

عالم فوائد الشَّعْهية

الشرقية والغربية

إعداد

ثورية الهيداني

مراجعة وتقديم شيف

نبيل محمد عبد الله

كبير الطهارة العرب بفنادق ميرديان العالمية



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد
وسمير فرحات - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٣٧٩٨٦٢ - ٢٧٤٤٦٤٢ فاكس: ٢٣٨٠٤٨٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الدار البيضاء للنشر والتوزيع

الرياض - ت: ٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس: ٤٣٥٥٧٠١

جميع حقوق الطبع محفوظة للناس

مقدمة

أعزائي القراء ...

عزيزتي حواء ...

لقد قدمنا الكثير والكثير من الوجبات الشهية
الشرقية منها والغربية ..

قدمنا فى التليفزيون المصرى ، وبالمدارس
الفندقية إلى جانب ذلك دروسا عملية فى فن
الطهى وإعداد الوجبات ، وتقديم الموائد الحافلة !

فهل آن الأوان كى نقدم كتابا متخصصا للمرأة
العصرية عن عالم فواتح الشهية الشرقية منها
والغربية والجديد منها فى مطبخ ٢٠٠٠ ؟

وأراد الله أن تحقق هذه الأمنية الغالية السيدة
«تورية الهيداني» بخبرتها التى شهد بها الجميع
إلى جانب ذوقها الفنى الرفيع المتميز فى فن
ديكور ما يقدم على المائدة !

إنه حقا كتاب متخصص عن أشهى
السلطات السريعة الإعداد لكل امرأة عصرية
يواكب العام ٢٠٠٠ ويضم العديد من
الأصناف الشهية .

وقد آن الأوان أن تجد المرأة من يقدر ظروفها ، ويقوم بتقديم وجبات سريعة تفتح الشهية بجهد أقل ، وقيمة غذائية أكثر .

ومن هذا المنطلق نشأت لديها فكرة هذا الكتاب ، وكيف لا وعصرنا هذا هو عصر السرعة ؟! فى المواصلات ! والاتصالات ! وفى إنجاز الأعمال ليستوى فى ذلك النساء والرجال !

ولقد انتقل «إيقاع العصر» إلى كل شىء فى حياتنا حتى فى تناول الطعام .

وكان لابد من أن ينعكس ذلك على مطبخنا ويترك أثره فى حياتنا! فرأينا «الفنادق والمطاعم» تتبارى وتتنافس فى إعداد وجبات سريعة تحقق الهدف، وتلبى الرغبات فى جميع الظروف والأوقات .

نظرا إلى هذا كله كان لابد من تقديم هذا الكتاب إلى ربة البيت ليكون ساعدها الأيمن عند إعداد مشهيات طعام سريعة الإعداد ! إن هذا الكتاب يحل جزءا من المعادلة الصعبة لربة البيت حيث يوفر لها وقتا وجهدا ومالا .

وإذا كان السابقون يقولون : «أسأل مجرب» فإن كافة السلطات قد تم تجربتها بالفعل ، وبأقل وقت ومجهود ومال ولا ينبئك مثل خبير!

من أجل هذا كله نرجو أن يحوز رضا المرأة العصرية ، وينال إعجابها ، ويحقق آملا طالما تمنته !

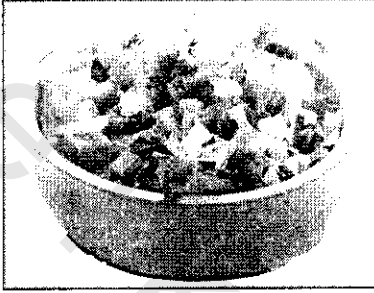
مع أطيب التمنيات

شيف / نبيل محمد عبدالله

سلطة الخضراوات (١)



المواد المستعملة :



١ كجم خضراوات مكونة من :

« طماطم - خيار - فلفل رومى -
بصلة - رأس فجلة حمراء - أوراق
خس - أوراق مقدونس - أوراق
رجلة » .

ملح - زيت ذرة - عصير ليمونة - فص ثوم .

ديكور الطبق :

أوراق خس - زيتون أسود .

الطريقة :

- ١ - اغسلى الخضراوات جيدا بالماء الفاتر وقشريها .
- ٢ - قطعى الطماطم والفلفل الرومى حلقات .
وقطعى الفجل الأحمر والخيار وشرائح صغيرة وأوراق الخس بالسكين .
- ٣ - افرمى أوراق المقدونس ناعما .
- ٤ - اخفقى زيت الذرة ، أو زيت الزيتون مع عصير الليمون والثوم والملح .
- ٥ - حضرى سرفيس ورصى الخضراوات بطريقة هندسية ، ورشى على قطع الخضار المقدونس المفرى .
اسكبي خليط الزيت والليمون والملح والثوم فوق السلطة قبل التقديم مباشرة .

الزبادى بالخيار والنعناع اليابس

المواد المستعملة :

- نصف كجم زبادى - ٢ ملعقة كبيرة لبننة .
- ٢ ثمرة خيار مفرية - ٢ فص ثوم مهروس .
- ملعقة طعام نعناع يابس . - نصف ملعقة صغيرة ملح .
- ثمرة فلفل أحمر مقطعة ناعما «فينو» .

عند التقديم :

- ملعقة طعام زيت زيتون .

الطريقة :

- ١ - اخلطى الزبادى مع اللبننة ، والخيار المفروم ، والثوم ، وجزء من النعناع اليابس ، والفلفل الأحمر المقطع ناعما .
- ٢ - اخلطى كافة المكونات جيدا وقدميها فى طبق عميق وأتمى الديكور بالنعناع اليابس .
- ٣ - يضاف ملعقة طعام زيت زيتون قبل التقديم .



سلطة الخرشوف «الأرضى الشوكى»



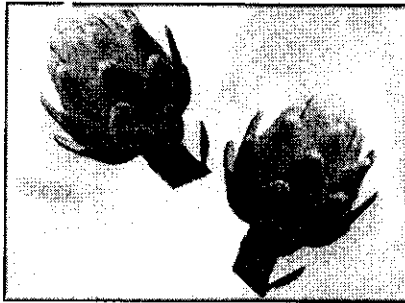
المواد المستعملة :

- ٢ باكت خرشوف مثلج - ملعقة مقدونس مفروم .
- بصلة مقطعة جوانح رفيعة - ثمرة فلفل رومى أحمر مقطعة جوانح .
- ٢ فص ثوم مهروس - ماء لسلق الخرشوف .
- ملعقة طعام زيت زيتون - ملح للتذوق - عصير ليمونة .

الطريقة :

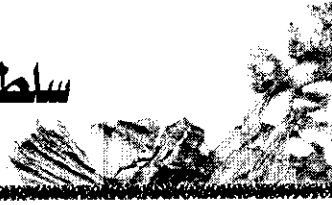
١- اسلقى «قعود» الخرشوف فى ماء مغلى لمدة خمس دقائق ثم ارفعيها من ماء السلق لتبرد تماما .

٢- قطعى «قعود» الخرشوف إلى شرائح رفيعة وأضيفى إليها الفلفل الرومى الأحمر والمقدونس والبصلة، والثوم ، وزيت الزيتون ، والملح وعصير الليمون ، وملعقة طعام خل ، اخلطى الجميع تماما .



٣- قدميها فى سرفيس وأتمى الديكور بشرائح طماطم .

سلطة الباذنجان باللبن الزبادى



المواد المستعملة :

- ١ كجم باذنجان .
- علبه لبنه ربع كجم .
- علبه زبادى ١/٨ كجم .
- ملح - ١/٤ كوب عصير ليمون .
- زيت لقلى الباذنجان .
- زيت زيتون عند التقديم .



ديكور الطبق :

شرائح طماطم - أوراق نعناع أخضر .

الطريقة :

- ١ - قشرى الباذنجان ورشى عليه قليلا من الملح .
- اقلية فى زيت ساخن . وبعد القلى صفيه فى مصفاة .
- ٢ - اهرسيه بالسكينه ناعما .
- ٣ - أضيفى اللبنه والزبادى إلى مهروس الباذنجان واخلطى الجميع جيدا مع إضافة الملح وعصير الليمون .
- ٤ - قدمى سلطة الباذنجان فى طبق وأتمى الديكور بشرائح الطماطم، وأوراق النعناع الأخضر وزيت الزيتون قبل التقديم مباشرة .

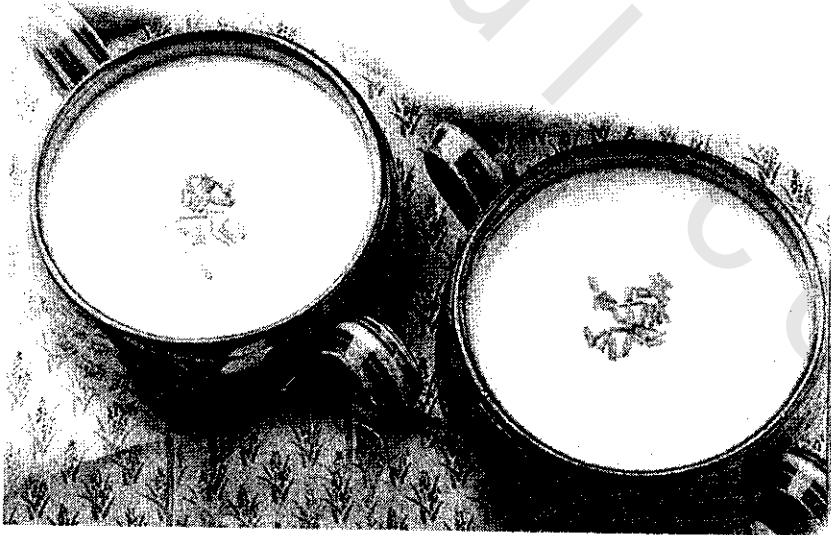
سلطة الطحينة بصوص الهريسة

المواد المستعملة :

- كوب طحينة .
- كوب ونصف ماء .
- ٢ ملعقة طعام خل ، عصير ليمونة .
- ملعقة كبيرة صوص هريسة - ملح للتذوق .
- ملعقة طعام زيت زيتون .

الطريقة :

- ١- اخفقي الطحينة مع الماء المثلج وأضيفي خل وليمون ، وملح وصوص الهريسة .
- ٢- اخفقي تماما واسكبي في طبق «عميق»
- ٣- أضيفي زيت الزيتون قبل التقديم مباشرة .



سلطة الباذنجان بحبات الرمان

المواد المستخدمة :

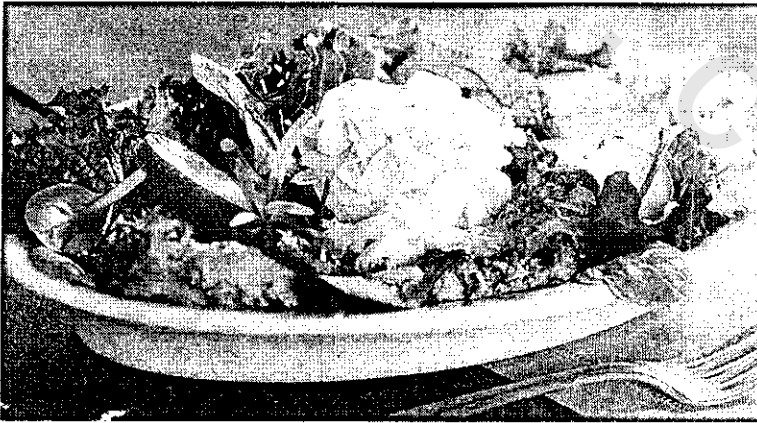
- ١- كعجة باذنجان - ملعقة طعام مقدونس مفروم .
- رمانتان - ١/٤ كوب عصير ليمون - ملعقة كبيرة زيت زيتون - ملح
- للتذوق - بصلة مفرومة ناعما - ٢ فص ثوم مهروس - ثمرة فلفل
- رومي مفرومة ناعما .

ديكور الطبق :

حلقات من الليمون .

الطريقة :

- ١- اشوى الباذنجان بالفرن - وبعد ذلك قشريه وبرديه ، واهرسيه بالسكينة ناعما .
- ٢- تفرم البصلة وثمره الفلفل الحمرء ناعما .
- ٣- نخلط الباذنجان مع البصلة ، والفلفل ، والمقدونس ، والثوم ، ويضاف عصير الليمون والملح ، ونغسل السلطة فى طبق ، ويضاف فوق الباذنجان حب الرمان وزيت الزيتون .



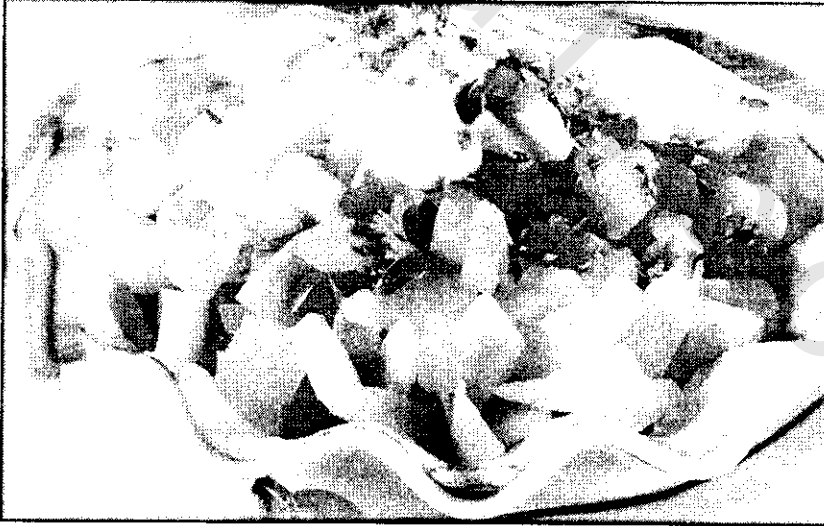
سلطة الخضراوات (٢)

المواد المستعملة :

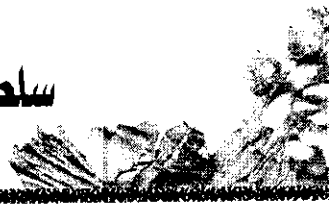
- ٤ ثمرات خيار .
- ٣ ثمرات طماطم - بصلة صغيرة .
- ثمرة فلفل رومى .
- مقدار بسيط من أوراق الخس ، وأوراق مقدونس - عصير ليمونة «أضاليا» .
- قليل من الملح - ملعقة طعام زيت زيتون .

الطريقة .

- ١ - اغسلى الخضراوات ، وقشريها ، وقطعيها حسب الرغبة .
- ٢ - افرمى أوراق الخس ، والمقدونس بالسكين .
- ٣ - اخلطى السلطة بالملح والليمون وزيت الزيتون .
- ٤ - قدميها وأتمى الديكور بحلقات من الليمون .



سلطة التونة بالذرة الصفراء



المواد المستعملة :

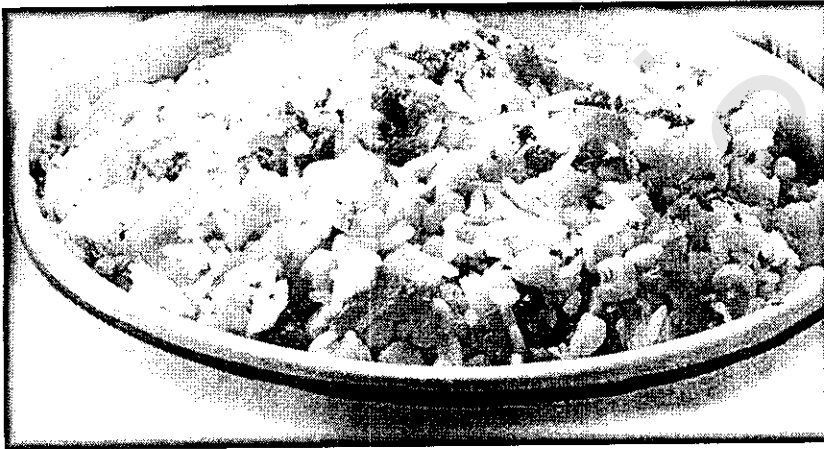
- علبة تونة وزن ربع كجم .
- علبة ذرة صفراء ناضجة .
- ملعقة مقدونس مفروم - عصير ليمونة .
- بصلة مفرومة ناعما .
- ملعقة طعام زيت زيتون .
- ٢ ثمرة فلفل رومى مفرومة ناعما - ذرة ملح .

ديكور الطبق :

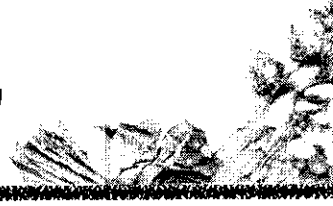
- حلقات من الليمون - أوراق خس .

الطريقة :

- ١- «اشطفى» الذرة الصفراء بالماء الفاتر، وضعيها فى مصفاة قليلا .
- ٢- افتحى علبة التونة واخليطيها مع الذرة الصفراء وقدميها فى سرفيس مفروش بأوراق الخس ويتم الديكور بحلقات الليمون .



سلطة البنجر



المواد المستعملة :

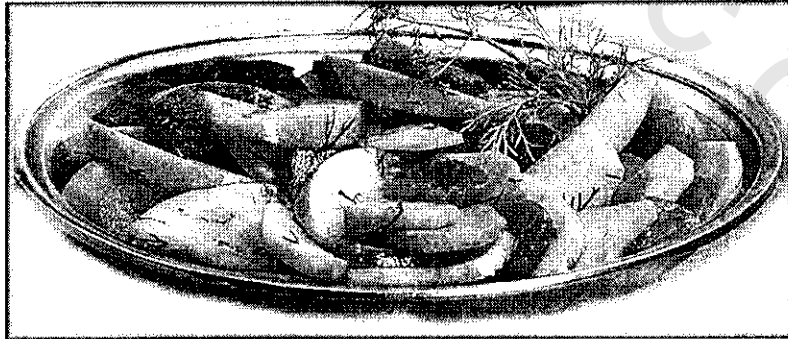
- ١/٢ كيلو بنجر .
- ٢ بصلة مقطعة جوانح .
- ثمرة فلفل رومى أحمر .
- ملعقة طعام مقدونس - ملعقة طعام زيت زيتون - ملح - فلفل -
- ملعقة طعام صوص هريسة - ملعقة كبيرة خل .

ديكور الطبق :

أوراق من الجرجير - شرائح من الليمون .

الطريقة :

- ١ - اغسلى البنجر بالماء الفاتر واسلقيه فى ماء مغلى وبعد النضج ارفعيه من ماء السلق ليبرد ثم قشريه بالسكينة .
- ٢ - قطعيه حسب الرغبة وأضيفى إليه الفلفل والبصل والمقدونس وزيت الزيتون والخل وصوص الهريسة .
- ٣ - اخلطيه وقدميه فى طبق مفروش بأوراق الجرجير ، وأتمى الديكور بشرائح الليمون .

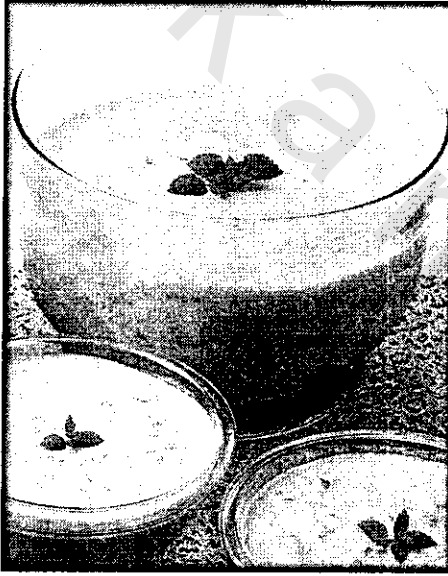


صوص المايونيز لتبيل العديد من أنواع السلطات

المكونات والمقادير :

- نصف لتر زيت - صفار ٣ بيضات .
- ملعقة كبيرة مستردة «خردل» .
- ٢ ملعقة خل - ملح - فلفل .

الطريقة :



١- اخفقي صفار البيض مع المستردة ، وأضيفي زيت الذرة تدريجيا ، حتى يتجانس ويتكون المايونيز .

أضيفي بعد ذلك الخل ، وأتمى الخفق سريعا مع إضافة الملح والفلفل .

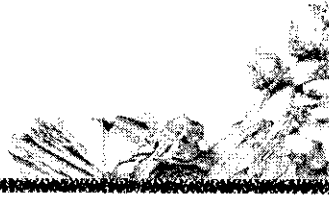
٢- قدمي المايونيز في العديد من السلطات الشرقية والغربية .

٣- احفظي المايونيز بالثلاجة لمدة أسبوع دون أن يتلف .

٤- مهم جدا :

اخفقي المايونيز في أواني استنسلتيل أو ميلامين فقط .

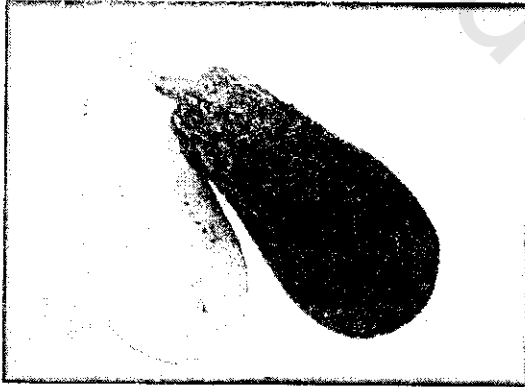
الباذنجان المكدوس



المواد المستعملة :

- ١ كجم باذنجان رفيع مسلوق نصف سلق .
- الحشو : ١٠ فصوص ثوم مهروس .
- ١/٨ كجم جوز مفري .
- ملعقة كبيرة صنوبر مطحون .
- ٢ ملعقة كبيرة صوص هريسة .
- ملعقة ملح .
- كوب زيت زيتون .
- برطمان تخليل لحفظ الباذنجان .

الطريقة :



- ١ - اخلطي «الحشو» جيداً «ثوم - صنوبر - صوص هريسة - ملح - جوز مفروم» .
- ٢ - افتحي حبات الباذنجان بالسكين طولياً واحشيها بخلطة الحشوة

وعبئها في برطمان وأضيفي نصف كوب من الخل ، وكوب زيت ذرة ويغلق البرطمان جيداً ويؤكل منه بعد عشرة أيام .

فول أخضر بالثوم والكزبرة



المواد المستعملة :

نصف كجم حبوب فول أخضر - ماء لسلق الفول .

ملعقة كبيرة كزبرة مفرية .

٥ فصوص ثوم مهروس .

ملح - فلفل .

ملعقة طعام صوص هريسة .

ملعقة كبيرة زيت

زيتون .

عصير ٢ ليمونة .

ديكور الطبق :

حلقات من

الليمون والطماطم .

الطريقة :

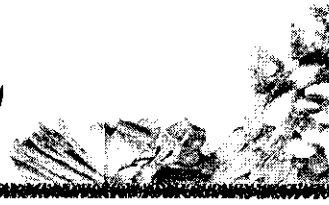
١ - اسلقى الفول الأخضر ، وارفعيه من ماء السلق .

٢ - حمري الثوم والكزبرة بزيت الزيتون .

أضيفى صوص الهريسة والفول الأخضر المسلوق وقلبيه مع إضافة الملح والفلفل لاكمال عملية التذوق وعصير الليمون ، وارفعيه من على النار لتقدمه .

ويتم الديكور بحلقات من الليمون والطماطم .

سلطة اللبنة بالخضراوات



المواد المستعملة :

- نصف كجم لبنة .
- ملعقة طعام صوص هريسة .
- ثمرة فلفل رومى أحمر مفرية.
- ملعقة طعام كزبرة مفرية.
- ملعقة كبيرة خيار مفرى.
- ملح -٣ فصوص ثوم مهروس .
- ملعقة طعام زيت زيتون عند التقديم .

الطريقة :

- ١- تخفق اللبنة فى بولة ميلامين ويضاف كافة المكونات ، وتخلط جيدا.
- ٢- تقدم وفوقها زيت الزيتون ، ويتم الديكور بحلقات الخيار والطماطم .

سلطة مهروس الفاصوليا بالكزبرة والثوم



المواد المستعملة :

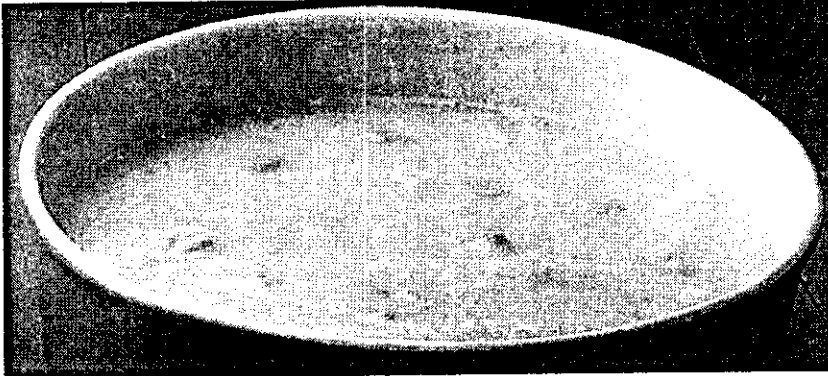
- نصف كجم فاصوليا حمراء يابسة.
- ملعقة كزبرة خضراء مفرية - ماء لنقع وسلق الفاصوليا .
- ملح - فلفل - $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون - ثلاث ملاعق زيت زيتون .
- ٤ فصوص ثوم مهروس - عصير ٢ ليمونة بنزهير .

ديكور التطبيق :

- حلقات ليمون - شرائح خيار مخلل .

الطريقة :

- ١- انقعي الفاصوليا في الماء لمدة ٤ ساعات ، اسلقيها في ماء مغلي على النار حتى تنضج تماما ، تصفى من ماء السلق لتبرد . اهرسيها في الخلاط مع إضافة زيت الزيتون والثوم المفروم والملح والفلفل والكمون والكزبرة المفرية - وعصير الليمون .
- ٢- قدميها في أطباق السلطة وأتمى الديكور بشرائح الخيار ، وحلقات الليمون .



كبيس الباذنجان

المواد المستعملة :

١ كجم باذنجان عروس «رفيع» .

ماء لسلق الباذنجان .

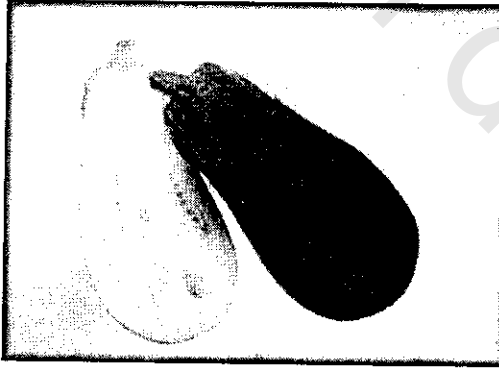
خليط توابل :

ثوم مهروس - فلفل رومى أحمر مهروس .

ملح للتذوق - عصير ليمونة .

ملعقة طعام خل - ملعقة كبيرة زيت زيتون .

الطريقة :



١- اسلقى الباذنجان الرفيع فى ماء مغلى لمدة خمس دقائق ، ارفعيه من ماء السلق ليبرد قليلا .

٢- جهزى الحشوة (الثوم والملح والليمون والخل والفلفل المهروس) .

٣- رصى الباذنجان فى سرفيس ، وافتحيه بواسطة اليد ليحشى بالتوابل .

٤- أضيفى زيت زيتون على وجه الباذنجان وأدخليه الثلاجة وقدميه فى أى وقت .

سلطة الطماطم بالسماق



المواد المستعملة :

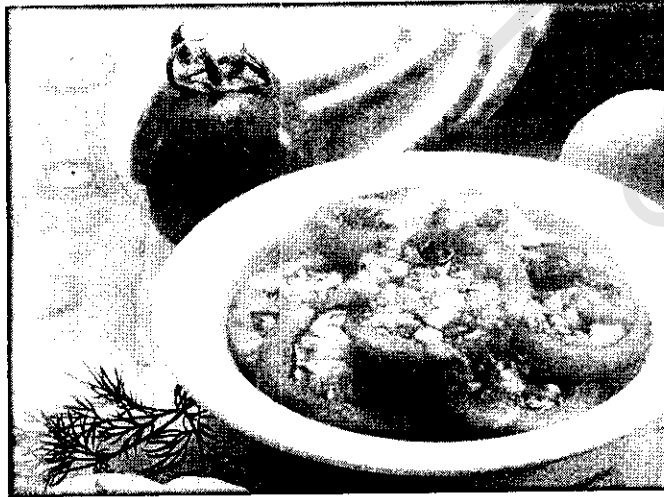
- نصف كيلو طماطم - ٢ بصلة مفرومة جوانح .
- ملعقة طعام مقدونس مفروم خشن .
- ١/٢ ملعقة طعام سماق - ملعقة طعام صوص هريسة .
- ملح للتذوق - ملعقة طعام خل أحمر .

لديكور الطبق :

يفضل حلقات من الليمون .

الطريقة :

- ١- قطعي الطماطم ، الواحدة إلى أربعة أجزاء ، ويضاف إليها البصل الجوانح ، والمقدونس المفروم خشناً .
- ٢- تبلى الطماطم بالمكونات ، وأضيفى صوص الهريسة والخل والملح وزيت الزيتون ، واخلطى جيدا وقدمى السلطة فى الحال .



سلطة الزعتر بالجبن الأبيض

المواد المستعملة :

- قطعة جبن أبيض حجم ١/٨ كجم .
- باقية من الزعتر الطازج .
- بصلة مفرومة بالسكين ناعما .
- ملعقة طعام زيت زيتون - ملعقة طعام صوص هريسة - ذرة ملح - عصير ليمونة .

لديكور الطبق:

حلقات من الليمون .

الطريقة :



١- اقطفى أوراق الزعتر،
واغسلها بالماء الفاتر، وضعها
فى مصفاة.

٢- تقطع الجبنة إلى
مكعبات صغيرة - تفرم البصلة
ناعما .

٣- يخلط صوص الهريسة مع زيت الزيتون ، وعصير الليمون .

٤- قدمى الجبنة فى سرفيس ، انثري عليها أوراق الزعتر، اسكبى فوق
الجبنة والزعتر خليط التوابل .
وتقدم مع الخبز الأبيض .

سلطة الزيتون المخلل



المواد المستعملة :

- برطمان زيتون أخضر خال من النوى مخلل (حجم نصف كجم) .
- ملعقة طعام زيت زيتون .
- ملعقة طعام كزبرة خضراء مفرية .
- نصف ملعقة صغيرة كمون - ٢ ثمرة طماطم .
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر مفرية ناعما .

لديكور التطبيق :

- حلقات من الطماطم .

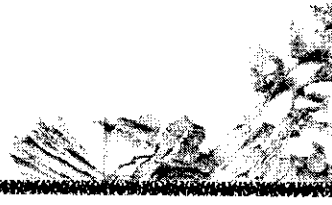
الطريقة :

- ١ - قطعى الزيتون حسب الرغبة .
- أضيفى الكزبرة المفرية والفلفل المقطع والكمون وزيت الزيتون .
- ٢ - اخلطى السلطة جيدا وأتمى الديكور بحلقات الطماطم .

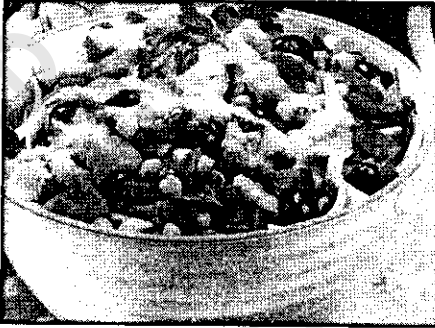
ملحوظة :

يستغنى عن إضافة الملح نظرا لأن الزيتون المخلل يحتوى على نسبة عالية من الملح .

سأطة الءمء



المواء المسءملة :



٢ كوء ءمء مسلوء .

٢ ءمرة فلفل رومى ءمراء
مقءطءة ناعما .

ملءقة طءام مقءونس مفروم
- بصلءة مفرومة .

عصير ليمونة - ملءقة طءام
ءل .

ءوابل : ملح - فلفل - كمون للءءوق .

لءىكور الطبق : ءلقات من الليمون وأوراق نعناع طازء .

الطريقة :

١- لسلق الءمء أولا ، انءى الءمء فى ماء فاءر مءة ١٢ ساءة
ءم ىنقى ءماما .

اسلقه فى ماء مءلى وأضىفى عىء السلق ذرة كربونات .

٢- اسطفه فى ماء السلق لىبرء .

٣- اءلطفى الءمء المسلوء بالفلفل الأءمر المفرى والمقءونس
والبصلءة المفرىة ، وأضىفى ءوابل من ءل وعصير ليمونة ، وكمون ،
وملء ، وفلفل وأءمى الءلط .

٤- قءمىه فى أطباق السلطة لىءم الءىكور بأوراق النعناع وءلقات
الليمون .

السلطة الروسية

(سلطة الخضراوات المسلوقة بالمايونيز)

المواد المستعملة :

- نصف كجم خضراوات مشكلة .
- (جزر - بطاطس - بازلاء - فاصوليا) .
- ٤ ملاعق مايونيز جاهز .
- ٢ بيضة مسلوقة .
- ملح للتذوق .
- ٢ ثمرة طماطم لديكور الطبق .

الطريقة :



١- اسلقى
الخضراوات
المشكلة فى
ماء مغلى
وأضيفى عند
السلق ذرة
كربونات
صودا
للمحافظة على
لون

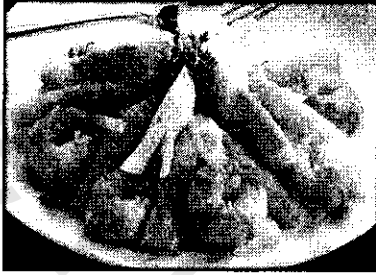
الخضراوات طازجة . ارفعيها من ماء السلق لتبرد تماما .

٢- اخلطى بالمايونيز ، وقدميها فى سرفيس ، ويتم الديكور بقطع
البيض المسلوق وتقدم .

سلطة الجمبري بالمايونيز والكاتشب



المواد المستعملة :



- ١ كجم جمبرى حجم جيد .
- ٢ عصير ليمونة - بصلة - جزرة - ملح .
- ماء ساخن لسلق الجمبرى .
- ٣ ملاعق كبيرة مايونيز جاهز .
- ملعقة طعام كاتشب .

عند التقديم :

أوراق خس مفرية خشنة - حلقات من الليمون .

الطريقة :

- ١ - اسلقى الجمبرى فى ماء مغلى وأضيفى عند السلق عصير ليمون وبصلة وجزرة وقليل من الملح .
- ارفعى الجمبرى من ماء السلق ليبرد ، ويقشر ويشق بالسكين من ظهره لنزع الرمال ، واشطفيه بالماء الفاتر جيدا .
- ٢ - اخلطى المايونيز مع الكاتشب .
- ٣ - رصى الجمبرى فى طبق التقديم ، وأضيفى صوص كوكتيل المايونيز مع الكاتشب فى المنتصف وقدميه . واتمى الديكور بحلقات من الليمون والزيتون الأسود الخالى من النوى .

سأطة المأفوف بالأنشون لأهم البقر

المواد المستعملة :

- ملفوفة حجم وسط « كرنب »
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر مقطعتين ناعما بالسكين - ملعقة طعام مقدونس مفروم .
- ١/٨ كجم لانشون لحم بقرى .
- ملعقة طعام خل - قليل جدا من الملح .
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز جاهز .
- ملعقة صغيرة سكر .

لديكور الطبق :

حلقات من الطماطم الطازجة .

الطريقة :



- ١ - افرمى أوراق الملفوف « الكرنب » بالسكين ناعما .
- ٢ - قطعى اللانشون شرائح رفيعة .
- ٣ - اخلطى الملفوف مع اللانشون والفلفل المقطع والمقدونس ، وأضيفى التوابل من خل وذرة ملح وسكر والمايونيز ، وأتمى الخلط وقدميها .

سلطة مهروس البطاطس بالمقدونس

المواد المستعملة :

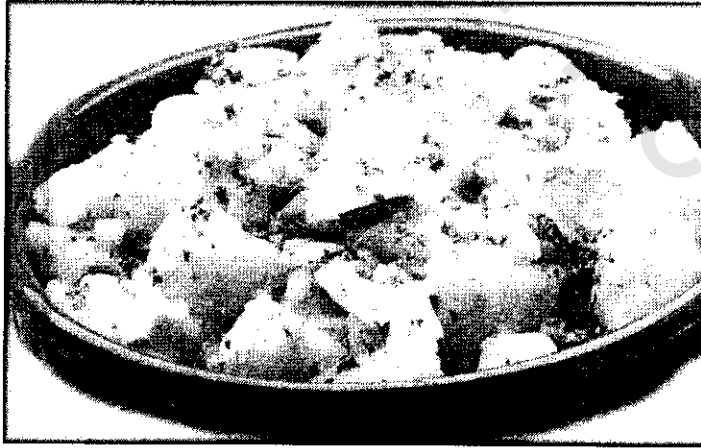
- نصف كجم بطاطس .
- ٢ ملعقة طعام مقدونس مفروم .
- ٤ فصوص ثوم مهروسة .
- ملح - فلفل - ماء لسلق البطاطس .
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون .

لديكور الطبق :

- زيتون أسود مخلل خالي من النوى .

الطريقة :

- ١ - اسلقي البطاطس في ماء مغلي وأضيفي ملحاً عند السلق ، ارفعي البطاطس من ماء السلق لتبرد وقشريها .
- ٢ - اهرسى بالهراسة مع إضافة الثوم وزيت الزيتون والملح والمقدونس وقدميها بالديكور المناسب .



سلطة الرجله مع الفلفل الرومى الأحمر



المواد المستعملة:

- ربع كجم رجله .
- ٤ ثمرات فلفل رومى أحمر مفرى ناعما .
- عصير ليمونة .
- ملعقة طعام خل .
- ملح للتذوق.

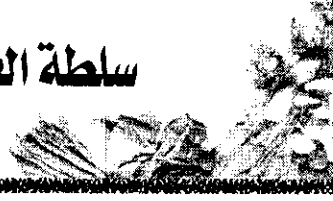
عند التقديم :

حلقات من الليمون والطماطم على جوانب الطبق.

الطريقة :

- ١ - اقطفى أوراق الرجله وأضيفى إليها بصله مفرومة والفلفل الأحمر المفري ناعما والخل والملح وعصير الليمون - اخلطى الرجله وقدميها.
- ٢ - قدمى الرجله فى سرفيس وأتمى الديكور بحلقات الليمون والطماطم .

سلطة الفاصوليا الحمراء والبيضاء



المواد المستعملة :

- ربع كجم فاصوليا بيضاء . - ربع كجم فاصوليا حمراء .
- ملعقة طعام مقدونس مفروم . - ملعقة كبيرة زيت زيتون .
- بصلة مفرومة ناعما . - ملعقة طعام خل أبيض .
- ثمرتان طماطم مفرومة بالسكين ناعما - ملح وفلفل للتذوق.

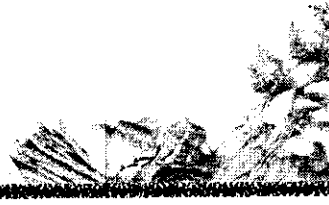
لديكور التطبيق :

أوراق من الخس - حبات زيتون أسود خال من النوى.

الطريقة :

- ١- انقعي الفاصوليا كل صنف على حدة لمدة أربع ساعات .
- ٢- اسلقي الفاصوليا البيضاء ، وارفعيها من ماء السلق ثم شطفيها وبرديها وصففيها .
- ٣- اسلقي الفاصوليا الحمراء وارفعيها من ماء السلق « اشطفيها » وبرديها ثم صففيها .
- ٤- اخلطي الفاصوليا البيضاء والحمراء بالمقدونس والطماطم المقطعة والبصلة والخل وزيت الزيتون والملح والفلفل .
- ٤- قدميها في طبق مفروش بأوراق الخس ، وأتمى الديكور بحلقات الزيتون الأسود والمخلل .

سلطة الدجاج



المواد المستعملة :

دجاجة حجم كيلو جرام .

١/٢ كوب ذرة صفراء مخللة .

ملعقة طعام صوص هريسة - ماء لسلق الدجاج - بوكية جارنيه
لسلق الدجاج عبارة عن : بصلة - جزرة - كرفس - فص حبهان .
ملح للتذوق . ٢ ملعقة كبيرة مايونيز جاهز .

لديكور الطبق :

يفضل حلقات من الفلفل الرومي الأحمر وحببات من الزيتون الأسود.

الطريقة :

١- اسلقى الدجاجة فى الماء المغلى وأضيفى عند السلق بصلة ،
جزرة ، عود كرفس - فص حبهان .

٢- ترفع الدجاجة من ماء السلق لتبرد قليلا - ينزع منها الجلد
والعظم وقطعى لحم الدجاج المسلوق إلى قطع متوسطة الحجم .

٣- اخلطى الدجاج مع صوص الهريسة والذرة الصفراء وصوص
المايونيز وقدميها فى سرفيس وأتمى الديكور بحلقات من الفلفل الرومي
الأحمر وحببات من الزيتون الأسود .

السلطة الخضراء بقطع جبن الماعز



المواد المستعملة :

١/٨ كجم جبن ماعز - ٢ ثمرة خيار - ٢ ثمرة طماطم .

بصلة - ثمرة فلفل رومى .

باقة مقدونس صغيرة - باقة جرجير صغيرة .

أوراق خس - أوراق نعناع .

ملعقة طعام زيت زيتون - ملح للتذوق .

ملعقة طعام خل - عصير ليمونة .

لديكوار الطبق :

أوراق مقدونس - حبات زيتون خال من النوى .

الطريقة :

١ - اغسلى الخضراوات وقشريها ، وقطعيها حسب الرغبة .

٢ - «افرمى» بالسكين أوراق الجرجير والخس والمقدونس فرما خشنا .

٣ - قطعى جبن الماعز قطعاً صغيرة .

٤ - اخلطى السلطة بالخل والليمون والملح وزيت الزيتون .

٥ - قدمى السلطة فى سرفيس وفوقها قطع الجبنة وأتمى الديكور بأوراق المقدونس والزيتون الأسود .

سلطة البرغل بالنعناع اليابس



المواد المستعملة :

- كوب كبير من البرغل .
- كوب من الذرة الصفراء المخللة .
- ملعقة صغيرة نعناع يابس ناعم .
- قليل من الملح لاكتمال عملية التذوق .
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر مقطعة ناعما بالسكين .
- ٢ ملعقة طعام زيت ذرة.
- بصلة مفرية .
- ملعقة طعام خل أبيض .
- لديكور الطبق :** استعملى أوراقا من الخس ، وحلقات من الطماطم .

الطريقة :

- ١- انقعى البرغل فى الماء الفاتر لمدة ١٠ دقائق ، وارفعيه من الماء ليصفى .
- ٢- اخلطى الذرة الصفراء مع البرغل ، والفلفل الأحمر والبصلة المفرية وأضيفى زيت الزيتون والملح والخل واخلطى الجميع جيداً.
- ٣- قدمى السلطة فى أطباق مفروشة بأوراق الخس ورشى النعناع فوق السلطة وقدميها .

سلطة الخيار المخلل



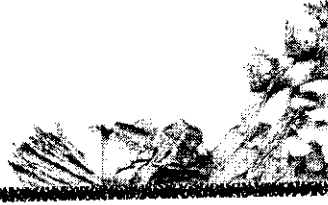
المواد المستعملة :

- ٦ حبات خيار مخلل .
- ملعقة طعام مقدونس مفري .
- ٦ ثمرات فلفل أحمر - ملعقة طعام زيت زيتون .
- بصلة مقطعة جوانح .
- ملعقة صغيرة كمون - ملعقة صغيرة شطة - ملعقة طعام خل .
- ٢ ثمرة فجل أحمر - ملح لاكتمال عملية التذوق .

الطريقة :

- ١- قطعي الخيار حلقات - قطعي الفلفل الأحمر جوانح .
 - ٢- اخلطي الخيار والفلفل الأحمر الرومي المقطع والبصل الجوانح والمقدونس .
 - ٣- أضيفي إليها الخل وزيت الزيتون ، وقليلًا من الشطة والكمون .
- اخلطي السلطة وقدميها في سرفيس مع ديكور الطبق بحلقات مقطعة من الفجل الأحمر .
- ملحوظة :** يمكن الاستغناء عن الملح لأن الخيار المخلل يحتوى على نسبة عالية من الملح .

سلطة القنبيط



المواد المستعملة:

- قنبيط مسلوق - ملعقة كبيرة صوص هريسة .
- ملعقة طعام خل - ملعقة طعام مقدونس مفروم .
- بصلة مقطعة جوانح - ثمرة فلفل رومى أحمر مقطعة جوانح .
- ملح للتذوق - ملعقة كبيرة زيت زيتون .



ديكور الطبق :

- شرائح طماطم وزيتون أسود .

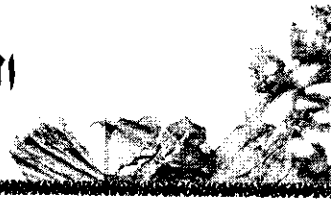
الطريقة :

- ١- قطعي القنبيط المسلوق قطعاً صغيرة، واخلطيه مع صوص الهريسة وباقي المكونات، وزيت الزيتون والخل والملح .



- ٢- قدمي السلطة فى سرفيس وأتمى الديكور بشرائح من الطماطم والزيتون الأسود .

الكوسا المقلية بالطحينة



المواد المستعملة :

نصف كجم كوسا - نصف كوب طحينة - ربع كوب ماء مثلج .
عصير ليمونة - ملعقة طعام خل - ملح - شطة حمراء .
ملعقة طعام مقدونس مفروم - ٢ ملعقة طعام زيت زيتون عند التقديم

الطريقة :

- ١- اغسلى الكوسا بالماء الفاتر ، وقطعى عنقها وقطعيها شرائح طولية ، ورشى عليها قليلا من الملح .
- ٢- اقلي الكوسا فى الزيت وارفعيها فى مصفاة .
- ٣- اهرسى الكوسا بالسكين ناعما .
- ٤- أضيفى الطحينة إلى الكوسا والملح وعصير الليمون والثوم والخل وقليل من الملح ، اخفقى الخليط جيدا ليقدّم لفتح الشهية فى أطباق السلطة، وقبل التقديم مباشرة أضيفى زيت الزيتون .



سلطة البطاطس بالكمون



المواد المستعملة :

- نصف كجم بطاطس .
- ماء لسلق البطاطس .
- ملعقة ثوم مهروسة .
- ملعقة طعام كمون .
- ملح - فلفل .
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون .
- ملعقة كبيرة مقدونس مفروم .

الطريقة :

- ١- اسلقى البطاطس وارفعيها من ماء السلق لتبرد وتقشر واهرسيها بالخفاقة وأضيفى عند هرسها زيت زيتون وثوما وكمونا وملحا وفلفلًا والمقدونس مفريا.
- ٢- اخفقى تماما، ووزعيها فى أطباق وأتمى الديكور بشرائح من الطماطم وقدميها.

سلطة الجرجير

المواد المستعملة :

٤ باقات جرجير - ملح للتذوق - عصير ليمونة - ملعقة طعام زيت زيتون - ملعقة كبيرة صوص هريسة .

الطريقة :

- ١ - اغسلي أوراق الجرجير بالماء الفاتر جيداً.
- ٢ - افرمي أوراق الجرجير فرماً خشناً بالسكينة.
- ٣ - تبلي سلطة الجرجير بصوص الهريسة والملح وعصير الليمون ، وزيت الزيتون .



سلطة البيض المسلوق



المواد المستعملة :

٥ بيضات - ماء لسلق البيض - ملح - ملعقة صغيرة خل .

التوابل :

مقدونس مفروم ناعما - ملعقة طعام خل - ملعقة طعام زيت زيتون
- ملح - ملعقة طعام صوص هريسة . .

ديكور الطبق :

أوراق من الخس والمقدونس .

الطريقة :

١ - اسلقى البيض فى ماء مغلى وأضيفى الملح والخل ، وبعد النضج اشطفيه بالماء ليبرد ويقشر .

٢ - قطعى البيضة إلى أربعة أجزاء ورصيها فى طبق مفروش بأوراق الخس والمقدونس .

٣ - اخلطى التوابل من صوص هريسة وملح وخل وزيت زيتون واسكبيه فوق البيض ليقدم .

سلطة المكرونة الصغيرة



المواد المستعملة :

ربع كجم مكرونة حجم صغير - ماء لسلق المكرونة - ١/٨ كجم لانشون لحم بقرى .

بصلة مفرية - ملح - فلفل .

ملعقة صغيرة مقدونس مفروم .

ثمرة فلفل أحمر مفرية ناعما .

ملعقة طعام زيت زيتون .

ملعقة طعام خل - عصير ليمونة صغيرة .

لديكور الطبق :

أوراق خس ونعناع أخضر .

الطريقة :

١ - تسلق المكرونة ويضاف عند السلق ذرة ملح وملعقة زيت ذرة .

٢ - ترفع المكرونة من ماء السلق لتشطف بالماء ونضعها فى مصفاة لتبرد .

٣ - يقطع اللانشون قطعاً صغيرة أو شرائح رفيعة .

٤ - نخلط المكرونة والانشون والفلفل المفري والبصلة والمقدونس والتوابل لنحصل على طبق سلطة متكامل العناصر الغذائية ويقدم ويتم الديكور بأوراق الخس والنعناع .

سلطة الشنكليش

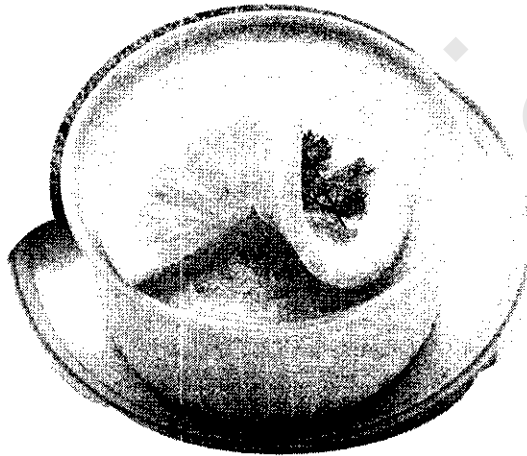


المواد المستعملة :

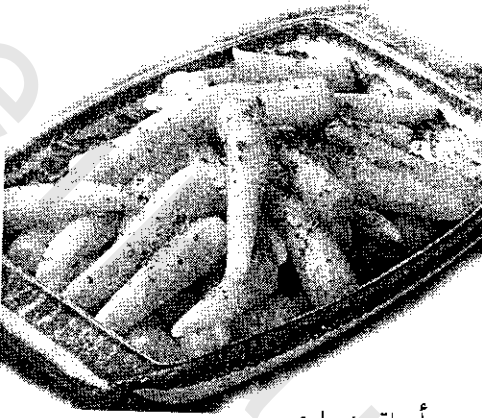
- ربع كجم شنكليش جاهز.
- بصلة مفرومة بالسكينة ناعما .
- ثمرة طماطم مقطعة ناعما .
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر مفرى ناعما .
- ملعقة طعام مقدونس مفرى .
- ديكور الطبق : أوراق خس - حلقات طماطم .

الطريقة :

اهرسي الشنكليش بالشوكة وأضيفى إليه البصلة والطماطم والفلفل الرومى الأحمر والمقدونس المفروم وأتمى الخلط بزيت الزيتون وقدميه .



مهروس الجزر بزيت الزيتون



المواد المستعملة :

- نصف كجم جزر أصفر .
- نصف كوب زيت زيتون .
- ملعقة صغيرة زعتر - ملح
- فلفل - ماء لسلق الجزر .

لديكور الطبق :

حلقات ليمون - زيتون أسود - أوراق نعناع .

الطريقة :

- ١- يغسل الجزر وقشريه واسلقيه فى ماء مغلى، وارفعيه من ماء السلق لتصفيه فى مصفاة وبرديه .
- ٢- اهرسى بالخفاقة أو أضيفى إليه عند السلق ملحاً وزيت زيتون وزعتر يابساً .
- ٣- قدميه فى سرفيس أو أطباق السلطة وأتمى الديكور بحلقات من الليمون وأوراق النعناع والزيتون الأسود الخالى من النوى .

سلطة الأرز

المواد المستعملة :

- ٣ أكواب من الأرز الناضج .
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر وأخضر مقطعتين ناعما .
- ملعقة كبيرة بازلاء مسلوق .
- ٢ ثمرة خيار مخلفة مقطعة ناعما « كريات صغيرة » قطعة جبن فلمنك مقطعة كريات صغيرة .
- ملعقة طعام مقدونس مفروم - ملح - فلفل - ملعقة كبيرة زيت زيتون .
- عصير ليمونة - ملعقة طعام خل أبيض .

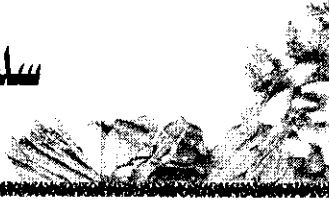
لديكور الطبق :

أوراق نعناع أخضر .

الطريقة :

- ١- اخلطى الأرز بالفلفل الرومى المقطع والبازلاء والخيار المخلل والجبن والمقدونس .
- ٢- أضيفى التوابل من ملح وفلفل وزيت زيتون وخل وعصير ليمون وأتمى الخلط بالتوابل .
- ٣- قدمى سلطة الأرز وأتمى الديكور بأوراق النعناع .

سلاطة الفطر



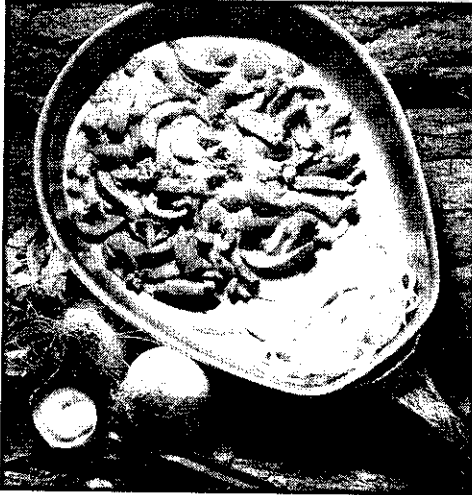
المواد المستعملة :

- ١/٤ كجم فطر مسلوق .
- بصلة مفرية .
- ٢ ملعقة كبيرة صوص هريسة - ملعقة زيت زيتون .
- ملعقة طعام خل - عصير ليمونة .
- ذرة ملح - ملعقة طعام مقدونس مفروم .

ديكور الطبق :

- أوراق خس - حلقات من الطماطم .

الطريقة :



- ١ - قطعي الفطر المسلوق إلى شرائح أو قطع متوسطة الحجم ، واخلطيها بصوص الهريسة والبصلة المفرية وزيت الزيتون مع إضافة الملح ، وعصير الليمون والخل والمقدونس ، وقدميه في طبق مفروش بأوراق الخس وأتمى الديكور بحلقات الطماطم .

سلطة المورثة



المواد المستعملة :

- نصف كجم مورثة جاهزة.
- ٤ ثمرات فلفل رومى أحمر وأخضر .
- ملعقة طعام كزبرة مفرية .
- ٢ ثمرة خيار مقطع ناعما .
- ٤ ثمرات طماطم - زيت زيتون .

ديكور الطبق :

أوراق خس ومقدونس .

الطريقة :

- ١ - اغسلى الخضراوات وقطعيها ناعما .
- ٢ - اخلطى الخضراوات المقطعة بالمورثة وأضيفى زيت الزيتون وقدميها فى طبق مفروش بأوراق الخس والمقدونس وقدمى معها الخبز الأبيض .

ملحوظة :

المورثة تحتوى على نسبة عالية من الملح لهذا السبب لم نذكر الملح فى المكونات .

سلطة الخس والطماطم بالزعرير اليابس



المواد المستعملة :

- ٢ خسة حجم متوسط .
- ٤ ثمرات طماطم .
- ملعقة كبيرة زعرير يابس .
- ٤ فصوص ثوم مهروس .
- ملح للتذوق .
- بصلة مقطعة جوانح .
- ملعقة طعام خل .
- ملعقة كبيرة زيت زيتون .

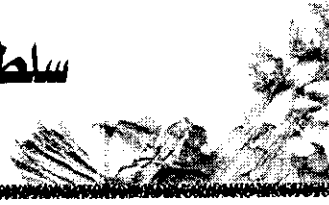
ديكور الطبق :

- أوراق خس ونعناع .

الطريقة :

- ١ - اغسلي الخضراوات جيدا بالماء الفاتر ، وقطعيها واخلطيها بالثوم والبصل والخل وزيت الزيتون .
- ٢ - عند التقديم انثري الزعرير اليابس فوق طبق السلطة .

سلطة لسان العجل بالليمون



المواد المستعملة :

- لسان عجل . - ثمرة فلفل رومى أحمر مقطعة جوانح رفيعة .
- ملعقة طعام زيت زيتون - ماء لسلق اللسان - بصلة مقطعة جوانح .
- ملعقة طعام مقدونس مفروم - عصير ليمونة .
- ٢ ملعقة طعام صوص هريسة .
- ملح وفلفل للتذوق .

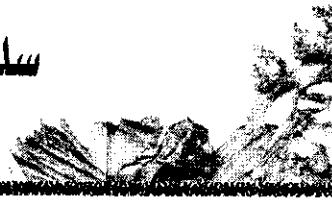
ديكور الطبق :

- أوراق خس - شرائح طماطم وليمون .

الطريقة :

- ١ - اسلقى اللسان فى ماء مغلى وأضيفى بصلة - جزرة - ورق لاورو عند السلق .
- ارفعيه من ماء السلق ليبرد .
- انزعى جلد اللسان بالسكين وقطعيه شرائح حسب الرغبة .
- ٢ - اخلطى شرائح اللسان مع الفلفل المقطع والبصلة والمقدونس وزيت الزيتون والملح وعصير الليمون .
- ورتب شرائح اللسان فى طبق مفروش بأوراق الخس وشرائح الطماطم وقطع الليمون .

سلطة البطاطس بالطحينة وصوص الهريسة



المواد المستعملة :

- نصف كجم بطاطس مسلوقة ومقشرة .
- كوب طحينة بيضاء .
- ملعقة طعام ملح - ١/٤ كوب عصير ليمون .
- كوب ماء مثلج - ٤ فصوص ثوم .
- ٢ ملعقة طعام صوص هريسة .

لديكور الطبق :

- ثمرة فجل أحمر مقطعة حلقات رفيعة - أوراق نعناع .
- ملعقة طعام زيت زيتون .

الطريقة :

- ١- تهرس البطاطس مع إضافة الطحينة وكوب ماء مثلج وعصير ليمون والثوم وصوص الهريسة .
- ٢- يتم الخفق حتى يتجانس الخليط .
- ٣- يضاف زيت الزيتون قبل التقديم مباشرة، ويتم الديكور بحلقات الفجل الأحمر وأوراق النعناع . وتقدم .

ملحوظة : صوص الهريسة متوافر في محلات البقالة والسوبر ماركت .

سأطة السمك بالمأونز والكأشب

المأوء المسأعملة :

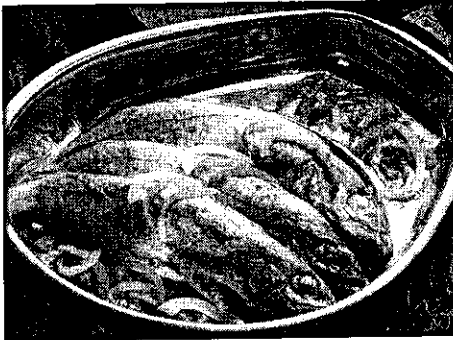
- نصف كأم سمك فلهه - أو سمكة أأم كبر .
- ٤ ملاءق كببرة مأونز - أمرة فلفل أأمر مقأعة أوانأ رففعة .
- ملعقة كببرة كأشب - بوكفة أارنه لزوم السلق .
- أزرة - بصلة - عود كرفس - لأمونة مقأعة - ملح للأذوق .

ألكور الطبق :

بفض مسلق الواأة مقأعة أربعة أأاء - زفون أسوء .

الطرفة :

١- اسلق السمك و أضففف عأء السلق بوكفه أارنه ، ارفعه من ماء السلق لفرء وقأعه قأعا صغفرة .



٢- األطف المأونز بالكأشب

أولا أم األطفه بالسمك .

٣- قأمفه فف سرففس وأأمف

ألكور بأوانأ الفلفل الرومف

الرففعة وقأع البفض المسلق

والزفون الأسود .

سلطة السبيناخ بالسماق

المواد المستعملة :

- نصف كجم سبيناخ - بصلة مفرية .
- ٢ ثمرة فلفل أحمر مقطعة ناعما .
- ٢ فص ثوم مهروس - ملح وفلفل للتذوق .
- ملعقة طعام - سماق بودر .
- ملعقة طعام خل - ملعقة كبيرة زيت ذرة .
- ٢ ملعقة كبيرة صنوبر محمر عند التقديم .



ديكور الطبق :

حلقات من الليمون والطماطم وأوراق الخس .

الطريقة :

- ١ - اغسلى أوراق السيناخ بالماء الفاتر وافرميها بالسكين فرما خشنا.
- ٢ - اخلطى كل المكونات من فلفل أحمر وبصلة والسماق وزيت الذرة والثوم والصنوبر وخل وملح وقدميه .
- وأتمى الديكور بحلقات من الليمون فى طبق مفروش بأوراق الخس .

سلطة الجبنة الموزاريللا بصوص الهريسة



المواد المستعملة :

- ربع كجم جبنة موزاريللا مبشورة «بشرا خشنا» .
- ثمرتان فلفل رومي أحمر - نصف ملعقة صغيرة زعتر يابس .
- ملعقة طعام زيت زيتون - ملعقة طعام صوص هريسة .
- ١٠ حبات زيتون أسود خال من النوى .
- قليل جداً من الملح للتذوق - ملعقة طعام خل .

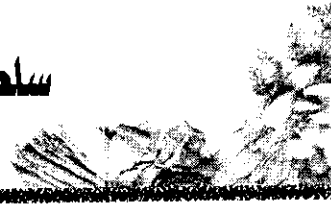
ديكور الطبق :

شرائح من الطماطم .

الطريقة :

- ١ - افرمى الفلفل الرومي ناعماً وأضيفي إليه الجبنة الموزاريللا ، وزيت الزيتون ، والزيتون الأسود الخالى من النوى ، وقليل من الملح والخل .
أتمى الخلط .
- ٢ - قدمى السلطة فى أطباق وأتمى الديكور بشرائح الطماطم .

سلطة الزيتون بالكمون



المواد المستعملة :

- ربع كجم زيتون أخضر مخلل خال من النوى .
- ملعقة كبيرة صوص هريسة .
- ملعقة طعام كمون .
- ٤ فصوص ثوم مهروس .
- ملعقة طعام زيت زيتون .
- ملعقة طعام خل .
- ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرية .

ديكور الطبق:

- أوراق خس - حلقات من الليمون - حلقات طماطم .

الطريقة :

- ١- اغسلى الزيتون بالماء الفاتر لتخفيف نسبة الملح .
- ٢- اخلطى الزيتون بالشوم ، والكمون والكزبرة والخل وصوص الهريسة وقدميه فى طبق مفروش بأوراق الخس وأتمى الديكور بحلقات من الليمون والطماطم .

مخلل الكرنب مع البنجر

المواد المستعملة :

رأس كرنب « ملفوف »

٤ فصوص ثوم - ٢ ثمرة بنجر .

نصف كوب من الملح - نصف كوب من الخل .

٤ قرون فلفل « حامى » - لتر ماء .

الطريقة :

١ - قطعى أوراق الكرنب « الملفوف » بالحجم المتوسط .

٢ - قشرى ثمرة البنجر وقطعها شرائح .

٣ - اخفقى الملح والخل فى الماء جيدا .

٤ - جهزى برطمانا زجاجيا وعبئى بداخله الكرنب والبنجر والفلفل الحامى والثوم وخليط الماء بالخل والملح وأحكمى إغلاقه .
يؤكل منه بعد خمسة أيام .



سأطة عيش الغراب «الفطر»

المواد المستعملة :

ربع كجم عيش الغراب «الفطر»

عصير ليمون - ماء للسلق .

٤ فصوص ثوم مهروس - ملح - فلفل - ملعقة طعام زيت زيتون .

بصلة مفرية - ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس - عصير ليمونة -

ملعقة طعام خل .



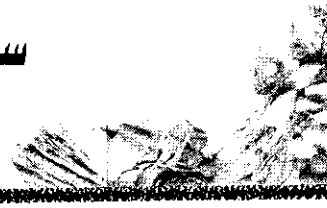
لديكور الطبق:

حلقات من الطماطم مع أوراق مقدونس .

الطريقة:

- ١ - قطعي عيش الغراب الواحدة إلى أربعة أجزاء .
اسلقي عيش الغراب في ماء مغلى وأضيفي عند السلق عصير الليمون أو خلا للمحافظة على لون عيش الغراب .
- ٢ - ارفعي عيش الغراب من ماء السلق ليبرد .
- ٣ - تبلي عيش الغراب بالملح والثوم وزيت الزيتون وعصير الليمون والخل واغرفيه في سرفيس ورشي فوقه الزعتر اليابس ليقدم في الحال .
وأتمى الديكور بحلقات الطماطم الطازجة وأوراق المقدونس .

سلطة الجبنة الموزاريلا بالزعر اليباس



المواد المستعملة :

- ١/٨ كيلو جبنة موزاريلا .
- ٢ ثمرة طماطم مقطعتين كريات صغيرة .
- ملعقة صغيرة من الزعر اليباس .
- ملعقة طعام زيت زيتون - ملح للتذوق .

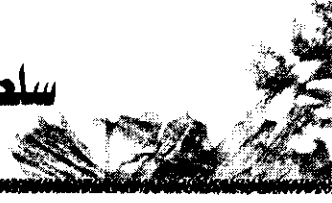
ديكور الطبق :

- زيتون أسود خال من النوى .
- أوراق مقدونس .

الطريقة :

- ١ - قطعى الجبنة الموزاريلا شرائح ضويلة متساوية ورشى عليها قليلاً جدا من الملح ورصيها فى طبق التقديم .
- ٢ - انثرى الطماطم المقطعة فوق الجبنة مع إضافة الزعر اليباس بطريقة هندسية فوق خليط الجبنة والطماطم .
- ٣ - أضيفى زيت الزيتون قبل التقديم مباشرة .

سلطة الإسبراجوس بالمستردة



المواد المستعملة :

- ١/٨ كجم اسبراجوس طازج .
- ليمونة مقطعة - ماء للسلق .
- ملعقة طعام زيت زيتون - ملعقة طعام خل .
- ٢ ثمرة فلفل أحمر مقطعة ناعماً «فلفل رومى» .
- ملح وفلفل للتذوق - ملعقة طعام مستردة .

لديكور الطبق:

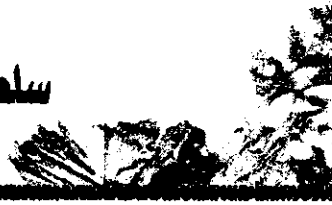
- أوراق خس مفرومة - فجل أحمر مقطع حلقات .

الطريقة :

- ١ - قشري الإسبراجوس بالمقشرة واسلقيه فى ماء مغلى مع إضافة عصير الليمون للمحافظة على لونه عند السلق .
- ٢ - ارفعيه من ماء السلق ليبرد .
- ٣ - رصيه فى طبق التقديم ، وانثرى فوقه الطماطم المفرومة ناعماً .
- ٤ - اخفقى زيت الزيتون مع الخل والمستردة والملح .
- أضيفى الخليط فوق الإسبراجوس وقدميه فى الحال .

ملحوظة: يفضل عند سلق الإسبراجوس أن يربط كل ست حبات بخيط قبل أن نضعه فى الماء المغلى عند سلقه .

سلطة الفجل الأبيض



المواد المستعملة :

- ٦ رءوس فجل أبيض .
- بصلة مقطعة جوانح .
- ملعقة كبيرة صوص هريسة .
- ملعقة مقدونس مفرى .
- ملعقة زيت زيتون .
- ملعقة طعام خل .
- قليل من الملح للتذوق .

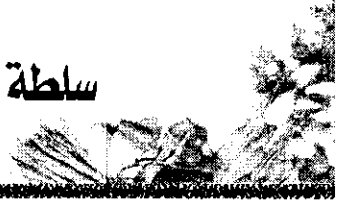
لديكور الطبق:

يفضل حلقات من الطماطم ، وأوراق من النعناع .

الطريقة :

- ١- قشرى الفجل ، وقطعيه رفيعا ، وأضيفى إليه البصلة المقطعة ، وملعقة طعام صوص الهريسة ، والخل وزيت الزيتون والملح .
- ٢- اخلطى الكل جيدا ، وقدمى السلطة فى طبق وأتمى الديكور بحلقات الطماطم والنعناع .

سلطة البطاطس باللانشون البقرى



المواد المستعملة :

- نصف كجم بطاطس .
- ١/٤ كجم لانشون بقرى .
- ملعقة طعام مقدونس مفروم .
- ملعقة طعام زيت زيتون - عصير ليمونة - ملح - فلفل للتذوق .
- ملعقة طعام خل - ماء ساخن لسلق البطاطس .

لديكور الطبق :

- حلقات الطماطم - أوراق نعناع .

الطريقة :

- ١- تسلق البطاطس فى ماء مغلى حتى تنضج وارفعيها من ماء السلق لتبرد وقشريها .
- ٢- قطعى البطاطس قطعاً متوسطة الحجم .
- قطعى اللانشون شرائح رقيقة .
- ٣- اخلطى البطاطس باللانشون والمقدونس وزيت الزيتون والخل وعصير الليمون والملح والفلفل وقدميها فى طبق وأتمى الديكور بحلقات الطماطم وأوراق النعناع .

سأطة البطاطس بالأمص والمأونأز



المواد المسأملة :

١ كأم بطاطس - ماء لسلق البطاطس .

٢ ملأقة كأمرة مأونأز أأهر .

كوب أمص مسلق .

ملأ - فلفل .

ملأقة صأمرة زأئر أأس .

أأضأان مسلقأان ومأشرأان .

لأأكور الطأق : الزأئون الأسود وأوراق المأأونس .

الطأرأقة :

١ - اسلقأ البطاطس ، وعأ السلق أأأففأ قأألا من المألأ .

ولأأظأ أن أكون الماء سأأنا ، أأأ أأضأ سأمأا .

أرفأأها من السلق لأأرد وأأشر .

٢ - أأأأ البطاطس أأأأا صأمرة أو أأسب الرأأة . أأأففأ الأمص

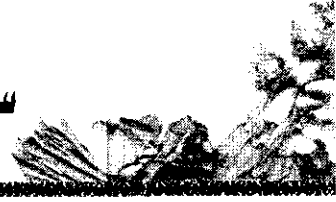
والمأونأز وأأمأ الأأط مع إأأافة ذرة ملح وفلفل .

٣ - أأأمأ السأطة فأ سرفأس ورأأ الزأئر فوأ أأأط البطاطس

والمأمص وأأمأ لأأكور بأأأع البأض المسلق والزأئون الأسود وأوراق

المأأونس

سلطة الأفوكادو



المواد المستعملة :

- ٤ ثمرات أفوكادو .
- ٢٠ حبة جمبرى مسلوق .
- خيارة مخللة مقطعة ناعما .
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز - ملعقة كاتشب .
- زيتون أسود خال من النوى - ملح للتذوق .

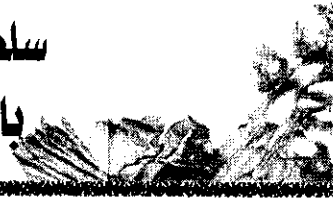
ديكور الطبق :

- أوراق خس وطماطم .

الطريقة :

- ١- قشرى ثمرات الأفوكادو وقطعها الواحدة إلى نصفين طوليا مع نزع النوى .
- ٢- اخلطى المايونيز بالكاتشب ، والخيار المخلل المفرى .
- ٣- قطعى حبات الجمبرى المسلوق ، والخيار المخلل المفرى .
- ٣- قطعى حبات الجمبرى المسلوق الواحدة إلى نصفين وتبليها بعصير الليمون والملح .
- ٤- رصى حبات الجمبرى داخل أنصاف الأفوكادو وأضيفى الصوص فوق الجمبرى ، وأتمى الديكور بحبات الزيتون الأسود الخالى من النوى وقدميها .

سلطة البطاطس المهروسة بالسمسم وحبّة البركة



المواد المستعملة :

- نصف كجم بطاطس مسلوقة .
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون - ملح - فلفل .
- ٢ فص ثوم مهروس - نصف كوب سمسم محمص .
- ملعقة طعام حبة البركة محمصة .

ديكور الطبق :

- أوراق مقدونس - حلقات من الطماطم .

الطريقة :

- ١ - قشري البطاطس ، واهرسوها وأضيفي الثوم وزيت الزيتون والسمسم وحبّة البركة .
- وقدميها في طبق وأتمى الديكور بحلقات الطماطم . وأوراق المقدونس .



سلطة البطاطس بصوص الهريسة



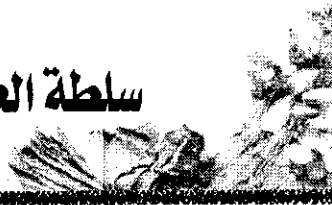
المواد المستعملة :

- نصف كجم بطاطس مسلوقة ، ومقشرة .
- ثلاث ملاعق كبيرة صوص هريسة جاهز.
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر - ملح للتذوق .
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون .

الطريقة :

- ١- اهرسى البطاطس ، وأضيفى عند الهرس صوص الهريسة والملح .
- ٢- قدميها فى سرفيس وأتمى الديكور بحلقات الفلفل الرومى الأحمر واسكبى فوق البطاطس زيت الزيتون وقدميها .

سلطة العدس والأرز بزيت الزيتون



المواد المستعملة :

- ٢ كوب أرز مسلوق .
- ٢ كوب عدس « بجبة » مسلوق .
- ملح - فلفل - ١/٢ ملعقة صغيرة كمون .
- ملعقة كبيرة زيت ذرة .
- ٢ بصلة مقطعة ومحمرة .

الطريقة :

- ١ - يخلط العدس والأرز ويضاف ملح وكمون وفلفل .
- ٢ - أضيفي زيت الزيتون وقلبي خليط الأرز والعدس .
- ٣ - اغرفي في أطباق صغيرة وأضيفي فوقه البصل المحمر وأتمى الديكور بشرائح الفجل الأحمر وأوراق النعناع .

سلطة الكوسا بالثوم والليمون



المواد المستعملة :

- نصف كجم كوسا .
- عصير ٢ ليمونة - ملح .
- ٤ فصوص ثوم مهروسة .
- ملعقة طعام كزبرة خضراء مفرية .
- زيت للقليل والتحمير .

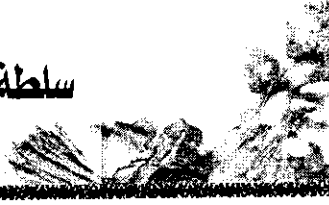
عند التقديم :

- حلقات طماطم .

الطريقة :

- ١ - قطعى عنق الكوسا وقطعيها شرائح طولية أو عرضية رفيعة لتلقى فى الزيت وارفعيها فى مصفاة .
- ٢ - حمرى الثوم والكزبرة والملح وعصير الليمون لاكتمال عملية التذوق وقدميها .

سلطة الفلفل الرومى الأحمر والأخضر



المواد المستعملة :

- ربع كجم فلفل رومى أحمر .
- ربع كجم فلفل رومى أخضر .
- ملعقة كبيرة زيت زيتون .
- ٤ فصوص ثوم مهروس .
- ملعقة طعام خل - ملح .
- زيت للقللى - ١/٢ ملعقة صغيرة شطة حمراء .

الطريقة :

- ١- ينزع عنق وثمرات الفلفل الرومى وتحمر فى زيت وترفع فى مصفاة ويترك الفلفل حتى يبرد ثم تقشر القشرة الخارجية .
- ٢- يهرس بالسكين ناعما ثم يضاف الثوم والخل والملح والشطة الحمراء ويقدم فى أطباق ويتم الديكور بشرائح الليمون .

سلطة الأرز باللحم المدخن

المواد المستعملة :

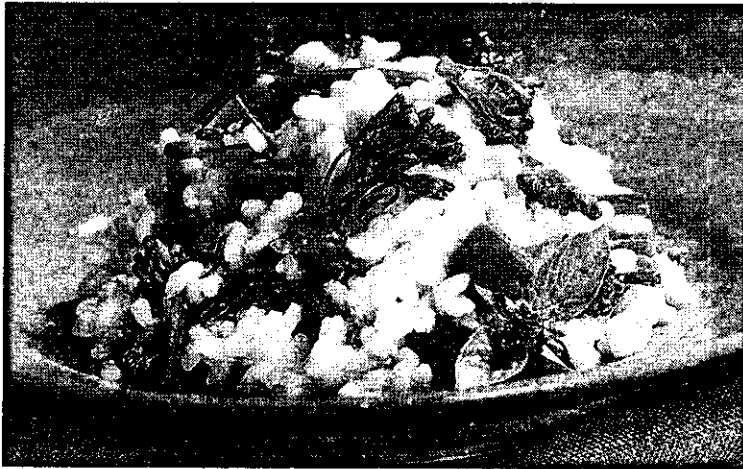
٢ كوب من الأرز المسلوق - ١/٤ كجم لحم بتلو مدخن .
كوب بازلاء مسلوقة - بصلة مفرية - ثمرة فلفل رومى أحمر
مقطعة ناعما - عود كرفس مفرى - ملح - فلفل للتذوق - ملعقة
طعام خل - ملعقة كبيرة زيت زيتون .

ديكور الطبق : حسب الرغبة

أوراق خس - زيتون - شرائح ليمون .

الطريقة :

- ١ - قطعى اللحم المدخن قطعاً متوسطة الحجم .
- ٢ - اخلطى اللحم مع الأرز والبازلاء المسلوقة والبصلة المفرية والفلفل والكرفس وزيت الزيتون والخل والملح .
- ٣ - قدمى السلطة فى طبق مفروش بأوراق الخس وشرائح الليمون .



سلطة الفاصوليا الخضراء والبطاطس بالخل والزيت



المواد المستعملة:

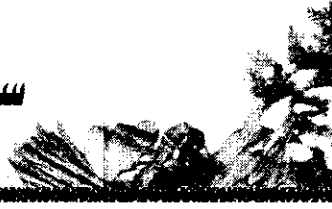
- ربع كجم فاصوليا خضراء مقطعة .
- ٤ حبات بطاطس مسلوقة .
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر مفرية .
- ملح - فلفل .
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز .

عند التقديم : شرائح طماطم - أوراق نعناع .

الطريقة :

- ١- اسلقى الفاصوليا فى الماء المغلى وأضيفى عند السلق ذرة كربونات صودا للمحافظة على لون الفاصوليا عند السلق .
- ارفعيها من ماء السلق لتبرد .
- ٢- قشرى البطاطس وقطعيها حسب الرغبة .
- ٣- اخلطى الفاصوليا مع البطاطس والفلفل المقطع .
- أضيفى المايونيز وأتمى الخلط وقدميها فى طبق .
- أتمى الديكور بشرائح الطماطم .

سلطة الكلمارى بالمايونيز



المواد المستعملة :

- نصف كجم كلمارى نظيف وجاهز للطهى .
- لوزم السلق: بصلة - جزر - عود كرفس .
- ملعقة طعام خل - عصير ليمونة .
- كوب ذرة صفراء مخللة .
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر مفرية ناعما .
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز جاهز .

عند التقديم :

- زيتون أسود - بيضة مسلوقة ومقطعة حلقات .

الطريقة :

- ١- اسلقى الكلمارى فى ماء مغلى ، وأضيفى عند السلق : جزرة بصلة - عود كرفس - خل - ليمون .
- ارفعى الكلمارى من ماء السلق ليبرد .
- ٢- قطعيه شرائح رفيعة وأضيفى إليه الذرة الصفراء والفلفل المقطع ناعما والمايونيز واخليطيه ، وقدميه فى أطباق السلطة وأتمى الديكور بالزيتون الأسود وحلقات البيض المسلوق .

سلطة الكرنب والحمص

المواد المستعملة :

- كرنب صغيرة .
- ٢ كوب حمص مسلوق .
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر مفرية ناعما .
- عصير ليمونة- ملعقة طعام خل .
- ٢ ملعقة طعام زيت ذرة .
- ٢ ملعقة طعام مايونيز .
- ملح للتذوق .
- ٢ ثمرة طماطم .

ديكور الطبق :

حلقات من الطماطم - زيتون أسود - أوراق نعناع.

الطريقة :

- ١- قطعى أوراق الكرنب ناعما واخلطيها مع الحمص المسلوق والفلفل المقطع.
- ٢- أضيفى زيت الزيتون والملح والخل وعصير الليمونة والمايونيز وأتمى الخلط ، واغرفيه فى أطباق السلطة وقدميه بديكور من قطع الطماطم وأوراق النعناع والزيتون الأسود.

سلطة نخاع العجل



المواد المستعملة :

نصف كجم نخاع «سلاسل» - بصلة - جزرة - عود كرفس .
قطعة ليمون - ملعقة طعام خل - ملح .

لزوم التتبيل :

ملعقة طعام عصير ليمون . - ملعقة طعام خل أبيض .
ملعقة طعام مقدونس مفروم . - ملعقة طعام صوص هريسة .
٢ فص ثوم مهروس - ملح للتذوق .
ملعقة كبيرة زيت زيتون .

ديكور الطبق :

أوراق مقدونس - حلقات طماطم .

الطريقة :

- ١- تشطف سلاسل النخاع بالماء الفاتر وتسلق فى ماء مغلى ويضاف عند السلق جزرة - بصلة - عود كرفس - خل - ليمون - ملح . ترفع من ماء السلق وتشطف بالماء الفاتر لتبرد .
- ٢- تقطع حسب الرغبة ، وتبل بالخل ، وعصير الليمون والمقدونس ، وصوص الهريسة ، والملح ، وزيت الزيتون وتقدم بالديكور المناسب .

ملحوظة :

يمكن استعمال زيت الذرة بدلا من زيت الزيتون .

سلطة المخ البارد



المواد المستعملة :

٦ وحدات مخ كندوز - ماء لسلق المخ .

لزوم السلق :

ملعقة كبيرة خل - قطعة ليمون - جزرة .

التوابل : ثمرة فلفل رومى أحمر مفرية ناعما .

ملعقة مقدونس مفرى - بصلة مفرية - ملح .

فلفل أبيض - ٢ فص ثوم مهروس - عصير ٢ ليمونة

ملعقة طعام خل أبيض - ملعقة كبيرة زيت زيتون .

ديكور الطبق : طماطم - أوراق مقدونس - ليمون .

الطريقة :

١- يسلق المخ فى ماء مغلى ويضاف عند السلق : بصلة - جزرة - خل - قطعة ليمون - ملح .

٢- يلاحظ «نزع زفرة المخ» عند سلقه، يرفع المخ من ماء السلق ليبرد.

٣- يقطع الواحد إلى أربعة أجزاء ، ويخلط بالتوابل من مقدونس وعصير ليمون وفلفل ناعم وثوم وملح وزيت زيتون وخل .

٤- تقدم فى سرفيس ، ويتم الديكور بحلقات من الطماطم والليمون وأوراق المقدونس .

سلطة التونة بصوص الهريسة

المواد المستعملة :

- علبة تونة حجم ربع كجم .
- عصير ليمونة .
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر مفرومة ناعما .
- ٢ ملعقة صوص هريسة جاهز .

ديكور الطبق :

- طماطم - ليمون - أوراق مقدونس .

الطريقة :

- ١- تخلط التونة بصوص الهريسة والفلفل المقطع ناعما ، ويضاف عصير ليمونة .
- ٢- تقدم فى طبق ، ويتم الديكور بشرائح من الطماطم وأوراق المقدونس وحلقات من الليمون .



مهروس الحمص بالثوم وزيت الزيتون



المواد المستعملة :

- ٤ أكواب حمص مسلوق .
- نصف كوب زيت زيتون .
- ٢ فص ثوم مهروس .
- ملح .
- فلفل أبيض للتذوق .
- عصير ليمونة .
- ملعقة طعام مقدونس مفروم .

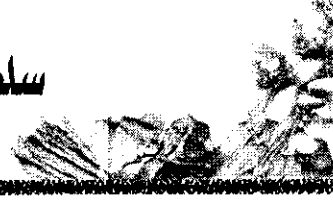
ديكور الطبق:

أوراق خس - زيتون أسود - حلقات من الطماطم .

الطريقة:

- ١ - يخفق الحمص المسلوق في الخلاط «الماكينة» حتى يهرس تماما يضاف زيت الزيتون والمقدونس وعصير ليمونة والثوم والملح والفلفل حتى يتجانس تماما.
- ٢ - يغرف الحمص السلطة في أطباق ويتم الديكور بالزيتون الأسود المخلل وحلقات من الطماطم وأوراق المقدونس ويقدم بالهناء والشفاء .

سلطة جبنة الركفور



المواد المستعملة :

- ١/٨ كجم جبنة ركفور.
- ملعقة طعام مقدونس مفروم .
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر مفروم .
- ثمرة طماطم مقطعة ناعما .
- ملعقة طعام زيت زيتون .

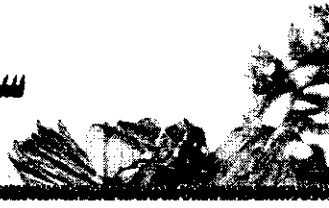
عند التقديم :

- أوراق خس .

الطريقة :

- ١ - تقطع الجبنة قطعا متوسطة بالسكينة .
- ٢ - يخلط المقدونس والطماطم والفلفل وزيت الزيتون ويقدم على جوانب الجبنة .

سلطة الجبنة القديمة



المواد المستعملة :

- ربع كجم جبنة قديمة .
- نصف كوب من الطحينة الخام .
- ملعقة كبيرة لبننة .
- ٣ ثمرات طماطم مقطعة ناعما .
- ملعقة طعام مقدونس مفروم .
- ملعقة كبيرة زيت زيتون عند التقديم .

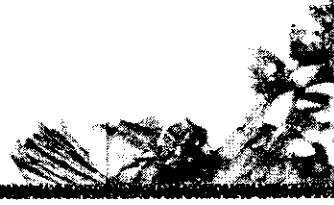
ديكور الطبق :

- أوراق خس - حلقات من الفجل الأحمر .

الطريقة :

- ١- تهرس الجبنة ويضاف إليها الطحينة واللبننة والطماطم المقطعة والمقدونس المفروم .
 - ٢- تقدم الجبنة فى طبق مفروش بأوراق الخس وحلقات من الفجل الأحمر .
- وتقدم بالهناء والشفاء !

سأطة البلوبف



المواء المسأمة :

- علة بلوبف آاهزة آجم ربع كجم .
- بصلة مفرة .
- ملعة طعام مقونس مفروم .
- ٢ ثمرة طماطم مقأعة ناعما .
- ملعة زف ذرة .
- شراآ زفون أآضر مآلل .

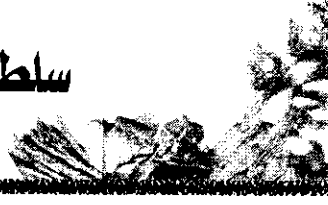
افكو الطبق :

- أوراق آس وآلقات من الطماطم .

الطرفة :

- ١- ففرآ البلوبف من العلة فف بولة ملامف .
وفهرس بالشوكة ، وفضاف فلفه البصلة المفرة .
والمقونس والطماطم وشراآ الزفون ، وزف الذرة .
- ٢- فقلب وفقدم فف سرففس مفروش بأوراق الآس وفأم الففكور
بآلقات الطماطم .

سلطة لسان الضأن بالمايونيز



المواد المستعملة :

- ٦ لسان ضأن .
- لوزم السلق : بصلة - جزرة - عود كرفس .
- ٣ ملاعق مايونيز .
- ملعقة صوص هريسة .
- ١٠ حبات زيتون أسود خال من النوى .

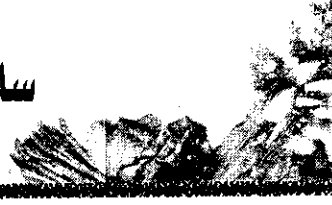
عند التقديم :

- أوراق خس - أوراق مقدونس - حلقات من الليمون .

الطريقة :

- ١ - يسلق اللسان في ماء مغلي ويضاف عند السلق بصلة - جزرة - فص جبهان .
- ٢ - بعد النضج يرفع اللسان من ماء السلق ويشطف بالماء ليبرد قليلاً وبعد ذلك يتم نزع الجلد الخارجى للسان .
- ٣ - يقطع شرائح طولية وتخلط بصوص الهريسة والمايونيز .
- ٤ - يتم الديكور بأوراق الخس والزيتون الأسود وحلقات من الليمون وأوراق المقدونس .

سلطة البنجر اللذيذ



المواد المستعملة :

- نصف كجم بنجر .
- بصلة مقطعة جوانح .
- ماء لسلق البنجر .
- ملح للتذوق .
- عصير ليمونة .
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون .
- ملعقة طعام خل .
- ملعقة طعام مقدونس مفروم .

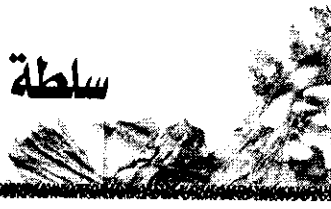
ديكور الطبق :

- ليمونة مقطعة حلقات .

الطريقة :

- ١- يغسل البنجر بالماء الفاتر ، ويسلق في ماء مغلي ويضاف عند السلق قليل من الملح ، يرفع البنجر من ماء السلق ليبرد ويقشر .
- ٢- يقطع البنجر قطعاً متوسطة ويضاف إليه البصل المقطع والمقدونس والخل وزيت الزيتون والملح للتذوق ، يتم الخلط ويقدم في طبق مع حلقات من الليمون .

سلطة المرتديلا « لحم العجل »



المواد المستعملة :

- ربع كجم لحم مرتديلا .
- ٢ ثمرة فلفل رومى أحمر وأخضر مقطعتان جوانح رفيعة .
- بصلة مقطعة جوانح رفيعة
- ٢ملعقة طعام زيت زيتون .
- عصير ليمونة .
- ملعقة طعام ملح .

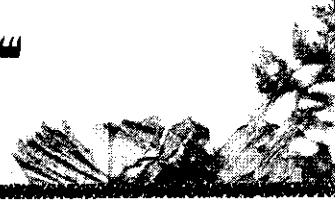
عند التقديم :

- أوراق خس - شرائح خيار مخلل .

الطريقة :

- ١- يقطع لحم المرتديلا شرائح رفيعة وتخلط مع البصلة المقطعة ، وزيت الزيتون ، وعصير الليمون والخل والملح والفلفل المقطع جوانح ، ثم تخلط السلطة .
- ٢- تقدم فى طبق مفروش بأوراق الخس ، وشرائح الخيار المخلل .

سلطة طماطم بالريحان والجبين الموزاريلا



المكونات والمقادير:

- ربع كجم طماطم .
- ربع كجم جبنة موزاريلا .
- بصلة مفرية .
- ملعقة كبيرة زيت زيتون .

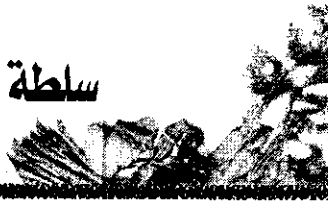
للتذوق:

- ملح - فلفل - ملعقة طعام خل .
- باقة أوراق ريحان صغيرة.

طريقة الإعداد والتحضير:

- ١ - تغسل الطماطم وتقطع أعناقها وتقطع دوائر رفيعة ، تقطع الجبنة الموزاريلا شرائح رفيعة أيضا.
- ٢ - يفرم جزء من أوراق الريحان ناعما وتخلط بالملح والخل وزيت الزيتون والبصلة المفرية.
- ٣ - يحضر سرفيس وترص شرائح الطماطم والجبنة الموزاريلا وأوراق الريحان « شريحة طماطم ، شريحة جبين ، ورقة ريحان وهكذا» .
- ٤ - يسكب الصوص فوق الجبنة بالطماطم ويقدم .

سلطة الباذنجان المقلّى بالجوز



المواد المستعملة :

- كجم باذنجان رومى .
- ١/٨ كجم جوز عين جمل مقشر ومفرد .
- ٤ فصوص ثوم - ملح للتذوق .
- ملعقة كبيرة زيت زيتون عند التقديم .
- عصير ليمونة .
- ملعقة كبيرة لبننة جاهزة .
- ملعقة طعام صوص هريسة .

ديكور الطبق عند التقديم :

أوراق نعناع - شرائح خيار مخلل وحلقات ليمون وزيت ذرة للقللى .

الطريقة :

- ١- يقشر الباذنجان ويقطع شرائح طولية أو حسب الرغبة ، ويرش عليه قليل من الملح ، يقلّى فى زيت ساخن ، ويرفع فى مصفاة قليلاً .
- ٢- يهرس بالسكينة مع إضافة الثوم وعصير الليمون الحامض والجوز المفرد ، وملعقة كبيرة من اللبننة وصوص الهريسة ويضبط الملح .
- ٣- يقدم فى سرفيس ، ويتم الديكور بأوراق النعناع وحلقات الليمون ، وشرائح الخيار المخلل .

طبق السلطة المطهية

تقدم بجانب العديد من المأكولات وفاتحة للشهية



المواد المستعملة :

- نصف كجم فلفل رومى أحمر وأخضر .
- ٦ فصوص ثوم مهروس - نصف كجم طماطم مخفوقة بالخلاط .
- ٢ بصلة مفرية -ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرية .
- ملعقة كبيرة صوص هريسة .
- ملعقة صغيرة كمون - ملح وفلفل للتذوق .
- ملعقة كبيرة زيت ذرة .

الطريقة :

- ١- يشوى الفلفل الرومى ويبرد، ويقشر ويهرس بالسكين .
- ٢- يحمر البصل والثوم بزيت الذرة مع إضافة الكزبرة والفلفل المهروس ، والطماطم ، وصوص الهريسة والملح والفلفل والكمون وعصير ليمونة ويترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج، ويقدم كفاتح للشهية ويمكن تقديمه بجانب الكفتة المشوية والمحمرة .

سلطة الكرنب الأحمر



المواد المستعملة :

- رأس كرنب أحمر .
- بصلة مقطعة جوانح رفيعة .
- ٢ ملعقة كبيرة صوص هريسة جاهز .
- ملعقة طعام خل .
- عصير ليمونة .
- ملح للتذوق .



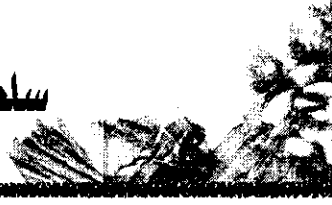
لديكور الطبق :

- شرائح ليمون أضافيا .
- شرائح زيتون أسود .

الطريقة :

- ١- تفرم أوراق الكرنب بالسكين ناعما، وتخلط مع البصلة والخل وزيت الذرة وعصير الليمونة والملح وصوص الهريسة .
- ٢- يقدم سرفيس مفروش بأوراق الخس ويتم الديكور بشرائح الليمون وشرائح الزيتون الأسود .

سلطة الفول الأخضر بالزيت



المواد المستعملة :

- نصف كجم حبوب فول أخضر .
- ملعقة كبيرة كزبرة خضراء .
- ذرة كربونات صودا.
- ملعقة طعام عصير ليمون .
- ملعقة كبيرة زيت ذرة .
- ٤ فصوص ثوم مهروس .
- ملح للتذوق - ماء مغلى لسلق الفول .

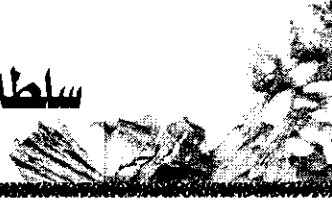
ديكور الطبق :

- قطع من الليمون والطماطم .

الطريقة :

- ١ - يغسل الفول بالماء الفاتر ويسلق فى ماء مغلى ويضاف عند السلق ذرة كربونات صودا للمحافظة على لون الفول الأخضر ويرفع من ماء السلق .
- ٢ - يحمر الثوم والكزبرة فى زيت الذرة ، يضاف الفول ليقلب فى الثوم والكزبرة مع إضافة عصير ليمونة ويضبط الملح حتى يكتمل النضج ثم يرفع من على النار ليقدّم بالديكور المناسب .

سلاطة كوكتيل فواكه البحر



المواد المستعملة :

ربع كجم شرائح سمك فليه .

ربع كجم صبيط نظيف وجاهز للطهي - ربع كجم جمبرى مقشر .

لوزم السلق : جزرة - عود كرفس - قطعة ليمون - ملعقة طعام خل .

التتبيل : ثمرة فلفل رومى أحمر مقطعة ناعما عند التقديم .

٤ ملاعق كبيرة مايونيز - بصلة مفرية - ملعقة كبيرة صوص كاتشب

حلقات ليمون - أوراق خس - أوراق شبت - زيتون أسود خال من

النوى . الطريقة :

١ - يسلق الجمبرى والصبيط والسمك فى ماء مغلى ويضاف عند

السلق بصلة - جزرة - عود كرفس - قطعة ليمون - ملعقة طعام خل .

٢ - ترفع فواكه البحر من ماء السلق لتغسل بالماء الفاتر ، وتبرد ،

وتقطع حسب الرغبة .

٣ - يخلط صوص المايونيز بالكاتشب والبصلة المفرية حتى يتكون

صوص كوكتيل .

٤ - تخلط فواكه البحر بالصوص وتقدم فى طبق مفروش بأوراق

الخس .

ويتم الديكور بقطع البيض المسلوق والكابري وينثر فوق فواكه البحر

الفلفل الأحمر المقطع ناعما .

سلطة الخس والسلمون المدخن



المواد المستعملة :

- ٢ خسة .
- ملعقة طعام كابري .
- ١/٨ كجم سلمون شرائح .
- ملعقة كبيرة صوص فجل جاهز .
- بيضتان مسلوقتان عند التقديم .

الطريقة :

- ١- يغسل الخس ويقطع قطعاً متوسطة وتتبيل بزيت الذرة وذرة ملح وملعقة طعام خل .
- ٢- يغرف في سرفيس ، وفوقه شرائح السلمون المدخن ، وينثر فوق السلمون الكابري المخلل ويتم الديكور بقطع البيض المسلوق .
- ٣- يقدم بجانبه شرائح توست أسمر محمص وصوص فجل في صوصيرة .

سأطة الأرز بالبيض والفلفل الرومى



المواد المستعملة :

- ٢ كوب أرز ناضج .
- ٤ بيضات مقليه .
- ثمره فلفل رومى أحمر مقطعة ناعما .
- ملعقة طعام زيت زيتون .
- ملعقة صغيرة خل .
- ملح للتذوق .

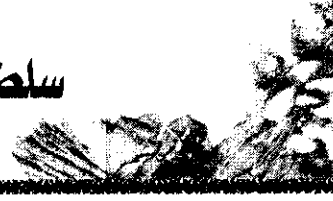
عند التقديم :

أوراق مقدونس وأوراق نعناع ..

الطريقة :

- ١- يسلق الأرز ويرفع من ماء السلق ويصفى ، ويحمر البيض .
- ٢- يخلط الأرز بالبيض المحمر والفلفل المقطع ناعما ويضاف الملح للتذوق وملعقة صغيرة خل .
- ويقدم في سرفيس ويتم الديكور بأوراق مقدونس ونعناع على جوانب الطبق أو السرفيس .

سلطة خماسي الخضراوات



المواد المستعملة :

- قطعة كرنب أحمر .
- قطعة كرنب أبيض .
- ٢ ثمرة طماطم .
- ١/٨ كجم عيش غراب مسلوق .
- ٤ ثمرات فلفل رومى أخضر .

التتبيل: ملعقة كبيرة زيت ذرة - ملعقة كبيرة صوص مايونيز .
ملح - فلفل للتذوق - ملعقة طعام خل - فص ثوم .

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضراوات حسب الرغبة .
- ٢ - ترص فى سرفيس بطريقة البوكيهات .
- ٣ - يخفق زيت الذرة والمايونيز والخل والملح والثوم والفلفل حتى يتكون «صوص التتبيل» .
- ٤ - قبل التقديم يسكب صوص التتبيل للسلطة وتقدم فى انحال .

سلطة الإسبراجوس بالجبن

المواد المستعملة :

- ١/٤ كجم إسبراجوس .
- ملعقة طعام خل .
- بصلة مقطعة جوانح .
- ثمرة فلفل أحمر رومى مقطعة جوانح رفيعة .
- ملعقة كبيرة صوص هريسة .
- ملعقة مقدونس مفرى عند التقديم .
- ملعقة طعام زيت ذرة وقليل من الخل .
- ١/٨ كجم جبنة فلمنك مقطعة مكعبات .

الطريقة :

- ١ - يقشر الإسبراجوس ويسلق ويضاف إليه عند السلق ملعقة طعام خل وذرة كربونات صودا للمحافظة على اللون الأخضر للإسبراجوس .
- ٢ - يرفع من ماء السلق ليبرد ، ويقطع حسب الرغبة .
- ٣ - يخلط الإسبراجوس بصوص الهريسة والجبنة والفلفل المقطع والبصل وزيت الذرة والخل والملح .
- ٤ - يقدم فى سرفيس مفروش بأوراق الخس .

طماطم محشوة بالجمبرى



المواد المستعملة :

- نصف كجم طماطم متوسطة الحجم .
- نصف كجم جمبرى نظيف وجاهز للسلق .
- ٤ ملاعق كبيرة مايونيز .
- ٢ خيار مخللة مقطعة فينو .
- أوراق مقدونس - زيتون أسود - حلقات ليمون .
- ماء لزوم سلق الجمبرى - جزرة - بصلة - قطعة ليمون .
- ملعقة طعام خل - ملح .

الطريقة :

- ١- يسلق الجمبرى فى ماء مغلى ويضاف عند السلق : جزرة - بصلة مقطعة - ليمونة - ملعقة طعام خل - ملح .
- ٢- يرفع الجمبرى من ماء السلق ليبرد ويقشر ويشق من الظهر بالسكين لنظافته من الرمال ثم يشطف بماء فاتر مرة أخرى .
- ٣- ينزع عنق الطماطم وتقطع شريحة من أعلى وتفرغ ثمرات الطماطم بواسطة ملعقة صغيرة .
- ٤- يخلط الجمبرى بالمايونيز والخيار المفرد وتحشى ثمرات الطماطم لتقدم ويتم الديكور بأوراق المقدونس والزيتون الأسود الخالى من النوى .

سلطة السبيناخ بالمايونيز



المواد المستعملة :

- نصف كجم سبيناخ .
- بصلة مفرية .
- ذرة ملح .
- عصير ليمونة .
- ملعقة طعام صوص هريسة .
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز جاهز .
- ٢ ثمرة طماطم .

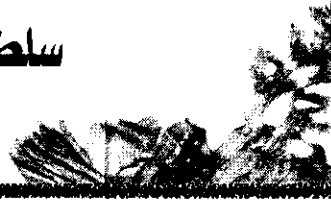
ديكور الطبق :

شرائح من الطماطم على جوانب الطبق .

الطريقة :

- ١- تقطف أوراق السبيناخ وتفرم فرما خشنا .
- ٢- تتبل السبيناخ المقطعة مع البصلة وصوص الهريسة وعصير الليمونة والمايونيز وتقدم فى طبق ويتم الديكور بشرائح الطماطم .

سلطة مكرونة ترياتيلى مع التونة والزيتون



المواد المستعملة :

- ربع كجم مكرونة .
- علبة تونة ١/٨ كجم .
- ١٠ حبات زيتون أسود مقطعة حلقات .
- ماء لسلق المكرونة .
- ٢ ملعقة طعام صوص هريسة .
- ملعقة طعام زيت ذرة .
- ملح .
- فلفل .
- عصير ليمونة .

عند التقديم :

أوراق خس وحلقات من البصل - شرائح ليمون أضافيا .

الطريقة :

- ١- تسلق المكرونة فى الماء المغلى ،ويضاف عند السلق ملعقة طعام زيت ذرة وملح ، ترفع المكرونة من ماء السلق لتبرد بالماء الفاتر وتصفى .
- ٢- تخلط المكرونة بالتونة وصوص الهريسة والخل وزيت الذرة وتقدم فى سرفيس مفروش بأوراق الخس وقطع الليمون وحلقات البصل .

سلطة الخس بالصلصة الفرنسية



المواد المستعملة :

- ٢ خسة حجم متوسط .
- ملعقة طعام زيت ذرة.
- ملعقة طعام خل .
- ملح .
- فلقل .
- بصلة مفرية ناعما .
- ١/٢ ملعقة صغيرة مستردة .
- ملعقة طعام مقدونس مفروم .

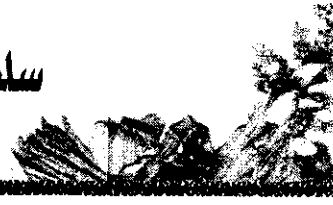
ديكور الطبق :

حلقات من الليمون والطماطم.

الطريقة :

- ١- تغسل أوراق الخس جيداً وتقطع قطعاً متوسطة .
- ٢- يخفق الزيت والخل والملح والبصل والمستردة .
- ٣- تقدم سلطة الخس في سرفيس وفوقها التوابل المخفوقة ويرش المقدونس المفروم عند التقديم ويتم الديكور بحلقات الطماطم والليمون .

سلطة الجمبرى بصوص تارتار



المواد المستعملة :

١ كجم جمبرى نظيف وجاهز للسلق .

للسلق :

ملح - بصلة جزرة - عود كرفس - قطعة ليمون - ملعقة طعام خل
كوب مايونيز - ملعقة طعام مقدونس مفرى .
خيارة مخللة مفرية - ملح - فلفل .

ديكور الطبق عند التقديم :

قطع بيض مسلوقة - زيت زيتون أسود خال من النوى - أوراق خس .

الطريقة :

- ١- يغسل الجمبرى فى ماء مغلى ويضاف عند السلق : جزرة - بصلة - عود كرفس - ملعقة طعام خل - قطعة ليمون .
- ٢- يرفع الجمبرى من ماء السلق ليقتشر ويشق من الظهر لنظافته من الرمال ويشطف بماء فاتر ونضعه فى مصفاة قليلاً .
- ٣- يخلط المايونيز مع الخيارة المخللة والكابري والمقدونس والبصلة المفرية ويضاف فلفل وملح بسيط جداً .
- ٤- يخلط الجمبرى بالصوص ويقدم بالديكور المناسب .

طبق خس أفرنجى بالأنشوجة



المواد المستعملة :

- علبة أنشوجة صغيرة حجم ١٢٥ جراما .
- أوراق خس أفرنجى مفرية فريا خشنا .
- ٤ شرائح من التوست .

صوص فنجريت :

- عبارة عن خليط من ملعقة زيت ذرة + ١/٤ ملعقة صغيرة مستردة +
- ملعقة خل كبيرة + ملح وفلفل ، يخفق الخليط جيداً .

عند التقديم :

- ثمرة طماطم مقطعة حلقات وثمره ليمون أضافيا .

الطريقة :

- ١- تفتح علبة الأنشوجة - يقطع التوست كريات صغيرة ويحمر .
- ٢- يحضر سرفيس ونضع الخس المقطع وشرائح الأنشوجة فوق الخس بطريقة لائقة .
- ٣- يتم الديكور بحلقات الليمون والطماطم والزيتون الأسود الخالي من النوى ويقدم معه التوست المحمص .

سمك السردين

المواد المستعملة :

١ كجم سردين نوعية جيدة.

٤ ثمرات ليمون مقطعة حلقات.

ملعقة طعام كمون .

ملح .

فلفل .

٢ كوب ماء عند التسوية .



- ٦ فصوص ثوم مهروس .
ملعقة كبيرة زيت ذرة.

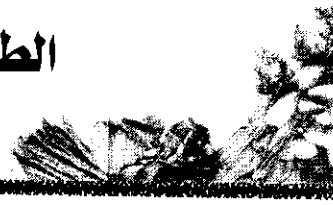
عند التقديم :

قطع ليمون - أوراق مقدونس - شرائح طماطم - خبز شامى .

الطريقة :

- ١- يغسل سمك السردين ويزال قشره بواسطة فرشاة خاصة بالسمك أو بنصل السكين من الأسفل بجانب الذيل والاتجاه لأعلى فى اتجاه الرأس .
- ٢- يستخدم مقص لقطع الذيل والزعانف وتقطع الرأس بالسكين .
- ٣- يفرك السمك أى يدلك بقليل من الملح ويشطف بالماء البارد وبعد ذلك نضعه فى مصفاة .
- ٤- يتبل بالثوم والكمون وعصير الليمون والملح والفلفل ويدخل الفرن فى صينية مدهونة بزيت الذرة مع إضافة قليل من الماء ويترك بالفرن حتى ينضج ويقدم باردا مع الخضراوات الطازجة والخبز الأبيض .

الطماطم المحشية بالجبن والخضراوات



المواد المستعملة :

٣/٤ كيلو جرام طماطم حجم متوسط . ١/٨ كيلو جرام جبنة قريش .

خضراوات عبارة عن :

- ٢ ثمرة فلفل رومي أحمر وأخضر .
- ١ ملعقة صغيرة مقدونس مفرى .
- ١/٤ ملعقة صغيرة شطة - ١/٢ ملعقة طعام زيت زيتون .

لزوم التقديم :

- ١٠ حبات زيتون أسود خال من النوى .
- أوراق خس - أوراق مقدونس .

الطريقة :

- ١ - تغسل الخضراوات جيداً وتشق ثمرات الطماطم من أعلى وتفرغ جيداً (بحيث تكون مفرغة بدون غطاء) .
- ٢ - يقطع الفلفل الرومي قطعاً صغيرة جداً ويخلط بالجبن مع المقدونس المفرى وزيت الزيتون .
- ٣ - تحشى الطماطم بالخليط السابق .
- ٤ - عند التقديم يحضر سرفيس ونضع أوراق خس على جوانب السرفيس وترص الطماطم المحشية ويتم الديكور بحبات الزيتون الأسود وأوراق المقدونس وتقدم .

سمك البساريا البارد

المواد المستعملة :

نصف كجم سمك بساريا جاهز للطهى .

عصير ٢ ليمونة .

ثمرة طماطم مقطعة .

٤ فصوص ثوم .

ملح للتذوق .

كوب ماء .



ملعقة طعام كمون .

ملعقة طعام زيت ذرة .

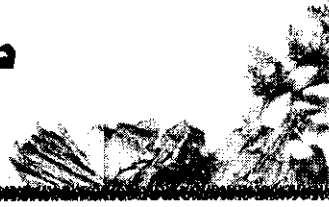
عند التقديم :

أوراق مقدونس - قطع ليمون .

الطريقة :

- ١- ينظف السمك جيداً ويشطف بالماء الفاتر ويرفع فى مصفاة.
- ٢- يرص السمك فى صينية فرن مع إضافة التوابل من الملح وكمون وحلقات من الليمون والطماطم .
- ٣- يترك بالفرن حتى ينضج ويقدم باردا ليكون فاتحا للشهية ويتم الديكور بحلقات من الليمون الطازج وأوراق المقدونس .

طبق سلطة خضراوات بالباذنجان المقلّي



المواد المستعملة :

- ١/٤ كيلو جرام خضراوات عبارة عن :
- خيار .
 - مقدونس .
 - فلفل .
 - ملح .
 - عصير ليمونة .
 - ثمرّة باذنجان رومى كبيرة - زيت للقلّى .
- طماطم .
- بصل .
- أوراق خس .
- فلفل .
- ملعقة طعام زيت ذرة .

الطريقة :

- ١- تغسل الخضراوات وتقطع حسب الرغبة .
- ٢- يقشر الباذنجان ويقطع كريات صغيرة ويرش عليه قليل من الملح ويقلّى فى الزيت ونضعه فى مصفاة قليلاً .
- ٢- يضاف الملح والزيت وعصير الليمون إلى السلطة وتغرف فى سرفيس وفوقها الباذنجان المقلّى .

صوص فتجريت للعديد من المأكولات



المواد المستعملة :

١/٢ كوب من زيت الذرة .

ملء ملعقة صغيرة مستردة «خردل» .

١/٤ كوب خل .

ملح .

فلقل أبيض .

الطريقة :

١- تحضر بولة ميلا مين ونضع فيها المستردة والزيت وتخفق ويضاف الخل والملح والفلقل «تخفق بمضرب سلك»

٢- وتقدم بجانب أصناف عديدة من السلطات الغربية في بولة صغيرة .

ملحوظة:

وذلك حتى نحافظ على السلطة وهى طازجة ويكون لها بريق وجمال عند التقديم .

سلطة الطماطم بالزيتون الأسود



المكونات والمقادير :

- ٤ ثمرات طماطم جامدة للسلطة .
- ١٠ حبات زيتون أسود خال من النوى .
- ملعقة طعام زيت زيتون .
- ملعقة صغيرة مقدونس مفري .
- ملعقة طعام خل - ملح للتذوق .
- ملعقة طعام جبن موزاريلا مبشور .

طريقة الإعداد والتحضير :

- ١- تغسل الطماطم وتقطع حلقات .
- ٢- يخلط الزيت والخل والملح والمقدونس ، يقطع الزيتون شرائح رفيعة .
- ٣- ترص حلقات الطماطم فى السرفيس وفى المنتصف نضع الزيتون المقطع .
- ٤- يضاف صوص الزيت والخل وتنثر الجبن المبشور وتقدم السلطة بجانب العديد من الأطباق الساخنة .

زهرة القنبيط بصوص الطحينة



المواد المستعملة :

- زهرة قنبيط متوسطة الحجم .
- ملعقة طعام مقدونس مفرى .
- ماء للسلق - ملح للتذوق .
- قليل من الفلفل - ٢ ملعقة دقيق - ٢ بيضة مخفوقة .
- كوب بقسماط مطحون - زيت ذرة للقللى .
- ١/٢ كوب طحينة مخفوقة بالليمون والثوم والملح والماء .

الطريقة :

- ١- ينزع رأس زهرة القنبيط وتقطع إلى قطع متوسطة الحجم وتسلق فى ماء مغلى وترفع من ماء السلق لتبرد .
- ٢- تتبل قطع القنبيط بالملح والفلفل ويرش الدقيق فوق قطع القنبيط ويغمس فى البيض المخفوق ثم فى البقسماط المطحون ويتم القلى حتى يصير لونه ذهبيا .
- ٣- يرفع من المقلاة ويرص فى سرفيس ويرش عليه المقدونس المفرى وفى منتصف السرفيس نسكب قليلا من الطحينة المخفوقة ويقدم .

صوص هريسة وطريقة إعداده



المواد المستعملة :

فلفل أرناؤوط أحمر « شطة » أو فلفل رومى أحمر .
زيت زيتون .

يهرس الفلفل ويضاف إليه زيت زيتون لكى يحفظ فى الثلاجة .

طريقة الطهي والمكونات :

- ملعقة طعام ثوم مقشر ومهروس .
- ملعقة طعام زيت - ملح للتذوق .
- ملعقة طعام صلصة - ماء ساخن مقدار بسيط - ٤ ملاعق كبيرة مهروس الفلفل .
- ١ - تحضر طاسة طهى وبها زيت ذرة ويضاف الثوم حتى يحمر لونه وتضاف الصلصة وصوص هريسة ، ويضاف قليل من الماء الساخن ، ويترك حتى ينضج ، ويضبط الملح لاكمال عملية التذوق .
- ٢ - ويرفع ليبرد ، ويقدم باردا مع العديد من أصناف السلطات وفواغ الشهية .

بيض بوشيه مع بتلو مدخن وخس أفرنجى



المواد المستعملة :

- ٦ بيضات .
- ٤ ملاعق طعام خل .
- ماء .
- قليل من الملح .
- أوراق خس أفرنجى .
- ١/٢ كيلو جرام بتلو مدخن شرائح .
- ٢ ثمرة طماطم للديكور .
- ١/٢ ملعقة مقدونس مفرى .
- ١٠ شرائح توست محمص .

الطريقة :

- ١- نضع إناء به ماء يغلى على النار ويضاف الخل ، يكسر البيض برفق فى الماء المغلى ويضاف قليل جداً من الملح ويترك حتى ينضج وتكرر العملية مع كمية البيض ويرفع بعد النضج .
- ٢- يغسل الخس ويفرش فى طبق التقديم .
- وترص شرائح اللحم البتلو المدخن ونضعه فوق الخس والبيض ويتم الديكور بقطع الطماطم وأوراق المقدونس .
- ٤- يقدم بجانبه التوست المحمر بالفرن .

obeikandi.com

الفهرس

٣	مقدمة
٥	سلطة الخضراوات (١)
٦	الزبادى بالخيار والنعناع اليابس
٧	سلطة الخرشف «الأرضى شوكى»
٨	سلطة الباذنجان باللبن الزبادى
٩	سلطة الطحينة بصوص الهريسة
١٠	سلطة الباذنجان بحبات الرمان
١١	سلطة الخضراوات (٢)
١٢	سلطة التونة بالذرة الصفراء
١٣	سلطة البنجر
١٤	صوص المايونيز
١٥	الباذنجان المكدوس
١٦	فول أخضر بالثوم والكزبرة
١٧	سلطة اللبنة بالخضراوات
١٨	سلطة مهروس الفاصوليا بالكزبرة والثوم
١٩	كبيس الباذنجان
٢٠	سلطة الطماطم بالسماق
٢١	سلطة الزعتر بالجبن الأبيض
٢٢	سلطة الزيتون المخلل
٢٣	سلطة الحمص
٢٤	السلطة الروسية «سلطة الخضراوات المسلوقة بالمايونيز»
٢٥	سلطة الجمبرى بالمايونيز والكاتشب
٢٦	سلطة الملفوف بلانشون لحم البقر
٢٧	سلطة مهروس البطاطس بالمقدونس
٢٨	سلطة الرجلعة مع الفلفل الرومى الأحمر

٢٩	سلطة الفاصوليا الحمراء والبيضاء
٣٠	سلطة الدجاج
٣١	السلطة الخضراء بقطع جبن الماعز
٣٢	سلطة البرغل بالنعناع اليابس
٣٣	سلطة الخيار المخلل
٣٤	سلطة القنبيط
٣٥	الكوسا المقلية بالطحينة
٣٦	سلطة البطاطس بالكمون
٣٧	سلطة الجرجير
٣٨	سلطة البيض المسلوق
٣٩	سلطة المكرونة الصغيرة
٤٠	سلطة الشنكليش
٤١	مهروس الجزر بزيت الزيتون
٤٢	سلطة الأرز
٤٣	سلطة الفطر
٤٤	سلطة المورثة
٤٥	سلطة الخس والطماطم بالزعرير اليابس
٤٦	سلطة لسان العجل بالليمون
٤٧	سلطة البطاطس بالطحينة وصوص الهريسة
٤٨	سلطة السمك بالمايونيز والكاتشب
٤٩	سلطة السيناخ بالسماق
٥١	سلطة الجبنة الموزاريلا بصوص الهريسة
٥٢	سلطة الزيتون بالكمون
٥٣	سلطة الكرنب مع البنجر
٥٤	سلطة عيش الغراب
٥٦	سلطة الجبنة الموزاريلا بالزعرير اليابس

- ٥٧ سلطة الإسبراجوس
- ٥٨ سلطة الفجل الأبيض
- ٥٩ سلطة البطاطس باللاتشون البقرى
- ٦٠ سلطة البطاطس بالحمص والمايونيز
- ٦١ سلطة الأفوكادو
- ٦٢ سلطة البطاطس المهروسة بالسمن وحبة البركة
- ٦٣ سلطة البطاطس بصوص الهريسة
- ٦٤ سلطة العدس والأرز بزيت الزيتون
- ٦٥ سلطة الكوسا بالثوم والليمون
- ٦٦ سلطة الفلفل الرومي الأحمر والأخضر
- ٦٧ سلطة الأرز باللحم المدخن
- ٦٨ سلطة الفاصوليا الخضراء والبطاطس بالخل والزيت
- ٦٩ سلطة الكلمارى بالمايونيز
- ٧٠ سلطة الكرنب والحمص
- ٧١ سلطة النخاع الشوكى للعجل
- ٧٢ سلطة المخ البارد
- ٧٣ سلطة التونة بصوص الهريسة
- ٧٤ مهروس الحمص بالثوم وزيت الزيتون
- ٧٥ سلطة جبنة الركفور
- ٧٦ سلطة الجبنة القديمة
- ٧٧ سلطة البلوبيف
- ٧٨ سلطة لسان الضأن بالمايونيز
- ٧٩ سلطة البنجر اللذيذة
- ٨٠ سلطة المرتديلا « لحم العجل »
- ٨١ سلطة طماطم بالريحان والجبنة الموزاريلا
- ٨٢ سلطة الباذنجان المقلّى بالجوز
- ٨٣ طبق السلطة المطهية

- ٨٤ سلطة الكرنب الأحمر
٨٥ سلطة الفول الأخضر بالزيت
٨٦ سلطة كوكتيل فواكه البحر
٨٧ سلطة الخس والسلمون المدخن بصوص الرديش «الفجل»
٨٨ سلطة الأرز بالبيض والفلفل الرومي الأحمر
٨٩ سلطة خماسي الخضراوات
٩٠ سلطة الاسبراجوس بالجبن
٩١ طماطم محشوة بالجمبرى
٩٢ سلطة السبيناخ بالمايونيز
٩٣ سلطة مكرونة تريانيلى مع التونة والزيتون
٩٤ سلطة الخس بالصلصة الفرنسية
٩٥ سلطة الجمبرى بصوص تارتار
٩٦ طبق افرنجى بالأنشوجة
٩٧ سمك السردين
٩٩ الطماطم المحشية بالجبن والخضراوات
١٠٠ سمك البساريا البارد
١٠٢ سلطة خسروات بالباذنجان المقلّى
١٠٣ صوص فنجريت
١٠٤ سلطة الطماطم بالزيتون الأسود
١٠٥ زهرة القنبيط بصوص الطحينة
١٠٦ صوص هريسة وطريقة إعداده
١٠٧ بيض بوشيه مع بتلو مدخن

رقم الإيداع: ٢٠٠٠ / ١١٧١٤
977-217-210-8

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة