

الباب السابع

السلطات

أنواعها - إعدادها

أولاً : سلطة الخضر النيئة .

ثانياً : سلطة الخضر المطهية .

ثالثاً : السلطة كنوع من المشهيات .

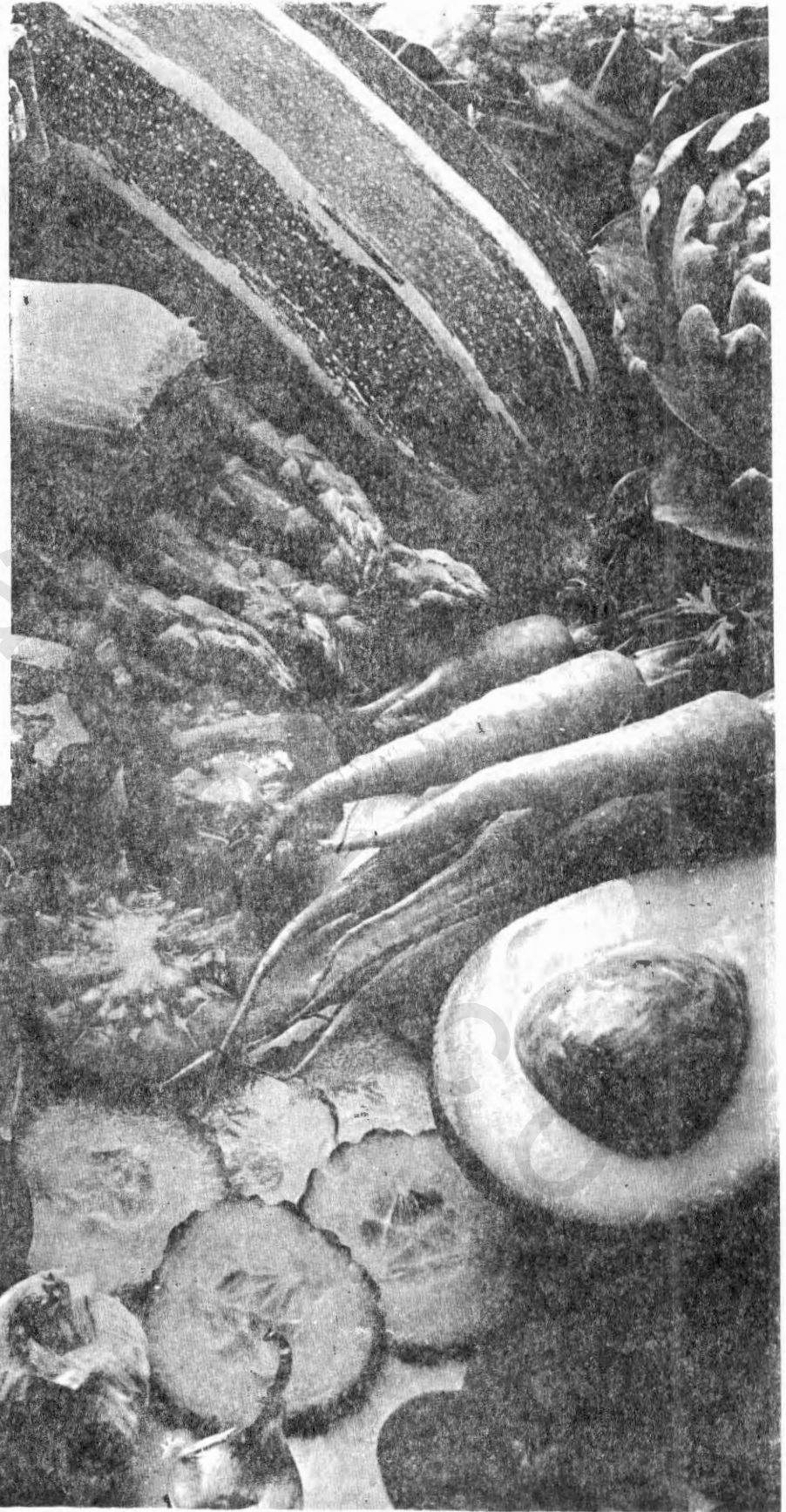
رابعاً : الغمسات .

خامساً : قوالب السلطة المثلجة .

سادساً : سلطة الفاكهة الطازجة -

المحفوظة - المجمدة

خشاف الفاكهة المحففة .



obeykandil.com

الباب السابع

السلطات Salads

عندما تذكر كلمة « سلطة » يتبادر إلى الذهن غالبًا سلطة الخضر الطازجة النيئة كالخس والجرجير والخيار والطماطم والفلفل الأخضر والجزر وغيرها من خضر الموسم ، وقد يتكون طبق السلطة من نوع واحد من الخضر كسلطة الخس مثلا أو من مجموعة من الخضر ، أو كطبق رئيسي .

ولطبق السلطة أهمية كبيرة فهو يضيف بألوانه الزاهية جمالا على المائدة ، كما أنه يمد الجسم بمواد الوقاية من أملاح معدنية كالحديد والكالسيوم وفيتامينات التي من أهمها فيتاميني ا (كاروتين) و ج (حمض الإسكوربيك) ، وألياف تنشط الأمعاء وتساعد في عملية التخلص من الفضلات .

وهناك أنواع عديدة من السلطات وتوقف طريقة تقديمها على دور طبق السلطة في الوجبة كما يتضح من الآتي :

- ١ - تقدم سلطة الخضر كطبق مستقل يكلل الوجبة ، وتتكون عادة من مجموعة من خضر الموسم المتبله بالصلصة الفرنسية .
- ٢ - تقدم السلطة كطبق رئيسي مرتفع القيمة الغذائية تمثل فيه مجموعات الغذاء الصحي (ينظر مرشد الغذاء الصحي - الباب الثاني) .

● فن مجموعة الألبان وبدائلها يستعمل الجبن الأبيض أو الرومي وخلافه مهروس أو مبشور أو شرائح رفيعة .
● ومن مجموعة اللحوم وبدائلها تستعمل شرائح اللحم البارد واللسان والجمبري والدجاج والبيض المسلوق والمكسرات والبقول المسلوقة .

● ومن مجموعة الفاكهة والخضر تستعمل جميع أنواع الفاكهة والخضر التي تصلح للتقديم كسلطة .
● من مجموعة الخبز والحبوب قد تستعمل شرائح أو مكعبات الخبز والمكرونه المسلوقة الصغيرة الحجم كما في السلطة الإيطالية . ويعتبر مثل هذا الطبق وجبة كاملة ، يقدم كغذاء أو عشاء ومثله السلطة الروسية بالمايونيز .

٣ - تقدم السلطة كنوع من المشهيات وتتميز بتقديم خاص كأن تقدم مكعبات صغيرة من الجزر والخيار والجبن والزيتون الأخضر المحشو والأسود وغير ذلك مثبتة على أعواد خشبية (خلّة) وتنسق بشكل جميل . أو تقدم الخضر مقرية ومخلوطة بصلصة المايونيز مثلا ، بحيث يسهل بسطحها على شرائح أو مربعات صغيرة من الخبز وتُجمل وتعرف باسم كانابيه Canapés .

٤ - تقدم السلطة كطبق مصاحب للطبق الرئيسي ، كسلطة الطحينة التي تقدم مع الأسماك واللحوم المشوية ، أو سلطة الزبادى مع محشو ورق العنب ، وهي تعمل على ترطيب الوجبة وتعرف باسم الغمسات Dips .

٥ - السلطة الراقية التي تقدم في شكل قوالب مثلجة ، ويضاف إليها الجيلاتين غير المحلى الذى يعمل على تماسك مكوناتها وسهولة قلبها ويعرف بالأسبك جيلي Aspicy gely ، وتقدم هذه السلطات عادة في الولائم والمناسبات .

٦ - السلطات الحلوة كسلطة الفاكهة التي تحتوى على فاكهة الموسم الطازجة أو المحفوظة أو خليط منها ، وقد تجمل بالكريمة المخفوقة وتقدم مثلجة .

معلومات وإرشادات مفيدة عند إعداد السلطات

أولاً : تنسيق الطبق :

لابد أن يكون لكل شخص ذوقه الخاص ولمساته المبتكرة في تنسيق طبق السلطة أو غيره من الأطباق الأخرى ، وقد تفيد الإرشادات التالية في تقديم طبق سلطة شهى جيد التنسيق .

١ - يراعى ترتيب طبق السلطة بشكل عملي سهل التناول سواء أكان التقديم في طبق كبير يناسب الولائم ، أو طبق بلور عميق ، أو طبق صغير مسطح عادى . فن غير المناسب مثلاً رص أوراق الخس الكبيرة حول طبق السلطة بحيث يبرز معظمها خارج حافته ، فيصعب تناول الخضر الداخلية دون أن تتساقط الأوراق الخارجية على المائدة ، أو أن يضطر الشخص إلى تنحيتها جانباً فيفقد الطبق جماله .

ومن الممكن ترتيب أوراق الخس مجموعة أو متفرقة في طبق مستطيل يناسب شكلها بحيث لا تتعدى حافته الداخلية ، أو توضع الأوراق الصغيرة الداخلية في منتصف الطبق العميق رأسية .

٢ - يجب أن تتوازن أحجام الخضر أو الفاكهة المقطعة مع بعضها ومع شكل وحجم الطبق المقدمة فيه ، فلا تقدم كمية هزيلة في قاع الطبق ، أو أن تكون مزدحمة بشكل يفقدها جلالها ويصعب معه غرفها .

٣ - تختلف الآراء حول طريقة تنسيق طبق السلطة ، فالبعض يرى أن ينسق بعناية شديدة بحيث يبدو كأنه لوحة مرسومة . على حين يرى البعض الآخر أن الفاكهة والخضر جميلة بألوانها الطبيعية وأشكالها المختلفة ولا تحتاج إلى تنسيق ويكفى أن تقطع بعناية وتخلط ببعضها البعض بطريقة عشوائية بلا ترتيب ، فتبدو كأنها لوحة طبيعية حية . ونحن لا نستغنى عن الطريقتين ، ومن المناسب تقديم السلطات السريعة التنسيق في الوجبات اليومية العادية مما يحفظ للخضر طراحتها وصلابتها ، ويقل الفقد كثيراً في فيتامين ج . في حين يحتاج ترتيب طبق السلطة بشكل معين إلى الاستغناء عن جزء كبير من الخضر أو الفاكهة ، ويزيد تبعاً لذلك الفقد في الكمية وفي القيمة الغذائية .

ثانياً : تجانس الألوان :

الوجبة الخالية من وجود طبق سلطة خضراء عادة تكون باهتة غير شهية ، ولذا من المهم تقديم الخضر التي تتفق في ألوانها كالخس والخيار بلونها الأخضر مع الطماطم الحمراء والبصل الأبيض ، في حين لا تتفق الطماطم مع البنجر ، ولا تعطى مزجاً جيداً ولا طعماً مستحباً .

وفي الفاكهة يمكن تقديم سلطة شهية بخلط الفراولة مع الموز ، في حين تبدو السلطة باهتة عند تقديم الموز مع الكثرى مثلاً ، وقد يفيد ترك التفاح الأحمر بقشرته الناعمة فيعطى لمسة من اللون الأحمر لسلطة الفاكهة الباهتة اللون وهكذا .

ثالثاً : نكهة الخضر والفاكهة المستعملة :

١ - الخضر القوية الرائحة مثل البصل والثوم والنعناع وغيرها يجب أن توضع بكميات صغيرة حتى لا تطغى على نكهة الخضر الأخرى ، وقد لا يستعملها البعض .

٢ - يراعى عدم الإكثار من المواد والإضافات التي يقصد بها تجميل الطبق ولا تؤكل عادة مع السلطة مثل ، عروق البقدونس ، وقشر الخيار المقطع رقيقاً ، وغير ذلك ، فالتجميل يجب أن يكون مكملاً لطبق السلطة .

٣- يستعمل طبق السلطة لتخفيف نكهة الأطعمة الحريفة كصلصة الكارى أو الشطة في الكشرى ، وكتقديم سلطة الخس مع الجبن الأبيض الشديد الملوحة ، أو لتحسين الأطعمة الضعيفة النكهة كالمكرونة والأرز مع السلطة الخضراء وهكذا .
٤- الفاكهة القوية الرائحة كالشمام والجوافة ، قد تطفى على نكهة الفاكهة الأخرى في طبق السلطة ، ولذا يفضل أن تقدم بمفردها ، كذلك يجب ألا تكون الفاكهة كلها من النوع الحمضى الطعم كالبرتقال مع الرمان والجريب فروت وغير ذلك .

رابعاً : السلطة وفيتامين ج (حمض الأسكوربيك) :

سبق الذكر أن فيتامين ج يفقد من الفاكهة والخضر في الحالات الآتية :

(أ) تعرضه للحرارة الشديدة وخاصة كلما طالت المدة .

(ب) ذوبانه في الماء .

(ج) تعرضه لأوكسجين الجو في الفاكهة والخضر المجروحة والمقطعة التي تترك مدة طويلة مكشوفة .

(د) تأثره بمعادن النحاس والحديد كاستعمال سكين صدئ في تقطيع الخضر والفاكهة ، أو تقديمها في إناء نحاسي .

وتتوقف نسبة الفقد في الفيتامين تبعاً للآتي :

● تخزين الفاكهة والخضر حتى ولو ليوم واحد بعد قطفها ، يؤدي إلى فقد جزء من الفيتامين ، ويستمر الفقد بطول مدة التخزين ، فعلى سبيل المثال يتناقص فيتامين ج بالخس من ١٦ ٪ إلى ٣ ٪ ، وبالجزعير من ١٣٥ ٪ إلى ٦٥ ٪ ، وبالخيار من ١٦ ٪ إلى ١٤ ٪ ، وذلك عند تخزينها لمدة ١ إلى ٢ يوم . ولذا يفضل استهلاكها في يوم شرائها .

● تفقد سلطة الخيار ٢٢ ٪ من فيتامين ج بعد تجهيزها مباشرة ، و ٣٣ ٪ بعد مضي ساعة واحدة من تجهيزها ، و ٤١ ٪ بعد مضي ٣ ساعات وهكذا . في حين تفقد سلطة الطماطم ٩ ٪ فقط من فيتامين ج بعد مضي ٣ ساعات من إعدادها ذلك لأن حموضة الطماطم تساعد على الاحتفاظ بالفيتامين مدة أطول من الخضر الضعيفة الحموضة .

كيفية تقديم طبق سلطة جيد

من أهم مميزات السلطة الجيدة احتفاظ الفاكهة والخضر بصلابتها وشكلها المميز ولونها الطبيعي ونكهتها المستحبة ، ولا يتأتى ذلك إلا إذا كانت :

(أ) طازجة تماماً . (ب) مثلجة عند عملها . (ج) غير مبلة .

الغسل :

تغسل الفاكهة والخضر كل حسب نوعها بعناية كبيرة ينظر كتاب (الفاكهة والخضراوات)

التعليج : (أى تبريدها) :

تجفف الفاكهة والخضر وتحفظ في الثلاجة لمدة لاتقل عن ٢ - ٣ ساعات قبل تقديمها ، ويجب عدم التفاضى عن هذه الخطوة الهامة حتى تستعيد الفاكهة والخضر صلابتها ونضارتها .

وقد يتطلب الأمر عند تقديم بعض أنواع المشهيات أن تكون الخضرة على درجة كبيرة من الصلابة مثلجة تماماً مثل شرائح الخيار والجزر ، وهذه يمكن تقطيعها ووضعها في كيس من البلاستيك أو ورق الألومنيوم (الفويل) "aluminium foil" . وتوضع في الفريزر لمدة تتراوح بين ٢٠ ، ٣٠ دقيقة قبل تقديمها وهي تحتاج إلى عناية كبيرة في حساب الوقت وإلا تجمدت الخضرة وأصبحت غير صالحة للأكل وهناك طريقة أخرى أكثر ضماناً وهي وضع الخضرة المقطعة (شرائح الجزر مثلاً) في سلطانية بها ماء وتلج ، ويعتبر الفقد هنا قليلاً ، لأن الثلج يساعد على صلابة الخضرة ويمنع تسرب مكوناتها الغذائية .

تقطيع الخضرة :

● **الخضرة الورقية :** كالخس والجرجير والبقدونس .. إلخ . تجفف باحترام في فوطة نظيفة بعد إخراجها من الثلجة ، وتقدم الأوراق الصغيرة منها صحيحة ، أما الأوراق الكبيرة فتقطع باليد إلى قطع مناسبة للأكل ، وهذا أفضل ، لأنها تحتفظ بطعمها الجيد ، وقد يتطلب الأمر تقطيعها رقيقاً وفي هذه الحالة تقطع بسكين حاد من الصلب غير القابل للصدأ "Stainless Steel" ، حتى لا يتغير طعمها ويتأثر فيتامين ج كما سبق الذكر .

● **الخضرة الأخرى :** كالخيار والجزر والفلفل الأخضر .. إلخ تقشر رقيقاً أو تترك بدون تقشير وتقطع حسب الغرض المقدمة من أجله (شرائح - حلقات - أرباع ..) وذلك قبل تقديمها مباشرة أو تحفظ مغطاة في الثلجة لحين تبيلها وتقديمها .

● **الخضرة المشورة والمقرية :** بالرغم من الفقد الكبير في فيتاميني ا ، ج عند اتباع هذه الطريقة فإن بعض الخضرة تبشر أو تفرى بالسكين لشدة صلابتها ، وحتى تكون سهلة المضغ والهضم مثل : الجزر - الفلفل الأخضر - البقدونس - البصل وغير ذلك ، وفي هذه الحالة يراعى الإسراع في العمل وعدم تعريضها طويلاً للجو ، وعادة تقدم بشكل هرمي كالجزر المبشور بدون تبيل حتى لا تتعجن ، أو تبيل خفيفاً .

● **الطماطم :** تقطع وهي صلبة مثلجة بعد إزالة مكان التصاق العرق (الجزء القائم) ويفضل تقطيعها إلى أرباع بالطول لتقليل تسرب عصارتها ، أما الصلبة تماماً فيمكن تقطيعها إلى شرائح على لوحة خشب وبسكين حاد .

وقد يفضل البعض تقشير الطماطم قبل تقطيعها بأحد هذه الطرق :

١ - نغمس في ماء مغلي لمدة دقيقة وتجفف ، تنزع القشرة وتلج قبل استعمالها .

٢ - تدعك القشرة خفيفاً بظفر السكين مما يساعد على انفصال القشرة عن اللحم .

٣ - تعرض للهب لمدة دقيقة فتشقق القشرة ويسهل نزعها .

● **استعمال الثوم :** كثيرون لا يحبون وضع الثوم في السلطة الخضراء ، ومن الممكن إدخال نكهة الثوم بطريقة خفيفة كالاتي : يقشر فص واحد من الثوم ويقطع جزء من طرفه ، يدعك قاع وجوانب السلطانية المعدة لخلط خضرة السلطة بالجزء المقطوع لفص الثوم ويستغنى عنه ، فتكتسب الخضرة نكهة خفيفة مستحبة لا تظهر واضحة .

● **استعمال البصل :** يجب أن تكون شرائح البصل رفيعة ، وتقع في قليل من عصير الليمون أو الخل الأبيض الذي يكسبها نكهة جيدة وبياضاً ناصعاً ، وذلك قبل إضافتها للسلطة ، أو تدعك الشرائح بالملح والفلفل وتغسل لتخفيف حدة طعمها وتجفف قبل استعمالها ، وقد يبشر البصل ويتوقف ذلك على رغبة الآكلين .

● الصلصة الفرنسية (التبيلة الفرنسية) :

يجب أن ترح جيداً قبل إضافتها للخضر (ينظر باب الصلصات) ، وكلما قل الوقت بين إضافتها للسلطة وبين تناولها احتفظت الخضر بصلابتها ولونها الطبيعي وقيمتها الغذائية .
وعند خلط الصلصة بالخضر تستعمل سلطانية كبيرة الحجم حتى يسهل تقليب الخضر دون أن تهشم ، وترش الصلصة بكميات صغيرة تكفي لتبيل الخضر فقط دون زيادة تجعلها ثقيلة ذابلة . تضاف الطماطم في النهاية حتى لا تهتك في أثناء التقليب وتسرب عصارتها فتشوه شكل السلطة .

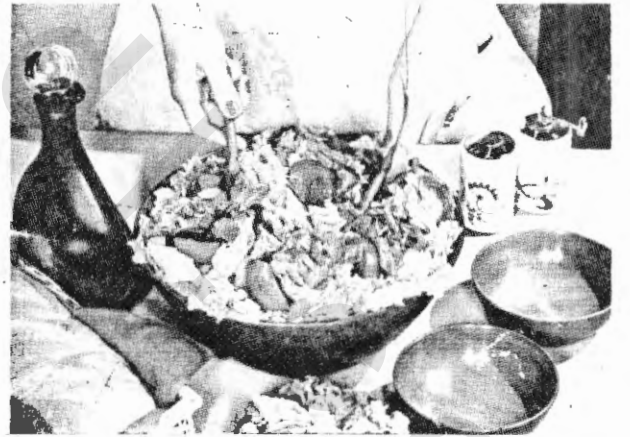
● طرق تقديم سلطة الخضر :

تقدم مثلجة باتباع أحد هذه الطرق :

- ١ - يختار طبق مسطح كبير الحجم بيضاوى أو مستدير ، وترص به الخضر الورقية صحيحة وتنسق بجوارها الخضر الأخرى مقطعة إلى أحجام كبيرة ، تقدم بدون تبيل ومعها الصلصة الفرنسية في الزجاجاة الخاصة على المائدة .
- ٢ - تقطع الخضر إلى قطع مناسبة للأكل وترتب في طبق عميق من البلور أو ماشابه ، وتبيل بالصلصة الفرنسية قبيل تقديمها مباشرة .
- ٣ - تقطع الخضر إلى قطع صغيرة الحجم ، وهى المعروفة بالسلطة البلدى التى تقدم مع أطباق الكشرى وغيرها ، وتوضع في طبق عميق وتخلط مع بعضها بدون ترتيب ، وتبيل بالصلصة الفرنسية وتقدم مباشرة .
ويلاحظ في الطريقة الأخيرة (السلطة البلدى) أن الفقد يكون أكبر ، والسائل كثير لتسرب عصارات الخضر .



طبق سلطة خضراء منسق مقدم مع سلطة
زبادى أو طحينة (بابا غنوج)



سلطة خضراء
مقدمة بطريقة شهية دون تنسيق

أولاً : سلطة الخضر الطازجة النيئة

كل كوب من السلطة الخضراء (حوالي ١٠٠ جم) يعطى من ١٥ إلى ٣٠ سعراً حسب نوع الخضر المستعملة ، وكل ملعقة كبيرة من الصلصة الفرنسية (الزيت) تعطى حوالي ١٠٠ سعر ، وهي سرعات غير ظاهرة ويمكن الحد منها بتبيل السلطة بالملح وعصير الليمون أو الخل ، أو يستعمل نصف مقدار الزيت المذكور في الصلصة الفرنسية وذلك لمن لا يرغبون في زيادة أوزانهم .

سلطة خضراء (التقديم اليومي البسيط)

المقادير :

١ ثمرة فلفل أخضر	خضر الموسم مغسولة مثلجة « مثل »
٢ ثمرة خيار	¼ واحدة من خس السلطة
٢ ثمرة طماطم جامدة	أو من خس لاتوجا "Laitue"
فص ثوم	مقدار صلصة فرنسية (باب الصلصات)

الطريقة :

- ١ - يقطع الخس باليد أو باستعمال سكين حاد ويحتفظ بالأوراق الداخلية صحيحة .
- ٢ - يقشر الخيار رقيقاً وقد يترك بدون تقشير ، أو تمرر أطراف الشوكة بقوة على القشرة من أعلى لأسفل لعمل حزوز ظاهرة بها كنوع من التجميل ثم يقطع حلقات رقيقة .
- ٣ - يقطع الفلفل الأخضر حلقات رقيقة وتترع البذور .
- ٤ - تجهز سلطانية كبيرة الحجم ويدعك قاعها وجوانبها بفص ثوم مقطوع ، ثم يستغنى عنه (يراجع كيفية تقديم طبق سلطة جيد) .
- ٥ - يوضع الخس المقطع في السلطانية ويضاف إليه باقى الخضر (ماعدا الطماطم) مع خلطها ببعضها باحتراس باستعمال شوكة وملعقة .
- ٦ - ترح أو تخفق الصلصة الفرنسية جيداً وترش ملعقة ملعقة على الخضر مع التقليب باحتراس من أسفل لأعلى بحيث يتم تنبيلها جيداً دون زيادة .
- ٧ - تقطع الطماطم إلى أرباع بالطول أو أكثر حسب حجمها وتضاف أخيراً للسلطة وتقلب معها بخفة بطريقة عشوائية بدون ترتيب ، أو يجمل بها السطح حسب الرغبة وكذا الأوراق الصغيرة الداخلية للخس .
- ٨ - تقدم باردة مباشرة .

إرشادات :

هناك أنواع عديدة من الخس منها : الخس البلدى ، وأوراقه شديدة الخضرة خشنة وطعمها يميل للمرارة ، وهو لا يصلح للسلطات ويؤكل كما هو ، ومنها : خس السلطة المعروف الممتلئ الأوراق ، وهي أقل خشونة وأقل اخضراراً من البلدى وطعمها

مستحب ، وهناك أيضاً : خس لا توجا الصغير الحجم المستدير ، وأوراقه ملتفة على بعضها كالكرنب ، صلبة تميل إلى البياض وهو أفضل الأنواع طعمًا وأصلحها لعمل السلطة وإن كان أقلها في نسبة فيتامين أ ، وهو غير شائع الاستعمال في مصر .

سلطة الطاطم

المقادير :

عدد ٦ طاطم جامدة مستديرة مثلجة .

مقدار صلصة فرنسية مكونة من :

١ ملعقة شاي بقودونس مفري

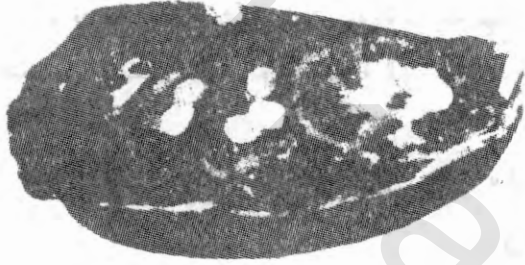
٢ ملعقة كبيرة زيت

١ بصلة خضراء مفرية (الجزء الأبيض فقط) .

١ ملعقة كبيرة خل

أو بصلة صغيرة مبشورة .

¼ ملعقة شاي ملح



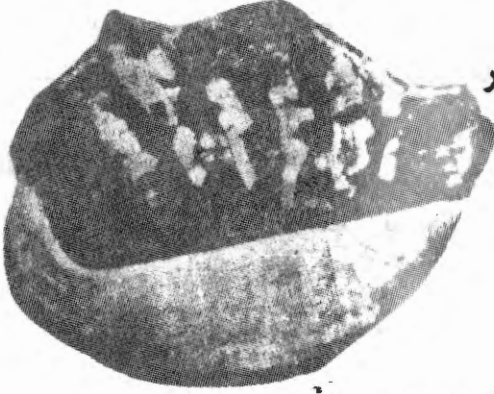
تخلط مقادير الصلصة جيدًا ببعضها بالشوكة .

الطريقة :

١ - تقشر الطاطم كما ذكر سابقاً أو تترك بدون تقشير .

٢ - تقطع حلقات رقيقة نوعاً على طبق مسطح أو لوحة خشبية .

٣ - ترص في طبق سلطة مسطح بشكل دائري ، وترش بخليلط الصلصة الفرنسية السابق بعد خفقه جيداً وتقدم مباشرة .



سلطة الطاطم بالخيار

المقادير :

عدد ٤ طاطم جامدة متوسطة الحجم

عدد ٣ خيار متوسط الحجم

للتجميل : أوراق الخس الخارجية .

١ مقدار صلصة فرنسية (باب الصلصات) .

الطريقة :

١ - توضع الطاطم على لوحة خشب أو طبق مسطح بحيث يكون السطح المستدير لأعلى .

٢ - تقطع إلى ٥ أو ٦ شرائح متوازية بالطول دون أن تفصل من القاعدة .

٣ - يقطع الخيار حلقات رقيقة نوعاً بعد تقشير أو يترك بدون تقشير وترص الحلقات بين شرائح الطاطم .

٤ - ترش جيداً بالصلصة الفرنسية .

٥ - تجهز أوراق الخس العريضة الخضراء (يستغنى عن العروق) وترتب بشكل دائري في طبق سلطة مسطح مستدير .

٦ - ترص وحدات الطاطم بالخيار على أوراق الخس . تتلج قبل تقديمها . (يحفظ الطبق على أحد أرفف الثلاجة) .

ملحوظة : يمكن استبدال حلقات الخيار بحلقات البصل أو خضر مسلوقة .

شرائح الخيار والجزر المثلجة

يختار الخيار والجزر المتوسط الحجم الطازج تمامًا .

الطريقة :

- ١- يقشر الخيار رقيقًا ويقطع جزء صغير من طرفه ، ثم يقطع شرائح أو أرباع بالطول ويوضع في ماء وتلج لمدة $\frac{1}{4}$ - ١ ساعة حتى يكتسب الصلابة المرغوبة .
- ٢- يكحت الجزر خفيفًا ويقطع إلى شرائح أو أرباع بالطول مثل الخيار ، وتجري هذه العملية قبل تثلجة حتى يسهل تقطيعه ويثلج كالخيار .
- ٣- عند التقديم يرفع الخيار والجزر من الماء المثلج ، ويجفف ويقدم في أكواب زجاجية أو أطباق بلور مناسبة كنوع بسيط من المشهيات ولا يتبل عادة .
- قد يقدم الجزر بشكل شرائح رقيقة ملفوفة تقطع بطول الجزرة وتلف على بعضها وتثبت بعود خلة قبل وضعها في الماء المثلج فتحتفظ بشكلها المفلوف وتترع الخلة قبل التقديم .

سلطة الكرنب النيئ

تعرف باسم **Coleslaw**

تستعمل الأوراق الداخلية البيضاء لكرنب صغيرة الحجم . تترع الأوراق الخارجية الخضراء والساق السميك ويقطع الجزء الداخلى إلى نصفين أو أرباع . يغسل باحتراس دون فصل الأوراق عن بعضها وتلج تمامًا حتى تتصلب الأوراق ويسهل بشرها بالمشرة ، أو تقطع شرائح رقيقة جدًا بسكين حاد . وهى من السلطات المنتشرة في الولايات المتحدة وأوروبا .

المقادير :

٢	ملعقة كبيرة زيت	٢	كوب كرنب مبشور أو مقطع رقيقًا
٣	ملعقة كبيرة خل		ملعقة كبيرة بقادونس مفرى
١ - ٢	ملعقة شاي سكر		بصلة صغيرة مقطعة حلقات رقيقة
$\frac{1}{4}$	ملعقة شاي ملح		

الطريقة :

- ١- يخلط الكرنب والبقادونس والبصل في سلطانية .
 - ٢- تخفق مكونات الصلصة الفرنسية جيدًا حتى يذوب السكر .
 - ٣- تصب الصلصة على خليط الكرنب مع تقلبه بشوكة وملعقة .
 - ٤- يغرف في طبق سلطة بشكل هرمي وقد يحمل بالطماطم .
- ملحوظة : يلاحظ ارتفاع نسبة السكر في هذه السلطة مما يكسبها طعمًا مميزًا . والكرنب النيء مصدر جيد لفيتامين ج .

ثانياً : سلطة الخضار المطهية

تستعمل في هذه السلطة خضر الموسم التي تحتاج إلى طهي مثل : البطاطس - البنجر - القرنبيط - الفاصوليا الخضراء - البسلة - الجزر .. إلخ ، أو البقول المسلوقة مثل : الفاصوليا البيضاء واللوبيا وغير ذلك .
ويمكن تقديم طبق سلطة الخضار المطهية كوجبة غداء أو عشاء مرتفعة القيمة الغذائية ، مثل سلطة الخضار بالمايونيز (السلطة الروسية) ، أو السلطة الشتوية خاصة إذا احتوى طبق السلطة على نوع من الجبن أو البيض المسلوق أو اللحم البارد ، أو الجمبري أو السمك .. إلخ

سلطة الخضار المطهية (المعروفة بالسلطة الشتوية)

المقادير :

كوب فاصوليا خضراء مقطعة بالخراف	مجموعة من خضراوات الموسم المسلوقة مثل :
كوب بنجر حلقات أو مكعبات	1/4 قرنبيط صغيرة مقطعة زهرات
2 مقدار صلصة فرنسية (باب الصلصات)	2 جزرة مقطعة أرباع أو حلقات أو مكعبات
	2 بطاطس مقطعة حلقات أو مكعبات

للتجميل : خس صحيح - حلقات بيض مسلوق أو جبن أبيض مهروس .

الطريقة :

- 1 - يتبل كل نوع على حدة بالصلصة الفرنسية ويترك حوالي 1 - 1 ساعة .
- 2 - تصفى الخضار من الصلصة الزائدة وتنسق بطريقة جذابة على طبق مستدير مسطح كبير أو طبق المشهيات المقسم .
- 3 - فثلاً يوضع البنجر في منتصف الطبق على دائرة صغيرة من أوراق الخس حتى لا يختلط لونه بالخضار الأخرى .
- 4 - ترتب الخضار الأخرى حول البنجر بشكل هرمي بحيث تقسم الطبق إلى أربعة أقسام وهي القرنبيط - الفاصوليا الخضراء - الجزر - البطاطس .
- 5 - يحمل حولها بحلقات البيض المسلوق أو الجبن الأبيض المهروس وقد يستغنى عنها .
- 6 - تثلج وتقدم .

منوعات :

● سلطة البنجر بالبيض المسلوق :

المقادير :

عدد 2 من البنجر المتوسط الحجم مسلوق مقطع شرائح رقيقة - بصلة متوسطة مفرية أو شرائح رقيقة - بيضة مسلوقة مقطعة حلقات - مقدار صلصة فرنسية (باب الصلصات) .

الطريقة :

- ١- يتبل البنجر بالصلصة الفرنسية ويترك حوالي ١ ساعة حتى يتشربها .
- ٢- يتبل البصل بقليل من الصلصة الفرنسية على حدة .
- ٣- يصفى البنجر من الصلصة الزائدة ويرتب في طبق سلطة بالتبادل مع حلقات البيض ويوضع البصل في منتصف الطبق .
- ٤- يثلج ويقدم .

● سلطة البطاطس الساخنة :

- ١- يسلق عدد ٦ من البطاطس المتوسطة الحجم .
 - ٢- تقشر وهي ساخنة وتقطع حلقات أو مكعبات باحتراس . توضع في طبق سلطة .
 - ٣- تتبل بالصلصة الفرنسية الساخنة الآتية :
- يسخن في كزرولة حتى الغليان لمدة دقيقة خليط مكون من :
- ١/٤ كوب ماء - ١/٤ كوب خل - ١/٤ ملعقة شاي سكر - ١ ملعقة شاي ملح - ١/٤ ملعقة شاي فلفل - ١/٤ ملعقة شاي مستردة جافة .
- تبعد عن النار ويضاف إليها بصل صغيرة مفرية - ملعقة كبيرة بقدونس مفري - ٢ ملعقة كبيرة زيت . وتقلب جيداً .
- ٤- تصب على البطاطس مع تقليبها بخفة وتقدم ساخنة .

- سلطة البطاطس الباردة : كالسابقة ولا تقطع البطاطس إلا بعد أن تبرد تماماً وتتبل بالصلصة الفرنسية السابقة أو العادية .
- تثلج قبل التقديم .

السلطة الروسية Russian Salad

من أطباق السلطة الراقية التي تقدم عادة في الولائم أو كوجبة مرتفعة السعرات والقيمة الغذائية ، ويفضل تقديمها في الجو البارد .

المقادير :

مجموعة من خضر الموسم المسلوقة (نفس مقادير السلطة المطهية سابقة الذكر) .

مقدار صلصة مايونيز (باب الصلصات) .

١ علبة صغيرة تونة

١/٢ كيس مخلل أفرنجي منوع

للتجميل : أنصاف زيتون أسود - ٢ بيضة مسلوقة مقطعة حلقات أو أرباع - حلقات طاطم - بقدونس صحيح أو شرائح رفيعة من فلفل أخضر - شرائح أنشوجة (علب) .

الطريقة :

- ١- تقطع الخضر مكعبات منتظمة في حجم مناسب للأكل ويخلط معها المخلل .

- ٢ - تصفى التونة من الزيت وتقطع صغيراً وتخلط بالخضر السابقة وتبل الجميع بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٣ - تخفف ملعقتان من صلصة المايونيز بعصير الليمون أو الخل أو لبن أو كريمة . تخلط بالخضر وتقلب بخفة باستعمال شوكة .
- ٤ - تقدم هذه السلطة عادة في طبق بلور عميق أو مسطح مستدير أو مستطيل من الصلب الذى لا يصدأ (ستليس ستيل) .
- ٥ - يعرف خليط الخضر في الطبق المختار ويساوى سطحها .
- ٦ - تغطى بياق صلصة المايونيز السميقة (حتى لا تتزلق من السطح) .
- ٧ - ترص شرائح الأنشوجة بعد تصفية الزيت منها على السطح (وقد يستغنى عنها) ويجعل الطبق خفيفاً بالبيض المسلوق والزيتون والبقدونس - يثلج ويقدم .

إرشادات :

لنجاح أطباق المايونيز تعد الخضر أولاً ، وتحفظ جانباً ثم تعمل صلصة المايونيز وليس العكس ، فقد تفصل الصلصة عند تركها فترة طويلة وخاصة عند تقليبها في آخر لحظة لتغطية الخضر بها . (تراجع الطريقة الصحيحة لعمل صلصة المايونيز) .

سلطة ساعة الراعى

وهى عبارة عن سلطة خضر بالمايونيز كالسلطة الروسية السابقة ، ولكنها مقدمة في شكل ساعة تشير عقاربها إلى الوقت الذى سيقدم فيه الطبق ، وتشبه بساعة راعى الخراف ، لأنه يستطيع تمييز الوقت بسقوط أشعة الشمس وتحركها على نباتات المراعى المنبسطة أمامه .

ولذلك يضاف لمقدار صلصة المايونيز جيلتين بنسبة ورقة جيلتين ، أو ١/٢ ملعقة كبيرة جيلتين مبلور (مسحوق) غير محلى مذابة في ١/٢ كوب ماء مغلى حتى تتاسك الصلصة ، وتصبح لامعة وتغطى سطح الساعة بطبقة لامعة ثابتة ، ويمكن كتابة أرقام الساعة عليها وتجميلها حسب الرغبة .

المقادير :

مقداران من سلطة الخضر المطهية - ٢ مقدار صلصة مايونيز بالجيلتين - ٣ طماطم متوسطة الحجم مستديرة جامدة - حلقات بيض مسلوق (٢ بيضة) - خضر للتجميل مثل شرائح الجزر المخلل - فاصوليا خضراء مسلوقة صحيحة - زيتون أسود .

الطريقة :

- ١ - تعد الخضر كالسابق (كما في السلطة الروسية) وتخلط بملعقتين من الصلصة بدون تخفيف .
- ٢ - توضع في صينية مستديرة (مقاس ٢٠ - ٢٢ سم) وتساوى جيداً بحيث تأخذ شكل الصينية المستدير ، وتقلب على طبق كبير مسطح مستدير .
- ٣ - يضاف الجيلتين لصلصة المايونيز قبل تغطية الخضر حتى لا تتجمد .
- ٤ - يغطى سطح الخضر والجوانب بصلصة المايونيز بالجيلتين وتترك حتى يجمد سطح الساعة نوعاً .
- ٥ - ترص ١٢ حلقة بيض تمثل أعداد الساعة أو يكتفى بأربعة حلقات تمثل الأعداد ٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ وترص بينها شرائح رفيعة من الجزر المخلل تمثل باقى الأعداد ، أو تكتب الأرقام بجزء من المايونيز الملون بلون أخضر حسب الرغبة .
- ٦ - تعمل عقارب الساعة بوضع نصف زيتونة في المنتصف وشرحتان من الجزر أو الفاصوليا الخضراء تمثلان عقارب الساعة بحيث تشير إلى وقت التقديم .
- ٧ - يحدد محيط الساعة بشرائح جزر أو فاصوليا خضراء ، وترص حول قاعدة الساعة حلقات الطماطم . تقدم مثلجة .

ثالثًا : السلطة كنوع من المشهيات

بيض بالمايونيز

المقادير:

¼ ملعقة شاي فلفل أحمر	٤ بيضة مسلوقة جامدًا
¼ ملعقة شاي ملح	٢ ملعقة كبيرة صلصة مايونيز
للتجميل : زيتون أسود - خس - طماطم	(باب الصلصات)

الطريقة:

- ١ - يسلق البيض ويقشر ويقطع نصفين طولًا .
- ٢ - ينزع الصفار ويدهك بشوكة ويخلط بباقي المقادير ويحتفظ بالبياض سليماً .
- ٣ - يعاد الصفار إلى البياض بعمل وردات باستعمال قمع التجميل أو يملأ بالملعقة بشكل هرمي أو مسطح .
- ٤ - يحمل الصفار بشرائح رفيعة من الزيتون الأسود أو الجزر المخلل .
- ٥ - يقدم على فرشة من أوراق الخس وقد يحمل بأرباع الطماطم .
- ٦ - يثلج ويقدم كنوع من المشهيات .

كرات البيض بالمايونيز

تصلح كنوع من المشهيات ، وهي أسهل في التشكيل من السابق ، خاصة في حالة عدم النجاح في تقطيع البيض المسلوق حلقات أو أنصاف سليمة ، كما تصلح كبديل للحوم في وجبة خفيفة .

المقادير:

ملعقة شاي بققدونس مفري	٣ بيضة مسلوقة جامدًا
ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفري	٢ ملعقة كبيرة صلصة مايونيز (باب الصلصات)
½ ملعقة شاي ملح - ¼ ملعقة شاي فلفل .	¼ ملعقة شاي مستردة

للتجميل : خس مفري رقيقاً أو أوراق خس أو جرجير صحيحة - جبن رومي مبشور .

الطريقة:

- ١ - يفري البيض ، الصفار والبياض ، بالسكين أو الشوكة ويخلط بالمايونيز وباقي المقادير .
 - ٢ - يشكل كور صغيرة الحجم ويدحرج في جبن رومي مبشور .
 - ٣ - ترص الكور على فرشة من الخس المفري رقيقاً (الأوراق الخارجية الخضراء) أو على أوراق الخس أو الجرجير الصحيحة .
- يثلج ويقدم .

شرائح الخيار بالجبن الأبيض

المقادير :

ملعقة كبيرة عصير طماطم	٦ من الخيار المتوسط الحجم
ملعقة صغيرة زيت ، لون أحمر (ألوان نباتية غير ضارة)	$\frac{1}{4}$ كوب جبن أبيض مدهوك

الطريقة :

- ١ - يغسل الخيار ويجفف . يقطع جزء صغير من طرفيه ويقشر رقيقاً ، وقد يترك بدون تقشير .
- ٢ - يقطع أرباع بالطول أو ٣ شرائح بطول الخيار (سمك الشريحة $\frac{1}{4}$ سم) .
- ٣ - يزال بالسكين جزء من لب الخيار بالنسبة للمقطع أرباع حتى يمكن حشوه بالجبن .
- ٤ - يضاف عصير الطماطم للجبن وكذا الزيت ويدهك جيداً بشوكة . وقد يلون الخليط بلون وردى فاتح باستعمال بضع قطرات من اللون الأحمر (ألوان سائلة نباتية تستعمل خصيصاً للأطعمة) .
- ٥ - تجمل شرائح أو أرباع الخيار بوردرات أو شريط من الجبن المدهوك .
- ٦ - قد تجمل خفيفاً بقطع صغيرة من الزيتون الأسود أو الجزر المحلل وتقدم مثلجة .

منوعات :

- يترك الخيار صحيحاً ويقور ثم يحشى بحشوة الجبن السابقة . يثلج تمامًا حتى يتاسك الحشو يقطع حلقات سمك ١ سم ويقدم .
- تتبع نفس الطريقة باستعمال القناء الصغيرة الحجم .

طماطم محشوة بالجبن الأبيض

المقادير :

١ مقدار صلصة فرنسية	٦ طماطم مستديرة جامدة مثلجة
أو ٢ ملعقة كبيرة صلصة مايونيز (باب الصلصات)	$\frac{1}{4}$ كوب جبن أبيض مدهوك بالتناع
للتجميل : خس صحيح	٢ خيار مقطعة مكعبات صغيرة

الطريقة :

- ١ - يخلط الجبن بالخيار والصلصة الفرنسية أو صلصة المايونيز .
- ٢ - تقطع الطماطم إلى أرباع بالطول دون أن تفصل من القاعدة (السطح المستدير لأعلى) .
- ٣ - ترش خفيفاً بالملح ويملأ بين الفتحات بخليط الجبن السابق .
- ٤ - ترتب وحدات الطماطم على أوراق الخس وتقدم مثلجة .

رابعاً : الغمسات Dips

تطلق كلمة الغمسات عادة على أمثال سلطة اللبن الزبادى وسلطة الطحينة ومشتقاتها ، لأنها تغمس بالخبز وتختلف في مكوناتها وقوامها عن سلطة الخضار وتقدم عادة مع أطعمة قليلة السوائل كاللحم المشوى مع سلطة الطحينة أو محشو ورق العنب مع سلطة اللبن الزبادى فتعمل على ترطيب الوجبة وتجعلها شهية للأكل .

اللبن الزبادى (Yogurt or Yoghourt)

اللبن الزبادى من الألبان المتخمرة ، ويعرف أيضاً باسم يوغورت "Yoghourt". وفى أثناء عملية التخمير يتكون حامض اللاكتيك من سكر اللاكتوز باللبن الذى يساعد على نمو البكتيريا النافعة فى الأمعاء . واللبن الزبادى أسهل هضمًا من اللبن الحليب وقيمته الغذائية تعادل القيمة الغذائية للبن الحليب .
ويعطى ١ كوب (حوالى ١٠٠ جم) من اللبن الزبادى الآتى :
حوالى ٥٩ سُعراً - ٣,٢ جم بروتين حيوانى - ٢,٦ جم دهن - سكر لاكتوز (صفر) - ١٢٠ ملجم كالسيوم - ١٢٠ وحدة دولية من فيتامين ا .

سلطة اللبن الزبادى

المقادير :

كوب لبن زبادى - ١/٢ ملعقة شاي نعناع جاف ناعم - قليل من الملح الناعم .

الطريقة :

- ١ - يصفى اللبن من الشرش ويوضع فى سلطانية . يحقق بملعقة خشب حتى يتجانس وينعم .
- ٢ - يضاف النعناع والملح ويقرب جيداً .
- ٣ - يغرف فى طبق سلطة مناسب ويحمله خفيفاً بالبقدونس الصحيح .

سلطة اللبن الزبادى بالخيار

يضاف للمقادير السابقة ٢ خياراً صغيرة مقطعة حلقات رفيعة وقد يفري يوضع نصفها فى السلطة ويحمله بباقي الخيار .
تقدم سلطة اللبن الزبادى مع المحشوات الضلمة وخاصة ورق العنب أو كجزء من وجبة خفيفة .
ملحوظة : قد تدعك السلطانية بفص ثوم مقطوع قبل وضع اللبن الزبادى بها فيكتسب نكهة خفيفة .

الطحينة Tabina

الطحينة هى الناتج المتخلف بعد عصر السمسم لاستخلاص زيت السمسم ، ويتوقف لونها على نوع ولون السمسم المستعمل

فنها الطحينية البيضاء ، ومنها الحمراء اللون وتحتوى الطحينية على نسبة مرتفعة من المادة الدهنية (حوالى ٥٠ ٪) ولذا يجب عدم وضع زيت على سطح سلطة الطحينية . والسهم غنى بالبروتين النباتى والكالسيوم والحديد .
ويلاحظ عند خلط الطحينية بعصير الليمون أو الخل والماء أن الخليط يبيض ويتكون ما يعرف بالمستحلب (مستحلب زيت فى ماء) وهو أحد أنواع الغرويات .

• يعطى ١٠٠ جم من الطحينية (حوالى ٤ ملاعق كبيرة) الآتى :

٦٠٠ سُعراً - ٢١,٥ جم بروتين نباتى - ٦٢ جم دهن (زيت) ١٠٠ ملجم كالسيوم - ٩ ملجم حديد .

ونظراً لارتفاع نسبة الدهن بالطحينية فيفضل تقديم سلطة الطحينية مع اللحوم والأسماك المشوية ، أو المطهية فى قليل من المادة الدهنية كالسمك بالزيت والليمون فى الفرن ومع الفول المدمس وغير ذلك .

سلطة الطحينية

المقادير :

٣ ملعقة كبيرة من عصير الليمون والخل	١/٤ كوب طحينية بيضاء
حوالى ١/٤ كوب ماء	فص ثوم
قليل من البقدونس المفرد أو الصحيح للتجميل	١/٤ ملعقة شاي ملح
	١/٤ ملعقة شاي كمون

الطريقة :

- ١ - يقطع فص الثوم وتدعك به قاع وجوانب السلطانية المستعملة للخلط
 - ٢ - توضع الطحينية ويضاف إليها عصير الليمون والخل وتُخفق جيداً بملعقة خشب ويلاحظ أنها تتكثرت أولاً فيضاف إليها الماء تدريجياً مع استمرار الخفق حتى تبيض وتنعم ويخف القوام بحيث يغطى ظهر الملعقة الخشب .
 - ٣ - تتبل بالملح والكمون وقد يضاف إليها فص الثوم مدقوقاً ناعماً بدلاً من دك السلطانية به .
 - ٤ - تعرف فى طبق سلطة وتجمّل خفيفاً بالبقدونس المفرد أو الصحيح .
- تتكثرت الطحينية أولاً عند إضافة الحامض ، لأنها تكون مستحلب ثم تتفكك تدريجياً بإضافة الماء واستمرار الخفق وتكون مستحلب زيت × ماء ، ويبيض لونها لإدخال الهواء بعملية الخفق .

سلطة الطحينية بالبادنجان (المعروفة بالبأبا غنوج)

المقادير :

بصلة متوسطة وقد يستغنى عنها	نفس مقادير سلطة الطحينية السابقة
	واحدة من الباذنجان الرومى متوسطة الحجم

الطريقة :

- ١ - يشوى الباذنجان والبصل في الفرن أو على صفيحة (قاعدة صفيح) على سطح الموقد مع التقليب بين وقت وآخر حتى تلين تمامًا (وقد تسلق) .
- ٢ - يقشر الباذنجان والبصل ويدهك بشوكة من الصلب غير القابل للصدأ حتى لا يسود الباذنجان ، أو يمرر سريعًا في مصفاة الخضضر ويضاف إليه قليل من عصير الليمون .
- ٣ - يضاف الباذنجان لسلطة الطحينة وتخفف قليلا بالماء أو عصير الليمون إذا لزم الأمر .
- ٤ - تغرف في طبق سلطة وتجميل خفيفًا بالبقدونس .

البابا غنوج بالطحينة والزبادى

[لذيدة الطعم مرتفعة القيمة الغذائية والحيوية لوجود بروتين اللبن مع بروتين السمسم] .

المقادير :

٢ فص ثوم مدقوق ناعمًا	٢ باذنجان رومى صغير الحجم
ملعقة كبيرة عصير ليمون	٣ - ٤ ملعقة كبيرة طحينة
	كوب لبن زبادى

الطريقة :

- ١ - يشوى الباذنجان ويقشر ويدهك كالسابق .
- ٢ - يضاف إليه الطحينة ويقلب جيدًا وكذا عصير الليمون .
- ٣ - يضاف اللبن الزبادى ويقلب الخليط جيدًا . يغرف ويثلج .

سلطة الطحينة بالحمص

كمقادير سلطة الطحينة ويضاف إليها ٣ ملعقة كبيرة حمص شامى مسلوق أو منقوع (١٢ ساعة) ثم يصفى ويفرى بمفرمة اللحم ويخلط بالسلطة .
● خلط الطحينة بالحمص الشامى يجعل هذه السلطة متكاملة البروتين وغنية بالأملاح وبخاصة الكالسيوم والحديد (ينظر البروتين - الباب الأول) .

خامساً : قوالب السلطة المثلجة (بالجيلاتين)

تقدم مثل هذه السلطات عادة في الولائم والمناسبات ، لأنها تحتاج إلى جهد كبير ومهارة في عملها ، وتتميز بشكل منسق بديع ، ولكي تأخذ شكل القالب المستعمل يدخل في مكوناتها الجيلاتين الذي يكسبها القوام الهلامي المتناسك . ومن هذه السلطات الأنواع الحلوة التي تدخل فيها الفاكهة الطازجة والمحفوطة وعصائرها ، وهي المعروفة بالألماسية أو الجيلي بالفاكهة ، وقد ورد ذكرها مع أطباق الحلوى المثلجة . ومنها السلطات المملحة التي يدخل فيها أنواع الخضر الطازجة النيئة والسلوطة والبيض والجبن واللحوم والأسماك .. إلخ . وقد تقدم على أنها الطبق الرئيسي الهام في الوجبة في فصل الصيف ويستعمل ورق الجيلاتين (التتقال) أو مسحوق الجيلاتين غير المحلى (معبأ في أكياس) ، وهو لا يحتوى على مواد نكهة حتى لا تؤثر على طعم الخضر وغيرها من المكونات المضافة ، وفيما يلي نماذج لهذه السلطات .

حلقة أسبك الطماطم والخضر Tomato Aspic

يطلق على الألماسية المملحة أسبك جيلي Aspic gelly

(المقدار يكفي ٨ - ١٠ أشخاص)

المقادير :

٢ ورقة لاورا	٤ كوب عصير طماطم
٤ وحدات من القرنفل	بصلة صغيرة مفرية
٢ ملعقة كبيرة جيلاتين مسحوق أو ٣ ورقة جيلاتين	ملعقة كبيرة كرفس مفري
١/٢ كوب ماء بارد ، ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون	ملعقة كبيرة سكر ، ملعقة شاي ملح
	للتقديم : سلطة روسية - أنصاف بيض بالمايونيز - خس صحيح .

الطريقة :

- ١ - يوضع عصير الطماطم في إناء ويضاف إليه البصلة المفرية والكرفس والسكر والملح وورق اللاورا والقرنفل .
- ٢ - يرفع على نار هادئة حتى يغلي لمدة ٥ دقائق وتسرّب نكهة التوابل إلى العصير. يرفع من على النار ويصنق .
- ٣ - ينقع الجيلاتين في الماء البارد (١/٢ كوب) ، ويكسر ورق التتقال صغيراً في حالة استعماله ، ويترك لمدة ٥ دقائق حتى يلين .
- ٤ - يضاف الجيلاتين المنقوع إلى العصير الساخن ويقلب جيداً حتى يذوب تماماً .
- ٥ - يضاف عصير الليمون ، ويعاد التتبيل إذا لزم الأمر ويترك الخليط حتى يبرد تماماً .
- ٦ - يصب في قالب كبير مجوف من الوسط مبلل (يسع القالب ١/٢ كوب ماء) ، ويثلج حتى يتجمد .
- ٧ - يغمس سكين عريض في ماء ساخن ويمرر حول القالب من الداخل لتسليك حوافه ويغمس قاع القالب في إناء مسطح به ماء ساخن لمدة دقيقة حتى يتفكك الأسبك ويترك قاع القالب .

٨ - يقلب على طبق مسطح مستدير وذلك بهز القالب بقوة مع الطبق من أعلى لأسفل مرة أو مرتين ، فيترلق أسبك الطماطم على الطبق .

٩ - يملأ وسط القالب بسلطة روسية ويحمل حوله بأنصاف بيض بالمايونيز ، أو حلقات بيض مسلوقة وخس صحيح أو مفري ، يقدم كطبق راقٍ من السلطة المثلجة كامل القيمة الغذائية .
• قد يضاف قطرات من لون أحمر لعصير الطماطم لتحسين لونه .

قالب سلطة البطاطس بالأسبك

المقادير :

أسبك جبلي مكون من :

$\frac{1}{4}$ كوب ماء مغلي
 $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون
ملعقة شاي ملح سفرة

ملعقة كبيرة مسحوق جيلاتين
أو ٢ ورقة جيلاتين
ملعقة كبيرة سكر

للتجميل :

٨ وحدات زيتون أخضر محلل محشو - شرائح جزر محلل - حلقات فلفل أخضر .

للحشو :

ملعقة كبيرة بقادونس مفري
كوب صلصة مايونيز بالجيلاتين
(باب الصلصات)

٣ بيضة مسلوقة جامداً مفرية
٤ كوب بطاطس مسلوقة مقطع مكعبات
١ كيس محلل أفرنجي مشكل مقطع صغيراً

الطريقة :

يعمل الأسبك أولاً كالاتي :

- ١ - ينقع الجيلاتين في $\frac{1}{4}$ كوب ماء من المقادير لمدة دقائق حتى يلين .
- ٢ - يرفع الماء المغلي (كوب) والسكر والملح على نار هادئة ، ويضاف إليه الجيلاتين المنقوع ويقلب حتى يذوب تماماً .
- ٣ - يرفع من على النار ويضاف إليه عصير الليمون ، وبذلك يكون الأسبك جبلي معداً .
- ٤ - تصب طبقة خفيفة من الأسبك البارد في قالب مجوف من الوسط مبلل كما في أسبك الطماطم السابق ، وتترك حتى تجمد (حوالي ٣ - ٤ ملاعق كبيرة) .
- ٥ - تجمل هذه الطبقة بحلقات من الزيتون المحلل والجزر والفلفل الأخضر تجميلاً بسيطاً مناسباً . تترك حتى تثبت الخضار على طبقة الأسبك .
- ٦ - تصب طبقة أخرى من الأسبك (٣ - ٤ ملاعق كبيرة) لتغطية الخضار وتترك حتى تجمد .

- ٧ - تخلط مقادير الحشو بصلصة المايونيز ، ويضاف إليها باقى الأسبك ، وتقلب جيداً .
- ٨ - يملأ باقى القالب بهذا الخليط بوضع ملعقة ملعقة على الأسبك المجد حتى يمتلئ تماماً .
- ٩ - يوضع فى الثلاجة حتى يتجمد حوالى ١-٢ ساعة .
- ١٠ - يقلب كالسابق أو يقلب على طبق مسطح مستدير وتغمس فوطة نظيفة فى الماء الساخن ، وتبسط على قاع القالب لمدة ١-٢ دقيقة فيتزلق الأسبك على الطبق .
- ١١ - يملأ فراغ القالب بالחס والطماطم أو بصلصة المايونيز ويحمل حول الطبق بالחס أو حسب الرغبة .
 • يعتبر طبقاً رئيسياً فى الوجبة .



قالب سلطة مثلج (بالاسبك)

● قالب الجمبرى بالأسبك جيلى .

سادساً : سلطة الفاكهة

معظم الفاكهة الطازجة شهية الطعم عندما تؤكل كما هي نيئة ، ولا تحتاج لإعداد كالخضر سوى غسلها جيداً بالماء وتجفيفها قبل تناولها . نحن نأكل الفاكهة في أى وقت من اليوم بغرض الإنعاش وري الظمأ ، وأيضاً لحلاوتها ونكهتها المميزة المستحبة ، ولذا تقدم كصنف حلو بعد تناول الوجبات .
ومع ذلك فقد تقدم الفاكهة بطرق أخرى كسلطة الفاكهة الطازجة ، أو المحفوظة ، أو الكنبوت ، أو لتجميل بعض أنواع الفطير والتورتات وغير ذلك . وتستعمل عادة الفاكهة الطازجة أو المحفوظة أو المجففة أو المجمدة .

لعمل سلطة فاكهة جيدة

- ١ - تختار فاكهة الموسم التامة النضج الصلبة السليمة بلاخدوش .
- ٢ - تغسل جيداً حسب نوعها .
- ٣ - عند تقطيعها يجب أن يكون حجم القطع مناسباً للأكل ، وليس صغيراً جداً فتفقد شكلها المميز وطعمها الشهى .
- ٤ - يراعى تقليل فقد فيتامينى ج ، أ (بالأكسدة) ، وذلك باستعمال سكين من الصلب غير القابل للصدأ ، وسرعة العمل ، وعدم ترك الفاكهة المقطعة مكشوفة ومعرضة للجو .
- ٥ - المحافظة على لون الفاكهة الطبيعي وعدم تغير لونها وإسودادها مثل الموز والتفاح والكمثرى وغيرها .
- ٦ - تقدم سلطة الفاكهة عادة في شراب سكرى خفيف ، أو في طبقات متبادلة مع السكر ، وتقدم في طبق بلور عميق كبير أو في كاسات صغيرة بعدد الأفراد . قد تستعمل قشور الثمار كأطباق طبيعية تقدم فيها سلطة الفاكهة ، كأنصاف قشر البرتقال والبطيخ والشمام وغير ذلك .
- ٧ - يراعى تناسق الألوان عند ترتيب طبق السلطة ، فالفراولة مع الموز تعطى مزجاً جيداً وطعمًا مستحبًا .
- ٨ - يفضل عدم تجميل سلطة الفاكهة في فصل الصيف بالكرمية المخفوقة ، فالجسم لا يحتاج إلى مزيد من السعرات ، ولا يميل الإنسان للأطعمة الدسمة في الجو الحار .
- ٩ - تقدم سلطة الفاكهة مثلجة تمامًا .



إعداد الفاكهة :

■ البرتقال واليوسفي والجريب فروت وغيره :

- تختار الثمار المتلثة الصلبة كالبرتقال بسرة وتغسل وتجفف ، ثم تقشر بسكين حاد بشكل دائرى على طبق لتلقى قطرات العصير المتساقطة ، ويجب إزالة الجزء الأبيض اللحمى الملتصق باللب تمامًا .
- تفرق الثمرة إلى فصوص باحتراس أو تقطع حلقات أو أنصاف حلقات منتظمة سُمك ١ سم وتزال البذور إن وجدت .
- تعطى الثمرة من الموالح من ٤٥ - ٧٧ ملجم من فيتامين ج ، ٥٣ سُعرًا .
- عصير البرتقال $\frac{1}{4}$ كوب (٢ برتقالة) يعطى حوالى ٦١ ملجم من الفيتامين .

- التفاح والكمثرى والخوخ والمشمش والجوافة : وماشابه من الفاكهة التى يتغير لونها سريعاً .
- تغسل وتجفف وتقشر ربيعاً ، أو تقطع نصفين وتزال البذور والجزء السميك الداخلى غير الصالح للأكل .
- تقطع سريعاً إلى أرباع ، أو شرائح ، أو أنصاف حلقات ، أو مكعبات حسب الرغبة (حجم مناسب للأكل) . تغمس القطع سريعاً فى عصير ليمون ، أو ترش بالسكر ، أو تغطى بشراب سكرى .
- فى حالة تقديم الفاكهة كمربوت توضع فى شراب سكرى يغلى على النار الهادئة . مثل كمبوت التفاح الأخضر أو الخوخ .

- الفراولة : يفضل غسلها قبل نزع الكأس الأخضر منها ، فهذا يقلل كثيراً من فقد فيتامين ج بها ومن حلاوتها ولونها .
- الفاكهة المحفوظة (المعلبة) وهذه تحفظ عادة فى شراب سكرى خفيف ، وهى لا تحتاج إلى إعداد وتقدم مثلجة فى شرابها .
- الفاكهة المجمدة كالفراولة : وغيرها تحتاج إلى عناية كبيرة حتى ينصهر منها الثلج ، وتقدم مباشرة كالتازجة حتى لا تفقد شكلها ولونها وصلابتها .



سلطة الفاكهة

تتبع طريقتان لعملها :

١ - سلطة الفاكهة بالشراب

تعد مجموعة من الفاكهة الطازجة أو المحفوظة أو خليط منها .

١ - طازجة	٢ - محفوظة	٣ - طازجة ومحفوظة
شمش	أناناس محفوظ	برتقال
فراولة	خوخ محفوظ	موز - عنب
موز	كريز محفوظ	كريز محفوظ
كمثرى	شمش محفوظ	خوخ محفوظ

المقادير :

١ ك فاكهة متنوعة مثل (المجموعة الأولى)
١/٤ ك فراولة معدة
١/٤ ك مشمش طازج منزوع النوى
٢ صباع موز كبير جامد
٢ كمثرى ناضجة صلبة

شراب سكري خفيف مكون من : كوب ماء - ٣ - ٤ ملعقة كبيرة سكر - عصير ليمونة .

الطريقة :

- ١ - تجهز الفاكهة حسب نوعها كما ذكر سابقاً ، وتقطع حسب الرغبة لأحجام منتظمة الشكل مناسبة للأكل .
- ٢ - ترتب الفاكهة المقطعة في كاسات بلورية صغيرة عميقة أو في طبق بلور كبير عميق .
- ٣ - يرفع السكر والماء على نار هادئة حتى يغلي لمدة دقيقتين مع نزع الرغيم ، يضاف عصير الليمون ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٤ - توضع بضع ملاعق من الشراب على الفاكهة في كل كاسة بحيث تصل لمتصفها .
- ٥ - تثلج لمدة ساعة على الأقل وتقدم مثلجة تماماً (توضع على أحد أرفف الثلاجة) .

ملحوظة :

- عادة لا تجمل سلطة الفاكهة بالشراب ، بالكريمة المحفوظة .
- الفاكهة المحفوظة (رقم ٢) : يستعمل جزء من شرابها بدلا من الشراب السكري ، وكذلك بالنسبة لخليط الفاكهة الطازجة والمحفوظة (رقم ٣) .

٢ - طبقات الفاكهة بالسكر

هذه الطريقة تصلح لتقديم نوع واحد من الفاكهة كالفراولة أو الشمام وغيرها ، كما تصلح لتقديم نوعين أو أكثر .

مكعبات الشمام المثلجة

يختار طبق بلّور أو بيركس بغطاء محكم .

المقادير :

- ١ شمامة متوسطة الحجم مقطعة مكعبات مناسبة للأكل .
- ٣ - ٤ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش أو ناعم
- ملعقة كبيرة ماء زهر أو ماء ورد

الطريقة :

- ١ - تغسل الشمامة وتجنّف وتقطع حلقات بالعرض سُمك ٢ سم ، أو شرائح بالطول .
- ٢ - تقشر وتقطع بسكين حاد إلى مكعبات صغيرة الحجم نوعًا ٢ سم ٣ .
- ٣ - توضع في الطبق العميق ، في طبقات متبادلة مع السكر ، يرش ملعقة بين كل طبقة والأخرى .
- ٤ - ترش أخيرًا بماء الزهر أو ماء الورد .
- ٥ - تغطى جيدًا حتى لا تتسرب رائحة الشمام إلى الثلاجة .
- ٦ - يثلج الطبق حوالي ٣ - ٤ ساعات حتى يتشرب الشمام السكر ويتكون شراب خفيف من الشمام والسكر (عملية انتشار غشائي) . يقدم مثلجًا .

ملحوظة : تطبق نفس الطريقة على السنطاوى ، وكوز العسل ، وماشابه .

الفراولة والموز بالكرّم شانتى

المقادير :

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| ٤ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش | ١ ك فراولة معدة |
| ١/٨ ك كريمة مخفوقة (كرم شانتى) . | ٤ - ٦ صباع موز كبير جامد |

الطريقة :

- ١ - تغسل الفراولة من الرمل وتنشل سريعًا وتقطف .
- ٢ - يقشر الموز ويقطع حلقات سُمك ١/٢ سم .

٣ - توضع الفراولة والموز في طبقات مع السكر في طبق بلور كبير عميق .

٤ - تثلج لمدة ٣ - ٤ ساعات .

٥ - تجمل بالكرام شانتي قبل تقديمها .

منوعات :

● مكعبات المانجو المثلجة :

تختار حبات المانجو الكبيرة الممتلئة اللحم الصلبة حتى يسهل تقطيعها ، (الفونس - زبدية .. إلخ) . تقشر رقيقاً وتقطع على طبق مسطح إلى شرائح ، ثم إلى مكعبات منتظمة الشكل وتعمل مثل الفراولة بالموز بدون تجميل بالكرام شانتي .

● سلطة الجوافة :

١ - يزال جزء صغير من طرفها ، وتقطع أرباع بالطول وتزال البذور مع الجزء اللحمي المحيط بها . تقطع الجوافة مكعبات أو تترك أرباع كما هي .

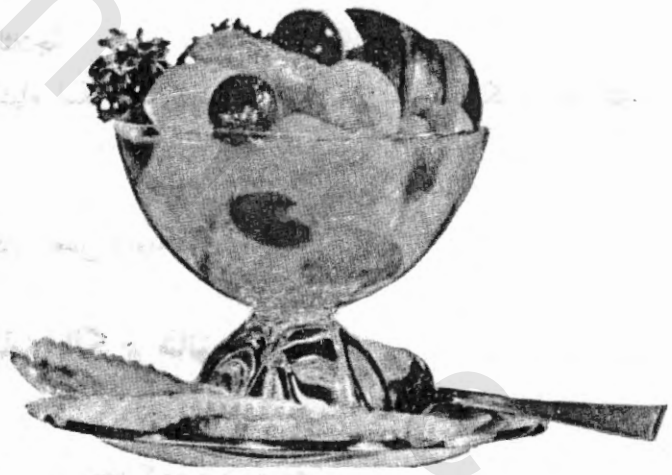
٢ - تصفى البذور بمصفاة سلك نظيفة ، ويضاف الناتج لقطع الجوافة وكذا السكر وتثلج .

● الرمان بالشراب :

يفصص الرمان ويزال الجزء اللحمي الأبيض من حول الحبات . توضع الحبات في طبق عميق وتغطى بالشراب السكرى الخفيف كما في سلطة الفاكهة بالشراب ويثلج .



تقديم سلطة الفاكهة في قشرة البرتقالة



سليم سلطة الفاكهة في كأس من البلور

كمبوت الفاكهة (Compote (Compost

أو (خشاف الفاكهة)

تطلق كلمة الكمبوت على الفاكهة الطازجة المطهية في شراب سكري خفيف كالتفاح والكمثرى والخوخ والمشمش الطازج لتلين أليافها وإكسابها طعمًا حلواً ، فتصير أسهل في المضغ والهضم وخاصة بالنسبة للأطفال والمرضى والناقهين والمسنين ، ويجب أن تحتفظ الفاكهة بشكلها سليماً شهياً .
والكمبوت هو أيضاً النقيع أو الخشاف الذى يطلق على الفاكهة المجففة المنقوعة حتى تستعيد ليونتها ، والمطهية في شراب سكري خفيف مثل القراصيا والوشنة والمشمش الجاف بأنواعه والتين والبلح والزبيب وغير ذلك .
والدارج أو المألوف أن نطلق كلمة الكمبوت على الفاكهة الطازجة كالكمثرى في حين تطلق كلمة الخشاف « وهى كلمة تركية » على الفاكهة المجففة كالقراصيا .

كمبوت التفاح

المقادير:

¼ ك تفاح	¼ ملعقة شاي قرقة ناعمة
٣ - ٤ ملعقة كبيرة سكر	ملعقة كبيرة عصير ليمون
كوب ماء	١ - ٢ ملعقة كبيرة لوز أو بندق مفرى غليظاً (إذا أريد) .

الطريقة:

- ١ - يختار التفاح الأخضر الصغير الحجم غير المعطوب ، أو التفاح الأصفر الكبير الصلب .
 - ٢ - يقشر رقيقاً ، ويقطع أنصافاً أو أرباعاً حسب الحجم وتزال البذور مع الجزء الداخلى السميك . ويوضع في ماء بارد وعصير ليمون حتى لا يتغير لونه .
 - ٣ - يضاف السكر لكوب الماء في إناء ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر ويبدأ الغليان مع نزع الريم .
 - ٤ - يصفى التفاح من الماء ، ويضاف للشراب المغلى ويغطى الإناء للاحتفاظ بمواد النكهة من التطاير .
 - ٥ - يترك يغلى على نار هادئة لمدة ٥ - ١٠ دقيقة ، أو حتى تلين القطع مع احتفاظها بشكلها سليماً (يلاحظ أن التفاح يستعيد لونه الطبيعي ثانية) .
 - ٦ - يرفع الإناء من على النار وتضاف القرقة ويترك حتى يبرد .
 - ٧ - يغرر في كاسات صغيرة أو طبق بلور عميق ، يثلج ويقدم مثلجاً بدون تجميل .
- تطبق الطريقة على أنواع الفاكهة الأخرى .
● قد يطهى التفاح في ماء نقعه الذى تسرب فيه قليل من قيمته الغذائية .

منوعات :

- كمبوت المشمش الطازج : يقطع نصفين وتترع النواة ويتم مثل كمبوت التفاح مع استبدال القرفة بملعقة شاي فانيليا أو ماء ورد وقد يحمل بشرائح اللوز.
- كمبوت الخوخ : يقشر رفيعاً ويقطع نصفين لترع النواة ، ويتم مثل كمبوت التفاح مع استبدال القرفة بالفانيليا أو ماء الورد كالشمش .
- كمبوت الكثرى : تقشر وتقطع أرباعاً ويتم مثل كمبوت التفاح .

كمبوت القرع العسلي Pumpkin (خشاف)

المقادير :

ملعقة كبيرة ماء ورد	كوب قرع عسلي مقشر مقطع مكعبات
شرائح لوز أو بعض المكسرات	٣ - ٤ ملعقة كبيرة سكر
	كوب ماء

الطريقة :

- ١- يغسل القرع ويحفف ، يقشر باحتراس بسكين حاد بحيث يكون القرع مرتكزاً على المنضدة واتجاه السكين من القرع إلى المنضدة وليس على اليد .
 - ٢- يقطع مكعبات منتظمة في حجم قطع الأناناس .
 - ٣- يرفع الماء والسكر والقرع في إناء على نار هادئة حتى يبدأ الغليان .
 - ٤- يتزع الرم ويتم كما في كمبوت التفاح .
 - ٥- يضاف ماء الورد والمكسرات ، وقد يستغنى عنها ، ويغرف في طبق بلور عميق . يثلج لمدة ٣ - ٤ ساعات قبل تقديمه .
- القرع العسلي يحتوي على نسبة مرتفعة من فيتامين ا ككاروتين ، حوالي ١١,٠٠٠ وحدة دولية من الفيتامين .

خشاف الفاكهة الجافة

تنقع الفاكهة كالأقراصيا والبلح .. إلخ حتى تلين وتستعيد الماء الذي فقدته بالتجفيف ، وتوقف مدة نضجها على الحجم ومدة النقع ، ويكفي أن تنقع الفاكهة في ماء دافئ لمدة ١ - ٢ ساعة قبل طهيها ، ولا داعي لنقعها طول الليل كما يحدث في البقول الأكثر صلابة . والفاكهة الصغيرة الحجم كالوشنة والزبيب تلين في وقت أقصر من الفاكهة الكبيرة الحجم كالأقراصيا والبلح ، ويجب أن تطهى في نفس ماء النقع الذي تسرّب فيه جزء من قيمتها الغذائية . وقد يقدم الخشاف كتنقيع دون طهي .

خشاف القراصيا Prunes

القراصيا هي ثمرة البرقوق بعد تجفيفه ، وتفضل الكبيرة الحجم اللحمية اللامعة والقائمة اللون . والقراصيا غنية بفيتامين ا .

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة سكر
ملعقة كبيرة زبيب نباتي
ملعقة كبيرة مكسرات (بندق - لوز) .

$\frac{1}{4}$ ك قراصيا
كوب ماء نقع
ملعقة كبيرة ماء ورد

الطريقة :

- ١- تغسل القراصيا جيداً من الأتربة والشوائب .
- ٢- تنقع في ٢ كوب ماء بارد لمدة ٤-٥ ساعات أو في ماء ساخن لمدة ١ ساعة فتنضخ وتشرب جزءاً من الماء .
- ٣- ترفع القراصيا مع ماء نقعها المتبق (حوالي كوب) على نار هادئة ويضاف إليها السكر وتترك حتى تلين .
- ٤- يضاف إليها الزبيب المغسول بعد نقعه ساعة في الماء والمكسرات وتترك لمدة دقيقة .
- ٥- ترفع من على النار ويضاف إليها ماء الورد وتترك حتى تبرد .
- ٦- تغرف في طبق بلور عميق وتثلج تماماً (قد تجمل بالكرام شانتي) .

الفواكه المجففة الأخرى :

تتبع نفس الطريقة في البلح وقد يستبدل ماء الورد بالقرقرة ، والوشنة والتين الجاف والمشمش الجاف بأنواعه الهندي والحموي والمعجمي الخالي من البذور الفاتح اللون ، وغير ذلك .

