

## متبل الباذنجان



لبناني

الكمية: ١-٢ شخص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

١. يوخز رأس الباذنجان بشوكة في عدة أماكن، ثم يلف بورقة المنيوم ويشوى على الغاز في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت لمدة ساعة تقريباً أو حتى يستوي تماماً ويصبح طرياً من الداخل ومشوياً من الخارج.
٢. يبرد رأس الباذنجان قليلاً ثم يقشر تحت ماء الحنفية 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.

## شورية العدس



لبناني

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوبان عدس أحمر مجروش.
- ❖ ١/٤ كوب أرز مصري.
- ❖ ٥ إلى ٦ أكواب ماء أو مرقعة دجاج.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة خشناً.
- ❖ بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ ملعقة طعام زبدة.
- ❖ كلعقة طعام كمون.
- ❖ 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 مرقعة الدجاج.
- ٢ يضاف بعدها الملح والبصلة المفرومة خشناً والكمون 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 وتقلي فيه البصلتان المفرومتان حتى تشقران.
- ٥ تضاف البصلة المقلية مع الزيت النباتي إلى الشورية.
- ٦ يتم تذوق الشورية ويضاف الملح أو الكمون إذا لزم الأمر، ثم يسكب الحساء في أطباق ويزين بالبصل ويقدم مع مكعبات الخبز المحمص أو المقلية وشرائح الليمون الحامض.



لبناني

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

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

### 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.



## المعكرونة لازانيا باللحمة

إيطالي

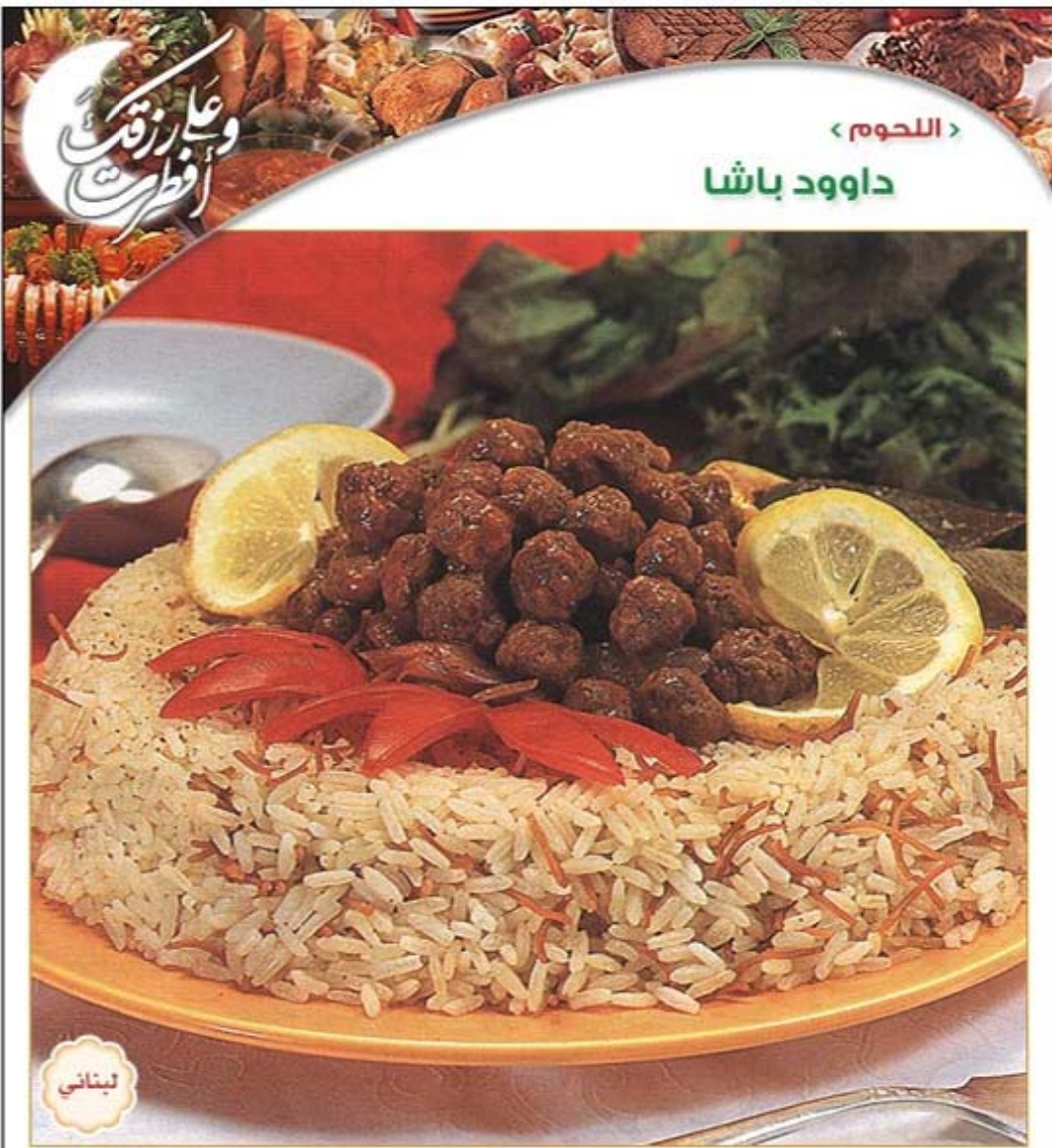
الكمية: ٥ أشخاص

### المكونات

- ١/٢ كلغ من ألواح اللازانيا الجاهزة.
- صلصة اللحمية
- رأس بصل متوسط الحجم، مفروم.
- ٤ ملاعق طعام زبدة.
- جزرة مفرومة.
- عرق كرفس مفروم.
- ١/٢ كلغ لحم بقر مفروم.
- ١/٢ كلغ صلصة بندورة جاهزة.
- ملعقة طعام معجون بندورة.
- ملح وبهار حسب الرغبة.
- ١/٢ كوب ماء.
- ورقتا غار.
- ١/٢ ملعقة صغيرة حبق.
- الصلصة البيضاء
- ٣ ملاعق طعام دقيق.
- ٣ ملاعق طعام زبدة.
- ٣ أكواب حليب.
- ملح.
- كوبيا جبنة (كوب ريكوتا مع كوب موزاريلا).
- ١/٢ كوب جبنة بارميزان.

### طريقة التحضير

- ١ تذوب الزبدة في قدر معدنية عميقة، ويقلّى فيها البصل سوتيه (قلي سريع) لمدة ١٠ دقائق.
- ٢ يضاف الجزر والكرفس ويقلّيان بشكل سريع لمدة ١٠ دقائق أخرى. تضاف اللحمية المفرومة وتحرك بملعقة خشبية للتفريق بين قطعها وتقلّى سوتيه لعشر دقائق أخرى. تضاف مع التحريك صلصة البندورة الجاهزة ومعجون البندورة والملح والبهار. تترك الخلطة تغلي على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يضاف إليها الماء وأوراق الغار والحبق الحلو. يتابع التسخين برفق حتى تتعقد الصلصة، تزال أوراق الغار وتترك جانباً.
- ٣ لتحضير الصلصة البيضاء، يقلّى الدقيق بشكل سريع مع الزبدة في قدر صغيرة. يضاف الحليب تدريجياً مع التحريك المستمر للحصول على صلصة تشبه الكريما وتملح الصلصة حسب الرغبة.
- ٤ تسقط ألواح اللازانيا في قدر تحتوي على ماء مغلي مملح وتترك لمدة ٧ دقائق، ثم ترفع من القدر بواسطة ملعقة مثقبة وتوضع داخل مصفاة تحت ماء بارد جار.
- ٥ تصفى ألواح اللازانيا من الماء على فوطه مطبخ.
- ٦ لتطبيق اللازانيا، تدهن صينية فرن أو صينية بيركس بقليل من الزيت، ثم تصف عليها طبقة واحدة من ألواح اللازانيا وتغطى أولاً بقليل من صلصة اللحمية وصلصة الكريما (الصلصة البيضاء) وبعد ذلك تغطى بطبقة من جبنة الريكوتا والموزاريلا مع جبنة البارميزان المبشورة. يتابع الأمر حتى تنفذ كافة المكونات. في النهاية تجلّ اللازانيا بطبقة من جبنة الموزاريلا.
- ٧ تدخل صينية اللازانيا إلى فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت وتخبز لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً حتى تبقّى الجبنة وتذوب. تقطع اللازانيا إلى مربعات وتقدم ساخنة.



« اللحم »

## داود باشا

لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ تخلط اللحمية مع الصنوبر ومعجون البندورة والملح والفلفل والبهار الحلو والفلفل الأحمر.
- ٢ تقررص خلطة اللحمية إلى كرات صغيرة بحجم حبات الكرز.
- ٣ يقطع البصل إلى جوانح رقيقة.
- ٤ يحمى الزيت ويقلّى فيه البصل حتى يذبل ثم يرفع من المقلاة. ويحتفظ بزيت القلي.
- ٥ تقلّى كرات اللحم في المقلاة نفسها حتى تحمر ثم تضاف إليها جوانح البصل وقشرة الليمون الحامض.
- ٦ تضاف صلصة البندورة ويطهى المزيج على نار متوسطة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. تطفأ النار وتترك القدر جانباً. يقدم الأرز المفضل إلى جانب الداود باشا.

## كوكتيل الأفوكادو والفراولة

الكمية: ٣ أكواب

### المكونات

#### كوكتيل الأفوكادو

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

#### كوكتيل الفراولة

- ❖ كوب من الفراولة مغسولة ومضرومة.
- ❖ 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 مقشرة ومقطعة إلى شرائح.
- ❖ ملعقة طعام عسل.
- ❖ حبتا مانغا أو دراق مقطعتان إلى شرائح.



### طريقة التحضير

#### تحضير كوكتيل الأفوكادو

يهرس الأفوكادو مع الموز والحليب والسكر أو العسل في الخلاط للحصول على مزيج كثيف.

#### تحضير كوكتيل الفراولة

تخلط الفراولة مع الموز والحليب والسكر أو العسل في الخلاط للحصول على مزيج كثيف.

#### طريقة إعداد الكوكتيل

١ يسكب في البداية قسم من كوكتيل الأفوكادو في الكوب، وتصف فوقه بضعة شرائح من الكيوي.

٢ يسكب بعدها قسم من كوكتيل الفراولة وتصف فوقه شرائح المانغا أو الدراق.

٣ تسكب أخيراً القشدة الجاهزة، ويزين الكوب بالفراولة والكيوي والأناناس ويسكب فوقه العسل.

## كرات التونة



عالمي

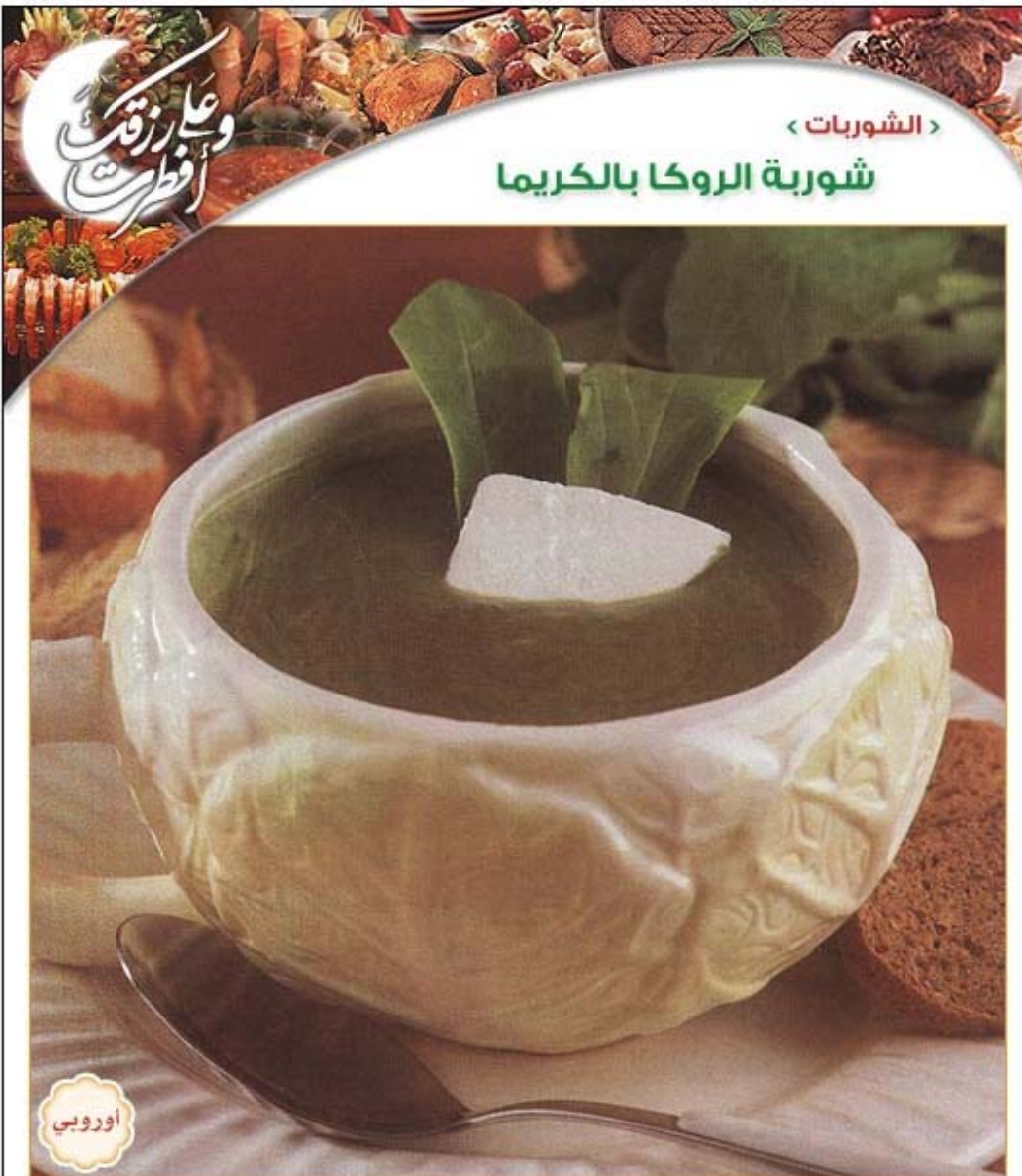
الكمية: ٥ - ٦ أشخاص

### المكونات

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

### 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 وتقلي فيه كرات التونة ثم تقدم مع شرائح الليمون الحامض وصلصة التارتار.



الشوربات >

## شوربة الروكا بالكريما

أوروبي

الكمية: ٢-٣ أشخاص

### المكونات

- ❖ باقتان من الروكا المتخلطة والمغسولة والمضرومة.
- ❖ ١/٢ كوب كريما طازجة.
- ❖ بصلة متوسطة مضرومة ومقلية في ملعقة طعام
- ❖ ١٠٠ غ جبنة ماعز مقطعة إلى قطع صغيرة.
- ❖ من الزبدة.
- ❖ ٤ أكواب مرقة دجاج.
- ❖ ملعقة طعام دقيق مع ملعقة طعام زبدة.

### طريقة التحضير

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

## سلطة الشمندر والروكا



عالمي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ♦ باقتا روكا منظفتان ومغسولتان ومجففتان.
- ♦ حبثا شمندر مغسولتان ومسلوقتان ومقطعتان إلى مكعبات.
- ♦ عصير ١/٢ ليمونة حامضة.
- ♦ ملعقة طعام خل بلسمي.
- ♦ ملح.
- ♦ فص ثوم مدقوق.
- ♦ ١/٤ كوب زيت زيتون.

### طريقة التحضير

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



المعكرونة >

## أعشاش معكرونة باللحمة



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ علبه سباغيتي.
- ❖ ٢٥٠ غ لحم مفرومة.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار.
- ❖ حبة فليفلة خضراء، متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ حبة فليفلة حمراء، متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ حبّا بندورة، متوسطة الحجم مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ حبة جزر متوسطة مسلوقة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام سمينة نباتية.
- ❖ جينة بارميزان مبشورة.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت أو السمينة النباتية في قدر، ويقلّى فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه اللحم والملح ويطهى الخليط حتى يتغير لون اللحم. تضاف التوابل والفليفلة الخضراء والحمراء والبندورة والجزر والفلفل الأحمر ومعجون البندورة. يطهى الخليط على نار متوسطة حتى تتكثف الصلصة. تغطى القدر وتترك جانبا.
- ٢ يسخن الماء في قدر أخرى مع الملح وملعقة طعام من زيت الزيتون. حين يبدأ الماء بالغليان تضاف إليه المعكرونة وتسلق حتى تستوي نصف استواء.
- ٣ تصفى المعكرونة من الماء وتحول إلى أشكال أعشاش بواسطة ملعقة خشبية. تصف أعشاش المعكرونة في صينية التقديم، وتغطى بحشوة اللحم.
- ٤ ترش جينة البارميزان على الأعشاش.



سوري

## الكبة كبة لبنية

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

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

### حشوة التحبيقة

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

### طريقة التحضير

- ١ لتحضير الحشوة، يحمر الصنوبر قليلاً على النار بملعقة سمونة ثم تضاف إليه البصلة واللحمة المفرومة والبهار والملح وتقلي حتى تستوي اللحمة.
- ٢ في وعاء كبير يخلط البرغل المغسول والمصفى مع السميد والبصل المبشور والملح واللحمة ومعجون الفلفل في حال استعماله. تدعك عجينة الكبة بالأصابع المبللة بالماء البارد، ويضاف إليها بعض الماء حتى تصبح دبكة وأكثر طراوة.
- ٣ تقررص الكبة إلى كرات أصغر من حبات الجوز، ويحشى كل قرص بالحشوة.
- ٤ تسلق أقراص الكبة المحشوة في مرقة اللحمة حتى تطفو على السطح.
- ٥ يصفى اللبن بواسطة مصفاة شريط ويضاف إليه مقدار ملعقة طعام ونصف نشاء مذوبة بثلاثة أرباع كوب ماء. يوضع اللبن في قدر ويطبخ على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يغلي. وعندما ينفور اللبن تخفف النار ويتابع التحريك لمدة دقيقتين.
- ٦ يسقط اللبن فوق أقراص الكبة ومرقة اللحمة ويترك ليغلي قليلاً على نار خفيفة.
- ٧ يقلى الثوم المدقوق مع الكزبرة في مقدار ملعقة طعام من السمونة أو الزبدة ثم تضاف هذه التتبيلة إلى اللبن. ويتابع طهو اللبن لمدة دقيقة إضافية.
- ٨ يرش النعناع اليابس ويقدم الطبق ساخناً.

## شراب الورد

المكونات الكمية: ٢ - ٣ 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 الاثنان جيداً.
- ٥ يقدم الشراب مع الصنوبر المنقوع في الماء (اختياري).



المقبلات

## رقاقات بالجبنه



شرقي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ نصف كيلوغرام رقائق جاهزة على شكل مثلثات.
- ❖ بيضة واحدة مع نصف ملعقة طعام دقيق.
- ❖ ٢٥٠ غ جبنة عكاوي تشيكية.
- ❖ ٢٥٠ غ جبنة مجدولة.
- ❖ ١/٤ باقة لقدونس مغسولة ومفرومة.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
- ❖ زيت لقلي الرقائق.

### طريقة التحضير

- ١ تقطع جبنة العكاوي والجبنة المجدولة إلى شرائح ثم تنقع في الماء البارد. يغير ماء النقع كل نصف ساعة للتخلص من فائض الملح. تصفى الجبنة من الماء.
- ٢ تلف شرائح الجبنة بفضولة وتحفظ جانبا لمدة ساعة كاملة. تهرس بعدها الشرائح بالشوكة لتتحول إلى فتات ناعم. يضاف إليها البيضة والدقيق والبقدونس والبهار الأبيض. يخلط المزيج للحصول على الحشوة.
- ٣ يحشى كل مثلث عجين بمقدار ملعقة طعام من حشوة الجبنة ويلف مثل السبرينغ رولز. تلصق الرقائق بمعجون محضر من مزيج الماء والدقيق الكثيف مثل اللبن.
- ٤ يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتقلي فيه رقائق الجبنة حتى تشقر، ثم ترفع بملعقة ذات ثقب وتصفى من فائض الزيت على محارم المطبخ الورقية.
- ٥ تقدم هذه الرقائق بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

ملاحظة:

يمكن حفظ الرقائق في الثلاجة بعد وضعها في علب مغطاة أو لفها بورق النايلون اللاصق. تقلى الرقائق المجلدة مباشرة في الزيت الساخن وهي لا تزال مجلدة.

مجموعة لفلبي سمايل

lovely0smile.com

## شوربة الخضر الموسمية



لبناني

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٨ أكواب من مرققة الدجاج.
- ❖ حبّا كوسى، مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ حبّا بطاطا مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ جزرتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ككوب من زهيرات القرنبيط.
- ❖ ككراث مقطّع إلى شرائح.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام زبدة.
- ❖ فلفل أسود وملح إذا لزم الأمر.

### طريقة التحضير

- ١ تسخن المرققة في قدر وتضاف إليها الخضر وتطهى حتى تستوي.
- ٢ تضاف الزبدة ويعدل الملح والفلفل حسب الذوق.
- ٣ يقدم الحساء ساخناً مع الخبز المحمص.

ملاحظة:

يمكن تحضير هذا الحساء باستخدام أي خضرة موسمية.



لبناني

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٨ لسانات غنم.
- ❖ ماء وملح.
- ❖ قرن فلفل حر، 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 متوسطة الحجم.
- ❖ ٣ حبات هال كاملة.
- ❖ ٧ إلى ٨ حبات فلفل حلو.
- ❖ ١/٢ كوب بقدرونس 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 الحجم وملح وورقة غار وحبات الهال والفلفل الحلو، وتسلق في طنجرة ضغط لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة.
- ٢ ترفع اللسانات من القدر وتقشر وهي لا تزال ساخنة، على أن يبدأ التقشير من الجهة السميكة.
- ٣ يقطع كل لسان أفقياً إلى نصفين، وتصف قطع اللسانات في طبق التقديم، ويرش فوقها زيت الزيتون والثوم والفلفل الحر المفروم وعصير الليمون الحامض والملح. يزين الطبق بالبقدرونس ويقدم كنوع من المقبلات.

## معكرونة بالسبانخ واللحمة



عالمي

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ علبة معكرونة سباغيتي ٥٠٠ غ.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام سبانخ مفرومة.
- ❖ ٢٥٠ غ لحمة مفرومة.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.
- ❖ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل.
- ❖ ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة أو ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ حبّتا بندورة متوسطتا الحجم، مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ١/٢ كوب جبنة بارميزان مبشورة.

### طريقة التحضير

- ١ تسخن الزبدة أو الزيت في مقلاة ويقلى فيها البصل حتى يذبل.
- ٢ تضاف اللحمة ويتابع القلي، ثم يضاف معجون البندورة والتوابل والملح ومعجون الفلفل.
- ٣ تضاف السبانخ ويتابع الطهو، تضاف بعدها مكعبات البندورة ويطهى المزيج معاً حتى نحصل 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 كيلو غرام ونصف.
- ❖ ٢٥٠ غ لحم غنم أو بقر مفرومة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة كبش قرنفل.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة كمون.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة خولنجان (توابل سعودية).
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة زعفران.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة هال.
- ❖ بصلة متوسطة، مفرومة.
- ❖ ١/٤ كوب لوز مقلي.
- ❖ ١/٤ كوب صنوبر مقلي.
- ❖ ١/٤ كوب زبيب (اختياري).
- ❖ كوب أرز مصري مغسول ومصفى.
- ❖ ٤ ملاعق طعام زيت.
- ❖ ملعقة طعام زبدة أو سمنة.
- ❖ كوب ماء لطفو الأرز.
- ❖ كوب لبن أو مايونيز أو كريما طازجة.

### طريقة التحضير

- ١ يوضع البصل المفروم في الزيت والزبدة ويقلى لبضعة دقائق. تضاف إليه اللحم المفرومة والأرز ويتابع القلي.
- ٢ يضاف الماء والملح، ويطهى محتوى القدر على نار متوسطة حتى يمتص الأرز كل الماء.
- ٣ تضاف التوابل والمكسرات، ويخلط المزيج للحصول على حشوة الدجاجة.
- ٤ بعد حشو الدجاجة، يخاطم الشق المفتوح في الدجاجة بواسطة الإبرة والخيط، وتربط ساقا الدجاجة معاً.
- 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 ورقتي غار وعود كرفس وآخر قرفة ويضع حبات هال.
- ٦ تغطى الصينية بورقة الألمنيوم وتدخل إلى الفرن وتشوى حتى تستوي نصف استواء. تزال ورقة الألمنيوم وتسقى الدجاجة بعصارتها ويتابع الشوي حتى تحمر 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.

## 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 حلبيه مع السلطة



سوري

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

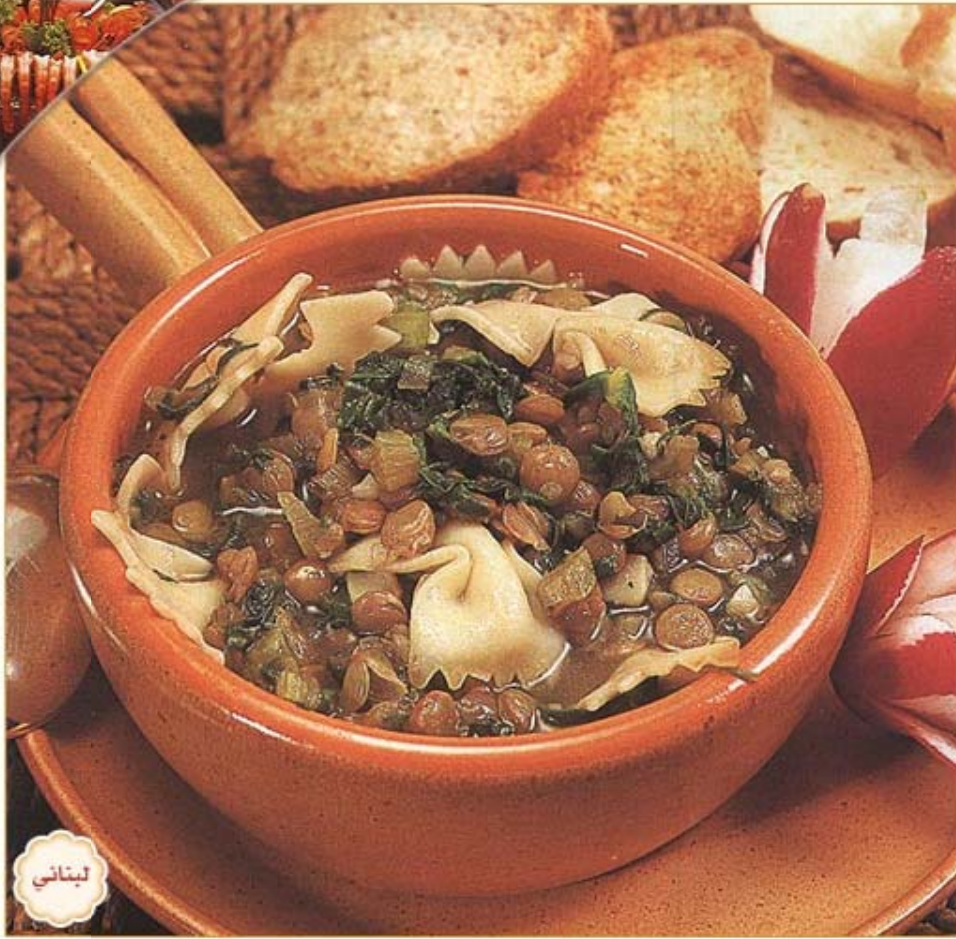
- ❖ كيلو غرام لحم غنم هبرة (لوازق) مدقوقة.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ملعقة طعام من معجون الفلفل.
- ❖ بصلة صغيرة مبشورة.
- ❖ رشة تاوبل خاصة بالكبة النية (حبق وبهار ومردقوش).
- ❖ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو.
- ❖ كويان من البرغل الأبيض الناعم مغسول ومصفى.
- ❖ كمية كافية من الماء لدعك الكبة.
- ❖ السلطة
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً.
- ❖ حبثا بندورة مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ١/٢ باقة بقادونس مفرومة.
- ❖ بضعة أوراق نعناع.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ صنوبر

### طريقة التحضير

- ١ يغسل البرغل ويصفى.
- ٢ تخلط لحم الكبة مع البرغل ومعجون الفلفل الأحمر والفلفل الحلو ورشة من بهارات الكبة، ويرش الملح حسب الرغبة.
- ٣ تدعك الكبة بالأصابع المبللة بالماء ويضاف إليها بعض الماء إذا لزم الأمر لتطرى أكثر.
- ٤ تقررص الكبة بالأصابع للحصول على قطع صغيرة (لقمة 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 والبقادونس والنعناع والصنوبر ويرش فوقها القليل من الملح وتخلط جيداً.



لبناني

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

#### المكونات

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

#### طريقة التحضير

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

ملاحظة:

يمكن استبدال النودلز بحبتي بطاطا مقطعتين إلى مكعبات صغيرة ومسلوقة في الحساء.

## سلطة الخيار مع الروكا



عالمي

الكمية: ٣ أشخاص

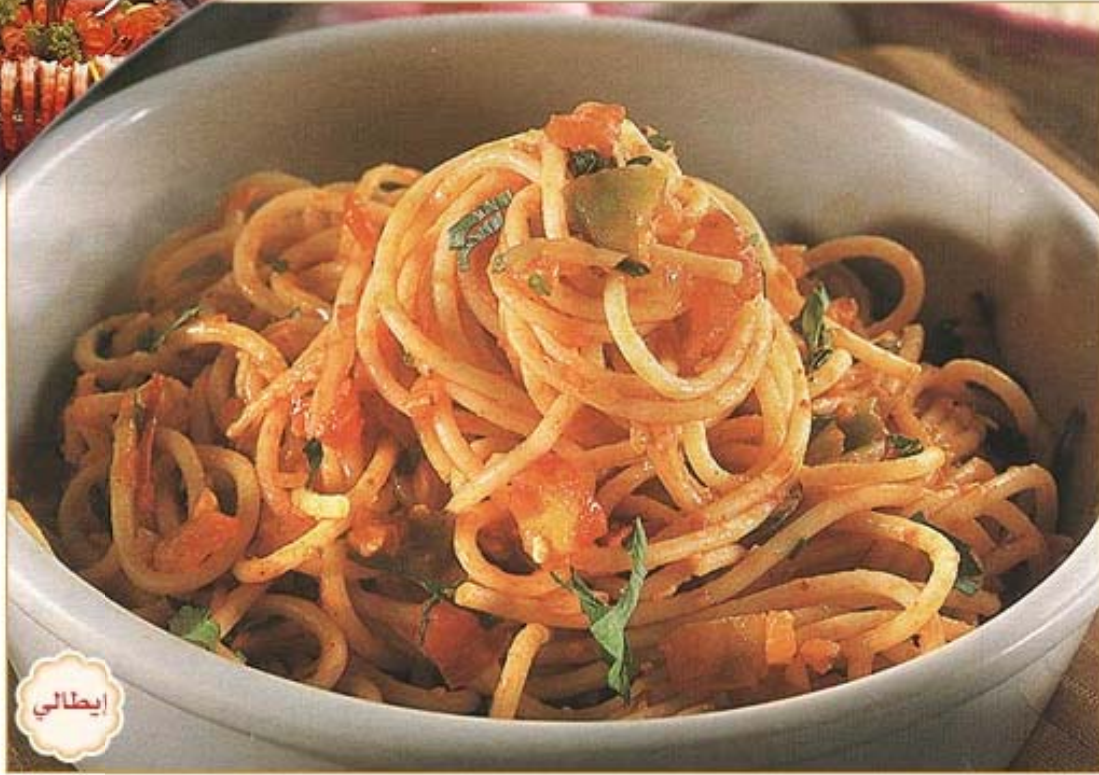
### المكونات

- ٤ حبات خيار.
- ٣ ملاعق طعام زيت زيتون.
- باقية روكا.
- ٣ فصصوص ثوم.
- ملعقتا طعام من الشبث الطازج المفروم.
- رشة ملح.
- ٢/٣ كوب لبن عادي.
- ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض الطازج.
- فلفل أبيض.

### طريقة التحضير

١. تقشر حبات الخيار وتقطع إلى شرائح رقيقة. تصف الشرائح في طبق مسطح ويرش فوقها القليل من الملح، ثم يمال الطبق للتخلص من الماء الفائض وتترك شرائح الخيار جانبا لمدة ساعة تقريبا.
٢. يبدق الثوم في وعاء صغير ويضاف إليه اللبن وعصير الليمون الحامض والشبث والملح والفلفل الأبيض. تخلط المكونات مع بعضها حتى تمتزج جيدا، يضاف إليها الزيت ويحرك المزيج بقوة ليختلط جيدا.
٣. تصف أوراق الروكا في طبق التقديم.
٤. توضع شرائح الخيار المصفاة في وعاء سلطة وتسكب فوقها الصلصة وتقلب برفق.
٥. تصب سلطة الخيار فوق أوراق الروكا.
٦. توضع السلطة في البراد لمدة ساعة تقريبا حتى تتشبع بالنكهات، ثم تقدم.

## معكرونة بالفطر والفليفلة



إيطالي

الكمية: ٤ أشخاص

المكونات

- ❖ علبة معكرونة ٥٠٠ غ.
- ❖ ١/٢ حبة فليفلة خضراء مفرومة.
- ❖ ٥ فصوص ثوم مدقوقة مع ١/٤ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٤ كوب زيت زيتون.
- ❖ ٦ حبات بندورة حمراء مقشرة ومفرومة ناعماً.
- ❖ ١/٢ كوب فطر مفروم مصفى من الماء.
- ❖ ١/٢ كوب جبنة بارميزان.
- ❖ ١/٢ حبة فليفلة خضراء مفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب زيتون.
- ❖ ١/٢ كوب جبنة بارميزان.
- ❖ ١/٢ حبة فليفلة خضراء مفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب زيتون.
- ❖ ١/٢ حبة فليفلة خضراء مفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب جبنة بارميزان.
- ❖ ١/٢ حبة فليفلة خضراء مفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب زيتون.
- ❖ ١/٢ حبة فليفلة خضراء مفرومة.

طريقة التحضير

- ١ يحمى زيت الزيتون في المقلاة ويقلى فيه الثوم والبصل حتى يذبل. تضاف البندورة المفرومة والفليفلة الخضراء والحمراء والفطر. ويقلى المزيج معاً.
- ٢ يضاف معجون البندورة والتوابل والملح للحصول على صلصة حمراء.
- ٣ قبل موعد الأكل بعشر دقائق، تسلق المعكرونة في الماء الساخن مع ملعقتي 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 أريد استعمالها كسلطة باردة.



## « اللحم » المنسف

أردني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام لحمة موزات مع عظامها.
- ❖ ١/٢ كيلو غرام لبن زبادي.
- ❖ قطعة لبن جميد بحجم حبة الكريب فروت الصغيرة.
- ❖ ملح حسب الحاجة لأن اللبن الجميد يحتوي على الملح.
- ❖ ١/٢ كوب لوز مقشر.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر.
- ❖ رغيفا خبز مرقوق.
- ❖ كوكبا أرز مصري.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من الزعفران.

### طريقة التحضير

- ١ ينقع اللبن الجميد في الماء طوال الليل حتى يطرى. يصفى الماء منه ويهرس اللبن في الخلاط للتخلص من الكتل.
- ٢ يصفى الجميد عبر منخل رفيع للتخلص من الحبيبات الصغيرة.
- ٣ يخفق لبن الزبادي بالمخفقة ويضاف إليه الجميد المهروس. يوضع مزيج اللبن في قدر.
- ٤ تغسل اللحمية 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 والآخر بملعقة خشبية لتفادي احتراقه.
- ٦ يطهى المنسف حتى تستوي اللحمية.
- ٧ يقلل اللوز والصنوبر في الزيت حتى يشقرا، ثم يرفعان من المقلاة ويوضعان فوق محارم المطبخ الورقية.
- ٨ يغسل الأرز ويضاف إلى نفس الزيت المستعمل لقللي اللوز والصنوبر. يقلل الأرز لبضع دقائق ثم تضاف إليه أربعة أكواب من الماء المغلي مع التوابل، ويتابع الغلي.
- ٩ تخفف النار ويتابع سلق الأرز لمدة ٣٠ دقيقة حتى يمتص كل الماء. بعد ذلك يترك الأرز ليرتاح مدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ثم يحرك بالشوكة. تغطي القدر وتترك جانبا.
- ١٠ يمد خبز المرقوق في أسفل صينية تقديم قطرها ٣٥ سم ولها حواف بارتفاع ٤ أو ٥ سم.
- ١١ يسكب جزء من الأرز فوق الخبز ويوزع فوقه مزيج اللبن واللحم.
- ١٢ بعد ذلك يوضع المزيد من الأرز ويسكب فوقه المزيد من مزيج اللحم واللبن. يترك الطبق حتى يمتص المرقق بحيث لا يكون جامدا ولا غارقا في اللبن.
- ١٣ يزين الطبق باللوز والصنوبر المقليين، ويقدم اللبن المتبقي في وعاء جانبي مع الأرز.

## شراب التفاح

الكمية: ٢ - ٣ أكواب

### المكونات

- ٤ تفاحات صفراء.
- كوب عصير أناناس.
- حبّتا تفاح أحمر



### طريقة التحضير

- ١ تقشر التفاحات الصفراء والحمراء وتنزع 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 مباشرة بعد تحضيره وإلا يتغير لونه ويسود.



لبناني

الكمية: ١ - ٢ شخص

### المكونات

- ❖ بصلة كبيرة مقطعة إلى جوانح.
- ❖ ١/٤ كوب صنوبر.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ ١/٢ كوب طحينة.
- ❖ 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 الطحينة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.

### طريقة التحضير

- ١ يقلى الصنوبر في الزيت حتى يشقر، ثم يصفى ويوضع جانبا.
- ٢ يقطع البصل إلى جوانح ويقلى في نفس الزيت حتى يذبل ويستوي. يرفع البصل من المقلاة ويصفى.
- ٣ تقلى شرائح السمك في الزيت نفسه.
- ٤ ترقق الطحينة بالماء ويضاف إليها الملح وعصير الليمون الحامض للحصول على صلصة أقل كثافة من اللبن.
- ٥ يضاف البصل والسمك إلى الصلصة ويخلط المزيج جيدا 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



فرنسي

الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- ♦ رأس قرنبيط صغير.
- ♦ حبة بطاطا متوسطة الحجم.
- ♦ ملح وفلفل أبيض.
- ♦ نصف كوب من الكريما الطازجة.
- ♦ ٤ أكواب من مرقّة الدجاج.

### طريقة التحضير

- ١ يقسم رأس القرنبيط إلى زهيرات صغيرة تغسل وتصفى.
- ٢ تقشر حبة البطاطا وتقطع إلى قطع صغيرة.
- ٣ يعلّى القرنبيط والبطاطا في مرقّة 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 وتضاف إليهما الكريما الطازجة وتسخن لكن من دون أن تغلي. يضاف المزيد من مرقّة الدجاج إلى الهريسة حتى تصبح أقل كثافة من اللبن.
- ٥ يزين الحساء بقطع القرنبيط والبقدونس المفروم، ويقدم ساخناً مع شرائح التوست.



لبناني

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ تنظف البقدونس وتغسل وتفرم بالسكين.
- ٢ يغسل النعنع ويجفف ويهرس.
- ٣ تقطع البندورة إلى مكعبات صغيرة، ثم يهرس 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 والنعنع والبندورة والبرغل. يصب عصير الليمون الحامض وزيت الزيتون مع برش الليمون الحامض. تخلط التبولة جيداً وتسكب في ملفوفة مفرغة من الأوراق وتستعمل الأوراق في تناول التبولة.

## تورتليني بجبنة البورسان



إيطالي

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ✦ ٢٥٠ غ تورتليني بالسبانخ أو الفطر أو الجبنة.
- ✦ كوب أو كوب ونصف كوكب كريمي طازجة.
- ✦ جبنة بارميزان مبشورة.
- ✦ عليبة جبنة بورسان بالفلفل.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق التورتليني في الماء الساخن حتى تطرى، ثم تصفى وتوضع في كسرولة.
- ٢ في كسرولة أخرى تسخن جبنة البورسان مع الكريما الطازجة لتصبح طرية وتتحول إلى سائل قشدي.
- ٣ يخلط مزيج الكريما والجبنة مع التورتليني ويقدم فوراً بعد تزيين الطبق بالبقدونس وجبنة البارميزان. إنه نوع لذيذ من المقبلات.

### ملاحظة:

يمكن استعمال نكهات أخرى من جبنة البورسان مثل البورسان بالثوم أو بالأعشاب أو العادية. وفي حال استعمال جبنة البورسان العادية يمكن إضافة ربع ملعقة صغيرة من صلصة البندورة و ٣-٤ ملاعق طعام من الحبق المفروم خشناً إلى مزيج الجبنة.



سوري

« اللحوم »

## محشي القرع

الكمية: ٥-٦ أشخاص

### المكونات

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| ◆ كيلو غرام قرع.              | ◆ كوب ونصف أرز مصري.                         |
| ◆ ٣ حبات بندورة متوسطة الحجم. | ◆ ٢٥٠ غ لحم بقر أو غنم مسوفة (مدھنة) مفرومة. |
| ◆ ٣ حبات فليفلة خضراء.        | ◆ ملعقتا طعام معجون بندورة.                  |
| ◆ عصير ليمونتين حامضتين.      | ◆ ملعقة طعام معجون فلفل.                     |
| ◆ ٤ فصوص ثوم مدقوقة.          | ◆ ملعقة طعام ملح.                            |
| ◆ ملعقتا طعام نعنغ 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

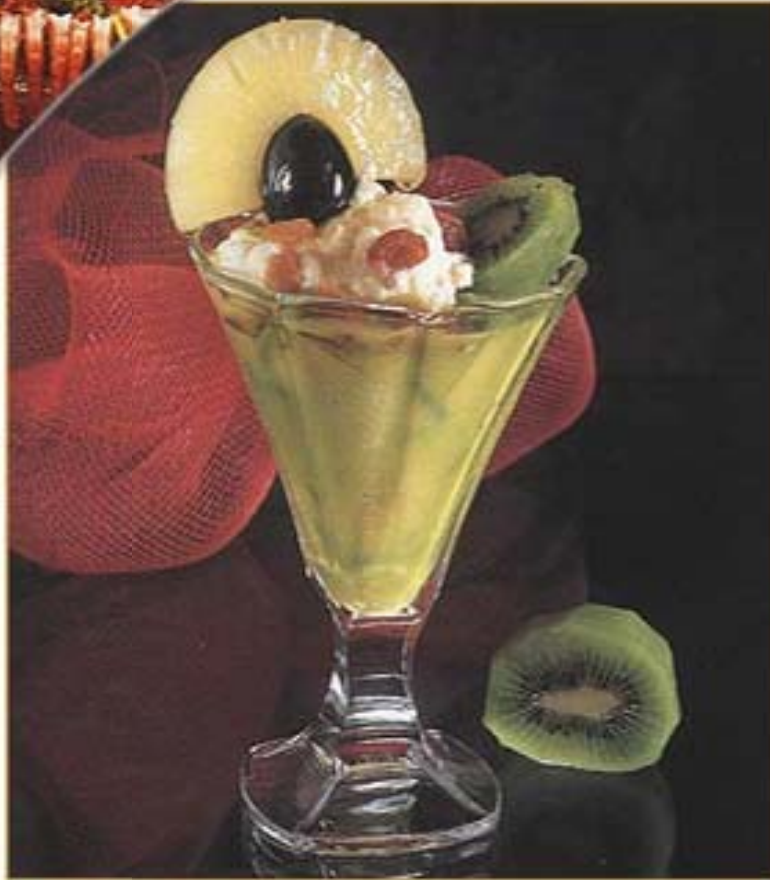
١. تكشف قشرة حبات القرع بنعومة بواسطة سكين، ويقطع أسفل كل حبة و جزء صغير من رأسها تحضيراً لحفرها.
٢. تسقط حبات القرع المبشورة في وعاء يحتوي على ماء بارد، ثم ترفع وتكشف قشرتها ثانية لكن بلطف شديد حتى تنعم تماماً.
٣. تستخدم المنقرة لتفريغ لب القرع.
٤. تحضر الحشوة بخلط المكونات المذكورة أعلاه، وتحشى بها حبات القرع والفليفلة والبندورة وتصف جنباً إلى جنب في طنجرة عادية أو طنجرة ضغط، ثم يضاف الماء والثوم وعصير الليمون الحامض والنعنع اليابس.
٥. عندما تبدأ الطبخة بالغليان يتذوق ملحها ويرش مقدار ملعقة صغيرة منه تقريباً إذا لزم الأمر.
٦. تغطي الطنجرة ويتابع الطهو على نار متوسطة حتى يستوي 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 فتصف في جامل بشكل جذاب وملفت للنظر.
٩. يمكن تقديم اللبن والبصل الأخضر والفجل والرشاد وقرون الفلفل الحر إلى جانب هذا الطبق.

## كوكتيل الأفوكادو

الكمية: كوبان

المكونات

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



### طريقة التحضير

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

## لفافات السندويش



انكليزي

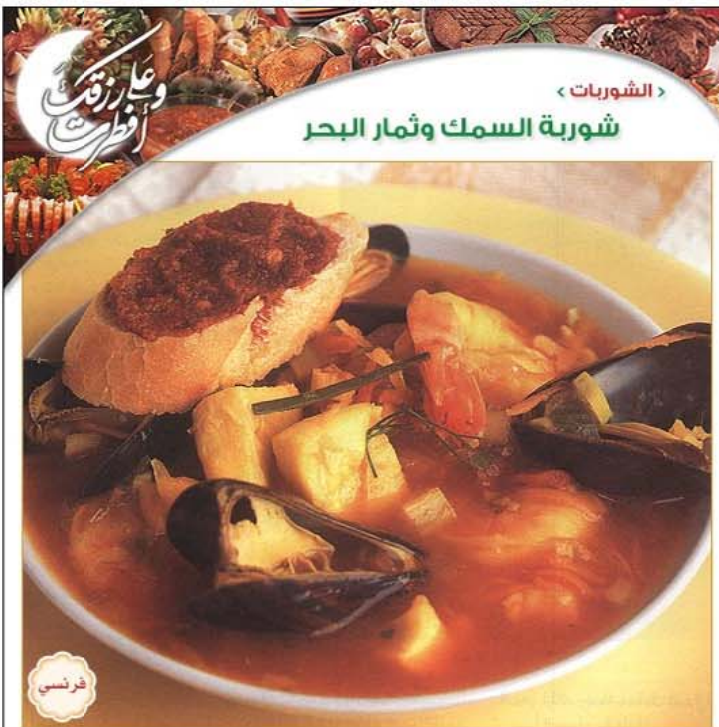
الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٤ شرائح من رغيف توست طري مقطعة
- ❖ ٦ أو ٨ شرائح سلامي بقر.
- ❖ ٤ أو ٦ شرائح جامبون بقر.
- ❖ طوليا ومزلة الحواف.
- ❖ زبدة طرية.

### طريقة التحضير

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



الشوربات

## شوربة السمك وثمار البحر

فرنسي

الكمية: ٦-٨ أشخاص

### المكونات

- ١/٢ كيلو غرام أو أكثر من فيليه الهلبوت أو اللقز أو القد أو الهامور.
- ١/٤ كوب زيت زيتون.
- ٣ بصلات متوسطة الحجم، مفرومة.
- جزرة مقشرة ومبشورة.
- ٨ فصوص ثوم مفرومة.
- رأسا فكرات مع الجزء الأخضر الطري، مفرومان.
- رأس شمار مقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ٤ رؤوس بندورة مقشرة ومنظفة من البذور ومفرومة.
- قشرة برتقالة وليمونة حامضة، مقطعة إلى شرائح رفيعة ومحمصة قليلاً.
- صلصة روي لسكبها فوق الخبز المحمص وتقديمها مع الحساء.
- باقة من المطيبات (٣ عروق بقندونس، عرقا نعناع، ٣ أوراق غار، حبات بهار، فصوص ثوم كاملة). تحزم الأعشاب مع بعضها وتلف بقطعة شاش أو موسلين صغيرة لرفعها من الحساء قبل التقديم.
- ٨ أكواب مرقعة سمك.
- ١/٢ كيلو غرام قريديس مقشر ومنظف من العروق السوداء.
- ١/٢ كيلو غرام بلح بحر منظف من الشعر.
- ملح وبهار مطحون.
- باغيت خبز مقطعة إلى شرائح رقيقة ومحمصة قليلاً.
- صلصة روي لسكبها فوق الخبز المحمص وتقديمها مع الحساء.

### طريقة التحضير

#### طريقة تحضير صلصة الروي

- ١ يسلق رأس البطاطا مقشر ومقطع إلى أربعة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويهرم خشناً.
- ٢ يحمى مقدار ربع كوب من زيت الزيتون في مقلاة أخرى وتقلي فيه ٤ فصوص من الثوم مشطورة إلى نصفين.
- ٣ يقلى الثوم لمدة دقيقة تقريباً حتى يشقر. ينقل الثوم والزيت إلى خلاط الطعام. يضاف إليه رأسان من الفليفلة الحمراء المفرومة خشناً، والبطاطا 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 ترقيقها بالقليل من مرقعة السمك.

#### طريقة تحضير الحساء

- ١ تنظف شرائح السمك من الحسك وتقطع إلى قطع بطول ٤ سم وتوضع جانباً.
- ٢ يسخن مقدار ملعقتي طعام من زيت الزيتون في قدر على نار قوية. يقلى البصل والجزر.
- ٣ تخفف النار لتصبح متوسطة ويطهى المزيج مع التحريك المستمر لمدة ٦ دقائق تقريباً 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 المطيبات وقرعة السمك. تقوى النار ويتابع غلي الحساء.
- ٦ تضاف ملعقتا طعام من زيت الزيتون ويغلى الحساء لمدة ١٥ دقيقة إضافية حتى تمتزج النكهات.
- ٧ تخفف النار لتصبح متوسطة وتضاف شرائح السمك مع القريديس وبلح البحر بعد التخلص من كل حبات البحر التي لم تفتح. يطهى الحساء لمدة ٣-٥ دقائق. يرش الملح والبهار حسب الذوق.
- ٨ يسكب الحساء في أطباق تقديم ساخنة وتوزع فوقه قطع الخبز المحمص مع صلصة الروي أو تقدم معه لكن في طبق منفصل.



إيطالي

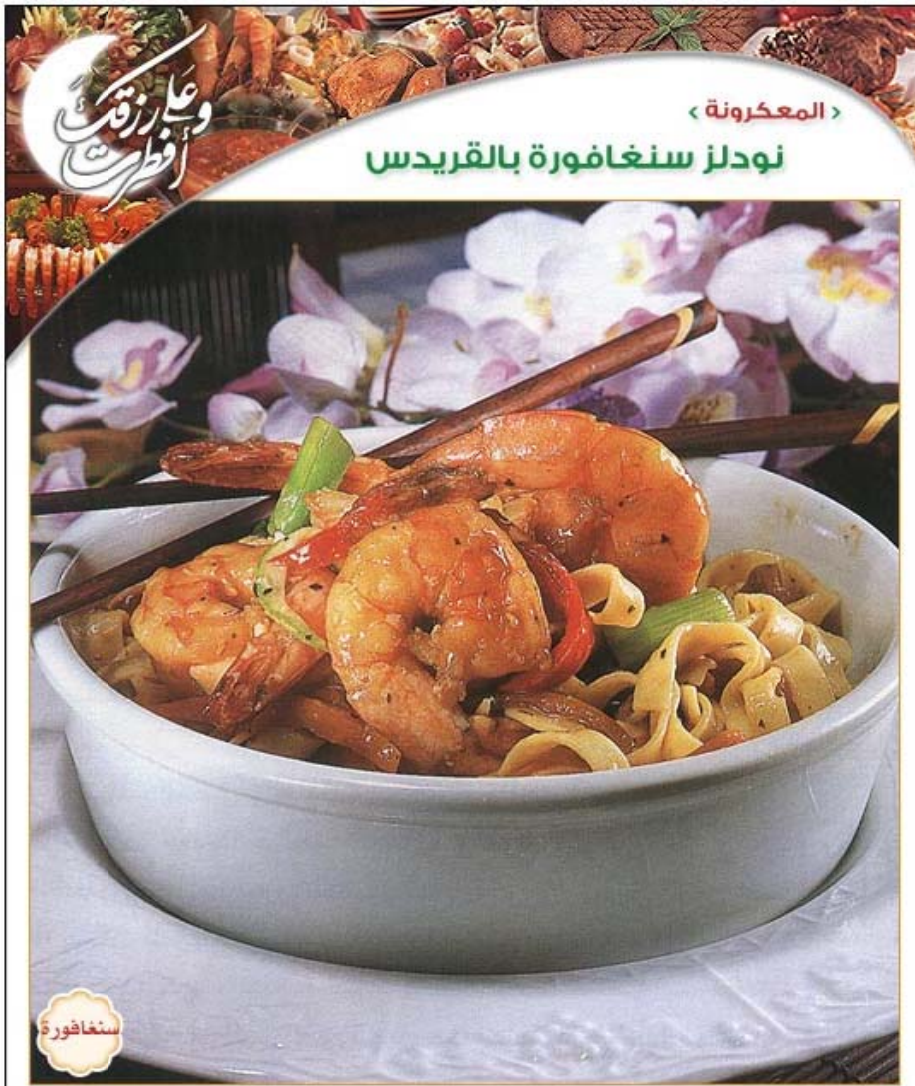
الكمية: ٤ - ٦ أشخاص

#### المكونات

- ❖ خسة طويلة الأوراق، مفتتة.
- ❖ حبّا بندورة متوسطة الحجم، مفرومتان.
- ❖ ٣ إلى ٤ حبّات خيار مقطعة إلى شرائط.
- ❖ ٥٠٠ غ كالاماري جاهز.
- ❖ ١/٢ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٢ كوب زيتون أسود منزوع النوى.
- ❖ ١/٢ كوب عصير ليمون حامض مع قليل من الخل.

#### 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 يقلّى الكالاماري في الزيت المحمى جداً حتى يحمر. تصف قطع الكالاماري فوق السلطة وتقدم بمثابة سلطة لذيذة.



الكمية: ٤-٥ أشخاص

#### المكونات

- ❖ علبة نودلز صيني مسطح.
- ❖ ملعقتان صغيرتان زيت نباتي.
- ❖ بيضتان مخفوقتان قليلاً (هذا المكون اختياري للذين يحبون البيض مع هذه الوصفة).
- ❖ ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم.
- ❖ بصلة مفرومة.
- ❖ حبة فليفلة حمراء مفرومة.
- ❖ قرن فلفل أحمر طازج مفروم.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.
- ❖ حبة فليفلة خضراء مفرومة.
- ❖ بضع حبات قريدس كبيرة غير مطهية، مقشرة ومنزوعة العروق.
- ❖ ٦ بصلات خضراء مقطعة إلى شرائح.
- ❖ ملعقتا طعام كزبرة مفرومة.
- ❖ ملعقة صغيرة سكر.
- ❖ ملعقتا طعام من صلصة الصويا.
- ❖ ملعقتا طعام من صلصة المحار.

#### طريقة التحضير

١. يوضع النودلز في وعاء يحتوي على ماء مغلي ويترك منقوعاً فيه لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم يصفى ويوضع جانباً.
٢. يحمى زيت السمسم في مقلاة كبيرة على نار قوية، ويقلى فيه البصل والفليفلة الخضراء والحمراء والثوم والفلفل الحار لمدة ٣ دقائق.
٣. يضاف القريدس ويتابع القلي لمدة ٣ دقائق إضافية.
٤. يضاف النودلز والبصل الأخضر والكزبرة والسكر وصلصة الصويا وصلصة المحار.
٥. يقلى المزيج لمدة ٣ دقائق حتى يسخن المزيج جيداً.
٦. تحمى ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يضاف البيض وتحرك المقلاة بشكل دائري حتى يغطي البيض كل قاعدتها وحواها.
٧. يقلى البيض لمدة دقيقتين حتى يجمد ثم يرفع من المقلاة ويترك ليبرد.
٨. يلف بعدها البيض المقلي مثل الساندويش ويقطع إلى شرائح رقيقة. تضاف شرائح البيض إلى المزيج السابق وتخلط معه.

## سمكة على الطريقة الأندلسية



اسباني

الكمية: ٥-٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ سمكة نهاش حمراء وزنها ٢ إلى ٢.٥ كيلوغرام.
- ❖ كيلوغرام بطاطا.
- ❖ كيلوغرام بندورة مقطعة شرائح.
- ❖ بصلتان مقطعتان إلى جوانح.
- ❖ ورقتا غار.
- ❖ كوب من مرق السمك.
- ❖ شرائح ليمونة حامضة.
- ❖ زيت زيتون لدهن السمكة.
- ❖ ملعقة صغيرة من بهارات السمك.
- ❖ ملح وفلفل أبيض.

### طريقة التحضير

- ١ تقشر البطاطا وتغسل وتقطع إلى شرائح متوسطة ثم تغلى في الزيت.
- ٢ ينظف بطن السمكة ويكشط جلدها ثم تغسل وتترك في مصفاة للتخلص من الماء الفائض.
- ٣ تدعك السمكة بالملح والفلفل الأبيض.
- ٤ تفتح شقوق في ظهر السمكة بواسطة سكين حادة، وتغرز فيها بعض شرائح الليمون الحامض.
- ٥ يحشى بطن السمكة بشرائح الليمون الحامض وورقتي غار.
- ٦ تصف شرائح البطاطا المقلية 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 ٢٠٠ فهرنهايت لمدة ٣٠ دقيقة أو أقل حسب حجم السمكة حتى تصبح السمكة طرية عند لمسها بالأصابع.

### تحضير مرق السمك

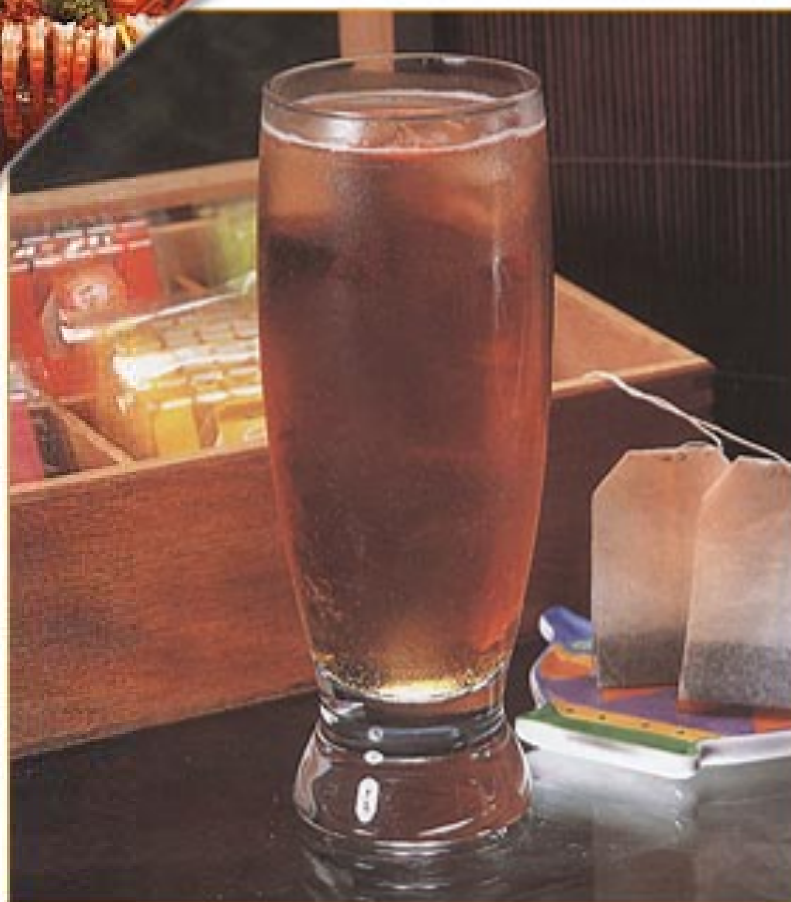
يسلق رأس السمكة وحسكها في الماء والتوابل والمطيبات (المؤلفة من ورقة غار، عود كرفس، شرائح ليمون حامض، بصلة، عرق كراث وجزرة) حتى يتبخر السائل إلى النصف. ويمكن أيضا استعمال مكعب واحد من مرق السمك وتذويبه في كوب من الماء.

## شاي مثلج

الكمية: ٤ أكواب

المكونات

- ❖ ٤ أكواب ماء.
- ❖ ملعقتان صغيرتان 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 إبريق زجاجي ويترك في البراد حتى موعد التقديم.
- ٣ يقدم الشاي البارد مع الثلج المجروش وشرائح الليمون الحامض.



< المقبلات >

## حمص باللحمة

لبناني

الكمية: شخصان

### المكونات

- ❖ ٢٠٠ غ لحمة هبرة مفرومة.
- ❖ ١/٢ ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ ١/٤ ملعقة فلفل صغيرة.
- ❖ رشة بهار.
- ❖ ملعقتا طعام صنوبر.
- ❖ ملعقتا طعام سمونة وزيت نباتي أو زبدة.
- ❖ كعوب من الحمص اليابس.
- ❖ ١/٤ كعوب طحينية.
- ❖ ملعقة طعام عصير ليمون حامض.
- ❖ فص ثوم مدقوق ناعماً.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ ماء لترقيق الحمص.

### طريقة التحضير

- ١ ينقع الحمص طوال الليل في الماء مع نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا.
- ٢ في اليوم التالي يغسل الحمص ويوضع في قدر، وتضاف 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 الباقي ويوضع الحمص جانباً.
- ٤ يهرس الحمص مع الثوم في خلاط يدوي أو كهربائي حتى ينعم.
- ٥ تضاف الطحينية وعصير الليمون الحامض والملح إذا لزم الأمر والماء بالطحينية حتى يصبح قوام الحمص بالطحينية مثل اللبنة.
- ٦ يسكب الحمص بالطحينية في طبق فخاري.
- ٧ تحمي السمونة ويقلّى فيها الصنوبر حتى يشقر، ثم يرفع من المقلاة بواسطة ملعقة ذات ثقوب.
- ٨ تقلّى اللحمة المفرومة بنفس الزيت، ويضاف إليها الملح والتوابل ويتابع القلي حتى تستوي ويتغير لونها ثم تخلط مع الصنوبر وتوضع فوق الحمص.
- ٩ يقدم طبق الحمص باللحمة كنوع من المقبلات اللذيذة.

## شوربة الهليون بالكرما



فرنسي

الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٤ أكواب مرقة دجاج أو لحمية.
- ❖ ٣ ملاعق طعام زبدة.
- ❖ ٣ ملاعق طعام دقيق.
- ❖ ٤ أكواب مرقة دجاج أو لحمية.
- ❖ ٣ ملاعق طعام زبدة.
- ❖ ٣ ملاعق طعام دقيق.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ❖ ملح.

### طريقة التحضير

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



أرميني

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١/٤ كوب زيت ذرة.
- ❖ ١/٢ كوب زيت زيتون.
- ❖ ملعقة طعام من معجون الفلفل.
- ❖ كوب من صلصة البندورة.
- ❖ رشّة ملح.
- ❖ كوب من الماء الساخن.
- ❖ كوبان من البرغل الناعم.
- ❖ باقة بقდونس مفرومة.
- ❖ بصلتان متوسطتان مفرومتان.
- ❖ ٣ رؤوس بصل أخضر مفرومة.
- ❖ ٤ حبات بندورة مفرومة.
- ❖ ١/٢ باقة نعناع مفروم.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى زيت الذرة في قدر. ويقلّى 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 طرية.
- ٤ يمكن إضافة قرن فلفل حر مفروم حسب الرغبة. كما يمكن استبدال عصير الليمون بثلاث أو أربع ملاعق طعام من دبس الرمان.



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 كوسى.
- ❖ ٤ بصلات متوسطة مفرومة.
- ❖ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ❖ ١٠ إلى ١٥ حبة بهار حر كاملة.
- ❖ ١/٢ ككوب زيت نباتي أو سمكة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.

طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت في قدر وتقلي فيه شقف اللحم. يضاف البصل ويتابع القلي حتى يذبل البصل قليلاً. يضاف بعدها الملح والتوابل ومعجون البندورة والبندورة المشرومة. تصب كمية كافية من الماء الساخن في القدر لغمر اللحم. تغطى القدر ويطهى محتواها حتى تستوي اللحم.
- ٢ تقطع الكوسى إلى قطع طويلة ثم تضاف إلى اللحم، 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.



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام بطاطا.
- ❖ كوب كعك مطحون.
- ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت أو زبدة مذوبة.
- ❖ ٥ إلى ٦ مكعبات صغيرة من الزبدة.
- ❖ بيضة واحدة.
- ❖ وصفة حشوة اللحمية.
- ❖ حشوة اللحمية
- ❖ ١/٢ كيلو غرام لحمية مفرومة على نحو متوسط.
- ❖ بصلتان متوسطتان، مفرومتان.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي أو زبدة أو سمنة.
- ❖ ١/٤ كوب صنوبر أو جوز مفروم خشناً.

### طريقة التحضير

- ١ تغسل البطاطا وتسلق جيداً، ثم تقشر وتهرس بمهرسة البطاطا.
- ٢ تفقس البيضة فوق هريسة البطاطا وتدعك بالملح والفلفل 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 اللحمية.
- ٥ يمد بعدها النصف الثاني من هريسة البطاطا، وترش فوقه بقية الكعك المطحون، ثم توزع قطع الزبدة على سطح الهريسة.
- ٦ تخبز الصينية في فرن محمى مسبقاً لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يشقر سطحها.
- ٧ تقلب الكبة رأساً على عقب فوق جاط وتزين وتقدم مع السلطة الخضراء.

### تحضير الحشوة

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

## شراب البندورة

الكمية: ٤ أكواب

المكونات

- ❖ كيلو غرام بندورة حمراء.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ رشّة تباسكو.
- ❖ مكعبات ثلج.



### طريقة التحضير

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



سوري

الكمية: ٤-٥ أشخاص

المكونات

- ❖ كوبان من الجوز.
- ❖ كوب كعك مطحون.
- ❖ ملعقة طعام من مسحوق الفلفل الأحمر.
- ❖ الحر منقوع في الماء لمدة ساعتين.
- ❖ ملعقة طعام بصل مبشور.
- ❖ ملعقتا طعام معجون فلفل.
- ❖ ملعقة صغيرة كمون.
- ❖ ٣/٤ كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي.

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

- ❖ كوب قمح مقشور ومنقوع ومغسول.
- ❖ ٢٥٠ غ لحمة موزات مقطعة إلى مكعبات مع عظامها.
- ❖ ٦ أكواب ماء.
- ❖ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ❖ ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ كوب حمص منقوع ومغسول.
- ❖ الصلصة
- ❖ عصير ليمونتين حامضتين.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.

### طريقة التحضير

- ١ 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 الزفرة البيضاء على السطح. تزال الزفرة ويتابع الطهو حتى يستوي اللحم والحمص والقمح.
- ٢ تزال العظام من القدر، ويضاف معجون البندورة. يخلط المزيج جيداً ويطهى لمدة ١٥ دقيقة على نار خفيفة.
- ٣ تطفأ النار ويقدم الحساء مع خلطة الليمون والثوم المدقوق والخبز المحمص.

ملاحظة:

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



مجموعة ليلي سمايل  
lovely0smile.com

## سباغيتي كاربونارا



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ◆ ٤ بيضات.
- ◆ ٣/٤ كوب جبنة بارميزان مبشورة.
- ◆ ملح وفلفل مطحون.
- ◆ ١/٢ كوب كريما طازجة (اختياري)
- ◆ كوكب ديك رومي مدخن مفروم أو لحم بقر مدخن مفروم.
- ◆ فص ثوم مدقوق.
- ◆ علبة سباغيتي وزنها ٥٠٠ غ.
- ◆ ملعقة طعام زيت زيتون أو زيت نباتي.

### طريقة التحضير

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

## مختوم الدجاج



خليجي

الكمية: ٤-٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ دجاجة كبيرة.
- ❖ ٣ ملاعق طعام صلصة بندورة.
- ❖ ٣ حبات بندورة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة كبش قرنفل.
- ❖ ٣ بصلات مقشرة ومقطعة إلى شرائح.
- ❖ ملح.
- ❖ ٣ ملاعق طعام صلصة بندورة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ٣ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ❖ ٣ ملاعق طعام دقيق.

### طريقة التحضير

- ١ تقطع الدجاجة إلى قطع كبيرة، ثم تفرك بالدهن والملح وتغسل جيداً.
- ٢ يحمى الزيت ويقلّى فيه البصل حتى يشقر، ثم يهرس ناعماً في الخلاط أو يدق ناعماً.
- ٣ تقلّى قطع الدجاج في الزيت حتى تتلون.
- ٤ تقشر حبات البندورة وتهرس، ثم تضاف إلى البصل مع التوابل والملح واللبن و صلصة 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 جانبه بوريه البطاطا أو الأرز المفلفل.

## كوكتيل الفاكهة الاستوائية

الكمية: كوبان

المكونات

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



### طريقة التحضير

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

## لوبياء بالزيت



لبناني

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

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

## شوربة الجزر والكرفس



عالمي

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١/٢ كغ جزر مقشر ومفروم.
- ❖ ٨ أكواب مرققة دجاج.
- ❖ ملعقة طعام زبدة.
- ❖ بقدونس مفروم للزينة.
- ❖ ١/٢ عود كرفس مقطع إلى قطع صغيرة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ ملح وفلفل أبيض.

### طريقة التحضير

- ١ يقلى الجزر والكرفس والبصل مع الزبدة في مقلاة لمدة ١٠ دقائق.
- ٢ يطهى الجزر والكرفس والبصل في مرققة الدجاج ثم يرش فوقها الملح والفلفل الأبيض، ويتابع طهو الخليط حتى تنضج الخضرة.
- ٣ يوضع المزيج في خلاط ويخفق حتى يصبح ناعم القوام.
- ٤ تضاف الكريما الطازجة إلى 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



روسي

الكمية: ٤-٥ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ يسلق الشمندر ويقشر ويقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ٢ تسلق البطاطا وتقشر وتقطع 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.



لبناني

الكمية: ٤ أشخاص

المكونات

- ◆ علبة معكرونة وزنها ٥٠٠ غ.
- ◆ ٣٠٠ غ لحم مفرومة فرما متوسطاً.
- ◆ ملعقتا طعام معجون بندورة.
- ◆ ملعقة صغيرة معجون فلفل.
- ◆ ملعقة ملح صغيرة.
- ◆ ٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار.
- ◆ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ◆ جزرة واحدة مفرومة فرماً ناعماً.
- ◆ بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً جداً.
- ◆ بيضتان.
- ◆ ١/٢ كوب كعك مطحون.
- ◆ ١/٢ كوب زبدة.

طريقة التحضير

- ١ تسلق المعكرونة في الماء الساخن والملح حتى تستوي، ثم تصفى في مصفاة.
- ٢ يحمى الزيت في مقلاة ويقلى فيه الجزر والبصل لبضع دقائق، ثم تضاف اللحم ويتابع القلي. حين يتغير لون اللحم، يضاف معجون البندورة ومعجون الفلفل والتوابل، ويطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق إضافية ثم تطفأ النار.
- ٣ يدهن قالب تشيز كيك قطره ٢٤ سم، أو صينية دائرية بالكثير من الزبدة ويغلف بالكعك المطحون.
- ٤ تخلط المعكرونة مع البيض.
- ٥ تمد نصف كمية المعكرونة في القالب وتوضع فوقها خلطة اللحم ومن ثم النصف المتبقي من المعكرونة.
- ٦ يرش المزيد من الكعك المطحون فوق المعكرونة وتوزع فوقها بضعة قطع من الزبدة.
- ٧ تخبز المعكرونة في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت حتى يشقر سطحها.
- ٨ ينزع القالب وتوضع المعكرونة في طبق التقديم وتقدم مع سلطة خضراء.



لبناني

الكمية: 5 - 6 أشخاص

#### المكونات

- ❖ كيلو غرام مغربية مهبل.
- ❖ كيلو غرام بصل مقشر صغير.
- ❖ كيلو غرام أفخاذ وصدور دجاج.
- ❖ 1/2 كغ لحمة مقطعة مكعبات.
- ❖ كوبيان حمص منقوع في الماء طوال الليل.
- ❖ 4 ملاعق طعام زبدة وزيت.
- ❖ ملح حسب الرغبة.
- ❖ ملعقتا طعام كراوية.
- ❖ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ 1/2 ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة وزيت للمغربية.
- ❖ 1/2 ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ 1/4 ملعقة صغيرة بهار حلو.

#### طريقة التحضير

1. يوضع الدجاج ومكعبات اللحم في قدر. تملأ القدر بالماء وتضاف إليهما ملعقة طعام من الملح.
2. يضاف الحمص إلى القدر ويطهى الكل حتى يستوي اللحم والدجاج والحمص.
3. في قدر أخرى، تسخن الزبدة وتقلي فيها حبات البصل حتى تشقر.
4. تضاف إلى البصل ملعقتا طعام من الكراوية والقرفة والبهار الحلو والفلفل الأسود. بعد ذلك تصب مرققة اللحم والدجاج ويطهى الكل حتى يستوي البصل. تضاف من ثم مكعبات اللحم والدجاج، ويحتفظ بكوب أو كوبين من المرققة جانباً للمغربية.
5. إذا لم تكن الصلصة كثيفة كفاية، تضاف إليها ملعقة طعام من الدقيق لمنحها القوام المطلوب.
6. تخلط الصلصة جيداً وتطهى وتترك جانباً.
7. في قدر أخرى توضع ملعقتا طعام من الزبدة مع الزيت لقلي المغربية. تضاف ملعقة طعام من الكراوية مع القرفة والبهار الحلو إلى المغربية، يخلط الكل جيداً ويضاف كوب أو كوبين من المرققة. يتابع التحريك حتى تمتص المغربية كل العصير.
8. تسكب المغربية في طبق التقديم وتوزع فوقها قطع اللحم والدجاج. تقدم الصلصة المحتوية على الحمص والبصل في طبق جانبي.

## جامايكا

المكونات الكمية: ٣ - ٤ أكواب

- ❖ كوب عصير برتقال.
- ❖ كوب عصير كريب 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 والإكزوتيكا.
- 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.



لبناني

الكمية: ٥ - ٦ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

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

## شوربة الكراث مع اللبنه



شرقي

الكمية: ٤-٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام ونصف كراث.
- ❖ كيلو غرام لحم موزات مع بعض العظام.
- ❖ ملح.
- ❖ بيضة واحدة.
- ❖ ملعقة طعام زبدة.

### طريقة التحضير

- ١ ينظف الكراث ويغسل ويقطع إلى قطع بطول ٥-٦ 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 الزفرة عن سطح المرققة بعد غليانها لمدة قصيرة ويتابع سلق اللحم لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة في طنجرة الضغط حتى ينضج. وفي حال استعمال الطنجرة العادية يحتاج اللحم إلى وقت أطول حتى ينضج.
- ٣ تطفأ النار ويضاف الكراث ويطهى المزيج مجدداً لمدة ٧ دقائق تقريباً حتى ينضج الكراث.
- ٤ في وعاء آخر تخلط اللبنه مع بيضة واحدة، ترقق اللبنه بالقليل من مرققة اللحم لتصبح بقوام اللبن. يضاف مزيج اللبنه تدريجياً إلى خليط الكراث واللحم ويخلط معه بعناية لتفادي التخرثر. يسخن المزيج مجدداً بعناية لكن من دون أن يغلي كي لا يتخثر.
- ٥ تذوب الزبدة في كسرولة. تضاف إليها ملعقتا طعام من النعناع ويسكب هذا المزيج فوراً فوق الحساء.
- ٦ يقدم حساء الكراث مع البرغل بالشعيرية.

ملاحظة:

يمكن إضافة ملعقة طعام من النشاء إلى اللبنه لتفادي التخرثر.

## سلطة بيني بالحبق والبقدونس



إيطالي

الكمية: ٥ أشخاص

المكونات

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

طريقة التحضير

- ١ تسلق المعكرونة في الماء الساخن مع الملح والزيت حتى تستوي وتطرى.
- 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.

## معكرونة بيني آرابياتا



إيطالي

الكمية: ٤-٥ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ يسخن زيت الزيتون على النار وتقلي 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 تصفى المعكرونة وتخلط بسرعة مع الصلصة المحضرة. ترش فوقها جبنة البارميزان وتزين بأوراق الحبق وتقدم ساخنة.

## أرضي شوكة محشوة باللحمة



لبناني

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١٢ قاعدة أرضي شوكة مقشرة ومسلوقة.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام لحمة مفرومة.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي أو زبدة.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ١/٤ كوب صنوبر محمص.
- ❖ كوب بندورة مفرومة.
- ❖ كوب ماء وملعقة طعام معجون بندورة
- ❖ لطي الأرضي شوكة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق الأرضي شوكة حتى تصبح طرية الملمس.
- ٢ لتحضير حشوة اللحمية يحمى الزيت ويقلّى فيه البصل. تضاف إليه اللحمية المفرومة وتقلّى حتى تستوي. بعد ذلك يضاف معجون البندورة والفلّفل والتوابل والملح إلى خلطة اللحمية والبصل.
- ٣ يضاف الصنوبر المحمص ويخلط الكل معاً.
- ٤ تحشى قواعد الأرضي شوكة بالخلطة المحضرة 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 تخبز الصينية في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت لمدة ٣٠ دقيقة حتى تظهر الفقاعات في الصلصة وتنضج الأرضي شوكة.

## بينا كولا دا

الكمية: كوب

المكونات

- ❖ ¼ 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 وتنتثر فوقه قطع الأناناس.
- ٣ تزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج أو الثلج المطحون.

## كبدة دجاج بدبس الرمان



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام قسبة دجاج من نظفة ومغسولة
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ملعقة كمون صغيرة.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ ملعقة ملح صغيرة.

### طريقة التحضير

- ١ تحمي مقلاة كبيرة ويضاف إليها الزيت ويحمى على نار قوية.
- ٢ يضاف البصل ويقلى حتى يذبل. تضاف قسبة الدجاج وتقلي حتى يتغير لونها وتظهر الفقاعات في الزيت.
- ٣ يرش الكمون والملح والفلفل والأسود ويخلط المزيج جيداً.
- ٤ يضاف دبس الرمان ويخلط المزيج ويترك فوق النار لمدة دقيقتين.
- ٥ تطفأ النار وتقدم الكبدة ساخنة بمثابة نوع من المقبلات.



الشوربات

## شوربة كريم الفطر

فرنسي

الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٣ ملاعق طعام زبدة.
- ❖ رشة جوزة الطيب.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ❖ كعوب من الكريم الطازجة.
- ❖ كعوب فطر مفروم أو مقطع إلى شرائح (طازج أو معلب).
- ❖ ٥ أكواب مرقة دجاج.
- ❖ ٣ ملاعق طعام دقيق.

### طريقة التحضير

- ١ تذوب الزبدة في قدر على النار. يضاف إليها الدقيق ويقلبان معاً حتى تفوح رائحة الدقيق اللذيذة.
- ٢ تضاف مرقة الدجاج ويطهى الخليط جيداً، مع التحريك باستمرار حتى تتكثف 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 الكريم الطازجة. يخلط الحساء قبل التقديم.

### ملاحظة:

عند استعمال الكريم السائلة العادية لا يغلى الحساء، ولكن يسخن فقط لتفادي تشكل الكتل. وهناك كريم خاصة بالطهو تباع في السوبرماركت، وهي أكثر ملاءمة للطهو لأنها لا تتخثر.

## سلطة اللسانات



لبناني

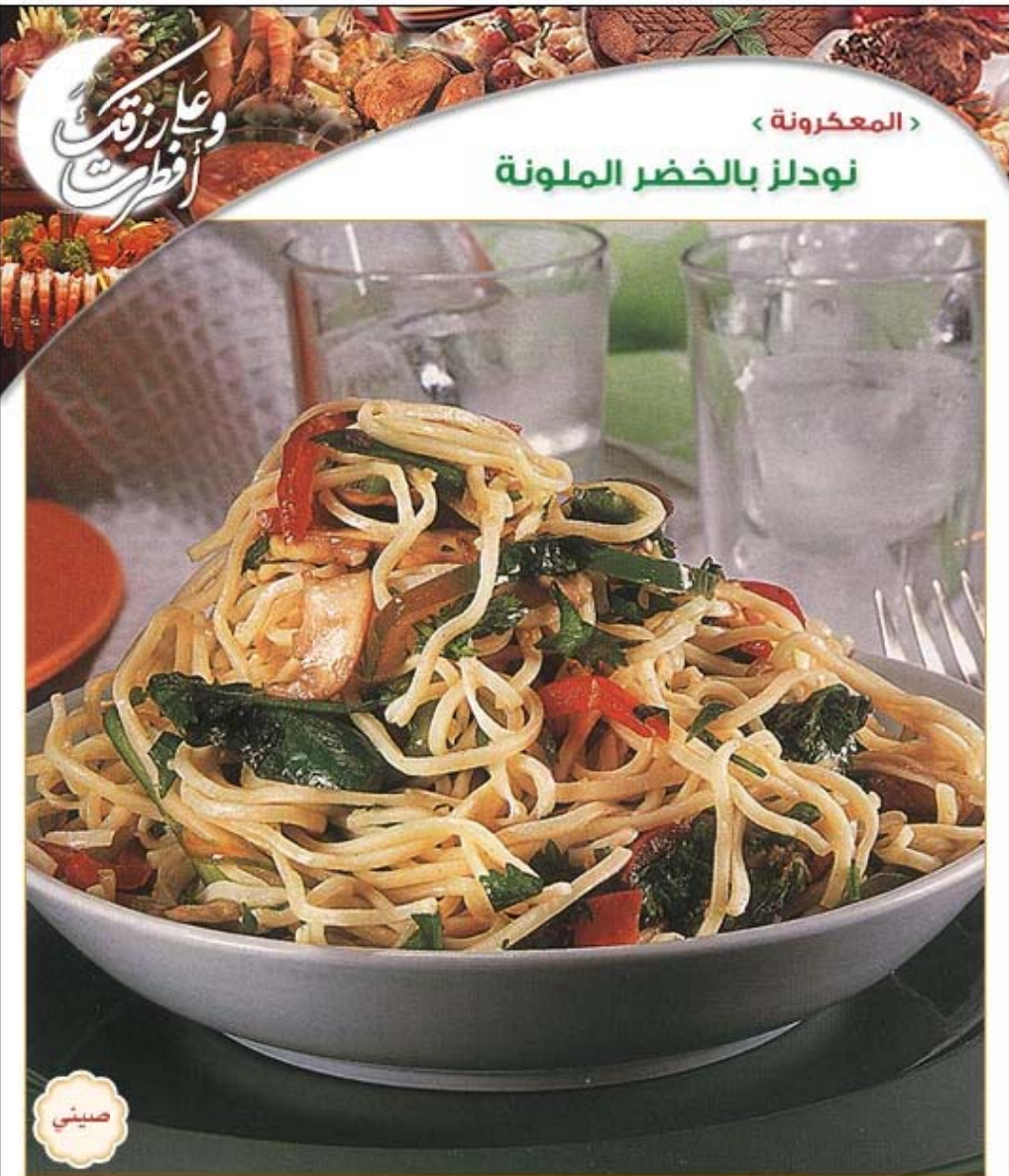
الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٨ لسانات غنم.
- ❖ ماء وملح.
- ❖ قرن فلفل حر، مفروم ناعماً.
- ❖ ٤ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ٤ ملاعق عصير ليمون حامض.
- ❖ ١/٢ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي.
- ❖ ملح حسب الذوق.
- ❖ ورقة غار.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم.
- ❖ ٣ حبات هال كاملة.
- ❖ ٧ إلى ٨ حبات فلفل حلو.
- ❖ ١/٢ كوب بققدونس 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 الهال والفلفل الحلو، وتسلق في طنجرة الضغط لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة.
- ٢ ترفع اللسانات من القدر وتقشر وهي لا تزال ساخنة، على أن يبدأ التقشير من الجهة السمكية.
- ٣ يقطع كل لسان أفقياً إلى نصفين، وتصف قطع اللسانات في طبق التقديم، ويرش فوقها زيت الزيتون والثوم والفلفل الحر المفروم وعصير الليمون الحامض والملح. يزين الطبق بالبقدونس ويقدم كنوع من المقبلات.



صيني

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ◆ علبة نودلز صيني.
- ◆ حبة فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح.
- ◆ حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح.
- ◆ ١/٤ باقة بقادونس مفرومة.
- ◆ ١/٢ باقة كزبرة مفرومة.
- ◆ ٣ إلى ٤ بصلات خضراء مقطعة على نحو مائل.
- ◆ كوب فطر معلب مقطع 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 ويقلّى فيه الثوم والزنجبيل. يضاف البصل والفليفلة الخضراء والحمراء 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 لذيذاً جداً هو النار التي تقلى فوقها الخضار. فالنار هنا يجب أن تكون قوية جداً لإبقاء الخضار هشة.

## قباوات محشوة باللحمة



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٤ قباوات نظيفة.
- ❖ ١/٤ كوب فستق حليبي.
- ❖ ٢٥٠ غ لحم مفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب زبدة أو سمنة.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر.
- ❖ ملعقة صغيرة ٧ بهارات.
- ❖ ورقة غار.
- ❖ حب هال.
- ❖ ملعقة صغيرة بهار وقرفة وملح.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.

### طريقة التحضير

#### تحضير الحشوة

يغسل الأرز ويصفى، ثم يضاف إلى اللحم المفرومة والبصل مع التوابل والزبدة والصنوبر والفستق الحليبي باستثناء ورق الغار وحب الهال. تخلط الحشوة جيداً وتحشى بها القباوات.

#### تحضير القباوات

- ١ تكشط المادة اللزجة عن القباوات بسكين غير حادة حتى لا تتمزق. بعد ذلك تغسل القباوات جيداً ثم تقلب وتكشط مجدداً لتنظيفها تماماً.
- ٢ تغسل القباوات بالماء والصابون البلدي، ثم تصفى.
- ٣ تحشى كل قباوة بربع كمية الحشوة ثم تخاط بالإبرة والخيط. يضغط على القباوة باليد لتوزيع الحشوة بالتساوي داخلها، ثم توخز بالشوكة وتوضع في قدر.
- ٤ تضاف ٦ - ٧ أكواب ماء إلى القدر قبل وضعها على النار حتى الغليان.
- ٥ تزال الزفرة من المرقعة ويضاف الملح وحب الهال وورق الغار.
- ٦ تغطي القدر وتترك القباوات على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف.
- ٧ تقدم القباوات ساخنة مع اللبن الرائب.

## 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 أيضا إلى الشراب حسب الرغبة.

## مناقيش بالزعر



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١/٢ كغ من الدقيق.
- ❖ ملعقة طعام من الملح.
- ❖ ملعقة طعام من السكر.
- ❖ ملعقة طعام خميرة فورية.
- ❖ كوب ونصف كوب ماء فاتر.
- ❖ ١/٤ كوب من الزيت النباتي.
- ❖ كوب من خلطة الزعر والسماق والسهم
- ❖ والملح والزيت.

### طريقة التحضير

- ١ تخلص المكونات أعلاه باستثناء خلطة الزعر للحصول على عجينة متوسطة الطراوة. وتترك العجينة حتى ترتاح وتنتفخ في وعاء مغطى بفضولة 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 والزعر فوق دوائر العجين، وينقش كل رغيف عجين بأطراف الأصابع، ثم تدخل المناقش إلى فرن محمى للدرجة ٤٥٠ أو ٥٠٠ فرنهايت وتخبز لمدة ٥ إلى ٦ دقائق، وتؤخذ قليلاً بالشوكة لتفادي الانتفاخ المفرط.

## شوربة مينيستروني



إيطالي

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

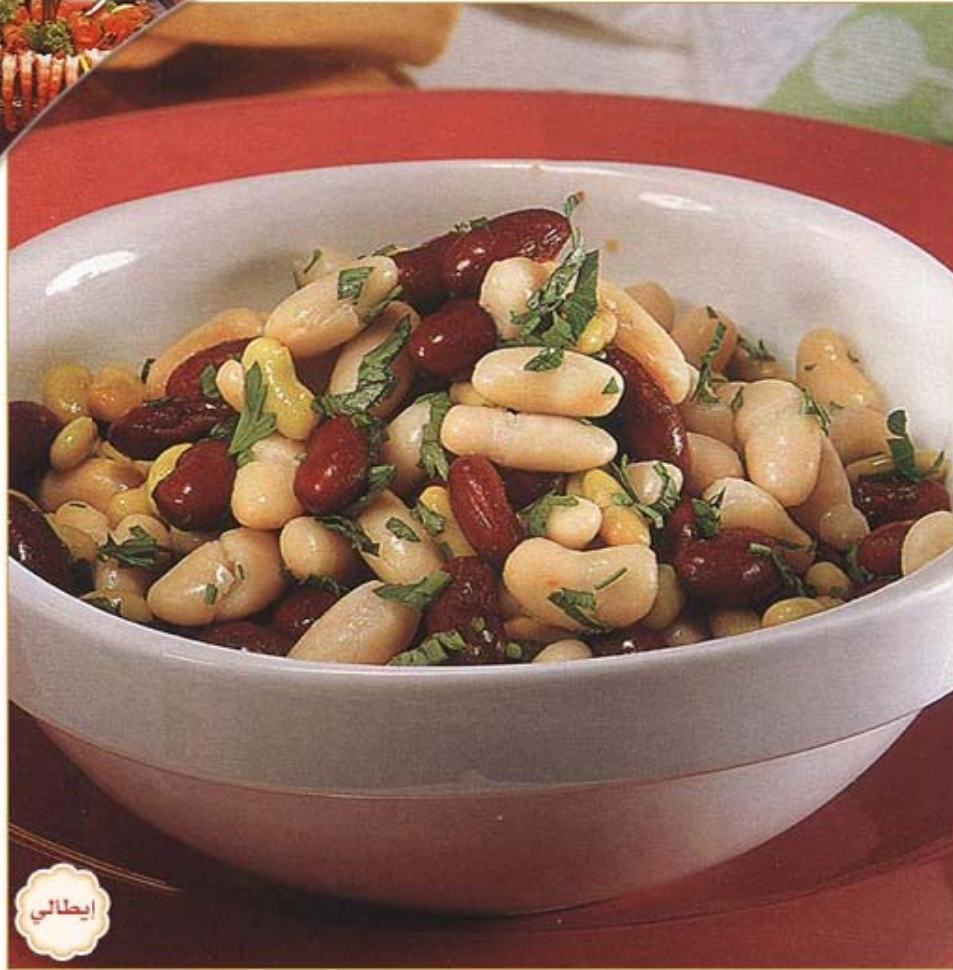
### المكونات

- ❖ كعوب معكرونة.
- ❖ كوبان من الخضر المشكلة (ذرة، جزر، بازلاء، ثوبياء).
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ جبنة بارميزان.
- ❖ ٨ أكواب مرقة دجاج.

### طريقة التحضير

- ١ تذوب الزبدة في قدر على النار ويقلّى فيها البصل حتى يذبل. يضاف الثوم ويقلّى حتى يذبل أيضاً.
- ٢ تسخن المرقّة في قدر، ويضاف إليها البصل والثوم ومعجون البندورة والمعكرونة.
- ٣ يسلق المزيج حتى تصبح المعكرونة طرية. تضاف الخضر والفاصولياء الحمراء. يرش الملح حسب الحاجة.
- ٤ يطهى المزيج إلى أن يبدأ بالغليان. تطفأ النار ويقدم الحساء في أطباق الشوربة بعد رش جبنة البارميزان فوقه.

## سلطة الفاصوليا الملونة



إيطالي

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوبا فاصوليا حمراء مغسولة ومصفاة.
- ❖ كوبا فاصوليا بيضاء مغسولة ومصفاة.
- ❖ كوبا فاصوليا خضراء مغسولة ومصفاة
- ❖ أو كوب لوبياء خضراء مسلوقة ومصفاة.
- ❖ ٤ بصلات خضراء مفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب بقدونس طازج مفروم.
- ❖ الصلصة الإيطالية
- ❖ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي.
- ❖ ١/٤ كوب خل.
- ❖ ملعقتا طعام بصل مفروم ناعماً.
- ❖ ملعقة صغيرة سكر.
- ❖ ملعقة صغيرة خردل.
- ❖ ١/٢ ملعقة طعام حبق يابس أو ملعقة طعام حبق طازج مفروم.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.
- ❖ ملح حسب الرغبة.

### طريقة التحضير

- ١ تخلط أنواع الفاصوليا مع البصل والبقدونس.
- ٢ تمزج مكونات الصلصة الإيطالية مع بعضها وتصب فوق خليط الفاصوليا، وتقلب السلطة جيداً.
- ٣ تغطى السلطة وتوضع في البراد لمدة ٣ ساعات على الأقل، شرط تحريكها بين الحين والآخر.

## غنوتشي بالصلصة الحمراء



إيطالي

الكمية: ٤ أشخاص

المكونات

- ❖ ١/٢ كيلوغرام لحم حبش أو بقر مفروم.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام غنوتشي.
- ❖ ٣-٢ ملاعق طعام جبنة بارميزان.
- ❖ ملح وبهار أسود.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام لحم حبش أو بقر مفروم.
- ❖ ملعقتا طعام زيت نباتي.
- ❖ فصا ثوم مهروسان.
- ❖ رأسا كراث مفرومان ناعماً.
- ❖ جزرتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ملعقتا طعام هريسة بندورة.

طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت في مقلاة غير لاصقة ويحمر فيه اللحم ويحرك بملعقة خشبية لتفريق فرم اللحمية عن بعضها. يضاف الكراث المفروم والجزر والثوم وهريسة البندورة والمرقة والتوابل. يغلى المزيج ويطهى 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 وتقلّى في مقدار ملعقتي طعام من الزبدة وتخلط مع صلصة اللحم.
- ٣ ترش جبنة البارميزان 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.



## شيش طاووق < الطيور >



الكمية: ٥-٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام من لحمة الدجاج بدون جلد مقطعة إلى مكعبات.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ ١/٤ كوب كريما طازجة.
- ❖ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ١/٢ كوب مايونيز.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ❖ مكعبات فليفلة خضراء وحمراء.
- ❖ حبا فطر كاملة.
- ❖ ملعقتا طعام عصير ليمون حامض.
- ❖ ملعقة طعام زعتر يابس.

### طريقة التحضير

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

## ميلك شايك بالشوكولا

الكمية: كوب

المكونات

- ❖ ¾ كوب حليب.
- ❖ ¼ كوب شراب مركز بنكهة الشوكولا.
- ❖ ٣ ملاعق آيس كريم على فانيليا.

- ❖ شراب مركز بنكهة الشوكولا
- ❖ ١٠٠ غ شوكولا نصف حلوة.
- ❖ ½ كوب ماء.
- ❖ ⅓ كوب سكر.

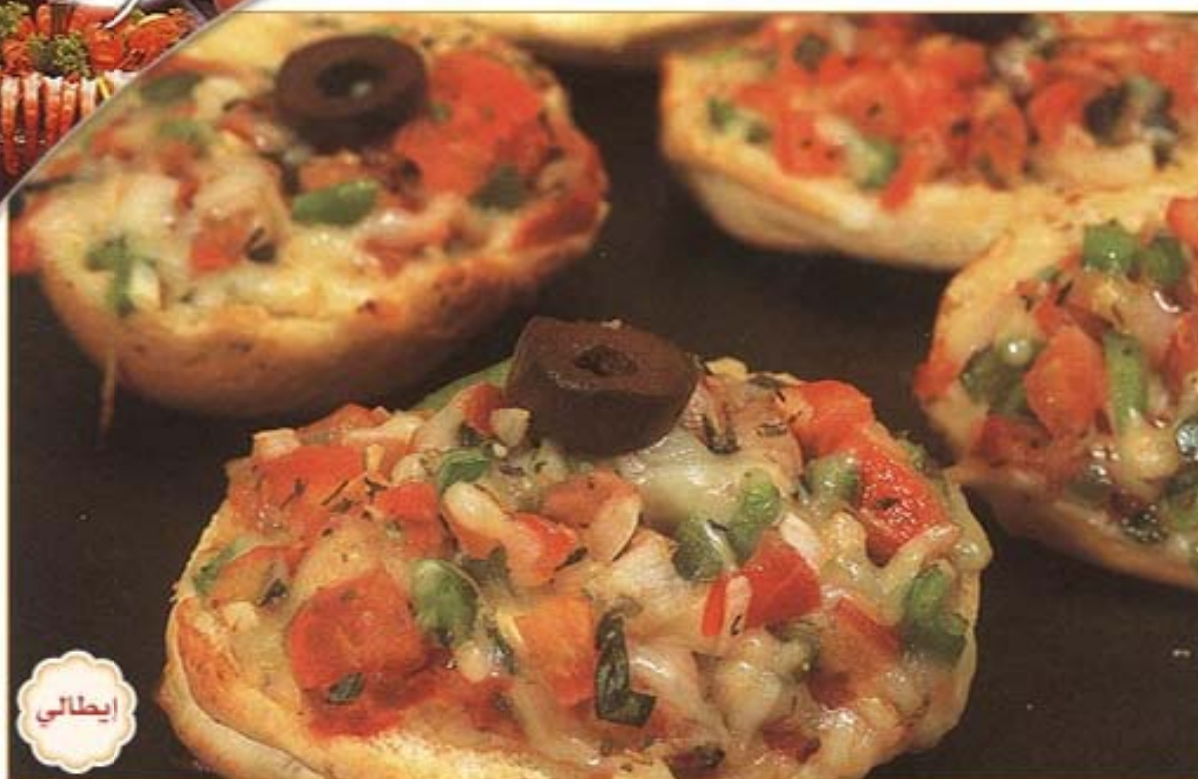
### طريقة التحضير

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

lovely0smile.com 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.

## فطائر البيتزا السهلة



إيطالي

الكمية: ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١٠ أرغفة خبز بحليب صغيرة.
- ❖ حبّا بندورة مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ربع باقة زعتر طازج مفرومة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.
- ❖ كوب جبنة مشكلة (إدام، قشقوان، موزاريلا، غرويير).
- ❖ حبّا فليفلة خضراء مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ١/٢ كوب زيتون أسود مفروم.

### طريقة التحضير

- ١ يشطر كل رغيف خبز أفقياً إلى نصفين.
- ٢ تخلط البندورة مع البصل والفلفل 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 تخبز شرائح الخبز لمدة ١٠ دقائق تقريباً في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت حتى تذوب الجبنة.
- ٥ تقدم الفطائر ساخنة بمثابة نوع من المقبلات.

## شوربة الملفوف



روسي

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ ملفوفة صغيرة مفرومة ناعماً.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ فصا ثوم مفرومان.
- ❖ حبثا بندورة متوسطة الحجم، مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ حبة بطاطا متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام سمينة نباتية أو زبدة وزيت نباتي.
- ❖ ٨ أكواب مرققة دجاج أو ماء.
- ❖ ملح وفلفل أسود.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل (اختياري).
- ❖ كريما خاصة بالطهو (اختياري).

### طريقة التحضير

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

## سلطة الشيف



فرنسي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| ❖ خسة آيسبرغ مفرومة إلى قطع صغيرة.    | ❖ ١/٢ كوب جبنة غرويير مقطعة إلى شرائط.    |
| ❖ ١/٢ صدر دجاج مسلوق مقطع إلى شرائط.  | ❖ ٥ - ٦ شرائح جامبون بقر مقطعة إلى شرائط. |
| ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام عصير ليمون حامض. | ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.                      |
| ❖ ملعقة طعام خل بلسمي.                | ❖ فلفل أبيض.                              |
| ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.                  | ❖ ملعقة طعام عسل.                         |

### طريقة التحضير

يخلط الخس المفروم مع شرائط الدجاج وجامبون البقر وجبنة الغرويير والصلصة المحضرة.

#### 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.

## سلطة الشيف



فرنسي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| ❖ خسة آيسبرغ مفرومة إلى قطع صغيرة.    | ❖ ١/٢ كوب جبنة غرويير مقطعة إلى شرائط.    |
| ❖ ١/٢ صدر دجاج مسلوق مقطع إلى شرائط.  | ❖ ٥ - ٦ شرائح جامبون بقر مقطعة إلى شرائط. |
| ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام عصير ليمون حامض. | ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.                      |
| ❖ ملعقة طعام خل بلسمي.                | ❖ فلفل أبيض.                              |
| ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.                  | ❖ ملعقة طعام عسل.                         |

### طريقة التحضير

يخلط الخس المفروم مع شرائط الدجاج وجامبون البقر وجبنة الغرويير والصلصة المحضرة.

#### 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.

## معكرونة بيني آلاسي سيليانا



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ علبه معكرونة بيني.
- ❖ زيت نباتي.
- ❖ ٨-٦ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ قنينة كاتشاب بالحر.
- ❖ علبه وزنها ٨٠٠ غ من البندورة المقشرة والمفرومة.
- ❖ كعوب إلى كعوب ونصف ماء. حبق يابس.
- ❖ ملح وبهار أبيض.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام باذنجان.
- ❖ ١٥٠ غ جبنة موزاريلا مبشورة.
- ❖ جبنة بارميزان للزينة.

### طريقة التحضير

- ١ يغسل الباذنجان ويقشر ويقطع إلى مكعبات. يرش عليه بعض الملح ويترك جانباً لمدة ساعة، ثم يغسل بالماء البارد ويعصر ويترك جانباً.
- ٢ تسلق المعكرونة وتصفى وتوضع في مصفاة.
- ٣ لتحضير الصلصة، يفرم البصل ويدق الثوم.
- ٤ يقلى الباذنجان في الزيت حتى يشقر، وينقل إلى محارم ورقية لامتصاص الزيت.
- ٥ يسكب بعض الزيت النباتي في قدر ويقلى فيه البصل والثوم حتى يشقرا. يضاف الحبق ويتابع القلي. يضاف الكاتشاب والبندورة والملح والبهار. يضاف الماء ويطهى الخليط حتى تبدأ الصلصة بالغليان والتكثف.
- ٦ تضاف المعكرونة المسلوقة والباذنجان المقلي إلى الصلصة. تضاف الجبنة تدريجياً ويحرك الخليط دون توقف حتى تذوب الجبنة. يقدم الطبق فاتراً أو ساخناً مع جبنة البارميزان في طبق جانبي.



« الطيور »

## لحم بعجين أرمني

أرمني

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

الحشوة	العجينة
❖ كيلوغرام لحمة مفرومة على نحو متوسط.	❖ ملعقة طعام خميرة.
❖ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مدقوقة.	❖ ١/٤ كوب ماء فاتر.
❖ ٤ إلى ٥ حبات بندورة حمراء.	❖ ملعقة صغيرة سكر.
❖ باقتا بقدونس مفرومتان.	❖ ٥ أكواب دقيق.
❖ ١/٤ باقة نعناع طازج مفروم.	❖ ملعقتا طعام زيت ذرة.
❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.	❖ ملعقة صغيرة ونصف ملح.
❖ ملعقة طعام من معجون الفلفل.	❖ ككوب ونصف كوب ماء.
❖ ملعقتا طعام من معجون البندورة.	
❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.	
❖ ملعقة طعام من السبع بهارات.	
❖ ملعقة طعام ملح.	

### طريقة التحضير

#### طريقة تحضير الحشوة

تخلط اللحمة مع البندورة المفرومة والبقدونس المفروم والنعناع المفروم والبصل ومعجون البندورة ومعجون الفلفل والفلفل الأسود والبهارات والملح.

#### طريقة تحضير العجينة

- ١ في وعاء صغير ترش الخميرة في الماء الفاتر مع السكر وتترك لمدة ١٠ دقائق تقريباً، ثم تحرك حتى تذوب تماماً. يوضع المزيج جانباً في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
- ٢ يخلط الدقيق مع الزيت والملح وكوب من الماء في الخلاط الكهربائي ويضاف إليه مزيج الخميرة ويحرك جيداً أو تدعك العجينة باليد حتى تنعم تماماً. ويمكن إضافة المزيد من الماء إلى العجينة إذا لزم الأمر.
- ٣ تغطى العجينة وتترك حتى تختمر في مكان دافئ لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات. في هذا الوقت يتم تذوق خلطة اللحمة للتأكد من نكهتها، ويضاف إليها المزيد من التوابل إذا لزم الأمر.
- ٤ تفرص العجينة إلى ٢٤ كرة تقريباً. ترق كل كرة عجينة فوق سطح مرشوش ببعض الدقيق للحصول على أقراص بقطر ١٥ إلى ٢٠ سم. توضع أقراص العجين في صينية خبز مدهونة بالقليل من الزيت، وتغطى بطبقة رقيقة من خلطة اللحم (حوالي ملعقتين إلى ثلاث ملاعق طعام تقريباً) وتخبز بحرارة ٤٠٠ فرنهايت.

#### ملاحظة:

مكونات اللحم بعجين بدبس الرمان هي:

- ❖ كيلوغرام لحمة مفرومة فرماً متوسطاً.
- ❖ ٣ بصلات متوسطة الحجم مفرومة ناعماً جداً.
- ❖ ١/٤ كوب أو أكثر دبس رمان.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر.

#### طريقة التحضير:

- ١ يخلط اللحم مع الملح والسبع بهارات والبصل ودبس الرمان والصنوبر وتمد الخلطة فوق أقراص العجين ويضغط عليها بالأصابع حتى تلتصق بالعجين.
- ٢ تصف أقراص العجين في صينية خبز وتدخل إلى فرن محمى للدرجة ٣٧٥ إلى ٤٠٠ فرنهايت (٢٠٠ درجة مئوية) وتخبز حتى ينضج أسفلها وتصبح هشّة.

## شراب الكرز الأسود

الكمية: ٤ أكواب

المكونات

٤ أكواب ماء بارد جداً.

٨ ملاعق طعام مربى كرز أسود.

مكعبات ثلج.

مربى الكرز

٤ كيلوغرام كرز أسود منزوع النوى.

٣/٤ كيلوغرام سكر.

ملعقة صغيرة حامض الليمون



### طريقة التحضير

١ تخلط ٨ ملاعق طعام من مربى الكرز الأسود مع ٤ أكواب من الماء الشديد البرودة.

٢ تضاف مكعبات الثلج ويقدم الشراب بارداً جداً من البراد.

### تحضير مربى الكرز

١ يخلط الكرز الأسود مع السكر ويترك لمدة 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 ثلاث دقائق إضافية، ثم يترك المزيج جانباً ليبرد.

٤ يسكب المربى في وعاء زجاجي نظيف ويغطى ويحفظ حتى يحين موعد الاستعمال.



المقبلات >

## رقاقات الجبنة بالصينية



لبناني

الكمية: ٨ - ١٢ شخصاً

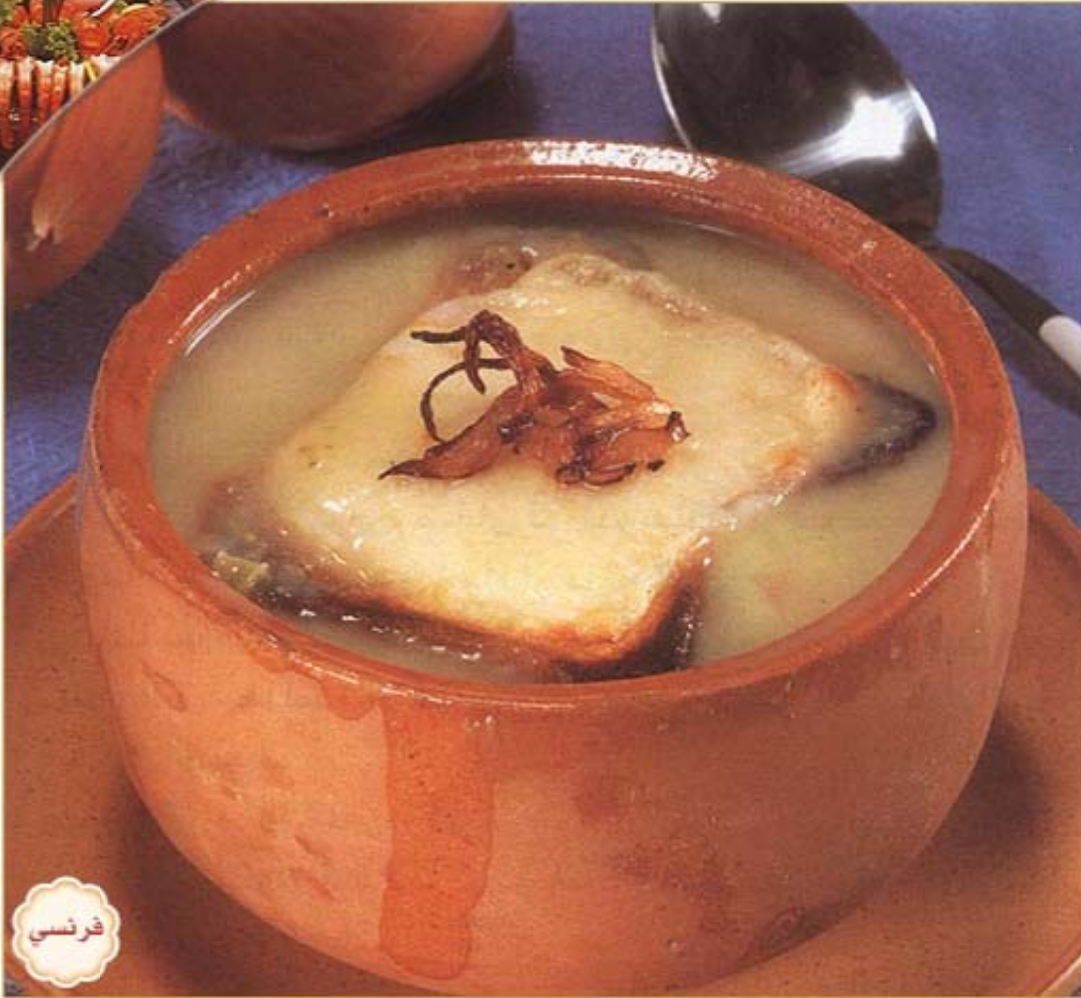
### المكونات

- ❖ ١/٢ كيلو غرام رقائق.
- ❖ ٢٥٠ غ جبنة مجدولة.
- ❖ ٢٥٠ غ جبنة عكاوي تشيكية.
- ❖ ٢٥٠ غ جبنة موزاريلا مبشورة.
- ❖ ١/٢ باقة بقدونس مفروم.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار أسود.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ٤ بيضات.
- ❖ ١٠٠ غ زبدة مذوبة.
- ❖ كوبا حليب.
- ❖ كوب كريما طازجة.

### طريقة التحضير

- ١ لتحضير الحشوة تقطع الجبنة العكاوية والتشيكية إلى شرائح رقيقة وتنقع في الماء للتخلص من ملح الجبنة. تلف شرائح الجبنة بفوطلة وتجفف لمدة نصف ساعة، ثم تهرس في الخلاط أو الشوكة وتخلط 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 مستطيل مقاوم للحرارة، يصب في قعره مقدار نصف كوب من مزيج الحليب المحضر وتصف فوقه طبقة من الرقائق. تكرر العملية مجدداً بسكب مقدار ٢ إلى ٣ ملاعق طعام كل مرة بين رقائق العجين حتى تستنفد نصف كمية الرقائق.
- ٥ يسكب مزيج الجبنة فوق الطبقة الوسطية ويتابع تكديس الرقائق حتى الوصول إلى الطبقة الأخيرة. يسكب مقدار ربع كوب من مزيج الحليب فوق أعلى الرقائق ويترك الطبق في البراد ساعتين إلى ثلاث ساعات حتى تمتص الرقائق مزيج الحليب.
- ٦ يخبز الطبق في فرن محمى إلى ٣٥٠ فهرنهايت حتى يشقر سطح الرقائق وكعبها. يخرج الطبق من الفرن ويترك ليرتاح نصف ساعة ثم يقطع إلى مربعات. تقدم الرقائق فاترة.

## شورية البصل



فرنسي

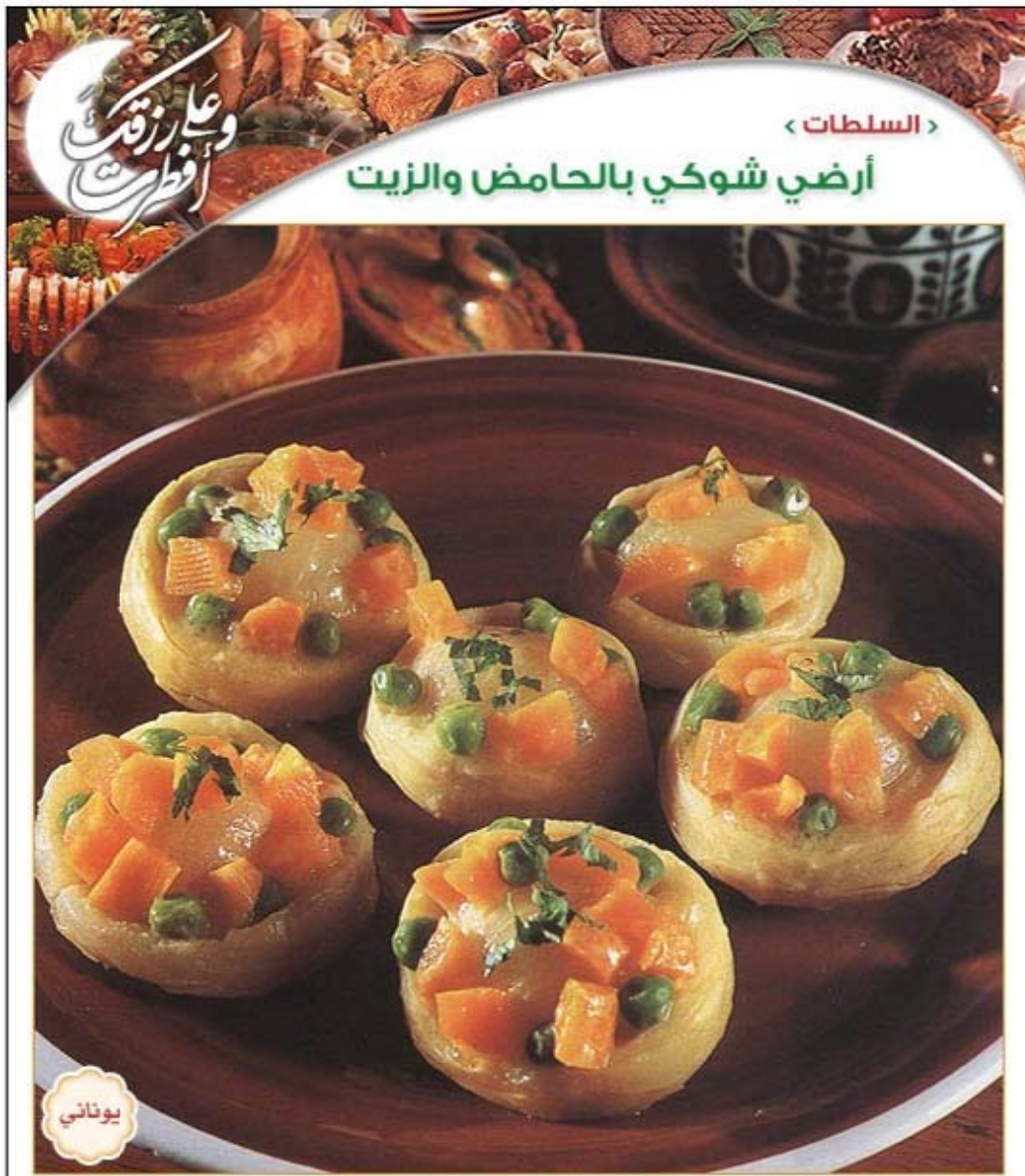
الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ٦ إلى ٧ أكواب مرققة لحم.
- ٣/٤ كوب دقيق.
- ٣/٤ كوب جبنة غرويير مبشورة.
- ١/٢ كيلو غرام بصل أحمر مقشر ومقطع.
- ١/٢ علبة توست.
- إلى جوانج.
- ملح وفلفل أبيض.

### طريقة التحضير

- ١ يقشر البصل ويقطع إلى جوانج، ثم يقلى في الزبدة حتى يذبل. يضاف الملح والفلفل الأبيض ويتابع القلي، ثم يضاف الدقيق ويحرك المزيج بملعقة خشبية حتى تفوح رائحة الدقيق اللذيذة.
- ٢ تضاف مرققة اللحم ويتابع طهو المزيج حتى تتكثف الشورية قليلاً (أرق من اللبن).
- ٣ يصب الحساء في أطباق فخارية، وتوضع قطعة أو قطعتان من التوست فوق كل طبق. بعد ذلك ترش جبنة الغرويير وتدخل الأطباق الفخارية إلى فرن محمى للدرجة ٤٠٠ فهرنهايت وتخبز حتى تذوب الجبنة وتظهر الفقاعات على سطح الحساء.



يوناني

السلطات

## أرضي شوكي بالحامض والزيت

الكمية: ٨ أشخاص

### المكونات

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

### 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 تغطي القدر ويطهى الخليط 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 تعصف أكعب 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.



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ علبة معكرونة بابارديلي (بأستا على شكل شرائط عريضة).
- ❖ ٢٥٠ غ لحم ديك رومي أو بقر مدخن مفروم.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ ٣ إلى ٤ حبات فطر سيب مجففة أو مثلجة، مفرومة.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ ١/٤ باقة بقودونس مفرومة.
- ❖ كويان من الكريما الطازجة للطبخ.
- ❖ جبنة بارميزان مبشورة للطبقة العلوية.

### طريقة التحضير

١. تذوب الزبدة في مقلاة ويقلّى فيها البصل المفروم حتى يذبل.
٢. يضاف اللحم المفروم ويتابع القلي.
٣. يضاف الفطر المفروم بعد تذويب الثلج عنه، ويتابع القلي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.
٤. تسلق المعكرونة في الماء مع ملعقة طعام من الملح و٣ ملاعق طعام من الزيت.
٥. يصفى الماء وتخلط المعكرونة بسرعة مع اللحم المدخن ومزيج الفطر.
٦. تضاف الكريما الطازجة وتسخن المعكرونة على النار لبضع دقائق.
٧. تسكب المعكرونة في طبق التقديم ويرش فوقها جبنة البارميزان وتقدم ساخنة بعد تزيينها بالبقودونس.

### 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.



خليجي

الكمية: ٨ - ١٠ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام ونصف من فيليه سمك الهامور أو سمك الشعور.
- ❖ ١/٢ كوب عصير تمر هندي.
- ❖ ملعقتا طعام معجون بندورة.
- ❖ ٥ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ٥ بصلات مقطعة إلى جوانح رقيقة.
- ❖ كوبان من الأرز الأميركي.
- ❖ ١/٢ كوب أرز مصري.
- ❖ حوالي ٦ أكواب ماء.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من كل من حب الهال واللفل الأسود والكمون والقرقة والملح.
- ❖ ٣/٤ كوب زبدة مع زيت نباتي أو سمنة.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر مقلي.

### طريقة التحضير

- ١ تقلى 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 جانباً.
- ٣ يضاف الماء إلى الصلصة، ويغسل الأرز ويضاف إلى هذا المزيج.
- ٤ حين يستوي الأرز نصف استواء تضاف إليه قطع السمك ويتابع الطهو حتى ينضج السمك والأرز.
- ٥ يسكب الأرز في طبق ويزين بالسمك والصنوبر المقلي، ويقدم مع سلطة خضراء.

## كوكتيل الفراولة

الكمية: ١-٢ كوب

المكونات

- ❖ نصف كيلو غرام 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 حبات الفراولة وتجفف بفوطة مطبخ.
- ٢ توضع نصف كمية الفراولة في وعاء وتفرم إلى قطع. يرش فوقها مقدار ملعقتي طعام من السكر وتترك جانباً لمدة نصف ساعة.
- ٣ توضع بقية الفراولة في الخلاط 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 ويغطى 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.
- ١/٢ باقة بققدونس مفروم.
- ٨ إلى ١٠ فصوص ثوم مفرومة.
- قرن فلفل أحمر حر مفروم.
- ١/٢ ملعقة طعام ملح.
- ملعقة كمون صغيرة.
- ١/٢ كوب جوز مفروم.
- ١/٢ ملعقة بهار حلو.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ١/٢ كوب من الزيت.

### 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 والتوابل والجوز والفلفل الحر 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 كريمما الذرة



صيني

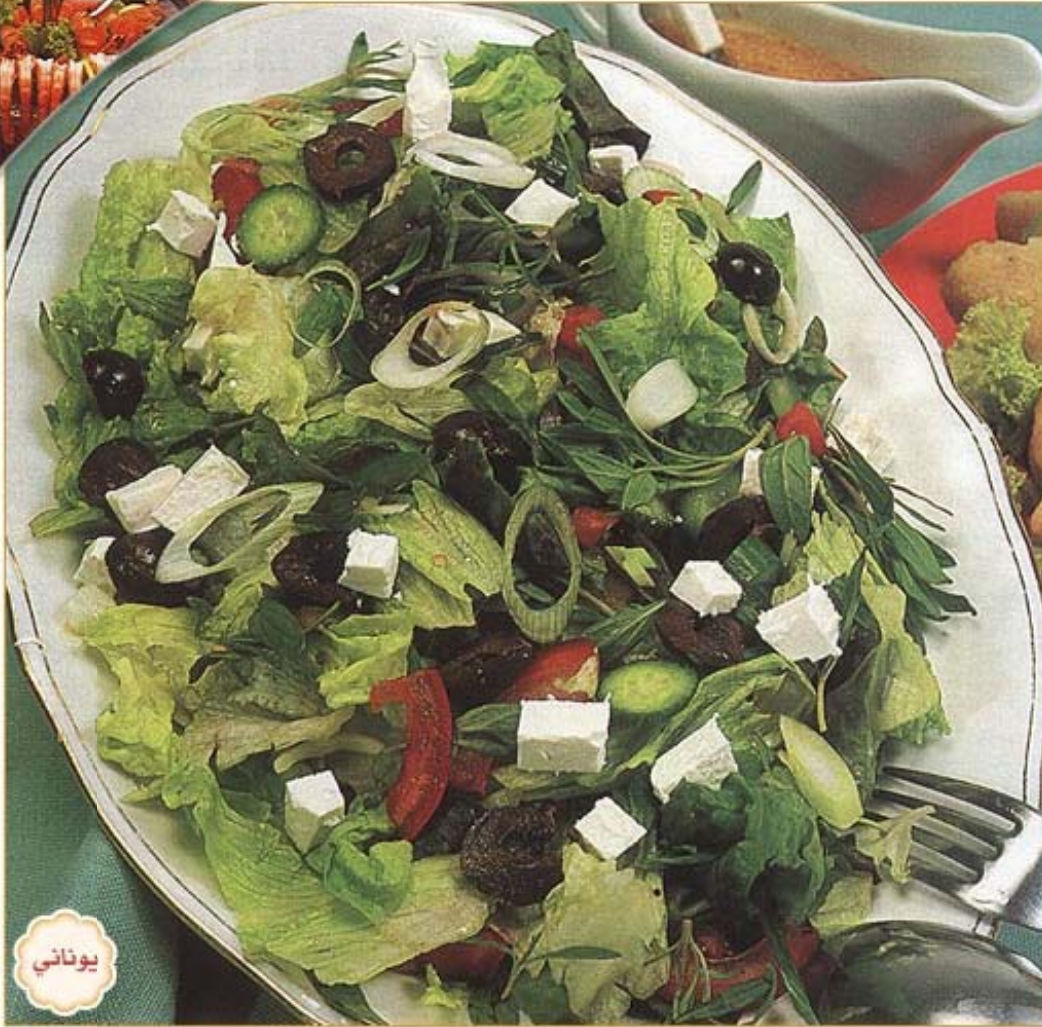
الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- ❖ صدر دجاجة.
- ❖ ٥ أكواب ماء.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.
- ❖ ملعقة طعام زبدة.
- ❖ ملعقتا طعام دقيق.
- ❖ ٤ أكواب مرقة دجاج.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ علبة ذرة على شكل كريمما.

### طريقة التحضير

- ١ يسلق صدر الدجاجة ويصفى من المرقة ثم يوضع جانباً.
- ٢ تذوب الزبدة في قدر على النار ويقلى فيها البصل. بعد ذلك يضاف الدقيق ويطهى المزيج على نار معتدلة، مع التحريك باستمرار، إلى أن تظهر الفقائيع بكثرة. ترفع القدر عن النار وتضاف المرقة إليها.
- ٣ يسخن الحساء حتى الغليان مع التحريك باستمرار، ويترك يغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يضاف إليه الفلفل وكريمما الذرة.
- ٤ يفتت لحم الدجاج ويخلط مع الحساء ثم يقدم يسخن ويقدم ساخناً.



يوناني

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٣ إلى ٤ حبات بندورة.
- ❖ حبة خيار متوسط الحجم، مقطعتان إلى شرائح رقيقة.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام خل.
- ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ❖ ملح.
- ❖ أوريجانو.
- ❖ ٣ إلى ٤ حبات بندورة.
- ❖ حبة خيار متوسط الحجم، مقطعتان إلى شرائح رقيقة.
- ❖ خسة واحدة مقطعة بشكل متوسط.
- ❖ 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 تتبل السلطة بزيت الزيتون والخل ويرش فوقها الملح ثم تقلب جيداً.
- ٤ تضاف بعد ذلك جبنة الفيتا المقطعة إلى مكعبات صغيرة.

## سباغيتي بصلصة البولونيز



إيطالي

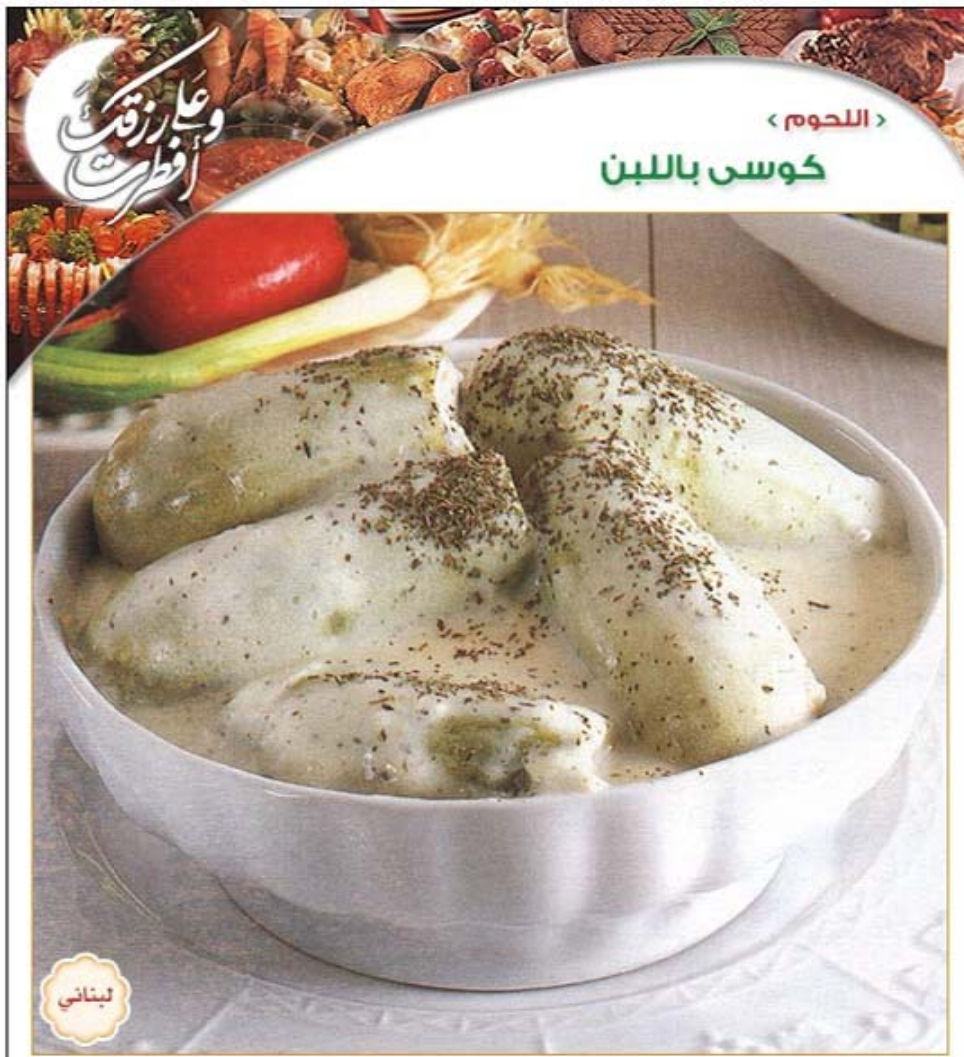
الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ علبة سباغيتي وزنها ٥٠٠ غ.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام لحم مفرومة.
- ❖ جزرتان مفرومتان ناعماً.
- ❖ بصل متوسطة، مفرومة ناعماً.
- ❖ ٣ إلى ٤ حبات بندورة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار أسود.
- ❖ ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ ملعقة صغيرة معجون فلفل أحمر (اختياري).
- ❖ كوبان صلصة بندورة جاهزة.
- ❖ ملعقة طعام حبق يابس أو ١٥ ورقة حبق أخضر مفرومة.

### طريقة التحضير

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



لبناني

الكمية: ٥-٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام كوسى صغيرة الحجم.
- ❖ ٢٥٠ غ لحم مفرومة فرما متوسطا.
- ❖ كعوب ونصف الكعوب من الأرز المصري.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ملعقة صغيرة بهار.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ رشة من خيوط الزعفران.
- ❖ ١/٢ كعوب زيت أو سمينة مذوبة.
- ❖ ماء كاف للحصول على حشوة دبة.
- ❖ ماء لطهو الكوسى.
- ❖ ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مدقوقة مع رشة ملح.
- ❖ كيلوغرام ونصف لبن.
- ❖ ملعقتا طعام دقيق ذرة أو نشاء.
- ❖ ملعقة أو ملعقتا طعام نعناع يابس.

### طريقة التحضير

- ١ تغسل حبات الكوسى وتجفف، ثم تقطع رؤوسها وتغمس الرؤوس في الملح وتترك جانبا لمدة ١٠ دقائق.
- ٢ تنقع حبات الكوسى بعناية بواسطة المغرفة للتخلص من كل لبها.
- ٣ يغسل الأرز جيدا وتضاف إليه اللحم المفرومة مع الملح والبهار والقرفة وخيوط الزعفران والسمينة أو الزيت وبعض الماء. تخلط المكونات مع بعضها للحصول على حشوة دبة.
- ٤ تحشى حبات الكوسى بعناية حتى ثلاثة أرباعها ويترك مجال للأرز لأنه ينتفخ أثناء الطهو.
- ٥ تطهى حبات الكوسى قليلا في الماء المغلي، ويضاف الملح إذا لزم الأمر في نهاية عملية الطهو. يضاف أيضا الثوم والنعناع إلى الماء.
- ٦ يذوب دقيق الذرة أو النشاء في القليل من الماء ثم يضاف إلى اللبن. يخفق اللبن جيدا بواسطة المخفقة ليصبح ناعم القوام.
- ٧ تضاف حبات الكوسى المطهية جزئيا إلى اللبن ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى تستوي الكوسى ويتكثف اللبن قليلا.
- ٨ إذا كان اللبن سميكاً جداً، يستعمل القليل من ماء طهو الكوسى لترقيقه

## شراب البرتقال

الكمية: ٤ أكواب

المكونات

- ❖ كيلو غرام 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.