

المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat



وصفات مضمونة النجاح

المصنف أطلنى مع دعد
وصفات أندرو المفضله
طازة يا مشاوي!

إيطالي، إيراني
وهندي كمان

83
وصفة بالداخل

ما فيش أطلنى من المطبخ!



أندرو



دعد



2.000

June 2016



9 789948 153580 >

الإمارات: ٢٥ درهم - السعودية: ٢٥ ريال - الكويت: ٢ دينار - البحرين: ٢,٥ دينار - عُمان: ٢,٦ ريال - قطر: ٢٥ ريال
مصر: ٣٥ جنيه - لبنان: ١٠,٠٠٠ ليرة - الأردن: ٤,٥ دينار - سوريا: ٣٥٠ ليرة - تونس: ١٠ دينار - € 5, \$ 7 international



شوي



قائمة طعام يونيو

27 وصفات أندرو المفضلة (من مطعمه)

إسترقوا معنا نكهة من الطعام الذي يقدمه الشيف أندرو في مطعمه حيث يعلمنا أسرار وصفات من إختياره من بين العديد من الوصفات المتوفرة على لائحة الطعام



مغامرات إيطالية في طبق

إستمعوا مع فتافيت بالرحلة الى إيطاليا لاكتشاف الإبداع اللامتناهي في المطبخ الإيطالي



102 كتاب العدد

6 وصفات إختيرت من كتاب "ستوزوكيني أند كو" كنقطة عن هذا الكتاب الرائع لمن يود الإستمتاع بالطعام الإيطالي من خلال صور ومضمون رائعين



ما الصيف من دون المشاوي؟

ببساطة بوليوود



75

المذاق الطازج، الحاد، الآتي خصباً من الهند الى كل منزل، حاملاً معه المكونات والطريقة لطهي الأطباق الهندية في مطبخنا العربي

57 جهزوا الفحم والمشواة، وعلينا الوصفات للإستمتاع بالشواء في أحضان الطبيعة مع حلول فصل الصيف تحت سماء يونيو الصافية!





خطوة خطوة

107

اللحم البقري المشوي بالفلفل الأسود

الدجاج المشوي بالمرمية

الأبواب

كلمة الناشر

12

قائمة الوصفات: الطريقة السهلة للتعرف على

صفحة الوصفة المختارة بالصورة

6

أكاديمية فتافيت

تعلموا كيفية ربط الدجاجة وربط اللحم البقري للشواء
لتطهروا في النهاية الدجاج المشوي بالمرمية واللحم
البقري المشوي بالفلفل الأسود خطوة خطوة

107



الصيف أحلى مع دعد

شاركوا عائلتكم السعادة التي تتشاركها دعد مع عائلتها
خلال المنزهات وذلك بتحضير أذ طعام للمنزهات

مطعم شابستان الإيراني

زيارة الى مطعم شابستان الإيراني حيث
دفي كرم الضيافة الإيرانية وأشهى الأطباق
الفارسية



91



15

قائمة الوصفات المصورة

المقبلات:



81

رايتا الباذنجان



80

رايتا الطماطم والخيار



43

بروسكيتا الطماطم والريحان



41

الشورية الكبيرة



105

سوشي بالكافيار والأرز البسمتي



104

بيض السلمون المدخن



78

صلصة المانجو (أم كي تشوتني)



82

رايتا الخيار



105

تارت بالزبد واليوسفي والكافيار

السلطة:



71

سلطة العدس الدافئة



40

سلطة الطماطم والموتزاريلا



28

سلطة الجرجير والتفاح



21

الخيار المحشي



94

سلطة شابستان

الأطباق الرئيسية:



19

كلوب ساندويتش



18

ساندويتش التونة



17

الدجاج المشوي على الفحم



16

اللحم المشوي على الفحم

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الأطباق الرئيسية:



30

الإسقالوب المملوف بالجريسون



29

أجنحة الدجاج الحارة



22

البطاطس المهروسة المقلية



20

السمبوسك



34

بلح البحر بالفلفل



33

تندوري الدجاج



32

الكلاماري الأكادي



31

الروبيان بجوز الهند



42

بانيني الدجاج



37

بروسكينا بلح البحر



36

السلمون الذابل مع السبانخ الكريمة



35

سلطة التودلز الآسيوية



47

الإسباجيتي بالمشروم في صوص الكريمة



46

لحاف السلمون المدخن المحشوة بجبن الكريمة



45

الدجاج بالفلفل



44

السلمون المسلوق في صوص كريمة الزعفران



51

باستا بمارينارا فواكه البحر



50

بارميجيانا الباذنجان



49

لازانيا بالباذنجان



48

بييني يومودورو



60

ستيك الريب آي



59

السلمون المشوي باليوسفي



58

اللحم البقري المشوي على أسياخ



52

النيوكي بالأجبان الأربعة

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الأطباق الرئيسية:



الدجاج المشوي



فيليه التونه المشوي



قطع لحم الحمل المشوي



الدجاج المشوي في
تبيلة التيراكي



أضلاع اللحم البقري بصوص الجوزية



نفاق اللحم البقري
السريعة بالثوم



الدجاج المشوي على أسياخ



الحجار المشوي



الوشات على طريقة ديلي



كاري زهرة المور



سلطة الفريكة مع لحم الحمل



البرجر الحار المشوي



تشيلو كباب إي سلطاني



أش إي رشته



النرجسي



الجمال قوري البنغالي



كباب إي شيشليك



كباب إي باختيار



تشيلو كباب إي كوبيده



ماراج



فيليه سمك الجاك



جوجه با ماست



طبق شابستان المخصوص

قائمة الوصفات المصورة

الحلويات:



كعكة التوت وجبن الكوارك الصيفية



آيس كريم الماسكربوني



الباف بيس تري المحشي



الليزي كيك



مربعات الفاصوليا البيضاء
والحمص بالفسق



تارت بكريمة جبن الكريشنسا



بارفي جوز الهند



الكولفي باللوز

المشروبات:



لاسي النعناع



شريكاند المانجو



لاسي الفراولة



مشروب الشوكولاتة
البطاطس الساخنة



لاسي المانجو



الميلك شيك باللوز



لاسي الأناناس



Step-by-Step



107



107



كلمة الناشر

الطبخ فن.

عندما عملت كمخرج سينمائي منذ ثمانية عشر عامًا، كان أول عمل كلفت بإخراجه هو إعلان تليفزيوني لأحد أنواع الآيس كريم.

كانت تلك هي المرة الأولى التي ألقيت فيها نظرة عميقة وصادقة على الطعام وعلى البهجة التي يسببها. في هذه المرة قضيت أيامًا طويلة أنظر إلى مغارف الآيس كريم وعلمت حينها أن السر وراء جمال الأكل يكمن في التفاصيل الصغيرة التي تبدو واضحة من خلال عدسة الكاميرا.

فالتفاصيل هي الشيء الذي يصب عليه المخرج جام تركيزه، وهذا ما فعلته مع رغبتني في أن يبدو الآيس كريم جميل الشكل قدر الإمكان، لكن واقعياً أيضاً قدر المستطاع.

كانت تلك بداية أعوام طويلة من إخراج المئات من إعلانات الأطعمة، والكثير من هذه الإعلانات اعتمدت على أدوات وتقنيات لا علاقة لها بالطعام، وإن كنت سأحتفظ بها سرّاً لنفسني، فالمهم هنا أن الأطعمة بدت رائعة المنظر.

يختلف المشهد في عالم برامج التليفزيون، فإن طهاتنا يبدعون أمام عدد من الكاميرات التي تسجل كل تفصيل. فإن مهمة التليفزيون هي تقديم وصفات وتقنيات يمكن لأي من مشاهديننا تقليدها بسهولة.

نحن لا نفتعل شكل الطبق المقدم بل نطلب من طهاتنا البساطة.

الوصفات المعقدة والوصفات التي تستعرض مهارات الطاهي شيء لا بأس به، لكن ليس بالنسبة لربة المنزل التي تريد أن تجعل أطفالها سعداء أصحاء.

وهكذا، فإن رحلتي كانت رحلة من جعل الطعام يبدو جذاب المنظر بأي ثمن (كما في الإعلانات التليفزيونية)، إلى إثبات أن الوصفات الرائعة ممكن أن تكون سهلة الإعداد (كما في تليفزيون فتافيت).

بالمناسبة، هل شاهدتم "عرسان بالقرن"؟ إنه برنامج مرح عائلي وبسيط، تمامًا كما في فتافيت، مساء كل يوم اثنين.

أتمنى لكم طهوًا سعيدًا ومائدة أسعد.

يوسف الديب





الصيف أحلي مع دعد

طالبنا دعد بأن تخبرنا بالسر الذي جعل عائلتها بهذه السعادة، فأجابته: "النزهات بالطبع"، وذكروا هذا بأيام الماضي البسيطة، عندما كان الاستمتاع بالحياة يعني تقاسم قطعة من الخبز مع الأحياء، خصوصاً خارج المنزل. وهكذا، ها هي دعد بكل مجتها المصليخ مع مجموعة من الوصفات الرائعة لشهوان هذا الصيف، لتجعلنا جاهزين للدخول في مزاج الخروجات الصيفية. دعد معنا تضيف لمسة شرف أوسطية على وصفاتها، لتستمتعوا خلال شهر يونيو بأحاسيس النزهات الجميلة.



اللحم المشوي على الفحم

المقادير

- 2 كجم من لحم الحمل (مخلي من العظام ومقطع إلى مكعبات بسمك 3 سم)
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- ¼ كوب من الخل
- ثمار بصل صغيرة للشوي
- ثمار طماطم صغيرة للشوي
- ملح حسب الذوق
- فلفل أسود حسب الذوق
- خبز عربي
- خليط بقادونس يتكون من: (2 بصلة صغيرة مقطعتان إلى مكعبات، 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم، 2 ملعقة كبيرة من حببات الصنوبر المحمص، سماق، ملح وفلفل أسود)

الطريقة

1. يتبل اللحم بالملح والفلفل وزيت الزيتون والخل لمدة ساعتين على الأقل.
2. يفرد على أسياخ ويشوى على الفحم حتى ينضج (مع مراعاة ألا يجف).
3. تفرّد الطماطم والبصل على أسياخ وتشوى على الفحم، أو يمكن فردها على نفس الأسياخ مع اللحم.

للتقديم:

يقدم اللحم على الخبز العربي مع المكونات المصاحبة المذكورة.

الدجاج المشوي على الفحم

المقادير

- 2 دجاجة صغيرة مقطعة إلى أرباع
- مع الاحتفاظ بالعظام والجلد
- ¼ كوب من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المسحوق
- 1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم

مقادير التوابل:

- 1 ملعقة كبيرة من البابريكا أو الفلفل الحريف
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- فلفل أسود حسب الذوق
- ملح حسب الذوق

الطريقة

1. تتبل قطع الدجاج في جميع المكونات السابقة لمدة من 10 ساعات إلى يوم كامل قبل الطهي في التلابة.
2. يشوى الدجاج على الفحم بعد وضعه على شبكة مشواة لمدة 20 دقيقة على درجة حرارة متوسطة مع تقلبيه على الجانبين.

كلوب ساندويتش



المقادير

- 9 شرائح من خبز التوست الجامبو
- 200 جم من شرائح لحم الديك الرومي المدخن
- 100 جم من شرائح السلامي
- أوراق خس مقطعة إلى قطع كبيرة
- 3 ثمار طماطم مقطعة إلى شرائح
- 4 ملاعق كبيرة من المايونيز
- 2 ملعقة صغيرة من المسطردة

الطريقة

1. يخلط المايونيز مع المسطردة، وتحمص شرائح الخبز.
2. يفرد بعض خليط المايونيز والمسطردة على شريحة واحدة من الخبز، ثم توضع عليها بعض شرائح السلامي، ثم بعض شرائح لحم الديك الرومي، وفوقها أوراق الخس ثم الطماطم.
3. توضع فوق هذه الطبقات شريحة أخرى من الخبز مدهونة بخليط المايونيز والمسطردة، ثم تكرر الطبقات السابقة، وتغطي بشريحة ثالثة من الخبز.
4. تكرر الخطوات السابقة مع الساندويتشين الآخرين، ويقطع كل ساندويتش إلى مثلثين، وتغرس خلة أسنان في كل مثلث للحفاظ على الطبقات.

المقادير

مقادير العجين:

- 2 كوب من الدقيق
- 1 كوب من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد النباتي
- 2 ملعقة صغيرة من الملح

مقادير الحشو:

- ½ كجم من جبن العكاوي الأبيض
- 1 ملعقة كبيرة من البقدونس
- زيت نباتي للقلي

الطريقة

1. لإعداد العجين: تخلط المكونات معاً وتعجن جيداً.
2. يغطي العجين ويترك ليستريح لمدة ساعة.
3. يقطع الجبن إلى قطع رفيعة وينقع في الماء البارد لمدة ساعة، مع تغيير الماء مرة واحدة، إلى أن تصل ملوحة الجبن للدرجة المرغوبة.
4. يصفى الجبن من الماء ويتم اعتصاره جيداً حتى يجف، يخلط مع البقدونس.
5. يفرد العجين على سطح مرشوش بالدقيق إلى سمك 2 ملم.
6. يقطع العجين إلى دوائر قطرها 5 سم.
7. يوضع بعض الجبن باستخدام ملعقة في المنتصف ويطوى العجين ليشكل نصف دائرة، وتغلق الحواف بإحكام باستخدام شوكة.
8. يحمر السمبوسك في الزيت النباتي حتى يكتسب اللون الذهبي.

السمبوسك

الخيار المحشي



المقادير

- 10 ثمار كبيرة الحجم من الخيار
- 1/2 كجم من اللبنة
- 1 ملعقة كبيرة من النعناع المجفف
- 1 ثمرة طماطم (مفرغة من البذور ومقطعة إلى مكعبات)
- 1 ملعقة صغيرة من الملح



الطريقة

1. يفرغ الخيار مع الاحتفاظ بلحمه والتخلص من البذور.
2. تخلط اللبنة مع الطماطم والنعناع والملح.
3. يحشى الخيار بالخليط بسخاء.





الطريقة

المقادير

1. يوضع البصل في الزيت مع بعض الملح والفلفل الأسود.
2. تخلط البطاطس المهروسة الساخنة مع المكونات كلها، ثم توضع في الثلاجة لمدة ساعة، ثم تخرج.
3. تشكل البطاطس على هيئة قطع اسطوانية بطول 5 سم تقريباً.
4. تغمس في الدقيق ثم البيض ثم في البقسماط.
5. تقلى في الزيت النباتي.

- 1 كجم من البطاطس المسلوقة والمهروسة
- 2 بيضة مخفوقة
- 2 ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
- ¼ كوب من الحليب
- 1 بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح حسب الذوق
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

للقلي:

- 2 بيضة مخفوقة
- دقيق وبقسماط حسب الحاجة
- زيت نباتي

البطاطس المهروسة المقلية



مشروب الشوكولاتة الساخنة



المقادير

- 100 جم من الشوكولاتة الداكنة الغير محلاة
- 1½ كوب من الماء
- ½ كوب من السكر
- 5 أكواب من الحليب
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح

الطريقة

1. تسخن الشوكولاتة مع الماء، مع التحريك المستمر حتى تذوب.
2. يضاف السكر والملح.
3. يترك الخليط ليغلي، ثم تقلل درجة الحرارة ويترك الخليط ليغلي ببطء لمدة 5 دقائق.
4. يضاف الحليب ويحرك حتى يسخن (مع مراعاة ألا يغلي).
5. تصب الشوكولاتة الساخنة في ترمس.



المقادير

500 جم من بسكويت الديجستيف المسحوق
بخشونة

- 1 كوب من الزبد المذاب
- $\frac{2}{3}$ كوب من مسحوق الكاكاو (منخول)
- 1 عبوة من الحليب المكثف المحلى
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا



الطريقة

1. في وعاء تخطط المكونات كلها معًا، ثم توضع في الثلاجة لمدة 15 دقيقة.
2. تخرج من الثلاجة وتوضع على فرخ ورق بلاستيكي أو ورق ألومنيوم.
3. تشكل على شكل اسطوانة وتلف بإحكام.
4. توضع في المجمد لمدة 3 ساعات على الأقل.
5. يفك الغلاف وتقطع إلى شرائح.

الليزي كيك

الباف بيستري المحشي



المقادير

- 10 أفراخ مربعة من الباف بيستري
- 5 ملاعق كبيرة من مربى المشمش
- 3 ملاعق كبيرة من اللوز المحمص
والمسحوق
- حليب للدهن



الطريقة

1. تخرج أفراخ الباف بيستري من المجمد حتى تلين.
2. تمزج المربي مع اللوز.
3. توضع كمية مناسبة من خليط المربي واللوز في منتصف كل فرخ من الباف بيستري.
4. تلف الأفراخ وتغلق.
5. توضع في صينية خبز وتدهن بالحليب.
6. تخبز في الفرن على درجة حرارة متوسطة حتى تكتسب اللون الذهبي، ثم تبرد.

وصفات أندرو المفضلة (من مطعمه)

كثيرون منكم يعرفون أن أندرو يملك بعض المطاعم في القاهرة، وكثيرون منكم لا يعرفون هذا، لكن لا بأس، لأننا نأتي بمطعم أندرو إليكم هذا الشهر بهذه الوصفات التي اختارها بنفسه ويريد أن يشاركها مع الجميع. وها نحن نجعله يكشف لكم عن وصفاته السرية والمفضلة على قلبه، كي يصبح لديكم مطعم أندرو صغير في منازلكم.



سلطة الجرجير والتفاح

الطريقة

1. للسلطة: تخلط جميع المكونات معاً في وعاء.
2. للتتبيلة: تخلط جميع المكونات معاً باستخدام خفافة.
3. تصب التتبيلة على السلطة في وعاء وتخلط معها جيداً.
4. تقدم.

المقادير

السلطة:

- 110 جم من الجرجير
- 100 جم من التفاح الأحمر (مقطع إلى شرائح)
- 10 جم من كسرات الخبز
- 40 جم من الجبن الأزرق

التتبيلة:

- 20 جم من البصل الأحمر (مقطع)
- 15 ملل من شراب الفراولة
- 10 ملل من عصير الليمون
- 30 ملل من زيت الزيتون



أجنحة الدجاج الحارة

المقادير

الطريقة

1. تسخن مقلاة عميقة إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تحمر أجنحة الدجاج إلى أن تكتسب اللون الذهبي.
3. في وعاء يسخن الصوص الحار مع صوص الباربيكيو والمزيد إلى أن يذوب الزيت.
4. تغمس أجنحة الدجاج في الصوص حتى يغلّفها جيدًا.
5. للتزيين: تخلط كريمة الخفق مع الجبن الأزرق حتى يصبح الخليط سميكًا نوعًا ما.
6. توضع أجنحة الدجاج في طبق تقديم مع أعواد الجزر وأعواد الكرفس وغموس الجبن الأزرق، وتقدم.

- ½ كجم من أجنحة الدجاج
- 30 ملل من الصوص الحار
- 30 ملل من صوص الباربيكيو
- 20 جم من الزيت

التزيين:

- 25 جم من الجبن الأزرق
- 40 ملل من كريمة الخفق
- 60 جم من أعواد الجزر
- 60 جم من أعواد الكرفس



المقادير

- 200 جم من الإسقالوب
60 جم من جريسون اللحم البقري أو
بريزاولا اللحم البقري (اللحم البقري
المجفف والملح)
20 جم من البيستو الأخضر
30 جم من جبن البارميزان المبشور

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. توضع قطعة من الجريسون بشكل مسطح على الكاونتر وتدهن بالبيستو.
3. يرش القليل من جبن البارميزان ويلف مع وضع الإسقالوب في المنتصف.
4. تغلق اللقافة بخلة أسنان كي لا تتمزق.
5. توضع على ورق خبز وتطهى في الفرن لمدة 10 دقائق حتى ينضج الإسقالوب ويصبح الجريسون مقرمشاً قليلاً.

الإسقالوب الملفوف بالجريسون

الروبيان بجوز الهند

المقادير

- 100 جم من الدقيق العادي
- 50 جم من دقيق الذرة
- 60 جم من صوص الفلفل الحلو
- 10 مكعبات من الثلج
- 30 جم من جوز الهند المجفف
- 6 قطع من الروبيان الجامبو (دون نزع الذيل)
- 1 عبوة من المياه الغازية

الطريقة

- 1. في وعاء يخلط مقدار 75 جم من الدقيق العادي مع دقيق الذرة وجوز الهند المجفف ومكعبات الثلج والمياه الغازية إلى أن يصل الخليط إلى درجة التماسك المرغوبة.
- 2. في طبق توضع الـ 25 جم المتبقية من الدقيق العادي.
- 3. تسخن مقلاة عميقة إلى درجة حرارة 180 مئوية.
- 4. يقلب الروبيان في طبق الدقيق، ثم يغمس في عجينة جوز الهند، ثم يقلب حتى يكتسب اللون الذهبي.
- 5. يرفع الروبيان من المقلاة ويقدم مع صوص الفلفل الحلو.



المقادير الطريقة

- | | |
|---|------------------------|
| 1. تسخن مقلاة عميقة إلى درجة حرارة 180 مئوية، | 300 جم من الكالاماري |
| 2. ترتب ثلاثة أوعية، في الأول يوضع الدقيق مع قوالب الكاجون، وفي الثاني يوضع الدقيق، وفي الثالث توضع البيضتان ويتم خفقهما. | 30 جم من قوالب الكاجون |
| 3. يغمس الكالاماري في الدقيق، ثم في البيض المخفوق، ثم يغمس في كسرات الخبز حتى يغطي بها جيداً. | 100 جم من الدقيق |
| 4. يحمّر الكالاماري في المقلاة حتى يكتسب اللون الذهبي ثم يرفع منها. | 100 جم من كسرات الخبز |
| 5. يخلط البهار الحلوة مع التافون ويضاف إلى جليب الكالاماري. | 2 بيضة |
| | 50 جم من المايونيز |
| | 25 جم من البهار الحلو |

الكالاماري بالكاجون

تندوري الدجاج

الطريقة

المقادير

1. تسخن مقلاة عميقة إلى درجة حرارة 180 مئوية ويحمر فيها البابادم حتى يكتسب اللون الذهبي، ثم يرفع من المقلاة وينحى جانباً.
 2. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
 3. في وعاء يخلط الزبادي مع عصير الليمون ومعجون التندوري.
 4. توضع أجنحة الدجاج في خليط التندوري، وتوضع في الثلاجة طوال الليل من أجل الحصول على أفضل نتيجة.
 5. توضع أجنحة الدجاج في الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تنضج، ثم ترفع من الفرن.
 6. ترتب الأوراق الخضراء المشكلة على طبق تقديم، وتوضع أجنحة الدجاج فوق البابادم، ويقدم.
- 1 رغيف من البابادم (الخبز الهندي الرقيق)
50 جم من معجون التندوري
100 جم من الزبادي
300 جم من صدور الدجاج
10 ملل من عصير الليمون
200 جم من الأوراق الخضراء المشكلة



المقادير

- 400 جم من بلح البحر
- 10 جم من الثوم
- 1 عبوة من الطماطم
- 20 جم من البقدونس المقطع
- 10 جم من الفلفل المسحوق
- 30 جم من البصل
- 10 جم من الريحان
- 20 ملل من زيت الزيتون

الطريقة

1. تسخن مقلاة ويوضع فيها القليل من زيت الزيتون.
2. يشوح بلح البحر لمدة دقيقتين، ثم يضاف المتبقي من الزيت.
3. يضاف البصل ويشوح لمدة دقيقة.
4. يضاف الثوم والفلفل المسحوق ويستمر في التشويح.
5. تضاف الطماطم والبقدونس والريحان ويستمر في الطهي لمدة دقيقتين أخريين.
6. يوضع في طبق غميق ويقدم.

بلح البحر بالفلفل

سلطة النودلز الآسيوية

الطريقة

1. تخلط المكونات كلها معاً في وعاء حتى تغطي النودلز بالصوص جيداً، وتقدم في الحال.

المقادير

- 120 جم من نودلز الأرز الرفيعة (مطهية)
- 200 جم من الروبيان متوسط الحجم (منظف ومطهي)
- 20 جم من حشيشة الليمون (مقطعة ومسحوقة)
- 100 جم من المشروم (مقطع إلى شرائح)
- 40 جم من الفلفل الرومي الأحمر (مقطع بطريقة جوليان)
- 5 ملل من صوص الصويا
- 20 ملل من صوص الفلفل الحلو
- 5 ملل من صوص السمك
- 10 جم من أوراق الكزبرة الطازجة



الطريقة

1. تسخن مقلاة غير لاصقة.
2. في وعاء يخلط الثوم مع الزعتر وعصير الليمون وزيت الزيتون.
3. يغطى فليه السلمون بالتتبيلة ويوضع في المقلاة الساخنة لمدة دقيقتين على كل جانب كي يصل إلى درجة طهي متوسطة، ثم يرفع عن النار.
4. ينحى السلمون جانباً، ثم يضاف زيت الزيتون إلى المقلاة نفسها، ويشوح فيه البصل من أجل السبانخ الكريمة.
5. بمجرد أن يصبح ناعماً، يضاف جبن الكريمة والكريمة إلى المقلاة حتى يبدأ في الغليان.
6. تضاف السبانخ وتخلط حتى تنضج.
7. يرفع الخليط عن النار، ويقدم السلمون على طبق من السبانخ الكريمة.

المقادير

- 300 جم من فليه السلمون
- 10 جم من الثوم
- 5 جم من الزعتر
- 20 ملل من عصير الليمون
- 10 ملل من زيت الزيتون
- مقادير السبانخ الكريمة:
- 100 جم من السبانخ
- 20 جم من جبن الكريمة
- 30 ملل من الكريمة الطازجة
- 20 جم من البصل
- 10 ملل من زيت الزيتون



السلمون الذابل مع
السبانخ الكريمة

المقادير

- 300 جم من بلح البحر
- 100 جم من الطماطم
- 15 جم من الثوم
- 10 جم من الريحان
- 25 جم من البصل الأحمر
- 20 جم من جبن البارميزان
- 10 ملل من زيت الزيتون

الطريقة

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
2. في وعاء تخلط الطماطم مع البصل والثوم والريحان وزيت الزيتون.
3. يوضع نصف الغلاف الصفيدي لبلح البحر على ورق خبز ويوضع عليه خليط الطماطم.
4. يرش بجبن البارميزان المبشور ويوضع في الفرن لمدة 5 دقائق حتى يكتسب الجبن اللون الذهبي.
5. يرفع من الفرن ويقدم ساخناً.



بروسكيتا بلح البحر

هذا الشهر ركبت سيارة فتأفقت ونجونا في أرجاء ذلك البلد الجميل، إيطاليا. اخترنا الوصفات التي رقت لنا من بين آلاف من الوصفات الغريبة من نوعها والوصفات المفضلة لدى سكان الأقاليم.

من محاولة جديدة لتقديم اللازانيا بالاندجان إلى العديد من الوصفات التقليدية، ستجدون شيئاً يهيج كل خليمة ذوقية في أفواهكم. وربما تكتشفون خليصات ذوقية جديدة لم تسبق تجربتها من قبل.

استمتعوا بهذه المجموعة المتنوعة من الوصفات، وتذكروا أن الإبداع في الطعام الإيطالي لا ينتهي. لنا نحب إيطاليا.

مغامرات إيطالية في طبق



الطريقة

المقادير

1. في طبق ترتب المكونات كالتالي:
توضع شريحة من الطماطم ثم
بعض جبن الموتزاريلا، يستمر
في تكرار الترتيب حتى الوصول
إلى شكل دائري (أو يمكن ترتيب
الطبق بأي أسلوب مرغوب).
2. توضع أوراق الهندباء في
المنتصف مع أوراق الريحان،
وترش عليها التتبيلة البسومية
وصوص البيستو.

- 1 ثمرة طماطم كبيرة الحجم (مقطعة
إلى شرائح بسبك ¼ بوصة)
1 قطعة من جبن الموتزاريلا
الجاموسي (مقطعة إلى شرائح
بسبك ¼ بوصة)
أوراق ريحان طازجة
أوراق هندباء
صوص بيستو (في برطمان)

مقادير التتبيلة البسومية:

خل بلسمي

زيت زيتون

ملح وفلفل أسود حسب الذوق

سلطة الطماطم والموتزاريلا



الشورية الكبيرة

الطريقة

المقادير

1. على لوح تقطيع نظيف تقطع الخضروات كلها إلى مكعبات بسمك ¼ بوصة وتنحى جانباً.
2. في قدر أو كسرولة ساخنة يوضع الزيت، وعندما يسخن يضاف إليه البصل وورقة الغار والثوم.
3. يشوحوا حتى يصبحوا نصف شفافين، ثم تضاف الخضروات كلها، مع العمل على البدء بإضافة الخضروات الصلبة أولاً ثم الناعمة، وهذا للحصول على شوربة لذيذة.
4. يضاف الملح والفلفل والمريمية المجففة ويقلبوا لتوزيع النكهة، ثم يصب حوالي نصف كوب من الماء، أو حسب الرغبة.
5. يغلى المزيج ويضاف المزيد من التوابل إذا تطلبت الشورية المزيد من النكهة.
6. يضاف بعض جبن البارميزان الميشور عند التقديم حسب الرغبة.

- 1 ساق كرفس
- 1 ثمرة طماطم
- 1 بصلة حمراء متوسطة الحجم
- 1 جزرة صغيرة الحجم
- 1 حزمة سبانخ خضراء صغيرة الحجم
- 1 يقطينة صغيرة الحجم (أو نصف واحدة، حسب الرغبة)
- 1 ثمرة بطاطس متوسطة الحجم
- 1½ ملعقة كبيرة من الريحان المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من المريمية المجففة
- 1 ورقة غار
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
- ماء
- جبين بارميزان



بانيني الدجاج

الطريقة

المقادير

1. في وعاء خلط صغير الحجم ونخلط ونضع المكونات كلها معًا ونخلط ونبتل بالملح والفلفل، ثم نضع في المبرد.
2. يقطع رغيف الخبز إلى قطعتين، ثم يوضع في الفرن على مستوى مرتفع أو يحمر في مقلاة غير لاصقة ليتحمص.
3. يخرج خليط بانيني الدجاج من المبرد، وعلى لوح نقطع نظيف نضع شريحتا الخبز، وعلى واحدة منهما يوضع خليط بانيني الدجاج المعد، وعليه شريحة الخبز الأخرى.
4. يقطع إلى قطعتين ويوضع في طبق.

- 1 صدر دجاجة (مسلوق مع ملح وفلفل ومقطع على شكل رقائق)
- 2 ورقة من الخس الروماني
- 4 أوراق من الريحان (مقطعة إلى شرائح)
- 4 إلى 5 ملاعق كبيرة من المايونيز
- 1 ملعقة كبيرة من الكرفس المقطع
- 1 رغيف قصير من خبز الباجيت أو خبز الشيباتا



المقادير

- 3 ثمار من الطماطم (مقطعة ومفرغة من البذور)
- 8 أوراق من الريحان الطازج
- 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع ناعماً
- ملح وفلفل حسب المذاق
- خبز باجيت مقطع بشكل مائل

الطريقة

1. في وعاء خلط نظيف توضع المكونات كلها معاً وتخلط وتبيل بالملح والفلفل.
2. توضع المكونات المخلوطة على خبز الباجيت المحمص.
3. توضع في وعاء وتقدم.

بروسكيثا الطماطم والريحان



المقادير

- 1 قطعة من فيليه السلمون
- شبت طازج
- عصير ليمون
- من 5 إلى 8 قطع من الهليون أو الفاصوليا الخضراء
- 4 ثمار من طماطم التشيري (الطماطم الصغيرة)
- رشة من الزعفران
- كريمة طهي
- 1 ملعقة صغيرة من الزبد
- ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

1. توضع كريمة الطهي والزبد في مقلاة مع رشة من الزعفران وتغلى.
2. ثم تؤخذ قطعة فيليه السلمون وتتبّل بالملح والفلفل ويضع قطرات من عصير الليمون، ثم توضع في المقلاة مع الكريمة والزعفران.
3. تغلى الكريمة وتطهى برفق حتى يقترب السلمون من النضوج، ثم يضاف الهليون أو الفاصوليا الخضراء وطماطم التشيري.
4. يطهى برفق لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى تنضج الخضروات.
5. لترتيب الطبق، تؤخذ الخضروات وتوضع في طبق وتضاف ويوضع عليها السلمون ويصب صوص كريمة الزعفران، وترش أوراق الشبت المفرومة عليه.

السلمون المسلوق في صوص كريمة الزعفران



الطريقة

المقادير

1. على لوح تقطيع نظيف يقطع صدر الدجاجة إلى مكعبات بسمك 1 بوصة وينحى جانباً.
2. يقطع الفلفل بالوانه إلى مكعبات وينحى جانباً.
3. يصب الزيت في مقلاة، وعندما يسخن تضاف مكعبات الدجاج وتقلب حتى تصبح نصف مطهية.
4. ثم تضاف مكعبات الفلفل بالوانه المختلفة مع مرق السجاج، الأوريغانو، المريمية، الثوم المقطع والملح والفلفل، ويستمر في الطهي حتى تنضج المكونات.
5. وأخيراً تقطع بعض أوراق الريحان وتضاف إلى الصلادة قبل التقديم مباشرة.

- 1 صدر دجاجة فيليه
- 1 فليفلة حمراء صغيرة الحجم
- 1 فليفلة صفراء صغيرة الحجم
- 1 فليفلة خضراء صغيرة الحجم
- ½ ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
- حفنة من الأوريغانو المجفف
- حفنة من المريمية المجففة
- 5 أوراق من الريحان الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملح حسب الذوق
- فلفل أسود حسب الذوق (مطحون)
- مرق دجاج

الدجاج بالفلفل



الطريقة

المقادير

1. على لوح تقطيع تظلف تقطع كل المكونات التي بحاجة إلى تقطيع.
2. يؤخذ جبن الكريم ويوضع في وعاء خلط صغير الحجم ويضاف وتضاف كل المكونات والتوابل حتى تمتزج المكونات جيداً ثم يضاف الوعاء جانباً.
3. توضع ورقة خبز على لوح التقطيع النظيف ويوضع عليها ستة السلمون المدخن وتغطى به بعض قطرات من السلمون وتوضع حشوة جبن الكريم في منتصف السلمون المدخن، ثم تلف بمساعدة قاعدة ورقة الخبز.
5. يقدم مع رشّة من زيت الزيتون وشريحة من الليمون.

- 2 إلى 3 شرائح من فليه السلمون المدخن
1 عبوة من جبن الكريم
¼ ملعقة صغيرة من بشر الليمون
ليمون
حفنة من الشبت الطازج (مقطع ناعماً)
1 بصلة حمراء صغيرة الحجم (مقطعة ناعماً)
فلفل أسود مطحون (حسب الذوق)
زيت زيتون
لصنع اللقافة
ورق خبز

لفائف السلمون المدخن المحشوة بجبن الكريمة

المقادير

- 200 جم من الإسباجيتي (مطهية نصف طهي)
250 جم من المشروم (مقطع إلى أرباع، طازج أو
معلب)
زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
1 ملعقة صغيرة من الزبد
5 أوراق من الريحان الطازج
1 ملعقة صغيرة من المريمية
200 إلى 300 ملل من كريمة الطهي (حسب الرغبة)

الطريقة

1. في مقلاة صوص أو مقلاة متوسطة الحجم
يوضع الزيت ويشوح الثوم مع المريمية، ثم
يضاف المشروم ويتبل، ويطهى مع التقليب
لمدة دقيقة.
2. ثم يضاف الزبد ويمزج من المشروم المشوح،
ثم تصب كريمة الطهي ويترك المزيج ليغلي
برفق لمدة دقيقتين، أو حتى الوصول إلى درجة
التماسك المرغوبة.
3. عندما يطهى الصوص يضاف إليه الإسباجيتي
وعليه أوراق الريحان.

الإسباجيتي بالمشروم في صوص الكريمة



المقادير

200 جم من باستا البيني (مطهية
نصف طهي)
3 ثمار من الطماطم (مبشورة ومقسمة
ومسحوقة)
1 بصلة صغيرة الحجم (مقطعة إلى
مكعبات)
1/2 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
5 إلى 6 أوراق من الريحان الطازج
زيت زيتون
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. في مقلاة ساخنة يوزع الزيت
والزيتون والفلفل الثوب
قليلة، ثم يضاف الثوم المقطع
ويستمر في التشويح حتى
يصبحا نصف شفافين.
2. يضاف الطماطم والملح والفلفل
ويستمر في الطهي حتى يصبح
الخليط مائياً قليلاً، ثم يضاف
أوراق الريحان.
3. تضاف باستا البيني المطهية
وتقلب كي يوزع الموصف والنكهة
في الباستا بالتساوي.
4. تضاف بعض قطرات زيت الزيتون
قبل التقديم لتبدو لامعة انتهى.

بيني بومودورو



المقادير

أفراخ لازانيا

1 باذنجان صغيرة الحجم (مقطعة إلى شرائح بسماك ¼ بوصة)

1 بصلة صغيرة الحجم (مقطعة)

3 ثمار من الطماطم (مقطعة ومفرغة من البذور)

5 أوراق من الريحان الطازج

جبن موتزاريلا مبشور

زبد

زيت زيتون

ملح وفلفل أسود حسب الذوق

مسحوق جوزة الطيب

دقيق متعدد الاستخدامات

حليب

الطريقة

1. تشوح الخضروات المقطعة وتبل بالملح والفلفل، ثم تنحى جانباً.

2. في مقلاة توضع كمية وافرة من الزيت ويترك ليدوب، ثم يضاف الدقيق والملح والفلفل ومسحوق جوزة الطيب، مع التحريك حتى التماسك.

3. يترك المزيج حتى يبرد، ثم يضاف الحليب ويحرك جيداً.

4. يكرر الخطوات حتى الحصول على 3 طبقات، ثم يضاف البشاميل وجبن الموتزاريلا.

5. تخبز على مستوى متوسط في الفرن لمدة من 20 إلى 30 دقيقة.

لازانيا بالبادنجان



الطريقة

المقادير

- 1 باذنجانة متوسطة الحجم (مقطعة إلى شرائح دائرية بسمك 1/4 بوصة)
 - 1 ثمرة طماطم كبيرة الحجم (مقطعة إلى شرائح دائرية بسمك 1/4 بوصة)
 - 1 عبوة من جبن الموتزاريلا المبشور
 - 1 عبوة صغيرة من صوص الطماطم مسحوق جوزة الطيب
 - أوراق ريحان
 - ملح وفلفل أسود حسب الذوق
 - جبن بارميزان مبشور
 - زيت زيتون
 - زبد
 - كريمة طهي
1. يحمر الباذنجان في زيت الزيتون وينحى جانبا.
 2. يدهن طبق صغير أو صينية خبز حرارية صغيرة بالزبد، ثم يوضع الباذنجان والتوابل ومقدار صغير من كريمة الطهي تكفي لتغطية الباذنجان، لكن بدون مغلاة.
 3. ثم توضع شرائح الطماطم وجبن الموتزاريلا.
 4. تكرر الخطوة السابقة حتى تتكون 3 طبقات.
 5. تضاف الكريمة وجبن الموتزاريلا وجبن البارميزان.
 6. يخبز الباذنجان في مستوى مرتفع من الفرن على درجة حرارة 300 لمدة دقيقتين حتى يذوب الجبن.

بارميجيانا الباذنجان



الطريقة

المقادير

1. 200 جم من الباستا المطهية حسب النوع المفضل
- 5 قطع من الروبيان كبير الحجم (مع التخلص من القشر والاحتفاظ بالذيل)
- 1 قطعة من الحبار (مع التخلص من الفشر وتقطيعه إلى حلقات)
- 6 قطع من بلح البحر الطازج
- 1 قطعة من فليه سمك الهامور (مقطعة إلى مكعبات)
- زيت زيتون
- طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة
- 4 أوراق من الريحان الطازج
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس المازج (مقطع)
- أوريغانو مجفف وملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من البصل الأخضر المقطع
- ماء

باستا بمارينارا فواكه البحر



المقادير

مقادير زلاية البطاطس:

- 1 قطعة كبيرة من البطاطس الصالحة للخبز (مسلوقة ومقشرة)
- 2 كوب من الدقيق (دقيق السموليتا أو الدقيق متعدد الاستخدامات)
- 1 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- ¼ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

مقادير الصوص:

زبد

200 ملل من كريمة الطهي (أو المزيد منها حسب الرغبة)

1 ملعقة كبيرة من جبن التاليجيو

1 ملعقة كبيرة من جبن الجورجونزولا (الجبن الأزرق)

¼ كوب من جبن الموتزاريلا

2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور

فلفل أسود مطحون حسب الذوق

الطريقة

زلاية البطاطس:

1. في وعاء خلط نظيف توضع البطاطس المقلية وتهرس، ثم يضاف الدقيق وجبن البارميزان وجوزة الطيب وزيت الزيتون والملح والفلفل.
2. يخلطوا ويغتشوا جيدا على طريقة إعداد عجين البيتزا.
3. بعد الوصول إلى درجة التماسك المرغوبة يقطع ملء اليد من العجين وتلف على شكل شريط بسمك ¼ بوصة، ثم يقطع إلى قطع بسمك 1 بوصة.
4. على لوح تقطيع، وباستخدام شوكة مقلوبة، توضع قطعة من زلاية البطاطس على الشوكة ويضغط عليها حتى تنسل إلى مؤخرة الشوكة.
5. ثم يتم سلقها على طريقة سلق الباستا، لكن لمدة دقيقتين فقط أو أقل، لأنها ستسلق سريعا.

الصوص:

1. توضع كريمة الطهي في مقلاة حتى تغلي.
2. تضاف أنواع العجين الأربعة مع التحريك.
3. يترك المزيج ليغلي ببطء حتى يصبح سميكًا.
4. يوضع الفلفل الأسود حسب الرغبة، ثم توضع زلاية البطاطس على الصوص.

النيوكي بالأجبان الأربعة

لانه الوحيد ... المجهز بميزان

الطعام الشهوي.. في منتهى السهولة والانتقا



- ميزان إلكتروني يجعل تحضير الطعام
في غاية المتعة
- قوة 1000 واط



ميزان رقمي



مطحنة



خلاط زجاجي

أكثر من
33
وظيفة

متوفر لدى:

معارض شركة احمد عبدالواحد، ساكو، الكترو، اكسترا، إي ماكس، بست، الدانوب،
قصر الأواني، السيف جاليري، الباحة، الشتاء والصيف، الشامل، السيف للأواني، الشموع
المنزلية، مجمع جوهرة هجر، مركز وسط هجر، مزايا الغذاء، الصانع، الصندوق الأسود.



FP950

KENWOOD
Create More

www.kenwoodworld.com

كينوود
إبداع أكثر

ما الصيف من دون المشاوي؟

كل المغزى في العنوان. الصيف يعني أن المشاوي ستخرج إلى الشرفة أو حديقة المنزل الخلفية لشوي كلما أردنا. إذن إليكم باختيار فتافيت من كلاسيكيات الشواء. استمتعوا واحذروا من أن تحرقكم الشمس.



اللحم البقري المشوي على أسياخ

المقادير

لحم بقري مقطع ليناسب الأسياخ
ليمون
زبدة فول سوداني
صوص صويا
ثوم
مياه غازية بنكهة الليمون
سكر بني
ملح وفلفل أسود
زيت نباتي

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم توضع زبدة الفول السوداني مع السكر البني والمياه الغازية والزيت والليمون والثوم وصوص الصويا والملح والفلفل الأسود المسحوق، الليمون، الثوم والزيت النباتي، تخلط هذه المكونات معًا جيدًا، ثم يوضع معها اللحم في المبرد لمدة ساعة قبل وضعه على الأسياخ، ثم يشوى اللحم حتى درجة النضوج المرغوبة.



الطريقة

المقادير

السلمون المشوي باليوسفي

1. تخلط المكونات كلها معاً.
2. يوضع السلمون في التتبيلة ويترك فيها لمدة 30 دقيقة في الثلاجة.
3. يشوى فيليه السلمون على الفحم حتى يتقشر السمك، مع دهنه من وقت إلى آخر بالتبيلة.

فيليه السلمون
عصير برتقال
صوص صويا
عسل
زنجبيل
ثوم
كاتشب
زيت نباتي
ملح وفلفل أسود



المقادير

- 250 جم من ستيك الريب أي البقرى
- 2 ملعقة صغيرة من أوراق المريمية المقطعة
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

الطريقة

1. في طبق صغير الحجم يوضع لحم الستيك ويدهن بالمكونات كلها.
2. يطهى على مشواة ساخنة حتى يكتمل الشواء.

ستيك الريب أي



الدجاج المشوي في تتبيلة التريايكي

المقادير

- 1 دجاجة مقطعة إلى أرباع
- تتبيلة التريايكي
- صوص الصويا
- سكر بني
- فلفل أسود
- زيت نباتي

الطريقة

1. في وعاء، توضع الدجاجة مع جميع المكونات وتخلط جيداً كي تمتص الدجاجة النكهات كلها.
2. توضع الدجاجة في المبرد لمدة ساعة، ويعدّها توضع على مشواة ساخنة وتدهن ببغية التتبيلة حتى تنضج.



قطع لحم الحمل المشوية

المقادير

قطع من لحم الحمل
مريمية
ثوم
زعتر
ليمون
زيت زيتون
سكر بني
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم، تخلط المكونات كلها معاً، ثم يضاف إليها لحم الحمل ويدهن بها قبل أن يوضع في الفرن لمدة ساعة أو طهأ ال الليل قبل طهيه في مقلاة ساخنة أو على المشواة.



المقادير

فيليه التونه
بصل
ليمون
ثوم
صوص الصويا
مريمية
فلفل أسود
زيت الزيتون

فيليه التونه المشوي

الطريقة

1. تخلط المكونات معاً وتستخدم لتتبيل لحم سمك التونه الطازج، ويفضل أن يتبل لمدة من 15 إلى 20 دقيقة كي تختلط النكهات جيداً بالسمك.
2. يشوى على المشواة لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
3. يقدم.



المقادير

- 1 دجاجة مقطعة إلى أرباع
- ليمون
- بذور أناناس
- ثوم
- ورق غار
- زيت نباتي
- ملح وفلفل

الطريقة

1. في وعاء توضع الدجاجة ومعها المكونات كلها وتخلط جيداً كي يمتص لحم الدجاجة التكهات كلها.
2. توضع في المبرد لمدة ساعة، ثم توضع على المشواة وتشوى حتى النضوج.
3. تقدم.

الدجاج المشوي



الحبار المحشي المشوي

المقادير

حبار كبير الحجم
بصل أحمر
بصل أخضر
طماطم
ليمون
زيت نباتي
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. ينظف الحبار ويزال عنه القشر ويغسل بماء نظيف، ثم يوضع جانباً.
2. في وعاء صغير الحجم، تخلط المكونات كلها معاً، ثم يحشى الحبار بها ويغلق بخلة أسنان.
3. يوضع الحبار على مشواة ساخنة ويطهى لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج.



الدجاج المشوي على أسياخ

المقادير

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم تخفق المكونات كلها معًا.
2. توضع فيها صدور الدجاج وتدهن بالمكونات الجامدة، ثم تغطى وتوضع في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل وحتى أربع ساعات.
3. تسخن المشواة إلى درجة متوسطة، وتطرى ببعض من زيت الزيتون، ثم توضع عليها صدور الدجاج وتشوى حتى تنضج من المنتصف.

صدور دجاج
ثوم
بصل
ليمون
كاشيب
صوص الصويا
سكر بني
زيت نباتي
ملح وفلفل



نقانق اللحم البقري السريعة بالثوم

الطريقة

1. يوضع اللحم البقري في وعاء كبير الحجم، وتضاف إليه بقية المكونات.
2. تخلط المكونات كلها معًا، وتشكل على شكل النقانق.
3. يطهى على مشواة ساخنة لمدة من 5 إلى 10 دقائق، اعتمادًا على حجم النقانق.

المقادير

لحم بقري مفروم
ثوم
بقدونس
سكر بني
زيت نباتي
ملح وفلفل أسود



أضلاع اللحم البقري بصوص الباربيكيو

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم تخلط المكونات معًا جيدًا وتضاف إلى اللحم.
2. يتبل اللحم لمدة من 15 إلى 20 دقيقة ويشوى على مشواة ساخنة.
3. تطهى أضلاع اللحم حتى درجة النضوج المرغوبة.

المقادير

- ½ كجم من أضلاع اللحم البقري
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
- 6 ملاعق كبيرة من صوص الباربيكيو
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي



البرجر الحار المشوي

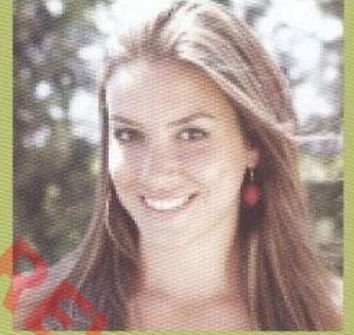
المقادير

لحم بقري مفروم
بصل
بقدونس
ثوم
فلفل أحمر
زيت نباتي
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. يوضع اللحم في وعاء كبير الحجم وتضاف إليه المكونات الأخرى وتخلط معه جيداً. يفضل أن تتم هذه الخطوة باستخدام اليد، مع مراعاة عدم المغالة في خلط اللحم، كي لا ينتج عنه برجر صلب.
2. تبلل اليدين، ثم يشكل الخليط على شكل البرجر عن طريق فردة على اليد بسمك 2 سم أو 1 بوصة وتنعيم الحواف.
3. يصبح البرجر جاهزاً للطهي، سواء في مقلاة للخبز أو صينية قلي غير لاصقة أو على المشواة، مع مراعاة تسخينها إلى درجة حرارة متوسطة.
4. يطهى البرجر لمدة 5 دقائق على كل جانب، مع قلبه على الجانب الآخر مرة واحدة فقط.





ديرتي كيتشن سيكرتس تقدم:

ديرتي كيتشن سيكرتس بقلم بيتاني كعدي، كاتبة عن الأطعمة والرحلات وعصيرة الأطعمة.

ديرتي كيتشن سيكرتس هي مدونة طعام ذات طابع لبناني أطلقتها بيتاني كعدي في عام 2008. المدونة عبارة عن مساحة مرحة تجمع فيها ذكريات طفولتها عن المطبخ اللبناني التقليدي مع مزجها بمحاولات عصرية جديدة تجمع بين حاسة الذوق العالية لديها وبين إضفاء لمسات جديدة على الأطباق اللبنانية الكلاسيكية. هذه المدونة موجهة لربات رائج عن المطبخ اللبناني، مع احتوائها على قسم كامل مكرس للمكونات وأدوات الطهي المستخدمة في المطبخ اللبناني مع كمية وافرة من المعلومات عن المقادير الأساسية.

مع احتواء المدونة على الخطوط الإرشادية الواضحة والصور الشارحة خطوة بخطوة والتدوين المرئي، لم يكن طهي أطباق مبهجة وصحية ولذيذة بهذه السهولة على الإطلاق، ولا كان بهذه الجاذبية كذلك.

سواء كنتم بحاجة إلى مصدر إلهام لبدء أسلوب حياة جديد، أو كنتم فقط بحاجة إلى أفكار جديدة للحفاظ على عادات الطعام الصحي لديكم، فإن ديرتي كيتشن سيكرتس هذا المساحة.

بيتاني كعدي لبنانية أمريكية ذات قلب مخلص للمطبخ اللبناني. منذ طفولتها المبكرة قضت وقتاً طويلاً تراقب وتعلم فن إعداد وطني وحفظ الطعام من جدتها الساعية إلى الكمال وأبيها المرح وعمايتها النابضات بالحياة. نشأت بيتاني خلال الحرب الأهلية اللبنانية في منتصف الثمانينيات، وحتى

في تلك الأيام الكثيرة من تاريخ لبنان نجحت أسرنا في إبداع أطعمة لذيذة المذاق ومزة لبنانية ساهم الجميع في إعدادها من أجل خلق بيئة غذائية صحية. كان هذا بالتأكيد عاملاً مؤثراً في بداياتي كمصدر إلهام لرغبتها في التعلم منهم المزيد عن ثقافة وتاريخ العائلة التي جعلتها ترتقي من دور مساعد الطاهي إلى تجربة دور الطاهي في إختونها. كما أنها كثيراً ما كانت تستضيف أفراد العائلة والأصدقاء كعديان اختيار لطعامها بالإيجار الخاص وفي محاولة للتفاعل مع ذكرياتها الممتعة وتذكر الشيء الذي فعلته لتتو، بدأت بيتاني في تدوين محاولاتها ومحبها في المطبخ المنزلي، وكلها موثقة في ملفات الكترونية، على أمل أن تنشر كتاب طهي من تأليفها ذات يوم. بعد تمثيلها للبنان في مسابقة ملكة جمال العالم لعام 2002، بدأت بيتاني التجوال في الولايات المتحدة الأمريكية حيث التقت بزوجها كريستوفر والثنان ميامي وطنهما الجديد. قبل أن تغربها سواحل هاواي الرملية بهاواي إلى الإقامة هناك، وهنا انضمت بيتاني إلى عالم إدارة مطعم خمس نجوم، حاصل على عدد من الجوائز، حيث ترأست طاقماً مكون من سبعين شخصاً لإعداد الطعام لثلاثمائة من الزبائن. منذ أنشأت مدونتها التقت بيتاني بالآلاف الناس على شبكة الإنترنت، وفي عام 2009 أنشأت فود بلوجر كونكت www.foodbloggerconnect.com، وهو اتحاد يجمع أكبر مدوني الطعام والعاملين في عالم صناعة الطعام في المملكة المتحدة وأوروبا، ويقدم ورش عمل في التصوير الفوتوغرافي ووسائل الإعلام الاجتماعية وتأسيس المدونات واستمثال الشبكات.

سلطة العدس الدافئة

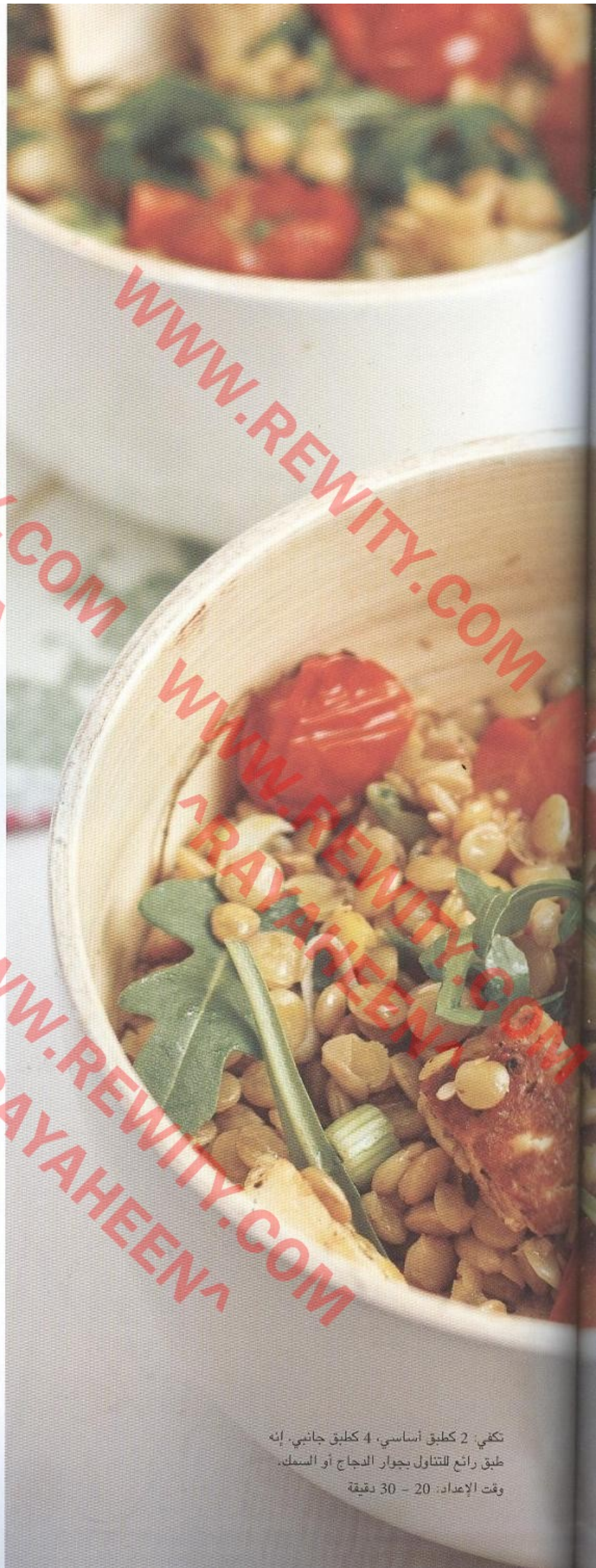
مع جبن الحلوم والطماطم
المشوية في الفرن وخليط
زعتر الخل والزيت

المقادير

- 200 جم أو 1 1/4 كوب من العدس الأخضر المغسول جيدًا
- 12 إلى 15 ثمرة من طماطم التشيري (الطماطم الصغيرة)
- 3 بصلات خضراء (يزيد أو يقل العدد حسب الذوق)
- 100 جم من جبن الحلوم المقطع إلى مكعبات بسمك 1 سم
- حفنة من أوراق الجرجير (أو خليط من الأعشاب)
- 2 ملعقة كبيرة من خليط الزعتر
- 1 ليمونة معصورة
- 45 ملل أو 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. يغطى العدس بالماء ويغلي، ثم يترك لينضج برفق لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح العدس ليناً وإن كان غير متهتك، من الأفضل قراءة التعليمات الموجودة على العبوة.
2. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 325 فهرنهايت أو 160 مئوية مع تحريك مؤشر الغاز إلى 3، وتوضع الطماطم في صينية الخبز وترش ببعض زيت الزيتون وبعض الملح وتتشوى حتى تصبح لينة لمدة 15 دقيقة.
3. في تلك الأثناء تجهز المكونات الأخرى، حيث يقطع البصل الأخضر وجبن الحلوم.
4. ترش مقلاة كبيرة الحجم بالقليل من زيت الزيتون وتوضع على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف جبن الحلوم ويحمر على كل جانب لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
5. مع الانتهاء من هذه الخطوة من شأن العدس أن يكون ناضجاً والطماطم جاهزة كذلك.
6. تخلط مكونات التتبيلة جيداً الزعتر وعصير الليمون وزيت الزيتون.
7. تخلط كل مكونات السلطة معاً، وفي النهاية تضاف أوراق الجرجير، ويستمتع بتناول السلطة مع الخبز العربي المقرمش أو إلى جانب السمك أو الدجاج المشوي.
8. تؤكل ساخنة أو باردة.



تكفي 2 كطبق أساسي، 4 كطبق جانبي. إنه
طبق رائع للتناول بجوار الدجاج أو السمك.
وقت الإعداد: 20 - 30 دقيقة

سلطة الفريكة مع لحم الحمل

بالتوابل والخيار مع تتبيلة
الزبادي المنعنع البارد

المقادير

350 جم من فليه لحم خاصرة الحمل
½ ملعقة صغيرة من التوابل السبع
3 فصوص ثوم مفرومة
150 جم من الفريكة الكاملة أو حوالي 1 كوب
120 جم من الخيار أو حوالي 2 خياراً مقطعتان إلى أرباع وإلى شرائح
بسمك 2 سم
8 إلى 10 ثمار من طماطم التشيري (يمكن استبدالها ببذور الرمان إذا كان هذا موسمه)

مقادير التتبيلة:

125 من الزبادي اليوناني أو حوالي ½ كوب
30 ملل من الماء أو 2 ملعقة
1 ملعقة كبيرة من التمعناع المجفف
1 فص ثوم مفروم
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. يفرغ لحم الحمل بالتوابل السبع والثوم المفروم قبل تركه ليستريح في التلاجة لمدة ساعتين أو طوال الليل.
2. تعد التتبيلة مسبقاً، ويفضل أن تعد بيوم كامل قبل الطهي كي تمتزج النكهات وتظهر. ينقل الزبادي إلى وعاء، ويضاف إليه الماء والتمعناع المجفف والثوم المفروم والملح ويخلط جيداً. يغطى المزيج ويوضع في التلاجة حتى يصبح جاهزاً للتقديم.
3. تغسل الفريكة، ثم تنقل إلى قدر عميقة ذات قاع ثقيل وتغطى بالماء (لكل كوب من الفريكة يضاف كوبان من الماء أو حسب التعليمات الموضحة على العبوة). ثم يشاف زيت الزيتون وتترك لتغلي، وبمجرد أن تغلي تقلل درجة الحرارة وتترك لتتضج برفق. سيستعد وقت الطهي على الفريكة ويكونها كاملة أو مكسرة، حيث يمكنها أن تستغرق 15 دقيقة للنوع المكسر و40 دقيقة للنوع الكامل، وستكون جاهزة عندما تصبح لينة ويمكن مضغها بيسر.
4. يضاف الملح إلى اللحم قبل الشوي مباشرة، حيث إن الملح يمكنه أن يسحب العصارة، جاعلاً اللحم عسير المضغ. قبل شوي اللحم يوضع في درجة حرارة الغرفة، حيث إن ذلك يجعل عملية الشوي متساوية في جميع جوانبه. يشوى اللحم في فرن مسخن لمدة من 15 إلى 20 دقيقة على درجة حرارة 400 فهرنهايت أو 200 مئوية مع تحريك مؤشر الغاز إلى 6 لدرجة تضج غير كاملة، أو يشوى حسب درجة النضوج المرغوبة. بمجرد نضوج اللحم يرفع من الفرن ويترك ليستريح لمدة 5 دقائق قبل تقطيعه إلى شرائح.
5. توضع الطماطم في طبق خبز، ويضاف إليها الملح والفلفل حسب الرغبة، ويرش عليها القليل من زيت الزيتون. توضع في الفرن في منتصف وقت شوي اللحم، وتطهى لمدة 10 دقائق أو حتى تصبح لينة.
6. بينما تتضج الفريكة ويشوى اللحم يقطع الخيار إلى أرباع وإلى شرائح بسمك 2 سم.
7. عندما تتضج الفريكة يتم التخلص من الماء الزائد، ثم تعاد إلى القدر أو توضع في وعاء تقديم وتترك لتبرد لمدة من 10 إلى 20 دقيقة إذا كان تقديمها دافئة غير مرغوب.
8. تضاف تتبيلة الزبادي وتمزج جيداً مع الفريكة، ثم يوضع الخيار والطماطم وشرائح لحم الحمل، ثم يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.

تكفي: 2 كطبق رئيسي

وقت الإعداد: 40 دقيقة بالإضافة إلى وقت الراحة

بماء الورد آيس كريم الماسكربوني مع مثلثات السمسمية

المقادير

مقادير ماء الورد وشربات الماسكربوني (يبقى محفوظاً في المجمد لمدة شهرين تقريباً):

- 350 جم أو حوالي 2 كوب من الماسكربوني
- 30 ملل أو حوالي 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 107 جم أو ½ كوب من السكر
- 60 ملل أو ¼ كوب من شراب الجولدن سيرب أو شراب الذرة
- 250 ملل أو 1 كوب من الماء
- 15 ملل أو 2 ملعقة كبيرة من ماء الورد
- مقادير حلاوة السمسمية (تبقى محفوظة لمدة من أسبوعين إلى ثلاثة في صندوق مغلق):
- 125 جم أو 1 كوب من حبوب السمسم
- 100 جم أو ½ كوب من السكر
- 125 ملل أو ½ كوب من الماء
- 25 ملل أو ¼ ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- صينية خبز بمساحة 9 13 x بوصة أو 23 33 x سم مدهونة بالقليل من زيت السمسم (انظر أسفله)
- 15 ملل أو 1 ملعقة صغيرة من زيت السمسم للدهان

الطريقة

الإعداد الشربات:

1. في قدر ذات قاع ثقيل يوضع الماء والسكر والشراب وماء الورد. تسخن القدر على نار متوسطة الحرارة وتحرك المكونات باستمرار إلى أن يذوب السكر، ثم ترفع درجة الحرارة ليغلي المزيج، ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.
2. بمجرد أن يبرد المزيج يضاف الماسكربوني ويخلط جيداً، ثم يغطى جيداً ويوضع في المجمد، أو إذا كانت هناك ماكينة آيس كريم متوافرة فتستخدم حسب تعليماتها.
3. إذا كان الآيس كريم سيمخض باستخدام اليد، تتبع هذه الطريقة: بعد 45 دقيقة يخرج المزيج من المجمد ويخلط جيداً، مع التأكد من تكسير جميع بلورات الثلج التي تكونت، وهي خطوة مهمة في سبيل الحصول على نتيجة كريمية. يعاد المزيج إلى المجمد، وبعد 30 دقيقة يخرج وتكرر العملية مرة أخرى، مع التأكد من تكسير جميع البلورات التي تكونت. وتكرر العملية مرتان أو ثلاث مرات أخرى.

إعداد السمسمية:

1. تحمص بذور السمسم في مقلاة كبيرة الحجم ذات قاع ثقيل مع التحريك المستمر. من شأن هذه الخطوة ألا تستغرق أكثر من خمس دقائق. لذا يرجى الانتباه لها جيداً. بمجرد أن تحمص بذور السمسم ترفع عن النار وتوضع جانباً لتبرد.
2. في هذه الأثناء يوضع السكر والماء وعصير الليمون في قدر ذات قاع ثقيل ويغلي المزيج، ثم تقلل درجة الحرارة ويترك ليغلي برفق لمدة 20 دقيقة تقريباً.
3. يضاف الشراب إلى حبوب السمسم المحمص ويخلط معاً جيداً، ثم تفرد طبقة رقيقة من المزيج على صينية خبز صغيرة مدهونة بالزيت. سوف يكون استخدام ملعقة، بالإضافة إلى اليد، ضرورياً لفرد حبوب السمسم المغطاة بالشراب عبر الصينية، وبمجرد فردها بالتساوي يستخدم سكين لتعليمها. يقطع خط أولاً بشكل رأسي عبر المنتصف أو عبر الجانب الأطول، ثم يستمر في تقطيع مثلثات في كل نصف. يترك ليبرد لمدة من ربع إلى نصف ساعة، وستكون النتيجة النهائية عبارة عن حلاوة سمسمية مثلثة مقرمشة.
4. ملاحظة مهمة: كلما كانت طبقة السمسم أرفع كلما كانت مقرمشة أكثر، وكلما كانت أكثر سمكاً كلما كان مضغها أصعب. لا هذا ولا ذلك صحيح أو خطأ، فالأمر يعتمد على التفضيل الشخصي.

يكفي: 6

وقت الإعداد: ساعة بالإضافة إلى وقت الانتظار

يكنى 6
وقت الإعداد: 30 دقيقة
وقت الخبز: 45 دقيقة



كعكة التوت وجبن الكوارك الصيفية

المقادير

مقادير الكعكة:

- 100 جم من سكر الكاسترد
- 1 ملعقة كبيرة من الماء
- 1 بيضة كاملة
- 2 بيضة مفصول صفارهما عن بياضهما

100 جم من الدقيق ذاتي التخمير
بشر 1/2 ليمونة
ملعقة صغيرة من الزبد البارد

مقادير الحشو:

- 2 بيضة مفصول صفارهما عن بياضهما
- 100 ملل من الكريمة المزوجة
- 100 جم من سكر الكاسترد
- 500 جم من جبن الكوارك
- 170 جم من التوت (حسب النوع المفضل)

2 كيس من الجيلاتين البودرة أو 8 أوراق جيلاتين (تتبع التعليمات على العبوة)

1 ليمونة معصورة

المعدات المستخدمة:

- صينية كعك مستديرة كاملة الارتفاع وذات قاع واسع بمساحة 20 سم أو 8 بوصات
- ورق مضاد للدهون

باستخدام ملعقة معدنية، مع مراعاة التخلص من أي كتل موجودة.

8. تستخدم صينية كعك مستديرة ذات قاعدة أو قلب قابل للخلع. يضاف

حوالي نصف ملعقة صغيرة من الزبد إلى المنتصف ورقة البارشمان وتوضع على القاعدة. يضاف العجين ويساوى باستخدام ملعقة.

9. يخبز العجين لمدة 45 دقيقة على درجة حرارة 160 مئوية أو 325 فهرنهايت مع تحريك مؤشر الغاز إلى 3 على الرف الأعلى من الفرن. بمجرد الانتهاء من الخبز تخرج الكعكة من الفرن وتترك ليبرد لمدة 20 دقيقة. ترفع الكعكة من الصينية وتزال عنها ورقة البارشمان، وباستخدام سكين مسنون جيداً تقطع الكعكة الإسفنجية إلى طبقتين عبر قطرها، ثم توضع على رف تبريد أثناء إعداد الحشو.

10. في الوعاء رقم 3 (متوسط الحجم) يفصل صفار البيضتين عن بياضهما ليسقط البياض في الوعاء مع الاحتفاظ بالصفار لما بعد.

11. يخفق بياض البيض حتى الوصول إلى قمم ناعمة. يرجى الرجوع إلى الإرشادات المذكورة أعلاه للوصول إلى النتيجة المثلى. يوضع بياض البيض المخفوق جانباً.

12. في الوعاء رقم 4 (متوسط الحجم) توضع الكريمة المزوجة وتخلط لحوالي دقيقتين حتى الوصول إلى درجة تماسك سميكة وزغبية.

13. يجهز الجيلاتين حسب التعليمات الموضحة على العبوة.

14. في الوعاء رقم 5 (كبير الحجم) يوضع السكر وصفار البيض ويخفق سريعاً لمدة دقيقة.

15. ثم يضاف الجيلاتين ويخفق سريعاً.

16. يضاف جبن الكوارك والكريمة المخفوقة وعصير الليمون، ويخلطوا حتى يمتزجوا جيداً.

17. يضاف بياض البيض المخفوق ويخفق برفق باستخدام ملعقة معدنية.

18. يضاف التوت ويخلط مرة واحدة.

19. توضع صينية الكعك دون القاعدة على طبق ترزين، وتوضع واحدة من طبقتي الكعكة الإسفنجية.

20. يوضع الحشو ويتم تسويته باستخدام ملعقة ويغطي بالطبقة الأخرى من الكعكة، ثم توضع في الثلاجة لمدة ساعة حتى يستقر الحشو.

21. يرش عليها السكر البودرة وتقدم باردة.

يتم استخدام البيض الأكثر طراوة، ويوضع البيض في درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام.

لا يجب الضرب على الوعاء بملعقة في محاولة لتوفير جميع المكونات، لأن هذا سيجعل الهواء يتسرب، ويتسبب في انكماش بياض البيض.

يجب خفق بياض البيض واستخدامه في أقرب وقت ممكن.

الطريقة

1. في الوعاء رقم 1 (متوسط الحجم) يوضع بياض البيض ويخفق حتى الوصول إلى قمم ناعمة لمدة دقيقتين. يحرك الخلاط باستمرار ليختلط البياض تماماً.

2. الوعاء رقم 2 يجب أن يكون كبير الحجم، حيث ستوضع فيه مكونات أخرى فيما بعد.

3. أ: توضع البيضة الكاملة وصفار البيضتين والسكر والماء، ويخفقوا لمدة دقيقة تقريباً حتى الوصول إلى درجة تماسك كريمة.

4. ب: يضاف بشر الليمون.

5. ج: يضاف الدقيق المنخول ويخفق لمدة دقيقة تقريباً.

6. د: يضاف بياض البيض المخفوق في الوعاء رقم 1.

7. هـ: يلف الخليط دون تقلبيه أو مزجه

ميزان مطبخ
ملعقة معدنية (تسمح حافتها الرفيعة بالقطع وعدم السماح بخروج الكثير من الهواء)
5 أوعية (2 كبيراً الحجم و3 صغار الحجم)
خلاط يدوي

لأن هذه الوصفة تتطلب استخدام المخافق في عدد مختلف من الخلطات، فمن الأفضل دائماً البدء بخفق بياض البيض، حيث إن فعل ما يخالف ذلك يمكنه التسبب في اختلاف بعض المكونات الأخرى بياض البيض، مما يؤثر على النتيجة النهائية، حيث ستكون درجة التماسك خفيفة وزغبية. يرجى اتباع الخطوات كما هي بالاضبط، وإلا ستكون النتيجة مختلفة تماماً عن المطلوب. من المهم أن يضاف بياض البيض إلى الخليط في النهاية باستخدام ملعقة معدنية؛ وها هي بعض النصائح الأساسية التي يجب مراعاتها:

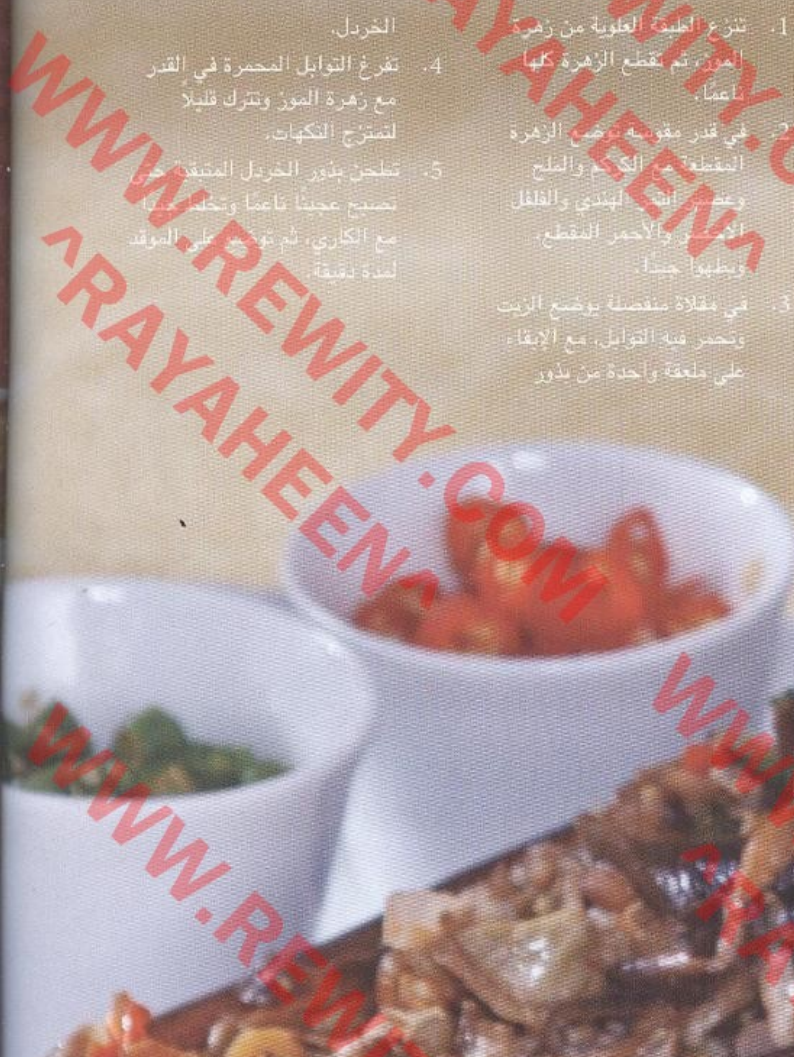
القيمة الناعمة ستسقط على نفسها، بينما ستظل القيمة الصلبة واقفة معتدلة، لذا تترك إضافة صفار البيض حتى وقت لاحق من إعداد الوصفة.

يراعى دائماً استخدام وعاء زجاجي نظيف تم تبريده في الثلاجة، حيث إن ذلك يساعد على الوصول إلى البنية السليمة. لذا لا يجب استخدام الماء أو الزيت، والأهم لا يجب استخدام الأوعية البلاستيكية، لأن البلاستيك يجذب الزيت.

ڪاري زهر

الطريقة

1. تنزع العلقة العلوية من زهرة
المرز، ثم تقطع الزهرة كلها
بأعناقها.
2. في قدر مقوَّش يوضع الزهرة
المقطعة في الكافور والملح
وماء البارد الهندي والقليل
الأسود والأحمر النقيع،
ويطبخوا جيدًا.
3. في قفلة ينفصله يوضع الزيت
وتحمر فيه التوابل مع الإبقاء
على قطعة واحدة من بذور



المقادير

الطريقة

- 2 ثمرة من البطاطس كبيرة الحجم (مقطعتان إلى شرائح)
- 2 ثمرة من البطاطا الحلوة (مقطعتان إلى شرائح)
- 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 1 ثمرة زنجبيل مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة التمر الحلو والتمر الهندي
- 1 ملعقة صغيرة من الشات ماسالا
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر (الشطة)
- 2 فليفلة خضراء مقطعة
- 2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون المحمص
- 3 ملاعق كبيرة من أوراق الكزبرة الطازجة
- زيت نباتي
- ملح حسب الذوق
1. تسخن كمية ملائمة من الزيت النباتي في مقلاة حتى درجة حرارة متوسطة. توضع قطع البطاطس وتحمّر حتى تصبح مقرمشة وذهبية اللون، ثم تصفى من الزيت وتوضع على ورق تَشَاف.
2. في الزيت نفسه توضع البطاطا الحلوة وتحمّر حتى تصبح مقرمشة وذهبية اللون، ثم تصفى من الزيت وتوضع على ورق تَشَاف.
3. تنقل البطاطس والبطاطا الحلوة إلى وعاء كبير الحجم.
4. يضاف إليهما الملح وصلصة التمر الحلو والتمر الهندي والشات ماسالا ومسحوق الفلفل الأحمر ومسحوق الكمون والفلفل الأخضر وأوراق الكزبرة وعصير الليمون. وتخلط هذه المكونات معًا جيدًا.
5. للتقديم. ينقل الخليط إلى طبق تقديم، ويرزين بالزنجبيل ويقدم في الحال.

ألو شات على طريقة ديلي



صلصة المانجو (أم كي تشوتني)

المقادير الطريقة

1. 2 ½ كوب من المانجو الخضراء جزئيًا (مقشرة ومقطعة)
1 كوب من السكر البني
1 كوب من الخل الأحمر
¾ كوب من الزبيب النقي
½ ليمونة مخلىة من البذور ومقطعة (مع الاحتفاظ بالقسر)
2 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المقطع
2 فص من الثوم (مقطعان ناعمًا)
¼ ملعقة صغيرة من الملح
8/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون
2. توضع المكونات كلها معًا وتخلط في قدر وتترك لتغلي برفق على نار متوسطة الحرارة.
تقلل درجة الحرارة، ويترك الخليط ليغلي برفق، دون تغطية القدر، حتى يصبح سميكًا مع التحريك المستمر.
3. تصب صلصة المانجو في برطمانات معقمة.





الجهال موري البنغالي

المقادير الطريقة

- طريقة إعداد مسحوق الماسالا للجهال موري:
1. تجفف وتحمص 3 ملاعق صغيرة من حبوب الكمون مع 1 ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة و 2 فليقة حمراء. يبردوا ويطحنوا معًا حتى يتحولوا إلى مسحوق.
 - طريقة إعداد الجهل موري:
 1. تمزج جميع المكونات معًا باستثناء الأرز المدخن، ثم يضاف الأرز المدخن إليها ويمزج بمسحوق الماسالا قبل التقديم مباشرة.
- 2 كوب من الأرز المدخن
1 بصلة مقطعة ناعماً
1 ثمرة بطاطس متوسطة الحجم (مسلوقة ومقطعة إلى مكعبات)
½ كوب من الخيار المقطع إلى مكعبات
¼ كوب من الحمص المسلوقة
4 ملاعق صغيرة من عصير الليمون
2 ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الماسالا
¼ كوب من الفول السوداني المحمص
2 ملعقة كبيرة من قطع جوز الهند صغيرة الحجم
القليل من الزنجبيل والفلفل الأخضر (اختياري)
أوراق كزبرة للتزيين
ملح حسب الذوق
2 ملعقة صغيرة من زيت الخردل (اختياري)

بهارات بيتي

بهارات مجدي متوفرة في كل دول الخليج العربي،

- السعودية (شركة الرشيد)
موبايل: 00966559166510
- قطر (الشركة المبررة للتوزيع)
موبايل: 009747670904
- الإمارات (شركة فخران فودز)
موبايل: 00971506288180
- عمان (شركة دنانير موه ناوول)
موبايل: 0096892892022
- الكويت (شركة النعام ومالاهوزنا)
موبايل: 009659425217



شركة مجدي للأغذية

الكويت - القبلة - قطعة 13 - قسيمة 21 - شارع السور - برج الشامية - الدور 14
هاتف: +965 22331818 / +965 22331717 - فاكس: +965 22331919
www.majdifood.com email: info@majdifood.com



رايتا الطماطم والخيار

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم يوضع الزبادي مع الخيار والطماطم والبصل والتفاح والكمون والملح ويخلطوا جيداً.
2. يغطى المزيج ويوضع في الثلاجة إلى أن يتم تقديمه.

المقادير

- 1 كوب من الزبادي قليل الدسم
- ½ كوب من الخيار منزوع البذور والمقشر والمقطع ناعماً
- ½ كوب من الطماطم منزوعة البذور والمقطعة
- ¼ كوب من البصل الأحمر المقروم
- 2 ملعقة كبيرة من التفاح الطازج المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح



الطريقة

المقادير

- 1 باذنجانة كبيرة الحجم
- 1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة ناعماً جداً
- 1 ثمرة طماطم كبيرة الحجم ناعماً جداً
- 2 فليفلة خضراء مقطعتان ناعماً جداً (اختياري)
- 7 إلى 8 فصصوص من الثوم المقطع ناعماً جداً
- ¼ كوب من الكزبرة المقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الخردل
- ملح حسب الذوق
- ½ ليمونة حامضة
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- 1 كوب من الزبادي الثقيل غير المحلى (مخفوق حتى يصبح ناعماً)
1. تشوى الباذنجانة على نار موقدة متوسطة الحرارة حتى يحترق القشر وتطرى الباذنجانة.
2. يقشر القشر المحروق ويزال رأس الباذنجانة.
3. في وعاء خلط تهرس الباذنجانة بخشونة.
4. يضاف زيت الخردل والبصل والطماطم والفلفل الأخضر والثوم وأوراق الكزبرة والملح، ويخلطوا جيداً.
5. تضاف عصير الليمونة الحامضة ويخلط.
6. تسخن مقلاة أو صينية مسطحة على لهب متوسط الحرارة وتضاف بذور الكمون وتحمص مع التحريك المستمر لتفادي حرقها، مع مراعاة عدم رفع درجة الحرارة كي لا تحترق بعض البذور بينما يبقى البعض الآخر نيئاً.
7. تحمص البذور حتى يذكن لونها وتتصاعد رائحتها، وعندما تنتهي ترفع من على النار وتطحن في مطحنة قهوة نظيفة وجافة.
8. يضاف الزبادي إلى الباذنجانة المهروسة وما معها من مكونات ويخلط جيداً، ثم يغطي المزيج بغلاف قوي ويوضع في التلاجة لمدة 30 دقيقة تقريباً.
9. عندما يوشك الطبق على أن يقدم، يرش عليه مسحوق الكمون المسحوق.

رايتا الباذنجان

رايتا الخيار

الطريقة

المقادير

1. في وعاء صغير الحجم يوضع الزبادي مع عصير الليمون الحامض والثوم والخيار والكمون والملح والفلفل الأسود والتعناع ويخلطوا.
2. يقدم في الحال، أو يوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة للسماح للنكهات بالاختلاط.

- 1 كوب من الزبادي
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- 1 فص ثوم صغير مفروم
- 1 ثمرة خيار صغيرة الحجم مقطعة من البدور، ومخلطة إلى مكعبات
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المسحوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 2 ملعقة كبيرة من التعناع الطازج المقطع



المقادير

- 1 كوب من الحليب المكثف
- 2 كوب من الحليب المجفف
- $\frac{1}{2}$ كوب من كريمة الخفق الباردة
- 1 كوب من اللوز المقشر
- حفنة من الزعفران
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الهيل البودرة
- $\frac{1}{2}$ كوب من الفستق المقطع (اختياري)

الطريقة

1. يبلحن اللوز مع الحليب المجفف.
2. تخلط كل المكونات المذكورة أعلاه، فيما عدا الفستق، في وعاء كبير الحجم. تخفق لمدة من دقيقتين إلى 5 دقائق كي يصبح الكولفي شديد النعومة.
3. يصب الخليط في طبق مربع كبير الحجم.
4. يرش اللوز المقطع عليه ويوضع في المجمد لمدة من 8 إلى 10 ساعات.
5. يقطع ويقدم.

الكولفي باللوز



الطريقة

1. يوضع جوز الهند مع الحليب والسكر في مقلاة ذات قاع مستدير ويسخنوا على نار متوسطة الحرارة مع التقليب في اتجاه واحد، وفي هذه الأثناء يدهن طبق بالزبد.
2. عندما يحف الخليط ويبدأ في الخروج من جانب المقلاة يضاف حليب الزعفران ويقلب.
3. يصب المزيج في الصينية المدهونة بالزبد، وباستخدام ملعقة مسطحة يتم التأكد من أن المزيج مفرد في الطبق بالتساوي وسمكه حوالي نصف بوصة.

4. عندما يصبح دافئاً يقطع باستخدام سكين إلى قطع على شكل مربعات بسمك بوصة أو أكثر قليلاً، ثم يترك ليبرد.
5. عندما يبرد تعمل القطع عن بعضها البعض ويصبح بارقي جوز الهند جاهزاً.

بارفي جوز الهند

المقادير

- 1 كوب من جوز الهند المجفف
- 1/2 كوب من الحليب
- 1 كوب من السكر
- القليل من الزيت لدهن الصينية
- 1 برعم من الزعفران الأسباني مذاق
- في 2 ملل من الحليب (اختياري، حيث يمكن وضع بذور الهيل بدلا عنه من أجل النكهة)



الطريقة

المقادير

1. تهرس الفراولة مع السكر والهيل ورشة من الملح في الخلاط حتى يتكون خليط ناعم.
2. يضاف الزبادي ومكعبات الثلج ويهرسها مع المزيج حتى يصبح المزيج كله ناعماً.

- 1 كوب من الفراولة الطازجة (منظفة ومقطعة إلى أنصاف)
- 2 ½ ملعقة كبيرة من السكر
- رشة من الهيل المطحون
- 1 كوب من الزبادي
- ½ كوب من مكعبات الثلج
- رشة ملح

لاسي الفراولة



شريكاند المانجو

المقادير

- 2 كوب من الزبادي
- 1/2 كوب من السكر
- 1 كوب من لب المانجو
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل
- 1 ملعقة صغيرة من الفستق المقطع
- 1/2 ملعقة كبيرة من الفواكه المجففة المشكلة

الطريقة

1. يخفق السكر والزبادي معًا حتى يصبح الخليط ناعمًا وكريميًا.
2. يصفى الخليط عبر قماشية قطنية ناعمة للتخلص من أي سائل.
3. يصفى لب المانجو بالطريقة ذاتها للتخلص من أغلب السائل.
4. يخلط لب المانجو المصفى مع مسحوق الهيل.
5. يصب الخليط في حاوية كبيرة الحجم ويبرد في الثلاجة لمدة من 3 إلى 4 ساعات.
6. يقدم في الكوب مع رش الفستق والفواكه المجففة على الوجه.

الطريقة

1. يذاب السكر في القليل من الماء الساخن.
2. تسحق مكعبات الثلج في الخلاط.
3. تضاف بقية المكونات فيما عدا أوراق النعناع، وتخلط مع الثلج، ثم يصب الخليط في كؤوس ويرى كل كوب بورقة نعناع ويقدم.

المقادير

- 1 كوب من الزبادي الطبيعي
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 3 مكعبات ثلج
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 كوب من الماء البارد
- 5 أوراق كاملة من النعناع

لاسي النعناع

المقادير الطريقة

- 1 كوب من الأناناس الناضج (مقطع إلى مكعبات)
1/2 كوب من الزبادي
125 ملل من الماء
2 ملعقة كبيرة من السكر
مكعبات ثلج
1. توضع المكونات كلها معًا في الخلاط وتخلط حتى تصبح مزيجًا ناعمًا.
2. يصب المزيج في كأس باردة ويقدم.

لاسي الأناناس



وصفات الصحة و الرشاقة



مشروم محشو بالتونة



- المقادير:
- عينة تونة من شانين قطع مصفاة من الزيت
 - 2 ملعقة صغيرة مايونيز
 - 1/4 ملعقة صغيرة بصل مجفف مفروم
 - 1/4 ملعقة صغيرة بودرة البصل
 - 1 1/2 ملعقة صغيرة من المخلل الحلو
 - شريحتين من الجبنة السويسرية
 - ملح وفلفل
 - 8 قطع مشروم ابيض منطف ومزروع الساق

الطريقة :

يتم تجهيز الفرن على درجة حرارة 175 درجة مئوية
يتم خلط التونة، المايونيز و البصل المجفف
و بودرة البصل المخلل الحلو ، الجبنة
والملاح والفلفل في إلاء كبير
يتم حشو قيعات المشروم بخليط التونة
ووضعها على ورقة طهي
ثم نضعها في الفرن من 20 إلى 25 دقيقة
حتى يصبح المشروم ناعم ومصفى من سائله.

www.eyecatch.org

ما فيش أسهل ولا أحلى من صن شاين



المقادير

- 3 أكواب من الحليب
- 1 كوب من اللوز
- 1 كوب من الزبادي
- 1 كوب من السكر
- 5 أعواد من القرفة
- 2 كوب من الماء

الطريقة

1. تطلحن القرفة مع اللوز والسكر.
2. يوضع الحليب والزبادي في الخلاط ويخلط جيداً مع المسحوق الناتج عن طحن القرفة مع اللوز والسكر.
3. يضاف الماء إذا لم تكن هناك رغبة في تقديمه ثقيلًا.
4. يقدم الميلىك شيك باللوز باردًا.

الميلك شيك باللوز

الطريقة

المقادير

1. توضع المانجو والزبادي والحليب والسكر والهيل في الخلاط ويخلطوا لمدة دقيقتين، ثم يصب الخليط في كؤوس مختلفة ويقدم.
2. يمكن إضافة رشة من الهيل على وجه كل كوب.

- 1 كوب من الزبادي
- 1/2 كوب من الحليب
- 1 كوب من المانجو المقطعة (مقشرة ومنزوعة النواة)
- 4 ملاعق صغيرة من السكر، أو حسب الذوق
- رشة من الهيل المطحون (اختياري)

لاسي المانجو



مطعم شابستان الإيراني

طعام جدير بالملوك...

اختبروا مذاق المطبخ الفارسي الكلاسيكي، حيث
تناول الطعام الشهى الاصيل الذي شكلته قرون
من الفنون المطبخية ذات الذوق الرفيع، ولتشعروا
بدفع كرم الضيافة الإيراني في مطعم شابستان.





النرجسي

المقادير الطريقة

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. يوضع زيت الذرة في المقلاة. | 100 جم من أوراق السبانخ المجمدة |
| 2. يضاف إليه البصل والثوم ومسحوق الكركم والملح. | 5 جم من اللبنة |
| 3. بعد خلطهم تضاف أوراق السبانخ. | 10 جم من زيت الذرة |
| 4. ثم تخلط المكونات معاً لمدة 5 دقائق فقط. | 1 جم من ملح الطعام |
| 5. بعد أن تطهى المكونات يضاف الكاسك والبصل والتعناع المجفف كزينة على الوجه. | 1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض |
| | 10 جم من البصل الطازج |
| | 1 جم من مسحوق الكركم |
| | 1 جم من الثوم الطازج |



آش إي رشته

الطريقة

المقادير

6. تضاف الكزبرة والسبانخ والبقدونس ويطهوا مع الخليط لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
7. بعد نضوج الخضروات تضاف الباستا الإيرانية وتطهى لمدة 10 دقائق.
8. يضاف الكاسك والبصل والتعناع الجاف كزينة.

1. يغلى الحمص مع العدس الأخضر ومرق الدجاج في الماء لمدة 30 دقيقة.
2. يوضع زيت الذرة في المقلاة.
3. يوضع البصل والثوم والتعناع الجاف.
4. يخلطوا معاً.
5. بعد نضوج الحمص والعدس الأخضر ومرق الدجاج، يوضعوا في المقلاة ويخلطوا مع البصل والثوم والتعناع المجفف.

- 30 جم من الباستا الإيرانية
- 10 جم من الحمص
- 10 جم من العدس الأخضر
- 10 جم من السبانخ الطازجة
- 10 جم من زيت الذرة
- 1 جم من التعناع الجاف
- 2 جم من اللبنة
- 20 جم من البصل الطازج
- 20 جم من الثوم الطازج
- 100 ملل من الماء
- 10 جم من الكزبرة الطازجة
- 10 جم من البقدونس الطازج
- 1 جم من مرق الدجاج





سلطة شابستان

المقادير

- 10 جم من الفلفل الأخضر
- 10 جم من الفلفل الأحمر
- 10 جم من الفلفل الأصفر
- 15 جم من خس آيس برج
- 10 جم من الخيار
- 10 جم من الجزر
- 10 جم من جبن الحلوم
- 10 جم من عصير الليمون
- 10 جم من الأفوكادو
- 5 جم من البابريكا الحلوة
- 5 جم من الخل الأبيض
- 5 جم من ملح الطعام
- 5 جم من مسحوق الفلفل الأبيض

الطريقة

1. يقشر الخيار والجزر.
2. يقطع إلى مكعبات.
3. يقطع الفلفل بألوانه الثلاثة إلى مكعبات.
4. يقطع خس آيس برج إلى قطع صغيرة.
5. يخلط الجزر مع الخيار والفلفل والخس في وعاء.
6. يضاف الخل الأبيض وعصير الليمون.
7. يضاف الملح والفلفل الأبيض.
8. تخلط المكونات معاً.
9. يوضع الأفوكادو مع جبن الحلوم والبابريكا الحلوة على الوجه كزينة.

تشيلو كباب إي سلطاني

المقادير

- 220 جم من لحم الضأن الطري
- 110 جم من لحم الحمل
- 25 جم من البصل الطازج
- 1 جم من ملح الطعام
- 1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض
- ½ جم من البيكينج باودر
- 1 حصة من بادئ الخبز
- 1 حصة من الزعفران
- 1 بيض

الطريقة

- الكوبيدي:
- 1. يفرم لحم الحمل.
- 2. يوضع البصل والفلفل الأبيض والملح والزعفران والبيض والبيكينج باودر في وعاء.
- 3. يخلطوا معاً، ثم يوضعوا مرة أخرى في الماكينة ليقرموا.
- 4. تؤخذ 150 جم من لحم الحمل المطحون وتشكل على سبيخ.

البرغ:

- 1. يقطع لحم الضأن الطري إلى سنتيك مسطح.
- 2. يتبل الكوبيدي والبرغ بالبصل والزعفران والملح والفلفل الأبيض والقليل من الماء.
- 3. يصبها جاهزين للطهي بعد ثلاث دقائق من التتبيل.
- 4. يشوى اللحم على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
- 5. يتابع ويقرب من وقت إلى آخر.
- 6. يقدم مع الأرز.





المقادير الطريقة

ماراج

ماراج سابزي:

كزبرة، سبانخ، بقدونس، ورق غار
فاصوليا حمراء، لحم حمل، بصل، ثوم،
فلفل، كاري، ليمون مجفف، ماء، زيت،
ملح

ماراج بامية:

لحم حمل، بامية، كزبرة، بصل، ثوم،
معجون طماطم، ملح، فلفل، زيت، ماء

ماراج باتات:

ناكي إيراني، بصل، ثوم، لحم حمل
ليمون مجفف، معجون طماطم، زيت
بطاطس هشة، ملح، فلفل، ماء

ماراج سابزي:

1. يضاف الثوم مع البصل.
2. يشاف اللحم مع بعض الماء.
3. يوضع الزيت في مقلاة.
4. يطهى لمدة 30 دقيقة، ثم تضاف
الخضروات المقطعة إلى قطع
صغيرة.

ثم تضاف الفاصوليا الحمراء

5. والملح والفلفل والكاري والليمون
المجفف ويطهوا لمدة 30 دقيقة.

ماراج بامية:

1. يوضع الزيت في مقلاة.
2. يوضع البصل والثوم.
3. يضاف اللحم ومعجون الطماطم.
4. يضاف الماء ويطهى لمدة 30
دقيقة.

5. تضاف البامية، الملح، الفلفل
والكزبرة.
6. تصبح جاهزة بعد مرور 15
دقيقة.

ماراج باتات:

1. يوضع الزيت في مقلاة.
2. يوضع البصل والثوم.
3. يضاف النايكي الإيراني ومعجون
الطماطم.
4. يضاف الماء، الملح، الفلفل ثم
يضاف الليمون المجفف بعد 30
دقيقة.
5. توضع البطاطس الهشة على
الوجه قبل تقديم الماراج.





المقادير الطريقة

ماراج

- ماراج سابزي:
1. يضاف الثوم مع البصل.
 2. يضاف اللحم مع بعض الماء.
 3. يوضع الزيت في مقلاة.
 4. يطهى لمدة 30 دقيقة، ثم تضاف الخضروات المقطعة إلى قطع صغيرة.
 5. ثم تضاف الفاصوليا الحمراء.
 6. يوضع البصل والثوم.
 7. يضاف النأكي الإيراني ومعجون الطماطم.
 8. يضاف الماء، الملح، الفلفل ثم يضاف الليمون المجفف بعد 30 دقيقة.
 9. توضع البطاطس الهشة على الوجه قبل تقديم الماراج.
- ماراج بامية:
1. يضاف الثوم مع البصل.
 2. يضاف اللحم مع بعض الماء.
 3. يوضع الزيت في مقلاة.
 4. يطهى لمدة 30 دقيقة، ثم تضاف الخضروات المقطعة إلى قطع صغيرة.
 5. ثم تضاف الفاصوليا الحمراء.
 6. يوضع البصل والثوم.
 7. يضاف النأكي الإيراني ومعجون الطماطم.
 8. يضاف الماء، الملح، الفلفل ثم يضاف الليمون المجفف بعد 30 دقيقة.
 9. توضع البطاطس الهشة على الوجه قبل تقديم الماراج.
- ماراج باتات:
1. يضاف الثوم مع البصل.
 2. يضاف اللحم مع بعض الماء.
 3. يوضع الزيت في مقلاة.
 4. يطهى لمدة 30 دقيقة، ثم تضاف الخضروات المقطعة إلى قطع صغيرة.
 5. ثم تضاف الفاصوليا الحمراء.
 6. يوضع البصل والثوم.
 7. يضاف النأكي الإيراني ومعجون الطماطم.
 8. يضاف الماء، الملح، الفلفل ثم يضاف الليمون المجفف بعد 30 دقيقة.
 9. توضع البطاطس الهشة على الوجه قبل تقديم الماراج.



تشيلو كباب إي كوبيده

الطريقة

المقادير

- | | |
|--|--|
| 1. يفرم لحم الحمل. | 5. يتبل بالبصل والزعفران والملح والقلقل الأبيض والقليل من الماء. |
| 2. يوضع البصل والقلقل الأبيض والملح والزعفران والبيكينج باودر في وعاء. | 6. يصبح جاهزاً للطهي بعد ثلاث دقائق من التتبيل. |
| 3. يخلطوا معاً، ثم يوضعوا مرة أخرى في الماكينة ليقرموا. | 7. يشوى اللحم على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق. |
| 4. تؤخذ 150 جم من لحم الحمل المطحون وتشكل على سيخ. | 8. يتابع ويقرب من وقت إلى آخر. |

220 جم من لحم الحمل

50 جم من البصل الطازج

1 جم من ملح الطعام

1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض

1/2 جم من البيكينج باودر

1 حصة من الزعفران

1 حصة من 3 أنواع من الأرز





المقادير

الطريقة

1. 200 جم من سيقان الدجاج
2. 200 جم من لحم الضأن البرازيلي الطري
3. 50 جم من الليمون الطازج
4. 10 جم من زيت الذرة
5. 10 جم من البصل الطازج
6. 1 جم من الثوم الطازج
7. 1 جم من ملح الطعام
8. 1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض
9. 1 حصة من الزعفران
10. 1 حصة من بادئ الخبز
11. زبادي
12. فلفل أخضر
13. يقطع الدجاج إلى قطع صغيرة.
14. يتبل الدجاج بالبصل وعصير الليمون والزبادي والملح والفلفل والزعفران لمدة 24 ساعة.
15. يقطع لحم الضأن إلى قطع صغيرة.
16. يتبل اللحم بالبصل وزيت الذرة وقطعة من الفلفل الأخضر و3 فصوص من الثوم والزعفران والملح والفلفل لمدة 24 ساعة.
17. ترتب قطع الدجاج واللحم على سيخ.
18. يشوى الدجاج واللحم على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
19. يتابع ويقلب من وقت إلى آخر.
20. يقدم مع الأرز.

كباب إي باختياري

كباب إي شيشليك

الطريقة

المقادير

1. يقطع لحم الضأن إلى قطع صغيرة.
 2. يتبل اللحم بالبصل وزيت الذرة وقطعة من الفلفل الأخضر و3 فصوص من الثوم والزعفران والملح والفلفل لمدة 24 ساعة.
 3. يرتب اللحم على سيخ.
 4. يشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
 5. يتابع ويقبل من حين إلى آخر.
- 300 جم من لحم الضأن البرازيلي الطري
25 جم من البصل الطازج
10 جم من زيت الذرة
1 جم من الثوم الطازج
1 جم من ملح الطعام
1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض
1 حصة من بادي الخبز
1 حصة من الزعفران
1 حصة من 3 أنواع من الأرز
1 جم من الفلفل الأخضر الطازج





طبق شابستان المخصوص

المقادير الطريقة



- | | | | |
|--|--|---|--|
| الكوبيدي والبرغ: | الكوبيدي: | 1. يوضع البصل مع الفلفل الأبيض والملح والزعفران والبيكينج باوردر. | 2. يخلط الثوم مع الكزبرة وأوراق النعناع والبقدونس والفلفل الأخضر والزعفران والقليل من زيت الذرة. |
| لحم ضأن طري 110 جم من لحم الحمل 25 جم من البصل الطازج 1 جم من ملح الطعام 1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض 1/2 جم من البيكينج باوردر 1 حصة من الزعفران | 3. يؤخذ 150 جم من لحم الحمل وترتب على سبيخ. | 3. يضاف الهامور ويتبل لمدة 24 ساعة. | 3. يضاف الهامور ويتبل لمدة 24 ساعة. |
| الجوجه: | 4. يتبل اللحم بالبصل والزعفران والملح والفلفل الأبيض مع إضافة القليل من الماء. | 4. يشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق. | 4. يشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق. |
| 350 جم من سيقان الدجاج 30 جم من البصل الطازج 20 جم من الليمون الطازج 5 جم من زيت الزيتون 1 جم من ملح الطعام فلفل أبيض زبادي | 5. بعد 3 إلى 5 دقائق من التتبيل يصبح اللحم جاهزاً للطهي. | 5. يتابع ويقلب من حين إلى آخر. | 5. يتابع ويقلب من حين إلى آخر. |
| الماهي والميجو: | 6. يشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق. | 6. يتابع ويقلب من حين إلى آخر. | 6. يتابع ويقلب من حين إلى آخر. |
| سمك هامور، روبيان، ثوم، كزبرة أوراق نعناع، بقدونس، 1 قطعة من الفلفل الأخضر، زعفران، زيت الذرة | 7. يتابع ويقلب من حين إلى آخر. | 7. يتابع ويقلب من حين إلى آخر. | 7. يتابع ويقلب من حين إلى آخر. |
| | البرغ: | الماهي: | الميجو: |
| | 1. يقطع لحم الضأن الطري إلى سنتيك مسطح. | 1. يقطع سمك الهامور إلى قطع صغيرة. | 1. يقطع سمك الهامور إلى قطع صغيرة. |
| | 2. يتبل بالبصل. | | |
| | 3. يضاف الزعفران والملح والفلفل الأبيض وبعض الماء. | | |

جوجه با ماست

الطريقة

المقادير

1. تقطع سيقان الدجاج إلى قطع صغيرة.
 2. تتبل بالبصل وعصير الليمون وزيت الثرة والملح والفلفل واللبنة لمدة 24 ساعة.
 3. ترتب قطع الدجاج على سيخ.
 4. تشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
 5. تتابع وتقلب من حين إلى آخر.
 6. يقدم مع الأرز.
- 350 جم من سيقان الدجاج
100 جم من البنية
30 جم من البصل الطازج
20 جم من الليمون الطازج
5 جم من زيت الثرة
1 جم من ملح الطعام
1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض



Stuzzichini & Co.

tartine, fingerfood e mignon

FOOD
Editore

إنه ببساطة طعام يؤكل بالأيدي، وهذا لأن "طعام الأصابع" هو الاسم الذي صار يطلق في السنوات الأخيرة على كل من المقبلات والوجبات السريعة، وبشكل عام على أي نوع من الأطعمة لا يتطلب تناوله بأدوات المائدة. تناول وجبة خفيفة في المطبخ أصبح مرادفًا للإبداع والانطلاق، فلا توجد قواعد تنطبق عليه: من اللحوم والأسماك إلى الخضروات والفاكهة. ومع نمط كوكتيلات الساعة السعيدة أو ما يدوم لفترات أطول - الشيء الذي يتحول إلى وجبات طعام حقيقية فعلاً - فهناك أطباق كثيرة تدخل عليها إضافات متعددة كالتوابل والأعشاب، فتصبح وجبات لذيذة. الوصفات الموجودة في هذا الكتاب موضحة بصور تحتل صفحات كاملة ومصحوبة بأخبار أو نصائح عن المقادير وأفكار لطرق حفظ الطعام.

مربعات الفاصوليا البيضاء والحمص بالفستق

عدم وجود حلة برستو يمكن استخدام
إناء عادي مع زيادة مدة الطهي).

2. تتروك البقوليات لتبرد وتصفى. تضرب
الفاصوليا البيضاء في الخلاط مع
نصف مقدار الكريمة اللباني وقليل من
الزيت وبيضة وتبيل بالملح والفلفل.
يصبح الخليط ذو قوام كريمي يُصب في
ستامبا (الكيك) مدهونة زيد ومرشوش
عليه قليل من الدقيق. نقوم بعمل نفس
الشيء للحمص ونصبه في نفس ستامبا
(الكيك) فوق كريمة الفاصوليا البيضاء.
نرش فوق السطح الفستق المفروم

بالسكين قطع كبيرة. يترج في فرن درجة
حرارته 190° درجة مئوية لمدة 25
دقيقة تقريباً. يترك حتى يكون دافئاً ثم
يقطع قطع مربعة، ثم يقدم.

3. نصائح: إذا لوحظ أن بوربه البقوليات
جامد زيادة عن اللزوم يضاف له قليل
من ماء طهي البقوليات. يجب مراعاة
عدم وضع البيض في الخلاط في حالة
أن الفاصوليا ما زالت ساخنة حتى لا
ينضج.

المقادير

150 جرام فاصوليا بيضاء

150 جرام حمص وفص ثوم

ثمرتين طماطم - ملعقتين من زيت
الزيتون أول قطعة

1/2 فلفل حريف أحمر وبيضتان

50 ميللي لتر كريمة لباني

زعر ونبات المريمية وملح وفلفل.

للتزيين: 160 جرام فستق

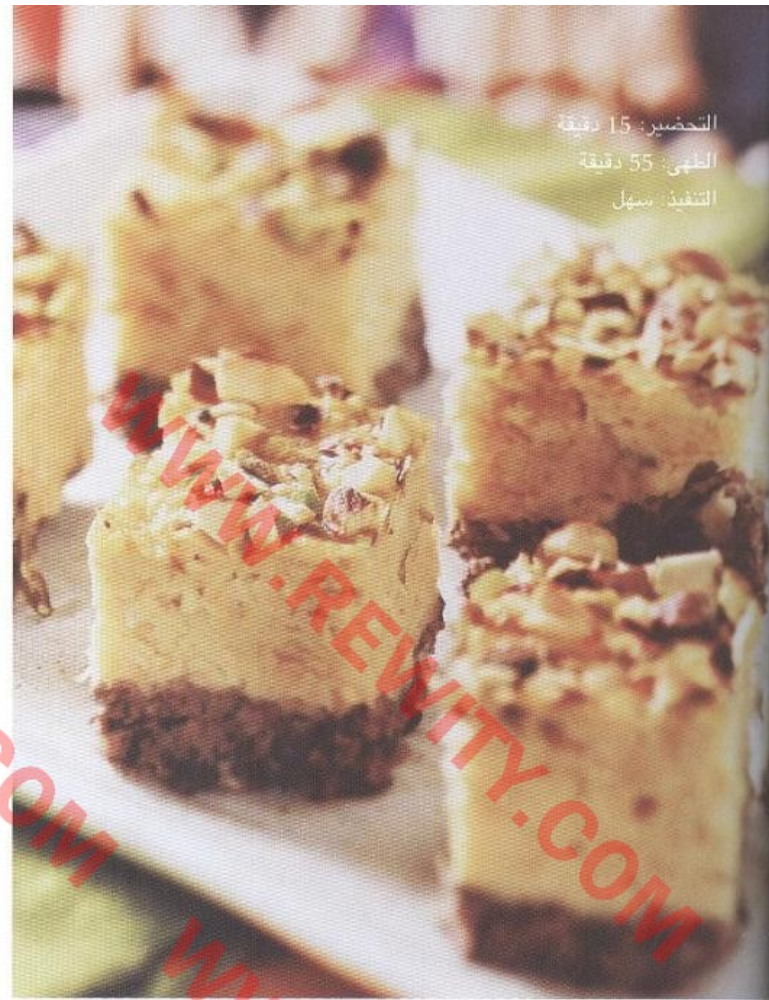
الطريقة

1. تنقع البقوليات - كل نوع على
حدة - قبل التحضير ليلة.
يتم طهيهم منفصلين في حلة
برستو مع فصوص الثوم غير
مقشر والزعر ونبات المريمية
والفلفل الحريف الأحمر وثمره
طماطم مهروسة. (في حالة

التحضير: 15 دقيقة

الطهي: 55 دقيقة

التنفيذ: سهل



تارت بكريمة جبن الكريشنسا المقادير

الطريقة

1. توضع الخميرة في فنجان عليها نقطة عسل
ويذاب المقدار في ماء دافئ. يترك ليتخمر
لمدة عشر دقائق. يوضع الدقيق على سطح
مستوى على شكل نافورة وفي الحفرة التي
تتوسط النافورة يوضع زيت السمسم. يرش
حواف الحفرة بملعقة صغيرة من الملح.
يسكب الخميرة على المقدار ويعجن بسرعة
ولوقت طويل حتى يتم الحصول على عجين
ناعم.

2. يفرد العجين بالنشابة ثم يقطع بمساعدة
كوب أشكال مستديرة. توص دوائر التارت
على صينية الفرن المغطاه بورق فرن (ورقة
زبدة) وترج في فرن درجة حرارته 190°
درجة مئوية لمدة 15 دقيقة تقريباً.

3. في ذلك الوقت تحضر كريمة جبن
الكريشنسا بإضافة بعض الزيتون المفروم
ويشتر قشر الليمون وزيت وملح وفلفل (على
حسب الرغبة)، مع قلب المقدار جيداً
فيكون الجبن كالكريمة.

4. يوزع المقدار الكريمي على وحدات التارت
بعد خبزها ويفرد عليها جيداً. يزين بزيتون
التاجاسكا.

150 جرام دقيق أبيض

ملعقتين من زيت السمسم

1/2 ملعقة خميرة مطحونة

الخاصة لعجين البيتزا

عسل وملح.

للحشو: 250 جرام جبن طري

جداً كالقشدة

ملعقة زيت زيتون أول قطعة

7 زيتون تاجاسكا

ليمونة - ملح - فلفل.

للتزيين: 15 زيتونة تاجاسكا

في محلول زيت وبيدون بندر

التحضير: 20 دقيقة

الطهي: 15 دقيقة

التنفيذ: سهل



التحضير: 15 دقيقة
الطهي: 10 دقائق
التقديم: سهل

فيليه سمك الجاك بطبقة من البطاطس والزعتر

المقادير

بشر عريض (قطع كبيرة) . يوضع
بشر البطاطس في طاجن ويتبل بالملح
والفلفل، ثم يصب على السمك من
ناحية اللحم وليس الجلد، يضغط بشر
البطاطس على السمك ثم يقطع المقدار
قطع على شكل معين.

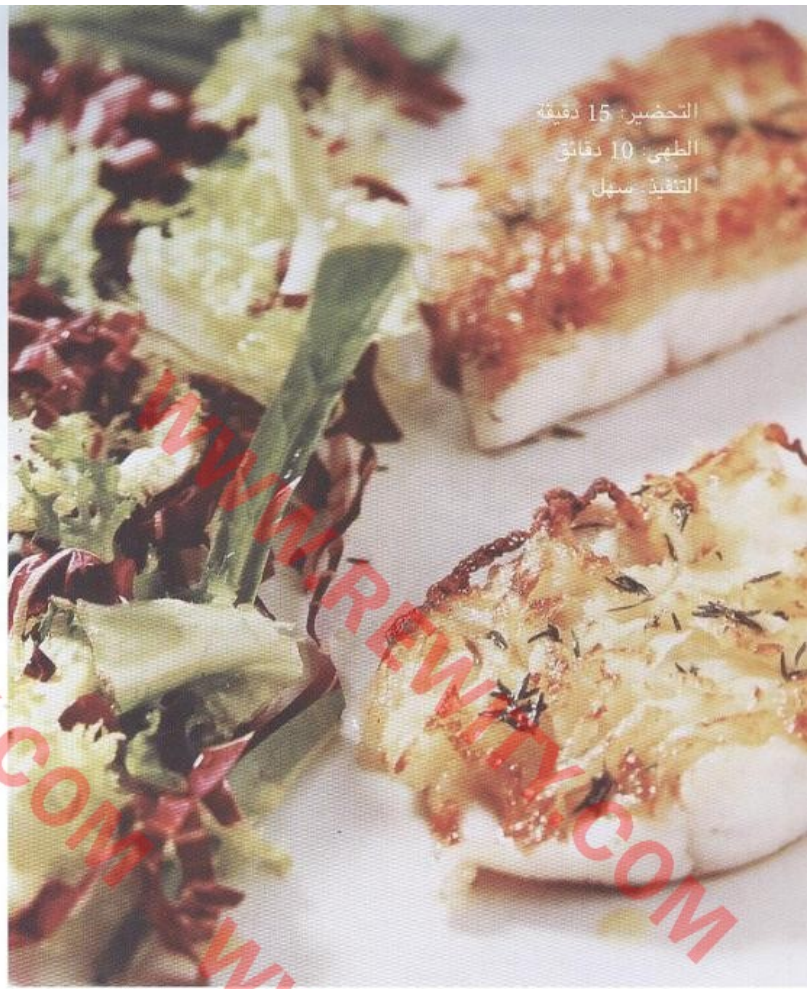
3. تفصل جيداً خضروات (السلطة) وتقطع
يدوياً وتوزع في الأطباق وتتبّل. تحمر
قطع الفيليه بالبطاطس في طاسة
مضادة للالتصاق وبها قليل من الزيت،
بحيث نبدأ بالجانب الذي به البطاطس
المبشورة يليها جانب السمك بعد التأكد
من طهي جانب البطاطس. يقدم السمك
مع السلطة المتبلّة.

4. نصائح: لمن يجد صعوبة في إعداد
سمك الجاك يمكن استخدام سمك
السلمون المرقط، سواء عادي محفوظ.
يمكن أيضاً طهي السمك في الفرن
مع مراعاة قلبه على الناحية الأخرى
للحصول على طهي واحد لكل المقدار.

1/2 كيلوجرام سمك الجاك
ثمرتين بطاطس (لونها الداخلي
أصفر وجامد)
5 ملاعق من زيت الزيتون أول
قطعة
حزمة من خضروات الموسم
(سلطة)
زعتر - ملح وفلفل.

الطريقة

1. يقشر وينزع برقوق الشوك
من فيليه السمك، مع ترك
الجلد. يتبل فيليه السمك
في زيت زيتون وملح وفلفل
وورقات الزعتر.
2. تقشر البطاطس وتبشر



بيض بالسلمون المدخن

المقادير الطريقة

1. 6 بيضات
3 ملاعق مايونيز
حزمة من خضار بصل أخضر
ملح وفلفل.
للتزيين: 100 جرام سلمون
مدخن
خضار بصل أخضر
2. يسلق البيض في الماء لمدة 5-6
دقائق من وقت غلي الماء. يبرد
ويقشر ويقطع إلى نصفين في
الاتجاه الأفقي.
3. ينزع الصفار ويوضع في طاجن
ويهرس بالشوكة، ثم يضاف له
المايونيز وخضار البصل الأخضر
مخروط قطع صغيرة، يتبل المقدار
بالملح والفلفل ويقلب جيداً.
4. يملأ نصفى بيض البيض بالمقدار
ويحمل بشريحة من السلمون
المدخن وبعض قطع فروع خضار
البصل الأخضر، ثم يقدم.
4. نصائح: تعتبر الفروع الخضراء
للبصل الأخضر محرك هام للشهية
ويستخدم من العصور القديمة .
فكان يأكلونه الرومان سواء البصل
نفسه والفروع الخضراء. وفي
العصور الوسطى كانوا يقدرونه جداً
ويزرعونه باستمرار. ويعتقد الألمان
أن له قدرات سحرية قوية حيث أن
النبات كله يعمل على إبطال أي عين
شريرة أو أعمال ناجمة من السحرة
السوداء.

التحضير: 10 دقائق
الطهي: 10 دقائق
التقديم: سهل





خطوة خطوة



الدجاج المشوي بالمريمية

اللحم البقري المشوي باللفل الأسود



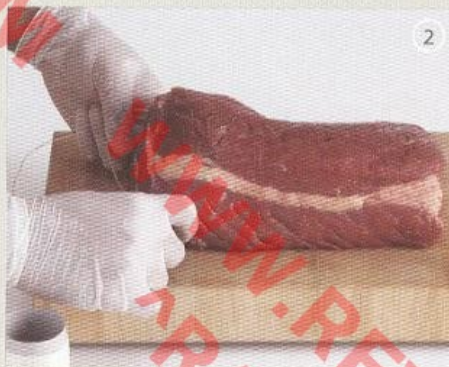
اللحم البقري المشوي بالفلفل الأسود



١ لحم الريب أي البقري ٢ مسحوق الثوم ٣ الفلفل الأسود المطحون ٤ ملح ٥ خيط جزار



٣ يعبر الخيط من تحت الجانب الأيسر من الجذيلة السفلية



٢ ثم يسحب من فوق اللحم



١ يسحب طرف الخيط بعيداً عن الطاهي كي يمر أسفل اللحم



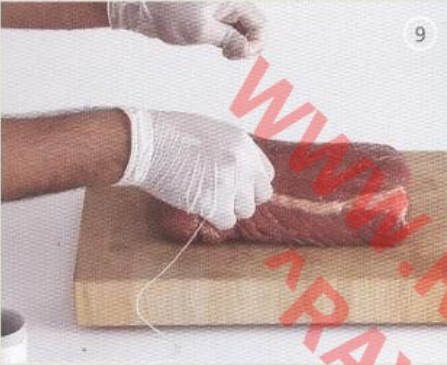
٦ يجذب الخيط أسفل وعبر الثقب، ويشد إلى أسفل لربط العقدة



٥ يعبر الخيط من أعلى الجانب الأيمن من الجذيلة اليمنى، مع ترك ثقب كبير الحجم



٤ وباستخدام اليد اليسرى تعلم النقطة التي تتقاطع فيها الخيوط



تكرر العملية لربط كامل قطعة اللحم



تشذب أطراف العقدة بالمقص



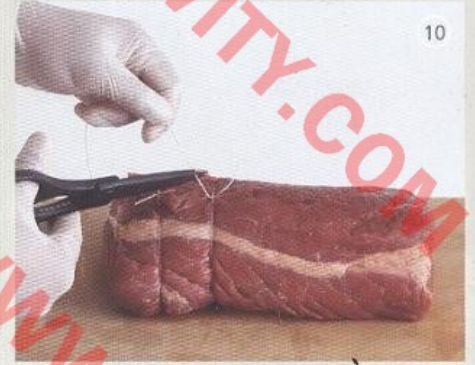
يسحب طرفا الخيط بعيداً عن بعضهما البعض لإحكام ربط العقدة أكثر



يوضع اللحم في صينية، ويسخن الفرن إلى درجة حرارة 190 مئوية



بحيث يفصل بين الرباط والآخر مساحة ثلاثة أصابع تقريباً



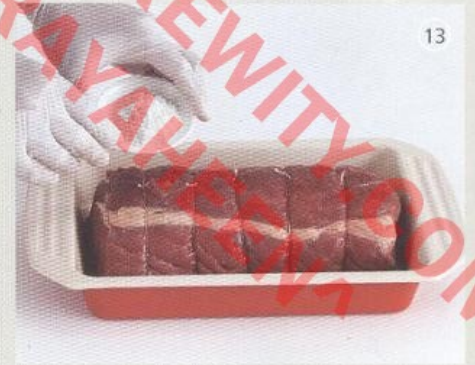
يباعد بين الأربطة بشكل متساو



والفلفل الأسود



ومسحوق الثوم



ويتبل بالملح



يترك ليستريح لمدة من 15 إلى 20 دقيقة قبل تقطيعه الى شرائح، ويقدم



يشوى اللحم في الفرن لمدة 60 دقيقة أو اعتماداً على درجة النضوج المرغوبة

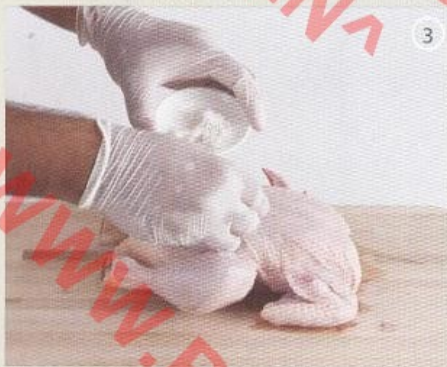


مع إضافة المزيد من المتبلات حسب الرغبة

الدجاج المشوي بالمرمية



1 دجاجة كاملة ومنظفة 2 خيط جزار لربط الدجاجة 3 بصلة صغيرة الحجم مقطعة إلى أرباع 4 فلفل أسود 5 ملح 6 ¼ كوب من المرمية الطازجة المقطعة



تتبيل الدجاجة بالملح



تمسح الدجاجة بورق نشاف الجفيفها من كل السوائل الإضافية



توضع الدجاجة من ناحية الصدر على سطح نظيف



تتبيل وتفرك بالمرمية



تحشى الدجاجة بالبصل والمرمية



وتفرك بالفلفل الأسود



9

يقلب الجناحان أسفل الدجاجة ليظلا محكمين وراء الكتف



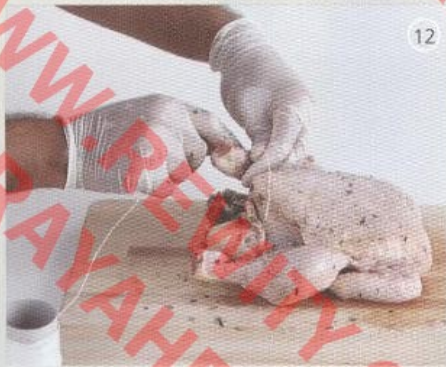
8

وتجذب أطراف الجناحين إلى أعلى فوق العنق وتحت الظهر



7

تقلب الدجاجة بحيث يكون الصدر إلى أعلى



12

تحكم الساقان عن طريق ضغطهما بقوة إلى جسم الدجاجة



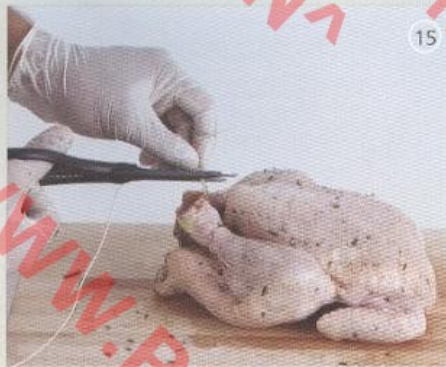
11

وشد الخيط كي يظلا قريبين من جسم الدجاجة



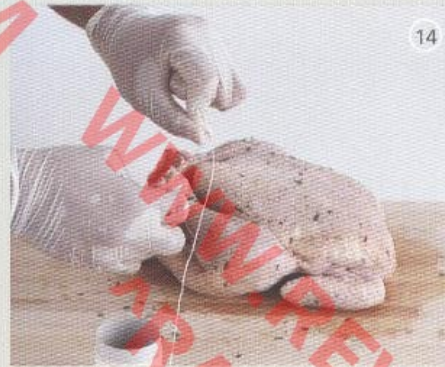
10

ولابد من ربطهما بخيط



15

يربط الخيط وتقص أي زيادة غير ضرورية منه



14

ويربط عدة عقد من الخيط حول طرفي الديوسين



13

يضم طرفا ديوسي الدجاجة معاً مع جمع الساقين بإحكام



18

ومن الجدير بالذكر أن وقت الطهي سوف يعتمد على حجم الدجاجة



17

تشوى الدجاجة في الفرن المسخن لمدة من ساعة إلى ساعتين أو حتى تنضج وتخرج منها العصارة



16

يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية وتوضع الدجاجة في صينية خبز