



39 وصفة

إعداد
أسمة جابر الأيوبي

كعكة توت العليق مع جوز الهند



المكونات القاعدة

- 125 جم من الزبد غير المملح
- 60 جم من السكر
- 1 بيضة
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 185 جم من الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر
- 60 مل من الحليب

الحشو

- 175 جم من مربي التوت العليق
- 250 جم من التوت العليق

الطبقة العلوية

- 100 جم من الزبد غير المملح
- 5 ملاعق كبيرة من السكر
- 2 بيضة
- 225 جم من جوز الهند المجفف
- 60 جم من الدقيق

طريقة التحضير القاعدة

- يخفق الزبد والسكر في وعاء حتى يصبح الخليط خفيفاً وقشدياً
- ثم يضاف البيض و الفانيليا مع التقليب حتى يتجانس الخليط
- ينخل الدقيق والبيكنج باودر في وعاء آخر ثم يضاف إليهما الحليب مع التقليب
- ترش اليدين بالدقيق ثم يوضع الخليط باليد في صينية خبز (30 × 20 سم أو 12 × 8 بوصة) ومدهونة بالزبد
- يفرد خليط القاعدة بعد ذلك بشكل متساو ثم يوضع فوقه مربي التوت العليق ويرش فوقها بعض من التوت العليق

الطبقة العلوية

- يخفق الزبد والسكر في وعاء حتى يصبح الخليط خفيفاً وقشدياً
- يضاف البيض إلى الخليط ثم يخفق معه حتى يتجانسا معاً
- يضاف بعد ذلك جوز الهند مع ملعقة كبيرة من الدقيق المنخول إلى الخليط وينقلها مع الخليط ثم تضاف كمية الدقيق المتبقية وتقلب
- تفرد طبقة من الخليط فوق التوت العليق

الخبز

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 180 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت)
- تخbiz الكعكة لمدة 30 دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون
- ترفع من الفرن ثم تغطى بورق الألومنيوم ثم تعاد إلى الفرن وتترك لمدة 5 دقائق إضافية
- ترفع من الفرن وتترك لتبرد في الصينية لمدة 10 دقائق
- تقطع على شكل مستطيلات



يخنی الحمص



المكونات

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة حمراء مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 3 فصوص من الثوم المقطع
- شرائح
- 2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- الطازج المبشور
- 2 فلفل أخضر حار منزوع عن البذور ومفروم
- 1 ملعقة صغيرة من ملح البحر
- 800 جم من الحمص المعلب (مصفى)
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من الكركم (اختياري)
- فلفل أسود مطحون طازج
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 250 جم من طماطم التشيري (الصغيرة)
- 100 جم من أوراق السبانخ الصغيرة

طريقة التحضير

- تسخن مقلاة عميقه وكبيرة على نار متوسطة
- يضاف إليها الزيت والبصل والثوم والزنجبيل والفلفل الحار والملح
- يترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق مع التقليل أو حتى يتذبل البصل
- يضاف إليه الحمص و80 مل (¼ كوب) من الماء والكمون والكركم والفلفل الأسود
- ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق أو حتى يتذبل الماء
- ثم تضاف الطماطم ويترك الخليط على النار لمدة دقيقتين إضافيتين حتى تذبل الطماطم
- يرفع الخليط عن النار ثم يضاف إليه عصير الليمون ويقلب معه ثم يتبول الخليط حسب الرغبة
- تضاف بعد ذلك أوراق السبانخ وتقلب مع الخليط ثم يترك جانباً

سلطة البطاطس مع البصل الأخضر والفلفل الحار



المكونات

- 1 كجم من البطاطس (مسلوقة وباردة ومقطعة إلى مكعبات سمكها 2 سم)
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر
- ½ ملعقة كبيرة من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من السماق
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 1 فلفل أخضر صغير الحجم (مقطع إلى مكعبات صغيرة)
- 1 فلفل أخضر حار كبيرة الحجم (منزوع البذور ومقطع إلى قطع صغيرة)
- ¼ كوب من النعناع الطازج (مقطع إلى قطع كبيرة)
- ½ كوب من البقدونس (مقطع إلى قطع كبيرة)
- 3 بصل أخضر (مقطع إلى شرائح رفيعة)

طريقة التحضير

- توضع البطاطس في إناء ثم يضاف إليها الزيت والسكر والسماق وعصير الليمون
- ثم يقلب الخليط برفق ويتبيل بالملح والفلفل
- يضاف الفلفل الأخضر والنعناع والبقدونس والبصل الأخضر والفلفل الحار إلى الخليط مع التقلية ثم تقدم السلطة

القرع الحار المشوي



المكونات

- 800 جم من القرع (مقصري ومقطع إلى حوز)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 220 درجة مئوية
- يوضع القرع في صينية خبز ويرش فوقه الكمون ومسحوق الفلفل الحار وملح البحر وفلفل الأسود المطحون الطازج
- ثم تضاف إليه بعض من قطرات زيت الزيتون ثم يقلب الخليط جيداً حتى تغطى جميع قطع القرع بالتنيلة
- توضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى ينضج القرع ويصبح ذهبي اللون

بيان

سلطة الطماطم مع البصل والكزبرة



المكونات

- 3 حبات ناضجة من الطماطم (مقطعة إلى شرائح)
- 1 بصلة مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق الكزبرة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الأخضر
- 1/2 ملعقة صغيرة من ملح البحر

طريقة التحضير

- ترص شرائح الطماطم في طبق التقديم ثم توضع فوقها شرائح البصل وأوراق الكزبرة
- ثم يضاف إلى الطبق بعض من قطرات عصير الليمون الأخضر ثم يرش فوق السلطة القليل من الملح ويقدم فوراً

البناكوتا باللبن الزبادي



المكونات

- 185 مل من الكريمة
- 55 جم من السكر
- ½ عود فانيلا (مقطع طولياً إلى نصفين)
- ½ ورقة جيلاتين
- 250 جم من اللبن الزبادي خالي الدسم

توت منكهه برائحة الورد

- 1 عبوة من التوت (أو ½ عبوة من التوت المجمد بعد إذابة الثلج عنه)
- 2 ملعقة كبيرة من السكر البودرة (المنخلو)
- 1 ملعقة صغيرة من ماء الورد

طريقة التحضير

- توضع الكريمة والسكر في قدر صغير على نار متوسطة الحرارة
- باستخدام سكينة، تكشط الفانيلا في القدر قبل إضافة العود كاملة
- يقلب الخليط حتى يذوب السكر ثم يترك القدر على النار حتى يغلي الخليط ثم يرفع عن النار
- ينقع الجلاتين في ماء بارد حتى يصبح طرياً
- يعصر الجلاتين حتى يتم التخلص من الماء الزائد ثم يضاف إلى خليط الكريمة الساخنة مع التقليب حتى يذوب الجلاتين
- يضاف اللبن الزبادي إلى الخليط ويقلب معه حتى التجانس
- يصفى الخليط في مصفاة دقيقة ويتم التخلص من أعود الفانيلا
- يصب الخليط في 4 قوالب (سعة كل قالب 125 مل أو ½ كوب) ثم تغطى بقطعة من البلاستيك وتحفظ في البراد لمدة لا تقل عن 3 ساعات أو حتى يتماسك الخليط
- للتقديم يوضع بعض من ملاعق التوت المنكهه برائحة الورد فوق كل قالب وتقديم في الحال

توت منكهه برائحة الورد

- توضع نصف كمية التوت في وعاء زجاجي ويهرس بالشوكة
- يضاف السكر البودرة حسب المذاق إلى التوت المهروس مع التقليب
- تضاف كمية التوت المتبقية وماء الورد إلى الخليط وتنثر مع الخليط برفق
- يحفظ الخليط في البراد حتى يصبح جاهزاً للتقديم

المحار الطازج المخلوي مع صلصة غموس الصويا



المكونات

- 24 قطعة طازجة من المحار (المخلوي)

صوص الصويا وقطر (الميرين)

- $\frac{1}{4}$ كوب من صلصة الصويا
- $\frac{1}{4}$ كوب من قطر (الميرين)

طريقة التحضير

- يرص المحار في طبق
- يقدم الطبق مع ملعقة صغيرة من صلصة الصويا وقطر (الميرين) مع قليل من ملح البحر (حسب المذاق)
- توضع كافة المكونات في إناء وتخلط معًا حتى تتجانس

لـ

شطيرة الكركnd مع الخيار والكرزبة ومايونيز بنكهة الليمون الأخضر



المكونات الشطيرة

- 800 جم من الكركند (مطهي ويمكن استخدام شرائح الجبوري المطهية بدلاً منها)
- 1 رغيف خبز أبيض لتحضير الشطيرة
- 1 حبة خيار لبناني (مقشرة ومقطعة إلى شرائح رفيعة)
- 1 كوب من أوراق الكرزبة (بدون عيدان)

مايونيز بنكهة الليمون الأخضر

- 125 جم من المايونيز
- 2 ملعقة كبيرة من الثوم المعمر الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الأخضر
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير الشطيرة

- تفرد طبقة من المايونيز بنكهة الليمون الأخضر على النصف الأسفل من الخبز ثم من فوقه ترص قطع الكركند ثم شرائح الخيار وأوراق الكرزبة

مايونيز بنكهة الليمون الأخضر

- يخلط المايونيز مع باقي المقادير
- يتبل الخليط جيداً بالملح والفلفل

موس الشوكولا البيضاء



المكونات

- 250 جم من الشوكولا البيضاء الفاخرة (مقطعة)
- 80 ملتر من الحليب
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيلا الطبيعية
- 3 بيضات (الصفار مفصول عن البياض)
- 375 ملتر من الكريمة
- 6 ملاعق كبيرة من الفاكهة الإستوائية (باشون فروت) (اللب)

طريقة التحضير

- توضع قطع الشوكولا البيضاء واللحم والفانيلا في طبق حارى يفوق قدر به ماء يغلى (مع التأكيد من عدم ملامسة الطبق للماء)
- تترك الشوكولا على النار حتى تذاب مع القليل من وقت لآخر
- ترفع الشوكولا عن النار وتترك لمدة 5 دقائق حتى تبرد
- يضاف صفار البيض إلى الشوكولا الذائبة (مع الخفق جيداً بعد إضافة كل صفار)
- تخفق الكريمة في إناء حتى تظهر الفقاعات على سطحها ثم يضاف إليها خليط الشوكولا مع القليل حتى يتجانسا معاً
- يخفق بياض البيض في إناء كبير ونظيف وجاف من الإستيليس حتى تظهر الفقاعات على سطحه
- وباستخدام ملعقة معدنية كبيرة يقسم خليط الشوكولا إلى نصفين
- يقسم موس الشوكولا بين 6 أطباق للتقديم حيث أن سعة الطبق 250 ملتر (1 كوب)
- تغطى الأطباق وتحفظ في البراد من 3 إلى 4 ساعات أو حتى يتماسك الموس
- ترفع الأطباق عن البراد ويوضع فوقها ملعقة من الفاكهة الإستوائية قبل التقديم

سلطة الدجاج مع الجريب فروت والفستق الحلبي



المكونات السلطة

- 4 قطع صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم (تنزن القطعة الواحدة حوالي 200 جم)
- 80 ملл زيت زيتون بكر
- 1 ليمونة (مقطعة إلى شرائح)
- فلفل أسود مطحون طازج
- ملح البحر
- 10 جم من أوراق القدونس
- 65 جم فستق حلبي مفروم خشن
- $\frac{1}{2}$ بصلة حمراء مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1 حبة جريب فروت (مقشرة ومنزوع منها الحزوز القاسية)
- 1 حبة فلفل أحمر حار مفرومة ناعماً

تنبيلة اللبن (الزبادي)

- 250 ملل لبن زبادي سادة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

- تقطع كل قطعة من صدور الدجاج إلى 3 شرائح عرضية
- ترخص شرائح الدجاج على لوح التقطيع ومن فوقها كيس بلاستيكي ثم تدق بمطرقة خشبية أو شوبك حتى يصبح سمكها حوالي 5 ملل ($\frac{1}{4}$ بوصة)
- توضع شرائح الدجاج في طبق مفليط ويصب فوقها $\frac{1}{4}$ كوب من زيت الزيتون
- يضاف الليمون والفلفل إلى الدجاج ويوزع فوقه ثم يغطى ويوضع في البراد لينقع لمدة 30 دقيقة
- تسخن مقلاة كبيرة على نار عالية الحرارة لمدة دقيقتين
- ترفع شرائح الدجاج من التتبيلة ثم ترش بملح البحر
- تحرر قطع الدجاج في المقلاة بحيث تترك على النار لمدة دقيقة واحدة (لكل جانب) أو حتى تتصبح ويكتسب سطحها اللون الذهبي
- تخلط الأعشاب مع الفستق الحلبي والبصل والجريب فروت والفلفل الحار وما تبقى من زيت الزيتون ثم يتبيل الخليط جيداً
- يقسم هذا الخليط على 4 أطباق ومن فوقه 3 شرائح الدجاج لكل طبق
- يقدم الطبق مع تتبيلة اللبن (الزبادي) حيث تخلط جميع المقادير معاً وتنقلب جيداً في إناء صغير

بودنج بصلصة الشوكولا



المكونات

- 125 جم دقيق
- رشة ملح
- 120 جم من السكر
- 3 ملاعق صغيرة من البيكنج باودر
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو
- 250 مل حليب
- 5 جم من الزبد غير الملح (ذائب)
- 2 بيضة (مخفوفة قليلاً)
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيلا
- كريما مكثفة (أو كريمة لبنى للتقديم)

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 180 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت)
- ينخل الدقيق والملح والسكر والبيكنج باودر والكاكاو في وعاء
- يضاف إلى الخليط الحليب والزبد والبيض والفانيلا ويُخفق الخليط جيداً باستخدام المضرب الكهربائي حتى يتجانس
- يصب الخليط في 4 قوالب بودنج مدهونة بالزبد (سعة القالب الواحد حوالي 250 مل أو 1 كوب)

المارنخ والدراق المنكهة بماء الزهر



المكونات

- 1 كوب من السكر
- 4 بياض بيض
- رشة ملح
- 6 حبات خوخ
- $\frac{1}{2}$ كوب سكر
- 1 عود قرفة
- 1 ملعقة كبيرة من ماء زهرة البرتقال
- بوظة بنكهة الفانيليا

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 120 درجة مئوية
- لتحضير المرنخ، يخفق بياض البيض مع الملح حتى يتماسك الخليط قشدي ويتضاعف حجمه
- يضاف السكر إلى الخليط ملعقة كبيرة تلو الأخرى مع الخفق باستمرار حتى يذوب السكر ويصبح الخليط لاماً وغليظاً
- يوضع المارنخ في صينية خبز فوق ورق صالح للخبز في الفرن لمدة ساعة و20 دقيقة
- ثم تترك داخل الفرن بعد خبزها لتبرد
- لتحضير الدراق، يوضع السكر في قدر صغير على نار متوسطة مع القرفة وماء زهرة البرتقال و $\frac{1}{2}$ كوب ماء مع التقليب حتى يتجانس الخليط ويذوب السكر
- تقطع حبات الدراق إلى 4 قطع بعد إزالة البذور
- تضاف قطع الدراق إلى القدر ثم تترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق أو حتى تصبح الفاكهة طرية
- ترفع قطع الدراق من القدر ثم تقشر
- يوضع قشر الدراق في القدر مرة أخرى ويترك الخليط على النار يغلي حتى يقل حجم السوائل به ويصبح قطره يصفى القطر ثم يصب فوق الدراق
- تكسر الطبقة العليا من سطح المارنخ حتى توضع البوظة بداخله وترص قطع الدراق على الأجناب ثم يصب فوقه القليل من القطر

بطاطس بالكريما في الفرن



المكونات

- 600 جم بطاطس (مقشرة ومقطعة إلى شرائح رفيعة)
- $\frac{3}{4}$ كوب كريمة
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 180 درجة مئوية
- تقطع 18 شريحة من ورق صالح للخبز (مساحة الشريحة الواحدة 2 × 15 سم)
- توضع شرائح الورق الصالح للخبز في 6 قوالب صغيرة للفرن (سعة القالب 125 مل أو $\frac{1}{2}$ كوب)
- تخلط كافة المقادير معًا في إناء حتى يتجانس الخليط
- ترصف البطاطس في قوالب الفرن ثم يصب فوقها أي سوائل متبقية
- توضع القوالب في الفرن وتترك من 25 إلى 30 دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون

ريش الصان بالأعشاب



المكونات

- 3 شرائح سميكة من الخبز (القمح الكامل أو الخبز الأبيض)
- 7 جم من البقدونس المفروم
- بشر ليمونة واحدة
- 1 فص ثوم مفروم
- 60 مل لزيت زيتون
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 2 قطعة ريش ضاني بعد إزالة الدهون
- زيت زيتون بكر
- 2 ملعقة كبيرة من خردل (الديجون)

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة الحرارة إلى 180 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت)
- يحمص الخبر في صينية شوي في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى يصبح ذهبي اللون
- يرفع الخبر من الفرن ويترك جانبًا ليبرد
- يفتقن الخبر المحمص باليدين أو باستخدام خلاط الطعام حتى يصبح فتات ناعم
- يوضع فتات الخبر في وعاء مع البقدونس وبشر الليمون والثوم وزيت الزيتون والملح والفلفل ويقلب الخليط جيداً
- تدهن ريش الصان بكمية زيت الزيتون الإضافية
- تتبيل الريش بالملح والفلفل بكمية لا بأس بها
- تسخن مقلاة كبيرة على نار عالية لمدة دقيقتين
- تحرر الريش في المقلاة على الجهة الدهنية لمدة دقيقتين
- ترفع الريش عن النار وتوضع في صينية خبز
- تفرد طبقة من الخردل فوق الريش ثم تغمس في خليط فتات الخبر
- توضع في الفرن من 25 إلى 30 دقيقة أو حتى ينضج اللحم
- ترفع الريش من الفرن وتترك لتسريح في صينية الخبز بعد تغطيتها بقطعة من ورق الألومنيوم لمدة 5 دقائق
- تقطع كل قطعة ريش إلى قطعتين ثم تقدم

سلطة الفاصوليا الخضراء



المكونات

- 500 جم فاصوليا خضراء رفيعة (منزوعة الرأس فقط وليس الذيل)
- 60 ملز زيت زيتون بكر إكسترا
- 20 ملز خل أحمر
- 1 حبة طماطم ناضجة
- 1 بصلة حمراء صغيرة الحجم
- حفنة من أوراق البقدونس

طريقة التحضير

- تسلق الفاصوليا في ماء يغلي من دقيقة إلى دقيقتين أو حتى ينضج (يصبح عندها لون الفاصوليا أخضر زاهي)
- تصفى الفاصوليا من الماء الساخن وتغسل تحت الماء البارد
- تترك الفاصوليا جانباً
- يوضع الزيت والخل في وعاء للسلطة ثم تخفق جميع المقادير معًا وتتبل بالملح والفلفل
- تقطع الطماطم إلى أربعة قطع من المنتصف ثم ينزع القلب المليء بالبذور باستخدام سكين حاد
- تقطع القطع المتبقية إلى شرائح طولية رفيعة بحيث تحصل على شرائح متقوسة من الطماطم
- للتقديم تضاف التتبيلة إلى الفاصوليا والطماطم والبصل الأحمر وأوراق البقدونس ثم يقلب الخليط معًا برفق
- يوضع الخليط في طبق للتقديم ويقدم في الحال
- لا تضاف التتبيلة إلا قبل تقديم طبق السلطة فوراً وإلا فقدت الفاصوليا لونها اللامع وأصبحت السلطة مليئة بالسوائل

كعك المشمش المقلوب



المكونات الخشوة

- 100 جم من الزبد غير المملح
- 12 حبة مشمش (كل حبة مقطعة إلى نصفين ومتزوج منها البذرة)
- عصير حبة ليمون وبشرها
- 1 كوب من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيلا

الكعك

- 100 جم من الزبد غير المملح
- 1 كوب من السكر
- 4 بيضات (البياض مفصول عن الصفار)
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيلا
- 1 ¼ كوب من الدقيق
- 2 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر

طريقة التحضير الخشوة

- يوضع الزبد والسكر وعصير الليمون في مقلاة غير لاصقة بيد معدنية على نار متوسطة الحرارة حتى يذوب الزبد
- يطهى الخليط على نار هادئة لمدة دقيقتين مع التقليب من وقت لآخر ثم تزيد من حرارة النار ويترك الخليط ليغلي لمدة تزيد عن 5 دقائق حتى يصبح الخليط كارميلاً غنياً
- يرفع الخليط عن النار ثم يرص المشمش في القدر (بحيث يكون المشمش مقلوباً)

الكعك

- لتحضير الكعك، يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 180 درجة مئوية
- يخفق الزبد والسكر في وعاء حتى يتضاعف حجم الخليط ويصبح قشدي القوام
- يضاف صفار البيض واحد تلو الآخر (مع الخفق بين كل إضافة) ثم تضاف الفانيلا
- يثني الدقيق المنخول والبيكنج باودر إلى الخليط برفق شديد
- وفي وعاء صغير ونظيف وجاف يخفق بياض البيض حتى يتضاعف حجمه ثم يثني معه برفق شديد الخليط الكعك بملعقة معدنية كبيرة ثم يضاف هذا الخليط فوق المشمش بالملعقة ثم يسوى سطحه
- تخbiz الكعكة في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى نغميس سيخ وسط الكعكة ويخرج نظيفاً
- ترفع الكعكة من الفرن وتترك لمدة 5 دقائق جانبًا
- تقلب الكعكة في طبق التقديم وتقدم في الحال

سلطة الأخطبوط الصغير



المكونات السلطة

- 1 كجم من الأخطبوط (المنظف)
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- البكر
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 1 حبة خس
- 20 جم من أوراق النعناع
- 30 جم من عروق الكزبرة

تبيلة الثوم الحارة

- 2 فص ثوم
- 1 حبة فلفل أحمر حار (مقطع إلى قطع كبيرة)
- 2 عرق كزبرة (مغسولة ومكشوفة)
- 1 ملعقة صغيرة من ملح البحر
- 55 جم من السكر البني
- 60 مل من عصير الليمون الأخضر
- 60 مل من صلصة السمك

طريقة التحضير السلطة

- يوضع الأخطبوط وزيت الزيتون في وعاء ثم يرش فوقهما الملح والفلفل ويقلب الخليط
- تسخن شواية أو قدر تحمير ثم يطهى الأخطبوط من دقيقة إلى دقيقة إلى دقيقتين لكل جانب أو حتى ينضج (يرجى عدم ترك الحبار كثيراً على النار حتى لا يصبح عسيرة المضغ)
- يوضع الخس والنعناع والكزبرة في وعاء ثم يوضع الأخطبوط فوق السلطة ويضاف إلى الطبق تبilla الثوم الحارة ثم يقلب الخليط جيداً

تبilla الثوم الحارة

- يهرس الثوم مع الفلفل الحار وعرق الكزبرة في الملاون حتى يصبح الخليط كالعجينة
- يضاف بعد ذلك السكر والليمون الأخضر وصلصة السمك إلى الخليط مع التقليل
- أو يمكنك خلط جميع المكونات في خلاط الطعام حتى تصبح خليطاً متجانساً

خبز جوز الهند



المكونات

- 2 بيض
- 300 مل من الحليب
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيلا
- 2½ كوب من الدقيق
- 2 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر
- 2 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1 كوب من السكر
- 150 جم من بشر جوز الهند
- 75 جم من الزبد غير الملح (الذائب)
- سكر بودرة

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 180 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت)
- يخفق البيض قليلاً مع الحليب والفانيلا
- ينخل الدقيق والبيكنج باودر والقرفة في وعاء واحد ثم يضاف السكر وجوز الهند ويقلب الخليط
- تشكل حفرة صغيرة وسط خليط الدقيق يصب فيها خليط البيض ثم يقلب معاً تدريجياً حتى يتجانس الخليط
- يضاف الزبد الذائب ثم يقلب الخليط حتى يصبح متجانساً ويجب الحرص حتى لا يتم تقلبه أكثر من اللازم
- يصب الخليط في صينية خبز مستطيلة الشكل (21 × 10 سم) مدهونة بالزبد ثم مرشوشة بالدقيق ثم توضع في الفرن لمدة ساعة أو حتى ينضج الخبز عند غمس سيخ في وسطه وخروجه نظيفاً
- يرفع الخبز من الفرن ويترك ليبرد في الصينية لمدة 5 دقائق ثم يرفع ليبرد أكثر على شبكة
- يقطع الخبز إلى شرائح سميكة ويقدم محمصاً ومدهون بالزبد ومرشوش بالسكر البودرة

فخذ الضأن في الفرن



المكونات

فخذ الضأن في الفرن

- 1 قطعة فخذ ضأن
- عصير حبة برتقال وبشرها
- 2 ملعقة صغيرة من خردل (الديجون)
- 1 كوب من السكر البني
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- قرنفل

صلصة المانجو

- 3 حبات طازجة من المانجو (مقطعة إلى مكعبات)
- 1 بصلة حمراء صغيرة الحجم (مقطعة إلى مكعبات صغيرة)
- 1 حبة فلفل أحمر حار مقطع إلى قطع رفيعة
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الأخضر
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 180 درجة مئوية
- يوضع عصير البرتقال وبشارته في إناء صغير مع الخردل والسكر البني والملح والفلفل مع التقليب
- يراعى ترك طبقة من الدهن فوق اللحم
- يحرز اللحم بالسكين ويوضع القرنفل في تلك الفتحات
- يوضع الفخذ في صينية شوي ويفرد عليه التتبيلة بحيث تغطيه تماماً
- توضع الصينية في الفرن وتكرر عملية دهن الفخذة بالتتبيلة كل 10 دقائق وتترك الصينية لمدة 30 دقيقة في المجموع حتى يتحمر الفخذ

صلصة المانجو

- يوضع المانجو والبصل والفلفل الحارفي وعاء صغير ثم يتبَّل بالملح والفلفل
- يضاف إلى الإناء قطرات من زيت الزيتون وعصير الليمون ثم يقلب الخليط برفق حتى يتجانس

دجاج بتتبيلة الكزبرة



المكونات الدجاج

- دجاجتين (تزن الواحدة حوالي 1.2 كجم)
- 1 حزمة من الكزبرة (مقطعة إلى قطع كبيرة)
- 2 ملعقة صغيرة من ملح البحر
- 1 ملعقة صغيرة من حبوب الفلفل الأسود
- 3 فصوص من الثوم
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الأخضر
- 60 مل من زيت الزيتون
- براعم كزبرة
- ليمون أخضر (قطع)

مقبل الخيار

- 125 مل من خل الأرز (أو الخل الأبيض)
- 115 جم من السكر
- 1 حبة خيار (مقطعة إلى 4 قطع بشكل طولي ثم إلى شرائح رفيعة)
- 2 بصل (شالوت) آسيوي أحمر (أو $\frac{1}{2}$ بصلة حمراء مقصرة ومقطعة إلى شرائح رفيعة)
- 1 حبة فلفل أحمر حار كبير الحجم (منزوع منه البذور ومقطع إلى شرائح رفيعة)

طريقة التحضير الدجاج

- تنقع 8 اسياخ خشبية في ماء بارد لمدة 30 دقيقة حتى لا يحترقوا أثناء الطهي
- تشق كل نصف دجاجة عدة شقوق حتى تتبيل جيداً
- يممر السيخ الخشبي من خلال لحم كل قطعة دجاج لضمان تماسكها ثم توضع في صينية خبز كبيرة
- تخلط الكزبرة وحبوب الفلفل الأسود والملح والثوم وعصير الليمون الأخضر والزيت في خلاط الطعام حتى يتجانس الخليط
- تصب التتبيلة فوق قطع الدجاج وتدهن بها جيداً ثم تغطى بقطعة من البلاستيك
- توضع قطع الدجاج في البراد لمدة ساعتين على الأقل ثم توضع في درجة حرارة الغرفة آخر 30 دقيقة قبل التحضير
- تسخن الشواية حتى تصبح عالية الحرارة
- تشوى قطع الدجاج على الشواية من 6 إلى 8 دقائق بحيث يكون الوجه المقطوع لأسفل

- تقلب قطع الدجاج على الجهة الأخرى من 5 إلى 6 دقائق أخرى أو حتى ينضج لحم الدجاج
- أو يمكن تحميلا الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 220 درجة مئوية (425 درجة فهرنهايت)
- توضع قطع الدجاج في الفرن في صينية خبز (حيث يكون الجلد لأعلى) من 30 إلى 35 دقيقة
- ترفع قطع الدجاج من الفرن وتزين بأوراق الكزبرة ثم تقدم مع مقبل الخيار وقطع الليمون الأخضر

ملاحظة

- يتم نزع العمود الفقري للدجاج بقطعه من الجانبين وتفرد قطع الدجاج براحة اليد كما يتم نزع عظمة الصدر بقطعها من الجانبين ويوضع السيخ لضمان تماسك قطعة الدجاج

قبل الخيار

- يوضع الخل والسكر في قدر صغير على نار متوسطة الحرارة ثم يقلب الخليط على النار حتى يذوب السكر
- يرفع القدر عن النار ويترك ليبرد الخليط
- يصب الخليط في وعاء ثم يضاف إليه الخيار والبصل والفلفل الحار ثم يقلب الخليط

فطيرة الكرز



المكونات

- 75 جم من الزبد غير المملح (طري)
- 90 جم من السكر
- 80 جم من اللوز المطحون
- 2 صفار بيض + 1 صفار بيض
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الفانيلا
- فرخ واحد من عجينة الفطيرة الرقائقية (الباف باستري)
- 300 جم من الكرز (مخلب من البذور ومقطع إلى نصفين)

طريقة التحضير لتحضير الحشوة

- يخلط الزبد في وعاء مع السكر واللوز المطحون وصفار البيض والفانيلا حتى يتجانس الخليط (أو تخلط هذه المقادير في خلاط الطعام حتى تتجانس معًا)
- يحفظ الخليط في البراد
- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 220 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت)
- تفرد عجينة الفطيرة الرقائقية (الباف باستري) في صينية خبز ثم تقطع أطراف العجين على أطراف الصينية (حتى ترتفع بشكل متساوٍ من الأطراف عند النضوج)
- وباستخدام طرف سكين حاد مع مراعاة عدم قطع العجين يتم تحديد خط على بعد 1 سم ($\frac{1}{2}$ بوصة) من أطراف العجين
- وباستخدام شوكة يتقطب سطح العجينة بالكامل ثم تذهب بصفار البيض
- تفرد الحشوة بالتساوي على سطح العجينة داخل المنطقة المحددة
- ثم ترص حبات الكرز (حيث يكون الجزء الداخلي لأعلى) في طبقة واحدة فوق الحشوة
- توضع الفطيرة في الفرن لمدة 25 دقيقة حتى تصبح الجوانب مقرمشة وذهبية اللون

سلطة البازلاء الخضراء العريضة



المكونات

- 800 جم من البازلاء الخضراء العريضة (منزوعة الرأس والذيل)
- ½ كوب من صلصة الصويا
- ½ كوب من قطر (الميرين)
- 2 ملعقة كبيرة من حبة البركة

طريقة التحضير

- توضع البازلاء في ماء يغلي من دقيقة إلى دقيقتين أو حتى تصبح طرية (عندما يصبح لون البازلاء أخضر زاهي)
- تصفى من الماء الساخن ثم تبرد تحت الماء البارد
- توضع كافة المقادير في وعاء واحد وتقليب
- يحفظ الطبق في البراد حتى وقت التقديم

رئي
س

الحمص



المكونات

- ١½ كوب من الحمص المطهي

الحمص

- 2 فص ثوم طازج
- 1 ملعقة كبيرة من الطحينة
- عصير ½ حبة ليمون
- 1 كوب من زيت الزيتون
- ملح البحر
- فلفل أسود
- زيت السمسم

طريقة التحضير

- يوضع الحمص في إناء ويغمر بالكثير من الماء البارد ويترك لينقع طوال الليل
- إذا اكتسب الماء اللون الأصفر فإن هذا أمر طبيعي جداً
- يصفى الحمص
- يوضع الحمص في قدر مع رشتين من الملح والفلفل الأسود وقليل من زيت السمسم
- وزيت الزيتون
- ثم يغمر الخليط بماء بارد
- يوضع القدر على النار ويترك ليغلي من 15 إلى 20 دقيقة حتى ينضج الحمص

الحمص

- يوضع الحمص المطهي في الخلاط ثم يضاف إليه الثوم وعصير الليمون والطحينة ورشة من زيت السمسم وملعقة كبيرة من زيت الزيتون والملح والفلفل
- يغطى الخلاط ثم تتحقق المكونات معًا مع إضافة القليل من زيت الزيتون للحصول على الكثافة المرغوبة
- إذا كان الحمص سيستخدم كغموس فيفضل أن يكون خشن قليلاً وإذا ما كان سيستخدم لإعداد الساندوتشات يفضل أن يكون ناعماً

أسياخ التن مع تتبيلة الليمون المخلل



المكونات أسياخ التن

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ½ ملعقة صغيرة من ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 2 قطعة (سمكها تقرباً 2 سم) من سمك التن الفيليه (مقطعة إلى 4 قطع بشكل مائل)
- 4 أوراق غار (أوراق لوري)

تتبيلة الليمون

- 3 ملاعق كبيرة من الليمون المخلل (مغسول ومفروم ناعم)
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر
- 1 ملعقة كبيرة من أوراق الزعتر البري الطازج (مقطع إلى قطعاً كبيراً)

طريقة التحضير أسياخ التن

- ينقع 2 سيخ خشبي في الماء لمدة ساعة واحدة
- توضع قطعتين من التن في كل سيخ وبينهما ورقة غار
- تدهن التن بزيت الزيتون ويرش فوقها الملح واللفلف الأسود
- تسخن مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار عالية لطهي سيخي التن لمدة دقيقتين
- تقلب التن على الجهة الأخرى وتطهى لمدة دقيقتين إضافيتين
- ترفع التن عن النار ويوضع كل سيخ في طبق ويقدم مع تتبيلة الليمون المخلل

تتبيلة الليمون

- ترش قطع الليمون المخلل على سيخي التونة ثم بعض من قطرات زيت الزيتون
- توضع أوراق الزعتر البري فوق السيخ للتقديم

السجق المشوي على الطريقة الإيطالية مع البطاطس وإكليل الجبل



المكونات

تحتاج هذه الوصفة إلى تحضير بسيط فهي عبارة عن خليط من جميع المقادير توضع في صينية بالفرن من 30 إلى 40 دقيقة

- 6 قطع من السجق الإيطالي
- 800 جم من بطاطس (الكييفلر) (منظفة ومقطعة إلى شرائح)
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو
- 1 عرق من إكليل الجبل (الروزماري)
- 4 فصوص غير مقصرة من الثوم
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 2 شريحة من خبز (التشيابيتا)
- 50 مل من زيت الزيتون البكر
- 1 حفنة من البقدونس

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 200 درجة مئوية
- يقطع السجق إلى قطع صغيرة (سمك القطعة الواحدة حوالي 4 سم) ثم يوضع في صينية كبيرة للشوي
- تضاف البطاطس ومسحوق الفلفل الحلو والروزماري وفصوص الثوم وملح البحر والفلفل
- تقطع شرائح الخبز إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى الصينية
- يرش على الصينية بعض من زيت الزيتون ثم تقلب جميع المكونات معاً برفق
- توضع الصينية في الفرن من 30 إلى 40 دقيقة مع التقليل من وقت لآخر أو حتى تتضج البطاطس ويصبح السجق والخبز ذهبياً اللون
- ترفع الصينية من الفرن ويرش فوقها البقدونس وتقدم مع سلطة خضراء

روزيتو التن في الفرن



المكونات

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر
- 1 بصلة مفرومة ناعم (إختياري)
- 1 فص ثوم مفروم ناعم (إختياري)
- 1 ملعقة صغيرة من ملح البحر
- 180 جم من أرز (الأربوريو)
- 375 مل ل من مرق الدجاج (أو الماء)
- 1 عبوة تزن 400 جم من طماطم (مقطعة)
- 1 عبوة سمك التن (تزن 185 جم) محفوظة في محلول ملحي
- 3 حبة كوسا (مقطعة إلى شرائح رفيعة)
- فلفل أسود مطحون طازج
- 2 ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع إلى قطع رفيعة
- شرائح رفيعة من جبن البارميزان (إختياري)

طريقة التحضير

- يحمي الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 200 درجة مئوية، ويسخن صينية صالحة للاخبز (بغطاء) سعتها 3 لتر أو (12 كوب) على نار متوسطة
- يضاف زيت الزيتون والبصل والثوم وملح البحر مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يذبل البصل
- يضاف الأرز إلى الخليط ويقلب معه على النار لمدة دقيقة إضافية
- يضاف المرق أو الماء والطماطم المقطعة إلى الخليط ويترك على النار حتى يبدء في الغليان
- ثم يضاف التن والكوسا ويتبلا الخليط بالملح والفلفل
- تغطى الصينية وتوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى ينضج الأرز
- يرفع الروزيتو من الفرن ويرش فوقه البقدونس وجبن البارميزان (حسب الرغبة)
- وتقدم

بط مشوي مع سلطة النودلز



المكونات

- 400 جم من نودلز البيض
- 1 بطاطة مشوية على الطريقة الصينية
- 1 كوب من براعم البزلاء العريضة (مقطعة إلى نصفين بشكل مائل ومسلوبة ثم مشطوفة بالماء البارد)
- 2 خيار لبناني (مقطع إلى نصفين بشكل مائل)
- $\frac{1}{2}$ كوب من أوراق الكزبرة
- $\frac{1}{2}$ كوب من أوراق النعناع
- 3 بصل أخضر (مقطعة إلى شرائح رفيعة بشكل مائل)

التبيلة

- $\frac{1}{2}$ كوب من صلصة الصويا
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 2 ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- $\frac{1}{4}$ كوب من عصير الليمون الأخضر
- 2 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 حبة فلفل أحمر حار مقطعة إلى شرائح رفيعة

طريقة التحضير

- تسلق النودلز في ماء مغلي على النار وفقاً للتعليمات على العبوة
- تشنف النودلز المسلوقة بالماء البارد
- يفتقن لحم وجلد البططة باستخدام اليد بحيث يقطع الجلد إلى قطع كبيرة
- توضع النودلز في وعاء كبير ثم من فوقها قطع البط والخيار والنعناع والكزبرة وتقليب المكونات معاً برفق
- ترش التتبيلة فوق السلطة قبل تقديمها فوراً ومن فوقها البصل الأخضر

التبيلة

- تقلب كافة المقادير في إناء حتى يتجانس الخليط

الميوسلي المحمص مع العنبية واللوز



المكونات

- 300 جم من الشوفان
- 125 ملل من عصير التفاح
- 2 ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- 80 جم من اللوز النبوي
- 125 جم من بذور دوار الشمس
- 40 جم من بذور القرع
- 40 جم من بذور السمسم
- 30 جم من جوز هند
- 125 جم من العنبية المجففة

اللبن الزبادي بنكهة التوت

- ½ كوب من التوت
- 1 كوب من اللبن الزبادي السادة

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 160 درجة مئوية (315 درجة فهرنهايت)
- توضع كافة المقادير في وعاء كبير ما عدا العنبية المجففة ثم تقلب المكونات مع بعضها جيداً حتى تتجانس
- يوضع الخليط في صينية خبز بشكل متساو ثم توضع في الفرن لمدة 30 دقيقة مع التقليل من وقت لآخر حتى يتحمس الخليط قليلاً
- يرفع الخليط من الفرن ويترك ليبرد ثم يضاف العنبية المجففة (إن لم يكن العنبية المجففة متوفرة فيمكن استخدام الكشمش أو الزبيب أو خليط منهما)
- تقدم مع اللبن الزبادي بنكهة التوت والدراق والحليب

اللبن الزبادي بنكهة التوت

- يهرس التوت بشوكة ثم يضاف إلى اللبن الزبادي ويخلط قليلاً

سلطة السلمون بالأعشاب مع الهليون وبقلة الماء



المكونات

- 4 قطع من فيليه السلمون
- 60 مل من زيت الزيتون بكر
- ½ كوب من البقدونس المفروم
- 1 حزمة من الهليون الطازج (بعد إزالة الأطراف القاسية)
- 1 خس أفرنجي (بعد إزالة الأوراق الخارجية)
- 1 كوب من بقلة الماء
- فاصوليا خضراء رفيعة
- 40 مل من عصير الليمون الأخضر

طريقة التحضير

- نستخدم سكينة حادة بحرص لإزالة الجلد عن قطع فيليه السلمون (إن كانت مازالت بالجلد) ثم تدهن كل قطعة بزيت الزيتون قبل غمرها بالأعشاب
- يسلق الهليون والفاصلوليا في قدر به ماء يغلي لمدة دقيقة واحدة ثم يرفع عن النار ويعسل بماء بارد ويترك جانباً
- تسخن الكمية المتبقية من زيت الزيتون في مقلاة على نار مرتفعة
- تسعف قطع السلمون لمدة دقيقة واحدة على كل وجه (الحصول على درجة نضوج خفيفة) ثم تترك جانباً
- وفي هذه الأثناء تمزق أوراق الخس وتوضع في طبق التقديم مع بقلة الماء
- يقطع الهليون إلى شرائح ثم يضاف إلى الطبق
- تقطع قطع السلمون إلى قطع كبيرة ثم تضاف إلى السلطة
- يضاف إلى الطبق قطرات من زيت الزيتون وعصير الليمون الأخضر ثم يتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة ثم تقلب جميع المكونات معاً برفق ثم تقدم ساخنة

الليمون الأخضر الذي



المكونات

- 50 جم من الزبد غير الملح
- بشر حبة ليمون أخضر
- 115 جم من السكر
- 2 بيضة (الصفار مفصل عن البياض)
- 40 جم من الدقيق
- 300 ملل من الحليب
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الأخضر
- لبن زبادي سادة
- فاكهة الآلام (باشون فروت)

طريقة التحضير

- يحمي الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 180 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت)
- يخفق الزبد مع بشر الليمون والسكر في وعاء حتى يتجانس الخليط ويصبح قشدي القوام
- يضاف صفار البيض واحد تلو الآخر ثم يخفق الخليط بعد كل إضافة
- يثني الدقيق برفق إلى الخليط تدريجياً بملعقة ثم يضاف الحليب بمعدل ثابت ويقلب الخليط برفق حتى يتجانس
- يضاف بعد ذلك عصير الليمون الأخضر مع التقليل
- يستمر التقليل حتى يبدو الخليط منكلاً قليلاً
- يخفق بياض البيض في إناء معدني نظيف وجاف حتى ينكتف ويصبح صلباً
- وباستخدام ملعقة معدنية كبيرة يثني بياض البيض برفق إلى الخليط
- يصب الخليط في 4 قوالب قابلة للخبز (سعة القالب 250 ملل أو 1 كوب) ثم توضع في صينية خبز
- توضع القوالب في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يبدأ سطحها في اكتساب اللون البني
- ترفع القوالب من الفرن ويوضع فوقها مزيج من اللبن الزبادي وملعقة صغيرة من فاكهة الآلام (باشون فروت) ثم تقدم فوراً

سلطنة المعكرونة الدافئة مع الطماطم الطازجة والريكوتا



المكونات

- 500 جم من طماطم التشيري (الصغيرة)
(مقطعة إلى نصفين)
- 800 ملل من زيت الزيتون البكر
- 60 ملل من الخل الأحمر
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 4 شرائح سميكة من خبز القمح كامل الحبة
- 1 فص ثوم (مقطع إلى نصفين)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر
- 500 جم من معكرونة (الريجاتوني)
- 60 جم من أوراق الريحان الطازج المشرحة
- 250 جم من جبن الريكوتا الطازج

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 200 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت)
- توضع الطماطم وزيت الزيتون والخل والسكر في وعاء كبير ثم يقلب الخليط
- يتبلا الخليط بالملح والفلفل الأسود
- يغطى الوعاء ويترك الخليط جانباً ليتفتح أثناء تحضير باقي الطبق
- يدهن الخبز من الناحيتين بنصفي فص الثوم
- ثم يدهن الخبز بزيت الزيتون البكر ثم يرش بالملح
- يوضع الخبز في صينية خبز ثم توضع في الفرن
- تترك في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى يصبح الخبز مقرمشاً
- يرفع الخبز من الفرن ثم يفتت باليدين
- يترك جانباً
- تطهي المعكرونة في قدر كبير به ماء يغلي والقليل من الملح
- ترفع عن النار ثم تصفى جيداً من الماء ثم تضاف إلى خليط الطماطم
- ثم يضاف الريحان ويقلب الخليط جيداً بلطف
- تقسم المعكرونة بين 4 أطباق أو توضع في طبق كبير للتقديم ويرش فوقها جبن الريكوتا المفتت وفتات الخبز

بودنج الموز والكراميل



المكونات

- 125 جم من الدقيق العادي
- رشة ملح
- 115 جم من السكر
- 3 ملاعق صغيرة من البيكنج باودر
- 1 موزة (مهروسة)
- 250 ملل من الحليب
- 85 جم من الزبد غير الملح (ذائب)
- 1 بيضة (مخفوفة قليلاً)
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- بوظة للتقديم

القطر

- 140 جم من السكر البني
- $\frac{1}{4}$ كوب من القطر (الشربات) الذهبي
- 250 ملل من الماء المغلي

طريقة التحضير

- يسخن الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 180 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت)
- ينخل الدقيق والملح والسكر والبيكنج باودر في إناء
- يضاف إلى الإناء الموز واللبن والزبد والبيض و الفانيليا ثم يخفق الخليط جيداً حتى يتجانس
- يصب الخليط في صينية خبز (سعة $2\frac{1}{2}$ لتر) مدهونة بالزبد

القطر

- يوضع السكر البني والقطر الذهبي والماء في قدر صغير على النار حتى يغلي الخليط
- يصب الخليط المغلي بعناية فوق البودنج ثم يوضع في الفرن من 30 إلى 40 دقيقة أو حتى ينضج بعد اختباره بسيخ خشبي أو سكين رفيع
- يقدم مع بوظة الفانيليا

أقراص بالريكوتا مع زبدة منكهة بالعسل



المكونات الأقراص

- $\frac{1}{3}$ كوب من جبن الريكوتا
- $\frac{3}{4}$ كوب من الحليب
- 4 بيض (مفصول صفاره عن بياضه)
- 1 كوب من الدقيق العادي
- 1 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر
- رشة ملح
- 50 جم من الزبد
- ثمار فراولة طازجة (مقطعة إلى نصفين)
- سكر بودرة (للتزين)

زبدة منكهة بالعسل

- 250 جم من الزبد غير الملح (طري)
- 100 جم من حلوى السكر المحروق (مطحون بالشوبك)
- 2 ملعقة كبيرة من العسل

طريقة التحضير الأقراص

- يقلب جبن الريكوتا والحليب وصفار البيض معاً في إناء حتى يتجانس الخليط
- ينخل الدقيق والبيكنج باودر والملح في إناء
- يضاف خليط الريكوتا إلى الدقيق ويقلبان معاً
- يخفق بياض البيض في وعاء صغير جاف حتى يصبح غليظاً ويتضاعف حجمه
- يضاف بياض البيض إلى خليط الريكوتا على مرحلتين ويقلب معه برفق باستخدام ملعقة كبيرة معدنية
- تدهن مقلاة كبيرة غير لاصقة بمقادير صغير من الزبد ثم تقلن الأقراص بحيث توضع كل مرة ملعقتان كبيرتان من الخليط في المقلاة (يفضل أن لا تقلن أكثر من ثلاثة أقراص كل مرة)
- يطهى القرص على نار منخفضة إلى متوسطة لمدة دقيقتين أو حتى يصبح لونه ذهبي من الأسفل
- يقلب القرص على الجهة الأخرى ويطهى كذلك حتى ينضج ويصبح لونه ذهبياً
- تنقل الأقراص إلى طبق وتضاف باقي المقادير سريعاً
- توضع ثلاثة أقراص في طبق وبووضع فوقها بعض من قطع الفراولة وشريحة من زبدة منكهة بالعسل
- يرش بالسكر البدرة

زبدة منكهه بالعسل

- تخفق جميع المقادير في خلاط الطعام الكهربائي حتى تمتزج وتصبح ناعمة
- يصب الخليط في شكل طولي على ورق بلاستيك ثم يلف ويغلق ويوضع في البراد لمدة ساعتين
- يمكن الاحتفاظ ببقية الزبدة النكهه بالعسل في البراد لمدة 24 ساعة أو في الثلاجة - طعمه لذيد للغاية مع الخبز المحمص



البيض المقلي المخفوق



المكونات

- 2 بيضة
- $\frac{1}{3}$ كوب كريمة
- رشة ملح
- 10 جم زبدة

طريقة التحضير

- يوضع البيض في إناء ويخفق جيداً مع الكريمة والملح
- يوضع الزبد في مقلاة غير لاصقة على نار عالية مع الحرص حتى لا يحترق
- يضاف خليط البيض إلى المقلة ويترك على النار لمدة 20 ثانية أو حتى تتماسك حواف الخليط قليلاً
- يخلط البيض بملعقة خشبية بحيث ترفع جوانبه برفق من جوانب المقلة إلى منتصفها
- الفكرة هنا تكمن في ثني البيض برفق بدلاً من تقلبيه
- يترك البيض على النار لمدة 20 ثانية أخرى ثم تكرر عملية الثني عندما يتماسك البيض (مع الأخذ في الاعتبار أن البيض يستمر في النضج بعد رفعه من على النار) يوضع في طبق ويقدم مع الخبز المحمص

بيان

عجة الذرة الحلوة بصلصة الأفوكادو



المكونات

- 525 جم من حبوب الذرة الطازجة (مقطعة من 3 قوالح "عرانيس ذرة")
- 1 بصلة حمراء صغيرة (مفرومة)
- 2 بيضة
- 15 جم من أوراق الكزبرة المفرومة
- 125 جم من الدقيق العادي
- 1 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- زيت نباتي (للقلي)
- صلصة الأفوكادو للتقديم (التالي شرح طريقة تحضيره)

صلصة الأفوكادو

- 2 أفوكادو ناضجة (منزوعة البذرة ومقطعة إلى مكعبات)
- 15 جم من أوراق الكزبرة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون (أو عصير الليمون الأخضر)
- 2 ملعقة كبيرة من البصل الأخضر المفروم ناعم
- 1 طماطم (مقطعة إلى أربعة قطع ومخلية من البذور ثم مقطعة إلى شرائح رفيعة)
- رشة من صلصة التاباسكو (اختياري)
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

- يسخن الفرن حتى تصل درجة حرارته 120 درجة مئوية (250 درجة فهرنهايت)
- يخلط كوبين من حبوب الذرة مع البصل والبيض والكزبرة والدقيق والبيكنج باودر والملح والفلفل في خلاط الطعام جيداً
- يوضع الخليط في إناء كبير ثم يضاف إليه الكمية المتبقية من الذرة ويقلب الخليط جيداً حتى يتجانس
- تسخن ملعقة كبيرة من زيت نباتي في مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة إلى مرتفعة
- وعندما يسخن الزيت توضع ملعقتان كبيرتان من خليط الذرة في المقلاة لتكوين قرص العجة (٣ أقراص كل مرة) ويطهى أقراص العجة بحيث يترك كل قرص على كل جهة لمدة دقيقة واحدة على النار
- توضع الأقراص على ورق مصاص ثم تدخل الفرن حتى تبقى دافئة حتى الانتهاء من جميع الأقراص
- تقدم مع صلصة الأفوكادو حيث تحضر بأن تقلب برفق شديد جميع المقادير معاً في إناء حتى تتجانس المكونات

شطيرة اللحمة الذيدة



المكونات ساندوتش الستيك

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1 كوب من شرائح البصل الرفيعة
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 4 شرائح رفيعة من لحم خاصرة البقرة (أو فيليه اللحم المخلني من الدهن)
- 8 شرائح سميكة من خبز التشياباتا
- 1 حزمة من الجرجير (مغسول ومصفى من الماء)
- 4 طماطم ناضجة (مقطعة إلى شرائح)

صلصة الثوم

- 2 صفار بيض
- 1 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 2 فص ثوم (مهروس)
- ملح البحر
- فلفل أسود مطحون طازج
- 1 كوب من زيت الكانولا (أو أي زيت آخر خفيف النكهة)

طريقة التحضير ساندوتش الستيك

- تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة ثم يضاف إليها البصل ويترك على النار لمدة 10 دقائق مع التقليل من وقت لآخر حتى يصبح ذهبي اللون
- يضاف الخل والملح والفلفل ويترك الخليط على نار لمدة دقيقة واحدة إضافية حتى يتكرمل الخليط
- يرفع البصل من المقلاة ويترك جانباً
- وباستخدام المقلاة ذاتها يسخن زيت الزيتون المتبقى على نار عالية
- تضاف شرائح اللحم ويرش فوقها الملح والفلفل
- تترك على النار لمدة دقيقة ثم تقلب على الوجه الآخر وتترك لدقيقة أخرى إضافية
- يفرد على الخبز صلصة الثوم (التالي شرح طريقة تحضيرها)
- يوضع الجرجير على 4 شرائح من الخبز ومن فوقه شرائح الطماطم
- يوضع البصل فوق الطماطم ثم توضع شرائح اللحم فوقه
- ثم توضع شرائح الخبز الأخرى فوق اللحم

صلصة الثوم

- يخفق صفار البيض جيداً في وعاء (أو في خلاط الطعام) مع الخل والثوم والملح والفلفل
- يضاف الزيت قطرة إلى الخليط ويُخفق معه حتى يتجانس تماماً
- وعندما تكثف الصلصة يضاف الزيت بشكل مستمر إلى الخليط ويُخفق معه كذلك حتى يتجانس تماماً
- إذا كانت الصلصة أكثر كثافة من اللازم يمكن تخفيفها بإضافة ملعقة كبيرة من الماء الدافئ
- أو كبديل لذلك يمكنك خلط $\frac{3}{4}$ كوب من المايونيز مع الخل البلسمي والثوم والملح والفلفل ويقلب الخليط حتى يتجانس



سلطة الدجاج الفيتنامية



المكونات سلطة الدجاج

- 3 قطع من صدور الدجاج المخلية (تزن القطعة الواحدة 200 جم)
- 2 ملعقة كبيرة من زيت نباتي ملح البحر
- فلفل ابيض (يمكن استخدام الفلفل الاسود)
- 1 كوب من براعم الفاصوليا
- 1 كوب من أوراق النعناع الفيتنامي
- 1 كوب من أوراق الريحان الآسيوي (أو أوراق الريحان العادي)
- 4 أكواب من الكرنب (الملفوف) الصيني (قطع إلى شرائح رفيعة)
- 1 كوب من الجزر (مقشر وقطع إلى شرائح طولية رفيعة)

التتبيلة الفيتنامية

- 60 ملل من عصير الحامض
- 60 ملل من صوص السمك
- 2 ملعقة كبيرة من خل الأرز
- 1 ملعقة كبيرة من السكر الأبيض
- 2 فص ثوم مقطع إلى قطع رفيعة (اختياري)
- 3 شرائح رفيعة من الكراث الآسيوي الأحمر (أو $\frac{1}{2}$ بصلة حمراء)
- 2 ثمرة فلفل أحمر حار صغيرة وقطعها إلى قطع رفيعة جداً (يمكن إزالة البذور إن كنت لا ترغب في الحرارة الشديدة)

طريقة التحضير سلطة الدجاج

- يحمى الفرن حتى درجة حرارة 220 مئوية (425 درجة فهرنهايت)
- تسخن مقلاة على نار عالية وفي هذه الأثناء تدهن قطع الدجاج بزيت الزيتون ويتبل بالملح والفلفل
- توضع قطع الدجاج في المقلاة بحيث يكون جلدتها للأسفل وتسفع على النار لمدة دقيقتين ثم تقلب على وجهها الآخر لدقائق واحدة إضافية
- يوضع الدجاج في صينية خبز ثم توضع في الفرن من 8 إلى 10 دقائق ثم ترفع من الفرن وتترك لстыريخ لمدة 20 دقيقة
- تفتقن قطع الدجاج إلى شرائح طولية رفيعة باستخدام اليدين ثم توضع في وعاء كبير
- تضاف إليها باقي المقادير وتقلب معاً

التتبيلة الفيتنامية

- توضع جميع المقادير في وعاء صغير ويقلب الخليط حتى يذوب السكر

لفائف ورق الأرز



المكونات

- 100 جم من شعيرية الأرز
- 8 قطع من الجمبري المطهي
- ورق خس (مغسول ومصفى من الماء)
- ريحان آسيوي
- أوراق كزبرة
- 1 ثمرة صغيرة من الخيار اللبناني (مقطع إلى نصفين بشكل طولي ثم مقطع إلى شرائح رفيعة مائلة)
- 8 لفائف ورق الأرز (لفافات)
- صلصة الغموس الفيتلامي (التالي شرح طريقة تحضيره)

صلصة الغموس الفيتلامي

- 2 ملعقة كبيرة من صلصة الهويسن
- 1 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 1 ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- فول سوداني مطحون خشن (لتزيين)

طريقة التحضير

- توضع شعيرية الأرز في وعاء وتغمر بماء مغلي
- تترك لتنقع من 6 إلى 7 دقائق ثم تصفى من الماء وتوضع في طبق التقديم
- يرص الخس والريحان والكزبرة وال الخيار في طبق كبير ويوضع على المنضدة بجانب الجمبري والشعيرية ولفائف ورق الأرز و صلصة الغموس
- يوضع وعاء كبير من الماء الساخن على المنضدة
- ولتحضير اللفائف تطري أوراق الأرز في الماء الساخن ثم ترفع مع التخلص من أي ماء زائد
- توضع ورقة الأرز في الطبق ثم يرص في وسطها القليل من الشعيرية ثم قطعة من الجمبري وقطعة من الخيار والكزبرة ثم تلف وتثنى الأطراف
- توضع كل لفافة في ورقة خس وتغمس في الصلصة

صلصة الغموس الفيتلامي

- تقلب جميع المقادير معاً في إناء حتى تتجانس ثم يرش فوقها الفول السوداني المطحون

الأرز المقلي على الطريقة التایلاندية



المكونات

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا (أو أي نوع آخر خفيف)
- 3 فصوص من الثوم (يهرس الثوم في الهاون مع رشة خفيفة من الملح)
- 370 جم من أرز الياسمين المطهي البارد
- ½ بصلة حمراء صغيرة (شرائح)
- ½ حبة طماطم (مقطعة إلى 3 قطع)
- 30 جم من براعم البازلاء العريضة مقطعة إلى شرائح رفيعة (يمكن كذلك استخدام البروكلي أو البروكلي الصيني)
- 1 بيضة مخفوقة قليلاً (اختياري)
- 1 ملعقة كبيرة من صلصة السمك كزبرة (أوراق صغيرة)
- ½ حبة خيار (مقطعة إلى شرائح)
- 1 قطعة ليمون أخضر

طريقة التحضير

- تسخن مقلاة عميقه أو قدر غير لاصق على نار مرتفعة
- يضاف الزيت إلى القدر ثم يحرك بحيث يغطي الزيت القاع
- يضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقة واحدة على النار ثم يضاف الأرز ويقلب معه لمدة دقيقتين
- يضاف بعد ذلك البصل والطماطم والخضروات ويقلب الخليط على النار لمدة دقيقة واحدة إضافية
- يفرغ وسط خليط الأرز ثم يوضع فيه البيضة (إذا تم استخدامها) ويترك على النار لمدة 20 ثانية حتى يقرب من النضج ثم يثنى برفق مع خليط الأرز
- ترش صلصة السمك فوق الخليط مع التقليب
- يقدم الطبق مع أوراق الكزبرة وشرائح الخيار وقطعة الليمون الأخضر