



مُدْبِّرَةٌ
طَيِّبَةٌ
أَعْدَادٌ
أَسِيمَةُ جَابِرُ الْأَيُوبِي



موجمِع
السلطات
وصفة 20

سلطة السيزار



المكونات

- 1 خسّ عربية
- $\frac{1}{2}$ بصلة حمراء مشرحة شرائح رفيعة
- 1 كوب من مكعبات الخبز الفرنسي المحمص
- جبن بارميzan مبشور (للزينة)

التبيلة

- 7 سمات أنشوحة، مفرومة فرماً ناعماً
- $\frac{1}{2}$ كوب من زيت الزيتون
- 2 عصير ليمونة، وبشارتها
- 1 ملعقة صغيرة من صلصة الورسترشاير
- 1 ملعقة كبيرة من معجون خردل الديجان
- 4 فصوص ثوم، مهروسة
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- تُعمل التبيلة، بخلط المكونات كلها، وحَفِقْها حتّى تصبح كالقشطة، وتنُترك جانبًا
- تُغسل الخسّة، ثم تُنْشَفُ، وتُقطع إلى قطعٍ كبيرة، وتُوضع في صحن التقديم
- يُوضع البصل المشرح فوق الخسّ
- تُصب التبيلة فوقهم، ويُوضع فوقها مكعبات الخبز
- يُرشّ فوق السلطة جبن البارميzan المبشور، للزينة

بـ:
بـ:
بـ:
بـ:

سلطة الملفوف



المكونات

- 4 أكواب من الملفوف (المفضل سلفوبي) بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة
- عصير ليمونة واحدة
- 1 فص ثوم مهروس
- ملح وفلفل
- 4 بندورات مقطعة (متوسطة الحجم)
- زيت زيتون
- نعناع مجفف و طازج

طريقة التحضير

- تخلط جميع المقادير معاً في إناء
- تُقدم للأكل مع الكبة أو المُجدّرة

جدة
مُجدّدة

سلطة الخضروات المشوية



المكونات

- 2 حبة كوسا كبيرة الحجم، تقطعان قطعاً كبيرة
- 2 حبة باذنجان كبيرة الحجم، تقطعان قطعاً كبيرة
- 2 حبة فليفلة حمراء، تقطعان قطعاً كبيرة
- 1 بصلة حمراء، كبيرة الحجم، تقطع قطعاً كبيرة
- $\frac{1}{4}$ كوب من زيت الزيتون، يكفي لدهن الخضروات جميعها
- ملح وفلفل أسود
- عصير ليمونة واحدة
- $\frac{1}{2}$ كوب من ورق الريحان، مفرومة فرماً ناعماً
- 1 ملعقة صغيرة من السمّاق
- 200 غم من جبن الفيتا

طريقة التحضير

- يُحْمِي الفرن، قبل استعماله إلى درجة حرارة 205 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت)
- تُوضع قطع الخضروات في صينية كبيرة، للشوي، تَسْعُها كلّها
- تُوضع القطع مُتراسة مع بعضها البعض، حتّى تُشوى بالتساوي
- تُحرّك بملعقة، وهي تُشوى، حتّى تنضج المكونات معاً
- تُخرج من الفرن، وتُترك لتبرد إلى درجة حرارة الغرفة، ثم تُوضع على طبق التقديم
- يُضاف عصير الليمون إلى الخضروات الباردة
- تُرشّ فوقها، مكعبات الجبن والريحان، ثم السمّاق، وتقسم للأكل

بـ:

سلطة البندورة والبصل



المكونات

- 6 حبات بندورة مقطعة
- 1 بصلة حمراء مفرومة
- 1 فلفلة حارة منزوعة بذورها ومفرومة
- عصير ليمونة واحدة
- زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ كوب زيتون كلاماتا منزوع نواته ومفروم
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- يتم خلط المكونات كافةً وتوضع في صحن التقديم

جدة طيبة

سلطة البطاطا والحمّص



المكونات

- 4 حبات من البطاطا الحمراء
- 150 غم من الحمّص المسلوق، المصفى
- 1 بصلة واحدة، أرجوانية، متوسطة الحجم، مشرحة تشرحًا رفيعًا
- 3 حبة بندوره مُزال بزرها، ومفرومة فرماً ناعمًا
- 150 غم من الزيتون الأخضر الكامل، ببزره
- $\frac{1}{2}$ كوب من البقدونس
- زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- ملح وفلفل أسود

طريقة التحضير

- تقطع البطاطا إلى مكعبات صغيرة
- تُطهى بالبخار، مدة 10 دقائق، حتى تنعم، وتوضع في صحن كبير
- يوضع البصل، والبندوره، والزيتون، والبقدونس في صحن، ويُخلط الكل معاً
- تتبيل البطاطا بالملح والفلفل أو لاً، ويوضع عليها زيت الزيتون، والخل البلسمي، وتحلط بعناية
- يُضاف إليها خليط البصل، والبندوره، ومن ثم الحمّص المسلوق، ويقلب الكل معاً
- تقدم للأكل

بجدّه:

سلطة الشمندر



صلصة طحينة

المكونات

- 8 حبات الشمندر
- زيت نباتي
- $\frac{1}{2}$ كوب عصير ليمون
- $\frac{1}{2}$ كوب طحينة
- 2 فص ثوم مهروس
- $\frac{1}{2}$ كوب بقدونس مفروم ناعماً
- قليل من الماء

طريقة التحضير

- تدهن حبات الشمندر بقليل من الزيت وتغلف كل حبة بورق الالومنيوم
- توضع حبات الشمندر المغلفة على صينية خبز وتدخل فرن سبق تسخينه على درجة حرارة 400 فهرنهايت لمدة ساعة ونصف الساعة
- يترك الشمندر ليبرد ثم يتم تقطيره وتشريحه 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 إلى الصلصة حسب المذاق
- أخيراً يضاف البقدونس المفروم إلى الصلصة
- تقدم صلصة الطحينة فوق الشمندر أو بجانب أكلات السمك

بجدية:

سلطة الشّوّمر



صحبة طيبة

المكونات

- 1 بصلة شوّمر

المطّبِب

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

طريقة التحضير

- يُزال قلب الشّوّمر ، ويفرم فرماً ناعماً بآلة التشرير (Mandoline) أو باليد ، باستعمال سكّين حاد ، ويُوضع في طبق التقديم
- وفي صحن صغير ، يُخلط عصير الليمون ، وبُشارته ، والعسل ، وزيت الزيتون ، والفلفل والملح
- يُصب المطّبِب فوق الشّوّمر ، ويقدم للأكل في الحال

نَجْدَةٌ

سلطة الزبادي بالخيار مع جبن الفيتا



المكونات

- 2 كوب لبن كامل الدسم
- 2 حبة خيار منزوعة اللب، ومقطّعتان قطعاً صغيرة
- 2 فصا ثوم مهروسان
- 1 كوب من جبن فيتا الفرنسي
- $\frac{1}{4}$ كوب من ورق النعناع الطازج، مقطع
- ملعقة صغيرة من النعناع المجفف
- ملح (حسب المذاق)

طريقة التحضير

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

جذة
مشكلة

سلطة اللّبن (الزّبادي) بالخيار



المكونات

- 4 أكواب من اللّبن السادة
- فص ثوم مهروس
- 4 حبة خيار، منزوعة منها البذور و مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- نعناع طازج
- نعناع مجفف
- ملح (حسب المذاق)

طريقة التحضير

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

سلطة الزبادي

سلطة الزبادي

سلطنة 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
- $\frac{1}{2}$ كوب من زيتون الكلماتا
- 800 غم من جبن الفيتا الفرنسي، المقطع 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 البسامك
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- تُعد المطيبات أولاً، بخلط مكوناتها معًا، وثُترك جانبًا
- تُقطع جميع الخضروات، وَتُوضع في صحن مجوّف كبير
- يُضاف إليها المطيبات، وَتُخلط برفق
- يُوضع فوقها جبن الفيتا والزيتون
- يُرش فوقها قليل من الزعتر العادي والطازج، وَتُقدم للأكل في الحال

سلطة الراهب (بابا غنوج)



المكونات

- 5 حبة بانزنجان متوسطة الحجم
- 20 حبة بنودرة صغيرة الحجم (بحجم حبة الكرز)، صلبة وناضجة، تُقسم كل ثمرة إلى أربعة قطع
- 4 بصلات خضراء، يُقطع الجزء الأبيض منها، قطعاً ناعمة
- $\frac{1}{2}$ كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- $\frac{1}{2}$ كوب من النعناع المفروم فرماً ناعماً
- عصير ليمون (حسب المذاق)
- حفنة من بذر الرمان الطازج
- 2 فصاً ثوم مهروسان
- زيت زيتون ، لصبه فوق السلطة
- جوز مقطوع، حسب الرغبة

طريقة التحضير

- يُشوى البانزنجان على نار مشتعلة، لحرق جلدها وطبخها (أو يتم ذلك في فرن، حيث يوضع البانزنجان تحت شواية الفرن، وثقلب كل باننجاية، لحرق جلدها)
- تزال جلد البانزنجان، عندما يبرد
- يُقطع البانزنجان بالسكين، إلى مكعبات صغيرة
- توضع المكعبات في طبق، ويوضع فوقها، الخضروات المقطعة والمفرومة
- يُصبب فوق المزيج عصير الليمون والثوم
- يُضاف إليه الملح والفلفل (حسب المذاق)
- يُحرك المزيج برفق، ثم يوضع فوقه بذر الرمان، والجوز، ويُصبب عليه زيت الزيتون
- يُقدم للأكل على الفور

سلطة عربية



المكونات

- خسّة واحدة، مشرحة
- 4 حبة خيار صغيرة الحجم، مقطّعات (منزوعة اللب)
- 4 بصلات خضر، مشرحة
- 6 حبات بندورة ناضجة، مقطع كلًّ منها إلى أربعة قطع
- حفنة من النعناع الطازج، والمفروم
- $\frac{1}{4}$ كوب من النعناع المجفّف
- 1 ملعقة صغيرة واحدة من السمّاق
- ملح وفلفل

التبيلة

- $\frac{1}{4}$ كوب من زيت الزيتون
- عصير 2 حبة ليمون
- 2 فصّ ثوم، مهروس

طريقة التحضير

- تُمزج مكونات التبيلة معاً، وتُترك جانباً
- تُقطع الخضراوات كلًّها، وتوضع في طبق تقديم السلطة
- تُوضع التبيلة فوق الخضراوات، مع التقليب الجيد برفق
- يُضاف النعناع إلى السلطة، وتقدم في الحال

سلطة الجرجير مع الباذنجان



صحبة طيبة

المكونات

- 3 حبات باذنجان كبيرة الحجم
- زيت نباتي
- زيت زيتون
- 2 حفنة جرجير
- 1 كوب بندورة مقطعة إلى أنصاف
- $\frac{1}{2}$ كوب عسل
- $\frac{1}{2}$ كوب خل بلسمى
- 1 ملعقة كبيرة من خردل الديجون
- 2 ملعقة كبيرة من بذر الشمار مطحون خشنًا
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

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

السلطة

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

تطبيق السلطة

- يوضع الجرجير في صحن التقديم
- يقطع الباذنجان المشوي إلى أرباع ويضاف فوق الجرجير
- يُضاف البندورة فوق السلطة
- تُصبّ التتبيلة فوق السلطة وتخلط برفق حتى لا يتفتت الباذنجان الطري
- تقدم 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 نقى
- 1 بصلة حمراء متوسطة الحجم، مشرحة إلى شرائح رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة من السماق
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

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

مطبخ
مبدلة

سلطة البقلة (الفرفرين)



ردده طه

المكونات

- 4 أكواب من ورق البقل (الفرفرين)، خالٍ من العروق، مغسولٍ ومصفى من الماء
- 2 كوب من البندورة الصغيرة مقطعةٌ نصفين
- 2 حبة خيار متوسطة الحجم، يُقطع كلّ منها
- 4 شرائح طولية، يُزال لبُ كلّ منها، ثُمَّ تُقطع قطعاً صغيرة
- 3 حبة من البصل الأخضر
- عصير ليمونة واحدة
- زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة من السمّاق

طريقة التحضير

- تُخلط جميع الخضروات معاً في إناء واحد
- يُضاف إلى الخضروات، عصير الليمون، والسمّاق، وزيت الزيتون
- يُقلب الخليط برفقٍ باليدين (ورق البقل رقيق)
- يُقدم للأكل بعد تحضيره مباشرةً

ردده طه

سلطة البطاطا



المكونات

- 10 حبة بطاطا حمراء، مسلوقة بقشورها، ومقطعة
- 1 كوب من الجزر، المطهّى على البخار
- 1 كرفسة، مفرومة
- 1 بصلة حمراء، مفرومة
- 2 حبة بصل خضراء، مفرومة
- $\frac{1}{4}$ كوب من البقدونس، المقطّع

التبيلة

- $\frac{1}{4}$ كوب من الخل البلسمي
- $\frac{1}{4}$ كوب من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من خردل الديجون
- 4 فصوص من الثوم، مهرولة
- ملح وفلفل أسود

طريقة التحضير

- تُصفى البطاطا من الماء، بالمصفاة، ثم تقطع إلى مكعبات
- تُوضع مكعبات البطاطا في إناء كبير، مع الجزر، والكرفس، والبصل بنوعيه، والبقدونس
- تُخلط مكونات التبيلة في إناء صغير
- تُضاف التبيلة إلى إناء البطاطا، وتُخلط المكونات كلها معاً
- نُقدم للأكل دافئة، أو تُوضع في الثلاجة، وتُقدم باردة (لذيدة أكلها مع اللحم المشوي)

سلطة الحمضيات



صفحة طيبة

المكونات

- 3 حبة برتقال متوسطة الحجم
- 3 حبة ليمون متوسطة الحجم
- 3 حبة ليمون أخضر
- زيت زيتون
- 1 بصلة واحدة حمراء، متوسطة الحجم، ومشرحة تشنيناً رفيعاً
- $\frac{1}{4}$ كوب من النعناع الطازج، المفروم
- $\frac{1}{4}$ كوب من البقدونس الطازج، المفروم
- ملح وفلفل أسود

طريقة التحضير

- تنزال جلد البرتقال، والليمون، والليمون الأخضر
- تقطع الفواكه بسكين حاد، ووضع في صحن
- يضاف إليها البصل المشرح
- يرش فوقها، البقدونس، والنعناع
- تتبّل بالملح والفلفل الأسود
- يُيخ عليها زيت الزيتون، وتُقلب برفق، وتقديم للأكل

صفحة طيبة

الفتوش



المكونات

- خسّة واحدة، مشرحة تشيرحاً ناعماً
- 2 حزمة من الفرفجين (البقلة)
- 1 كوب واحد من النعناع، الطازج، والمقطع، والمغسول والمصفى
- 1 كوب من البقدونس، المقطع، المغسول، والمصفى، والمنزوعة منه العروق
- فُجل مشرح شرائح رفيعة
- 4 جبة خيار متوسطة الحجم، منزوع لبها، ومقطعة
- 1 جبة فليفلة حمراء متوسطة الحجم، ومفرومة
- عصير 2 ليمونة
- حبات من البندور، متوسطة الحجم، صلبة، وناضجة، وتقطع قطعاً صغيرة (أو 3 أكواب من حبات البندور التي تشبه الكرز، ومقطعة كل منها)
- 3 أكواب من قطع الخبز العربي المحمص أو المقلي
- 3 ملاعق كبيرة من السمّاق
- ملح وفلفل
- 2 فص من الثوم (مهرسان في الهاون)
- $\frac{1}{2}$ كوب من زيت الزيتون (النقى)
- دبس الرمان (إختياري)

طريقة التحضير

- تُقطع الخضروات كلها، وتوضع في وعاء للتقديم، كبير
- يُضاف عصير الليمون، وزيت الزيتون، والثوم
- يُضاف كوب واحد من الخبز المحمص إلى سلطة الفتاش، ثم تقلب برفق
- تُضاف كمية الخبز المتبقية على سطح السلطة، دون خلطها بها
- وتقدم في الحال
- يمكن رش قليل من دبس الرمان

تبولة



المكونات

- 5 أكواب من البقدونس، مقطع، منزوعة عروقه، مغسول، مصفى
- 1 كوب من ورق النعناع، مقطع
- 5 حبة بندورة، صلبة، وناضجة، ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 4 بصلات خضر (الجزء الأبيض فقط)
- عصير 2 ليمونة (حسب الرغبة)
- زيت زيتون (نقى)
- $\frac{1}{2}$ كوب من البرغل الناعم
- نصف قرفة
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- يُغسل البقدونس جيداً، ثم يُصفى، ويُشرح شرائح رفيعة باليد (لا يستخدم الخلط لتشريح البقدونس أو النعناع)
- تُقطع البندورة إلى مكعبات صغيرة، ثم تُوضع فوق البرغل، ويُترك الإناء جانباً
- يُفرم النعناع الطازج فرماً ناعماً باليد
- يُوضع البقدونس مع النعناع، في إناء كبير
- يُفرم البصل الأخضر فرماً ناعماً، ويوضع في الإناء
- تُضاف البندورة، والتوابل، والبرغل، وعصير الليمون
- يُضاف زيت الزيتون إلى الخليط، ثم يُقلب باليدين برفق، ثم يُضاف الملح (حسب المذاق)
- يقدم للأكل على الفور

بجد:

تبوله العدس



المكونات

- ١/٢ كوب من العدس الأخضر
 - ٣ حزمة من البقدونس، المفروم فرماً ناعماً
 - ١/٢ كوب من التعناء، الطازج المفروم
 - ٤ بصلات خضر، يُشَرِّح الجزء الأبيض منها، تشيرحاً ناعماً
 - ٤ حبة بندوره، تقرم فرماً ناعماً
 - عصير ٢ ليمونة
 - زيت زيتون
 - ١/٢ ملعقة صغيرة من القرفة
 - ملح وفلفل أسود
 - ١/٢ ملعقة صغيرة من السماق

طريقة التحضير

- يُطهى العدس على النار لمدة 20 دقيقة، مع ملاحظة الاٰيهرس
يُصفى بمصفى، ويوضع جانبًا ليبرد
تُوضع الخضراوات كلها، في صحن كبير
تضاف إليها التوابل، والعدس
ثم يُضاف عصير الليمون، وزيت الزيتون
تُخلط برفق لمزج المذاقات المختلفة، وتُوضع في طبق حسن الشكل، وتقدم للأكل على الفور