

مائدة رمضان 1



برامبج

نصائح ومعلومات قيمة

- لإزالة رائحة البصل من اليد ادعكي اليدين بقليل من الملح.
- لحفظ البقدونس أو الكزبرة مدة أطول رصيه ثم صفيه في كأس به ماء. غطيه من أعلى بكيس من النايلون وضعيه في الثلاجة مع مراعاة أن تكون عروق البقدونس الداخلية مغمورة في الماء.
- اخرجي البيض والدقيق من الثلاجة قبل وقت كاف من استعماله في الكيك حتى يأخذ درجة حرارة الغرفة وبهذا يعطي نتائج ممتازة.
- حتى لا تترسب المكسرات في قاع الكيك فلا بد قبل إضافة المكسرات الى عجينة الكيك أن تحمصي هذه المكسرات قليلاً مع ملعقة كبيرة من الدقيق وتبرديها ثم تضيفيها لأن المكسرات تحتوي على نسبة دهون، لذلك تبقى في القاع وعند تحميصها تفقد بعض الدهون فتنتشر في جميع أنحاء الكعكة.
- إذا كنت تريد وضع موز أو فواكه بداخل خليط الكيك اخلطي قليلاً من بيكربونات الصودا مع خلطة الكيك فإن هذا سيساعد على ارتفاعها أثناء الخبز.
- للمحافظة على رائحة قشر الليمون اغمسها في الملح واتركها في الثلاجة أما إذا كان القشر ناعماً امزجيه بقليل من السكر فإنه يبقى لأسابيع محتفظاً برائحته ونكهته.
- إذا أردت حفظ كمية كبيرة من الثوم جاهزة لأي وقت قشريها وضعيها في زيت الزيتون وهذا يبقى الثوم لأشهر محفوظاً ويمكن استخدام الزيت للقلي.
- لتبقى الكفتة متماسكة أضيفي لخلطة الكفتة قليلاً من «الكويكر» الشوفان فإن هذا سيجعلها متماسكة ويعطيها طعماً لذيذاً.
- حتى تزيل رائحة وطعم القلي من الزيت الذي سبق استعماله اقلي فيه قطعة من البطاطس حتى يحمر لونها ثم اخرجيها فيتخلص الزيت مما به من رائحة.
- لإزالة رائحة القلي من المطبخ أثناء القلي، علقي بجوار قدر القلي قطعة قماش أو منشفة مبللة بالماء حتى تمتص الرائحة ورطبيها كلما جفت، ولا تنسي إبعادها عن النار بقدر كاف حتى لا تسبب حريقاً.
- ضعي طبقاً به قليل من بيكربونات الصودا في الثلاجة فيمتص ما بها من رائحة الأطعمة.
- لجعل مذاق الخيار المر مقبولاً أضيفي له قليلاً من الملح والسكر بعد تقطيعه فذلك يساعد على إزالة المرارة.
- حتى لا يتغير لون التفاح أو الموز بعد فترة وجيزة من تقطيعه اعصري بعض قطرات من عصير الليمون فذلك يمنع من تغير لونه مدة أطول.

إزالة البقع

- أزيلي بقع الأقلام «الفلوماستر» برشها بمثبت الشعر ثم اغسليها بالماء الدافئ.
- لإزالة بقع القلم الجاف من الثياب استعملي الكحول المستعمل في تطهير الجروح، أفركي المنطقة بقليل منه ثم اشطفيها بالماء.
- استعملي شامبو الشعر لإزالة البقع التي تنتج عن العرق في باقة الثياب.
- لإزالة البقع والترسبات في إبريق غلي الماء الكهربائي أو العادي اغلي في الإبريق ماء ومعلقة كبيرتين من الصودا كل شهرين لتنظيف الداخل من البقع والشوائب العالقة به.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اعداد جدوى أبو الهدى

alaapink.multiply.com



حساء الدجاج بالخضر

المقادير:

كوب ونصف الكوب من دجاج مسلوق ومقطع مكعبات صغيرة - كوب ونصف الكوب من خضر مشكلة ومقطعة مكعبات (جزر - بطاطس - فاصوليا أو بازلاء) - ٢ ملعقة كبيرة فطر مشروم مقطوع شرائح - بصلة صغيرة مفرومة - ملعقة كبيرة ونصف الملعقة زبدة - ٢ ملعقة كبيرة من الدقيق - نصف كوب حليب - ٤ أكواب خلاصة الدجاج - فسان من الثوم - ملح حسب الاحتياج - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ربع ملعقة صغيرة بهار - عصير ليمونة.

الطريقة:

- تسيع الزبدة في قدر متوسطة على نار متوسطة ثم يضاف الطحين مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط، ثم يضاف الحليب تدريجياً مع الخلط المستمر ثم تضاف خلاصة الدجاج تدريجياً مع الخلط المستمر حتى يتكون حساء متوسط السمك.
- يضاف الدجاج والخضر والثوم المفروم ويحرك المزيج ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.
- يضاف الملح والفلفل الأسود والليمون حسب الذوق ويترك على النار مدة خمس دقائق أخرى مع التحريك المستمر.
- يقدم الحساء ساخناً مع مكعبات الخبز الافرنجي المقلي.

كاري لحم الخروف

المقادير:

كيلو لحم خروف بدون عظم مقطع
مكعبات - ٢ ملعقة من الزيت - ١
ملعقة كبيرة مسحوق الكاري - ٢
ملعقة كبيرة من الدقيق - ١ ملعقة
كبيرة عصير الليمون - ملعقة صغيرة
من مبشور الليمون - نصف كوب
زبيب - ربع ملعقة صغيرة من القرنفل
المطحون - ٢ تفاحة مقشرة ومقطعة -
١ بصلة كبيرة - ١ فلفل أخضر رومي
كبير - نصف كوب من الكرفس المفروم
- نصف رأس ثوم مفروم.

الطريقة:

- يسلق لحم الخروف مع بصلة وقليل من البهارات ويترك حتى يقارب من النضج ويصبح مقدار المرق كوبين تقريباً ثم يترك جانباً.
- يسخن الزيت ويضاف إليه الكاري ثم تضاف قطع التفاح والبصل المفروم والفلفل الأخضر المفروم والكرفس والثوم ويطبخ الجميع مدة ثلاث دقائق ثم يضاف الدقيق ويحرك الجميع كما يضاف خلاصة مرق اللحم قدر كوبين وقطع اللحم ويترك المزيج يغلي مدة خمس دقائق.
- يضاف عصير الليمون ومبشوره والزبيب والقرنفل والملح ويترك المزيج يغلي حتى يتكثف جيداً.
- تخفف درجة الحرارة ويترك الخليط على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويتكثف المرق وذلك يحتاج إلى حوالي نصف ساعة.
- يقدم خليط الكاري باللحم فوق الأرز المسلوق ساخناً.

كبة صينية بالسمك



مقادير الكبة:

كيلوجرام من السمك الخالي من العظم والمنظف - ٢ كوب من البرغل الناعم المنقوع قبل نصف ساعة - بصلة كبيرة مقسمة - ملعقة صغيرة من مبشور البرتقال - ملعقة صغيرة من الملح - نصف ملعقة صغيرة من الفلفل - باقة من الكزبرة الخضراء - ربع ملعقة صغير بهار.

مقادير الحشوة:

نصف كيلو بصل من البصل المقطع جوانح - ربع ملعقة صغيرة فلفل - ثلاثة أرباع كوب من زيت الزيتون - رشّة من الزعفران - نصف ملعقة صغير ملح.

الطريقة:

- ينظف السمك ويستخرج عظمه وجلده ويفرم بماكينة اللحم مع البصلة المقسمة والكزبرة المفرومة وبشر البرتقال والملح والفلفل.
- يخلط السمك مع البرغل المنقوع ويعجن قليلاً باليد ويعاد الطحن والعجن بالأيدي مع اضافة قليل من الماء البارد أثناء العجن حتى تصبح الكبة متماسكة وطرية.
- يحمر البصل المقطع بالزيت على النار المعتدلة ويضاف إليه الملح والفلفل والزعفران.
- تؤخذ صينية مناسبة للكبة وتدهن بزيت الزيتون ويفرش فيها نصف مقدار عجينة الكبة على أن يكون السمك متساوياً.
- توضع طبقة من حشوة البصل بالتساوي.
- تمد بقية عجينة الكبة فوق خليط البصل مثل الكبة بالصينية وتقطع مثلها وتغمر بزيت الزيتون المتبقي.
- تخبز كبة صينية السمك في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة حتى يحمر سطحها ثم تقطع وتقدم ساخنة وتزين حسب الرغبة بالفجل وغيره.

كنافة بالتوست.. الكنافة الكذابة محشوة بالمهلبية

المقادير:

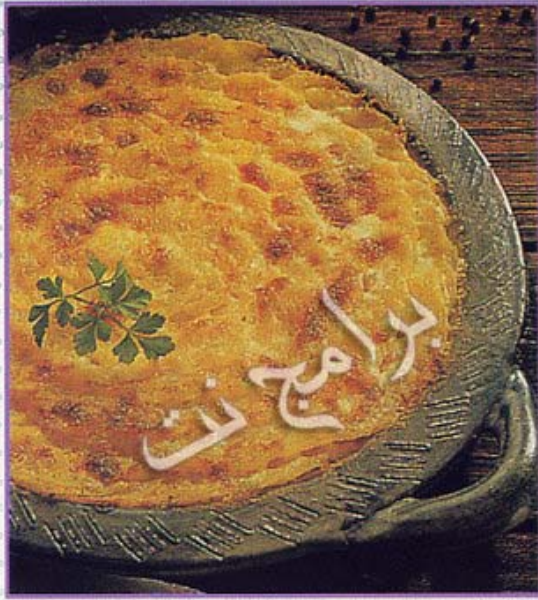
- باكيت خبز توست - ثلاثة أرباع كوب زبدة للحشو بالمهلبية:
٢ كوب من الحليب السائل - ٢ ملعقة كبيرة من النشا - علبه قشطة - ملعقة صغيرة فانيليا أو ماء الزهر أو الورد، للتزيين: فستق حلبي مفروم - ٢ ملعقة كبيرة من الكريما مقادير القطر (الشيرة):
٢ كوب سكر - كوب ونصف الكوب من الماء - ملعقة صغيرة عصير ليمون. الطريقة:
يحضر القطر (الشيرة) كالعتاد.

الطريقة:

- يفرم التوست إلى فتات خبز صغيرة ثم تسيح الزبدة وتخلط مع

فتات خبز التوست ثم يقسم المقدار إلى قسمين.
- يفرش القسم الأول في صينية بايركس مدهونة.
- تحضر المهلبية بأن يغلي كوبان من الحليب ويضاف النشا المذاب في ربع كوب حليب بارد ويقلب حتى يغلي قوام الخليط فتضاف القشطة وماء الزهر ويزال عن النار.
- تصب المهلبية على التوست بعد أن يضغط باليد على التوست ثم يفرش باقي التوست على المهلبية بالتساوي.
- تدخل صينية الكنافة إلى الفرن على أن يكون معتدل الحرارة مدة نصف ساعة حتى يحمر الوجه.
- تخرج الصينية وتشرّب بالقطر البارد.
- تزين الكنافة بالفستق الحلبي وورقات من الكريما وتقدم ساخنة أو باردة.





جراتان البطاطس

الطريقة:

- قشري البطاطس وقطعها إلى شرائح ثم اسلقها مع الملح.
- امزجي القشطة مع الملح والفلفل ثم ضعيها فوق حلقات البطاطس المرصوفة في نظام في صينية مدهونة.
- ضعي مبشور الجبنة على الوجه وضعي الصينية في فرن متوسط الحرارة مدة ٥ دقائق.
- قدمي جراتان البطاطس ساخنة وزينها بالبقدونس.

المقادير:

- كيلو بطاطس - ٢ علبة
- قشطة نسله - ملح حسب الاحتياج - ثلاثة أرباع
- كوب جبن شيدر مبشور -
- نصف ملعقة صغيرة فلفل -
- ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب.

كباب لحم غنم

المقادير:

- نصف كيلو لحم غنم مطحون - ٤ ملاعق كبيرة بقندونس مفروم - ٣ فصوص ثوم
- مفرومة ناعماً - بصلة مفرومة ناعماً - نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون أو بهارات
- مشكلة مطحونة - نصف كوب لبن زبادي - ٢ ملعقة كبيرة زبدة الفستق السوداني -
- عصير نصف ليمونة - نصف ملعقة صغيرة نخل - ربع ملعقة صغيرة قرفة - ملح حسب الاحتياج.
- التزيين: أوراق خس - خيار - شرائح خبز - شرائح طماطم.

الطريقة:

- في وعاء كبير اخلطي اللحم المفروم مع البقدونس والثوم والبصل والبهارات والكمون والتوابل المطلوبة.
- اقسمي هذا الخليط إلى ثماني حبات دائرية متساوية الحجم ثم مدي كل كرة لتصبح على هيئة النقانق وضعها في سبخ ثم اغلقي اطرافها من البداية والنهاية.
- اطهي الكباب على شواية محماة مسبقاً أو على فحم ملتهب مدة ربع ساعة مع التقليب بين الحين والآخر حتى ينضج وفي أثناء ذلك اخلطي اللبن الزبادي مع زبدة الفستق السوداني ثم اضيفي عصير الليمون والملح والفلفل عليها.
- قطعي الخيار والطماطم إلى شرائح رقيقة طولية ثم انثريها على أوراق السلطة ثم قدمي الكباب في نفس الطبق مع مخلوط زبدة الفستق السوداني والخبز أو جراتان البطاطس.



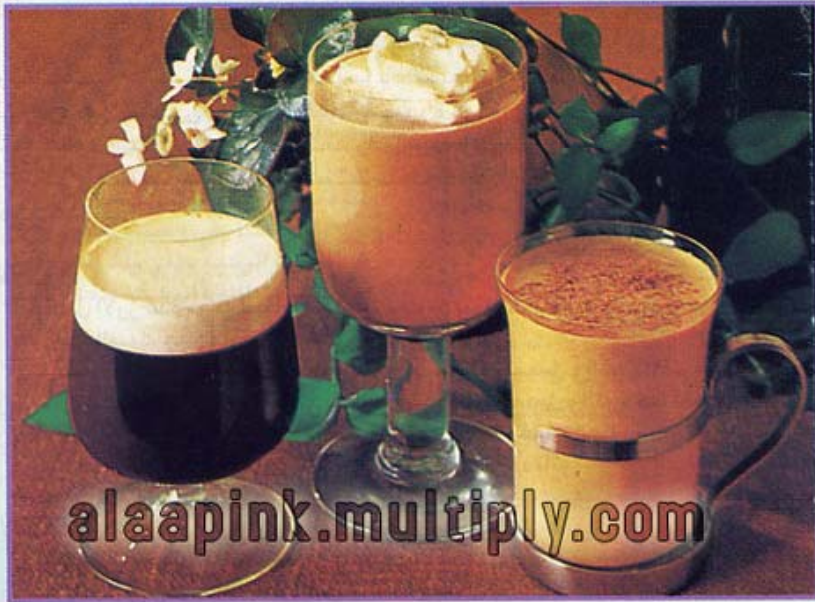
شراب الحليب بالموز والعسل والفراولة

المقادير:

كوب حليب - موزة واحدة - ملعقة كبيرة عسل - نصف كوب فراولة طازجة.

طريقة التحضير:

- تقشر الموزة.
 - ينزع عنق الفراولة.
 - يوضع الموز والعسل والحليب والفراولة في الخلاقة الكهربائية ويخفق المزيج حتى يتجانس الخليط.
 - تضاف مكعبات الثلج ويقدم الشراب مثلجاً.
- ملاحظة:
- في حال عدم وجود العسل يمكن اضافة بعض السكر حسب الذوق.



سلطة الفواكه الاستوائية

تعد سلطة الفاكهة الاستوائية من أكثر أطباق الحلوى شعبية في المكسيك.

المقادير:

- نصف حبة شمام يؤخذ منه كرات صغيرة - نصف حبة أناناس وتؤخذ شرائح منها بعد تقشيرها - بضع حبات من الفراولة - ٢ حبة من المانجو مقشرة ومقطعة شرائح - ٢ حبة كبيرة من الجوافة مقشرة ومقطعة لقطع صغيرة - برتقالتان مقشورتان وتقشر الفصوص أيضاً من اللحاء الشفاف - حبة أجاص ناضجة مقشرة ومقطعة شرائح (اختياري) - قشر مبشور من ليمونة خضراء صغيرة - عصير ليمونة خضراء صغيرة - ثلثا كوب سكر - ثلثا كوب ماء.

الطريقة:

- أذيني السكر في الماء في وعاء على حرارة خفيفة ثم اغلي المزيج مدة دقيقة وارفعيه من على النار ليبرد، ثم ضعي كل الفواكه في أطباق التقديم بعد خلطها قليلاً.
- اضيفي قشر وعصير الليمون الأخضر الصغير للماء المحلي بالسكر وحركيه جيداً ثم اسكبيه فوق مزيج الفواكه وبرديه حتى يحين استخدامه.
- زينه بالجوون المفروم عند تقديمه.

افطار



مجبوس السمك

المقادير:

سمكة هامور وزن ٢ كيلو ونصف الكيلو جرام تقريباً - ٢ بصلة مفرومة - ٢ أكواب أرز بسمتي - ٢ حبة ليمون جاف أسود - نصف ملعقة فلفل أسود - نصف ملعقة صغيرة هيل مطحون - نصف ملعقة صغيرة كركم - نصف ملعقة صغيرة بزار - نصف ملعقة صغيرة زنجبيل - نصف رأس ثوم مقشر ومفروم - ٢ حبة طماطم مقطعة - نصف ملعقة صغيرة كزبرة - نصف ملعقة صغيرة كمون - ٤ ملاعق زيت - ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- يغسل الأرز عدة مرات لينظف ثم يغمر بالماء ويترك جانباً مدة ربع ساعة.
- ينظف السمك جيداً ويقطع ثم يبهز بقليل من التوابل.
- يوضع الزيت في قدر ويرفع على النار ثم يوضع البصل والثوم المفرومان ناعماً ويتركان حتى يذبلتا ثم تضاف قطع السمك وتحمر مع البصل والثوم كما تضاف التوابل والطماطم واللومي الجاف بعد التخلص من القشرة الخارجية والبذور.
- يضاف الماء ويترك الخليط يغلي على النار مدة خمس دقائق.
- يصفى الأرز من الماء ويضاف إلى مرق السمك ويحرك الجميع ويعدل الملح.. ويجب ألا يزيد المرق على مستوى الأرز أكثر من سنتيمتر ونصف السنتيمتر تقريباً.
- يترك قدر السمك مغلي على نار هادئة حتى يجف الماء وينضج الأرز والسمك.
- يغرف مجبوس السمك في طبق مناسب ويزين بشرائح الليمون والفلفل الأخضر حسب الرغبة.

افطار

روبيان صيني



المقادير:

نصف كيلوجرام من الروبيان الطازج - ٣ عيدان من البصل الأخضر المفروم - ٥ فصوص من الثوم المفروم - ٢ قرن من الفلفل الحريف مفرومة - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة كبيرة معجون الطماطم - ملعقة بهار منصوديوم الصيني - ٢ ملعقة كبيرة كورن فلور - ٢ ملعقة كبيرة زيت - بياض بيضة - ملعقة صلصة فلفل حريف.

الطريقة:

- اغلي الروبيان جيداً ثم تبليه بالتوابل المذكورة واتركيه مدة نصف ساعة.
- اغلي ماء في وعاء ثم اسقطي الروبيان واتركيه يغلي مدة دقيقتين ثم صفيه من الماء واتركيه يجف بعض الوقت.
- سخني المقلاة وضعي ملعقتين من زيت الطهي ثم اضيفي الثوم والبصل الأخضر والفلفل الحار ثم قلبي المزيج واضيفي بعدها الروبيان وصلصة الطماطم والفلفل.
- اخلطي المزيج جيداً فوق نار هادئة.
- عند الانتهاء من الطهي ضعي ملعقة من الزيت ثم قدمي الطبق ساخناً.



الكنته المشوية

المقادير:

كيلوجرام من اللحم المفروم
ناعماً - ماء بصل - ملح
حسب الاحتياج - نصف
ملعقة صغيرة فلفل - ثوابل
خاصة بالشواء متوافرة في
السوبرماركت - شرائح
بصل وطماطم وفلفل أحمر
وأخضر من الحجم الكبير .
للتجميل: خس أو بقونس.

الطريقة:

- يخلط اللحم المفروم بماء البصل والتوابل ويترك مدة ٢٤ ساعة في الثلاجة.
- يصنع ويرص بالتبادل مع الخضروات على السيخ المغموس في الزيت ويشوى
على الفحم.
- يقدم ساخناً على فرشاة من الخس أو البقدونس مع سلطة بابا غنوج أو الملفوف.

كريم كراميل

المقادير:

٥ أكواب حليب - عشر بيضات - ملعقة صغيرة فانيليا - نصف ملعقة صغيرة
ميشور الليمون - ثلاثة أرباع كوب سكر - للكرملة: كوب ونصف الكوب من السكر.
للتزيين: كوب من الكريما - مربى مشمش.

الطريقة:

- لتحضير الكرملة يوضع كوب ونصف الكوب من السكر في قدر صغير على نار
متوسطة ويحرك بملعقة خشبية باستمرار حتى يحمر السكر ويذوب بالتدريج ويصبح
بني اللون ويمكن إضافة قدر ربع كوب ماء إلى السكر لمن ليست له خبرة في ذلك.
- يرفع القدر عن النار حالاً ويضاف إليه ملعقة كبيرة من الماء ثم يصب السكر المحروق
في قالب عميق مناسب للفرن أو يصب الكراميل في قوالب صغيرة وتبطن قاعدتها
بالكراميل جيداً.

- يضرب الحليب مع السكر
والبيض والفانيليا وميشور الليمون
في خلاط كهربائي حتى يصير هشاً
كالقشطة.

- يسكب خليط البيض والحليب
في القالب أو القوالب الصغيرة المعدة
بالكراميل.

- توضع قوالب الكراميل أو القالب
الكبير في صينية فرن فيها ماء إلى
ثلاثيها.

- يزج الكراميل في فرن معتدل
الحرارة مدة ساعة إلى ساعة ونصف
الساعة حتى يجمد جيداً.

- يثلج الكراميل داخل الثلاجة ثم
يقلب بأن يفصل الكريم كراميل عن
جدار القالب بواسطة سكين ويقلب
في طبق تقديم ويقدم مع الكريما
بعمل وردات بقمع التزيين على
الجوانب ثم تجميل كل وردة بقليل من
مربى المشمش.



سحور

بابا غنوج



المقادير:

نصف كيلوجرام باذنجان رومي مشوي - ٢ - ٣ بصلات مشوية (اختياري) -
نصف كوب طحينة - ٢ - ٣ ملاعق كبيرة عصير الليمون أو خل أو خليط منهما - قليل
من الماء - ٤ فصوص ثوم - ملح حسب الاحتياج - قليل من الكمون - ملعقة كبيرة
بقدونس مفروم - زيت زيتون للوجه.

الطريقة:

- يقشر الباذنجان المشوي وكذا البصل ويفرمان ناعماً.
- يضاف الخل أو الليمون إلى الطحينة ويقلبان معاً جيداً بملعقة من الخشب ثم يضاف
الماء قليلاً حتى يحصل على القوام المطلوب ويراعى أن تغطي الطحينة ظهر الملعقة بطبقة
خفيفة.
- يضاف الثوم المدقوق ناعماً والباذنجان والبصل إلى الطحينة ويتبل الجميع بالملح.
- يوضع البابا غنوج في صحن ويجميل بالبقدونس المفروم وقليل من مسحوق الفلفل
الأحمر لمن يرغب ويقدم مع المشاوي.
ملاحظة: يمكن إضافة ملعقة إلى معلقتين كبيرتين من لبن الزبادي إلى الخليط حسب
الرغبة كما يمكن رش وجه البابا غنوج بالرمان الحامض.

سحور

الساجو

المقادير:

٤ أكواب ساجو جاف - كوب وثلث الكوب من السكر - كوب دهن - ثلاثة أرباع
جوز مكسر - نصف ملعقة صغيرة زعفران منقوع في ربع كوب ماء ورد - ملعقة
كبيرة مسحوق الهيل - ٥ أكواب ونصف الكوب ماء مغلي.
للترتين: كازو وصنوبر مقلي - هيل مطحون.

الطريقة:

- ينقى الساجو ويغسل جيداً ثم ينقع في الماء بحيث يغطيه مدة لا تقل عن ساعتين
ثم يصفى ويعصر جيداً ثم يوضع في مصفاة فنحصل على خمسة أكواب ونصف
الكوب أو يضرب المزيج في الخلاط بعد أن ينقع مدة ساعتين على الأقل.
- يوضع السكر في قدر على النار مع التقليب المستمر حتى يسيح السكر ويحمر
لونه ويقارب اللون البني المحمر.
- يضاف خليط الساجو مع مائه بحيث يملأ القدر إلى ثلثيه ويترك حتى يغلي.
- يضاف الدهن مع التقليب المستمر.
- يقلب على نار متوسطة ثم يغطي ويحرك بين الحين والآخر حتى تختفي حبيبات

الساجو وذلك مدة
ثلث ساعة.

- يضاف الماء إذا
احتاج الأمر ذلك.

- يضاف ماء
الورد والهيل
ويحرك لبضع
دقائق ثم يضاف
الجوز.

- يصب الساجو
في طبق التقديم
ويزين بالكازو أو
الوز والصنوبر
المقلي والهيل
المطحون حسب
الرغبة.

- يترك ليبرد
قليلاً ثم يقدم.



شراب الزبادي المثلج بالنعناع

المقادير:

٢ كوب لبن عيران (روب) - ٢ كوب لبن زبادي - ربع ملعقة صغيرة ملح - ٢ ملاعق كبيرة سكر - ملعقة صغيرة من عصير الزنجبيل الطازج - ملعقة كبيرة عصير الليمون - ٢ ملعقة كبيرة من ورق النعناع المهروس قليلاً.

الطريقة:

- توضع جميع المقادير فيما عدا ورق النعناع في خلاط وتقلب جيداً حتى يذوب السكر تماماً.

- يوضع الخليط في إبريق كبير ثم تضاف أوراق النعناع وتقلب جيداً ثم يوضع في الثلاجة حتى يثلج جيداً.
- للتقديم يصفى الخليط ويوضع في أكواب مع مكعبات الثلج.

ملاحظة:
للحصول على عصير الزنجبيل الطازج تبشر قطعة من جذور الزنجبيل المقشر طولها ٥ سم في كوب مبطن بقطعة من الشاش ثم تلف بإحكام ويضغط عليها لاستخراج العصير منها.



حمام بالفريك

المقادير:

زوج حمام ممتليء - ٢ كوب فريك - ملعقة كبيرة سمن - بصلة مفرومة - ملح حسب الاحتياج - نصف ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة بهار - نصف ملعقة صغيرة قرفة.
للتزيين: ملعقتان من الصنوبر المقلي.

الطريقة:

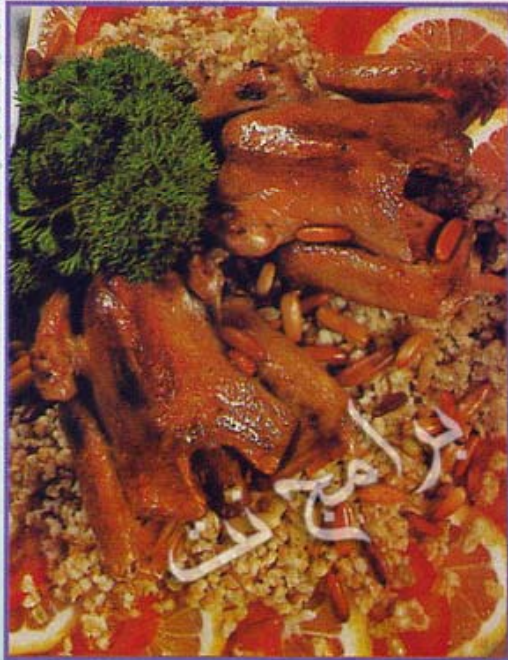
- يسلق الحمام في الماء مع قليل من الملح والبهارات والبصل المفروم ويترك يغلي حتى يتم نضجه. ثم ينتشل من المرق ليتصفى.
- ينقى الفريك ويغسل ويصفى ثم يقلب قليلاً في السمن.
- يضاف الى الفريك كوبان ونصف الكوب من مرق الحمام بعد تصفيته كما يضاف ما يكفي من الملح والفلفل ويترك حتى يغلي.

- تهدأ الحرارة تحت قدر الفريك ويغطي ويترك حوالي ربع ساعة حتى يتشرب السائل وينضج وإذا لزم الأمر يضاف قليل من المرق ويترك الفريك حتى يتفلفل وينضج جيداً.

- يحمر الحمام بقليله على الوجهين أو وضعه تحت الشواية ليتحمر.

- يفرش الفريك في طبق مناسب ويوضع الحمام المحمر على السطح ويقدم معه ما تبقى من المرق.

- ينثر الصنوبر المقلي على الوجه ويزين الطبق بشرائح الليمون والطماطم وقليل من البقدونس حسب الرغبة.
ملاحظة: يمكن تكثيف مرق الحمام بإضافة ملعقة كبيرة من الدقيق أثناء غلي المرق.



بيف ستروجونوف (من روسيا)

المقادير:

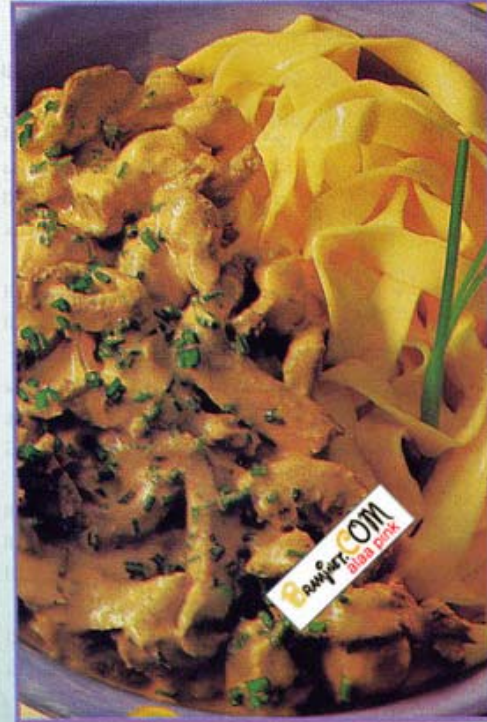
كيلوجرام من لحم فخذ العجل - خمس حبات من البصل - ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة أو الزيت - علبة مشروم مصفى من الماء ومقطعة شرائح.

مقادير الصلصة:

٢ ملعقة كبيرة من الدقيق - كوب ونصف الكوب من مرق اللحم - كوب ونصف الكوب من القشدة الرائبة أو علبة كريما حامضة - نصف ملعقة صغيرة بهار - ربع ملعقة صغيرة فلفل - ملح حسب الرغبة - ملعقة كبيرة من زيت نباتي.

الطريقة:

- يذق اللحم ثم يقطع شرائح طولية متوسطة الحجم ويضاف إليه قليل من الملح والبهار.
- تذوب ملعقتان من الزبدة ويقلب فيها اللحم ثم يضاف المشروم ويقلب.
- يقلب البصل بما تبقى من الزبدة ويضاف الى اللحم مع المرق.
- يغطي الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
- يقلب الدقيق بالزيت على نار خفيفة ويضاف إليه الملح والبهار والقشدة أو الكريما الحامضة ويحرك المزيج ثم يصب فوق خليط اللحم.
- يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التحريك بين الحين والآخر.
- يقدم الطبق ساخناً إلى جانب المعكرونة المسلوقة أو البطاطس المقلية.



حلو السميد (من لبنان)

المقادير:

٨ أكواب حليب - كوب سميد - بيضتان - ربع ملعقة صغيرة مستكة - بيضتان - ٢ ملعقة كبيرة من الماء الزهر أو ملعقة صغيرة فانيليا.

مقدار القطر (الشيرة)

٢ كوب سكر - ١ كوب ماء - نقط من عصير الفانيليا.
للتزيين:

١ كوب قشطة - ٢ ملعقة كبيرة فتسق حليبي مفروم - ٢ ملعقة كبيرة زبيب (اختياري)

الطريقة:

- يجهز القطر كالمعتاد ويترك ليبرد.
- يضاف السميد إلى الحليب ويضرب جيداً.
- يضاف البيض المضروب إلى خليط الحليب والسميد ويقلب الجميع.
- يرفع الخليط على النار في قدر مناسب ويحرك على نار متوسطة الحرارة مدة خمس دقائق حتى يصبح غليظ القوام ثم تضاف المستكة المطحونة ثم يضاف ماء الزهر أو الفانيليا

- يسكب الخليط في طبق بايركس

مستطيل ٢٢X٢٦ سم تقريباً

أو يسكب في اطباق

زجاجية حسب الرغبة

ويمكن سكبه في طبق

بيضاي مشرشر.

بعد أن يبرد يوضع في

الثلاجة ويترك حتى

يجمد. - يغطي السطح

بالقشطة ويرش بالفتسق

الحليبي ويمكن اضافة

الزبيب وحبات من الكرز

حسب الرغبة.

- تقدم حلو السميد باردة

وبجانيتها القطر البارد.



يودنج الفراولة

المقادير:

ثلاثة أرباع كيلوجرام فراولة طازجة - ٣ ملاعق كبيرة جيلاتين - خمس ملاعق كبيرة ماء - بياض ست بيضات - نصف كوب سكر.

الطريقة:

- اخلطي الفراولة مع السكر وضعيها في الخلاط واطحنها حتى تصبح بيوريه ناعمة.

- ضعي الجيلاتين مع خمس ملاعق الماء واتركيه مدة خمس دقائق ثم ضعيه في قدر صغير فوق حمام مائي مغلي حتى يذوب الجيلاتين.

- اضيفي

الجيلاتين المذاب

مع الماء إلى

الفراولة المطحونة

على شكل بيوريه.

اخفقي بياض

البيض حتى يشقر

ويبيض مثل الثلج.

- اضيفي بياض البيض إلى

خليط الفراولة مع لفه في المزيج

بخفة.

- ضعي الخليط في سلطانية أو كؤوس

ذات قاعدة وزيني الوجه بشرائح من

حبات الفراولة واطحنها داخل الخلاط حتى

تجمد ثم قدميها.

alaapink.multiply.com

بيتزا بزيت الزيتون (من إيطاليا)

مقادير العجينة:

٣ أكواب ونصف الكوب من الدقيق - ٢ ملاعق كبيرة زيت زيتون - ملعقة كبيرة خميرة جافة - ٢ ملعقة صغيرة سكر - ملعقة كبيرة خميرة جافة - ٢ ملعقة صغيرة من الملح - كوب وثلاث الكوب من ماء دافئ للعجن.

الحشوة:

٦ حبات طماطم ناضجة من الحجم الصغير - حبتان من الفلفل الأحمر الكبير - علبة معجون طماطم - نصف كوب مبشور جبنة بارميزان - ٢ باكيت جبنة موزاريلا مقطعة شرائح - نصف ملعقة صغيرة حب اليانسون - ٣ فصوص ثوم - ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

الطريقة: - ضعي الماء الدافئ في سلطانية ثم اضيفي الخميرة وحركي جيداً ثم اتركها مغطاة مدة عشر دقائق.

- اضيفي الزيت والملح والدقيق واخلطي جيداً بملعقة خشبية ثم اعجني العجينة وادعكيها على لوح مرشوق بالدقيق حتى تتجمع وتصبح كرة ملساء ناعمة ثم غطيها واطريها لتختمر ويتضاعف حجمها.

- اقسمي العجينة إلى قسمين وافردى كل قسم في صينية باي قطرها ٣٦ سم.

- ادھني وجه الباي بزيت الزيتون.

- اخلطي معجون الطماطم مع الزعتر واليانسون والثوم وضعي نصف المقدار على

صينية الباي والنصف الآخر على صينية الباي الأخرى.

- رشي فوق خليط معجون الطماطم جبن البارميزان.

- قطعي الطماطم والفلفل الأحمر وجبن الموزاريلا إلى شرائح رقيقة وضعيها بالتبادل

في طبقتين فوق الصينية.

- رشي على الوجه ما تبقى من جبنة البارميزان والزعتر البري وقليلاً من زيت الزيتون.

- اخبزي صينيته البيتزا في فرن معتدل الحرارة مدة ٢٥ دقيقة حتى يصبح اللون

ذهيباً بنياً. - قدمي البيتزا ساخنة.



افطار



حساء الفريك بالصلصة والفلفل الحار

المقادير:

ربع كيلوجرام فريك - كوب من عصير الطماطم الطازجة - ٢ ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - خلاصة مرق الدجاج أو اللحم - ٢ قرن من الفلفل الأخضر الحريف - ٢ بصلة مبشورة ناعماً - سمن - ملح حسب الاحتياج - نصف ملعقة صغير فلفل أسود - ورق لورا - للتزيين: أوراق من البقدونس.

الطريقة:

- ينقع الفريك في ماء دافئ بعد تنقيته وغسله جيداً وذلك مدة نصف يوم تقريباً.
- يرفع من الماء ويقلب مع البصل المبشور والسمن حتى يصبح لونه مصفراً ويضاف إليه معجون الطماطم وعصيرها - يتبل الحساء بالبهارات ثم يضاف مرق اللحم ومكعبات من الفلفل الأخضر الحار ويترك يغلي على نار هادئة حتى ينضج.

افطار



شاومين

«طبق من الشعرية مع الدجاج المسلوق»

المقادير:

٤ حبات جزر - حبة بصل - ٢ حبات فلفل كبير أخضر - مكعب ماجي - ٢ ملعقة كبيرة من الزيت - قرن فلفل أخضر حار حسب الرغبة - دجاجة مسلوقة ومخلية من العظم - باكييت شعرية - نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود - نصف ملعقة صغيرة بهار - نصف ملعقة صغيرة كمون - ربع ملعقة صغير قرفة.

الطريقة:

- بعد غسل الخضر قطعها وارفعها على النار واضيفي إليها الدجاج المسلوق بعد إزالة العظم وتقطيعه قطعاً صغيرة ثم اضيفي مكعب الماجي مذاباً في كوب من الماء ثم اضيفي الملح والتوابل.
- اسلقي الشعرية وصفيها من الماء جيداً ثم اضيفيها إلى الخليط مع اضافة معلقتين من الزيت على وجه القدر واطفاة ملح اذا احتاج الأمر.
- يترك الخليط على نار هادئة حتى يتسكر مدة عشرين دقيقة.
- تقدم الشاومين ساخنة وبجانبتها السلطات.

ترايشل الفراولة بالكريمة

المقادير:

١٦ قطعة أصابع كيك اسفنجي (بسكويت سافواي) - ٢ ملعقة كبيرة من النشا - ٢ بيضة مخفوقة قليلاً - نصف كيلوجرام فراولة ناضجة - نصف كوب كريمة - ١ ملعقة صغيرة مبشور الليمون - كوب وثلاث الكوب من الحليب - ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب - ٢ ملعقة كبيرة سكر.

الطريقة: - اخلطي النشا مع بعض الحليب ثم اخفقي البيض مع السكر وقشر الليمون المبشور وجوزة الطيب مع ما يتبقى من كمية الحليب ثم اخلطيه مع خليط النشا بالحليب جيداً في اناء عميق ودعيه على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يبدأ الخليط في الغليان ويصبح سميكاً.
- دعي الخليط يغلي مدة دقيقة أو عندما يلتصق الخليط على شكل طبقة خفيفة على ظهر الملعقة.

- ضعي ورقة المنيوم فوق خليط الكاسترد ودعيه يبرد ببطء.
- افرزي بعض حبات الفراولة للتزيين ونظفي بقية الحبات من القشور.

- ضعي نصف كمية اصابع الكيك الاسفنجي في سلطانية زجاجية عميقة. وقسمي حبات الفراولة إلى نصفين وضعيهما على اصابع الكيك الاسفنجي ثم اسكبي طبقة من الكاسترد على السطح وكرري العملية مع بقية حبات الفراولة واصابع الكيك وضعي طبقة أخرى من الكاسترد على السطح من فوق ودعيها تبرد تماماً.

- اخفقي الكريمة وضعي طبقة خفيفة على الكاسترد ثم بقية الكريمة في قمع التزيين وزيني على اطراف الكأس مع حبات الفراولة الكاملة وضعيهما في الثلاجة وقدميهما باردة.

ملاحظة: يمكنك تزيين هذه الحلوى بالشوكولاتة المبشورة أو اللوز المحمص بالإضافة أو بدلاً من الفراولة.



المقادير:

١ كيلوجرام لحم عجل ستيك مدقوقة ومرشوشة بالليمون والفلفل.
الحشوة:

بصلة مفرومة - حبة طماطم ناضجة - حبة فليفلة واحدة حلوة - جزرة مفرومة - ٢ ملعقة بقدونس مفروم - ٢ فصص ثوم - ١ قرن فلفل حار حسب الرغبة - ٢ ملعقة كبيرة من البقسماط (القرشلة) - ملح - نصف ملعقة صغيرة فلفل - زيت للتحمير.

لوجه:

نصف كوب ماء - ٢ ملعقة كبيرة عصير الليمون - رشّة من مسحوق جوزة الطيب - رشّة ملح.

الطريقة:

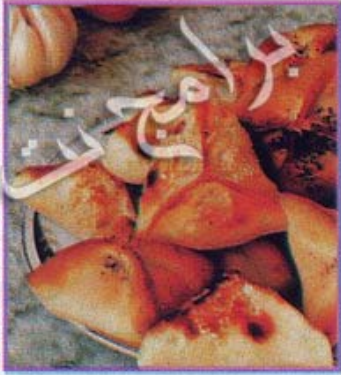
- ضعي الزيت على النار في



الستيك المحشو بالخضر

مقلاة واقلي به البصلة حتى تذبل.
- اضيفي الطماطم والفليفلة والثوم والبقدونس والجزر ويقلب الجميع على النار قليلاً حتى يسخن ثم تضاف القرشلة البقسماط ويقلب قليلاً ثم يزال عن النار قبل النضج.
- يضاف الملح ورشة فلفل الى المزيج ويقلب الجميع.
- يؤخذ مقدار ملعقة من الحشوة وتوضع في وسط قطعة اللحم الستيك بعد دقها حتى تصبح دقيقة ورشها بالفلفل والليمون.
- تلف قطع الستيك على شكل اسطواناني وتشبك من الوسط بنكاشة الأسنان ويستمر في العمل حتى ينتهي المقدار.
- تقلى اسطوانات اللحم بالزيت حتى تحمر ثم تصفى من الزيت.
- توضع في طبق بايركس للطهي وتزال النكاشات عنها.
- يصب فوقها نصف كوب من الماء وعصير الليمون ورشة جوزة الطيب وملح.
- يغطي الاناء بالورق الفضي ويوضع في الفرن مدة ساعة فاكثر حتى ينضج اللحم.
- تقدم ساخنة مع سلطة أو أرز مغفل.

سحور



فطائر بالسبانخ «سبانو سلك»

المقادير:

٣ أكواب طحين - ملعقة كبيرة من الخميرة
- ملعقة صغيرة من الملح - ملعقة كبيرة من
السكر - نصف كوب ماء دافئ - نصف كوب
زيت أو سمنة أو زبدة.

الحشوة:

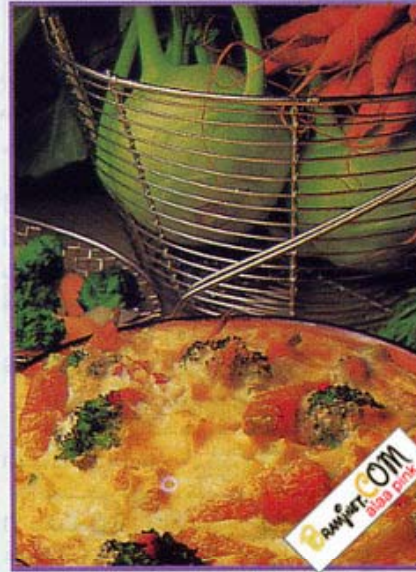
نصف كيلوجرام سبانخ - ملعقة كبيرة من السماق - ٢ ملعقة كبيرة من زيت
الزيتون - ٣ ملاعق كبيرة من عصير الليمون - نصف ملعقة صغيرة ملح - نصف
ملعقة صغيرة كمون مطحون - ٢ بصلة متوسطة الحجم مفرومتان - نصف ملعقة
صغير بهار - ربع ملعقة صغير قرفة.

الطريقة:

- ينخل الدقيق مع الملح.
- تُذاب الخميرة مع السكر في ربع كوب من الماء الدافئ وتحرك حتى تذوب تماماً ثم
تترك حتى تنتفخ وترتفع لأعلى الكوب.
- يضاف إلى الدقيق الدهن ويفرك معه ثم تضاف الخميرة وتدعك العجينة جيداً
حتى تصبح ملساء ناعمة.
- توضع العجينة في وعاء مدهون بالزيت وتغطي وتترك حتى تختمر ويتضاعف
حجمها.
- يغسل السبانخ ويخلص من جذوعه وتغرم الأوراق ثم توضع في وعاء وتفرك
بقليل من الملح ثم يعصر السبانخ من الماء باليد.
- بعد عصر السبانخ جيداً يخلط مع البصل والسماق والملح والتوابل وعصير
الليمون.
- يحمي الفرن على درجة حرارة معتدلة.
- يقطع العجين إلى قطع بحجم حبة الجوز وتغرد إلى اقراص بشكل دائري.
- تقسم حشوة السبانخ في وسط الاقراص وتبلل اطراف الاقراص بالماء ثم تطوى
على شكل فطيرة مثلثة الشكل.
- توضع الاقراص في صينية مدهونة بالزيت ويدهن وجهها بالزيت - تخبز الفطائر
في فرن معتدل الحرارة حتى تحمر ويتحمص وجهها.

سحور

خضار بالبشاميل



المقادير:

٦ حبات من الفليفلة الكبيرة - أربع
حبات من الطماطم الناضجة الكبيرة -
أربع حبات من البطاطس مسلوقة
نصف سلق - ٣ أكواب من صلصة
البشاميل - ٣ ملاعق كبيرة من
البقدونس المفروم - ملعقة كبيرة من
الكرفس المفروم - ٢ حبات من الجزر
المسلوق والمقطع - ٣ حبات من الكوسا
- كوب ونصف الكوب من الجبن شيدر
المبشور - ٢ ملعقة كبيرة زبدة - كوب
من المشروم المسلوq المقطع - ٣
فصوص من الثوم - بصلة مفرومة
ناعماً - ملح حسب الاحتياج - نصف
ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة
صغيرة بهار.

الطريقة:

- تغرم ٣ حبات من الفليفلة فرماً ناعماً.
- يقلب البصل مع الثوم في ملعقة من الزبدة حتى يذبل ثم يضاف إليهما الفطر
والفليفلة المفرومة والجزر والبقدونس والكرفس ويقلب الخليط ويترك على نار خفيفة
مدة عشر دقائق.
- ينثر الملح والبهار والفلفل ونصف كمية جبن شيدر ويخلط الجميع جيداً.
- تقطع الطماطم إلى نصفين ويفرغ ما بداخلها من لب وبذر ثم يقسم ما تبقى من
الفليفلة إلى نصفين وينزع البذر من قسمها السفلي ثم تقسم البطاطس إلى قسمين
وتجوف قليلاً بملعقة صغيرة وتقطع الكوسا طولياً إلى قسمين وتجوف.
- تحشى الخضروات المجوفة بالخليط المحضر.
- يدهن طبق الفرن بالزبدة ثم ترتب فيه الخضروات ويصب فوقها صلصة البشاميل.
- يوزع ما تبقى من جبنة شيدر المبشورة على السطح ثم توزع الزبدة المتبقية.
- يوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الخضار ويحمر السطح.
- تقدم صينية الخضار ساخنة.

حساء فيشي سواز



alaapink.multiply.com

الطريقة:

- يقطع البصل والكرفس ثم يقلبان مع الزيت.
- تقطع البطاطس ربيعاً وتسلق مع خلاصة مرق اللحم مدة نصف ساعة.
- تخلط البطاطس والمرق مع البصل والكرفس في الخلاط حتى يتجانس الخليط ثم يوضع على النار مع اضافة القشدة والملح والبهارات.
- يقدم الحساء ساخناً مع اضافة القليل من القشدة والفلفل الحار المفروم للتجميل.

المقادير:

- ٤ أعواد من الكرفس - بصلة واحدة كبيرة - ٢ ملعقة من الزبدة - نصف كيلوجرام من البطاطس - ٤ أكواب من مرق خلاصة اللحم - نصف كوب من القشدة - ملح حسب الاحتياج - نصف ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة بهار.

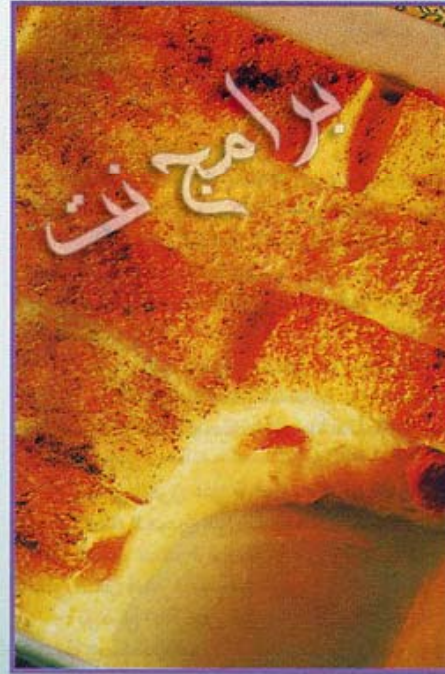
بودنج الخبز

المقادير:

- ٨ شرائح من خبز التوست - كوبان ونصف الكوب من الحليب - ٣ بيضات - ٢ ملعقة كبيرة من السكر - ملعقة صغيرة فانيليا - ربع ملعقة صغيرة مبشور الليمون - ٢ ملعقة كبيرة من الزبدة - ٤ ملاعق كبيرة مربى المشمس - نصف كوب زبيب أو مشمش مجفف مقطع - ربع ملعقة صغيرة من القرفة أو جوزة الطيب المطحونة.

الطريقة:

- يخفق البيض مع السكر في وعاء متوسط ثم يضاف الحليب بالتدريج مع الخفق المستمر ثم يضاف الفانيليا ومبشور الليمون ويقلب فيصبح الكاسترد جاهزاً.
- تقطع شرائح الخبز كل واحدة إلى ثلاث شرائح طولية وتغطى شرائح التوست بالزبدة ثم المربى.
- ترص نصف الشرائح في صينية مستطيلة أو مربعة الشكل من البايكس.
- ينثر الزبيب أو قطع المشمش المجفف فوقها ويضاف نصف كمية الكاسترد وتترك مدة عشر دقائق حتى تتشرب.
- يرص النصف المتبقي من شرائح التوست المقطعة بحيث تلامس المربى الزبيب أو قطع المشمش.
- يضاف ما تبقى من مخلوط الكاسترد فوقها بالتساوي.
- ينثر مسحوق القرفة أو جوزة الطيب على السطح.
- توضع الصينية في صينية فرن من الصلب فيها ماء مغلي يصل مستواه إلى منتصف الصينية البايكس (حمام مائي).
- يوضعان في فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى تنضج ثم تقدم باردة أو ساخنة حسب الرغبة.



افطار

الدجاج المحشو

المقادير:

دجاجة من الحجم الكبير
تزن كيلوجراماً ونصف
كيلوجرام - ربع كيلوجرام
لحم مفروم ناعماً - بصلة
مفرومة - ٢ كوب أرز مصري
- ٢ ملعقة كبيرة سمن - ٢
ملعقة كبيرة من الصنوبر
المقلي - ٢ ملعقة كبيرة من
اللوز المقلي - نصف ملعقة
صغيرة فلفل - نصف ملعقة



صغيرة بهار - ربع ملعقة صغيرة قرفة - ربع ملعقة صغيرة مسحوق جوزة الطيب أو
مسحوق حب الهيل (اختياري).

الطريقة:

- تغسل الدجاجة جيداً.
- تدعك الدجاجة بالملح والتوابل وقليل من البصل المفروم من الداخل والخارج ثم تترك
جانباً مدة ساعتين حتى تتشرب التوابل.
- يقلي البصل بالسمن حتى يذبل ثم يضاف اللحم المفروم إلى اناء الطهي ويقلب اللحم
على نار هادئة ويضاف الملح والتوابل ويترك اللحم حتى يقارب من النضج.
- يغسل الأرز عدة مرات ثم يوضع فوق اللحم ويقلب الجميع معاً مدة دقيقتين.
- يضاف الماء المغلي على أن يكون أعلى من مستوى الحشوة بمقدار ١ سم ويضبط
معيان الملح.
- تترك الحشوة على نار هادئة حتى يجف المزيج ويقترب الأرز من النضج.
- تترك الحشوة لتبرد ثم يضاف إليها اللوز والصنوبر ويخلط.
- تحشى الدجاجة من أسفل بطنها بالحشوة المعدة قدر احتياجها كما ويمكن وضع
الحشوة من أعلى الرقبة ويخاط جيداً عند الفتحات حتى يحكم قفل الدجاجة.
- توضع الدجاجة في صينية فرن مناسبة ويضاف لها قدر نصف كوب من الماء ويغطى
وجه الصينية بورق الألومنيوم جيداً.
- توضع الصينية في فرن حار مدة نصف ساعة ثم تخفف الحرارة ويواصل الطهو
داخل الفرن حتى يتم النضج ويمكن ان يزال ورق الألومنيوم قبل عشر دقائق من نضجها
حتى يحمر سطحها. تقدم الدجاجة ساخنة وبجانبها ما تبقى من الحشوة وتكمل حسب
الرغبة بالمكسرات.

افطار

صينية الباذنجان بالبشاميل

المقادير:

٢ كيلوجرام باذنجان أسود رومي من الحجم الكبير - نصف كيلوجرام لحم بقري
مفروم خشناً - بصلة كبيرة - ٢ كوب ونصف الكوب من صلصة البشاميل
«الصلصة البيضاء» - علبة صغيرة من معجون الطماطم - ملعقة كبيرة زبدة - ١
باكيت صغير جبنة موزاريلا - ملح حسب الاحتياج - زيت للتحمير - نصف ملعقة
صغيرة فلفل - ربع ملعقة صغيرة بهار - ربع ملعقة صغيرة قرفة.

الطريقة:

- تحضر صلصة البشاميل كالمعتاد.
- يقطع الباذنجان الى شرائح بسك ١ سم تقريباً مع الإبقاء على جزء من القشرة
الخارجية.
- يرش الباذنجان بالملح ثم يقلي بعد نصف ساعة في زيت حتى يصير لونه بنياً
فاتحاً ثم يصفى من الزيت على ورق بني - ترص في طبق فرن أو طاجن.
- يحضر اللحم بأن يقلي البصل في قليل من الزيت حتى يذبل ثم يضاف اللحم
ويستمر في التقليب كما يضاف صلصة الطماطم والتوابل وقدر نصف كوب من الماء
وتترك الصلصة تغلي حتى تنضج ويبقى قليل من المرق عليها.
- يغطي الباذنجان بطبقة من خليط اللحم المعصج.
- توضع طبقة سميكة من البشاميل فوق خليط اللحم بحيث يغطي الوجه جيداً.

- ينثر فوق البشاميل
قطع زبدة صغيرة على
ابعاد متساوية
وبقسماط ثم جبنة
موزاريلا مبشورة على
الوجه.

- تزع الصينية في
فرن متوسط الحرارة
مدة ثلاثة أرباع الساعة
حتى يحمر السطح.
- تقدم صينية
الباذنجان بالبشاميل
ساخنة مع الأرز المقلقل.



المعكرون

المقادير:

٢ كوب من الطحين - نصف كوب زيت نباتي للعجينة - ٢ ملعقة كبيرة يانسون ناعم - ٢ ملعقة كبيرة من السمسم المحمص - ٢ ملعقة كبيرة شمر - ربع كوب سكر مذاق في ربع كوب ماء - ٢ أكواب زيت نباتي للقلي - ٢ كوب من القطر (الشيرة).
للتجميل: فستق حليبي مدقوق - مربى زهر الليمون.

الطريقة:

- انخلي الطحين واخلطيه مع مسحوق اليانسون والشمر في وعاء كبير.
- اعلمي حفرة في وسط الطحين

وضعي فيها السكر المذاب في الماء والزيت واخلطي الجميع حتى يتماسك ويصبح عجينة ثم يترك ربع ساعة حتى يرتاح.
- قطعي العجينة إلى خيوط تشبه الحبال ثم قطعي هذه الحبال إلى قطع بطول الأصبع وضعي كل قطعة فوق المصفاة وتضغط بخفة حتى يطبع عليها شكل الفتحات ثم ضعها فوق لوحة حتى تنتهي من كل القطع.
- سخني الزيت الخاص بالقلي واقلي قطع المعكرون على دفعات ثم غطسيها في القطر المعد حسب الوصفة وقلبيها فيه مدة دقيقتين ثم ارفعيها وصفّيها وقدميها باردة بعد تجميلها بالفستق الحليبي ومربى زهر الليمون ان وجد.



رغيف اللحم مع صلصة الطماطم

المقادير:

كيلوجرام لحم مفروم ناعماً - ٣ ملاعق كبيرة بقسماط - بصلة مفرومة ناعماً - فصان من الثوم المدقوق - ٢ ملعقة صغيرة خردل (مسطردة) - ربع كوب فلفل أخضر مفروم ناعماً - بيضة مخفوقة قليلاً - ٦ ملاعق كبيرة بقدونس مفروم - نصف ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة بهار - ربع ملعقة صغيرة قرفة - ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- يوضع اللحم المطحون والبصل والثوم والمسطردة والبقسماط والبيضة المخفوقة في سلطانية واسعة وتمزج باليد جيداً حتى تختلط كل المقادير معاً.
- يدهن قالب مستطيل للخبز الأفرنجي بقليل من الزيت ويوضح نصف مقدار خليط اللحم ويضغط عليه باليد ويسوى السطح ثم ينثر الفلفل الأخضر المفروم ناعماً ونصف مقدار البقدونس.
- يصب النصف الثاني لخليط اللحم ويضغط عليه إلى أسفل بواسطة ظهر ملعقة كبيرة ثم يوضع القالب في صينية مملوءة حتى النصف بالماء الساخن.
- توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ونصف الساعة حتى ينضج رغيف اللحم ثم يترك نصف ساعة حتى يبرد ثم يقلب ويترك ليبرد تماماً.

مقادير صلصة الطماطم:

٥ حبات من الطماطم الناضجة المفرومة سميكاً - بصلة مفرومة سميكاً - حبتان من الفلفل الأخضر الحار أو الحلو منزوع البذور ومقطع قطعاً صغيرة - ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون - ٣ ملاعق كبيرة من معجون الطماطم - ملح حسب الاحتياج - ربع ملعقة صغيرة فلفل.

طريقة تحضير الصلصة:

تخلط كل المقادير السابقة في قدر وتطهى على النار مع زيادة قليل من الماء والفلفل والملح وتترك على النار حتى تنضج.
عند التقديم يزين رغيف اللحم بالبقدونس المتبقي ويقطع إلى شرائح ويقدم بجانبه الصلصة.

سحور

حلوى



الخبيص المصنوع بالدقيق

الطريقة:

- يسيح نصف كوب سكر في قدر متوسط حتى يكتسب السكر لوناً بنياً محمراً ثم يصب عليه الماء بحذر.
- يذاب باقي السكر في الماء ويترك على نار هادئة حتى يغلي.
- يحمر الطحين في قدر على نار هادئة مع مراعاة التقليب المستمر حتى يصفر لونه ثم ينخل ويقاس.
- يضاف نصف كوب سمن ويقلب المزيج جيداً.
- يضاف نصف مزيج السكر والماء تدريجياً إلى الطحين مع التقليب، يضاف المتبقي من الدهن ويقلب ثم يضاف باقي السكر والماء تدريجياً ويذاق المزيج لتعديل طعمه.
- تخفف النار ثم يضاف الهيل والزعفران المذاب في ماء الورد ويقلب الخبيص بم يغطي القدر ويترك على نار هادئة أو يوضع في فرن هادئ مدة ربع ساعة.
- يسكب الخبيص ويزين باللوز المقلي.

ملاحظة هامة:

يمكن استخدام الدقيق مع السميد واستبدال السكر بنصف كوب إلى ١ كوب تمر مهروس في كوبين من الماء المغلي كما يمكن إضافة اللوز.

المقادير:

- ٤ أكواب طحين
- رقم (٢) أو طحين
- لجميع
- الاستعمالات -
- كوب سمن سائح
- من كوب ونصف
- الكوب إلى ٢ كوب
- سكر حسب المذاق
- كوب ونصف
- الكوب ماء فأكثر
- إذا احتاج الأمر -
- ملعقة كبيرة هيل
- مطحون - نصف
- كوب ماء ورد -
- نصف ملعقة
- صغيرة زعفران.

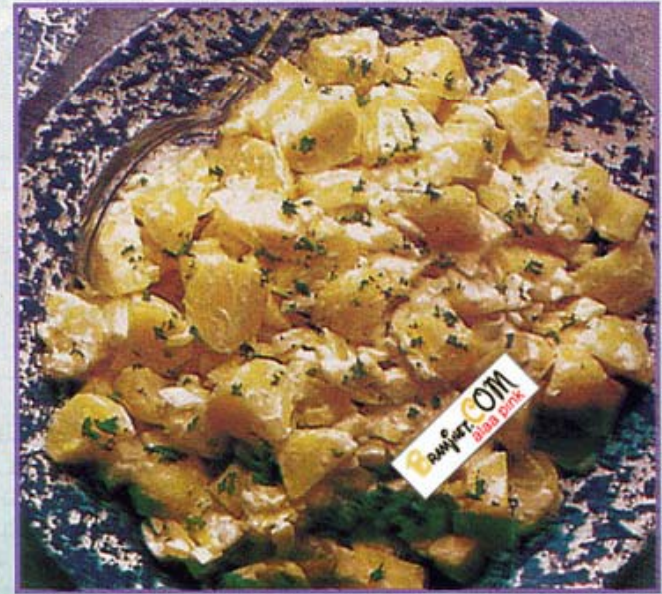
سحور

سلطة البطاطا بالمايونيز

الطريقة:

المقادير:

- نصف كيلوجرام بطاطا
- بصلة مفرومة - ٣ ملاعق
- كبيرة مايونيز - ٢ ملعقة
- كبيرة من القشطة - ملح -
- نصف ملعقة صغير فلفل.
- للتزيين: ملعقة كبيرة
- بقونس مفروم.
- قشري البطاطا وقطعها
- مكعبات بحجم ١ سم للواحدة
- ثم اسلقها في ماء مغلي مع
- قليل من الملح حتى تنضج.
- في هذه الأثناء ضعي
- البصل في وعاء كبير مع ملعقة
- الماء الساخن ثم ضعي قطع
- البطاطا ومعها المايونيز
- والكرامة والملح والفلفل
- وقلبها جيداً.
- قدمي السلطة بعد تزيينها
- بالبقدونس.



تسريبة اللحم «الثريد»

المقادير:

كوب ونصف الكوب لحم - ربع كيلوجرام كوسا - نصف كيلوجرام طماطم - ربع كيلوجرام جزر - ٤ حبات بطاطس - رغيفان من الخبز أو ١٠ وحدات من خبز الرقاق - ٣ حبات من اللومي الجاف - ٤ حبات بصل - ٢ ملعقة كبيرة من صلصلة الطماطم - فصان من الثوم - ملح - بهار - فلفل - سمن.

الطريقة:

- يقطع اللحم ويقلى في قليل من السمن ثم ينثر عليه الملح والبهار والفلفل ويرفع من السمن.
- يقلى البصل الى أن يصفر لونه ويضاف البطاطس الى سمن التحمير نفسه ويقلب معه ثم يضاف اليه اللحم المقلى وصلصة الطماطم والماء ويقلب اللومي الجاف بالشوكة ويضاف الى الخليط كما يضاف الثوم.
- يترك الكل على نار متوسطة الحرارة وقبل نضوج اللحم تضاف قطع الطماطم وحلقات الكوسا ويترك على النار حتى يتم نضج الجميع وتبقى كمية من المرق كافية لغمر الخبز كما يعدل الملح والتوابل.

- عند التقديم يقطع الرقاق أو الخبز قطعاً صغيرة ويوضع في طبق واسع عميق ويسكب الثريد فوق الخبز.
- يقدم الثريد ساخناً ويرش قليل من البهارات على الوجه.



الكبة المقلية

المقادير:

كيلوجرام لحم عجل أو غنم خال من الدهن ومطحون - كيلوجرام برغل ناعم - بصلتان - نصف ملعقة صغيرة بهار - نصف ملعقة قرفة - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ملح حسب الاحتياج - زيت نباتي للقلي.

مقادير الحشوة:

٤ بصلات - ثلاثة أرباع كيلوجرام لحم مفروم - نصف كوب سمن - ٢ ملعقة كبيرة سماق - نصف كوب جوز مفروم - ٢ ملعقة كبيرة من الصنوبر المقلي - بهار - قرفة - ملح.

الطريقة:

- افرمي البصل ناعماً واعجنه بيدك مع اللحم ثم اضيفي التوابل والبرغل المغسول الى اللحم واعجني الجميع جيداً ثم ضعيه في مطحنة اللحم مرة واحدة.
- اضيفي كوب ماء بارد تدريجياً الى عجينة الكبة اثناء دعكها بيدك وعندما تصبح متماسكة ولزجة غطيها بقطعة قماش مبللة واتركها جانباً.
- لتحضير الحشوة قشري البصل وافرديه ناعماً ثم اقلبه بالسمن حتى يذبل ثم اضيفي له اللحم والتوابل واتركه على النار مدة ربع ساعة مع التحريك.
- ارفعي اللحم من على النار واضيفي له الجوز والصنوبر والسماق وحركي جيداً.
- قسمي العجينة الى قطع متوسطة الحجم أو صغيرة حسب الطلب ثم جوفي القطعة باصبع يدك واحشيها بالحشوة.
- عندما تنتهي من كل الكمية ضعي الزيت على النار في مقلاة عميقة حتى يسخن جيداً ثم ضعي الأقراص في الزيت المقدوح وحركيها بعد دقيقتين من وضعها في الزيت الساخن.
- عندما تحمر الأقراص ارفعيها من الزيت وضعيها على ورق بني حتى يتشرب الزيت.
- ضعيها في طبق التقديم وزينها حسب الرغبة.

الشعبيات



المقادير:

باكيت من عجينة الرقائق الجاهزة - ثلاثة أرباع كوب سمن - ربع كوب فستق حليبي مفروم - ٢ كوب من القطر (الشيرة).

الحشوة:

نصف كوب سميد ناعم - ٢ كوب ونصف الكوب من الحليب - ثلاثة أرباع كوب سكر - نصف كوب ماء الزهر.

الطريقة:

- نضع السميد في وعاء على نار خفيفة ونبدأ بتحريكه حتى يسخن جيداً دون ان يتغير لونه ثم يضاف الحليب بالتدريج مع استمرار التحريك.
- يضاف السكر الى المزيج ويحرك حتى يغلي ويترك الخليط على نار هادئة مدة عشر دقائق.
- يضاف ماء الزهر ويحرك ويرفع القدر من على النار ثم تصب الحشوة في صينية بعد دهنها بالزبد.
- تدهن رقائق العجينة الواحدة بعد الأخرى بقليل من السمن ونضعها فوق بعضها البعض ونترك الأخيرة بدون دهن.
- تقسم إلى مربعات وتحشى كل قطعة بملعقة كبيرة من الحشوة ثم نطويها وتعمل من كل مربع أو قطعة شكل مثلث.
- ترص القطع في صينية الفرن بعد دهن سطحها بالسمن وتخبز في فرن حار مدة ربع ساعة حتى يحمر سطحها.
- تخرج الصينية من الفرن ونصب فوقها القطر (الشيرة) ثم نعيدها ونبقيها في الفرن بعد أن يطفأ مدة عشر دقائق حتى تتشرب القطر.
- تزين بالفستق الحليبي المفروم وتقدم ساخنة أو باردة ويمكن تجميلها بمربي زهر الليمون حسب الرغبة.

فطيرة الدجاج مع المشروم

المقادير للعجينة:

٢ كوب ونصف الكوب من الطحين - بيضة مخفوقة - ملعقة صغيرة ملح - ماء بارد للعجن - ثلاثة أرباع كوب زبدة أو سمنة كريكو - ٢٤ ملعقة صغيرة بيكنج باودر.

للحشو:

دجاجة صغيرة مسلوقة منزوعة الجلد والعظم ومفرومة ناعماً - كوب شرائح مشروم - كوب حليب - ٢ ملعقة طعام طحين - ٣ ملاعق طعام زبدة وسمنة - مكعب ماجي - بصلة مفرومة - ٣ ملاعق بقدونس - ملح - فلفل - بهار - قرقة ناعمة. للوجه: صفار بيضة مخلوط بملعقة زبدة مذابة لدهن الوجه.

الطريقة:

- تخلط المقادير معاً الخاصة بالعجينة مع اضافة قليل من الماء لنحصل على عجينة تغطي وترتاح.
- تسخن الزبدة ويقلب البصل حتى يصفر لونه فيرش الطحين ويقلب ثم يضاف الحليب تدريجياً ويحرك فيصبح قوامه سميكاً فيرفع على النار ويضاف له الدجاج والمشروم والبهارات ومكعب الماجي والبقدونس المفروم.
- تقسم العجينة الى قسمين يرق قسم ويبطن به صينية مستديرة قطرها ٢٥ - ٣٠ سم وبسبك ١ سم.
- يوضع الحشو ويرق القسم الثاني ويغطي الوجه مع الجوانب جيداً.
- يدهن الوجه بخليط البيض والزبدة..
- توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة.
- تقدم ساخنة أو باردة.
ملاحظة هامة: يمكن اضافة نصف كوب جبنة صفراء مبشورة مثل الشيدر فيعطيها ذلك مذاقاً لذيذاً.



أوسوبوكو (من إيطاليا)

طبق ايطالي تقليدي من مدينة ميلان وطريقة التزيين تكون بنثره على وجه الطبق قبل التقديم مباشرة.

المقادير:

كيلوجرام من لحم العجل الطري مقطع الى مكعبات ٢,٥ سم - ٢ فص ثوم مطحون - ملعقة كبيرة معجون الطماطم - نصف كيلوجرام طماطم معلبة أو طازجة - كوب ونصف الكوب من الماء - بصلة مفرومة - ملح حسب الاحتياج - نصف ملعقة صغيرة بهار - نصف ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة قرفة - ملعقة كبيرة من الزيت - ملعقة كبيرة زبدة.

للتزيين:

فصان من الثوم المفروم - قشور ليمونة واحدة - ٤ ملاعق كبيرة بقدونس مفروم.

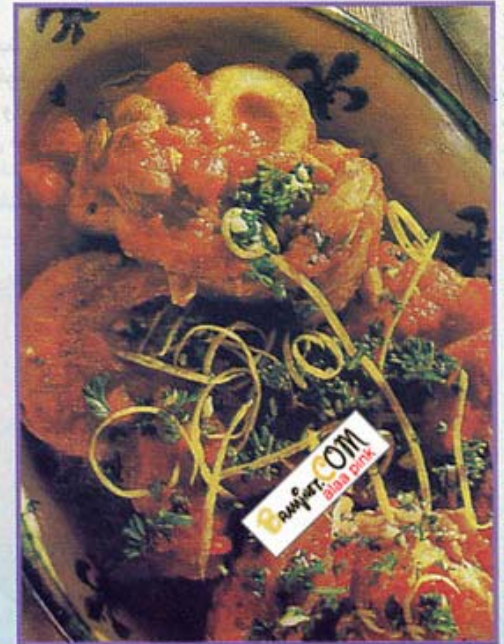
الطريقة:

- سخني الزبدة والزيت في مقلاة ثم اضيفي البصل المفروم وقلبي حتى يذبل ثم اضيفي قطع اللحمه واطهي مدة عشر دقائق مع التقليب قليلاً حتى يصبح لونها بنياً.

- اضيفي الثوم والطماطم المقطعة ومعجون الطماطم والتوابل ثم ضعها على النار حتى تغلي واطهي في الماء ثم غطي الاناء وضعيه على نار هادئة حتى ينضج اللحم وحراري بين الحين والآخر.

- ضعي اللحم في طبق التقديم ثم اخلطي الثوم مع شرائح قشر الليمون الرفيعة والبقدونس واثري هذا الخليط على طبق الاوسوبوكو.

- قدمي بجانب هذا الطبق البطاطس المحمرة.



جولاب (من الهند)

الطريقة:

المقادير:

٤ اكواب حليب بودرة - كوب طحين - كوب حليب - زيت للقلي - ملعقة صغيرة خميرة - ٤ ملاعق كبيرة زيت - مقدار من الشيرة «القطر» - للتزيين: فستق مفروم.

- اتركي الجولاب في الشيرة «القطر» مدة

خمس ساعات. قدمي الجولاب مع الشيرة وزيني بالفستق الحلبي حسب الرغبة.



يلنجي «ورق العنب بالزيت»

الطريقة:

- يغسل الأرز جيداً ثم ينقع بالماء مدة خمس دقائق.
- يصفى الأرز من الماء ويضاف إليه البصل والثوم والبقدونس والنعناع والطماطم والكزبرة ورابع كوب من زيت الزيتون ويتبل بالملح والبهارات ويخلط جيداً.
- يغسل ورق العنب عدة مرات للتخلص من الملح الزائد ثم يفرّد ويحشى بالحشوة المحضرة حتى ينتهي المقدار.
- تقطع حبتان من البطاطس في قاع القدر وتصف أوراق العنب فوقها ويرفع القدر على النار.

- يضاف إلى القدر عصير الليمون وما تبقى من زيت الزيتون وتذاب ملعقة معجون الطماطم والماجي في كوبين من الماء المغلي ويضاف إلى ورق العنب.
- يترك ورق العنب على نار هادئة حتى يتشرب الصلصة ويتم النضج.

- يقلب ورق العنب في طبق مناسب ويزين حسب الرغبة.

المقادير:

ورق عنب طازج - كسب ونصف الكوب أرز مصري - ملعقة كبيرة شبت - ملعقة كبيرة كزبرة - ٢ حبات طماطم مفرومة ناعماً - ملعقة صغيرة ثوم مدقوق (اختياري) - ثلاثة أرباع كوب زيت زيتون - ملعقة صغيرة فلفل أسود - ٢ حبة من البطاطس لقعر القدر - حبتا بصل مفرومتان - حزمة بقدونس مغسول ومفروم - حزمة نعناع مغسول ومفروم - نصف كوب عصير ليمون - ملعقة كبيرة معجون طماطم - ٢ مكعب ماجي - ربع ملعقة صغيرة كركم - ربع ملعقة صغيرة بهار - ربع ملعقة صغيرة قرفة.



يكنة
البامية
مع
السلق

المقادير:

كيلوجرام لحمة غنم مقطعة مع العظم - كيلوجرام بامية صغيرة الحجم - نصف كيلوجرام سلق أخضر مغسول ومفروم - أربع حبات طماطم معصورة - ملعقة كبيرة معجون طماطم - ٢ بصلة مفرومة ناعماً - حزمة كزبرة خضراء مفرومة - رأس ثوم مطحون - نصف كوب سمن أو زبد - ملعقة كبيرة كزبرة جافة مطحونة - مكعب شوربة دجاج ماجي - عصير ليمونة - نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود - نصف ملعقة صغيرة بهار - ربع ملعقة صغيرة قرفة - ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- في قدر واسع يسخن الزيت ويقلب البصل حتى يصفر لونه.
- تضاف اللحمة وتقلب مع رشها بالبهارات.
- تضاف الطماطم ومعجون الطماطم

ومكعب الماجي وحين تغلي يضاف أربعة أكواب من الماء ويغطي القدر ويترك على النار حتى ينضج اللحم.
- تضاف البامية بعد إزالة الرءوس وغسلها جيداً وتترك لتطبخ مدة ربع ساعة.
- تسح السمنة في مقلاة ويقلب الثوم والكزبرة الخضراء والكزبرة الناشقة حتى تطلع رائحتها.
- يضاف السلق للثوم والكزبرة ويقلب الجميع حتى يذبل تماماً ثم يوضع الخليط في الخلاط مع كوب ونصف الكوب من الماء ويطحن حتى يذوب تماماً.
- يصب مزيج السلق والثوم والكزبرة فوق البامية ويغطي القدر ويترك قليلاً على النار ثم يضاف الملح وعصير الليمون.
- يقدم ساخناً مع الأرز المغفل.

كيكة الرمان



المقادير:

٢ علبة قشطة - علبة دريم ويب - باكييت جيلاتين - ٨ حبات رمان حلو لتغطية وجه الكيكة - ٢ علبة صغيرة حليب نستلة - ٢ علبة كيك سويسرول واحدة بالشوكولاتة والثانية سادة - ٢ علبة جيلي كرز - أربعة أكواب ماء.

الطريقة:

- اخلطي القشطة والدريم ويب والجيلاتين والحليب في الخلاط.
- ارفعي الماء على النار حتى يغلي ثم اضيفي له الجيلي وارفعيه عن النار ثم اتركه حتى يبرد وادخليه الفريزر مدة خمس دقائق.
- قطعي كيك السويسرول الى دوائر وضعيها في قالب بايركس مناسب أو أي قالب آخر على أن تكون بالتبادل بين سويسرول الشوكولاتة وكيك السويسرول السادة.
- ضعي فوق السويسرول الخليط الأول المكون من القشطة والدريم ويب والجيلاتين والحليب.
- ضعي فوق الخليط الأول الخليط الثاني المكون من الجيلي وضعيه في الثلاجة حتى يجمد قليلاً.
- يفتت الرمان ويزال قشره وينثر الرمان على وجه الطبق حتى يغطي السطح بالكامل بالرمان.
- تدخل كيكة الرمان الى الثلاجة وتقدم باردة.
ملاحظة هامة: يمكن عمل كيكة الفراولة بنفس الطريقة على أن يستبدل جيلي الكرز بجيلي الفراولة وينثر الوجه بالفراولة حسب الرغبة.

شرايح سمك الفيليه
المحشوة بالخضار والمكسرات

المقادير:

كيلوجرام سمك فيليه خال من الجلد والشوك - بصلتان مفرومتان - كوب بصل أخضر مفروم ناعماً - حزمة كزبرة خضراء مفرومة - نصف حزمة شبت مفروم ناعماً - نصف حزمة بقدونس مفروم ناعماً - ثلثا كوب بقسماط ناعم - حبة فلفل أخضر حار مفروم ناعماً - ملعقة صغيرة ثوم مدقوق ويمكن أكثر لمن يحب قليل من اللوز والصنوبر المقلي - ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
للتغطية:

كوب بقسماط - نصف كوب دقيق - ثلاث بيضات - زيت غزير للتحمير - ملح حسب الاحتياج - نصف ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغير كمون

الطريقة:

- توضع كل قطعة من الفيليه السمك بين ورقتي بلاستيك وتدق حتى نحصل على قرص رقيق يقلب على الجهة الأخرى ويدق أيضاً.
- في مقلاة على النار يوضع قليل من زيت الزيتون ويقلب البصل حتى يحمر.
- يضاف البصل الأخضر ويقلب حتى ينشف من الماء ويذبل.
- يضاف الثوم والكمون والفلفل الأخضر الحار ويقلب مرة واحدة فقط ثم يرفع عن النار.
- يضاف له الفلفل الأسود والملح والكزبرة الخضراء والشبت والبقدونس والبقسماط والمكسرات.
- على كل شريحة سمك توضع ملعقة من الحشوة مملوءة وتلف من الجانبين جيداً ثم تلف على شكل اسطوانة.

- تدحرج بالطحين المضاف له ملح وفلفل أسود ثم بالبيض المخفوق ثم بالبقسماط.

- بعد الانتهاء من الجميع يحمر بالزيت العميق ويرفع على ورق نشاف.

- يقدم مع بطاطس مسلوقة صحيحة ومحمرة بالزبدة وأرز مقلقل.
ملاحظة هامة: يمكن الاستعاضة عن المكسرات باستخدام زيتون مفروم أو مشروم مفروم حسب الرغبة.



موس الشوكولاتة بالكريما

المقادير:

كوبان ونصف الكوب من الحليب - ملعقة كبيرة من السكر - ٢ ملعقة كبيرة من النشا - ٢٢٥ جم من الشوكولاتة - ملعقة صغيرة من الفانيليا - ثلثا كوب من الكريما - شوكولاتة للتجميل.

الطريقة:

- اخلطي دقيق النشا مع ملعقتين من الحليب.
- سخني الحليب مع الشوكولاتة والسكر وحركي باستمرار حتى تذوب الشوكولاتة والسكر ويمتزجا مع الحليب.
- صبي مزيج الشوكولاتة فوق خليط النشا تدريجياً مع التحريك المستمر ثم اعيدي الخليط إلى نفس القدر الذي سخن فيه الحليب والشوكولاتة وحركي جيداً مع التسخين حتى يغلياً ثم اضيفي الفانيليا.
- صبي الخليط في وعاء من المخصص لعمل البودنج أو قالب مدون بقليل من الزيت.
٥- برديها طوال الليل في الثلاجة حتى تتماسك ثم اقليها الى خارج القالب على طبق التقديم.
- اخفقي الكريما جيداً وصفيها فوق الكعكة ثم زيني اطار وحواف الكعكة بالشوكولاتة المذابة بعمل تشكيلات جميلة باستعمال قمع التزيين.
ملاحظة: يمكن صنع هذه الكعكة باستعمال ثلاث ملاعق اكل من الكاكاو مع ملعقتين ونصف الملعقة من النشا وبذلك تصبح الكعكة غير غنية.



الثلاجة هل تفقد فيها الأطعمة الفيتامينات!!

لا يكاد يخلو مطبخ في منازلنا الآن من أحد أجهزة الطهو التي انتشرت بصورة كبيرة في هذا العصر. وكل هذه الاجهزة أعدت من أجل راحة ربة البيت. والثلاجة وهي من هذه الاجهزة ومع كل ما توفره من راحة للمرأة إلا أن العلم الحديث أثبت أضرار حفظ الطعام لمدة طويلة أكثر من نفعه بكثير. فالأطعمة على اختلاف انواعها تفقد أثناء فترة الحفظ جزءاً كبيراً مما تحويه من فيتامينات وتفقد الباقي بمجرد خروجه من الثلاجة لاعداده وهذا بالطبع يعود على أجسامنا بأضرار كبيرة.

ويؤكد العلم أيضاً أن السبب في فقدان الطعام ما يحويه من فيتامينات بعد خروجه من الثلاجة أن الأطعمة مكونة من خلايا لها جدران وتحتوي بداخلها على قدر من الماء وتحتوي الخلية على الفيتامينات المذابة في هذا الماء وعند دخول الأطعمة «الفريزر» يتجمد هذا السائل الموجود داخل الخلايا ويزيد حجمه مما يؤدي إلى انفجار وحدات الخلايا، وعند قيام ربة البيت باخراج اللحم بجميع أنواعه والخضروات فإنها تنتظر حتى يفك الثلج ثم تقوم بعمليات التقطيع والغسيل وهذا يؤدي إلى فقد السائل الذي خرج من الخلايا وهو يحتوي على الفيتامينات.

إن الطريقة الصحية لتجنب فقدان ذلك السائل هي أن تقوم ربة البيت بتجهيز الخضروات وغسلها كما تريد ثم تضعها في الثلاجة محفوظة في أكياس وعند الطهي تقوم باخراج الخضروات وطهيها دون غسيل حتى لا تفقد السائل المملوء بالفيتامينات. ونفس الشيء بالنسبة للحوم فربة البيت تقوم بتقطيعها حسب طلبها وتضعها في أكياس.. وعند الطهي تقوم باخراجها من الفريزر.. تنتظر فترة لا تزيد على نصف ساعة حتى يذوب الثلج ثم تأخذها من الكيس مباشرة إلى وعاء الطهي دون غسلها حتى لا تفقد ما بها من فيتامينات.. فالسائل ذو اللون الأحمر الذي نراه عند اخراج اللحوم من الثلاجة هو الذي يحتوي على باقي الفيتامينات الموجودة باللحم.

ونفس الطريقة تتبع مع الأسماك والدجاج. لكن الفاكهة فلا تضعها في الفريزر لأنها تفقد ما تحويه من فيتامينات بالإضافة إلى أنها تفقد مذاقها إلى حد كبير.

كما يجب ان تعلم ربة البيت أن عملية الطهي التي تقوم بها في الأوعية العادية تفقد الطعام نحو ٥٠٪ من الفيتامينات، وأفضل وسيلة لحفظ الطعام هي طهيه في أواني الضغط أمبريستو.

أخضر وجميل... كل شيء من البقدونس

بطعمه المتميز وخضرة أوراقه الفاتحة يعتبر البقدونس من أكثر الأعشاب والتوابل استعمالاً في المطبخ. وفي العادة يستخدم كرفيق لأطباق السمك. أول ما زرع البقدونس في جنوب شرق أوروبا على يد اليونانيين القدماء، وكان يستخدم فقط للعلاج واليوم يستخدم للتزيين في كثير من الأطعمة وإضافة الطعم المتميز.

أنواع البقدونس

هناك ٣ أنواع من البقدونس الجيد وجميل جداً للتزيين. البقدونس المجعد: ولونه أخضر قاتم مع أوراق صلبة ومجعدة ويمتاز بنكهته الجيدة وجميل جداً للتزيين. البقدونس ذو الورق المسطح: ويمتاز برائحته القوية ونكهته الحادة واستعماله شائع في كل البلاد. البقدونس الهامبورجي: وهذه التسمية ترجع إلى مدينة «هامبورج» في ألمانيا وهو أقسى الأنواع ومع أن أوراقه صالحة للأكل إلا أنه يزرع من أجل جذوره التي تؤلف ما يشبه «الجزر الأبيض» وهو قليل الوجود في المحال ولكن يمكن زراعته في حدائق البيت.

كيف تزرع البقدونس؟

انقعي بذور البقدونس في الماء طوال الليل قبل زرعها أو اسقي البذور بعد وضعها في التربة بماء حار وهذا يسرع عملية النمو ومن الأفضل أن تزرعي البذور أولاً في أصيص ثم بعد ظهور البراعم انقليها إلى التربة. ويجب أن يكون مكان الزراعة مستقبلاً ولو جزئياً أشعة الشمس وأرويتها بانتظام وحافظي عليها من البرد في الشتاء.

عندما تصبح كاملة النمو وهذا معناه أن البقدونس وصل لارتفاع من ٢٢ - ٢٧ سم ويكون منظره جميلاً وخاصة خارج النافذة والبقدونس المجعد يكون منظره رائعاً في زوايا حديقة البيت أو الممرات.

تخزين البقدونس:

خزني البقدونس ذا الأوراق المجعدة في إبريق أو دورق به ماء في مكان بارد أما البقدونس ذو الأوراق المسطحة فضعي حزمة في كيس نايلون ويتحمل يومين في الثلاجة. ولمعلوماتك سيدتي فإن البقدونس يفقد نكهته عندما يجف ولكن يمكن



تجميده وذلك بغسله ثم تنشيفه ووضع حزمة في كيس من النايلون مع إفراغ الهواء بقدر الامكان من الكيس ثم ضعيه في إناء به ماء ودعيه يتجمد ويكون صالحاً للاستعمال حتى فترة ستة شهور.

الطبخ مع البقدونس:

أكثر استعمالات البقدونس هي للتزيين ولكن يمكن استعماله في الطبخ.

- أفرمي البقدونس فرماً ناعماً ورشيهِ فوق

الصلصات أو الطعام المطبوخ.

- استعملي أغصان البقدونس في تزيين اللحم

المشوي والمحمّر.

- اقلي البقدونس بالزيت واستعمليه لتزيين الأطعمة

المقلية.

- استعملي سيقان البقدونس والتي تكون فيها النكهة مركزة في

أنواع الشوربات والمرق ولكن ارفعيها عند تناول هذه الشوربات.

- اضيفي البقدونس المفروم إلى شوربات الخضروات وفطائر السمك والسلطات.

- اخلطي البقدونس المفروم مع الثوم المفروم واضيفيها إلى أنواع اليخنة أو

أطباق السمك واللحوم وذلك في نهاية عملية الطبخ.

البقدونس والصحة

- البقدونس مغذ إلى درجة كبيرة وكل أنواع البقدونس مصدر غني بفيتامينات A وC وايضا يحتوي على الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والكلوروفيل الذي يعتقد أنه يمتلك خصائص ومواد مقاومة للسرطنة وأمراض السرطان.

- انقعي أوراق البقدونس واستعملها كبلسم للشعر أو لتلطيف ولتنظيف ممرات

العينين، ويشرب أيضاً منقوع البقدونس كمقو للهضم ويمكن أيضاً استعمال أوراق

البقدونس كمادة توضع على المفاصل الملتهبة والجروح ولسعات الحشرات.

- يستعمل البقدونس في إزالة الروائح من الفم وذلك بمضغه ولإعطاء رائحة

زكية وخاصة بعد أكل الثوم وأيضاً لبناء وعمل خلايا جلد صحية.