

الفصل الثاني : الطيور Poultry

الطيور الشائعة الاستهلاك هي : الدجاج - الحمام - البط - الأوز - الديوك الرومي - طيور الصيد مثل السمان والبط والحمام والعصافير .. إلخ .

والدجاج أكثر الطيور استهلاكاً لوفرتة ولسعره المناسب وانخفاض نسبة الدهن به عن الحمام والبط والأوز ، ويؤكل البط والأوز بدرجة أقل لدسامتها وغالباً ما يكون ذلك في المواسم والمناسبات كعيد شم النسيم في مصر ، أما الديوك الرومي فتعتبر من معالم الأعياد وخاصة عيد الميلاد عند الغربيين .

تركيب لحم الطيور :

تركيبها كتركيب اللحوم الحيوانية سابقة الذكر ، ومعظم الطيور أسهل هضماً وخاصة البيضاء اللحم كالدجاج والديك الرومي ، في حين أن الطيور القائمة اللحم كالبط والأوز والحمام وبعض طيور الصيد أعسر هضماً . ومن مميزات الدجاج أنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة وهي أقل ضرراً من الأحماض الدهنية المشبعة ، التي تكثر بلحوم الضأن والكندوز ، كما يحتوي الدجاج على نسبة عالية من البروتين الحيواني الكامل مما يجعله غذاءً مفيداً للأطفال الصغار ولل كبار وتحتوي الطيور على الأملاح المعدنية والفيتامينات الموجودة باللحوم (ينظر القيمة الغذائية للحم) .

القيمة الغذائية للدجاج (ناضج)									
وزن الدجاج وطريقة الطهي	الماء %	الطاقة سعرات	بروتين جرام	دهون حرام	كالسيوم ملجرام	حديد ملجرام	فيتامين ١ وحدة دولية	فيتامين (ب) ملجرام	رايوفلوين (ب) ملجرام
دجاج مشوى (اللحم فقط)	٧١	١١٥	٢٠	٣	٨	١,٤	٨٠	٠,٠٥	٠,١٦
صدر محمر بالعظم	٥٨	١٥٥	٢٥	٥	٩	١,٣	٧٠	٠,٠٤	٠,١٧
صدر محمر بدون العظم	٥٨	١٥٥	٢٥	٥	٩	١,٣	٧٠	٠,٠٤	٠,١٧
فخذ محمر بالعظم	٥٥	٩٠	١٢	٤	٦	٠,٩	٥٠	٠,٠٣	٠,١٥
فخذ محمر بدون العظم	٥٥	٩٠	١٢	٤	٦	٠,٩	٥٠	٠,٠٣	٠,١٥
دجاج ناضج معلب بدون عظم	٦٥	١٧٠	١٨	١٠	١٨	١,٣	٢٠٠	٠,٠٣	٠,١١

شراء الطيور :

عند شراء الطيور الحية يجب أن يؤخذ في الاعتبار ما يفقد منها بعد ذبحها وتنظيفها ، فالدجاج يفقد وزنه بعد نزع الريش والأحشاء الداخلية (أى ٣٣ %) ويفقد أيضاً ١٢ % أخرى في العظم والجلد والأجزاء التي لا تؤكل بعد الطهي ، أى أن الجزء الصالح منه للأكل يصل إلى ٥٥ % (حوالى نصف وزنه وهو حي) .

وبصفة عامة يحسب وزن الدجاجة الحية فاقدًا ، ومن ١ إلى ٨ وزن الديك الرومي ويتوقف ذلك على كمية مابه من لحم . ومعظم الطيور تشتري الآن إما :

١ - مذبوحة منزوعة الريش فقط (دون نزع الأحشاء الداخلية) وهذه تكون طازجة غير مجمدة ويجب تفريغ أحشائها وتنظيفها بمجرد شرائها .

٢ - تامة التنظيف مجمدة داخل غلاف من البولي اثيلين أو البلاستيك السميك ، وهذه تحفظ مجمدة في الفريزر لحين استعمالها .
والقليل من الطيور وخاصة الدجاج يباع حيا ، وقد يكون أرخص ثمنًا ، ولكن هذا لا يوازي الوقت والجهد الكبير الذى تبذله ربة الأسرة فى تنظيفها .

الكمية الكافية للفرد من الطيور :

الدجاج :

- يحتاج الفرد البالغ إلى $\frac{1}{4}$ (ربع) دجاجة مسلوقة أو محمرة إذا كان وزنها حوالى ١ كيلو أو أكثر قليلا .
- ومن الدجاج الصغير الذى يزن حوالى ٧٥٠ جم ($\frac{3}{4}$ كيلو) إلى $\frac{1}{2}$ دجاجة خاصة إذا كانت مشوية .
- صدر دجاجة ٢٥٠ جم بالعظم ($\frac{1}{2}$ دجاجة) = ١٧٨ جم بدون عظم أى حوالى $\frac{1}{2}$ دجاجة .
- فخذ دجاجة ٢٥٠ جم بالعظم ($\frac{1}{2}$ دجاجة) = ٨١ جم بدون عظم .
- أما الدجاج البلدى فيزن صدر أو فخذ الدجاجة حوالى ١٥٠ جم بالعظم .

الحمام :

يحتاج الفرد إلى نصف حمامة محشوة أو واحدة مشوية .

الديك الرومى :

يحتاج الفرد إلى شريحتين أو أكثر قليلا تزن حوالى ٢٠٠ جم بدون عظم (حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو) أو ٣٥٠ جم بالعظم (حوالى $\frac{3}{4}$ كيلو) لحم ناضج .

البط والأوز :

هذه الطيور قليلة اللحم كثيرة العظم والدهن ، أى أن الجزء المأكول منها قليل ، فتقسم البطة الكبيرة إلى أربعة أقسام والصغيرة إلى نصفين طولاً ، وبالنسبة للأوز الكثير الدهن يحتاج الفرد إلى حوالى ٣٠٠ جم من اللحم بالعظم .
وتوجد الآن طيور تامة الطهى مجمدة وهذه يزيد سعرها قليلا عن المجمدة النيئة .

حفظ الطيور بعد شرائها :

تتبع نفس طرق حفظ اللحوم الطازجة والمجمدة ، والطيور المشتراة تامة الطهى (مشوية - محمرة - رستو .. إلخ) يحفظ المتبقى منها بعد لفة فى ورق شمعى أو فويل أو كيس بلاستيك على أن يستهلك فى مدة قصيرة لا تتجاوز يومين وتوكل باردة عادة إلا إذا أضيفت لصلصة ساخنة كالصلصة البنية وغير ذلك حتى تستعيد طراوتها التى فقدتها بالطهى السابق .

تنظيف الطيور المشتراة حية :

قد تضطر ربة الأسرة في بعض الأحيان إلى شراء الطيور حية مثل الديك الرومي والبط والأوز ، ويجب أن تختار الطيور النظيفة الجسم الممتلئة اللينة المنقار والأرجل والأظافر وتعرف الصغيرة السن منها عند الضغط باليد على عظمة الصدر البارزة فتكون مرنة غضروفية ، على حين أنها في الطيور الكبيرة السن تكون صلبة قابلة للكسر .

وتنظف الطيور كالآتي :

نزع الريش :

يسهل نزع ريش معظم الطيور بعد ذبحها مباشرة وهي جافة وجسمها مازال ساخناً مثل الديك الرومي الصغير السن والسلالات الأجنبية من الدجاج والبط والأوز والسمان .. إلخ . فيتزع أولاً ريش الصدر والظهر الناعم باليد ثم ريش الذيل والأجنحة الجامد ، أما وحدات الريش الجامدة التي يصعب نزعها وهي جافة فتعرض لفترة قصيرة للماء المغلي ، وتترك دقيقة حتى تلين ويسهل نزعها . وقد يمر الطير على لهب خفيف لحرق الريش الصغير ، وفي البط والأوز تنزع وحدات الريش الصغيرة جداً الجامدة (بالملقاط) .

الدجاج البلدى وباقي الطيور التي يصعب نزع ريشها وهي جافة ، تلقى في كمية كافية من الماء المغلي لمدة دقيقة وتقلب سريعاً حتى لا يتمزق جلدها ، ويبدأ بتنزع ريش الأجنحة والذيل والرقبة أولاً ثم الظهر وأخيراً الصدر لليونته .

إخلاء الأحشاء الداخلية للطيور :

- ١ - يقطع المنقار بسكين حاد وظفر الجناح والرأس .
- ٢ - يشق جلد الرقبة من الخلف ويحذب لأسفل لتخليص الرقبة وقطعها ، ويترك حوالى ٣ سم منها ملتصقاً بالجسم .
- ٣ - تنزع الحوصلة والقصبه الهوائية (الزور) والجلد والأغشية الرقيقة الملتصقة بجلد الرقبة .
- ٤ - تقطع الأرجل إلى الركبة ويقطع الكيس الدهني (الجزء العلوى للمخرج الخلقى) .
- ٥ - يفتح الدجاج والحمام وغيرهما من الطيور الصغيرة الحجم من أسفل يعمل شق عرضي بالسكين أعلى المخرج الأمامى بحوالى ٣ سم ، وفي الديك الرومي والبط والأوز يشق بالطول حتى يسهل إخراج الأحشاء .
- ٦ - تسحب الأحشاء الداخلية (الأمعاء - المعدة أو القونصة - الكبد - القلب) إلى الخارج بأصابع الإبهام والسبابة والوسطى وباحتراس حتى لا يزيد اتساع الفتحة السفلية وحتى لا تنفجر المرارة الملتصقة بالكبد في الداخل وتسبب مرارة اللحم ، وتنزع الرثان أيضاً (الفشة) .
- ٧ - تدعك الطيور جيداً بالملح من الداخل والخارج لإذابة الدم وتغسل جيداً عدة مرات .
- ٨ - تدعك بالدقيق وتغسل جيداً بمياه كثيرة للتخلص من « الزفارة » .
- ٩ - تشق القونصة (المعدة) من جهة الالتحام بسكين حاد باحتراس وتفرغ من بقايا الطعام وتنزع القشرة الصفراء (الجلدة) الملتصقة بها وتغسل جيداً .
- ١٠ - يفتح القلب لتنزع أوعية الدم وتقطع المرارة باحتراس من الكبد وتغسل الحوائج .
- ١١ - تصفى الطيور من الماء ، وقد تترك معلقة بضع ساعات ، كما في اللحوم وهذا يكسبها نكهة جيدة ويساعد على ليونة أليافها (ينظر تعتيق اللحوم) .

١٢ - توضع صحيحة في كيس من البلاستيك السميك أو تحفظ مقطعة حسب الرغبة وتجمد في الفريزر ، وقد تطهى بعد تعليقها لمدة ١٢ ساعة في الشتاء ، وهذا بالنسبة للطيور الكبيرة .

إذابة الثلج من الطيور المجمدة :

تختلف الطيور عن اللحوم المجمدة في ضرورة إذابة الثلج منها قبل طهيها حتى يعاد تنظيفها وغسلها جيداً من الداخل . تتبع نفس طرق صهر الثلج من اللحوم المجمدة ومن الخطأ غمر الطيور المجمدة في ماء ساخن لصهر الثلج ، فهذا ي تلف نكهتها ويؤثر على أنسجتها وقيمها الغذائية ، ويفضل تركها حتى ينصهر الثلج تدريجياً ولا تطهى الطيور وهي في الحالة المجمدة إلا إذا كانت مقطعة وتامة التجهيز كأن تكون مغطاة بالبيض والبقسماط مثلاً .

وتتوقف مدة صهر الثلج من الطيور على حجمها كما يتبين من الآتي :

نوع الطيور	على أحد أرفف الثلاجة	في درجة حرارة الغرفة	في ماء بارد
دجاجة أقل من ٢ كيلو جرام	١٢ - ١٦ ساعة	٨ - ١٠ ساعات	١ - ١ ١/٢ ساعة
دجاج أكثر من ٢ كيلو جرام	١ - ١ ١/٢ يوم	١٢ ساعة	٢ ساعة
ديك رومى صغير ٢ - ٦ ك	١ - ٢ يوم	١٢ - ١٥ ساعة	٤ - ٦ ساعات
ديك رومى متوسط ٦ - ١٠ ك	٢ - ٣ أيام	١٥ - ١٧ ساعة	٦ - ٨ ساعات
ديك رومى كبير ١٠ - ١٢ ك	٣ - ٤ أيام	١٧ - ٢٠ ساعة	٨ - ١٢ ساعة
الأوز والبط ٢ - ٤ ك	١ - ٢ يوم	١٢ - ١٥ ساعة	٤ - ٦ ساعات

تقطيع الطيور النيئة قبل طهيها

الطيور الكبيرة الحجم كالديك الرومى والبط والأوز يصعب تقطيعها وهي نيئة إلا إذا كانت صغيرة السن ولذا يفضل طهيها صحيحة أولاً (سلق - رستو .. إلخ) وبعد ذلك يصير تقطيعها سهلاً .

الدجاج :

- الكبيرة الحجم : (أكثر من ١ كيلو جرام) تقطع الدجاجة من ٦ - ٨ قطع كالآتي : ٢ صدر - ٢ فخذ - ٢ رجل (دبوس) - ٢ جناح أو يترك الجناحان مع الصدر .
- الصغير الحجم : (٢ كيلو جرام) تقطع من ٤ - ٦ قطع : ٢ صدر - ٢ فخذ بالدبوس - ٢ جناح أو يترك الجناح مع الصدر .

الطريقة الأولى لتقطيع الدجاج :

- ١ - توضع الدجاجة النظيفة الجافة على المنضدة بحيث يكون صدرها لأسفل ، وباستعمال سكين كبير حاد تقطع بطول الظهر من أعلى لأسفل مع الضغط على السكين باحتراس حتى تنفصل عظام الظهر .
- ٢ - تفتح الدجاجة ويستمر في فصل الدجاجة إلى نصفين بالطول ويستعان على فصل عظمة الصدر بالخبط خفيفاً على السكين بقطعة من الموازين مثلاً إذا كان شديد الصلابة .

٣ - يوضع كل نصف على المنضدة بحيث يكون الجلد لأعلى ويقطع بالعرض بين الفخذ والجناح وبذلك يكون لدينا ٤ قطع :
٢ صدر ، ٢ فخذ متصل بالدبوس .

٤ - يفصل الدبوس بقطعه بالسكين مكان التحامه بالفخذ ويكمل فصله بشنيه باليدين .

٥ - لفصل الجناح يقطع من عند الكتف من أعلى وأسفل ويجذب باليدين لتخليصه من المفصل الذى يوجد بينه وبين صدر الدجاجة .

وبذلك يكون لدينا ٨ قطع : ٢ صدر - ٢ فخذ - ٢ (دبوس) - ٢ جناح ، ويمكن عمل هذا التقسيم فى الدجاج الكبير الحجم ، أما فى الصغير فيترك الجناح ملتصقاً بالصدر والدبوس مع الفخذ أى ٤ قطع فقط .

الطريقة الثانية :

١ - يفصل النصف العلوى عن السفلى للدجاجة عرضاً .

٢ - يقسم النصف السفلى إلى : ٢ فخذ أو أربعة كالمسابق ، والصدر بنفس الطريقة السابقة .



تقطيع الدجاج قبل تغليته بالبيض والبسماط وتحسينه

طهى الطيور

تطهى الطيور بنفس طرق طهى اللحوم . أى أن الصغيرة السن منها تطهى بالحرارة الجافة (شى - تحمير - رستو) والكبيرة السن تطهى بالحرارة الرطبة (سلق - تسبيك) .

ولحوم الطيور وخاصة الدجاج لا تتحمل درجات الحرارة المرتفعة لمدة طويلة ، لأن ذلك يعمل على تمزقها وتهتك أنسجتها سريعاً ، وفي نفس الوقت تصبح أليافها صلبة (مفتلة) .

ويمكن استعمال الحرارة المرتفعة نوعاً عند عمل رستو الطيور الصغيرة أورستو بط الصيد الذى يُرغب فى تقديمه غير تام النضج ، فالحرارة المرتفعة هنا تقصر وقت النضج ويقل فقد العصارات ، أما البط والأوز الذى يزيد سنه عن ستة شهور فيكون طعمه عادة غير مستحب ويصلح للسلق والتسبيك ، كذلك الدجاج الكبير (البياض) يكون لحمه خشناً وأليافه غليظة ولكنه يعطى مرقاً جيداً .

طير الصيد Game

مثل الحمام البرى - البط - السمان وغير ذلك ، هذه الطيور تقوم بمجهود كبير فى أثناء المطاردة مما يجعل لحمها قائم اللون وأليافها جامدة لزيادة نسبة النسيج الضام الجامد بها ، كما أنها قليلة الدهن وتصل نسبته بها إلى نصف ما بالطيور البنى . وقبل طهى مثل هذه الطيور يجب أن تعامل بأحد طرق تليين اللحوم (تنظر للحوم) ، فقد تعلق فى غرف مبردة بضعة أيام (الطرق التجارية) ، أو تنقع فى خليط من الزيت والخل (صلصة فرنسية) عدة ساعات قد تصل لأكثر من ١٢ ساعة فى الثلاجة ، فالزيت يزيد نسبة الدهن بها والخل يساعد على ليونة أليافها ويحسن لونها ونكهتها . وقد يكون من الأفضل اتباع طريقتين فى طهيها كالنشويح أولاً ثم التسبيك أو الرستو فى فرن حار نوعاً ٢٣٣,٥ م (٤٥٠ ف) حتى يتم نضجها سريعاً قبل أن تفقد عصاراتها وتجف .

أولاً : سلق الطيور

كما سبق الذكر هى من أفضل الطرق لسلق الطيور الكبيرة السن من الدجاج والرومى والحمام والبط والأوز ، ويجب تجنب الغليان الشديد وطول مدة السلق بدون داع حتى لا يؤدي إلى عكس المطلوب وتفقد الطيور ليونتها . وسلق الطيور من الطرق الشائعة الاستعمال فى مصر للاستفادة بالمرق فى طهى الخضار وغيرها .

دجاج مسلق Boiled Chicken

المقادير :

دجاجة كبيرة من ١ - ١ ١/٢ ك	فص حبهان ، فص مصتىكى
بصلة متوسطة	ورقة لاورا (تكسر)
ماء للسلق حوالى ٢ لتر (٨ كوبات)	١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل .

الطريقة :

- ١ - تتبع نفس طريقة اللحم المسلوق . يغلى الماء فى إناء منسج بحيث تكفى الكمية لغمر الدجاجة .
- ٢ - يذاب الثلج من الدجاجة إذا كانت مجمدة وقد سبق ذكر ذلك وتغسل جيداً من الداخل والخارج .
- ٣ - تكف بوضع الأرجل فى الفتحة السفلية وإذا كانت الفتحة ممزقة تربط الأرجل لأسفل .
- ٤ - يجذب جلد الرقبة للخلف ويثنى عليه الجناحان للخلف أيضاً .
- ٥ - توضع الدجاجة فى الماء المغلى وتهدأ الحرارة نوعاً وتغطى مع مراقبتها حتى يظهر الريم ، يتزع وتضاف التوابل والبصلة مقطوعة نصفين .
- ٦ - يغطى الإناء ويترك السائل يغلى غلياناً هادئاً (شكشكة أى أن درجة الحرارة تكون أقل من ١٠٠ م) .
- ٧ - يختبر النضج بالضغط على عظمة الفخذ بين إصبعى الإبهام والسبابة أو بالشوكة فتلين بسهولة إذا كانت تامة النضج وأيضاً عندما يجتنى اللون الأحمر من الأنسجة الداخلية .
- ٨ - عادة لا يستغرق نضج الدجاجة أكثر من ٢٠ - ٣٠ دقيقة وهذا فى السلالات المستوردة ، أما الدجاج البلدى فعادة يستغرق ضعف هذا الوقت وربما أكثر .
- ٩ - ترفع الدجاجة باحتراس من ماء السلق بالإستعانة بمقصوصة أو ملعقة مصفاة وشوكة كبيرة .
- ١٠ - توضع على طبق وتغطى حتى لا يسود جلدها بتعرضها للجو ، وقد تترك الطيور المسلوقة فى المرق حتى تبرد على شرط ألا تكون تامة النضج وإلا تنزق نسيجها ، وهذا يجعل لحمها طرياً أبيض اللون ويمنع تكون قشرة جامدة قاتمة اللون على سطحها خصوصاً إذا قدمت مسلوقة .
- ١١ - ترش بالملح والفلفل وعصير الليمون وتقدم ساخنة صحيحة أو مقطعة وتجمل بشرريحة ليمون وقليل من البقدونس وهى من أفضل الطرق للمرضى والناقهين والأطفال .

إرشادات :

- يسلق الحمام كالدجاج ولنفس المدة تقريباً ، ويسلق الديك الرومى والبط والأوز فى كمية كبيرة من الماء لمدة تتراوح بين ٢ - ٤ ساعات حسب الحجم والسن .
- قد تحشى الطيور قبل سلقها ويجب تحضير الحشو قبل طهيها مباشرة ولا تترك محشوة نيئة من اليوم السابق ، كما يحدث فى الديك الرومى حتى فى الثلاجة ، فالحشو سريع الفساد (يحمض) ويعرض الديك للفساد السريع .
- مرق الدجاج ممتاز فى عمل الصلصة العاجية المعروفة بالفيلوق Velouté ، وهى إحدى أنواع الصلصة البيضاء .

تحمير الطيور بعد سلقها :

- ١ - يفضل تحمير الدجاج وهو بارد ، لأن ذلك يساعد على عدم التصاقه بطاسة التحمير الذى كثيراً ما يحدث فتمزق أنسجته ويفقد شكله .
- ٢ - يحمر الدجاج صحيحاً أو مقطعاً ، والدجاج المسلوق أسهل فى التقطيع .

٣ - توضع ملعقة كبيرة من السمن أو الزيت وهو الأفضل في طاسة التحمير وتسخن جيدًا حتى تقف حركة المادة الدهنية وقبل أن يتصاعد دخان ، وهذا يساعد على عدم التصاق الدجاج اللين النسيج بالطاسة (الطاسة التيفال تساعد كثيرًا على ذلك وتقلل من استهلاك المادة الدهنية) .

٤ - يحمر الدجاج المقطع قطعة قطعة ويبدأ بالصدر أولاً فيوضع في الطاسة بحيث يكون الجلد لأسفل وتهدأ الحرارة نوعًا حتى يحمر السطح السفلي وتكون قشرة محمرة صلبة .

٥ - تقلب لتحمير السطح الثاني وتكرر العملية مع باقى القطع ، وإذا اسودت المادة الدهنية يجب الاستغناء عنها وتغييرها .

٦ - ترش القطع وهى ساخنة بالملح والفلفل وعصير الليمون أو حسب الرغبة .

• فى حالة إيقاد الفرن توضع الدجاجة صحيحة أو مقطعة فى صينية مدهونة خفيفاً بالزيت ويدهن سطحها بالسمن أو الزيت الساخن ، توضع فى فرن حار ٢٠٥ م (٤٠٠ ف) حتى يحمر سطحها سريعاً أو توضع أسفل شواية الفرن حتى يحمر سطحها . هذه الطريقة أسهل وأكثر ضماناً ، وأخف هضمًا لأنها لا تتطلب كمية كبيرة من المادة الدهنية .
• تطبق الطرق السابقة على الطيور الأخرى .

الطيور المحشوة

الغرض من حشو الطيور إكسابها نكهة أفضل ، وأن تحتفظ بشكلها وحجمها الجيد بعد الطهى وبعد الحشو قبل طهى الطيور مباشرة ، كما سبق ذكر ذلك ، وقد تحشى فتحة الصدر بالإضافة إلى فجوة البطن ، ويجب ألا يملأ الفراغ بالحشو ويعمل حساب انتفاخه وزيادة حجمه وضمان نضجه .

ومن الخطورة بمكان ترك الطيور والحشو داخلها نيئة فى التلاجة لطهيها ثانى يوم ، كذلك لا يترك الحشو الناضج داخلها بعد تقديمها ، إذ يجب أن يفرغ من الطيور ويحفظ كل منها مستقلاً فالحشو سريع الفساد ويفسد اللحم المتبقى منها (يحمض) .

دجاج محشو بالفريك أو الأرز

مقادير الخلطة (الحشو) :

١ - ١ ١/٢ كوب فريك أو أرز
بصلة صغيرة مغرية ، ١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل .
كبد وقلب الدجاجة مقطع صغيراً .
بشرة جوزة الطيب أو ١/٢ ملعقة شاي قرفة
ملعقة صغيرة سمن وقد يستغنى عنها

المقادير :

دجاجة كبيرة الحجم
ماء كافى للسلق
بصلة ، فص مستكى ، فص حبهان
ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تغسل الدجاجة جيداً وتصفى من الماء .
٢ - تدعك البصلة المقرية بالملح والفلفل والقرفة ويضاف إليها الفريك أو الأرز المغسول جيداً والمصفى ، وكذا يضاف الكبد والقلب المقطع والسمن ويقلب الخليط جيداً .
٣ - يرفع الخليط على نار هادئة ويقلب لمدة ٣ - ٥ دقائق وقد يضاف قليل من الماء حتى يلين الفريك أو الأرز نوعاً وهذا

بالنسبة للدجاج السريع النضج حتى لا يبق الحشو نيئاً داخلها - يبرد الحشو نوعاً .

٤ - تحشى الفتحة السفلية ويفرق الحشو داخلها بالملقعة ويعمل حساب انتفاخ الحشو ، وقد تحشى فتحة الصدر .

٥ - تكتف أرجل الدجاجة وتسد الفتحة بالقنوصة الصحيحة أو تخاط (في الديك الرومي والبط والأوز) وتكتف الأجنحة ،

كما سبق الذكر مع جذب جلد الرقبة للخلف .

٦ - تسلق في الماء المغلي المضاف إليه البصلة والمصتكي والحيهان والتوابل كما في الدجاج المسلوق .

٧ - تحمر حسب الرغبة على النار أوفى الفرن .

ديك رومي محشو Stuffed Turkey

الديوك والدجاج الرومي الكبير تصلح للسلق ، وعند حشوها تكسب الحشوة طعمًا ممتازًا كما تحتفظ بشكلها وحجمها الكبير ، وقد بينت التجارب أن انكماش الديك الرومي بطريقة السلق أقل منه في الرستوبجوالى ٢٣٪ ويحتفظ بليونته وعصارته ونكهته الجيدة ولكنه غير سهل التقطيع خاصة إذا كان ساخناً ، وقد يسلق الديك نصف سلق ويتم كرسو في الفرن مما يقلل الوقت إلى النصف عن المطهى من البداية في الفرن ، لأن الماء كما هو مذكور في طرق الطهى أسرع في توصيل الحرارة من هواء الفرن الساخن .

المقادير :	الحشوة الأولى :	الحشوة الثانية : (حشو زائف) :
ديك رومي متوسط الحجم (٦ - ٨ ك) ، ماء للسلق ، بصلة كبيرة ٢ فص مستكى ، ٢ فص حيهان ١ ورقة لاورا مكسرة ، ملح ، فلفل	١ ك لحم كندوز مفرى ، ٤ - ٥ كوب فريك أو أرز ، بصلة كبيرة مفرية ، ١ ملعقة سمن ، ملح ، فلفل ، قرفة ، بهار ، صنوبر ، بندق ، زبيب ، كبد وقلب وقوانص الديك مسلوقة ومقطعة صغيراً .	١ كوب زبد أو سمن سائح ، ١٢ كوب خبز أفرنجى بابت مقطع صغيراً ، (٢ رغيف صندوق كبير) ، ١ كوب كرفس مفرى ناعماً ، ٢ بصلة متوسطة مفرية ناعماً . ١ كوب بقدونس مفرى ، ملح ، فلفل . بهار .

الطريقة :

يجهز الديك الرومي كما ذكر سابقاً ويغسل جيداً ويصنى من الماء ويتبل بالملح والفلفل .

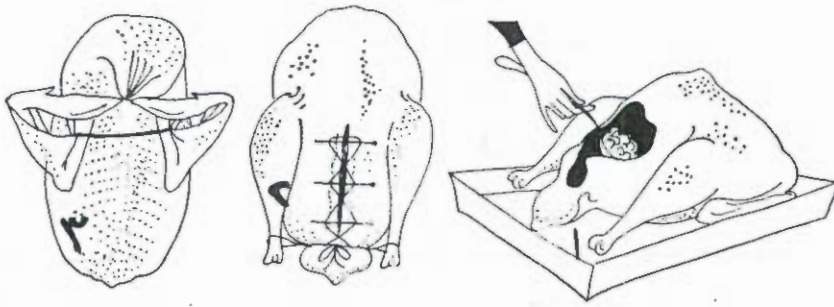
تجهيز الحشوة الأولى :

تشوح الحوائج في السمن الساخن وترفع ، ثم تشوح البصلة حتى تصفر خفيفاً ويضاف إليها اللحم المفرى ويقلب لمدة ٢ - ٣ دقيقة - تضاف المكسرات المعدة والتوابل وتقلب لمدة ٢ دقيقة أخرى ويبعد الإناء عن النار ، يضاف الفريك أو الأرز المغسول جيداً والمصنى وكذلك الحوائج ويقلب الجميع جيداً - تترك الحشوة حتى تبرد نوعاً قبل حشو الديك بها . أو تشوح الحوائج في السمن ويبعد الإناء عن النار وتضاف البصلة المدعوك بالملح والفلفل وتضاف باقى المقادير وتستعمل .

تجهيز الحشوة الثانية :

يشوح البصل المقرى فى الزبد على نار هادئة حتى يصفر ويضاف اليه الكرفس ويقلب لمدة دقيقتين ، يضاف جزء من الخبز ويقلب وكذا البقدونس والتوابل ، يضاف باقى الخبز ويقلب الجميع جيداً ، يرطب الخليط بإضافة قليل من المرق الساخن ويقلب ويترك حتى يبرد نوعاً قبل استعماله . (هذه الحشوة غير مألوفة فى مصر) .

- ٥ - نحشى فتحة الصدر للديك وكذا الفتحة السفلية ويوزع الحشو السفلى بالمعلقة مع مراعاة ترك فراغ لانتفاخ الحشو .
- ٦ - نغاط الفتحة العليا والسفلى أو نقفل باستعمال أسياخ خاصة يمرر عليها دوارة رفيعة ويضغط الفخذين إلى جانبي الديك وتربط أطراف الأرجل ، يجذب جلد الرقبة للخلف ويثبت عليه الجناحان (ينظر الشكل) .



حشو الديك الرومى
وتكيفه

- ٧ - يسلق فى كمية كافية من الماء المغلى وفى إناء كبير الحجم كما فى سلق الدجاج بحيث يكون صدر الديك لأعلى أولاً حتى يتأسك الحشو ، ثم يقلب فى منتصف مدة النضج على الوجه الآخر .
- ٨ - يختبر النضج بالضغط وتحريك عظمة الفخذ بالإبهام والسبابة من خلال قطعة قماش تحمى اليدين ، أو يختبر بالشوكة وتتراوح مدة السلق بين ٢ - ٤ ساعات حسب الحجم والسن .
- ٩ - يرفع باحتراس شديد بالاستعانة بمقصوصة كبيرة وفوطة تمسك بها عظمة الرجل .
- ١٠ - يخزم الصدر والفخذ بالشوكة ويدهن جيداً بعصير ليمون ممزوج بعصير طماطم وملح وفلفل .
- ١١ - يدهن بالسمن ويوضع فى فرن حار ٢٢٠ م (٤٢٥ ف) لتحمير السطح سريعاً أو يوضع أسفل الشواية .
- ١٢ - يوضع فى طبق تقديم مناسب الحجم ويقدم صحيحاً ساخناً ويجمل خفيفاً بالبقدونس الصحيح .

إرشادات :

- يفضل عدم تجهيل الديك بوضع بطاطس محمر أو خضر سوتيه حوله وخاصة الحشو حتى لا يعترض التجميل من يقوم بتقطيع الديك على المائدة .
- إذا أريد إتمام نضج الديك كرسوتوى الفرن يسلق نصف سلق ويرفع فى منتصف مدة النضج ويوضع فى فرن حار نوعاً بعد دهنه بالسمن مع تكرار دهنه بالسمن الساخن المتساقت فى الصباح حتى يتم نضجه ويحمر لونه - وقد يرش سطحه بفلفل أحمر غير حريف يكسبه لوناً شهياً .

الحمام المحشو Stuffed Pigeons

لحم الحمام أحمر ونسبة الدهن به أكثر منها في الدجاج ولذلك فهو أعسر هضمًا ، وتتع في حشوه وسلقه نفس طريقة الدجاج المحشو ومقدار الحشو يكفي زوج حمام كبير الحجم ، ويحمر إما في زيت ساخن أو في الفرن .

صدور الدجاج بالصلصة البيضاء

[مسلوقة - المقدار يكفي ٨ أشخاص]

من الأطباق الخفيفة الشهية ، والسهلة الهضم ، ويمكن استبدال صدور الدجاج بعمل دجاجة كبيرة مملئة كما يمكن تقديم بقايا اللحم الأبيض للديك الرومي الناضج بهذه الطريقة . وقد يستغنى عن المادة الدهنية في الصلصة البيضاء حتى يناسب المرضى .

المقادير :

٤ صدور كبيرة مسلوقة لدجاجتين (أو دجاجة كاملة)	ملح ، فلفل ، عصير ليمونة
٢ مقدار صلصة بيضاء متوسطة	١ كوب جبن رومي مبشور
ويمكن استبدال الصلصة باثنين كوب زبادي	٢ من البطاطس الكبيرة مسلوقة

الطريقة :

- ١ - يترك الدجاج المسلوق حتى يبرد ثم ينزع العظم والجلد من الصدور أو الدجاجة في حالة استعمالها .
- ٢ - تقطع الصدور على لوحة خشب إلى شرائح رفيعة بعكس اتجاه الألياف ، وكذا لحم الدجاجة . تبلى خفيفًا بالملح والفلفل وعصير الليمون وتغطى وتترك جانبًا .
- ٣ - تعمل صلصة بيضاء متوسطة السمك باستعمال ٢ كوب لبن ، أو كوب لبن وكوب مرق الدجاج ، وقد يستغنى عن المادة الدهنية حسب الرغبة .
- ٤ - تسلق البطاطس صحيحة بقشرها ، تقشر وتقطع حلقات رفيعة .
- ٥ - يدهن طبق فرن خفيفًا بالسمن أو الزيت وترص بقاعدته حلقات البطاطس وترش بجزء من الجبن الرومي المبشور .
- ٦ - تغطى البطاطس بنصف مقدار الصلصة البيضاء ثم ترص عليها شرائح الدجاج وبقاى الصلصة على الوجه .
- ٧ - يوضع في فرن حار لمدة ١ ساعة ، ثم ينزع الطبق من الفرن ويرش بباقي الجبن الرومي ويعاد للفرن الحار أو أسفل شواية الفرن لمدة ٥ دقائق أخرى حتى يحمر السطح خفيفًا .
- ٨ - يقدم ساخنًا ويحمل خفيفًا بيقدونس صحيح .

دجاجة أوباقى طيور ناضجة بصلصة الكارى

[يكفي ٤ - ٦ أشخاص]

إضافة الصلصات كصلصة الكارى والطاطم وغيرها للدجاج أوبقايا الطيور الناضجة يساعد على تقديمها لعدد أكبر من الأفراد ويكسب بقايا الطيور لبونة ونكهة جديدة جيدة .

المقادير :

- ١ دجاجة مسلوقة أو ١ كوب بقايا طيور ناضجة .
- ٢ كوب أرز مسلوق أو مفلفل .
- ١ مقدار صلصة كاري بمرق الدجاج أو ٢ مكعب مرق الطيور .

الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاجة المسلوقة إلى ٤ أو ٦ قطع وتبيل خفيفاً بالملح والفلفل ،، وإذا استعملت بقايا ناضجة ينزع العظم والجلد .
 - ٢ - تعمل صلصة الكاري بمرق الدجاج أو باستعمال مكعب مرق الطيور .
 - ٣ - يفلفل الأرز أو يسلق كما في اللحم بصلصة الكاري (ينظر اللحوم) .
 - ٤ - يغرف الأرز الساخن في طبق كبير مسطح بشكل هرمي وترص حوله قطع الدجاج المسلوقة وتصب صلصة الكاري على الأرز والدجاج أو تقدم بمفردها .
- بالنسبة لبقايا الطيور فتخلط بالأرز ويقدم على شكل حلقة يصب بداخلها الصلصة .



طبق يكفى فرداً واحداً مكون من $\frac{1}{4}$ دجاجة مع
حلقات بيض وطماطم وخس كوجبة مرتفعة القيمة الغذائية

ثانيًا : تسييك الطيور

التسييك من الطرق المفضلة لطهي الطيور الكبيرة السن كالسلق .

دجاج مسبك بالخضر

المقادير :

١ دجاجة كبيرة	١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	٤ بصلة صغيرة - عصير ليمون
١ ملعقة كبيرة دقيق	٤ جزرة صغيرة	١/٢ كوب ماء، ١ ورقة لاورا - قرفة
ملح ، فلفل .	٦ بطاطس صغيرة	عصير واحدة من الطماطم وقد يستغنى عنها

الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاجة من ٤ - ٦ قطع وتغسل وتجفف. تتبل القطع بالدقيق المخلوط بالملح والفلفل والقرفة.
 - ٢ - يكحت الجزر والبطاطس ويقشر البصل وتغسل الخضر وتترك صحيحة ، وإذا كانت كبيرة الحجم تقطع أرباع وتتبل خفيفاً بالملح والفلفل .
 - ٣ - تشوح قطع الدجاج المتبلّة بالدقيق في المادة الدهنية الساخنة حتى تحمر خفيفاً .
 - ٤ - توضع في طبق فرن ويرص حولها الخضر المتبلّة .
 - ٥ - يضاف الماء وورقة اللاورا لمخلفات التحمير في الطاسة وتقلب على نار هادئة حتى يبدأ الغليان وقد يضاف إليها عصير الطماطم وعصير الليمون.
 - ٦ - يصب السائل على الدجاج والخضر ويغطى طبق الفرن ويوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة حتى ينضج الدجاج والخضر ويتشرب السائل .
 - ٧ - يكشف الغطاء في العشرة الدقائق الأخيرة لتحمير الوجه .
- قد يوضع الدجاج والخضر في صينية على نار هادئة حتى ينضج (حوالى ٣٠ دقيقة) .

طريقة أخرى :

- ١ - يستغنى عن الدقيق وتدعك قطع الدجاج جيّداً بعصير ليمونتين وتبيل جيّداً، وقد يخلط أيضاً بكوب زبادى.
- ٢ - ترص قطع الدجاج والخضر في صينية أو طبق فرن بدون تشويح وتطهى على النار أو في الفرن مع إضافة قليل من الماء والمادة الدهنية حتى تتشرب السائل وتنضج .

دجاج سوتيه

وهي طريقة شائعة وسهلة لطهي الدجاج الصغير (من ٢ إلى ١ كيلو جرام) وتجمع بين التشويح والتشريب مثل شرائح اللحم السوتيه (ينظر للحموم) .

المقادير :

١ دجاجة صغيرة	١/٢ ملعقة شاي ملح	١/٢ ملعقة شاي فلفل	ملعقة كبيرة زبد وملعقة كبيرة زيت
ملعقة كبيرة دقيق	ملعقة شاي فلفل أحمر		أو ٢ ملعقة كبيرة زيت

الطريقة :

- ١ - يقطع الدجاج كالمسابق ويبل بخليط الملح والفلفل والدقيق والفلفل الأحمر غير الحريف .
 - ٢ - يشوح في خليط الزبد والزيت ، وقد يوضع الزبد أولاً في طاسة التحمير حتى ينصهر ويبدأ يتلون خفيفاً بلون بني فيضاف إليه الزيت وهذا يكسب الدجاج نكهة الزبد المميزة (لا يستعمل الزبد فقط لأنه سريع الاحتراق والزيت يحميه من الاحتراق) .
 - ٣ - تقلب قطع الدجاج في أثناء تشويحها ببطء ثم تهدأ الحرارة جداً وتغطي وتترك حتى يتم نضجها بالبخر المتصاعد من عصاراتها لمدة حوالى ١٠ دقائق ، وحتى تتشرب السائل .
 - ٤ - يكشف الغطاء في نهاية المدة حتى يستعيد الدجاج صلابته .
 - ٥ - يرص في طبق دافئ ، ويضاف لمخلفات الطاسة ملعقة كبيرة ماء . تقلب على نار هادئة حتى تغلظ خفيفاً وتصب على الدجاج ، ويقدم ساخناً .
- تكمل الوجبة بخضر سوتيه أو أرز أو مكرونة بالزبد أو بطاطس بيوريه وطبق من السلطة الخضراء أو خضر مطهية .

• دجاج سوتيه في الفرن :

تبل قطع الدجاج بالملح والفلفل وعصير الليمون . توضع في طبق فرن مدهون ويرش سطحها بالمادة الدهنية السائجة وتغطي . تطهى في فرن متوسط الحرارة كما في الدجاج بالخضر .



دجاج محمر (سوتيه)

ثالثًا : تحمير الطيور

تصلح هذه الطريقة للطيور الصغيرة السن المثلثة السريعة النضج ومعظم الطيور المجعدة الآن سريعة النضج . ولنجاحها يجب ألا تشرب كمية كبيرة من المادة الدهنية وأن تكتسب القشرة الذهبية الهشة المتجانسة اللون .

دجاج محمر

- يقطع الدجاج الصغير الحجم من ٤ - ٦ قطع والكبير من ٦ - ٨ (ينظر تقطيع الدجاج) .
- تشطف القطع وتجفف جيدًا بفوطة نظيفة أو توضع على ورق يتشرب الماء . تدق القطع لفردھا .
- تغطى قبل تحميرھا بأحد هذه الأغلفة :

(أ) الدقيق المتبل :

- ١ - يجهز ١ كوب دقيق ، ملعقة صغيرة ملح ناعم ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل ، ملعقة شاي فلفل أحمر (بابريكا) . تخلط المقادير جيدًا وتوضع في كيس من الورق .
- ٢ - يوضع من ٢ - ٣ قطع من الدجاج في الكيس ويقفل من أعلى بمسكه باليد وهزه جيدًا لتغليف قطع الدجاج بخليط الدقيق .
- ٣ - تكرر العملية مع باقى القطع وهذه الطريقة سهلة ونظيفة أو تتبع الطريقة العادية وذلك . يوضع خليط الدقيق في طبق مسطح وتبل فيه قطع الدجاج .
- ٤ - ترص القطع متباعدة على طبق وتترك حوالى ١/٢ ساعة قبل تحميرھا حتى تجف بتعرضھا للجو ويتبخر جزء من رطوبتها .

(ب) البيض والبقساط :

- تبل قطع الدجاج المخففة في الدقيق أولاً ، نغمس في البيض المتبل المخفوق قليلاً ثم في البقساط الناعم (ينظر الإسكالوب بانيه) . قد ينزع جلد وعظم الدجاج قبل تغطيته . وقد يسلق ٥ دقائق قبل التغطية . تترك القطع ١/٢ ساعة حتى تجف ويتأسك الغطاء عليها قبل تحميرھا .

(ج) النقيطة :

- قلما تستعمل هذه الطريقة في تغليف الدجاج لأنها لا تكتسبه السطح الهش الصلب ، وعادة يحمر الدجاج بالنقيطة تحميرًا غزيرًا بعد سلقه لمدة ٥ دقائق وتجفيفه قبل تغليفه .

ويحمر الدجاج بأحد هذه الطرق :

التحمير البسيط - التحمير الغزير - التحمير في الفرن .

التحمير البسيط :

- ١ - تعد قطع الدجاج وتغلف بالدقيق أو البيض والبقسماط ، وقد تدق القطع خفيفاً قبل تغليفها .
- ٢ - تحمر في الزيت الساخن أو خليط من الزيت والسمن ويبدأ أولاً بالصدور ثم الفخذ وأخيراً الدبوس والجناح .
- ٣ - تترك القطع حتى يحمر السطح السفلي (٣ - ٤ دقائق) ثم تقلب لتحمير السطح الآخر لنفس المدة .
- ٤ - ترفع على ورق يمتص الدهن الزائد .
- ٥ - تقدم مع مكرونة إسباجتى أو لسان عصفور بالزبد أو أرز وسلطة خضراء .

التحمير الغزير :

هي الطريقة المتبعة في الفنادق والمطاعم ، لأنها تكسب الدجاج القشرة الذهبية الصلبة المتجانسة اللون ولا تحتاج إلى مراقبة دقيقة أو تمتص كمية كبيرة من المادة الدهنية كالتحمير البسيط .

- ١ - ترص القطع المغلفة في سلة التحمير الغزير وتخفض باحتراس في الزيت الساخن بعد اختباره بقطعة خبز (ينظر تحمير اللحم) .
- ٢ - تهدأ الحرارة نوعاً حتى تحمر القطع وتنضج من الداخل (٨ - ١٠ دقائق) .
- ٣ - في حالة عدم وجود إناء التحمير الغزير تستعمل كزرولة عميقة نوعاً متينة .

تحمير الكميات الكبيرة من الدجاج (في الفرن)

لتوفير الجهد والاقتصاد في المادة الدهنية تحمر الكميات الكبيرة من الدجاج في الفرن كالاتي :

- ١ - ترص قطع الدجاج المغلفة بالدقيق أو بالبيض والبقسماط في صاج مدهون بحيث يكون السطح المغطى بالجلد لأسفل أولاً .
- ٢ - يرش السطح بكمية كافية من الزيت أو خليط من الزيت والسمن الساخن .
- ٣ - توضع في فرن حار نوعاً ٢٠٥ م (٤٠٠ ف) لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة ثم تقلب القطع لتحمير السطح الذي تقدم عليه لنفس المدة .

من أطباق الدجاج المحمر الشهيرة

● دجاج مريแลนด์ Meryland Fried Chicken :

ينسب إلى ولاية مريแลนด์ بالولايات المتحدة الأمريكية وتتبع فيه نفس طريقة الدجاج السوتية ولكن بعد تغطيته بالبيض والبقسماط كالاتي :

- ١ - يحمر تحميراً بسيطاً على نار مرتفعة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، ثم يضاف إليه ملعقة كبيرة من الماء لكل دجاجة ويغطى ويطهى ببطء على نار هادئة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة أخرى .
- ٢ - يتمم كما في الدجاج السوتية .

● دجاج كنتاكي (أمريكي) Kentucky Fried Chicken :

ينسب إلى ولاية كنتاكي وهو عبارة عن دجاج مغطى بالبيض والبقساط ومحمّر تخميرًا غزيرًا ويقدم هشاً ذهبي اللون . أو يغطى بالكورن فليكس الناعم بدون بيض . يغمس في السمن السائح ويوضع في الفرن حتى يحمر .

● دجاج الآكييف Chicken á la Kiev :

وهو من الأطباق الراقية الشهيرة بفرنسا ، وهو روسي الأصل من بلدة كييف بروسيا . ويصنع كالآتي :

- ١ - تقطع دجاجة كبيرة الحجم لينة اللحم إلى أربع قطع : ٢ صدور - ٢ ورك (فخذ بالرجل) ، ينظر تقطيع الدجاج النسيء ، وتفصل الأجنحة .
 - ٣ - ينزع جلد وعظم القطع وتبل خفيفاً بالملح والفلفل .
 - ٤ - يدعك بـ ١/٢ كوب زبد مع شرائح رقيقة من فصوص الثوم (حوالي ٨ فصوص) وقليل من الفلفل الأحمر غير الحريف ، ويقسم الزبد إلى أربعة أقسام تشكل على هيئة أصابع .
 - ٥ - يوضع إصبع الزبد على قطعة الدجاج وتلف بعناية عليه ويكون شكلها شبيهاً بالحمامة الصغيرة .
 - ٦ - تبل القطع بالدقيق ، ثم في البيض المتبل بالملح والفلفل - ترفع وتغطى بالبقساط جيداً مع العناية بالضغط عليها خفيفاً حتى تحتفظ بشكلها .
 - ٧ - تحمر غزيراً في الزيت الساخن وذلك برصها في سلة التحمير وغمرها في الزيت حتى تحمر وتنضج (حوالي ٥ دقائق) .
 - ٨ - ترفع القطع وقد توضع في صينية في فرن حار لمدة ٥ - ١٠ دقائق .
 - ٩ - تقدم ساخنة مجملة بشرائح ليمون وخضر سوتية - المقدار يكفي ٤ أشخاص .
- * تطبق هذه الطريقة على شرائح اللحم البتلو الرفيعة وفليه السمك القليل الدهن الأبيض نظراً لدسامة هذا الصنف فتكسيها نكهة جيدة .
- * عند قطع شرائح الدجاج الملفوفة يتسرب منها الزبد المنصهر برائحته المستحبة .
- * يستفاد بجلد وعظم الدجاج والأجنحة في عمل مرق تطهى به الخضر وخلافه .



دجاج كنتاكي يلاحظ تقطيع الدجاجة إلى عدة أجزاء صغيرة

رابعاً : الطيور الرستو

جميع الطيور اللينة اللحم الممتلئة والمحتوية على بعض الدهن تصلح للرستو مثل الدجاج - الرومي - الحمام - البط - الأوز .. إلخ .

والطيور الرستو تطهى بطريقة بطيئة في الفرن وقد تستغرق وقتاً طويلاً يصل إلى ٧ ساعات للديك الرومي الكبير ، إذ يجب أن يوضع في فرن متوسط الحرارة ١٦٣ م (٣٢٥ ف) حتى تصل الحرارة إلى الأجزاء الداخلية ويتم نضجها قبل احمرار السطح واحتراقه فيما عدا البط والأوز الذي يجب أن يوضع في فرن حار نوعاً للتخلص من معظم الدهن بانصهاره . ويفضل وضع الطيور الكبيرة كالديك الرومي على قاعدة سلك حتى يكون مرتفعاً عن الصاج وذلك لحماية سطحه السفلي من الالتصاق بالصاج والاحتراق . وهناك قاعدة خاصة لذلك شكلها يشبه الرقم ٧ يستقر عليها صدر الديك وتتركز على الصاج ، وعادة يوضع الديك الرومي أولاً بحيث يكون الصدر لأسفل حتى ينضج الدهن في الظهر ويسيل على الصدر فيحميه من الجفاف في أثناء النضج . وفي آخر مدة النضج يوضع لأعلى حتى يحمر الصدر . في حين أنه في البط والأوز يكون الصدر لأعلى حتى ينضج الدهن بها ويتخلص من جزء منه .

رستو الديك الرومي Roast Turkey

من أنسب الطرق للولائم والمناسبات لأن اللحم يكون أكثر تماسكاً والشرائح تحتفظ بشكلها عند تقطيع الديك . وتفضل الأنثى إذا كان الوزن يتراوح بين ٤ - ٧ كيلو جرام . والذكر إذا كان الوزن من ١٠ - ١٢ كيلو جرام . ويختار الديك الرومي العريض الصدر القصير الجسم والممتلئ حتى يعطى شرائح كثيرة من اللحم الأبيض وأن يكون لونه أبيض شامعاً خالٍ من البقع والكدمات .



ديك رومى رستو

الطريقة :

- ١ - يغسل الديك جيداً بعد إذابة الثلج وتزال أى بقايا داخله ويشطف عدة مرات .
- ٢ - يصفى جيداً ويدعك من الداخل والخارج بالملح والفلفل والقرقة ، وقد يحشى .
- ٣ - يكتف كما في الديك الرومي المحشو ويدهن بالسمن السائح .
- ٤ - تختار أحد هذه الطرق لإنضاجه في الفرن :

الطريقة الأولى : (وهى المتبعة في الفنادق) :

يوضع الديك على قاعدة سلك وصدره لأسفل (إذا كان محشواً يوضع لأعلى) . تثبت القاعدة على صاج كبير الحجم وذلك لرفع الديك عن الصاج وعن الدهن المتساقط في أثناء النضج فلا يحترق قبل نضجه . يقلب في منتصف المدة لإنضاج الصدر وتحميره . (قد يغطى بورق مدهون) .

الطريقة الثانية : (في حالة عدم وجود قاعدة سلك) :

يفرش الصاج بورق سميك (٣ طبقات) ويوضع عليه الديك و صدره لأعلى . يغطي الصدر بورق سميك مدهون بالسمن ثم يلف عليه الورق المفروش على الصاج بحيث يغطيه تماماً وهذا يساعد على حبس الأبخرة وإنضاج الديك من الداخل قبل احمرار سطحه . (يستعمل الفويل في حالة وجوده وهو الأفضل . ينزع الورق في النهاية لتحمير السطح) .

الطريقة الثالثة :

وهي شبيهة بالثانية - يوضع الديك على الصاج ويغطي بشاشة مزدوجة مبللة بحيث تنزل أطرافها داخل الصاج حتى لا تحترق وتدخل . يرش سطحها بالدهن المنصهر في الصاج من آن لآخر حتى تبقى مندأة فلا يحف الديك . (ترفع في النهاية لتحمير السطح) .

٥ - بعد تجهيز الديك بأحد الطرق السابقة يوضع في فرن متوسط الحرارة ١٨٠ م (٣٥٠ ف) حتى يحتفظ بليونته طول مدة النضج فلا يحف ، ويقل انكماشه . (حوالى ٤ - ٥ ساعات) .

٦ - يكشف الديك في نهاية مدة النضج ويرش سطحه بالسمن الساخن في الصاج وبالمح والقلقل حتى يحمر سطحه - يختبر النضج بسهولة تحريك عظمة الفخذ . وقد يدهن سطحه بصلصة المايونيز بالفرجون (تكسبه لون بني محمر هش كما لو كان موضوعاً أسفل الشواية) .

٧ - ينزع من الفرن ويترك حتى يبرد تماماً قبل تقطيعه .

٨ - يستفاد من مخلفات الصاج في عمل صلصة بنية أو للطحى .

* تزود بعض الديوك الرومى بترمومتر خاص يثبت في أكثر أجزاء الفخذ سُمكاً . هذا الترمومتر يندفع لأعلى عند تمام نضج الديك ويستغنى عنه بعد ذلك لأنه لا يصلح للاستعمال ثانية .

مدة نضج الديك الرستو

الوزن من ٤ - ٧ كيلو جرام	٤ - ٥ ساعات .
الوزن من ٨ - ١٠ كيلو جرام	٥ - ٧ ساعات
الوزن من ١٠ - ١٢ كيلو جرام	٧ - ٨ ساعة .

شرائح رستو الديك الساخنة

(في حالة التقديم لعدد كبير من الأشخاص)

١ - تطهى الديوك في الفرن بدون حشو كالسابق وتترع من الفرن قبل تمام نضجها بحوالى ١٠ ساعة على أن يكون سطحها محمراً (الحرارة الكامنة في الديوك تتمم النضج) .

٢ - تبرد تماماً وقد توضع في الثلاجة حتى يتماسك لحمها وهذا يسهل عملية التقطيع .

٣ - تقطع الصدور شرائح رفيعة وكذا الأجزاء السفلية . (ينظر تقطيع الديك الرومى) .

٤ - نفرش صاجات كبيرة بورق زبد مدهون وترص عليها القطع السفلية من لحم الفخذ أولاً ، يليها الشرائح الصغيرة من لحم

الصدر ، وأخيرًا الشرائح الكبيرة من اللحم الأبيض وتغطي حتى لا يجف سطحها .

٥ - عند التقديم توضع الصاجات في فرن حار نوعًا لمدة ٥ - ١٠ دقائق حتى تسخن .

٦ - ترص في الأطباق الكبيرة المعدة وتقدم ساخنة وقد تغطي بالصلصة البينة الساخنة (تعمل من خلاصة الديوك) .

الاستفادة من عظام الديك الرومي الرستو

- بعد تناول الديك الرومي الرستو يجب عدم إلقاء عظامه ويستفاد بها في عمل خلاصة جيدة .

- تؤخذ العظام وتغسل وتغطي بكمية كافية من الماء البارد وترفع على النار . يضاف إليها بصلصة ورقة لاورا وملح وفلفل . تغطي

وتترك على نار هادئة تغلي حوالي ٣ ساعة لاستخلاص معظم نكهة العظام .

- تبرد الخلاصة وتصفى وسوف يلاحظ وجود كمية لا بأس بها من لحم الديك الملتصقة بالعظم . يتزع اللحم من العظم

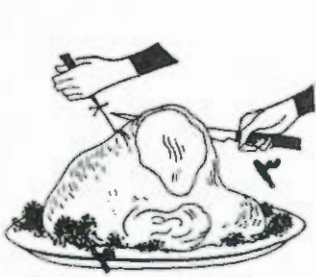
ويستفاد به في عمل ساندوتشات الصباح بعد خلطها بقليل من المستردة أو تخلط بصلصة طماطم أو مايونيز أو أرز حسب الرغبة .

- أما الخلاصة فتستعمل في طهي الخضار أو عمل الحساء وخلافه .

تقطيع الديك الرومي (الرستو)

الواقع أن عملية تقطيع الديك الرومي وغيره من الطيور الكبيرة ليست سهلة ، إذ يجب أن يكون الديك باردًا تمامًا وفي درجة

النضج الصحيحة ، فزيادة النضج تجعل لحمه مفتلاً مفككاً يفصل عن بعضه عند التقطيع . وإذا كان ناقص النضج يصعب تقطيعه ويكون لحمه نيئاً وملتصقاً بالعظم .



تقطيع الديك الرومي

وعند تقطيع الديك الرومي يتبع الآتي :

١ - يستعمل سكين حاد طويل النصل ، وشوكة طويلة خاصة ذات سنين كبيرين فقط .

٢ - يوضع الديك على منضدة نظيفة أو صينية مستطيلة أو طبق مسطح كبير الحجم بحيث يكون صدر الديك لأعلى والأرجل جهة اليمين .

٣ - تغرز الشوكة في أعلى الفخذ القريب من القائمة بالعمل لتثبيت الديك ويفصل بالسكين الفخذ الآخر البعيد بحيث يكون السكين ملاصقاً لجسم الديك .

٤ - يوضع الفخذ جانباً على طبق آخر وتفصل الرجل (الدبوس) عن باقي الفخذ .

- ٥ - إذا كان حجم الفخذ كبيراً يُقطع منه شريحتان أو أكثر ، وكذلك الدبوس .
- ٦ - يفصل الفخذ الآخر والجناحان بنفس الطريقة .
- ٧ - بعد ذلك تغرز الشوكة في أعلى جزء من عظمة الصدر لتثبيت الديك (ينظر الشكل) وبالسكين يبدأ في تقطيع شرائح لحم الصدر بعكس اتجاه الألياف (بخطوط عرضية) ويبدأ من مكان التحام الفخذ بجسم الديك .
- ٨ - تقطع شرائح رفيعة كلما أمكن ذلك ويتوقف ذلك على درجة نضج الديك ودرجة حرارته ونوع السكين المستعمل .
- ٩ - قد يكتفى بتقطيع جانب واحد فقط من الديك إذا كان كبيراً وكافياً لعدد الأفراد (كل فرد حوالى شريحتين بدون عظم - $\frac{1}{4}$ ك) . يترك الجانب الآخر صحيحاً .
- ١٠ - بعد تقطيع الديك توضع عظام الصدر في طبق التقديم وترص عليها شرائح الصدر بنفس نظام ترتيبها وتنقل الشرائح باحتراس بالشوكة والسكين ، يرتب الجزء السفلى أيضاً بنفس النظام .

طريقة أخرى لتقطيع لحم الصدر :

- ١ - يشق لحم الصدر بالطول من أعلى لأسفل لفصل الجانب الأيمن عن الأيسر .
 - ٢ - يسلك بالسكين لحم الصدر الأيمن من العظم باحتراس ويوضع على طبق مسطح أو لوحة ، ويقطع بعيداً عن الديك إلى شرائح رفيعة بعكس اتجاه الألياف .
 - ٣ - ترص الشرائح ثانية على عظام الجانب الأيمن بحيث يستعيد الديك شكله . تكرر نفس العملية بالنسبة للحم الصدر الأيسر .
 - ٤ - يحمل خفيفاً حسب الرغبة ويقدم بارداً .
- أو يقدم ساخناً بوضع الطبق المحتوى على الديك في فرن ساخن نوعاً عدة دقائق قبل تقديمه .

طهى أجزاء من الديك الرومى (على عدة مرات)

قد يشتري الديك الرومى على هيئة أجزاء مجمدة كالصدر أو الفخذ .. إلخ . بحسب عدد أفراد الأسرة ، كما يمكن تجزئته الديك الرومى وهو نيئ إلى عدة أجزاء قبل تجميده كالآتى : الصدر ٢ - الفخذ ٢ - الرجل (الدبوس) ٢ - الجناح ٢ والرقبة . كما توضع الكبد والقوانص في كيس مستقل . تجمد القطع داخل أكياس من البلاستيك يؤخذ منها حسب الرغبة ، وهى طريقة اقتصادية وتوفر الوقت والجهد فى إنضاج الديك الكامل كما توفر الوقود . وتحتاج إلى مهارة كبيرة فى تقطيعه نيئاً .

طريقة الطهى :

- ١ - يذاب الثلج وتغسل القطع وتبلى بالملح والفلفل وعصير الليمون ، أو حسب الرغبة .
- ٢ - ترص فى صينية مدهونة وتوضع فى فرن حار نوعاً لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة حتى يحمر سطحها .
- ٣ - يضاف إليها قليل من الماء يكفى فقط لتغطية قاع الصينية وتترك القطع مكشوفة فى فرن متوسط الحرارة .
- ٤ - تقلب عدة مرات مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر حتى يتم نضجها وتشرب الماء ، يرش سطحها خفيفاً بالسمن الساخن .

- ٥ - ترفع قطع الديك من الصينية وتقدم ساخنة مع الجريفي (مخلفات الصينية) .
أو تترك حتى تبرد تمامًا وتقطع شرائح رفيعة وتقدم باردة .
* يمكن طهي القطع على النار الهادئة كرسو الحلة .

حفظ بقايا الديك الناضجة

إذا كان الديك محشوًا يفرغ الحشو ويفرد في طبق ويحفظ في الثلاجة على أن يسخن على نار هادئة عند تقديمه .
توضع بقايا الديك في طبق وتغطي أو تلف بالقويل أو كيس بلاستيك وتحفظ في الثلاجة على أن تستهلك في مدة لا تتجاوز يومين أو ثلاثة إلا إذا وضعت في الفريزر فيمكن حفظها لفترات أطول . وتؤكل بقايا الطيور الناضجة باردة - لأن إعادة تسخينها يفقدها طعمها الجيد ويزيدها جفافًا وخشونة .
وإذا أريد تسخينها فإما أن توضع على البخار المتصاعد من تسخين الأرز مثلاً أو بوضعها في صلصة ساخنة بضع دقائق قليلة .

رستو الدجاج

- ١ - تختار دجاجة كبيرة الحجم مملئة ، تغسل وتجفف وتبل بعصير الليمون والتوابل .
- ٢ - يوضع داخلها قطعة زبد أو سمن صغيرة تكسيها ليونة وتكتف .
- ٣ - توضع في صينية مدهونة وتغطي بورقة مدهونة وتوضع في فرن حار أولاً ٢٦٠ م (٥٠٠ ف) لمدة ١ ساعة .
- ٤ - تهدأ الحرارة ويوضع معها بطاطس مقشر صحيح صغير الحجم وتترك حتى يتم نضجها (حوالي ٣٠ دقيقة) .
- ٥ - تغطي الدجاجة والبطاطس بالسمن الساخن المتساقط في الصاج .
- ٦ - تنزع الورقة في الربع ساعة الأخيرة وترش الدجاجة بالسمن الساخن حتى يحمر سطحها ويقلب البطاطس ويرش بالملح والفلفل ، وحتى يحمر من جميع الجهات .
- ٧ - توضع الدجاجة في طبق ويرص حولها البطاطس الرستو وتصب عليها مخلفات الصينية وتقدم ساخنة .

إرشادات :

- توضع الطيور الصغيرة كالدجاج والحمام .. إلخ . في فرن حار أولاً حتى تنضج سريعاً لصغر حجمها دون أن تجف وهي تختلف في ذلك عن الطيور الكبيرة الحجم كما ذكر في رستو الديك الرومي .
- تطبق طريقة رستو الدجاج على غيرها من الطيور الصغيرة مثل الحمام - السمان - البط الصغير وطيور الصيد .

رستو البط المحشو Roast Duck

يحتوي البط على نسبة مرتفعة من الدهن تصل إلى حوالي ٢٨ ٪ ، ولذا لا يدهن البط أو الصينية عند وضعه في الفرن .
ويفضل البط الذي يزن من ٢ - ٢ ¼ ك .

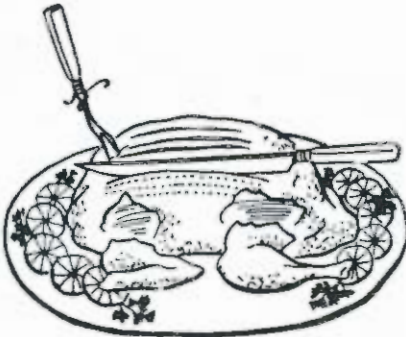
نحشى بإحدى الحشوات الآتية :

الحشوة رقم ١	الحشوة رقم ٢	الحشوة رقم ٣
بصلة مفرية	بصلة مفرية	تفاحة مقشرة مقطعة مكعبات صغيرة
جزرة مقطعة مكعبات صغيرة	ملعقة كبيرة كرفس مفري	٢ برقوق مقطعة صغيراً أو برتقالة
١ طماطم مقشرة مقطعة صغيراً	٢ ملعقة كبيرة سكر	ملعقة كبيرة زبيب
١ ملعقة كبيرة سكر	ملح ، فلفل	ملح ، فلفل
ملح ، فلفل ، قرفة		

تخلط مكونات الحشو جيداً قبل إستعمالها .

الطريقة :

- ١ - تنظيف البطة وتغسل جيداً وتجنف وتبيل من الداخل والخارج بالملح والفلفل .
- ٢ - نحشى بالحشوة المختارة ونحاط الفتحة وتكتف كما في الدجاج ولا تدهن بالسمن .
- ٣ - توضع في صاج غير مدهون في فرن حار أولاً حتى ينصهر الدهن سريعاً لمدة ٢٠ دقيقة ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج في فرن متوسط الحرارة .
- ٤ - إذا كانت البطة سمينة توخز بشوكة في المناطق الكثيرة الدهن كالفخذ وأسفل الصدر والظهر .
- ٥ - تنزع من الفرن ويصفي الدهن الزائد في الصاج حتى لا يحترق وبالتالي يحترق السطح السفلي للبطة .
- ٦ - تعاد للفرن ويرش سطحها بالدقيق المتبل بالملح والفلفل الذي يمتص جزءاً من الدهن ويساعد على احمرار السطح .
- ٧ - يصب في الصاج كوب ماء مغلي وتغطي البطة بالسائل الذي بالصاج عدة مرات في أثناء النضج ويستغرق حوالى ٢ - ٢ ١ ساعة .
- ٨ - تدهن قبل إخراجها من الفرن بربع ساعة بخليط مكون من : ملعقة كبيرة عسل أبيض وملعقة كبيرة عصير برتقال أو ليمون فيمتصها الجلد ويكسبها نكهة جيدة واللون البني المحمر المستحب .
- ٩ - تنزع من الفرن ويفك الخيط وتقدم ساخنة مع أرز وسلطة خضراء ويستفاد من مخلفات الصاج في عمل صلصة بنية .
- ١٠ - البط الصغير تقسم الواحدة نصفين طولاً والكبير أربعة أقسام ، وقد يقطع الصدر شرائح كاليمين بالشكل .



تقطع صدر البطة الرستو الكبيرة

ملحوظة :

- تحتوى الحشوات على سكر أو فاكهة وهي تكسب البط نكهة مستحبة وتمتص جزءاً من الدهن وتجعلها أسهل هضمًا .
- يمكن حشو البطة بحشوة الأرز بالبصل والتوابل المعروفة .

رستو الأوز Roast Goose

الأوز أكثر الطيور دسامة إذ يحتوى على نسبة عالية من الدهن تصل إلى ٣٣ ٪ ، ولذا فالجزء الصالح للأكل منه أقل كثيراً من الطيور الأخرى .
يعمل بنفس طريقة رستو البط .

رستو البط البرى (بط الصيد)

يخشى بخلطة مكونة من : بصلة مقطعة شرائح - برتقالة مقطعة شرائح - ملعقة كبيرة كرفس مفرى ، ويستغنى عن الخشو بعد طهيه فى الفرن كالسابق ، ويدهن سطحه بخليط العسل أو المربى وعصير البرتقال قبل إخراجه من الفرن .
« الخشو يمتص النكهة القوية ولذا يكون طعمه غير مستحب .

رستو الحمام المخلى المحشو

المقادير :

زوج حمام كبير الحجم ممتلى	١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل -
الحشو : ١ كوب لحم كندوز أحمر مفرى (١/٢ ك)	بشرة جوزة الطيب أو قليل من القرفة
١ ملعقة كبيرة فئات خبز بايت	١ بيضة

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام بالطريقة الجافة (ينظر تنظيف الطيور)
- ٢ - يفتح من الظهر وتترع باليد عظام الصدر والفخذ وتترك عظام الأرجل (الدبوس) .
- ٣ - يغسل ويحفف ويتبل خفيفاً بالملح والفلفل .
- ٤ - تخلط مقادير الحشو وتعجن بالبيضة .
- ٥ - يفرد الحشو على الحمام يلف ويخاط الظهر ثانية وتلف كل واحدة فى ورقة مدهونة .
- ٦ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ - ٤٥ دقيقة حتى ينضج مع تغطية سطحه بالدهن المنصهر .
- ٧ - ينزع من الفرن ويترك حتى يبرد ثم ينزع الخيط ، يترك حتى يبرد تماماً .
- ٨ - يقدم صحيحاً مجملاً بالخس وحلقات الطماطم أو يقطع حلقات ويحمل بالخس والطماطم .

طريقة أخرى :

وهى طريقة رستو الحلة ، يشوح الحمام بعد حشوه فى السمن على نار هادئة ويضاف إليه قليل من الماء والعظام والرأس وورقة لاورا وقليل من الملح ، يغطى ويطهى على نار هادئة حتى ينضج مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر . يتمم كالسابق .

رستو الدجاج المحلى المحشو

تتبع الطريقة السابقة بزيادة مقدار الحشو إلى الضعف.

الحمام بالفريك فى الفرن

الفريك هو القمح الأخضر يجفف ويجرش خفيفاً - البرغل هو القمح الكامل الثوب بعد سلقه وتجهيفه ثم يجرش .

المقادير :

زوج حمام ممتلئ مسلوق نصف سلق	٢ كوب فريك ، ملعقة كبيرة سمن
١/٢ كوب مرق الحمام أو مرق دجاج	ملح ، فلفل ، قرفة وقد يستغنى عنها .

الطريقة :

- ١ - ينقى الفريك ويغسل ويصنى ثم يقلب قليلا فى السمن ويضاف إليه المرق والملح والفلفل ويترك حتى يغلى ، تهدأ الحرارة ويغطى ويترك حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة حتى يتشرب معظم السائل .
- ٢ - يوضع نصف الفريك فى طبق فرن مدهون ويقطع الحمام نصفين طولاً ويرص على الفريك . يرش خفيفا بالملح والفلفل والقرفة ويغطى بالنصف الباقى من الفريك .
- ٣ - يغطى الطبق ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج .
- ٤ - يرفع الغطاء ويرش سطح الفريك بملعقة سمن ساخن ويترك حوالى ٥ دقائق حتى يحمر السطح خفيفاً .
- ٥ - يقدم طبق الفرن ساخناً .

حمام بالأرز :

يستبدل الفريك بالأرز ويتمم كالسابق .

حمام بالأرز المعمر (طريقة سريعة)

المقادير :

٢ زوج حمام	٢ كوب لبن
١ كوب أرز	١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
ملح وفلفل ، قرفة	١/٢ كوب ماء ساخن إذا احتاج الأمر

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام ويغسل ويتبل بالملح والفلفل والقرفة جيداً .

- ٢ - يوضع في صينية أو طبق فرن مدهون ويغطي بالأرز المغسول المتبل .
- ٣ - يصب عليه اللبن ويوزع على سطحه الزيت أو السمن .
- ٤ - يوضع في فرن متوسط الحرارة ويغطي ويترك حتى يتم النضج ، يضاف إليه الماء الساخن إذا لزم الأمر .
- ٥ - يكشف الغطاء ويرش سطحه بالسمن السائح ويترك ٥ دقائق حتى يحمر السطح خفيفاً .

خامساً : شى الطيور

طريقة سريعة لطهى الطيور الصغيرة السن المثلثة وخاصة الدجاج والحمام ، وقد تشوى الطيور صحيحة حتى تحتفظ بطراوتها (الكتاكيت) ، أو تشوى مقطوعة نصفين أو أكثر .
وتشوى الطيور بنفس طرق شى اللحم (ينظر شى اللحم) .

دجاج مشوى (يكتفى ٤ أشخاص)

المقادير :



- زوج من الدجاج الصغير
- ١ ملعقة كبيرة زيت
- عصير ليمونة - عصير بصله إذا أريد
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يجهز الدجاج ويشق من الظهر نصفين طولاً .
- ٢ - تنزع عظمة الصدر (الجزء المرتفع) وتدق خفيفاً بالناشابة أو الشاكوش لفردتها .
- ٣ - يخلط الزيت وعصير الليمون والملح والفلفل في إناء عميق متسع نوعاً ، وينقع فيه الدجاج لمدة لا تقل عن ١ ساعة .
- ٤ - يشوى على الفحم أو في الطاسة أو بأحد طرق شى اللحم الأخرى بحيث يكون السطح المحتوى على الجلد لأعلى أولاً ويترك حوالى ١٠ دقائق حتى يحمر السطح السفلى .
- ٥ - يقلب لشى وتحمير السطح الآخر لنفس المدة تقريباً ، مع رش الدجاج بخليط النقع من آن لآخر .
- ٦ - يختبر النضج بعمل شق في الرجل (الدبوس) فإذا خرج لون أحمر يستمر في الشى بضع دقائق أخرى حتى يتم النضج .
- ٧ - يقدم ساخناً مع بطاطس مشوى بالزبد أو محمر وسلطة خضراء .

حمام مشوى

تتبع طريقة شى الدجاج وقد تفتح الحمامة من الظهر دون أن تفصل وتترك صحيحة وتدق خفيفاً وتتمم كما في الدجاج المشوى .

الدجاج المشوى صحيحاً

Barbecued Chicken

تصلح هذه الطريقة للدجاج الصغير والكتاكيت . تنظف الدجاجة وتغسل جيداً وتكتف وتنقع في صلصة الشى الآتية :

صلصة الليمون :

¼ كوب زيت

¼ كوب عصير ليمون

٢ بصلة متوسطة مقطعة شرائح رقيقة

ملعقة شاي ملح ، ¼ ملعقة شاي فلفل

فص ثوم مفري

١ - ٢ ورقة لاورا



طريقة الشى :

- ١ - تكتف الدجاجة وتربط الأجنحة والأرجل حتى لا تحترق في أثناء الشى .
- ٢ - تنقع في صلصة الليمون السابقة (تخلط المقادير في سلطانية وتوضع الدجاجة في الخليط وتترك لمدة لا تقل عن ١ ساعة) .
- ٣ - يجهز سيخ طويل متين ويمر بطول الدجاجة من بداية فتحة الرقبة ماراً بفجوة البطن حتى الفتحة السفلية .
- ٤ - يرص الدجاج على السيخ متلاصقاً بحيث لا يزيد العدد عن ٣ على السيخ الواحد .
- ٥ - يشوى عادة في الشواية الكهربائية المتحركة حتى يحمر من جميع الجهات . (حوالى ١ ساعة) .
- ٦ - يرش من آن لآخر بالصلصة لتطرية الدجاج ، وفي نهاية مدة الشى يرش بالفلفل الأحمر غير الحريف الذى يكسبها اللون الوردى الشهى .

• قد يشوى الدجاج على الأسياخ خارج المنزل (في الحديقة مثلاً) باستعمال الفحم .

الأرانب Rabbits

من اللحوم الحيوانية البيضاء ، أليافه لينه ناعمة ويحتوى على نسبة ضئيلة من المواد الدهنية مما يجعله غذاءً بروتينياً ممتازاً . وبالرغم من دقة أليافه فإنه أعسر هضماً من لحم الدجاج وقد يرجع ذلك إلى أن الأرانب من القوارض التى لا تقوم بحركة كبيرة مما يقلل من نسبة النسيج الضام بأجسامها ومعروف أن النسيج الضام يتحول بالطهى الرطب إلى جيلاتين سهل الهضم . ويصلح مرق الأرانب لعمل الملوخية لقلّة نسبة الدهن به . ولأنه ممتاز النكهة . وتطهى الأرانب بنفس طرق طهى اللحوم والدجاج بعد سلقها وتنظيفها .