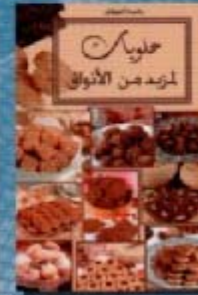


رشيده أمهاوش

أشهى أطباق الفرن "الشكراتان"



Editions
ALARAOUT
AL

ISBN 9954-459-34-0



تأليف :

رشيمة أمهاوش

جزيل الشكر لـ :

الأستاذ وحيد

جوهري نادية

حنود أمال

لعفل ليلى

بالرعوان ياسنة

بالرعوان صباح

العلوي صونيا

القراري حبيبة

منشورات الشعراوي 1

17-15 جڤرتة إيبينال المهاريف / الدار البيضاء - المغرب

الهاتف : 22 99 06 94 (+212) الفاكس : 22 99 06 98 (+212)

email : cnajim@menara.ma

Distribution en France : ALLANES NEGOCE

Tel. : 0626389280

© منشورات الشعراوي 2006

جميع الحقوق محفوظة - لا يمكن استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال من أجل استغلال لغرض تجاري أو إلكتروني إلا بإذن كتابي من طرف الناشر.

طبع بإيطاليا

أشهى أطباق الفرن "الكراتان"

رقم الإيداع القانوني : 2006/ 0950

رمذك رقم : 9954-459-34-0

أشهى أطباق الفرن "الكراتان"



◆◆◆◆◆ غراتان بالكفتة و الجبن ◆◆◆◆◆

Gratin à la viande hachée et au fromage



المقادير :

- 1 كـلـغ من الكفتة بالتوابل
- 4 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- 50 غ من الزبدة
- 100 غ من اللوز (المسلوق. المنقى. المقلي و المهرمش)
- 6 شرائح من الجبن

طريقة التحضير :

نضع نصف مقدار الكفتة في أنية فرن مدهونة بالزبدة ثم نصفف فوقها شرائح الجبن.

نضع النصف المتبقي من الكفتة فوق شرائح الجبن، نرش بالخبز المحمص و المطحون ثم باللوز. ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 30 دقيقة.



◆◆◆◆◆ غراتان بالسـمـك ◆◆◆◆◆

Gratin aux poissons



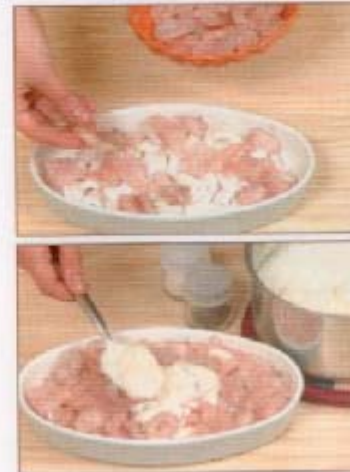
المقادير :

- 500 غ من هبرة السمك الأبيض
- 500 غ من القمرون المقشر
- ملح و إيزار
- صلصة البيشاميل : أنظر الصفحة 62
- للتزيين : - 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

نقطع هبرة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم و نصفقها مع القمرون في أنية فرن ثم نرش الكل بالملح و الإيزار.

نفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو، نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° مدة 30 دقيقة. يقدم ساخنا.



♦♦♦♦ ثمراتان المقرونة بالسّمك ♦♦♦♦

Gratin de pâtes aux poissons

المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزيت
- 500 غ من المقرونة الملونة
- 300 غ من القشرون النقي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- 250 غ من الحبار (الكلمار)
- ملح
- إبرار
- صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 63
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الزيت و الملح ثم نسلق المقرونة مدة 10 دقائق، نصفيها و نحتفظ بها جانبا.

نقلي القشرون مع الزبدة لمدة 7 دقائق، نرشه بقليل من الملح و الإبرار ثم نحركه باستمرار حتى يتبخّر الماء كليا.

نغلي الماء في طنجرة، على نار هادئة، نضيف ورقتي سيدنا موسى و الملح ثم نسلق الحبار لمدة 15 دقيقة و نصفيه.

نقطع الحبار المسلوق إلى قطع صغيرة نضعها في أنية مع القشرون ثم نضيفها إلى صلصة الطماطم و نخلط جيدا.

في إناء كبير، نخلط كلا من المقرونة المسلوقة و الصلصة مع السمك ثم نضع الكل في أنية الفرن. نرش بالجبن المفروم و ندخلها الفرن مدة 15 دقيقة إلى أن يذوب الجبن و يتحمر. نقدم هذا الطبق ساخنا.

◆◆◆ غراتان لفائف الصول بالسبانخ ◆◆◆

Gratin de soles roulés aux épinards



المقادير :

- نصف باقة من السبانخ
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- 1 كغ من شرائح سمك الصول
- 150 غ من القمرون المقشر
- 5 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من النشا (مايزينا)
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المصروم

طريقة التحضير :



نغسل السبانخ، ننشفها و نقطعها. نذيب الزبدة في مقلاة و نقلي قطع السبانخ مع رشها بقليل من الملح و الإبزار. نحرك إلى أن يتبخر الماء. نحتفظ بها جانبا.



نرش شرائح الصول بالملح و الإبزار ثم نلفها بمقدار ملعقة صغيرة من السبانخ و حبة من القمرون. نصفقها عموديا في أنية فرن.



نخلط القشدة الطرية مع النشا ثم نفرغ الخليط بشكل متواز على لفائف السمك.



نرش الجبن المصروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) من 25 إلى 30 دقيقة.

◆◆◆◆◆ غراتان بالباذنجان ◆◆◆◆◆

Gratin aux aubergines



المقادير :

- حبتان من الباذنجان
- زيت للقلي
- ملح

صلصة الطماطم بالكفتة :
أنظر الصفحة 63

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

للتزيين :
- 100 غ من الجبن المبروم

طريقة التحضير :

تغسل الباذنجان ونشرحه بالطول إلى شرائح رقيقة. نقليها في الزيت مع رشها بقليل من الملح ونشفيها بوضعها فوق ورق التنشيف. في أنيتي فرن فريديتين أو أنية فرن كبيرة نصف، على شكل طبقات، كلا من شرائح الباذنجان و صلصة الطماطم بالكفتة مع الاحتفاظ بأربع شرائح من الباذنجان.

نضيف طبقة من صلصة البيشاميل.

نصف شريحتي الباذنجان المحتفظ بهما في كل أنية ثم نضيف فوقهما صلصة البيشاميل.

نرش الجبن المبروم وندخل الأنيتين إلى الفرن الساخن، درجة حرارته 200°، لمدة 20 دقيقة. نقدم هذا الطبق ساخنا.



كريپ بالقمرن



Crêpes aux crevettes



المقادير :

الكريپ :

انظر الصفحة 62

للتزيين :

- 50 غ من الجبن المبروم

- 300 غ من القمرن المقشر

- 140 غ من الفطر المصبر والمقطع

- 20 غ من الزبدة

صلصة البيشاميل :

انظر الصفحة 62

طريقة التحضير :

الحشوة :

في كاسرول فوق النار، نضع مقدار نصف صلصة البيشاميل ثم نضيف إليها القمرن والفطر. نحرك إلى أن يطهى القمرن.



نيسط الكريپ، نضع وسطه مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة و نلفه لنحصل على قضيب. نصفق القضبان في صفيحة فرن مدهونة بقليل من الزبدة.



نفرغ النصف المتبقي من صلصة البيشاميل على قضبان الكريپ، نرشها بالجبن المبروم و ندخل الصفيحة إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة.

نقدمه فور إخراجها من الفرن.

◆◆◆◆ غراتان باللحم المدخن

Gratin aux roulés de jambon

المقادير:

- 4 بيضات

- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

- 20 غ من الزبدة

للتزيين:

- أصفر بيضة

- 100 غ من الجبن المفروم

صلصة البيشاميل:

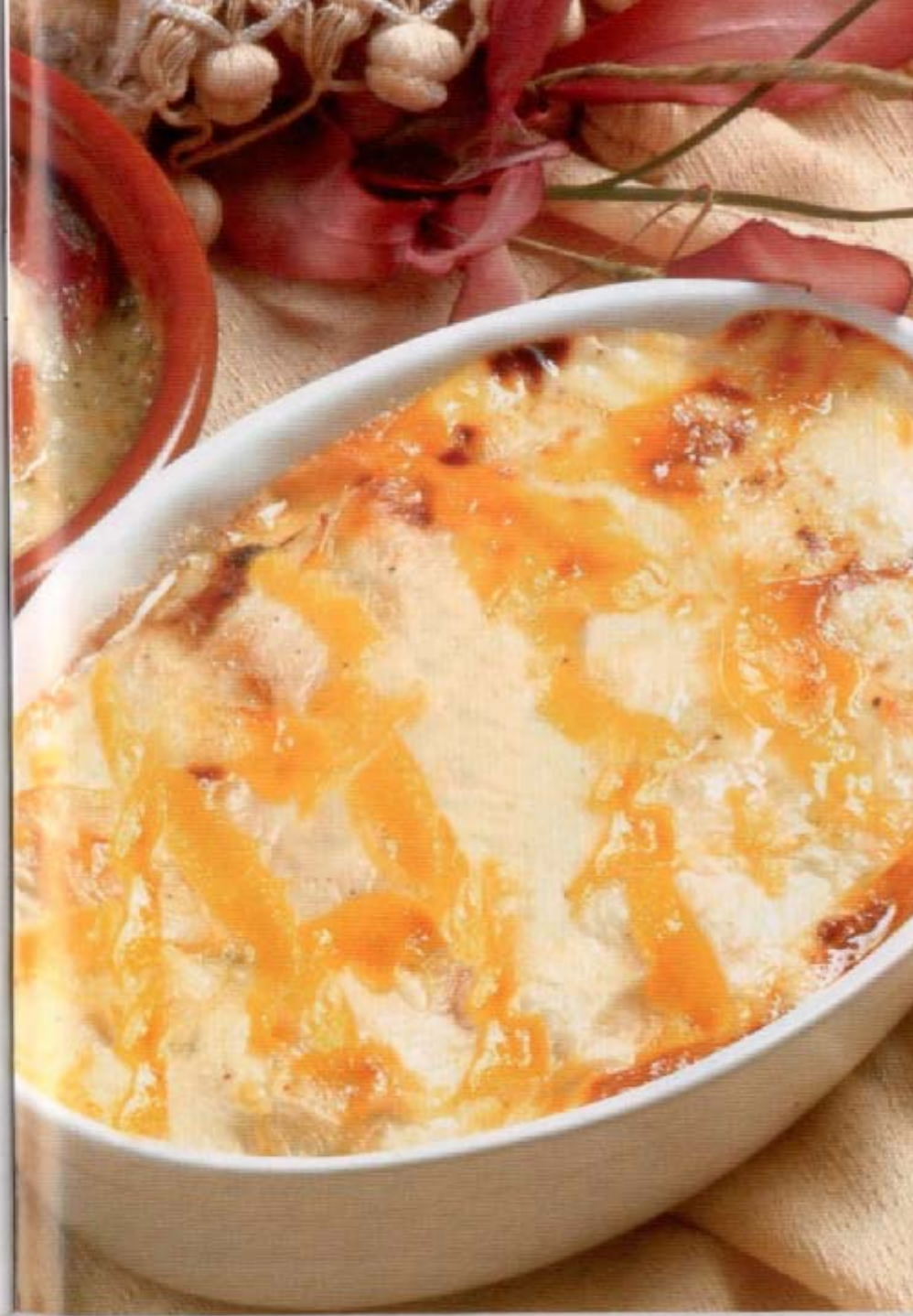
انظر الصفحة 62

طريقة التحضير:

لتحضير الحشوة، نسلق البيض، نضعه في الماء البارد ونقشره ثم نقطعه إلى قطع كبيرة. نضعها في صحن مع البقدونس ونصف كمية صلصة البيشاميل ثم نخلط الكل.

نيسط شريحة اللحم المدخن ونضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة ثم نلفها على شكل قضيب نصفه في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة. نلف جميع شرائح اللحم بنفس الطريقة.

نفرغ باقي صلصة البيشاميل على لقائف اللحم المدخن، نزين بأصفر البيض ونرش الجبن المفروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر الجبن. نقدمه ساخنًا.



◆◆◆ غراتان باللوبيا الخضراء و الفطر ◆◆◆

Gratin aux haricots verts et aux champignons

المقادير :

- 500 غ من اللوبيا الخضراء
- 60 غ من الزبدة
- فصان ثوم مهروسان
- ملح و إيزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 200 غ من الفطر الطري
- صلصة البيشاميل :
- أنظر الصفحة 62
- للتزيين :
- 150 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

نقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين لنتمكن من إزالة الخيوط الجانبية ثم نقطعها. نغسلها جيدا و نسلقها في ماء مغلى و مملح لمدة 10 دقائق تقريبا ثم نصفيها.



نضع اللوبيا المسلوقة في مقلاة فوق نار متوسطة، نضيف لها ملعقة كبيرة من الزبدة، الثوم المهروس، الملح، الإيزار و البقدونس. نحرك هذه العناصر مدة 3 دقائق.



نقطع الفطر الطري إلى قطع، نقلبها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، نرش بالملح والإيزار و نحرك مدة 10 دقائق.



نضع قطع الزبدة في أنية فرن، نضيف اللوبيا الخضراء و نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نضيف قطع الفطر فوق صلصة البيشاميل، نرش الجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن، درجة حرارته 180°، لمدة 15 دقيقة حتى يتحمر الجبن.

◆◆◆◆◆ غراتان بالخضر و اللحم ◆◆◆◆◆

Gratin du chef



المقادير :

- حبتان كبيرتان من الباذنجان
- حبة كبيرة من البصل
- حبة من الفلفل
- حبة متوسطة من البطاطس
- حبة متوسطة من الجزر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- شريحتان من اللحم
- بيضة مسلوقة
- حبة كبيرة من القرع
- ملح و إيزار
- زيت للقلي

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 150 غ من الجبن المبروم

طريقة التحضير :



(1) نغسل الباذنجان و نقطعه إلى شرائح طويلة ثم نقله في الزيت بعد رشه بقليل من الملح. ننشفه فوق ورق التشفيف.



(2) ننقي البصل، نشرحه بالطول و نحمره في الزيت ثم نرشه بالملح و الإيزار.



(3) نغسل الفلفل و نقله في الزيت. ننقيه من القشرة و نرشه بقليل من الملح ثم نقطعه إلى شرائح طويلة.



9) نضيف باقي الفلفل و اللحم ثم صلصة البيشاميل.



8) نقطع البيض المسلوق على شكل دوائر نصفها فوق شرائح اللحم.



10) ننقي القرع، نقطعه دوائر نقلها في الزيت ثم نضعها كطبقة أخيرة فوق صلصة البيشاميل. نغطي الكل بشرائح الباذنجان، واحدة تلو الأخرى، للحصول على شكل وردة.



11) نرش بالجبن المفروم. ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا.

يقدم ساخنا.



ننقي البطاطس، نقطعها على شكل دوائر و نسلقها في ماء مملح ثم نصفها. ننقي الجزر، نقطعه على شكل دوائر و نسلقه في ماء مملح ثم نصفه.

4) نصفف الباذنجان على حافة آنية الفرن. في قعر هذه الأخيرة نضع قطع الزبدة و دوائر البطاطس.

5) نضيف دوائر الجزر و نفرغ مقياس ملعقتين من صلصة البيشاميل ثم نضع فوقها البصل المحمر.



نقطع شريحتي اللحم إلى شرائط رقيقة نقلها في الزيت مع رشها بالملح و الإبزار. نضع نصف شرائط الفلفل و نفرغ مرة أخرى مقياس ملعقتين من صلصة البيشاميل ثم نضيف نصف كمية شرائح اللحم.



◆◆◆ غراتان البطاطس و الطماطم ◆◆◆

Gratin de pommes de terre et de tomates

المقادير :

- 1 كغ من البطاطس
- حبتان من الطماطم
- 50 غ من الزبدة
- 4 قصوص من الثوم مهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و إېزار (حسب الذوق)
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من الخبز المحمص و المطحون



طريقة التحضير :

نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مغلي و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفيها.

نغسل الطماطم، نقشرها و نقطعها إلى دوائر. نصفيها في آنية فرن و نضيف لها قطعاً صغيرة من الزبدة.

في إناء، نخلط الثوم مع البقدونس، الملح و الإېزار ثم نضع قليلاً من هذا الخليط وسط كل دائرة طماطم و نحتفظ بباقي الخليط.

نصف البطاطس المسلوقة فوق الطماطم بشكل منتظم.

نرش بباقي خليط البقدونس ثم بالجبن المفروم.

نضيف الخبز المحمص و المطحون و ندخل الأنية إلى الفرن مدة 15 دقيقة.



◆◆◆◆ غراتان بالبطاطس و البيض

Gratin aux frites et aux oeufs

المقادير :

- 500 غ من البطاطس
- ملح
- 200 غ من الكاشير
- 50 غ من الزبدة
- 4 بيضات
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- للتزيين :**
- 100 غ من الجبن المبروم



طريقة التحضير :



نقشر البطاطس، نغسلها و نقطعها إلى مكعبات صغيرة ثم نقليها في الزيت إلى أن تتحمر. نضعها فوق ورق التنشيف و نرشها بالملح.



نقطع الكاشير بنفس حجم مكعبات البطاطس. نضع مكعبات البطاطس و الكاشير في أنية قرن مدهونة بالزبدة. نقطع الزبدة إلى مكعبات صغيرة و نوزعها على الخليط.



نكسر البيض، كل بيضة في زاوية من الأنية.



نرش بالبقدونس و بالجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 15 دقيقة أو حتى يطهى البيض و يتحمر الجبن.

طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح والزيت، نسلق أوراق اللازان مدة 5 دقائق. نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.



نضيف القشدة الطرية إلى صلصة البيشاميل (طريقة التحضير في الصفحة 62) و نحرك جيدا.



في أنية فرن مدهونة بالزبدة نصف على شكل طبقات هذه المقادير كالتالي:
* طبقة اللازان المسلوقة (عدد الأوراق يختلف حسب حجم الأنية)
* نيسط فوقها 4 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم بالكفتة ثم ندهن بملعقتين كبيرتين من صلصة البيشاميل.
* نضيف طبقة أخرى من اللازان ثم نفرغ باقي صلصة البيشاميل بالقشدة.



نرش الجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر وجه الكراتان. يقدم هذا الطبق ساخنا.

♦♦♦♦♦ كراتان اللازان ♦♦♦♦♦

Gratin de lasagne

المقادير :

- 250 غ من اللازان
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 50 غ من الزبدة
- صلصة البيشاميل :
- أنظر الصفحة 62
- صلصة الطماطم بالكفتة :
- أنظر الصفحة 63
- للتزيين :
- 150 غ من الجبن المبروم (الكروبيير)



قوق في الفرن

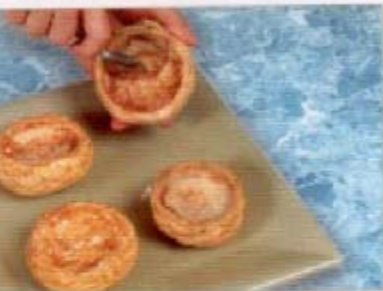
Artichauts au four

المقادير :

- 2 كلغ من القوق
- عصير حامضة
- نصف حامضة طرية
- 70 غ من الفطر المصبر
- 80 غ من الزبدة
- ملح و إبزار
- 100 غ من شرائح اللحم المدخن (مقطع قطعاً صغيرة)
- أربع ملاعق كبيرة من صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 62)
- للترتيب :
- 80 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



ننقي القوق جيداً ونجوفه من الوسط بمعلقة صغيرة، نضعه مباشرة في ماء به عصير الحامض كي لا يسود.
بعد ذلك نسلقه لمدة 15 دقيقة في ماء مملح مع نصف حامضة.



الحشوة :

نغسل الفطر، نصفه ونحمره لمدة دقيقتين في ملعقة صغيرة من الزبدة ثم نرشه بقليل من الملح والإبزار.
في إناء، نخلط جيداً كلا من قطع اللحم المدخن و الفطر المحمر مع صلصة البيشاميل.



نقطع الزبدة إلى مكعبات ونوزعها فوق أنية الفرن. نصف القوق و نملؤه بالحشوة.



نرش كل حبة قوق بقليل من الجبن المفروم ثم ندخله الفرن المسخن حرارته متوسطة حتى يتحمر. يقدم ساخناً.

طريقة التحضير :



نرطب الفطر الصيني في الماء الساخن. عندما ينتفخ، نغسله جيدا و نقطعه قطعاً صغيرة. في مقلاة فوق نار متوسطة، نسخن الزيت، نضع البصل، الكفتة، الفطر الصيني، الملح و التوابل. نخلط جميع العناصر بشوكة خشبية و نفك الكفتة.



نيسط قليلا من الحشوة فوق كل كريب. نأخذ كل إثنين و نضع واحدا فوق الآخر ثم نلفهما جيدا على شكل قضيب.



نقطعها دوائر و نصفها في أنية فرن ثم نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نرش بقليل من الجبن المفروم و ندخلها الفرن الساخن لمدة 7 دقائق حتى يذوب الجبن و يتحمر. يقدم ساخنا.

كريب ملفوف بالكفتة

Crêpes roulées à la viande hachée

المقادير :

الحشوة :

- 10 غ من الفطر الصيني الأسود
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة من البصل المفروم و المحمر في الزيت
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبرار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون
- 1/4 ملعقة صغيرة من التحميرة

الكريب :

أنظر الصفحة 62

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير:



(2) نقطع شرائح لحم الدجاج إلى قطع صغيرة. نقليها في مقلاة مع الزبدة، نضيف الملح و الإبرار و نحرك.



(4) نصف شجيرات البروكلي في صفيحة فرن كبيرة و نضيف لها شرائح لحم الدجاج و البصل المحمر.



(6) نرش الجبن المفروم (50 غ) و قليلا من التحميرة ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 25 دقيقة.



(1) نغسل البروكلي و نفككه إلى شجيرات صغيرة. نقشر أغصانها و نقطعها إلى دوائر. نضع الكل يطهى في ماء غليان مملح لمدة 5 دقائق ثم نصفه.



(3) ننقي البصل، نشرحه بالطول و نحمره في الزيت ثم نرشه بالملح و الإبرار.



(5) في كاسرول، نحضر صلصة البيشاميل، نضيف لها الخردل و الجبن المفروم (200 غ) ثم نحرك حتى يذوب الجبن. نزيل الكاسرول من فوق النار و نضيف القشدة ثم نحرك مرة أخرى. نصب خليط البيشاميل في الأنية.

◆◆◆◆◆ ثرأتان بالبروكولي ◆◆◆◆◆

Gratin aux brocolis

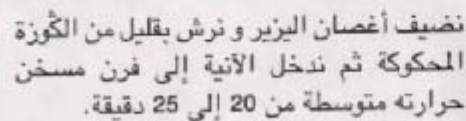
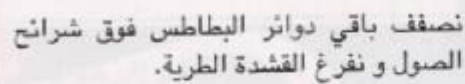
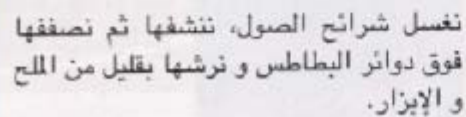
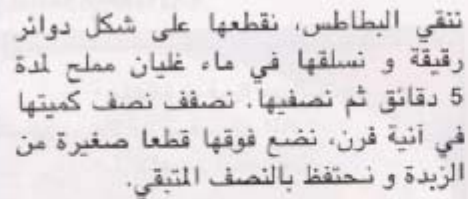
المقادير:

- 1 كغ من البروكلي
- 500 غ من شرائح لحم الدجاج
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبرار
- حبة بصل كبيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت
- صلصة البيشاميل:
- 62 أنظر الصفحة
- ملعقة كبيرة من الخردل (الموطارد)
- 200 غ من الجبن المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- للترتين:
- 50 غ من الجبن المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة



- 3 حبات متوسطة من البطاطس
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 500 غ من شرائح الصول
- ملح و إيزار
- علبه صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- عرش من أوراق اليزير
- قليل من الحوزة محكوكة

- 3 حبات متوسطة من البطاطس
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 500 غ من شرائح الصول
- ملح و إبنزار
- علبه صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- عرش من أوراق اليزير
- قليل من الكوزة محكوكة



♦♦♦♦♦ غراتان بالخضر ♦♦♦♦♦

Gratin aux légumes



المقادير :

- حبة كبيرة من البصل
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- زهرة قرنبيط (شفلور)
- 700 غ من البطاطس
- 100 غ من الزبدة
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- قليل من الزعفران الملون
- للتزيين :
- ملعقتان كبيرتان من الجنجلان
- 100 غ من الجبن المفروم

- * ننقي البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح ثم نقليه في الزيت حتى يصبح لونه شفافا .
- * نغسل القرنبيط، نفككه إلى شجيرات صغيرة نسلقها في ماء مغلي و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفها .
- * نغسل البطاطس، نقشرها و نقطعها إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم نسلقها في ماء مملح و مغلي .
- في مقلاة فوق نار متوسطة، نذيب 60 غ من الزبدة و نضيف كلا من البطاطس، القرنبيط، البصل المحمر، الملح، الكمون، التحميرة و الزعفران، نحرك مدة 5 دقائق حتى تمتزج هذه العناصر و نزيل المقلاة من فوق النار .
- نضع الخليط في أنية فرن، نرش بالجنجلان ثم بالجبن المفروم مع إضافة أربع قطع صغيرة من الزبدة في جوانب الأنية. ندخلها الفرن المسخن (200°) مدة 20 دقيقة.



♦♦♦♦♦ غراتان بالبسباس ♦♦♦♦♦

Gratin aux fenouils

المقادير :

- 80 غ من الزبدة
- 1/2 كأس شاي من الخبز المحمص و المطحون
- ملح و إيزار
- 1/2 ضامة بنة اللحم
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- كأس صغير من الماء
- 1 كلع من البسباس
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم



في كاسرول فوق النار، نخلط كلا من الزبدة، الخبز المحمص و المطحون، الزعفران، الملح، الإيزار، نصف ضامة البنة و البقدونس. نحرك قليلا مدة 5 دقائق، نزيلها من فوق النار ثم نضيف الماء.

نغسل البسباس جيدا، نقطعه إلى شرائح رقيقة نصفها بشكل منتظم في أنية فرن ثم نصب عليها الخليط المحضر و ندخلها الفرن الساخن 200° لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى تطهى. نرش البسباس بالجبن المفروم فور إخراجها من الفرن. يقدم ساخنا.



◆◆◆◆ ثغراتان الكرنب المحشو ◆◆◆◆

Gratin de chou roulé

المقادير :

- زهرة كرنب (المكور)
- ملح و إبرار
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- **الحشوة :**
- زلافة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة بدون ثوابل
- حبة متوسطة من البصل المحمر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
- 100 غ من الجبن المبروم
- **للترزين :**
- **صلصة الطماطم :**
- أنظر الصفحة 63

الحشوة :

نسلق الأرز في ماء مغلي و مملح مدة 15 دقيقة، نصفيه و نحفظ به حتى يبرد. في إناء، نخلط كلا من الكفتة، الأرز، البصل المحمر، البقدونس، الملح، الإبرار و الطماطم المحكوة.

نضع مقياس ملعقتين كبيرتين من الحشوة في كل ورقة كرنب. نلف هذه الأخيرة حول الحشوة ثم نصفها في أنية فرن.

نفرغ زلافة من صلصة الطماطم على لفائف الكرنب، نرشها بالجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (200°) لمدة 20 دقيقة. نقدمها فور إخراجها من الفرن.



طريقة التحضير :



نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مغلي و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفيها.



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في الزيت حتى يصبح لونه ذهبيا. نضيف الكفتة، نرش بالملح و الإبرار ثم نحرك بملعقة خشبية مدة 10 دقائق حتى تتفكك الكفتة و تطهى. نحتفظ بهذا الخليط.



ندهن أنية الفرن بالزبدة و نصف فيها دوائر البطاطس المسلوقة بشكل منتظم ثم نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نضع فوقها خليط الكفتة، نرش بالجبين المغروم و نغطيها بورق الألمنيوم ثم ندخل الأنية إلى فرن مسخن درجة حرارته 180° مدة 15 دقيقة. نزيل ورق الألمنيوم ثم ندع الأنية في الفرن حتى يتحمر الجبن و نقدم هذا الكراتان ساخنا.

♦♦♦♦ كراتان بالبطاطس و الكفتة

Gratin de pommes de terre et de viande hachée

المقادير :

- 1 كغ من البطاطس
- حبة بصل مقطعة قطعاً صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 250 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبرار
- 50 غ من الزبدة
- صلصة البيشاميل
- أنظر الصفحة 62
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المغروم



◆◆◆◆◆ ثغراتان القرع المحشو ◆◆◆◆◆

Gratin de courgettes farcies

المقادير :

- 1,5 كلف من القرع
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح و إبرار
- **الحشوة :**
- 70 غ من الفطر المبصر
- 500 غ من الكفتة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح و إبرار
- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- **صلصة الطماطم :**
- أنظر الصفحة 63
- **للتزيين :**
- 80 غ من الجبن المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الخبز المحمص و المطحون

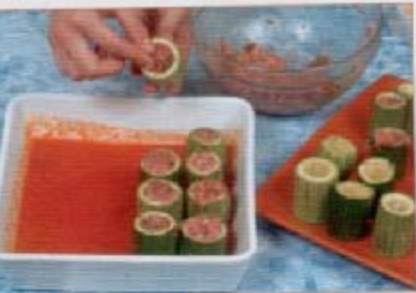


طريقة التحضير :

نغسل القرع، نقطعه إلى قطع علوها 5 سم تقريبا ونجوفه من الوسط ثم نملحه. نحمر الفطر في مقلاة مع الزبدة لمدة 5 دقائق مع رشه بالملح و الإبرار.



لتحضير الحشوة، نخلط في إناء كلا من الكفتة، الكمون، الملح، الإبرار، التخميرة، البقدونس و الفطر المحمر.



نصب صلصة الطماطم في آنية فرن، نحشو القرع بالخليط جيدا ثم نصفه عموديا فوق الصلصة.



نرشه بقليل من الجبن المفروم و الخبز المحمص و المطحون ثم ندخله الفرن الساخن (200°) لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن يطهى القرع (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).

◆◆◆ ثغراتان الكريب بالنقانق و الجبن ◆◆◆

Crêpes aux saucisses et au fromage

المقادير :

- 500 غ من نقانق الدجاج
- 150 غ من جبنة الموزريلا
- 50 غ من الزبدة
- 6 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- الكريب :
- أنظر الصفحة 62
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم



في مقلاة، نقلي نقانق الدجاج و نحركها في نفس الوقت. بعد مرور 3 دقائق نثقب النقانق بالشوكة حتى يخرج منها الدسم.



نقطع كلا من النقانق إلى قطع سمكها 2 سم ثم جبنة الموزاريلا إلى مكعبات صغيرة.



نضع وسط كل كريب قليلا من النقانق و مكعبات جبنة الموزريلا ثم نلفه حولهما لنحصل على قضيب كريب محشو. نصف القضببان واحدا جنب الآخر في أنية قرن مدهونة بقليل من الزبدة.



نفرغ فوقها القشدة الطرية و نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 25 دقيقة. يقدم ساخنا.



◆◆◆◆◆ ثغراتان الخضر المحشوة

Gratin de légumes farcis

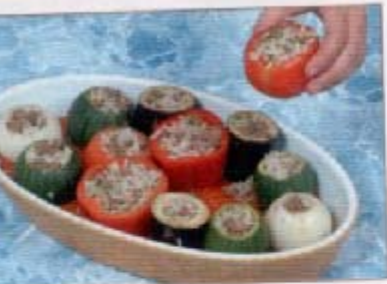


المقادير:

- 70 غ من شرائح الفطر المصبر
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- ملح و إيزار
- صلصة الطماطم:
- أنظر الصفحة 63
- للتزيين:
- 60 غ من الجبن المفروم
- حبتان من الطماطم
- 4 حبات من القرع
- 3 حبات من الباذنجان
- حبتان من البصل
- حبتان من الفلفل الأحمر
- الحشوة:
- زلافة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة

طريقة التحضير:

نسلق الأرز في ماء مغلى و مملح لمدة 15 دقيقة ثم نصفيه.
نخلط في إناء كلا من الكفتة، الأرز، الفطر، البقدونس، الملح و الإيزار.



نغسل الخضر جيدا و ننشفها ثم نجوفها من الوسط.
نصب صلصة الطماطم في أنية فرن، نحشو الخضر المجوفة بخليط الكفتة و نصفيها عموديا فوق صلصة الطماطم.



نرش الخضر بقليل من الجبن المفروم ثم ندخلها الفرن المسخن (200°) مدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن تطهى الخضر (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).
تقدم ساخنة.

اللازان بالكبدة

Lasagne au foie



المقادير :

- 250 غ من اللازان
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح
- 500 غ من شرائح الكبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق الأبيض
- الشمرولة :
- 1/2 ملعقة كبيرة من الفزير المفروم
- 1/2 ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من التحميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان ثوم مهروسان
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 63
- 60 غ من الزبدة
- 100 غ من الجبن المفروم



نغلي الماء في كاسرول، نصب فيه ملعقة من الزيت و قليل من الملح ثم نسلق أوراق اللازان لمدة 5 دقائق. نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.

لتحضير شمرولة الكبدة، نضع في إناء كلا من الفزير، البقدونس، الملح، التحميرة، الكمون، الثوم، الزيت و عصير الحامض ثم نخلط جيدا. نرقد شرائح الكبدة في الشمرولة مدة نصف ساعة في الثلاجة ثم نغطيها بالدقيق من الجهتين. يجب خفقها بين اليدين لإزالة الفائض من الدقيق.

نقلي الشرائح من الجهتين (لا يجب أن تترك مدة طويلة على النار كي لا تفقد ليونتها) ثم نقطعها قطعاً صغيرة.

نيسط ورق اللازان و نضع عليه مقدار ملعقة كبيرة من الكبدة المشرولة، نلف ورق اللازان حول الكبدة ثم نصفه واحدا جنب الآخر في أنية قرن مدهونة بقليل من الزبدة.

نضع قطع الزبدة و نفرغ صلصة الطماطم على لفائف اللازان.

نرش بالجبن المفروم و نوزع قطع الزبدة بين لفائف اللازان ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 15 دقيقة.

◆◆◆◆◆ الدجاج بالموزاريلا ◆◆◆◆◆

Poulet à la mozzarella



المقادير :

- 75 غ من جبنة الموزاريلا
- صدري دجاج
- 50 غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- قसान من الثوم مهروسان
- ملح و إيزار
- 200 غ من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من النشا
- 100 غ من الجبن المفروم

للتزيين :

طريقة التحضير :



نقطع الموزاريلا إلى دوائر، نشق صدور الدجاج بسكين. ندخل دوائر جبنة الموزاريلا بين الشقوق.



نصفف الصدور في أنية فرن مدهونة بالزبدة، نضيف لها قطع الزبدة. نرش بخليط عصير الحامض، الثوم، الملح و الإيزار.



نخلط القشدة الطرية مع النشا و نغفر الخليط ثم نرش بالجبن المفروم و ندخل الأنية الفرن الساخن (200°) مدة 40 دقيقة تقريبا. يقدم ساخنا.

إفادة : يمكن تعويض القشدة الطرية مع النشا بصلصة البيشاميل أنظر الصفحة 62.

طريقة التحضير :

نغسل البسباس و نقطعه شرائح رقيقة، نضعها في مقلاة، على نار هادئة، لتطهى مع الزبدة و الماء ثم نرش بقليل من الملح و الإبرار. نحرك حتى يطهى البسباس و يتبخر الماء لمدة 15 دقيقة تقريبا.

نحتفظ بالبسباس المحمر في صحن حتى يبرد قليلا. نبسط شريحة اللحم المدخن و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من البسباس ثم نلفها على شكل سيگار لنصفه في أنية قرن.

نفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو.

نرش بالجبن المبروم و ندخل الأنية للفرن درجة حرارته 180° مدة 15 دقيقة. نقدم هذا الطبق مرفوقا بسلطة باردة.

♦♦♦ شرائح اللحم المدخن بالبسباس ♦♦♦

Gratin de roulé de jambon au fenouil

المقادير :

- 1 كغ من البسباس
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كأس صغير من الماء
- ملح و إبرار
- 250 غ من شرائح اللحم المدخن
- صلصة البيشاميل :
- أنظر الصفحة 62
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المبروم



◆◆◆◆◆ غراتان بالخضر ◆◆◆◆◆

Gratin aux légumes



المقادير:

- 3 حبات من القرع
- ملح
- زيت للقلي
- زلافة صغيرة من حبات الجلبانة
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطس
- 60 غ من الزبدة
- حبتان من البصل مشرحتان بالطول
- و محصرتان في الزيت
- 6 بيضات

طريقة التحضير:



نغسل القرع، نزيل له الرأس العلوي و نقطعه دوائر. نرشه بالملح و نقليه في حمام زيت ساخن ثم نضعه فوق ورق التتشيف ليتشرب الزيت.



نغسل حبات الجلبانة و نسلقها في ماء مملح و مغلى مدة 15 دقيقة. نقشر الجزر و البطاطس، نغسلهما، نقطعهما إلى قطع صغيرة و نسلقهما في ماء مغلى و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفيهما. في أنية قرن مدهونة بقليل من الزبدة نضع هذه الخضر مع البصل المحمر.



نصف دوائر القرع فوق البصل بشكل مرتب و مستقيم.



نخفق البيض مع قليل من الملح و نفرغه فوق الخضر، نضع مكعبات من الزبدة في جوانب الأنية ثم ندخلها إلى الفرن المسخن (200°) حتى يطهى البيض و ذلك لمدة 10 دقائق تقريباً.



نغسل البطاطس، ننقيها، نقطعها ونسلقها ثم نطحنها بالطحانة اليدوية أو نضعها في صحن و نمعكها بالشوكة. نضيف لها الملح و البيضتين ثم نخلط الكل جيدا.



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح. نقطع شرائح اللحم إلى شرائط رقيقة و نقلي الكل في مقلاة فوق النار مع الزيت، الملح و الإبرار ثم نحرك إلى أن يطهى اللحم.



نفرغ نصف كمية البطاطس المطحونة في أنية فرن مدهونة بالزبدة. نبسطه جيدا بالمعلقة ثم نضيف فوقه خليط اللحم و البصل.



نفرغ النصف المتبقي من البطاطس المطحونة و نبسطه. نوزع قطع الزبدة و نرش بالجبن المبروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (200°) من 20 إلى 25 دقيقة.

◆◆◆ غراتان بالبطاطس و شرائح اللحم ◆◆◆

Gratin aux pommes de terre

المقادير :

- 2 كلف من البطاطس
- بيضتان
- حبتان من البصل
- 700 غ من شرائح لحم البقر الفتية
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبرار
- 50 غ من الزبدة
- **للتزيين :**
- 100 غ من الجبن المبروم (Gruyère)



طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان، نزيل له الرأس العلوي ونشرحه على الطول. نقليه في الزيت مع رشه بقليل من الملح ثم نضعه فوق ورق التنشيف.



نغطي شرائح الديك الرومي بالبلاستيك الغذائي. ندلكها بالماء إلى أن تصبح رقيقة ثم نرشها بالملح والإبرار.



نضع كل شريحة لحم في البيض المخفوق ثم نغمسها في الخبز المحمص و المطحون ونقليها في الزيت الساخن إلى أن تتحمر من الجهتين.



نصف الباذنجان مع شرائح اللحم بشكل متسلسل في أنية فرن مدهونة بالزبدة. نرش بالجبن المبروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) لمدة 15 دقيقة.

◆◆◆ غراتان بالباذنجان و شرائح الديك الرومي ◆◆◆

Gratin aux aubergines et aux escalopes de dinde



المقادير :

- 1 كلف من الباذنجان
- زيت للقلي
- 1 كلف من شرائح الديك الرومي
- ملح و إبرار
- بيضتان مخفوقتان

- 6 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- قليل من الزبدة لدهن أنية الفرن

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المبروم

طريقة التحضير :



نغسل السبانخ جيدا، ندعها تنشف ثم نقطعها. نذيب الزبدة في مقلاة فوق نار متوسطة، نضع قطع السبانخ، الثوم، القزير، البقدونس، الهريسة (حسب الذوق) ثم الملح. نحرك باستمرار إلى أن يتبخر الماء كليا ثم نزيل من فوق النار.



نوزع كمية السبانخ في أنيتي فرن فرديتين و نجوف الوسط لنضع مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة. نقطع شرائح الجبن إلى مستطيلات و نضعها على شكل مربع فوق السبانخ مع ترك الوسط فارغا لوضع البيضة.



نصفق حبات الأنشوبة فوق مستطيلات الجبن.



نضع البيضة في الوسط.



نرش بالجبن المبروم و نغطي الأنية بورق الألمنيوم ثم ندخلها قليلا إلى الفرن كي يطهى البيض. يقدم ساخنا.



غرأتان بالسبانخ

Gratin aux épinards



المقادير :

- باقة من السبانخ
- 80 غ من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- زلافة صغيرة من القزير و البقدونس
- قليل من الهريسة
- ملح و إبرار
- شرائح الجبن
- 10 حبات أنشوبة
- بيضتان
- 50 غ من الجبن المبروم

◆◆◆◆◆ ثغراتان بمخ الحروف ◆◆◆◆◆

Gratin aux cervelles d'agneaux



المقادير :

- 1 كغ من مخا الغنم
- صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 63
- للتزيين :
- ملعقة كبيرة من البقدونس

طريقة التحضير :



نغسل المخاخ، نسلقها في ماء مغلي لمدة 5 دقائق و نصفيها.



ننقيها من القشرة و من العروق ثم نقطعها إلى 4 قطع متساوية.



نصف قطع المخاخ في أنية فرن ثم نضيف لها صلصة الطماطم.



نرش بالبقدونس المقطع و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 30 دقيقة.

الكريب المالح (Les crêpes salées)

المقادير :

- 1/4 لتر من الحليب
- بيضتان
- قبة من الملح
- قبة من الإيزار
- ملعقة كبيرة من الزبدة المذابة
- 80 غ من الدقيق



بخلط كهربائي نخلط كلا من الحليب، البيض، الملح، الإيزار، الزبدة والدقيق. في مقلاة ساخنة ومدهونة بالزبدة، نفرغ مقدار مغرفة من الخليط. نميل المقلاة لينتشر الخليط ويأخذ شكلا دائريا. نحمر الكريب من الجهتين. نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.

صلصة البيشاميل (Sauce béchamel)

المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- 1/4 لتر من الحليب
- الملح و الإيزار الأبيض
- قبة من الكوزة المحكوكة



نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق ونحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الإيزار و الكوزة ونستمر في التحريك حتى يعقد الخليط ثم نزيله من فوق النار.

صلصة الطماطم (Sauce tomate)

المقادير :

- 500 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إيزار
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيده)
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم



نتقي الطماطم، نقشرها و نزيل البذور ثم نقطعها إلى قطع صغيرة في كاسرول. نقلبها على نار هادئة في الزيت مع الملح، الإيزار، مركز الطماطم، السكر، الثوم و البقدونس. نتركها فوق النار حتى تصبح صلصة سائلة.

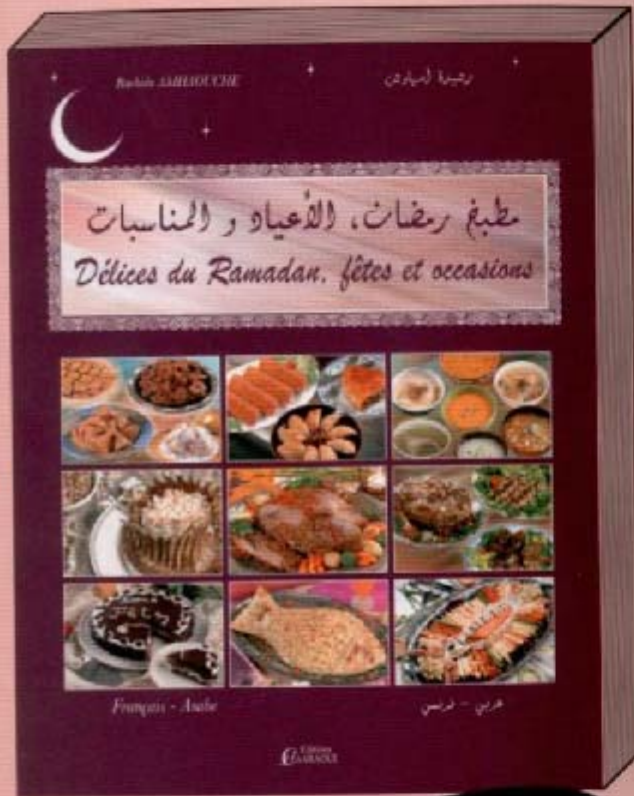
صلصة الطماطم بالكفتة (Sauce bolognaise)

المقادير :

- حبة بصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- فصان مهروسان من الثوم
- 500 غ من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ورقنا سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيده)
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و إيزار
- 200 غ من الكفتة



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف كلا من الثوم، الطماطم (مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة)، زيت الزيتون، ورق سيدنا موسى، السكر، الزعتر، مركز الطماطم، الملح و الإيزار. نتركها فوق النار حتى تصبح صلصة سائلة ثم نضيف الكفتة و نحرك بملعقة خشبية حتى تتفك الكفتة و يتبخر ماء الصلصة.



جديد

36	 ثمراتان الكريب المحشو	02	 ثمراتان بالسمك
38	 ثمراتان بالبطاطس والكفتة	03	 ثمراتان بالكفتة والجبن
40	 ثمراتان القرع المحشو	04	 ثمراتان المقرونة بالسمك
42	 ثمراتان الكريب بالنقانق والجبن	06	 ثمراتان لفائف الصول بالسبانخ
44	 ثمراتان الخضر المحشوة	08	 ثمراتان بالبادنجان
46	 اللازان بالكبدة	10	 كريب بالقصرون
48	 الدجاج بالموزاريلا	12	 ثمراتان باللحم المدخن
50	 شرائح اللحم المدخن بالبسباس	14	 ثمراتان باللوبيا الخضراء والفطر
52	 ثمراتان بالخضر	16	 ثمراتان بالخضر واللحم
54	 ثمراتان بالبطاطس و شرائح اللحم	20	 ثمراتان البطاطس و الطماطم
	 ثمراتان بالبادنجان و شرائح الديك	22	 ثمراتان بالبطاطس و البيض
56	 الرومي	24	 ثمراتان اللازان
58	 ثمراتان بالسبانخ	26	 فوق في القرن
60	 ثمراتان بمخ الخروف	28	 كريب ملفوف بالكفتة
62	 الكريب المالح	30	 ثمراتان بالبروكولي
62	 صلصة البيشاميل	32	 ثمراتان بالصول
63	 صلصة الطماطم	34	 ثمراتان بالبسباس
63	 صلصة الطماطم بالكفتة	35	 ثمراتان بالخضر