

## كبة مقلية



لبناني

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

#### الحشوة

- ١/٢ كغ لحمة مفرومة.
- بصلة مفرومة ناعماً.
- ٣ إلى ٤ ملاعق طعام سمنة.
- ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ملعقة صغيرة ملح.
- ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ١/٢ كوب صنوبر.

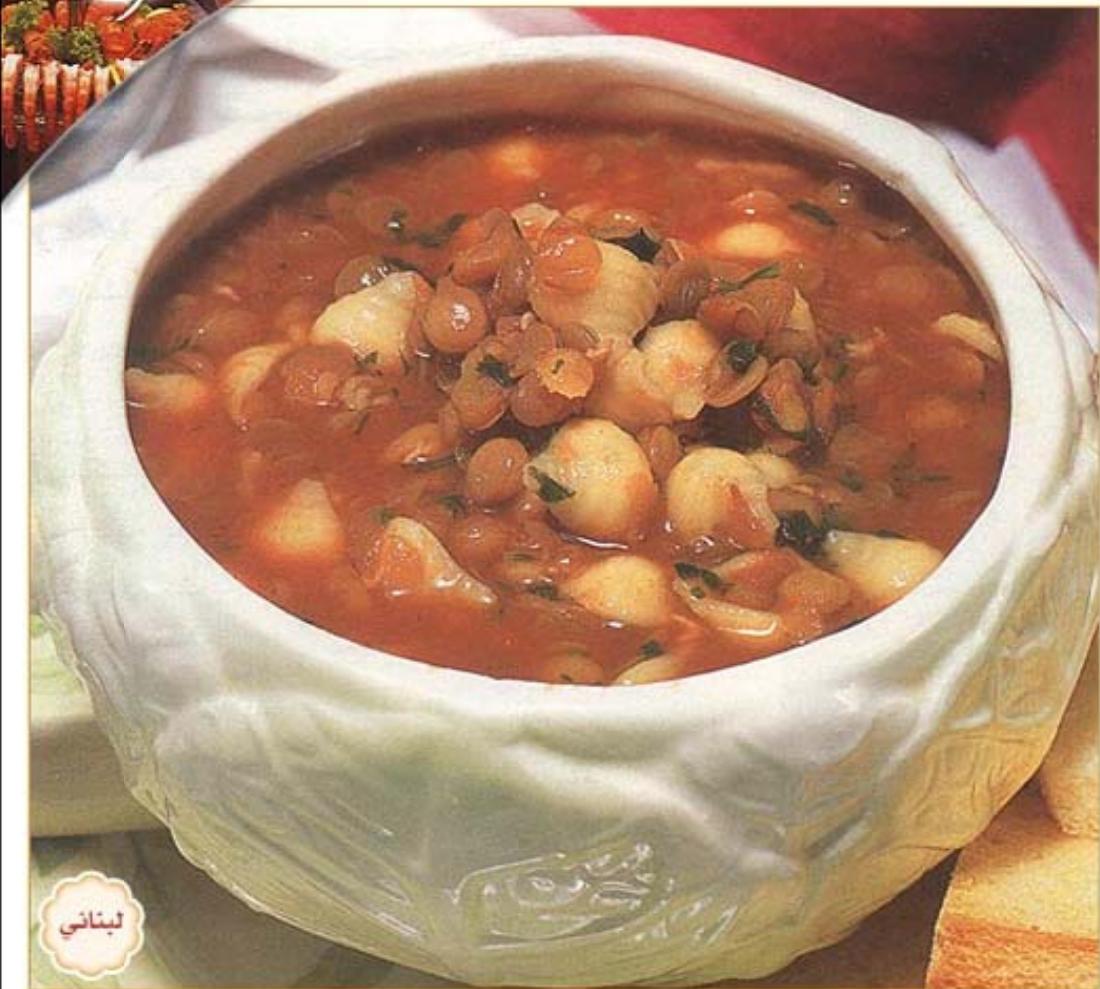
#### عصينة الكبة

- كيلوغرام لحمة كبة مدقوقة.
- ٤ أكواب برغل أبيض ناعم مغسول ومصفى.
- كوب سميد.
- بصلة مقطعة إل ٣ أو ٤ قطع.
- ملعقة طعام ملح.
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ماء تدعك الكبة.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت في مقلاة ويقللى فيه البصل حتى يذبل.
- ٢ تضاف اللحمة المفرومة ويتبع التقلي حتى يتم امتصاص كل الماء.
- ٣ تطفأ النار وتضاف التوابل إلى المقلاة وتخلط مع اللحمة والبصل.
- ٤ يضاف الجوز أو الصنوبر وترتكز الحشوة حتى تبرد تماماً.
- ٥ لتحضير الكبة، يغسل البرغل ويصفي ثم تضاف إليه بقية المكونات وتدعك جيداً باليدي أو بالمكنة حتى تصبح دبقه، وتقرص إلى كرات بحجم البيضة.
- ٦ تفتح فجوة في وسط كل قرص كبة بواسطه الأصابع المبللة بالماء، ويحشى قرص الكبة بمقدار من الحشوة ثم يختم ويصفي في صينية.
- ٧ يحمى الزيت وتقللى فيه أقراص الكبة وتقدم مع شرائح الليمون الحامض.

## شوربة عدس بالبندورة والمعكرونة



الكمية: ٣ أشخاص

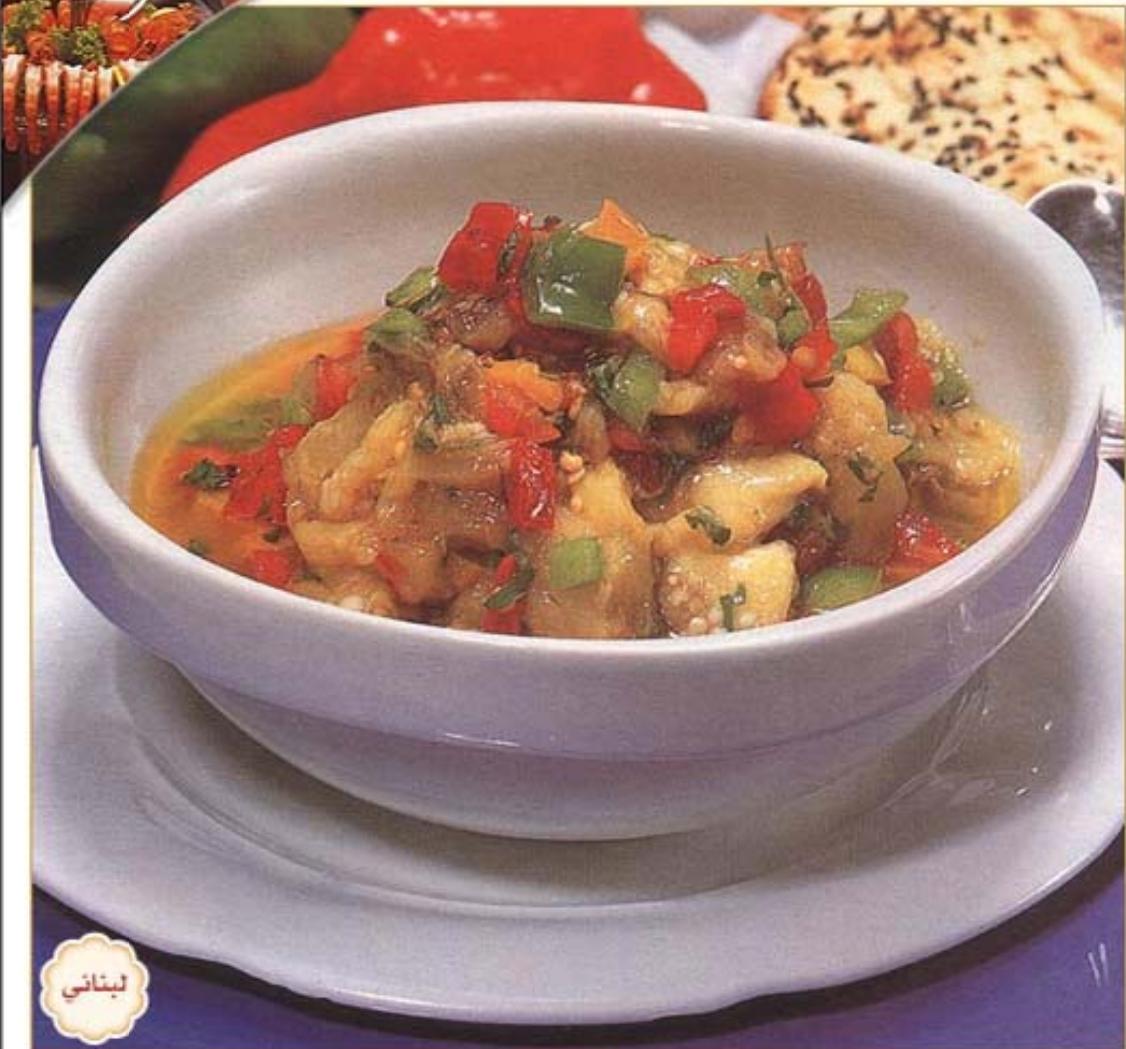
### المكونات

- ❖ كوب من العدس الأسود.
- ❖ ٥ أكواب ماء.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ ١/٢ باقة كزبرة طازجة مفرومة.
- ❖ مكعبان من مسحوق مرقة الدجاج أو مرقة دجاج أو لحمة.
- ❖ ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ عصير ليمونة أو ليمونتين حامضتين.

### طريقة التحضير

- ١ يغسل العدس ويوضع مع المرقة في قدر.
- ٢ تغطى القدر وتترك على نار متوسطة حتى يستوي العدس قليلاً.
- ٣ يضاف معجون البندورة والمعكرونة الصدف، ويتبع الطهو حتى يستوي العدس والمعكرونة تماماً.
- ٤ يضاف عصير الليمون الحامض.
- ٥ تسخن الزبدة في مقلاة ويقلى فيها الثوم ثم تضاف الكزبرة ويقلى المزيج لمدة دقيقة قبل إضافته إلى الحساء. يقدم الحساء مع الخبز المحمص.

## سلطة الباذنجان والفليفلة



لبناني

الكمية: ٣ - ٢ اشخاص

### المكونات

- ♦ رأس باذنجان كبير.
- ♦ ١/٢ حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ♦ ١/٢ حبة فليفلة خضراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ♦ ١/٤ كوب زيت زيتون.
- ♦ ملح حسب الذوق.
- ♦ عصير ليمونة حامضة.
- ♦ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ♦ فصا ثوم مدقوقان (اختياري).

### طريقة التحضير

- ➊ يشوى الباذنجان في الفرن أو على الفحم أو الغاز، ثم تزال قشرته السوداء ويهرس فيه بواسطة سكين على نحو خشن ويصب فوقه عصير الليمون.
- ➋ يوضع الباذنجان المهروس في وعاء وتضاف إليه الفليفلة الخضراء والحمراء والصفراء، والبندورة وزيت الزيتون والملح. ويضاف الثوم والبصل قبل التقديم مباشرة في حال استعمالهما.

«الكتبة»

## كبة بالصينية



الكمية: ٥ - ٧ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام لحمة هبرة مدقوقة.
- ❖ ٤ أكواب برغل أسمر وакوب سميد.
- ❖ ٥٠٠ غ لحمة مفرومة على نحو متوسط.
- ❖ بصلة متوسطة، مقطعة أرباعاً.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ملعقة صغيرة صفار.
- ❖ ٥-٦ بصلات متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ مقدار كاف من الماء لتحضير الكبة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٢ كوب زيت نباتي.
- ❖ ١/٢ كوب زيت نباتي أو ٣ ملاعق طعام سمنة نباتية.
- ❖ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر مقلي أو جوز مفروم خشنًا.

### طريقة التحضير

- ١ يغسل البرغل الأسمر ويصفى.
- ٢ تخلط اللحمة المدقوقة والملح والبصل مع البرغل والسميد للحصول على عجينة كبة دقيقة ومكتلة.
- ٣ يدهن قعر صينية دائرة بالزيت.
- ٤ تقسم عجينة الكبة إلى نصفين، تبليل اليدين بالماء لمد القسم الأول من عجينة الكبة في قعر الصينية.
- ٥ تمد حشوة اللحمة الباردة فوق طبقة الكبة، ثم يمدد فوقها القسم الثاني من عجينة الكبة.
- ٦ تبليل حافة سكين حادة في وعاء من الماء وتستعمل لتحزير أشكال ماسية على سطح الكبة.
- ٧ يسكب القليل من الزيت فوق الكبة مع ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الماء لحفظها على طراوة الكبة أثناء الخبز.
- ٨ تخمير الكبة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايت حتى يحمر سطحها قليلاً وتقدم ساخنة مع اللبن.

### تحضير الحشوة

- ١ يحمى الزيت ويقللى فيه البصل حتى يذبل.
- ٢ تضاف اللحمة المفرومة والملح، وتقلى حتى تستوي، تعلينا النار.
- ٣ تضاف التوابل ثم الصنوبر أو الجوز وتقلب الحشوة على النار وتترك جانبًا حتى تبرد تماماً.

العصائر >

## الليمونات

المكونات الكمية: ٤ - ٥ أكواب

- ❖ كوبان من عصير الليمون الحامض.
- ❖ كوبان من السكر.
- ❖ حبتا ليمون حامض مفرومتان خشناً.
- ❖ ١/٢ كوب سكر.
- ❖ كوب ماء.
- ❖ ماء زهر (اختياري).
- ❖ أوراق نعناع.
- ❖ ثلج مطحون.



### طريقة التحضير

١ يفرك الليمون الحامض المفروم مع السكر في وعاء ويترك جانباً لمدة ٣ إلى ٤ ساعات. تكرر العملية نفسها بعد ساعتين حتى تفوح الرائحة العطرة للليمون الحامض.

٢ يسخن كوبان من السكر مع كوب من الماء في قدر على النار حتى يبدأ الماء بالغليان ويدبوب السكر. يترك الخليط يغلي فوق النار لمدة ٥ إلى ٧ دقائق، ثم تحطاً النار ويترك القطر جانباً حتى يبرد تماماً.

٣ يخلط عصير الليمون الحامض مع قطع الليمون المفرومة وعصيرها، وماء الزهر في حال استعماله وقطر السكر. يوضع الخليط في وعاء زجاجي في البراد، ثم يصفي بعد ١٢ ساعة.

٤ لتحضير الليمونات، يسكب مقدار نصف كوب من الخليط السابق مع نصف كوب من الماء. يملأ الكوب بعدها بالثلج المطحون ويقدم مع شرائح الليمون الحامض وأوراق النعناع.

## رقالات باللحمة ودبس الرمان



لبناني

الكمية: ٨ أشخاص

## المكونات

- ◆ ٣ أو ٤ ملاعق طعام دبس الرمان.
- ◆ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ◆ ملعقة طعام سمنة أو زبدة.
- ◆ ملعقة صغيرة من البهار الحلو أو السبع بهارات.
- ◆ ٤ أو ٥ ملاعق طعام زبدة مذوبة.
- ◆ ١/٢ كوب صنوبر.
- ◆ علبة من عجينة الفايلو.
- ◆ ٧٥٠ غ لحمة مفرومة.
- ◆ ملعقة ملح صغيرة.
- ◆ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.

## طريقة التحضير

- ١ تحمى السمنة أو الزبدة في مقلاة ويقلن فيها البصل حتى يذبل. تضاف اللحمة وتقلن حتى يتغير لونها وتستوي. يرش الملح.
- ٢ تضاف التوابيل ودبس الرمان، ويتابع الطهو حتى تمتص كل الصلصة وتجف اللحمة. يضاف الصنوبر وتترك الحشوة جانباً لتبرد.
- ٣ تؤخذ رقاقة واحدة من العجين وتدهن بالزبدة المذوبة، وتسكب ملعقة طعام من الحشوة على أحد جانبيها. تلف الرقاقة على شكل مستطيل ويطوى طرفاها إلى الداخل. يدهن سطح العجين بالمزيد من الزبدة وتصف في صينية غير لاصقة.
- ٤ تخزر الرقالات في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايات حتى تزهر، ثم تقدم مع اللبن والسلطة.

## شوربة اليقطين المغربية



مغربي

الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- ♦ ١/٢ كوب أرز أبيض مسلوق.
- ♦ ملح وبهار أسود مطحون.
- ♦ ملعقة صغيرة قرفة للزينة.
- ♦ كيلوغرام يقطين.
- ♦ ٣ أكواب مرقة دجاج.
- ♦ ٣ أكواب حليب.
- ♦ ٣-٤ ملاعق صغيرة سكر.

### طريقة التحضير

- ١ ينخلف اليقطين من كل البذور وخيوط الألياف، وتنزع القشرة ويفرم اللب. يوضع اليقطين في قدر وتضاف إليه المرقة والحليب، والسكر والتوابل.
- ٢ يغلى اليقطين ثم تخفف النار ويترك محتوى القدر ليغلي بهدوء مدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى يستوي اليقطين. يصفى اليقطين ويحتفظ بالسائل جانباً. يهرس اليقطين في الخليط أو المخفة ثم يعاد إلى القدر.
- ٣ يغلى الحساء على النار مجدداً، ويضاف إليه الأرز ويغلى معه لبضعة دقائق إضافية حتى تسخن حبات الأرز.
- ٤ يضاف الملح حسب الرغبة ويُسكب الحساء في أطباق ويرش عليه القرفة، يقدم الحساء ساخناً مع مكعبات الخبز الطازجة.

## سلطة البطاطا الساخنة



الماني

الكمية: شخصان

### المكونات

- ♦ ٤ حبات بطاطا متوسطة الحجم.
- ♦ ملعقة صغيرة خردل.
- ♦ ٨ شرائح لحم ديك رومي مدخن، مقطعة إلى قطع بطول ٢ سم.
- ♦ ١/٢ كوب ماء.
- ♦ ملعقة صغيرة سكر.
- ♦ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ♦ ملعقة طعام دقيق.
- ♦ رشة فلفل.
- ♦ ١/٤ كوب خل.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق البطاطا حتى تستوي.
- ٢ تقلى شرائح اللحم المدخن في مقلاة حتى تسوتى، ثم تصفى وتحتفظ بدهنها في المقلاة.
- ٣ يقلن البصل ويقلب في هذا الدهن حتى يذبل. يضاف إليه الدقيق والسكر والملح والفلفل.
- ٤ يطهى الخليط على نار خفيفة ويقلب باستمرار حتى تظهر الفقاقيع منه.
- ٥ ترفع المقلاة عن النار ويضاف إليها الماء والخل.
- ٦ تسخن المقلاة مجدداً حتى يغلي محتواها، مع التحريك المستمر أيضاً. ترفع المقلاة عن النار.
- ٧ ت Berserker البطاطا الساخنة وتقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ٨ تسكب الصلصة فوق البطاطا ويزين الطبق باللحم المدخن، ويقدم ساخناً.

المعكرونة

## أصداف معكرونة بالريكوتا والسبانخ



الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- |               |   |
|---------------|---|
| مكونات الصلصة | ٤٤ صدفة معكرونة كبيرة مسلوقة<br>ومغسولة بالماء البارد.<br>٣ إلى ٤ حبات بندورة متواծلة الحجم، مفرومة.<br>٤ كوب جبنة ريكوتا.<br>٤ بصلة صغيرة الحجم، مفرومة.<br>٣ كوب سباناخ مفرومة ومسلوقة ومصفاة.<br>٢ فصوص ثوم مدقوقة.<br>١/٢ بصلة متواسطة الحجم، مفرومة.<br>٥ رشة فلفل أبيض وملح.<br>٥ إلى ٦ ملاعق طعام زيت زيتون.<br>١ ملعقة صغيرة معجون البندورة.<br>٤ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً. |
|---------------|---|

### طريقة التحضير

#### تحضير الصلصة

- ١ يحمى الزيت في مقلاة ويقلى فيه الثوم والبصل حتى يذبل.
- ٢ تضاف البندورة المفرومة ومعجون البندورة والملح. ويقلى المزيج حتى تتكتف الصلصة ويتبخر ماء البندورة. بعد ذلك يضاف الحبق المفروم ويخلط بالصلصة جيداً.

#### طريقة التحضير

- ١ يقلى البصل والسبانخ في ملعقتين طعام من الزيت.
- ٢ تمد صلصة البندورة في قعر طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن.
- ٣ تحشى أصداف المعكرونة بجبنه ريكوتا والسبانخ، ثم تصف فوق صلصة الطماطم.
- ٤ يخبز الطبق لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن محمى مسبقاً للدرجة ٣٥٠ فرننهait حتى تتعقد الصلصة وتستوي المعكرونة.

## مسبحة الدرويش



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ حبتا بطاطاً متوسطتان، مقشرتان ومقطعتان مكعبات.
- ❖ ١/٢ كيلو لحمة مقطعة رأس العصافور.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ ٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة حمروان، مقطعتان جوانح أو مكعبات.
- ❖ ٢ حبات بندورة مقطعة مكعبات.
- ❖ جزرتان مقشرتان ومقطعتان مكعبات.
- ❖ ملعقتا طعام معجون بندورة.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ كوب لوبiae خضراء (اختياري).
- ❖ ملعقة صغيرة معجون فلفل.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت والزيادة في قدر. تقليل البطاطا والكوسى والبصل والفليفلة والباذنجان كل على حدة وتوضع جانبا.
- ٢ يضاف المزيد من الزيت إلى القدر، وتقليل البندورة والجزر واللوبiae وقطع اللحمة.
- ٣ تضاف التوابل ومعجون البندورة ومعجون الفلفل والملح وكوب من الماء.
- ٤ تصف الخضر في طبق زجاجي مقاوم للحرارة وتحبز في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج اللحم وتحمّص الخضر قليلاً. ويمكن تغطية الطبق الزجاجي بورق الألمنيوم حتى تستوي اللحمة ثم إزالته بغرض تشريف الخضرة.

## كокتيل الأفوكادو والمانغا

الكمية: كوبان

### المكونات

- ❖ حبتاً أفوكادو.
- ❖ موزة.
- ❖ كوباً حليب.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام سكر أو عسل.
- ❖ حبتاً مانغا.
- ❖ حبة كيوي.



### طريقة التحضير

- ١ تقرش حباتان ناضجتان من الأفوكادو وتتنزع البذور منها.
- ٢ يحتفظ ببعض شرائح من الأفوكادو جانباً وتفرم البقية. يخلط الأفوكادو في خلاط مع الموز والحليب والسكر أو العسل للحصول على مزيج كثيف وإنما قابل للسكب.
- ٣ تقرش المانغا وتقطع إلى شرائح وتهرس أيضاً في الخلط للحصول على مزيج كثيف مع الاحتفاظ ببعض قطع منها جانباً.
- ٤ تحضر أكواب طويلة خاصة بالكوكتيل. يسكب فوقها مزيج الأفوكادو، ومن ثم هريسة المانغا. تصف بعدها بضع شرائح من المانغا، وتسكب مجدداً هريسة الأفوكادو، ومن ثم المزيد من قطع الأفوكادو.
- ٥ يزين أعلى كل كوب بقطعة المانغا وشرائح الكيوي وقطع الأفوكادو. يرش اللوز المقشر والمنقوص في الماء ويصب العسل أخيراً فوق الفاكهة.

### ملاحظة:

يمكن إضافة القشدة الجاهزة أيضاً إلى هذا الكوكتيل.

## متبل السلق باللبنة مع العجة



الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- |  |   |
|--|---|
| <b>لتحضير اللبنة</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ ٦ بيضات.</li> <li>♦ ١/٢ كيلوغرام لبنة.</li> <li>♦ فص ثوم مدقوق.</li> <li>♦ كوب سلق مسلوق ومفروم.</li> <li>♦ ١/٤ كوب بقدونس مفروم.</li> <li>♦ رشة ماء.</li> <li>♦ رشة ملح.</li> </ul> | <b>لتحضير العجة</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ ١/٢ كوب بقدونس مفروم ناعماً.</li> <li>♦ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.</li> <li>♦ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.</li> <li>♦ رشة فلفل وبهار.</li> <li>♦ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حر.</li> <li>♦ ١/٢ كوب دعنع أخضر مفروم.</li> <li>♦ زيت للقليل.</li> </ul> |
|--|---|

### طريقة التحضير

#### طريقة تحضير اللبنة

- ١ تخلط اللبنة مع الماء والثوم والسلق والبقدونس، ويضاف الملح.
- ٢ يسكب مزيج اللبنة في طبق ويزيّن بالبقدونس المفروم.

#### طريقة تحضير العجة

- ٣ تخلط المكونات المذكورة أعلاه مع بعضها جيداً. تحمى مقللاة غير لاصقة ويسكب فيها مقدار ملعقة طعام من المزيج. تحرك المقللاة حتى يمتد المزيج على كل مساحتها ويتحول إلى دائرة.
- ٤ تقلل العجة على أول وجه، ثم تقلب وتقلل على الوجه الآخر.
- ٥ يتبع قلي العجة حسب الطريقة المذكورة.
- ٦ تتخلص العجة إلى قطع وتقدم مع سلطة السلق باللبنة.

## شوربة البروكولي



عالمي

الكمية: ٢ - ٣ أشخاص

### المكونات

- ♦ ٣/٤ كيلوغرام بروكولي.
- ♦ كوبان من الماء.
- ♦ ١/٢ ملعقة ملح صغيرة.
- ♦ عود كرفس كبير مفروم ٣/٤ كوب.
- ♦ رشة فلفل.
- ♦ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ١/٢ كوب.
- ♦ مقدار قليل من جوزة الطيب.
- ♦ ١/٢ ملعقتا طعام زبدة.
- ♦ ١ كوب كريما طازجة خاصة بالطبخ.
- ♦ ملعقتا طعام دقيق.

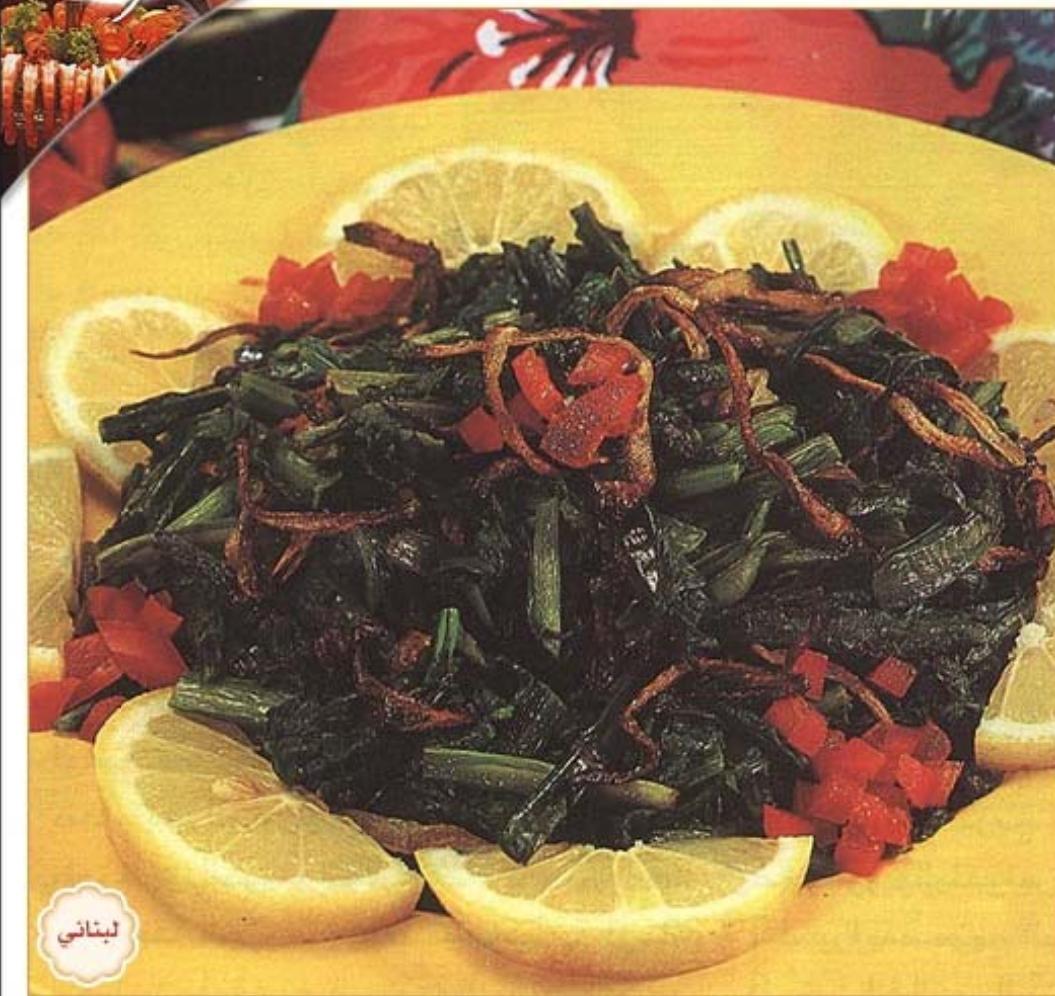
### طريقة التحضير

- ١ تفصل زهيرات البروكولي وتقطع أعناقها إلى قطع بطول ٢ سم.
- ٢ يسخن كوبان من الماء في قدر حتى درجة الغليان. تضاف زهيرات البروكولي مع الأعناق إلى القدر، إضافة إلى الكرفس والبصل. تقطى القدر وتترك على النار حتى تغلي.
- ٣ يتبع الطهو لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى يطري البروكولي.
- ٤ توضع الخضر من دون تصفيتها في خلاط ثم تهرس للحصول على مزيج متجانس القوام.
- ٥ تذوب الزبدة في قدر على نار متوسطة، ثم يضاف إليها الدقيق ويتبع التسخين مع التحريك باستمرار إلى أن يصبح المزيج ناعماً وتظهر الفقائع.
- ٦ ترفع القدر عن النار وتضاف إليها مرقة الدجاج ثم تعاد إلى النار وتترك لتنعili، مع التحريك باستمرار لمدة دقيقة واحدة.
- ٧ يضاف مزيج البروكولي وكذلك الملح والفلفل وجوزة الطيب. تسخن الشوربة حتى الغليان. تضاف حينها الكريما الطازجة.
- ٨ يقدم الحساء مع التوست.

### ملاحظة:

قد تتخثر الكريما الطازجة عند إضافتها إلى المزيج المغلي. وهناك كريما خاصة بالطهو في السوبرماركت لا تتخثر عند غليها.

## هندباء بالزيت



لبناني

الكمية: شخصان

### المكونات

- ❖ ١/٢ كيلوغرام هندباء.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي أو زيت زيتون.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ بصلتان متوسطتا الحجم، مقطعتان إلى جوانح رقيقة.

### طريقة التحضير

- ١ تنظف الهندباء وتغسل وتجفف وتفرم على نحو خشن.
- ٢ يسخن الماء في قدر حتى الغليان. تسلق فيه الهندباء لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم ترفع من القدر وتغسل تحت الماء البارد.
- ٣ توضع الهندباء في مصفاة أو تعصر بواسطة اليد للتخلص من الماء الزائد.
- ٤ يحمى الزيت في مقلاة ويقللى فيه البصل حتى يحرم ويذبل.
- ٥ يرفع البصل من المقلاة بواسطة ملعقة ذات ثقوب ويترك جانبًا.
- ٦ تقلى الهندباء في نفس الزيت لبعض دقائق، ثم يضاف إليها الملح ونصف كمية البصل المقللي.
- ٧ تسكب الهندباء في طبق التقديم وتزين ببقية البصل المقللي وتقدم مع شرائح الليمون الحامض.

المعكرونة  
كانيلوني



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

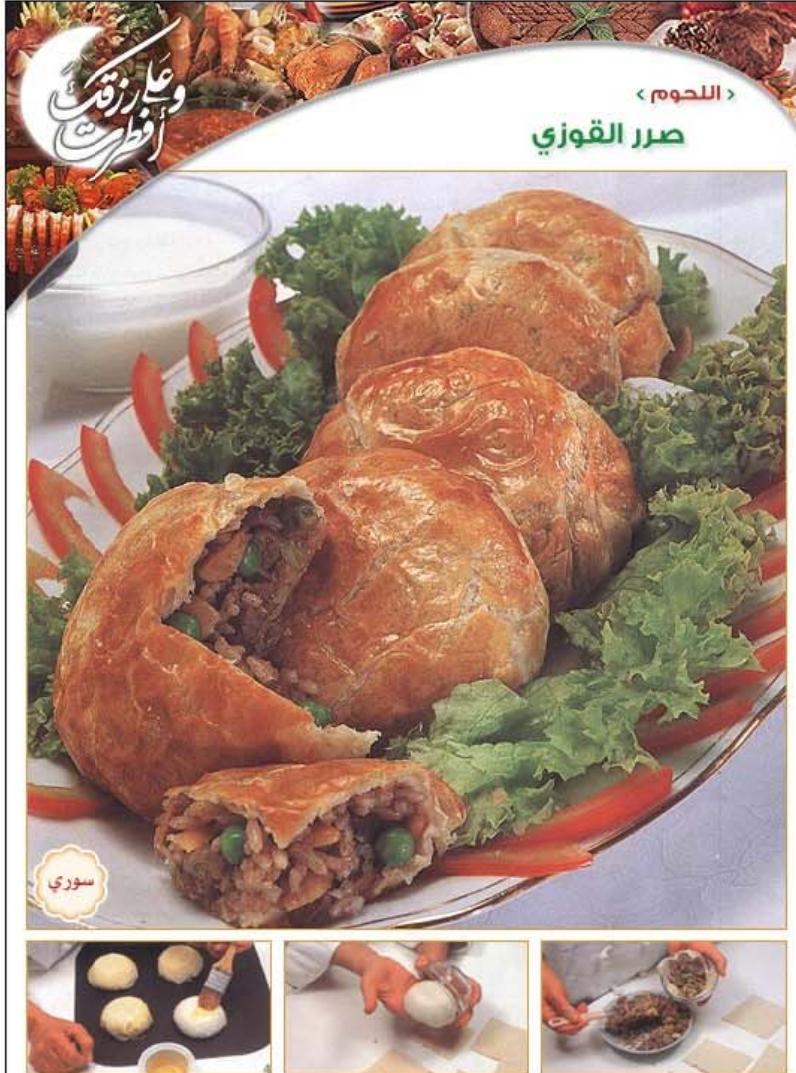
المكونات

- ❖ ملعقة طعام أوريغانو.
- ❖ علبة معكرونة كانيلوني ٥٠٠ غ.
- ❖ حبة بندورة متوسطة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ جزرة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت لقليل اللحمة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ٧٥٠ غ صلصة بندورة جاهزة أو محضرة في المنزل.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار.
- ❖ ١٠٠ غ من مزيج جبنة الغروبيير وجبنة الموزاريلا.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.

طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل قليلاً.
- ٢ تضاف إليه اللحمة المفرومة والملح والفلفل الأسود. يقلى اللحم حتى يتغير لونه.
- ٣ يضاف البهار والفلفل الأحمر والأوريغانو والجزر ومكعبات البندورة. يتابع الطهو حتى نحصل على صلصة حمراء.
- ٤ تحسن أنابيب الكانيلوني بهذه الصلصة.
- ٥ تمد نصف كمية صلصة البندورة في قعر طبق زجاجي مقاوم للحرارة وتصف فوقها أنابيب الكانيلوني، ثم تغطى بالمزيد من الصلصة. ترش فوقها الجبنة وتترك في البراد لمدة ساعة حتى تتشبع المعكرونة بالصلصة وتترى قليلاً.
- ٦ يخبز الطبق في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايت حتى يشقر سطحه وتذوب الجبنة تماماً.

## صرر القوزي



الكمية: ١٠ - ٨ أشخاص

## المكونات

- ❖ علبة عجينة باف جاهزة (٣٥٠ غ).
- ❖ صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من الحليب (لدهن السطح العلوي للصرر).
- الحسنة**
- ❖ كوب أرز أميركي.
- ❖ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
- ❖ ملعقتان طعام بصل مفروم.
- ❖ ٣ أكواب ماء.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام لحمة فليلة مقطعة شفف صغيرة.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٤ كوب صنوبر.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ملعقتان طعام سمنة وزيت نباتي.
- ❖ ١/٤ كوب فستق حليبي مسلوق ومتشر.
- ❖ ١/٤ كوب تو ز مسلوق ومقطوع.
- ❖ ١/٢ كوب بازلاء.

## طريقة التحضير

- ❶ يغسل الأرز.
- ❷ يوضع الزيت في قدر، ويقلن الصنوبر والفستق الحلبي واللوز ثم ترفع المكسرات بواسطة ملعقة كبيرة متنوّعة وتترك جانبًا في نفس الزيت يقلن البصل قليلاً حتى يزهر لونه، تضاف اللحمة المقطعة وتقلن مع البصل وتحرك بواسطة ملعقة خشبية حتى يتغير لونها.
- ❸ يضاف الأرز مع الماء ويطهى على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان، عندها تخفف الحرارة وينتزع سلق الأرز حتى يمتص كل الماء ثم تطفأ النار.
- ❹ تضاف البهارات ويقلب الأرز قليلاً ثم يترك ليتهدّى مدة ٢٠ دقيقة بعد تخطي القدر.
- ❺ يرفع الغطاء وتضاف البازلاء وتخلط مع الأرز ثم تصب خلاطة الأرز في طبق وتترك حتى تبرد تماماً.
- ❻ يرش قليل من الدقيق على طاولة التحضير وترق فوقها العجينة على شكل مستطيل كبير.
- ❼ تقطع العجينة إلى مربعات متساوية (١٢ - ١٤ سم)، ويوضع كل مربع داخل صحن معمّر، ويملا بحسوة الأرز ثم يغلق ويقلب على صينية مانعة للالتصاق أو صينية مدهونة بقليل من الزيت.
- ❽ تنصف صرر القوزي بشكل مرتب وتدهن سطوحها العلوية بمزيج البيض والحلبيب.
- ❾ يحمى الفرن لدرجة ٣٥٠ فرنئيات وتخبز الصرر فيه حتى يزهر لونها.
- ❿ تقدم الصرر مع البين أو السلطة الطازجة.

العصائر >

## غرينادين

الكمية: كوب

### المكونات

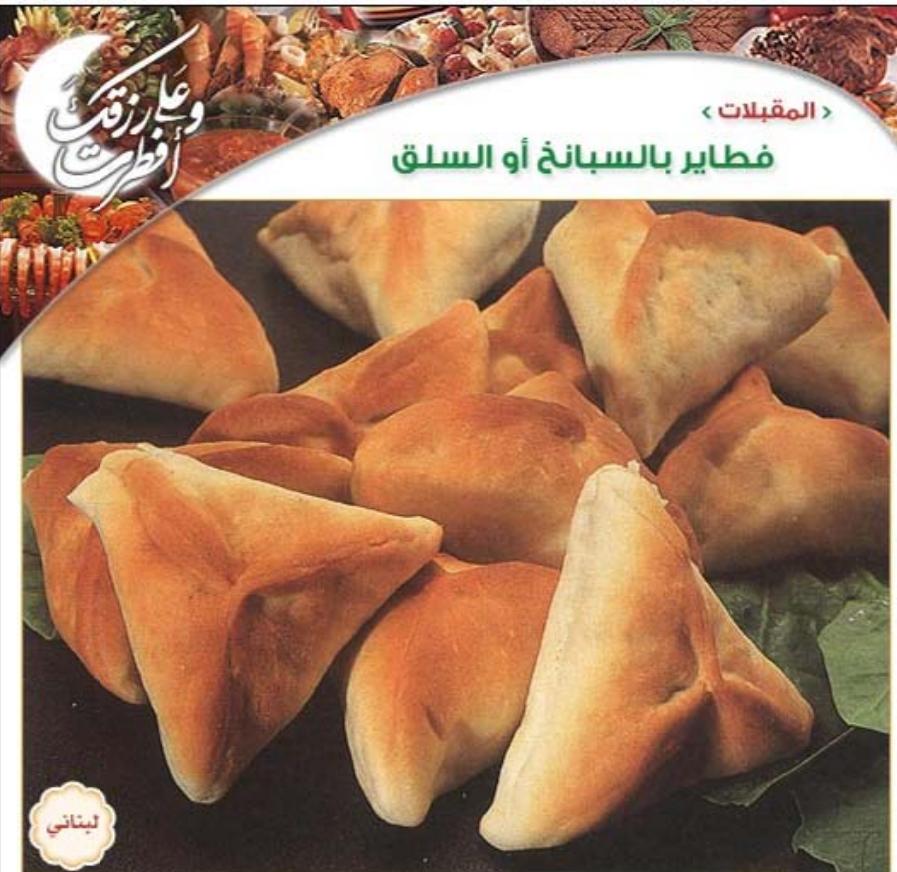
- ❖ قبضة سفن آب أو مياه معدنية أو صودا على ليمون حامض.
- ❖ ملعقتا طعام عصير رمان.
- ❖ الكثير من مكعبات الثلج.
- ❖ شرائح ليمون.



### طريقة التحضير

- 1 يسكب السفن آب أو المياه المعدنية أو الصودا على ليمون حامض في كوب طويل. يضاف إليه مقدار ملعقتين طعام من عصير الرمان.
- 2 يزيّن الكوب بشرائح الليمون الحامض ومكعبات الثلج. يقدم الشراب فوراً.

## فطايير بالسبانخ أو السلق



لبناني

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

#### العجينة

- ❖ كيلوغرام واحد من أوراق السلق أو السبانخ ٣ أكواب من الدقيق.
- ❖ المفرومة، منظفة ومغسولة ومصفاة. ١/٢ ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية.
- ❖ ١/٤ ملعقة ملح صغيرة. ٣/٤ كوب حليب.
- ❖ رشة بهار حلو.
- ❖ رشة فلفل أحمر.
- ❖ ملعقة صغيرة سماق.
- ❖ ٣ ملاعق عصير ليمون حامض.
- ❖ ٣ بصلات متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً.
- ❖ ١/٤ كوب زيت.

### طريقة التحضير

#### تحضير العجينة

- ❶ يخلط الدقيق مع الخميرة والحلب والماء والزيت والملح في الخليط.
- ❷ يخفق المزيج حتى تكتل العجينة على جانب واحد من الخليط.
- ❸ تغطى العجينة بفوطة وتترك جانبأً لمدة ساعة حتى ترتفح.

#### تحضير الحشوة

- ❶ يخلط البصل مع السماق والبهار والفلفل الأحمر ويدعك المزيج جيداً حتى تخرج العصارة من البصل.
- ❷ في وعاء آخر يرش الملح فوق أوراق السبانخ أو السلق المفرومة، وتدعك الأوراق جيداً لتخرج عصاراتها ويختلص من كل مائها. تتصحر الأوراق جيداً.
- ❸ يخلط البصل المعصورة مع أوراق السلق أو السبانخ المعصورة والزيت ويساف إلى عصير الليمون الحامض.
- ❹ تحضر عجينة الفطايير وتقطع إلى دوائر بقططر ٨ إلى ١٠ سم. يوضع مقدار ملعقة طعام من الخليطة في كل قرص، وتدهن حواف القرص بالماء. تلف الدائرة على شكل مثلث وذلك بقرص من ثلاثة حواف معاً.
- ❺ تصف فطايير العجين على صينية مدهونة قليلاً بالزيت وتخبيز في فرن معتدل الحرارة محمي للدرجة ٣٥٠ فرنهايت حتى تنضج الفطايير من الأسفل ويشعر وجوهاها قليلاً.

## شوربة الكوسى



فرنسي

الكمية: ٣ أشخاص

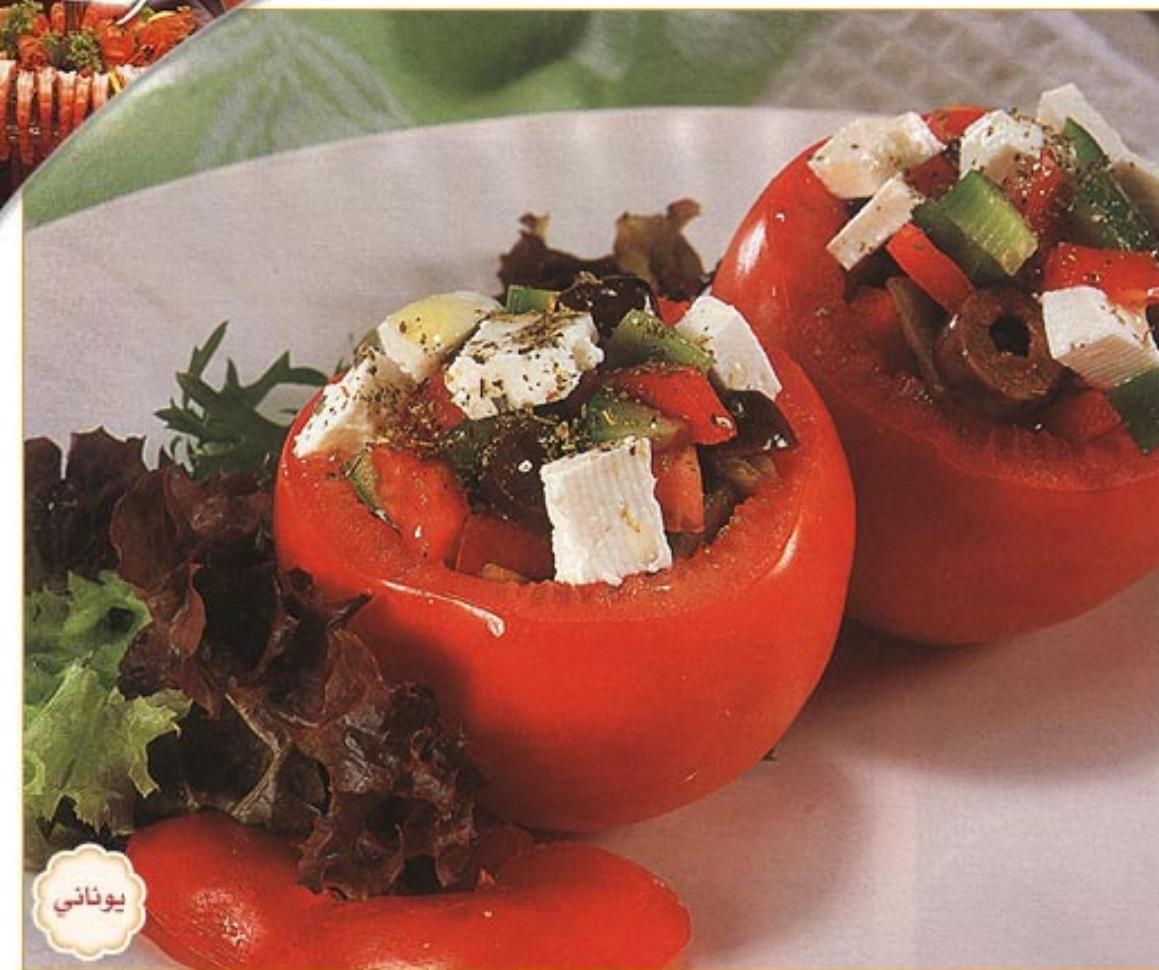
المكونات

- ♦ ١/٢ كيلوغرام كوسى منخلفة ومغسولة ومفرومة.
- ♦ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ♦ ملعقة طعام زبدة.
- ♦ جزرة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ♦ ملح وقليل أبيض حسب الرغبة.
- ♦ ٦ أكواب مرقة دجاج.

طريقة التحضير

- ١ تسلق الكوسى مع البصل والجزر في قدر.
- ٢ تهرس الخضر المسلوقة في الخليط حتى تصبح قشدية وناعمة.
- ٣ تذوب الزبدة في قدر على النار ويقتل فيها الدقيق حتى تظهر الفقاقيع بكثرة. تضاف مرقة الدجاج ويتابع الطهو حتى تغلي الشوربة.
- ٤ تضاف هريسة الكوسى والكريما الطازجة والقليل الأبيض إلى المرقة. يخلط المزيج جيداً ويسخن ويقدم الحساء مع التوست.

## سلطة الفيتا والبندورة



يوناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٤-٥ حبات بندورة حمراء متوسطة الحجم.
- ❖ ٣-٢ حبات خيار غير مقشرة مقطعة إلى مكعبات.
- ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ❖ ١/٤ كوب فليفلة حضراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ أعشاب ريفية.
- ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام خل.
- ❖ ١/٤ كوب فليفلة حمراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ١/٢ كوب زيتون أسود متزوع النوى ومفروم خشناً.

### طريقة التحضير

- ١ تقطع الطبقة العلوية من كل حبة بندورة وتوضع هذه الطبقات جانباً.
- ٢ يغرف لب البندورة وتجفف حبة البندورة من الداخل للتخلص من الرطوبة.
- ٣ في وعاء آخر يخلط الخيار مع الفليفلة الحضراء والحمراء والزيتون الأسود ومكعبات جبنة الفيتا وزيت الزيتون والخل.
- ٤ تحسن حبات البندورة الفارغة بهذه الحشوة، وترش فوقها الأعشاب الريفية وتقدم على طبقة من الخس.

«المعكرونة»

## سباغيتي بالبندورة المجففة



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٥ إلى ٦ قطع بندورة مجففة بالشمس.
- ❖ ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مدققة.
- ❖ ١/٤ كوب زيت زيتون.
- ❖ ملح وفلفل.
- ❖ ملعقة صغيرة خل بلسمى.
- ❖ ملعقة طعام أوريغانو مفروم.
- ❖ ملعقة طعام بقدونس.
- ❖ ٣ ملاعق طعام حبق طازج مفروم.
- ❖ علبة معكرونة سبايتي.
- ❖ ١/٤ كوب جبنة بارميزان مبشورة.

### طريقة التحضير

- ١ تنقع البندورة المجففة في الماء الساخن لمدة نصف ساعة، ثم تقطع إلى قطع.
- ٢ إذا كانت قطع البندورة منقوعة أصلاً في زيت زيتون داخل وعاء، يكفي إخراجها من الوعاء وفرمها لأنها لا تحتاج إلى أي نقع في الماء.
- ٣ تخلط البندورة المفرومة مع الثوم والخل. يضاف إليها الأوريغانو والحبق والبقدونس.
- ٤ يخلط المزيج مع زيت الزيتون ثم يقللي قليلاً في مقلاة.
- ٥ تضاف المعكرونة إلى قدر كبيرة تحتوي على ماء مغلي. تسلق المعكرونة من دون غطاء حتى تطهى، ثم تصفى.
- ٦ تخلط الصلصة مع المعكرونة، وترش فوقها جبنة البارميزان قبل التقديم.

## كبة مبرومة



الكمية: ٨-٦ أشخاص

## المكونات

- الحشوة
- ٤ إلى ٥ بصلات متوسطة الحجم، مقطعة إلى جوانح رقيقة.
- ٣ كوب برغل أسمر ناعم.
- ٣ أ��واب برغل أسمر ناعم.
- ٣ كوب سميد.
- ٣ بصلة صغيرة جداً مبشرة.
- ٣ ملعقة طعام ملح.
- ١/٢ كوب صنوبر.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل حلو.
- ١ ملعقة طعام كمومون.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- رشة قرفة.
- ملعقتان طعام سمنة أو زبدة.
- ٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت نباتي.

## طريقة التحضير

- ١ يغسل البرغل ويوضع في صينية كبيرة أو وعاء كبير. تضاف إليه اللحمة والسميد والبصل والملح والتوابل.
- ٢ تدمع الكبة وتخلط بالماء البارد حتى تحصل على كتلة دبة. تقسم الكبة إلى ٤ مكرات.
- ٣ تحضر قطعة نايلون كبيرة ويرش فوقها الماء.
- ٤ تؤخذ كمرة الكبة وتتمد فوق قطعة النايلون ويضغط عليها باليدين. تفعلى الكبة بورقة نايلون أخرى وترق بالشوبك حتى تصبح رقيقة.
- ٥ تمد الحشوة الباردة فوق الكبة باستعمال ملعقة طعام، ثم تلف الكبة على نفسها مرة واحدة للحصول على بrama. تقطع بrama الكبة بالسكين وتختوم حوافها بالأصابع المبللة بالماء، ثم توضع جانبًا. يفترض أن يتراوح طول الملفافة بين ١٥ و٢٠ سم.
- ٦ تكرر العملية نفسها مع بقية مكرات الكبة.
- ٧ تدهن رقاقات الكبة بالزيادة والزيت ثم تخبي في فرن ساخن لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
- ٨ تخرج الكبة وتقطع غلى شرائح أكثر سماكة من الثانق وتقدم ساخنة مع السلطة واللبن.

## تحضير الحشوة

- ١ يحمى الزيت في مقلاة ويقلن فيه اللوز والصنوبر والفستق. ترفع المكسرات بواسطة ملعقة ذات ثقوب، ويحتفظ بزيت القلي المتبقي.
- ٢ يقلن البصل في الزيت حتى يشقر. تطفأ النار وتضاف التوابل والمكسرات. تخلط الحشوة جيداً وترتك جانبًا حتى تبرد.

العصائر

## شاي أخضر بالنعناع

الكمية: كوب

### المكونات

- ❖ ملعقة طعام شاي أخضر.
- ❖ ماء ساخن جداً.
- ❖ بضعة أوراق نعناع.
- ❖ مكعبات سكر.



### طريقة التحضير

- ١ تصب كمية كافية من الماء الساخن فوق أوراق الشاي الأخضر الموضوعة في ابريق الشاي، وتغسل الأوراق ثم يتم التخلص من الماء.
- ٢ توضع أوراق النعناع لبضعة دقائق فوق الشاي الأخضر في ابريق الشاي ويعاد ملء الإبريق بالماء المغلي.
- ٣ يقدم الشاي مع أوراق النعناع ومكعبات السكر.

## شماميط باللبن



لبناني

الكمية: -٣ -٤ أشخاص

### المكونات

- ♦ كيلوغرامان لبن ماعز.
- ♦ ٤ بصلات متوسطة الحجم.
- ♦ كوب سمنة.
- ♦ ١٠ بيضات طازجة.

### طريقة التحضير

- ١ يفرم البصل إلى جوانح. تحمى السمنة على نار قوية وتقلى فيها جوانح البصل حتى تذبل، ثم تغمر بالماء الساخن وتغلى حتى تنضج جزئياً ويبقى القليل من المرق.
- ٢ يصفى اللبن في مصفاة ناعمة ويسكب فوق البصل مع التحرييك باستمرار بملعقة خشبية. تترك القدر على النار حتى تغلي. يكسر البيض البيضة تلو الأخرى بحيث لا يختلط مع اللبن ويطله المزيج على نار متوسطة حتى ينضج البيض.
- ٣ يسكب محتوى القدر في أطباق ويقدم مع الأرز المقلفل بالشعيرية.

### ملاحظة:

يفضل استعمال لبن الماعز لأنه لا يتغير أثناء الطبخ.

## شوربة البوorsch



Rossi

الكمية: ٢ - ٣ أشخاص

### المكونات

- ❖ بصلة كبيرة الحجم، مفرومة.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ رشة فلفل أسود.
- ❖ جزرتان مفرومتان.
- ❖ ملفوقة واحدة صغيرة (بحجم حبة الكربب فروت) مفرومة.
- ❖ ٢ رؤوس شمندر مسلوقة ومفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب بقدونس مفروم.
- ❖ ورقة غار.
- ❖ ملعقتا طعام معجون بندورة.
- ❖ ٦ أكواب من مرقة اللحمة.
- ❖ ملعقة طعام سكر.
- ❖ كوب من الكريما الحامضة.
- ❖ ملعقتان صغيرتان خل.
- ❖ جبنة بندورة ناضجتان، مفرومتان.

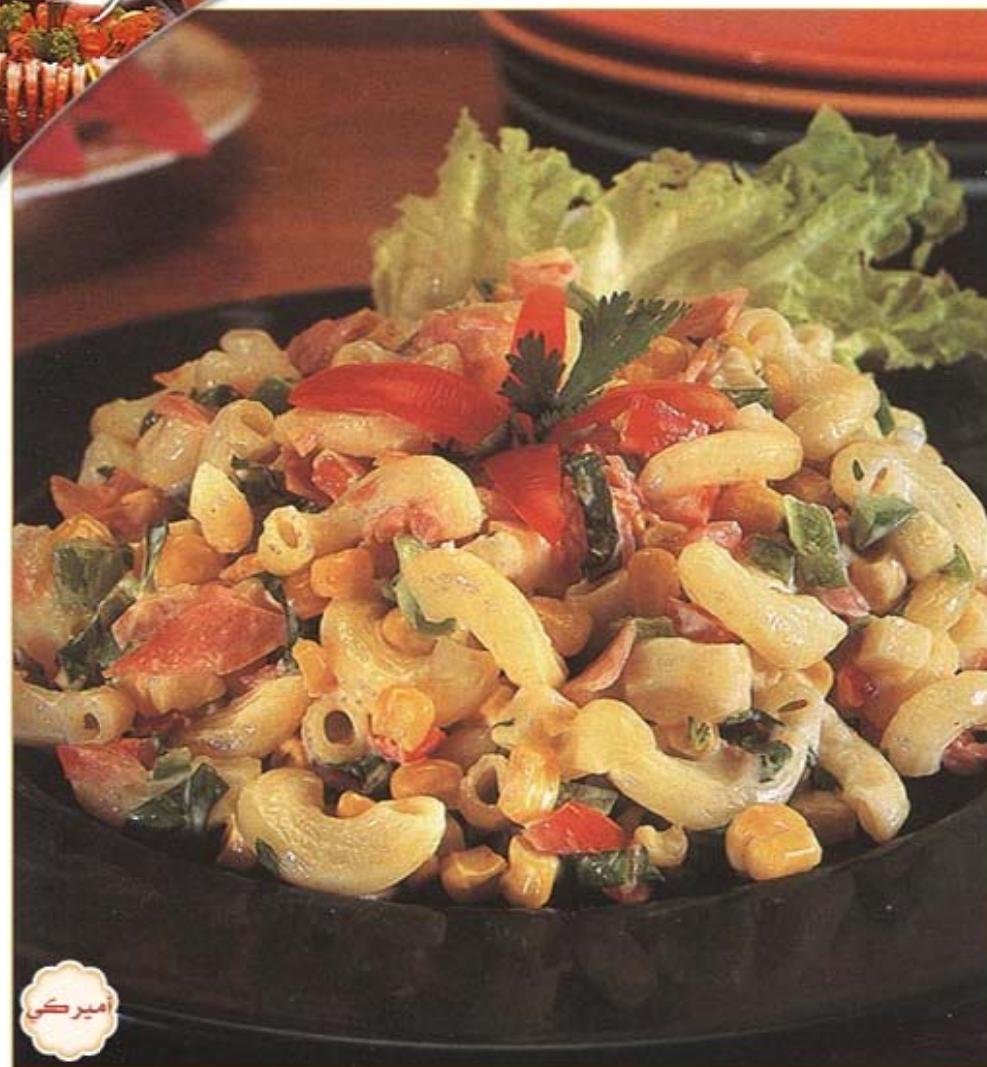
### طريقة التحضير

- ❶ يقليل البصل في قدر لمدة ٥ دقائق مع الزبدة المذوبة الساخنة. يضاف الجزر والشمندر والبقدونس ومعجون البندورة والخل والسكر والملح وال والفلفل. يطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق مع التحريرك جيداً. يضاف الملفوقة وورقة الغار ويتابع الطهو لبضعة دقائق إضافية.
- ❷ يضاف كوب من المرقة ويتابع طهو المزيج لبضع دقائق، مع الاستمرار في التحريرك. يصب المزيد من المرقة.
- ❸ تضاف البندورة ويطهى الخليط مجدداً لمدة ٢٠ دقيقة، شرط تغطية القدر.
- ❹ تصب بقية المرقة ويتابع الطهو على نار هادئة حتى تستوي الخضر.
- ❺ تزال ورقة الغار ثم يعدل قوام الحساء بإضافة الماء حسب الرغبة. يصب الحساء في وعاء ويغطى ويوضع في البراد.
- ❻ حين يصبح الحساء جاهزاً للتقديم يتم التتحقق من نكهة التوابل فيه ويضاف الملح أو الخل أو القليل من عصير الليمون الحامض حسب الذوق. يقدم الحساء ساخناً أو بارداً.

#### ملاحظة:

تضاف الكريما الحامضة إلى الحساء مباشرة قبل التقديم، أو توضع في أطباق جانبية بحيث يضيف المدعون حاجتهم منها إلى أطباقهم الفردية.

## سلطة النودلز



أميركي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٢٥٠ غ معكرونة مقوسة.
- ❖ ١/٤ كوب زيتون أسود منزوع النوى.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة صافية من الفلفل الأبيض.
- ❖ كوب جبنة تشيدر مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ملعقة طعام من الكاتشب.
- ❖ كوب بندورة مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ملعقة طعام صلصة حارة.
- ❖ ١/٢ كوب فليفلة خضراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ١/٢ كوب فليفلة حمراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ١/٢ كوب جامبون بقر مفروم.
- ❖ بيض مسلوق للزينة (اختياري).
- ❖ ١/٢ كوب ذرة.
- ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام مايونيز.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق المعكرونة في الماء البارد، ثم توضع جانباً في مصفاة.
- ٢ تخلط بقية المكونات المذكورة أعلاه مع بعضها، ويضاف إليها الملح حسب الرغبة.
- ٣ تسكب السلطة في طبق التقديم مع المعكرونة المسلوقة وتزين بشرائح البندورة الصغيرة والبيض.

المعكرونة

## معكرونة بالخضار والدجاج



صيني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ صدرًا دجاج (نصف كيلوغرام) مقليلان في الزبدة والزيت.
- ❖ قرفة.
- ❖ مسحوق حب الهال.
- ❖ كوب ملفوف مفروم ومقللي.
- ❖ كوب كرات مقطع إلى شرائح رقيقة ومقللي.
- ❖ كوب بصل أخضر مقطع إلى شرائح طويلة ومقللي.
- ❖ بيضات مسلوقة ومقشرة.
- ❖ كوب جزر مقطع إلى شرائح طويلة ومقللي.
- ❖ كوب لوبيا خضراء منظفة ومقطعة من الوسط ومقلية.
- ❖ ١/٢ كلغ بطاطاً مقشرة ومقطعة على شكل عيدان كبريت، مقلية.
- ❖ زيت وزبدة.

### طريقة التحضير

١ يقطع صدرًا الدجاج المقليلان إلى شرائح، وتوضع هذه الشرائح جانباً حتى يحين موعد استعمالها.

٢ تخلط الخضار مع بعضها، بعد قلي كل نوع منها على حدة. ويمكن إضافة المزيد من الزيت والزبدة أثناء القلي عند الحاجة. تتبيل الخضار المقلية بالقرفة والبهار والهال واللفلف الأسود.

٣ تخلط الخضار المشكلة مع المعكرونة المسلوقة وتسخن على النار في قدر غير لاصقة.

٤ تسكب الخضار والمعكرونة في طبق التقديم وتزين بقطع البيض المسلوق وشرائح الدجاج.

٥ يقدم الطبق ساخناً.

## شاورما اللحمة



الكمية: ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ بصلتان متوسطتا الحج، مفرومة نهائياً.
- ❖ ٢٥٠ غ لينة مفرومة (اختياري).
- ❖ ورقتا غار.
- ❖ ٢ إلى ٣ حبات هال.
- ❖ ٥ إلى ٦ فصوص ثوم.
- ❖ ٤ إلى ٤ حبات مستكدة.
- ❖ ١/٢ كوب عصير ليمون حامض.
- ❖ ٢ إلى ٣ فصوص سكشب قرنفل.
- ❖ ٣/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ ١/٢ كوب خل أحمر.
- ❖ ٢ إلى ٤ حبات فلفل حلو.
- ❖ ٥ إلى ٦ حبات فلفل أسود.
- ❖ قشرة ليمونة أفندي واحدة.
- ❖ جبنة بندورة حمراء مقطعة ناعماً.
- ❖ قشرة ليمونة حامضة واحدة.
- ❖ ملعقة طعام ملح.
- ❖ عوداً قرفة.
- ❖ قشرة ليمونة حامضة واحدة.
- ❖ ملعقة برقالة واحدة.

### الطرطور

- ❖ كوب طحينة.
- ❖ فصاً ثوم مدقوقان ناعماً.
- ❖ بقدونس للزينة.
- ❖ عصير ليمونة حامضة.

### طريقة التحضير

- ❶ يخلد حب الهال مع المستكدة وكشب القرنفل وجذوة الطيب وحبات الفلفل الأسود وحبات الفلفل الحلو وورق الغار وعدى القرفة ومقدار ملعقة طعام من الملح. يوضع كاملاً المزيج في المطحنة ويطحن ناعماً للحصول على تواب الشاورما.
- ❷ يرش مقدار ملعقة طعام من هذا المزيج فوق اللحم، يضاف البصل والثوم والليمون الحامض والخل والزيت النباتي وقشر الأفندي والليمون الحامض والبرقائق.
- ❸ ينقع اللحم في المزيج طوال الليل، ويحفظ في وعاء مغلق داخل البراد.
- ❹ تنقل شرائح اللحم والمليئة إذا استعملت إلى صينية غير لاصقة. تصفف فوقها شرائح البندورة، وتخبز الصينية في الفرن حتى تستوي اللحمة وتنضج البندورة. يجب تحريك المكونات بين الحين والأخر لتضادي الاحتراق.
- ❺ تقدم الشاورما مع الخبز العربي والطرطور والبندورة والبقدونس وسلطة البصل والكبس المخلل.

### تحضير الطرطور

ترقق الطحينة بالماء للحصول على قوام اللبن. يضاف إليها الثوم والملح وعصير الليمون الحامض. يخلط الطرطور جيداً ويزين بالبقدونس.

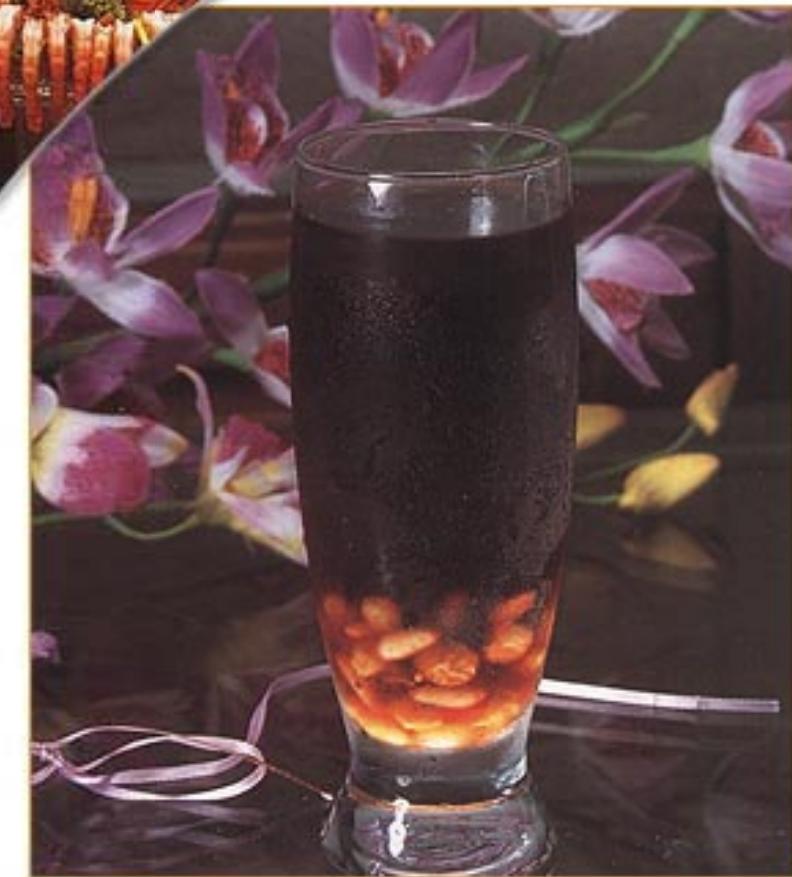
العصائر

## عصير الجلاب

الكمية: ٤ - ٥ أكواب

### المكونات

- ♦ كوب زبيب بدون بذر.
- ♦ كوب دبس العنب.
- ♦ ١/٤ كوب ماء ورد.
- ♦ كوب وربع كوب سكر.
- ♦ ٤ أكواب ماء.
- ♦ بضعة قطع بخور.
- ♦ صنوبر وزبيب منقوعان للتقديم.
- ♦ ثلج مطحون.



### طريقة التحضير

- ١ ينقع الزبيب في كوبين من الماء لمدة ٢٤ ساعة في البراد.
- ٢ يطحن الزبيب المنقوع مع الماء في الخلاط ويضاف إليه الكوبان الباقيان من الماء.
- ٣ يضاف دبس العنب والسكر وماء الورد إلى الزبيب المهروس. يخلط الكل معاً حتى يذوب السكر.
- ٤ يصفى هذا المزيج عبر منخل رفيع أو قطعة شاش بحيث ينزل كل العصير في وعاء زجاجي.
- ٥ يغطى الجلاب بفوطة ويعطر بالبخور، كما هو الحال في إعداد المعمول. يجب أن تكون الفوطة محكمة الإغلاق على كل الوعاء لإبقاء رائحة البخور في الداخل ليتمتصها الجلاب.
- ٦ يسكب الجلاب في إناء زجاجي ويحفظ في البراد حتى موعد الاستعمال.
- ٧ يقدم الجلاب مع الثلج المطحون والصنوبر والزبيب المنقوعين . لذلك تقدم ملعقة طويلة مع أكواب الجلاب للتتمكن من تناول الزبيب والصنوبر والثلج أثناء شرب الجلاب.

## قرنبيط مقلبي مع الطرطور



الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ رأس زهرة (قرنبيط) متوسط الحجم مقطع إلى زهيرات.
- ❖ فصان من الثوم مدقوقان مع الملح.
- ❖ ملح حسب الرغبة.
- ❖ كوب من الزيت النباتي للقليل العميق.
- ❖ كوب بقدونس مفرومة للتزيين.
- ❖ أوراق بقدونس مفرومة لترقيق قوام الطرطور.

### طريقة التحضير

١ يحمى الزيت في كسرولة على نار حامية، وتقلن كل مرة ثلاثة إلى أربع زهيرات قرنبيط في زيت عميق حتى يشقر لونها. تصفى الزهيرات من الزيت على فوطة مطبخ وتصاص على جاط التقديم.

٢ لتحضير الطرطور، يضاف عصير الليمون الحامض والثوم ومقدار كاف من الماء إلى الطحينة ويخلط المزيج جيداً للحصول على طرطور ذي قوام يشبه قوام اللبن، ثم يملح حسب الرغبة.

٣ يوضع الطرطور في صحن صغير، وترش على سطحه أوراق البقدونس المفرومة. ٤ يقدم الطبق بارداً مع الخبز العربي.

## شوربة كريما البندورة



فرنسي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

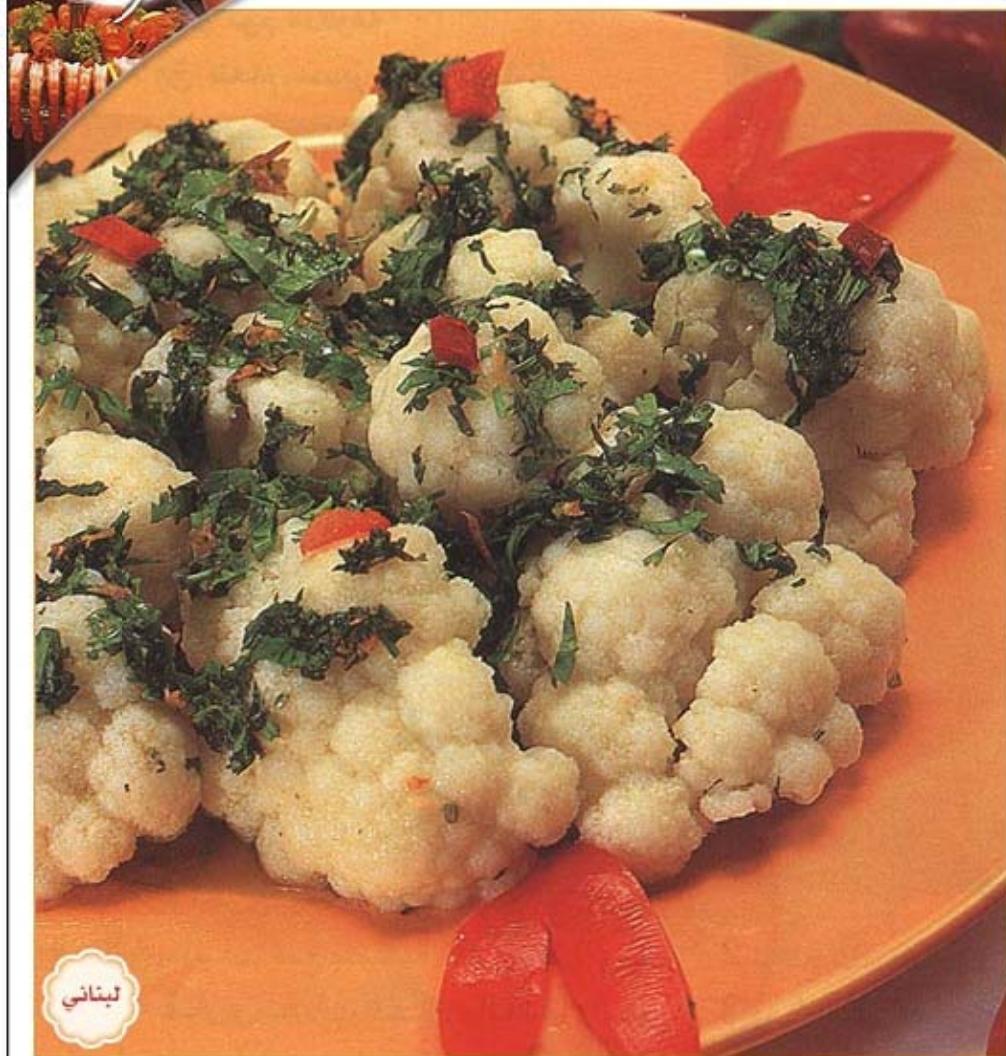
### المكونات

- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً.
- ❖ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مفرومة ناعماً.
- ❖ حبة بطاطاً كبيرة مفرومة.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ ٨ إلى ١٠ أكواب مرقة لحمة.
- ❖ ١/٤ ملعقة فلفل أبيض.
- ❖ ملعقتا طعام حبق طازج مفروم أو ملعقة ٣/٤ أو ١/٢ كوب كريماً طازجة.
- ❖ صغيرة من الحبق اليابس.

### طريقة التحضير

- ١ تذوب الزبدة في قدر على النار، ويقلن فيها البصل والثوم حتى يذبل.
- ٢ يضاف الأرز والبطاطاً والبندورة والملح والحبق الطازج والفلفل الأحمر ومرقة اللحم.
- ٣ تترك الشوربة على النار حتى تغلي وتتسوى كل الخضر.
- ٤ توضع الشوربة في خلاط ويُخفق المزيج جيداً ثم يصفى للحصول على حساء ناعم.
- ٥ تضاف الكريماً الطازجة مع ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.
- ٦ يزين الحساء بأوراق الحبق الطازجة ويقدم ساخناً.

## سلطة القرنبيط (الزهرة)



لبناني

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

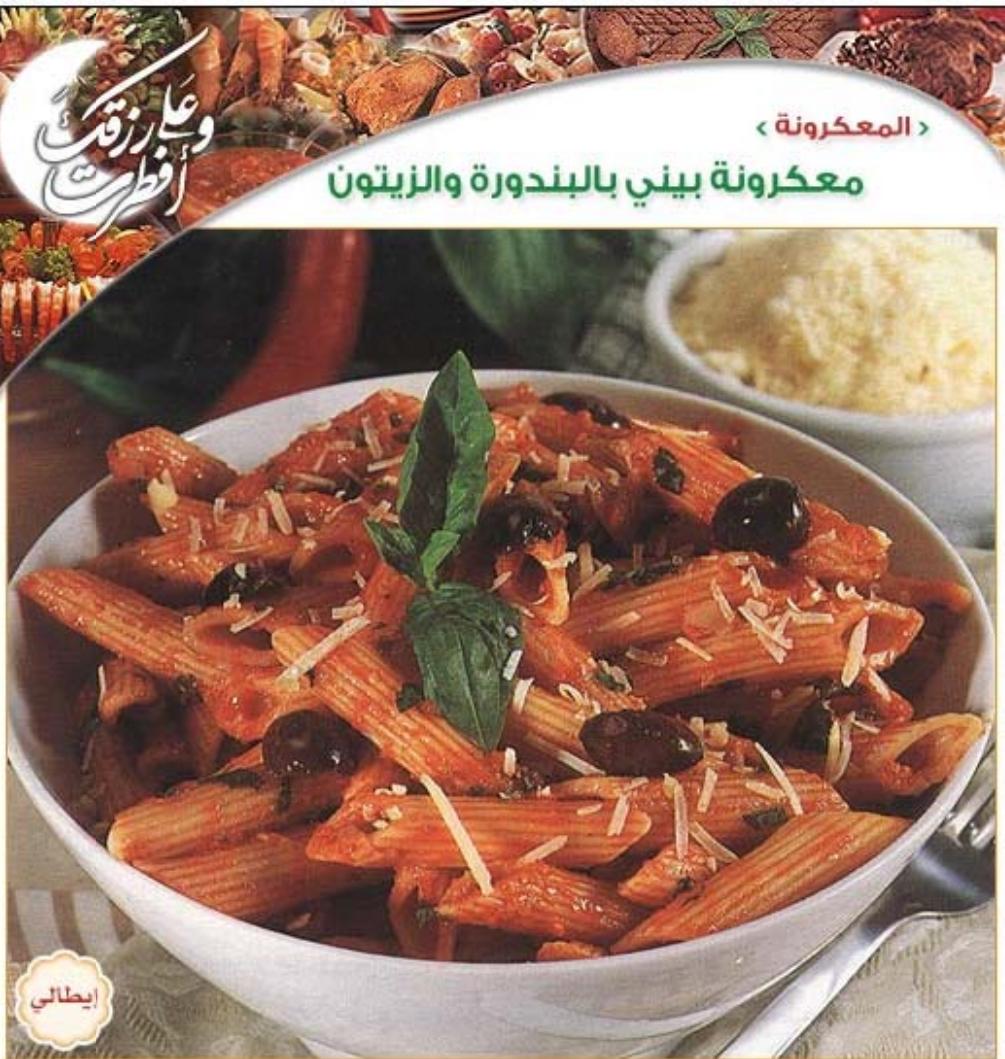
- ❖ رأس زهرة متوسط الحجم مقطع إلى زهيرات.
- ❖ ١/٢ باقة بقدونس مفرومة.
- ❖ عصير ٢ إلى ٣ حبات ليمون حامض.
- ❖ ملح حسب الرغبة.
- ❖ باقة كزبرة مفرومة.
- ❖ ٥ إلى ٦ فصوص ثوم مدقوقة مع ١/٢ ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.

### طريقة التحضير

- ١ يسخن الماء مع مقدار ملعقة طعام من الملح في قدر حتى يبدأ بالغليان.
- ٢ تسقط زهيرات القرنبيط في الماء وتسلق لمدة ١٠-٧ دقائق حتى تستوي.
- ٣ تغسل الزهيرات المسلوقة تحت صنبور ماء بارد وتترك جانبًا.
- ٤ في مقلاة يحمى ١/٤ كوب من الزيت النباتي ويقللي فيه الثوم، عندما يصبح لون الثوم باهتانًا تضاف الكزبرة وتقللي مع التحريك لمدة دقيقة إضافية ثم تطفأ النار ويضاف عصير الليمون الحامض.
- ٥ تصف زهيرات القرنبيط في جاط سلطة وتصب فوقها صلصة الكزبرة والثوم الحامض. تزين السلطة بالبقدونس وتقدم دافئة مع المشاوي أو ثمار البحر.

المعكرونة

## معكرونة بيني بالبندورة والزيتون



إيطالي

الكمية: 4 أشخاص

### المكونات

- ◆ ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ◆ حبتان من البندورة الحمراء متوسطتا الحجم مقشرتان ومفرومتان.
- ◆ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ◆ ملعقة طعام حبق يابس.
- ◆ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ◆ كوبان من مرقة الدجاج.
- ◆ علبة معكرونة بيني.
- ◆ كوبان جبنة متنوعة.
- ◆ ١/٢ كوب زيتون أسود متزوع النوى.
- ◆ ١/٤ كوب جبنة بارمازان مبشورة.
- ◆ ٦ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ◆ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.

### طريقة التحضير

- ١ تحمي ٦ ملاعق طعام من الزيت في قدر، يقلن فيها البصل والثوم لبضعة دقائق حتى يذبل، مع ضرورة التحريك بملعقة خشبية.
- ٢ تضاف البندورة ومعجون البندورة والفلفل الأحمر والحبق. يطهى المزيج وتهرس البندورة بواسطة ملعقة خشبية.
- ٣ تضاف مرقة الدجاج ويتابع الطهي لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تتكتّف الصلصة.
- ٤ تسلق المعكرونة في الماء المملح حتى تستوي، ثم تصفى.
- ٥ تخلط المعكرونة مع ملعقتين طعام من زيت الزيتون وتضاف إلى صلصة البندورة.
- ٦ تضاف الجبنة وحبات الزيتون إلى المعكرونة وتوضع في طبق مقاوم للحرارة.
- ٧ يخبز الطبق في الفرن حتى تذوب الجبنة.
- ٨ تخرج المعكرونة من الفرن وتُسكب في طبق التقديم، ترش فوقها جبنة البارمازان وتقدم ساخنة أو قاترة.

## فيلييه بصلصة البندورة



تركي

الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٦ إلى ٧ شرائح فيلييه سماكتها ٢ سم.
- ❖ ١/٢ كلغ صلصة بندورة.
- ❖ ملعقة صغيرة ثوم مدقوق.
- ❖ ملعقة طعام من صلصة الفلفل الحار.
- ❖ ملعقة صغيرة زيت.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ملعقة صغيرة زبدة.
- ❖ ملعقة صغيرة فلفل أسود.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت والزبدة في مقلاة أو قدر.
- ٢ تقلن شرائح الفيلييه على نار قوية حتى تستوي على الوجهين، لكن من دون افراط حتى لا تقسى. وتسععمل نار قوية حتى تحافظ اللحمة على عصاراتها وتبقى طرية.
- ٣ تنقل الشرائح المقليه إلى قدر مع صلصتها. تضاف إليها صلصة البندورة وصلصة الفلفل والملح والفلفل الأسود والحبق والثوم.
- ٤ تطهى شرائح الفيلييه مع تتبيلها لبعض الوقت ثم تقدم ساخنة مع بوريه بطاطا.

المقبلات >

## شنكليش بالجبنه

وصفات  
لبياني



الكمية: ٢ - ٣ أشخاص

### المكونات

- ❖ حبة فليفلة خضراء، مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ كوب مكعبات جبنة نابلسية أو جبنة حلوم.
- ❖ بصلة مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ حبتا بندورة، مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ربع كوب زيت نباتي.

### طريقة التحضير

١ تفتت حبة الشنكليش في وعاء، وتخالط مع مكعبات جبنة الحلوم أو الجبنة النابلسية، ثم يضاف إليها الزيت والبندورة والثوم والبصل.

٢ تخلط المكونات جيداً وتسكب في طبق التقديم.

## شوربة الدجاج بالمعكرونة والجبن



الكمية: 4 أشخاص

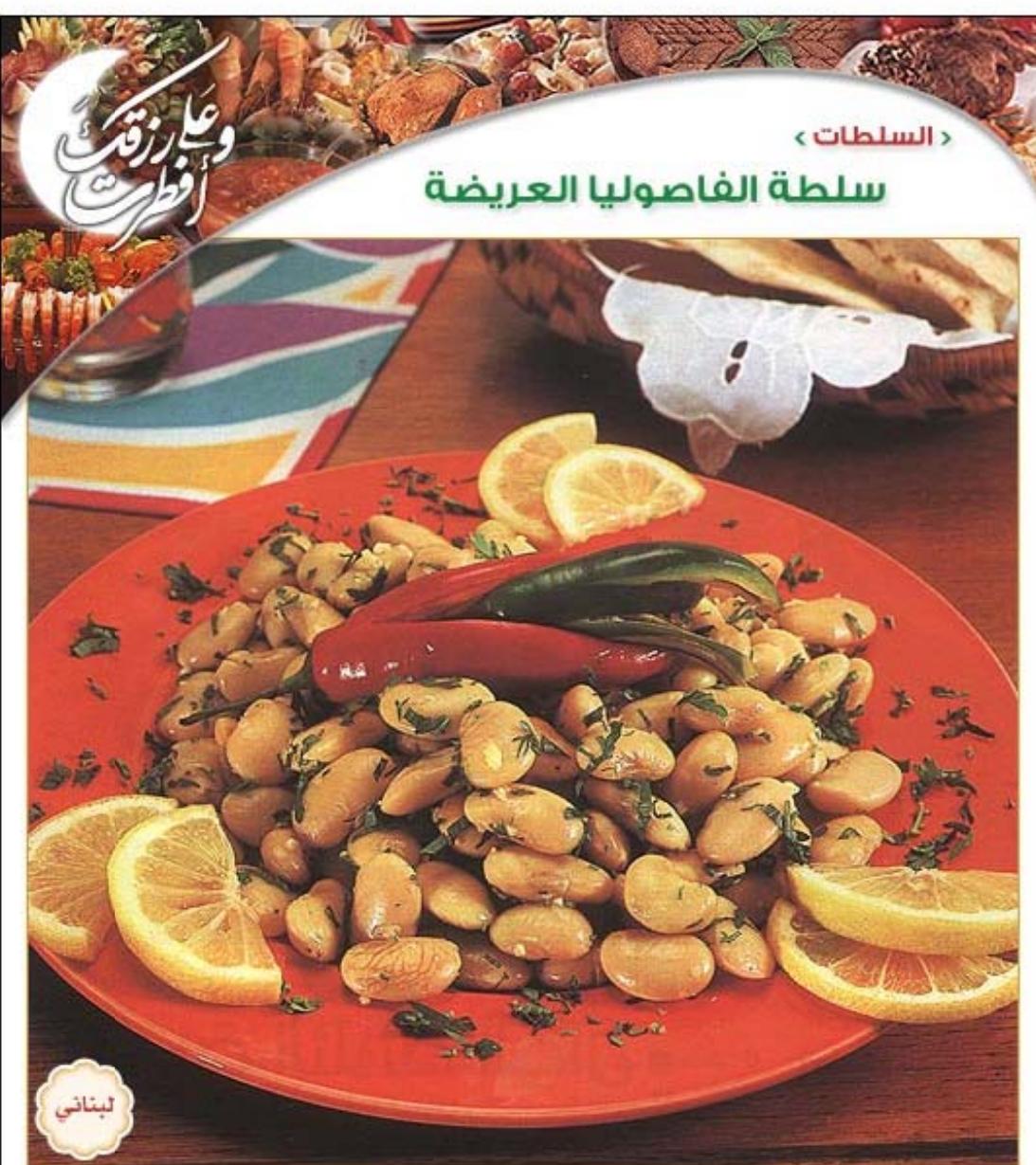
### المكونات

- ♦ ٤ إلى ٥ جزرات مبشرة.
- ♦ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مدققة.
- ♦ ٤ إلى ٥ حبات فلفل حلو.
- ♦ عود قرفة.
- ♦ ملعقتان طعام زبدة.
- ♦ رشة ملح.
- ♦ ورقة غار.
- ♦ دجاجة صغيرة ومسلوقة ومنظفه منزوع منها العظام والجلد.
- ♦ كوبان من المعكرونة.
- ♦ كوبان من جبنة الموزاريلا مقطعة إلى مكعبات.
- ♦ أكواب مرقة دجاج.
- ♦ بصلتان متوسطتان، مفرومتان.
- ♦ بصلة متوسطة الحجم للمرقة.

### طريقة التحضير

- ١ تغسل الدجاجة وتسلق في الماء مع الفلفل الحلو وورقة الغار وعود القرفة والبصلة والجزر، وحين تستوي تصفى ويفتت لحمها.
- ٢ يقطع الجزر المسلوق إلى مكعبات.
- ٣ تذوب الزبدة في قدر، ويُقلّى فيها البصل المفروم حتى يذبل، يضاف الثوم ويتابع القلي.
- ٤ تضاف مرقة الدجاج إلى القدر، وحين تبدأ بالغليان، تضاف المعكرونة وتسلق حتى تستوي.
- ٥ بعد ذلك يضاف الجزر ولحم الدجاج ويتابع الطهي لمدة ٥ دقائق إضافية ثم ترفع القدر عن النار.
- ٦ تضاف مكعبات الجبنة ويقدم الحساء ساخناً والجبنة ذائبة فيه.

## سلطة الفاصوليا العريضة



لبناني

الكمية: ٢ - ٣ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوبان من الفاصوليا العريضة.
- ❖ ١/٤ كوب عصير ليمون حامض.
- ❖ ملعقة طعام خل أحمر.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ ملح.
- ❖ ١/٢ كوب بقدونس مفروم.
- ❖ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا.

### طريقة التحضير

- ١ تنقع الفاصوليا في الماء البارد طوال الليل مع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا.
- ٢ تنفسل الفاصوليا ثم تسلق مع الماء والملح حتى تستوي.
- ٣ تنفسل الفاصوليا المسلوقة تحت الماء البارد وتتصفى في مصفاة.
- ٤ يخلط عصير الليمون الحامض والثوم والخل والبصل والزيت.
- ٥ يسكب المزيج فوق الفاصوليا والبقدونس.
- ٦ توضع السلطة في البراد في وعاء مغلق ياحكام لمدة ساعة قبل التقديم.
- ٧ تقدم السلطة مع اللحم أو الدجاج أو السمك.

## كانيلوني بالدجاج



الكمية: ٦ قطع

### المكونات

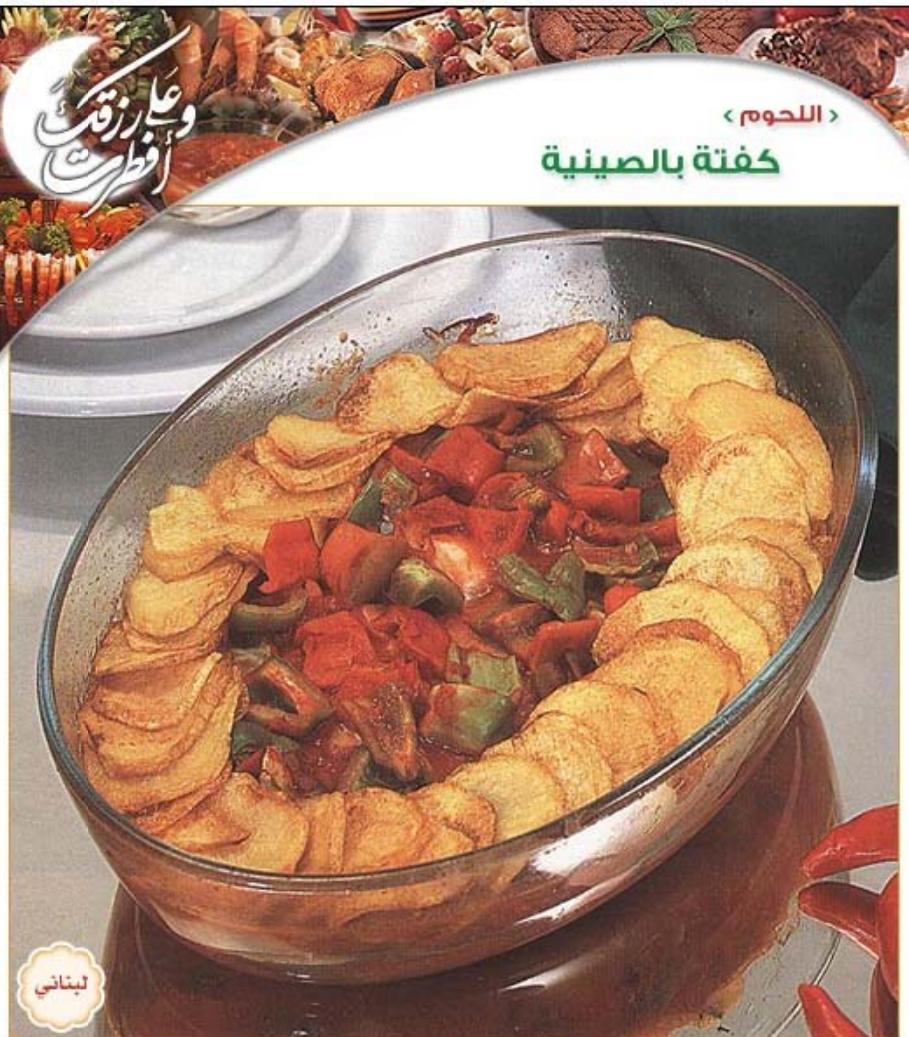
- |  |  |
|--|--|
| <b>مكونات الصلصة</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ علبة من الواح اللازانيا (٢٥٠غ).</li> <li>◆ صدر دجاج من دون جلد.</li> <li>◆ ملح وبهار.</li> <li>◆ ١/٢ باقة أوراق رووكا مفروم.</li> <li>◆ ١/٢ باقة أوراق حبق مفروم.</li> <li>◆ ٤ كوب زيتون أسود مفروم خشنًا.</li> <li>◆ ثلثاً كوب كريما طازجة.</li> <li>◆ ٤ ملاعق طعام زيت زيتون.</li> <li>◆ ربع ملعقة صغيرة بهار أسود.</li> <li>◆ ٣-٢ ملاعق طعام جبنة بارميزان.</li> <li>◆ ٣/٤ كوب جبنة متنوعة مبشورة.</li> </ul> | <b>مكونات</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ملعقتان طعام زبدة.</li> <li>◆ بصلة صغيرة مفروم ناعمًا.</li> <li>◆ ١/٢ ملعقة صغيرة سكر.</li> <li>◆ ملعقة صغيرة ملح.</li> <li>◆ ملعقة طعام خل بلسمى.</li> <li>◆ ٣ رؤوس بندورة حمراء مقشرة ومفرومة أو علبة وزنها ٨٠٠غ من البندورة المفرومة.</li> </ul> |
|--|--|

### طريقة التحضير

- ١ تسخن الزبدة في قدر ويقلى فيها البصل. تضاف البندورة وتنطهى على نار هادئة. يضاف السكر والملح والخل البىسمى ويتابع الطهو لمدة ٢٥-٢٠ دقيقة حتى تتكثف الصلصة قليلاً.
- ٢ تسخن كمية كافية من الماء مع ملعقة صغيرة من الملح وملعقة طعام من زيت الزيتون حتى توشك على الغليان. تسقط الواح اللازانيا في الماء المغلى، بمعدل لوح أو لوحين كل مرة، وتسلق حتى تطوى. ترفع الواح اللازانيا من الماء المغلى وتشطف وتوضع على محارم ورقية لتجف.
- ٣ لتحضير الحشوة، يسلق الدجاج حتى ينضج، ويفرم خشنًا بالسكين أو في الخلاد الكهربائي. تضاف الرووكا والزيتون والحبق والجبنة والكريما الطازجة مع ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون ورشة من الملح والبهار.
- ٤ يقطع كل لوح لازانيا إلى قسمين ويحشى كل قسم بمقادير ملعقة طعام من الحشوة، ثم يلف مثل السيجار. تصف لفائف اللازانيا جنبًا إلى جنب في طبق زجاجي مقاوم للحرارة، على أن يكون التقاء الطرفين إلى الأسفل. ترش الجبنة المتنوعة فوق اللازانيا المحشوة قبل خبزها لمدة ٣٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٢٥ فرنهايت.
- ٥ تخرج صينية الكانيلوني من الفرن حين يحمر سطحها قليلاً وترش عليها جبنة البارميزان وتقدم مع السلطة الخضراء الطازجة.

اللحم

## كفتة بالصينية



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ◆ كيلوغرام لحمة كفتة مطحونة ناعماً.
- ◆ بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.
- ◆ ٤ بصلة بقدونس مفرومة.
- ◆ ملعقة ملح صغيرة.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ◆ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ◆ ملعقة طعام خردل أصفر.
- ◆ ٣ إلى ٤ حبات بندورة مقطعة إلى شرائح دائريّة.
- ◆ حبة فليفلة خضراء وحبة فليفلة حمراء، مقطعتان إلى مكعبات كبيرة.
- ◆ ١/٢ كيلوغرام بطاطاً.
- ◆ ٢ إلى ٣ بصلات مقصرة ومقطعة إلى جوانح.
- ◆ ١/٢ كيلوغرام صلصة بندورة.
- ◆ زيت لدهن طبق البيركس.

### طريقة التحضير

- ١ يدهن جاط البيركس بالزيت.
- ٢ تنشر البطاطا وتقطع إلى شرائح دائريّة وتنقل.
- ٣ تخلط اللحمة مع البصل والبقدونس والملح والتوابل والخردل.
- ٤ تبليل اليدان بالماء وتمد الكفتة في جاط البيركس أو في صينية المنيوم، ويتمد سطحها ليصبح ناعماً.
- ٥ تصف على التوالي شرائح البندورة ومكعبات الفليفلة وجوانح البصل فوق طبقة الكفتة، وتسكب صلصة البندورة فوق الخضر.
- ٦ تخمير الصينية في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايت حتى تنكمش اللحمة قليلاً وتتحمّص الخضر بعض الشيء.
- ٧ تخفيض حرارة الفرن إلى ٣٠ درجة فرنهايت ويتابع الخبز لوقت قصير، لكن مع الحرص على عدم احتراق اللحمة من الأسفل.
- ٨ تصف البطاطا المقليّة على حافة الكفتة في جاط البيركس.
- ٩ تقدم الكفتة بالصينية ساخنة كطبق رئيسي مع سلطة خضر.

## فلافل (طعمية)



مصري

الكمية: ٨ أشخاص

### المكونات

- ♦ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم.
- ♦ ١/٢ ككلاع حمص يابس.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة سكر وكمون.
- ♦ ١/٢ باقة بقدونس.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة صغيره من بهارات الفلافل.
- ♦ ١/٢ باقة نعناع.
- ♦ ملح حسب الرغبة (ملعقة طعام تقريباً).
- ♦ زيت نباتي للقليل.
- ♦ ١/٢ باقة كزبرة.
- ♦ بصلستان مفروم ومتان.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة صغيرة من بيكربونات الصودا.
- ♦ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة.
- ♦ ملعقة صغيرة باكينج باودر.
- ♦ رشة ملح.
- ♦ ١/٢ كوب طحينة.
- ♦ عصير ليمونة حامضة.
- ♦ كوب ماء.

### الطرطور

- ♦ رشة ملح.
- ♦ ١/٢ كوب طحينة.
- ♦ عصير ليمونة حامضة.
- ♦ كوب ماء.

### طريقة التحضير

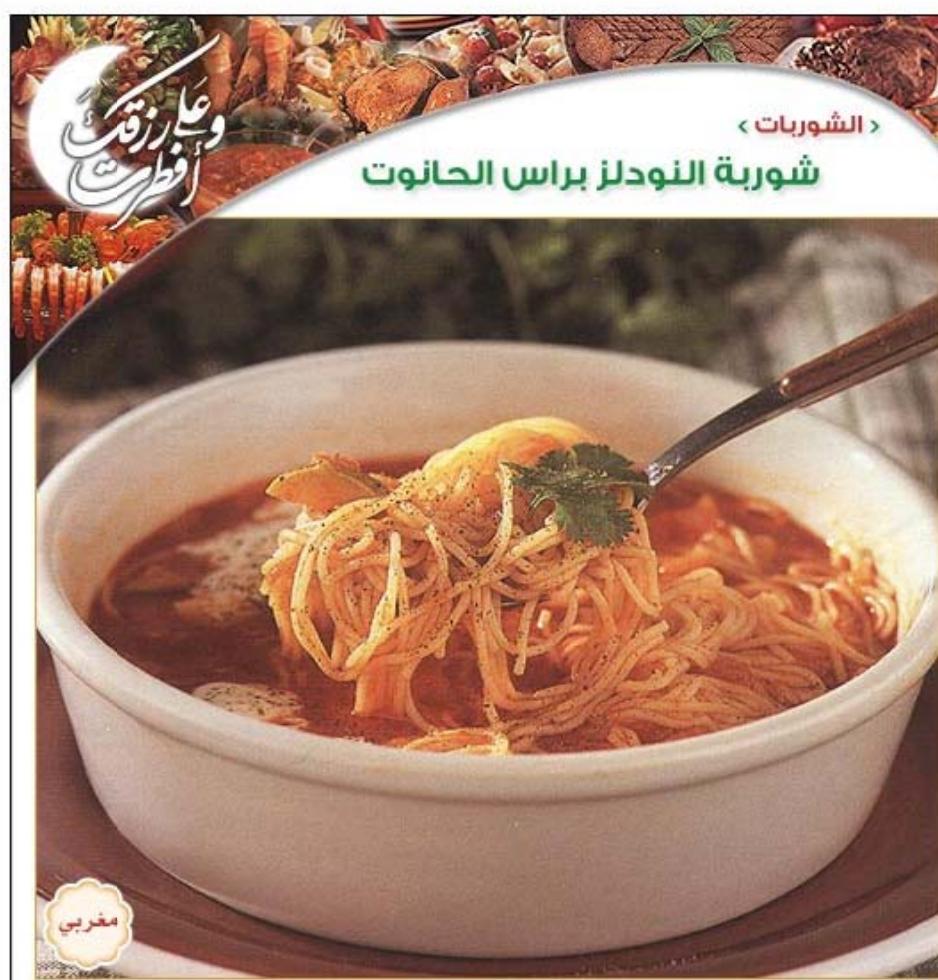
#### تحضير الطرطور

تخلط الطحينة مع الماء والملح والحامض ويصب الطرطور فوق الفلافل.

#### طريقة التحضير

- 1 ينقع الفول والحمص في الماء البارد لمدة ١٢ ساعة، ثم يغسلان ويصفيان.
- 2 تفصل الخضر وتقرن، ثم تضاف إلى الفول والحمص.
- 3 يفرم البصل ويضاف إلى مزيج الخضر مع الثوم والملح والكمون والكزبرة اليابسة وتوابل الفلافل.
- 4 يطحى المزيج في مطحنة اللحمة مرتين أو ثلاثة مرات حتى يصبح على شكل عجينة طرية وديقة.
- 5 تضاف بيكربونات الصودا والباكتينيغ باودر ويخلط المزيج جيداً.
- 6 تترك العجينة حتى ترتاح لمدة ساعة تقريباً، ثم تدعك باليد مجدداً.
- 7 تستعمل مفرمة الفلافل أو ملعقة طعام مبللة بالماء لتقطيع المزيج إلى أقراص. وفي حال استعمال اليدين للتقطيع، تبلل الأصابع بالماء لتكوين أقراص شبه مسطحة، حجمها أكبر من حجم حبة الجوز.
- 8 يحمى الزيت في مقلاة كبيرة جداً وتقلى فيه أقراص الفلافل حتى تصبح هشة وذهبية.
- 9 تقدم الفلافل مع شرائح البندورة وأوراق النعناع الطازجة والبقدونس المفروم ومخلل الفليفلة واللفت والطرطور والخبز العربي.

## شوربة النودلز برأس الحانوت



مغربي

## الكمية: ٤ أشخاص

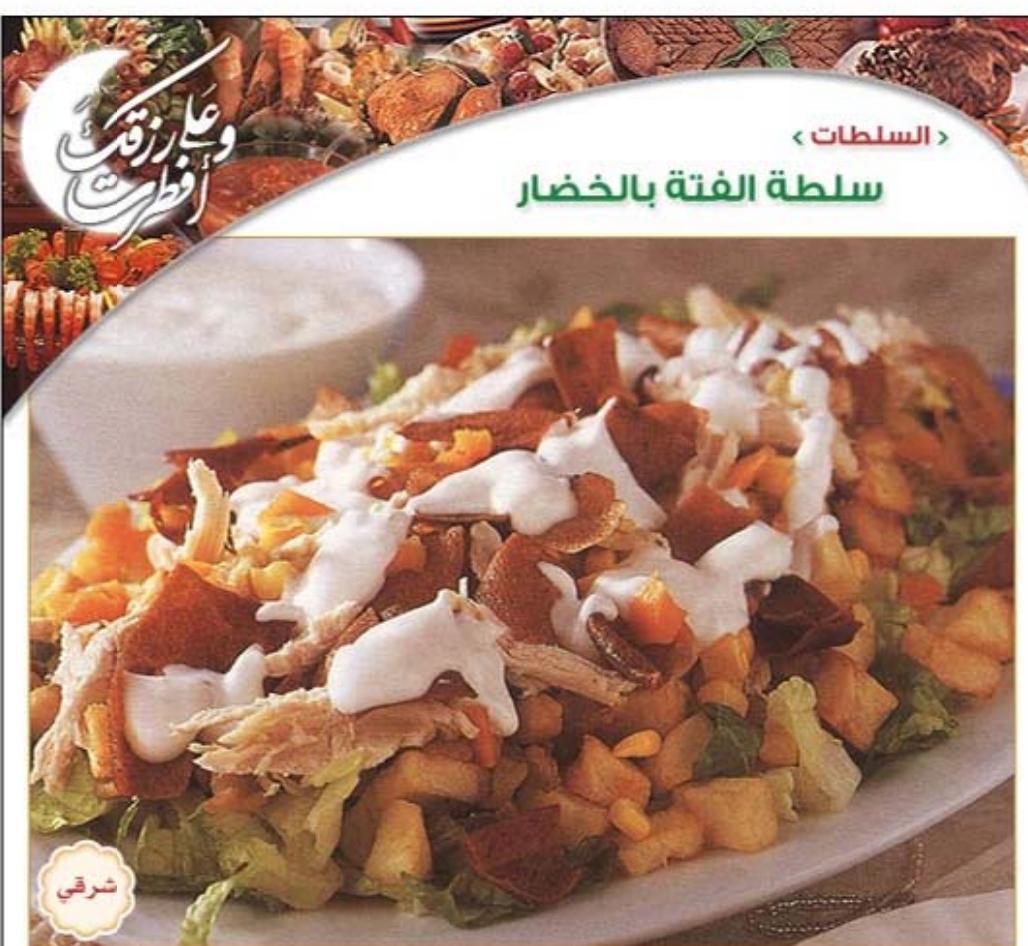
## المكونات

- ٤-٣ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ٤-٣ حبات كبتش قرنفل.
- بصلتان مفرومة.
- حبة كوسى عادية أو كوسى صفراء.
- ٤ عيدان كرفس مفروم.
- جزرتان مفرومة.
- ٨ رؤوس بندورة كبيرة ناضجة.
- ٢-٤ ملاعق صغيرة سكر.
- ملعقة طعام هريسة بندورة.
- ١٠ ملاعق صغيرة راس الحانوت (مزيج شهير من التوابل المغربية).
- ٦٠٠ جرام بقدمة كبيرة مفروم.
- ٧ أكواب ونصف كوب مرقة خضار.
- حفنة من نودلز البيض الجاف أو الكابيليني (معكرونة رفيعة) المفتت.
- ملح وقليل أسود مطحون
- لبن بلدي.

## طريقة التحضير

- ١ تنشر حبة الكوسى وتتنظف من البذور وتقطع إلى مكعبات صغيرة. تنشر رؤوس البندورة وتقرم خشنا.
- ٢ في قدر عميق، يحمى الزيت ويقلى فيه كبتش القرنفل مع البصل والكوسى والكرفس والجزر حتى يتغير لون المزيج. تضاف حينها البندورة المفرومة والسكر. يطهى المزيج حتى يتضاءل حجم السائل وتظهر الفقاقيع.
- ٣ تضاف هريسة البندورة ورأس الحانوت، والكركم والكزبرة المفرومة. تصب المرقة وتترك القدر على النار ليغلي محتواها.
- ٤ تخفف النار وتترك القدر ٤٠-٣٠ دقيقة إضافية حتى تستوي الخضار جيداً ويتباءل حجم السائل قليلاً.
- ٥ للحصول على حساء بقوام البوريه، يترك الحساء ليبرد قليلاً ثم يهرس في الخليط الكهربائي ويعاد إلى النار مجدداً. يضاف إليه النودلز. وللحصول على حساء كثيف الكتل، يضاف النودلز إلى الحساء غير المهروس ويطهى لمدة ١٠-٨ دقائق إضافية أو حتى يستوي النودلز. يسكب القليل من اللبن فوق كل طبق حساء ويزين الطبق بأوراق الكزبرة ويقدم مع الخبز المغربي الطازج.

## سلطة الفتة بالخضار



الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

#### الصلصة

- ❖ رأس بادنجان كبير.
- ❖ رأس بطاطاً كبيراً.
- ❖ رغيفاً خبز عربي مقطعاً إلى مكعبات.
- ❖ خمسة مفرومة.
- ❖ بصلة مقطعة إلى جوانح رقيقة + ملعقتاً طعام سماق.
- ❖ كوب حمص مسلوق ومصفى.
- ❖ كوب ذرة.

#### الصلصة

- ❖ كوب ونصف كوب لبن.
- ❖ ٣/٤ كوب مايونيز.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.

### طريقة التحضير

- ١ يقشر البادنجان ويقطع إلى مكعبات صغيرة ويُتَّقْلَى، ثم يرفع من المقلة ويُصْفَى على محارم مطبخ ورقية.
- ٢ تُقْسِرُ البطاطاً وتقطع إلى مكعبات صغيرة وتُتَّقْلَى، ثم ترفع وتصفي على محارم مطبخ ورقية.
- ٣ تُتَّقْلَى مكعبات الخبز في الزيت، ثم ترفع وتصفي على محارم ورقية.
- ٤ تُنْفَرُ الخس. تقطع البصلة إلى جوانح رقيقة وتحلحل مع السمّاق.
- ٥ تحضر الصلصة عن طريق خلط اللبن مع الثوم والمايونيز.
- ٦ لإعداد الطبق تُصْفَى أوراق الخس المفروم أولاً في قدر طبق التقديم وتوضع فوقها نصف كمية قطع البادنجان والقليل من مزيج البصل. توضع من ثم طبقة من البطاطا، وبعدها طبقة من الحمص والذرة.
- ٧ يمكن توزيع قطع الخبز المقليّة فوق كل طبقة ومن ثم توزيع ما تبقى منها في أعلى السلطة.
- ٨ تسكب الصلصة فوق السلطة وتقدم على الفور.

#### ملاحظة:

يمكن إضافة لحم الدجاج المسلوق إلى هذه السلطة.

## سباغيتي بالخضر



إيطالي

الكمية: 4 أشخاص

### المكونات

- ◆ علبة سpagيتي وزنها ٥٠٠ غ.
- ◆ رأس بادنجان متوسط الحجم.
- ◆ بصلة كبيرة مقطعة شرائح.
- ◆ فصا ثوم مدقوقان.
- ◆ حبة قليلة خضراء متواسطة مقطعة إلى مكعبات.
- ◆ حبتا كوسى مقطعتان إلى مكعبات.
- ◆ جزرتان مسلوقتان نصف سلقة ومقطعتان إلى مكعبات.
- ◆ ٤ حبات بندورة حمراء مقشرة ومنظفه من البذور ومقطعة إلى مكعبات.
- ◆ ١/٢ كوب خل أبيض.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ◆ كوبان صلصة بندورة.
- ◆ ١/٢ كوب مرقة دجاج.
- ◆ ملعقة صغيرة معجون بندورة.
- ◆ ملعقة صغيرة سكر.
- ◆ ١/٢ كوب زيت زيتون.

### طريقة التحضير

- ١ يقطع رأس البادنجان إلى مكعبات صغيرة يرش فوقها الملح وتترك جانبًا لمدة ٣٠ دقيقة. تغسل بعدها مكعبات البادنجان وتتعسر للتخلص من الماء الفاضل.
- ٢ يحمى الزيت في مقلاة، ويقللى فيه الثوم والبصل لبعض دقائق.
- ٣ يضاف البادنجان ومكعبات الفليفلة والكوسى والجزر إلى المقلاة ويتابع القلي. بعد ذلك تضاف البندورة والخل والفلفل الأسود وصلصة البندورة والسكر ومعجون البندورة ومرقة الدجاج. يطهى الكل معاً للحصول على مزيج ملون لذيذ.
- ٤ تسلق المعكرونة في الماء مع القليل من الملح ومقدار ملعقتين طعام من زيت الزيتون. حين تصبح المعكرونة طرية الملمس، تصفى وتخلط مع الخضر.
- ٥ تقلب المعكرونة جيداً وتقدم ساخنة بعد رش جبنة البارميزان فوقها حسب الرغبة.

## فتة دجاج على الطريقة المصرية



مصري

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

#### الصلصة

- ♦ رغيفاً خبز عربي.
- ♦ كوبان من الأرز المسلوق.
- ♦ كيلوغرام دجاج مقطع.
- ♦ ورقة غار.
- ♦ بصلة واحدة مقطعة إلى أربعة أقسام.
- ♦ زيت أو سمنة لقليل الخبز.
- ♦ بيض مسلوق للزينة.

- ♦ ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مدققة.
- ♦ ملعقتاً طعام خل.
- ♦ كوب مرقة دجاج.
- ♦ بهار حلو.
- ♦ ملعقة طعام زيت نباتي.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق قطع الدجاج مع الماء والملح وورقة الغار والبصل حتى تستوي. تترك القطع المسلوقة جانباً.
- ٢ يقطع رغيفاً الخبز إلى مكعبات وتقليل المكعبات في الزيت حتى تشقر.
- ٣ لتحضير الصلصة، يقلل الثوم المدقق في الزيت أو السمنة. ثم يضاف كوب من مرقة الدجاج وملعقتاً طعام خل.
- ٤ يصف الخبز المقلى في الطبق وتصب الصلصة فوقه وتحلط معه.
- ٥ يسكب الأرز المسلوق فوق مكعبات الخبز، ويتوزع فوقه قطع الدجاج.
- ٦ يزين الطبق بالبيض المسلوق ويقدم ساخناً.



الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

**المكونات**

- |   |  |
|---|--|
| الحشوة<br>◊ ١/٢ كيلو لحمة كفته.<br>◊ كمية كافية من الماء لخلط العجينة<br>◊ بصلة متوسطة، مفرومة ناعماً<br>◊ نصف باقة بقدونس مفروم.<br>◊ ملح.<br>◊ نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود.<br>◊ ربع ملعقة صغيرة بهار حلو.<br>◊ ملعقة طعام ملح مع كمية كافية من الماء<br>لسلق الكبيبات. | ◊ ٣ أكواب برغل.<br>◊ ٣ أكواب سميد.<br>◊ ودعكها.<br>◊ ملعقة طعام ملح.<br>◊ ملعقة صغيرة فلفل أحمر. |
|---|--|

**طريقة التحضير**

- ١ يوضع البرغل والسميد في وعاء، ويضاف إليهما الملح والفلفل الأحمر.
- ٢ تضاف كمية كافية من الماء لخلط البرغل مع السميد ودعكهما معاً للحصول على عجينة ذات قوام دبق.
- ٣ يترك الوعاء مغطى بفوطة رطبة لمدة ساعة.
- ٤ تحضر الكفته بمزج اللحم مع البصل والملح والتوابل والبقدونس.
- ٥ يقرص منزير البرغل والسميد إلى أقراص بحجم حبة الجوز. تبلي الأصابع بالماء لفتح فجوة وسط كل قرص وحشوها بلحمة الكفته. تختتم حواف الأقراص جيداً.
- ٦ يغلى الماء وتضاف إليه ملعقة طعام من الملح. توضع الكبيبات في الماء المغلي وتترك حتى تطفو على السطح. يضاف حينها كوب من الماء البارد إلى القدر لتوفير المزيد من العصارة إلى الكبيبات.
- ٧ ترفع الكبيبات من الماء وتصف على طبق التقديم وتقدم ساخنة مع سلطة الموسم.

## شوربة الكبة بالسلق (بوراني)



ایرانی

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- الصلصة**
- ♦ ١/٢ كيلو لحمة كبة مفرومة.
  - ♦ كوب ونصف الكوب من البرغل الأبيض الناعم، مغسول ومصفى.
  - ♦ ملعقة صغيرة ملح.
  - ♦ ملعقتان طعام دقيق.
  - ♦ بصلة صغيرة مبشرة.
  - ♦ ١/٢ كوب سميد.
  - ♦ ١/٢ كوب زيت نباتي.
  - ♦ ماء لدعك الكبة.
  - ♦ دقيق لتغليف الكبة.
  - ♦ كيلوغرام لبن.
  - ♦ ٢ إلى ٣ فصوص ثوم مدققة.
  - ♦ كمية كافية ماء.

### طريقة التحضير

#### تحضير الصلصة

- ١ توضع لحمة الموزات في قدر مع مقدار سكير من الماء على النار. حين يبدأ الماء بالغليان، تزال الزفة ويضاف الحمص والملح. تغلى القدر ويطهي محتواها حتى يستوي اللحم والحمص.
- ٢ يضاف السلق والكبة إلى هذا الحساء، يسخن الحساء مجدداً حتى يبدأ بالغليان ثم تطفأ النار.
- ٣ في وعاء آخر يخلط كيلوغرام من اللبن مع ٢ إلى ٣ فصوص مدققة من الثوم للحصول على لبن متوم.
- ٤ يقدم حساء الكبة والسلق مع اللبن المتوم.

#### تحضير عجينة الكبة

- ١ يخلط البرغل مع السميد والملح والبصل المبشور والدقيق ولحمة الكبة للحصول على عجينة كبة دقيقة.
- ٢ تقرص عجينة الكبة إلى مكعبات بحجم حبات الكرز وتغلف بالدقيق وتترك جانبياً.
- ٣ يحمى الزيت في مقلاة، وتقليل فيه كرات الكبة حتى تستوي وتحمر.
- ٤ تترك كرات الكبة جانبياً لحين موعد استعمالها.

## سلطة الجزر



مغربي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١/٢ كيلوغرام جزر مقشر ومقطع إلى شرائح رقيقة بواسطة مبشرة البطاطا.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- ❖ ٣-٤ ملاعق طعام كبيرة بابريكا.
- ❖ عصير ليمونة حامضة.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.
- ❖ ١/٢ باقة كزبرة صغيرة.
- ❖ ١ باقة نعناع صغيرة.
- ❖ ملعقتان صغيرتان سكر.

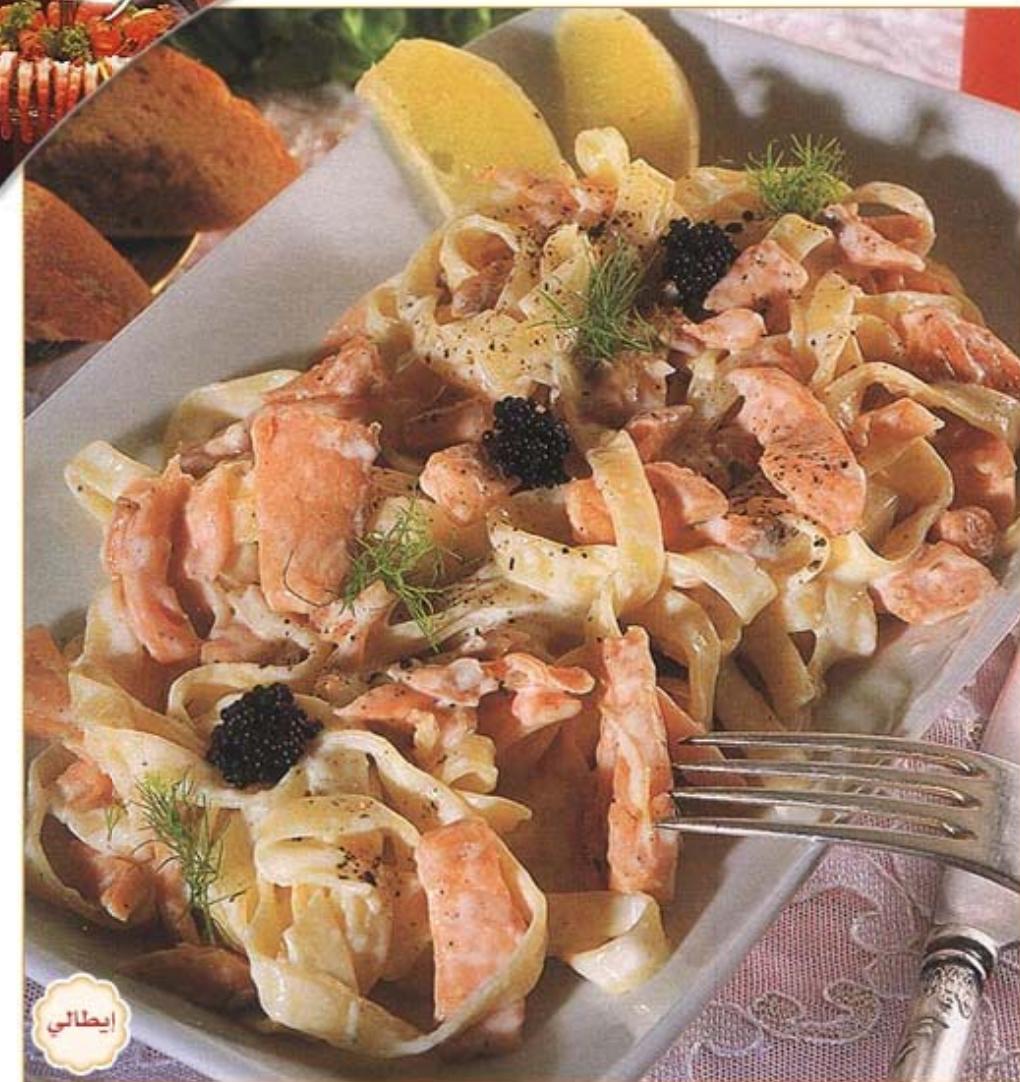
### طريقة التحضير

يسلق الجزر في قدر من الماء المغلي لمدة ١٠-٧ دقائق حتى يستوي ولكن من دون أن يصبح طرياً. يخلط الجزر وهو لا يزال ساخناً مع زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض والثوم والسكر في وعاء. تضاف التوابل حسب الذوق، وترش بذور الكمون والقرفة المطحونة والبابريكا.

تضاف الكزبرة والنعناع ويخلط المزيج جيداً. تقدم السلطة فاترة.

«المعكرونة»

## معكرونة بالسلمون المدخن



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

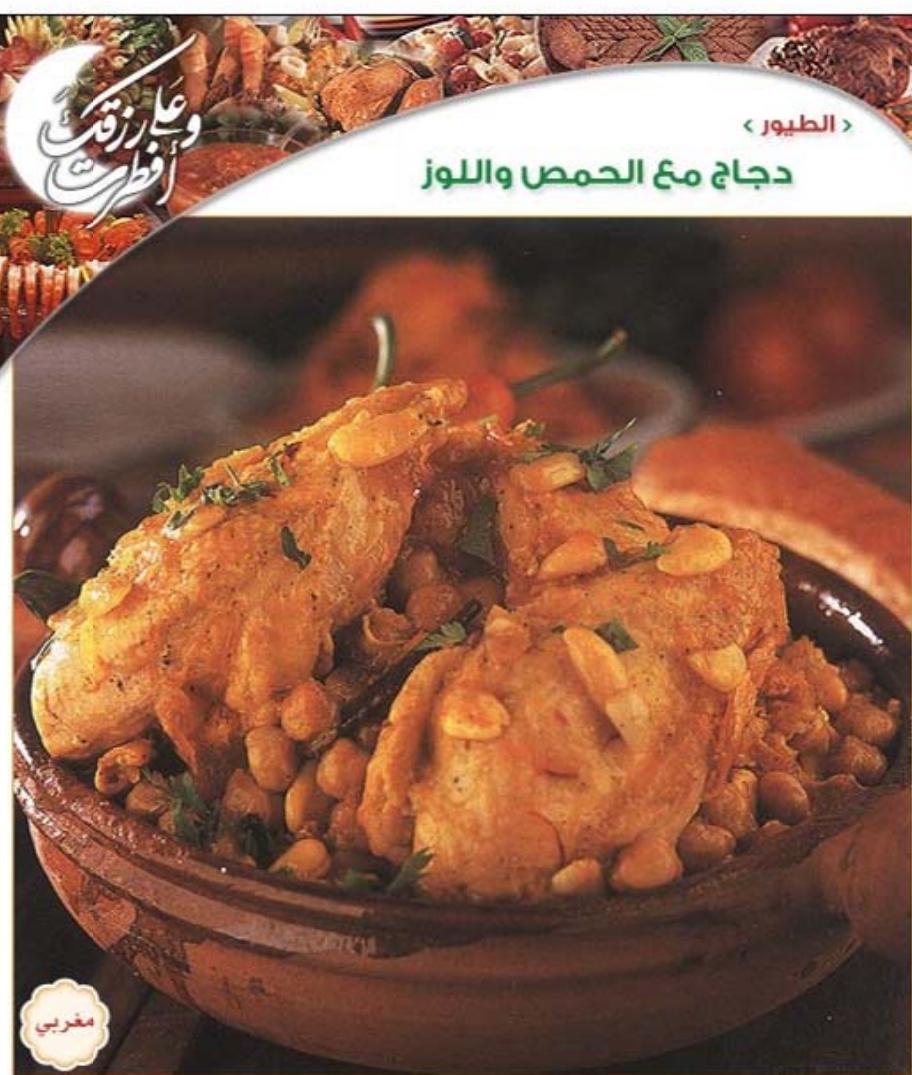
### المكونات

- ❖ علبة معكرونة نودلز أو ببني أو تالياتيلي (٥٠٥غ).
- ❖ ٣ ملاعق طعام جبنة بارمزان مبشورة.
- ❖ ملح وماء وزيت لسلق المعكرونة.
- ❖ كوب ونصف إلى كوبين سمك سلمون مدخن مقطع إلى شرائح.
- ❖ ٣ أكواب حليب.
- ❖ ١/٢ كوب زبدة.
- ❖ كافيار أسود للزينة.
- ❖ ملعقة إلى ملعقتين طعام دقيق.
- ❖ بقدونس مفروم للزينة.
- ❖ شبت للزينة.
- ❖ ٤ ملعقة صغيرة من البهار الأبيض.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق المعكرونة في الماء مع القليل من الملح والزيت حتى تستوي نصف استواء.
- ٢ توضع الزبدة في قدر على النار ويضاف إليها الدقيق والحليب لتحضير الصلصة البيضاء. يرش فوقها بعض البهار الأبيض.
- ٣ تخلط الصلصة مع جبنة البارمزان والمعكرونة والسلمون.
- ٤ يسكب المزيج في طبق التقديم ويزين بالكافيار والبقدونس والشبت.

## دجاج مع الحمص واللوز



مغربي

الكمية: ٤ أشخاص

## المكونات

- ◆ ١/٢ كوب لوز مسلوق ومفروم.
- ◆ ثلاثة أكواب وثلاثة أرباع كوب مرقة دجاج.
- ◆ ١/٢ كوب حمص منقوع في الماء طوال الليل ◆ عود قرفة صغير.
- ◆ ومصضي.
- ◆ ٤ ملاعق طعام بقدونس مفروم مع كمية إضافية للزيينة.
- ◆ صدور دجاج منزوعة الجلد.
- ◆ ١/٤ كوب زبدة.
- ◆ عصير ليمون حامض حسب الذوق.
- ◆ ملح وفلفل أسود محلحون.
- ◆ ١/٤ ملعقة صغيرة خيوط زعفران.
- ◆ بصلتان متوضعتان مقطعتان إلى جوانح رقيقة.

## طريقة التحضير

- ١ يسلق الحمص في طنجرة مليئة بالماء المغلي لمدة ساعة ونصف الساعة تقريباً حتى يستوي تماماً. يصفى الحمص ويوضع في وعاء من الماء البارد ويفرك بالأصابع للتخلص من القشور. ترمي القشور ويصفى الحمص.
- ٢ توضع قطع الدجاج في قدر مع الزبدة، ونصف كمية الزعفران، والملح والكثير من الفلفل الأسود. يسخن المزيج برفق مع التحريك حتى تذوب الزبدة.
- ٣ يضاف البصل والمرقة ويفغلى المزيج. يضاف بعدها الحمص وعود القرفة.
- ٤ تغطى الطنجرة وتطهى بهدوء لمدة ٤٥-٦٠ دقيقة.
- ٥ ينقل الدجاج إلى طبق التقديم ويحفظ ساخناً تغلى الصلصة على النار حتى يتضاءل حجمها، مع تحريكها باستمرار.
- ٦ يضاف اللوز والبقدونس وبقية الزعفران وتحليه الصلصة لمدة ٣-٤ دقائق.
- ٧ يسكب القليل من عصير الليمون الحامض فوق الصلصة ثم تصب هذه الصلصة فوق قطع الدجاج.
- ٨ يقدم الطبق بعد تزيينه ببعض أوراق البقدونس.

## فطيرة جبنة بالسمسم



الكمية: 8 أشخاص

### المكونات

- |  |   |
|--|---|
| <b>الحشوة</b><br>◆ كوب جبنة عكاوي.<br>◆ ١/٢ كوب جبنة قشقوان مبشورة.<br>◆ كوب جبنة مجدولة.<br>◆ ملعقة أو ملعقتاً طعام حبة البركة. | ◆ ثلاثة أكواب ونصف من الدقيق.<br>◆ ملعقة صغيرة باكتينغ باودر.<br>◆ ١/٢ كوب زيت ثباتي.<br>◆ ١/٢ كوب زبدة مذوبة.<br>◆ ١/٢ كوب لبن.<br>◆ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.<br>◆ صفار بيضة.<br>◆ ملعقة صغيرة حليب.<br>◆ بذور سمسم لرشها فوق الفطيرة. |
|--|---|

### طريقة التحضير

- ١ يخلط صفار البيضة مع ملعقة صغيرة من الحليب.
- ٢ تخلط باقي المكونات مع بعضها وتدعى للحصول على عجينة طرية. تترك العجينة لترتاح مدة ١٥ دقيقة، ثم تقسم إلى قسمين.
- ٣ تقطع جبنة العكاوي والمجدولة إلى شرائح وتنقع في الماء قليلاً لتخفيض ملتها ثم تدهن صينية الخبز بقليل من من الزبدة أو الزيت.
- ٤ يرقق قسماً العجينة. يمد القسم الأول في قعر الصينية ثم تمد فوقه الحشوة وتغطى بالقسم الثاني من العجينة. يدهن سطح العجينة بمزيج صفار البيض، وترش فوقه بذور السمسم.
- ٥ تخbiz الفطيرة في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايات حتى تتشقّر.

## شوربة الكراث



فرنسي

الكمية: 4 أشخاص

### المكونات

- ◆ ١/٢ كيلوغرام من الكراث المنظف والمفروم.
- ◆ حبتا بطاطا، مقشرتان ومقطعتان.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.
- ◆ بصلة كبيرة الحجم، مقطعة إلى أربعة أجزاء.
- ◆ ٤ إلى ٥ أكواب مرقة دجاج أو ماء.
- ◆ ١/٢ كوب كريما طازجة.

### طريقة التحضير

- ١ تسخن الزيادة في قدر، ويقلى فيها الكراث والبطاطا والبصل لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق.
- ٢ تضاف مرقة الدجاج أو الماء، ويرش الملح والفلفل حسب الذوق. ويتابع التسخين حتى تستوي جميع الخضر.
- ٣ يوضع المزيج في الخليط ويهرس حتى يصبح على شكل بوريه.
- ٤ يعاد الحساء المهروس إلى القدر وتضاف إليه الكريما الطازجة ويحمس على النار ويقدم ساخناً مع التوست.

## سلطة نيسواز



عالمي

الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ ملعقة طعام أوريغانو مفروم.
- ❖ ملعقة طعام خردل ديجون.
- ❖ ملعقتا طعام خل أبيض.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ حبّات بطاطاً مسلق.
- ❖ كوب لوبية خضراء مختلفة.
- ❖ ملعقتا طعام كبار.
- ❖ حبّات بندورة مقطعتان إلى ٦ أو ٨ شرائح.
- ❖ علبة تونة كبيرة محفوظة في زيت الزيتون.
- ❖ ملعلق طعام زيت زيتون.
- ❖ نصف كوب زيتون أسود للزينة.

### طريقة التحضير

١ توضع البطاطا في قدر ويضاف إليها الماء والملح لغمرها. تترك القدر على النار حتى تغلي الماء، وتسلق لمدة ١٥ أو ٢٠ دقيقة فوق نار متوسطة حتى تستوي عند غرزها بالشوكه. تصفى البطاطا وتتشر وهي لا تزال ساخنة. تترك جانباً حتى تبرد ثم تقطع إلى مكعبات ٢.٥ سم وتوضع في وعاء سلطة.

٢ في غضون ذلك، تملأ قدر آخر بالماء المملح وتوضع على النار حتى الغليان. تضاف إليها اللوبية الخضراء وتسلق لمدة خمس دقائق تقريباً حتى تستوي. تصفى اللوبية وتوضع تحت ماء الحنفية البارد ثم تصفى مجدداً. تضاف اللوبية إلى البطاطا.

٣ يضاف الكبار إلى وعاء السلطة مع البندورة والتونة. يرش الأوريغانو فوق السلطة.

٤ في وعاء آخر، يخلط الخردل جيداً مع الخل والملح.

٥ تضاف كمية من زيت الزيتون إلى هذه الصلصة وتحرك جيداً.

٦ تصب الصلصة فوق السلطة وتخلط معها جيداً.

٧ تزين السلطة بحبات الزيتون وتقدم.

### ملاحظة:

يمكن أيضاً تقديم هذه السلطة بحيث يكون كل مكون من مكوناتها على حدة كما هو مبين في الصورة.

المعكرونة

## كانيلوني بالريكوتا والسبانخ



الكمية: 6 أشخاص

### المكونات

- ❖ بصلة صغيرة مفرومة ومقلية في ملعقة طعام من الزبدة.
- ❖ ٤ أسكواب صلصة بندورة محضرة.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام أوراق سبانخ طازجة.
- ❖ ١/٤ كوب جبنة بارمزان مبشورة.
- ❖ ملعقتا طعام أوراق بقدونس مفرومة للزينة.
- ❖ علبة من رقاقات اللازانيا.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام جبنة ريكوتا.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب.

### طريقة التحضير

١ تسخن كمية كافية من الماء في قدر كبيرة. يضاف مقدار ملعقة صغيرة من الملح. وحين يبدأ الماء بالغليان، يُسقط لوحان من اللازانيا كل مرة إلى أن يغليا ويصبحا طرفيين. يرفع لوحان اللازانيا من الماء ويُحطمان بالماء البارد ويوضعان على فوطة مطبخ حتى يجفوا. تكرر العملية نفسها على بقية ألواح اللازانيا.

٢ تنظف أوراق السبانخ وتسلق ثم تصفي وتعصر وتفرم. تخلط السبانخ مع جبنة الريكوتا، والبهار الأبيض والملح وجوزة الطيب والبصل المقلي.

٣ يقطع كل لوح لازانيا إلى قسمين وتوضع ملعقة طعام من الحشوة فوق كل قسم. تلف اللازانيا وتصفق فوق صلصة البندورة في طبق مقاوم للحرارة على أن تكون جهة التقاء طرفي اللازانيا إلى الأسفل.

٤ يخبز طبق الكانيلوني في فرن حرارته ٣٥٠ فرنهايت لمدة ٣٠-٢٥ دقيقة حتى يستوي. يخرج الطبق من الفرن وترش عليه جبنة البارمزان ويزين بالبقدونس المفروم ويقدم.

## أرز بالدجاج



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

## المكونات

- ❖ دجاج متوسطة الحجم مسلوقة مع مجموعة محليات.
- ❖ كوبان من الأرز الأميركي.
- ❖ ١/٢ كوب لوز مقشر.
- ❖ ٤ أكواب مرقة دجاج.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٢ كوب فستق حلبي.
- ❖ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام زبدة وسمنة مذوبين معاً.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- ❖ ملعقتا طعام زيت ذرة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.

## طريقة التحضير

- ١ تسلق الدجاجة وتتنزع عظامها وجلدتها. تقطع الدجاجة إلى قطع وتحطى وتترك جانبًا.
- ٢ تصفي مرقة الدجاج.
- ٣ يغسل الأرز ويصفى.
- ٤ يحمى الزيت في قدر ويقلى فيه الصنوبر واللوز والفستق الحلبي. ترفع المكسرات من الزيت بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتصفي فوق محارم المطبخ الورقية.
- ٥ يستعمل الزيت نفسه بعد إضافة السمنة والزبدة لقليل الأرز لمدة دقيقةتين إلى ثلاثة دقائق ثم تضاف التوابل ومرقة الدجاج.
- ٦ يتم تذوق الخليطة ويسضاف القليل من الملح إذا لزم الأمر وتوضع القدر على نار متوسطة.
- ٧ حين يبدأ محتوى القدر بالغليان، تخفف النار ويطهى الأرز حتى يمتص كل الماء.
- ٨ توضع منشفة تحت غطاء القدر ويعاد الغطاء مجدداً إلى القدر، ويترك الأرز لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى يرتاح.
- ٩ يسكب الأرز في طبق التقديم ويزين بالمكسرات وقطع الدجاج.
- ١٠ يقدم الطبق ساخناً مع السلطة الطازجة واللبن.

## بيض غنم مقلبي ومطفي بالحامض



لبناني

الكمية: ٢ - ٣ أشخاص

### المكونات

- ◆ بيضات غنم منظفة ومغسورة.
- ◆ زيت نباتي للقلي.
- ◆ كوب دقيق.
- ◆ عصير ليمونتين حامضتين.
- ◆ فصا ثوم مدقوقان (اختياري).
- ◆ ٣/٤ ملعقة صغيرة ملح.
- ◆ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ◆ ملعقة طعام زبدة.

### طريقة التحضير

- ١ يقشر بيض الغنم ويقطع إلى شرائح طويلة.
- ٢ يخلط الدقيق مع الملح والفلفل.
- ٣ تغمس شرائح بيض الغنم في خلطة الدقيق وتقليل في زيت محمى جيداً حتى تحرم.
- ٤ بعد الانتهاء من قلي الشرائح، يفرغ الزيت من المقلة ويحتفظ بمقادير ملعقة طعام منه وتصفيف إليه ملعقة زبدة لقليل الثوم.
- ٥ يسكب عصير الليمون الحامض مع صلصة الثوم فوق بيض الغنم المقلبي ويزين الطبق بالبقدونس ويقدم ساخناً.

### ملاحظة:

يمكن شوي بيض الغنم بعد تقطيعه إلى مكعبات صغيرة ملائمة للشوي ويمكن استبدال عصير الليمون الحامض بملحنتي أو ثلاث ملاعق من دبس الرمان.

## شوربة العدس والحمص



مغربي

الكمية: ٨ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٢ ملاعق طعام زيت زيتون أو سمنة.
- ❖ بصلتان مقطعتان إلى جوانح.
- ❖ ٣/٤ كوب عدس بني أو أخضر.
- ❖ سبعة أكواب ونصف كوب مرقة لحم أو خضار أو ماء.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون.
- ❖ كوب حمص يابس.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة كركم.
- ❖ كوب فول عريض يابس.
- ❖ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة.
- ❖ رشة من خيوط الزعفران.
- ❖ باقة كزبرة طازجة مفرومة.
- ❖ ملح وفلفل أسود مطحون.
- ❖ ٨٠٠ غ بندورة مفرومة.

### طريقة التحضير

- ❶ ينقع الحمص في الماء طوال الليل ثم يصفى ويسلق في اليوم التالي حتى يستوي. كما ينقع الفول في الماء طوال الليل، ثم يصفى ويسلق في اليوم التالي حتى يستوي.
- ❷ لإعداد الحساء تحمى السمنة أو زيت الزيتون في قدر كبيرة. يضاف البصل ويقللى على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى يذبل. يضاف الزنجبيل والكركم والقرفة والزعفران ومن ثم البندورة والقليل من السكر. يضاف العدس وتتسكب المرقة أو الماء. يترك المزيج على النار حتى يغلي، ثم تخفف النار وتغطى القدر وتترك لتغلي برفق مدة ٢٥ دقيقة تقريباً أو حتى يستوي العدس.
- ❸ يضاف الحمص والفول ويترك المزيج ليغلي مجدداً. تغطى القدر وتترك على النار ١٥-١٠ دقيقة إضافية. تضاف الأعشاب الطازجة وبرش الملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
- ❹ يقدم الحساء ساخناً مع الخبز بالشمار والعسل.

## بريزاولا محشوة بجبن الريكوتا



إيطالي

الكمية: 6 أشخاص

## المكونات

- |  |  |
|--|--|
| صلصة البستو<br>١/٢ كوب من أوراق الحبق الطازجة.<br>١/٤ كوب صنوبر محمص أو مقلي.<br>ملعقتان طعام جبنة بارمزان.<br>٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت زيتون.<br>فصا ثوم مدقوقان. | ١٢ شريحة جامبون بقر معلب إيطالي.<br>باقتا رووكا، مفسولتان ومقطعتان.<br>كوبان من جبنة الريكوتا.<br>٤ ملاعق طعام من صلصة البستو.<br>١/٤ كوب جبنة بارمزان مبشورة.<br>زيت للرش فوق اللفافات. |
|--|--|

## طريقة التحضير

## طريقة تحضير الصلصة

- ١ يخلط الحبق مع الصنوبر في خلاط أو هاون.
- ٢ يضاف زيت الزيتون وجبنة البارمزان والثوم إلى الحبق ويخلط المزيج جيداً.

## طريقة التحضير

- ١ تخلط جبنة الريكوتا مع صلصة البستو، وتحشى كل شريحة لحم بالقليل من هذا المزيج قبل لها.
- ٢ تصف لفافات اللحم فوق طبقة من أوراق الرووكا المغسولة والمقطعة.
- ٣ يرش زيت الزيتون فوق لفافات اللحم وتنشر فوقها جبنة البارمزان المبشورة.

## معكرونة بالبستو والدجاج



الكمية: 5 أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام من صدور الدجاج، مفرومة ناعماً على شكل كفته.
- ❖ كوبان من أوراق البحق الطازجة.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر محمص.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٣ كوب زيت زيتون.
- ❖ ١/٣ كوب جبنة بارمزان مبشورة.
- ❖ ١/٢ ملعقة حب مفرومة ناعماً (ملعقتا طعام).
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.
- ❖ ملعقة طعام بصل مفروم أو مبشور.
- ❖ بيضة واحدة.
- ❖ ١/٢ كوب سبعك مطحون.
- ❖ كوب جبنة موزاريلا مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ علبة سباغيتي ٥٠٠ غ.
- ❖ ٣ ملاعق طعام زيت نباتي أو زيت زيتون.
- ❖ ملعقة طعام ملح.
- ❖ وصفة صلصة البستو.
- ❖ زيت لقلبي كرات الدجاج.

### طريقة التحضير

- ١ يخلط لحم الدجاج مع التوابل والملح والحبق المفروم والثوم والبصل والبيض والكعك المطحون.
- ٢ يقسم مزيج اللحم إلى كرات أصغر من حبة الجوز وتحشى كل كرة بمكعب جبنة موزاريلا، ثم تغلى.
- ٣ يحمى الزيت في المقلاة، وتقلن فيه كرات الدجاج على نار متوسطة حتى تذوب الجبنة داخل الكرات.
- ٤ في هذه الأثناء تسلق السباغيتي مع الملح والزيت، حين تستوي تصفى في مصفاة وتخلط بسرعة مع صلصة البستو.
- ٥ تسكب المعكرونة في طبق التقديم وتوزع فوقها كرات اللحم الساخنة ويقدم الطبق فوراً.

### تحضير صلصة البستو

- ١ يخفق الحبق مع الصنوبر والثوم في خلاط حتى تصبح على شكل بوريه ناعم أو يدق في الهاون.
- ٢ يضاف الزيت على شكل خيط رفيع فيما الخليط لا يزال يعمل، ويتبع الخلط حتى تمتزج جميع المكونات.
- ٣ تضاف الجبنة ويتبع الخلط حتى تمتزج المكونات جيداً، ويفترض أن يكون مقدار الكمية النهائية لصلصة البستو كوباً وربع الكوب.

## كوسكوس باللحم والدجاج والخض



المكونات

- ٢ إلى ٣ ملاعق طعام بهارات الكوسكوس.
- ١/٢ كيلوغرام لحمة غنم، مقطعة شفاف.
- ١/٢ كيلوغرام ونصف دجاج (٣ أفخاذ و٣ صدور (متوفرة في السوبرماركت).
- ٤ حبة فليفلة حمراء كبيرة.
- ٤ حبة فليفلة خضراء كبيرة.
- ٤ قرنفل أحمر حر.
- ٤ قرنفل أحمر حر.
- ٤ كوب زبدة.
- ٤ حبات جزر مبشرة.
- ٤ حبات بطاطاً مبشرة.
- ٤ حبات شوكري.
- ٤ قواعد أرضي شوكري.
- ٤ أوراق ملفوف.
- ٤ رزوس لفت مبشرة.
- ٤ حبات بندورة صغيرة.
- ٥ إلى ٧ حبات بصل أحمر صغيرة مبشرة.
- ٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت نباتي أو ٣ ملاعق طعام سمنة نباتية.
- ٤ رأس ثوم كبير (محزز بالسكين).
- ٤ كوبان من الحمسم اليابس، متوفون في الماء طوال الليل.

## طريقة التحضير

- ١ تحمى الزيادة والزيت في قدر كبيرة جداً، وتقليل فيه قطع اللحم، ثم ترفع، تقليل قطع الدجاج حتى تحرر ثم توضع جانبها.
- ٢ يوضع الشوم وحبات البصل الكاملة في القدر نفسها ويقطلان معًا حتى يتغير لون البصل.
- ٣ تضاف الكوسس والبطاطا والجزر والأرضي شوكري وأوراق الملفوف والمفت والبندورة والفليفلة الخضراء والحماء والفلفل الحار. تقليل هذه الخضر مع بعضها ليذفع دقيق.
- ٤ تضاف إليها بهارات الكوسكوس ومكعبات اللحم وقطع الدجاج وكمية كافية من الماء لغمر محتويات القدر، يرش الملح حسب الرغبة. تغطى القدر ويبلوي محتواها لمدة ١٠ دقائق على نار قوية.
- ٥ تخفف النار ويتابع الطهو لمدة ٣٠ أو ٤٠ دقيقة إضافية.
- ٦ يتم التأكد من أن كل الخضر قد استوت تماماً. ترفع البطاطا من القدر حين تتنفس لأن البطاطا تنفس بشكل أسرع من بقية الخضر. ترفع بعدها على التوالي الكوسس والجزر والبصل وأوراق الملفوف والفليفلة الخضراء والحماء والمفت وأخيراً قواعد الأرضي شوكري.
- ٧ ترفع هذه الخضر من القدر بعد التأكد تماماً من تضوّجها، وتقطع وتوضع في مكان دافئ.
- ٨ يتتابع الطهو مكعبات اللحم وقطع الدجاج والحمص.
- ٩ حين يتنفس هذا المزيج أيضاً يرفع اللحم وقطع الدجاج والحمص وتترك القدر من دون غطاء، ويتتابع الطهو حتى تتنفس الصلصة.
- ١٠ يجب التأكد من أن الصلصة حرجة ولا تتنفس ملعقة طعام من الصلصة الحارة (المتوفرة في السوبرماركت) وذلك حسب الرغبة.
- ١١ يحضر الكوسكوس وفق التعليمات المذكورة على العلبة. يضاف الزعفران الأصفر إلى ماء السلق لتلوين الكوسكوس باللون الأصفر.
- ١٢ يوضع الكوسكوس في طبق التقديم ويغطى بالزبيب.
- ١٣ تقطع الخضر إلى مكعبات كبيرة وتصب في طبق التقديم.
- ١٤ يسكب اللحم والدجاج في طبق آخر قرب الكوسكوس والخضر.
- ١٥ تنصب الصلصة في طبق خاص وتقدم مع الكوسكوس والخضر واللحم والدجاج.

## فطاير باللحمة



أرمني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

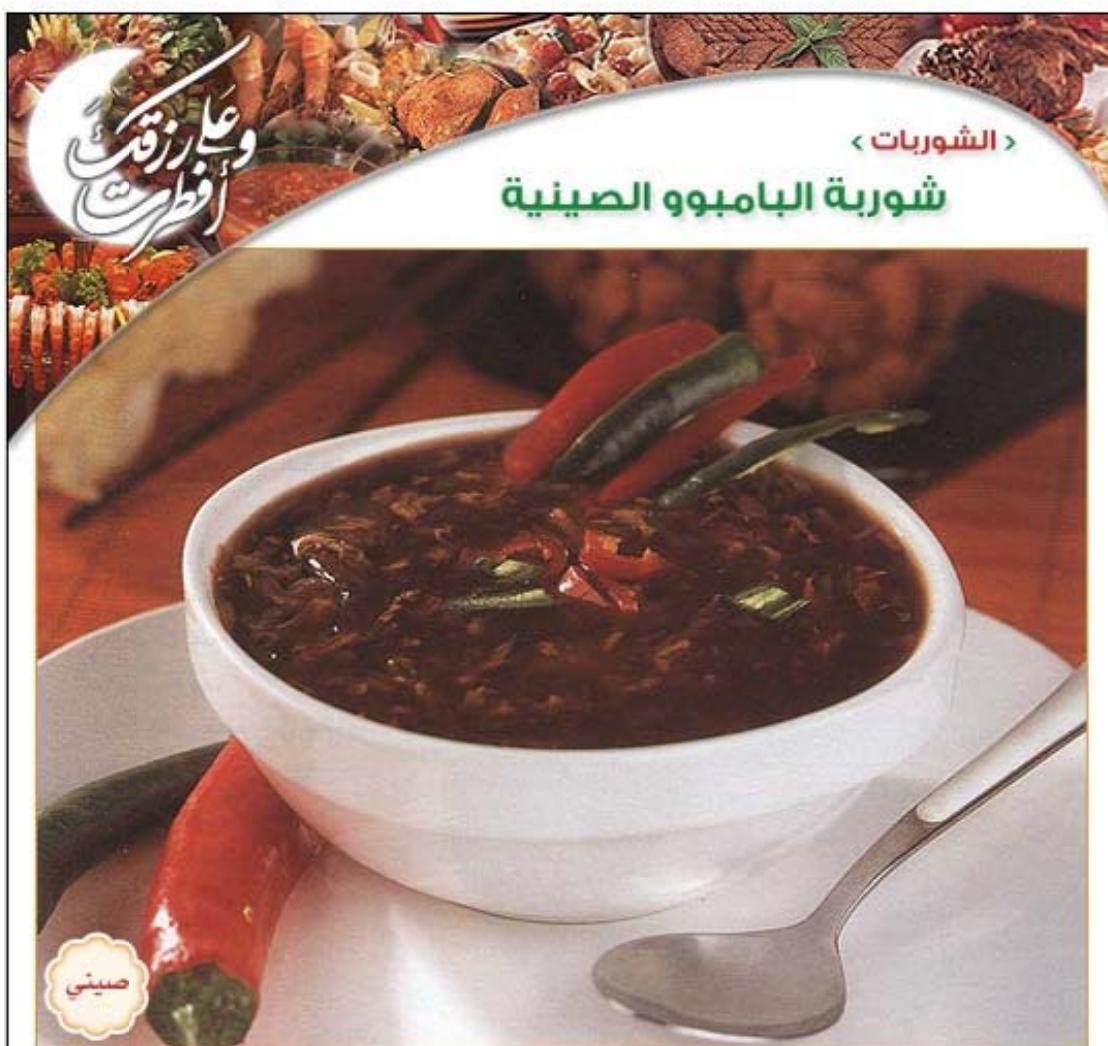
### المكونات

- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ قليل من الفلفل الأحمر.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ ١/٤ كوب صنوبر.
- ❖ كيلوغرام من العجين يشتري من الفرن.
- ❖ شرائح من الليمون الحامض.
- ❖ ١/٢ كيلو لحمة مفرومة.
- ❖ بصلتان متوسطتا الحجم، مفرومتان.
- ❖ ٣ إلى ٤ رؤوس مفرومة بصل أخضر.
- ❖ ١/٢ باقة بقدونس مفروم.
- ❖ ملعقتا طعام من معجون البندورة.
- ❖ ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلوي.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت في مقلاة وتقليل فيه اللحمة مع البصل المفروم. يضاف الملح والتوابل ومعجون البندورة.
- ٢ يترك المزيج جانباً حتى يبرد، ثم يضاف إليه البصل الأخضر والصنوبر والبقدونس ويخلط جيداً. ويضاف الملح حسب الرغبة.
- ٣ تحضر دوائر من العجين قطرها ١٢ إلى ١٥ سم وتوضع في كل دائرة ملعقتا طعام من حشوة اللحمة. وتطوى الفطيرة على شكل نصف دائرة وتقرص حوافيها جيداً.
- ٤ تخبيز الفطائير في فرن محمى للدرجة ٤٠٠ فرنهايات إلى أن يزهر سطحها وأسفافها.
- ٥ تزيين الفطائير بحلقات الليمون الحامض وتقدم مع اللبن.

## شوربة الباوبو الصينية



الكمية: ٥-٦ أشخاص

### المكونات

- ◆ ١/٢ كوب برامع خيزران مقطعة إلى عيدان رفيعة وطويلة.
- ◆ ملعقتا طعام خل بلسمى.
- ◆ ملعقة طعام صلصة حرة.
- ◆ ١/٢ كوب جزر مقطع إلى عيدان حلويلة ورفيعة.
- ◆ ملعقة صغيرة خل أرز.
- ◆ ١/٢ كوب برامع صويا طازجة.
- ◆ كوب لحم دجاج أو بقر مسلوق ومفروم.
- ◆ ٣ بصلات خضراء مفرومة.
- ◆ ملعقة صغيرة زيت سسم.
- ◆ ٤ حبات فطر صيني مجففة، منقوعة في الماء ومفرومة.
- ◆ ١٢ كوب مرقة دجاج.
- ◆ ٣-٤ ملاعق طعام صلصة صويا.

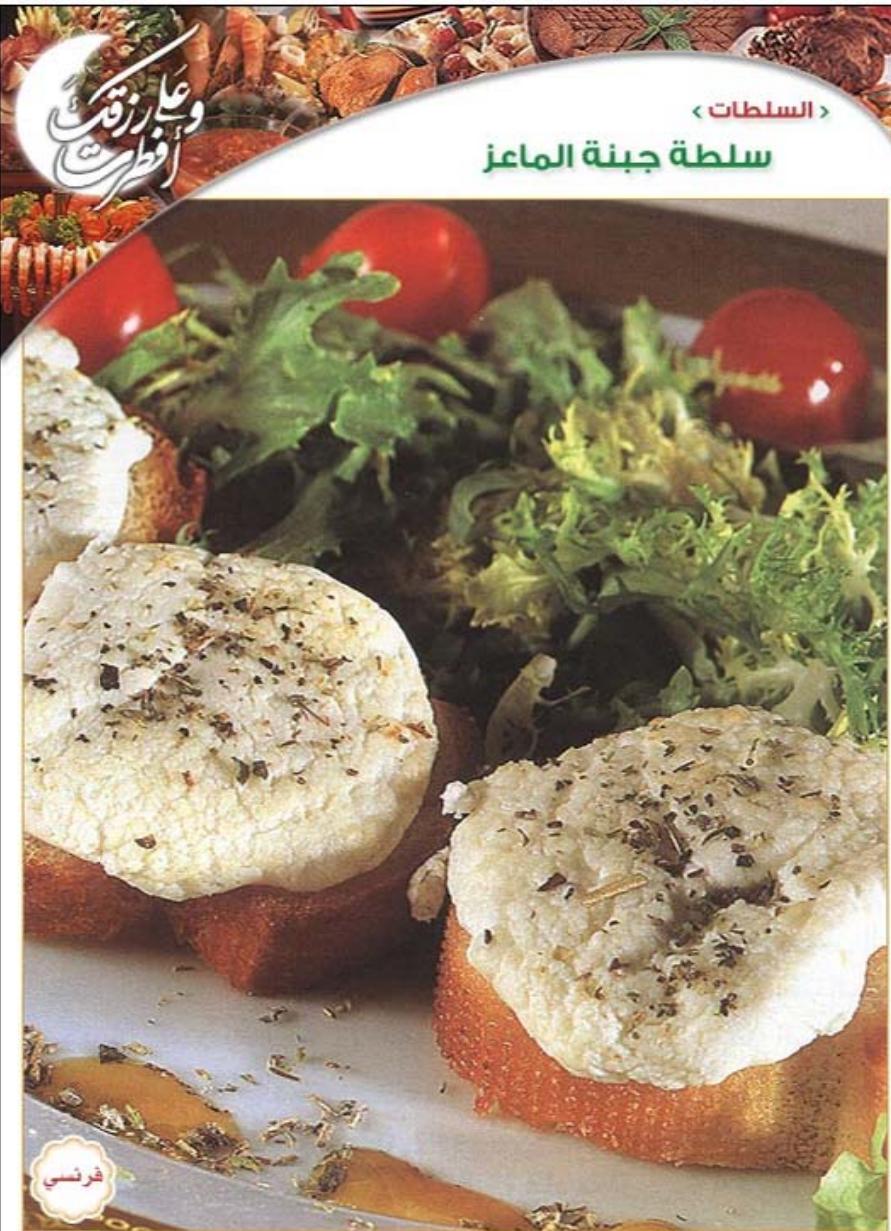
### طريقة التحضير

- ١ يذوب دقيق الذرة في القليل من مرقة الدجاج ويترك جانبًا.
- ٢ تُسخن مرقة الدجاج وتضاف إليها برامع الخيزران، والفطر الصيني أو الفطر المعلب، وعيدان الجزر وبرامع الصويا ولحم الدجاج أو البقر المفروم، ومكعبات المرقة وصلصة الصويا والصلصة الحرة والخل البلسمى وخل الأرز وزيت السسمس.
- ٣ بعد ذلك يضاف دقيق الذرة المذوب ويحرك المزيج على النار حتى يبدأ الحساء بالغليان.
- ٤ تُحلف النار ويضاف البصل الأخضر المفروم ويقدم الحساء ساخناً.

### ملاحظة:

يجب أن يكون هذا الحساء حامضاً وحاراً.

## سلطة جبنة الماعز



الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- | الصلصة  |   |
|---|---|
| ٨ شرائح خبز باغيت فرنسي سماكتها ٢ سم.<br>٨ شرائح من جبنة الماعز البيضاء معدة<br>خصيصاً للخبز في الفرن.<br>فصاً ثوم كباران.<br>رشة أعشاب ريفية.<br>طبقة من أوراق الخس.<br>صلصة الخل البلسمي. | ملعقتاً طعام خل بلسمي.<br>٤ ملاعق طعام زيت زيتون. |

### طريقة التحضير

- ١ تسخن شرائح الخبز قليلاً في الفرن، ثم تخرج وتمسح بفصن ثوم.
- ٢ توضع شريحة جبنة فوق كل شريحة خبز.
- ٣ تحضر سلطة خضراء باستعمال أنواع مختلفة من الخس.
- ٤ تدع الصلصة لتقديمها مع السلطة.
- ٥ تسخن شرائح الخبز والجبنية مجدداً في الفرن. حين تطوى الجبنة تخرج الشرائح من الفرن وتتصف في طبق التقديم، وترش فوقها الأعشاب الريفية وتزين بالبندورة الكرزية وتقدم مع السلطة والصلصة.

### تحضير الصلصة

يضاف الزيت إلى الخل على شكل خيط ويتحقق معه باستمرار حتى يمتزج به جيداً.

المعكرونة >

## غنوتشي بالحبق والبارمزان



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| ❖ فص ثوم مدقوق.                   | ❖ ١/٢ كيلوغرام غنوتشي.    |
| ❖ ملح وبهار أسود.                 | ❖ كوبأوراق حبق طازجة.     |
| ❖ ١/٤ كوب جبنة بارمزان مبشورة..   | ❖ ٣/٤ كوب زيت زيتون.      |
| ❖ ١/٢ كوب زيتون أسود منزوع النوى. | ❖ ملعقتا طعام صنوبر محمص. |

### طريقة التحضير

١ تهرس أوراق الحبق الطازجة مع الصنوبر والثوم في خلاط الطعام، يسكب فوقها زيت الزيتون والخلاط لا يزال يعمل. تضاف جبنة البارمزان ويحرك الخليط للحصول على صلصة بستو خضراء.

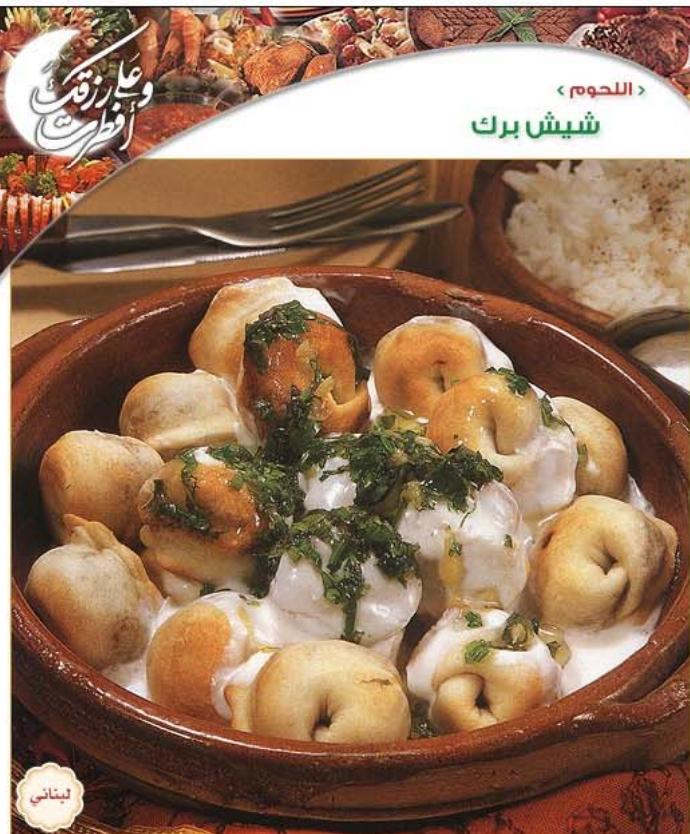
٢ تسلق الغنوتشي في الماء الساخن مع القليل من الملح وملعقتين طعام زيت زيتون. حين تبدأ الغنوتشي بالطفو على سطح الماء ترفع من القدر وتصفى وتخلط مع صلصة البستو والزيتون الأسود.

#### ملاحظة:

يتم تحضير الغنوتشي من البطاطا ويمكن شراؤها جاهزة من السوبر ماركت.

مجموعة لفني سمايل

lovelyOsmile.com



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

## المكونات

## الحسوة

- ♦ مكوب دقيق.
- ♦ نصف مكوب حليب.
- ♦ ملعقتان طعام زيت نباتي.
- ♦ ملعقة صغيرة مفرومة ناعماً.
- ♦ ملعقة ملعاص سمنة أو زبدة أو زيت نباتي.
- ♦ مكوب من الدقيق لرق العجينة.
- ♦ مكوب صنوبر.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلوي.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ♦ ٢ أو ٣ فصوص ثوم مدقونة.
- ♦ ملعقة طعام نعناع يابس أو باقة سكريبة طازجة مفرومة.
- ♦ ٢ أو ٣ ملاعق طعام زبدة لقلي الكزبرة.

## اللبن المطحون

- ♦ مكيلوغرام ونصف ثين زيادي.
- ♦ ملعقة ونصف طعام نشاء مدبوغ في الماء.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ♦ ٢ أو ٣ ملعقه صغيرة قرفة.
- ♦ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ♦ ملعقة صغيرة ثوم مدقونة.
- ♦ طازجة مفرومة.

## طريقة التحضير

## تحضير الحسوة

- ❶ يحمى الزيت ويقال فيه الصنوبر حتى يتشقر.
- ❷ يوضع الصنوبر جانباً.
- ❸ يقليل البصل واللحمة في الزيت. تضاف التوابيل وتقليل لمدة ١٠ دقائق.
- ❹ ترفع القدر عن النار ويسافر الصنوبر، ويترك المزيج جانباً حتى يبرد.



## طريقة التحضير

- ❶ يخلط الدقيق مع الحليب والزيت والملح في الخليط حتى تكتل العجينة على جانب واحد منه وتصبح متواسطة اللونة. تقسم العجينة إلى قسمين، وتوضع في وعاء مكبو بالدقائق. تقطع العجينة وتترك لترتاح مدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. إذا كانت العجينة رخوة جداً يضاف المزيد من الدقيق، وإذا كانت قاسية جداً يضاف المزيد من الحليب. كما يمكن دفع دفع العجينة باليدين في حال عدم وجود خلاط.
- ❷ ترق العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق حتى تصبح بسماكه ٢/١ سم.
- ❸ تستعمل قطاعة بسكوت صغيرة أو فنجان قهوة لقصطيع العجينة إلى دوائر صغيرة بقطر ٣ أو ٤ سم.
- ❹ تتحشى كل دائرة عجين بمقدار نصف ملعقة صغيرة من الحسوة، ثم تطوى الدائرة على شكل قبعة.
- ❺ تصف قبعات العجين في صينية مدهونة بالزيت وتخبز لتحمر.
- ❻ يطهى اللبن مع النشاء المذوب والملح حتى يبدأ اللبن بالغليان.
- ❼ يضاف الشيش برك إلى اللبن ويتابع الطهو لربع ساعة، ثم تطفأ النار.
- ❽ تُسخن الزبدة في مقلاة وبينها الثوم والكزبرة المفرومة، أو يمكن تذويب الزبدة وقليل الثوم فيها لمدة دقيقتين أو ثلاثة دقائق، ومن ثم يضاف النعناع، تطفأ النار ويصب المزيج فوق اللبن ويقدم.

اللحمو

أبلما



لبناني

الكمية: ٥ - ٦ أشخاص

### المكونات

#### صلصة البندورة

- ♦ ٣ حبات بندورة.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة سكر.

- ♦ كيلوغرام ونصف كوبس صغيرة.

- ♦ ٣ ملاعق طعام زيت نباتي.

- ♦ ملح.

- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.

- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.

- ♦ بصلة متواضعة الحجم مفرومة.

- ♦ ١/٢ ككح لحمة بقر أو غنم مفرومة.

- ♦ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام صنوبر.

- ♦ ملعقة طعام من معجون البندورة.

- ♦ كوبان من صلصة البندورة.

- ♦ زيت للقلبي.

### طريقة التحضير

#### تحضير الصلصة

تقشر البندورة وتقطع إلى مكعبات صغيرة، ثم تطهى مع الملح والسكر للحصول على صلصة كثيفة.

#### تحضير الكوسى

- ١ تفمس رؤوس الكوسى في الملح، ثم تترك في مصفاة ورؤوسها إلى الأسفل.
- ٢ تنفر الكوسى بعنابة بواسطة منفرة، مع الحرص على عدم ثقبها.

#### طريقة التحضير

- ٣ يُحمر الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل المقروم حتى يذبل، تضاف اللحمة المفرومة ويتابع القلي، بعد ذلك تضاف التوابل والملح والصنوبر ومعجون البندورة.

- ٤ تُحشى حبات الكوسى بهذه الحشوة.

- ٥ يُحمر الزيت في مقلاة عميقه ويقلى فيه حبات الكوسى المحشوة.

- ٦ تُصفى حبات الكوسى المقليه في صينية غير لاصقة أو هي طبق بيركس، تصب فوقها صلصة البندورة وتخبز في الفرن لمدة ١٠ دقائق وهي مغطاة بورق الألمنيوم، بعد ذلك تنزع ورقة الألمنيوم ويتابع الخبز لمدة ١٥ دقيقة إضافية.

- ٧ تقدم الأبلما مع الأرز المفلفل.

#### ملاحظة:

هناك طريقة ثانية تقوم على صب حبات الكوسى في قدر وصب صلصة البندورة فوقها وطهوها على نار معتدلة حتى تتنفس.

## أرز بكبدة الدجاج

وعلى رزقك  
أفطرتني



مصري

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ♦ ١/٢ كيلوغرام كبدة دجاج مقطعة إلى مكعبات صغيرة. ♦ كوب أرز.
- ♦ ١/٢ ملعقة بهار صغيرة. ♦ ١/٤ ملعقة قرفة صغيرة للأرز.
- ♦ ٣ ملاعق طعام سمنة وزبدة. ♦ ١/٤ كوب زبيب.
- ♦ رشة ملح. ♦ ٤ أكواب مرقة دجاج.
- ♦ لوز وزبيب حسب الرغبة.

### طريقة التحضير

- ١ تسخن ملعقة طعام من السمنة والزبدة في مقلاة ويقلن فيها اللوز ثم يوضع جانباً.
- ٢ تقلن مكعبات كبدة الدجاج في نفس السمنة حتى يتغير لونها وتستوي، تضاف إليها التوابل وتحلحل معها جيداً.
- ٣ يقلن الأرز مع مقدار ملعقتين طعام من السمنة والزبدة على نار متوسطة. تضاف إليه مرقة الدجاج والتوابل والملح.
- ٤ تخفف النار ويتابع الطهو حتى يستوي الأرز ويمتص كل الماء، ترك القدر مغلقاً لمدة ١٠ دقائق.
- ٥ يسكب الأرز في طبق ويجلل بكبدة الدجاج والزبيب واللوز المقلي.

الثريد



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

المكونات

- ❖ ملعقتان صغيرتان ملح.
  - ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قليل أسود مطحون حديثاً.
  - ❖ ١/٤ كوب بقدونس مفروم.
  - ❖ كيلوغرام بطاطاً.
  - ❖ بقدونس مفروم للزينة.
  - ❖ رغيف خبز عربي.
  - ❖ كيلوغرام لحمة غنم أو بقر بدون عظم.
  - ❖ بصلتان كبيرة مفرومتان.
  - ❖ ملعقتان طعام سمنة أو زيت.
  - ❖ ملعقتان صغيرتان بهارات.
  - ❖ فص ثوم مدقوق.
  - ❖ كوبان من البندورة المقشرة والمشromosome.
  - ❖ ٤/٤ كوب معجون بندورة.

طريقة التحضير

- يُنْظَفُ اللَّحْمُ وَيُقْطَعُ إِلَى مَكْعَبَاتٍ.  
يُقْلَى الْبَصْلُ فِي السَّمْنَةِ أَوِ الْزَّيْتِ فِي قَدْرٍ سَمِيكَةٍ حَتَّى يَذْبَلَ.  
تَقْوِيُّ النَّارِ وَتَضَافُ مَكْعَبَاتُ الْلَّحْمِ إِلَى الْقَدْرِ. يَحْرُكُ الْخَلِيدُتَ حَتَّى يَفْقَدُ الْلَّحْمُ لَوْنَهُ الْأَحْمَرِ.  
تَضَافُ حِينَهَا التَّوَابِلُ وَالثُّومُ، وَيُطْهِيُ الْمَزِيجُ لِمَدْدَةِ دَقِيقَةٍ.  
تَضَافُ الْبَنْدُورَةُ وَمَعْجُونُ الْبَنْدُورَةِ وَالملحِ وَالْفَلْفَلِ وَالبَقْدُونَسِ. تُغْطِيُ الْقَدْرُ وَتُرْتَكُ عَلَى نَارٍ  
خَفِيفَةٍ لِمَدْدَةِ سَاعَةٍ وَنَصْفِ السَّاعَةِ.  
تُقْشِرُ الْبَطَاطَا وَتُشَطَّرُ إِلَى نَصْفَيْنِ إِذَا كَانَتْ مِنِ النَّوْعِ الْكَبِيرِ، وَتَضَافُ إِلَى الْقَدْرِ وَتُغْطِيُ  
وَتُرْتَكُ عَلَى نَارٍ هَادِئَةٍ لِمَدْدَةِ نَصْفِ سَاعَةٍ إِضَاحِيَّةٍ.  
يُقْطَعُ رَغْفُ الْخَبْزِ إِلَى قَطْعٍ صَغِيرَةٍ تَوزُّعُ فِي طَبَقِ التَّقْدِيمِ. يُسْكَبُ فَوقُهَا الْلَّحْمُ وَالْبَطَاطَا  
وَالصَّلْصَلَةُ. يُرْشَ أَخْيَرًا الْبَقْدُونَسُ الْمَفْرُومُ وَيُقْدَمُ الطَّبِيقُ مَعَ الْكَبِيسِ وَالْأَرْزِ.

## الهميس



سوري

الكمية: ٦ - ٧ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام ونصف لحمة كتف أو فخذ مقطعة إلى قطع كبيرة.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة جوزة طيب.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة كبس قرنفل.
- ❖ رشة زنجبيل.
- ❖ رشة قرفة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل.
- ❖ علبة كبيرة من الفطر الكامل المصنف.
- ❖ ملعقة بهار صغيرة.
- ❖ كوب ماء ساخن.
- ❖ بصلات مقطعة إلى جوانح.
- ❖ إلى ٣ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ❖ ملح حسب الرغبة.
- ❖ ورقة غار.

### طريقة التحضير

- ١ يُقلن الفطر في الزيت لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم يوضع جانباً.
- ٢ تُقلن اللحمة في الزيت حتى يتغير لونها.
- ٣ يُضاف البصل ويتابع القلي، ثم يضاف الملح والتوابل وقدر كاف من الماء الساخن وورقة الغار.
- ٤ تُنطى القدر ويطهى محتواها على نار خفيفة حتى يصبح اللحم طرياً جداً. عند ذلك يضاف الفطر ويخلط مع محتوى القدر.
- ٥ يُضاف الماء الساخن إذا كان الماء قليلاً.
- ٦ يُسكب الخليط في طبق التقديم ويقدم مع البطاطا والخضرة المقلية.

«اللحم»

## بازنجان أسود بالحمص



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

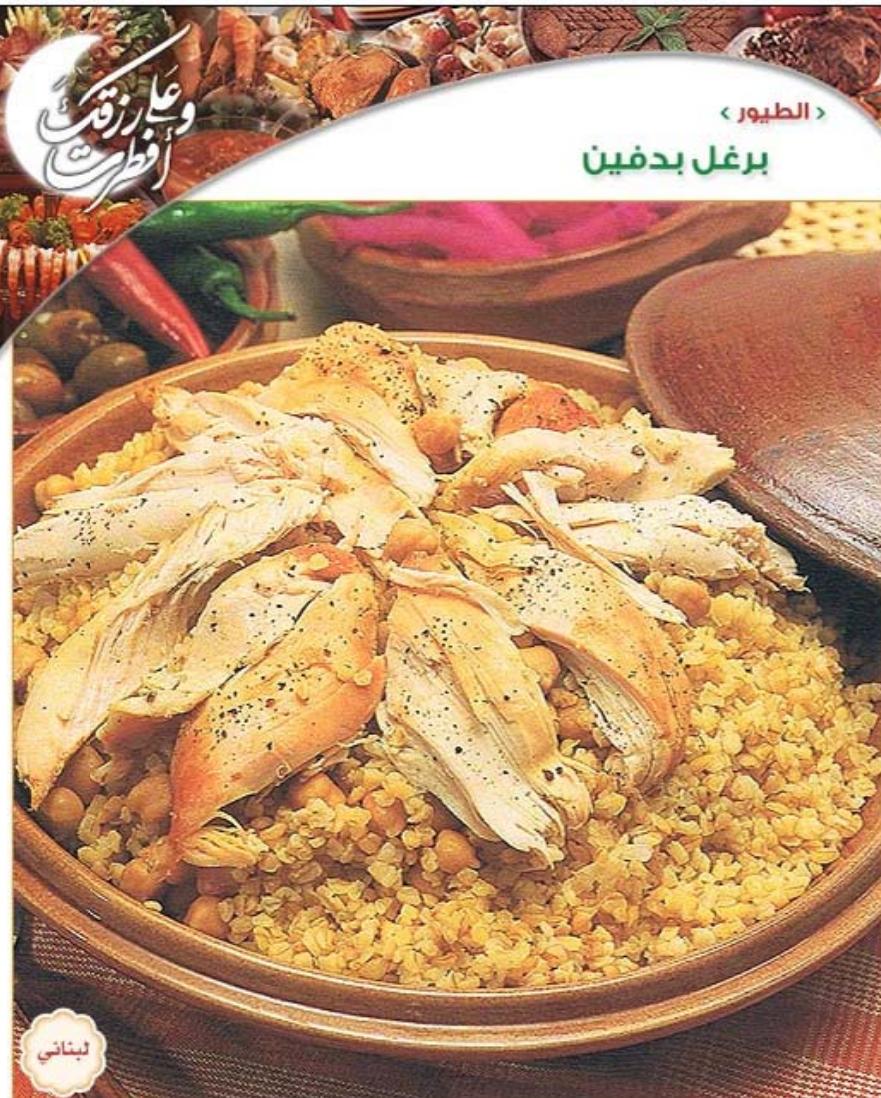
### المكونات

- ❖ كيلو غرام باذنجان أسود صغير الحجم.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام لحمة مفرومة.
- ❖ كوب زيت للقللي.
- ❖ ١/٢ كوب حمص مسلوق.
- ❖ حبتا بندورة مقطعةتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ١/٤ ملعقة قرفة صغيرة.
- ❖ ملعقة صغيرة مكزبيرة يابسة.
- ❖ كوب صلصة بندورة.
- ❖ بصلتان متوسطتان الحجم.
- ❖ رشة ملح.

### طريقة التحضير

- ١ تُغسل حبات الباذنجان وتجفف وينزع عنها معظم الجزء العلوي الأخضر اللون.
- ٢ تُقسم كل حبة باذنجان بالطول إلى قسمين، ويرش عليها الملح، تترك أنصاف الباذنجان جانبًا حتى تتضى من الماء.
- ٣ يفرم البصل ويخلط مع اللحمة والتوابل. يقلى الخليط في القليل من الزيت على نار معتدلة.
- ٤ تُغسل أنصاف الباذنجان وتُجفف بمحارم المطبخ ثم تُقلى بالزيت الحامي وتصب في صينية بيركسن، بعد غرف اللب منها جزئياً.
- ٥ يُخلط الحمص مع اللحمة ومكعبات البندورة وتحشى أنصاف الباذنجان بهذه الحشوة.
- ٦ يخلط كوبان من صلصة البندورة مع الثوم والتوابل ومعجون البندورة. يُصب الخليط فوق شرائح الباذنجان المحسوسة قبل تقطيعها بورق المنيوم وخبيزها في الفرن حتى تغلي الصلصة.
- ٧ تُخفف النار وينزع ورق الألمنيوم عن الصينية ويتبع خبز الباذنجان لمدة ١٠ دقائق إضافية ثم تطفأ النار.
- ٨ تصف أنصاف الباذنجان المحسوسة في طبق التقديم وتقدم مع الأرز المقلفل أو المعكرونة.

## برغل بدفرين



لبناني

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

## المكونات

- ♦ دجاجة وزنها حوالي ١.٥ كيلو.
- ♦ كوبان ببرغل خشن مغسول ومصفى.
- ♦ كوب ونصف كوب حمص.
- ♦ بصلات صغيرة مقشرة.
- ♦ رشة ملح.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ♦ ٣/٤ كوب سمنة وزبدة وزيت.

## طريقة التحضير

- ١ يُنقع الحمص طوال الليل في الماء مع ملعقة صغيرة من بيكر بونات الصودا.
- ٢ تُوضع نصف كمية الزيت في قدر على النار، حين يحمي الزيت، يُقلى فيه الدجاج والبصل والحمص لمدة ١٥ دقيقة تقريباً.
- ٣ يُضاف ماء ساخن يكفي لغمر محتويات القدر مع رشة ملح. تُغطى القدر ويتابع الطهو لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر على نار متوسطة. ويمكن استعمال قدر الضغط.
- ٤ تُوضع الكمية المتبقية من الزيت في قدر آخر وتحمي. يُقلل فيها البرغل لمدة ٥ دقائق.
- ٥ يُرفع الدجاج والبصل والحمص من القدر بواسطة ملعقة ذات ثقب، تُصب ٤ أكواب من مرقة الدجاج فوق البرغل ويُطهى البرغل لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة على نار خفيفة حتى يسْتَوِي ويُمْتص الماء.
- ٦ يُزَين طبق التقديم بالبرغل ومن ثم بالبصل والدجاج والحمص.
- ٧ تُقدم سلطة خضر أو لين عيران أو مخلل مع هذا الطبق.

## ملاحظة:

يمكن إعداد الوصفة نفسها باستعمال كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم المقطع إلى مكعبات بدلاً من الدجاج.

## جوانح دجاج بالصلصة الحرة



صيني

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- ♦ بصلة صغيرة الحجم، مبشورة.
- ♦ ملعقتا طعام صلصة صويا مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود ناعم.
- ♦ ١/٢ كوب صلصة فلفل حار مع ملعقة طعام ملعقة صغيرة سكر أسمر.
- ♦ ملعقة صغيرة بندورة.
- ♦ ملعقة صغيرة خردل.
- ♦ ملعقة صغيرة خل أبيض مع ١/٤ كوب زيت.
- ♦ ٢٤ جانح دجاج.
- ♦ ملعقة صغيرة ملح.

### طريقة التحضير

- ١ تقطع الحاجة الخارجية لجوانح الدجاج، ثم تُغسل الجوانح وتصفى في مصفاة.
- ٢ تحضر الصلصة بخلد الملح مع الفلفل الأسود والصلصة الحرة وصلصة الصويا والزنجبيل وصلصة البندورة والزيت والخل والبصلة المبشورة والخردل والسكر الأسمر.
- ٣ تخلط جوانح الدجاج مع هذه الصلصة وتترك منقوعة في البراد لمدة ٦ إلى ٨ ساعات وهي مغطاة. تقلب جوانح الدجاج مرة واحدة لتختلف بالصلصة من كل الجهات.
- ٤ تُصف جوانح الدجاج في صينية غير لاصقة وتخبز حتى تستوي. وتقدم ساخنة كنوع من المقبلات اللذيذة.

## دجاج مخلل مشوي بالفرن



شرقي

الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

## المكونات

- ❖ دجاجتان متوسطتا الحجم أو ٨ قطع دجاج (صدر وفخذ).
- ❖ ٣/٤ كوب كريما طازجة.
- ❖ ١/٢ كوب مايونيز.
- ❖ ملعقتا طعام ثوم مدقوق.
- ❖ ملعقة صغيرة إكليل جبل طازج مفروم ناعماً.
- ❖ ملعقة طعام أوريغانو.
- ❖ بصلة كبيرة مفرومة خشناً.
- ❖ ملعقتا طعام خل أو عصير ليمون حامض.
- ❖ ١/٢ كوب ماء.
- ❖ ٢ كغ بطاطاً متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة إلى أرباع.
- ❖ ملعقة طعام معجون فلفل (حار أو حلو حسب الذوق).

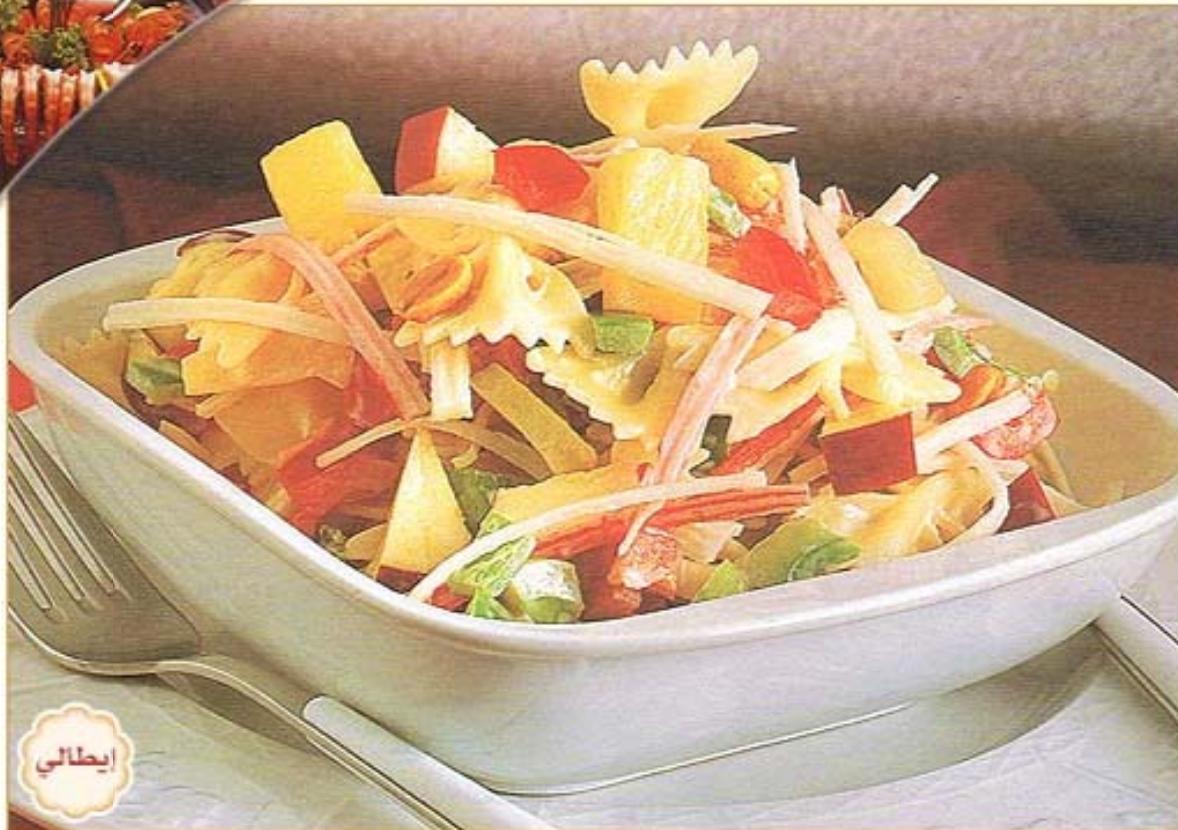
## طريقة التحضير

- ١ يخلط الثوم المدقوق مع إكليل الجبل والأوريغانو والبابريكا والبهار الأسود والخردل ومعجون الفلفل ومعجون البندورة والكريما الطازجة والممايونيز وورق الغار والخل أو عصير الليمون الحامض، والبصل وكمية كافية من الماء للحصول على مزيج شبيه باللبن.
- ٢ تغسل قطع الدجاج والبطاطاً وتخفف، ثم تترك بالصلصة المحضرية وتترك منقوعة فيها.
- ٣ يغطى الوعاء البلاستيكي المحتوي على المزيج ويترك في البراد لمدة ٤ - ٦ ساعات أو طوال الليل.
- ٤ يخرج الوعاء من البراد وتصف قطع الدجاج والبطاطاً مع صلصتها في صينية فرن أو طبق زجاجي مقاوم للحرارة. تخbiz قطع الدجاج والبطاطا في فرن محمي للدرجة ٣٥٠ فرنهايت لمدة ساعة تقريباً أو أكثر حسب الحاجة، مع ضرورة التحقق دوماً من الصينية داخل الفرن للتأكد من عدم التصاق أي شيء في قعر الصينية. يفترض أن تحرم قطع الدجاج وتنضج تماماً من الداخل وتحافظ على بعض عصاراتها.
- ٥ يقدم الطبق مع السلطة الموسمية والأرز بالشعيرية.

## ملاحظة:

الممايونيز والكريما والخل هي المكونات الثلاثة التي تساعد لحم الدجاج أو لحم البقر على أن يصبح طرياً وينضج من الداخل ويبقى في الوقت نفسه هشاً من الخارج.

## سلطة المعكرونة والفليفلة



إيطالي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ♦ ٢ إلى ٤ ملاعق طعام مايونيز.
- ♦ ١/٢ كوب فليفلة حمراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ♦ ١/٢ كوب فليفلة حمراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ♦ ملح وقليل أبيض.
- ♦ ١/٢ كوب أذنانس مفروم.
- ♦ كوب من لحم السلطعون المفتت أو تفاح حمراء غير مقشرة مقطعة إلى مكعبات.
- ♦ كوب من لحم الدجاج المسلوق.
- ♦ ٢٥٠ غ نودلز على شكل فراشات.
- ♦ ١ كوب كريما حامضة.
- ♦ ١ كوب عصير أذنانس.
- ♦ صغيرة.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق المعكرونة وتغسل بالماء البارد وتصفي في المصفاة.
- ٢ تخلط المعكرونة مع الفليفلة الحمراء والأذنانس المفروم ومكعبات التفاح والمايونيز والكريما الحامضة وعصير الأذنانس ولحم السلطعون أو الدجاج المسلوق واللفلفل الأبيض. يرش فوقها الملح حسب الرغبة.
- ٣ تزيين السلطة بحبات الفول السوداني وبعض لحم السلطعون المفتت.

## فطايير بالجبنه



الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

#### الحشوة

- ❖ كوب ونصف الكوب جبنة فيتا قليلة الملح.
- ❖ ١/٤ كوب بقدونس مفروم.
- ❖ ٤ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ❖ حبة بطاطا مسلوقة ومقرشة ومهرولة.
- ❖ ملعقة خميرة صغيرة.
- ❖ ماء فاتر لدعك العجينة.

❖ كوبا دقيق.

❖ ١/٢ كوب ماء فاتر.

❖ بيضة مخفوفة.

❖ ٣-٤ ملاعق طعام زيت نباتي.

❖ حبة بطاطا مسلوقة ومقرشة ومهرولة.

❖ ملعقة خميرة صغيرة.

❖ ماء فاتر لدعك العجينة.

### طريقة التحضير

- ١ تخليل مكونات الحشوة وتترك جانبًا حتى موعد استعمالها.
- ٢ تعجن العجينة في خلاط وتترك لترتاح في مكان دافئ لتختمر.
- ٣ ترق العجينة على سطح مكسو بالدقيق ثم تقطع بقطاعات دائرية.
- ٤ تدهن حواف دوائر العجين ببياض البيض ويحشى وسطها بحشوة الجبنة المحضر.
- ٥ تطوى الحواف الأربع على بعضها ويضغط عليها جيداً للحصول على مربعات صغيرة.
- ٦ تخبيز الفطايير في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايت حتى يشمر لونها.

## صالونة الدجاج مع البيض



خلبي

الكمية: ٦ أشخاص

## المكونات

- ♦ دجاجة وزنها كيلوغرام ونصف.
- ♦ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً.
- ♦ فصا ثوم.
- ♦ ملعقتان صغيرتان بهارات متنوعة.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.
- ♦ ملعقة صغيرة سكمون.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة مكزبيرة يابسة.
- ♦ عود قرفة.
- ♦ جبنان من كبس القرنفل.
- ♦ ملح.
- ♦ ٤ حبات هال.
- ♦ ٤ بيضات مسلوقة ومتشرة.
- ♦ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ♦ ١/٤ كوب لوز.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة صغيرة زعفران هندي.
- ♦ حبة بطاطاً كبيرة الحجم.
- ♦ حبة بندورة كبيرة مفرومة.
- ♦ ٢ إلى ٣ حبات فلفل.
- ♦ زيت نباتي للقلي.
- ♦ قرناً فلفل حار أخضر، مفروم.

## طريقة التحضير

- ١ تُغسل الدجاجة وتشطف ثم تقطع إلى قطع صغيرة وتُصنف ويرش فوقها الملح والفلفل والبهارات المتنوعة.
- ٢ تُقشر حبة البطاطاً وتقطع إلى مكعبات كبيرة.
- ٣ يُدق الثوم مع التوابل الأخرى والملح والزعفران الهندي والفلفل الأسود.
- ٤ يُسلق البيض ويُقشر ثم تقطع كل بيضة إلى نصفين وترش فوقها التوابل والزعفران الهندي وتنترك جانبًا.
- ٥ يُقلن البصل في الزيت النباتي حتى يشقر. يضاف إليه مسحوق الزنجبيل وعود القرفة وحب الهال وقطع البطاطاً وقطع الدجاج. يحرك الخليط لبعض دقائق، ثم تخفف النار ويتابع القلي لمدة ١٠ دقائق.
- ٦ تُضاف البندورة والفلفل الحار الأخضر وبقية التوابل. يُطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق.
- ٧ يذوب معجون البندورة في ٤ أكواب من الماء الفاتر ويُسكب فوق الخليط السابق.
- ٨ يُطهى الخليط لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى يستوي الدجاج ويُطرى.
- ٩ يضاف البيض ومن ثم الكزبيرة والسمون. يُسكب الخليط في طبق التقديم ويزين باللوز المحمص ويقدم ساخناً.

## فوارغ



لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ♦ ١/٤ كوب صنوبر.
- ♦ ٢٥٠ غ لحم مدهن قليلاً، مفروم.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ♦ ١/٢ كوب صلصة بندورة.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ♦ عصير ليمونة حامضة.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ♦ رشة من خيوط الزعفران.
- ♦ ١/٤ كوب أرز مصرى مغسول ومصفى.
- ♦ ورقة غار وحبتا هال وبصلة وعود قرفة لماء السلق.
- ♦ ١/٤ كوب سمنة.

### طريقة التحضير

- ١ يغسل المصران جيداً ويفرك بالملح الخشن والليمون الحامض مرتين متتاليتين. بعد ذلك يقلب على وجهه الداخلي برأس قلم رصاص، ويفرك مجدداً بالطريقة نفسها. يضاف الدقيق أثناء الفرك للتخلص من المادة الدقيقة الموجودة على الجدران الداخلية للمصران.
- ٢ يغسل المصران بالماء البارد عدة مرات متتالية، ويمكن استعمال الصابون البلادي لهذه الغاية. بعد ذلك ينقع المصران في الماء مع ملعقة طعام من الدقيق وليمونة حامضة كبيرة مقطعة لإزالة الرائحة.
- ٣ تُحمى السمنة وتُقلّى فيها اللحمة المقرومة حتى يتغير لونها. يُضاف الصنوبر والأرز ويتابع قلي الخليط لبضعة دقائق. يُرش الملح والتوابل والزعفران.
- ٤ بعد ذلك تضاف صلصة البندورة وتحلخ الحشوة جيداً، ثم تترك جانبًا لمدة نصف ساعة حتى تبرد.
- ٥ يُحشى المصران بالحشوة المحضرية بواسطة الأصابع، وتترك مساحات فارغة بين الحشوة. تربط أطراف المصران جيداً قبل سلقه في الماء مع ورقة غار وحبتي هال وبصلة واحدة.
- ٦ تزال الزفارة فور ظهورها، ثم يضاف عود قرفة إلى القدر. يُطهى الكل لمدة ١٠ دقائق. يُرفع المصران من القدر ويقدم ساخناً مع الصلصة أو يقلى في الزيت الحامي ويقدم مع اللبن وشرائح الليمون الحامض.

#### ملاحظة:

يمكن استعمال البرغل بدل الأرز، وكذلك خيوط الزعفران والحمص المسلوق مع الأرز بدل الصنوبر.

«المقبلات»

## قريدس مقلبي بالفخارية



(إسباني)

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

- ♦ كيلوغرام قريدس متوسط الحجم.
- ♦ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر نصف الحر.
- ♦ ملعقة طعام ثوم مدقوق مع نصف ملعقة طعام ملح.
- ♦ ١/٢ كوب زيت نباتي.
- ♦ ١/٤ كوب زبدة مذوبة.
- ♦ ملح وفلفل أبيض.

### طريقة التحضير

- ١ ينشر القريدس وينخل ويغسل ويجفف.
- ٢ تحمى الزبدة والزيت معاً في قدر، ويضاف اليهما الفلفل والثوم.
- ٣ توضع حبات القريدس في الزيت الحامي وتقليل حتى تشقر.
- ٤ توزع حبات القريدس مع الصلصة في أطباق فخارية مسخنة مسبقاً، ثم تدخل هذه الأطباق إلى فرن محمى مسبقاً لمدة ١٠ دقائق حتى تسخن تماماً وتظهر الفقاقيع.
- ٥ تخرج الأطباق من الفرن وتقدم ساخنة مع خبز الباكيت الفرنسي.

اللحم

## محشي البطاطا



لبناني

الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

### المكونات

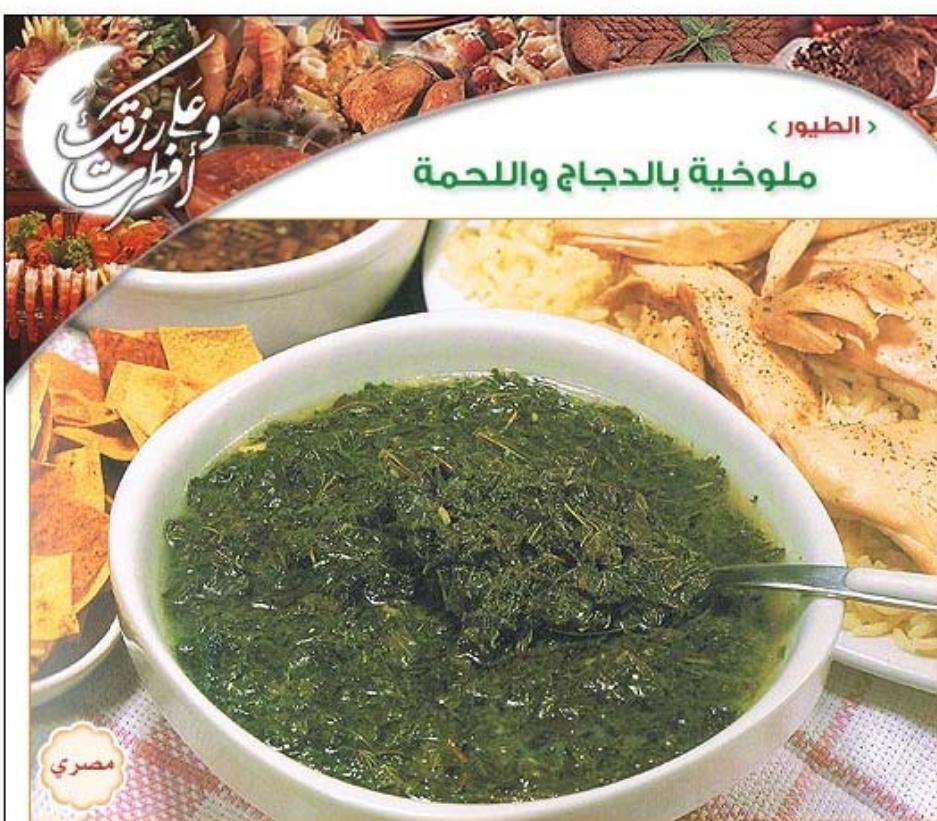
- ◆ ١٢ حبة بطاطاً متوسطة الحجم مقشرة و منقورة.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر.
- ◆ زيت لقليل البطاطا.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار الحلو.
- ◆ ١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.
- ◆ ١ كيلوغرام لحمه مفرومة.
- ◆ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً.
- ◆ ملعقة طعام من الزبدة أو السمنة.
- ◆ ٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ◆ ١/٢ كوب صنوبر.
- ◆ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ◆ كوبان صلصة بندوره.
- ◆ ملعقة صغيرة ملح.

### طريقة التحضير

- ١ يُحمى الزيت في مقلاة عميقه، وتُقللى فيه البطاطا حتى تتشقّر.
- ٢ تُحضر الحشوة بتسخين السمنة والزيت، ويُقللى البصل فيها حتى يذبل. تُضاف اللحمة المفرومة ويتبع القلي حتى يتغير لونها وتبدأ بالنضوج. بعد ذلك يُضاف معجون البندورة والتوابل والصنوبر والفلفل الأحمر.
- ٣ تُحسى البطاطا المفقررة بالحشوة، ثم تُصف في صينية غير لاصقة أو صينية بيركس. تُصب فوقها صلصة البندورة وتُقطع بورق الألمنيوم. تُخبز الصينية في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو تُ祴ى في قدر على نار متوسطة حتى تستوي.
- ٤ تُقدم البطاطا المحشوة مع الأرز المفلل.

الطبيور >

## ملوخية بالدجاج واللحمة



مصري

الكمية: ٨ - ٦ أشخاص

### المكونات

#### الطبقة العلوية

كيلوغرام ملوخية خضراء.

دجاجة واحدة أو اثنان.

٢ إلى ٣ أرغفة خبز عربي مقطعة

١/٢ كيلوغرام مكعبات لحمة أو موزات.

ومحمصة في الفرن.

بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.

#### الأرز

إلى ١٠ فصوص ثوم مدقوقة بنصف ملعقة ملح صغيرة.

باقة أو باقتا كزبرة خضراء منكبة ومفرومة.

كوبان من أرز أميركي مفروم ومضقي.

ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة اليابسة.

كوب من أرز مصرى مفروم ومضقي.

ملعقتا طعام زبدة أو ٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت نباتي.

ملعقتا طعام زبدة وسمنة مع ٤ ملاعق طعام عصير ليمون حامض.

ملعقتا طعام عصير ليمون حامض.

٥ إلى ٦ أكواب مرقة دجاج ولحم.

٦ أكواب مرقة دجاج.

#### الصلصة

بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.

١/٢ أو ٣/٤ كوب خل أحمر أو عصير ليمون حامض.

### طريقة التحضير

**١** تُنزع أوراق الملوخية من عروقها، ثم تُغسل وتترك في الظل فوق شرشف أبيض كبير طوال الليل حتى تجف، بعد ذلك تُفرم الملوخية بالسكين أو في الخليط.

**٢** يُنخل الدجاج ويُسلق في الماء مع مكعبات اللحمة.

**٣** تسخن الزبدة أو السمنة أو الزيت في قدر، ويُقلّى فيها البصل والثوم حتى يذبل. تضاف الكزبرة الخضراء واليابسة ويُقلّى الخليط لبضع ثوان، ثم تضاف الملوخية ويتبع القلي. تصب ٥ إلى ٦ أكواب من مرقة الدجاج واللحمة فوق الخليط، ويُضاف من ثم عصير الليمون الحامض.

**٤** تطهى الملوخية على النار حتى يبدأ الحساء بالغليان. تُطفأ النار وتُغطى القدر لإبقاء الحساء ساخناً حتى موعد التقديم.

**٥** تُقدم الملوخية مع الأرز المقلقل وصلصة البصل المفروم مع الليمون الحامض أو الخل وسفائن الدجاج المقطع واللحمة ومكعبات الخبر.

#### ملاحظة:

يمكن استعمال لحم الأرانب بدلاً من الدجاج أو موزات الغنم.

## مقلوبة قرنبيط بالدجاج

دعا زرقان  
أفطرت



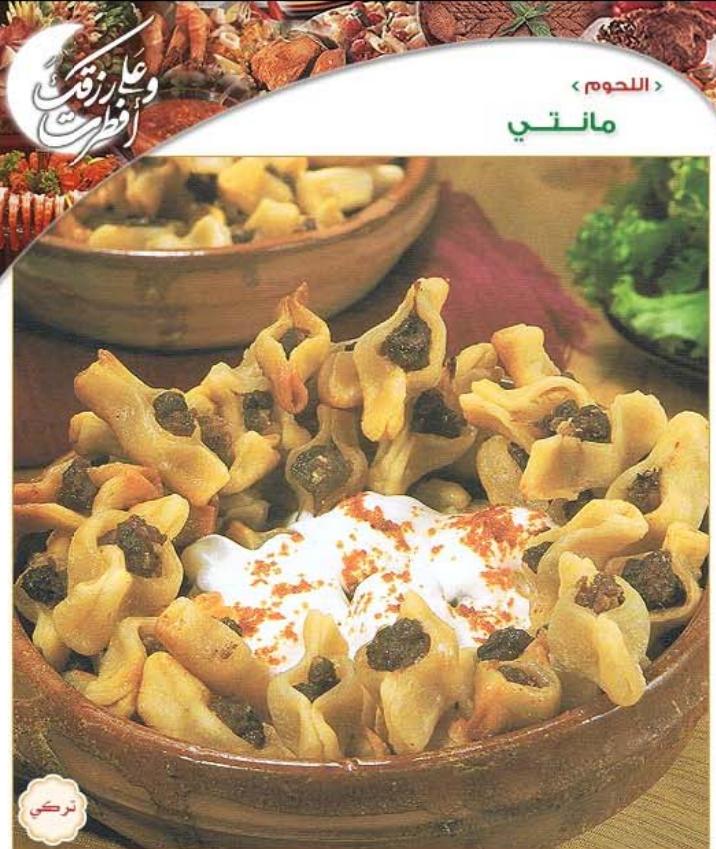
الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

- ❖ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر
- ❖ نصف الحلو.
- ❖ ملح حسب الذوق مع ١٠ حبات فلفل مجففة.
- ❖ ٥ أكواب مرقة دجاج.
- ❖ كوبيا زيت نباتي لقلي القرنبيط.
- ❖ ملعقة طعام قرفة مع ١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض و ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ رأس قرنبيط.
- ❖ كوبان ونصف أرز طولى الحبة.
- ❖ كيلوغرام ونصف دجاج.
- ❖ أربعة أكواب ونصف ماء.
- ❖ رأس بصل صغير.
- ❖ ورقتا غار.
- ❖ ٣ فصوص ثوم مفرومة ناعماً.

### طريقة التحضير

- 1 يُقطع رأس القرنبيط إلى زهيرات، وتوضع جانباً.
- 2 في وعاء خلط، يُنقع الأرز مدة نصف ساعة في ماء أضيف إليه مقدار ملعقة طعام من الملح.
- 3 في قدر متوسطة الحجم، يُغمر الدجاج في الماء ويملح حسب الرغبة وتضاف حبات الفلفل والبصل وأوراق الغار ويسلق لمدة ٢٠ دقيقة (في حال استعملت طنجرة الضغط) أو حتى تطوى لحمته، ترفع القدر عن النار وترتك لتبرد. يُنزع عظم الدجاج ويرمي.
- 4 يؤخذ مقدار ٥ أكواب من مرقة الدجاج وإذا لم تكن الكمية كافية يضاف بعض الماء. ويوضع المرق جانباً.
- 5 في مقلاة ثقيلة، تُقلى زهيرات القرنبيط بالزيت النباتي حتى تشترق. ترفع الزهيرات وتوضع على فوطة ورقية حتى تجف من الزيت وتركن جانباً.
- 6 لتطبيق الطبيخة، تصف المكونات في قدر مستدير على الشكل التالي: توضع أولاً زهيرات القرنبيط تليها قطع الدجاج وفي الأعلى الأرز غير المطهو. يصب فوقها المرق المعلى وترش التوابل (الفلفل الأحمر والقرفة والبهار الأبيض والبهار الحلو).
- 7 توضع القدر على نار هادئة فوق عازل لمدة ٤٠ - ٥٠ دقيقة حتى يتمتص السائل ويطرى الأرز لكن دون أن يفقد شكله وينهرس.
- 8 تُرفع القدر عن النار ويغطى الأرز بقطعة من ورق الزبدة ويكبس بخفة للأفضل لكن بياحكام، بحيث إذا نزع عنه قالب الورق يبقى متمسكاً. يترك الأرز مغطى لمدة ٥ دقائق ثم تنزع عنه الورقة ويوضع طبق تقديم مستدير على سطحه العلوي ثم يقلب.
- ٩ تقدم المقلوبة مع طبق سلطة خضراء مخلوطة جيداً.



تركى

الكمية: ٤ أشخاص

**المكونات****الحشوة**

- ◆ كوب دقيق.
- ◆ ملعقة صغيرة ملح.
- ◆ ٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ◆ بصلة صغيرة، مفرومة ناعماً.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ◆ كمية ماء كافية لتحضير عجينة متواضعة الليونة.
- ◆ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ◆ زيت لدهن الصينية.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.

**الصلصة**

- ◆ كيلوغرام لين.
- ◆ ٢ إلى ٣ فصوص ثوم مدققة.
- ◆ ١٢ إلى ٣ أكواب مرقة لحم.
- ◆ ١ إلى ٢ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ◆ ملعقة صغيرة معجون فلفل (اختياري).
- ◆ سماق وفلفل أحمر.
- ◆ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام زبدة مذوبة.

**طريقة التحضير**

- ❶ يوضع الدقيق والملح والزيت في الخليط. تضاف كمية كافية من الماء لتحضير عجينة متواضعة الليونة.
- ❷ تقسم العجينة إلى سنتين. يرش قليل من الدقيق في قعر الوعاء، وتوضع فيه سرت العجين حتى ترتاحان.
- ❸ يُغطى العجين بفوطة ويترك جانباً لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.

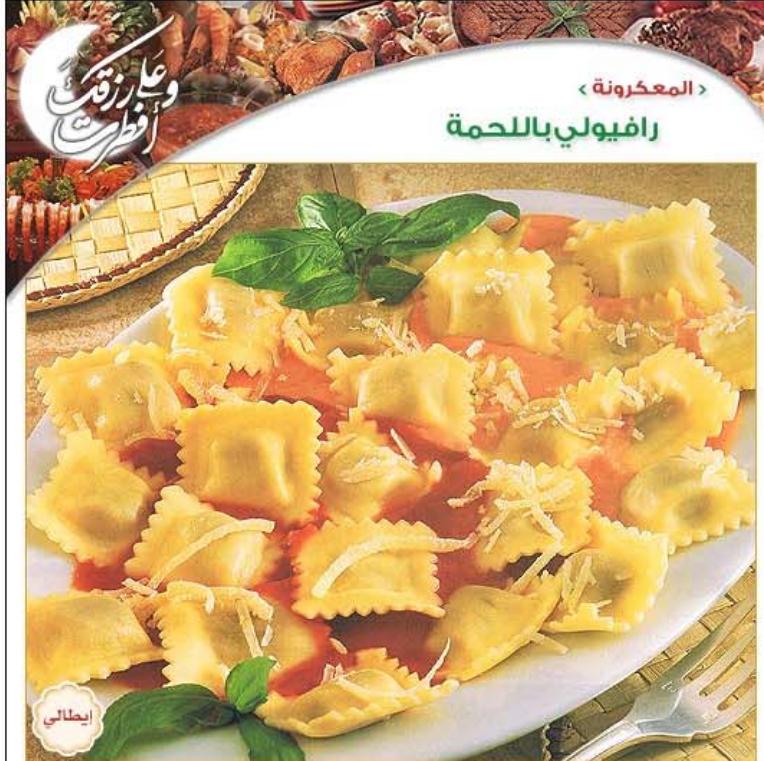
**تحضير الحشوة**

- ❶ تُرق العجينة فوق طاولة مكسوة بالدقيق على شكل دائرة كبيرة. تقطع دائرة العجين إلى شرائح طويلة عرضها ٣ أو ٤ سم، ثم تقطع هذه الشرائح إلى مربعات.
- ❷ تُخلط اللحمة مع البصلة والملح والبهارات ويمد القليل من هذه الخلطة في وسط كل مربع، ويُطوى طرفا العجين مثل القارب.
- ❸ يُدهن قعر الصينية بكمية كافية من الزيت.
- ❹ تُصف المربيات في الصينية المدهونة بالزيت أو في حلقة بيرركس.
- ❺ تُخزى المربيات في فرن محمي للدرجة ٣٥٠ فرنئاً حتى يتشرّق سطحها وأسفلاها قليلاً.
- ❻ تُترك الصينية في مكان دافئ إلى حين تحضير الصلصة.

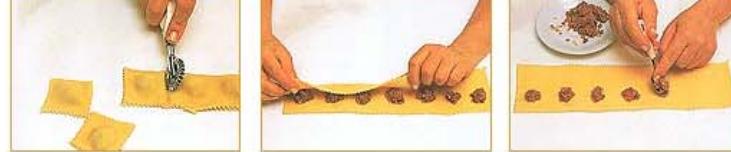
**تحضير الصلصة**

- ❶ تُسخن مرقة اللحمة مع معجون البندورة والفلفل ثم يصب منها كوب أو أكثر فوق المانتي المخبوز في الصينية.
- ❷ يُسخن المانتي مع المرقة قليلاً في الفرن.
- ❸ تُحضر اللبن المثوم وتحمي فوق النار ويقدم مع المانتي.
- ❹ تضاف الزبدة والسماق والفلفل الأحمر إلى اللبن.

## رافيفولي باللحمه



إيطالي



الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

#### صلصة البندورة

- ◆ ١/٢ كيلوغرام بندورة مقطعة ومفرومة.
- ◆ ملعقة طعام زيت زيتون.
- ◆ فصا ثوم مدقوفان.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ◆ ملعقتان طعام كريما.
- ◆ ١/٤ كوب جبنة يارمزان مبشورة.

#### عجينة الرافيولي

- ◆ كوبان وثلاثة الكوب من الدقيق العادي.
- ◆ ٤ بيضات.
- ◆ ملعقة طعام زيت زيتون.
- ◆ ملعقة طعام صفار.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ◆ حشوة اللحمة
- ◆ ٢٥٠ غ لحمة مفرومة فرماً متوسطاً.
- ◆ بصلة صغيرة الحجم، مفرومة ناعماً.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ◆ ١/٤ ملعقة صغيرة بياهار.

### طريقة التحضير

#### تحضير الرافيولي

١ يخلط البيض مع الدقيق وزيت الزيتون والملح في الخليط حتى تنعم العجينة وتتمغط

وتتكلل على جانب واحد من الخليط. توضع العجينة في وعاء وتقطع بفونكة رطبة، وتترك لترتاح مدة ٣٠ دقيقة.

٢ تقسم العجينة إلى ٤ أقسام ويرق كل قسم فوق سطح مكسو بالدقيق للحصول على دائرة متوسطة المسماكة.

٣ تقطع كل دائرة عجين إلى شرائح طويلة وتحشى هذه الشرائح بحشوة اللحمة.

٤ تطوى كل شريحة محشوة إلى طويتين وتقطع بالقطاعة إلى مربعات طولها ٦ إلى ٨ سم.

٥ تصفى هذه المربعات في صينية مرشوشة بالدقيق لتجاهي التصاقها.

#### تحضير الحشوة

تخلط اللحمة المفرومة مع البصل والتوابل والملح في وعاء للحصول على حشوة الرافيولي.

#### تحضير الصلصة

١ تخفق البندورة في خليط حتى تنعم. يحمي الزيت في قدر ويقلن فيه الثوم مع التحرير لمدة دقيقة. بعد ذلك تضاف إليه البندورة المهرولة والقليل الأحمر، ويقلن المزيج على نار

خفيفة وهو مغطى لمدة ٧-٥ دقائق حتى تكتفى الصلصة قليلاً. تضاف إليها الكريما الطازجة.

٢ توضع الرافيولي في قدر كثيرة مليئة بالماء المغلي، وتسلق من دون غطاء لمدة ٣ إلى ٤ دقائق حتى تستوي. تصفى الرافيولي وتقدم مع صلصة البندورة وجبنة البارمازن.



الطيور

## دجاج مع الكوسى وورق العنب

لكمية: ٤ - ٥ أشخاص

المكونات

- دجاجة وزنها ١٥ كيلوغرام مقلية.

ملح وورقة غار وبصلة ٥ حبات بهار كاملة

سلق الدجاجة.

٢٠٠ غ لحم مفروم خشنًا.

كوب أرز مصرى مغسول ومصفى.

بصلة صغيرة مفرومة.

١٢٠ ملعقة صغيرة ملح.

١٢٠ ملعقة صغيرة قرفة.

١٢٠ ملعقة صغيرة بهار حلو.

١٢٠ ملعقة صغيرة هال.

٤٠٠ كوب صنوبر مقلية.

  - ♦ ١/٤ كوب لوز مقلبي.
  - ♦ ١/٤ كوب سمنة أو زبدة.
  - ♦ كوب وثلاثة أرباع كوب ماء.
  - ♦ كيلوغرام ونصف كيلوغرام كوسى.
  - ♦ ٣٠٠ - ٢٥٠ غ ورق عنبر طازج أو مكبوس.
  - ♦ ٢٥٠ غ لحم مفروم على نحو متوسط.
  - ♦ كوب ونصف كوب أرز مصرى.
  - ♦ ملعقة صغيرة ملح.
  - ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة صغيرة بهار حلو أو ملعقة صغيرة صفار.
  - ♦ ونصف ملعقة سبع بعارات.

طريقة التحضير

- ١ **نُفَسِّل الدجاجة وتُجْهَف وتوَضَع جانباً.**  
تُسخن السمنة في قدر ويُقلن الصنوبر واللوز حتى يحرمان، ثم يرفعان ويوضعان جانباً. يُقلن البصل في السمنة نفسها حتى يذبل. يضاف اللحم المفروم ويتابع القلي حتى يتغير لون اللحم. يضاف الملح والأرز ويحرك المزيج بملعقة خشبية ويُقلن لمدة دقيقة أو دقيقتين.  
٢ **يُضاف الماء وتُغطى القدر ويُطهَّي محتواها حتى يمتص الأرز كُل الماء.** حين يصبح الأرز ناضجاً جزئياً وإنما غير طري كلياً، تضاف إليه التوابل واللوز والصنوبر المقلي ويحرك الخليط بعناية.

٣ **تُحشى الدجاجة بالخشوة وتُخاطب الفتحة الموجودة بين رגלי الدجاجة بالإبرة والخيط.** بعد ذلك توضع الدجاجة في قدر مع كمية كافية من الماء لغميرها إضافة إلى ملعقة صغيرة من الملح، وورقة غار وبصلة متوسطة الحجم وه حبات بهار كاملة. تسلق الدجاجة حتى تنضج جزئياً، ثم تصنف مرقة الدجاج وتوضع الدجاجة جانباً.

٤ **تحضر حبات الكوسى وورق العنب؛ يخلط اللحم مع الأرز والتوابل وتحشى حبات الكوسى بهذه الخشوة.** تُغسل أيضاً أوراق العنب تحت الماء البارد للتخلص من الملح إذا كانت مكبوسة ثم تُحشى بخشوة اللحم والأرز وتُثاب بطريقة مرتبة. تتصف حبات الكوسى المحسنة في قدر الطنجرة. توضع فوقها الدجاجة المحسنة وتتصف أوراق العنب المحسنة حول الدجاجة. يغمر محتوى القدر بمرقة الدجاج.

٥ **تُوضع الطنجرة على النار وتُغطى ويُطهَّي محتواها حتى تنضج الكوسى وورق العنب والدجاجة.** تُرفع الدجاجة بعناية وتذهب بالقليل من الزيت ثم تُشوى في الفرن حتى تحرم.  
٦ **للتقديم، تُوضع الدجاجة في جاطل كبير وتُصف حبات الكوسى وورق العنب على جانبيهما.** وتقدم مع الصلصة واللبن.

## سمكة حَرَّة بالطحينة



الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ سمكة لفَز وزنها كيلوغرامين.
- ❖ ١٠ فصوص ثوم مدققة.
- ❖ ١/٤ كوب لوز مقشر ومقطع.
- ❖ ملعقتان طعام كزبرة يابسة.
- ❖ ١/٢ كوب جوز مطحون.
- ❖ كوب طحينة.
- ❖ ليمونة حامضة مقطعة شرائح.
- ❖ كوب عصير ليمون حامض.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار.
- ❖ كوبان من الماء.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم.
- ❖ ١/٢ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي.

### طريقة التحضير

- ١ تغسل السمكة من الداخل والخارج ولكن من دون برش قشرتها.
- ٢ يحشى بطん السمكة بنحو ٥ شرائح ليمون حامض، وبرش فوقها الملح والفلفل الأسود.
- ٣ يدهن جلد السمكة بأربع أو خمس ملاعق طعام من الزيت النباتي أو زيت الزيتون، ثم تلف السمكة بورقة المنيوم وتخبز في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايات لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى تصبح طرية الملمس.
- ٤ تُخرج السمكة من الفرن وتتنزع عنها ورقة الألمنيوم. تُقشر على أول وجه، ثم تقلب على الوجه الآخر وتُقشر أيضاً. تُغطى السمكة بورق التايلون اللاصق حتى لا يسود لحمها، وتترك جانبًا لحين تحضير الصلصة.

### تحضير الصلصة

- ١ تُخفق الطحينة مع الماء وعصير الليمون على صلصة ناعمة.
- ٢ تُفرم البصلة ناعماً وتقلى في ملعقتين طعام زيت على نار خفيفة.
- ٣ يُدق الثوم مع الكزبرة ناعماً. يُحمر الصنوبر واللوز في بقية الزيت.
- ٤ يُرش الملح فوق صلصة الطحينة قبل وضعها على النار حتى تغلي.
- ٥ تترك صلصة الطحينة لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق على نار خفيفة، مع التحريك المستمر، حتى تجمد قليلاً وتحلقو بقع الزيت على السطح.
- ٦ تضاف الكزبرة والثوم والبصل وبقية التوابل إلى صلصة الطحينة، يترك الخليط على النار مدة دقيقة إضافية.
- ٧ يضاف الجوز المطحون إلى الصلصة ويحرك معها.
- ٨ توضع السمكة المشوية في طبق كبير وتصب فوقها صلصة الطحينة.
- ٩ يزين الطبق بحبات الصنوبر واللوز المقلية.

## مقلوبة الأرز بالسمك



الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام شرائح سمك اللقز أو الهامور.
- ❖ ١/٢ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي لقلن السمك.
- ❖ ٤ كوبان وربع الكوب من مرق السمك أو مرق الدجاج.
- ❖ كوب خضر متنوعة (جزر، بازلاء، لوبیاء).
- ❖ ملعقتان طعام زبدة أو سمنة مذوبة.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران.
- ❖ صلصة التخليل
- ❖ ملح وفلفل أبيض.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات سمك.
- ❖ برتنالة مقطعة إلى شرائح.
- ❖ ٢ إلى ٣ فصوص ثوم مفرومة.
- ❖ حبتا ليمون حامض مقطعتان.
- ❖ ١/٤ كوب زيت نباتي.

### طريقة التحضير

#### تحضير السمك

- ١ تُنقع طوال الليل شرائح السمك في مكونات صلصة التخليل.
- ٢ يُحمى الزيت في مقلاة غير لاصقة وتقلن فيه شرائح السمك حتى تتلوح على الوجهين.
- ٣ ترفع شرائح السمك من المقلاة وتحفظ ساخنة.
- ٤ يُقلن اللوز في نفس الزيت ويضاف فوق محارم المطبخ.

#### تحضير الأرز

- ١ يوضع مرق السمك أو الدجاج في قدر. يضاف إليه الأرز ويسلق حتى يغلي المرق.
- ٢ تُفعى النار وتخفف النار ويسلق الأرز لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة. تطفأ النار وتترك القدر مغطاة لمدة ١٠ دقائق إضافية.
- ٣ يرفع غطاء القدر ويضاف إلى الأرز مقدار ملعقة صغيرة من الملح مع الزبدة أو السمنة ومسحوق الزعفران. تضاف بعدها الخضر وتحلخل مع الأرز.
- ٤ يسوى الأرز بالشوكة وتترك بعض أجزاءه بيضاء وأخرى صفراء.
- ٥ تتصف شرائح السمك في أسفل صينية دائريّة. يسكب فوقها الأرز مع الخضر ويضغط عليه جيداً.
- ٦ تقلب الصينية رأساً على عقب بحيث تظهر شرائح السمك في أعلى الطبق.
- ٧ يزين الطبق باللوز المقلي ويقدم ساخناً مع سلطة خضر طازجة.

## قالب أرز بالدجاج والخضرة



الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

## المكونات

- ❖ دجاجة متوسطة الحجم، مسلوقة مع باقة من المطبيات.
- ❖ حبتا كرات مقطعة إلى عيدان رفيعة.
- ❖ كوبان أرز أمريكي (حبة طويلة).
- ❖ رأس ثليقية أحمر مقطع إلى عيدان رفيعة.
- ❖ باقة بروكولي صغيرة.
- ❖ ٣-٤ ملاعق طعام زبدة أو زيت أو سمنة.
- ❖ ملعقتا طعام زيت.
- ❖ جزرات مقطعة إلى عيدان رفيعة.

## طريقة التحضير

- ١ تسلق الدجاجة مع باقة من المطبيات ثم ترفع من المرقة وتتنخلف من الجلد والغضام ويغتت لحمها إلى قطع صغيرة.
- ٢ يغسل الأرز جيداً. تسخن الزبدة في قدر ويقللي فيها الأرز لمدة دقيقة أو دقيقتين. يضاف مقدار أكواب من مرقة الدجاج ويخلط مع الأرز ويطهى على النار حتى يستوي الأرز ويمتص كل الماء. يترك الأرز ليترتاح ٢٠-١٥ دقيقة ويضاف إليه الملح حسب الحاجة.
- ٣ يسخن مقدار ٣-٤ ملاعق طعام من الزيت وتقللى فيها الخضرة بسرعة حتى تستوي قليلاً.
- ٤ تصفف الخضرة المقلية في قعر قالب ساتو وعلى حواقه. يخلط الأرز مع نصف كمية لحم الدجاج ويسكب الخليط في القالب ويضغط عليه جيداً بمتن ملعقة.
- ٥ يغطى القالب بورقة المنيوم ويترك في مكان دافئ حتى يحين موعد التقديم. يقلب محظى القالب ويزين بالمزيد من قطع الدجاج ويقدم بعد تقسيمه إلى حصص.

## كرات الكفتة بالأرز



الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

## المكونات

- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ملح حسب الذوق.
- ❖ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ زيت لفلي الكفتة.
- ❖ كيلوغرام كفتة غنم أو عجل.
- ❖ ١/٤ كوب كعك مطحون.
- ❖ ١/٤ كوب بقدونس مفروم.
- ❖ ٣ فصوص ثوم مدقوقة مع الملح.
- ❖ بيضة واحدة.
- ❖ ٣/٤ ملعقة صغيرة سبع بهارات.

## طريقة التحضير

١ تُخلط لحمة الكفتة مع الكعك المطحون والبقدونس والثوم والبيض والتوابل ومعجون البندورة والفلفل الأحمر.

٢ تُقرص خلطة الكفتة إلى كرات بحجم حبة الجوز، ثم تسقط قليلاً وتقليل في زيت محمي مسبقاً حتى تستوي من الداخل وتحمر قليلاً.

٣ تقدم كرات الكفتة مع الأرز المقلفل.

## ملاحظة:

لإعداد كرات كفتة بالصلصة الحمراء، يمكن إضافة نصف كيلوغرام من صلصة البندورة وربع كوب من الخل الأحمر إلى القدر وطهوهما مع كرات الكفتة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة على نار خفيفة.

## مجبوس بالقربيتس



الكمية: ٦ - ٥ أشخاص

### المكونات

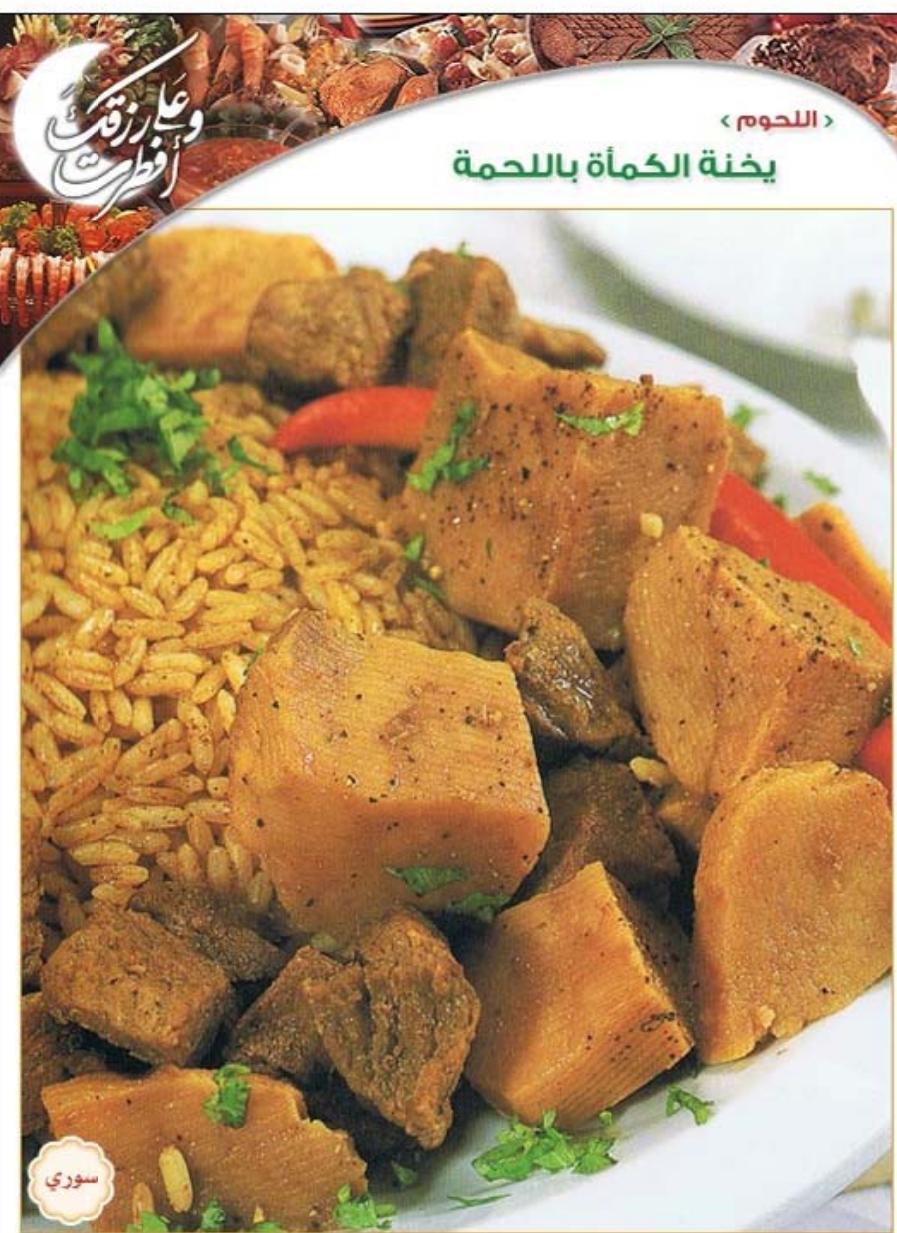
- ❖ كوب ونصف كوب بندورة مقشرة ومفرومة.
- ❖ ملعقتان صغيرة تان ملح.
- ❖ فلفل مطحون حديثاً.
- ❖ ملعقة طعام بقدونس مفروم.
- ❖ ملعقة كبيرة الحجم، مفرومة.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق صغيرة بهارات (بهار أسود
- ❖ ملعقة صغيرة من أوراق الكزبرة المفرومة.
- ❖ حر، كزبرة يابسة، قرقنة، كيش قرنفل، كوبان ونصف كوب ماء.
- ❖ كمون، حب الهال، جوزة الطيب)
- ❖ ملعقة صغيرة عقدة صفراء، الحبة.
- ❖ كيلوغرام قربيس غير مسلوق.
- ❖ إلى ٣ ملاعق طعام زبدة.
- ❖ ٢ إلى ٣ فصوص ثوم مفرومة.
- ❖ بصلة كبيرة الحجم، مفرومة.

### طريقة التحضير

- ١ تُقشر حبات القربيتس وتتنزع عروقها، ثم تغسل وتوضع جانبًا.
- ٢ يُحمى مقدار ملعقة طعام من الزبدة مع الثوم في قدر كبيرة، ثم يضاف إليها القربيتس.
- ٣ يُحرك الخليط على نار قوية نوعاً ما لبعض دقائق حتى يحرم القربيتس. بعد ذلك يُرفع القربيتس من القدر ويحفظ جانبًا.
- ٤ تُضاف بقية الزبدة إلى القدر ويُقلن فيها البصل برفق حتى يذبل ويحمر قليلاً.
- ٥ تُرش التوابل والعقدة الصفراء فوق الخليط ويتابع الطهو لمدة دقيقة.
- ٦ تُضاف البندورة والملح والفلفل والأعشاب المفرومة. يُترك الخليط على النار حتى الغليان ثم يضاف إليه الماء، تُغطى القدر وتترك لتغلي على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق.
- ٧ يُغسل الأرز حتى يصبح ماء الغسل نظيفاً تماماً، ثم يضاف إلى الصلصة ويترك على النار حتى الغليان. يُغطى الأرز ويترك يغلي لمدة ١٠ دقائق، ثم تخفف النار.
- ٨ تُحرك محتويات القدر، ثم يضاف القربيتس إلى الأرز ويُخلط معه برفق.
- ٩ تُغطى القدر ويُطهى محتواها برفق على نار خفيفة لمدة ٢٠-١٥ دقيقة، مع تحريكه مرة واحدة في منتصف عملية الطهو.
- ١٠ تُطفأ النار ويُحرك الخليط ويترك مغطى لبرهة، ثم يقدم مع الخبز والكبيس والمخلل والسلطة.

اللحم

## يخنة الكعك باللحمة



الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

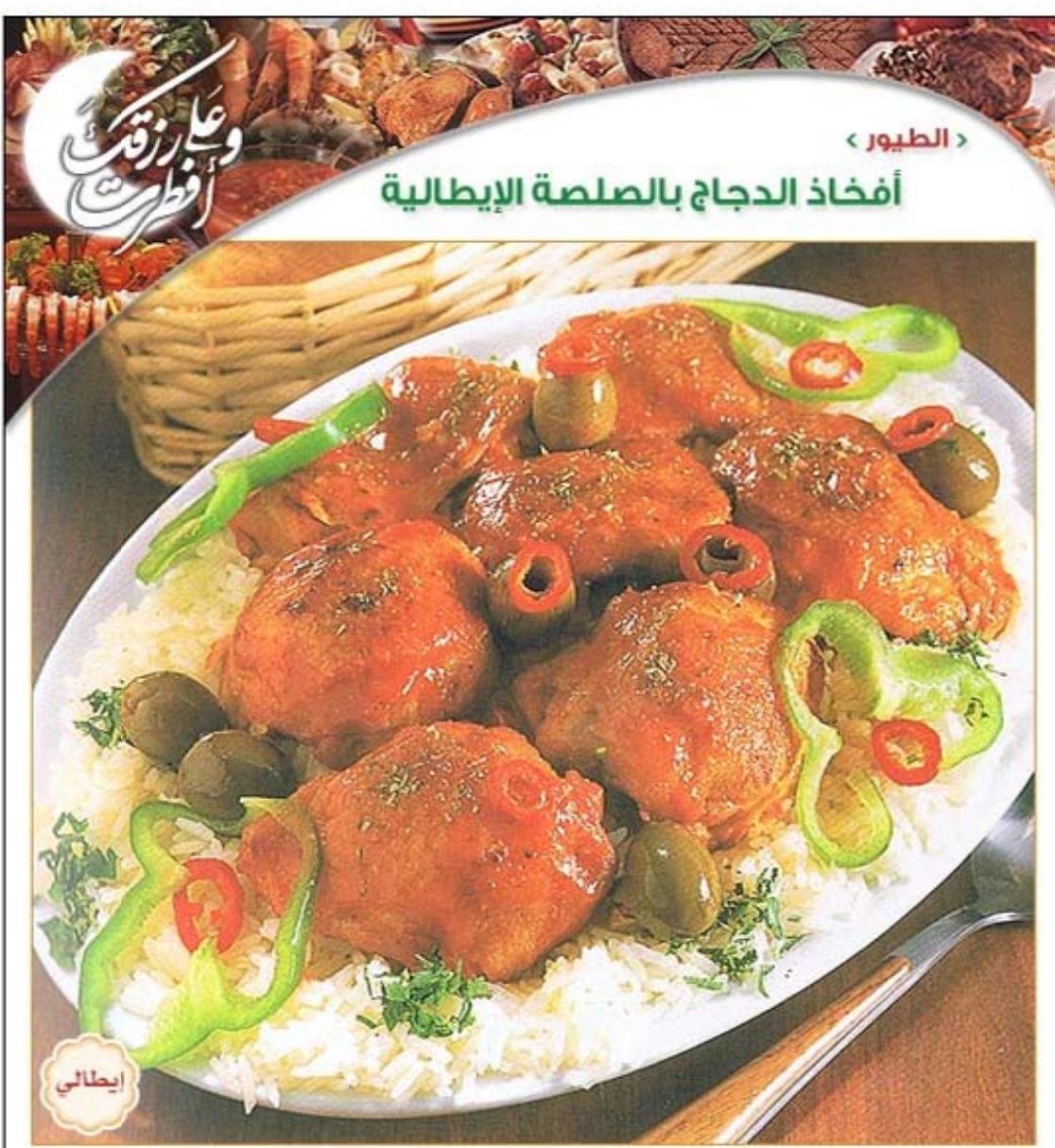
### المكونات

- ❖ كيلوغرام كعكة، منظفه ومقشرة.
- ❖ كيلوغرام لحمة بقر أو غنم رأس العصافير.
- ❖ ملعقة أو ملعقتان طعام معجون بندورة.
- ❖ ملعقة صغيرة معجون فلفل.
- ❖ ملعقتان طعام سمنة أو مزيج من الزبدة المذوبة والزيت.
- ❖ بهار حلو.
- ❖ ملعقة صغيرة معجون فلفل الحبة.
- ❖ كوب أرز أمريكي طويل الحبة.
- ❖ كوب أرز مصرى.
- ❖ ملح وفلفل أسود.

### طريقة التحضير

- ١ توضع كعكة كافية من الماء في القدر مع القليل من الملح لغمر قطع اللحمة، تسلق اللحمة على النار، حين تظهر الزفة على السطح تزال بالملعقة. يضاف معجون البندورة ومعجون الفلفل. تُنخل القدر وتسلق اللحمة حتى تستوي.
- ٢ توضع قطع اللحم جانبًا في وعاء مغطى.
- ٣ تقطع حبات الكعكة إلى مكعبات وتختلف جيداً وتحلئي في مرقة اللحمة نفسها حتى تستوي (تستوي الكعكة بسرعة).
- ٤ تُسخن السمنة في قدر آخر، ويُقلن فيها الأرز المفروم والمصنف لبضعة دقائق. تضاف أربعة أكواب من مرقة اللحمة إلى الأرز، إذا لم تكن المرقة كافية تضاف مرقة الدجاج لفلفلة الأرز.
- ٥ يُترك الأرز المطهو مغطى في القدر لكي يتهدى مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
- ٦ يُخرج الأرز من القدر ويُسكب في طبق التقديم، يزيّن بمكعبات اللحمة والكعكة ويقدم مع سلطة خضرة ولبن.

## أفخاذ الدجاج بالصلصة الإيطالية



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام أفخاذ دجاج مع جلودها (من دون عظم).
- ❖ ملعقة صغيرة معجون فلفل.
- ❖ ٥ إلى ٦ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ❖ كوبان من مرقة الدجاج.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ ملح وفلفل أسود.
- ❖ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مدققة.
- ❖ ملعقة طعام توابل إيطالية.
- ❖ زيتون أخضر للزينة.
- ❖ كيلوغرام بندورة حمراء طازجة مقشرة ومفرومة.
- ❖ ملعقة طعام معجون بندورة.

### طريقة التحضير

- ❶ تقلن أفخاذ الدجاج في زيت الزيتون حتى تحرم من كل الجهات. تصف الأفخاذ في طبق زجاجي مقاوم للحرارة. يترك الزيت في المقلة ويقلى فيه البصل والثوم قليلاً. تضاف بعدها بقية المكونات المذكورة أعلاه وتطهى مع بعضها للحصول على صلصة لذيدة.
- ❷ تُسكب هذه الصلصة فوق أفخاذ الدجاج وتخبز معها في فرن معتدل الحرارة حتى تتكتف الصلصة وينضج الدجاج.
- ❸ يزين الطبق بالزيتون الأخضر ويقدم فوق طبقة من الأرز المفلفل.

## سمك محشو ومقلبي



الكمية: ٤ أشخاص

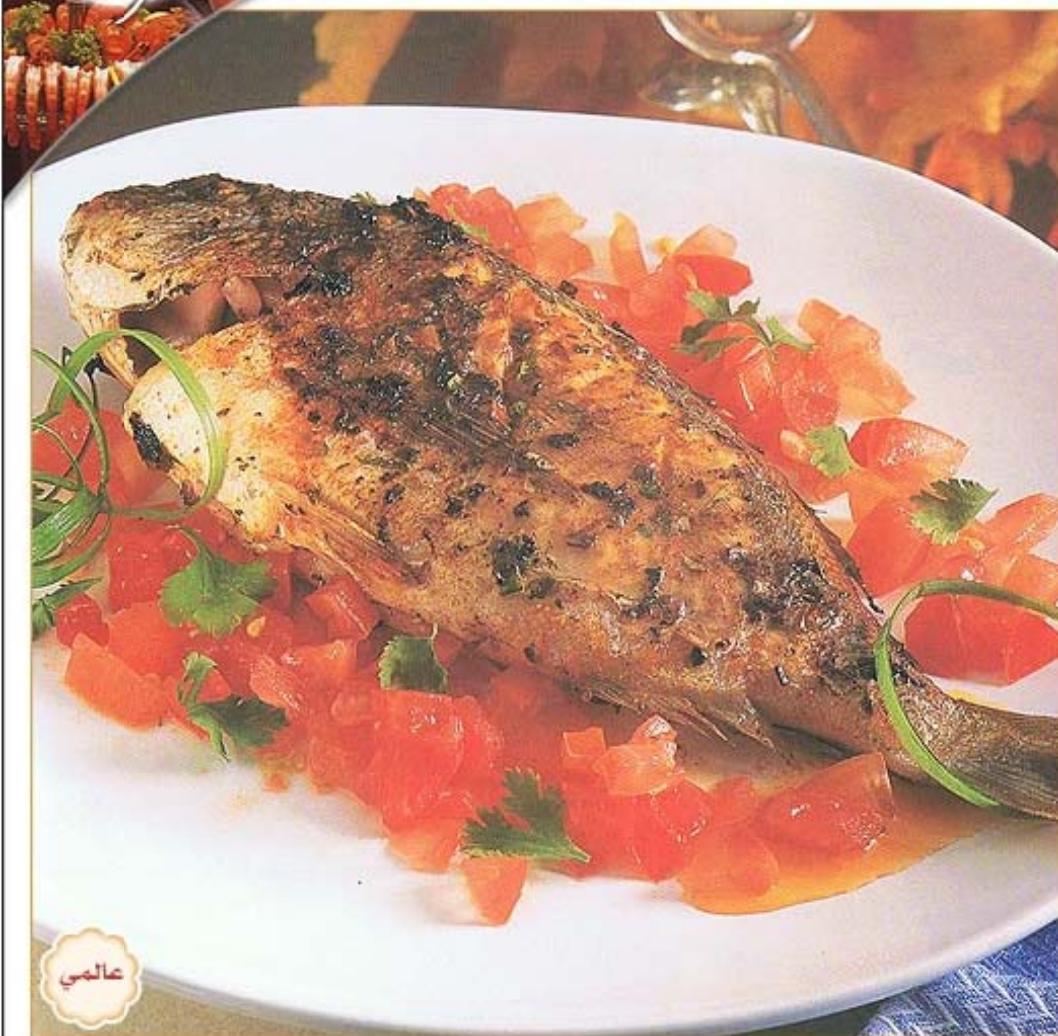
## المكونات

- ◆ كيلوغرام سمك متوسط الحجم.
- ◆ ملعقتا طعام زيت نباتي.
- ◆ ملعقة صغيرة ونصف مسحوق الكاري.
- ◆ بصلتان متوسطتان مقطعتان إلى شرائح رقيقة.
- ◆ دقيق لغليف السمك.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة عقدة صفراء.
- ◆ رشة ملح.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة لومي مطحون.
- ◆ فصا ثوم مدقوقان.
- ◆ شرائح ليمون حامض للزينة.
- ◆ زيت لقلي السمك.

## طريقة التحضير

- ١ تُنظف الأسماك من الداخل والخارج ثم تجفف بمحارم المطبخ الورقية. يرش الملح في بطنتها.
- ٢ يُقللي البصل في الزيت النباتي حتى يذبل. يضاف إليه الشوم وملعقة صغيرة من مسحوق الكاري والعقدة الصفراء، فضلاً عن اللومي والكزبرة المفرومة والقليل من الملح.
- ٣ تُحسن الأسماك بهذا الخليط، ويسد جوف كل سمكة بقطعة صغيرة من ورق الألمنيوم لإبقاء الحشوة داخلها.
- ٤ يمسح سطح الأسماك بنصف ملعقة صغيرة من البهارات والملح. ترك الأسماك جانبًا لمدة ١٥ دقيقة.
- ٥ يُحمى الزيت في مقلاة. تُغمس الأسماك في الدقيق ثم تقللي في الزيت الساخن حتى تستوي تماماً.
- ٦ تُصفف الأسماك المقلية فوق محارم المطبخ الورقية لتصفيتها الزيت الفائض، ثم تزيين بشرائح الليمون الحامض وتقدم.
- ٧ يمكن استعمال بهارات الخليج بدلاً من مسحوق الكاري حسب الذوق.

## سمك مشوي بالتوابل



عالمي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ سمكتان متوسطتان (كيلوغرام واحد).
- ❖ ملعقة طعام كزبرة مطحونة خشنا.
- ❖ ٤ ملاعق طعام ثوم مدقوق.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ٤ ملاعق طعام زيت.
- ❖ ملعقتا طعام كمون.
- ❖ بندورة مفرومة وأوراق كزبرة خضراء للزينة.
- ❖ ملعقتا طعام فلفل أسود مطحون خشنا.

### طريقة التحضير

- ١ تُنظف السمكتان من الداخل والخارج، ثم تغسلان وتجففان بمحارم المطبخ الورقية.
- ٢ يُخلط الثوم مع التوابل والملح وكمية كافية من الزيت للحصول على صلصة.
- ٣ تُبلن صينية خبز بورق المنيوم مدهون بالقليل من الزيت.
- ٤ توضع السمكتان في الصينية وتترك كل سمكة من الداخل والخارج بصلصة الثوم والتوابل.
- ٥ يحتفظ بالقليل من صلصة الثوم لدهن السمكة أثناء الخبز.
- ٦ تخز الصينية في فرن محمى للدرجة ٣٧٥ فرنهايات حتى يستوي السمك.
- ٧ تُزين كل سمكة بالبندورة المفرومة وأوراق الكزبرة الطازجة وتقدم مع الأرز المفلطل.