

ملحق

"بدائل اللحوم"

- أصناف من الفول.
- الطعمية.
- البصارة.
- كشرى بالعدس بجبة.
- كشرى بالعدس الأصفر.
- فتة العدس.
- بامية بالعدس.
- المسقة.
- أصناف من البيض.
- أصناف من البطاطس.

obeikandi.com

أصناف من الفول فول بالزيت والليمون

المقادير:

- كوب فول مدمس + ملعقة متوسطة زيت زيتون أو ذرة.
- ملعقة متوسطة من عصير الليمون + ملح، كمون، شطة (حسب الرغبة).

الطريقة:

- يخلط الزيت والليمون والكمون والملح والشطة معا.
- يضاف الجميع للفول المدمس.
- يقدم مع سلطة خضراء.

فول بالبيض

المقادير:

- ٣ ملاعق كبيرة فول مدمس + بيضة.
- ملعقة سمن + ملح، فلفل.

الطريقة:

- يسيح السمن وتقلي فيه البيضة.
- يوضع الفول حول البيض ويترك على النار حوالي ٣ دقائق.
- ينقل الفول بالبيض لطبق التقديم ويتبل بالملح والفلفل ويقدم ساخنا.

ملحوظة: يمكن تقليب الفول مع البيض - حسب الرغبة.

فول بالطماطم والفلفل الأخضر

المقادير:

- ٢ كوب فول مدمس + كوب عصير طماطم + ثمرة فلفل رومى .
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ثوم مفرى + ملعقة متوسطة زيت + ملح، كمون، شطة.

الطريقة:

- يحمر الثوم فى الزيت حتى يصفر لونه .
- نضيف عصير الطماطم ويترك على النار حتى يتسبك .
- يضاف الفول وقليل من الماء حسب الحاجة .
- يقطع الفلفل قطعاً صغيرة ويضاف للفول، ثم يتبل بالملح والكمون والشطة .
- يترك حتى يغلى ويرفع ويقدم ساخناً .



عجة الفول المدمس

المقادير:

- كوب فول مدمس + ٤ بيضات + بصلة صغيرة مفرية محمرة .
- ملعقة صغيرة بقادونس مفرى + ملعقة صغيرة زيت + ملح، فلفل، كمون .

الطريقة:

- يقشر الفول ويهرس أو يصفى بمصفاة الخضروات أو يخلط بالخلاط ويصفى .
- يحمر البصل بقليل من الزيت .
- يخفق البيض جيداً ويتبل بالملح والفلفل والكمون .
- يضاف إليه البصل المحمر والبقادونس والفول المصفى ويقرب الجميع .
- تقده ملعقة الزيت فى طاسة كبيرة ويصب عليها الخليط وتغطى حتى يحمر القاع، فتقلب بخفة حتى يحمر الوجه الآخر .
- تقدم العجة على طبق مستدير ويحمر الوجه بالبقادونس المفرى والخيار والليمون، وتقدم ساخنة .

فول بالثوم

المقادير:

- ٢ كوب من الفول المدمس الساخن + ملعقتان صغيرتان من الثوم المفري.
- ملعقة متوسطة عصير ليمون + ملعقة زيت كبيرة.
- ملح، فلفل أحمر، كمون.

الطريقة:

- يجمر الثوم في الزيت، ثم يضاف عصير الليمون.
- يضاف الفول ويتبل بالملح والكمون.. ويقدم مع الزبادى.

قالب الفول بالبقدونس

المقادير:

- ٢ كوب فول مدمس مهروس بدون قشر أو مصفى.
- بصلة متوسطة مفرية + ملعقة صغيرة بققدونس مفري.
- ملعقة سمن كبيرة يمكن استبدالها بالزيت + فلفل حريف مفري حسب الرغبة.
- من ٢:٣ بيضة + ملح، فلفل.

الطريقة:

- يجمر البصل المفري في قليل من السمن أو الزيت حتى يصفر لونه.
- يضاف إليه البقدونس المفري والفلفل المفري.
- يقلب الجميع على النار قليلا.
- يرفع الخليط عن النار ويترك حتى يهدأ ثم يضاف إليه الفول المهروس والبيض بعد خفقه ثم يتبل بالملح والفلفل.
- يدهن قالب كيك مستطيل بالسمن جيدا ويرش بالبقسماط الناعم ويصب فيه الخليط السابق.
- يزج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

- يترك ليهدأ قليلا ثم يقلب على طبق التقديم المناسب ويكمل بحلقات الطماطم والخس.

فول بالطحينة

المقادير:

- ٢ كوب فول مدمس + ثمرة طماطم مقطعة قطعاً صغيرة.
- ملعقة كبيرة بقدونس مفرى + ملعقة كبيرة طحينة بيضاء.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ثوم مفرى + ملعقتان متوسطتان زيت.
- ملعقة متوسطة خل + ملح ، كمون.

الطريقة:

- يهرس الفول بالشوكة وهو ساخن وتضاف إليه الطماطم المقطعة.
- يضاف البقدونس للثوم والطحينة والخل والزيت وتخلط المقادير جيدا.
- ثم تضاف إلى الفول والطماطم ويتبل، ويقدم مع سلطة خضراء.

الفول بالبشاميل

المقادير:

- ٢ كوب فول مدمس مصفى + بصلة متوسطة مفرية.
- ملعقة صغيرة بقدونس مفرى + بعض من الفلفل الحار المفرى.
- ملعقة سمن أو زبد + بيضة + قليل من الجبن الرومي المبشور.
- مقدار من البشاميل + بقسماط ناعم + ملح، فلفل.

طريقة عمل البشاميل:

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كوب دقيق + $\frac{1}{3}$ كوب زبد + ٣ كوب لبن.
- بيضة مخفوقة + جوزة الطيب + ملح، فلفل أسود.

الطريقة:

- يذاب الزبد ويضاف إليه الدقيق ويقلب قليلا ثم يضاف الحليب بالتدريج مع التقليب المستمر وحتى يعطى القوام المطلوب ثم تضاف التوابل والبيضة ويقلب بشدة.

الطريقة:

- تشوح البصلة خفيفا في السمن أو الزبد حتى تصفر ثم تضاف باقى المقادير.
- تضاف البيضة للصلصة البيضاء.
- يصب خليط الفول السابق في طبق فرن ثم يغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح بقليل من البقسماط الناعم أو الجبن الرومى المبشور.
- يرش السطح بقليل من السمن أو الزبد السائح ثم يزجج في فرن حار نوعا حتى يحمر الوجه.
- يجمل بالبقدونس ويقدم ساخنا.

شورية الفول النبات**المقادير:**

- $\frac{1}{2}$ ك فول نبات (وينبت الفول بنقعه في الماء لمدة يومين مع تغيير الماء).
- بصلة متوسطة صحيحة + عصير ليمون + ملح، فلفل، كمون.

الطريقة:

- يفصص الفول من القشر ويسلق بإضافة البصلة والتوابل.
- يترك على النار حتى ينضج ويقدم مع عصير الليمون.

الملوخية بالفول النبات**المقادير:**

- $\frac{1}{2}$ ك فول نبات مسلوقة + $\frac{1}{4}$ ك ملوخية معدة ومخرطة.
- بصلة صغيرة مبشورة + ملعقة زيت.

- مستكة وحبهان + مكعب مرقة + ملح، فلفل.

للتقليبة:

- ١٠ فصوص ثوم متوسطة + ملعقة كزبرة ناعمة + ملعقة زيت.

الطريقة:

- يسلق الفول ثم يصفى ويقدم صحيحا بالزيت والليمون.
- تضاف البصلة المبشورة بعد دكها بالفلفل والملح للشوربة وترفع على النار ويغلى لمدة عشر دقائق ويمكن إضافة مكعب مرقة.
- ترفع الشوربة وتضاف إليه الملوخية المجهزة مع التقليب الجيد وترفع على النار ثانية حتى تغلى لمدة ثوان بدون غطاء ثم ترفع بعيدا عن النار.
- يجمر الثوم مع الكزبرة في الزيت، ثم تطش فوق الملوخية ويحكم الغطاء.

فول مدشوش بالأرز

المقادير:

- كوب فول مدشوش منقوع + ٢ كوب أرز.
- ٢ بصلة متوسطة الحجم مفرية + $\frac{1}{3}$ كوب زيت + $\frac{1}{4}$ كوب ماء.
- ملعقة كبيرة كمون، ملح، فلفل.

الطريقة:

- يقدح الزيت ويضاف إليه الماء.
- يدعك البصل بالملح والفلفل والكمون ويضاف للزيت والماء.
- يصفى الفول المدشوش من ماء النقع ويضاف للخليط السابق ويترك على النار يغلى لمدة خمس دقائق.
- يضاف الأرز المجهز للخليط السابق ويقلب الجميع ويترك حتى يغلى.
- نهدي النار ويترك حتى يتشرب الماء وينضج.
- يقرب في طبق مسطح ويقدم.

الطعمية

المقادير:

- ١ - ٢ ك فول مدشوش + حزمة بقدونس + حزمة شبت + حزمة كزبرة.
- حزمة نعناع + ملعقة ثوم مفري + ملعقة كبيرة كزبرة ناعمة.
- بصلة متوسطة أو بصلتان خضر بأوراقهما.
- ملح + سمسم محمص.
- ملعقة صغيرة كمون + ملعقة صغيرة بهار + ملعقة صغيرة كربونات.

الطريقة:

- ينقى الفول المدشوش ثم يغسل جيدا وينقع في ماء بارد لمدة ١٢ ساعة.
- تغسل الخضر جيدا وتقطع وتضاف للفول ويضاف أيضا البصل المفري والثوم والملح والكمون والكزبرة الناعمة والبهار والكربونات.
- يفرم خليط الطعمية في مفرمة اللحم أو الكبة حتى يصبح ناعما ونحصل على عجينة متجانسة لينة.
- تقطع العجينة على هيئة أقراص متوسطة الحجم - أو حسب الطلب - وتبل اليد بالماء لسهولة التقطيع.
- تغطى أقراص الطعمية بالسمسم المحمص من الوجهين.
- تحمر في زيت غزير مقدوح، ثم تنشل على ورق ماص وترص في طبق تقديم مجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة.

ملحوظة:

يمكن استبدال الفول بالحمص الشام أو يخلط نصف المقدار فول ونصفه حمص.

طعمية بالبيض المخفوق

المقادير:

- جزء من عجينة الطعمية + بيضتان.
- ملعقة صغيرة سمسم محمص + ملح، فلفل.

الطريقة:

- يخفق البيض أولاً ثم تضاف إلى العجينة ويخفقان معا.
- يضاف السمسم وتتبّل بالملح والفلفل وتقلب جيداً حتى تتجانس.
- تقطع العجينة باستخدام ملعقة وتحمّر على الجهتين في زيت غزير مع تهدئة النار.
- تنشّل على ورق ماص وتقدم ساخنة على طبق مزين بالبقدونس وحلقات الطماطم.

طعمية بالبيض المسلوق

المقادير:

- ٢ كوب من عجينة الطعمية + ٥ بيضات مسلوقة.
- ملعقة كبيرة دقيق متبل بالملح والفلفل + بيض وبقسماط للتغطية.
- ملح، فلفل + زيت للتحمير.

للتجميل: حلقات من الطماطم أو الخيار + بقدونس + ورق خس.

الطريقة:

- يقشر البيض المسلوق ويغطى بقليل من الدقيق المتبل.
- يغطى البيض بعجينة الطعمية ويساوى السطح ونضغط على الأطراف حتى تأخذ الشكل البيضاوى.
- تغطى بالبيض وبقسماط، ثم تحمّر في زيت غزير مقدوح.

- تنشل على ورق ماص، ثم تقطع نصفين بالعرض وتجمل بعروق البقدونس على شكل سبت .
- يوضع كل نصف على نصف حلقة طماطم ثم ترص على طبق التقديم المفروش بالبقدونس أو الخس.

البصارة

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك فول مدشوش + بصلة كبيرة + $\frac{1}{2}$ راس ثوم أو عشرة فصوص.
- $\frac{1}{4}$ حزمة بقدونس + $\frac{1}{4}$ حزمة شبت + $\frac{1}{4}$ حزمة كزبرة خضرة.
- ملعقة كبيرة نعناع جاف + ملعقة صغيرة كمون + ملعقة كبيرة ملوخية جافة (ويمكن أن نستغنى عنها).
- قالب مرقة أو حسب الرغبة + ملح، كمون، بهارات، شطة.

للتقلية:

- بصلة كبيرة مبشورة + ملعقة حلو كزبرة ناعمة.
- زيت للتحمير + $\frac{1}{4}$ راس ثوم مفرى.

الطريقة:

- ينقى الفول وينقع حوالى ساعتين.
- يشطف جيدا ويضاف له الشبت والبقدونس والكسبرة بعد التقطيع.
- يضاف الثوم والبصلة ويغلى بالماء.
- يرفع على نار عالية حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج مع نزع الريم كلما ظهر مع إضافة الماء إذا احتاج الأمر.
- يصفى الخليط فى مصفاة الخضر أو يخلط بالخللاط ويصفى ثم نضيف إليه الكمون والملح ويمكن إضافة (قالب مرقة) حسب الرغبة.

- تفرك الملوخية فوقه (إن وجدت والنعناع).
- يقلب الجميع ثم يرفع على النار ثانية حتى يغلى لفترة قصيرة مع ملاحظة أن يكون قوامها سميكاً.

التقديم:

- يقلى الثوم المفردى المضافة إليه الكزبرة الجافة في بعض الزيت إلى أن يحمر لونه ويطش على البصارة.
- ثم يقلى البصل المقطع في بعض الزيت إلى أن يحمر لونه وينشل على ورق ماص ويمكن إضافة الزيت للبصارة أيضاً.
- تغرف البصارة في أطباق عميقة وتترك حتى تهدأ حرارتها وتجمل بالتقليية.

الكشرى بالعدس بجبة

المقادير:

- ١ كوب أرز + ٤ ملاعق كبيرة شعرية.
- كوب عدس بجبة، كوب حمص شامى ينقع ثم يسلق.
- $\frac{1}{4}$ ك مكرونة اسباجيتى أو مكرونة صغيرة الحجم.

• لعمل الصلصة:

- بصلة صغيرة مفرية + فسان ثوم مفرى.
- كوب عصير طماطم + ملح، فلفل، كمون.

• لعمل الدقة:

- فسان ثوم مفرى + ٢ ملعقة كبيرة خل + ٢ ملعقة كبيرة زيت.

• لعمل حلقات البصل:

- بصلة كبيرة تقطع حلقات، ملعقة نشاء، ٢ ملعقة كبيرة زيت.

الطريقة:

- يقلب البصل مع النشا ثم يرفع الزيت على النار حتى يسخن ويضاف إليه البصل حتى يصير لونه بنيا، ثم يرفع على ورق مطبخ لامتصاص المادة الدهنية.
- ينقع العدس لمدة نصف ساعة ثم يسلق في كمية قليلة من الماء مع مراعاة عدم المبالغة في السلق حتى لا يتعجن.
- تسلق المكرونة مع مراعاة عدم المبالغة في السلق وتشطف وتصفى وتترك جانبا.
- يسلق الحمص بعد نقعه لمدة ساعتين على الأقل قبل السلق ويصفى ويترك جانبا.
- تحمر الشعرية في بعض الزيت حتى تصير ذهبية اللون يضاف الأرز المغسول والمصفى ويقلب حتى ينخشخش.
- يضاف ماء يكفي لغمره مع قليل من الملح .
- يترك الأرز على النار حتى يتشرب الماء ثم نهدئ النار ونتركه حتى تمام النضج.
- لصنع الصلصة: تشوح البصلة المفرية في معلقتين زيت ويضاف الثوم المفري ويقلب حتى يذبل البصل، تضاف الصلصة ويتبل المقدار بالملح والفلفل والكمون.
- لصنع الدقة: يحمر الثوم في قليل من الزيت دون أن يتغير لونه ثم يضاف الخل وقليل من الماء ويتبل المقدار.
- يغرف الكشرى في طبق التقديم: يغرف الأرز ثم العدس ثم المكرونة ثم الحمص ثم تصب الصلصة والدقة ثم يجمل الطبق بالبصل المحمر ويقدم الكشرى الشهي مع سلطة طماطم وبقدونس.

كشرى بالعدس الأصفر

المقادير:

- ٢ كوب عدس أصفر + ٢ كوب أرز + ١ بصلة مفرية.
- ٣ ملاعق كبيرة زيت ذرة + نحو ٤ أكواب ماء + ملح، فلفل، كمون.

صلصة بالدقة للتقديم:

- $\frac{1}{4}$ ملعقة ثوم مفرى + ١ ملعقة زيت ذرة + ٢ ملعقة كبيرة خل.
- ٣ ملاعق كبيرة صلصة + ١ طماطم مبشورة.

الطريقة:

- يغسل العدس والأرز ويخلطان معا.
- تشوح البصلة في الزيت حتى يصير لونها ذهبيا، يضاف إليها الأرز والعدس ويشوح الجميع.
- وتضاف ٣ أكواب ماء ويتبل ويترك على النار حتى يغلى، تهدأ درجة حرارة النار وتوضع "شياطة" تحت الكشرى.. نضيف ماء إذا احتاج الأمر.
- في تلك الأثناء تصنع الصلصة: يرفع الزيت على النار ويقلب الثوم في الزيت حتى يذبل مع مراعاة عدم المبالغة في التحمير.
- يضاف الخل إلى المقدار ويقلب ثم تضاف الصلصة والطماطم المبشورة ويترك ٥ دقائق على النار.
- يرفع الكشرى بعد تمام النضج، ويقدم مع الصلصة.

ملحوظة:

- تتمكن إضافة الماء للبصلة وحين يغلى نضيف الأرز والعدس ومكعب مرقعة ونتبل الجميع.

شورية العدس الأصفر مع الخضر

المقادير:

- ٢ كوب عدس أصفر + $\frac{1}{4}$ كيلو جزر أصفر + $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس.
- $\frac{1}{4}$ كيلو كوسة + ٤ بصلات + ٥ فصوص ثوم.
- كوب حليب + ٤ حبات طماطم + ٢ ملعقة كبيرة سمن.
- ملعقة صغيرة كمون + $\frac{1}{4}$ ملعقة فلفل أسود + ملح.

الطريقة:

- يغسل العدس جيدا كما تغسل الخضروات وتقطع مكعبات صغيرة وتضاف العدس ويوضع الجميع في إناء الطبخ.
- يضاف إلى المقادير السابقة خمسة أكواب من الماء، ويرفع الخليط على النار حتى ينضج تماما.
- يرفع من على النار ويترك ليبرد.
- يوضع الخليط في الخلاط الكهربائي ويضرب حتى ينعم ويصبح مثل البيوريه.
- يرجع الخليط للإناء ويرفع على نار هادئة ويتبل بالملح والفلفل والكمون ويضاف الحليب ويترك يغلي حتى يتكثف، ويمكن يستغنى عنه.
- يحمّر ثوم مفرى ممزوج بالكمون ويضاف إلى خليط العدس قبل إنزاله عن النار بخمس دقائق.
- تقدم شوربة العدس ساخنة مع مكعبات الخبز المحمص.

فتة العدس

المقادير:

- مقدار من شوربة العدس + خبز ناشف مقطع.
- كوب أرز أبيض ناضج + ٣ فصوص ثوم مفري.
- ملعقة خل + $\frac{1}{2}$ ملعقة صلصة + ملعقة سمن + ملعقة زيت.

الطريقة:

- يحمر الخبز في السمن ويوضع في طبق عميق.
- يصب فوقه شوربة العدس ويترك لمدة دقيقتين ثم يسوى الأرز فوقه.
- يحمر الثوم في ملعقة زيت ثم يضاف إليه الخل وربع كوب ماء والصلصة وحين تغلى ترش فوق طبق الفتة وتقدم ساخنة.



بامية بالعدس

المقادير:

- مقدار من شوربة العدس.
- $\frac{1}{4}$ ك بامية وبكة مقطعة حلقات + بصلة مفرية.
- ٥ فصوص ثوم مفرية + ٢ ملعقة سمن + كزبرة جافة ناعمة + ملح.
- قرنان فلفل أخضر حار مقطع حلقات (يمكن الاستغناء عنهما).

الطريقة:

- تضاف البامية لشوربة العدس ويضاف الفلفل الأخضر والملح والكمون وترفع على النار.
- تقلب من حين لآخر حتى تنضج على أن يضاف لها الماء كلما احتاج الأمر.
- يشوح البصل في السمن حتى يصفر لونه وينشل ويضاف للبامية.
- يحمر الثوم المفري والكزبرة ويطش على البامية وتغطى.
- تغرف وتقدم ساخنة.

المسقة

المقادير:

- ك باذنجان رومى + كوب فلفل أحمر وأصفر يقطع مكعبات متوسطة.
- ثمرة فلفل أخضر + ثمرة فلفل حار - حسب الرغبة.
- ٢ فص ثوم مفرى + ٣ ملاعق خل + ملعقة صغيرة صلصة.
- ٢ ثمرة طماطم تقشر وتقطع مكعبات صغيرة + $\frac{1}{4}$ كوب حمص شام مسلوقة.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة سكر + ملح، فلفل، كمون، بهارات.

الطريقة:

- يقطع الباذنجان شرائح عريضة ويرش بملعقة ملح ويترك لمدة نصف ساعة حتى يتخلص من الماء.
- يشطف الباذنجان ويعصر جيدا ثم يقلى فى الزيت حتى يصير لونه ذهبيا يرفع على ورق مطبخ.
- تقلى ثمرة الفلفل الأخضر والفلفل الحار وترفع على ورق مطبخ وتقشر ثمرة الفلفل وتقطع.
- يجمر الثوم فى ملعقة زيت ثم يطفأ بالخل وتضاف مكعبات الطماطم وصلصة الطماطم والسكر والتوابل ويقلب المقدار.
- تجهز صينية صغيرة أو بيركس وترص طبقة من الباذنجان ويرص الفلفل الألوان والفلفل الأخضر ثم ترش صلصة ثم ترص طبقة أخرى من الباذنجان وصلصة حتى ينتهى المقدار ويضاف الحمص وتدخل الفرن لمدة ١٠ دقائق حتى يتشرب الباذنجان الصلصة.
- تقدم الصينية ساخنة أو باردة مع سلطة خضراء وخبز محمر.

أصناف من البيض عجة البيض بالبقدونس

المقادير:

- ٤ بيضات + ٢ بطاطس مسلوقة ومهروسة.
- بصلة مفرية + ثمرة فلفل رومى مفرية + ملعقة لبن.
- ملعقة عصاج + حزمة بققدونس مفرية + نعناع جاف.
- قليل من الزيت + ملح، فلفل، بهار.

الطريقة:

- يخفق البيض جيدا ثم يضاف له اللبن والتوابل والملح والنعناع ويخلط الجميع.
- يحمّر البصل فى قليل من الزيت، ثم يضاف إليه البقدونس والفلفل والبطاطس والعصاج.
- تقلب جميع المقادير بخفة مع البيض.
- يوضع قليل من الزيت فى طاسة كبيرة ويقدح، ثم يصب الخليط السابق ويترك حتى ينضج مع تهدئة النار، ثم تقلب العجة على الوجه الآخر لتنضج.
- تقدم العجة مجملة بالبقدونس المفرى.

ملحوظة:

يمكن أن تقلى العجة كوحدات الطعمية بواسطة ملعقة مغموسة فى الزيت.



قالب البيض بالخضروات

المقادير:

- ١٠ بيضات + حبتان كوسة + حبتان بطاطس + ٣ حبات جزر.
- ٢ ملعقة كبيرة زبد + ٢ فلفل أخضر + فلفل أحمر مطحون.
- عود كرفس + بصلة كبيرة مفرية + كوب بقدونس مفروم.
- $\frac{٣}{٤}$ كوب حليب + ملح، فلفل، بهار، كركم.

الطريقة:

- تقشر الخضار وتغسل ثم تبشر إلى خيوط رفيعة، كذلك الكرفس يفرم والفلفل الأخضر والبصل.
- توضع جميع المكونات في إناء واسع ويخلط.
- يضرب البيض في الخلاط ويضاف إليه الحليب والملح والتوابل ويستمر الخفق لمدة ٥ دقائق ويضاف الخليط الخضروات السابق.
- يدهن قالب فرن ويصب فيه خليط البيض والخضروات وتشر الزبد على السطح.
- يجبز في فرن معتدل حتى ينضج.
- ملحوظة: يمكن اختيار الخضروات حسب الرغبة ويمكن تخفيض المقدار للنصف حسب عدد الأشخاص.



أقراص البيض بالسبانخ

المقادير:

- ك سبانخ + ٢ ملعقة متوسطة من الزبد + ٦ بيضات أو أكثر حسب الحاجة.
- ملعقة كبيرة جبن رومي أو شيدر مبشور + ملح، فلفل.

الطريقة:

- تغسل السبانخ جيدا وتقطع قطعاً رفيعة.
- تسلق السبانخ في قليل من الماء مع قالب مرقة ثم تصفى.
- تغرف السبانخ في صينية، ثم تعمل حفر بالملعقة وتكسر بيضة في كل حفرة وتبل بالملح والفلفل.
- توضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة حتى ينضج البيض.
- يرش الوجه بالجبن المبشور ويطفأ الفرن، وتترك الصينية لمدة دقيقتين داخله حتى يسيح الجبن ويقدم ساخناً.

ملحوظة: يمكن عمل هذا الطبق من السبانخ المتبقية والتي طبخت من قبل بنفس الطريقة.. بإضافة البيض والجبن ويمكن إضافة عصاج لها.

أصناف من البطاطس كرات البطاطس بالجزر

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ ك بطاطس مسلوقة + $\frac{1}{4}$ ك جز مسلوق + بصلة صغيرة مفرية.
- ملعقة كبيرة من الجبن المبشور + بيضة + ملعقة سمن + ملح، فلفل.
- للتحمير: بقسماط، زيت، بيض، دقيق.

الطريقة:

- تبشر البطاطس أو تهرس وهي ساخنة نوعا ما ويهرس الجزر.
- تشوح البصلة في السمن حتى تلين على ألا يتغير لونها ثم تضاف البطاطس والجزر والبقدونس والجبن ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويخلط تماما ثم يعجن بالبيض.
- تشكل العجينة على هيئة كرات صغيرة ثم تغطى بالدقيق وتغمس في البيض ثم البقسماط ثم تحمر في زيت غزير.

البطاطس بالبيض والجبن الشيدر

المقادير:

- ٣ بيضات + كوب لبن + ملح وفلفل.
- $\frac{1}{4}$ ك بطاطس + ثمرتان طماطم صغيرة.
- فنجان جبن شيدر مبشور.

الطريقة:

- يخفق البيض ويضاف إليه اللبن.
- تقطع البطاطس المقشرة إلى حلقات وكذلك الطماطم.

- ترص البطاطس والطماطم والجبن في صحن فرن أو صينية في طبقات متبادلة مع خليط اللبن والبيض والجبن على أن تكون آخر طبقة من الجبن.
- يصب باقى خليط اللبن في صحن الفرن أو الصينية.
- تترج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى يحمر السطح وتنضج البطاطس.

كفتة بطاطس بالجبن الرومى

المقادير:

- ١ ك بطاطس + ٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور.
- $\frac{1}{4}$ كوب كريمة لبانى أو ٢ ملعقة كبيرة قشدة.
- ١ بيضة + ملح، فلفل.

للتغطية: بيض مخفوق، بقسماط ناعم.

الطريقة:

- تقشر البطاطس وتقطع مكعبات وتسلق، ثم تصفى من ماء السلق وتهرس جيدا حتى تنعم.
- تخلط البطاطس مع الجبن والكريمة أو القشدة وتبيل وتعجن بالبيضة.
- تشكل البطاطس على هيئة أصابع تغمس في البيض ثم البقسماط وتوضع في الشلاجة من ١-٢ ساعة.
- تحمر الكفتة في الزيت وترفع على ورق مطبخ ثم ترص في طبق وتقدم مجملة بيقدونس محرط.
