



صحة طبية

إعداد

أسيمة جابر الأيوبي



مجلة طبية

السلطات

20 وصفة

سلطة السيزار



المكونات

- 1 خسة عربية
- 1/2 بصلة حمراء مشرحة شرائح رفيعة
- 1 كوب من مكعبات الخبز الفرنسي المحمص
- جبن بارميزان مبشور (للزينة)

التتبيلة

- 7 سمكات أنشوجة، مفرومة فرماً ناعماً
- 1/2 كوب من زيت الزيتون
- 2 عصير ليمونة، وبشارتهما
- 1 ملعقة صغيرة من صلصة الورسترشاير
- 1 ملعقة كبيرة من معجون خردل الديجان
- 4 فصوص ثوم، مهروسة
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- تُعمل التتبيلة، بخلط المكونات كلها، وخفّفها حتّى تصبح كالقشطة، وتترك جانباً
- تُغسل الخسة، ثم تُنشف، وتُقطع إلى قطع كبيرة، وتوضع في صحن التقديم
- يُوضع البصل المشرح فوق الخس
- تُصب التتبيلة فوقهم، ويوضع فوقها مكعبات الخبز
- يُرش فوق السلطة جبن البارميزان المبشور، للزينة

سلطة الملفوف



المكونات

- 4 أكواب من الملفوف (المُفضَّل سلفوي) بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة
- عصير ليمونة واحدة
- 1 فص ثوم مهروس
- ملح وفلفل
- 4 بندورات مقطّعة (متوسطة الحجم)
- زيت زيتون
- نعناع مجفّف و طازج

طريقة التحضير

- تخلط جميع المقادير معاً في إناء
- تُقدّم للأكل مع الكبة أو المُجَدَّرَة

سلطة الخضراوات المشوية



المكونات

- 2 حبة كوسا كبيرة الحجم، تُقَطَّعان قِطْعاً كبيرة
- 2 حبة باذنجان كبيرة الحجم، تُقَطَّعان قِطْعاً كبيرة
- 2 حبة فليفلة حمراء، تُقَطَّعان قِطْعاً كبيرة
- 1 بصلة حمراء، كبيرة الحجم، تُقَطَّع قِطْعاً كبيرة
- ¼ كوب من زيت الزيتون، يكفي لدهن الخضراوات جميعها
- ملح وفلفل أسود
- عصير ليمونة واحدة
- ½ كوب من ورق الريحان، مفرومة فرماً ناعماً
- 1 ملعقة صغيرة من السمّاق
- 200 غم من جبن الفيتا

طريقة التحضير

- يُحمى الفرن، قبل استعماله إلى درجة حرارة 205 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت)
- تُوضع قطع الخضراوات في صينية كبيرة، للشوي، تُسَعَّى كلّها
- تُوضع القطع مُترابطة مع بعضها البعض، حتّى تُشوى بالتساوي
- تُحرك بملعقة، وهي تُشوى، حتّى تنضج المكونات معاً
- تُخرج من الفرن، وتُترك لتبرد إلى درجة حرارة الغرفة، ثمّ تُوضع علي طبق التقديم
- يُضاف عصير الليمون إلى الخضراوات الباردة
- تُرشّ فوقها، مكعبات الجبن والريحان، ثمّ السمّاق، وتُقدّم للأكل

سلطة البندورة والبصل



المكونات

- 6 حبات بندورة مُقطَّعة
- 1 بصلة حمراء مفرومة
- 1 فلفل حار منزوعة بذورها ومفرومة
- عصير ليمونة واحدة
- زيت زيتون
- ½ كوب زيتون كلاماتا منزوع نواته ومفروم
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- يتم خلط المكونات كافةً وتوضع في صحن التقديم

سلطة البطاطا والحمص



المكونات

- 4 حبات من البطاطا الحمراء
- 150 غم من الحمص المسلوق، المصفى
- 1 بصلة واحدة، أرجوانية، متوسطة الحجم، مشرحة تشريحاً رقيقاً
- 3 حبة بندورة مُزال بزرها، ومفرومة فرماً ناعماً
- 150 غم من الزيتون الأخضر الكامل، ببزره
- ½ كوب من البقدونس
- زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة من الخلّ البلسمي
- ملح وفلفل أسود

طريقة التحضير

- تقطّع البطاطا إلى مكعبات صغيرة
- تُطهى بالبخار، مدة 10 دقائق، حتّى تنعم، وتُوضع في صحن كبير
- يُوضع البصل، والبندورة، والزيتون، والبقدونس في صحن، ويُخلط الكلّ معاً
- تتبل البطاطا بالملح والفلفل أولاً، ويُوضع عليها زيت الزيتون، والخلّ البلسمي، وتُخلط بعناية
- يُضاف إليها خليط البصل، والبندورة، ومن ثمّ الحمص المسلوق، ويقلّب الكلّ معاً
- تُقدّم للأكل

سلطة الشمندر



المكونات

- 8 حبات الشمندر
- زيت نباتي
- ½ كوب عصير ليمون
- ½ كوب طحينة
- 2 فص ثوم مهروس
- ½ كوب بقدونس مفرومة ناعماً
- قليل من الماء

طريقة التحضير

- تدهن حبات الشمندر بقليل من الزيت وتغلف كل حبة بورق الالومنيوم
- توضع حبات الشمندر المغلفة على صينية خبز و تدخل فرن سبق تسخينه على درجة حرارة 400 فهرنهايت لمدة ساعة ونصف الساعة
- يترك الشمندر ليبرد ثم يتم تقشيرها وتشريحة بشكل دائري ويوضع على طبق للتقديم
- يصب فوق الشمندر صلصة الطحينة وتقدم فوراً

صلصة الطحينة

- يوضع في وعاء صغير الثوم المهروس وعصير الليمون والطحينة وتمزج جيداً حتى تصبح قشدية القوام
- يضاف الملح الى الصلصة حسب المذاق
- أخيراً يضاف البقدونس المفروم الى الصلصة
- تقدم صلصة الطحينة فوق الشمندر أو بجانب اكالات السمك

سلطة الشّومر



صحة طيبة

المكونات

- 1 بصلة شّومر

المُطَيَّب

- 1 عصير ليمونة ، وبُشارتُها
- 1 ملعقة واحدة صغيرة من العسل
- زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود

طريقة التحضير

- يُزال قلب الشّومر ، ويفرم فرماً ناعماً بآلة التشرّيح (Mandoline) أو باليد، باستعمال سكين حاد، ويُوضع في طبق التّقديم
- وفي صحن صغير، يُخلط عصير الليمون، وبُشارته، والعسل، وزيت الزيتون، والفلفل والملح
- يُصب المطيَّب فوق الشّومر، ويقدم للأكل في الحال

سلطة الزبادي بالخيار مع جبن الفيتا



المكونات

- 2 كوب لبن كامل الدسم
- 2 حبة خيار منزوعة اللب، ومقطعتان قطعاً صغيرة
- 2 فصاً ثوم مهروسان
- 1 كوب من جبن فيتا الفرنسي
- ¼ كوب من ورق النعناع الطازج، مقطّع
- ملعقة صغيرة من النعناع المجفّف
- ملح (حسب المذاق)

طريقة التحضير

- تُمزج جميع المكونات في صحن مجوّر، وتقدم مع البرجر، أو بمُفردها

سلطة اللبن (الزبادي) بالخيار



المكونات

- 4 أكواب من اللبن السادة
- فص ثوم مهروس
- 4 حبة خيار، منزوعة منها البزور ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- نعناع طازج
- نعناع مجفف
- ملح (حسب المذاق)

طريقة التحضير

- يُوضع الثوم المهروس في إناء
- يُضاف إليه اللبن (الزبادي)
- يُضاف الخيار والملح، ثم يُقلب الخليط
- يُضاف النعناع الطازج، ويُقلب الخليط جيداً، ثم يزين بالنعناع
- تُقدم السلطة مع الكبة

سلطة يونانية



المكونات

- 5 حبات بندورة متوسطة الحجم، منزوع بزرها، ومقطعة إلى قطع متوسطة
- 2 حبة خيار متوسطة الحجم، منزوع بزرهما، ومفرومة
- بصلة حمراء، متوسطة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً
- ½ كوب من زيتون الكلاماتا
- 800 غم من جبن الفيتا الفرنسي، المقطّع إلى مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر العادي
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج

مطيبات السلطة

- زيت الزيتون
- عصير ليمونة واحدة
- ملعقة كبيرة من خل البلسامك
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- تُعدّ المطيبات أولاً، بخلط مكوناتها معاً، وتترك جانباً
- تُقطّع جميع الخضراوات، و تُوضع في صحن مجوّف كبير
- يُضاف إليها المطيبات، و تُخلط برفق
- يُوضع فوقها جبن الفيتا والزيتون
- يُرش فوقها قليل من الزعتر العادي والطازج، وتقدّم للأكل في الحال

سلطة الراهب (بابا غنوج)



المكونات

- 5 حبة باذنجان متوسطة الحجم
- 20 حبة بندورة صغيرة الحجم (بحجم حبة الكرز)، صلبة وناضجة، تُقسم كل ثمرة إلى أربعة قطع
- 4 بصلات خُضر، يُقَطَّع الجزء الأبيض منها، قطعاً ناعماً
- ½ كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ½ كوب من النعناع المفروم فرماً ناعماً
- عصير ليمون (حسب المذاق)
- حفنة من بذر الرُّمان الطازج
- 2 فصاً ثوم مهروسان
- زيت زيتون، لصبّه فوق السلطة
- جوز مُقَطَّع، حسب الرغبة

طريقة التحضير

- يُشوى الباذنجان على نار مشتعلة، لحرق جلدها وطبخها (أو يَتَم ذلك في فرن، حيث يوضع الباذنجان تحت شواية الفرن، وتُقلَّب كل باذنجاية، لحرق جلدها)
- تزال جلود الباذنجان، عندما يبرد
- يُقَطَّع الباذنجان بالسكين، إلى مكعبات صغيرة
- توضع المكعبات في طبق، ويوضع فوقها، الخضروات المقطّعة والمفرومة
- يُصَب فوق المزيج عصير الليمون والثوم
- يُضاف إليه الملح والفلفل (حسب المذاق)
- يُحرَّك المزيج برفق، ثم يوضع فوقه بزر الرُّمان، والجوز، ويُصَب عليه زيت الزيتون
- يُقدَّم للأكل على الفور

سلطة عربية



المكونات

- خبّصة واحدة، مشرّحة
- 4 حبة خيار صغيرة الحجم، مقطّعات (منزوعة اللّب)
- 4 بصلات خُضر، مشرّحة
- 6 حبات بندورة ناضجة، مقطّعة كلّ منها إلى أربعة قطع
- حفنة من النعناع الطازج، والمفروم
- ¼ كوب من النعناع المجفّف
- 1 ملعقة صغيرة واحدة من السّماق
- ملح وفلفل

التتبيلة

- ¼ كوب من زيت الزيتون
- عصير 2 حبة ليمون
- 2 فصّ ثوم، مهروس

طريقة التحضير

- تُمزج مكونات التتبيلة معاً، وتُترك جانباً
- تُقطّع الخضراوات كلّها، وتُوضع في طبق تقديم السلّطة
- تُوضع التتبيلة فوق الخضراوات، مع التقليب الجيّد برفق
- يُضاف النعناع إلى السلّطة، وتُقدم في الحال

سلطة الجرجير مع الباذنجان



المكونات

- 3 حبات باذنجان كبيرة الحجم
- زيت نباتي
- زيت زيتون
- 2 حفنة جرجير
- 1 كوب بندورة مقطعة الى أنصاف
- 1/2 كوب عسل
- 1/2 كوب خل بلسمي
- 1 ملعقة كبيرة من خردل الديجون
- 2 ملعقة كبيرة من بذر الشمار مطحون خشناً
- 1/4 كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- في وعاء صغير يتم خلط العسل والخل والخردل وبذور الشمار وزيت الزيتون والفلفل والملح
- يخفق الخليط حتى يصبح قشدياً، ويترك جانباً حتى تحضير السلطة

السلطة

- يحمى الفرن على درجة حرارة 450 فهرنهايت
- يقشر الباذنجان ثم يقطع الى دوائر ويدهن بخليط زيت الزيتون والنباتي
- يوضع الباذنجان على صينية خبز
- يشوى الباذنجان في فرن تم إحماءه مسبقاً حتى يصبح ذهبي اللون
- يخرج الباذنجان من الفرن ويوضع على ورق مصاص ليبرد

تطبيق السلطة

- يوضع الجرجير في صحن التقديم
- يقطع الباذنجان المشوي الى أرباع ويضاف فوق الجرجير
- تُضاف البندورة فوق السلطة
- تُصبّ التتبيلة فوق السلطة وتخلط برفق حتى لا يتفتت الباذنجان الطري
- تقدّم السلطة على الفور

سلطة الجرجير



المكونات

- 4 حفنات من أوراق الجرجير الطازج والمنظف
- 12 حبة من البندورة الصغيرة الناضجة الصلبة المقطعة على نصفين
- عصير ليمونة واحدة
- زيت زيتون نقي
- 1 بصلة حمراء متوسطة الحجم، مشرحة إلى شرائح رقيقة
- 2 ملعقة كبيرة من السماق
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- يقلب الجرجير في إناء مع البندورة والبصل
- يضاف إلى الخليط عصير الليمون وزيت الزيتون
- تتبل السلطة بإضافة الملح والفلفل
- يُرش عليها قطرات من زيت الزيتون
- تُقلب السلطة برفق باليدين، ثم تُقدم

سلطة البقلة (الفرحين)



المكونات

- 4 أكواب من ورق البقل (الفرحين)، خالٍ من العروق، مغسولٍ ومصفى من الماء
- 2 كوب من البندورة الصغيرة مُقطَّعة نصفين
- 2 حبة خيار متوسطة الحجم، يُقَطَّعُ كُلُّ منهما 4 شرائح طولية، يُزال لُبُّ كُلِّ منهما، ثُمَّ تُقَطَّعُ قطعاً صغيرة
- 3 حبة من البصل الأخضر
- عصير ليمونة واحدة
- زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة من السَّمَق

طريقة التحضير

- تُخلط جميع الخضروات معاً في إناء واحد
- يُضاف إلى الخضروات، عصير الليمون، والسَّمَق، وزيت الزيتون
- يُقَلَّب الخليط برفق باليدين (ورق البقل رقيق)
- يُقدَّم للأكل بعد تحضيره مباشرة

سلطة البطاطا



المكونات

- 10 حبة بطاطا حُمْرٍ، مسلوقة بقشورها، ومقطّعة
- 1 كوب من الجزر، المطهوّ على البخار
- 1 كَرَفْسة ، مفرومة
- 1 بصلة حمراء، مفرومة
- 2 حبة بصل خضراء، مفرومة
- ¼ كوب من البقدونس، المقطّع

التتبيلة

- ¼ كوب من الخلّ البَلَسْمِي
- ¼ كوب من زيت الزّيتون
- 2 ملعقة كبيرة من السّكّر
- 1 ملعقة كبيرة من خردل الدّيجون
- 4 فصوص من الثّوم، مهروسة
- ملح وفلفل أسود

طريقة التحضير

- تُصَفّى البطاطا من الماء، بالمصفاة، ثمّ تقطع إلى مكعبات
- تُوضع مكعبات البطاطا في إناء كبير، مع الجزر، والكرفس، والبصل بنوعيه، والبقدونس
- تُخلط مكوّنات التّتبيلة في إناء صغير
- تُضاف التّتبيلة إلى إناء البطاطا، وتُخلط المكونات كلها معاً
- تُقدّم للأكل دافئة، أو تُوضع في الثلاجة، وتُقدّم باردة (لذيذة أكلها مع اللحم المشوي)

سلطة الحمضيات



المكونات

- 3 حبة برتقال متوسطة الحجم
- 3 حبة ليمون متوسطة الحجم
- 3 حبة ليمون أخضر
- زيت زيتون
- 1 بصلة واحدة حمراء، متوسطة الحجم، ومشرحة تشريحاً رفيعاً
- ¼ كوب من النعناع الطازج، المفروم
- ¼ كوب من البقدونس الطازج، المفروم
- ملح وفلفل أسود

طريقة التحضير

- تزال جلود البرتقال، والليمون، والليمون الأخضر
- تقطع الفواكة بسكين حاد، وتوضع في صحن
- يُضاف إليها البصل المشرح
- يرش فوقها، البقدونس، والنعناع
- تتبل بالملح والفلفل الأسود
- يُبخ عليها زيت الزيتون، وتقلب برفق، وتقدم للأكل

الفتوش



المكونات

- خبزة واحدة، مشرحة تشريحاً ناعماً
- 2 حزمة من الفرفحين (البقلة)
- 1 كوب واحد من النعناع، الطازج، والمقطع، والمغسول والمصفى
- 1 كوب من البقدونس، المقطع، المغسول، والمصفى، والمنزوعة منه العروق
- فجل مشرّح شرائح رقيقة
- 4 حبة خيار متوسطة الحجم، منزوع لبها، ومقطعة
- 1 حبة فليفلة حمراء متوسطة الحجم، ومفرومة
- عصير 2 ليمونة
- حبات من البندورة، متوسطة الحجم، صلبة، وناضجة، وتُقطع قطعاً صغيرة (أو 3 أكواب من حبات البندورة التي تشبه الكرّز، ومقطعة كل منها)
- 3 أكواب من قطع الخبز العربي المحمص أو المقلّي
- 3 ملاعق كبيرة من السمّاق
- ملح وفلفل
- 2 فص من الثوم (مهروسان في الهاون)
- ½ كوب من زيت الزيتون (النقي)
- دبس الرمان (إختياري)

طريقة التحضير

- تُقطع الخضروات كلّها، وتوضع في وعاء للتقديم، كبير
- يُضاف عصير الليمون، وزيت الزيتون، والثوم
- يُضاف كوب واحد من الخبز المحمص إلى سلطة الفتوش، ثم تُقلب برفق
- تُضاف كمية الخبز المتبقية على سطح السلطة، دون خلطها بها
- وتُقدم في الحال
- يمكن رشّ قليل من دبس الرمان

تبولة



المكونات

- 5 أكواب من البقدونس، مقطّع، منزوعة عروقه، مغسول، مُصَفَّى
- 1 كوب من ورق النعناع، مقطّع
- 5 حبة بندورة، صلبة، وناضجة، ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 4 بصلات خُضر (الجزء الأبيض فقط)
- عصير 2 ليمونة (حسب الرغبة)
- زيت زيتون (نقي)
- ½ كوب من البرغل الناعم
- نُنْفَه قرقة
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- يُغسل البقدونس جيداً، ثم يُصَفَّى، ويُشَرَّح شرائح رفيعة باليد (لا يُستخدم الخلاط لتشريح البقدونس أو النعناع)
- تُقَطع البندورة إلى مكعبات صغيرة، ثُمَّ تُوضع فوق البرغل، ويُترك الإناء جانباً
- يُفْرَم النعناع الطازج فرماً ناعماً باليد
- يُوضع البقدونس مع النعناع، في إناء كبير
- يُفْرَم البصل الأخضر فرماً ناعماً، ويوضع في الإناء
- تُضَاف البندورة، والتوابل، والبرغل، وعصير الليمون
- يُضَاف زيت الزيتون إلى الخليط، ثم يُقلب باليدين برفق، ثم يُضَاف الملح (حسب المذاق)
- يُقدّم للأكل على الفور

تبولة العدس



المكونات

- ½ كوب من العدس الأخضر
- 3 حزمة من البقدونس، المفروم فرماً ناعماً
- ½ كوب من النعناع، الطازج المفروم
- 4 بصلات خُضِر، يُشَرَح الجزء الأبيض منها، تشريحاً ناعماً
- 4 حبة بندورة، تقرم فرماً ناعماً
- عصير 2 ليمونة
- زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- ملح وفلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة من السمّاق

طريقة التحضير

- يُطهى العدس على النار لمدة 20 دقيقة، مع ملاحظة ألا يهرس
- يُصفى بمصفي، ويُوضع جانباً ليبرد
- تُوضع الخضراوات كلها، في صحن كبير
- تُضاف إليها التوابل، والعدس
- ثم يُضاف عصير الليمون، وزيت الزيتون
- تُخلط برفق لمزج المذاقات المختلفة، وتُوضع في طبق حسن الشكل، وتقدم للأكل على الفور