

60 recipes
COM
Aliaa Pink

مطبخ رمضان



مطبخ رمضان
صحة وعافية

تقديم

سيدتي، رمضان شهر يقف فيه الإنسان برهة مع نفسه بعيد حساباتها ويقوم ما لها وما عليها.. فهو فرصة ومساحة موسمية لوضع التقاطع على الحروف والتي سقطت سهواً مع أحداث العام.. وأيضاً لوضع كل الأمور في نصابها الطبيعي من أجل الوصول للكمال النسبي على المستويات كلها.

ولما كانت خير الأمور الوسط مقولة تنادي بها الشريعة الإسلامية السمحاء، فلا بد من تطبيقها في مجالات متعددة من حياتنا، منها وأهمها علاقتنا بالطعام من حيث نوعيته وكميته والعناصر التي طهي بها، وذلك للارتقاء بصحتنا إلى حد يسمح لنا بممارسة حياتنا على أفضل وجه. لذلك سيدتي راعينا في تقديم أطباقنا الجديدة اليك عبر هذه الصفحات أن تكون متميزة في اصنافها وطريقة تحضيرها وطهيها لتكفل لك ولاسرتك الصحة والعافية والرشاقة وأيضاً الجمال لما للطعام من علاقة مباشرة وثيقة بكل هذه الاعتبارات.

وسر الأطباق الصحية يتركز في حسابان نقاط السعرات الحرارية التي تدخل إلى الجسم عبر محتويات الوجبة. وينصح الخبراء في علم التغذية بتناول الخضروات والفواكه وبدائل الدهون والسكر مع استبعاد الدهون والسكريات الطبيعية أيضاً لردودها السلبية على الصحة والوزن.

وهنا نضع بين يديك سيدتي قائمة لمراعاة المردود الحراري متمثلة في السعرات الحرارية لختلف عناصر الغذاء:

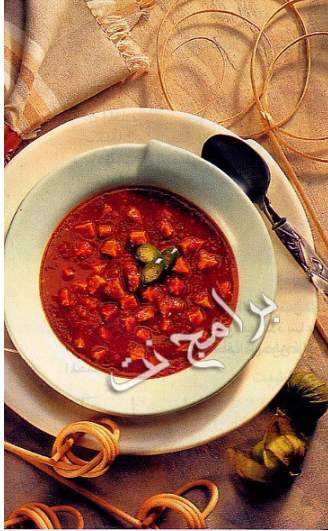
بالنسبة إلى السيدات: (مجهود متوسط)

تحتاج السيدة البالغة: ١٩٠٠ سعرة حرارية يوميا:

٤٧ جرام بروتين

٥

ALAAPINK.MULTIPLY.COM



حساء خلاصة الخضروات مع مكعبات البطاطا

المقادير:

- خضروات متنوعة
- مكعبات بطاطا متوسطة
- فلفل حار وبصلتان مبشورتان
- كوب عصير طماطم
- مذاق فيه ملعقتان من صلصة الطماطم المركزة
- ملح خفيف أو فلفل ابيض
- قطرات خل او ليمون

الطريقة:

- تسلق الخضروات في لتر ماء بعد تقشيرها وتقطيعها قطعاً صغيرة.
- تصفى في مصفاة سلك أو تضرب في الخلاط.
- طنجرة منفصلة تقب حلقات الفلفل الحار والبصلتان المبشورتان في زيت نباتي حتى يصير لونهما صفراً. يضاف عصير الطماطم المذاب فيه الصلصة ويقلب، وتضاف قطرات الخل أو الليمون ويترك مدة خمس دقائق ثم تضاف الخضروات المصفاة. تحمر مكعبات البطاطا نصف المسلوقة في زيت نباتي وتضاف للحساء حتى يكتمل نضجها. ويكمل بحلقات الفلفل الحار.

٧

٨١ جراما اجمالي الدهون

٦٠ جرام سكريات

٥ جرامات من الاملاح

١٦ جرام معادن أخرى

بالنسبة إلى الرجال (مجهود متوسط):

يحتاج الرجل البالغ: ١٩٨٠ سعرة حرارية يوميا:

٤٩ جرام بروتين

٩٢ جرام اجمالي الدهون

٧٢ جراما سكريات

٥ جرامات من الاملاح

١٦ جرام معادن أخرى

ويؤكد خبراء التغذية على أن الخضروات بصفة عامة والورقية منها بصفة خاصة هي الأفضل من بين جميع الأغذية في حالة اللجوء لحمية سليمة تكفل الصحة والرشاقة والتوازن النفسي والعقلي للإنسان.

وهذا الاتجاه في المطبخ الحديث يعتمد في أساسه على الخضروات وبدائل الأطعمة الدسمة، ويكون لزيت الذرة والزيتون والخل والليمون وزيت عباد الشمس دور البطولة المطلقة في إعداد الأطباق الصحية، مع التقليل التام من ملح الطعام وتعويضه بالليمون وثرثرة بسيطة من الفلفل الأبيض.

سيدتي، هذه جميعها مفاتيح الأمان لك ولاسرتك لضمان وجبات صحية تكفل الصحة الجسدية والنفسية للإنسان. فرمضان مناسبة حقيقية لوضع كل الأمور في نصابها، بما في ذلك أمور التغذية التي هي بمثابة الوقود الخالي من الترسبات الخطيرة لجسم الإنسان.

كل عام و«كل الأسرة» بصحة وعافية ووعي وتائق.

٦



البطاطا بالصلصة البيضاء
والشبت

☆ المقادير:
- حلقات من البطاطا متوسطة السمك
- صلصة بيضاء بشاميل تستخدم في تحضيرها زبدة نباتية وحليب
منزوع الدسم - شبت
- حلقات كوسا مسلوقة على البخار
- شرائح فلفل احمر حار
- جوز محمص
- ملح خفيف
* الطريقة
تسلق البطاطا بعد تقشيرها وتقطيعها حلقات، ويكون السلق متوسط
(ثلاثة ارباع سلق فقط). ترص في طبق الفرن وتتبيل وتضاف اليها الكوسا
المسلوقة على البخار. يغطي الخليط بالشاميل الخفيف ويوزج في فرن
متوسط لمدة ساعة. وعند التقديم يجهل بالشبت والفلفل الاحمر.

٩

سلطة البصل الاحمر مع الفلفل الاحمر والبقدونس واليانسون

☆ المقادير:
- حلقات من البصل الاحمر (الايطالي)
- حلقات من البصل الابيض
- حلقات فلفل احمر غير حار (حلو)
- بقدونس
- يانسون
- زيت زيتون وملح خفيف
- ليمون وكمنون
* الطريقة:

تقطع المقادير جميعها عدا البقدونس الى حلقات، يضاف اليها الليمون
والزيت وبقية المكونات وتنقع فيها لمدة ساعة. يصفى الزيت الزائد ويضاف
اليانسون والبقدونس المقطف من دون فرم. وعند التقديم ينثر اليانسون
المحمص.



٨



شرائح العجل الصغير
مع الخضروات والجوز

☆ المقادير:
- شرائح متوسطة السمك من لحم العجل الصغير
- بصل اخضر، بقله، خس ملون، ارض شوكي مسلووق
- فجل احمر
- زيت زيتون وخل احمر
* الطريقة:
يتبل اللحم بعد غسله جيدا ويشوى في الفرن نصف شواء، ثم يقطع
لشرائح متوسطة الطول ويقدم مع الخضروات والجوز المحمص.

١١

أنصاف الكمثرى بالجين الابيض والبقدونس

☆ المقادير:
- أنصاف كمثرى (اجاص) مسلوقة ثلاثة ارباع سلق
- خليط الجين الابيض مع البقدونس المفروم وحلقات من البصل
الاخضر والخيار
- بقله (رجلة) وهي نوع من الخضروات البرية لأذعة الطعم قليلا
* الطريقة:
تسلق الكمثرى بعد تقشيرها تقشيرها سطحيا وتجوف ويملا التجويف
بخليط الجين، ثم تقدم على فرشة من البقله البرية.

والزيت وبقية المكونات وتنقع فيها لمدة ساعة. يصفى الزيت الزائد ويضاف
اليانسون والبقدونس المقطف من دون فرم. وعند التقديم ينثر اليانسون
المحمص.



١٠



باجيت الأومليت بالخس والبصل الأخضر

☆ المقادير:

- خبز فرنسي (باجيت) متوافر في الاسواق
- ست بيضات مخفوقة ومتبلة ومقطعة فيها مكعبات طماطم صغيرة
- جبنة موزريلا قليلة الدسم مبشورة ناعما
- خس، زبدة نباتية، بصل أخضر
- حليب منزوع الدسم

☆ الطريقة:

يخفق البيض ومعه الجبنة المبشورة ومكعبات الطماطم والحليب والبصل الأخضر. تسخ الزبدة ويضاف اليها خليط الأومليت مع مراعاة عدم اضافة ملح لأن الجبنة فيها ملح كاف. يسخن الخبز ويقطع فيه الخس والبصل الأخضر ثم يضاف قرص الأومليت مطويا ساخنا شهيا. يجل سطح الخبز بقليل من الجبنة المبشورة، ويقدم دافئا.

١٣

حساء الدجاج بالبقونوس واللبن (الزبادي)

☆ المقادير:

- حساء دجاج مركز ولكنة قليل الدسم، ولذلك لا بد من اختيار دجاج صغير الحجم والعمر
- بقونوس ويصل مقروم
- زبدة نباتية
- كوب متوسط زبادي (لبن) قليل الدسم

☆ الطريقة:

يترك حساء الدجاج المعد من قبل على نار هادئة حتى يغلي، يضاف اليه البصل والبقونوس بعد تقليبهما في الزبدة النباتية حتى يصفر لونهما. عندما تهدأ درجة الحرارة يضاف الزبادي مع التقليب المستمر، ويترك لمدة خمس دقائق على نار هادئة جدا. وعند التقديم يجل بالبقونوس.



١٢



السلطة الخضراء مع الروبيان

☆ المقادير:

- روبيان مسلووق
 - خسوات ورقية
 - خس، رجلة، بقونوس، نعناع، جرجير
 - زيت زيتون وليمون
 - فلفل احمر حار، فجل احمر، حلقات بصل ابيض
- ☆ الطريقة:
- تقطع محتويات السلطة الخضراء في طبق التقديم ويضاف اليها الروبيان المسلووق والمثل بالزيت والليمون. تقدم باردة.

١٥

البطاطا المحمرة

☆ المقادير:

- اصابع من البطاطا المحمرة الطازجة
 - قليل جدا من الملح
 - زيت نباتي
- افضل طريقة للحصول على نتيجة ممتازة لبطاطس محمرة هشة وايضا مقرمشة وقليلة المربود الحراري بسبب عدم تنهريها لكمية زيت كبيرة، لا بد من نقع اصابع البطاطا في ماء مملح فيه مكعبات ثلج حتى تجمد انسجتها وتحميها من الترهل وقت التحمير.

☆ الطريقة:

يقدح الزيت جيدا، ثم ترفع البطاطا من الماء المثلج وتجفف بمناديل المطبخ وتقل قليلا عميقا. وترفع على ورق زبدة وينثر فوقها ملح خفيف جدا. يمكن تقديم اي نوع من أنواع الصلصات معها.



١٤



شرائح اللحم البقري بالارض شوكي والفلفل الملون

☆ المقادير:

- كيلوجرام من اللحم البقري الصغير .
- فلفل ملون وحلقات بصل
- ارض شوكي مسلووق (خرشوف)
- يانسون
- ملح خفيف - كزبرة يابسة مطحونة
- بقدونس للتجميل
- بصلتان مبشورتان

☆ الطريقة:

يغسل اللحم جيدا، ويقلب مع البصل المبشور من دون اي دهون اعتمادا على نسبة من الدهون فيه حتى يصير لونه بنيا. يضاف اليه الفلفل الملون وحلقات البصل ويتبل، ويضاف نصف لتر ماء ويترك حتى ينضج. قبيل النضج يضاف الخرشوف المسلووق. عند التقديم ينثر اليانسون المحمص (اليانسون خاصية تنشيط الجهاز الهضمي وسهل الهضم).

١٧

المعكرونة البنية (بدقيق اسمر خاص بالحميات) مع الخضروات والباذنجان المحمر

☆ المقادير:

- عبوة من المعكرونة الحلزونية البنية
- جزر وكوسا
- بصل اخضر
- مكعبات من الباذنجان المقل
- زبدة نباتية
- ملح خفيف

☆ الطريقة:

تسلق المعكرونة بالطريقة المعروفة، ثم تصفى من ماء السلق وتقلب في قطعة صغيرة من الزبدة ويضاف اليها قليل من الملح. تسلق الخضروات على البخار ولا تتبل، يقل الباذنجان الاسود ويصفى جيدا من اي زيت زائد ويقلب مع خلطة المعكرونة بالخضروات.



١٦



شطائر اللحم البارد بالخس الملون

☆ المقادير:

- شرائح رفيعة جدا من اللحم البارد (صدور لانشون الدجاج والديك واللحم البقري)
- زبدة نباتية
- خس ملون
- مسردة (خردل)
- خبز بالسهمسم (سميط)

☆ الطريقة:

يدهن الخبز بعد تدفئته بطبقة رقيقة جدا من الزبدة ثم يوضع اللحم البارد ومعه الخس الملون، وتقدم الشطائر دافئة مع المخللات والشاي.

١٩

مراكب الشطائر المتنوعة

☆ المقادير:

- شرائح من خبز «القوست» الاسمر
- زبدة نباتية
- شرائح خس ملون ويقدون وحلقات طماطم
- صلصة السلطة الخفيفة (لايت دراسر)
- خيار
- شرائح جبن من دون دسم (سلايس تشيز نوفات)
- شرائح صدور الديك المدخنة
- زيقون اخضر وجزر
- اعواد خلة (توت ستيكس)

☆ الطريقة:

تقطع شرائح الخبز الاسمر الى مثلثات، ثم تدفأ قليلا وتدهن بطبقة خفيفة جدا من الزبدة، ثم ترص عليها الحشوات بالتناوب، ويراعى تقليب الخس في قليل من صلصة السلطة. تثبت بأعواد الخلة من منتصفها وتجل بالزيتون الاخضر منزوع البذور المحشي بالجزر الاحمر، وكذلك تجمل برقائيق الجزر الاصفر، ليتكون في النهاية شكل عام للمركب الشراعي.



١٨

من أسرار طهي الخضروات



خضروات عطرية ورقية تستخدم كمنكهات للطعام

وهي: البقدونس، الشبت، الريحان، زعر الجبل (روزماري)، الكزبرة الخضراء والسلق، النعناع والبقلة (الرجلة).
يمكن استخدامها مفرومة فتزيد رائحة النكهة العطرية، وكلما استخدمت طازجة يكون مفعولها أفضل.

من أسرار طهي الخضروات:

○ يفضل نقع بعض من الخضروات الورقية العطرية السابقة في زيت الزيتون لإعطائه نكهة قوية تمتزج بنكهته الطيبة فتزيد الطعام مذاقا جيدا ومستساغا طيبا. تترك لمدة شهر داخل الزيت في زجاجة محكمة الإغلاق، ثم يستخدم.
○ يفضل طحن التوابل والمنكهات اليابسة وقت الاستخدام لإعطاء

٢٠

أفضل النتائج:

○ من منكهات الحساء النباتي (من الخضروات) استخدام الكرفس والجزر الأصفر والثوم والبصل والشيكوريا (نوع من الخضروات).

○ يفضل عدم نقع الخضروات الملونة بصفة خاصة في الماء بعد تقطيعها لأن الفيتامينات والمعادن التي تحتوي عليها تتسرب للماء فتقل فائدتها، خصوصا بعد الطهي الذي يقلل بدوره من مردود المعادن والفيتامينات.



٢١

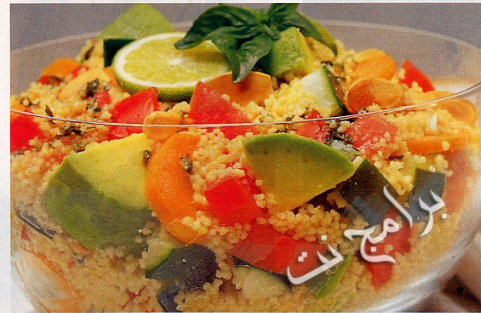
المفتول المغربي بالخضروات

✳ المقادير:

- كوبا مفتول
- خضروات متنوعة مسلوقة على البخار
- ملح خفيف وقليل ابيض
- مرق دجاج خفيف
- زبدة نباتية
- نعناع للتجميل

✳ الطريقة:

تسلق الخضروات على البخار جيدا ثم تقلب في قطعة صغيرة من الزبدة النباتية وقليل من الملح، يوضع المفتول المغربي في طبق التقديم ثم يضاف اليه كوب ونصف الكوب من المرق الخفيف وتحكم تغطيته بغطاء أو ورق ألومنيوم فويل، وبعد ١٥ دقيقة يرفع الغطاء ويقلب جيدا دون رفعه على نار فهو ينضج بحرارة الحساء، وتقلب معه الخضروات ويقدم ساخنا.



٢٢

فطيرات الخضروات

✳ المقادير:

- عجينة «باف باستري» المجمدة (متوافرة في الاسواق)
- خلطة خضروات متنوعة (حسب الرغبة)
- جبنة بيضاء مقطعة صغيرا
- بيضة مخفوقة

✳ الطريقة:

تفرد العجينة بالشويك بعد أن تلين تماما ثم تحشى بخلطة الخضروات والجبن. يدهن سطحها بالبيض المخفوق وتزج في فرن متوسط حتى يصير لونها ذهبيا.
تقدم ساخنة.



٢٣



الشمندر الاحمر بالخل والثوم والسلق

☆ المقادير:

- شمندر احمر
- خل ابيض، فصوص مفرومة من الثوم
- ملح خفيف
- سلق مسلوق على البخار

☆ الطريقة:

يغسل الشمندر (البنجر) جيدا ويسلق من دون تقشير، تنزع القشرة بعد السلق ويقطع الى حلقات متوسطة السمك وينثر فوقه الثوم المفروم مع الخل، ثم يقدم على فرشة من السلق المسلوق على البخار.

٢٥

فيليه السمك بالريحان والطماطم

☆ المقادير:

- سمك فيليه من نوعية جيدة كالهامور مثلا
 - كمون، ملح خفيف وفلفل ابيض، خل او ليمون
 - حلقات طماطم
 - ريحان ونعناع اخضر طازج وكرفس
- ☆ الطريقة:
- يغسل السمك جيدا وينتل ويطوى على هيئة ربطة صغيرة (فيونكة)
 - ثم يتبل ويسلق على البخار مع الكرفس.
 - يثبت على حلقات طماطم ويقدم مع الريحان الاخضر والنعناع.



٢٤



شاورما الدجاج بحلقات الجريب فروت

☆ المقادير:

- شرائح رفيعة من صدور الدجاج المخلية
- فلفل احمر حار - ملح وفلفل حار اسود
- فصوص جريب فروت
- زبدة نباتية وثوم وخل
- خس وبقدونس وريحان
- نصف كوب جريب فروت

☆ الطريقة:

تغسل شرائح صدور الدجاج الرفيعة جيدا وتتل وتقلب في الزبدة النباتية حتى يصير لونها بنيا، ثم يضاف اليها الفلفل الاحمر والريحان ونصف كوب من عصير الجريب فروت ليمت نضجها فيه.

تقدم على فرشة من الخضرة والجريب فروت المقطع لشرائح.

٢٧

كرات الشام والكانتيلوب وثمار الفراولة مع عصير الليمون

☆ المقادير:

- كرات من الشام والكانتيلوب (نوع اصفر من الشام)
 - ثمار الفراولة الطازجة
 - بقدونس مفروم
 - عصير ليمون بنكهة الريحان (بعد عصره يضاف اليه الريحان ويقفل في زجاجة محكمة) كما سبق شرحه.
- ☆ الطريقة:
- توضع الفواكه في طبق التقديم وينثر فوقها البقدونس المفروم، وتنثر قطرات الليمون بنكهة الريحان فوقها قبل التقديم مباشرة (الفواكه بتتبيلة الليمون نوع من السلطات الحديثة في المطبخين الفرنسي والايطالي).



٢٦



يخنة الخضروات بالصلصة البيضاء

المقادير:

- خضروات طازجة متنوعة (فاصولياء خضراء، بامياء، جزر، فلفل احمر، بطاطس، طماطم، هليون وبقدونس مفروم
- صلصة بيضاء خفيفة
- زبدة نباتية
- مرق دجاج خفيف ومثلل

الطريقة:

تنظف الخضروات وتغسل وتقطع البامياء وتغسل وتترك لتجف، ثم تقلى مع صلصة مبشورة في الزبدة النباتية ويضاف اليها مرق الدجاج المتبل وتترك لمدة نصف ساعة حتى تنضج، ثم تضاف اليها الصلصة الخفيفة وتخرج في فرن متوسط الحرارة. وتقدم ساخنة مع الخبز العربي الاسمر.

٢٩

شطائر الدجاج مع الكبد المحمرة

المقادير:

- شرائح من خبز التوست الابيض
- شاورما الدجاج سبق وصفها ولكن من دون الجريب فروت
- فلفل احمر حلو
- بصلتان مبشورتان
- كبد دجاج
- ملح وفلفل وكمون
- زبدة نباتية
- بقدونس

الطريقة:

يسخن التوست ويدهن بطبقة رقيقة من الزبدة النباتية ثم يحشى بشاورما الدجاج المتبله ومعها الفلفل الاحمر. لونها داكنا ثم يضاف اليها كوب ماء ساخن وتترك حتى تنضج. تقدم مع شطائر شاورما الدجاج وتجمل بالبقدونس.



٢٨



شطائر

السماك المسلوق والخس

المقادير:

- سمك فيليه مسلوق ومثلل بالملح والفلفل الاسود
- صلصة سلطة خفيفة (لايت سلايدر)
- خس مقطع لشرائح رفيعة جدا
- بقدونس مفروم ناعما
- زبدة نباتية
- توست

الطريقة:

بعد تنظيف السمك وسلقه على البخار، يتبل ويخلط بالصلصة البيضاء الخفيفة ويهرس بالشوكة. يسخن الخبز التوست ويدهن بالزبدة ويحشى بالسمك والخس والبقدونس المفروم.

٣١

يخنة البازلاء

مع الجزر والفطر المسلوق

المقادير:

- كيلوجرام بازلاء طازجة أو مجمدة
- مكعبات من الجزر الاصفر
- فطر (ماشروم) مسلوق
- زبدة نباتية
- بصلتان مبشورتان
- كوب عصير من الطماطم الطازجة والمتبله بالملح والفلفل الحار، مرق لحم غير دسم

الطريقة:

تقلى البصلتان المبشورتان في الزبدة النباتية حتى يصير لونهما اصفر غامقا وتضاف اليهما الطماطم المتبله وكوب من مرق اللحم غير الدسم، ويترك الخليط لمدة نصف ساعة على نار هادئة جدا، ثم تضاف البازلاء ومكعبات الجزر والفطر المسلوق وتترك على نار متوسطة حتى تنضج.



٣٠

الارز بالزعفران والخضروات واللوز

☆ المقادير:

- كوبا ارز
- ملعقتان من الزعفران المسحوق (بودرة)
- فلفل ملون
- بازلاء مسلوقة
- حلقات من الزيتون الاسود منزوع البذور
- مكعبات بصل اخضر
- لوز محمص
- ملح خفيف
- فلفل ابيض
- مرق دجاج غير دسم
- زبدة نباتية

☆ الطريقة:

يقلب الارز - بعد غسله - في الزبدة ويتبل ويضاف اليه المرق (كوبا ارز عليهما كوبان ونصف الكوب من المرق). يترك حتى ينضج نصف نضج ثم تضاف اليه البازلاء المسلوقة والفلفل ومكعبات البصل والزيتون، ثم يترك على نار هادئة جدا حتى ينضج. يخلط قبيل تقديمه باللوز المحمص.



٣٢



سلطة الارض شوكي بالروبيان والبصل الاخضر

☆ المقادير:

- ارض شوكي طازج للاستفادة من ورقه
- روبيان مسلووق على البخار وممتل
- بصل اخضر
- فلفل احمر
- ريحان وزعتر الجبل (روزماري)
- زيت زيتون

☆ الطريقة:

تنزع اوراق الارض شوكي الخارجية ويبقى على وريقات داخلية. يسلق ثم تنزع الاوراق المتبقية عليه ويؤخذ قلب الارض شوكي ويقطع الى مكعبات ويخلط مع الروبيان المسلووق المتبل. عند التقديم يفرش الطبق باوراق الارض شوكي وتغرف عليها خلطة الروبيان ومكعبات الارض شوكي والبصل الاخضر، ثم ينثر فوقها زيت الزيتون والريحان وزعتر الجبل.

٣٣

الارز البني بالبصل المحمر وبشر الجزر

☆ المقادير:

- كوبا ارز بني
- كوبان ونصف الكوب مرق لحم غير دسم (لحم عجل صغير)
- نصف كيلوجرام بصل صغير الحجم
- زيت نباتي
- بشر جزر
- ملح خفيف وفلفل ابيض

☆ الطريقة:

يغسل الارز ويقلب في ملعقة الزيت ويتبل ثم يضاف اليه المرق ويترك حتى ينضج نصف نضج. يحمر البصل الصغير حتى يصير لونه ذهبيا. ويضاف مع بشر الجزر للارز على نار هادئة ليكتمل النضج.



٣٤



سلطة الجزر الملون مع البيض المسلوق والبصل

☆ المقادير:

- شرائح من الجزر الاصفر والفلفل الملون
- بيض مسلووق جامدا ومقطع الى انصاف
- حلقات بصل
- بقلة (رجلة)
- زيت زيتون واخل ابيض وفلفل ابيض

☆ الطريقة:

تخلط الخضروات الملونة معا بعد تقطيعها لشرائح وتتبيل. يسلق البيض ويقطع لانصاف وينثر عليه قليل من الفلفل الابيض ثم يقدم مع خبز اسمر عربي.

٣٥



يخنة اللوبياء الناشفة مع الفلفل الملون والكزبرة الخضراء

☆ المقادير:

- لوبياء ناشفة مسلوقة
- بصل
- فلفل ملون
- كزبرة خضراء
- مرق دجاج غير دسم متبل
- زبدة نباتية

☆ الطريقة:

بعد سلق اللوبياء تقلى في الزبدة مع بصل البصل ثم يضاف إليها الفلفل الملون والكزبرة الخضراء المفرومة، وكوب من مرق الدجاج، وتترك حتى تتجانس ويتم نضجها مع الخضروات الملونة.

٣٧

يخنة الفول الأخضر بالزيت والزنجبيل

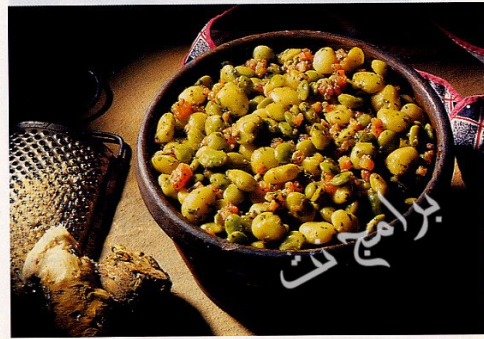
☆ المقادير:

- فول أخضر مسلووق
- مكعبات طماطم وبصل أخضر وزنجبيل مبشور
- زيت ذرة
- بصل مبشور

☆ الطريقة:

يسلق الفول ويقلى في الزيت مع البصل المبشور والطماطم والزنجبيل، ثم يترك على نار هادئة بعد إضافة كوب حساء لحم غير دسم. يقدم مع الأرز الأبيض.

● تختلف عن اليخنة العادية بأن لا تضاف إليها الدهون ولا الصلصة.



٣٦



الدجاج المشوي مع الفواكه اليابسة (قراصية ومشمش)

☆ المقادير:

- دجاجة متوسطة
- ملح خفيف
- خليط زيت زيتون وخل خردل وبصل مبشور
- فلفل أسود
- خس
- فواكه يابسة (قراصية ومشمش وبلح)

☆ الطريقة:

تغسل الدجاجة جيدا، وتقطع بالطول وتتبيل وتنتقع في خليط الزيت والخل والبصل والخردل لمدة نصف يوم في البراد، تشوى على الفحم وتقدم مع الفواكه اليابسة على فرشاة من الخس.

٣٩

البطاطا الحمراء مع الطماطم والخس وصلصة الخردل

☆ المقادير:

- بطاطا حمراء (متوافرة في الأسواق)
- طماطم صغيرة معروفة باسم الطماطم الهولندية
- خردل - زيت زيتون
- بصل محمر
- ملح خفيف

☆ الطريقة:

تغسل البطاطا ولا تقشر، ثم تسلق وتقطع لمكعبات مع الإبقاء على القشرة، ترص فوق فرشاة من الخس، وتقدم مع الطماطم المشوية والبصل المحمر. قبيل التقديم يضاف الخردل وزيت الزيتون والملح الخفيف.



٣٨



روستو اللحم البقري بصلصة الكرز

☆ المقادير:

- عرق لحم روستو (بقري)
- نصف كيلوجرام كرز - زبدة نباتية
- مرق لحم متبل
- بصلصة
- جزرة
- حبتا طماطم
- قليل من عصير الجريب فروت
- خضرة (حسب الرغبة)

☆ الطريقة:

يغسل اللحم ويقلى في الزبدة مع البصل والجزر والطماطم، يضاف اليه لتر ماء ويترك حتى ينضج ثم يقطع الى شرائح متوسطة السمك. يسلق الكرز في قليل من المرق ويصفى ويقدم كصلصة مع اللحم والباذنجان المقلي على فرشاة من الخضرة.

٤١

سلطة الخس مع الفراولة والتمر والتفاح

☆ المقادير:

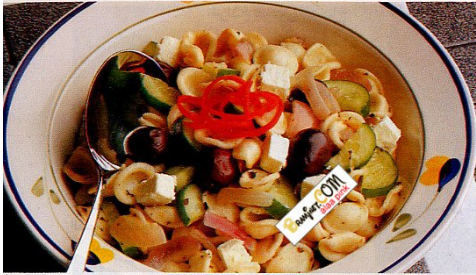
- خس، جرجير
- فراولة، تمر، تفاح، زبيب
- زبادي باي نكهة مفضلة

☆ الطريقة:

تغسل التمار وتقطع وتقدم على فرشاة من الخس والجرجير ثم يضاف اليها التمر والزبيب وزبادي مخفوق.



٤٠



السلطة الملونة

☆ المقادير:

- مكعبات جبنة بيضاء
- خيار، فلفل احمر، زيتون اسود، بصل ابيض
- قواقع المعكرونة المسلوقة
- نعناع اخضر طازج، زيت زيتون

☆ الطريقة:

تقطع المقادير جميعها في طبق التقديم، اما الجبن الابيض فيضاف قبيل التقديم، وينثر فوق المحتويات جميعها زيت الزيتون. يقدم مع الخبز الاسمر المحمص.

٤٣

البامياء مع الحمص والبصل

☆ المقادير:

- كيلوجرام بامياء رومية (مستطيلة)
- نصف كيلوجرام من حمص الطبخ مسلووق
- بصل وشرائح طماطم
- كزبرة خضراء
- زيت ذرة
- ملح خفيف
- مرق لحم غير دسم

☆ الطريقة:

يسلق الحمص ويتبل. تقلب البامياء مع البصل في زيت الذرة وتضاف اليهما الكزبرة الخضراء والحمص والمرق ويترك الخليط حتى ينضج. يقدم مع الارز الابيض ومكعبات الطماطم.



٤٢



الأرز البخاري مع الكوسا والهليون واللوز

✧ المقادير:

- أرز بسماتي او امريكي (مستطيل)
- كيلوجرام كوسا رفيعة
- نصف كيلوجرام هليون (اسيارجاس)
- لوز محمص
- زبدة نباتية
- ملح وفلفل ابيض

✧ الطريقة:

يسلق الأرز على البخار ويتبل ثم تسلق الكوسا والهليون على البخار وتقلب في الزبدة، ثم يغرف الأرز ويجعل باللوز المحمص، وتقدم معه الكوسا والهليون.

٤٥

شرائح صدور الدجاج مع الخس والكرز الأسود

✧ المقادير:

- شرائح من صدور الدجاج المخلي مشوية
- خس ملون
- حبات من ثمار الكرز الأسود
- ملح وفلفل ابيض وخل

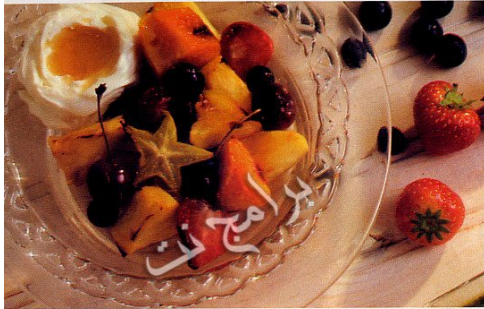
✧ الطريقة:

تغسل صدور الدجاج وتنقع في الخل، ثم تغسل وتتبّل وتشوى على الفحم او «البيتاجاز».

تقدم مع الخس والكرز الأسود.



٤٤



سلطة الفواكه الطازجة مع المارينج والعسل الابيض

✧ المقادير:

- فواكه متنوعة
- عصير فراولة مركز (كوب او اكثر حسب كمية الفواكه)
- مارينج (سقي شرجه) او يمكن شراؤه جاهزا من الاسواق
- عسل نحل نقي

✧ الطريقة:

تغسل الفواكه وتغرف في طبق التقديم ويسكب فوقها عصير الفراولة المركز، ثم يقدم معها بسكويت المارينج المجوف المملوء بالعسل الابيض النقي.

تقدم باردة.

٤٧

الكعكة المقرمشة

✧ المقادير:

- كعكة انجليزية (بريتيش كيك) سبق شرح طريقة تحضيرها.
- كريمة مخفوقة (نصف دسم) (متوافرة في الاسواق)
- برتقال للتجميل وتنعاع

✧ الطريقة:

تقطع الكعكة المعدة سابقا الى قطع متوسطة السمك وترص في صاج فرن ويعاد خبزها في فرن هادى حتى تجف قليلا وتقرمش، وذلك لمدة عشر دقائق لتصبح كالبسكويت.

تقدم مع الشاي بعد تجميلها بالكريمة قليلة الدسم وتجميل بالبرتقال والتنعاع.



٤٦



سورتب الفواكه
بالشراب

المقادير:
- مجموعة من الفواكه المتناسقة في الحجم واللون
- عصير ليمون أو برتقال أو شراب لوز
- فانيليا
* الطريقة:
تغرف الفواكه في كاسات التقديم ويضاف اليها العصير والفانيليا.
تقدم مثلجة

٤٩

بسكويت المارينخ بالفواكه والكراميل

المقادير وطريقة التقديم:
- بسكويت مارينخ مجوف
- فواكه طازجة
- كراميل
يقدم البسكويت فوق طبقة من الكراميل ويملا بالفواكه.



٤٨

الفواكه الطازجة مع الزبادي بنكهة الفراولة

✽ طريقة التقديم:

تختار الفواكه حسب الرغبة، ثم تغسل وتثلج وتقدم مع زبادي الفراولة المثلج أيضا.

سيدتي.. قد تكون أطباقنا هذه منهجا جديدا مختلفا على عالم طبخك الخاص والتميز ايضا، ولكن الاتجاهات الحديثة في فن الطبخ ادخلت العديد من النظريات في هذا المجال لمصلحة الانسان.. واستخدام الاخضر، كمادة رئيسية في الطبخ، هو الطريق الى الصحة والرشاقة والجمال.

