

# 1 1

## وصفات طعام إضافية لأجل درجة عالية من الشبع

من أجل مساعدتك كي تأكل من أجل درجة عالية من الشبع لتحقق وتحافظ على وزن جسمك المثالي، نرود في هذا الفصل مجموعة متنوعة من وصفات طعام إضافية؛ كي تساعدك على اتباع غذاء بعبء سكرية دم منخفض، وزيادة تناولك من الألياف الغذائية، ودعم وظيفة الكبد وتوليد الحرارة المحرض بالغذاء، ومنع مرض قلة العظام وبناء كتلة العضلات. وهذه الوصفات هي سهلة الإعداد، وسهلة الاتباع، ومذاقها رائع. تذكر أنه يمكنك أن تعدل أو تستبدل الوصفة بناء على مذاقك الخاص بك، ولكن حاول ألا تغير من محتوى السعرات الحرارية كثيرًا عند فعل ذلك. وتزود هذه الوصفات حصتين، ماعدا وصفات الفطور المبنية على حصة واحدة. ويمكنك ضبط عدد الحصص زيادة أو نقصانًا بحسب الحاجة.

وإذا كانت لديك بعض الوصفات الخاصة بك التي تود أن تجعلها صحية أكثر، فهناك بعض الاقتراحات: استبدل البيضة الكاملة بإيج بيترز (مزيج بياض البيض مع فيتامينات) أو بياض البيض (انظر الصفحة المقابلة لصيغة التحويل)، استبدل بالزبدة زيت جوز المكاداميا أو زيت جوز الهند، استخدم مشتقات الألبان منزوعة الدسم مقابل الأنواع كاملة الدسم، خاصة أغراضًا مثل القشدة الرائبة (ساور كريم)، والجبن القشدي، واللبن، وأهم أمر لضبط حجم حصة التقديم لتزود هدف السعرات للتطبيق.

## وصفات الفطور

للتذكير، إننا نشعر أن مزيج مشروب سليم ستايلز لفقد الوزن هو طريقة جيدة لبدء اليوم. ويتوافر المشروب بنكهات مختلفة، ويمكنك دائمًا إضافة نصف

كوب من العنبيية المجمدة أو أي فاكهة أخرى حتى تجعله مشبعًا أكثر. ولكننا ندرك أن تغيير الطريقة هو عادة أمر مرغوب فيه. إن الفطور المشبع الصحي هو سهل للإعداد. وتعتمد الوصفات الآتية على تزويد حصة واحدة، ويمكنك ضبط عدد الحصص زيادة أو نقصانًا بحسب الحاجة ( فمثلاً ، لحصتين ضاعف الوصفة ببساطة ). وستلاحظ أننا نوصي بمواد محللة بديلة في عدد من الوصفات. ولدليل كامل عن بدائل السكر، انظر ملحق (س).

### بدائل البيض

تتكون بدائل البيض مثل إيج بيترز من بياض البيض. ويمكنك الآن أيضاً شراء بياض البيض الخالص كذلك. وبياض البيض هو بروتين استثنائي وطريقة منخفضة السعرات وسهلة جداً لزيادة مستوياتك من البروتين. ويمكن استخدام إيج بيترز (مزيج بياض البيض مع فيتامينات) ومنتجات بياض البيض الأخرى محل البيضة الكاملة في جميع وصفاتك المفضلة. وهنا صيغة التحويل لبدائل البيض مثل إيج بيترز:

$$\frac{1}{4} \text{ كوب بديل البيض} = 1 \text{ بيضة}$$

$$2 \text{ ملعقة مائدة من بديل البيض} = 1 \text{ بياض البيض}$$

$$3 \text{ ملعقة مائدة من بديل البيض} = 1 \text{ صفار البيض}$$

### المقارنة الغذائية

بيضان	$\frac{1}{2}$ كوب إيج بيترز	
150	60	السعرات الحرارية
10 جراماً	0	الدهن الإجمالي
420 جراماً	0	الكولسترول
2 جرام	2 جرام	الكربوهيدرات
12 جراماً	12 جراماً	البروتين



## شوفان مدعوم ببروتين مصّل اللبن فوري مع بي جي إكس

### 1 حصة

$\frac{1}{2}$  كوب شوفان فوري

25 جرام بروتين مصّل اللبن (نكهة الفانيليا أو دون نكهة)

2 ملعقة شاي زايلتول (أو محلي طبيعي معتمد على نبات ستيفيا للمذاق)

2.5 إلى 5 جرامات بي جي إكس

1 ملعقة شاي قرفة مطحونة

اغلي  $\frac{1}{2}$  كوب من الماء. امزج في قصعة الشوفان، وبروتين مصّل اللبن، والمحلي، وبي جي إكس، والقرفة. أضف الماء للقصعة تدريجياً، محرّكاً بقوة بواسطة مخفقة أو شوكة.

## شوفان مع القرفة والتفاح الشهي مع بي جي إكس

### 1 حصة

$\frac{1}{2}$  كوب تفاح شهّي ذهبي غير مقشور مقطع إلى مكعبات

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي قرفة مطحونة

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي جوزة الطيب مطحون

$\frac{1}{2}$  كوب شوفان عتيق الطراز غير مطبوخ

2 ملعقة شاي زايلتول (أو محلي طبيعي معتمد على نبات ستيفيا للمذاق)

حليب منزوع الدسم، اختياري

امزج التفاح، و  $\frac{1}{2}$  كوب ماء، والملح إذا استخدمته، والقرفة، وجوزة الطيب في قدر صغيرة بمقبض. اغليه، ثم أضف الشوفان مع التحريك، وقلل الحرارة، واطهّ نحو 7 دقائق. قدم مع زايلتول، وحليب منزوع الدسم إذا رغب في ذلك.

## عجة بديل البيض أو بياض البيض البسيطة

### 1 حصة

3 بياض البيض أو 4/3 كوب بديل البيض

1 ملعقة مائدة بصل أخضر مقطوع إلى شرائح

2 ملعقة مائدة فلفل أخضر أو أحمر رومي، مقطوع إلى مكعبات

1،  $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي زيت الزيتون، أو بخاخ طهي زيت الزيتون

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح

1 ملعقة مائدة جبنة تشيدر قليلة الدسم مبشورة

اخفق بياض البيض في قصعة صغيرة للخلط. أضف البصل الأخضر والفلفل. سخن زيت الزيتون في مقلاة صغيرة (أو رش بخاخ الطهي) على حرارة متوسطة. اسكب مزيج البيض. أضف الملح والفلفل. ثم غطه واطبخه نحو 4 دقائق، حتى ينضج تقريباً (رشه بالجبن وأعد الغطاء. اطبخه مدة 30 إلى 40 ثانية حتى يذوب الجبن).

## عجة البحر الأبيض المتوسط

### 1 حصة

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي زيت الزيتون

1 فص ثوم، مطحون

$\frac{1}{4}$  فلفل أحمر رومي، مقطوع إلى مكعبات بحجم  $\frac{1}{2}$  بوصة

2 ملعقة مائدة بصل أخضر مقطوع إلى مكعبات

1 ملعقة مائدة طماطم مجفف بالشمس مطحون (معبأ في الزيت، منزوح)

$\frac{1}{3}$  كوب بديل البيض

1 ملعقة مائدة جبنة موزاريلا مبشورة

سخن مقلاة صغيرة مضادة للالتصاق على حرارة متوسطة. أضف زيت الزيتون، والثوم، والفلفل الرومي، والبصل، واطبخ حتى يلين. أضف الطماطم، ثم اسكب بديل البيض وحرك المقلاة للتوزيع بشكل متساوٍ. ارفع حواف العجة، مميلاً المقلاة كي تسمح للسائل بالمرور تحت بديل البيض المطبوخ. قلل الحرارة لمتوسط-منخفض، واطبخ دون التحريك حتى ينضج. رش بالجبن على نصف العجة، ثم طبّقها محيطاً بالجبن.

### وصفات الحساء

إن الوصفات الآتية مغذية بشكل استثنائي وطريقة جيدة لبدء وجبة. ونعتقد أيضاً أن الحساء يمكن أن يكون وجبة رائعة بحد ذاته، خاصة الأصناف الأكثر شهية التي نزود وصفاتها هنا.

### حساء تسكان للفاصوليا البيضاء والسبانخ

#### حصتان

- $\frac{1}{2}$  قفلوط (كراث أندلسي)، مقطع إلى مكعبات رفيعة
- 1 فص ثوم، مطحون
- 1 ملعقة شاي زيت الزيتون
- $1\frac{1}{2}$  إلى 2 كوب مرق الدجاج منزوع الدسم أو الخضراوات
- 1 علبه مكعبات الطماطم المحفوظة سعة  $7\frac{1}{2}$  أونصة، مع العصير
- 1 علبه فاصوليا بيضاء محفوظة (كانيلوني أو آخر) سعة  $7\frac{1}{2}$  أونصة (أو 15 أونصة)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي إكليل الجبل الجاف
- بديل الملح والفلفل

### رقائق الفلفل الأحمر المطحونة

- $1\frac{1}{2}$  كوب عبوة سبانخ نظيفة ومقطوعة

حُمّر الكراث الأندلسي والثوم في زيت الزيتون في قدر كبيرة بمقبض. أضف المرق، والطماطم، والفاصوليا، وإكليل الجبل. تبّل للمذاق حسب الرغبة ببديل الملح، واللفل، ورقائق اللفل الأحمر. اغليه، ثم قلل الحرارة، واطه ببطء لدقيقتين. وإذا ما بدا أن الحساء ثخين لذوقك، فأضف قليلاً من المرق. ثم أضف السبانخ، واطه حتى يدوي.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

### يخنة الدجاج اللبنانية

حصتان

زيت الزيتون

رزمة صدر دجاج منزوع العظم والجلد سعة 8 أونصات، مقطوع إلى مكعبات

1 كرات صغير جداً، الجزء الأبيض فحسب، مقطوع إلى شرائح رقيقة

1 فص ثوم متوسط، مطحون

1 ملعقة شاي زنجبيل طازج مبشور

1 بصل أحمر صغير، مقشور ومقطوع إلى أربعة أجزاء

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي خيوط الزعفران

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي قرفة مطحونة

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي زنجبيل مطحون

$\frac{3}{4}$  كوب مرق الدجاج

1 طماطم صغير، منزوع البذور ومقطوع إلى مكعبات

1 تمر جاف، منزوع البذرة ومطحون

1 ملعقة مائدة عصير الليمون الطازج

بديل الملح واللفل

سخّن ملعقتين من زيت الزيتون في قدر متوسطة بمقبض، وحُمّر الدجاج. أضف قليلاً من الزيت وحُمّر الكراث، والثوم، والزنجبيل، والبصل بلطف حتى

تلين، مدة 5 إلى 8 دقائق. ثم أضف الزعفران، والقرفة، والزنجبيل، والمرق. غطّ القدر اطره ببطء مدة 20 دقيقة أو نحو ذلك، حتى يصبح المزيج بلون الزعفران الأصفر الجميل. أرجع الدجاج إلى القدر مع الطماطم والتمر واطره ببطء مدة 30 إلى 40 دقيقة حتى يصبح الدجاج ناعماً. ثم أضف عصير الليمون. تبّل للمذاق. تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

### يخنة اللوبيا، والشعير، والبطاطس الحلو

#### حصتان

- 1 كوب مرق الخضراوات
- 2 ملعقة مائدة شعير مبرغل
- 1 كوب علبه فاصوليا محفوظة، مغسولة ومنزوحة
- $\frac{1}{4}$  بصلة كبيرة، مقطعة إلى مكعبات
- 1 بطاطس حلو صغير، مقشور و مقطع إلى مكعبات
- 1 ساق كرفس، مقطعة إلى مكعبات
- $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بديل الملح
- $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي زعتر جاف، مدقوق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي مريمية جافة

اغلِ المرق في قدر متوسطة بمقبض. أضف الشعير مع التحريك، قلل الحرارة، وغطّ القدر. اطره مدة 30 دقيقة، محرّكاً أحياناً. ثم أضف الفاصوليا، والبصل، والبطاطس الحلو، والكرفس، والفلفل، وبديل الملح، والزعتر، والمريمية، واطره ببطء مع تغطيته مدة 20 دقيقة أو حتى تصبح الخضراوات ناعمة. حرك أحياناً، وأضف مرقاً إذا ما جفت اليخنة.

## حساء الطماطم والديك الرومي

### حصتان

- 1 كوب مرق الدجاج
- 1 علبه طماطم مقطوع إلى مكعبات محفوظة سعة 14 أونصة
- 1 ملعقة مائدة مهروس أو معجون الطماطم
- $\frac{1}{2}$  كوب أرز أسمر فوري
- 1 فص ثوم، مطحون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بذور الكراويا
- عبوة صدر ديك رومي مفروم بشكل إضافي سعة 8 أونصات
- $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل
- $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح
- 1 ملعقة مائدة ريحان طازج مقطوع

ضع المرق، والطماطم، ومهروس الطماطم في قدر كبيرة ثقيلة بمقبض، واطبخه حتى درجة الغليان. أضف الأرز محرّكاً بسرعة نحو 5 دقائق، ثم قلل الحرارة واطه ببطء. وبينما ينضج الأرز والطماطم، امزج الثوم، وبذور الكراويا، والديك الرومي، وبديل الملح، والفلفل في وعاء للمزج. امزج جيداً. اجعله على شكل كرة صغيرة. ألقهم بحذر في مرق الطماطم واطه ببطء مدة 8 إلى 10 دقائق، حتى تنضج كرات الديك الرومي والأرز. زين بريحان مقطوع.

## حساء العدس الأحمر التركي

### حصتان

- 1 كوب عدس أحمر، مغسول ومنظف
- 1 كوارت (ربع جالون) مرق الخضراوات
- $\frac{1}{2}$  كوب بطاطس أبيض، مقشور ومقطوع إلى مكعبات (1 حبة صغيرة)
- $\frac{1}{4}$  كوب بصل خفيف، مطحون على نحو ناعم
- 1 ملعقة شاي فلفل أحمر حلو (الببريكا)
- بديل الملح والفلفل



ضع العدس الأحمر في مصفاة، واغسله. انخل لإزالة المخلفات أو الحبوب المكسورة. ضع العدس المغسول والمنظف في قدر متوسطة بمقبض مع المرق، والبطاطس والبصل، والفلفل الأحمر الحلو (الببريكا). اغليه ثم قلل الحرارة واطه ببطء. غطّ القدر بغطاء بغير إحكام. اطبخ مدة 40 إلى 45 دقيقة حتى يلين العدس. ثم ضع جميع الحساء ما عدا كوباً واحداً في خلاطة أو معالج طعام واخلط مدة قصيرة. أرجع الحساء المخلوط إلى القدر مع الكوب المحفوظ من الحساء. سخنه جيداً. أضف بديل الملح والفلفل للمذاق.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

### حساء الحمص الناعم وإكليل الجبل

#### حصتان

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

فصان من الثوم، مقطوع على نحو ناعم

$\frac{1}{2}$  ملعقة مائدة أوراق إكليل الجبل طازجة مطحونة، مع العسلوج للتزيين

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي رقائق الفلفل الأحمر المطحونة

1 علبة حمص محفوظة (سعة 15 إلى 18 أونصة)، منزوحة ومغسولة

2 كوب مرق الدجاج أو الخضراوات

1 ملعقة مائدة عصير الليمون الطازج

بديل الملح

سخن زيت الزيتون في قدر كبيرة بمقبض على نار متوسطة، وأضف الثوم، وإكليل الجبل، وورقات الفلفل الأحمر. اطبخ، محرّكاً باستمرار، حتى يحمر البصل، نحو 1 دقيقة. أضف الحمص واطبخ مدة دقيقتين، محرّكاً باستمرار. أضف مرق الدجاج واغله. ثم قلل الحرارة واطه ببطء مدة 30 دقيقة. دع الحساء يبرد قليلاً، ثم انقله إلى خلاطة. اهرس حتى يصبح ناعماً. أرجعه إلى القدر ذات المقبض، وسخنه مرة أخرى، ثم أضف عصير الليمون وبديل الملح مع التحريك للمذاق. قدمه مزيئاً بإكليل جبل طازج.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

## حساء الفاصوليا السوداء المتبل

### حصتان

- 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون
- 1 بصلة متوسطة، مقطوعة
- فصان من الثوم، مطحون
- 1 ملعقة شاي زعتر جاف
- 1 علبة فاصوليا سوداء محفوظة سعة 15 أونصة، منزوحة ومغسولة
- 2 كوب مرق الدجاج أو الخضراوات
- 1 كوب طماطم مقطع إلى مكعبات (لا بأس إذا كان معلباً)
- 1 ملعقة شاي كمون مطحون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي صلصة التباسكو

سخن زيت الزيتون في قدر متوسطة بمقبض على نار متوسطة. أضف البصل، واطهه حتى يصبح ناعماً وشفافاً. ثم أضف الثوم، والزعتر، واطبخ مدة ثلاث دقائق إضافية. ثم أضف الفاصوليا، والمرق، والطماطم، والكمون، وصلصة التباسكو، واغليه. قلل الحرارة إلى متوسط -منخفض، غطّ القدر، واطهه ببطء مدة 20 إلى 30 دقيقة، محرّكاً أحياناً. أزل 3 أكواب من الحساء من القدر، واهرسه في خلاطة حتى يصبح ناعماً. أرجع الجزء المهروس إلى الحساء، وأعد تسخينه حتى يسخن الحساء جيداً. عدل المذاق بصلصة التباسكو، إذا ما أردت.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

## حساء الطعام الحر

### حصتان

- 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون
- جزرتان، مقشورة ومقطوعة إلى شرائح ببوصة واحدة

- 2 ساق كرفس، مقطوعة
- 1 بصلة كبيرة، مقطوعة
- 1 فص من الثوم، مطحون
- 1 علبة صلصة الطماطم محفوظة سعة 8 أونصات
- $\frac{1}{2}$  رأس قرنبيط متوسط، مقطوع إلى قطع بحجم اللقمة
- 1 كوسة، مقطوعة إلى قطع بحجم 1 بوصة
- 1 رزمة من أوراق السبانخ سعة 5 أونصات، مغسولة
- $\frac{1}{2}$  كوب بققدونس طازج مقطوع
- 1 كوارت (ربع جالون) مرق الدجاج
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي فلفل
- 1 ملعقة شاي بديل الملح

سخن زيت الزيتون في قدر كبيرة بمقبض على نار متوسطة. أضف الجزر، والكرفس، والبصل، والثوم. واطبخ مدة 5 دقائق، محرّكاً أحياناً. ثم أضف القرنبيط، والكوسة، والسبانخ، والبققدونس، والمرق، والفلفل، وبديل الملح. اغليه على نار عالية، محرّكاً أحياناً. قلل الحرارة إلى منخفض، غطّ القدر، واطه ببطء محرّكاً أحياناً لمدة 15 إلى 20 دقيقة أو حتى تلين الخضراوات. تذوق، وأضف مزيداً من بديل الملح والفلفل إذا ما لزم.

#### حساء الفاصوليا الصحي مع لفت

##### حصتان

- 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون
- فصان من الثوم، مطحون
- $\frac{1}{2}$  بصلة صفراء متوسطة، مقطوعة
- 2 كوب لفت (كيل) نيئٍ مقطوع (أزل السيقان أولاً)
- 2 كوب مرق الدجاج أو الخضراوات

- 1 علبة فاصوليا البحارة أو فاصوليا بيضاء صغيرة محفوظة سعة 15 أونصة، منزوحة  
 1 علبة طماطم مقطّعة بمكعبات محفوظة سعة  $\frac{1}{2}$  7 أونصة  
 1 ملعقة شاي أعشاب إيطالية  
 $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح  
 $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل  
 $\frac{1}{2}$  كوب بقدونس مقطوع

سخن زيت الزيتون في قدر كبيرة بمقبض على نار متوسطة. أضف الثوم والبصل، حمّر حتى يصبح ناعماً. اغسل اللفت (كيل)، تاركاً قطرات صغيرة من الماء. ثم أضف اللفت (كيل) إلى القدر وحمّر حتى يذوي، نحو 15 دقيقة. ثم أضف المرق، والفاصوليا، والطماطم، والأعشاب، وبديل الملح، والفلفل. اطبخ حتى يسخن جيداً. زيّن بالبقدونس المقطوع.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

### طبق الدجاج الحار

#### حصتان

- رزمة صدور دجاج منزوعة العظم والجلد سعة 8 أونصات، مقطوعة إلى مكعبات  
 1 علبة مرق الدجاج محفوظة سعة  $\frac{1}{2}$  14 أونصات  
 1 بصلة صغيرة، مقطوعة  
 1 فص من الثوم، مطحون  
 $\frac{1}{2}$  علبة فلفل أخضر مقطوع محفوظة سعة 4 أونصات  
 1 علبة فاصوليا بيضاء محفوظة، منزوحة  
 $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي كمون مطحون  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي زعتر بري جاف (أوريغانو)  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل أحمر

$\frac{1}{3}$  حزمة بصل أخضر، مقطوع إلى شرائح رقيقة، للتزيين

حُمّر الدجاج في مقلاة مضادة للالتصاق حتى تحمر قليلاً، ثم أبعده عن الحرارة وضعه جانباً. صب نصف مرق الدجاج في قدر كبيرة بمقبض، وأضف البصل والثوم. اطه تحت درجة الغليان حتى يبدأ البصل ينعم. أضف الفلفل، حرك، ثم أضف المرق الباقي والفاصوليا. أضف الكمون، والزعتر البري (أوريغانو)، والفلفل الأسود، وبديل الملح، والفلفل الأحمر مع التحريك. اغله وأضف الدجاج. غطّ القدر، واطه ببطء مدة 30 إلى 45 دقيقة. قدم مُزيئاً بشرائح البصل الأخضر.

#### وصفات السلطات

إنه من المهم جداً تناول سلطة مع معظم الوجبات. ويمكن أن تكون السلطات المشبعة وجبات بحد ذاتها، تماماً مثل أنواع الحساء الأكثر إشباعاً. ووصفات السلطة الآتية مرتبة تصاعدياً بحسب الكثافة الحرارية؛ لذا فإن السلطات اللاحقة هي مصممة كي تكون مقبلاً رئيساً. لا تخش من صنع سلطتك الخاصة بك. وركز على السلطات التي تحتوي على كثير من الخضراوات والحجم. استخدم «الأطعمة الحرة» بحرية، وتأكد أن تستخدم كميات بسيطة من صلصة السلطة، إلا إذا كانت قليلة السعرات.

#### معادلة سلطة الخضراوات الأساسية

##### حستان

2 إلى 4 أكواب من أي من الآتي أو مزيج منهم: خس روماني، خس أيسبرغ الدائري، سبانخ، خس بوسطن أو بيب، أوراق خضراوات، الهندباء البرية، نبتة جرجير، هندباء، جرجير.

1- كوب أو أكثر من مزيج من أي من الآتي: براعم الفصفاصة، فلفل رومي مقطع إلى مكعبات، عنبية طازجة، جزر مقطع إلى مكعبات أو شرائح، خيار مقطع إلى

مكعبات أو شرائح، أعشاب طازجة كاملة أو مقطعة، فطر مقطع إلى شرائح، أوراق بقدونس كاملة أو مقطعة، فجل مقطع إلى مكعبات أو شرائح، بصل أحمر مقطع إلى شرائح، أوراق سبانخ، فراولة كامل أو مقطع، طماطم مقطع إلى مكعبات أو شرائح، لفت مقطع إلى مكعبات أو شرائح، كوسة مقطعة إلى مكعبات أو شرائح.

- امزج ببساطة في وعاء كبير، واخلط.

السلطة التايلندية المتضمنة لجميع الأشياء ما عدا مغسلة المطبخ

### حصتان

#### السلطة

- 1 رأس خس روماني صغير، مقطوع
- 1 فلفل رومي أحمر، مقطع إلى شرائح
- 1 جزرة، مقشورة ومبشورة
- $1\frac{1}{3}$  كوب براعم حبوب الفاصوليا
- 1 خيار صغيرة، مقطعة إلى النصف وإلى شرائح
- $\frac{2}{3}$  كوب بازلاء الثلج، مشذبة ومقطوعة
- $\frac{1}{4}$  كوب بصل أحمر مقطع
- $\frac{1}{3}$  كوب كزبرة خضراء طازجة مقطوعة
- $\frac{1}{3}$  كوب نعناع طازج مقطع

#### الصلصة

- 2 ملعقة مائدة عصير الليم
- 1 ملعقة مائدة زيت جوز الهند
- 1 ملعقة مائدة زيت السمسم
- 2 ملعقة شاي زايليتول (أو محلي طبيعي مبني على مادة ستيفيا للمذاق)
- 1 ملعقة شاي صلصة الصويا

1 فص ثوم، مطحون  
 $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي فلفل أحمر

امزج مكونات السلطة في وعاء كبير. واخفق مكونات الصلصة في وعاء صغير حتى يذوب الزايليتول. اخلط السلطة مع الصلصة بلطف، وقدمه.

### السلطة اليونانية الصحية

#### حصتان

$\frac{1}{2}$  فلفل رومي أحمر، منزوع البذور ومقطوع إلى قطع بيوضة واحدة  
 $\frac{1}{4}$  فلفل رومي أخضر، منزوع البذور ومقطوع إلى قطع بيوضة واحدة  
 $\frac{1}{2}$  كوب طماطم صغير، (اقطع النصف إلى أنصاف، ودع النصف الباقي كاملاً)  
 $\frac{1}{2}$  خيار، مقشورة ومقطوعة إلى شرائح سميكة  
 $\frac{1}{2}$  بصلة حمراء، مقطوعة إلى شرائح رفيعة  
 $\frac{1}{2}$  كوب جبنة فيتا مفتتة  
 $\frac{1}{4}$  كوب زيتون كالاماتا منزوع البذر  
 $1\frac{1}{2}$  ملعقة شاي من الكبر المخلل، مغسول  
 2 ملعقة مائدة خل  
 1 فص ثوم صغير جداً، مطحون  
 $\frac{1}{2}$  1 ملعقة شاي من الشبث  
 $\frac{1}{2}$  1 ملعقة شاي زعتر جاف (أوريغانو)  
 $\frac{1}{4}$  1 ملعقة شاي بديل الملح  
 $\frac{1}{4}$  1 ملعقة شاي فلفل  
 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

امزج في وعاء كبير الفلفل الرومي، والطماطم، والخيار، والبصل، وجبنة فيتا، والزيتون، والكبر المخلل. واخفق في وعاء صغير الخل، والثوم، والشبث، والزعتر الجاف (أوريغانو)، وبديل الملح، والفلفل. وفي أثناء الخفق، رش عليه زيت الزيتون ببطء لتكون صلصة كثيفة. صب الصلصة على السلطة، وقدم على الفور.

## سلطة الطماطم

### حصتان

3 طماطم متوسطة الحجم، مقطوعة إلى أربعة أجزاء

$\frac{1}{2}$  فلفل أخضر متوسط، منزوع البذر ومقطع إلى شرائح رفيعة

$\frac{1}{2}$  بصلة متوسطة، مقطوعة إلى شرائح رفيعة ومفصولة إلى حلق

$\frac{1}{4}$  كوب خل بلسمي

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بذور الكرفس

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي خردل ديجون

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل

1 خيار كبيرة، مقشورة ومقطوعة إلى شرائح

اخلط في وعاء كبير الطماطم، والفلفل الأخضر، والبصل. واخلط في قدر صغيرة بمقبض الخل، وبذور الكرفس، والخردل، وبديل الملح، والفلفل، ثم اغليه. اغليه مدة دقيقة واحدة، ثم صبه فوق الخضراوات. دعه جانباً حتى يصبح المزيج بدرجة حرارة الغرفة، أضف الخيار مع التحريك. غطه وضعه في الثلاجة ساعتين أو حتى يبرد.

## سلطة الهليون

### حصتان

$\frac{1}{2}$  رطل هليون طازج، مشذب

2 كوب أوراق خضراوات مشكّلة

3 ملاعق مائدة خل بلسمي

1 ملعقة مائدة عصير البرتقال الطازج

1 ملعقة مائدة بذور السمسم، محمصة

1 ملعقة شاي زنجبيل طازج مطحون

اطبخ الهليون بالبخار، حتى يصبح هشاً ليناً، ثم ضع الهليون في ماء مثلج على الفور. انزحه وجففه بالمسح. ضع أوراق الخضراوات في طبق للتقديم، ضع الهليون في الأعلى. واخفق في وعاء صغير الخل، وعصير البرتقال، وبذور السمسم، والزنجبيل. ثم رشه على السلطة.

### سلطة الخيار والشمرة

#### حصتان

- 1 خيار كبيرة، مقطوعة إلى شرائح
- $\frac{1}{2}$  بصلة متوسطة، مقطوعة إلى شرائح رقيقة
- 1 بصلة صغيرة من الشمرة، مقطوعة إلى شرائح رقيقة
- 2 ملعقة مائدة عصير الليمون الطازج
- 2 ملعقة مائدة زيت الزيتون
- 1 ملعقة مائدة الشبث الطازج المقطوع
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي قشر الليمون المبشور
- $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل
- $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح

اخلط في وعاء كبير الخيار، والبصل، والشمرة. واخلط في جرة محكمة الغطاء عصير الليمون، وزيت الزيتون، والشبث، وقشر الليمون، والفلفل، وبديل الملح، ثم حركه جيداً. صبه فوق مزيج الخيار، وامزج لتغطيه. ضعه في الثلاجة حتى يبرد.

### سلطة نعناع البحر المتوسط

#### حصتان

- 3 ملاعق مائدة نعناع طازج مقطوع (أي نوع)
- خيارتان صغيرتان، مقطوعتان إلى مكعبات
- 4 طماطم روما، مقطوعة إلى مكعبات

1 بصل أحمر صغير، مدقوق

فصان ثوم، مدقوق

$\frac{1}{4}$  زيتون كالاماتا منزوع البذر

$\frac{1}{2}$  كوب جبنة فيتا مفتتة

2 ملعقة مائدة زيت الزيتون

$\frac{1}{4}$  كوب عصير الليمون الطازج

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل

امزج في وعاء كبير الخيار، والطماطم، والبصل، والثوم، والزيتون، وجبنة فيتا معاً. واخفق في وعاء منفصل زيت الزيتون، وعصير الليمون، وبديل الملح، والفلفل. اخلط مع السلطة وبرده مدة 3 ساعات على الأقل.

### سلطة الفاصوليا السوداء السريعة جداً

حصتان

$\frac{1}{2}$  علبة فاصوليا سوداء محفوظة سعة 15 أونصات، منزوحة ومغسولة

2 كوب طماطم كرزي أو طماطم صغير، مقطوع إلى أنصاف

2 بصل أخضر، مطحون

1 فص ثوم، مطحون

2 ملعقة مائدة خل بلسمي

1 ملعقة مائدة خل أحمر

امزج كل شيء في وعاء كبير، واخلط بلطف.

### سلطة فاصوليا لايما والطماطم اللذيذة

حصتان

$2\frac{1}{2}$  كوب فاصوليا لايما مطبوخة، طازجة أو مجمدة

2 ملعقة مائدة بصل مطحون

2 طماطم روما، منزوع البذر ومقطع

$\frac{1}{4}$  كوب خل التفاح

2 ملعقة مائدة زيت جوز الهند

1 فص ثوم، مطحون

1 ملعقة شاي خردل ديجون

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي مريمية جافة ومفتتة

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل

اخلط في وعاء كبير فاصوليا ليما، والبصل، والطماطم والثوم، واخلط في وعاء صغير الخل، والزيت، والخردل، والمريمية، والفلفل، واخفق لتكون الصلصة. اخلط الصلصة والسلطة. ضعه جانبًا ساعة على الأقل قبل التقديم.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

### سلطة الدجاج بالسبانخ

حصتان

2 طماطم متوسطة الحجم، مقطعة إلى قطع

3 أكواب أوراق سبانخ طازجة

رزمة صدر دجاج منزوع العظم والجلد سعة 8 أونصات مشوي أو محمص، مقطوع

إلى مكعبات بحجم 1 بوصة

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

1 ملعقة مائدة خل بلسمي

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح

امزج في وعاء كبير الطماطم مع السبانخ. أضف الدجاج، وزيت الزيتون، والخل، وبديل الملح، ثم امزج.

## سلطة ديك ولدورف الرومي

### حستان

- رزمة صدر ديك رومي سعة 8 أونصات مطبوخ، ومقطع إلى شرائح بحجم 1 بوصة  
 1 كوب تفاح أحمر مقطع (نحو 1 تفاحة)  
 1 كوب كرفس مقطع إلى شرائح  
 1 كوب عنب أحمر دون بذور، مقطع إلى أنصاف  
 $\frac{1}{2}$  كوب من الجوز مقطع على نحو خشن  
 $\frac{1}{3}$  أكواب مايونيز قليل الدسم  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بديل الملح  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل  
 4 أكواب أوراق خضراوات مشكّلة  
 2 ملعقة مائدة بقدونس طازج مقطع

اخلط في وعاء كبير الديك الرومي، والتفاح، والكرفس، والعنب، والجوز، والمايونيز. تبّل ببديل الملح، والفلفل. قدم على طبقة من أوراق الخضراوات. انثر البقدونس المقطوع عليه.

### وصفات لأطباق خضراوات ثانوية

إنه من المهم جداً عند طهي الخضراوات ألا تبالغ في طبخها. فإن المبالغة في طبخها لن ينتج في فقد المواد المغذية فحسب، بل سيغير من المذاق أيضاً. والطبخ الخفيف بالبخار، وفي الفرن، والقلي السريع في قليل من الزيت هي أفضل الطرق لطهي الخضراوات. لا تغلِ الخضراوات إلا إذا كنت تصنع حساء. وتتبقى في الحساء معظم المواد المغذية من الخضراوات في المرق.

وإذا لم تتوافر الخضراوات الطازجة، تفضّل الخضراوات المجمدة على نظيرتها من المعلبات. ونفضل أطباقنا الثانوية للخضراوات بصورة بسيطة جداً، بطاطا حلوة، وجزر، وبروكلي، وهليون، وبطاطس مطبوخة بالبخار، وخضراوات أخرى هي جيدة بحد ذاتها فحسب. وعلى الرغم من ذلك، فإننا نزود فيما يأتي بعض وصفات الخضراوات المفضلة الإضافية لمتعتك.

## خضراوات مشوية بالفرن

### حصتان

- 1 كوسة متوسطة الحجم
- 1 قرع صيفي متوسط الحجم
- 1 فلفل رومي أحمر متوسط
- 1 فلفل رومي أصفر متوسط
- 1 رطل هليون طازج، مشذب
- 3 ملاعق مائدة زيت الزيتون
- 1 ملعقة شاي بديل الملح
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل

سخّن الفرن من قبل على درجة 450 فهرنهايت. اقطع الكوسة، والقرع الصيفي، والفلفل الرومي الأحمر، والفلفل الرومي الأصفر، والهليون إلى قطع بحجم اللقمة. ضع الخضراوات على طبق خبز كبي، وامزجه بزيت الزيتون، وبديل الملح، والفلفل. ابسطه في طبقة واحدة. اشو مدة 30 دقيقة، محرّكاً أحياناً، حتى تحمر الخضراوات، وتصبح طرية.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

## لوبيا خضراء مشربة بالليمون

### حصتان

- 1 رطل لوبيا خضراء طازجة، مشذبة
- 1 بصلة حمراء، مقطوعة إلى قطع رقيقة
- 2 فص ثوم، مقطوعان إلى شرائح رقيقة
- 2 ملعقة مائدة زيت الزيتون
- 3 ملاعق مائدة عصير الليمون الطازج
- 1 ملعقة شاي بديل الملح
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل

ضع اللوبيا الخضراء في إناء مصون ضد الميكروويف مغطى جزئياً مع 1 ملعقة مائدة ماء، واطبخه في الميكروويف مدة 4 دقائق على درجة عالية. واطبخ البصل والثوم في زيت الزيتون في مقلاة على حرارة متوسطة مدة 3 دقائق أو حتى يحمر قليلاً. أضف اللوبيا الخضراء و2 ملعقة مائدة عصير الليمون واطبخ حتى تلين، محرّكاً أحياناً. أضف بديل الملح والفلفل مع التحريك. رش عليه ملعقة مائدة عصير الليمون المتبقية.

### الكوسة المحمّرة مع الطماطم الصغير

#### حصتان

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

3 كوسة صغيرة الحجم، مقطوعة إلى نصفين بشكل طولي، وبشرائح رقيقة

2 كوب طماطم صغير، مقطوع إلى نصفين

2 بصل أخضر، مقطوعان إلى شرائح

2 ملعقة شاي خل بلسمي

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل

2 ملعقة مائدة ريحان طازج مقطوع

سخّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة مضادة للالتصاق على حرارة عالية.

أضف الكوسة واطبخ، محرّكاً، مدة دقيقة واحدة. أضف الطماطم، والبصل

الأخضر، والخل البلسمي. اطبخ، محرّكاً، مدة 1 إلى 2 دقيقة أو حتى تصبغ

الكوسة هشّة طرية، ويسخن الطماطم تماماً. تبّل ببديل الملح والفلفل. انثر

الريحان عليه، وقدم على الفور.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

## بروكلي مشوي بالليمون والثوم

### حصتان

- 1 رطل زهيرات البروكلي
- 2 ملعقة مائدة زيت الزيتون
- 2 ملعقة مائدة عصير الليمون الطازج
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بديل الملح
- $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل
- 1 ملعقة شاي ثوم مطحون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي قشر الليمون المبشور

سخن الفرن من قبل على درجة 500 فهرنهايت. امزج في وعاء كبير البروكلي مع 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون، و1 ملعقة مائدة عصير الليمون، وبديل الملح والفلفل. رتب الزهيرات في طبقة واحدة على طبق خبز ثم اشوه، مقلباً إياه مرة واحدة، مدة 12 دقيقة أو حتى يصبح ليناً. وفي هذه الأثناء، سخن في قدر صغيرة بمقبض زيت الزيتون المتبقي، ثم أضف الثوم وقشر الليمون. واطبخ، محرّكاً، مدة دقيقة واحدة. دعه يبرد قليلاً، ثم أضف عصير الليمون المتبقي مع التحريك. ضع البروكلي في وعاء كبير، صب صلصة الليمون عليه، وامزج لتغطيه.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

## الهليون بالزعرتر

### حصتان

- 1 فص ثوم، مقطوع إلى نصفين
- $1\frac{1}{2}$  رطل براعم الهليون، مشدبة
- 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي زعرتر جاف
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بديل الملح
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل

سخّن الفرن من قبل على درجة 400 فهرنهايت. افرك الأجزاء المقطوعة من الثوم على الجزء الداخلي لطبق خَبَز بحجم 13 × 9 بوصة، ثم ضع الثوم على الطبق. أضف الهليون إلى الطبق ورش عليه زيت الزيتون. انثر على الهليون الزعتر الجاف، وبديل الملح، والفلفل. امزج بلطف واشوه مدة 20 دقيقة، محرّكاً مرة واحدة.

### الكوسة المقطعة

حصتان

4 إلى 5 كوسة

$\frac{1}{2}$  ملعقة مائدة زيت الزيتون

3 إلى 4 فصوص ثوم، مطحونة

2 ملعقة مائدة الشبث الطازج المقطوع

2 ملعقة مائدة جبنة فيتا مفتتة

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل

اقطع الكوسة على الجانب الخشن بمبشرة. سخّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة، ثم أضف الكوسة والثوم. حمّر على حرارة متوسطة، امزج بشكل متكرر نحو 5 دقائق أو حتى تتبخّر الرطوبة الإضافية. ينبغي أن تكون الكوسة خضراء فاتحة ولينة بصلاية. أضف الشبث، وجبنة فيتا، وبديل الملح، والفلفل. قدم على الفور.

### وصفات الحبوب الكاملة

من المحتمل أن تكون أكثر الوسائل صحية للتمتع بالمنافع الغذائية للحبوب الكاملة هي ببساطة غليها أو طبخها بالبخار بمساعدة قدر مزدوجة أو قدر تبخير الحبوب. ولكن أكثر الطرق شيوعاً هي غلي الكمية المناسبة من الماء في قدر، ثم إضافة الحبوب الكاملة، وغليه مرة أخرى، ثم تقليل الحرارة، وتغطيته، وتركه للطهي ببطء المدة الزمنية الموصوفة (انظر «دليل طبخ الحبوب الكاملة»).

إن الحبوب الكاملة هي أطعمة حمية جيدة؛ لأنها منخفضة السعرات الحرارية، وغنية بالألياف، وغنية بالكربوهيدرات المركبة. ولكن العامل الأساس هو مرة أخرى التحكم في الحصة. فيجب أن تبقى كمية الحبوب المستهلكة في أي وجبة أقل من كوب واحد. ولأن طبخ الحبوب الكاملة في الماء ينتج زيادة كبيرة في محتواها المائي، فإنها قابلة للتشبع جداً؛ نظراً لحجمها المرتفع. ويمكن استخدام الحبوب الكاملة بوصفها رقائق الذرة (السريل) للفطور، وأطباقاً ثانوية، وطعاماً مقدماً في الكسرولة، أو جزءاً من مقبل رئيس.

دليل طبخ الحبوب الكاملة			
الحبوب (1 كوب)	أكواب سائل*	مدة الطبخ (دقائق)	النتائج
بذور القطفية	2½	20 إلى 25	2½ كوب
رقائق الشعير	2	30 إلى 40	2½ كوب
الشعير، مقشور	3	75	3½ كوب
شعير مبرغل	3	50 إلى 60	3½ كوب
الحنطة السوداء	2	15	2½ كوب
دقيق الذرة (ناعم)	4 إلى 4½	8 إلى 10	2½ كوب
دقيق الذرة (البلنطية أو عسيدة دقيق الذرة، خشن، جريش)	4 إلى 4½	20 إلى 25	2½ كوب
الدخن، مقشور	3 إلى 4	20 إلى 25	3½ كوب
نخالة الشوفان**	2½	5	2 كوب
جريش الشوفان**	3	40 إلى 50	3½ كوب
أقراص الشوفان**	2	15	2½ كوب
عيدان الشوفان	2	30	2½ كوب
نبات الكينوا**	2	15 إلى 20	2¾ كوب
أرز، باسمتي أسمر	2½	35 إلى 40	3 أكواب
أرز، أسمر، طويل الحبة	2½	45 إلى 55	3 أكواب
أرز، أسمر، سريع	1¼	10	2 كوب

\* استخدم ماء مغلياً، أو عصيراً، أو كليهما.

\*\* أضف إلى ماء بارد، اغله، واطه ببطء.

3 أكواب	45 إلى 55	2 إلى $2\frac{1}{2}$	أرز، أسمر، قصير الحبة
4 كوب	50 إلى 60	3	أرز بري
3 أكواب	60	3 إلى 4	الجاودار، حبوب جافة أو مشقوقة
3 أكواب	10 إلى 15	2	رقائق الجاودار
$2\frac{1}{2}$ كوب	60	3	لب الحنطة
3 أكواب	45 إلى 55	$2\frac{1}{2}$	السرغوم
$2\frac{1}{2}$ كوب	105	3	هجين الجاودار والقمح، حبوب جافة كاملة
$2\frac{1}{2}$ كوب	15	2	هجين الجاودار والقمح، أقراص (رقائق) أو مشقوق
$2\frac{1}{2}$ كوب	15	2	$2\frac{1}{2}$ كوب القمح، مبرغل
2 كوب	5	1	القمح، الكوكس (فوري)
$2\frac{1}{4}$ كوب	20 إلى 25	2	القمح، مشقوق
$2\frac{1}{2}$ كوب	120	3	القمح، حبوب كاملة

### الأرزية بالشعير

4 حصص

2 فص ثوم، مطحونان

$\frac{1}{2}$  بصل، مقطوع

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

1 كوب فطر مقطوع إلى شرائح

$1\frac{1}{2}$  كوب شعير مبرغل

$\frac{1}{4}$  كوب خل أبيض

4 أكواب مرق الخضراوات

1 كوب طماطم طازج مقطوع إلى مكعبات

بديل الملح والفلفل

1 كوب بازلاء (مشذبة حديثاً أو مذاية من المجمد)

$\frac{1}{2}$  كوب جبنة رومانو مبشورة

حُمّر الثوم والبصل في زيت الزيتون حتى يصبحا ناعمين. أضيف الفطر، واطهه حتى يحمر. أضيف الشعير، واطهه نحو 5 دقائق، محرّكاً أحياناً، حتى يتحمص قليلاً. أضيف الخل، و3 أكواب من المرق، والطماطم، وبديل الملح، والفلفل للمذاق. اغليه، غطه، ثم اطهه ببطء لمدة 25 دقيقة، محرّكاً أحياناً. إذا كنت تستخدم بازلاء طازجة، أضيف البازلاء وشيئاً من المرق الإضافي إذا تم امتصاص جميع السائل، واطهه ببطء مدة 10 إلى 15 دقيقة إضافية. وإذا كنت تستخدم بازلاء مجمدة، تأكد من درجة الجفاف، أضيف المرق إذا لزم، واطهه ببطء مدة 10 إلى 15 دقيقة. ثم أضيف البازلاء المذابة وحرك جيداً. أضيف الجبن مع التحريك، وأضف مزيداً من بديل الملح والفلفل إذا لزم. قدم على الفور.

#### أرز طعام الراحة

##### 4 حصص

- 1 ملعقة شاي زيت الزيتون
- 1 كوب أرز أسمر
- $\frac{1}{4}$  كوب بصل أخضر مقطوع
- $\frac{1}{2}$  كوب كزبرة مقطوعة
- 1 فص ثوم، مطحون
- 1 ملعقة شاي بديل الملح
- 1 ملعقة شاي فلفل أحمر، أو  $\frac{1}{2}$  فلفل حريف، منزوع البذر ومدقوق
- $\frac{1}{2}$  كوب ماء، أو مرق الخضراوات، أو مرق الدجاج

أضف زيت الزيتون إلى قدر متوسطة بمقبض على حرارة متوسطة، وسخن مدة دقيقة واحدة. ثم أضيف الأرز وحُمّر، محرّكاً باستمرار تقريباً، حتى يصبح لون الأرز صافياً وبنياً قليلاً عند الأطراف. أضيف البصل الأخضر، والكزبرة، والثوم، وبديل الملح، والفلفل الأحمر، وحُمّر لدقيقة واحدة. ثم أضيف الماء، وحرك، وغطه جيداً. قلل الحرارة إلى متوسط - منخفض واطهه مدة 40 دقيقة.

ارفع الغطاء، وتأكد أن الأرز ناضج جيداً. وإذا لم يكن كذلك، أعد الغطاء، وقلل الحرارة، إلى منخفض جداً ودع القدر على الموقد الدافئ دقائق عدة. ثم أزل من الحرارة ونعم بشوكة، عندما يلين الأرز.

### برجر الشوفان الشهي

12 حصة

4 أكواب ماء

$\frac{1}{2}$  كوب صلصة الصويا قليلة الملح أو صلصة تماري

$\frac{1}{2}$  كوب خميرة مغذية

1 بصل كبير، مقطوع إلى مكعبات صغيرة

$\frac{1}{2}$  1 ملعقة شاي مسحوق الثوم

1 ملعقة مائدة زعتر بري جاف (أوريغانو)

1 ملعقة مائدة ريحان جاف

$\frac{1}{2}$  4 كوب شوفان عتيق الطراز

$\frac{1}{2}$  كوب جوز البقان مدقوق على نحو خشن

رشاش زيت الزيتون للطهي

سخّن الفرن من قبل على درجة 350 فهرنهايت. اغلِ الماء، وصلصة الصويا، والخميرة، والبصل، ومسحوق الثوم، والزعتر البري الجاف (أوريغانو)، والريحان في قدر كبيرة بمقبض. قلل الحرارة إلى منخفض، وأضف الشوفان والجوز مع التحريك. اطهّ نحو 5 دقائق، حتى يمتص الماء. ثم دعه يبرد.

اطلِ برشاش زيت الزيتون طبق حَبَز بحجم 9 × 13 بوصة، ثم ابسط المزيج على الطبق. اطبخ في الفرن بشكل متساوٍ على الطبق مدة 25 دقيقة. استخدم أداة مضادة للخدش لقطع المزيج إلى 12 برغراً. ثم اقلبها، واطبخ في الفرن مدة 20 دقيقة إضافية. قدمه في خبز دائري كامل القمح مع جميع الإضافات (أنصاف قليلة الدسم، بالطبع). ويمكن تجميد الزائد.

## الأرز الأسمر الرائع

8 حصص

3 أكواب أرز أسمر

بيضتان، مخفقتان جيداً

6 أكواب ماء

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

سخّن الفرن من قبل على درجة 350 فهرنهايت. اخلط الأرز والبيض في مقلاة كبيرة مضادة للالتصاق، وحمّر على حرارة متوسطة محرّكاً باستمرار، حتى يصبح المزيج جافاً. ثم أضف الماء والزيت واغله. صبه في طبق خبز كبير عميق. اطبخ في الفرن غير مغطى مدة 30 دقيقة. ثم غطه برقاقة معدنية، واطبخ في الفرن مدة 30 دقيقة إضافية. لا تحركه أو تقاطعه.

## الشعير المغربي

6 حصص

$\frac{1}{3}$  كوب شعير مبرغل

4 أكواب ماء

1 ملعقة شاي بديل الملح

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

1 كوب بصل مقطوع إلى شرائح

$\frac{1}{2}$  كوب كرفس مقطوع إلى شرائح

2 فص ثوم، مطحونان

جزرتان، مقطوعتان إلى شرائح

1 كوسة متوسطة الحجم، مقطوعة إلى شرائح

1 فلفل رومي أخضر، منزوع البذر ومقطوع إلى أربعة أجزاء

1 كوب زهيرات البروكلي

- 1 علبة حمص محفوظة سعة  $\frac{1}{2}$  15 أونصات، منزوحة
- 2 كوب مرق الخضراوات
- 2 ملعقة شاي صلصة الصويا قليلة الملح
- 2 ملعقة شاي عصير الليمون الطازج
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي كزبرة مطحونة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي زنجبيل مطحون
- $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل أحمر
- 2 ملعقة مائدة نشاء الذرة، مذاب في 3 ملاعق مائدة من الماء
- زعر مقطوع، للتزيين (اختياري)

لطبخ الشعير، ضع الشعير، والماء، وبدل الملح في قدر كبيرة بمقبض. اغليه. ثم غطه واطبخه على حرارة منخفضة مدة 45 دقيقة، أو حتى يلين الشعير ويُمتص الماء. دعه جانباً كي يبقى دافئاً.

لطبخ الخضراوات، سخّن الزيت في قدر ثقيلة كبيرة بمقبض على حرارة متوسطة. ثم أضف البصل، والكرفس، والثوم، وحمّر مدة 3 إلى 4 دقائق. أضف الجزر، والكوسة، والفلفل الأخضر، والبروكلي، والحمص، والمرق، وصلصة الصويا، وعصير الليمون، والكزبرة الجافة، والزنجبيل، والفلفل الأحمر. اغليه. ثم غطه واطه ببطء لمدة 10 إلى 15 دقيقة، أو حتى تلين الخضراوات. أضف مزيج نشاء الذرة مع التحريك، واطبخ حتى يصبح كثيفاً. ضع الشعير بالملعقة في جوانب طبق عميق. وصب الخضراوات في المركز. زينّ بالكزبرة الخضراء، إذا ما أردت، وقدم.

#### سلطة التونة والمعكرونة الرائعة

##### 4 حصص

- 1 رزمة قشور معكرونة القمح الكامل أو الأرز الأسمر سعة 8 أونصات
- 1 رزمة بازلاء مجمدة سعة 10 أونصات
- 2 بصل أخضر، مطحون

2 ملعقة مائدة مايونيز قليل الدسم

$\frac{3}{4}$  كوب لبن عادي منزوع الدسم

1 ملعقة مائدة من خردل ديجون

1 فص ثوم، مطحون

بديل الملح والفلفل

1 علبة سمك تونة محفوظة في الماء سعة 6 أونصات، منزوحة

اطبخ المعكرونة طبقاً لإرشادات الرزمة. ثم انزع وضعه جانباً. وفي قدر صغيرة بمقبض، اطبخ البازلاء طبقاً لإرشادات الرزمة. ثم انزع، وضعه جانباً. واخبط في وعاء كبير البصل الأخضر، والمايونيز، واللبن، والخردل، والثوم، وبديل الملح والفلفل للمذاق. امزج بخفة. ثم أضف التونة، والمعكرونة، والبازلاء، وامزج جميع المكونات معاً. غطّه وضعه في الثلاجة حتى وقت التقديم.

### الشعير المكسيكي مع قمع الذرة المقشر

12 حصة

2 ملعقة شاي زيت الزيتون

1 كوب بصل مقطوع

4 فلفل أناهايم طازج، منزوع البذر والعروق الداخلية، ومقطوع

4 فلفل هالابينو طازج، منزوع البذر والعروق الداخلية، ومقطوع

8 أكواب مرق الدجاج

1 كوب شعير مبرغل

1 علبة قمع الذرة المقشر (هوميني) محفوظة سعة 29 أونصات، منزوحة ومغسولة

عبوتان من صلصة فردي الخضراء سعة 7 أونصات، أو  $1\frac{3}{4}$  كوب من وصفة

صلصة فردي الخضراء المفضلة لديك

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي كمون مطحون

جبنة تشيدر مبشورة، للتزيين (اختياري)

بصل أخضر مقطوع على نحو ناعم، للتزيين (اختياري)

سخّن الزيت في قدر ثقيلة كبيرة بمقبض وغطاء على حرارة متوسطة. حمّر البصل والفلفل الحريف مدة 5 دقائق، محرّكًا أحيانًا. ثم أضف 4 أكواب من المرق والشعير. اغليه. ثم قلل الحرارة، وغطّه، واطه ببطء مدة 30 دقيقة. أضف المرق المتبقي، وقم الذرة المقشر (هوميني)، والصلصة، والكمون مع التحريك. اطبخ مدة 20 دقيقة أكثر. اغرف الحساء في أوعية وضع الجبن المبشور والبصل الأخضر عليه، إذا ما أردت. وهو يكوّن غذاءً متبقيًا جيدًا.

### وصفات البقول (الحبوب البروتينية)

إن البقول عادة ما تدعى «لحوم الناس الفقراء»، ولكن قد يكون أفضل أن تدعى «لحوم الناس المتمتعين بالصحة». وتزود البقول، مقارنة بالحب، بنحو عدد السعرات الحرارية الإجمالية نفسها، ولكنها تزود عادة باثنين إلى أربعة أضعاف من البروتين. ويتجنب كثير من الناس البقول لأنها عادة ما تسبب زيادة تطبل البطن (امتلاؤه بالغازات) أو ضيقًا معويًا. والمركبات المسببة للتطبل في البقول هي أساسًا مركبات تدعى سكريات قليلة السكر، وتتألف من ثلاثة إلى خمسة جزيئات من السكر مرتبطة بشكل لا يمكن للجسم أن يهضمها أو يمتصها. ولأن الجسم لا يستطيع أن يمتص أو يهضم هذه السكريات قليلة السكر، فإنها تمر إلى الأمعاء حيث تحللها البكتيريا مكونة منتجًا غازيًا ثانويًا. وحبوب البحارة ولايما هي أسوأها بشكل عام، بينما الحمص هو أقلها؛ نظرًا لمستوياته الأقل من سكريات قليلة السكر.

ومن الممكن تقليل كمية سكريات قليلة السكر في البقول ونتيجة لذلك كمية التطبل المنتجة بالبقول بشكل كبير بالطهي المناسب. انظر «دليل طبخ الحبوب البروتينية الجافة»، صفحة 287 - 285، للتوجيه بشأن الطهي المناسب للبقول. وإذا ما زلت تشعر بعد اتباع هذه التعليمات بزيادة التطبل عند تناول البقول، فقد ترغب في مستحضر إنزيمي يدعى بينو.

على الرغم من أنه يمكن شراء معظم البقول مطبوخة من قبل في معلبات، إلا أن طبخ بقولك يعرض منافع اقتصادية، إضافة إلى منافع صحية كبيرة إذا كانت الحبوب المعلبة مليئة بالصوديوم (الملح). حيث يزود طبخك للبقول ثلاثة أضعاف الكمية على أساس التكلفة مقارنة بالمنتجات المعلبة.

وأفضل طريقة لتحضير البقول، باستثناء العدس، هي نقعها أولاً في ماء يعلوها بوصة على الأقل خلال الليل. وأفضل طريقة لعمل ذلك هي في الثلاجة لمنع التخمر. ويقلل النقع من مدة الطبخ بشكل كبير. وإذا لم يكن النقع خلال الليل ممكناً، فهناك طريقة بديلة: ضع الحبوب البروتينية في ماء في قدر بمقبض، اغليه دقيقتين على الأقل، ثم ضعه جانباً للنقع مدة ساعة واحدة على الأقل. ولكن احذر مسبقاً أن الحبوب المطبوخة باستخدام الطريقة السريعة قد تنفلق أو تكوّن ملمساً رخوًا. ولتحصل على حبوب تحافظ على شكل مستو، وبنية مثالية، ومضغ ناعم وطري دون أن يكون رخوًا، فإن النقع خلال الليل هو الطريقة المثلى. وقد تحتاج الحبوب التي لم تنقع مسبقاً إلى كمية إضافية من الماء، نحوربع إلى نصف كوب لكل كوب من الحبوب، لاستبدال الماء الذي يتبخر خلال عملية طبخهم الأطول.

وقبل طبخ الحبوب المنقوعة مسبقاً، وبغض النظر عن طريقة النقع، أزل أي قشرة طفت إلى السطح، وانزع السائل الناقع، ثم اغسل الحبوب بماء نظيف.

وينبغي غلي الحبوب البروتينية بلطف، ثم تركها تطهى ببطء بأقل درجة من التحريك للحفاظ عليها صلبة وغير مكسورة. ويمكن أيضاً استخدام قدر بخار أو قدر طبخ بطيء للسهولة. وبغض النظر عن طريقة الطبخ، لا تضيف أي متبلات مالحة أو حمضية مثل الخل أو الطماطم أو الفواكه الحمضية وعصيرها، إلا بعد نضج الحبوب البروتينية؛ لأن إضافتها قبل ذلك سيجعل الحبوب قاسية، ويزيد من مدة الطهي بشكل كبير.

واستخدم سائل الطهي، إضافة إلى الحبوب البروتينية في وصفاتك متى ما أمكن. وتترشح الفيتامينات من الحبوب البروتينية إلى ماء الطبخ، ما يسبب فقداً

كبيراً للمواد المغذية. فمثلاً، سيترشح نحو 35% من معظم فيتامينات ب بما في ذلك 50% من حمض الفوليك إلى السائل عندما تُطبخ الحبوب البروتينية ساعة وخمس عشرة دقيقة.

ويمكنك دائماً إذا كنت في ضيق من الوقت أن تستخدم الحبوب البروتينية المعلبة في وصفاتك. وإذا كانت الحبوب البروتينية معبأة بالملح أو مواد إضافية أخرى، فاغسلها ببساطة لإزالة تلك المواد الإضافية غير الضرورية. وتحتاج الحبوب البروتينية المعلبة إلى أن تسخن مدة وجيزة للوصفات الحارة، بينما يمكن استخدامها كما هي للسلطات أو الأطباق الباردة الجاهزة.

دليل طبخ الحبوب البروتينية الجافة				
الناتج	مدة الطبخ (غير منقوعة)	مدة الطبخ (منقوعة أولاً)	أكواب سائل (ماء أو مرق)	الحبوب (1 كوب)
3 أكواب	ساعتان، إذا لم ينضج أضف 20 - 30 دقيقة	45 إلى 55 دقيقة	4	فاصوليا أزوكي الحمراء
$2\frac{1}{4}$ كوب	1 ساعة	45-55 دقيقة	$2\frac{1}{2}$ - 3	فاصوليا أناسازي
$2\frac{1}{4}$ كوب	ساعتان	1 إلى 1.5 ساعة	4	فاصوليا سوداء
$2\frac{1}{2}$ كوب	1 ساعة	45 دقيقة	3	فاصوليا كاناليني (فاصوليا بيضاء)
3 أكواب	1 ساعة	40 إلى 45 دقيقة	3	فاصوليا التوت البري
$1\frac{2}{3}$ كوب	1 ساعة	40 إلى 50 دقيقة	3	فول، بلا قشرة
كوبان	3 ساعات	2 إلى 2.5 ساعة	3 إلى 4	حمص
$2\frac{2}{3}$ أكواب	ساعتان	1.5 ساعة	$3\frac{1}{2}$	فاصوليا الشمال الأقصى
كوبان	ساعتان	1 إلى 2 ساعة	6	بازلاء، كاملة

فاصوليا	3	1 ساعة	ساعتان	$2\frac{1}{4}$ كوب
عدس، بني	$2\frac{1}{4}$	لا ينصح به	45 دقيقة إلى ساعة	$2\frac{1}{4}$ كوب
عدس، أخضر	2	15 إلى 20 دقيقة	30 إلى 45 دقيقة	كوبان
عدس، أحمر	3	لا ينصح به	20 إلى 30 دقيقة	2 إلى 2.5 كوب
فاصوليا ليما، كرسمس	4	1 ساعة	ساعتان	كوبان
فاصوليا ليما، كبيرة	4	45 دقيقة إلى ساعة	1 إلى 1.5 ساعة	كوبان
فاصوليا ليما، صغيرة	3	50 إلى 60 دقيقة	1 إلى 1.5 ساعة	3 أكواب
بازلاء ذات العين السوداء	4	30 إلى 45 دقيقة	1 ساعة	كوبان
بازلاء، ذات شق أخضر	4	45 دقيقة	1 ساعة	كوبان
بازلاء، ذات شق أصفر	4	1 إلى 1.5 ساعة	ساعتان	كوبان
الفاصوليا الذهبية	$2\frac{1}{2}$	1 ساعة	1.5 ساعة	كوبان
فاصوليا البحارة البيضاء	3	45 إلى 60 دقيقة	1.5 ساعة	$2\frac{2}{3}$ أكواب
الفاصوليا الحمراء	3	50 إلى 60 دقيقة	1.5 ساعة	$4\frac{2}{3}$ أكواب
فاصوليا بتو	3	1 إلى 1.5 ساعة	ساعتان	$2\frac{2}{3}$ أكواب
فول الصويا	4	3 إلى 4 ساعات	1.5 ساعة	3 أكواب

### طبق الحمص بالتوابل

3 حصص

- 1 كوب حمص جاف أو 1 علبة حمص محفوظة سعة  $15\frac{1}{2}$  أونصات، منزوحة ومغسولة
- 2 ملعقة مائدة زيت نباتي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بذور الكمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بذور الخردل

- 1 ملعقة شاي زنجبيل طازج مقطوع على نحو رفيع
- 1 ملعقة شاي ثوم مقطوع على نحو رفيع
- 1 بصلة كبيرة، مقطوعة على نحو رفيع
- 3 إلى 4 قبصات من مسحوق الحلتيت (يوجد عند محالّ الأطعمة الصحية أو الأطعمة الهندية)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي كزبرة جافة مطحونة
- 1 ملعقة شاي مسحوق الفلفل الأحمر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بهارات مشكلة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي كركم مطحون
- 1 طماطم كبير، مقطع
- 2 ملعقة مائدة مرّكز التمر الهندي
- 1 ملعقة مائدة زبدة الجية أو دهن الزبدة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي قرفة مطحونة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي كبش القرنفل مطحون
- 3 فلفل أخضر، مقطع
- 1 ملعقة مائدة كزبرة خضراء مقطعة، مع مزيد للتزيين
- 1 بصلة صغيرة، مقطوعة إلى حلق رفيعة، للتزيين

إذا كنت تستخدم الحمص الجاف، فانقعها خلال الليل، ثم اطبخ حتى تلين (2 إلى 3 ساعات). سخّن الزيت في مقلاة ثقيلة كبيرة. أضف الكمون، وبذور الخردل. اسمح لهما بالطقطقة والفرقة. ثم أضف الزنجبيل، والبصل، والثوم المقطوع، والحلتيت. اقلّ حتى يحمّر البصل قليلاً. ثم أضف الكزبرة الجافة المطحونة، ومسحوق الفلفل الأحمر، والبهارات المشكلة، والكركم. حرّك جيداً. ثم أضف الطماطم، واطبخ حتى ينفصل الزيت. ثم أضف الحمص المنزوح وحرّك جيداً. أضف مركز التمر الهندي. اخلط واطبخ حتى يجف جيداً. دعه جانباً؛ كي يبقى دافئاً. سخّن في قدر صغيرة بمقبض سمناً، ثم أضف القرفة،

وكبش القرنفل، والفلفل المقطوع. اسمح له بالطقطقة قليلاً، ثم أضفه إلى المقلاة المحتوية على الحمص. أضف 1 ملعقة مائدة كزبرة خضراء، وحلق البصل. قدم حارًا مع أرز أسمر أو خبز بيتا كامل القمح.

### طبق البطاطس الحلو والفاصوليا السوداء الحار

6 حصص

- 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون
- 1 بصلة متوسطة، مقطوعة
- $\frac{1}{2}$  رطل ديك رومي أو دجاج مفروم بشكل إضافي
- 2 فص ثوم، مدقوقان
- 2 كوب مكعبات بطاطس حلوة صغيرة (حبتان صغيرتان أو حبة كبيرة)
- 2 ملعقة شاي كزبرة جافة مطحونة
- 2 ملعقة شاي كمون مطحون
- 1 ملعقة شاي زعتر بري جاف (أوريغانو)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بديل الملح
- 1 قبضة قرفة مطحونة
- 2 علبة طماطم مقطوع بمكعبات محفوظة سعة 14.5 أونصات، غير منزوحة
- 1 فلفل هالابينو، مدقوق
- ماء أو عصير الطماطم، بحسب الحاجة
- 1 كوب فلفل رومي أحمر مقطوع
- 1 علبة فاصوليا سوداء محفوظة سعة 15 أونصات، منزوحة ومغسولة
- 1 كوب فاصوليا معلبة، منزوحة ومغسولة
- 1 كوسة صغيرة، مقطوعة إلى مكعبات (نحو 4/3 كوب)
- عصير الليمون الطازج

سخن في مقلاة أو قدر كبيرة بمقبض زيت الزيتون على حرارة مرتفعة - متوسطة. أضف البصل، والديك الرومي، والثوم، والبطاطس الحلو، واطبخ مدة 5 دقائق، محرّكاً بتكرار. ثم أضف الكزبرة، والكمون، والزعتر البري الجاف (أوريغانو)، وبديل الملح، والقرفة، وحمر مدة 5 دقائق أخرى. أضف الطماطم وقلل هالبيينو واغله. قلل الحرارة إلى متوسطة - منخفضة واطه ببطء مدة 10 دقائق (قد تحتاج إلى إضافة الماء أو عصير الطماطم إذا تبخر جزء كبير من السائل). أضف الفلفل الأحمر مع التحريك، ثم اطه ببطء لمدة 5 دقائق. ثم أضف الفاصوليا السوداء والفاصوليا الحمراء واطه ببطء مدة 5 دقائق أخرى. ثم أضف الكوسة واطبخ مدة 5 دقائق أخرى. أضف عصير الليمون مع التحريك للمذاق.

#### الحمص المغربي والبطاطس الحلو

##### 4 حصص

- 1 بصلة كبيرة، مقطوعة إلى شرائح رقيقة
- 3 فصوص ثوم، مطحونة
- 1 ملعقة مائدة زنجبيل طازج مطحون
- 2 ملعقة مائدة خل أحمر
- 1 ملعقة شاي كمون مطحون
- 1 ملعقة شاي قرفة مطحونة
- 1 ملعقة شاي فلفل أحمر حلو (الببيركا)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي رقائق الفلفل الأحمر المطحونة، أو للمذاق
- 1 كوب ماء أو سائل طهي الحمص
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بديل الملح
- 2 بطاطس حلو متوسط الحجم (1  $\frac{1}{2}$  رطل)، مقشور ومقطوع إلى قطع بحجم اللقمة
- $\frac{1}{4}$  كوب مشمش جاف مقطوع إلى مكعبات
- 2 كوب حمص مطبوخ أو معلب، منزوح

$\frac{1}{4}$  كوب زبيب

2 ملعقة مائدة عصير الليمون الطازج

$\frac{1}{4}$  كوب لوز مقطوع إلى شرائح، محمص على مقلاة جافة

اخلط في قدر متوسطة بمقبض البصل، والثوم، والزنجبيل، والخل. غطِّ القدر وسخِّن على حرارة متوسطة مدة 5 دقائق. ثم أضف الكمون، والقرفة، والفلفل الأحمر الحلو (الببيرىكا)، ورقائق الفلفل الأحمر، واطبخ بلا غطاء مدة دقيقة واحدة أخرى. أضف الماء، وبديل الملح، والبطاطس الحلو، والمشمش. اغليه، غطه، واطه ببطء حتى يلين البطاطس الحلو، نحو 15 دقيقة. ثم أضف الحمص، والزبيب، وعصير الليمون. اطبخ، محرِّكًا أحيانًا، نحو 5 دقائق حتى يسخن الحمص. ثم أضف اللوز المقطوع.

### طبق الخضراوات المشوي الحار

8 حصص

2 فلفل أحمر رومي

3 أكواب ذرة مجمدة، مذابة ومنزوحة

3 بطاطس حلو، مقشور ومقطوع إلى قطع بحجم  $\frac{1}{4}$  بوصة

2 إلى 3 ملاعق مائدة زيت الزيتون

2 فص ثوم، مدقوقان

2 علبة طماطم مقطوع بمكعبات محفوظة سعة 28 أونصات

1 علبة فاصوليا سوداء محفوظة سعة 15 أونصات، منزوحة ومغسولة

1 ملعقة شاي كمون مطحون

1 ملعقة مائدة فلفل أحمر، أو للمذاق

1 ملعقة مائدة كزبرة جافة مطحونة

سخِّن الشواية من قبل. ضع الفلفل الأحمر على طبق كعك، ثم ضعه أقرب ما يمكن من مصدر الحرارة. اسمح للجلد بالتقشر والتحول تمامًا إلى لون أسود،

مقلبًا الفلفل بحسب الحاجة. (ويمكن عمل هذه الخطوة بوضع الفلفل على المشواة أو تعليقها فوق موقد غاز بحرارة مرتفعة). ومتى ما أصبح لون الفلفل أسود تمامًا، ضع الفلفل في وعاء وغطه بغطاء لف بلاستيكي، أو ضعهم في كيس بلاستيكي، واربط أعلاه مرات عدة. دعه يبرد مدة 10 دقائق. ثم قشر الجلد بأصابعك. اقطع الأجزاء العلوية والأعناق من الفلفل، وأخل البذور. واقطعه على شكل مكعبات ودعه جانبًا.

ابسط الذرة في طبقة واحدة على طبق كعك مغطى برقاقة معدنية (فويل). ضعه في الشواية دقيقة أو دقيقتين، واشوه إذا لزم، حتى تصبح معظم الذرة بلون ذهبي. أخرج طبق الكعك، اقلب الحبوب، وأعدّه إلى الشواية دقيقة أخرى. ثم ضع الذرة جانبًا.

غطّ طبق الكعك برقاقة معدنة (فويل) نظيفة. ضع شرائح البطاطس الحلو على طبق الكعك في طبقة واحدة. ضعه في الشواية دقيقة واحدة (وقد ترغب في تدوير الطبق بعد 30 ثانية إذا ما تم طبخ قسم واحد أسرع بكثير من الباقي). ومتى أصبح لون الشرائح أحمر وليس أسود، أخرج طبق الكعك، وقلب الشرائح، ثم أعدّه في الشواية حتى يحمرّ. ثم ضعه جانبًا.

أضف زيت الزيتون إلى قدر كبيرة بمقبض على حرارة متوسطة. أضف الثوم واطبخ مدة دقيقة واحدة. قلل الحرارة، ثم أضف الطماطم، والحبوب، والفلفل، والذرة، والبطاطس الحلو، والكمون، والكزبرة. اطله ببطء حتى يلين البطاطس الحلو. وإذا أردت، قدمه بطبقة علوية من جبنة تشيدر قليلة الدسم مبشورة، أو قشدة رائبة (ساور كريم) قليلة الدسم، أو لبن منزوع الدسم عادي، أو كزبرة مقطوعة، أو أي شيء تحب.



## حمص البحر المتوسط مع زيتون كalamata

4 حصص

1  $\frac{1}{2}$  كوب حمص معلب، منزوح ومغسول

$\frac{1}{4}$  كوب طحينية (زبدة بذور السمسم)

2 فص الثوم

$\frac{1}{4}$  كوب عصير الليمون الطازج

1 ملعقة شاي فلفل أحمر

4 ملاعق مائدة زيت الزيتون

$\frac{3}{4}$  كوب زيتون كalamata منزوح البذر

2 ملعقة شاي من الكبر المخلل، منزوح ومغسول

1 فلفل رومي أحمر صغير، منزوح البذر ومقطع إلى شرائح

1 ملعقة شاي كمون مطحون

3 ملاعق مائدة بقدونس طازج مقطوع

اخلط الحمص، والطحينة، والثوم، وعصير الليمون، و $\frac{3}{4}$  ملعقة شاي من الفلفل الأحمر، و2 ملعقة مائدة زيت الزيتون، والزيتون، والكبر المخلل، والفلفل الأحمر، و $\frac{3}{4}$  ملعقة شاي كمون، و2 ملعقة مائدة بقدونس في معالج غذاء واهرس. أضف كمية كافية من الماء البارد لتحقيق درجة لزوجة يمكن بسطها. اغرف الهريس في صحن غير عميق واعمل على تسوية الأعلى بملعقة. رشه بزيت الزيتون المتبقي، وذر البقدونس المتبقي عليه. انثر الكمون والفلفل الأحمر المتبقي على هيئة نجمة، وقدمه مع خبز بيتا دافئ أو خضراوات.

## حمص مع الفاصوليا السوداء

4 حصص

- 1 علبة فاصوليا سوداء محفوظة (سعة 15 أونصات)، منزوحة (احتفظ بالسائل)
- 2 فص الثوم، مدقوقان
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بديل الملح
- 1 ملعقة شاي كمون مطحون
- $\frac{1}{4}$  كوب طحينة
- $\frac{1}{4}$  كوب عصير الليمون الطازج
- 1 ملعقة مائدة بقدونس طازج مقطوع

ضع الحبوب، والثوم، وبديل الملح، والكمون، والطحينة، وعصير الليمون في خلاطة أو معالج غذاء، واخلط حتى يصبح ناعماً. أضف كمية صغيرة من سائل الحبوب المحفوظ، إذا لزم، للتركيز الذي ترغب فيه. ضع في طبق تقديم، وانثر البقدونس عليه. قدمه مع خبز بيتا، خبز بقشور، رقائق التورتية المحمص، أو بسكويت هش كامل الحبوب، صنف واسا كريسب برید.

## طبق الفاصوليا السوداء والدجاج الحار

8 حصص

- 2 أنصاف صدر دجاج منزوع العظم والجلد، مقطوع إلى قطع بحجم 1 بوصة
- 1 كوب بصل مقطع
- 1 كوب فلفل رومي أخضر مقطع
- 2 فص الثوم، مدقوقان
- 2 كوب مرق الدجاج
- 4 علب يخنة الطماطم محفوظة سعة 14.5 أونصات
- 2 علبة فاصوليا سوداء محفوظة سعة 15 أونصات، منزوحة ومغسولة

- 1 ملعقة شاي بديل الملح  
 $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي صلصة حارة، أو للمذاق  
 2 كوب صلصة معتدلة  
 2 ملعقة مائدة مسحوق الفلفل الأحمر  
 1 ملعقة شاي كمون مطحون  
 جبنة تشيدر قليلة الدسم مبشورة، للتزيين (اختياري)  
 لبن عادي منزوع الدسم، للتزيين (اختياري)

اطه ببطء الدجاج، والبصل، والفلفل الأخضر، والثوم، في ملعقتي المرق في قدر بمقبض مغطاة حتى ينضج الدجاج جيداً، 10 إلى 14 دقيقة. ثم أضيف الطماطم، والفاصوليا السوداء، وبديل الملح، والصلصة الحارة، والصلصة، ومسحوق الفلفل الأحمر، والكمون، ثم امزج جيداً واطه ببطء مدة 30 إلى 45 دقيقة. زين بجبنة قليلة الدسم مبشورة أو بلبن عادي، إذا أردت.

#### اليخنة المكسيكية المدمنة

- 5 حصص  
 1 كوب بصل مقطوع إلى مكعبات  
 1 إلى 2 فص ثوم، مقطوع على نحو ناعم  
 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون  
 3 أكواب دجاج أو ديك رومي منزوع الجلد مطبوخ مقطوع إلى مكعبات أو مفتت  
 1 رزمة مزيج توابل تاكو سعة 1.25 أونصات  
 2 علبة طماطم مقطوع بمكعبات محفوظة سعة 14.5 أونصات، غير منزوح  
 1 علبة فاصوليا سوداء أو لوبيا محفوظة سعة 15 أونصات، منزوحة  
 1 علبة حبوب ذرة كاملة محفوظة سعة 8  $\frac{4}{3}$  أونصات، منزوحة  
 1 علبة فلفل حريف أخضر مقطوع إلى مكعبات محفوظة سعة 4 أونصات، منزوحة  
 1 كوب مرق الدجاج  
 $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي نشاء الذرة

اطبخ البصل والثوم في الزيت في قدر كبيرة بمقبض حتى يليناً. ثم أضف الدجاج، وتوابل تاكو، والطماطم، والحبوب، والذرة، والفلفل الحريف. اخلط المرق ونشاء الذرة، ثم أضفه إلى القدر بمقبض. اغليه، ثم قلل الحرارة، واطه ببطء مدة 15 دقيقة، محرّكاً أحياناً. قدم مع كعك التورتية كامل القمح، أو بسكويت واسا كريسيب بريد.

### طبق فاصوليا وخضراوات البحر المتوسطي المطهو ببطء

6 حصص

- 1 علبة فاصوليا الشمال الأقصى محفوظة سعة 15 أونصات، منزوحة ومغسولة
- 1 علبة فاصوليا حمراء محفوظة سعة 15 أونصات، منزوحة ومغسولة
- 5 ملاعق شاي ثوم مدقوق
- 1 بصلة كبيرة، مقطعة
- 1 كوب جزر مقطوع إلى شرائح رقيقة
- $\frac{1}{2}$  كوب كرفس مقطوع إلى شرائح رقيقة
- 2 كوب لوبيا خضراء طازجة مقطوعة إلى مكعبات
- 2 فلفل حريف أحمر، مقطوع (أزل أكثر ما يمكن أو أقل ما يمكن من البذور حسب الحرارة التي تريدها)
- 2 ورقة الغار
- بديل الملح والفلفل، للمذاق

ضع كل شيء في قدر كبيرة للطبخ البطيء، واطبخ مدة 8 ساعات على حرارة منخفضة، أو حتى تصبح الحبوب والخضراوات أنعم ما تريد. (إذا لم يكن لديك قدر للطبخ البطيء، فاخاطها في وعاء التنور الهولندي، غطه، واخبز على حرارة 175 درجة فهرنهايت مدة 8 ساعات). أزل ورق الغار قبل التقديم.

## بانكيك الحمص اللذيذ (سوكا)

### حصتان

1 كوب دقيق الحمص

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي فلفل

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{2}$  1 ملعقة شاي أوراق إكليل الجبل طازجة مطحونة

1 كوب ماء دافئ

3 ملاعق مائدة زيت الزيتون

$\frac{1}{2}$  بصلة متوسطة، مقطوعة إلى شرائح

ضع مقلاة ثقيلة (يفضل بحديد مسبوك) في فرن وسخن من قبل على حرارة 450 درجة فهرنهايت. وانخل معاً في وعاء كبير دقيق الحمص، والفلفل، وبديل الملح. أضف إكليل الجبل. ثم اخفق بماء دافئ وملعقتي زيت الزيتون. غط الوعاء وضع المزيج جانباً لمدة 30 دقيقة على الأقل. وينبغي أن يكون للمزيج درجة لزوجة قشدة كثيفة. أضف البصل إلى المزيج مع التحريك. أزل المقلاة من الفرن. أضف زيت الزيتون المتبقي إلى القدر الحارة، ثم صب المزيج في القدر، واطبخ في الفرن لمدة 12 إلى 15 دقيقة، أو إلى أن يصبح البانكيك ثابتاً وترسخ الجوانب (قد لا تحمر الطبقة العليا). ضع السوكا بضع بوصات أسفل في شواية، مدة قصيرة حتى يحمر في بعض المواضع. اقطعه على هيئة أوتاد وقدمه حاراً مع طبقة بسط قليلة الدسم من خيارك.

## برغر الفاصوليا السوداء والعدس المتبل

### 8 حصص

1 كوب فاصوليا سوداء جافة، أو 1 علبة محفوظة سعة 15 أونصات، منزوحة

ومغسولة

- 1 كوب عدس جاف، أو 1 علبة محفوظة سعة 15 أونصات، منزوحة ومغسولة
- $\frac{1}{2}$  بصلة صغيرة، مقطوعة على نحو ناعم
- 3 فصوص ثوم، مقطوعة على نحو ناعم
- 2 فلفل هالابينو، منزوع البذر ومدقوق
- 2 ملعقة شاي مسحوق الفلفل الأحمر
- 2 ملعقة شاي بديل الملح
- 1 ملعقة شاي فلفل
- 2 بيض، مخفوق
- $\frac{1}{2}$  كوب فتات خبز جاف رفيعة
- رشاس زيت الطهي

إذا كنت تستخدم حبوبًا جافة و/أو عدسًا، فأعدّها وفقًا لدليل طبخ الحبوب البروتينية الجافة صفحة 287-289 وانزحها. اهرس الفاصوليا والعدس جيدًا في وعاء كبير. ثم أضف البصل، والثوم، وفلفل هالابينو، ومسحوق الفلفل الأحمر، وبديل الملح، والفلفل، والبيض، وفتات الخبز مع التحريك. لف المزيج في 8 فطيرات صغيرة. رش مقلاة ثقيلة كبيرة برشاش الطهي، وسخنه على حرارة مرتفعة - متوسطة. ضع الفطيرات بلطف على المقلاة، واطبخ حتى تصبح ثابتة ومحمرة من الأسفل. اقلب الفطيرات بحذر، واطبخ الجانب الآخر (5 إلى 8 دقائق لكل جانب).

#### وصفات طبقات الغداء الرئيسية

تستفيد وصفات الغداء الآتية من مبدأ «رشاقة بلا جوع» لتزود أطباقًا رئيسية مغذية ومشبعة جدًا. تذكر، أننا نريد منك أن تضيف سلطة أو حساء وطبق خضراوات ثانوي أيضًا مع وجبتك.

## فجل الخيل الحار المشوي مع صلصة السلمون

### حصتان

1 ملعقة مائدة من صلصة الصويا بملح قليل

2 ملعقة شاي فجل الخيل الحار المعد

رزمتان شرائح سمك السلمون سعة 6 أونصات، مع الجلد

امزج صلصة الصويا مع فجل الخيار الحار، وابسطه على سمك السلمون. غطّه وضعه في الثلاجة مدة ساعة أو ساعتين. سخّن المشواة على متوسط. ابسط سلة لطبخ السمك أو رقاقة معدنية (فويل) برشاش زيت الطهي. ثم ضع الشرائح في سلة الطبخ أو على الرقاقة المعدنية (فويل)، الجلد أسفل. اشوّمدة 6 إلى 8 دقائق أو حتى يصبح غير شفاف في المنتصف.

## سمك بلطي حسب الطريقة التايلندية

### حصتان

$\frac{1}{3}$  أكواب حليب جوز الهند الخفيف

3 حبات لوز كاملة

$\frac{1}{2}$  بصلة بيضاء صغيرة، مقطعة

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي زنجبيل مطحون

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي كركم مطحون

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي من الإذخر الطازج المقطع،  $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي جاف، أو  $\frac{1}{2}$  ملعقة

شاي قشر الليمون المبشور

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح

2 رزمة شرائح سمك بلطي سعة 4 أونصات

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل أسود

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي رقائق الفلفل الأحمر المطحونة

اخلط في معالج طعام أو خلاطة حليب جوز الهند، واللوز، والبصل، والزنجبيل، والكرم، والإذخر، و $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح. اخلط حتى يصبح ناعماً. سخّن مقلاة مضادة للالتصاق كبيرة على حرارة متوسطة- مرتفعة. تبّل شرائح السمك ببديل الملح والفلفل الأسود على كلا الجانبين، ثم ضعها في المقلاة، جهة الجلد في الأعلى. صب الصلصة المهروسة على السمك. استخدم مبسطاً لطلاء السمك بالصلصة بتساو. رش عليه رقائق الفلفل الأحمر. قلل الحرارة إلى متوسط، غطّه، واطه ببطء نحو 15 دقيقة، حتى يصبح الهريس كثيفاً، ويتشقق السمك بشوكة بسهولة.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

## سمك مع الخضراوات

### حصتان

1 كوسة صغيرة، مقطوعة إلى شرائح  
 $\frac{1}{2}$  بصلة صغيرة، مقطوعة إلى شرائح  
 $\frac{1}{2}$  كوب فطر مقطوع إلى شرائح  
 شريحتان من الليمون  
 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون  
 $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل  
 قبصة كبيرة من مسحوق الثوم  
 رزمتان من شرائح السمك سعة 6 أونصات (سمك العصمودي الأحمر، أو سمك السلور، أو سمك هلبوت، أو سمك القد).

سخّن الفرن مسبقاً على 375 درجة فهرنهايت. حمّر الكوسة، والبصل، والفطر، وشرائح الليمون في زيت الزيتون في مقلاة متوسطة حتى تلين، نحو 3 دقائق. أخرج شرائح الليمون وضعه جانباً. أضف الفلفل ومسحوق الثوم إلى

الخضراوات مع التحريك. رش طبق كعك بحجم 13 × 9 بوصة برشاش زيت الطهي. ضع السمك على طبق الكعك وضع الخضراوات وشرائح الليمون في الأعلى. اطبخ في الفرن حتى يتقشر السمك بسهولة، مدة 30 إلى 35 دقيقة.

## صدر الدجاج بالليمون والفلفل المشوية

### حصتان

- $\frac{1}{4}$  كوب فلفل تشيبوتل الحار بصلصة أدوبو، مطحون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة شاي صلصة أدوبو من معلب فلفل تشيبوتل الحار
- 2 ملعقة مائدة عصير الليم الطازج
- $\frac{1}{2}$  فص الثوم، مطحون
- 1 ملعقة مائدة زيت الزيتون
- $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح
- $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل
- 1 رطل أنصاف صدر دجاج منزوع العظم والجلد (نحو 2)

سخن المشواة مسبقاً على درجة متوسط - مرتفع. امزج فلفل تشيبوتل الحار، وصلصة أدوبو، وعصير الليم، والثوم، وزيت الزيتون، وبديل الملح، والفلفل. اسكب نصفه في كيس يمكن إطلاقه مع الدجاج، واسمح له للنقع مدة 15 دقيقة. ضع مرق النقع الباقي جانباً. أخرج الدجاج من مرق النقع (ارمه) وضعه على المشواة. اشوِ الدجاج مدة 4 أو 5 دقائق. اطل اللحم بمرق النقع الباقي. ثم اقلب الدجاج على الفور ورش على الجانب الآخر. اشوِ حتى يحمراً قليلاً، نحو دقيقتين. أزل من المشواة وصب أي مرق نقع متبق عليه.

تم تعديل الوصفة من صيغتها الأصلية، مع تحيات [www.recipezaar.com](http://www.recipezaar.com).

## صدر الديك الرومي بالليمون

### حصتان

1 ملعقة مائدة دقيق لجميع الأغراض

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{8}$  ملعقة شاي فلفل

2 قطع صدر ديك رومي مدقوقة بسمك  $\frac{1}{4}$  بوصة (نحو  $\frac{1}{2}$  رطل إجمالاً)

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

1 ملعقة مائدة عصير الليمون الطازج

1 ملعقة مائدة بقودونس طازج مطحون

لخلط الدقيق، وبديل الملح، والفلفل على طبق. اغمس قطع الديك الرومي في الدقيق، مطلياً بتساوٍ ومزيلاً الفائض، ثم ضعه جانباً. سخّن زيت الزيتون في مقلاة مضادة للالتصاق ثقيلة وكبيرة على حرارة متوسطة - مرتفعة دقيقة واحدة. أضف قطع الديك الرومي، واطبخ مدة 1 إلى 2 دقيقة لكل جانب، حتى يحمر. ثم انقلها إلى طبق مغطى بمناديل التجفيف للنزح. أضف عصير الليمون والبقودونس إلى المقلاة، محرّكاً بملعقة خشبية لحل القطع البنية في القدر. أعد قطع الديك الرومي إلى المقلاة، واطبخ مدة دقيقة إلى دقيقتين، حتى يتسخن جيداً، واطله بصلصة الليمون والبقودونس بتكرار.

## ديك رومي مع البرتقال

### حصتان

1 برتقالة كبيرة، مقطوعة إلى النصف بالعرض

$\frac{1}{4}$  كوب مرق الدجاج

$\frac{3}{4}$  ملعقة شاي نشاء الذرة

1 ملعقة مائدة زيت الزيتون

$\frac{1}{2}$  رطل قطع صدر ديك رومي مدقوقة بسمك  $\frac{1}{2}$  بوصة

بديل الملح والفلفل

عصر 2 ملعقة مائدة عصير من نصف البرتقالة. واقطع الجزء المتبقي من البرتقالة إلى شرائح بسمك  $\frac{1}{4}$  بوصة وضعها جانباً. اخلط في وعاء صغير عصير البرتقال، والمرق، ونشاء الذرة. حرّك حتى يمزج، ثم ضعه جانباً. سخّن الزيت في مقلاة مضادة للالتصاق على حرارة متوسطة حتى يسخن. أضف قطع الديك الرومي، ورشها ببديل الملح والفلفل. اطبخ قطع الديك الرومي مدة 5 إلى 8 دقائق لكل جانب، حتى تحمر قليلاً في الجانب الخارجي ولم تعد وردية في الداخل. ثم انقلها إلى طبق، وأبقها دافئة. أضف شرائح البرتقال إلى المقلاة، واطبخ مدة دقيقتين. ثم انقل شرائح البرتقال إلى الطبق مع الدجاج. حرك مزيج العصير؛ كي يمزج. ثم أضفه إلى المقلاة. سخنه؛ كي يغلي مدة دقيقة واحدة، وأعد قطع الديك الرومي وشرائح البرتقال إلى القدر. أبقه دافئاً حتى موعد التقديم.

### برغر الدجاج أو الديك الرومي دون قرص الخبز

#### حصتان

$\frac{1}{2}$  رطل دجاج أو ديك رومي مفروم بشكل إضافي

2 ملعقة مائدة كتشاب

2 ملعقة مائدة فتات الخبز الجاف المتبل

1 ملعقة مائدة بصل مبشور أو مقطوع على نحو ناعم

1 بياض البيض

1 فص الثوم، مطحون

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بديل الملح

$\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل

شريحتان من البصل الأحمر أو الأصفر سمك  $\frac{1}{4}$  بوصة

رشاش زيت الطهي

سخّن المشواة مسبقاً على درجة متوسط. اخلط في وعاء كبير الدجاج المفروم، والكتشاب، وفتات الخبز، والبصل، وبياض البيض، والثوم، وبديل الملح، والفلفل.

امزج جيداً، واجعله على شكل فطيرتين بسمك نحو  $\frac{1}{2}$  بوصة. اطلِ الفطيرتين وشرائح البصل برشاش زيت الطهي. اشو الفطيرتين والبصل مدة 6 إلى 7 دقائق لكل جانب، حتى لا تكون الفطيرتان ورديتين في المنتصف.

### دجاج بالثوم والليم مع صلصة المانجو

#### حصتان

2 أنصاف صدر دجاج منزوع العظم والجلد

عصير 1 ليم كبير

2 فص الثوم، مطحونان

$\frac{1}{2}$  ملعقة مائدة زيت الزيتون

#### الصلصة

2 مانجا ناضجة، منزوعة البذر ومقطوعة

2 طماطم روما ناضجة تمامًا، مقطعة

$\frac{1}{2}$  فلفل رومي أحمر أو أصفر، منزوع البذر ومقطع

$\frac{1}{2}$  فلفل سيارانو الحار، منزوع البذر ومدقوق

1 بصل أخضر، مقطعة

$\frac{1}{8}$  كزبرة خضراء مقطعة

عصير  $\frac{1}{2}$  ليم

الفلفل وبديل الملح

كوبان أرز أسمر صغير الحبة مطبوخ بالبخار

انقع الدجاج في عصير الليم، والثوم، وزيت الزيتون في كيس يمكن إطلاقه في الثلاجة ساعتين على الأقل أو ليلة. للصلصة، امزج جميع المكونات وضعها جانباً. سخّن مشواة مسبقاً على درجة منخفضة. اشو صدور الدجاج، مقلباً إياها مرة واحدة، حتى لا تكون وردية (ارم مرق النقع). ضع كوباً من الأرز في كل صحن. ثم غطّه بصدر دجاج. واقسم الصلصة بين الصحنين، وقدم.