



صحة طبية

إعداد

أسيمة جابر الأيوبي



صحة طبية

المقبلات
36 وصفة

بروسكتا



المكونات

- 8 قطع من الخبز الفرنسي أو الايطالي
- 4 فصوص ثوم
- زيت زيتون بكر
- ملح وفلفل أسود
- 2 حبة بندورة ، مقشرة ومقسمة الى مكعبات
- رشّة من ورق الريحان

طريقة التحضير

- تحمص قطع الخبز على الجانبين
- تفرك كل قطعة خبز وهي ساخنة بالثوم على جانب واحد
- يصب قليل من زيت الزيتون على كل قطعة خبز
- يرش قليل من الملح والفلفل
- تضاف على قطعة الخبز، ملعقة من البندورة المقطعة، بالإضافة الى رش ورق الريحان المقطع
- وأخيراً، تضاف قليل من زيت الزيتون والملح والفلفل وتقدم فوراً

خضروات مشوية بالفرن



المكونات

- 2 حبة كوسا كبيرة الحجم
- 1 حبة باذنجان
- 1 فلفل أحمر اللون
- 1 فلفل أصفر اللون
- 1 فلفل برتقالي اللون
- 2 بصلة
- ½ كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل
- عصير ليمونة وحدة
- 200 غرام من جبنة فيتا
- رشة كبيرة من الريحان الطازج

طريقة التحضير

- يحمى الفرن إلى درجات حرارة 230 درجة مئوية (450 درجة فهرنهايت)
- تقطع كل الخضروات إلى قطع كبيرة، تخلط باليد، مع الزيت والملح والفلفل، في صينية خبز
- تدخل الصينية إلى الفرن حتى تشوى الخضروات، لمدة حوالي ٤٥ دقيقة
- تخرج الخضروات من الفرن حتى تبرد، وتوضع في صحن للتقديم ويرش فوقها عصير الليمون وقطع الجبنة وأوراق الريحان وتقدم للاكل

غمسة الفول الأخضر



المكونات

- 1 كوب من حبوب الفول الأخضر، الطازجة، والمقشرة (تُستعمل الحبوب المثلجة، إن لم تتوفر الطازجة)
- 1 بصلة، حمراء، صغيرة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً
- 1 عصير ليمونة
- ½ ملعقة صغيرة من فلفل البودرة الحارة
- ملح وفلفل أسود
- 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة الطازجة، المفرومة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 5 فصوص من الثوم

طريقة التحضير

- يُهرس الثوم، وتوضع المكونات كلها في خلاط كهربائي، وتفتت لإبقاء الخليط خشناً
- يُستعمل كغمسة، أو يُوضع فوق الدجاج المشوي، وهو ساخن

شوربة العدس بالحامض والسلق



المكونات

- 1 كوب من العدس الصحيح
- 5 أكواب من مرق الدجاج
- 1 كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً
- ½ كوب من الكزبرة المفرومة
- 2 كوب من السلق
- 10 فصوص من الثوم، المشرّح تشريحاً ناعماً
- 3 حبات من البطاطا، متوسطة الحجم، ومقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ¼ كوب من زيت زيتون
- 2 عصير ليمونة
- 1 ملعقة صغيرة بهار حلو
- ملح، وفلفل أسود

طريقة التحضير

- يُطبخ العدس في مرق الدجاج، في قدر، حتّى يلين ولكن لا ينضج (مدة 20 دقيقة)
- تُضاف إليه البطاطا والسلق
- يُقلى البصل، والثوم، والكزبرة في مقلّي، وتوضع فوق الشوربة، ثم يُضاف إليها الملح والفلفل
- تترك على النّار حتّى تُغلي، ثم تُخفّض الحرارة، وتبقى على النّار حتّى تنضج المكونات جميعها
- تُطفأ النار، ويضاف إلى الشوربة، عصير الليمون، ويُذاق طعمها، ليُعدّل إن أراد ذلك
- تقدم للأكل ساخنة

شوربة العدس المجروش



المكونات

- 2 كوب من العدس المجروش، البرتقالي اللون
- ¼ كوب من الأرز
- 1 كوب من الجزر المبشور
- 2 بصلة، متوسطة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً
- 6 أكواب من مرق الدجاج
- 6 فصوص من الثوم
- 1 بشر ليمونة
- 1 بشر ليمونة خضراء
- 1 عصير ليمونة \
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة، المفرومة
- ¼ كوب من زيت الزيتون

طريقة التحضير

- يُقلى البصل، في مقلى، في زيت الزيتون، ويُترك جانباً
- يُوضع العدس المغسول، والجزر المبشور، والأرز، ومرق الدجاج في قدر كبير
- يُوضع القدر على نار حامية، ويُترك حتى يغلي ما في القدر
- تُخفض الحرارة إلى درجة متوسطة ويستمر الطبخ حتى ينضج العدس والأرز، ويتفتتا
- تُهرس بالخلاط، لتصبح قشدية
- يُقلى الثوم، والكزبرة في مقلى صغير، ويُلقى فوق الشوربة الحارة
- تُسبك لمدة 5 دقائق
- تُقدم للأكل ساخنة، مع قليل من فتيت الخبز العربي المحمص، والذي يُلقى فوقها

بطاطا وبندورة



المكونات

- 6 حبة بطاطا، مقشرة ومقطعة
- 4 حبة بندورة، مقشرة ومقطعة
- ½ كوب ريحان طازج، مشرح
- 1 بصلة مفرومة ناعماً
- 4 فصوص ثوم مشرحة إلى شرائح رقيقة
- زيت زيتون
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- في مقلاه كبيرة، يسخن الزيت، ويضاف إليه البصل والثوم ويقلى حتى يصبح طرياً ومحمراً قليلاً
- تضاف البطاطا والبندورة والريحان وتقلب جميعها
- تتبل بالملح والفلفل وتترك على النار لمدة ٢٠ دقيقة حتى تنضج البطاطا
- يقدم للاكل ساخناً مع اية أكلة سمك أو لحم

الأرز المفلفل مع الشعيرية



المكونات

- 4 ملاعق كبيرة من الزبد المنقّى
- ½ كوب من الشعيرية
- 2 كوب من أرز البسمتي، المغسول، والمصفّى
- 4 أكواب من الماء
- ملح (حسب المذاق)

طريقة التحضير

- تُحمّر الشعيرية في الزبد، في طنجرة، حتّى يصبح لونها بنياً فاتحاً
- يُضاف الأرز المصفّى، ويحرّكان معاً لدمجهما
- يُضاف الماء والملح
- يُوضع غطاء الطنجرة عليها، وتترك حتّى يغلي الماء
- تُخفّض درجة الحرارة، إلى حرارة هادئة، وتترك الطنجرة على النار مدة 15 دقيقة، حتّى يمتص الماء، ويُطبخ الأرز
- تُرفع عن النار، ويبقى الغطاء عليها إلى أن يأتي وقت تقديم الأكل

البطاطا المشوية



المكونات

- 4 حبات من بطاطا الشّي، مغسولة ومدعوكة، وعليها قشرها، تقطع كلّ منها إلى 4 شرائح طولية
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي

متبلات

- فلفل، ملح، فلفل حلو، شطة، توابل باربيكيو، حصا لبان، قرفة (اختياري)

طريقة التحضير

- يُحمى الفرن إلى 225 درجة مئوية (450 درجة فهرنهايت)
- تغمس شرائح البطاطا في خليط زيت الزيتون والزيت النباتي، حتّى تُغطّى بالزيت تماماً
- ثم تضاف التوابل وتمزج مع شرائح البطاطا باليدين
- تُوزّع الشرائح على صينية خبز، وتُدخل في الفرن، قريباً من المشواة، وتترك حتّى يحمرّ وجهها المواجه لحرارة المشواة، ويتفّر مش، ثم تُقلب ليتحمّر الوجه الآخر ويتفّر مش
- تقدم للأكل ساخنة، أو بدرجة حرارة الغرفة

الجبن والبطيخ



المكونات

- بطيخ مبرّد
- جبن (حلّوم، فيتا، أو نابلسي)
- نعناع طازج
- فلفل أسود (اختياري)

طريقة التحضير

- يُقطّع البطيخ، بعد إزالة بزره، قطعاً غليظة أو مكعباً
- يُقطع الجبن قطعاً مكعباً أصغر حجماً من قطع البطيخ (من المرغوب فيه أن تكون نسبة البطيخ إلى الجبن عالية)
- توضع قطع البطيخ في طبق للسلطة، حسن الشكل، أو في أطباق صغيرة
- تبعثر مكعبات الجبن فوق البطيخ
- تزيّن بالنعناع الطازج، المفروم فرماً ناعماً، فوقها
- رشّة من الفلفل الأسود، المسحوق طازج، فوق السلطة (إن اختير ذلك)
- تقدّم للأكل على الفور، هذه السلطة منعشة، وصحيّة وهي جزء من المائدة العربيّة

طيبه

غواكامولي (صلصة الأفوكادو)



المكونات

- 3 حبات أفوكادو كبيرة صلبة وناضجة
- ½ كوب من كزبرة طازجة ومفرومة
- 2 فلفل أحمر حار منزوع جوفه ومُقطَّع ناعماً
- 2 فص ثوم مهروس
- عصير 2 ليمون أخضر
- برش 2 ليمون أخضر
- 1 عرنوس ذرة نيء
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- يُوضع لبّ الأفوكادو المُقطَّع في طبق مجوف ويهرس قليلاً مع الإبقاء على بعض القطع
- تُضاف المكونات كلّها إلى الأفوكادو
- تُضاف حبات الذرة المنزوعة من العرنوس إلى الصلصة
- تُضاف المتبّلات (الكزبرة، والفلفل الحار، والثوم، ... إلخ)
- تقدم الصالصة للأكل حالاً

فول مدمّس



المكونات

- 1 كوب من الفول اليابس، يُنقع في الماء البارد مع ملعقة صغيرة من كربونات الصّودا، طيلة الليل (أو 2 علبة من الفول المعلّب المطبوخ)
- زيت زيتون
- ½ كوب من البقدونس المفروم (للزّينة)
- حبة بندورة ، متوسطة الحجم، ومفرومة (للزّينة)
- 2 فصّ من الثّوم، مهروس
- 1 عصير ليمونة
- 1 فلفلّة ، حمراء ، حارة، يُزال بزرها وتُفرم فرماً ناعماً
- ملح
- رشّة كمّون

طريقة التحضير

- يُغسل الفول المنقوع، ويُوضع في قدر، ويُغطّى في الماء البارد، ويُطبخ على النّار حتّى ينضج، يُحافظ على دِفْنِه ويترك جانباً
- يُوضع الفول المطبوخ في صحن
- يُضاف إليه، الثّوم المهروس، وعصير اللّيمون
- يُهرس قليلاً بالشّوكة، ويضاف إليه الكمّون والملح
- يُضاف إلى الفول المهروس، بعضاً من ماء الطبخ، إن لزم ذلك، لتقليل كثافته، يُذاق طعمه، وتعدّل التّوابل، حسب المذاق
- يُقدّم للأكل ساخناً، بعد تزيينه بالبقدونس والبندورة المفرومة، ورش زيت الزيتون عليه

فتة حمص



المكونات

- 1 كوب من الحمص اليابس (يُنقع في الماء البارد مع ملعقة صغيرة من كربونات الصّودا، طيلة الليل)
- 2 كوب من قطع الخبز العربي المقلي

صالصة اللبن

- 2 فص من الثوم، مهروس
- 2 كوب من اللبن، الكامل الدسم
- 3 ملاعق كبيرة من الطحينة
- ملح

توابل طبقة الخبز

- 1 عصير ليمونة
- 1 فصّ \ من الثوم، مهروس
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد، المنقى
- 200 غم من لحم فخذ الضأن، المفروم فرماً ناعماً، باليد
- ملح وفلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة من البهار الحلو
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة

للزينة

- ½ كوب من الصنوبر المقلي

طريقة التحضير

- يُغسل الحمص غسلاً جيداً، ويُطبخ على نار متوسطة الحرارة، أو عالية، حتّى يَطْرُو، ويُفرك باليدين، بعد أن يبرد، لإزالة مايمكن إزالته من قشره، ثم يُترك جانباً، ويُحافظ على دفته
- تُؤلف الصلصة في صحن، بمزج الثوم، والطحينة، واللبن، مزجاً جيداً، حتّى تصبح قشديّة القوام، وتوضع في البراد
- يُخلط فصّ ثوم مهروس، وعصير الليمون، في صحن صغير، ويُترك جانباً

تأليف الفتة

- توضع في طبق زجاجي، طبقة من قطع الخبز المقلي، ويُرش فوقها تابل الثوم والليمون
- يُوضع فوقها، باستعمال ملعقة، الحمص المصفى، الدافئ

- وتشكّل الطبقة الثالثة، بوضع صلصة اللبن والطّحينة، فوق الحمص، باستعمال ملعقة
- يُقلى لحم الضأن في ملعقتين كبيرتين من الزّبد المنقّى، ويُضاف إليه البهار الحلو، والقرفة، والملح، والفلفل، تُحرّك التوابل مع اللحم حتّى ينضج
- يُوضع فوق الصلصة، اللحم المقلّي الساخن، والصّتوبر، ويُقدّم للأكل على الفور. وهذا طبق مناسب للفتور

طبخة

عجة الباذنجان



المكونات

- 8 بيضات، متوسطة الحجم، مخفوقة مع ¼ كوب من الحليب
- ¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- زيت نباتي / زيت الزيتون
- ملح وفلفل أسود
- 4 حبة باذنجان ، متوسطة الحجم، يزال قشرها، وتقطع إلى شرائح كبيرة، تملح، وتصفى من الماء
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة ، متوسطة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً
- 6 فصوص من الثوم، مهروسة
- بقودونس طازج، مفروم (للزينة)

طريقة التحضير

- يُحمى الفرن إلى 200 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت)
- تدهن كل شريحة من الباذنجان، على وجهيها، بالزيت النباتي/ زيت الزيتون، ويُوضع في صينية خبز
- تحمّر شرائح الباذنجان في الفرن الذي سبق إحماءه
- تبرّد الشرائح، ثم تقطع إلى مكعبات كبيرة، وتترك جانباً
- وفي مقلى كبير (ذي يد معدنية، بحيث يمكن إدخاله إلى الفرن)، يُقلّى البصل في زيت الزيتون، حتّى يلين ويحمر
- يُضاف إليه الثوم، ويُحرّك معه
- يُضاف إليه الباذنجان المحمّر، ويُخلط برفق مع البصل والثوم
- يُوضع فوقه، خليط البيض المخفوق مع الحليب
- يُطهى على نار متوسطة الحرارة، حتّى يتخثّر البيض
- يُوضع المقلّى في فرن حرارته 175 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت) لإكمال طبخه، حتّى ينفش
- يُقدّم للأكل ساخناً بعد تزيينه بالبقودونس الطازج المفروم

جبين الحلووم المقلي



المكونات

- 3 عبوات من جبين الحلووم (أو النابلسي)
- 4 ملاعق كبيرة من الزبد المنقي (القلي)
- دقيق
- زعتر طازج (للزينة)

طريقة التحضير

- يُقطع الجبن إلى مثلثات سميكة
- تمرغ كل قطعة بقليل من الدقيق، لتغطيتها به
- يُوضع الزبد في مقلّ، وتقلّى فيه قطع الجبن، وتقلّب حتّى يحمر وجهها كلّ منها
- تُقدّم للأكل ساخنة، في الحال، بعد تزيينها برشة من الزعتر الطازج

كَبّة نِيّة



المكونات

- 450 غرام من لحم ضأن هَبْرة من الفخذ، خال كلياً من أية دهون أو عروق ومفروم فرماً ناعماً
- 1 بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- 1 ملعقة صغيرة من البهار الحلو
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح وفلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة من المردقوش (أو السمّاق)
- 1 ملعقة صغيرة من بُنْلة الورد
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار، المنزوع جوفه، والمفروم فرماً ناعماً
- 1 كوب من البرغل الناعم، المنقوع في ماء بارد والمُصفى جيداً

طريقة التحضير

- يوضع البصل المفروم مع البهارات في هاون، يدقّ حتى يُصبح هريساً
- يوضع اللحم في وعاء كبير
- يُضاف الهريس إلى اللحم
- يُضاف البرغل تدريجياً إلى الوعاء، مع بلّ اليدين عند الإضافة
- يُخلط باليدين جيّداً حتى تتكوّن الكُبة
- توضع الكُبة الجاهزة في صحن وتُزيّن بالنعناع الطازج، وقليل من زيت الزيتون
- تُقدّم للأكل مع البصل الأخضر

لفائف بالزّعر



المكونات

- 6 أكواب من الدقيق
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- 1 كوب من الزعر النافى المطحون
- زيت زيتون
- ¼ كوب من الحليب
- ¼ كوب من السّمسم (للزينة)
- 3 ملاعق كبيرة من حليب البودرة
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من السّكر
- 2 ملعقة كبيرة من الخميرة، السريعة المفعول
- 2½ كوب من الماء الدافىء

طريقة التحضير

- توضع 4 أكواب من الدقيق، وحليب البودرة، والملح، والسّكر، والخميرة، في صحن كبير، ويخلط الكل معاً، لدمجها
- يُضاف إلى الخليط، الماء الدافىء، والزيت، ويخفق الخليط خففاً جيداً
- يُضاف باقى الدقيق، أو بعض منه، حتّى تتكوّن عجينة ناعمة، متماسكة، كروية الشكل
- ترفع من الصّحن، وتُعجن لدقيقتين
- ثمّ تُعاد إلى الصّحن، وتدهن بقليل من الزيت، بالفرشاة
- تغطّى بقطعة قماش رطبة، وتترك لساعة ونصف الساعة حتّى تخزمر، ويتضاعف حجمها
- تُقسم العجينة إلى أربع قطع، بعد أن تختمر
- تُفرد قطعة من القطع، على سطح معفر بالدقيق، لتشكيل قرص رقيق، دائريّ
- يُقطع القرص بالسكين، إلى مثلثات متشابهات، كما تُقطع البيتسا
- يُمزج الزعر و زيت الزيتون، لعمل مزيج ناعم
- توضع ملعقة من مزيج الزيت والزعر في وسط المثلث، قريباً من قاعدته
- تُلَف العجينة، ابتداءً من القاعدة، نحو رأس المثلث، لتشكيل لفيفة
- توضع اللّفائف المحشّية بمزيج الزيت والزعر، على صينية خبز، مدهونة بالزيت
- تدهن أعلى كلّ لفيفة من اللّفائف، بالحليب، باستعمال فرشاة، ويُرش عليها القليل من حبوب السّمسم
- توضع الصينية في فرن، سبق تحميته إلى 200 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت)، وتُخبز حتّى تحمرّ

غمس الطّحينة بالبقدونس والبندورة - سلطة



المكونات

- 2 فصّ ثوم مهروس
- عصير 2 ليمونة
- ½ كوب من الطّحينة
- ½ كوب من اللبن
- 1 حزمة من البقدونس الطّازج، تزال السّيقان، ويقطّع الباقي
- 2 حبة بندورة متوسطة الحجم، مقطّعة
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- تُخلط المكونات كلّها معاً، ثمّ تضاف التوابل (حسب المذاق)
- تُقدّم مع الفلافل، أو بمفردها

مُتَبَّل بادنجان



المكونات

- 4 حبة بادنجان كبيرة الحجم
- بزر رُمان طازج
- ¼ كوب من الطحينة
- 4 ملاعق كبيرة من اللبن (الزبادي)
- 1 عصير ليمونة
- 1 فص ثوم ، مهروس
- زيت زيتون
- ملح

طريقة التحضير

- يُشوى البادنجان على نار مشتعلة، حتّى يتفحّم جلدها ويصغر حجمها (أو توضع في فرن تحت شوايته الحامية، وبقالب حتى يتفحم الجلد تفحّماً متساوياً)
- توضع جانباً حتّى تبرد
- تُقسم كلّ بادنجانة إلى نصفين، يُؤخذ لبُّ كلّ منها ويوضع في طبق عميق
- تُهرس برفق بالشوكة، مع الحفاظ على نسيجها
- يُضاف إليها الطحينة واللبن (الزبادي)
- يُضاف عصير الليمون، والثوم، والملح (حسب المذاق)
- يوضع الخليط في طبق التقديم ويُزيّن ببزر الرّمان، ويصب عليه زيت الزيتون

فتة باذنجان



المكونات

- 12 حبة باذنجان صغيرة الحجم
- ½ كوب من الصنوبر المحمص
- 6 حبة بندورة ، مقشرة ومفرومة ناعماً
- 225 غم من لحم الضأن المفروم (من الفخذ)
- 1 ملعقة صغيرة من البهار الحلو
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1 بصلة ، متوسطة الحجم، ومفرومة ناعماً
- زيت نباتي لقلي الباذنجان
- خبز عربي مقلي، أو محمص
- ½ كوب من النعناع المجفف للزينة

صلصة اللبن

- 2 كوب من اللبن
- 2 فص الثوم، مهروس
- رشّة من الملح

طريقة التحضير

- يُوضع اللبن، والثوم المهروس، والملح معاً، في صحن متوسط الحجم
- باستخدام قشّارة البطاطا، تُسلخ شرائح طولية من جلد الباذنجان، عرض كلّ منها 1 سم، مع عدم المساس بعنقها
- يُقلّى الباذنجان في الزيت، في مقلى واسع، ويقلب حتى يحمرّ
- يُرفع الباذنجان من المقلى، ويُوضع على ورق مصاص، لامتصاص الزيت الزائد، وليبرد
- وفي المقلى نفسه، يُقلّى البصل حتّى يطرى، ويضاف إليه اللحم المفروم، حتّى يتحمر
- يضاف البهار الحلو، والقرفة، والملح، والفلفل
- يُرفع عن النار، ويترك حتّى يبرد
- تُشق كل باذنجان، شقاً طويلاً، حيث نزع الجلد، لعمل فجوة في الباذنجان وملئها بخليط اللحم والبندورة المفرومة
- يضاف 3 ملاعق كبيرة صلصة الطماطم إلى الزبادي

تطبيق المكونات

- يُفرد الخبز المقلي في طبق التقديم، القابل إدخاله في الفرن
- يُوضع الباذنجان فوق الخبز، ويدخل في فرن سبق إحماءه، لتسخينه لمدة 10 دقائق تقريباً
- يخرج من الفرن، ويُصبّ على كلّ باذنجان، قليل من صلصة اللبن ويزين بالصنوبر والنعناع اليابس، ويقدم للأكل

خبز بالزيتون



المكونات

- 4 أكواب من الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من الخميرة، السريعة المفعول
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ½ كوب من الزعتر الطازج، المفروم
- ½ كوب من البقدونس، المفروم، فرماً ناعماً
- 1 بصلة، متوسطة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً
- 2 كوب من الماء الدافئ

طريقة التحضير

- يُقلى البصل، في مقلى، في ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، حتى يطرى، ثم يُترك جانباً ليبرد
- يُوضع، في صحن كبير، الدقيق والبقدونس، والزعتر، والسكر، والملح، والخميرة، والزيتون، وزيت الزيتون، والماء، وأخيراً، البصل المقلي
- تُخلط المكونات معاً لتشكيل عجينة، ويُعجن باليدين لمدة 5 دقائق (إذا كان العجين يلصق أعلى اليدين، يُرش عليه القليل من الدقيق)
- يُغطى الصحن بقطعة من القماش المبلل، ويُترك حتى يختمر، ويتضاعف حجمه (يحصل ذلك بعد ساعة تقريباً)
- يُشكل من العجين، رغيفاً واحد (أو اثنان)، يُوضع على صحيفة خبز ويُغطى لمدة 30 دقيقة أخرى
- يُشطب أعلى الرغيف بالسكين، في أكثر من موضع، ويُعفّر بالدقيق
- يُوضع في فرن سبق إحماءه إلى 200 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت)، ويُخبز حتى يحمر، ويُعطي صوتاً يدل على فراغ في داخله، إن دُق عليه بخفّة (يتم ذلك بعد 20 دقيقة تقريباً)
- يُقدّم للأكل دافئاً

غمسة الزيتون



المكونات

- 2 كوب من الزيتون الأسود، المنزوع بزره، والمفروم فرماً خشناً
- 1 بصلة ، حمراء، مفرومة فرماً ناعماً
- 1 فص ثوم واحد، مهروس
- 5 سمكات سردين
- 2 ملعقة كبيرة من الغبار المفروم
- 3 حبة صغيرة فليفلة حمراء حارة، تفرم فرماً ناعماً
- بقدونس مفروم
- زعتر مفروم فرماً ناعماً
- زيت زيتون
- فلفل
- عصير ليمونة

طريقة التحضير

- تُخلط المكونات كلها، بعضها مع بعض
- تُقدّم مع السمك، أو تُوضع على الخبر المحمص

مسخن



المكونات

- 2 دجاجة (مخلّية من عظام الظهر)، تزن الواحدة منها 900 غم تقريباً
- 6 فصوص الثوم، مهروسة
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1 ملعقة صغيرة من السماق
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- عصير ليمونة
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو (Paprika)، المطحون
- خبز إيراني أو عربي مفروود أو شراك (للتقديم مع البصل)

معجون البصل المفروم

- 400 غم بصل أحمر مفروم
- 1 كوب من زيت الزيتون
- صنوبر مقلي
- ملح
- 3 ملاعق كبيرة من السماق
- عصير 1/2 ليمونة

طريقة التحضير

- يسخن الفرن إلى 190 درجة مئوية (375 درجة فهرنهايت)
- يُهرس الثوم، حتّى يصبح كالمعجون، ثمّ يُدهن الدجاج بالزيت والبهارات
- ويترك في الثلاجة (البراد) لمدة 4 ساعات قبل الطهي
- يُخرج الدجاج من البراد، ثمّ يشوي، ويُترك جانباً، في مكان دافئ

لتحضير البصل

- يُقلى البصل الأحمر في قدر على النار حتّى يذبل
- يُغطى القدر، ويُترك البصل على نار هادئة، حتّى ينضج
- يُضاف إلى البصل السماق، وعصير الليمون، والملح (حسب المذاق)
- يُضاف الصنوبر إلى البصل، ثمّ يُرفع الخليط عن النار
- يُترك الخليط حتّى يبرد، ثمّ يُصفى (مع الاحتفاظ بالزيت)
- يُضاف الزيت الذي قلى فيه إلى مرق الدجاج في صحن زجاجي كبير
- يغمس الخبز في البصل المقلي، ثمّ يُوضع في صينية للشوي
- يُفرد فوق الخبز البصل المقلي، ثمّ الدجاج، ويدخل إلى الفرن
- تُرفع الصينية من الفرن، وتُزين بالصنوبر، المحمص
- يُقدم الدجاج في الحال، مع اللبن

البندورة المقلية



المكونات

- 10 حبات بندوره متوسطة الحجم، مشرحة شرائح دائرية
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 6 حبة فليفلة حارة، مشرحة، دون المساس بأجوافها و بذورها
- ملح

طريقة التحضير

- يُوضع زيت الزيتون في مقلّى واسع، و يسخن على النار
- يُوضع في المقلّى الفلفل الحار، و يُقلّى قليلاً
- يضاف إليها البندورة كلها و تحرك مع بعضها البعض
- يغطّى المقلّى بغطاء و يترك ما فيه حتى الغليان
- تُخفّف درجة الحرارة و ينسبك الخليط لمدة 15 دقيقة
- يُوضع عليه الملح
- يُرفع غطاء المقلّى، و ترفع الحرارة إلى درجة حرارة متوسطة، ليمسح للخليط بالإنكماش، والتكثف
- يقدم للأكل ساخناً، أو دافئاً (حرارة الغرفة) أو بارداً

نجوم الزعر



المكونات

- 2 كوب من الدقيق
- 1 كوب سميد خشن
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 كوب من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة خميرة فورية المفعول
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 5 أكواب من الزعر، الطازج، والمُصفى
- 2 ملعقة كبيرة من الملح

طريقة التحضير

- يُخلط الدقيق، والسكر، وملعقة صغيرة من الملح، والبيكنج بودر، والخميرة
- يُضاف الى الخليط الماء وزيت الزيتون
- يُخلط جيداً حتّى يُشكّل عجينة
- يُضاف الزعر، والملح، ويُمزج جيداً بالعجينة، بواسطة اليدين، المدهونة بقليل من زيت الزيتون
- تُغطى العجينة بقطعة قماش نظيفة، وتترك لمدة ساعة، حتّى تتخمر
- يُحمى الفرن لدرجة حرارة 200 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت)
- يُرَقّ العجين بالشوبك و يتم تقطيعه بقاطعة البسكويت ذات شكل نجمة، أو أي شكل آخر متوافر
- توضع الأشكال المقطّعة على صينية فرن، تَمّ دهنها بالزيت، كما تدهن اشكال النجوم بزيت الزيتون
- تُخبز العجينة في الفرن المحمي لحوالي 10 دقائق حتى يميل لونها الى الذهبي

فول أخضر بالزيت



المكونات

- 450 غم من الفول الأخضر، الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 12 فصّ ثوم، مهروس
- 1 كوب من البصل، المفروم فرماً ناعماً
- 1 كوب من الكزبرة، الطازجة، المفرومة
- رشة من القرفة
- ملح وفلفل أسود
- رشة من البهار الحلو
- 1 ملعقة صغيرة من الدقيق
- عصير ليمونة واحدة
- ½ كوب من زيت الزيتون
- ½ كوب من الماء

طريقة التحضير

- يُسخن الزيت في قدر، أو مقلّ، ويُقلى فيه البصل والثوم، حتّى يَطرُوا
- يُضاف إليهما الفول الأخضر، ويُمزج معهما، ويستمر تحريك الخليط، وقلّيه
- يُغطى القدر، ويُترك على النّار، مدة 10 دقائق تقريباً، ليطبخ الفول في عصيره
- تُضاف الكزبرة، والبهارات، والدقيق، والماء
- يُغطى القدر مرّة أخرى، ويُترك على نار منخفضة، حتّى ينضج الفول (خلال 30 إلى 40 دقيقة)
- يُرفع عن النّار، ويُضاف إليه عصير الليمون الطازج، ويُترك في القدر إلى حين تقديمه للأكل
- يُعطى الخليط وقتاً كافياً، ليمتزج النكهات مع بعضها البعض
- يُقدم للأكل ساخناً، أو بدرجة حرارة الغرفة

لوالب السلمون



المكونات

- 4 شرائح من سمك السلمون، (تؤخذ من وسط السمكة)
- بشر ليمونة واحدة
- ملح وفلفل أسود
- 2 ملعقة من الزيت النباتي
- 2 ملعقة من الزبد

الجوز المتبل

- 6 حبة فليفلة حمراء حارة ، منزوع بذورها ومفرومة
- 6 فصوص من الثوم، مهروسة
- ½ كوب من الجوز
- 1 بشر ليمونة خضراء،
- 1 عصير ليمونة خضراء،
- 6 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- ملح وفلفل أسود
- ½ كوب من الكزبرة الطازجة، المقطعة

طريقة التحضير

- تُشرح كل شريحة من السمك إلى شريحتين، متساويتين في سمكهما، للحصول على 8 شرائح، ويُزال الجلد الموجود على أية من الشرائح
- تُلف كل شريحة، لفاً لولياً، ويحافظ على ذلك باستخدام عود أسنان (خلة)
- تُوضع في صينية خبز، وتُتبّل بالملح والفلفل
- يُرش على كل، قليل من بشر الليمونة، والزيت، والزبد
- تُخبز في فرن حرارته 175 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت) لمدة 10 دقائق
- تُخرج من الفرن، ويصب على كل لولب، قليل من الجوز المتبل، وتقدم للأكل ساخنة

الجوز المتبل

- تُوضع المكونات كلها، عدا الزيت، في خلاط كهربائي
- تُطحن طحناً متقطعاً، وفي مدة قصيرة
- يُصَب زيت الزيتون تدريجياً، في الخلاط، لدمجه مع المكونات الأخرى
- يجب أن يكون الخلط محدوداً حتى يحافظ على خشونة الخليط
- تُوضع فوق لوالب السلمون

لفائف الجمبري في عجينة الكنافة



المكونات

- 12 حبة جمبري طازج، مغسول، ومفروود، وبذيوله
- 1 باكيت من عجينة الكنافة، يُخرج من المثلج، ويُترك ليأخذ حرارة الغرفة
- زيت نباتي، لقلي اللفائف
- 2 حبة بشر ليمون
- لوز مشرّح، ومحمّص

طريقة التحضير

- تُوضع رشة من اللّوز، وأخرى من بشر الليمون، في ظهر كل جمبري
- يُلف الجمبري في قليل من عجينة الكنافة، لتكوين قوقعة، ويُترك الذيل، خارجها، وتترك جانبا
- تُغطى في قطعة من البلاستيك، وتوضع في البرّاد، إلى حين قليها
- يُقلى كل أربعة من الجمبري في الزيت، في مقلى على نار عالية، حتّى تحمر (يتم ذلك في 3 دقائق تقريباً)
- يُوضع الجمبري المقلي، على ورق مصّاص، ليمتص الزيت الزائد
- يُقدّم للأكل ساخناً، مع غمس متبل (اختياري)، أو بعصر الليمون عليه

لوبيا بالزيت (فاصوليا)



المكونات

- 450 غم من اللوبيا الطرية، تُقَطَّع بِشَكْلِ مَرُوب
- 450 غم من البندورة، المنزوع جلدھا، والمفرومة
- ½ كوب من زيت الزيتون
- 2 حبة بصل متوسطة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً
- 21 فصاً من الثوم، مشرّحاً تشريحاً رقيقاً
- 1 ثومة، متوسطة الحجم
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- يُسخّن الزيت في مقلى واسع عميق، ويُقلى فيه الثوم والبصل حتى ينضج
- تُضاف اللوبيا الخضراء، وتُحرك في المقلى، حتى تنضج قليلاً، ويتحول لونها إلى أخضر فاتح
- يُغطى المقلى، لخمسة دقائق، وتُضاف البندورة المفرومة، والثومة
- تُتبّل بالملح والفلفل
- تُترك على النار حتى يغلي الخليط، ثم تُخفّض درجة الحرارة، ويُطهى الخليط لمدة 40 دقيقة، حتى يتكثف المرق، وتنضج اللوبيا، ولا تُطبخ زيادة عن ذلك
- تُقدم للأكل دافئة أو باردة كغمس

عجة القرنبيط



المكونات

- 1 رأس من القرنبيط (القنبيط)
- 1 بصلة ، حمراء ، متوسطة الحجم ومبشورة
- 4 فصوص من الثوم، المهروسة
- ½ كوب من البقدونس المفروم
- ½ كوب من الكزبرة، المفرومة
- 2 ملعقة كبيرة من الدقيق
- 4 ملاعق صغيرة من دقيق الأرز
- 4 حبة بيض متوسطة الحجم
- 1 ملعقة صغيرة ، من كربونات الصودا
- 2 ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح وفلفل أسود
- زيت الفستق (أو أي زيت نباتي آخر) للقلي.

طريقة التحضير

- تقطع زهيرات القرنبيط، وتطهى على البخار، حتى تنضج، وتترك حتى تبرد تماماً
- تعصر باليد، لإخراج الماء منها، ثم تترك جانباً
- يمزج، في صحن كبير الحجم، البيض، والثوم، والأعشاب، والتوابل والدقيق والبصل
- تضاف زهيرات القرنبيط الى الخليط، وتمزج معه، لتشكيل العجة
- يحمى الزيت في مقلى كبير، يؤخذ مل ملعقة صغيرة من العجة، وتلقى في الزيت الحامي حتى يحمر الجانب السفلي، ثم تقلب على الجانب الآخر ليحمر أيضاً (يحتاج كل جانب الى 2 دقيقتين)
- يتخلص من الزيت الزائد، بوضع أقراص العجة على ورق مصاص
- يقدم للأكل ساخناً، أو بارداً

داقوس (صلصة البندورة الحارة)



المكونات

- 8 فصوص من الثوم، المهروس
- 6 حبة فليفلة ، حارة، مقطّعة تقطيعاً ناعماً (منزوع منها البزور)
- 12 حبة بندورة ناضجة، ومهروسة في الخلاط (مقشرة، ومنزوع منها البزور)
- 1 ملعقة صغيرة من معجون البندورة
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ½ كوب من الكزبرة الطازجة، والمقطّعة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

- يُقلى الثوم في الزيت، في مقلى
- يُضاف إليه الفلفل الحارّ، والكزبرة
- تُضاف البندورة المهروسة، والبهارات، والملح، والفلفل، ثمّ يُضاف معجون البندورة
- تُترك الصلصة على النار، لمدة 20 دقيقة، حتى تتوحد النكهات
- تُقدم الصلصة، بجانب الصيّادية

طيرہ

فلافل



المكونات

- 2 كوب من الفول المقشور (ينقع في ماء بارد كافٍ، مدة 12 ساعة مع ملعقة صغيرة من كربونات الصودا)
- 2 كوب من الحمص (ينقع كالفول)
- 2 حزمة من الكزبرة الطازجة المقطّعة
- ½ كوب من البقدونس المقطّع
- 1 بصلة ، متوسطة الحجم، مقطّعة تقطيعاً ناعماً
- 1 حبة بطاطا، متوسطة الحجم، مسلوقة
- ½ كوب من الثوم المقطّع
- 2 ملعقة صغيرة من كربونات صودا
- 2 ملعقة صغيرة من الكزبرة الناشفة المطحونة
- 2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من البهار الحلو
- ملح (حسب المذاق)
- 2 قرن فلفل أحمر حار، صغير الحجم، مقطّعة تقطيعاً ناعماً (حسب الخيار)

طريقة التحضير

- يغسل الفول والحمص، ويُصَفَى
- يُضَع الصنفان في خِلاط كهربائي، ويقطّعان تقطيعاً خشناً
- تُضَاف المكونات الأخرى كلّها إلى الفول والحمص، ويشغل الخلاط حتى تتكون عجينة الفلافل (يجب ألا تكون العجينة كثيرة النعومة)
- تُخرج من الخلاط وتُوضع في وعاء وتترك فيه مدة 30 دقيقة
- تتشكّل حبة الفلافل، باستعمال قالب خاص، وتُقلى الحبة في الزيت الحارّ، حيث تُقلى لِنَتَضِج ويتحول لونها إلى بَنِّي ذهبيّ (إن لم يتوافر قالب الفلافل، تُستعمل ملعقتان لتشكيل حبة الفلافل)
- تُوضع الفلافل المقلية على ورق خاص يمتصّ الزيت الزائد
- تُوضع الفلافل في رغيف عربيّ، ويُضَع عليه صلصة الطّحينة، والبندورة، والبقدونس، والنعناع الطازجان، أو يُستعمل رغيف عربيّ صغير الحجم لكلّ حبة فلافل

محمّرة (غُمس الفلفل المشوي)



المكونات

- 4 حبة فليفلة حُمْراء، كبيرة الحجم
- 4 حبة فليفلة حُمْراء، حارة
- ½ كوب من الجوز، المقطّع
- 2 فص من الثّوم، مهروس
- 1 عصير ليمونة
- 1 ملعقة كبيرة من دبس الرّمان
- 1 كوب من فتات الخبز، المحمّر (يُحمّر الخبز الأبيض بعد إزالة قشرته)
- 1 ملعقة صغيرة من السّكر
- زيت زيتون
- ملح

طريقة التحضير

- تشوى الفليفلة على شعلة نار، لتفحيم جلودها
- ترفع الفليفلة عن النار، وتوضع في طبق زجاجي، وتغطى بقطعة من البلاستيك
- وعندما تبرد، تُزال جلدها، كما تُزال بزورها وأجوافها، ثم تُقطع قطعاً
- توضع قطع الفلفل، والمكونات الأخرى، عدا الزيت، في خلاط كهربائي، ويُشغّل
- تشغلاً متقطّعاً لتكوين خليط غليظ القوام
- يُسأل زيت الزّيتون في الخلّاط، أثناء تشغيله، بشكل مستمر وبطيء
- يُصبّح الخليط قشدياً، يُؤكل كغمسٍ أو يُفردُ على الخبز

سمبوسك (الجبن)



المكونات العجين

- 4 أكواب من الدقيق
- ½ كوب من الزيت
- 1 ملعقة كبيرة من البيكينج باوور
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1½ كوب من الماء الفاتر

الحشو

- 400 غم من جبن فيتا
- 200 غم من جبن الموتزريلا
- 1 بيضة
- 4 ملاعق كبيرة من زعتر أخضر أو مجفف

طريقة التحضير

- تخلط مكونات العجينة جيداً في إناء، حتى تتشكل عجينة متماسكة
- تقطع العجينة إلى كرات صغيرة، ثم توضع في صينية، وتُغلف بقطعة من البلاستيك
- تترك العجينة لمدة 60 دقيقة قبل حشوها
- تُخلط جميع مقادير الحشو معاً في وعاء صغير
- تُحشى كرات العجين بخليط الحشو
- تُوضع الكرات في الثلاجة لحفظها، ثم تُخرج منها عندما يُراد قليها
- أو تُوضع في المجلد (الفريزر)، إلى حين الحاجة إلى قليها

حمص



المكونات

- 3 أكواب من حبوب الحمص البايِس، ينقع في الماء لفترة، ثم يُطبخ (يُحتفظ بقليل منه لاستعماله في الزينة)
- 2 فصّ ثوم، مهروس
- ½ كوب من الطحينة
- ½ كوب من عصير الليمون
- ¼ كوب من الماء الذي غُلي فيه الحمص
- ملح (حسب الذوق)
- زيت زيتون

طريقة التحضير

- يُوضع الحمص في خلاط الطعام، ويهرس
- يضاف إليه الثوم، وعصير الليمون، والطحينة، وماء بارد، وبعض الملح
- يُمزج الخليط جيداً
- يُفرد في طبق التقديم
- يُزيّن بما احتفظ به من الحمص الحبّ
- يُصبّ فوقه قليل من زيت الزيتون

حُمص



المكونات

- 3 أكواب من حبوب الحُمص اليابس، ينقع في الماء لفترة، ثم يُطبخ (يُحتفظ بقليل منه لاستعماله في الزينة)
- 2 فصّ ثوم، مهروس
- ½ كوب من الطحينة
- ½ كوب من عصير الليمون
- ¼ كوب من الماء الدّي غلي فيه الحُمص
- ملح
- زيت زيتون

مكونات زينة اللحمه

- 100 غم من لحم الضأن (يفضل من الفخذ)
- ½ كوب صنوبر مقلي
- ½ ملعقة صغيره بهار حلو
- ½ ملعقة صغيره قرفه
- رشه ملح وفلفل

طريقة التحضير

- يُوضع الحُمص في خلاط الطّعام، ويُهرس
- يضاف إليه الثّوم، وعصير الليمون، والطحينة، وماء بارد، وبعض الملح حسب المذاق
- يُمزج الخليط جيداً
- يُفرد في طبق التقديم
- يُزيّن بما احتفظ به من الحُمص الحبّ
- يُصبّ فوقه قليل من زيت الزيتون

للتزيين باللحمه

- تفرم اللحمه بالسكين فرماً ناعماً
- يسخن قليل من الزبد في مقلاة
- تضاف اللحمه وتقلّى حتّى تنضج
- يرش عليها البهارات والملح والفلفل
- توضع فوق صحن الحمص لتزيينه مع الصنوبر المقلي ويقدم

سبانخ بالزيت



المكونات

- 900 غم من السبانخ الطازج المغسول والمشرح
- ½ كوب من الصنوبر المحمص
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- 2 حبة بصل متوسطة الحجم ، مفرومة فرما ناعما
- 8 فصوص من الثوم ، المشرح تشريحا رفيجا
- 1 عصير ليمونة
- 1 كوب من الحمص المسلوق
- ملح وفلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة من البهار الحلو

طريقة التحضير

- يوضع الزيت فى قدر كبير ، ويقلى فيه البصل والثوم
- يضاف اليها السبانخ، ويحرك الخليط
- يوضع على القدر غطاؤخ، ويترك عليه حتى يذبل السبانخ
- يرفع الغطاء عن القدر، ويطهى مافيه على نار هادئه حتى يطرو السبانخ (لمده 15 دقائق)
- يرفع القدر عن النار، ويضاف الى الخليط عصير الليمون، والملح، والفلفل، والبهار الحلو
- يزين بالصنوبر المحمص