

## الفصل الثالث

# وجبات شهية لإنقاص الوزن

ان تجميل الطعام الموصوف لك وتقديمه في صورة جميلة له وقع نفسى خاص يجعلك تستمر فيه لمدد طويلة .

ملحوظة - الملعقة ( ملعقة شوربة ) والفنجان : ( فنجان شاي ) .

### - شوربة الطماطم

( تكفى ٤ وجبات وتعطى ٤٠ سعر حرارى لكل منها )

المقادير : نصف كيلو طماطم - بصلة كبيرة مقطعة قطعاً رفيعة - رأس توم مدقوقة - ملعقة كبيرة زيت زيتون - ٢ كوب شوربة فراخ - ملح وفلفل .

### الطريقة

يسخن الزيت في كسرولة ثم يضاف البصل والثوم ويقلب حتى يطرى توضع الطماطم في الماء الساخن نصف دقيقة ثم ينزع القشر وتقطع وتضاف للكسرولة وتطبخ مع البصل والثوم على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم تضاف الشوربة وتغلى على النار من ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم تضرب بالخلاط الكهربائى ويضاف الملح والفلفل وتقدم ساخنة جدا ، ويجمل الطبق بالكرفس وشرائح الليمون .

كما يمكن تقديمها باردة بعد حفظها بالثلاجة عدة ساعات .

## ٢ - محار الاسكالوب المقل بالعلسل والفلفل الحار

لا يصلح حفظ هذا الطبق في الشلاجة .

المقادير :

- ٣ ملاعق شاي من الزيت .
- بصلة متوسطة مقطعة الى ارباع ( ١٢٠ جم )
- قطعتان متوسطتان من فليفلة حمراء مقطعتان الى شرائح رفيعة
- حزمة كبيرة من الكرفس مقطعة ( ١٠٠ جم )
- ١٠٠ جم من البازيلاء ( البسلة )
- ٢٠٠ جم من سمك الاسكالوب
- ملعقة طعام من العسل
- ملعقة شاي من صلصة الطعام بالتوابل
- ملعقة شاي من النعناع المفروم

الطريقة :

سخني الزيت في مقلاة ثم اضيفي الخضار اليها وقلبيها على النار لمدة دقيقة واحدة ، اضيفي الاسكالوب الى المقلاة والعلسل ، وصلصة الطماطم بالتوابل والنعناع وقلبي المزيج حوالي دقيقتين حتى ينضج الاسكالوب هذه الكمية تكفي ٤ اشخاص :

وتعطي ٥٥٠ كيلو جول ( ١٣٣ وحدة حرارية ) للشخص الواحد .

## سلطات

### ٣ - سلطة نكواز

( تكفي ٤ وجبات وتعطي لكل منها ٨٥ سعراً حرارياً )

المقادير : ٢ بيضة مسلوقة جيداً ٢ - طماطم ٨ ورقات خس - ( ٨ - ١٠ )

شرائح أنشوجة - ( ٨ - ١٠ ) زيتون اسود ٥٠ جم تونه - ٤ ملاعق خل أو عصير ليمون .

#### الطريقة :

يقشر البيض ويقطع كل بيضة إلى ٤ أجزاء ، توضع انطماطم في ماء مغلي نصف دقيقة وتقشر وتقطع رفيعا . يحضر ٤ أطباق تفرش بورق الخس ويوضع عليها البيض والطماطم ، تصفى التونة من الزيت وتوضع على الطبق ويحمل الطبق بشرائح الأنشوجة والزيتون ثم تغطى بالخل أو عصير الليمون .

#### ٤ - سلطة الجبن القريش والخيار

( تكفى ٤ وجبات وتعطى لكل منها ٧٥ سعراً حرارياً ) .

#### المقادير :

- ربع كيلو جبن قريش - خيار مقطعة شرائح - ( ٨ - ١٠ ) زيتون اسود - ٨ ورقات خس - ٤ ملاعق خل أو عصير ليمون - ملح وفلفل وثوم مجفف .

#### الطريقة :

اخلط الجبن القريش والخيار والثوم والملح والفلفل في سلطانية وضع ورق الخس على ٤ أطباق . اضع مقدار  $\frac{1}{4}$  الكمية من الجبن على كل طبق يجمل بالزيتون الأسود ثم يضاف عليه الخل أو عصير الليمون .

#### ٥ - سلطة الفول الحيراقى بالأنشوجة

( تكفى ٤ وجبات وتعطى كل منها ١٠١ سعراً حرارياً )

#### المقادير :

- ربع كيلو فول حيراقى - ( ٨ - ١٠ ) شرائح انشوجة - ثلاث بيضات

مسلوقة جيداً - ملعقتين من الثوم المجفف - نصف كوب عصير ليمون - ٨  
ورقات خس - ملح وفلفل

الطريقة :

- يطبخ العول في ماء مغلي مملح ثم يصفى الماء ويترك ليبرد
- يقشر البيض ويقطع الى اربعة اجزاء
- يرص الخس على أربعة طماق ثم يوضع الفول والبيض .
- يمزج عصير الطماطم والليمون والملح والفلفل ثم يضاف الى السلطة ويرش خفيفاً بالثوم المدقوق المجفف .

٦ - سلطة السباخ ( جازباتشو )

( تكفى وجبتين كل منهما تعطى ١٩٣ سعراً حرارياً )

المقادير :

- ربع كيلو طماطم - ملح للمذاق
- ربع فنجان خيار منقطع جيداً
- فنجان ونصف سباخ مقطعة كبيرة مسلوقة .
- ربع فنجان فلفل احضر محرط - فنجان جزر مبشور
- ملعقتان بصل أحضر محرط - فنجان جبن ابيض
- ملعقة بقدونس مقطع - حزمة من البقدونس
- ٦ ملاعق صغيرة خل أحمر - شرائح ليمون
- ثمن ملعقة شاي صلصلة فلفل أحمر - بهارات

الطريقة :

تقطع الطماطم قطع كبيرة وتوضع في طبق مع صلصلة طماطم ، ويضاف الخيار والفلفل والبصل والبقدونس ، الخل وصلصلة الفلفل والملح ، وتقلب تقسم

الكمية في طبقين متساويين توضع السباغ حول الكمية ثم تغطى بالجزر والجبن الأبيض وتحلى بالبقدونس وشرائح الليمون ثم ترش البهارات .

## ٧ - سلطة السمك الفيليه الساخن ( أكلة الصين البحرية )

( تكفى وجبتان كل منهما تحوى ٣١٥ سعراً حرارياً )

### المقادير :

- ملعقة زيت نباتي .
- ربع كيلو سكالوب مقسومة أو فيليه ( سمك ) مقطعة الى مكعبات مقاس بوصة .
- ملعقتان من الجنزبيل المفروم أو نصف ملعقة جنزبيل مطحون .
- فص ثوم مفروم أو مقطع أجزاء صغيرة - عدد واحد طماطم كبيرة .
- نصف فنجان عش الغراب ( شامبنيون ) مقطع .
- نصف فنجان بصل أخضر مقطع .
- ربع فنجان كرفس مقطع .
- ملعقتان صلصلة ( مثل صلصلة الصويا ) .
- ملعقتان عصير ليمون .
- ٢ فنجان ونصف نشا .
- ١٠ لوزات محمرة ( يمكن الاستغناء عنهم وخصم ٣٥ سعراً من كل أكلة ) .

### الطريقة :

في صحن تيفال كبير يسخن نصف الزيت حتى نقطة التبخير ثم يضاف السمن ويقلب على نار حامية حتى يصبح اللون غامقا ( حوالى ثلاث دقائق ) ثم تنشل وتوضع جانبا .

يسخن باق الزيت ويضاف اليه الجنزبيل - الثوم - عش الغراب - البصل - الكرفس - وتقلب .

يضاف الماء مع الصلصلة وعصير الليمون والنشا .  
- تخفض درجة الحرارة الى متوسطة وتقلب فيها خلطة الخضروات وعندما تصبح  
سميكة . يوضع الخس فى الطبقة ثم يوضع عليها المخلوط مقسم الى نصفين ويرش  
عليها اللوز .

## ٨ - سلطة الطماطم بالنعناع والخيار

( لا يصلح حفظ هذا الطبقة فى الثلاجة )

المقادير :

- خيارا متوسطة مقطعة الى اصابع رفيعة ( ٢٨٠ جم )
- حبات من الطماطم متوسطة مقطعة الى قطع رفيعة ( ٣٠٠ جم )
- ملعقتان شاي من الزيت
- ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- فص ثوم مدقوق
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ملعقة طعام من جبنة مبشورة
- ملعقة طعام من النعناع المفروم

الطريقة :

قلبي قطع الطماطم والخيار فى طبق صامد اللهب - اخلطى الزيت  
وعصير الليمون والثوم والبقدونس فى ابريق ذات سدادة - صبى المزيج فوق  
الطماطم والخيار - رشى الجبنة المبشورة واشوى الطبقة حتى تذوب الجبنة  
تماما - رشى النعناع قبل تقديم السلطة .

الكمية تكفى ٤ اشخاص :

- وتعطى ٢٢٠ كيلو جول ( ٥٣ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

٩ - سلطة الملفوف ( الكرنب ) بالنعناع :

( لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة )

المقادير :

- ٣ فناجين من الملفوف المفروم ( ٢٥٠ جم )
- قطعة متوسطة ومفرومة من الفليفلة الحمراء ( ١٥٠ جم )
- ٣ قطع من الكرات المفروم
- جزرة متوسطة مقطعة ( ١٢٠ جم )

التبيل :

- ملعقة شاي من السكر
  - ١/٢ ملعقة شاي من الزنجبيل
  - ١/٤ فنجان عصير من عصير الليمون الحامض
  - فص ثوم مدقوق
  - ملعقة طعام من النعناع المفروم
- اخلطي كل المقادير في وعاء كبير - اسكبي التبييل قبل تقديم السلطة مباشرة .

التبيل :

- اخلطي كل المقادير في ابريق ذات سداة  
الكمية تكفي ٤ اشخاص  
وتعطي ١٨٥ كيلو جول ( ٣٩ وحدة حرارية ) للشخص الواحد .

١٠ - البطاطس مع الخيار المخلل والجبنه

( لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة )

المقادير :

- حبتان كبيرتان من البطاطس ( ٣٧٠ جم )

- ١- فنجان من جبنة قليلة الدسم
- خيارتان مخللتان متوسطتان ومقطعتان ( ٦٠ جم )
- ملعقة طعام من اوراق الثوم المفرومة
- رشة من الفلفل الحار

الطريقة :

رتبى جبنا البطاطس فى طبق فرن مقوم للحرارة وادخلى الطبق الى فرن معتدل الحرارة حوالى ساعة حتى تنضج البطاطس - قطعى جبنا البطاطس الى نصفين . جوفى داخلها - ضعى قطع البطاطس المجوفة جانبا ثم اهرسى اللب الذى ازلته فى وعاء واضيفى اليه الجبنة والخيار المخلل واوراق الثوم المفرومة - صبى المزيج من جديد فى قطع البطاطس المجوفة ورشى فوق كل قطعة قليلا من الفلفل الحار .. اخبزى البطاطس فى فرن معتدل الحرارة حوالى عشر دقائق .

الكمية تكفى ٤ اشخاص  
وتعطى ٤٥٥ كيلو جول ( ١٠٩ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

## ١١ - سلطة الفطر والفاصوليا الخضراء مع الكريما

( لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة )

المقادير :

- ٢٠٠ جم من الفاصوليا الخضراء [ ٢٥٠ جم من حبات الفطر الصغيرة
- ال ) لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة (

المقادير :

- ٢٠٠ جم من الفاصوليا الخضراء
- ٢٥٠ جم من حبات الفطر الصغيرة المقطعة الى نصفين
- ١٥٠ جم من خليط ثلاثة انواع مختلفة من الحبوب ( جاهزة فى علب )
- ٤ قطع مفرومة من الكرات
- ٢٥٠ جم من الطماطم الصغيرة

## التبيل :

- ملعقة طعام من التبيل الفرنسى الخالى من الزيت
- ملعقة طعام من الكريما الخفيفة الرائبة
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ملعقة شاي من قشر الليمون المبشور

## الطريقة :

شذبي الفاصوليا الخضراء ، ثم قطعها الى قطع من ٢ سم واسلقها جيدا ثم صفيها واغسلها بالماء البارد و صفيها ثانية - اخلطى الفاصوليا الخضراء مع باقى المقادير ثم اسكبي التبيل واخلطى المزيج جيدا

## التبيل :

- اخلطى كل المقادير فى وعاء صغير
- اسكبي التبيل قبل تقديم الطبق مباشرة
- الكمية تكفى ٤ اشخاص
- وتعطى ٣١٥ كيلو جول ( ٧٥ وحدة حرارية ) للشخص الواحد
- ١٢ - الفاصوليا الخضراء المتبله
- ( لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الشلاجة )

## المقادير :

- ٥٠٠ جم من الفاصوليا الخضراء
- ١ فنجان من التبيل الفرنسى الخالى من الزيت
- فصان مدقوقان من الثوم
- قرن فلفل حلو ( ٦٠ جم )
- خيارتان مخللتان متوسطتان مقطعتان ( ٦٠ جم )

## الطريقة :

شذبي الفاصوليا الخضراء واغليها حتى تنضج ، ثم صفيها واغسلها بالماء البارد - اخلطى التبيل والثوم والفلفل الحلو والخيار المخلل فى إبريق ذات سدادة - صبى

التبيل فوق الفاصوليا و اتركه حوالى ساعة واحدة فى البراد قبل تقديمه  
الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعطى ٩٠ كيلو جول ( ٢٢ وحدة حرارية ) للشخص

١٣ - البطاطس والبرتقال بالنعناع

( لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة )

المقادير :

□ ٧٥٠ جم من البطاطس الجديدة الصغيرة

□ ١٥ جم من الزبدة

□ ملعقتان شاي من قشر الليمون المبشور

□ فنجان من عصير البرتقال

□ فنجان من جبنة مبشورة

□ ملعقتان طعام من النعناع المفروم

الطريقة :

اسلقى حبات البطاطس جيدا ثم صفيا - ضعى الزبدة فى المقلاة واضيفى اليها

البطاطس ثم اخلطى المزيج على النار قليلا حتى تحمَّر حبات البطاطس كلها - اضيفى

قشر البرتقال والعصير والجبنة والنعناع

الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعطى ٨٦٥ كيلو جول ( ٢٠٦ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

١٤ - القنبيط ( القرنبيط ) مع صاحبة الجبنة

( لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة )

المقادير :

□ ٥٠٠ جم من القنبيط ( القرنبيط )

□ ١٥ جم من الزبدة

□ ٣ ملاعق شاي من الدقيق العادى

□ فنجان من الحليب المقشود

- ١- فنجان من جبنة منكهة مبشورة ( ٣٠ جم )
- قطعان مفرومتان من الكرات
- ملعقة طعام من البقدونس المفروم
- ١- فنجان من فتات الخبز الكامل
- رشة فلفل حلو

#### الطريقة :

قطعى القرنبيط الى قطع صغيرة ، اغليها جيدا حتى تنضج ثم ضعها ورتبها في طبق فرن غير مسطح مقاوم للحرارة - ذوب الزبدة في مقلاة واضيفى اليها الدقيق وقلبي المزيج حوالى دقيقة - اسكبي الحليب وحركيه على النار حتى يغلى ويتكثف - ارفعى المزيج عن النار ثم اضيفى الجبنة والكرات والبقدونس .. حركى المزيج حتى تذوب الزبدة تماما - صبى الصلصة فوق الخضار ورشى فوقها مزيج فتات الخبز والفلفل الحلو - ادخلى الطبق الى فرن معتدل الحرارة حوالى ٢٠ دقيقة .

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- وتعطى ٥٢٠ كيلو جول ( ١٢٤ وحدة حرارية ) للشخص الواحد .

#### ١٥ - سلطة الهليون والشمندر

( لا يصلح حفظ هذا السلطة في الثلاجة )

#### المقادير :

- ٣ احبات كبيرة من الشمندر ( ٥٠٠ جم )
- ٢٤ عود هليون .

#### التبيل :

- ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
- ملعقة طعام من عصير البرتقال
- قطعة واحدة مفرومة من الكرات الاخضر
- ١- ملعقة شاي من الزنجبيل
- ١- ملعقة شاي من العسل -
- ملعقة شاي من الخردل الخالى من البزر

## الطريقة :

اغلى حبات الشمندر كاملة دون تقشيرها حتى تنضج - صفيها واتركيها حتى تبرد -  
قشري حبات الشمندر وقطعيها الى الصابع رفيعة - قشري الهليون بواسطة قشرة  
الخضار ثم اغليها حتى تنضج - صفيها واغسليها بالماء البارد وقطعيها الى ثلاث قطع -  
رتبي قطع الشمندر والهليون في طبق التقديم وصبي التتبيل فوقها قبل تقديم السلطة .

## التبيل :

اخلطي كل المقادير في البريق ذات سدادة  
الكمية تكفي ٤ اشخاص .

□ وتعطى ٢٧٠ كيلو جول ( ٥٥ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

١٦ - خنيط الجزر مع صلصة الطماطم  
( لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة )

## المقادير :

□ ٤ قطع متوسطة من الجزر مقطعة ( ٤٨٠ جم )

□ ملعقتان شاي من الزنجبيل المبشور

□ ١ فنجان من الدقيق الكامل

□ فنجان من الحليب المقشود

□ ٣ بيضات مخفوقة قليلا

□ ١ ملعقة شاي من جوزة الطيب

□ ملعقتا طعام من اوراق الثوم المفرومة

## صلصة الطماطم :

□ ٤٢٥ جم من الطماطم

□ ملعقتا شاي من دقيق الذرة

□ ملعقتا شاي من السكر

□ ملعقة طعام من الماء

## الطريقة :

اغلى الجزر حتى ينضج ثم صفيه - اخفقى الجزر والزنجبيل فى الخلاط - اخلطى الدقيق فى قدر صغير مع الحليب وحركى المزيج على النار حتى يغلى ويتكثف - ارفعى المزيج عن النار وصبيه فى الخلاط مع البيض وجوزة الطيب ، ثم اضيفى اوراق الثوم المفرومة - صبى المزيج فى اربعة اطباق مقاومة للنار مدهونة ( سعة فنجان واحد ) وضعى الاطباق فى طبق التقديم - صبى كمية كافية من الماء لساخن بشكل يغطى نصف جوانب الاطباق ، ثم غطى الاطباق بورق الالومنيوم - اخبرى الاطباق فى فرن معتدل الحرارة حوالى ٤٥ دقيقة حتى تجمد - اقلبها فى اطاق التقديم وقدمها مع صلصة الطماطم .

## صلصة الطماطم :

اخفقى الطماطم فى الخلاط ثم صفيها - اخلطى الطماطم فى قدر مع دقيق الذرة المخلوط بالماء والسكر - حركى المزيج على النار حتى يغلى ويتكثف الكمية تكفى ٤ اشخاص  
□ وتعطى ٤٠٠ كيلو جول ( ٩٥ وحدة حرارية ) للشخص الواحد .

## الوجبات

### ١٧ - دجاج جزر اليونان بالليمون

( تكفى اكلتين كل منهما ٢٩٠ سعراً حرارياً )

## المقادير :

- عدد ٢ صدور دجاج بدون الجلد والعظم ( من فرخة متوسطة )
- ملح وفلفل .
- ملعقتان زيت نباتي
- نصف ثوم مقسوم نصفين

- فنجان ونصف قرع مقطوع ( أو كوسة )
- نصف ملعقة شاي بهارات
- ملعقتان ماء
- ملعقة بققدونس
- نصفين ليمون

### الطريقة :

- يوضع الدجاج بين ورق الزبد حيث تفلطح الى سُمك ١ سم ، ثم تدهن بالليمون مع إضافة الملح والفلفل .
- يسخن الزيت والثوم في وعاء من التيفال على نار متوسطة ثم اضف الدجاج حيث تغطي وتخمى حتى تصفى من الماء لمدة ٥ دقائق على كل ناحية . انشل الدجاج واحفظه ساخنا . انشل الثوم ، ثم اضف القرع أو الكوسة والبهارات الى الوعاء حيث تطبخ وتقلب لمدة ثلاث دقائق اضف الماء وعصير الليمون وتقلب وتطبخ لمدة دقيقتان .
- ضع الدجاج على الأطباق مع خلطة القرع أو الكوسة في نصفين متساويين حيث ترش بالبققدونس وتزوق بفصوص الليمون .

### ١٨ - شواذر التونة

( تكفى وجبتين كل منهما ٣٣٩ سعراً حرارياً ) .

### المقادير :

- نصف فنجان بصل مخرط
- ١,٧٥ فنجان ماء
- نصف ملعقة زعتر
- ربع فنجان جزر
- نصف فنجان لبن

- ملح .
- ليمون مقطوع .
- ملعقتان من الزبد .
- ٢ بطاطس متوسطة (  $\frac{1}{3}$  كيلو ) مقشرة ومقطعة .
- نصف ملعقة فلفل .
- علبه تونة ( ٢٠٠ جرام )
- ملعقة ونصف عصير ليمون .
- ملعقتان بققدونس .

### الطريقة :

يحمى البصل في الزبد ٥ دقائق ، اضع الماء والبطاطس والزعتر والفلفل تغلى وتغطى وتسبك حتى تصبح البطاطس طرية ( لمدة ٥ دقائق ) توضع في الخلاط . تضرب حتى تصبح ناعمة وتعاد للطاسة . يضاف اليها باقى الأشياء ماعدا البقدونس والليمون .

تسبك ٥ دقائق ثم توضع في طبقين وترش بالبقدونس وتقدم مع الليمون .

ملحوظة : يمكن استبدال التونة بلحم أو سمك أو دجاج . بشرط إزالة جلد الدجاج دائما قبل استخدامه وأن يحتوى اللحم المستخدم على أقل كمية ممكنة من الدهن

### ١٩ - السباغ بالبيض

( تكفى اربعة وجبات كل منها تعطى ١١٥ سعراً حرارياً ) .

### المقادير :

- نصف كيلو سباغ
- اربعة بيضات

- ملح وفلفل

الطريقة :

تفسل السبانخ ثم تغلى على النار مع نصف كوب ماء لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج ثم تصفى من الماء جيداً .

توضع السبانخ فى طبق فرن ، ويعمل بها أربعة فجوات يكسر بها البيض ثم توضع فى فرن ساخن لمدة ١٠ دقائق أو حتى يتجمد البيض قليلاً .. يوضع الملح والفلفل وتقدم .

٢٠ - طماطم سافورى

( تكفى اربعة وجبات يعطى كل منها ١١٠ سعراً )

المقادير :

- ٤ طماطم كبيرة .

- بصلة صغيرة مقطعة

- ٥٠ جم لحم بارد أو فراخ ( مع ضرورة إزالة صدور الدجاج وأن يحتوى اللحم على أقل كمية ممكنة من الدهن ) .

- ٥٠ جم جبن شيدر

- ملح وفلفل

الطريقة :

ينزع الجزء الأعلى من الطماطم وتقور ويؤخذ الجزء الداىرى ويمزج فى سلسانية من اللحم المقطع والبصل والجبن ويملح بالملح والفلفل . ثم تحشى الطماطم بهذا الخليط ثم تغطى بالجزء الآخر ( الذى أزيل من الطماطم ) وتخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة .

## ٢١ - اللحم المشوى بالليمون

( يكفى وجبتين كل منها ٣٠٠ سعراً حرارياً )

### المقادير :

- شريحتان من اللحم ( ستيك كل منهما حوالى سدس كيلو )
- ملعقة كبيرة من السمن الصناعى
- فلفل مطحون حديثاً .
- ليمون .

### الطريقة :

تزال الدهون من اللحم ثم تتبل بالفلفل ، تُسخن الشواية جيداً ثم يوضع عليها اللحم وتضاف اليها السمن وتشوى لمدة ٣ - ٨ دقائق من كل جهة ( حسب الرغبة ) تقدم معها شرائح الليمون .

## ٢٢ - السمك المشوى بالليمون

( تكفى وجبتين تعطى كل منهما ١٥٤ سعراً حرارياً )

### المقادير :

- عد ٢ سمك ثلث كيلو ( كل واحدة )
- ملعقة كبيرة كرفس مقطع .
- ليمون .

### الطريقة :

ينظف السمك ويفتح من الداخل وينظف ، ويمكن ترك الرأس أو نزعها حسب الطلب ويعمل بها فتحات بالسكين على الجوانب مملح السمك من الداخل

والخارج وتوضع أسفل الشواية الساخنة لمدة ٦ - ٧ دقائق من كل ناحية . تجمل  
الفتحات التي في السمكة بالكرفس وتقدم ساخنة مع الليمون .

## ٢٣ - كسرولة اللحم

( تكفى أربعة وجبات كل منها ٤٢٤ سعراً حرارياً ) .

### المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزبد - نصف كيلو جزر - بصلة مقطعة - ملح وفلفل - راس .  
توم مدقوق - ٥٠ جم عشب غراب ( شامبليون ) - نصف كيلو لحم للشوى - ٢  
كوب شوربة .

### الطريقة :

- يسيح نصف مقدار الزبد في طاسة ثم يضاف البصل والثوم حتى يطرى ، تضاف  
اللحمة بعد تقطيعها إلى مكعبات صغيرة ويستمر في التقليب على النار حتى تحمر  
اللحمة من جميع الجهات . يكحت الجزر ويقطع ترنشات طولية ثم يضاف الى اللحم  
ومعها الشوربة ، يحبز في فرن متوسط الحرارة حوالى ساعة ونصف ثم يضاف عشب  
الغراب السابق طيه فيما تبقى من الزبد ثم يدخل الفرن مرة أخرى لمدة نصف ساعة  
ويضبط الملح ويقدم .

## ٢٤ - كسرولة الدجاج

( تكفى اربعة وجبات كل منها يعطى ٣٦٥ سعراً حرارياً ) .

### المقادير :

- ملعقتان زبد ( أو زيت ) - ١٠٠ جرام عشب غراب - بصلة كبيرة مقطعة - ٢  
كوب شوربة فراخ - راس ثوم مدقوق - ملح وفلفل - دجاجة كبيرة ( كيلو  
جرام ) .

## الطريقة :

يسيح نصف مقدار الزبد في طاسة ثم يضاف اليها البصل والثوم حتى يصير اللون أصفر ثم تنقل الى كسرولة ، ويوضع باقى الزبد فى الطاسة وتحمّر الدجاجة بعد تقطيعها الى أربعة اجزاء حتى تحمر جميع الجهات ثم تنقل الى الكسرولة ثم يضاف اليها الشوربة والملح والفلفل وتخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة ثم يضاف اليها عش الغراب وتدخل الفرن لمدة نصف ساعة أخرى أو حتى ييم نضجها تماما .

## ٢٥ - محشى الكرنب باللحم المفروم

( تكفى اربعة وجبات تعطى كل منها ٢٢٠ سعراً حرارياً ) .

## المقادير :

- نصف كيلو لحم مفروم - ملعقة كبيرة كرفس مقطع - بصلة كبيرة مقطعة - ( ٨ - ١٢ ) ورقة كرنب - راس ثوم مدقوق - كوب شوربة فراخ - ملح وفلفل .

## الطريقة :

يغسل ورق الكرنب ويغلى فى ماء مملح قليلاً لمدة ٥ دقائق وفى أثناء ذلك يحضر اللحم والثوم والكرفس فى سلطانية ويتبل بالملح والفلفل .

تنزع أوراق الكرنب فى الماء وتقطع وتحشى بخليط اللحم وتلف اوراق الكرنب على هيئة اصابع ترص فى طبق فرن بعد دهانه خفيفا بالسمن وتصب فوقها الشوربة وتدخل فى فرن متوسط الحرارة لمدة ثلاث أرباع الساعة تقريبا .

## ٢٦ - الدجاج المقل مع الكستاء

( لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة )

## المقادير :

□ ٣ قطع صدور الدجاج ( ١١٥ جم للفيليه الواحد )

- ملعقتا شاي من الزبيب
  - فص ثوم مدقوق
  - ملعقة شاي من الزنجبيل
  - حزمة كبيرة من الكرفس مفرومة ( ١٠٠ جم )
  - ٤٠ جم من الفطر المقطع
  - ١ فنجان من حبوب الكستناء المقطعة ( ٥٠ جم )
  - قطعتان من الكرات مفرومتان
  - ملعقتا شاي من دقيق الذرة
  - ١ فنجان من الماء
- الطريقة :

قطعي الدجاج الى اصابع رفيعة واقطعيها في وعاء مع نصف صلصة الصويا - سخني الزيت في الصاج او في المقلاة واضيفي اليه الثوم والزنجبيل ثم الدجاج - اقلي الدجاج حتى تنضج - اضيفي الكرفس والفطر والكستناء والكرات واقل المزيج حوالي دقيقة - اخلطي دقيق الذرة مع باقى صلصة الصويا والماء - اضيفي هذا المزيج الى مزيج الدجاج وحركيه على النار حتى يغلي ويتكثف الكمية تكفى ٤ اشخاص

وتعطى ٥٦٠ كيلو جول ( ١٣٣ وحدة حرارية ) للشخص الواحد .

## ٢٧ - الدجاج مع الثوم والخردل

( لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة )

المقادير :

- ٤ فليه صدور دجاج ( ١١٥ جم للفليه الواحد )
- ملعقتا شاي من الخردل ( الفرنسى )
- ملعقتا شاي من الزيت
- ١ فنجان من الماء
- مكعب صغير من مرق الدجاج
- ملعقتا شاي من دقيق الذرة

- ملعقتا اضافيتان من الماء
- <sup>١</sup> - فنجان من الحليب المقشود
- ملعقتا طعام من اوراق الثوم المفرومة

الطريقة :

ادهنى الدجاج بالخردل - سخنى الزيت فى مقلاة - واضيفى اليه الدجاج - اقلى الدجاج حتى يحمر - اضيفى الماء ومكعب المرق واتركى المزيج مكشوفاً على النار عشر دقائق مع اضافة الماء اليه - اضيفى هذا المزيج الى مزيج الدجاج مع دوام تحريكه على النار حتى يغلى ويتكثف - اسكبى الحليب واوراق الثوم المفرومة واعيدى تسخين المزيج قبل تقديمه .

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- وتعطى ٧٣٥ كيلو جول ( ١٧٥ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

٢٨ - الدجاج مع الزنجبيل والمشمش

( لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة )

- ٤ فليه صدور دجاج ( ١١٥ جم للفليه الواحد )
- ملعقة طعام من الزيت

صلصة المشمش :

- قطعة مقشرة من الزنجبيل ( ٢ سم )

- <sup>٢</sup> - فنجان من شراب المشمش

- ملعقة شاي من صلصة اصويا الخفيفة

- ملعقة شاي من دقيق اذرة

- ملعقة شاي من الماء

- قطعة من الكرات الاخضر المفروم

- <sup>١</sup> - ملعقة شاي من الكمون

قطعى كل قطعة فليه الى اصابع - سخنى ازيز فى مقلاة واضيفى اليه الدجاج - اقلى الدجاج مع تحريكه حتى يحمر - ارفعى الدجاج من المقلاة وضعيه فى طبق لتقديم مع الصلصة

## صلصة المشمش :

قطعى الزنجبيل الى شرائح رفيعة ثم افرمى هذه الشرائح واخلطها في مقلاة واحدة مع شراب المشمش وصلصة الصويا - اغلى المزيج ثم اضيفى اليه دقيق الذرة والماء - حركى الصلصة على النار حتى تغلى وتتكثف ثم اضيفى اليها الكرات والكمون الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعطى ٨٧٠ كيلو جول ( ٢٠٨ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

٢٩ - الدجاج مع صلصة الفول والفلفل

( لا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة )

## المقادير :

□ ٤ قطع من فليه افخاذ الدجاج ( ٣٧٥ جم للفليه الواحد )

□ ملعقتا طعام من الفول المغسول والمهروس

□ ملعقتا صعام من صلصة الصويا الخفيفة

□ فصان مدقوقان من الثوم

□ ملعقتا شاي من الزنجبيل المبشور

□ ملعقتا طعام من الماء

□ قطعة من فليفله خضراء متوسطة مقطعة ( ١٥٠ جم )

□ قطعة فيلفة حمراء متوسطة مقطعة ( ١٥٠ جم )

□ بصلة متوسطة مقطعة الى شرائح ( ١٢٠ جم )

□ ملعقتا شاي من دقيق الذرة

□ فنجان اضافى من الماء

□ فنجان من الارز المطبوخ

قطعى كل قطعة دجاج عند مفصلها الى قطعتين - اخلطى الدجاج في وعاء مع الفول وصلصة الصويا والثوم والزنجبيل - وانقعى المزيج حوالى ساعة أوضعيه في البراد وغطيه طوال الليل - سخنى الماء في مقلاة كبيرة ثم اضيفى مزيج الدجاج - اقلى الدجاج مع دوام تقلبيه لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج على النار دقيقتين - اضيفى

دقيق الذرة وكمية الماء الاضافية - وحركى المزيج على النار حتى يغلى ويتكثف -  
قدمى الدجاج مع الارز  
الكمية تكفى ٤ اشخاص  
وتعطى ١٩٠ كيلو جول ( ٢٨٤ وحدة حرارية ) للشخص الواحد  
٣٠ - الدجاج الحار

حضرى هذا الطبق قبل يوم تنكيا لطعمه ، ويمكنك حفظه فى الثلاجة حوالى شهرين  
المقادير

- بصلة صغيرة مفرومة ( ٨٠ جم )
- ٤ فليه افخاذ دجاج ( ٧٥ جم ) للواحد
- فصى صوم مدقوق
- ملعقتا طعام من الحبق المفروم
- حبة طماطم متوسطة مقشرة ومقطعة ( ١٠٠ جم )
- ملعقة طعام من صلصة الطماطم
- مكعب صغير من مرق الدجاج
- ١ فنجان من الماء
- حزمة صغيرة مفرومة من الكرفس ( ٨٠ جم )
- قطعة فليفلة حمراء صغيرة مقطعة ( ١٠٠ جم )
- ١ جزرة متوسطة مقطعة ( ٨٠ جم )
- ملعقتا شاي من دقيق الذرة
- ملعقتا طعام اضافيتان من الماء

الطريقة :

اخلطى البصل والدجاج فى طبق فرن مقاوم للحرارة - اضيفى الثوم والحبق  
والطماطم وصلصة الطماطم ومكعب المرق والماء والكرفس وقطع الفليفلة  
والجزرة - غطى المزيج واخبزيه فى فرن معتدل الحرارة لمدة ( ٣٠ ) دقيقة حتى  
ينضج الدجاج - اضيفى دقيق الذرة وكمية الماء الاضافية - واطركى المزيج فى الفرن  
عشر دقائق اخرى حتى يغلى ويتكثف

الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعطى ٥٢٥ كيلو جول ( ١٢٥ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

٣١ - سندويشات الدجاج المتبله

( لا يصلح حفظ هذه السندويشات فى الثلاجة )

المقادير :

١١٥ جم فليه صدر دجاج

□ بصلة متوسطة مفرومة ( ١٢٠ جم )

□ فصى ثوم مدقوق

□ ملعقة طعام من الماء

□ ٤٢٥ جم من الطماطم

□ قرن فلفل حار مفروم

□ ١ فنجان من الفاصوليا

□ فنجان من اوراق الخس المفرومة ( ٦٠ جم )

□ ٤ قطع خبز مستديرة

□ ١ فنجان من جبنة منكهة لذيدة ( ٦٠ جم )

الطريقة :

اسلقى الدجاج او اشويه ، ثم اتركه حتى يبرد وقطعيه قطعاً صغيرة - اخلطى

البصل والثوم والماء فى مقلاة ، وحركى المزيج على النار حتى يصبح البصل طريا -

اضيفى الطماطم المهروسة والفلفل ، واغلى المزيج - خففى درجة الحرارة حتى يم

امتصاص كل السائل تقريبا مع تحريك المزيج من وقت لآخر - اضيفى الدجاج

ونصف كمية الفاصوليا ثم باقى الفاصوليا المهروسة - واعيدى تسخين المزيج مع

دوام تحريكه - رتبى اوراق الخس فى قطع الخبز الساخنة وضفى فوقها مزيج الدجاج

ثم طبقه الجبنة

الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعطى ١٢١٠ كيلو جول ( ٣٩٠ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

## ٣٢ - الدجاج بالكريما والفلفل الحلو ( لا يصلح حفظ هذا الدجاج في الثلاجة )

المقادير :

- ٤ فيليه صدور دجاج ( ١١٥ جم للفيليه الواحد )
- ١ فنجان من الكريما الرائبة الخفيفة
- مكعب مرق دجاج صغير
- ملعقتا طعام من الماء
- ملعقة طعام من الفلفل الحلو
- ملعقة طعام من صلصة الطماطم
- قطعة فليفلة حمراء متوسطة مفرومة ( ١٥٠ جم )
- قطعة فليفلة خضراء متوسطة مفرومة ( ١٥٠ جم )

الطريقة :

قطعي فيليه الدجاج الى اصابع - اخلطي الكريما ومكعب المرق والماء والفلفل الحلو وصلصة الطماطم في وعاء كبير ثم اغلي المزيج - صبي قطع الدجاج وقطع الفليفلة في الوعاء ثم خففي درجة الحرارة واتركي المزيج مكشوفاً على النار حوالي ٣ دقائق حتى ينضج الدجاج

الكمية تكفي ٤ اشخاص

وتعطى ٨٦٠ كيلو جول ( ٢٠٥ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

## ٣٣ - الدجاج مع مكرونة

Vegeroni

هي مكرونة تتركز على عدة انواع من الخضار ولا يصلح حفظ هذا الطبق في الثلاجة

المقادير :

- ١١٥ جم من فيليه صدر دجاج
- ١٥ جم من الزبدة
- ٤ قطع مفرومة من الكرات الاخضر
- ١٢٥ جم من الفطر

- ملعقة طعام من الدقيق العادى
- فنجان من الحليب المقشود
- فنجان من فتات الخبز
- ملعقة طعام من جبنة مبشورة
- ملعقة شاي من البقدونس المفروم

#### الطريقة :

اسلقى فيليه الدجاج أو اشويه حتى ينضج - اتركه مبرد ثم قطعيه - ذوبى الزبدة في مقلاة وأضيفى اليها الكرات المفروم والفطر المقطع - اضيفى الدقيق وحركى المزيج على النار دقيقة واحدة - صبى الحليب والماء ومكعب المرق تدريجيا ، وحركى المزيج على النار حتى يغلى ويتكثف - ارفعى المزيج عن النار ثم اسكبى الدجاج والمكرونه - وزعى المزيج فى اربعة اطباق فرن مقاومة للحرارة ( سعة فنجان للطبق الواحد ) - زينى الطبق بفتات الخبز والجبنة والبقدونس - ادخلى الاطباق الى فرن معتدل الحرارة حوالى ١٥ دقيقة حتى تحمّر

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- وتعطى ١١٤٠ كيلو جول ( ٧٢ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

#### ٣٤ - كباب الدجاج

انقعى ١٢ سيخا خشبيا فى الماء حوالى ساعة حتى لا تحترق خلال شويها ( لا يصلح حفظ هذا الطبق فى الثلاجة )

#### المقادير :

- ٤ فيليه صدور دجاج ( ١١٥ جم للفيليه الواحد )
- ملعقة طعام من صلصة الصويا الخفيفة
- ملعقة شاي من الزيت
- فصى ثوم مدقوق
- ملعقة شاي من الزنجبيل المقطع
- ١٢ حبة فطر صغيرة مقسمة الى قسمين ( ٢٢٥ جم )
- ١٢ حبة طماطم صغيرة ( ٧٠ جم )

- قطعة فليفله خضراء صغيرة مفرومة ( ١٠٠ جم )
  - ٤ شرائح مقطعة من الالاناس ( ٥٠ جم ) للقطعة الواحدة
- الطريقة :

قطعى الالالاج الى قطع من ٢ سم - اخلطى قطع الالالاج مع صلصة الصويا والزيت والشوم والزنجبيل فى وعاء واحد - انقعى المزيج حوالى ساعة او احنظى مزيج الالالاج فى البرال طوال الليل - شبكى قطع الالالاج والمعطر والطماطم وقطع الفليفلة والالاناس فى اسياخ - اشوى هذه الاسياخ على مهل مع دوام الالاناس باللقطيع على الللبلبلين

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- وتعطى ٨٠٠ كيلو جول ( ١٩٠ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

### ٣٥ - اسياخ ( شيش ) اللللم بالفلفل

ضعى اسياخ اللللم فى البرال قبل شوبها لللصول على افضل الالالاج ، ولمكنك حلفظ الاسياخ فى الالالاج لمدة حوالى شهر

المقادير :

- ٢٥٠ جم من اللللم المفروم
- ملعقة شاي من الزنجبيل المبشور
- قرنان صغيران مفرومان من الفلفل الالالال
- ملعقة شاي من الكركم ( العقدة الصفرال )
- ملعقة من الكرات مفرومة
- فصى ثوم ملقوق
- ملعقة شاي من الزيت
- ملعقة شاي من مسحوق الكارى

### الصلصة :

- ٣ قطع مفرومة من الكرات
- ملعقة شاي من قرن فلفل الالال مفروم

- ١- فنجان من زبدة الفستق
- ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
- ١- فنجان من الماء

الطريقة :

اخلطي كل المقادير جيدا ثم وزعي المزيج الى ٨ اقسام - لفي كل قسم حول نصف  
 سيخ خشبي - اشوي الاسياخ حتى تحمر وتنضج جيدا مع تقلبها مرة واحدة -  
 قدمي اسياخ اللحم ساخنة مع الصلصة

الصلصة :

اخلطي الكرات وقرن الفلفل المفروم وزبدة الفستق ، وعصير الليمون الحامض والماء  
 في وعاء واحد ، وحركي الصلصة حتى تمتزج جيدا وتسخن  
 □ تعطى ٩٩٠ كيلو جول ( ٢٣٦ وحدة حرارية ) للشخص الواحد  
 ملحوظة : ضرورة إزالة صدور الدجاج قبل استخدامه وأن يحتوي اللحم المستخدم  
 على أقل كمية من الدهن

## الحلوى

( يستعمل فيها محاليل للتحلية من السكرين أو السويتتر )

### ٣٦ - بودنج الفراولة ( التوت )

( هذا المقدار يكفى ٤ وجبات فى كل منها ١١٠ سعر حرارى )

المقادير :

- نصف كيلو فراولة ( أو توت )

- محلول للتحلية ( سكارين )

- ٢ ملعقة كبيرة ماء

- ٤ زلال بيض

الطريقة :

ضع الفراولة أو التوت فى كسرولة مع محلول التحلية والماء على النار حتى الغليان ، حوالى ٥ دقائق ، ثم اضربها بالمضرب الكهربائى حتى تصبح بيوريه اضربى بياض البيض حتى يصبح سميكاً ثم يقلب على الفاكهة المهروسة ثم يغرف فى الأطباق ويجمل بوحدات من الفراولة أو التوت ويحفظ فى الثلاجة عدة ساعات .

### ٣٧ - البرتقال المتبل

( يكفى ٤ وجبات فى كل منها ٥٠ سعر حرارى )

المقادير :

- ٤ برتقالات كبار
- ٢ كوب ماء
- نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
- نصف ملعقة شاي جوزة الطيب مطحونة
- محلول للتحلية .

الطريقة :

- يقشر البرتقال ويقطع الى ترنشات ، يغلى الماء والتوابل ثم تضاف للترنشات ويترك على نار هادئة ٣ - ٤ دقائق ويضاف محلول التحلية أو السكرين حسب الرغبة ، يترك ليبرد ثم يوضع في الشلاجة عدة ساعات .

٣٨ - ميرانج التفاح

( يكفى ٤ وجبات في كل منها ١١٠ سعراً حرارياً )

المقادير :

- $\frac{3}{4}$  كيلو تفاح
- ( ٣ - ٤ ) ملاعق ماء
- محلول للتحلية ( سكارين )
- ٤ زلال بيض .

الطريقة :

يقشر التفاح وينزع البذر من الداخل ويقطع الى ترنشات ويوضع في كسرولة مع الماء والسكرين يوضع على النار ويترك حتى يغلى على نار هادئة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة . ثم يغرف في اطباق فرن مدهونة خفيفا بالزبدة ، يضاف بعض نقط من محلول التحلية الى زلال البيض ويضرب حتى يصبح سميكاً ( ميرانج ) ويُعطى التفاح بزلال

البيض المضروب ويُخبز في فرن بارد ( ١٥٠ درجة ) لمدة ٢٠ دقيقة .

٣٩ - الفراولة بالزبادى ( أو الحرنكش )

( تكفى اربعة مقادير كل منها ٧٠ سعر حرارى )

المقادير :

- نصف كيلو فراولة ( حرنكش )

- ( ٢ - ٤ ) ملاعق كبيرة ماء

- محلول للتحلية أو السكرين .

- ٢ كرتونة زبادى صغيرة .

الطريقة :

تغسل الفراولة جيداً ثم توضع على النار في كسرولة مع الماء ومحلول التحلية لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج ثم يضرب بالمضرب الكهربائى . يضاف السكرين حسب الرغبة . اتركه يبرد ثم يقلب في الزبادى ويقدم مثلجاً .

٤٠ - فروست التفاح السعيد

( تكفى وجبتين في كل منها ١١٤ سعراً )

المقادير :

- تفاحة كبيرة ( ربع كيلو ) أو مايوازيا من التفاح .

- نصف فنجان عصير تفاح غير محلاه

- ملعقة عسل أبيض

- ملعقة بشر قشر الليمون

- بياض بيضة تضرب حتى تصبح طرية

- ربع فنجان ماء سودا

- قرفة ونعناع

الطريقة :

قشري وقطعي التفاح . يوضع مع العصير وتغلى وتغطى وتقلل الحرارة وتضهى حتى يصبح التفاح طريا لمدة ( ٥ - ١٠ ) دقائق ضعى المحتويات فى الخلاط ، وأضيفى العسل وبشر الليمون والفانيليا تضرب حتى تصبح ناعمة ، تبرد لدرجة معتدلة اضيفى بياض البيض .. تثلج فى طبق صغير لمدة ساعتين ثم تكسى وتضرب ثم تغطى وتثلج حتى تصبح جامدة توضع لمدة ربع ساعة فى درجة حرارة الغرفة قبل التقديم تقسم الى قسمين ثم يضاف اليها ملعقتان ماء الصودا على كل طبق ثم ترش بالقرفة وتزوق بالنعناع .

٤١ - بارفيه الصباح

( تكفى وجبتين فى كل منهما ٢٩٨ سُعراً حرارياً )

المقادير :

- فنجان ونصف من الزبادى قليل الدسم
- ربع فنجان عصير اناناس
- نصف ملعقة جوزة الطيب .
- فنجان فراولة طازجة
- موزة مقطعة
- فنجان ونصف كورن فليكس غير محلاة
- ملعقتان جوز هند محمص غير محلاة .

الطريقة :

اضيفى الزبادى الى عصير الانانانس وجوزة الطيب ، تضرب جيداً وتقطع الفراولة مع الابقاء على اثنتين سليمتين للزواق ، يُطبخ الموز والفراولة .

توضع في أطباق زجاجية من الكورن فيلكس والفاكهة والزبادى . منعيا  
بالزبادى . رشى جوز الهند وزوقيه بالفراولة .

## ٤٢ - شراب الفروالة واللبن

يمكنك تحضير الشراب قبل ثلاثة ايام من تقديمه شرط حفظه مغطى في الثلاجة

### المقادير :

- ١ - فنجان من السكر ( ١٢٥ جم )
- ٢ - فنجان من الماء
- ٣ - ملعقة طعام من عصير الفروالة
- ٤ - ٢٥٠ جم من الفروالة
- ٥ - ٢٠٠ جم من اللبن القليل الدسم
- ٦ - بياض بيضة واحدة

### الطريقة :

اخلطى السكر والماء وعصير الفروالة في وعاء واحد - حرّكى المزيج على النار دون  
تركه يغلى حتى ينوب السكر تماما - اغلى المزيج ثم خففى درجة الحرارة وتركه  
مكشوفاً على النار دون تحريكه حوالى خمس دقائق حتى يتكثف - اتركى شراب  
السكر يبرد بحسب درجة حرارة القرفة - ضعى المزيج في البراد حتى يبرد - اخلطى  
الفروالة واللبن حتى يصبح المزيج طريا - اسكبى شراب السكر واخفقى المزيج  
جيذا - صبى المزيج في قالب مستطيل وغطيه بورق الالومنيوم وتركه في الثلاجة  
عدة ساعات حتى يجمد - اكسرى المزيج المثلج بواسطة شوكة واضيفى بياض  
البيضة المخفوقة - اعيدى المزيج الى القدر وغطيه ثم اتركه في الثلاجة عدة ساعات  
حتى يجمد

الكمية تكفى ٤ اشخاص

- وتعطى ٧٢٠ كيلو جول ( ١٧٢ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

## ٤٣ - آيس كريم فاكهة مع اللبن

PassionFruit

يمكنك تحضير الآيس كريم قبل ثلاثة ايام من تقديمه بشرط حفظه في الثلاجة مغطى بورق الالومنيوم

### المقادير :

- ١ فنجان من العسل
- ٤٠٠ جم من اللبن العادى القليل الدسم
- ملعقتا شاي من الجيلاتن
- ملعقة طعام من الماء
- بياض بيضتين
- حبتان متوسطتان من فاكهة PassionFruit

### الطريقة :

احلطي العسل واللبن في وعاء واحد - رشي الجيلاتن فوق الماء واتركيه حتى ينوب فوق قدر من الماء الساخن ، دعيه يبرد دون ان يجمد - صبيه في مزيج اللبن ، ثم اسكبيه في قالب مستطيل وغطيه بورق الالومنيوم وضعيه في الثلاجة حوالى ساعتين حتى يجمد - انقل مزيج اللبن الى وعاء الخلاط الكهربائى الصغير واخفقيه جيدا حتى ينكشف وينتفخ ثم انقله الى وعاء كبير اخفقى بياض البيض حتى ينتفخ ثم صبي بياض البيض وفاكهة PassionFruit في مزيج اللبن - اسكبي المزيج من جديد في قالب مستطيل وغطيه ثم احفظيه في الثلاجة حوالى ثلاث ساعات حتى يجمد  يعطى ٢١٥ كيلو جول ( ٥٠ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

## ٤٤ - كعكة البندق والفراولة

لا يصلح حفظ هذه الكعكة في الثلاجة وهى تعادل عشر قطع خاصة للذين يتبعون حمية غذائية

## المقادير :

- ٤ بيضات
- ١ فنجان من السكر الاسمر ( ٦٠ جم )
- ١ فنجان من الدقيق الذاقى الاحتمار ( ٥٠ جم )
- ١ فنجان من البندق المطحون ( ٤٠ جم )

## حشوة الفراولة :

- فنجان من جبنة ريكوتا ( ٢٠٠ جم )
- ملعقة طعام من مربى الفراولة القليلة بالواحدت الحرارية ( ٢٥٠ جم من الفراولة )

## كريميا ريكوتا :

- ١ فنجان من جبنة ريكوتا ( ١٢٥ جم )
- ١ فنجان من الكريما
- ملعقة شاي من الفانيليا

## الطريقة :

ادهنى قالباً دائرياً عميقاً ( ٢٠ سم ) وغطى قاعدته بورق مضاد للنش ، ثم ادهنى الورق قليلاً - اخفقى البيض والسكر فى وعاء صغير بواسطة الخلاط الكهربائى حتى يتكثف ويصبح قشدياً - اسكبى الدقيق المنخول والبندق - صبى المزيج فى قالب جاهز واخبزيه فى فرن معتدل الحرارة حوالى ٣٠ دقيقة - ثم اقلبيه على شبكة سلكية حتى يبرد - عندما تبرد الكعكة ، اقطعها الى نصفين افقياً - ضعى نصف الكعكة على طبق تقديم وابسطى الحشوة - ثم ضعى النصف الثانى منها فوقها - ادهنى كريميا ريكوتا فوق الكعكة وزينها بحبات الفراولة والبندق ثم ضعى الكعكة فى البراد عدة ساعات

## حشوة الفراولة :

اخفقى الجبنة والمربى ونصف حبات الفراولة جيداً حتى تحصلين على مزيج طرى - احتفظى بباقي حبات الفراولة للتزين

كرىما ريكوتا :

اخلطى كل المقادير فى وعاء واحد حتى يصبح المزيج طريا  
□ ويعطى ٧٢٠ كيلو جول ( ١٧٢ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

٤٥ - حلويات قوس قزح Rainbow

يمكنك تحضير الهلام والكاسترد قبل يوم من تقديمهما  
احفظيهما مغطيان فى البراد ولا يصلح حفظهما فى الثلاجة

المقادير :

□ ظرف ( ٩ جم ) من هلام المانجو وال Pessionpruit

□ ٤٢٥ جم من الكرز الاحمر

كاسترد الفانيليا :

□ ٣٧٥ ميليلتر من الحليب المقشود المتبخر

□ بيضة واحدة مخفوقة قليلا

□ ١ فنجان من السكر الاسمر ( ٦٠ جم )

□ ملعقة طعام من اندقيق العادى

□ ١ فنجان من الماء

□ ملعقة شاي من الفانيليا

الطريقة :

حضرى الهلام كما هو وارد على العلبة ثم صبيه فى قالب مستطيل واتركيه يبرد قبل

ادخاله الى البراد حتى يجمد - قطعى الهلام واسكبيه فى اطباق التقديم - زينى

الاطباق بالكرز ثم بالكاسترد وضعيها فى البراد قبل تقديمهما

٤٦ - الكاسترد بالفانيليا

اخلطى احليب والبيض والسكر والدقيق المنخول والماء فى وعاء واحد - حرّكى

المزيج على النار حتى يغلى ويتكثف - اضفى الفانيليا وغطى سطح الكاسترد بورق

النيلون منعا لتبخره ثم اتركه يبرد بحسب درجة حرارية الغرفة

الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعطى ٩٢٠ كيلو جول ( ٢٢٠ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

## ٤٧ - مووس الموكا بالكريميا

يمكنك تحضير المووس قبل يوم شرط حفظه مغطى في البراد ولا يصلح حفظ المووس في الثلاجة

المقادير :

- ٣٧٥ مليلتر من الحليب المقشود المتبخر
- بيضتان مخفوقتان قليلا
- ملعقة طعام من الكاكاو
- ملعقتا شاي من مسحوق القهوة السريعة الذوبان
- ١/٢ ملعقة شاي من محلي سائل
- ملعقتا شاي من الجيلاتين
- ١/٢ فنجان من الماء
- ١/٢ فنجان من الكريميا

الطريقة :

اخلطي الحليب والبيضتين والكاكاو ومسحوق ، ومسحوق القهوة ، والمحلي السائل في قدر واحد - اخفقي هذا المزيج بواسطة الخلاط الكهربائي جيدا ثم حركيه على النار باستمرار دون تركه يغلي حتى يسخن جيدا - رشي احيلاطين فوق الماء واتركيه يذوب فوق قدر من الماء الساخن - اسكبي اليه مزيج الشيكولاتة مع الكريميا - صبي اربعة اطباق ( سعة ١/٢ فنجان ) وضعيه حتى يجمد الكمية تكفي ٤ اشخاص

- وتعطى ٧٢٥ كيلو جول ( ١٧٣ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

## ٤٧ - لفافة الكعكة الأسفنجية بالبرتقال

تعادل هذه اللفافة ١٠ قطع وينبغي حفظها مغطاة في البراد حوالي يومين ، ولا يصلح حفظ هذه اللفافة في الثلاجة .

المقادير :

- بياض ٤ بيضات

- ١- فنجان من السكر الناعم ( ١٢٥ جم )
- ٢- فنجان من الدقيق العادى ( ٧٥ جم )
- ٣- ملعقة شاي من قشر الليمون المشور
- ٤- ملعقة شاي من عصير البرتقال
- ٥- ٣ ملاعق طعام من السكر الناطف
- ٦- ملعقة شاي من القرفة

### الحشوة :

- ١- ملعقتا طعام من دقيق الذرة
- ٢- فنجان من السكر الناعم ( ٦٠ جم )
- ٣- ملعقة شاي من قشر البرتقال المشور
- ٤- فنجان من عصير البرتقال
- ٥- ٣ فنجان من الماء
- ٦- صفار بيضتين

### الطريقة :

مدى قالب سويس رول قياس ٢٥ سم × ٣٠ سم بورق خاص بالخبز ثم ادنيه جيدا - اخفقى بياض البيض فى وعاء الخلاط الكهربائى - اسكبى السكر تدريجيا واخفقيه حتى يذوب تماما - انقلى المزيج الى وعاء كبير واضيفى اليه الدقيق المنخول ثم مزج قشر البرتقال والعصير . صبى المزيج فى قالب جاهز ثم ادخلى هذا القالب الى فرن بطىء الحرارة حوالى ٢٠ دقيقة حتى يصبح صلبا عند لمسة ، وتكون الكعكة باهتة اللون - غطى الشبكة السلوكية الخاصة بالكعكة بورق خاص بالخبز ( مضاد للنش ) - انخلى ملعقتى طعام من السكر الناطف فوق الورقة - اقلبى الكعكة على الورق ثم ارفعها على مهل واسحبى الورق من تحتها - اجعلى عند كف الكعكة طرفها الضيق نحوك ، ثم اسحبى على مهل ورق الخبز حتى تلتف الكعكة بكل ارتياح - اتركى الكعكة ٢٠ دقيقة ثم ابسطها وادهنى الحشوة بشكل متساو فوق الكعكة ولفها ثانياة - رشى الكعكة بباقي السكر الناطف المنخول والقرفة

## الحشوة :

اخلطي دقيق الذرة وقشر البرتقال والعصير والماء في وعاء واحد - حرّكي المزيج فوق النار حتى يغلي ويتكثف - اسكبي صفار البيض في المزيج وغطى سطح الحشوة بورق النيون منعا لتخثره ثم اتركها تبرد بحسب درجة حرارة الغرفة - حرّكي الحشوة جيدا قبل استعمالها  
□ تعطى ٦٤٠ كيلو جول ( ١٥٣ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

## ٤٩ - سلات الشيكولاتة

تحتاجين لتحضير ٤ قوالب شيكولاتة لاعداد هذه الحلوة - حضري اولا القوالب بوضعك ٣ قوالب ورقية داخل بعضها البعض للحفاظ على شكل الشيكولاتة قدر الامكان يمكنك تحضير قوالب الشيكولاتة قبل اسبوع بشرط حفظها في علبة محكمة في البراد ، ولا يصلح حفظ هذه القوالب في الثلاجة .  
المقادير :

- ملعقتا طعام من السكر الناطف
- ٣ ملاعق شاي من الكاكاو
- ٣٠ جم من الشيكولاتة المزة مذوبة
- ١/٢ ملعقة شاي من الفانيليا
- ايس كريم قليل الوحدات الحرارية

## صلصة التوت :

- ٢/٣ فنجان من التوت ( ٩٠ جم )
- ملعقتا شاي من عصير الليمون الحامض
- ملعقتا شاي من السكر المنخول

## الطريقة :

اخلطي السكر المنخول والكاكاو في وعاء ثم اضيفي الشيكولاتة والفانيليا - ادھني مزيج الشيكولاتة فوق جانب كل قالب شيكولاتة وقاعدته ثم ضعي القوالب في البراد حتى وقت تقديمها - ارفعي القوالب الورقية من الشيكولاتة وضعي قوالب

الشيكولاتة في اطباق التقديم - صبي حوالى ربع فنجان من الاليس كريم بواسطة  
المفرقة الخاصة بالمثلجات في كل قالب - ثم زينه بصلصة التوت .

صلصة التوت :

اخلطى كل المقادير جيدا

الكمية تكفى ٤ اشخاص

□ وتعضى ٧٣٠ كيلو جول ( ١٧٤ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

٥٠ - مثلجات جوز الهند والموز

يمكنك تحضير هذه الحلوى المثلجة قبل ثلاثة ايام من تقديمها بشرط حفظها مغطاة في  
الثلاجة

المقادير :

□ ٣٤٠ مليلتر من حليب جوز الهند

□ فنجان من الحليب المقشود

□ بيضتان

□ ١/٢ فنجان من السكر الناعم ( ٦٠ جم )

□ ملعقتا شاي من الجيلاتى

□ ١/٢ فنجان من الماء

□ حبة موز ناضجة متوسطة ومهروسة

الطريقة :

اخفقى حليب جوز الهند ، والحليب المقشود والبيض والسكر في وعاء صامد  
( مقاوم ) للحرارة ، او في مقلاة مزدوجة فوق قدر من الماء الساخن حتى يصبح  
المزيج ساخنا - رشى الجيلاتى فوق الماء ثم ذوبه فوق قدر من الماء الساخن - اتركى  
المزيج يبرد - ولا تتركه يجمد - اخفقى مزيج الجيلاتين في مزيج البيض ثم صبيه في  
قالب مستطيل - غطى المزيج بورق الالومنيوم ثم اتركه يجمد في الثلاجة عدة  
ساعات حتى يجمد - قطعى المزيج ثم صعى القطع في وعاء كبير واخفقها في الخلاط

الكهرنى جيداً - اضيفى الموز واخفقى المزيج - اعيدى المزيج الى القالب ثم غطيه  
 وادخله فى الثلاجة عدة ساعات حتى يجمد  
 الكمية تعادل ليتر واحد ( ٤ فناجين )  
 □ وتعطى ٧٤٠ كيلو جول ( ١٧٧ وحدة حرارية ) للشخص الواحد

## خبز أسمر

المقادير :

$\frac{3}{4}$  كيلو دقيق مخلوط - ٢ كيس خميره - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ٢  
 ملعقة صغيرة ملح - ٤ جرامات برغل - كوب زبادى قليل الدسم مخفوق -  $\frac{3}{4}$   
 كوب ماء - ٢ ملعقة زبد سائل - ٢ ملعقة كبيرة عسل أسود .

الطريقة :

اخلطى  $\frac{1}{4}$  مقدار الدقيق مع البرغل والخميرة والبيكنج بودر والملح - ثم  
 سخنى الزبادى واللبن واطيفيهما للخليط الدقيق ، ثم اضيفى الزبد للخليط وبعده  
 العسل واخلطى المقدار جيداً .

اضيفى تدريجياً باقى مقدار الدقيق مع التقليب ، ثم انمرى قليلاً من الدقيق على  
 سطح جاف وشكلى عليه العجينة ثم غطيتها بمنشفة رطبة واركبها فترة .

- ادهنى قالبين بالزبد وسخنى الفرن ، ثم قسمى العجينة لجزئين وشكليهما على  
 هيئة مربعين ثم ضعى كل منهما فى قالب .

- غطى القالبين بمنشفة رطبة وأتركهما لمدة  $\frac{1}{4}$  ساعة ، ثم ضعى الخبز وسط  
 الفرن واركبه لمدة ٢٥ دقيقة ، وبعد النضج اتركى الخبز حتى يبرد ثم قطعيه  
 شرائح .

المقدار يساوى رغيفين كل منهما يساوى شريحة ، والشريحة تساوى ٨٦ سعر  
 ٨ و ملى جرامات كوليسترول وجراما واحدا الياف و ٢ جرام دهون و ١٨٢  
 ملى جرام صوديوم .