

بعض الصلصات والسلطات  
فاتحة الشهية

obeikandi.com

## الصلصات فاتحة الشهية

تلعب الصلصات دوراً مهماً فى تبييه الشهية .. وهناك أنواع كثيرة منها:

### ▪ الصلصة الحريفة:

هى تعتبر كالتشب مصنع منزلياً وتكون من:

كيلو طماطم+ بصله كبيرة مفرية+ قليل من الملح والشطة+ ملعقة صغيرة فلفل أسود+ ٥ فصوص ثوم مفرية + كوب خل + ملعقة كبيرة سكر.

### طريقة إعدادها:

تغسل الطماطم جيداً وتصفى حتى تصبح عصيراً ، يضاف لها البصل والثوم المفرى وترفع على النار حتى يغلظ القوام ثم يصفى ثانية - يغلى الخل مع التوابل لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف للطماطم ويرفع الخليط كله على النار ثانية حتى يغلظ، ثم يعبأ فى زجاجات نظيفة ويوضع فى الثلاجة لحين الاستعمال.. وهذا الخليط يستخدم مع اللحوم المشوية والخضروات والأسماك كفاتح للشهية.

### ▪ صلصة خضروات إسبانية:

تكون من:

فنجان عصير طماطم+ بصله مفرية+ نصف ثمرة خيار مقطع+ قرن فلفل مقطع + نصف فنجان مقدونس مقطع + فص ثوم+ ملعقة زيت زيتون صغيرة+ ملح وفلفل أسود أو حسب المذاق.

### طريقة إعدادها:

تخلط جميع المكونات بالخلاط جيداً وتوضع فى زجاجة بالثلاجة وترج جيداً حين الاستعمال.

## ▪ صلصة البصل والثوم:

تتكون من:

بصلة صغيرة مقشرة+ ٢ فص ثوم مقشر+ ملعقة صغيرة مستردة+ ملعقة كبيرة عصير ليمون+ ثلث فنجان ماء مغلى + ملعقة كبيرة خل + ملح وكمون.

**طريقة إعدادها:**

تخلط جميع المكونات جيداً بالخلاط، ثم توضع فى زجاجة نظيفة وتغلق وتحفظ فى الثلاجة وترج جيداً لحين الاستعمال.

\* \* \*

## السلطات فاتحة الشهية

السلطات بصفة عامة من أهم فواتح الشهية، وهى تتكون غالباً من مجموعة من الخضروات مضاف إليها بعض التوابل والزيوت وأحياناً المايونيز والمستردة والخل والليمون مما يجعلها شهية وتساعد على الهضم.

• **سلطة الخس والخيار:**

تتكون هذه السلطة من:

ثمرة خيار+ رأس ثمرة خس+ بصلة حمراء صغيرة+ ثمرة طماطم+ ثمرة فلفل أخضر رومى.

**كيفية تحضيرها:**

تقطع جميع المكونات مع بعضها البعض لقطع صغيرة وتخلط جميعها ويضاف لها مقدار صغير من الزيت والليمون والملح والكمون.. وتقدم مباشرة حتى لا تفتقد الفيتامينات الموجودة بها.

## • سلطة الطماطم والخيار:

تتكون هذه السلطة من:

٢ ثمرة طماطم+ ثمرة خيار+ ٢ ملاعق بصل+ بعض البقدونس  
المخروط+ ملعقة من الريحان والزعر (إذا وجد)+ ٣ ملاعق خل+ ملعقة  
زيت زيتون أو حسب الرغبة+ ملح وكمون وقليل أحمر حسب المذاق.

### كيفية تحضيرها:

تقطع جميع المكونات وتضاف لبعضها وتبلى وتترك لفترة حتى  
تختلط جيداً ثم تقدم.

\*\*\*

## • سلطة القرنبيط والفجل:

تتكون هذه السلطة من:

فنجان من القرنبيط+ ٢ ملعقة كبيرة مايونيز مخفف+ ٢ ملعقة جذر  
فجل بلدى مبشور+ ملعقة صغيرة عصير ليمون+ ملح، كمون، فلفل  
أحمر+ ملعقة زيت.

### كيفية تحضيرها:

يغسل القرنبيط جيد وتقشر سيقانه وتقطع لقطع صغيرة مع فرك  
الزهرات التي به لقطع صغيرة ويخلط بباقي المكونات.

\*\*\*

## • سلطة الزبادى:

تتكون هذه السلطة من:

كوب زبادى كامل الدسم+ ملعقة كبيرة من المستردة+ ٢ ملعقة  
عصير ليمون+ فص ثوم مطحون+ ملح وكمون وقليل أحمر.

### كيفية تحضيرها:

تضاف جميع المكونات لبعضها وتجهز للتقديم.

## • سلطة الزبادى بالخيار:

تتكون هذه السلطة من:

كوب زبادى كامل الدسم+ ثمرة خيار+ فصان ثوم+ ملعقة بقدونس  
مفرى+ ملح+ كمون+ شطة أو فلفل أحمر.

### كيفية تحضيرها:

يقشر الخيار ويقطع لقطع صغيرة ويوضع فى مصفاة ويرش بالملح  
ليصفى ماؤه، ثم تضاف جميع المحتويات الأخرى للزبادى ويقلب ثم  
تضاف قطع الخيار للزبادى مع رش البقدونس على الوجه.

\*\*\*

## • سلطة البيض واللين:

تتكون هذه السلطة من:

بيضة مسلوقة مقطعة+ ملعقة كبيرة بصل مفرى+ ٢ملعقة صغيرة  
ليمون+ فنجان جبن كامل الدسم+ ملعقة كبيرة لبن كامل الدسم.

### كيفية تحضيرها:

تخلط المكونات جميعها وتتبّل حسب المذاق.

\*\*\*

## • سلطة الطحينة:

تتكون هذه السلطة من:

نصف كوب طحينة+ ٢فص ثوم مفرى+ ٤ملاعق خل+ زيت+  
٤ملاعق ماء+ كمون+ ملح+ بعض أعواد البقدونس المفرى.

### كيفية تحضيرها:

يتم خلط الطحينة بالخل أو الليمون إلى أن يغلظ قوامها ثم يضاف

الماء بالتدرج حتى نحصل على القوام المطلوب، ثم توضع بقية المكونات وتقلب جيدا وتتبّل حسب المذاق ثم ترش بالبقدونس والزيت.

\*\*\*

### • **سلاطة الحمص بالطحينة:**

**تتكون هذه السلاطة من:**

نصف كوب طحينة+ ربع كجم حمص حصى+ ٣ فصوص ثوم مهروس+ ربع كوب خل+ عصير ليمونتين+ نصف ملعقة بيكرينات صودا+ كمون وملح وبقدونس مفري+ بعض من الزيتون الأخضر.

**كيفية تحضيرها:**

نتقع الحمص بعد التتقية لمدة ليلة في الماء، ثم يشطف ويضاف له ماء جديد وقليل من الكربونات ويرفع على النار حتى ينضج ثم يهرس أو يضرب بالخلاط.

تجهز الطحينة بالطريقة السابقة ويضاف لها الحمص وتتبّل وتزين بالبقدونس والزيتون.

\*\*\*

### • **سلاطة بابا غنوج:**

**تتكون هذه السلاطة من:**

نصف كيلو بابانجان+ بصلة متوسطة+ ٣ ثمرات فلفل رومي+ نصف كوب طحينة بيضاء+ ٤ ملاعق خل+ ٢ فص ثوم مفري+ ٣ ملاعق زيت وتتبّل بالملح والكمون والشطة أو حسب المذاق.

**كيفية تحضيرها:**

يشوى البانجان والبصلة والفلفل الرومي، ثم يقشر الجميع وتهرس

مع بعضها ، ويضاف لسلاطة الطحينة التى تم عملها بالطريقة السابقة ويقلب جيداً ويزين بالبقدونس والزيت.

- ملحوظة: يمكن عمل (بابا غنوج) بالبادنجان والفلفل المقلّى.

\*\*\*

## • سلاطة الباذنجان بالخل والثوم:

تتكون هذه السلاطة من:

نصف كجم باذنجان+ ثمرة طماطم+ ٢ فلفل رومى و٢ قرن فلفل حريف + ٣ فصوص ثوم مهروسة + ٢ملاعق خل + زيت + ملح وكمون وشطة.

### كيفية تحضيرها:

يقشر الباذنجان ويقطع ويقلّى فى الزيت بعد نغعه لفترة من الوقت فى الماء والملح، ثم يقلّى أيضا الفلفل الرومى، وتقطع الطماطم قطعاً صغيرة وكذلك قرنان من الفلفل الحريف، ونضع قليلاً من الزيت فى إناء ثم نرفعه على النار ونضيف الثوم إلى أن يصفر لونه، ثم نضيف الفلفل المقطع ونقلبه ثم الطماطم والخل ونقلب الجميع مع إضافة التوابل، ونصب هذا الخليط على الباذنجان المقلّى المرصوص فى طبق التقديم ونتركه حتى يأخذ النكهة ونتناوله.

### طريقة أخرى:

وهى أن نضيف التوابل جميعاً للخل وقدرًا قليلاً من الماء، ونضيف أيضاً الثوم نيئاً والفلفل الحريف ونقلبهما جميعها على البارد ثم نرشه على الباذنجان ونتركه لفترة ليتشرب ويأخذ نكهة التتبيلة، ثم نتناوله.

\*\*\*

## • سلاطة الخضار بالمايونيز:

تتكون هذه السلاطة من:

نصف كيلو خضار مشكل ( بسلة + جزر + بطاطس + فاصوليا خضراء) + نصف كوب مايونيز + الليمون والملح والكمون أو حسب المذاق.

### كيفية تحضيرها:

يسلق الخضار ويصفى من الماء، يخفف المايونيز قليلا ويتبل بالليمون والملح والكمون، ثم نضيف الخضار للمايونيز ويمكن إضافة ملعقة مستردة له.

\*\*\*

### ▪ بعض الملحوظات على الأطباق فاتحة الشهية:

• إذا كان البعض منا يهمل تناول السلطات على أنها مجرد فاتحة للشهية، فليعلم الجميع أن السلاطة ليست فاتحة للشهية فحسب بل هي تحتوى على فوائد جمة للجسم، فمثلا سلاطة مثل السلاطة الخضراء والتي يستخدم فى إعدادها الكثير من الخضروات كالطماطم، الخيار، البصل، الفلفل الأخضر والبقدونس والجزر... إلخ لها قيمة غذائية عالية.. وبرجاء الذهاب للدليل الغذائى فى نهاية الكتاب للتعرف على مكوناتها.

• كذلك السلطات أو فواتح الشهية المستخدمة فيها الطحينية لها فائدة وقيمة غذائية كبيرة، حيث تصنع الطحينية من السمسم فتصبح غنية بالزيوت والبروتينات والنشويات مع احتوائها على الكالسيوم والفوسفور.

وعندما نضيف الطحينية لأصناف أخرى كالباذنجان فى صنع "البابا غنوج" مثلا ترفع حيثئذ من أسعار الباذنجان المنخفضة.

• وأيضاً استخدام الطحينية مع الحمص المهروس فى عمل السلاطة.. وكم القيمة الغذائية والسعرات المرتفعة، وخاصة أن الحمص يحتوى على نسبة ٢٤٪ بروتين، بالإضافة إلى ٩٥٪ مواد دهنية هذا بالإضافة لوجود نسبة من أملاح الكبريت والفوسفور والفلور والبتوتاسيوم والكالسيوم والحديد فيه.. فالمائة جرام من الحمص يمكن أن تمد الجسم بما يقرب من ٢٠٠ سعر حرارى، لذا حينما تضاف إليه الطحينية يعد مرتفع القيمة والسعرات جداً.

• وإذا كنا قد وصفنا سلطات من الزبادى فذلك لأن الزبادى من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية، حيث إنه من الأغذية الغنية بالبروتينات والكالسيوم وبه أنواع من البكتيريا النافعة والمطهرة للجهاز الهضمى، وأيضاً يساعد على الهضم وملين، ويهدئ الأعصاب، ويحبذا لو أضفنا له شرائح الخيار التى تحتوى على العديد من الفيتامينات كفيتامينى (أ ، ب٢)، وأيضاً حمص النيكوتتيك..

وفى النهاية لك أن تتخيل عزيزى القارئ الفائدة التى تعود علينا من تناول هذه الأصناف !

\* \* \*