طهى الخضر

تؤكل معظم الفاكهة طازجة غير مطهية ، ولذلك فسوف يقتصر التطبيق على طهى الخضر الطازجة والمعلبة والمجمدة والجافة .

تطهى الخضر بعدة طرق هى : السلق – التسبيك – الطهى بالبخار – التحمير – الشى – الطهى فى الفرن .

وتصلح كل من هذه الطرق لطهى أنواع مختلفة من الخضر ، فمثلا من الخضر التى تصلح للشى : البطاطس – البطاطا – الطماطم – البنجر – الباذنجان – البصل .

ويمكن طهى النوع الواحد من الخضر بعدة طرق ، فمثلا يمكن تقديم البطاطس مسلوقة أو مشوية أو محمرة أو بيوريه أو فى الفرن ، وتختلف نكهتها وشكلها وطريقة تقديمها وقيمتها الغذائية فى كل من هذه الطرق .

ويراعى عند طهى الخضر بصفة عامة :

١ – تقليل مدة الطهى كلما أمكن ذلك .

٢ – المدة اللازمة للطهى تتوقف على حجم الخضر وعمرها وصلابتها والوقت من الموسم (جديدة – بالغة – شائخة) وطريقة الطهى المستخدمة .

٣ – استعمال إناء متين بغطاء محكم ويفضل الألومنيوم عن النحاس لسهولة تنظيفه ، وان يكون حجمه مناسبًا لكمية الخضر .

٤ – الطهى فى إناء الضغط لفترة قصيرة جدًا يعطى نتائج جيدة سريعة .

٥ – زيادة مدة الطهى تمزق أنسجة الخضر وتفقدها صلابتها وشكلها ولونها الطبيعى ونكهتها المميزة .

٦ – تقليب الخضر أقل ما يمكن فى أثناء النضج حتى لا تتهتك أنسجتها .

سكر الخضر :

تفقد الخضر بعض حلاوتها بعد قطفها وبخاصة إذا تركت طويلا قبل طهيها ، ولذا يفضل استعمال كميات صغيرة من السكر فى طرق سلق وتسبيك الخضر ، وهى كمية ضئيلة ولكنها تكسب الخضر طعمًا جيدًا ، وتعيد إليها بعض السكر الذى فقدته ، ويظهر ذلك بوضوح فى الباذلاء عندما تشيخ فيتحول السكر بها إلى نشا يفقدها طعمها المستحب .

فى هذا الكتاب : يلاحظ فى مقادير بعض الخضر استعمال كمية صغيرة من السكر لتحسين الطعم .

أولاً : سلق الخضر

السلق من طرق الطهى السريعة التى لا تحتاج إلى ملاحظة كبيرة ، وقد تكون من أكثر الطرق استعمالا فى طهى الخضر حيث إنها تصلح كخطوة أولى فى إعداد كثير من الأصناف كالخضر السوتيه ، والخضر بالصلصة الفرنسية ، أو بصلصة المايونيز ، أو بالصلصلة البيضاء وغير ذلك . والخضر المسلوقة خفيفة سهلة الهضم .

من مساوئها : يؤخذ على هذه الطريقة الفقد الكبير فى القيمة الغذائية للخضر وبخاصة إذا كانت مقطعة وكمية ماء السلق كبيرة ، فتصفى الخضر عادة ويستغنى عن الماء حاملا معه فيتامينات $ب_1$ ، $ب_2$ ، النياسين ، حمض الإسكوربيك (فيتامين حـ) ومعظم الأملاح المعدنية والسكريات مما يضعف نكهة الخضر ولونها ، وتفقد طعمها الجيد وقيمتها الغذائية .

فما هى الطريقة الصحيحة لسلق الخضر؟

أولا : سلق الخضر صحيحة أم مقطعة ؟

(ا) تسلق صحيحة بقشرها كلما أمكن ذلك ، مثل : (جزر – بطاطس – بنجر .. إلخ) والقشرة تنزلق بسهولة بعد السلق دون فقد يذكر فى الجزء اللحمى أو القيمة الغذائية .

(ب) بعض الطرق تتطلب تقطيع الخضر ، فتسلق مقطعة بأحجام متجانسة حتى تنضج فى وقت واحد . والخضر المقطعة تأخذ نصف مدة طهى الصحيحة وتزيد نسبة الفقد ويمكن التغلب على ذلك بتقليل الماء بحيث تتشربه الخضر بعد النضج وتستعيد ما تسرب به من المواد الغذائية .

ثانيًا : كمية الماء المناسبة ودرجة حرارته :

(ا) يجب أن يكون الماء فى درجة الغليان فى كل الحالات .

(ب) الخضر الكثيرة الماء كالسبانخ تسلق بدون ماء أو تضاف كمية قليلة جدًّا منه .

(حـ) باقى الخضر تسلق فى أقل كمية ممكنة من الماء تكفى فقط لإنضاجها (تغطى الخضر) .

(د) يشذ عن القاعدة السابقة الخضر القوية الرائحة مثل الكرنب والقرنبيط ، فتسلق فى كمية كبيرة من الماء للتخلص من مركبات الكبريت غير المستحبة ، وعادة يستغنى عن ماء السلق .

ثالثًا : هل يكشف الإناء أم يغطى ؟

(ا) كقاعدة عامة تغطى جميع الخضر الصفراء والبرتقالية والحمراء والبيضاء لحبس الأحماض الطيارة التى تزهى لونها ولإسراع النضج (تنظر صبغات الخضر) .

(ب) يكشف الغطاء عند سلق الخضر الخضراء (كلوروفيل) لمدة ٥ دقائق حتى تتطاير الأحماض التى تفقدها لونها الزاهى ، ثم يغطى الإناء بعد ذلك للإسراع فى النضج .

(حـ) يكشف الغطاء أيضًا عند سلق الكرنب والقرنبيط للتخلص من رائحة مركبات الكبريت سابقة الذكر .

ثانيًا : تسبيك الخضر

وهى طريقة شائعة الاستعمال فى مصر وفيها تطهى الخضر فى وسط مختلط من : السائل والمادة الدهنية والبصل وعصير الطماطم واللحم فى حالة استعماله والتوابل ، وذلك فى إناء محكم الغطاء على نار هادئة أو فى الفرن ، فتكتسب الخضر وبخاصة الضعيفة النكهة كالكوسة طعمًا أفضل .

ولا شك أنها طريقة مستحبة اقتصادية وتناسب الأسر الكبيرة العدد ، فتناول اللحم مطهيًّا مع الخضر أوفر كثيرًا من تناول اللحم المشوى أو البفتيك مع الخضر السوتية .

هذا إذا اتبعت الطريقة الصحيحة لتسبيك الخضر ، إذ يؤخذ على طريقة التسبيك المصرية بعض العيوب هى :

١ – تتطلب طريقة التسبيك المصرية وقتًا وجهدًا كبيرًا من ربة البيت فى إعدادها ، فتحمر أولا البصل فى كمية كبيرة من المادة الدهنية حتى يصبح لونه بنيًا ، ثم تضيف كمية كبيرة من عصير الطماطم وتتركه على نار هادئة حتى تنفصل المادة الدهنية وتظهر على السطح مما يجعل لون الطماطم قاتمًا مركزًا ويطغى على اللون الطبيعى للخضر وتصبح عسرة الهضم وتسبب حموضة وحرقان بالمعدة .

٢ – يشوح البعض الخضر فى المادة الدهنية قبل إضافة الطماطم أو بعدها وهذا يجعلها أكثر صلابة فتأخذ وقتًا أطول فى الطهى ويتغير لونها كثيرًا ، وبصفة خاصة الخضر الخضراء ، نظرًا لحموضة الوسط الشديدة ، ويتطلب إضافة مزيد من المادة الدهنية .

٣ – كثيرًا ما تضطر ربة البيت إلى إعادة تسخين الخضر المسبكة فى اليوم التالى ، ولا بأس من إجراء ذلك مرة ، وقد تترك الخضر فترة طويلة على نار هادئة حتى تبق ساخنة إلى أن يحضر أفراد الأسرة تباعًا مما يغير شكل الخضر ويهتك أنسجتها ويفقدها نكهتها ولونها ومعظم قيمتها الغذائية وتصبح غير شهية .

ومن الممكن تعديل طريقة التسبيك المصرية فتصبح شهية صحية سهلة الهضم كما يأتى :

١ – وضع أقل كمية ممكنة من المادة الدهنية ، وقد تكون خليط من السمن والزيت أو الزيت فقط وهو الأفيد صحيًا ، ويستغنى عن المادة الدهنية فى حالة استعمال لحوم مغلفة بالدهن أو مرق اللحوم أو الطيور أو مكعبات المرق .

٢ – استعمال أقل كمية ممكنة من عصير الطماطم وعدم تركها حتى تنفصل عن السمن حتى يبق لونها زاهيًا شهيًا . وهى من الناحية الصحية أفيد وخاصة لمرضى الكلى والمعدة والقولون .

وتتبع طريقتان للتسبيك :

الأولى : الطريقة النيئة (نى فى نى) .

الثانية : طريقة التسبيك الخفيف .

(ا) الطريقة النيئة

وهى طريقة سهلة وسريعة وصحية ، توفر وقت وجهد المرأة العاملة ، وفيها توضع الخضر والسائل واللحم والبصل والطماطم والمادة الدهنية فى إناء بغطاء ، ترفع على النار وتترك حتى تنضج ، وهى تحتاج إلى ملاحظة قليلة ، أو توضع فى صينية أو بيركس فى الفرن ، وتعطى ناتجًا شهيًا سهل الهضم .

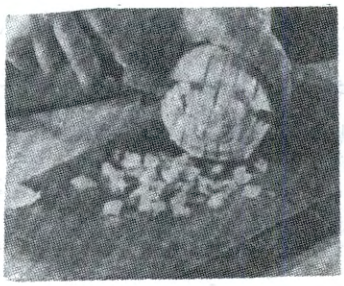
وتصلح هذه الطريقة لطهى معظم الخضر ، مثل : القرع – الفاصوليا الخضراء – البطاطس – الباذنجان .. إلخ .

(ب) التسبيك الخفيف

وهى طريقة معدلة لطريقة التسبيك المعروفة ، وفيها تشوح البصلة المفرية خفيفًا بحيث تبق صفراء فاتحة اللون حتى لا تفقد حلاوتها (نسبة السكر بها) التى تكسب الخضر طعمًا مستحبًا ، ثم تضاف الطماطم مقشرة ومقطعة أو عصير وكذا السائل والتوابل. عندما تغلى تضاف الخضر وتغطى وتترك حتى تنضج على نار متوسطة الحرارة حتى يتم النضج فى وقت قصير .

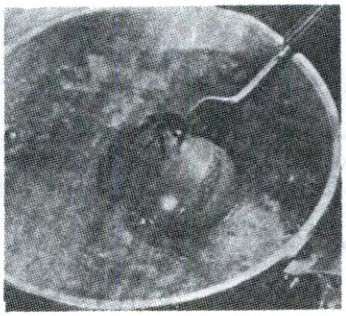
ويراعى الآتى :

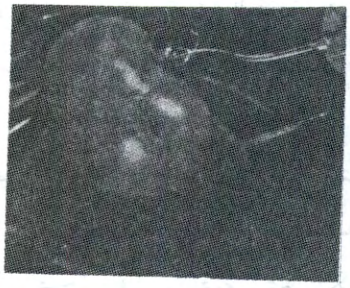
البصل : تقشر البصلة وتغسل وتجفف . تقطع على لوحة خشب أو المنضدة إلى حلقات سمك ½ سم ، ثم تقطع الحلقات إلى مكعبات . فالبصل المفرى غليظًا يكسب الخضر المسبكة طعمًا جيدًا ولا يحترق سريعًا كالبصل المبشور الذى يفقد طعمه وحلاوته .



تقطيع البصل مكعبات

استخلاص عصير البصل





تقشير الطماطم بتعريضه للهب أو الماء المغلى

تجهيز الطماطم : تجهز بإحدى هذه الطرق تبعًا للإمكانات المتاحة :

١ – تغسل وتجفف وتقطع نصفين عرضًا . يبشر كل نصف بالمبشرة ضيقة الثقوب .

٢ – تقشر وتقطع صغيرًا ، وذلك بغرز الشوكة فى حبة الطماطم وتعرض لحرارة اللهب المباشرة ، فتتشقق الطماطم ويسهل نزع القشرة ، أو تغمس فى ماء مغلى لمدة دقيقة فتنزلق القشرة بسهولة . وقد تضاف مقطعة حلقات بدون تقشير .

٣ – تقطع الطماطم وتصفى من خلال مصفاة الخضر ، أو باستعمال الخلاط الكهربائى .

ويتوقف ذلك على الأدوات المتوفرة ، وعلى وقت ربة البيت فى استعمال وغسل هذه الأدوات ، وتبعًا لرغبة أفراد الأسرة .

مكعبات المرق المجهزة :

مكعبات المرق سهلة الاستعمال وبخاصة فى حالة عدم وجود لحوم أو طيور بالمنزل فهى تكسب الخضر طعمًا جيدا ، ويراعى عند استعمالها عدم إضافة الملح إلا بعد تذوق السائل لمعرفة الكمية الواجب إضافتها ، فهذه المكعبات تحتوى على نسبة مرتفعة من الملح لحفظها من التزنخ .

وتصلح طريقة التسبيك الخفيف لطهى كثير من الخضر ، مثل : البسلة – البطاطس – القرع – القرنبيط – الخرشوف – السبانخ – الباذنجان .. إلخ .

صلصة الطماطم : تضاف فى حالة عدم توفر الطماطم بنسبة ملعقة لكل ١ ك خضر .

وهى أسهل فى الاستعمال ، ولكنها ليست أفضل طعمًا من الطماطم الطازجة .

ثالثًا : تشويح الخضر

[الخضر السوتيه]

سوتيه Sautée كلمة فرنسية معناها يقفز ، أى أن الخضر المسلوقة الساخنة تهز (تنطق) فى الإناء مع المادة الدهنية حتى تختلط بها دون أن تتهشم .

والطريقة المتبعة :

– تستعمل كمية قليلة من مادة دهنية جيدة ويفضل الزبد لجودة طعمه ، ويناسب البعض زيت الذرة أو زيت جيد النوع الذى من مميزاته أنه لا يتجمد على الخضر فى الشتاء كالزبد .

– تضاف المادة الدهنية المختارة للخضر المسلوقة الساخنة ، فى إناء متسع (طاسة تيفال) .

– تغطى ويضغط على الغطاء باليدين ، يهز الإناء سريعًا على النار بحركة من أسفل لأعلى مرة أو مرتين حتى تختلط الخضر بالمادة الدهنية دون أن تتفتت أو تلتصق بالإناء – ترفع سريعًا وتتبل حسب الرغبة وتقدم ساخنة تمامًا .

الخضر المناسبة كسوتيه :

الباذلاء – الجزر – البطاطس – الفاصوليا الخضراء – القرع – القرنبيط .. إلخ .

رابعًا : طهى الخضر بالبخار

تتميز هذه الطريقة باحتفاظ الخضر بمعظم قيمتها الغذائية كما أنها خفيفة وسهلة الهضم ، ولذا فهى تناسب المرضى والناقهين والمسنين وغيرهم ، وهى غير شائعة الاستعمال بالمنزل وتستخدم على نطاق أكبر فى المستشفيات والفنادق .

وتتبع طريقتان :

الطريقة الأولى : ويستخدم فيها إما إناء بغطاء محكم أو حلة الضغط بالبخار ، وهذه الطريقة هى الأكثر استعمالا فى المنزل . فتطهى الخضر فى بخارها :

الطريقة الثانية : ويستخدم فيها وعاء البخار المزدوج ويوضع على النار المباشرة ، أو أن يكون من الأحجام الكبيرة التى تعمل بالكهرباء وتستخدم فى المستشفيات والفنادق وغيرها .

أولا : باستعمال إناء متين محكم الغطاء :

توضع به الخضر المراد طهيها بالبخار ، وهى تناسب الخضر المحتوية على نسبة كبيرة من الماء ، كالكوسة والجزر الصغير والبنجر ومن الخضر الورقية السبانخ ويكتفى بما تحمله الخضر من قطرات الماء التى بقيت بعد غسلها . يغطى الإناء ويرفع بمحتوياته على النار حتى تصل للغليان ثم تهدأ الحرارة حتى لا تحترق الخضر مع تقليبها باحتراس وتترك من ٥ إلى ٢٠ دقيقة تبعًا لنوع الخضر . وقد تترك الخضر صحيحة كما فى الكوسة الصغيرة الحجم أو تقطع حسب الرغبة ، كما قد يضاف إليها قليل جدًّا من الماء لإتمام النضج .

ثانيًا : باستعمال حلة الضغط (البرستو) :

يضاف للخضر قليل جدًّا من الماء وترفع للغليان ، ثم يحكم قفلها وتهدأ الحرارة نوعًا . والخضر الخضراء اللون تحتاج إلى ثوان لإنضاجها حتى تحتفظ بشكلها ولونها الأخضر وإلا تهشمت وفقدت لونها ، تبرد الحلة تحت مياه الصنبور قبل فتحها ، أو تترك حتى تبرد تدريجيًّا . ومن مميزات حلة الضغط أنها توفر الوقت والوقود ، وتحفظ للخضر لونها ونكهتها ومعظم قيمتها الغذائية بشرط اتباع الوقت المحدد تمامًا وإلا أتت بنتيجة عكسية . وتصلح حلة الضغط لطهى أنواع كثيرة من الخضر .

وقد أظهرت الأبحاث أن الخضر الخضراء المسلوقة فى الماء المغلى تنضج بشكل أفضل وتحتفظ بلونها الأخضر وفيتامين جـ عن المطهية فى بخار الخضر نفسها ، ولذا لا تناسب هذه الطريقة الخضر الخضراء كالبسلة والخضر القوية الرائحة كالكرنب والقرنبيط التى تحتاج لكمية كبيرة من الماء .

ثالثًا : استعمال وعاء البخار المزدوج :

وهى طريقة بطيئة غير شائعة الاستعمال ، وتتكون من وعائين السفلى أكبر قليلا من العلوى ويغلى فيه الماء ، والوعاء العلوى على شكل مصفاة يثبت على الوعاء السفلى ويوضع به الطعام ، ويغطى بغطاء محكم تمامًا كى يحبس بخار الماء المتصاعد من الماء الذى يغلى فى الوعاء السفلى .

ومن عيوب هذه الطريقة أنها بطيئة وتستهلك كثيرًا من الوقود والوقت ، وإن كان الفقد فى القيمة الغذائية للخضر قليلا . كما أن الوعاء السفلى يحتاج إلى ملاحظة ، فكثيرًا ما يتبخر الماء ويجف ويحترق ، ولذا يجب تزويده بالماء المغلى ، وهذا يؤخر أيضًا النضج .

وبطبيعة الحال لا تصلح هذه الطريقة للخضر الخضراء اللون ، والقرنبيط والكرنب . تناسب الأطعمة الموضوعة فى قالب كسوفليه الخضر وبعض أنواع البودنج والكريم كراميل .

خامسًا : تحمير الخضر

من الطرق المستحبة لأنها تضيف مادة دهنية للخضر وهى فقيرة فيها ، وتحسن طعمها ولو أنها تحتاج إلى تجهيز للخضر وجهد وملاحظة فى أثناء التحمير .

وقد تستعمل :

١ – طريقة التحمير البسيط (كمية قليلة من المادة الدهنية) .

٢ – أو طريقة التحمير الغزير (كمية كبيرة من المادة الدهنية) .

ويراعى فى التحمير البسيط أن تبقى درجة حرارة السمن أو الزيت منخفضة نسبيًّا حتى لا تحترق الخضر سريعًا وتتلف نكهتها . أما فى طريقة التحمير الغزير فتختبر عادة درجة حرارة المادة الدهنية باستعمال الترمومتر أو بأحد الطرق المنزلية المعروفة ، وتحمر الخضر بعد تقطيعها إلى أحجام متجانسة السمك كالآتى :

١ – كما هى ، أى بدون تغطية مثل البطاطس المحمر .

٢ – مغموسة فى البيض المخفوق المتبل كالقرنبيط .

٣ – متبلة بالدقيق مثل الكوسة أو الباذنجان .

٤ – مغطاة بالبيض والبقسماط مثل كفتة البطاطس .

٥ – مغطاة بالنقيطة مثل القرنبيط .

● فائدة تغطية الخضر أنها تقلل من تشربها للمادة الدهنية ، وتكسبها طعمًا ولونًا أفضل ، وترفع من قيمتها الغذائية .

سادسا : شى الخضر

تصلح طريقة الشى لمجموعة من الخضر فتشوى صحيحة بقشرها ، إما فى الفرن أو على النار المباشرة ، ومنها : الطماطم – البطاطا – البطاطس – الباذنجان – البنجر – الجزر – البصل .

وتكتسب الخضر المشوية طعمًا شهيًّا ورائحة مستحبة وتحتفظ بمعظم قيمتها الغذائية لعدم وجود سائل تتسرب إليه بعض المواد الغذائية مثل السلق ، كما أنها تحتفظ بقشرتها فيصبح الجزء المأكول منها كبيرًا .

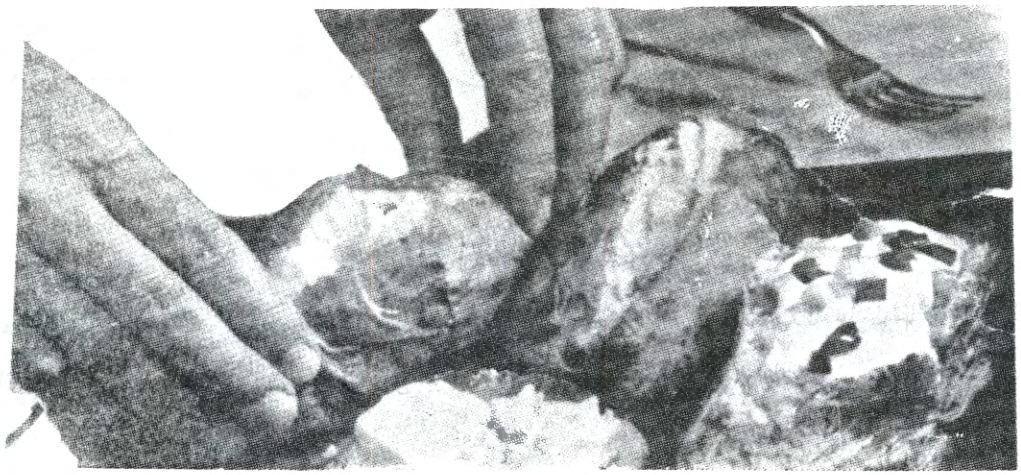
وتختار الوحدات الكبيرة أو المتوسطة الحجم من الخضر ، أما الصغيرة فلا تصلح للشى لسرعة جفافها وصغر كمية الجزء اللحمى داخل القشرة كالبطاطا المشوية .

وفى هذه الطريقة تغسل الخضر جيدًا وتجفف ، وقد تدهن بالسمن أو الزيت قبل وضعها فى الفرن حتى تلين القشرة ولا تنكمش كثيرًا وتكتسب طعمًا مستحبًّا . كما قد تثقب بعض الخضر بالشوكة كالبطاطس أو يعمل شق بسطحها العلوى حتى يسمح للبخار بالخروج ويساعد على سرعها نضجها . بعض الخضر يمكن شيها على النار المباشرة كالباذنجان والبصل .

وبعد شيها يفرغ جزء من محتوياتها كما فى البطاطس والبطاطا ، وتهرس مع قليل من الزبد واللبن ، وتتبل بالملح فى الأولى ، والسكر فى الثانية ، وتملأ بها القشرة ثانية . يعاد تسخينها فى الفرن وتقدم ساخنة . والبعض يأكل القشرة أيضًا وبخاصة إذا دهنت بمادة دهنية تجعلها لينة محمرة .

سابعًا : طهى الخضر فى الفرن

وتطبق هذه القاعدة على أنواع كثيرة من الخضر كمسقعة البطاطس والباذنجان والتورلى والخضر بالبشاميل وسوفليه الخضر وغير ذلك . والخضر المطهية فى الفرن تكون أشهى طعما وأفضل شكلا من المطهية على النار ، ولكنها تستهلك كمية أكبر من الوقود ، ووقتا أطول



شى البطاطس فى الفرن بعد شقها لسرعة نضجها

البازلاء (البسلة) Peas

من الخضر البقلية تحتوى على سكر ونشا وبعض البروتين النباتى ، غنية فى أملاح المغنسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والأحماض الكبريتية ، وبها نسبة قليلة من فيتامينات ا ، ب المركب ، جـ . عند حفظها فى الثلاجة توضع بدون تقشير لفترة قصيرة قبل الطهى حتى تحتفظ بحلاوتها ، تفقد حلاوتها فى آخر الموسم لتحول السكر بها إلى نشا ، ولذا يضاف إليها قليل من السكر حتى تستعيد حلاوتها .

- **١ كوب بسلة مسلوقة (١٦٠ جم) يعطى :**

٩ جرام بروتين نباتى غير كامل	٢,٩ ملليجرام حديد
١٩ جرام كربوهيدرات	١١٥ سُعرًا .

بازلاء خضراء مسلوقة

المقادير :

١ كيلو بسلة مقشرة	½ ملعقة شاى ملح
حوالى ١ – ٢ كوب ماء أو مرق لحم أو طيور	ذرة سكر (¼ ملعقة شاى) .

الطريقة :

١ – يوضع الماء فى إناء مناسب الحجم ويرفع على النار حتى يغلى .

٢ – تغسل البسلة وتضاف للماء المغلى وكذا الملح والسكر ويغطى الإناء حتى يعود الماء للغليان السريع ثانية .

٣ – يكشف الغطاء لمدة لا تزيد عن ٥ دقائق حتى تندفع الأحماض الطيارة الموجودة بالخضر ، مع بخار الماء (تنظر صبغة الكلوروفيل) .

٤ – يغطى الإناء بعد ذلك وتترك تغلى بهدوء دون أن يندفع الغطاء وينسكب الماء على الموقد .

٥ – تقلب الخضر بخفة مع نزع الريم إذا ظهر ، وتترك حتى تنضج وتتشرب السائل حوالى ١٠ – ٢٠ دقيقة .

٦ – يختبر النضج بسهولة غرس الشوكة فى البسلة ويجب ألا تزيد كمية الماء المتبقى بعد النضج عن حوالى ملعقتين حتى تحتفظ الخضر بمظهرها اللامع وليونتها .

٧ – تغرف وتقدم ساخنة مباشرة مع كمية السائل القليلة المتبقية .

الخضر الخضراء الأخرى

تطبق هذه الطريقة على جميع الخضر الخضراء كالكوسة والفاصوليا الخضراء .. إلخ للمحافظة على لونها الأخضر الزاهى ، فيما عدا الإسفاناخ والخبيزة لأنها تحتوى على نسبة عالية من الماء ، والكلوروفيل بها شديد التركيز ولذا فهى لا تتأثر بالطهى فى إناء مغطى طول الوقت مع كمية قليلة من الماء .

ثنائى البازلاء والجزر السوتيه

من السوتيهات الشائعة التقديم ، ثنائى البازلاء والجزر بلونهما المتناسق الشهى ، ويصاحب هذا السوتيه أطباق اللحوم والطيور مثل بفتيك اللحم ، وشرائح اللحم السوتيه المعروفة بالإسكالوب .

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك بسلة مسلوقة	١ ملعقة كبيرة زبد أو زيت جيد
٣ جزرة متوسطة مسلوقة ومقطعة أرباع أو مكعبات	قليل من الملح والفلفل للتتبيل

الطريقة :

١ – يفضل استعمال طاسة كبيرة الحجم أو إناء متسع يسمح بهز وتحريك الخضر المسلوقة دون أن تهرس أو تتفتت ، والطاسة التيفال ممتازة لهذا الغرض لعدم التصاق الخضر بها .

٢ – يسخن الزبد أو الزيت خفيفًا وتضاف الخضر الساخنة . تهز الطاسة بخفة وسرعة على نار هادئة نوعًا حتى تختلط الخضر بالمادة الدهنية لمدة لا تزيد عن ١ – ٢ دقيقة .

٣ – ترش الخضر خفيفًا بالملح والفلفل وتغرف فى الطبق المعد بجوار اللحم أو حسب الرغبة ، وتقدم ساخنة .

إرشادات :

١ – تسلق الخضر الصفراء والبرتقالية كالجزر ، والبيضاء كالبطاطس ، والحمراء كالبنجر بنفس طريقة سلق البسلة الخضراء ، أى فى ماء يغلى مع تغطية الإناء طول الوقت لإكسابها اللون الزاهى الشهى (تنظر صبغات الخضر) .

٢ – إذا استعمل مرق اللحم أو الطيور فى سلق الخضر فيكتفى بما فيها من مادة دهنية ، وهذا يكسبها طعمًا جيدًا ، وتسخن الخضر فقط حتى تتشرب بقايا المرق قبل تقديمها ساخنة .

• يمكن إضافة الزبد إلى الخضر فى الإناء الذى سلقت فيه وهى ساخنة فينصهر ويختلط بها مع تحريك الإناء خفيفًا كالسابق ، وهى الطريقة الأفضل .

البازلاء بالصلصة الفرنسية

يضاف للبازلاء المسلوقة الباردة مقدار من الصلصة الفرنسية وتترك ١٠ دقائق حتى تتشرب الصلصة وتقدم باردة .

البازلاء بالطاطم (تسبيك خفيف)
[باستعمال مكعبات المرق]

تتبع طريقة التسبيك الخفيفة وذلك بتشويح البصل المفرى فى المادة الدهنية حتى يصفر فقط ثم تضاف باقى المقادير ، ومكعبات المرق تحسن الطعم كما لوكانت الخضر مطهية مع اللحم .

المقادير :

١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	١ ك بازلاء مقشرة مغسولة
١ بصلة متوسطة مفرية (مكعبات)	٣ جزرة متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة
$\frac{١}{٢}$ ك طماطم مصفاة	$\frac{١}{٢}$ ملعقة شاى ملح
حوالى ٢ كوب ماء	$\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى سكر — $\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى فلفل
٢ مكعب مرق طيور أو لحوم	

الطريقة :

١ – يضاف البصل المفرى للمادة الدهنية ويرفع الإناء على النار الهادئة مع التقليب، حتى يصفر لون البصل .

٢ – يضاف الماء وعصير الطماطم ومكعبات المرق والسكر ويغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان .

٣ – تضاف البازلاء والجزر بعد إعداده ، ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يتم النضج (٢٥ – ٤٠ دقيقة تبعًا لعمر الخضر)

٤ – يجب ألا تقل نسبة السائل (الصلصة) بالخضر عن حوالى ١ كوب بعد النضج وأن تكون الخضر محتفظة بشكلها الجيد .

تتبل البسلة بالملح والفلفل باحتراس (مكعبات المرق تحتوى على نسبة عالية من الملح) .

● **طبق يزن ٢٠٠ جم يعطى حوالى ١٨٠ سُعرًا .**

إرشادات :

● لايكشف الغطاء عند تسبيك الخضر الخضراء كالمسلوقة والسوتيه ، حيث أننا نضيف عصير طماطم يزيد من حموضة السائل وهذا يساعد على تحول اللون الأخضر سريعًا إلى اللون الأخضر الزيتونى ، ولكن وجود اللون الأحمر للطماطم يكسبها لوناً شهيًّا .

● البسلة فى آخر الموسم تفقد حلاوتها لتحول السكريات إلى نشا ، وتشيخ ، لذلك تسلق أولا فى ماء أو فى السائل بدون إضافة الطماطم التى تعوق النضج ، وتضاف الطماطم قبل تمام النضج بحوالى ١٠ دقائق .

البازلاء بالبطاطس

يفضل البعض وضع البطاطس بدلا من الجزر فى البازلاء بالطماطم السابقة ، ونظرًا لسرعة نضج البطاطس ، فيضاف فى منتصف مدة النضج ٣ وحدات من البطاطس المتوسطة مقطعة مكعبات لمقادير البسلة السابقة ويستغنى عن الجزر .

البازلاء بالجزر والبطاطس

كمقادير البسلة بالطماطم السابقة ويضاف ٢ من البطاطس المتوسطة المقطعة مكعبات فى منتصف مدة النضج . ويعتبر هذا الثلاثى من الخضر وهى البسلة والجزر والبطاطس أحد أنواع التورلى المطهى على النار بدلا من الفرن .

البازلاء بالدمعة باستعمال الثوم بدلا من البصل

تستبدل البصلة المفرية فى مقادير البسلة بالطماطم ، بالثوم فيضاف ٥ فصوص ثوم مفرية تشوح خفيفًا فى المادة الدهنية ، وتضاف باقى المكونات كالسابق – وقد يضاف الثوم نيئًا بدون تشويح .

البازلاء بالطماطم باستعمال اللحم

يستعمل $\frac{1}{4}$ ك لحم ضأن أو كندوز صغير ، يقطع مكعبات متوسطة الحجم ويشوح مع البصلة قبل إضافة باقى المكونات . يطهى كما فى البازلاء بالطماطم .

فى حالة اللحم الكبير يطهى فى كمية من الماء تكفى لإنضاجه نصف نضج ، وحتى يتشرب الماء ثانية . يضاف إليه السمن والبصل المفرى ويشوح حتى يحمر خفيفًا . تضاف باقى المكونات ويتمم كالسابق .

تسبيك الخضر فى إناء على النار أو فى طاجن بغطاء فى الفرن

القرع (الكوسة) Squash

من الخضر الثمرية يحتوى على نسبة لا بأس بها من الأملاح المعدنية وخاصة البوتاسيوم . وقليل من فيتامين ا و ب المركب والقرع من الخضر التى تناسب جميع الأعمار . الصغار والكبار ومعظم الحالات المرضية . لأنه قليل الألياف وسهل الهضم .

● **١ كوب قرع مسلوق (٢١٠ جم) يعطى :**

٢ جرام بروتين	٠,٨ ملليجرام حديد
٧ جرام كربوهيدرات	٣٠ سُعرًا

القرع المسلوق

المقادير :

١ ك قرع (كوسة) صغير الحجم	½ ملعقة شاى ملح
½ – ١ كوب ماء أو خلاصة لحم أو طيور	¼ ملعقة شاى سكر – ½ ملعقة شاى نعناع جاف

الطريقة :

١ – يغسل القرع ويكحت خفيفًا بحيث يحتفظ بلونه الأخضر . أو يترك بدون كحت إذا كان طازجًا وقشرته لامعة ملساء .

٢ – يقطع من طرفيه ويترك صحيحًا إذا كان صغيرًا أو متوسط الحجم (الوحدات الكبيرة تقطع دوائر بانحراف سمك ٣ سم حتى تحتفظ بشكلها بعد النضج) .

٣ – يشطف ثانيًا قبل سلقه فى الماء المغلى أو الخلاصة والملح ، وتتبع طريقة سلق البسلة . ويجب أن يتشرب القرع السائل حتى لا يفقد منه شىء .

٤ – عند تمام نضجه (حوالى ١٥ – ٢٠ دقيقة) يضاف النعناع الجاف الناعم (وقد يستغنى عنه) ، ويغطى الإناء ويبعد عن النار لاستخلاص نكهة النعناع .

القرع السوتيه

تقسم وحدات القرع الصحيحة المسلوقة نصفين طولا وتقلب بخفة فى قليل من الزبد أو الزيت الساخن كما فى البسلة السوتيه . ترش خفيفا بالملح والفلفل وتقدم ساخنة، أو مصاحبة لأطباق اللحوم والطيور.

طريقة أخرى :

يشوح القرع المجهز النيئ لمدة دقيقة فى الزبد الساخن ، ويضاف إليه قليل من الماء الساخن ، يغطى ويترك حتى ينضج ويتشرب الماء بحيث يحتفظ بشكله سليمًا (حوالى ١٠ دقائق) .

مسقعة القرع بالطريقة النيئة
[تطهى على النار أو فى الفرن]

المقادير :

- ١ ك قرع متوسط الحجم
- ١ بصلة كبيرة مقطعة حلقات
- ١ ملعقة متوسطة سمن
- ¼ ك لحم ضأن أوكندوز صغير مقطع مكعبات
- ½ ك طماطم يقطع حلقات
- ١ كوب ماء ساخن
- ½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل
- ¼ ملعقة شاى سكر

الطريقة :

١ – يكحت القرع خفيفًا ويغسل ويقطع شرائح بانحراف سمك ٣ سم .

٢ – تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل وتخلط بالقرع واللحم والسكر وبعض الطماطم .

٣ – يوضع فى صينية أو طبق فرن (بيركس) وترص باقى حلقات الطماطم على الوجه .

٤ – يضاف السمن والماء . تغطى الصينية وترفع على النار حتى تغلى لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق (لتوفير الوقت وجزء من الوقود فى حالة وضعها فى الفرن) .

٥ – توضع فى فرن حار على الرف المنصف للفرن حتى تنضج ويحمر سطحها خفيفًا من ٣٠ – ٤٠ دقيقة . وقد تسوى على النار لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة .

فى حالة استعمال البيركس يوضع مباشرة فى الفرن حتى لا يتعرض للكسر على النار المباشرة (هناك بعض أنواع حديثة تتحمل حرارة الموقد المعتدلة مثل الكورننج وير Cörning ware) .

- قد يسلق اللحم نصف سلق إذا كان كبيرًا ثم يضاف وماء سلقه لباقى المقادير .
- فى حالة عدم وجود اللحم يضاف ٢ مكعب مرق للسائل .

القرع بالصلصة البيضاء (البشاميل)

الأطباق التى تدخل فيها الصلصة البيضاء تعتبر بديلة للحوم ، لأنها تحتوى على بروتين حيوانى فى اللبن والجبن الرومى المستعمل . وقد يضاف البيض أيضًا .

المقادير :

- ½ ك قرع مسلوق أو سوتيه
- مقدار صلصة بيضاء متوسطه السمك
- ١ ملعقة صغيرة زبد أو سمن
- ٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ – يرص القرع فى صينة صغيرة أو طبق فرن مدهون خفيفًا ، ويرش بملعقة جبن رومى .

٢ – تخلط الصلصة البيضاء المتبلة بملعقة جبن رومى وتصب على سطح القرع بحيث تغطية تمامًا (الصلصة البيضاء وتسمى أيضًا بشاميل . يجب أن تكون متوسطة السمك وتغطى ظهر الملعقة الخشب . لأن الصلصة الخفيفة تنزلق من السطح إلى أسفل ، والسميكة لا تغطى السطح بالتساوى وتصبح جامدة بعد وضعها فى الفرن) .

٣ – ترش ملعقة الجبن الأخيرة على السطح ويوزع عليها قطع الزبد أو ملعقة سمن سائحة .

٤ – توضع فى فرن حار فى الربع العلوى من الفرن حتى يحمر السطح سريعًا .

٥ – تمسح حواف طبق الفرن بفوطة مبللة لإزالة الأجزاء المحترقة ، ويقدم على طبق مسطح مفروش بفوطة نظيفة مطوية حتى تحمى المائدة من حرارة البيركس ، وحتى لا ينزلق البيركس من الطبق وهو ساخن عند التقديم . يجمل بقليل من البقدونس الصحيح .

القرع المحشو

المحشوات من الأطباق الشرقية المحببة التى قلما تخلو منها وليمة ، ويمكن تقديمها بحشوات مختلفة منها المكلف كالعصاج ، ومنها الاقتصادى كالضُّلمة ، والآن أصبحت المحشوات من الأطباق التى تتطلب إعدادًا كبيرًا لا يتوفر لربة البيت مع التزاماتها العديدة وعملها بالخارج ، مما يضطرها إلى تقديمها فى فترات متباعدة .

والخلطات المستعملة للحشو عادة هى :

١ – خلطة اللحم والأرز .

٢ – خلطة اللحم المعروفة بالعصاج .

٣ – خلطة الأرز بدون لحم المعروفة بالضُلمة .

ولكل من هذه الخلطات نوع الخضر التى تناسبها .

فخلطة اللحم والأرز تصلح لحشو كل من : القرع – الباذنجان الأسود والأبيض – الكرنب – ورق العنب – الطماطم – الفلفل الأخضر .

وخلطة العصاج تصلح لحشو : القرع – البطاطس – الخرشوف – الطماطم .

وخلطة الضلمة تصلح لحشو : القرع – الباذنجان الأسود والأبيض – الكرنب – ورق العنب – الطماطم – الفلفل الأخضر .

ويمكن حشو القرع بالثلاث أنواع من الخلطات السابقة .

قرع محشو بخلطة اللحم والأرز

المقادير :

خلطة اللحم والأرز :

$\frac{1}{4}$ ك لحم كندوز مفرى	١ ك قرع متوسط الحجم
١ كوب أرز	$\frac{1}{2} - \frac{3}{4}$ كوب عصير طماطم

بصلة متوسطة مفرية	½ كوب ماء مغلى
١ ثمرة طماطم مقشرة ومقطعة صغيرًا	١ مكعب مرق إذا أريد
ملح ، فلفل ، ½ ملعقة شاى نعناع جاف	١ ملعقة صغيرة سمن

الطريقة :

١ – يختار القرع المتوسط الحجم الصلب حتى يسهل تفريغ لبه الداخلى ، والقرع الكبير الحجم يقطع نصفين قبل تفريغه ، أما القرع الصغير فيصعب تفريغة ولا يستوعب الحشو .

٢ – القرع الخارج توًّا من الثلاجة يكون شديد الصلابة ، ولذا يجب أن يترك حتى يفقد برودته ويلين نوعًا وإلا انكسر فى أثناء نزع اللب .

٣ – يغسل القرع ويكحت خفيفًا ويترك الطازج الأملس القشرة بدون تقشير .

٤ – يقور بمقوار رفيع من الداخل للخارج باحتراس حتى لا ينكسر مع ترك حوالى ½ سم من اللب عند القاع وحوالى ¼ سم حول الجدران .

٥ – يغسل ثانية ويصفى من الماء ويتبل خفيفًا بالملح والفلفل .

تجهز الخلطة كالآتى :

١ – ينقى الأرز ويغسل جيدًا ويصفى .

٢ – تقشر الطماطم بتعريضها للحرارة المباشرة أو فى ماء مغلى ثم تجفف وتقطع صغيرًا .

٣ – تفرى البصلة وتدعك بالملح والفلفل .

٤ – تضاف الطماطم والبصل وباقى المقادير الأخرى إلى الأرز واللحم وتقلب جيدًا ، ويعاد تتبيلها .

٥ – يحشى القرع بالخلطة مع ترك حوالى ٢ سم بدون حشو (يعمل حساب انتفاخ الأرز والمكونات الأخرى) .

٦ – يرص القرع فى إناء متسع نوعًا بطريقة منظمة إما رأسيًّا أو أفقيًّا .

٧ – يضاف إليه السمن ويغطى ويترك على نار هادئة حوالى ٥ دقائق .

٨ – يضاف عصير الطماطم والماء وقليل من الملح . يغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويتشرب معظم السائل من ١٥ – ٢٠ دقيقة . (يختبر النضج عندما يلين الأرز وينتفخ) .

٩ – يرص فى طبق التقديم وتصب حوله الصلصة المتبقية ويقدم ساخنًا .

إرشادات : (يختار أحد هذه الطرق)

● القرع بمكعبات المرق : يستغنى عن السمن ويضاف ٢ مكعب مرق طيور أو لحوم إلى الماء المغلى وعصير الطماطم ويصب على القرع المرصوص فى الإناء ويتمم كالسابق .

● يرص القرع المحشو فى صينية . يغطى ويطهى على النار كالسابق وفى نهاية النضج يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٠ دقائق حتى يكتسب لونًا ذهبيًّا ويجف نوعًا .

● يوضع القرع المحشو فى طبق فرن بغطاء (بيركس) ويزج فى فرن متوسط الحرارة من البداية حتى ينضج ، حوالى ١ ساعة ، ثم يقدم بمحتوياته على المائدة على طبق مسطح مغطى بفوطة مطوية .

* **٣ وحدات متوسطة من القرع المحشو (٢٠٠ جم) تعطى حوالى ٢٥٠ سُعرًا .**

القرع المحشو بالعصاج

المقادير :

خلطة العصاج :

- ½ ك لحم كندوز مفرى
- ١ بصلة كبيرة مفرية
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ملح ، فلفل

- ١ ك قرع متوسط الحجم
- ½ كوب عصير طماطم
- ½ كوب ماء مغلى
- ½ ملعقه شاى ملح – ملعقه شاى سمن

طريقة عمل العصاج :

١ – يضاف البصل المفرى للحم فى إناء ويرفع على النار الهادئة حتى يتشرب اللحم السائل مع تقليبه بين وقت وآخر . وقد يضاف إليه قليل من الماء حتى يتم نضجه .

٢ – يضاف السمن والتوابل ويقلب الخليط حتى يحمر خفيفًا .

٣ – يضاف عادة للعصاج المستعمل للحشو عصير طماطم (½ كوب عصير) ، ويترك على نار هادئة حتى يتشرب العصير – يستعمل بعد أن يهدأ .

يحشى القرع بنفس الطريقة السابقة ، يضاف السائل ويسوى إما على نار هادئة أو فى الفرن .

أو : يقطع القرع نصفين بالطول ، ينزع اللب من النصف المقطوع ويرش بالملح ثم يحشى بالعصاج . يرص فى صينية ويطهى فى الفرن . [قد يغطى الحشو بملعقة صلصة بيضاء بعد نضج القرع فى الفرن] . يترك حتى يحمر السطح خفيفا .

القرع الضُّلمة

الضلمة هى الخلطة الزائفة بدون لحم وتعمل بالزيت ، ولذا تقدم دائمًا باردة .

المقادير :

١ ك قرع – ½ ك طماطم – ٢ ملعقة كبيرة زيت – جزرة كبيرة مقطعة حلقات – ٣ فصوص ثوم – ½ ملعقة شاى ملح – ¼ ملعقة شاى فلفل – ١ كوب ماء مغلى

طماطم بحشوات مختلفة – تقدم كمشهيات: جمبرى بالمايونيز – سلطة روسية بالأنشوجة – سلطة بطاطس

يقطع جزء صغير من
الطماطم ويستغنى عنه

تشرشر الحواف بسكين حاد
وتفرغ الطماطم من اللب

تقلب لتصفيتها من الماء ثم
تحشى حسب الرغبة وتثلج قبل التقديم

طماطم محشوة (ضُلمة) فى الفرن

كوكتيل الجمبرى (مشهيا

كرنبة صحيحة محشوة بخلطة اللحم والأرز - على الطريقة الغربية

تعد الكرنبة وتغسل وتسلق فى
ء مغلى وملح لمدة ٥ دقائق حتى تلين

يعد الحشو وتوضع كمية من
الحشو بين الأوراق وبعضها

تقفل الأوراق على بعضها
وتربط الكرنبة المحشوة
بالدوبارة. تسوى كما فى
الطريقة المعروفة

بطاطس بالمشروم مغطاة بصلصة بيضاء خفيفة وتورلى (مجموعة من الخضر المطهية فى الفرن)

خلطة الضلمة :

١ كوب أرز	١ ملعقة شاى بقدونس مفرى
١ بصلة كبيرة مفرية	$\frac{١}{٢}$ كوب عصير طماطم
٢ ملعقة كبيرة زيت	١ ملعقة شاى نعناع جاف
$\frac{١}{٢}$ ملعقة شاى ملح ، $\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى فلفل	(مكعب مرق وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

١ – ينقى الأرز ويغسل ويصفى .

٢ – تدعك البصلة بالملح والفلفل وتخلط بباقى مقادير خلطة الضلمة .

٣ – يحشى القرع كالسابق .

٤ – ترص حلقات الجزر فى الإناء ، ويرتب عليها القرع والثوم المقطع غليظًا والزيت .

٥ – يضاف عصير الطماطم للماء المغلى ويصب على القرع .

٦ – يغطى الإناء ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج حوالى ١٥ – ٢٠ دقيقة (يختبر نضج الأرز) .

خلطة الضلمة (نصف ناضجة) :

١ – يشوح البصل المفرى فى الزيت حتى يصفر لونه .

٢ – يضاف إليه الأرز المغسول والطماطم والتوابل ، يقلب على نار هادئة حتى يتشرب الأرز السائل (حوالى ٥ دقائق) .

٣ – ترفع الخلطة من على النار ويضاف البقدونس والنعناع – تبرد قبل استعمالها .

٥ قد يسوى القرع الضلمة فى بيركس مغطى يوضع فى الفرن .

القرع المحشو على الطريقة الأمريكية

وفيها يستعمل لب القرع مع البقسماط الناعم فى الخلطة بدلا من الأرز واللحم ، وهى طريقة اقتصادية .

المقادير :

١ ك قرع متوسط الحجم	$\frac{١}{٤}$ كوب جبن رومى مبشور
الخلطة :	$\frac{١}{٤}$ كوب بقسماط ناعم
لب القرع يفرى بالسكين	ملح ، فلفل ، $\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى مستردة
١ ملعقة كبيرة سمن	**السائل :**
١ بصلة متوسطة مفرية أو ٤ فصوص ثوم مفرية	$\frac{١}{٢}$ كوب ماء مغلى – $\frac{١}{٢}$ كوب عصير طماطم
١ ثمرة طماطم مقشرة مقطعة صغيرًا	مكعب مرق

الطريقة :

١ – يشوح البصل أو الثوم خفيفًا فى السمن ، يضاف لب القرع والطماطم المقطعة ويقلب الخليط على نار هادئة حتى يتشرب السائل (٣ – ٥ دقائق) .

٢ – يرفع من على النار وتضاف باقى المقادير وتترك الخلطة حتى تبرد قبل استعمالها .

٣ – يحشى القرع المجهز (اللب استعمل فى الخلطة) .

٤ – يرص فى طبق فرن ويضاف إليه السائل المذكور . يغطى ويوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة حوالى ٣٥ – ٤٥ دقيقة حتى يتم النضج .

٥ – يقدم طبق الفرن بمحتوياته .

القرع بالبخار

تصلح هذه الطريقة للقرع الصغير الحجم الطازج ، يغسل ويوضع صحيحًا بدون تقشير فى إناء ويرفع على نار مرتفعة نوعًا بضع دقائق مع تغطية الإناء حتى يبدأ تصاعد البخار . يضاف الملح وتهدأ الحرارة جدًّا حتى ينضج القرع فى بخاره لمدة ١٠ – ١٥ دقيقة . يضاف إليه قطعة زبد و$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى نعناع جاف ويبعد على النار ويقدم ساخنًا .

• تناسب هذه الطريقة كثيرًا من الحالات المرضية ، وقد يستغنى عن الزبد .

القرع المقلى

١ – يكحت القرع الكبير أو المتوسط الحجم ، ويقطع إلى ٣ شرائح بالطول سمكها حوالى $\frac{3}{4}$ سم .

٢ – يغسل ويجفف ، يتبل بالملح والفلفل ، ثم فى الدقيق ويزال الزائد بالضغط على الشرائح باليدين .

٣ – يقلى فى الزيت الساخن ويرفع على ورقة تتشرب الزيت الزائد .

٤ – يقدم مباشرة ساخنًا وقد يقدم معه صلصة الخل بالثوم .

الفاصوليا الخضراء Green or String Beans

من الخضر البقلية وهى مصدر ممتاز للبوتاسيوم والمغنسيوم ، وتحتوى على قليل جدًّا من البروتين وفيتامين أ ، ب المركب ، كما تحتوى على الكربوهيدرات وبعض الألياف .

ومن الفاصوليا الخضراء النوع المبروم الرخص ، السهل القطع باليد ، وتسمى فاصوليا مانجاتو ، وهى كلمة إيطالية معناها « تؤكل كلها » ، لأنها تكاد تكون خالية من الخيوط الجانبية التى توجد عادة فى النوع العادى « المبطط » .

١ كوب فاصوليا خضراء مسلوقة (١٢٥ جم) يعطى :

٢ جرام بروتين	١,– ملليجرام حديد
٧ جرام كربوهيدرات	٣٤ سُعرًا

فاصوليا خضراء مسلوقة

المقادير :

١ ك فاصوليا خضراء	$\frac{١}{٢}$ ملعقة شاى ملح
ماء أو مرق للسلق حوالى ٢ – ٣ كوب	$\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى سكر

الطريقة :

١ – تزال الخيوط الجانبية إن وجدت وتقطع بانحراف من ٣ – ٤ قطع وقد تترك صحيحة ، ويقطع طرفاها بانحراف ، ويتوقف ذلك على طريقه تقديمها .

٢ – تسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح وتتبع خطوات سلق الباذلاء الخضراء.

فاصوليا سوتيه

يضاف للفاصوليا المسلوقة السابقة ملعقة كبيرة زبد أو زيت كما فى الباذلاء .

فاصوليا بالطريقة النيئة

(ا) **باللحم** – كمقادير وطريقة القرع فى × فى ، وتطهى إما فى إناء مغطى على النار ، أو توضع فى طبق فرن بغطاء .

(ب) بالزيت وبدون لحم – نفس المقادير ويستغنى عن اللحم ويضاف الزيت بدلا من السمن وتعمل بالطريقة النيئة على النار وتؤكل عادة باردة .

فاصوليا بالصلصة الفرنسية

مثل الباذلاء الخضراء بالصلصة الفرنسية وتقطع بانحراف .

قد تشق الفاصوليا الخضراء نصفين طولا إذا كانت كبيرة السن حتى يسهل وصول الحرارة إلى داخلها ، وتتبع هذه الطريقة فى التسبيك .

الجزر الأصفر Carrots

من الخضر الجذرية ، أليافه شديدة الصلابة تحتاج إلى مضغ جيد عند تناوله نيئًا ، ولذلك يفضل بشره فى أطباق السلطة ، غنى بالكربوهيدرات والبوتاسيوم والصوديوم وقليل من الكالسيوم والفوسفور .

وهو مصدر ممتاز للكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين أ (ينظر صبغات الخضر) ، ولا يتأثر الفيتامين بالحرارة ، ولذا يستفيد الجسم بالفيتامين فى الجزر المطهى أفضل منه فى النئ .

• جزرة نيئة وزنها ٥٠ جم تعطى ٥,٥٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ :

١ كوب جزر نئ مبشور (١١٠ جم) يعطى :	١ كوب جزر مسلوق (١٤٥ جم) يعطى :
٤٥ سُعرًا	٤٥ سُعرًا
١ جرام بروتين	١ جرام بروتين
١٢,١٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ	١٥,٢٢٠ وحدة دولية من فيتامين أ

الجزر المسلوق

كمقادير وطريقة سلق الباذلاء الخضراء ويراعى الآتى :

١ – يغطى الإناء طول مدة الطهى للاحتفاظ بلون الجزر الجيد ، ولتقصير مدة الطهى حيث أن صبغة الكاروتين بالجزر لا تتأثر بالحرارة كالكلوروفيل .

٢ – يسلق الجزر صحيحًا وبدون تقشير لمدة تتراوح بين $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ ساعة حسب الحجم ، وبعد السلق تنزلق القشرة بسهولة وهو ساخن ، وتتبع هذه الطريقة فى الأطباق الباردة كصلصة المايونيز التى يمكن فيها ترك الجزر حتى يبرد قبل تقطيعه .

٣ – يسلق الجزر مقطعًا حسب الرغبة كالحلقات – مكعبات – أرباع .. إلخ . على أن يتشرب ماء السلق حتى يستعيد ما فقده من قيمة غذائية فيه ، ويلاحظ أنه يأخذ وقتًا أقل من الصحيح .

وتتبع هذه الطريقة عند تقديم الجزر ساخنًا مباشرة كالجزر السوتيه . ويمكن أن تتبع القائمة بالعمل الطريقة التى تجدها مريحة.

١ – الجزر السوتيه

كمقادير وطريقة الباذلاء السوتيه ويقطع الجزر حسب الرغبة مكعبات أو حلقات أو يترك صحيحًا ، وخاصة الصغير الحجم .

٢ – الجزر السوتيه (يطهى بالبخار بدون ماء)

تعتبر هذه الطريقة من طرق السوتيه السهلة السريعة فتضاف المادة الدهنية من البداية وتصلح للخضر الصغيرة السن .

المقادير :

٦ جزرات متوسطة الحجم	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى سكر ، $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح
٢ ملعقة كبيرة زبد	١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى (وقد يستغنى عنها)

الطريقة :

١ – يكحت الجزر خفيفًا ويقطع شرائح طويلة رفيعة سمك $\frac{1}{2}$ سم . يوضع فى إناء متين القاع (حتى لا يحترق) أو إناء من التيفال . يضاف إليه باقى المقادير ويغطى جيدًا (ماعدا البقدونس) .

٢ – يرفع على النار حتى يبدأ الغليان فتهدأ الحرارة ويترك حوالى ٢٠ دقيقة على نار هادئة مع هز الإناء بين وقت وآخر حتى يتم النضج – يقدم ساخنًا .

٣ – يرش بالبقدونس المفرى فى حالة استعماله قبل التقديم .

الجزر اللامع (متكرمل)

ترتفع به نسبة السكر الذى يتكرمل خفيفًا عند تسخينه فيكسبه نكهة حلوة مستحبة ولونًا محمرًا لامعًا .

١ – يسلق عدد ٦ جزرات متوسطة أوكبيرة الحجم صحيحًا بقشره كالسابق .

٢ – تنزع القشرة وهو ساخن ويقطع نصفين طولا أو أرباع فى الكبير الحجم .

٣ – يوضع فى إناء ويضاف إليه ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن – ١ ملعقة كبيرة سكر – $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح . يغطى ويوضع على نار هادئة مع هز الإناء باحتراس بين وقت وآخر حتى يتشرب المادة الدهنية ويحمر لونه ويلمع .

٤ – يقدم ساخنًا مع أطباق اللحوم والطيور الرستو .

ملحوظة : يراعى أن ينضج الجزر نصف نضج حتى لا يتهتك فى أثناء وضع الزبد والسكر وإعادة تسخينه . وقد يطهى فى بيركس بغطاء يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ ق ، ثم يكشف الغطاء فى الدقائق الأخيرة حتى يحمر لونه .

سوفليه الجزر

المقادير :

١ كوب جزر مسلوق مهروس	مقدار صلصة بيضاء سميكة
٣ – ٤ بيضة منفصلة	قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

تتبع طريقة سوفليه الإسفاناخ.

البنجر Beetroots

البنجر من الخضر الجذرية يحتوى على نسبة جيدة من السكر ، ويصنع منه سكر البنجر ، غنى بالبوتاسيوم والصوديوم وبه قليل من الفيتامينات . يحتوى على صبغة الأنثوسيانين الحمراء الشديدة الذوبان فى الماء . وهو من الخضر الملينة .

البنجر المسلوق

يسلق البنجر صحيحًا بدون تقشير مع ترك جزء من الساق ملتصقًا به ، حتى لا يتسرب لونه الأحمر إلى الماء . ويسلق فى كمية كافية من الماء المغلى . يغطى الإناء طول الوقت لتزهية لونه ، وقد يضاف لماء السلق ملعقة كبيرة من الخل أو عصير الليمون فى نصف مرحلة النضج . (تنظر صبغات الخضر) .

والبنجر المسلوق صحيحًا سهل التقشير كالجزر ، ويمكن تقطيعه حسب الرغبة ، ولو أنه يأخذ وقتًا طويلا فى النضج يتراوح بين ١ – ٢ ساعة .

● لتقصير مدة الطهى وتوفير الوقود يطهى فى حلة الضغط أو يقشر ويقطع شرائح أو مكعبات ويسلق فى كمية أقل من الماء المغلى . يغطى وتهدأ الحرارة حتى ينضج ويتشرب الماء فيستعيد لونه الأحمر ثانية وتتراوح مدة النضج بين ٢٠ – ٣٠ دقيقة .

البنجر المشوى

يحتفظ البنجر المشوى بقيمته الغذائية ولونه الأحمر القوى ، ويقدم بالصلصة الفرنسية أو يدخل فى أطباق السلطة بالمايونيز أو للتجميل .

الطريقة :

١ – يغسل البنجر جيدًا ويجفف ويترك جزء صغير من الساق حوالى ١ بوصة .

٢ – يوضع فى صاج مدهون بالسمن أو تلف كل واحدة فى ورق ألومنيوم (aluminum foil) أو ورق زبد مدهون بالسمن فيساعد على سرعة نضجة فى أبخرته المتصاعدة ويحفظه من الجفاف .

٣ – يوضع فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج ويلين لمدة ½ ساعة للصغير ، ١ ساعة للكبير .

٤ – يقشر بسهولة وهو ساخن ويقطع ويستخدم حسب الرغبة .

● قد يشوى البنجر على النار المباشرة بوضعه على صفيحة مع تقليبه ويترك حتى يلين . (حوالى ½ ساعة) وهى طريقة اقتصادية فى الوقود والوقت .

الخرشوف Artichoke

من الخضر الزهرية يحتوى على كمية من السكر ونسبة جيدة من معادن البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم ، ونسبة عالية من الفوسفور والأحماض الكبريتية مما يجعل تأثيره حمضيًّا فى الجسم . ويحتوى الخرشوف على حمض التانيك الذى يسبب بعض الإمساك ، كما يعمل على تغير لون الخرشوف عند تقطيعه .

ويرى بعض الأطباء أن الخرشوف لا يناسب مرضى السكر لاحتوائه على نسبة عالية من البيورين purine الذى يساعد على إنتاج حمض البوليك .

والجزء الصالح للأكل من الخرشوفة قليل حوالى ٢٥ ٪ فقط وينحصر فى الجزء اللين السفلى للأوراق الملتصق بالقاعدة ، وقلب الخرشوفة بعد نزع الزغب .

● **١٠٠ جم خرشوف مسلوق يعطى** : ٧٠ سُعرًا ، ٣ جم بروتين ، ١٥ جم كربوهيدرات .

الخرشوف المسلوق

تختار الوحدات الطرية الخضراء اللون النصف مقفولة ، سواء الكبيرة الحجم أو الصغيرة . والخرشوف من الخضر التى تسبب مضايقات كبيرة لربة البيت نظرًا لسرعة تغير لونه واسوداده واسوداد اليدين أيضًا فى أثناء تقشيره (ينظر تغير لون الخضر) .

ومن المفيد دعك اليدين بعصير الليمون قبل تقشيره أو يلبس قفاز المطبخ الخاص . ويعتبر الخرشوف من الخضر غير الاقتصادية إذ يفقد ثلاثة أرباعه بالتقشير . ويسلق بطريقتين :

أولا : سلق الخرشوف صحيحًا :

١ – يقطع ساق الخرشوفة مع ترك حوالى ٣ سم ملتصقًا بالقاعدة . ينزع الصف الأول للأوراق الخارجية الجافة .

٢ – يقص أو يقطع بسكين حاد حوالى ٣ سم من الجزء العلوى الإبرى لباقى الأوراق .

٣ – يوضع فى ماء بارد حتى ينتهى المقدار كله .

٤ – يغسل ويسلق صحيحًا فى كمية كافية من الماء المغلى لتغطيته (يرص فى الإناء بحيث تكون الأوراق رأسية) .

٥ – يضاف ملعقة شاى ملح وعصير ليمونة أو ملعقة خل لكل ٦ خرشوفات .

٦ – يغطى الإناء ويترك يغلى بهدوء حتى ينضج حوالى ٤٥ دقيقة ، ويلاحظ أن الخرشوف يفقد لونه الأخضر الضعيف سريعًا ، سواء كان مغطى أو مكشوفًا ولذا يجب تغطيته من البداية للاحتفاظ بنكهته الجيدة .

٧ – يختبر النضج بسهولة نزع ورقة .

٨ – يقدم صحيحًا ساخنًا أو باردًا (مثلجًا) مع صلصة فرنسية كسلطة ويلاحظ قطع الجزء المتبقى من الساق قبل تقديمه .

ثانيًا : سلق الخرشوف مقطعًا :

١ – تتبع نفس الخطوات السابقة ، ويلاحظ نزع جميع الأوراق الخشنة ، وتقشر الأجزاء الجامدة من جوانب وقاعدة الخرشوف جيدًا باستعمال سكين من الصلب مع قطع جزء من القاعدة ، حتى ترتكز الخرشوفة عليها فلا تميل على أحد الجوانب عند

حشوها وتنسكب محتوياتها . تقطع أيضًا من أعلى عند نهاية الأوراق الجافة .

٢ – ينزع الزغب البنفسجى اللون من الداخل بكحته بملعقة شاى أو باستعمال مقشرة الخضر وقد يترك ثم ينزع بعد سلق الخرشوف .

٣ – تترك الخرشوفة صحيحة فى حالة حشوها وفيما عدا ذلك تقطع نصفين أو أربعة ، وقد تترك صحيحة إذا كانت صغيرة الحجم .

٤ – توضع مباشرة فى الماء المضاف إليه عصير الليمون حتى لا تسود ويجب إجراء هذه العملية بمنتهى السرعة .

٥ – يضاف للماء المغلى ، الملح وعصير الليمون وملعقة كبيرة دقيق تفكك أولا فى قليل من الماء البارد قبل إضافتها ، وهذا يساعد على استعادة الخرشوف للونه الطبيعى ثانية .

٦ – يسلق الخرشوف فى الماء المغلى مع تغطية الإناء كالسابق لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة ، ويلاحظ أنه استعاد لونه الأبيض (صبغة الأنثوزانثين) لايقاف نشاط الإنزيم كما سبق الذكر .

٧ – يقدم ساخنًا كما هو مع ما تبقى من ماء سلقه الذى يكتسب قوامًا سميكًا نوعًا من الدقيق ، ويعاد تتبيله حسب الرغبة .

٨ – أو يرفع الخرشوف من ماء السلق المتبق ويرص فى طبق ، تصب عليه الصلصة الفرنسية وهو ساخن ثم يترك حتى يبرد .

٩ – أو يستعمل ماء السلق فى عمل صلصة بيضاء خفيفة تصب على الخرشوف فى الطبق ويقدم ساخنًا بعد رشه بالجبن الرومى .

الخرشوف بالصلصة البيضاء الخفيفة

وهى طريقة سهلة وسريعة بدون مادة دهنية ، ويستعمل إناء واحد يوضع على النار . ويناسب الأطفال والكبار ، المرضى والأصحاء لا يحتاج إلى فرن .

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك لحم بتلو أو كندوز صغير	٦ وحدات من الخرشوف مقطع أنصاف أو أرباع (نيىء)
٤ كوب ماء ، بصلة صحيحة	
فص مصطكى ، ورقة لاورا	١ ملعقة كبيرة دقيق
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح – $\frac{1}{8}$ ملعقة شاى فلفل	١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ – يقطع اللحم قطعًا متوسطة الحجم ويسلق فى الماء المغلى والملح .

٢ – ينزع الريم وتضاف البصلة والمصطكى وورقة اللاورا والفلفل – يغطى ويترك حتى يقترب من النضج (يضاف ماء إذا احتاج الأمر) .

٣ – ترفع البصلة وورقة اللاورا ويضاف الدقيق بعد تفكيكه بالماء البارد ويقلب جيدًا ، كما يضاف عصير الليمون .

٤ – يضاف الخرشوف المقطع .

٥ – يغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج مع تقليبه من آن لآخر ، وإضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
٦ – يعاد تتبيله ويوضع فى طبق غرف عميق ويقدم ساخنًا .

طرق أخرى :

● فى حالة عدم وجود لحم يستعمل ٢ مكعب مرق لحوم أو طيور يضاف للماء ويرفع على النار حتى يغلى ويستغنى عن البصلة وورقة اللاورا . يضاف الخرشوف ويتمم كالسابق .

● تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة بتحمير الدقيق فى السمن ويضاف السائل على أن يكون نصفه خلاصة اللحم السابقة والنصف لبن أو أن يكون كله من خلاصة اللحم .

الخرشوف بالبشاميل

المقادير :

٦ وحدات من الخرشوف مقطع كالسابق ومسلوق نصف سلق .
١ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك (باب الصلصات) على أن يكون نصف السائل المستعمل من ماء سلق الخرشوف .
٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور ، ½ ملعقة كبيرة زبد أو سمن .

الطريقة :

١ – يرص الخرشوف المسلوق فى طبق فرن أو صينية مدهونة خفيفًا بالسمن .
٢ – يرش بنصف مقدار الجبن الرومى المبشور .
٣ – يغطى بالصلصة البيضاء ويرش بباقى الجبن الرومى .
٤ – يوزع الزبد قطعًا صغيرة على السطح أو يرش بالسمن السائح .
٥ – يوضع فى فرن حار حتى يحمر الوجه لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة .
٦ – تمسح حواف الطبق بفرطه مبللة ويوضع على طبق مسطح مغطى بفوطه مطوية ، ويقدم ساخنًا .

خرشوف بالعصاج

المقادير :

١٢ واحدة من الخرشوف الصحيح	١ كوب من ماء سلق الخرشوف
¼ ك عصاج بالطماطم (ينظر كتاب اللحوم)	½ كوب عصير طماطم ، فص ثوم
	½ ملعقة شاى ملح ، ⅛ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ – يسلق الخرشوف صحيحًا نصف سلق بدون إضافة دقيق لماء السلق .

٢ – يصفى من ماء السلق ويحشى بالعصاج ويرص فى طبق فرن مدهون بالسمن أو صينية .

٣ – يضاف عصير الطماطم لماء سلق الخرشوف وفص الثوم والتوابل ويغلى على النار .

٤ – تصب الصلصة على الخرشوف .

٥ – يغطى ويطهى على نار هادئة أو فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة .

٦ – يرص فى طبق وتصب حوله الصلصة المتبقية ، أو يقدم فى نفس البيركس ساخنًا .

الخرشوف المحشو بالجزر والبسلة السوتيه

يقدم هذا الصنف مع الطيور الكبيرة كالديك الرومى الساخن وأطباق اللحوم الكبيرة كالفخذة والرستو الساخنة .

المقادير :

١٠ وحدات كبيرة من الخرشوف

٥ وحدات من الجزر مقطع شرائح طولها حوالى ٤ سم وسمكها حوالى ٢ سم .

١ كوب بسلة خضراء .

الطريقة :

١ – يقشر الخرشوف بعناية ويفرغ الزغب . يسلق كما فى الخرشوف المسلوق ويستبدل الماء بكوب من مرق الديك الرومى ، لمدة لا تزيد عن ١٠ دقائق حتى يحتفظ بصلابته ولونه الطبيعى .

٢ – يسلق الجزر والبسلة كل على حدة فى كمية أخرى من المرق (ينظر سلق البسلة) بحيث تحتفظ الخضر بصلابتها ولونها الطبيعى ، (حوالى ١٠ دقائق) .

٣ – يكتفى بما فى المرق من مادة دهنية ولا تشوح الخضر .

٤ – يحشى الخرشوف بالخضر فيرص الجزر رأسيًا بشكل دائرى ويملأ الوسط بالبسلة بشكل هرمى ، أو تملأ خرشوفة بالجزر وأخرى بالبسلة وترص بالتبادل فى طبق « السرفيس » حول الديك الرومى ويقدم ساخنًا .

خرشوف محشو بالخضر بالصلصة الفرنسية

يقدم كسلطة باردة أوكنوع من المشهيات .

تسلق الخضر السابقة فى الماء بدلا من المرق . تبرد وتقطع حسب الرغبة تتبل بالصلصة الفرنسية . تملأ بها وحدات الخرشوف المسلوق وتقدم باردة .

خرشوف محشو بالخضر والمايونيز

يقدم مثلجًا كنوع راقٍ من المشهيات .

تخلط الخضر المسلوقة السابقة (بسلة – جزر) بقليل من صلصة المايونيز بدلا من الصلصة الفرنسية . تملأ بها وحدات الخرشوف المسلوق – يغطى سطح كل خرشوفة بملعقة مايونيز سميكة وتجمل خفيفًا بقطعة جزر أو بضع حبات من البسلة – تقدم مثلجة على فرشة من أوراق الخس .

خرشوف بالطماطم

تتبع طريقة البسلة بالطماطم باستعمال ٦ وحدات من الخرشوف النئ المقطع أرباع.

تقطيع الخرشوف باستعمال
المقص الخاص أو السكين

القرنبيط Cauliflower

من الخضر الزهرية ، به نسبة جيدة من البوتاسيوم وزيت المستردة والكالسيوم ، ونسبة لا بأس بها من السكر وفيتامينات أ ، ب ، جـ . يفضل أكله مسلوقًا حتى لا يسبب بعض الانتفاخ ، كما أن زيت المستردة به يسبب بعض الاضطرابات لمن يعانون من أمراض الكلى .

* **١٠٠ جم قرنبيط مسلوق تعطى ٢٥ سُعرًا .**

القرنبيط المسلوق

يسلق بطريقتين بحيث يحتفظ بصلابته وإلا تفتتت الزهرات وفقدت شكلها .

الطريقة الأولى : (يسلق صحيحًا) :

١ – تختار القرنبيطة البيضاء المتوسطة الحجم السليمة الأزهار . يقطع الجزء السميك من ساق القرنبيطة وتنزع الأوراق الخارجية الخضراء وتترك صحيحة .

٢ – تنقع فى ماء وملح بحيث يكون الرأس لأسفل لمدة ١٠ دقائق (للتخلص من الحشرات) ثم تغسل جيِّدا باحتراس .

٣ – تسلق فى كمية كافية من الماء المغلى المضاف إليها ملعقة شاى ملح بحيث تكون الزهرات لأعلى حتى لا تتهتك . تترك تغلى لمدة ٥ دقائق بدون غطاء مع نزع الريم إذا تجمع على السطح (توضع قطعة خبز أو قليل من الكمون الصحيح لامتصاص الأحماض الكبريتية غير المرغوبة) .

٤ – ترفع قطعة الخبز فى حالة استعمالها ويضاف عصير ليمونة أو ملعقة كبيرة خل أبيض ، ويغطى الإناء لإسراع النضج (تراجع مركبات الكبريت بالكرنب والقرنبيط) .

٥ – يترك يغلى حوالى ١٥ دقيقة أو حتى يلين الساق خفيفًا .

٦ – ترفع القرنبيطة باحتراس من ماء السلق الذى يستغنى عنه عادة .

الطريقة الثانية : (يسلق مقطعًا) :

١ – تفصل الزهرات باحتراس ويعمل حز بالساق لسرعة النضج .

٢ – تسلق كالسابق ويلاحظ أنها تأخذ وقتًا أقل فى النضج من ٧ – ١٠ دقائق ويجب أن تكون متماسكة والزهرات سليمة غير مفتتة .

٣ – تصفى من ماء السلق وتقدم حسب الرغبة .

قرنبيط سوتيه :

١ – يضاف للزهرات الساخنة ملعقة كبيرة زبد أو سمن ساخن .

٢ – تتبل بالملح والفلفل وتقدم كسوتيه ساخن .

قرنبيط بالصلصة الفرنسية :

تتبل الزهرات الساخنة بالصلصة الفرنسية وتترك حتى تتشربها وتبرد تمامًا ، ثم ترص فى طبق وتقدم كسلطة أو تدخل فى أطباق السلطة الشتوية أو بالمايونيز .

القرنبيط بالبشاميل

المقادير :

قرنبيطة صغيرة مسلوقة
١ مقدار صلصة بيضاء متوسطة السمك
مضاف إليها بيضة مخفوقة قليلا

٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن

الطريقة :

تتبع طريقة الخرشوف بالبشاميل وتخلط الصلصة البيضاء بالبيضة وتتبل قبل تغطية القرنبيط بها .

منوعات :

- يضاف للقرنبيط بالبشاميل $\frac{1}{4}$ ك عصاج بالطماطم يوضع بين طبقتين من القرنبيط ، ثم يغطى بالبشاميل .
- القرنبيط بالطماطم : مثل البسلة بالطماطم باستعمال قرنبيطة متوسطة مسلوقة نصف سلق ومقطعة .
- مسقعة القرنبيط : مثل مسقعة القرع بالطريقة النيئة باستعمال قرنبيطة متوسطة مسلوقة نصف سلق ومقطعة ، $\frac{1}{4}$ ك عصاج بالطماطم .

قرنبيط بالبيض المسلوق والصلصة البيضاء

هذه الطريقة لا تحتاج للفرن وفيها تصب الصلصة البيضاء على القرنبيط ويقدم مباشرة .

المقادير :

١ قرنبيطة مسلوقة مقطعة زهرات (ساخنة)
٢ بيضة مسلوقة جامد (ساخنة)
١ كوب صلصة بيضاء متوسطة ساخنة

١ ملعقة بقدونس مفرى
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ – ترص الزهرات فى طبق غرف بشكل منسق مع حلقات البيض ويحفظ صفار بيضة للتجميل . يرش بالملح والفلفل .

٢ – تصب الصلصة البيضاء الساخنة على القرنبيط والبيض وتجمل بصفار البيضة المفرى ، والبقدونس المفرى ، ويقدم الطبق ساخنًا كبديل للحم .

قرنبيط بالنقيطة

تعمل النقيطة بطريقتين : إحداها بخميرة البيرة ، والثانية بالبيض والزيت .

أولا : النقيطة بخميرة البيرة :

٢ كوب دقيق	قطعة خميرة بيرة فى حجم قطعة السكر
١ كوب لبن أو ماء	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل

الطريقة :

١ – ينخل الدقيق والملح ويوضع فى سلطانية وتعمل حفرة فى وسطه .

٢ – تدعك الخميرة بملعقة صغيرة فى كوب مع قليل من الماء الدافئ وتصب فى الحفرة .

٣ – يضاف اللبن أو الماء الدافئ ويقلب مع الدقيق بملعقة خشبية مع الخفق الجيد ، حتى تتكون عجينة لينة نوعًا ملساء .

٤ – تترك لمدة ساعة حتى تختمر ثم تستعمل .

القرنبيط :

١ – ترش الزهرات المسلوقة نصف سلق خفيفًا بالملح والفلفل وتغمس واحدة واحدة فى النقيطة بحيث تغطيها ، ثم ترفع على ملعقة سلك أو شوكة للتخلص من الزائد من النقيطة وتهز بلطف على حافة سلطانية النقيطة .

٢ – تخفض الملعقة أو الشوكة فى الزيت الغزير الساخن . تترك حتى تحمر من ٢ - ٣ دقائق ترفع على ورقة لامتصاص الزيت الزائد وتقدم ساخنة بعد تجميلها بالبقدونس .

ثانيًا : النقيطة بالبيض :

٢ كوب دقيق – ١ بيضة – ١ كوب لبن أو ماء – ١ ملعقة كبيرة زيت – ملح .

الطريقة :

١ – ينخل الدقيق والملح ويوضع فى سلطانية كالسابق . يصب به البيض والسائل . والزيت ، ويخفق بقوة حتى تتكون عجينة ملساء . تترك حوالى $\frac{1}{2}$ ساعة حتى تمتلئ بالهواء وتستعمل كالسابق . وقد يفصل الصفار عن البياض ، ويخفق البياض حتى يجمد ويضاف للنقيطة قبل استعمالها مباشرة وهذا يجعلها خفيفة .

منوعات :

● **قرنبيط بالبيض والبقسماط** : تغمس الزهرات فى بيض مخفوق قليلا (٢ بيضة + ملعقة كبيرة زيت + قليل من الملح) ثم فى البقسماط الناعم ويضغط عليه بخفة حتى يلتصق ويحمر كالسابق .

● **قرنبيط بالبيض** : تغمس الزهرات فى قليل من الدقيق المتبل ، ثم فى البيض المخفوق قليلا . ترفع مباشرة بملعقة مصفاة وتوضع فى الزيت الساخن حتى تحمر .

● **قرنبيط بالثوم والكمون** : تتبل الزهرات بخليط مكون من : ملعقة كبيرة خل + ٣ فصوص ثوم مدقوقة ناعمًا مع قليل من الملح والكمون . تتبل القطع بعد ذلك فى الدقيق ، ثم تحمر فى الزيت الغزير .

الكرنب Cabbage

من الخضر الورقية ، ويحتوى على نسبة جيدة من الكاروتين (فيتامين ا) وخاصة الأوراق الخارجية ، كما أنه مصدر جيد للبوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين جـ الذى يفقد منه جزء بالطهى ، وبه آثار من اليود والحديد . ويحتوى أيضًا على مركبات الكبريت القوية الرائحة غير المستحبة ، وهى تظهر وتزيد بطول مدة الطهى . ويسبب الكرنب بعض الانتفاخ عند تناوله .

الكرنب المسلوق

أولا : سلق الأوراق صحيحة :

١ – تفرق الأوراق باحتراس بقطعها بسكين حاد عند مكان التحامها بالساق السميك ، ويستغنى عن بعض الأوراق الخارجية الذابلة . تغسل الأوراق جيدًا باحتراس .

٢ – توضع كمية كافية من الماء فى إناء متسع ويرفع على النار حتى يغلى ، ويضاف إليه ملعقة شاى ملح ومثلها كمون صحيح لكل كرنبة .

٣ – تلقى بعض أوراق الكرنب فى الماء المغلى ويترك الغطاء مكشوفًا حتى تتطاير الرائحة القوية لمركبات الكبريت . تترك حتى تلين من ٣ – ٥ دقائق .

٤ – ترفع باحتراس بمقصوصة أو ملعقة كبيرة سلك وتوضع فى مصفاة .

٥ – تكرر العملية مع باقى الأوراق بحيث يكون الماء فى درجة الغليان باستمرار .

٦ – تترك حتى تصفى من ماء السلق وتستعمل حسب الرغبة .

● الأوراق الصغيرة الداخلية والجزء اللين من الساق يقشر ويقطع شرائح ويخلل بعد السلق .

ثانيًا : سلق الأوراق مفرية :

لكل قاعدة شواذ وقد ذكر سابقًا أن الخضر تسلق صحيحة كلما أمكن ذلك ، أو مقطعة على أن تتشرب ماء السلق . وبالنسبة للكرنب يمكن سلقه مفريًا والاستغناء عن ماء سلقه للتخلص من بعض مركبات الكبريت الذائبة .

١ – يفصل الجزء السميك من الساق وكذا الأوراق الخشنة الخارجية ويستغنى عنها .

٢ – تقطع الكرنبة نصفين طولا ، أو أربعة أجزاء إذا كانت كبيرة الحجم . يوضع جزء على المنضدة ، ويقطع شرائح رفيعة بالطول بسكين حاد ، أو يبشر بمبشرة متسعة الثقوب .

٣ – يوضع فى مصفاة ويغسل تحت ماء الصنبور .

٤ – يوضع فى الماء المغلى المضاف إليه الملح وعصير ليمونة ، ويترك حتى يلين من ٢ – ٣ دقائق ، بحيث يحتفظ بصلابته يصفى من الماء كالسابق ويستعمل مباشرة . * عادة يؤكل كنوع من السلطة :

الكرنب بالزيت والثوم

المقادير :

١ كرنبة صغيرة	١ ملعقة شاى ملح ، $\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى فلفل	$\frac{١}{٢}$ ملعقة شاى نعناع
١ بصلة متوسطة مفرية	$\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى سكر	١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
٢ ملعقة كبيرة زيت	١ كوب ماء	٤ فصوص ثوم

الطريقة :

١ – يسلق الكرنب مفريًا نصف سلق (كالسابق) وقد يفرى ويترك نيئًا .

٢ – تشوح البصلة المفرية فى الزيت الساخن حتى تصفر خفيفًا ، ويضاف الكرنب النيئ أو المسلوق نصف سلق ويقلب لمدة ٣ – ٥ دقائق .

٣ – يضاف الماء والملح والفلفل والسكر ويترك حتى يغلى .

٤ – يغطى ويترك على نار متوسطة حتى ينضج ١٠ – ١٥ دقيقة .

٥ – يدق الثوم والنعناع ويضاف للكرنب الناضج ، وكذا عصير الليمون ويغطى .

٦ – يبعد عن النار مباشرة ويترك حتى يبرد . يغرف ويقدم باردًا .

كرنب مفرى بصلصة الطماطم

المقادير :

١ كرنبة صغيرة	١ كوب عصير طماطم	١ ملعقة كبيرة سمن
١ بصلة متوسطة مفرية	$\frac{١}{٢}$ كوب ماء	فلفل ، $\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى سكر
أو ٤ فصوص ثوم مقطع رفيعًا	٢ مكعب مرق	٢ – ٣ بيضة مسلوقة جامد

الطريقة :

١ – يسلق الكرنب مفريًا ويصفى .

٢ – تشوح البصلة أو الثوم فى السمن حتى يصفر ، ثم يضاف عصير الطماطم والماء ومكعبات المرق والسكر . يغطى ويترك يغلى من ٣ – ٥ دقائق .

٣ – يضاف الكرنب المسلوق ويقلب فى الصلصة ، ويترك حتى ينضج ويتشرب الصلصة حوالى ٥ – ١٠ دقائق .

٤ – يعاد تتبيله ويغرف فى طبق ويحمل حوله بالبيض المسلوق المقطع أرباع أو حلقات ، ويقدم ساخنًا كبديل للحوم .

كرنب محشو

المقادير :

١ كرنبة متوسطة الحجم
مقدار من خلطة اللحم بالأرز
أو مقدار من خلطة الأرز

$\frac{1}{2}$ كوب عصير طماطم – $\frac{1}{2}$ كوب ماء
١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت
رأس ثوم صحيح بقشرة – ملح – فلفل

الطريقة :

١ – تسلق الأوراق صحيحة كالسابق وتترك حتى تبرد .

٢ – تفرد الأوراق على منضدة بحيث يكون السطح الأملس اللامع لأسفل .

٣ – تنزع العروق الغليظة بسكين حاد وتقطع الورقة قطعًا متوسطة الحجم .

٤ – تجهز خلطة اللحم والأرز بدون طماطم ، وكذلك يستغنى عن الطماطم فى خلطة الضلمة .

٥ – يوضع ملعقة شاى من الحشو المختار على قطعة كرنب وتلف كالإصبع وتثنى الأطراف للداخل فى أثناء اللف حتى لا يتساقط الحشو . تكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

٦ – يوضع السمن أو الزيت فى إناء مناسب الحجم ويفرش فى قاعه من ٢ – ٣ من الأوراق الخارجية للكرنب ويوزع عليها فصين أو ثلاثة من الثوم بدون تقشير .

٧ – يرص الكرنب بنظام مع وضع بعض فصوص الثوم بين الطبقات حتى ينتهى المقدار .

٨ – يغلى الماء وعصير الطماطم والملح والفلفل ، ويصب على الكرنب المحشو ويبسط فوقه واحدة من الأوراق الخارجية ويغطى سطحة بغطاء ضاغط .

٩ – يرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج حوالى ٢٠ – ٢٥ دقيقة .

١٠– يترك حتى يهدأ ثم يقلب على طبق كبير مناسب ويقدم ساخنًا . أما الضُلمة فتقدم باردة .

منوعات :

● يستبدل الثوم الصحيح بنصف رأس ثوم (٥ فصوص) تدق مع $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى نعناع وقليل من الملح وتضاف للكرنب بعد نضجة ، كما يضاف ملعقة كبيرة عصير ليمون ويترك ٥ دقائق .

● **الخس المحشو** : تتبع نفس الطريقة باستعمال عدد ٢ – ٣ خسة ويسلق لمدة دقيقتين فقط . تزال العروق ويحش كالكرنب ويضاف عصير الليمون بدلا من الثوم .

● **السلق المحشو** : كالكرنب المحشو ويوضع عصير ليمون بدلا من الثوم .

● قد يضاف عدد ٢ مكعب مرق طيور أو لحوم للسائل قبل وضعه على جميع المحشوات فيكسبها طعمًا جيدًا . كما يفضل البعض إضافة حزمة شبت مفرى للخلطة .

ورق العنب Vine Leaves

يؤخذ من كرم العنب وأفضله ورق العنب البناتى اللين الكبير الحجم ، وأوراق العنب غنية بفيتامين أ والحديد والكالسيوم ، كما تحتوى على فيتامينات ب المركب و جـ .

١٠٠ جم ورق عنب مسلوق تعطى:

٤ جرام بروتين	١٥,٥٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ
٢,٥ جرام ألياف	٤٠٠ ملجم كالسيوم
٣٠ سُعرًا	٤ ملجم حديد

ورق عنب محشو

من المحشوات الشرقية المستحبة ويعتبر علامة مميزة فى ولائمنا وخاصة فى فصل الصيف حيث تكثر الأوراق الطازجة . ويوجد مجمدًا أو محفوظًا فى محلول ملحى . والأخير يجب نقعه فى الماء البارد قبل استعماله للتخلص من الملح .

يحشى ورق العنب إما بخلطة اللحم والأرز (الخلطة النيئة) أو خلطة الأرز (الضُلمة) .

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك ورق عنب بناتى

خلطة اللحم والأرز :	خلطة الضُلمة :
$\frac{1}{4}$ ك لحم كندوز مفرى	مقدار خلطة الضلمة بمحشو القرع ، باستعمال
١ كوب أرز ، ملح ، فلفل	**١ $\frac{1}{2}$ كوب أرز ويستغنى عن البقدونس**
بصلة متوسطة مفرية، ١ ملعقة صغيرة سمن	وتستعمل الخلطة إما نيئة أو نصف ناضجة

١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت

يضاف سائل مكون من : ($\frac{1}{2}$ – ١ كوب ماء – ١ مكعب مرق طيور) ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

للتقديم : سلطة لبن زبادى

الطريقة :

١ – يغسل ورق العنب جيدًا بالماء وهو مرتب فى شكل حزم مربوطة الأعناق .

٢ – يسلق فى ماء مغلى وملح ، ويلاحظ تغير اللون الأخضر للأوراق سريعًا إلى لون أخضر زيتونى لارتفاع نسبة الأحماض بها ، وهو ليس دليلا على نضج الورق .

٣ – يترك الورق حتى يلين لمدة تتراوح بين ٣ – ٥ دقائق حسب سمك وخشونة الورق .

٤ – ترفع الحزم باحتراس بمقصوصة وتوضع فى مصفاة وتترك حتى تبرد .

٥ – يعد الحشو فى هذه الأثناء .

٦ – تنزع الأعناق باحتراس ويفرد ورق العنب على المنضدة بحيث يكون السطح الأملس اللامع لأسفل .

٧ – يوضع قليل من الحشو المختار على الورقة، وتلف كالإصبع مع ثنى الأطراف للداخل فى أثناء اللف حتى لا يتساقط الحشو.

٨ – يفرد جزء من الأعناق بقاع الإناء لحماية المحشو من الاحتراق وإكسابه طعمًا حمضيًّا – يفرش عليها بضع ورقات عنب (تفضل حلة تيفال) .

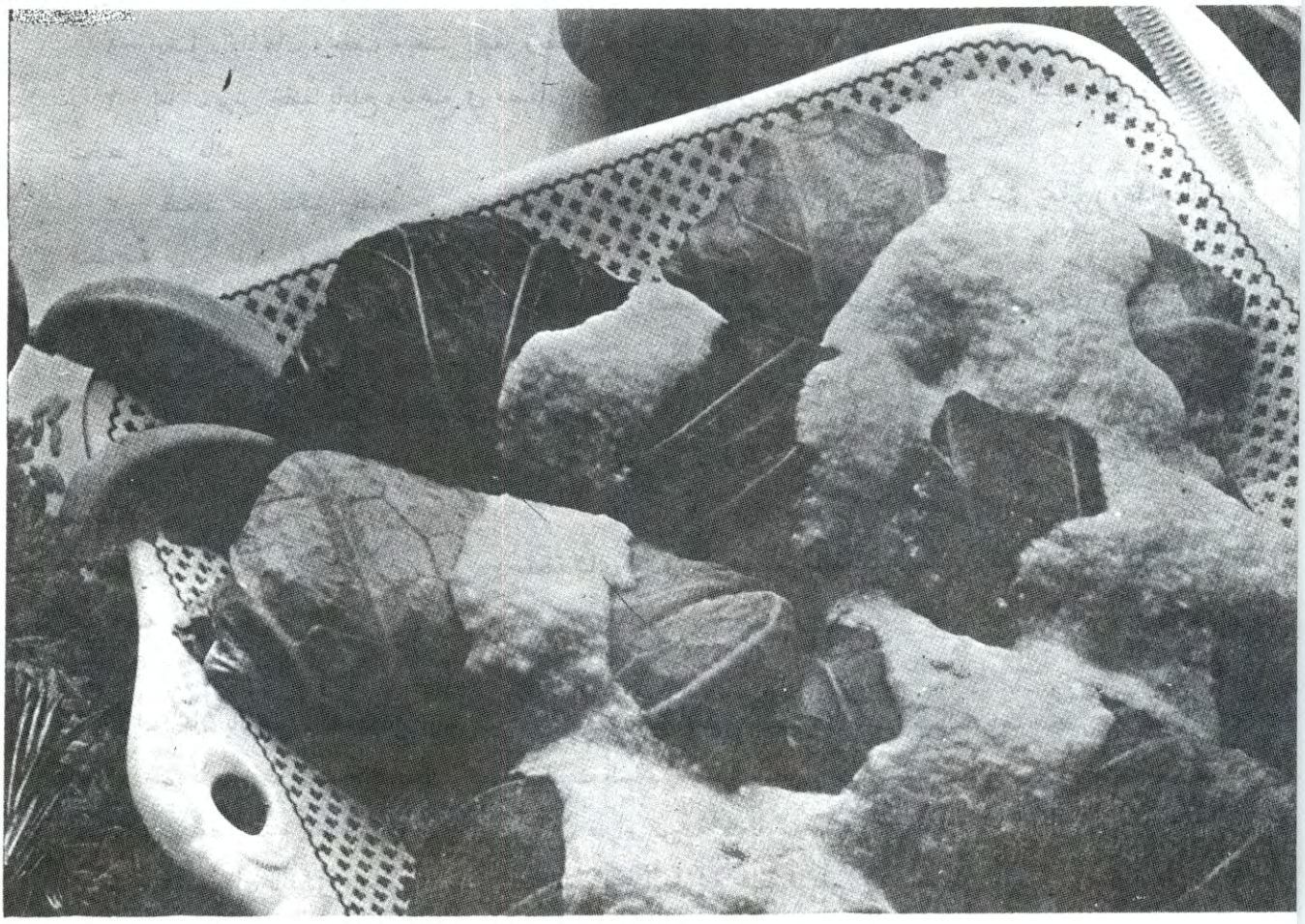
٩ – يرص ورق العنب المحشو بنظام فى الإناء وقد توضع فصوص ثوم صحيحة أو حلقات جزر بين الطبقات .

١٠– يضاف السمن أو الزيت ويغطى سطح المحشو بطبق صغير لضغطه .

١١– يرفع على نار هادئة لمدة ٣ – ٥ دقائق . يضاف السائل ساخنًا ويغطى .

١٢– يترك على نار هادئة حتى يتشرب السائل وينضج – يضاف عصير الليمون بعد تمام النضج .

١٣– يترك حتى يهدأ قبل قلبه أو يرص بنظام فى طبق التقديم – ويقدم معه سلطة الزبادى – الضلمة تؤكل باردة .



الباذنجان Aubergine or Eggplant

من الخضر الثمرية ، وهو من العائلة القرعية ، يحتوى على بعض المعادن ، ويسود سريعًا عند تقطيعه وتعرضه للجو لوجود المركبات الفينولية به (ينظر تغير لون الخضر) ويحبذ البعض طهى الباذنجان بعد تقطيعه دون نقع فى الماء أو رشه بالملح والضغط عليه حتى يتخلص من بعض مائه ومرارته (طعمه القابض) . ويتوقف ذلك على رغبة الآكلين .

باذنجان مقلى

المقادير :

$\frac{1}{2}$ ك باذنجان رومى	١ ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل
٢ ملعقة كبيرة دقيق	زيت للتحمير (حوالى ١ كوب)

الطريقة :

١ – يغسل الباذنجان ويجفف ويقشر رفيعًا ويقطع شرائح بالعرض سمك ١ سم .

٢ – إما أن يرش خفيفًا بالملح ويوضع فى مصفاة $\frac{1}{4}$ ساعة للتخلص من بعض مائة أو يغطى بالدقيق المتبل بالملح مباشرة دون التخلص من مائه .

٣ – يضغط على الدقيق خفيفًا حتى يلتصق بالشرائح ويترك على ورقة زبد حوالى ١٥ دقيقة حتى يجف (وهذا يقلل من امتصاصه للمادة الدهنية) .

٤ – يحمر تحميرًا بسيطًا فى الزيت الساخن (ينظر التحمير البسيط والغزير) مع تقليبه من جهتيه حتى يحمر سطحه ، ويرفع بشوكة أو ماسك على ورقة تتشرب الزيت الزائد .

٥ – يرص فى طبق ويجمل بالبقدونس ويقدم ساخنًا .

منوعات :

● يقلى كالسابق ويدق ٣ فصوص ثوم مع $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى نعناع ويضاف إليها ملعقة كبيرة خل . يرش على سطح الباذنجان المقلى بعد رصه فى الطبق .

● **الباذنجان بالبيض والبقسماط** : بعد تتبيل الشرائح بالدقيق تغطى بالبيض المربوب ثم بالبقسماط الناعم ، ويضغط عليه بالسكين حتى لا يتساقط فى أثناء التحمير ، يحمر فى الزيت الساخن تحميرًا بسيطًا أو غزيرًا حتى يحمر لونه . يقدم ساخنًا بعد تجميله بالبقدونس ، وقد يقدم معه صلصة طماطم وسلطة خضراء كوجبة كاملة مع خبز .

● يقلى الباذنجان بالدقيق ويرص فى صاج . توضع على كل شريحة حلقة طماطم ثم شريحة جبن رومى . يوضع أسفل شواية الفرن حتى يحمر السطح خفيفًا ويقدم ساخنًا

باذنجان بالطحينة

المقادير :

½ ك باذنجان رومى	٣ فصوص ثوم ، ١ ملعقة شاى ملح
٣ ملعقة كبيرة طحينة	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ – يغسل الباذنجان ويجفف ويشوى إما على النار المباشرة (حوالى ½ ساعة) أو يوضع فى صاج فى الفرن لمدة حوالى ١ ساعة حتى يلين .

٢ – يقشر ويوضع فى سلطانية ويهرس بشوكة من الصلب يضاف إليه الثوم المدقوق بالملح ، والطحينة وعصير الليمون . يخفق الخليط جيدًا بملعقة خشبية مع إضافة قليل من الماء إذا كان الخليط سميكًا أو يخفق فى الخلاط .

٣ – يغرف فى طبق سلطة ويحمل بالبقدونس ولا داعى لرش سطحه بالزيت فالطحينة تحتوى على نسبة كبيرة من الزيت (٥٠ ٪ منها زيت) .

● تستبدل الطحينة بالزبادى ويضاف كوب زبادى وملعقة واحدة طحينة للخليط السابق ، ويقلل عصير الليمون إلى ملعقة واحدة . وهو أخف من السابق وأعلى فى قيمته الغذائية .

مسقعة الباذنجان بالطريقة النيئة

المقادير :

١ ك باذنجان رومى	¼ ك لحم كندوز مقطع مكعبات أو عصاج
بصلة مقطعة حلقات	½ ك طماطم مقطعة حلقات
ملعقة كبيرة سمن أو زيت	½ – ١ كوب ماء –
½ ملعقة شاى ملح – ¼ ملعقة شاى فلفل	١ مكعب مرق طيور أو لحوم

الطريقة :

١ – يقشر الباذنجان ويقطع شرائح سمك ١ سم ويغسل جيدًا .

٢ – يتمم كما فى مسقعة القرع بالطريقة النيئة ويطهى على النار أو فى الفرن .

الباذنجان المحشو

١ – يختار الباذنجان الأسود أو الأبيض المتوسط الحجم اللامع . يقور لبه وينقع فى ماء وملح .

٢ – يغسل جيدًا ويصفى من الماء ويحشى بخلطة اللحم والأرز أو خلطة الضلمة كما فى مقادير وطريقة عمل محشو القرع .

باذنجان رومى محشو وبالبشاميل
(من أطباق الخضر الراقية)

١ ك باذنجان رومى

$\frac{١}{٤}$ ك عصاج بالمكسرات (بندق – لوز) .

١ مقدار صلصة بيضاء متوسطة .

الطريقة :

١ – يقسم الباذنجان نصفين طولا ويحتفظ بالكأس الأخضر والعنق .

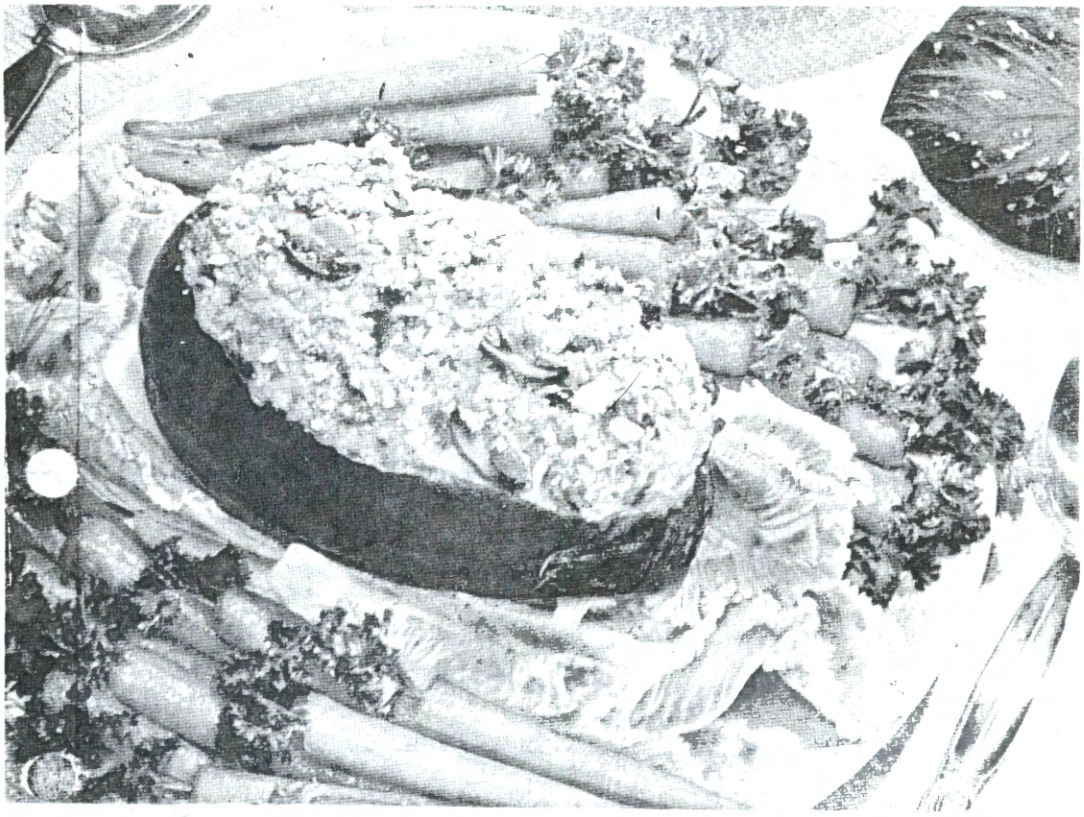
٢ – يفرغ كل نصف من اللب مع ترك جزء صغير . يغسل جيدًا .

٣ – يرص فى صينية ويوضع فى الفرن حتى يذبل نوعًا قبل حشوه .

٤ – تحشى أنصاف الباذنجان بالعصاج ، ويغطى كل منها بملعقة صلصة بيضاء ، وقد يرش السطح بالجبن الرومى .

٥ – يوضع فى الفرن حتى يحمر السطح ويقدم ساخنًا مع أرز وسلطة خضراء أو خضر سوتيه .

● قد تشوح الباذنجانة وهى صحيحة فى زيت ساخن حتى تلين ولا تمتص المادة الدهنية – تتم كالسابق .



الإسفاناخ (السبانخ) Spinach

من الخضر الورقية الغنية بأملاح البوتاسيوم والحديد والكالسيوم ، وهى مصدر ممتاز لفيتامين ا . وبها نسب قليلة من فيتامين ب المركب ، جـ . وتحتوى أيضًا على نسبة عالية من حمض الأكساليك الذى يتحد بالكالسيوم مكونًا أكسالات كالسيوم (التى تكون حصوة الكلى) ، ولذلك فهى لا تناسب من يعانون من أمراض الكلى . ويمكن تقليل نسبة الأكسالات بها عن طريق الاستغناء عن ماء سلقها ، وإن كان يفقد معها بعض الأملاح والفيتامينات . أو يضاف لماء السلق قشرة بيضة مغسولة جيدًا فيتحد الكالسيوم الموجود بالقشرة مع حمض الأكساليك بالسبانخ ، فيجعلها أكثر فائدة وأفضل طعمًا . يستغنى عن القشرة .

١ كوب سبانخ مسلوق (١٨٠ جم) يعطى :

٥ جم بروتين	١٦٧ ملجم كالسيوم
٤٠ سُعرًا	٤ ملجم حديد

١٤,٥٨٠ وحدة دولية من فيتامين ا

إسفاناخ مسلوق

يقل حجم الخضر الورقية وبصفة خاصة الإسفاناخ بالطهى وذلك لارتفاع نسبة الماء بها (٩٢ ٪) ، ولذا يجب طهى كمية كافية منها حتى يحصل الشخص على حوالى $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ كوب مطهى (كيلو السبانخ يكفى ٤ – ٥ أشخاص) .

١ – تزال الأوراق الذابلة والتالفة ، ويقطع جزء من الرأس إذا كان غير صالح للأكل .

٢ – توضع حزم السبانخ فى وعاء كبير عميق وتغسل حزمة حزمة تحت ماء الصنبور مع الاعتناء بالجزء المتصل برأس السبانخ لإزالة الرمل والحشرات . تكحت الرأس جيدًا .

٣ – تترك الحزمة كما هى أو تفرق الأوراق وتسلق فى إناء كبير الحجم مع كمية قليلة من الماء المغلى وقليل من الملح ، وقد لا يضاف الماء .

٤ – تصفى من ماء السلق ويستغنى عنه عادة كما سبق الذكر . وتستعمل السبانخ حسب الرغبة .

الإسفاناخ البيوريه بالصلصة البيضاء

المقادير :

١ ك إسفانخ	٢ – ٣ بيضة مسلوقة جامد مقطعة أرباع
$\frac{1}{2}$ مقدار صلصة بيضاء سميكة	ملح – فلفل – قليل من جوزة الطيب (تبشر)

الطريقة :

١ – تفرى الإسفاناخ المسلوقة (المصفاة) ناعمًا إما بسكين كبير حاد أو مخرطة الملوخية أو مصفاة الخضر أو فى الخلاط .

٢ – تعمل الصلصلة البيضاء السميكة وتخلط بالإسفاناخ وتقلب على نار هادئة لمدة ٣ – ٥ دقيقة .

٣ – تتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وتوضع فى طبق وتجمل بأرباع البيض المسلوق .

٤ – يرص حولها شرائح خبز أفرنجى محمر (يقطع مثلثات أو أصابع) ويقدم ساخنًا .

* عند تقديم طبق من السلطة الخضراء مع طبق الإسفاناخ البيوريه تعتبر الوجبة كاملة ، فهى تحتوى على بروتينات حيوانية فى البيض واللبن ، وكربوهيدرات فى الخبز ودقيق الصلصة البيضاء ، ودهون فى الصلصة وتحمير الخبز ، وأملاح معدنية وفيتامينات فى طبق السلطة .

الإسفاناخ بالبيض

من الأطباق الشائعة تقديم الإسفاناخ مع البيض وهذا يرفع من قيمتها الغذائية ويجعل الطبق كامل البروتين ، بديلا للحوم. ويقدم الإسفاناخ بالبيض بعدة طرق تختار منها ربة البيت ما يفضله أفراد أسرتها ومن هذه الطرق :

١ – دقية الإسفاناخ بالبيض :

تعمل إسفاناخ مكمورة باللحم المفرى أو بدونه وتترك حتى تتشرب السائل تمامًا .

تخفق ٣ بيضات مع قليل من الملح والفلفل . تقدح خفيفًا ملعقة سمن فى دقية مناسبة الحجم مستديرة القاع . تبعد عن النار ويصب فيها البيض وتعاد على نار هادئة حتى يتجمد نوعا السطح السفلى للبيض .

توضع الإسفاناخ على البيض فيرتفع البيض النيئ عند ضغط الإسفاناخ عليه ويغطى جوانب الدقية . يحرك الإناء على نار هادئة حتى يتجمد البيض فى القاع والجوانب . تترك حتى تهدأ ثم تقلب فى طبق وتقدم ساخنة مباشرة .

٢ – قوالب الإسفاناخ بالكسترة المملحة :

طريقة التقديم شبيهة بالإسفاناخ البيوريه سابقة الذكر ، وتستبدل الصلصة البيضاء السميكة بفتات خبز أفرنجى بائت .

المقادير :

٢ كوب إسفاناخ مسلوق مفرى ناعم – $1\frac{1}{2}$ كوب فتات خبز إفرنجى – ٢ بيضة مخفوقة – ١ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور أو بصلة مبشورة – $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح – $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل $1\frac{1}{2}$ كوب لبن .

للتقديم : ٢ بيضة مسلوقة مقطعة حلقات – مثلثات خبز أفرنجى محمرة .

الطريقة :

١ – يخلط الإسفاناخ بالمقادير الأخرى ويقلب جيدًا ويتبل .

٢ – تدهن ٦ قوالب صغيرة للكسترة غير منقوشة وتملأ بخليط الإسفاناخ السابق . ترص فى صاج به ماء ساخن يصل لمنتصف القوالب حتى لايدخل الماء فى الخليط .

٣ – توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تتجمد الكسترة .

٤ – تقلب على طبق مسطح كبير ويوضع على كل قالب شريحة بيض مسلوق ويجمل حولها بمثلثات الخبز المحمر وحلقات طماطم كوجبة كاملة .

٣ – الإسفاناخ بالبيض فى الفرن :

المقادير :

مقدار إسفاناخ بيوريه – ٤ بيضة – $\frac{١}{٢}$ ملعقة شاى ملح – $\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى فلفل – بشرة جوزة الطيب أو قليل من البهار – ملعقة سمن سائح .

الطريقة :

١ – يدهن طبق فرن (بيركس) بالسمن وتوضع به الإسفاناخ البيوريه ويعمل بها ٤ حفر بحجم البيضة النيئة .

٢ – يكسر البيض واحدةواحدة فى فنجان قهوة ، وتصب كل بيضة باحتراس فى إحدى الحفر . ترش بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو البهار . يوضع قليل من السمن السائح على سطح كل بيضة .

٣ – توضع فى فرن حار أو أسفل شواية الفرن حتى يتجمد البيض نوعًا . يقدم الطبق ساخنًا .

ملحوظة: البعض يسلق البيض بدون قشر فى الماء ويرفع بملعقة مصفاة لتصفيته من الماء ويتمم كالسابق. وهذه الطريقة تحتاج إلى خبرة وعناية كبيرة.

٤ – سوفليه الإسفاناخ :

وهو عبارة عن خليط خفيف هش من الإسفاناخ ويعتمد فى خفته على خفق بياض البيض حتى يعطى رغوة بيضاء جامدة . ويجب أن يوضع فى الفرن مباشرة قبل تقديمه ، لأن الخليط يهبط سريعًا بعد تقديمه نظرًا لشدة خفته . وقد لا يستسيغه البعض لأنه غير مألوف فى مصر .

المقادير :

مقدار إسفاناخ بيوريه – ٤ بيضة منفصلة – $\frac{١}{٢}$ ملعقة شاى ملح – $\frac{١}{٤}$ ملعقة شاى فلفل – ١ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور .

الطريقة :

١ – يضاف صفار البيض إلى خليط الإسفاناخ البيوريه ويقلب جيدًا .

٢ – يتبل بالملح والفلفل والجبن الرومى المبشور .

٣ – يخفق بياض البيض فى سلطانية مستديرة القاع باستعمال مضرب سلك أو عجل ، حتى يعطى رغوة كبيرة بيضاء جامدة .

٤ – يقلب بياض البيض بخفة متناهية مع خليط الإسفاناخ .

٥ – يصب الخليط فى طبق فرن مدهون جيدًا بالسمن ويوضع مباشرة فى فرن حار حتى يرتفع ويتجمد سطحه .

٦ – يقدم ساخنًا جدًا إلى المائدة قبل أن يهبط .

الإسفاناخ المكمور

المقادير :

١ ك إسفاناخ مقطعة
¼ ك لحم كندوز أو ضأن مقطع مكعبات
١ بصلة متوسطة مفرية غليظا
¼ ك عصير طماطم
½ ملعقة شاى ملح – ¼ ملعقة شاى فلفل
ملعقة متوسطة سمن
٤ فصوص ثوم مدقوقة أو مقطعة رفيعًا
ملعقة كبيرة أرز مغسول

الطريقة :

١ – يوضع اللحم فى إناء مع قليل من الماء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج ويتشرب الماء .

٢ – يضاف السمن والبصل ويشوح مع اللحم حتى يصفر البصل . يضاف الثوم والعصير ويتبل . يغطى ويترك حتى يغلى .

٣ – يغسل السبانخ جيدًا ويصفى من الماء . يقطع بسكين حاد ، ويبدأ من الرأس فى اتجاه الأوراق ، ويقطع قطعًا طولها ٢ – ٣ سم . يمكن طهى رءوس السبانخ على حدة أو مع الأوراق إذا كانت لينة صغيرة السن .

٤ – تضاف السبانخ للصلصة السابقة ، أو تسلق فى قليل من الماء ويستغنى عنه ، وذلك قبل إضافتها للصلصة . يغطى الإناء وتترك على نار هادئة حتى تنضج .

٥ – يضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج حوالى ٥ دقائق – تقدم ساخنة .

الإسفاناخ المكمور بدون لحم :

يضاف ٢ مكعب مرق طيور للسائل بدلاً من اللحم فيكسبه نكهة اللحم .

فطير ملفوف محشو بالسبانخ البيورية

الخبازى (الخبيزة) Mallow

من الخضر الورقية التى لا تطهى كثيرًا كالإسفاناخ لخشونة أوراقها التى لا يستسيغها الكثيرون ، ولذا يفضل سلقها قبل إضافتها لباقى المكونات حتى تكون أسهل هضمًا .

والخبيزة تحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم والحديد وفيتامين ا ، ونسبة قليلة من فيتامين ب المركب .

خبيزة مسلوقة

تقطف الأوراق وتغسل جيدًا كما فى السبانخ . تسلق فى كمية قليلة من الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح حتى تلين الأوراق ، لمدة ٥ – ١٠ دقائق . تصفى من ماء السلق وتستعمل .

طهى الخبيزة بالمرق والخضرة

المقادير :

٢ كوب مرق طيور أو لحم	١ حزمة كزبرة خضراء .
أو ٢ مكعب مرق + ٢ كوب ماء	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاى فلفل
١ ك خبيزة	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى سكر لتحسين الطعم
٢ حزمة سلق	١ ملعقة كبيرة دقيق

للتقلية : ٦ فصوص ثوم – ١ ملعقة شاى كزبرة جافة – ١ ملعقة صغيرة سمن .

الطريقة :

١ – تقطف الخبيزة والسلق وتغسل الخضر جيدًا وتصفى . تسلق كالسابق وتصفى .

٢ – تفرى ناعمًا بالسكين أو المخرطة أو فى الخلاط كما فى السبانخ البيوريه ، وتفرى الكزبرة الخضراء ناعمًا .

٣ – يغلى المرق ويعاد تتبيله بالملح والفلفل والسكر وتضاف الخضر المفرية .

٤ – تقلب ثم تغطى وتترك تغلى حوالى ٥ دقائق .

٥ – يكشف الغطاء ويرش الدقيق خفيفًا على السطح بواسطة إصبعى الإبهام والسبابة مع التقليب السريع باليد الأخرى حتى لايتكتل (يكلكع) . يسخن الدقيق فى طاسة مع تقليبه حتى يصفر خفيفا . وهذا يمنع تكتله قبل إضافته للخبيزة .

٦ – تعمل التقلية ، فتدق الكزبرة الجافة ويضاف إليها الثوم ويدق ناعمًا .

٧ – يسخن السمن خفيفًا فى طاسة ويضاف إليه الثوم المدقوق . يقلب سريعًا على نار هادئة حتى يصفر ويضاف للخبيزة .

ملحوظة :

١ – تقدم الخبيزة فى هذه الحالة كنوع من الحساء السميك القوام ويقدم معها أرز مفلفل والطيور أو اللحم .

٢ – قد يضاف ٢ ملعقة كبيرة أرز بدلا من الدقيق وقوام الخبيزة فى هذه الحالة يكون سميكًا كالإسفاناخ المكمور . ويضاف الأرز المغسول للمرق حتى يلين نوعا قبل وضع الخبيزة ، حتى تحتفظ بلونها الأخضر .

الخبيزة باللحم المفروم

المقادير :

١ ك خبيزة	بصلة مفرية	ملعقة كبيرة سمن
$\frac{1}{4}$ ك لحم مفروم	٢ فص ثوم مفرى وقد يستغنى عنه	ملح – فلفل – ذرة سكر

الطريقة :

١ – تضاف البصلة المفرية للحم ويشوح فى السمن حتى يحمر نوعًا .

٢ – تغسل أوراق الخبيزة وتوضع فى مصفاة ويصب عليها ١ كوب من الماء المغلى حتى تلين نوعًا . تفرى وتضاف للحم وتقلب معه ٥ دقائق . يضاف $\frac{1}{2}$ كوب ماء وتتبل الخبيزة .

٣ – يضاف الثوم المفرى فى حالة استعماله ، وتغطى وتترك حتى تغلى ، تهدأ الحرارة نوعًا وتترك حتى تنضج .

٤ – تقدم ساخنة ومعها أرز مفلفل وسلطة خضراء كوجبة كاملة .

الخبيزة بالزيت

١ – تشوح الخبيزة المقطعة النيئة فى الزيت حتى تذبل وتلين (١ ك خبيزة – ٢ ملعقة كبيرة زيت)

٢ – يضاف إليها بصلة مفرية مع التقليب حوالى ٥ دقائق – يضاف قليل من الماء والملح وتغطى .

٣ – تترك على نار هادئة حتى تنضج وتتشرب الماء – تؤكل باردة .

الملوخية Molokheia (Jewś Mallow)

من الخضر الورقية ، ومن أشهر أطباقنا المصرية التى تؤكل كثيرًا فى فصل الصيف . وتحتوى الملوخية على نسبة لا بأس بها من البروتين النباتى وخاصة السوق اللينة القريبة من الأوراق (٥ ٪) ، كما أنها غنية بالكالسيوم والحديد وفيتامين ا ، ونسبة لا بأس بها من فيتامين جـ ، وقليل من فيتامين ب المركب .

وطهى الملوخية يختلف من أسرة لأخرى تبعًا للطريقة المحببة لأفرادها فالبعض يفضل وضع التقلية على المرق ، والبعض الآخر يضيفه بعد وضع الملوخية فى المرق ، ولا بأس من صنعها بالطريقة التى تفضلها الأسرة على أن تتبع الطريقة الصحيحة لطهيها .

طهى الملوخية

المقادير :

١ ك ملوخية	١ طماطم متوسطة (اختيارى)، ½ ملعقة شاى سكر
١ لتر مرق أرانب أو طيور أو لحم	١ فص حبهان – ١ فص مصطكى
بصلة مقطوعة نصفين	½ ملعقة شاى ملح ، ¼ ملعقة شاى فلفل

للتقلية : ١ ملعقة شاى كزبرة جافة – ٦ فصوص ثوم – ١ ملعقة متوسطة سمن .

الطريقة :

غسل الملوخية :

١ – تختار الملوخية ذات الأوراق الخضراء الخشنة الطازجة . يقطع جزء كبير من العروق المحتوية على الطمى

٢ – تغسل وتوضع على مصفاة للتخلص من الماء وحتى تجف نوعًا .

٣ – تقطف الأوراق مع ترك جزء صغير من العروق اللينة ملتصقًا بها حتى يكسبها طعمًا وقوامًا أفضل ، وخاصة الصغيرة الأوراق الجديدة .

٤ – توضع الأوراق فى طبق كبير عميق وتغمر فى الماء ثم تنشل وتكرر العملية مرة ثانية ثم تنشل ، وتوضع على مصفاة ويمرر عليها ماء الصنبور وهى فى المصفاة عدة مرات للتخلص تمامًا من الرمل والحشرات والشوائب .

٥ – تترك فترة فى المصفاة للتخلص من معظم الماء ، ثم تفرد على منضدة فى مكان هاوٍ مع تقليبها بين وقت وآخر حتى تجف تمامًا من الماء دون أن تذبل أو تسود .

تجهيز المرق :

١ – يجهز النوع المختار من اللحوم (أرانب – طيور – لحم) ، تسلق فى إناء كبير الحجم به حوالى لتر ماء يغلى ، يغطى ويترك حتى يبدأ الغليان ثانية يرفع الغطاء وينزع الريم المتراكم على السطح .

٢ – تضاف البصلة المقطوعة ، والملح والفلفل والسكر ، والمصطكى والحبهان بعد شقه ، (والطماطم المقطعة) .

٣ – يغطى الإناء ويترك يغلى بهدوء حتى لا تنسكب المحتويات على الموقد ، حتى يتم نضج اللحم المختار .

٤ – تختبر بسهولة قطعها بالشوكة . وبالنسبة للحم يكون مقطعًا قطعًا متوسطة الحجم . ترفع من المرق .

طهى الملوخية :

١ – تفرى الملوخية بالمخرطة على لوح خشب أو منضدة حتى تنعم أو تفرى بمفراة الملوخية الخاصة ، ويكون ذلك قبل وضعها فى المرق حتى لا تسود . ويمكن حفظها فى طبق وتغطى وتوضع فى الثلاجة لحين استعمالها .

٢ – يصفى المرق ويعاد للإناء ويجب أن تكون كميَّته مناسبة لمقدار الملوخية ، فإذا كان مركزًا يضاف إليه قليل من الماء .

٣ – يغلى المرق وتضاف الملوخية مع التقليب الجيد بمقصوصة حتى تتفكك . وتترك تغلى وهى مكشوفة لمدة دقيقتين . تبعد عن النار .

التقلية : تدق الكزبرة ويضاف إليها الثوم وقليل من الملح ويدق جيدًا . يسخن السمن خفيفًا فى طاسة ويضاف إليه الثوم ويقلب جيدًا على نار هادئة حتى يصفر ثم يضاف للملوخية . تقدم ساخنة مباشرة .

التقديم :

تصب فى طبق غرف عميق كبير بغطاء ويقدم معها الأرز المفلفل والدمعة واللحوم أو الطيور . بعد تحميرها .

إرشادات :

– عدم تجفيف الملوخية جيدًا وفرمها وهى مبللة يجعلها لزجة ممخطة بعد الطهى نظرًا لاحتوائها على مواد غروية ، ويصعب تفكيكها فى المرق .

– الملوخية الجديدة أوراقها صغيرة قليلة المادة الغروية ، ولذلك فهى (تسقط) عند إضافتها للمرق . ويجب أن تكون كمية المرق قليلة جدًّا عند إضافتها ، ويزاد المرق الساخن تدريجيًّا إذا لزم الأمر .

الملوخية الجافة

تتبع طريقة الملوخية الخضراء باستعمال ١ كوب ملوخية جافة ناعمة بدلا من الخضراء .

الملوخية المجمدة

يفضل البعض استعمال الملوخية المجهزة المجمدة التى توفر كثيرًا من الجهد والوقت الذى يبذل فى قطف الأوراق الطازجة وغسلها .. إلخ . ولكنها لا تصل إلى جودة الطازجة من حيث الطعم واللون والرائحة .

طريقة طهيها :

تترك الملوخية حتى تفقد برودتها الشديدة ، ويجب وضعها فى المرق المغلى قبل أن تتفكك تمامًا وينفصل منها الماء .

تتعرض الملوخية المفرومة المجمدة للاسوداد وتفقد نكهتها وتصير لزجة ممخطة إذا حفظت طويلا أو بطريقة غير سليمة .

الملوخية الجافة على البارد (شلولو)

من الأطباق الشهيرة فى صعيد مصر ، وتؤكل باردة فى الصيف .

المقادير :

½ كوب ملوخية جافة ناعمة	½ ملعقة شاى ملح
٤ فصوص ثوم مدقوقة ناعمًا	١ عصير ليمونة
أو بصلة مفرية ناعمًا	١ كوب ماء مثلج

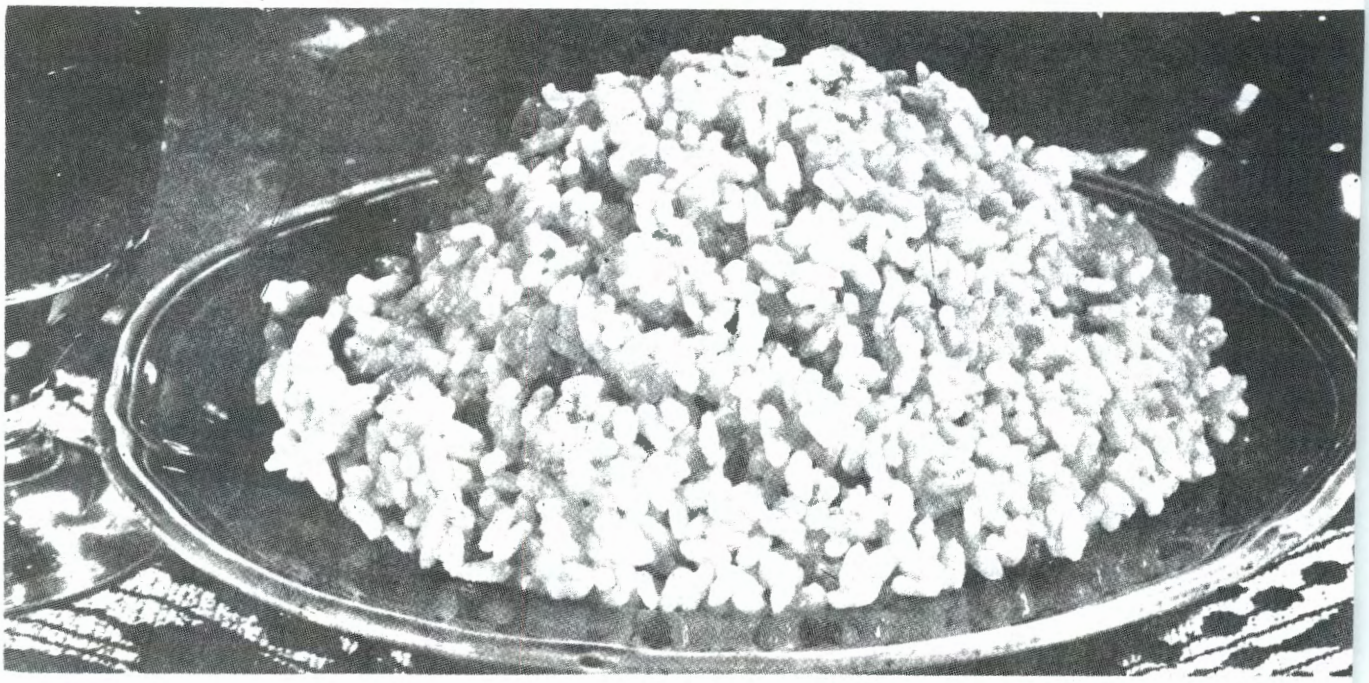
الطريقة :

١ – توضع الملوخية فى سلطانية ويضاف إليها الثوم المدقوق بالملح أو البصل المفرى وعصير الليمون .

٢ – يضاف إليها الماء البارد تدريجيًّا مع التقليب المستمر حتى تختلط جيدًا . تقدم باردة .

الملوخية بالفول النابت

تتبع طريقة الملوخية باللحم على أن يستبدل اللحم بالفول النابت ، فيستعمل ٢ كوب فول نابت مقشر ويترك حتى ينضج ثم يرفع . تضاف الملوخية المفرية للسائل المغلى وتعمل التقلية بالزيت بدلا من السمن .



البامية Okra

من الخضر الثمرية الغروية ، تحتوى على بعض الكربوهيدرات ، وهى غنية بالصوديوم وتحتوى على نسبة جيدة من الكالسيوم ونسب قليلة من فيتامينى أ ، ب المركب . ويوجد منها نوعان : البامية الرومى الطويلة الفاتحة اللون والبامية البلدى القصيرة الخضراء اللون والكثيرة الزغب . وتعتبر البامية من الخضر (الملينة) وخاصة البلدى .

البامية بالدمعة

المقادير :

١ ك بامية رومى أو بلدى	½ ملعقة شاى ملح – ¼ ملعقة شاى فلفل
٢ كوب مرق طيور أو لحم ضأن	¼ ملعقة شاى سكر
٤ ثمرات طماطم مصفاة	٥ فصوص ثوم – ملعقة صغيرة سمن

الطريقة :

١ – تغسل البامية وتوضع فى مصفاه للتخلص من الماء حتى لا تكون لزجة عند تقميعها .

٢ – تقمع بإزالة الجزء العلوى بشكل هرمى ويقطع جزء صغير من أسفل . وقد توضع البامية البلدى فى فوطة وتفرك خفيفًا للتخلص من جزء من الزغب الخشن على سطحها .

٣ – يدق الثوم والملح ناعمًا ويشوح فى السمن حتى يصفر ، ثم يضاف إليه المرق المعد وعصير الطماطم والسكر . يعاد التتبيل ويغطى الإناء حتى يغلى السائل .

٤ – تضاف البامية وتغطى وتترك تغلى بهدوء حتى تنضج ، من ٢٠ – ٣٥ دقيقة . تقلب مرة باحتراس أو يهز الإناء بلطف حتى لا تتهتك أنسجتها .

إرشادات :

البامية المطهية بالطريقة السابقة ، تكون خفيفة سهلة الهضم ، جيدة الطعم ، وتفضل كثيرًا على الطرق التى تشوح فيها البامية فى المادة الدهنية مع اللحم الملبس بالدهن (الضأن) ، وتسبك الطماطم ، مما يجعلها ثقيلة عسرة الهضم ، تسبب حموضة بالمعدة .

● يفضل البعض عمل البامية بالبصل المفرى بدلا من الثوم أو يضاف الثوم نيئا بعد تشويح البصل مع اللحم ثم تضاف باقى المكونات . قد توضع فى بيركس بغطاء وتطهى فى الفرن . يكشف الغطاء قبل التقديم لتحمير السطح خفيفًا . (حوالى ١ ساعة) .

● **طاجن البامية :**

يشوح ½ ك بامية معدّة فى زيت ذرة – يعصر عليها ليمونة – ترص فى طاجن فرن على هيئة طبقات من البامية وحلقات جزر مسلوق وعصاج – يغطى سطحها بحلقات طماطم – توضع فى الفرن .

البامية بالخضرة

تطبق مقادير وطريقة القلقاس بالخضرة باستعمال ١ ك بامية بدلا من القلقاس .

القلقاس Colocasia

من الخضر الدرنية ، يحتوى على نسبة عالية من النشا وكمية قليلة من الكالسيوم والحديد . يحتوى أيضًا على نسبة كبيرة من المواد الغروية ، ولذا تحاول الكثيرات التخلص من المادة الغروية بنقع القلقاس المقطع فى ماء دافئ لفترة طويلة مما يؤدى إلى تسرب معظم قيمة الغذائية فى ماء النقع . ولذا يجب عدم نقعه كما يتبين من طريقة الإعداد الآتية :

القلقاس بالخضرة

المقادير :

١ ك قلقاس	لتر ماء – بصلة – فص حبهان
½ ك لحم كندوز أو ضأن مقطع مكعبات	½ ملعقة شاى ملح - ¼ ملعقة شاى فلفل

للتقلية : حزمة سلق – حزمة كزبرة خضراء – ٥ فصوص ثوم – ملعقة سمن .

الطريقة :

تقشير القلقاس :

١ – يفضل تقشيره بدون غسيل حتى لا ينزلق فى أثناء التقشير ، ومعروف أن قشرته خشبية سميكة تحتاج إلى كثير من الجهد .

٢ – يستعمل سكين حاد كبير نوعًا ويقشر على المنضدة بحيث يتجه نصل السكين إلى أسفل فى اتجاه المنضدة حتى لا يسبب جروح بالغة باليدين . ويستمر على ذلك حتى ينتهى التقشير .

غسله وتقطيعه :

١ – يغسل جيدًا وهو صحيح ويجفف تمامًا فى فوطة نظيفة ، ولا يغسل بعد ذلك ثانية . تفرد الفوطة على المنضدة وتوضع عليها واحدة من القلقاس الصحيح (فائدة الفوطة أنها تمنع انزلاق القلقاس فى أثناء تقطيعه) .

٢ – يقطع باحتراس إلى شرائح بالضغط على السكين فى اتجاه إلى أسفل كالسابق ، بحيث يكون سمك الشرائح ٢ سم . تقطع الشرائح مكعبات (تقطع الشريحة إلى ٣ أصابع ثم تقطع الأصابع إلى مكعبات) .

٣ – توضع المكعبات فى طبق وتغطى لحين استعمالها .

طهى القلقاس :

١ – يجهز المرق كما فى الملوخية ويصفى ، وقد يترك اللحم المقطع به أو يحفظ جانبًا .

٢ – يقطف السلق والكزبرة وتغسل الخضر جيدًا وتجفف وقد تفرى نوعًا . بمخرطة الملوخية .

٣ – توضع الخضر فى طاسة على نار هادئة مع تقليبها حتى تجف تمامًا وتهرس بظهر الملعقة .

٤ – فى نفس الوقت يغلى المرق ويضاف القلقاس للمرق وهو يغلى ، وهذا يساعد على احتفاظ المكعبات بشكلها غير لزجة ، وعلى سرعة نضجها . يغطى ويترك ينضج بهدوء لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة أو حتى يسهل قطعه بالشوكة .

٥ – يوضع السمن على الخضر المهروسة السابقة مع التقليب المستمر حتى تصير ناعمة .

٦ – يضاف الثوم المدقوق ناعمًا مع الملح ويقلب حتى يصفر يضاف للقلقاس ويغطى . يترك يغلى دقيقة .

ملوحظة : قد يستعمل مسحوق الخضرة الجاهزه فيضاف منه ١ ملعقة شاى للثوم بعد رفعه من على النار .

مسقعة القلقاس

١ – تتبع طريقة مسقعة القرع (الطريقة النيئة) .
٢ – يقطع القلقاس شرائح يشوح فى قليل من السمن أو الزيت ويرص فى طبق الفرن ويتمم كالقرع .
٣ – يوضع فى الفرن أو توضع شرائح القلقاس بالتبادل مع العصاج بالطماطم وتطهى على النار .

الطماطم Tomatoes

من الخضر الثمرية ، تحتوى على نسبة عالية من البوتاسيوم وفيتامين ا ، ونسبة لا بأس بها من فيتامين جـ ، ب المركب ، ولكنها فقيرة فى باقى الأملاح المعدنية .

والطماطم توجد على مدار السنة ، ولذا فقلما تخلو منها المائدة بلونها الأحمر الشهى ، فى أطباق السلطة أو مطهية مع الخضر أو محشوة وغير ذلك .

● **٢ ثمرة طماطم متوسطة (٢٠٠ جم) تعطى : ١,٦٤٠ وحدة دولية من فيتامين ا ، ٤٠ سُعرًا .**

طماطم محشوة بالبيض

المقادير :

٦ ثمرات طماطم مستديرة جامدة متوسطة الحجم
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن سائح
١ بصلة مبشورة
٦ بيضة
ملح – فلفل – قليل من البهار أو جوزة الطيب

الطريقة :

١ – تغسل الطماطم وتجفف ، ويقطع جزء صغير من سطحها المستدير ويستغنى عنه .
٢ – يفرغ جزء من اللب والبذور باحتراس باستعمال ملعقة شاى أو مقشرة الخضر . تتبل خفيفًا بالملح والفلفل .
٣ – يشوح البصل فى المادة الدهنية حتى يصفر ، ويوزع على الطاطم ، فيوضع ملعقة شاى فى كل واحدة .
٤ – تكسر بيضة فى فنجان قهوة وتصب باحتراس فى واحدة من الطاطم – تكرر العملية .
٥ – ترش البيضة بالملح والفلفل والبهار أو جوزة الطيب تبشر خفيفًا على سطحها .
٦ – يوضع قليل من الزبد أو السمن السائح على سطح كل بيضة .
٧ – ترص الطاطم فى صينية أو بيركس ، وتوضع فى فرن حار نوعًا أو أسفل الشواية حتى يتجمد البيض قليلا (حوالى ١٠ دقائق) . يقدم الطبق بمحتوياته ساخنًا .

طماطم محشوة

المقادير :

لكل ١٥ ثمرة طماطم مستديرة جامدة متوسطة الحجم :
½ مقدار خلطة اللحم والأرز أو ½ مقدار خلطة الضلمة
أو ١ مقدار عصاج بالمكسرات – ماء متبل بالملح والفلفل .

(ينظر القرع المحشو)

الطريقة :

١ – تغسل الطماطم وتجفف ، ويقطع جزء صغير من سطحها المستدير ويحتفظ بالغطاء ملتصقًا بها (مكان التحام العنق بالطماطم يكون لأسفل كقاعدة يتحمل الحشو) .
٢ – تنزع البذور وجزء من اللب باحتراس وتقلب لتصفيتها من الماء .
٣ – تحشى إلى منتصفها بكل من : خلطة اللحم بالأرز أو خلطة الضلمة (يعمل حساب انتفاخ الأرز) . أما بالنسبة لحشوة العصاج فتملأ الطماطم للنهاية .
٤ – تلف كل واحدة فى ورقة زبد مدهونة حتى لا تفقد شكلها نظرًا لشدة ليونتها .
٥ – ترص فى صينية مدهونة ويضاف إليها حوالى ١ كوب ماء مغلى مملح باحتراس (لا يضاف للعصاج) .
٦ – توضع فى فرن متوسط الحرارة وهو أفضل طريقة لإنضاجها حتى لا تتمزق بقوة الغليان على النار .

٧ – تترك حتى تنضج من ١٥ – ٣٠ دقيقة حسب نوع الخلطة المستعملة .
٨ – تترك حتى تهدأ وينزع الورق وترص فى طبق وتقدم ساخنة ، أما الضلمة فتقدم باردة .

إرشادات :

● **قد** تسوى خلطة اللحم بالأرز وخلطة الضلمة لمدة ٥ دقائق وتبرد قبل حشو الطماطم ، وهذا يساعد على سرعة نضجها مع الطماطم وتحتفظ الطماطم بشكلها الجيد .

● **قد** يستبدل الأرز فى خلطة الضلمة بالبرغل المغسول المصفى .

طماطم محشوة بالخضر السوتيه

تعد الطماطم كالسابق وتحشى بخليط من الخضر السوتيه مثل البسلة والجزر والبطاطس المقطعة مكعبات وتقدم ساخنة .

طماطم محشوة بالخضر بالصلصة الفرنسية : تتبل الخضر السابقة بالصلصة الفرنسية وتملأ بها المطاطم ، وتقدم باردة كنوع من السلطة أو المشهيات .

الفلفل الأخضر المحشو Sweet Pepper

من الخضر الثمرية ، غنى جدًّا بفيتامينى ا ، جـ ، يؤكل نيئًا فى أطباق السلطة ولكنه عسر الهضم لصلابة أليافه . يصلح حشوه بالخلطات الثلاث بعد قطع الجزء العلوى ونزع البذور . يوضع مع الخضر الأخرى المحشوة كالقرع والباذنجان فيكسبها نكهة شهية .

التورلى Tourly

عبارة عن خليط من خضراوات الموسم كالجزر والكوسة والبسلة والبطاطس والفاصوليا الخضراء والبصل .. إلخ .

١ – تجهز الخضر كل حسب نوعه وترص فى طبق فرن فى طبقات وبينها العصاج بالطماطم ويفضل عدم تشويح الخضر حتى يكون خفيفًا سريعًا وسهل التنفيذ .

٢ – قد تقطع الخضر على شكل كرات صغيرة من البطاطس والجزر والكوسة وبصل القاورمة ، كما يشكل اللحم المفروم على هيئة كرات تشوح خفيفًا فى السمن – وترتب الخضر واللحم فى طبق فرن . يسقى بالماء المغلى وعصير الطماطم والتوابل . يطهى على النار أو فى الفرن .

تورلى بالخضر المشوحة والبشاميل

المقادير : ١ كيلو خضر منوعة مجهزة – ½ ك عصاج بالطماطم – مقدار بشاميل .

الطريقة : ١ – تشوح الخضر خفيفا فى الزيت وتصفى.
٢ – ترص فى طبقات متبادلة مع العصاج بالطماطم – تغطى بالبشاميل.
٣ – ترش بالجبن الرومى المبشور وتوضع فى الفرن حتى يحمر السطح.