

الفصل الثاني السلطات والمقبلات

القاعدة العامة لتجهيز السلطات :

- ١- يفضل استعمال الخضار الطازجة .
- ٢- تغسل الخضار جيداً وخاصة ذات الأوراق منها كالخس والملفوف والجرجير والبقلة، وذلك بغمرها في الماء، ثم رفعها وتصفيتها جيداً.
- ٣- عند ذبول الخضار، يفضل حفظها في الماء.
- ٤- عند عمل سلطات الفواكه، تقطع تقطيعاً مناسباً، وقد تحتاج بعض الفواكه إلى غليها بمحلول السكر، ثم يضاف إليها عصير الرمان، كما ويمكن تزيينها عند التقديم بالكريمة والكرز المجفف.
- ٥- يراعى تزيين السلطات عند تقديمها، بعمل وردة من البندورة، وعمل ورق لها من الفليفلة الحلوة، مع شرحات من الليمون وورق النعنع.

السلطات

تطلق كلمة سلطات على طبق الخضار أو الفاكهة النيئة مع صلصة خاصة أو شراب سكري خاص .

وقد تقدم النباتات الدرنية أو الجذرية مثل البطاطا والجزر بعد الطهي، لما فيها من مواد غذائية جيدة، كالفيتامينات والأملاح والماء معاً، وكذلك الرائحة القوية التي تساعد على إفراز العصارة المعدية التي تسهل الهضم.

وتقدم السلطات أو المقبلات مع جميع أنواع الطعام، سواء كان بارداً أو ساخناً، ويقدم على حدة ليكمل طاولة الطعام ويجعل طعمها شهياً.

من الأنواع التي تدخل في السلطات :

لحوم الطيور بأنواعها، واللحوم الحمراء، وجميع أنواع الأسماك، ولسان الخروف، على أن تكون جميعها باردة.

وكذلك الفواكه بأنواعها، على أن تقطع مربعات وتكون مشكلة بعد إضافة عصير الرمان الحلو.

وكذلك البندورة والخس والملفوف، وجميع أنواع الخضروات.

* * *

سلطة مشكلة عربية

الكمية:

٥٠٠ غرام خيار مقشر ومفروم ناعم.

٥٠٠ غرام بندورة منظفة ومفرومة ناعم.

نصف باقة بقدونس مفروم.

عصير ليمون وما يلزم من زيت الزيتون والملح.
قلب خسة مفرومة أيضاً.

الطريقة:

اخلط الجميع مع الزيت وعصير الليمون والبقدونس في وعاء عميق.
وزين بالنعنع وشرحات الليمون وقدمه حين الطلب.

سلطة خيار مع اللبن

الكمية:

١٠٠٠ غرام خيار.

لتران من اللبن الطازج.

قليل من النعنع الناشف.

يقشر الخيار ويقطع بشكل مثلثات رفيعة ويخلط باللبن مع قليل من الملح ويقدم حين الطلب.

سلطة الأرضي شوكي

الطريقة:

خذ قليل من رؤوس أرضي الشوكي المسلوقة والجاهزة قطعها شرحات

متساوية وضعها في طبق السلطة الخاص والمفروش بالخس المقطع جليان، صب فوقها صلصة مايونيز وزينها بشرحات بندورة، تقدم حين الطلب.

سلطة هليون

الطريقة:

خذ كمية من الهليون الجاهز وصفها في وعاء مفروش بالخس المقطع جليان. ثم صب فوق الهليون صلصة المايونيز أو صوص فنكريت وتقدم حين الطلب.

سلطة بلميتوا

الكمية:

خذ كمية من البلميتوا الجاهز وقطعه حلقات متساوية. صفها في طبق السلطة المفروش بخس مقطع جليان، زينها بشرحات بندورة، قدمه حين الطلب.

سلطة الجزر

الطريقة:

يغسل الجزر ويقشر ويبرش ثم يخلط بالمايونيز ويصف بجاط ويزين بأشكال مختلفة حسب الذوق.

سلطة الملفوف

يفرم الملفوف جليان ويخلط بالمايونيز ثم يصف بجاط ويزين حسب الطلب.

سلطة بطحينة

تفرم البندورة والخيار بكميات متساوية فرماً ناعماً مع رأس بصل أيضاً وقليل من البقدونس ويخلط الجميع - بصوص طرطور جاهز.

سلطة الخس

الطريقة:

خذ قلب خستين، تقطع قطع متساوية وتوضع بصحن معد للسلطة وتبيل بزيت الزيتون والليمون الحامض مع قليل من الملح وتقدم حين الطلب.

سلطة البطاطا

Salade Potato

الكمية :

بطاطا نخب أول ١٠٠٠ غرام.

مايونيز ٣٠٠ غرام.

ملح طعام.

بهار أبيض.

الطريقة :

تغسل البطاطا بالماء جيداً، وتوضع في طنجرة وتغمر بالماء البارد مع قليل من الملح، وتوضع الطنجرة على النار لتغلي ثم تخفف النار وتبقى هكذا حتى تنضج البطاطا، علامة نضجها دخول رأس سيخ اللحم بسهولة، بعد ذلك ارفعها عن النار وبردّها.

قشّر البطاطا جيداً وقطعها على شكل نصف دائرة تقريباً ورقيقة، رش قليل من الملح، والبهار الأبيض ثم أضف المايونيز واخلط الجميع، اسكب البطاطا بجاط وزين حسب الذوق، وقدمه حين الطلب.

سلاد جيرمني

Salade Germaine

الطريقة :

نفس كمية سلطة البطاطا السابقة ولكن يضاف لها ٤٠٠ غرام تفاح مقشر ومقطع شبيه المثلثات وغير سميك كذلك يضاف ٤٠٠ غرام سمك مسلوق ومقطع قطعاً مناسبة للسلطة و١٠٠ غرام زيتون أسود خالي من النواة وزيادة ١٥٠ غرام مايونيز، يخلط الجميع جيداً، ويصف بجاط ويزين حسب الذوق.

بقدونسية

الكمية :

طحينة ٥٠٠ غرام.

ورق بقدونس ٥ باقات منطقة.

كاسة ليمون حامض معصور.

كاسة ماء بارد ، ٥٠ غرام ثوم ، ملح وبهار أبيض حسب الحاجة .

الطريقة :

يدق الثوم مع الملح ويفرغ عليه الطحينة وعصير الليمون والماء البارد مع متابعة الحركة بالمضرب «الشريط» انقع أوراق البقدونس واغسلها ثم افرمها وأضفها إلى الطرطور واخلط الجميع . تقدم حين الطلب .

ملاحظة :

يقدم الطرطور مع الصنوبر المقلّي .

سلطة راشيل

المواد ومقاديرها :

١- كرفس طازج كمية حسب الطلب .

٢- بطاطا كمية حسب الطلب .

٣- أرضي شوكي (الخرشوف) كمية حسب الطلب .

٤- كمأة كمية حسب الطلب .

٥- هليون كمية حسب الطلب .

٦- خس كمية حسب الطلب .

٧- صوص ميونيز كمية حسب الطلب .

٨- خل كمية حسب الطلب .

٩- زيت نباتي كمية حسب الطلب .

طريقة التحضير :

١- يسلق الهليون ويترك ليبرد .

٢- تسلق البطاطا وتترك لتبرد .

٣- يفرم الكرفس فرماً رفيعاً أو يقطع بعد غسله وتنظيفه شرائح رقيقة . (جليان) .

٤- يغسل الكمأ غسلاً جيداً ويقطع جليان .

- ٥- يغسل الخس ويقطع جليان.
- ٦- تخلط الصوص ميونيز بكميتي الزيت والخل في وعاء مناسب.
- ٧- يؤتى بالأطباق التي ستقدم إلى المائدة ويرتب في كل منها جليان الخس ثم يوضع فوقه مباشرة وعلى التوالي كل من جليان الكرفس والكما والخرشوف.
- بعد ذلك يتبل الجميع بمخلوط الصوص ميونيز مع الزيت والخل ثم يحتفظ بالأطباق في الثلاجة إلى وقت تقديمها إلى المائدة عند الطلب.



سلطة نيسواز (الخضار المشكلة)

المواد ومقاديرها

- ١- فاصولياء طازجة (خضراء) كمية حسب الطلب.
- ٢- لوبياء طازجة (خضراء) كمية حسب الطلب.
- ٣- بطاطا كمية حسب الطلب.
- ٤- طماطم كمية حسب الطلب.
- ٥- قبار حب كمية حسب الطلب.
- ٦- سمك أنشواه كمية حسب الطلب.
- ٧- زيتون أسود مخلل كمية حسب الطلب.
- ٨- صوص فنكريت «خل وزيت» كمية حسب الطلب.

طريقة التحضير:

- ١- تغسل جميع أنواع الخضار المراد تحضيرها لهذا الصنف من السلطة غسلاً جيداً وتقطع تقطيعاً مناسباً ثم يسلق كل صنف منها على حدة حتى ينضج باستثناء الطماطم التي تقطع شرائح مربعة ولا تسلق.
- ٢- يؤتى بالأطباق المناسبة التي ستقدم فيها السلطة إلى المائدة وترتب فيها الخضار المسلوقة كل صنف منها على حده وبشكل طولي؛ بحيث يستوعب الطبق الواحد كمية من جميع أصناف هذه الخضار كل صنف منها إلى جانب الآخر ثم يرش فوقه حب القبار والأنشوة ويزين الطبق

بشرائح الطماطم وحب الزيتون بعد أن يكون قد نزع منه النوى. وأخيراً يتبل بصوص فنكريت. وتقدم السلطة إلى المائدة باردة.

* * *

سلطة ميموزا

يحضر هذا النوع من السلطة من الخس والبيض والصوص فنكريت والزيت بحيث يغسل الخس ويقطع جليان ثم يرتب في الطبق المعد للمائدة ويرش فوقه البيض المسلوق بعد هرسه أو تقطيعه على هيئة شرائح ويتبل بالصوص فنكريت المخلوط بالزيت. ويقدم للمائدة بارداً.

* * *

سلطة موزات عجل

المواد ومقاديرها:

١٠٠٠ غرام من موزات العجل المنظفة والمسلوقة.

٢٠ غرام ملح طعام.

٢٠٠ غرام من البصل الأبيض مفروم ناعماً.

١٠٠ غرام عصير ليمون حامض مصفى.

٣٠ غرام من زيت الزيتون.

بققدونس باقة واحدة مفرومة ناعمة.

الطريقة:

تسلق الموزات على نار قوية وبعدها نقوم برفع الزفرة أولاً بأول، وبعد ذلك يضاف لها ورقة غار وعيدان قرفة مع بصلة صغيرة كذلك ملح الطعام، وعند نضج الموزات ترفع من الوعاء لتبرد وتوضع على حدة في طبق معد للسلطات، ثم يضاف إليها البصل المفروم ناعماً والبققدونس والحامض، والزيت والملح والبهارات المطلوبة.

يمكن إضافة ٥٠٠ غرام من البندورة الحمراء المفرومة جيداً، ثم يخلط الجميع ويقدم هذا الصنف وقت الطلب كأنه سلطة.

* * *

سلطة الشمندر

الطريقة :

يغسل الشمندر من التراب جيداً، ثم يقطع قليلاً من جهة العنق والأسفل أو الكعب، ويوضع في وعاء ويغمر بالماء البارد، ثم يوضع على نار قوية. وعند أول غلية نخفف النار حتى ينضج. عند ذلك يرفع عن النار وينزع من الوعاء ويترك جانباً حتى يبرد. عند الطلب يقشر ويقطع حسب الطلب، ويرش بالخل والزيت عند الطلب، مع مراعاة التزيين بورق النعنع.

* * *

التبولة

المقادير :

برغل ناعم ٣٥٠ غرام.
بصل أخضر ٢٥٠ غرام.
بصل أبيض مفروم ناعماً أيضاً ١٥٠ غرام.
عصير حامض ١٥٠ غرام.
زيت زيتون ٢٠٠ غرام.
ملح + بهار حلو.
بقدونس ١٠ باقة.
نعنع رزمة ونصف.
بندورة حمراء طازجة ١ كغ.
قلب خس
أوراق عنب.

الطريقة :

اغسل البرغل وحوّله جيداً من الحصى، بالماء البارد واعصره جيداً، على أن يتم هذا قبل موعد التحضير بقليل.

نظف البقدونس وانزع منه الورقة الصفراء، والحشيش، وافرمه فرماً ناعماً، ثم افرم النعنع والبندورة بعد تنظيفها.

ضع البرغل في وعاء، وافرك البصلة بعد الفرم بقليل من الملح والبهار، وأضفه إلى البرغل، ثم أضف جميع الأصناف المفرومة بما في ذلك الزيت والحامض.

امزج الجميع جيداً، واسكبه في جاط أو في صحون، ثم ضع على الوجه قليلاً من البندورة المفرومة ناعماً، ويزين حسب الذوق.

ملاحظة:

يقدم على حدة خس أو ورق عنب.

* * *

سلطة الباذنجان

الطريقة:

يشوى الباذنجان كالعادة على نار قوية، ثم يقشر ويبرد، ثم يقطع قطعاً مناسبة ويصف في جاط ويرش بالزيت والحامض، ويزين بورق النعنع وشرائح البندورة والليمون، الحامض.

* * *

سلطة الدجاج

الطريقة:

يسلق الدجاج جيداً ثم يبرد وينظف من العظام والجلد، ويقطع قطعاً صغيرة ومتساوية تقريباً.

بعد ذلك تنظف البندورة ويقشر الخيار ويقطع قطعاً بشكل (عيدان الكبريت).

يفرم قليل من البقدونس ويضاف إلى الخليط.

يرش الملح والبهار الأبيض المطلوب، ويخلط الجميع مع ما يعادل ٢٠٠ غراماً من صلصة المايونيز، ويقدم الجميع بارداً حين الطلب.

* * *

سلطة المرتديلا

الطريقة:

نتبع في عمل سلطة المرتديلا نفس طريقة سلطة الدجاج على أن تقطع المرتديلا بشكل «عيدان الكبريت».

* * *

السلاد ريس

Salad Rece

الكمية:

مايونيز ١٠٠٠ غرام.

جزر ١٠٠٠ غرام مسلوق مكعبات صغير.

بازيلا ١٠٠٠ غرام ومقطعة مكعبات صغيرة، ملح وبهار أبيض.

بطاطا ١٠٠٠ غرام مسلوقة ومقشرة ومقطعة مكعبات.

الطريقة:

توضع جميع الخضار مع الملح والبهار اللازم داخل باسن وتخلط قليلاً مع بعضها البعض.

يضاف المايونيز دفعة واحدة ويخلط الجميع بملعقة خشبية خلطاً جيداً ويقدم حين الطلب مع البيض أو السمك أو الشرم ويزين كما يجب بالخس وشرحات الليمون والبندورة.

سلطة بيض

الطريقة:

يسلق البيض ويبرد ثم يقشر ويقطع قطع متساوية، مع البندورة والخيار، وقليل من البقدونس ويتبل الجميع بصوص فنكريت تصف بجاط وتزين بخس جليان وبيض حلقات وشرحات بندورة وليمون حامض. وتقدم حين الطلب.

* * *



١ - رق عجينة الصفيحة، أنظر صفحة ١٧٤ .

٢ - تقطيع عجينة الصفيحة بالقالب ، أنظر باب المعجنات .

٣ - صفيحة جاهزة، أنظر باب المعجنات .



- ٤ - تقطيع العجينة مثلثات، تابع عجينة الكرواسان . أنظر ص ١٩٢ .
- ٥ - لف مثلثات الكرواسان، أنظر صفحة ١٩٢ .
- ٦ - الكرواسان جاهز للتقديم، أنظر صفحة ١٩٢ .



٧ - صفيحة زعتر ، أنظر باب المعجنات .

٨ - ترتلات مشكلة ، أنظر أنواع التارت .

٩ - معكرونة طليانية عريضة ، أنظر صفحة ١٧٨ .



١٠ - عجينة الشو عند السكب ، أنظر صفحة ١٦٤ .

١١ - منظر بط من عجينة الشو ، أنظر صفحة ١٦٥ .

١٢ - كليز ، أنظر صفحة ١٦٥ .



١٣ - جاط سبليه، أنظر صفحة ٤٦٢ .

١٤ - معمول بالتمر ، أنظر صفحة ٤٧٤ .

١٥ - قراص برازق ، أنظر صفحة ٤٦٨ .



١٦ - قالب جاتوه طوابق، أنظر صفحة ٤٢٦ .

١٧ - قالب جاتواه بالأناناس ، أنظر صفحة ٤٢٦ .

١٨ - قالب جاتوه خارطة الأردن ، أنظر صفحة ٤٢٦ .



١٩ - صب البتيفور، أنظر صفحة ٤٢٩ .

٢٠ - بتيفور جاهز، أنظر صفحة ٤٢٩ .

٢١ - بوفترول ، أنظر صفحة ١٦٤ .



٢٢ - لف عجينة السويسرول، أنظر صفحة ٤٦١ .

٢٣ - تقطيع السويسرول، أنظر صفحة ٤٦١ .

٢٤ - جاط حلاوة السميد، أنظر باب الحلويات العربية .

سلطة طون

الكمية :

بندورة ٥٠٠ غرام .

خيار ٥٠٠ غرام

قلب خس وقليل من البقدونس

طون علب عدد ٣

٤٠٠ غرام مايونيز

الطريقة :

أفرم الخضار جليان مع البقدونس وضعها في وعاء قليل العمق واخلط الجميع جيداً مع المايونيز بعد ذلك ضع السلطة في جاط وزينها بالنعنع والبقدونس وطرنشات ليمون حامض وكبيس وتقدم حين الطلب .

سلطة أنديف

Salade Endives

الطريقة :

حضرّ خس الأنديف واغسله جيداً ونظف الزوائد .
اقسم الخسة أربع أقسام متساوية وضعها بصحن السلطة .
رش على الخس صوص ركفور وقدمه حين الطلب .

ملاحظة :

صوص ركفور عبارة عن جبنة ركفور مهروسة، ويضاف لها زيت زيتون مع قليل من الخل ويخلط الجميع ويقدم حين الطلب .

تومات أالاروس

Tomates ala rasse

الطريقة :

خذ البندورة بحجم وسط وقم بتفريغها بواسطة ملعقة وقبل كل شيء اقطع العنق الأعلى واتركه جانباً بعد التفريغ قم بحشوها بسلاد ريس ثم

غطيها بالعنق وزينها بالمايونيز والبقدونس وتقدم بجاط مفروش خس جليان وتزين بشرحات الليمون وشرحات الكبيس وتقدم حين الطلب.

تومات أنت بواز «بندورة محشية سلطة طون»

tomates ala Anti Boise

الطريقة :

فرغ البندورة بواسطة ملعقة وقم بحشيها سلطة طون مخلوطة مايونيز أعد القمع وزينه بالمايونيز مع قليل من البقدونس الناعم، وتقدم بجاط مفروش خس جليان ومزين بشرحات الحامض والكبيس وتقدم حين الطلب.

المقبلات واليخاني بالزيت

فتة الباذنجان

المواد ومقاديرها :

- ١- باذنجان طازج ١٠٠٠ غرام.
- ٢- طماطم طازجة ٥٠٠ غرام.
- ٣- بصل جاف ١٠٠ غرام.
- ٤- ثوم جاف ٥ غرامات.
- ٥- خبز عربي كمية من الأرغفة حسب الحاجة.
- ٦- عصير الرمان ٣٠٠ غرام.
- ٧- عصير الليمون ٢٠٠ غرام.
- ٨- زيت الزيتون ١٥٠ غرام.
- ٩- رمان حامض طازج عدد من الحبات حسب الحاجة.
- ١٠- ليمون حامض طازج عدد من الحبات حسب الحاجة.

طريقة التحضير :

- ١- يغسل الباذنجان ثم يسلق بماء مملح على نار قوية إلى أن يصل درجة النضج التام.
- ٢- تغسل الطماطم ويقطع جزء منها تقطيعاً عادياً ويقطع الجزء الآخر شرائح طولية.
- ٣- يقشر البصل ويقطع شرائح ملائمة أما الثوم فيهرس هرساً جيداً.
- ٤- تغسل حبات الليمون وتقطع شرائح ملائمة. أما حبات الرمان فتفتح ويفرط حبها.
- ٥- يحمص الخبز في الفرن ثم يستخرج ويكسر في إناء واسع ثم ينقع في مرق الباذنجان مع مراعاة التحريك والخلط وتضاف إليه قطع

الباذنجان المسلوق والبصل والطماطم والثوم المهروس وعصير الليمون أو الرمان لأن أحدهما يغني عن الآخر.

بعد ذلك تزين بكل من شرائح الليمون والطماطم وفرط الرمان وبعض قطع الباذنجان المسلوق.

وأخيراً يسكب على الوجه زيت الزيتون.

وتقدم هذه الفتة إلى المائدة وهي ساخنة.

* * *

فتة الفتوش

المواد ومقاديرها:

- ١- خبز عربي ٣٠٠ غرام.
- ٢- خس طازج كمية حسب الطلب.
- ٣- خيار ٥٠٠ غرام.
- ٤- طماطم طازجة ١٠٠٠ غرام.
- ٥- بصل جاف ٢٠٠ غرام.
- ٦- زيت الزيتون ١٠٠ غرام.
- ٧- عصير الليمون الحامض ٣٠٠ غرام.
- ٨- سماق مهروس ملعقة طعام.
- ٩- ثوم جاف ٥ غرام.
- ١٠- بقدونس حزمة واحدة.
- ١١- بقله حزمة واحدة.
- ١٢- فلفل حلو طازج ١٠٠ غرام.
- ١٣- فلفل حار طازج قرن واحد.

طريقة التحضير:

- ١- تغسل الخضار جميعها وتقطع قطعاً مناسبة كل على حدة.
- ٢- تخلط كمية زيت الزيتون بكمية عصير الليمون الحامض والثوم بعد هرسه.

٣- يقطع الخبز بعد تجميعه قطعاً مناسبة وتوضع في إناء عميق واسع ثم تضاف إليها قطع الخضار جميعها.
بعد ذلك يسكب خليط الزيت والثوم والعصير الحامض، ويخلط الجميع جيداً.

ثم يزين الخليط بشرائح من الليمون الحامض والطماطم والبصل المقطع على هيئة حلقات مستديرة.
ويقدم الفتوش للمائدة بارداً بدون تسخين.

* * *

الفتة بالحمص واللبن

المواد ومقاديرها:

- ١- حمص جاف ٣٠٠ غرام.
- ٢- خبز ٤٤٠ غرام.
- ٣- سمن بلدي ٨٠ غرام.
- ٤- لبن رائب ١٠٠٠ غرام.
- ٥- ثوم جاف ٢٠ غرام.
- ٦- صنوبر ١٠ غرامات.
- ٧- فلفل أحمر مطحون حسب الحاجة.
- ٨- ملح الطعام حسب الحاجة.
- ٩- نعنع جاف حسب الحاجة.

طريقة التحضير:

١- ينقى الحمص ويغسل ثم ينقع في الماء مدة كافية لتطريته ثم يوضع في قدر الطهي ليطهى على نار قوية إلى أن ينضج.

٢- يقشر الثوم ثم يدق مع ملح الطعام والنعنع ويخلط الجميع باللبن الرائب.

٢- تحمص كمية الخبز في الفرن ثم تكسر في إناء عميق ومتسع بعد ذلك ينقع بمرق الحمص ويحرك جيداً، ثم يضاف إليه اللبن المخلوط بالثوم والملح والنعنع.

وأخيراً يضاف إليه الحمص المطهي ويحرك معه ويزين الطبق بالفلفل

الأحمر ويرش فوقه السمن بعد إذابته والصنوبر بعد قليه بالسمن ويقدم الطعام إلى المائدة وهو ساخن.

الأرضي شوكي سلطة

الطريقة :

تقشر الأرضي الشوكي أو تسلق بدون تقشير، ثم تنظف بعد النضج جيداً، وتقطع على أن تكون باردة وتوضع في الوعاء المعد للسلطة ويقدم معها على حدة صوص فنكريت، أو تصف في جاط ويتبل بالزيت والخل، مع مراعاة التزيين بالبقدونس والبندورة وشرحات الحامض.

* * *

الهندباء بالزيت

المقادير :

٤٠٠ غرام هندباء.

٣٥٠ غرام من البصل المفروم جليان

٢٥٠ غرام من زيت الزيتون.

الطريقة :

تنظف الهندباء جيداً من الرمال والورقة الصفراء، ثم تسلق بالماء مع قليل من ملح الطعام. وبعد ذلك تبرد وتعصر باليد وتوضع بالمصفاة.

يوضع الزيت في وعاء ويحرك البصل جيداً ثم تقطع الهندباء قليلاً، ثم تضاف إلى البصل وتقلب قليلاً حتى ينضج الجميع.

بعد ذلك يضاف شيء من الحامض المعصور، وتقلب في جاط وتزين بالحامض، وتقدم وهي باردة.

* * *

عكّوب بالزيت

المقادير :

٣٠٠٠ غرام من العكوب المنقى الخالي من الشوك

١٥٠ غرام من البصل المفروم فرماً خشناً.

٥٠ غرام من الثوم

٢٠٠ غرام من الزيت.

٢٥٠ غرام من الحمص المنقوع والمقشور

٨٠ غرام عصير ليمون حامض

باقة كزبرة

٥٠ غرام من الطحين لتعقيد الصلصلة.

ملح وبهارات.

الطريقة:

ينظف العكوب كما هو مطلوب، وينقع في ماء فيه حامض وقليل من الطحين والملح، ثم تفرم البصلة وتقلي بالزيت مع الثوم والكزبرة جيداً. ثم يضاف الحمص المنقوع، والمنزوع قشره، ويقلب الجميع لمدة عشرين دقيقة.

يضاف العكوب، ويقلب مع الجميع أيضاً، ويضاف الملح والبهارات المطلوبة كال بهار الأبيض، ثم يضاف الماء المغلي المطلوب ويبقى الجميع على نار هادئة، حتى ينضج ما في الوعاء ثم يضاف عصير الليمون الحامض، ويقلب الجميع في طبق، ويقدم وهو بارد، بعد أن يزين بالحامض والبقدونس.

* * *

قلقاس بالزيت

المقادير:

٤٠٠٠ غرام من القلقاس.

٢٥٠ غرام من البصل المقطع جوانح.

٣٠٠ غرام من الحمص المنقوع وخالي من القشر.

١٥٠ غرام من عصير الليمون الحامض.

٣٥٠ غرام من الزيت.

ماء غالي وملح وبهارات.

الطريقة :

يقشر القلقاس، ويغسل جيداً، ويقطع قطعاً متوسطة الحجم، ثم يقلّى بزيت نباتي ويصفى بالمصفاة لحين الطلب.

يفرم البصل جليان ويقلّى بالزيت لدرجة الاحمرار، ثم يضاف إليه الحمص المنقوع، والخالي من القشر، ويقلب جيداً لمدة عشرين دقيقة، ثم يضاف القلقاس المقلي، ويقلب الجميع، ويضاف الملح والبهار ويضاف أيضاً الماء المغلي اللازم، وتبقى تغلي على نار هادئة، حتى ينضج ما في الطنجرة، ثم يضاف عصير الحامض، ويسكب الطعام في الوعاء المعد لذلك ويقدم بارداً.

* * *

سلق الفول اليابس

المقادير :

٣ كغ فول .

زيت زيتون .

٣٠٠ غرام حامض معصور

فصان من الثوم

قرن فلفل حار

باقة بقدونس

باقة نعنع

عدة بصلات

خيار كبيس

فلفل كبيس

قليل من ملح الطعام

كمية من الماء البارد اللازم

الطريقة :

خذ كمية من الفول المطلوبة ونقّها من الحصى والقش والحبة التالفة،

وانقعه بالماء البارد في وعاء عميق، مدة لا تقل عن ١٢ ساعة على أن تغير كمية الماء مرتين، مع مراعاة الغسل أيضاً.

بعد ذلك ضع الكمية مع ماء نظيف وقليل من الملح والزيت في قدرة سميكة من الفخار، وغطها جيداً ثم ضعها على نار خفيفة مدة أربع ساعات مع مراعاة المباشرة عليه، خوفاً من تشيف الماء وإن وجدت قدراً من نحاس كان أفضل.

بعد سلق الفول، حضر التتبيلة له من حامض معصور وثوم وفلفل حار وبقدونس، دق ٢ فص ثوم كبير مع الملح وأضف إليهما ٣٠٠ غرام حامض معصور، مع قرن فلفل حار مفروم ناعماً، وقليل من البقدونس المفروم، وقم بتتبيل كل صحن على حدة، بالكمية اللازمة.

زين الصحن، وضع زيت زيتون وخيار كبيس، وضع في صحن صغير على جانب قطعة بندورة، بصلة، فلفل حار كبيس، ننع.

ملاحظة:

عند سلق الفول يوضع مع السلق عدس مجروش أصفر أو فول مجروش.

الباذنجان بالطحينة

المقادير:

باذنجان متبل للشوي كيلو ونصف

ليمون معصور ١٥٠ غرام

حب رمان

طحينة ٢٠٠ غرام

فص ثوم كبير

بهار رشّة

بقدونس ناعم

ملح طعام

الطريقة:

اشوي الباذنجان وبرّده وقشّره جيداً، ثم دق الثوم مع الملح بوعاء عميق فخاري أو بورسلان حتى ينعم جيداً، ثم قطع الباذنجان بالسكين

على لوح خشب نظيف وأضفه إلى الثوم ودقهما معاً قليلاً، ثم أضف الطحينة وامزجها جيداً، ثم أضف عصير الحامض وامزج الجميع. اسكب الجميع في جاط وزين بالبقدونس المفروم، وحب الرمان والمخللات.

* * *

نقع الحمص وسلقه

المقادير:

٣٠٠٠ غرام حمص

١٠٠ غرام كربونات

الطريقة:

خذ كمية من الحمص الحب تقريباً ٣ كيلو غرام، ثم نقّها من القش والتراب واغسلها جيداً، أو انقعها بوعاء نظيف على أن يكون فيه متسع لهذه الكمية جيداً.

اغمرها بالماء البارد، وزد فوقها الماء خوفاً من الجفاف، وضع مع ماء النقع كمية من الكربونات ٥٠ غراماً تقريباً، ولتكن مدة النقع كافية لا تقل عن ١٢ ساعة.

ويراعى تغيير الماء مرتين تقريباً.

عند السلق اغسل الحمص مرة ثانية، وضع عليه ماءً بارداً ونظيفاً، وأضف كمية الكربونات الباقية ٥٠ غراماً تقريباً وضعه على نار قوية.

وعند أول غلية قش الرغوة البيضاء وخفف النار قليلاً، واتركه على النار حتى ينضج.

ملاحظة:

المدة اللازمة لسلق الحمص تقريباً من ساعة ونصف إلى ساعتين.

* * *

حمص بالطحينة

المقادير:

حمص مسلوق ٥٠٠ غرام

طحينة ٤٠٠ غرام

فص ثوم كبير

عصير ليمون حامض ١٧٥ غرام تقريباً

بقدونس ناعم

فلفل أحمر

ملح الطعام

الطريقة:

بعد أن يسلق الحمص يغسل بالماء البارد في وعاء عميق، لتذهب قشوره والكربونات منه، ثم يوضع في مصفاة ويعصر جيداً ثم يدق الثوم في وعاء معد له، ويضاف إليه الحمص مطحوناً، ويدق قليلاً ثم تضاف الطحينة اللازمة إليه ويعاد الدق لينعم الحمص جيداً، وبين الفترة والأخرى يضاف عصير الحامض تدريجياً مع قليل من الماء، ثم الملح اللازم.

عند السكب يزين بالبقدونس والبهار الأحمر.

إن وجد مكنة حمص يوضع الحمص والطحينة والماء والحامض والملح في طنجرة المكنة وتغلق ثم تدور المكنة دفعة واحدة فتصبح جاهزة.

* * *

المجدرة المصفاة

المواد ومقاديرها:

١- عدس حب ١٠٠٠ غرام.

٢- بصل جاف ٢٠٠ غرام.

٣- زيت الزيتون ١٥٠ غرام.

٤- أرز ٢٠٠ غرام.

- ٥- ملح الطعام حسب الحاجة.
٦- ماء الشرب العادي ٢٠٠٠ غرام.
طريقة التحضير:

١- تنقى كمية الأرز وتغسل وتصفى بالمصفى ثم تنقع في الماء.
تنقى كمية العدس وتغسل وتصفى بالمصفى ثم تلقى في قدر الطهي.
المركبة على نار قوية وبها ماء يغلي حيث تترك إلى أن يتم نضج العدس.
٢- في أثناء وجود القدر على النار تقشر كمية البصل وتفرم وتلقى
بزيت الزيتون ثم تطرح على العدس وتخلط معه.
٣- بعد نضج العدس ترفع القدر عن النار ويستخرج منها العدس
ويطحن بآلة الطحن الكهربائية ثم يعاد إليها وتركب على نار هادئة من
جديد ويضاف إليها الأرز ويقلب مع العدس وتبقى على النار إلى أن ينضج
الأرز. بعد ذلك يرفع القدر عن النار وتسكب المجردة في الأطباق وتقدم
إلى المائدة عند الطلب.

* * *

مجردة الأرز مع العدس بالزيت

المقادير:

- ٣٠٠٠ غرام من العدس المنقى والنظيف
٢٥٠ غرام من البصل المقشر والمفروم جليان
٢٠٠ غرام من زيت الزيتون
٢٠٠ غرام من الأرز النظيف والمنقى

الطريقة:

ينظف العدس ويسلق بالماء ويصفى بمصفاة ويحتفظ بماء السلق.

يفرم البصل جليان ويحمر بالزيت المطلوب حتى يحمر البصل.
بعد ذلك يصفى الزيت ويوضع في وعاء على نار هادئة ويقلب الأرز
بعد غسله ونقعه، ثم يضاف العدس إليه ويقلل الجميع، بعد أن يضاف إليه
الملح وماء العدس المسلوق.

يقدم ساخناً أو بارداً، مع مراعاة تزيين الجاط بالصلصة المحمرة والحامض.

* * *

مجدرة البرغل مع العدس بالزيت

تتبع نفس طريقة مجدرة الأرز مع العدس، ولكننا نضع البرغل المجروش بدلاً من الأرز، ويقدم بنفس طريقة مجدرة الأرز.

* * *

العدس بالحامض

المواد ومقاديرها:

- ١- عدس ١٠٠٠ غرام.
- ٢- سلق ٨٠٠ غرام.
- ٣- بطاطا ٤٠٠ غرام.
- ٤- كوسا ٢٠٠ غرام.
- ٥- زيت الزيتون ٣٠٠ غرام.
- ٦- بصل جاف ٣٠٠ غرام.
- ٧- عصير الليمون الحامض ٢٠٠ غرام.
- ٨- ملح الطعام حسب الحاجة.
- ٩- كزبرة خضراء حزمة واحدة.
- ١٠- ثوم جاف ٣٠ غرام.

طريقة التحضير:

- ١- تغسل البطاطا وتقطع حسب الذوق.
- ٢- يغسل السلق ويفرم ويفعل في الكزبرة مثله.
- ٣- يغسل الكوسا ويقطع شرائح دائرية.
- ٤- يقشر البصل ويفرم، أما الثوم فيقشر ويهرس جيداً ثم يقلى الجميع بزيت الزيتون.

٥- ينقى العدس من الشوائب ويغسل حتى يصبح نظيفاً ثم يسلق بالماء في قدر الطهي المركبة على نار قوية، وعند أول غليان الماء تخفف النار لمدة عشرة دقائق يضاف في أثنائها إلى القدر البطاطا والكوسا والسلق.
وعندما ينضج الجميع تضاف الكزبرة المفرومة وتقليه البصل والثوم وملح الطعام وعصير الليمون الحامض.
ويترك القدر بعد ذلك على النار لمدة خمسة دقائق، تنزل بعدها عن النار، وتترك ليبرد الطعام بها، ذلك لأنه يقدم إلى المائدة في العادة بارداً.

* * *

لوبياء بالزيت

المقادير:

لوبيا خضراء ١٠٠٠ غرام
بصل مفروم جوانح ٣٠٠ غرام
زيت ١٥٠ غرام
فصان من الثوم
بندورة حمراء ١٠٠٠ غرام
ملح ٣٠ غرام
لقطة بهار

الطريقة:

تنقى اللوبياء وتنظف من الشوائب وتقطع قطعاً مناسبة، ثم تغسل وتوضع في مصفاة.

يقلى البصل والثوم بالزيت في طنجرة، وعندما يبدأ بالاحمرار تضاف إليها اللوبياء مع الملح والبهار، وتنشف لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً، ثم يضاف إليها البندورة المقشرة والمقطعة قطعاً صغيرة وتقلب معهما أيضاً لمدة خمس دقائق.

ثم يضاف إليها الماء، وتترك تغلي على نار قوية لمدة نصف ساعة،
وبعدها تنقل إلى نار متوسطة حتى تنضج.

وأخيراً تسكب وتقدم باردة.

يراعي تزيين الجاط بقطع الحامض أو البندورة.

* * *

بامية بالزيت

المقادير:

٢ كيلو بامية

بصل كوزات ٥٠٠ غرام

بندورة حمراء ١٠٠٠ غرام

كزبرة باقة صغيرة

ثوم ١٥٠ غرام

زيت زيتون ٣٠٠ غرام

ملح حسب الطلب

حامض عصير ٢٥ غرام

الطريقة:

ينزع عنق البامياء وتغسل في وعاء بالماء البارد، ثم توضع في مصفاة.
وبعد ذلك تفرش على شرشف نظيف لتنشف من الماء، ثم تقلى
البامياء بالزيت دون أن تحمر، وتوضع في مصفاة.

يوضع بصل كوزات في طنجرة الطبخ مع قليل من الزيت وتحرك وعندما تحمر
البصلة يضاف إليها الكزبرة والثوم بعد دقهما، وتقلب لمدة دقيقتين، ثم ترفع عن
النار وتغطى بشرحات من البندورة المقشرة، وترش بالملح ويصف فوقها البامياء،
ويوضع صحن ثقل فوق البندورة، ثم يضاف الماء ويرفع على نار قوية.

وعندما تغلي تنقل إلى نار متوسطة حتى تنضج، فينزع الصحن
ويضاف إليها عصير الحامض، وتترك تغلي لمدة خمس دقائق، ثم تقلب
في جاط وتقدم باردة مع مراعاة التزيين.

باذنجان بالزيت

المقادير:

- ٤٠٠٠ غرام من الباذنجان المقشر والمقطع قطعاً مناسبة
- ١٠٠٠ غرام من البندورة الحمراء مقشرة وخالية من البذور
- ٨٠٠ غرام من رؤوس البصل الصغيرة المنزوع القمع دون فرط الرأس
- ٥٠ غرام ثوم
- باقة كزبرة
- ٢٠٠ غرام من زيت الزيتون لتحمير البصل والثوم والكزبرة
- ١٠٠ غرام ربّ بندورة

الطريقة:

يقشر الباذنجان ويقطع ويقلّى ثم يصفى بالمصفاة من الزيت، بعد ذلك يوضع الزيت المطلوب في طنجرة ويقلّى به البصل والثوم والكزبرة جيداً ثم يضاف إليه البندورة المقشرة.

يقلب الجميع حتى ينضج البصل والبندورة، ثم يضاف الباذنجان إلى الجميع، بعد أن ينقص قليلاً من الصلصة.

بعد ذلك يضاف الملح والبهارات، ويضاف القسم الثاني من الصلصة فوق الباذنجان وتبقى الطنجرة على النار فترة من الوقت، حتى ينضج الجميع.

وبعد ذلك يسكب في طبق مناسب ويقدم بارداً بعد أن يزين بالحامض والبقدونس.

* * *

الأرضي الشوكي بالزيت

المقادير:

- أرضي شوكي منظفة ١٥٠٠ غرام
- نصف باقة كزبرة
- زيت زيتون ١٥٠ غرام

١٥٠ غرام ثوم
بصل كوزات ٢٠٠ غرام
بندورة ٢٠٠ غرام
طحين أبيض منخول ٢٠٠ غرام
فول أخضر إن وجد أو جزر كروات من كلا الجانبين ٣٠٠ غرام
الطريقة :

افرم البصل جوانح واقله بالزيت إلى أن يصبح لونه ذهبياً، ثم أضف
الجزر أو الفول، وتابع الحركة والتقليب، ثم رش كمية الطحين المطلوبة،
وتابع الحركة.
أضف لتراً من الماء الساخن، ثم حرك بسرعة، خوفاً من تجمد الطحين،
ثم أضف البندورة الخضراء بعد تقشيرها ونزع البذور.
ضع على نار هادئة لحين النضج، بعد ذلك ينزل عن النار ليبرد ويدق
الثوم مع الكزبرة بقليل من الحامض ومع الكزبرة والبقدونس.
ويقدم في صحن أو جاط بارد مع مراعاة تزيين جوانب الجاط والصحن.

* * *

الخبيزة بالزيت

المقادير:

٣٠٠٠ غرام من الخبيزة
١٠٠٠ غرام من البصل المفروم جليان
٣٠٠ غرام من الزيت
٢٥٠ غرام من الحمص المنقوع والمقشور
ملح طعام
بهار أسود

الطريقة :

تنظيف الخبيزة من العروق والورق الأصفر وتغسل جيداً ثم تسلق ثم
تعصر من الماء وتفرم فرماً خشناً، وتوضع بداخل مصفاة لتصفيتها.

وبعدو ذلك يحمر البصل المطلوب بالزيت حتى يأخذ في الاحمرار، ثم يضاف إليه الحمص المنقوع ويقلب الجميع جيداً حتى ينضج الحمص. ثم تضاف الخبيزة والبهارات وملح الطعام، وتقلب على نار هادئة حتى ينضج الجميع، ويقدم بارداً بجاط، ويزين بالحامض. يمكن تقديم الخبيزة بدون حمص مثل الهندباء.

* * *

الباذنجان المقلي

الطريقة:

يحضر عادة الكمية المطلوبة من الباذنجان ثم يقشر الباذنجان، ويقطع قطعاً عرضية أو طولية بسمك ١ سم تقريباً. يرش الملح، ويبقى قليلاً على ظهر مصفاة كبيرة، ثم يقلى بالزيت على نار هادئة، يصفى من الزيت وتصفى في جاط. يدق فص ثوم أو اثنين معاً بالملح ويمزج بعصير الرمان أو الخل، ويرش على الطبق مع قليل من النعناع الناشف ويزين بحب الرمان، وشرحات الليمون.

* * *

الباذنجان المقلي «باللبن»

الطريقة:

نفس الطريقة السابقة، ولكن بدل عصير الرمان أو الخل تكسر الثوم باللبن، ثم تصب على الجاط مع نعناع يابس ويزين بالنعناع الأخضر.

* * *

الكوسا المقلية

الطريقة:

تؤخذ الكمية اللازمة من الكوسا حجم وسط، ثم تبرش بقشارة البطاطا برشاً طويلاً، ثم تقطع أطراف الكوسا ويقطع قطعاً طولية أو عرضية، ويرش بالملح ثم يصفى ويقلى.

صفه بالجاط، وصبّ عليه خليط الثوم والخل، أو عصير الرمان كما مرّ في طريقة الباذنجان.

* * *

الباذنجان المشوي بابا غنوج

الطريقة:

يشوى الباذنجان اللازم كما مرّ سابقاً، ثم يقشر ويقطع بالسكين، ويدق فص ثوم في وعاء عميق مع الملح، وتفرم البندورة وبصلة صغيرة ثم قليل من النعناع الأخضر، يحرك الجميع ويرش بالحامض والزيت ويقدم حين الطلب بعد التزيين.

* * *

الكوسا سلطة

الطريقة:

يحضر الكوسا ويسلق بعد أن ينزع عنقه وكعبه، ويرش بقشارة البطاطا، بشكل طولي، ويسلق بالماء المغلي مع مراعاة وضع الملح وشيء من الكربونة لأنها تعطيه اللون الأخضر. يصفى من الماء ويصف في جاط السلطة ثم يوضع عليه الحامض والزيت.

* * *

الفلفل المصرية (الطعمية)

المقادير:

فول مجروش ١ كيلو غرام

٤٠٠ غرام من البصل

باقة كزبرة

٢٠ غرام من الثوم

ملعقة شاي كربونات الصوديوم

٢٠٠ غرام سمسم

ملعقة ليمون

٢٠٠ غرام بهارات الفلافل

نصف ملعقة كزبرة

٥٠ غرام من الكمون

قليل من الشطة

الطريقة :

ينظف الفول من الحصى والعيذان إن وجد، ثم ينقع ١٢ ساعة تقريباً ويغسل من ماء النقع ويصفى جيداً.

تغسل الخضار جيداً، ويقشر البصل والثوم، ويخلط جميع المقادير مع بعضها وتفرم في ماكينة اللحم الناعمة مرتين إذا احتاج الأمر.

يضاف إليها الملح والتوابل والكربونات وتطحن جيداً ثم توضع في وعاء على جانب لتخمر مدة نصف ساعة.

يحضر الزيت في المقلاة ويحمى ثم توضع الطعمية في قالب خاص، وقبل القلي على وجهها سمسم أبيض ثم تقلى بالزيت وتقدم ساخنة بعد تزيينها بالبقدونس.

* * *

الفلافل العادية

المقادير:

١ كغ حمص

١ ملعقة كربونات كبيرة

١٥٠ غرام ملح

١٥٠ غرام بصل

٢ فص ثوم كبير

١٠٠ غرام فلفل حار أخضر

ليمون

كزبرة ملعقة صغيرة

بقدونس نصف باقة

الطريقة:

ينقع الحمص بعد التنظيف مدة ١٠-١٢ ساعة، على أن يتم تغيير الماء مرتين في هذه المدة، بعد تنظيف الحمص وتنقيته.
تحضر الخضار، البصل والثوم والكزبرة والملح والبهارات، والكربونات، ويخلط مع الحمص جميعاً ويطحن على ماكينة اللحم الناعمة مرتين.
ثم يقرص بقالب الفلافل ويوضع عليه السمس الأبيض ويقلّى بالزيت الحار.
تقدم الفلافل ساخنة حين الطلب.

* * *

فول أخضر بالزيت

المقادير:

٣٠٠٠ غرام من الفول الأخضر الطري والمنقى ومنزوع خيوط الجوانب
٢٠٠ غرام من زيت الزيتون
٦٥٠ غرام من البصل المفروم فرماً ناعماً.
٨٠ غرام من عصير الليمون الحامض
ملح
قليل من البهار
ماء ساخن حسب الحاجة
٥٠ غرام ثوم.
باقة كزبرة

الطريقة:

يقلّى البصل بالزيت في طنجرة، وقبل درجة الاحمرار يضاف الفول المغسول والمصفى من الماء، ويقلب مع البصل والثوم والكزبرة مدة عشرين دقيقة، ثم يضاف الملح والبهارات المطلوبة، والماء الساخن ثم يبقى على النار الهادئة حتى ينضج ما في الطنجرة.
وقبل النضج بقليل يضاف الحامض المعصور، ثم يسكب في جاط ويزين بالليمون والبقدونس، ويقدم بارداً.

* * *