

## البَابُ الثَّانِي

\* من هو الشخص السليم؟

\* أطباق مختارة للصحة



arandl.com

## من هو الشخص الطبيعي السليم ؟

### الشخص الطبيعي السليم ..

- هو الذى يتمتع بصحة جيدة ، ويشعر بالقوة والحيوية والروح المرحية .
- وهو الشخص الذى يكون وزنه متناسباً مع طوله وسنه وجنسه رجلاً كان أم امرأة ، ويؤدى أعماله اليومية بنشاط .
- وهو الذى يتناول طعامه اليومي بانتظام وبالكميات المناسبة لجسمه وسنه دون إقراط أو إهمال لإحدى الوجبات الرئيسية الثلاث .

ويستطيع الشخص الطبيعي أن يأكل من كل ما يقدم له من أطعمة ، على أن تكون فى شكل شهى ومجهزة ومطهية بالطرق السليمة الصحية .

وقد أهتم هذا الكتاب بتقديم أطباق شهية مطهية بطرق سليمة صحية سهلة وغير معقدة التركيب بقدر الإمكان .

## حساء المشروم بالكريمة

### Cream of mushroom soup

#### ويعرف باسم عيش الغراب أو الشامبينون

ما هو المشروم ( عيش الغراب ) ؟

هو نوع من الفطر ينمو برياً في أوروبا وأمريكا ، وتكاد لا تخلو منه مائدة هناك ، طعمه لذيذ يشبه الكبد والكلاوى وقيمته الغذائية عالية ، ويعتبر بديلاً للحم ويسمى باللحم النباتي .  
لونه الشائع هو البنى الفاتح وله عدة أنواع ، وليست كلها صالحة للأكل ، ويعرفها من يقومون بتربيته وزراعته .  
وقد نجحت زراعته وتربيته في مصر ، ويوجد طازجاً أو معلباً .

سبب تسميته عيش الغراب :

لأن لونه يشبه لون الخبز الفلاحى ، ولذلك تخلط الطيور ومنها الغراب بينه وبين الخبز عند التقاطه .

فوائد المشروم :

هو ليس مجرد فطر يضاف إلى الطعام لإكسابه نكهة جيدة ومذاقاً مستحباً ، ولكنه من المأكولات عالية القيمة الغذائية لارتفاع محتواه من البروتين مثل اللبن والبقول ، كما أنه غنى بفيتامينى ب ، ج ، ومصدر جيد للأملاح المعدنية كالسيوم والحديد والنحاس ، وهو أيضاً غنى بالألياف التى تساعد على عدم حدوث الإمساك . وهو قليل السعرات ومخفض للكولسترول فى الدم - ويناسب من يمارسون الرجيم .

الطريقة :

- ١ - ينقع المشروم فى ماء دافئ لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة ، يصفى من الماء ويزال من حوله الزغب ويغسل جيداً ويقطع شرائح رفيعة طولاً .
- ٢ - يوضع المرق فى إناء مناسب ويرفع على النار ويترك حتى يبدأ الغليان .
- ٣ - تضاف شرائح المشروم والبصل وورقة اللاورا المكسرة .
- ٤ - يغطى الإناء ويترك المرق يغلى بهدوء حتى ينضج المشروم مع إضافة سائل كلما احتاج الأمر حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٥ - يبعد الإناء عن النار وتنزع ورقة اللاورا .
- ٦ - يمزج الكورن فلور أو الدقيق بالماء مع التقليب الجيد .
- ٧ - يضاف خليط الكورن فلور لحساء المشروم الدافئ مع التقليب الجيد .
- ٨ - يعاد الإناء على النار مع استمرار التقليب حتى ينضج الكورن فلور ويغلظ الخليط نوعاً ما .
- ٩ - يتبل خفيفاً بالملح والفلفل .

مقادير حساء المشروم :

- $\frac{1}{4}$  كيلو مشروم (عيش الغراب) طازج
  - ١ بصلة متوسطة مفرية رفيعاً
  - ٥ كوب مرق دجاج أو لحم
  - ١ ورقة لاورا - قليل من الملح والفلفل
- للإنهاء :
- ١ ملعقة كبيرة كورن فلور أو دقيق .
  - ٢ ملعقة كبيرة ماء لمزج الكورن فلور .
  - ٢-٣ ملعقة كبيرة كريمة لبنانى .

١٠ - يصب الحساء ساخناً في سلطانية التقديم وتضاف الكريمة اللباني  
ويقلب الحساء ويقدم . ويمكن تجميله ببضع شرائح من المشروم  
النتي .

ملحوظة :

- قد يصفى الحساء أو يضرب في الخلاط قبل إضافة الكورن فلور ويتوقف ذلك على رغبة الشخص المقدم له الحساء .
- في حالة عدم وجود عيش غراب طازج تستعمل علبه مشروم محفوظ يوضع مع سائل حفظه في المرق ويترك يغلي فترة أقل من الطازج .



حساء المشروم بالكريمة

## حساء العدس بالسلق والكزبرة الخضراء

### على طريقة سوريا ولبنان

يميل لون هذا الحساء إلى الأخضر الفاتح ، طعمه جيد ويختلف عن طعم حساء العدس الأصفر المعروف بالجزر والبطاطس ..

#### الطريقة :

- ١ - ينقى العدس ويغسل عدة مرات ويصفى من الماء .
- ٢ - يوضع فى إناء ويغطى بالماء البارد ويرفع على النار حتى يغلى وينزع الريم .
- ٣ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج العدس حوالى ٣٠-٤٠ دقيقة مع إضافة ماء إذا احتاج الأمر .
- ٤ - تقطف أوراق السلق وأوراق الكسبرة وتغسل جيداً وتصفى وتقطع صغيراً .
- ٥ - يوضع الزيت فى طاسة على النار ، وتشوح البصلة المفرومة دون أن تتلون ، ويضاف إليها الثوم المفروم والكسبرة والسلق مع التقليب لمدة دقيقة .
- ٦ - يضاف خليط البصل والخضر إلى حساء العدس ويقلب جيداً .
- ٧ - يغطى ويترك على النار الهادئة حتى يغلى وتنضج الخضر وتتسرب نكهتها للعدس .
- ٨ - يصفى العدس وقد يترك بدون تصفية وتبيل خفيفاً بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك يغلى لمدة دقيقة ويرفع الإناء من على النار .
- ٩ - يصب الحساء ساخناً فى السلطانية الخاصة ويقدم معه ليمون وخبز محمص وسلطة خضراء أو فاكهة كوجبة كاملة القيمة الغذائية .

#### المقادير :

- ١ كوب عدس أصفر
- ٤ كوب ماء
- ٢ ملعقة كبيرة زيت .
- ١ بصلة كبيرة مفرومة .
- ¼ حزمة سلق أخضر .
- ¼ حزمة كسبرة خضراء .
- ٢ فص ثوم مفروم ناعماً .
- قليل من الملح والفلفل
- ¼ كوب عصير ليمون .

#### ملحوظة :

- ١ كوب عدس مسلوق يعطى :
- ٦,٨ جم بروتين نباتى - ١٨ جم كربوهيدرات - ٢,٤ جم الياف - ٢,٢ ملجم حديد - ٩٥ سعراً .
- ١ كوب حساء عدس يعطى ١٠٥ سعر حرارى .

## حساء الطماطم بالبرتقال

### المقادير :

- ١ ملعقة كبيرة زبد أو ٢ ملعقة زيت
- ١ بصلة متوسطة مقطعة حلقات
- ١ جزرة متوسطة مقطعة حلقات
- ١ ثمرة بطاطس كبيرة مقطعة حلقات
- ٥ ثمرة طماطم متوسطة مقطعة أرباع
- ٤ كوب مرق دجاج
- ١ ورقة لاورا
- ١ ملعقة شاي سكر
- عصير ٢ برتقالة بلدى - ملح وفلفل
- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء أو لبن
- ٢ ملعقة كبيرة كريمة لبانى (اختيارى)

### الطريقة :

- ١ - يشوح البصل والجزر والبطاطس فى الزبد ، أو الزيت لمدة دقيقة .
- ٢ - تضاف الطماطم المقطعة وورقة اللاورا ، ومرق الدجاج والسكر .
- ٣ - يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ الغليان .
- ٤ - تهدأ الحرارة وتترك الخضرة حتى تنضج لمدة حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٥ - تنزع ورقة اللاورا ويصفى الحساء بمصفاة سلك أو فى الخلاط الكهربائى .
- ٦ - يضاف عصير البرتقال ويرفع الخليط على نار هادئة .
- ٧ - يمزج الدقيق بالماء أو اللبن البارد ويضاف الحساء الطماطم مع التقليب الجيد ، ويتبل الحساء بالملح والفلفل خفيفاً .
- ٨ - عندما يغلظ الخليط نوعاً يبعد الإناء عن النار وتضاف الكريمة اللبانية فى حالة استعمالها مع التقليب الجيد .
- ٩ - يصب حساء الطماطم فى السلطانية الخاصة ويقدم ساخناً .

### ملحوظة :

- السكر يحسن طعم الحساء ويخفف من حموضة الطماطم .
- ١ كوب حساء طماطم بالبرتقال يعطى :
- ٨ جم بروتين - ٨ جم دهون - ٢٣ جم كربوهيدرات - ٠,٨ ملجم حديد - ١٧٥ سعراً حرارياً .

## طاجن بامية على الطريقة التركية

( بدون ثوم )

الطريقة :

- ١ - تغسل البامية وتصفى وتترك حتى تجف .
- ٢ - تقمع وتشوح فى الزيت لمدة دقيقة ويضاف إليها عصير الليمون وتقلب لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٣ - يوضع اللحم المفروم مع البصلة (أو مكعبات اللحم) على نار هادئة وقد لا تضاف مادة دهنية ، يقلب حتى ينضج نصف نضج بحيث يبقى طرياً - يتبل .
- ٤ - تجهز صينية أو طاجن فرن ويرص فى القاع حلقات الجزر المسلوق .
- ٥ - يرص فوق الجزر البامية بشكل دائرى ويترك فراغ فى الوسط لوضع اللحم المفروم أو المكعبات .
- ٦ - يغطى سطح البامية واللحم بحلقات جزر ثم حلقات طماطم .
- ٧ - يصب الماء أو المرق المتبل على الطاجن ويغطى .
- ٨ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج البامية واللحم .
- ٩ - يقدم ساخناً .

المقادير :

- $\frac{1}{4}$  كيلو بامية .
- $\frac{1}{4}$  كيلو لحم مفروم أحمر أو مكعبات لحم ضأن .
- ١ بصلة متوسطة مفرومة .
- $\frac{1}{4}$  كوب زيت ذرة .
- ٢ جزرة كبيرة مسلوقة مقطعة حلقات .
- $\frac{1}{4}$  كوب من عصير الليمون .
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء أو مرق ، ملح وفلفل .
- ٣ وحدات من الطماطم مقشرة ومقطعة حلقات .

● للبدن : يستغنى عن المادة الدهنية :

٢٠٠ جم (طبق متوسط) من البامية

٢ جم بروتين - ٥ جم دهن - ٠,٦ ملجم حديد - ١٠٥ سعرات حرارية .

## كوسة محشوة ومغطاة باللبن الزبادى

( بدون طماطم )

الطريقة :

- ١ - تكحت الكوسة خفيفاً وتقور وتوضع فى ماء وملح لمدة ٥ دقائق وتصفى .
- ٢ - تخلط مكونات حشوة اللحم وهى اللحم المفروم والأرز المغسول المصفى والبصلة المفرومة والبقدونس المفروم والتوابل .
- ٣ - تملأ وحدات الكوسة بالحشو مع ترك جزء صغير من أعلى لحساب الانتفاخ .
- ٤ - ترص الكوسة المحشوة فى إناء ويضاف الماء أو المرق والزيت أو السمن .
- ٥ - يغطى الإناء ويرفع على النار حتى يغلى ، تهدأ الحرارة وتترك الكوسة حتى تنضج لمدة حوالى ٤٠ دقيقة .
- ٦ - يخلط الزبادى بالثوم المفروم ويقلب جيداً بملعقة خشبية .
- ٧ - يصب الزبادى على الكوسة الناضجة ويغطى ويترك على نار هادئة حتى يغلى بهدوء لمدة ٣ دقائق .
- ٨ - يرش السطح بالنعناع ، ويغطى الإناء ، وتطفأ النار ، يقدم الإناء بمحتوياته  
أو ترص الكوسة بعد النضج فى طاجن فرن ، ويصب عليها الزبادى وتوضع فى فرن متوسط حتى تتشرب الزبادى ، يرش النعناع ويغطى ويترك الطاجن لمدة ٥ دقائق قبل تقديمه ساخناً .

المقادير :

- ١ كيلو كوسة متوسطة الحجم

حشوة اللحم :

- $\frac{1}{4}$  كيلو لحم كندوز مفروم
- $\frac{1}{4}$  كوب أرز
- ١ بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
- ١ ملعقة شاي بقدونس مفروم
- ملح ، وفلفل
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فلفل أحمر
- $\frac{1}{2}$  كوب ماء أو مرق .
- ١ ملعقة كبيرة زيت أو سمن
- ١ كوب زبادى كبير
- ٢ فص ثوم مفروم ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من النعناع الجاف

● ٣ وحدات من الكوسة المحشوة تعطى :

٥ جم بروتين - ٣ جم دهن - ٠,٨ ملجم حديد - ١٢١ سعر حرارى .

## كفتة بالأرز الصحيح من بقايا خلطة المحشوات

### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  كيلو لحم أحمر كندوز مفروم
- $\frac{1}{4}$  كوب أرز
- ١ بصلة كبيرة مفرومة أو مبشورة
- ٢ كوب ماء أو مرق
- قليل من القرفة الناعمة أو النعناع
- ملح وفلفل ، ١ ملعقة سمن أو زيت

### الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل عدة مرات ويصفى من الماء .
- ٢ - يخلط اللحم المفروم مع الأرز الصحيح والبصلة المبشورة والتوابل والسمن أو الزيت - يعجن الخليط جيداً حتى يكون متجانساً .
- ٣ - يشكل الخليط على هيئة كرات صغيرة أو أصابع ويرص في صينية مدهونة خفيفاً .
- ٤ - تغطى الصينية وترفع على نار هادئة لمدة ٥ - ٨ دقائق .
- ٥ - يسخن الماء أو المرق ويصب على الكفتة وتغطى وتوضع على نار هادئة أو فى الفرن حتى تتشرب الكفتة السائل ويتنفخ الأرز وينضج .
- ٦ - تقدم الصينية بمحتوياتها ساخنة مع خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

## كفتة بالنعناع والزعتر

- يستغنى عن الأرز فى الكفتة السابقة ويضاف  $\frac{1}{4}$  كوب بقسماط أبيض ناعم - ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ، ١ ملعقة نعناع أخضر مفروم ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي زعتر جاف ، ١ بيضة مخفوقة .
- تعجن المقادير مع اللحم المفروم بالبيضة المخفوقة وتبيل بالملح والفلفل وتشكل كرات أو أصابع ، ترص فى صينية مدهونة وتغطى وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ، وقد تحمر فى الزيت الساخن وتقدم مع أرز أو مكرونة اسباحتى بالزبد وسلطة خضراء أو خضر مطهية .

## فتة الأكارع والكرش على الطريقة العراقية

### الطريقة :

- ١ - يكحت الكرش بالسكين ويفسل جيدا عدة مرات ويقطع إلى مربعات ٣ سم .
- ٢ - تنظف الأكارع ويكسر العظم وتغسل جيدا .
- ٣ - يوضع الكرش والأكارع فى إناء ويغلى بالماء ويرفع على النار حتى الغليان .
- ٤ - يصفى ويلقى الماء ويضاف ماء جديد للكرش والأكارع ويرفع على النار .
- ٥ - يضاف رأس الثوم بعد غسله ونزع القشرة الخارجية فقط ويضاف قشر الليمون المقطع رقيقاً .
- ٦ - يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٧ - يترك الإناء يغلى مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٨ - فى هذه الأثناء يشوح البصل المفروم فى الزيت أو السمن لمدة نصف دقيقة حتى يصفر خفيفاً ويضاف عصير الطماطم والقرفة والملح والفلفل ويترك حتى يغلى .
- ٩ - ينزع قشر الليمون ورأس الثوم ويضاف خليط الطماطم للكرش والأكارع الناضج ويترك الجميع يغلى بهدوء لمدة  $\frac{1}{4}$  ساعة أخرى .
- ١٠ - ترفع الأكارع وينزع اللحم من العظم وتنزع قطع الكرش أيضاً .
- ١١ - يكسر الخبز الجاف صغيراً ويرص فى طبق التقديم ويصب عليه المرق المغلى بالطماطم حتى يلين الخبز تماماً .
- ١٢ - يرص فوقه قطع الكرش والأكارع ويقدم ساخناً للمائدة ، ويقدم معه سلطة خضراء أو بصل أخضر حسب الرغبة .

### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  كيلو كرش بتلو
- ١ زوج من الأكارع الضأن أو البتلو
- قشرة  $\frac{1}{4}$  ليمونة مقطعة رقيقاً
- ١ رأس ثوم غير مقشور صحيح
- ١ بصلة مفرومة ناعماً
- ١ كوب عصير طماطم
- ١ ملعقة شاي قرفة ناعمة
- ٢ رغيف خبز بلدى ناشف
- $\frac{1}{4}$  كوب زيت أو سمن
- ملح ، فلفل

## دجاج سريع بالمشروم والخضراوات

( عيش الغراب )

### المقادير :

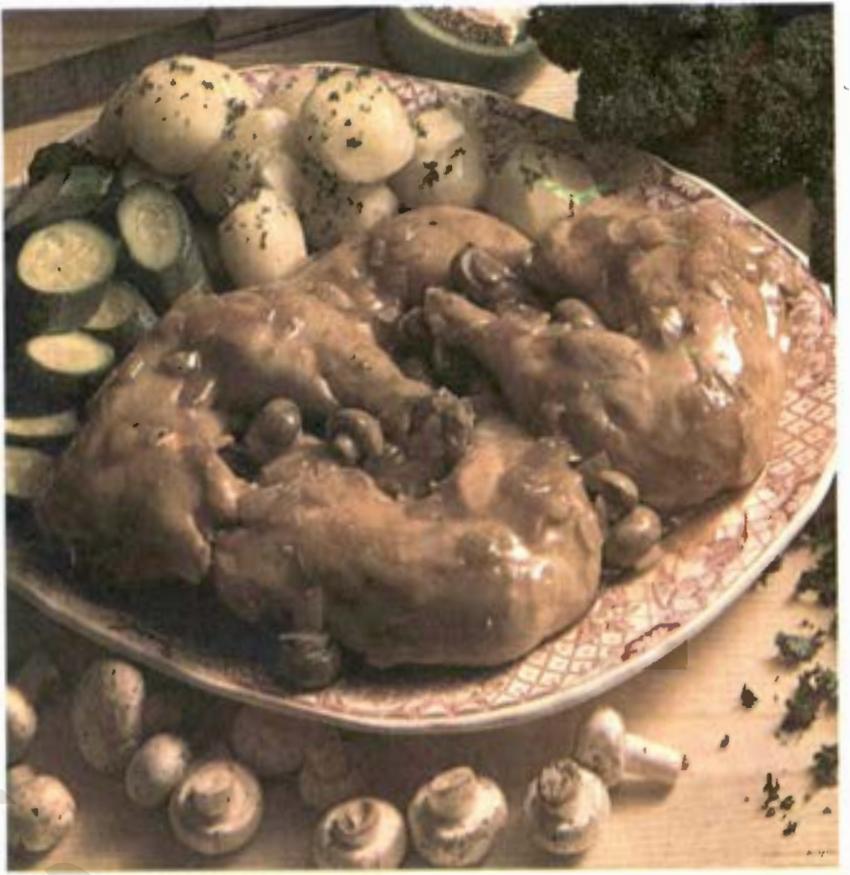
- ١ دجاجة ممتلئة صغيرة السن
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ١ بصلة مفرومة غليظاً
- ٣ ملعقة كبيرة مشروم طازج
- ٣ وحدات من البطاطس مقطعة أرباع
- ٣ وحدات من الكوسة مقطعة حلقات سميكة
- ¼ كوب خل ، عصير ٢ ليمونة كبيرة
- ملح ، فلفل ، قرفة ناعمة

### الطريقة :

- ١ - تنظف الدجاجة وتغسل جيداً وقد ينزع الجلد وتقطع من ٤-٨ قطع .
- ٢ - تبيل خفيفاً بالملح والفلفل والقرفة الناعمة .
- ٣ - يشوح البصل في الزيت ويضاف إليه المشروم (عيش الغراب) النظيف المغسول ومقطع شرائح طويلة ، لمدة دقيقة دون أن يتلون البصل .
- ٤ - ترص قطع الدجاج المتبلة في صينية أو طاجن فرن ويصب عليها البصل والمشروم المشوح .
- ٥ - يرص حولها البطاطس المقطعة أرباع وحلقات الكوسة .
- ٦ - يمزج الخل وعصير الليمون بالملح والفلفل بواسطة الشوكة .
- ٧ - يصب خليط الخل والليمون على قطع الدجاج والبطاطس والكوسة .
- ٨ - تغطي الصينية وترفع على نار هادئة مع التقليب باحتراس من آن لآخر حتى ينضج الدجاج والخضر - حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة . أو توضع مغطاة في فرن متوسط الحرارة حتى تتشرب السوائل وتنضج حوالى ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
- ٩ - يكشف الغطاء قبل إخراجها من الفرن لتحمير السطح .
- ١٠ - تقدم الصينية أو الطاجن بمحتوياته على المائدة .

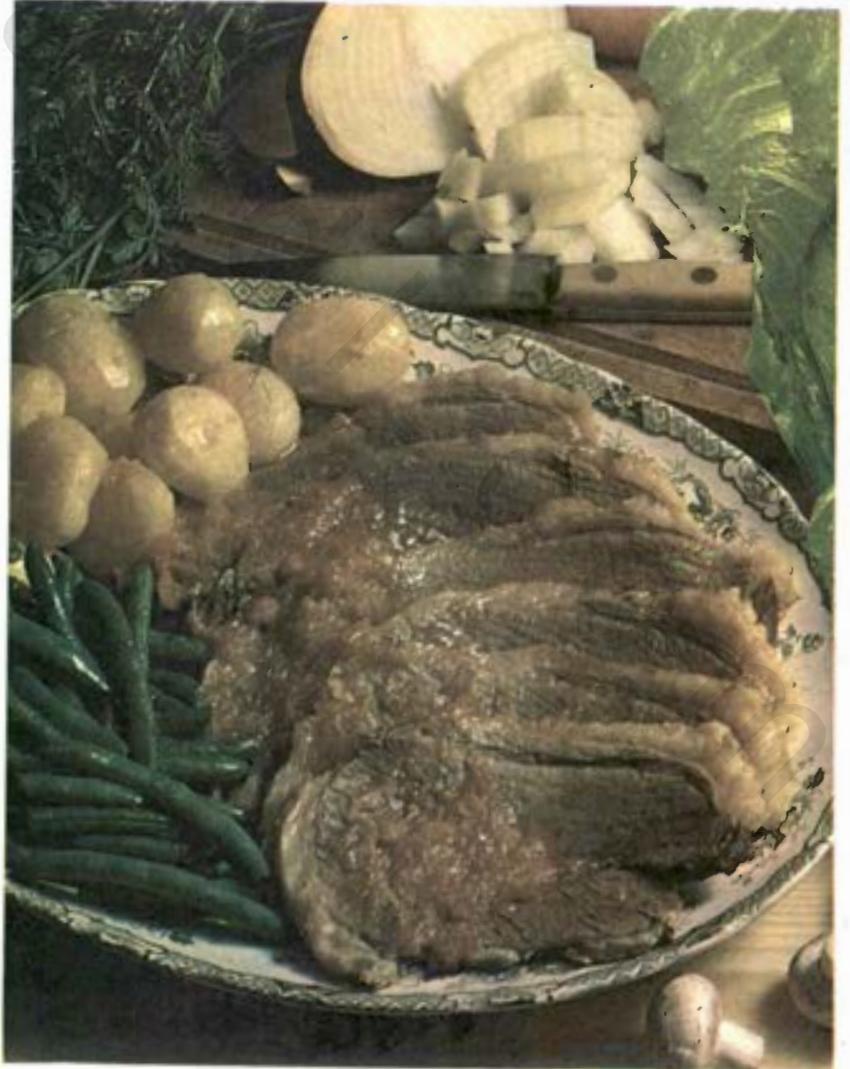
## شرائح اللحم بالمشروم والخضراوات

تتبع نفس مقادير وطريقة الدجاج بالمشروم والخضراوات باستعمال شرائح اللحم البتلو أو الكندوز الصغير بدلاً من الدجاج .



دجاج بالمشروم والخضراوات

شرائح اللحم بالمشروم والخضراوات



## دجاج مخلى محشو بالسبانخ

### مقدم على شعرية مفلفة أو لسان عصفور

هو من الأطباق الراقية التي يمكن تقديمها في المناسبات وكنوع من التغيير .

#### المقادير :

- ١ دجاجة كبيرة الحجم ممتلئة
- ملح ، فلفل ، قرفة ناعمة ، عصير ليمون

#### للتقديم :

- ١ ١/٢ كوب شعرية
- ٢ كوب ماء
- ملح ، فلفل ، قرفة ، ١ ملعقة كبيرة سمن
- تعمل كالأرز المفلفل

#### حشوة السبانخ :

- ٢/٤ كيلو سبانخ ، ١ بصلة مفرومة ناعماً
- ٢ ملعقة كبيرة زيت ، ١ بيضة
- ١ ملعقة كبيرة بقادونس مفروم ناعماً
- ملح ، فلفل ، ١ فص ثوم مفرى
- ١/٣ كوب جبنة بيضاء مهروسة

#### ملحوظة :

يمكن حشو الدجاجة بلحم بتلو مفروم ناعماً يعجن بالبيض ويتبل حسب الرغبة .

#### الطريقة :

- ١ - تنظيف الدجاجة وتغسل وتجفف وتخلى من العظم باستعمال سكين رفيع حاد بحيث يكون الصدر لأعلى .
- ٢ - يشق الصدر طويلاً ويمرر السكين بين لحم الصدر والعظم لإخلائه .
- ٣ - تخلى أيضاً عظام الفخذ والدبوس .
- ٤ - يقطع الجناح والرقبة مع العظم ويسلق في ماء يغلي مضاف إليه بصلة وورقة لاورا ، ويستفاد بالمرق .
- ٥ - تسطح الدجاجة المخلية على المنضدة (الجلد لأسفل) بحيث تكون على هيئة مستطيل من اللحم بدون عظم .
- ٦ - تتبل خفيفاً بالملح والفلفل والقرفة أو بشره جوزة الطيب .

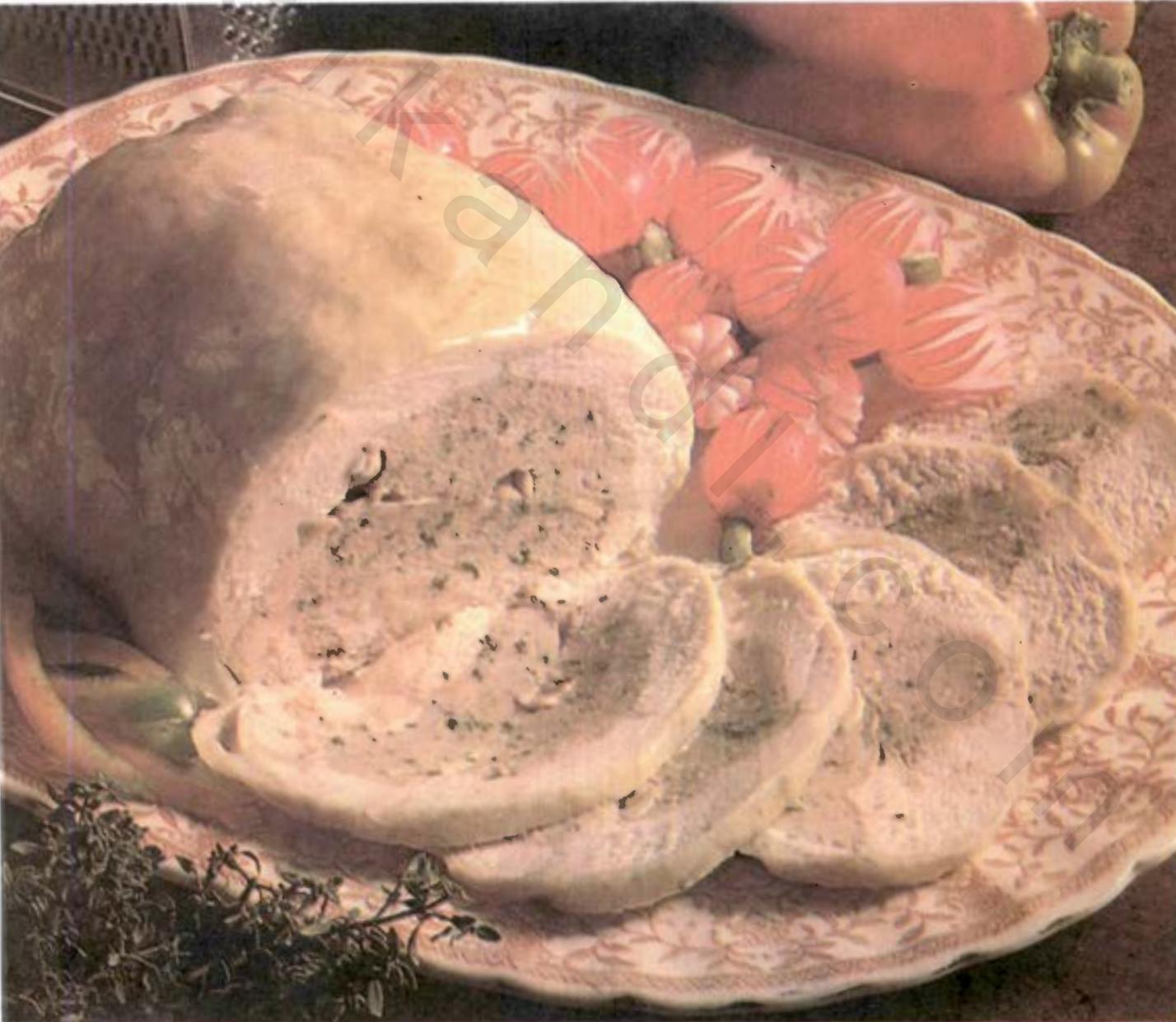
#### حشوة السبانخ :

- ١ - تغسل السبانخ وتصفى من الماء تماماً ، وتفرم خشناً بمخرطة الملوخية .
- ٢ - توضع في إناء بدون ماء على نار هادئة وتغطى وتترك حتى تنضج وتلين .
- ٣ - توضع في مصفاة لتخلص من ماء السلق الزائد .
- ٤ - تشوح البصلة المفرومة في الزيت ويضاف إليها السبانخ وتقلب وتبعد عن النار ويضاف إليها البيضة المخفوقة قليلاً والجبن الأبيض المهروس والبقادونس والثوم وتبل خفيفاً .
- ٥ - يسطح الحشو على سطح الدجاجة المخلية المتبلة ويساوى جيداً .
- ٦ - يلف مستطيل الدجاجة على الحشو جيداً كما يلف السويسرول ، ثم تلف الإسطوانة في فويل مدهون خفيفاً بالزيت وتقل الجوانب جيداً .
- ٧ - تسلق الإسطوانة في ماء مغلي مضاف إليه ورقة لاورا - وتغطى وتترك حوالي ٢٠ - ٢٥ دقيقة أو حتى تنضج الدجاجة .
- ٨ - ترفع الدجاجة الملفوفة من ماء السلق وتوضع في صاج وهي مغطاة

بالفويل ، وتوضع فى فرن حار نوعاً حتى تجف ، وقد لا توضع  
فى الفرن

- ٩ - تترك حتى تبرد تماماً - ينزع الفويل وتقطع حلقات سُمك ٣ سم .
- ١٠ - تغرف الشعيرة المفلفة فى طبق سرفيس مستدير أو يضاوى  
ويساوى سطحها ويرص عليها حلقات الدجاج وتقدم ساخنة  
للمائدة .

• ٣ شرائح رفيعة دجاج مخلى محشو تعطى : ١٦٦ سعراً - ٢٢ جم بروتين - ١٠ جم دهن - ١,٣ ملجم حديد



## طاجن الدجاج بالبصل القاورمة والجزر والفلفل الأخضر

### المقادير :

- ١ دجاجة مقطعة من ٦ - ٨ قطع
- ٨ بصلات صغيرة قاورمة مقشرة صحيحة
- ٣ جزرة متوسطة مقطعة حلقات
- ٢ ففلة خضراء رومى مقطعة حلقات
- $\frac{1}{4}$  كوب عصير طماطم
- $\frac{1}{4}$  كوب عصير ليمون
- ملح ، فلفل ، ورقة لاورا
- ٢ ملعقة كبيرة زيت

### الطريقة :

- ١ - تشوح قطع الدجاج فى الزيت الساخن حتى تحمر خفيفاً من ٢ - ٣ دقيقة .
- ٢ - يضاف البصل القاورمة والجزر والفلفل الأخضر ويقلب لمدة دقيقة .
- ٣ - يتبل الدجاج والخضر بالملح والفلفل وورقة اللاورا ، ويضاف عصير الطماطم وعصير الليمون .
- ٤ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الدجاج والخضر .  
أو يرص الدجاج وحوله الخضراوات فى طاجن فرن غير مدهون ويغطى .
- ٥ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتشرب السوائل وينضج الدجاج والخضر .
- ٦ - يكشف الغطاء لمدة ٥ دقائق قبل إخرجه من الفرن لتحميم السطح .
- ٧ - يقدم الطاجن بمحتوياته ساخناً ويقدم معه مكرونة اسباجتى أو مكرونة صغيرة (خواتم) مسلوقة يصب عليها الصلصة المتخلقة من الدجاج .

● دجاج ناضج ١٠٠ جم يعطى : ٢٢٨ سعر - ١٦ جم بروتين - ١٨ جم دهن - ١,٢ ملجم حديد .

## حشوة أخرى للدجاج تناسب الشخص البدن

### الطريقة :

- ١ - ترص شرائح الكوسة بالطول على سطح الدجاجة المتبلية .
- ٢ - ترص شرائح الجزر بالطول موازية لشرائح الكوسة .
- ٣ - ترص أخيراً شرائح الكرفس ، ويرش الجميع خفيفاً بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو القرفة .
- ٤ - تلف الدجاجة على الحشو وتتم كما في حشوة السبانخ السابقة .

### المقادير :

- ٣ وحدات كوسة مسلوقة نصف سلق ومقطعة شرائح طولية
- ٣ عود كرفس الأوراق والعيدان مقطعة شرائح طولية
- ٣ جزرات مسلوقة نصف سلق ومقطعة شرائح طولية



## دجاج أو لحم كندوز بالكاري مع أرز مسلوقة (على الطريقة الهندية)

تقدم صلصة الكاري عادة مع أرز مسلوقة لأنها مرتفعة التتبيل حتى يخفف الأرز المسلوقة من حدة الصلصة .

### الطريقة :

- ١ - يرفع الزيت في إناء على النار حتى يسخن .
- ٢ - تشوح البصلة المفرومة في الزيت حتى تصفر خفيفاً ويضاف إليها الثوم المفروم ويقلب ثم يضاف الدقيق مع التقليب .
- ٣ - تضاف قطع الدجاج أو اللحم وخلطة الكاري ويقلب الجميع جيداً .
- ٤ - يضاف السكر وعصير الطماطم السميك أو صلصة الطماطم والماء مع التقليب الجيد . (يضاف الملح في نهاية النضج) .
- ٥ - يغطى الإناء وتهدأ النار مع مراعاة تقليب الخليط من آن لآخر وإضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر ، وحتى يتم النضج .

### خلطة الكاري :

- ¼ ملعقة شاي كمون مطحون ناعماً
- ١ ملعقة شاي كسبرة جافة مطحونة ناعماً
- ١ ملعقة متوسطة من مسحوق الكاري
- ¼ ملعقة شاي مسحوق فلفل أحمر
- ١ ملعقة شاي قرفة ناعمة أو بهار
- ¼ ملعقة شاي فلفل أسود ناعم

### المقادير :

- ١ دجاجة مقطعة من ٦ - ٨ قطع أو ¼ كيلو لحم أحمر كندوز أو بتلو مقطع مكعبات
- ١ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- ٣ ملعقة كبيرة زيت
- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ¼ ملعقة كبيرة سكر
- ١ ملعقة كبيرة عصير طماطم أو صلصة
- ٢ كوب ماء ، ملح وفلفل

### للتقديم :

- أرز أبيض مسلوقة - سلطة خضراء

## الأرز المسلوق

يقدم مع صلصة الكارى



### المقادير :

- ١ كوب أرز
- ١ ¼ كوب ماء
- قليل من الملح

### الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى من الماء .
- ٢ - يرفع الماء على النار ويضاف الملح ويترك حتى يغلى .
- ٣ - يضاف الأرز المغسول المصفى ويقلب .
- ٤ - يغطى الإناء وتهدأ النار جداً ويترك الأرز حتى يتشرب الماء وينضج حوالى ١٠ - ١٢ دقيقة .
- ٥ - يرفع الإناء من على النار ويوضع الأرز فى مصفاة ويشطف بالماء الساخن لتفرقة الحبات عن بعضها ويصفى .
- ٦ - يغرف الأرز فى طبق التقديم على هيئة حلقة مفرغة ويصب بداخلها الدجاج أو اللحم بصلصة الكارى .
- ٧ - تقدم معه سلطة خضراء كوجبة كاملة القيمة الغذائية .

## طاجن أرز معمر بالدجاج أو بشرائح اللحم البتلو أو الضأن

(نبي في نبي)

- | المقادير :                       | الطريقة :   |
|----------------------------------|---|
| ● ١ كوب أرز                      | ١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى من الماء .   |
| ● ١ بصلة متوسطة مبشورة           | ٢ - تدعك البصلة المبشورة بقليل من الملح والفلفل والقرفة .                                 |
| ● ١ دجاجة مقطعة ٨ أجزاء          | ٣ - تدعك قطع الدجاج أو اللحم بالملح والفلفل والقرفة .                                     |
| ● أو ¼ كيلو لحم بتلو أو ضأن مقطع | ٤ - يخلط الأرز بالبصلة المتبلة ويوضع في طاجن فرن مدهون ويساوى سطحه .                      |
| ● ١ كوب لبن                      | ٥ - يرص على سطحه قطع الدجاج أو اللحم المتبلة .  |
| ● ١ كوب ماء                      | ٦ - يصب عليه اللبن المغلي والماء ويوضع على سطحه قطع الزبد أو القشدة ويرش خفيفاً بالقرفة . |
| ● ملح ، فلفل ، قرفة ناعمة        | ٧ - يغطى الطاجن ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الدجاج أو اللحم والأرز .              |
| ● قطعة زبد أو ملعقة كبيرة قشدة   | ٨ - قد يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر .   |
|                                  | ٩ - يكشف الغطاء قبل إخراجه من الفرن لتحمير السطح .  |
|                                  | ١٠ - يقدم الطاجن ساخناً مع خضر مطهية أو سوتيه أو سلطة خضراء .                             |

## طاجن السمك بالخضراوات والأعشاب

- المقادير :**
- ١ كيلو سمك جزل أو شرائح كبيرة بدون عظم أو جلد ( دنيس ، وقار ، بلطى )
  - ملح ، فلفل ٤ فصوص ثوم مفروم ناعماً
  - $\frac{1}{4}$  كوب عصير ليمون
  - ٢ بصلة كبيرة مقطعة حلقات
  - $\frac{1}{4}$  كوب زيت أو زبد سائح
  - ٢ فلفل رومي منزوعة البذور مقطعة حلقات
  - $\frac{1}{4}$  حزمة كزبرة خضراء مقطعة صغيراً
  - ١ حزمة كرفس مقطعة الورق والعيدان
  - ٢ ثمرة طماطم مقشرة مقطعة أو عصير
  - $\frac{1}{4}$  كوب ماء
- الطريقة :**
- ١ - تتبل شرائح السمك بالملح والفلفل والثوم المفروم وعصير الليمون وتترك جانباً .
  - ٢ - تغسل الخضراوات وتجهز وتقطع حسب الطريقة المذكورة وتخلط ببعضها البعض .
  - ٣ - يدهن طاجن أو صاج فرن خفيفاً بالزيت ويغطى بالفويل ويدهن ثانية .
  - ٤ - يرص جزء من الخضراوات المقطعة على الفويل .
  - ٥ - يرص فوقها قطع السمك المتبله ويغطى بباقي الخضار المقطعة .
  - ٦ - يضاف الماء ويرش الطاجن بالزيت أو الزبد السائح .
  - ٧ - يغطى الطاجن أو الصاج بغطاء أو بالفويل المدهون ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك والخضراوات مع سقيه من أن لآخر بالسائل المتساقط ، حوالى ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
  - ٨ - يكشف الطاجن حتى يحمر السطح .
  - ٩ - يقدم الطاجن ساخناً مع أرز أبيض وسلطة خضراء أو حسب الرغبة .

● **للبدن :** يستغنى عن المادة الدهنية وتستبعد الخضراوات النشوية مثل البطاطس .  
سمك بالزيت والليمون ١٠٠ جم تعطى : ١٦١ سعر - ١٦ جم بروتين - ٨ جم دهن - ١,٢ ملجم حديد .

## سمك فيليه مقلى مقدم مع صوص

### الطريقة :

- ١ - تغسل شرائح السمك الفيليه وتصفى .
- ٢ - تتبل بالملح والفلفل والمستردة والكمون وعصير الليمون ، ويترك حوالى ٢٠ دقيقة .
- ٣ - يصفى السمك ويتبل خفيفاً بالدقيق ، أو بالبيض المخفوق والبقسماط بعد تغطيته خفيفاً بالدقيق أولاً .
- ٤ - تحمر الشرائح فى الزيت الساخن على الوجهين ، وترفع على ورق يمتص الزيت الزائد .
- ٥ - تجهز الصوص - يشوح البصل فى الزبد والزيت حتى يصفر خفيفاً .
- ٦ - يضاف الكرفس المفروم والجزرة المبشورة ويقلب لمدة  $\frac{1}{4}$  دقيقة .
- ٧ - يضاف الخل وعصير الطماطم وتبل الصوص خفيفاً - تترك على نار هادئة حتى تغلظ نوعاً .
- ٨ - يرص السمك المقلى فى طبق التقديم ويقدم معه الصوص فى القارب الخاص .
- ٩ - يقدم معه بطاطس صغير مسلوقة متبل ومرشوش بالبقدونس المفرى أو حسب الرغبة .

### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  كيلو سمك فيليه بلطى أو قشر بياض أو فيليه سمك موسى
- ملح ، فلفل ، قليل من المستردة ، كمون ناعم
- $\frac{1}{4}$  كوب عصير ليمون
- زيت ساخن للتحمير
- دقيق للتبيل أو بيض وبقسماط للتغطية

### الصوص :

- ١ ملعقة متوسطة زبد وزيت
- ١ بصلة صغيرة مفرومة
- ٢ عود كرفس مفروم ناعماً
- ١ جزرة مبشورة
- ١ ملعقة كبيرة خل
- ٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم

## صلصة عيش الغراب « المشروم »

يستبدل الكرفس والجزر فى الصوص السابق بالمشروم أو عيش الغراب فيجهز ، ٢ ملعقة كبيرة مشروم طازج ينظف من الزوائد ويغسل جيداً ويقطع شرائح طولية يشوح قبل البصلة المفرومة ، ثم تضاف البصلة ، ويتمم كما فى الصوص السابق .

## شكشوكة السمك

### على الطريقة الشرقية

#### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيداً ويقطع جزلاً ويصفى .
- ٢ - تتبل قطع السمك بالملح والفلفل والكمون الناعم وعصير الليمون ويترك حوالي ١ ساعة مغطى في الثلاجة .
- ٣ - يقدح الزيت فى طاسة ويضاف إليه فص المستكى وفص الجبهان والثوم المفروم مع التقليب حتى يصفر الثوم خفيفاً - ينزع فص الجبهان .
- ٤ - تهدأ الحرارة ويضاف الدقيق مع التقليب بمعلقة خشبية لمدة دقيقة
- ٥ - يضاف الماء تدريجياً مع التقليب حتى يتفكك الدقيق ويترك حتى تغلى .
- ٦ - تضاف قطع السمك المتبله وتقلب - يضاف عصير الطماطم .
- ٧ - يغطى الإناء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج السمك وتغلظ الصلصة (الشكشوكة) نوعاً ، ويراعى هز الإناء أو التقليب باحتراس من آن لآخر .
- أو يرص السمك فى طاجن فرن وتصب عليه الصلصة ويوضع فى فرن متوسط حتى ينضج السمك .
- ٨ - يقدم الطاجن ساخناً ، ويقدم معه أرز أحمر وسلطة خضراء .

#### المقادير :

- ١/٢ كيلو سمك بلطى أو قشر بياض أو وقار
- ملح ، فلفل
- ١/٤ ملعقة شاي كمون ناعم
- عصير ٣ ليمونات كبيرة
- فص مستكى ، فص جبهان
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- ٣ ملعقة كبيرة زيت
- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ١ كوب ماء
- ١/٢ كوب عصير طماطم

▼ سمك فيليه مقل مع صوص



## أرنب مخلي محشو يناسب السليم والمريض

### الطريقة :

- ١ - يغسل الأرنب جيداً ويجفف .
- ٢ - يوضع على المنضدة أو لوحة بحيث يكون الظهر لأسفل ملاصقاً للمنضدة .
- ٣ - يشق بسكين حاد مدب من الرقبة طولياً إلى أسفل .
- ٤ - تنزع جميع العظام باحتراس بحيث نحصل على مستطيل لحم مفرد .
- ٥ - يخلط الزعتر مع الملح والفلفل والقرفة ويتبل سطح الأرنب المخلي به .
- ٦ - يسط فوق التتبيل اللحم المفروم المتبل خفيفاً أو البسلة المسلوقة والجزر المسلوq المقطع شرائح رفيعة طويلة .
- ٧ - ترش الخضر بباقي خلطة الزعتر .
- ٨ - يلف الأرنب على الحشو كما فى السويسرول على هيئة أسطوانة .
- ٩ - يلف حول الأسطوانة خيط ويربط جيداً .
- ١٠ - يخلط الزيت مع الزيت فى إناء على النار ويترك حتى يسخن .
- ١١ - يشوح أولاً الثوم المقشر الصحيح لمدة  $\frac{1}{4}$  دقيقة ثم يضاف الأرنب الملفوف ويشوح مع الثوم على نار مرتفعة نوعاً .
- ١٢ - يضاف الخل ويقلب مع الأرنب - تهدأ النار ويغطى الإناء ويترك حتى يتشرب الأرنب الخل .
- ١٣ - يضاف الماء أو المرق وورقة اللاورا المكسرة .
- ١٤ - يغطى الإناء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج الأرنب ببطء حوالى ساعة .
- ١٥ - يرفع الأرنب من الصلصة المتخلفة ويترك حتى يبرد نوعاً .
- ١٦ - ينزع الخيط ويقطع الأرنب إلى شرائح سمك ١ - ٢ سم وتصفى عليه الصلصة المتخلفة ويجمل بالبسلة والجزر المسلوq .

### المقادير :

- أرنب وزن  $1\frac{1}{4}$  - ٢ كيلوجرام
- $\frac{1}{4}$  كيلو لحم مفروم ناعماً
- أو  $\frac{1}{4}$  كيلو بسلة مسلوقة
- ٢ جزرة مسلوقة
- ١ ملعقة شاي زعتر
- ملح ، فلفل ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي قرفة
- ١ ملعقة متوسطة زيت
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ٢ فص ثوم مقشر صحيح
- $\frac{1}{4}$  كوب خل ، ورقة لاورا
- ١ كوب ماء أو مرق

• ٢ شريحة أرنب مخلي محشو يعطى : ٢٠٠ سعر - ١٦ جم بروتين - ٧ جم دهن - ٢, ملجم حديد .



أرنب مخلى محشو

## طاجن الأرنب بالخضراوات

### الطريقة :

- ١ - يغسل الأرنب المجهز جيداً ويجفف ويقطع من ٥ إلى ٦ قطع .
- ٢ - تشوح قطع الأرنب فى الزيت الساخن حتى تحمر بلون ذهبى .
- ٣ - ترش القطع بالملح والفلفل ومعجون المستردة وتقلب القطع لمدة دقيقة .
- ٤ - تضاف الخضراوات المبشورة البصلة والجزر والكرفس والبقدونس والزعر وتقلب لمدة ١ - ٢ دقيقة أخرى .
- ٥ - يضاف الماء ويغلى الإناء .
- ٦ - يطهى الأرنب والخضر على نار هادئة مع التقليب من آن لآخر حتى ينضج الأرنب والخضر ، يضاف ماء إذا احتاج الأمر .  
أو يوضع الأرنب والخضر فى طاجن فرن ويصب عليه الماء ويغلى ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .
- ٧ - يقدم ساخناً للمائدة مع مكرونة اسباجتى بالزبد أو أرز مفلفل وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

### المقادير :

- أرنب مقطع من ٥ - ٦ قطع
- ٣ ملعقة كبيرة زيت
- ملح ، فلفل ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي معجون المستردة
- ١ بصلة متوسطة مبشورة
- ٢ جزرة مبشورة
- $\frac{1}{4}$  حزمة كرفس مفروم
- ١ ملعقة شاي بقدونس مفروم
- ١ ملعقة شاي زعر
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء

• قطعة أرنب ناضجة ١٢٥ جم تعطى :

٢١ جم بروتين - ٦ جم دهن - ١٣٧ سعر حرارى ١,٦ ملجم حديد .



طاجن الأرنج بالخضراوات

## سلطة الكرنب النيئ [ كولسلو ]

### وتعرف باسم Coleslaw

وهي سلطة حلوة الطعم تقدم مع أطباق الدجاج واللحم البانيه والمكرونه والأرز وغيرها . يستعمل فيها أوراق الكرنب الداخلية البيضاء ويجب أن تكون طازجة صلبة حتى يسهل تقطيعها رفيعاً أو بشرها .

#### الطريقة :

- ١ - يستغنى عن الأوراق الخارجية الخشنة للكرنب .
- ٢ - ينقع القلب الداخلى فى ماء بارد لمدة ¼ ساعة ويغسل دون فصل الأوراق عن بعضها - يصفى من الماء ويحفظ فى الثلاجة حتى تتصلب الأوراق .
- ٣ - تقطع الأوراق بسكين حاد إلى شرائح رفيعة أو تبشر غليظاً بالمبشرة .
- ٤ - يخلط الكرنب ومكعبات التفاح والكرفس المفرى والبصل فى سلطانية .
- ٥ - يخفق الزيت والخل والملح والسكر بشوكة جيداً حتى يذوب السكر .
- ٦ - تصب الصلصة على خليط الكرنب وتقلب جيداً بالشوكة .
- ٧ - تغطى السلطانية وتحفظ فى الثلاجة لمدة حوالى ١ ساعة حتى تتشرب الصلصة .
- ٨ - تغرف سلطة الكرنب فى طبق السلطة بشكل هرمى وتقدم مصاحبة لأطباق الدجاج واللحوم والمكرونه وغيرها .

#### المقادير :

- ٢-٣ كوب كرنب نيئ مقطع شرائح رفيعة أو مبشور غليظاً
- ١ كوب تفاح مقشر مقطع مكعبات صغيرة
- ١ بصلة مقطعة حلقات رفيعة (اختيارى)
- ¼ كوب كرفس مفرى (اختيارى) .
- ٢ ملعقة كبيرة سكر
- ١ ملعقة شاي ملح
- ٣ ملعقة كبيرة خل
- ٢ ملعقة كبيرة زيت سلطة

#### ملحوظة :

- يمكن تبديل السلطة بنصف كوب من صلصة المايونيز المضاف إليها السكر بدلاً من الصلصة السابقة .
- الكرنب النيئ مصدر جيد لفيتامين ج .
- طبق سلطة صغير ( ١٠٠ جم ) يعطى : ٤٠ سعراً .



## مكرونه لازانيا

### بالكريمة وعيش الغراب (مشروم)

المكرونه اللازانيا كما تسمى بالاطالية هي مكرونه شريط عرضها لا يزيد عن  $\frac{1}{4}$  سم صفراء أو خضراء اللون (مصنوعة بعصير الخضر كالسبانخ مثلاً) ، وتقدم كما فى المكرونه الإسباجتى .

#### الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونه فى إناء متسع به ماء مملح حتى تنضج حوالى ١٠ دقائق .
- ٢ - تصفى من ماء السلق وتشطف بالماء البارد للتخلص من النشا الزائد وتنفرد الوحدات عن بعضها ، تغطى وتترك جانباً .
- ٣ - ينقع عيش الغراب (المشروم) فى ماء دافئ لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة . يصفى وتزال منه الزوائد والزغب ويغسل جيداً ، ويقطع شرائح طويلة .
- ٤ - يشوح عيش الغراب فى الزيت ويقلب لمدة دقيقة ثم يضاف إليه البصل والثوم ويقلب لمدة دقيقة أخرى حتى يتلون خفيفاً .
- ٥ - تضاف ٢ ملعقة كبيرة ماء لعيش الغراب ويغلى ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٦ - لعمل الكريمة يفكك الدقيق بقليل من اللبن البارد حتى يمتزج جيداً - يضاف إليه كوب من اللبن البارد تدريجياً مع التقليب الجيد بملعقة خشبية .
- ٧ - ترفع الكريمة على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق وتغلظ الكريمة نوعاً - تبيل خفيفاً بالملح والفلفل والقرفة ويضاف إليها الجبن الرومى المبشور وصلصة عيش الغراب وتقلب جيداً .
- ٨ - تعرف المكرونه الساخنة فى طبق التقديم وتصب عليها الكريمة الساخنة بعيش الغراب وتقدم للمائدة مع سلطة خضراء كوجبة سهلة التحضير كاملة القيمة الغذائية .

#### المقادير :

- $\frac{1}{4}$  كيلو مكرونه لازانيا خضراء أو صفراء
- ٢ ملعقة كبيرة عيش الغراب طازجاً
- ١ ملعقة كبيرة زبد أو زيت
- ١ بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
- ٢ فص ثوم مفروم ناعماً
- ملح ، فلفل ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي قرفة ناعمة

#### الكريمة :

- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ١ كوب لبن أو مرق دجاج
- ١ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

● قطعة مكرونه (١٠٠ جم) تعطى : ١٦٦ سعراً - ٦,٧ جم بروتين - ٧,١ جم دهن .



## كانيلوني Canneloni

هو أحد أنواع مكرونة الفرن ويمكن عملها من عجينة الكريب Crêpes المملحة أو « البان كيك » وهي إحدى عجائن النقيطة .

### الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر وتعمل حفرة بوسطه .
- ٢ - يصب فيها البيض المخفوق واللبن تدريجياً مع التقليب المستمر بملعقة خشبية حتى ينعم الخليط ويصير غليظاً نوعاً يمكن صبه ، يترك  $\frac{1}{4}$  ساعة .
- ٣ - تسخن ملعقة صغيرة من السمن أو الزيت فى طاسة متوسطة الحجم .
- ٤ - يؤخذ حوالى كبشة صغيرة من عجينة النقيطة وتصب فى الطاسة بحيث تملأ قاع الطاسة على هيئة قرص (مثل قرص البيض) .
- ٥ - عندما يبدأ السطح السفلى للعجينة فى التجمد تهز الطاسة فى أثناء التحمير حتى يحمر السطح السفلى - من ٢ - ٣ دقيقة .
- ٦ - يقلب القرص باحتراس ويحمر السطح الثانى بنفس الطريقة وهكذا حتى ينتهى المقدار .
- ٧ - يوضع قليل من اللحم المعصج أو السبانخ المهروسة بالجبن الرومى المبشور وجوزة الطيب ، على كل قرص ويلف كالأصبع .
- ٨ - ترص وحدات الكانيلوني فى طبق فرن بشكل منتظم .
- ٩ - يصب عليها عصير الطماطم وترش بالجبن الرومى المبشور .
- ١٠ - يوضع الطاجن فى فرن حار نوعاً حتى يحمر الوجه ويتشرب الصلصة .
- ١١ - يقدم ساخناً مع طبق من السلطة الخضراء كوجبة كاملة .

### المقادير :

- $1\frac{1}{4}$  كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي ملح
- ١ ملعقة شاي بيكنج بودر
- ٢ بيضة مخفوقة قليلاً
- ١ كوب لبن
- سمن أو زيت للقلي

### الحشو :

- $\frac{1}{4}$  كيلو لحم أحمر معصج
- أو سبانخ بيوريه (مسلوقة ومهروسة)
- ١ كوب عصير طماطم
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

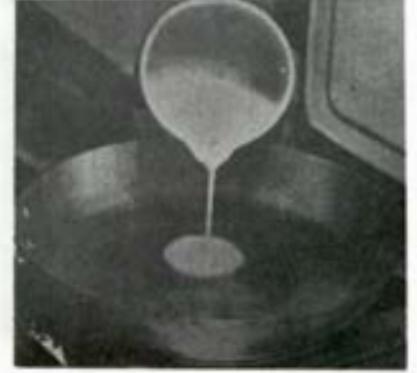
● ٢ صباع كانيلوني محشو (١٠٠ جم) يعطى : ٣٠٠ سعر - ٧ جم بروتين - ١٠ جم دهن - ٢ ملجم حديد .



يرص الكانولوني في طبق الفرن  
ويغطي بالطماطم  
والجين الرومي المشور



يحمّر السطح السفلي  
للقرص ثم العلوي



تصب النقطة في  
الطاسة الساخنة

## بيض مقلى على الطريقة الأسبانية

### المقادير :

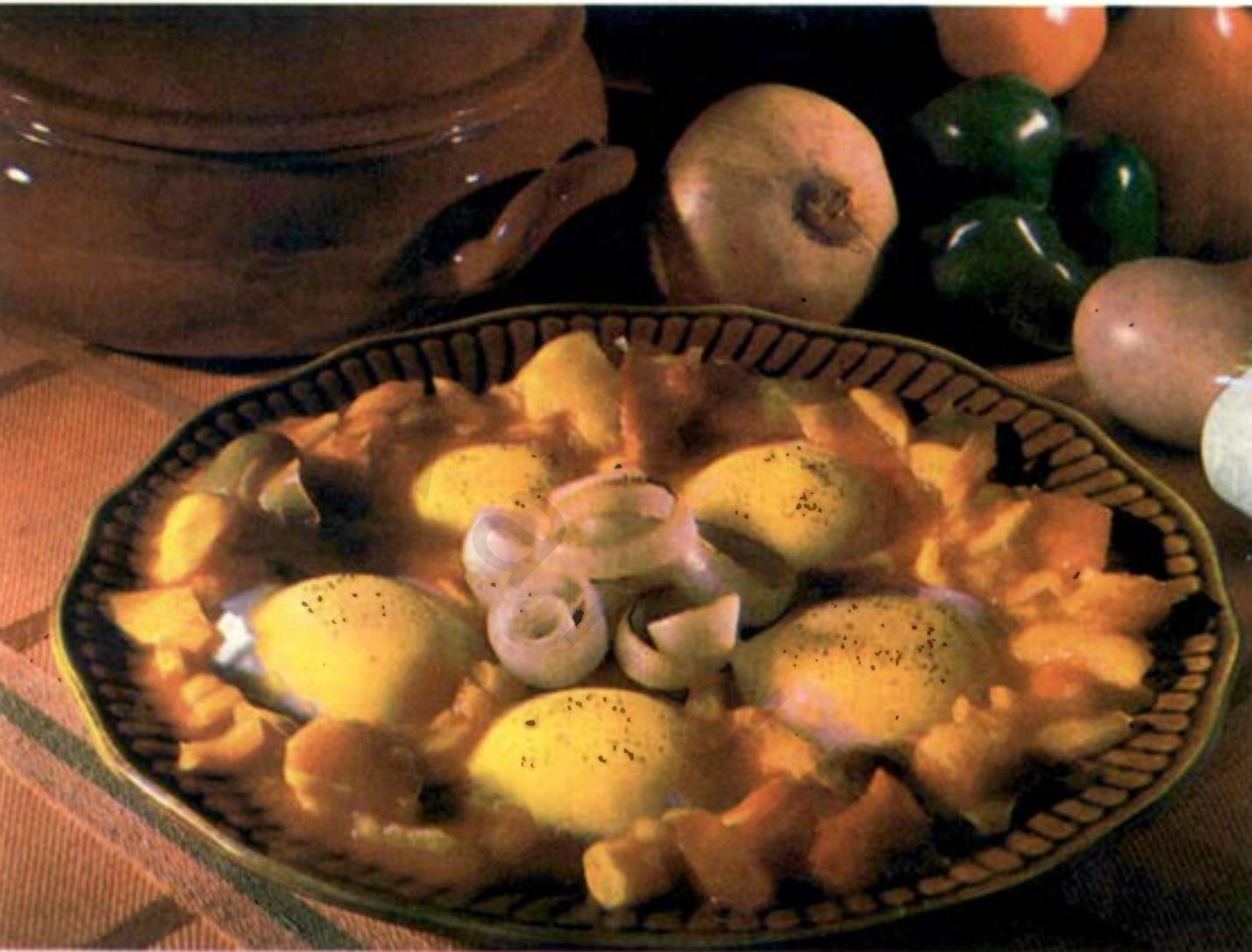
- ٤ بيضة
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ١ بصلة مقطعة حلقات مفرغة
- ١ ملعقة صغيرة زبد
- ١ بصلة مفرومة غليظاً
- ١ ملعقة كبيرة زيت
- ٢ فلفلة خضراء مقطعة مكعبات
- ٢ طماطم مقشرة مقطعة مكعبات
- ملح ، فلفل ، رشة سكر

### الطريقة :

- ١ - يسخن الزيت (٢ ملعقة) فى طاسة كبيرة .
- ٢ - يكسر البيض فى طبق ويلقى فى الزيت الساخن بحيث يكون صحيحاً ويلقى دون أن يجف الصفار .
- ٣ - يرفع من الطاسة ويصفى من الزيت الزائد ويرص فى طبق التقديم بشكل دائرى ويرش خفيفاً بالفلفل .
- ٤ - يستغنى عن الزيت فى الطاسة وتوضع قطعة زبد صغيرة وملعقة زيت وتشوح أولاً البصلة المقطعة حلقات مفرغة لمدة دقيقة وينشل قبل أن تتلون وتوضع فى منتصف طبق البيض المقلى .
- ٥ - تشوح البصلة المفرومة فى نفس الطاسة حتى تحمر خفيفاً ويضاف إليها الفلفل الأخضر والطماطم المقطعة .
- ٦ - تتبل بالملح والفلفل ورشة سكر وتطهى ببطء على نار هادئة .
- ٧ - تصب هذه الخلطة حول البيض المقلى ويقدم الطبق ساخناً مباشرة .

### ملحوظة :

- يصلح هذا الطبق كوجبة غداء مرتفعة القيمة الغذائية والبروتين . يقدم معه خبز وطبق من السلطة الخضراء كوجبة متكاملة .



بيض مقلي على الطريقة الأسبانية

## أملت البيض (عجة) بالخضراوات

وهى وجبة غذائية كاملة تحتوى على بروتين حيوانى على القيمة فى البيض والجبن - تقدم مع خبز أو مكرونة مسلوقة أو أرز . [ تختار الخضراوات حسب الرغبة ]

### المقادير :

- ٢ ثمرة فلفل أخضر رومى
- ١ بصلة كبيرة مقطعة أنصاف حلقات
- ٤ ثمرة طماطم مقشرة مقطعة مكعبات
- ٤ ملعقة كبيرة زيت
- ٥ - ٦ بيضة
- قطعة جبن أبيض (١٠٠ جم)
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملح ، فلفل

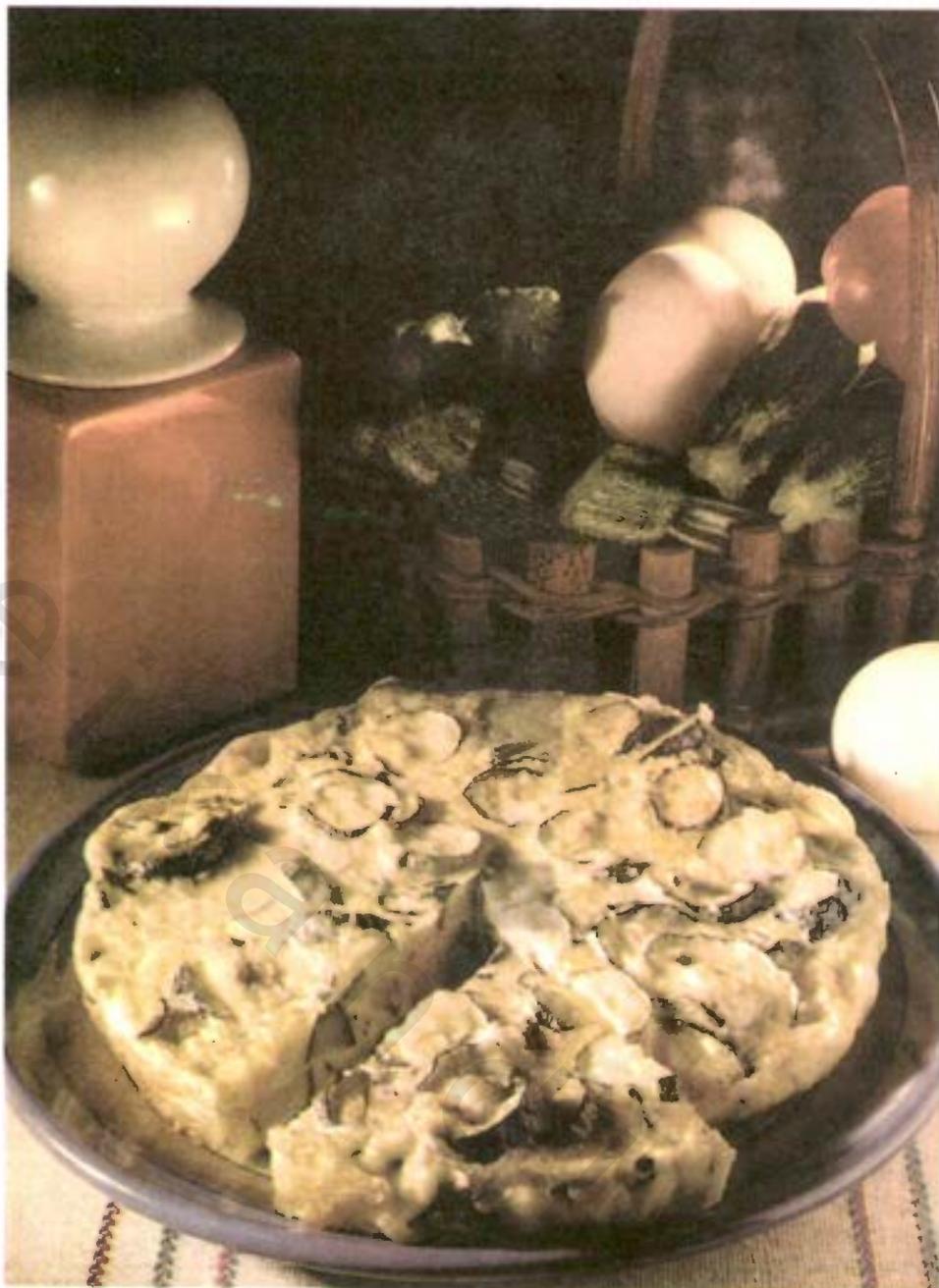
### الطريقة :

- ١ - يغسل الفلفل الأخضر ويقطع مكعبات صغيرة مع إزالة البذور .
- ٢ - تقسم البصلة بعد تقشيرها طوليا إلى نصفين وتقطع أنصاف حلقات .
- ٣ - تقشر الطماطم وتقطع مكعبات صغيرة .
- ٤ - يوضع الزيت فى طاسة كبيرة نوعاً ويرفع على النار حتى يسخن .
- ٥ - تشوح البصلة المقطعة فى الزيت حتى يصير لونها شفافاً مع التقليب .
- ٦ - يضاف الفلفل الأخضر ويقلب مع البصل حتى ينبل من ١-٢ دقيقة .
- ٧ - تضاف الطماطم المقطعة والملح والفلفل ويقلب الخليط ويترك حتى يبدأ الغليان .
- ٨ - تهدأ النار وتترك الخضراوات تغلى بهدوء مع التقليب حتى تصير طرية وتتشرب السائل - تبعد الطاسة عن النار .
- ٩ - يخفق البيض بالشوكة ويخلط مع الخضار المشوكة ، ويهرس الجبن مع البقدونس المفروم ويقلب مع خليط البيض بالخضر .
- ١٠ - يسوى على النار الهادئة دون تقليب ، أو يصب الخليط فى طاجن فرن مدهون ويوضع فى فرن حار نوعاً بضع دقائق حتى ينضج البيض .
- ١١ - يقدم الطاجن بمحتوياته على المائدة مع مكرونة مسلوقة أو أرز أو خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

### ملحوظة

- ١٠٠ جم أملت (حوالى ٢ بيضة) يعطى : ٢٤٠ سعراً - ١٠ جم بروتين - ١٥ جم دهن - ٢,٥ ملجم حديد .

عجة  
الخصراوات



## جمبرى بالأرز والمشروم (عيش الغراب)

### المقادير :

- ٤ ملعقة كبيرة جمبرى مسلوق  
(  $\frac{1}{4}$  كيلو نيئ ) .
- ١ كوب أرز
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ١ بصلة مفرية غليظاً
- ١ فلفل خضراء مقطعة مكعبات
- ٢ ملعقة كبيرة مشروم مغسول ومقطع شرائح
- ٢ كوب ماء أو مرق دجاج
- ١ ملعقة كبيرة خل
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي زعتر ، ملح ، فلفل

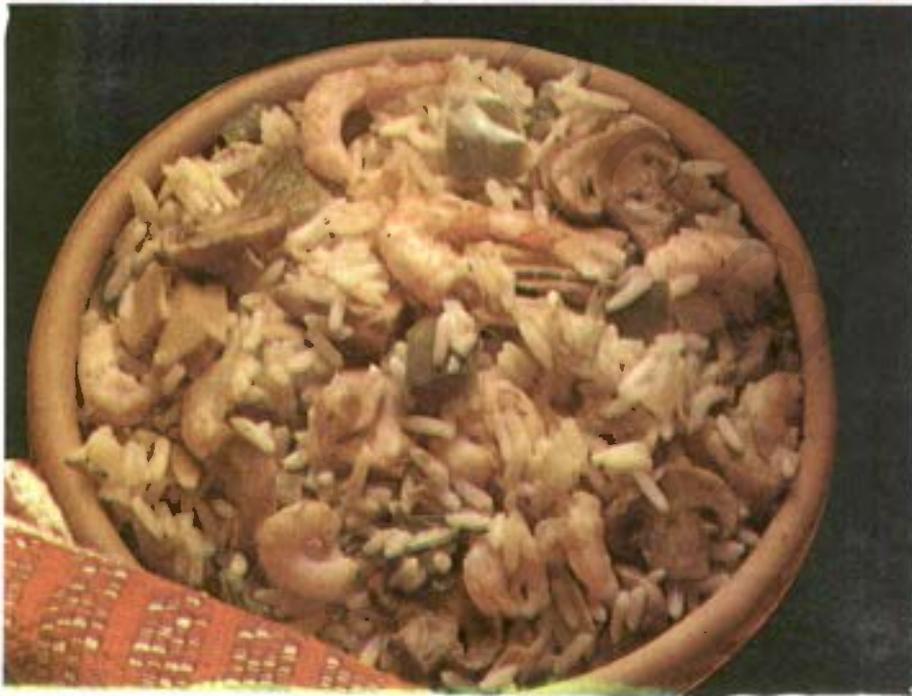
### الطريقة :

- ١ - يغسل الجمبرى جيداً ويوضع فى إناء ومعه حلقات بصل وملعقة كبيرة خل وورقة لاورا وقليل من الملح والفلفل والكمون .
- ٢ - يغطى الإناء ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان ، تهدأ النار ويترك الجمبرى حتى ينضج فى بخار الماء المتصاعد منه .
- ٣ - يهز الإناء لتقليبه وعندما يتلون باللون الوردى (من ٥ - ٧ دقائق) يرفع من على النار ، يقشر الجمبرى وينزع الخط الأسود (سلسلة الظهر) ويحفظ جانباً .
- ٤ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى .
- ٥ - يسخن الزيت فى إناء ويشوح فيه البصل والفلفل الأخضر والمشروم مع التقليب لمدة ١ دقيقة .
- ٦ - يضاف الماء أو المرق والخل والزعتر وقليل من الملح والفلفل .
- ٧ - عندما يغلى الماء يضاف الأرز والجمبرى المسلوق المقشر .
- ٨ - يغطى الإناء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج الأرز والخضر ويتشرب الماء أو يوضع الخليط فى طاجن فرن .
- ٩ - يغطى ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج وقد يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ١٠ - يقدم الطاجن بمحتوياته ساخناً مع سلطة خضراء .



▲ جمبرى مشوى مع خضراوات

► جمبرى بالأرز والمشروم



## البيتزا Pizza

### بالمشروم والخضراوات والجبن الموتزاريلا

هى فطيرة إيطالية شعبية شهيرة (مثل ساندوتش الفول والطعمية بالسلطة عندنا) ، وقد تفنن البعض فى طريقة حشوها مثل حشوة الجمبرى أو اللحم أو الدجاج أو المشروم أو الخضر .

#### الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح فى سلطانية وتعمل حفرة بوسطه .
- ٢ - تدعك الخميرة الطازجة بالسكر ويضاف إليها قليل من اللبن الدافئ وتترك ٥ دقائق .
- ٣ - تصب الخميرة بعد ظهور فقاعات بها فى وسط الدقيق ثم يضاف الزيت أو الزبد السائح والبيضة المخفوقة ، ويعجن الدقيق حتى تتكون عجينة متوسطة الليونة .
- ٤ - يضاف باقى اللبن أو الماء مع العجن الجيد حتى تتكون عجينة ملساء ناعمة لينة نوعاً وتترك السلطانية ، تكور العجينة .
- ٥ - تدهن السلطانية بالزيت أو الزبد وتوضع بها العجينة وتغطى وتترك حتى تخمر حوالى ٤٥ دقيقة .
- ٦ - تلت العجينة على لوح مرشوش بالدقيق لتوزيع الغاز بها ، وتشكل على هيئة مستدير كبير يغطى قاع وجوانب صينية مدهونة منخفضة الجوانب أو ٢ صينية مستديرة مقاس ٢٠ ، أو مستطيل كبير ، أو على هيئة دوائر صغيرة .
- ٧ - ترص الطماطم والبصل والفلفل الأخضر وشرائح الجبن والمشروم وتعمل بالزيتون الأسود وترش بالزعر و خفيفاً بالملح و الفلفل .
- ٨ - تترك حتى تخمر ثانية حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة - ترش خفيفاً بالزيت .
- ٩ - توضع فى فرن حار نوعاً حتى تنضج حوالى ١٥ دقيقة دون أن تجف العجينة .
- ١٠ - تقدم ساخنة مع كوب من العصير كوجبة شهية كاملة .

#### المقادير :

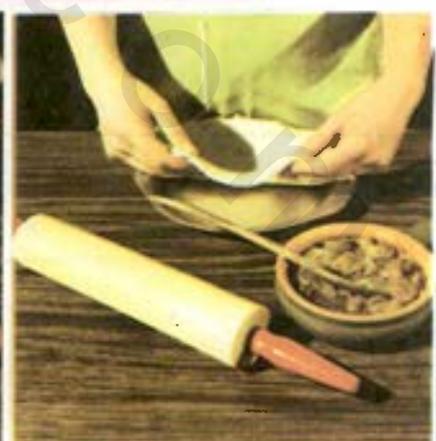
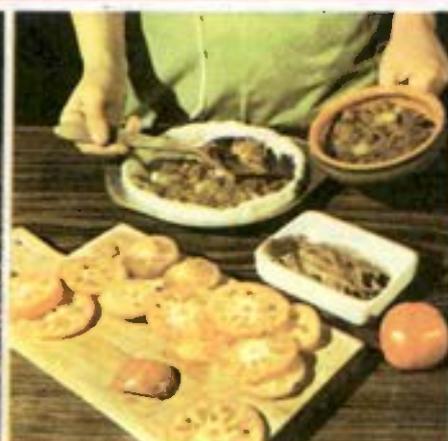
- ٢ كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي ملح
- $\frac{1}{4}$  كوب زيت ذرة
- أو ٢ ملعقة كبيرة زبد سائح
- قطعة خميرة بيرة كالليمونة
- ملعقة شاي سكر
- بيضة مخفوقة قليلاً مع قليل من الفلفل
- $\frac{3}{4}$  كوب لبن دافئ أو ماء .

#### حشو المشروم والخضراوات :

- ٢ ملعقة كبيرة مشروم غلب مقطع شرائح
- ٢ فلفل خضراء مقطعة شرائح أو مكعبات
- ١ ثمرة طماطم مقشرة مقطعة صغيراً
- ١ بصل متوسطة مقطعة أنصاف حلقات
- جبن موتزاريلا مقطعة شرائح
- زيتون أسود مقطع صغيراً
- زعتر

#### ملحوظة

- ١٥٠ جم بيتزا ( $\frac{1}{4}$  الصينية) تعطى : ٢٤٥ سعراً - ١٠ جم بروتين - ٨ جم دهن - ١,٢ ملجم حديد .



حشو وتشكيل آخر للبيتزا

## الكعكة الملفوفة بالعسل والمكسرات

( بخميرة البيرة )

الطريقة :

- ١ - تخلط الخميرة مع السكر ويضاف إليها اللبن الدافئ .
- ٢ - ينخل الدقيق والملح في سلطانية وتعمل حفرة بوسطه يصب بها خليط اللبن والبيض المخفوق قليلاً والفانيليا وبشر الليمون .
- ٣ - يعجن الدقيق تدريجياً بالمقادير السائلة وتلت العجينة حتى تصير ملساء ناعمة .
- ٤ - ترفع العجينة من السلطانية وتدهن السلطانية بالزيت وتعاد العجينة وتغطى وتترك حتى تخمر وتتضاعف في الحجم .
- ٥ - توضع العجينة على لوح مرشوش خفيفاً بالدقيق وتغطى بالزبدة اللينة بمساعدة الأيدي .
- ٦ - يرم المستطيل المفرد المغطى بالزبد على هيئة أسطوانة سمك  $1\frac{1}{4}$  بوصة .
- ٧ - تدهن صينية مستديرة مقاس ٢٤ سم وتوضع بها الأسطوانة الملفوفة ويبدأ من المنتصف وتلف على شكل حلزوني حتى تغطى الصينية .
- ٨ - يجهز الغطاء للوجه - يدعك الزبد مع السكر والعسل وبياض البيضة .
- ٩ - تغطي الكعكة الملفوفة بهذا الخليط وترش بالمكسرات المفرية غليظاً .
- ١٠ - تترك حتى تخمر مرة أخرى وتوضع في فرن حار نوعاً (٣٥٠°ف) لمدة نصف ساعة أو حتى تحمر وتنضج .
- ١١ - تقدم دافئة أو باردة مع الشاي .

المقادير :

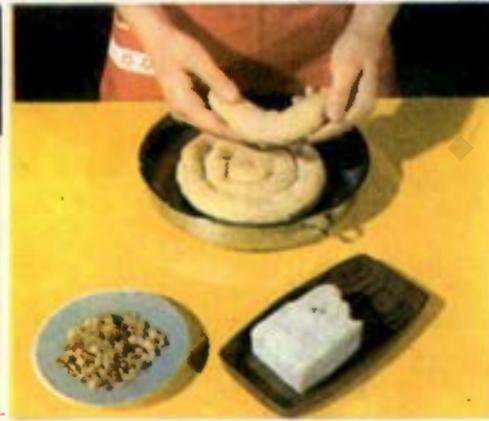
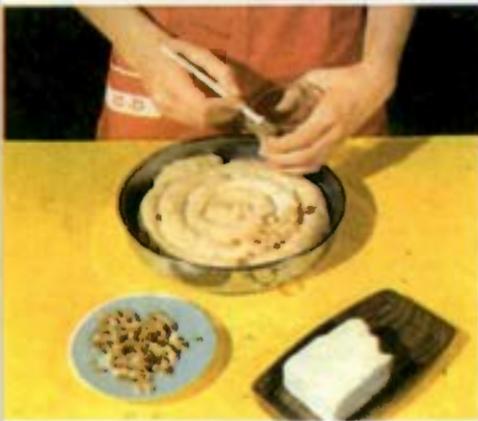
- قطعة خميرة بيرة طازجة في حجم عين الجمل
- $\frac{1}{4}$  كوب سكر
- $\frac{1}{4}$  كوب لبن دافئ
- $1\frac{1}{4}$  كوب دقيق منخول
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي ملح
- ٢ بيضة
- ١ ملعقة شاي فانيليا
- ١ ملعقة شاي بشر ليمون
- ٣ ملعقة كبيرة زبد لين

للوجه :

- ٢ ملعقة كبيرة زبد لين
- ١ ملعقة كبيرة سكر
- ٣ ملعقة كبيرة عسل أبيض
- ١ بياض بيضة
- ٢ ملعقة كبيرة مكسرات

● تكفي ٦ أشخاص

● قطعة كعكة ١٠٠ جم تعطي : ٣٠٠ سعر - ٣,٥ جم بروتين - ٩ جم دهن - ١,٤ ملجم حديد .



الكعكة الملقوفة بالعسل والمسكرات

## الضفيرة المحشوة

تصنع من عجينة خميرة البيرة وتقدم كصنف حلو من عجائن خميرة البيرة - كما تصلح نفس العجينة لعمل الخبز الأفرنجي وخبز الساندوتش بدون حشوة .

### الطريقة :

- ١ - يضاف السكر والزبد أو السمن إلى اللبن الساخن مع التقليب حتى تنصهر المادة الدهنية ويترك حتى يصير دافئاً .
- ٢ - يضاف الماء الدافئ للخميرة البيرة حتى تسيل وتمتزج وتضاف لخليط اللبن .
- ٣ - يوضع الدقيق المنخول مع الملح فى سلطانية وتعمل حفرة بوسطه يصب بها خليط اللبن والبيض المخفوق وبشر الليمون والفانيليا .
- ٤ - يقلب الخليط بملعقة خشبية حتى تتكون عجينة ، ترفع الملعقة وتلت العجينة باليد حتى الحصول على عجينة ملساء لينة نوعاً (حوالى ١٠ دقائق) .
- ٥ - تكور العجينة وتوضع فى السلطانية المدهونة وتغطى وتترك فى مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها وتخمّر .
- ٦ - ترش لوحة خفيفاً بالدقيق وتوضع عليها العجينة وتقسم إلى ٣ قطع متساوية .
- ٧ - تفرد كل قطعة إلى مستطيل ، يدهن بالزبد السائح ويغطى بقليل من مكعبات الأناناس أو لتفاح وترش خفيفاً بالسكر والقرفة .
- ٨ - يلف كل مستطيل على الحشو على هيئة أسطوانة طويلة .
- ٩ - ترص الثلاث أسطوانات على صاج مدهون ومرشوش بالدقيق بحيث تكون متقاربة وتقل أطرافها .
- ١٠ - تضفر الثلاث أسطوانات كما يضفر الشعر وتقل الأطراف فتعطى شكل رغيف طويل مضفر ، تغطى وتترك فى مكان دافئ حتى تتضاعف وتخمّر .
- ١١ - يدهن السطح بالبيض الممزوج بالماء والفانيليا ، ويجمل السطح بفاكهة مسكرة .
- ١٢ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تنضج وتحمّر .

### المقادير :

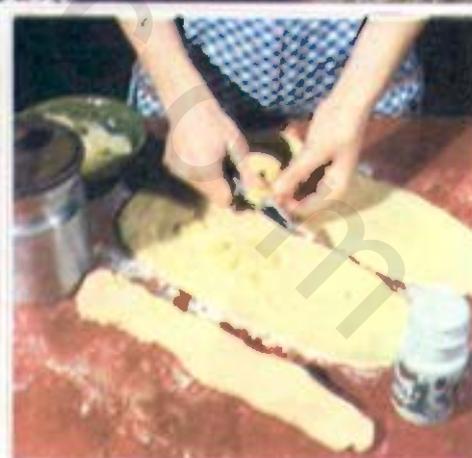
- ¼ كوب لبن ساخن
- ٢ ملعقة كبيرة سكر
- ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
- قطعة خميرة بيرة فى حجم الليمونة
- ¼ كوب ماء دافئ
- ٢ بيضة مخفوقة
- ١ ملعقة شاي بشر ليمون
- فانيليا
- ٢ كوب دقيق منخول
- مع ¼ ملعقة شاي ملح

### للحشو :

- مكعبات أناناس أو تفاح
- أو أى فاكهة أخرى
- ١ ملعقة سكر

### لدهن الوجه :

- ١ بيضة ممزوجة بملعقة من الماء
- قليل من القرفة أو الفانيليا



الصفيرة المحشوة

## كعكة إسفنجية بالزبد السائح والشراب

طعمها حلو يجمع بين خفة الكعك الإسفنجي والطعم الدسم نوعاً .

### الطريقة :

- ١ - يخفق البيض في سلطانية بمضرب يدوي أو كهربائي لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٢ - يضاف إليه السكر (  $\frac{2}{4}$  كوب ) تدريجياً مع الخفق المستمر حتى يفتح اللون ويغلظ الخليط ويعطى علامة عند رفع المضرب لأعلى ، تضاف الفانيليا .
- ٣ - ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر ويضاف ملعقة ملعقة لخليط البيض مع التقليب بخفة باستعمال ملعقة خشبية مسطحة أو سباتيولا .
- ٤ - يضاف أخيراً الزبد السائح الدافئ أو زيت الذرة مع التقليب بخفة .
- ٥ - تجهز صينية مستديرة مقاس ٢٢ - ٢٤ سم وتدهن بالسمن اللين وتبطن بالدقيق .
- ٦ - يصب خليط الكعك في الصينية بحيث يصل إلى  $\frac{2}{4}$  ارتفاعها .
- ٧ - توضع في فرن حار نوعاً في الرف العلوى وتترك حتى تنضج حوالى ٢٠ دقيقة .
- ٨ - يختبر النضج بعود كبريت وتنزع الصينية من الفرن وتترك حتى تهدأ .
- ٩ - تقلب على طبق التقديم وتسقى بالشراب البارد الثقيل نوعاً وتقدم باردة .

### المقادير :

- ٥ بيضات
- ١ ملعقة شاي فانيليا
- $\frac{2}{4}$  كوب سكر
- $1 \frac{1}{4}$  كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي ملح
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بيكنج بودر
- $\frac{1}{4}$  كوب زبد سائح أو زيت ذرة

### شراب مكون من :

- ١ كوب سكر
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء
- $\frac{1}{4}$  ليمونة
- ماء ورد أو فانيليا

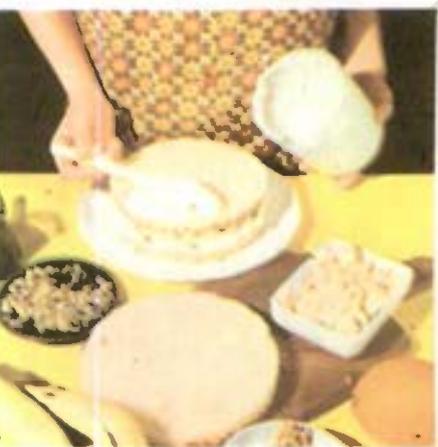
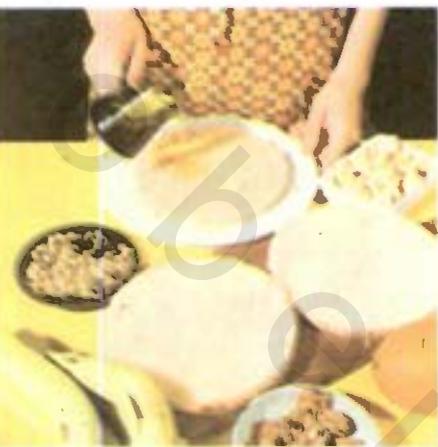
## كعك إسفنجي اقتصادي في البيض (بدون مادة دهنية)

### الطريقة :

- ١ - يخفق البيض والسكر كالسابق ويضاف الماء ويستمر الخفق حتى يغلظ .
- ٢ - تضاف الفانيليا ، ثم المواد الجافة المنخولة مع التقليب بخفة .
- ٣ - يوضع الخليط في صينية مدهونة كالسابق وتخبز في فرن حار نوعاً .
- ٤ - تستعمل هذه الكعكة في عمل التورتات المختلفة .
- تقطع الكعكة ٣ دوائر عرضية - تسقى كل حلقة بعصير البرتقال المحلى بالسكر - تحشى الحلقات بالموز والكرام شانتي وعين الجمل - ويجمل السطح كما هو مبين بالشكل .

### المقادير :

- ٣ بيضات
- ١ كوب سكر
- $\frac{1}{3}$  كوب ماء
- ١ كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي ملح
- ١ ملعقة شاي بيكنج بودر
- فانيليا



كعكة إسفنجية مجملة

## تارت بالكريز المسكر

### الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح في سلطانية وتعمل حفرة بوسطه .
- ٢ - يضاف الزبد المقطع صغيراً والسكر وصفار البيض وبشر الليمون والفانيليا إلى الدقيق .
- ٣ - يعجن الدقيق بملعقة خشبية حتى تتكون عجينة ملساء ناعمة .
- ٤ - تكور العجينة وتوضع في طبق وتغطى وتوضع في الثلاجة لمدة  $\frac{1}{4}$  ساعة حتى تتماسك ويسهل فردها .
- ٥ - يفرد  $\frac{1}{4}$  العجينة على لوح مرشوش بالدقيق على هيئة مستدير سمك ١ سم .
- ٦ - تدهن خفيفاً بالسمن الصينية مستديرة منخفضة الجوانب مقاس ٢٢ سم .
- ٧ - تبطن الصينية بالعجينة المفردة بحيث تغطي القاع والجوانب .
- ٨ - تفرد باقى العجينة ( $\frac{1}{4}$ ) ويقطع منها شريط ٢ سم يغطي دوران العجينة السابقة حتى يكون الجدار مزدوجاً لا يحترق في الفرن .
- ٩ - يغطى قاع الفطيرة فى الصينية بالمربى وتجميل بقايا العجينة على شكل نجوم أو هلال أو حسب الرغبة كما تجميل الحافة بالشوكة .
- ١٠ - تخبز فى فرن حار نوعاً (٤٠٠°ف) لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج ويصير لونها ذهبياً .
- ١١ - تبرد وتجميل بالكريز المسكر وتترك حوالى ٢٤ ساعة قبل تناولها فيكون طعمها أفضل .

### المقادير :

- $1\frac{1}{4}$  كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي ملح
- $\frac{3}{4}$  كوب زبد أو مرجرين مقطع قطعاً صغيرة
- ٣ ملعقة كبيرة سكر
- صفار ٢ بيضة
- ١ ملعقة شاي فانيليا
- ١ ملعقة شاي بشر ليمونة

### للوجه :

- مربى مشمش أو فراولا
- ٢ ملعقة كبيرة كريز مسكر

### ملحوظة :

- تكفى ٦ - ٨ أشخاص .
- يمكن تجميل التارت بأى فاكهة أخرى مثل الفراولا والتفاح والموز والبرتقال وتجميل بالكريمة المخفوقة وتقديم باردة .
- يمكن استبدال المربى بالكريم باتسيير تغطى بشرائح التفاح وترش خفيفاً بالقرفة الناعمة .



## بسكويت بالبهارات والبندق

(نوع من البتى فور)

### الطريقة :

- ١ - يدعك الزبد بملعقة خشبية فى سلطانية ويضاف إليه السكر الناعم تدريجياً مع استمرار الدعك حتى يصير الخليط خفيفاً .
- ٢ - يضاف بياض البيض بدون خفق إلى خليط الزبد والسكر مع استمرار الدعك حتى يصير الخليط خفيفاً أبيض اللون .
- ٣ - ينخل الدقيق والملح والقرفة والقرنفل والبيكنج بودر ويضاف ملعقة ملعقة للخليط السابق مع التقليب خفة حتى تصير العجينة ناعمة لينة نوعاً .
- ٤ - يضاف البندق ويقلب بخفة .
- ٥ - توضع العجينة فى كيس بلح الشام بدون قمع وتشكل على هيئة كرات صغيرة على صاج مدهون خفيفاً ، أو تلقى العجينة بملعقة شاي على هيئة أكوام صغيرة .
- ٦ - يخبز البسكويت فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج حوالى ٥ - ٨ دقائق .
- ٧ - يبرد على منخل سلك ، وقد يجمل بالشيكولاتة السائحة .

### المقادير :

- ٢ كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي ملح ناعم
- $\frac{3}{4}$  كوب زبد
- $\frac{3}{4}$  كوب سكر ناعم
- بياض ٢ بيضة
- ١ ملعقة شاي قرفة ناعمة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي قرنفل ناعم
- بشرة جوزة الطيب
- ١ ملعقة كبيرة بندق مفروم غليظاً
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بيكنج بودر

### ملحوظة :

- عند الرغبة فى فرد العجينة لعمل تشكيلات أخرى كما هو مبين بالصورة ، يستغنى عن بياض البيض والبهارات والبندق ، وتعجن بقليل من صفار البيض حتى تكون العجينة يابسة نوعاً يمكن فردها وتشكيلها حسب الرغبة ( تضاف فانيليا بدلاً من البهارات ) .



تشكيلات من البسكويت والبيتي فور

بسكويت بالبهارات والبندق

## فطير ملفوف بالعصاج والطحينة

( بخميرة البيرة )

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح .
- ٢ - تفكك الخميرة بالماء الدافئ ويضاف إليها السكر وتوضع في مكان دافئ حتى تتخمر .
- ٣ - يدعك الزبد في سلطانية ويضاف إليه البيض واحدة واحدة مع الدعك بملعقة خشبية .
- ٤ - يضاف إليه الدقيق تدريجياً مع التقليب بالملعقة الخشبية .
- ٥ - تضاف الخميرة ويقلب الخليط جيداً ، وإذا كانت العجينة جامدة يضاف إليها قليل من اللبن أو الماء مع الدعك الجيد ، تغطى وتترك جانباً حتى تخمر .
- ٦ - يخلط العصاج بالطحينة والخل ويتبل خفيفاً بالملح والفلفل .
- ٧ - تفرد العجينة المتخمرة على منضدة مرشوشة بالدقيق وتفرد بالشابدة على هيئة مستطيل سمك حوالى  $\frac{1}{4}$  سم .
- ٨ - يبسط عليها العصاج بالطحينة مع ترك الجوانب بدون حشو .
- ٩ - تلف من الضلع الطويل وتبرم على هيئة أسطوانة مثل السويسرول .
- ١٠ - تقطع الأسطوانة إلى حلقات سمك ٢ سم وترص في صينية مستديرة مدهونة ومرشوشة بالدقيق على شكل دائرى من جهة الجزء المقطوع .
- ١١ - تترك حتى تخمر فتلتصق الحلقات ببعضها وترفع وتملأ الصينية .
- ١٢ - يدهن وجه الحلقات المقطوع بالسمن السائح واللبن وتوضع الصينية في فرن حار نوعاً حتى تنضج ويحمر الوجه ، تقلب الصينية .
- ١٣ - يقدم الفطير دافئاً ملتصقاً ببعضه على شكل كعكة مستديرة .

المقادير :

- ٢ كوب دقيق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي ملح
- قطعة خميرة بيرة في حجم الليمونة
- أو ٢ ملعقة شاي خميرة جافة
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء دافئ
- $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي سكر
- ٢ ملعقة كبيرة زبد
- ٢ بيضة
- $\frac{1}{4}$  كيلو لحم معصج
- ١ ملعقة كبيرة طحينة
- ١ ملعقة كبيرة خل

● قطعة ١٥٠ جم تعطى ٣٨٠ سعر .

## طاجن القرع العسلي بالكرملة وجوز الهند

### الطريقة :

- ١ - توضع مكعبات القرع العسلي والسكر والماء وترفع على النار وتطهى كما في خشاف القرع العسلي .
- ٢ - تعمل الكرملة فيضاف الماء إلى السكر (٢ ملعقة كبيرة) ويرفع على النار الهادئة حتى يذوب السكر ، تقلب وتترك حتى تتحول إلى لون الكرملة الذهبي ، تضاف إليها ملعقة كبيرة ماء حتى لا تتجمد عندما تبرد .
- ٣ - تخلط الكرملة السائلة بملعقة كبيرة من الزيت السائح وجزء من القرفة وتقلب جيداً .
- ٤ - يرص القرع الناضج وجوز الهند والزبيب في طاجن فرن مدهون خفيفاً بالزيت السائح .
- ٥ - يغطى بالكرملة ويرش السطح ثانية بباقي الزيت السائح والقرفة .
- ٦ - يوضع في فرن حار نوعاً حتى يتشرب القرع الكراميل .
- ٧ - يقدم دافئاً أو بارداً .

### المقادير :

- ١ كيلو قرع عسلي مقشر ومقطع مكعبات
- ١ كوب سكر ستريفش
- ١/٢ كوب ماء
- ٢ ملعقة كبيرة جوز هند مبشور
- ٢ ملعقة كبيرة زبيب نظيف مغسول
- مقدار كرملة مكون من :
  - ٢ ملعقة كبيرة سكر + ٢ ملعقة كبيرة ماء
  - ٢ ملعقة كبيرة زيت سائح
  - ١/٢ ملعقة شاي قرفة ناعمة

## طاجن القرع العسلي بالبشاميل

- تتبع نفس المقادير السابقة والطريقة وتستبدل الكرملة بصلصة بيضاء حلوة مكونة من : ملعقة زبدة - ملعقة كبيرة دقيق - ١ كوب لبن - ١ ملعقة كبيرة سكر - فانيليا - ١ بيضة .
- يغطى سطح طاجن القرع ( رقم ٥ ) بالصلصة البيضاء ويرش بجوز الهند وقليل من الزيت السائح ويتمم كالسابق .

## خشاف القرع العسلي

### الطريقة :

- ١ - يقطع القرع العسلي حلقات سمك ١ بوصة بسكين حاد .
- ٢ - تقطع الحلقات نصفين أى إلى شرائح ثم تقطع الشرائح إلى مكعبات .
- ٣ - يوضع القرع العسلي والسكر والماء فى إناء ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان .
- ٤ - تهدأ النار وينزع الريم ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج القرع ويتشرب معظم السائل حوالى ١٠ دقائق .
- ٥ - يبعد الإناء عن النار ويضاف ماء الورد ويقلب باحتراس .
- ٦ - يغرف فى طبق بلور عميق ويرش بالمكسرات المفرومة غليظاً .
- ٧ - يوضع فى الثلاجة حتى يبرد تماماً قبل التقديم .
- ٨ - يجممل بالفاكهة المجهزة فى حالة استعمالها .

### المقادير :

- ١ كيلو قرع عسلي مقشر ومقطع مكعبات كبيرة
- ١ كوب سكر ستترفيش
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء إلى  $\frac{1}{4}$  كوب
- ١ ملعقة كبيرة من ماء الورد
- مكسرات (لوز - بندق مفروم غليظاً)
- فاكهة ويمكن الاستغناء عنها مثل الفراولة ، الموز

### ملحوظة :

- يفضل عدم تجميله بالكريمة المخفوقة حتى يكون خفيفاً ولا يعطى مزيداً من السعرات .
- القرع العسلي غنى بفيتامين « أ » ويعطى ١٠٠ جم من القرع حوالى ١١,٠٠٠ وحدة دولية من الفيتامين .

## كل واشكر (على طريقة سوريا ولبنان)

### بحشوة اللوز وبياض البيض

#### الطريقة :

- ١ - يدهن بالسمن صاج فرن مستطيل مقاس (٢٥ × ٣٣ سم) .
- ٢ - يفرد بقاع الصاج ورقة من الجلاش بطول الصاج وتدهن خفيفاً بالزبد .
- ٣ - توضع فوقها ورقة جلاش أخرى وتدهن خفيفاً بالزبد السائح وتكرر العملية حتى يستعمل نصف عدد ورق الجلاش .
- ٤ - يخلط اللوز المطحون مع السكر وتخفق بياض البيضة جيداً وتخلط باللوز والسكر جيداً ، ثم يضاف ماء الزهر .
- ٥ - يفرد الحشو على أوراق الجلاش المرصوفة بالصاج .
- ٦ - يغطي الحشو بورقة جلاش وتدهن خفيفاً بالزبد السائح ، تكرر العملية حتى يستعمل كل ورق الجلاش المتبقى .
- ٧ - يدهن السطح الأخير بالزبد ويقطع الجلاش بسكين حاد على شكل مربعات أو معينات صغيرة (حوالي ٤٠ قطعة) .
- ٨ - يرش السطح بقليل من الماء البارد ، وتوضع الصاج في فرن متوسط الحرارة على الرف الأوسط لمدة ٢٠ دقيقة ثم يرفع على الرف العلوى لمدة ٢٠ دقيقة أخرى أو حتى ينتفخ الجلاش ويصير لونه ذهبياً فاتحاً .
- ٩ - يعمل الشراب : يذاب السكر في الماء على النار مع التقليب حتى يغلى ، ينزع الريم ويترك يغلى ٣ - ٥ دقائق ، تضاف قطرات الليمون وماء الورد ويترك حتى يبرد .
- ١٠ - يصب الشراب البارد على الجلاش الساخن ويترك حتى يبرد وقد يرش السطح بفستق مفروم .

#### المقادير :

- ¼ كيلو جلاش طازج
- ¼ كوب زبد سائح أو سمن سائح

#### للشراب :

- ٢ كوب سكر ستترفيش
- ¼ كوب ماء
- ٣ قطرات من عصير الليمون
- ١ ملعقة ماء ورد

#### حشوة اللوز :

- ١ كوب لوز مطحون خشناً
- ¼ كوب سكر
- ١ بياض بيضة
- ١ ملعقة شاي من ماء الزهر

#### ملحوظة :

- ٣ قطع صغيرة (١٠٠جم) تعطى : ٣٣٠ سعراً حرارياً .

## أم على المهلبية الخفيفة

### والمكسرات

#### الطريقة :

- ١ - توضع أوراق الجلاش فى صاج فى فرن متوسط الحرارة وقد ترش خفيفاً بالزبد السائح ، وتترك ٢ - ٣ دقيقة حتى تجف وتصغر خفيفاً جداً .
- ٢ - تكسر أوراق الجلاش وتوضع فى طاجن فرن مناسب .
- ٣ - يخلط المكسرات المفرومة وجوز الهند المبشور والزبيب ويرش على الجلاش .
- ٤ - تعمل المهلبية : يقرب الكورن فلور أو النشا فى قليل من اللبن البارد حتى يمتزج ثم يضاف إليه باقى اللبن ويرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب حتى تغلظ المهلبية خفيفاً .
- ٥ - تحلى بالسكر (  $1 \frac{1}{4}$  كوب) والفانيليا أو ماء الورد أو ماء الزهر .
- ٦ - تصب المهلبية الخفيفة الساخنة على الجلاش والمكسرات بحيث تغطيه .
- ٧ - يوضع الطاجن فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٥ - ٨ دقائق حتى تتشرب المهلبية ويقدم دافئاً .

#### المقادير :

- ٤ ورقات جلاش طازج تجفف فى الفرن
- ١ ملعقة كبيرة زبد سائح
- ٢ ملعقة كبيرة مكسرات :
- لوز - بندق مفرومة غليظاً
- ١ ملعقة كبيرة جوز هند
- ١ ملعقة كبيرة زبيب مغسول مجفف

#### المهلبية :

- $2 \frac{1}{4}$  كوب لبن
- $1 \frac{1}{4}$  كوب سكر
- ١ ملعقة كبيرة كورن فلور أو نشا ، فانيليا أو ماء ورد

#### ملحوظة :

- قطعة ٧٠ جم تعطى : ١٩٥ سعراً حرارياً .

## البسبوسة السريعة

### الطريقة :

- ١ - يخلط اللبن البارد أو الماء بالسكر والسمن السائح أو زيت الذرة .
- ٢ - يضاف إليه دقيق السميط مع التقليب بملعقة خشبية حتى تختلط المكونات دون دحك .
- ٣ - تدهن صينية مستديرة منخفضة الجوانب مقاس ٢٢ - ٢٤ سم بالسمن اللين وقد تدهن بالطحينة البيضاء .
- ٤ - يصب خليط البسبوسة فى الصينية ويساوى جيداً باليد .
- ٥ - يجمّل السطح باللوز أو البندق الصحيح المقشور أو المبروم غليظاً .
- ٦ - توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة فى الرف الأوسط حتى ينضج ويحمر السطح حوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ٧ - تسقى وهى ساخنة بالشراب البارد وتغطى فترة حتى تتشرب الشراب ، تقطع حسب الرغبة .

### المقادير :

- ٢ كوب دقيق سميط
  - ١ كوب سكر
  - $\frac{1}{4}$  كوب سمن أو زيت ذرة
  - $\frac{1}{4}$  كوب لبن بارد أو ماء
  - لوز أو بندق صحيح للوجه
- ### شراب البسبوسة :
- ١ كوب سكر
  - ٢ كوب ماء
  - عصير  $\frac{1}{4}$  ليمونة
  - ماء ورد أو ماء زهر

### ملحوظة :

- شراب البسبوسة خفيف حتى يتخللها جيداً ويجعلها طرية .
- قد يستبدل اللبن بكوب من اللبن الزبادى و  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي بيكنج بودر تخلط مع الدقيق ، تعمل بنفس الطريقة .
- قطعة ١٠٠ جم تعطى : ٣٣٠ سعراً حرارياً .

## وردات الشو بالشراب والقشدة

### تصلح نفس المقادير لعمل الإكلير والبروفيتورول

#### الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح .
- ٢ - يوضع الماء والزبد أو الزيت في إناء وترفع على النار حتى الغليان .
- ٣ - يضاف الدقيق المنخول مع الملح دفعة واحدة مع التقليب بقوة بملعقة خشبية .
- ٤ - تهدأ النار مع التقليب بقوة حتى تتكور العجينة وتترك الإناء .
- ٥ - يبعد الإناء عن النار وتترك العجينة حتى تهدأ (حوالي دقيقتين) .
- ٦ - يضاف البيض واحدة واحدة إلى العجينة المبردة مع التقليب الجيد بعد كل إضافة حتى الحصول على عجينة ملساء لامعة ، تضاف الفانيليا .
- ٧ - يدهن صاج بالزيت خفيفاً وتدهن اليدان بالزيت .
- ٨ - تؤخذ قطعة من العجينة في حجم عين الجمل وتشكل على هيئة كرة .
- ٩ - توضع الكرة على الصاج وتبسط باليد إلى دائرة ٥ سم ، ويضغط بالإصبع على منتصفها لعمل حفرة صغيرة ، تكرر العملية حتى ينتهي مقدار العجينة .
- ١٠ - يوضع الزيت في طاسة متينة عميقة ويرفع على النار حتى يسخن .
- ١١ - تبعد الطاسة عن النار ويرص فيها نصف عدد الدوائر .
- ١٢ - تعاد على النار وترفع الحرارة حتى تبدأ دوائر العجينة في الارتفاع إلى السطح وتنتفخ ، تهدأ النار حتى يتم النضج وتحمّر مع التقليب أثناء التحمير .
- ١٣ - ترفع الوحدات بمقصوفة وتوضع في مصفاة للتخلص من الزيت الزائد .
- ١٤ - تسقى بالشراب البارد بماء الورد .
- ١٥ - ترص الوردات في طبق التقديم ويجمل وسطها بقطعة قشدة أو وردة كريمة مخفوقة .

#### المقادير :

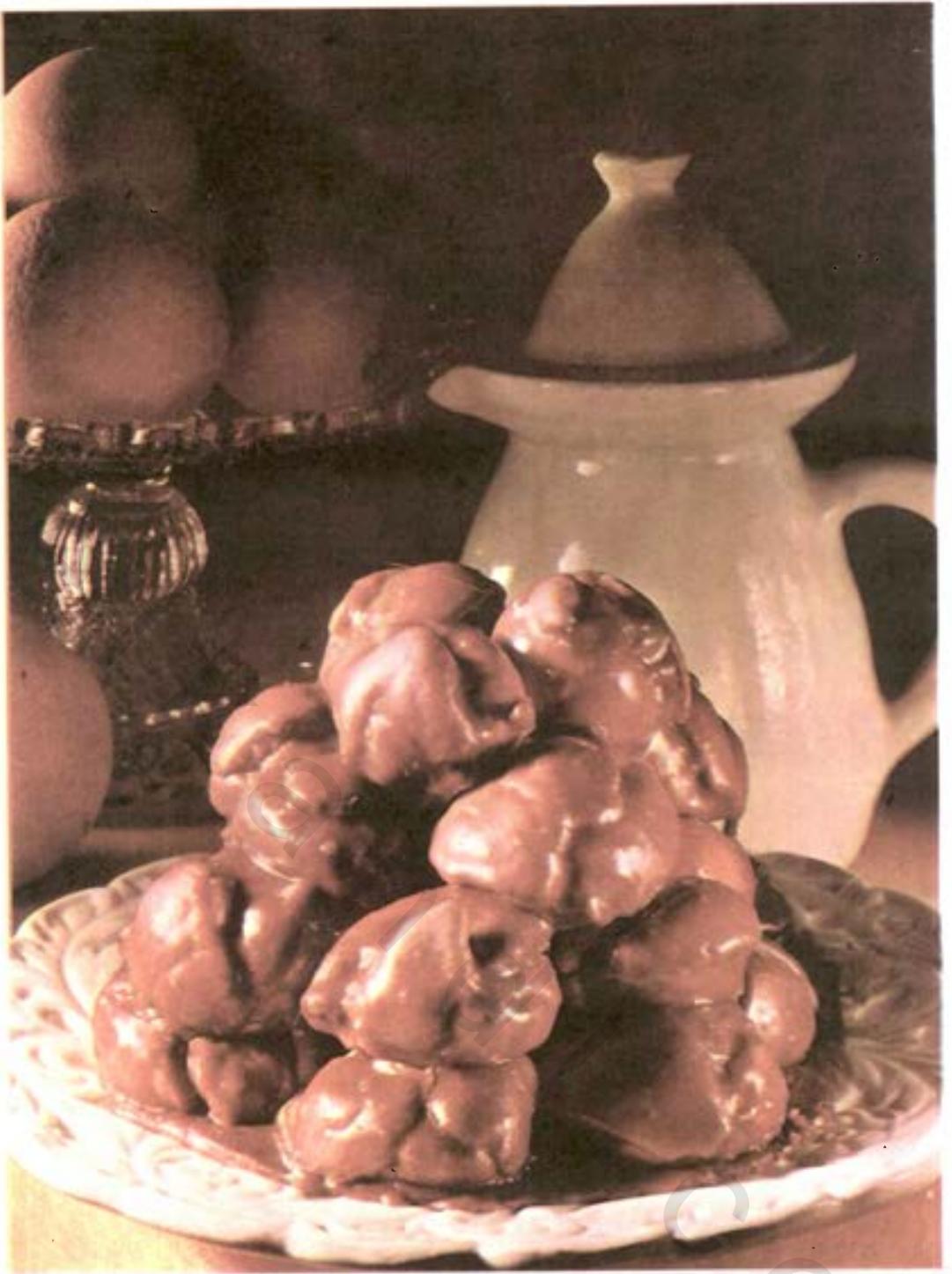
- ١ كوب دقيق
- ¼ ملعقة شاي ملح
- ١ كوب ماء
- ¼ كوب زبد أو زيت ذرة
- ٢ بيضة كبيرة
- فانيليا
- زيت غزير للتحمير

#### شراب سكري مكون من :

- ١ كوب سكر
- ¼ كوب ماء
- عصير ¼ ليمونة
- ١ ملعقة ماء ورد

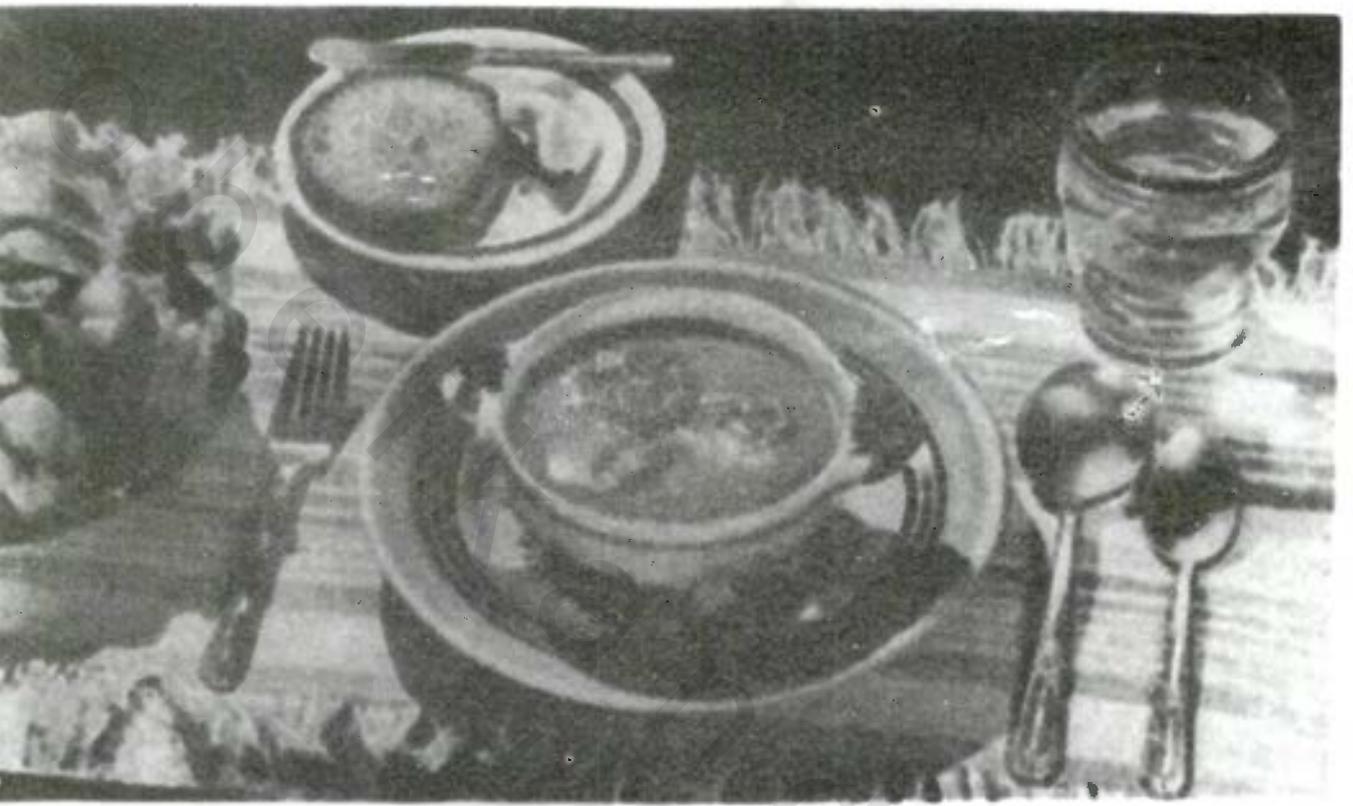
#### ملحوظة :

- يمكن الاستغناء عن الشراب والقشدة وترش الوحدات بالسكر الناعم .
- ٦٠ جم (وردتان بالشراب والقشدة) تعطى ٢٥٠ سعراً .



بروفیتروول





di.com