



الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

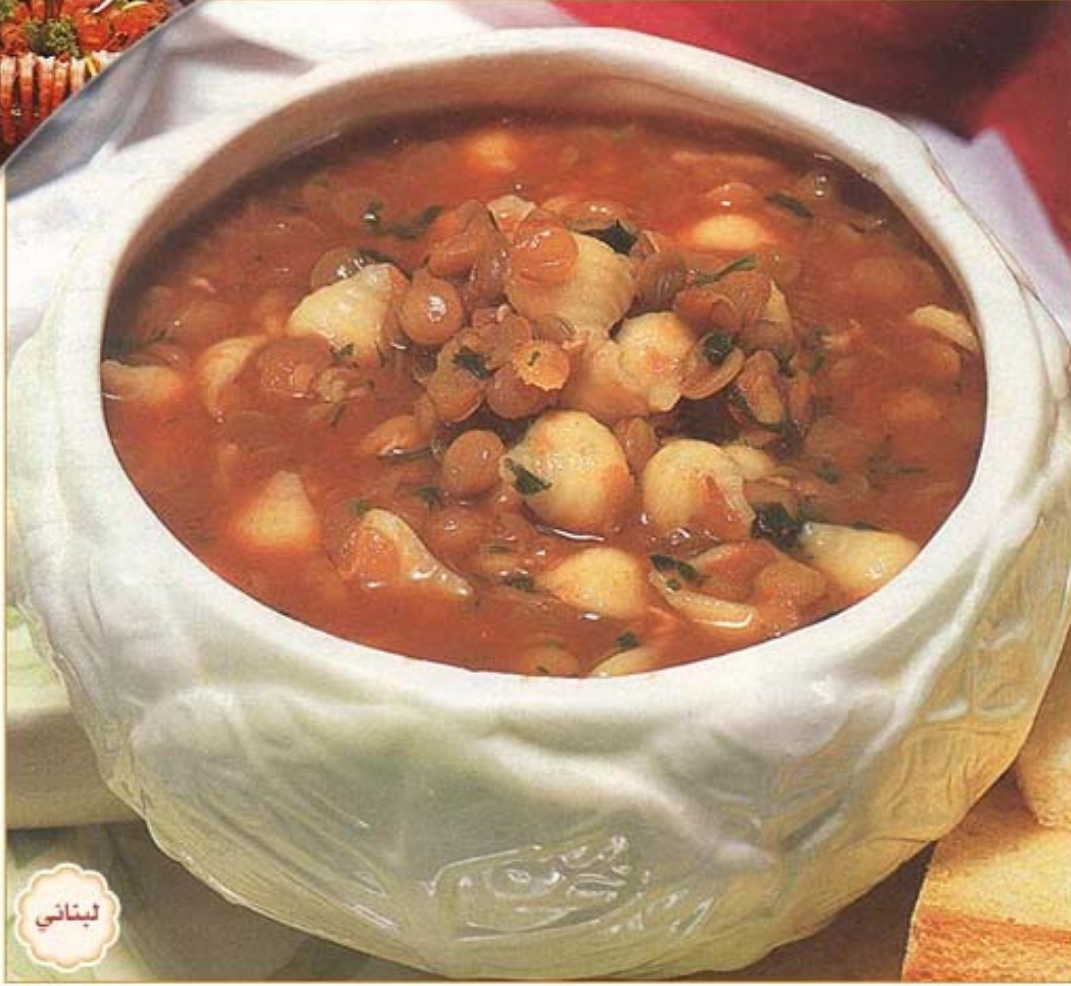
- | الحشوة                       | عجينة الكبة                           |
|------------------------------|---------------------------------------|
| ❖ ١/٢ كغ لحمة مفرومة.        | ❖ كيلوغرام لحمة كبة مدقوقة.           |
| ❖ بصلة مفرومة ناعماً.        | ❖ ٤ أكواب برغل أبيض ناعم مغسول ومصفى. |
| ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام سمينة.  | ❖ كوب سميد.                           |
| ❖ ملعقة صغيرة بهار حلو.      | ❖ بصلة مقطعة إل ٣ أو ٤ قطع.           |
| ❖ ملعقة صغيرة ملح.           | ❖ ملعقة طعام ملح.                     |
| ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.      | ❖ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.              |
| ❖ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.     | ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.          |
| ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود. | ❖ ماء لدعك الكبة.                     |
| ❖ ١/٢ كوب صنوبر.             |                                       |

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت في مقلاة ويقلّى فيه البصل حتى يذبل.
- ٢ تضاف اللحمة المفرومة ويتابع القلي حتى يتم امتصاص كل الماء.
- ٣ تطفأ النار وتضاف التوابل إلى المقلاة وتخلط مع اللحمة والبصل.
- ٤ يضاف الجوز أو الصنوبر وترترك الحشوة حتى تبرد تماماً.
- ٥ لتحضير الكبة، يغسل البرغل ويصفى ثم تضاف إليه بقية المكونات وتدعك جيداً باليد أو بالمكنة حتى تصبح دققة، وتقرص إلى كرات بحجم البيضة.
- ٦ تفتح هجوة في وسط كل قرص كبة بواسطة الأصابع المبللة بالماء، ويحشى قرص الكبة بمقدار من الحشوة ثم يختم ويصف في صينية.
- ٧ يحمى الزيت وتقلّى فيه أقراص الكبة وتقدم مع شرائح الليمون الحامض.



## شوربة عدس بالبندورة والمعكرونة



لبناني

الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

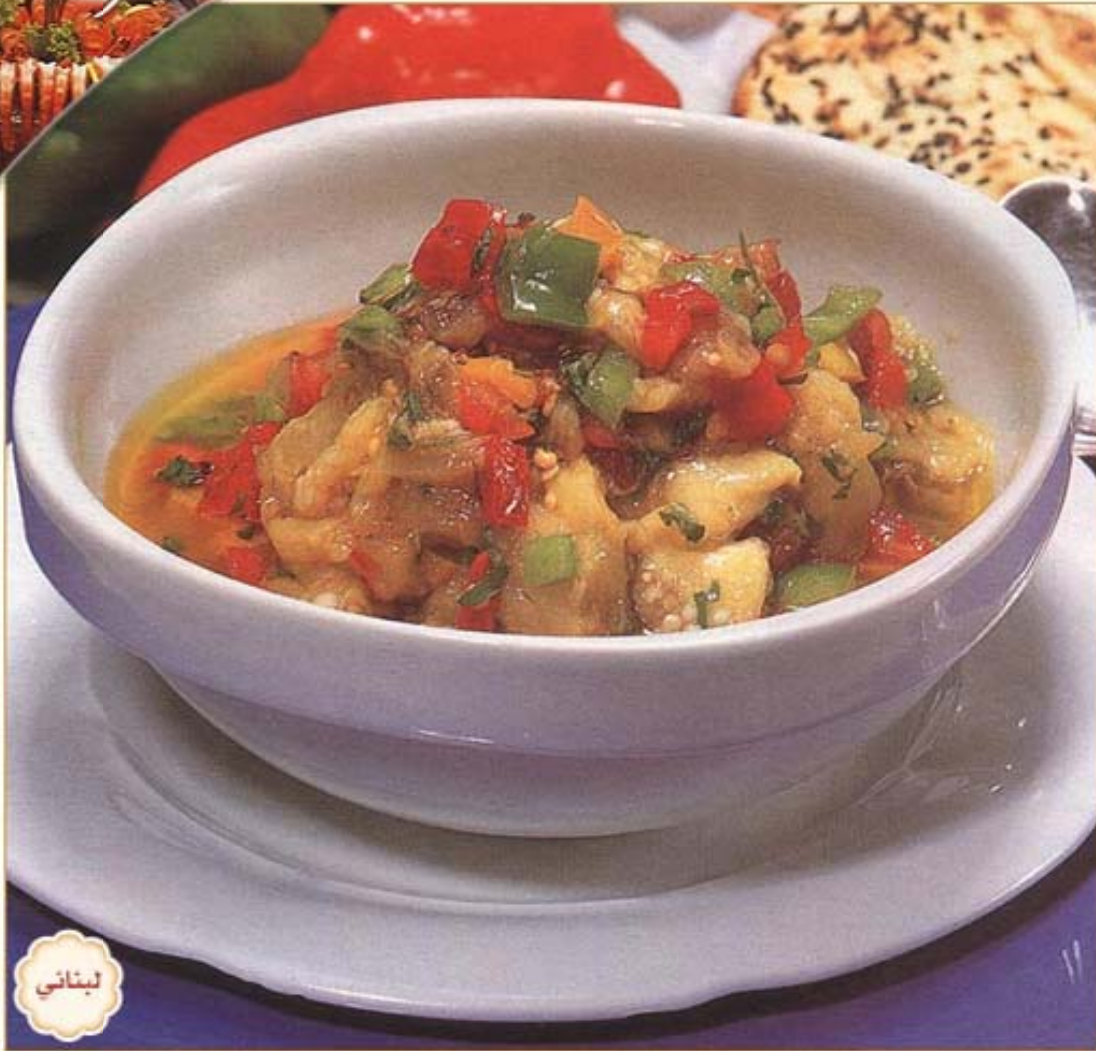
- ❖ كوب من العدس الأسود.
- ❖ ٥ أكواب ماء.
- ❖ مكعبان من مسحوق مرققة الدجاج أو مرققة
- ❖ دجاج أو لحمية.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ كوب معكرونة صغيرة على شكل صدف.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ ١/٢ باقة كزبرة طازجة مضرومة.
- ❖ ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ عصير ليمونة أو ليمونتين حامضتين.

### طريقة التحضير

- ١ يغسل العدس ويوضع مع المرققة في قدر.
- ٢ تغطي القدر وتترك على نار متوسطة حتى يستوي العدس قليلاً.
- ٣ يضاف معجون البندورة والمعكرونة الصدف، ويتابع 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: ٢ - ٣ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

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





لبناني

الكمية: ٥ - ٧ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام لحمة هبرة مدقوقة.
- ❖ ٤ أكواب برغل أسمر وكوب سميد.
- ❖ بصلة متوسطة، مقطعة أرباعاً.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ٤-٥ بصلات متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٢ كوب زيت نباتي أو ٣ ملاعق طعام سمنة نباتية.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر مقلي أو جوز مفروم خشناً.

### طريقة التحضير

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

### تحضير الحشوة

- ١ يحمى الزيت ويقلى فيه البصل حتى يذبل.
- ٢ تضاف اللحمة المفرومة والملح، وتقلي حتى تستوي. تطفأ النار.
- ٣ تضاف التوابل ثم الصنوبر أو الجوز وتقلب الحشوة على النار وتترك جانباً حتى تبرد تماماً.



## الليموناضة

الكمية: ٤ - ٥ أكواب

### المكونات

- ❖ 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 ويدوب السكر. يترك الخليط يغلي فوق النار لمدة ٥ إلى ٧ دقائق، ثم تطفأ 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 يصفى بعد ١٢ ساعة.
- ٤ لتحضير الليموناضة، يسكب مقدار نصف كوب من الخليط السابق مع نصف كوب من الماء. يملأ الكوب بعدها بالثلج المطحون ويقدم مع شرائح الليمون الحامض وأوراق النعناع.



## رقاقات باللحمة ودبس الرمان



لبناني

الكمية: ٨ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ تحمى السمينة أو الزبدة في مقلاة ويقلّى فيها البصل حتى يذبل. تضاف اللحمة وتقلّى حتى يتغير لونها وتستوي. يرش الملح.
- ٢ تضاف التوابل 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.
- ٤ يدهن سطح العجين بالمزيد من الزبدة وتصف في صينية غير لاصقة.
- ٥ تخبز الرقاقات في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت حتى تزهو، ثم تقدم مع اللبن والسلطة.



## شوربة اليقطين المغربية



مغربي

الكمية: ٣ أشخاص

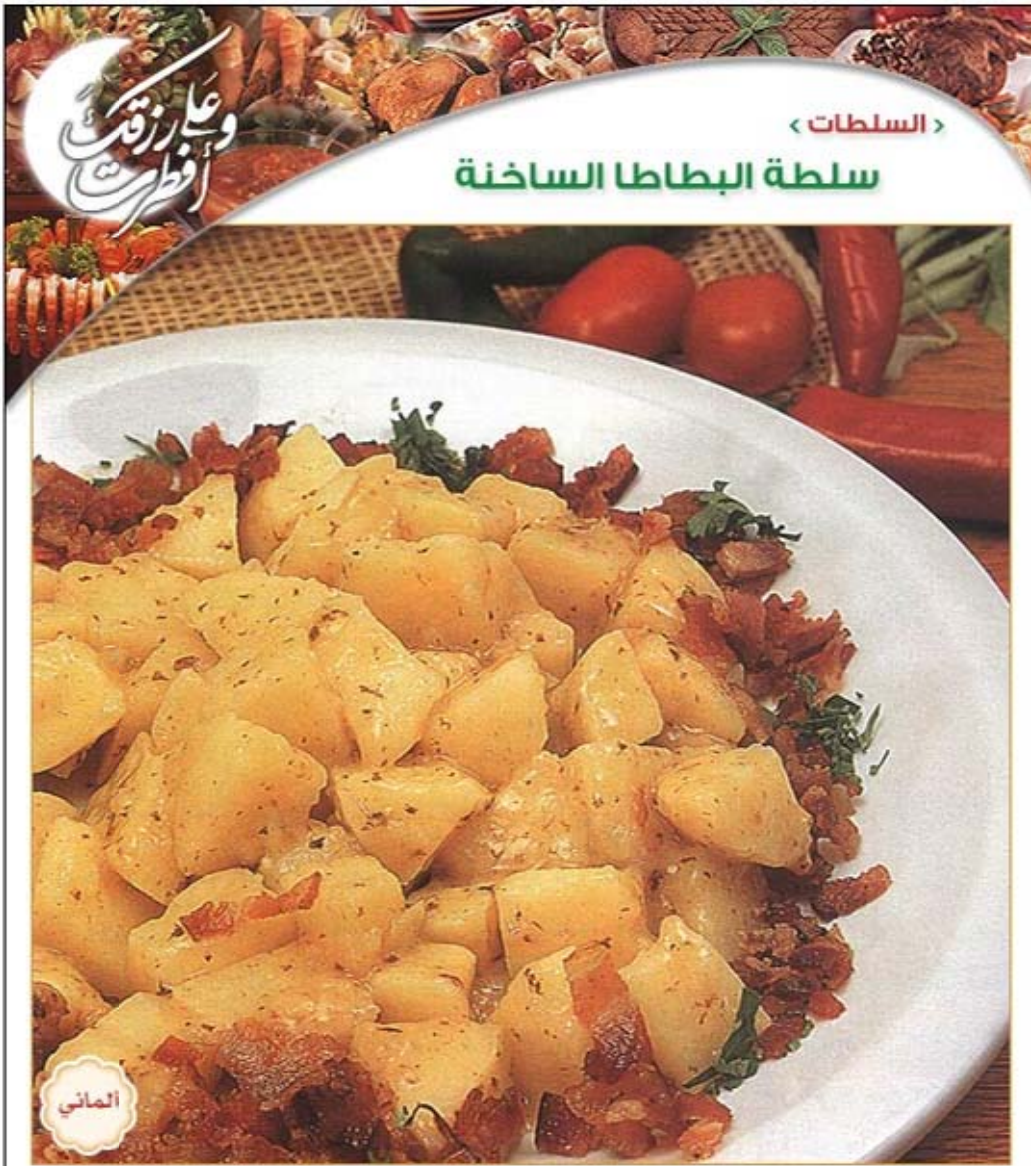
### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ ينظف اليقطين من كل البذور وخيوط الألياف، وتنزع القشرة ويغرم اللب. يوضع اليقطين في قدر وتضاف إليه المرققة 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 الخلاط أو المخفقة 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 ويسكب الحساء في أطباق ويرش عليه القرفة، يقدم الحساء ساخناً مع مكعبات الخبز الطازجة.





« السلطات »

## سلطة البطاطا الساخنة

الماني

الكمية: شخصان

### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ تسلق البطاطا حتى تستوي.
- ٢ تقلى شرائح اللحم المدخن في مقلاة حتى تسوي، ثم تصفى ويحتفظ بدهنها في المقلاة.
- ٣ يقلى البصل ويقرب في هذا الدهن حتى يذبل. يضاف إليه الدقيق والسكر والملح والفلفل.
- ٤ يطهى الخليط على نار خفيفة ويقرب باستمرار حتى تظهر الفقاعات 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 تقشر البطاطا الساخنة وتقطع إلى مكعبات صغيرة.
- ٨ تسكب الصلصة فوق البطاطا ويزين الطبق باللحم المدخن، ويقدم ساخناً.





إيطالي

الكمية: ٤ أشخاص

المكونات

- ❖ ٢٤ صدف معكرونة كبيرة مسلوقة ومغسولة بالماء البارد.
- ❖ ٣ إلى ٤ حبات بندورة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ بصلة صغيرة الحجم، مفرومة.
- ❖ ٣ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ١/٢ كوب من أوراق الحبق الطازجة المفرومة.
- ❖ ٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ❖ ملعقة صغيرة معجون البندورة.
- ❖ ٢٤ صدف معكرونة كبيرة مسلوقة ومغسولة بالماء البارد.
- ❖ كوكيا جبنة ريكوتا.
- ❖ كوكب سبانخ مفرومة ومسلوقة ومصفاة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ رشة فلفل أبيض وملح.
- ❖ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً.

طريقة التحضير

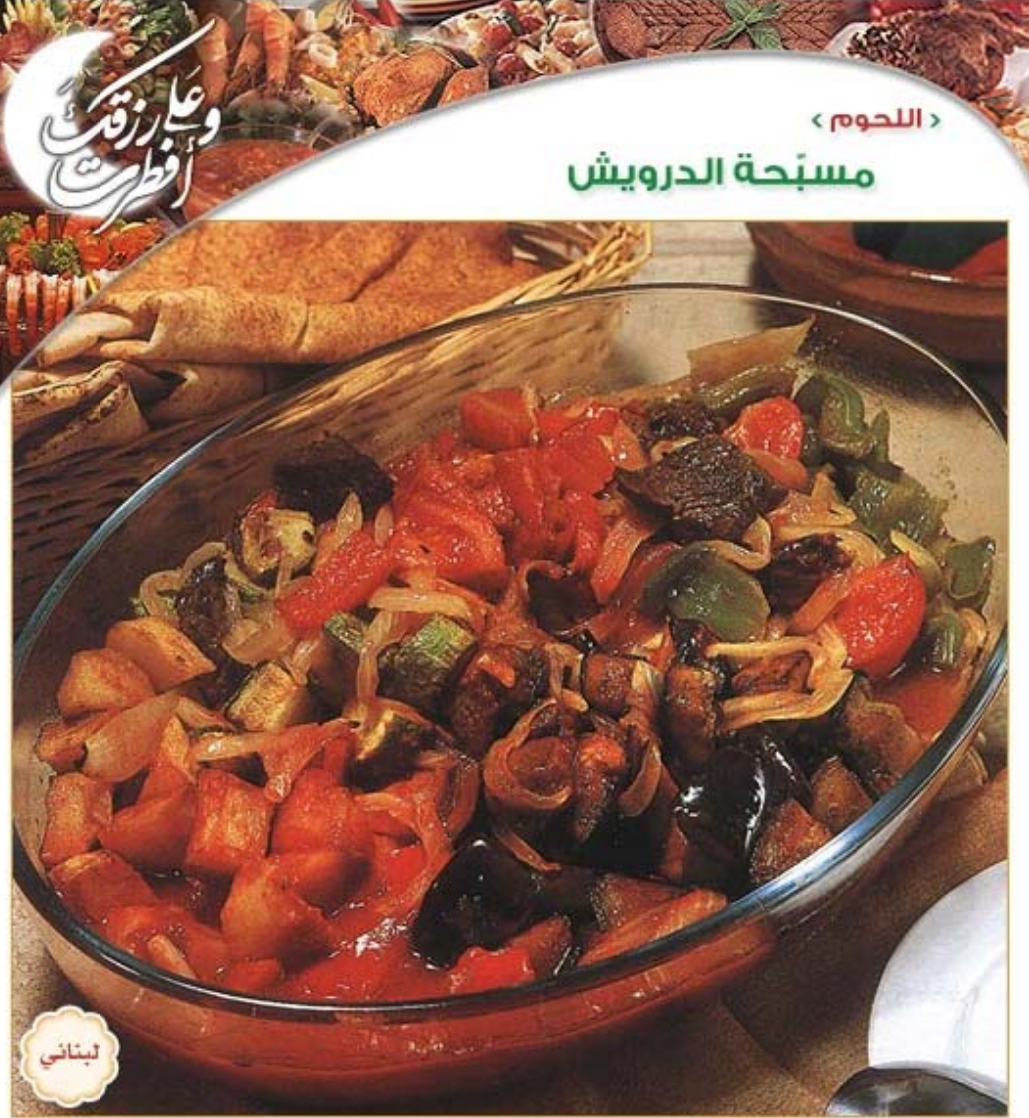
تحضير الصلصة

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

طريقة التحضير

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





« اللحم »

## مسبحة الدرويش

لبناني

الكمية: 4 - 5 أشخاص

### المكونات

- ❖ حبّا بطاطا متوسطتان، مقشّرتان ومقطعتان مكعبات.
- ❖ 2 إلى 3 حبّات كوسى مقطّعة إلى مكعبات.
- ❖ رأس بادنجان كبير مقطّع مكعبات وغير مقشّر.
- ❖ بصلتان حمرّوان، مقطّعتان جوانح أو مكعبات.
- ❖ 3 حبّات بندورة مقطّعة مكعبات.
- ❖ جزرتان مقشّرتان ومقطّعتان مكعبات.
- ❖ ملعقتا طعام معجون بندورة.
- ❖ ملعقة صغيرة معجون فلفل.
- ❖ كوب ماء.
- ❖ 1/2 كيلو لحمة مقطّعة رأس العصفور.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ 4 إلى 5 ملاعق طعام زيت.
- ❖ 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ 1/2 ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ كوب لوبياء خضراء (اختياري).

### طريقة التحضير

1. يحمى الزيت والزبدة في قدر. تقلّى البطاطا والكوسى والبصل والفليفلة والبادنجان كل على حدة وتوضع جانبا.
2. يضاف المزيد من الزيت إلى القدر، وتقلّى البندورة والجزر واللوبياء وقطع اللحم.
3. تضاف التوابل ومعجون البندورة ومعجون الفلفل والملح وكوب من الماء.
4. تصف الخضّر في طبق زجاجي مقاوم للحرارة وتخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة حتى ينضج اللحم وتحمص الخضّر قليلا. ويمكن تغطية الطبق الزجاجي بورق الألمنيوم حتى تستوي اللحم ثم إزالته بغرض تشييف الخضرة.



## كوكتيل الأفوكادو والمانغا

الكمية: كوبان

المكونات

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



### طريقة التحضير

- ١ تقشر حبتان ناضجتان من الأفوكادو وتنزع البذور منهما.
- 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 تقشر المانغا وتقطع إلى شرائح وتهرس أيضاً في الخلاط 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 بقطع المانغا وشرائح الكيوي وقطع الأفوكادو. يرش اللوز المقشر والمنقوع في الماء ويصب العسل أخيراً فوق الفاكهة.

ملاحظة:

يمكن إضافة القشدة الجاهزة أيضاً إلى هذا الكوكتيل.





## متبل السلق باللبنه مع العجة

لبناني

الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>لتحضير العجة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ٦ بيضات.</li> <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 نعنع أخضر مفروم.</li> <li>❖ زيت للقللي.</li> </ul> | <p><b>لتحضير اللبنه</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ١/٢ كيلو غرام لبنه.</li> <li>❖ فص ثوم مدقوق.</li> <li>❖ كوب سلق مسلوق ومفروم.</li> <li>❖ ١/٤ كوب بقدونس مفروم.</li> <li>❖ ١/٤ كوب ماء.</li> <li>❖ رشة ملح.</li> </ul> |
|--|--|

### طريقة التحضير

- طريقة تحضير اللبنه**
- ١ تخلط اللبنه مع الماء والثوم والصلق والبقدونس، ويضاف الملح.
  - ٢ يسكب مزيج اللبنه في طبق ويزين بالبقدونس المفروم.
- طريقة تحضير العجة**
- ١ تخلط المكونات المذكورة أعلاه مع بعضها جيداً. تحمى مقلاة غير لاصقة ويسكب فيها مقدار ملعقة طعام من المزيج. تحرك المقلاة حتى يمتد المزيج على كل مساحتها ويتحول إلى دائرة.
  - ٢ تقلى العجة على أول وجه، ثم تقلب وتقلى على الوجه الآخر.
  - ٣ يتابع قلي العجة حسب الطريقة المذكورة.
  - ٤ تقطع العجة إلى قطع وتقدم مع سلطة السلق باللبنه.



## شوربة البروكولي



عالمي

الكمية: ٢ - ٣ أشخاص

### المكونات

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

### 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. تغطي القدر وتترك على النار حتى تغلي.
- ٣ يتابع الطهو لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى يطرى البروكولي.
- ٤ توضع الخضر من دون تصفية في خلاط ثم تهرس للحصول على مزيج متجانس القوام.
- ٥ تذوب الزبدة في قدر على نار متوسطة، ثم يضاف إليها الدقيق ويتابع التسخين مع التحريك باستمرار إلى أن يصبح المزيج ناعماً وتظهر الفقاعات.
- ٦ ترفع القدر عن النار وتضاف إليها مرققة الدجاج ثم تعاد إلى النار وتترك لتغلي، 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.





لبناني

الكمية: شخصان

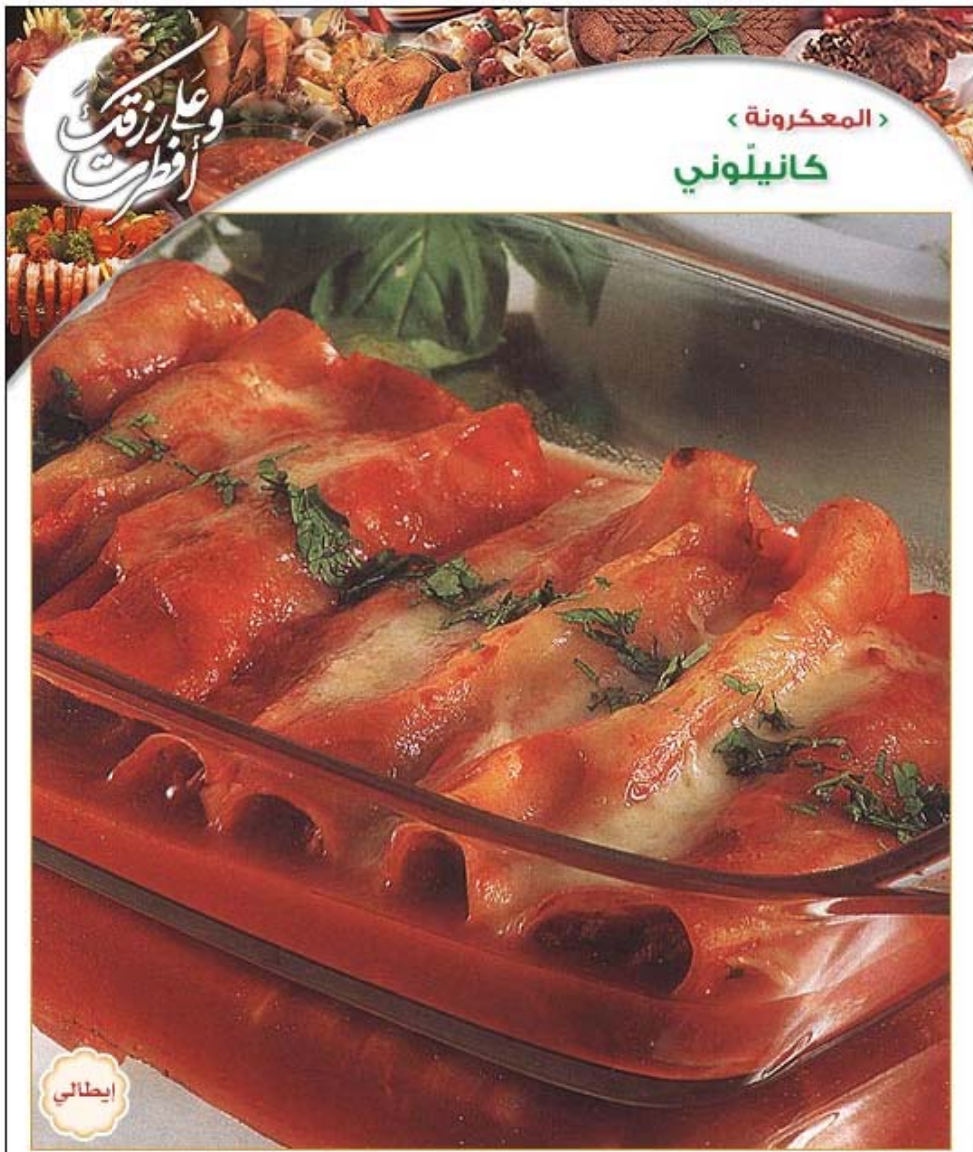
المكونات

- ◆ ١/٢ كيلو غرام هندباء.
- ◆ ١/٤ كوب زيت نباتي أو زيت زيتون.
- ◆ شرائح ليمون حامض
- ◆ رشة ملح.
- ◆ بصلتان متوسطتا الحجم، مقطعتان إلى جوانح رقيقة.

طريقة التحضير

- ١ تنظيف الهندباء وتغسل وتجفف وتضرم 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 ويقلّى فيه البصل حتى يحمر ويذبل.
- ٥ يرفع البصل من المقلاة بواسطة ملعقة ذات ثقوب ويترك جانباً.
- ٦ تقلّى الهندباء في نفس الزيت لبضع دقائق، ثم يضاف إليها الملح ونصف كمية البصل المقلّى.
- ٧ تسكب الهندباء في طبق التقديم وتزين ببقية البصل المقلّى وتقدم مع شرائح الليمون الحامض.





## المعكرونة كانيلوني

إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

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





## صزر القوزي

< اللحوم >

سوري



الكمية: ٨ - ١٠ أشخاص

### المكونات

- ◆ علية عجينة باف جاهزة (٣٥٠غ).
- ◆ صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من الحليب (لدهن السطح العلوي للصرر).
- ◆ الحشوة
- ◆ كعوب أرز أمير كي.
- ◆ ١/٢ كعوب أرز مصري.
- ◆ ملعقتا طعام بصل مفروم.
- ◆ ١/٢ كيلو غرام لحمة فيليه مقطعة شقف صغيرة.
- ◆ ١/٤ كعوب صنوبر.
- ◆ ١/٤ كعوب فستق حلبي مسلوق ومقشر.
- ◆ ١/٤ كعوب لوز مسلوق ومقشر.
- ◆ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ◆ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار أبيض.
- ◆ ٣ اكواب ماء.
- ◆ ملعقة صغيرة ملح.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ◆ ملعقتا طعام سمونة وزيت نباتي.
- ◆ ١/٢ كعوب بازلاء.

### طريقة التحضير

- ١ يغسل الأرز.
- ٢ يوضع الزيت في قدر، ويقلّى الصنوبر والفستق الحلبي واللوز ثم ترفع المكسرات بواسطة ملعقة كبيرة منقوبة وتترك جانبا. في نفس الزيت يقلّى البصل قليلا حتى يزهو لونه. تضاف اللحمية المقطعة وتقلّى مع البصل وتحرك بواسطة ملعقة خشبية حتى يتغير لونها.
- ٣ يضاف الأرز مع الماء ويطهى على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان. عندها تخفف الحرارة ويتابع سلق الأرز حتى يمتص كل الماء ثم تطفأ النار.
- ٤ تضاف البهارات ويقلب الأرز قليلا ثم يترك ليتهدي مدة ٢٠ دقيقة بعد تغطية القدر.
- ٥ يرفع الغطاء وتضاف البازلاء وتخلط مع الأرز ثم تصب خلطة الأرز في طبق وتترك حتى تبرد تماما.
- ٦ يرش قليل من الدقيق على طاولة التحضير وترق فوقها العجينة على شكل مستطيل كبير.
- ٧ تقطع العجينة إلى مربعات متساوية (١٢-١٤سم). ويوضع كل مربع داخل صحن مقعر، ويملا بحشوة الأرز ثم يغلق ويقلب على صينية مائعة لئلا التصاق أو صينية مدهونة بقليل من الزيت.
- ٨ تصف صزر القوزي بشكل مرتب وتدهن سطوحها العلوية بمزيج البيض والحليب.
- ٩ يحمى الفرن لدرجة ٣٥٠ فرنهايت وتخيز الصزر فيه حتى يزهو لونها.
- ١٠ تقدم الصزر مع اللبن أو السلطة الطازجة.



## غرينادين

الكمية: كوب

المكونات

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



### طريقة التحضير

- ❶ يسكب السفن آب أو المياه المعدنية أو الصودا على ليمون حامض في كوب طويل. يضاف إليه مقدار ملعقتي طعام من عصير الرمان.
- ❷ يزين الكوب بشرائح الليمون الحامض ومكعبات الثلج. يقدم الشراب فوراً.





## فطائر بالسبانخ أو السلق

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

#### تحضير العجينة

- ١ يخلط الدقيق مع الخميرة والحليب والماء والزيت والملح في الخلاط.
- ٢ يخفق المزيج حتى تتكتل العجينة على جانب واحد من الخلاط.
- ٣ تغطى العجينة بفضة وتترك جانباً لمدة ساعة حتى ترتاح.

#### تحضير الحشوة

- ١ يخلط البصل مع السماق والبهار والفلفل الأحمر ويدعك المزيج جيداً حتى تخرج العصارة من البصل.
- ٢ في وعاء آخر يرش الملح فوق أوراق السبانخ أو السلق المفرومة، وتدعك الأوراق جيداً لتخرج عصارتها ويتخلص من كل مائها. تعصر الأوراق جيداً.
- ٣ يخلط البصل المعصور مع أوراق السلق أو السبانخ المعصورة والزيت ويضاف إليه عصير الليمون الحامض.
- ٤ تحضر عجينة الفطائر وتقطع إلى دوائر بقطر ٨ إلى ١٠ سم. يوضع مقدار ملعقة طعام من الخلطة في كل قرص، وتدهن حواف القرص بالماء. تلف الدائرة على شكل مثلث وذلك بقرص ثلاث حواف معاً.
- ٥ تصف فطائر العجين على صينية مدهونة قليلاً بالزيت وتخبز في فرن معتدل الحرارة محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت حتى تنضج الفطائر من الأسفل ويشقر وجهها قليلاً.



## شوربة الكوسى



فرنسي

الكمية: ٣ أشخاص

### المكونات

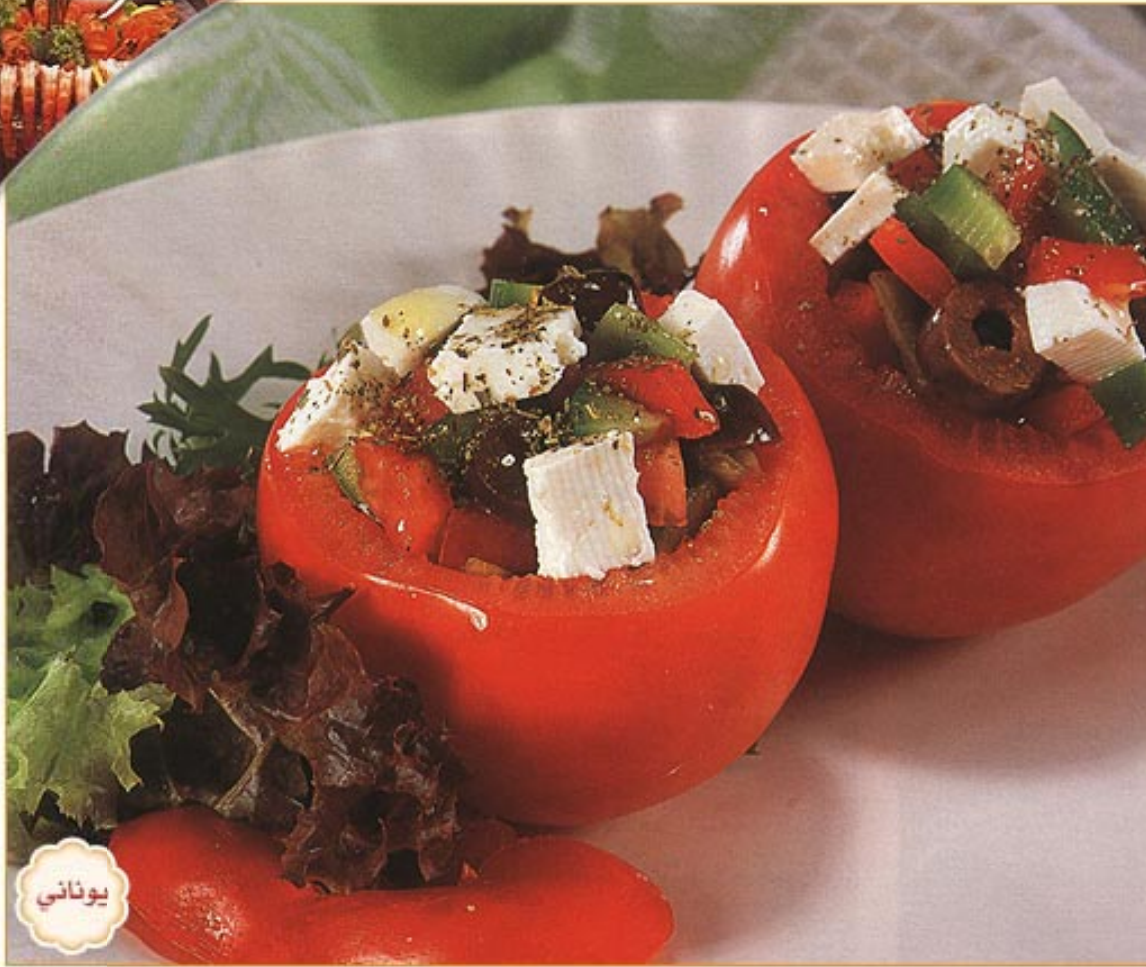
- ❖ ١/٢ كيلو غرام كوسى منخل ومغسولة ومفرومة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ جزرة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ ٦ أكواب مرققة دجاج.
- ❖ ١/٢ كوب كريمة طازجة.
- ❖ ملعقة طعام زبدة.
- ❖ ملعقة طعام دقيق.
- ❖ ملح وفلفل أبيض حسب الرغبة.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق الكوسى مع البصل والجزر في قدر.
- ٢ تهرس الخضار المسلوقة في الخلاط حتى تصبح قشدية وناعمة.
- ٣ تذوب الزبدة في قدر على النار ويقلّى فيها الدقيق حتى تظهر الفقائيع بكثرة. تضاف مرققة الدجاج ويتابع الطهو حتى تغلي الشوربة.
- ٤ تضاف هريسة الكوسى والكريمة الطازجة والفلفل الأبيض إلى المرققة. يخلط المزيج جيداً ويسخن ويقدم الحساء مع التوست.



## سلطة الفيتا والبندورة



يوناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

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



## سباغيتي بالبندورة المجففة



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٥ إلى ٦ قطع بندورة مجففة بالشمس.
- ❖ ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ١/٤ كوب زيت زيتون.
- ❖ ملح وفلفل.
- ❖ ملعقة صغيرة خل بلسمي.
- ❖ ملعقة طعام أوريجانو مضروم.
- ❖ ملعقة طعام بقودونس.
- ❖ ٣ ملاعق طعام حبق طازج مضروم.
- ❖ علبة معكرونة سباغيتي.
- ❖ 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 المضرومة مع الثوم والخل. يضاف إليها الأوريجانو والحبق والبقودونس.
- ٤ يخلط المزيج مع زيت الزيتون ثم يقلب قليلاً في مقلاة.
- ٥ تضاف المعكرونة إلى قدر كبيرة تحتوي على ماء مغلي. تسلق المعكرونة من دون غطاء حتى تطرى، ثم تصفى.
- ٦ تخلط الصلصة مع المعكرونة، وترش فوقها جبنة البارميزان قبل التقديم.





الكبة

## كبة مبرومة



الكمية: ٦-٨ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام لحم غنم مطحونة للكبة.
- ❖ ٣ أكواب برغل أسمر ناعم.
- ❖ كعوب سميد.
- ❖ بصلة صغيرة جداً مبشورة.
- ❖ ملعقة طعام ملح.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل حلو.
- ❖ الحشوة
- ❖ ٤ إلى ٥ بصلات متوسطة الحجم، مقطعة إلى جوانح رقيقة.
- ❖ كعوب لوز مقشر.
- ❖ كعوب فستق مقشر.
- ❖ ١/٢ كعوب صنوبر.
- ❖ ملعقة طعام كمون.
- ❖ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ رشة حرفة.
- ❖ ملعقتا طعام سمينة أو زبدة.
- ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت نباتي.

### طريقة التحضير

- ١ يغسل البرغل ويصفى ويوضع في صينية كبيرة أو وعاء كبير.
- ٢ تضاف إليه اللحم والسميد والبصل والملح والتوابل.
- ٣ تدعك الكبة وتخلط بالماء البارد حتى نحصل على كتلة دقة. تقسم الكبة إلى ٤ كرات.
- ٤ تحضر قطعة نايلون كبيرة ويرش فوقها الماء.
- ٥ تؤخذ كرة الكبة وتمد فوق قطعة النايلون ويضغط عليها باليدين. تغطى الكبة بورقة نايلون أخرى وترق بالشوبك حتى تصبح رقيقة.
- ٦ تمد الحشوة الباردة فوق الكبة باستعمال ملعقة طعام، ثم تلف الكبة على نفسها مرة واحدة للحصول على برما. تقطع برما الكبة بالسكين وتختتم حوافها بالأصابع المبللة بالماء، ثم توضع جانبا. يفترض أن يتراوح طول اللفافة بين ١٥ و ٢٠ سم.
- ٧ تكرر العملية نفسها مع بقية كرات الكبة.
- ٨ تدهن رقائق الكبة بالزبدة والزيت ثم تخبز في فرن ساخن لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
- ٩ تخرج الكبة وتقطع على شرائح أكثر سماكة من النقانق وتقدم ساخنة مع السلطة واللبن.

### تحضير الحشوة

- ١ يحمى الزيت في مقلاة ويقلى فيه اللوز والصنوبر والفستق. ترفع المكسرات بواسطة ملعقة ذات ثقب، ويحتفظ بزيت القلي المتبقي.
- ٢ يقلى البصل في الزيت حتى يشقر. تطفأ النار وتضاف التوابل والمكسرات. تخلط الحشوة جيّداً وتترك جانبا حتى تبرد.



## 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 إبريق الشاي، وتغسل الأوراق ثم يتم التخلص من الماء.
- ٢ توضع أوراق النعناع لبضعة دقائق فوق الشاي الأخضر في إبريق 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.
- ❖ ١٠ بيضات طازجة.
- ❖ ٤ بصلات متوسطة الحجم.
- ❖ كوب سمونة.

### طريقة التحضير

- ١ يفرم البصل إلى جوانح. تحمى السمونة على نار قوية وتقلّى 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 التحريك باستمرار بملعقة خشبية. تترك القدر على النار حتى تغلي. يكسر البيض البيضاء تلو الأخرى بحيث لا يختلط مع اللبن ويطهى المزيج على نار متوسطة حتى ينضج البيض.
- ٣ يسكب محتوى القدر في أطباق ويقدم مع الأرز المفضل بالشعيرية.

ملاحظة:

يفضل استعمال لبن الماعز لأنه لا يتخثر أثناء الطبخ.



## شوربة البورش



روسي

الكمية: ٢ - ٣ أشخاص

### المكونات

- ❖ بصلة كبيرة الحجم، مفرومة.
- ❖ ملعقة طعام زبدة.
- ❖ جزرتان مفرومتان.
- ❖ ٣ رؤوس شمندر مسلوقة ومفرومة.
- ❖ ١/٢ كوب بقدونس مفروم.
- ❖ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ❖ ملعقة طعام سكر.
- ❖ ملعقتان صغيرتان خل.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ رشة فلفل أسود.
- ❖ ملفوفة واحدة صغيرة (بحجم حبة الكريب
- ❖ فروت) مفرومة.
- ❖ ورقة غار.
- ❖ ٦ أكواب من مرققة اللحم.
- ❖ كوب من الكريما الحامضة.
- ❖ حبتا بندورة ناضجتان، مفرومتان.

### طريقة التحضير

- ١ يقلى البصل في قدر لمدة ٥ دقائق مع الزبدة المذوبة الساخنة. يضاف الجزر والشمندر والبقدونس ومعجون البندورة والخل والسكر والملح والفلفل. يطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق مع التحريك جيداً. يضاف الملفوف وورقة الغار ويتابع الطهو لبضعة دقائق إضافية.
- ٢ يضاف كوب من المرققة ويتابع طهو المزيج لبضع دقائق، مع الاستمرار في التحريك. يصب المزيد من المرققة.
- ٣ تضاف البندورة ويطهى الخليط مجدداً لمدة ٢٠ دقيقة، شرط تغطية القدر.
- ٤ تصب بقية المرققة ويتابع الطهو على نار هادئة حتى تستوي الخضار.
- ٥ تزال ورقة الغار ثم يعدل قوام الحساء بإضافة الماء حسب الرغبة. يصب الحساء في وعاء ويغطى ويوضع في البراد.
- ٦ حين يصبح الحساء جاهزاً للتقديم يتم التحقق من نكهة التوابل فيه ويضاف الملح أو الخل أو القليل من عصير الليمون الحامض حسب الذوق. يقدم الحساء ساخناً أو بارداً.

### ملاحظة:

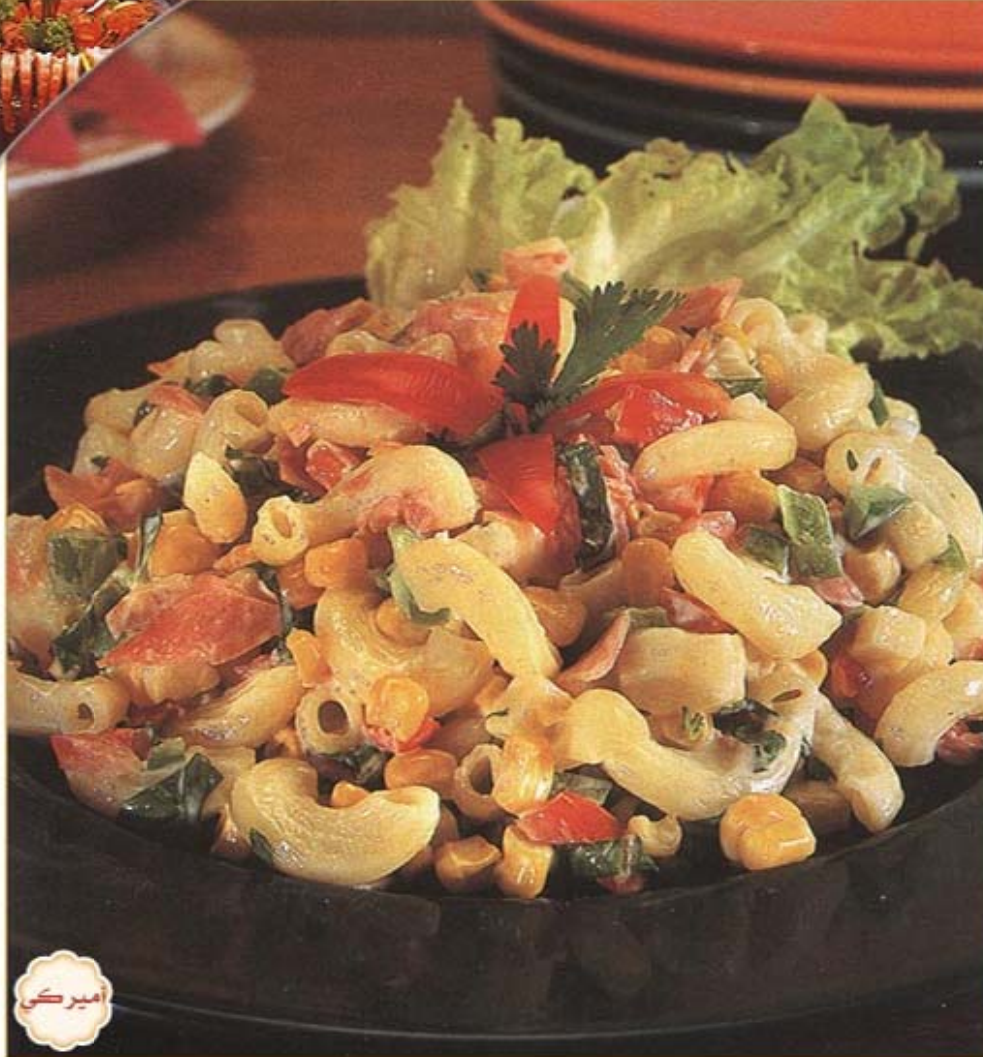
تضاف الكريما الحامضة إلى الحساء مباشرة قبل التقديم، أو توضع في أطباق جانبية بحيث يضيف المدعوون حاجتهم منها إلى أطباقهم الفردية.





« السلطات »

## سلطة النودلز



أميركي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

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



## معكرونة بالخضر والدجاج



صيني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ صدر دجاج (نصف كيلوغرام) مقلبان في الزيت والزيت.
- ❖ كوب ملفوف مضروم ومقلي.
- ❖ كوب كراث مقطع إلى شرائح رقيقة ومقلي.
- ❖ كوب بصل أخضر مقطع إلى شرائح طويلة ومقلي.
- ❖ كوب جزر مقطع إلى شرائح طويلة ومقلي.
- ❖ كوب لوبياء خضراء منخلقة ومقطعة من الوسط ومقلية.
- ❖ علبة معكرونة "٥٠٠ غ" مسلوقة ومصفاة. قرفة.
- ❖ مسحوق حب الهال.
- ❖ فلفل أسود.
- ❖ بهار.
- ❖ ٤ بيضات مسلوقة ومقشرة.
- ❖ ١/٢ كلغ بطاطا مقشرة ومقطعة على شكل عيدان كبريت، مقلية.
- ❖ زيت وزبدة.

### طريقة التحضير

- ١ يقطع صدر الدجاج المقلبان إلى شرائح، وتوضع هذه الشرائح جانباً حتى يحين موعد استعمالها.
- ٢ تخلط الخضر مع بعضها، بعد قلي كل نوع منها على حدة. ويمكن إضافة المزيد من الزيت والزبدة أثناء القلي عند الحاجة. تتبل الخضر المقلية بالقرفة والبهار والهيل والفلفل الأسود.
- ٣ تخلط الخضر المشكلة مع المعكرونة المسلوقة وتسخن على النار في قدر غير لاصقة.
- ٤ تسكب الخضر والمعكرونة في طبق التقديم وتزين بقطع البيض المسلوق وشرائح الدجاج.
- ٥ يقدم الطبق ساخناً.





< اللحوم >

## شاورما اللحمية

لبناني

الكمية: ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام لحم مقطع إلى شرائح.
- ❖ ٢٥٠ غ لية مفرومة (اختياري).
- ❖ ٢ إلى ٣ حبات هال.
- ❖ ٣ إلى ٤ حبات مستكة.
- ❖ ٢ إلى ٣ فصوص كبش قرنفل.
- ❖ ١/٢ قطعة جوزة طيب.
- ❖ ٣ إلى ٤ حبات فلفل حلو.
- ❖ ٥ إلى ٦ حبات فلفل أسود.
- ❖ حبتا بندورة حمراء مقطعتان إلى شرائح.
- ❖ ملعقة طعام ملح.
- ❖ بصلتان متوسطتا الحج، مفرومتان خشناً.
- ❖ ورقنا غار.
- ❖ ٥ إلى ٦ فصوص ثوم.
- ❖ ١/٢ كوب عصير ليمون حامض.
- ❖ ٣/٤ كوب زيت نباتي.
- ❖ ١/٢ كوب خل أحمر.
- ❖ عودا قرفة.
- ❖ قشرة ليمونة أفندي واحدة.
- ❖ قشرة ليمونة حامضة واحدة.
- ❖ قشرة برتقالة واحدة.

### الطرق

- ❖ كعوب طحينية.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان ناعماً.
- ❖ عصير ليمونة حامضة.
- ❖ كمية من الماء لترقيق الطحينية.
- ❖ بقدونس للزينة.

### طريقة التحضير

- ١ يخلط حب الهال مع المستكة وكبش القرنفل وجوزة الطيب وحبات الفلفل الأسود وحبات الفلفل الحلو وورق الغار وعودي القرفة ومقدار ملعقة طعام من الملح. يوضع كامل المزيج في المطحنة ويطحن ناعماً للحصول على توابل الشاورما.
- ٢ يرش مقدار ملعقة طعام من هذا المزيج فوق اللحم. يضاف البصل والثوم والليمون الحامض والخل والزيت النباتي وقشر الأفندي والليمون الحامض والبرتقال.
- ٣ ينقع اللحم في المزيج طوال الليل، ويحفظ في وعاء مغلى داخل البراد.
- ٤ تنقل شرائح اللحم واللية إذا استعملت إلى صينية غير لاصقة. تصف فوقها شرائح البندورة، وتخبز الصينية في الفرن حتى تستوي اللحمية وتنضج البندورة. يجب تحريك المكونات بين الحين والآخر لتفادي الاحتراق.
- ٥ تقدم الشاورما مع الخبز العربي والطرطور والبندورة والبقدونس وسلطة البصل والكبيس المخلل.

### تحضير الطرطور

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



## عصير الجلاب

الكمية: ٤ - ٥ أكواب

### المكونات

- ❖ كوب زبيب بدون بزر.
- ❖ كوب دبس العنب.
- ❖ ١/٤ كوب ماء ورد.
- ❖ كوب ورع 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 معا 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 ليمتصها 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 للتمكن من تناول الزبيب والصنوبر والثلج أثناء شرب الجلاب.



## قرنبيط مقلي مع الطرطور



الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ♦ راس زهرة (قرنبيط) متوسط الحجم مقطع إلى زهيرات.
- ♦ عصير حبتين من الليمون الحامض.
- ♦ مقدار كاف من الزيت النباتي للقلي العميق.
- ♦ فصان من الثوم مدقوقان مع الملح.
- ♦ كوب من الطحينة مع مقدار كاف من الماء لتريق قوام الطرطور.
- ♦ ملح حسب الرغبة.
- ♦ أوراق بقندونس مفرومة للتزيين.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت في كسرولة على نار حامية، وتقلي كل مرة ثلاث إلى أربع زهيرات قرنبيط في زيت عميق حتى يشقر لونها. تصفى الزهيرات من الزيت على فوطة مطبخ وتضاف على جات 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 كريماء البندورة



فرنسي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٣/٤ كوب أرز مصري.
- ❖ كيلوغرام بندورة حمراء مفرومة.
- ❖ حبة بطاطا كبيرة مفرومة.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ ٨ إلى ١٠ أكواب مرقة لحم.
- ❖ ١/٢ أو ٣/٤ كوب كريماء طازجة.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً.
- ❖ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مفرومة ناعماً.
- ❖ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ ١/٤ ملعقة فلفل أبيض.
- ❖ ملعقتا طعام حبق طازج مفروم أو ملعقة صغيرة من الحبق اليابس.

### طريقة التحضير

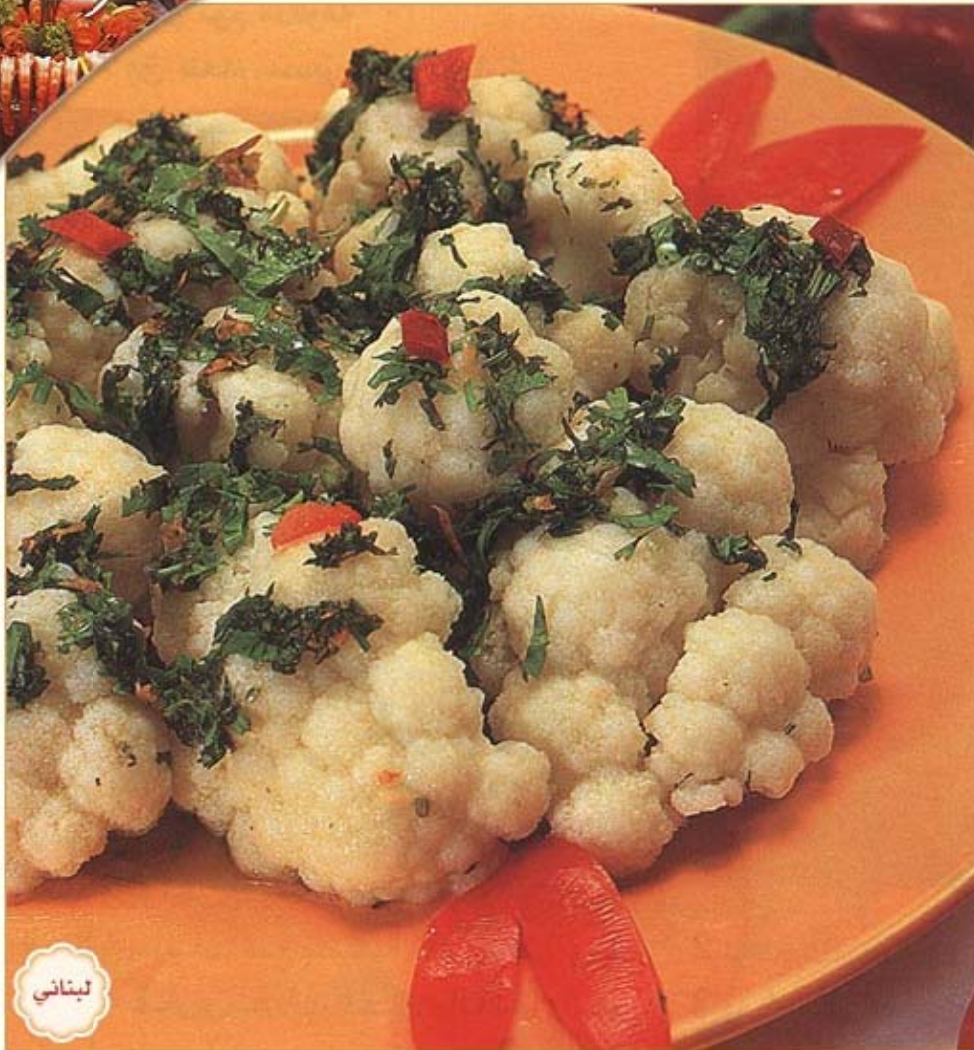
- ١ تذوب الزبدة في قدر على النار، ويقلّى فيها البصل والثوم حتى يذبل.
- ٢ يضاف الأرز والبطاطا والبندورة والملح والحبق الطازج والفلفل الأحمر ومرقة اللحم.
- ٣ تترك الشوربة على النار حتى تغلي وتستوي وكل الخضار.
- ٤ توضع الشوربة في خلاط ويخفق المزيج جيداً ثم يصفى للحصول على حساء ناعم.
- ٥ تضاف الكريماء الطازجة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





السلطات

## سلطة القرنبيط (الزهرة)



لبناني

الكمية: ٤ أشخاص

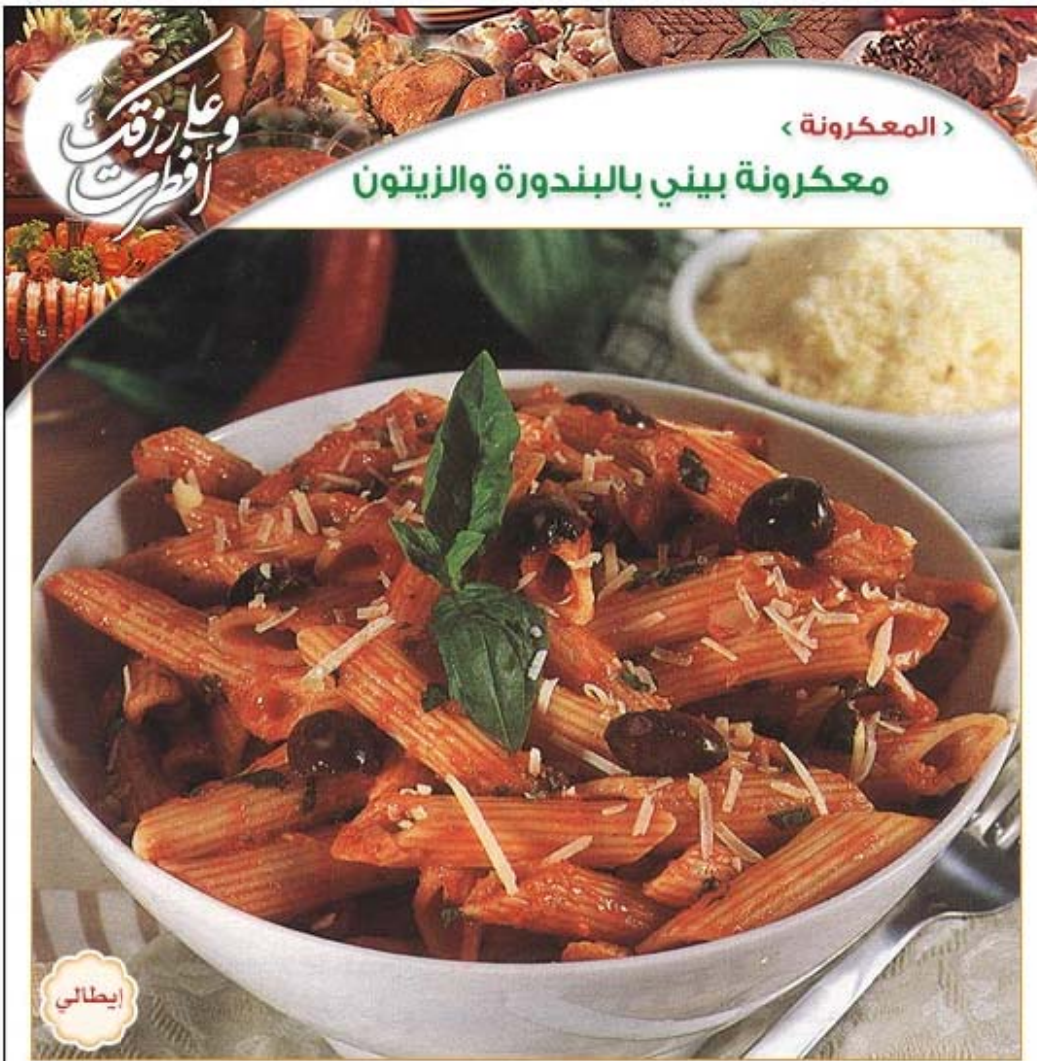
### المكونات

- ❖ رأس زهرة متوسط الحجم مقطّع إلى زهيرات.
- ❖ مقدار كاف من الماء مع ملعقة طعام ملح.
- ❖ باقة كزبرة مفرومة.
- ❖ ٥ إلى ٦ فصوص ثوم مدقوقة مع ١/٢ ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ ١/٢ باقة بقندونس مفرومة.
- ❖ عصير ٢ إلى ٣ حبات ليمون حامض.
- ❖ ملح حسب الرغبة.
- ❖ 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 ٧-١٠ دقائق حتى تستوي.
- ٣ تغسل الزهيرات المسلوقة تحت صنوبر ماء بارد وتترك جانباً.
- ٤ في مقلاة، يحمى ١/٤ كوب من الزيت النباتي ويقلّى فيه الثوم. عندما يصبح لون الثوم باهتاً، تضاف الكزبرة وتقلّى 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 بالبقندونس وتقدم دافئة مع المشاوي أو ثمار البحر.





إيطالي

المعكرونة

## معكرونة بيني بالبندورة والزيتون

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوبان من مرققة الدجاج.
- ❖ علبه معكرونة بيني.
- ❖ كوبان جبنة متنوعة.
- ❖ ١/٢ كوب زيتون أسود منزوع النوى.
- ❖ ١/٤ كوب جبنة بارميزان مبشورة.
- ❖ ٦ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ ملعقة طعام ثوم مدقوق.
- ❖ حبتان من البندورة الحمراء متوسطة الحجم مقشرتان ومفرومتان.
- ❖ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ❖ ملعقة طعام حبق يابس.
- ❖ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.

### طريقة التحضير

١. تجمي ٤ ملاعق طعام من الزيت في قدر، يقلب 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 مرققة الدجاج ويتابع الطهي لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تتكثف الصلصة.
٤. تسلق المعكرونة في الماء المملح حتى تستوي، ثم تصفى.
٥. تخلط المعكرونة مع ملعقتي 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 وتسكب في طبق التقديم. ترش فوقها جبنة البارميزان وتقدم ساخنة أو فاترة.



## فيليه بصلصة البندورة



تركي

الكمية: ٥-٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ ٦ إلى ٧ شرائح فيليه سماكتها ٢ سم.
- ❖ ١/٢ كلغ صلصة بندورة.
- ❖ ملعقة صغيرة حبق يابس.
- ❖ ملعقة صغيرة ثوم مدقوق.
- ❖ ملعقة طعام من صلصة الفلفل الحر.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ملعقة طعام زبدة.
- ❖ ملعقة صغيرة فلفل أسود.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت والزبدة في مقلاة أو قدر.
- ٢ تقلى شرائح الفيليه على نار قوية حتى تستوي على الوجهين، لكن من دون إفراط حتى لا تقسى. وتستعمل نار قوية حتى تحافظ اللحم على عصارتها وتبقى طرية.
- ٣ تنقل الشرائح المقلية إلى قدر مع صلصتها. تضاف إليها صلصة البندورة وصلصة الفلفل والملح والفلفل الأسود والحبق والثوم.
- ٤ تطهى شرائح الفيليه مع تتبيلها لبعض الوقت ثم تقدم ساخنة مع بوريه بطاطا.



## شنكليش بالجبنه



الكمية: ٢ - ٣ أشخاص

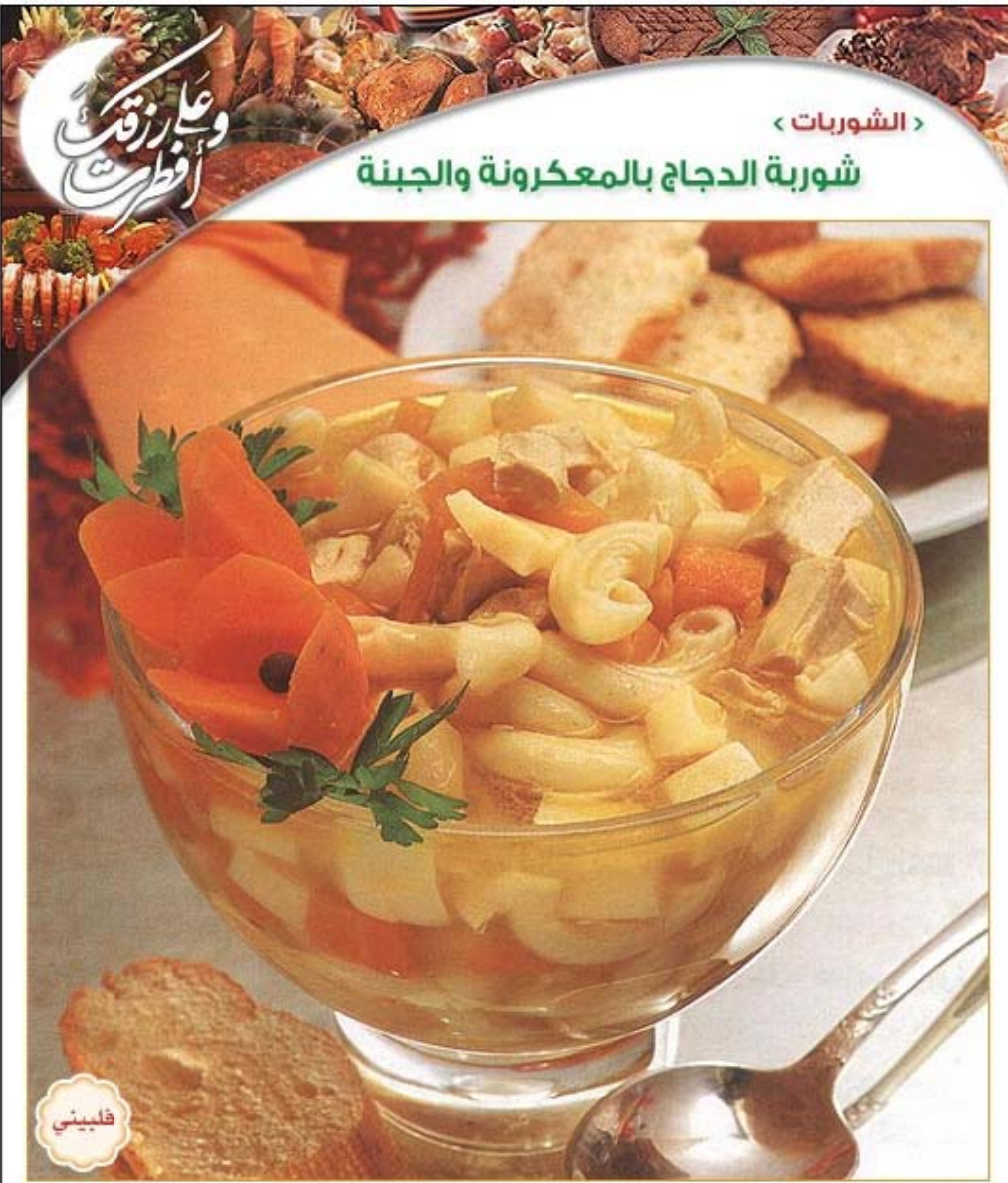
### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ تفتت حبة الشنكليش في وعاء، وتخلط مع مكعبات جبنة الحلوم أو الجبنة النابلسية، ثم يضاف إليها الزيت والبندورة والفلفل والبصل.
- ٢ تخلط المكونات جيداً وتسكب في طبق التقديم.





قلبيني

### المكونات

الكمية: ٤ أشخاص

- ❖ دجاجة صغيرة ومسلوقة ومنظفة منزوع منها العظام والجلد.
- ❖ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ٤ إلى ٥ حبات فلفل حلو.
- ❖ ٤ عود قرفة.
- ❖ ٨ أكواب مرققة دجاج.
- ❖ بصلتان متوسطتان، مفرومتان.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم للمرققة.
- ❖ ٤ إلى ٥ جزرات مقشرة.
- ❖ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ٤ إلى ٥ حبات فلفل حلو.
- ❖ عود قرفة.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ ورقة غار.

### 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، ويقلّى فيها البصل المضروم حتى يذبل. يضاف الثوم ويتابع القلي.
- ٤ تضاف مرققة الدجاج إلى القدر. وحين تبدأ بالغليان، تضاف المعكرونة وتسلق حتى تستوي.
- بعد ذلك يضاف الجزر ولحم الدجاج ويتابع الطهي لمدة ٥ دقائق إضافية ثم ترفع القدر عن النار.
- ٥ تضاف مكعبات الجبنه ويقدم الحساء ساخناً والجبنه ذائبة فيه.



## سلطة الفاصوليا العريضة



لبناني

الكمية: ٢-٣ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

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





المعكرونة

## كانيلوني بالدجاج



إيطالي

الكمية: ٦ قطع

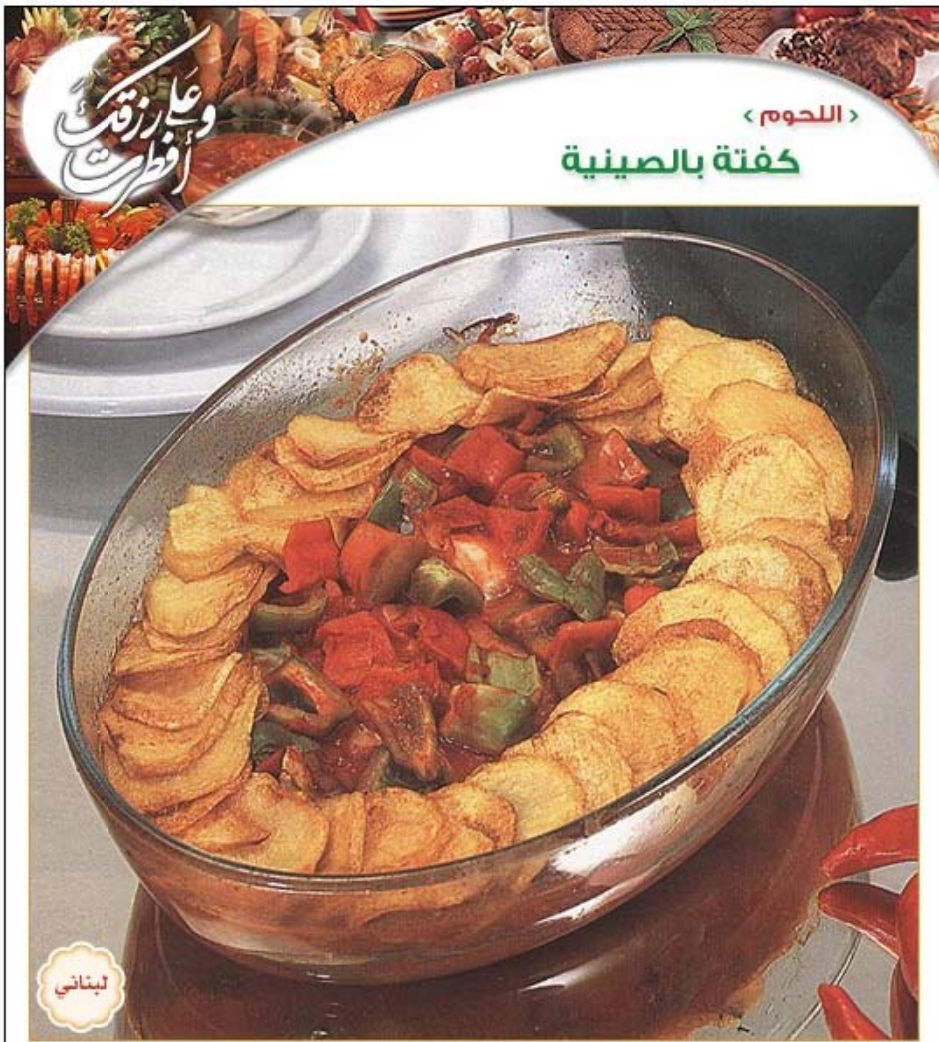
### المكونات

- ❖ علبة من ألواح اللازانيا (٢٥٠ غ).
- ❖ صدر دجاج من دون جلد.
- ❖ ملح وبهار.
- ❖ ١/٢ باقة أوراق روكا مفرومة.
- ❖ ١/٢ باقة أوراق حبق مفرومة.
- ❖ ١/٤ كوب زيتون أسود مفروم خشناً.
- ❖ ثلثا كوب كريما طازجة.
- ❖ ٤ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ❖ ربع ملعقة صغيرة بهار أسود.
- ❖ ٣-٢ ملاعق طعام جبنة بارميزان.
- ❖ ٣/٤ كوب جبنة متنوعة مبشورة.
- ❖ مكونات الصلصة
- ❖ ملعقتا طعام زبدة.
- ❖ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة سكر.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ملعقة طعام خل بلسمي.
- ❖ ٣-٤ رؤوس بندورة حمراء مقشرة ومفرومة أو علبة وزنها ٨٠٠ غ من البندورة المفرومة.

### طريقة التحضير

- ١ تسخن الزبدة في قدر ويقلّى فيها البصل. تضاف البندورة وتطهى على نار هادئة. يضاف السكر والملح والخل والبليسمي ويتابع الطهو لمدة ٢٠-٢٥ 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 ألواح اللازانيا في الماء المغلي، بمعدل لوح أو لوحين كل مرة، وتسلق حتى تطلرى. ترفع ألواح اللازانيا من الماء المغلي وتشطف وتوضع على محارم ورقية لتجف.
- ٣ لتحضير الحشوة، يسلق الدجاج حتى ينضج، ويشرم خشناً بالسكين أو في الخلاط الكهربائي. تضاف الروكا والحبق والزيتون والجبنة والكريما الطازجة مع ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون ورشة من الملح والبهار.
- ٤ يقطع كل لوح لازانيا إلى قسمين ويحشى كل قسم بمقدار ملعقة طعام من الحشوة، ثم يلف مثل السيجار. تصف لفائف اللازانيا جنباً 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 فهرنهايت.
- ٥ تخرج صينية الكانيلوني من الفرن حين يحمر سطحها قليلاً وترش عليها جبنة البارميزان وتقدم مع السلطة الخضراء الطازجة.





< اللحوم >

## كفتة بالصينية

لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام لحمة كفتة مطحونة ناعماً.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.
- ❖ ١/٤ باقة بقندونس 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 دائرية.
- ❖ حبة فليفلة خضراء وحبة فليفلة حمراء.
- ❖ مقطعتان إلى مكعبات كبيرة.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام بطاطا.
- ❖ ٢ إلى ٣ بصلات مقشرة ومقطعة إلى جوانح.
- ❖ ١/٢ كيلوغرام صلصة بندورة.
- ❖ زيت لدهن طبق البيركس.

### طريقة التحضير

- ١ يدهن جاط بيركس بالزيت.
- ٢ تقشر البطاطا وتقطع إلى شرائح دائرية وتقلي.
- ٣ تخلط اللحمة مع البصل والبقندونس والملح والتوابل والخردل.
- ٤ تبلل اليدان بالماء وتمد الكفتة في جاط البيركس أو في صينية ألمنيوم، ويمهد سطحها ليصبح ناعماً.
- ٥ تصف على التوالي شرائح البندورة ومكعبات الفليفلة وجوانح البصل فوق طبقة الكفتة، وتسكب صلصة البندورة فوق الخضار.
- ٦ تخبز الصينية في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فرنهايت حتى تنكمش اللحمة قليلاً وتتحمص الخضار بعض الشيء.
- ٧ تخفف حرارة الفرن إلى ٣٠٠ درجة فرنهايت ويتابع الخبز لوقت قصير، لكن مع الحرص على عدم احتراق اللحمة من الأسفل.
- ٨ تصف البطاطا المقلية على حواف الكفتة في جاط البيركس.
- ٩ تقدم الكفتة بالصينية ساخنة كطبق رئيسي مع سلطة خضر.





الكمية: ٨ أشخاص

#### المكونات

- ❖ ١/٢ كلغ حمص يابس.
- ❖ ١/٢ كلغ فول مقشر يابس.
- ❖ ١/٢ باقة بقდونس.
- ❖ ١/٢ باقة نعناع.
- ❖ ١/٢ باقة كزبرة.
- ❖ بصلتان مفرومتان.
- ❖ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة.
- ❖ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة كمون.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من بهارات الفلافل.
- ❖ ملح حسب الرغبة (ملعقة طعام تقريباً).
- ❖ زيت نباتي للقلي.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من بيكرينات الصودا.
- ❖ ملعقة صغيرة باكينغ باودر.

#### الطرطور

- ❖ ١/٢ كوب طحينية.
- ❖ كوب ماء.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ عصير ليمونة حامضة.

#### طريقة التحضير

##### تحضير الطرطور

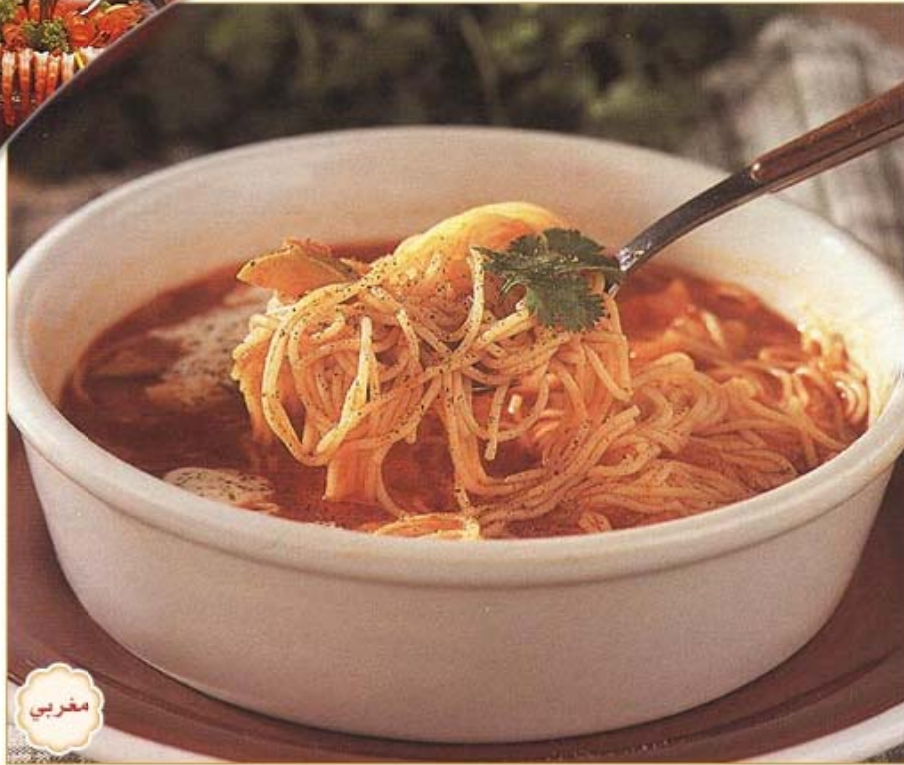
تخلط الطحينية مع الماء والملح والحامض ويصب الطرطور فوق الفلافل.

##### طريقة التحضير

- ١ ينقع الفول والحمص في الماء البارد لمدة ١٢ ساعة، ثم يغسلان ويصفيان.
- ٢ تغسل الخضرة وتفرم، ثم تضاف إلى الفول والحمص.
- ٣ يفرم البصل ويضاف إلى مزيج الخضرة مع الثوم والملح والكمون والكزبرة اليابسة وتوابل الفلافل.
- ٤ يطحن المزيج في مطحنة اللحمية مرتين أو ثلاث مرات حتى يصبح على شكل عجينة طرية وديقة.
- ٥ تضاف بيكرينات الصودا والباكينغ باودر ويخلط المزيج جيداً.
- ٦ تترك العجينة حتى ترتاح لمدة ساعة تقريباً، ثم تدعك باليد مجدداً.
- ٧ تستعمل مغرفة الفلافل أو ملعقة طعام مبللة بالماء لتقريص المزيج إلى أقراص. وفي حال استعمال اليدين للتقريص، تبلل الأصابع بالماء لتكوين أقراص شبه مسطحة، حجمها أكبر من حجم حبة الجوز.
- ٨ يحمى الزيت في مقلاة كبيرة جداً وتقلي فيه أقراص الفلافل حتى تصبح هشة وذهبية.
- ٩ تقدم الفلافل مع شرائح البندورة وأوراق النعناع الطازجة والبقدونس المفروم ومخلل الفليفلة واللفت والطرطور والخبز العربي.



## شوربة النودلز براس الحانوت



مغربي

الكمية: ٤ أشخاص

المكونات

- ١-٢ ملعقة صغيرة راس الحانوت (مزيج شهير من التوابل المغربية).
- ١/٢ ملعقة صغيرة كركم مطحون.
- باقية كزبرة كبيرة مفرومة.
- ٧ أكواب ونصف كوب مرقعة خضار.
- حفنة من نودلز البيض الجاف أو الكابيليني (معكرونة رفيعة) المفتت.
- ملح وفلفل أسود مطحون.
- لبن بلدي.
- ٣-٤ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ٣-٤ حبات كبش قرنفل.
- بصلتان مفرومتان.
- حبة كوسى عادية أو كوسى صفراء.
- ٤ عيدان كرفس مفرومة.
- جزرتان مفرومتان.
- ٨ رؤوس بندورة كبيرة ناضجة.
- ٢-١ ملعقة صغيرة سكر.
- ملعقة طعام هريسة بندورة.

طريقة التحضير

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





« السلطات »

## سلطة الفتة بالخضار



شرقي

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

- ♦ رأس بادنجان كبير.
- ♦ رأسا بطاطا كبيران.
- ♦ رغيفا خبز عربي مقطعان إلى مكعبات.
- ♦ خسة مفرومة.
- ♦ بصلة مقطعة إلى جوانح رقيقة + ملعقتا 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 ويقلّى، ثم يرفع من المقلاة ويصفى على محارم مطبخ ورقية.
- ٢ تقشر البطاطا وتقطع إلى مكعبات صغيرة وتقلّى، ثم ترفع وتصفى على محارم مطبخ ورقية.
- ٣ تقلّى مكعبات الخبز في الزيت، ثم ترفع وتصفى على محارم ورقية.
- ٤ تفرم الخسة. تقطع البصلة إلى جوانح رقيقة وتخلط مع السماق.
- ٥ تحضر الصلصة عن طريق خلط اللبن مع الثوم والمايونيز.
- ٦ لإعداد الطبق تصف أوراق الخس المفروم أولا في قعر 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 المقلية فوق كل طبقة ومن ثم توزيع ما تبقى منها في أعلى السلطة. تسكب الصلصة فوق السلطة وتقدم على الفور.

ملاحظة:

يمكن إضافة لحم الدجاج المسلوق إلى هذه السلطة.





إيطالي

الكمية: ٤ أشخاص

المكونات

- ◆ علبه سباغيتي وزنها ٥٠٠ غ.
- ◆ رأس باذنجان متوسط الحجم.
- ◆ بصلة كبيرة مقطعة شرائح.
- ◆ فصا ثوم مدقوقان.
- ◆ حبة فليفلة خضراء متوسطة مقطعة إلى مكعبات.
- ◆ حبثا كوسى مقطعتان إلى مكعبات.
- ◆ جزرتان مسلوقتان نصف سلقه ومقطعتان إلى مكعبات.
- ◆ ٤ حبات بندورة حمراء مقشرة ومنخلقة من البذور ومقطعة إلى مكعبات.
- ◆ ١/٢ كوب خل أبيض.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ◆ كوبان صلصة بندورة.
- ◆ ١/٢ كوب مرقعة دجاج.
- ◆ ملعقة صغيرة معجون بندورة.
- ◆ ملعقة صغيرة سكر.
- ◆ ١/٢ كوب زيت زيتون.

طريقة التحضير

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



## فتة دجاج على الطريقة المصرية



مصري

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ رغيفا خبز عربي.
- ❖ كوبيان من الأرز المسلوق.
- ❖ كيلوغرام دجاج مقطع.
- ❖ ورقة غار.
- ❖ بصلة واحدة مقطعة إلى أربعة أقسام.
- ❖ زيت أو سمونة لقلي الخبز.
- ❖ بيض مسلوق للزينة.
- ❖ ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ملعقتا 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 رغيفا الخبز إلى مكعبات وتقلي المكعبات في الزيت حتى تشقر.
- ٣ لتحضير الصلصة، يلقى الثوم المدقوق في الزيت أو السمونة. ثم يضاف كوب من مرقة الدجاج وملعقتا طعام خل.
- ٤ يصف الخبز المقلي في الطبق وتصب الصلصة فوقه وتخلط معه.
- ٥ يسكب الأرز المسلوق فوق مكعبات الخبز، وتوزع فوقه قطع الدجاج.
- ٦ يزين الطبق بالبيض المسلوق ويقدم ساخناً.





## المقبلات كبيبات



سوري

الكمية: ٥-٦ أشخاص

### المكونات

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| الحشوة                                | ٣ أكواب برغل.                    |
| ١/٢ كغ لحمية كفتة.                    | ٣ أكواب سميد.                    |
| بصلة متوسطة، مفرومة ناعماً.           | كمية كافية من الماء لخلط العجينة |
| نصف باقة بقდونس مفروم.                | ودعكها.                          |
| ملح.                                  | ملعقة طعام ملح.                  |
| نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود.            | ملعقة صغيرة فلفل أحمر.           |
| ربع ملعقة صغيرة بهار حلو.             |                                  |
| ملعقة طعام ملح مع كمية كافية من الماء |                                  |
| لسلق الكبيبات.                        |                                  |

### 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 مغلي ببطء لمدة ساعة.
- ٤ تحضر الكفتة بمزج اللحم مع البصل والملح والتوابل والبقدونس.
- ٥ يقرص منزيج البرغل والسميد إلى أقراص بحجم حبة الجوز. تبلل الأصابع بالماء لفتح فجوة وسط كل قرص وحشوها بلحمة الكفتة. تختم 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 وتصفى على طبق التقديم وتقدم ساخنة مع سلطة الموسم.





## شوربة الكبة بالسلق (بوراني)



إيراني

الكمية: 4-5 أشخاص

### المكونات

- |  |  |
|--|--|
| ❖ ١/٢ كغ لحمة كبة مفرومة.                              | ❖ ١/٢ كيلو غرام سلق منقطع من الأعناق ومقطع إلى شرائح رقيقة.      |
| ❖ كوب ونصف الكوب من البرغل الأبيض الناعم، مغسول ومصفى. | ❖ كيلوغرام لحمة موزات مقطعة شقف.                                 |
| ❖ ملعقة صغيرة ملح.                                     | ❖ كوبان من الحمص المنقوع في الماء طوال الليل، ومن ثم يغسل ويصفى. |
| ❖ ملعقة طعام دقيق.                                     | ❖ رشة ملح.   |
| ❖ بصلة صغيرة مبشورة.                                   | ❖ كمية كافية ماء.  |
| ❖ ١/٢ كوب سميد.  |  |
| ❖ ١/٢ كوب زيت نباتي.                                   |  |
| ❖ ماء لدعك الكبة.                                      |  |
| ❖ دقيق لتغليف الكبة.                                   |  |
| ❖ كيلوغرام لبن.  |  |
| ❖ ٢ إلى ٣ فصوص ثوم مدقوقة.                             |  |

### طريقة التحضير

#### تحضير الصلصة

- ١ توضع لحمة الموزات في قدر مع مقدار كبير من الماء على النار. حين يبدأ الماء بالغليان، تزال الزفرة ويضاف الحمص والملح. تغطى القدر ويطهى 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 مدقوقة 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 دقة.
- ٢ تقرص عجينة الكبة إلى كرات بحجم حبات الكرز وتغلف بالدقيق وتترك جانبا.
- ٣ يحمى الزيت في مقلاة، وتقلي فيه كرات الكبة حتى تستوي وتحمر.
- ٤ تترك كرات الكبة جانبا لحين موعد استعمالها.



## سلطة الجزر



مغربي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

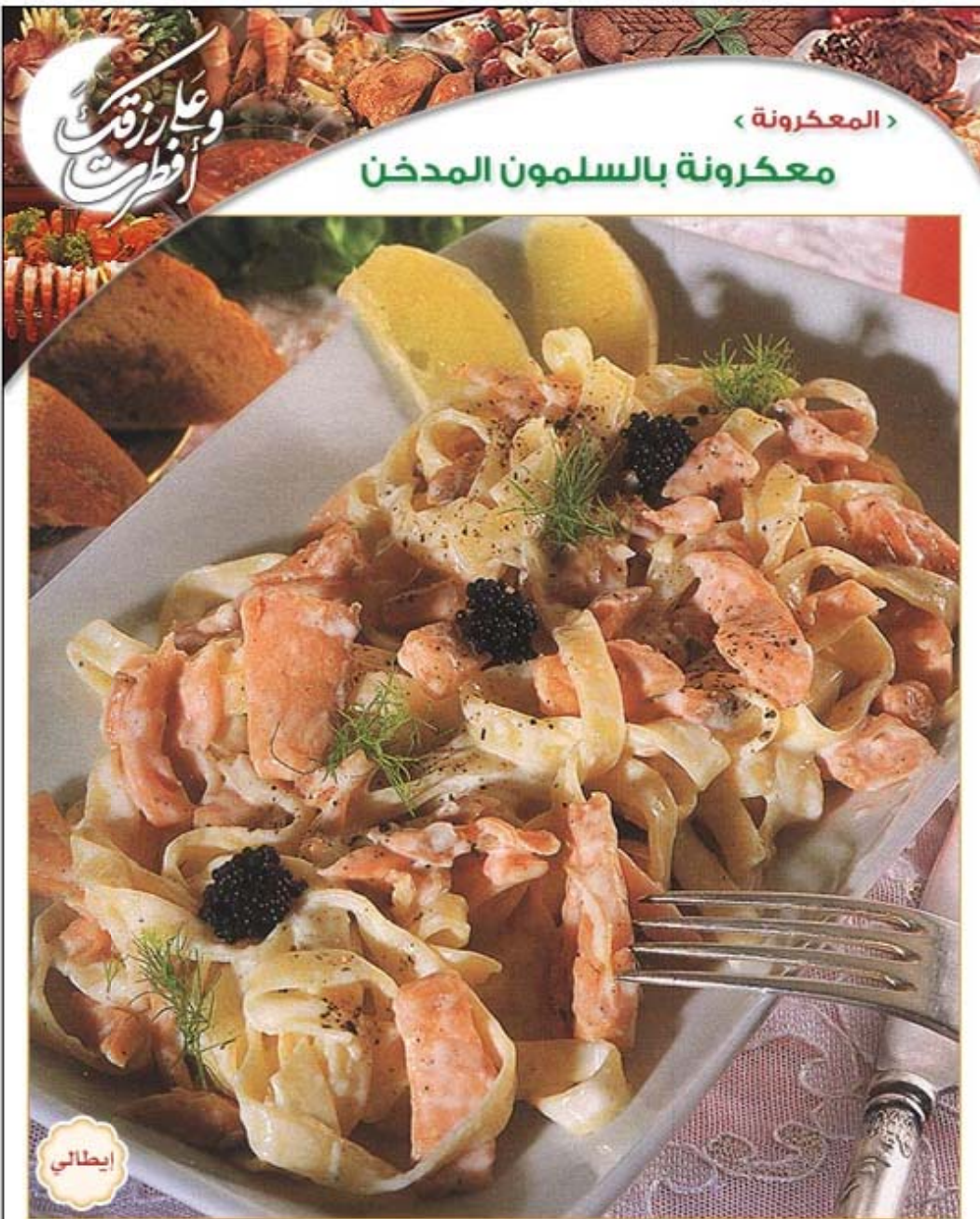
- ❖ ١/٢ كيلو غرام جزر مقشر ومقطع إلى شرائح رقيقة بواسطة مبشرة البطاطا.
- ❖ ٣-٢ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ❖ عصير ليمونة حامضة.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.
- ❖ ملعقتان صغيرتان سكر.
- ❖ ٢-١ ملعقة صغيرة بذور كمون محمص.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بابريكا.
- ❖ ١/٢ باقة كزبرة صغيرة.
- ❖ ١/٢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

### طريقة التحضير

١ يسلق الجزر في قدر من الماء المغلي لمدة ٧-١٠ دقائق حتى يستوي ولكن من دون أن يصبح طريا. 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.

٢ تضاف الكزبرة والنعناع ويخلط المزيج جيداً. تقدم السلطة فاترة.





المعكرونة

## معكرونة بالسلمون المدخن

إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ علبة معكرونة نودلز أو بيني أو تالياثيلي (٥٠٠ غ).
- ❖ ملح وماء وزيت لتسلق المعكرونة.
- ❖ ٣ أكواب حليب.
- ❖ ١/٢ كوب زبدة.
- ❖ ملعقة إلى ملعقتي طعام دقيق.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة من البهار الأبيض.
- ❖ ٣ ملاعق طعام جبنة بارميزان مبشورة.
- ❖ كوب ونصف إلى كوبين سمك سلمون مدخن مقطّع إلى شرائح.
- ❖ كافيار أسود للزينة.
- ❖ بققدونس مفروم للزينة.
- ❖ شبت للزينة.

### 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.
- ٣ يرش فوقها بعض البهار الأبيض.
- ٤ تخلط الصلصة مع جبنة البارميزان والمعكرونة والسلمون.
- ٥ يسكب المزيج في طبق التقديم ويزين بالكافيار والبققدونس والشبت.





< الطيور >

## دجاج مع الحمص واللوز



مغربي

الكمية: ٤ أشخاص

المكونات

- ❖ ١/٢ كوب لوز مسلوق ومقشر.
- ❖ ١/٢ كوب حمص منقوع في الماء طوال الليل ومصفى.
- ❖ ٤ ملاعق طعام بقდونس مفروم مع كمية إضافية للزينة.
- ❖ ٤ صدور دجاج منزوعة الجلد.
- ❖ ١/٤ كوب زبدة.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة خيوط زعفران.
- ❖ ثلاثة أكواب وثلاثة أرباع كوب مرقة دجاج.
- ❖ عود قرفة صغير.
- ❖ عصير ليمون حامض حسب الذوق.
- ❖ ملح وفلفل أسود مطحون.
- ❖ بصلتان متوسطتان 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. ترمى 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 ويغلى 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 وتطهى الصلصة لمدة ٢-٣ 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 بالسمس



سوري

الكمية: ٨ أشخاص

### المكونات

- ❖ ثلاثة أكواب ونصف من الدقيق.
- ❖ ملعقة صغيرة باكينغ باودر.
- ❖ ١/٢ كوب زيت نباتي.
- ❖ ١/٢ كوب زبدة مذوبة.
- ❖ ١/٢ كوب لبن.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ صفار بيضة.
- ❖ ملعقة صغيرة حليب.
- ❖ بذور سمسم لرشها فوق الفطيرة.
- ❖ الحشوة
- ❖ كوب جبنة عكاوي.
- ❖ ١/٢ كوب جبنة قشقوان مبشورة.
- ❖ كوب جبنة مجدولة.
- ❖ ملعقة أو ملعقتا طعام حبة البركة.

### طريقة التحضير

- ١ يخلط صفار البيضة مع ملعقة صغيرة من الحليب.
- ٢ تخلط باقي المكونات مع بعضها وتدعك للحصول على عجينة طرية. تترك العجينة لترتاح مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ثم تقسم إلى قسمين.
- ٣ تقطع جبنة العكاوي والمجدولة إلى شرائح وتنقع في الماء قليلاً لتخفيف ملحها ثم تدهن صينية الخبز بقليل من من الزبدة أو الزيت.
- ٤ يرق قسما 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 تخبز الفطيرة في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت حتى تشقر.



## شوربة الكراث



فرنسي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١/٢ كيلو غرام من الكراث المنظف والمضروب.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.
- ❖ ٤ إلى ٥ أكواب مرقة دجاج أو ماء.
- ❖ ١/٢ كوب كريما طازجة.
- ❖ ١/٢ كيلو غرام من البطاطا، مقشرتان ومقطعتان.
- ❖ بصلة كبيرة الحجم، مقطعة إلى أربعة أجزاء.
- ❖ ١/٢ كوب كريما طازجة.

### طريقة التحضير

- ١ تسخن الزبدة في قدر، ويقلّى 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 الخضار.
- ٣ يوضع المزيج في الخلاط ويهرس حتى يصبح على شكل بوريه.
- ٤ يعاد الحساء المهروس إلى القدر وتضاف إليه الكريما الطازجة ويحمى على النار ويقدم ساخناً مع التوست.



## سلطة نيسواز



الكمية: ٣ - ٤ أشخاص

### المكونات

- ♦ حبّتا بطاطا للسلق.
- ♦ كوب لوبياء خضراء منخلّة.
- ♦ ملعقتا طعام خردل ديجون.
- ♦ ملعقتا طعام خل أبيض.
- ♦ رشة ملح.
- ♦ ٥ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ♦ نصف كوب زيتون أسود للزينة.
- ♦ حبّتا بندورة مقطعتان إلى ٦ أو ٨ شرائح.
- ♦ علبّة تونة كبيرة محفوظة في زيت الزيتون، مصفاة ومفتّنة.

### 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 بالشوكة. تصفى البطاطا وتقشر وهي لا تزال ساخنة. تترك جانبا حتى تبرد ثم تقطع إلى مكعبات ٢.٥ سم وتوضع في وعاء سلطة.
٢. في غضون ذلك، تملأ قدر أخرى بالماء والملح وتوضع على النار حتى الغليان. تضاف إليها اللوبياء الخضراء وتسلق لمدة خمس دقائق تقريبا حتى تستوي. تصفى اللوبياء وتوضع تحت ماء الحنفية البارد ثم تصفى مجددا. تضاف اللوبياء إلى البطاطا.
٣. يضاف الكبار إلى وعاء السلطة مع البندورة والتونة. يرش الأوريغانو فوق السلطة.
٤. في وعاء آخر، يخلط الخردل جيدا مع الخل والملح.
٥. تضاف كمية من زيت الزيتون إلى هذه الصلصة وتحرك جيدا.
٦. تصب الصلصة فوق السلطة وتخلط معها جيدا.
٧. تزين السلطة بحبات الزيتون وتقدم.

### ملاحظة:

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



## كانيلوني بالريكوتا والسبانخ



إيطالي

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ تسخن كمية كافية من الماء في قدر كبيرة. يضاف مقدار ملعقة صغيرة من الملح. وحين يبدأ الماء بالغليان، يسقط لوحان من اللازانيا كل مرة إلى أن يغليا ويصبحا طريين. يرفع لوحا اللازانيا من الماء ويشطفان بالماء البارد ويوضعان على فوطة مطبخ حتى يجفيا. تكرر العملية نفسها على بقية ألواح اللازانيا.
- ٢ تنظف أوراق السبانخ وتسلق ثم تصفى وتغص وتغصم. تخلط السبانخ مع جبنة الريكوتا، والبهار الأبيض والملح وجوزة الطيب والبصل المقلية.
- ٣ يقطع كل لوح لآزانيا إلى قسمين وتوضع ملعقة طعام من الحشوة فوق كل قسم. تلف اللازانيا وتصف فوق صلصة البندورة في طبق مقاوم للحرارة على أن تكون جهة التقاء طرفي اللازانيا إلى الأسفل.
- ٤ يخبز طبق الكانيلوني في فرن حرارته ٣٥٠ فهرنهايت لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة حتى يستوي. يخرج الطبق من الفرن وترش عليه جبنة البارميزان ويزين بالبقدونس المفروم ويقدم.





الطيور >

## أرز بالدجاج

لبناني

الكمية: ٤-٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ دجاج متوسطة الحجم مسلوق مع مجموعة مطيبات.
- ❖ ١/٢ كوب لوز مقشر.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر.
- ❖ ١/٢ كوب فستق حليبي.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام زبدة وسمنة مذوبين معاً.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- ❖ ٤ أكواب مرققة دجاج.
- ❖ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ملعقة صغيرة بهار حلو.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق الدجاجة وتنزع عظامها وجلدها. تقطع الدجاجة إلى قطع وتغطى وتترك جانباً.
- ٢ تصفى مرققة الدجاج.
- ٣ يغسل الأرز ويصفى.
- ٤ يحمى الزيت في قدر ويقلّى فيه الصنوبر واللوز والفستق الحليبي. ترفع المكسرات من الزيت بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتصفى فوق محارم المطبخ الورقية.
- ٥ يستعمل الزيت نفسه بعد إضافة السمينة والزبدة لقلّي الأرز لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق ثم تضاف التوابل ومرققة الدجاج.
- ٦ يتم تذوق الخلطة ويضاف 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 مقلي ومطفن بالحامض



لبناني

الكمية: ٢-٣ أشخاص

### المكونات

- ٤ بيضات غنم منضفة ومقشرة.
- ٣/٤ ملعقة صغيرة ملح.
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- زيت نباتي للقلي.
- عصير ليمونتين حامضتين.
- فصا ثوم مدقوقان (اختياري).
- 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 وتقلي في زيت محمى جيداً حتى تحمر.
- ٤ بعد الانتهاء من قلي الشرائح، يفرغ الزيت من المقلاة ويحتفظ بمقدار ملعقة طعام منه وتضاف إليه ملعقة زبدة لقلي الثوم.
- ٥ يسكب عصير الليمون الحامض مع صلصة الثوم فوق بيض الغنم المقلي ويزين الطبق بالبقدونس ويقدم ساخناً.

### ملاحظة:

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



## شوربة العدس والحمص



مغربي

الكمية: ٨ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ 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.
- ٢ لإعداد الحساء تحمى السمّنة أو زيت الزيتون في قدر كبيرة. يضاف البصل ويقلى على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى يذبل. يضاف الزنجبيل والكركم والقرفة والزعفران ومن ثم البندورة والقليل من السكر. يضاف العدس وتسكب المرقّة أو الماء. يترك المزيج على النار حتى يغلي، ثم تخفف النار وتغطى القدر وتترك لتغلي برفق مدة ٢٥ دقيقة تقريباً أو حتى يستوي العدس.
- ٣ يضاف الحمص والفول ويترك المزيج ليغلي مجدداً. تغطى القدر وتترك على النار ١٠-١٥ دقيقة إضافية. تضاف الأعشاب الطازجة ويرش الملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
- ٤ يقدم الحساء ساخناً مع الخبز بالشمار والعسل.



## بريزاولا محشوة بجبنة الريكوتا



إيطالي

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١٢ شريحة جامبون بقر معلب إيطالي.
- ❖ باقتا روكا، مغسولتان ومقطعتان.
- ❖ كوبان من جبنة الريكوتا.
- ❖ ٤ ملاعق طعام من صلصة البستو.
- ❖ ١/٤ كوب جبنة بارميزان مبشورة.
- ❖ زيت للرش فوق اللفافات.
- ❖ صلصة البستو
- ❖ ١/٢ كوب من أوراق الحبق الطازجة.
- ❖ ١/٤ كوب صنوبر محمص أو مقلي.
- ❖ ملعقتا طعام جبنة بارميزان.
- ❖ ٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.

### طريقة التحضير

#### طريقة تحضير الصلصة

- ١ يخلط الحبق مع الصنوبر في خلاط أو هاون.
- ٢ يضاف زيت الزيتون وجبنة البارميزان 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 لافافات اللحم فوق طبقة من أوراق الروكا المغسولة والمقطعة.
- ٣ يرش زيت الزيتون فوق لافافات اللحم وتنتشر فوقها جبنة البارميزان المبشورة.





إيطالي

المعكرونة

## معكرونة بالبستو والدجاج

الكمية: ٥ أشخاص

### المكونات

- ◆ كيلوغرام من صدور الدجاج، مفرومة ناعماً على شكل كفتة.
- ◆ ملعقة صغيرة ملح.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ◆ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ◆ ١/٢ باقة حبق مفرومة ناعماً (ملعقتا طعام).
- ◆ فصا ثوم مدقوقان.
- ◆ ملعقة طعام بصل مفروم أو مبشور.
- ◆ بيضة واحدة.
- ◆ ١/٢ كوب كعك 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 لقلي كرات الدجاج.

### صلصة البستو

- ◆ كوبان من أوراق الحبق الطازجة.
- ◆ ١/٢ كوب صنوبر محمص.
- ◆ فصا ثوم مدقوقان.
- ◆ ١/٢ كوب زيت زيتون.
- ◆ ١/٣ كوب جبنة بارميزان مبشورة.

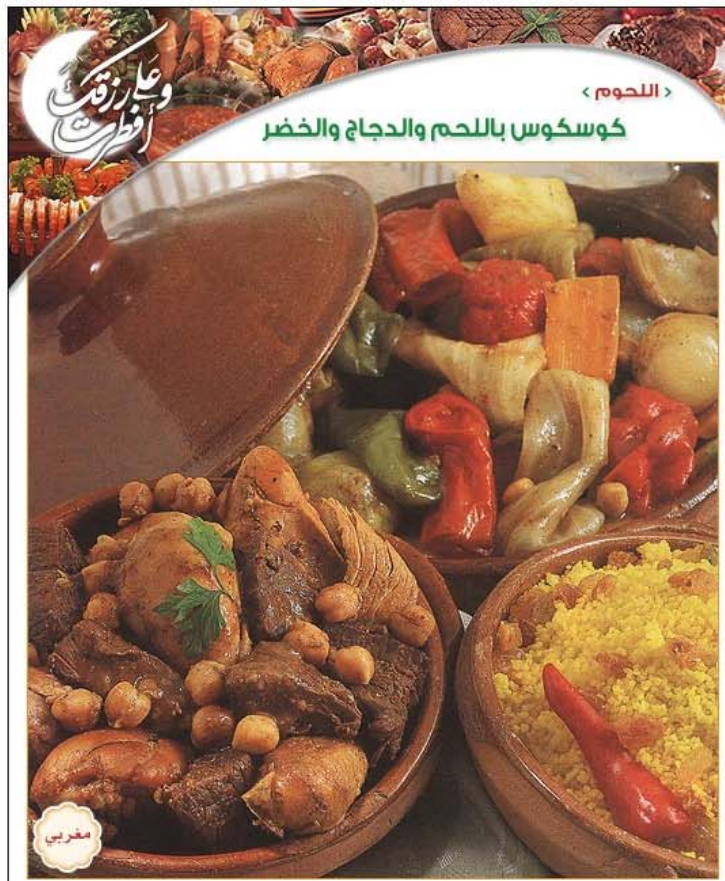
### طريقة التحضير

- 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 تغلق.
- ٣ يحمى الزيت في المقلاة، وتقلي في 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 الخلاط لا يزال يعمل، ويتابع الخلط حتى تمتزج جميع المكونات.
- ٣ تضاف الجبنة ويتابع الخلط حتى تمتزج المكونات جيداً. ويفترض أن يكون مقدار الكمية النهائية لصلصة البستو كوباً وربع الكوب.





< اللحوم >

## كوسكوس باللحم والدجاج والخضر

مغربي

الكمية: ١٠ أشخاص

### المكونات

- ♦ ١/٢ كيلو غرام لحم غنم، مقطعة شقف.
- ♦ كيلو غرام ونصف دجاج (٣ أخذاذ و٣ صدور مقطعة إلى أنصاف مع جلدها).
- ♦ علبه كوسكوس.
- ♦ ٤ حبات كوسى.
- ♦ ٤ حبات بطاطا مقشرة.
- ♦ ٤ حبات جزر مقشرة.
- ♦ ٤ قواعد أرضي شوكي.
- ♦ ٤ أوراق ملفوف.
- ♦ ٤ رؤوس ثفت مقشرة.
- ♦ ٤ إلى ٥ حبات بندورة صغيرة.
- ♦ ٥ إلى ٧ حبات بصل احمر صغيرة مقشرة.
- ♦ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام بهارات الكوسكوس (متوفرة في السوبرماركت).
- ♦ حبة فليفلة حمراء كبيرة.
- ♦ حبة فليفلة خضراء كبيرة.
- ♦ قرن فلفل احمر حر.
- ♦ قرن فلفل اخضر حر.
- ♦ ١/٢ كعوب زبدة.
- ♦ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت نباتي أو ٣ ملاعق طعام سمرة نباتية.
- ♦ رأس ثوم كبير (محزب بالسكين).
- ♦ كوبيان من الحمص اليابس، منقوعان في الماء طوال الليل.

### طريقة التحضير

- ١ تحمى الزبدة والزيت في قدر كبيرة جداً، وتقلي فيه قملع اللحم، ثم ترفع، تقلى قطع الدجاج حتى تحمر ثم توضع جانبا.
- ٢ يوضع الثوم وحبات البصل الكاملة في القدر نفسها ويقلان معاً حتى يتغير لون البصل.
- ٣ تضاف الكوسى والبطاطا والجزر والأرضي شوكي وأوراق الملفوف والثفت والبندورة والفليفلة الخضراء والحمراء والفلفل الحر، تقلى هذه الخضار مع بعضها ليضع دقائق.
- ٤ تضاف إليها بهارات الكوسكوس ومكعبات اللحم وقطع الدجاج وكمية كافية من الماء لغمر محتويات القدر، يرش الملح حسب الرغبة. تغطى القدر ويطهى محتواها لمدة ١٠ دقائق على نار قوية.
- ٥ تخفف النار ويتابع الطهو لمدة ٣٠ أو ٤٠ دقيقة إضافية.
- ٦ يتم التأكد من أن كل الخضار قد استوت تماماً، ترفع البطاطا من القدر حين تنضج لأن البطاطا تنضج بشكل أسرع من بقية الخضار. ترفع بعدها على التوالي الكوسى والجزر والبصل وأوراق الملفوف والفليفلة الخضراء والحمراء والثفت وأخيراً قواعد الأرضي شوكي.
- ٧ ترفع هذه الخضار من القدر بعد التأكد تماماً من نضوجها، وتغطى وتوضع في مكان دافئ.
- ٨ يتابع طهو مكعبات اللحم وقملع الدجاج والحمص.
- ٩ حين ينضج هذا المزيج أيضاً يرفع اللحم وقملع الدجاج والحمص وتترك القدر من دون غطاء، ويتابع الطهو حتى تتكثف الصلصة.
- ١٠ يجب التأكد من أن الصلصة حارة وإلا تضاف 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 الخضار إلى مكعبات كبيرة وتصفى في طبق التقديم.
- ١٤ يسكب اللحم والدجاج في طبق آخر قرب الكوسكوس والخضار.
- ١٥ تصب الصلصة في طبق خاص وتقدم مع الكوسكوس والخضار واللحم والدجاج.



## فطائر 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 كلغ لحم مفرومة.
- ❖ بصلتان متوسطتا الحجم، مفرومتان.
- ❖ ٣ إلى ٤ رؤوس مفرومة بصل أخضر.
- ❖ ١/٢ باقة بقندونس مفروم.
- ❖ ملعقتا طعام من معجون البندورة.
- ❖ ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.

### طريقة التحضير

- ١ يحمى الزيت في مقلاة وتقلي فيه اللحم مع البصل المفروم. يضاف الملح والتوابل ومعجون البندورة.
- ٢ يترك المزيج جانباً حتى يبرد، ثم يضاف إليه البصل الأخضر والصنوبر والبقندونس ويخلط جيداً. ويضاف الملح حسب الرغبة.
- ٣ تحضر دوائر من العجين قطرها ١٢ إلى ١٥ سم وتوضع في كل دائرة ملعقتا طعام من حشوة اللحم. وتطوى الفطيرة على شكل نصف دائرة وتقرص حوافها جيداً.
- ٤ تخبز الفطائر في فرن محمى للدرجة ٢٠٠ فهرنهايت إلى أن يزهر سطحها وأسفلها.
- ٥ تزين الفطائر بحلقات الليمون الحامض وتقدم مع اللبن.



## شوربة البامبو الصينية



صيني

الكمية: ٥ - ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١/٢ كوب براعم خيزران مقطعة إلى عيدان رفيعة وطويلة.
- ❖ ١/٢ كوب جزر مقطع إلى عيدان طويلة ورفيعة.
- ❖ ١/٢ كوب براعم صويا طازجة.
- ❖ ١/٢ كوب لحم دجاج أو بقر مسلوق ومفروم.
- ❖ ٣ ملاعق طعام دقيق ذرة.
- ❖ ٣ ملاعق طعام خل بلسمي.
- ❖ ٣ ملاعق طعام صلصة حرة.
- ❖ ٣ ملاعق صغيرة خل أرز.
- ❖ ٣ بصلات خضراء مفرومة.
- ❖ ٣ ملاعق صغيرة زيت سمسم.
- ❖ ٤ حبات فطر صيني مجففة، منقوعة في الماء ومفرومة.
- ❖ ١٢ كوب مرقة دجاج.
- ❖ ٣-٢ ملاعق طعام صلصة صويا.

### طريقة التحضير

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

ملاحظة:

يجب أن يكون هذا الحساء حامضاً وحاراً.



## سلطة جبنة الماعز



فرنسي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ٨ شرائح خبز باغيت فرنسي سماكتها ٢ سم.
- ٨ شرائح من جبنة الماعز البيضاء معدة خصيصاً للخبز في الفرن.
- فصا ثوم كبيران.
- رشة أعشاب ريفية.
- ملبقة من أوراق الخس.
- صلصة الخل البلسمي.
- ٤ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ٤ ملاعق طعام خل بلسمي.

### الصلصة

### طريقة التحضير

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

### تحضير الصلصة

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



## غنوتشي بالحبق والبارميزان



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١/٢ كيلو غرام غنوتشي.
- ❖ كوبا أوراق حبق طازجة.
- ❖ ٣/٤ كوب زيت زيتون.
- ❖ ملعقتا طعام صنوبر محمص.
- ❖ فص ثوم مدقوق.
- ❖ ملح وبهار أسود.
- ❖ ١/٤ كوب جبنة بارميزان مبشورة..
- ❖ ١/٢ كوب زيتون أسود منزوع النوى.

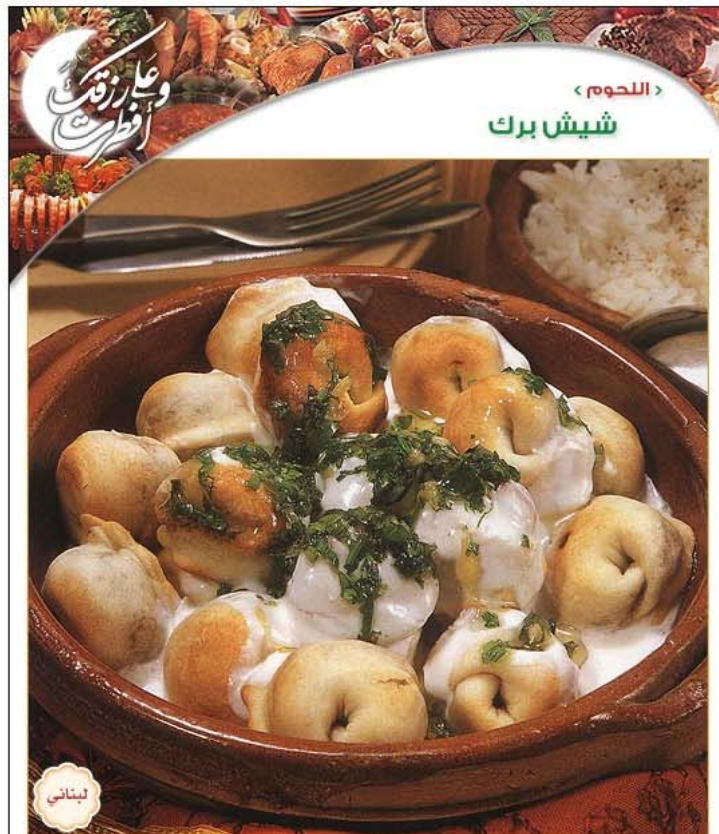
### طريقة التحضير

- ١ تهرس أوراق الحبق الطازجة مع الصنوبر والثوم في خلاط الطعام. يسكب فوقها زيت الزيتون والخلاط لا يزال يعمل. تضاف جبنة البارميزان ويحرك الخليط للحصول على صلصة بستو خضراء.
- ٢ تسلق الغنوتشي في الماء الساخن مع القليل من الملح وملعقتي 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 السوبرماركت.





## شيش برك > اللحوم

لبناني

الكمية: ٤-٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كعوباً دقيق.
- ❖ نصف كعوب حليب.
- ❖ ملعقتا طعام زيت نباتي.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ كعوب من الدقيق لرق العجينة.
- ❖ الحشوة
- ❖ ٤٠٠ غم لحم غنم مفرومة ناعماً.
- ❖ بصلة متوسطة مفرومة ناعماً.
- ❖ ملعقة طعام سمونة أو زبدة أو زيت نباتي.
- ❖ ١/٤ كعوب صنوبر.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ اللبن المملح
- ❖ كيلوغرام ونصف لبن زبادي.
- ❖ ملعقة ونصف طعام نشاء مذوب في الماء.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ٢ أو ٣ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ ملعقة طعام نعناع يابس أو باقة كزبرة طازجة مفرومة.
- ❖ ٢ أو ٣ ملاعق طعام زبدة لقلي الكزبرة.

### طريقة التحضير

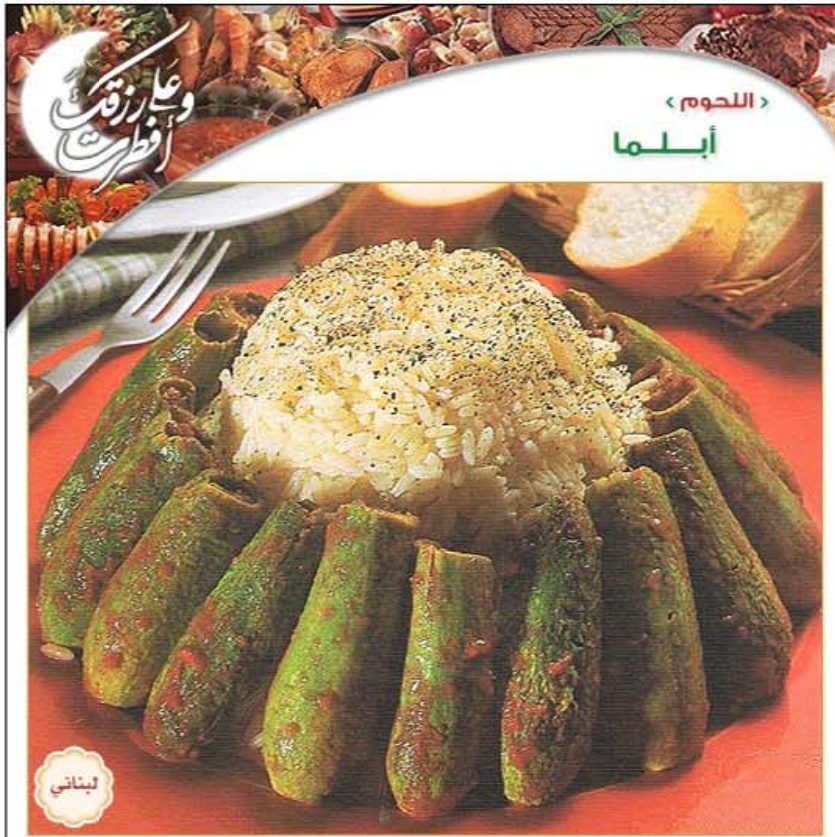


- ١ يحمي الزيت ويقلّى فيه الصنوبر حتى يشقر.
- ٢ يوضع الصنوبر جانبا.
- ٣ يقلّى البصل واللحم في الزيت، تضاف التوابل وتقلّى لمدة ١٠ دقائق.
- ٤ ترفع القدر عن النار ويضاف الصنوبر، ويترك المزيج جانبا حتى يبرد.

### طريقة التحضير

- ١ يخلط الدقيق مع الحليب والزيت والملح في الخلاط حتى تتكتل العجينة على جانب واحد منه وتصبح متوسطة اللينة. تقسم العجينة إلى قسمين، وتوضع في وعاء مكسو بالدقيق. تغلى 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 عكس العجينة باليدين في حال عدم وجود خلاط.
- ٢ ترق العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق حتى تصبح بسماكة ١/٢ سم.
- ٣ تستعمل قطعة بسكويت صغيرة أو فنجان قهوة لتقطيع العجينة إلى دوائر صغيرة بقطر ٣ أو ٤ سم.
- ٤ تحشى كل دائرة عجينة بمقدار نصف ملعقة صغيرة من الحشوة، ثم تطوى الدائرة على شكل قبة.
- ٥ تصف قيعات العجين في صينية مدهونة بالزيت وتخيز لتحمر.
- ٦ يطهى اللبن مع النشاء المذوب والملح حتى يبدأ اللبن بالغليان.
- ٧ يضاف الشيش برك إلى اللبن ويتابع الطهو لربع ساعة، ثم تطفأ النار.
- ٨ تسخن الزبدة في مقلاة ويقلّى فيها الثوم والكزبرة المفرومة. أو يمكن تذويب الزبدة وقلّي الثوم فيها لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق، ومن ثم يضاف النعناع. تطفأ النار ويصب المزيج فوق اللبن ويقدم.





لبناني

< اللحوم >  
أبلما

الكمية: ٥ - ٦ أشخاص

المكونات

- ❖ كيلوغرام ونصف ككوسى صغيرة.
- ❖ ٣ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ❖ ملح.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.
- ❖ ١/٢ كغ لحمة بقر أو غنم مفرومة.
- ❖ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام صنوبر.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ ككوبان من صلصة البندورة.
- ❖ زيت للقلي.
- ❖ صلصة البندورة
- ❖ ٣ حبات بندورة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة سكر.

طريقة التحضير

تحضير الصلصة

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

تحضير الكوسى

- ١ تغمس رؤوس الكوسى في الملح، ثم تترك في مصفاة ورؤوسها إلى الأسفل.
- ٢ تنقر الكوسى بعناية بواسطة منقرة، مع الحرص على عدم ثقبها.

طريقة التحضير

- ١ يُحمى الزيت في مقلاة ويقلّى فيه البصل المفروم حتى يذبل. تضاف اللحمة المفرومة ويتابع القلي. بعد ذلك تضاف التوابل والملح والصنوبر ومعجون البندورة.
- ٢ تُحشى حبات الكوسى بهذه الحشوة.
- ٣ يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتقلّى فيه حبات الكوسى المحشوة.
- ٤ تصف حبات الكوسى المقلية في صينية غير لاصقة أو في 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.
- ٥ تقدم الأبلما مع الأرز المفلفل.

ملاحظة:

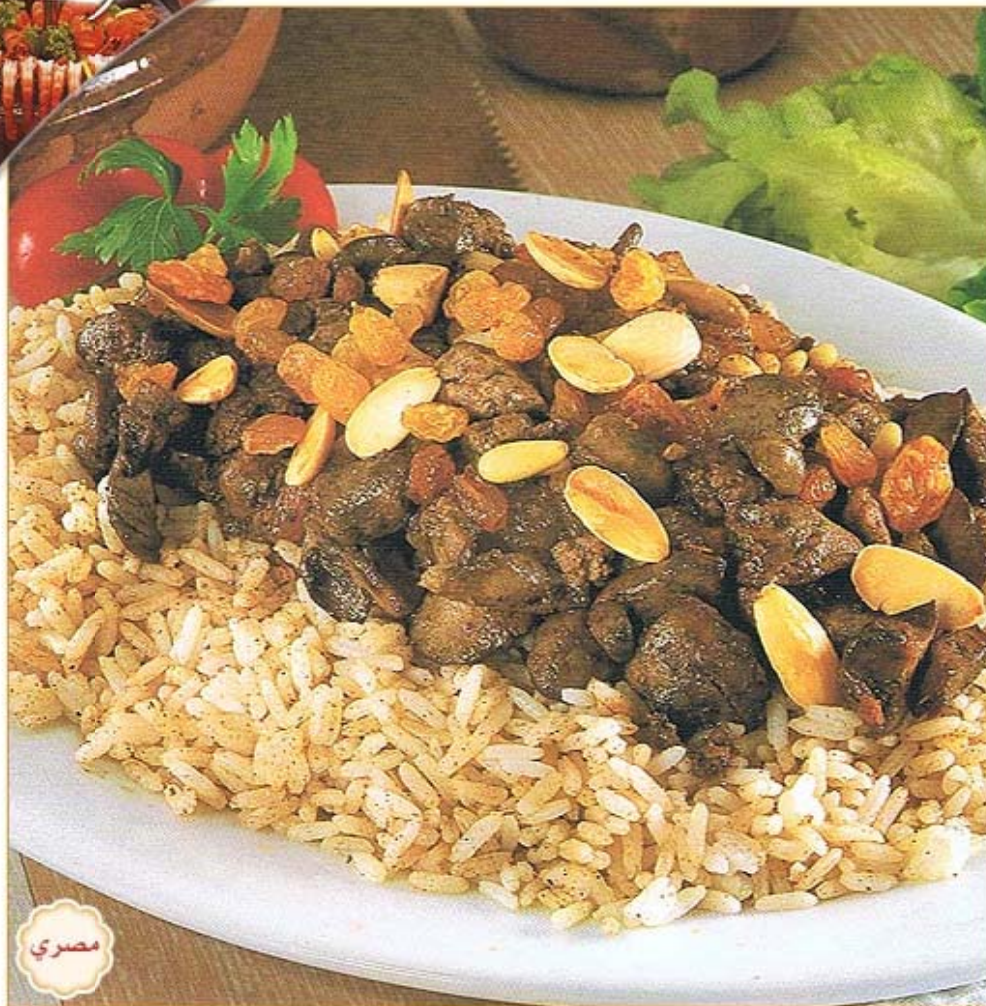
هناك طريقة ثانية تقوم على صف حبات الكوسى في قدر وصب صلصة البندورة فوقها وطهوها على نار معتدلة حتى تنضج.





الطيور >

## أرز بكبدة الدجاج



مصري

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ ١/٢ كيلو غرام كبدة دجاج مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ ١/٢ ملعقة قرفة صغيرة للأرز.
- ❖ ١/٤ ملعقة قرفة صغيرة.
- ❖ ٣ ملاعق طعام سمونة وزبدة.
- ❖ ١/٤ كوب زبيب.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ ٤ أكواب مرقة دجاج.
- ❖ لوز وزبيب حسب الرغبة.

### طريقة التحضير

- ١ تسخن ملعقة طعام من السمونة والزبدة في مقلاة ويقلى فيها اللوز ثم يوضع جانباً.
- ٢ تقلى مكعبات كبدة الدجاج في نفس السمونة حتى يتغير لونها وتستوي. تضاف إليها التوابل وتخلط معها جيداً.
- ٣ يقلى الأرز مع مقدار ملعقتي طعام من السمونة والزبدة على نار متوسطة. تضاف إليه مرقة الدجاج والتوابل والملح.
- ٤ تخفف النار ويتابع الطهو حتى يستوي الأرز ويمتص كل الماء. تترك القدر مغطاة لمدة ١٠ دقائق.
- ٥ يسكب الأرز في طبق ويجل بكبدة الدجاج والزبيب واللوز المقل.





## الحرير < اللحوم >

خليجي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلوغرام لحم غنم أو بقر بدون عظم.
- ❖ بصلتان كبيرتان مفرومتان.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون حديثاً.
- ❖ ١/٤ كوب بقادونس مفروم.
- ❖ كيلوغرام بطاطا.
- ❖ بقادونس مفروم للزينة.
- ❖ رغيف خبز عربي.
- ❖ كيلوغرام لحم غنم أو بقر بدون عظم.
- ❖ بصلتان كبيرتان مفرومتان.
- ❖ ملعقتا طعام سمينة أو زيت.
- ❖ ملعقتان صغيرتان بهارات.
- ❖ فص ثوم مدقوق.
- ❖ كوبان من البندورة المقشرة والمفرومة.
- ❖ ١/٤ كوب معجون بندورة.

### طريقة التحضير

- ١ يُنظف اللحم ويقطع إلى مكعبات.
- ٢ يُقلى البصل في السمينة أو الزيت في قدر سميكة القعر حتى يذبل.
- ٣ تُقوى النار وتضاف مكعبات اللحم إلى القدر. يحرك الخليط حتى يفقد اللحم لونه الأحمر.
- ٤ تُضاف حينها التوابل والثوم، ويُطهى المزيج لمدة دقيقة.
- ٥ تُضاف البندورة ومعجون البندورة والملح والفلفل والبقادونس. تُغلى القدر وتترك على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف الساعة.
- ٦ تُقشر البطاطا وتُشطر إلى نصفين إذا كانت من النوع الكبير، وتضاف إلى القدر وتغلى وتترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة إضافية.
- ٧ يُقطع رغيف الخبز إلى قطع صغيرة توزع في طبق التقديم. يُسكب فوقها اللحم والبطاطا والصلصة. يُرش أخيراً البقادونس المفروم ويُقدم الطبق مع الكبيس والأرز.





سوري

الكمية: ٦ - ٧ أشخاص

المكونات

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

طريقة التحضير

- ١ يُقلى الفطر في الزيت لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم يوضع جانباً.
- ٢ تُقلى اللحم في الزيت حتى يتغير لونها.
- ٣ يُضاف البصل ويتابع القلي، ثم يضاف الملح والتوابل وقدر كاف من الماء الساخن وورقة الغار.
- ٤ تُغطى القدر ويطلهى 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.



## بادنجان أسود بالحمص



الكمية: ٤-٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام بادنجان أسود صغير الحجم.
- ❖ ١/٢ كيلو غرام لحمة مفرومة.
- ❖ كوبا زيت للقلي.
- ❖ ١/٢ كوب حمص مسلوق.
- ❖ حبثا بندورة مقطعتان إلى مكعبات صغيرة.
- ❖ كوب صلصة بندورة.
- ❖ بصلتان متوسطتا الحجم.
- ❖ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ❖ فصا ثوم مدقوق.
- ❖ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ١/٢ ملعقة كمون صغيرة.
- ❖ ١/٤ ملعقة قرفة صغيرة.
- ❖ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة.
- ❖ رشة ملح.

### طريقة التحضير

١. تُغسل حبات البادنجان وتجفف وينزع عنها معظم الجزء العلوي الأخضر اللون.
٢. تُقسم كل حبة بادنجان بالطول إلى قسمين، ويرش عليها الملح، تترك أنصاف البادنجان جانبا حتى تتصفى من الماء.
٣. يفرم البصل ويخلط مع اللحمة والتوابل. يقلى الخليط في الزيت على نار معتدلة.
٤. تُغسل أنصاف البادنجان وتُجفف بمحارم المطبخ ثم تقلى بالزيت الحامي وتصفى في صينية بيركس، بعد غرف اللب منها جزئياً.
٥. يُخلط الحمص مع اللحمة ومكعبات البندورة وتُحشى أنصاف البادنجان بهذه الحشوة.
٦. يخلط كوبيان من صلصة البندورة مع الثوم والتوابل ومعجون البندورة. يُصب الخليط فوق شرائح البادنجان المحشوة قبل تغطيتها بورق الألمنيوم وخبزها في الفرن حتى تغلي الصلصة.
٧. تُخفف النار وينزع ورق الألمنيوم عن الصينية ويتابع خبز البادنجان لمدة ١٠ دقائق إضافية ثم تطفأ النار.
٨. تصف أنصاف البادنجان المحشوة في طبق التقديم وتقدم مع الأرز المفلفل أو المعكرونة.





لبناني

< الطيور >

## برغل بدفين

الكمية: ٥-٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ دجاجة وزنها حوالي ١.٥ كغ.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ٣/٤ كوب سمرة وزبدة وزيت.
- ❖ ٨ بصلات صغيرة مقشرة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ❖ ٣/٤ كوب سمرة وزبدة وزيت.
- ❖ ٨ بصلات صغيرة مقشرة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.

### طريقة التحضير

- ١ يُنقع الحمص طوال الليل في الماء مع ملعقة صغيرة من بيكرونات الصودا.
- ٢ تُوضع نصف كمية الزيت في قدر على النار. حين يحمى الزيت، يُقلى فيه الدجاج والبصل والحمص لمدة ١٥ دقيقة تقريباً.
- ٣ يُضاف ماء ساخن يكفي لغمر محتويات القدر مع رشّة ملح. تُغلى القدر ويتابع الطهو لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر على نار متوسطة. ويمكن استعمال قدر الضغط.
- ٤ تُوضع الكمية المتبقية من الزيت في قدر أخرى وتُحمى. يقلى فيها البرغل لمدة ٥ دقائق.
- ٥ يُرفع الدجاج والبصل والحمص من القدر بواسطة ملعقة ذات ثقوب. تُصب ٤ أكواب من مرقّة الدجاج فوق البرغل ويطهى البرغل لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة على نار خفيفة حتى يستوي ويمتص الماء.
- ٦ يُزين طبق التقديم بالبرغل ومن ثم بالبصل والدجاج والحمص.
- ٧ تُقدّم سلطة خضراء أو لبن عيران أو مخلل مع هذا الطبق.

ملاحظة:

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





الطيور >

## جوانح دجاج بالصلصة الحرة



صيني

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

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





شرقي

الطيور

## دجاج مخلل مشوي بالفرن

الكمية: ٥ - ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ دجاجتان متوسطتا الحجم أو ٨ قطع دجاج (صدور وأفخاذ).
- ❖ ١/٢ كوب معجون بندورة.
- ❖ ٣/٤ كوب كريمة طازجة.
- ❖ ١/٢ كوب مايونيز.
- ❖ ورق غار.
- ❖ بصلة كبيرة مفرومة خشناً.
- ❖ ١/٢ كوب ماء.
- ❖ ٢ كغ بطاطا متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة إلى أرباع.
- ❖ دجاجتان متوسطتا الحجم أو ٨ قطع دجاج (صدور وأفخاذ).
- ❖ ملعقتا طعام ثوم مدقوق.
- ❖ ملعقة صغيرة إكليل جبل طازج مفروم ناعماً.
- ❖ ملعقة طعام أوريجانو.
- ❖ ملعقة صغيرة باربريكا.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار أسود.
- ❖ ملعقة طعام خردل ديجون.
- ❖ ملعقة طعام معجون فلفل (حار أو حلو حسب الذوق).

### طريقة التحضير

- ١ يخلط الثوم المدقوق مع إكليل الجبل والأوريجانو والباربريكا والبهار الأسود والخردل ومعجون الفلفل ومعجون البندورة والكريمة الطازجة والمايونيز وورق الغار والخل أو عصير الليمون الحامض، والبصل وكمية كافية من الماء للحصول على مزيج شبيه باللبن.
- ٢ تغسل قطع الدجاج والبطاطا وتجفف، ثم تفرك بالصلصة المحضرة 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 والبطاطا مع صلصتها في صينية فرن أو طبق زجاجي مقاوم للحرارة. تخبز قطع الدجاج والبطاطا في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت 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 تحمر قطع الدجاج وتنضج تماماً من الداخل وتحافظ على بعض عصارتها.
- ٥ يقدم الطبق مع السلطة الموسمية والأرز بالشعيرية.

ملاحظة:

المايونيز والكريمة 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

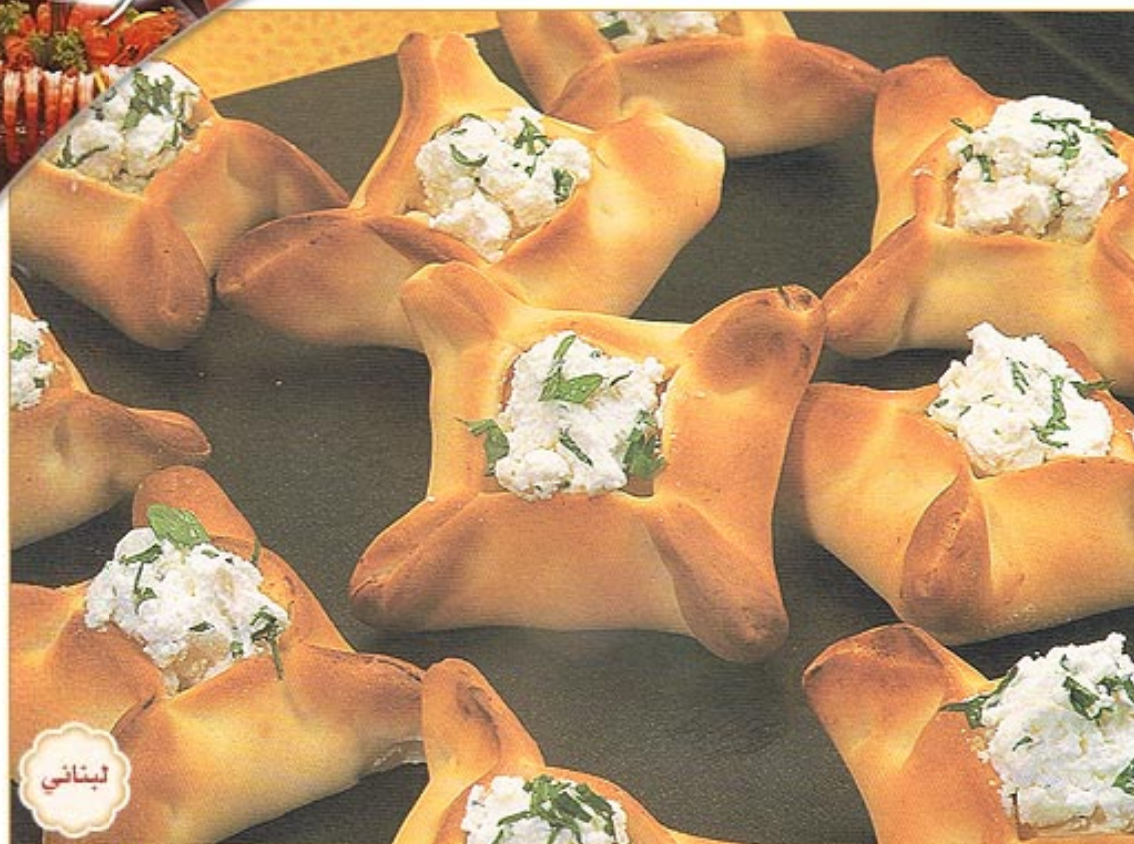
- ◆ ٢٥٠ غ نودلز على شكل فراشات.
- ◆ ١/٢ كوب فليفلة خضراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ◆ ١/٢ كوب فليفلة حمراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ◆ ١/٢ كوب أناناس مفروم.
- ◆ ١/٤ كوب عصير أناناس.
- ◆ ٣ إلى ٤ ملاعق طعام مايونيز.
- ◆ ١/٢ كوب كريمة حامضة.
- ◆ ملح وفلفل أبيض.
- ◆ ١/٢ كوب فول سوداني.
- ◆ كوب من لحم السلطعون المفتمت أو
- ◆ تفاحة حمراء غير مقشرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- ◆ كوب من لحم الدجاج المسلوق.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق المعكرونة وتغسل بالماء البارد وتصفى في المصفاة.
- ٢ تخلط المعكرونة مع الفليفلة الخضراء والحمراء والأناناس المفروم ومكعبات التفاح والمايونيز والكريمة الحامضة وعصير الأناناس ولحم السلطعون أو الدجاج المسلوق والفلفل الأبيض. يرش فوقها الملح حسب الرغبة.
- ٣ تزين السلطة بحبات الفول السوداني وبعض لحم السلطعون المفتمت.



## فطائر بالجينة



لبناني

الكمية: ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ كوبا دقيق.
- ❖ ١/٢ كوب ماء فاتر.
- ❖ بيضة مخفوقة.
- ❖ ٣-٤ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ❖ حبة بطاطا مسلوقة ومقشرة ومهروسة.
- ❖ ملعقة خميرة صغيرة.
- ❖ ماء فاتر لدعك العجينة.
- ❖ الحشوة
- ❖ كوب ونصف الكوب جبنة فيتا قليلة الملح.
- ❖ ١/٤ كوب بقدرونس مفروم.
- ❖ ملعقة صغيرة من البصل المفروم ناعماً.

### طريقة التحضير

- ١ تخلص مكونات الحشوة وتترك جانباً حتى موعد استعمالها.
- ٢ تعجن العجينة في خلاط وتترك لترتاح في مكان دافئ لتختمر.
- ٣ ترق العجينة على سطح مكسو بالدقيق ثم تقطع بقطاعة دائرية.
- ٤ تدهن حواف دوائر العجين ببياض البيض ويحشى وسطها بحشوة الجبنة المحضرة.
- ٥ تطوى الحواف الأربع على بعضها ويضغط عليها جيداً للحصول على مربعات صغيرة.
- ٦ تخبز الفطائر في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت حتى يشقر لونها.



## صالونة الدجاج مع البيض



خليجي

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 كمون.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة.
- ♦ عود قرصة.
- ♦ حبتان من كبش القرنفل.
- ♦ ملح.
- ♦ ٤ حبات هال.
- ♦ ٤ بيضات مسلوقة ومقشرة.
- ♦ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ♦ ١/٤ كوب لوز.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة زعفران هندي.
- ♦ حبة بطاطا كبيرة الحجم.
- ♦ حبة بندورة كبيرة مفرومة.
- ♦ ٢ إلى ٣ حبات فلفل.
- ♦ زيت نباتي للقلي.
- ♦ قرنا فلفل حر أخضر، مفرومان.

### طريقة التحضير

- ١ تغسل الدجاجة وتسلطف ثم تقطع إلى قملع صغيرة وتصفى ويرش فوقها الملح والفلفل والبهارات المتنوعة.
- ٢ تقشر حبة البطاطا وتقطع إلى مكعبات كبيرة.
- ٣ يبدق الثوم مع التوابل الأخرى والملح والزعفران الهندي والفلفل الأسود.
- ٤ يسلق البيض ويقشر ثم تقطع كل بيضة إلى نصفين وترش فوقها التوابل والزعفران الهندي وتترك جانبا.
- ٥ يقلى البصل في الزيت النباتي حتى يشقر. يضاف إليه مسحوق الزنجبيل وعود القرصة وحب الهال وقملع البطاطا وقطع الدجاج. يحرك الخليط لبضع دقائق، ثم تخفف النار ويتابع القلي لمدة ١٠ دقائق.
- ٦ تُضاف البندورة والفلفل الحر الأخضر وبقية التوابل. يُطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق.
- ٧ يذوب معجون البندورة في ٤ أكواب من الماء الفاتر ويسكب فوق الخليط السابق.
- ٨ يُطهى الخليط لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً حتى يستوي الدجاج ويطرى.
- ٩ يضاف البيض ومن ثم الكزبرة والكمون. يُسكب الخليط في طبق التقديم ويزين باللوز المحمص ويقدم ساخناً.





لبناني

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

#### المكونات

- ✦ ١/٤ كوب صنوبر.
- ✦ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ✦ ١/٤ ملعقة صغيرة قرفة.
- ✦ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ✦ رشة من خيوط الزعفران.
- ✦ ورقة غار وحبثا هال وبصلة وعود قرفة لماء السلق.
- ✦ مصران خروف منظف.
- ✦ ٢٥٠ غ لحم مدخن قليلاً، مفروم.
- ✦ ١/٢ كوب صلصة بندورة.
- ✦ عصير ليمونة حامضة.
- ✦ ١/٤ كوب أرز مصري مغسول ومصفى.
- ✦ ١/٤ كوب سمطة.

#### 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 الدبقة الموجودة على الجدران الداخلية للمصران.
- ٢ يغسل المصران بالماء البارد عدة مرات متتالية، ويمكن استعمال الصابون البلدي لهذه الغاية. بعد ذلك ينقع المصران في الماء مع ملعقة طعام من الدقيق وليمونة حامضة كبيرة مقطعة لإزالة الرائحة.
- ٣ تُحمى السمطة وتُقلّى فيها اللحم المفروم حتى يتغير لونها. يُضاف الصنوبر والأرز ويتابع قلي الخليط لبضعة دقائق. يُرش الملح والتوابل والزعفران.
- ٤ بعد ذلك تضاف صلصة البندورة وتخلط الحشوة جيداً، ثم تترك جانباً لمدة نصف ساعة حتى تبرد.
- ٥ يُحمى المصران بالحشوة المحضرة بواسطة الأصابع، وتترك مساحات فارغة بين الحشوة. تربط أطراف المصران جيداً قبل سلقه في الماء مع ورقة غار وحبثا هال وبصلة واحدة.
- ٦ تزال الزهرة فور ظهورها، ثم يضاف عود قرفة إلى القدر. يُطهى الكل لمدة ١٠ دقائق. يُرفع المصران من القدر ويقدم ساخناً مع الصلصة أو يقلّى في الزيت الحامي ويقدم مع اللبن وشرائح الليمون الحامض.

ملاحظة:

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



## قريدس مقلي بالفخارة



إسباني

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

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

### طريقة التحضير

- ١ يقشر القريدس وينظف ويغسل ويجفف.
- ٢ تحمي الزبدة والزيت معا في قدر، ويضاف إليهما الفلفل والثوم.
- ٣ توضع حبات القريدس في الزيت الحامي وتقلي حتى تشقر.
- ٤ توزع حبات القريدس مع الصلصة في أطباق فخارية مسخنة مسبقاً، ثم تدخل هذه الأطباق إلى فرن محمي مسبقاً لمدة ١٠ دقائق حتى تسخن تماماً وتظهر الفقاقيع.
- ٥ تخرج الأطباق من الفرن وتقدم ساخنة مع خبز الباغيت الفرنسي.





لبناني

الكمية: ٥ - ٦ أشخاص

#### المكونات

- ❖ ١٢ حبة بطاطا متوسطة الحجم مقشرة ومنقورة.
- ❖ زيت لقلي البطاطا.
- ❖ ١/٢ كيلو غرام لحمة مفرومة.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً.
- ❖ ١/٢ كوب صنوبر.
- ❖ ملعقة طعام من معجون البندورة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة من البهار الحلو.
- ❖ ١/٤ ملعقة صغيرة من القرفة.
- ❖ ملعقة طعام من الزبدة أو السمنة.
- ❖ ٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ❖ كوبيان صلصة بندورة.

#### طريقة التحضير

- ١ يُحمى الزيت في مقلاة عميقة، وتقلي فيه البطاطا حتى تشقر.
- ٢ تحضر الحشوة بتسخين السمنة والزيت، ويقلى البصل فيهما حتى يذبل. تُضاف اللحم المفرومة ويتابع القلي حتى يتغير لونها وتبدأ بالنضوج. بعد ذلك يُضاف معجون البندورة والتوابل والصنوبر والفلفل الأحمر.
- ٣ تُحشى البطاطا المنقورة بالحشوة، ثم تُصف في صينية غير لاصقة أو صينية بيركس. تُصب فوقها صلصة البندورة وتُغطى بورق الألمنيوم. تُخبز الصينية في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو تُطهى في قدر على نار متوسطة حتى تستوي.
- ٤ تُقدم البطاطا المحشوة مع الأرز المفلفل.



## ملوخية بالدجاج واللحمة



مصري

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام ملوخية خضراء.
- ❖ دجاجة واحدة أو اثنتان.
- ❖ ١/٢ كيلو غرام مكعبات لحمة أو موزات.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مفرومة.
- ❖ ٨ إلى ١٠ فصوص ثوم مدقوقة بنصف ملعقة ملح صغيرة.
- ❖ باقة أو باقتا كزبرة خضراء منقطة ومفرومة.
- ❖ ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة اليابسة.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة أو ٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت نباتي.
- ❖ ملعقتا طعام عصير ليمون حامض.
- ❖ ٥ إلى ٦ أكواب مرققة دجاج ولحم.
- ❖ كوبان من أرز أميركي مغسول ومصفى.
- ❖ كوب من أرز مصري مغسول ومصفى.
- ❖ ملعقتا طعام زبدة وسمنة مع ٤ ملاعق طعام زيت.
- ❖ ٦ أكواب مرققة 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 الخلاط.
٢. يُنظف الدجاج ويسلق في الماء مع مكعبات اللحمة.
٣. تُسخن الزبدة أو السمنة أو الزيت في قدر، ويقلى فيها البصل والثوم حتى يذبل. تُضاف الكزبرة الخضراء واليابسة ويقلى الخليط لبضعة ثوان، ثم تضاف الملوخية ويتابع القلي. تصب ٥ إلى ٦ أكواب من مرققة الدجاج واللحمة فوق الخليط، ويضاف من ثم عصير الليمون الحامض.
٤. تطهى الملوخية على النار حتى يبدأ الحساء بالغليان. تُطفأ النار وتغطى القدر لإبقاء الحساء ساخناً حتى موعد التقديم.
٥. تُقدم الملوخية مع الأرز المفلفل وصلصة البصل المفروم مع الليمون الحامض أو الخل وسفائن الدجاج المقطع واللحمة ومكعبات الخبز.

### ملاحظة:

يمكن استعمال لحم الأرنب بدلاً من الدجاج أو موزات الغنم.



## مقلوبة قرنبيط بالدجاج



لبناني

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

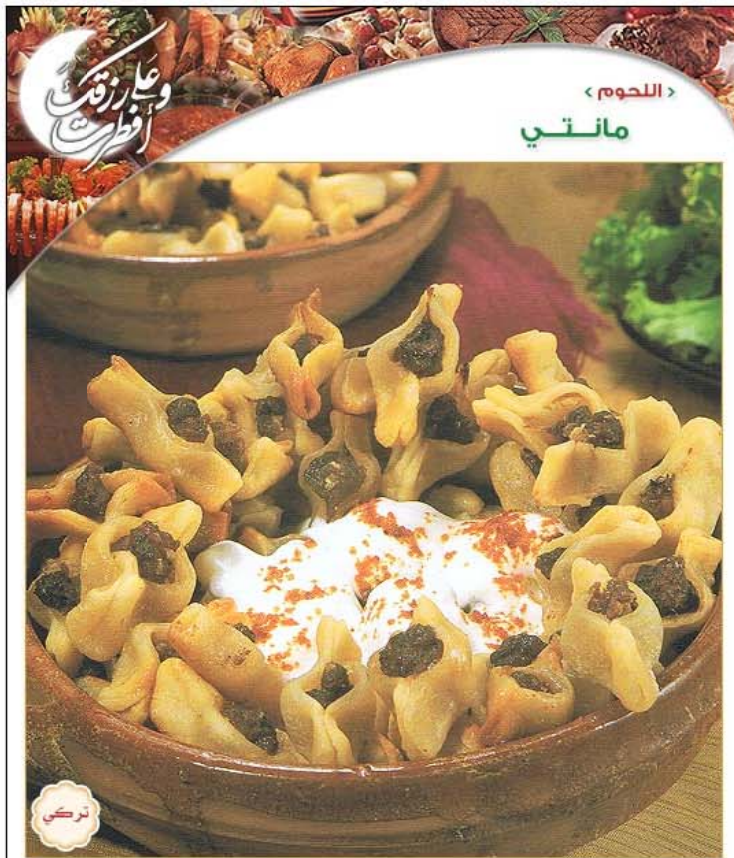
### المكونات

- ❖ رأس قرنبيط.
- ❖ كوبيان ونصف أرز طويل الحبة.
- ❖ كيلو غرام ونصف دجاج.
- ❖ أربعة أكواب ونصف ماء.
- ❖ رأس بصل صغير.
- ❖ ورقنا غار.
- ❖ ٣ فصوص ثوم مفرومة ناعماً.
- ❖ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر.
- ❖ نصف الحلو.
- ❖ ملح حسب الذوق مع ١٠ حبات فلفل مجففة.
- ❖ ٥ أكواب مرقة دجاج.
- ❖ كوبا زيت نباتي لقلي القرنبيط.
- ❖ ملعقة طعام قرصة مع ١/٢ ملعقة صغيرة بهار أبيض و ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.

### طريقة التحضير

- ١ يُقطع رأس القرنبيط إلى زهيرات، وتوضع جانباً.
- ٢ في وعاء خلط، يُنقع الأرز مدة نصف ساعة في ماء أضيف إليه مقدار ملعقة طعام من الملح.
- ٣ 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 تطرى لحمته. ترفع القدر عن النار وتترك لتبرد. يُنزع عظم الدجاج ويرمى.
- ٤ يُؤخذ مقدار ٥ أكواب من مرقة الدجاج وإذا لم تكن الكمية كافية يضاف بعض الماء. ويوضع المرق جانباً.
- ٥ في مقلاة ثقيلة، تُقلّى زهيرات القرنبيط بالزيت النباتي حتى تشقر. ترفع الزهيرات وتوضع على فوطة ورقية حتى تجف من الزيت وتركن جانباً.
- ٦ لتطبيع الطبخة، تصف المكونات في قدر مستديرة على الشكل التالي: توضع أولاً زهيرات القرنبيط تليها قطع الدجاج وفي الأعلى الأرز غير المطهو. يصب فوقها المرق المغلي وترش التوابل (الفلفل الأحمر والقرصة والبهار الأبيض والبهار الحلو).
- ٧ تُوضع القدر على نار هادئة فوق عازل لمدة ٤٠ - ٥٠ دقيقة حتى يمتص السائل ويطرى الأرز لكن دون أن يفقد شكله وينهرس.
- ٨ تُرفع القدر عن النار ويغطى الأرز بقطعة من ورق الزبدة ويكبس بخفة للأسفل لكن بإحكام، بحيث إذا نزع عنه قالب الورق يبقى متماسكاً. يترك الأرز مغطى لمدة ٥ دقائق ثم تنزع عنه الورقة ويوضع طبق تقديم مستدير على سطحه العلوي ثم يقلب.
- ٩ تُقدم المقلوبة مع طبق سلطة خضرة مخلوطة جيداً.





تركي

## اللحوم مانتي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- كوبيا دقيق.
- ملعقة صغيرة ملح.
- ٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت نباتي.
- كمية ماء كافية لتحضير عجينة متوسطة الليونة.
- زيت لدهن الصينية.
- الحشوة
- ٢٠٠ غ لحم مفرومة فرماً متوسطاً.
- بصلة صغيرة، مفرومة ناعماً.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.



### الصلصة

- كيلوغرام لبن.
- ٢ إلى ٣ فصوص ثوم مدقوقة.
- ٢ 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 منبوبة.

### طريقة التحضير

- يُوضع الدقيق والملح والزيت في الخلاط. تضاف كمية كافية من الماء لتحضير عجينة متوسطة الليونة.
- تُقسم العجينة إلى كرتين. يُرش قليل من الدقيق في قعر الوعاء، وتوضع فيه كرتا العجين حتى ترتاحان.
- يُغطى العجين بفوطة ويترك جانبا لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.

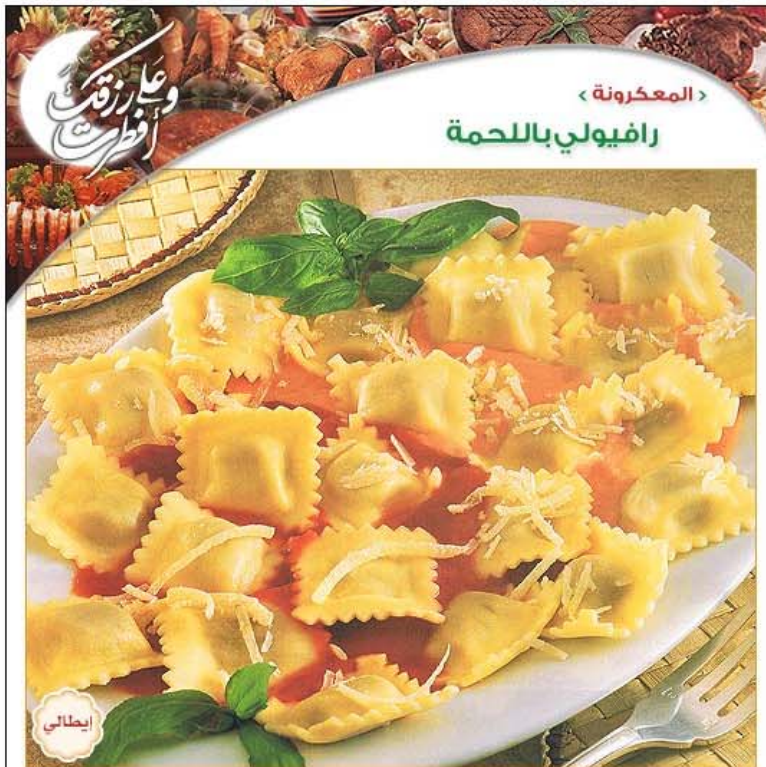
### تحضير الحشوة

- تُرق العجينة فوق طاولة مكسوة بالدقيق على شكل دائرة كبيرة. تُقطع دائرة العجين إلى شرائح طويلة عرضها ٣ أو ٤ سم ثم تقطع هذه الشرائح إلى مربعات.
- تُخلط اللحمية مع البصلة والملح والبهارات ويُمد القليل من هذه الخلطة في وسط كل مربع، ويغطى طرفا العجين مثل القارب.
- يُدخن قعر الصينية بكمية كافية من الزيت.
- تُصف المربعات في الصينية المدهونة بالزيت أو في طبق بيركس.
- تُخبز المربعات في فرن محمى للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت حتى يشقر سطحها وأسفلها قليلاً.
- تترك الصينية في مكان دافئ إلى حين تحضير الصلصة.

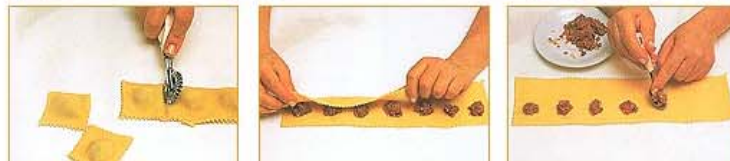
### تحضير الصلصة

- تُسخن مرقة اللحمية مع معجون البندورة والفلفل ثم يصب منها كسوب أو أكثر فوق المانتي المخبوز في الصينية.
- يُسخن المانتي مع المرقة قليلاً في الفرن.
- يُحضّر اللبن المنوم ويُحمى فوق النار ويُقدم مع المانتي.
- تُضاف الزبدة والسماق والفلفل الأحمر إلى اللبن.





إيطالي



الكمية: ٤ أشخاص

المكونات

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>صلصة البندورة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>١/٢ كيلو غرام بندورة مقشرة ومفرومة.</li> <li>ملعقة طعام زيت زيتون.</li> <li>فصا ثوم مدقوقان.</li> <li>١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر.</li> <li>ملعقتا طعام كريما.</li> <li>١/٤ كوب جبنة بارميزان مبشورة.</li> </ul> | <p><b>عجينة الرافيولي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>كوبان وثلاثا الكوب من الدقيق العادي.</li> <li>٤ بيضات.</li> <li>ملعقة طعام زيت زيتون.</li> <li>١/٢ ملعقة صغيرة ملح.</li> </ul> |
|---|---|
- حشوة اللحمية**
- ٢٥٠ غ لحمية مفرومة فرماً متوسطاً.
  - بصلة صغيرة الحجم، مفرومة ناعماً.
  - ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
  - ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
  - ١/٤ ملعقة صغيرة بهار.

طريقة التحضير

- تحضير الرافيولي  
يخلط البيض مع الدقيق وزيت الزيتون والملح في الخلاط حتى تنعم العجينة وتمغط وتكتل على جانب واحد من الخلاط. توضع العجينة في وعاء وتغطى بفضلة رطبة، وتترك لترتاح مدة ٣٠ دقيقة.
- تقسم العجينة إلى ٤ أقسام ويرق كل قسم فوق سطح مكسو بالدقيق للحصول على دائرة متوسطة السماكة.
- تقطع كل دائرة عجينة إلى شرائح طويلة وتحشى هذه الشرائح بحشوة اللحمية.
- تطوى كل شريحة محشوة إلى طويتين وتقطع بالقطاعة إلى مربعات طولها ٦ إلى ٨ سم.
- تصف هذه المربعات في صينية مرشوشة بالدقيق لتفادي التصاقها.

تحضير الحشوة

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

تحضير الصلصة

- تخفق البندورة في خلاط حتى تنعم. يحمى الزيت في قدر ويقلّى فيه الثوم مع التحريك لمدة دقيقة. بعد ذلك تضاف إليه البندورة المهروسة والفلفل الأحمر، ويقلّى المزيج على نار خفيفة وهو مغطى لمدة ٥-٧ دقائق حتى تتكثف الصلصة قليلاً. تضاف إليها الكريما الطازجة.
- توضع الرافيولي في قدر كبيرة مليئة بالماء المغلي، وتسلق من دون غطاء لمدة ٣ إلى ٤ دقائق حتى تستوي. تصفى الرافيولي وتقدم مع صلصة البندورة وجبنة البارميزان.





لبناني

الكمية: ٤-٥ أشخاص

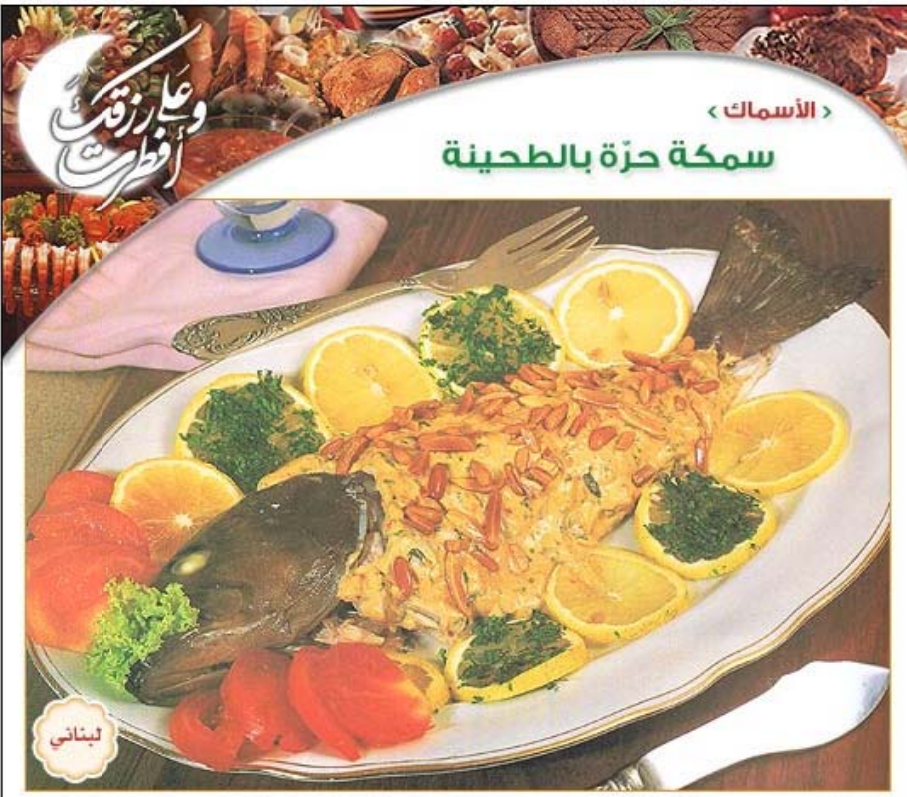
### المكونات

- ♦ دجاجة وزنها ١.٥ كغ تقريباً.
- ♦ ملح وورقة غار وبصلة وه حبات بهار كاملة
- ♦ تسلق الدجاجة.
- ♦ ٢٠٠ غ لحم مفروم خشناً.
- ♦ كوب أرز مصري مغسول ومصفى.
- ♦ بصلة صغيرة مفرومة.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة هال.
- ♦ ١/٤ كوب صنوبر مقلي.
- ♦ ١/٤ كوب لوز مقلي.
- ♦ ١/٤ كوب سمينة أو زبدة.
- ♦ كوب وثلاثة أرباع كوب ماء.
- ♦ كيلوغرام ونصف كيلوغرام كوسى.
- ♦ ٢٥٠ - ٣٠٠ غ ورق عنب طازج أو مكبوس.
- ♦ ٢٥٠ غ لحم مفروم على نحو متوسط.
- ♦ كوب ونصف كوب أرز مصري.
- ♦ ملعقة صغيرة ملح.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة بهار حلو أو ملعقة صغيرة ونصف ملعقة سبع بهارات.

### طريقة التحضير

١. تغسل الدجاجة وتجفف وتوضع جانباً.
٢. تسخن السمينة في قدر ويقلى الصنوبر واللوز حتى يحمران، ثم يرفعان ويوضعان جانباً. يقلى البصل في السمينة نفسها حتى يذبل. يضاف اللحم المفروم ويتابع القلي حتى يتغير لون اللحم. يضاف الملح والأرز ويحرك المزيج بملعقة خشبية ويقلى لمدة دقيقة أو دقيقتين.
٣. يضاف الماء وتغطى القدر ويطهى محتواها حتى يمتص الأرز كل الماء. حين يصبح الأرز ناضجاً جزئياً وإنما غير طري كلياً، تضاف إليه التوابل واللوز والصنوبر المقلي ويحرك الخليط بعناية.
٤. تحشى الدجاجة بالحشوة وتخاط الفتحة الموجودة بين رجلي الدجاجة بالإبرة والخيط. بعد ذلك توضع الدجاجة في قدر مع كمية كافية من الماء لغمرها إضافة إلى ملعقة صغيرة من الملح، وورقة غار وبصلة متوسطة الحجم وه حبات بهار كاملة. تسلق الدجاجة حتى تنضج جزئياً، ثم تصفى مرققة الدجاج وتوضع الدجاجة جانباً.
٥. تحضر حبات الكوسى وورق العنب: يخلط اللحم مع الأرز والتوابل وتحشى حبات الكوسى بهذه الحشوة. تغسل أيضاً أوراق العنب تحت الماء البارد للتخلص من الملح إذا كانت مكبوسة ثم تحشى بحشوة اللحم والأرز وتلف بطريقة مرتبة. تصف حبات الكوسى المحشوة في قعر الطنجرة. توضع فوقها الدجاجة المحشوة وتصف أوراق العنب المحشوة حول الدجاجة. يغمر محتوى القدر بمرقة الدجاج.
٦. توضع الطنجرة على النار وتغطى ويطهى محتواها حتى تنضج الكوسى وورق العنب والدجاجة. ترفع الدجاجة بعناية وتدهن بالقليل من الزيت ثم تشوى في الفرن حتى تحمر.
٧. للتقديم، توضع الدجاجة في جاط كبير وتصف حبات الكوسى وورق العنب على جانبيها وتقدم مع الصلصة واللبن.





الأسماك

## سمكة حرّة بالطحينة

لبناني

الكمية: ٥-٦ أشخاص

### المكونات

- ♦ سمكة لقز وزنها كيلو غرامين.
- ♦ ١٠ فصوص ثوم مدقوقة.
- ♦ ملعقتا طعام كزبرة يابسة.
- ♦ ١/٢ كوب جوز مطحون.
- ♦ كوب طحينة.
- ♦ ليمونة حامضة مقطعة شرائح.
- ♦ كوب عصير ليمون حامض.
- ♦ ١/٢ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي.
- ♦ ١/٤ كوب صنوبر.
- ♦ ١/٤ كوب لوز مقشر ومقطع.
- ♦ ملعقة طعام ملح.
- ♦ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ♦ ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حرّ.
- ♦ كوبان من الماء.
- ♦ بصلة متوسطة الحجم.

### طريقة التحضير

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

### تحضير الصلصة

- ١ تُخفق الطحينة مع الماء وعصير الحامض للحصول على صلصة ناعمة.
- ٢ تُفرم البصلة ناعماً وتقلي في ملعقتي طعام زيت على نار خفيفة.
- ٣ يُدق الثوم مع الكزبرة ناعماً. يحمر الصنوبر واللوز في بقية الزيت.
- ٤ يرش 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 وتطفو بقع الزيت على السطح.
- ٦ تُضاف 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: ٥ - ٦ أشخاص

### المكونات

- ✦ كيلوغرام شرائح سمك اللقز أو الهامور.
- ✦ ١/٢ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي ثقلي السمك.
- ✦ ١/٢ كوب لوز مقشر.
- ✦ الأرز
- ✦ كوبان من الأرز البسمتي، مغسول ومصفى.
- ✦ كوبان وربع الكوب من مرق السمك أو مرق الدجاج.
- ✦ كوب خضر متنوعة (جزر، بازلاء، لوبياء).
- ✦ ملعقتا 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.
- ✦ برتقالة 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 وتقلي فيه شرائح السمك حتى تتلوح على الوجهين.
- ٣ ترفع شرائح السمك من المقلاة وتحفظ ساخنة.
- ٤ يُقلّى اللوز في نفس الزيت ويصفى فوق محارم المطبخ.

#### تحضير الأرز

- ١ يوضع مرق السمك أو الدجاج في قدر. يضاف إليه الأرز ويسلق حتى يغلي المرق.
- ٢ تغطى القدر 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 وتخلط مع الأرز.
- ٤ يسوى الأرز بالشوكة وتترك بعض أجزائه بيضاء وأخرى صفراء.
- ٥ تصف شرائح السمك في أسفل صينية دائرية. 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



أوري

الكمية: ٦ - ٨ أشخاص

### المكونات

- ♦ دجاجة متوسطة الحجم، مسلوقة مع باقة من المطيبات.
- ♦ كوبا أرز أميركي (حبة طويلة).
- ♦ ٣-٢ ملاعق طعام زبدة أو زيت أو سمونة.
- ♦ ٣-٢ جزرات مقطعة إلى عيدان رفيعة.
- ♦ ٣-٢ حبات كوسى مقطعة إلى عيدان رفيعة.
- ♦ حبثا كراث مقطعة إلى عيدان رفيعة.
- ♦ رأس فليفلة أحمر مقطع إلى عيدان رفيعة.
- ♦ باقة بروكلي صغيرة.
- ♦ ملعقتا طعام زيت.

### طريقة التحضير

- ١ تسلق الدجاجة مع باقة من المطيبات ثم ترفع من المرقعة وتنظف من الجلد والعظام ويفتت لحمها إلى قطع صغيرة.
- ٢ يغسل الأرز جيداً، تسخن الزبدة في قدر ويقلّى فيها الأرز لمدة دقيقة أو دقيقتين. يضاف مقدار ٤ أكواب من مرقعة الدجاج ويخلط مع الأرز ويطهى على النار حتى يستوي الأرز ويمتص كل الماء. يترك الأرز ليبرتاح ١٥-٢٠ دقيقة ويضاف إليه الملح حسب الحاجة.
- ٣ يسخن مقدار ٣-٢ ملاعق طعام من الزيت وتقلّى فيها الخضرة بسرعة حتى تستوي قليلاً. تصف الخضرة المقلية في قعر قالب كاتو وعلى حوافه. يخلط الأرز مع نصف كمية لحم الدجاج ويسكب الخليط في القالب ويضغط عليه جيداً بمتن ملعقة.
- ٥ يغطي القالب بورقة ألمنيوم ويترك في مكان دافئ حتى يحين موعد التقديم. يقلب محتوى القالب ويزين بالمزيد من قطع الدجاج ويقدم بعد تقسيمه إلى حصص.



## كرات الكفتة بالأرز



لبناني

الكمية: ٥ - ٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام 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.
- ❖ 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 لقلي الكفتة.

### 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 تسطح قليلاً وتقلي في زيت محمي مسبقاً حتى تستوي من الداخل وتحمّر قليلاً.
- ٣ تُقدم كرات الكفتة مع الأرز المفلفل.

#### ملاحظة:

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





الكمية: ٥-٦ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام قريدس غير مسلوق.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق طعام زبدة.
- ❖ ٢ إلى ٣ فصوص ثوم مفرومة.
- ❖ بصلة كبيرة الحجم، مفرومة.
- ❖ ٢ إلى ٣ ملاعق صغيرة بهارات (بهار أسود حر، كزبرة يابسة، قرفة، كبش قرنفل، كمون، حب الهال، جوزة الطيب)
- ❖ ملعقة صغيرة عقدة صفراء.
- ❖ كوب ونصف كوب بندورة مقشرة ومفرومة.
- ❖ ملعقتان صغيرتان ملح.
- ❖ فلفل مطحون حديثاً.
- ❖ ملعقة طعام بقდونس مفروم.
- ❖ ملعقة صغيرة من أوراق الكزبرة المفرومة.
- ❖ كوبان ونصف كوب ماء.
- ❖ كوبان من الأرز البسمتي أو أي أرز طويل الحبة.

### طريقة التحضير

١. تُقشر حبات القريدس وتنزع عروقها، ثم تغسل وتوضع جانباً.
٢. يُحمى مقدار ملعقة طعام من الزبدة مع الثوم في قدر كبيرة، ثم يضاف إليهما القريدس.
٣. يُحرك الخليط على نار قوية نوعاً ما لبضع دقائق حتى يحمر القريدس. بعد ذلك يُرفع القريدس من القدر ويحفظ جانباً.
٤. تُضاف بقية الزبدة إلى القدر ويُقلى 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 يُضاف إلى الصلصة ويترك على النار حتى الغليان. يُغطى الأرز ويترك يغلي لمدة ١٠ دقائق، ثم تخفف النار.
٨. تُحرك محتويات القدر، ثم يضاف القريدس إلى الأرز ويُخلط معه برفق.
٩. تُغطى القدر ويضوى محتواها برفق على نار خفيفة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، مع تحريكه مرة واحدة في منتصف عملية الطهو.
١٠. تُطفأ النار ويُحرك الخليط ويترك مغلياً لمدة ١٠ دقائق ليرتاح، ثم يُقدم مع الخبز والكبيس المخلل والسلطة.





## المكونات

- ## طريقة التحضير

- مجموعة ليلي سمايل  
lovely0smile.com



## أفخاذ الدجاج بالصلصة الإيطالية



إيطالي

الكمية: ٤ - ٥ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام أفخاذ دجاج مع جلودها (من دون عظم).
- ❖ ٥ إلى ٦ ملاعق طعام زيت زيتون.
- ❖ بصلة متوسطة الحجم، مضرومة.
- ❖ ٤ إلى ٥ فصوص ثوم مدقوقة.
- ❖ كيلو غرام بندورة حمراء طازجة مقشرة ومضرومة.
- ❖ ملعقة طعام معجون بندورة.
- ❖ ملعقة صغيرة معجون فلفل.
- ❖ كوبان من مرقة الدجاج.
- ❖ ملح وفلفل أسود.
- ❖ ملعقة طعام ثوابل إيطالية.
- ❖ زيتون أخضر للزينة.

### طريقة التحضير

١. تُقلى أفخاذ الدجاج في زيت الزيتون حتى تحمر من كل الجهات. تصف الأفخاذ في طبق زجاجي مقاوم للحرارة. يُترك الزيت في المقلاة ويقلى فيه البصل والثوم قليلاً. تضاف بعدها بقية المكونات المذكورة أعلاه وتطهى مع بعضها للحصول على صلصة لذيذة.
٢. تُسكب هذه الصلصة فوق أفخاذ الدجاج وتخبز معها في فرن معتدل الحرارة حتى تتكثف الصلصة وينضج الدجاج.
٣. يزين الطبق بالزيتون الأخضر ويقدم فوق طبقة من الأرز المفلفل.



## سمك محشو ومقلي



الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

- ❖ كيلو غرام سمك متوسط الحجم.
- ❖ ملعقتا طعام زيت نباتي.
- ❖ بصلتان متوسطتان مقطعتان إلى شرائح رقيقة.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة عقدة صفراء.
- ❖ فصا ثوم مدقوقان.
- ❖ زيت لقلي السمك.
- ❖ ٣ ملاعق طعام كزبرة مفرومة.
- ❖ ملعقة صغيرة ونصف مسحوق كاري.
- ❖ دقيق لتغليف السمك.
- ❖ رشة ملح.
- ❖ ١/٢ ملعقة صغيرة لومي مطحون.
- ❖ شرائح ليمون حامض للزينة.

### طريقة التحضير

١. تُنظف الأسماك من الداخل والخارج ثم تجفف بمحارم المطبخ الورقية. يرش الملح في بطنها.
٢. يُقلى البصل في الزيت النباتي حتى يذبل. يضاف إليه الثوم وملعقة صغيرة من مسحوق الكاري والعقدة الصفراء، فضلاً عن اللومي والكزبرة المفرومة والقليل من الملح.
٣. تحشى الأسماك بهذا الخليط، ويُسد جوف كل سمكة بقطعة صغيرة من ورق الألمنيوم لإبقاء الحشوة داخلها.
٤. يُمسح سطح الأسماك بنصف ملعقة صغيرة من البهارات والملح. تترك الأسماك جانباً لمدة ١٥ دقيقة.
٥. يُحمى الزيت في مقلاة. تُغمس الأسماك في الدقيق ثم تقلى في الزيت الساخن حتى تستوي تماماً.
٦. تُصف الأسماك المقلية فوق محارم المطبخ الورقية لتصفية الزيت الفائض، ثم تزين بشرائح الليمون الحامض وتقدم.
٧. يمكن استعمال بهارات الخليج بدل من مسحوق الكاري حسب الذوق.



## سمك مشوي بالتوابل



عالمي

الكمية: ٤ أشخاص

### المكونات

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

### 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. تبطن صينية خبز بورق الألمنيوم 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. تُخبز الصينية في فرن محمى للدرجة ٣٧٥ فهرنهايت حتى يستوي السمك.
٧. تُزين كل سمكة بالبندورة المفرومة وأوراق الكزبرة الطازجة وتقدم مع الأرز المفلفل.