



شَهِيَّةٌ صَحِيَّةٌ 39 وصفة

إعداد
أسيمة جابر الأيوبي

سلطة الهندباء بالجوز والبارميزان



المكونات

- 1/2 كوب من الجوز مقطع إلى قطع كبيرة
- 1 ملعقة كبيرة من الخل
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الجوز
- 1/2 ملعقة صغيرة من خردل الديجون
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج
- 450 جم من الهندباء أو أي أوراق خضراء أخرى
- 1/4 كوب من جبن شرائح البارميزان الرقيقة

طريقة التحضير

- يحمص الجوز في مقلاة على نار متوسطة – عالية لمدة دقيقتين حتى تفوح رائحته ثم يترك جانباً حتى يبرد
- وفي وعاء صغير، يخفق الخل والزيت والخردل وكمية من الملح والفلفل حسب الرغبة
- وفي وعاء كبير يقلب الهندباء مع التتبيلة ثم توضع السلطة في طبق للتقديم ويرش فوقها الجوز وجبن البارميزان

الإسباغتي مع كرات لحم الديك الرومي وصلصة الطماطم الحارة



المكونات الصلصة

- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة متوسطة الحجم ومقطعة
- 4 فصوص من الثوم المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
- 1 عبوة (تزن 800 جم) من الطماطم المدخنة المهروسة مع سوائها
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار المفروم المقلب في صوص الإدوبو أو المزيد حسب الرغبة
- 2 ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر البري مقطعة
- 1 عرق من إكليل الجبل الطازج
- ملح
- ¼ كوب من أوراق الريحان الطازجة

كرات اللحم

- بخاخ طهي
- 450 جم من لحم الديك الرومي المفروم
- 1 شريحة من الخبز الأبيض الطازج بعد إزالة القشرة المقرمشة وتفتيته في خلاط الطعام
- ¼ كوب من جبن البارميزان + كمية إضافية للتزيين
- ½ كوب من الجزر المبشور ناعم
- ½ كوب من البصل المقطع ناعم
- 2 فص ثوم كبير مفروم
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق البقدونس الطازجة مفرومة + كمية إضافية للتزيين
- 2 ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر الطازجة مفرية
- 1 بيضة مخفوقة قليلاً
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 1 عبوة (تزن 450 جم) من معكرونة الإسباغتي المصنوع من قمح كامل الحبة

طريقة التحضير

- تسلق المعكرونة في قدر كبير به كمية كبيرة من الماء المغلي

لتحضير الصلصة

- يسخن الزيت في قدر سعته 3.7 لتر على نار متوسطة الحرارة

- يشوح البصل في الزيت لمدة 3 دقائق تقريباً حتى يذبل ثم يضاف إليه الثوم ويشوح الخليط على النار لمدة دقيقة أخرى إضافية
- يضاف معجون الطماطم والفلفل الحار والزعر البري وإكليل الجبل والملح إلى الخليط
- تترك كافة المقادير على النار لتغلي قليلاً ثم تخفض الحرارة ويترك عليها القدر لمدة 15 دقيقة تقريباً حتى يتبخر الماء قليلاً
- تتبل الصلصة بالملح والفلفل حسب الرغبة وبينما تطهى الصلصة يتم تحضير كرات اللحم

لتحضير كرات اللحم

- تسخن مشواة ثم ترش صينية خبز ببخاخ الطهي
- يقلب لحم الديك الرومي المفروم مع كافة المقادير الأخرى في وعاء كبير
- تشكل كرات من اللحم قطرها حوالي 2 1/2 بوصة وترص في الصينية
- تعرض كرات اللحم للمشواة لمدة 10 دقائق أو حتى تصبح محمرة من الخارج وناضجة من الداخل
- وفي هذه الأثناء يرفع عرق إكليل الجبل من الصلصة ثم يضاف إليه الريحان الطازج
- تضاف كرات اللحم إلى الصلصة ثم تغطى وتترك على النار لمدة 10 دقائق إضافية أو حتى يغلظ قوام الصلصة وتمتص كرات اللحم القليل منه
- وبينما تطهى كرات اللحم تسلق المعكرونة وفقاً للإرشادات المذكورة على عبوتها
- تصفى المعكرونة ثم توضع مرة أخرى في القدر ويضاف إليها الصلصة وكرات اللحم
- يقلب الخليط معاً على نار حرارتها متوسطة
- تقسم المعكرونة إلى 4 أوعية وتزين بالبقدونس ويرش فوقها 1 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور

تكفي الوصفة 6 أشخاص (بحيث يعادل نصيب الشخص الواحد 1 3/1 كوب من المعكرونة بالصلصة + كرتان من اللحم)

كرات اللحم مع الفلفل الملون



المكونات

- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة صغير الحجم مقطعة إلى شرائح
- 1/2 حبة من الفلفل الأخضر مقطع إلى شرائح
- 1/2 حبة من الفلفل الأحمر مقطع إلى شرائح
- 1/2 حبة من الفلفل الأصفر مقطع إلى شرائح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 رغيف خبز يزن حوالي 340 جم (يفضل المصنوع من القمح كامل الحبة)
- 8 كرات من اللحم + 1 كوب من صلصة الطماطم الحارة (مأخوذة من وصفة صلصة كرات لحم الديك الرومي)
- 1/2 كوب من جبن الموتزريلا قليلة الدسم ومبشورة

طريقة التحضير

- تسخن المشواة ثم يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة ليشوح فيها البصل والفلفل والملح لمدة 15 دقيقة مع التقليب من وقت لآخر
- يقطع الخبز إلى أرباع ثم يقطع كل ربع إلى نصفين بحيث لا يفصل الجزئين عن بعضهما
- يفرغ قلب الخبز اللين ثم ترص القطع المفرغة مفتوحة في صينية خبز بحيث تكون الجهة المفرغة لأعلى
- توضع كرة من اللحم مع القليل من الصلصة في كل جهة من الخبز ويرش فوقها بعض من خليط الفلفل بينما يرش القليل من الصلصة والجبن المبشور على الجهة الأخرى
- يحمص الخبز على المشواة لمدة 4 دقائق حتى يذوب الجبن

شطيرة اللحم بصلصة الطماطم (سلوبي جوز)



المكونات

- 450 جم من اللحم البقري الصافي مفروم
- 1 بصلة مقطعة إلى مكعبات
- 4 فصوص من الثوم المفروم
- 1 حبة فلفل هالابينو مفرومة
- 1 حبة فلفل أحمر مقطعة إلى مكعبات
- 1 عبوة صغيرة من الفاصولياء الحمراء أو البيضاء مصفاة ومغسولة يفضل قليلة الصوديوم
- 1½ كوب من صلصة الطماطم دون إضافة ملح
- 2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 1 ملعقة كبيرة من الخل الأحمر
- 1 ملعقة كبيرة من دبس السكر
- 1 ملعقة كبيرة من صلصة الورسترشير
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل
- ¾ ملعقة صغيرة من الملح
- 8 قطع من خبز الكيزر المخبوز بقمح كامل الحبة

طريقة التحضير

- يحمر اللحم والبصل في مقلاة كبيرة غير لاصقة لمدة 5 دقائق على نار متوسطة – عالية مع تفتيت قطع اللحم أثناء الطهي ثم يتخلص من السوائل المتكونة
- يضاف الثوم وفلفل الهالابينو والفلفل الأحمر إلى اللحم ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق إضافية مع التقليب من وقت لآخر
- تضاف باقي المكونات إلى الخليط وتقلب معه ثم تخفض حرارة النار وتترك المقلاة على النار لمدة 5 دقائق أخرى إضافية
- يوضع نصف كوب من الخليط في كل رغيف كيزر ويصبح جاهزاً للتقديم

فطيرة بودنج الشيكولاتة



المكونات

- 14 قطعة من بسكوت دايجيستيف
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد الذائب
- 1 ملعقة كبيرة من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من جلاتين سادة
- $\frac{1}{3}$ كوب من ماء مغلي
- $\frac{2}{3}$ كوب من السكر + $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إضافية
- $\frac{1}{3}$ كوب من الكوكا
- $\frac{1}{4}$ كوب من نشا الذرة
- $\frac{1}{8}$ ملعقة صغيرة من الملح
- 3 أكواب من الحليب قليل الدسم (يحتوي على نسبة دهون 1%)
- 55 جم من شيكولاتة داكنة مقطعة
- 2 ملعقة صغيرة من الفانيلا
- $\frac{1}{4}$ كوب من الكريمة كاملة الدسم

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية)
- ترش صينية خبز قطرها 9 بوصة مخصص للفطير ببخاخ الطهي
- وفي خلاط الطعام يطحن بسكوت الدايجيستيف (الغراهام كراكرز) حتى يصبح ناعماً
- يضاف إلى البسكوت المطحون الزبد والماء ويعاد تشغيل الخلاط مرة أخرى حتى يصبح الخليط متماسك
- يفرد الخليط في صينية الفطيرة بحيث يبعد عن حواف الطبق بحوالي 1 بوصة ثم يوضع في الفرن لمدة 10 دقائق تقريباً
- ترفع الصينية من الفرن وتترك لتبرد
- وفي هذه الأثناء يحضر البودنج وذلك بوضع الجلاتين في وعاء صغير ثم يضاف إليه الماء المغلي مع التقليب حتى يذوب ويترك الوعاء جانباً
- وفي قدر متوسط يخلط $\frac{2}{3}$ كوب من السكر والكوكا ونشا الذرة والملح
- تضاف $\frac{1}{2}$ كمية الحليب تدريجياً إلى الخليط مع التقليب حتى يتجانس الخليط
- تضاف الكمية المتبقية من الحليب إلى الخليط مع التقليب
- يوضع القدر على نار متوسطة الحرارة مع التقليب المستمر لمدة 10 دقائق حتى يغلي الخليط ويغلظ قوامه
- يرفع القدر من النار ثم تضاف الشيكولاتة
- يقلب الخليط حتى تذوب الشوكولاتة ثم تضاف الفانيلا والجلاتين المذاب إلى الخليط مع التقليب
- يصب الخليط فوق الطبقة المخبوزة وتترك في البراد لمدة 3 ساعات
- تخفق الكريمة مع $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من السكر
- تزين الفطيرة قبل تقديمها بالكريمة المخفوقة

سلطة الخيار



المكونات

- 2 حبة من الخيار (يوزن حوالي 900 جم)
- 1 حبة صغيرة الحجم من البصل الأحمر
- 1½ ملعقة كبيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من الخل
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- 2 ملعقة صغيرة من الكرفس المجفف أو 2
- ملعقة كبيرة من الكرفس الطازج

طريقة التحضير

- يقطع الخيار إلى شرائح طولية ثم يزال منها البذور وتقطع إلى شرائح رفيعة
- يقطع البصل إلى شرائح رفيعة
- وفي مصفاة يقلب الخيار مع البصل والملح
- يترك الخليط في المصفاة لمدة 20 دقيقة ثم يضغط علي الخليط لإنزال سوائل الخضراوات ثم يغسل الخليط بالماء البارد
- وفي وعاء متوسط الحجم يقلب الخل مع السكر جيّدًا ثم يضاف إليه خليط الخيار مع التقليب جيّدًا
- يضاف الكرفس إلى السلطة مع التقليب

تشوب صوي



المكونات

- 8 قطع من طبقات عجينة صينية رقيقة (مساحة القطعة الواحدة 3 × 3 بوصة) مفصولة عن بعضها
- 1 ملعقة كبيرة زيت الكانولا + 2 ملعقة صغيرة إضافية
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 2 بصلة خضراء مقصوص أطرافها ومقطعة إلى شرائح رفيعة (حوالي ¼ كوب)
- 3 فصوص من الثوم مقطع إلى شرائح
- 4 أكواب من شرائح الكرنب (ملفوف)
- ¾ كوب من الكرفس مقطع إلى شرائح رفيعة (حوالي قلب 4 حبات من الكرفس أو عودان)
- 1 عبوة (تزن جم) من براعم الخيزران (البامبو) مصفاة ومقطعة إلى شرائح طولية رفيعة
- 2 كوب (تزن جم) من الفطر مغسول ومقطع إلى شرائح رفيعة
- ¾ ملعقة صغيرة من السكر
- 1 كوب من مرق الدجاج قليل الصوديوم
- 1½ ملعقة كبيرة من صلصة الصويا قليل الصوديوم
- 2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم المحمص
- 1½ ملعقة صغيرة من نشا الذرة المذاب في 1 ملعقة كبيرة من شراب العنب الأحمر
- 2 كوب من مكعبات أو شرائح الدجاج أو الديك الرومي
- 2 كوب من الأرز البني
- 1 ملعقة كبيرة من حبوب السمسم المحمص

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)
- تدهن صينية خبز وجانبي طبقات العجينة الصينية بملعقتين صغيرتين من الزيت
- تتبل العجينة الصينية بالملح ثم يوضع في الفرن من 10 إلى 12 دقيقة أو حتى تصبح بنية اللون ومقرمشة ثم ترفع من الفرن وتترك على شبكة لتبرد وتحفظ
- يسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا في مقلاة كبيرة على نار متوسطة-عالية
- يضاف إلى المقلاة البصل الأخضر والثوم والكرنب والكرفس وبراعم الخيزران (المامبو) والفطر
- يحمر الخليط على النار مع التقليب لمدة من 3 إلى 4 دقائق تقريبًا ثم يضاف السكر و ¾ كوب من مرق الدجاج وصلصة الصويا وزيت السمسم ويترك الخليط على النار لمدة 3 دقائق

- يضاف خليط نشا الذرة إلى الخليط مع إضافة ¼ كوب من مرق الدجاج إذا كان الخليط جافاً
- ثم يضاف إليه لحم الديك الرومي أو الدجاج ويترك الخليط على النار ويقدم الطبق مع الأرز البني ويرش فوقه حبوب السمسم والعجينة الصينية المطحون
- تكفي الوصفة 4 أشخاص (½ كوب من الأرز البني و1 كوب من التشوب صوي وقطعتين من العجينة الصينية)

تعليمات
صحيحة

سلطة الجرجير بتتبيلة (البيستو)



المكونات

- 1 كوب من الطماطم المقطعة
- 1 كوب من الأرضي شوكي المعلب مقطع إلى أربعة أرباع
- 5 أكواب من أوراق الجرجير الصغيرة
- 2 ملعقة كبيرة من الخل الأحمر
- 2 ملعقة كبيرة من صلصة (البيستو) الجاهزة

طريقة التحضير

- ترص أوراق الجرجير ومن فوقها ترص الطماطم وقلوب الأرضي شوكي
- يقلب الخل مع صلصة (البيستو) ثم يرش فوق السلطة

بودنج الأرز



المكونات

- 2 كوب من الماء
- 1 كوب من أرز الأوربريو
- 3 أكواب من حليب الصويا بالفانيليا
- ¼ كوب من السكر
- رشّة ملح
- 1 عود من القرفة
- ½ ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة + كمية إضافية للتزيين
- ¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- 2 ملعقة كبيرة من من الحليب المكثف المحلى + 2 ملعقة كبيرة إضافية

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)
- يوضع الماء على النار في قدر حراري متوسط الحجم ويترك حتى يغلي الماء
- يضاف الأرز ويغطى القدر ويترك على نار منخفضة لمدة 20 دقيقة حتى يقترب الأرز من النضوج
- وفي وعاء كبير يخفق حليب الصويا مع السكر والملح
- وعندما ينضج الأرز يضاف إليه خليط حليب الصويا وعود القرفة وهو لا يزال ساخنًا
- يضاف إلى الخليط الفانيليا والقرفة وجوزة الطيب مع التقليب
- ويترك البودنج حتى يمتص الأرز السوائل ويغلظ قوامه عندما يبرد
- يوزع خليط البودنج على 8 أوعية ثم يرش فوقه 1 ملعقة صغيرة من الحليب المكثف فوق كل وعاء ثم من فوقه القرفة وجوزة الطيب حسب الرغبة
- تقدم دافئة في درجة حرارة الغرفة

التوت باللبن



المكونات

- 1½ كوب من اللبن الزبادي خالي الدسم
بنكهة الفانيلا
- 1 عبوة (تزن 280 جم) من التوت المجمد
بعد إذابة الثلج عنه
- ⅓ كوب من السكر
- ¼ كوب من الكريمة كاملة الدسم مبردة
جيداً
- 4 قطع من بسكوت (الليدي فينجر)

طريقة التحضير

- يصفى اللبن الزبادي بمصفاة موضوع بها مناشف ورقية ومن تحتها وعاء
- يوضع بعدها اللبن الزبادي في البراد حتى يغلظ قوامه لمدة لا تقل عن 4 ساعات ولا
تزيد عن يوم واحد
- يرفع اللبن الزبادي من البراد ويتم التخلص من السوائل المتكونة ويترك جانباً
- تهرس ½ كمية التوت في خلاط الطعام حتى تصبح عجينة ناعماً ثم تصفى في وعاء
كبير وأثناء ذلك يضغط عليها باستخدام سباتولا بلاستيكية لاستخلاص سوائله ثم يتخلص
من البذور
- يخفق السكر مع ماء التوت
- تضاف كمية التوت المتبقية على الخليط وتقلب معه
- وفي وعاء صغير مبرد تخفق الكريمة حتى يتضاعف حجمها ويسهل تشكيلها
- يضاف اللبن الزبادي إلى خليط التوت ثم يقلب معه برفق
- يوضع الخليط في أكواب وتغطى ثم تحفظ في البراد لمدة لا تقل عن ساعة وتقدم مع
بسكوت (الليدي فينجر)

فيليه الهلبوت بصوص الكاري وجوز الهند على الطريقة التايلاندية



المكونات

- 2 ملعقة صغيرة من الزيت النباتي
- 4 حبات (حوالي $\frac{3}{4}$ كوب) من بصل (الشالوت) مقطع إلى قطع صغيرة
- $2\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من معجون الكاري الأحمر أو 2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- 2 كوب من مرق الدجاج قليل الصوديوم
- $\frac{1}{2}$ كوب من حليب جوز الهند الخفيف
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الملح + $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة إضافية للتتبيل
- 4 قطع (تزن القطعة 170 جم) من فيليه من سمك الهلبوت منزوع منها الجلد
- أوراق سبانخ مطهية على البخار (تطهى 5 اكواب من أوراق السبانخ على البخار أو في الميكروويف لمدة دقيقتين)
- $\frac{1}{2}$ كوب من أوراق الكزبرة الطازجة مقطعة إلى قطع كبيرة
- 2 حبة بصل أخضر (الجزء الأخضر فقط) مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
- فلفل أسود مطحون طازج
- 2 كوب من الأرز البني المطهي للتقديم

طريقة التحضير

- يسخن الزيت في قدر كبير على حرارة متوسطة ثم يضاف إليه بصل (الشالوت)
- يشوح الكراث على النار من 3 إلى 5 دقائق تقريباً مع التقليب من وقت لآخر حتى يبدأ في الاحمرار
- يضاف إلى القدر معجون الكاري ويترك على النار لمدة 30 ثانية تقريباً مع التقليب حتى تظهر رائحته
- يضاف مرق الدجاج وحليب جوز الهند و $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الملح ثم يترك الخليط على نار منخفضة ليغلي برفق لمدة 5 دقائق تقريباً حتى يصل مقدار الخليط إلى كوبين
- تتبل قطع الفيليه بـ $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الملح
- ترص قطع السمك في القدر ثم يحرك القدر حتى تغطي السوائل قطع السمك
- يغطى القدر ويترك على النار لمدة 7 دقائق تقريباً حتى يمكن هرس قطع السمك بالشوكة بسهولة
- ترص أوراق السبانخ في 4 أوعية شوربة ثم يوضع فوقها قطع السمك
- تضاف أوراق الكزبرة والبصل الأخضر وعصير الليمون إلى الصلصة ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل حسب الرغبة
- توضع الصلصة فوق قطع الفيليه ويقدم الطبق مع الأرز

معكرونة الفيتوتشيني بصلصة جبن الفيتا والفلفل الأحمر الكريمي



المكونات

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة
- 2 إلى 3 فصوص من الثوم مقشر ومقطع
- 1 برطمان (يزن 450 جم) من الفلفل الأحمر المشوي المعبأ مصفى ومقطع
- 1/2 كوب من مرق الدجاج أو الخضراوات قليلة الصوديوم
- 1 كوب أو قطعة تزن 170 جم من جبن الفيتا مفتتة
- 450 جم من معكرونة الفيتوتشيني
- المصنوعة من القمح كامل الحبة
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق البقدونس الطازجة مقطع

طريقة التحضير

- يسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على نار متوسطة – عالية الحرارة
- يشوح البصل والثوم في الزيت لمدة 10 دقائق تقريبًا حتى يذبل الخليط
- يضاف الفلفل المشوي ويشوح مع الخليط حتى يسخن
- يرفع الخليط من على النار ويترك ليبرد قليلاً
- يضرب الخليط في خلاط الطعام مع المرق وجبن الفيتا (مع الاحتفاظ بمعلقتين كبيرتين منها) لمدة 30 ثانية تقريبًا حتى يتجانس الخليط
- تسلق المعكرونة وفقاً لإرشادات الطهي المذكورة على عبوتها ثم تصفى من الماء (مع الاحتفاظ بـ 1/2 كوب من مائها)
- تقلب المعكرونة مع الصلصة ثم يضاف إليها باستخدام الملعقة الماء المحفوظ إذا لزم الأمر إن كانت الصلصة كثيفة أكثر من اللازم
- تتبل المعكرونة بالملح والفلفل حسب الرغبة ثم توضع في أوعية التقديم ويرش فوقها البقدونس وما تبقى من جبن الفيتا

سلطة الحبوب الآسيوية



المكونات

- 450 جم من اللوبياء منظفة ومقطعة إلى قطع عرضها 1 بوصة
- 1 عبوة (تزن 280 جم) مجمدة من حبوب الصويا الخضراء
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الكانولا
- 3 ملاعق كبيرة من خل الأرز
- ¼ كوب من المشمش المحفوظ بنسبة 100 %
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من الجنزبيل طازج ومبشور
- 1 عبوة (تزن 425 جم) من الحبوب السوداء مصفاة ومغسولة
- 2 بصلة خضراء مقطعة إلى شرائح
- ملح

طريقة التحضير

- توضع اللوبياء و الصويا الخضراء المجمدة على حمام بخار لمدة 4 دقائق
- تنتقل الحبوب إلى وعاء كبير ثم تحفظ في البراد لمدة 15 دقيقة أو أكثر لتبرد
- وفي وعاء صغير يخفق الزيت مع الخل والمشمش المحفوظ والسكر والجنزبيل
- تضاف الحبوب السوداء والبصل الأخضر إلى باقي الحبوب ثم يرش فوق الخليط التتبيلة مع التقليب
- يتبل الخليط بالملح والفلفل حسب الرغبة

كمثرى بالجنزبيل



المكونات

الطبقة العلوية

- ¼ كوب من دقيق الشوفان أو من الدقيق الأبيض
- ⅔ كوب من رقائق الشوفان
- ½ كوب من السكر البني
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ⅛ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من زيت الكانولا

الحشو

- 350 جم من ثمار الكمثرى الناضجة مقشرة ومنزع لبها ومقطعة إلى شرائح سمكها ¼ بوصة
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من الجنزبيل طازج ومبشور
- 2 ملعقة كبيرة من السكر
- 1½ ملعقة كبيرة من الدقيق العادي
- 1½ كوب من آيس كريم فانيلا قليل الدسم أو لبن فانيلا مجمد، اختياري

طريقة التحضير

- يسخن الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)

لتحضير الطبقة العلوية

- تخلط المقادير في وعاء متوسط الحجم مع التقليب بشوكة أو بأصبع اليد حتى تتجانس المقادير معاً

لتحضير الحشوة

- تخلط شرائح الكمثرى مع عصير الليمون والجنزبيل في وعاء كبير ثم يضاف السكر والدقيق مع التقليب حتى يتجانس الخليط
- يرش طبق حراري (مساحته 8 × 8 بوصة) ببخاخ الطهي ثم يوضع فيه خليط الكمثرى ويرش فوقه قطع الكمثرى المتبقية
- يوضع الطبق في الفرن لمدة 40 دقيقة تقريباً حتى تطرى الكمثرى يحمر سطح الخليط
- يترك الخليط ليبرد لمدة 10 دقائق قبل التقديم
- يقدم الطبق في درجة حرارة الغرفة مع قطعة من الآيس كريم حسب الرغبة

معكرونة البيني بالطماطم المشوية والثوم والفاصولياء البيضاء



المكونات

- 3 حبة كبيرة الحجم من الطماطم مقطعة إلى شرائح
- 4 فصوص من الثوم المقشر
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل أسود مطحون حديثًا
- 1 عبوة (تزن 425 جم) من الفاصولياء البيضاء
- 225 جم من معكرونة البيني
- 1/4 كوب من أوراق الريحان طازجة ومقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان مبشورة وطازجة

طريقة التحضير

- يسخن الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 450 درجة فهرنهايت (205 درجة مئوية)
- تقطع كل حبة من الطماطم إلى 8 شرائح ثم يتم التخلص من البذور
- توضع شرائح الطماطم والثوم في قدر حراري (مساحته 9 × 13 بوصة)
- يرش فوق الخليط 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون والملح والقليل من الفلفل
- يوضع القدر في الفرن غير مغطى لمدة 40 دقيقة
- تصفى الفاصولياء البيضاء في مصفاة كبيرة
- تسلق المعكرونة وفقًا لما هو مذكور على عبوتها ثم تصفى من الماء في المصفاة التي تحتوي على الفاصولياء البيضاء حتى تصبح الفاصولياء دافئة من آثار ماء المعكرونة
- تعاد المعكرونة والفاصولياء البيضاء إلى قدر سلق المعكرونة
- يرفع قدر الطماطم من الفرن ثم يتم إلتقاط فصوص الثوم منه وعصرها في وعاء صغير وهرسها بالشوكة
- تصب الطماطم المشوية على قدر المعكرونة ويضاف إليها الثوم والمعلقة المتبقية من زيت الزيتون والريحان وكمية إضافية من الملح والفلفل حسب الرغبة
- يقلب الخليط جيدًا ثم يرش فوقه جبن البارميزان المبشور

كعك السلمون بصوص الجنزبيل والسّمسم



المكونات

- 6 شرائح من الخبز الأبيض
- 2 عبوة (تزن 425 جم) من السلمون مصفى ومنزوع منه الجلد والعظام
- 2 بيضة مخفوقة قليلاً
- 5 حبة من البصل الأخضر
- ½ كوب من أبو فروة المائي المعلب مقطع إلى قطع صغيرة
- ¼ كوب من أوراق الكزبرة طازجة ومقطعة
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود مطحون حديثاً
- 3 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون

صوص جنزبيل بالسّمسم

- ½ كوب من لبن عادي خالي الدسم أو 6 ملاعق كبيرة من لبن خالي الدسم على الطريقة اليونانية
- 2 ملعقة كبيرة من المايونيز
- ½ 1 ملعقة كبيرة من الجنزبيل طازج ومبشور
- 1 ملعقة صغيرة من زيت السّمسم المحمص
- 1 ملعقة صغيرة من صوص الصويا قليل الصوديوم

طريقة التحضير

- يتم التخلص من أطراف الخبز المقرمشة ثم يقطع ويضرب في الخلاط حتى نحصل على البقسماط
- وفي وعاء كبير تهرس قطع السلمون قليلاً بالشوكة ثم يضاف إليها خليط البيض مع التقليب جيداً
- تقطع 4 ثمار من البصل الأخضر إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى الوعاء
- يضاف إلى الوعاء أبوفروة المائي والكزبرة والفلفل والبقسماط مع التقليب جيداً
- يشكل من الخليط 12 قطعة صغيرة
- وفي مقلاة كبيرة غير لاصقة يسخن ½ 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون على نار متوسطة الحرارة
- تحمر 6 قطع من الخليط في الزيت لمدة 5 دقائق لكل جانب ثم ترفع من النار تحفظ في طبق مغطى بأوراق الألومنيوم للحفاظ عليها دافئة
- يضاف إلى المقلاة ½ 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ثم يحمر فيها باقي قطع الخليط لمدة 5 دقائق لكل جانب
- تقطع ثمرة البصل الأخضر المتبقية
- يقدم كعك السلمون ويرش فوقه الصوص ويزين بقطع البصل الأخضر

إذا كنت تستخدم اللبن العادي يوضع في مصفاة ملفوفة بمناشف المطبخ الورقية ويوضع وعاء تحت المصفاة وتحفظ في البراد لمدة 30 دقيقة حتى يصفى من السوائل ويغلظ قوامه

- يوضع اللبن المصفى أو اللبن اليوناني في وعاء صغير ثم يضاف إليه المايونيز والجنزبيل وزيت السمسم وصوص الصويا مع الخفق جيدًا حتى يتجانس الخليط
- تكفي الوصفة لتحضير $\frac{2}{3}$ كوب تقريبًا

مطبخ
صحي

تارت البرقوق بعجين اللوز



المكونات

الحشو

- 6 حبة من البرقوق الأحمر مجموع وزنها حوالي 680 جم
- 2 ملعقة صغيرة من السكر
- ¼ ملعقة صغيرة من القرفة
- ½ ملعقة صغيرة من عصير الليمون

التارت

- ⅓ كوب من اللوز غير المملح المسلووق
- 1 كوب من دقيق العجين المصنوع من القمح كامل الحبة
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ⅛ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ⅛ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- ¼ كوب من السكر
- 2 ملعقة كبيرة من مكعبات الزبد المبردة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا
- 1 بياض بيض

الطبقة اللامعة

- 1 ملعقة كبيرة من التوت منزوع بذوره المحفوظ أو الفراولة المحفوظة
- 2 ملعقة صغيرة من الماء

طريقة التحضير

لتحضير الحشو

- يوضع قدر كبير مملوء بالماء حتى منتصفه على النار ويترك حتى يغلي
- وفي هذه الأثناء، تقطع كل حبة خوخ من أسفل على شكل حرف × بطول ½ بوصة باستخدام سكين صغير ثم توضع جانباً
- يوضع بعض من الماء والتلج في وعاء أرز ثم يترك جانباً كذلك
- وعندما يغلي الماء يوضع به البرقوق لمدة 30 إلى 45 ثانية ثم يرفع من الماء باستخدام ملعقة كبيرة مقصوفة ويوضع مباشرة في وعاء التلج مع الماء ويغمر به لمدة 2 إلى 3 دقائق
- يرفع البرقوق من وعاء التلج ويجفف باستخدام مناشف ورقية
- تنزع بعد ذلك قشور البرقوق فوق وعاء متوسط الحجم والتي ينبغي أن تنزع بسهولة ثم تقطع كل ثمرة إلى نصفين وتنزع بذورها
- يخلط البرقوق مع السكر والقرفة وعصير الليمون ثم يترك جانباً

لتحضير التارت

- يسخن الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)
- يطحن اللوز في الخلاط الكهربائي حتى يصبح كاليسماط
- يضاف إليه دقيق العجين والملح والقرفة وجوزة الطيب والسكر ويضرب الخليط 5 مرات متقطعة حتى تختلط المقادير جيداً
- يضاف الزبد والزيت ويضرب الخليط لمدة 20 ثانية أخرى حتى يتحول الخليط إلى كتل صغيرة
- يضاف بياض البيض إلى الخليط ويضرب لمدة 20 إلى 30 ثانية أخرى حتى يتحول الخليط إلى كرة متماسكة ودبقة بعض الشيء مع مراعاة عدم خلطه أكثر من اللازم
- توضع كرة العجين في صينية تارت قطرها 9 بوصات ويتم الضغط عليها بحيث تكون طبقة متساوية تغطي قاع الصينية وجوانبها
- توضع الصينية في الفرن لمدة 8 إلى 10 دقائق حتى تنشف لمعة سطح العجين ثم ترفع من الفرن وتوضع جانباً حتى يبرد العجين
- يوضع عجين التارت فوق صينية بسكوت ثم تغمس قطع البرقوق في عصيرها ثم يرص أكبر عدد ممكن منها داخل التارت بحيث يكون الجزء المقطوع لأسفل
- توضع الصينية في الفرن من 15 إلى 20 دقيقة أو حتى تنضج ثمار البرقوق قليلاً ولكن لا تزال صلبة
- ترفع الصينية من الفرن ويترك التارت جانباً حتى يبرد

لتحضير الطبقة اللامعة

- تسخن الفاكهة المحفوظة على درجة حرارة منخفضة أو في المايكرويف حتى تذوب ثم تخلط بالماء ويدهن بها سطح التارت

الثوم المشوي



المكونات

- 1 رأس ثوم
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت

طريقة التحضير

- يسخن الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)
- يقطع الثلث العلوي من رأس الثوم حتى تظهر الفصوص
- توضع رأس الثوم غير مقشرة في طبق حراري صغير ويرش فوقها الزيت
- يغطى الطبق الحراري بقطعة من أوراق الألومنيوم وتوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة
- ترفع أوراق الألومنيوم عن الطبق مع استمرار خبزه من 30 إلى 40 دقيقة إضافية حتى يطرى الثوم ويحمر
- يقدم الثوم بجانب الخبز

القرنبيط والبروكلي المشوي



المكونات

- 1 ثمرة صغيرة من القرنبيط (900 جم) مقطعة إلى زهور
- 2 ثمرة كبيرة الحجم من البروكلي (450 جم) مقطعة إلى زهور
- 1 رأس ثوم مفصصة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح

طريقة التحضير

- يسخن الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)
- يوضع القرنبيط والبروكلي في صينية خبز (مساحتها 13 × 9 بوصة) ثم يضاف إليها زيت الزيتون مع التقليب
- توضع الصينية في الفرن من 30 إلى 40 دقيقة أو أكثر مع التقليب من وقت لآخر حتى تنضج الخضراوات وتحمر قليل

صدر الرومي المشوي مع البيض والبطاطا الحلوة



المكونات

- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى مكعبات (1 كوب تقريباً)
- 1 ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر طازجة ومقطعة
- 2 حبة من البطاطا الحلوة مخبوزة في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت (درجة 205 مئوية) لمدة 40 دقيقة ومبردة ومقشرة ومقطعة إلى مكعبات (3 أكواب تقريباً)
- 1½ كوب من مكعبات صدر الديك الرومي المتبل بالأعشاب (يوزن حوالي 110 جم)
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل أسود مطحون حديثاً
- ¼ كوب من مرق دجاج قليل الصوديوم
- 1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
- 4 بيضات
- صوص حار للتقديم

طريقة التحضير

- يسخن الزيت على نار متوسطة - عالية الحرارة في قدر كبير غير لاصق
- يشوح في الزيت البصل والزعتر لمدة من 3 إلى 5 دقائق مع التقليب حتى يطرى الخليط ويحمر
- تضاف البطاطا الحلوة ومكعبات اللحم والملح والقليل من الفلفل مع التقليب من وقت لآخر لمدة 3 دقائق إضافية تقريباً حتى تبدأ البطاطا في الاحمرار
- يضاف المرق إلى القدر مع التقليب حتى لا يلتصق الخليط بقاع القدر بينما يطهى البيض
- وفي قدر يصب 1½ بوصة من الماء والخل ويترك الخليط على نار هادئة
- تكسر بيضة واحدة في وعاء صغير ثم تضاف برفق إلى الماء
- تكرر الخطوة السابقة مع باقي البيض ويترك على نار منخفضة لمدة من 3 إلى 4 دقائق حتى يتماسك البياض بينما لا يزال الصفار سائلاً
- وباستخدام ملعقة مقصوفة ينقل البيض إلى مناشف ورقية ثم يتبل بالملح والفلفل
- يقسم الخليط بين 4 أطباق ومن فوقه البيض
- يقدم الطبق بجانبه الصوص الحار

شرائح اللحم المتبلة بالقهوة والفلفل الحار



المكونات

- 1½ ملعقة صغيرة من مسحوق الأنشو الحار (فلفل مكسيكي) أو أي مسحوق فلفل حار آخر
- 1½ ملعقة صغيرة من قهوة الإكسبرسو المطحونة ناعماً
- ½ ملعقة صغيرة من السكر البني
- ¼ ملعقة صغيرة من الخردل الجاف
- ¼ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون طازج
- 550 جم من شرائح لحم البقر مقطعة من وسط الكتف أو من أعلى الفخذ (يصل سمكها إلى 1¼ بوصة)

طريقة التحضير

- ترش مقلاة كبير غير لاصقة ببخاخ الطهي ثم تترك على نار متوسطة – عالية الحرارة
- وفي وعاء صغير تخلط كافة المقادير معاً ثم يغطى بها شرائح اللحم من الجانبين
- تنطهى شرائح اللحم على النار لمدة 14 دقيقة مع تقلبها مرة واحدة فقط للحصول على نضج متوسط
- تترك شرائح اللحم لمدة 5 دقائق لتستريح قبل تقطيعها إلى شرائح

البطاطا المنكهه بالثوم



المكونات

- 3 فصوص من الثوم المفروم
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا
- 3 حبات كبيرة الحجم من البطاطا (تزن الواحدة 340 جم)
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من أوراق البقدونس
- الطازجة مقطعة إلى قطع صغيرة

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 450 درجة فهرنهايت (230 درجة مئوية)
- يسخن الزيت والثوم في قدر صغير على نار متوسطة الحرارة لمدة دقيقتين
- يصفى الثوم من الزيت باستخدام مصفاة صغيرة ثم يرفع الزيت من على النار ويترك الثوم والزيت جانباً
- تقطع البطاطا إلى أصابع بسمك 1/4 بوصة ثم توضع في وعاء كبير ويضاف إليها الزيت و1/2 ملعقة صغيرة من الملح ويقرب الخليط
- ترش صينية خبز ببخاخ الطهي وتفرّد فوقها البطاطا لتكون طبقة واحدة
- توضع الصينية في الفرن لمدة 35 دقيقة تقريباً حتى تتقرمش البطاطا وتصبح ذهبية اللون
- ترفع البطاطا من الصينية باستخدام سباتولا معدنية وتقلب مع البقدونس والثوم المحفوظ وكمية إضافية من الملح حسب الرغبة وتقدم فوراً

مقبل الطماطم والخيار والفلفل الأحمر



المكونات

- 1 حبة فلفل أحمر منزوع منه البذور ومقطع إلى مكعبات صغيرة
- 1 حبة من الخيار منزوع منه البذور ومقطع إلى مكعبات صغيرة
- 2 حبة كبيرة من الطماطم منزوع منها البذور ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر البري المجفف
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

- يخلط الفلفل الأحمر مع الخيار والطماطم في وعاء كبير
- يضاف إلى الخليط الزيت والخل والزعتر البري والملح والفلفل ثم يقلب الخليط جيداً

صحية

الدجاج المحمر في الفرن



المكونات

- 1/2 عبوة (حوالي 20 قطعة) من بسكوت (الكرارز) المملح، مصنوعة من قمح كامل الحبة، مطحونة في الخلاط جيداً لتكوين حوالي 1/2 كوب
- 2 1/2 كوب من رقائق الذرة مطحونة في خلاط الطعام جيداً لتكوين حوالي 1/2 كوب
- 2 ملعقة كبيرة من حبوب السمسم
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 2 بياض بيض
- 1 كوب من اللبن الزبادي قليل الدسم
- 1 ملعقة كبيرة من خردل الديجون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- بخاخ زيت زيتون
- 4 قطع من صدور الدجاج متوسطة الحجم و4 قطع من أفخاذ الدجاج مخلية من الجلد ومغسولة ومجففة من الماء (حوالي 1.6 كجم من الدجاج)

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)
- ترش صينية خبز قليلاً ببخاخ زيت الزيتون
- يخلط البسكوت المطحون مع رقائق الذرة وحبوب السمسم والفلفل الحار ومسحوق الثوم في وعاء مسطح ويترك الخليط جانباً
- وفي وعاء كبير، يقلب بياض البيض مع اللبن وخردل الديجون والملح
- تقلب قطع الدجاج جيداً في خليط اللبن بحيث يغطيها تماماً
- تغمس كل قطعة من الدجاج واحدة تلو الأخرى في خليط البسكوت لتغطي به أيضاً
- ترص قطع الدجاج في صينية الخبز وترش بالقليل من بخاخ زيت الزيتون
- توضع الصينية في الفرن من 45 دقيقة إلى 50 دقيقة أو حتى ينضج لحم الدجاج من الداخل عند اختبارها بشوكة

سلطة الخس بالشبث والليمون



المكونات

- 5 أكواب من الخس المبشور (حوالي رأس واحدة)
- 2 كوب من الخس الأحمر (راديكيو) (حوالي 1/2 رأس)
- 2 حبة من البصل الأخضر مقطع
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من الشبث الطازج أو 1 ملعقة صغيرة من الشبث المجفف
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

- في وعاء كبير يقلب الخس مع الخس الأحمر والبصل الأخضر
- وفي وعاء صغير يخفق زيت الزيتون مع عصير الليمون والشبث وكمية من الملح والفلفل حسب الرغبة
- تضاف التتبيلة إلى السلطة وتقلب معها

مقبل أوراق اللفت



المكونات

- 550 جم من أوراق اللفت
- 1 ملعقة كبيرة من الماء
- 2 شريحة من اللحم البقري المقدد
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة
- 1 ملعقة كبيرة من خل التفاح
- 1 ملعقة كبيرة من شراب القيقب
- 1/8 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر الحارة
- 3/4 كوب من مرق الدجاج قليل الصوديوم
- ملح

طريقة التحضير

- تنزع سيقان وعروق الأوراق الخضراء، ويتم التخلص منها، ثم تقطع إلى شرائح طولية سمكها 1/2 بوصة
- توضع الشرائح في طبق حراري كبير به ماء ويغطى جيداً
- يوضع الطبق في الميكروويف على درجة حرارة عالية لمدة 5 دقائق
- وفي هذه الأثناء تسخن مقلاة كبيرة لطهي شريحة اللحم المقدد بها لمدة دقيقتين على كل جانب
- ترفع شريحتي اللحم من المقلاة وتقطع وتترك جانباً
- يوضع الزيت ومعه البصل في المقلاة على النار ويشوح البصل لمدة دقيقتين حتى يذبل
- يضاف إلى المقلاة الخل و شراب القيقب ورقائق الفلفل الأحمر والمرق
- يغطى الخليط ويترك على نار منخفضة لمدة 30 دقيقة ثم تضاف قطع اللحم ويتبل الخليط بالملح

فطيرة الخضار المشوية



المكونات

- 2/3 كوب من دقيق الذرة الصفراء
- 1/3 كوب من دقيق مصنوع من قمح كامل الحبة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا
- 3 ملاعق كبيرة من الماء

الحشو

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون + 1 ملعقة صغيرة إضافية
- 2 حبة من بصل (الشالوت) مقطعة إلى شرائح رفيعة (1/3 كوب تقريباً)
- 225 جم من شرائح الباذنجان دائرية ورفيعة (1/3 حبة باذنجان تقريباً)
- 1 حبة كوسا مقطعة إلى شرائح سمكها 1/8 بوصة (220 جم تقريباً)
- 3 حبات متوسطة الحجم من الطماطم مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون طازج
- 85 جم جبن الموتزريلا قليل الدسم
- 1/4 كوب من أوراق الريحان طازجة ومبشورة
- 1/4 كوب من جبن البارميزان طازجة ومبشورة

طريقة التحضير

لتحضير الطبقة المقرمشة

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية)
- يضرب دقيق الذرة ودقيق العجين والملح في خلاط الطعام بشكل متقطع
- يضاف الزيت والزيت إلى الخليط مع استمرار الخلط 20 مرة متقطعة أخرى حتى تتشكل فقاعات على سطح الخليط
- يضاف الماء إلى الخليط مع استمرار الخلط بشكل متقطع حتى يتشكل العجين
- يرفع العجين من الخلاط وتفرد في قاع صينية تارت طولها 9 بوصة وارتفاع جوانبها 1/8 بوصة وقاعها متحرك
- تفرد أوراق الألومنيوم على جوانب الصينية وفوق العجين مع الضغط برفق ثم يضغط فوقها بأوزان الفطير
- توضع صينية التارت في الفرن لمدة 10 دقائق ثم ترفع الأوزان وأوراق الألومنيوم عن الفطيرة
- تعاد الفطيرة مرة أخرى إلى الفرن لمدة 5 دقائق إضافية أو حتى يفقد العجين لامعانه ويصبح جافاً

- ترفع الفطيرة من الفرن وتترك لتبرد

لتحضير الحشوة

- تزيد درجة حرارة الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت (205 درجة مئوية)
- تسخن ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة الحرارة ثم يشوح فيه البصل الشالوت لمدة من 5 إلى 6 دقائق تقريباً
- تدهن صنيتين خبز ببخاخ الطهي ثم يرص فيهما شرائح الكوسا والباذنجان والطماطم في طبقة واحدة
- تدهن الخضراوات بالزيت المتبقي ثم يتبل بالملح والفلفل
- توضع الخضراوات في الفرن لمدة 15 دقيقة تقريباً حتى تصبح طرية دون أن تتحمر
- ترفع الخضراوات من الفرن وتترك لتبرد
- تخفض درجة حرارة الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)
- ترص شرائح الباذنجان في طبقتين فوق طبقة الفطيرة المقرمشة ومن فوقها 3/1 كوب من جبن الموتزريلا والقليل من الريحان المبشور
- تضاف الكوسا والبصل الشالوت فوق الخليط ثم تغطي بالكمية المتبقية من جبن الموتزريلا والبارميزان
- توضع الصينية في الفرن من 25 إلى 30 دقيقة أو حتى يذوب الجبن وتذبل الخضراوات
- ترفع الصينية من الفرن وتترك لتبرد لمدة 5 دقائق ثم تقطع إلى 8 شرائح وتقدم دافئة

الفلل المحشي على الطريقة اليونانية



المكونات

- 450 جم من لحم البقر المفروم
- 280 جم من أوراق السبانخ المجمدة مقطعة ثم إذابة الثلج عنها وعصر سوائها
- 1 حبة من الكوسا مبشورة خشناً (كوبان تقريباً)
- 1 حبة صغيرة الحجم من البصل المفروم (1 كوب تقريباً)
- 1/2 كوب من البرغل
- 1 بيضة مخفوقة قليلاً
- 1/2 ملعقة صغيرة من الزعتر البري المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 3 حبات فلفل رومي أحمر مقطعة طولياً إلى نصفين ومنزوع منها القلب والبذور
- 2 عبوة (تزن الواحدة 400 جم) من الطماطم المطبوخة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 1/3 كوب من جبن الفيتا مفتتة

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية)
- يخلط اللحم مع السبانخ والكوسا والبصل والبرغل والبيض والزعتر البري والملح وقليل من الفلفل الأسود في وعاء كبير جيداً حتى يتجانس الخليط
- ترص أنصاف الفلفل بحيث تكون الجهة المقطوعة لأعلى في صينية خبز مساحتها 9 × 13 بوصة
- تحشى أنصاف الفلفل بخليط اللحم
- يصب فوق الفلفل الطماطم وجبن الفيتا ثم تغطى الصينية بأوراق الألومنيوم ثم توضع في الفرن لمدة 30 دقيقة
- يرفع الغطاء عن الصينية وتترك في الفرن لمدة 25 دقيقة إضافية حتى ينضج اللحم والفلفل

بسكوت بالبقان



المكونات

- 1/2 كوب من الدقيق
- 1/2 كوب من دقيق مصنوع من قمح كامل الحبة
- 3/4 كوب من البقان مقطع إلى قطع رقيقة
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/8 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 كوب من زبدة اللوز
- 3 ملاعق كبيرة من زبد غير مملح في درجة حرارة الغرفة
- 1/2 كوب من السكر البودرة + 2 ملعقة كبيرة + كمية إضافية لتزيين البسكوت
- 1 بياض بيضة
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيلا

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية)
- يخفق الدقيق مع البقان والقرفة والملح
- وفي وعاء آخر يمزج الزبدة الغير مملح مع زبدة اللوز مع السكر
- يضاف بياض البيض إلى خليط الزبد مع استمرار الخفق حتى يتضاعف حجم الخليط ويسهل تشكيله
- يضاف إلى الخليط مستخلص الفانيلا مع الخفق كذلك
- تقلل سرعة الخفاق ثم يضاف خليط الدقيق تدريجيًا إلى خليط الزبد مع استمرار الخفق حتى يتشكل العجين
- تشكل كرات من العجين قطرها 3 بوصة (حوالي ملعقة كبيرة واحدة لكل كرة)
- ترص كرات العجين في صينية خبز مفروشة بورق صالح للخبز بحيث تكون المسافة بين الكرة والأخرى 2 بوصة
- توضع الصينية في الفرن لمدة 10 دقائق حتى يتحمص سطح البسكوت قليلاً
- يرش السكر الناعم على البسكوت وهو ساخن ثم ينقل إلى شبكة ليبرد تمامًا

الدجاج بصلصة المانجو



المكونات

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة مقطعة إلى مكعبات (1 كوب تقريباً)
- 1 حبة فلفل أحمر مقطعة إلى مكعبات (1 كوب تقريباً)
- 3 فصوص من الثوم
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو المطحون
- 1/3 كوب من الخل الأحمر
- 3 ملاعق كبيرة من دبس السكر
- 2 ملعقة كبيرة من صلصة الوريستشير
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1/4 كوب من صلصة الطماطم قليلة الصوديوم
- 1 حبة مانجو مقطعة إلى مكعبات (1 1/2 كوب تقريباً)
- 2 أو 3 حبات من فلفل الهالابينو المفروم
- 2 قطعة من صدور الدجاج مخلية من العظام والجلد (تزن القطعة الواحدة 340 جم)

طريقة التحضير

- يسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على نار متوسطة – عالية الحرارة ثم يشوح فيها البصل لمدة دقيقتين تقريباً حتى يذبل
- يضاف الفلفل الأحمر والثوم والملح والفلفل الأسود والفلفل الحلو إلى البصل ويترك الخليط على النار لمدة دقيقتين إضافيتين
- يضاف إلى الخليط الخل الأحمر ودبس السكر وصلصة الوريستشير وعصير الليمون وصلصة الطماطم مع التقليب ويترك الخليط على النار لمدة دقيقة إضافية
- يضرب الخليط في خلاط الطعام مع المانجو وفلفل الهالابينو حتى يتجانس الخليط ويصبح ناعماً
- توضع صلصة المانجو في كيس بلاستيك محكم الغلق مع الدجاج لمدة ساعة لتتبيلها
- تسخن المشواة ثم يشوى الدجاج (مع التخلص من التتبيلة) على نار عالية لمدة 12 دقيقة تقريباً مع قلبها مرة واحدة
- يترك الدجاج ليسترخ لمدة 10 دقائق قبل تقطيعه إلى شرائح
- يصب 1/2 كوب من صلصة المانجو فوق شرائح اللحم وتصبح جاهزة للتقديم

بيتزا التورتيا على الطريقة الإيطالية



المكونات

- 4 قطع من التورتيا مصنوعة من قمح كامل الحبة (مساحة القطعة 6 بوصة)
- 2 حبة متوسطة الحجم من الطماطم منزوع بذورها ومقطعة
- ¼ كوب من زيتون الكالاماتا منزوع بذوره ومقطع إلى قطع كبيرة
- ¼ كوب من جبن البارميزان المبشور
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق الريحان الطازج
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 400 درجة فهرنهايت (205 درجة مئوية)
- توضع قطع التورتيا في صينية خبز ثم يوضع فوق كل منها الطماطم والزيتون
- يرش الجبن فوق كل قطعة تورتيا ثم توضع الصينية في الفرن لمدة 10 دقائق
- ترفع قطع البيتزا من الفرن وتزين بأوراق الريحان المقطعة وتتبّل بالفلفل
- تترك قطع البيتزا عدة دقائق لتبرد قبل تقطيعها إلى 4 شرائح

صحية

بيتزا التورتيا على الطريقة المكسيكية



المكونات

- 4 قطع من التورتيا مصنوعة من الذرة أو القمح كامل الحبة (مساحة القطعة 6 بوصة)
- 1/2 كوب من صلصة الفاصولياء السوداء (تالي شرح طريقة تحضيرها)
- 1 حبة كبيرة الحجم من الطماطم منزوع بذورها ومقطعة إلى مكعبات
- 1 كوب من الملفوف (الكرنب) الأخضر المبشور
- صلصة الفاصولياء السوداء
- 1/4 كوب من أوراق الكزبرة مقطعة
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 1/2 بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى مكعبات
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة من فلفل الهالوبينو المفروم
- 1 عبوة (تزن 425 جم) من الفاصولياء السوداء مصفاة ومغسولة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق الكزبرة طازجة ومقطعة
- 1 ملعقة كبيرة من الماء
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 400 درجة فهرنهايت (205 درجة مئوية)
- توضع قطع التورتيا في صينية خبز ثم يفرد فوق كل قطعة 2 ملعقة كبيرة من صلصة الفاصولياء السوداء
- يوضع فوقها الطماطم والملفوف (الكرنب) ثم توضع في الفرن لمدة 10 دقائق
- ترفع قطع البيتزا من الفرن ويرش فوق كل منها القليل من الكزبرة
- تترك لتبرد قبل تقطيعها إلى 4 شرائح
- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة ثم يشوح فيها البصل لمدة دقيقتين حتى يذبل
- يضاف الثوم والفلفل الأحمر إلى البصل ويترك الخليط على النار لمدة دقيقة إضافية
- تضرب الفاصولياء السوداء في خلاط الطعام ثم يضاف إليها خليط البصل وباقي المقادير حتى يتجانس الخليط ويصبح ناعماً
- تكفي الوصفة لتحضير 1 كوب

سلطة الروبيان بالخيار والنعناع



المكونات

- 900 جم روبيان متوسط الحجم منظم
- 1 كوب من أوراق النعناع الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1/2 حبة من الخيار منزوع بذورها ومقطعة إلى مكعبات (1 1/2 كوب تقريباً)
- 1 ليمونة مبشورة
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- يوضع الروبيان في ماء يغلي لمدة 3 دقائق ثم يصفى من الماء ويحفظ في البراد
- يضرب النعناع مع عصير الليمون في خلاط الطعام قليلاً بشكل متقطع
- يضاف القليل من زيت الزيتون إلى خلاط الطعام مع استمرار الخفق حتى نحصل على خليطاً ناعماً
- وفي وعاء للتقديم يقلب الروبيان مع الخيار وخليط النعناع وبشر الليمون والملح والفلفل
- تحفظ السلطة في وعاء محكم الغلق في البراد لمدة تصل إلى يومين

صحية

سلطة الملفوف (الكرنب)



المكونات

- 1 حبة متوسطة الحجم من (هيكاما) مقطعة إلى شرائح طولية رفيعة (3 أكواب تقريباً)
- ¼ رأس من الملفوف (الكرنب) الأحمر مقطع إلى شرائح رفيعة (5 أكواب تقريباً)
- 1 بصلة حمراء مقطعة إلى شرائح رفيعة (حوالي 1 كوب)
- ½ كوب من أوراق الكزبرة طازجة ومقطعة
- ¼ كوب من المايونيز
- ½ كوب من مخيض اللبن قليل الدسم
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- في وعاء كبير، تقلب الهيكاما مع الملفوف والبصل والكزبرة
- وفي وعاء صغير يخفق المايونيز مع مخيض اللبن وعصير الليمون والملح والفلفل
- تصب التتبيلة فوق الخضراوات مع التقليب جيداً

غموس الأعشاب الخضراء



المكونات

- 170 جم من جبن الماعز الطازج قليل الدسم
- 1 ملعقة كبيرة من اللبن الزبادي العادي خالي من الدسم
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 1/3 كوب من أوراق البقدونس طازجة ومقطعة
- 2 ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر طازجة ومقطعة
- 2 ملعقة صغيرة من أوراق النعناع طازجة ومقطعة
- ملح
- فلفل
- سيقان كرفس أو أي نوع من الخضراوات النيئة

طريقة التحضير

- يضرب الجبن واللبن الزبادي والزيت في خلاط الطعام حتى يتجانس الخليط
- يضاف إلى الخليط الأعشاب مع التقليب ثم تتبل بالملح والفلفل
- يحفظ الخليط في البراد لمدة لا تقل عن ساعة
- يقدم الخليط مبرد بجانب الخضراوات كغموس

شطيرة فطر (البورتوبيلو) على شكل قلوب



المكونات

- 4 حبات من الطماطم المجففة
- 4 قطع من فطر (البورتوبيلو) (تزن القطعة 50 جم)
- ¼ كوب من جبن (الجور غونزولا) الإيطالي
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون + 1 ملعقة صغيرة إضافية
- ملح
- فلفل

طريقة التحضير

- تنقع الطماطم المجففة في ماء مغلي لمدة 10 دقائق ثم ترفع من الماء وتقطع
- تقطع سيقان الفطر بحيث يصبح مستوي تمامًا ثم تقطع رأس الفطر إلى نصفين للحصول على 8 شرائح دائرية من الفطر
- وباستخدام قالب البسكوت على شكل قلب تقطع بحرص كل شريحة من الفطر
- توضع 1 ملعقة كبيرة من الطماطم المجففة وأخرى من الجبن فوق نصف شرائح الفطر ثم تغطى بباقي شرائح الفطر
- تدهن شطيرة الفطر بزيت الزيتون من أعلى
- تسخن مقلاة كبيرة غير لاصقة أو مشواة ثم يوضع فيها شطائر الفطر وتترك على النار لمدة دقيقتين
- يدهن الجانب الأعلى من الشطائر بالزيت ثم يقلب ويترك على النار لمدة دقيقتين إضافيتين
- تتبل الشطائر بالملح والفلفل حسب الرغبة وتصبح جاهزة للتقديم

فطيرة دجاج بالخضراوات



المكونات

- بخاخ طهي
- 1.8 كجم من صدور الدجاج مخلية من الجلد والعظم ومقطعة إلى قطع مكعبات سمكها 1/2 بوصة
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل أسود مطحون طازج
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 عرق من الكراث (4 بوصة من الجذر فقط) مغسولة جيدًا ومقطعة
- 2 ساق من الكرفس مقطع
- 2 حبة متوسطة من البطاطا مقطعة إلى مكعبات سمكها 1/2 بوصة
- 225 جم من الفاصولياء الخضراء مقصوصة أطرافها ومقطعة إلى قطع طولها 1/2 بوصة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 1/2 كوب من الحليب قليل الدسم
- 1/3 كوب من الدقيق
- 2 كوب من مرق الدجاج قليل الصوديوم
- 1 كوب من البازلاء المجمدة
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق البقدونس طازجة ومقطعة
- 1 ملعقة كبيرة من أوراق الزعتر الطازجة
- 3 رقائق من عجينة البقلاوة (الفيلو) المجمدة ثم يذاب عنها الثلج
- 2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور

طريقة التحضير

- يحمى الفرن حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)
- ترش 4 صواني صغيرة الحجم (تكفي لشخص واحد) ببخاخ الطهي
- يتبل الدجاج بـ 1/4 ملعقة صغيرة من الملح والقليل من الفلفل
- وفي مقلاة كبيرة غير لاصقة تسخن 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون على نار متوسطة –عالية الحرارة ثم يضاف إليها الدجاج ويترك على النار لمدة 5 دقائق معقليها مرة واحدة
- يرفع الدجاج من على النار ويوضع في طبق ويترك جانبًا
- يوضع في المقلاة 2 ملعقة صغيرة إضافية من الزيت ثم يضاف إليه الكراث والكرفس لمدة 3 دقائق تقريبًا حتى تطرى الخضراوات
- تضاف البطاطا والفاصولياء الخضراء والثوم وما تبقى من الملح والفلفل إلى الخليط
- يترك الخليط على النار لمدة دقيقتين إضافيتين

- توضع 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في وعاء صغير ثم يفرد عجينة البقلاوة ويقطع إلى 4 أرباع
- يوضع كل ربع من العجين في صينية خبز
- تدهن قطع العجينة بزيت الزيتون ثم تنتهي أطرافها على حواف الصينية
- ترش القطع بجبن البارميزان ثم توضع في الفرن لمدة 30 دقيقة تقريباً حتى يبقبق الحشو

تجربة
صحيحة

شوكولا باللوز والكرز



المكونات

- 1 كوب من اللوز محمص ومقطع إلى قطع كبيرة
- 1/2 كوب من الكرز مجفف ومقطع إلى قطع كبيرة
- 170 جم من شوكولا داكنة مقطعة إلى قطع صغيرة

طريقة التحضير

- في وعاء متوسط الحجم يقلب اللوز مع الكرز
- تفرد صينية خبز بورق صالح للخبز
- تذاب 1/2 كمية الشوكولا في وعاء فوق حمام ماء يغلي على نار منخفضة مع التقليب من وقت لآخر والتأكد من عدم وصول الماء للشكولاتة
- يرفع الوعاء من على النار ثم تضاف الكمية المتبقية من الشوكولا مع التقليب حتى تذوب كمية الشوكولا بأكملها
- يرفع وعاء الشوكولا ويجفف الوعاء من الأسفل ثم يوضع جانباً
- يتم التخلص من الماء المغلي ثم يستبدل بماء دافئ من الصنوبر
- يوضع وعاء الشوكولا الذائبة فوق قدر الماء الدافئ حتى تحتفظ الشوكولا بدرجة الحرارة الصحيحة
- يضاف خليط الفاكهة والمكسرات إلى الشكولاتة ويقرب معها
- توضع ملاعق كبيرة وممتلئة من الخليط في صينية الخبز بحيث تبعد كل ملعقة بوصة واحدة عن الأخرى
- توضع الصينية في البراد لمدة 15 دقيقة حتى يستريح الخليط
- تخزن وتقدم في درجة حرارة الغرفة

التين بجبنة (الريكوتا) والفستق الحلبي والعسل



المكونات

- ¼ كوب من الفستق الحلبي مقشر و غير مملح
- 8 حبات من التين المجفف
- ¼ كوب من جبنة الريكوتا قليلة الدسم
- 1 ملعقة كبيرة من العسل

طريقة التحضير

- يحمص الفستق الحلبي في مقلاة على نار متوسطة – عالية الحرارة لمدة دقيقتين تقريباً حتى تفوح رائحته
- يرفع الفستق من على النار ويترك جانباً ليبرد ثم يقطع إلى قطع كبيرة
- يقطع التين إلى نصفين ثم ترص في طبق للتقديم بحيث تكون الجهة المقطوعة لأعلى ثم نقوم بعمل فجوة بداخل التين باستخدام ملعقة صغيرة أو بإصبع اليد
- نضع ½ ملعقة صغيرة من جبن الريكوتا في كل قطعة تين ثم يوضع فوقها الفستق
- يرش فوقها القليل من العسل وتصبح جاهزة للتقديم