

dejoezzhi.com

العدد رقم 1 لفن الطعام

fatafeat



وصفات تفرح الأطفال

الصور بوصفات مبقرية

حلويات حلوة وخفيفة

السياسة بشكل جديد

طعام يساعد على

وصفات جديدة وسهلة

89

وصفة

وصفات جديدة وسهلة



dejoezzhi.com



8 2 000



قائمة طعام يناير

الدمبلنغ وأنواعه



107

إعتدنا
على نوع واحد
من الدمبلنغ
فلنتعرف الآن على
تشكيلة الدمبلنغ
الواسعة ومن بلدان مختلفة

جربوا الآن وصفات تساعد المخ
خلال فترة الإمتحانات والدروس
لندعم أولادنا لإنجاز أفضل النتائج



أكلات
تساعد
على
التركيز

75

السبانخ بشكل جديد

وصفات متعددة ومختلفة مكوّنها الأساسي هو السبانخ بكل
فوائده الصحية ونعمته الرائعة



31

حلويات بسعرات
حرارية منخفضة هي
مفاجأة هذا العدد،
لتنعموا بالحلويات من
دون الشعور بالذنب

58

حلو وخفيف

91



مداخلة من جيمي أوليفر في هذا
وكل عدد من الآن وصاعداً ولتأخذ
ابتكارات جيمي الى مطبخكم!

وصفات عبقرية للموز



17

يتحول الموز مع هذه الوصفات ليستعمل
بوصفات عبقرية ليس لها مثيل لتتخلق
بطبيبتها ونقع في غرامها!

الأبواب

كلمة الناشر

14

قائمة الوصفات، الطريقة السهلة للتعرف على
صفحة الوصفة المختارة بالصورة.

8



خطوة خطوة



121

وصفات للأولاد

لتجعلوا أولادكم
سعداء بتناول
الطعام جربوا هذه
الوصفات التي
ستصبح طعامهم
المفضل.

61



وصفات الثلاثين دقيقة

الكل يعاني من ضيق الوقت
ويشكو من أن الوقت لا يسمح
للطهي. ما من أعذار من الآن
وصاعداً فالحل هو هذه الوصفات
السهلة والسريعة



44



قائمة الوصفات المصورة



37 أكواب كريب السبانخ



51 كعك التونة



29 لقيمات الموز المشوية



18 شوربة الموز والقرع



43 السبانخ مع السمسم والثوم



42 رقائق السبانخ



38 شوربة السبانخ والدجاج



33 لفائف السبانخ



110 ماندو



112 بيزروجي



108 مانتي



109 سيو ماي



118 الزلابية براغية الألوان



115 زلابية اللحم المطهوه بالبخار



111 زلابية السمك



114 مومو



119 جيوزا (زلابية يابانية)



116 زلابية فواكه البحر المطهوه بالبخار



117 زلابية الدجاج



113 زلابية الروبيان الغيبتنامية



80 الفلفل الرومي المشوي



76 شوربة النودلز والسلمون



62 الغموس المحب للأطفال



66 لفائف التفاح



59 رقائق الثوم المشوية



87 شوربة البيروكولي والسبانخ

قائمة الوصفات المصورة

السلطات:



84

سلطة الطماطم والأعشاب



83

سلطة التورتيا والخضروات



46

سلطة اللحم



19

سلطة الموز والسبانخ



49

الباذنجان



50

اللحم الحار مع البرنقال



26

باتاتا دوج



22

بان كيك الموز



53

الستيك المحمر



52

رافايولي الفلفل الرومي



48

تودلز اللحم والخضروات



47

التاكو السهل



56

الروبيان باليقسماط المقرمش



57

رغيف اللحم



54

السلمون بالجامض



55

ريش لحم الحمل



34

بانيني السبانخ والدجاج



35

مع صوص الفلورنتين الدجاج



36

فلورنتين البيض



32

السبانخ المبورة مع النقانق



73

بيتزا الأطفال



41

التالياتيلي مع السبانخ



40

لفائف الستيك بالسبانخ



39

فلورنتين السلمون



63

أخواب رغيف اللحم



69

كريب الدجاج والتفاح



64

البطاطا وشرائخ اللحم مع الموتزارلا



67

كباب الأطفال

الأطباق الرئيسية:

قائمة الوصفات المصورة

الأطباق الرئيسية:



81

الروبيان بالجوز والعسل



79

السلمون المشوي



78

ستيك التونة



77

الدجاج بالزمن



58

سمك القاروص



89

البروكولي مع اللحم



82

يخنة فواكه البحر



24

فطائر الموز المقلية



28

أصابع الموز



20

مخلجات الموز والشوكولاتة



21

خبز الموز



72

المارشميلو مع جوز الهند المحمص



70

كراكر ألواح الشوكولاتة



23

براونيز الشوكولاتة والموز



27

فوستر الموز



86

تشيز كيك بالأفوكادو



74

لفائف اليقطين



71

حلوى اللوز السهلة



68

الدونتس البسيطة



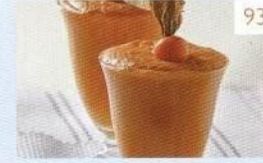
96

بسكويت اللوز



94

كعكة الشيفون



93

موس البطاطا الحلوة



92

كرامبل سلطة الفواكه



100

ألواح حبوب الإفطار



99

جيلي التوت الأزرق



98

الفواكه المخبوزة



97

موس الشوكولاتة الخفيف

الحلويات:

قائمة الوصفات المصورة



104

البقلاوة الخفيفة



103

الأناناس المخبوز



102

بسكوت الشوفان



101

بسكوت رقائق الذرة



105

كوبلر الخوخ الخفيف



88

سموذي التوت الأزرق



25

سموذي الموز والأناناس



Step-by-Step

تقطيع دجاجة
كاملة وصنع دجاج
الكاتشاتوري



121



مقدمة الناشر

BURDA

من منا، على الأقل من أبناء جيلي، لا يذكر كلمة «بوردا»؟

في الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي وبكثرة تبادل النسخة الواحدة من هذه المجلة الألمانية كان معدل قراءة النسخة في مصر يصل إلى عشرين فرد تقريباً، حيث أنني ما زلت أذكر رؤيتي لنسخ من هذه المجلة وقد أبلأها الزمن وهي في الطريق من أو إلى أمي. أظن أن المجلة كانت بالألمانية فقط، لكن الذاكرة لا تسعفني الآن.

ما هي «بوردا»؟ BURDA STYLE

تمثل لي الكلمة الحرية والقدرة للسيدات والفتيات، لأن بوردا هي المجلة الوحيدة في العالم التي تقدم لقارئاتها أحدث الصيحات، ومعها باترونات التصميم كي يحكن هذه التصميمات بأنفسهن. تُنشر المجلة حالياً بـ16 لغة (و قريباً 17)، وتوزع في أكثر من 90 دولة.

بدأ إصدار المجلة في الخمسينيات على يد السيدة «آن بوردا»، وصارت الظاهرة التي أنشأتها «آن» واحدة من أكبر دور النشر في ألمانيا، مع بيع أكثر من 700 ألف نسخة من المجلة كل شهر. ولمدى الشهرة التي وصلت إليها بوردا فإن أكبر مصممي الأزياء يتنافسون لوضع تصاميمهم الخاصة فيها.

في نهاية شهر ديسمبر كان من دواعي شرفي أن أوقع على ترخيص إصدار «بوردا ستايل» باللغة العربية، ويسرني أن النساء، على مختلف أعمارهن، يمكنهن الآن الشعور بفخر صنع أزيائهن بأنفسهن.

عسى أن تحل عليكم البركة في عام 2011
وكل عام وأنتم بخير وفتايت منورة شاشات تلفازكم!

والحياة حلوة!

يوسف الديب



الشيف دينو

وصفات عبقريّة للموز



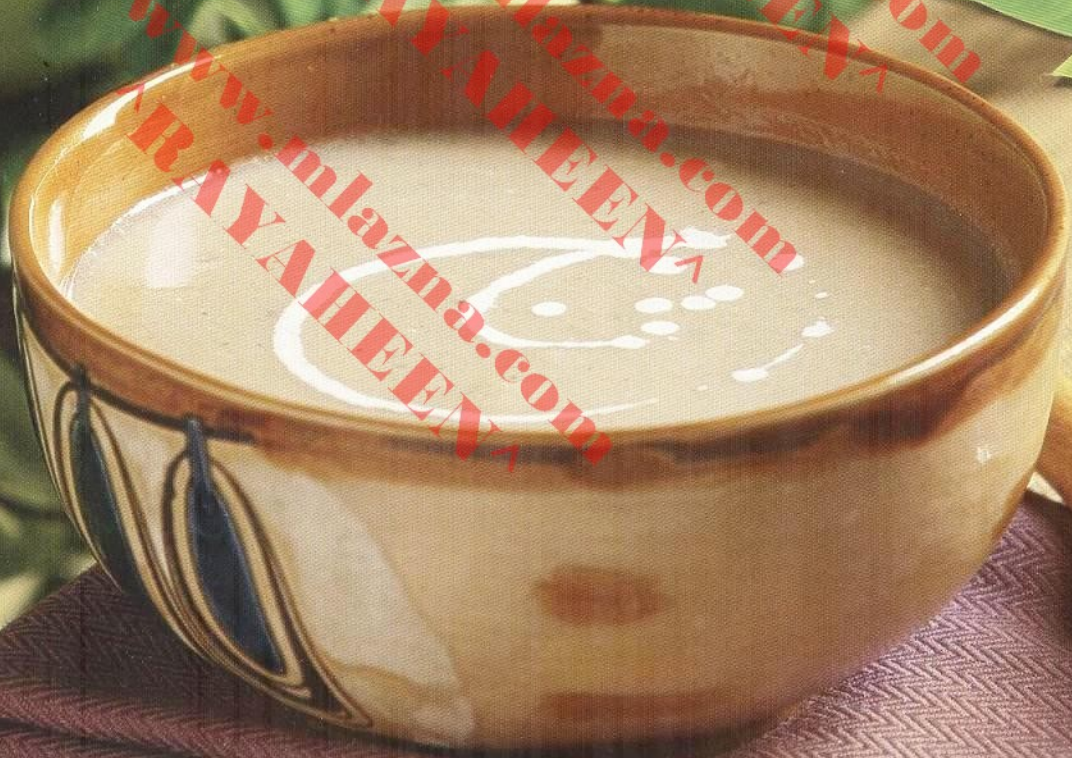
معروف أنّ قشرة الموز تسبب التّزخّلق، ولينجب الرب
من يقع من جراء قشرة الموز.
هذه المرّة، يزخّلنا الموز الى المطبخ لنطهو أشهى
الوصفات التي أعدها الشيف دينو لننعم بتزخّلق
شهيّ المذاق وغني بطعم الموز الرائع

الطريقة

المقادير

1. في قدر على النار يسخن زيت الزيتون لمدة 30 ثانية.
 2. يضاف البصل والثوم مع رشّة من الملح ويشوحا لمدة 10 دقائق إلى شفاف.
 3. يضاف الكمون والقرع والماء والدجاج ويقلب الخليط من وقت إلى آخر إلى أن يغلي.
 4. بمجرد أن يطرى القرع يضاف الموز المقشر والكريمة ويطهى الخليط لمدة 10 دقائق إضافية إلى أن يطرى الموز.
 5. توضع الشورية على دفعات باستخدام مغرفة في الخلاط الكهربائي وتضرب على السرعة العالية لمدة 20 ثانية.
 6. تقدم في أوعية شورية أو أكواب أو قدر للشورية.
 7. تزين الشورية بأوراق كزبرة طازجة مقطعة.
- 6 موزات مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
1 حبة من القرع الأصفر مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
½ كوب من زيت الزيتون
2 ملعقة كبيرة من الثوم
1 كوب من البصل الأصفر المقطع
1½ لتر من الماء
½ كوب من الدجاج المطبوخ والمهروس
2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
1 كوب من كريمة الطهي
رشّة من الملح والفلفل الأسود، حسب الذوق

شورية الموز والقرع



سلطة الموز والسبانخ

المقادير

- 1 كوب من البيقان المقطع إلى أنصاف
- 2 ملعقة كبيرة من مستخلص اللوز
- 2 ملعقة صغيرة من الملح المتبل
- ½ كوب من توت الأوسية البري المجفف
- 2 ملعقة كبيرة من كوكثيل عصير توت الأوسية البري
- ¾ كوب من خل توت العليق
- 3 موزات مقطعة إلى شرائح
- 1 كوب من فصوص البرتقال
- 200 جم من السبانخ الصغيرة
- ½ بصلة حمراء مقطعة إلى شرائح

الطريقة

1. يفرّد ورق الومونيوم في صينية خبز أو صينية مسطحة.
2. يخلط البيقان مع مستخلص اللوز والملح المتبل.
3. يخبز البيقان على درجة حرارة 180 مئوية لمدة من 12 إلى 15 دقيقة مع التقليب مرتين إلى أن يتحمص، ثم يوضع جانباً.
4. يخلط التوت مع العصير ويغطى الخليط ويوضع في الميكروويف على درجة الحرارة العالية لمدة 30 ثانية، ثم يترك ليهدأ لمدة 5 دقائق.
5. يقطع خليط التوت تقطيعاً ناعماً في معالج الطعام، ثم يخلط خل توت العليق مع الخليط.
6. يخلط صوص التوت مع شرائح الموز وفصوص البرتقال.
7. ترص السبانخ والبصل في طبق، ويوضع عليهما خليط الموز والبرتقال.
8. ترش السلطة بالبيقان المحمص.

مثلجات الموز والشوكولاتة

المقادير

- 2 موزة كاملة
- ½ كوب من رقائق الشوكولاتة
- ¼ كوب من حبوب الأرز المقرمشة أو
الجوز المسحوق
- 2 عصا البوبسيكل المتلجة
- 1 فرخ غلاف بلاستيكي
- 1 فرخ ورق شمعي

الطريقة

1. يقشر الموز ويقطع إلى أنصاف
بالعرض، ثم تغرس العصا في كل
نصف.
2. يلف الموز بالغلاف البلاستيكي
ويحفظ في المجمد لمدة ساعة.
3. توضع رقائق الشوكولاتة في وعاء
صالح لفرن الميكروويف وتذاب
على نصف الحرارة مع تفقدتها كل
10 ثوان كي لا تحترق.
4. يغمس الموز في الشوكولاتة الذائبة
إلى أن تغطيه، ثم يغمس في حبوب
الأرز أو الجوز المسحوق.
5. يوضع الموز على الورق الشمعي
ويحفظ في المجمد لمدة ساعة على
الأقل.



خبز الموز

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية.
2. تدهن صينية خبز بالزيت.
3. تخفق موزتان مع السكر إلى أن يصبح الخليط كريمي القوام.
4. يضاف الزيت والبيض والفانيليا ويخفقوا إلى أن يصبح الخليط ناعماً.
5. تضاف المكونات الجافة وتمزج جيداً، ثم يضاف الجوز ويستمر في المزج لدقيقة إضافية.
6. تقطع الموزتان الأخريان إلى شرائح وتقلبا في العسل إلى أن يغطيها.
7. يصب الخليط في الصينية ويوضع الموز المغطى بالعسل على الوجه، ويخبز خبز الموز في الفرن لمدة 60 دقيقة أو إلى أن ينضج.
8. يترك الخبز ليبرد لمدة 5 دقائق، ثم يوضع طبق على الصينية وتقلب عليه الصينية ليسقط فيه الخبز.

- 4 موزات كاملة
- 1 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 كوب من نخالة القمح غير المعالجة
- 1 ½ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ½ كوب من السكر
- ½ كوب من السكر البني
- 1 كوب من الزيت غير المملح (مطري)
- 2 بيضة كاملة
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ½ كوب من الجوز
- 1 ملعقة كبيرة من العسل



المقادير

- 1 عبوة من خليط البان كيك الجاهز
- 1 كوب من الجوز المقطع (اختياري)
- 3 موزات ناضجة كاملة مقطعة

الطريقة

1. يعد خليط البان كيك طبقاً للنوع والتعليمات المبينة على العبوة.
2. يضاف الموز المقطع والجوز المقطع إلى العجين ويخلط.
3. ترش صينية خبز برشاش الزيت والزبد وتسخن طبقاً لتعليمات العبوة.
4. باستخدام المغرفة يوضع عجين البان كيك في الصينية حسب الحجم المرغوب ويطهى حسب تعليمات العبوة.
5. يقدم مع إضافات التزيين المفضلة.

بان كيك الموز



براونيز

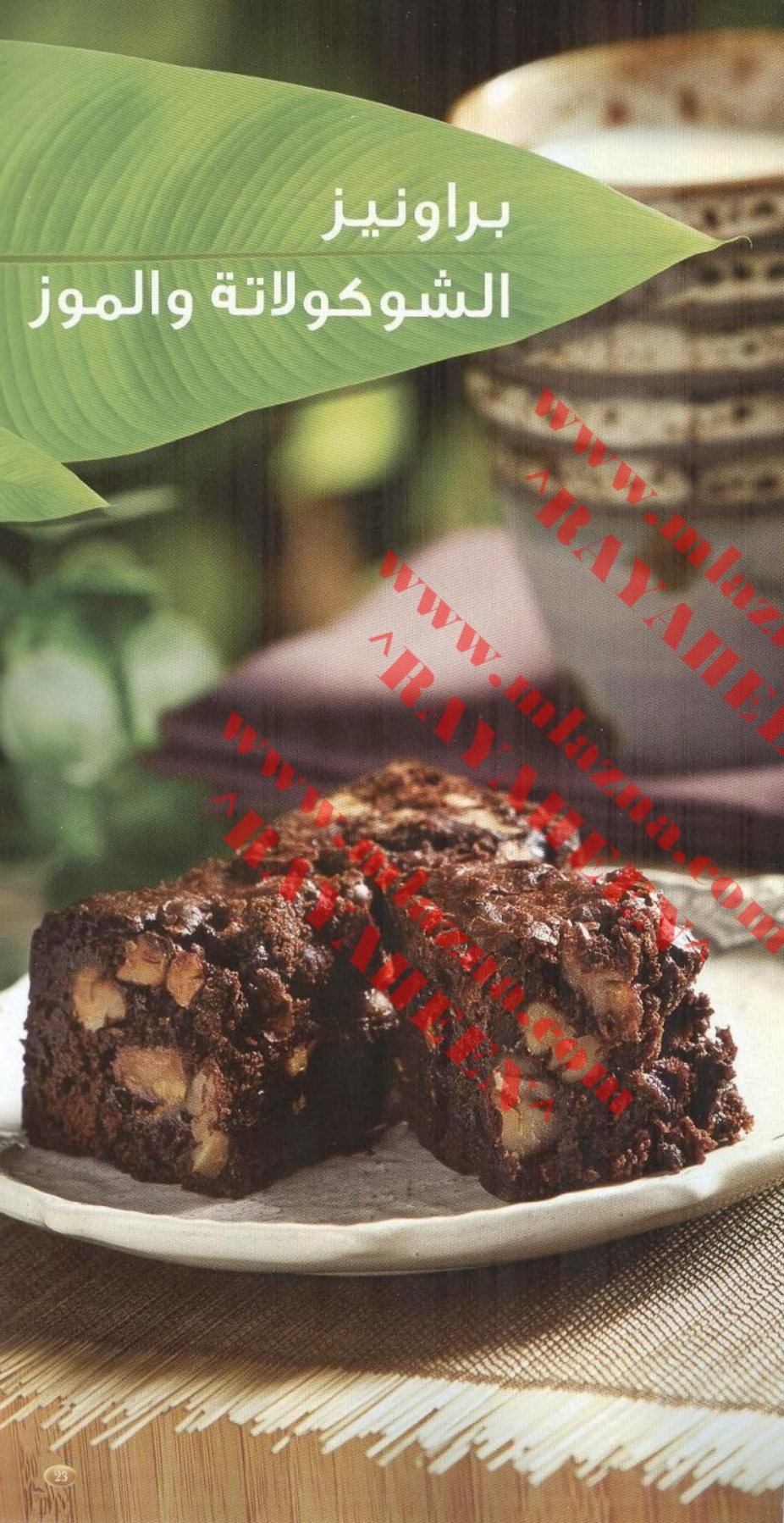
الشوكولاتة والموز

المقادير

- 1 علبه من خليط البراونيز الفوري الجاهز
- ¼ كوب من الحليب العادي أو الحليب بالشوكولاتة
- 1 ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيليا
- 3 موزات مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ½ كوب من البيقان المقطع والمحمص

الطريقة

1. يجهز خليط البراونيز في وعاء كبير الحجم طبقاً للتعليمات المبينة على العلبة ويوضع جانباً.
2. يسخن الحليب مع مستخلص الفانيليا في قدر متوسطة الحجم، ثم يضاف الموز ويقرب لمدة دقيقة إلى أن يسخن.
3. يصب خليط الموز مع البيقان في خليط البراونيز ويقرب معه، ثم يصب الخليط في صينية مربعة مساحتها 9 بوصات مدهونة بالقليل من الزيت.
4. يخبز الخليط على درجة حرارة 175 مئوية لمدة من 35 إلى 40 دقيقة أو إلى أن يفرس عود خشبي في المنتصف ويخرج نظيفاً.
5. يرش بعض السكر البودرة على الوجه، حسب الرغبة، وتقطع.



فطائر الموز المقلية

المقادير

- 4 موزات جامدة
- 1½ ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من السكر المطحون
- ¼ كوب من خليط البسكويت الجاهز
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- ¼ ملعقة صغيرة من القرفة
- 1 بيضة
- ¼ كوب من الحليب
- زيت نباتي للقلي

الطريقة

1. يقطع الموز إلى أثلاث ويرش بعصير الليمون والسكر المطحون، ثم يترك جانباً لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.
2. يخلط خليط البسكويت مع السكر والقرفة والبيض والحليب.
3. تمسح قطع الموز في العجين وتقلي في الزيت في مقلاة عميقة إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي.



المقادير

- 2 موزة كاملة مقطعة إلى شرائح
- ½ كوب من الحليب الطازج
- ¼ كوب من عصير الأناناس المبرد
- ¼ كوب من عصير البرتقال

الطريقة

1. توضع جميع المكونات معًا في الخلاط الكهربائي وتضرب إلى أن يتكون خليط ناعم.
2. يقدم في الحال.

سموذي الموز والأناناس



الطريقة

المقادير

1. قشر الموزة وتغلى بالعسل.
2. تفرد زبدة الفول السوداني على أحد جانبي قطعة خبز الهوت دوج، وتفرد المربي على الجانب الآخر.
3. تحمر الموزة في الزيت إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي.
4. توضع الموزة في الخبز وتقدم.

- 1 موزة كافنديش
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 1 ملعقة صغيرة من الزيت
- 1 قطعة من خبز الهوت دوج من القمح الكامل
- 1 ملعقة كبيرة من المربي (حسب النوع المفضل)
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني

بانانا دوج



فوستر الموز

المقادير

- 2 موزة مقشرة ومقطعة إلى شرائح
- ¼ كوب من الزيت
- ¼ كوب من السكر البني الخفيف
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيليا
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الموز
- 4 شرائح من التشيز كيك السادة الجاهز

الطريقة

1. يقطع الموز المقشر إلى شرائح بسمك ½ بوصة ويوضع جانباً.
2. يذاب الزيت مع السكر والقرفة في مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة لمدة من دقيقة إلى دقيقتين مع التقليب المستمر.
3. يضاف ويقلب عصير الليمون ومستخلص الفانيليا ومستخلص الموز، ثم يضاف الموز ويطهى الخليط لمدة من دقيقة إلى دقيقتين مع التقليب من وقت إلى آخر.
4. يقدم في الحال على التشيز كيك.



أصابع الموز

المقادير

- 1 كجم من الموز الناضج
- 300 جم من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد أو السمن الصناعي

الطريقة

1. يسلق الموز ثم يقشر ويقطع إلى شرائح سمكها 3 بوصة.
2. يطحن الموز إلى أن يهرس تمامًا، ثم يضاف إليه السكر ويطهى في مقلاة على نار منخفضة الحرارة، ويراعى تقليب الخليط باستمرار باستخدام سباتيولا إلى أن يبلغ درجة التماسك المرغوبة، ولا بد ألا يلتصق الخليط بجوانب المقلاة.
3. ينقل الخليط إلى لوح تقطيع مغطى بالورق الشمعي.
4. ترش كمية صغيرة من السكر على الورق الشمعي.
5. يفرد الخليط المهروس باستخدام نشابة إلى أن يصبح سمكه 1 بوصة.
6. يفرد الزبد وكمية صغيرة من السكر على الخليط.
7. يقطع إلى شرائح بحجم 4x1 سم تقريباً.



المقادير

- ¼ كوب من شراب القيقب
- 8 شرائح من اللحم البقري المقدد
- 2 موزة كبيرة الحجم
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل

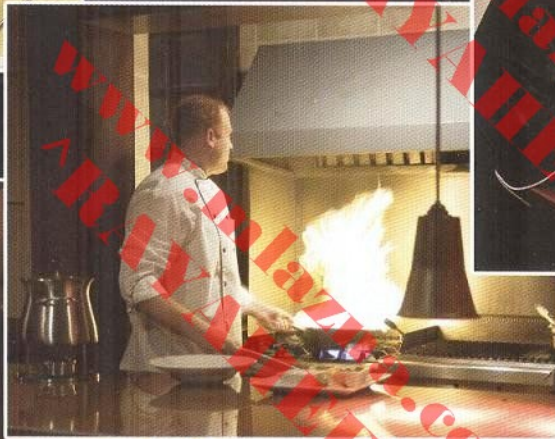
الطريقة

1. تسخن مشواة الغاز إلى درجة حرارة متوسطة، وترش شبكة المشواة برشاش الطهي أو تدهن بالزيت النباتي دهناً خفيفاً.
2. يصب شراب القيقب في طبق مسطح.
3. يوضع اللحم المقدد في طبق صالح لفرن الميكروويف مغطى بمناشف ورقية، ثم يغطى بمنشفة ورقية أخرى ويطهى في الميكروويف على درجة الحرارة العالية لمدة دقيقة واحدة أو إلى أن يبدأ اللحم في التضجج ولا يزال مرناً وغير مقرمش.
4. يرش الموز المقشر بمسحوق الفلفل، ويمكن استخدام كمية أقل أو أكثر منه، حسب الذوق.
5. تقطع كل موزة إلى 4 قطع متساوية، وتخرج كل قطعة في شراب القيقب، ثم تلف في شريحة من اللحم، وتغرس خلة أسنان في كل شريحة.
6. يشوى الموز الملفوف لمدة من 5 إلى 8 دقائق أو إلى أن يكتسب اللحم اللون البني ويقرمش، مع قلبه من حين إلى آخر.
7. يقدم في الحال.

لقيمات الموز المشوية مع اللحم المقدد والقيقب



Alto's Bistro



Alto's Winter Menu
You have to check it out

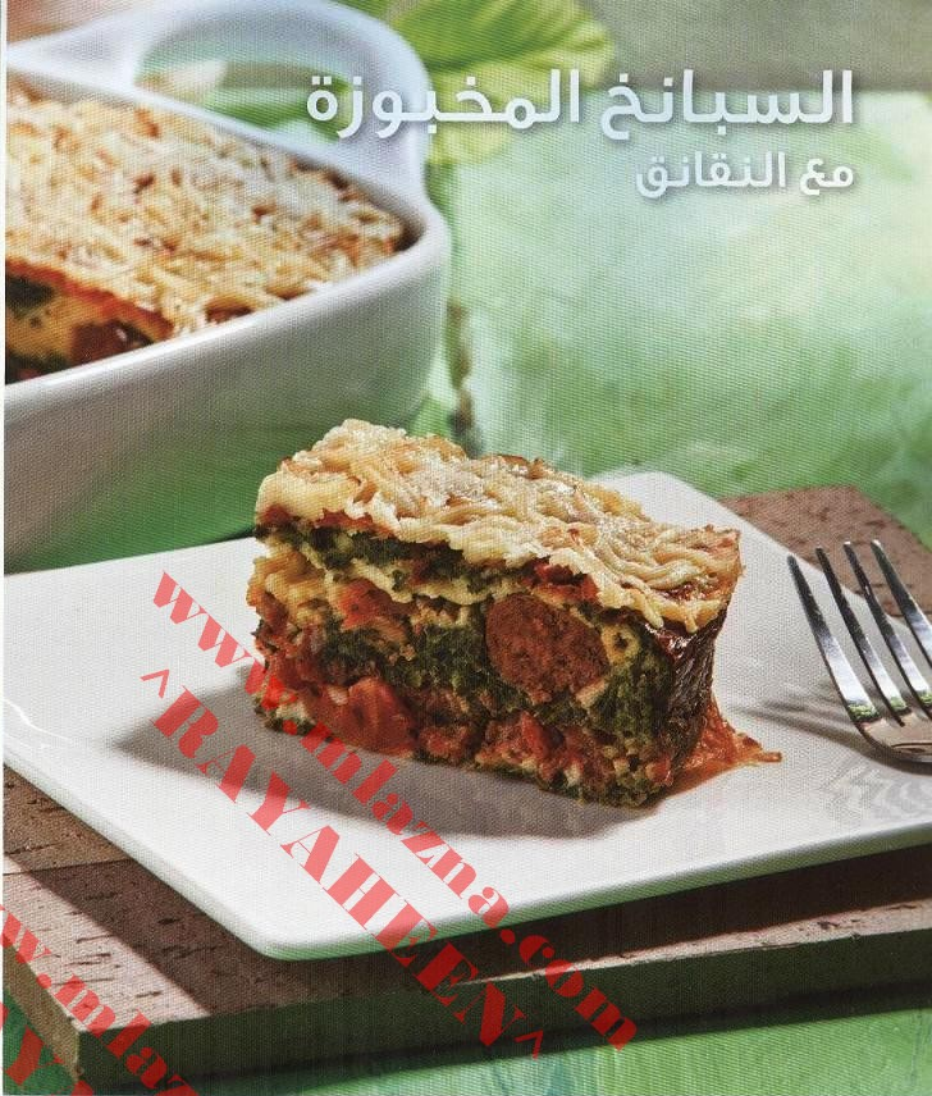
Chef Andrew Mitchell invites you to come try Alto's Bistro.
Enjoy his take on rustique cuisine using only the finest ingredients.
House specialties include Swiss fondue, grilled Australian meat
and mussels prepared the Alto's way.

FOR RESERVATION OR INFO CALL :
0103424226

السيباخ بشكل جديد

السيباخ من الخضار المعروفة عادة
بفوائدها الغذائية وخاصة أنها مفيدة
للدّم فإشراكها في وجباتنا اليومية
مهم جداً ولو لمرة واحدة في
الأسبوع. من هذا المنطلق قام
الشيف دينو باختراع استعمالات
مميّزة للسيباخ في وصفات جديدة
للتعرفوا على السباخ بشكل جديداً

السبانخ المخبوزة مع النقانق



الطريقة

1. في كسرولة تطهى النقانق إلى أن تفقد لونها الوردي، ثم تصفى، ثم تضاف الطماطم ورقة الغار والثوم والسكر والريحان والزعر وال ملح وال فلفل ويغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة ويطهى الخليط على نار هادئة دون غطاء لمدة ساعة مع التقليب من حين إلى آخر، ثم يتم التخلص من ورقة الغار.
2. في تلك الأثناء يخلط البيض في وعاء مع ¼ كوب من جبن البارميزان وجوزة الطيب جيداً، ثم تضاف السبانخ والبصل ويقلب.
3. في صينية خبز يوضع ¼ خليط السبانخ ثم ¼ خليط النقانق ويوضع على وجه كل منهما 1 كوب من جبن الموزاريلا، وتكرر الطبقات بالترتيب ذاته، وفي النهاية يوضع جبن البارميزان المتبقي على الوجه.
4. يخبز الخليط دون غطاء على درجة حرارة 175 مئوية لمدة 30 دقيقة أو إلى أن تخرج منها فقاعات، وتترك لتستقر لمدة 10 دقائق قبل التقديم.

المقادير

- ½ كجم من النقانق الإيطالية
- 4 أكواب من الطماطم المعلبة المقطعة إلى مكعبات
- 1 ورقة غار
- 3 إلى 4 فصوص مفرومة من الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من الزعر المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
- 4 بيضات مخفوقة
- ½ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- 2 عبوة من السبانخ المقطعة المجمدة (مذاب عنها الثلج ومصفورة)
- 4 بصلات خضراء مقطعة إلى شرائح
- 4 أكواب من جبن الموزاريلا المبشور

لفائف السبانخ

الطريقة

المقادير

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية، ويدهن 12 كوب من أكواب المافن بالزيت ويوضعوا جانباً.
2. في مقلاة كبيرة الحجم يطهى البصل الأخضر والثوم في 1 ملعقة كبيرة من الزيت إلى أن يطريا، ثم تضاف السبانخ والريحان ويشوحا على نار متوسطة الحرارة إلى أن يذبلوا، ثم يصفى السائل الزائد، ويضاف الفلفل والفلفل ويقلى، ثم يوضع الخليط جانباً ليبرد.
3. على سطح مرشوش جيداً بالدقيق يفرغ العجين ويشكل على شكل مستطيل عرضه 12x8 بوصة، ثم يدهن وجه العجين بالملعة المتبقية من الزيت.
4. يفرغ خليط السبانخ على بعد بوصة من حواف العجين، ثم يرش عليه جبن الفيتا والصنوبر، ثم يمسك العجين من أحد الجانبين الطويلين ويلف على شكل لولبي.
5. تقطع اللقافة إلى 12 قطعة، وتوضع القطع في أكواب المافن المجهزة بحيث يكون الجانب المقطوع إلى أعلى، ثم تدهن بالزبد وترش بجبن البارميزان وتخبز لمدة من 18 إلى 20 دقيقة أو إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي، وعندما تنتضج تترك لتهدأ في أكواب المافن لمدة دقيقتين.
6. ترفع اللقائف من الاكواب بحرص وتقدم دافئة.
- 4 بصلات خضراء مقطعة ناعماً
- 2 فص مفروم من الثوم
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 200 جم من السبانخ الصغيرة الطازجة
- ¼ كوب من أوراق الريحان الطازج
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 عبوة (وزن 300 جم) من عجين الفطائر المجمد
- ¼ كوب من جبن الفيتا المفتت
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمص
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد المذاب
- ¼ كوب من جبن البارميزان المبشور ناعماً



بانيني السبانخ والدجاج

المقادير

- 1 كوب من السبانخ الصغيرة الطازجة
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- ¼ كوب من الزبد المصفى
- 8 شرائح من الخبز
- ¼ كوب من تتبيلة السلطة الإيطالية الكريمة
- 8 شرائح من جبن البروفولوني
- 1 كوب من الدجاج المطبوخ (منسل)
- 2 شريحة من البصل الأحمر
- (مفصولتان إلى حلقات)

الطريقة

1. في مقلاة كبيرة الحجم تشوح السبانخ في الزيت لمدة دقيقتين أو إلى أن تذبل، ثم تصفى.
2. تقود تتبيلة السلطة على 4 من شرائح الخبز، ثم توضع طبقات من الجبن والدجاج والسبانخ والبصل، ثم طبقة أخرى من الجبن، ثم توضع الشرائح الأخرى في النهاية، وتدهن الساندويتشات من الخارج بالزبد.
3. تحمص الساندويتشات على ماكينة البانيني أو على المشواة إلى أن يكسب الخبز اللون البني ويذوب الجبن.



الدجاج

مع صوص الفلورنتين



الطريقة

المقادير

1. تطرق صدور الدجاج إلى سمك ½ بوصة.
2. في كيس بلاستيكي صالح لإعادة الفتح وإغلاق يخلط جبن البارميزان والريحان والزعتر، ثم يضاف الدجاج على دفعات ويرج في الكيس ليغطى بالخليط.
3. في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة يطهى الدجاج في 2 ملعقة كبيرة من الزيت لمدة من 4 إلى 5 دقائق على كل جانب إلى أن ينضج، ثم يرفع من المقلاة ويحافظ عليه دافئاً.
4. في المقلاة ذاتها يشوح البصل في بقية الزيت لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إلى أن يطرى، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة إضافية، ثم يضاف الدقيق والملح والتدريج، ثم يضاف الحليب والمرق ويقلب إلى أن يمتزج مع الخليط.
5. يغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة ويستمر في الطهي لمدة من دقيقة إلى دقيقتين أو إلى أن يصبح الخليط سميكاً، ثم تضاف السبانخ والفلفل الحلو ويسخن.
6. يرفع الخليط عن النار، ثم تضاف إليه الكريمة الحامضة وتقلب إلى أن تمتزج معه، ثم يرش الخليط بملعقة على الدجاج، وفي النهاية يرش جبن الموتزاريلا.

- 6 صدور دجاج مخلى من الجلد والعظام
- ½ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ½ ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 2 بصلة خضراء مقطعة
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كوب من الحليب الطازج
- 1 ملعقة كبيرة من مرق الدجاج
- 1 عبوة (وزن 250 جم) من السبانخ المقطعة المجمدة (مذاب عنها الثلج ومعبورة)
- 2 ملعقة كبيرة من الفلفل الحلو المقطع إلى مكعبات
- ½ كوب من الكريمة الحامضة
- 1 كوب من جبن الموتزاريلا المبشور

فلورنتين البيض



المقادير الطريقة

1. 2 ملعقة كبيرة من السمن الصناعي
1 ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
½ ملعقة صغيرة من الملح
1 ¼ كوب من الحليب صفار 1 بيضة
2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
½ ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
2 كوب من السبانخ الطازجة
¾ ملعقة صغيرة من الفلفل
4 بيضيات
2 قطعة من مافن الإفطار (مقسومتان ومحمستان)
رشة من البابريكا
2. في قدر كبيرة الحجم يذاب السمن، ثم يضاف إليه الدقيق و¼ ملعقة صغيرة من الملح ويقلب الخليط إلى أن يتجانس، ثم يضاف الحليب بالتدريج، ثم يغلى الخليط ويطهى مع التقليب لمدة من دقيقة إلى دقيقتين إلى أن يصبح سميكاً، ثم يرفع عن النار.
3. تغلب كمية صغيرة من الصوص مع صفار البيضة، ثم يوضع الخليط كله على النار مرة أخرى ويقلب باستمرار حتى الغليان، ثم يطهى مع التقليب لمدة دقيقتين، ثم يرفع عن النار ويضاف عصير قشر الليمون ويقلنا، ثم يوضع الخليط جانباً ويحافظ عليه دافئاً.
4. في تلك الأثناء، في مقلاة عادية أو مقلاة أومليت ذات جوانب مرتفعة، يغلى من 2 إلى 3 بوصات من الماء، ثم تخفف درجة الحرارة ويترك الماء ليغلي برفق.
5. يكسر البيض واحدة تلو الأخرى في كوب أو صحن، ثم يرفع الكوب بالقرب من سطح الماء المغلي لينزل منه البيض واحدة تلو الأخرى في الماء، ويطهى البيض دون غطاء لمدة من 3 إلى 5 دقائق أو إلى أن يستقر البياض تماماً، ويبدأ الصفار في أن يصبح سميكاً، ثم يرفع البيض من الماء باستخدام مقصوفة.
6. يوضع ¼ السبانخ على كل نصف من المافن وعليها بيضة، وترش 3 ملاعق كبيرة من الصوص على كل بيضة، ثم ترش بالبابريكا.
7. يقدم في الحال.

أكواب كريب السبانخ

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخفق الدقيق مع الملح والبيض والحليب إلى أن يتكون خليط ناعم.
تسخن مقلاة غير لاصقة مدهونة بالقليل من الزيت وتضاف إليها 3 ملاعق كبيرة من العجين، وترفع المقلاة وتبيل ليغطي العجين القاع بالتساوي، ويطهى العجين لمدة من دقيقة إلى دقيقتين أو إلى أن يبدو الوجه جافاً، ثم يوضع في كوب مافن مدهون بالزيت، وتكرر العملية نفسها مع بقية العجين.
3. في وعاء كبير الحجم تخلط مقادير الحشو معاً، ويوضع ¼ كوب من الحشو في كل كوب كريب، وتخزن الأكواب مع عدم تغطيتها على درجة حرارة 175 مئوية لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج البيض تماماً.

المقادير

- ¾ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
 - ½ ملعقة صغيرة من الملح
 - 3 بيضات
 - 1 كوب من الحليب
- الحشو:
- 1½ كوب من جبن الشيدر المبشور
 - 3 ملاعق كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
 - 1 عبوة من السبانخ المقطعة المجمدة (مذاب عنها الثلج ومصفى)
 - 1 كوب من شرائح الفطر
 - ¾ كوب من المايونيز
 - 3 بيضات مخفوقة قليلاً
 - 6 شرائح من اللحم البقري المقدد (مطبوخ ومفتت)
 - ½ ملعقة صغيرة من الملح
 - قليل حسب الذوق



شوربة السبانخ والدجاج

الطريقة

- 1- يشوح الدجاج في قدر كبيرة الحجم مع السبانخ والقلقل الأحمر وإكليل الجبل والثوم والقلقل في الزيت إلى أن تنبل السبانخ.
- 2- يضاف المرق والكريمة والبستو ويقلبوا ويطهى الخليط لمدة من 4 إلى 5 دقائق أو إلى أن يسخن جيداً.

المقادير

- 1 كوب من المعكرونة البييني المطبوخة
- 2 صدر دجاج
- 4 أكواب من السبانخ الطازجة المقطعة
- 2 فليفلة حمراء حلوة مشوية (مقشّرتان ومقطعتان إلى شرائح)
- 3 فروع طازجة مقطّعة ومقطّعة من إكليل الجبل
- 1/2 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من القلقل
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت
- 1 1/2 كوب من مرق الدجاج
- 1 كوب من كريمة الطهي
- 3 ملاعق كبيرة من بستو الريحان
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمص
- 1 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور



فلورنتين السلمون



الطريقة

المقادير

1. تسخن مشواة الفرن، وتدهن صينية خبز بالقليل من الزيت وتوضع جانباً.
2. توضع السبانخ في قدر كبيرة الحجم وتطهى دون غطاء على نار بين منخفضة ومرتفعة الحرارة إلى أن تذوب، ثم تصفى السبانخ وتوضع جانباً إلى أن تبرد بما فيه الكفاية، ثم ينصر منها الماء الزائد وتقطع تقطيعاً خشناً ثم تعاد إلى القدر وتوضع القدر جانباً.
3. يتبل فليه السلمون بالملح والفلفل ويوضع في صينية الخبز المجهزة ويشوى على بعد 3 بوصات من النار لمدة 3 دقائق، ثم يقب وتوضع عليه ½ ملعقة من الزيت ويستمر في الشواء لمدة من بضع دقائق إلى 3 دقائق إضافية، ثم يغطى السلمون بورق الألومنيوم بغير إحكام للحفاظ عليه دافئاً.
4. لإعداد السبانخ، تضاف إليها الكريمة في القدر وتطهى على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة مع التقليب إلى أن تسخن السبانخ.
5. في تلك الأثناء يذاب بقية الزيت في قدر أخرى على نار منخفضة الحرارة، ثم يضاف إليه الشبث وعصير الليمون والملح والفلفل وجوزة الطيب ويخففوا باستمرار إلى أن يتكون صوص كريمي القوام.
6. تقسم السبانخ على أطباق تقديم.
7. توضع قطعة من فليه السلمون على السبانخ في كل طبق ويرش الصوص عليهما معاً.

- 4 أكواب من السبانخ الطازجة (منظفة ومقطعة)
- 4 قطع (وزن 200 جم) من فليه السلمون
- 6 ملاعق كبيرة من الزيت
- ¼ كوب من الكريمة الثقيلة
- ¼ ملعقة صغيرة من الشبث المجفف
- عصير ½ ليمونة
- ملح وفلفل حسب الذوق
- رشة من جوزة الطيب

لفائف الستيك بالسبانخ



الطريقة

1. تخلط جميع المكونات، فيما عدا زيت الزيتون واللحم، في وعاء كبير الحجم.
2. تفرد شرائح الستيك، واحدة في المرة، في طبق نظيف، ثم يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من خليط السبانخ ويوضع عند طرف الشريحة، ثم تلف عليه.
3. يحمر الستيك المحشو في مقلاة ساخنة مع القليل من زيت الزيتون، ثم يوضع في صينية خبز.
4. تخلط جميع مكونات الصوص وتصب على لفائف الستيك، ثم تغطى الصينية بورق الألومنيوم وتخزن لفائف على درجة حرارة 175 مئوية لمدة ساعة، ثم يرفع الغطاء، لمدة 15 دقيقة.
5. يرش بعض جبن الشيدر على الوجه، وتقدم للفائف مزينة.

المقادير

- 1 كجم من ستيك الخاصرة البقرى (مقطع إلى شرائح رقيقة)
- 1 بيضة مخفوقة
- 1 عبوة (وزن 300 جم) من السبانخ (مذابة ومصفاة)
- ½ كوب من جبن الشيدر
- ½ ملعقة صغيرة من القصعين
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ملح وفلفل حسب الذوق
- 1 كوب من صوص الطماطم
- 1 كوب من شرائح الفطر
- ½ كوب من البصل المقطع
- القليل من زيت الزيتون

الصوص:

- 1 كوب من كريما الطهي
- ½ كوب من البصل المقطع
- 2 حبة طماطم كبيرة الحجم (مقطعتان ناعماً)
- 1 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المقطع

التالياتيلي مع السبانخ

الطريقة

1. في مقلاة ساخنة يوضع الزيت والثوم ويحمر إلى أن تتصاعد رائحته.
2. تضاف السبانخ وتشوح مع التقليب إلى أن تذبل.
3. تضاف الكريمة ويغلى الخليط لمدة دقيقتين.
4. يترك الخليط لينضج برفق ويضاف الملح والفلفل حسب الذوق، ثم تضاف المعكرونة المطبوخة و1 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان.

المقادير

- 200 جم من معكرونة التالياتيلي (مطبوخة)
1 فص مفروم من الثوم
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
2 كوب من السبانخ (متوسطة ومقطعة)
2 ملعقة كبيرة من الطماطم المجففة بالشمس (مقطعة إلى شرائح رفيعة)
1 كوب من كريمة الطهي الثقيلة
ملح حسب الذوق
فلفل أسود مطحون حسب الذوق
2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور (مقسم)



رقائق السبانخ

المقادير

- 2 كوب من أوراق السبانخ الصغيرة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الذرة الخفيف
- ملح حسب الذوق
- بعض الدقيق للرش

الطريقة

1. تقليب أوراق السبانخ في زيت الذرة.
2. ترش كل قطعة من السبانخ بالدقيق.
3. ترص السبانخ في طبقة واحدة في صينية خبز وترش بملح البحر، ثم تشوى على درجة حرارة 300 لمدة 15 دقيقة تقريباً، وخلال دقائق ستذبل أوراق السبانخ وتسطح في الصينية، لكن لا بأس بهذا.
4. عندما تخرج الصينية من الفرن، ترفع السبانخ منها برفق قبل أن تبرد وتصبح مقرمشة وهشة أكثر من اللازم.

السبانخ مع السمسم والثوم



الطريقة

1. تسخن مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف إليها السمسم النقي وتستخدم سباتيولا أو ملعقة خشبية لتقليبه. قد تصدر البذور أصوات قرقعة وتتناثر مثل الفشار، وستحمض بسرعة شديدة، لذا يجب مراعاة تقليبه باستمرار إلى أن تبدأ في اكتساب اللون البني وتتصاعد رائحة تحميصها، ثم ترفع من المقلاة في الحال وتوضع في وعاء منفصل.
2. تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، وبمجرد أن يسخن الزيت يضاف الثوم، وبمجرد أن يبدأ الثوم في الأزيز تضاف السبانخ وتطهى مع التقليب من حين إلى آخر إلى أن تذبل تمامًا، ثم تخفف درجة الحرارة إلى منخفضة.
3. يضاف السكر وضوح الصويا ويقلب، ثم يرفع الخليط عن النار ويضاف الملح حسب الذوق.
4. تقدم ساخنة أو دافئة أو في درجة حرارة الغرفة أو باردة، وترش بزيت السمسم المتبقي والسمسم المحمص.

المقادير

- 3 ملاعق كبيرة من زيت السمسم الداكن
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- 1 رطل من السبانخ الطازجة (منقوعة في الماء لتنظيفها ثم معصورة من الماء الزائد، منزوع منها السيقان الطويلة، ومقطعة أوراقها تقطعًا خشنًا)
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من وضوح الصويا
- ملح حسب الذوق
- 1 ملعقة كبيرة من السمسم المحمص



الشيف إكو

وصفات الثلاثين دقيقة

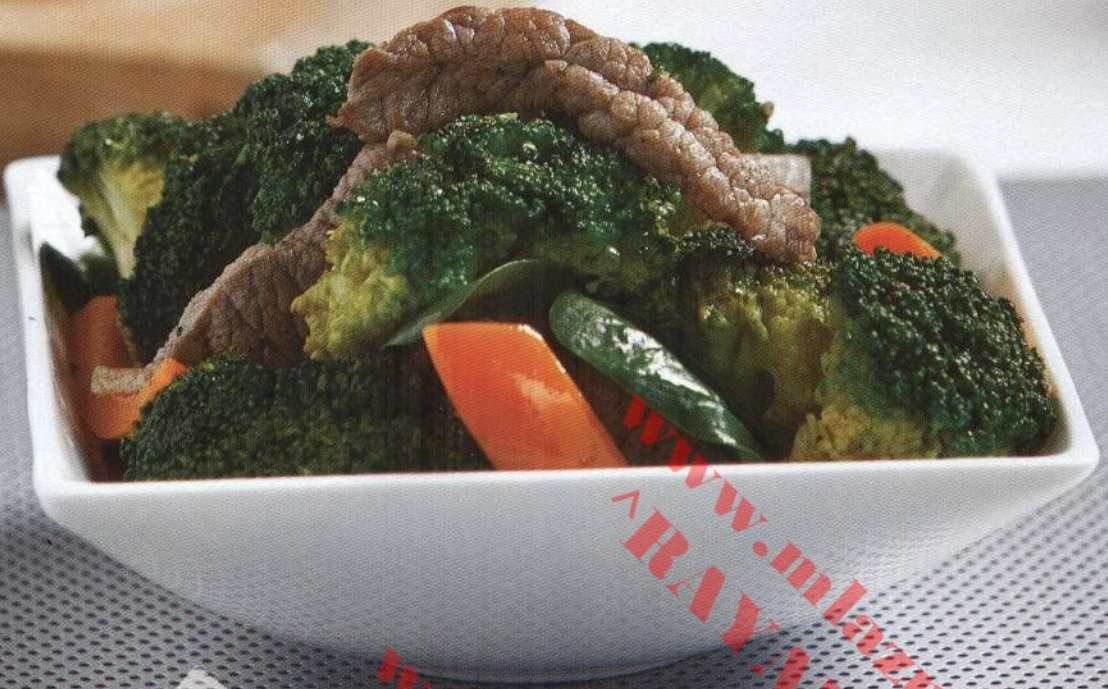


ضيق في الوقت، الكثير من الأشياء لتتجز في وقت قليل ولكن بالرغم من كل هذه المشاغل في يوم مكتظ بالالتزامات يبقى علينا تقديم وجبة رائعة لعائلتنا والحل يكمن بوصفات سريعة بأقل من ٣٠ دقيقة يعرفنا عليها الشيف إكو، ووباعاً للساعات الطويلة بالمطبخ!

رائعة، ومن صنعي أنا



سلطة اللحم بالزنجبيل والبروكولي



الطريقة

1. يقطع الدهن من اللحم، ويقطع اللحم عبر العرق (عكس اتجاه النسيج) إلى شرائط رفيعة بحجم اللقيمات، ثم يوضع جانباً.
2. في مقلاة صينية (ووك) أو مقلاة كبيرة الحجم تسخن 2 ملعقة كبيرة من تتبيلة السلطة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة.
3. يضاف البروكولي ويطهى مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يضاف اللحم إلى المقلاة ويطهى مع التقليب لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن يكتسب اللحم لوناً وردياً خفيفاً في المنتصف.
4. يرفع البروكولي واللحم من المقلاة.
5. يزال الرأس والبذور من الفليفلة وتقطع إلى شرائط بحجم اللقيمات.
6. في وعاء كبير الحجم تخلط الخضروات مع الفليفلة واللحم والبروكولي، ويرش المتبقي من تتبيلة السلطة على الخليط ويقلب جيداً.

المقادير

- 250 جم من ستيك الخاصرة البقري
- $\frac{1}{2}$ كوب من تتبيلة السلطة بالزنجبيل والخل المعبأة
- 3 أكواب من وريدات البروكولي
- 8 أكواب من خضروات السلطة الربيعية أو الصغيرة المشكلة
- 1 فليفلة حمراء حلوة متوسطة الحجم

الطريقة

1. يشوح البصل في الزيت في مقلاة غير لاصقة لمدة 5 دقائق إلى أن يطرى، ثم يضاف الثوم والفلفل الأخضر والكمون ومسحوق الفلفل ويطهى الخليط لمدة من 3 إلى 4 دقائق إضافية إلى أن تتصاعد رائحته، ثم ينقل إلى قدر متوسطة الحجم.
2. يخمر الدجاج في المقلاة، ثم يضاف إلى خليط البصل مع بقية المكونات، ويطهى الخليط على نار هادئة لمدة من 35 إلى 40 دقيقة إلى أن يصبح الصوص سميكاً، ويتبل حسب الذوق.
3. تفرد أوراق الخس في أغلفة التاكو، ثم يضاف إليها خليط الدجاج بالملعقة.
4. يقدم في أوعية بالتبادل مع الكريمة الحامضة وجبن الشيدر على الوجه.

تكفي الوصفة 2 من الكبار أو 4 من الأطفال

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة ناعماً
- 1 فص مسحوق من الثوم
- ¼ فليفلة خضراء حارة (مفرغ من البذور ومقطع إلى مكعبات)
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون المسحوق
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار (أو حسب الذوق)
- 250 جم من لحم الدجاج المفروم
- 1 عبوة من الطماطم المقطعة
- ¼ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 2 ملعقة كبيرة من الطماطم المهروسة
- 50 ملل من مرق الدجاج
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 عبوة من الزرة الحلوة (مصفاة)
- خس مهذب
- أغلفة تاكو
- بصل أخضر (اختياري)
- كريمة حامضة وجبن شيدر مشور للتقديم



التاكو السهل

الطريقة

1. في مقلاة متوسطة الحجم تحمر شرائط اللحم في الزيت الساخن على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف مرق اللحم وصوص الفول السوداني ويغلى الخليط.
2. تضاف النودلز وتقلب وتخفض درجة الحرارة، ويترك الخليط لينضج على نار هادئة لمدة 4 دقائق دون تغطيته مع التقليب من حين إلى آخر لفصل النودلز عن بعضها البعض.
3. يضاف البصل والفلفل الرومي والبروكولي ويغلى الخليط مرة أخرى، ثم تخفف درجة الحرارة، ويترك الخليط لينضج على نار هادئة دون تغطيته مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من 3 إلى 4 دقائق إضافية أو إلى أن تطرى النودلز.
4. يقسم خليط اللحم والنودلز على 4 أوعية تقديم، ويرش بعض البصل الأخضر المقطع والفلفل الأسود على الوجه.
5. تقدم.

المقادير

- 750 جم من ستيك الخاصرة البقرى المخلي من العظام (مقطع إلى شرائط رفيعة)
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الطهي
- 2 عبوة (وزن 14 أوقية) من مرق اللحم قليل الصوديوم
- $\frac{1}{4}$ كوب من صوص الفول السوداني المعبأ
- $1\frac{1}{2}$ كوب من نودلز البيض المتوسطة
- 2 كوب من وريدات البروكولي
- $\frac{1}{2}$ بصلة متوسطة الحجم (مقطع إلى شرائح)
- $\frac{1}{4}$ كوب من البصل الأخضر المقطع بشكل مائل (اختياري)
- $\frac{1}{2}$ فليفلة رومي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثاً



نودلز اللحم والخضروات



الباذنجان مع صوص الثوم



المقادير

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الكانولا
- 4 باذنجانات صينية (مقطعة بالطول إلى أنصاف ثم إلى قطع نصف دائرية بسمك 1 بوصة)
- 1 كوب من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من رقائق الفلفل الأحمر المسحوق
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق الثوم
- 5 ملاعق صغيرة من السكر الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من نشا الذرة
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الخفيف
- 2 ملعقة كبيرة من صوص المحار

الطريقة

1. يسخن زيت الكانولا في مقلاة على نار عالية الحرارة، ثم يحمر فيه الباذنجان مع التقليب لمدة 4 دقائق إلى أن يطرى.
2. يضاف الماء ورقائق الفلفل الأحمر ومسحوق الثوم، ويغطى الخليط ويطهى على نار هادئة إلى أن يتم امتصاص الماء.
3. في تلك الأثناء يخلط السكر مع دقيق الذرة وصوص الصويا وصوص المحار في وعاء إلى أن يذوب السكر والدقيق.
4. يضاف الصوص ويقلب مع الباذنجان مع التأكد من أن يغطيه، ويطهى إلى أن يصبح الصوص سميكًا.



اللحم الحار مع البرتقال



الطريقة

1. في مقلاة صينية أو مقلاة عادية يسخن الزيت على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف ¼ شرائط اللحم في المرة وتحمر مع التقليب لمدة 3 دقائق، مع نقل القطع الناضجة إلى طبق مفروود به مناشف ورقية.
2. يعاد اللحم كله إلى المقلاة، ويقلب معه قشر البرتقال والثوم والزنجبيل ويحمر الخليط مع التقليب لمدة دقيقة.
3. في وعاء متوسط الحجم يخلط الدقيق مع الصويا وصوص الصويا وعصير ومربي البرتقال ورقائق الفلفل الأحمر، ثم يصب الخليط على اللحم ويقلب معه باستمرار.
4. يغلى الخليط على نار متوسطة الحرارة ويطهى لمدة دقيقة.
5. يقدم مع الأرز.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 750 جم من الستيك المستدير (مقطع قطرياً إلى شرائط رفيعة)
- ¼ كوب من قشر البرتقال (مقطع إلى قطع صغيرة)
- 1 فص مفروم من الثوم
- ½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- 2 ملعقة كبيرة من نشأ الذرة
- 1 كوب من مرق اللحم
- ¼ كوب من صوص الصويا
- ¼ كوب من عصير الليمون
- ¼ كوب من مربى البرتقال
- ½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر الحار المسحوقة

المقادير

- 300 جم من بطاطس الخبز
- 2 ملعقة كبيرة من صوص التارتار (والمزيد منه للتقديم)
- 2 بصلة خضراء مقطعة ناعماً
- 2 عبوة من التونة (مصفاة ومقشرة)
- دقيق عادي
- 1 بيضة مخفوقة
- 50 جم من البقسماط
- زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- أوراق سلطة خضراء للتقديم
- بطاطس مقلية للتقديم

الطريقة

1. تسخن البطاطس في فرن الميكروويف إلى أن تطرى، ثم تبرد ويفرغ لها في وعاء.
2. تهرس البطاطس مع صوص التارتار والبصل الأخضر وبتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود، ثم تخلط معه التونة.
3. يشكل الخليط على شكل 4 كعكات ترش كل منها بالقليل من الدقيق، ثم تغمس في البيض، ثم تغطى بالبقسماط وتبرد لمدة 15 دقيقة.
4. تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة، ثم تضاف الكعكات وتطهى لمدة من 3 إلى 4 دقائق على الجانب الواحد، أو إلى أن تقرمش وتكتسب اللون الذهبي.
5. تقدم مع السلطة الخضراء والبطاطس المقلية والمزيد من صوص التارتار.



كعك التونة وصوص التارتار

الطريقة

1. يطهى الرافيولي المجمد طبقاً للتعليمات الموضحة على العبوة، ثم يصفى.
2. في تلك الأثناء تخلط الطماطم في وعاء كبير الحجم مع الريحان والكايبر والملح والفلفل الأسود، ثم يوضع الخليط جانباً.
3. في مقلاة كبيرة الحجم يذاب الزبد على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة 30 ثانية.
4. يضاف خليط الطماطم ويطهى إلى أن يسخن جيداً، ثم يرفع الخليط عن النار وتضاف السبانخ وتقلب برفق.
5. للتقديم، يوضع الرافيولي المطبوخ في طبق تقديم ويوضع عليه خليط الطماطم بالملعقة، ثم يرش جبن البارميزان على الوجه.

المقادير

- 1 عبوة (وزن 24 إلى 25 أوقية) من الرافيولي المجمد المحشو بالجبن
- 4 حبات كبيرة الحجم (حوالي 4 أكواب) من الطماطم، مقطعة إلى فصوص رفيعة ومفرغة من البذور
- ¼ كوب من أوراق الريحان الصغيرة الطازجة
- ¼ كوب من الكايبر المصفى
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- 6 فصوص مفرومة من الثوم
- 2 كوب من السبانخ الصغيرة الطازجة
- ½ كوب من جبن البارميزان المبشور



رافيولي الفلفل الرومي



الستيك المحمر بالثوم مع البطاطس



الطريقة

المقادير

- 12 فص من الثوم
- 750 جم من البطاطس الطازجة الصغيرة (منظفة)
- 4 قطع (وزن الواحدة 6 أوقيات) من ستيك الريب أي
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 كوب من الطماطم الكرزية
- أوريغانو طازج (اختياري)

1. يبق الثوم باستخدام نصل سكين كبير، ويتم التخلص من القشر.
2. تقطع أي قطع كبيرة من البطاطس إلى نصفين، ويوضع البطاطس في وعاء صالح لفرن الميكروويف يغطي بغلاف بلاستيكي مثقوب وتطهى البطاطس في الميكروويف على أعلى درجة لمدة 5 دقائق.
3. يضاف الثوم ويقلب ويغطي الوعاء مرة أخرى ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق إضافية أو إلى أن يطرى مع تقليب مرة واحدة، ثم يصفى.
4. في تلك الأثناء تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ويتبل الستيك بالملح والفلفل ويطهى على دفتين لمدة 8 دقائق ستيك الريب أي (145 درجة فهرنهايت لنضج نصف نبي و160 درجة فهرنهايت لنضج متوسط)، مع التقليب مرة واحدة، ثم
5. يحافظ على قطع الستيك دافئة أثناء طهي المتبقي منها.
6. يضاف ملعقة زيت الزيتون المتبقية إلى المقلاة، ثم تضاف البطاطس والثوم والطماطم، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويطهى مع التقليب من حين إلى آخر لمدة 5 دقائق أو إلى أن تكتسب البطاطس اللون الذهبي وتبدأ الطماطم في الذبول.
- يقدّم خليط البطاطس مع الستيك، ويوضع الأوريغانو الطازج على الوجه.

السلمون بالحامض مع البروكولي



المقادير

- 1 ليمونة
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 2 ملعقة كبيرة من الزيت
- 4 قطع من فليه السالمون (بدون جلد، مقطّع إلى شرائح)
- 1 ملعقة كبيرة من الشبت الطازج المقطوف
- 750 جم من البروكولي (مشذب)
- 4 فصوص ثوم مقشرة ومقطعة إلى شرائح
- شرائح ليمون وشبت طازج (اختياري)

الطريقة

1. يقطع ½ الليمونة إلى شرائح رفيعة توضع جانباً، ويعصر النصف الآخر في مقياس بسعة 1 كوب، ويضاف بعض الماء حتى يملأ ½ الكوب، ثم يضاف السكر ويقلب، ويوضع الخليط جانباً.
2. في مقلاة غير لاصقة مساحتها 12 بوصة يسخن الزيت على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ويرش السالمون بالملح والفلفل ويضاف إلى المقلاة، ويطهى لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن يصبح الجانب السفلي ذهبي اللون، ثم يقلب على الجانب الآخر.
3. يضاف خليط عصير الليمون، ثم يضاف عليه الشبت وشرائح الليمون وتخفّض درجة الحرارة إلى متوسطة وتغطى المقلاة ويطهى الخليط لمدة من 5 إلى 6 دقائق إضافية أو إلى أن يتقشر السمك بسهولة عند اختباره بشوكة.
4. في تلك الأثناء تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة أخرى.
5. يقطع البروكولي إلى أرباع بالطول إلى براعم طويلة ويضاف إلى المقلاة الثانية مع الثوم، ويطهى الخليط على نار متوسطة الحرارة مع التقليب المستمر لمدة من 8 إلى 10 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً ومقرمشاً.
6. يقدم السالمون مع البروكولي وتصب العصارة المتبقية في المقلاة على السلمون، ويقدم مع المزيد من شرائح الليمون والشبت الطازج.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 8 ريش الحمل
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 4 حبات مقطعة من الكراث الأندلسي
- 3 كراب من البازلاء المجمدة (مذاب عنها الثلج)
- 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج
- 1 ملعقة كبيرة من الثعناغ الطازج المقطع
- 2 رغيف من الخبز العربي (مقطعان إلى قطع كبيرة محمصة تحميصاً خفيفاً)

الطريقة

- 1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت
- 2. تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة.
- 3. تتبل الريش بمسحوق الكاري والـ $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الملح والـ $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- 4. تحمر الريش على دفعات في المقلاة لمدة دقيقتين للجانب الواحد، ثم تنقل إلى صينية خبز وتشوى حتى درجة النضوج المرغوبة، ولمدة من 4 إلى 6 دقائق من أجل نضوج نصف نى.
- 5. تمشح المقلاة، ثم يسخن فيها بقية زيت الزيتون على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف الكراث ويطهى لمدة 3 دقائق، ثم تضاف البازلاء وتهرس برقش بشوكة أو باستخدام مهروسة بطاطس، ويطهى الخليط إلى أن يسخن جيداً.
- 6. ترفع المقلاة عن النار ويضاف إليها عصير الليمون والثعناغ و $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الملح و $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الفلفل.
- 7. يقدم الخليط مع ريش الحمل والخبز العربي.



ريش لحم الحمل مع البازلاء المهروسة

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت.
2. في وعاء كبير الحجم يخلط البقسماط مع إكليل الجبل والملح والفلفل الأسود وزيت الزيتون.
3. يضاف الروبيان إلى الوعاء ويقلب ليغطي الخليط.
4. ينقل الروبيان وأي فائض من خليط البقسماط إلى صينية خبز، ويخبز لمدة من 10 إلى 12 دقيقة إلى أن ينضج الروبيان ويصبح البقسماط مقرمشاً.
5. يقدم مع الفاصوليا والكرب الصيني المطهي بالخار.

المقادير

- 1/4 كوب من البقسماط
- 2 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح الخشن
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 750 جم من الروبيان متوسط الحجم (مقشر ومزال منه العرق الأسود)
- 1 فص مقطع من الثوم
- 1 عبوة من الفاصوليا البيضاء الصغيرة (مغسولة ومصفاة)
- 2 حزمة من الكرب الصيني بوك تشوي (مشذبتان ومطهوتان بالبخار)

www.mlazna.com
BAYAHHEEN



الروبيان بالبقسماط المقرمش



ميت لوف



المقادير

- 1 عبوة من البقسماط المنكه بالثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 1/4 بصلة مقطع خشناً
- 1 جزرة مقشرة ومقطعة خشن
- 3 فصوص كائلة من الثوم
- 1/2 فليفلة رومي حمراء
- 250 جم من البفتيك المفروم
- 250 جم من لحم الخاصرة المفروم
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الملح الخشن
- 2 بيضة

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 325 فهرنهايت.
2. في وعاء معالج الطعام يوضع البقسماط والفلفل الأسود والفلفل الحريف ومسحوق الفلفل الحار والزعتر ويضربوا إلى أن يصبح قوام الخليط ناعماً، ثم ينقل الخليط إلى وعاء كبير الحجم.
3. في وعاء معالج الطعام يوضع البصل والجزر والثوم والفلفل الرومي ويضربوا إلى أن يصبح الخليط مقطّعاً تقطيعاً ناعماً، لكن دون أن يهرس.
4. يخلط خليط الخضروات مع لحم الخاصرة المفروم والبفتيك المفروم مع خليط البقسماط.
5. يتبل خليط اللحم بالملح الخشن، ثم يضاف البيض ويخلط جيداً، لكن مع تلافي اعتصار اللحم.
6. يوضع الخليط في صينية لخبز الأرغفة مساحتها 10 بوصات كي يكتسب شكل الميت لوف، بحيث تكون الصينية موضوعة في صينية خبز مفروود بها ورق خبز، ثم يقبل الميت لوف على منتصف صينية الخبز.
7. يغرس ثرمومتر الطعام بزاوية 45 درجة في وجه رغيف اللحم مع تلافي أن يمس المحبس قاع الصينية، ويضبط على درجة حرارة 155.
8. يخلط الكتشب مع الكمون وصوص الوريسترشير وصوص الفلفل الحار والعسل، ثم تدهن طبقة الطلاء على رغيف اللحم بعد مضي 10 دقائق على طهيهِ.
9. يزين بالخس والطماطم الكرزية.

طبقة الطلاء:

- 1/2 كوب من الكتشب
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- رشة من صوص الوريسترشير
- رشة من صوص الفلفل الحار
- 1 ملعقة كبيرة من العسل

للتزيين:

- خس
- طماطم كرزية

أطباق شهية من..

جايمي أوليفر



سمك القاروص الذي يذوب في الفم مع السبانخ الكريمة

يقول جيمي: "قدموا هذه الوصفة إلى أصدقائكم، وسوف يحسبون أنفسهم في مطعم راقٍ. من السهل العثور على سمك القاروص، كما أنه ليس غالي الثمن، بالإضافة إلى أن رقائق الثوم على الجانب شهية للغاية."

الطريقة

1. يذاب الزيت في قدر على نار متوسطة الحرارة، ثم تضاف السبانخ وتترك لتذبل برفق، ثم ترش عليها 1 ملعقة كبيرة من الدقيق وتخلط معها جيداً.
2. تضاف وتقلب الكريمة مع رشة وافر من جوزة الطيب المبشورة والملح والفلفل ويغلى الخليط.
3. يقلب الخليط لدقيقتين، ثم يرفع عن النار ويضاف إليه جبن البارميزان المبشور ويقلب، ثم يوضع الخليط جانباً بينما يتم إعداد السمك.
4. توضع قطعة من سمك القاروص في طبق وترش بزيت الزيتون وبرشة وافر من الملح والفلفل الأسود.
5. يبشر قشر الليمونة على الوجه وتترك التتبيلة على جانبي قطعة الفيليه.
6. تفرد حفنة صغيرة من الدقيق في طبق كبير الحجم، ثم يضغط قشر كل قطعة من الفيليه برفق في الدقيق.
7. تسخن مقلاة غير لاصقة كبيرة الحجم على نار بين المتوسطة والمرتفعة الحرارة، ويوضع فيها بعض زيت الزيتون ويحمر السمك لمدة 3 دقائق بحيث يكون جانب الجلد إلى أسفل، ثم يحمر الجانب الآخر لمدة دقيقة إضافية أو إلى أن ينضج.
8. يقدم السمك على ملء ملعقة كبيرة من السبانخ الكريمة مع فصوص الليمون وريقات الثوم المشوية على الجانب (الوصفة بالأسفل).

تكفي الوصفة: 2

مدة الإعداد: 10 دقائق

مدة الطهي: من 10 إلى 15 دقيقة

المقادير

- قطعة من الزيت
- 300 جم من السبانخ الطازجة
- (مغسولة ومجففة ومقطعة خشناً)
- دقيق عادي
- 75 مل من الكريمة الثقيلة (دوبل كريم)
- جوزة الطيب مبشورة
- ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثاً
- حفنة من جبن البارميزان المبشور
- 2 قطعة (وزن الواحدة 250 جم) من فيليه سمك القاروص (منزوع الحراشف ومخلّي من الحسك)
- زيت زيتون
- ½ ليمونة

طبق جانبي

رقائق الثوم المشوية

تكفي الوصفة: 2

مدة الإعداد: 5 دقائق

مدة الطهي: من 20 إلى 25 دقيقة

المقادير

- 2 حبة مغسولة من بطاطس الكُبيز
- ملح بحر
- زيت زيتون
- 1/2 راس ثوم مفصول إلى فصوص وغير مقشر

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية (400 فهرنهايت) مع ضبط الغاز على 6.
2. تقطع البطاطس إلى قطع بحجم الأصابع وتسلق لمدة 7 دقائق في ماء مملح مغلي، ثم تصفى وترص في طبق واحدة في صينية خبز.
3. ترش البطاطس بزيت الزيتون وتتبّل بالملح، ثم تضاف فصوص الثوم وتقلب قليلاً خفيفاً.
4. تخبز البطاطس لمدة من 20 إلى 25 دقيقة إلى أن تقرمش وتكتسب اللون الذهبي، وإذا كانت هناك رغبة في أكل الثوم، فيمكن تقشيرهِ وأكله أيضاً.



ما هي أفضل طريقة لشواء الإوز؟

هل هي نفس طريقة طهي الدجاج؟

لا، بل تشبه طريقة طهي البط أكثر. يجب شوي الإوز على نار هادئة لفترة طويلة كـب يدوب الدهن من الجلد، ليصبح الجلد شهيق المذاق ومقرمشاً، بينما يظل اللحم طرياً في الوقت ذاته، ولا ننسوا الاحتفاظ بكل قطرة من الدهن، فهو المفهوم الأساسي لعمل بطاطس مشوية رائعة!



تفرح



وصفات

الأطفال



ما أحب الى قلوبنا أكثر من الاطفال؟
فرؤيتهم يتمتعون بوجبات لذيذة
بسعادة يفرح قلوبنا وبالطبع قلوبكم أيضاً.

لكل أطفالنا قديم الشيفر إكو هذه
الفقرة من الوصفات الشهية التي
بالتأكيد سترسم ابتسامة عريضة على
وجوههم وشعور بالرضى والإمتلاء في
بطونهم. صحة وسعادة
لأطفالنا الأعزاء



الغموس المحبب للأطفال

الطريقة

1. باستخدام قاطع فاكهة يقطع الجزر إلى شرائط عريضة، ثم ترص الشرائط مسطحة وتقطع منها أشكال كثيرة مختلفة باستخدام قاطعات الكوكيز الصغيرة.
2. لإعداد الغموس، تخلط جميع المكونات معاً في وعاء تقديم صغير الحجم.
3. للتقديم، يرص الجزر والبطاطس والخيار في طبق حول الغموس.

- ½ ملعقة صغيرة من أوراق الشبث الطازج المقطعة
- ½ ملعقة صغيرة من أوراق البقدونس الطازج المقطعة
- ¼ ملعقة صغيرة من أوراق الثوم المعمر الطازج المقطعة
- ¼ ملعقة صغيرة من البابريكا المدخنة
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
- رشة من الثوم المغريل
- ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً

المقادير

- 3 جزرات كبيرة الحجم مقشرة
- 1 خيار كبيرة الحجم
- 2 حبة من البطاطس المحمرة المقطعة إلى شرائح

الغموس:

- ½ كوب من المايونيز
- ½ كوب من اللبن الرائب
- 2 ملعقة صغيرة من العسل
- ¼ ملعقة صغيرة من خل التفاح

أكواب الميت لوف



المقادير

- 1 بيضة مخفوقة قليلاً
- ½ كوب من صوص البيتزا
- ¼ كوب من البقسماط المتبل
- ½ ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية
- 1 كجم من اللحم المفروم
- 1½ كوب من جبن الموتزاريلا المبشور
- جبن بارميزان (اختياري)
- صوص بيتزا إضافي (اختياري)



الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخلط البيض مع صوص البيتزا والبقسماط والتوابل الإيطالية، ثم يفتت اللحم على الخليط ويخلط معه جيداً.
2. يقسم الخليط على 12 كوب مافن مدهون بالزيت، ويضغط عليه في القاع والجوانب، ثم يملأ المنتصف بالجبن.
3. تخبز الاكواب على درجة حرارة 375 مئوية لمدة من 15 إلى 18 دقيقة أو إلى أن يختفي اللون الوردي من اللحم.
4. تقدم في الحال مع المزيد من صوص البيتزا، حسب الرغبة.





البطاطا وشرائح اللحم مع الموتزاريلا

المقادير

- 3 حبات من البطاطا مقطعة إلى حلقات سميكه
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
- 2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 1 كوب من جبن الموتزاريلا المبشور ناعماً
- 4 شرائح من اللحم البقري (مقطعة إلى مكعبات)
- أوراق نعناع طازجة نعناع

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تقطع البطاطا إلى حلقات سميكه، وتقلب الحلقات في الملح والزيت، ثم ترص في صينيته خبز في طبقة واحدة وتشوى لمدة 10 دقائق أو إلى أن تطرى، ثم ترفع من الفرن.
3. يفرّد معجون الطماطم على حلقات البطاطا، ثم يضاف الجبن وشرائح اللحم وورقة نعناع واحدة.
4. تخبز مرة أخرى لمدة 8 دقائق إضافية أو إلى أن يذوب الجبن وتكتسب شرائح اللحم اللون الذهبي.
5. تقدم في الحال.





لفائف النقانق ☆

المقادير

- 20 قطعة من نقانق الدجاج
- 10 شرائح رقيقة من لحم الديك الرومي
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- غموس تشاتني المانجو



الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تقطع النقانق إلى أنصاف رأسياً وتلف شريحة من الديك الرومي حول كل واحدة.
3. ترص في صينية خبز وترش بزيت الزيتون.
4. تخبز لمدة 35 دقيقة أو إلى أن تقرمش شرائح الديك الرومي وتنضج النقانق.
5. تقدم مع تشاتني المانجو كغموس.



الطريقة

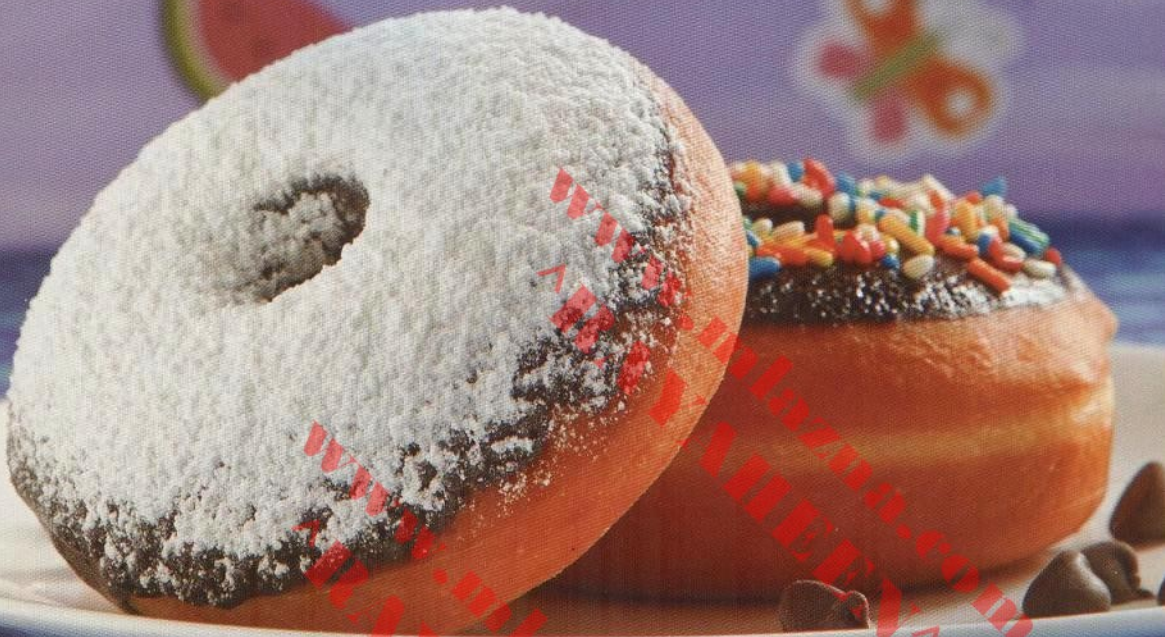
المقادير

1. تخلط مكعبات اللحم مع الطماطم الكرزية وصوص الصويا والعسل جيداً في وعاء متوسط الحجم.
 2. تشك مكعبات اللحم والطماطم بالتبادل في أسياخ أو يشك كل منهما في أسياخ على حدة. وإذا كانت الأسياخ المستخدمة خشبية، تنقع أولاً في الماء لمدة 20 دقيقة تقريباً.
 3. يوضع الكباب في صينية خبز صغيرة الحجم ويغطى بغلاف بلاستيكي في الثلاجة إلى أن يجهز للطهي، ويمكن شوي الكباب في الفرن لمدة من 10 إلى 14 دقيقة مع قلبه مرة واحدة أو يمكن شويه على الفحم.
 4. يقدم.
- ½ رطل من اللحم المفروم أو لحم
اليخنة الخالي من الدهن
(مقطع إلى مكعبات بسمك 1 بوصة)
ملح حسب الذوق
20 حبة من الطماطم الكرزية
(ألوان متنوعة)
¼ كوب من صوص الصويا
¼ كوب من العسل
جزر (اختياري)
كتشب (اختياري)

كباب الأطفال



الدونتس البسيطة



الطريقة

المقادير

- يسخن الحليب إلى أن يدفأ لكن دون أن يسخن تمامًا، ثم يضاف السكر ويقلب إلى أن يذوب، ثم تضاف الخميرة وتقلب إلى أن تذوب، ثم يوضع الخليط جانباً لمدة 10 دقائق إلى أن يصبح مزيّداً.
- يسخن الزيت إلى أن يقترب من الغليان ويوضع جانباً.
- يخفق البيض في وعاء آخر ويخلط مع الزيت جيداً، ثم يضاف خليط الحليب والخميرة.
- يشغل خلاط العجين على سرعة من منخفضة إلى متوسطة ويضاف الدقيق كوباً تلو الآخر إلى أن يمتزج جيداً مع الخليط.
- يعجن الخليط لمدة 5 دقائق، ثم يكشط قاع وجوانب الوعاء لضمان اختلاط الدقيق مع بقية المكونات، ثم يستمر في الخلط لمدة 5 دقائق أخرى، ثم يرفع الوعاء ويترك العجين ليستريح لمدة 10 دقائق.
- ينقل العجين إلى وعاء مدهون بالزيت ويغطى بغلاف بلاستيكي ويوضع في الثلاجة لمدة 8 ساعات على الأقل أو طوال الليل.
- تقطع دوائر الدونتس ثم الفتحات حسب الحجم المرغوب، ثم توضع الدونتس في صواني خبز مرشوشة بالدقيق وتترك لتختمر لمدة ساعة تقريباً، ومن شأنها أن تنتفخ.
- بنسبة من 25 إلى 40 في المائة، عندما تجهز الدونتس للطهي، يسخن الزيت حتى الغليان ثم تخفض درجة الحرارة إلى متوسطة.
- باستخدام مقصوفة توضع الدونتس برفق في الزيت وتحمر لمدة 30 ثانية تقريباً على كل جانب إلى أن تكتسب لوناً بنياً متوسطاً، ثم ترفع من الزيت بالمقصوفة وتصفى جيداً قبل وضعها في طبق مغلى بمناشف ورقية.
- ترش الدونتس بالسكر المطحون أو تفرّد عليها طبقة التزيين وترش بالحلوى وتقدم.

- 280 ملل من الحليب
- ¼ كوب من السكر
- 2¼ ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة
- 2 بيضة كبيرة مخفوقة
- 150 جم من الزيت غير المملح (مذاب)
- 4 أكواب من الدقيق العادي
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- زيت نباتي
- طبقة تزيين (اختياري)
- حلوى مشكلة للرش
- سكر مطحون



كريب الدجاج والتفاح

المقادير

- ½ كوب و 2 ملعقة كبيرة من الدقيق
- ½ كوب من الحليب
- ¼ كوب من الماء
- 1 بيضة
- 4 ملاعق صغيرة من الزبد المذاب المبرد
- رشة من الملح
- 4 ملاعق صغيرة من الزبد
- 1 صدر دجاجة مخلي من العظام والجلد
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- ¼ كوب من جبن البري المطري
- ¼ كوب من البيقان المقطع والمحمص
- 1 تفاحة جالا مقطعة إلى شرائح رفيعة



الطريقة

1. لإعداد عجين الكريب، يخفق الدقيق في وعاء صغير الحجم مع الحليب والماء والبيضة والزبد المذاب والملح، ثم يترك الخليط ليستقر في الثلاجة طوال الليل أو في درجة حرارة الغرفة لمدة من 15 إلى 30 دقيقة.
2. لإعداد الكريب، في مقلاة غير لاصقة صغيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة تذاب ½ ملعقة صغيرة من الزبد، ثم تضاف إليها 3 ملاعق كبيرة من عجين الكريب مع إمالة المقلاة ليغطي العجين قاعها، ويطهى العجين لمدة دقيقة ونصف مع قلبه مرة واحدة، وتكرر العملية ذاتها مع بقية العجين.
3. يتبل صدر الدجاجة بالملح والفلفل الأسود.
4. في مقلاة صغيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة يسخن الزيت إلى أن يغلي غلياناً خفيفاً، ويطهى فيه الدجاج لمدة 9 دقائق تقريباً مع قلبه مرة واحدة، أو إلى أن ينضج تماماً.
5. توضع قطع الكريب على سطح عمل نظيف، ويفرد مقدار 1½ ملعقة صغيرة من جبن البري على منتصف كل قطعة، ثم يرش البيقان على الجبن وينقسم الدجاج وشرائح التفاح بين القطع.
6. تملأ كل قطعة على الحشو وتغلق.
7. يقدم مع الفاكهة أو شرائح البطاطس.



كراكلز ألواح الشوكولاتة



المقادير

- 200 جم من ألواح الشوكولاتة المقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من الكريمة الرقيقة
- 2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاكاو المنخول
- 3 أكواب من حبوب الإفطار
- 100 جم من الشوكولاتة البيضاء
- 12 قطعة من الكرز المحلى

الطريقة

1. يرش القليل من رشاش زيت الكانولا في صينيتين للميني مافن في كل منهما 12 كوبًا.
2. تذاب ألواح الشوكولاتة مع الكريمة والكاكاو في وعاء زجاجي على ماء يغلي برفق، مع مراعاة ألا يلامس الوعاء الماء، ويقلب الخليط إلى أن ينعم.
3. توضع حبوب الإفطار في وعاء آخر، ويصب عليها خليط الشوكولاتة ويقلب إلى أن يختلط بها جيدًا.
4. يصب الخليط بالملعقة في أكواب المافن ويضغط عليه برفق.
5. يحفظ الخليط في الثلاجة لمدة ساعتين، ثم يقلب على طبق لتزيينه.
6. تذاب الشوكولاتة البيضاء في فرن الميكروويف مع تقطعها وتقليبها كل 30 ثانية، ثم تصب في أنبوب ضخ وهي دافئة ويقص طرف الأنبوب.
7. تقلب الكراكلز على الوجه الآخر وتضخ عليها الشوكولاتة البيضاء، وفي النهاية توضع قطعة من كرز الماراشينو على كل واحدة.



حلوى اللوز السهلة

المقادير

- 1 عبوة (وزن 200 جم) من اللوز المطحون
- 200 جم من سكر الكاستر الذهبي
- 1 بيضة مخفوقة
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز
- الطبقة الثلجية
- 175 جم من خلطة طبقة التزيين الجاهزة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- فواكه أو حلوى صغيرة مغطاة بالسكر

الطريقة

1. لإعداد العجينة، يخلط اللوز مع السكر جيداً ثم تضاف البيضة ومستخلص اللوز ويخلط إلى أن يتكون عجينة صلب باستخدام اليد.
2. تعجن عجينة اللوز قليلاً على سطح مرشوش بالسكر البودرة، ثم تفرد إلى سمك 1 سم تقريباً.
3. يفرد ورق خبز في صينية خبز، ثم توضع عليه العجينة بحرص وتترك لمدة ساعة لتستقر.
4. تخفق خلطة الطبقة الثلجية الجاهزة مع عصير الليمون، ثم يفرد الخليط على عجينة اللوز بالتساوي وتترك لتجف طوال الليل.
5. تقطع عجينة اللوز باستخدام قواطع صغيرة وتضغط قطعة من الحلوى المغطاة بالسكر في منتصف كل قطعة.
6. تعبأ العجينة في علب مفروود بها ورق خبز.
7. تقدم.

المقادير

7 أوقيات من جوز الهند المحلى المبشور (محمص)
1 مقدار من عجينة المارشميلو المصنوع في المنزل
سكر مطحون

الطريقة

1. يرش نصف جوز الهند المحمص في صينية غير معدنية مساحتها 8x12 بوصة.
2. يصب عجينة المارشميلو على جوز الهند وينعم وجه الخليط بيدين رطبتين.
3. يرش بقية جوز الهند، ويترك ليجهف دون غطاء طوال الليل في درجة حرارة الغرفة.
4. يرفع المارشميلو من الصينية ويقطع إلى مربعات.
5. تدرج كل قطعة بحذر في السكر المطحون.
6. يحفظ دون غطاء في درجة حرارة الغرفة.

المارشميلو مع جوز الهند المحمص



بيتزا الأطفال



المقادير

- 750 جم من النقانق
- 1 فليفلة خضراء متوسطة الحجم مقطعة
- 1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة
- ½ كوب من المشروم الطازج المقطع
- 2 ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية
- 1 فص مفروم من الثوم
- 1 عبوة من صوص الطماطم
- 6 قطع مافن إنجليزية مقطوعة بالناصف ومحمص
- 2 كوب من جبنة الموتزاريلا المبشور



الطريقة

1. تحمر النقانق في مقلاة، ثم يصفى منها أي دهن زائد.
2. يضاف الفلفل والثوم والمشروم والتوابل والبصل، ويطهى الخليط لمدة دقيقتين.
3. يضاف صوص الطماطم ويترك لينضج مع الخليط برفق دون غطاء لمدة 10 دقائق.
4. تفرد 2 ملعقة كبيرة من صوص النقانق على كل نصف من قطع المافن، ويرش عليه الجبن.
5. تشوى إلى أن يذوب الجبن ويسخن الحشو، ثم تقدم في الحال.



لفائف اليقطين



المقادير

- ¾ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 كوب من السكر الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- 2 ملعقة صغيرة من توابل فطيرة اليقطين (قرفة، قرنفل، رنجيل، بهار حلوى، جوزة الطيب)
- 1 كوب من اليقطين المطهي المهروس
- 3 بيضات
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من السكر المطحون
- 1 عبوة من جبن الكريمة المطري
- ¼ كوب من الزبد
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 1 كوب من السكر المطحون

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية وتدهن صينية خبز مساحتها 9x13 بالزيت وترش بالدقيق.
2. في وعاء كبير الحجم يخلط الدقيق مع السكر وبيكربونات الصودا وتوابل فطيرة اليقطين، ثم يضاف اليقطين المهروس والبيض وعصير الليمون ويقلبوا، ثم يصب الخليط في الصينية المجهزة ويفرد بالتساوي.
3. يخبز الخليط في الفرن لمدة 15 دقيقة.
4. تفرّد منشفة كثانية رطبة على الطاولة وترش بالسكر المطحون وتقلب عليها الكعكة، ثم تلف المنشفة بالطول والكعكة بداخلها، ثم توضع الكعكة داخل المنشفة على رف تبريد وتترك لتبرد لمدة 20 دقيقة.

5. لعمل الحشو، يخلط جبن الكريمة في وعاء متوسط الحجم مع الزبد والفانيليا والسكر باستخدام ملعقة خشبية أو مضرب كهربائي.
6. عندما تبرد الكعكة بعد مرور 20 دقيقة، تفرد ويفرد عليها الحشو، ثم تلف مرة أخرى بدون المنشفة هذه المرة، وتلف في غطاء بلاستيكي.
7. تحفظ الكعكة في الثلاجة أو في المجمد ملفوفة بورق الألومنيوم لمدة تصل إلى أسبوعين.
8. تقطع الكعكة إلى شرائح قبل التقديم مباشرة، وتقدم مع الفاكهة المفضلة.



أكلات على التساعيد الشركير

بدروس، فروض، إمتحانات وسهر، وكل طابقت بعلاني من قلة الراحة لإنجاز أكثر ما
توسعه من أجل النجاح، فبالطبع هم بحاجة لطعام مقبذ يساعدهم على اجتياز هذه
المرحلة الدراسية الصعبة، زدوهم الآن بهذه الأطعمة التي تساعدهم على التخلص
النيجة مضاعفة بدعكم لهم ولينوخوا في هذه المرحلة بالنجاح

1. توضع النودلز في وعاء كبير الحجم وتغطى بماء الصنبور الساخن وتقع لمدة من 20 إلى 25 دقيقة إلى أن تطرى، ثم تصفى.
2. في تلك الأثناء يسخن زيت الكانولا على نار متوسطة الحرارة في قدر حديدية، ثم يضاف الثوم ويطهى مع التقليب المستمر لمدة 3 دقائق إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يوضع باستخدام مقبوضة إلى مناشف ورقية.
3. يصب المرق في القدر بحذر ويغلى، ثم تضاف الطماطم وعصيرها ومعها الجزر والبروكولي وصوص السمك وصوص الثوم وزيت السمسم الحار.
4. يضاف السلمون ويقلب وتخفص درجة الحرارة لينضج الخليط برفق لمدة دقيقتين تقريباً إلى أن يكاد السلمون أن ينضج.
5. تضاف النودلز المصفاة والبصل الأخضر ويقلب ويترك الخليط على نار هادئة لمدة دقيقة إضافية.

- 250 جم من النودلز الآسيوية الشفافة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا
- 3 ملاعق كبيرة من الثوم المقطع إلى شرائح رفيعة
- 7 أكواب من مرق الدجاج قليل الصوديوم
- 1 كوب من الطماطم الطازجة المقطعة إلى مكعبات
- 1 ملعقة كبيرة من صوص السمك
- 1 ملعقة كبيرة من صوص الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من زيت السمسم الحار (أو حسب النوق)
- 1 كجم من فيليه السلمون البري (بدون جلد ومقطع إلى مكعبات بسمك ½ بوصة)
- 1 كوب من البصل الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة
- 1 رأس بروكلي صغير الحجم
- 1 جزرة مقطعة إلى مكعبات
- ½ كوب من أوراق الكزبرة
- فصوص ليمون للتزيين

شورية النودلز والسلمون



الدجاج بالرمان

المقادير

- 1/2 كجم من البطاطا الحلوة (مقشرة ومقطعة إلى أرباع)
- 4 قطع من سيقان الدجاج (بالعظام)
- 1 كوب من عصير الرمان
- 1/4 كوب من خل العنب الأحمر
- 1/4 كوب من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من السكر البني
- 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- 4 فصوص مفقوفة من الثوم
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1/4 كوب من بذور الرمان

الطريقة

1. ترص قطع البطاطا والدجاج في صينية خبز مساحتها 9x13 بوصة.
2. في وعاء صغير الحجم يخلط عصير الرمان والخل الأحمر وزيت الزيتون والسكر البني والزنجبيل والثوم والملح والفلفل، ثم يصب الخليط على الدجاج والبطاطا الحلوة وتغطي الصينية ليمتلئ الدجاج والبطاطا الحلوة لمدة من ساعة إلى ساعتين مع تقليبهما مرة واحدة.
3. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية ويخبز الدجاج والبطاطا الحلوة لمدة 45 دقيقة دون غطاء أو إلى أن ينضجا، وتتم تطريتهما ببعضارة الطهي عدة مرات أثناء الخبز.
4. ترش بذور الرمان على الوجه.
5. يقدم.

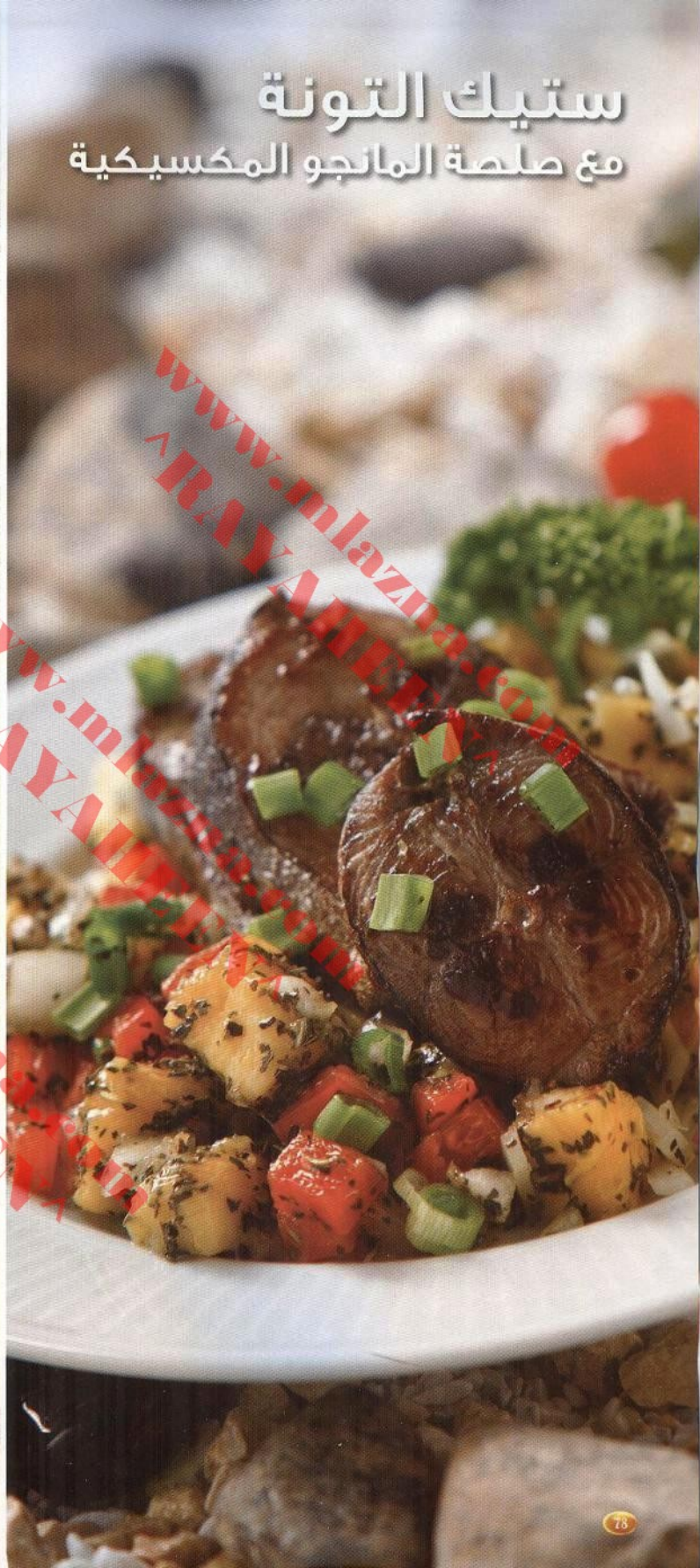
المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- 2 فص مفروم من الثوم
- 4 قطع من ستيك التونة
- 1 حبة مانجو طازجة (مقشرة ومنزوعة النواة ومقطعة)
- ¼ كوب من الفلفل الرومي الأحمر المقطع ناعماً
- ½ بصلة إسيانية مقطعة ناعماً
- 1 بصلة خضراء مقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة
- 1 فليفلة هالابينو مفرغة من البذور ومفرومة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- 1½ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من البابريكا
- 1 ملعقة كبيرة من الفلفل الحريف
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البصل
- 2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المسحوق
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

الطريقة

1. في وعاء يخفق زيت الزيتون مع عصير الليمون الحامض والثوم، ثم يفرك ستيك التونة بالخليط ويوضع في وعاء مغلق ويحفظ في الثلاجة لمدة 3 ساعات.
2. في وعاء آخر تخلط المانجو مع الفلفل الرومي والبصل الإسباني والبصل الأخضر والكزبرة والفلفل الهالابينو، ثم يضاف عصير الليمون الحامض وال½ 1½ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ويخلطوا ويحفظ الخليط في الثلاجة لمدة ساعة.
3. تخلط البابريكا مع الفلفل الحريف ومسحوق البصل والملح والفلفل الأسود والزعتر والريحان والأوريغانو ومسحوق الثوم في وعاء.
4. يرفع ستيك التونة من الثلاجة ويشطف بالماء يرفق، ثم يغمس من كل جانب في خليط التوابل ليغطي.
5. تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ثم توضع قطع ستيك التونة في الزيت الساخن وتطهى على جانب واحد لمدة 3 دقائق، ثم تنقل إلى طبق.
6. تصب 2 ملعقة كبيرة المتبقية من زيت الزيتون في المقلاة وتسخن، ثم توضع قطع ستيك التونة على الجانب غير مطهي في المقلاة وتطهى لمدة 3 دقائق إضافية، ثم ترفع من المقلاة في الحال.
7. يوضع حوالي ½ كوب من صلصة المانجو في كل من 4 أطباق.
8. توضع قطع ستيك التونة على الصلصة وتقدم في الحال.

ستيك التونة مع صلصة المانجو المكسيكية



الطريقة

1. يخلط الخل البلسمي وعصير الليمون وصوص الصويا مع الملح والسكر البني والزنجبيل المطحون والبابريكا والفلفل الأسود ورقائق الفلفل الأحمر إلى أن يذوب الملح.
2. يضاف الثوم والبصل الأخضر وزيت السمسم وزيت الفول السوداني ويقلبوا إلى أن يمتزجوا جيداً.
3. تصب التتبيلة في كيس بلاستيكي قابل لإعادة الفتح والغلق أو في وعاء زجاجي، ويوضع السلمون في التتبيلة ويقلب معها برفق كي يتغطى بها، ثم يوضع في الثلاجة ويترك ليتبل لمدة من ساعتين وحتى 24 ساعة.
4. تجهز مشواة على نار بين متوسطة ومرتفعة ومرتفعة الحرارة.
5. تصفى التتبيلة الزائدة من السلمون، ثم يشوى السلمون إلى أن يصبح جامداً وغير شفاف لمدة 4 دقائق على كل جانب.
6. يقدم مع تشكيلة من الخضروات المشوية.

المقادير

- ¼ كوب من الخل البلسمي
- ¼ كوب من عصير الليمون
- ¼ كوب من صوص الصويا
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من السكر البني
- 1½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من البابريكا
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المسحوقة
- 4 فصوص مفرومة من الثوم
- ¼ كوب من البصل الأخضر المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- ½ كوب من زيت الفول السوداني
- 2 قطعة من فيليه السلمون (مخليتان من الجلد والعظام)

السلمون المشوي



الطريقة

المقادير

1. في وعاء كبير الحجم يخلط الأفوكادو مع الفلفل الرومي الأحمر والأصفر والبصل والكزبرة والثوم.
2. في وعاء صغير الحجم يخفق عصير الليمون الحامض مع خل الأرز وزيت الزيتون والملح والفلفل، ثم يصب الخليط على خليط الأفوكادو ويقلب معه برفق.
3. يحفظ الخليط في الثلاجة مع تغطيته حتى الاستخدام، ويرفع من الثلاجة قبل ½ ساعة من التقديم كي يكتسب درجة حرارة الغرفة.
4. يقدم مع رقائق التورتيا.

- 1 حبة أفوكادو ناضجة جامدة (مقطعة إلى مكعبات سمكها ¼ بوصة)
- 1 فليفلة رومي حمراء كبيرة الحجم (مشوية، مقشرة، مخلىة من البذور، مقطعة إلى مكعبات)
- 1 فليفلة رومي صفراء كبيرة الحجم (مشوية، مقشرة، مخلىة من البذور، مقطعة إلى مكعبات)
- 2 ملعقة كبيرة من البصل الأحمر المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة المقطعة
- 1 فص مفروم من الثوم
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- 1 ملعقة صغيرة من خل الأرز
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
- ½ ملعقة صغيرة من الملح الخشن
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل

الفلفل الرومي المشوي مع صلصة الأفوكادو المخسيكية



الروبيان بالعسل والعسل

المقادير

- 1 كوب من الماء
- $\frac{3}{4}$ كوب من السكر الأبيض
- $\frac{1}{2}$ كوب من الجوز
- بياض 4 بيضات
- $\frac{3}{4}$ كوب من دقيق الأرز الدبق
- $\frac{1}{4}$ كوب من المايونيز
- 1 كجم من الروبيان كبير الحجم
- (مقشر ومزال منه العرق الأسود)
- 2 ملعقة كبيرة من العسل
- 1 ملعقة كبيرة من الحليب المكثف
- المحلى (معلب)
- 1 كوب من الزيت النباتي للقلي

الطريقة

1. يقلب الماء والسكر معاً في مقلاة، ثم يغلى الخليط ويضاف إليه الجوز ويستمر في الغليان لمدة دقيقتين، ثم يصفى الجوز ويوضع في صينية خبز كي يجف.
2. في وعاء متوسط الحجم يخفق بياض البيض إلى يصبح رغوياً، ثم يضاف دقيق الأرز ويقلب معه إلى أن يصبح قوامه كالمعجون.
3. يسخن الزيت في مقلاة ثقيلة عميقة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة.
4. يغمس الروبيان في عجبن دقيق الأرز، ثم يحمّر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق تقريباً إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يرفع من المقلاة باستخدام مقصوفة ويصفى من الزيت على مناشف ورقية.
5. في وعاء تقديم متوسط الحجم يخلط المايونيز مع العسل والحليب المكثف المحلى.
6. يضاف الروبيان إلى الوعاء ويقلب مع الصوص ليغطيه.
7. يرش الجوز المحلى على الوجه ويقدم الطبق.

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر
إكسترا
- 1 بصلة مقطعة ناعماً
- 2 فص مقطع ناعماً من الثوم
- 750 جم من الطماطم الطازجة
(مقشرة ومقطعة خشناً)
- ½ كوب من عصير العنب الأبيض
- ½ كوب من الماء
- ¼ كجم من السمك الفيله
(مقطع إلى قطع سمكية)
- ¼ كجم من الروبيان
- ½ كجم من سرطان البحر الكامل
(مقطع إلى أنصاف)
- ½ حزمة من البقدونس المقطع
- عصير 1 ليمونة طازجة
- فلفل أسود مطحون حديثاً
- ملح بحر

الطريقة

1. في مقلاة كبيرة الحجم يسخن الزيت ويطهى فيه البصل والثوم على نار منخفضة الحرارة لمدة 5 دقائق مع التقليب المستمر.
2. تضاف الطماطم وعصير العنب الأبيض والماء ويطهى الخليط لمدة من 8 إلى 10 دقائق إلى أن تطرى الطماطم، مع مراعاة تلافي طهي الطماطم أكثر من اللازم، حيث إن الطهي قصير المدة يحافظ على مذاقها الطازج وفيتامين ج الذي تحتوي عليه.
3. تضاف قطع السمك والروبيان وسرطان البحر ويغلى الخليط غلياناً خفيفاً، ثم تخفض درجة الحرارة ويستمر في الطهي لمدة 5 دقائق إلى أن يكتسب الروبيان وسرطان البحر اللون الوردي، مع مراعاة عدم المغلاة في الطهي أيضاً.
4. يرفع الخليط عن النار ويضاف إليه البقدونس وعصير الليمون وبنبل الخليط بالملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
5. تقدم اليخنة.

يخنة فواكه البحر

الطريقة

1. يشوح البصل في الزيت لمدة 3 دقائق على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف الثوم والطماطم والكزبرة وسرطان البحر ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق.
2. تخبز التورتيا في الفرن على درجة حرارة 180 مئوية لمدة من 7 إلى 10 دقائق إلى أن تقرمش.
3. يخلط عصير الليمون مع الفلفل الرومي والخس والزيتون، ثم يقسم الخليط بين أطباق التقديم، ويوضع خليط الطماطم على الوجه.
4. تقدم السلطة.

المقادير

- 6 تورتيا الذرة الصفراء
- ¼ كوب من الصلصة المكسيكية (متوسطة)
- ¼ كوب من البصل الأحمر المفروم
- ½ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 1 كوب من الطماطم (مقلعة إلى مكعبات ومصفاة)
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة
- ½ كوب من لحم سرطان البحر (مطبوخ ومبشور)
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ¼ كوب من الفلفل الرومي الأحمر المقطع
- 1 كوب من الخس المقطع إلى شرائط رفيعة
- 1 عبوة من الزيتون الأسود المصفى والمقطع إلى شرائح (اختياري)

سلطة التورتيا والخضروات



الطريقة

المقادير

1. 1½ كجم من الطماطم (ألوان مختلفة)
إلى فصوص، وتزال السيقان
من الطماطم الكرزية وتقطع إلى
أنصاف.
2. ½ كوب من الأعشاب الطازجة المشكلة
(عتر، زعتر، طرخون)
2 ملعقة كبيرة من النعناع المقطع
¼ كوب من جبن البارميزان المبشور
½ كوب من زيت الزيتون البكر الممتاز
3. 4 ملاعق كبيرة من الخل البسيمي
فلفل أسود مطحون حديثاً
4. ترش الأعشاب المقطعة والبقدونس
على الوجه، ثم يرش الملح والفلفل.
تقلب السلطة، ثم يرش جبن
البارميزان على الوجه وتقدم في
الحال.

سلطة الطماطم والأعشاب

المقادير

- 1½ كوب من الكريمة
- ¾ كوب من السكر الأبيض
- 1½ حبة أفوكادو ناضجة مقشرة ومزعة البثرة
- 2 عبوة من جبن الكريمة المطرى
- ½ كوب من عصير الليمون الحامض الطازج
- 1 ليمونة حامضة طازجة مقطعة إلى شرائح فراولة

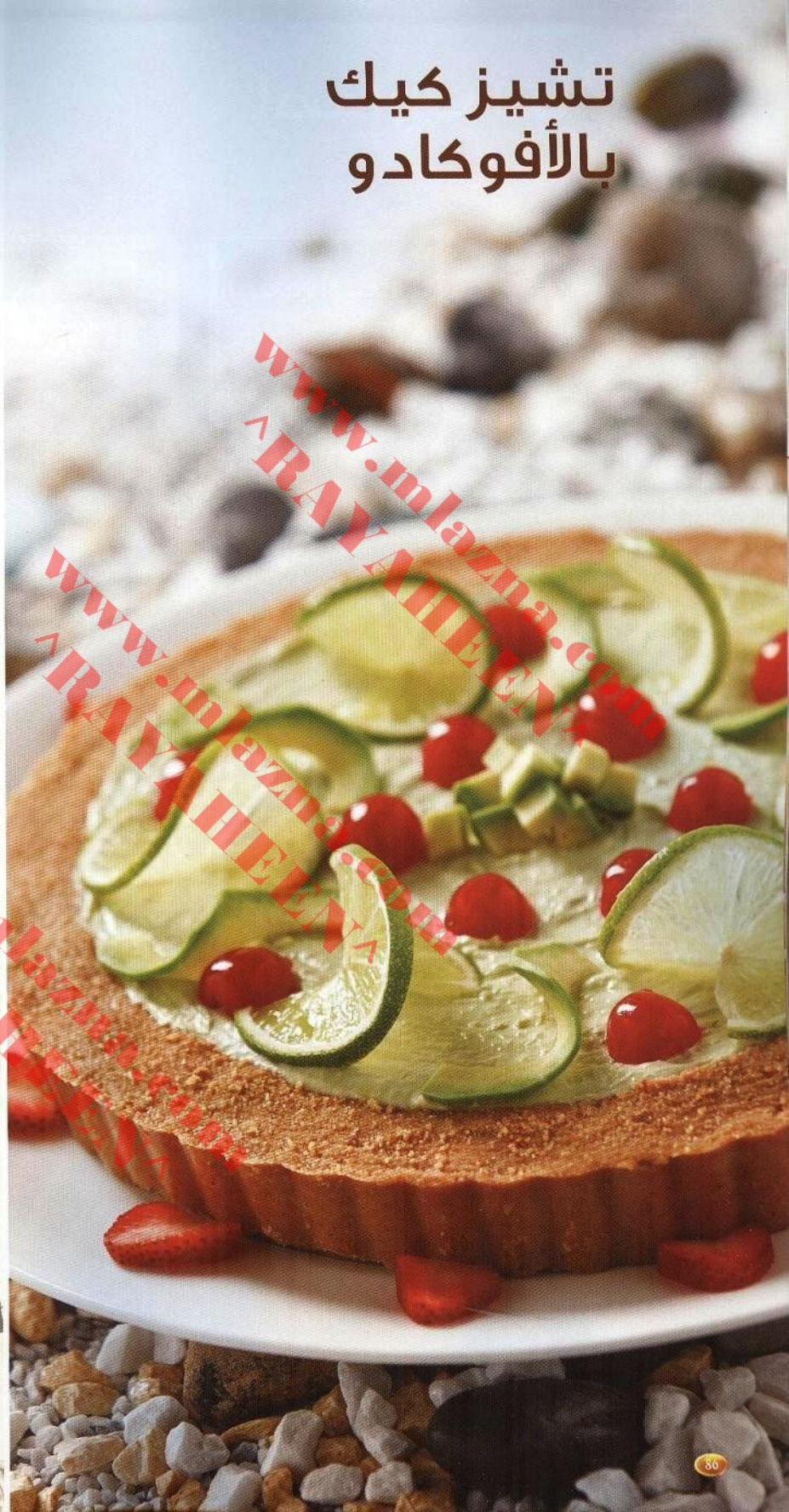
القاعدة:

- 1 عبوة من بسكويت الدايجستيف
- ½ كوب من الزيت غير المملح المطرى

الطريقة

1. يوضع البسكويت والزبد في معالج الطعام ويضربا إلى أن يتمازجا، ثم ينقل المزيج إلى صفيحة قطائر ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
2. تسخن الكريمة في قدر صغيرة الحجم إلى أن تظهر فقائيع صغيرة على الحواف، ثم ترفع عن النار ويضاف إليها السكر ويقلب إلى أن يذوب، ثم ينقل الخليط إلى وعاء متوسط الحجم ويترك ليبرد.
3. يوضع الأفوكادو مع جبن الكريمة في معالج الطعام ويضربا إلى أن يتكون خليط ناعم، ثم يضاف عصير الليمون الحامض ويضرب، ثم يضاف الخليط إلى خليط الكريمة المبرد.
4. تملأ ماكينة الأنس كريم بالخليط ويحفظ في المجمد لمدة ساعة على الأقل.
5. يوضع الخليط في قاعدة الفطيرة وينعم الوجه باستخدام سباتيولا، ثم تجمد لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم.
6. تزين بشرائح الأفوكادو والليمون الحامض والفراولة.
7. تقدم.

تشيز كيك بالأفوكادو



المقادير

الطريقة

- 1 كجم من البروكولي
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر
- 1 كوب من البصل المقطع إلى مكعبات
- 1 كوب من الكراث المقطع
- 1 1/2 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان الطازج المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من العترة الطازجة المقطعة
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس الإيطالي
- الطازج المقطع
- 5 أكواب من مرق الخضروات العضوي أو
- مرق البجاج
- 2 كوب من السبانخ العضوية
- (مغسولة ومشدبة)
- 2 ملعقة صغيرة من بشر الليمون الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
- 1/2 كوب من الكريمة الطازجة

1. تفصل السيقان عن وريادات البروكولي، وتقطع السيقان إلى قطع بحجم 1/2 بوصة تقريباً.
2. يسخن زيت الزيتون في قدر للشوربة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف البصل والكراث إلى القدر ويتلا بالملح والفلفل الأسود، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة، ثم تخفض درجة الحرارة إلى متوسطة وتطهى الخضروات ببطء لمدة 10 دقائق إلى أن تطرى.
3. يضاف الريحان والعترة والبقدونس الإيطالي، ثم تضاف سيقان البروكولي والقرق والملح والفلفل الأسود حسب الذوق، ثم يغلى الخليط غلياناً خفيفاً ويطهى دون

- غطاء لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق، ويعدّها تضاف وريادات البروكولي وتطهى لمدة 5 دقائق تقريباً إلى أن تصبح طرية عند اختبارها بشوكة.
4. تضاف السبانخ المنظفة وبشر الليمون، وبمجرد أن تذبل السبانخ، تهرس الشوربة على دفعات صغيرة في الخلاط الكهربائي.
5. تعاد الشوربة المهروسة إلى القدر ويضاف إليها عصير الليمون ويقلب ثم الكريمة الطازجة.
6. تختبر درجة الملوحة وتعدل إذا دعت الحاجة، ثم تقدم الشوربة في أوعية داخنة وتزين ببشر الليمون.

شوربة البروكولي والسبانخ

الطريقة

المقادير

1. يخلط عصير التفاح مع الموزة في الخلاط الكهربائي، ثم يضاف التوت الأزرق والتوت البري والجوز ويضربوا إلى أن يتكون خليط ناعم.
2. يزين السموزي بشرائح الموز وأوراق النعناع، حسب الرغبة.
3. يقدم.

- 1 كوب من عصير التفاح الطازج
- 1 موزة ناضجة
- 1½ كوب من التوت الأزرق المجمد
- ½ كوب من التوت البري المجمد
- ¼ كوب من الجوز (يفضل أن يكون منقوعاً ثم مصفى)
- أوراق نعناع طازجة

سموزي التوت الأزرق

البروكولي مع اللحم

المقادير

- 750 جم من لحم الخاصرة البقري (مقطع إلى شرائح رفيعة عكس اتجاه التسيج)
2 كوب من البروكولي المقطع
3 ملاعق كبيرة من زيت الطهي
3 ملاعق كبيرة من الثوم المفروم ناعماً
½ بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى حلقات
1 ملعقة صغيرة من نشا الذرة (مذابة في 1 ملعقة كبيرة من الماء)
3 أكواب من الماء للسلق

الصوص:

- 2 ملعقة كبيرة من صوص المحار
1 ملعقة صغيرة من خل الأرز
1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
½ مكعب مرق لحم مذاب في ½ كوب من الماء

التتبيلة:

- 2 ملعقة صغيرة من صوص الصويا
2 ملعقة صغيرة من خل الأرز
½ ملعقة صغيرة من نشا الذرة
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

الطريقة

1. تخلط جميع مكونات التتبيلة في وعاء ويتبل فيها اللحم لمدة 20 دقيقة على الأقل.
2. في وعاء آخر تخلط مكونات الصوص جيداً، ثم يوضع الصوص جانباً.
3. يصب الماء في قدر ويترك ليغلي.
4. يسلق البروكولي في الماء لمدة دقيقة.
5. يرفع البروكولي من الماء وينقع في ماء مثلج لمدة من 10 إلى 20 ثانية، ثم يصفى منه الماء الزائد ويوضع جانباً.
6. تسخن مقلاة صينية (ووك) أو مقلاة عادية على نار عالية الحرارة، ثم يصب فيها الزيت عندما تصبح ساخنة جداً.
7. يوضع اللحم في المقلاة بحيث تلمس جميع الشرائح المقلاة، ويطهى لمدة دقيقة.
8. يقلب اللحم ويطهى على الجانب الآخر، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة.
9. يصب الصوص في المقلاة ويغلى.
10. يضاف البروكولي ويطهى لمدة دقيقة.
11. يضاف دقيق الذرة المذاب ويطهى إلى أن يصبح الصوص سميكاً.
12. تقلب حلقات البصل مع الخليط، ثم يقدم.

الشيف نرمين هنو

الحلو الخفيف جداً

في أيام البرد، نشتهي جميعاً لتناول
الحلويات ولكن ما رغبنا يوماً هو الشعور
بالثقل قبل وبعد تناول الحلويات لغناها
بالسعرات الحرارية. من هنا تزودنا الشيف
نرمين بوصفات رائعة للحلويات ميزتها
الأساسية، عدا عن أنها شهية، أنها خفيفة.
وداعاً للشعور بالثقل ومرحباً بحلويات
نرمين الخفيفة!



1. يخلط الشوفان مع السكر البني والزبد، ثم يفرّد الخليط في صينية خبز مسطحة ويخبز في الفرن على درجة حرارة 200 إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يبرد.
2. تسحق أي قطع كبيرة باليد.
3. تقطع الفواكه كلها إلى قطع صغيرة وتوضع بالمعلقة في طبق تقديم.
4. يوضع خليط الشوفان على الوجه وتقدم السلطة.

- 1 كوب من الشوفان
- ½ كوب من السكر البني الخفيف
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد الخفيف
- 3 حوختات
- 1 حبة أناناس
- 3 برتقالات
- 1 كوب من الفراولة
- ½ كوب من التوت الأزرق
- ½ كوب من التوت الأسود
- ½ كوب من الكشمش الأحمر

كرامبل سلطة الفواكه

موس البطاطا الحلوة

المقادير

- 4 حبات بطاطا حلوة متوسطة الحجم
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد الخفيف
- بياض 4 بيضات
- $\frac{1}{2}$ كوب من السكر
- $\frac{1}{4}$ كوب من الماء

الطريقة

1. توضع البطاطا والزبد في قدر ويطهى على نار منخفضة الحرارة إلى أن تطرى البطاطا، ثم تهرس وتبرد.
2. يوضع السكر والماء في قدر ويطهى على نار عالية الحرارة إلى أن تبلغ حرارة الخليط 120 درجة.
3. يخفق بياض البيض إلى أن يصبح مزيّداً، ثم يصب الشرابات على البياض ويستمر في الخفق إلى أن يبرد.
4. تخلط البطاطا المهروسة مع المارينج الإيطالي (خليط بياض البيض).
5. يوضع الموس بملعقة في أطباق تقديم.

كعكة الشيفون



الطريقة

المقادير

1. يخلط الدقيق مع الملح والبيكينج باودر ويوضع الخليط جانباً.
2. يخفق الزيت مع السكر إلى أن يتكون مزيج خفيف وزغب.
3. يضاف بشر الليمون وصفار البيض واحداً تلو الآخر مع الخفق جيداً بعد كل إضافة.
4. يضاف عصير الليمون والماء ويخلط بحرص.
5. يخفق بياض البيض مع كريمة الطرطريك إلى أن تتكون قمع صلبة.
6. يخلط بياض البيض مع خليط الصفار على 3 دفعات.
7. يصب العجين في صينية خبز غير مدهونة ويخبز على درجة حرارة 170 لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يخرج سكين نظيفاً عندما يغرس قوب منتصف الكعكة.
8. تقلب الصينية وتبرد فيها الكعكة إلى أن تصل إلى درجة حرارة الغرفة.
9. تخرج الكعكة بحرص من الصينية.
10. لعمل الطبقة العلوية، يخلط بديل السكر مع ما يكفي من قطرات عصير الليمون لعمل طبقة علوية ذات قوام مصبوب.
11. تصب الطبقة العلوية على الكعكة.
- 2 كوب من الدقيق
- 1 ½ كوب من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من البيكينج باودر
- رشة من الملح
- ½ كوب من الزيت النباتي
- صفار 8 بيضات
- بياض 8 بيضات
- ¼ كوب من عصير الليمون
- ¼ كوب من الماء
- بشر 2 ليمونة
- ½ ملعقة صغيرة من كريمة الطرطريك
- الطبقة العلوية
- 2 كوب من بديل السكر
- عصير ليمون

شيف ليديا



جديد



Nilesat 12341 V | www.fatafeat.com

يومياً

KSA 22:30 - EGY 21:30 - GMT 19:30

and only

The First Food Channel Of The Middle East

المقادير

- 2 كوب من اللوز المطحون
- ½ كوب من الزبيب
- ½ كوب من التوت البري المجفف
- ½ كوب من الحليب المكثف المحلى
- ½ كوب من اللوز المبشور
- 2 بيضة
- ½ كوب من الزيت
- 1 بيضة مخفوقة للدهان

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا، فيما عدا البيضة المخفوقة.
2. ينقل الخليط بمغرفة إلى صينية مغطاة بورق الخبز.
3. يدهن البسكويت بالبيضة المخفوقة.
4. يخبز البسكويت في الفرن على درجة حرارة 180 لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إلى أن يكتسب اللون الذهبي، ثم يبرد.

بسكويت اللوز

الطريقة

المقادير

1. يوضع العسل والماء في قدر على نار مرتفعة الحرارة ويغليان غليانًا قويًا ويستمر في الطهي إلى أن تبلغ حرارة الخليط 120 درجة.
2. في تلك الأثناء يخفق بياض البيض إلى أن يصبح مزيلاً.
3. يصب العسل الساخن على بياض البيض ويستمر في الخفق إلى أن يفتّر.
4. يخلط بياض البيض مع الشوكولاتة الذائبة بحرص، ثم يحفظ الخليط في الثلاجة.

4 ألواح من الشوكولاتة الخالية من السكر (مذابة)
بياض 4 بيضات
½ كوب من العسل
¼ كوب من الماء

موس الشوكولاتة الخفيف

المقادير

- 1 حبة شمام مقطعة إلى شرائح 250 جم من الفراولة
- 2 موزة مقطعة إلى شرائح
- 1 حبة أناناس مقطعة إلى شرائح
- 1/2 كوب من العسل

الطريقة

1. تخلط الفواكه مع العسل.
2. تشوى الفواكه إلى أن تكتمل.
3. تقدم دافئة.

الفواكه المشوية



جيلي التوت الأزرق

المقادير

- 400 جم من التوت الأزرق المجمد
- 200 جم من الماء
- 2 ملعقة كبيرة من الجيلاتين

الطريقة

1. يخلط التوت الأزرق مع نصف كمية الماء.
2. يدفأ بقية الماء ويذاب فيه الجيلاتين.
3. يضاف الجيلاتين الذائب عبر مصفاة إلى عصير التوت الأزرق.
4. يخفق معاً كي يتمازجا.
5. يصب الخليط في قالب ويزين حسب الذوق.



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- 3 أكواب من المارشملو
- 2 كوب من حبوب الإفطار الأرض المقرمشة

الطريقة

1. يوضع الزبد مع المارشملو في قدر ويطهى إلى أن يذوب المارشملو.
2. يستمر في الطهي إلى أن يصبح الخليط سميكًا.
3. تصب حبوب الإفطار وتقلب جيدًا بعيدًا عن النار.
4. يصب الخليط في طبق عميق مدهون بالزيت ويبرد.
5. يقلب الخليط البارد من الطبق ويقطع إلى ألواح.

ألواح حبوب الإفطار

المقادير

الطريقة

- 1 برطمان من صوص التفاح (تفاح مهروس)
 - 2 بيضة
 - $\frac{1}{2}$ كوب من الزيت
 - $\frac{1}{2}$ كوب من السكر البني الخفيف
 - $\frac{1}{2}$ كوب من اللوز المطحون
 - 1 كوب من الدقيق
 - 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
 - 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باوور
 - 2 كوب من رقائق الذرة (كورن فليكس)
1. تخلط جميع المكونات معًا.
 2. ينقل الخليط بمغرفة إلى صينية مغطاة بورق الخبز.
 3. تخبز البسكويت في الفرن على درجة حرارة 180 لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إلى أن تكتسب اللون الذهبي، ثم تبرد.

بسكويت رقائق الذرة

المقادير

2 كوب من الشوفان

2 بيضة مخفوقة

1 ملعقة صغيرة من البيكنج باوير

1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا

1½ كوب من رقائق جوز الهند

¼ كوب من الزيت

½ كوب من شراب القيقب

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا.

2. ينقل الخليط بمغرفة إلى صينية

مغطاة بورق الخبز.

3. يخبز البسكويت في الفرن على

درجة حرارة 180 لمدة من 10

إلى 15 دقيقة إلى أن يكتسب اللون

الذهبي، ثم يبرد.

بسكويت الشوفان

الطريقة

المقادير

1. يقطع الأناناس إلى أنصاف بالطول.
2. يوضع الأناناس في صينية خبز مسطحة بحيث يكون الجزء المقطوع إلى أسفل ويخيز على درجة حرارة 200 إلى أن يكرمل.
3. يقدم مع اللبنة.

- 2 حبة من الأناناس الصغير
- ½ كوب من اللبنة

الأناناس المخبوز

البقلاوة الخفيفة

1. ترص 5 أفراخ من الجولاش في صينية خبز عميقة وترش كل طبقة برشاش الطهي.
2. يضاف الفستق على أفراخ الجولاش وتكرر العملية، بحيث تكون الطبقة الأخيرة من الجولاش.
3. يرش الوجه برشاش الطهي ويقطع الجولاش إلى مربعات.
4. يخبز في فرن درجة حرارته 180 إلى أن يكتسب الجولاش اللون الذهبي الداكن.
5. ترص البقلاوة في طبق تقديم وترش بالعسل.

- 1 عبوة من أفراخ الجولاش (مذاب عنها الثلج)
- رشاش طهي
- 2 كوب من الفستق المطحون
- عسل



1. يطهى الخوخ في قدر مع شراب القيقب والزبد إلى أن يطرى ويكرمل.
2. يوضع الخوخ في صينية خبز.
3. يخلط الشوفان مع اللوز المطحون والحليب والبيكينج باودر، ثم يضاف الخليط بملعقة على الخوخ.
4. يخبز في فرن درجة حرارته 180 إلى أن يكتسب اللون الذهبي.
5. يقدم ساخناً.

- 6 خوخات ناضجة مقطعة ومفرغة من النوى
- ½ كوب من شراب القيقب
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد الخفيف
- 1 كوب من الشوفان
- 1 كوب من اللوز المطحون
- ½ كوب من الحليب المقشود خالي الدسم
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر

كوبلر الخوخ الخفيف



الدمبلنغ وأنواعه

رحلة عصرية لوصفات الدمبلنغ لم يحدث
لها مثل حضرها لنا الشيف دينو لثري ما
وتنتهي بطعم رائع يصعب نسيانه. اكتشفوا
الآن هذه التشكيلة الواسعة من الزلاية
وانعموا بالتنوع وأكد بالتميز

مانتي (زلابية تركية)

المقادير

- 2 كوب من الدقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 2 بيضة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الماء
(أو حسب الحاجة)
- 2 صصلة مفشرة
- 1/2 رطل من اللحم المفروم
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- 1 ملعقة كبيرة من رقائق الفلفل الأحمر
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- 1 عبوة صغيرة من الزبادي

الطريقة

1. في وعاء بخلط الدقيق مع الملح، ثم يضاف البيض والماء ويخلط جيداً باليد، ويضاف المزيد من الماء إذا دعت الحاجة ليتكون عجينة طرية، ثم يغطى العجين ويوضع جانباً لمدة 30 دقيقة على الأقل.
2. يبشر البصل ويوضع في مصفاة أو غربال فوق وعاء، ثم تصفى منه العصارة ويتم التخلص منها، ثم يخلط البصل مع اللحم المفروم والملح والفلفل، ويقلب اللحم جيداً باستخدام ملعقة.
3. يقسم العجين إلى نصفين ويرش سطح عمل بالقليل من الدقيق، وتترك إحدى قطعتي العجين مغطاة بينما تقرد القطعة الأخرى على شكل مستطيل رقيق قدر الإمكان، ثم يقطع المستطيل إلى مربعات بعرض 2 بوصة باستخدام سكين أو قاطع عجينة دائري.
4. يوضع مقدار 2 ملعقة صغيرة تقريباً من حشو اللحم في منتصف كل مربع، وتغلّق الزلابية بجمع الأطراف معاً وإغلاقها معاً على

- شكل حزمة، ثم تنقل المانتي إلى طبق به دقيق، ويرش المزيد من الدقيق عليها للحيلولة دون التصاقها، وتكرر العملية ذاتها مع القطعة الأخرى من العجين.
5. يسخن الزيت ورقائق الفلفل الأحمر في مقلاة على نار منخفضة الحرارة إلى أن تبدأ رقائق الفلفل في تلوين الزيت، مع مراعاة عدم احتراقها، ثم ترفع عن النار وتوضع جانباً.
6. يخلط الثوم المفروم مع الزبادي ويوضع الخليط جانباً.
7. يغلى ماء مملح في قدر كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، وتظهر فيه المانتي لمدة من 20 إلى 25 دقيقة إلى أن يفقد الحشو لونه الوردي ويظهر العجين، ثم تصفى المانتي جيداً وتقسّم على 4 أطباق تقديم، ويرش صوص الزبادي عليها بالملعقة، ويرش كل طبق بالزيت المنكه بالفلفل الحار.

المقادير

- 400 جم من لحم الدجاج المفروم أو اللحم البقري المفروم
- 2 بيضة من الزنجبيل الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- 1 ملعقة كبيرة من خل الأرز
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- فلفل أسود
- 40 لفافة زلابية

الطريقة

1. توضع جميع مكونات الحشو، فيما عدا اللقائف، في وعاء معالج الطعام وتضرب مرتين أو ثلاث مرات، ثم يرفع الخليط من الوعاء ويحفظ في الثلاجة إلى أن يصبح جاهزاً لحشو الزلابية.
2. لحشو الزلابية، يوضع مقدار 1 ملعقة كبيرة من الحشو في منتصف كل لفافة.
3. تلف اليد حول اللقافة على شكل كوب بحيث ترفع الأطراف إلى أعلى حول الحشو، ويضغط برفق على الأطراف حول الحشو للصقها معاً، ثم تطهى اللقائف في وعاء الطهي بالخار من الخيزران فوق ماء مغلي لمدة 25 دقيقة.
4. تقدم الزلابية مع غموس يتكون من صوص الصويا وزيت السمسم وخل الأرز.

سيو ماي (زلابية صينية)



الطريقة

المقادير

ماندو (زلابية كورية)

25 لفافة زلابية

1 بيضة مخفوقة

1 كوب من الزيت النباتي للقلي

المقادير:

½ كوب من لحم الدجاج المفروم

1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي

½ بصلة صغيرة الحجم

(مقشرة ومقطعة ناعماً)

¼ كوب من الكرنب المبشور

½ كوب من براعم الفاصوليا المقطعة

1 بصلة خضراء مقطعة ناعماً

1 ½ ملعقة صغيرة من الملح

قليل فلفل أسود حسب الذوق

6. لإعداد الزلابية، توضع لفافة واحدة على سطح مسطح وتغطى ببقية اللبائف بمنشفة رطبة قليلاً، وليس قطعة قماش ذات وبر، كي لا تجف.
7. تجهز البيضة المخفوقة ومعها فرشاة عجين، وتوضع لفافة على سطح عمل بحيث يكون أحد أركانها إلى أعلى، وتدهن حوافها الأربع بالبيض المخفوق، ثم يوضع مقدار 1 ملعقة كبيرة من الحشو في منتصف اللفافة.
8. تطوى اللفافة على الحشو على نصفين لتشكل مثلث، ويضغط على الحواف معاً لإغلاقها، وتكرر العملية ذاتها مع بقية اللبائف.
9. في مقلاة كبيرة الحجم أو مقلاة صينية يسخن الزيت على نار متوسطة الحرارة لمدة دقيقتين، ثم باستخدام ملقاط توضع 6 لفائف زلابية في الزيت بحذر في المرة وتحمّر لمدة من 3 إلى 4 دقائق، أو إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي، ثم تقلى ويحمر الجانب الآخر لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق.
10. تقدم مع صوص الصويا.

1. في مقلاة كبيرة الحجم أو مقلاة صينية (ووك) يطهى الدجاج المفروم لمدة من 3 إلى 5 دقائق، وتستخدم شوكة لتفتيته إلى قطع صغيرة، ثم يصفى منه الدهن ويوضع جانباً.
2. في مقلاة مشابهة تسخن 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي على نار مرتفعة الحرارة لمدة دقيقة واحدة، ثم يضاف البصل ويحمر مع التقليب لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً ومقرمشاً.
3. يضاف الكرنب ويستمر في الطهي مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إضافية، أو إلى أن يصبح الكرنب طرياً ومقرمشاً.
4. يضاف الفول السوداني والبصل الأخضر ويخلطوا جيداً ويستمر في الطهي لمدة من دقيقة إلى دقيقتين إضافيتين، ثم ترفع المقلاة عن النار ويصب خليط الخضروات في مصفاة ليصفى منه السائل الزائد.
5. تعاد الخضروات إلى المقلاة، ويضاف الدجاج المفروم المطبوخ والملح والفلفل ويخلطوا جيداً.



المقادير

الحشو:

- 1/4 كوب من البصل الأخضر المفروم
- 2 كوب من فليه السمك الأبيض المفروم (أي نوع)
- 2 ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم
- 1/2 كوب من الفلفل الرومي الأحمر المفروم
- 3/4 كوب من الكرفس المفروم
- 1 فص مفروم من الثوم
- 1/4 ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- 1 1/2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة ناعماً
- 1 بيضة كبيرة الحجم مخفوقة قليلاً
- 30 لفافة زلابية
- دقيق ذرة لرش صينية الخبز

الصوص:

- 1 ملعقة كبيرة من صوص السمك (متوفر في الأقسام الآسيوية من المتاجر)
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- 1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من السكر (أو حسب الذوق)
- 2 ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم
- 1 ملعقة كبيرة من أوراق النعناع الطازجة المبشورة
- 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة ناعماً
- 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- أوراق كزبرة للتزيين

الطريقة

1. لإعداد الحشو، في وعاء يخلط الكرات مع السمك المفروم وجذر الزنجبيل والفلفل الرومي والكرفس والثوم والزيت وصوص الصويا والكزبرة والبيض والملح والفلفل الأسود، حسب الذوق، ثم يحفظ الخليط في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
2. لإعداد الزلابية، يوضع مقدار 1 ملعقة صغيرة تقريباً في منتصف واحدة من اللغائف، وتُرطب حواف اللغافة بالقليل من الماء، ثم ترفع الحواف إلى أعلى وحول الحشو، ثم يستمر في عمل الزلابية ببقية اللغائف والحشو بالأسلوب ذاته، ثم ترحس في طبقة واحدة في صينية خبز مفردة بها ورق شمعي مرشوش بالقليل من دقيق الذرة.
3. لإعداد الصوص، في وعاء يخفق صوص السمك مع عصير الليمون والخل والنعناع والكزبرة والملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
4. لطهي الزلابية، في مقلاة غير لاصقة كبيرة الحجم تسخن 1 ملعقة كبيرة من الزيت على نار مرتفعة الحرارة، لكن دون أن يتصاعد منه الدخان، وتحمّر فيه الزلابية بحيث يكون الجانب المسطح إلى أسفل على نار حارّتها مرتفعة باعتدال لمدة دقيقة واحدة أو إلى أن يكتسب الجانب السفلي اللون الذهبي،
5. يضاف 1/2 كوب من الماء وتطهى الزلابية بالبخار مع تغطيتها على نار معتدلة الحرارة لمدة 3 دقائق أو إلى أن ينضج السمك، ثم تضاف الملعقة المتبقية من الزيت إلى المقلاة وتطهى بقية الزلابية بالأسلوب ذاته.
6. تزين الزلابية بأوراق الكزبرة وتقدم مع الصوص.



زلابية السمك
التايلندية مع صوص الكزبرة

حشو البطاطس:

- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ½ كوب من البصل البني المقطع
- 2 كوب من البطاطس المهروسة
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

العجين:

- 3 بيضات
- 1 كوب من الكريمة الحامضة
- 3 أكواب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من البيكينج باودر

1. لإعداد الحشو، يذاب الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف البصل ويطهى لمدة 5 دقائق تقريباً أن يصبح نصف شفاف، ثم يضاف إلى البطاطس المهروسة ويقلب معها، ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأبيض.

2. لإعداد العجين، يخفق البيض مع الكريمة الحامضة إلى أن يتكون خليط ناعم، ويخلل الدقيق مع الملح والبيكينج باودر، ثم يضافوا إلى خليط الكريمة الحامضة ويعجن

العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق إلى أن يصبح متماسكاً وناعماً، ويعدّها بقسم العجين إلى نصفين، ويفرد أحدهما حتى يبلغ سمكه ¼ بوصة، ثم يقطع إلى 3 دوائر بمساحة 3 بوصة باستخدام قاطع بسكيت.

3. يوضع ملء ملعقة صغيرة من حشو البطاطس المهروسة في منتصف كل دائرة، وترطب الحواف ببعض الماء، ثم تطوى ويضغط عليها معاً باستخدام شوكة لإغلاقها، وتكرر العملية ذاتها مع بقية العجين وحشو البطاطس المهروسة.

4. يغلى ماء خفيف التملح في قدر كبيرة الحجم، وتوضع فيه البيروجي وتطهى لمدة من 3 إلى 5 دقائق أو إلى أن تطفو على السطح، ثم ترفع من الماء باستخدام مقصوفة.

بيروجي (زلابية شرق أوروبية)



الطريقة

المقادير

زلابية الروبيان الفيتنامية

1. 500 جم من الروبيان المقروم
2. ملعقة كبيرة من فطر الشيتاكي المجفف (منقوع ومقطع ناعماً)
2. حبة مقطعة ناعماً من الكراث الأندلسي
2. فص مفروم ناعماً من الثوم
1. فليفلة خضراء مفرومة ناعماً
2. ملعقة صغيرة من أوراق وسيقان الكزبرة
1. ملعقة صغيرة من الملح
1. ملعقة صغيرة من الفلفل
2. ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
1. ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
2. ملعقة كبيرة من الماء
- 20 إلى 24 لفافة زلابية
- للترتيب:
- 1/2 خياراً مقطعة إلى أعواد رفيعة
- 5 حبات من الكراث الأندلسي (مقطعة ومحمرة إلى أن تقرمش)
6. تلف اللفافة مع الضغط على الحواف معاً، وتكرر العملية مع بقية الفائف والخشو.
7. تغطي الزلابية بالبخار أو تسلق لمدة من 5 إلى 6 دقائق، ثم تقدم.
8. تقدم الزلابية مؤبنة بالكراث وأعواد الخيار.



الطريقة

1. تقطع جميع مكونات الحشو تقطيعاً ناعماً وتخلط معاً.
2. تخلط مكونات اللغائف لعمل العجين، ثم يفرد العجين وتعمل منه دوائر قطرها من 6 إلى 10 سم.
3. يوضع مقدار من العجين في منتصف كل دائرة، وتبلى أطرافها كي يكون التصاقها أسهل، ثم تصق الأطراف معاً جيداً لمنع تسرب الحشو، ويمكن طيها إذا كان هذا ممكناً.
4. يغلى بعض الماء في قدر وتوضع قدر أخرى فوقها، وتدهن القدر العلوية بالزيت لمنع الالتصاق، ثم توضع بعض لغائف المومو في القدر وتطهى بالبخار لمدة من 5 إلى 7 دقائق.
5. لإعداد الصوص، يشوح البصل في قدر ساخنة إلى أن يذبل، ثم تضاف الطماطم وتشوح لمدة دقيقتين إلى أن تصبح طرية.
6. تضاف الكزبرة والماء ويستمر في التشويح لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق.
7. تقدم المومو المطبوخة في وعاء تقديم مع صوص الطماطم والكزبرة.

مومو (زلابية نيبالية)

المقادير

اللغائف:

2 كوب من الدقيق العادي
¼ كوب من الماء

الحشوة:

500 جم من اللحم المفروم
4 إلى 6 بصلات خضراء

1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المسحوق

½ 1 ملعقة كبيرة من الثوم المسحوق

½ 1 ½ ملعقة صغيرة من الملح

حفنة من الكزبرة

الصوص:

2 كوب من الطماطم المقطعة

1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة

¼ كوب من أوراق الكزبرة المقطعة

½ كوب من الماء

ملح وقفل حسب الذوق



1. لإعداد العجين، يخلط الدقيق مع $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الملح و $\frac{1}{2}$ كوب من الماء المغلي في وعاء متوسط الحجم مع التقليب المستمر باستخدام شوكة، ثم يضاف $\frac{1}{4}$ كوب من الماء البارد وتعيّن المكونات باليد إلى أن تتكون كرة من العجين، مع ملاحظة أن العجين سيكون لزجاً، ثم يغطى العجين ويوضع جانباً.
2. لإعداد الحشو، في وعاء متوسط الحجم يخلط صوص الصويا مع دقيق الذرة، ثم يضاف الكرنب والجزر والبصل الأخضر والكزبرة و $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الملح، ثم يضاف اللحم المفروم ويخلط جيداً، وبعدها تكون 30 كرة من الحشو باستخدام مقدار 1 ملعقة كبيرة لكل واحدة، ثم توضع كرات الحشو جانباً.
3. يقسم العجين إلى نصفين، ويوضع أحدهما في الوعاء ويغطى ويترك جانباً، أما النصف الآخر فيقسم إلى 15 كرة، وعلى سطح مرشوش جيداً بالدقيق تفرد كل كرة من العجين إلى دائرة قطرها 3 بوصات، ثم توضع كرة من الحشو في منتصف كل دائرة، ثم يطوى العجين حول الحشو كله باستثناء الجزء العلوي منه، مع طي العجين بإحكام، وبعدها يسوى قاع كل قطعة من الزلابية برفق، ثم تكرر العملية مع بقية العجين وكرات اللحم بحيث تكون النتيجة 30 قطعة من الزلابية.
4. يغطي بعض الماء في قدر الطهي بالبخار، ثم توضع قطع الزلابية على رف القدر مدهون بالزيت بحيث يكون الجانب المفتوح منها إلى أعلى، مع مراعاة ألا تتلامس قطع الزلابية، وإذا لم يكف الرف قطع الزلابية كلها في آن واحد، يمكن حفظ الباقي في الثلاجة إلى أن يحين وقت طهيها. يوضع الرف على الماء المغلي لكن بدون أن يلامسه، ثم يغطى وتطهى الزلابية بالبخار لمدة من 16 إلى 18 دقيقة أو إلى أن تنتضج.
5. في تلك الأثناء يخلط الخل مع صوص الصويا ويرش بـ 1 ملعقة كبيرة من البصل الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة ويقدم الخليط مع الزلابية.

زلابية اللحم المطهوه بالبخار



المقادير

- 150 جم من القريدس المقشر (مقطع إلى مكعبات)
- 150 جم من الصغار المروحي (مقطع إلى مكعبات)
- 100 جم من لحم سرطان البحر (مقطع إلى مكعبات)
- 2 عود مقطع ناعماً من البصل الأخضر
- ½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- 1 ملعقة صغيرة من صوص الصويا
- ¼ ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- ½ ملعقة صغيرة من السكر

زلابية فواكه البحر المطهوه بالبخار

- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- بضع رشات من الفلفل الأبيض
- ½ بياض بيضة
- 1 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- 25 لفافة زلابية
- صوص الغموس:
- 4 ملاعق كبيرة من صوص الصويا
- 2 ملعقة كبيرة من الخل
- 1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- 1½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار

الطريقة

1. يعد الحشو بخلط جميع مكوناته وتركها لمدة 30 دقيقة تقريباً.
2. يوضع مقدار 1½ ملعقة صغيرة من الحشو في منتصف كل لفافة، ثم تدفن حافة اللفافة أو تبلل بالماء، ثم تطوى اللفافة إلى نصفين ويضغط على الجانبين معاً ليتكون شكل قبة.
3. تطهى الزلابية بالبخار على نار عالية الحرارة لمدة من 8 إلى 10 دقائق.
4. تقدم الزلابية مع خليط صوص الصويا وبعض البصل الأخضر المقطع، حسب الرغبة.

المقادير

الزلابية:

- 1 كوب من لحم البجاج المفروم
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق الثوم المعمر الطازجة المقطعة
- ¼ كوب من الجوز
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
- 25 إلى 30 لفافة زلابية

صوص الجوز:

- ½ كوب من الجوز (محمص ومهروس)
- 3 ملاعق كبيرة من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من خل الأرز
- 1 ملعقة كبيرة من عصير التفاح
- 1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا

الطريقة

1. لتحضير الجوز، يوضع في مقلاة جافة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من دقيقة إلى دقيقتين إلى أن يكتسب اللون البني الفاتح، ثم يرفع في الحال من المقلاة ويقطع.
2. لإعداد الزلابية، في وعاء كبير الحجم يخلط الدجاج مع الكزبرة وأوراق الثوم المفروم والجوز المقطع ومسحوق الثوم ومسحوق الزنجبيل والفلفل الأبيض والملح حسب الذوق.
3. تؤخذ واحدة من لفائف الزلابية وتبلل الحافة الخارجية بماء يالسا، ثم توضع اللقافة مفردة على اليد ويوضع ملء ملعقة صغيرة من خليط الدجاج في منتصفها، ثم تغطى حافة اللقافة على شكل القشائيف وتلصق بينما تعمل طيات في جانب واحد، أو يمكن استخدام شوكة لعمل الطيات، مع مراعاة إخراج أي هواء زائد داخل اللقافة، ثم تكرر العملية ذاتها مع بقية اللقائف والخشوش.
4. يغطى بعض الماء في قدر كبيرة الحجم، ثم يوضع القليل من قطع الزلابية في المرة كي لا تتراحم، وتحرك كي لا تتلاصق، وتطهى الزلابية لمدة من 5 إلى 7 دقائق إلى أن تنضج، ثم ترفع من الماء باستخدام مقصوفة وتوضع في طبق نظيف، مع مراعاة ألا تلتصق القطع ببعضها البعض.
5. لإعداد الصوص: في وعاء يخفق الجوز المهروس مع الماء وخل الأرز وصوص الصويا.
6. يقدم الصوص مع الزلابية مقدمة في ملاعق شوربة صينية.

زلابية الدجاج مع صوص الجوز

الطريقة

الزلابية رباعية الألوان

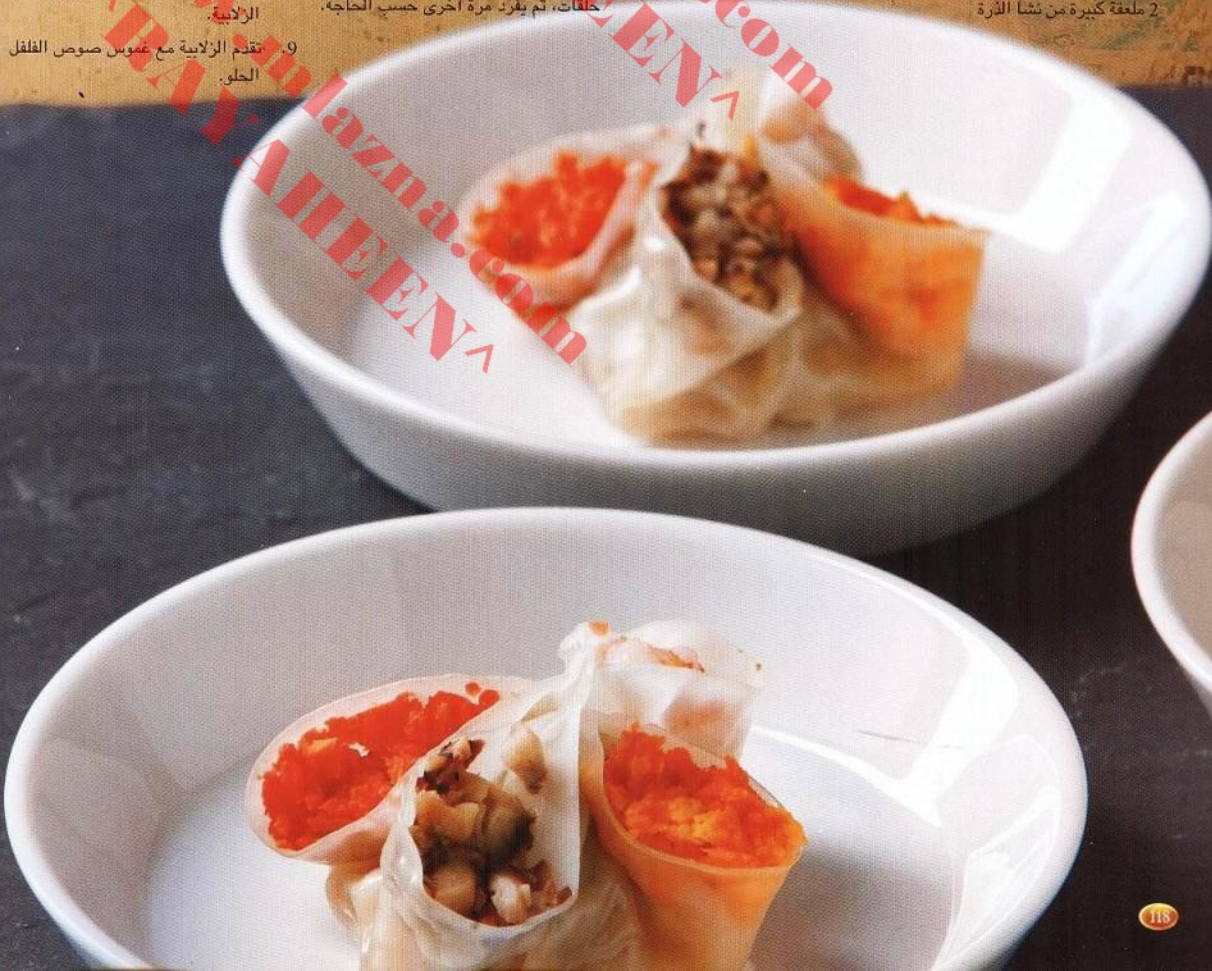
المقادير

6. باستخدام ملعقة صغيرة شبه مستديرة يوضع الحشو في كل حلقة، ثم تطوى الجوانب المتقابلة على الحشو وتلصق معاً من المنتصف فقط، ثم تلصق الجوانب الأخرى معاً من المنتصف فقط، ثم تكرر العملية نفسها مع بقية الحشو والحلقات. توسع الفتحات أعلى قطع الزلابية بالأصابع أو باستخدام عود أكل صيني، ثم توضع الزلابية في صينية خبز مرشوشة بالقليل من الدقيق وتغطى وتبرد في المجمد لمدة 20 دقيقة.
7. تقطع الجزرة والبيضه تقطيعاً ناعماً، وتجشى فتحات الزلابية بالجزر والبيض والفطر والروبيان.
8. في مقلاة صينية (ووك) يوضع رف مبخرة مدهون بالزيت فوق بعض الماء، ويغلى الماء على نار عالية الحرارة، ثم توضع قطع الزلابية على الرف بحيث لا تتلامس جوانبها، بينما تغطي القطع الزائدة وتحفظ باردة. تغطي المقلاة وتطهى الزلابية بالبخار لمدة 15 دقيقة تقريباً أو إلى أن يزول اللون الوردي من اللحم، وتكرر العطفة مع بقية قطع الزلابية.
9. تقدم الزلابية مع غموس صوص الفلفل الحلو.

1. في وعاء كبير الحجم يخلط الـ2 كوب من الدقيق مع الملح، ثم يضاف الماء المغلي بالتدريج مع التقليب المستمر، ثم يضاف $\frac{1}{4}$ كوب من الماء البارد ويقلب، ويعددها يقلب الخليط على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق ويترك إلى أن يبرد، ثم يعجن ما يكفي من الـ3 ملاعق الكبيرة من الدقيق لعمل عجين متماسك، وفي الوقت نفسه طري ويرمن، بحيث يعجن لمدة من 6 إلى 8 دقائق، ويعددها يشكل العجين على شكل كرة ويغطى ويترك ليستريح لمدة 20 دقيقة.
2. ينقع الفطر لمدة 30 دقيقة في ماء دافئ، يغطيه، ثم يغسل جيداً ويعصر ويقطع تقطيعاً ناعماً ويتم التخلص من السيقان.
3. يذاب الثلج عن الروبيان إذا كان مجمداً، ويقطع تقطيعاً ناعماً.
4. لإعداد الحشو، يخلط الكستناء المائي مع دقيق الثرة والبصل ويخل الأرر وضوض الصويا والزنجبيل وزيت السمسم والفلفل، ثم يضاف اللحم المفروم ويخلط جيداً.
5. يقسم العجين إلى نصفين، ثم يفرد كل نصف على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق إلى سبك $\frac{1}{16}$ بوصة، ثم يقطع إلى 3 حلقات، ثم يفرد مرة أخرى حسب الحاجة.

1. بصلة خضراء مقطعة ناعماً
1. ملعقة كبيرة من خل الأرر
1. ملعقة كبيرة من صوص الصويا
2. ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
1. ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الفلفل
- 8 أوقيات من اللحم المفروم الخالي من الدهن
1. جزرة صغيرة الحجم
1. بيضة مسلوقة
- صوص فلفل حار حلو للغموس

- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الملح
- $\frac{3}{4}$ كوب من الماء المغلي
- $\frac{1}{4}$ كوب من الماء البارد
- 3 ملاعق كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 3 حبات من الفطر المجفف
- $\frac{1}{2}$ كوب من الروبيان المقشر والمزال منه العرق الأسود (طازج أو مجمد)
- $\frac{1}{4}$ كوب من الكستناء المائي المقطع ناعماً
- 2 ملعقة كبيرة من نشا الثرة



- 200 جم من لحم الدجاج المفروم
100 جم من القريدس المقطع ناعماً
200 جم من الكرنب المقطع ناعماً
1 عود مفروم ناعماً من البصل الأخضر
80 جم من أوراق الثوم المعمر المقطعة ناعماً
20 جم من الزنجبيل المفروم ناعماً
2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
1½ ملعقة كبيرة من زيت السمسم
1½ ملعقة كبيرة من خل الأرز
½ ملعقة كبيرة من السكر
1½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
- المتحون
½ ملعقة كبيرة من نشا الذرة
¼ ملعقة صغيرة من الملح
25 لفافة زلابية
- الصوص:
4 ملاعق كبيرة من صوص الصويا
2 ملعقة كبيرة من الخل
1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم
1. يخلط الكرنب مع 1 ملعقة صغيرة من ملح البحر ويترك ليستريح لمدة 10 دقائق، ثم يصفى ويعصر منه الماء الزائد.
2. يعد الحشو بخلط جميع مكوناته معاً وتبيلها لمدة 30 دقيقة تقريباً.
3. يوضع مقدار 2 ملعقة صغيرة من الحشو في منتصف كل لفافة، ثم تطوى وتشكل.
4. تطهى الزلابية بالبخار لمدة من 8 إلى 10 دقائق تقريباً على نار عالية الحرارة.
5. تحمر الزلابية في مقلاة في 1 ملعقة كبيرة من الزيت على نار متوسطة الحرارة، ثم تضاف إليها 3 ملاعق كبيرة من الماء وتترك لتتضج برفق لمدة 3 دقائق أخرى.
6. تقدم الزلابية مع خليط صوص الصويا وبعض البصل الأخضر المقطع.

جيوزا (زلابية يابانية)





تقطيع دجاجة كاملة
وصنع دجاج الكاتشاتوري



تقطيع دجاجة كاملة



1 دجاجة كاملة، وسكين حاد



توضع الدجاجة على لوح تقطيع صلب، بحيث يكون الصدر إلى أعلى



تجذب واحدة من الساقين بعيداً عن جسم الدجاجة، ويقطع عبر الجلد الواقع بين الجسم وجانبي الورك

4



تولى الساق كلها بقوة بعيداً عن الجسم إلى أن تبرز كرة عظمة الورك من تجويف الورك



يقطع بين الكرة والتجويف لفصل الساق، وتكرر العملية ذاتها مع الساق الأخرى



يوضع جانب جلد ساق الدجاجة على لوح التقطيع



يقطع بقوة بين المفصل الواقع بين الديبوس والورك

8



توضع الدجاجة على ظهرها ويفصل عنها أحد الجناحين بالقطع داخل الجناح فوق المفصل مباشرة



يجذب الجناح بعيداً عن الجسم ويقطع من الأسفل عبر الجلد والمفصل، وتكرر العملية ذاتها مع الجناح الآخر



يقطع عبر تجويف الدجاجة بداية من طرف الذيل ويقطع عبر الجزء الرقيق حول مفصل الكتف



يقطع بالتوازي مع العمود الفقري وتقطع عظام القفص الصدري، وتكرر العملية ذاتها مع الجانب الآخر من العمود الفقري

12



يفصل الصدر والظهر



يقطع عبر عظام الكتف لفصل الصدر عن الظهر



يقطع الظهر إلى قطعتين بالقطع عبر العمود الفقري حيث تنتهي الأضلاع



لتقطيع صدر الدجاجة إلى نصفين، يضغط السكين بقوة وثبات ويقطع إلى أسفل بطول عظمة الصدر لفصل الصدر إلى قطعتين

15



دجاج الكاتشاتوري



- 1 ½ كوب من الكرفس مقطع إلى شرائح رفيعة 2 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح رفيعة جداً 3 1 كوب من الطماطم البرقوقية الإيطالية المعبأة (مقطعة خشناً، مع عصيرها) 4 دقيق للرش 5 1 كوب من الفطر المقطع إلى أرباع 6 1 جزرة مقطعة إلى شرائح رفيعة 7 1 فليفلة رومي صفراء مقطعة إلى شرائح طويلة 8 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي 9 1 نجاجة كاملة مقطعة إلى 10 قطع 10 ¼ كوب من عصير العنب الأبيض 11 ملح حسب الذوق 12 فلفل أسود مطحون حديثاً حسب الذوق 13 فص ثوم مقطع ناعماً جداً



ينقل الدجاج بعد التحمير إلى طبق دافئ وتبيل بالملح والفلفل



يوضع الدجاج في المقللة بحيث يكون الجلد إلى أسفل ويحمر على الجانبين



يعفر الدجاج بالدقيق، وينفض عنه أي دقيق إضافي



في مقللة كبيرة الحجم يسخن الزيت إلى درجة حرارة متوسطة



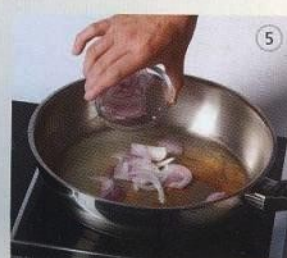
تضاف بقية الخضروات



يعاد الدجاج كله إلى المقللة

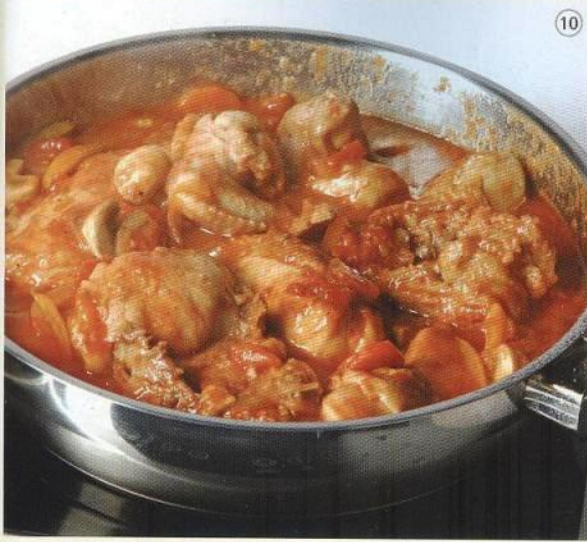


يضاف عصير العنب الأبيض ويغلى مع الفوران وتكشط أي بقايا من جوانب وقاع المقللة



في المقللة ذاتها يطهى البصل إلى أن يصبح نصف شفاف

دجاج الكاتشاتوري



يطهى الخليط على نار هادئة لمدة من 30 إلى 40 دقيقة إلى أن ينضج الدجاج ويقل الصوص



وتضاف الطماطم وعصيرها



ويقدم دجاج الكاتشاتوري

7	1	01:08 2009-11-16 بواسطة هدى	كتاب لالة خاص بالدجاج sabnina2004		
78	6	09:35 2009-11-15 بواسطة ounadir	كتاب الممنحات - نادي الجهري أم سامي		
32	6	08:34 2009-11-15 بواسطة المنامية	كتاب مطبخ لالة للمعجنات zif76		
98	14	07:50 2009-11-15 بواسطة ounadir	كتاب خاص بحنويات الجافة لسعيدة بن بريم (21) sabnina2004		
393	46	01:54 2009-11-11 بواسطة هدى	كتاب المعجنات - حورية المطبخ (54321) هدى		
184	30	01:30 2009-11-11 بواسطة فطوووم1	كتاب جديد لسميرة لثورتات (4321) sabnina2004		
117	22	12:52 2009-11-11 بواسطة هدى	كتاب Patisserie gourmande - خيرة باشا (321) هدى		
35	2	2009-11-11 بواسطة ounadir	كتاب الفطريات الطفيف sabnina2004		
48	8	12:17 2009-11-11 بواسطة ounadir	كتاب *patisserie facon grand mere* sabnina2004		
534	65	06:15 2009-11-10 بواسطة malk2005	كتاب petits fours الفطريات الصغيرة للسيدة ربيعة (54321... صفحة الأخيرة) أم سامي		
109	12	06:15 2009-11-10 بواسطة malk2005	كتاب فن تزيين الثورتات nayla		
156	25	03:13 2009-11-10 بواسطة bachar2009	كتاب الوجبات السريعة (321) زهرة فلسطينية		
151	27	02:49 2009-11-10 بواسطة sabnina2004	كتاب مطبخ مامي الطاجين (321) sabnina2004		
102	14	02:32 2009-11-10 بواسطة nesma	كتاب تقنيات تحضير الحلويات والبسكوت والكيك (21) المنامية		

www.drjoezahi.com/vb

والمزيد المزيد من الكتب