

الفاكهة والخضراوات المعلبة والمجمدة

تقدمت كثيرًا صناعة الفاكهة والخضر المعلبة والمجمدة ، وزاد استهلاكها نظرًا لسهولة نقلها من مكان لآخر ، ولتوافرها في غير مواسمها ، وسرعة إعدادها وتجهيزها .

الفاكهة والخضر المعلبة :

الفاكهة مثل : المشمش - الخوخ - التفاح - الكمثرى - الكريز - الأناناس .. إلخ .

الخضر مثل : البسلة الخضراء - الخرشوف - الجزر - الفاصوليا الخضراء .. إلخ .

البقول مثل : الفول المدمس - فول الصويا وغير ذلك .

وتحفظ هذه المأكولات في علب من الصفائح مغطاة من الداخل بطبقة عازلة « إيناميل enamel » ، تمنع اتحاد أحماض الفاكهة والخضر بمعدن العلب وتحميها من الفساد .

ويجب عند شراء العلب أن تكون خالية من الصدأ والثقوب الرفيعة والانتفاخ . ويعرف ذلك بالضغط على العلب ، ويدل الانتفاخ على دخول الهواء وفساد ما بداخلها .

وقد تحفظ الفاكهة والخضر في برطمانات زجاجية يمكن للمشتري رؤية ما بداخلها والتأكد من صلاحيتها ، وتتأثر بعض الصبغات بالضوء وبخاصة صبغة الأنثوسيانين الحمراء ، فيبهت لونها كما في الفراولا والكريز .

حفظ العلب :

تحفظ في مكان بارد جاف خارج الثلاجة حتى لا تؤثر الرطوبة داخل الثلاجة عليها فتصدأ ويحدث بها ثقب رقيقة تعرضها للتلف والتلف السريع .

والعلبة تظل معقمة إلى أن تفتح ويدخلها الهواء ، وفي هذه الحالة يجب أن تستعمل مباشرة ، وإذا بقي منها شيء فيجب أن تحفظ العلب بمحتوياتها مغطاة في الثلاجة على ألا تزيد المدة عن يومين ، وإلا فتقل في إثناء نظيف جاف من الصبني أو ما شابه وتحفظ أيضًا في الثلاجة . ويجب استهلاكها سريعًا في جميع الحالات .

طهي الخضر المعلبة :

تسخن العلب بعد فتحها لمدة قصيرة ، لأن الخضر تمر بدرجات حرارة مرتفعة في عمليات التعليب تجعلها شبه ناضجة ، ويجب أن يقدم السائل الموجود بالعلبة مع الخضر حتى تحتفظ بما يحويه من فيتامينات وأملاح معدنية وخلافه ، وتقدم الخضر المعلبة كسوتيه أو بالصلصة الفرنسية أو صلصة الطماطم أو المايونيز وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

الخضر المجمدة :

تباع مجمدة داخل أكياس من البلاستيك المتين . وتحفظ في درجة حرارة منخفضة (في الفريزر) .

من أمثلة الخضر المجمدة : البسلة - الجزر - البامية - اللوخية - ورق العنب - الخرشوف - خليط من الخضر المنوعة - سلطات خضراء وغير ذلك .

وتعرض الخضر قبل تجميدها للحرارة المرتفعة لمدة قصيرة جداً وهي المعروفة بعملية التبييض (تسلق في ماء مغلي بضع ثواني) وذلك لإيقاف فعل الإنزيمات والقضاء على الميكروبات التي تسبب فسادها - وتحفظ الخضر المجمدة بمعظم قيمتها الغذائية وصبغاتها الزاهية الخضراء والصفراء والحمراء .

حفظ الخضر المجمدة :

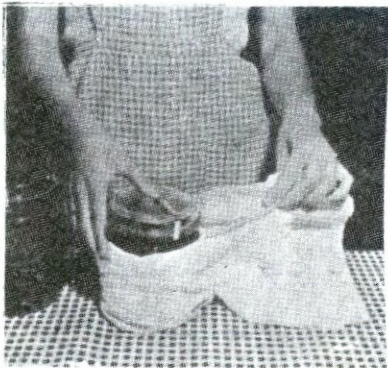
تحفظ فور شرائها في فريزر الثلاجة على أن تكون مجمدة تماماً ، وإلا فقدت طراحتها وجودتها إذا ابتداء الثلج ينصهر . وفي هذه الحالة يجب طهيها مباشرة . كثير من ربات البيوت الآن يقمن بحفظ الخضر بطريقة التجميد « في الديب فريزر » ، وذلك عندما تكون متوفرة وفي أجود حالاتها .

طهى الخضر المجمدة :

لا تختلف طريقة الطهى عن الخضر الطازجة فيما عدا أنها تأخذ وقتاً أقصر . ويفضل طهى الخضر وهي في الحالة المجمدة حتى تحتفظ بقيمتها الغذائية وشكلها المتناسك ولونها الزاهي ، أما إذا تركت حتى ينصهر الثلج ينفصل الماء من الخضر حاملاً معه المواد الهامة كالأملاح المعدنية والفيتامينات وغير ذلك . ويتبع الآتي :

- ١ - يغلى كمية قليلة من الماء والملح أو خلاصة الطيور أو اللحم .
- ٢ - يفتح الكيس وتفرد الكتلة المتجمدة باحتراس ، كالبسلة الخضراء مثلاً . إلى عدة أجزاء وتوضع في الماء المغلي مباشرة .
- ٣ - يلاحظ انخفاض شديد في درجة الحرارة . يغطى الإناء وترفع درجة الحرارة حتى يعود السائل للغليان السريع .
- ٤ - يكشف الغطاء لمدة لا تزيد عن ٣ دقائق بالنسبة للخضر الخضراء كما في الطازجة .
- ٥ - تهدأ الحرارة نوعاً وتترك الخضر حتى تنضج ويلاحظ أنها تأخذ حوالى نصف وقت الطازجة . وتقدم الخضر المجمدة بنفس طرق الطازجة . الخضر المجمدة التامة الطهى ترفع على نار هادئة حتى ينصهر الثلج وتسخن للدرجة المطلوبة .

إحدى طرق حفظ الخضر



Potatoes البطاطس

تعتبر البطاطس ملكة الخضروات فهي أكثرها استهلاكاً بين جميع الطبقات وفي معظم دول العالم وخاصة أوروبا ، وهي من الخضر الدرنية .

ويظن الكثيرون أن البطاطس مصدراً للمواد النشوية فقط ، ولذلك فهي تؤدي إلى السمنة ، والواقع أن ما يضاف إليها من مواد دهنية وصلصات وخلافه هي التي تساعد على السمنة . وعند مقارنة البطاطس بالأرز والمكرونة وهما من النشويات أيضاً ، نجد أنها تتميز عنها بأن الواحدة المتوسطة من البطاطس المسلوقة تمد الجسم بالآتي :

حوالي ٣٠ ٪ من احتياجاته من فيتامين ج .

٤ ٪ من فيتامين ب المركب .

كمية من الحديد تقارب الموجود في صفار بيضة .

٤ ٪ بروتين ، ٤ ٪ كربوهيدرات .

جدول يوضح كيف تتغير القيمة الغذائية للبطاطس بطرق الطهي المختلفة

الطريقة التي اتبعت في طهي البطاطس	ماء ٪	طاقة سعرات	بروتين جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم مليجرام	حديد مليجرام	فيتامين ج مليجرام
مسلوقة بقشرها (واحدة متوسطة ١٠٠ جم)	٨٠	١٠٥	٣	٢٣	١٠	٠,٨	٢٢
مسلوقة بدون القشرة (واحدة متوسطة ١٠٠ جم)	٨٣	٨٠	٣	١٨	٧	٠,٦	٢٠
مشوية في الفرن ثم قشرت (واحدة متوسطة ١٠٠ جم)	٧٥	٩٠	٢	٢١	٩	٠,٧	٢٠
محمرة أصابع ٢ × ١ × ١ بوصة (١٠ قطع وزنها ٥٧ جم)	٤٥	١٥٥	٢	٢٠	٩	٠,٧	١٢
محمرة شبس قطرها ٢ بوصة (١٠ قطع وزنها ٢٠ جم)	٢	١١٥	١	١٠	٨	٠,٤	٣
بيوريه باللبن والزبد (١ كوب = ١٩٥ جم)	٨٠	١٨٥	٤	٢٤	٤٧	٠,٨	١٨

وتختلف البطاطس من حيث الحجم والشكل والعمر ، فمنها الجديدة الصغيرة السن والبالغة والقديمة ، وهناك اختلاف آخر له أهمية كبيرة في طريقة طهيها ، فبعض أنواع البطاطس ترتفع به نسبة السكر وتقل نسبة النشا وتسمى بالبطاطس الشمعية ، وعلى عكسها البطاطس غير الشمعية إذ ترتفع بها نسبة النشا ويقل السكر ولكل منها الطرق المناسبة للطهي .

معلومات يهيك معرفتها عن البطاطس

- ١ - تتميز البطاطس الجديدة بصلابتها ولونها الأبيض وقشرتها الرقيقة التي يسهل كحتها ، وترتفع بها نسبة الماء وفيتامين ج .
 - ٢ - تتميز البطاطس القديمة بلونها الأصفر وبأنها أقل صلابة من الجديدة لتبخّر جزء من الماء ، فتقل في الوزن وتنكش قشرتها وتصبح سميكة يمكن إزالتها بالتقشير ، وقد تظهر بها بعض البروزات (مزرعة) .
 - ٣ - تخزين البطاطس في درجة حرارة مرتفعة يؤدي إلى سرعة فسادها وتظهر بها البروزات (تزرع) ، وإذا تعرضت لأشعة الشمس مدة طويلة تتكون بها بقع خضراء اللون هي مادة السولانين solanin الضارة ، وهذه المادة تحتوي على الكلوروفيل الأخضر متحدًا مع مركب قلوي طعمه قابض (مر) .
 - ٤ - تخزين البطاطس في درجة حرارة منخفضة كالثلاجة ٤°م (٤٠°ف) يساعد على تحول المواد النشوية بها إلى مواد سكرية ، فتصبح غير صالحة للتخمير والشى والبيوريه وغيره .
 - ٥ - التخزين الصحيح للبطاطس هو بوضعها في مكان رطب متجدد الهواء مظلم (جوال أو كيس قماش) ، أى في درجة ١٠-١٣°م (٥٠-٦٠°ف) ، وهذا في حالة الكميات الكبيرة ، ويمكن حفظها بهذه الطريقة في حالة جيدة عدة أشهر ، والأفضل شراء كميات صغيرة للإستهلاك حتى لا تفقد نصف ما بها من فيتامين ج ويقل وزنها .
 - ٦ - كما سبق الذكر هناك أنواع شمعية من البطاطس (ترتفع بها نسبة السكريات) ، وأنواع غير شمعية (ترتفع بها نسبة النشا) ، ولكل منها استعماله في الطهى .
- ومن الصعب التعرف على هذه الأنواع بالشكل لاختيار الطريقة المناسبة لطهيها . وبصفة عامة فإن نسيج البطاطس الشمعية أملس كالشمع في حين يبدو في البطاطس غير الشمعية ناعمًا مساميًا .
- وهناك اختبار بسيط يمكن إجراؤه في حالة الكميات الكبيرة للبطاطس ، للتعرف على مدى صلاحيتها للتخمير كالآتي :
- توضع البطاطس كما هي صحيحة بدون تقشير في محلول ملحي مكون من ١١ كوب ماء مذاب فيه ١ كوب ملح ناعم ، فالبطاطس التي تسقط في قاع الإناء تصلح للتخمير لارتفاع نسبة النشا بها (كثافتها النوعية أكبر) على حين أن التي تطفو لأعلى ترتفع بها نسبة السكر ولا تصلح للتخمير لأنها تحترق سريعًا كما يلاحظ ذلك عند تخمير البطاطس بالطريقة الصحيحة ، ومع ذلك لا تنجح وتكون قاتمة اللون غير هشة ، ويتبين من الجدول الآتي الطرق المناسبة لطهى كل منها .

معلومات علمية :

- يتغير لون البطاطس عند تقشيرها وتقطيعها وتركها معرضة للهواء ، وهو تفاعل إنزيمى تتحول بسببه البطاطس إلى لون محمر ، ثم إلى لون قاتم غير مرغوب يعرف بصبغة الميلانين melanin (تفاعل الإنزيم مع الحامض الأميني التيروسين في وجود الأوكسجين) ، وقد سبق ذكر ذلك - يراجع تغير لون بعض الفاكهة والخضر .
- هناك تفاعل ثانى يسمى تفاعل برونينج Browning reaction يكسب الأطعمة اللون البنى ، ويحدث نتيجة لتفاعل البروتين (مجموعة الأمين) مع السكريات ومجموعة الألدهيد ، وهذا نلاحظه على القشرة البنية للكعك عند وضعه في الفرن ، والبطاطس المحمر وغير ذلك ، وقد يكون غير مرغوب كما في الأطعمة المخزونة لمدة طويلة ، مثل اللبن المكثف المحلى (لبن العلب) .
- هناك تفاعل ثالث وهو التكرمل ويحدث عند تحويل السكر إلى كراميل ، أو عند احتراق الخضر والفاكهة المرتفعة السكر كالجزر والبنجر ، ويدخل التفاعل بالكربملة مع تفاعل برونينج في إكساب اللون البنى المستحب لسطح الخبزات .

البطاطس الشمعية (مرتفعة السكر) ملساء كالشمع	البطاطس غير الشمعية (مرتفعة النشا) ناعمة مسامية
١ - تمتص كمية أقل من الماء ، ويقل تبعاً لذلك انتفاخ حبيبات النشا ، فتحتفظ بشكلها متاسكة ولا تتناثر في ماء السلق . ٢ - تصلح للأصناف التي تتطلب قطعاً منتظمة الشكل مثل البطاطس المسلوق - سلطة البطاطس - البطاطس السوتيه - البطاطس بالمايونيز وغيرها . ٣ - لا تصلح للتحمير والشى ، والبطاطس المهروس (بيوريه) ، وكفتة البطاطس وغيرها . ويفضل اختيار الوحدات المستطيلة في التحمير لسهولة تقطيعها إلى أصابع أو أرباع أو دوائر شبس .. إلخ ، وارتفاع نسبة النشا بها يساعد على نضجها من الداخل قبل أن يحمر سطحها الخارجى وتصبح مقرمشة مستحبة (تفاعل بروننج هنا يكون أبطأ) ٤ - البطاطس البيوريه تكون بيضاء خفيفة وهشة ، طعمها مستحب .	١ - عند سلقها تمتص كمية كبيرة من الماء ، وتنتفخ حبيبات النشا بها ، فتنفجر جدران الخلايا ويتناثر بعضها في ماء السلق . ٢ - لا تصلح للأصناف التي تتطلب قطعاً متاسكة محتفظة بشكلها كسلطة البطاطس ٣ - تصلح للتحمير والشى ، والبطاطس المهروس (بيوريه) ، وكفتة البطاطس وغيرها . ويفضل اختيار الوحدات المستطيلة في التحمير لسهولة تقطيعها إلى أصابع أو أرباع أو دوائر شبس .. إلخ ، وارتفاع نسبة النشا بها يساعد على نضجها من الداخل قبل أن يحمر سطحها الخارجى وتصبح مقرمشة مستحبة (تفاعل بروننج هنا يكون أبطأ) ٤ - البطاطس البيوريه تكون بيضاء خفيفة وهشة ، طعمها مستحب .

بطاطس محمر
شبس - أصابع .. إلخ



البطاطس المسلوقة

تسلق البطاطس لتقديمها ساخنة أو باردة ، أو لإدخالها في أطباق مركبة مثل كفتة البطاطس ، أو البطاطس البيوريه في الفرن وغير ذلك ، وبالرغم من سهولة طريقة السلق ، فقد تعمل بشيء من التساهل الذي يؤدي إلى تفتتها أو احتراقها أو عدم بياض لونها .

أولاً : تسلق صحيحة :

١ - البطاطس الصغيرة الحجم تسلق دائماً صحيحة بقشرها للاستفادة بأكبر كمية من حجمها (حوالى ٩٨ ٪ من وزنها) ، والذي يضيع معظمه بالتقشير .

٢ - البطاطس المتوسطة والكبيرة الحجم تسلق بقشرها أيضاً ، وهو الأفيد والأسهل فالقشرة تنزلق سريعاً بعد السلق ، وقد تكحت البطاطس الجديدة ، وتقشر القديمة زفيلاً لإسراع عملية النضج .

٣ - تغسل البطاطس جيداً باستعمال فرجون الخضر أو لوفة لإزالة الطمي ، وتسلق في كمية من الماء المغلى تكفى لتغطيتها . ويفضل اختيار البطاطس المتساوية الحجم حتى تنضج كلها في وقت واحد .

٤ - يغطى الإناء ، ويترك يغلى بهدوء حتى تلين البطاطس وتنضج (٢٥ - ٤٥ دقيقة) ويراعى أن تبقى سليمة لا تنفجر أو تفتت .

٥ - ترفع من ماء السلق ويستغنى عنه ، والفقد هنا يكون قليلاً جداً لوجود القشرة .

٦ - تقشر وهي ساخنة فتزلق القشرة بسهولة ، ويساعد على ذلك استعمال سكين من الصلب - تقدم صحيحة ساخنة ، أو تغطى وتترك حتى تبرد تماماً قبل تقطيعها حسب الرغبة إلى أشكال منتظمة .

٧ - تصلح طريقة السلق هذه عند تقديم أطباق باردة من البطاطس ، مثل سلطة البطاطس والسلطة الشتوية والبطاطس بالمايونيز وغير ذلك ، حتى لا تشرب كمية كبيرة من الماء وتحفظ بطعمها الجيد وتكون متماسكة عند تقطيعها .

ثانياً : تسلق مقطعة :

يتساوى الفقد في القيمة الغذائية تقريباً بين الخضر المسلوقة بقشرها والتي تسلق مقشرة ومقطعة ، إذا تشربت المقطعة ماء السلق ثانية ، كما ذكر ذلك سابقاً . ومن مميزات هذه الطريقة أن البطاطس تكون جاهزة ومعدة للتقديم ساخنة مباشرة ، بعد إضافة الزيت وغيره من الإضافات إليها . أى أن هذه الطريقة تصلح لكل أطباق البطاطس الساخنة كالبطاطس السوتيه والبيوريه وغير ذلك .

١ - تكحت أو تقشر البطاطس كالسابق (تغمر في ماء بارد أو ماء وملح إذا كانت الكمية كبيرة حتى ينتهى التقشير ، ينظر تغير لون الخضر) .

٢ - تقطع سريعاً إلى أرباع أو قطع متجانسة الحجم ، وتوضع في كمية قليلة من الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح ($\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح لكل كوب ماء) .

٣ - يغطى الإناء ويترك يغلى بهدوء حتى تنضج ، وقد يضاف قليل من الماء المغلى إذا احتاج الأمر ، كما يضاف بضع قطرات من عصير الليمون في منتصف مدة النضج حتى يكسبها البياض الناصع ، ولا يعوق نضجها (صبغة الأنثوزانين) .

١٥ - ٢٠ ق .

٤ - يجب أن تشرب البطاطس الماء عند تمام نضجها . تبلى وتقدم ساخنة مباشرة ، أو تقدم حسب الرغبة .

إرشادات :

يلاحظ أن البطاطس تسود في أثناء تقطيعها بعد السلق ، وهذا الإسوداد يختلف عن الذى يحدث عند تقطيعها وهي نيئة (تفاعل إنزيمى) ، ويرجع ذلك لأحد الأسباب الآتية :

(أ) استعمال سكين صدئ في التقطيع .

(ب) استعمال إناء ألومنيوم مسود .

(ج) استعمال ماء عسره أملاح الحديد . فهناك بعض المركبات في البطاطس تتأكسد بفعل الحديد في وجود الهواء الجوى ، وقلما يحدث ذلك في البطاطس الجديدة . أو المسلوقة بالطريقة الصحيحة .



البطاطس الشائعة التقديم بأسمائها المعروفة دوليًا

● بطاطس سوتيه Sauté :

بطاطس مسلوقة ساخنة إما صحيحة صغيرة أو حلقات سُمك ١ سم أو مكعبات صغيرة . توضع في طاسة كبيرة (تفضل التيفال) ، ويضاف ملعقة كبيرة زبد أو زيت جيد لكل ١ كيلو بطاطس . تسخن على نار هادئة مع هز الطاسة بلطف . تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة تمامًا مصاحبة لأطباق اللحوم والطيور .

● بطاطس ميتر دوتيل Maitre d'hôtel :

بطاطس مسلوقة مقطعة شرائح سُمك ١ سم . ترص في بيركس وتغطى بلبن ساخن (١/٢ ك بطاطس مسلوقة ، ١ كوب لبن) . ترش بالبقدونس والتوابل وجوزة الطيب . توضع في فرن حار ٥ دقائق وتقدم ساخنة .
أو يستبدل اللبن (بإثنين) ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت ذرة وملعقة صغيرة خل مع البقدونس المفروى والتوابل وتسخن في الطاسة على نار هادئة .

● بطاطس بيوريه Purée :

أى المهروسة والمخلوطة بالزبد واللبن الساخن (مذكورة بالتفصيل) .

● فرنش فرايز French fries :

أى البطاطس المحمرة على الطريقة الفرنسية ، على هيئة أصابع طويلة (مذكورة بالتفصيل) .

● بطاطس إسكالوب Escaloped or Scalloped :

كلمة إسكالوب كانت فى الأصل تعنى الطهى فى صدفة مروحية الشكل . أما الآن فيستعمل طبق فرن « بيركس » .
وهى عبارة عن بطاطس مسلوقة مقطعة شرائح سُمك ١ بوصة كالمسابقة ، تدحرج فى دقيق متبل ، وترص فى طبق فرن فى شكل طبقات ، ويصب عليها اللبن الساخن والزبد أو القشدة (٢ كوب لبن - ١ ملعقة كبيرة زبد - ١/٢ ك بطاطس مسلوقة) . تتبل وتوضع فى فون متوسط الحرارة ١٧٥ م (٣٥٠ ف) لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

● يلاحظ التشابه بينها وبين بطاطس ميتر دوتيل .

● بطاطس ريسوليه Risolé :

كلمة ريسوليه تعنى « اللون البنى المحمر » وهى كلمة فرنسية .
وهى عبارة عن بطاطس صحيحة ، أو قطع كبيرة الحجم بيضاوية الشكل كالبيضة ، تسلق وتشوح فى الزبد الساخن ثم توضع فى فرن حار حتى تكتسب اللون البنى المحمر .
وتقدم عادة مع أطباق اللحوم والطيور والأسماك الصحيحة المطهية فى الفرن .

● بطاطس جراتان Au gratin :

كلمة جراتان تعني « تكوين قشرة » وعادة يصحبها الجبن الرومي المبشور .
وهي عبارة عن بطاطس مسلوقة مقطع شرائح ، يرص في طبق فرن ويغطى بالصلصة البيضاء بالجبن الرومي المبشور ، ويرش السطح خفيفاً بالقسماط ثم بالزبد المنصهر ، يوضع في فرن حار حتى يحمر السطح ويكون قشرة . المدة من ٣٠ - ٣٥ دقيقة .
المقادير :

٢ كوب بطاطس مسلوقة ، مكعبات أو شرائح - مقدار صلصة بيضاء متوسطة - ١ كوب جبن رومي مبشور - قليل من الملح والفلفل - ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن .

● بطاطس رستو Roast or Franconia :

أي المظبية في القرن . وهي عبارة عن بطاطس صغيرة أو متوسطة الحجم ، تسلق صحيحة لمدة ٥ دقائق ، ثم توضع مع اللحم أو الفخذة الرستو قبل تمام نضجها بحوالي ١-٣ ساعة . يغطى البطاطس بالدهن المتساقط من اللحم مع تقليبه بين وقت وآخر حتى يحمر سطحه - وقد توضع البطاطس على حدة في صينية بها سمن ساخن (٢ ملعقة كبيرة لكل ١ ك بطاطس مسلوقة نصف سلق أونى صحيح) . توضع في فرن حار نوعاً لمدة ١ ساعة مع تقليبها بين وقت وآخر حتى يحمر سطحها .

● بطاطس أبريون O'Brion or O'Brien :

هذا النوع من البطاطس يطلق على اسم شخص يدعى (O'Brinn) أيرلندي الأصل ، وهو عبارة عن بطاطس مسلوقة مقطع مكعبات أو حلقات سُمك ١ سم ، يشوح في السمن (سوتيه) ، ثم يجمل بالبصل المقطع حلقات والفلفل الأخضر المفري .
أو = ١ - تشوح ٢ شريحة بصل في ٣ ملعقة كبيرة من السمن يقلب معها عدد ٢ من الفلفل الأخضر المفري .
٢ - يضاف (١ ك من البطاطس النيئة) (مكعبات) وقليل من الملح . يغطى الإناء ، ويطهى على نار هادئة حتى ينضج .
وعند التقديم يرش ببقدونس مفري .

ملحوظة : معظم تسميات أصناف البطاطس السابقة مأخوذة من المطبخ الفرنسي .

البطاطس المحمر

البطاطس المحمر من الأصناف المستحبة والتي يفضلها الكثيرون برغم ما تضيفه من سرعات كثيرة . وتحتاج إلى عناية خاصة وقد تختلف نتيجة التحمير تبعاً للظروف الآتية :

١ - البطاطس الجديدة الصغيرة السن ، أي في أول موسمها تحتوي على نسبة كبيرة من الماء لا تقل عن ٨٠ ٪ ، وهذا يعوق عملية التحمير لأن الماء يخفف درجة حرارة الزيت كثيراً حتى يتحول إلى بخار ، ويتبقى الجزء الأكبر منه في البطاطس ، فتتكش بعد التحمير وتفقد صلابتها وهشاشيتها .

٢ - البطاطس الجديدة البالغة تقل بها نسبة الماء والسكر وترتفع نسبة النشا ، ولذا فهي أصح الأنواع للتحمير البسيط والغزير وتعطي نتائج ممتازة .

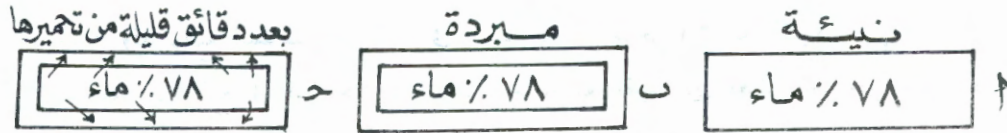
- ٣ - البطاطس القديمة وخاصة المخزونة بطريقة غير صحيحة يتحول النشا بها إلى سكر ، كما سبق الذكر ، وهذا يساعد على سرعة تلونها باللون البني القاتم غير المستحب ، ويبقى داخلها نيرًا فتفقد صلابتها وطعمها الهش (المقرمش) وشكلها الشهي .
- ٤ - يتضح مما تقدم أن البطاطس الجديدة الكثيرة الماء والقديمة المخزونة والشمعية كلها لا تصلح للتحمير ، كما أن صلابة البطاطس المحمرة وهشاشيتها واكتسابها اللون الذهبي المستحب يتوقف على حجم القطع وسمكها وطريقة ودرجة التحمير .

وتحمر البطاطس بطريقتين :

- تحمير بسيط في كمية قليلة من الزيت الساخن ، وهذه تحتاج إلى ملاحظة وتقليب مستمر حتى تكون متجانسة اللون .
- تحمير غزيرًا على مرحلة واحدة أو مرحلتين ، والطريقة الأخيرة تعطى ناتجًا جيدًا ، وهي المتبعة في الفنادق والمطاعم .

والشكل التالي يوضح كيف تفقد شريحة البطاطس

المحمرة صلابتها بعد تركها بضع دقائق



- نيئة
١ (أ) شريحة البطاطس وهي نيئة
٧٨ ٪ ماء
- مبردة
ب (ب) بعد التحمير هشة وجافة من الخارج
٧٨ ٪ ماء
- بعد دقائق قليلة من تحميرها
ج (ج) بعد تركها بضع دقائق يتحرك الماء من المنطقة الداخلية إلى الخارجية فتفقد صلابتها وتنكش نوعًا .
٧٨ ٪ ماء

أصابع البطاطس المحمر

أصابع البطاطس المحمر هي المعروفة باسم French fries (أى على الطريقة الفرنسية) ، وقد تكون الأصابع نيئة أو مسلوقة لمدة ٥ دقائق قبل تحميرها .

تحمير بسيط

- ١ - تختار البطاطس المستطيلة الكبيرة الحجم .
- ٢ - تغسل وتغشش رفيعًا ، وتقطع شرائح بطول البطاطس وسمك ١ سم .
- ٣ - تقطع كل شريحة إلى أصابع طويلة عرضها ١ سم ، وتلف مباشرة في فوطة نظيفة حتى لا يتغير لونها .

- ٤ - إذا كان هناك وقت كافٍ فتوضع أصابع البطاطس في سلطانية بها ماء مثلج وتغطى ، ويفضل وضعها في الثلاجة لمدة تتراوح بين ١ - ١/٢ ساعة ، وبرودة الماء تمنع تسرب المواد الغذائية ، وتساعد على صلابة أنسجتها ، وتحتفظ البطاطس بلونها الأبيض ، وعند التحمير تكتسب اللون الذهبي المستحب .
- ٥ - توضع كمية من الزيت في طاسة التحمير المثينة ، وتسخن على النار حتى يبدأ تصاعد الدخان (تراجع طريقة التحمير واختبار درجة الحرارة المناسبة) ص ٩٦ .
- ٦ - تصفى البطاطس من الماء المثلج ، وتجفف جيداً في فوطة نظيفة . توضع كمية تغطي قاع الطاسة مع تقليلها حتى تحمر .
- ٧ - ترفع بمقصوفة أو ماشابه وتصفى جيداً من الزيت . توضع على ورق يمتص الزيت الزائد .
- ٨ - تكرر العملية حتى ينتهى المقدار . ترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة مباشرة .

البطاطس المحمر (على مرحلة واحدة) تحمير غزير

- تجهز البطاطس كما في طريقة أصابع البطاطس وتنقع في ماء مثلج لمدة ١/٢ - ١ ساعة ، ثم تصفى وتجفف جيداً .
- تحمّر تحميراً غزيراً في الزيت الساخن عند درجة ١٩٩ م (٣٩٠ ف) باستعمال سلة وإناء التحمير الغزير (راجع التحمير الغزير) ، أو باستعمال إناء عميق وملعقة سلك أو مقصوفة لرفع البطاطس بعد تحميرها (حوالى ٥ دقائق) . توضع على ورق يمتص الدهن الزائد ، ثم ترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة جداً .
- تختبر درجة حرارة الزيت بوضع مكعب خبز فإذا احمر في أقل من دقيقة يكون مناسباً لتحمير البطاطس .
 - تطبق هذه الطريقة على البطاطس الشبس وغيرها .

البطاطس المحمر (على مرحلتين) تحمير غزير

تعتبر هذه الطريقة من أفضل طرق تحمير البطاطس ، وهى المتبعة في الفنادق والمطاعم حتى يمكن تقديم البطاطس ساخناً تماماً عند الطلب ، فهى تحل مشكلة تقديم البطاطس المحمر بارداً وغير هش عند تحمير كميات كبيرة منه ، وتركها فترة حتى ينتهى المقدار كله .

وتتبع الخطوات الآتية :

- ١ - يقطع البطاطس الكبير الحجم أصابع أو حسب الرغبة وينقع في الماء المثلج لمدة تتراوح بين ١/٢ - ١ ساعة ، أو يلف في فوطة نظيفة كما سبق الذكر .
- ٢ - يسخن الزيت الغزير (حوالى ٢ كوب) إلى الدرجة الأولى أى ١٧٧ م (٣٥٠ ف) (زيت ساخن يختبر كالسابق) .
- ٣ - ترص طبقة من البطاطس المخفف في سلة التحمير الغزير ، وتخفض السلة باحتراس في الزيت الساخن لمدة ٣ - ٤ دقائق ، ثم ترفع قبل أن تحمر البطاطس .

- ٤ - يوضع البطاطس على ورق يمتص الزيت الزائد وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
- ٥ - فى حالة عدم وجود إناء التحمير العزير تستعمل كزرولة ثابتة القاعدة ، وترفع البطاطس باستعمال ملعقة كبيرة من السلك أو مقصوفة .
- ٦ - يترك البطاطس حتى يبرد وقد يحفظ فى الثلاجة لحين تقديمه ساخناً .
- ٧ - يسخن الزيت لدرجة حرارة أعلى من السابقة ١٩٦ - ٢٠٤ م (٣٨٥ - ٤٠٠ ف) .
- ٨ - درجة حرارة الزيت المرتفعة تكسب البطاطس الذى تم تحميره أولاً الصلابة والهشاشة المطلوبة ، ويتخلص من الزيت الزائد به .
- ٩ - يعاد تحمير البطاطس باحتراس بنفس الطريقة الأولى لمدة ٣ - ٤ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبى المحمر .
- ١٠ - ترفع السلة وتهز باحتراس لتصفية الزيت الزائد ، ويوضع البطاطس على ورقة لامتصاص الدهن .
- ١١ - يقدم ساخناً تماماً بعد تتبيله بالملح والفلفل .

منوعات :

● البطاطس الشبس chips :

تقطع البطاطس المستديرة الكبيرة الحجم حلقات رقيقة جداً باستعمال سكين كبير من نوع حاد ، بحيث يظهر نصل السكين أسفل الشريحة ، وهى تحتاج إلى خبرة ومران ، ولا تعطى حلقات متجانسة السمك مثل قطاعة البطاطس اليدوية أو الكهربائية . تحمر بالطريقة السابقة ، ويجب أن تجفف جيداً ويلاحظ فصل الدوائر عن بعضها عند وضعها فى الزيت الساخن ، حتى لا تلتصق ببعضها وتكون كتلة متماسكة يصعب فصلها ، وهى سريعة النضج وتحتاج إلى تقليب ومراقبة مستمرة .

● عيدان الكبريت straws :

تقطع البطاطس شرائح سمك ١ سم ثم تقطع كل شريحة بالطول إلى عيدان سمك ١ سم (ضعف سمك عود الكبريت) . تحمر بالطريقة السابقة (أصابع البطاطس) ويلاحظ أنها تنضج وتحمّر سريعاً كالبطاطس الشبس السابقة .

● أنصاف حلقات :

تقطع البطاطس المستديرة إلى حلقات سمك ١ سم وتقطع كل حلقة إلى نصفين . هذا ويمكن تقطيع البطاطس بأشكال زخرفية مختلفة باستعمال القطاعات الخاصة .

البطاطس المحمر فى الفرن على الطريقة الفرنسية

- هذه الطريقة سهلة وسريعة ، وتصلح عند تقديم كميات كبيرة ، فتوفر كثيراً من الجهد .
- ١ - يقشر البطاطس ويقطع شرائح بالطول ثم إلى أصابع سمك ١ بوصة .
- ٢ - ينقع فى ماء مثلج لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة . يجفف جيداً فى فوطة .
- ٣ - يرص فى صاج فرن ويصب عليه زيت ساخن (١ كوب لعدد ٤ بطاطس) ويقلب جيداً فى الزيت ويرش بالملح والفلفل .

٤ - يوضع في فرن حار ٢٣٢ م (٤٥٠ ف) لمدة ١ ساعة أو حتى يحمر .

٥ - يفرد على ورق يتشرب الدهن ويقدم ساخناً .

ملحوظة : يمكن تطبيق هذه الطريقة على البطاطس المسلوق نصف سلق .

البطاطس بالكريمة

تبدو البطاطس في هذه الطريقة كأنها محمرة في المادة الدهنية ، وتأخذ وقتاً أقل من البطاطس الرستو في الفرن .

المقادير :

١٠ وحدات من البطاطس الصحيحة الصغيرة الحجم مسلوقة مقشرة . ٢ ملعقة كبيرة ماء - ١ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر - ١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن .

الطريقة :

١ - يوضع السكر والماء في إناء مناسب الحجم ، ويرفع على النار حتى يغلي ويتحول إلى كريمة ذهبية اللون .

٢ - تضاف المادة الدهنية للكريمة .

٣ - توضع البطاطس المسلوقة وتهز على النار الهادئة حتى تتلون باللون البني المحمر .

٤ - تقدم ساخنة وقد تصاحب أطباق اللحم والطيور .

ملحوظة : إذا لم تتوفر البطاطس الصغيرة الحجم تقطع البطاطس الكبيرة إلى أرباع وتتم كالسابق .

البطاطس البيوريه Mashed Potatoes-Purée

(خفيفة وهشة)

البيوريه أى المهروسة ، وهى تناسب الصغار والكبار ، كما تصلح لكثير من الحالات المرضية ، لأنها قليلة الألياف - سهلة الهضم - شهية إذا عملت بالطريقة الصحيحة .

يستخدم في عملها إناء واحد تام النظافة وشوكة وملعقة خشب .

البطاطس الجديدة البيضاء غير الشمعية تعطى ناتجاً ممتازاً ، ومن الأخطاء التى تقع فيها الكثيرات زخرفة البطاطس البيوريه

بالقمع ، فتبرد ويصبح الخليط سميكاً لزجاً غير مستساغ الطعم ، والفروض أن تقدم خفيفة وهشة وساخنة تماماً .

المقادير :

١ ك بطاطس	١ كوب لبن ساخن
١ - ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٨ ملعقة شاي فلفل

● بالنسبة للأشخاص المنوعين من الدهون الحيوانية والنباتية الصلبة ، يستعمل ملعقة كبيرة زيت ذرة ولبن منزوع الدسم .

الطريقة :

- ١ - تسلق البطاطس مقشرة مقطعة ، في كمية كافية لتغطيتها من الماء المغلي ، في إناء تام النظافة . تهدأ الحرارة حتى تنضج دون أن تحترق مع تغطية الإناء (١٥ - ٢٠ دقيقة) .
- ٢ - عندما تنضج وتشرب الماء يكشف الغطاء ، وتهرس بشوكة من الصلب الذي لا يصدأ في نفس الإناء وهي على نار هادئة جداً حتى يتبخر كل الماء وتصير ملساء ناعمة تماماً .
- ٣ - يضاف إليها اللبن الساخن تدريجياً ، وكذا الزبد وتحقق بملعقة خشب بقوة على النار الهادئة حتى تبيض وتنعم تماماً .
- ٤ - تببل بالملح والفلفل وتغرف في طبق ساخن بشكل هرمي ، وتجميل سريعاً بظهر الشوكة . تقدم ساخنة تماماً بمفردها ، أو مع الطيور واللحوم كطبق اللحم بالصلصة البنية وغير ذلك .

إرشادات :

- ١ - يضاف بضع قطرات من عصير الليمون في منتصف مدة سلق البطاطس حتى تكسبها اللون الأبيض الشهي (صبغة الفلافون) ، ويراعى ألا تزيد كمية الحامض حتى لا يعوق نضج حبيبات النشا في البطاطس ، ولذا يضاف في منتصف المدة .
- ٢ - الكيات الكبيرة من البطاطس تهرس في الخلاط مع تخفيفها باللبن ، وعند استعمال مصفاة الخضراوات أو هراس البطاطس ، فيجب أن يستعمل بمنتهى السرعة حتى لا تتفاعل البطاطس بالمعدن عند احتكاكها به في وجود الهواء فيسود لونها ، كما سبق الذكر .
- ٣ - تهرس البطاطس دائماً وهي ساخنة ، فإذا تركت حتى تبرد تصير مطاطة لزجة ثقيلة القوام ويتغير لونها ويصعب هرسها .
- ٤ - البطاطس البيوريه الساخن يفقد قوامه الخفيف الهش وطعمه الجيد بعد ٢٠ دقيقة من عمله ، فإذا تعذر تقديمه مباشرة يترك مغطى في الإناء لحين تقديمه ، ويعاد التسخين على نار هادئة مع إعادة خفقه ، وقد يضاف إليه بعض اللبن إذا كان سميكاً .

سوفليه البطاطس

السوفليه خليط خفيف هش سهل الهضم .

المقادير :

١/ مقدار بطاطس بيوريه (السابق)	قليل من الملح والفلفل
٢ - ٣ بيضة منفصلة	بشرة جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يضاف صفار البيض للبطاطس البيوريه مع الخفق الجيد وتبيل خفيفاً .
- ٢ - يخفق بياض البيض جامداً (رغوة بيضاء متماسكة) .

- ٣ - يضاف البياض المخفوق للخليط السابق ويقلب بخفة .
- ٤ - يكوم فى طبق فرن مدهون ، ويوضع فى فرن حار نوعاً حتى ينتفخ ويحمر السطح . يحمل بالبقدونس ويقدم ساخناً .
- ملحوظة :** يمكن تقديم سوفليه البطاطس باستعمال البياض المخفوق فقط لمن لا يرغبون فى أكل الصفار ويخفف باللبن المتزوع الدسم .

بطاطس الدوقة Duchess Potatoes

يمكن تشكيل هذا النوع من البطاطس بقمع التجميل على شكل وردات كالتي فور ، أو شريط متصل أو مقطوع حسب الرغبة . ثم توضع فى الفرن حتى تتماسك ويحمر سطحها . تحمل بها أطباق اللحوم والأسماك أو تقدم كصنف مستقل . وتعمل من البطاطس البيوريه السابقة مع تقليل اللبن وإضافة البيض كالأتى :

المقادير :

١ ك بطاطس مسلوق مهروس ساخن	١ ملعقة كبيرة لبن أو كريمة
٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	٢ بيضة أو صفار ٤ بيضات
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي فلفل	بشرة جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يضاف الزبد واللبن للبطاطس المهروس الساخن .
- ٢ - يضاف البيض واحدة واحدة مع الخفق الجيد ، ويحتفظ بجزء من بياض بيضة لدهن الوجه ، تبلى بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٣ - يوضع الخليط فى كيس من القماش السميك به قمع تجميل ، يدفع الخليط داخل الكيس على شكل وردات أو الشكل المطلوب ، على صاج مدهون . أو تحمل بها أطباق اللحوم والأسماك بعمل وردات أو شريط متصل حولها من بطاطس الدوقة .
- ٤ - يدهن السطح خفيفاً ببياض البيض المزوج خفيفاً باللبن ، أو بالبياض فقط .
- ٥ - تجبز فى فرن متوسط الحرارة ١٧٥ م (٣٥٠ ف) حتى يحمر سطحها .

ملحوظة : هذا النوع من البطاطس أكثر دسامة من البيوريه ووجود البيض يساعد على احتفاظه بالتشكيلات التى تقدم منه .

بطاطس بصلصة بيضاء خفيفة

من الأطباق الخفيفة السهلة الهضم ، وتعمل من البطاطس النيئ مباشرة .

المقادير :

٣ كوب بطاطس نيء مبشور غليظ (حوالي ١ ك)	٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة	١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
	قليل من الملح والفلفل

الطريقة :

- ١ - تخلط البطاطس بالصلصة البيضاء الخفيفة ، وتبيل بالملح والفلفل والجبن الرومى المبشور .
- ٢ - توضع فى طبق فرن مدهون ويوزع الزبد أو السمن على سطحها .
- ٣ - توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١ ساعة ، ثم تهدأ الحرارة وتترك ١ ساعة أخرى . حتى تنضج وتحمّر خفيفاً .
- ٤ - تجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة .

كفتة البطاطس Croquettes

فى هذه الطريقة تخلط كفتة البطاطس بالجبن الرومى المبشور بدلاً من العصاج الذى تحشى به البطاطس فى الطريقة العادية .

المقادير :

١ - ٢ بيضة للتغطية	١ مقدار من بطاطس الدوقة
١ كوب بقسماط ناعم	١ كوب جبن رومى مبشور
قليل من الملح والفلفل	زيت للتحمير الغزير

الطريقة :

- ١ - تخلط بطاطس الدوقة بالجبن الرومى المبشور ويعاد التتبيل .
- ٢ - يشكل الخليط إلى اسطوانة على لوحة مرشوشة خفيفاً بالدقيق .
- ٣ - تقسم الاسطوانة إلى أجزاء متساوية السمك (حوالي ١ بوصة) .
- ٤ - تشكل القطع إلى كرات أو مستديرات أو أصابع وتبيل بالدقيق .
- ٥ - يخفق البيض قليلاً ، وتبيل بالملح والفلفل - ويوضع البقسماط على ورقة زبد .
- ٦ - تغمس وحدات الكفتة فى البيض وترفع بشوكة أو ملعقة سلك لتصفية الزائد من البيض .
- ٧ - توضع باحتراس على البقسماط ، وتحرك الورقة برفع أطرافها إلى أعلى حتى يغطى البقسماط سطح الكفتة تماماً من كل جهة .
- ٨ - يضغط على البقسماط بسكين حتى يلتصق بالكفتة ولا يتساقط فى أثناء التحمير . وتساوى الوحدات على المنضدة ثانية حتى تستعيد الشكل المطلوب .
- ٩ - تحمر فى الزيت الغزير وترفع بمقصوفة أو ملعقة كبيرة مثقبة . توضع على ورق يتشرب الدهن الزائد .

١٠ - ترص في طبق وتحمّل خفيفاً بالبقدونس .
ملحوظة : إذا كان خليط البطاطس ليناً فتغطى مرتين بالبيض والبقسماط حتى تكون متماسكة ولا تفتتح في أثناء التحمير .

البطاطس البيوريه في الفرن

المقادير :

١ مقدار بطاطس الدوقة	١ ملعقة سمن
١ ك عصاج	١ ملعقة كبيرة مكسرات (بندق - سوداني)

الطريقة :

- ١ - تعمل بطاطس الدوقة ، ويوضع نصفها في طبق فرن مدهون .
- ٢ - يخلط العصاج بالبندق أو السوداني المفروم غليظاً ، ويسط على طبقة البطاطس . يغطى بالنصف الثاني من البطاطس ويساوى السطح جيداً . يدهن بالبيض المتبل المخفف بقليل من اللبن .
- ٣ - يوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح .
- ٤ - يحمل بالبقدونس ويقدم ساخناً .

منوعات :

- يستبدل العصاج بالجبن الأبيض ، فيدهك $\frac{1}{8}$ ك جبن أبيض بقليل من الزيت أو الزبد ، و $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي نعناع ويستعمل للحشو .
- تدهن صينية صغيرة جيداً بالسمن وترش بطبقة سميكة من البقسماط الناعم ، ويسط نصف البطاطس ثم الحشو المختار ، ثم النصف الآخر ويتمم كالسابق وبعد النضج تقلب وتقدم محملة بالبقدونس .

■ طبق البطاطس البيوريه المحمل :

- ١ - يسط نصف خليط بطاطس الدوقة في بيركس مدهون بالسمن ، ثم يسط عليه الحشو المختار .
- ٢ - يوضع النصف الثاني في كيس به قع تجميل ، ويغطى سطح الحشو بوردات متراصة بجوار بعضها أو شكل شريط بحيث يغطى الحشو .
- ٣ - يدهن خفيفاً بالبيض ويوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح . يحمل بالبقدونس ويقدم ساخناً .

بطاطس مشوية في الفرن

المقادير :

٤ وحدات كبيرة مستطيلة من البطاطس	١ ملعقة شاي ملح ، قليل من الفلفل
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	١ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
١ كوب لبن ساخن	أو بصل مبشور

الطريقة :

- ١ - تغسل البطاطس وتجفف ، توضع في صاج في فرن حار نوعاً ١٩٠ م (٣٧٥ ف) حتى تنضج (حوالى ١ ساعة) .
 - ٢ - تقطع نصفين طولاً ويفرغ الجزء اللحمى باحتراس مع الاحتفاظ بالقشرة سليمة .
 - ٣ - يخلط اللب باللبن الساخن ، والزبد أو السمن ، والملح والفلفل والجبن الرومى أو البصل ويقلب جيداً .
 - ٤ - يعاد الخليط للقشرة ويكوم بشكل هرمى .
 - ٥ - يوضع في فرن حار لمدة ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح خفيفاً .
 - ٦ - يحمل خفيفاً بالبقدونس ويقدم ساخناً مع طبق سلطة خضراء كوجبة خفيفة .
- ملحوظة :** قد تقدم البطاطس المشوية كما هى على المائدة وتخلط في أثناء الأكل بالزبد والتوابل أو الصلصات كصلصة المستردة والكتشب وغير ذلك .

بطاطس باللحم الضأن في الفرن

من أطباق البطاطس الشرقية الشهية ، ونظراً لارتفاع نسبة الدهن باللحم الضأن ، فقد يكتفى به ويستغنى عن السمن .

المقادير :

١ ك بطاطس	١ ك طماطم مقشر ومقطع حلقات
من ١ - ٣ ك لحم من الفخذة أو الكتف الضأن	١ ملعقة شاي ملح ، ١ ملعقة شاي فلفل
١ بصلة كبيرة مقطعة حلقات	١ ملعقة شاي قرفة - ١ ك كوب ماء .

الطريقة :

- ١ - يغسل البطاطس ويقشر رقيقاً أو يكحت . يقطع حلقات متوسطة السمك ١ سم .
 - ٢ - تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل والقرفة ويخلط بالبطاطس .
 - ٣ - يغسل اللحم ويترك صحيحاً أو يقطع قطعاً متوسطة الحجم ، ويتبل خفيفاً بالملح والفلفل .
 - ٤ - ترص البطاطس بالبصل في صينية أو طبق فرن على هيئة طبقات مع حلقات الطماطم ويوضع بوسطها مقطع اللحم ، بحيث تكون الطبقة العليا من حلقات الطماطم .
 - ٥ - يوضع ملعقة سمن على السطح إذا كانت في حاجة إلى ذلك ويضاف الماء .
 - ٦ - تغطى البطاطس وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (من ٤٥ - ٥٥ دقيقة) .
 - ٧ - يكشف الغطاء لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة حتى يحمر السطح قبل التقديم .
- إذا كان اللحم كبير السن يمكن سلقه نصف سلق وإضافته مع ماء سلقه للبطاطس وإتمام النضج في الفرن .
- توفيراً للوقت والوقود قد تطهى البطاطس على النار أولاً وتوضع في الفرن حتى يحمر السطح .

بطاطس محشوة بالعصاج

المقادير :

١ ك بطاطس مستدير متوسط الحجم
١ ك عصاج بالمكسرات والطاطم (ينظر القرع)
١ ك كوب عصير طاطم ، ١ ك كوب ماء
١ مكعب مرق - ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس أو يكحت ويقور ، يقطع جزء صغير من السطح السفلى حتى يرتكز جيداً .
- ٢ - يغسل ويسلق في الماء المغلي لمدة ٣ - ٥ دقائق بحيث يتشرب الماء . أو يشوح خفيفاً في قليل من السمن أو الزيت .
- ٣ - يحشى البطاطس بالعصاج ويرص في صينية أو طبق فرن (بيركس) .
- ٤ - يصب حوله السائل المتبل ويوضع في فرن متوسط أو يطهى على نار هادئة حتى ينضج .



البطاطا Sweet Potatoes

تعتبر البطاطا من الخضار الجذرية ، ونحن نأكلها كصنف حلو ، مسلوق أو مشوية أو بيوريه بالسكر وغير ذلك .
تحتوى البطاطا على كمية كبيرة من النشا والسكر ، وهى مصدر جيد للكالسيوم والبوتاسيوم وبها آثار من اليود ، والصفراء منها غنية بفيتامين ١ ، كما تحتوى على كميات قليلة من فيتامينى ب المركب ، ج .

• واحدة من البطاطا المشوية أو المسلوقة (١٠٠ جم) تعطى :

نسبة عالية من فيتامين ١ : ٨٩١٠ - ١١,٦١٠ وحدة دولية ، ١١٤ - ١٤٠ سعراً

البطاطا المسلوقة

- ١ - تختار الوحدات المثلثة المتوسطة الحجم ، الخالية من العطب .
- ٢ - تغسل جيداً باستعمال فرجون أولوفة .
- ٣ - ترفع على نار هادئة مع كمية قليلة من الماء (١ ك بطاطا ، ١ كوب ماء) .
- ٤ - تغطى وتترك حتى تلين وتنضج وتشرب الماء (٢٥ - ٣٠ دقيقة) .
- ٥ - يهر الإناء من آن لآخر منعاً لالتصاقها ، وقد يضاف إليها قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٦ - تقشر وتقدم حسب الرغبة .

بطاطا مسلوقة بالسكر وعصير البرتقال

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	٤ وحدات من البطاطا المسلوقة
¼ كوب سكر أو عسل أسود	مقطعة مكعبات أو حسب الرغبة
ملعقة شاي بشر برتقال ، عصير برتقالة	¼ ملعقة شاي ملح

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير (ماعدا البطاطا) فى طاسة كبيرة وترفع على نار هادئة .
- ٢ - تضاف البطاطا المقطعة وتهز الطاسة سريعاً على النار الهادئة حتى تشرب الخليط جيداً .

بطاطا مشوية

- ١ - تختار البطاطا الكبيرة أو المتوسطة الحجم - تغسل كالسابق وتجفف - يقطع جزء صغير من أحد طرفيها أو تخرم بالشوكة وهذا يساعد على سرعة نضجها وعدم انكماشها . وقد تدهن خفيفاً بالسمن أو الزيت .
- ٢ - توضع فى صاج فى فرن حار لمدة حوالى ١ ساعة حتى تلين وتنضج .

- ٣ - تقدم كما هي أو تقطع نصفين طولاً - يفرغ جزء من اللب ويخلط بقليل من الزيت والسكر والقرفة .
٤ - يعاد للقشرة وتسخن في الفرن أو تحت الشواية ، تقدم ساخنة .

بطاطا بيورية

المقادير :

١/٤ ملعقة شاي ملح	٦ وحدات من البطاطا المتوسطة
١/٢ كوب لبن	٢ ملعقة كبيرة زيت
١/٤ ملعقة شاي قرفة	٢ ملعقة كبيرة سكر أو عسل أسود

الطريقة :

- ١ - تسلق البطاطا كالسابق . وقد تقشر ربيعاً وتسلق مقطعة كما في البطاطس .
- ٢ - تهرس بشوكة أو في الخلاط الكهربائي أو باستعمال مصفاة سلك .
- ٣ - يضاف الزيت واللبن والسكر والملح ويخفق الخليط جيداً حتى يصير ناعماً .
- ٤ - تضاف القرفة وقليل من المكسرات المفرية غليظاً إذا أريد .

بودنج البطاطا بعصير البرتقال

مقدار بطاطا مسلوقة بالسكر وعصير البرتقال .
١/٤ كوب مكسرات مفرية .

الطريقة :

- ١ - تهرس البطاطا وتخلط بباقي المقادير مع التقليب الجيد حتى ينعم الخليط . قد تقطع حلقات .
- ٢ - تضاف المكسرات ويوضع الخليط في طبق فرن مدهون .
- ٣ - يرش السطح خفيفاً بالسكر ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح .

