

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الخضار والمحاشي

ح مكتبة العبيكان ، ١٤١٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

فرغلي ، فاطمة محمد

موسوعة مطبخ العائلة - الرياض

٤٠ ص ، ٢١ × ٢٩ سم

ردمك ٠٠-٤١٧-٢٠-٩٩٦٠ (مجموعة)

١-٠٤٠-٢٠-٩٩٦٠ (ج ٣)

أ- العنوان

١٨/١٩٠٥

١- الطهي

ديوي ٥ ، ٦٤١

رقم الإيداع : ١٨/١٩٠٥

ردمك ٠٠-٤١٧-٢٠-٩٩٦٠ (مجموعة)

١-٠٤٠-٢٠-٩٩٦٠ (ج ٣)

جميع الحقوق محفوظة للناشر

الطبعة الثانية

١٤٢٣ هـ / ٢٠٠٢ م

الناشر

مكتبة العبيكان

الرياض - العليا - طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة

ص.ب.: ٦٢٨٠٧ - الرمز البريدي: ١١٥٩٥

هاتف: ٤٦٥٤٤٢٤ - فاكس: ٤٦٥٠١٢٩

موسوعة مطبخ العائلة

الخضار والمحاشي



مكتبة العبيكان

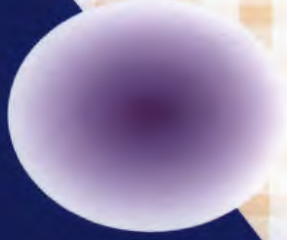
محتويات الخضار

الصفحة الموسوعة

١٠٣	٣	— طبخ الخضروات المعلبة؟
١٠٤	٤	— طبخ الخضروات المفروزة؟
١٠٥	٥	— تنظيف الخضروات؟
١٠٦	٦	— البطاطس المقلية
١٠٧	٧	— السلك
١٠٨	٨	— مشكل الخضار
١٠٩	٩	— البازلاء
١١٠	١٠	— الرجله بالعدس
١١١	١١	— كوسا بالباشميل
١١٢	١٢	— كوسا بالحمص
١١٣	١٣	— السبانخ بالبيض
١١٤	١٤	— الدبه بالشبت
١١٥	١٥	— اللوبيا الخضراء
١١٦	١٦	— صينية البطاطس بالفرن
١١٧	١٧	— الباميا
١١٨	١٨	— الباميا بالفرن
١١٩	١٩	— الفاصوليا الخضراء بالروبيان
١٢٠	٢٠	— الفاصوليا البيضاء الثوم
١٢١	٢١	— أرضي شوكي بالباشميل
١٢٢	٢٢	— أرضي شوكي بالطماطم
١٢٣	٢٣	— قرنبيط بالباشميل
١٢٤	٢٤	— القرنبيط المقلي
		— السبانخ بالحمص
		— المسقعة
		— المسقعة الكاذبة



الخضار



الخضار الطازجة لها فائدة كبيرة للجسم وسنعرض طريقة تنظيف الخضراوات كلاً على حدى رغم أني على علم أن تنظيف الخضراوات يستغرق وقتاً ومجهوداً بالأخص على المرأة العاملة لذلك لوحظ أن استخدام الخضراوات المعلبة والمفرزنة أصبح أسهل في الطبخ وأوفر في الوقت.

طبخ الخضراوات المعلبة:

تسخن العلبة بعد فتحها لأن الخضراوات المعلبة تمر بدرجات حرارة مرتفعة في عمليات التعليب جعلها شبه ناضجة، ويجب تقديم السائل الموجود بالعلبة مع الخضراوات لأنه هو الذي يحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية وغيره.

طبخ الخضراوات المفرزنة:

وهي توجد داخل أكياس من البلاستيك وتحفظ في الفريزر مثل: البازاليا، الخرشوف، أنواع متعددة من الخضراوات وغيرها. والخضراوات المثلجة لا تختلف عن الخضراوات الطازجة ولكنها تأخذ وقت أقصر في الطبخ ويجب أن تقومي بطبخ الخضراوات وهي مجمدة ولا تتركها حتى ينصهر الثلج منها بذلك تكون محتفظة بقيمتها الغذائية.

تنظيف الخضراوات

تنظيف الفاصوليا الخضراء:

أزيلي من الفاصوليا مع الخيوط الجانبية إن وجدت ثم تقطع على حسب رغبتك.

تنظيف القرنبيط:

اقطعي الجزء السميكة من ساق القرنبيط وأنزعي الأوراق الخارجية الخضراء وتنقع في ماء وملح بحيث يكون رأس القرنبيط للأسفل لمدة عشر دقائق (للتخلص من الحشرات) ثم تغسل بالماء جيداً وتقطع حسب الرغبة.

تنظيف الملوخية:

اختاري الملوخية ذات الأوراق الخضراء الطازجة وقطفي مجموعة الأوراق المتلاصقة مع عرقها من الأعلى. ومن الأسفل قطفي الأوراق بدون عروقها. لأن العرق يعطي للملوخية طعماً وقواماً أفضل ثم إغسلها بالماء جيداً عدة مرات للتخلص من التراب وتنقع بالماء وتصفى وتغسل مرة أخرى ثم ضعها في قطعة قماش لكي تجف جيداً من الماء.

تنظيف الباميا:

قمعي الباميا بإزالة الجزء العلوي منها بشكل هرمي ويقطع جزء صغير من الأسفل ثم ضعها في قطعة قماش وأفركيها للتخلص من الخشونة التي على سطحها إن وجدت ثم إغسلها بالماء وأتركها تصفى جيداً.

تنظيف الخس:

أزيلي أوراق الخس الكبيرة والخشنة ثم إقطعي من أوراق الخس الخضراء الكبيرة قليلاً وأنقعها في ماء بحيث يكون رأسها إلى الأسفل للتخلص بما داخلها أو فككيها وإغسلي كل ورقة على حدى.



البطاطس المقلي

الطريقة

(شبس):

- ١- قطعي البطاطس إلى حلقات رفيعة جداً باستعمال سكين حاد أو بقطاعة البطاطس الخاصة لذلك ثم انقعي البطاطس في ماء بارد مع الملح لمدة ساعة ثم صفيه واغسله من الملح.
- ٢- إقذحي الزيت ثم حمري البطاطس به مع التقليب المستمر حتى لا تلتصق حلقات البطاطس ببعضها ثم صفيه على الورق الماص لكي يمتص الزيت الزائد.

(أصابع البطاطس):

- ١- قطعي البطاطس على شكل أصابع سمكها ١ سم ثم انقعها في ماء بارد جداً وضعها في الثلاجة لمدة ساعة ثم صفها وجففها جيداً.
- ٢- إقذحي الزيت وحمري به أصابع البطاطس مع التقليب ثم انشليها على ورق القلي الماص وضعها في صحن التقديم ورشي عليها قليل من الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.

المقادير:

- كيلو بطاطس.
- ٣ كاسات زيت للقلي.
- ملعقتين طعام ملح.
- فلفل أسود مطحون حسب الرغبة.



السك

الطريقة

- ١- أفرمي كلاً من السك والشبت والكزبرة الخضراء فرماً ناعماً ثم اغسليهم معاً في مصفاة وأتركيهم جانباً حتى يصفى جيداً.
- ٢- اغسلي الرز عدة مرات ثم صفيه، اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨).
- ٣- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار مع التقليب حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم وقلبي لمدة دقيقة وضعي عليه اللحم والملح والفلفل الأسود والكمون واتركيه على النار مع التحريك حتى يشرب اللحم مائه ويحمر قليلاً ثم ضعي عليه الخضار والرز وعصير الطماطم وقلبيهم معاً واتركيه على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى ينضج ثم اغرفيه في الصحن المعد.

المقادير:

- حزمتين سلك،
- حزمة صغيرة شبت،
- نصف حزمة كزبرة خضراء،
- نصف كيلو لحم مفروم،
- بصلتين مفرومة ناعم،
- ٥ فصوص ثوم مدقوق،
- ربع كأس رز،
- ٤ حبات طماطم معصورة،
- ملعقة طعام ملح،
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون،
- ربع ملعقة شاي كمون مطحون،
- ملعقتين طعام سمن.



مشكل الخضار

الطريقة

١ - إغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨).

٢ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم واللحم والملح والفلفل الأسود والليمون الناشف وقلبي حتى يشرب اللحم ماءه ثم صبي عليه عصير الطماطم واتركيه على نار هادئة لمدة عشر دقائق.

٣ - اقدحي الزيت واقلي به الجزر حتى يحمر ثم الكوسا حتى تحمر ثم البطاطس حتى تحمر ثم الفاصوليا وبعدها الباميا ثم البازلاء وصفوها جميعاً على ورق القلي الماص.

٤ - ضعي الخضار المقلية في صينية وضعي عليها اللحم المفروم وكأسين ماء مغلي وأدخلي الصينية إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة ساعة حتى ينضج.

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم، نصف كيس بازلاء مفرزن، ربع كيلو فاصوليا خضراء مقطعة قطع طويلة، ربع كيلو بامية مقمعة، ٤ حبات بطاطس مقطع إلى مكعبات، ٤ حبات كوسا مقطع إلى حلقات، ٤ جزرات مقطعة إلى حلقات، ٤ بصلات مفرومة ناعم، ٦ حبات طماطم معصورة، ملعقتين طعام ثوم مدقوق، ملعقة طعام سمن، ملعقة طعام ملح، نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون، ٢ ليمون ناشف (أسود)، ٣ كاسات زيت للقلي.

البازلاء

الطريقة

المقادير:

- ١- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨).
- ٢- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه اللحم والثوم وقلبي حتى يشرب اللحم مائه ثم ضعي عليه البازلاء والملح والفلفل الأسود وصبي عليه عصير الطماطم وكأسين ماء مغلي واتركيه على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج ويتسبك.

- كيس بازلاء مفرزن، أو كيلو بازلاء خضراء
- ربع كيلو لحم مفروم.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ٤ حبات طماطم معصورة.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ملعقتين طعام سمن.



الرجله بالعدس

الطريقة

- ١- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٧).
- ٢- أفرمي الرجله والكزبرة فرماً ناعماً واغسليهم معاً وصفيهم جيداً من الماء، اغسلي العدس بالماء جيداً وصفيه.
- ٣- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم واللحم والملح والفلفل الأسود وقلبيه حتى يشرب اللحم مائه ثم ضعي عليه عصير الطماطم والرجله والكزبرة والعدس ونصف كأس ماء مغلي وقلبيهم معاً واتركي القدر على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى يتسبك وينضج.

المقادير:

- حزمتين رجله.
- نصف حزمة كزبرة خضراء.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- ربع كأس عدس أصفر.
- ٣ بصلات مفرومة ناعم.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ٥ حبات طماطم معصورة.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



كوسا بالباشميل

الطريقة

- ١- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨)، قشري الكوسا وقطعها إلى حلقات ثم اغسليها بالماء جيداً.
- ٢- ضعي السمن في قدر وعليه البصل والثوم واللحم والفلفل الأسود وارفعيه على النار مع التحريك المستمر حتى يشرب اللحم ماء ثم ضعي عليه عصير الطماطم واتركيه على نار هادئة حتى يتشرب.
- ٣- احضري صينية ورصي بها نصف كمية الكوسا ثم ضعي عليها اللحم المفروم وغطيه بباقي كمية الكوسا وأخيراً صبي عليه الباشميل وأدخلي الصينية إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة ساعة حتى يحمر وجهها وبذلك تكون جاهزة للتقديم.

المقادير:

- كيلو من الكوسا،
- نصف كيلو لحم مفروم،
- بصلتين مفرومة ناعم،
- ٣ حبات طماطم معصورة،
- فصين ثوم مدقوق،
- ملعقة طعام سمن،
- ملعقة طعام ملح،
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون،
- باشميل خفيف (نفس المقدار) ص (٨٧).



كوسا بالحمص

الطريقة

- ١- إغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨).
- ٢- قشري الكوسا وقطعها إلى حلقات واغسلها بالماء جيداً.
- ٣- إغسلي الحمص بالماء جيداً وضعيه في قدر واغمره بالماء وارفعه على النار للسلق لمدة ربع ساعة ثم صفيه.
- ٤- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم واللحم والملح والفلفل الأسود وقلبي حتى يشرب اللحم ماءه ثم ضعي عصير الطماطم والكوسا والحمص وكأس ماء مغلي واتركيه على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم ضعي عليه النعناع وقدميه في الصحن المعد ويمكن أن تقدمي معه الرز المفلفل.

المقادير:

- كيلو كوسا.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- ربع كأس حمص.
- ٣ بصلات مفرومة ناعم.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ٥ حبات طماطم معصورة.
- ملعقة طعام نعناع ناشف.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



السبانخ بالبيض

الطريقة

- ١ - افرمي السبانخ فرماً ناعماً ثم اغسليها جيداً بالماء وضعي عليها الماء المغلي ثم صفّيها جيداً بالضغط عليها بيدك.
- ٢ - ضعي السبانخ في وعاء وعليها الكزبرة والبصل والثوم والبيض والملح والفلفل الأسود واخلطيهم معاً جيداً.
- ٣ - ضعي السمن في صنية ثم صبي فوقه خلطة السبانخ وادخليها إلى الفرن ٢١٠ لمدة نصف ساعة حتى تنضج.

المقادير:

- حزمة سبانخ.
- ملعقتين طعام كزبرة خضراء مفرومة.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- نصف ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ٤ حبات بيض.
- ملعقة طعام سمن.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



الدبه بالشبت

الطريقة

- ١- إغسلي اللحم ص (١٤٧).
- ٢- قشري الدبه واقطعيها بالنصف وأزيلي البذور الداخلية منها ثم قطعيها إلى مكعبات صغيرة واغسليها بالماء جيداً.
- ٣- إغسلي الحمص بالماء جيداً ثم ضعيه في قدر واغمريه بالماء وارفعيه على النار للسلق لمدة ربع ساعة ثم صفيه.
- ٤- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار مع التقليب حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم واللحم وقلبيه جيداً وضعي عليه الفلفل الأسود وعصير الطماطم وأغمريه بالماء المغلي وأتركيه على نار هادئة لمدة ساعة حتى ينضج ثم ضعي عليه الدبه والحمص والملح وكأس ماء مغلي وأتركيه على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى تنضج ثم ضعي عليه الشبت وأتركيه يغلي على النار لمدة خمس دقائق واغرفيه في صحن التقديم.

المقادير:

- نصف كيلو لحم ضأن مقطع إلى قطع صغيرة.
- حبتين دبه متوسطة الحجم.
- نصف حزمة شبت مفرومة ناعم.
- ربع كأس حمص.
- ٣ بصلات مفروم ناعم.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ٥ حبات طماطم معصورة.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



اللوبيا الخضراء

الطريقة

١- اغسلي اللحم ص (١٤٧) ونظفي اللوبيا وقطعيها بالنصف ثم أغسليه بالماء جيداً.

٢- ضعي الزيت في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم واللحم واللوبيا وعصير الطماطم والملح والفلفل الأسود والكمون و ٣ كاسات ماء مغلي وقلبيه واتركيه على نار هادئة لمدة ساعة حتى تنضج ثم افرغها في الصحن المعد.

المقادير:

كيلو لوبيا خضراء.

نصف كيلو لحم مقطع إلى قطع صغيرة.

٤ بصلات مفرومة ناعم.

٥ حبات طماطم معصورة.

ملعقة طعام ثوم مدقوق.

ربع كأس زيت.

نصف ملعقة طعام ملح.

ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.

نصف ملعقة شاي كمون مطحون.



صينية البطاطس بالفرن

الطريقة

- ١ - إغسلي اللحم ص (٤٧) .
- ٢ - قشري البطاطس وقطعيه إلى حلقات سمكها ٢ سم واغسلية بالماء جيداً .
- ٣ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه اللحم المفروم والملح والفلفل الأسود وقلبي حتى يشرب اللحم ماءه ثم صبي عليه عصير الطماطم واتركيه على نار هادئة لمدة خمس دقائق .
- ٤ - أحضري صينية ورصي بها حلقات البطاطس وضعي فوقها اللحم المفروم وكأسين ماء مغلي ثم أدخلي الصينية إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج .

المقادير:

- نصف كيلو لحم مفروم .
- ٨ حبات بطاطس متوسطة الحجم .
- ٤ بصلات مفرومة ناعم .
- ملعقة طعام ثوم مدقوق .
- ٥ حبات طماطم معصورة .
- ملعقتين طعام سمن .
- ملعقة طعام ملح .
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون .

الباميا

الطريقة

١ - إغسلي اللحم ص (١٤٧) ثم ضعيه في قدر وأغمريه بالماء وارفعيه على النار وأنزعي الريم منه كلما ظهر واطركيه على النار لمدة ساعة حتى ينضج ثم انشليه مع الاحتفاظ بالمرق.

٢ - قمعي الباميا على شكل هرمي واغسليها بالماء جيداً.

٣ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم واللحم والفلل الأسود وقلبيهم ثم ضعي عليه الباميا وعصير الطماطم والليمون والملح واغمريه بمرق اللحم واطركيه على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم ضعي عليه الكزبرة واطركيه على النار لمدة دقيقتين وضعيها في الصحن المعد ويقدم معها الرز بالشعيرية.

المقادير:

- نصف كيلو لحم ضأن مقطع قطع صغيرة.
- كيلو باميا خضراء.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ٤ ملاعق طعام كزبرة خضراء مفرومة.
- ٦ حبات طماطم معصورة.
- ملعقتين طعام سمن.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



الباميا بالفرن

الطريقة

- ١ - قمعي الباميا ثم اغسليها بالماء وصفيها جيداً.
- ٢ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم واللحم والملح والفلفل الأسود وقلبيهم جيداً واتركيه على النار حتى يشرب اللحم ماءه.
- ٣ - اقدحي الزيت واقلي به الباميا حتى يحمر لونها ثم صفيها على الورق الماص.
- ٤ - احضري صينية وضعي بها الباميا واللحم المفروم ثم صبي عليها عصير الطماطم والليمون وأخيراً ضعي عليها الكزبرة ثم ادخلي الصينية إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة نصف ساعة حتى تنضج.

المقادير:

- نصف كيلو لحم مفروم.
- نصف كيلو باميا خضراء.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- نصف باقة كزبرة خضراء مفرومة.
- ٤ حبات طماطم معصورة.
- عصير ليمونتين.
- كأسين زيت للقلي.
- ملعقتين طعام سمن.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



الفاصوليا الخضراء بالروبيان

الطريقة

- ١ - نظفي الروبيان ص (١٤٩).
- ٢ - قطعي الفاصوليا الخضراء بعد إزالة الخيوط الجانبية إن وجدت إلى قطع صغيرة وأغسلها جيداً بالماء.
- ٣ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل والثوم والجنزبيل وارفعي القدر على النار مع التحريك حتى يذبل ثم ضعي عليه الروبيان والبهارات والملح والفاصوليا وعصير الطماطم وكأسين ماء مغلي وقلبيهم معاً واتركيه على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى ينضج ثم ضعيه في صحن التقديم.

المقادير:

- نصف كيلو روبيان طازج.
- كيلو فاصوليا خضراء.
- ٥ فصوص ثوم مدقوق.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ٥ حبات طماطم معصورة.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقة شاي جنزبيل أخضر مدقوق.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- البهارات:
- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل
- أسود. هورد. كزبرة ناشفة).



الفاصوليا البيضاء بالثوم

الطريقة

- ١- اغسلي الفاصوليا جيداً وانقعها في الماء لمدة ساعتين ثم صفيها.
- ٢- ضعي الفاصوليا في قدر واغمريها بالماء المغلي وأرفعيها على النار لمدة ساعة حتى تنضج ثم صفيها.
- ٣- ضعي السمن في مقلاة وارفعيه على النار ثم ضعي عليه الثوم وقلبيه حتى يحمر وضعي عليه الكزبرة الخضراء والملح والفلفل الأسود والكمون والفاصوليا البيضاء وقلبيهم لمدة دقيقة ثم اغرفيها في صحن التقديم.

المقادير:

- كأسين فاصوليا بيضاء.
- ملعقتين طعام ثوم مدقوق.
- ٤ ملاعق كزبرة خضراء مفرومة.
- ملعقتين طعام سمن.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ملعقة شاي كمون مطحون.

أرضي شوكي بالباشميل

الطريقة

- ١- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨).
- ٢- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار مع التحريك حتى يذبل ثم ضعي عليه اللحم والملح والفلفل الأسود وقلبيه حتى يشرب اللحم مائه وصبي عليه عصير الطماطم واتركيه على نار هادئة حتى يتشرب.
- ٣- ضعي الجزر في قدر واغمريه بالماء وارفعيه على النار لمدة ربع ساعة للسلق ثم صفيه، حضري الباشميل.
- ٤- احشي الأرضي الشوكي باللحم المفروم ورصيه في صينية.
- ٥- اخلطي باقي كمية اللحم المفروم مع الجزر وضعيه في الصينية بعد رص الأرضي الشوكي المحشو ثم صبي عليه الباشميل وأدخليه إلى الفرن ٢١٠ درجة لمدة نصف ساعة حتى يحمر الوجه.

المقادير:

- كيس أرضي شوكي مفرزن.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ٥ حبات جزر مقطعة إلى حلقات.
- ٤ حبات طماطم معصورة.
- ملعقتين طعام سمن.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- الباشميل الخفيف (نفس المقدار) ص (٨٧).



أرضي شوكة بالطماطم

الطريقة

- ١ - اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨).
- ٢ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه اللحم والثوم والملح والفلفل الأسود وقلبي حتى يشرب اللحم ماء ثم صبي عليه عصير الطماطم واتركيه على نار هادئة حتى يتشرب.
- ٣ - ضعي البازاليا في قدر واغمريها بالماء وارفعيه على النار للسلق لمدة عشر دقائق ثم صفيها.
- ٤ - احشي الأرضي الشوكي باللحم المفروم ورصيه في صينية واخلي باقي كمية اللحم المفروم مع البازاليا ثم ضعي بجانب الأرضي الشوكي وضعي عليه كأس ماء مغلي ثم ارفعي الصينية على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى يتشرب.

المقادير:

- كيس أرضي شوكة مفروم.
- كيس بازاليا مفروم.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- ٤ حبات طماطم معصورة.
- ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ملعقتين طعام سمن.



قرنبيط بالباشميل

الطريقة

- ١ - اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨).
- ٢ - قطعي القرنبيط إلى قطع صغيرة واغسله جيداً ثم ضعيه في قدر واغمريه بالماء وضعي عليه الكمون وارفعيه على النار لمدة خمس دقائق للسلق ثم صفيه.
- ٣ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل والثوم واللحم والفلفل والأسود والملح وارفعيه على النار مع التقليب المستمر حتى يشرب اللحم مائه ثم صبي عليه عصير الطماطم واتركيه على نار هادئة حتى يتشرب.
- ٤ - احضري صينية ورصي بها نصف كمية القرنبيط وضعي فوقه اللحم المفروم وغطيه بباقي كمية القرنبيط ثم صبي عليه الباشميل وأدخلي الصينية في الفرن ٢١٠ درجة لمدة ساعة حتى يحمر وجهها.

المقادير:

- رأس قرنبيط (زهرة) متوسطة الحجم.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ٣ حبات طماطم معصورة.
- ٥ فصوص ثوم مدقوق.
- ملعقة طعام سمن.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، كمون).
- باشميل خفيف (نفس المقدار) ص (٨٧).



القرنبيط المقلي

الطريقة

- ١- قطعي القرنبيط إلى زهرات صغيرة واغسله جيداً بالماء.
- ٢- ضعي الماء في الخلاط الكهربائي وعليه الدقيق والبيض والبصل والبقدونس والملح والفلفل الأسود والكمون وأخلطهم معاً جيداً ثم صبي الخلطة في وعاء وضعي بها القرنبيط وأخلطهم معاً.
- ٣- اقدحي الزيت ثم أقلّي به القرنبيط واحدة تلو الأخرى على نار هائئة حتى تحمر جيداً ثم صفيه على ورق القلي الماص ورصيه في صحن التقديم.

المقادير:

- رأس قرنبيط كبيرة.
- ملعقتين طعام دقيق أبيض.
- بيضة.
- بصلة مفرومة ناعم.
- ملعقتين طعام بقدونس مفروم.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- نصف كأس ماء.
- كأسين زيت للقلي.
- نصف ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود. كمون).

السبانخ بالحمص

الطريقة

١- أفرمي كلاً من السبانخ والكزبرة ناعماً ثم اغسليهم جيداً بالماء واتركيهم جانباً لكي تتصفى.

٢- اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨)، واغسلي الحمص بالماء جيداً ثم ضعيه في قدر واغمريه بالماء وارفعيه على النار لمدة ربع ساعة للسلق ثم صفيه.

٣- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار مع التقليب حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم واللحم والفلفل الأسود وصبي عليه عصير الطماطم وكأسين ماء مغلي واتركيه على نار هادئة لمدة ساعة ثم ضعي عليه الحمص والسبانخ والكزبرة والملح واتركيه على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى ينضج ثم افرغيه في صحن التقديم.

المقادير:

- حزمتين سبانخ.
- نصف حزمة كزبرة خضراء.
- نصف كيلو لحم ضأن مقطع إلى قطع صغيرة.
- ربع كأس حمص.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ٤ حبات طماطم معصورة.
- ٥ فصوص ثوم مدقوق.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- ملعقتين طعام سمن.



المسقة

الطريقة

- ١ - اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨)، قشري الباذنجان وقطعيه إلى حلقات سمكها ٢ سم وانقعيه في ماء وملح لمدة ساعة.
- ٢ - ضعي ملعقة طعام زيت في قدر وضعي عليها الثوم وارفعي القدر على النار مع التقليب حتى يذبل ثم ضعي عليه اللحم والملح والفلفل الأسود وقلبي حتى يشرب اللحم مائه ثم صبي عليه عصير الطماطم واتركيه على نار هادئة حتى يتشرب.
- ٣ - اقدحي الزيت وأقلي به الباذنجان حتى يحمر قليلاً ثم صفيه على ورق القلي الماص.
- ٤ - احضري صينية ورصي بها نصف كمية الباذنجان ثم ضعي عليه اللحم المفروم وغطيه بباقي الباذنجان المقلي ورصي فوقه حلقات الفلفل الرومي واغمريه بالماء المغلي وارفعي الصينية على النار لمدة نصف ساعة حتى يتشرب وينضج.

المقادير:

- كيلو باذنجان أسود.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- ٦ فصوص ثوم مدقوق.
- ٦ حبات طماطم معصورة.
- ٥ حبات فلفل رومي (حلو) مقطع إلى حلقات.
- ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- كأسين زيت للقلي.



المسقة الكاذبة

الطريقة

- ١ - قشري الباذنجان وقطعيه إلى مكعبات صغيرة وانقعيه في ماء وملح لمدة ساعة ثم صفيه واغسله جيداً بالماء.
- ٢ - اقدحي الزيت وأقلي به الباذنجان حتى يحمر ثم صفيه على ورق القلي الماص.
- ٣ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم وقلبي لمدة دقيقة ثم ضعي عليه الباذنجان المقلي والفلفل الرومي وعصير الطماطم والملح والفلفل الأسود وقلبيه واتركيه على نار هادئة لمدة ربع ساعة حتى ينضج وقدميه في الصحن المعد.

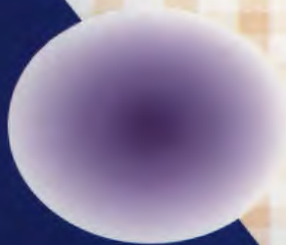
المقادير:

- كيلو باذنجان أسود.
- حبتان فلفل رومي (حلو) مقطع إلى حلقات.
- بصلتين مقطعة إلى حلقات.
- ٧ فصوص ثوم مدقوق.
- ٥ حبات طماطم معصورة.
- ملعقة طعام سمن.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- كأسين زيت للقلي.

المحاشي



محتويات المحاشي



الموسوعة	الصفحة	
١٢٦	٢٦	— ورق العنب
١٢٨	٢٨	— ورق العنب بزيت الزيتون
١٢٩	٢٩	— محشي الكرنب
١٣٠	٣٠	— محشي الكرنب بالزيت
١٣١	٣١	— محشي البصل
١٣٢	٣٢	— محشي البطاطس
١٣٣	٣٣	— محشي الخس
١٣٤	٣٤	— محشي الطماطم بالخضار
١٣٥	٣٥	— محشي الطماطم





الموسوعة	الصفحة	
١٣٦	٣٦	— محشي الكوسا
١٣٧	٣٧	— لب الكوسا
١٣٨	٣٨	— محشي الكوسا باللبن
١٣٩	٣٩	— محشي مشكل
١٤٠	٤٠	— محشي الباذنجان المقلي بالصنوبر
١٤١	٤١	— محشي الباذنجان
١٤٢	٤٢	— محشي الفلفل الرومي
١٤٣	٤٣	— محشي الفلفل الرومي بالمكرونة



ورق العنب

المقادير:

قارورة ورق عنب (أورلاندو). ربع كيلو لحم مفروم. كأسين رز مصري (صنوايت). ٥ بصلات مفرومة ناعم. حبتين طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة جداً. نصف باقة بققدونس مفروم ناعم. نصف باقة شبت مفروم ناعم. ملعقتين طعام نعناع ناشف. مكعب ماجي. ٢ بطاطس مقشر ومقطع إلى حلقات. ملعقتين طعام صلصة. ٣ ملاعق طعام سمن. حبتين ليمون معصورة أونصف ملعقة طعام ملح ليمون. ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



الطريقة

- ١- أغسلي ورق العنب جيداً بالماء وصفيه.
- ٢- أغسلي الرز جيداً ثم ضعيه بمصفاة ذات ثقوب صغيرة.
- ٣- ضعي اللحم المفروم بعد غسله ص (١٤٨) في وعاء وعليه الرز والبصل وقطع الطماطم والبقدونس والشبت والنعناع والفلفل الأسود وملعقتين طعام سمن والملح حسب الرغبة وأخلطيه معاً جيداً وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٤- ضعي حلقات البطاطس في قاع القدر للاستفادة منها إذا تعرض المحشي للذع.
- ٥- افردى ورق العنب بحيث يكون الوجه الخشن من الداخل وخذي مقدار نصف ملعقة طعام من الحشو وضعيها على شكل إصبع داخل ورقة العنب ثم أثني الورقة من الجوانب وأبدئي بلف ورق العنب مع شد الورقة أثناء اللف.
- ٦- رصي ورق العنب الملفوف فوق حلقات البطاطس حتى ينتهي المقدار ثم ضعي عليه ملعقة طعام سمن والصلصة ومكعب المايجي وعصير الليمون أو ملح الليمون وكأسين ونصف ماء وغطيه بصحن أصغر مقاساً من القدر كي لا يتفكك الورق ثم غطيه بغطاء القدر وأرفعيه على نار عالية لمدة سبع دقائق ثم على نار هادئة جداً لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج.
- ٧- للتقديم اقلبي قدر ورق العنب في صحن دائري.





ورق العنب بزيت الزيتون

الطريقة

- ١ - اغسلي ورق العنب وصفيه في مصفاة.
- ٢ - اغسلي الرز وضعيه في مصفاة ذات ثقوب ضيقة.
- ٣ - ضعي الرز في وعاء وعليه البصل وقطع الطماطم والبقدونس والشبث والنعناع ونصف مقدار زيت الزيتون والفلفل الأسود والماجي الأبيض واخلطي جيداً وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٤ - لف ورق العنب أنظري ص (١٢٧) الفقرة الخامسة.
- ٥ - ضعي في قدر حلقات الطماطم ثم رصي عليها ورق العنب الملفوف وضعي عليه ٣ كاسات ماء وعصير الليمون والصلصة وأرفعيه على نار عالية لمدة سبع دقائق ثم على نار هادئة جداً لمدة ٤٥ دقيقة وأخيراً صبي عليه باقي مقدار زيت الزيتون واقلبي القدر في صحن التقديم.

المقادير:

قارورة ورق عنب (أورلاندو) ٣ كاسات رز مصري (صنوايت). ٦ بصلات مفرومة ناعم. ٤ حبات طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة جداً. نصف باقة بققدونس مفروم ناعم. نصف باقة شبت مفروم ناعم. ٣ ملاعق طعام نعناع ناشف. حبتين طماطم مقطعة إلى حلقات. ملعقة طعام صلصة. ملعقتين طعام ماجي أبيض (جيليموتو). نصف كأس زيت زيتون. فنجان عصير ليمون. ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



الطريقة

- ١ - فككي أوراق الكرنب وأغسلي الرز بالماء ثم صفيه بمصفاة ذات ثقب ضيقة.
- ٢ - ضعي في قدر ماء وأرفعيه على النار حتى يغلي لسلق أوراق الكرنب ثم ضعي في الماء ثلاث ورقات من الكرنب حتى تغلي وأنشليها في مصفى ثم ضعي ثلاث ورقات أخرى وهكذا حتى تنتهي كمية الأوراق.
- ٣ - أقطعي عروق أوراق الكرنب الوسطى وأقسمي كل ورقة إلى اثنين.
- ٤ - ضعي اللحم المفروم بعد غسله ص (١٤٨) في وعاء وعليه الرز والبصل وقطع الطماطم والثوم والبقدونس والشبت والنعناع وملعقتين طعام سمن والكمون والفلفل الأسود والملح وأخلطي جيداً وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٥ - ضعي في قاع القدر حلقات البصل وفوقها حلقات البطاطس ثم رصي عليها الكرنب الملفوف.
- ٦ - افردى ورق الكرنب وضعي عليه مقدار نصف ملعقة طعام من الحشو وأفرديها طويلاً ثم أثني الورقة من الجوانب ولفي الورقة مع مراعاة شدها جيداً ورصيها في القدر المعد حتى تنتهي الكمية ثم ضعي عليه كأسين ماء مغلي والصلصة ومكعب المايجي وملعقة طعام سمن وغطيه بصحن أصغر حجماً من القدر كي لا يتفكك ثم بغطاء القدر وأرفعيه على نار عالية لمدة سبع دقائق ثم على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج.
- ٧ - اقلبي قدر محشي الكرنب في صحن دائري وزينه حسب الرغبة.

محشي الكرنب

المقادير:

- حبة كرنب كبيرة. ربع كيلو لحم مفروم. كأسين رز مصري (صنوايت). ٥ بصلات مفرومة ناعم. ٣ حبات طماطم مقطعة قطع صغيرة جداً. ٥ فصوص ثوم مدقوق. نصف باقة بقودونس مفروم ناعم. نصف باقة شبت مفروم ناعم. ملعقتين طعام نعناع ناشف. حبتين بطاطس مقشر ومقطع إلى حلقات. حبتين طماطم مقطعة إلى حلقات. مكعب مارجي. ملعقة طعام ملح. ٣ ملاعق طعام سمن. نصف ملعقة شاي كمون مطحون. ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



محشي الكرنب بالزيت

الطريقة

- ١ - فككي أوراق الكرنب واتبعي الخطوات (٢، ٢، ١) في محشي الكرنب ص (١٢٩).
- ٢ - اغسلي الرز بالماء واتركيه يتصفى جيداً.
- ٣ - ضعي السمن في قدر وارفعيه على النار حتى يقدح وحمري به الرز والبصل لمدة دقيقتين مع التقليب المستمر ثم ضعي عليه الطماطم والفلفل والنعناع والملح والفلفل الأسود والكمون ونصف عصير الليمون ونصف كأس ماء واتركيه على النار حتى يتشرب وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٤ - احشي أوراق الكرنب كما في ص (١٢٩) الفقرة (٦) رصبيها في قدر ثم أغمرها بالماء وارفعي القدر على نار عالية لمدة خمس دقائق ثم على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة حتى ينضج ثم ضعي عليه باقي عصير الليمون واتركيه على النار خمس دقائق ثم رصيه في صحن التقديم.

المقادير:

- رأس كرنب (ملفوف).
- ٣ كأس رز مصري (صنوايت).
- ٣ بصلات مفرومة ناعم.
- ٣ ملاعق طعام سمن.
- ٢ طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة.
- ٢ فلفل رومي مقطعة إلى قطع صغيرة.
- ملعقة طعام نعناع ناشف.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- عصير ليمونتين.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود، كمون).



محشي البصل

الطريقة

- ١- أنقعي الحُمُر في كأسين ماء مغلي لمدة ساعة، اغسلي الرز وصفيه.
- ٢- اقطعي رأس البصل وقشريه ثم أقطعي منتصف البصل بالسكين ولكن ليس كلياً وضعيه في قدر به ماء مغلي ثم أرفعيه على النار لمدة خمس دقائق.
- ٣- انشلي البصل في مصفاة وسوف تلاحظين أنه ستفك بسهولة.
- ٤- ضعي اللحم المفروم بعد غسله ص (١٤٨) في وعاء وعليه الرز والبقدونس والشبت والنعناع وملعقة سمن والملح والماجي الأبيض والفلفل الأسود وأخلطي جيداً وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٥- فككي البصل ثم خذي ورقة واحدة وضعي بها مقدار نصف ملعقة من الخلطة ولقي ورق البصل على الحشو بدون قطع الورقة ثم رصيه في قدر حتى تنتهي الكمية.
- ٦- صفي الحمر من الماء مع الاحتفاظ بماء الحمر.
- ٧- صبي على قدر البصل المحشي ماء الحُمُر مع ملعقة السمن وغطيه بصحن أصغر حجماً من القدر كي لا يتفك الحشو ثم بغطاء القدر وأرفعيه على نار عالية لمدة خمس دقائق ثم على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة حتى ينضج ثم رصيه في صحن التقديم.

المقادير:

- ١٠ حبات بصل أبيض كبير الحجم.
- ربع كيلو لحم مفروم.
- كأسين رز مصري (صنوايت).
- كيس حُمُر صغير.
- نصف باقة بقدوننس مفروم ناعم.
- نصف باقة شبت مفروم ناعم.
- ملعقتين طعام نعناع ناشف.
- ملعقتين طعام سمن.
- ملعقة طعام ماجي أبيض (جيليموتو).
- ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



محشي البطاطس

الطريقة

المقادير:

١٢ حبة بطاطس متوسطة الحجم
ومتشابهة الشكل.

نصف كيلو لحم مفروم.

بصلة مفرومة ناعم.

٥ فصوص ثوم مدقوق.

٥ أعواد كرفس مفروم ناعم.

٥ حبات طماطم معصورة أو ملعقتين

طعام صلصة.

ملعقتين طعام خل أبيض.

ملعقة طعام ملح.

ملعقة طعام سمن.

مكعب ماجي. ٣ كاسات زيت للقلي. ربع

ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.

١- قشري البطاطس وقوريها من الأعلى بحفارة الخضار بحيث لا يكون سمكها خفيف وأنقعها في ماء وملح لمدة نصف ساعة.

٢- ضعي البصل في قدر وعليه اللحم المفروم بعد غسله ص (١٤٨) وأرفعيه على النار مع التحريك المستمر حتى يتفكك اللحم ويشرب ماءه ثم ضعي عليه الكرفس والملح والفلفل الأسود، وقلبي لمدة دقيقتين وأطفئي النار وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.

٣- صفي البطاطس من الماء واقدحي الزيت من مقلاه واقلي به حبات البطاطس بحيث لا يتغير لونها ثم صفيها على ورق القلي الماص.

٤- ضعي السمن في قدر وأرفعيه على النار حتى يقدح ثم ضعي عليه الثوم وقلبي حتى يحمر لونه وصبي عليه الخل الأبيض وعصير الطماطم ومكعب الماجي وأتركيه على نار هادئة لمدة خمس دقائق.

٥- إبدئي بحشو حبات البطاطس ورصيها في صينية ثم صبي عليها خلطة الثوم مع الطماطم وغطيها بورق القصدير وأدخليها الفرن ٢١٠ لمدة ربع ساعة ثم أنزعي الغطاء وأشعلي الشواية وحمري وجه البطاطس ورصيه في صحن التقديم.



محشي الخس

الطريقة

- ١- أغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨) وضعيه في قدر وعليه البصل والكرفس وارفعي القدر على النار مع التقليب وضعي عليه الملح والفلفل الأسود وأتركه على النار حتى يشرب ماءه.
- ٢- أنزعى الأراق الخشنة من الخس ويغسل بعد ذلك جيداً بالماء.
- ٣- ارفعي قسم قليل من وسط الخس ويحشى الفراغ باللحم ثم اربطيه بعيدان الكرفس للمحافظة على شكله.
- ٤- ضعي السمن في قدر وارفعيه على النار حتى يقدح وحمري به الخس واحدة تلو الأخرى ثم صبي عليه عصير الطماطم وأتركه على نار هادئة لمدة ربع ساعة حتى ينضج ويقدم مع الرز المقلقل.

المقادير:

- ٦ رؤوس خس متوسطة.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- ٤ حبات بصل مفرومة ناعم.
- باقة كرفس مفروم ناعم.
- ملعقتين طعام سمن.
- كأسين عصير طماطم.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



محشي الطماطم بالخضار

الطريقة

- ١- اغسلي الطماطم واقطعي رأس كل واحدة ولكن ليس كلياً وافرغي البذور من الداخل بحرص، قشري البطاطس وقطعيها إلى مكعبات صغيرة.
- ٢- تبلي الطماطم بالملح والفلفل الأسود وأقليها في صحن لذي تتصفي جيداً.
- ٣- ضعي البازاليا والجزر في قدر واغمريه بالماء للسلق وارفعيه على النار لمدة ربع ساعة ثم ضعي عليه البطاطس ومكعب المايجي واتركيه على النار لمدة خمس دقائق ثم صفيه وتبلي الخضار بالخل والليمون والخردل وزيت الزيتون وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٤- احشي الطماطم ورصيها في صحن التقديم وزينيها بالبقدونس.

المقادير:

- ١٢ حبة طماطم متوسطة الحجم
- وجامدة ومستديرة.
- كيس بازاليا مجمدة.
- ٥ حبات جزر مبشورة.
- حبتين بطاطس.
- ملعقة شاي خل أبيض، عصير ليمون.
- نصف ملعقة شاي خردل.
- مكعب مارجي.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود.
- ملعقتين طعام زيت زيتون.
- ملعقتين طعام بققدونس مفروم.



محشي الطماطم

الطريقة

- ١ - اغسلي الطماطم واقطعي رأس كل واحدة ولكن ليس كلياً لكي يكون كل رأس عبارة عن غطاء ثم أفرغي الطماطم من الداخل بحرص.
- ٢ - نقي الحمص وأغسله جيداً ثم ضعيه في قدر وأغمريه بالماء وأرفعيه على النار لمدة ١٠ دقائق للسلق بحيث يكون نصف استواء ثم صفيه.
- ٣ - ضعي اللحم المفروم بعد غسله ص (١٤٨) في وعاء وعليه البصل والحمص والثوم والملح والماجي الأبيض والفلفل الأسود والسمن وأخلطيهم جيداً وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٤ - إبدئي بحشو الطماطم ورصيها في صينية حتى نهاية الكمية ثم غطيها بورق القصدير وأدخليها إلى الفرن ٢١٠ لمدة ربع ساعة حتى تنضج.

المقادير:

- ١٢ حبة طماطم متوسطة الحجم ويايسة.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- نصف كأس حمص صغير.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- فصين ثوم مدقوق.
- ملعقة طعام ونصف سمن.
- ملعقة طعام ملح.
- ماجي أبيض (جيليموتو).
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



محشي الكوسا

الطريقة

- ١- أغسلي الكوسا وقشريها وقطعي رؤوسها ثم قوريها بتفريغ لب الكوسا بحفارة الخضار مع الاحتفاظ بلب الكوسا.
- ٢- اغسلي الرز وصفيه جيداً بمصفاة ذات ثقوب صغيرة.
- ٣- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وأرفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه اللحم المفروم بعد غسله ص (١٤٨) وقلبي حتى يشرب ماءه وضعي عليه الطماطم والفلفل الأسود والملح والماجي الأبيض وأتركيه على النار حتى يتشرب وأطفئي النار ثم ضعي عليه الرز والبقدونس والشبت والنعناع وأخلطيهم جيداً وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٤- إبدئي بحشو الكوسا بحيث لا تكون ممتلئة ورصيها في قدر بشكل عامودي ثم ضعي عليها كأس ونصف ماء وارفعي القدر على نار عالية لمدة خمس دقائق ثم على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى تنضج.

ملاحظة:

يمكن استخدام لب الكوسا في عمل طبخة بحيث تكون وجبة غذاء متكاملة وهي الكوسا المحشية ولب الكوسا مع الرز المفلفل.

المقادير:

- ٢ كيلو كوسا متوسطة الحجم، ربع كيلو لحم مفروم، كأس رز مصري (صنوايت)، ٤ بصلات مفرومة ناعم، ٣ حبات طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة، ربع باقة بققدونس مفروم ناعم، ربع باقة شبت مفروم ناعم، ملعقتين طعام نعناع ناشف، ملعقتين طعام سمن، ملعقة طعام ملح، ملعقة طعام ماجي أبيض (جيليموتو)، ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



لب الكوسا

الطريقة

١- ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه الثوم ومكعب المايجي ولب الكوسا والطماطم والفلفل الأخضر والفلفل الأسود وقلبيه وأتركه على نار هادئة لمدة ربع ساعة.

٢- رصي محشي الكوسا في صحن التقديم وضعي لب الكوسا في زبدية للتقديم مع الرز المفلفل.

المقادير:

لب الكوسا.
بصلة مفرومة ناعم.
حبنتين طماطم مقطعة قطع صغيرة.
فصين ثوم مدقوق.
٢ فلفل أخضر حار مقطع إلى قطع صغيرة حسب الرغبة.
ملعقة طعام سمن.
مكعب مارجي.
ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



محشي الكوسا بالبن

الطريقة

- ١ - قشري الكوسا وقوريها من الداخل بحفارة الخضار.
- ٢ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل والصنوبر وارفعيه على النار حتى يذبل ويحمر الصنوبر ثم ضعي عليه اللحم المفروم بعد غسله ص (١٤٨) والفلفل الأسود والقرفة وأتركه على النار مع التحريك المستمر حتى تجف مأؤه واطفئي النار وأتركه حتى يبرد ثم إبدئي بحشو الكوسا باللحم المفروم.
- ٣ - صبي اللبن في قدر وضعي عليه البيض والنشا والثوم وقلبي جيداً ثم ارفعيه على نار عالية مع التقليب المستمر حتى يغلي ويسمك قوامه نوعاً ما ثم أسقطي به حبات الكوسا المحشوة وأتركها على نار عالية لمدة خمس دقائق ثم على نار هادئة لمدة ربع ساعة وأخيراً ضعي عليها النعناع وأغرفيها في الصحن المعد للتقديم.

المقادير:

- ٢ كيلو كوسا متوسطة الحجم.
- قارورتين لبن كبير.
- نصف كيلو لحم مفروم.
- بصلتين مفروم ناعم.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- نصف فنجان صنوبر.
- ملعقة طعام نعناع ناشف.
- ملعقتين طعام سمن.
- ٢ ملعقة طعام نشا.
- بيضة.
- ربع ملعقة شاي مطحون من (فلفل أسود وقرفة).



محشي مشكل

الطريقة

- ١- نظفي الخضار وقشريه وقوريه كما ذكر سابقاً.
- ٢- أغسلي الرز وصفيه في مصفاة ذات ثقوب صغيرة.
- ٣- ضعي اللحم المفروم بعد غسله ص (١٤٨) في وعاء وعليه الرز والبقدونس والشبت والكزبرة الخضراء والنعناع والملح والماجي الأبيض والفلفل الأسود وأخلطيه معاً وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٤- احشي جميع الخضروات ورصيها في صينية مناسبة ثم ضعي عليها عصير الطماطم والسمن والماء وغطيها بورق القصدير وأدخليها إلى الفرن ٢١٠ لمدة نصف ساعة حتى تنضج.
- ٥- انشلي الخضار المحشية ورصيها في صحن التقديم ثم صبي المرق في زبدية وقدميها مع الرز المفلفل.

المقادير:

- ٤ حبات كوسا متوسطة الحجم، ٤
- حبات فلفل رومي متوسطة الحجم، ٤
- حبات بطاطس متوسطة الحجم، ٤
- حبات طماطم متوسطة الحجم، كيلو
- إلا ربع لحم مفروم، ربع كأس رز مصري (صنوايت)، ربع باقة بقدونس مفروم ناعم، ربع باقة شبت مفروم ناعم، ربع باقة كزبرة خضراء مفروم ناعم، ملعقة طعام نعناع ناشف، ٦ حبات طماطم معصورة، ملعقة طعام ملح، ملعقة طعام ماجي أبيض (جيليموتو)،
- ملعقتين طعام سمن، ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون، ٣ كاسات ماء مغلي.



محشي الباذنجان المقلي

الطريقة

- ١ - قشري الباذنجان وانقعيه في ماء وملح لمدة ساعة، اغسلي اللحم المفروم ص (١٤٧)
- ٢ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل وارفعيه على النار مع التقليب حتى يذبل البصل ثم ضعي عليه اللحم والثوم والملح والفلفل الأسود وحركيه جيداً وأتركه على النار حتى يشرب اللحم مائه.
- ٣ - صفي الباذنجان واغسله جيداً ثم اقدحي الزيت وأقلي به حبات الباذنجان حتى يحمر لونها وصفيها على ورق القلي الماص.
- ٤ - خذي مقدار ملعقتين طعام من الزيت وضعيها في مقلاة وارفعيها على النار حتى تقدح وأقلي بها الصنوبر حتى يحمر ثم صفيه.
- ٥ - أحضري صينية ورصي بها الباذنجان ثم افتحي كل حبة من الوسط بالطول وأحشي بداخلها اللحم المفروم ثم صبي عليها عصير الطماطم وأدخلي الصينية الفرن ٢١٠ درجة لمدة نصف ساعة ثم أغرفيها في صحن التقديم وزينيها بالصنوبر المقلي.

المقادير:

- ٦ حبات باذنجان أسود صغير الحجم.
- ربع كيلو لحم مفروم.
- بصلتين مفرومة ناعم.
- ٤ حبات طماطم معصورة.
- ٤ فصوص ثوم مدقوق.
- ملعقتين طعام خل.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.
- كأسين زيت للقلي.
- ملعقة شاي سمن.
- ربع كأس صنوبر.



محشي البادنجان

الطريقة

- ١ - أقطعي رؤوس الباذنجان ويقور من الداخل بحفارة الخضار ويغسل وينقع في ماء وملح لمدة نصف ساعة.
- ٢ - اغسلي الرز وصفيه بمصفاة ذات ثقوب صغيرة.
- ٣ - ضعي اللحم المفروم بعد غسله ص () في وعاء وعليه الرز والبصل والطماطم والبقدونس والشبت والنعناع وملعقة طعام سمن والملح والماجي الأبيض والفلفل الأسود وأخلطي جيداً وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٤ - صفي الباذنجان من الماء وأغسله جيداً ثم أحشي الباذنجان بالخلطة دون أن يمتلئ ورصيه في القدر بشكل عامودي، وضعي عليه ملعقتين سمن والصلصة وكأسين ماء مغلي وأرفعيه على نار عالية لمدة خمس دقائق ثم على نار هادئة لمدة ربع ساعة حتى ينضج.
- ٥ - رصي الباذنجان واحدة بيضاء والأخرى سوداء في صحن التقديم.

المقادير:

- كيلو باذنجان أسود صغير الحجم، كيلو باذنجان أبيض صغير الحجم، نصف كيلو لحم مفروم، كأسين رز مصري (صنوايت)، ٥ بصلات مفرومة ناعم، ٤ حبات طماطم مقطعة قطع صغيرة، ٤ فصوص ثوم مدقوق، نصف باقة بققدونس مفروم ناعم، نصف باقة شبت مفروم ناعم، ملعقتين طعام نعناع ناشف، ملعقتين طعام صلصة، ٣ ملاعق طعام سمن، ملعقة طعام ملح، ملعقة طعام ماجي أبيض (جيليموتو)، ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



محشي الفلل الرومي

الطريقة

١ - أقطعي رؤوس الفلفل وفرغي البذور من داخله، أغسلي اللحم المفروم ص (١٤٨)، اغسلي الرز جيداً بالماء وصفيه.

٢ - أخلطي اللحم مع البصل والرز والبقدونس والشبت والنعناع والسمن والملح والفلفل الأسود وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.

٣ - احشي الفلفل ورصيه في قدر وصبي عليه عصير الطماطم وكأس ماء وارفعيه على نار عالية لمدة خمس دقائق حتى يغلي ثم على نار هادئة لمدة ثلاث ساعات حتى ينضج ويجف مأؤه ثم رصيه في صحن التقديم.

المقادير:

- كيلو فلفل رومي.
- ربع كيلو لحم مفروم.
- كأس ونصف رز مصري.
- ٥ بصلات مفرومة ناعم.
- نصف باقة بققدونس مفروم.
- نصف باقة شبت مفروم.
- ملعقتين طعام نعناع أخضر مفروم.
- ملعقتين طعام سمن.
- ٤ حبات طماطم معصورة.
- نصف ملعقة طعام ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.



محشي الفلفل الرومي (الحلو) بالمكروننة

الطريقة

- ١ - اقطعي رؤوس الفلفل ولكن ليس كلياً كي يصبح غطاء لكل فلفلة وأخرجي البذور من داخله ليكون فارغاً من الداخل.
- ٢ - أسلقي المكروننة ص (٨٨) ثم أغسليها بالماء جيداً.
- ٣ - ضعي السمن في قدر وعليه البصل وأرفعيه على النار حتى يذبل ثم ضعي عليه اللحم المفروم بعد غسله ص (١٤٨) والثوم وقلبي جيداً حتى يشرب اللحم ماءه وضعي عليه الملح والماجي الأبيض والفلفل الأسود وعصير الطماطم وأتركيه على النار حتى يجف ماءه ثم أطفئي النار وضعي عليه البقدونس والشبت والمكروننة بعد تصفيتيها وأخليطيهما جيداً وبذلك تكون الخلطة جاهزة للحشو.
- ٤ - إبدئي بحشو الفلفل بالخلطة ثم رصيه في صينية دائرية أو مستطيلة الشكل وعليها نصف كأس ماء وغطيها بورق القصدير وأدخليها إلى الفرن ٢١٠ لمدة عشرين دقيقة حتى ينضج ثم أنزعي ورق القصدير وأشعلي الشواية لتحمير وجه الصينية وقدميها فوراً.

المقادير:

- كيلو فلفل رومي، ربع كيلو لحم مفروم، كيس مكروننة أصغر شكل وحجم كما هو موضح، بصلتين مفرومة ناعم، ٤ حبات طماطم معصورة، ٤ فصوص ثوم مدقوق، ربع باقة بققدونس مفروم ناعم، ربع باقة شبت مفروم ناعم، ملعقة طعام ملح، ملعقة طعام ماجي أبيض (جيليموتو)، ملعقتين طعام سمن، ربع ملعقة شاي فلفل أسود مطحون.