات معًا.
- ٢- أضيفي الدهن والخل واخلطي جيدًا.

حشو البقدونس

المقادير:

- ١٠٠ جم دقيق تحمير Bread crumb .
٤ ملاعق بقدونس مقطع .
٢ ملاعق أعشاب جافة .
ملح وفلفل أسود .
ملعقة زبدة مملوحة .
عصير ليمون .
قليل من اللبن

الطريقة:

اخلطي المحتويات مع بعضها حتى ترتبط ببعضها.

سادسًا البطارخ

البطارخ المبخرة

المقادير:

كجم بطارخ نظيفة جافة.	١/٤
ملعقة صغيرة شطة.	١
ملعقة زبدة.	١
عود بقونوس.	٥
ملعقة صلصة بيضاء.	١

الطريقة:

- ١- توضع حلة على النار بها ماء يسخن حتى الغليان.
- ٢- توضع البطارخ النظيفة جافة في مصفى فوق إناء الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق.
- ٣- ترفع البطارخ بعد تعرضها للبخار الساخن وتوضع في طبق التقديم ويرش عليها الشطة والزبدة والصلصة البيضاء.

بطارخ سمك الرنجة

المقادير:

١/٤ كجم كمية مناسبة من البطارخ لسمك الرنجة.

٢ ملعقة زبدة.

١ ملعقة دقيق.

ملح وبهارات.

الطريقة:

١- اغسلي البطارخ المستخدمة من سمك الرنجة ما لم تكن جاهزة ثم جففيها.

٢- تغطى البطارخ بالدقيق ثم توضع في طاسة بها زبد مقدوح على نار هائنة وتترك

لعدة دقائق، وترفع من على النار وتوضع في طبق للتقديم، ويرش فوقها الملح

والبهارات.

سابغاً - الأطباق الرئيسية

استاكوزا شرايح Labster cutlets

المقادير:

ملعقة مارجرين.	١/٢
ملعقة دقيق.	١/٢
لتر لبن.	١/٢
بهارات.	
استاكوزا متوسطة.	١
جرام دقيق تحمير .	١٠٠
بيضة.	١
بصلة مبشورة.	١
دهن.	
بيض ودقيق تحمير بني.	

الطريقة:

- ١- سخني المارجرين وقلبي بالدقيق وسخني لمدة ٣ دقائق.
- ٢- ارفعي الحلة من على النار، وقلبي في لبن بارد، ثم سخني حتى الغليان مع استمرار التقليب حتى تصل كثافة المخلوط للدرجة المطلوبة، ثم تضاف البهارات.
- ٣- دعى الخليط يبرد، ثم يخلط في لحم الاستاكوزا مع دقيق التحمير والبيض المضروب والبصل.
- ٤- كومي الشرائح وادهني السطح بالبيض باستخدام فرشاة وغطي بدقيق التحمير.
- ٥- سخني الدهن واقلي الشرائح حتى تصبح مقرمشة وبنية، عندئذ خفضي الحرارة وسخني على حرارة هادئة لعدة دقائق.

استاكوزا بالصلصة Labster With sauce

المقادير:

- | | |
|------------------------------|-----|
| استاكوزا كبيرة لو ٢ متوسطين. | ١ |
| ملعقة زبدة. | ٢ |
| جم كريمة. | ١٥٠ |
| صفار بيض. | ٢ |
| جم صلصة. | ١٥٠ |

الطريقة:

- ١- قطعي لحم الاستاكوزا لمكعبات صغيرة وألقيه في الزبدة.
- ٢- أضيفي للكريمة و صفار البيض، واخاطي باللين والصلصة.
- ٣- سخني على نار هادئة، ولا يتم الغلي للمكون عندما تزيد كثافة الصلصة.
- ٤- اجمل للطبق بواسطة مخالب الاستاكوزا الصغيرة، ويقدم للطبق وهو ساخن.

الكابوريا المقلية المقلية Crab au gratin

زمن الطبخ: ٦ دقائق

المقادير:

١	كابوريا كبيرة
١٠٠	جم جبنة مبشورة
	فلفل أسود
	مستردة
	ملعقة زبدة
	كريمة
	دقيق تحمير

الطريقة:

- ١- اتزعي لحم الكابوريا من الورقة ثم اخلطيه باللحم.
- ٢- يتم خلط نصف كمية الجبن المبشور وتضاف البهارات، ويبدأ التسخين لعدة دقائق بعد إضافة نصف كمية الزبدة على النار أولاً.. ثم الدقيق.
- ٣- يوضع المكون على ورقات الكابوريا، ويوضع على سطح المكون المتبقي من الجبن المبشور والزبد والدقيق، ثم يوضع الخليط في الفرن حتى يصبح اللون بنيًا، وهذا يحتاج لزم ٦ دقائق على نار مرتفعة الحرارة.

حلقات السلمون

المقادير:

بيضة.	٢
جم مايونيز.	١٥٠
ملعقة صغيرة بوردرة جيلاتين.	٢
ملعقة خل أو عصير ليمون.	١
كيلو سلمون معلب (علبة السلمون ١/٤ كيلو).	١/٤
ملعقة صغيرة كريمة (من على سطح اللبن).	٢
ملح + فلفل.	
ملعقة صغيرة زيت زيتون.	١

الطريقة:

- ١- اخفقي صفار البيض على المايونيز.
 - ٢- اضيفي الخل على الجيلاتين ثم اضيفي كوب ماء يغلي وقلبي حتى تنوب المكونات، ثم يضاف الناتج على البيض المخفوق.
 - ٣- ضعي الناتج على السمك والكريم وبياض البيض والبهارات.
 - ٤- صبي المكونات في قالب دلثري مدهون بزيت الزيتون.
- ملاحظة: يمكن وضع الناتج في طبق التقديم المفروش بالخس، ويتم التجميل بالطماطم وشرائح الخيار. ويملا منتصف الطبق بالبطاطس المسلوقة والمقطعة لقطع صغيرة، والخيار واليقونيس والزيتون والمايونيز.

سمك المحراث في الفرن مع البصل

المقادير:

- | | |
|---|-------|
| كوب لبن. | ١/٤ |
| بيضة مخفوقة. | ١ |
| كيلو سمك محراث أجنحة منزوع جلودها. | ١ |
| كوب بسماط مطحون ناعم. | ١ ١/٤ |
| كوب ريد. | ٣/٤ |
| ملعقة صغيرة فلفل أسود. | ١/٢ |
| ملعقة صغيرة شطة. | ١/٢ |
| بصلة كبيرة مقطعة شرائح رقيقة. | ١ |
| ليمونة مقطعة أوتاد مغموسة في بقدونس طازج مقطعة (ويحصل على الأوتاد بقطع الليمونة من المركز إلى ٤ أجزاء). | ١ |

الطريقة:

- ١- سخني الفرن لدرجة ٢٠٠°م، واغسلي كل جزء من السمك في خليط اللبن مع البيض المخفوق، ثم يغطى سطح السمك تمامًا بالبسماط المطحون.
- ٢- ضعني كل قطع السمك في صاج فرن مسطح مدهون بالزبد.
- ٣- اخطي الشطة والفلفل معًا. غطي سطح كل قطعة سمك بشريحة من البصل، ورشيها بالشطة والفلفل، ثم صبي جزءًا من الزيت السايق فوق كل قطعة.
- ٤- اتركي السمك في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة، ويقدم في طبق مع أوتاد الليمون المغموسة في البقدونس.

السبيط المشوي بالزبد والتوابل

المقادير:

- ١ كيلو سبيط منظم ومجهز.
- ١/٢ كوب زبد غير مملح.
- ١/٤ ملعقة رز ماري جافة أو برنقوش .
- ١ ليمونة مقطعة لأربعة أجزاء.

الطريقة:

- ١- سيحي الزبد مع البرنقوش وسخني برفق بحيث لا يحترق الزبد، وإلى أن يختفي البرنقوش ويصبح ناعماً جداً.
- ٢- أضيفي السبيط في طبق فرن يصلح للتقديم.
- ٣- رش السبيط بالزبد والبرنقوش، ثم اشوي لمدة ٥ دقائق في درجة حرارة عالية.
- ٤- قلبى السبيط واستمري في الشوي.
- ٥- يقدم السبيط مع قطع الليمون.

سبيط مارينارا مع الاسباجتي

المقادير:

- ١ كيلو سبيط تام للتنظيف والتجهيز.
- ٢ ملعقة كبيرة ريت زيتون.
- ١ بصلة متوسطة مقطعة.
- ٤ فصوص ثوم مفري.
- ١ ملعقة كبيرة عجينة طماطم.
- ١ كيلو طماطم برقوقى مهروس في خلاط.
- ١ جزرة مبشورة.
- ٦ أوراق باسل أو أوراق نعناع مقطعة خشنا
- ١/٢ ملعقة صغيرة زعتر جاف.
- ١/٨ ملعقة شطة صغيرة شطة.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ١/٢ ورقة ريحان.
- ١/٢ كيلو اسباجتي رفيعة (شعرية).

الطريقة:

- ١- سخني الزيت على حرارة متوسطة في وعاء ثقيل.
- ٢- اضيفي البصل والثوم واطهي وقلبي باستمرار إلى أن تنعم المكونات.
- ٣- اضيفي الطماطم وعجينة الطماطم والجزر والنعناع والزعتر والشطة والفلفل الأسود والريحان.
- ٤- خففي النار واغلي بدون غطاء مع التقليب المستمر لمدة ١٥ دقيقة.
- ٥- اضيفي الماء واطهي لمدة ١٠ دقائق أخرى، ثم ارفعي المكونات من على النار.
- ٦- اضيفي السبيط إلى الصلصة وأعيديها للنار الهادئة وتركبها على النار لمدة ١٠ دقائق.
- ٧- اضيفي الاسباجتي المسلوقة. وتقدم ساخنة مع الصلصة.

سمك مسبك بالكرات أبو شوشة والكرفس

يجهز في ٣٠ دقيقة، ومدة الطهي ٣٠ دقيقة، ويكفي ٤ أشخاص

المقادير:

٤	ترنشات سمك كبير.
٤	عود كرفس.
٢	كرات أبو شوشة.
١/٢	حزمة بقونوس.
١/٢	ملعقة كبيرة زبدة.
٢	صفار بيض.
١/٢	ملعقة كبيرة كريمة سائلة.
١/٢	ملعقة كبيرة عصير عنب أو برتقال بلدي.
	ملح وفلفل.

الطريقة:

- ١- تنزع القطع الجافة من الكرات من الأوراق الخضراء، وينظف الكرفس ويكشط الجزر، ويقطع الجميع إلى قطع صغيرة أو أقلام رفيعة، ويقلب الجميع في طاسة مع الزبد على نار هادئة.
- ٢- ضعي ترنشات السمك على الخضروات، ثم يصب على الوجه العصير وينثر الملح والفلفل، ويغطى ويترك ١٥ دقيقة على نار هادئة حتى ينضج السمك. وقد يحتاج بعض الماء حتى يتشرب السائل كله.
- ٣- اخفقي صفار البيض مع الكريمة، ثم ترفع على النار وتقلب باستمرار مع عدم غليها.
- ٤- يغرف السمك الناضج مع الخضراوات، وتصب الكريمة على الوجه، ويجمل بمغري البقدونس ويقدم.

سمك موسى المقلبي

تكفي ٦ أشخاص وتطهى في ١٠ دقائق.

المقادير:

٦	سمكات موسى منظم منزوع القشر والخياشيم والأحشاء.
١٢	عود كرفس بدون أوراق ويفرى ناعماً
	فلفل أسود ناعم.
٦	ملاعق كبيرة دقيق.
١٤	ملعقة متوسطة زبد مملح.
٢	ملعقة متوسطة زيت.
١	ليمونة.

الطريقة:

- ١- يجفف السمك المنظم ويجفف ويتبل بالملح والفلفل على الجهتين، وتقرى أعواد البقدونس.
- ٢- غلفي السمك المتبل جيداً بالدقيق على الجهتين.
- ٣- سيحي ٤ ملاعق زبد في طاسة متسعة مع للزيت، وعندما يغلي الزبد رصي كمية من السمك في الطاسة، وتطهى على نار عالية لمدة ٥ دقائق، ثم تقلب بخفة على الوجه الآخر أيضاً لمدة ٥ دقائق، ثم تقلب بخفة على لوجه الآخر لمدة ٥ دقائق أخرى، ثم تكرر العملية في المتبقي من السمك.
- ٤- رص السمك في سرفيس التقديم، وانثري عليه مفري أعواد البقدونس وعصير الليمون.
- ٥- سيحي للمتبقي من الزبد في نفس الطاسة، وعندما تصير ذهبية اللون وتغلي تصف على السرفيس؛ حيث يمكن تقسيم خضار سوتيه على نفس التطبيق وطحينة.

سمك مشوي بالثوم والصلصة الفرنسية

المقادير:

- | | |
|---|---|
| كجم سمك بوري أو بلطي أو دينيس.. إلخ. | ١ |
| رأس ثوم يطحن مع الاحتفاظ ببعض الفصوص صحيحة. | ١ |
| ملعقة زيت سلطة. | ٢ |
| ملح + فلفل + بهارات + فلفل أحمر مطحون. | |
| ملعقة عصير ليمون طازج. | ٢ |
| ملعقة خل. | ١ |
| جرجير وفجل. | |

الطريقة:

- ١- ينزع قشر السمك بحكه بالسكين من الذيل للرأس، وتقص الزعانف وتفتح البطن بالمقص وتنزع الأحشاء والخياشيم من الرأس، ثم يغسل السمك جيدًا بالماء البارد ويدعك بالندفيق والملح، ثم يشطف، ويراعى دك أماكن الخياشيم والسلسلة جيدًا لإزالة الدماء منها.
- ٢- تجهز الصلصة الفرنسية بخلط الزيت مع الثوم المفري وعصير الليمون والخل والملح والفلفل والبهارات، ويتبل السمك من الداخل والخارج ثم يرص في صينية زجاجية تتحمل الحرارة، أو صينية الألومنيوم، أو الصلب الذي لا يصدأ Stainles steel، ويصب عليه بقية الصلصة، وينثر على الوجه للفلفل المطحون الأحمر، وبعض فصوص الثوم للصحيحة، ويغطى الوجه بورق مفضض، أو الأفضل بغطاء زجاجي أو معنني، ويزج في الفرن حتى يشرب الماء، ثم يرفع إلى الرف الأوسط. ينزع الغطاء حتى يتورد الوجه مع إغلاق الفرن حتى لا يجف السمك.
- ٣- يقدم ساخناً مع الليمون والأرز، وبقي البصل الأخضر والجرجير والفجل في طبق التقديم.

البيض المحشى بالأنشوجة والبشامل

المقادير:

بيضات مسلوقة جامدة.	٦
شرائح أنشوجة.	٦
ملاعق كبيرة بشامل.	٤
منعقة كبيرة زبدة.	١
منعقة كبيرة كريمة طازجة.	٢
ليمونة.	١
منعقة كبيرة بقندونس مفري.	١ ١/٢
ملح وفلفل.	

الطريقة:

- ١- يقشر البيض ويقطع نصفين بالطول وينزع الصفار.
- ٢- يهرس الصفار مع الأنشوجة ويخلط بالبقندونس المفري، وذرة الملح والفلفل، ثم يضاف البشامل (مع مراعاة أن يكون غليظ اللقوام) للخليط، ويقلب جيدًا ويرش ببيض نقي من عصير الليمون.
- ٣- يحشى ببيض البشامل بخليط الأنشوجة، ثم يرص في طبق الفرن المدهون بالزبدة، وترش الكريمة على الوجه.
- ٤- يسخن الفرن الحامي، ويوضع فيه البيض حوالي ١٠ دقائق ثم يقدم باردًا.

سوتيه السمك بالخضروات والمايونيز

المقادير:

كجم سمك مقطع ترنشات.	١
عود كرفس.	١
فصوص حبهان ومستكة.	٦
بيضات مسلوقة.	٤
ملعقة زيتون أسود.	٢
بصلة مقطعة ترنشات.	١
ملعقة كبيرة نفيق.	٢
ملح وفلفل.	
كجم خضروات الموسم (جزر - كوسة - فاصوليا خضراء - بطاطس - بنجر)	٢
حسب الرغبة.	
عصير ليمون.	
صلصة فرنسية.	

الطريقة:

- ١- تقشر الخضروات وتترك صحيحة، أو تقسم نصفية طولياً لنصفين - تملق في قليل من الماء مع الحبهان والملح ثم ترص في طبق للتقديم.
 - ٢- يشطف السمك جيداً ويجفف ويفسل بالنفيق، ويشطف بالماء البارد، ويلقى في قليل من الماء المغلي، ويضاف إليه بصلة ترنشات، و٢ فص حبهان، وعود كرفس، وكمون وملح وفلفل، ويترك حتى يغلي وينضج (عادة ١٠ دقائق).
 - ٣- ترص للخضروات في طبق التقديم ويمكن رشه بالصلصة الفرنسية، ويرص السمك ويجمل الطبق بترنشات البيض المسلوقة والزيتون.
- ملاحظة: يمكن سلق الخضروات الطازجة في الحساء المتبقي من السمك بعد مسلقه، وترفع الخضروات من الإناء حسب الرغبة.

طاجن السمك بالطحينة

المقادير:

- ١/٢ كيلو سمك.
٢ بصلة مفرية.
ملح + فلفل + كمون.
١/٢ فنجان صغير عصير ليمون.
ملعقة زيت كبيرة.
قطعة كرفس من الرأس أو بعروق.
١ كوب طحينة بيضاء.

الطريقة:

- ١- ينظف السمك وتزال الرأس والخياشيم والأحشاء، ويقطع أجزاء، وينزع الشوك والعظام وتبيل بخلاطة السمك (ملح + فلفل + كمون + عصير ليمون) ويترك ساعة.
- ٢- يقطع البصل حلقات رفيعة جداً ويشوح مع الكرفس حتى يصفر لونه.
- ٣- يدهن طاجن فرن بملعقة زيت، ثم يرص البصل والكرفس والسمك.
- ٤- تخفق الطحينة جيداً بالخل وعصير الليمون، ثم يضاف إليها الماء وتبيل بالملح والفلفل والكمون، وتقلب حتى تغطي ظهر الملعقة في السمك.
- ٥- تصب الطحينة على السمك حتى تغطي الصينية تماماً، ويزج في الفرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك ويفرم في طبق وهو ساخن.

كزبرة السمك

المقادير:

١	كجم سمك يستحسن سمك بياض.
٥	بصلات متوسطة الحجم.
١/٢	كوب زيت.
	ملعقتين دقيق كبيرة.
١	ملعقة كزبرة ناعمة صغيرة.
١	ملعقة كمون صغيرة.
٢	ملعقة ثوم مفري.
	ملح وبهارات وفلفل أسود.
٢	كوب عصير طماطم.

الطريقة:

- ١- يغسل السمك ويزال الرأس والخياشيم والأحشاء، ويتبل بجزء من الملح والكزبرة والثوم والفلفل، ثم يغطى بطبقة خفيفة من الدقيق ويغلى في الزيت المغلي، ويلتقط خارج للزيت ويوضع على فوط ورقية.
- ٢- يفرى البصل ويشوح في الزيت، ثم تضاف الكزبرة والثوم المتبقية.
- ٣- يضاف عصير الطماطم ويضبط الملح والفلفل والبهارات، وتترك على النار حتى النضج، مع إضافة قليل من الماء، واستمري في تقلبيها من أن لآخر حتى تنسبك.
- ٤- أحضري طبق فرن زجاجي، أو صينية صلب، وضعي نصف الكزبرة في طبق الفرن، ثم رصي فوقها السمك، ثم يغطى بالنصف الآخر ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج، مع رفع الغطاء قبل النضج حتى يتورد لون الصينية ويقدم ساخناً.

مكعبات السمك المشوية بعصير العنب

تكفي لستة أشخاص و ٢٠ دقيقة تحضير و ١٠ دقائق نضج

المقادير:

- | | |
|-----|--|
| ١ | كجم سمك لون فيليه أو أي نوع آخر فيليه. |
| ١ | ملعقة زيتون. |
| ١ | ملعقة كمون ناعم. |
| ١ | ملعقة عصير ليمون. |
| | ملح + فلفل. |
| ١/٢ | كوب عصير عنب أصفر نباتي. |
| ١ | ملعقة من دهن السمك. |

الطريقة:

- ١- قطعي السمك الفيليه إلى مكعبات ٣ سم، ثم اخلطها مع زيت الزيتون المضاف إليه عصير الليمون والكمون والملح والفلفل وعصير العنب، وقلبي جميع المكونات وتترك الخلطة ساعة.
- ٢- يقطع الدهن إلى قطع متوسط. ويتبل في نفس توابل السمك مع العصير. ويوضع السمك المكعبات في أسياخ بالتبادل مع الدهن المتبل.
- ٣- يجهز الفحم قبلها بنصف ساعة، ثم ترص عليه أسياخ السمك المجهزة، أو يمكن شيها تحت شواية فرن الغاز مباشرة، مع لفها على جميع الجهات حتى تتضج ويتورد لون السمك. ويمكن إضافة جزء من السائل المتبقي بالزعفران أو الكاري.

سمك مشوي بالثوم والكمون

المقادير:

- ١ سمكة متوسطة (١/٢ كيلو بوري أو دنيس أو الباطي... إلخ).
- ١ ملعقة صغيرة ملح وفلفل.
- ١/٢ دونة بطاطس مقطعة شرائح رقيقة.
- ٢ ملعقة عصير ليمون طازج وترنشات ليمون.
- ٢ ملعقة كرفس مفري.
- ٢ ملعقة ثوم مفري.
- ٢ ثمرة فلفل حار أو بلرد حسب الرغبة وتفرى ناعماً.

الطريقة:

- ١- تنظيف السمكة، ويزال القشر والخياشيم والأحشاء والزعانف، ثم توضع في الدقيق والملح، ثم تشطف وتجفف بقطعة قماش نظيفة.
- ٢- تحشى السمكة بجزء من الكرفس المفري والفلفل الأخضر المفري، والثوم والليمون والتوابل والكمون، وتغطى بترنشات الليمون والبطاطس الرقيقة الشرائح.
- ٣- توضع على صاجة أو صينية مدهونة بالزيت، وترش بقليل من الزيت، ثم تترج في فرن ذي حرارة متوسطة لمدة نصف ساعة حتى يحمر وجهها وتتضج.
- ٤- ترش خلطة الزيت والليمون والخل والكمون والثوم والتوابل والملح على السمكة، وتعاد للصاجة أو الصينية إلى الفرن لمدة دقيقتين حتى تتشرب السمائل، ثم ترفع للصاجة أو الصينية من النار وتوضع في طبق التقديم على فرش بقونوس مفري. يمكن وضع خضار سوتيه حول السمكة مع الأرز الأحمر وسلطة طحينية.

سمك باربوني بالصنوبر والزيتون الأسود

يكفي ٤ أشخاص مدة الطهي ٥٠ دقيقة فترة التحضير ٢٥ دقيقة.

المقادير:

- | | |
|-----|--|
| ٨ | سمكات باربوني كبير للحجم (متوسط ١٥٠ جم للسكة). |
| ١٥٠ | جم صنوبر + ٥٠ جم مكسرات (وقد يمكن الاستغناء عنها). |
| | بضع حبات من الزيتون الأسود. |
| | ورق ريحان أو نعناع. |
| ١/٢ | قرن فلفل أخضر حار. |
| | ملح وفلفل. |
| ٢ | ملعقة دقيق. |
| ٨ | ملاعق زيت زيتون للتجميد. |
| ١ | ملعقة متوسطة زبدة. |
| | زعفران أو عصفر. |
| | ليمونتين. |

الطريقة:

- ١- قطعي الليمونتين إلى أربعة أقسام، وتغلي في ماء لمدة دقيقتين، ثم تخرج وتجفف وتوضع مع المكسرات في إناء مع كوب ماء، وتترك تغلي على نار هائنة لمدة ٤٠ دقيقة.
- ٢- جهزي السمك بتنظيفه والتخلص من الخياشيم والمعدة والقشر الخارجي، ويغسل بالدقيق ويشطف جيدًا بالماء ويجفف، ثم يتبل بالملح والفلفل ثم يغلف بطبقة من الدقيق.
- ٣- ضعي الطماطم في الماء المغلي ٢٠ ثانية، ثم قشريها وتقطع إلى ترنشات رقيقة.
- ٤- قلبي الطماطم في زيت الزيتون الساخن على النار، ثم تخرج من اللطاسة، ويقلب السمك المغلف بالدقيق والمتبل جيدًا في نفس الزيت على النار لمدة ٥ دقائق لكل جهة حتى يتورد لونه؛ فيخرج من اللطاسة ويوضع على مناشف ورقية.
- ٥- في ملعقة زبد ضعي الصنوبر وورق الريحان أو النعناع، وحلقات الفلفل الحار بعد نزع البذور والزيتون الأسود والزعفران، وقلبي، ثم يرفع من على النار عند تورد ورق الريحان.

٦- ضعي السمك الناضج المقلّي وغطيه بصلصة الصنوبر والزيتون والفلفل الحار،
وجملي بأربع الليمون، ويقدم ساخناً في الحال ويمكن تقديمه مع الأرز الأحمر
بالقرفة والزنجبيل.

سمك بربوني بالزيتون الأسود معطر بالمريمية والثوم يجهز في ٣ دقائق ومدة الطهي ٢٠ دقيقة.

المقادير:

٨	سمكات بربوني.
٢	ملعقة من أوراق المريمية (وهي عطرة ذات رائحة متميزة).
٨	فص ثوم طازج.
٣٢	زيتونة سوداء.
١	قرن شطة صغير جاف.
٤	ملاعق زيت زيتون.

الطريقة:

- ١ انزعى القشور والأحشاء للسمك، وتسطف وتجنف وتتبّل بالملح والفلفل ضعيفاً.
- ٢- يقطع الثوم المقشور طولياً ترنشات، ويوضع في طاسة وأضيفي قرن الشطة بفركه بين أصابعك وأوراق المريمية مع الزيت وقلبي للجميع.
- ٣- قلبي السمك في الزيت المعطر بالثوم والمريمية والشطة الحارة، ثم رصيه في للطامنة، ويزج في الفرن، وانثري عليه الزيتون الأسود ويترك ٢٠ دقيقة، مع ترطيبه من أن لآخر العصير الموجود في الإناء.
- ٤- عندما يتورد لون السمك يقدم ساخناً في الحال مع صلصة بابا غنوج وطماطم مخللة.

فيليه السمك بصلصة الأنشوجة والزبد يكفي شخصين ويجهز في ٢٠ دقيقة ومدة الطهي ١٠ دقائق.

المقادير:

- | | |
|-------|--|
| ١ | سمكة ٣ / ٤ كجم. |
| ١ | ملعقة صغيرة زيت زيتون. |
| | ملح وفلفل. |
| ٢ | ملعقة كبيرة كابر جافة (الكابر في حجم البسلة وحمضي الطعم ويباع في محلات البقالة). |
| ١ | ملعقة صغيرة مستردة |
| ١ | ملعقة معجون الأنشوجة. |
| ١ ١/٢ | ملعقة زبدة. |
| ١ | ليمونة. |

الطريقة:

- ١- جهزي السمك وتبله بالملح.
 - ٢- جهزي بالصلصة بوضع عجينة الأنشوجة والزبدة في كمرولة، وتغسل الليمونة وتبشر على الأنشوجة، ثم تعصر ويضاف العصير إلى الخليط، ثم ترفع على النار الهادئة، وتقلب حتى تحصل على كريمة كثيفة، وترفع بسرعة من على النار ويضاف للكابر (ويمكن الاستغناء عنه).
 - ٣- ضعي الزيت في طاسة وضعي السمك الفيليه وغطيه، وتترك على نار هادئة ١٠ دقائق.
 - ٤- عند تمام النضج يرفرف فيليه السمك في سرفيسين.
ويصب عليه للصلصة التي سوف تسيح بمجرد فردها على السمك الساخن، ويقدم في الحال.
- ملحوظة: يمكن وضع خضار سوتيه على الطبق الرئيسي المقدم.

جمبري مشوي

المقادير:

- ١ كيلو جمبري كبير الحجم.
- صلصة فرنسية مكونة من
- ١ ملعقة كبيرة من زيت نرة أو عباد الشمس.
- ١ ملعقة كبيرة خل.
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ١ بصلة متوسطة مفربة ناعمة.
- ملح وفلفل.

الطريقة:

- ١- يغسل الجمبري جيدًا ويصفى من الماء.
- ٢- تخلط مقادير الصلصة الفرنسية ثم ينقع فيه الجمبري (١ إلى ٢ ساعة).
- ٣- تشبك وحدات الجمبري في أسياخ (٢ إلى ٣ في كل سيخ) بحيث يخترق السيخ رموسه، وتشوى الأسياخ على الفحم.
- ٤- تقدم الأسياخ بمحتوياتها على فرشاة من الخس المخروط وتقدم مع سلطة طحينة.

أسياخ مكعبات السمك

يكفي ستة أشخاص ويجهز في ٢٠ دقيقة.

المقادير:

١/٢	كيلو جرام سمك فيليه.
٢	كوب أرز.
٢	بصلة.
	فلفل أبيض مفري.
٣٥٠	جم زبد (حوالي ١/٣ كجم).
١	ليمونة + ملح وفلفل.
٣	ملعقة كبيرة خل.
١	حزمة شبت خضراء.
١/٢	كوب عصير برتقال بلدي أو عنب.
١	ملعقة كبيرة زيت.

الطريقة:

- ١- تقليب بصلة مفرية في قليل من الزبد حتى يشف لونها، فيضاف الأرز ويقلب ويضاف كوبان ماء وقليل من الملح، ويترك ليغلي، ثم يحكم الغطاء وبعد ١٠ دقائق نهدي النار ويستمر ١٠ دقائق أخرى حتى يشرب الماء كله.
- ٢- في كسرولة اخفي بقية الزبدة مع إضافة عصير الليمون، واضبطي الطعم واحتفظي بها لحين تقديم الطعام مع إضافة مفري الشبت.
- ٣- يقطع فيليه السمك لمكعبات، ويتبل بخليط من الخل والعصير والزيت وقليل من الزبد، ويضبط الطعم بالملح والفلفل، ويترك ساعة في سائل التتبيل.
- ٤- تعبأ مكعبات السمك في الأسياخ وتشوى على الفحم، أو على الصلجة على البوتاجاز مدهونة بالزيت أو تحت الشواية، وتقلب الأسياخ على كل الجهات حتى تصير ذهبية، مع ملاحظة عدم جفافها، ويمكن ترطيبها من أن لآخر بصلصة التتبيل.
- ٥- يخفق للزبد السابق خفقه بالمتبقي، ثم الصلصة، ويقدم على أسياخ السمك المشوي والأرز للناضج.

لرز بالجمبري

المقادير:

١ / ٢	كيلو جمبري متوسط الحجم.
١ / ٢	كوب أرز.
٢	كوب ماء.
١ / ٢	فنجان زيت نرة أو عباد شمس.
١	بصلة متوسطة مبشورة.
٢	ملعقة كبيرة صلصة طماطم.
١ / ٢	ملعقة صغيرة قرفة.
	ملح وفلفل وبهارات.

الطريقة:

- ١- يغسل الجمبري جيداً ويقشر ويفتح من الظهر للتخلص من الخيط الأسود، ويعاد غسله ثم يصفى من الماء.
- ٢- يرفع الزيت على النار وتقلب فيه البصلة حتى يصفر لونها.
- ٣- يضاف الجمبري والتوابل ويقلب المقدار حتى يحمر الجمبري من جميع الجهات، تضاف صلصة الطماطم ويعاد التتبيل، ويترك المقدار على النار حتى يغلي، ويغطى ويترك على النار حتى يقترب الجمبري من النضج، مع إضافة قليل من الماء إذا كان هناك حاجة لذلك.
- ٤- يضاف كوبان ماء ويترك المقدار حتى يغلي.
- ٥- يضاف الأرز بعد غسله وتصفيته ويغطى الإناء، ثم تهدأ النار ويترك المقدار حتى يتشرب الماء ويتم النضج.
- ٦- يقبل في طبق التقديم ويقدم ساخناً مع سلطة طحينة أو سلطة خضراء.

برطمان الرنجة

مدة الإعداد ٥ دقائق

المقادير:

- ١/٤ كيلو سمك مدخن (رنجة).
- كوب ماء مغلي.
- ملعقة زبدة.

الطريقة:

- ١- يتم إعداد شرائح السمك المدخن Fillet.
- ٢- توضع الشرائح بعد لفها على شكل Roll في كوز أو برطمان ويصب ماء ساخن حتى يغطي السمك تمامًا، ثم يفلق البرطمان أو الكوز ويترك هكذا لمدة ٥ دقائق أو يتم وضعه في فرن دافئ.
- ٣- يخرج السمك من البرطمان ويجفف من الماء.
- ٤- يوضع السمك في طبق التقديم ويغطى بالزبد على سطحه.

طبق الرنجة المدخنة بالبطارخ

مدة الإعداد ٧ إلى ١٠ دقائق.

المقادير:

١/٢ كيلو سمك الرنجة المدخنة.

١ ملعقة زبدة.

الطريقة:

- ١- تزال الرأس ويقطع السمك بحيث تكون السمكة مفتوحة؛ وذلك بالقطع من الظهر، وتزال البطارخ والعمود الفقري.
- ٢- توضع البطارخ في قليل من الزيت في الشواية أو تلقى البطارخ في الطاسة المحتوية على زبد ساخن؛ وذلك حتى يتحول لونها للبني الذهبي.
- ٣- يتم تسخين الفرن أو الشواية Grill، ويوضع على سطحها الزيت، ويوضع عند سخونة السطح السمك المنظف، وتستمر في الشوي.
- ٤- عندما يتحول للون اللبني ارفعي السمك.

الأسماك المدخنة (الرنجة) بالأرز

مدة الإعداد ٤٠ دقيقة

المقادير:

١	بصلة كبيرة مقطعة للشرائح.
١	ملعقة زبدة أو سمن.
٤	ملاعق صغيرة بودرة كاري.
١	ملاعق صغيرة دقيق.
٢	كوب ماء.
١	ملعقة صغيرة سكر.
١	ملعقة صغيرة خل.
٢	ملعقة صغيرة ملح.
١	كوب أرز .
١/٢	كيلو سمك مدخن مخلي (رنجة).

الطريقة:

- ١- قلبي البصل في للسمن حتى يتحول للون الذهبي.
- ٢- قلبي بودرة الكاري وسخني لمدة ٥ دقائق ثم أضيفي للدقيق.
- ٣- سخني ٥ دقائق أخرى ثم أضيفي ببطء الماء واغلي.
- ٤- قلبي السكر والخل والملح والأرز واستمري في للقلي، ولكن على نار هادئة حتى ينضج الأرز.
- ٥- أضيفي للسمك المدخن المخلي (الرنجة) بعد تطعيمه إلى قطع صغيرة، وسخني لمدة ١٠ دقائق، ووضعي في طبق التقديم.

السّمك بالكريمة

المقادير:

١	كيلو سمك فيليه.
٢	ليمون.
١	ملعقة كبيرة مستردة.
١	ملعقة كبيرة كاتشب.
١	كوب زيادي.
	كزبرة خضراء.
	رأس ثوم + توليل.
	بصلتين متوسطتين.
٣	ملعقة دقيق.
١	كوب لبن.
١	فنجان زيت.

الطريقة:

- ١- يغسل السمك ويجفف ويتبل بالتوابل والبصل والثوم المفروم والمستردة والكاتشب والزيادي ويترك ساعة.
- ٢- توضع كل قطعة من السمك في الدقيق وترص في طبق فرن مدهون وترش بالزيت وتدخل فرنًا ساخنًا حتى تتضج وتحمر.
- ٣- يحمر الدقيق (ملعقة واحدة) حتى يصفر لونه.
- ٤- تضاف للزيادي وتقلب، ثم يضاف اللبن ويستمر في التقليب على النار حتى ينضج تمامًا.
- ٥- تضاف للكزبرة المفرومة مع ملعقة ثوم مفروم وتغلى ٣ دقائق.
- ٦- يفرغ السمك ويجمل ويقدم معه للكريمة ساخنًا.

سمك ملفوف

المقادير:

- ١ كيلو سمك.
- ١/٤ كيلو بطاطس.
- ١/٢ كيلو جزر + فنجان زيت.
- ١/٢ كيلو جزر.
- ١/٢ كيلو بصل.
- ١/٢ رأس ثوم.
- حزمة كرفس + ملح وفلفل وبهارات وكمون.
- ١/٤ كوب خل ومثله عصير ليمون.
- ١/٢ كيلو طماطم.

الطريقة:

- ١- تقشر البطاطس وتقطع مكعبات صغيرة، وكذلك الجزر والطماطم، ويضل الكرفس ويفرم وكذلك البصل والثوم.
- ٢- يقدح الزيت ويشوح فيه الخضر السابق تحضيرها، وتترك على النار مدة ١٠ دقائق، ثم يضاف الخل والليمون المتبقي ويتبل.
- ٣- تحشى كل سمكة بجزء من خليط الخضر السابق المتبل، وإذا كانت مسمكة واحدة تحشى بكمية تكفيها.
- ٤- تجهز ورقة فرن وتوضع عليها السمكة وباقي الخضر الممنوحة.
- ٥- يلف جيدًا ويدخل للفرن حارًا حتى ينضج.
- ٦- يقدم كما هو ومعه أرز.

مكرونه اسباجتي بالسّمك والزيتون الأسود

تكفي ٨ أشخاص، وتجهز مقدّمًا بساعتين قبل الأكل، وتأخذ ٢٥ دقيقة للتجهيز،
وتطهى في ١٥ دقيقة

المقادير:

١/٢	كجم مكرونه اسباجتي.
٣٠٠	جم سمك مكعبات متوسطة منزوعة الشوك والجند وناضجة.
٢	حزمة بقوننس مفري.
٢	حزمة نعناع طازج.
١	حزمة بصل أخضر.
٢	ملعقة كبيرة زيتون أسود.
	ملح وفلفل وليمونة وفلفل أحمر ناعم (بابريكا).
٢	ملعقة زيت زيتون.

الطريقة:

- ١- اسلقي المكرونه في ماء مغلي، مع قليل من الملح حتى تنضج وتصفى، وتشتطف بالمياه الباردة وتترك لتجف في المصفاة.
- ٢- تقلب في سلطانية مع قليل من زيت الزيتون الممتل بالفلفل الأحمر والأسود وتخلط.
- ٣- تقطف أوراق البقدونس والنعناع وتلقى بضع دقائق في ماء مغلي مع قليل من الملح، ثم تشتطف بالماء المتلج وتجفف وتخفق بالخلط مع قليل من الملح حتى تصير ناعمة، ويضاف إليها ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ويعاد خفقها بالخلط حتى تصير كالكريمة.

مكرونه مع الجمبري الوجبة تحتوي على ٢٨٠ سعراً حرارياً

المقادير:

١/٤	كجم مكرونه شرائح.
١	ملعقة كبيرة زيت زيتون.
١	بصلة كبيرة مفرومة.
٢	فص ثوم مهروس.
١	قرن فلفل حار منزوع البذور ومقطع لشرائح.
١/٢	كجم طماطم مفرومة.
٢	ملعقة كبيرة صلصة طماطم.
١	ملعقة صغيرة سكر ناعم.
١/٤	كجم جمبري مقشر ومطهو.

الطريقة:

- ١- اسلقي المكرونه في الماء المغلي المملح مدة ١٠ دقائق، وفي نفس الوقت سخني الزيت في مقلاة واسعة، ثم اضيفي البصل والثوم وقلبي برفق مدة ٥ دقائق حتى تلين المقادير.
- ٢- اضيفي الفلفل الحار والطماطم والصلصة والسكر، وارفعي على النار واطهي الخليط لمدة ٥ دقائق حتى يصبح لامعاً ويقل حجمه.
- ٣- اضيفي الجمبري إلى الخليط السابق وتبليه واطهي لمدة دقيقتين.
- ٤- صفي المكرونه المسلوقة واشطفي جيداً بالماء البارد، ثم ضعها في طبق التقديم وقدمي الصلصة مع الجمبري في جانب الطبق، وزينه بأوراق الريحان الطازجة المقطعة إلى أجزاء، بالفلفل الأسود المطحون.

السّمك بالصلصة

المقادير:

- | | |
|------------------------|-----|
| كيلو سمك حلقات Steaks. | ١ |
| رأس ثوم. | ١ |
| كيلو بصل. | ١/٤ |
| بقونوس. | |
| عُبة صغيرة صلصة. | |
| منعقة مستردة كبيرة. | ٢ |
| توابل. | |
| فنجان زيت. | ١ |

الطريقة:

- ١- يغسل السمك ويجفف، ويتبل بالمستردة وجزء من البصل والثوم والتوابل، ويترك أطول وقت ممكن، ويرش بالزيت ويدخل للفرن.
- ٢- يقطع البصل والثوم شرائح ويشوح في الزيت، وتضاف الصلصة وتترك لتسبك.
- ٣- يضاف كوب ماء وتترك لتغلي.
- ٤- تصب الصلصة على السمك ويدخل الفرن مرة ثانية؛ وذلك بعد أن يضاف البقدونس حتى ينضج.
- ٥- يغرف ويحمر ويقدم ساخناً على الأرز والسلطة.

صدر الدجاج المحشوة بالجمبري والسبانخ وكريمة الليمون

تكفي ٤ أشخاص، وتجهز في ٤٠ دقيقة، ومدة الطهي ٣٠ دقيقة

المقادير:

٤	دجاجات.
٨	وحدات جمبري.
١/٢	كجم سبانخ طازجة أو محفوظة.
٢	مستطيل منديل حروف رقيق.
١	بياض بيضة.
١ ١/٢	كوب كريمة طازجة سائلة.
٢	ملعقة كبيرة زبدة.
١/٢	ليمونة.
	بقونوس طازج وملح وفلفل.

الطريقة:

- ١- أخلي صدر الدجاج، وتنزع العروق مع احتفاظ كل صدرين متماسكين، وتفصل من الفخذين، ويخلى للفخذان ويفرى لحمهما ويخلط ببياض البيض ونصف الكريمة، ويقلب جيدًا.
- ٢- اسلقي الجمبري في الماء المغلي والملح، ثم بقشر وينزع الذيل والرأس والخليط الأسود.
- ٣- اسلقي للسبانخ في ماء مغلي لمدة ٤ دقائق، إذا كان محفوظًا، ثم يشطف بالماء البارد ويجفف، ويلقى كل واحدة جمبري بورقة أو اثنين من أوراق السبانخ الصحية.
- ٤- أفصلي جلد الصدور عن اللحم، ولكل دجاجة ضعي في الوسط ٢ جمبري المغلف بأوراق السبانخ، ثم املئي الفراغ في وسط الصدرين بكريمة الدجاج السابق تجهيزها.
- ٥- لفي صدور الدجاج المحشوة بمنديل الحروف، وينضج على حمام بخار لمدة ٢٠ دقيقة.
- ٦- في طاسة ضعي ملعقة صغيرة من الزبدة للتسييح، ويضاف إليها المتبقي من أوراق السبانخ، وتترك ١٠ دقائق على نار هادئة، ويضبط الطعم بالملح والفلفل.
- ٧- في كسرولة ضعي المتبقي من الكريمة السائلة، وتترك تغلي على نار هادئة، ثم تضاف الزبدة للمتبقية مقطعة قطعًا صغيرة وعصير الليمون، وتبل بالملح والفلفل.

٨- تقدم صدور الدجاج الناضجة المحشوة بالجمبري والسبانخ، ويجمل حولها بأوراق
السبانخ الناضجة وأوراق البقدونس، وكريمة الليمون، ويقدم الطبق بارداً.

باتيه الجمبري

يكفي ٤ أشخاص، وكل فرد يحصل على ٨٢٥ سعراً.

المقادير:

- ١ كيلو جمبري كبير الحجم.
- ملح وفلفل.
- ١ ملعقة عصير ليمون.
- ٣ ملاعق كبيرة دقيق.
- ٢ بيضة مخفوقة.
- ١ فنجان بقسماط ناعم.
- زيت غزير للتحمير.
- ١ كيلو بطاطس.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.

الطريقة:

- ١- تغسل البطاطس وتقشر وتقطع شرائط بسماك ١,٥ سم، ثم تغسل في الماء البارد.
- ٢- توضع البطاطس في كسرولة غويطة وتغلى بالماء، وترفع على النار وتترك حتى تغلي، ثم تسلق حتى تدخل مرحلة النضج، مع استمرار بقاءها جامدة (٥ إلى ٦ دقائق)، ثم تصفى وتترك لتبرد.
- ٣- لإعداد الجمبري يقشر مع نزع الرأس والذيل بواسطة سكين رفيع، ويفتح الظهر ويتم إخراج الخيط الأسود منه، ويغسل الجمبري ويخفق بالزيت عليه ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون.
- ٤- يوضع الدقيق في طبق، يمرغ فيه الجمبري مع التأكد من أن كل واحدة قد تغطت تماماً بطبقة منه، ثم يهز للتخلص من أي دقيق زائد.
- ٥- يوضع البيض المخفوق في طبق، ويغمس فيه الجمبري بحيث يغطي تماماً بالبيض.
- ٦- يتبل القسماط ويقلب فيه الجمبري مع الضغط عليه بحيث يتم انغلاق كل مساحة، ثم يوضع جانباً ويسخن الزيت للتحمير.
- ٧- تحمر البطاطس حتى يصير لونها ذهبياً، ويتم نضجها (٣ إلى ٤ دقائق)، وترفع على ورق مطبخ (Napkins) للتخلص من المادة الدهنية، وتحفظ دافئة لثناء إعداد الجمبري.

٨. بصر الجميري على دفعات؛ بحيث يصبح ذهبي اللون مقرمشاً أملس وناضجاً، ويرفع بمقصوفة على ورق مطبخ حتى يتخلص من الزيت الزائد، ثم يقدم فوراً مع صلصة نارتارمجة بالبقدونس

رغيف السمك (حواوشي السمك)

مدة الإعداد ٥٠ دقيقة

المقادير:

١/٢	كيلو فيليه سمك مسلوقة مقطعة لقطع صغيرة.
١	ملعقة كبيرة زبدة.
٢	بيضة.
٢	خيار مخللة.
١	ملعقة كبيرة بسماط مطحون.
٣	ملاعق صغيرة لبن.
	بهارات.

الطريقة:

- ١- اخلطي كل المكونات السابقة معًا.
 - ٢- يحضر قالب فرن مدهون بالزبد.
 - ٣- يغطى القالب بغطاء أو ورق مفضض Foil.
 - ٤- يوضع القالب مع صفيحة ماء في الفرن، ويترك على نار هادئة على درجة حرارة ١٥٠ م لمدة ٥٠ دقيقة.
 - ٥- يرفع القالب من الفرن.
- ملحوظة: يمكن إضافة صلصة على السطح وبيض وزيت زيتون.

كفتة السمك لأربعة أشخاص

المقادير:

- | | |
|-----|-----------------------|
| ٢٥٠ | جرامًا سمك فليبه. |
| ٢٥٠ | جرامًا دقيق. |
| ١ | ملعقة "بيكنج بودر". |
| ٢ | بيضة. |
| | كرات وملح وفلفل. |
| ٥ | فصوص ثوم. |
| | بهارات مشكلة وبقدونس. |
| | فنجان زيت. |

الطريقة:

بعد نزع الرأس والخياشيم والأحشاء:

- ١- اسلقي السمك لمدة ٥ دقائق، ثم اهرسيه بعد نزع الشوك والعظام، ويخلط المهروس بعد ذلك مع الكرات المفروم والبهارات والثوم المفروم والبقدونس.
- ٢- أضيفي الدقيق و"البيكنج بودر" واخلطي الجميع بكوب ماء مملح، ثم أضيفي صفار البيض والفلفل الأسود.
- ٣- قلبي جيدًا ثم أضيفي بياض البيض وواصلتي الخفق.
- ٤- اتركي الخليط جانبًا لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٥- سخني الزيت جيدًا في مقلاة، ثم اقلي الخليط للمعد بالاستعانة بملعقة صغيرة. لتركي للكفتة حتى تنتفخ وتصير ذهبية.
- ٦- انتشلي الكفتة وقدميها ساخنة، ومصحوبة بالأرز والسلطة الخضراء.

كرات السمك لكمية تكفي ٤ أشخاص

المقادير:

٧٥٠	جم فوليه سمك أبيض.
٢	فص ثوم مدقوق.
١/٤	كوب معجون كاري أخضر.
٢	ملعقة عصير ليمون.
١	بيضة.
١	كوب حليب جوز هند.
٢	ملعقة صلصة سمك.
١	ملعقة زنجبيل طازج مبشور ناعم.
١/٣	كوب أوراق كزبرة طازجة مفرومة ناعماً.
١,٥	كوب مرق خضار.

الطريقة:

- ١- قطعي فوليه السمك إلى شرائح في خلاط كهربى، وأضيفي صلصة السمك والثوم والزنجبيل، وملعقتي طعام كاري، وملعقتان صغيرتان عصير ليمون، ونصف كمية الكزبرة والبيض. اخلطي جيداً حتى تتماسك المواد معاً وتصبح كعجينة لمساء. خذي مقدار ملعقة طعام من المزيج واصنعي منه كرة. كرري العملية حتى تنتهي من العجينة، وضعي الكرات في صينية طبقة واحدة، وغطيها وضعيها في الثلاجة مدة نصف ساعة.
- ٢- اغلي المرق وأضيفي كرات السمك، وغطي الوعاء واتركيه يغلي على النار لمدة ٥ دقائق، أو حتى ينضج السمك جيداً.
- ٣- ارفعي الكرات من المرق وغطيها حتى تبقى ساخنة.
- ٤- تخلصي من المرق وضعي بقية الكاري في الوعاء نفسه، وحركي لمدة ٣ دقائق، وأضيفي الحليب وحركي حتى يغلي، وأضيفي الكريات وبقية عصير الليمون والكزبرة.
- ٥- اتركي الوعاء على النار حتى تسخن الكرات جيداً.

رولو فيليه سمك موسى

لأربعة أشخاص ويأخذ ١٠ دقائق تجهيز، و ١٥ دقيقة للطهي

المقادير:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١ | كجم سمك موسى كبير الحجم. |
| ٣ | ثمرات جريب فروت ذهبي أو وردي. |
| ١ | ملعقة زبد. |
| ١ | ملعقة كبيرة زيت. |
| ١ | حزمة شبت طازج ومثلها كزبرة خضراء. |
| | ملح وفلفل. |

الطريقة:

- ١- جهزي سمك موسى على هيئة فيليه.
 - ٢- قشري ثمرتين جريب فروت وافصلي الفصوص، وانزعي القشرة البيضاء الداخلية والبذور وتعصر الثمرة.
 - ٣- رصي الفيليه الملفوف مثل الرولو بالعرض في طبق فرن ريفي بعصير الجريب فروت المتبل بالملح والفلفل، ثم تنثر قطعة من الزبد صغيرة على السمك كله.
 - ٤- يزوج طبق السمك في الفرن لمدة ١٢ دقيقة، ثم يسحب من الفرن ويحتفظ به ساخناً.
 - ٥- تخفق الكريمة جيداً ثم تصب على السمك ويعاد للفرن لمدة دقيقتين.
 - ٦- قلبي فصوص الجريب المجهزة في ملعقة الزيت وتبليها بالملح والفلفل.
 - ٧- عند تقديم الطعام ترص حلقات الفيليه في الأطباق الساخنة.
- ويجمل بفصوص الجريب المقلية، وتغطي الأطباق بالصلصة المتبقية في قالب الطهو وينثر حولها أوراق الشبت والكزبرة الطازجة الخضراء. ويصحبها أرز أحمر فقط بالبهارات.

سردين في الفرن

المقادير:

- ١ كيلو سردين.
- ٣ ثمرات طماطم.
- ٣ ليمونات.
- ١/٢ رأس ثوم.
- ١ حزمة بقونوس.
- زعتر.
- ١ فنجان زيت زيتون.
- ملح وفلفل.

الطريقة:

- ١- أشعلي الفرن قبل بدء العمل.
- ٢- نظفي السردين من الداخل والخارج وتخلصي من الرأس والخيشيم ثم اشطفيه بالماء البارد، ثم تبليه من الداخل والخارج بالملح والفلفل.
- ٣- اغسلي الطماطم وقطعيها لشرائح رقيقة.
- ٤- ادهني طبق فرن بقليل من الزيت ورصي فيه السردين وشرائح الطماطم.
- ٥- اخلطي عصير الليمون بحوالي ٤ إلى ٥ ملاعق زيت بالثوم بعد فريه، وتبلي الخليط بالملح والفلفل ثم اسكبيه على السردين.
- ٦- قطعي البقونوس إلى قطع صغيرة وأضيفيه إلى السردين وكذلك للزعتر.
- ٧- زجي بالطبق في الفرن الحار لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.
- ٨- قدميه ساخناً مع الأرز الأبيض.

سمك وبطاطس محمرة

المقادير:

درنات بطاطس متوسطة الحجم.	٤
ملعقة مائدة زيت.	٢
قطع سمك فيليه (٣/٤ كجم تقريباً).	٤
ملعقة مائدة دقيق.	٢
بيضة.	١
كوب كورن فليكس Corn Flakes مطحون خشن.	٣/٤ ، ١/٢

الطريقة:

- ١- تقشر البطاطس وتقطع إلى أقلام عرض كل منها ١,٥ سم تقريباً. ويفضل التقطيع للمشرشر.
- ٢- نضع البطاطس مع الزيت في صينية فرن، وتقلب معاً حتى يغلف الزيت البطاطس.
- ٣- توضع في فرن حرارته ٢٣٠ °م على الرف الأوسط لمدة ٢٠ دقيقة.
- ٤- يقطع السمك بالطول إلى قطع عرض كل منها ٤ سم تقريباً.
- ٥- يغلف السمك بالدقيق مع التخلص من الزيادة، ثم بالبيض ثم بالكورن فليكس Corn Flakes، وترص على صاج فرن مدهون بالزيت.
- ٦- يرش السطح بالزيت باستخدام بخاخة.
- ٧- تقلب البطاطس على الجانب الآخر وباحتراس، ثم توضع مرة أخرى في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حتى تنضج.
- ٨- قبل نضج البطاطس بعشرة دقائق نضع السمك في الفرن على الرف السفلي، ونختبر نضجه بقطع طرف قطعة منه بالشوكة؛ فنجد لونه أبيض ولحمه متماسك.
- ٩- يقدم السمك مع البطاطس ساخناً.

جمبري في الكاري

تكفي ٤ أفراد

المقادير:

٢	ملعقة زيت فول سوداني.
٢	فنجان بصل مبشور.
١	ملعقة صغيرة ثوم مفري.
١	ملعقة صغيرة زنجبيل.
١	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار مقطع قطع صغيرة.
١	ملعقة صغيرة كاري.
	ملح وفلفل أسود.
١	فنجان لبن جوز هند.
١/٢	كيلو جمبري مقشور وتزال العروق النموية.
١/٤	فنجان نعناع.
	فنجان صلصة سمك.

الطريقة:

- ١- ضعي للزيت في طاسة (مقلاة) على موقد متوسط الحرارة.
- ٢- أضيفي البصل والثوم والزنجبيل والفلفل الأحمر، واخطي المكونات واستمري في التقليب حتى تلين للخضروات ويصبح قوام المكونات عجيني.
- ٣- أضيفي للكاري وقلبي واستمري في التسخين لمدة دقيقة.
- ٤- أضيفي لبن جوز الهند وارفعي من درجة حرارة للتسخين.
- ٥- استمري في التسخين والتقليب حتى يصل الخليط إلى ١/٢ حجمه.
- ٦- أضيفي للجمبري والملح والفلفل، وسخني وقلبي لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق حتى يتحول اللون إلى الوردي، عندها أضيفي ملعقة صغيرة صلصة سمك وقلبي وتذوقي.
- ٧- يقدم في طبق ومعه أرز.

سمك ثعبان مخدع (مجهول)

المقادير:

- ٨٠٠ جم ثعبان سمك (لو ٣/٤ كجم).
رأس ثوم.
ملح وفلفل.
بصلة.
ملعقتان صغيرتان بقدونس مفروم.
قليل من الدقيق.
مرق سمك.

الطريقة:

- ١- يسلخ الثعبان ويقطع قطعًا متوسطة، ويوضع في حلة مع البصلة المفرومة والبقدونس والثوم والملح والفلفل والماء، ثم يوضع على النار حتى يغلي، مع ترك الحلة مكشوفة حتى ينضج.
- ٢- يخرج السمك من الحلة ويوضع في طبق، ثم يغلى المرق ثانيًا حتى يتناقص إلى ثلثي الكمية، ويكثف بواسطة إضافة قليل من الدقيق إلى جزء من المرق. ويصب في الحلة ويغلي مدة ٢ إلى ٣ دقائق، ثم ترفع الحلة وتوضع بجانب النار، ويقلب فيها البقدونس المفروم.
- ٣- يصب الناتج فوق السمك في الطبق ويقدم ساخنًا.

سمك بكلاه مقلي

المقادير:

١,٢٥ كجم سمك بكلاه.

فنجان زيت.

ملح وفلفل وليمون.

بيضتان.

دقيق قلي (Bread Crumb).

بقوننس.

الطريقة:

- ١- ينقع السمك في الماء البارد، وطول الليل، مع تغيير المياه عدة مرات، ثم ينظف السمك جيدًا ويجفف ويمالح، وتؤخذ كل قطعة وتوضع في البيض بعد خفقه، ثم تتبل في فتات الخبز Bread crumb، وتقلي في الزيت على نار هادئة حتى تحمر من الجهتين، وترفع من على النار وتوضع على ورق غير مصقول ونظيف Rissue.
- ٢- يرص السمك في الطبق، ويرش عليه بقوننس، ويزين بقطع الطماطم والليمون والملح والفلفل.

السمك المملوق

المقادير:

١,٢٥ كجم سمك قشر بياض أو بلطي كبير .

جزرة.

بصلة.

حزمة بقونوس مغسولة ومجففة من المياه، وعود كرفس.

٢ ذرنة بطاطس مسلوقة.

منح وفلفل.

الطريقة:

- ١- يوضع ماء كافي في اكله على النار، وعند الغليان توضع الخضروات بعد خربطها وغسلها تماما، ثم يوضع السمك ويترك على النار الهانئة لمدة ١/٢ ساعة.
- ٢- يرفع السمك ويوضع في طبق ويزين بالبقونوس وقطع الليمون والبطاطس المملوقة.

سمك فرموط بالخضروات

المقادير:

- فرموط متوسط الحجم.
فنجان زيت. ٢
حزمة بقدونس مغسولة وحزمة شبت ورأس ثوم.
بصلة متوسطة الحجم.
ملح وفلفل وبهارات.
قليل من مرق السمك.
عصير ليمونتين.

الطريقة:

- ١- ينظف القرموط تمامًا، ويقطع قطعًا متوسطة الحجم، ثم يوضع في إناء مسطح، ويسكب عليه الزيت والبقدونس والشبت مفرومًا فرمًا رقيقًا، والبصلة المخروطة خردًا رقيقًا، والملح والفلفل والبهارات.
- ٢- يصب فوق الجميع المرق الأبيض؛ بحيث يغطي مع الزيت نصف السمك، ويوضع على نار معتدلة في الفرن حتى ينضج حوالي ١/٢ ساعة.
- ٣- يضاف إلى الناتج عصير الليمون بعد رفعه من على النار.

صيدية السمك الحمراء

المقادير:

- ١ كجم سمك بوري كبير.
- ١,٥ لتر ماء.
- ١/٢ كيلو أرز.
- بصلتان.
- ملح وفلفل.
- ليمونتان.
- فنجان زيت.

الطريقة:

- ١- ينظف السمك تماما، ويوضع جانبا، ثم تحمر البصلتان حتى تحترقا تقريبا، ثم ترفعان من الطاسة وتذقان بالهاون أو الخلاط.
- ٢- يوضع الماء في حلة، ويترك حتى يغلي، ثم يوضع البصل المدقوق والملح والفلفل، بعدئذ يوضع السمك.
- ٣- حين ينضج السمك يرفع بحرص ويوضع في طبق مناسب.
- ٤- يوضع الأرز في المرق بعد غسله ويترك على نار معتدلة حتى ينضج ويشرب الماء تماما.
- ٥- يقدم الأرز وبجانبه السمك المسلوق.

صياغة السمك الصفراء

المقادير:

- ١ كجم سمك بوري أو حوت.
- ١,٥ لتر ماء.
- ١/٢ كيلو أرز.
- بصلتان.
- ملء ملعقة متوسطة من الكركم.
- ملح وفلفل.
- ١ فنجان زيت.

الطريقة:

- ١- ينظف السمك ويقطع إلى أجزاء متوسطة الحجم.
- ٢- يحمّر البصل تحميراً بسيطاً ويوضع فوق الماء والكركم والملح والفلفل والسمك.
- ٣- السمك يخرج من الحلة بعد نضجه ويوضع في طبق مستقل.
- ٤- يوضع الأرز في الحلة بعد غسله ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويشرب الماء تماماً.
- ٥- يقدم الطبق بعد وضع الأرز بجانب السمك المسلوق.

سمك بالطرطور

المقادير:

- ١ كجم سمك بلطي مثلاً.
- ١٠٠ جم صنوبر.
- ١ رأس ثوم.
- ملح وفلفل.
- عصير أربع ليمونات.

الطريقة:

- ١- ينظف السمك وتلف كل واحدة في قطعة ورق زبدة.
- ٢- يوضع السمك في صينية في فرن معتدل حتى ينضج.
- ٣- يدق الصنوبر في هاون أو خلاط مع الملح والفلفل والثوم، حتى يصير مثل العجينة، ثم يضاف إليه عصير الليمون.
- ٤- يوضع الصنوبر في طبق. ويرفع السمك من الورق ويوضع في خليط الصنوبر، ويقدم مع الأرز المقفل.

ثعبان السمك في صلصة الطرطور

المقادير:

ثعبان سمك (بالقدر المطلوب).

بيضتان.

فنجان لبن. ١/٢

بقونوس + فنجان زيت.

صلصة طرطور.

دقيق تحمير Breacrum.

الطريقة:

١- ينقع السمك في ماء بارد، ثم يتم سلخه وقطع للرأس. ويقطع السمك المسلووق إلى قطع

مناسبة حسب الطلب، ثم يسلق في ماء مملح لمدة ١٥ دقيقة، ويترك حتى يبرد.

٢- تخفق للبيضتان جيذاً، ويضاف إليها قليل من اللبن، ثم تغمس كل قطعة من السمك في

هذا المزيج، وتتبّل في فتات الخبز Bread Crumb، وتقلّى في زيت حتى تحمر،

وتتلقى مع قطعة ورق Rissues لتجف.

٣- يرص السمك في الطبق ويزين بعيدان البقدونس، ويقدم مع صلصة الطرطور.

دمعة السمك

المقادير:

- | | |
|--------------------------|---|
| كجم سمك جزل. | ١ |
| بصلة صغيرة. | ١ |
| رأس ثوم. | ١ |
| فنجان عصير طماطم. | ٢ |
| ملح وفلفل وبهارات وكمون. | |
| فنجان زيت. | ١ |

الطريقة:

- ١- ينظف السمك ويجفف، ثم يحمر بالزيت تحميراً بسيطاً ويرفع السمك.
- ٢- يضاف البصل المبشور والثوم المدقوق مع الملح والفلفل والبهارات والكمون، ويحمر الجميع حتى يصفر، ثم يضاف عصير الطماطم ويترك على النار حتى ينضج.
- ٣- تعاد جزل السمك المقلية، ويضاف إليها قليل من البقدونس المفروم.

أبو جلامبو المحضو

المقادير:

- أبو جلامبو مسلوق. ١
ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون. ١
ملعقة صغيرة خل. ١
ملعقة صغيرة صلصة حريفة.
ملعقة صغيرة خيلار مخلل مفروم.
ملعقة كبيرة صلصة.
ملعقة كبيرة نقيق تحمير Becad crumb.
ملعقة صغيرة من المستردة. ١/٤
ملح وفلفل.

الطريقة:

- ١- يخرج لحم أبو جلامبو المسلوق من بطنه وأرجله.
- ٢- تسخن الصلصة وتضاف إليها باقي المواد ولحم أبو جلامبو، ويقلب المخلوط على النار حتى يسخن.
- ٣- ينظف قشر أبو جلامبو (الورقة) ثم يملأ بالخليط ويرش بفتات الخبز، ويوضع في فرن متوسط الحرارة مدة ١٠ دقائق.
- ٤- يقدم الطبق مزينا ببيدات البقدونس.

ثعبان السمك بالأرز (طواجن)

المقادير:

١	كجم ثعبان سمك.
٢	بصلة متوسطة الحجم.
٣	فناجين أرز.
٦	فناجين ماء.
	ملح وفلفل.
١	فنجان زيت.

الطريقة:

- ١- يسلخ الثعبان ويقطع قطعاً متوسطة الحجم، ويغسل ويجفف تماماً.
 - ٢- يخرط البصل ويوضع في الزيت ويحمر على النار حتى يصفر، ثم يضاف الملح والفلفل.
 - ٣- يوضع السمك في طاجن، ويصب عليه المزيج ويدخل الفرن حتى يغلي.
 - ٤- يغسل الأرز ويضاف للطاجن، ويترك حتى ينضج ويحمر وجهه.
 - ٥- يمكن تقديم الطاجن كما هو أو في طبق.
- ملحوظة: يمكن استبدال ثعبان السمك بسمك القرموط، واستبدال الأرز بالفريك.

قالب السمك

المقادير:

كيلو سمك بياض.	١/٢
بصلة مفرومة + ملح وفلفل وشطة.	٢
بقوننس مفروم.	
جم جبن مبشور.	١٠٠
علبة صلصة.	١
ملعقة زبد.	
فنجان زيت.	١

الطريقة:

- ١- يسلق السمك ويرفع من على النار وتزال الأسواك ثم يهرس.
- ٢- يحمر البصل قليلاً في الزيت أو الزبدة، ويضاف إلى السمك مع البقدونس والفلفل والملح والشطة.
- ٣- يبشر الجبن وتوضع طبقة من السمك في قالب مدهون بالزبدة، ثم توضع طبقة من الصلصة، وأخرى من الجبن المبشور، وهكذا حتى تنتهي جميع المواد، على أن تكون للطبقة الأخيرة من الجبن المبشور.
- ٤- يوضع القالب في فرن شديد الحرارة حتى يحمر، ثم تخفف النار لتصبح متوسطة ويترك بها للقالب لمدة ١٥ دقيقة.

سمك الوقار للمنجر المشوي مع السبانخ والجبن الرومي

المقادير:

٢	باكو سبانخ مجمدة مقطعة مطهية.
١	صفار بيضة مخفوقة.
١/٤	ملعقة صغيرة فلفل أسود.
١/٨	ملعقة صغيرة جوزة الطيب المبشور.
١	بصلة متوسطة مبشورة.
١/٢	كوب زبادي.
٢	ملعقة صغيرة عصير ليمون.
١/٢	كوب جبن رومي مبشور.
١	ملعقة زبدة.

للطريقة:

- ١- نشوي السمك على بخار ماء يغلي لمدة ١٠ دقائق (يوضع السمك على مصفى فوق للحلة الموجودة بها ماء يغلي)، ثم أزيل الجلد وانقلي السمك في طبق الفرن مدهوناً بالزبد.
- ٢- صفى أي سائل خارج من السبانخ، واخليطها مع صفار البيض والبصل وجوزة الطيب، والفلفل والزبادي وعصير الليمون، و ١/٤ الجبن الرومي المبشور.
- ٣- صبي الخليط فوق أجزاء سمك المطهي البخار، ورشيه ببقية الجبن المبشور، ثم ضعي المكونات في الشواية إلى أن يسيح الجبن، ويصبح لونه بنيًا (خفيفًا)، ويقدم ساخناً.

صينية سمك بالخضروات

المقادير:

كيلو سمك (بوري - دينيس - سردين).	١
ثمرات طماطم متوسطة مقطعة ومكعبات صغيرة.	٣
بصلة متوسطة مقطعة شرائح.	٢
فصوص ثوم مخرط.	٦
ملاعق كبيرة زيت جيد.	٣
ثمرة فلفل أخضر مقطع شرائح.	٢
ملعقة كبيرة بقونوس مفري.	٢
عود كرفس مخرط.	٢
عصير ٣ ليمونات.	
ملح + فلفل + كمون + بهار.	

الطريقة:

- ١- يغسل السمك جيدًا أو ينظف الداخل بالملح والكمون وعصير الليمون.
- ٢- يخرط البصل ويشوح في الزيت حتى يصفر، ويضاف الثوم وشرائح الفلفل، ويقلب المقدار (٢ إلى ٣ دقائق)، ثم تضاف مكعبات الطماطم والبقونوس والكرفس، ويتبل المقدار ويترك على نار هادئة مع التقليب حتى يتشرب.
- ٣- يحشى السمك بالخلاطة السابقة، ويرص في صينية ويغطى ويدخل في فرن متوسط الحرارة، مع رفع الغطاء من حين لآخر، ورش السمك بالصلصة المتخلفة وإعادة الغطاء.
- ٤- قبل تمام النضج بـ ١٥ دقيقة يرفع الغطاء حي يحمر الوجه.
- ٥- يقدم السمك مع أرز أحمر مفلفل، وسلطة طحينة، ويجمل بشرائح ليمون ولورق جرجير.

شوي سمك البياض بالشوية

المقادير:

كوب أساسي صلصة الطماطم.	١/٢
بصلة متوسطة مبشورة.	١/٢
فص ثوم مفري.	١/٢
ملعقة صغيرة صلصة فلفل أحمر جاف.	١/٤
ملاعق عصير ليمون.	٣
ملعقة صغيرة عسل.	١
ملعقة زعتر جاف.	١/٤
كيلو سمك بياض (أو قراميط) شرائح.	١

الطريقة:

- ١- اخلطي جميع المقادير ما عدا السمك في وعاء، واغلي ببطء مع التقليب المستمر لمدة ١٠ دقائق، وبردي واستعمليه كمنقوع.
- ٢- استعملي وعاء زجاجياً، وفرشي فيه جزءاً من بقية السائل السابق، ثم ضعي السمك وصبي فوقه باقي السائل بملعقة، واتركي المكونات تبرد لمدة ٣٠ دقيقة، واقلبي السمك على الوجه الآخر.
- ٣- لدهني وعاء أو صاج فرن بالزيت، ثم أخرجي السمك وتأكدي من أنها مشبعة بسائل النقع، وشوي لمدة ٥ دقائق على كل جانب، مع إضافة مزيد من السائل ليصبح للسمك رطباً.

شوي ثعبان السمك مع الروز ماري والزعتر

المقادير:

كيلو سمك ثعابين مسلوخ منظف مقطع Steaks.	١,٥
ملعقة صغيرة روز ماري (من العطار).	١/٤
ملعقة صغيرة زعتر جاف.	١/٢
ملعقة صغيرة فلفل أسود.	١/٢
ملعقة صغيرة مريمية جافة مطحونة.	١/٤
ملعقة صغيرة شطة.	١/٢
ملاعق طعام فتات خبز أو بقسماط مطحون ناعم.	٣
كوب زيت زيتون.	١/٤
شبت أو قررة عين أوتاد ليمون.	

الطريقة:

- ١- جففي السمك جيدًا ودوريه في خليط من جميع التوابل السابقة، وتبليه مع فتات الخبز أو البقسماط مع زيت الزيتون ليغطي السمك.
- ٢- شوي على بعد ١٠ سم من مصدر الحرارة لمدة ٥ دقائق، ودوريه ونديه بالزيت واشويه على الجانب الآخر، حتى يصبح لون السمك ذهبيًا، ويتخصص اللحم بسهولة.
- ٣- يقدم ساخناً مع فرع من قررة العين أو الشبت مع الليمون المقطع أوتاد، وأجزاء السمك حول نوران للطبق المسطح.

سمك وقار محشى بالزبيب

المقادير:

١	سمكة وقار ٢ كجم.
٣	بصلات حلقات.
١/٢	فنجان زيت.
١	فنجان صغير زبيب.
	بهار وسمك وملح.
٢	ليمونة.

الطريقة:

- ١- تغسل السمكة جيدًا وتتبّل بالبهارات والملح والليمون وتترك لمدة ساعتين.
- ٢- يحمّر البصل في الزيت حتى يصفر لونه ويضاف له الزبيب وقليل من الماء، وقليل من الملح والبهار حتى يشرب الماء.
- ٣- يحشى السمك بالخليط السابق ويلف بالورق الألومنيوم (Foil)، ويستحسن وضعه في صينية زجاج أو حديد لا يصدأ، ويضاف له الزيت ويزج به في الفرن لمدة ساعة حتى ينضج.

السك البوري المشوي بالخضروات

المقادير:

سمكة بوري وزن الواحدة ١/٢ كجم.	٢
ثمرات طماطم.	٤
ليمون وكرفس.	
ثمرة فلفل رومي.	٢
ملح وبهار سمك وشطة.	
ملعقة ثوم مفري.	٢
فنجان زيت.	١

الطريقة:

- ١- ينظف السمك من القشور، ويغسل جيدًا، ويفتح بالسكين من أول الرأس حتى الذيل، وتخرج الخياشيم والأحشاء الداخلية وتغسل جيدًا، وتكون مفرودة حتى السلسلة، أي قطعة سمك مسطحة.
- ٢- توضع السمكتان في صينية بجوار بعضهما والظهر لأسفل.
- ٣- نخلط الطماطم والفلفل بعد تقطيعها لشرائح ومعهما الكرفس المقطع قطعًا صغيرة، ثم تضاف للتوابل والثوم المفري، وتهرس الخلطة وتوضع مع كل سمكة، ويضاف عليها باليد، ثم يضاف عصير الليمون، ثم يرش الزيت على السطح.
- ٤- ترفع على اللبوتاجاز مدة ٥ دقائق حتى تغلي، ثم ترج في فرن حر لمدة ١/٢ ساعة، أو حتى تتضح بالدرجة المطلوبة ويحمر وجهها وتغم سلخنة.

سمك البلطي على الطريقة الإسماعيلية

المقادير:

كجم سمك بلطي.	١
ليمونة.	١
فنجان زيت قلي.	١
كوب دقيق.	١
بهارات سمك وملح وشطة ناعمة.	

الطريقة:

- ١- ينظف السمك ويتبل ويترك لمدة ساعتين.
- ٢- يقدح الزيت ويوضع السمك في الدقيق، ثم يوضع في الزيت ويحمر جيذاً، وعند خروجه من الزيت يوضع في صينية بها قليل من الماء وبهار، وقليل من الثوم الناعم، وبعد غمس السمك في هذه الصينية يرص في طبق ويرش عليه البقدونس.

سمك بالبيض والبصلط

المقادير:

كجم سمك وفار.	٢
ملحقة باشمل.	٢
ملح وبهار.	
ليمونة.	٢
لباب عيش فينو.	
بقونوس ناعم.	
بيضة.	٢
بصلط.	

الطريقة:

- ١- تنظيف السمكة جيذا، وتجفف ثم تتبل (تزال الخيشيم والأحشاء والقشور).
- ٢- يحضر لباب العيش مع ملحقتي الباشمل والبقونوس والبهارات والملح، ويعجن ويحشى به بطن السمكة ويخيط.
- ٣- يضرب البيض وتغمس به السمكة، ثم في البصلط، وتوضع في صينية ويزج بها في فرن حار لمدة ساعة.

هامبورجر السمك Fish Burger

المقادير:

كجم مفروم السمك.	١
ملعقة دقيق.	٣
كجم بصل.	١/٤
ملح وفلفل.	
ملعقة ثوم مفري.	
بيضة.	٣
فنجان كبير بقسماط للتحمير.	١
كجم دهن (زبد أو سمن).	١/٤

الخطوات:

- ١- يضاف الدهن والدقيق إلى اللحم المفروم، ومعه البيض بعد خفقه، ثم يضاف البصل المبشور والثوم المفري والملح والفلفل، ويجنس الخليط جيدًا.
- ٢- تشكل العجينة لأراص كبيرة أو صغيرة.
- ٣- يتم للتحمير بالطرق المعتادة. ويوضع السمك في طبق التقديم، ويجمل بالطريقة المرغوب فيها، ويمكن أن يوضع مع الطبق بطاطس محمرة أو أرز.

سجق السمك Fish Sausage

المقادير:

كجم مفروم سمك.	١
ملعقة نقيق.	٣
كجم بصل مبشور.	١/٤
ملح والفلفل.	
ملعقة نوم مفري.	١
بيضة.	٣
كجم زبدة لو زيت.	١/٤
كجم أمعاء ضأن.	١/٢
بهارات.	

الخطوات:

- ١- تخلط المقادير السابقة عدا الأمعاء كما في الهامبورجر.
- ٢- تعد الأمعاء بحيث تكون نظيفة ومغسولة جيداً بالملح والنقيق، ثم تحشى الأمعاء بواسطة ماكينة خاصة بذلك.
- ٣- تحمر وحدات السجق في الزبد أو الزيت مباشرة، أو بعد وضعها في بقسماط لولاً. ملحوظة: يمكن سلق السجق أولاً ثم يحمر.

كسرولة السمك

المقادير:

أرجل جمبري كبيرة.	٦
استاكوزا.	١
كابوريا.	٢
خيار بحر.	٥
مكعبات سالمون.	٦
شرائح بصل.	١٠
ملعقة صلصة طماطم.	١
فنجان زيت زيتون.	١
عود كرفس.	٢
عود كرات.	٢
ليمونة كبيرة.	٢
فنجان شوربة سمك.	١
فلفل مقطع.	١
عود بقونوس.	١

الطريقة:

- ١- اقلي البصل الشرائح في زيت زيتون، ثم أطبخي للجمبري والاستاكوزا بعد غسلهما، واتركي الخليط على النار لمدة ٥ دقائق.
- ٢- أضيفي كل الخضروات بعد خلطها مع بعضها، ثم أضيفي صلصة الطماطم وشربة السمك، ثم أضيفي الكابوريا ومكعبات السالمون وخيار البحر، وسبكهم معا.
- ٣- يمكن التجميل للطبق بالبقونوس.

السبيط المشوي مع سلطة الأفوكادو والبرتقال

المقادير:

١/٢	كيلو سبيط.
١/٤	كيلو صلصة.
١	برتقالة كبيرة.
١	كوب زبادي.
١	كوب خضروات طازجة (خيار وبصل أخضر).
١	فنجان صغير زيت زيتون.
	ملح وفلفل.
	ملعقة عصير ليمون.

الطريقة:

- ١- قطعي السبيط لشرائط طويلة وتبليها في الصلصة.
 - ٢- اخلطي مكعبات الأفوكادو مع قطع البرتقال، وأضيفي عصير الليمون والخضروات للطازجة.
 - ٣- رتبي السلطة في منتصف الطبق الخاص بالتقديم.
 - ٤- اشوي السبيط وضعيه حول السلطة.
 - ٥- ضعي الزبادي حول السبيط وفوق السلطة.
- ملاحظة: يمكن إضافة اللوز المحمص فوق المكونات السابقة.

السّمك المشوي مع سلطة القابولا الدافئة

المقادير:

سمك فيليه (يفضل بوري أو قاروص).	١/٢ أو ٣/٤ كجم
جم بقونس (ملء كوب).	١٠٠
جم طماطم مقطعة (٣ ثمرات طماطم متوسطة).	١٠٠
جم بصل يقطع (بصلتين متوسطتين).	٥٠
ملعقتان كبيرتان عصير ليمون.	
جم مربى الطماطم (ملعقة كبيرة).	٥٠
ثمرة بلانجان أبيض متوسط.	٢
فنجان صغير برغل (فريك).	١
فنجان زيتون مخلل.	١
فنجان طماطم صغيرة.	١
فنجان طماطم مجففة.	١
كوب طحينية.	
فنجان زيتون أسود مزال منه البذرة ومقطع.	١
أوراق ريحان.	٤
قليل من الزعتر.	
فنجان مكسرات (صنوبر).	١/٢
فنجان صغير سكر.	

الطريقة:

- ١- تبلي فيليه السمك بالملح والفلفل وزيت الزيتون.
- ٢- لعمل مربى الطماطم: انقعي للطماطم في ماء ساخن لمدة دقيقة، ثم قشريها ثم قطعيها لأنصاف، وأخرجي البذور وضعيها (الطماطم) على الصينية، وتبلي بالملح والفلفل والسكر والزعتر، وسخني لمدة ٣٠ دقيقة على نار متوسطة (١٠٠° م).
- ٣- لعمل التابولا: اخلطي الطماطم المقطعة والبصل والبقونس والبرغل بالملح والفلفل وزيت الزيتون وعصير الليمون. ثم أضيفي الصنوبر المحمص على الريحان، ثم أضيفي الزيتون الأسود للمقطع والطماطم الصغيرة مع زيت الزيتون.
- ٤- ضعي للطحينية في طبق وضعي عليها عصير الليمون.
- ٥- قشري البلانجان واقليه في طاسة لثلي.

- ٦- اشوي السمك الفيليه المتبل في شواية البوتاجاز .
- ٧- في طبق التقديم ضعي البانجن المقلي، ثم ضعي الطماطم المجففة، ثم ضعي السمك الفيليه فوقها، ثم ضعي أنصاف الطماطم على السمك.
- ٨- يمكن التجميل بكریات الطماطم الصغيرة والزيتون ونقط الطحينة والريحان.

كنافة الجمبري بالمانجو شانتيه

المقادير:

كجم جمبري متوسط الحجم.	١/٢
جم كنافة.	١٥٠
جم مانجو.	١٠٠
جم خضار (فاصوليا خضراء - كوسة - بسله).	١٨٠
جم عصير مانجو طازج.	٥٠
ملعقة كزبرة مقطعة طازجة.	١
ملعقة ليمون.	١
فنجان فلفل أخضر مقطع لقطع صغيرة.	١
ملعقة ثوم مفري.	١
فنجان زيت زيتون.	١
ملح وفلفل.	

الطريقة:

- ١- نظفي الجمبري واتركي الذيل وتبليه في زيت الزيتون والثوم لمدة نصف ساعة.
- ٢- نظفي الخضروات واغسليها ثم جففيها واحفظيها في الثلاجة.
- ٣- حضري شانتيه المانجو عن طريق إضافة المانجو بعد تنظيفه وتقسيره وتقطيعه لمكعبات صغيرة والفلفل الأخضر وعصير الليمون.
- ٤- خذي الجمبري من التتبيلة ولفيها في الكنافة على شكل أصابع، ثم ضعها في صينية واحفظيها في الثلاجة لمدة ١/٢ ساعة.
- ٥- ضعي على المانجو شانتيه الكزبرة الطازجة المقطعة.
- ٦- أخرجي الجمبري المتبل من الثلاجة وضعيه للتحمير في طاسة بها زيت التحمير على نار هادئة حتى تصل لليونة والتسوية المطلوبة.
- ٧- تبلي للخضروات وضعيها في منتصف طبق التقديم، ثم ضعي الجمبري المحمر وجملي بأورق الكزبرة وصلصة الشانتيه.

فيليه سمك الماكربل بالثوم ومعطر بالروز ماري يعطى أربعة أشخاص

المقادير:

١	ملعقة متوسطة زيت زيتون.
١	ملعقة متوسطة زبدة.
٢	فص ثوم مفري ناعم.
٤	قطع فيليه سمك مكاريل، أو أي نوع آخر من الفيليه السمك.
٣	ملعقة متوسطة عصير ليمون.
٢	ملعقة صغيرة تابل للروز ماري (ويسمى إكليل الجبل أو حصا لبنان عند العطار، والأوراق المتوفرة طازجة أو جافة. فلفل أسود.

الطريقة:

- ١- سخني الزيت والزبد في طاسة متسعة، وقلبي فيه الثوم لمدة دقيقة، ثم يضاف فيليه السمك، ويطهى من ٣ إلى ٤ دقائق على كل جهة حتى يصير ذهبي اللون.
 - ٢- يصب عصير الليمون وينثر عليه للروز ماري ثم تبلي بالفلفل الأسود.
 - ٣- غطي الطاسة من ٥ إلى ٨ دقائق، مع تهدئة للنار، وحتى ينضج للفيليه ويتماسك فيوضع في طبق للتقديم.
- ملحوظة: يمكن إضافة أرز مسلوق في طبق التقديم والطحينة.

طاجن مسقة البانجان بمكعبات السمك

المقادير:

كجم بانجان رومي مستكير.	١
كوب زيت تحمير.	١/٢
كجم سمك فوليه مقطع لمكعبات صغيرة	١/٤
كوب شوربة سمك أو شوربة دجاج.	
ملح + فلفل أسود.	
بصلة مبشورة.	١
كوب صغير عصير ليمون.	١/٢
كوب عصير طماطم.	١

الطريقة:

- ١- يقشر البانجان ويقطع شرائح، ويرش بالملح ويترك فترة ليتخلص من الماء، ثم يحمر خفيفاً في الزيت ويرفع من على النار.
- ٢- تقلب البصلة المبشورة في الزيت، ويضاف لها عصير الليمون عندما يصفر البصل وتترك حتى تنسبك مع تقليبها من أن لآخر، ثم يضاف إليها الشوربة، ويضاف الملح والفلفل الأسود، بعد وضع مكعبات السمك، ويستمر التقليب على نار هادئة حتى ينضج السمك.
- ٣- يوضع نصف كمية البانجان المقلي في طاجن، ثم يرش جزء من خليط السمك، ويرص باقي البانجان المقلي على الوجه، ثم يكمل باقي خليط السمك بالصلصة على وجه الطاجن.
- ٤- يتم الطاجن على المائدة ساخناً.

ثامناً: فطائر السمك

فطيرة سمكة المرجان

تكفي أربعة أشخاص وتجهز في ٤٥ دقيقة.

المقادير:

٤٠٠	جم رقائق من عجينة الميل.
١	سمكة مرجان زنة ١/٤ كجم.
٤	ترنشات توست.
١	بيضة.
١	صفار بيضة.
٥	ملعقة لبن (١/٣ كوب تقريباً).
١	بصلة + فص ثوم.
٣	ملعقة كبيرة مفري أوراق بقونوس.
	ملح وفلفل.

الطريقة:

- ١- ينظف السمك وينزع الرأس والأحشاء والخياشيم والسلمة.
- ٢- قسمي العجينة إلى قسمين متساويين وافردي النصف المستطيل بحجم السمكة + ٢ سم زيادة، والنصف الآخر زيادة عن حجم السمكة ٥ سم.
- ٣- افردي البصلة والثوم وانقعي التوست في اللبن، وجهزي الخلطة للحشو: قطع الفوليه إلى مكعبات صغيرة، ويضاف للبصل والثوم المفري والمقنونس المفري، ويضاف ترنشات للتوست بعد عصرها جيداً من اللبن، واخلطي الجميع جيداً وتبلي بالملح والفلفل، وتخفق البيضة وتضاف وتقلب مع الخليط.
- ٤- تغسل السمكة المخلية وتحشى طولياً بالخليط السابق، ونضع على المستطيل الصغير العجين، ثم نفرّد مع الوجه المستطيل الأكبر، ويدهن الوجه بصفار البيضة المضاف إليها قليل من الماء، ثم اغلقي الفطيرة بإصبعك على السمكة المحشوة بالضغط على الحواف بخفة، وبطرف سكين رفيعة حادة، ثم قطعي الزوائد على شكل السمكة، ثم توضع بالثلاجة حتى تتماسك تماماً.
- ٥- توضع في صاجة بالفرن مدهونة بالزبدة، وتترك ٥ دقائق على نار عالية، ثم ٢٥ دقيقة على نار متوسطة حتى يتورد لونها وتضج.

٦- تقدم ساخنة للمائدة مع كريمة الزبد المعطرة بالأعشاب وعصير الليمون، وترنشات للتوست المحمص بالثوم والزبدة.

فطيرة السمك بالبسلة

تكفي ٦ أشخاص

المقادير:

كجم عجينة مخمرة.	١/٢
كجم سمك مدخن (رنجة) أو سمك طازج.	١/٢
ملاعق كبيرة بسلة ناضجة.	٣
جم جمبري كبير الحجم مقشور.	١٠٠
بيضات.	٣
كوب لبن + ملح وفلفل.	١/٢
ملعقة زبدة.	٢

الطريقة:

- ١- افردي العجينة على رشة نقيق بالزولو ١٠ سم x ٣٥ سم، وتفرّد في قالب مستطيل مدهون قليلاً بالزبد ويفرز بالشوكة.
- ٢- يجهز الحشو يطهي السمك في ماء مقلي بعد تنظيفه وغسله وتجفيفه، ويبرد وينزع الشوك والجلد.
- ٣- تسلق البسلة من ٣ إلى ٤ دقائق ثم ترفع من الماء وتجفف.
- ٤- افردي السمك المجهز نصف ناضج، والبسلة والجمبري على وجه الفطيرة.
- ٥- اخفقي البيض مع اللبن، ويضبط الطعم بالفلفل والملح، ويصب على وجه الفطيرة المحشوة، ويوضع للقالب في الفرن الحار لمدة ٣٠ دقيقة حتى يصير للوجه ذهبي اللون، والفطيرة ناضجة متماسكة.

فطيرة الرنجة

مدة الطبخ ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة، وتكفي ٤ أشخاص

المقادير:

١/٤	كجم بطاطس مبشورة طازجة.
١/٤	كجم تفاح مبشور.
١	بصلة مبشورة.
١/٤	ملعقة صغيرة جوزة الطيب مبشور.
٢	ملعقة صغيرة ملح.
	قليل من الفلفل الأسود.
١	ملعقة صغيرة عصير ليمون.
٤	سمكات رنجة فيليه Fillet.
٢٠٠	جم جلاش أو رفاق.

الطريقة:

- ١- نظمي ١/٢ بطاطس وتفاحة وبصلة في طبق الفطير.
- ٢- رشي جوزة الطيب والملح وعصير الليمون.
- ٣- ضعي الفيليه على للصينية وغطي بكمية البطاطس المتبقية والتفاح واخلط البصل والملح والفلفل الأسود.
- ٤- لفي الرفاق وغطي طبق الفطير. وزيني وضعي الطبق في الفرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة.

فطيرة السمك بالكاري

مدة الطبخ ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة

المقادير:

٣٥٠	جم سمك مخلي ومقطع لمكعبات.
١ ١/٢	ملعقة بودرة كاري.
١	ملعقة دقيق.
٢	ملعقة زبيب.
١	بصلة مبشورة.
١	ملعقة صغيرة ملح.
	فلفل أسود.
١	كوب لبن.
١٥٠	جم رقائق أو جلاش.

الطريقة:

- ١- اغمسي مكعبات السمك بعد غسلها وتجفيفها في خليط بودرة الكاري والدقيق.
- ٢- ضعي السمك والزبيب والبصل والبهارات في طبقات متباعدة مع الرقائق في طبق صلب أو صينية.
- ٣- رشي المتبقي من الكاري والرقيق فوق الصينية وصبي اللبن.
- ٤- غطي بالرقائق وزيني باستخدام سكين تقطيع.
- ٥- استخدمي فرشاة لمسح للطبقة السطحية باللبن.
- ٦- ضعي للصينية في الفرن على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة.

فطيرة البطارخ

زمن الطبخ ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة

المقادير:

٣٥٠	جم بطارخ.
١	كوب كبير صلصة بيضاء أو صلصة أنشوجة.
١/٢	كجم بطاطس مسلوقة.
٢	ملعقة كبيرة جبنة مبشورة.

للطريقة:

- ١- اغسلي البطارخ واغليها، أو بخريها في مصفى فوق حلة تحتوي على ماء يغلي.
- ٢- قطعي البطارخ لشرائح، وضعيها في طبق زجاجي يتحمل الحرارة أو صينية، وصبي الصلصة فوقها.
- ٣- اهرسي البطاطس وضعيها فوق البطارخ.
- ٤- رشي الجبنة المبشورة وضعي الطبق أو الصينية في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.

فطائر السمك بالأرز المطحون (أو النشا)

المقادير:

٤٥٠	جم أو حوالي ١/٢ كيلو سمك فوليه أبيض.
٣	ملاعق كبيرة أرز مطحون أو نشا.
١	ملعقة كبيرة صلصة سمك.
١	بيضة مخفوقة.
١/٢	كوب أوراق كزبرة خضراء.
٣	ملاعق صغيرة معجون كاري أحمر.
١ - ٢	ملعقة صغيرة فلفل حار مفروم (اختياري).
١٠٠	جم فاصوليا خضراء مقطعة إلى شرائح صغيرة.
٢	عود بصل أخضر مفروم ناعم.
١/٢	كوب زيت تحمير.
١	علبة صلصة حارة.

الطريقة:

- ١- افرمي السمك في الخلاط لمدة ٢٠ ثانية حتى ينعم، ثم أضيفي الأرز المطحون وصلصة السمك، والبيض وأوراق الكزبرة، ومعجون الكاري والفلفل، وافرميها مغا في الخلاط لمدة ١٠ ثوانٍ حتى تمتزج المكونات جيدًا.
- ٢- ضعي المزيج في طبق عميق، وأضيفي شرائح البصل والفاصوليا والبصل الأخضر وامزجيهما جيدًا.
- ٣- رطبي يديك بالماء، وخذي مقدار ملعقتين من المزيج وشكليهما على شكل قرص دائري، وواصل العمل حتى تنتهي من المزيج بأكمله.
- ٤- سخني الزيت في مقلاة صفيحة على نار متوسطة الحرارة، وحمري فطائر السمك في الزيت من كلا الجانبين حتى يصبح لونها ذهبيًا، وضعيها مع ورق مطبخ (فوط ورقية) حتى تجف. قدمي الطبق على الفور ومعه للصلصة الحارة.

فطيرة بالتونة والزنجبيل

تكفي شخصين

المقادير:

ورقات جلاش.	٥
ملعقة كبيرة زبدة.	٢
ملعقة كبيرة زيت.	٢
قطعة زنجبيل طازجة مفرومة ناعماً جداً.	١
وحدات بصل أخضر مقطعة إلى شرائح رقيقة.	٣
بيضة مخفوقة.	٢
ملعقة كبيرة لبن حليب.	٢
علبة تونة ١٧٠ م مصفاة من الماء ومقطعة.	١
ملح وفلفل.	
أوراق بقونوس للزينة.	

الطريقة:

- ١- يوقد الفرن بدرجة أقل من المتوسط، ثم تدهن صينيتان مستديرتان قاعدتها متحركتان بقليل من الدهن، على أن محيط كل منهما حوالي ١٢ سم.
- ٢- يقطع الجلاش إلى نصفين بواسطة مقص، ويدهن الورق بالزبد الذائب، وتوضع بكل صينية ٤ ورقات مع للضغط عليها إلى أسفل.
- ٣- يحمر الزنجبيل المفروم في الزيت مع التقليب، ثم يضاف للبصل الأخضر ويستمر للتحمير لمدة ٣ دقائق، ثم يترك الخليط ليبرد.
- ٤- في هذه الأثناء يضرب البيض مع الحليب، وتوضع التونة فوق ورق الجلاش، وتتبّل جيّداً بالفلفل والملح، ثم يضاف البعض لخليط الزنجبيل، ويصف فوق التونة ويرش بالفلفل الأسود جيّداً.
- ٥- يغطى السطح بورق جلاش، وتخبز للفطيرة لمدة ١/٢ ساعة أو حتى للنضج.

سمك باتيه

المقادير:

- | | |
|---|------------------------|
| ١ | كيلو سمك شرائح. |
| | نصف رأس ثوم. |
| | عصير ليمون وكمون وملح. |
| ٢ | بيضة. |
| ٢ | ملعقة دقيق. |
| ٢ | ملعقة بسماط. |
| ٢ | فنجان زيت للتحمير. |

الطريقة:

- ١- يغسل السمك جيدًا بالملح والدقيق ويشطف بالماء.
- ٢- يقشر الثوم ويفرى جيدًا ليصير ناعمًا.
- ٣- يتبل السمك بالملح والكمون والثوم وعصير الليمون.
- ٤- يغطى السمك بالدقيق ثم بالبيض المخفوق والبسماط.
- ٥- يقلى السمك في الزيت، ويرفع على ورق نظيف أبيض، ويمتحن فوط ورق Napkins لامتصاص الدهون.
- ٦- يقدم السمك في سرفيس يجمل بالبطاطس المحمرة.

تاسعاً - أطباق خفيفة للرجيم

البيض بالخضروات والجمبري

عدد السعرات: ٢٢٠

المقادير:

كيلو جمبري مسلوق ومقشر .	١/٤
جم بسلة مسلوقة.	١٠٠
ملعقة كبيرة مايونيز يخفض السعرات الحرارية (يباع في السوبر ماركت).	٢
بيضات مسلوقة جامدة حلقات.	٤
ملح وفلفل.	

الطريقة:

- ١- يخلط الجمبري مع البسلة والمايونيز والملح والفلفل.
- ٢- توزع حلقات البيض على ٤ أطباق صغيرة، ويوضع فوق كل طبق جزء من خليط الجمبري.

البيض الجمبري

لأربع أفراد - نصيب الفرد من المعرات: ٣٠٠ سعر

المقادير:

بيضات مسلوقة جامدة مقطعة نصفين بالطول.	٨
كيلو جمبري مقشر ومسلوق.	١/٤
ملعقة كبيرة دقيق.	١
كون لبن منزوع للرسم.	١ ١/٢
فلفل أحمر.	
ملح وفلفل.	
جم جبنة مبشورة (١/٢ ٢ ملعقة كبيرة تقريبًا).	٥٠
بقونوس مفري وفلفل أحمر للزينة.	

الطريقة:

- ١- ترص أنصاف البيض في طبق للفرن (الجهة المقطوعة ملاصقة لتعر الطبق) ويوضع فوقها الجمبري.
- ٢- يذاب الدقيق في قليل من اللبن، ونسخن بقية اللبن ويصب على الدقيق المذاب، ويرفع على النار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام، ثم يضاف الملح والفلفل الأحمر، ويترك نقيقتين على النار الهادئة، ثم يضاف الجبن المبشور ويصب الخليط فوق البيض.

شورية السمك

لعدد ٤ أفراد، نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٦٨

المقادير:

كيلو زعانف سمك وعظم.	١/٢
بصلة كبيرة مبشورة.	١
فرع كرفس أقطع صغيرة.	٢
جزرة متوسطة أقطع رفيعة.	٢
ورق لورا.	١
ملح وفلفل.	

الطريقة:

- ١ نوضع جميع المواد في إناء كبير وتترك تغلي وينزع اللريم.
- ٢ يغطى الإناء ويترك على نار هائلة حوالي ١/٢ ساعة.
- ٣ يصفى السائل ويترك في الثلاجة لحين استخدامه.

سلطة الأرز بالجمبري

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٤٦

المقادير:

١٠٠	جم أرز.
	ورق خس.
١	حبات طماطم حلقات سميقة.
٤	حبات طماطم حلقات سميقة.
١/٢	كيلو جمبري مسلوق ومقشر.
	عصير وبشر ليمونة كبيرة.
	شطة أو فلفل أحمر.

الطريقة:

- ١- يسلق الأرز في الماء والملح من ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ثم يرفع من على النار ويترك ليبرد.
- ٢- يرص ورق الخس في طبق للتقديم مع الخيار والطماطم.
- ٣- يخلط الأرز مع الجمبري وبشر وعصير الليمون والشطة أو الفلفل الأحمر، ويوضع الخليط وسط الطبق ويرش عليه عصير ليمون.
- ٤- يمكن إضافة ٥٠ جم بسلة مسلوقة لتصبح السعرات الحرارية ٢٧٠ للفرد.

ترنشات السمك بالصلصة في الفرن

لأربع أفراد، نصيب للفرد ١٣٥ سعرًا

المقادير:

٤	ترنشات سمك.
٣	ملعقة صغيرة عصير ليمون.
١	قرن فلفل رومي قطع رفيعة.
١	بصلة قطع رفيعة.
١/٤	ملعقة كبيرة زبدة.
٣	فروع كرفس قطع رفيعة.
٦	ثمرات طماطم مقشرة قطع رفيعة.
٦	فصوص ثوم مدقوقة.
	زعر وبقونوس.

الطريقة:

- ١- تغسل ترنشات السمك بالدقيق، وتسطف ثم ترص في طبق الفرن، ويرش عليها عصير الليمون والفلفل.
- ٢- يسيح الزبد في إناء، ويشوح فيها البصل والفلفل الرومي والكرفس على نار هادئة، ثم تضاف الطماطم والزعر والثوم والملح، ويترك الخليط حتى يغلي، ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالي ١/٤ ساعة.
- ٣- يرش خليط الطماطم على ترنشات السمك، ويغطى الطبق بورق ألومونيوم.
- ٤- يسخن الفرن متوسط الحرارة ويوضع فيه الطبق حوالي ١/٢ ساعة حتى ينضج.
- ٥- يجمل الوجه بالبقونوس عند التقديم.

ترنشات السمك بالخضروات في الفرن لأربعة أفراد، نصيب الفرد ١٨٠ سعرًا حراريًا

المقادير:

١/٢	كيلو سمك ترنشات.
١	بصلة حلقات رفيعة.
١	فرع كرفس قطع رفيعة.
١	جزرة مبشورة.
٢	ملعقة كبيرة بسلة.
	ملح وفلفل.
١/٣	ملعقة زبدة، أو ١/٢ ١ ملعقة كبيرة زيت نرة.
٦	ملاعق كبيرة عصير طماطم.
	بقوننس.

الطريقة:

- ١- يخلط البصل والكرفس والجزر والبسلة في طبق الفرن، ويرش الملح والفلفل.
- ٢- ترص ترنشات السمك فوق الخضروات، وترص فوقها قطع زبدة صغيرة في حجم البندق، أو يرش للزيت ويصب عصير الطماطم عليها، ويغطى الطبق بورق الألومنيوم.
- ٣- يسخن الفرن للمتوسط للحرارة، ويوضع فيه الطبق حوالي ١/٢ ساعة حتى يتم للنضج.

ترنشات السمك بالمستردة في الفرن لأربعة أفراد، نصيب الفرد ٩٠ سعراً حرارياً

المقادير:

٤	ترنشات سمك.
١/٣	كوب عصير ليمون.
١	ملعقة كبيرة زيت ذرة.
١	ملعقة صغيرة مستردة مركزة.
	ملح وفلفل.

الطريقة:

- ١- يوضع السمك في إناء.
- ٢- تخلط بقية المواد ويقرب فوق ترنشات السمك.
- ٣- يسخن الفرن متوسط الحرارة، ويغطى الإناء، ويوضع في الفرن حوالي ١/٣ ساعة حتى يتم النضج.

ترنشات السمك بالبطاطس في الفرن لأربعة أفراد، نصيب للفرد ٢٥٠ سعراً حرورياً

المقادير:

٤	حبات بطاطس متوسطة مقشرة ومقطعة حلقت رفيعة.
١	بصلة حلقت رفيعة.
١	قرن فلفل رومي شرائح رفيعة.
٤	ثمرات طماطم مقشرة وحلقات.
٢	ملعقة كبيرة عصير طماطم مركز.
٤	ترنشات سمك (١٨٠ جم كل واحدة).
	ملح وفلفل.

الطريقة:

- ١- تغلى كمية من الماء والملح وتوضع عليها حلقات البطاطس، وتترك لتغلي على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
- ٢- ترفع البطاطس وترص في إناء ويحتفظ بسائل النضج.
- ٣- ترص حلقات البصل والشرائح للفلفل والطماطم على البطاطس.
- ٤- يذاب عصير الطماطم في ١/٢ كوب من سائل النضج.
- ٥- ترص ترنشات السمك فوق الخليط، ويصب عليها عصير الطماطم والملح والفلفل.
- ٦- يغطى الإناء ويسخن الفرن حامي، ويوضع فيه الإناء حوالي ١/٢ ساعة حتى يتم للنضج.

سمك موسى بالسبانخ

لعدد ٤ أفراد، نصيب الفرد ٣٦٠ سعراً حرارياً

المقادير:

٤	سمكات موسى كبيرة.
	عصير ليمون.
١	ملعقة كبيرة زبدة.
٣/٤	كيلو سبانخ ناضجة ومفرومة.
١	كوب زبادي بدون دسم.
	ملح وفلفل.

الطريقة:

- ١- يرش عصير الليمون على السمك، ويوضع فوقه قطع صغيرة من الزبدة في حجم البندقة.
- ٢- يشوى السمك تحت شواية الفرن مدة ١/٤ ساعة، مع تقليبه ورشه بسائل الليمون والزبدة حتى لا يحترق.
- ٣- يسخن السبانخ مع الزبادي على نار هادئة مع التقليب، مع مراعاة عدم تركه يغلي. ويرش الملح والفلفل.
- ٤- توضع السبانخ في طبق التقديم ويرص فوقها السمك ويقدم.

أسياخ السمك المشوي

لأربعة أفراد، نصيب الفرد ١٢٠ سعراً حرارياً

المقادير:

١/٢	كيلو سمك أبيض مكعبات كبيرة (وقار مثلاً).
٤	ثمرات طماطم مقطع لأربعة.
٨	رموس عيش غراب.
١	قرن فلفل رومي كبير مقطع قطعاً سميكاً.
٨	ورقات لورا.
	عصير ليمون.
	ملح

الطريقة:

١- تغرس مكعبات السمك في أسياخ بالتناوب مع قطع الطماطم وعيش الغراب والفلفل

وورق اللورا، وترش بعصير الليمون.

٢- تسوى حوالي ١٠ دقائق على الشواية مع تقليبها باستمرار ورش عصير الليمون،

حتى يتم النضج.

ملحوظة: يمكن دك اليدى بنصف ليمونة معصورة أو بقشر الليمون للتخلص من

رائحة السمك من اليد.

عاشراً - أطباق سمكية من مختلف دول العالم

طبخة الاستاكوزا والسمك (بريطانية)

وقت الطبخ ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة

المقادير:

ملعقة صغيرة زيت زيتون.	١ ١/٢
ملعقة كبيرة زبد.	١
كيلو سمك موسى أو بلطي أو بوري أو بربوني نظيفة ومجففة من الماء.	١/٤
جم جمبري.	١٠٠
ذيل استاكوزا.	١
بصلة متوسطة.	١
فص ثوم.	٢
ثمرات طماطم أو علبة صلصة ١/٣ كيلو - ملح.	٤
ملعقة صغيرة عصير ليمون.	١
فنجان زيت زيتون.	١
ملعقة كبيرة بقدونس مفري.	١

الطريقة:

- ١- سحبي زيت للزيتون وللزبد في طاسة حتى تقدح، ثم أضيفي السمك والجمبري والاستاكوزا ثم اقلي وقلبي أثناء القلي حتى يتحول لون قشرة الاستاكوزا إلى الأحمر اللامع والسمك إلى البني.
- ٢- انقلي الناتج إلى كسرولة كبيرة.
- ٣- في الطاسة يتم إضافة البصل المبشور والثوم المفري وسخني ببطء وحتى تلتين المقادير
- ٤- أضيفي الطماطم والملح وسخني حتى يصبح المكون عصيري.
- ٥- أضيفي الصلصة إلى الموجود على الجمبري والاستاكوزا في الكسرولة ثم سبكي لمدة ٥ دقائق. وارفعي من على النار.
- ٦- عند تقيم الطبق يرش فوقه عصير الليمون ومزيد من زيت الزيتون.
- ٧- جملي الطبق بالبقدونس.

سلطة سمك ألمانية

المقادير:

٢	تفاحة.
٢	درنة بطاطس مسلوقة.
٤	خيارت مملحة.
١/٢	كجم فوليه سمك رنجة مخفلة.
١	ملعقة بصل مبشور.
١	ملعقة بقوننس مفري.
٣	ملعقة زيت زيتون.
٢	بيضة مسلوقة.
١	ملعقة صغيرة ملح.
١	ملعقة خل.
٣	بنجر مسلوقة.
١	خس.
	قليل من الفلفل الأسود.

الطريقة:

- ١- قطعي للتفاح إلى شرائح رفيعة بعد إزالة جنورها، ثم قطعي البطاطس المسلوقة إلى شرائح.
- ٢- اخلطي للتفاح والبطاطس والخيار المخال، وفوليه الرنجة المقطعة لقطع صغيرة والبصل والبقوننس.
- ٣- رشي زيت الزيتون (ملعقة).
- ٤- اهرسي صفار البيض وأضيفي للملح والفلفل الأسود والبنجر في المتبقي من زيت الزيتون، ثم أضيفي الخل. وبذلك تكوني قد حصلتي على صلصة.
- ٥- أضيفي ١/٢ كمية الصلصة إلى خليط البطاطس مع بعض البنجر المقطع لقطع صغيرة.
- ٦- يوضع في طبق به أوراق الخس المقطع والبنجر وبياض البيض المسلوقة.
- ٧- قدمي المتبقي من الصلصة كنوع من التجميل للطبق.

مشهيات إيطالية

وهي من المشهيات التي تعتمد على الأسماك والمعجنات غير اللسمة، وتستخدم المكرونة.

المقادير:

كجم عبوة من المكرونة.	١/٢
ملعقة صغيرة من الزبدة النباتي.	١
علبة تونة ذات اللحم الأبيض بون زيت.	١
عصير ليمون.	
شرائح من الفطر الأسود المسلوق.	
خضرة للتجميل.	

الطريقة:

- ١- تسلق المكرونة في ماء مغلي به ملح لمدة ٥ دقائق، ثم ترفع من الماء وتشطف وتقلب في الزيت النباتي وتقلب.
- ٢- يقدم معها التونة والفطر الأسود بعد إضافة عصير الليمون لهما.
- ٣- يجميل الطبق بالخضرة ويقدم.

مقلي الكالاماري (السيبط) // طبق إيطالي

جهاز في ١٠ دقائق، ويكفي ٦ أشخاص

المقادير:

١	ك كالاماري (سيبط) وينظف جيدًا.
٢	ملعقة صغيرة كمون ناعم + ملح وفلفل.
٤	بيضات.
٢٥٠	جم بقسماط.
١	فنجان زيت قلي.
	بقونوس مفري للتجميل.

الطريقة:

- ١- يغسل الكالاماري (السيبط) جيدًا، ويقطع لحقات ويترك في الدقيق ثم يشطف جيدًا بالماء ويجفف.
- ٢- يخفق البيض جيدًا ويتبل بالملح والفلفل والكمون.
- ٣- تغمس قطع الكالاماري في البيض المتبل، ثم البقسماط، وتلقى في الزيت المغلي من ٣ إلى ٤ دقائق حتى يتورد لونها، فتخرج من الزيت وتوضع على فوطة ورقية نظيفة.
- ٤- يرص الناتج في طبق ويجمل بمفري أوراق البقونوس.
- ٥- يمكن تقديم الطبق كفاتح للشهية في مقدمة الطعام.

السمك المتبل بالكسكسي (تونس)

المقادير:

قطعة فيليه من سمك البوري أو القاروص أو التونة.	٢
حزمة بقدونس.	١/٢
فص ثوم مفري.	٢
ملعقة صغيرة فلفل أحمر مجفف حار.	١/٤
ملعقة صغيرة بابريكا (فلفل أحمر مجفف).	١ ١/٢
ملعقة كمون صغيرة.	١ ١/٢
ملعقة صغيرة بودرة كاري.	١ ١/٢
ملعقة صغيرة فلفل أسود.	١ ١/٢
فنجان زيت زيتون.	١
كيلو كسكسي.	١/٤
كوب شوربة دجاج.	١
حزمة كزبرة.	١/٢
ثمرة فلفل أحمر.	١
بصلة حمراء.	١
ثمرة طماطم.	٢
ليمونة.	٢
ملح وفلفل.	

الطريقة:

- ١- خذي الثوم والبقدونس وقطعيهما بسكين حاد، وضعي الناتج في إناء واخلطيه مع باقي مواد التتبيل، واطريه.
- ٢- قطعي كل قطعة فيليه سمك لثلاث قطع، وضعيها مع خليط التتبيل وقلبي خلطة التتبيلة مع السمك، واطريها لمدة ١٥ دقيقة.
- ٣- ضعي للكسكسي في إناء منفصل، وضعي شوربة الدجاج الدافئ واخلطي، واطريه لمدة ٥ دقائق.
- ٤- قطعي الفلفل الأحمر والبصل الأحمر والطماطم معاً فوق إناء الكسكسي، وأضيفي كل الخضرة.

٥- قطعي الكزبرة وضعيها في طبق صغير، واعصري فوقها الليمونتين، و٤ ملاعق صغيرة بزيت الزيتون وقليل من الملح والفلفل، واخاطي نصف الناتج مع طبق الكسكسي.

٦- قللي السمك في قلاية بها زيت مغلي، واستمري في التسخين لمدة دقيقتين على كل جانب من جوانب السمكة حتى يصبح لونها ذهبياً.

٧- يوضع الكسكسي في طبق التقديم، وفوقه السمك المغلي، وترش على السطح الكزبرة المتبقية.

صيدية السمك السورية

المقادير:

٥	كجم سمك.
١	كوب زيت زيتون.
٤	كوب أرز مغسول ومنقوع في ماء دافئ.
١/٢	كجم بصل مقطع إلى شرائح.
٢	كوب ماء مغلي.
٢	ملعقة متوسطة من الملح.
٢	ملعقة كركم.
١	ملعقة كبيرة صنوبر.
٢	ملعقة كبيرة لوز مقشور.

الطريقة:

- ١- نظفي السمك بنزع قشوره وأحشائه للداخلية والخيشيم، وادعكيه بالملح مرة وبالدفق مرة أخرى، ثم يغسل جيدًا بالماء البارد وينثر عليه قليل من الملح.
- ٢- أنيبي الكركم والملح في الماء ويغلي على النار.
- ٣- سخني الزيت في مقلاة، وقلبي فيها البصل حتى يحمر دون أن يحترق، ثم يرفع بالمقصوفة من المقلاة.
- ٤- يغلي السمك في نفس المقلاة، بما فيها من زيت، ثم يرفع من على النار وينزع الشوك والجلد مع الاحتفاظ بشكله.
- ٥- في إناء يتسع لطهي الأرز ضعي كمية من الأرز المغسول في القاع، وفوقها كمية من البصل المحمر، ثم طبقة من السمك، ثم طبقة من الأرز ثم البصل، ثم السمك، وهكذا حتى تنتهي المقادير كلها، على أن تكون آخر طبقة من الأرز.
- ٦- يضاف الماء المغلي إلى خليط السمك والأرز والبصل، ويرفع الإناء على النار، وعندما يغلي تهدأ النار ويترك مع إحكام الغطاء حتى يتضاعف حجم الأرز وينضج تمامًا.
- ٧- يقلب إناء الأرز في طبق التقديم للسطح على هيئة قالب، ويجمل الوجه بالصنوبر واللوز المحمر في الزيت أو السمن، ويقدم مع سلطة الطرطور بالبقدونس (الطحينة).

كبيبة السمك

المقادير:

كجم سمك جزل دون عظام	١
كجم برغل (فريك)	٢
ملح ولفل وبهارات.	
حزمة كزبرة خضراء.	١
بصلة.	١
قشرة ليمونة.	
جم صنوبر.	٢٠٠
كجم بصل مفروم.	١/٤
فجان زيت.	

الطريقة:

- ١- يسلخ جلد السمك وتنزع عظامه ويملح، ثم يدق ويضاف إليه الكزبرة والبصل والقشرة ليمونة مبشورة، وقليل من الملح واللفل والبهارات، ثم يضاف الفريك بعد نقعته، ويستمر في دق المكونات حتى ينعم تمامًا ويعجن المخلوط بمنتهى السرعة.
- ٢- يخرط نحو ١/٣ كيلو بصل ويحمر في الزيت، ثم يضاف إليه الصنوبر وملح ولفل.
- ٣- تدهن صينية بالزيت ثم تقسم الكبيبة قسمين، يوضع قسم منها فوق الصينية بعد دهنها بالزيت، ويبطط حتى يملأها، ثم يوضع الحشو، ويوضع الجزء الثاني فوقه، ويسطح، ثم تقطع بسكين بمنتهى السرعة قطعًا صغيرة كالبقلاوة، ويصب فوقها الزيت ثم تخبز في فرن معتدل الحرارة حتى تحمر وتنضج.

سمك بربوني على الطريقة الأمريكية

المقادير:

كجم سمك بربوني كبير الحجم.	١.٢٥
بياض بيضتين.	
ملح ولفل وجوزة الطيب.	
ملعقتين زبدة.	
ليمونة.	
درنات بطاطس مسلوقة.	٣
فنجان صلصة ببيضاء.	١/٢

الطريقة:

- ١- ينظف السمك، ثم تنزع السلسلة الفقرية بواسطة سكين رفيع؛ بحيث تحفظ السمكة شكلها، وتؤخذ منه سمكة واحدة ثم تنزع عظامها، ويدق السمك في الهاون.
- ٢- يخلط السمك بالصلصة البيضاء وبياض البيضتين، ويضاف للملح واللفل وجوزة الطيب، ثم يصفى المزيج من منخل أو مصفى ويحشى به السمك.
- ٣- يرص السمك في صينية مدهونة بالزبد.
- ٤- يرص في طبق وتصب فوقه الصلصة التي نضج فيها، بعد إضافة ماء ملعقة كبيرة من الصلصة البيضاء وعصير الليمون، وقطعة من الزبدة، وتضرب جيدًا.
- ٥- تقطع البطاطس المسلوقة قطعًا مستديرة ويزين بها الطبق.

سمك البياض بالبامية (أمريكي)

يكفي ٦ أفراد

المقادير:

١/٢	كيلو فيليه سمك بياض مزال الجلد (أو فيليه نوع آخر).
١/٢	فنجان كرفس مقطع.
١/٢	فنجان فلفل أخضر مقطع.
١/٢	فنجان بصل مقطع.
١	فص ثوم مفري.
١/٢	فنجان زبدة أو زيت.
٢	مكعب مرق لحم.
٢	فنجان ماء مغلي.
١	علبة طماطم (نصف كيلو).
١/٤	كيلو بامية مقمعة ومقطعة لشرائح.
٢	ملعقة ملح صغير.
١/٤	ملعقة صغيرة فلفل أسود.
١/٤	ملعقة صغيرة زعتر.
	قليل من صلصة الفلفل السائلة.
١/٢	فنجان أرز مطبوخ.

الطريقة:

- ١- فككي الفيليه إذا كان مجمدًا وقطعيه لقطع عرضها ٣ سم، ثم سخني الكرفس مع الفلفل والبصل والثوم في الزبد (أو الزيت) حتى تصبح المكونات لينة.
- ٢- أنيبي مكعبات مرق اللحم في الماء، وأضيفي المرق والطماطم والبامية والملح والفلفل الأسود، غطي سبكي لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٣- أضيفي السمك وغطي وسبكي في الإناء لمدة ١٥ دقيقة أو حتى ينضج.
- ٤- ضعي في كل طبق حوالي ١/٤ فنجان أرز مطبوخ، ثم يملأ للطبق بالبامية المطبوخة بالسمك.

صينية سمك بياض في الفرن (أمريكا)

كمية تكفي ٦ أفراد

المقادير:

سمكات (يفضل بياض) مزالة للرأس ولزعانف وللذيل والأحشاء والخياشيم	٦
Dressed fish ويزال الجلد.	
ملعقة ملح صغيرة وقليل أسود.	١
فنجان صغير بقونوس مقطع.	١
ملعقة مارجرين.	١
بيضة مخفوقة.	١
فنجان لبن.	١/٤
فنجان بقسماط مفتت جاف.	٣/٤
فنجان جينة سويسرية مبشورة.	١/٢
ملاعق صغيرة زبدة أو زيت.	٣

الطريقة:

- ١- فككي السمك إذا كان مجمدًا ونظفيه واغسله وجفنيه ورشي من السداخل والخارج بالملح والقليل.
- ٢- أضيفي البقدونس للزبدة وقلبي ووزعيها داخل السمك.
- ٣- اخلطي البيض المخفوق باللبن والملح، ثم اخلطي البقساط بالجبن السويسري.
- ٤- اغسلي السمك في خليط البيض، ثم أخرجيه ونفيه بخليط البقساط.
- ٥- ضعي السمك بعد ذلك على ورقة زبد أو صينية مدهونة بالزبد أو الزيت. ثم رشي باقي البقساط على السمك، ثم أضيفي رذاذ من الدهن فوق السمك.
- ٦- ضعي الصينية أو ورقة السمك في الفرن مرتفع الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة، وتذوقي مدى نضجه ثم عند النضج أخرجي الصينية أو الورقة من الفرن.

أطباق خفيفة للرجيم

السمك على الطريقة (البرتغالية) بصلصة الطماطم

المقادير:

ترنشات سمك وقار أو غيره.	٤
بصلة مقشرة مبشورة.	١
فصوص ثوم مقشر مفري.	٤
ملح ولفل.	
ملعقة كبيرة عصير طماطم.	١
ملعقة كبيرة خل.	١

الطريقة:

- ١- تعد للصلصة بوضع جميع المواد في إناء ليغلي على نار هادئة لمدة ساعة.
- ٢- يعد السمك بتنظيفه وغسله وتجفيفه وسلقة في الماء الساخن لمدة ١٥ دقيقة.
- ٣- يرفع السمك من الماء ويرص في طبق التقديم ويصب فوقه الصلصة.

السك على الطريقة اليونانية

المقادير:

١	سمكة كبيرة وزنها ١ كجم.
١/٢	كجم بصل حلقات.
١/٢	كجم طماطم حلقات.
١/٢	كجم فلفل رومي حلقات.
	ثوم منقوق.
٣	درنات بطاطس حلقات رقيقة جدًا
	كرفس مقطع.
٤	ليمونات معصورة.
٢	كوب زيت.
	بهار سمك.
	ملح وكمون وكزبرة وفلفل أسود (ملعقة صغيرة من كل نوع، عدا الملح
	٢ ملعقة) ثم قليل من الشطة.

للطريقة:

- ١- توضع المقادير السابقة كلها عدا السمن والزيت والليمون والبطاطس في صحن عميق وتهرس وتخلط جيدًا، ثم يضاف لها البطاطس وتترك.
- ٢- تغسل السمكة جيدًا بعد تنظيفها وتظل صحيحة وتزال الأحشاء والخياشيم والرأس أو تقطع لنصفين وتوضع في صينية.
- ٣- توضع نصف الخضراوات المدعوكة والمخلوطة في الصينية، وفوقها السمكة بعد وضع قليل من الخضرة المتبلّة بداخلها وفي الثنايا، ثم باقي الخلطة على سطحها حتى تغطي السمكة، ثم يوضع الزيت وكوب ماء وتترك تغلي على البوتاجاز على نار قوية لمدة ١٠ دقائق، ثم تخرج في فرن حار لمدة ٣٠ دقيقة، وعند خروجها من الفرن يصب عليها الليمون المعصور وهي ساخنة.

سمك ووليو (الصين)

المقادير:

سمكة وزنها ١ كجم.	١
جم فلفل أحمر (ملعقة كبيرة).	٥٠
جم زيت (فنجان زيت).	١٠٠
جم صلصة فول صويا (ملعقة كبيرة).	٣٠
جم خل (فنجان صغير).	٥٠
جم ملح (ملعقة).	١٥
جم نشا (ملعقة صغيرة).	٢٥
جم بصل (بصلة متوسطة).	٤٠
جم زنجبيل (ملعقة).	٢٥
جم سكر (ملعقة).	٤٠
جم ثوم (ملعقة صغيرة).	٢٥

الطريقة:

- ١- يوضع قدر به ماء على النار، ويستمر التسخين حتى يغلي، توضع فيه السمكة بعد تنظيفها مع ٢٠ جم بصل (نصف الكمية)، و ١٠ جم زنجبيل وملح، ويستمر التسخين حتى تتضج السمكة، فتقل إلى طبق، والحساء إلى سلطانية.
- ٢- يوضع قدر على النار، ويوضع فيه الزيت، ويستمر للتسخين حتى يسخن للزيت ويوضع فيه ٢٠ جم من شرائح البصل، و ١٥ جم من شرائح الزنجبيل والثوم وشرائح للفلفل الأحمر، يوضع فيه الحساء والسكر والخل وصلصة فول الصويا والنشا بالماء، ويستمر للتسخين حتى يغلي هذا الماء. وأخيراً يوضع هذا الحساء فوق السمكة.

تشكيلة من المواد المقلية (طبق صيني)

كمية تكفي ٤ أشخاص

المقادير:

ملعقة طعام من زيت فول السوداني.	
جم من اللحم المفروم.	٢٥٠
فص ثوم مدقوق.	٢
جزرة كبيرة الحجم مقطعة ناعماً.	١
جم من الملفوف الصيني المقطع.	٣٠٠
جم فيليه الدجاج المفروم ناعماً.	٥٠٠
بصلة متوسطة الحجم مقطعة.	١
ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور.	٢
جم من الجمبري النظيف متوسط الحجم.	٥٠٠
جم نرة.	٥٠٠
بصلة خضراء مقطعة إلى قطع كبيرة.	٢
ملعقة صغيرة نشا.	١
ملعقة صغيرة صلصة الصويا الخفيفة.	٢

الطريقة:

١- ضعي نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة، وعندما يحمى الزيت اقلي الدجاج على دفعات حتى يحمر وينضج حسب الرغبة. ضعي ما تبقى من الزيت في المقلاة نفسها وعندما يحمى أضيفي اللحم المفروم وحركي حتى يتحمر اللحم، ثم أضيفي البصل والثوم والزنجبيل والجزر، حركي حتى ينبل البصل، وأضيفي الجمبري وحركي حتى يتغير لونه.

٢- أعيدي للدجاج وما تبقى من خضار والنشا والمذاب والصلصة إلى المقلاة، حركي حتى ينبل الملفوف.

فيليه الدجاج مع الجمبري والخضار (طبق صيني)

المقادير:

كيلو من الجمبري المتوسط الحجم (المقشور مزال للرأس).	1/2
كيلو فيليه فخذ الدجاج مقطع شرائح رقيقة.	1/2
ملعقة زنجبيل طازج مبشور.	1
عرق كرفس مقطع قطع صغيرة.	2
كوب من الملفوف الصيني المفروم الناعم.	2
ملعقة زيت سمسم.	1
كوب من مرق الدجاج.	1/2
بصلة خضراء مقطعة إلى شرائح سميكة.	6
ملعقة كبيرة زيت فول السوداني.	1
فص ثوم مفري.	2
ثمرة فلفل أحمر متوسطة الحجم مقطعة شرائح رقيقة.	1
كوب صلصة صويا خفيفة.	1/4
ملعقة صلصة محار.	1
ملعقة صغيرة نشا.	2
كوب من الفول النابت Bean Sprouts.	1
كيلو من المكرونة المسلوقة.	1/4

الطريقة:

١- اغسلي الجمبري التي ما يزال محتفظًا بالنزب، وضعي نصف كمية زيت الفول السوداني في مقلاة كبيرة، وعندما يقدح يضاف الجمبري وفيليه الدجاج للمغسول المجفف.

٢- حركي حتى يحمر الفيليه ويتغير لون الجمبري، فارفعيهما وضعي الزيت المتبقى في المقلاة نفسها، وعندما يحمى أضيفي البصل والثوم والزنجبيل، وحركي لمدة دقيقتين، وأضيفي الفلفل الأحمر والكرفس، وحركي حتى يصبح الخضار طريًا.

٣- أعيدي الدجاج والجمبري إلى المقلاة مع الملفوف والصلصات وزيت السمك ومرق الدجاج المذاب فيه النشا.

٤- اتركي للمواد تغلي على النار حتى تصبح الصلصة كثيفة، وأضيفي Bean Sprout والبصل الأخضر، واطركي للمواد على النار حتى تمنخن جيدًا.

٥- يقدم الطبق ومعه المكرونة.

باييا بالجمبري والسماك (من المطبخ الإسباني) وتعني الأرز بالجمبري والسماك والزعفران

المقادير:

كجم جمبري صغير أو ١٠ وحدات كبيرة.	١/٢
كجم سمك فوليه.	١/٢
ثمرة طماطم جامدة وملعقة زيت طعام.	٢
ملعقة صغيرة زعفران.	١
كوب أرز + ٢ ملعقة بسلة مفصصة.	٢
بصلة مفرية.	٢
ملعقة صغيرة ثوم مفري.	١/٢
ملح + فلفل + بابريكا + فنجان زيت.	

الطريقة:

- ١- ينزع الشوك والعظام والجلد ويقطع إلى قطع صغيرة.
- ٢- يقلب البصل مع الثوم في الزيت، ثم يضاف لحم السمك ويقلب حتى يصير ذهبي اللون، فيضاف قليل من الماء ويستمر في التقليب بخفة حتى ينضج السمك.
- ٣- يغسل الجمبري وتقطع الطماطم مكعبات صغيرة، ويضاف للخليط السابق (يمكن تقشير الجمبري أو تركه بقشرته حسب الرغبة على أن ينزع العمود الفقري تحت الحنفية ويحتفظ ببضع وحدات صحيحة بقشرها للتجميل.
- ٤- يضاف ٢ كوب ماء مغلي ثم يغسل الأرز، ويضاف مع الزعفران وتخفص الحرارة للموقد بعد تشرب الأرز للماء. ثم نرفع الإناء بعد نضج الأرز، ويقدم ساخناً.

سمك بالبصل الأحمر (بواسون بلوز)/ فرنسي

المقادير:

كجم سمك وقلر ثرناش.	١
بصلة حمرة حلقات.	٢
كوب زيت.	١/٢
ليمونة.	٢
كوب لبن.	١
ملح وبهار سمك.	
ملعقة دقيق.	٢

الطريقة:

- ١- يغسل السمك جيدًا ويتبل بالملح والبهار والليمون، وينقع في اللبن لمدة ساعة.
- ٢- توضع حلقات البصل في الزيت حتى تصفر وتخرج من الطاسة.
- ٣- يحمر السمك ويوضع على فوطة ورقية نظيفة.
- ٤- يرص السمك في طبق التقديم ويرش على الوجه البصل ويقدم ساخنًا.

سمك لوت متبل (طبق فرنسي)

يكفي ٦ أفراد، ويحضر في ١٠ دقائق، وفترة الطهي ١٥ دقيقة

المقادير:

١	كجم سمك لوت فيليه أو سمك بوري أو غير من الأسماك الفيليه.
١/٢	كجم عنب ذهبي نباتي.
	ملح وبهارات وفلفل أسود.
	بصلة مفرية.
١/٢	فنجان زيت صغير.
١/٢	ملعقة ثوم مفري.
٤	حبات قرنفل.
١٠	حبات فلفل أسود صحيحة.
١/٢	ملعقة صغيرة كمون صحيح.
١/٢	ملعقة صغيرة جوزة الطيب.
	+ فتلة رفيعة

الطريقة:

- ١- اخلطي عصير البصل والثوم مع التوابل كلها، وضعيها على النار ٥ دقائق مع التقليب من آن لآخر. وتبلي السمك بهذا الخليط الساخن من الداخل والخارج. واتركيه قليلاً.
- ٢- اربطي السمك بفتلة رفيعة مثل الروسو، وتطهى على البخار بوضعها في مصفاة على بناء به ماء مغلي، وتغطي المصفاة ويترك حتى ينضج السمك.
- ٣- قطعي العنب واغسله جيداً وانزعي الأعناق وألقي به في ماء مغلي ليلين قليلاً.
- ٤- ضعي السمك في طاجن فرن بعد دهنه بالزيت وحوله حبات العنب النصف ناضجة، ويترك ١٠ دقائق في الفرن الحار في الرف الأوسط ويرش الوجه بالكمون.
- ٥- عند التقديم تنزع الفتلة ويقطع ترنشات ويصب عليه السائل المتبقي.

الأومليت بالجمبري (العجة الفرنسية)

المقادير:

بيضات.	٣
ملعقة كبيرة لبن.	٣
ملعقة كبيرة سمن أو زبدة أو زيت.	١
ملح وبهارات وقليل أسود.	
جم جمبري مسلووق ومقشور ومزال للرأس والنيل.	١٠٠

الطريقة:

١- يكسر البيض في سلطانية ويضاف إليه اللبن، ويتبل بالملح والقليل والبهار، ويخفق جيدًا ثم يضاف إليه الجمبري الملون.

٢- يوضع السمن أو الزبد أو الزيت في مقلاة متسعة حتى تمسخن، فيصب خليط العجة للمجهز وهي على النار، وعندما يتورد اللون في الوجه السفلى ترفع بعيدًا عن النار، وتقلب في طبق مفلطح، وتوضع على الوجه الآخر في المقلاة ثانية، وتعاد النار حتى ينضج الوجه للثاني (ويمكن وضع قليل من الزيت أو الزبد أو السمن إلى الطامسة)، وتوضع في طبق التقديم.

ملحوظة: يمكن وضع البيض منفردًا بدون الجمبري، ثم عند الوضع في طبق التقديم يضاف للوجه الجمبري ويجمل بالخضرة.

سمك موسى على الطريقة الهندية

المقادير:

سمكات موسى.	٦
ملعقة زبدة.	٢
ملح وفلفل وليمون.	
+ دقيق.	
باننجانة رومية كبيرة.	١
ثمره طماطم.	٢

الطريقة:

- ١- يحمر السمك بعد تنظيفه وتتبيله بالملح والفلفل والليمون، ثم نقله في السدقيق؛ في الزبدة، وتقطع الباننجانة قطعاً مستديرة ثم تغمس في الزيت، ثم يوضع السمك في طبق كبير.
- ٢- يوضع مع كل سمكة قطعتان من الباننجان، ثم تقشر للطماطم وتعصر وتنضج في الزيت، ثم توضع مع الباننجان.

سمك حر بالريحان (طبق من المطبخ الهندي)

المقادير:

جم سمك فليه.	٤٠٠
جم زيت زيتون.	١٠٠
بيضة.	١
جم نقيق ذرة.	٢٥
جم نقيق.	١٠
ليمون.	٢
ملح وفلفل.	
جم أوراق ريحان طازجة.	٢٥
قرون فلفل أحمر طازج.	٨
جم بصل مفري (بصلة متوسطة).	٣٠
جم ثوم مفري.	٣٠
جم خس.	١

الطريقة:

- ١- تجهيز خلطة التحمير: يخفق البيض والنقيق و $\frac{2}{3}$ نقيق الذرة وعصير الليمون والملح والفلفل حتى يتجانس ويتكون خليط سميك القوام.
- ٢- وتحضر خلطة الريحان والفلفل: يخلط الثلث الباقي من نقيق الذرة مع أوراق الريحان، و ٤ قرون فلفل أحمر والبصل المفري والثوم.
- ٣- قطعي السمك لشرائح طويلة.
- ٤- غطي السمك بخليط التحمير ثم حمريه في الزيت وتركه جانبا.
- ٥- قطعي الـ ٤ قرون الباقية من الفلفل الأحمر والريحان المتبقي لرفائق طويلة.
- ٦- سخني بعض الزيت في مقلاة وأضيفي الثوم والبصل ورفائق الفلفل والريحان حتى تتصاعد رائحة الخليط.
- ٧- أضيفي السمك المحمر وتركه على النار مدة نقيقتين حتى يمتزج تماما بالفلفل والريحان.
- ٨- أضيفي الماء ونقيق الذرة مع التقليب برفق حتى يتبخر البعض الماء.
- ٩- يوضع ورق الخس على طبق التقديم، وتصب خلطة السمك فوقه.

١٠- للتزيين بحمر الفلفل وأوراق الريحان، ونصف من الزيت، وتوضع فوق السمك قبل التقديم.

فطيرة سمك روسية زمن الطبخ ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة

المقادير:

٣٥٠ جم سمك مدخن (رجلة).

١٥٠ جم لبن.

٢٥٠ جم (حوالي ١/٤ كجم) عجينة.

١ ملعقة زبدة.

٢ ملعقة كبيرة دقيق.

١ كوب ماء.

١ ملعقة جبنة مبشورة.

١ ملعقة بقونوس مخروط.

ملح وفلفل.

١ بيضة مخفوقة.

١ حزمة خضرة.

الطريقة:

١- اغسلي السمك وضعيه في اللبن والماء وحزمة الخضرة، وتركها لحين الطبخ.

٢- لفي العجينة على شكل مربع طوله ٢٥ سم، وضعها في صينية الخبز.

٣- جففي السمك وأزيلي منه الجلد والعظام ثم قطعيه لقطع صغيرة.

٤- سيحي للزبدة وأضيفي للدقيق، ثم قلبي بالتدريج مع إضافة ماء، وسخني حتى الغليان

لمدة ٢ إلى ٣ دقائق.

٥- أضيفي السمك واللبن والبقونوس وتلي.

٦- يكوم الخليط في منتصف العجينة المربعة.

٧- رطبي حواف العجينة وطبقي كل ركن من العجينة المربعة حتى المركز ليتكون شكل

خطاب، وأغلقي للشكل الناتج وتركي فتحة في المركز تكون صغيرة لتسمح بخروج

البخار.

٨- قطعي أوراق من الأجزاء المتخلص منها من العجينة للتزيين.

٩- لاهني بواسطة فرشاة السطح بالبيض المخفوق.

١٠- توضع الصينية في الفرن على درجة ٢٥٠ م لمدة ١٠ دقائق، ثم خفضي الحرارة إلى ٢٠٠ م، وتركي الصينية لمدة ٣٠ دقيقة.

تم بحمد الله

رقم الإيداع: ٢٠٠٨ / ١٥٨٥

التقييم الدولي: x-99-5167-977

مع تحيات

مكتبة المعارف الحديثة

٢٢ ش تاج الرؤساء - سابا باشا

تليفون: ٥٨٢٦٩٠٢ - الإسكندرية