

الفصل الثامن

ثمار المانجو مع الوجبات والحلويات

* تخزين المانجو * الاستعمالات * القيمة الغذائية للمانجو * حفظ المانجو * التجفيف * لفائف المانجو * إنضاج المانجو وتخزينها * تعليب المانجو * حفظ المانجو * صلصة المانجو .

- ١- المانجو مع الأرز .
- ٢- صلصة المانجو للفراخ واللحم أو السمك .
- ٣- تورطة بان كيك المانجو .
- ٤- فطيرة المانجو الهشة .
- ٥- مخلل المانجو .
- ٦- الفاصوليا الخضراء مع المانجو .
- ٧- كيكة بسيطة بالمانجو الطازجة .
- ٨- الجمبرى أو الفراخ المقلّى مع المانجو .
- ٩- موس المانجو .
- ١٠- فراخ بالمانجو .
- ١١- مانجو مع اللحم والأرز .
- ١٢- تورطة المانجو بالأيس كريم .
- ١٣- خبز المانجو الخضراء والموز .
- ١٤- صلصة الدجاج بالمانجو .
- ١٥- قرايش المانجو .
- ١٦- أيس كريم بالمانجو .
- ١٧- شراب المانجو وعصير البرتقال .
- ١٨- كيكة المانجو .
- ١٩- مربى المانجو .
- ٢٠- مربى المانجو بالموز .
- ٢١- مخلل المانجو (١) .
- ٢٢- مخلل المانجو (٢) .

تخزين المانجو :

لا يجوز إطلاقاً تخزين ثمار المانجو غير الناضجة على درجات حرارة منخفضة أقل من ٥٥ فهرنهايت (١٢) م حيث إن هذه الدرجات ستؤدي إلى اختفاء النكهة المميزة للمانجو ، وعدم تماسك اللحم . ويجب فقط حفظ النوع الناضج أو اللين منها فى الثلاجة .

- ويمكن حفظ الثمار الناضجة فى المبردات كاملة أو بإزالة القشرة لمدة من ٤-٥ أيام - بينما الثمرة التى أزيلت قشرتها والمقطعة إلى شرائح والمغلقة يمكن حفظها أو تخزينها لمدة تتراوح بين ٣ إلى ٤ أيام فى الثلاجة .

الاستعمالات :

لا يقارن أى نوع من أنواع الفاكهة بنكهة المانجو الاستوائية الناضجة . والمانجو متعددة ومتنوعة ، ويمكن استعمالها فى أى مرحلة من مراحل النمو أو النضج ، وكل تغير يختلف اختلافاً طفيفاً فى النكهة .

والثمرة الخضراء أو غير الناضجة ممتازة للطهى والصلصات .

وثمار المانجو الناضجة يمكن الاستمتاع بأكلها بحالتها الطازجة بدون طهى ، أو كثمرة ناضجة طازجة حلوة المذاق ، أو كنوع من السلطات .. الخ .

القيمة الغذائية للمانجو :

المانجو مغذية جداً فهى مصدر ممتاز لفيتامين أ ومصدر جيد لفيتامين ج ، كما أنها قليلة الدهون .

- وكمية الفيتامين تعتمد على النوع ومدى نضج الثمرة .

كل ١٠٠ جم من المانجو (حوالى ٢/٣ فنجان) يحتوى على الآتى :

٨٦ سعرا حرارياً .

٥ , جم بروتين .

٣ , جم دهون .

١٧,٥ جم من الكربوهيدرات .

٢٨,٥ مللى جرام فيتامين ج .

٤,٠١٦ فيتامين أ .

حفظ المانجو :

* التجميد :

يمكن تجميد المانجو مع السكر ، أو كشراب سكرى ، أو الأنواع التامة النمو والنضج والتي تحتوى على كمية كبيرة من العصير ، كما يمكن تجميدها بدون سكر أو شراب .

تقطع المانجو إلى شرائح صغيرة الحجم تحفظ فى أوان معقمة بالبخار مع إضافة شراب متعادل مكون من : فنجان سكر إلى كل فنجان ماء - مع ترك فراغ حوالى ١ سم بأعلى الإناء ، ويحكم غطاء الإناء ثم يتم تجميدها فى درجة صفر فهرنهيت ..

* التجفيف :

- تستعمل الثمرة الناضجة وتغسل وتزال القشرة والبذرة وتقطع إلى شرائح حوالى ١ سم بحجم متساوٍ وتفرد فى طبقة فردية على رفوف جافة وتوضع فى مجفف وتجف المانجو عندما تبدو متماسكة ولا يظهر بها جيوب من الرطوبة .

ويمكن تخزين المانجو المجففة فى أوان محكمة معزولة عن الهواء فى الثلاجة أو الفريزر لمدة طويلة من التخزين .

المانجو المجففة :

لفائف المانجو :

ضعى لب الثمرة فى الخلاط واخلى حتى تنعم - غطى صاج خبز البسكويت ببلاستيك التغليف (لاستبدليه برقائى الألومنيوم) - صبى المانجو بالتساوى فوق البلاستيك - وضعيه فى فرن واضبطى الفرن على أقل درجة حرارة وجففى حتى يتم انفصال طبقة المانجو من البلاستيك وذلك بعد مدة من ١٢ - ٢٤ ساعة وتحفظ بعد ذلك فى كيس بلاستيك فى الثلاجة أو الفريزر .

ويمكن استعمالها كنوع من المشهيات أو لتغطية اللحم فى أثناء طهيها فى

الفرن .

إنضاج المانجو وتخزينها :

أفضل درجة حرارة لإنضاج المانجو من ٧٠ إلى ٧٥ فهرنهايت (٢١-٢٤ مئوية) ويتم نضج ثمار المانجو في درجة حرارة عالية يجعلها غنية بالرائحة والنكهة الطيبة ، والثمرة الكاملة يتم نضجها في حوالى من ٣-٨ أيام بعد الحصاد .

وتجاريا لتأخير نضج المانجو ، وتسهيل شحنها يمكن حفظ المانجو في درجة حرارة باردة لا تقل عن ٥٥ ف (٨، ١٢ م) .

ولا يمكن أن تصاب الثمرة بالتلف أو الأمراض إلا إذا تعرضت إلى درجة حرارة أعلى .

وتتضمن الأعراض إصابة القشرة باللون الرمادى والبنى والسطح المنقر، وعدم انتظام نضج اللحم ، وعدم وجود النكهة والرائحة المميزة .

تعليب المانجو :

- يتم اختيار الثمار الناضجة المتماسكة والتي لا تحتوى على ألياف وتقشر الثمار وتقطع إلى شرائح ويجهز شراب متعادل ويترك على النار حتى يصل إلى درجة الغليان .

(١ كوب سكر إلى ١ كوب ماء) ثم تضاف شرائح المانجو وتترك لتسخن في الشراب .

- تحفظ في برطمانات محكمة الغلق ومعقمة وتغطى بالشراب المغلى لمسافة حوالى ١/٢ بوصة من قمة البرطمان .

- يحكم الغطاء ، وتوضع لمدة ١٠ دقائق في حمام مائى مغلى . ويمكن حفظ المانجو باردة في برطمانات مغطاة بالشراب مع إحكام غطاء البرطمان .

* حفظ المانجو مع مكعبات الأناناس لاستعمالها فيما بعد :

- تغسل المانجو الناضجة وتقشر وتقطع الثمار إلى قطع صغيرة .

- ٢ علبة أناناس مقطوع مكعبات .

- ١/٤ كوب عصير ليمون .

- ٤ أكواب سكر .

توضع جميع المقادير معا فى حلة ثقيلة وترفع على النار مع التقليب حتى يذوب السكر ، وتترك لتطهى مع استمرار التقليب من وقت لآخر . ثم تعبأ فى برطمانات جيدة الغلق وسبق تعقيمها .. وللتأكد من جودة حفظها توضع صينية بها ماء ساخن بعمق يكفى لتغطية قمة البرطمانات وتترك للغلى لمدة ٥ دقائق ثم ترفع البرطمانات من حمام الماء وتبرد وتخزن .

* عيار المانجو :

ثمرة واحدة متوسطة من ثمار المانجو حجمها حوالى ٣١/٢×٤ تنتج حوالى ٢ فنجان من الثمرة المجهزة .

* استبدال :

شرائح المانجو الخضراء يمكن الاستعاضة بها عن أى وصفة تستخدم لعمل تارت التفاح .

وكذلك المانجو المتوسطة النضج يمكن استعمالها بدلا من الخوخ فى الوصفات التى يستخدم فيها الخوخ .

صلصة المانجو الخضراء

المقادير :

- ٦ فنانجين من المانجو الخضراء مقشرة ومقطعة شرائح .

- ١ فنجان ماء .

- أكثر من ١١/٢ فنجان سكر .

الطريقة :

- يتم طهى ثمار المانجو فى الماء حتى تلين .. المانجو الخضراء حمضية جدا وتعطى أفضل نتيجة - ومعظم الأنواع تطهى بسرعة وتعطى ما يشبه الشريد أو

المهروسة ، ويضاف السكر على حسب درجة الحموضة ، وعلى حسب ما تفضله الأسرة ، وتطهى لمدة ٥ دقائق أكثر .

يمكن الاستعاضة بها عن صلصة التفاح كنوع من الحلوى وفى عمل الخبز ، أو الفطائر والشربات .. إلخ .

- للتجميد : ترص الصلصلة فى أوانى التجميد مع ترك حوالى ١ سم فراغ أعلى الإناء وتجمد فى درجة حرارة صفر فهرنهيتى .

١- المانجو مع الأرز :

* المقادير :

٢-٣ ثمرة مانجو لتعطى فنجانيين من شرائح المانجو .

١١/٢ فنجان أرز .

١- ١١/٢ فنجان من لبن جوز الهند المحلى .

٢-٤ ملاعق كبيرة سكر .

* خطوات الإعداد :

- ينقع الأرز طوال الليل .

- تقشر ثمار المانجو وتنزع البذرة وتغلى وتوضع فى الثلاجة .

- يوضع الأرز فى مصفاة بخار فوق ماء يغلى فى طبقة مسطحة بقدر الإمكان . ويغلى الأرز ويترك للبخار لمدة ٤٥ دقيقة ، حتى يلين .

- مع التقليب من وقت لآخر فى أثناء التبخير للسماح بالطهى بدرجة متعادلة .

- عندما يلين الأرز فى كسرولة ، ويضاف إليه لبن جوز الهند ويدفأ على نار هادئة وإذا ظهر الأرز جافا - أضيف مزيد من اللبن حيث يجب أن يكون الأرز رطبا وغير محتو على سائل زائد . ثم يضاف السكر .

- يغرف الأرز فى ستة أطباق وعند التقديم توضع شرائح المانجو على السطح على شكل وردة . ويقدم فى الحال .

٢- صلصة المانجو للفراخ واللحمة أو السمك :

* المقادير :

١ ثمرة مانجو كبيرة .

١ ملعقة صغيرة عصير أناناس . مجمد مركز .

١ ملعقة صغيرة عصير برتقال . مجمد مركز .

٢ ملعقة كبيرة صلصة الصويا .

٢ ملعقة كبيرة خل الأرز .

١/٢ ملعقة صغيرة عجينة الشطة .

١/٢ رأس ثوم مهروسة .

* خطوات الإعداد :

- ضع جميع المقادير فى الخلاط واخلطها حتى تنعم ثم صبها فى طبق ميكروويف واضبط الميكروويف على درجة عالية ١-١/٢ حتى مدة دقيقتين ثم برد الناتج وضعه فى الثلاجة .

- يمكن استخدام هذه الصلصة كإضافة للسلطات .

- أضف كوبا من الزبادى غير الدسم للخليط السابق المبرد وقلب حتى ينعم .

(هذه الوصفة يجب تحضيرها قبل الاستعمال بيوم أو يومين) .

٣- تورتة

بان كيك المانجو

* المقادير :

٢ ثمرة مانجو متوسطة الحجم ٣/٤ فنجان چيلى جوافة .

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة . ١ فنجان دقيق قمح .

١/٤ ملعقة صغيرة عسل نحل . ١ فنجان دقيق أبيض .

- ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون . ١ ١/٤ فنجان لبن نصف دسم .
 ٤ ملاعق كبيرة نشا ذرة . ٢ ملعقة صغيرة صودا الخبيز .
 ٣ ملاعق كبيرة صودا سائلة . ٢ بياض بيض .
 ٢ ملعقة كبيرة زيت خضار . ١ فنجان زبادى قليلة الدسم .

* خطوات الإعداد :

- يخلط عصير الليمون مع ملعقتين من النشا .
- تقشر ثمار المانجو وتقطع شرائح وتوضع فى كسرولة صغيرة .
- تضاف القرفة والعسل ، ويقلب فى عصير الليمون ، ويطهى على نار متوسطة حتى يغلي القوام .
- يوضع جيلي الجوافة فى كسرولة ويقلب فيه البيكنج بودر ، و٢ ملعقة نشا الذرة ويطهى حتى يغلي القوام .
- ينخل معا كل من دقيق القمح والدقيق الأبيض مع صودا الخبيز .
- اخلط بياض البيض مع الزبادى واللبن وزيت الخضار .
- قلب خليط الدقيق باستعمال «المضرب السلك» .
- ترش طاسة ١٠ بالزيت خفيفا وتطهى بها البان كيك فوق حرارة متوسطة (اعمل ٦ وحدات) .
- ضع طبقات من البان كيك مع الحشو بينها بالتبادل مع وضع طبقة على السطح من الزبادى واللوز المجروش .

٤- فطيرة المانجو الهشة

من ٥-٦ ثمرات مانجو كبيرة الحجم مقطعة شرائح :

* المقادير :

- ٢ ملعقة صغيرة دقيق (جميع الأغراض) .
- عصير ليمونة .

- ١ ملعقة صغيرة قرفة .
- ٣/٤ فنجان زبيب .
- اخلطى المقادير السابقة ، وضعيها فى صينية مستطيلة مدهونة مقاس ١١×٩

- صبى ١/٢ فنجان من عصير التفاح فوق خليط المانجو .
- ١/٣ فنجان شعير (مقشور) .
- ١/٢ فنجان دقيق لجميع الأغراض .
- ١/٢ فنجان عين جمل مجروش .
- ١/٢ فنجان زبد سايح .

* خطوات الإعداد :

- اخلطى المقادير السابقة واسكبيها على سطح خليط المانجو واخبزى لمدة ٢٥ دقيقة فى فرن درجة حرارته ٣٧٠ فهرنهايت .
- ضعيها فى الشواية لمدة ٥ دقائق ليحمر وجهها .
- قطعيها إلى أصابع وهى دافئة . ثم ارفعيها من صاج الخبز عندما تبرد .
- (ملحوظة) :
- يمكن تقديمها مع الزبادى أو الآيس كريم ، أو الكريمة المخفوقة .

٥- مخلل المانجو

المقادير :

- ١٢ فنجانا من المانجو المتناسكة الجامدة المقطعة .
- ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون .
- ١ بصلة كبيرة مقطعة شرائح .
- ٢ ملعقة صغيرة فلفل حامى مقطع شرائح .

١ - فنجان لوز مقطع شرائح .

- ملعقة كبيرة ملح .

١ - ملعقة كبيرة خردل (مستردة) .

- ١/٤ فنجان عصير ليمون .

- ١ ١/٢ فنجان زبيب غامق .

- ٤ فناجين سكر .

- ٤ فناجين خل أبيض .

* خطوات التنفيذ :

- اخلطى الخل والسكر فى كسرولة واغليهما لمدة ٥ دقائق .

- أضيفى جميع المقادير السابقة واتركيها حتى تصل لدرجة الغليان .

- اطحى على درجة حرارة منخفضة . وقلبى باستمرار لمدة ساعتين أو إلى أن يغلظ القوام .

- اغرفى فى برطمان معقم وأحكمى الغطاء .

٦- الفاصوليا الخضراء مع المانجو

المقادير :

- مقدار ملعقة صغيرة من زبدة الفول السودانى غير المملحة .

- ملعقة صغيرة من خل الأرز .

- ملعقة صغيرة عصير تفاح مركز .

- ملعقة صغيرة صلصة الصويا .

- فص ثوم مهروس .

- شطة .

- ٣/٤ رطل فاصوليا خضراء طازجة .

- ثمرتين مانجو مقطعة شرائح .

- ١/٢ كوب زبادى خالية الدسم أو نصف دسم .

* خطوات التنفيذ :

- تخلط المقادير الستة الأولى معا وتوضع بالميكروويف لمدة ١ ١/٢ دقيقة .
- قلبى بالمضرب السلك حتى يتم خلط زبدة الفول السودانى و اتركها جانبا .
- ضعى البصل والفاصوليا فى طبق وأدخليها الميكروويف على درجة حرارة عالية لمدة دقيقتين .
- ولا يضاف الماء أو الزيت .
- وعندما يبرد خليط الزبد يضاف الزبادى .
- اتركى البصل والفاصوليا تبرد وأضيفى المانجو وصلصة زبدة الفول السودانى والزبادى وضعيها فى الثلاجة .
- يمكنك استبدال الفاصوليا بالبروكلى ، كما يمكن إضافة الفراخ المخلية من الجلد والعظم إلى الخليط ويقدم مع خبز القمح .

٧- كيكة بسيطة

بالمانجو الطازجة

المقادير :

- ٢ فنجان من المانجو المقطعة مكعبات .
- ١ فنجان سكر مبلور .
- ١ فنجان دقيق لجميع الأغراض .
- ١ ملعقة صغيرة بكنج بودر .
- ١ ملعقة صغيرة ملح .
- ٢ بيضة مخفوقة خفقا خفيفا .
- ١/٤ فنجان زيت سلطة .

- ١/٢ ملعقة روح اللوز ، أو ملعقة صغيرة قرفة .

١- ملعقة صغيرة فانيليا .

- ١/٢ فنجان بندق مقطع أو رقائق جوز الهند .

* خطوات التنفيذ :

- اخلطي الثمار المقطعة مع السكر فى وعاء كبير واتركيها جانبا بينما يتم تسخين الفرن .

- ادهنى صاجا مقاس ٩×٩ .

- عايرى بقية المقادير وانخلى الدقيق مع البيكنج بودر وصودا الخبيز والملح والقرفة (إذا كانت ستستعمل) قلبى البيض المخفوق والزيت والفانيليا واللوز إذا كان سيستعمل فى داخل خليط الفاكهة .

- أضيفى المقادير الجافة والبندق أو جوز الهند واخلطي جيدا ثم صبى داخل الصاج المدهون واخبزى فى فرن درجة حرارته ٣٥٠ فهرنهايت لمدة ٣٥-٤٠ دقيقة .

يمكن أن تغطى بكريمة الجبن أو تقدم مع الآيس كريم أو الكريمة المخفوقة.

٨- الجمبرى المقلّى أو الفراخ مع المانجو

المقادير :

- نصف كيلو من الجمبرى أو الفراخ بعد إزالة الدهون منها ومتبل بالثوم (البودرة) والشطة والفلفل الأسود .

- ٣/٤ فنجان شرائح بصل .

- ٤-٥ عيش غراب طازج مقطع شرائح .

- ثمرة فلفل حمراء كبيرة مزال منها البذر .

- صلصة أو (صوص) .

- ٢ ثمرة مانجو مقشرة ومقطعة شرائح .

- ملعقة صغيرة لكل من عصير البرتقال المحفوظ ، وعصير التفاح المحفوظ والمركز .

- ٢ ملعقة كبيرة صلصة الصويا .

- ٢ ملعقة كبيرة خل أرز .

- ١ فنجان مرقة دجاج مخلوطة ، مع ملعقة كبيرة من نشا الذرة .

- ٢ فص ثوم مقشر .

- ١/٤ ملعقة صغيرة مسحوق الكاري .

- ١ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون .

- ١ ملعقة صغيرة شطة .

- ١/٢ ملعقة صغيرة كمون .

- ٨-١٠ قرون بازلاء .

- ١/٤ فنجان كاشيو غير مملح .

*** خطوات التنفيذ :**

تخلط مقادير الصلصة (الصوص) معا في كسرولة وتسخن حتى تبدأ في الغليان ويغلظ القوام ثم توضع في الشلاجة - وينقع الجمبرى أو الفراخ في الكسرولة في الشلاجة لمدة ساعة على الأقل - سخني طاسة وأضيفي ملعقة صغيرة من زيت الفول السوداني ثم أضيفي البصل والمشروم ويشوح حتى يلين - ارفعي الجمبرى أو الفراخ من النقع وتضاف إلى الطاسة مع إضافة شرائح الفلفل - قلبى واطهى لمدة دقيقة إلى دقيقتين ورشيه بالكاشيو .
ويقدم فوق الأرز .

٩- موس المانجو

*** المقادير :**

- ثمرتين مانجو مقطعتين شرائح مجمدة .

- ١/٢ فنجان سكر .

- ١/٢ فنجان كريمة غليظة .

- عصير نصف ليمونة .

* خطوات التنفيذ :

دعى شرائح المانجو تفك من التجميد نوعا ما ، ثم ضعبيها فى الخلاط ثم أضيفى بقية المقادير واخلطى حتى تنعم وتقدم فى الحال .

١٠- فراخ بالمانجو

* المقادير :

١- فنجان شرائح المانجو .

- ١/٣ فنجان زيت .

- كيلو من قطع الفراخ .

- ١/٤ فنجان صوص الصويا .

- ٢ فص ثوم مجروش .

- ملح وفلفل .

* خطوات التنفيذ :

يسخن الزيت فى طاسة ، ثم تضاف قطع الفراخ وتحمّر وتضاف صلصة الصويا للفراخ ، ثم يضاف الثوم والملح - وتغطى وتترك لتطهى على حرارة هادئة حتى تلين نوعا ما .

تضاف المانجو وتطهى لمدة ١٢ دقيقة أخرى وتقدم ، وتكفى ستة أشخاص .

١١- مانجومع اللحم والأرز

* المقادير :

- ١/٢ كيلو لحم ريش .

- ١ ثمرة فلفل رومى أخضر مقطع إلى شرائح مستطيلة .

- بصلة متوسطة مقطعة .

- ٢ ملعقة كبيرة زيت خضار .

- ٢ فنجان ماء .

- ١/٤ فنجان صويا صوص .

- ١ فنجان أرز غير مطهى .

- ١ ثمرة مانجو مقشرة ومقطعة إلى شرائح .

- ١/٢ فنجان لوز مقطع رقائق ومحمّر .

* خطوات التنفيذ :

يقطع اللحم شرائح ١/٤ بوصة (٦ مللى) ويشوح مع الفلفل الأخضر والبصل فى الزيت فى طاسة كبيرة على نار عالية حتى يحمر لون اللحم ثم تقلب ويضاف الماء وصلصة الصويا والأرز وتترك حتى تصل إلى درجة الغليان وتقلب جيدا .

وترص شرائح المانجو على وجه خليط الأرز ويغطى وترفع على النار وتسوى لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يتم النضج ويرش اللوز ويقدم لأربعة أشخاص .

١٢- تورتة المانجوبا آيس كريم

* المقادير :

- ٢ ثمرة مانجو .

- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون (حسب الرغبة) .

- ١ جالون من آيس كريم الفانيليا (مذاب قليلا) .

- ١/٣ فنجان جوز مجروش .

- طبق عريض ٩ بوصة (حوالى ٢٢سم) لعمل الفطائر .

* خطوات التنفيذ :

- تقشر ثمرة واحدة من المانجو ، وتزال البذرة ، وتقطع إلى أربعة أوتار ، وتحفظ لتجميل السطح .

- تقطع الشمرة الأخرى إلى مكعبات ، وتخلط فى الخلاط .
- يعاير مقدار ١ ١/٢ فنجان من خليط المانجو ويقلب فى عصير الليمون فى وعاء كبير .
- قلب خليط المانجو فى داخل الآيس كريم .
- تغرف فى طبق الفطائر ويرش الجوز حول حافة الفطيرة ويوضع الفراولة أو البرقوق فى المركز .. مع وضع شرائح المانجو حولها .
- نحمد حتى تتماسك ثم تخرج من الفريزر لمدة ١٥ دقيقة قبل التقديم .
- وهى تكفى لـ ٨ أشخاص .

١٣- خبز المانجو والخضراء والموز

* المقادير :

- ٤ بيضات مخفوقة خفقا خفيفا .
- ٢ فنجان سكر .
- ١ فنجان صلصة مانجو خضراء .
- ١ فنجان موز مقطع .
- ٣ ١/٢ فنجان دقيق جميع الأغراض .
- ١ ملعقة شاي صودا الخبيز .
- ٢ ملعقة شاي باكنج بودر .
- ١ ملعقة كبيرة ملح .
- ١ ملعقة كبيرة قرفة .
- ١ فنجان مكسرات (عين جمل وزبيب) يمكن الاستغناء عنهما .

* طريقة التنفيذ :

- اخلطى البيض مع صلصة المانجو والخضراء والموز معا فى وعاء كبير وبسرعة بطيئة من المضرب الكهربائى .

- وفى وعاء آخر اخلطى المقادير الجافة وقلبيها فى الخليط الأول وصبى الخليط فى ٤ قوالب متوسطة لرغيف الخبز التى يكون قد سبق دهانها ورشها بالدقيق . ويخبز فى درجة حرارة ٣٥٠ ف لمدة ساعة .

١٤- صلصة الدجاج بالمانجو

* المقادير :

- ٢ فنجان دجاج مطهى ومقطع .
 - ٢ فنجان مانجو ناضجة ومقطعة .
 - ١ ثمرة طماطم كبيرة مقطعة .
 - ١ ثمرة فلفل خضراء متوسطة الحجم مقطعة .
 - ٢ بصلة خضراء مقطعة شرائح .
 - ١/٢ فنجان زبادى قليلة الدسم .
 - ١ ملعقة كبيرة خل .
 - ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون .
 - ١ ملعقة سكر .
 - أوراق خس أو سبانخ .
- * طريقة التنفيذ :

يخلط الدجاج مع المانجو مع الطماطم مع الفلفل الأخضر والبصل فى إناء كبير - اخلطى الخل ، وعصير الليمون والسكر فى الزبادى ، وقلبيها فى خليط المانجو والفراخ ، ويبرد لمدة ساعتين - وتقدم لأربعة أشخاص .

١٥- قراقيش المانجو

* المقادير :

- ٤ أكواب مانجو مقشرة ومقطعة شرائح .
- ١ كوب سكر
- ١ كوب دقيق منخول .

- ٣/٤ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة بكنج باودر .
- ١ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ١ ملعقة صغيرة قرفة .
- ١/٣ كوب زبد سايح .
- ١ بيضة .
- ١/٢ كوب لوز مقطع رفيع .
- * طريقة التنفيذ :**

ضعى المانجو فى طبق خبز مقياس ٢٠×٢٠ سم - تنخل المقادير الجافة معا .
 ويفرك مع البيض إلى أن يصير كفتات الخبز ، ويصب فوق شرائح المانجو .
 يرش الزبد السايح فوق السطح وفوقها المكسرات المقطعة رفيعة وتخبز فى
 درجة حرارة ٣٧٥ ف لمدة ٤٥ دقيقة .
 يمكن تقديمها ياردة مع الآيس كريم أو الكريمة المخفوقة .

١٦- آيس كريم بالمانجو

*** المقادير :**

- ٣ فناجين مانجو مهروس ناضج .
- ١ فنجان سكر .
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .
- ٢ ملعقة كبيرة جيلاتين .
- ١/٤ فنجان ماء بارد .

*** طريقة التنفيذ :**

- يخلط الجيلاتين مع الماء البارد ويقلب جيدا ثم يخلط فوق ماء ساخن .
 ثم يضاف السكر وعصير الليمون إلى المانجو المهروس ، ويقلب ليختلط جيدا .
 - يضاف الجيلاتين المذاب ، ويخلط جيدا مع المقادير السابقة ، ثم يصب
 فى ماكينة الآيس كريم ، ويخفق كما يفعل فى الآيس كريم وستتجمد فى
 مدة حوالى ١٥ دقيقة ، ثم تغلف إلى حين وقت الاستعمال ، ويمكن أن
 تحفظ فى كرتونات وتحفظ فى الفريزر لمدة من ٢ إلى ٤ أشهر .

١٧- شراب المانجو وعصير البرتقال

* المقادير :

- ١ ١/٢ كوب مانجو .
 - ١ ١/٢ كوب عصير برتقال .
 - ٨ مكعبات ثلج .
- توضع جميع المقادير فى الخلاط وتقرب حتى تلين ويذوب بها الثلج .

١٨- كيكة المانجو

* المقادير :

- ٢ كوب شرائح مانجو ناضجة .
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون .
- ١ ملعقة كبيرة مارجرين .
- ١/٣ كوب سكر بنى .
- ١/٤ كوب زبدة .
- ٣/٤ كوب سكر .
- بيضة .
- ١/٢ كوب لبن .
- ١ ١/٤ كوب دقيق .
- ٢ ملعقة صغيرة بكنج بودر .
- ١/٤ ملعقة صغيرة ملح .

الطريقة :

- يصب عصير الليمون فوق المانجو وتترك لتستقر لمدة ١٥ دقيقة - تسيح المارجرين فى صينية كيك ٨ بوصة أو كسرولة . (لا تستعمل وعاء من الحديد

حتى لا يغمق لون المانجو) يضاف السكر البنى ويغطى بشرائح المانجو وتجهز الكيكة) .

يضاف السكر والزبد الكريمى ويضاف البيض المخفوق وتنخل المقادير الجافة وتضاف بالتبادل مع اللبن وتصب فوق المانجو ، وتخبز لمدة ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة فى فرن على درجة حرارة ٣٧٥ ف .

وعندما يتم نضج الكيكة ، تقلب وتقدم وهى دافئة .

١٩- مريى المانجو

* طريقة الإعداد :

اطهى المانجو حتى تلين وتترك جانبا .

لكل كوب مانجو مطهى أضيفى عصير ليمونة واحدة لكل ٢ كوب ثم اطهى حتى يغلظ القوام مع التقليب المستمر .

٢٠- مريى المانجو مع الموز

* طريقة الإعداد :

اخلطى شرائح الموز المقطع حلقات مع المانجو المهروس وأضيفى عصير ليمونة لكل كوب من خليط المانجو والموز .

وأضيفى ٣/٤ كوب سكر لكل كوب من خليط الفاكهة السابق واطهى حتى يغلظ القوام ويصبح كالجيلى مع التقليب المستمر حتى لا تشيط المربى .

٢١- مخلل المانجو (١)

* المقادير :

تقطع المانجو الخضراء إلى مكعبات وتقطع واحدة ناضجة لكل ٨ وحدات خضراء ، وتطهى على نار هادئة (يضاف قليل من الماء إذا احتاج إلى سائل ١-٢ ملعقة كبيرة) .

حتى تلين الفاكهة جميعها ، يضاف : ١ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر بنى -

١/٨ جالون خل - ١ ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون أو مقدارها جذور الزنجبيل الطازجة المقطعة قطعاً رفيعة .

- قرون فلفل أحمر حراق .
- ٣ ملاعق صغيرة بهارات .
- ١ ملعقة صغيرة ملح .
- ٣ ملاعق صغيرة قرنفل .
- ٢ ملعقة صغيرة حبوب المستردة .
- ٣ ملاعق صغيرة جوزة الطيب .
- ١/٢ ك زبيب .
- ٢ بصلة مقطعة شرائح - رأس ثوم مقطعة .

٢٢- مخلل المانجورقم (٢)

* المقادير :

- ١٠ حبات مانجو ناضجة متماسكة جامدة .
- ١/٢ جالون زبيب بدون .
- ١/٢ جالون خل .
- ١/٢ جالون عصير ليمون .
- ١/٢ ١ فنجان سكر بني .
- ٢ قرن فلفل شطة .
- ٢ فص ثوم مطحون .
- ١ بصلة مقطعة رفيع .
- ١ ملعقة كبيرة بدون المستردة .
- ١ ملعقة كبيرة بدون الكرفس .
- ١ ١/٢ ملعقة كبيرة ملح .

الطريقة:

تقشر المانجو ويزال البذر وتقطع إلى قطع صغيرة وتوضع جميع المقادير معا في وعاء وتغطى وتترك طول الليل وتطهى فى الصباح التالى لمدة ٣ ساعات ثم تحفظ فى برطمانات معقمة ومحكمة القفل .

استعمال جذور الزنجبيل الطازجة المقطعة إلى قطع رفيعة أفضل من استعمال الزنجبيل المطحون .

المراجع العربية

- ١- مهندس محمد أحمد الحسيني - زراعة أشجار الفاكهة - مكتبة ابن سينا .
- ٢- الإدارة العامة للثقافة الزراعية - نشرة فنية رقم ١٢/١٩٩٦ - زراعة وإنتاج المانجو - مركز البحوث الزراعية .
- ٣- أ . د عبد الفتاح حامد شاهين - إنتاج الفاكهة فى الأراضى الجديدة والصحراوية - مشروع تدريب الخريجين فى مجال تنمية الصحراء - الجامعة الأمريكية .
- ٤- د . إبراهيم محمد - المانجو - قطاع التنمية الزراعية - بساتين الفاكهة .
- ٥- معهد بحوث المحاصيل البستانية - تسميد المحاصيل البستانية - نشرة فنية رقم ١٣/١٩٩٦ .
- ٦- أ . د عواد حسين - دليل تصدير الفاكهة والخضر الاستوائية - مشروع استخدام ونقل التكنولوجيا الزراعية .
- ٧- مشروع استخدام ونقل التكنولوجيا الزراعية - زيارة المكسيك وفلوريدا - تكنولوجيا إنتاج المانجو .
- ٨- مشروع استخدام ونقل التكنولوجيا الزراعية - تقرير عن زيارة المكسيك والولايات المتحدة - ١٩٩٧ .
- ٩- إكثار المانجو خضريا - ١٩٩١ - وزارة الزراعة والثروة السمكية - دولة الإمارات العربية المتحدة .
- ١٠- الإدارة العامة للثقافة الزراعية - الممارسات السمادية فى بساتين أشجار الفاكهة .
- ١١- نشرة التوعية والإعلام الزراعى نشرة رقم ١٠٢ ، ١٠٣ - حشرة التريس - المملكة العربية السعودية .
- ١٢- د . إبراهيم محمد - المفكرة الشهرية لخدمة مشاتل ومزارع المانجو - وزارة الزراعة .
- ١٣- نشرة رقم ف/١/١٩٨٠ - الثروة النباتية - زراعة المانجو - دولة الإمارات العربية المتحدة .
- ١٤- د / على فتحى حمایل - الحشرات والأمراض والأوقات أو الحشائش - منشأة المعارف الإسكندرية .
- ١٥- الدكتور / إبراهيم التومى - إنتاج المانجو - الناشر مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١٦- حسن أحمد بغدادى ، فيصل منيسى ١٩٥٤ - الفاكهة وأساسيات إنتاجها ، دار الطالب لنشر ثقافة الجامعات .
- ١٧- حسن أحمد بغدادى ، فيصل منيسى ١٩٥٩ ثمار الفاكهة - منشأة المعارف بالإسكندرية .
- ١٧- حسن أحمد بغدادى ، فيصل منيسى ١٩٥٩ ثمار الفاكهة - منشأة المعارف بالإسكندرية .
- ١٨- إشرافه - مجلة زراعية عدد سبتمبر ١٩٩٧ .
- ١٩- شمس - مجلة زراعية متخصصة مارس ١٩٩٨ .
- ٢٠- الصحيفة الزراعية - عن الإدارة العامة للثقافة الزراعية - أعداد مختلفة .

المراجع الأجنبية

- 1- The mango industry in Florida-T . w . Young and Julian W . sauls .
- 2- R . E. Litz - the mango - Botany, Production and uses . University of Florida . U . S . A .
- 3- Meyer, B . S . and Auderson : Plant physiology, van Nostrand con Princeton, New Yourk .