

## مغذٌ وخفيف: ما لذ وطاب لإنقاص الوزن

### الاختصارات المستخدمة:

م.ك . = ملعقة كبيرة

م.ص . = ملعقة صغيرة

غ = غرام

سم = سنتيمتر

مل = ميليلتر

ل = لتر

و.م . = وزن متوسط

د.و.ج . = دسم في الوزن الجاف

### الفطور: خير بداية ليومك!

ربما تقول إن هذا الكلام سهل، وله وقع معقول أيضاً. مع ذلك، أنا أعرف حق المعرفة أنه يتوجب على الكثير من الأطفال الاستيقاظ في السادسة صباحاً، حيث لا شهية لديهم لتناول الفطور في هذا الوقت الباكر. وخلال الفرصة في المدرسة ينتابهم ذلك الجوع القاتل إلى كل ما يمكن ازدراده بسرعة. يا له من فخٍ خطير فعلاً! لذلك يُفضَّل تناول وجبة صغيرة في المنزل بهدوء، أو شرب كأس من الحليب أو الشاي على الأقل. وإذا تعذّر هذا، اصطحبْ معك شطيرة شهية أو موزة تتناولها في حافلة المدرسة (إنْ

يمكن

تناول

الفطور

في حافلة

المدرسة

أيضاً

لم يمانع سائق الحافلة!) أو قبيل بدء الدروس. ومع بداية الدروس تكون مخازن الطاقة لديك ممتلئة إلى حد يتيح لك العمل بتركيز ذهني حتى الفرصة. هل سبق أن خطر لك أن الواجبات المدرسية غالباً ما تُكتب في الحصتين الدراسيتين الأولى والثانية؟ ومن يصل إليهما دون فطور، يكون نتاجه أقل من قدرته الحقيقية. وليس بإمكان قالب الشوكولا السريع بعد ذلك أن يتلافى الخطأ. إنه يسمّن فقط ويؤدي إلى برمجة مسبقة للشراهة لإزاء المسمّات.

تجد في هذا الفصل مقترحات من أجل وجبة الفطور في الأيام العادية، ولكن أيضاً في الأيام الخاصة، التي لا تكون فيها مضطراً إلى الاستيقاظ باكراً؛ حيث تأخذ قسطاً وافراً من النوم. ثم تتناول الفطور مع الأسرة في وقت متأخر. حيث يُسمح لك بالإقبال على الطعام بشكل حقيقي، إذ إن طعام الغداء غالباً ما يلغى كلياً في حال الاستيقاظ المتأخر. للتوست مع الجبنة أو البيض المضروب مذاق شهوي أيضاً، حيث يمكن إبقاء هذه الأطباق على مخطّم الطعام حتى في حالة الوزن الزائد. تابع القراءة! أليس لهذا وقع جميل؟ وهو ليس سوى البداية فقط!

يُسمح

أيضاً

بالتوست



## ■ حبوبية التفاح والكيوي

(لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣٦٤ حريرة

مدة التحضير حوالي ٥ دقائق



حبوبية التفاح والكيوي:

شهية ولذيذة ومنشطة

٥٠ غ لبن كامل الدسم (٥, ٣٪ دسم)

٧٥ غ كفير فقير بالدسم (٥, ١٪ دسم)

١ م. ص. شراب القيقب أو عسل سائل

تفاحة صغيرة

نصف أجاصة

حبة كيوي

٤ م. ك. رقائق الشوفان

١. يُخفَق اللبن مع الكفير والشراب (أو العسل) إلى أن يصبح المزيج

مثل الكريم.

٢. تُغسَل التفاحة ونصف الأجاصة ثم تُجفَّف بورق المطبخ. تُنزع البذور

منها وتُقَطَّع إلى مكعبات صغيرة. تُقشَّر حبة الكيوي وتُقَطَّع إلى أقراص.

٣. تُمزَج قطع التفاح والأجاص مع رقائق الشوفان في كريم اللبن.

أخيراً تُرتَّب أقراص الكيوي فوق المزيج وتُقدَّم الحبوبية.

## فكرة:

يحتوي الكيوي الطازج على إنزيم شاطر للبروتين يجعل مذاق الحليب مرّاً بعد مرور فترة تأثير طويلة. لذلك يُضاف الكيوي في النهاية ويُقدّم الكل فوراً.

## ■ حبوبية بالخبز الهش والفاكهة

(لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٢٦٠ حريرة



حبوبية بالفريز والخبز

الهش: تركيبة رائعة

١٥٠ غ لبن كامل الدسم

١ م.ك. سكر الفانيليا

مادة تحلية سائلة إلى حد ما

٧٥ غ فريز

أجاصة صغيرة

بضع قطرات من عصير الليمون

٢ شريحة خبز سمس هش

١. يُخفَق اللبن مع سكر الفانيليا ومادة التحلية. تُغسَل الفاكهة وتُجفّف. تُقَطَّع الأجاصة إلى نصفين وتُنزَع البذور وتُقَطَّع إلى مكعبات صغيرة، ثم تُمزَج مع عصير الليمون في اللبن.

٢. يُقَطَّع الفريز قطعاً صغيرة. يُفَتَّت الخبز الهش.  
يُرْتَّب كل من كريم اللبن و ٥٠ غ من قطع الفريز والخبز  
الهش بالتناوب في كأس. يُسْحَق الفريز المتبقي بشوكة  
ويُحَلَّى بمادة التحلية، ثم يُوزَع فوق الحبوبية.

#### فكرة:

بدلاً من الفريز يمكنك استعمال التوت الشوكي أو عنب  
الذئب الأحمر. لحبوبية الخبز الهش مع الشمام مذاق  
لذيذ ومنعش.

#### ■ حبوبية بالأناناس

(لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣٢٧ حريرة

مدة التحضير حوالي ٥ دقائق

٢ شريحة صغيرة من الأناناس المعلب

٢ م. ك. رقائق شوفان

١ م. ص. عسل سائل

١٢٥ غ كفير فقير بالدسم أو لبن زبادي (٥, ١٪ دسم)

١. تُصَفَّى شرائح الأناناس وتُقَطَّع قطعاً صغيرة. توضع

مع رقائق الشوفان والعسل في زبدية مناسبة.

٢. يُضَاف الكفير (أو لبن الزبادي) ويُحَرَّك الكل. ثم

تُقدَّم الحبوبية فوراً.



**فكرة:**

بإمكانك استعمال فواكه أخرى، ويُفضَّل أن تكون طازجة! مثل الفريز أو التوت الشوكي أو الكرز أو المشمش أو الخوخ إلخ.

**■ شطيرة عامرة بأشكال ثلاثة**

(لشخص واحد)

... باللبن والفاكهة

وجبة الشخص الواحد حوالي ١١٤ حريرة

مدة التحضير حوالي ٥ دقائق

شريحة دائرية من الخبز الهش

١ م. ك. لبنة مقشودة (أقل من ١٠٪ د. و. ج. ٠)

١ م. ص. عسل

٥٠ غ فاكهة توتية (فريز، توت شوكي، عنب الذئب) أو

كرز حلو

١. يُدهن الخبز الهش باللبن والعسل

٢. تُغسل الفاكهة وتُجفّف. في حال اختيار الكرز،

يُقشّر وتُنزَع الأعناق والنوى. تُقطّع الفاكهة قطعاً صغيرة وتوزّع على الشطيرة.



## ■ أقراص الأرز مع مفروم الخوخ

(من أجل قطعتين أو لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي ١٦٥ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣ دقائق

٣ م.ك. لبنة مقشودة (أقل من ١٠٪ د.و.ج.)

٢ قرص أرز

٢ م.ص. مفروم الخوخ (أو مهروس الخوخ)

حبة مشمش

١. تُوزَّع اللبنة على أقراص الأرز، ثم يوضع فوقها

مفروم الخوخ.



٢. تُغسل حبة المشمش وتُجفَّف، ثم تُقَطَّع إلى نصفين

وتُنزَع نواتها، ثم تُقَطَّع قطعاً رقيقة وترتَّب على أقراص الأرز

### فكرة:

تُسمَّى أقراص الأرز الدائرية خبز الأرز الهش أيضاً.

وتُعدُّ بديلاً ممتازاً للخبز الهش العادي، وهي مثالية من

أجل الفطور في المنزل أو كوجبة بينية. ولكنها كزوائد

أقل صلاحيةً من الخبز الهش العادي، ذلك أنها تتشرب

بسرعة وتصبح رخوة وتفقد الوجبة الكثير من لذتها.

من أجل شظيرة الفرصة يُفضَّل استعمال خبز الدقيق

الكامل. بدلاً من مفروم الخوخ يمكنك طبعاً استعمال

مرببات أخرى أيضاً

### ■ ٣. برغر الخضار (لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي ١٥٠ حريرة

مدة التحضير حوالي ٥ دقائق

خبز همبرغر بالسّمسم

١ م.ص. مرغرين نصف دسم

٢ ورقة خس

٢ شريحة بندورة

٢ شريحة خيار

١ شريحة خضار بالهلام

١ م.ص. لبنة بالأعشاب

رشاد أو بقدونس مفروم

١. يُقَطَّعْ خبز الهمبرغر عرضياً إلى نصفين ويُدَهَّنْ

النصف السفلي بالمرغرين نصف الدسم. تُغَسَّلْ أوراق

الخس وتُجَفَّفَ وتوضع عليه.

٢. تُرَتَّبْ شرائح البندورة والخيار فوقها ثم يوضع هلام

الخضار. يُدَهَّنْ النصف السفلي بلبنة الأعشاب. تُرَشَّ

الأعشاب المفرومة على هلام الخضار، ثم يُطَبَّقْ النصف

العلوي على السفلي.

#### فكرة:

يُعدُّ هلام الخضار خالياً من الدسم عملياً، مع ذلك له مذاق

متبّل وطازج. وهو يُباع في قسم النقانق في السوبرماركت.



## بيض عيون مع البندورة والتوست

(لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣٩٨ حريرة

مدة التحضير حوالي ١٠ دقائق

٢ حبة بندورة

١ م.ك. زبدة

فلفل أبيض، ملح

٢ بيضة (و.م.)

بقدونس مفروم

٢ شريحة توست



١. تُغسل البندورة وتجفّف بورق المطبخ، يُقَطَّع مكان ارتكاز العنق بشكل قمعي، ثم تُقَطَّع إلى شرائح رقيقة.

٢. تُسخن الزبدة في مقلاة مطلية، ثم تُفرش فيها شرائح البندورة بعضها بجانب بعض وتُقلّى من الجانبين على نار هادئة وتُقلّب بين الحين والآخر بملعقة خشب. ثم تُتبّل بالفلفل والملح.

٣. يُفقس البيض في المقلاة، ثم يُترك الكل لينضج على نار هادئة إلى أن يجمد البيض. تُهزّ المقلاة بشكل خفيف كي لا يلصق شيء. أخيراً يُرَشّ البقدونس فوق البيض.

٤. يُقَمَّر التوست حتى يصبح لونه بنياً مذهباً ويُقدَّم مع البيض عيون.

**الوجبات البينية: تحافظ على اللياقة وتُسكِّت الجوع!**  
 يصلح كوجبة بينية في كل الأحوال شطيرة خفيفة المحتوى، لبن، فاكهة أو خضار للقضم، كما تصلح المشارِب الصحية أيضاً. تحاشِ فخاخ الحريات في الفرصة المدرسية. قوالب الشوكولا، الرقائق بأنواعها، الكاتو، الوجبات السريعة والمشروبات الحلوة. إنها لا تعني إنفاق مبلغ من المال وحسب، إنما هي تؤذي أسنانك وقوامك! فهي لا تؤدي إلى الشعور بالشبع، بل إلى مجرد رغبة في المزيد.

تجد فيما يلي مقترحات لوجبات خفيفة شهية يمكن اصطحابها كزوّادة، ومنها ما يمكن تحضيره في المنزل. أخيراً عليك بالطبع تناول وجبة بينية صغيرة بعد الظهر أيضاً. فضلاً عن ذلك يمكنك أن تقوم بتحضير شيء سريع وخفيف للأسرة كلها أيضاً. من المؤكد أن أحداً لا يستطيع الإحجام عن الوجبات التالية.

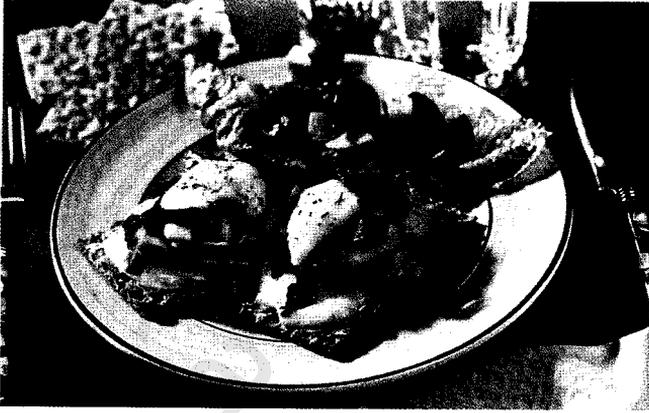


وجبات

خفيفة

شهية

كزوّادة



السبانخ بشكل مختلف: مع الفطر على الخبز الهش

### ■ خبز هش بالسبانخ والفطر

(لشخصين)

وجبة الشخص الواحد حوالي ١٨٠ حريرة

مدة التحضير حوالي ١٥ دقيقة

٢-٣ حبات فطر طازجة صغيرة

٧٥ غ أوراق سبانخ

❖ ٦٥ غ موتساريللا

١ م. ص. زيت عباد الشمس

فلفل أبيض، ثوم، ملح

٢ شريحة خبز شوفان هش

١ م. ص. مرغرين نصف دسم

١. يُغسَل الفطر والسبانخ ويجفّف. يُقَطَّع الفطر إلى

شرائح والسبانخ إلى قطع جاهزة للأكل. تُصَفَّى الموتساريللا وتُقَطَّع إلى شرائح رقيقة جداً.

٢. يُسَخَّن الزيت في مقلاة مطلية ويُشَوَّح فيه الفطر

والسبانخ. يُتَبَّل الكل بالفلفل والثوم والملح. يُسَخَّن الفرن أو المشوى إلى درجة حرارة ١٥٠.

٣. يُدَهَّن الخبز الهش بطبقة رقيقة جداً من المرغرين

نصف الدسم. يُوزَّع فوقه خليط الفطر والسبانخ وتُدَسَّ فيه شرائح المتوتساريللا. يُخَبَز الكُلّ لمدة ٧ دقائق تقريباً على الرف المتوسط للفرن.



❖ جين إيطالي طري ( المترجم).

### فكرة:

بدلاً من أوراق السبانخ بإمكانك استعمال حبة بندورة كبيرة أو نصف قرن فليفلة حمراء. تصلح هذه الوجبة الخفيفة بشكل ممتاز في البيت، خصوصاً في نهاية الأسبوع أو في أيام العطل مثلاً، حيث يمكن لأفراد الأسرة الآخرين أن يشاركوا في تناولها.

### ■ شطيرة الفجل

(لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي ١٢٥ حريرة

مدة التحضير حوالي ٥ دقائق

١ شريحة خبز حنطة خشن

١ م. ص. مرغرين نصف دسم

٣-٤ حبات فجل

فلفل أبيض، ملح

ثوم أخضر أو بقدونس مفروم

١. يُدهن الخبز بالمرغرين.

٢. يُغسل الفجل ويُجفّف ويُقطّع إلى شرائح، ثم يُوزّع

على شريحة الخبز ويُرشّ الفلفل والملح والأعشاب. تُقطّع



شريحة الخبز في المنتصف ويُطبَّق النصفان أحدهما على الآخر، وتُصطحَب الشطيرة كزوّادة.

## ■ سندويش الأناناس

(لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي ١٢١ حريرة

مدة التحضير حوالي ٥ دقائق

٢ شريحة خبز دائري هش

١ شريحة أناناس معلّب

١. يُغلّف الخبز الهش وشريحة الأناناس بشكل منفصل

وتُصطحبان كزوّادة إلى المدرسة.

٢. خلال الفرصة توضع شريحة الأناناس ببساطة بين

شريحتي الخبز الهش.

### فكرة:

عندما تكون في المنزل يمكنك دهن الخبز باللبننة المقشودة. وبدلاً من الأناناس تصلح الفواكه الأخرى أيضاً على شكل شرائح، كالتفاح أو الأجاص أو الدراق أو الفريز إلخ.



## ■ شطيرة خبز السمسم الغضة

(لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٢٣٨ حريرة

مدة التحضير حوالي ٥ دقائق

٣٠ غ جبن إيدامر على شكل شرائط (شريحة واحدة،

٢٠٪ د. و. ج. ٠)

خيارية صغيرة واحدة

قطعة صغيرة من قرن فليفلة حمراء

قليل من الرشاد أو البقدونس

قطعة خبز همبرغر بالسمسم

١ م. ص. مرجرين نصف دسم

١. توضع الجبنة في زبديّة صغيرة. تُفَرَم الخيارة والفليفلة بشكل ناعم وتُضاف إلى الجبنة. تُفَرَم الأعشاب ناعماً وتُخلَط معها أيضاً.

٢. يُقَطَع الخبز عرضياً ويُدهن بالمرجرين نصف الدسم. يوضع خليط الجبنة والخضار على الوجه السفلي ويُطبَّق النصف العلوي عليه. تُغَلَّف الشطيرة بورق القصدير وتُصطحَب إلى المدرسة كزوّادة.



## ■ وجبة الفريز والكيوي السريعة

(لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي ١٦٩ حريرة

مدة التحضير حوالي ١٠ دقائق

٢٠٠ غ فريز

حبة كيوي

١ م. ص. عصير ليمون

مادة تحلية سائلة

١ م. ك. مفروم اللوز أو البندق

١. يُغسل الفريز ويُجفّف ويُقطّع إلى شرائح. تُقشّر حبة

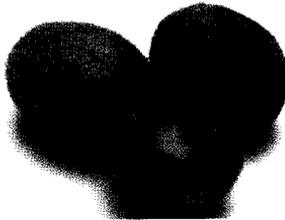
الكيوي وتُقطّع إلى شرائح ثم إلى قطع. تُخلط الفاكهة

بعضها مع بعض.

٢. يُمزج عصير الليمون ومادة التحلية واللوز المفروم

مع الفاكهة. توضع سلطة الفواكه في علبة للحفاظ الطازج

وتُصطحب كزوّادة.



## ■ خبز هش بالبيض

(لشخص واحد)

وجبة الشخص الواحد حوالي 180 حريرة

مدة التحضير حوالي 10 دقائق

بيضة واحدة (و.م.)

٢ م.ك. لبنة مقشودة (أقل من 10% د.و.ج.)

٢ شريحة خبز هش

قليل من الخردل

فلفل أبيض، ملح

١. تُسَلَق البيضة لمدة 10 دقائق تقريباً حتى تصبح

جامدة.

٢. في هذه الأثناء تُوزَع اللبنة على الخبز ويُدهن فوقها

قليل من الخردل.

٣. تُبرَد البيضة قليلاً، ثم تُقَشَّر وتُقطَع إلى شرائح

توضع على الخبز. ثم تُبَلَّ بالفلفل والملح.

## ■ توست مقمّر مقلي

(لشخصين)

وجبة الشخص الواحد حوالي 170 حريرة



مدة التحضير حوالي ١٠ دقائق

بيضة واحدة (و.م.)

فلفل أبيض، ملح

١ م. ك. لبن كامل الدسم (٥, ٣٪ دسم)

٢ م. ك. أعشاب مفرومة (ثوم أخضر، بقدونس، كزبرة)

٢. شريحة توست من الدقيق الكامل

١-٢ م. ك. زبدة

١. تُخفَق البيضة جيداً في صحن عميق مع الفلفل والملح واللبن والأعشاب.

٢. يُقَمَّر التوست في المقمَّر لفترة قصيرة، ثم يُقَطَّع قطرياً وتُقلَّب القطع في مزيج البيض حتى تتشربّه تماماً

٣. تُسخَّن الزبدة في مقلاة مطلية وتُقلَى شرائح التوست فيها على نار هادئة من الجانبين حتى تصبح بلون بني مذهب. وتُقدَّم ساخنة.

## ■ غموس الغرغنزولة ❖ بالخضار

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٢٢٢ حريرة



مدة التحضير حوالي ٢٠ دقيقة

من أجل الغموس

نصفي أجاصة من العلبه

١٥٠ غ جبن غرغنزولة (٤٥٪ د.و.ج.)

١٠٠ غ لبن كامل الدسم (٥, ٣٪ دسم)

١ م.ك. عصير ليمون

فلفل أبيض، ملح

من أجل الخضار

خيارة صغيرة

٢ عرق كرفس مع خضرته

قرن فليفلة صفراء

قرن فليفلة حمراء

٤ جزرات

تفضل شاركنا: غموس

الغرغنزولة بالخضار

١٥٩ غ بندورة كرزية

١. يُصنّى الإجاص ويُقطّع قطعاً صغيرة. تُقطّع الغرغنزولة

قطعاً صغيرة وتُخفّق مع قطع الأجاص في اللبن في

زبدية. يُهرَس الكل بملعقة الهرس المثقّبة بشكل ناعم، ثم

يُتبّل الكريم الناتج بعصير الليمون والفلفل والملح.



٢. تُغسَل الخضار وتُجفَّف بورق المطبخ. تُقَطَّع الخيارة قطعاً طولية بسماكة الإصبع، والكرفس إلى قطع بطول ٦ سم. تُقَطَّع قرون الفليفلة إلى نصفين وتُنزَع أمكنة ارتكاز الأعناق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم تُقَطَّع إلى شرائط بعرض الإصبع. يُقَشَّر الجزر ويُقَطَّع طولياً إلى أعواد بسماكة قلم الرصاص. تُقَطَّع البندورة إلى نصفين. تُرتَّب الخضار على صينية وتُقدَّم مع الغموس.

### ■ لبنة بالأعشاب

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ١٠ حريرة

مدة التحضير حوالي ١٠ دقائق

بصلة صغيرة

فصّ ثوم

كمية وافرة من الأعشاب الطازجة (مثل ثوم أخضر،

بقدونس، شبت، رشاد)

٢٥٠ غ جبن قريش (٢٠٪ د.و.ج.)

١٥٠ غ لبن مقشود (١,٥٪ دسم)

١. تُقَشَّر البصلة وفصّ الثوم. تُفَرَم البصلة ناعماً وتوضع

في زبدية، ويُعَصَّر فصّ الثوم فوقها. تُغسَل الأعشاب وتُجفَّف



بورق المطبخ، تُفَرَم ناعماً وتُضاف إلى الزبدية.

٢. يُضاف الجبن القريش واللبن وتُخَفَق جميعها إلى أن يصبح المزيج متجانساً. ثم تُتَبَّل بالפלפל والملح.

### فكرة:

يصلح تناول الخبز الهش مع هذا الطبق. تحتوي الشريحة الواحدة حوالي ٢٢ حريرة.

### ■ مخفوق اليوسف أفندي المنعش

(لشخصين)

وجبة للشخص الواحد حوالي ١٤ حريرة

مدة التحضير حوالي ٥ دقائق

علبة من قطع اليوسف أفندي

(سعة العلبة ٣١٤ مل، الوزن الصافي ٣٠٠ غ، وزن

القطع ١٧٥ غ)

١٥٠ غ لبن مقشود ومخفوق (٥, ١٪ دسم)

مادة تحلية

١. يُصَبَّ محتوى العلبة مع السائل في وعاء الخلاط،

ثم يُهْرَس ناعماً بملعقة الهرس المثقبة.

٢. يُضْرَب اللبن معه بالخلاط. ثم يُحَلَّى المشروب بمادة

تحلية ويُصَبَّ في كأسين ويُقدَّم مع ممصّات ثخينة.



## متعة الطعام الشهي على الغداء والعشاء

طعام خفيف بالطبع! هناك الكثير من الأشياء اللذيذة للغاية، التي لا تحتوي سوى على القليل من الحريرات - بغض النظر عن تناولك الطعام في إطار الأسرة أم تحضيرك شيئاً ما لنفسك. اطه لنفسك مرة ببساطة! إنه أمر سهل فعلاً مع هذه الصفات، وهو ينجح بالتأكيد وله مذاق لذيذ. فهي وصفات لا تفنن أيّ ميل أو تفضيل: أتفضّل اللحوم؟ دجاجاً أو لحمًا محمّرًا على سبيل المثال؟ أم سمكاً؟ مشوّحاً ضمن ورق القصدير أو مشوياً وله مذاق رائع. ويحتوي على القليل من الحريرات. كما يجد «النباتيون المتشدّدون» وجميع أصدقاء المطبخ الصحي الكثير مما يفضّلون: بالمعكرونة والشعيرية، بالبطاطا والأرز، والكثير من الخضار والسلطات طبعاً. ومن أجل عشاق الحساء ثمة أنواع لذيذة من الحساء والشوربة، والتي يُفضّل تحضيرها لعدة أشخاص - وهي تُقنع حتى من لا يحبّ الحساء! أما حسن الختام فهو الحلوى اللذيذة: عجّة البيض، أرز بالحليب، أطباق اللبنة أو الهريسة، والتي ليس من الضروري أن ينعكس محتواها من الحريرات على البطن، إذا ما تقيّدت بوضع تلميحات وأفكار مفيدة.

سهل  
وشهي



سعيد دون لحوم. مع المعكرونة والأرز والبطاطا  
والخضار والسلطات:

### ■ سباغيتي مع صلصة البندورة

(لشخصين)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٤٠٥ حريرات

مدة التحضير حوالي ٢٠ دقيقة

ملح

٢٥٠ غ سباغيتي (وزن جاف)



٢ م.ك. من أعشاب البحر الأبيض المتوسط المتنوعة  
(سلعة مجمّدة أو طازجة كالزعرور وإكليل الجبل والمردكوش  
على سبيل المثال)

نصف قرن فلفل حار

فصّ ثوم

١٢٥ غ باذنجان

٢ م.ك. زيت زيتون

٢ م.ك. صلصة الصويا

٣٠٠ غ بندورة مقشّرة معلّبة

١. يُغلى حوالي ١,٥ لتر ماء مملّح، ثم تُضاف إليه

السباغيتي حتى تنضج، حسب تعليمات العبوة.

٢. في هذه الأثناء تُفْرَم الأعشاب ناعماً. يُغْسَل نصف قرن الفلفل الحار ويُجَفَّف، ثم يُقَطَّع طولياً ويُنَزَع مكان ارتكاز العنق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم يُقَطَّع قطعاً صغيرة. يُقَشَّر فصّ الثوم ويُقَطَّع إلى مكعبات ناعمة. يُغْسَل الباذنجان ويُجَفَّف، ثم يُقَطَّع قطعاً صغيرة.

٣. تُسَخَّن نصف كمية الزيت في قدر، ثم تُشَوَّح فيها الأعشاب والفلفل الحار والثوم معاً. ثم تُمَزَج مع صلصة الصويا.

٤. تُقَطَّع البندورة إلى قطع كبيرة وتُضَاف مع السائل إلى القدر. ويُضَاف إلى ذلك قليل من ماء السباغيتي وتُتْرَك جميعها لتغلي.

٥. يُسَخَّن الباقي من الزيت في مقلاة مطلية. ثم تُقلى فيه قطع الباذنجان من كل الجوانب وتُملَح قليلاً.

٥. تُصَفَّى السباغيتي وتُقَلَّب قليلاً بشوكتين كي لا يلتصق بعضها ببعض، ثم توضع في زبدية وتمزج معها الصلصة وتوزع قطع الباذنجان فوقها.

#### فكرة:

من المناسب أن تتناول إلى جانب هذا طبقاً من السلطة.



## ■ صمبر

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣٩٠ حريرة

مدة التحضير حوالي ٤٠ دقيقة

١٧٥ غ خليط من أرز بسمتي وأرز تاي (وزن جاف)

١٠٠ غ بادنجان

١٥٠ غ جزر

١٠٠ غ فاصولياء خضراء

حبة بندورة

٧٥ غ بازلاء (سلعة مجمدة)

١٠٠ غ كرات

ملح

قرن فلفل حار

١ م.ك. زيت عباد الشمس

مقدار زهيد من مسحوق الكركم

٢ كأس من صلصة التوابل «بهارات هندية» (كل كأس ٤٠٠ غ)

٢ م.ك. حليب جوز الهند معلب



صمبر الأرز والخضار:

متعة غربية

## نصف حزمة بقدونس

١. يُسَلَّق الأرز في الماء حسب تعليمات العبوة.
٢. تُغسَل الخضار وتُجفَّف. يُقَطَّع الباذنجان والجزر إلى أقراص دائرية رقيقة. تُقَطَّع الفاصولياء من الوسط. تُقَطَّع حبة البندورة إلى نصفين ويُنزع مكان ارتكاز العنق، ثم تُقَطَّع إلى شرائح. يُزال الثلج عن البازلاء ويُقشَّر الكراث.
٣. يتم إنضاج الفاصولياء في الماء المملح حوالي ١٠ دقائق، ثم توضع في مصفاة وتُغسَل بالماء البارد وتُترك لتتصفَّى. يُقَطَّع قرن الفلفل الحار إلى حلقات رقيقة وتُنزع البذور.
٤. يُسخَّن الزيت في مقلاة مطلية وتُقلَى فيه الخضار مع التحريك. ثم تُتبَّل بالكركم وتُشَوَّح وهي مغطاة لمدة ٥ دقائق على نار هادئة.
٥. تُمزج معها صلصة التوابل الجاهزة وحليب جوز الهند. يُغسَل البقدونس ويُجفَّف ويُفْرَم ناعماً ويُخلط معها. تُرتَّب الخضار مع الأرز سويةً.

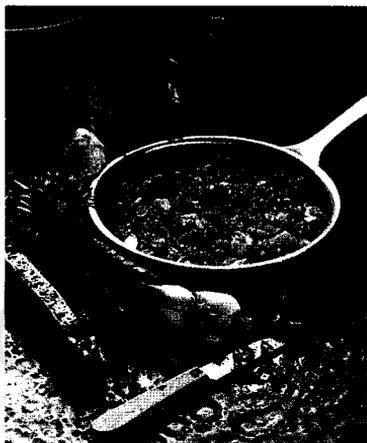
## ■ كواج الخضار

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣٢١ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٠ دقيقة





كواج الخضار مع رقائق الشوفان: يستحق التجربة



من أجل الكواج

فصّ ثوم واحد

قرنا فلفل أخضر طازج

٢ م. ك. زيت عباد الشمس

١ م. ك. بهار خفيف

٢٠٠ غ رقائق شوفان

٥٠٠ مل مرق خضار

(مكعبات أو مسحوق سريع الذوبان)

حزمة بصل أخضر

٢٥٠ غ جزر

١٥٠ غ كوسا

٢ م. ك. قشدة (٣٠٪ دسم)

فلفل أبيض

من أجل الصلصة

٣٠٠ غ لبن فقير بالدسم (٥, ١٪ دسم)

٢ م. ك. قشدة طازجة (١٠٪ دسم)

فلفل أبيض، ملح

حزمة ثوم أخضر

١. يُقشَّر فصّ الثوم ويُفَرَم ناعماً. يُغسَل قرنا الفلفل الأخضر ويُجفّفان بورق المطبخ، ثم يُقطعان طولياً ويُنزع مكان ارتكاز العنق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم يفرمان ناعماً.

٢. تُسخَّن ملعقة واحدة من الزيت في مقلاة مطلية ويُشوّح فيه الثوم وقطع الفلفل الأخضر. يُمزج معها البهار ورقائق الشوفان ويُضاف إليها المرق وتُحرّك فيه. يُترك الكل يغلي وهو مغطى لمدة ١٠ دقائق تقريباً على نار هادئة.

٣. يُغسَل البصل الأخضر ويُقطّع قطعاً صغيرة. يُغسَل الجزر والكوسا ويُجفّف ويُقشَّر ويُقطّع إلى مكعبات صغيرة.

٤. يُسخَّن باقي الزيت في مقلاة مطلية ثانية وتُشوّح فيه الخضار مع التحريك لمدة ٥ دقائق تقريباً. ثم تُضاف إليها القشدة ومزيج رقائق الشوفان وتُتبّل كلها بالفلفل ويتم إنضاجها وهي مغطاة لمدة ٥ دقائق على نار هادئة.

٦. في هذه الأثناء يُخفّق اللبن مع القشدة الطازجة حتى يصبح المزيج متجانساً. تُتبّل الصلصة بالفلفل والملح. يُغسَل الثوم الأخضر ويُجفّف ويُقطّع إلى قطع ناعمة ويُمزج معها. تُقدّم الصلصة مع الكواج.



**فكرة:**

بإمكانك استعمال خضار الموسم كالقنبيط والبروكولي والكولرابي وحبوب الذرة والكرنب إلخ.

■ **محشو قرون الفليفلة**

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣٠٠ حريرة

مدة التحضير حوالي ساعة واحدة



محشو قرون الفليفلة: خضار تفتح النفس

١٢٥ غ خليط أرز بسمتي وأرز تاي (وزن جاف)

٤ قرون فليفلة خضراء

بصلة واحدة

فصّ ثوم واحد



١٥٠ غ بندورة

١٠٠ غ فطر

١٠٠ غ حبوب ذرة معلّبة

٢ م. ك. زيت عباد الشمس

١٠٠ غ قشدة طازجة (١٠٪ دسم)

فلفل أبيض، فليفل حلوة، ملح

علبة صلصة فاتحة (مسحوق سريع الذوبان من أجل

٢٥٠ غ صلصة)

١ م. ك. دبس بندورة



١. يُسلق الأرز حسب تعليمات العبوة. تُغسل قرون الفليفل وتُجفّف بورق المطبخ، ثم يُقتطع غطاء من أعلى كل منها. تفرّغ القرون بحذر. يُقشّر البصل والثوم ويُفرّم ناعماً. تُغسل البندورة والفطر وتُجفّف، ثم تُقطّع البندورة إلى نصفين ويُنزع مكان ارتكاز العنق. تُقطّع البندورة والفطر قطعاً صغيرة. تُصفى حبوب الذرة.

٢. يُسخّن الزيت في مقلاة مطلية وتُقلّى فيه الخضار لفترة وجيزة. تُرفع المقلاة عن النار وتُمزج القشدة الطازجة مع الخضار في المقلاة وتُتبّل بالفلفل والفليفل والملح. ثم يُمزج معها الأرز ويُحشى المزيج في قرون

الفليفلة، ثم توضع الأغذية عليها وتُرتَّب القرون في صينية الفرن. يوضع ٣٠٠ مل ماء في قدر ويُحرَّك فيها مسحوق الصلصة ودبس البندورة وتُترك لتغلي.

٢. تُصَبُّ الصلصة مع القرون في صينية الفرن وتُحمَّر وهي مغطاة على الرف المتوسط للفرن لمدة ٣٠ دقيقة. يُرْفَع الغطاء وتُترك لتتضج مدة ١٠ دقائق أخرى.

### ■ قوارب محشو الكوسا

(الأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣١٥ حريرة

مدة التحضير حوالي ساعة واحدة

بصلة واحدة

٢. فصّ ثوم

٤ كوسايات

١٥٠ غ جزر

١٥٠ غ كولرابي

١٥٠ غ بندورة

قرن فليفلة حمراء أو صفراء

٢٠٠ غ من قطع جبن راكلت ❖ (٤٥ أو ٥٠% د.و.ج.)

❖ نوع من الجبن المدوّب سويسري الأصل ( المترجم).



٢م. ك. زيت زيتون

قليل من الزبدة لدهن القالب

نصف حزمة بقدونس ونصف حزمة زعتر

فلفل أبيض طازج، ملح

أوراق ريحان للتزيين

١. يُقشَّر البصل والثوم ويُقَطَّع مكعبات صغيرة. تُغسل الخضار الباقية وتُجفَّف. يُقَطَّع الكوسا طولياً إلى نصفين ويفرَّغ من اللب بوساطة ملعقة طعام حادة الحواف أو حفّارة مكورّة، حيث تُترك حافة بسماكة ١ سم تقريباً. يُكشَط الجزر والكولرابي ويُقَطَّع مكعبات ناعمة. كما تُقَطَّع البندورة والفليفلة ولبّ الكوسا إلى قطع صغيرة. تُقَطَّع الجبنة إلى شرائط ثم تُبشَّر بشكل خشن.

٢. يُسخَّن الزيت في مقلاة مطلية ويُشَوَّح فيه البصل والثوم. ثم تُضاف الخضار الباقية وتُشَوَّح لبضع دقائق وهي مغطّاة، مع التحريك بين الحين والآخر. يُسخَّن الفرن إلى درجة ١٨٠ ويُدَهَن قالب الفرن المقاوم للحرارة بالزبدة.

٣. تُغسل الأعشاب وتُفرَم ناعماً. تُتبَّل الخضار بالفلفل والملح وتُخلَط مع الأعشاب وتُحشى داخل أنصاف الكوسى. ثم توضع هذه الأخيرة في قالب الفرن وتُرشّ فوقها الجبنة المبشورة. تُوزَّع الخضار المتبقية في القالب،



ثم يوضع القالب على الرف المتوسط للفرن لفرن حوالي ٢٥ دقيقة. يُزيّن الطبق بأوراق الريحان.

#### فكرة:

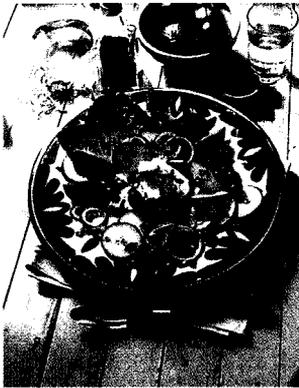
يصلح للأكل مع هذا الطبق أرز أو بطاطا مسلوقة ومملّحة. عندما تتناول طبقاً صغيراً من الأرز (٣٠ غ أرز تعطي مطهوءً حوالي ١٠٠ حريرة)، هذا يعني ١١٠ حريرات إضافية. وتحتوي ١٥٩ غ من البطاطا المسلوقة والمملّحة الكمية نفسها من الحريرات.

#### ■ سلطة الفلاحين اليونانية

(الأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٢٤٥ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٠ دقيقة



١/٢ خسة

٣٠٠ غ خيار

٣٠٠ غ بندورة

بصلة حمراء واحدة

١٥٠ غ جبنة بيضاء

يونانية (٤٠٪ د.و.ج.)

سلطة الفلاحين اليونانية:

شبهة في الصيف خاصة

أو جبنة ناعمة

٥٠ غ زيتون أسود

٣ م. ك. خلّ النييد الأبيض

فلفل أبيض، سكر، ملح

٣ م. ك. زيت زيتون معصور على البارد

نصف حزمة مردكوش بري طازج

٢ م. ك. رقائق شوفان

١. تُغسل أوراق الخسة وتُجفّف وتُقطّع إلى قطع جاهزة للأكل. تُغسل البندورة والخيار وتُجفّف، ثم يُقطّع الخيار إلى أقراص رقيقة، وتُقطّع البندورة إلى نصفين وتُنزَع أماكن ارتكاز الأعناق، ثم تُقطّع إلى شرائح رقيقة. تُقشّر البصلة وتُقطّع إلى شرائح دائرية ثم تُفصل إلى حلقات. تُخلط كل هذه المواد وترتّب في أربعة صحون.

٢. تُقطّع الجبنة البيضاء إلى مكعبات أو شرائح وتوزّع مع الزيت فوق الصحون. يُمزج الخلّ مع الفلفل والسكر والملح في ملعقتين كبيرتين من الماء ويضاف إلى المزيج زيت الزيتون. يُوزّع هذا المزيج فوق أطباق السلطة. يُغسل المردكوش البري ويُجفّف وتؤخذ أوراقه وتُزيّن بها السلطة.

٧. تُحمّر رقائق الشوفان في مقلاة مطلية على الناشف، ثم تُرشّ على السلطة.



## ■ سلطة البروكولي بالسّمسم

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ١٧٦ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٠ دقيقة

بيضتان (و. م)

٤٠٠ غ بروكولي

٢ براصية

١٠٠ غ بندورة كرزية

٢ م.ك. خلّ النيذ الأبيض

١ م.ك. خردل

فلفل أبيض، ملح

٢ م.ك. زيت الصويا

حزمة ثوم أخضر

٢ م.ك. بذور سمسم

١. تُسلق البيضتان لمدة ١٠ دقائق حتى تصبحا

قاسيتين. في هذه الأثناء يُغسل البروكولي ويُجفّف، ثم

تُقشّر العيدان الثخينة وتُقطّع إلى أقراص، بينما تُقطّع

الوريدات إلى أجزاء.



٢. يتم إنضاج البروكولي في ماء يغلي. تُبرَّد البيضتان قليلاً وتُقشَّران وتُتركان لتبردا. يوضع البروكولي في مصفاة ويُترك ليبرد.

٣. تُقشَّر البراصية وتُفرَم ناعماً. تُغسل البندورة وتُجفَّف بورق المطبخ وتُقطع كل منها إلى أرباع. تُفرَم البيضتان بشكل ناعم. يُخلط البروكولي مع البندورة والبراصية والبيض.

٤. يُمزج الخلّ مع الخردل والفلفل والملح والزيت في ملعقة كبيرة من الماء. يُغسل الثوم الأخضر ويُجفَّف، ثم يُقطع قطعاً صغيرة ويُخلط مع المزيج. تُوزَّع السلطة على أربعة صحون. أخيراً يقمَّر السمسم في مقلاة مطلية على الناشف ويُرشّ فوق السلطة.

### ■ سلطة الأرز الغريبة

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣١٤ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٠ دقيقة

مدة التتبيل حوالي ٣٠ دقيقة

١٥٠ غ من خليط الأرز

١٠٠ غ بصل أحمر



## جذر زنجبيل

٤- ٥ م. ك. عصير ليمون

فلفل أبيض، مادة تحلية، ملح

٢ م. ك. صلصة الصويا

٥ م. ك. زيت عباد الشمس

٢- ٣ حبات منجة (٥٠٠ غ بعد تقشيرها ونزع نواها)

٣٠٠ غ روكولا

١. يُسلق الأرز حسب تعليمات العبوة، ثم يُترك ليبرد. في

هذه الأثناء يُقشَّر البصل ويُفْرَم ناعماً. يُقشَّر الزنجبيل

ويُبشَّر ناعماً ويُخفَّق مع الفلفل ومادة التحلية والملح وصلصة

الصويا في عصير الليمون. يُخلط نصف هذا المزيج والبصل

مع الأرز وتوضع جميعها في البراد لمدة ٣٠ دقيقة.

٢. تُقشَّر المنجاة برأس السكين ثم تُقطَّع إلى شرائح

رقيقة وصولاً إلى النواة. تُغسل الروكولا وتُجفَّف وتُقطَّع

إلى قطع جاهزة للأكل.

٣. يُرتَّب الأرز مع الروكولا وشرائح المنجاة في صينية

بصورة أنيقة وتقدَّم مع مرق التتبيل الباقي.



### فكرة:

إذا كنت تفضلها خفيفة أمكنك استعمال الخس العادي

## ■ بطاطا «سانتا لوسيا»

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٤٢٧ حريرة

مدة التحضير حوالي ساعة واحدة

٨٠٠ غ بطاطا متوسطة الحجم ومسلوقة جيداً

١٠٠ غ بصل أخضر

٤٠٠ غ موتساريلا (وزن صافي، ٤٥% د.و.ج.)

٤ فصوص ثوم

١ م.ك. زيت زيتون

فلفل أبيض، ملح

ورق ألنيوم

١. تُغسل البطاطا وتُقشَّر وتُسلَق في قدر مغطى والماء يغمرها بالكاد لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. في هذه الأثناء يُغسل البصل الأخضر ويُجفَّف بورق المطبخ ويُفَرَم ناعماً جداً ويوضع في زبدية.

٢. تُصَفَّى الموتساريلا وتُقَطَّع إلى مكعبات ناعمة أو تُبشَّر بشكل خشن، ثم تُضاف إلى البصل في الزبدية. يُقشَّر الثوم ويُعصر في الزبدية. ثم يُضاف الزيت وتُمرَّج



كلها جيداً، ثم تُتَبَّل بالفلفل والملح. يُسخَّن الفرن إلى درجة حرارة ٢٠٠ وتُقرَش صينية الفرن بورق الألمنيوم

٣. تُقطَع البطاطا المسلوقة طولياً إلى نصفين، ثم تُجَوَّف بشكل خفيف وتُخلَط كتلة البطاطا مع مزيج الجبنة. توضع أنصاف حبات البطاطا في الصينية وتجاويفها نحو الأعلى ويُوزَع مزيج الموتساريللا عليها. تُخبَز جميعها على الرف المتوسط للفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً. يُقدَّم الطبق ساخناً.

أنواع الحساء والشوربات. المفضلة للجميع!

### ■ حساء كريم البندورة

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٤٦ حريرة

مدة التحضير حوالي ١٠ دقائق

٥٠٠ غ بندورة مهروسة معلبة

٣٠٠ مل مرق خضار أو لحم (مكعبات أو مسحوق

سريع الذوبان)

١ م.ك. ريجان مجفّف

١/٢ م.ص. مردكوش مجفّف

فلفل أبيض، ملح



٢ م. ك. قشدة (٣٠٪ دسم)

٢ م. ك. حليب فقير بالدسم (٥, ١٪ دسم)

١ م. ص. نشاء

١. يوضع مهروس البندورة مع المرق والأعشاب في قدر. يُحرَّك الكلّ جيداً ويُترك ليغلي.

٢. تُخفَّق القشدة مع الحليب والنشاء، ثم يُضاف المزيج إلى الحساء المغلي مع التحريك. يُترك الحساء يجيش وهو مكشوف على نار هادئة لمدة دقيقتين، ثم يُتبَّل مرة أخرى في حال الضرورة.

#### فكرة:

إذا أردت للحساء أن يمنحك شعوراً أكبر بالشبع، أمكنك أن ترشّ عليه مكعبات توست مقمّر. لهذا الغرض تُقمّر شريحتي توست وتُقطَّعان إلى مكعبات صغيرة تُرشّ على الحساء. ومن يحبّ الثوم يمكنه فرك التوست المقمّر بفصّ ثوم مقطوع.

#### ■ حساء الجزر والزنجبيل

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ١٢٥ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٥ دقيقة



٧٥٠ غ جزر

بصلة واحدة

١ م. ك. زبدة أو مرجرين

٨٠٠ مل مرق خضار (مكعبات أو مسحوق سريع

الذويان)

١٠٠ مل حليب فقير بالدهن (٥, ١٪ دسم)

١ م. ك. مفروم وريقات الكزبرة أو البقدونس

فلفل أبيض، فلفل أسود طازج، ملح

١/٢ م. ص. مبشور الزنجبيل

١٠٠ غ قشدة طازجة (١٠٪ دسم)



١. يُغسل الجزر ويُجفّف، ثم يُكشَط ويُقطَع إلى أقراص دائرية. تُقشّر البصلة وتُفرَم ناعماً. تسخّن الزبدة أو المرجرين في قدر ويُترك البصل يذبل فيها، ثم يُضاف الجزر ويُسوّح لفترة قصيرة مع التحريك.

٢. يُضاف المرق وتترك جميعها لتتضج وهي مغطاة على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. يُستخرج من الحساء ثلث كمية الجزر بواسطة مغرفة مثقّبة ويوضع جانباً.

٣. تُهرَس الخضار الباقية في المرق بواسطة شوكة الهرس المثقّبة، ثم يُضاف الحليب والأعشاب وتُحرّك فيها، وتُتبل كلها بالفلفل والملح والزنجبيل.



حساء الجزر والزنجبيل لا يرفضه أحد

٤. تُعاد أقراص الجزر الموضوعة جانباً إلى الحساء، وتُترك جميعها لتسخن، ثم تُوزع على الصحون أو أطباق الحساء. يوضع على كل طبق لطفة من القشدة الطازجة ثم يُرش القليل من الفلفل.



### فكرة:

يصلح هذا الحساء للضيوف أيضاً!  
بإمكانك أيضاً رشّ فتات خبز السمسم الهش أو أن تقدم الخبز الهش باللبن الحريفة مع الحساء، كما في الصورة. إذا أردت تحضير الحساء لشخصين، ما عليك سوى استعمال نصف المقادير. ينطبق هذا على الوصفات كافة.

## ■ شوربة الخضار بكبيبات الشوفان

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٢٩٥ حريرة

مدة التحضير حوالي ٤٥ دقيقة

من أجل شوربة الخضار

٧٥ غ لحم مقدّد أو مدخن

وخالٍ من الدهن

بصلة واحدة

٢٠٠ غ كرفس درني

٢٠٠ غ جزر

عود صغير من الكراث

١١/٢ ل مرق خضار



شوربة الخضار

بكبيبات الشوفان:

متعة شديدة للجميع

(مكعبات أو مسحوق سريع الذوبان)

من أجل كبيبات الشوفان

١٢٥ غ ندف الشوفان سريعة الذوبان

٣٧٥ مل ماء

١ م.ص. زبدة سائلة أو مرغرين عباد الشمس



ملح، فلفل أبيض، مبشور جوزة الطيب

بيضة واحدة (و.م)

١٢٠ غ بطاطا

١٢٥ غ دقيق

٢ م.ك. بقدونس مفروم ناعماً

١. يُقَطَّع اللحم المدخَّن إلى مكعبات صغيرة جداً ويُقلى في مقلاة مطلية دون إضافة دهون. تُقَشَّر البصلة وتُفْرَم ناعماً، ثم تُضَاف إلى اللحم وتُشَوَّح فيه حتى تذبل. تُفَسَّل الخضار وتُجَفَّف. يُقَشَّر الكرفس والجزر ويُقَطَّع إلى مكعبات صغيرة. يُقَطَّع عود الكراث إلى حلقات رقيقة وتُغَسَّل مرة ثانية للتخلُّص فعلاً من آخر بقايا الرمل والتراب.

٢. توضع الخضار في المقلاة وتُشَوَّح بدورها مع التحريك لمدة ٥ دقائق. تُنْقَل جميعها إلى قدر، ثم يُسَخَّن ويُطْفَأ بالمرق. يتم إنضاجها والقدر مغطى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

٣. في هذه الأثناء يتم تحضير الكبيبات: توضع ندف الشوفان سريعة الذوبان في زبدية ويُضَاف إليها الماء وتُحَرَّك. ثم تُمَزَج معها الزبدة أو المرغرين وقليل من الملح والبيضة. ثم تُتَبَّل كلها بالفلفل وجوزة الطيب والملح. تُقَشَّر



البصلة والبطاطا وتُبشَّر بشكل ناعم وتُخلَط مع المزيج، ثم يُخلَط معه الدقيق والبقدونس وتترك الكتلة لمدة ٥ دقائق حتى تنتفخ. تُشَقَّ الكبيبات بملعقتين صغيرتين وتُضاف إلى الحساء الذي يجيش وتترك لتتشرَّب به على نار هادئة حتى تتضج.

### طيبات باللحم :

#### ■ اللحم المفرومة الأندونيسية

(الأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٤١٦ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٠ دقيقة.

١٧٥ غ أرز بسمتي

٢ م. ك. زيت عباد الشمس

٣٠٠ غ لحم مفرومة (بقر)

فلفل أبيض، فليفلة حلوة، ملح

بصلة واحدة

فصّ ثوم واحد

١٥٠ غ جزر

٢ بصلات خضر



٢٥٠ مل مرق لحم (مكعبات أو مسحوق سريع الذوبان)

١ م. ك. صلصة الصويا

١ م. ص. بهار

١. يوضع الأرز في ٣٥٠ مل ماء على النار، وعندما يبدأ بالغليان تُخفّف النار ويُترك لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً على نار هادئة حتى ينتفخ، مع التحريك بين الفينة والأخرى.

٢. في هذه الأثناء يُسخّن الزيت في مقلاة مطلية كبيرة وتُقلى اللحمة المفرومة فيه من كل الجوانب وتُتبّل بالفلفل والفليفلة والملح.

٣. تُقشّر البصلة وفضّ الثوم وتُفرَم ناعماً وتُخلط مع اللحمة المفرومة. يُغسل الجزر ويُجفّف ويُقطع قطعاً صغيرة ويُخلط معها أيضاً. يُغسل البصل الأخضر ويُجفّف بورق المطبخ وتُقطع أوراقه إلى حلقات رقيقة وأجسامه إلى مكعبات صغيرة.

٤. يُضاف المرق إلى اللحمة المفرومة ويتم إنضاجها وهي مغطاة لمدة ١٠ دقائق تقريباً. ثم يُمزج معها البصل الأخضر ويواصل الإنضاج لمدة ٥ دقائق أخرى.

٥. يُخلط الأرز الجاهز مع مزيج اللحمة المفرومة وتُتبّل جميعها بصلصة الصويا والبهار والفلفل والملح.





اللحمة المفرومة الأندونيسية : مذاق آسيوي لذيذ



### فكرة:

من المناسب تناول أوراق الخس مع هذا الطبق. ويمكنك، إن شئت، أن تقلي مع اللحمة المفرومة قرون فول الصويا المعلبة.

### ■ شرحات مبهّرة مع جوز الهند

(لشخصين)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣٤٥ حريرة

مدة التحضير حوالي ١٥ دقيقة

٢٥٠ غ شرحات صدر الدجاج

بصلة واحدة

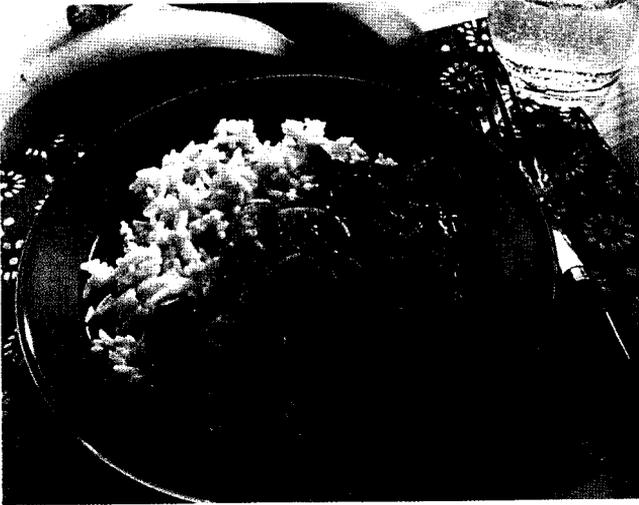
١ م. ك. زيت عباد الشمس

كيس من مسحوق صلصة النقائق المبهّرة (من أجل ٢٥٠  
مل صلصة)

موزة صغيرة

١ م. ك. مبشور جوز الهند

١. تُفَسَّل اللحمة بالماء البارد وتُجفّف بورق المطبخ  
وتُقَطَّع إلى شرائح رقيقة جداً. تُقَشَّر البصلة وتُفْرَم ناعماً.



شركات مبهرة مع جوز الهند: طبق سريع وسهل

٢. يُسَخَّن الزيت في مقلاة مطلية وتُقلى اللحمة فيه  
مع البصل المفروم حتى تُصبح ذهبية اللون. تُقَلَّب اللحمة  
عدة مرات بين الحين والآخر.



٣. يُصَبَّ في المقلاة ٢٥٠ مل ماء وتُغلى جميعها مع التحريك حتى يتبخَّر الماء. ثم يُضاف مسحوق الصلصة وتُترَك جميعها تجيش وهي مغطاة على نار هادئة لمدة ٥ دقائق تقريباً.

٤. تُقشَّر الموزة وتُقطَّع إلى أقراص دائرية وتُخلط مع مبشور جوز الهند في الصلصة. ثم يُسخَّن المزيج ثانية لفترة قصيرة وتُقدَّم الشرحات.

#### فكرة:

يصلح إلى جانب هذا الطبق خبز طويل أو أرز وشيء من الخضرة بالطبع. إذا تناولت طبقاً صغيراً من الأرز (٣٠ غ أرز جاف تعطي ١٠٠ غ أرز مطهو وتحتوي على ١٠٥ حريرات)، احتوى الطبق كله للشخص الواحد على ٤٥٠ حريرة. ويمكنك عندئذ، بالطبع، تناول شيء من الخضرة (خس، خيار، حبة بندورة إلخ)



#### ■ دجاجة صينية مع الأرز المبهر

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٤٥٨ حريرة

مدة التحضير حوالي ساعة واحدة

دجاجة جاهزة للطهو

(كل ١ كغ يعطي ٧٠٠ غ لحم إجمالاً)

٣ م. ك. زيت الجوز أو عباد الشمس

٢ م. ك. من مزيج التوابل الصينية (منتج جاهز)

١٥٠ غ أرز طويل (وزن جاف)

ملح، ١ م. ك. بهار خفيف

قرن فليفلة حمراء

٤ قطع صغيرة من الأناناس المعلب

كرز للتزيين حسب الرغبة

١. تُفَسَّل الدجاجة جيداً من الداخل والخارج وتُجَفَّف بعناية بورق المطبخ، ثم تُقَطَّع إلى نصفين، ثم إلى أرباع. يُمَزَج الزيت بالتوابل الصينية وتُدَهَّن أجزاء الدجاجة بالمزيج. يُسَخَّن الفرن إلى درجة حرارة ٢٠٠.

٢. توضع أجزاء الدجاجة على شوّاية الفرن وتُدَفَع هذه الأخيرة على الرف المتوسط للفرن، وتوضع تحتها مقلاة جمع الدهن. يُحَمَّر اللحم لمدة ٥٠ دقيقة تقريباً مع تقليبه عدة مرات.

٣. بعد مضي نصف الوقت يوضع الأرز في ٥٠٠ مل ماء ويُضاف إليه الملح والبهار وتُغلى جميعها وهي مغطاة



على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى ينضج الأرز.  
ويُحرَّك بين الفينة والأخرى.

٤. يُغسل قرن الفليفلة ويُجفَّف، ثم يُقطَع إلى نصفين  
ويُنزَع مكان ارتكاز العنق والبذور والأجزاء الداخلية  
البيضاء، ثم يُقطَع إلى شرائط ناعمة. تُصَفَّى قطع  
الأناناس وتُقطَع كل منها إلى نصفين.

٥. تُرتَّب أجزاء الدجاجة مع الأرز المبهر وقطع  
الأناناس وتوزَع شرائط الفليفلة فوقها.

٦. يُزيَّن الطبق بالكرز حسب الرغبة.



دجاجة صينية مع الأرز المبهر: متعة لكل الحواس

### فكرة:

يُعدّ الشيء أشد طرق إنضاج اللحوم والأسماك فقراً بالدهم، وذلك لعدم الحاجة إلى استعمال أي دهن إضافي. فضلاً عن أن الدهون تخرج من اللحم وتقطر في مقلاة جمع الدهن؛ وهذا الدهن لا يتم تناوله بالطبع! يُمزج مرق التتبيل أو صلصات التوابل بقليل من الزيت، لأن المواد العطرية فيها ذوّابة في الدهم. بالإمكان تمرير الصلصة بشكل منتظم إلى داخل المشوي بوساطة ملقط، وتنفّذ التوابل إلى اللحم، في حين يقطر الدهن السائل خارجاً. ومن يريد توفير المزيد من الحريرات لا يأكل الجلد.



### ■ مقلي المعكرونة مع صدر الديك الرومي

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٤٠٥ حريرات

مدة التحضير حوالي ساعة و ١٥ دقيقة

٤٠٠ غ صدر ديك رومي

فصّ ثوم واحد

قطعة زنجبيل طازجة

٢ قرن فلفل حار

٨ م. ك. صلصة الصويا

١ م. ك. نشاء

٤ م. ك. زيت عباد الشمس

٢٠٠ غ جزر

٢٥٠ غ ملفوف صيني

١٥٠ غ كرّاث

٢٠٠ غ معكرونة- مي (معكرونة البيض الصينية

السريعة، وزن جاف)

١٥٠ غ من فول الصويا المعلّب

١٢٥ مل مرق دجاج (مكعبات أو مسحوق سريع

الذوبان)



١. تُغسل اللحمة بالماء البارد وتُجفّف بورق المطبخ، ثم تُقطّع بدايةً إلى شرائط بشكل عرضي على الألياف، ثم إلى مكعبات. يُقشّر فصّ الثوم ويُفرَم ناعماً. يُقشّر الزنجبيل ويُبشّر. يُغسل قرن الفلفل الحار ويُجفّف ويُقطّع طولياً ويُنزع منه مكان ارتكاز العنق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم يُقطّع قطعاً صغيرة.

٢. تُخفّق صلصة الصويا مع النشاء في زبدية حتى يصبح المزيج متجانساً دون تكتّلات. يُضاف إليه الثوم والزنجبيل والفلفل وملعقة كبيرة من الزيت، ويُخفّق الكل، ثم تُقلّب اللحمة فيه. تُترك كلها مغطاة لمدة ١٥ دقيقة كي تتشرب اللحمة بالصلصة.

٣. يُغسل الجزر ويُجفّف ويُكشَط ويُقطّع إلى شرائط ناعمة. يُنظّف الملفوف ويُقطّع عرضياً إلى شرائط. يُغسل الكرّاث ويُجفّف ويُقطّع إلى حلقات رقيقة.

٤. توضع المعكرونة في ماء مملّح يغلي ويتم إنضاجها فيه لمدة ٤ دقائق، تبعاً لتعليمات العبوة. ثم تُصْفى من الماء وتُقلّب بشوكتين كي لا يلتصق بعضها ببعض.

٥. تُسخّن نصف كمية الزيت في قدر مدور القعر أو في مقلاة مطلية كبيرة وتوضع اللحمية فيها مع صلصة التتبيل. تُقلّى اللحمية مع تقليبها بين الفينة والأخرى، ثم تُرفَع من المقلاة وتوضع جانبا. يُضاف ما تبقى من الزيت إلى المقلاة وتُسوّح فيها الخضار، ثم تُضاف المعكرونة وفول الصويا وتُقلّى معها لفترة قصيرة. تُعاد اللحمية إلى المقلاة وتُمزج مع محتواها، ثم يُصبّ المرق على جميع ماورد ويُترك ليغيش فترة قصيرة مع تذوّقه.



### فكرة:

معكرونة - مي هي معكرونة آسيوية سريعة مصنوعة من دقيق القمح والبيض. لا يحتاج إنضاجها سوى إلى وضعها لمدة ٤ دقائق في ماء مملّح يغلي. تكون خيوط هذه المعكرونة مضغوط بعضها على بعض على شكل ألواح تتفصل عند الطهو إلى خصلات ناعمة شديدة التجعيد. عندئذ يسهُل خلطها مع اللحمية والخضار والفطر وفول الصويا والصلصة، وتبدو كلها جميلة جداً.

## ■ لفات لحم عجل محشوة

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٢٢٧ حريرة

مدة التحضير حوالي ٤٥ دقيقة

٤ شرحات لحم عجل رقيقة (كل منها ١٠٠ غ تقريباً)

فصّ ثوم واحد

فلفل أبيض، ملح

١٠٠ غ أوراق سبانخ طازج

٤ قطع من الجبن الدسم الطري (٣٠٪ د. و. ج.)

٢ م.ك. زيت عباد الشمس

بصلة واحدة

١٠٠ غ فطر



علبة من صلصة الشواء (مسحوق سريع الذوبان يكفي

لـ ٢٥٠ مل صلصة)

سواك أو عيدان خاصة باللحم الملفوف

١. تُغسل الشرحات بالماء البارد وتُجفّف بعناية بورق

المطبخ، ثم تُدقّ لتصبح رقيقة وتمدّ إحداها بجانب

الأخرى. يُقشّر فصّ الثوم ويُعصر بعصّارة الثوم ويُوزّع على

الشرحات، ويُرشّ عليها الفلفل والملح حسب الرغبة.

٢. يُغسَل السبانخ ويُنظَّف ويوضع لفترة قصيرة في ماء يغلي. ثم يُصفى ويُعصر باليدين ويوضع على الشرحات. تُقَطَّع الجبنة إلى شرائط وتوضع على السبانخ. تُلَفَّ الشرحات من إحدى الجانبين مع ثني الحواف الطولية إلى الداخل قليلاً كي تمنع خروج الحشوة. تُتَبَّتْ نهايتي كل لفَّة بسواك أو عود خاص.

٣. يُسخَّن الزيت في قدر ويُقلى اللحم المملح فيه من كل الجوانب. تُقشَّر البصلة وتُقَرَّم ناعماً وتُقلى معه. يُغسَل الفطر ويُجفَّف ويُضاف إلى القدر. يتم إنضاج الجميع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريباً، مع التقليب بين الفينة والأخرى. بعد ذلك يُصَبَّ عليه ٢٥٠ مل ماء ويُترك ليحمرّ وهو مغطى لمدة ١٥ دقيقة أخرى.

٤. يُحرَّك مسحوق الصلصة ويُترك السائل يجيش لمدة دقيقة واحدة حتى يغدو كثيف القوام. تُقدَّم لفات اللحم مع الصلصة.

#### فكرة:

من المناسب أن تتناول مع هذا الطبق مهروس البطاطا (المصنوع في المنزل أو المعلَّب) والسلطة.



## أطباق بحرية شهية . سمك وثمار بحرية:

■ سمك سلمون مع أرز بسمتي «يانغ»

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٥١٩ حريرة

مدة التحضير حوالي ٤٠ دقيقة

جزرة واحدة

عود صغير من الكراث

حزمة روكولا

حبة بندورة

٣٠ غ زبدة

٢٠٠ غ أرز بسمتي

٨٠ مل مرق خضار (مكعبات أو مسحوق سريع

الذويان)

٤٠٠ مل مرق سمك معلب

٤ شرحات سمك سلمون (كل منها ١٥٠ غ)

٢ م. ك. زيت عباد الشمس

٢ فصّ ثوم



٤ ثمرات يانسون

٢ م.ك. عصير ليمون

فلفل أبيض طازج، فليفلة حلوة، ملح

٢ م.ك. قشدة طازجة (١٠٪ دسم)



سمك سلمون مع أرز بسمتي « يانغ » :

سمك شهى للمناسبات الخاصة

١. تُغسَل الخضار وتُتَظَف. تُقشَّر الجزرة وتُقطَع إلى أقلام ناعمة. يُقطَع الكراث إلى حلقات دائرية رقيقة. تُقطَع الروكولا إلى قطع جاهزة للأكل. تُقطَع حبة البندورة إلى نصفين ويُنزع مكان ارتكاز العنق والبذور ثم يُقطَع النصفان قطعاً صغيرة.

٢. تُسخَّن ملعقة كبيرة من الزبدة في قدر وتُشَوَّح فيها الخضار والأرز سوياً. يُصبَّ عليها ٥٠ مل من مرق



الخضار ويُترك السائل يغلي في القدر قليلاً على نار هادئة، ثم يُضاف مرق السمك وتُترك المزيج لينضج وهو مغطى على نار هادئة لمدة ١٢ دقيقة تقريباً.

٣. تُغسل شريحات السمك بالماء البارد وتُجفّف بورق المطبخ. يُسخّن الباقي من الزبدة في مقلاة مطلية وتُقلّى الشريحات فيها من الجانبين لمدة ١٠ دقائق. يُقشّر الثوم ويُعصر فوقها. يُضاف اليانسون. تُبلّل قطع السمك بعصير الليمون وتُتبّل بالفلفل والملح.

يُتبّل الأرز والخضار بالفلفل والفليفلة والملح. تُخفّق القشدة الطازجة في المرق الباقي وتوزّع على شريحات السمك. يُقدّم السمك والأرز معاً.



### فكرة:

بالإمكان استعمال أي نوع آخر من السمك بدلاً من السلمون. ويُعدّ سمك البقلاء، على سبيل المثال، فقيراً بالدهن بصفة خاصة.

### ■ فاصولياء مع القريدس

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٢١٤ حريرة

مدة التحضير حوالي ٤٥ دقيقة



٤ بصلات خضر أو براصية

٢ فصوص ثوم

٢ م.ك. زيت الصويا

٢ أوراق غار

١ م.ك. ملح الليمون

(من المحلات الآسيوية)

فاصولياء مع القريدس: لذيذة

وغريبة وفقيرة بالحريرات

١ م.ك. مسحوق لاوس

(تابل صيني من المحلات الآسيوية)

٢ م.ك. لوز مطحون

٤٠٠ غ فاصولياء

٢-٣ م.ص. سامبال أوليك (صلصة توابل آسيوية حارة)

٤٠٠ مل حليب جوز الهند المعلّب وغير المحلّى

٢ م.ص. روح الخلّ (حموضة ٢٥٪)

ملح

٣٠٠ غ جمبري مجمّد وجاهز للطهو

١. يُقشّر البصل الأخضر أو البراصية والثوم وتُفرَم

ناعماً. يُسخّن الزيت في كسرولة ويُقلّى فيه البصل الأخضر



أو البراصية والثوم. ثم تُضاف أوراق الغار وتُشَوَّح جميعها مع التحريك. ثم تُضاف التوابل واللوز والسامبال أوليك.

٢. تُغسَل الفاصولياء وتُجفَّف وتُقَطَّع إلى شرائط ناعمة بشكل مائل، ثم توضع في الكسرولة وتُشَوَّح لفترة قصيرة. يُضاف حليب جوز الهند وروح الخل وتُحرَّك جميعها وتُترَك لتغلي وهي مغطاة لمدة ١٠ دقائق تقريباً. يُضاف الملح حسب الرغبة.

٣. أخيراً يُضاف القريديس وتُمزج جميعها وتُترَك على النار لمدة ١٠ دقائق أخرى حتى تنضج.



### فكرة:

يمكنك تناول الأرز إلى جانب هذا الطبق.

### ■ خضار مشكلة مع السمك

(لشخصين)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٢٨٨ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٠ دقيقة

٣٠٠ غ شريحات سمك البقلاء

عصير نصف ليمونة

توابل سمك (خليط جاهز)

بصلة واحدة

١ م. ك. زبدة

١ م. ك. زيت عباد الشمس

١٥٠ غ جزر

درنة شمرة واحدة متوسطة الحجم مع خضرتها

١٠٠ غ فطر طازج

٣٠٠ غ بطاطا

فلفل أبيض، ملح

١٠٠ مل مرق خضار (مكعبات أو مسحوق سريع

(الذويان)

٢ م. ك. بقدونس مفروم

١. تُغسل شرحات السمك بالماء البارد وتُجفّف بورق المطبخ وتُفرك بعصير الليمون، ثم تُترك فترة وجيزة لتتشرّب. ثم تُتبّل بتوابل السمك من كل الجوانب.

٢. تُقشّر البصلة وتُفْرَم ناعماً. تُسخّن الزبدة مع الزيت في مقلاة مطلية ويُشوّح فيها البصل حتى يذبل. يُغسل الجزر والشمرة. يُكشَط الجزر ويُقطّع إلى أقراص رقيقة. يُغسل الفطر ويُنظف ويُجفّف، ثم يُقطّع إلى أقراص. تُقشّر البطاطا وتُقطّع بدورها إلى شرائح رقيقة.

٣. تُمدّ البطاطا في المقلاة وتُتبّل بالفلفل والملح وتوزّع فوقها الخضار الباقية وتُشوّح كلها. يُصبّ المرق وتُشوّح



الخضار وهي مغطاة على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. تُهزّ المقلاة بشكل خفيف وتُحرّك الخضار بحذر وتُتبّل قليلاً مرة أخرى ثم توضع شرحات السمك فوقها. يُشوّح الجميع وهو مغطى لمدة ١٠ دقائق أخرى. يُرشّ البقدونس ويُقدّم الطبق.

### فكرة:

هذا الطبق بسيط وعملي فعلاً، لأنه يُفنيك عن تناول أي شيء إلى جانبه. وهو يكاد لا يحتوي على الدسم (قليل جداً لقلي البصل). بإمكانك تغيير كميات الخضار والفطر. ويمكنك، إن أحببت، إضافة ٢ م.ك. من فول الصويا (طازج أو معلّب).



### ■ سمك مع الفليفلة بالفرن

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٢٥٨ حريرة

مدة التحضير حوالي ٤٥ دقيقة

٤٠٠ غ شرحات سمك البراش

عصير ليمونة واحدة

فلفل أبيض، فليفلة حلوة، ملح

٥٠٠ غ قرون فليفلة حمراء أو صفراء

١٠٠ غ بصل أخضر

٢ فصّ ثوم

٢٥ غ زبدة

٤ م. ك. فتات الكعك أو بقسماط

٤ م. ك. مبشور جبن بارما (٣٢٪ د. و. ج.) ❖

١. تُغسَل شرحات السمك بالماء البارد وتُجفّف بورق المطبخ، ثم تُفرك بعصير الليمون من كل الجوانب وتترك فيه فترة وجيزة لتتشرّبه، ثم تُتبّل بالفلفل والفليفلة والملح.

٢. تُغسَل قرون الفليفلة وتُجفّف ويُقطع كل منها إلى نصفين وتُترّع أمكنة ارتكاز الأعناق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم تُقطع إلى مكعبات ناعمة. يُغسل البصل الأخضر ويُجفّف، ثم يُقطع إلى قطع صغيرة. يُقشّر فصّ الثوم.

٣. تُسخّن الزبدة في مقلاة مطلية وتُشوّح فيها الفليفلة والبصل الأخضر، ثم يُعصر الثوم فوقها. يُسخّن الفرن إلى درجة حرارة ١٨٠ ويجهّز قالب مقاوم للحرارة.

٤. توضع الخضار في القالب وفوقها شرحات السمك. يُخلط البقسماط ومبشور الجبن ويُرشّ الخليط على شرحات السمك. يتم إنضاج الكلّ على الرفّ المتوسط للفرن لمدة ٣٠ دقيقة.

❖ جبن جاف حرّيف ( المترجم)



## ■ لفات سمك موسى بالبقسماط مع الخضار

(لشخصين)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٢٨٠ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٠ دقيقة

٣٥٠ غ شرحات سمك موسى

عصير ليمونة واحدة

فلفل أبيض، بهار، فليفلة حلوة، ملح

٢ م. ك. دبس بندورة

حبة كوسا متوسطة الحجم

٢ م. ك. شبت مفروم

٢ م. ك. بقدونس مفروم

١-٢ عود كرفس مع خضرته

زبدة لدهن القالب

١٠٠ مل مرق خضار (مكعبات أو مسحوق سريع

الذوبان)

٢ م. ك. فتات الكعك أو بقسماط

٢ م. ك. جبن بارما مبشور



١. تُغسل شرحات السمك بالماء البارد وتُجفّف بورق المطبخ وتُمدّ على طاولة المطبخ. تُقطّع الشرحات طولياً إلى شرائط عرض كل منها ٣ سم وتُفرك بعصير الليمون وتترك فترة وجيزة لتتشرّب به. ثم توضع بعضها بجانب بعض ويُتبّل وجهها العلوي بالفلفل والبهار والفليفلة والملح وتُدهن بدبس البندورة.

٢. تُغسل حبة الكوسا وتُنظّف وتُقطّع طولياً إلى شرائح رقيقة، وهذه الأخيرة إلى شرائط عرض كل منها ٣ سم، مع تقطيع الحواف البارزة إلى شرائط ووضعها جانباً. يوضع على كل شريط سمك شريط كوسا وتوزّع نصف كمية الأعشاب فوقها.

٣. يُغسل الكرفس ويُجفّف وتُفرك خضرته ناعماً وتُضاف إلى شرائط الكوسا الموضوعة جانباً. يُدهن قالب مقاوم للحرارة بقليل من الزبدة ويُسخن الفرن إلى درجة حرارة ١٨٠. تُقطّع عيدان الكرفس إلى قطع طول كل منها ٣ سم، وتوضع كل قطعة على إحدى نهايتي شريط سمك، ثم يُلفّ هذا الأخير عليها، وتُغلّق النهاية الأخرى بسواك. تُرتّب اللفات عمودياً بعضها بجانب بعض في القالب.

٤. يُصبّ المرق والأعشاب الباقية وتوزّع شرائط الكوسا وخضرة الكرفس فيما بينها. يُخلط البقسماط مع مبشور الجبن ويُرشّ الخليط فوق الجميع. يتم إنضاج



لَفَّاتِ سَمَكِ مُوسَى وَهِيَ مَغْطَاةٌ عَلَى الرَّفِّ الْمَتَوَسِّطِ لِلْفَرْنِ  
لِمُدَّةِ ١٥ دَقِيقَةً، ثُمَّ تُحْمَرُ وَهِيَ مَكْشُوفَةٌ لِمُدَّةِ ٥ دَقَائِقٍ أُخْرَى.

### فكرة:

من المناسب أن تتناول مع هذا الطبق بطاطا أو أرز أو  
ببساطة صحن كبير من الخضرة المشكّلة.

### المكافأة: السماح بتناول شيء حلو!

#### ■ هريسة السميد «فيرى إيزى»

(لأربعة أشخاص)

طبق الشخص الواحد حوالي ٢٥٠ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٥ دقيقة

٤٠٠ غ كرز حلو

٥٠٠ مل حليب فقير بالدهن (٥, ١٪ دسم)

١٠٠ غ سميد

مادة تحلية سائلة

بيضتان (و. م)

دسم لدهن القالب



١. يُغسل الكرز وتُنزَع الأعناق والنوى.

٢. يُغلى الحليب ويُسيَّح السميد فيه مع التحريك. تحرك كلها على نار هادئة لمدة ثلاث دقائق حتى تنتفخ، ثم يُحلى بمادة التحلية. يُترك المزيج ليبرد قليلاً ويُسخن الفرن إلى درجة حرارة ٢٠٠.

٣. يُفصل صفار البيضتين ويُضاف إلى المزيج ويُضرب بمضرب البيض. يُدهن قالب مقاوم للحرارة بالدهن وتُفرش فيه طبقة من كتلة السميد وفوقها طبقة من الكرز تُمدّ فوقها طبقة من كتلة السميد. تُخبز جميعها حوالي ٢٥ دقيقة على الرفّ المتوسط للفرن. يُقدّم الطبق ساخناً.

#### فكرة:

من المناسب أن تتناول مع هذا الطبق كريم اللبن بالكرز، وهو موجود أيضاً بشكل فقير بالدهن، أي حوالي ١,٠٪ دسم فقط. تُضاف للشخص الواحد ٢-٣ م. ك. من هذا الكريم فوق الهريسة. يا لذة المذاق! بالمناسبة، ما يتبقى من الطبق يحافظ على لذة الطعم وهو بارد أيضاً.

#### ■ لبننة بالفواكه

(لأربعة أشخاص)

طبق الشخص الواحد حوالي ١٧٠ حريرة

مدة التحضير حوالي ٢٠ دقيقة



٢٥٠ غ لبنة مقشودة (أقل من ١٠٪ د.و.ج.)

٥ م.ك. حليب فقير بالدهن (٥, ١٪ دسم)

مادة تحلية

عصير ليمونة واحدة

٤٠ غ لوز مفروم

٤ أوراق جيلاتين فاتح

٤ م.ك. رقائق شوفان سريع الذوبان

٤٠٠ غ فاكهة توتية طازجة أو غيرها من فاكهة الموسم

قشدة مخفوقة للتزيين (٣٠٪ دسم)



لبنة بالفواكه: طبق حلو لذيق دون ندم

١. تُخَفَّق اللبنة مع الحليب ومادة التحلية وعصير الليمون حتى يصبح المزيج كالكريم.
٢. يُنَعَّج الجيلاتين بالماء البارد حسب تعليمات العبوة ويُتْرَك لمدة ١٠ دقائق كي ينتفخ.
٣. في هذه الأثناء تُخَفَّق رقائق الشوفان مع المزيج السابق. تُغْسَل الفاكهة وتُنظَّف وتُقَطَّع الفاكهة كبيرة الحجم.
٤. يُعَصَّر الجيلاتين ويُحَلَّ في مغطس حار. ثم يُمَزَج بسرعة وبشكل منتظم مع كريم اللبنة، ثم تُخَلَط الفاكهة مع المزيج وتوضع الكتلة في كؤوس التقديم أو في قالب صغير يوضع في البراد لمدة ساعتين حتى يجمد.
٨. يُقَدَّم هذا الطبق الحلو إما في كؤوس أو يُقَلَّب من القالب على صحن التقديم. يزيَّن بالقشدة.



#### فكرة:

لتوفير المزيد من الحريرات تُقلَّل كمية اللوز أو يُحذَف كلياً. كما يمكن التخلّي عن القشدة للتزيين، وتُستعمل بدلاً منها فواكه طازجة أو بضع وريقات من البيلسان.

## ■ زيد التفاح

(لأربعة أشخاص)

طبق الشخص الواحد حوالي ١٤١ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٠ دقيقة

٤ تفاحات متوسطة الحجم

٢ م. ك. عصير ليمون

٢ م. ك. ماء

زالال بيضة واحدة

علبة واحدة من سكر الفانيليا

٤ م. ك. رقائق شوفان

١ م. ك. عسل ١ م. ك. عصير التفاح

١. يُغسل التفاح ويُجفف بورق المطبخ ويُقشر ويُقطع إلى أرباع، ثم تُنزع البذور والتجاويف من حوله، ثم يُقطع إلى شرائح رقيقة. يوضع التفاح مع عصير الليمون ونصف كمية سكر الفانيليا في قدر صغير وتُشوح جميعها لفترة قصيرة. يُهرس التفاح ناعماً ويُترك ليبرد.

٢. يُخفق زلال البيضة مع الباقي من سكر الفانيليا ويُمزج معه ٢ م. ك. من مهروس التفاح.



٣. تُقَمَّر رقائق الشوفان في مقلاة مطلية دون إضافة أي دسم، ويُضاف إليها العسل وعصير التفاح مع التحريك. يُترك المزيج يغلي مع التحريك، ثم يوضع في صحن ويُترك ليبرد.

٤. يُوزَّع مهروس التفاح على أربعة صحنون تقديم ويوضع مضروب التفاح فوقها وترش رقائق الشوفان فوقها.

للأعياد والضيوف: نزع فتيل قنابل الحريرات!

### ■ فطيرة السبانخ

(لشخصين)

كل قطعة حوالي ٢٥٦ حريرة

مدة التحضير حوالي ٢٥ دقيقة

مدة الخبز حوالي ٢٥ دقيقة

من أجل العجينة

٢٥٠ غ دقيق

صفار بيضة واحدة

ملح

١٢٥ غ مرغرين عباد الشمس

دقيق من أجل مدّ العجينة



من أجل الخلطة

عبوة سبائخ مجمّد

١٠٠ غ فطر طازج

٢٠ غ صنوبر

١٠٠ غ قشدة (٣٠٪ دسم)

٢ بيضة (و.م)

علبة عجينة الخضار بالزيتون (١٢٥ غ)

١٠٠ غ جبن أيدامر مبشور أو غيره من أنواع الجبن

(٣٠٪ د.و.ج.)



٢ م.ك. بقدونس مفروم، فلفل أبيض، مبشور جوزة

الطيب، ملح

١. يُعجن الدقيق مع صفار البيضة وقليل من الملح و ٤

م.ك. ماء والمرجرين إلى أن تصبح العجينة لينة. تُمدّ هذه

العجينة على قاعدة مفروشة بالدقيق لتصبح قرصاً دائرياً

يُفرّش في قالب للخبز قطره ٢٤ سم مع ثني حافة قرص

العجين المحيطية للأعلى بمقدار ٢ سم تقريباً. ثم تفرز

أرضية العجينة بشوكة عدة مرات.

٢. يُزال الثلج عن السبائخ. يُغسل الفطر ويُجفف، ثم

يُقطّع. يُقَمَّر الصنوبر في مقلاة مطلية على الناشف، ثم

تُضاف إليه السبائخ والفطر وتُشوّح جميعها لفترة وجيزة.

٣. يوضع خليط السبانخ في زبدية كبيرة، وتُمزج معه القشدة والبيض ونصف كمية العجينة النباتية والجبنه والبقدونس. تُتَبَّل الكتلة بالفلفل وجوزة الطيب والملح. يُسَخَّن الفرن إلى درجة ٢٢٠.

٤. تُمدَّ عجينة الزيتون الباقية على قرص العجين وتوزَّع كتلة السبانخ عليها وتُخبَز الفطيرة على الرف المتوسط للفرن لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة.

### ■ يخنة الفليفلة المكسيكية

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد

حوالي ٤٠١ حريرة

مدة التحضير حوالي

٢٥ دقيقة

بصلة واحدة

٢ فصّ ثوم

٢ م. ك. زيت عباد

الشمس

٢٥٠ غ لحمة بقر مفرومة

٣٥٠ غ قرون فليفلة متنوعة

(حمراء، صفراء، خضراء)

يخنة الفليفلة المكسيكية  
طبق الحفلات المحبب  
وسهل التحضير



علبتان من حبوب الفاصولياء (فاصولياء حمراء، الوزن الصافي لكل غلبة ٢٢٥ غ)

٤٠٠ غ صلصة مكسيكية معلّبة (منتج جاهز)

فلفل أبيض، فلفل حار، ملح

١. تُقشّر البصلة والثوم وتُفرَم ناعماً. يُسخّن الزيت في مقلاة مطلية كبيرة ويُقلى فيها البصل والثوم جيداً. ثم تُضاف اللحمة المفرومة وتُقلى مع التحريك بين الحين والآخر.

٢. تُغسل قرون الفليفلة وتُجفّف بورق المطبخ ويُقطع كل منها إلى نصفين وتُنزَع أمكنة ارتكاز الأعناق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم تُقطع إلى مكعبات ناعمة وتُضاف إلى اللحمة المفرومة في المقلاة. تُصفى حبوب الفاصولياء وتُخلط مع ما سبق. تُشوّح جميعها مع التقليب بين الحين والآخر.

٣. أخيراً تُضاف الصلصة الجاهزة وتُمزج كلها جيداً بعضها مع بعض وتُسخّن. يُضاف الفلفل والفلفل الحار والملح حسب الرغبة.

#### فكرة:

من المناسب أن تتناول مع هذا الطبق الخبز الطويل أو رغيف خبز مقمّر قليلاً.

## سلطة القيصر مع خبز الجبن الهشّ

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣٧٥ حريرة

مدة التحضير حوالي ٣٥ دقيقة

من أجل السلطة

خسّة واحدة

١٠٠ غ بندورة كرزية

٢ بيضة مسلوقة جيداً

فصّ ثوم واحد

٢ م.ك. خلّ بلسميكو

٢ م.ك. عصير ليمون

٤ م.ك. مرق خضار ساخن (مكعبات أو مسحوق

سريع الذوبان)

١ م.ص. خردل نصف حدّ

٢ شرحة سردين معلّب

٢ م.ك. جبن بارما مبشور (٣٢٪ د.و.ج.)

٤ م.ك. زيت عباد الشمس



فلفل، ملح، مادة تحلية

٢٠٠ غ شرحات صدر دجاج أو ديك رومي

من أجل خبز الجبن الهشّ

٨ أقراص خبز هشّ أسمر

٧٥ غ جبن إيمنتالر ❖ مبشور (٤٥% د. و. ج.)

١. تُغسل أوراق الخسّة وتُنظف وتُقَطَّع إلى قطع خشنة. تُغسل البندورة وتُجفّف وتُقَطَّع أرباعاً. يُقشّر البيض ويُقَطَّع إلى أقراص دائرية. تُرتّب جميعها بشكل أنيق على أربعة صحون.



٢. يُقشّر فصّ الثوم ويُعصر في زبديّة صغيرة. يُمزج الخلّ وعصير الليمون والمرق والخردل. تُفرّم شرحات السردين وتُضاف إلى المزيج. ثم يُمزج معه جبن بارما وملعقتان كبيرتان من الزيت، ويُتبّل المزيج بالفلفل والملح ومادة التحلية.

٣. تُغسل اللحمة بالماء البارد وتُجفّف بورق المطبخ وتُقَطَّع إلى شرائط رقيقة جداً بشكل عرضي على الألياف. يُسخن الباقي من الزيت في مقلاة مطلية وتُقلّى اللحمة فيه جيداً من كل الجوانب وتُتبّل بالفلفل والملح. يُسخن الفرن إلى درجة حرارة ٢٠٠.

❖ جبن سويسري كامل الدسم ( المترجم)

٤. يُفَرَسْ مبشور الجبن على الخبز الهشّ، ثم يُخبَز على الرف المتوسط للفرن لمدة ٥ دقائق إلى أن تسيح الجبنة.
٥. يُصَبّ المزيج فوق السلطة وتُوَزَّع شرائط اللحمه فوقها وتُقَدَّم السلطة مع الخبز الهشّ.

### فكرة:

السلطة وحدها لا تحتوي سوى على ٢٢٢ حريرة للشخص الواحد.

### ■ سلطة المعكرونة المكسيكية

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٤٠٣ حريرات

مدة التحضير حوالي ٢٥ دقيقة

١٢٥ غ معكرونة أنبوبية (وزن جاف)

١٥٠ غ بندورة

حبة أفوكادو صغيرة

٢ م. ك. عصير ليمون

قطعتان من الأناناس المعلّب

بصلة واحدة

علبة صغيرة من حبوب الذرة (وزن صافي ٢٨٥ غ)



❖ ٥٠ غ رقائق خبز تورتيلا

٥٠ غ جبن أيدامر مبشور أو غيره من أنواع الجبن

(٣٠٪ د. و. ج.)

٧٥ غ لبن مقشود ومخفوق

١ م. ك. دبس بندورة

فلفل أبيض، فلفل حار، ملح

١. تُسَلَق المعكرونة في الماء المملح حسب تعليمات العبوة.

٢. في هذه الأثناء تُغسَل البندورة وتُجفَّف وتُقَطَّع كل



منها إلى نصفين وتُنزَع أمكنة ارتكاز الأعناق والبذور، ثم

تُقَطَّع إلى قطع صغيرة. تُقَطَّع حبة الأفوكادو إلى نصفين

وتُنزَع النواة. تُنزَع قشرة أحد النصفين ويُقَطَّع طولياً. يُبَلَّل

النصف الآخر بعصير الليمون ويوضع جانباً.

٣. يُقَطَّع الأناناس إلى قطع صغيرة. تُقَشَّر البصلة

وتُقَرَّم ناعماً. تُصَفَّى حبوب الذرة. تُفَتَّت الرقائق. تُخَلَط

الخضار والأناناس، ثم يُمزَج معها فتات خبز تورتيلا

ومبشور الجبن.

٤. يُقَشَّر النصف الثاني من حبة الأفوكادو ويُهرَس

ناعماً ويُخَفَّق مع اللبن، ثم يُضَاف إلى المزيج دبس البندورة

❖ خبز مرقد مصنوع من دقيق الذرة ( المترجم)

وتُتبَّل كلها بالفلفل والفلفل الحار والملح. تُصَفَّى المعكرونة وتُغسل بالماء البارد وتُترَك لتقطر جيداً، ثم يُخلَط معها خليط الخضار. يُخلَط الجميع مع الصلصة السابقة وتُترَك السلطة فترة وجيزة لتتشرَّب.



سلطة المعكرونة المكسيكية : ليست للأعياد فقط

### □ سلطة تاي

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٣٧٦ حريرات

مدة التحضير حوالي ٤٠ دقيقة

١٧٥ غ شعيرية (وزن جاف)

١٥٠ غ شرحات سمك البقلاه

٢ م.ك. صلصة الصويا



٣ م. ك. زيت عباد الشمس

ليمونة واحدة

مسحوق القرفة، مسحوق الينسون

١ م. ص. عسل

علبة صغيرة من التمر المعلب (بالميتوس، وزن صافي

٢٠٠ غ)

٢٥٠ غ جزر

١٠٠ غ ملفوف أبيض

حبة منجدة (حوالي ١٥٠ غ بعد التقشير)

١ م. ك. قشر ليمون مبشور أو مقطع بشكل ناعم.

فلفل أبيض ملح

٣ م. ك. مبشور جوز الهند

١. تُسَلَق الشعيرية في الماء المملح حسب تعليمات العبوة. في هذه الأثناء تُغسَل شرحات السمك وتُجفَّف بورق المطبخ وتُقَطَّع إلى مكعبات. تُخفَّق صلصة الصويا مع

٢ م. ك. من الزيت في زبدية.

٢. تُغسَل الليمونة بالماء الساخن وتُجفَّف وتُبشَّر

قشرتها، ثم تُقَطَّع إلى نصفين وتُعصَّر، ويُضاف العصير



إلى الزبدية. تُضاف القرفة واليانسون والعسل ويُحرَّك المزيج، ثم تُضاف مكعبات السمك وتُترك لتتشرَّب المزيج مدة ٢٠ دقيقة على الأقل.

٣. توضع مكعبات السمك في مصفاة وتُترك لتقطر، ويوضع السائل جانباً من أجل صلصة السلطة. يُسخَّن الزيت الباقي في مقلاة مطلية وتُقلى فيه قطع السمك حتى تنضج على نار هادئة مع التقليب بين الفينة والأخرى.

٤. يُصَفَّى التمر. يُغسَل الجوز ويُجفَّف ويُكشَط، ثم يُقطَّع إلى أقلام رفيعة. يُنظَّف الملفوف الأبيض ويُقطَّع إلى شرائط ناعمة. تُنزع قشرة المنجة ثم تُقطَّع وصولاً إلى النواة، ثم يُقطَّع نصف القطع إلى مكعبات والنصف الآخر إلى شرائح.

٥. يُخفَّق منقوع السمك مع مبشور قشر الليمونة والزيت الباقي، ثم يُتبَّل المزيج بالفلفل والملح ويُضاف إليه التمر والجوز وشرائط الملفوف الأبيض ومكعبات المنجة. تُرتَّب قطع السمك وشرائح المنجة فوقها ويُرشَّ على الجميع مبشور جوز الهند.



## ■ لفّات الربيع مع الصلصة الحلوة- الحامضة

(من أجل ٢٠ قطعة)

تحتوي اللّفّة الواحدة حوالي ٦٥ حريرة

مدة التحضير حوالي ساعة واحدة

من أجل اللّفّات

١٠ غ فطر مو- إر مجفّف (فطر صيني متوافر في

المحلّات الصينية)

٢٥٠ غ جزر

٢٠٠ غ قرون فليفلة حمراء

٢٥٠ غ كرّاث

٢ فصّ ثوم

٢٠٠ غ حبوب الصويا

٢ م.ك. زيت الصويا

قلقل أبيض، ملح

٣ م.ص. صلصة الصويا

٢٠ رقاقة من عجينة لفّات الربيع (سلعة مجمّدة، ٢١,٥ ×

٢١,٥ سم)



من أجل الصلصة

١٢٥ غ بصل

فصّ ثوم واحد

٢ م. ك. زيت الصويا

٣٠٠ مل مرق خضار

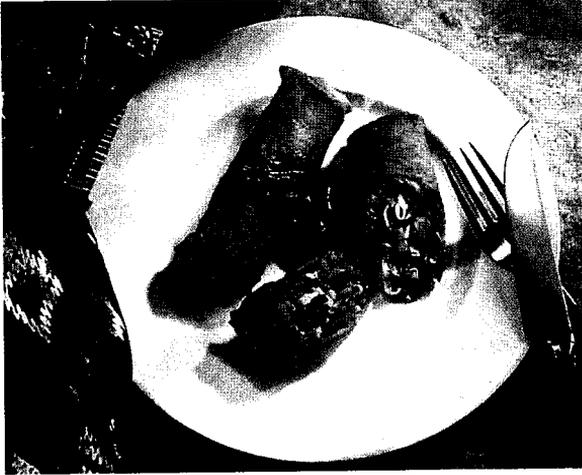
١ م. ك. ماسك الصلصة الفاتح

٢ م. ك. روح الخلّ (حموضة ٢٥٪)

مادة تحلية

١/٢ م. ص. سامبال أوليك (صلصة توابل آسيوية حارة)

زيت من أجل القلي



فاجئ أصدقاءك بلفات الربيع من صنع يديك



١. يُنْقَع الفطر في ماء ساخن حوالي ٢٠ دقيقة. تُغْسَل الخضار وتُجَفَّف. يُكْشَط الجزر ويُقَطَّع مع قرون الفليفلة والكراث إلى شرائط ناعمة جداً. يُقَشَّر الثوم ويُفْرَم ناعماً. تُغْسَل حبوب الصويا وتُتْرَك لتجف. يُصَفَّى الفطر ويُقَطَّع قطعاً خشنة.

٢. يُسَخَّن الزيت في قدر ويُقلى فيه الثوم، ثم تُضَاف الخضار المقطعة وتُسَوَّح لفترة قصيرة. تُتَبَّل جميعها بشدة بالفلفل والملح وصلصة الصويا، وتُتْرَك قليلاً لتبرد.

٣. تُفْرَش رقائق العجين بعضها بجانب بعض. توضع ملعقتان كبيرتان من كتلة الخضار على كل رقاقة ثم تُلَف. تُسَح حواف العجين بالماء وتُضَغَط بإحكام.



٤. من أجل الصلصة يُقَشَّر البصل والثوم ويُقَطَّع البصل إلى شرائح رقيقة، ويُفْرَم الثوم ناعماً. يُسَخَّن الزيت في قدر ويُقلى فيه البصل والثوم. ثم يُصَبَّ مرق الخضار في القدر وتُتْرَك جميعها لتغلي. ثم يُضَاف ماسك الصلصة مع التحريك. تُتْرَك الصلصة لتغلي مرة أخرى. أخيراً يُضَاف روح الخل ومادة التحلية والسامبال أوليك حسب الرغبة.

٥. يُسَخَّن الزيت وتُقلى فيه لفات الربيع حتى يصبح لونها بنياً مصفراً. تُتْرَك لتقطر على ورق المطبخ. ثم تُرَبَّ على صينية وتُقدَّم مع الصلصة.

## ■ الفطيرة المحلاة المملوحة

(من أجل ١٢ قطعة)

تحتوي القطعة الواحدة حوالي ٢٠٤ حريرات



الفطيرة المملوحة:

عنوان الحفلات دون منافس

مدة التحضير حوالي

ساعة واحدة

من أجل العجينة

٤ بيضات (من الحجم

المتوسط)

ملح

٤٠٠ مل مياه معدنية

غازية

٤٠٠ غ دقيق

من أجل الحشوة

١٢٥ غ لبنه ممشودة (أقل من ١٠٪ د.و.ج.)

٣٠ غ زبدة طرية بالأعشاب

فلفل أبيض، ملح

خسنة صغيرة

٤ حبات بندورة



قرن فليفلة صفراء واحد

حبة كوسا

٢٠٠ غ لحم بقر مسلوق دون حواف دهنية

إضافة إلى ذلك

زبدة للقلي

١٢ طبقاً من ورق الزبدة

١. يُخَفَّق البيض مع الملح، ثم يُضَاف الدقيق ويُعَجَن جميعها. تُتْرَك العجينة لمدة ٣٠ دقيقة كي تختمر. تُخَفَّق اللبنة مع زبدة الأعشاب وتُتَبَّل بالفلفل والملح.



٢. تُغَسَّل أوراق الخسَّة وتُنظَّف ثم تُقَطَّع إلى شرائط. تُغَسَّل البندورة وتُجَفَّف، ثم تُقَطَّع كل منها إلى أرباع. تُنزَع أمكنة ارتكاز الأعناق والبذور، ثم تُقَطَّع إلى شرائح رقيقة. يُغَسَّل قرن الفليفلة ويُجَفَّف ويُقَطَّع إلى نصفين، ثم يُنزَع مكان ارتكاز العنق والبذور والأجزاء الداخلية البيضاء، ثم يُقَطَّع إلى شرائط ناعمة. تُغَسَّل حبة الكوسا وتُجَفَّف ثم تُبَشَّر بشكل خشن. يُقَطَّع اللحم إلى شرائط ناعمة.

٣. تُسَيِّح زبدة القلي في مقلاة مطلية ويُقلى فيها تباعاً ١٢ قطعة من الفطيرة حتى يصبح لونها بنياً مصفراً. يُضَاف إلى المقلاة قليل من زبدة القلي بين الفينة والأخرى. تُتْرَك قطع الفطيرة الجاهزة كي تبرد.

٤. توضع كل قطعة فطيرة على طبق من ورق الزبدة وتُدَهَن بكريم اللبنة وتُوَزَع فوقها قطع الخس ثم شرائط اللحم والبندورة والفليفلة. تُتَبَّل الحشوة بالفلفل والملح.

٥. تُلَفَّ قطع الفطيرة بدءاً من الطرف الطويل لورقة الزبدة، ثم تُلَفَّ ورقة الزبدة حول لفّة الفطيرة. يُتْرَك كل شيء بارداً حتى تقديمه؛ عندئذ تُقَطَّع اللفّات مع الورق بشكل مائل إلى أقراص دائرية تُرتَّب على صينية.

### ■ خبز مائدة محشو بالجبن القريش (من أجل ٣٠ قطعة)

تحتوي القطعة الواحدة حوالي ١٢٧ حريرة  
مدة التحضير حوالي ٣٥ دقيقة

٧٥ غ زبدة طرية

٧٥ غ لبنة مقشودة (أقل من ١٠٪ د.و.ج.)

٦٠٠ غ جبن قريش، جبن أبيض يوناني (٤٠٪ د.و.ج.)

حزمة بقدونس واحدة

حزمة شبت واحدة

فلفل أبيض، ملح

٣٠ قطعة من خبز المائدة (توصية لدى الفران)

١٥٠ غ لحم بقر مسلووق دون حواف دهنية



١. توضع الزبدة في زبدية وتُضرب بالخلاط الكهربائي اليدوي. ثم تُخفق معها اللبنة. تُخفق جميعها بعضها مع بعض بشكل جيد.

٢. تُغسل الخضار وتُجفّف، تُنزع السوق الخشنة وتُفْرَم الفروع الدقيقة مع الأوراق بشكل ناعم. تُمزج الأعشاب مع الكريم وتُتبّل جميعها بالفلفل والملح. يوضع الكريم الجاهز في البراد.

٣. يُقْتَطَع من كل قطعة خبز غطاء وتُفْرَغ قليلاً. يُستعمل لبّ الخبز والأغطية المقتطعة لأغراض أخرى (من أجل كيببات البقسماط، الكفتة إلخ). يوضع الكريم في عصارة كريم ويُعصر في قطع الخبز من خلال أنبوب مسنن كبير.



٤. يُقَطَّع اللحم إلى مكعبات ناعمة ويُرشّ على رقع الكريم، ثم تُرتّب قطع الخبز على صينية.

### ■ بندورة ميلانية

(لأربعة أشخاص)

وجبة الشخص الواحد حوالي ٤٠٠ حريرة

مدة التحضير حوالي ٤٥ دقيقة

مدة الخَبز حوالي ٢٠ دقيقة

٤ حبات بندورة كبيرة

بصلة واحدة

٢ فصّ ثوم

٢ م.ك. زيت عباد الشمس

١٢٥ غ أرز ريزوتو (وزن جاف)

٣٥٠ مل مرق خضار (مكعبات أو مسحوق سريع الذوبان)

١٠٠ غ جبن بارما طازج مبشور

١٠٠ غ ريكوتا (جبن إيطالي، ٤٢٪ د.و.ج.)

زبدة لدّهن القالب

٤٠٠ غ سبانخ

٢ م.ك. زيت زيتون

فلفل أبيض طازج، ملح

٢ م.ك. صنوبر

١. تُغسل البندورة وتُجفّف بورق المطبخ ويُقتطع من كل منها غطاء من الأعلى ثم تُفرغ بوساطة ملعقة، ويوضع لبّ البندورة جانباً. تُقشّر البصلة ويُقشّر الثوم، وتُقطّع البصلة إلى مكعبات ويُعصر الثوم بعصّارة الثوم.

٢. يُسخّن الزيت في مقلاة مطلية وتُشوّح فيه مكعبات البصل ونصف كمية الثوم مع التحريك حتى تذبل مكعبات



البصل. يُضاف الأرز ويُشَوَّح جميعها إلى أن يذبل الأرز أيضاً. يُصبّ فوقه ثلث كمية المرق وتُحرَّك كلها. ثم يُصبّ الباقي من المرق شيئاً فشيئاً مع التحريك، ثم يُترك الجميع وهو مغطى لمدة ٢٠ دقيقة على نار هادئة حتى ينضج.

٢. يُخلط جبن بارما وجبن ريكوتا مع الأرز الجاهز، وتُحشى الكتلة في حبات البندورة المفرَّغة، ثم توضع الأغطية. يُسخن الفرن إلى درجة حرارة ١٧٥ ويدهن قالب فرن بالزبدة وتوضع فيه حبات البندورة المحشوة ويتم إنضاجها على الرف المتوسط للفرن لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.



٤. يُغسل السبانخ ويُجفّف وتُنزَع السوق القاسية من الأوراق. يُسخن الزيت في قدر ويُشَوَّح فيه الثوم الباقي. يُضاف لبّ البندورة وأوراق السبانخ وتُشَوَّح وهي مغطاة لمدة ٥ دقائق تقريباً. ثم تُتبّل بالפלפל والملح.

٥. يُقَمَّر الصنوبر في مقلاة مطلية على الناشف. يُرتب خليط السبانخ على صينية وتوضع عليه حبات البندورة المحشوة ويُرشّ الصنوبر فوقها.

