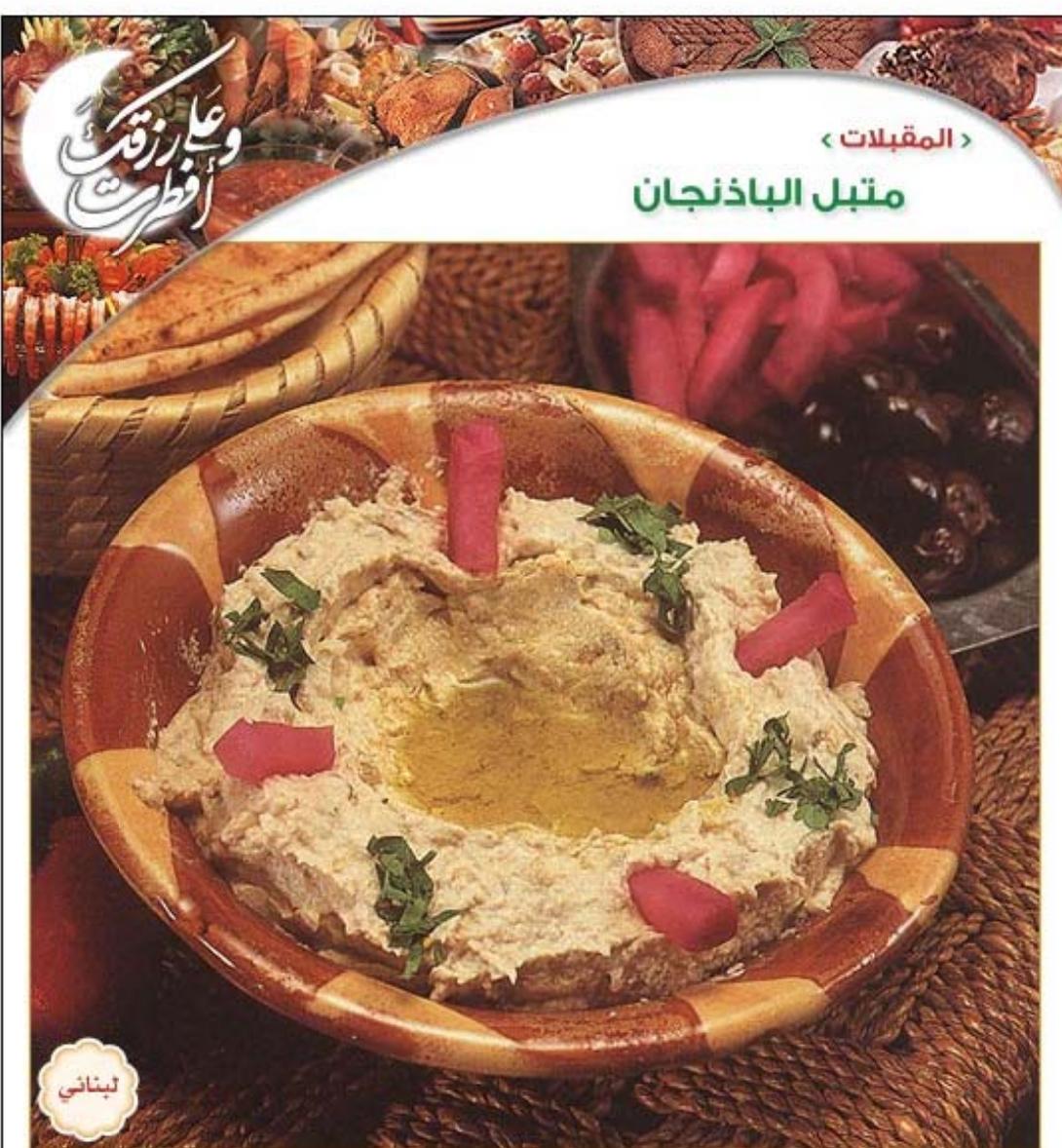


## متبل الباذنجان



لبناني

الكمية: ٢ - ٣ شخص

### المكونات

- ♦ فص ثوم مدقوق مع الملح.
- ♦ ١/٤ باقة بقدونس مفرومة للزينة.
- ♦ ٤ ملاعق طعام طحينة.
- ♦ ٤ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ♦ ١/٢ كوب لبن.
- ♦ ٣ ملاعق طعام عصير ليمون حامض.
- ♦ رأس باذنجان كبير.
- ♦ يسكي مخلل الشمندر واللفت للزينة.

### طريقة التحضير

١ يوخر رأس الباذنجان بشوكة في عدة أماكن، ثم يلف بورقة المنيوم ويُشوى على الغاز في فرن محمي للدرجة ٣٥٠ فرنهايت لمدة ساعة تقريباً أو حتى يستوي تماماً ويصبح طرياً من الداخل ومشوياً من الخارج.

٢ يبرد رأس الباذنجان قليلاً ثم يقشر تحت ماء الحنفيه البارد. بعد ذلك يقطع ويوضع في وعاء ويهرس جيداً بالشوكة أو السكين.

٣ في وعاء منفصل تخلط الطحينة جيداً مع اللبن وعصير الليمون الحامض والثوم والملح. تضاف الخلطة إلى الباذنجان المهروس ويخلط المزيج جيداً.

٤ يسكب المتبل في طبق فخاري ويرش فوقه البقدونس.

٥ يسكب فوقه زيت الزيتون ويزين بشرائح مخلل الشمندر واللفت.

## شوربة العدس



لبناني

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوبان عدس احمر مجروش.
- ❖ ١/٤ كوب أرز مصرى.
- ❖ ٥ إلى ٦ أكواب ماء أو مرقة دجاج.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة خشناً.
- ❖ بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ ملعقة طعام زبدة.
- ❖ ملعقة طعام سكمون.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ خبز محمص.

### طريقة التحضير

- ١ يغسل العدس والأرز ويوضعان في قدر عادية أو قدر ضغط، وتضاف إليهما ٥ إلى ٦ أكواب من الماء أو مرقة الدجاج.
- ٢ يضاف بعدها الملح والبصلة المفرومة خشناً والسمون والبهار الحلو. يطهى الكل معاً لمدة نصف ساعة على نار متوسطة أو لمدة ١٥ دقيقة في قدر ضغط.
- ٣ يرفع الغطاء عن القدر ويهرس الحساء ليصبح على شكل بوريه.
- ٤ يحمى الزيت في مقلاة وتقللى فيه البصلتان المفرومتان حتى تشقران.
- ٥ تضاف البصلة المقلية مع الزيت النباتي إلى الشوربة.
- ٦ يتم تذوق الشوربة ويضاف الملح أو الكمون إذا لزم الأمر، ثم يسكب الحساء في أطباق ويزين بالبصل ويقدم مع مكعبات الخبز المحمص أو المقليه وشرائح الليمون الحامض.

## فتوش



الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

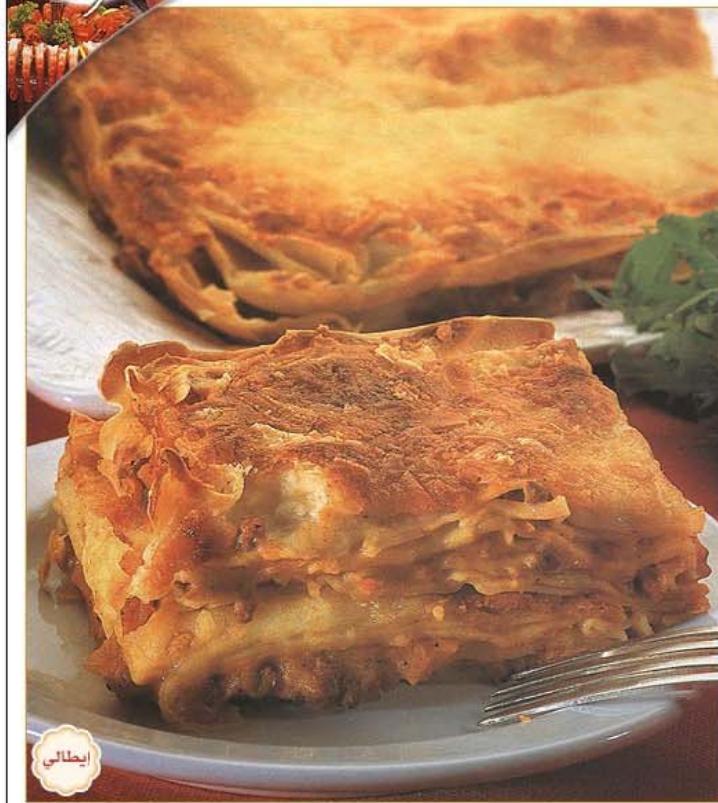
### المكونات

- ❖ بصلة بيضاء متوسطة الحجم مقطعة إلى جوانح.
- ❖ خسة واحدة مغسلة ومفرومة.
- ❖ باقة بقدونس منظفة ومفرومة خشناً.
- ❖ رأسا بصل أخضر مفروم.
- ❖ ١/٢ باقة نعناع طازجة، منظفة ومغسلة.
- ❖ ٢ إلى ٣ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ١/٤ كوب دبس رمان.
- ❖ ومجففة.
- ❖ ٢ إلى ٣ حبات خيار مقشرة ومقطعة إلى شرائح.
- ❖ ١/٤ كوب عصير حامض.
- ❖ ١/٢ كوب زيت نباتي.
- ❖ شرائح.
- ❖ ٧ إلى ٨ حبات فجل مقطعة إلى شرائح.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ ١/٢ حبة قليلة خضراء متوسطة الحجم.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو.
- ❖ مقطعة إلى مكعبات.
- ❖ ١/٢ حبة قليلة حمراء متوسطة الحجم.
- ❖ رغيفاً خبز عربي مقطوعان إلى مكعبات ومقليان أو محمصان.
- ❖ مقطعة إلى مكعبات.
- ❖ باقة بقلة منظفة ومغسلة ومجففة.

### طريقة التحضير

- ١ تخلط كل الخضرة مع بعضها في وعاء كبير.
- ٢ تحضر الصلصة بخلط دبس الرمان مع عصير الليمون الحامض وزيت الزيتون والملح والفلفل الأحمر والثوم المدقوق.
- ٣ تخلط هذه الصلصة مع الخضرة ومكعبات الخبز قبل بضع دقائق من موعد التقديم.

## لازانيا باللحمة



إيطالي

الكمية: ٥ أشخاص

## المكونات

- |                                          |                                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------|
| الصلصة البيضاء                           | ١/٢ كيلو من الواح الازانيا الجاهزة. |
| ٣ ملاعق طعام دقيق.                       | صلصة اللحمة                         |
| ٣ ملاعق طعام زبدة.                       | رأس بصل متوسط الحجم، مفروم.         |
| ٣ أكواب حليب.                            | ٤ ملاعق طعام زبدة.                  |
| ملح.                                     | جزرة مفرومة.                        |
| كوبان جبنة (كوب ريكوتا مع كوب موزاريلا). | عرق مكرفس مفروم.                    |
| ١/٢ كوب جبنة بارميزان.                   | ١/٢ كيلو لحم بقر مفروم.             |
|                                          | ١/٢ كيلو صلصة بندورة جاهزة.         |
|                                          | ملعقة طعام معجون بندورة.            |
|                                          | ملح وبهار حسب الرغبة.               |
|                                          | ١/٢ كوب ماء.                        |
|                                          | ورقتا غار.                          |
|                                          | ١/٢ ملعقة صغيرة حبق.                |

## طريقة التحضير

- ١ تذوب الزبدة في قدر معدنية عميق، ويقللي فيها البصل سوبيه (قلي سريع) لمدة ١٠ دقائق.
- ٢ يضاف الجزر والكرفس ويتليان بشكل سريع لمدة ١٠ دقائق أخرى، تضاف اللحمة المفرومة وتحرك بملعقة خشبية للتفرق بين قطعها وتقليل سوبيه لعشر دقائق أخرى، تضاف مع التحريكي صلصة البندورة الجاهزة، وممحون البندورة والملح والبهار، تترك الخلطة تغلي على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يضاف إليها الماء وأوراق الغار والحبق الحلو، يتبع التسخين برفق حتى تتعقد الصلصة، تزال أوراق الغار وتترك جانبًا.
- ٣ لتحضير الصلصة البيضاء، يقلى المدقيق بشكل سريع مع الزبدة في قدر صغير، يضاف الحليب تدريجياً مع التحريكي المستمر للحصول على صلصة تشبه الكريما وتملئ الصلصة حسب الرغبة.
- ٤ تنسف الواح الازانيا في قدر تحتوي على ماء مغلي مملح وتترك لمدة ٧ دقائق، ثم ترفع من القدر بواسطه ملعقة متقدمة وتوضع داخل مصفاة تحت ماء بارد جار.
- ٥ تصفى الواح الازانيا من الماء على فوطة مطبخ.
- ٦ لتطبيق الازانيا، تدهن سينية فرن أو سينية بيركس بقليل من الزيت، ثم تصفى عليها طبقة واحدة من الواح الازانيا وتقطع أولاً بقليل من صلصة اللحمة وصلصة الكريما (الصلصة البيضاء) وبعد ذلك تقطع بطبقة من جبنة الريكوتا والموزاريلا مع جبنة البارميزان المبشورة.
- ٧ يتبع الأمر حتى تتدنى كافة المكونات، في النهاية تدخل الازانيا بطبقة من جبنة الموزاريلا.
- ٨ تدخل سينية الازانيا إلى فرن محمي للدرجة ٣٥٠ فرنهايت وتحبز لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً حتى تتحقق الجبنة وتدوب، تقطع الازانيا إلى مربعات وتقدم ساخنة.

## داوود باشا



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

## المكونات

- ❖ كيلوغرام كفتة غنم أو بقر مفرومة ناعماً.
- ❖ ربع ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ملعقتا طعام من معجون البندورة.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام بصل مقطع إلى جوانح رفيعة.
- ❖ قشرة ليمونة حامضة.
- ❖ ملعقة طعام ملح.
- ❖ نصف كوب صنوبر.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ زيت نباتي لقلي كرات اللحم والبصل.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ ١ كيلوغرام صلصة بندورة.
- ❖ ملعقة صغيرة بهار حلو.

## طريقة التحضير

- ١ تخلط اللحمة مع الصنوبر ومعجون البندورة والملح والفلفل والبهار الحلو والفلفل الأحمر.
- ٢ تقرص خطة اللحمة إلى كرات صغيرة بحجم حبات الكرز.
- ٣ يقطع البصل إلى جوانح رقيقة.
- ٤ يحمى الزيت ويقللى فيه البصل حتى يذبل ثم يرفع من المقالة. ويحتفظ بزيت القلي.
- ٥ تقلى كرات اللحم في المقالة نفسها حتى تحرم ثم تضاف إليها جوانح البصل وقشرة الليمون الحامض.
- ٦ تضاف صلصة البندورة ويحلق المزيج على نار متوسطة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. تطفأ النار وتترك القدر جانبيا. يقدم الأرز المقلي إلى جانب الداوود باشا.

## كокتيل الأفوكادو والفراولة

الكمية: ٣ أكواب

## المكونات

## كокتيل الأفوكادو

- ❖ حبة أفوكادو ناضجة.
- ❖ نصف موزة.
- ❖ ملعقة طعام سكر أو عسل.
- ❖ كوب حليب.

## كوكتيل الفراولة

- ❖ كوب من الفراولة مغسولة ومفرومة.
- ❖ نصف موزة.
- ❖ نصف كوب حليب.
- ❖ ملعقتا طعام سكر أو عسل.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام قشدة جاهزة.
- ❖ ٤ إلى ٥ حبات فراولة.
- ❖ شريحة أناناس.
- ❖ ١/٢ حبة كيوي مقصورة ومقطعة إلى شرائح.
- ❖ ملعقة طعام عسل.
- ❖ حبتا مانغا أو دراق مقطعتان إلى شرائح.

## طريقة التحضير

## تحضير كوكتيل الأفوكادو

يهرس الأفوكادو مع الموز واللبن والسكر أو العسل في الخليط للحصول على مزيج كثيف.

## تحضير كوكتيل الفراولة

تخلط الفراولة مع الموز واللبن والسكر أو العسل في الخليط للحصول على مزيج كثيف.

## طريقة إعداد الكوكتيل

- ❶ يسكب في البداية قسم من كوكتيل الأفوكادو في الكوب، وتصف فوقه بضعة شرائح من الكيوي.
- ❷ يسكب بعدها قسم من كوكتيل الفراولة وتصف فوقه شرائح المانغا أو الدراق.
- ❸ تسكب أخيراً القشدة الجاهزة، ويزين الكوب بالفراولة والكيوي والأناناس ويسكب فوقه العسل.

## كرات التونة



الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

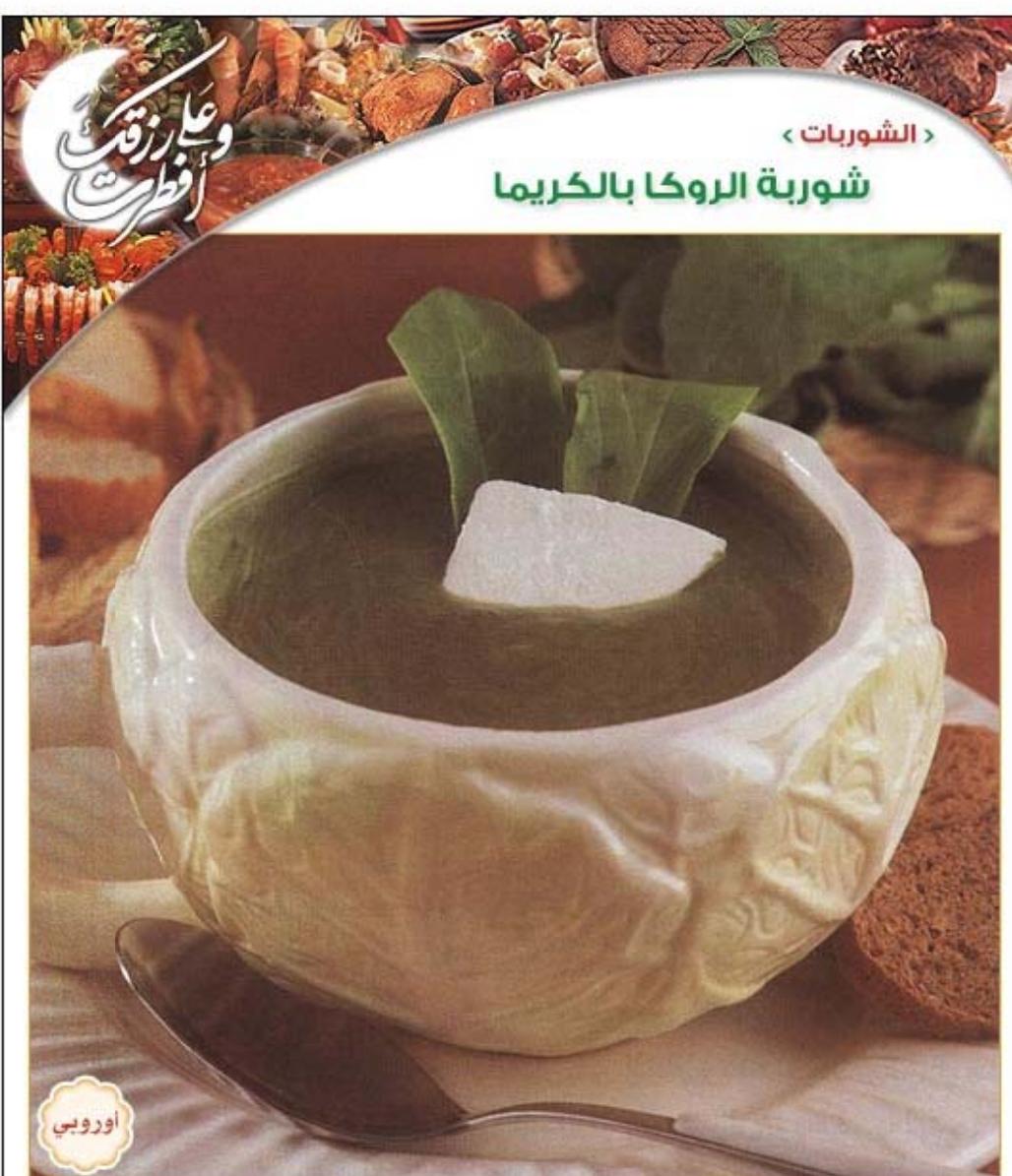
### المكونات

- ❖ بيضة مخفوقة.
- ❖ كوب أرز مسلوق.
- ❖ بياض بيضة لغمس كرات التونة.
- ❖ ١/٢ كوب جبنة تشيدر مفتة.
- ❖ ملح وفلفل.
- ❖ علبة تونة كبيرة مصفاة.
- ❖ كوب فليكس مفتت.
- ❖ ١/٣ كوب جزر مبشور.
- ❖ زيت لقلي كرات التونة.
- ❖ بصلة صغيرة مفرومة.

### طريقة التحضير

- ١ يخلط الأرز مع الجبنة والتونة والبصل والجزر والبيض والملح والفلفل.
- ٢ يقرص المزيج إلى كرات صغيرة تغمس في بياض البيض ومن ثم في فتات الكورن فليكس.
- ٣ يحمى الزيت وتقليل فيه كرات التونة ثم تقدم مع شرائح الليمون الحامض وصلصة التارتار.

## شوربة الروكا بالكريما



أوروبي

الكمية: ٢ - ٣ أشخاص

## المكونات

- ❖ باقたن من الروكا المنظفة والمغسولة والمفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب كريما طازجة.
- ❖ بصلة متوسطة مفرومة ومقلية في هي ملعقة طعام.
- ❖ ٠٠٤ جبنة ماعز مقطعة إلى قطع صغيرة.
- ❖ من الزبدة.
- ❖ ٤ أكواب مرقة دجاج.
- ❖ ملعقة طعام دقيق مع ملعقة طعام زبدة.

## طريقة التحضير

- ١ تحمى الزبدة ويقلل فيها الدقيق حتى تفوح رائحة لذيدة من المزيج. إنها صلصة الرو.
- ٢ يسخن مقدار ملعقة طعام من الزبدة ويقلل فيها البصل المفروم لبضعة ثوان حتى يذبل.
- ٣ تضاف أوراق الروكا المفرومة إلى البصل وتقليل لمدة دقيقتين.
- ٤ تضاف بعدها مرقة الدجاج ويطهى المزيج لمدة ١٠-٧ دقائق.
- ٥ ينقل هذا المزيج إلى خلاط الطعام أو المخفقة ويهرس للحصول على بوريه. تضاف صلصة الرو وتخلط مع الحساء.
- ٦ يطهى الحساء مجدداً حتى يتكتف قليلاً. تطفأ النار وتضاف الكريما الطازجة للحصول على حساء لذيد.
- ٧ يسكب الحساء في أطباق فردية ويزين كل طبق بقطع من جبنة الماعز وبضعة أوراق من الروكا الطازجة.

السلطات

## سلطة الشمندر والروكا



عالمي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ عصير ١/٢ ليمونة حامضة.
- ❖ ملعقة طعام خل بلسمى.
- ❖ ملح.
- ❖ ١/٤ كوب زيت زيتون.
- ❖ باقتا روكا منظفتان ومسولتان ومجففتان.
- ❖ حبتا شمندر مسولتان ومسلوقتان ومقطعتان إلى مكعبات.
- ❖ فص ثوم مدقوق.

### طريقة التحضير

- ١ تخلط أوراق الروكا مع مكعبات الشمندر.
- ٢ يمزج عصير الليمون الحامض مع الخل البلسمى وزيت الزيتون والملح والثوم في وعاء صغير.
- ٣ ترش الصلصة فوق السلطة مباشرة قبل التقديم.

«المعكرونة»

## أعشاش معكرونة باللحمة



عالمي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ حبتا بندورة، متوسطتا الحجم مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ حبة جزر متوسطة مسلوقة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ حبة فليفلة خضراء، متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ حبة فليفلة حمراء، متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ علبة سباخيتي.
- ❖ ٢٥٠ غ لحمة مفرومة.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ جبنة بارمزان مبشورة.
- ❖ جبنة بارمزان مبشورة.

### طريقة التحضير

- ❶ يحمى الزيت أو السمنة النباتية في قدر، ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه اللحم والملح ويطهى الخليط حتى يتغير لون اللحمة. تضاف التوابل والفليفلة الخضراء والحرماء والبندورة والجزر والفلفل الأحمر ومعجون البندورة. يطهى الخليط على نار متوسطة حتى تتكتف الصلصة. تقطعى القدر وتترك جانبًا.
- ❷ يسخن الماء في قدر آخر مع الملح وملعقة طعام من زيت الزيتون. حين يبدأ الماء بالغليان تضاف إليه المعكرونة وتسلق حتى تستوي نصف استواء.
- ❸ تصفي المعكرونة من الماء وتحول إلى أشكال أعشاش بواسطة ملعقة خشبية. تصيف أعشاش المعكرونة في صينية التقديم، وتقطعى بخشوة اللحمة.
- ❹ ترش جبنة البارمزان على الأعشاش.

«الكب»

## كبة لبنية



الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام لحمة كبة مدققة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مبشورة.
- ❖ كيلوغرام ونصف لبن ماعز.
- ❖ ملعقتان نشاء مذوية في الماء.
- ❖ ملعقة طعام ملح.
- ❖ أكواب برغل أبيض ناعم، مغسول ومصفى.
- ❖ ملعقتان طعام نعناع يابس أو نصف باقة كزبرة مفرومة.
- ❖ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل (اختياري)
- ❖ فصان من الثوم مدقوقان.
- ❖ ماء لدعك عجينة الكبة.
- ❖ ملعقة سمنة أو زبدة.
- ❖ كوب من السميد.
- ❖ ثلاث أكواب من مرقة اللحمة لسلق الكبة.

### حشوة التخلبية

- ❖ ١/٢ كيلوغرام لحمة مفروم.
- ❖ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً.
- ❖ ١/٢ كوب سنوبر أو جوز مفروم.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.

### طريقة التحضير

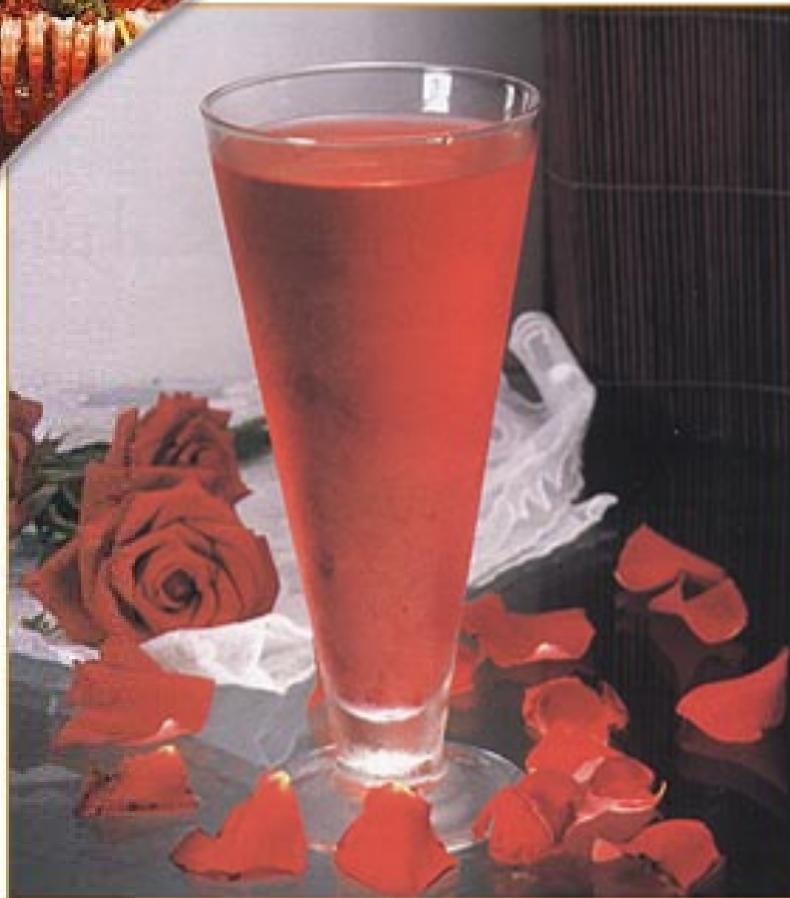
- ١ لتحضير الحشوة، يحرر السنوبر قليلاً على النار بملعقة سمنة ثم تضاف إليه البصلة واللحمة المفرومة والبهار والملح وتقلن حتى تستوي اللحمة.
- ٢ في وعاء كبير يخلط البرغل المغسول والمصفى مع السميد والميشور والملح واللحمة ومعجون الفلفل في حال استعماله. تدعك عجينة الكبة بالأصابع المبللة بالماء البارد، ويضاف إليها بعض الماء حتى تصبح دبة وأكثر طراوة.
- ٣ تقرص الكبة إلى حبات أصغر من حبات الجوز، و Yoshi كل قرص بالحشوة.
- ٤ تسلق أقراص الكبة المحسوسة في مرقة اللحمة حتى تطفو على السطح.
- ٥ يصفي اللبن بواسطة مصفاة شريط ويضاف إليه مقدار ملعقة طعام ونصف نشاء مذوية بثلاثة أرباع كوب ماء. يوضع اللبن في قدر ويُطبخ على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يغلي. وعندما يغلي اللبن تخفف النار ويتابع التحريك لمدة دقيقة.
- ٦ يسقط اللبن فوق أقراص الكبة ومرقة اللحمة ويترك ليغلي قليلاً على نار خفيفة.
- ٧ يقلن الثوم المدقوق مع الكزبرة في مقدار ملعقة طعام من السمنة أو الزبدة ثم تضاف هذه التتبيلة إلى اللبن. ويتابع طهو اللبن لمدة دقيقة إضافية.
- ٨ يرش النعناع اليابس ويقدم الطبق ساخناً.

العصائر >

## شراب الورد

المكونات الكمية: ٣ - ٢ أكواب

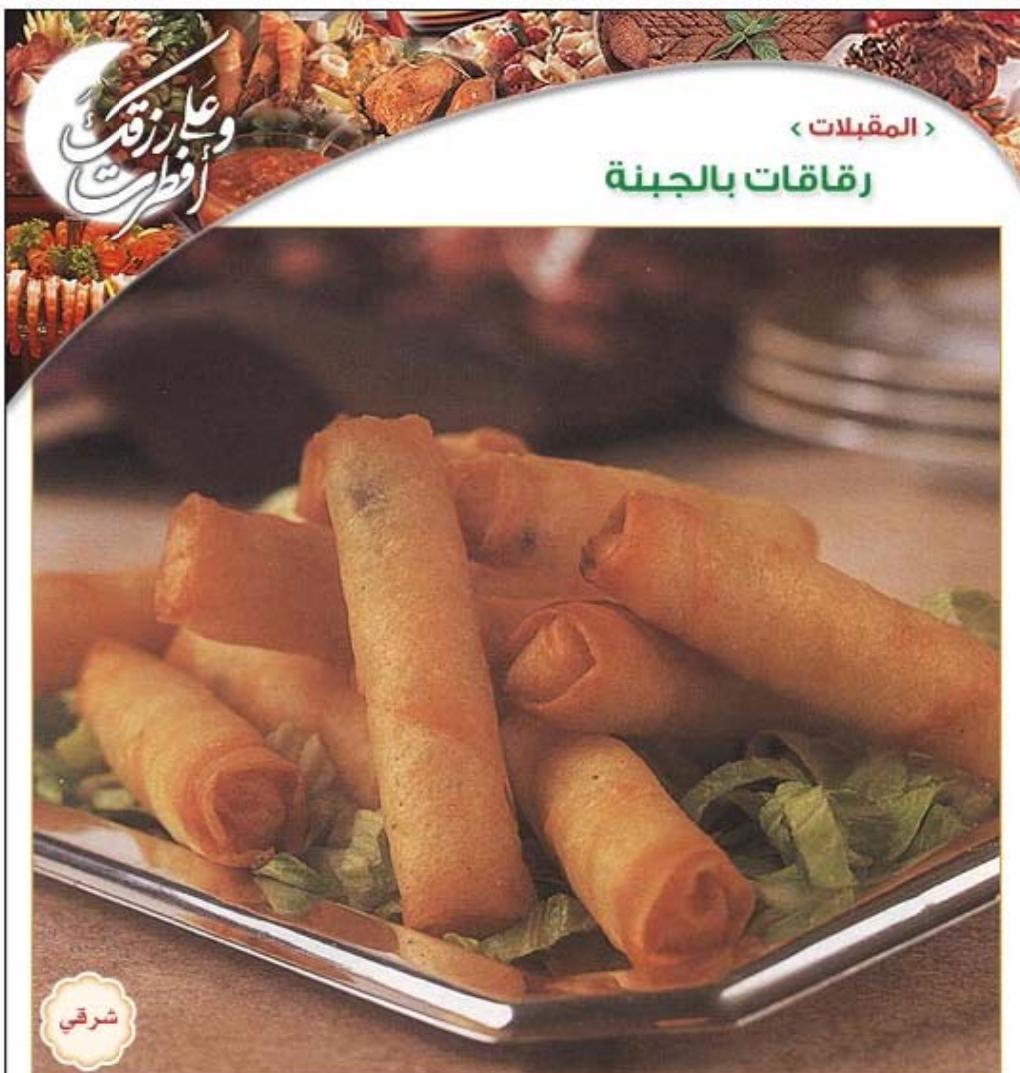
- ❖ كوب ماء.
- ❖ كوبان من السكر.
- ❖ عصير نصف ليمونة حامضة.
- ❖ ٢ إلى ٣ قطرات ملون طعام أحمر.
- ❖ ١/٢ كوب ماء ورد.
- ❖ صنوبر منقوع (اختياري).



### طريقة التحضير

- ١ يخلط السكر مع الماء وعصير الليمون الحامض في قدر على النار حتى يذوب السكر.
- ٢ يترك المزيج ليغلي مدة ٥ دقائق إضافية.
- ٣ تطفأ النار ويضاف ماء الورد وملون الطعام الأحمر إلى المزيج. يترك الشراب ليبرد ثم يحفظ في البراد.
- ٤ يسكب مقدار ثلث هذا الشراب في كوب زجاجي ويضاف إليه الماء البارد. يخلط الاثنين جيداً.
- ٥ يقدم الشراب مع الصنوبر المنقوع في الماء (اختياري).

## رقةات بالجبنه



شرقي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ نصف كيلوغرام رقةات جاهزة على  $\frac{1}{4}$  باقة لقدونس مفسولة ومفرومة.
- ❖ بيضة واحدة مع نصف ملعقة طعام دقيق.
- ❖  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة بهار أبيض.
- ❖ زيت لقل الرققات.
- ❖  $\frac{250}{250}$  غ جبنة عكاوي تشيكية.
- ❖  $\frac{250}{250}$  غ جبنة مجودلة.

### طريقة التحضير

- ➊ تقطع جبنة العكاوي والجبنة المجودلة إلى شرائح ثم تنقع في الماء البارد. يغير ماء النقع كل نصف ساعة للتخلص من فائض الملح. تصنى الجبنة من الماء.
- ➋ تلف شرائح الجبنة بفوطة وتحفظ جانبًا لمدة ساعة كاملة. تهرس بعدها الشرائح بالشوكة لتتحول إلى فتات ناعم. يضاف إليها البيضة والدقيق واللقدونس والبهار الأبيض. يخلط المزيج للحصول على الحشوة.
- ➌ يحشى كل مثلث عجين بمقدار ملعقة طعام من حشوة الجبنة ويبلt مثل السبرينغ رولز. تلصق الرقةات بمعجون محضر من مزيج الماء والدقيق الكثيف مثل اللبن.
- ➍ يحمي الزيت في مقلاة عميقه وتقلى فيه رقةات الجبنة حتى تتشقق، ثم ترفع بملعقة ذات ثقوب وتصنف من قائض الزيت على محارم المطبخ الورقية.
- ➎ تقدم هذه الرقةات بمنبة نوع لذيد من المقبلات.

#### ملاحظة:

يمكن حفظ الرقةات في الثلاجة بعد وضعها في علبة مغطاة أو لفها بورق التأليلون اللاصق.  
تقلى الرقةات المجلدة مباشرة في الزيت الساخن وهي لا تزال مجلدة.

## شوربة الخضر الموسمية



لبناني

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوب من زهيرات القرنبيط.
- ❖ حبتا كوسى، مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ حبتا بطاطا مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ جزرتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ فلفل أسود وملح إذا لزم الأمر.
- ❖ ٨ أكواب من مرقة الدجاج.
- ❖ كرات مقطع إلى شرائح.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام زبدة.

### طريقة التحضير

١ تسخن المرقة في قدر وتضاف إليها الخضر وتطهى حتى تستوي.

٢ تضاف الزبدة ويعدّ الملح والفلفل حسب الذوق.

٣ يقدم الحساء ساخناً مع الخبز المحمص.

### ملاحظة:

يمكن تحضير هذا الحساء باستخدام أي خضرة موسمية.

## سلطة النخاعات



لبناني

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

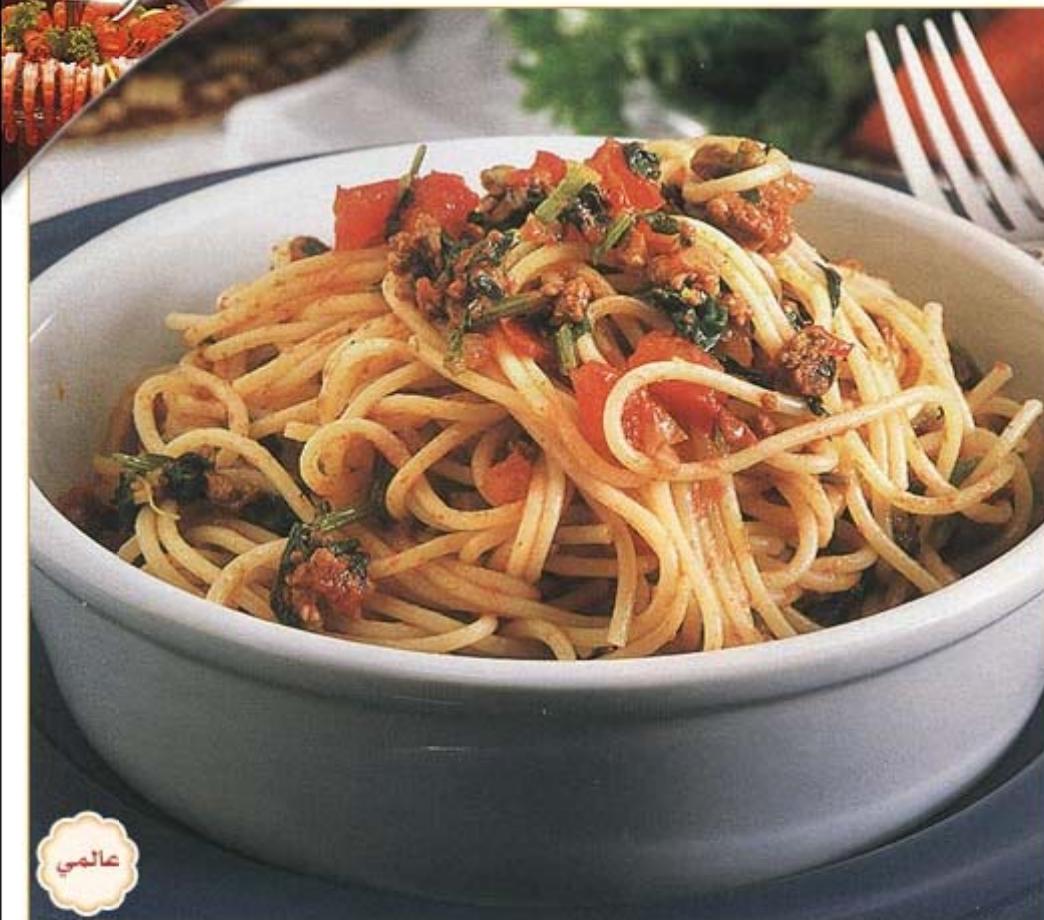
- ❖ ٨ لسانات غنم.
- ❖ ماء وملح.
- ❖ قرن فلفل حار، مفروم ناعماً.
- ❖ ٤ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ٤ ملاعق طعام عصير ليمون حامض.
- ❖ ١/٢ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي.
- ❖ ملح حسب الذوق.
- ❖ ورقة غار.
- ❖ بصلة متواسطة الحجم.
- ❖ ٣ حبات هال كاملة.
- ❖ ٧ إلى ٨ حبات فلفل حلو.
- ❖ ١/٢ كوب بقدونس مفروم للزينة.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق لسانات الغنم في الماء لمدة ٥ إلى ٧ دقائق، ثم يجري التخلص من الماء، تغمر اللسانات بالماء الساخن مرة ثانية، وتسلق لمدة ٥ إلى ٧ دقائق، ثم يجري التخلص من الماء مرة أخرى. يضاف الماء الساخن مجدداً إلى اللسانات مع بصلة متواسطة الحجم وملح وورقة غار وحبات الهال والفلفل الحلو، وتسلق في طنجرة ضغط لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة.
- ٢ ترفع اللسانات من القدر وتتشعر وهي لا تزال ساخنة، على أن يبدأ التقشير من الجهة السميكة. يقطع كل لسان أفقياً إلى نصفين، وتصف قطع اللسانات في طبق التقديم، ويرش فوقها زيت الزيتون والثوم والفلفل الحار المفروم وعصير الليمون الحامض والملح. يزين الطبق بالبقدونس ويقدم مكرونة من المقبلات.

«المعكرونة»

## معكرونة بالسبانخ واللحم



عالمي

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ علبة معكرونة سبايغىتي ٥٠٠ غ.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام سبانخ مفرومة.
- ❖ ٤٠٠ غ لحمة مفرومة.
- ❖ ملعقة طعام زبدة أو ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.
- ❖ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل.
- ❖ ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ ملعقة طعام زبدة أو ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ حبتا بندورة متوسطتا الحجم، مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ١/٢ كوب جبنة بارميزان مبشورة.

### طريقة التحضير

- ١ تسخن الزبدة أو الزيت في مقلاة ويقللي فيها البصل حتى يذبل.
- ٢ تضاف اللحمة ويتبع القلي، ثم يضاف معجون البندورة والتوابل والملح ومعجون الفلفل.
- ٣ تضاف السبانخ ويتبع الطهو، تضاف بعدها مكعبات البندورة ويطهى المزيج معاً حتى تحصل على صلصة ملونة وكثيرة العصارة.
- ٤ تسلق المعكرونة في الماء المملح مع ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي وحين تصبح طرية الملمس، تصفى وتخلط مع الصلصة.
- ٥ ترش جبنة البارميزان فوق المعكرونة حسب الرغبة.

## دجاج محشو



سعودي

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

## المكونات

- ♦ دجاجة وزنها كيلوغرام ونصف.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة هال.
- ♦ بصلة متوسطة، مفرومة.
- ♦ ٢٥٠ غ لحمة غنم أو بقر مفرومة.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ♦ ١/٤ كوب لوز مقلي.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ♦ ١/٤ كوب صنوبر مقلي.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة حبشي قرنفل.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ♦ ١/٤ كوب زبيب (اختياري).
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة مغسول ومصفى.
- ♦ ٤ ملاعق طعام زيت.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة سمنة.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة سكر.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة خولنجان (توابل سعودية).
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة ماء لطهو الأرز.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة زعفران.
- ♦ كوب لبن أو مايونيز أو كريما طازجة.

## طريقة التحضير

- ١ يوضع البصل المفروم في الزيت والزبدة ويقلى لبضعة دقائق. تضاف إليه اللحمة المفرومة والأرز ويتابع القلى.
- ٢ يضاف الماء والملح، ويطهى محتوى القدر على نار متوسطة حتى يتمتص الأرز كل الماء.
- ٣ تضاف التوابل والنكارات، ويخلط المزيج للحصول على حشوة الدجاجة.
- ٤ بعد حشو الدجاجة، يخاطل الشق المفتوح في الدجاجة بواسطة الإبرة والخيط، وتربيط ساقا الدجاجة معا.
- ٥ تنقل الدجاجة إلى صينية خبز ويدهن سطحها بكوب من اللبن أو كوب من المايونيز أو كوب من الكريما الطازجة. يضاف إلى الصينية كوبان من الماء أو من مرقة الدجاج وبصلة كبيرة مقطعة إلى أرباع بالإضافة إلى ورقتى ثوم وعود كركفر وآخر قرفة وبضع حبات هال.
- ٦ تغطى الصينية بورقة المنيوم وتدخل إلى الفرن وتشوى حتى تستوي نصف استواء. تزال ورقة الألمنيوم وتتسقى الدجاجة بعصاراتها ويتابع الشوى حتى تحرم الدجاجة.
- ٧ تنزع الخيوط عن الدجاجة وتقدم مع الأرز وسلطة خضر.

## ملاحظة:

يستعمل الخولنجان والزبيب والهال والزعفران لإضفاء نكهة سعودية على هذه الوصفة ويمكن تقديم الصلصة إلى جانب الأرز، وذلك بقلي ملعقة طعام من الزبدة مع ملعقة طعام من الدقيق لكل كوب من مرقة الدجاج. يحرك المزيج فوق النار للحصول على صلصة كثيفة.

العصائر >

## شراب التمر هندي

الكمية: ٤ أكواب

### المكونات

- ❖ ١/٢ كوب تمر هندي.
- ❖ ٤ أكواب ماء.
- ❖ سكر حسب الرغبة.
- ❖ بضعة قطرات من ماء الورد.



### طريقة التحضير

- ١ يوضع التمر هندي في وعاء وتضاف إليه ٤ أكواب من الماء. ينقع في الماء لمدة ٥ إلى ٦ ساعات أو طوال الليل.
- ٢ يعصر التمر هندي ويصفى العصير، ثم يخلط مع السكر حسب الرغبة.
- ٣ تضاف إليه بضعة قطرات من ماء الورد لتعزيز نكهته. يقدم الشراب بارداً جداً من البراد.

## كبة نية حلبية مع السلطة



الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

- السلطة
  - كيلوغرام لحمة غنم هبرة (لوازق) مدقوقة.
  - ملعقة صغيرة ملح.
  - ملعقة طعام من معجون الفلفل.
  - بصلة صغيرة مبشورة.
  - رشة توابل خاصة بالكبة النية (حبق وبهار ومردقوش).
  - ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو.
  - كوبان من البرغل الأبيض الناعم مغسول ومصفى.
  - كمية كافية من الماء لدعك الكبة.

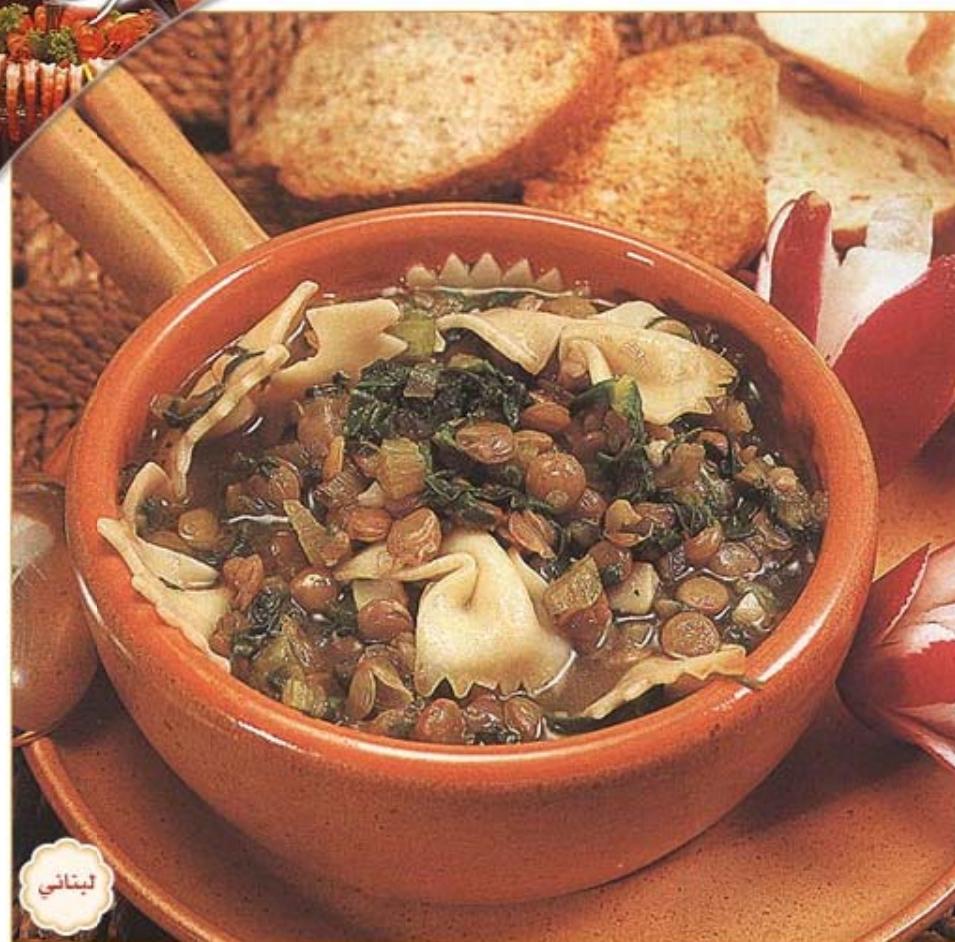
### طريقة التحضير

- ١ يغسل البرغل ويصفي.
- ٢ تخلط لحمة الكبة مع البرغل ومعجون الفلفل الأحمر والفلفل الحلو ورشة من بهارات الكبة، وبرش الملح حسب الرغبة.
- ٣ تدعك الكبة بالأصابع المبللة بالماء ويضاف إليها بعض الماء إذا لزم الأمر لتطوي أكثر.
- ٤ تقرص الكبة بالأصابع للحصول على قطع صغيرة (القمة واحدة). وتصف في طبق التقديم مع السلطة، وينثر فوقها الصنوبر.
- ٥ تقدم الكبة الحلبية النية فوراً وهي لا تزال رطبة وطرية ومن المفترض تحضيرها أثناء الاستعداد للجلوس على المائدة.

### طريقة تحضير السلطة

تخلط البصلة المفرومة مع البندورة والبقدونس والنعناع والصنوبر وبرش فوقها القليل من الملح وتحلط جيداً.

## عدس بحامض



لبناني

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوب عدس أسمر.
- ❖ كوبان من ضلوع وأوراق السلق المفرومة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم.
- ❖ ملعقة طعام ثوم.
- ❖ ١/٢ كوب عصير ليمون حامض.
- ❖ باقة كزبرة طازجة مفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب زيت نباتي.
- ❖ ٨ أكواب مرقة دجاج أو ماء حسب الرغبة.
- ❖ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة (اختياري).
- ❖ رشة ملح.

### طريقة التحضير

- ١ يغسل العدس ويسلق على نار متوسطة مع مرقة الدجاج أو الماء حسب الرغبة حتى يتضج، ثم يضاف إليه السلق ويطهى معه.
- ٢ يوضع الزيت في مقلاة ويقلل فيه البصل والثوم والكزبرة الطازجة والكزبرة اليابسة.
- ٣ يضاف المزيج المقلي إلى العدس والسلق المطهويين، ثم يضاف عصير الليمون الحامض والملح، ومن ثم التوابل. يمكن إضافة المزيد من الماء عند الحاجة لمنح الحساء القوام المطلوب. يطهى الحساء على نار متوسطة حتى تنضج التوابل.
- ٤ يقدم الحساء ساخناً مع التوست.

### ملاحظة:

يمكن استبدال التوابل بحبتي بطاطاً مقطعتين إلى مكعبات صغيرة ومسلوقة في الحساء.

## سلطة الخيار مع الروكا



الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- ◆ ٤ حبات خيار.
- ◆ باقة روكا.
- ◆ ٣ فصوص ثوم.
- ◆ ملعقتا طعام من الشبت الطازج المفروم.
- ◆ رشة ملح.
- ◆ ٢/٣ كوب لبن عادي.
- ◆ فلفل أبيض.
- ◆ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض الطازج.

### طريقة التحضير

١ تنشر حبات الخيار وتقطع إلى شرائح رقيقة. تصف الشرائح في طبق مسطح ويرش فوقها القليل من الملح، ثم يمالي الطبق للتخلص من الماء الفائض وتترك شرائح الخيار جانبًا لمدة ساعة تقريبًا.

٢ يدق الثوم في وعاء صغير ويضاف إليه اللبن وعصير الليمون الحامض والشبت والملح والفلفل الأبيض. تخلط المكونات مع بعضها حتى تمتزج جيدًا، يضاف إليها الزيت ويحرك المزيج بقوة ليختلط جيدًا.

٣ تصف أوراق الروكا في طبق التقديم.

٤ توضع شرائح الخيار المصفاة في وعاء سلطة وتسكب فوقها الصلصة وتنقلب برفق.

٥ تصب سلطة الخيار فوق أوراق الروكا.

٦ توضع السلطة في البراد لمدة ساعة تقريبًا حتى تتشبع بالنكهات، ثم تقدم.

المعكرونة

## معكرونة بالفطر والفليفلة



إيطالي

الكمية: 4 أشخاص

- ◆ علبة معكرونة ٥٠٠ غ.
- ◆ ملعقة صغيرة ملح.
- ◆ ملعقتا طعام زيت زيتون.
- ◆ ٦ حبات بندورة حمراء مقصرة ومفرومة ناعماً. ◆ بهار حلوي.
- ◆ كوب فطر مفروم مصنى من الماء.
- ◆ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.
- ◆ ١/٢ كوب جبنة بارميزان.
- ◆ بقدونس مفروم للزينة.
- ◆ ١/٢ حبة فليفلة خضراء مفرومة.

### المكونات

### طريقة التحضير

- ١ يحمى زيت الزيتون في المقلاة ويقللى فيه الثوم والبصل حتى يذبل. تضاف البندورة المفرومة والفليفلة الخضراء والحماء والفطر. ويقللى المزيج معاً.
- ٢ يضاف معجون البندورة والتوابل والملح للحصول على صلصة حمراء.
- ٣ قبل موعد الأكل بعشرين دقيقة، تسقى المعكرونة في الماء الساخن مع ملعقتين طعام من زيت الزيتون وملعقة صغيرة من الملح حتى تستوي.
- ٤ تصفى المعكرونة وتخلط مع الصلصة وتقدم مع جبنة البارميزان وتزين بالبقدونس المفروم.

#### ملاحظة:

لا تغسل المعكرونة أبداً بالماء البارد بعد السلق إلا إذا أردت استعمالها كسلطة باردة.



أردني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

## المكونات

- ❖ كيلوغرام لحمة موزات مع عظامها.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام لبن زبادي.
- ❖ قطعة لبن جميد بحجم حبة الكريب فروت الصغيرة.
- ❖ ملح حسب الحاجة لأن اللبن الجميد يحتوي على الملح.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من الزعفران.
- ❖ رغيفاً خبز مرقوم.
- ❖ كوبين أرز مصرى.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة لوز مقشر.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر.

## طريقة التحضير

- ١ ينقع اللبن الجميد في الماء طوال الليل حتى يطمرى. يصفى الماء منه ويهرس اللبن في الخليط للتخلص من الكتل.
- ٢ يصفى الجميد عبر منخل رفيع للتخلص من الحبيبات الصغيرة.
- ٣ يخفق لبن الزبادي بالمحففة ويضاف إليه الجميد المهروس. يوضع مزيج اللبن في قدر.
- ٤ تغسل اللحمة وتضاف إلى اللبن. توضع القدر على النار ويطهى اللحم مع اللبن على نار متوسطة.
- ٥ حين يبدأ المزيج بالغليان تخفف النار ويتابع الطهو على نار خفيفة مع ضرورة تحريكه بين الحين والأخر بملعقة خشبية لتفادي احتراقه.
- ٦ يطهى المنسف حتى تسقى اللحمة.
- ٧ يقليل اللوز والصنوبر في الزيت حتى يشقر، ثم يرفعان من المقلاة ويوضعان فوق محارم المطبخ الورقية.
- ٨ يغسل الأرز ويضاف إلى نفس الزيت المستعمل لقليل اللوز والصنوبر. يقليل الأرز لبعض دقائق ثم تضاف إليه أربعة أكواب من الماء المغلي مع التوابل، ويتابع الغلي.
- ٩ تخفف النار ويتابع سلق الأرز لمدة ٣٠ دقيقة حتى يتمتص كل الماء، بعد ذلك يترك الأرز ليترتاح مدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ثم يحرك بالشوكة. تغلى القدر وتترك جانبًا.
- ١٠ يمد خبز المرقوم في أسفل صينية تقديم قطرها ٣٥ سـم ولها حواف بارتفاع ٤ أو ٥ سـم.
- ١١ يسكب جزء من الأرز فوق الخبز ويوزع فوقه مزيج اللبن واللحم.
- ١٢ بعد ذلك يوضع المزيج من الأرز ويُسكب فوقه المزيد من مزيج اللحم والبن. يترك الطبق حتى يتمتص المرق بحيث لا يكون جامداً ولا غارقاً في اللبن.
- ١٣ يزين الطبق باللوز والصنوبر المقليين، ويقدم اللبن المتبقى في وعاء جانبي مع الأرز.

العصائر >

## شراب التفاح

الكمية: ٣ - ٤ أكواب

### المكونات

- ♦ ٤ تفاحات صفراء.
- ♦ كوب عصير أناناس.
- ♦ حبتا تفاح أحمر



### طريقة التحضير

١ تقشر التفاحات الصفراء والحمراء وتتنزع بذورها ثم تعصر.

٢ يخلط عصير التفاح مع عصير الأناناس البارد جداً.

٣ يقدم الشراب بارداً جداً كنوع من المشروبات المنشطة.

ملاحظة:

ينبغي تقديم هذا الشراب مباشرةً بعد تحضيره وإلا يتغير لونه ويسود.

## طاجن



الكمية: ١ - ٢ شخص

### المكونات

- ❖ بصلة كبيرة مقطعة إلى جوانح.
- ❖ ١/٤ كوب صنوبر.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ ١/٢ كوب طحينه.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام عصير ليمون حامض أو عصير أبو صفير (نارنج).
- ❖ ٢٠٠ غ من شرائح السمك الأبيض.
- ❖ ملح وفلفل.
- ❖ بقدونس للزينة.
- ❖ ماء لترقيق الطحينه.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.

### طريقة التحضير

- ١ يقليل الصنوبر في الزيت حتى يشقر، ثم يصفي ويوضع جانباً.
- ٢ يقطع البصل إلى جوانح ويقليل في نفس الزيت حتى يذبل ويستوي. يرفع البصل من المقلة ويصفي.
- ٣ تقليل شرائح السمك في الزيت نفسه.
- ٤ ترقق الطحينه بالماء ويضاف إليها الملح وعصير الليمون الحامض للحصول على صلصة أقل كثافة من اللبن.
- ٥ يضاف البصل والسمك إلى الصلصة ويخلط المزيج جيداً مع ترك بضعة قطع سمك للزينة.
- ٦ يسكب المزيج في طبق ويزين بالصنوبر والبقدونس وقطع السمك.
- ٧ يمكن تقديم هذا الطبق مع الصيادية وكبة السمك.

## شوربة القرنبيط



الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- ❖ نصف كوب من الكريما الطازجة.
- ❖ حبة بطاطاً متوسطة الحجم.
- ❖ رأس قرنبيط صغير.
- ❖ ٤ أكواب من مرقة الدجاج.
- ❖ ملح وفلفل أبيض.

### طريقة التحضير

- ١ يقسم رأس القرنبيط إلى زهيرات صغيرة تغسل وتصفى.
- ٢ تنشر حبة البطاطاً وتقطع إلى قطع صغيرة.
- ٣ يطهى القرنبيط والبطاطا في مرقة الدجاج، ويضاف إليهما الملح والفلفل الأبيض. وحين تستوي البطاطا وزهيرات القرنبيط يهرس المزيج في خلاط أو خفاقة.
- ٤ توضع بوريه البطاطا والقرنبيط في قدر على نار خفيفة وتنضاف إليهما الكريما الطازجة وتسخن لكن من دون أن تغلي. يضاف المزيد من مرقة الدجاج إلى الهرise حتى تصبح أقل كثافة من اللبن.
- ٥ يزين الحساء بقطعة القرنبيط والبقدونس المفروم، ويقدم ساخناً مع شرائح التوست.

## تبولة



الكمية: ٤ - ٣ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٣ باقات بقدونس.
- ❖ ١/٢ باقة نعنع طازج.
- ❖ ٤ إلى ٥ حبات بندورة مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ رشة قرفة ورشة بهار.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة برش ليمون حامض.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام برغل ناعم.
- ❖ ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ ١/٤ كوب زيت زيتون.
- ❖ ملقة صغيرة صافية فلفل أحمر.
- ❖ ملفوقة واحدة لوضع التبولة فيها.

### طريقة التحضير

- ١ تخلصي البقدونس وتغسله وتفرمه بالسكين.
- ٢ يغسل النعناع ويجفف ويفرم.
- ٣ تقطع البندورة إلى مكعبات صغيرة، ثم يفرم البصل ناعماً جداً.
- ٤ يفرك البصل المفروم بالملح والفلفل الأحمر والتوابل في وعاء منفصل حتى تخرج العصارة من البصل.
- ٥ يضاف البصل المفروم ناعماً إلى البقدونس والنعناع والبندورة والبرغل. يصب عصير الليمون الحامض وزيت الزيتون مع برش الليمون الحامض. تخلط التبولة جيداً وتسكب في ملفوفة مضرحة من الأوراق وتستعمل الأوراق في تناول التبولة.

المعكرونة

## تورتيليني بجبنه البورسان



الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ◆ كوب أو كوب ونصف كوب كريما طازجة.
- ◆ علبة جبنة بارمزان مبشورة.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق التورتيليني في الماء الساخن حتى تطوى، ثم تصفي وتوضع في سكرولة.
- ٢ في سكرولة أخرى تسخن جبنة البورسان مع الكريما الطازجة لتصبح طرية وتحول إلى سائل قشدي.
- ٣ يخلط مزيج الكريما والجبنة مع التورتيليني ويقدم فوراً بعد تزيين الطبق بالبقدونس وجبنة البارمزان. إنه نوع لذيذ من المقبلات.

### ملاحظة:

يمكن استعمال نكهات أخرى من جبنة البورسان مثل البورسان بالنوم أو بالأعشاب أو العاديّة. وفي حال استعمال جبنة البورسان العاديّة يمكن إضافة ربع ملعقة صغيرة من صلصة البندورة وـ ٤ ملاعق طعام من الحبّق المفروم خشناً إلى مزيج الجبنة.

## محشي القرع



سوري

الكمية: ٥ - ٦ أشخاص

## المكونات

- |                                               |                               |
|-----------------------------------------------|-------------------------------|
| الحشوة                                        | كيلوغرام قرع.                 |
| ◆ كوب ونصف أرز مصري.                          | ◆ ٢ حبات بندورة متوسطة الحجم. |
| ◆ ٢٥٠ غ لحمة بقر أو غنم مسوقة (مدهنة) مفرومة. | ◆ ٢ حبات فليفلة خضراء.        |
| ◆ ملعقتان طعام مجبنون بندورة.                 | ◆ عصيرليمونتين حامضتين.       |
| ◆ ملعقة طعام مجبنون فلفل.                     | ◆ فصوص نوم مدقوقة.            |
| ◆ ملعقة طعام ملح.                             | ◆ ملعقتان طعام نعنع يابس.     |
| ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.                   | ◆ ٣ أكواب ماء.                |
| ◆ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.                       | ◆ ملح حسب الرغبة.             |
| ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار أسود.                  |                               |
| ◆ رأس بصل صغير مفروم.                         |                               |
| ◆ حبة بندورة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.      |                               |

## طريقة التحضير

- ١ تكشط قشرة حبات القرع بعمودية بواسطة سكين، ويقطعه أسلف كل حبة وجزء صغير من رأسها تحضيراً لحرتها.
- ٢ تسقط حبات القرع المبشورة في وعاء يحتوي على ماء بارد، ثم ترفع وتكتشد قشرتها ثانية لكن بلطف شديد حتى تنعم تماماً.
- ٣ تستخدم المقترنة لتفرير لب القرع.
- ٤ تحضر الحشوة بخلط المكونات المذكورة أعلاه، وتحشى بها حبات القرع والفليفلة والبندورة وتصف جنباً إلى جنب في طنجرة عادية أو طنجرة ضغط، ثم يضاف الماء والنوم وعصير الليمون الحامض والنعنع اليابس.
- ٥ عندما تبدأ الطبيخة بالغليان يتذوق ملحها ويرش مقدار ملعقة صغيرة منه تقريباً إذا لزم الأمر.
- ٦ تغطى الطنجرة ويتبع الطهو على نار متوسطة حتى يстыوي القرع عند لمسه برأس الإصبع.
- ٧ تنضج حبات الفليفلة والبندورة عادة قبل القرع لذلك من المستحسن رفعها ومن ثم متابعة طهو حبات القرع حتى تنضج تماماً وتصبح جاهزة للأكل.
- ٨ تسكب الصلصة في وعاء خاص بها وتقدم على حدة أما حبات القرع والبندورة والفليفلة فتتصيف في جاط بشكل جذاب وملفت للنظر.
- ٩ يمكن تقديم اللبن والبصل الأخضر والفجل والرشاد وقرون الفلفل الحار إلى جانب هذا الطبق.

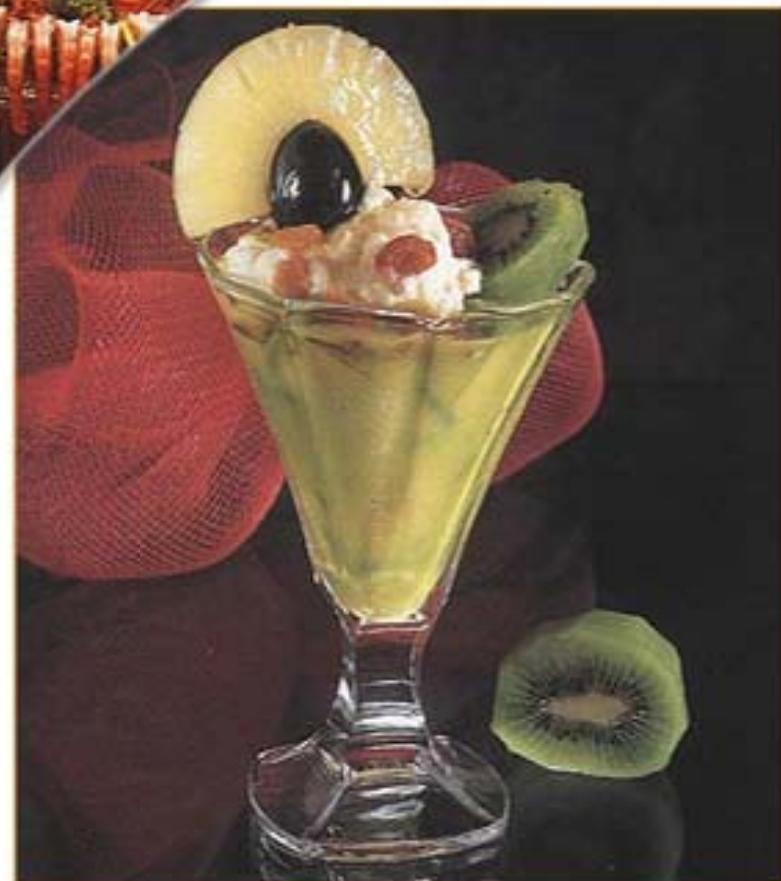
«العصائر»

## كокتيل الأفوكادو

الكمية: كوبان

### المكونات

- ◆ حبتاً أفوكادو متوسطتا الحجم.
- ◆ موزة كبيرة.
- ◆ كوبان حليب.
- ◆ قشدة جاهزة.
- ◆ زبيب.
- ◆ ٤ ملاعق طعام عسل.
- ◆ عنب أسود.
- ◆ شرائح أناناس للزينة.
- ◆ حبة كيوي مقشرة ومقطعة إلى شرائح.



### طريقة التحضير

- ١ تنشر حبتاً الأفوكادو وتقطعان إلى شرائح.
- ٢ يحتفظ بربع حبة أفوكادو وتقطع إلى مكعبات صغيرة، فيما توضع بقية الأفوكادو في الخليط وتهرس.
- ٣ يضاف إلى الخليط الموز والحليب والعسل أو السكر. وبعد هرس كل المكونات مع بعضها، يسكب الكوكتيل في أكواب.
- ٤ يضاف المزيد من الأفوكادو المفروم إلى أعلى كل كوب، ويزين بشرائح الكيوي والقشدة والزبيب والأناناس والعنب.
- ٥ يسكب العسل والقشدة فوق كل كوب كوكتيل قبل التقديم.

## لفافات السنديويش



إنكليزي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

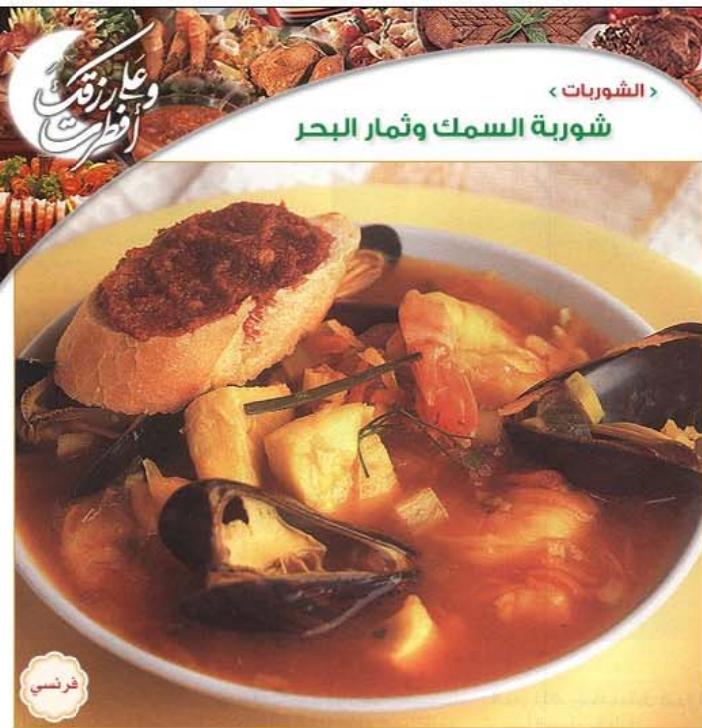
### المكونات

- ٤ شرائح من رغيف توست طري مقطعة طولياً ومزالة الحواف.
- ٦ أو ٨ شرائح سلامي بقر، زبدة طرية.
- ٤ أو ٦ شرائح جامبون بقر.

### طريقة التحضير

- ١ ترقق كل شريحة توست بالشوبك لتسطحها قدر الإمكان، ثم تدهن بالزبدة.
- ٢ تمد فوقها شرائح الجامبون والسلامي.
- ٣ تلف شرائح الخبز مثل الدوبلاب الواحدة فوق الأخرى، ثم تغلف بورق النايلون اللاصق وتوضع في البراد لمدة ساعة.
- ٤ ينزع ورق النايلون اللاصق عن السنديويش، ويقطع السنديويش مثل لفافات السويس رول بواسطة سكين حادة.
- ٥ تصف اللفافات في طبق التقديم وتقدم كنوع من المقبلات أو كوجبة خفيفة.

## شوربة السمك وثمار البحر



فرنسي

الكمية: ٨ - ٦ أشخاص

## المكونات

- ♦ ١/٢ كيلوغرام أو أكثر من فيليه الهلبوت أو باقة من المطببات (٣ عروق بقدونس، عرقا اللفاز أو القد أو الهامور).
- ♦ ٣ نعناع، ٣ أوراق شار، حبات بهار، فصوص ثوم كاملة). تحزم الأعشاب مع بعضها وتلف بقطعة شاش أو موسلين صغيرة لرفعها من الحساء قبل التقديم.
- ♦ ٣ صلوات متوسطة الحجم، مفرومة.
- ♦ جزرة مقشرة ومبشوره.
- ♦ فصوص ثوم مفرومة.
- ♦ ٨ أسكواب مرقة سمك.
- ♦ رأس مكرات مع الجزء الأخضر الطري، ١/٢ كيلوغرام قريدس مقشر ومنظف من العروق السوداء، مفروم.
- ♦ رأس شمار مقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ♦ ١/٢ كيلوغرام بلح بحر منظف من الشعر.
- ♦ رؤوس بندورة مقشرة ومنظفة من البذور ملح وبهار مطحون.
- ♦ ومفرومة.
- ♦ باعثيت خبز مقملة إلى شرائح رقيقة ومحمصة قشرة برقلالة ولبونة حامضة، مقطعة إلى قليلا.
- ♦ أشرطة عريضة بواسطة المبشرة.
- ♦ صلصة روい تسكبها فوق الخيز المحمص وتقدمها مع الحساء.
- ♦ ملعقة صغيرة خيوط زعفران.

## طريقة التحضير

## طريقة تحضير صلصة الروي

- ١ يساق رأس بطاطاً مقشر ومقطع إلى أربعة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويفرم خشنًا.
- ٢ يحمر مقدار ربع كوب من زيت الزيتون في مقلاة أخرى وتنلى فيه ٤ فصوص من الثوم مشطوبة إلى نصفين.
- ٣ يقلن الثوم لمدة دقيقة تقريبًا حتى يشقر، ينقل الثوم والزيت إلى خلاط الطعام، يضاف إليه رأسان من الفليفلة الحمراء المفرومة خشناً، والبطاطاً وملعقة صغيرة من خيوط الزعفران المذوبة في ربع كوب من الماء وملعقة طعام من عصير الليمون الحامض، ورشتان من مسحوق الفليفلة الحمراء.
- ٤ يهرس الخليط للحصول على صلصة ناعمة، يرش الملح والبهار.

## ملاحظة:

إذا كانت الصلصة كثيفة يمكن ترقيتها بالقليل من مرقة السمك

## طريقة تحضير الحساء

- ١ تخلص شرائح السمك من الح薪水 وتقطع إلى قطع بطول ٤ سم وتوضع جانبًا.
- ٢ يسخن مقدار ملعقتين طعام من زيت الزيتون في قدر على نار قوية يقلن البصل والجزر.
- ٣ تخفف النار لتصبح متواسطة ويطهى المزيج مع التحريك المستمر لمدة ٦ دقائق تقريبًا حتى يذبل البصل ويحمر قليلاً.
- ٤ يضاف الثوم والكراث والشمار ويطهى المزيج لمدة ٥ دقائق، تضاف البندورة وقشر البرتقال والليمون الحامض ويتابع الطهو لمدة ١٠ دقائق إضافية.
- ٥ تضاف خيوط الزعفران وباقة المطببات ومرقة السمك، تقوى النار ويتابع على الحساء.
- ٦ تضاف ملعقتان طعام من زيت الزيتون ويغلن الحساء لمدة ١٥ دقيقة إضافية حتى تمتزج التكهات.
- ٧ تخفف النار لتصبح متواسطة وتضاف شرائح السمك مع القربيس وبلح البحر بعد التخلص من كل حبات البحر التي لم تفتح، يطهى الحساء لمدة ٥-٣ دقائق، يرش الملح والبهار حسب الذوق.
- ٨ يسكب الحساء في أطباق تقديم ساخنة وتوزع فوقه قطع الخيز المحمصة مع صلصة الروي أو تقدم معه لكن في طبق منفصل.

## سلطة خضر مع الكalamاري



الكمية: ٦ - ٤ أشخاص

### المكونات

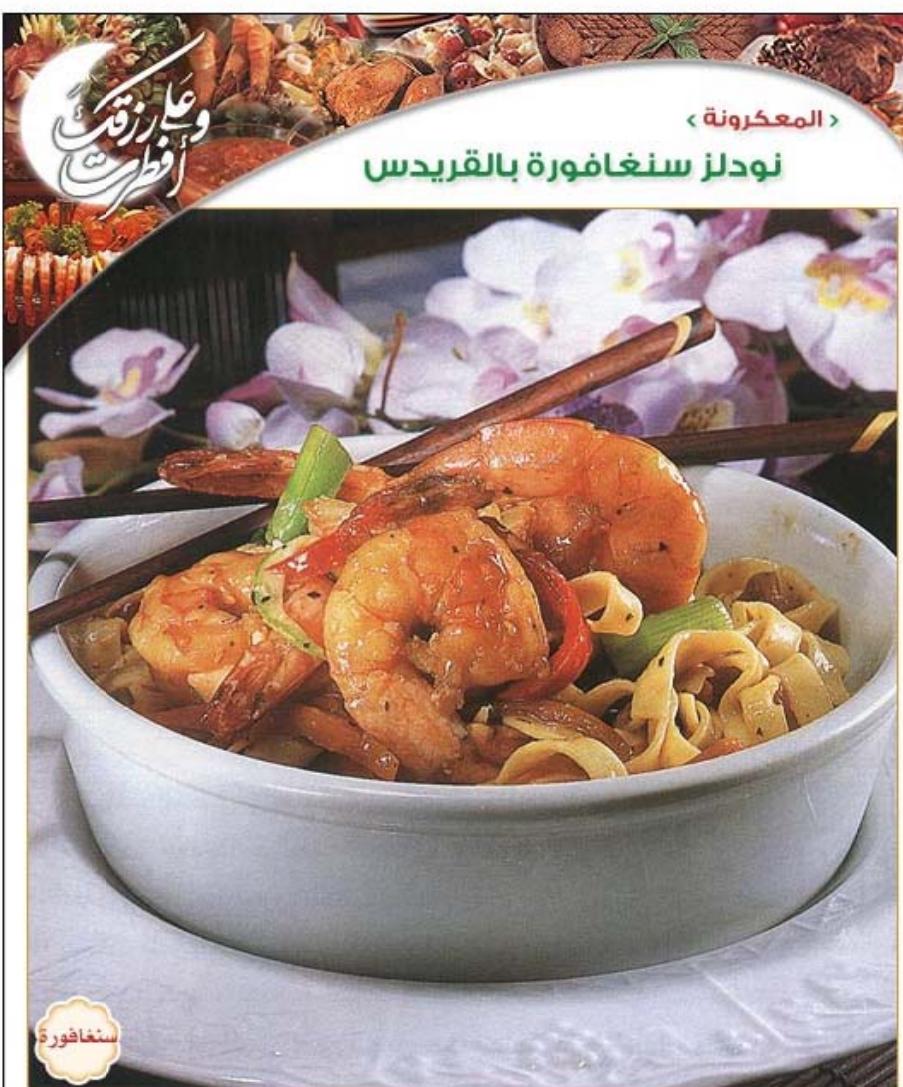
- ❖ ١/٢ كوب زيتون أسود منزوع النوى.
- ❖ خمسة طوبيلة الأوراق، مفتتة.
- ❖ ١/٢ كوب عصير ليمون حامض مع قليل من الخل.
- ❖ حبّات بندورة متوسطة الحجم، مفرومتان.
- ❖ ٣ إلى ٤ حبات خيار مقطعة إلى شرائط.
- ❖ ١/٤ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي.
- ❖ ٠٥.. غ كalamاري جاهز.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ حبة فليفلة خضراء متوسطة الحجم مقطعة.

### طريقة التحضير

- ١ تحضر السلطة بخلط الخس مع البندورة والخيار والفليفلة الخضراء والزيتون الأسود.
- ٢ يصب زيت الزيتون ومزيج الليمون الحامض والخل والملح فوق السلطة.
- ٣ تخلط الصلصة مع السلطة.
- ٤ يقلى الكalamاري في الزيت المحمى جداً حتى يحمر. تصف قطع الكalamاري فوق السلطة وتقدم بمثابة سلطة لذيدة.

«المعكرونة»

## نودلز سنغافورة بالكريدس



سنغافورة

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ◆ حبة فليفلة خضراء مفرومـة.
- ◆ ملعقتان صغيرتان زيت نباتـي.
- ◆ بيضتان مخفوقـتان قليلاً (هـذا المكون اختيارـي للذين يحبون البيـض مع هذه الوصفـة).
- ◆ بعض حبات كـريـدس كبيرة غير مطهـوة، مقشرـة ومنزوعـة العـروق.
- ◆ ٦ بـصـلات خـضـراء مـقطـعة إـلى شـرـائح.
- ◆ مـلـعـقـتان صـغـيرـتان من زـيـت السـمـسـم.
- ◆ مـلـعـقـة طـعام كـزـبـرة مـفـرـومـة.
- ◆ مـلـعـقـة صـفـيرـة سـكـرـ.
- ◆ مـلـعـقـة طـعام من صـلـصـة الصـوـبـوا.
- ◆ قـرن فـلـفل أحـمـر طـازـج مـفـرـومـ.
- ◆ فـصـا ثـوم مـدـقـوقـانـ.

### طريقة التحضير

- 1 يوضع النودلز في وعاء يحتوي على ماء مغلي ويترك منقوعاً فيه لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم يصفى ويوضع جانباً.
- 2 يحمى زيت السمسم في مقلاة كبيرة على نار قوية، ويقلـلـ فيـهـ البـصـلـ والـفـلـفـلـ الـخـضـراءـ والـحـمـراءـ والـثـومـ والـفـلـفـلـ الـحـرـ لمدة ٣ دقـائقـ.
- 3 يضاف الكـريـدسـ وـيـتـابـعـ القـلـيـ لـمـدـدةـ ٣ـ دقـائقـ إـضـافـيـةـ.
- 4 يضاف النـودـلـزـ وـالـبـصـلـ الـأـخـضـرـ وـالـكـزـبـرـةـ وـالـسـكـرـ وـصـلـصـةـ الصـوـبـواـ وـصـلـصـةـ الـمـحـارـ.
- 5 يـقـلـلـ المـزـيـجـ لـمـدـدةـ ٣ـ دقـائقـ حتـىـ يـسـخـنـ المـزـيـجـ جـيدـاـ.
- 6 تـحـمـىـ مـلـعـقـتانـ صـغـيرـتانـ منـ الـزـيـتـ النـبـاتـيـ فيـ مـقـلاـةـ كـبـيرـةـ عـلـىـ نـارـ مـتـوـسـطـةـ. يـضـافـ الـبـيـضـ وـتـحـرـكـ المـقـلاـةـ بـشـكـلـ دـائـريـ حتـىـ يـغـطـيـ الـبـيـضـ كـلـ قـاعـدـتهاـ وـحـوـافـهاـ.
- 7 يـقـلـلـ الـبـيـضـ لـمـدـدةـ ٢ـ دقـائقـ حتـىـ يـجـمـدـ ثـمـ يـرـفـعـ مـنـ الـمـقـلاـةـ وـيـتـرـكـ لـبـيرـدـ.
- 8 يـلـفـ بـعـدـهـ الـبـيـضـ لـمـدـدةـ ٢ـ دقـائقـ حتـىـ يـجـمـدـ ثـمـ يـرـفـعـ إـلـىـ شـرـائحـ رـقـيقـةـ. تـضـافـ شـرـائحـ الـبـيـضـ إـلـىـ الـمـزـيـجـ السـابـقـ وـتـخـلـخـ مـعـهـ.

## سمكة على الطريقة الأندلسية



الكمية: ٥ - ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ سمكة نهاش حمراء وزنها ٢.٥ كيلوغرام.
- ❖ كيلوغرام بطاطا.
- ❖ شرائح ليمونة حامضة.
- ❖ زيت زيتون لدهن السمكة.
- ❖ ملعقة صغيرة من بهارات السمك.
- ❖ بصلستان مقطعتان إلى جوانح.
- ❖ ملح وفلفل أبيض.
- ❖ ورقتا غار.

### طريقة التحضير

- ١ تقشر البطاطا وتغسل وتقطع إلى شرائح متوسطة ثم تقليل في الزيت.
- ٢ ينخذ بطن السمكة ويُ Kashط جلدتها ثم تغسل وترى في مصفاة للتخلص من الماء الفائض.
- ٣ تدلك السمكة بالملح والفلفل الأبيض.
- ٤ تفتح شقوق في ظهر السمكة بواسطة سكين حادة، وتفرز فيها بعض شرائح الليمون الحامض.
- ٥ يحشى بطن السمكة بشرائح الليمون الحامض وورقتي غار.
- ٦ تصب شرائح البطاطا المقليّة في قعر صينية أو طبق زجاجي مقاوم للحرارة، وتوزع فوقها جوانح البصل.
- ٧ توضع السمكة فوق جوانح البصل، وتوزع حولها شرائح البندورة. ويسكب زيت الزيتون فوق السمكة.
- ٨ يصب مرق السمك فوق محتوى الصينية قبل خبزها في فرن محمى للدرجة ٤٠٠ فرننهات لـ ٣٠ دقيقة أو أقل حسب حجم السمكة حتى تصبح السمكة طرية عند لمسها بالأصابع.

### تحضير مرق السمك

يسلق رأس السمكة وحسكتها في الماء والتوابل والمطببات (المؤلفة من ورقة غار، عود كرفنس، شرائح ليمون حامض، بصلة، عرق كرات وجزرة) حتى يتغير السائل إلى النصف. ويمكن أيضاً استعمال مكعب واحد من مرق السمك وتذويبه في كوب من الماء.

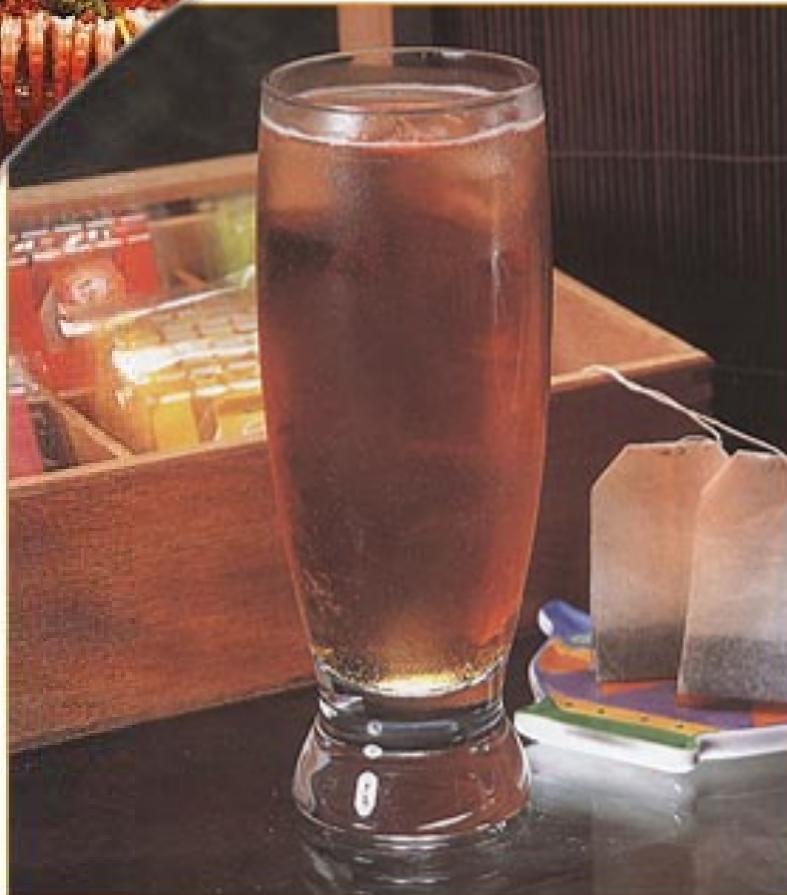
العصائر

## شاي مثلج

الكمية: ٤ أكواب

### المكونات

- ٤ أكواب ماء.
- ملعقتان صغيرة تان شاي.
- سكر حسب الرغبة.
- مكعبات ثلج مجروش.
- ليمونة حامضة مقطعة إلى شرائح.



### طريقة التحضير

- ١ تسخن ٤ أكواب من الماء وتضاف إليها ملعقتا الشاي.
- ٢ يغلى الشاي ويترك جانباً حتى يبرد تماماً. تضاف إليه شرائح الليمون الحامض ويسكب الشاي في ابريق زجاجي ويترك في البراد حتى موعد التقديم.
- ٣ يقدم الشاي البارد مع الثلج المجروش وشرائح الليمون الحامض.

مجموعة لفلي سمايل

lovelyOsmile.com

## حمص باللحمة



لبناني

الكمية: شخصان

### المكونات

- ❖ كوب من الحمص اليابس.
- ❖ ١/٤ كوب طحينه.
- ❖ ١/٢ ملعقة ملح صغيره.
- ❖ ملعقة طعام عصير ليمون حامض.
- ❖ رشة بهار.
- ❖ رشة مدقوق ناعماً.
- ❖ ملعقتا طعام سمنة وزيت نباتي أو زبدة.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ ماء لترقق الحمص.
- ❖ ماء لترقق الحمص.

### طريقة التحضير

- ١ ينقع الحمص طوال الليل في الماء مع نصف ملعقة صغيرة من بيكريلونات الصودا.
- ٢ في اليوم التالي يغسل الحمص ويوضع في قدر، وتصفيف إليه كمية من الماء تكفي لغمره مع ملعقة صغيرة من الملح ويسلق على النار حتى يستوي وتزال قشرته بسهولة.
- ٣ يحتفظ بالقليل من ماء السلق جانباً، ويصفى الباقى ويوضع الحمص جانباً.
- ٤ يهرس الحمص مع الثوم في خلاط يدوى أو كهربائى حتى ينتم.
- ٥ تضاف الطحينه وعصير الليمون الحامض والملح إذا لزم الأمر والماء بالطحينه حتى يصبح قوام الحمص بالطحينه مثل اللبن.
- ٦ يسكب الحمص بالطحينه في طبق فخاري.
- ٧ تحمي السمنة ويقللى فيها الصنوبر حتى يشقر، ثم يرفع من المقدمة بواسطة ملعقة ذات ثقوب.
- ٨ تقللى اللحمة المفرومة بنفس الزيت، ويضاف إليها الملح والتواابل ويتابع القلى حتى تستوي ويتغير لونها ثم تخلط مع الصنوبر وتوضع فوق الحمص.
- ٩ يقدم طبق الحمص باللحمة كنوع من المقبلات اللذيدة.

## شوربة الهليون بالكريما



فرنسي

الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- ♦ ٤/٤ كوب ماء من علبة الهليون.
- ♦ كوب من الكريما الطازجة.
- ♦ ١/٢ ملاعق طعام دقيق.
- ♦ ملح.
- ♦ ٤ أكواب مرقة دجاج أو لحمه.
- ♦ ٣ ملاعق طعام زبدة.
- ♦ ٣ ملاعق طعام دقيق.
- ♦ علبة هليون، قطع طولها ٣ أو ٤ سم.

### طريقة التحضير

- ١ تحمي الزبدة في قدر، ويضاف إليها الدقيق. يحرك الدقيق بالخلاط اليدوي للتخلص من الكتل. ويتبع التحريك حتى تفوح رائحة الدقيق اللذيدة.
- ٢ تضاف مرقة الدجاج وماء الهليون إلى الدقيق ويخلط المزيج جيداً حتى تظهر الفقaceous على سطح الحساء.
- ٣ تعلف النار وتضاف الكريما الطازجة وقطع الهليون إلى الحساء.
- ٤ يخلط الحساء بعناية حتى لا تنهض قطع الهليون. ويضاف الملح حسب الذوق وكذلك الفلفل الأبيض.
- ٥ يقدم الحساء ساخناً مع شرائح التوست.



أرمني

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

## المكونات

- ◆ كوبان من البرغل الناعم.
- ◆ باقة بقدونس مفرومة.
- ◆ ١/٢ كوب زيت زيتون.
- ◆ بصلتان متواضعتان مفرومتان.
- ◆ ملعقة طعام من معجون الفلفل.
- ◆ ٣ رؤوس بصل أخضر مفرومة.
- ◆ كوب من صلصة البندورة.
- ◆ ٤ حبات بندورة مفرومة.
- ◆ رشة ملح.
- ◆ ١/٢ باقة نعناع مفروم.
- ◆ كوب من الماء الساخن.

## طريقة التحضير

- ١ يحمى زيت الزيتون في قدر. ويقللى فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه البرغل ويخلط معه.
- ٢ تضاف صلصة البندورة وعصير الليمون الحامض ومعجون الفلفل والملح والماء. يترك المزيج جانباً لمدة ١٥ دقيقة حتى يبرد.
- ٣ يضاف البقدونس والبصل الأخضر والبندورة والنعناع وزيت الزيتون. يخلط المزيج جيداً للحصول على سلطة طيبة.
- ٤ يمكن إضافة قرن فلفل حار مفروم حسب الرغبة. كما يمكن استبدال عصير الليمون بثلاث أو أربع ملاعق طعام من دبس الرمان.

## نجوم الرياض المطازيز



سعودي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

## المكونات

- ❖ كيلوغرام لحمة موزات أو شقف بقر أو غنم.
- ❖ ١/٢ علبة معكرونة على شكل فراشات.
- ❖ كيلوغرام بندورة مقشرة.
- ❖ كيلوغرام كوسس.
- ❖ ٤ بصلات متوسطة مفرومة.
- ❖ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ❖ ١٠ إلى ١٥ حبة بهار حر كاملة.
- ❖ ١/٢ كوب زيت نباتي أو سمنة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلوا.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.

## طريقة التحضير

**١** يحمى الزيت في قدر وتقلن فيه شقف اللحمة. يضاف البصل ويتابع القلي حتى يذبل البصل قليلاً. يضاف بعدها الملح والتوابل ومعجون البندورة والبندورة المفرومة. تصب كمية كافية من الماء الساخن في القدر لغمر اللحمة. تغطى القدر وبطهوى محتواها حتى تستوي اللحمة.

**٢** تقطع الكوسس إلى قطع طويلة ثم تضاف إلى اللحمة، شرط أن يكون الماء كافياً لغمر كل محتويات القدر ويتابع الطهو لمدة ١٥ دقيقة.

**٣** تضاف المعكرونة ويستمر بالطهو حتى تستوي المعكرونة وتصبح الصلصة كثيفة.

## كببة البطاطا



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

## المكونات

## حشوة اللحمة

- ◆ كيلوغرام بطاطا.
- ◆ كوب كعك مطحون.
- ◆ ٢ إلى ٤ ملاعق طعام زيت أو زبدة مذوبة.
- ◆ بصلتان متوسطتان، مفرومة.
- ◆ ملعقة صغيرة ملح.
- ◆ ٥ إلى ٦ مكعبات صغيرة من الزبدة.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل.
- ◆ بيضة واحدة.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ◆ وصفة حشوة اللحمة.
- ◆ ملعقة صغيرة بهار حلوي.
- ◆ ١/٤ كوب زيت نباتي أو زبدة أو سمنة.
- ◆ ١/٤ كوب صنوبر أو جوز مفروم خشنًا.

## طريقة التحضير

- ١ تغسل البطاطا وتسلق جيداً، ثم تقرش وتهرس بمهرسة البطاطا.
- ٢ تفقس البيضة فوق هريسة البطاطا وتدعك بالملح والخلف الأبيض.
- ٣ يدهن قعر صينية غير لاصقة أو طبق بيركس بالزيت وترش فوقه نصف كمية الكعك المطحون.
- ٤ تقسم هريسة البطاطا إلى نصفين. يمد النصف الأول في قعر الصينية أو طبق البيركس، ثم تمد فوقه حشوة اللحمة.
- ٥ يمد بعدها النصف الثاني من هريسة البطاطا، وترش فوقه بقية الكعك المطحون، ثم توزع قطع الزبدة على سطح الهريسة.
- ٦ تخbiz الصينية في فرن محمي مسبقاً لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يشقر سطحها.
- ٧ تقلب الكببة رأساً على عقب فوق جاط وتزين وتقدم مع السلطة الخضراء.

## تحضير الحشوة

- ١ يحمى الزيت في مقلاة، ويقلن فيه البصل حتى يذبل. تضاف اللحمة المفرومة والملح، ويخلط المزيج بواسطة ملعقة خشبية أثناء القلي. تطفأ النار حين يتbxر الماء ويجف اللحم.
- ٢ تضاف التوابل والصنوبر والجوز وتخلط الحشوة جيداً وتترك جانبًا حتى تبرد.

العصائر

## شراب البندورة

الكمية: ٤ أكواب

### المكونات

- ♦ كيلوغرام بندورة حمراء.
- ♦ ملعقة صغيرة ملح.
- ♦ رشة تباسكو.
- ♦ مكعبات ثلج.



### طريقة التحضير

- ١ تقشر رؤوس البندورة وتفرم، ثم توضع في الخليط مع الملح وصلصة التباسكو للحصول على شراب ناعم.
- ٢ تضاف مكعبات الثلج وتطحن مع العصير، يقدم الشراب بارداً.



سورى

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ملعقة طعام بصل مبشور.
- ❖ ملعقتا طعام معجون فلفل.
- ❖ ملعقتا طعام من مسحوق الفلفل الأحمر
- ❖ ملعقة صغيرة كمون.
- ❖  $\frac{3}{4}$  كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي.
- ❖ كوبان من الجوز.
- ❖ كوب كعك مطحون.
- ❖ الحر منقوع في الماء لمدة ساعتين.

### طريقة التحضير

١ يطحن الجوز ناعماً، يضاف إليه الكعك المطحون والبصل والفلفل الأحمر ومعجون الفلفل والكمون.

٢ يسكب زيت الزيتون فوق الخليط ويخلط معه للحصول على مزيج حار الطعم وقابل للمد والدهن.

٣ يزين طبق المحمرة بالجوز ويقدم كنوع من المقبلات أو مع الكبة المشوية.

## شوربة القمح المقشور



سوري

الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الصلصة | <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ كوب قمح مقشور ومنظوع ومغسول.</li> <li>♦ ٢٥٠ غ لحمة موزات مقطعة إلى مكعبات مع عظامها.</li> <li>♦ عصير ليمونتين حامضتين.</li> <li>♦ ٦ أكواب ماء.</li> <li>♦ فصا ثوم مدقوقان.</li> <li>♦ ملعقة طعام معجون بندورة.</li> <li>♦ ملعقة ملح صغيرة.</li> <li>♦ كوب حمص منقوع ومغسول.</li> </ul> |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

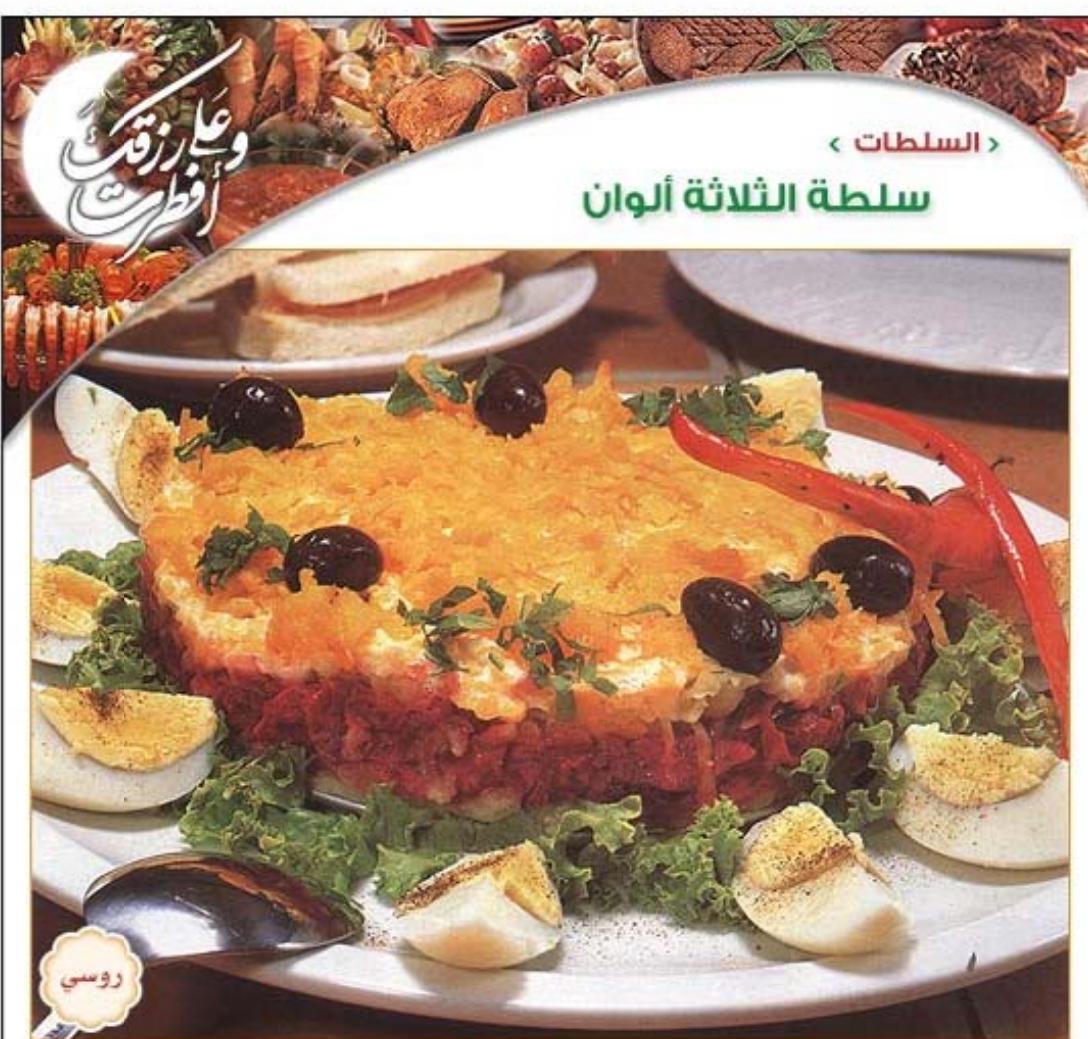
### طريقة التحضير

- ❶ يوضع القمح المقشور في القدر مع اللحمة والعظم، وتضاف إليه كمية كافية من الماء، بالإضافة إلى الملح والحمص المنقوع. تسخن القدر حتى يبدأ ماؤها بالغليان وتظهر الزفارة البيضاء على السطح. تزال الزفارة ويتابع الطهو حتى يستوي اللحم والحمص والقمح.
- ❷ تزال العظام من القدر، ويضاف معجون البندورة. يخلط المزيج جيداً ويطهى لمدة ١٥ دقيقة على نار خفيفة.
- ❸ تطفأ النار ويقدم الحساء مع خلطة الليمون والثوم المدقوق والخبز المحمص.

#### ملاحظة:

يُنصح باستعمال قدر الضغط أثناء إعداد هذا الحساء لتقصير مدة الطهو.

## سلطة الثلاثة ألوان



روسي

الكمية: ٤ - ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٣ إلى ٤ رؤوس شمندر أحمر.
- ❖ ٣ إلى ٤ حبات بطاطا.
- ❖ ٥ إلى ٦ جزرات.
- ❖ ٤ ملاعق طعام كبيس خيار.
- ❖ ٤ ملاعق طعام بقدونس مفروم.
- ❖ صدر دجاجة مسلوق ومفتت.
- ❖ ٤ إلى ٩ ملاعق طعام مايونيز.
- ❖ ٤ بصلات خضراء مفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب جوز مفروم.
- ❖ ١/٢ كوب كريما طازجة.
- ❖ ٣ بيضات مسلوقة للزينة.
- ❖ زيتون أسود للزينة.

### طريقة التحضير

١ تغسل رؤوس الشمندر والبطاطا والجزر وتسلق وتقشر ومن ثم تبشر بشراً خشناً كلا على حدة.

٢ يوضع برش الشمندر والبطاطا والجزر في أوعية منفصلة. تضاف ٢.٥ إلى ٣ ملاعق طعام من المايونيز إلى كل وعاء مع ملعقة طعام من الكريما الطازجة.

٣ تمد طبقة الجزر في قالب تشيركيك قطره ٣٠ سم. ترش فوقه نصف كمية الدجاج والكبيس والجوز والبقدونس والبصل الأخضر.

٤ يمد بعدها مزيج الشمندر وفوقه طبقة من لحم الدجاج والنصف الباقي من الكبيس المخلل والجوز والبقدونس والبصل الأخضر.

٥ أخيراً يمد مزيج البطاطا على شكل طبقة.

٦ يزين القالب بالجزر المبشور والبقدونس والزيتون الأسود والبيض. يرش فوقه الفلفل الأسود ويقدم الطبق بمثابة سلطة شهية.

المعكرونة

## سباغيتي كاربونارا



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوب ديك رومي مدخن مفروم أو لحم بقر ٤ بيضات.
- ❖ ٣/٤ كوب جبنة بارميزان مبشورة.
- ❖ ملح وفلفل مطحون.
- ❖ علبة سpagيتي وزنتها ٥٠٠ غ.
- ❖ ملعقة طعام زيت زيتون أو زيت نباتي.
- ❖ مدخن مفروم.
- ❖ فص ثوم مدقوق.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت ويقلى فيه اللحم المدخن والثوم حتى يستوي اللحم.
- ٢ يكسر البيض في وعاء وتضاف إليه الجبنة وتحفق معه. ويتبيل المزيج بالملح والفلفل.
- ٣ تسلق السpagيتي ثم تصفي وتخلط مع اللحم المدخن. ترفع القدر عن النار ويضاف فوراً مزيج البيض والجبنة إلى السpagيتي ويحرك الخليط جيداً.
- ٤ في حال استعمال الكريما، تسخن الكريما من دون غليان وتضاف إلى السpagيتي.

«الطيور»

## مختوم الدجاج



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ♦ دجاجة كبيرة.
- ♦ كوبان ونصف لبن للطيخ.
- ♦ ٣ حبات بندورة.
- ♦ ملعقتا طعام زيت نباتي.
- ♦ ٢ بصلات مقشرة ومقطعة إلى شرائح.
- ♦ ملعقة طعام دقيق.
- ♦ رشة ملح.
- ♦ ٢ ملاعق طعام صلصة بندورة.
- ♦ ملعقة صغيرة قرفه.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة كبش قرنفل.
- ♦ ملعقة صغيرة هال.

### طريقة التحضير

- ١ تقطع الدجاجة إلى قطع كبيرة، ثم تفرك بالدقيق والملح وتغسل جيداً.
- ٢ يحمى الزيت ويقللى فيه البصل حتى يشقر، ثم يهرس ناعماً في الخليط أو يدق ناعماً.
- ٣ تقللى قطع الدجاج في الزيت حتى تتلون.
- ٤ تنشر حبات البندورة وتهرس، ثم تضاف إلى البصل مع التوابل والملح والبن وصلصة البندورة. يخلط الكل معاً ويسكب الخليط فوق قطع الدجاج.
- ٥ يطهى الخليط على نار خفيفة حتى يستوي الدجاج ويبقى القليل من الصلصة.
- ٦ يسكب الدجاج مع صلصته في طبق التقديم ويقدم إلى جانبيه بوريه البطاطا أو الأرز المخالف.

العصائر >

## كокتيل الفاكهة الاستوائية

الكمية: كوبان

### المكونات

- ❖ حبتا جوافة مقشرتان.
- ❖ حبة بابايا مقشرة ومفرومة.
- ❖ ٤ إلى ٥ شرائح أناناس.
- ❖ كوب عصير أناناس.
- ❖ حبتا مانغا مقشرتان ومفرومتان.
- ❖ موزة مقشرة.



### طريقة التحضير

- ١ تهرس الجوافة مع المانغا المقشرة والموزة والبابايا وعصير وشريحة الأناناس.
- ٢ توضع شريحة أناناس في قعر كل كوب ويصب فوقها الكوكتل. يقدم الشراب بارداً.

## لوبية بالزيت



لبناني

الكمية: 4 أشخاص

### المكونات

- ♦ كيلوغرام لوبية خضراء.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر.
- ♦ ٣ إلى ٤ حبات بندورة كبيرة الحجم، مفرومة.
- ♦ بصلة كبيرة الحجم، مفرومة.
- ♦ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم.
- ♦ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ♦ ١/٢ كوب زيت زيتون.
- ♦ ملح وفلفل أسود.

### طريقة التحضير

- ١ تقطع اللوبية إلى عدة أقسام بواسطة اليد.
- ٢ يوضع زيت الزيتون في قدر، ويقلى فيه البصل والثوم حتى يذبل.
- ٣ تضاف اللوبية ويتابع القلى حتى تذبل اللوبية قليلاً.
- ٤ يضاف الملح والفلفل والفلفل الأحمر ومعجون البندورة والبندورة إلى القدر ويتابع الطهي.
- ٥ يخلط المزيج بواسطة ملعقة خشبية.
- ٦ تضاف كمية كافية من الماء الساخن إلى القدر لغمر اللوبية. تخفف النار وتغطى القدر.
- ٧ ويطهى محتواها حتى تنضج اللوبية وتكتفى الصالحة.

## شوربة الجزر والكرفس



عالمي

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ♦ ١/٢ كوب كريما طازجة.
- ♦ عود مكرفس مقطع الى قطع صغيرة.
- ♦ ٨ أكواب مرقة دجاج.
- ♦ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ♦ ملعقة طعام زبدة.
- ♦ ملح وقليل أبيض.
- ♦ بقدونس مفروم للزينة.

### طريقة التحضير

- ١ يقلى الجزر والكرفس والبصل مع الزبدة في مقلاة لمدة ١٠ دقائق.
- ٢ يطهى الجزر والكرفس والبصل في مرقة الدجاج ثم يرش فوقها الملح والفلفل الأبيض، ويتابع طهو الخليط حتى تنضج الخضر.
- ٣ يوضع المزيج في خلاط ويخفق حتى يصبح ناعم القوام.
- ٤ تضاف الكريما الطازجة الى الحساء وتخلط معه. يسخن الحساء لكن من دون غلي.
- ٥ يقدم الحساء ساخنا في الأطباق، ويزين بالبقدونس المفروم أو بأوراق البقدونس الكاملة.

### ملاحظة:

يجب أن تكون كثافة هذا الحساء أقل من كثافة اللبن.

## سلطة البطاطا بالشمندر



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ملعقتا طعام بقدونس مفروم.
- ❖ ١/٤ كوب جوز مفروم خشنًا.
- ❖ رأس ملفوف أحمر.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام بطاطا.
- ❖ ملح حسب الرغبة.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام شمندر أحمر.
- ❖ ٥ ملاعق طعام مايونيز.
- ❖ ملعقة طعام كريما طازجة.
- ❖ فص ثوم مدقوق.
- ❖ بصلة صغيرة مفرومة.
- ❖ ملعقتا طعام خل أحمر.

### طريقة التحضير

- ١ يسلق الشمندر ويُقشر ويقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ٢ تسلق البطاطا وتُقشر وتنقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ٣ تفصل أوراق الملفوف الأحمر عن بعضها ويختار منها الأوراق الجميلة والصغيرة وتنقع في الماء لمدة ساعة حتى تطرى. تغسل بعدها وتجفف.
- ٤ يخلط الشمندر مع المايونيز والكريما والثوم والبصل والخل والبطاطا والجوز. ويضاف الملح حسب الرغبة.
- ٥ تملأ أوراق الملفوف بخلطة الشمندر وتصف فوق طبقة من الخس الأخضر. يرش فوقها البقدونس والجوز وتقدم.

## قالب المعكرونة



لبناني

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ١/٢ ملعقة صغيرة بهار.
- ٣٠٠ غ لحمة مفرومة فرماً متوسطاً.
- ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ملعقتا طعام معجون بندورة.
- جزرة واحدة مفرومة فرماً ناعماً.
- ١ ملعقة صغيرة معجون فلفل.
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً جداً.
- ملعقة ملح صغيرة.
- بيضتان.
- ٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ١/٢ كوب كعك مطحون.
- ١/٢ كوب زبدة.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق المعكرونة في الماء الساخن والملح حتى تستوي، ثم تصفي في مصفاة.
- ٢ يحمى الزيت في مقلاة ويقلّى فيه الجزر والبصل لبعض دقائق، ثم تصاف اللحمة ويتابع القلي، حين يتغير لون اللحمة، يضاف معجون البندورة ومعجون الفلفل والتوابل، ويطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق إضافية ثم تطفأ النار.
- ٣ يدهن قالب تشيركيك قطره ٢٤ سم، أو صينية دائريّة بالزبدة ويغلف بالكعك المطحون.
- ٤ تخلط المعكرونة مع البيض.
- ٥ تمد نصف كمية المعكرونة في القالب وتوضع فوقها خلطة اللحمة ومن ثم النصف المتبقى من المعكرونة.
- ٦ يرش المزيد من الكعك المطحون فوق المعكرونة وتوزع فوقها بضعة قطع من الزبدة.
- ٧ تخbiz المعكرونة في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايت حتى يشقر سطحها.
- ٨ ينزع القالب وتوضع المعكرونة في طبق التقديم وتقدم مع سلطة خضراء.



الكمية: ٦-٥ أشخاص

**المكونات**

- ❖ ملعقة صغيرة قرقفة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة وزيت للمغربية.
- ❖ ملعقة طعام كراوية.
- ❖ ملعقتان صغيرة قرقفة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ كيلوغرام بصل مقشر صغير.
- ❖ كيلوغرام أفخاذ وصدر دجاج.
- ❖ ١/٢ كيلو لحمة مقطعة مكعبات.
- ❖ كوبان حمص منقوع في الماء طوال الليل.
- ❖ ٤ ملاعق طعام زبدة وزيت.
- ❖ ملح حسب الرغبة.
- ❖ ملعقتا طعام كراوية.

**طريقة التحضير**

١ يوضع الدجاج ومكعبات اللحمة في قدر. تملأ القدر بالماء وتضاف إليها ملعقة طعام من الملح.

٢ يضاف الحمص إلى القدر ويطهى الكل حتى يستوي اللحم والدجاج والحمص. في قدر آخر، تسخن الزبدة وتقلن فيها حبات البصل حتى تشقر.

٣ تضاف إلى البصل ملعقتا طعام من الكراوية والقرفة والبهار الحلو والفلفل الأسود. بعد ذلك تصب مرقة اللحم والدجاج ويطهى الكل حتى يستوي البصل. تضاف من ثم مكعبات اللحمة والدجاج، ويحتفظ بب Cobb أو كوبان من المرقة جانب المغربية.

٤ إذا لم تكن الصلصة كثيفة بما يكفي، تضاف إليها ملعقة طعام من الدقيق لمنحها القوام المطلوب.

٥ تخلط الصلصة جيداً وتطهى وتترك جانبها.

٦ في قدر آخر توضع ملعقتا طعام من الزيت لقليل المغربية. تضاف ملعقة طعام من الكراوية مع القرفة والبهار الحلو إلى المغربية، يخلط الكل جيداً ويضاف كوب أو كوبان من المرقة. يتبع التحرير حتى تمتضي المغربية كل العصير.

٧ تسكب المغربية في طبق التقديم وتوزع فوقها قطع اللحمة والدجاج. تقدم الصلصة المحتوية على الحمص والبصل في طبق جانبي.

العصائر >

## جامايكا

المكونات الكمية: ٤ - ٣ أكواب

- ❖ كوب عصير برتقال.
- ❖ كوب عصير كريسب فروت.
- ❖ كوب عصير أناناس.
- ❖ كوب عصير exotic.
- ❖ ملعقتا طعام غرينادين.
- ❖ شرائح برتقال للزينة.
- ❖ فراولة وكرز وأوراق نعناع طازجة للزينة.



### طريقة التحضير

١ يخلط عصير البرتقال مع عصير الكريب فروت والأناناس والإكزوتيك.

٢ يضاف عصير الغرينادين ويخلط الكل معاً.

٣ يسكب الشراب في أكواب التقديم، ويضاف إليه الثلج.

٤ يزين كل كوب بشرائح البرتقال والفراولة والكرز وأوراق النعناع الطازجة.

## ورق عنب بالزيت



لبناني

الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوبان من البصل المفروم.
- ❖ كوبان من الأرز المصري، مغسول ومصفى.
- ❖ ملعقة سكر صغيرة.
- ❖ ملعقة طعام بقدونس مفروم.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة صبغة بهار حلو.
- ❖ ١/٢ كوب من زيت الزيتون.
- ❖ ورق عنب طازج أو معلب.
- ❖ ملعقة طعام معجون بندوره.
- ❖ جزرتان مقطعتان إلى شرائح دائريه.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ حبتا بطاطا مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح دائريه.
- ❖ عصير ليمونتين حامضتين.
- ❖ ملح.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى زيت الزيتون ويقللى فيه البصل المفروم حتى يذبل.
- ٢ يضاف إليه الأرز ومعجون البندوره والفلفل الأحمر والبهار الحلو وعصير الليمون الحامض والملح والسكر والبقدونس والصنوبر.
- ٣ تغسل أوراق العنب الطازجة وتتنقع في الماء المغلي لبضع ثوان، ثم تغسل بالماء البارد. وفي حال استعمال أوراق العنب المعلبة تغسل الأوراق تحت ماء الحنفيه للتخلص ما أمكن من الملح.
- ٤ توضع الحشوة على الوجه الباهت أو الخلفي لكل ورقة وتلف الورقة.
- ٥ تتصف شرائح البطاطا ومن ثم الجزر في قعر القدر، وتوضع فوقها أوراق العنب المحسوسة بطريقة مرتبة، ويصب كوب من الماء فوقها.
- ٦ حين يبدأ محتوى القدر بالغليان، يضاف القليل من الملح ويوضع طبق زجاجي صغير فوق الأوراق المحسوسة. تخفف النار ويتابع الطهو حتى تستوي الأوراق وتطرى الحشوة.
- ٧ تطفئ النار وتترك الأوراق لتبرد في القدر. يقلب محتوى القدر في جاط التقديم ويزين بشرائح الجزر المسلوقة والبندوره وأوراق النعنع.

## شوربة الكراث مع اللبن



شرقي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام ونصف كرات.
- ❖ ملعقة طعام نعناع يابس.
- ❖ كيلوغرام لحم موزات مع بعض العظام.
- ❖ ملح.
- ❖ كيلوغرام لبن.
- ❖ بيضة واحدة.
- ❖ ملعقة طعام زبدة.

### طريقة التحضير

- ١ ينخلف الكراث ويغسل ويقطع إلى قطع بطول ٦-٥ سم.
- ٢ يغسل اللحم ويوضع على النار في طنجرة عادية أو طنجرة ضغط مع ملعقة طعام من الملح وكمية كافية من الماء تصل إلى ربع الطنجرة. ترفع الزفارة عن سطح المرقة بعد غليانها لمدة قصيرة ويتبع سلق اللحم لمدة ٣٠-٢٥ دقيقة في طنجرة الضغط حتى ينضج. وفي حال استعمال الطنجرة العادية يحتاج اللحم إلى وقت أطول حتى ينضج.
- ٣ تقطعاً النار ويضاف الكراث ويطهى المزيج مجدداً لمدة ٧ دقائق تقريباً حتى ينضج الكراث.
- ٤ في وعاء آخر تخلط اللبن مع بيضة واحدة. ترقق اللبن بالقليل من مرقة اللحم لتصبح بقوام اللبن. يضاف مزيج اللبن تدريجياً إلى خليط الكراث واللحم ويشكل مixture معه بعناية لتغادي التخثر. يسخن المزيج مجدداً بعناية لكن من دون أن يغلي حتى لا يتغير.
- ٥ تذوب الزبدة في كسرولة. تضاف إليها ملعقتاً طعام من النعناع ويسكب هذا المزيج فوق الحساء.
- ٦ يقدم حساء الكراث مع البرغل بالشعيرية.

### ملاحظة:

يمكن إضافة ملعقة طعام من النشاء إلى اللبن لتغادي التخثر.



## سلطة بيني بالحبق والبقدونس

«السلطات»

الكمية: ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوب حبق مفروم.
- ❖ ملح.
- ❖ جبنة بارميزان.
- ❖ أوراق حبق للزينة.
- ❖ علبة معكرونة بيني.
- ❖ باقة بقدونس مفرومة.
- ❖ ملعقة طعام ثوم مفروم.
- ❖ ٣/٤ كوب أو كوب كامل من زيت الزيتون.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق المعكرونة في الماء الساخن مع الملح والزيت حتى تستوي وتطوى.
- ٢ في وعاء آخر يخلط البقدونس مع الثوم وزيت الزيتون والحبق.
- ٣ تصفى المعكرونة وتخلط مع مزيج البقدونس ويضاف الملح حسب الرغبة.
- ٤ ترش جبنة البارميزان فوق السلطة قبل تقديمها ساخنة أو لوحدها مع أي طبق لحم.

«المعكرونة»

## معكرونة بيني آرابياتا



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ علبة معكرونة بيني.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام بندورة كرزية.
- ❖ ١/٢ كوب زيت زيتون.
- ❖ ٤-٥ رؤوس فليفلة حمراء حريفة مفرومة ناعماً.
- ❖ ملح وبهار أبيض.
- ❖ ١/٢ كوب جبنة بارميزان.
- ❖ أوراق حبق طازجة.

### طريقة التحضير

- ١ يسخن زيت الزيتون على النار وتقلی فيه الفليفلة الحرة لبضعة دقائق. تضاف البندورة الكرزية ويتابع القلي حتى تطرى البندورة قليلاً. يرش فوقها الملح والبهار.
- ٢ يضاف مقدار ملعقة طعام من الملح و٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون إلى الماء المغلي في قدر قدر وتسلق فيه المعكرونة حتى تصبح شبه مستوية.
- ٣ تصفي المعكرونة وتخلط بسرعة مع الصلصة المحضرة. ترش فوقها جبنة البارميزان وتزين بأوراق الحبق وتقدم ساخنة.

اللحم

## أرضي شوكى محشوة باللحمة



لبناني

الكمية: 6 أشخاص

### المكونات

- ◆ ١٢ قاعدة أرضي شوكى مقشرة ومسلوقة.
- ◆ ١/٢ كيلوغرام لحمة مفرومة.
- ◆ ١/٤ كوب زيت نباتي أو زبدة.
- ◆ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً.
- ◆ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ◆ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة صغيره فلفل أسود.
- ◆ ملعقة صغيرة ملح.
- ◆ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ◆ ١/٤ كوب صنوبر محمص.
- ◆ كوب بندورة مفرومة.
- ◆ كوب ماء وملعقة طعام معجون بندورة
- ◆ لطهي الأرضي شوكى.

### طريقة التحضير

١ تسلق الأرضي شوكى حتى تصبح طرية الملمس.

٢ لتحضير حشوة اللحمة يحمى الزيت ويقللى فيه البصل. تضاف إليه اللحمة المفرومة وتقللى حتى تستوي. بعد ذلك يضاف معجون البندورة والفلفل والتوابل والملح إلى خلطة اللحمة والبصل.

٣ يضاف الصنوبر محمص ويخلط الكل معاً.

٤ تحشى قواعد الأرضي شوكى بالخلطة المحضرية وتصف في صينية أو طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن. تصب فوقها البندورة المفرومة وكوب من صلصة البندورة (كوب من الماء مع ملعقة طعام من معجون البندورة).

٥ تخbiz الصينية في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايات لمدة ٣٠ دقيقة حتى تظهر الفقائق في الصلصة وتنتضج الأرضي شوكى.

العصائر >

## بینا کولادا

الكمية: كوب

### المكونات

- ♦ ١/٤ كوب كريما جوز الهند.
- ♦ كوب عصير أناناس بارد.
- ♦ بضعة قطع أناناس.



### طريقة التحضير

- ١ تخلط كريما جوز الهند مع عصير الأناناس.
- ٢ يسكب هذا الخليط في أكواب طويلة وباردة وتنثر فوقه قطع الأناناس.
- ٣ تزيين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج أو الثلج المطحون.

## كبدة دجاج بدبس الرمان



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ♦ كيلوغرام قصبة دجاج منظفة ومغسولة.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ♦ ملعقة كمون صغيرة.
- ♦ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً.
- ♦ ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ♦ ملعقة أو ملعقتان طعام بدبس رمان.
- ♦ ملعقة ملح صغيرة.

### طريقة التحضير

- ١ تحمى مقلاة كبيرة ويضاف إليها الزيت ويحمر على نار قوية.
- ٢ يضاف البصل ويقلن حتى يذبل. تضاف قصبة الدجاج وتقلن حتى يتغير لونها وظهور الفراغ في الزيت.
- ٣ يرش الكمون والملح والفلفل والفلفل الأسود ويخلط المزيج جيداً.
- ٤ يضاف بدبس الرمان ويخلط المزيج ويترك فوق النار لمدة دقيقتين.
- ٥ تطفأ النار وتقدم الكبدة ساخنة بمثابة نوع من المقبلات.

الشوربات >

## شوربة كريما الفطر



فرنسي

الكمية: 3 أشخاص

### المكونات

- ❖ كوب فطر مفروم أو مقطع إلى شرائح (طازج أو معلب).
- ❖ رشة جوزة الطيب.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ❖ كوب من الكريما الطازجة.
- ❖ ٣ ملاعق طعام دقيقة.
- ❖ ٣ ملاعق طعام زبدة.

### طريقة التحضير

- ١ تذوب الزبدة في قدر على النار. يضاف إليها الدقيق ويقليان معًا حتى تفوح رائحة الدقيق الذيدة.
- ٢ تضاف مرقة الدجاج ويطهى الخليط جيداً، مع التحريك باستمرار حتى تكتفى المرقة قليلاً وتبدأ الفقاعات بالظهور.
- ٣ يضاف الفطر ويطهى الخليط على نار خفيفة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
- ٤ تضاف جوزة الطيب المبشورة والفلفل الأبيض.
- ٥ تطفأ النار وتضاف الكريما الطازجة. يخلط الحساء قبل التقديم.

### ملاحظة:

عند استعمال الكريما السائلة العادي لا يغلى الحساء، ولكن يسخن فقط لتفادي تشكيل الكتل. وهناك كريما خاصة بالطهو تباع في السوبرماركت، وهي أكثر ملاءمة للطهو لأنها لا تتختثر.

## سلطة اللسانات



الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- ٨ لسانات غنم.
- ماء وملح.
- قرن فلفل حار، مفروم ناعماً.
- ٤ فصوص ثوم مدقوقة.
- ٤ ملاعق عصير ليمون حامض.
- ١/٢ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي.
- ٩ ملح حسب الذوق.
- ورقة غار.
- بصلة متوسطة الحجم.
- ٣ حبات هال كاملة.
- ٧ إلى ٨ حبات فلفل حلو.
- ١/٢ كوب بقدونس مفروم للزينة.

### طريقة التحضير

١ تسلق لسانات الغنم في الماء لمدة ٥ إلى ٧ دقائق، ثم يجري التخلص من الماء. تغمر اللسانات بالماء الساخن مرة ثانية، وتسلق لمدة ٥ إلى ٧ دقائق ثم يجري التخلص من الماء مرة أخرى. يضاف الماء الساخن مجدداً إلى اللسانات مع بصلة متوسطة وملح وورقة غار وحبات الاهال والفلفل الحلو، وتسلق في طنجرة الضغط لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة.

٢ ترفع اللسانات من القدر وتتشر وهي لا تزال ساخنة، على أن يبدأ التقشير من الجهة السميكة. يقطع كل لسان أفقياً إلى نصفين، وتصف قطع اللسانات في طبق التقديم، ويرش فوقها زيت الزيتون والثوم والفلفل الحار المفروم وعصير الليمون الحامض والملح. يزين الطبق ببقدونس ويقدم كنوع من المقبلات.

المعكرونة

## نودلز بالخضر الملونة



صيني

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ◆ علبة نودلز صيني.
- ◆ حبة فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح.
- ◆ حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح.
- ◆ ١/٤ باقة بقدونس مفرومة.
- ◆ ١/٢ باقة كزبرة مفرومة.
- ◆ ٣ إلى ٤ بصلات خضرة مقطعة على نحو مائل.
- ◆ كوب فطر معلب مقطوع إلى شرائح.
- ◆ ملعقة طعام زنجبيل مفروم.
- ◆ ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ◆ ملعقتا طعام صلصة صويا.

### طريقة التحضير

- ١ ينقع النودلز في الماء الفاتر حتى يصبح طرياً ثم يصفى.
- ٢ يحمى الزيت في قدر أو في مقلاة كبيرة ويقلل فيه الثوم والزنجبيل. يضاف البصل والفليفلة الخضراء والحراء ومن ثم الفطر.
- ٣ تضاف بعدها صلصة الصويا والنودلز. يخلط المزيج جيداً ويتابع الطهو. تضاف أخيراً الكزبرة مع البقدونس، ويرش الملح حسب الرغبة.
- ٤ يسكب المزيج في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

### ملاحظة:

إن السر الذي يجعل هذا الطبق لذيداً جداً هو النار التي تقلى فوقها الخضر. فالنار هنا يجب أن تكون قوية جداً لإبقاء الخضر هشة.

## قباوات محشوة باللحمة



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

## المكونات

- ♦ ١/٤ كوب فستق حلبي.
- ♦ ملعقة صغيرة ٧ بهارات.
- ♦ ملعقة صغيرة صغيرة بهار وقرفة وملح.
- ♦ ورق غار.
- ♦ حب هال.
- ♦ ٤ قباوات نظيفة.
- ♦ كوبان من الأرز.
- ♦ ٢٥٠ غ لحمة مفرومة.
- ♦ ١/٢ كوب زبدة أو سمنة.
- ♦ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ♦ ١/٢ كوب صنوبر.

## طريقة التحضير

## تحضير الحشوة

يفصل الأرز ويصفي، ثم يضاف إلى اللحمة المفرومة والبصل مع التوابل والزيادة والصنوبر والفستق الحلبي باستثناء ورق الغار وحب الهال. تخلط الحشوة جيداً وتحشى بها القباوات.

## تحضير القباوات

- ١ تكشط المادة الزلجة عن القباوات بسكين غير حادة حتى لا تتمزق. بعد ذلك تغسل القباوات جيداً ثم تقلب وتکشط مجدداً لتنظيفها تماماً.
- ٢ تغسل القباوات بالماء والصابون البليدي، ثم تصفي.
- ٣ تحشى كل قباوة بربع كمية الحشوة ثم تخاطب بالإبرة والخيط. يضغط على القباوة باليد لتوزيع الحشوة بالتساوي داخلها، ثم توخر بالشوككة وتوضع في قدر.
- ٤ تضاف ٦ - ٧ أكواب ماء إلى القدر قبل وضعها على النار حتى الغليان.
- ٥ تزال الزفرة من المرقة ويسضاف الملح وحب الهال وورق الغار.
- ٦ تغطى القدر وتترك القباوات على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف.
- ٧ تقدم القباوات ساخنة مع اللبن الرائب.

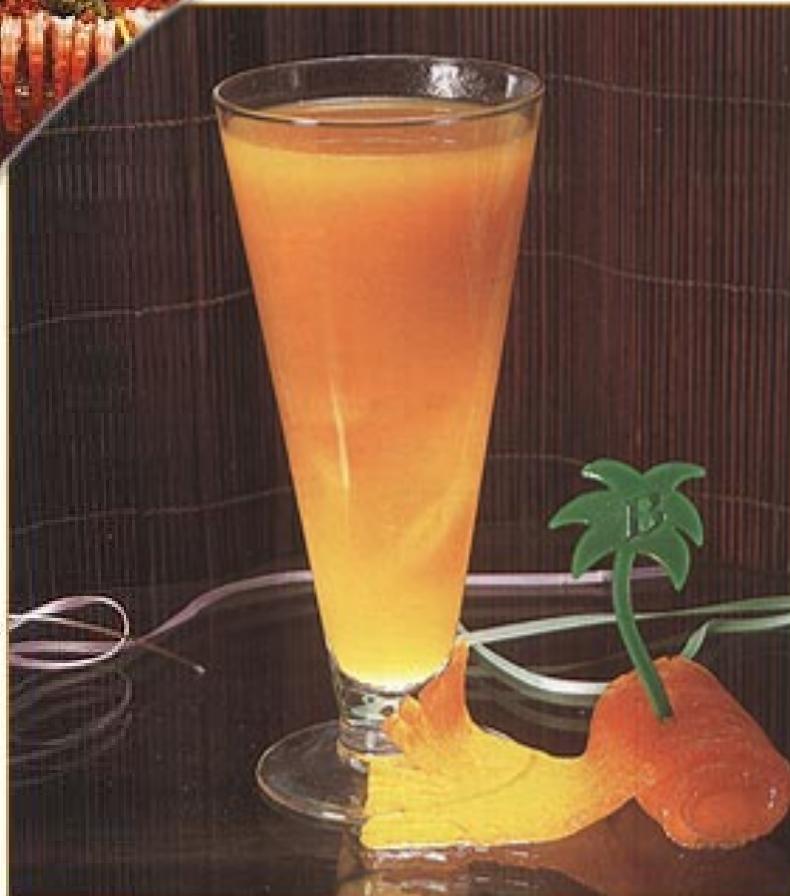
العصائر >

## شراب قمر الدين

الكمية: ٦ - ٧ أكواب

### المكونات

- ♦ ٢ إلى ٣ شرائح قمر الدين.
- ♦ ٥ أكواب ماء.
- ♦ ١/٤ إلى ١/٢ كوب سكر.



### طريقة التحضير

١ تقطع شرائح قمر الدين إلى قطع صغيرة، وتنقع في الماء الفاتر لمدة ٦ إلى ٨ ساعات أو طوال الليل.

٢ في اليوم التالي، يضاف مقدار ٥ أكواب من الماء مع السكر إلى خليط قمر الدين، يهرس الخليط في الخلاط ليصبح ناعم القوام، ثم يصفى عبر مصفاة ناعمة ويحفظ في البراد حتى يبرد.

٣ يقدم الشراب بارداً أو يضاف إليه الثلج المطحون. كما يمكن إضافة بضعة قطرات من ماء الزهر أيضاً إلى الشراب حسب الرغبة.

## مناقيش بالزعتر



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوب ونصف كوب ماء فاتر.
- ❖ ١/٢ كيلو من الدقيق.
- ❖ ١/٤ كوب من الزيت النباتي.
- ❖ ملعقة طعام من الملح.
- ❖ كوب من خلطة الزعتر والسماق والسمسم
- ❖ ملعقة طعام من السكر.
- ❖ والملح والزيت.
- ❖ ملعقة طعام خميرة هورية.

### طريقة التحضير

- ١ تخلط المكونات أعلاه باستثناء خلطة الزعتر للحصول على عجينة متوسطة الطراوة. وتترك العجينة حتى ترتاح وتتنفس في وعاء مغطى بفوطة لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.
- ٢ تحضر كرات صغيرة من العجين، حجمها أكبر من حجم البيضة، وترق إلى دوائر سماكة الدائرة ٢ سم باستعمال الشوبك والدقيق.
- ٣ تدهن خلطة الزيت والزعتر فوق دوائر العجين، وينرش كل رغيف عجين بأطراف الأصابع، ثم تدخل المناقيش إلى فرن محمى للدرجة ٤٥٠ أو ٥٠٠ فرنهايت وتخبز لمدة ٥ إلى ٦ دقائق، وتواخر قليلاً بالشوكة لتفادي الانتفاخ المفرط.

الشوربات <

## شوربة مينيستروني



أيطالي

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوب معكرونة.
- ❖ كوبان من الخضر المشكلة (ذرة، جزر، بازلاء، لوبیاء).
- ❖ جبنة بارمزان.
- ❖ علبة فاصولياء حمراء مصفاة (كوب واحد).
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.
- ❖ ٨ أكواب مرقة دجاج.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.

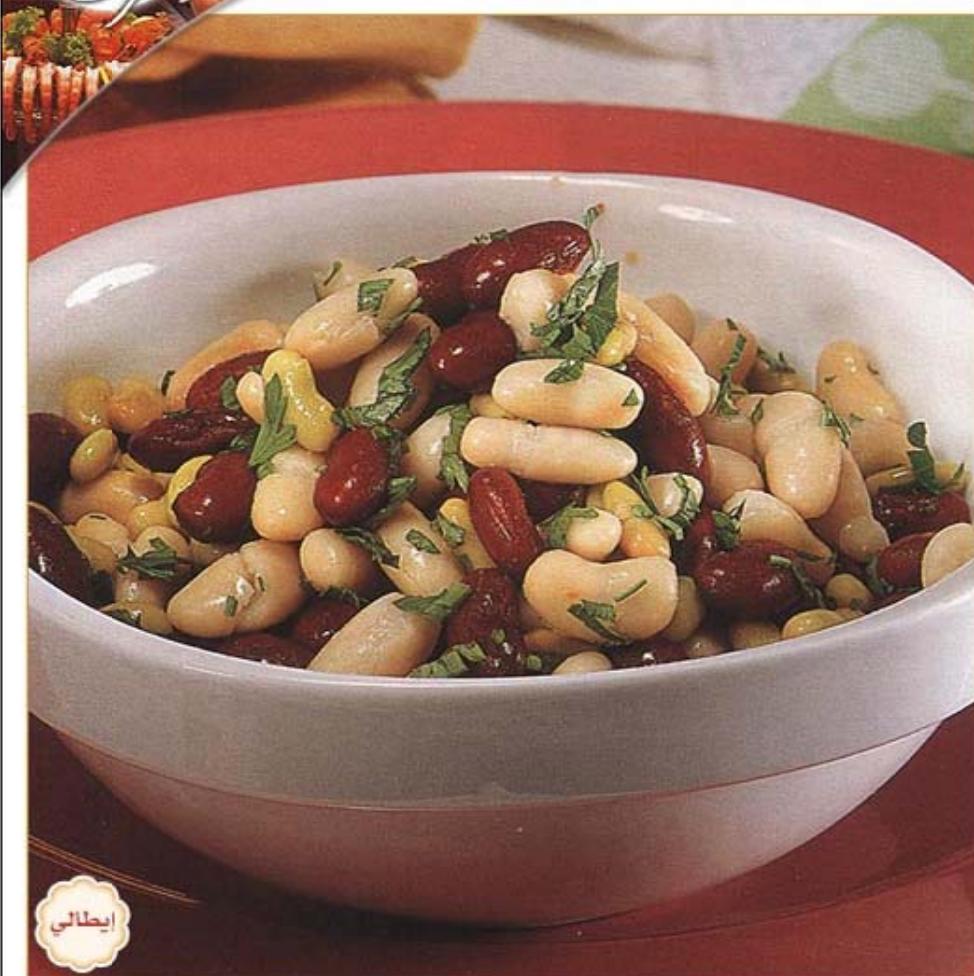
### طريقة التحضير

١ تذوب الزبدة في قدر على النار ويقللى فيها البصل حتى يذبل. يضاف الثوم ويقللى حتى يذبل أيضاً.

٢ تسخن المرقة في قدر، ويضاف إليها البصل والثوم ومعجون البندورة والمعكرونة. يسلق المزيج حتى تصبح المعكرونة طرية. تضاف الخضر والفاصولياء الحمراء، يرش الملح حسب الحاجة.

٣ يطهى المزيج إلى أن يبدأ بالغليان. تحفظ النار ويقدم الحساء في أطباق الشوربة بعد رش جبنة البارميزان فوقه.

## سلطة الفاصوليا الملوونة



إيطالي

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- الصلصة الإيطالية
- ◆ كوب فاصولياء حمراء مغسولة ومصفاة.
- ◆ كوب فاصولياء بيضاء مغسولة ومصفاة.
- ◆ كوب فاصولياء خضراء مغسولة ومصفاة
- ◆ أو كوب توبياء خضراء مسلوقة ومصفاة.
- ◆ بصلات خضراء مفرومة.
- ◆ ملعقة صغيرة سكر.
- ◆ ملعقة صغيرة خردل.
- ◆ ١/٢ ملعقة طعام بصل مفروم ناعماً.
- ◆ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل.
- ◆ فصا ثوم مدقوقان.
- ◆ ملح حسب الرغبة.
- ◆ ١/٢ ملعقة طعام حبق يابس أو ملعقة طعام حبق طازج مفروم.

### طريقة التحضير

- ١ تخلط أنواع الفاصولياء مع البصل والبقدونس.
- ٢ تمزج مكونات الصلصة الإيطالية مع بعضها وتتصب فوق خليط الفاصولياء، وتقلب السلطة جيدا.
- ٣ تخلى السلطة وتوضع في البراد لمدة ٣ ساعات على الأقل، شرط تحريكها بين الحين والأخر.

المعكرونة >

## غنوتشي بالصلصة الحمراء

وعلى رز قشيش  
لقطي



الكمية: 4 أشخاص

### المكونات

- ◆ ١/٢ كيلوغرام لحم حبش أو بقر مفروم.
- ◆ ملعقتا طعام زيت نباتي.
- ◆ فصا ثوم مهروسان.
- ◆ رأسا كرات مفروم ناعماً.
- ◆ جزرتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ◆ ملعقتا طعام هريسة بندورة.
- ◆ ١/٢ كوب مرقة لحم أو دجاج.
- ◆ ١/٢ كيلوغرام غنوتشي.
- ◆ ٣-٤ ملاعق طعام جبنة بارمزان.
- ◆ ملح وبهار أسود.
- ◆ ملعقتان مفروم من ناعماً.

### طريقة التحضير

١ يحمى الزيت في مقلاة غير لاصقة ويحرر فيه اللحم ويحرك بملعقة خشبية لتقطير قرم اللحمة عن بعضها. يضاف الكراث المفروم والجزر والثوم وهريسة البندورة والمرقة والتوابل. يغلي المزيج ويطلقى لمدة نصف ساعة حتى يستوي.

٢ تسلق الغنوتشي في الماء المملح وفق التعليمات المذكورة على العلبة حتى تبدأ بالطفو على سطح الماء. ترفع الغنوتشي من القدر وتصفى وتقللى في مقدار ملعقتين طعام من الزبدة وتخلط مع صلصة اللحم.

٣ ترش جبنة البارمزان فوق الغنوتشي ويقدم الطبق مع السلطة الخضراء الطازجة.

### ملاحظة:

يمكن خبز الخليط في الفرن بوضعه في صينية مسطحة وإضافة نصف كوب من الجبنة المتنوعة المبشورة إليه.

الطيور >

## شيش طاووق



لبناني

الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ♦ كيلوغرام من لحمة الدجاج بدون جلد مقطعة . 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ♦ إلى مكعبات . 1/4 كوب كريما طازجة.
- ♦ 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ♦ مكعبات فليفلة خضراء وحمراء . ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مدققة.
- ♦ 1/2 كوب مايونيز . ملعقتا طعام عصير ليمون حامض.
- ♦ حبا فطر كاملة . ملعقة طعام زعتر يابس.

### طريقة التحضير

- ❶ يخلط الثوم مع المايونيز وعصير الليمون الحامض والزعتر اليابس والفلفل الأحمر والكريما الطازجة والفلفل الأبيض، وتفرك به مكعبات الدجاج.
- ❷ توضع قطع الدجاج في وعاء بلاستيكي أو زجاجي وتغطى وتترك منقوعة لمدة ٢٤ ساعة في البراد.
- ❸ تغرز قطع الدجاج في أسياخ الشواء مع مكعبات من الفليفلة الخضراء والحمراء وحبات فطر كاملة حسب الرغبة.
- ❹ تشوى أسياخ الشيش طاووق على النار وتقدم مع صلصة الثوم الجاهزة.

العصائر

## مilk شايك بالشوكولا

الكمية: كوب

### المكونات

- ♦ ٢/٤ كوب حليب.
- ♦ ١/٤ كوب شراب مركز بنكهة الشوكولا.
- ♦ ٣ ملاعق آيس كريم على فانيليا.

شراب مركز بنكهة الشوكولا

- ♦ ١٠٠ غ شوكولا نصف حلوة.
- ♦ ١/٢ كوب ماء.
- ♦ ١/٣ كوب سكر.



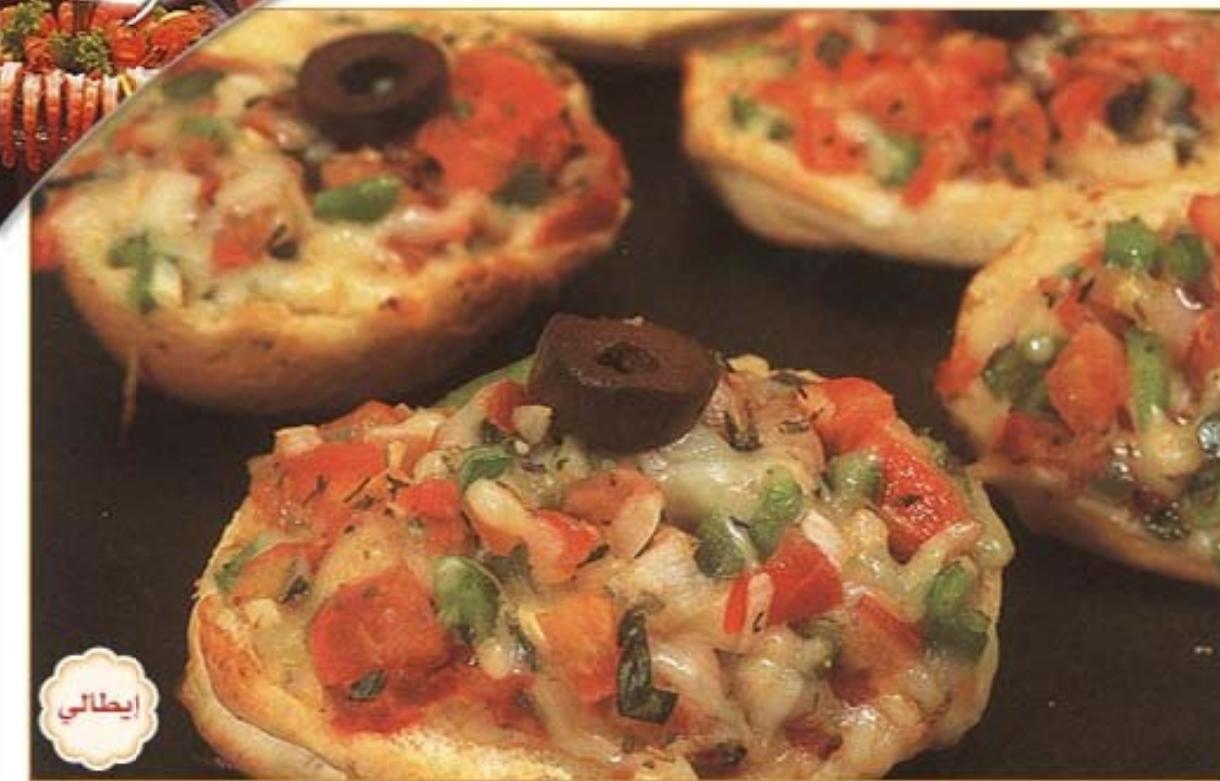
### طريقة التحضير

- ١ يخلط الحليب مع الشراب المركز في الخلاد بسرعة كبيرة لمدة ثانيتين، مع ضرورة تغطية الخلاد.
- ٢ يضاف الآيس كريم ويغطى الخلاد ويهرس محتواه لمدة ثانيتين أو ثلاثة ثوان حتى يصبح ناعماً.

### تحضير الشراب المركز

تسخن الشوكولا مع الماء في كسرولة على نار متوسطة، مع التحريك باستمرار، حتى تذوب الشوكولا ويصب الخليط ناعماً. يضاف السكر ويسخن المزيج حتى الغليان. ثم يترك جانباً ليبرد.

## فطایر البیتزا السهلة



الكمية: ٥ أشخاص

### المكونات

- ♦ ملح.
- ♦ حبأتا بندورة مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ♦ ربع باقة زعتر طازج مفرومة.
- ♦ بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.
- ♦ كوب جبنة مشكلة (ادام، قشقوان، موزاريلا، غروبيه).
- ♦ حبأتا فليفلة حضراء مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ♦ ١/٢ كوب زيتون أسود مفروم.

### طريقة التحضير

- ١ يشطر كل رغيف خبز افقياً إلى نصفين.
- ٢ تخلط البندورة مع البصل واللفل الأخضر والزعتر والزيتون. يرش فوقها بعض الملح، تمزج الجبنة مع الخلطة.
- ٣ يسكب القليل من هذه الخلطة فوق كل شريحة خبز ويضغط على الحشوة جيداً لمنعها من السقوط.
- ٤ تخbiz شرائح الخبز لمدة ١٠ دقائق تقريباً في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايت حتى تذوب الجبنة.
- ٥ تقدم الفطایر ساخنة بمثابة نوع من المقبلات.

## شوربة الملفوف



روسي

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ ملفوفة صغيرة مفرومة ناعماً.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ فصا ثوم مفروم.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ حبتا بندورة متوسطتا الحجم، مقشرتان
- ❖ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل
- ❖ وقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ حبة بطاطا متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات.
- ❖ كريما خاصة بالطهو (اختياري).
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام سمنة نباتية أو زبدة وزيت نباتي.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت في قدر ويقلى فيه البصل والثوم حتى يذبل، ثم تضاف البطاطا المقطعة والملفوف المفروم.
- ٢ يطهى الخليط حتى يطهى الملفوف. تضاف البندورة ومعجون البندورة ومعجون الفلفل والملح والفلفل الأسود.
- ٣ تضاف مرقة الدجاج أو الماء لغمر الحساء. تخفف النار وتغطى القدر ويتابع طهوي الحساء حتى تستوي كل الخضر.
- ٤ يمكن تقديم الحساء مع الكريما حسب الرغبة.

السلطات >

## سلطة الشيف



الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- | الصلصة                                  |  |
|-----------------------------------------|--|
| ❖ خسة آيسبرغ مفرومة إلى قطع صغيرة.      |  |
| ❖ ١/٢ كوب جبنة غروبيير مقطعة إلى شرائح. |  |
| ❖ ملعقتا طعام خردل.                     |  |
| ❖ ٢ صدر دجاج مسلوق مقطع إلى شرائح.      |  |
| ❖ ملعقتا طعام مايونيز.                  |  |
| ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام عصير ليمون حامض.   |  |
| ❖ ٦ شرائح جامبون بقر مقطعة إلى شرائح.   |  |
| ❖ ملعقة طعام خل بلسمى.                  |  |
| ❖ ١/٤ كوب زيت ثباتي.                    |  |
| ❖ فلفل أبيض.                            |  |
| ❖ ملعقة طعام عسل.                       |  |

### طريقة التحضير

يخلط الخس المفروم مع شرائط الدجاج وجامبون البقر وجبنة الغروبيير والصلصة المحضرية.

#### تحضير الصلصة

- ١ يمزج الخردل مع المايونيز والعسل، ثم يضاف الزيت على شكل خيط ويتابع الخلط.
- ٢ بعد ذلك يضاف الخل وعصير الليمون الحامض والفلفل.
- ٣ إذا كانت الصلصة كثيفة جداً يمكن إضافة بضعة ملاعق طعام من الماء إليها لتخفيف قوامها.

السلطات >

## سلطة الشيف



الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- | الصلصة                                  |  |
|-----------------------------------------|--|
| ❖ خسة آيسبرغ مفرومة إلى قطع صغيرة.      |  |
| ❖ ١/٢ كوب جبنة غروبيير مقطعة إلى شرائح. |  |
| ❖ ملعقتا طعام خردل.                     |  |
| ❖ ٢ صدر دجاج مسلوق مقطع إلى شرائح.      |  |
| ❖ ملعقتا طعام مايونيز.                  |  |
| ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام عصير ليمون حامض.   |  |
| ❖ ٦ شرائح جامبون بقر مقطعة إلى شرائح.   |  |
| ❖ ملعقة طعام خل بلسمى.                  |  |
| ❖ ١/٤ كوب زيت ثباتي.                    |  |
| ❖ فلفل أبيض.                            |  |
| ❖ ملعقة طعام عسل.                       |  |

### طريقة التحضير

يخلط الخس المفروم مع شرائط الدجاج وجامبون البقر وجبنة الغروبيير والصلصة المحضرية.

#### تحضير الصلصة

- ١ يمزج الخردل مع المايونيز والعسل، ثم يضاف الزيت على شكل خيط ويتابع الخلط.
- ٢ بعد ذلك يضاف الخل وعصير الليمون الحامض والفلفل.
- ٣ إذا كانت الصلصة كثيفة جداً يمكن إضافة بضعة ملاعق طعام من الماء إليها لتخفيف قوامها.

المعكرونة >

## معكرونة بيني آلاسيسيليانا



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوب إلى كوب ونصف ماء، حبق يابس.
- ❖ ملح وبهار أبيض.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام بادنجان.
- ❖ ١٥٠ غ جبنة موزاريلا مبشورة.
- ❖ جبنة بارمازان للزينة.
- ❖ علبة معكرونة بيني.
- ❖ زيت نباتي.
- ❖ ٨-٩ فصوص ثوم مدققة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ قنينة كاتشب بالبحر.
- ❖ علبة وزنها ٨٠٠ غ من البندورة المقشرة والمفرومة.

### طريقة التحضير

- ١ يغسل البادنجان ويقشر ويقطع إلى مكعبات. يرش عليه بعض الملح ويترك جانبًا لمدة ساعة. ثم يغسل بالماء البارد ويغسل ويترك جانبًا.
- ٢ تسلق المعكرونة وتتصفى وتوضع في مصفاة.
- ٣ لتحضير الصلصة، يفرم البصل ويدق الثوم.
- ٤ يقلّى البادنجان في الزيت حتى يشقر، وينقل إلى محارم ورقية لامتصاص الزيت.
- ٥ يسكب بعض الزيت النباتي في قدر ويقلّى فيه البصل والثوم حتى يشقر. يضاف الحبق ويتابع القلي. يضاف الكاتشب والبندورة والملح والبهار. يضاف الماء ويطهى الخليط حتى تبدأ الصلصة بالغليان والتكتُّف.
- ٦ تضاف المعكرونة المسلوقة والبادنجان المقلى إلى الصلصة. تضاف الجبنة تدريجياً ويحرك الخليط دون توقف حتى تذوب الجبنة. يقدم الطبق فاتراً أو ساخناً مع جبنة البارمازان في طبق جانبي.

«الطبور»

## لحم بعجين أرمني



الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

#### العجينة

- ❖ ملعقة طعام خميرة.
- ❖ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مدقورة.
- ❖ ١/٤ كوب ماء ثالث.
- ❖ ملعقة صغيرة سكر.
- ❖ ٥ أكواب دقيق.
- ❖ ملعقتان طازج مفروم.
- ❖ ملعقة صغيرة زيت ذرة.
- ❖ ملعقة صغيرة ونصف ملح.
- ❖ كوب ونصف كوب ماء.

- ❖ كيلوغرام لحمة مفرومة على نحو متوسط.
- ❖ ٤ إلى ٥ حبات بنودرة حمراء.
- ❖ باقى البقدونس مفروم.
- ❖ ٤ إلى ٥ حبات بندورة حمراء.
- ❖ باقى البقدونس مفروم.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.
- ❖ ملعقة طعام من معجون الفلفل.
- ❖ ملعقتان طعام من معجون البندورة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قلفل أسود.
- ❖ ملعقة طعام من السبع بهارات.
- ❖ ملعقة طعام ملح.

### طريقة التحضير

#### طريقة تحضير الحشوة

تخلط اللحمة مع البندورة المفرومة والبقدونس المفروم والثعناع المفروم والبصل ومعجون البندورة ومعجون الفلفل والقلفل الأسود والبهارات والملح.

#### طريقة تحضير العجينة

- ❶ في وعاء صغير ترش الخميرة في الماء المقطر مع السكر وتترك لمدة ١٠ دقائق تقريباً. ثم تتحرك حتى تذوب تماماً. يوضع المزيج جانباً في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
- ❷ يخلط الدقيق مع الزيت والملح وكوب من الماء في الخليط الكهربائي ويضاف إليه مزيج الخميرة ويزرك جيداً أو تدعك العجينة باليد حتى تتمم تماماً. ويمكن إضافة المزيد من الماء إلى العجينة إذا لزم الأمر.
- ❸ تقطع العجينة وتترك حتى تختمر في مكان دافئ لمدة ساعتين إلى ثلاثة ساعات. في هذا الوقت يتم تدوير خلطة اللحمة للتأكد من تكتها، ويضاف إليها المزيد من التوابل إذا لزم الأمر.
- ❹ تقرص العجينة إلى ٤٤ كمرة تقريباً. ترق كل كمرة عجين فوق سطح مرسوش ببعض الدقيق للحصول على أقراص يقطر ١٥ إلى ٢٠ سم. توضع أقراص العجين في صينية خبز مدهونة بالقليل من الزيت، وتغطى بطبيقة رقيقة من خلطة اللحم (حوالى ملعقتين إلى ثلاثة ملاعق طعام تقريباً) وتخبز بحرارة ٤٠ درجة مئوية.

#### ملاحظة:

- مكونات اللحم بعجين بدبس الرمان هي:
- ❖ كيلوغرام لحمة مفرومة فرماً متوسطاً.
  - ❖ ملعقة طعام من السبع بهارات.
  - ❖ رشة ملح.
  - ❖ ٣ بصلات متوسطة الحجم مفرومة ناعماً جداً.
  - ❖ ١/٤ كوب أو أكثر بدبس رمان.
  - ❖ ١/٤ كوب صنوبر.

#### طريقة التحضير:

- ❶ يخلط اللحم مع الملح والسبع بهارات والبصل وبدبس الرمان والصنوبر وتمد الخلطة فوق أقراص العجين ويضغط عليها بالأصابع حتى تلتتصق بالعجين.
- ❷ تصف أقراص العجين في صينية خبز وتدخل إلى فرن محمى للدرجة ٣٧٥ إلى ٤٠ درجة مئوية (٢٠٠ درجة مئوية) وتخبز حتى يتضخم أسفلها وتصبح هشة.

العصائر >

## شراب الكرز الأسود

الكمية: ٤ أكواب

### المكونات

- ♦ ٤ أكواب ماء بارد جداً.
- ♦ ٨ ملاعق طعام مربى كرز أسود.
- ♦ مكعبات ثلج.

### مربي الكرز

- ♦ كيلوغرام كرز أسود منزوع النوى.
- ♦ ٣/٤ كيلوغرام سكر.
- ♦ ملعقة صغيرة حامض الليمون



### طريقة التحضير

- ١ تخلط ٨ ملاعق طعام من مربي الكرز الأسود مع ٤ أكواب من الماء الشديد البرودة.
- ٢ تضاف مكعبات الثلج ويقدم الشراب بارداً جداً من البراد.

### تحضير مربي الكرز

- ١ يخلط الكرز الأسود مع السكر ويتركه لـ ١٠ إلى ١٢ ساعة في وعاء بلاستيكي، أو طوال الليل.
- ٢ يوضع هذا المزيج في قدر على نار متوسطة حتى تبدأ الفقاعات بالظهور في قطر السكر ويصبح هذا القطر كثيفاً جداً.
- ٣ يضاف حامض الليمون إلى القطر ويخلط معه. يطهى الكل لمدة دقيقتين أو ثلاثة دقائق إضافية، ثم يترك المزيج جانباً ليبرد.
- ٤ يسكب المربي في وعاء زجاجي نظيف ويغطى ويحفظ حتى يحين موعد الاستعمال.

## رقاتات الجبنة بالصينية



لبناني

الكمية: ٨ - ١٢ شخصاً

### المكونات

- ♦ ١/٢ كيلوغرام رقاتات.
- ♦ ٤٠ غ جبنة مجدهلة.
- ♦ ٤٠ غ جبنة عكاوي تشيكية.
- ♦ ٤٠ غ جبنة موزاريلا مبشورة.
- ♦ ٦٠ بصلة بقدونس مفروم.
- ♦ ١/٢ كوب حليب.
- ♦ ٤٠ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
- ♦ ٤٠ ملعقة صغيرة صغيره بهار أسود.
- ♦ ٤٠ ملعقة صغيرة ملح.
- ♦ ٤ بيضات.
- ♦ ١٠٠ غ زبدة مذوبة.
- ♦ ٣ كوب حليب.
- ♦ ٣ كوب سكريما طازجة.

### طريقة التحضير

- ١ لتحضير الحشوة تقطع الجبنة العكاوية والتشيكية إلى شرائح رقيقة وتنقع في الماء للتخلص من ملح الجبنة. تلف شرائح الجبنة بفوطة وتتجفف لمدة نصف ساعة، ثم تهرس في الخليط أو الشوكة وتحلخ مع جبنة الموزاريلا المبشورة والبقدونس والبهار الأبيض.
- ٢ يخفق البيض مع ربع ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود.
- ٣ يخلط الحليب مع الكريما الطازجة والبيض والزبدة المذوبة.
- ٤ يحضر طبق زجاجي مستحلب مقاوم للحرارة. يصب في قعره مقدار نصف كوب من مزيج الحليب المحضر وتصف فوقه طبقة من الرقاتات.. تكرر العملية مجدداً بسكب مقدار ٢ ملاعق طعام كل مرة بين رقاتات العجين حتى تستندن نصف كمية الرقاتات.
- ٥ يسكب مزيج الجبنة فوق العلبة الوسطية ويتابع تكديس الرقاتات حتى الوصول إلى العلبة الأخيرة. يسكب مقدار ربع كوب من مزيج الحليب فوق أعلى الرقاتات ويترك الطبق في البراد ساعتين إلى ثلاثة ساعات حتى تتمتص الرقاتات مزيج الحليب.
- ٦ يخبز الطبق في فرن محمى إلى ٣٥٠ فرنهايت حتى يشقر سطح الرقاتات ويسعها. يخرج الطبق من الفرن ويترك ليترتاح نصف ساعة ثم يقطع إلى مربعات. تقدم الرقاتات فاترة.

## شوربة البصل



فرنسي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٦ إلى ٧ أكواب مرقة لحم.
- ❖ كوب جبنة غروبيير مبشورة.
- ❖ ٣/٤ كوب زبدة بحرارة الغرفة.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام بصل أحمر مقشر ومقطع
- ❖ ١/٢ عليه توست.
- ❖ ملح وفلفل أبيض.
- ❖ إلى جوانح.

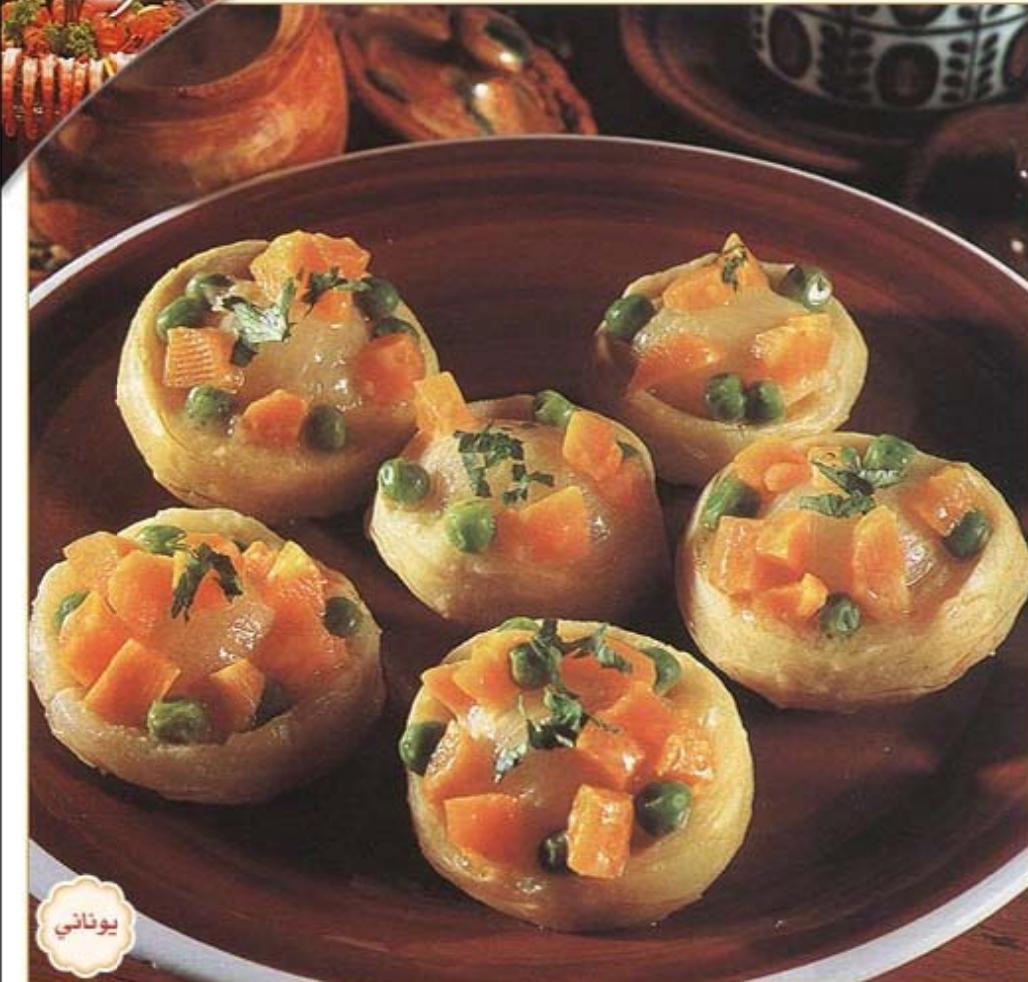
### طريقة التحضير

١ يقشر البصل ويقطع إلى جوانح، ثم يقللى في الزبدة حتى يذبل. يضاف الملح والفلفل الأبيض ويتابع القلي، ثم يضاف الدقيق ويحرك المزيج بملعقة خشبية حتى تفوح رائحة الدقيق اللذيدة.

٢ تضاف مرقة اللحم ويتابع طهو المزيج حتى تكتفى الشوربة قليلاً (أرق من اللين).  
٣ يصب الحساء في أطباق فخارية، وتوضع قطعة أو قطعتان من التوست فوق كل طبق. بعد ذلك ترش جبنة الغروبيير وتدخل الأطباق الفخارية إلى فرن محمى للدرجة ٤٠٠ فرنهايات وتحبز حتى تذوب الجبنة وتطهر الفقاديع على سطح الحساء.

«السلطات»

## أرضي شوكي بالحامض والزيت



يوناني

الكمية: ٨ أشخاص

### المكونات

- ♦ ١/٢ كوب عصير ليمون حامض.
- ♦ ١/٤ كوب زيت زيتون.
- ♦ ملح وفلفل أبيض.
- ♦ ١/٢ كوب بازلاء.
- ♦ ١٢ كعب أرضي شوكي متوسطة، مقشرة.
- ♦ بصلة دائرية صغيرة، مقشرة.
- ♦ ٣ جزرات.

### طريقة التحضير

- ١ توضع أكواب الأرضي شوكي في قدر مع البصل والجزر، وتضاف إليها كمية من الماء تكفي لغمرها.
- ٢ يضاف عصير الليمون الحامض وزيت الزيتون.
- ٣ يرش القليل من الملح والفلفل الأبيض.
- ٤ تغطى القدر وي被打 على نار معتدلة لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة حتى تستوي الأرضي شوكي والبازلاء والبصل والجزر.
- ٥ يقطع الجزر إلى قطع صغيرة جداً، ويخلط مع البازلاء.
- ٦ تصف أكواب الأرضي شوكي في طبق التقديم وتوضع بصلة صغيرة في وسط كل منها.
- ٧ يسكب الجزر والبازلاء فوق الأرضي شوكي وتصب بعض الصلصة قبل تقديم الطبق بمثابة سلطة باردة.

المعكرونة

## بابارديلي بالفطر

وعلى رزقك  
أفضل طبق



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ علبة معكرونة ببابارديلي (باستا على شكل شرائط معلقتا طعام زبدة.
- ❖ عريضة).
- ❖ ١/٤ باقة بقدونس مفرومة.
- ❖ ٢٥٠ غ لحم ديك روبي أو بقر مدخن مفروم.
- ❖ كوبان من الكريما الطازجة للطبخ.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ جبنة بارمزان بشوره للطبقة العلوية.
- ❖ ٣ إلى ٤ حبات فطر سيب مجففة أو مثلجة، مفرومة.

### طريقة التحضير

- ١ تذوب الزبدة في مقلاة ويقلن فيها البصل المفروم حتى يذبل.
- ٢ يضاف اللحم المفروم ويتبع القلي لمدة دقيقةتين إلى ثلاثة دقائق.
- ٣ يضاف الفطر المفروم بعد تذوب الثلج عنه، ويتبع القلي لمدة دقيقةتين إلى ثلاثة دقائق.
- ٤ تسلق المعكرونة في الماء مع ملعقة طعام من الملح و ٣ ملاعق طعام من الزيت.
- ٥ يصفى الماء وتخلط المعكرونة بسرعة مع اللحم المدخن ومزيج الفطر.
- ٦ تضاف الكريما الطازجة وتسخن المعكرونة على النار لبعض دقائق.
- ٧ تسكب المعكرونة في طبق التقديم ويرش فوقها جبنة البارمزان وتقدم ساخنة بعد تزيينها بالبقدونس.

### ملاحظة:

في حال عدم توافر فطر سيب المثلج، يمكن استعمال فطر سيب المجفف المتوفر في علب صغيرة. يجب استعمال ١٠ غرامات أو ١٥ غراماً منه ونقعها في ربع كوب من الماء البارد لمدة ساعة، ومن ثم استعمال الماء أثناء تحضير المزيج أيضاً.

## كبسة السمك



الكمية: ١٠ - ٨ أشخاص

## المكونات

- ♦ كيلوغرام ونصف من فيليه سمك الهامور أو سمك الشعور.
- ♦ حوالى ٦ أكواب ماء.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من حب الهال واللبلاب الأسود والكمون والقرفة والملح.
- ♦ ٣/٤ كوب زبدة مع زيت نباتي أو سمنة.
- ♦ ٥ فصوص ثوم مدقوقة.
- ♦ ٥ بصلات مقطعة إلى جوانح رقيقة.
- ♦ ١/٢ كوب صنوبر مقللي.
- ♦ كوبان من الأرز الأميركي.

## طريقة التحضير

- ١ نقل البصلة في الزيت حتى تذبل، ثم ترفع بواسطة ملعقة ذات ثقوب، يضاف الثوم والتوابل والملح والتمر الهندي ومعجون البندورة إلى الزيت. يطهى الكل معاً لمدة ٥ دقائق.
- ٢ يضاف السمك إلى هذه الصلصة ويطهى حتى يستوي نصف استواء. يرفع السمك من هذه الصلصة ويترك جانبًا.
- ٣ يضاف الماء إلى الصلصة، ويغسل الأرز ويضاف إلى هذا المزيج.
- ٤ حين يستوي الأرز نصف استواء تضاف إليه قطع السمك ويتبع الطهو حتى ينضج السمك والأرز.
- ٥ يسكب الأرز في طبق ويزيّن بالسمك والصنوبر المقللي، ويقدم مع سلطة خضر.

«العصائر»

## كокتيل الفراولة

الكمية: ٢-١ كوب

### المكونات

- ❖ نصف كيلوغرام فراولة.
- ❖ ٥ ملاعق طعام سكر.
- ❖ موزة كبيرة.
- ❖ عسل.
- ❖ ٨ ملاعق طعام قشدة جاهزة.
- ❖ لوز مقشر ومنقوع في الماء.
- ❖ أوراق نعناع طازجة للزينة.



### طريقة التحضير

- ١ تغسل بحبات الفراولة وتجفف بفوطة مطبخ.
- ٢ توضع نصف كمية الفراولة في وعاء وتفرم إلى قطع. يرش فوقها مقدار ملعقتين طعام من السكر وترى جانبًا لمدة نصف ساعة.
- ٣ توضع بقية الفراولة في الخلاد ويضاف إليها موزة مع ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من السكر. يخلط الكل للحصول على هريسة.
- ٤ تحضر أكواب طويلة وجميلة ويسكب مقدار ملعقة طعام من القشدة في أسفل كل كوب.
- ٥ بعد ذلك يسكب القليل من هريسة الفراولة فوق القشدة ويغطي بحبات الفراولة المفرومة.
- ٦ تسكب بعدها طبقة من القشدة ومن ثم يرش اللوز.
- ٧ يصب مقدار ملعقة طعام من العسل فوق القشدة واللوز ويزين كل كوب بأوراق النعناع قبل التقديم.

## طحالات مشوية



لبناني

الكمية: ٤ - ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٦ طحالات غنم.
- ❖ ٦ بقدونس مفروم.
- ❖ ١/٢ ملعقة بهار حلوي.
- ❖ ٨ إلى ١٠ قصوص ثوم مفرومة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ قرن فلفل أحمر حار مفروم.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٢ ملعقة طعام ملح.
- ❖ ١/٢ كوب من الزيت.
- ❖ ملعقة كمون صغيرة.

### طريقة التحضير

- ١ تغسل الطحالات جيداً وتصفى.
- ٢ يفتح شق في وسط كل طحال برأس سكين حاد للحصول على جيب.
- ٣ يخلط البقدونس المفروم مع الثوم والتوايل والجوز واللفلف الحار ونصف كمية الزيت.
- ٤ يحشى جيب كل طحال بهذه الحشوة وتصف الطحالات في صينية.
- ٥ يدهن سطح الطحالات ببقية الزيت قبل خبزها في الفرن لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى تصبح طرية الملمس.
- ٦ يقسم كل طحال إلى قطع صغيرة ويقدم بعد تزيينه بالمزيد من البقدونس.

## شوربة كريما الذرة



صيفي

الكمية: ٣ أشخاص

- |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ملعقتا طعام دقيق.</li> <li>❖ ٤ أكواب مرقة دجاج.</li> <li>❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.</li> <li>❖ علبة ذرة على شكل كريما.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ صدر دجاجة.</li> <li>❖ ٥ أكواب ماء.</li> <li>❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.</li> <li>❖ ملعقة طعام زبدة.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

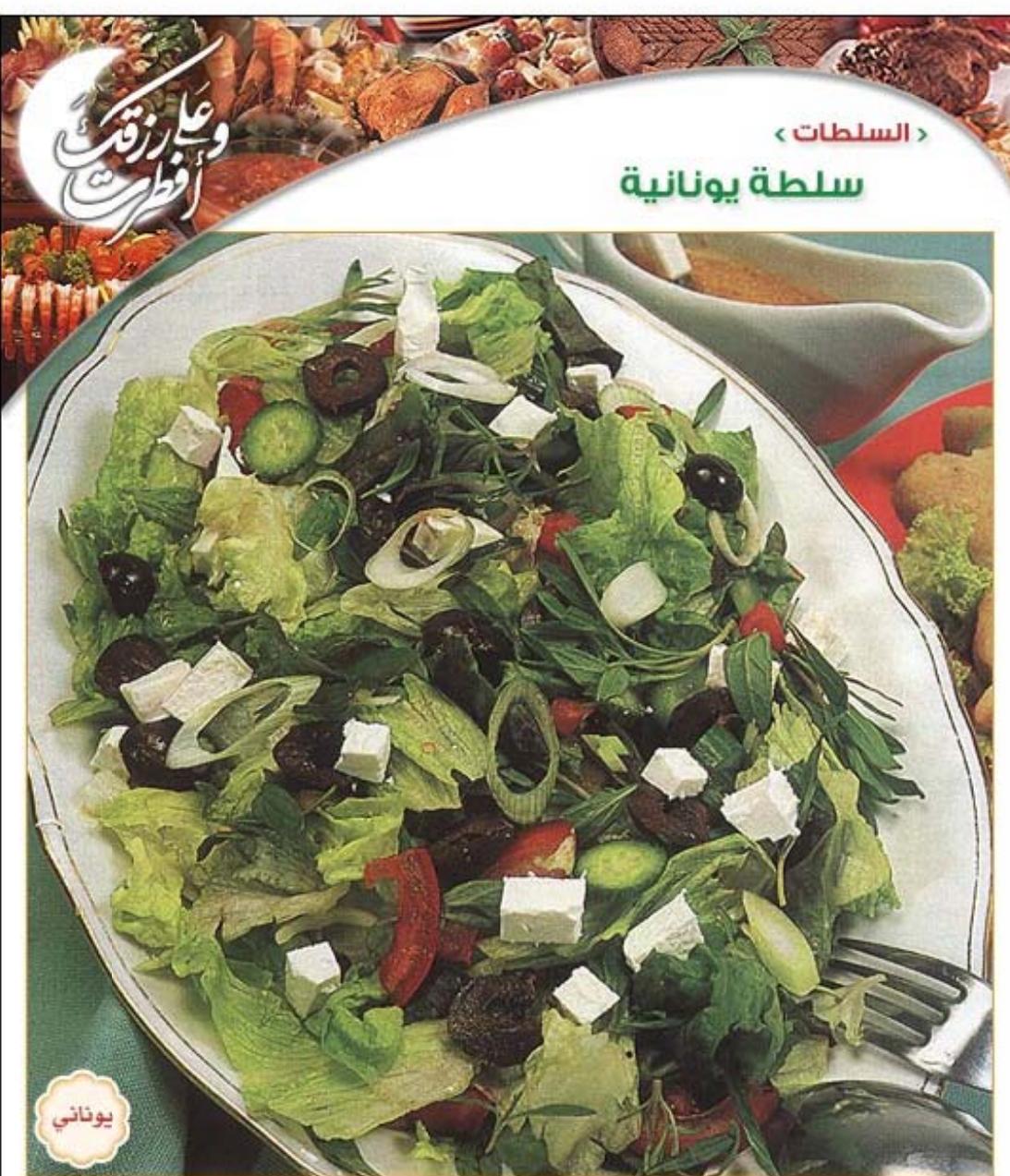
### المكونات

- ❖ صدر دجاجة.
- ❖ ٥ أكواب ماء.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.
- ❖ ملعقة طعام زبدة.

### طريقة التحضير

- ❶ يسلق صدر الدجاجة ويصفى من المرقة ثم يوضع جانباً.
- ❷ تذوب الزبدة في قدر على النار ويقللى فيها البصل. بعد ذلك يضاف الدقيق ويطهى المزيج على نار معتدلة، مع التحريك باستمرار، إلى أن تظهر الفعاقبuk بالكثرة. ترفع القدر عن النار وتضاف المرقة إليها.
- ❸ يسخن الحساء حتى الغليان مع التحريك باستمرار، ويترك يغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يضاف إليه الفلفل وكريما الذرة.
- ❹ يفتحت لحم الدجاج ويخلط مع الحساء ثم يقدم يسخن ويقدم ساخناً.

## سلطة يونانية



يوناني

الكمية: ٤ أشخاص

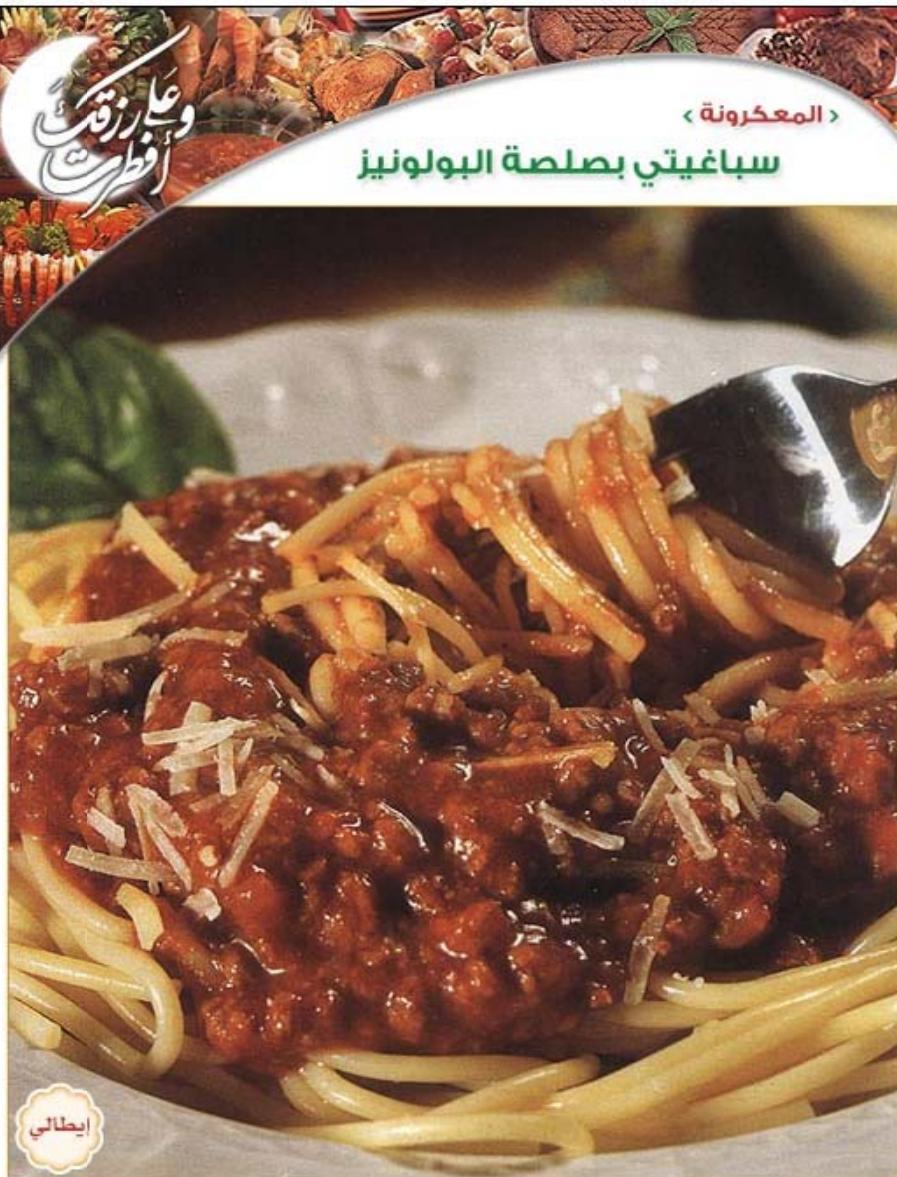
### المكونات

- ❖ ٣ إلى ٤ حبات بندورة.
- ❖ حبّة فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح رقيقة.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام خل.
- ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ❖ ملح.
- ❖ أوريجانو.
- ❖ خسة واحدة مقطعة بشكل متواسط.
- ❖ بصلة واحدة مقطعة إلى جوانح رفيعة.
- ❖ كوب من جبنة الفيتا، مقطعة إلى مكعبات صغيرة.

### طريقة التحضير

- ١ تغسل الخضر جيداً.
- ٢ تقطع البندورة إلى قطع صغيرة، ويضاف إليها الخيار والخس والبصل والأوريجانو والفليفلة الخضراء والزيتون.
- ٣ تتبّل السلطة بزيت الزيتون والخل ويرش فوقها الملح ثم تقلب جيداً.
- ٤ تضاف بعد ذلك جبنة الفيتا المقطعة إلى مكعبات صغيرة.

## سباغيتي بصلصة البولونيز



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ◆ علبة سpagيتي وزنها ٥٠٠ غ.
- ◆ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار أسود.
- ◆ ملعقة ملح صغيرة.
- ◆ جزرتان مفرومتان ناعماً.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ◆ بصلة متوسطة، مفرومة ناعماً.
- ◆ ملعقة صغيرة معجون فلفل أحمر (اختياري).
- ◆ ٣ إلى ٤ حبات بندورة م切رة ومقطعة إلى كوبان صلصة بندورة جاهزة.
- ◆ مكعبات صغيرة.
- ◆ ملعقتا طعام حبق يابس أو ١٥ ورقة حبق أخضر مفرومة.
- ◆ ملعقتا طعام معجون بندورة.
- ◆ ١/٤ كوب زيت نباتي.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت في قدر ويقللى فيه البصل حتى يذبل. تضاف اللحمة والملح والتوايل والحبق ويتابع القلي مع التحرير بملعقة خشبية.
- ٢ يضاف الجزر والبندورة ومعجون البندورة ومعجون الفلفل الأحمر وصلصة البندورة. يطهى المزيج على نار خفيفة ليتحول إلى صلصة حمراء.
- ٣ تملاً القدر حتى تصفها بالماء، وتضاف إليها ملعقة طعام من الملح وملعقتا أو ثلاثة ملاعق طعام من الزيت. حين يبدأ الماء بالغليان تضاف السpagيتي وتسلق حتى تصبح طرية عند لمسها بطرف الإصبع.
- ٤ تصفى السpagيتي من الماء في مصفاة من دون غسلها بالماء البارد.
- ٥ تخلط السpagيتي مع الصلصة وترش فوقها جبنة البارميزان وتقدم ساخنة.

## كوسى باللبن



لبناني

الكمية: ٦-٥ أشخاص

### المكونات

- ١ كيلوغرام كوسى صغيرة الحجم.
- ٢٥٠ غ لحمة مفرومة فرماً متواسطاً.
- ٣ كوب ونصف الكوب من الأرز المصري.
- ٤ ملعقة صغيرة ملح.
- ٥ ملعقة صغيرة بهار.
- ٦ ملعقة صغيرة قرفة.
- ٧ رشة من خيوط الزعفران.
- ٨ ماء طهوة الكوسى.
- ٩ ماء طهوة اللحم.
- ١٠ ملعقتان طعام دقيق ذرة أو نشاء.
- ١١ ملعقة أو ملعقتان طعام نعناع يابس.
- ١٢ فصوص ثوم مدقوق مع رشة ملح.
- ١٣ كيلوغرام ونصف لبن.
- ١٤ ملعقة صغيرة بقدار رشة طبخ.

### طريقة التحضير

- ١ تغسل حبات الكوسى وتتجفف، ثم تقطع رؤوسها وتغممس الرؤوس في الملح وتترك جانبًا لمدة ١٠ دقائق.
- ٢ تنقز حبات الكوسى بعناية بواسطة المغرفة للتخلص من كل لها.
- ٣ يغسل الأرز جيداً وتضاف إليه اللحمة المفرومة مع الملح والبهار والقرفة وخيوط الزعفران والسمنة أو الزيت وبعض الماء. تخلط المكونات مع بعضها للحصول على حشوة دقيقة.
- ٤ تحشى حبات الكوسى بعناية حتى ثلاثة أرباعها ويترك مجال للأرز لأنه ينتفخ أثناء الطهو.
- ٥ تطهى حبات الكوسى قليلاً في الماء المغلي، ويضاف الملح إذا لزم الأمر في نهاية عملية الطهو.
- ٦ يضاف أيضاً الثوم والنعناع إلى الماء.
- ٧ يذوب دقيق الذرة أو النشاء في القليل من الماء ثم يضاف إلى اللبن. يخفق اللبن جيداً بواسطة المixer ليصبح ناعم القوام.
- ٨ تضاف حبات الكوسى المحشوقة جزئياً إلى اللبن ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى تستوي الكوسى وينكشف اللبن قليلاً.
- ٩ إذا كان اللبن سميكاً جداً، يستعمل القليل من ماء طهوة الكوسى لترقيقه.

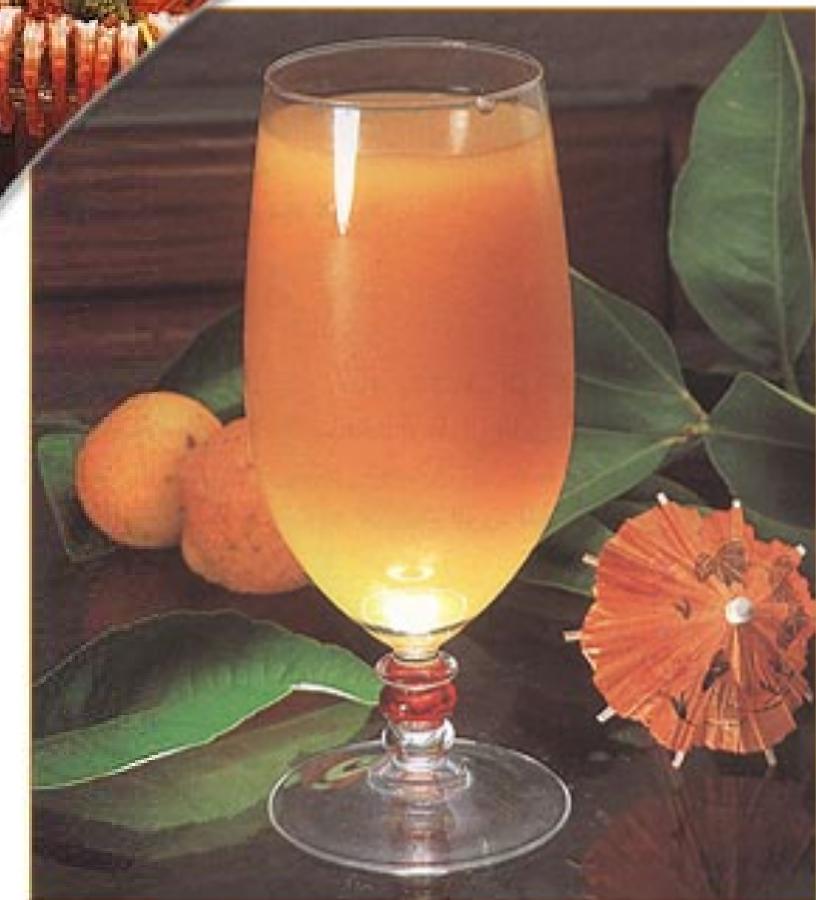
العصائر >

## شراب البرتقال

الكمية: ٤ أكواب

### المكونات

- ❖ كيلوغرام برتقال للعصير.
- ❖ ١/٤ كوب سكر.
- ❖ كوب صودا البرتقال أو صودا الليمون الحامض.
- ❖ مكعبات ثلج مطحونة.
- ❖ بضعة قطرات من ماء الزهر.



### طريقة التحضير

- ١ تغسل حبات البرتقال وتعصر.
- ٢ يخلط عصير البرتقال مع صودا البرتقال أو الليمون الحامض وماء الزهر ومكعبات الثلج.
- ٣ يسكب الشراب في أكواب ويقدم بارداً.