

سلطات بالخضر

Salades légumes





سلطة الطماطم بالمايونيز Salade de tomates à la mayonnaise

المكونات:

- 6 حبات طماطم متوسطة
- 1 بصلة صغيرة
- 1 خس
- 8 حبات خيار مخلل (cornichons)
- 3 بيض مسلوق
- 1 غليّة صغيرة من الطون
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- ملح - فلفل أسود
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- زيتون أسود

طريقة التحضير:

- فرّقي أوراق الخس عن بعضها واغسلها جيّداً.
- احتفظي بالأوراق الخارجية وقطّعي الأوراق الداخلية تقطيعاً رقيقاً.
- قطّعي البصل رقيقاً وأضيفيه إلى الخس المقطّع.
- قطّعي الخيار المرقّد وأضيفيه.
- أضيفي الطون.
- قطّعي طرّفي كل بيضة واحتفظي به للزينة.
- حكّي بقية البيض وأضيفيه إلى الخليط السابق.
- اخلطي المايونيز وزيت الزيتون والحامض والملح والفلفل الأسود وأضيفيها واخلطي.
- افتحي الجزء الأعلى لحبات الطماطم وأفرغيها من البذور.
- اقلّبيها في مصفاة واتركها تقطر. بعد ذلك امليها بسلطة الخس.
- قدميها مباشرة على فرائش من أوراق الخس بعد تزيينها بالبيض والبيض والزيتون الأسود.



سلطة متنوعة بصلصة الطماطم Salade variée à la sauce tomate

المقادير:

- 5 حبات طماطم متوسطة
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 حبة خيار
- 150 غ لوبيا خضراء مسلوقة
- 1 حبة بصل متوسط
- 2 فصون ثوم
- 3 بيضات مسلوقة
- 8 قطع أنشوا
- نصف كأس زيت زيتون
- عصير حامضة
- ملعقة كبيرة خلّ
- ملح - فلفل أسود

طريقة التحضير:

- تقطعي أربع حبات طماطم إلى حلقات.
- تقطعي الفلفل والبصل إلى حلقات.
- تقطعي الخيار إلى دوائر.
- ضعي كل هذه الخضار في طبق التقديم.
- أضيفي اللوبيا الخضراء واخلطي بحذر.
- اهرسي الثوم مع قليل من الملح والفلفل الأسود مع إضافة الزيت والليمون والخلّ.
- أضيفي قطع الطماطم واهرسي حتى تحصلي على صلصة متجانسة.
- اسكبيها فوق الخضار، حكّي فوقها بيضة.
- قشري حبة الطماطم الباقية.
- المرغيبها من بذورها وقطعيها إلى شرائح مع البيضتين المتبقيتين.
- زيتي بقطع الأنشوا وأرباع البيض وحبات الزيتون ودوائر الطماطم.

سلطة الطماطم بالجبن الأبيض Salade de tomates au fromage blanc

المقادير:

- 6 حبات طماطم متوسطة
- 250 غ جبن أبيض
- 6 حبات خيار مخلل (cornichons)
- 1 ملعقة كبيرة حبق أخضر مقطع رقيقا
- ملح - فلفل أسود (بزار)
- 1 خس
- قليل من الزيتون الأسود

طريقة التحضير:

- اقطعي الجزء الأعلى لحبات الطماطم.
- افرغيها من بذورها وضعيها تقطر في المصفاة.
- قطعي الخيار المخلل قطعاً صغيرة.
- اهرسي الجبن الأبيض بالشوكة.
- أضيفي إليه الخيار المخلل والحبق وقليلاً من الملح والفلفل الأسود.
- امشي حبات الطماطم بالخليط.
- قطعي أوراق الخس إلى قطع رقيقة افرشيها في طبق التقديم ثم زينيها بأوراق النعناع والزيتون الأسود.



سلطة الخيار بالأعشاب الطرية Salade de concombre aux fines herbes

المقادير:

- 2 حبات خيار
- 2 ياغورت طبيعي
- 1 ملعقة صغيرة حبق مقطع رقيقا
- 1 ملعقة صغيرة ثوم قصبي مقطع (ciboulette)
- 1 ملعقة صغيرة نعناع أخضر مقطع
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح

طريقة التحضير:

- اخلطي الياغورت بالأعشاب الطرية.
- اضيفي الملح وزيت الزيتون واخلطي.
- قشري الخيار وقطعيه إلى مكعبات.
- اضيفيه إلى الياغورت واخلطي.
- اسكبيه في طبق التقديم.
- احتفظي به في الثلاجة مدة ساعة قبل التقديم.

سلطة الخيار

Salade de concombre

المقادير:

- 2 حبات خيار
- 3 حبات طماطم متوسطة
- بصلة واحدة صغيرة
- نعناع جاف محكوك
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير حامض
- قليل من الملح
- قليل من الزيتون الأسود

طريقة التحضير:

- نشري الخيار وقطعيه إلى مكعبات.
- قطعي الطماطم إلى مكعبات.
- قطعي البصل رقيقا.
- اخلطي جميع العناصر.
- أضيفي ملعقة صغيرة من النعناع الجاف.
- قطعي الزيتون الأسود إلى قطع صغيرة وأضيفيه.
- أضيفي الملح وزيت الزيتون وعصير الحامض واخلطي.
- صيبيها في طبق التقديم ثم زينيها بحبات خيار مقسمة إلى دوائر.

سلطة الكرنب

Salade de chou

المقادير:

- نصف رأس صغير كرنب أبيض
- نصف رأس صغير كرنب أحمر
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة حامض
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

للتزيين:

- قليل من الفروماج
- بيضة مسلوقة

طريقة التحضير:

- حكي الكرنب الأبيض والأحمر.
- اخلطي زيت الزيتون والحامض والفلفل الأسود والملح.
- اسكبي نصف الصلصة فوق الكرنب الأبيض والنصف الثاني فوق الكرنب الأحمر واخلطي.
- صيبيها في طبق التقديم.
- زيني بقطع الفروماج والبيض.



سلطة الكرنب بالجزر والمايونيز Salade de chou aux carottes à la mayonnaise

المقادير:

- نصف رأس صغير كرنب أبيض
- 4 حبات جزر
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة خلّ
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

التزيين:

- طماطم - خيار - زيتون أسود

طريقة التحضير:

- نشري الجزر وحكيه.
- حكي فوقه الكرنب
- اخلطي زيت الزيتون والخلّ والملح والفلفل الأسود والمايونيز.
- اضيفيها إلى الخضر واخلطي، ثم أفرغيها في صحن مقعر.
- صيبيها في طبق التقديم.
- زيني بدوائر الطماطم والخيار والزيتون الأسود.



سلطة الخس بالخبز المحمص

Salade verte aux toasts

المقادير:

- 1 خس
- 2 بيض مسلوق
- 4 قطع من مصبر أنشوا
- 2 ملاعق كبير فرو و ماج محكوك
- 1 ملعقة كبيرة كيكار
- 3 قطع من شرائح الخبز (toasts)
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- ملح - فلفل أسود

طريقة التحضير:

- فرّقي أوراق الخس.
- اغسليها وضعيها تقطر في المصفاة.
- قطعي الخبز إلى مكعبات صغيرة وضعيه في الفرن يتحمص قليلا.
- قطعي أوراق الخس تقطيعا غليظا وضعيها في طبق التقديم.
- اخلطي الزيت والحامض والفلفل الأسود والملح واسكبيها على الخس.
- اضيفي الكيكار ومكعبات الخبز المحمص والخلطي.
- ضعي فوقها قطع الأنشوا ودوائر البيض.
- انثري الجبن المحكوك فوق السلطة.



سلطة الخس بالفطر

Salade verte aux champignons

المكونات:

- 1 خس
- 1 علية متوسطة من الفطر
- 12 حبة فجل مقطع إلى 4 قطع
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- 2 ملاعق كبيرة عصير حامض
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح - فلفل أسود

التزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

طريقة التحضير:

- اغسلي أوراق الخس.
- قطعها قطعاً كبيرة وضعها في طبق التقديم.
- اغسلي الفطر وأضيفيه إلى الخس.
- أضيفي الفجل.
- اخلطي الزيت والحامض والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي المايونيز واخلطي.
- اسكي الصلصة فوق السلطة واخلطي.
- قدميها مباشرة بعد تزيينها بحبات من الزيتون.



سلطة القرنبيط

Salade de chou-fleur

المقادير:

- 1 رأس صغيرة من القرنبيط
- 2 ملاعق كبيرة معدنوس مقطع رقيقاً
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة خلّ
- ملح - فلفل أسود

للتزيين:

- 2 حبات طماطم متوسطة
- زيتون أسود

طريقة التحضير:

- قطعي القرنبيط إلى باقات صغيرة.
- اسلقيه في الماء والملح مدة ربع ساعة.
- ضعه في مصفاة حتى يقطر.
- اخلطي زيت الزيتون والخل والملح والفلفل الأسود.
- ضعي قطع القرنبيط في طبق للتقديم.
- اضيفي المعدنوس والخلطي.
- اسكي الصلصة فوق السلطة واخلطي بحذر.
- زينيها بدوائر الطماطم وحبات الزيتون.



سلطة الجزر بالمايونيز

Salade de carottes à la mayonnaise

المقادير:

- نصف كيلو جزر
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- 3 فصص ثوم
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

التزيين:

- 1 حبة خيار وفلفل أحمر

طريقة التحضير:

- نظفي الجزر وقطّعيه إلى دوائر بعرض سنتيمتر واحد تقريبا.
- اسلقيه في الماء والملح ثم صفّيه.
- اخلطي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي الثوم المهروس والمايونيز واخلطي جيدا.
- أضيفي قطع الجزر إلى الصلصة واخلطي.
- قدميها على فراش من الخس وانثري فوقها المعدنوس.
- زينيها بدوائر الخيار وشرائح الفلفل الأحمر على الجوانب.



سلطة البسباس بالبرتقال Salade de fenouil aux oranges

المقادير:

- 4 رؤوس بسباس صغيرة
- 1 خس
- 2 حبات من البرتقال
- 3 ملاعق كبيرة ياغورت طبيعي
- 5 ورقات نعناع أخضر
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

طريقة التحضير:

- انزع الأوراق الخارجية الصلبة للبسباس.
- اغسله جيدًا ثم قطعه إلى دوائر.
- اغسل أوراق الخس وقطعها تقطيعاً رقيقاً بعض الشيء.
- أضيفي الخس إلى قطع البسباس واخلطي.
- صبي الخضر في طبق التقديم.
- اعصري فوقها برتقالة.
- قطعي النعناع رقيقاً وأضيفيه إلى الياغورت.
- أضيفي الملح والفلفل الأسود واخلطي جيدًا.
- اسكبي الصلصة فوق الخضر ثم زينها بقطع البرتقال وقدميها مباشرة.



سلطة البسياس بالجزر والعسل Salade de fenouil aux carottes et aux lentilles

المقادير:

- 2 رؤوس بسياس
- 4 حبات جزر
- 4 ملاعق كبيرة عدس مسلوق
- حزمة من الفجل الصغير
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة خل
- 2 ملاعق كبيرة عصير بورتقال
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

طريقة التحضير:

- نظفي رؤوس البسياس واتزعي أوراقها الخارجية.
- قطعي كل رأس إلى ثمانية أجزاء طولياً.
- تشري الجزر وقطعيه طولياً إلى قطع رقيقة.
- قطعي حبات الفجل إلى جزأين.
- اغسلي الخضر وضعيها في الماء البارد واتركيها في الثلاجة ساعة على الأقل.
- عند التقديم، اخلطي زيت الزيتون والخل وعصير البرتقال والملح والفلفل الأسود.
- اضيفي العدس إلى الصلصة واخلطي.
- ضعي الخضر في مصفاة كي تقطر.
- ضعي قطع البسياس على جوانب طبق التقديم.
- ضعي الجزر والفجل في وسط الطبق ثم اسكبي فوقها العدس بالصلصة وقدميها مباشرة.

سلطة القوق بالأعشاب الطرية Salade d'artichaut aux fines herbes

المقادير:

- 4 حبات قوق مسلوقة
- حزمة صغيرة من الفجل
- 2 حبات بطاطا متوسطة مسلوقة
- 200 غ لوبيا خضراء مسلوقة
- 1 حص
- بصلة صغيرة حمراء
- 4 قطع أنشوا
- زيتون أسود
- مقدار ملعقة كبيرة من خليط المعنوسيم والثوم القصبي (ciboulette) والزعرير الأخضر مقطعة رقيقاً.
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة خل
- ملح - فلفل أسود

طريقة التحضير:

- تقطعي البطاطا إلى دوائر ثم إلى أنصاف دوائر.
- تقطعي الخس تقطيعاً متوسطاً.
- تقطعي كل حبة خرشوف إلى جزأين.
- تقطعي الفجل إلى دوائر.
- تقطعي البصل إلى شرائح رقيقة.
- ضعي الخس في إناء التقديم.
- اخلطي البطاطا والخرشوف والفجل واللوبيا الخضراء والبصل في إناء آخر.
- اخلطي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود واسكبيها فوق الخضار.
- اخلطي بحذر.
- ضعي الخضار فوق الخس.
- انثري فوقها الأعشاب الطرية.
- اضيفي قطع الأنشوا وحبات الزيتون.
- قدميها مباشرة.

سلطة القوق بشرائح اللوز Salade d'artichaut aux amandes effilées

المقادير:

- 3 حبات قوق مسلوقة ومفرغة من الوسط
- 1 خبز
- 1 فلفل أحمر
- 100 غ قشدة طرية
- ملعقة صغيرة خل
- ملعقة صغيرة أعشاب عطرية
- قليل من الملح

التزيين:

- 2 ملاعق كبيرة من شرائح اللوز

طريقة التحضير:

- قطعي الخبز تقطيعاً متوسطاً.
- ضعيه في طبق التقديم.
- ضعي فوقه حبات القوق كاملة.
- انشري القشدة الطرية مع إضافة الخل والأعشاب العطرية والملح.
- املئي بها قطع الخرشوف.
- اضيفي حلقات من الفلفل الأحمر.
- حمصي شرائح اللوز قليلاً في مقلاة.
- انثريها فوق السلطة.

سلطة القوق بالأرز

Salade d'artichauts au riz

المقادير:

- 4 حبات من القوق
- 1 كأس أرز
- حبة واحدة فلفل أحمر
- 2 بيض مسلوق
- علية صغيرة من الطون
- 2 ملاعق كبيرة زيتون أسود مقطع
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة خل
- ملح - فلفل أسود

طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز في الماء والملح وملعقة صغيرة زيت.
- اغسليه بالماء البارد وصبيه في المصفاة واتركيه يقطر.
- قطعي القوق من الأعلى ثم اسلقيه.
- بعد سلقه اغرغيه من الداخل ونظفيه مع المحافظة على أوراقه الخارجية.
- اشوي حبة الفلفل ثم قشريها وقطعها إلى مكعبات.
- قطعي البيض إلى مكعبات وأضيفيه إلى الفلفل.
- أضيفي الطن والزيتون والمعدنوس.
- أضيفي الأرز المسلوق واخططي بحذر.
- اخططي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي إلى السلطة واخططي.
- املئي حبات القوق بالخليط وقدميها.

نزيهة



سلطة بصلصة الأفوكاتو

Salade à la sauce d'avocat

المقادير:

- حبة واحدة أفوكاتو
- نصف كأس مايونيز
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 فص ثوم
- 1 خس
- 100 غ فروماج أحمر مقطع إلى مكعبات
- 2 حبات طماطم مقطعة إلى مكعبات
- بصلصة صغيرة مقطعة رقيقاً
- نصف كأس زيتون أخضر بدون عظم
- مقدار كأس من الشيبس (chips)

طريقة التحضير:

- قطعي الخس تقطيعاً متوسطاً.
- أضيفي إليه مكعبات الطماطم والبصل والزيتون والجبن والشيبس واخلطي.

طريقة تحضير الصلصة:

- فشري حبة الأفوكاتو وقطعيها إلى مكعبات.
- ضعيها في الخلاط الكهربائي.
- أضيفي الحامض.
- أضيفي المايونيز وزيت الزيتون والثوم والملح.
- اخلطي جيداً.
- اسكبي الصلصة في إناء وقدميها إلى جانب السلطة لاستعمالها في الأطباق الفرديّة.



سلطة اللوبيا البيضاء

Salade aux haricots blancs

المكونات:

- 2 كؤوس لوبيا بيضاء مسلوقة
- بصلة واحدة متوسطة
- 2 حبات طماطم متوسطة
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع رقيقاً
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير حامض
- ملح - فلفل أسود

التزيين:

- قليل من الزيتون الأسود
- 2 بيض مسلوق

طريقة التحضير:

- تقطعي البصل إلى حلقات رقيقة واضيفيه إلى اللوبيا.
- تقطعي الطماطم دوائر واضيفيها.
- اضيفي المعدنوس واخفطي.
- اخفطي الزيت والحامض والملح والفلفل الأسود.
- اضيفيها إلى السلطة واخفطي.
- صيبيها في طبق التقديم وزينيها بالبيض المسلوق والزيتون.



سلطة الخضرا المبخرة

Salade de légumes à la vapeur

المقادير:

- 2 حبات بطاطا متوسطة
- 4 حبات جزر
- نصف كيلو لوبيبا خضراء
- 3 حبات طماطم متوسطة
- حبة واحدة فلفل أخضر
- بصلة واحدة متوسطة
- 4 ملاعق زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة حيق أخضر
- 2 فصون ثوم
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

التزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

طريقة التحضير:

- يخري اللوبيبا الخضراء والبطاطا والجزر مع بعض.
- قطعي البطاطا والجزر إلى دوائر.
- قطعي الطماطم والبصل إلى دوائر.
- ضعي اللوبيبا الخضراء المبخرة في طبق التقديم.
- ضعي فوقها دوائر البطاطا والجزر ثم البصل والطماطم ودوائر الفلفل.
- دقي الثوم والحيق في المهراس.
- اضيفي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود واخلطي.
- اسكي الصلصة فوق الخضرا.
- اضيفي الزيتون.



سلطة يونانية

Salade grecque

المكونات:

- 1 خس
- 2 حبات خيار مقشر ومقطع إلى مكعبات
- 3 حبات طماطم متوسطة مقطعة إلى مكعبات
- 100 غ فروماج مقطع إلى مكعبات
- 2 ملاعق كبيرة الكركاع مقطع إلى أجزاء متوسطة
- ملعقة صغيرة زعتر
- 4 ملاعق زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة عصير حامض
- قليل من الملح

التزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

طريقة التحضير:

- تقطعي الخس تقطيعاً متوسطاً وافرشي به طبق التقديم.
- انثري فوقه مكعبات الخيار ثم الطماطم.
- اخلطي الزيت والملح والحامض واسكبيه فوق الخضار.
- انثري الزعتر ثم الفروماج والكركاع.
- أضيفي حبات الزيتون.

سلطة روسية

Salade russe

المكونات:

- 2 حبات بطاطا مسلوقة
- 4 حبات جزر مسلوقة
- 1 كأس جليانة مسلوقة
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة من عصير حامض
- قليل من الملح - الفلفل الأسود
- نصف كأس مايونيز

للتزيين:

- 1 حبة خيار
- 1 حبة طماطم كبيرة
- جزر محكوك

طريقة التحضير:

- تقطعي الخضار المسلوقة إلى مكعبات.
- أضيفي إليها الجليانة واخططي.
- اخططي الزيت والحامض والملح والفلفل الأسود.
- أضيفيها إلى الخضار واخططي بحذر.
- اتركيها مدة ساعة مع خلطها من حين لآخر.
- صبيها في طبق التقديم على شكل حلقة.
- اقطعي الجزء الأعلى لحبة الطماطم وأفرغيها من بذورها.
- املئيها بالمايونيز وضعيها وسط السلطة.
- زيني بحلقات الخيار والجزر المحكوك.



سلطة الحمص

Salade de pois-chiche

المقادير:

- 2 كؤوس حمص مسلوق
- 2 حبات طماطم متوسطة مقطعة إلى مكعبات
- 3 فصوص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع
- 2 ملاعق كبيرة حامض
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة ياغورت طبيعي
- 1 ملعقة كبيرة طحينة

التزيين:

- نصف حامضة مع قليل من أوراق المعدنوس

طريقة التحضير:

- ضعي الحمص المسلوق في إناء.
- أضيفي إليه مكعبات الطماطم والمعدنوس والثوم المطحون واخلطي.
- أضيفي الحامض والملح.
- أضيفي ملعقة كبيرة من الحامض إلى الطحينة وملعقتين كبيرتين ماء وقليل من الملح واخلطي جيدًا حتى تحصلي على صلصة، أضيفي إليها الياغورت واخلطي.
- اسكبي فوق سلطة الحمص.
- اسكي فوقها زيت الزيتون، زينيها بشرائح من الحامض وأوراق من المعدنوس.

سلطة الفول الأخضر

Salade de fèves

المقادير:

- 1 كيلو فول أخضر
- 2 حبات طماطم متوسطة
- 2 حبات بصل أخضر
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع رقيقا
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون

التزيين:

- 1 حامضة
- قليل من أوراق المعدنوس

طريقة التحضير:

- نشوي الفول واسلقه في الماء والملح.
- صبيه في مصفاة واتركه يقطر.
- قطعي الطماطم إلى مكعبات.
- قطعي البصل رقيقا.
- ضعي الفول في إناء عميق.
- أضيفي إليه الطماطم والبصل والمعدنوس واخفطي.
- أضيفي الكمون والملح والحامض وزيت الزيتون واخفطي.
- زينه بشرائح الحامض وقليل من المعدنوس



سلطة بالبيض والفطر Salade aux oeufs et champignons

المقادير:

- سلطة حمراء
- 125 غ من الطماطم الصغيرة
- 4 بيضات مسلوقات
- 50 غ من الفطر
- ملعقة من الثوم القصبي المقطع
- أفوكا مقشرة مقطعة

مقادير التحضير:

- ملعقة من الثوم المطحون
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- ملعقة من الخل
- 2 ملاعق عصير الحامض
- قليل من الملح - فلفل أسود (بزار)

طريقة التحضير:

- اغسلي السلطة وضعيها في طبق التقديم.
- ضعي فوقها الطماطم والبيض والفطر والأفوكا.
- عند التقديم اسكبي فوقها الصلصة وزينيها بالثوم القصبي.

سلطة البسكويت المالح

Salade de biscuits salés

المقادير:

- 2 كؤوس طحين
- 2 ملاعق كبيرة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة خميرة حلوى
- 1 كأس حليب
- ملح
- 100 غ قشدة طرية
- 1 ملعقة صغيرة من خليط الأعشاب الجافة (زعتر، حبق، الكليل).
- 1 خس
- 2 حبات جزر محكوك
- خضر مقطعة والقمرن مسلوق للتزيين.

طريقة التحضير:

- اخلطي الطحين والخميرة والملح.
- أضيفي الزبدة وادعكي حتى تمتزج تماما مع الطحين.
- أضيفي الحليب واعجنني جيدا حتى تحصلي على عجينة ليّنة.
- اطلقي العجينة يسمك 2 إلى 3 ملم واصنعي منها أقراصا بقطر 7 سم.
- ضعيها في فرن معتدل الحرارة مدة 20 دقيق.
- اضربي القشدة الطرية بالضراب الكهربائي.
- أضيفي إليها الملح والأعشاب واخلطي.
- عندما يبرد البسكويت، صبي القشدة الطرية في جيب مسنّن وضعي جزءا منها فوق كل حبة بسكويت.
- زيني بقطع من الخضر المقطعة والقمرن المسلوق.
- قدميها على فراش من الخس والجزر المحكوك.





سلطة الأرز بالزبيب والصنوبر

Salade de riz aux raisins secs et aux pignons

المكونات:

- 1 كأس أرز
- 1 فلفل أحمر
- نصف كأس جليانة مسلوقة
- 2 ملاعق كبيرة زبيب
- 1 ملعقة كبيرة صنوبر
- نصف كأس زيتون أسود بدون عظم
- 4 بيض مسلوق
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

للترتيب:

- حبات من الطماطم الصغيرة
- دوائر من البيض المسلوق

طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز في الماء والملح وملعقة صغيرة زيت.
- اغسليه بالماء البارد وصفيه في مصفاة.
- اشوي الفلفل وقشريه ثم قطعيه إلى مكعبات.
- انتقي الزبيب في الماء الساخن مدة ربع ساعة ثم صفيه.
- حمصي الصنوبر قليلا في مقلاة.
- صبي الجليانة في إناء عميق.
- أضيفي إليها الزيتون والفلفل الأحمر والزبيب والصنوبر واخططي.
- أضيفي الأرز المسلوق واخططي.
- اخططي الخل والزيت والملح والفلفل الأسود والمايونيز.
- أضيفيها إلى السلطة واخططي.
- صبي السلطة في قالب مستطيل.
- اقليها في طبق التقديم وزينها بالبيض المسلوق وقليل من الصلصة على الجوانب مع حبات من الطماطم الصغيرة.

سلطة الأرز بالذرة

Salade de riz au maïs

المكونات:

- 1 كأس أرز
- 1 علية صغيرة نرة مصيرة
- 1 علية صغيرة من الطون
- مقدار ملعقة كبيرة خيار مخلل (cornichons)
- نصف كأس زيتون أخضر بدون عظم
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير حامض
- قليل من الملح - الفلفل الأسود
- 4 بيضات مسلوقة

طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز في الماء والملح وملعقة صغيرة من الزيت.
- اغسليه بالماء البارد وصبيه في مصفاة حتى يقطر.
- ضعي المايونيز في إناء عميق.
- أضيفي إليها الحامض والملح والفلفل الأسود وزيت الزيتون واخلطي جيدًا.
- أضيفي الذرة والطون والخيار المرقد مقطّع إلى قطع صغيرة.
- أضيفي الزيتون.
- قطّعي بيضتين إلى مكعبات وأضيفيها.
- أضيفي الأرز واخلطي.
- صبي السلطة في إناء دائري عميق كي تأخذ شكله.
- اقلبيها في طبق التقديم على فراش من الخس. زينها بدوائر البيض.
- حضريها قبل ساعة على الأقل من تقديمها حتى تتفاعل مواد السلطة ويتشرب الأرز.



سلطة الأرز بالخضر

Salade de riz aux légumes

المقادير:

- 250 غ من الأرز
- 3 حبات طماطم متوسطة
- 1 خس
- 1 حبة خيار
- نصف كأس زيتون الخضر بدون عظم
- 2 بيض مسلوق
- 3 ملاعق زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- ملح - فلفل أسود

التزيين:

- حبة من الفلفل الأخضر والأحمر

طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز واغليه بالماء البارد وصبيه في مصفاة.
- قطعي الطماطم والخيار إلى مكعبات.
- قطعي قلب الخس تقطيعاً رقيقاً جداً.
- أضيفي الطماطم والخيار والخس إلى الأرز واخلطي.
- أضيفي الزيتون.
- اخلطي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود والمايونيز وأضيفيها إلى السلطة واخلطي.
- حضري سلطة الأرز قبل تقديمها بساعة على الأقل.
- زيني بانصاف دوائر الفلفل الأخضر والأحمر.



سلطة المكرونة

Salade de macaroni

المقادير:

- 250 غ مكرونة صغيرة
- 3 حبات طماطم متوسطة
- احبة خيار
- احبة فلفل أخضر
- نصف كأس زيتون أسود بدون عظم
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع رقيقا
- 100 غ فروماج مقطع مكعبات
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة عصير حامض
- 1 ملعقة صغيرة موتارد
- 1 ملعقة صغيرة حبيق أخضر مقطع رقيقا
- 1 ملعقة صغيرة زعتر جاف محكوك

طريقة التحضير:

- اسلقي المكرونة في الماء والملح مع ملعقة صغيرة زيت.
- صفيها واغسليها بالماء البارد واتركيها تقطر.
- قطعي الطماطم والفلفل والخيار إلى مكعبات.
- أضيفيها إلى المكرونة.
- أضيفي المعدنوس والزيتون والحبيق والزعتر واخططي.
- اخلطي الزيت والحامض والموتارد والملح.
- أضيفيها إلى السلطة واخططي.
- أضيفي الفروماج ثم صفيها في طباق التقديم.

سلطة الجزر

Salade de carottes

المكونات:

- نصف كيلو جزر
- 4 فصوص ثوم
- نصف ملعقة صغيرة كروية مطحونة
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- قليل من الملح

التقديم:

- 2 بيضات مسلوقتين
- على من السرددين المعصور
- قليل من الزيتون الأسود
- أوراق الخس

طريقة التحضير:

- نظفي الجزر وقطعيه إلى دوائر واسلقيه في الماء والملح.
- صفيه من الماء واطحنه بمطحنة الخضر.
- اهرسي الثوم مع الكروية والملح.
- أضيفيه إلى الجزر، أضيفي الحامض واخلطي جيدًا.
- صبي الخليط في طبق التقديم وأضيفي الزيت فوقها.
- زينها بأوراق الخس وبقطع البيض والسرددين والزيتون الأسود وقدميها مباشرة.

القيمة الغذائية لبعض القطاني والبقول

الكزبر ————— Coriandre

مفيد للجراثيم، مفيد في الاضطرابات المعوية، يضاف إلى أطباق الخضار بعد هرسه مع الثوم وذلك في نهاية طبخها ولا يجب غليه كثيرا.

النعناع ————— Menthe

يعتبر النعناع علاجا مفيدا للاضطرابات الهضمية ومنشطا للأمعاء ومزيلا للتشنجات. ويمكن إضافته أخضر للسلطات إذ يعثّر فاتحا للشهية، كما يمكن تجفيفه والاحتفاظ به لتتبيل بعض أنواع الصلصات.

الفول ————— Fèves

الفول غني بالألياف والأملاح المعدنية، كما يحتوي على نسبة هامة من البروتين تجعله يأتي بعد اللحوم والبيض مباشرة فيما يخص هذه المادة مع خلوة من المواد الدهنية.

المعدنوس ————— Persil

يحتوي المعدنوس على مجموعة من الفيتامينات منها فيتامين (C) وكذلك على مجموعة من الأملاح المعدنية كالسيوم والحديد والفوسفور، ويصلح المعدنوس لعلاج فقر الدم، وكذلك أمراض الكلى.

الكرفس ————— Céleri

يحتوي الكرفس على البوتاسيوم والفيتامين (B) و (C) والصوديوم. ينصح به في علاج حصى الكلى والروماتيزم، كما يساعد على خفض نسبة السكر في الدم ويسكن المغص.

الزعتر ————— Thym

استعمله في الصلصة يضيف عليها نكهة مستحبة المذاق، وهو فاتح للشهية ومطهر فعال ضد الميكروبات والفطريات. صالح للاضطرابات المعدة ويساعد على الهضم وطارد للغازات.

الحبق ————— Basilic

يصنف الحبق من التوابل وهو مطهر ومضاد للالتهابات وإضافته أخضر إلى أطباق السلطة يحمي الأمعاء من البكتيريا الضارة، كما يعطي للصلصة نكهة خاصة، وهو من التوابل الفاتحة للشهية.

العدس ————— Lentilles

يعتبر غذاء كاملا وذلك لاحتوائه على مقدار كبير من مادة البروتين إلى جانب احتوائه على الحديد والأملاح المعدنية والفيتامين (B6) و (B9) والكالسيوم والفوسفور. ويعتبر العدس كذلك مصدرا هاما للألياف وهي ضرورية لتنشيط الأمعاء.

ونظرا لقلّة احتوائه على المواد الدهنية فإن إضافة قطعة من الزبدة إلى طبق العدس تجعل منه غذاء كاملا بامتياز.

الحمص ————— Pois chiche

يعتبر الحمص مصدرا هاما للطاقة بسبب احتوائه على نسبة مهمة من مادة البروتين، كما يحتوي على البوتاسيوم والمغنسيوم والأملاح المعدنية والفيتامين (B) و (D) والفوسفور مما يجعل منه كأغلب البقول غذاء كاملا باقتدار، وهو مدر للحليب عند المرضعات.

اللوبيا الجافة ————— Haricots secs

مصدر هام آخر لمادة البروتين، إلى جانب احتوائه على الفيتامين (A) و (B) والبوتاسيوم والألياف.

المردقوش ————— Marjolaine

يمكن إضافته إلى الحساء والصلصة أخضرا أو مجففا، وهو مفيد في حالات الأرق كما يفيد في حالات الإمساك وهو طارد للغازات.

فهرس الوصفاس

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 4 - سلطه الطماطم بالمائونيز | 34 - سلطه القوق بالارز |
| 6 - سلطه متنوعه بصلصة الطماطم | 36 - سلطه بصلصة الأفوكاتو |
| 8 - سلطه الطماطم بالجبن الأبيض | 38 - سلطه اللوبيا البيضاء |
| 10 - سلطه الخيار بالأعشاب الطرية | 40 - سلطه الخضر المبخرة |
| 12 - سلطه الخيار | 42 - سلطه يونانية |
| 14 - سلطه الكرنب | 44 - سلطه روسية |
| 16 - سلطه الكرنب بالجزر والمائونيز | 46 - سلطه الحمص |
| 18 - سلطه الخس بالخبز المحمص | 48 - سلطه الفول الأخضر |
| 20 - سلطه الخس بالفطر | 50 - سلطه بالبيض والفطر |
| 22 - سلطه القرنبيط | 52 - سلطه البسكويت المالح |
| 24 - سلطه الجزر بالمائونيز | 54 - سلطه الارز بالزبيب والصنوبر |
| 26 - سلطه البسباس بالبرتقال | 56 - سلطه الارز بالذرة |
| 28 - سلطه البسباس بالجزر والعدس | 58 - سلطه الارز بالخضر |
| 30 - سلطه القوق بالأعشاب الطرية | 60 - سلطه المكرونة |
| 32 - سلطه القوق بشرائح اللوز | 62 - سلطه الجزر |