



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

مستر جاك بالقريدس

التحضير

معاً حتى تتضائل المرققة إلى النصف. ترفع المطيبات من القدر وتصفى الصلصة. توضع ملعقتا طعام من الزبدة في مقلاة وتقلي فيها حبات القريدس حتى تصبح وردية اللون (يفترض ألا يستغرق ذلك وقتاً طويلاً). وحين يتغير لونها، تخرج من المقلاة وتوضع جانباً. يقلى البصل في الزيت نفسه، ثم تضاف إليه ملعقتا طعام من الدقيق. يقلى الكل قليلاً، ثم تضاف المرققة، وجوزة الطيب والفلل الأبيض والملح حسب الحاجة والقشدة الطازجة. تحشى الأصداف بهريسة البطاطا (يمكن استعمال كيس تزيين الحلويات لإعداد أشكال زخرفية). تزين كل قطعة بثلاث حبات قريدس وتوضع ملعقتا طعام أو ثلاث ملاعق من الصلصة فوق القريدس. تترك الذبول ظاهرة إلى الخارج، وترش الجبنة المبشورة فوق القريدس. تخبز في الفرن حتى تذوب الجبنة. تقدم ساخنة مباشرة من الفرن.

يغسل القريدس ويقشر، شرط الاحتفاظ بذيوله. ينظف كيس الرمل الموجود في ظهر كل حبة قريدس، ثم يغسل القريدس مجدداً. تؤخذ قشور ورؤوس القريدس وتوضع في قدر مع كمية كافية من الماء، وبصلة صغيرة مقطعة إلى أربعة أقسام، وليمونة واحدة مفرومة خشناً وورقة غار وقطعة صغيرة من الكراث المفروم وجزرة واحدة مفرومة. يسلق الكل

١٢ حبة قريدس عملاقة
٢ أو ٣ رؤوس متوسطة من البطاطا، مسلوقة ومقشرة ومهروسة، ومن ثم مخلوطة مع بيضة مخفوقة وربع كوب من القشدة الطازجة وملح ولفل.

صلصة للقريدس

ملعقتا طعام من الزبدة
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
٣ ملاعق طعام من الدقيق (الطحين)
كوبان من مرققة القريدس
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ثمن ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المبشورة
ربع كوب من القشدة الطازجة
ملح حسب الحاجة
جبنة مبشورة (مزيج من الغرويارد والموزاريلا) لتغليف القريدس.

دجاج مكمن

التحضير

تغسل قطع الدجاج وتنشطف، ثم تغلى في الزيت الساخن حتى يصبح كل اللحم وردي اللون .
تغمر قطع الدجاج بالماء وتضاف إليها التوابل. يطهى المحتوى فوق النار لمدة ٣٠ دقيقة. تضاف البطاطا والكوسا والبندورة والبصل إلى

الدجاج . ثم يضاف الثوم والملح والكمون. يخلط الكل معاً في القدر ويطهى فوق نار خفيفة حتى تصبح كل الخضار طرية وناضجة ، وكذلك قطع الدجاج . يضاف عصير الليمون إلى القدر، وحين تصبح الصلصة كثيفة قليلاً يكون الطعام قد أصبح حاضراً .

ملاحظة: يحب بعض الأشخاص الخضار المقلية. ولذلك يمكنك قلي الكوسا والبطاطا والبندورة والبصل في الزيت نفسه المستعمل لقلي الدجاج. ومن ثم متابعة عملية الطهو كما هو مذكور آنفاً. في هذه الحالة، يجب استعمال المزيد من الزيت للقلي.

٨ إلى ١٠ قطع دجاج
٦ رؤوس كوسا صغيرة
٦ إلى ٨ رؤوس بطاطا صغيرة مقشرة
٦ إلى ٨ رؤوس بندورة (طماطم) صغيرة
٦ إلى ٨ بصلات صغيرة مقشرة
ثلاثة أرباع الكوب من السمن النباتي أو الحيواني
٥ فصوص مهروسة من الثوم
ملعقة طعام من الكمون
عصير ليمونة واحدة
نصف ملعقة صغيرة من الملح. ملعقة صغيرة من البهار.
ربع ملعقة صغيرة من القرفة، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.



دجاج التاهريند (الصبار) المشوي

التحضير

توضع التوابل والأوراق في باطن الدجاجة، ويقفل الشق بواسطة عود أسنان أو سيخ خشبي . تربط ساقا الدجاجة معاً ، ويربط الجانحان تحت الدجاجة . يخلط الزيت مع الفلفل،

والزنجبيل، والثوم والتوابل المطحونة في وعاء صغير. تفرك الدجاجة بهذا المزيج، ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ٦ ساعات أو طوال الليل. توضع الدجاجة فوق مصبع حديدي في صينية خبز. تخبز من دون غطاء

في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة تقريباً . تدهن الدجاجة بصلصة التامريند والماء وتخبز من دون غطاء في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح جلدها هشاً وبنياً .

عودان من القرفة ٦ حبات هال ٤ أوراق كاري دجاجة وزنها ١,٥ كلف	ملعقة طعام من الزيت النباتي، رأسان صغيران من الفلفل الأحمر الحريف، مفرومان ناعماً	ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المبشور ناعماً، فصان مهروسان من الثوم، ملعقتان صغيرتان من	الكمون المطحون ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة ملعقة صغيرة من غارام	ماسالا (مزيج توابل هندية) ربع كوب من صلصة التامريند ملعقتا طعام من الماء.
--	--	---	--	--



فيطلة بالقشدة

التحضير
تخلط القشدة مع الفستق الحلبي .
تُحضّر شرائط من شعر الكتانة طولها ١٦ إلى ١٧ سم وعرضها ٨ سم .
يوضع كل شريط من شعر الكتانة فوق طاولة العمل وتسكب فوقه ملعقة طعام من القشدة على جانب واحد من العجينة . يطوى شريط العجين على شكل مثلث ويتابع الطي حتى الوصول إلى حافة العجين (مثل طية العلم) .
تسخن كمية كافية من الزيت النباتي في مقلاة عميقة أو قدر وتقلي فيها المثلثات المحضرة حتى تصبح ذهبية . يجب أن يغطي الزيت مثلثات

الفيسلية أثناء القلي للحصول على اللون الذهبي .
يصب قطر السكر فوق مثلثات الفيسلية الباردة وتترك المثلثات جانباً حتى تمتص القطر .
تقدم مثلثات الفيسلية فاترة في حرارة الغرفة ، ثم تحفظ في الثلاجة لأنها تحتوي على القشدة .

قطر السكر
كوبان من السكر
كوب من الماء
ملعقة صغيرة ونصف
الملعقة من عصير الليمون.

طريقة التحضير
يسخن السكر مع الماء



نصف كيلوغرام من شعر الكتانة الرفيع
نصف كيلوغرام من القشدة الطازجة الجاهزة
كوب من الفستق الحلبي المسلوق والمقشر
قطر السكر
زيت نباتي للقلي
ماء ورد وماء زهر (اختياري).

تحضير العجينة
تخلط الزبدة مع بيضة واحدة وكمية السكر في خلاط الطعام . يضاف الدقيق إلى المزيج ويطحن الكل للحصول على عجينة . تقلب العجينة فوق سطح مكسو قليلاً بالدقيق ، ثم تدعك قليلاً حتى تصبح ناعمة وتغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة .
ترق العجينة بين ورق برشمان حتى تصبح كبيرة كفاية لتغطية قعر صينية قطرها ٢٢ سم . تشذب حواف العجينة ثم تغطى دائرة العجين بورق

البرشمان وتملاً بحبات الفول الجافة . تخبز العجينة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٠ دقائق ، ثم ينزع عنها ورق البرشمان وحبات الفول . تخبز العجينة في الفرن لفترة إضافية حتى تصبح قشرتها وردية اللون تقريباً .
تخرج العجينة المخبوزة من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد .

الصلصة
يسخن كوب من القشدة الطازجة في قدر حتى درجة الغليان ولكن من دون

الحشوة
٢٠٠ غ من الشوكولا شبه الحلوة
كوب من القشدة الطازجة
ملعقة طعام من الزبدة
نصف كوب من الجوز المقروم خشناً.

الزينة
١٠٠ غ من الشوكولا شبه الحلوة ومسكوية فوق ورق برشمان
في شكل طبقة رقيقة . وحين تجف طبقة الشوكولا تقريباً ، تلف مثل الفاافة وتترك جانباً حتى تبرد تماماً .

ملاحظة: يمكنك اعداد قوالب حلوى صغيرة بالطريقة نفسها .
إذا كانت العجينة المعدة قاسية قليلاً ، يمكنك عندئذ إضافة صفار بيضة واحدة إليها لجعلها أكثر طراوة .

تورته اللوز والكرز الاسود

التحضير
يسيط الزيت في قعر صينية دائرية طليقة القاعدة قطرها ٢٠ سم أو في قوالب تورته صغيرة فردية . يوضع الدقيق مع السكر والزبدة والبيض في خلاط الطعام . يخلط الكل معاً ثم يضاف الماء بعناية حتى تلتصق المكونات ببعضها البعض . وحين تتماسك العجينة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط ، ترفع العجينة وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة .
ترق العجينة بين ورق البرشمان حتى الحصول

على دائرة كبيرة كفاية لتغطية قعر الصينية الدائرية أو قوالب التورتات الصغيرة .
ترفع حواف العجينة على حواف القوالب وتشذب جيداً ثم توخز قاعدة العجينة قليلاً بالشوكة قبل حفظها في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة .
تغلى العجينة بورق البرشمان وتملاً بحبات الفول الجافة . توضع التورته في صينية فرن وتخبز لمدة ١٠ دقائق . يرفع بعدها ورق البرشمان وحبات الفول وتخبز العجينة لمدة ١٠

دقائق إضافية أو حتى تصبح العجينة وردية اللون قليلاً .
تبسط الحشوة فوق العجينة المخبوزة وتوزع فوقها حبات الكرز . يضغط على حبات الكرز حتى تختلط مع مزيج اللوز ثم يرش فوقها بعض حبات اللوز .
تخبز التورته في فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً ، ثم تبرد وتدهن بمرعى المشمش الساخن .

الحشوة
تخفق الزبدة مع السكر

والبيض في وعاء صغير بواسطة المخفقة الكهربائية حتى الحصول على مزيج خفيف وقشدي .
يضاف اللوز ويخفق الكل للحصول على صلصة سميكة . يضاف إليها الدقيق .

الطبقة العلوية
يخلط مربي المشمش مع الماء في قدر صغيرة فوق النار حتى يصل المزيج إلى درجة الغليان . يصفى المزيج عبر المصفاة قبل استعماله .



تورته الشوكولا



العجينة
١٥٥ غ من الزبدة غير المملحة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
بيضة
كوبان ونصف الكوب من الدقيق (الطحين) العادي
فانيلا.

الحشوة
٢٠٠ غ من الشوكولا شبه الحلوة
كوب من القشدة الطازجة
ملعقة طعام من الزبدة
نصف كوب من الجوز المقروم خشناً.

الزينة
١٠٠ غ من الشوكولا شبه الحلوة ومسكوية فوق ورق برشمان
في شكل طبقة رقيقة . وحين تجف طبقة الشوكولا تقريباً ، تلف مثل الفاافة وتترك جانباً حتى تبرد تماماً .

ملاحظة: يمكنك اعداد قوالب حلوى صغيرة بالطريقة نفسها .
إذا كانت العجينة المعدة قاسية قليلاً ، يمكنك عندئذ إضافة صفار بيضة واحدة إليها لجعلها أكثر طراوة .



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

يخنه القرع

التحضير

يسخن الزيت في قدر كبيرة، وتقلي فيه مكعبات اللحم حتى يتغير لونها تضاف كمية كبيرة من الماء الساخن إلى المقلاة، إضافة إلى الحمص، ومعجون البندورة، وعصير الليمون والملح. يطهى الكل فوق النار حتى يصبح اللحم طرياً. (يمكن استعمال طنجرة الضغط لتسريع مدة الطهو). يجب إزالة كل العظام الموجودة في اللحم.

تضاف قطع القرع إلى محتوى القدر ويتابع الطهو لمدة عشر دقائق تقريباً وذلك حتى يصبح القرع طرياً.

يسخن الزيت والزبدة جيداً في قدر صغيرة، وتقلي فيهما النعناع اليابس. يضاف النعناع المقلي بسرعة إلى مزيج القرع واللحم.

إذا لم تكن كمية الماء كافية، يمكن إضافة المزيد من الماء الساخن إلى القدر. يقدم هذا الطبق مع البرغل.

كيلوغرام من القرع المقشر والمقطع إلى مكعبات كبيرة
كوب من الحمص المنقوع طوال الليل في الماء، ومن ثم المغسول والمصفى نصف كيلوغرام من مكعبات اللحم (موزات الفقم أو البقر) عصير ليمونتين
ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
ملعقة طعام من الملح
ملعقة طعام من السمن النباتي
ملعقتا طعام من الزيت النباتي وملعقة طعام من الزبدة
ملعقتا طعام من النعناع اليابس.

ملاحظة: يجب التمييز بين نوعين مختلفين من القرع. فالقرع الذي له لب يرتقالي له مذاق حلو ومخصص لإعداد الحلويات. أما القرع اللازم لليخنة فيجب أن يكون له باللون الأصفر الشاحب.



عجة القنيط بالصينية

كوبان من القنبيط (الزهرة) المسلوق
٢٠٠ غ من اللحم المفروم على نحو متوسط
كوب من البصل المفروم
كوب من البقدونس المفروم
كوب من الدقيق (الطحين)
٨ بيضات ونصف كوب من الماء
ملعقة صغيرة من البهار ونصف ملعقة صغيرة من الملح
+ نصف كوب من الزيت.

التحضير
يسلق القنبيط ثم يقطع
إلى شرائح رقيقة.
يخفق البيض مع الدقيق
ونصف كوب من الماء.
يفرك البصل بالملح
والبقدونس وملعقة
صغيرة من البهار.
يسكب مزيج البصل
والبقدونس فوق القنبيط
واللحم ومزيج البيض.
يخلط الكل جيداً.
يسخن الزيت في صينية

قطرها ٣٠ سم، ويصب
فيها هذا المزيج. تدخل
الصينية إلى فرن حرارته
٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى
ينضج محتواها ويصبح
سطحها وردي اللون.
يقطع محتوى الصينية إلى
شرائح وتقدم ساخنة مع
سلطة طازجة.

ملاحظة: يرتبط حجم
الصينية بمدى السماكة
المرغوبة للعجة.

مكرونة بالجينة والكعك الرطحون

التحضير
تصفى الجينة في مصفاة،
ثم تلف بفوطة مطبخ.
توضع شرائح الجينة في
خلطة الطعام وتهرس
للحصول على قوام ناعم.
تقزم نصف باقة من
البقدونس.
تخلط بيضة واحدة مع
البقدونس والجينة ورشة
من الفلفل الأسود ورشة
من الفلفل الأحمر. يخلط
الكل جيداً.
يدهن طبق زجاجي مقاوم
للحرارة بالكثير من الزبدة.
يرش فوقه الكعك
المطحون.
تخلط المكرونة مع
بيضتين.
تصب نصف كمية
المكرونة في الطبق
الزجاجي. توضع فوقها
الجينة، ومن ثم الكمية
الباقية من المكرونة.
يرش المزيد من الكعك
المطحون فوق المكرونة.
توضع ٤ أو ٥ قطع من
الزبدة فوق الكعك

المطحون.
تخبز المكرونة في فرن
حرارته ٣٥٠ درجة
فهرنهايت أو ١٨٠ درجة
مئوية حتى يصبح سطحها
وردي اللون.
تقدم المكرونة مع
السلطة الموسمية.

**علبة من المكرونة،
مسلوقة في الماء
الساخن ومصفولة
ومصفاة**
٢٥٠ غ من جبنة
الكاوي و٢٥٠ غ من
الجبنة المجدولة،
مقطعتان إلى شرائح
ومتقوعتان في الماء
لمدة ساعة للتخلص
من فائض الملح
نصف باقة من
البقدونس
بيضتان
فلفل أسود وفلفل
أحمر
كعك مطحون
زبدة.



بارفيه بالفراولة (الفريز)

نصف علبة من جيلاتين الفراولة + نصف كوب من الماء الساخن	طعام من السكر
كوب ونصف الكوب من القشدة الطازجة المخفوقة (مزيج من القشدة النباتية والقشدة الحيوانية) + ملعقة	بياض بيضتين مخفوقتين مع ملعقة طعام من السكر
	٨ رقائق من عجينة الفيلو
	زبدة مذوبة لدهن أكواب الفيلو
	قرفة لرشها فوق الرقائق.

التحضير	حرارته ٣٥٠ درجة	تحضير البارفيه
يدهن قالب من أكواب المافن أو ٤ أكواب كاسترد صغيرة بالزبدة.	فهرنهايت لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق حتى تصبح وردية اللون.	يخلط الجيلو مع الماء الساخن حتى يذوب وتختفي منه الحبيبات.
تقسم رقائق عجينة الفيلو إلى أنصاف وترصف ٤ رقائق في كل كوب، بحيث تتشابك فوق بعضها مثل الفوط.	يوضع بارفيه الفراولة في كيس حلويات له رأس زخرفي ويسكب البارفيه في الأكواب المخبوزة لملئها.	يترك الجيلو حتى يجمد ويصبح مثل اللبن.
ترش القرفة فوق الرقائق وتدهن بالزبدة المذوبة.	تزين الأكواب المحشوة بحبات الفراولة وتقدم كنوع من الحلوى الخفيفة واللذيذة بعد الوجبات.	تخفق القشدة الطازجة مع السكر.
تخبز الرقائق في فرن		يخلط الجيلو مع القشدة الطازجة وبياض البيض للحصول في النهاية على مزيج خفيف.



جاتوه شوكولا أسود وأبيض

موس الشوكولا شبه الحلو
٢٥٠ غ من الشوكولا شبه الحلو، المذوبة والمبردة في حرارة الغرفة
نصف كوب من الحليب الفاتر
كوبان ونصف الكوب من القشدة الطازجة المخفوقة (مزيج مؤلف بنسبة متوازية من القشدة النباتية والقشدة الحيوانية).

التحضير
تخلط الشوكولا مع الحليب للحصول على مزيج ناعم.

تخفق القشدة الطازجة وتخلط مع الشوكولا للحصول على موس أبيض.

بسكويت فيكتوريا ه بيضات مفصولة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر

موس الشوكولا البيضاء
٢٥٠ غ من الشوكولا البيضاء
٢٥٠ غ من القشدة الطازجة المخفوقة (مزيج من القشدة الحيوانية والقشدة النباتية).

التحضير
يخفق بياض البيض مع السكر للحصول على رغوة بيضاء خفيفة.

يضاف صفار البيض إلى مزيج البيض ويخلط الاثنان معاً.

يضاف مسحوق الكاكاو ويخلط الكل للحصول على

مزيج متجانس.
يسكب المزيج فوق ورق البرشمان ويخيز لمدة ١٥ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت حتى يخسر الجاتوه كل الرطوبة.
توضع طبقة من بسكويت فيكتوريا وتبسط فوقها موس الشوكولا البيضاء.
توضع من ثم طبقة ثانية من بسكويت فيكتوريا وتبسط فوقها موس الشوكولا السوداء.
توضع أخيراً طبقة ثالثة من بسكويت فيكتوريا وتحفظ الصينية في الثلاجة حتى يجمد الموس.
يرش مسحوق الكاكاو في الأعلى أو تسكب طبقة من الغاناش.

طبقة الغاناش المقطعة
٢٠٠ غ من الشوكولا السوداء

التحضير
تسخن القشدة الطازجة في قدر فوق النار. ترفع القدر عن النار وتضاف قطع الشوكولا إلى محتواها.
يجب الانتظار قليلاً حتى تذوب الشوكولا.
يخلط المزيج جيداً للحصول على صلصة ناعمة، ثم تضاف إليه الزبدة وتخلط معه. تترك الصلصة جانباً لمدة نصف ساعة قبل سكبها فوق البسكويت.

مطبخ لمار



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

أرز بالسلك

التحضير

تنظف السمكة وتغسل أو
تنظف شرائح السمك ثم
تقلي في الزيت في مقلاة
غير لاصقة . ترفع الشرائح
وتوضع جانباً .
يقلى البصل المفروم في
الزيت نفسه حتى يصبح
شاحب اللون .
يغسل الأرز ويصفى
ويضاف إلى البصل المقلي
ويطهى معه لبعض الوقت .
يضاف عصير البندورة
والمح والقليل والزعفران
ونصف كوب من الماء
الساخن .
يترك المزيج فوق النار حتى
يبداً بالغليان . تخفف بعدها
النار ويتابع الطهو حتى

ينضج الأرز ويجري
امتصاص كل الماء .
تضاف البازيلا وتخلط
مع المزيج . ثم يترك مزيج
الأرز حتى يرتاح لمدة
نصف ساعة وهو مغطى
بفوطه مطبخ .
يقدم مزيج الأرز بعد تزيينه
بشرائح السمك والبقدونس
والفلفل الحريف .

كيلوغرام من شرائح
السمك (الضلييه)
كوبان من الأرز الطويل
الحبة
بصلة متوسطة مفرومة
نصف كوب من صلصة
البندورة (الطماطم)

نصف ملعقة صغيرة
من الزعفران
ملح وفلفل
زيت نباتي للقلي
كوب ونصف كوب من
الماء المغلي
كوب من البازيلا .

شرائح اللحم مع الفطر والبندورة



١,٥ كيلوغرام من
شرائح لحم العجل
كوبان من مرقة
الدجاج
علبة متوسطة من
الفطر المقطع إلى
شرائح
كيلوغرام من البندورة
(الطماطم) الحمراء
المقشرة ونصف
ملعقة طعام من
الخردل
ملح وفلفل أبيض
١٠ شرائح من الخبز
المحمص (اختياري)
٢ أو ٣ ملاعق طعام من
الزبدة للقلي.

التحضير

تسخن ملعقة طعام من
الزبدة في مقلاة. يضاف
إليها الفطر ويقلى ثم
يوضع جانباً.
ترصف شرائح الخبز
المحمص، في حال
استعمالها، في طبق
التقديم. تقسم شرائح
اللحم إلى ١٠ قطع، على
أن يكون وزن كل منها
١٥٠ غ.
يرش الملح والفلفل فوق
شرائح اللحم.
تسخن ملعقتا طعام من
الزبدة مع ملعقتي طعام
من الزيت في مقلاة.
تقلي شرائح اللحم فوق
نار قوية حتى يتغير لون
اللحم وينضج، توضع
الشرائح المقلية جانباً.
تستعمل المقلاة نفسها.
يضاف إليها مكعبا
المرقة مع كوب من الماء
(يمكن استعمال الماء
الموجود في علبة
الفطر)، والبندورة
(الطماطم) والملح
والفلفل والخردل ويطهى
الكل لمدة ٥ دقائق ثم
تعاد شرائح اللحم إلى
الصلصة وتقدم مع
البطاطا أو المعكرونة.



كولباسيّ الدجاج

التحضير

تفتح كل دجاجة في ظهرها
وتستخرج العظام من
الصدر والضلوع، ثم يذقّ
اللحم بمتن الساطور. يتبل

لحم الدجاج بالملح والفلفل
وعصير الليمون لمدة ٢
ساعات على الأقل، أو حتى
قبل يوم كامل شرط حفظ
اللحم المتبل في الثلاجة.

تبسط السمن في صينية
الخبز ويضاف إليها الدجاج.
يغطى الدجاج بغطاء مسطح
ويخبز حتى يحمر وجهه.
يقلب الدجاج على الوجه

الآخر ويحمر، ثم تضاف إليه
عصارة البصل. تخفف النار
ويترك المزيج فوقها حتى
يستوي. تسكب بقية
الصلصة فوق الدجاج.

عصارة بصلتين تقريباً
ربع كوب من الماء
ملعقة طعام من السمن.

دجاجتان صغيرتان
ملح وفلفل، نصف كوب من
عصير الليمون

سبك وقلي بالبصل والكزبرة (طبق خليجي)

طريقة التحضير

تنظف السمكة وتغسل ثم تجفف بواسطة محارم المطبخ الورقية.

يهرس الثوم مع نصف ملعقة صغيرة من الملح إضافة إلى الكمون وعصير الليمون والنومي.

تنقع السمكة في هذا المزيج لمدة نصف ساعة ثم تغمس في الدقيق وتقلي في الزيت النباتي الساخن حتى تنضج ويصبح جلدها هشاً.

ترفع السمكة من المقلاة وتوضع جانباً. يقلّي البصل في المقلاة نفسها حتى يصبح ذهبياً، ثم تضاف إليه الكزبرة المفرومة وتقلي لبعض الوقت قبل أن ترفع وتوضع جانباً.

يوضع كوب من الماء في المقلاة نفسها وتضاف إليه التوابل المتنوعة. تطهى التوابل فوق النار حتى يغلي المزيج. يحتفظ بالقليل من هذا المزيج جانباً ويضاف مزيج البصل إلى الكمية الباقية في المقلاة. يطهى الكل لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

توضع السمكة في طبق التقديم وتسكب فوقها الصلصة. تزين السمكة بمزيج البصل والكزبرة المحتفظ به جانباً وكذلك بشرائح الليمون. تقدم السمكة ساخنة مع الأرز المسلوق أو البطاطا.

ملاحظة: يمكنك استعمال شرائح السمك بدلاً من السمكة الكاملة.

التوابل المتنوعة (قرفة، خولنجان، هال، ملح، فلفل أسود)
٣ ملاعق طعام من الدقيق
نصف باقة من الكزبرة
الطلاجة المفرومة
كوب من الماء.

ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض
نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
نصف ملعقة صغيرة من النومي المطحون
ملعقة صغيرة من الكمون
ملعقتان صغيرتان من

سمكة لقز يتراوح وزنها بين كيلو و١,٥ كيلوغراماً
بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح
٤ فصوص ثوم مهروسة
كوب من الزيت النباتي للقلي
ليمونة حامض واحدة
مقطعة إلى شرائح



التحضير

يحضر شريط من ورق الألمنيوم عرضه ٨ إلى ١٠ سم بسماكة ثلاثية للف ٦ أطباق سوفليه تقريباً . يخلط نصف كوب من السكر مع الماء وعصير البرتقال والجيلاتين في قدر . يخفق صفار البيض قليلاً، ثم يضاف إلى مزيج الجيلاتين . يسخن المزيج فوق نار متوسطة حتى درجة الغليان، شرط التحريك باستمرار، ثم ترفع القدر عن النار ويضاف برش البرتقال إلى محتواها . توضع القدر في وعاء ملىء بالماء والتلج، شرط تحريك محتواها بين الحين والآخر، إلى أن يصبح المزيج كثيفاً مثل اللبن . إذا أصبح المزيج كثيفاً جداً، توضع القدر في وعاء من الماء الساخن ويحرك محتواها باستمرار حتى يصبح المزيج بالقوام المطلوب . يخفق بياض البيض في وعاء حتى يصبح كثير الرغوة . يضاف إليه نصف كوب من السكر، بمعدل ملعقة طعام كل مرة، ويتابع الخفق حتى يصبح المزيج لامعاً وخفيفاً . يضاف مزيج الجيلاتين إلى بياض البيض . تخفق القشدة حتى تصبح كثيفة بيضاء . تضاف القشدة المخفوقة إلى مزيج بياض البيض . يسكب المزيج بعناية في أطباق السوفليه وتحفظ الأطباق في الثلاجة لمدة ٨ ساعات حتى تجمد . ينزع ورق الألمنيوم عن الأطباق مباشرة قبل التقديم .



سوفليه بالبرتقال

ثلاثة أرباع الكوب من السكر	ملعقة طعام من الجيلاتين الخالي من النكهة	نصف كوب من السكر كويان من القشدة المخفوقة (مزيج من القشدة النباتية والقشدة الحيوانية).
كوب من الماء	٤ بيضات مفصولة	ملعقتان صغيرتان من برش البرتقال
ثلاثة أرباع الكوب من عصير البرتقال		



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

طائر الأطلام



قبل يوم واحد، ينظف

القرنيس ويسلق.

تسلق أزهار القرنيبط

والبروكولي ثم

تشطف وتجفف.

يقطع الجزر على

شكل أزهار ثم يسلق

قليلاً.

يقطع الفجل وفق

الشكل المطلوب ثم

ينقع في الماء.

يقطع الخيار إلى

شرائح.

يقطع البصل

الأخضر ثم ينقع في

الماء.

تحضر الصلستان

وتحفظان في قوارير

لاستعمالهما عند

الحاجة.

هذا الطبق الزخرفي

ملائم لكل المناسبات

الخاصة، ويمكن أن

يشكل وسطاً جميلاً

وأساسياً للمائدة.

ملاحظة: عليك

سيدتي الانتباه الى

الصورة جيداً لمعرفة

مراحل كيفية تزيين

الطائر، والهدف من

استعمال الاسياخ

الخشبية في تثبيت

الحضار واللحم

بطريقة جميلة

ومميزة.

صلصة رقم ١

ثلث كوب من الزيت

النباتي

ثلث كوب من الخل

ملعقة صغيرة من

السكر

نصف ملعقة صغيرة

من الملح

ربع ملعقة صغيرة من

الفلفل الأبيض

فص مهروس من الثوم.

صلصة رقم ٢

ثلاثة أرباع الكوب من

اللين

نصف كوب من

المايونيز

ملعقتا طعام من البصل

المبشور

ملعقتا طعام من الشبث

نصف ملعقة صغيرة

من الملح.

لإعداد الطائر

٨ إلى ١٠ حبات

قرنيس متوسطة

الحجم، مسلوقة

ومقشرة وإنما

محتفظة بذيلها

٢٠ سيخ خشبي طول

الواحد منها ١٦ سم

٣٠ سيخ خشبي طول

الواحد منها ٢٤ سم

٦ إلى ٨ رؤوس ذرة

صغيرة

٩ إلى ١٠ شرائح خيار

٨ إلى ١٠ مكعبات من

جبنه القشقوان

٨ إلى ١٠ قطع هوت

دوغ بقري صغيرة

الحجم

٨ إلى ١٠ مكعبات من

جبنه الشيدر

٨ إلى ١٠ حبات من

الزيتون الأسود

رغيف خبز كبير

بيضوي أو دائري

الشكل

٦ إلى ٨ حبات فجل

مقطعة

٦ إلى ٨ رؤوس من

البصل الأخضر

٦ إلى ٨ مكعبات من

الفلفل الأحمر

٦ إلى ٨ رؤوس بندورة

(طماطم) صغيرة

الحجم

٦ إلى ٨ أزهار جزر

٣ شرائح توست

٦ شرائح سلامي بقري

٦ شرائح لحم حبش

٦ إلى ٨ شرائح بسترما

(اختياري)

٤ شرائح جامبون بقري

رأسان من الأنديف

البليجيكي

جبنه قشدية

٩ إلى ١٠ أزهار قنبيط

٩ إلى ١٠ أزهار بروكولي.

شرائح اللحم المهخلة

التحضير

لإعداد صلصة التخليل، تسخن مقلاة وتضاف إليها بذور السمسم. تقلى بذور السمسم لمدة 5 دقائق أو حتى تصبح ذهبية، شرط التحريك باستمرار. تطفئ بذور السمسم ناعماً في مطحنة القهوة. يضاف الثوم، والزنجبيل، والسكر، وصلصة الصويا

بنوعيتها، والزيت إلى بذور السمسم. يهرس الكل معاً في خلاطة الطعام الكهربائية للحصول على معجون. يخلط اللحم مع البصل الأخضر وصلصة التخليل في وعاء غير معدني. يغطى الوعاء ويترك المزيج في الثلاجة لمدة 4 ساعات. تدهن صينية مغلقة بالحديد

أو مقلاة كبيرة وثقيلة بالزيت ويسخن الزيت جيداً. تضاف شرائح اللحم في طبقة واحدة إلى الزيت وتطهى لمدة دقيقة أو دقيقتين. تقلب الشرائح مرة واحدة حتى تحمر من الجهتين. تقدم شرائح اللحم مع الصلصة الحريفة بعد تزيينها بالبصل الأخضر.

نصف كيلوغرام من لحم البقر الهبر المقطع إلى شرائح رأسان مفرومان من البصل الأخضر، مع المزيد من البصل للزينة زيت نباتي لدهن شرائح اللحم صلصة حريفة للتقديم.

صلصة التخليل
ملعقتا طعام من بذور السمسم

فصان من الثوم مفرومان ناعماً قطعة من الزنجبيل الطازج طولها ٢,٥ سم، مفرومة ناعماً ملعقتا طعام من السكر ٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا الخفيفة ٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا الداكنة ملعقة طعام من زيت السمسم.



مطبخ لها

جيلو أيضا

التحضير
يخفق صفار البيض مع السكر، ثم يصب الحليب المغلي ببطء فوق المزيج، يحرك الكل ويترك ليبرد . يذوب الجيلاتين في كوب من الحليب الفاتر، ثم يمزج خليط الجيلاتين مع خليط الحليب البارد . تضاف القشدة الطازجة . يصفى عصير كوكتيل الفاكهة وتضاف الفاكهة إلى

المزيج . حين يبرد المزيج جيداً ، يسكب في قالب زخرفي مدهون بالزيت النباتي . (تستعمل الفرشاة لدهن القالب بالزيت) . يحفظ المزيج في الثلاجة لمدة ساعة ونصف الساعة الى ساعتين حتى يجمد ثم يترك في البراد ويقلب رأساً على عقب . يزين الجيلو بالفاكهة الملونة ويقدم .

صفاره بيضات
كوب ونصف الكوب من السكر
كوبان من الحليب وكوب من الحليب لتذويب الجيلاتين
ملعقتا طعام من مسحوق الجيلاتين
كوب من القشدة الطازجة
علبة كوكتيل فاكهة
متوسطة الحجم أو أنواع مختلفة من الفاكهة
الموسمية للزينة (فراولة (هريز)، كيوي، توت، برتقال، بابايا، مانغا، الخ....)



بياض ه بيضات وربع
كوب من السكر
صفاره بيضات ونصف
كوب من السكر
ثلاثة أرباع الكوب من الدقيق، فانيليا.

حتى يصبح أبيض اللون وخفيفاً . يضاف إليه القطر الساخن جداً أثناء عمل الخلاط بسرعة متوسطة . يتابع خفق القشدة حتى يصبح الميرانغ بارداً تماماً عند لمس وعاء الخلاط باليدين .

تضاف قطع من الزبدة إلى الميرانغ على نحو تدريجي وتخلط معه بملعقة خشبية أو شريط حديدي حتى يصبح المزيج خفيفاً وقشدياً وناعماً . يجب أن تكون حرارة الزبدة في حرارة الميرانغ، أي في حرارة الغرفة، وذلك لتفادي التخثر .

تبسّط هذه القشدة بين طبقات الجاتوه . تسخن كوب وثلاث الكوب من السكر في قدر لغاية ١٢٠ درجة مئوية حتى يصبح السكر كثيفاً ولكن من دون أن يحترق . يوضع بياض البيض في الخلاط الكهربائي ويخفق

أو ديكوفونداان جاهز مخلوط مع مسحوق الكاكو (بياع معجون ديكوفونداان في المحلات التي تبيع لوازم الحلويات)

الكريما
بياض ٦ بيضات
كوب وثلاث الكوب من قطر السكر
٣ أكواب من الزبدة
فانيليا.

التحضير
يسخن كوب وثلاث الكوب من السكر في قدر لغاية ١٢٠ درجة مئوية حتى يصبح السكر كثيفاً ولكن من دون أن يحترق . يوضع بياض البيض في الخلاط الكهربائي ويخفق

لتزيين الغطاء . تبسّط الكريما فوق الطبقتين الباقيتين من الجاتوه، ثم يدهن فوقها مربى المشمش قبل لصق الطبقتين ببعضهما . يزين الجاتوه بالمرصبان للحصول على شكل علة . تصف حبات الشوكولا حول حافة العلة . تغطى علة الشوكولا بالغطاء على نحو نصف مائل ثم تحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم .

الطبقة العلوية
نصف كيلوغرام من المرصبان الجاهز المخلوط مع مسحوق الكاكو مربى المشمش
حبات شوكولا لتزيين العلة

استعمال أول قسم بمثابة الغطاء، فيما يلصق القسمان الباقيان ببعضهما بواسطة الكريما للحصول على شكل علة . يدهن القسم المنفصل من الجاتوه بمربى المشمش . يزين غطاء العلة بالمرصبان للحصول على شكل غطاء علة . يحضر المرصبان الأحمر الملون لإعداد شريط زخرفي يستعمل للغطاء . كما تستعمل السكاكر الصغيرة الذهبية

طولها ٢٢ سم بالزيت ويرش فوقها الدقيق . يسكب فيها مزيج الجاتوه ويخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الجاتوه من داخله . يمكن التحقق من نضوج الجاتوه بغرر عود أسنان في وسطه . وإذا خرج العود نظيفاً يكون الجاتوه أصبح جاهزاً . يترك الجاتوه جانباً حتى يبرد ثم يقلب فوق مصبع . يقطع الجاتوه أفقياً إلى ٣ أقسام متساوية . يتم

التحضير
يخفق بياض البيض حتى يصبح كثير الرغوة وأبيض اللون . يضاف إليه السكر ويتابع الخفق للحصول على ميرانغ لامع وكثيف . يخفق صفار البيض، ثم يضاف إليه السكر ويتابع الخفق حتى يصبح لونه أصفر شاحباً . يضاف إليه الدقيق والفانيليا . يخلط بياض البيض مع صفار البيض باستعمال ملعقة خشبية . يدهن قعر صينية مربعة

جاتوه علة الشوكولا

مطبخ لما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

روستو مع الأعشاب

التحضير

تفرك قطعة اللحم بالخردل .
في وعاء صغير، تخلط نصف ملعقة صغيرة من إكليل الجبل اليابس مع ملعقة طعام من الملح وملعقة صغيرة من الصعتر البري اليابس وملعقة صغيرة من الصعتر وربع ملعقة صغيرة من القصعين وربع ملعقة صغيرة من الفلفل وربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب .

تفتح شقوق عمقها سنتم واحد في متن الشهباية بواسطة سكين حادة وتحشى هذه الشقوق بمزيج الأعشاب .
يفرك سطح قطعة اللحم بما تبقى من مزيج الأعشاب .

يسخن الزيت والزبدة في مقلاة وتقلي قطعة اللحم حتى يتغير لونها .
تضاف إليها شرائح البصل والجزر ويتابع القلي .
تضاف كمية كافية من الماء الساخن والملح

ويطهى اللحم لمدة ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين فوق نار خفيفة إلى أن يصبح اللحم طرياً عند لمسه بالأصابع . يمكن استعمال منجرة الضغط لجعل الطهو أسرع .
يجب إضافة الماء الساخن إلى القدر في حال تضاعلت كمية الماء . ترفع الشهباية من الصلصة وتوضع جانباً ، ثم تصفى الصلصة وتوضع جانباً . تغلف الشهباية بالمزيد من الأعشاب وتقدم مع الفلفل الحلو المقلي .

الفلفل الحلو المقلي

راسان من الفلفل الأخضر مقطعان إلى شرائح طويلة عرضها ٢ سم بعد نزع الضلوع والبذور
نصف كوب من زيت السلطة
كوب من البصل المقطع إلى شرائح
فصان مهروسان من الثوم
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل .

التحضير

يسخن الزيت في قدر ويقلّى فيه البصل والثوم لمدة ٥ دقائق مع التحريك بين الحين والآخر . تضاف شرائح الفلفل ويتابع القلي لمدة ١٠ دقائق، مع التحريك بين الحين والآخر . يرش فوقها الملح والفلفل .

صلصة الأعشاب

ملعقة طعام من الزبدة
ملعقتا طعام من الدقيق (الطحين)
كوبان من صلصة الروستو .

التحضير

تسخن الزبدة في قدر ويضاف إليها الدقيق ويقلّى معها لمدة ٥ إلى ٧ دقائق . تضاف صلصة الروستو ويخلط الكل بواسطة المخفقة (أو الشريط المعدني) للحصول على صلصة ناعمة .



شهباية للروستو وزنها ٢ أو ٢,٥ كيلوغرام، ملح ربع كوب من الخردل الأصفر
إكليل جبل يابس أوراق صعتر بري يابسة أوراق صعتر يابسة قصعين يابس فلفل

جوزة طيب مطحونة كوب من البصل المقطع إلى شرائح رقيقة كوب من الجزر المقطع إلى شرائح رقيقة فلفل حلو مقلي قليلاً ٣ ملاعق طعام من الزيت وملعقة طعام من الزبدة لقلي الروستو .

كرات الجبنة الحمراء والخضراء

التحضير

تهرس جبنة الفيتا بواسطة مهريسة البطاطا أو الشوكة. تضاف إليها القشدة الطازجة والبصل ويخلط المزيج ثم تحضر منه كرات أصغر من الجوز. تقسم الكرات قسمين. تغمس نصف الكرات في الفلفل الأحمر المفروم وتغلف من كل الجهات ثم

توضع فوق محارم المطبخ الورقية. تغمس الكرات الأخرى في البقدونس المفروم وتوضع فوق محارم المطبخ الورقية. تقطع حبة الغريفرات من الأسفل لتثبيتها ثم تغطى بأوراق الخس، شرط تثبيت أوراق الخس بواسطة عيدان الأسنان.

تغرز عيدان أسنان خشبية في حبة الغريفرات وتوضع فيها الكرات الحمراء والخضراء بحيث تغطي الكرات الملونة كل حبة الغريفرات. توضع قطع البسكويت الهشة حول الطبق قبل تقديمه كنوع من المقبلات قبل وجبة الطعام أو كوجبة خفيفة في الحفلات.



٣٠٠ غ من جبنة الفيتا
كوب من القشدة الطازجة
بصلة صغيرة مفرومة
ناعماً

رأس فلفل أحمر كبير
مفروم ناعماً
نصف باقة من البقدونس
مفرومة ناعماً

بسكويت هش للتقديم
أوراق خس للزينة
كرة غريفرات
زيتون أسود.



فتة مكدوسي الباذنجان

تحضير حشوة اللحم

تسخن ٤ ملاعق طعام من الزيت في مقلاة أو قدر صغيرة. يضاف البصل المفروم ويقلّى حتى يصبح شاحب اللون. يضاف اللحم والملح ويطهى اللحم حتى يتغير لونه ويصبح مقلياً. تطفأ النار ويضاف البهار والصنوبر. يخلط الكل جيداً ويترك جانباً حتى يبرد.

تحضير الباذنجان

تفسل حبات الباذنجان الصغيرة وتجفف، تترك

الأعناق ملتصقة بها وتفتح فجوات صغيرة في قعر كل حبة باذنجان لتفريغها من اللب. تقلى حبات الباذنجان المفرغة في الزيت الساخن ثم توضع فوق محارم المطبخ الورقية. تحشى حبات الباذنجان المقلية بحشوة اللحم.

تحضير صلصة البندورة

تقشر رؤوس البندورة وتهرس للحصول على صلصة. يقلى البصل في الزيت ويضاف إلى

صلصة البندورة. يضاف الملح والبهار وديس الرمان وعصير التمر الهندي ومعجون الفلفل للحصول على مزيج لذيذ. تيسط صلصة البندورة في قعر صينية فرن أو طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن. ترصف قطع الباذنجان المحشوة فوق الصلصة وتوضع في وعاء زجاجي مقاوم للحرارة وتخبز في الفرن بعد تغليف الوعاء بورق الألمنيوم حتى تتضج وتصبح طرية لمدة ٢٠

دقيقة تقريباً. تخرج الصينية من الفرن.

لتقديم الطبق

ترصف قطع الخبز المقلي في قعر طبق التقديم، ثم تسكب فوقها صلصة البندورة. توضع بعدها رؤوس الباذنجان المحشوة فوق الصلصة ويسكب فوقها طرطور الطحينة واللبن. يزين الطبق باللوز المقلي والصنوبر. يرش القليل من البقدونس المفروم على حواف الطبق قبل التقديم.

كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الباذنجان الأسود الصغير
نصف كيلوغرام من اللحم المفروم وبيصلة صغيرة وملح وبهار وربع كوب من في الزيت
كيلوغرامان من البندورة (الطماطم) الحمراء والجامدة
بصلة متوسطة مفرومة وملعقتا طعام من الزيت، ملح
ملعقة طعام من معجون الفلفل، ملح وبهار
ملعقتا طعام من

ديس الرمان
فنجان قهوة من عصير التمر الهندي
ملعقة طعام من معجون البندورة
رغيفان من الخبز العربي مقطعان إلى قطع صغيرة ومقلية في الزيت
نصف كوب من الطحينة مخلوط مع نصف كوب من اللبن المرخى بقليل من الماء وقص من الثوم وملح
ربع كوب من الصنوبر المقلي
ربع كوب من اللوز المقلي.



الجاتوه الاسفنجي
الأصفر
٥ بيضات كبيرة
رشة ملح
نصف كوب من السكر
ثلاثة أرباع الكوب
من الدقيق
(الطحين) المتعدد
الاستعمالات
فانيلا.

جاتوه بالتوت الأحمر

ويحتفظ بها جانباً .
يوضع الجاتوه الملفوف فوق
طبق التقديم ويغطى
بالقشدة المخفوقة
باستعمال كيس حلويات أو
شوكة للحصول على شكل
خطوط محززة .
توضع شريحتان صغيرتان
على جانب الجاتوه مجدداً
على شكل الأغصان .
يزين الجاتوه بالمزيد من
حبات التوت ويحفظ في
الثلاجة قبل تقطيعه .

في خلاط الطعام للحصول
على هريسة ناعمة وباردة
وجامدة .
تحقق القشدة حتى تصبح
كثيفة، ثم تضاف إلى مزيج
التوت، يفتح الجاتوه الملفوف
وتبسط فوقه حشوة التوت
شرط الابتعاد ٢سم عن
الحواف، يلف الجاتوه مجدداً
وتوضع الجهة الموصولة في
الأسفل .
تقطع شريحة من ٤ سم من
كل زاوية من زوايا الجاتوه

ملعقتا طعام من الماء
١٢٠غ من الجبنة القشدية
كوب من القشدة النباتية.

التحضير

تسخن حبات التوت مع
السكر حتى الغليان، ثم
تخفف النار ويغطي المزيج
حتى يذوب السكر .
يذوب الجيلاتين في الماء
البارد، ثم يسخن ليصبح
سائلاً وشفافاً . يخلط
الجيلاتين مع مزيج التوت

ملعقة طعام من السكر الناعم .
ينزع ورق البرشمان عن
الجاتوه قبل لفه مع المنشفة
من الجانب الطويل، يترك
الجاتوه ليبرد على أن تكون
الجهة الموصولة في
الأسفل .

الحشوة

علبة من التوت الاحمر
الطازج (٢٠٠ غ)
نصف كوب من السكر
ملعقة طعام من الجيلاتين

للحصول على رغوة كثيفة .
يضاف صفار البيض إلى
بياض البيض على نحو
تدرجي، ثم يضاف السكر
والدقيق والفانيلا .
يسكب هذا المزيج في قالب
الجاتوه ويسط فيه على
نحو متساو، يخبز الجاتوه
في فرن حرارته ٢٥٠ درجة
فهرنهايت لمدة ١٢ إلى ١٥
دقيقة .
يقلب الجاتوه فوق منشفة
مطبخ نظيفة وترش فوق

التحضير
يحمى الفرن لغاية ٣٧٥
درجة فهرنهايت .
يطن قالب صينية حجمها
٢٢x٣٠x٣سم بورق
البرشمان ثم يدهن الورق
بالقليل من الزيت ويرش
فوقه الدقيق .
يفصل بياض البيض عن
الصفار . يخفق صفار البيض
لمدة دقيقة .
تضاف رشة من الملح إلى
بياض البيض قبل خفقه



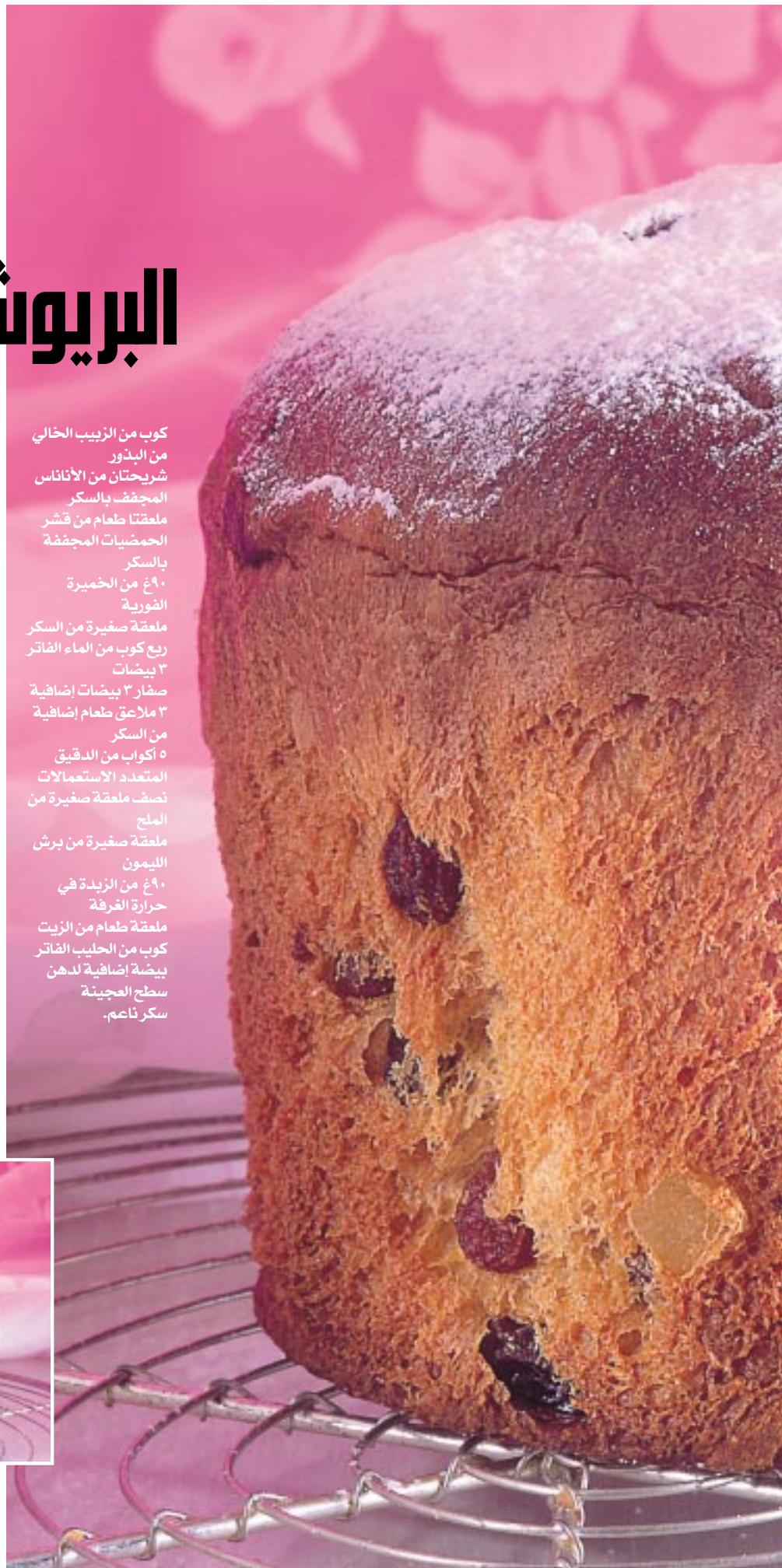
البريوش الإيطالي

لمدة ٣ إلى ٥ دقائق فوق
سطح مكسو بالدقيق أو حتى
تقعد العجينة دبقها . يوضع
قسما العجينة في قالبين
مدهونين بالزيت، يتسع كل
منهما لمقدار ٨ أكواب .
يغطى القالبان وتترك
العجينة في مكان دافئ لمدة
٢٠ إلى ٣٠ دقيقة أو حتى
يتضاعف حجمها .
يمكن وضع العجينة أيضاً في
علبتين حديديتين مدهونتين
بالكثير من الزيت، تتسع كل
منهما لحجم ٣ لترات، ينتج
لك ذلك الحصول على رغيف
طويل . تترك العجينة لترتاح
في مكان دافئ لمدة ٣٠
دقيقة تقريباً أو حتى
يتضاعف حجمها .
يدهن سطح العجينة بالبيضة
الإضافية المخفوقة .
تخبز العجينة في فرن معتدل
الحرارة لمدة ١٥ دقيقة، ثم
تخفف النار وتخبز لمدة ٢٥
دقيقة إضافية أو حتى تتجج
عند اختمرارها .
يقلب البريوش فوراً فوق
مصعب حديدي حتى يبرد ثم
يرش فوقه السكر الناعم .

ملاحظة: يمكنك استعمال
قوالب البريوش عوضاً عن
القوالب الحديدية المذكورة
اعلاه.

التحضير
يخلط الزبيب مع الأناناس
المفروم وقشر الحمضيات .
تخلط الخميرة مع السكر
والماء الفاتر في وعاء صغير .
يترك الخليط ليرتاح مدة ٥
دقائق أو حتى يتضاعف
حجمه .
يخفق البيض وصفار البيض
الإضافي قليلاً، يضاف إليه
السكر الإضافي ويخفق الكل
معاً حتى يمتزج الخليط جيداً .
ينخل الدقيق والملح في وعاء
كبير، يضاف إليهما برش
الليمون والزبدة والزيت،
يضاف مزيج البيض والحليب
الفاتر، ومن ثم مزيج الخميرة
ومزيج الفاكهة غير المصفى .
تحقق العجينة بسرعة
بواسطة ملعقة خشبية لمدة
٥ دقائق، علماً أن هذا الخفق
بالغ الأهمية . فعند الشروع
في الخفق، تكون العجينة مثل
مزيج الجاتوه . وبعد الانتهاء
من الخفق، يفترض أن تصبح
العجينة مرنة ومنفصلة عن
حواف الوعاء ودبقة .
يغطى الوعاء وتترك العجينة
لترتاح في مكان دافئ لمدة
٤٥ دقيقة أو حتى يتضاعف
حجمها . تدعك العجينة
قليلاً فوق سطح مكسو
بالدقيق، ثم تقطع إلى
نصفين، يدعك كل نصف

كوب من الزبيب الخالي
من البذور
شريحتان من الأناناس
المجفف بالسكر
ملعقتا طعام من قشر
الحمضيات المجففة
بالسكر
٩٠ غ من الخميرة
الشورية
ملعقة صغيرة من السكر
ربع كوب من الماء الفاتر
٣ بيضات
صفار ٣ بيضات إضافية
٣ ملاعق طعام إضافية
من السكر
٥ أكواب من الدقيق
المتعدد الاستعمالات
نصف ملعقة صغيرة من
الملح
ملعقة صغيرة من برش
الليمون
٩٠ غ من الزبدة في
حرارة الغرفة
ملعقة طعام من الزيت
كوب من الحليب الفاتر
بيضة إضافية لدهن
سطح العجينة
سكر ناعم.





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عش المصفور بالدجاج

التحضير

يخلط دقيق الذرة مع الدقيق والملح والفلفل . تغمس شرائح الدجاج في مزيج الدقيق ثم تغمس في البيض المخفوق وتقلي في الزيت الساخن جداً . ترفع شرائح الدجاج المقلية وتوضع جانباً .

تقطع كل حبة من حبات الفطر الصيني المنقوعة في الماء إلى ٣ أو ٤ قطع . كما تقطع حبات الفطر الطازج إلى ٣ أو ٤ قطع . يفرم الفلفل الطازج أو المجفف الحريف . يرمى معظم الزيت الموجود في المقلاة ويترك القليل منه فقط .

تقلي فيه قطع الفطر والفلفل الحريف . تسخن المكونات المذكورة أعلاه في مقلاة أو قدر .

تضاف إليها شرائح الدجاج وكذلك قطع الفطر والفلفل الحريف . يخلط الكل معاً ويطهى المزيج لبضع دقائق .

يقدم المزيج في سلال البطاطا أو مع الأرز المسلوق أو المعكرونة .

شريحتان من صدر الدجاج . مقطعتان إلى شرائح طويلة وسميكة نصف كوب من الزيت للقلي ٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة ٣ ملاعق طعام من الدقيق ملح وفلفل أبيض بيضتان مخفوقتان قليلاً زيت لقلي اللحم ٣ حبات من الفطر الصيني ذات الشكل الدائري في الماء رأس فلفل أحمر حريف مفروم أو رأسان من

الفلفل الأحمر الحريف المجفف . مفرومان ٣ إلى ٤ حبات فطر طازجة مقطعة .

الصلصة نصف ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم) ربع كوب من صلصة الفلفل الحريف ربع كوب من الكاتشاب ربع كوب من الماء ملعقة صغيرة من صلصة الصويا الداكنة . تخلط هذه المكونات مع بعضها للحصول على صلصة .

سلال البطاطا

تقشر رؤوس البطاطا وتقطع إلى شرائح قصيرة ورفيعة مثل عيدان الكبريت ، من دون غسلها . يسخن الزيت في قدر صغيرة . تغمس مصفاة معدنية على شكل ملعقة سكب عميقة في الزيت حتى تسخن جيداً . ترفع المصفاة المعدنية من الزيت وتملأ بعيدان البطاطا .

يضغط على عيدان البطاطا بواسطة مصفاة أصغر حجماً أو بواسطة ملعقة أصغر لجعلها على شكل عش . تقلى البطاطا في المصفاة في الزيت الساخن جداً حتى تصبح ذهبية اللون . تنزع أول سلة بطاطا وتكرر العملية نفسها مع بقية عيدان البطاطا لإعداد سلة بطاطا لكل ضيف .





كرات اللحم في صلصة الطحينة

مزيج اللحم بالأصابع.
يسخن الزيت في مقلاة غير
لاصقة ويقلى فيه الصنوبر ثم
يرفع ويوضع فوق محارم
المطبخ الورقية للتخلص من
فائض الزيت.

يستعمل الزيت نفسه لقلي
البصل حتى يصبح شاحب
اللون. تضاف حينها كرات
اللحم ويتابع القلي حتى يتغير
لون الكرات وينضج داخلها.
تذوب الطحينة في الماء مع
صلصة البندورة والملح.
تخلط صلصة الطحينة مع مزيج
اللحم والبصل والصنوبر ويسخن
المزيج ولكن من دون الغليان.
يقدم الطبق مع الأرز المسلوق.

التحضير

يخلط اللحم مع معجون
البندورة والملح والتوابل في
وعاء.
تضاف البيضضة والكعك
المطحون والدقيق.
يخلط الكل معاً للحصول على
عجينة وتحول هذه العجينة إلى
كرات صغيرة بحجم حبات
الكرز. تغمس اليدان بالماء أثناء
هذه العملية لتفادي التصاق

والصنوبر
٣ بصلات متوسطة مقطعة
إلى شرائح
نصف كوب من الصنوبر
نصف كوب من الطحينة +
كمية كافية من الماء
لتذويبها
ملعقة صغيرة من معجون
البندورة.

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
الأحمر الحلو
بيضة واحدة
ربع كوب من الكعك
المطحون
ملعقة طعام من الدقيق
(الطحين)
نصف كوب من الزيت لقلي
كرات اللحم والبصل

كيلوغرام من لحم الكفتة
المفروم ناعماً
ملعقة طعام من معجون
البندورة (الطماطم)
ملعقة صغيرة ونصف
الملعقة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من
الفلفل الأسود
ربع ملعقة صغيرة من البهار

مطبخ لها



رزمة السلمون

التحضير

يوضع ١٠٠ غ من شرائح السلمون في طبق مسطح. تخلط الجبنة القشدية مع الشبث والبصل وبرش الليمون وعصير الليمون. توضع ملعقة طعام من هذا المزيج فوق شرائح السلمون. تطوى الحواف الأربع

للسلمون على شكل رزمة، وتربط رزمة السلمون بالبصل الأخضر. تقدم رزمة السلمون مع كرات الأفوكادو وشرائح الليمون وأوراق الخس الأخضر.

ملاحظة: يمكن تقديم الخبز الأسمر مع هذه السلطة.

لإعداد رزمة واحدة
١٠٠ غ من شرائح السلمون المدخن
ملعقة طعام من الجبنة القشدية، ربع ملعقة صغيرة من الشبث
نصف ملعقة صغيرة من البصل المفروم
رشة من برش الليمون

نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون
بصلة خضراء مسلوقة في الماء لمدة ٣٠ ثانية (لاستعمالها لربط الرزمة)
كرات أفوكادو مغروقة شرائح ليمون
كافيار أسود للزينة
أوراق خس للزينة.

لُفَافَةُ الكَارْمِيلِ والْبَرْتَقَالِ

تبسط نصف كمية الكريما فوق الجاتوه، مع ترك سنتيمتر واحد عند الحواف. يلف الجاتوه من الجانب الطويل ثم يوضع على صينية شرط ان تكون الجهة الموصولة الى الأسفل.

تبسط نصف كمية الكريما فوق الجاتوه. تقطع منه قطع صغيرة للحصول على شكل أغصان. يغلف الجاتوه باللوز المحمص والمقشر، ثم يزين بالنجوم والقمر المصنوعة من الفوندان الزخرفي المغموس في البرق الفضي.

يفضل تحضير هذا الجاتوه قبل يوم واحد وحفظه في الثلاجة.

يترك الجاتوه ليرتاح مدة ٢٠ دقيقة في حرارة الغرفة قبل التقديم.

ملعقة خشبية مزيج اللوز تدريجياً.

يسكب هذا المزيج في قالب الجاتوه المحضر ويخبز في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة حتى يخرج عود الأسنان نظيفاً بعد غرزه في وسطه. تمرر سكين صغيرة حادة حول حواف القالب لفصل الجاتوه عن الحواف.

ينقل الجاتوه مع ورق البرشمان إلى مصبع ويترك ليبرد قبل نقله إلى منشفة. يرش السكر الناعم على المنشفة ثم يلف الجاتوه بها.

يترك الجاتوه جانباً حتى يبرد.

المزيج ناعماً.

يخفق صفار البيض مع ٥ ملاعق طعام من السكر البني بواسطة الخلاط الكهربائي حتى يذوب السكر.

يضاف إليه برش البرتقال والفانيليا.

يخفق بعدها بياض البيض بمخفقة نظيفة حتى تتكون رغوة. تضاف إليه ٥ ملاعق طعام من السكر البني الخفيف ويتابع الخفق حتى يصبح المزيج كثيفاً ولكن ليس جافاً.

يضاف بياض البيض إلى مزيج صفار البيض، ثم يضاف إليهما بواسطة

تغطي القشدة بورق النايلون اللاصق وتترك حتى تبرد. تخفق قشدة الحلويات مع الزبدة الطرية حتى يصبح المزيج ناعماً وقشدياً أي يتحول الى كريما خفيفة.

تحضير الجاتوه

يجمى الفرن لغاية ٣٠٠ درجة فهرنهايت. يبطن قالب صينية حجمها ٢٢×٣٠×٣ سم بورق البرشمان ثم يدهن الورق بالقليل من الزيت ويرش فوقه الدقيق.

يطحن اللوز المحمص بقشره مع الدقيق في خلاط الطعام حتى يصبح

التحضير

يخفق صفار البيض مع السكر والدقيق في وعاء متوسط حتى يمتزج الخليط جيداً. توضع القشدة في قدر فوق النار حتى الغليان.

تضاف القشدة الساخنة ببطء إلى مزيج البيض. يعاد مزيج البيض إلى القدر نفسها ويطلهى حتى يبدأ المزيج بالغليان ويصبح كثيفاً، شرط الخفق باستمرار.

ينقل المزيج إلى وعاء متوسط ويضاف إليه برش البرتقال. يحرك المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً.

الجاتوه

كوب ونصف الكوب من اللوز المحمص غير المقشر والمطحون
ملعقتا طعام من الدقيق المتعدد الاستعمالات
٦ بيضات مفصولة
١٠ ملاعق طعام من السكر البني الخفيف
ملعقة صغيرة من برش البرتقال، فانيليا
ثلث ملعقة صغيرة من الملح
سكر ناعم.

الكريما

صفار ٦ بيضات
ثلث كوب من السكر البني الخفيف
ملعقتا طعام من الدقيق
كوب ونصف الكوب من القشدة الطازجة فانيليا
ملعقة صغيرة ونصف
الملعقة من برش البرتقال
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة.
للزينة كوب من اللوز المقشر والمحمص والمقطع.





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الدجاج مع صلصة البرتقال

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٢٥ درجة فهرنهايت.

تفسل الدجاجات الصغيرة أو طيور الحمام، من الداخل والخارج، ثم تجفف بالمحارم الورقية.

تقطع البرتقالة غير المقشرة إلى شرائح، ثم تقشر البصلة وتقطع إلى شرائح. يرش الملح والفلفل في بطن كل طائر حمام.

توضع من ثم بعض شرائح البرتقال والبصل تحت جلد الطيور، وتحشى بطونها ببقية شرائح البرتقال والبصل.

توضع الطيور فوق مصبع في صينية شواء ضحلة، شرط أن يكون صدرها إلى الأعلى. تدهن الطيور بالقليل من الزبدة المذوبة ويرش فوقها الملح والفلفل.

وتشوى الطيور من دون غطاء وتدهن بين الحين والآخر ببقية الزبدة الممزوجة مع كوب من مرقعة الدجاج. تشوى الطيور لمدة ساعة تقريباً أو حتى يصبح لحمها طرياً ولونها ذهبياً. تخرج الطيور من الفرن وتوضع في طبق ساخن.

صلصة البرتقال

٣ ملاعق طعام من السكر ربع كوب من الماء ملعقتا طعام من نشاء الذرة كوب من مرقعة الدجاج ربع كوب من عصير البرتقال.

التحضير

يسخن السكر في قدر متوسط الحجم حتى يذوب ويصبح بنياً ذهبياً. يضاف إليه ربع كوب من الماء بعناية ويتابع الطهو فوق نار خفيفة حتى يمتزج الاثنان جيداً ويذوب السكر. تترك

القدر جانباً. تقطع شرائح رفيعة طولها ٤ سم من قشرة برتقالة.

توضع هذه الشرائح في قدر صغيرة وتغمر بالماء.

تغلى شرائح البرتقال لمدة ٢ دقائق ثم تصفى.

يضاف كوب من مرقعة الدجاج إلى عصارة الشواء في الصينية ويغلى المزيج فوق النار مع التحريك. يضاف نشاء الذرة إلى عصير البرتقال، ويصب المزيج في القدر ويترك فوق النار حتى الغليان، شرط التحريك باستمرار حتى يصبح المزيج كثيفاً.

تخفف النار ويغلى محتوى القدر برفق لمدة ٥ دقائق. يخلط قطر السكر مع قشر البرتقال ومرقعة الدجاج ومزيج نشاء الذرة وعصير البرتقال. يسخن المزيج جيداً. للتقديم، تسكب الصلصة في طبق منفصل ويزين طبق الطيور بشرائح البرتقال ويقدم مع الكوسكوس.

الكوسكوس

كوب من الكوسكوس

كوب من الماء الساخن

ملعقة طعام من الزبدة

نصف ملعقة صغيرة من الملح

رشة زعفران

ملعقة طعام من البقدونس

المفروم.

التحضير

يصب الماء الساخن فوق الكوسكوس ويترك حتى يجري امتصاصه تماماً. يخلط الكوسكوس مع الزبدة المذوبة والزعفران ويحرك المزيج بالشوكة. يخلط المزيج مع البقدونس المفروم ويقدم مع الطيور المشوية.

٤ دجاجات صغيرة أو طيور حمام برتقالة كبيرة غير مقشرة بصلة كبيرة ملح وفلفل نصف كوب من الزبدة المذوبة كوب من مرقعة الدجاج وصفة من الكوسكوس شرائح برتقال مقالية للزينة.

كركند مع الصلصة الحمراء ونودلز الزعفران

كركند واحد وزنه ٦٠٠ غ ٣ رؤوس بندورة (طماطم) مقشرة ومضرومة ملعقة طعام من معجون البندورة بصلة صغيرة مضرومة ملعقتا طعام من زيت الزيتون ملح وفلفل أبيض.	تحضر معكرونة النودلز وتوضع في طبق التقديم. يوضع الى جانبها رأس الكركند وذيله ويوزع من ثم اللحم مع الصلصة في المسافة الممتدة بين الرأس والذيل. يزين الطبق بأوراق البقدونس المقطية.	اللون. يضاف إليه معجون البندورة مع البندورة المفرومة والملح والفلفل الأبيض. يطهى الكل معاً حتى تصبح الصلصة كثيفة قليلاً. يقطع ذيل الكركند إلى شرائح متوسطة الحجم وتضاف هذه الشرائح إلى الصلصة.	المقلي ويغسل بالماء البارد الجاري من الصنبور. يفصل الذيل عن الجسم ويقطع جانبا القشرة الرقيقة التي تغطي الذيل لاستخراج اللحم بعناية. يسخن زيت الزيتون في قدر صغيرة ويقلى فيه البصل حتى يصبح شاحب	التحضير توضع كمية كافية من الماء فوق النار في قدر كبيرة حتى الغليان. حين يغلي الماء، يغمر فيه رأس الكركند أولاً، ومن ثم جسمه. يسلق الكركند لمدة ٥ إلى ٦ دقائق حتى يصبح أحمر اللون، ثم يرفع من الماء
--	---	--	---	---



كيلوغرام من البصل الصغير أو المتوسط الحجم
نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر المقطع الى مكعبات
كوبان من الحمص المنقوع في الماء
ملعقتا طعام من الزيت النباتي
٧٥٠ غ من البندورة (الطماطم) المضرومة
كوبان من عصير البندورة أو ملعقة طعام ونصف
الملعقة من معجون البندورة
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من البهار
ماء لسلق اللحم والحمص
نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

والحمص تقريباً .
تضاف البندورة وصلصة البندورة أو معجون البندورة إلى مزيج اللحم. كما يضاف البصل المقلي. يتابع الطهو حتى ينضج البصل واللحم والحمص، وتصبح الصلصة كثيفة قليلاً .
يقدم الطبق مع البرغل بالشعيرية .

التحضير
يقلى البصل في الزيت حتى يصبح وردي اللون. يغسل الحمص ويوضع في مصفاة .
يسلق اللحم في الماء وتزال الزفرة فور ظهورها . يضاف الملح والتوابل وكذلك الحمص إلى اللحم. يطهى الكل في قدر مغطاة حتى ينضج اللحم

مَزَلَّة البصل (طبق مصري)

ستيك ميشر دوتيل

(Msitrə b'Hotəl)

التحضير

يُقطع اللحم إلى شرائح سماكتها ١,٥ إلى ٢ سم. تسخن ملعقتا طعام من الزبدة مع ملعقة طعام من الزيت في مقلاة غير لاصقة.

يقلي اللحم فوق نار قوية جداً لتفادي خروج العصارة منه . كما يمكنك شواء اللحم من دون زيت.

بعد قلي كل شرائح اللحم، يرش فوقها الملح والفلفل على الوجهين وتنقل إلى أطباق ساخنة. توضع شريحة من الزبدة فوق كل شريحة لحم وتزين بالخضار والبطاطا وتقدم على الفور .

زبدة الميتر دوتيل

تخلط الزبدة الطرية مع الثوم والبقدونس والكزبرة. يمكن إضافة الملح إذا كانت الزبدة المستعملة غير مملحة، وإلا يضاف القليل من الملح إلى مزيج الزبدة. يسكب مزيج الزبدة على جانب ورقة برشمان وتلف الورقة مثل النقانق وتحفظ في قسم التجميد من الثلاجة حتى يجمد محتواها .

تخرج لفافة الزبدة من الثلاجة وينزع عنها ورق البرشمان وتقطع إلى شرائح سماكتها ١ سم. توضع شريحة من الزبدة فوق كل شريحة لحم ساخنة وتقدم على الفور .

في هذه الأثناء، تبدأ الزبدة بالذوبان نتيجة حرارة شريحة اللحم وتتحول إلى صلصة زبدة.

ملاحظة: يفضل تقطيع

اللحم الى شرائح مباشرة قبل طهوها للحفاظ على طراوة اللحم.

تستعمل النار القوية لقلي شرائح اللحم مما يساهم في الحفاظ على عصارتها في الداخل وإبقائها طرية.

كيلوغرام من شرائح لحم البقر (الضليه)	ملعقتا طعام من البقدونس المفروم ناعماً
ملعقتا طعام من الزبدة	ملعقتا طعام من الكزبرة المفرومة ناعماً
ملعقة طعام من الزيت	ملح
٢٠٠ غ من الزبدة الطرية في حرارة الغرفة	فلفل أسود مطحون خشناً
٤ فصوص من الثوم، مهروسة	خضار متنوعة.





نصف كوب من الزبدة
بيضة واحدة مخفوقة
قليلاً، قشدة حلويات،
نصف كوب من المشمش
المحفوظ في السكر.

الدقيق المتعدد
الاستعمالات، ربع كوب
من السكر
ربع ملعقة صغيرة من
الملح

مقشرة، مقطعة إلى شرائح
سماكتها نصف سم.
العجينة
كوب ونصف الكوب من

كوبان من السكر
ربع كوب من قطر الذرة
271104 الحفيف،
كوبان من الماء
٤ برتقالات متوسطة، غير

تورته البرتقال

التحضير

تحضر شرائح البرتقال قبل
يوم واحد .
يخلط كوبان من السكر مع
قطر الذرة والماء في قدر .
توضع القدر فوق النار حتى
الغليان، شرط التحريك
باستمرار، حتى يذوب
السكر. يغلى محتوى القدر
من دون غطاء لمدة ١٠
دقائق.
تضاف إليه شرائح البرتقال
وتخفف النار ويطهى المزيج
برفق لمدة ساعة ونصف
الساعة أو حتى تصبح

الشرائح لامعة والقشرة
طرية. ترفع القدر عن النار
ويقلب محتواها فوق طبق
مسطح لتغليغ شرائح
البرتقال .
يغلى الطبق ويترك في
حرارة الغرفة طوال الليل .
تحضر العجينة بخلط
الدقيق مع السكر والملح
والزبدة والبيضة. يخلط الكل
معاً حتى تتماسك العجينة
في زاوية واحدة من خلاط
الطعام. تحفظ كرة العجين
في التلاجة لمدة ساعتين أو
حتى تصبح جاهزة للرق.

تحضر القشدة

يحضّر قالب التورته وترق
العجينة فوق سطح مكسو
بالقالب من الدقيق للحصول
على دائرة قطرها ٢٨ سم .
تقل العجينة إلى قالب تورته
قطره ٢٤ سم له قعر قابل
للفك. يضغط على أسفل
العجينة وحواها بالتساوي
بحيث تمتد على حواف
القالب .
تثقب العجينة بالشوكة في
أماكن عدة وتحفظ في
التلاجة لمدة ساعتين .

يسخن الفرن إلى حرارة ٣٧٥
درجة فهرنهايت، وتخيز فيه
العجينة لمدة ١٥ دقيقة ثم
تترك لتبرد فوق مصبع
حديدي .
ينزع الإطار الخارجي للقالب
عن التورته المخبوزة مع
الإبقاء على قعره .
تصفى شرائح البرتقال
ويحتفظ بعصيرها جانباً .
تحشى العجينة المخبوزة
بقشدة الحلويات
Orme qstizizier
ثم توضع فوقها شرائح
البرتقال على نحو متشابك،
في الوسط وعلى الحواف
كما هو مبين في الصورة .
يوضع كوب من قطر
المشمش المحفوظ في
السكر في قدر صغيرة فوق
النار حتى الغليان. يغلى من
دون غطاء ليصبح حجمه ربع

كوب. تضاف إليه قطع
المشمش المحفوظ ويحرك
الاثنان فوق نار خفيفة حتى
يذوب المزيج .
يستعمل هذا المزيج لدهن
شرائح البرتقال وتغليغها
تماماً . تحفظ التورته في
التلاجة لمدة ساعة تقريباً
حتى تبرد جيداً .

Orme qstizizier
ثلثا الكوب من السكر
ثمن ملعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعق طعام من دقيق
الذرة
٣ أكواب من الحليب
صفار ٦ بيضات مخفوقة
قليلاً، فانيليا
بضع قطرات من خلاصة
البرتقال او اللافندي
(اختياري).

التحضير
يخلط السكر مع الملح
ودقيق الذرة في قدر فوق نار
متوسطة. يضاف من ثم
الحليب ويطهى الكل فوق نار
متوسطة حتى يبدأ المزيج
بالغليان. يغلى المزيج لمدة
دقيقة ثم يرفع عن النار .
يضاف القليل من المزيج
الساخن إلى صفار البيض
ويخلط الاثنان جيداً قبل
إضافتهما إلى القدر .
يطهى محتوى القدر فوق
النار، شرط التحريك
باستمرار، حتى يصبح
المزيج كثيفاً وكثير الفقاع .
تضاف الفانيليا ويترك
المزيج ليبرد في حرارة
الغرفة. يوضع الورق المشمع
مباشرة فوق سطح القشدة
قبل حفظها في التلاجة
حتى تبرد جيداً .

التحضير يسخن السمن مع الزبدة، يبقّى اللوز والصنوبر حتى يصيبح لونهما وردياً. يرفع اللوز والصنوبر بواسطة ملعقة ذات ثقوب، يستعمل الزيت نفسه لقلي قطع الأرضي شوكي من حرق قطع نصيب وريدة اللون، ترفع قطع الأرضي شوكي من المقلاة، وتقلي شرائح اللحم في الزيت	نفسه. يضاف الملح والتوابل الى المزيج. يترك الزيت جانباً من دون التخلص منه. يخلط اللحم المقلي مع الأرضي شوكي وريت القلي المتبقى. يسلق الأرز في قدر فوق النار حتى يصبح شبه ناضج، ثم يغسل ويصفى جيداً. يخلط الأرز مع مزيج اللحم والأرضي شوكي، ويضاف اللحم حسب الحاجة بعد	تذوق المزيج. يرش القليل من الدقيق فوق الطاوله، تقطع دائرة أو مستطيل من العجينة الجاهزة. توضع العجينة الجاهزة في وعاء سلطة عميق، ويسكب فوقها مزيج الأرز والأرضي شوكي. تطوى الجواف الأربع للعجينة، وقلب محتوى الوعاء فوق صينية غير لاصقة مدهونة بالما. يدهن	سطح العجينة بمزيج البيض وتخبز الصينية في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية حتى تنفخ وتصبح وردية اللون. تخرج الصينية من الفرن ويسكب محتواها في طبق التقديم، ثم يقطع الى شرائح ويقدم ساخناً مع السلطة الخضراء.
---	--	--	--



غراتان السبانخ مع الخبز المدقوق

حتى تقوح رائحة لذيدة.
يضاف الحليب، وجوزة
الطيب، والملح. تستعمل
المخفقة أو الملعقة
الخشبية لخلط المزيج
والحصول على صلصة
متوسطة الكثافة.
توضع شرائح الخبز
المحمصة في قعر طبق
زجاجي مقاوم للحرارة أو
في صينية.
ييسط مزيج السبانخ فوق

شرائح الخبز، وترش فوقه نصف كمية الجبنة. تصب الصلصة البيضاء فوق السبانخ حتى تغطيه تماماً. ترش بقية الجبنة فوق الصلصة البيضاء ويخبز السبانخ في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية حتى يصبح سطحه وردي اللون.

كيلوغرام من السبانخ الطازج المغسول والمضروب
بصلصة متوسطة مفرومة ناعماً وملعقة طعام من
الزبدة
٢٠٠ غم من الجبنة المتنوعة
ملعقتا طعام من الزبدة
٣ ملاعق طعام من الدقيق
كوبان من الحليب
٤ إلى ٥ شرائح من الخبز الأبيض، محمصة قليلاً
في الفرن
ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ملعقة صغيرة من الملح



الدجاج مع الكاجو

التحضير

تخلط قطع الدجاج في وعاء مع بياض البيضة، والملح، والفلفل، ودقيق الذرة المذوب. يترك المزيج منقوعاً لمدة ساعة على الأقل. يقلى الكاجو في الزيت، ثم يترك جانباً.

تستعمل المقلاة نفسها لقلي قطع الدجاج فوق نار قوية جداً حتى يتغير لونها. يضاف البصل الأخضر والفلفل الأخضر. يقلى الكل معاً لبعض الوقت وبسرعة كبيرة، شرط إبقاء النار قوية جداً لتقادي ذبول الخضار

وتغير لونها. تخلط صلصة الصويا مع السكر ودقيق الذرة والماء في وعاء صغير. يصب هذا المزيج فوق اللحم والخضار. يحرك الكل جيداً، ويضاف إليه الكاجو المقلي. يقدم الطبق مع الأرز المطهون.

بياض بيضة واحدة
ملح
فلفل أسود
ملعقة صغيرة من دقيق
الذرة مذوبة في ملعقتي
طعام من الماء
صدر دجاج من دون جلد
مقطع إلى قطع حجمها
٢,٥ سم
١٠ ملاعق طعام من
الزيت النباتي
نصف كوب من الكاجو
التيء

راسان من البصل
الأخضر، مقطعان إلى
قطع حجمها ٢,٥ سم
رأس فلفل أخضر مقطع
إلى قطع
ملعقتا طعام من صلصة
الصويا
ملعقة صغيرة من السكر
ملعقة صغيرة من دقيق
الذرة
٢ أو ٣ ملاعق طعام من
الماء.

لحافات السلمون والهامور

التحضير

تتلف شرائح السلمون وتقطع إلى شرائط أو قطع من ٢ سم. تقطع شرائح الهامور إلى شرائط أو قطع من ٢ سم. ترصف شرائح الخيار في صينية. تلف قطعة هامور مع قطعة سلمون على شكل هلال ثم تدهنان بالزيت وتوضعان فوق شرائح الخيار في الصينية. يرش الملح والفلفل فوق قطع السمك. يحمى الفرن مسبقاً وتخبز فيه قطع السمك في حرارة ٢٧٥ درجة فهرنهايت لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق.

تحضير الصلصة الحمراء

يسخن زيت الزيتون في قدر ويقلى فيه البصل والثوم حتى يصبح لونهما شاحبا. يضاف الفلفل الأحمر الحريف المفروم والكرفس المفروم والكراث المفروم والجزرة المفرومة ويتابع القلي. تضاف البندورة ومعجون البندورة والملح. يطهى المزيج فوق نار متوسطة إلى أن يبدأ بالغليان. تخفف حينها النار وتضاف مرقعة الدجاج أو مرقعة السمك إلى المزيج. يطهى الكل حتى تصبح الصلصة كثيفة.

توضع الصلصة في خلاط الطعام وتهرس. توضع قطع السمك في طبق التقديم وتسكب فوقها الصلصة. كما يمكن تقديم الصلصة لوحدها في طبق جانبي. يزين طبق التقديم بالسبانخ المسلوق والمقلي قليلاً والأرز المسلوق.



١٠ قطع من شرائح السلمون (فيليه)	ملح وفلفل أسود	٤ رؤوس بندورة (طماطم)	نصف عود كرفس مفروم
١٠ قطع من شرائح الهامور (فيليه)	زيت لدهن الشرائح	حمراء مقشرة ومفرومة	جزرة واحدة مفرومة
خيار واحدة مقطعة إلى شرائح سميكه	صلصة حمراء.	ملعقة طعام من معجون البندورة	نصف عود كراث
ليمونة حامض واحدة	الصلصة الحمراء	رأس فلفل أحمر حريف	رشة ملح
	ربع كوب من الزيت النباتي	مفروم ناعماً	ثلاثة أرباع الكوب من مرقعة الدجاج أو مرقعة السمك.
	بصلة متوسطة مفرومة	فص ثوم مفروم	



دجاج بالتوابل مع النودلز

التحضير

يسلق النودلز من دون غطاء الدجاج. يقلى الكل معاً لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تتضجع قطع الدجاج. تضاف الصلصة الحريفة إلى المزيج. تضاف نصف كمية الزيت إلى النودلز وتخلط معها قليلاً. تقطع شرائح الدجاج إلى قطع صغيرة. تسخن بقية الزيت في مقلاة أو قدر ويقلى فيها

٢٥٠ غ من نودلز البيني 9enne	بهارات	٣ ملاعق صغيرة
ملعقتا طعام من الزيت	نصف ملعقة صغيرة	من زيت السمسم
نصف كيلو غرام من شرائح لحم الدجاج (صدور الدجاج)	من الكمون المطحون	ملعقتا طعام من صلصة الصويا
فصان مهروسان من الثوم	نصف ملعقة صغيرة	الخفيفة
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري	من مسحوق الكاري	حبتان من الفطر
رأس فلفل أحمر حريف صغير، مفروم	رأس فلفل أحمر حريف صغير، مفروم	الصيني ذات الشكل الدائري، منقوعتان في الماء ومفرومتان
ربع كوب من صلصة الفلفل الحريف	ربع كوب من صلصة الفلفل الحريف	بصل أخضر مفروم للزينة.

مطبخ لما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شومين

التحضير

يقطع اللحم والدجاج إلى شرائح رقيقة جداً طولها ٥ سم تقريباً .
توضع شرائح اللحم والدجاج في وعاء وتضاف إليها ملعقة طعام من صلصة الصويا وملعقة طعام من الصلصة الحريفة وملعقة طعام من صلصة الساتاي. يخلط الكل جيداً وتترك شرائح اللحم منقوعة في الصلصات لمدة ٦٠ دقيقة.

يقشر البصل ويقطع إلى شرائح.
يقطع الفلفل إلى شرائح، وكذلك الفطر أو براعم الخيزران والكرفس .
يضاف نودلز البيض إلى كمية كبيرة من الماء المغلي المملح ويسلق من دون غطاء لمدة ٥ دقائق أو حتى يصبح النودلز طرياً .
يحرك النودلز بين الحين والآخر لفصله عن بعضه ثم يصفى جيداً .
تسخن ملعقة طعام من الزيت في مقلاة كبيرة ويضاف إليها النودلز مع ملعقة طعام من صلصة الصويا . يخلط المزيج لمدة دقيقتين ثم يرفع من المقلاة ويحفظ ساخناً .

تسخن بقية الزيت في المقلاة ويقلى فيها البصل لمدة دقيقة ثم تضاف إليه بقية الخضار . يحرك المزيج لمدة دقيقتين ثم يرفع من المقلاة . يسخن الزيت الفاخر في المقلاة وتضاف إليه نصف كمية شرائح اللحم والدجاج وحيات القريدس . يقلى المزيج بسرعة حتى يتغير لون اللحم . يرفع المزيج من المقلاة، ثم تضاف إليها بقية شرائح

اللحم والدجاج والقريدس . يقلى المزيج بالطريقة نفسها ثم يوضع كل المزيج في المقلاة ويقلى جيداً . تخلط كل المكونات الخاصة بصلصة المحار مع بعضها وتضاف هذه الصلصة إلى مزيج اللحم . يحرك الخليط جيداً فوق النار حتى تغلي الصلصة . تضاف الخضار ويطهى الكل فوق نار قوية لمدة دقيقتين إضافيتين . يخلط المزيج مع النودلز ويقدم .

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص	براعم الخيزران
٢٥٠ غ من شرائح اللحم	عود كرفس
الهبر	بصلتان متوسطتان
٢٥٠ غ من لحم صدر الدجاج	ملعقتا طعام من الزيت
٢٥٠ غ من القريدس المتوسط الحجم	الفاخر
ملعقتا طعام من صلصة الصويا	جزرتان
ملعقة طعام من الصلصة الحريفة	صلصة المحار
ملعقة طعام من صلصة الساتاي	ملعقة صغيرة من السكر
٢٥٠ غ من نودلز البيض	٣ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة
ملعقتا طعام من الزيت	ثلاثة أرباع الكوب من الماء، مكعبان من مرقة الدجاج،ملعقتا طعام من صلصة المحار
١٢٥ غ من الفطراو	ملعقة طعام من صلصة الصويا

سلطة القريدس (الريان)

التحضير

تسلق حبات القريدس (الريان) وتنظف، ثم تغسل تحت الماء البارد وتنصفى

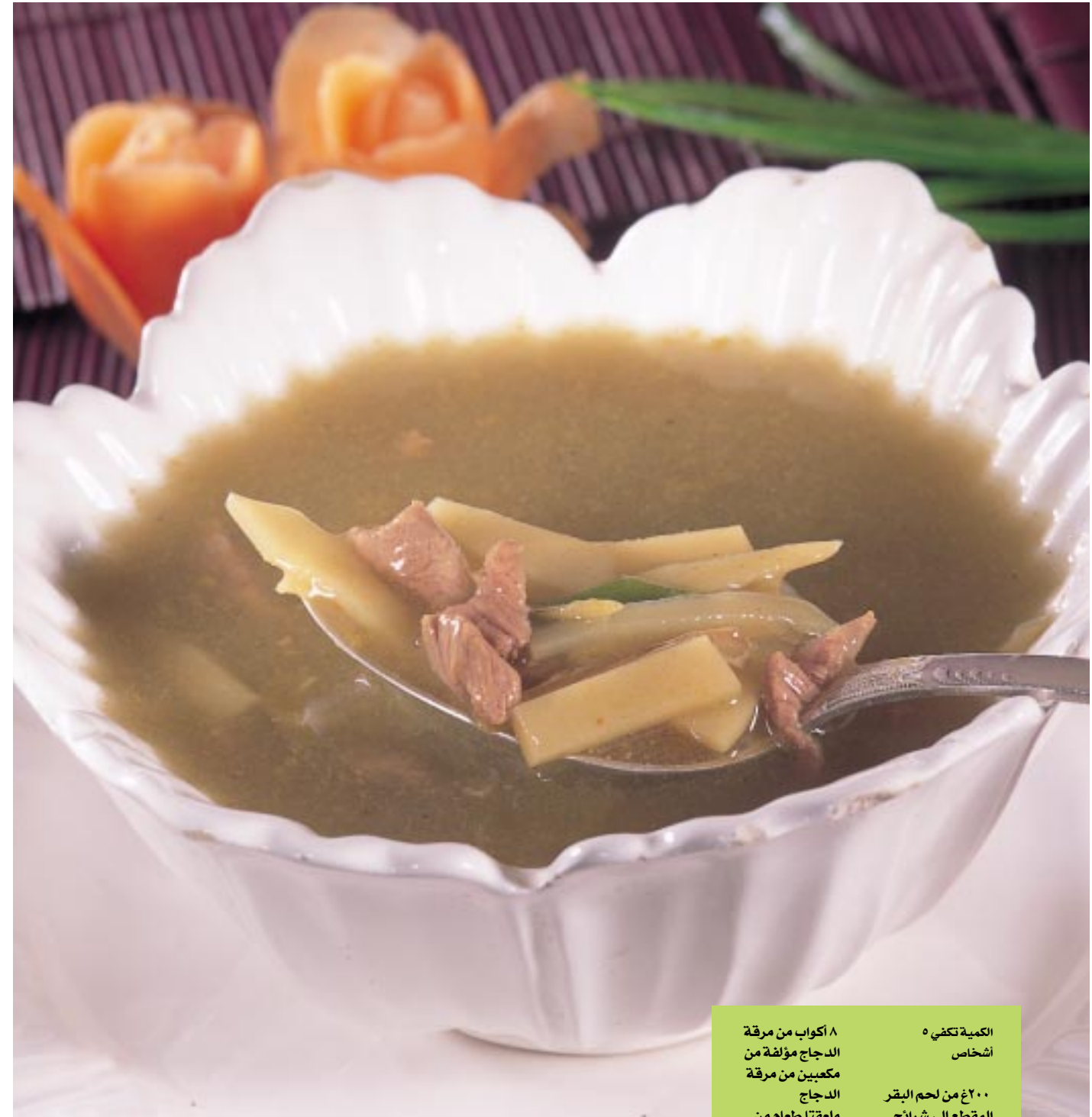
وتوضع جانباً ، في وعاء آخر، تحضر صلصة السلطة بمزج كل مكوناتها المذكورة أعلاه. تنقع حبات القريدس في

الصلصة لمدة نصف ساعة وتحفظ في الثلاجة. يفرم الملفوف أو الخس إلى قطع متوسطة الحجم ويخلط مع

الذرة والجزر والبندورة والبصل الأخضر. تحفظ السلطة في الثلاجة. تخلط حبات القريدس وصلبتها مع السلطة مباشرة قبل تقديم السلطة. تقدم السلطة على الفور لتقادي ذبول الخضار .

٢ إلى ٣ أكواب من الملفوف الصيني أو الخس الأخضر المقطت كوب من الذرة جزرتان مبشورتان رأساً بندورة مقطعان إلى قطع متوسطة الحجم، رأسان من البصل الأخضر ١٥ حبة قريدس متوسطة الحجم

الصلصة ثلث كوب من خل الأرز أو الخل الأبيض ربع كوب من الزيت ٣ملاعق طعام من صلصة الصويا، ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور ملعقة صغيرة من السكر نصف ملعقة صغيرة من الملح



الكمية تكفي ٥ أشخاص

٨ أكواب من مرققة الدجاج مؤلفة من مكعبين من مرققة الدجاج ملعقتا طعام من صلصة الصويا ملعقتا طعام من دقيق الذرة مع نصف كوب من الماء ملحوظ الكاري

٢٠٠غ من لحم البقر المقطع إلى شرائح قصيرة ورفيعة علبية صغيرة من براعم الخيزران المصفاة من الماء والمقطعة إلى شرائح

التحضير

تسخن مرققة الدجاج حتى تبدأ بالغليان. تضاف إليها براعم الخيزران وشرائح لحم

البقر. يتابع طهو المزيج فوق النار. يذوب دقيق الذرة في الماء ويضاف إلى الحساء .

يضاف من ثم مسحوق الكاري وصلصة الصويا. يطهى الكل معاً حتى يغلي الحساء ويصبح كثيفاً قليلاً.

حساء الكاري



مطبخ لما

بوظة مع الليتشي

التحضير	تصفى حبات الليتشي من الماء الموجود في العلبة وتوضع جانبا.
	تغمس مغرفة البوظة في الماء، وتُغرف بواسطتها ملعقتان من البوظة بنكهة الفانيليا في طبق البوظة.
	تغرف بعدها ملعقة من البوظة بنكهة الفراولة.
	تسكب حبات الليتشي المصفاة فوق البوظة،
الكمية تكفي شخصا واحداً	
٥ حبات ليتشي طازجة أو معلبة	
الفاينيل	
ملعقة بوظة بنكهة الفراولة	
عصير رمان	



البط مع البرتقال

التحضير	يضاف عصير البرتقال ومرقة الدجاج إلى المقلاة.
	تغطى المقلاة ويطهى محتواها برفق لمدة ساعة تقريبا أو حتى تنضج البطة ويصبح لحمها طريا.
	ترفع البطة من المقلاة وتحفظ ساخنة.
	تنظف المقلاة وتضاف إليها مكونات الصلصة.
	تغسل البطة وتنظف جيدا، مع ضرورة التخلص من أي دهن فائض.
	يؤخذ جلد البطة في أماكن عدة بواسطة سيخ الشواء.
	يحمى الزيت في مقلاة وتحمر فيه البطة من كل الجهات.
	يجري بعدها التخلص من أي زيت فائض.

الصلصة	٤ ملاعق طعام من صلصة الصويا
	ملعقة طعام من السكر
	ملعقتان صغيرتان من الخل
	ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم ناعماً

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص	
	بطة واحدة وزنها ٢.٥ كغ
	فص ثوم مقشر
	٣ ملاعق طعام من الزيت
	٣ برتقالات مقطعة إلى شرائح
	نصف كوب من عصير البرتقال
	كوب من مرقة الدجاج
	ملعقة صغيرة من دقيق الذرة مذوية في ملعقتي طعام من الماء

التحضير	تترك المكونات فوق النار حتى الغليان.
	يضاف إليها دقيق الذرة المذوب حتى تصبح كثيفة.
	تقطع البطة إلى حصص التقديم وتوضع في طبق التقديم.
	تسكب فوقها الصلصة وتزين بشرائح البرتقال وشرائح الفلفل الأحمر والبصل الأخضر.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

(طبق صيني)

شمار البحر مع صلصة الهبار

التحضير

إلى ٧ دقائق . يرفع بعدها
الخليط من المقلاة .
يضاف البصل والزنجبيل
إلى المقلاة ويقلبان لمدة ٣
دقائق . يخلط دقيق الذرة
مع القليل من الماء
للحصول على مزيج ناعم،
ويضاف مع بقية الماء،
ومكميات مرققة الدجاج،
وصلصة المحار، وصلصة
الصويا، وزيت السمسم،
والسكر والملح إلى القدر .
يخلط الكل جيداً .
تحرك الصلصة فوق النار
حتى تغلي . يضاف إليها
الحبار والقريدس ولحم
السرطان والدجاج . يطهى
الكل معاً حتى يسخن المزيج
جيداً . يسكب المزيج في
طبق التقديم ويقدم .

يقطع كل حبار طولياً في
الوسط للحصول على قطعة
مسطحة . تحرز شقوق
ضحلة في الجهة الخارجية
للحبار بواسطة سكين حادة
للحصول على أشكال
ماسية . فهذا يساعد في
جعل الحبار أكثر طراوة
ويدفعه إلى الالتفاف على
نحو جميل أثناء الطهو .
تقطع كل بصلة إلى أربع
قطع . يسخن الزيت في
مقلاة ويطهى فيه الحبار
حتى يلتف . يرفع الحبار
من المقلاة ويصفى فوق
محارم المطبخ الورقية .
يضاف القريدس ولحم
السرطان ولحم الدجاج إلى
المقلاة ويقلى الكل لمدة ٥

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص	٣ رؤوس من البصل الأخضر مقطعة إلى دوائر صغيرة ملعقة صغيرة من الملح والفلفل ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور زيت لدهن الرزم قبل سلقها بالفخار
مكونات العجينة	نصف كيلو غرام من الدقيق (الطحين) العادي، كوب ونصف الكوب من الماء البارد .
الحشوة	نصف كيلو غرام من اللحم البقري المفروم أو لحم الدجاج المفروم أو مزيج من لحم الدجاج والقريدس
الصلصة	صلصة الصويا، خل، أو صلصة حريفة .

سلطة الخضار الهطموه

(طبق صيني)



الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

رؤوس ذرة طازجة

ملعقة طعام من صلصة هويسن

ملعقة طعام من الخل الأبيض

نصف ملعقة صغيرة من السكر

مكعب مرقة دجاج

ملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا

نصف كوب من الماء

٣ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة

ربع ملعقة صغيرة من زيت السمسم

نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل

الطازج المبشور

٥ ملاعق طعام من الزيت.

التحضير

يوضع الفطر الصيني المجفف في وعاء ويغمر بالماء الساخن لمدة ١٥ دقيقة.

يصفى الفطر وتنزع أعناقه القاسية ويقطع الى احجام متوسطة ويوضع جانباً .

يقطع البصل إلى شرائح، ويقطع الفلفل الأخضر والأحمر إلى قطع كبيرة. تقشر الخيار وتقطع إلى أربعة أقسام. يقطع الملفوف الصيني إلى قطع. يقطع الجزر إلى قطع رفيقة. تصفى شرائح براعم الخيزران وكذلك

رؤوس الذرة المعلبة في الماء. تسخن ٥ ملاعق طعام من الزيت في المقلاة. يضاف إليها الزنجبيل والفطر والملفوف الصيني إلى قطع والملفوف والذرة. يخلط الكل في المقلاة لمدة دقيقة واحدة فوق نار

قوية، ثم تضاف صلصة الهويسن المخلوطة مع الخل، والسكر، ومكعب مرقة الدجاج، وصلصة الصويا، والماء ودقيق الذرة وزيت السمسم. يخلط المزيج فوق نار قوية حتى تغلي الصلصة وتصبح كثيفة.

الحساء الحريف والرائب

التحضير

يذوب دقيق الذرة في القليل من الماء ويضاف ببطء إلى الحساء المغلي ويخلط معه جيداً. يجب التحقق من أن الحساء حريف ورائب فعلاً، وأن يضاف المزيد من الخل والصلصة الحريفة عند الحاجة. يزين طبق الحساء بالبصل الأخضر.

يوضع مكعب مرقة الدجاج مع مرقة الدجاج ويغلى الاثنان معاً. تضاف إليهما الخضار المفرومة ويتابع طهو الحساء، مع إضافة لحم البقر أو الدجاج في حال استعماله. تضاف صلصة الصويا والخل الحلو والصلصة الحريفة وخل الأرز إلى الحساء.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
نصف كوب من اللوبياء الخضراء الطازجة
نصف كوب من الملفوف المقطع إلى شرائح رفيعة
كوب من لحم البقر أو الدجاج المقطع ناعماً (اختياري)

مكعب من مرقة الدجاج
ملعقتا طعام ونصف الملعقة من صلصة الصويا
ملعقتا طعام من دقيق الذرة
١٠ إلى ١٢ كوباً من مرقة الدجاج

ملعقتا طعام من الخل الحلو Balsamic Vinegar
الأحمر، ملعقتان صغيرتان من الصلصة الحريفة
نصف ملعقة صغيرة من خل الأرز.

كرات البوظة الهقلية

التحضير

من المهم جداً أن تكون كرات البوظة باردة وقاسية جداً. لذا، توضع البوظة في صينية داخل قسم التجليد من الثلاجة قبل إعداد كرات البوظة. تعرف البوظة في شكل كرات بواسطة مغرفة البوظة، وترصف على صينية وتعاد إلى قسم التجليد من الثلاجة حتى تصبح قاسية. تغلف كرات البوظة بالقليل من الدقيق، ثم تغمس في البيض المخفوق مع الحليب، لتغلف بعدها بالكثير من فتات الجاتوه. ترصف كرات البوظة فوراً في صينية داخل قسم التجليد من الثلاجة، وتكرر العملية نفسها مع بقية الكرات. تحفظ كل كرات البوظة في قسم التجليد من الثلاجة حتى تصبح قاسية جداً ثم تغلف مجدداً بمزيج البيض وفتات الجاتوه. يمكنك تركها الآن لأيام عدة إلى أن ترغب في تقديمها. لقلي كرات البوظة، توضع كرتان كل مرة في مقلاة مشتملة على الكثير من الزيت الساخن وتقليان لمدة ٢٠ ثانية أو حتى يصبح لونهما بنياً ذهبياً. توضع كرات البوظة فوق محارم المطبخ الورقية وتقدم فوراً مع قطر السكر البارد أو العسل أو صلصة الشوكولا .

الكمية تصنع ١٠ كرات

ليتزان من البوظة
بنكهة الفانيليا
دقيق (طحين)

ربع كوب من الحليب

كوب من فتات

الجاتوه المحمص أو

الكعك المطحون

زيت للقلي.



مطبخ لمار



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد نصيف

الدجاج مع صلصة الطحينة

التحضير
يقطع لحم الدجاج إلى أشكال أصابع طويلة. تغمس أصابع الدجاج في الدقيق، ومن ثم في البيض، ويعدّها في الكعك المطحون. توضع أصابع الدجاج في التلاجة لمدة ساعة إلى ساعتين حتى تجمد. يسخن الزيت وتقلي فيهِ أصابع الدجاج حتى تصبح ذهبية اللون وهشة. تحضر صلصة الطرطور بخلط الطحينة مع الثوم وعصير الليمون الحامض والملح وكمية كافية من الماء للحصول أخيراً على صلصة رقيقة القوام. تسكب صلصة الطحينة فوق الدجاج ويزين الطبق بالبقدونس المفروم لتقديمه بمثابة نوع خفيف من المقبلات.

الكمية تكفي شخصين إلى ٣ أشخاص	الحامض
نصف كيلو غرام من لحم صدر الدجاج	ماء وملح
المقطع إلى أصابع طويلة	ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
نصف كوب من الطحينة	كعك مطحون
فص ثوم مهروس	دقيق (طحين) وملح وفلفل
ملعقة أو ملعقتا طعام من عصير الليمون	زيت لقلي الدجاج بيضة واحدة مخفوقة قليلاً.



شرائح اللحم مع الذرة

التحضير
يقطع اللحم إلى شرائح رقيقة ومسطحة طولها ٤ إلى ٥ سم تقريباً . تسخن ملعقتا طعام من الزيت في مقلاة وتضاف إليها نصف كمية شرائح اللحم . تطهى شرائح اللحم حتى تحمر جيداً ، ثم ترفع من المقلاة وتحمر بقية الشرائح . يفرم البصل، ويقشر الزنجبيل ويبشر أو يفرم ناعماً ، ويهرس الثوم . تسخن بقية الزيت في قدر

الكمية تكفي ٤ أشخاص	الزيت
نصف كيلوغرام من شرائح لحم الفيليه البقري	ملعقة طعام من دقيق الذرة
كوب من حبات الذرة بصلصة متوسطة	نصف كوب من الماء
فصا ثوم	ملعقتان صغيرتان من صلصة الساتيه
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور	28g
٣ملعق طعام من	ملعقة صغيرة من زيت السمسم
	ملعقة طعام من صلصة الصويا .

الباذنجان الهقلي في صلصة الصويا

التحضير
يقشر رأس الباذنجان ويقطع إلى شرائح سماكتها نصف سم . تغمس شرائح الباذنجان في الدقيق، ومن ثم في البيض المخفوق قبل قلبها في الزيت حتى تصبح ذهبية وهشة . توضع شرائح الباذنجان المقلية جانباً . تحضر الصلصة بتسخين ملعقة طعام من الزيت في مقلاة وقلي الثوم والزنجبيل المبشور فيها . تضاف إليها صلصة الصويا ودقيق الذرة المذوبة ويطهى الخليط حتى تصبح الصلصة كثيفة قليلاً . تضاف شرائح الباذنجان إلى الصلصة وتسخن لمدة دقيقة . ترفع الشرائح من القدر وترصف في طبق التقديم وتزين بمكعبات الفلفل الأحمر والأخضر . إنه طبق لذيذ للنباتيين .

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص	صلصة الصويا
رأس باذنجان كبير	ملعقة طعام من دقيق الذرة مذوبة
ملعقة طعام من الزيت	فصل ثوم
نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور	زيت لقلي الباذنجان
ملعقتا طعام من	لحم الباذنجان



حساء الونتون

حشوة الونتون
نصف كلع من لحم الدجاج أو القريدس المفروم ربع ملفوفة صغيرة و بصلصة متوسطة مفرومة نصف ملعقة صغيرة من زيت السمسم ملحقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور.

المفروم ناعماً مع لحم الدجاج أو القريدس المفروم . تضاف من ثم صلصة الصويا وزيت السمسم والزنجبيل المبشور . يخلط الكل جيداً . توضع ملعقة صغيرة من الحشوة المحضرة آنفاً في وسط كل رقاقة ونتون . تدهن حواف الرقاقة بالبيضة المخفوقة قليلاً . تطوى الرقاقة إلى نصفين على نحو مائل للحصول على شكل مثلث، ويضغط على الحواف جيداً لختمها والتخلص من كل جيوب الهواء حول الحشوة .

عجينة الونتون
بيضة واحدة ثلاثة أرباع كوب من الماء، ملح كوبان من الدقيق (الطحين) . تخفق البيضة مع الماء في وعاء عميق، يضاف إليها الدقيق ويدعك الاثنان جيداً للحصول على عجينة متماسكة . تغطى العجينة بقطعة قماش رطبة وتترك جانباً لمدة نصف ساعة حتى ترتاح . ترق العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق لتصبح سماكتها نصف سم وتقطع إلى ٢٤ مربعاً .

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

الحساء ٨أكواب من مرققة الدجاج ٣رؤوس من البصل الأخضر نصف ملعقة صغيرة من زيت السمسم مكعب من مرققة الدجاج. الونتون ٢٥رقاقة ونتون بيضة واحدة ماء ملح.





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سندويش التونة



التحضير

يصفى الزيت من لحم التونة.
يخلط لحم التونة مع الكزبرة،
والفلفل الأخضر والأحمر،
والبصل الأخضر،
والمايونيز، والتوابل وعصير
الليمون الحامض.

يهرس المزيج بمتن الشوكة.
يشق الخبز الأفرنجي ويعشى
داخله بورق الخس الأخضر
ومزيج لحم التونة.
يقدم سندويش التونة مع
رقاقات البطاطا المقلية بمثابة
وجبة خفيفة للغداء أو العشاء.

٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
الفاصل الأخضر والأحمر
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
البصل الأخضر
٣ ملاعق طعام من
المايونيز
ملعقة صغيرة من الخردل

٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
السبع بهارات مع ملح عند
الحاجة
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
عصير الليمون الحامض
خبز أفرنجي من القمح
الكامل وأوراق خس خضراء.

التحضير

يحرز شق عمودي وآخر أفقي في أسفل كل رأس بندورة قبل
غمسه في الماء الساخن لمدة ثانية واحدة.
يرفع رأسا البندورة من الماء ويغسلان تحت الماء البارد ثم
يقشران. يوضع رأسا البندورة في طبق التقديم وتسكب قريهما
ملعقة طعام من صلصة البستو. تقطع كرة الموزاريلا إلى نصفين
إذا كانت كبيرة ويوضع نصف واحد قرب البندورة. وإذا كانت
كرة الموزاريلا صغيرة، توضع بكاملها قرب البندورة.
يزين الطبق بأوراق الحبق الطازجة ويسكب حوله زيت الزيتون
ويقدم بمثابة نوع لذيق من السلطة.

صلصة البستو

كوب من أوراق الحبق الطازجة المكسدة بإحكام
نصف كوب من زيت الزيتون، ملعقة طعام من الصنوبر
فص ثوم، ملح وفلفل، ملعقة طعام من البقدونس
ملعقة طعام من جبنة البارميسان.

التحضير

تخلط مكونات الصلصة مع بعضها، باستثناء الزيت وجبنة
البارميسان، في خلط الطعام للحصول أخيراً على هريسة.
يضاف زيت الزيتون إلى الهريسة في شكل خيط أثناء عمل

الكمية تكفي شخصاً
واحداً

رأسان صغيران من
البندورة (الطماطم)
الحمراء
كرة من جبنة
الموزاريلا الطازجة
صلصة البستو
أوراق حبق طازجة
زيت زيتون.

سلطة

البندورة والموزاريلا

الخلط للحصول على صلصة متوسطة الكثافة. تضاف من ثم
جبنة البارميسان وتخلط مع الصلصة. يستعمل مقدار ملعقة
طعام من هذه الصلصة لتقديمه مع سلطة البندورة.

ملاحظة: يمكن الاحتفاظ بصلصة البستو في
وعاء التلاجة لاستعمالها لاحقاً.

شرائح اللحم بالفلفل الأخضر والأحمر

التحضير
تسخن المقلاة، ويقلّى البصل والفلفل الأخضر والأحمر والزنجبيل فوق نار قوية حتى يصبح اللحم ناضجاً وإنما يبقى هشاً .
يضاف اللحم ويتابع القلي السريع حتى ينضج اللحم .
يخلط الماء مع دقيق الذرة، والفلفل الأسود، وصلصة الصويا وصلصة المحار في وعاء. تسكب هذه الصلصة فوق مزيج اللحم والخضار ويقلّى الكل لمدة دقيقة إضافية.
تطفأ النار، ويقدم الطبق مع الأرز المطهو.

رأس فلفل أخضر مقطع إلى شرائح
رأس فلفل أحمر مقطع إلى شرائح
كيلوغرام من شرائح اللحم الهبر
ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المفروم
بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح
٢ أو ٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا
ملعقة صغيرة من صلصة المحار
ربع كوب من الماء
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.





التحضير

تخلط كل مكونات العجينة مع بعضها في خلطاط الطعام المزود شفرة معدنية للحصول على عجينة متوسطة الطراوة. يخلط ١٠٠ غ من الزبدة أولاً مع العجينة. وإذا لم تكن العجينة دبكة كفاية، يمكن إضافة ٢٥ غ إضافية. تلف العجينة بورقة نايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة

ساعة أو أكثر. تقصر العجينة إلى تورتات صغيرة وترق فوق ورقة نايلون بمساعدة الدقيق. يوخز فعر التورتات بواسطة الشوكة. توضع التورتات غير المخبوزة في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة كاملة. يحمى الفرن إلى درجة ٢٥٠ فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤

وتخبز فيه التورتات حتى تصبح وردية اللون. تخرج التورتات من الفرن وتترك لتبرد في حرارة الغرفة. تحشى التورتات بكاسترد الشوكولا.

كاسترد الشوكولا

كوبان من الحليب
ملعقة طعام من مسحوق الكاسترد
٧٥ غ من الشوكولا السوداء
ملعقة طعام إلى ملعقة

ونصف الملعقة من السكر
ملعقة صغيرة من الزبدة

التحضير

يسخن كوب واحد من الحليب. يذوب الكاسترد في كوب ثان من الحليب، ثم يضاف إليه الحليب الساخن. يخلط الكل معاً ويسخن مجدداً لدرجة الغليان للحصول على مزيج كثيف. تضاف الشوكولا المفرومة على نحو خشن مع الزبدة إلى مزيج الحليب والكاسترد ويحرك الكل حتى تذوب الشوكولا. تحشى التورتات بمزيج الكاسترد وتزين بالفراولة والقشدة المخفوقة.

تورته الموز وجوز الهند

التحضير

يخلط الدقيق مع جوز الهند والزبدة والفانيلا وصفار البيضة والسكر في خلطاط الطعام المزود شفرة معدنية للحصول أخيراً على عجينة متوسطة الليونة. وإذا لم تكن العجينة دبكة، يضاف إليها ٢٥ غ من الزبدة. تلف العجينة وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة حتى ترتاح. ترق العجينة فوق ورقة نايلون مكسوة بالدقيق وتقطع إلى تورتات صغيرة. توخذ التورتات بواسطة الشوكة وتعاد إلى قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة كاملة. تخبز التورتات في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ حتى تصبح التورتات وردية اللون. تخرج التورتات من الفرن وتترك لتبرد في حرارة الغرفة. يحضر الكاسترد بتذويب ملعقة

طعام من دقيق الذرة مع كوب من حليب جوز الهند. يسخن الكوب الآخر من حليب جوز الهند ويضاف إلى مزيج دقيق الذرة ويخلط معه جيداً ويسخن المزيج على النار حتى يتماسك قليلاً قبل اضافة الفانيلا اليه. يترك المزيج حتى يبرد تماماً. تحشى التورتات المخبوزة بالقشدة ويرش فوقها برش جوز الهند. تزين التورتات بالقشدة والموز ومربى الكرز الأسود.

الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ تورتة	فانيلا صفار بيضة واحدة ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم.	مسحوق الكاسترد ملحقة طعام إلى ملحقة ونصف من السكر.
كوب ونصف الكوب من الدقيق (الطحين)	السكر الناعم.	الزينة
نصف كوب من جوز الهند	الكاسترد	برش جوز الهند
١٢٥ غ من الزبدة في حرارة الغرفة	كوبان من حليب جوز الهند	قشدة مخفوقة
	ملعقة طعام من	موز، مربى الكرز الأسود.



سلاطة البرتقال

التحضير

تقشر البرتقالة والبرتقالة المغربية الحمراء ثم تقطعان إلى شرائح رقيقة. ترصف شرائح البرتقال في طبق التقديم ويسكب فوقها عصير البرتقال الممزوج مع ماء الزهر. يزين الطبق بالقشدة المخفوقة واللوز وبرش البرتقال ويقدم بمثابة نوع من السلطة المنعشة.



برتقالة واحدة
برتقالة مغربية حمراء واحدة
برش برتقال للزينة
ملعقة صغيرة من ماء الزهر وربع كوب من عصير البرتقال
قشدة مخفوقة للزينة
لوز متشوق في الماء.

مطبخ لهما



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

Yonlby Wszit :04084

خليط اللحم والدجاج

مع الذرة والفطر الأسود

التحضير
يوضع الفطر في وعاء ويغمر بالماء الساخن ويترك جانباً لمدة ٣٠ دقيقة ثم يصفى.
يقطع الدجاج إلى قطع صغيرة، كما تقطع شرائح اللحم إلى قطع صغيرة.
تغلف قطع اللحم والدجاج بدقيق الذرة.
يفرم البصل خشناً.
يسخن الزيت في مقلاة وتضاف إليه نصف كمية قطع اللحم والدجاج. تقلى هذه القطع حتى تصبح بنية ذهبية.
ترفع قطع اللحم والدجاج من المقلاة وتكرر العملية نفسها مع النصف الباقي.
توضع بعدها كل قطع

اللحم والدجاج في المقلاة.
يضاف إليها الفطر والبصل وشرائح الزنجبيل والثوم المهروس. يطهى الكل معاً لمدة دقيقة واحدة. يضاف من ثم دقيق الذرة الإضافي المذوب بمعلقة الدجاج وصلصة الصويا، وصلصة الهويسن. يطهى الكل حتى تغلي الصلصة وتصبح كثيفة. يوضع خليط الدجاج في صينية ساخنة (أو وعاء زجاجي مقاوم للحرارة) وتضاف إليه مرققة الدجاج الإضافية قبل تغطيته. تخبز الصينية في فرن معتدل الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة تقريباً أو حتى تتضج قطع اللحم والدجاج.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
٧٥٠ غ من الدجاج
٧٥٠ غ من شرائح لحم البقر
٣٠ غ من الفطر الأسود المجفف
٥ شرائح من الزنجبيل

الطماخ
٦ إلى ٨ رؤوس ذرة صغيرة أو علبية صغيرة من الذرة
بصلتان متوسطتان
ربع كوب من الزيت
فصان من الثوم
ملعقتان صغيرتان من دقيق الذرة

ثلاثة أرباع الكوب من مرققة الدجاج
ملعقة طعام من صلصة الصويا
ملعقة طعام من صلصة الهويسن
نصف كوب إضافي من مرققة الدجاج.





الكمية تكفي ٦ أشخاص

٦ أرغفة تورتيلا مكسيكية
٦ شرائح من السلمون المدخن
٦ ملاعق طعام من الجبنة القشدية
شبت طازج أو يابس ويصل أخضر.

ويلف حول التورتيلا في
شكل عقدة.
يقطع طرفا التورتيلا
الملفوفة على نحو مائل
وتقدم التورتيلا بمثابة نوع
من المقبلات.

توضع شريحة من
السلمون المدخن فوق كل
رغيف تورتيلا ثم تلف
التورتيلا مثل السيجار.
يغمس عنق من البصل
الأخضر في الماء الساخن

التحضير

تبسط ملعقة طعام من
الجبنة القشدية فوق كل
رغيف تورتيلا، ويرش
فوقها الشبت الطازج أو
اليابس.

تورتيلا السلمون



تورته بالعسل والقشدة والهكسرات

التحضير
تحضر العجينة بوضع كل مكوناتها في خلطاط الطعام ومزجها معاً للحصول على عجينة طرية .
تلف العجينة وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة كاملة .
يرش الدقيق فوق سطح الطاولة وترق العجينة للحصول على أشكال

الكمية تصنع ١٢ تورته
وصفة عجينة تورته الجاهزة
صنوبر ولوز منقوعان في الماء
عسل
فستق حليبي مطحون ناعماً
زهر الليمون وزبيب.
عجينة التورته
كوبان من الدقيق (الطحين)

١٢٥ غ من الزبدة في حرارة الغرفة
نصف الى ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
فانيلا
صفار بيضة واحدة.

بابا مع القشدة والفاكهة



الكمية تصنع ١١ إلى ١٢ قطعة
كوب ونصف الكوب من الدقيق (الطحين)
ملعقة طعام من الخميرة الفورية
ملعقة صغيرة من السكر
بييضتان مخفوقتان قليلاً
فانيلا
ثلاثة أرباع الكوب من الحليب الساخن
٧٥ غراماً من الزبدة في حرارة الغرفة
نصف ملعقة صغيرة من الملح
كوب من الزبيب
كوبان من القشدة الجاهزة
زيت ودقيق لدهن

القبالب.
قطر السكر
كوبان من السكر
٣ أكواب من الماء
عود قرفة
نصف كوب من عصير البرتقال
حبّتا هال
فاكهة طازجة للزينة.
تحضير القطر
يسخن السكر مع الماء والقرفة وحبّتي الهال. يضاف من ثم عصير البرتقال ويترك القطر جانباً حتى يبرد تماماً.

للحشوة
كيلوغرام من القشدة الجاهزة
فاكهة موسمية.



الكمية تصنع ١٢ قطعة معمول بالشوكولا محشوة بالجوز ١٢ قطعة معمول بيضاء محشوة بالتمر ٣٠٠ غ من الشوكولا البيضاء
ربع كوب من الزيت
ملعقة طعام من الزبدة
٣٠٠ غ من الشوكولا السوداء
ربع كوب من الزيت

معمول بالشوكولا

التحضير
تسخن الشوكولا السوداء في المايكرووايف أو البان ماري حتى تذوب.
يضاف إليها الزيت والزبدة ويخلط المزيج جيداً للحصول على مزيج شوكولا رخو .
تغمس قطع المعمول، في الفرن لمدة ٥ إلى ٦ ساعات أو طوال الليل حتى تبرد .
تشق كل قطعة بابا وتحشى بالقشدة الجاهزة، ثم يغطى سطحها بالقشدة وتزين بالفاكهة الطازجة وتقدم باردة.

ملاحظة: يمكن تحضير المعمول في المنزل أو شراؤه جاهزاً ولكن من دون أي سكر عليه.

طريقة تحضير المعمول
٤ أكواب من السميد
كوب من طحين الفرخة
نصف كيلو من الزبدة المذوية بالسمن
ربع ملعقة صغيرة من الخميرة
ملعقتان صغيرتان من ماء الورد
كوب من الماء . (ويمكن زيادة كمية الماء شريطة عدم ترخية العجينة كثيراً).

التحضير
يخلط الطحين مع السميد وينقع بمزيج الزبدة والسمن طوال الليل .
نضيف بعدها الخميرة الفورية ويغطى المزيج بواسطة منشفة المطبخ

ويترك جانباً نحو ١٢ ساعة .
وفي اليوم التالي تبلل اليدان بمزيج ماء الورد وماء الزهر قبل البدء بدعك العجينة والحصول على عجينة دبكة ومتماسكة .
تقسم العجينة اقساماً صغيرة بحجم حبات المشمش ثم تنقر وتحشى بالجوز أو الفستق المطحون، أو تحشى بالتمر وتخبز في فرن حرارته مرتفعة الى ان تجف حبات المعمول ويصبح سطحها وردياً وقليلًا .

ويترك جانباً نحو ١٢ ساعة .
وفي اليوم التالي تبلل اليدان بمزيج ماء الورد وماء الزهر قبل البدء بدعك العجينة والحصول على عجينة دبكة ومتماسكة .
تقسم العجينة اقساماً صغيرة بحجم حبات المشمش ثم تنقر وتحشى بالجوز أو الفستق المطحون، أو تحشى بالتمر وتخبز في فرن حرارته مرتفعة الى ان تجف حبات المعمول ويصبح سطحها وردياً وقليلًا .

مطبخ لما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج هويسن

التحضير

الهويسن، وصلصة الصويا،
والخل، والملح، والماء، ومكعبي
مرقة الدجاج، وزيت السمسم
ودقيق الذرة الإضافي.
تضاف قطع الدجاج المقلية
إلى الخضار ويطهى المزيج
فوق نار قوية حتى تغلي
الصلصة وتصبح كثيفة. يتابع
الطهو لمدة دقيقتين.

يقطع رأس الفلفل إلى
مكعبات من ١ سم.
يقشر البصل ويفرم خشناً.
يقطع البروكولي إلى أزهار
صغيرة، ويقطع الجزر إلى
عيدان قصيرة ورفيعة.
ييشر الزنجبيل الطازج،
ويقطع لحم الدجاج إلى قطع
بحجم حصص التقديم.
تغلف قطع الدجاج بالقليل
من دقيق الذرة.

يسخن الزيت في مقلاة
وتقلي فيه بضع قطع من
الدجاج كل مرة لمدة ٥ دقائق
تقريباً حتى تتضج ويتغير
لونها. تصفى بعدها قطع
الدجاج المقلية جيداً.

يتابع قلي كل قطع الدجاج، ثم
يصفى الزيت من المقلاة.
يضاف الزيت الإضافي مع
الزنجبيل إلى المقلاة

ويسخنان قليلاً لمدة دقيقة
واحدة. يضاف بعدها البصل
إلى المقلاة ويطهى فوق نار
قوية لمدة دقيقة واحدة.

يضاف من ثم الجزر
والبروكولي والفلفل ويطهى
الكل معاً لمدة دقيقتين.
تضاف من ثم صلصة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

دجاجة واحدة وزنها ١,٥ كغ
دقيق ذرة، زيت للقلي
٣ ملاعق طعام إضافية من الزيت
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج
المبشور

بصلتان متوسطتان
رأس فلفل أحمر

جزرتان متوسطتان
٢٠٠ غ من البروكولي

ملعقتا طعام من صلصة الهويسن
ملعقة طعام من صلصة الصويا

ملعقتا طعام من الخل الأحمر
ملح، مكعبان من مرقة الدجاج

نصف ملعقة صغيرة من زيت
السمسم (اختياري)

٣ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة.

بطاطا محشوة بالخضار والدجاج



الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ رؤوس بطاطا
متوسطة، مقسولة
ومجففة
٤ ملاعق طعام من
الزيت
٤ ملاعق طعام من
الجينة المتنوعة
(قشقوان وغرويير)
ملعقتا طعام من الزبدة
نصف كيلوغرام من
لحم الدجاج المقطع
إلى شرائح رفيعة
وطويلة
بصلة متوسطة مفرومة
٣ فصوص ثوم مهروسة
رأس فلفل أخضر مفروم
رأس فلفل أحمر مفروم
نصف كوب من الذرة
المعلبة
ربع كوب من الكاتشاب
ملعقة صغيرة من
صلصة وورشستر
ملح وفلفل.

التحضير
تدهن رؤوس البطاطا
بالزيت وتوخز بواسطة
الشوكة.
تخبز رؤوس البطاطا في
الفرن أو المايكرووايف
حتى تصبح طرية تماماً .
يشق كل رأس بطاطا من
الأعلى بواسطة السكين
لمسافة ٢ إلى ٣ سم.
يحشى هذا الشق بالجينة
المتنوعة ويسخن رأس
البطاطا حتى تذوب الجينة.

تحضير الحشوة
تسخن الزبدة ويقلّى فيها
البصل والثوم . يضاف من
ثم لحم الدجاج ويقلّى
المزيج حتى ينضج اللحم
تماماً .
يضاف بعدها الفلفل
الأحمر والأخضر، والذرة،
والكاتشاب، والملح، والفلفل
وصلصة وورشستر.
تحشى رؤوس البطاطا بهذه
الحشوة وتقدم ساخنة
للفداء أو العشاء .



قوارب محشوة بالبندورة والزيتون



الكمية تصنع
١٢ قارباً أو أكثر

تحضر ١٢
تورتة صغيرة
على شكل
قوارب
بواسطة
عجينة الباف
الجاهزة أو
عجينة
البريزيه
الجاهزة.
تخبز
التورتات
فارغة وتترك
جانبا.

تحضير الحشوة
رأس بندورة (طماطم)
متوسط الحجم، مقشر
ومقطع إلى مكعبات
صغيرة
نصف ملعقة طعام من
الفلفل الأخضر المقطع
إلى مكعبات صغيرة
نصف ملعقة طعام من
الزيتون الأسود المفروم
ملعقة طعام من البصل
المفروم ناعماً
ملعقة صغيرة من معجون
البندورة ورشة ملح
بضع قطرات من صلصة
التاباسكو أو الصلصة
الحريفة
ملعقة طعام من الزيت.

التحضير
يسخن الزيت ويقلّى فيه
البصل قليلاً .
تضاف البندورة، والفلفل
الأخضر، والبصل،
والزيتون الأسود، وصلصة
التاباسكو، ومعجون
البندورة والملح. يطهى
الكل معاً للحصول على
صلصة كثيفة .
تسكب ملعقة صغيرة من
الصلصة في كل قارب وتقدم
القوارب بمثابة نوع لذيذ من
المقبلات يمكن الاستعانة به
في حفلات البوفيه .
**ملاحظة: يمكن وضع
قطعة من سمك الانشوفة
في كل قارب أيضاً.**

توست بالقريدس

الكمية تصنع ١٢ قطعة

١٢ حبة قريدس
متوسطة الحجم
١٢ شريحة توست
أبيض
مايونيز
كافيار
بصل أخضر.

بعنق بصل أخضر منقوع
في الماء الساخن لمدة
ثانية واحدة ليصبح
طرياً .
تزين كل شريحة بالكافيار
وشرائح الليمون وتقدم
بمثابة نوع لذيذ من
المقبلات يمكن الاستعانة
به في حفلات البوفيه .

مستطيلات، على أن
يكون حجم كل مستطيل
بحجم حبة القريدس
تقريباً .
يبسط المايونيز فوق
شرائح الخبز، ثم توضع
حبة قريدس فوق كل
شريحة خبز.
تربط كل شريحة خبز

التحضير
تسلق ١٢ حبة قريدس
في الماء ثم تقشر شرط
الاحتفاظ بذيلها .
تشق حبات القريدس في
ظهرها وتفتح للحصول
على شكل مسطح .
تقطع ١٢ شريحة من
الخبز على شكل



الكمية تصنع ٨ إلى ١٠
شرائح جاتوه

٣ بيضات مفصولة
رشة ملح
ربع كوب من السكر
فانيلا
برش جوز الهند حسب
الحاجة
٣ أكواب من القشدة
الطازجة المخفوقة
شرائح أناناس وفراولة
(فريز) للزينة.

**القشدة
الطازجة**
كوب ونصف الكوب
من القشدة النباتية
كوب ونصف الكوب
من القشدة الحيوانية
نصف كوب من
السكر. تخفق هذه
المكونات مع بعضها
للحصول على قشدة
بيضاء وخفيفة.

الجاتوه ويلف الجاتوه فوق
منشفة مطبخ مكسوة
بالسكر.
تحضر قشدة جوز الهند
وتيسط فوق الجاتوه
الملفوف.
برش برش جوز الهند فوق
الجاتوه ويزين بشرائح
الأناناس والفراولة.
يحفظ الجاتوه في الثلاجة
حتى موعد التقديم.

حجمها ١٥×٢٠×٢ سم
ويسكب فوقه ويمد مزيج
الجاتوه قبل خبزه لمدة ١٠
إلى ١٢ دقيقة في فرن
حرارته ٣٢٥ درجة
فهرنهايت حتى يجف
الجاتوه ويصبح قعره وردي
اللون قليلاً.
يخرج الجاتوه من الفرن
ويترك جانباً حتى يبرد.
ينزع ورق البرشمان عن

التحضير
يخفق بياض البيض مع
ملعقتي طعام من السكر.
يخفق صفار البيض مع
بقية السكر.
يضاف الدقيق والفانيلا
والمح إلى صفار البيض
ويخلط المزيج جيداً
بواسطة ملعقة.
يسط ورق البرشمان في
قعر صينية مستطيلة

جاتوه جوز الهند



مطبخ لما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شرائح اللحم مع البطاطا المقلية

التحضير
تقطع شريحة اللحم الكبيرة إلى شرائح من ٢ سم، وتسطح هذه الشرائح قليلاً بواسطة المطرقة. توضع من ثم في وعاء ويضاف إليها بيكرينات الصودا مع السكر، والملح، ودقيق الذرة، وصلصة الصويا، وصلصة المحار، وخل التفاح. يخلط الكل جيداً. يغطى الوعاء وتترك شرائح اللحم منقوعة لمدة ٣ ساعات.

الكمية تكفي
٤ إلى ٦ أشخاص

- شريحة لحم واحدة
- وزنها نصف كيلوغرام
- نصف ملعقة صغيرة
- من بيكرينات الصودا
- ملعقة صغيرة من
- السكر
- رشة ملح
- ملعقة صغيرة من دقيق
- الذرة
- ملعقتان صغيرتان من
- صلصة الصويا
- ملعقة صغيرة من
- صلصة المحار
- ٤ رؤوس بطاطا
- متوسطة مقشرة
- ومقطعة إلى عيدان
- متوسطة الحجم
- ملعقة طعام من الزيت.

تخلط كل هذه المكونات مع بعضها للحصول على صلصة الهويسن. تضاف الصلصة إلى اللحم وتخلط معه حتى تغلي الصلصة. تضاف من ثم البطاطا المقلية ويطهى المزيج لمدة دقيقتين فوق نار قوية.



شركسية بالدجاج

التحضير
يسلق الدجاج في الماء المغلي، ويضاف إليه البصل وحب الهال والمسكة والملح والفلفل الأسود.
يخرج الدجاج من القدر ويصفى الحساء في وعاء مستقل.
يغسل الأرز ويوضع في مصفاة، ينقل بعدها إلى قدر ويطهى فوق النار لمدة ٥ دقائق مع نصف كمية الزبدة والقليل من زيت الذرة.
تضاف مرقّة الدجاج (نحو ٦ أكواب) إلى الأرز لغمره تماماً، ويطهى الأرز فوق نار متوسطة حتى يغلي، تخفف النار ويترك الأرز لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج تماماً.
يتم التخلص من الحواف الداكنة في شرائح الخبز الافرنجي ويوضع اللب الأبيض في وعاء مع القليل من مرقّة الدجاج لتطريته. يضاف الجوز إلى الخبز، ويخلط الاثنان في الخلاط.
يقلى البصل المبشور في قطعة من الزبدة والقليل من الزيت إلى أن يتغير لون البصل. يضاف هذا البصل المقلي إلى خليط الجوز والخيز. يرش الملح والفلفل والفلفل الأحمر والقليل من مرقّة الدجاج فوق هذا المزيج. يحرك الكل حتى يصبح أكثر كثافة من قوام اللبن. يقطع الدجاج إلى قطع، وينزع عنه الجلد، ثم يرصف حول الأرز في طبق التقديم. تقدم الصلصة الشركسية مع هذا الطبق وتضاف إلى الأرز.

٣ أكواب من الأرز المصري	حبتان من المسكة
دجاجتان	ملح وفلفل أسود
ربع كيلو غرام من الجوز	نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
٦ شرائح من الخبز الافرنجي الطري	نصف كوب من الزبدة والقليل من زيت الذرة.
بصلتان متوسطتان	
حبتان من حب الهال	

حساء الخس



التحضير

تسخن الزبدة ويقلّى فيها البصل .
يضاف من ثم الملح والسكر .
تفرم أوراق الخس بعد نزع العرق
الأبيض الوسطي، وتضاف إلى
البصل المقلي . تضاف مرقّة الدجاج
مع الماء إلى مزيج البصل والخس .
يطهى الحساء فوق النار ثم يهرس في
الآلة الكهربائية . تفرم بضع أوراق من
الخس ويحتفظ بها للزينة . تخفق
القشدة الطازجة وتضاف إلى
الحساء . يزين الحساء بأوراق الخس
المفرومة ويرش فوقه الفلفل الأسود .
يقدم الحساء مع الخبز المحمص .

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص	مضرومتان خسّتان منخفتتان ومغسولتان	ملعقة صغيرة من الملح ملعقة طعام من السكر	الملعقة من مرقّة الدجاج
بصلتان صغيرتان	٥٠ غ من الزبدة	٤ أكواب من الماء ملعقة طعام ونصف	كوب من القشدة الطازجة المخفوقة.

كنابيه الباتيه

كيس حلويات مزود رأساً
زخرفياً ويسكب القليل منها
فوق كل شريحة خبز على
شكل زهرة جميلة .
تزين كناديه الباتيه بالخيار
المخلل وتقدم بمثابة نوع
للذيذ من المقبلات يمكن
الاستعانة به في حفلات
البوفيه .

زجاجي . تخفق الباتيه مع
الزبدة في خلاط الطعام أو
تهرس بواسطة الشوكة .
توضع هريسة الباتيه في

التحضير
تقطع شرائح الخبز إلى ١٢
دائرة بواسطة قطاعة
البسكويت أو عنق كوب

الكمية تصنع ١٢ قطعة
كنابيه
١٢ شريحة من التوست
الأبيض
٢٠٠ غ من باتيه الكبد
٥٠ غ من الزبدة
١٢ قطعة من الخيار
المخلل.



الكمية تصنع ١٢
قطعة

٦ بيضات
مسلوقة
ومقشرة
٣ ملاعق طعام
من المايونيز
نصف ملعقة
صغيرة من
الخردل
رشّة ملح
ربع ملعقة
صغيرة من
الفلفل الأسود
كافيار، بصل
أخضر،
بققدونس مفروم
للزينة.



البيض المهشمو

التحضير

تقطع كل بيضة مسلوقة
طولياً إلى نصفين . ينزع منها
صفار البيض ويهرس
بواسطة الشوكة .
يخلط صفار البيض مع
المايونيز والخردل والملح

والفلفل . يحشى بياض
البيض بهذا المزيج باستعمال
كيس حلويات له رأس
زخرفي .
يرصف البيض المهشمو فوق
طبق التقديم .
يغطى الطبق ويحفظ في

الثلاجة لمدة ٤ إلى ٥
ساعات . يزين البيض بأعناق
البصل الأخضر والكافيار
والبقدونس المفروم . يقدم
هذا الطبق بمثابة نوع من
المقبلات يمكن الاستعانة به
في حفلات البوفيه .

مطبخ لمار



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

© 2014 by Anahid Donikian

الدجاج الملفوف بالعجين

التحضير

تنزع العظام من نصف
الدجاجة المشتمل على
صدر وفخذ .
يسطح لحم الدجاج
بواسطة مطرقة اللحم،
ويرش فوقه الملح والفلفل .
ترصف فصوص الثوم فوق
لحم الدجاج قبل لفه مثل
النقانق .

تربط اللقافة بواسطة
خيوط وتغلى في الزيت
الساخن حتى تصبح وردية
اللون من كل الجهات .
تدهن صينية بالزيت
وتشوى فيها لقافة الدجاج
حتى تصبح ذهبية اللون
وناضجة من الداخل .
تخرج لقافة الدجاج من
الفرن وتترك حتى تبرد
تماماً ، ثم ينزع الخيط
عنها .
تدهن لقافة الدجاج
بالخردل .
ترق العجينة الجاهزة إلى
مستطيل صغير أكبر قليلاً

من حجم لقافة الدجاج .
تدهن العجينة بصلصة
الخردل وتعمل لتغليف
لقافة الدجاج مع ضرورة
طلي طرفيها على
الجانبين .
تدهن العجينة بمزيج
صفار البيض قبل خبزها
في فرن حرارته ٢٥٠
درجة فهرنهايت حتى
تصبح ذهبية اللون .
تخرج اللقافة من الفرن
وتترك حتى تبرد تماماً .
تقطع اللقافة إلى شرائح
وتقدم للغداء أو حفلات
البوفيه .

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
نصف دجاجة مع جلدها
ملح وفلفل
٥ إلى ٦ فصوص ثوم
زيت للقلي

نصف علبة من العجينة
الجاهزة
صفار بيضة واحدة
ملعقة صغيرة من الحليب
ملعقة صغيرة من صلصة
الخردل .



البط مع الأناناس

الصلصة	الكمية تكفي ٦ أشخاص
علبة أناناس	بطلة واحدة وزنها ١,٥ كغ
ملعقتا طعام من الزيت	ملعقة طعام من الزيت
ملعقة طعام من الزنجبيل	نصف كوب من الماء
الطازج المفروم	ملعقتا طعام من صلصة
فص ثوم	الشواء
ثلاثة أرباع الكوب من الماء	ملعقتا طعام من الخل
٣ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة	الأيض
ملعقتان صغيرتان من الصويا	ملعقتا طعام من صلصة
صلصة الشواء	ربع ملعقة صغيرة من
ملعقة طعام من صلصة الصويا	مسحوق الخمس بهارات
مكعب من مرقعة الدجاج	الصينية.
ملعقة طعام من الخل الأبيض.	

قوية لمدة دقيقتين أو حتى يسخن لحم البط جيداً. يضاف الماء الممزوج مع دقيق الذرة، وصلصة الشواء، وصلصة الصويا، ومكعب مرقعة الدجاج المفتت والخل. يقلب الكل فوق النار حتى تغلي الصلصة. تضاف قطع الأناناس ويطهى المزيج لمدة دقيقتين أو حتى تتغلف قطع البط بالصلصة.

يقطع رأس الأناناس الطازج، في حال استعماله، إلى شرائح من ١ سم أو يستعمل الأناناس المعلب. تقطع كل شريحة أناناس إلى ثلاث قطع. يسخن الزيت في قدر أو مقلاة ويضاف إليه الزنجبيل المبشور والثوم المهروس. يقلى الاثنان معاً لمدة دقيقة. تضاف قطع البط ويطهى الكل معاً فوق نار

البطلة بالمرقة على نحو متواتر. تخرج البطلة من الفرن وتترك حتى تبرد. تستعمل سكين حادة أو ساطور صيني لتقطيع البطلة إلى نصفين. يقطع بعدها كل نصف إلى أقسام، مثل الجانح والفخذ والصدر والرجل والظهر. تقطع بعدها هذه الأقسام إلى قطع صغيرة.

التحضير
توضع البطلة في صينية خبز وتسكب فوقها بقية المكونات المخلوطة مع بعضها. تدخل البطلة إلى فرن ساخن لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح بنية ذهبية. تسكب فوقها المرقعة بانتظام وتخفف حرارة الفرن حتى تصبح معتدلة ثم تخبز البطلة لمدة ٦٠ دقيقة. يجب تبلييل

فطيرة البصل

التحضير

تسخن الزبدة مع الزيت ويضاف إليهما الملح والسكر . يقلى البصل حتى يصبح ذهبياً ويلون السكر المحروق. يضاف من ثم الزبيب المنقوع في الماء والفطر المفروم والخل الحلو ويتابع القلي حتى يجري امتصاص الماء كلياً .

تضاف بعدها جبنة البارميسان ويترك المزيج حتى يبرد . ترق عجينة الباف الجاهزة للحصول على شكل مستطيل ويحوّل المستطيل إلى مستطيلات صغيرة. تحشى جهة واحدة من كل مستطيل بمزيج البصل، ثم يطوى المستطيل

للحصول على شكل مربع . يحرز سطح الفطيرة عمودياً واقتياً وذلك بواسطة متن السكين . يدهن سطح المربعات المحشوة بصفار البيض وتخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ حتى تنتفخ الفطائر وتصبح وردية اللون .

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٣ بصلات كبيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة
ملعقة طعام من السكر وملعقة صغيرة من الملح
ملعقة طعام من الزبدة و٤ ملاعق طعام من الزيت
ربع كوب من الزبيب المنقوع في الماء
ملعقة طعام من الخل الحلو
ملعقتا طعام من جبنة البارميسان
علبة من عجينة الباف الجاهزة
صفار بيض لدهن سطح العجينة
كوب من الفطر المعب المفروم ناعماً .



لفافة الشوكولا

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

عجينة الجاتوه
٣ بيضات
كوب من السكر الناعم
كوب ونصف الكوب من الدقيق (الطحين)
فانيلا.

التحضير

يخفق البيض حتى يصبح خفيفاً وشاحب اللون . يضاف إليه السكر الناعم

ويتابع الخفق حتى يمتزج السكر جيداً مع البيض . توقف آلة الخلط ويضاف الدقيق والفانيلا إلى مزيج البيض بواسطة ملعقة . يبسط مزيج الجاتوه في صينية مسطحة حجمها ٣٠ x ٢٠ x ٢ سم ومبطنة بورق البرشمان .

تخبز الصينية لمدة ١٠-١٢ دقيقة في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ حتى يصبح الجاتوه جافاً عند لمسه بطرف الإصبع

وقعره وردي اللون . يترك الجاتوه حتى يبرد . ينزع ورق البرشمان عن الجاتوه، ثم يلف بمنشفة مرشوشة بالسكر الناعم . يترك الجاتوه الملفوف جانباً .

تحضير القشدة

يفتح الجاتوه وتبسط فوقه القشدة البيضاء، ثم يعاد لفه ويزين سطحه بقشدة الشوكولا والمشمش المعب والمخفوقة .

القشدة

٢٥٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة

علبة من الحليب المكثف.

قشدة الشوكولا

القشدة البيضاء نفسها مع ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الشوكولا السوداء المذوبة مسحوق الكاكاو.

التحضير

تخفق الزبدة حتى تصبح خفيفة . يضاف إليها الحليب

المكثف ويتابع الخفق للحصول على قشدة خفيفة قابلة للسطح . لإعداد قشدة الشوكولا ، يستعمل قسم من القشدة البيضاء وتضاف إليها الشوكولا المذوبة مع مسحوق الكاكاو . تبسط قشدة الشوكولا فوق الجاتوه وتحرز بواسطة الشوكة للحصول على الأشكال المطلوبة . يزين الجاتوه الملفوف بقطع المشمش المعبلة والقشدة المخفوقة .





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

✉:anahid.donikian@rnsb.com

شرائح العجل مع الفلفل الأخضر

التحضير

يقطع اللحم إلى شرائح رقيقة.
تقشر البصلتان وتقطعان إلى أرباع.
تنزع البذور من الفلفل الأخضر قبل تقطيعه إلى شرائح.
يسخن الزيت في مقلاة ويقلّى فيه الثوم المهروس، ومسحوق الخمس بهارات، وشرائح اللحم. يقلّى الكل حتى يصبح لون اللحم بنياً ذهبياً.

يضاف البصل ويطهى المزيج لمدة دقيقتين أو حتى يذبل البصل وإنما يبقى هشاً.

تضاف شرائح الفلفل ويطهى الكل معاً لمدة دقيقتين.

يضاف دقيق الذرة الممزوج بالماء ومكعب مرقّة الدجاج المفمت وصلصة الصويا. يحرك المزيج حتى تغلي الصلصة وتصبح كثيفة. يقدم الطبق مع الأرز.



الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من شرائح لحم البقر
بصلتان
راسان من الفلفل الأخضر
ملعقتا طعام من الزيت
فص ثوم
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخمس بهارات الصيني
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
ربع كوب من الماء
مكعب من مرقّة الدجاج
ملعقتا طعام من صلصة الصويا.



الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
مكونات العجينة
نصف كيلوغرام من الدقيق (الطحين) العادي
كوب ونصف الكوب من الماء البارد.

رزم العجين المسلوقة بالبخار

الحشوة
نصف كيلوغرام من اللحم البقري المفروم أو لحم الدجاج المفروم أو مزيج من لحم الدجاج والقريدس
٣ رؤوس من البصل الأخضر مقطعة إلى دوائر صغيرة
ملعقة صغيرة من الملح والفلفل
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
زيت لدهن الرزم قبل سلقها بالبخار.

الصلصة
صلصة الصويا، خل، أو صلصة حريفة.

تحضير العجينة
يوضع الدقيق في وعاء ويضاف إليه الماء تدريجياً ليبدأ الدعك. تدعك العجينة لمدة دقيقة إلى دقيقتين أو حتى تصبح طرية. يمكنك استعمال خلاط الطعام إذا شئت. يجب أن تكون العجينة جامدة وإنما طرية وغير يابسة. يغطى وعاء العجينة بمنشفة ويترك جانباً لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً في حرارة الغرفة.

تحضير الحشوة
تفرم حبات القريدس إلى عيدان قصيرة ورفيعة، وتخلط مع لحم الدجاج المفروم أو لحم البقر المفروم، يضاف إليها البصل الأخضر والملح والفلفل والزنجبيل المبشور.

التحضير
تقسم العجينة إلى ٤ أقسام. يرق كل قسم بواسطة اليدين فوق سطح مكسو بالقليل من الدقيق للحصول على أسطوانة طويلة. تقطع بشكل يكون قطرها ٢ سم تقريباً وطولها ١٠ سم. يغطى باقي العجين بمنشفة.

يرش القليل من الدقيق فوق قطع العجين، ثم ترق كل قطعة عجين بواسطة شوبك صغير للحصول على شكل دائري قطره ٧.٥ سم تقريباً.

توضع عجينة واحدة في راحة اليد ويحشى وسطها بملعقة صغيرة ونصف الملحقة من الحشوة. تلف حواف العجين حول الحشوة وتغتم العجينة للحصول على أشكال شبه دائرية (مثل الهلال). تدهن قطع العجين المحشوة بالزيت. تصف هذه القطع فوق مهد من أوراق الخس أو الملفوف الأخضر المصفوفة فوق مصبع قدر الخيزران المخصصة للسلق بالبخار. توضع بعدها قدر الخيزران

في قدر كبيرة مليئة بالماء حتى التصف أو في قدر صينية على شكل مقلاة. تغطى قدر الخيزران وتسلق الرزم الموجودة فيها لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق حتى تشعرني أنها نضجت عند لمسها بالأصابع ويتصاعد البخار عند فتح غطاء قدر الخيزران. تقدم الرزم ساخنة مع الصلصات.

ملاحظة: في حال عدم توافر قدر خيزران، يمكن استعمال أي قدر معدنية أخرى. كما يمكن استعمال المقلاة الصينية للطهو والسلق والقلي.

سبرينغ رولز

الكمية تصنع ١٢ إلى ١٥ سبرينغ رولز

٢٥٠ غ من لحم السرطان أو لحم البقر أو لحم الدجاج المفروم
٢٥٠ غ من القريدس المقشر والمنظف
رأس فلفل أحمر متوسط الحجم
٤ رؤوس من البصل الأخضر
نصف كوب من الفطر المفروم
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم
نصف كوب من كستناء الماء الصيني المفروم
ربع ملفوفة صينية مفرومة ناعماً
ملعقة طعام من صلصة الصويا
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة طعام من الزيت
٢٥٠ غ من عجينة لفافات السبرينغ رولز (متوافرة في السوبرماركت)
ملعقة طعام من الدقيق (الطحين)
ربع كوب من الماء
زيت للقلي.

التحضير
تقطع حبات القريدس إلى قطع صغيرة. يفرم البصل الأخضر، وكذلك رأس الفلفل الأحمر. يقطع الفطر إلى شرائح رقيقة. يقشر الزنجبيل ويشر، ويفرم كستناء الماء. يفرم الملفوف ناعماً. توضع كل هذه المكونات مع بعضها في وعاء. يضاف إليها لحم البقر أو الدجاج مع صلصة الصويا والملح. يخلط المزيج جيداً. يسخن الزيت في مقلاة ويقلّى فيها مزيج اللحم لمدة ٣ إلى ٤ دقائق فوق نار قوية، مع ضرورة التحريك باستمرار. يرفع الخليط من المقلاة ويترك ليبرد. يخلط الدقيق مع الماء في وعاء. يسكب مقدار ملعقة طعام أو ملعنة ونصف الملحقة من مزيج

اللحم في زاوية واحدة من كل لفافة سبرينغ رول، ثم تلف اللفافة مثل الظرف. تدهن حافة اللفافة بمزيج الدقيق للصقها جيداً. تقلّى اللفافات المحشوة في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية وناضجة تماماً. تقدم لفافات السبرينغ رولز مع الصلصة الحلوة والرائحة.

الصلصة الحلوة والرائحة
نصف كوب من الخل الأبيض
كوب من عصير الأناناس
ملعقة طعام من صلصة الصويا
٣ ملاعق صغيرة من الكاتشاب
نصف كوب من السكر
ملعقتا طعام من دقيق الذرة
ربع كوب من الماء
نصف كوب من الأناناس
المفروم ناعماً.

التحضير
يوضع الخل مع عصير الأناناس وصلصة الصويا والكاتشاب والسكر في قدر فوق النار حتى الغليان. يضاف دقيق الذرة الممزوج مع الماء، ويحرك المزيج حتى تغلي الصلصة وتصبح كثيفة. تخفف النار وتطهى الصلصة برفق لمدة ٣ دقائق. يضاف إليها الأناناس المصفى والمقطع إلى شرائح.

لفافات القريدس

التحضير
تقشر حبات القريدس مع الاحتفاظ بذيلوها، ثم تغسل وتجفف بمحارم المطبخ الورقية. تشق كل حبة قريدس في الوسط بواسطة السكين وتسطح. تخلط حبات القريدس مع الثوم المهروس والزنجبيل المبشور. تقطع كل لفافة ونتون إلى مثلثين، وتلف كل حبة قريدس بمثلث ونتون مع ضرورة ترك الذيل خارجاً. تصلق لفافة الوننتون بمزيج الماء والدقيق. يسخن الزيت في مقلاة عميقة وتقلّى فيه لفافات القريدس حتى تصبح ذهبية اللون. تقدم لفافات القريدس ساخنة مع الصلصة الحريفة أو الصلصة الحلوة والرائحة.



الكمية تصنع ٢٤ لفافة ١٢ لفافة ونتون
٢٤ حبة قريدس متوسطة الحجم
ملعقة صغيرة من الثوم
ملعقة من الدقيق (الطحين) مذوية بالقليل من الماء للصلق اللفافات
زيت للقلي.



الدجاج مع الكاجو

التحضير

تتقع قطع الدجاج في مزيج بياض البيض والملح، والفلفل الأسود، ودقيق الذرة المذوية، وتترك منقوعة لمدة نصف ساعة. تسخن ٥ ملاعق طعام من الزيت في مقلاة وتقلي في مقلاة وتقلي فيها قطع الدجاج حتى تصبح

وردية اللون. يقلى الكاجو في ٥ ملاعق طعام من الزيت في مقلاة أخرى ثم يرفع ويوضع جانبا. يستعمل الزيت نفسه لقلي البصل، والجزر، وبراعم الخيزران، والفطر المنقوع. يقلى الكل لبضع دقائق.

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

على نحو مائل

علبة صغيرة من براعم الخيزران المقطعة إلى شرائح (مصفأة من الماء) ربع كوب من الفطر الأسود منقوع في الماء الفاتر ومن ثم مصفى
ملعقة طعام من صلصة الصويا
نصف ملعقة صغيرة من السكر
ملعقة طعام من دقيق الذرة
مذوية في نصف كوب من مرقة الدجاج

بياض بيضة واحدة ملح، فلفل أسود
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة مع ملعقة طعام من الماء
٣ صدور دجاج وزنها ٧٥٠ غ
مقطعة إلى قطع من ٢.٥ سم
١٠ ملاعق طعام زيت نباتي
نصف كوب من الكاجو
بصلتان متوسطتان
مقطعتان إلى شرائح
جزرتان مقطعتان إلى قطع



إعداد السيدة
أنهيد دونيكيان

Donikian Aneida

الدجاج مع الهايونيز

التحضير

يطهى الدجاج مع التوابل .
يقطع الدجاج المطهو إلى
قطع ويرصف مع البطاطا
المقلية وشرائح الفطر في
طبق زجاجي مقاوم
للحرارة .
تخلط مكونات الصلصة مع
بعضها وتسكب فوق
محتويات الطبق الزجاجي .
تخيز محتويات الطبق
الزجاجي لمدة ٣٠ إلى ٣٥
دقيقة في فرن حرارته ٣٧٥
درجة فهرنهايت . يقدم الدجاج
ساخنًا مع السلطة الخضراء
والخضار المقلية .



٤/٣ الكوب من مرقة الدجاج	لطهو الدجاج كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى شرائح سماكتها سنتيمترا واحداً نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح.	الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
٤/١ كوب من القشدة الطازجة		٤ إلى ٦ قطع من الدجاج أو دجاجة كاملة ورقة غار
٤ ملاعق طعام من صلصة الصويا		بصلة مقطعة إلى أربعة أقسام
نصف ملعقة طعام من الخردل		ملح
فلفل أسود		٥ إلى ٦ حبات فلفل كاملة
ملعقة صغيرة من عصير الليمون أو الخل الأحمر.	الصلصة ٤/٣ الكوب من الهايونيز	كمية كافية من الماء

عجينة الباف مع التونة

علبة من لحم التونة المصفى من الزيت
علبة وزنها ٢٠٠ غ من جبنة فيلادلفيا القشدية
جزرتان مسلوقتان ومقطعتان الى مكعبات صغيرة
٤/٣ الكوب من الكبار المصفى من الماء والمفروم
٤/٣ الكوب من الكبيس المحلل المصفى والمفروم
نصف ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
ريح ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
٣ رؤوس مفرومة من البصل الأخضر
علبة من عجينة الباف ٩٠٠ غ
صغار بيضة واحدة وملعقة صغيرة من الحليب.

سم على جانبي مستطيل العجينة.
يسكب مزيج لحم التونة في وسط العجينة، وتلف أشرطة العجين الجانبية فوق المزيج على نحو متشابك في شكل ضفائر.
يختم طرفا العجينة جيداً ويدهن سطحها بمزيج البيض والحليب.
تخبز العجينة المحشوة في صينية غير لاصقة مدهونة

بالقليل من الماء داخل فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت، وذلك لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة إلى أن تتنفخ العجينة وتصبح ذهبية اللون.
تخرج العجينة من الفرن وتترك جانباً لمدة ٣٠ دقيقة ثم تقطع إلى شرائح بحجم حصص التقديم وتقدم للغداء أو كنوع من المقبلات.

التحضير
يفتت لحم التونة ويهرس ثم يخلط مع الجبنة القشدية، والجزر، والكبار، والكبيس المحلل، والبصل الأخضر، وبرش الليمون والفلفل الأبيض.
ترق عجينة الباف إلى مستطيل كبير بمساعدة الدقيق المرشوش قليلاً على الطاولة وعلى العجينة.
تحرز شقوق طولها ٥ إلى ٦



الباذنجان المهشو بالفطر (طبق نباتي)

التحضير
تغسل رؤوس الباذنجان وتجفف ويفرغ ليها .
تحضر الحشوة بخلط الفطر مع البرغل، والفلفل الأخضر، والبندورة، ومعجون البندورة، والملح، والبهار، والفلفل الأسود والماء .
تحشى رؤوس الباذنجان بهذه الحشوة، ثم ترصف في قدر وتغمر بكمية كافية من الماء إضافة إلى عصير الليمون ونصف ملعقة صغيرة من

الكمية تكفي ٣ الى ٤ اشخاص	خشن في ماكينة اللحم كوب من البرغل المتوسط الخشونة، مغسول ومصفى رأسا بندورة (طماطم) مقطعان الى مكعبات صغيرة	ملعقة طعام من معجون البندورة	عصير ليمونتين أو دبس سماق، ماء لطهو الباذنجان، ملح.
كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الباذنجان الأسود المتوسط الحجم ٢٥٠ غ من الفطر المعب، المصفى من الماء والمفروم إلى قطع صغيرة أو المفروم على نحو	ملعقة صغيرة من الملح نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود رشة من البهار الحلو ملح طعام من معجون الفلفل الحريف (اختياري) ربع كوب من الماء	ملعقة طعام من معجون البندورة نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود رشة من البهار الحلو ملح طعام من معجون الفلفل الحريف (اختياري) ربع كوب من الماء	عصير ليمونتين أو دبس سماق، ماء لطهو الباذنجان، ملح.

مطبخ لها

الشمام المحشو بالبوظة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ رؤوس صغيرة من
الشمام أو البطيخ
الاصفر أو الخربيز
٨ ملاعق طعام من
البوظة
صلصة شوكولا
لوز مفروم خشناً.

التحضير

تقطع شريحة من أعلى كل
رأس شمام صغير بهمتن السكن
لجعل اطرافها محززة. تنزع
البذور من داخل كل رأس شمام
ويجفف داخله بواسطة
محرمة ورقية للتخلص من
الرطوبة. تسكب ملعقتا طعام
من أي نوع من البوظة داخل
كل رأس شمام وتسكب فوقها
صلصة الشوكولا. يزين رأس
الشمام باللوز المفروم خشناً
ويقدم فوراً بمثابة نوع منعش من
الحلوى الصيفية.

ملاحظة:

يفضل استعمال
بوظة الفانيلا.





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

© 2018 Ronsal Nazir

شرائح اللحم مع جبنة بورسان

التحضير
تسخن الزبدة مع الزيت
في مقلاة.
يغمس وجهها شرائح لحم
الفيليه في مزيج الفلفل
المطحون خشناً.

تقلي شرائح اللحم في مزيج
الزيت والزبدة فوق نار قوية
حتى تتضج تماماً أو تتضج
نصف نضوج وذلك حسب
الرغبة الشخصية.
ترفع شرائح اللحم من
المقلاة ويرش فوقها القليل
من الملح ثم تحفظ ساخنة.
تسخن ٤ ملاعق طعام من
جبنة Boursin au quivre
في المقلاة التي استعملت
لقلي شرائح اللحم. حين
تصبح الجبنة طرية
وقشدية، تضاف إليها
ملعقتا طعام من القشدة
الطازجة مع مرقعة الدجاج.
يسكب هذا المزيج فوق
شرائح اللحم المقلية.

الكمية تكفي ٤ اشخاص
٤ قطع من لحم الفيليه
البقري المقطع إلى
شرائح سماكتها تراوح
من ٣ إلى ٤ سم
مزيج من الفلفل
المطحون خشناً (فلفل
أحمر وأبيض وأسود)
علبة من جبنة
Boursin au quivre
ملعقة طعام من الزبدة
ملعقتا طعام من الزيت
النباتي
ملعقتا طعام من القشدة
الطازجة وربع كوب من
مرقعة الدجاج، ملح.



دجاج بالكاري في أكواب الفيلو

التحضير

يحضر ١٢ فتجان قهوة (عربي). تقطع كل رقاقة فيلو إلى مربعات صغيرة وترصف ٥ إلى ٦ رقائقات من الفيلو في كل فتجان قهوة على نحو متشابك.

ترش العجينة برذاذ الزيت (المتوافر في السوبرماركت)، ثم تخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ حتى تصبح حواف العجينة وردية اللون.

تخرج رقائقات العجينة من الأكواب وتخبز لوحدها لمدة ٥ إلى ٧ دقائق إضافية حتى تصبح الأطراف وردية اللون أيضاً. تترك أكواب رقائقات الفيلو جانباً.

تحضير الحشوة

يسلق صدر الدجاج ويفتت لحمهما .

يخلط لحم الدجاج مع المايونيز، ومسحوق الكاري، والفلفل الحلو، والبصل الأخضر، والخردل، والقشدة الطازجة، والفلفل الأبيض والأناناس المفروم.

تحشى أكواب الفيلو بهذا المزيج وتزين بقطع الأناناس والقليل من البقدونس المفروم. تقدم الأكواب المحشوة بمثابة نوع لذيذ من المقبلات يمكن الاستعانة به في حفلات البوفيه.

الكمية تصنع ١٢ قطعة أو أكثر

٦ رقائقات فيلو
صدرا دجاج
٣ شرائح أناناس (نصف كوب)
٣ ملاعق طعام من المايونيز
ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
رأسان من البصل الأخضر مقطعان إلى شرائح
ملعقة طعام من القشدة الطازجة
نصف ملعقة صغيرة من صلصة الخردل
رشة من الفلفل الأبيض.



حساء الفاصوليا البيضاء

التحضير

تطهى شرائح لحم الحبش المقدد قليلاً في المقلاة وتوضع جانباً. تغسل الفاصوليا ثم يجري التخلص من ماء الغسل. يضاف ماء جديد إلى الفاصوليا ثم تسلق مع باقة المطيبات حتى تنضج. ترفع بعدها المطيبات من القدر.

تذوب الزبدة مع زيت الزيتون ويقلّى فيهما الكراث والثوم. توضع الفاصوليا مع مائها في الخلاط الكهربائي ويضاف إليها الكراث والثوم. يهرس الكل معاً للحصول على هريسة لها قوام شبيه بالحساء. تخلط ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت مع

الحساء. تضاف من ثم القشدة الطازجة وتخلط مع الحساء. يضاف الملح حسب الحاجة والذوق. يسكب الحساء في أطباق التقديم ويزين بالفلفل الأسود ويضع حبات من الفاصوليا المسلوقة وشرائح لحم الحبش المقدد والمشوي.

الجبنه والفلفل في أكواب الفيلو

الكمية تصنع ١٢ قطعة أو أكثر
٦ إلى ٨ رقائقات عجينة فيلو

ربع كوب فلفل أصفر مفروم ناعماً جداً
ربع كوب فلفل برتقالي مفروم ناعماً جداً
رشة من الأعشاب العطرية، ملعقة صغيرة من البصل المفروم ناعماً جداً، ملعقة طعام من القشدة الطازجة، ملعقة صغيرة من الخردل، لحم سرطان مفقّت.

٢٠٠ غ من الجبنه القشدية

ربع كوب فلفل أحمر مفروم ناعماً جداً
ربع وكوب فلفل أخضر مفروم ناعماً جداً

التحضير

يحضر ١٢ فتجان قهوة (عربي). تقطع كل رقاقة فيلو إلى ٤ أو ٦ مستطيلات صغيرة. ترصف ٤ أو ٥ مستطيلات من العجين في كل فتجان قهوة. تمسح العجينة بالقليل من الزبدة وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية حتى تصبح وردية اللون. تخرج فتجانين القهوة من الفرن وتوضع جانباً ثم تخرج الرقائقات من الأكواب وتخبز لوحدها في الفرن حتى تصبح الأطراف وردية اللون أيضاً. هي وعاء آخر، تخلط الجبنه القشدية مع الفلفل الملون والبصل والأعشاب العطرية والقشدة الطازجة والخردل. تحشى كل رقاقة بهذه الحشوة ثم تزين بلحم السرطان المفتت وتقدم بمثابة نوع لذيذ من المقبلات يمكن الاستعانة به في حفلات البوفيه.



الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من الفاصوليا البيضاء الصغيرة المنقوعة في الماء طوال الليل
باقة من المطيبات (جزر وعيدان قرقة وكرفس)
١٠٠ غ من لحم الحبش المقدد والمشوي
٥ فصوص ثوم مهروسة
٣ رؤوس كراث (يصل صغير الحجم) مفرومة وربع كوب من الزيت و٥ غ من الزبدة
كوبان من القشدة الطازجة المخفوقة
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
فلفل أسود.



كاسترد بالقرفة (حلو اسباني)

التحضير

توضع القشدة مع الحليب وعودي القرفة وقشر البرتقال في قدر متوسطة الحجم فوق النار ويخلط المزيج حتى يصل إلى درجة الغليان. ترفع القدر عن النار ويترك المزيج ليرتاح مدة ٥ دقائق، ثم يجري التخلص من عودِي القرفة وقشر البرتقال. يخفق صفار البيض مع

البيضة والسكر في وعاء متوسط الحجم حتى يصبح المزيج شاحباً وكثيفاً، ثم يضاف تدريجياً مع مزيج القشدة الساخن. توضع ستة أطباق مقاومة لحرارة الفرن، سعة كل منها نصف كوب تقريباً، في صينية خبز ويوزع مزيج الكاسترد على هذه الأطباق الستة. تسكب كمية كافية من الماء المغلي في صينية

الخبز لتصل إلى منتصف الجهة الخارجية للأطباق. تخبز الأطباق من دون غطاء في فرن معتدل الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة تقريباً أو حتى يجمد محتواها، ترفع الأطباق من الماء وتترك حتى تبرد، ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣ ساعات أو طوال الليل. يرش مزيج القرفة والسكر الناعم والسكر البني بالتساوي

فوق أطباق الكاسترد قبل حفظها مجدداً في الثلاجة لمدة ساعة واحدة. يرش القليل من الماء فوق أطباق الكاسترد قبل خبزها تحت مصبع ساخن جداً لمدة دقيقتين تقريباً أو حتى يصبح سطحها بلون الكاراميل. تحفظ أطباق الكاراميل في الثلاجة لمدة ١٠ دقائق أو حتى يجمد سطحها.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوبان وربع الكوب من القشدة
عودا قرفة

٣ شرائح من قشر البرتقال
صفار ٥ بيضات
بيضة واحدة

ثلث كوب من السكر

ربع ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

ملعقة طعام من السكر الناعم

ملعقة طعام ونصف الملعقة من السكر البني.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

᠑᠔᠐8:᠐᠖2211 ᠑᠒᠐᠑

التونة خليط

مع خبز الفوكاسيا بالأعشاب

التحضير

يهرس لحم التونة غير
المصفى مع الزبدة، وبرش
الليمون، وعصير الليمون
والثوم حتى الحصول على
مزيج ناعم. ينقل هذا المزيج
إلى وعاء. يضاف إليه الكبار
والأعشاب والبصل ويخلط
الكل جيداً. يحفظ المزيج
في الثلاجة لمدة ساعة قبل
التقديم.

يقدم هذا المزيج مع خبز
الفوكاسيا الهش.

خبز الفوكاسيا الهش بالأعشاب

يقطع الخبز الإيطالي إلى
شرائح من ٢X٢ سم،
يدهن وجهاً كل شريحة خبز
بمزيج الزيت والثوم
والأعشاب.

ترصف شرائح الخبز في
صوان خاصة بالفرن، وتخبز
في فرن معتدل لمدة ٢٠
دقيقة تقريباً أو حتى تصبح
هشة. تقلب شرائح الخبز
على وجهها الآخر في
منتصف عملية الخبز.



الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص	ملعقتان صغيرتان من الصعتر الطازج المفروم بصلة صغيرة مفرومة ناعماً.
١٨٥ غ من التونة المعلبة في الزيت	خبز الفوكاسيا بالأعشاب
٣ ملاعق طعام من الزبدة الطرية	قطعة حجمها ٣٢x١٦ سم من سم من خبز الفوكاسيا الإيطالي الجاهز
ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور	نصف كوب من زيت الزيتون
ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون	فص ثوم مهروس
فص ثوم مهروس	ملعقتان صغيرتان من الكبار المصفى
ملعقتان صغيرتان من المفروم	ملعقة طعام من الصعتر الطازج المفروم
ملعقة طعام من الحبق الطازج المفروم	ملعقتان صغيرتان من الحبق الطازج المفروم.



حساء القمح المقشور والملفوف

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كوبان من القمح المقشور
بصلة متوسطة مفرومة
ملعقتا طعام من معجون
البندورة (الطماطم)
رأس ملفوف صغير
مفروم

٢٠٠ غ من مكعبات اللحم
(أو الموزات)
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
الزيت النباتي
ملعقة طعام من الزبدة
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من
الفلل الأسود.

التحضير

ينقع القمح المقشور في الماء طوال الليل، ثم يصفى قبل سلقه .
يوضع القمح مع قلع اللحم ومقدار وفير من الماء في قدر فوق النار . يضاف الملح ويطهى المزيج حتى ينضج اللحم والقمح.
تضاف ملعقة أو ملعقتا

طعام من معجون البندورة مع رشة من الفلفل الأسود إلى محتوى القدر .
في قدر أخرى، يسخن الزيت ويقلّى فيه البصل حتى يذبل . يضاف إليه الملفوف المفروم ويقلّى معه لمدة ٧ إلى ٨ دقائق .
يسكب مزيج الملفوف والبصل فوق حساء القمح

واللحم ويطلهى الكل معاً لبضع دقائق حتى ينضج الملفوف . يسكب الحساء في أرغفة خبز مفرغة ويقدم ساخناً بعد تزيينه بأوراق البقدونس .
تحضير الخبز
تقطع الطبقة العلوية من كل رغيف خبز افرنجي دائري،

ويفرغ منه اللب الطري . يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة .
تخفض حرارة الفرن من ثم إلى ٢٠٠ درجة فهرنهايت وتخبز فيه أرغفة الخبز لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة حتى تجف (يجب أن يكون الخبز قاسياً جداً عند لمسه بالأصابع) .

تخرج أرغفة الخبز من الفرن وتحفظ جانباً حتى موعد الاستعمال .
يمكن تحضير أرغفة الخبز قبل يوم واحد . ويمكن أيضاً تحضير أرغفة عدة بمعدل رغيف لكل شخص، أو الاستعاضة عنها برغيف كبير يسكب فيه الحساء لجميع أفراد العائلة .



شرائح السمك الأبيض مع الخضار

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٤ شرائح من لحم السمك الأبيض
٤ رؤوس بندورة (طماطم) متوسطة الحجم
بصلة واحدة مقطعة إلى دوائر، رأس فلفل أخضر أو أحمر مقطع إلى دوائر ٢٠٠ غ من الجبنة المتنوعة أو جبنة غرويير مبشورة
دقيق (طحين) لغمس شرائح السمك
ملح وفلفل أبيض
زيت لقلي شرائح السمك
٤ ملاعق طعام من هريسة الزيتون الأخضر.

التحضير

يخلط الملح والفلفل مع الدقيق.
تغمس شرائح السمك في مزيج الدقيق ثم تقلي في الزيت حتى تصبح هشّة وورديّة اللون. ثم ترصف الشرائح في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن. يرمى معظم زيت القلي الموجود في المقلاة ويتم الاحتفاظ بملعقتي طعام منه فقط. يستعمل هذا الزيت لقلي البصل، والفلفل الأحمر، وشرائح البندورة. تطلى كل شريحة سمك بهريسة الزيتون وترصف فوقها الخضار المقلية. ترش فوقها الجبنة وتخبز في فرن محمى مسبقاً حتى تذوب الجبنة.
يقدم الطبق مع شرائح البطاطا المقلية.



شرائح اللحم مع صلصة الخل الحلو

التحضير

تقلي قطع البطاطا في الزيت حتى تصبح ورديّة اللون. يقلى البصل حتى يصبح وردي اللون. يقلى الجزر قليلاً. توضع الخضار جانباً في مكان دافئ. يضاف المزيد من الزيت

عند الضرورة إلى المقلاة وتقلي فيه فيليه اللحم حتى يتغير لونها وتصبح ورديّة. توضع قطع اللحم المقلية مع الخضار في قدر ويضاف إليها الملح، والفلفل الأسود، وحبّات البهار، والخل الحلو، وورق الغار وكمية كافية من الماء الساخن. تخفف النار

ويطهى المزيج فوق نار خفيفة بعد تغطية القدر حتى تنضج قطع اللحم الصلصة ويصبح الجزر طرياً. يقدم الطبق ساخناً مع السلطة الخضراء والأرز المسلوق.

كيلوغرام من رؤوس البطاطا الصغيرة المشطوة إلى نصفين
٨ إلى ١٠ بصلات صغيرة مقشرة
٤ جزرات مقطعة إلى شرائح سمكية ورقتنا غار
٥ إلى ٦ حبّات فلفل
٥ حبّات بهار حلو بقودونس للزينة
ملح وفلفل أسود
ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو
كيلوغرام من فيليه الغنم أو الخروف (فتائل)
ملعقتا طعام من الزبدة
٤ ملاعق طعام من الزيت (أو أكثر حسب الحاجة)
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الخل الحلو.

مطبخ لها

كلافوتي بالفاكهة الحمراء

التحضير

تدهن صينية كيش أو طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن بالزبدة أو الزيت ويرش فوقه الدقيق. يسكب مزيج التوت الأحمر في الطبق الزجاجي. يخفق البيض مع السكر. تضاف من ثم الفانيلا.

يخلط الدقيق مع دقيق الذرة والباكينغ باودر. يضاف الحليب الفاتر والقشدة الطازجة إلى مزيج البيض. يضاف من ثم مزيج الدقيق. يصب هذا المزيج فوق الفاكهة الحمراء ويخبز الطبق

الزجاجي لمدة ١٠ دقائق في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت. يخرج الطبق من الفرن ويرش السكر الناعم بغزارة فوق محتوياته. يعاد الطبق إلى الفرن ويخبز مجدداً في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت

حتى ينضج قعر الكلافوتي وحوافه. يخرج الطبق من الفرن ويترك ليبرد لمدة نصف ساعة، ثم يقدم فاتراً. **ملاحظة: يمكن شراء خليط التوت الأحمر المجمد من السوبرماركت.**

الكمية تكفي ٦ إلى ٧ أشخاص
٧٥٠ غ من خليط التوت
الأحمر (أو التوت الأزرق
والفريز (الفاولة) والعليق
والتوت الأسود)

٤/٣ الكوب من السكر
٦ ملاعق طعام من الدقيق
(الطحين)
١٢ ملعقة طعام من دقيق
الذرة، ٣ بيضات
٣/٢ الكوب من الحليب

الفاتر
نصف كوب من القشدة
الطازجة
ملعقتان صغيرتان من
الباكينغ باودر
فانيلا.



مطبخ لما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Victoria Adamskian: ٥٨٩٨

الدجاج مع اللوز

التحضير

يخلط دقيق الذرة مع الماء وصلصة الصويا ومكعب مرقة الدجاج لتحضير الصلصة. يحرك المزيج فوق النار حتى تغلي الصلصة وتتكاثر. تفرم حبات الفطر خشناً وتقطع رؤوس الكراث إلى قطع من ٢ سم. تقطع براعم الخيزران إلى شرائح. تقشر الجزرة وتقطع إلى مكعبات صغيرة. يقطع لحم صدر الدجاج إلى قطع من ٢,٥ سم، ويخلط لحم الدجاج مع الملح ودقيق الذرة وبياض البيض المخفوق قليلاً. يخلط المزيج جيداً. ثم تقلق قطع الدجاج في الزيت

الساخن حتى يتغير لونها ثم تصفى جيداً. تسخن ملعقتا طعام من الزيت في القدر ويقلى فيها اللوز حتى يصبح لونه ذهبياً. يصفى بعدها اللوز المقلّي فوق محارم المطبخ الورقية. يضاف الزنجبيل المبشور ومكعبات الجزر إلى المقلاة ويقلى الاثنان برهق لمدة دقيقة واحدة، ثم تضاف إليهما بقية الخضار. تقلّى الخضار معاً حتى تنضج وإنما تبقى هشّة، شرط تحريكها باستمرار. يضاف إليها لحم الدجاج ويسخن الكل معاً. تضاف من ثم الصلصة وتخلط جيداً، ثم يضاف اللوز.

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
٤ صدور دجاج
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة طعام من دقيق الذرة
بياض بيضة واحدة
زيت للقلي
٦ رؤوس كراث (بصل اندلسي)
٤ إلى ٥ حبات فطر
جزرة كبيرة
علبة صغيرة من براعم

الخيزران
ملعقة صغيرة من الزنجبيل
الطازج المبشور
ملعقتا طعام من الزيت
٦٠ غ من اللوز المسلووق والمقشر.
الصلصة
ملعقة طعام من دقيق الذرة
كوب ونصف الكوب من الماء
ملعقة طعام من صلصة الصويا
مكعب من مرقة الدجاج.



البيتزا الصغيرة المخبوزة أو المهقاية

الكمية تصنع ١٦ قطعة	الطبقة العلوية
بيتزا صغيرة	نصف كيلوغرام من
ملعقة صغيرة من	البندورة (الطماطم)
الخميرة الفورية	الحمراء المقشرة
نصف ملعقة صغيرة من	والمقرومة ناعماً
السكر	٤٢٥ غ من البندورة
ثلث كوب من الماء	المهقاية المقرومة
الفاتر	فص ثوم
كوب من الدقيق	رأس متوسط من الفلفل
(الطحين)	الأحمر، مقروم ناعماً
نصف ملعقة صغيرة من	نصف ملعقة صغيرة من
الملح	السكر
ملعقة طعام من زيت	ملعقة طعام من الصعتر
الزيتون	الطماز المقروم
ربع كوب من جبنة	ملعقة طعام من الحبق
بارميسان.	الطماز المقروم
	نصف كوب من الجوز
	المشروم.

التحضير

تخلط الخميرة مع السكر والماء في وعاء صغير، ثم تغطى وتترك في مكان دافئ لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى يتضاعف حجم المزيج. يخلط الدقيق مع الملح في وعاء ويضاف إليهما مزيج الخميرة وزيت الزيتون. يخلط الكل للحصول على عجينة طرية. تدعك العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح

العجينة طرية ومرنة. (يمكنك أيضاً استعمال خلاط الطعام لدعك العجينة). توضع العجينة في وعاء مدهون بالزيت وتغطى وتحفظ في مكان فاتر لمدة ساعة تقريباً أو حتى يتضاعف حجمها. تدعك العجينة من ثم فوق سطح مكسو بالدقيق حتى تصبح طرية. تقسم العجينة إلى ١٦ قسماً ويرق كل قسم إلى دائرة

قطرها ٤ سم. تخبز دوائر العجين في الفرن حتى تصبح وردية اللون. ثم تغطى الدوائر المخبوزة بخليط البندورة والجوز وتزين بأوراق الصعتر الطازجة وتقدم فاترة أو ساخنة.

خليط البندورة

تخلط البندورة مع الثوم والسكر والفلفل والأعشاب

في قدر فوق النار. يطهى المزيج من دون غطاء حتى الحصول على صلصة كثيفة.

ملاحظة: يمكن قلي دوائر عججين البيتزا في الزيت الساخن حتى تحمر جيداً وتنضج تماماً. تصفى بعدها من الزيت فوق محارم المطبخ الورقية. تغطى دوائر البيتزا الساخنة بحشوة البندورة، علماً أنه يمكن تحضير هذه الحشوة مسبقاً.



بارهجيانا البادنجان

التحضير
يقطع الباذنجان إلى شرائح من سم. توضع الشرائح على مصبغات حديدية فوق صواني الخبز ويرش فوقها الملح الخشن. تترك منقوعة في الملح لمدة ٣٠ دقيقة، ثم تشطف بالماء البارد وتصفى وتجفف فوق محارم المطبخ الورقية. ترصف شرائح الباذنجان في طبقة واحدة في صوان فرن مدهونة بالقليل من الزيت. تدهن هذه الشرائح بالزيت وتشوى من الجهتين حتى تحمر قليلاً. تصفى شرائح الباذنجان فوق محارم المطبخ الورقية. يحمى الزيت الإضافي في قدر، ويضاف إليه الثوم

والبصل. يقلى الاثنان مع التحريك حتى يذبل البصل. تضاف بعدها البندورة المهروسة، ومعجون البندورة والسكر. يطهى الكل من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يتكاثف المزيج قليلاً. يضاف من ثم الحيق. يدهن طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن سعته ٨ أكواب بالقليل من الزيت. تسكب فيه نصف كمية مزيج البندورة، ثم ترصف فوقه شرائح الباذنجان، ويدها نصف شرائح الموزاريللا، وترش فوقها جبنة البارميسان. تكرر العملية نفسها مع الكمية الباقية من مزيج

البندورة، وشرائح الباذنجان، وشرائح الموزاريللا وجبنة البارميسان. يخبز الطبق الزجاجي من دون غطاء في

فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً أو حتى تذوب الجبنة. يمكن تقديم هذا الطبق مع معكرونة النودلز المسلوقة.

الكمية تكفي ٦ اشخاص	علبتان من البندورة المهروسة (وزن كل منهما ٤٢٥ غ)
كيلوغرام من الباذنجان الكبير (رأسان كبيران)	ملعقتا طعام من معجون البندورة
ملح خشن	ملعقة صغيرة من السكر
نصف كوب من زيت الزيتون	ربع كوب من الحيق الطازج المضروم
ملعقتا طعام إضافيتان من زيت الزيتون	نصف كيلوغرام من جبنة الموزاريللا المقطعة إلى شرائح، ثلث كوب من جبنة بارميسان المبشورة.
فصا ثوم مهروسان	



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

© 2013 by Azzam Nassir

السلمون المخلل

التحضير

يخلط السكر مع الملح
الخشن.
توضع نصف كمية هذا
الخليط في طبق زجاجي،
وتبسط فوقها شريحة
السلمون. تسكب من ثم
الكمية الباقية من خليط
السكر والملح لتغطية كل
الشريحة.
تحفظ شريحة السمك في
الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة.
تخرج الشريحة من الثلاجة
وتغسل بالماء البارد ثم
تجفف بمحارم المطبخ
الورقية. يحضر خليط من
الليمون وزيت الزيتون
والبصل الأخضر المفروم
وحيات الفلفل الأسود .
يسكب هذا الخليط فوق
شريحة السلمون وتترك
الشريحة في الثلاجة لمدة ٣
إلى ٤ ساعات.
ترفع الشريحة من الصلصة
وتقطع بواسطة سكين حادة
إلى شرائح رقيقة جداً وتقدم
مع الخبز الأسمر والزبدة
كثوع لذيذ من المقبلات.



الكمية تكفي	صلصة
٥ إلى ٦ أشخاص	التخليل
شريحة وزنها	٣ إلى ٤ رؤوس من
كيلوغرام واحد	البصل الأخضر
من السلمون	المفروم ناعماً
الطازج، تم	كوبان من زيت
الاحتفاظ	الزيتون
بالقشرة على جهة	كوب من عصير
واحدة منها	الليمون
كوبان من الملح	٨ إلى ١٠ حبات
الخشن	كاملة من الفلفل
كوب من السكر.	الأسود.

مثلثات ديم سيم

الكمية تصنع	بيضة واحدة
٢٥ إلى ٣٠ قطعة	بياض بيضة واحدة
كوب ونصف الكوب من	ملعقتا طعام من دقيق
لحم القريدس المفروم	الذرة
نصف كوب من لحم	ملعقة طعام من صلصة
الدجاج المفروم	الصويا
بصلة متوسطة مفرومة	ملعقتان صغيرتان من
ناعماً	زيت السمسم
كوب من الملفوف	٢٥٠ غ من رقائق
المفروم ناعماً	الونتون الجاهزة
	زيت للقلي.

التحضير

يخلط البصل المفروم ناعماً مع الملفوف المفروم ناعماً، والقريدس المفروم، ولحم الدجاج المفروم، والبيضة، ودقيق الذرة، وصلصة الصويا وزيت السمسم. يخلط المزيج جيداً. تسكب ملعقة صغيرة من هذا المزيج على جهة واحدة من مربع وونتون، ثم يطوى المربع للحصول على شكل مثلث. يضغط على حواف المثلث جيداً بعد مسحها بمزيج بياض البيض بواسطة الفرشاة أو الابهام. تغمس مثلثات الديم سيم في الزيت الساخن وتقلي حتى

تصبح بنية ذهبية. ترفع من الزيت وتصفى فوق محارم المطبخ الورقية وتقدم مع صلصة الصويا أو الصلصة الحلوة والرائحة.

عجينة الونتون

بيضة واحدة

ملح

كوبان من الدقيق (الطحين) العادي

ثلاثة أرباع الكوب من الماء.

التحضير

تخفق البيضة مع الماء في وعاء عميق. يضاف إليها الدقيق ويدعك المزيج للحصول على عجينة

متماسكة. تغطى العجينة بقطعة قماش رطبة وتترك جانباً لمدة نصف ساعة حتى ترتاح.

ترق العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق حتى تصبح رقيقة مثل الورقة.

تقطع حواف العجينة بواسطة سكين حادة للحصول أخيراً على مربع حجمه ٣٨\٣٨ سم.

يقطع هذا المربع إلى مربعات صغيرة حجمها ٨ سم بمساعدة المسطرة. توضع مربعات الونتون في صينية وتغطى بقطعة قماش رطبة حتى تصبح جاهزة للاستعمال.



صدر البط

مع الفطر والقريدس

التحضير

يسلق صدر البط مع الملح والبصل والبصل الأخضر والثوم واليانسون النجمي مع كمية من الماء حتى ينضج البط ويصبح طرياً. يرفع بعدها من القدر. يسلق في الماء نفسه، يسلق القريدس حتى يصبح لونه

وردياً، ثم يرفع من القدر ويقشر وينظف. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه صدر البط حتى يصبح لونهما وردياً. يمكنك أيضاً شوائهما في الفرن. يقطع كل صدر بط إلى شرائح وترصف الشرائح في طبق وتحفظ ساخنة.

ينقع التمر الهندي في الماء البارد، ثم يصفى. يخلط عصير التمر الهندي مع العسل وصلصة الصويا ودقيق الذرة المذوب في الماء. تطلهى الصلصة فوق النار حتى تتكاثف قليلاً. يخلط الفطر مع القريدس

وبراعم الخيزران والجزر ويضاف هذا المزيج إلى الصلصة. يطهى الكل لمدة دقيقتين. يصب هذا المزيج فوق شرائح لحم البط ويزين باليانسون النجمي ويقدم الطبق فوراً.

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص	التمر الهندي
صدرا بط	ربع كوب من السكر أو العسل
٢٥٠ غ من القريدس	علبة من براعم الخيزران
المتوسط الحجم	المقطعة إلى شرائح
بصلة متوسطة مفرومة	ملعقتا طعام من صلصة
خشناً	الصويا
رأسان من البصل الأخضر	٣ ملاعق طعام من دقيق
مقطعان إلى شرائح	الذرة
فصا ثوم مفرومان ناعماً	٤ إلى ٥ حبات من الفطر
٣ حبات من اليانسون	الأسود متقوعة في الماء
النجمي (نوع من التوابل)	ومصفاة
٤ حبات كبش قرنفل	٥ إلى ٧ ملاعق طعام من
ملح	الماء
نصف كوب من عصير	جزرقتان مقطعتان إلى
	شرائح.

لازانيا الدجاج

تحضير الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة

٣ ملاعق طعام من الزبدة
٣ ملاعق طعام ونصف
الملعقة من الدقيق

كوبان ونصف الكوب من مرقعة الدجاج

ملعقتا طعام من القشدة الطازجة

٢٠٠ غ من الجبنة المتنوعة

نصف ملعقة صغيرة من الملح

ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

التحضير
تسخن الزبدة في قدر فوق

النار حتى تذوب. يضاف إليها الدقيق ويحرك بملعقة خشبية أو بشريط معدني للحصول على مزيج ناعم. تضاف مرقعة الدجاج، والملح، وجوزة الطيب والفلفل الأبيض. يخلط الكل معاً حتى تظهر الفقاعات في الصلصة وتصبح كثيفة.

تضاف القشدة الطازجة إلى الصلصة وتخلط معها. تضاف من ثم نصف كمية الجبنة المتنوعة إلى الصلصة ويحتفظ بالبقية لتغطية سطح اللازانيا.

يسكب مقدار كاف من الماء في قدر كبيرة ويغلى مع ملعقة طعام من الملح. تضاف رقائق اللازانيا،

الواحدة تلو الأخرى، إلى الماء المغلي وتسلق حتى تصبح طرية، ثم ترفع من القدر وتغسل في الماء البارد وتجفف بمحارم المطبخ الورقية. يدهن قعر طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو صينية عادية بالزبدة.

ترصف طبقة من رقائق اللازانيا في قعر الصينية وتغطي بطبقة من الصلصة البيضاء. توضع من ثم طبقة أخرى من رقائق اللازانيا وتغطي بطبقة من مزيج اللحم. توضع من ثم طبقة ثالثة من رقائق اللازانيا وتغطي بالصلصة. تكرر العملية على هذا النحو حتى يسيل آخر طبقة من رقائق اللازانيا

شرط تغطيتها ببقية الصلصة البيضاء. يرش القليل من الجبنة في الأعلى وتخبز اللازانيا في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردي اللون. تقدم اللازانيا كطبق أساسي مع السلطة الخضراء.

نصف كيلو غرام من لحم الدجاج المفروم على نحو متوسط
كوب من حبات الذرة
نصف كوب من البازيلا
كوب من الجزر المقطع إلى مكعبات صغيرة
حبتا كوسا مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
علبة من رقائق اللازانيا البيضاء وصفة صلصة بيضاء
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
ملعقتا طعام من الزيت
ملعقة طعام من الزبدة.





كرات البندورة والبصل

٣ أكواب من الدقيق
(الطحين) العادي
ملقتان صغيرتان من
الخميرة المجففة
ملعقة طعام من السكر
ملقتان صغيرتان من
الملح
ملعقة طعام من زيت
الزيتون

كوب من الحليب الفاتر
بيضة مخفوقة قليلاً.

حشوة البندورة
٤ رؤوس بندورة
(طماطم) ناضجة
ومتوسطة الحجم
ملعقة طعام من زيت
الزيتون

بصلتان متوسطتان،
مقطعتان إلى شرائح
فص ثوم مهروس
ملعقة طعام من جبنة
بارميسان المبشورة
ملعقة طعام من الصعتر
الطازج المشروم.

تحضير حشوة البندورة

تقشر رؤوس البندورة وتترزع
منها البذور وتقرم. يسخن
الزيت في قدر ويقلّى فيه
البصل والثوم، مع التحريك،
حتى يذبل البصل.
تضاف البندورة، والجبنة،
والصعتر. يتابع الطهو مع
التحريك، لمدة ٥ دقائق. تغطى
من ثم القدر ويطهى محتواها
لمدة ٥ دقائق أو حتى تتضج
البندورة، مع التحريك بين الحين
والآخر. تزين الحشوة بالزيتون
الأسود والصعتر الطازج.

تحضير الكرات

ينخل الدقيق فوق وعاء كبير،
وتضاف إليه الخميرة مع السكر
والمح وثلث كوب من حشوة
البندورة. يخلط الكل جيداً .
يضاف من ثم الزيت وكمية
كافية من الحليب للحصول على
عجينة طرية.
تدعك العجينة فوق سطح
مكسو بالقليل من الدقيق لمدة

١٠ دقائق أو حتى تصبح العجينة
طرية ومرنة. توضع العجينة في
وعاء مدهون بالزيت، وتغطى
وتترك في مكان دافئ لمدة
ساعة تقريباً أو حتى يتضاعف
حجمها. تقلب العجينة فوق
سطح مكسو بالدقيق وتدعك
حتى تصبح طرية. تقرص
العجينة إلى كرات صغيرة.

ترصف هذه الكرات في صينية
فرن مدهونة بالزيت.
يحرز شقان متقاطعان في
أعلى كل كرة عجيين وتترك
كرات العجين في مكان دافئ
لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً أو حتى
يتضاعف حجمها تقريباً.

تدهن كرات العجين بالبيضة
المخفوقة وتخبر في فرن
معتدل الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة
تقريباً أو حتى تبدو كرات
العجينة فارغة عند النقر
عليها. يحشى الشقان
المتقاطعان في كل كرة بحشوة
البندورة وتزين الحشوة
بالصعتر الطازج وحبّة من
الزيتون الأسود.

وسوداء اللون . (يمكن شواء
الفلفل داخل الفرن)
تنزع القشرة ويقطع الفلفل
إلى شرائح عرضها سم
واحد. يوضع الدقيق في
وعاء وتقلب فيه أفخاذ
الدجاج قبل رجها للتخلص

من فائض الدقيق .
تسخن ملعقتا طعام من
الزيت في قدر وتقلّى فيه
أفخاذ الدجاج على دفعات
حتى تحمر من كل الجهات.
تصفى قطع الدجاج فوق
محارم المطبخ الورقية .

تسخن بقية الزيت في قدر
ويقلّى فيها البصل مع الثوم
واللحم المدخن، مع
التحريك، إلى أن يذبل
البصل. تضاف من ثم مرقة
اللحم أو الدجاج، والبندورة،
والاعشاب، ومعجون

البندورة. يطهى الكل من
دون غطاء لمدة ٥ دقائق
تقريباً أو حتى تتكثف
الصلصة.
توضع قطع الدجاج في طبق
زجاجي مقاوم لحرارة الفرن
ويسكب فوقها مزيج البندورة

وقطع الكوسا والجزر وورق
الغار وشرائح الفلفل.
يخبز الطبق وهو مغطى في
فرن معتدل الحرارة لمدة
ساعة وربع الساعة تقريباً
أو حتى ينضج الدجاج
والخضار .



الكمية تكفي ٤ إلى ٥ اشخاص	مضرومتان	ملعقتا طعام من
رأس فلفل أحمر كبير	فصا ثوم مهروسان	البقدونس الطازج المشروم
رأس فلفل أصفر كبير	٤ شرائح من لحم البقر أو	ملعقة صغيرة من
دقيق عادي	الحبش المدخن	القصعين الطازج المشروم
١٢ أفخاذ دجاج (القسم	ثلاثة أرباع الكوب من	(اختياري)
العلوي فقط بعد نزع	مرقة الدجاج أو اللحم	حبثا كوسا متوسطتا
العظام والجلد منه)	علبة وزنها ٤٢٥ غ من	الحجم، مقطعتان إلى
ربع كوب من زيت الزيتون	البندورة (الطماطم)	شرائح سمبكية
بصلتان متوسطتان،	ملعقة طعام من معجون	جزرة متوسطة مقطعة
	البندورة	إلى قطع ورقنا غار.

الدجاج مع الخضار



القول أو فان المهشو بقشدة هاسكاربون

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٦ قطع فول أو فان
جاهزة ومجلدة
(بالحجم الكبير)
صفار بيضة واحدة
٦ قطع مشمش
٦ حبات فريز (فراولة)
لوز مسلوقة ومقشر ومن
ثم محمص في الفرن
ليصبح وردي اللون
كوب من سكر الكاراميل
سكر ناعم
١٠٠ غ من جبنة
ماسكاربون

كوب ونصف الكوب من
القشدة المخفوقة
(٣/٤ كوب من القشدة
النباتية و٤/٣ كوب من
القشدة الحيوانية
وملعتنا طعام من
السكر) بضع قطرات
من خلاصة اللوز
(اختياري).

التحضير

ترصف قطع الفول أو فان
الدائرية في صينية مكسوة
بورق البرشمان، يدهن
سطحها بصفار البيض
وتخبز لمدة ٣٥ إلى ٤٠
دقيقة تقريباً في فرن
حرارته ٣٧٥ درجة

فهرنهايت حتى تتفتح ويكبر
حجمها وتصبح وردية اللون،
في مقلاة غير لاصقة،
يسخن كوب من السكر فوق
نار متوسطة حتى يذوب
ويصبح بلون الكاراميل.
تقطع شريحة من أعلى كل
قطعة فول أو فان للحصول

على ٦ أغطية،
تغمس هذه الأغطية في
الكاراميل الساخن، ثم تغمس
في اللوز المحمص وتحفظ
جانباً،
تحضر حشوة القشدة
وتحشى كل قطعة فول أو
فان بحشوة جبنة

الماسكاربون باستعمال كيس
الحلويات، تغطى الحشوة في
كل قطعة فول أو فان بغطاء
واحد ويرش فوقه السكر
الناعم، تزين قطع الفول أو
فان بقطع المشمش
والفراولة وتقدم كنوع من
الحلوى الخفيفة.

حشوة جبنة الماسكاربون

تخفق القشدة الطازجة حتى
تتفخ وتصبح بيضاء اللون،
تضاف إليها جبنة الماسكاربون
وملعتنا طعام من السكر الناعم
ويتابع الخفق حتى الحصول
على قشدة ناعمة.

كنايه بجينة الروكفور



التحضير
تخفق القشدة الطازجة حتى تصبح بيضاء وكثيرة الرغوة، ثم تترك جانباً .
تخفق الجبنة الزرقاء مع الزبدة للحصول على مزيج ناعم وقشدي .
يخلط مزيج الجبنة الزرقاء مع القشدة الطازجة للحصول على مزيج خفيف .
يستعمل كيس الحلويات لسكب هذه الحشوة داخل كرات البات آ شو، ثم تزين كل كرة بقطعة عنب أحمر .
تقدم قطع البات آ شو كنوع لذيذ من المقبلات .

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

البات آ شو الجاهزة أو المحضرة في المنزل، ملعقتا طعام الى ثلاث ملاعق من الزبدة في حرارة الغرفة، حبات عنب أحمر مشطورية الى نصفين، ربع كوب من القشدة الحيوانية الطازجة المخفوقة.

كيفية تحضير البات آ شو في المنزل
كوب من الماء
٦٠ غ من الزبدة
كوب من الدقيق (الطحين)
٤ بيضات
رشة ملح.

التحضير
يسخن الماء مع الزبدة إلى أن تذوب الزبدة ويبدأ الماء بالغليان. تطفأ النار ويضاف الدقيق إلى محتوى القدر. يحرك المزيج بملقعة خشبية للحصول على عجينة دقة ومتماسكة في شكل كتلة واحدة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٢٠٠ غ من جبنة الروكفور الزرقاء، علبية من كرات

الغرفة، حبات عنب أحمر مشطورية الى نصفين، ربع كوب من القشدة الحيوانية الطازجة المخفوقة.



وصفة جاتوه جينواز كيلوغرام من الفريز (الفراولة) المفرومة ناعماً	القشدة النباتية وملعقتا طعام من السكر	٦ بيضات في حرارة الغرفة
٣ أكواب من القشدة الطازجة المخفوقة (كوبان من القشدة الحيوانية وكوب من	نصف كوب من الشوكولا السوداء المفرومة ناعماً جداً أو المباشورة (يمكن أيضاً استعمال الشوكولا البيضاء).	٣/٢ كوب من السكر الناعم ٣/٢ كوب من الدقيق (الطحين)
	تحضير جاتوه جينواز	فانيلا نصف كوب من عصير البرتقال.

الزوكوتو مع الفريز (الفراولة)

التحضير
يخفق البيض حتى يصبح شاحب اللون. يضاف إليه السكر ويتابع الخفق. تضاف من ثم الفانيلا .
يوقف الخلاط ويضاف الدقيق إلى مزيج الجاتوه ويخلط الكل للحصول على مزيج خفيف وكثير الرغوة. ييسر ورق البرشمان في

قعر صينية دائرية قطرها ٣٠ إلى ٣٥ سم. يسكب فوقه مزيج الجاتوه ويخبز في الفرن لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة، ثم يخرج الجاتوه من الفرن ويترك جانباً حتى يبرد تماماً .
ييسر ورق النايلون اللاصق داخل وعاء زجاجي متوسط العمق.

يقطع الجاتوه إلى مثلثات طويلة وترصف هذه المثلثات في قعر الطبق الزجاجي وعلى حوافه .
تدهن مثلثات الجاتوه بعصير البرتقال لترطيبها .
في وعاء آخر، تخلط القشدة المخفوقة (شرط الاحتفاظ ببعضها للزينة) مع الفراولة المفرومة

والشوكولا المباشورة .
ييسر هذا المزيج فوق مثلثات الجاتوه، ثم توضع فوقه طبقة أخرى من مثلثات الجاتوه. يدهن سطح المثلثات بعصير البرتقال .
يغلى الجاتوه بورق النايلون اللاصق ويحفظ في الثلاجة لمدة ٤ إلى ٥ ساعات أو طوال الليل حتى يجمد .
يقلب الجاتوه ويزين بالقشدة المخفوقة التي تم الاحتفاظ

بها، شرط استعمال كيس الحلويات المزود رأساً زخرفياً. يزين الجاتوه أيضاً بالفراولة ويحفظ مجدداً في الثلاجة حتى موعد التقديم .

ألفافات

الدجاج في

خبز التورتيللا

التحضير
يسلق لحم الدجاج مع بصلة مقطعة إلى أربعة أقسام، والقليل من الملح، وورقة غار، و٥ حبات كاملة من الفلفل حتى ينضج اللحم. يترك بعدها اللحم جانباً حتى يبرد .
يفتت لحم الدجاج ويخلط مع المايونيز، والقشدة والبصل والفلفل الأبيض. تسكب ملعقة أو ملعقتا طعام من هذا المزيج فوق طرف واحد من كل رغيف تورتيللا، ثم يلف الرغيف مثل السيجار وتقطع كل لفافة على نحو مائل إلى قطعتين. تزين قطع التورتيللا بالكبيس والبندورة الصغيرة. ترصف قطع التورتيللا فوق مهد من الخس وتقدم كنوع لذيذ من المقبلات .



الكمية تصنع ٢٤ قطعة
٤/٣ كيلو غرام من لحم صدر الدجاج
٤/٣ كوب من المايونيز
٣ ملاعق طعام من القشدة الطازجة
٢٠٠ غ من الجبنة القشدية
فصا ثوم مهروسان وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
٣ رؤوس من البصل الأخضر مفرومة ناعماً
كبيس خيار صغير الحجم للزينة
بندورة (طماطم) صغيرة للزينة
أوراق خس للزينة
١٢ رغيف تورتيللا (علبية كاملة).



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

© Birkbeck University of London 2014

سازمان

الأوراهاكي المقلوب

الصويا .

تكرر العملية نفسها مع
قنات الخبز الياباني.
يخلط ١٠٠ غ من لحم
السرطان المفت مع
المايونيز ويستعمل
الخليط لتغطية قطع
الأورماكي إذا شئت أو
للزينة.

يتم تحضير فئات الخبز الياباني المقلي على النحو التالي: يسخن الزيت في مقلاة ويرش فئات الخبز تدريجياً في الزيت سخا حتى يصبح ذهبياً. ينقل فئات الخبز المقلي إلى محارم المطبخ الورقية بواسطة ملعقة ذات ثقوب للتخلص من الزيت الفائض، ثم يحفظ في علبة. يستعمل هذا الفئات لتغليف السوشي بدل بذور السمسم.

كما يمكن اتباع الطريقة نفسها لنثر كافيار القريدس فوق الأرز، ومن ثم قلب كل الرقاقة مع حشوتها فوق الحصيرة المغطاة بورق النايلون.

ملاحظة: يجب تغذية حصيرة لف السوشي بورق النايلون مهما كان نوع الأوكام، المقلوب.

طريقة تحضير الأرز المخلل

الكمية تصنع ٣ أكواب من الأرز
كوب ونصف الكوب من الأرز
الياباني القصير الحبة
قطعة كومبو حجمها ٤ سم
لتنكيه الأرز (اختياري)
٣ ملاعق طعام من خل
الأرز الياباني
ملعقتا طعام من السكر
كوبان من الماء
ملعقة صغيرة من ملح
البحر.

التحضير

توضع رقاقة النوري فوق
نوح تقطع جاف. تغمس
اليدان في صلصة الخل
ويؤخذ مقدار ملعقتي إلى
٣ ملائق طعام من الأرز
ويوضع في وسط رقاقة
النوري. ييسب الأرز فوق
كل رقاقة النوري على نحو
متساو باستعمال الأصابع،
وتنثر فوقه ملعقة طعام من
بذور السمسم البيضاء أو
السوداء.

تقلب رقاقة النوري مع
حشوتها فوق حصيرة الف
المغطاة بوق النايلون،
ترصف قطع الفريديس أو
لحم السرطان مع شرائح
الأفوكادو في الأعلى وتلف
الحصيرة بإحكام لإبقاء
المكونات في مكانها.
تقطع كل رقاقة إلى ٥
قطع، وترصف في طبق
التقديم وتقدم مع
الزنجبيل المخلل وصلصة

٣ أكواب من الأرز المخلل
رقاقتان من النوري
زنجبيل مخلل للتقديم.

صلصة الخل
ملعقتا طعام من خل
الأرز، نصف كوب من
الماء.

رقاقات نوری

عيدان من لحم السرطان
شرائح سلمون طويلة
ورفيعة
شرائح أفوكادو طويلة
ورفيعة

بذور سمسم محمصه
لتغليف السوشي
فتات خبز ياباني مقرمش
لتغليف السوشي
كافيار قريدس لتغليف
السوشي.

التحضير
يوضع الأرز في وعاء كبير ويغسل جيداً، ويغير ماء الغسل مرات عدة إلى أن يصبح شفافاً.
يصفى الأرز ويترك في المصفاة لمدة ساعة كاملة، وفي حال نقص الوقت، ينقع الأرز في الماء البارد التنظيف لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى.
يغسل الأرز في قدر عميقة وبشعلة النقع، ويضاف إليه الماء وقطعة من الكمبو المجفف في حال استعماله. تغطى القدر ويغلى الأرز فوق نار قوية لمدة ٥ دقائق تقريباً ثم يجري التخلص من شخب الكمبو.

تخفف النار وتترك القدر مغطاة فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يجري امتصاص كل الماء. يجب ألا يرفع الغطاء عن القدر. ترفع القدر عن النار وتترك مغطاة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

يخلط خل الأرز مع السكر
والملح في وعاء صغير
ويحرك المزيج حتى يذوب
تماماً .

ينقل الأرز المطهو إلى طبق مسطح كبير ويسكب فوقه الكثير من صلصة الفلفل (مزيج خل الأرز مع السكر والملح). تستعمل ملعقة خشبية لخلط صلصة الغل مع الأرز، ولكن من دون التحريك. يجب تبريد الأرز ببطء باستعمال مروحة الأفران حتى يبرد في حرارة الغرفة قبل استعماله لإعداد السوشي.





كوب من الأرز المخلل.	ومسطحاتان شريحة تونة أو سلمون شريحة من السمك الأبيض الطازج مثل الصول أو السمك المفلطح
صلصة الخل	ربع كوب من خل الأرز الياباني
كوب من الماء.	نصف ملعقة صغيرة من ملح البحر.
الطبقات العلوية	٤ رؤوس حبار متخلقة ومقشرة
حبثا قريديس مسلوقتان	عودان من لحم السرطان.

الياباني
٣/٤ **المعلقة من السكر**
٢/٣ **الكوب من الماء**
نصف **ملعقة صغيرة من ملح البحر.**

التحضير
يوضع الأرز في وعاء كبير ويغسل جيداً، ويغير ماء الغسل مرات عدة إلى أن يصبح شفافاً .
يصفى الأرز ويترك في المصفاة لمدة ساعة كاملة . وفي حال نقص الوقت، ينقع الأرز في الماء البارد التنظيف لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ثم يصفى .
ينقل الأرز إلى قدر عميقة وثقيلة القعر، ويضاف إليه الماء وقطعة من الكومبو المجفف في حال استعماله . تغطى القدر ويغلى الأرز فوق نار قوية لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم

الأبيض وشريحتين من الحبار . ترصف الأسطوانات في طبق التقديم وتقدم مع الزنجبيل المخلل وصلصة الصويا اليابانية . يمكن تقديم هذه الوصفة بمثابة كتابيه في الحفلات أو في أطباق صغيرة كجزء من الوجبة الرئيسية .
عند استعمال عيدان لحم السرطان، يجب وضع شريط عرضه ١/٢ سم حول النيغري .

طريقة تحضير كوب الأرز المخلل
الكمية تصنع كوب من الأرز المخلل
نصف الكوب من الأرز الياباني القصير الحبة
قطعة كومبو حجمها ٤ سم لتتكيه الأرز (اختياري)
ملعقة طعام من خل الأرز

السوشي نيغري

التحضير
تبلل اليدان بصلصة الخل، ثم يؤخذ مقدار ملعقة أو ملعقتي طعام من الأرز المطهو في يد ويقولب على شكل أسطوانة مستطيلة حجمها ٢x٢x٤ سم . يوضع مقدار ضئيل من معجون الواسابي فوق الأرز ويغطى بحبة قريديس مسطحة .
تقطع شريحة التونة أو السمك الأبيض أو السلمون إلى شرائح حجمها ١x٢x٦ سم .
توضع شرائح السمك فوق الأرز المخلل بمعدل شريحتين من السلمون وشريحتين من السمك

لفافات الفوتوماكي

التحضير
يحضر الأرز المخلل . تحضر صلصة الخل في وعاء صغير وتوضع جانباً .
يغرز عود أسنان خشبي في طول كل حبة قريديس لمنعها من الالتفاف أثناء الطهو . تسلق حبات القريديس في الماء المغلي لمدة ٣ دقائق، ثم تغمس مباشرة في الماء البارد وتصفى .
ينزع عود الأسنان من حبة القريديس قبل تقشيرها ونزع العرق الأسود منها .
تحضر عجة بواسطة البيض والسكر . يسلق الجزر وينقع الفطر ويحضر الأرز المخلل .
تغمس اليدان في صلصة الخل ويؤخذ مقدار ٢ إلى ٤ ملاعق طعام من الأرز المخلل ويوضع فوق رقاقة التوري، مع ضرورة ترك ٢ سم فارغين في الطرف العلوي .
يرصف القريديس أو لحم السرطان على مسافة ٤ سم تقريباً من الطرف العلوي، وتضاف ٤ مكونات أخرى في الوسط لتصبح

مكدسة مثل جذع الشجرة . تلف الحصيرة بعناية وقوة لإبقاء المكونات في مكانها، ثم تقطع كل لفافة إلى ٨ قطع .
طريقة تحضير الأرز المخلل
الكمية تصنع ٣ أكواب من الأرز المخلل
كوب ونصف الكوب من الأرز الياباني القصير الحبة
قطعة كومبو حجمها ٤ سم لتتكيه الأرز (اختياري)
٣ ملاعق طعام من خل الأرز الياباني
ملعقتا طعام من السكر

مكدسة مثل جذع الشجرة . تلف الحصيرة بعناية وقوة لإبقاء المكونات في مكانها، ثم تقطع كل لفافة إلى ٨ قطع .
طريقة تحضير الأرز المخلل
الكمية تصنع ٣ أكواب من الأرز المخلل
كوب ونصف الكوب من الأرز الياباني القصير الحبة
قطعة كومبو حجمها ٤ سم لتتكيه الأرز (اختياري)
٣ ملاعق طعام من خل الأرز الياباني
ملعقتا طعام من السكر

ملعقة صغيرة من ملح البحر.
كوبان من الماء.

التحضير

يوضع الأرز في وعاء كبير ويغسل جيداً، ويغير ماء الغسل مرات عدة إلى أن يصبح شفافاً .
يصفى الأرز ويترك في المصفاة لمدة ساعة كاملة . وفي حال نقص الوقت، ينقع الأرز في الماء البارد التنظيف لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ثم يصفى .
ينقل الأرز إلى قدر عميقة وثقيلة القعر، ويضاف إليه كوبان من الماء وقطعة من الكومبو المجفف في حال استعماله . تغطى القدر ويغلى الأرز فوق نار قوية لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم يجري التخلص من عشب

الكومبو . تخفف النار وتترك القدر مغطاة فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يجري امتصاص كل الماء . يجب ألا يرفع الغطاء عن القدر .
ترفع القدر عن النار وتترك مغطاة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة .
يخلط خل الأرز مع السكر والملح في وعاء صغير ويحرك المزيج حتى يذوب تماماً .
ينقل الأرز المطهو إلى طبق مسطح كبير ويسكب فوقه الكثير من صلصة الخل (مزيج خل الأرز مع السكر والملح) .
تستعمل ملعقة خشبية لخلط صلصة الخل مع الأرز، ولكن من دون التحريك . وأثناء عملية



الخلط، يجب تبريد الأرز بسرعة باستعمال مروحة (أو قطعة من الكرتون للتهوئة) . يترك بعدها الأرز حتى يبرد في حرارة الغرفة قبل استعماله .

تحتوي لضافات النوري السميكة على ٥ مكونات ذات ألوان متناقضة، تكون ملفوفة كلها في رقاقة نوري واحدة.

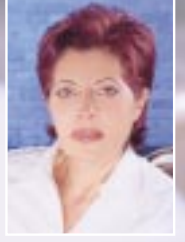
٣ أكواب من الأرز المخلل
٣ رقاقات نوري.

صلصة الخل
ربع كوب من خل الأرز
كوب من الماء.

الحشوات
٩ إلى ١٢ حبة قريديس
عملاقة نيئة وغير مقشرة
٤ بيضيات وربع كوب من السكر لإعداد عجة
كوبان من أوراق السبانخ
المسلوقة في الماء الساخن
٣ ملاعق طعام ونصف
المعلقة من صلصة الصويا اليابانية
جزرة واحدة مسلوقة ومقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة
٥ إلى ٦ حبات فطر شيتاكي منقوعة في الماء لمدة ٣٠ دقيقة
ومن ثم مقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة
ملعقة طعام من الميرين، ملح أو عيدان من لحم السرطان، عيدان من سمك السلمون
شرائح أفوكادو
شرائح خيار، شرائح تونة
لأي حشوة ملونة تفضلينها.

للتقديم
زنجبيل مخلل
صلصة صويا يابانية
حصيرة لف السوشي.

ملاحظة: لإعداد الفوتوماكي النهائي، يمكن استعمال ٥ أنواع من الخضار بدل ثمار البحر.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Ronald Nazari: by



كانيلوني الدجاج

تسكب صلصة البندورة في قعر طبق زجاجي مقاوم للحرارة.
ترصف قطع الكانيلوني فوق هذه الصلصة وترش فوقها جبنة البارميسان.
تخبز قطع الكانيلوني في فرن حرارته ٢٢٥ درجة فهرنهايت لمدة ٣٠ دقيقة حتى يصبح سطحها وردي اللون.

تضاف الروكا المفرومة، والحبق، والزيتون الأسود، والجبنة، والقشدة، وزيت الزيتون ورشة من الملح والفلفل الأسود إلى لحم الدجاج المفروم.
تقطع كل رقاقة لازانيا إلى نصفين.
يوضع القليل من حشوة الدجاج على طرف كل قطعة لازانيا وتلف الرقاقة بإحكام على أن تكون جهة الوصل إلى الأسفل عند وضع اللافافات في الطبق.

من الملح. توضع القدر فوق النار حتى يغلي الماء. تضاف من ثم ملعقة طعام من زيت الزيتون. تسلق أوراق اللازانيا، الواحدة تلو الأخرى، لمدة دقيقة واحدة في الماء المغلي ثم تصفى وتسطح جانباً حتى تبرد.

تحضير الحشوة
يطهى صدر الدجاج حتى ينضج، ثم يوضعان في الخلاط الكهربائي ويضربان خشناً.

تحضير الصلصة
تسخن الزبدة في قدر فوق النار، ويقلّى فيها الكراث المفروم.
تضاف من ثم البندورة المفرومة ويطهى المزيج فوق نار خفيفة. يضاف إليه السكر والملح والخل الحلو. يطهى الكل معاً لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة.

تحضير اللازانيا
توضع كمية كافية من الماء في قدر وتضاف إليها ملعقة طعام

٢٥٠ غ من رقاقات اللازانيا الطازجة (علبة واحدة)	الصلصة
صدرا دجاج	ملعقتا طعام من الزبدة
ملح وفلفل	رأسان من الكراث (البصل الصغير)
نصف باقة من أوراق الروكا المفرومة	مقطعان إلى مكعبات صغيرة
نصف باقة من الحبق الطازج المفروم	نصف ملعقة طعام من السكر
ربع كوب من الزيتون الأسود المفروم خشناً	نصف ملعقة صغيرة من الملح
ثلثا الكوب من القشدة الطازجة	ملعقة طعام من الخل الحلو
٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون	٣ رؤوس بندورة (طماطم) طازجة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود	مفرومة أو علبة وزنها ٨٠٠ غ من البندورة الجاهزة.
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من جبنة بارميسان.	

لغافات السلمون المدخن (تيهاكي)



٣ أكواب من الأرز
المخلل
٤ رقائق من النوري
زنجبيل مخلل.

الحشوات
سلمون مدخن
٤ رؤوس من البصل
الأخضر، خيار
رأس أفوكادو
عيدان من لحم
السرطان
عصير ليمونة
بذور سمسم.

طبق مسطح كبير ويسكب فوقه الكثير من صلصة الخل (مزيج خل الأرز مع السكر والملح). تستعمل ملعقة خشبية لخلط صلصة الخل مع الأرز، ولكن من دون التحريك. وأثناء عملية الخلط، يجب تبريد الأرز بسرعة باستعمال مروحة (أو قطعة من الكرتون للتهوية). يترك بعدها الأرز حتى يبرد في حرارة الغرفة قبل استعماله.

لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم يجري التخلص من عشب الكومبو. تخفف النار وتترك القدر مغطاة فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يجري امتصاص كل الماء. يجب ألا يرفع الغطاء عن القدر. ترفع القدر عن النار وتترك مغطاة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة. يخلط خل الأرز مع السكر والملح في وعاء صغير ويحرك المزيج حتى يذوب تماماً. ينقل الأرز المطهو إلى

التحضير
يوضع الأرز في وعاء كبير ويغسل جيداً، ويغير ماء الغسل مرات عدة إلى أن يصبح شفافاً. يصفى الأرز ويترك في المصفاة لمدة ساعة كاملة. وفي حال نقص الوقت، ينقع الأرز في الماء البارد النظيف لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ثم يصفى. ينقل الأرز إلى قدر عميقة وثقيلة القعر، ويضاف إليه كوبان من الماء وقطعة من الكومبو المجفف في حال استعماله. تغطي القدر ويغلى الأرز فوق نار قوية

طريقة تحضير
الأرز المخلل
الكمية تصنع ٣ أكواب من الأرز المخلل
كوب ونصف الكوب من الأرز الياباني القصير الحبة
قطعة كومبو حجمها ٤ سم لتتكيه الأرز (اختياري)
٣ ملاعق طعام من خل الأرز الياباني
ملعقتا طعام من السكر
كوبان من الماء
ملعقة صغيرة من ملح البحر.

الأرز المخلل في كل قطعة نوري ويبسط الأرز فوق كل الرقاقة. توضع بعدها الحشوات التي اخترتها على نحو مائل فوق الأرز للحصول على شكل مخروطي. تلف رقاقة النوري مع حشوتها ثم يضغط عليها برفق وترصف في طبق التقديم. ملاحظة: يمكن استعمال السلمون المدخن المفروم لحشو اللغافات، ومن ثم رش بذور السمسم فوقها.

التحضير
يحضر الأرز المخلل. يقطع السلمون المدخن طولياً إلى شرائح طويلة عرضها ١/٢ سم. يقطع البصل الأخضر إلى شرائح طويلة. يقطع الخيار إلى شرائح. يقطع رأس الأفوكادو إلى شرائح ويدهن بعصير الليمون. تمرر رقائق النوري فوق نار خفيفة جداً لنحو ثانيتين لجعلها هشة وإبراز نكهتها. تقطع كل رقاقة نوري بالعرض إلى نصفين. توضع ملعقتا طعام من



لغافات الفونكانهاكي

٣ أكواب من الأرز
المخلل
رفاقتان من النوري.

صلصة الخل
ربع كوب من الخل
كوب من الماء.

الطبقات العلوية
نصف أو ثلثا كوب من
لحم السرطان
معجون واسابي
ثلث كوب من كافييار
السلمون أو الكافييار
الأحمر

كبار أو خيار صغير أو
أي خضار خضراء
للزينة.

للتقديم
زنجبيل مخلل
صلصة صويا يابانية.

هذه اللغافات عبارة عن شريط من رفاقات النوري ملفوف عمودياً حول الأرز مع طبقات علوية نيئة مثل السلمون والكافييار والإيكورا . ويمكن أن تحتوي اللغافات على لحم السرطان المفتت أو الذي في شكل كتل.

التحضير

تقطع كل رفاقة نوري بالعرض للحصول على ١٢ شريطاً بحجم ٣×١٤ سم. تغمس اليدان في صلصة الخل، ثم يؤخذ مقدار ملعقة أو ملعقتي طعام من الأرز المخلل باليد ويعصر للحصول على شكل مستطيل بحجم ٣×٢×٤

سم. يلف شريط نوري حول مستطيل الأرز ويلصق الشريط بواسطة الأرز المخلل. توضع ملعقتان صغيرتان من الكافييار والقليل من الكبار المخلل فوق الشريط أو يمكن تزيينه بالخيار الأخضر. تكرر العملية نفسها مرات عدة للحصول على المزيد من اللغافات مع إمكانية استعمال لحم السرطان أو أي نوع من ثمار البحر. تقدم اللغافات مع الزنجبيل المخلل وصلصة الصويا اليابانية.

طريقة تحضير الأرز المخلل

الكمية تصنع ٣ أكواب من الأرز

المخلل
كوب ونصف الكوب من الأرز
الياباني القصير الحبة
قطعة كومبو حجمها ٤ سم
لتنكيه الأرز (اختياري)
٣ ملاعق طعام من خل الأرز
الياباني، ملعقتا طعام من
السكر، كوبان من الماء
ملعقة صغيرة من ملح
البحر.

التحضير

يوضع الأرز في وعاء كبير ويغسل جيداً، ويغير ماء الغسل مرات عدة إلى أن يصبح شفافاً. يصفى الأرز ويترك في المصفاة لمدة ساعة كاملة. وفي حال نقص الوقت، ينقع الأرز في

الماء البارد التنظيف لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ثم يصفى. ينقل الأرز إلى قدر عميقة وثقيلة القعر، ويضاف إليه كوبان من الماء وقطعة من الكومبو المجفف في حال استعماله. تغطى القدر ويغلى الأرز فوق نار قوية لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم يجري التخلص من عشب الكومبو. تخفف النار وتترك القدر مغطاة فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يجري امتصاص كل الماء. يجب ألا يرفع الغطاء عن القدر. ترفع القدر عن النار وتترك مغطاة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

يخلط خل الأرز مع السكر والملح في وعاء صغير ويحرك المزيج حتى يذوب تماماً. ينقل الأرز المطهو إلى طبق مسطح كبير ويسكب فوقه الكثير من صلصة الخل (مزيج خل الأرز مع السكر والملح). تستعمل ملعقة خشبية لخلط صلصة الخل مع الأرز، ولكن من دون التحريك. وأثناء عملية الخلط، يجب تبريد الأرز بسرعة باستعمال مروحة (أو قطعة من الكرتون للتهوية). يترك بعدها الأرز حتى يبرد في حرارة الغرفة قبل استعماله.

مطبخ لاما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سمك البري مع الطرطور

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كيلوغرام من سمك
البري المتنظف
والمقسول والمصفى
دقيق (طحين) وملح
وفلفل أسود
زيت لقلي السمك.

صلصة الطرطور
كوب من الطحينة
كوب من الماء
فص ثوم مهروس مع
الملح
عصير ليمونة
واحدة
بققدونس مفروم
للزينة.

التحضير

بمزج الطحينة مع الماء
للحصول على خليط ناعم
وقشدي . يضاف حينها
الثوم وعصير الليمون
والمح .
تسكب صلصة الطرطور
فوق السمك المقلي أثناء
التقديم أو تقدم صلصة
الطرطور بجانب السمك
المقلي .
يزين الطبق بالبقدونس
المفروم وشرائح الليمون .
يقدم الطبق مع الخبز
العربي كنوع لذيذ من
المقبلات .

يخلط الدقيق مع الملح
والفلفل الأسود، ويغمس
السمك في هذا المزيج .
يسخن الزيت جيداً في
مقلاة عميقة نوعاً ما .
يقلّى فيه السمك الصغير
على دفعات حتى يصبح
هشاً .
يوضع السمك المقلي فوق
محارم المطيخ الورقية
للتخلص من الزيت
الفائض .
تحضر صلصة الطرطور

مطبخ لهما

شرائح اللحم

مع صلصة البندورة والجبق

التحضير

تلف كل شريحة لحم بشريحة من اللحم الإيطالي المعب وورقة حبق ونصف ملعقة صغيرة من جبنة البارميسان. تحضر لفافات اللحم وتحفظ جانباً. يسخن الزيت والزبدة وتقلي فيه لفافات اللحم ثم تحفظ جانباً في مكان دافئ. يرمى معظم الزيت الموجود في المقلاة ويحتفظ ببعضه فقط لقلي الثوم. تضاف البندورة المفرومة، ومعجون البندورة، والجبق المفروم إلى الثوم ويطهى الكل معاً لمدة ٥ دقائق. توضع لفافات اللحم في الصلصة وتطهى معها لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق. يقدم الطبق ساخناً مع الأرز المطهو.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
من جبنة البارميسان المبشورة
علبة وزنها ٨٠٠ غ من البندورة (الطماطم) المفرومة
باقة من الحبق المغسول والمفروم ناعماً
٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة مع الملح
ملعقة طعام من معجون البندورة.
الكمية تكفي ٤ أشخاص
١٠ إلى ١٢ شريحة من اللحم الرقيقة جداً (مثل شرائح الجامبون البقري)
١٠ إلى ١٢ شريحة من لحم البقر الإيطالي المعب
زيت وزبدة لقلي اللحم
١٠ إلى ١٢ ورقة حبق
٦ إلى ٧ ملاعق طعام





بوظة الشوكولا الأوروبية

التحضير

يخفق صفار البيض حتى يصبح كثيفاً وبلون الليمون. يضاف إليه السكر ويتابع الخفق للحصول على مزيج خفيف وكثير الرغوة. تضاف إليه الفانيليا، ومن ثم القشدة المخفوقة. في وعاء آخر، يخفق بياض البيض حتى يصبح خفيفاً ثم يضاف إليه السكر ويخفق معه

للحصول على مزيج خفيف. يضاف بياض البيض إلى مزيج القشدة، او يخلط بواسطة ملعقة خشبية برفق. تذوب الشوكولا شبه الحلوة في المايكروويف ثم تترك لبعض الوقت حتى تبرد قليلاً وتضاف إلى المزيج. يسكب المزيج في وعاء محكم الاغلاق ويحفظ في قسم التجميد من الثلاجة حتى يجمد.

تقدم البوظة في أكواب البوظة أو تسكب في قوالب زخرفية وتفرغ من القوالب بعد أن تجمد

تماماً. تزين البوظة بالبندق أو اللوز المحمص والمفروم.

المخفوقة	الكمية تكفي
بياض بيضتين	٣ إلى ٤ أشخاص
ملعقة طعام من السكر	
١٥٠ غ من الشوكولا شبه الحلوة، بضع حبات من البندق أو اللوز المفروم	صفار بيضتين
خشناً للزينة.	ملعقتا طعام من السكر
	رشة فانيليا
	كوب من القشدة الطازجة

مطبخ لها

عصير البرتقال البارد مع المياه الغازية

الكمية تكفي شخصاً واحداً

نصف كوب من المياه
الغازية
نصف كوب من عصير
البرتقال الطازج
ملعقة طعام من عصير
الزمن الحلو.

التحضير

تخلط المياه الغازية
الباردة مع عصير البرتقال
الطازج في كوب طويل.
يضاف الى المزيج عصير
الزمن.
يزين الكوب بشرريحة
برتقال وحبّة كرز حمراء
وورقة نعناع.



مطبخ لما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

باستا أرابياتا

التحضير

حتى يغلي، يضاف من ثم
معجون البندورة لتصبح
الصلصة كثيفة.
ملاحظة: يمكن خلط
الكزبرة الطازجة مع
المعكرونة حسب الرغبة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
نصف كيلوغرام من
البندورة (الطماطم)
المقشرة والمضرومة
ملعقتا طعام من معجون
البندورة
بضعة رؤوس من الفلفل
الأحمر الحريف
المجفف أو الطازج
٣ ملاعق طعام من زيت
الزيتون
٥٠٠ غ من معكرونة بيني
qenn9.

توضع قدر من الماء
المملحة فوق النار حتى
الغليان، تضاف إليها
المعكرونة وتسلق لمدة ٩
إلى ١١ دقيقة حتى تنضج
المعكرونة ولكن من دون
أن تصبح طرية جداً.
تصفى المعكرونة من
الماء وتعاد إلى القدر
حتى تبقى فاترة.
أثناء سلق المعكرونة،
تطهى رؤوس الفلفل
الحريف قليلاً في زيت
الزيتون لتكويه الزيت
يطعم الفلفل الحريف.
وإذا كنت لا تحبين ذلك،
يمكنك الاستغناء عن قلي
الفلفل الحريف. تضاف
البندورة إلى الفلفل وترفع
حرارة النار ويترك المزيج

شرائح السلمون على الطريقة الريفية

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كوب من الجوز
نصف كوب من الصنوبر
باقة من الكزبرة المقرومة (حسب الرغبة)
رأس من البصل متوسط الحجم مقروم ناعماً
٦ فصوص ثوم مهروسة مع الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
٥ ملاعق طعام من زيت الزيتون
ملعقة طعام من الزبدة الطرية
٤ شرائح سلمون، وزن كل منها ٢٠٠ إلى ٢٥٠ غ
٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون لشرائح السمك.

لتحضير
تحمى مقلاة غير لاصقة
وتضاف إليها ٤ ملاعق
طعام من زيت الزيتون .
تقلّى كل واحدة من شرائح
السلمون على الوجهين
إلى أن يتغير لونها . لكن
يجب عدم الإفراط في
القلي .
ترفع شرائح السمك من

المقلاة ويرش فوقها الملح
والفلفل، ثم ترصف في
صينية خبز غير لاصقة .
توضع ملعقتا طعام من
الحشوة فوق كل شريحة
سمك ثم تشوى لمدة ٧
إلى ١٠ دقائق في فرن
حرارته ٤٠٠ درجة .
فهرنهايت على الأكثر .
تقدم شرائح السمك

المشوية مع الفتوشيني
الأخضر أو البطاطا
والخضار .

تحضير الحشوة
يفرم الجوز والصنوبر
فرماً متوسطاً .
تسخن ٥ ملاعق طعام من
زيت الزيتون ويقلّى فيها
الثوم مع البصل حتى

يتغير لونهما . يضاف
حينها مزيج الجوز
والصنوبر مع الكزبرة
المفرومة . يقلّى الكل
لبضع دقائق ثم يترك
جانباً حتى يبرد .
يخلط هذا المزيج مع
ملعقة طعام من الزبدة
الطرية للحصول على
قوام المعجون .



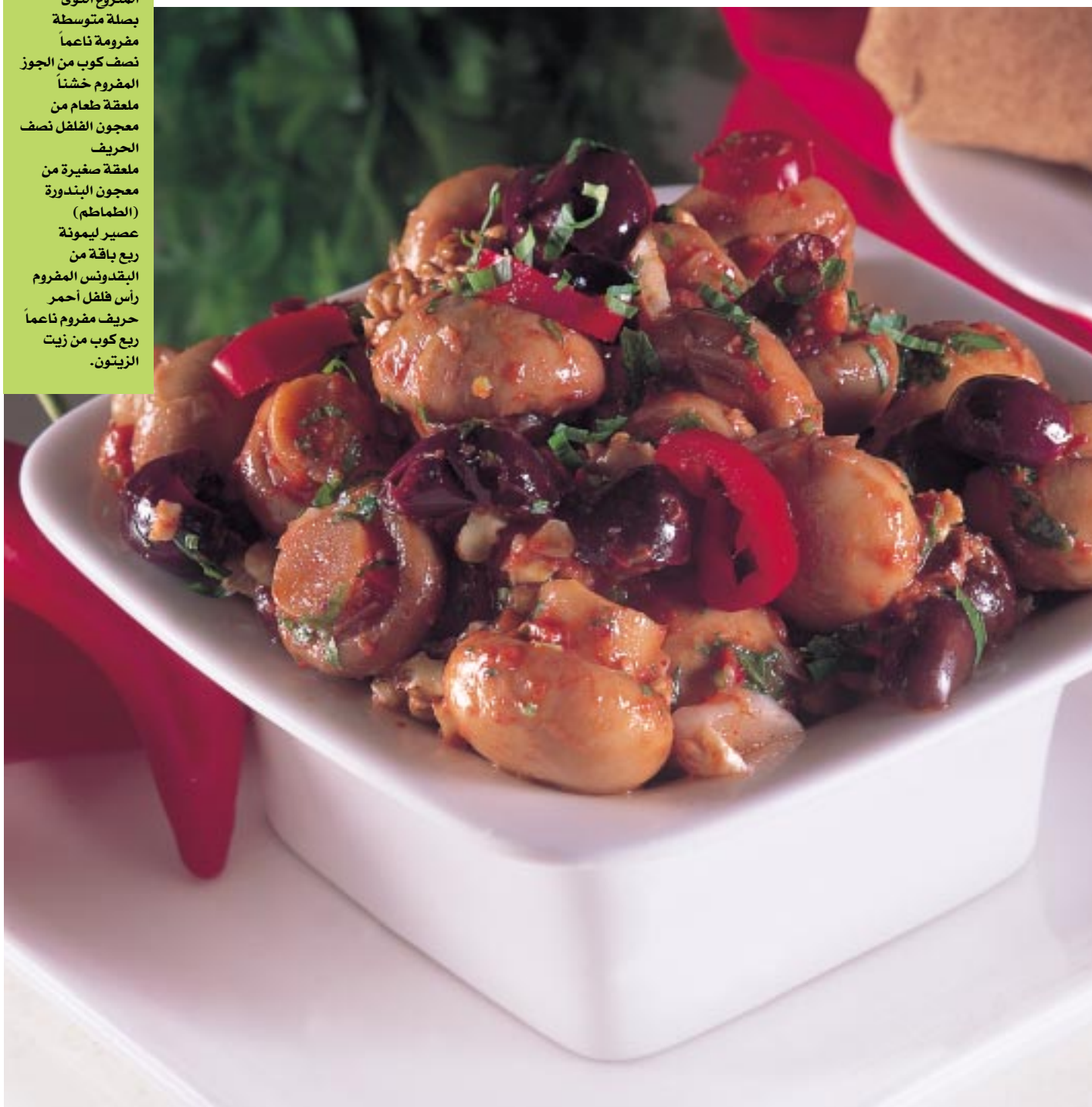
سلطة الفطر والجوز

التحضير

يخلط الفطر مع الزيتون، والجوز المفروم خشناً، ومعجون البندورة، ومعجون الفلفل، وعصير الليمون، والفلفل الحريف المفروم وزيت الزيتون. يضاف من ثم البقدونس المفروم. تسكب هذه السلطة في طبق التقديم وتقدم كتوع من المقبلات مع الخبز العربي.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

علبة من حبات الفطر الكاملة، مصفاة نصف كوب من الزيتون الأسود المنزوع النوى بصلة متوسطة مفرومة ناعماً نصف كوب من الجوز المفروم خشناً ملعقة طعام من معجون الفلفل نصف الحريف ملعقة صغيرة من معجون البندورة (الطماطم) عصير ليمونة ربع باقة من البقدونس المفروم رأس فلفل أحمر حريف مفروم ناعماً ربع كوب من زيت الزيتون.



بوظة شرقية

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

٤ أكواب ونصف الكوب من الحليب كوب من السكر ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من السحلب ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من النشاء ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا أو ماء الورد قطعتان صغيرتان من المستكة مطحونتان مع ملعقة طعام من السكر، كوب من الحليب البودرة.

التحضير

يذوب السحلب والنشاء في القليل من الحليب. تطلعن المستكة مع السكر ثم تخلط كل المكونات مع بعضها باستثناء ماء الورد. يطهى المزيج فوق النار، مع التحريك المستمر، حتى يصبح كثيفاً مثل

اللبن. يضاف إليه عندئذ ماء الورد. يبرد المزيج جيداً ويوضع في الثلاجة حتى يجمد. حين يصبح جامداً، يخفق بالخفاقة الكهربائية حتى الحصول على قوام دبق ومرن. يعاد المزيج إلى قسم

التجليد من الثلاجة ويترك في وعاء بلاستيكي محكم الاغلاق حتى يجمد. تقدم البوظة في أكواب البسكويت بعد تزيينها بالفستق الحليبي.

ملاحظة: يمكن تحضير

البوظة الشرقية بالقشدة من خلال استعمال كوبين فقط من الحليب إضافة إلى كوبين ونصف من القشدة الطازجة بدل بقية الحليب. للحصول على البوظة بالشوكولا، تضاف الشوكولا المذوية إلى المزيج قبل حفظه في قسم التجليد من

الثلاجة. للحصول على البوظة بالفستق الحليبي، يضاف كوب من الفستق الحليبي المطحون ويضع قطرات من ملون الطعام الأخضر إلى البوظة بعد خفقها ومن ثم تحفظ في وعاء بلاستيكي محكم الاغلاق في قسم التجليد من الثلاجة.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

أقراص الكبة النيئة

التحضير:

يغسل البرغل ويصفى،
ويضاف إليه اللحم والملح
والبصل والبهارات ويدعك
للحصول على عجينة لزجة
عبر إضافة المياه إلى
المزيج بقدر ما يستلزم.
ومن ثم تخلط حبوب
الصنوبر مع المزيج، وتبل
اليدان في المياه وتقرص
عجينة الكبة إلى أقراص
صغيرة بحجم لقمة واحدة.
تسقى الأقراص في طبق
التقديم، وينثر عليها المزيد
من الصنوبر وتقدم مع
سلطة خضراء.

السلطة:

رأسان من البندورة
(الطماطم) حمراوان
وصلبان، ينزع اللب منهما
ويقطعان إلى مكعبات
صغيرة
بصلة متوسطة الحجم
مفرومة ناعماً
نصف باقة من البقدونس
تغسل وتصفى وتقرم
رشة ملح ونصف ملعقة
طعام من الفلفل الحريف
نصف باقة من الثعناع
الطازج (اختياري).
تخلط جميع المكونات
المذكورة أعلاه معاً وتقدم
مع أقراص الكبة النيئة.

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من لحم
الغنم الهبر
المدقوق (يحفظ
في البراد لمدة
ساعتين قبل
استعماله)
كوبان من البرغل
الناعم
بصلة صغيرة
مبشورة
ملعقة طعام من
الملح
ربع ملعقة طعام
من الفلفل الأسود
رشة بهار حلو
نصف ملعقة طعام
من الكمون
نصف ملعقة طعام
من الحبق الناعم
(اختياري)
ملعقتا طعام من
معجون الفلفل
الأحمر
نصف كوب من
الصنوبر
مياه باردة (مع
مكعبات من الثلج).



سلطة العليون

الصلصة:
رأسان من البندورة
(الطماطم) المقشرة
والمنزوعة البذور
والمقطعة الى مكعبات
صغيرة
فص مسحوق من الثوم
٣ ملاعق طعام من عصير
الليمون
٦ ملاعق طعام من زيت

الزيتون
٣ ملاعق طعام من الخل
البلسمي، قليل من الملح
والبهار والبقدونس المفروم.

التحضير:
ينظف العليون ويغسل ويوضع
على النار حتى الغليان. يتم
التحقق من مدى نضوجه عبر
نقره بطرف سكين، إذا

اخترقه السكين بسهولة، ينزع
من الوعاء ويغسل تحت المياه
الباردة ومن ثم يجفف ويوضع
جانباً.
تفرم حبات بصل الشمّار
ناعمة جداً، وتنتقع بالمياه
الباردة وتحفظ في البراد
لمدة ٢ الى ٣ ساعات.
تحضّر الصلصة عبر خلط
جميع المكونات معاً.

تقطع شريحة سمك
السلمون الى نصفين وتلف
بها كل حبة هليون.
يوضع نصف كوب من بصل
الشمّار المفروم الى جانب
السلطة في كل طبق.
وتسكب صلصة البندورة
(الطماطم) فوق السلطة.
تقدّم ٣ الى ٤ حبات هليون
لكل ضيف.



الكمية تكفي ٤ الى ٥ أشخاص
رزمة من الهليون المسلوق
٢ الى ٣ حبات من بصل الشمّار المفرومة في شكل ناعم
٢٠٠ غ من شرائح سمك السلمون.



(Ozzo)

الدجاج مع معكرونة أوزو

التحضير:
يطهى الدجاج حتى الغليان
وينزع عنه الجلد وتستخرج
منه العظام، ومن ثم يقطع
الى مكعبات صغيرة.
تقلى معكرونة أوزو (Ozzo)

مع الزبدة الى أن يتغير لونها
قليلاً ويميل الى الاصفرار.
تضاف ٧ أكواب من المياه
وتطهى معكرونة أوزو
(Ozzo) المقلية حتى الغليان
والى أن تصبح طرية.

يخلط الدجاج والذرة
والفطر ومعكرونة أوزو
(Ozzo) مع السبع بهارات.
يدهن قدر صينية زجاجية
بالزبدة.
يمدد المزيج في الصينية.

وترش عليه الجبنة ويطهى
في فرن محمى مسبقاً على
حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت
الى أن تذوب الجبنة.
يقدم هذا الطبق ساخناً مع
سلطة خضراء طازجة.

الكمية تكفي
٥ الى ٦ أشخاص
دجاجة
كيسان من معكرونة أوزو
(Ozzo) (بحجم الأرز
وعلى شكله)
كوب من الذرة

كوب من الفطر المقطع
٢٠٠ غ من الجبنة
المبشورة (مزيج الغرويبار
والقشقوان والموزاريلا)
نصف ملعقة طعام من
السبع بهارات
ملعقتا طعام من الزبدة.

مربي الفراولة (الفريز)

التحضير:

توضع حبات الفراولة (الفريز) في قدر فوق النار، بينما تسخن وتبدأ بالغليان، يضاف إليها السكر ويستمر المزيج بالغليان لمدة ٢٠ دقيقة. انبهي ألا يحترق المزيج على النار. عندما يصبح القطر كثيفاً، يرفع المزيج عن النار ويترك جانباً إلى أن يبرد. يعبأ في قوارير زجاجية أو مراطبين زجاجية وتغفل بالغطاء بشكل محكم.



٤ أكواب من الفراولة
(الفريز)
٣ أكواب من السكر.

تكفي الكمية ٣ إلى ٤
أشخاص
لتحضير مرطبان واحد

مربي الورد

التحضير:

تفرك أوراق الورد بواسطة ملح الحامض. تضاف إليها المياه وتطهى لفترة ٤٥ دقيقة إلى أن تصبح أوراق الورد ناعمة. تضاف ٣ كيلوغرام من السكر إلى المزيج ويطهى لفترة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة إلى أن يصبح قطر المربي متوسط الكثافة. ترفع القدر عن النار وتوضع مباشرة في مياه باردة جداً كي لا يصبح لون المربي داكناً أكثر. تغير المياه كل ١٠ إلى ١٥ دقيقة إلى أن يصبح المربي بارداً. يسكب مربي الورد في مرطبان زجاجي نظيف وعندما يبرد في شكل تام يغطى ويحفظ في البراد. يقدم مع القشطلية أو الأرز بالحليب أو المهلبية أو مع الزبدة والخبز المحمص.

تكفي الكمية
٨ إلى ١٠ أشخاص

كيلوغرام من أوراق
الورد القابلة للأكل
٣ كيلوغرام من
السكر
٩ أكواب من المياه
معلقاً طعام من
ملح الحامض
(حامض الليمون).





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Vstorie Adaxlisen: ٥٨٨8٨

السوشي

السوشي هو اسم شامل لكل الطعام المحضر بالأرز الممزوج بالخل. يجب ألا يوضع السوشي أبداً في الثلاجة، لأن الخل في الأرز يساعد على حفظه لأيام عدة في حال بقي ملفوفاً في مكان بارد ومظلل.

التحضير

يحضر الأرز المخلل أو السومي شي كما ذكرنا في الوصفة. تخلط مكونات صلصة الخل في وعاء صغير وتترك جانباً. يحضر الخيار ويقطع طولياً إلى أربع، ثم تنزع منه البذور ويقطع الباقي إلى ٦ عيدان صغيرة طولها نصف سم، مع الاحتفاظ بقشرها. مباشرة قبل الإعداد، تمرر رقائق التوري فوق نار خفيفة جداً لنحو ثابنتين فقط لجعلها هشّة وإبراز نكهتها. تقطع كل رقيقة نوري بالعرض إلى نصفين، ثم تحشى بالحشوة وتلف. (أنظري إلى الصورة). تقطع كل لفافة إلى ٦ قطع، وترصف القطع في طبق التقديم وتقدم مع الزنجبيل المخلل والقليل من معجون الواسابي وصلصة الصويا اليابانية.

طريقة تحضير الأرز المخلل

الكمية تصنع ٣ أكواب من الأرز المخلل

كوب ونصف الكوب من الأرز الياباني القصير الحبة قطعة كومبو حجمها ٤ سم لتتكيه الأرز (اختياري) ٣ ملاعق طعام من خل الأرز

الياباني
ملعقتا طعام من السكر
كوبان من الماء
ملعقة صغيرة من ملح البحر.
التحضير
يوضع الأرز في وعاء كبير ويغسل جيداً، ويغير ماء الغسل مرات عدة إلى أن يصبح شفافاً.
يصفى الأرز ويترك في المصفاة لمدة ساعة كاملة. وفي حال نقص الوقت، ينقع الأرز في الماء البارد النظيف لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ثم يصفى.
ينقل الأرز إلى قدر عميقة وثقيلة القعر، ويضاف إليه

كوبان من الماء وقطعة من الكومبو المجفف في حال استعماله. تغطى القدر ويغلى الأرز فوق نار قوية لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم يجري التخلص من عشب الكومبو. تخفف النار وتترك القدر مغطاة فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يجري امتصاص كل الماء. يجب ألا يرفع الغطاء عن القدر. ترفع القدر عن النار وتترك الأرز في وعاء لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة. يخلط خل الأرز مع السكر والملح في وعاء صغير



الأرز المخلل
سومي شي
النوريماكي
(السوشي الملقوف)
الكمية تصنع ٦ لفافات أو ٣٦ قطعة
٣ أكواب من الأرز المخلل
صلصة الخل
ربع كوب من خل الأرز الياباني
كوب من الماء. للحشوة

٢ إلى ٣ قطع خيار غير مقشرة
٣ رقائق نوري معجون واسابي.
للتقديم زنجبيل مخلل

معجون واسابي إضافي
صلصة صويا يابانية
حصيرة للف السوشي.



أرز بالحليب

التحضير

يغسل الأرز المصري ويصفى، ثم يوضع في قدر مع ٣ أكواب من الماء . يطهى الأرز فوق نار متوسطة حتى ينضج تماماً ويمتص معظم الماء تقريباً . يخلط السكر مع الحليب

ويضاف تدريجياً إلى الأرز . يطهى المزيج فوق نار متوسطة، مع ضرورة التحريك المستمر بواسطة ملعقة خشبية، إلى حين إضافة كل الحليب . يترك المزيج فوق النار حتى يصبح كثيفاً وتظهر فيه الفقاعات . يخفف النار ويتابع الطهو، مع ضرورة الاستمرار في التحريك، حتى يلتصق المزيج بمتن المعلقة المعدنية مما يدل على تكاثف المزيج . تطفأ حينها النار ويضاف ماء الورد وماء الزهر إلى المزيج . يسكب مزيج الأرز

بالحليب في أكواب الكاسترد ويترك جانباً حتى يبرد تماماً . تحفظ الأكواب في الثلاجة ويزين سطحها بالقشدة الطازجة ومربي الورد . كما يمكن تقديمها مع العسل أو مربي المشمش .

الكمية تصنع	ملعقتا طعام من ماء الورد
١٠ أكواب إلى ١٢ كوباً	ملعقتا طعام من ماء الزهر
كوب من الأرز المصري	مربي الورد أو مربي المشمش أو عسل
٣ أكواب من الماء	قشدة جاهزة من السوبرماركت.
٥ أكواب من الحليب	
١٥ ملعقة طعام من السكر	



كيس الباذنجان

التحضير:

يغسل الباذنجان وتترك أعناقها فيه، ومن ثم يسلق على النار حتى الغليان لفترة ١٥ الى ٢٠ دقيقة الى أن يصبح طرياً تقريباً . تشق كل حبة باذنجان عند القعر بطول ٣ الى ٤ سم، وينسق الباذنجان في مصفاة فوق صينية، ويوضع فوق الباذنجان وزن ثقيل مثل لوحة

التقطيع للضغط عليه ويوضع جانباً الى أن تجف منه كل المياه . يخلط في وعاء آخر كل من الثوم والفلفل الأخضر والأحمر والبقدونس ومكعبات البندورة (الطماطم) ونصف ملعقة طعام من الملح . تحشى كل حبة باذنجان من القعر، ومن ثم تربط بواسطة علق كرفس أو

خييط للمحافظة على الحشوة داخلها . تسق حبات الباذنجان جنباً الى جنب في مرطبان . ويخلط الخل والملح الخشن، ويكسب المزيج فوق الباذنجان ويغطى المرطبان بالغطاء في شكل محكم . يحفظ المرطبان جانباً لفترة ٧ الى ١٠ أيام، ومن ثم يقدم من ضمن المقبلات اللذيذة .

تكفي هذه الكمية ١٠ الى ١٢ شخصاً	البذور واللّب والمقطعة الى مكعبات صغيرة	الأخضر الحريف مقطع الى مكعبات صغيرة
كيلوغرام ونصف الكيلو من الباذنجان الصغير الحجم	كوبان ونصف الكوب من الخل	رأس صغير من الفلفل الأحمر الحريف مقطع الى مكعبات صغيرة
١٥ الى ٢٠ فص ثوم مفروم ناعماً	كوبان من المياه ملح خشن	باقة من البقدونس المفروم
رأس صغير من الفلفل	أعناق من الكرفس أو خييط لربط الباذنجان .	رأسان من البندورة (طماطم) المتنوعة



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

© 2019 Bazar

١٠٠ غ من شرائح السلمون
التيء الطازجة
١٠٠ غ من شرائح السمك
الأبيض
١٠٠ غ من شرائح سمك
التونة الطازجة
جزرتان مفرومتان ناعماً
كوبان من أوراق الملفوف
المفرومة ناعماً
خيارة واحدة مقطعة إلى
شرائح طويلة ورقيقة
٤ إلى ٥ أوراق خس
مفرومة ناعماً
بذور سمسم محمصة.

للصلصة
ربع كوب من خل الأرز
الياباني
ملعقة صغيرة من العسل
ملعقة طعام من صلصة
الصويا اليابانية.
يخلط العسل مع صلصة
الصويا، ويضاف إليهما
خل الأرز. يتم تذوق
الصلصة ويضاف إليها
المزيد من خل الأرز عند
الحاجة.

التحضير
تخلط أوراق الملفوف
المفرومة مع أوراق الخس
والخيار. يسكب فوقها
الجزر المفروم ناعماً.
توزع شرائح السمك فوق
السلطة، وتثر فوقها بذور
السمسم المحمصة. تقدم
السلطة مع الصلصة.



سلطة
ساشيمي
اليابانية



سلطة الفراولة (الفريز) للحمية

تكفي الكمية ٤ أشخاص
يحتوي كل كوب من سلطة
الفراولة (الفريز) على ١١٥
سعرة حرارية

٧٥٠ غ من الفراولة
(الفريز) الصغير والطازج
٣ ملاعق طعام من السكر
العادي أو الخاص
للسكري

حبة من فاكهة الالام
qaezion
كوبان من التوت الأحمر
الطازج أو المتلج
بسكويت يقدم مع
السلطة.

التحضير:
يخلط التوت الأحمر والسكر
في قدر صغيرة ويسخن
برفق على النار الى أن يخرج
العصير من حبات التوت
الأحمر. يغلّى المزيج برفق
لفتره ٥ دقائق ومن ثم يترك
جانبا لكي يبرد.
تشطرحبةفاكهةالالامالى
نصفين وتفرغ البذور والعصير
منها في وعاء. يوضع مزيج التوت
الأحمر في خلاطة الطعام
الكهربائية، وتضاف اليه حبة
فاكهة الالام. ويخلط المزيج الى
أن يهرس بشكل ناعم.

يصفى المزيج المهروس في
منخل ناعم موضوع فوق
وعاء، وتنزع البذور منه.
تضاف حبات الفراولة
(الفريز) الى الصلصة، ومن
ثم يسكب المزيج في ٤ اكواب
ذات قاعدة طويلة.
تقدم سلطة الفراولة
(الفريز) مع البسكويت في
درجة حرارة الغرفة.

ملاحظة: يمكن حفظ المزيج
في الثلاجة، ولكن يكون مذاقه
أطيب لو تم تقديمه في درجة
حرارة الغرفة.



عجينة اللحم

يخفق البيض مع الحليب
وربع ملعقة صغيرة من
الملح ورابع آخر من
الفلل.
يحمى الزيت أو الزبدة
في مقلاة وتضاف إليه
البصلة وتقلي الى أن
يصبح لونها باهتا .
عندها يضاف اللحم
 والملح والتوابل ويطهى
المزيج الى أن يصبح
اللحم مقلياً .
يدهن القسم الداخلي من
١٢ كوب قهوة بالزيت .
توضع رقاقة مطوية على
جهتين في كل من اكواب
القهوة.
تعبأ الرقاقة بمزيج
اللحم، ويطوى ما تبقى
منها فوق حشوة اللحم.
يسكب من مزيج البيض
والحليب فوق كل رقاقة،
وتخبز في فرن محمى
مسبقاً على حرارة ٣٥٠
درجة فهرنهايت الى أن
يصبح سطحها وردياً .
تقدم ساخنة أو باردة مع
سلطة خضراء .

بسكويت بالتوابل والتمر والزبيب

التحضير:
يخلط السكر والسمن معاً،
وتضاف إليهما البيضتان
الواحدة تلو الأخرى، ويخفق
المزيج جيداً .
تضاف المكونات الناشفة
والحليب الرائب الى المزيج في
الوقت نفسه .
ومن ثم يضاف إليه الجوز
والفواكه . يسكب المزيج
بواسطة ملعقة بأشكال مدورة
على ورق خاص بالحلوى
مدهون بالسمن .
يخبز المزيج في الفرن على
حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت
لفتره ١٥ الى ١٧ دقيقة .

ملاحظة:
تضاف نصف ملعقة طعام من
عصير الليمون الى كوب من
الحليب لصنع كوب من الحليب
الرائب.

التحضير:
تمزج المكونات الناشفة مع

البسكويت المالح
مع الكمون
كوبان ونصف الكوب من
الدقيق (الطحين) أو أكثر
حسب الحاجة
ربع كوب من الزيت
نصف كوب من سمن
الكريسكو الذائبة على تكة
الزبدة ، بيضة
ربع كوب من مسحوق الحليب
نصف كوب من المياه الفاترة،
نصف ملعقة طعام من الملح،
نصف ملعقة طعام من
المحلب، ملعقتا طعام من
حبوب الكمون
٣ ملاعق طعام من الباكينغ
باودر، بيضة وملعقة طعام من
البسكويت.

بعضها البعض (الدقيق
ومسحوق الحليب والكمون
والمالح والمحلب والباكينغ
باودر). تضاف إليها المياه
والبيضة والسمن والزيت.
تحضر عجينة متوسطة
الحجم، وتترك لترتاح لفترة
٣٠ دقيقة. ينثر بعض من
الدقيق (الطحين) على طاولة
إعداد الحلوى. تحضر
عجينة بسمكة ١,٥٠
سنتيمتراً ويدهن سطحها
بمزيج البيض. ومن ثم تقطّع
العجينة الى خطوط رفيعة
على شكل أصابع بواسطة
دولاب متعرج خاص
بالعجين .
يخبز البسكويت في الفرن
على حرارة ٢٥٠ درجة
فهرنهايت الى أن يحمر لونه
بعض الشيء. ثم يقدم مع
العصير أو القهوة أو الشاي.



كوب من السمن بنكهة الزبدة
كوب ونصف الكوب من السكر
الأسمر أو الأبيض
بيضتان مخفوقتان في شكل
جيد
ثلاثة اكواب ونصف الكوب من

الدقيق (الطحين) المتخول
٤ ملاعق صغيرة من الباكينغ
باودر
ملعقتان صغيرتان من القرفة
نصف ملعقة صغيرة من جوزة
الطيب

نصف كوب من الحليب الرائب
Zou milk
كوب من الزبيب
كوب من الجوز المقطع خشناً
كوب من التمر المقطع.

مطبخ لما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Yonslb Ns2zit: ٥٨٨٨٨٨

تمبورا (طبق ياباني)

التحضير

تمنظف حبات القريدس وتغسل، ثم تقشر وتنزع عروقها شرط الاحتفاظ بذيولها ، تترك حبات القريدس حتى تجف فوق محارم المطبخ الورقية . تحضر عيدان لحم السرطان وقطع السمك . تقطع الخضار إلى شرائح وقطع . يسخن مقدار وفير من الزيت فوق نار قوية . يمزج خليط التمبرورا مع الماء حسب التعليمات المذكورة على العلبة للحصول على

مزيج أرق قواماً قليلاً من اللبن . أو يمكنك تحضير الخليط بنفسك بمزج الدقيق مع دقيق الذرة وكمية كافية من الماء للحصول على مزيج أرق قواماً من اللبن . تغمس ثمار البحر في صلصة التمبرورا ثم تغلى في الزيت الساخن جداً فوق نار قوية حتى تصبح هشة . تكرر عملية القلي نفسها مع الخضار . ترصف القطع المقلية في طبق التقديم وتقدم مع صلصة الصويا اليابانية .

نصف كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم المقشر والمنزوع العروق وانما المحتفظ بذيله رأسان من البطاطا ، مقشران ومقطعان إلى شرائح جزرتان مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح بصلة واحدة مقطعة إلى حلقات متوسطة الحجم نصف كيلوغرام من عيدان لحم السرطان (سورامي)

نصف كيلوغرام من شرائح السمك الأبيض المقطعة إلى قطع كوسا وفطر وباذنجان أخضر وفلفل أحمر وأنواع أخرى من الخضار مقطعة إلى شرائح

متوسطة الحجم . عجينية الغمس علبية من خليط التمبرورا (متوافرة في الأسواق) أو نصف كوب من دقيق الذرة

ربع كوب من الدقيق (الطحين) ماء حسب الحاجة للحصول على مزيج أرق قواماً قليلاً من اللبن .



الْفُوتُوماكي الهقلوب

التحضير

يحضر الأرز المخلل، وتحضر صلصة الخل . تغطى حصيرة لف السوشي بورق النايلون اللاصق ثم توضع فوق لوح تقطيع جاف . توضع رفاقة النوري على لوح التقطيع الجاف ، نغمس اليدان في صلصة الخل ويؤخذ مقدار ملعقةتي إلى ثلاث ملاعق طعام من الأرز المخلل ويوضع في وسط رفاقة النوري ، يوزع بعدها الأرز على كل الرفاقة بواسطة الأصابع .

تسكب ملعقة طعام من فتات الخبز الياباني أو كافيار القريدس فوق كل الأرز، ثم تقلب رفاقة النوري مع محتواها فوق حصيرة اللف المغطاة بورق النايلون اللاصق . ترصف حبات القريدس، وعيدان لحم السرطان، وشرائح الأفوكادو ، وشرائح الخيار، وشرائح السلمون أو أي خمس مكونات أخرى في شكل جذع طويل وسميك . تلف الحصيرة فوق محتوياتها ويوضع المزيد

ويحفظ في وعاء للحفظ لاستعماله لاحقاً .

طريقة تحضير الأرز المخلل

الكمية تصنع ٣ أكواب من الأرز كوب ونصف الكوب من الأرز الياباني القصير الحبة قطعة كومبو حجمها ٤ سم لتنكيه الأرز (اختياري) ٣ملاعق طعام من خل الأرز الياباني ملعقتا طعام من السكر ملحقة صغيرة من ملح البحر.

التحضير

يوضع الأرز في وعاء كبير ويغسل جيداً، ويغير ماء

الغسل مرات عدة إلى أن يصبح شفافاً . يصفى الأرز ويترك في المصفاة لمدة ساعة كاملة . وفي حال نقص الوقت، ينقع الأرز في الماء البارد للتظليل لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ثم يصفى . ينقل الأرز إلى قدر عميقة وثقيلة القعر، ويضاف إليه الماء وقطعة من الكومبو المجفف في حال استعماله . تغطى القدر ويغلى الأرز فوق نار قوية لمدة ٥ دقائق تقريباً ، ثم يجري التخلص من عشب الكومبو . تخفف النار وتترك القدر مغطاة فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يجري امتصاص كل الماء . يجب ألا يرفع الغطاء عن القدر .

ترفع القدر عن النار وتترك مغطاة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة . يخلط خل الأرز مع السكر والملح في وعاء صغير ويحرك المزيج حتى يذوب تماماً . ينقل الأرز المطهو إلى طبق مسطح كبير ويسكب فوقه الكثير من صلصة الخل (مزيج خل الأرز مع السكر والملح) . تستعمل ملعقة خشبية لخلط صلصة الخل مع الأرز، ولكن من دون التحريك ، وأثناء عملية الخلط، يجب تبريد الأرز بسرعة باستعمال مروحة (أو قطعة من الكرتون للتهوئة) . يترك بعدها الأرز حتى يبرد في حرارة الغرفة قبل استعماله .



سوشي الفاكهة

التحضير

يغسل الأرز جيداً في منخل تحت الماء الجاري من الحنفية (الصنبور) . يوضع بعدها الأرز مع الماء في قدر فوق النار حتى الغليان، ويترك ليغلي برفق مدة ١٥ دقيقة حتى امتصاص كل الماء . ينقل الأرز إلى وعاء كبير ويضاف إليه حليب جوز الهند والسكر وخلاصة جوز الهند . يخلط الكل معاً . تحضر أشكال سوشي صغيرة من هذا المزيج وتوزع فوقها الفاكهة

٣٠٠ غ من الأرز القصير الحبة، كوب وربع الكوب من الماء ٣ ملاعق طعام من حليب جوز الهند ملعقتا طعام من السكر ملحقة طعام من خلاصة جوز الهند المنكهة (اختياري) فاكهة موسمية طازجة مثل الفراولة (الفريز) والكيوي والبابايا والمندرين والتوت.

الطازجة لتقديمها مع صلصة التوت أو المانغا . صلصة التوت أو المانغا كوب من التوت مهروس مع ملعقة طعام من السكر أو رأس مانغا مقشر ومفروم ومهروس .



٣ أكواب من الأرز المخلل ٣ رقائق نوري كافيار قريدس فتات خبز ياباني عيدان من لحم السرطان شرائح أفوكادو شرائح خيار شرائح تونة أو شرائح من السمك الأبيض أو قريدس مطهو جزر مسلوقة ومقطع إلى شرائح.

غراتان البطاطا الهشوة باللحم

التحضير:

تغرز رؤوس البطاطا بواسطة شوكة في أماكن عدة .
وتدهن بالزيت ومن ثم تطلهى في المايكروويف الى أن تتضج .
تخرج من الفرن وتقطع فوهة كل رأس بطاطا

ويفرغ بعض من محتواها بواسطة ملعقة صغيرة .
يقلّى اللحم بالزيت أو السمن، وتضاف إليه البصلة المفرومة والملح ويطلهى على النار الى أن يتغير لون اللحم ويصبح مقلياً ، عندها يضاف إليه الصنوبر ثم التوابل

ومعجون البندورة (الطماطم) ويخلط المزيج جيداً .
يدهن قعر صينية مقاومة للحرارة بقليل من الزبدة أو الزيت .
تحشى رؤوس البطاطا المفرغة بحشوة اللحم

تكفي الكمية ٦ أشخاص

١٢ رأس بطاطا
متوسطة الحجم
١٢ ملعقة طعام من الزيت النباتي
٧٥٠ غ من اللحم المفروم
ملعقة طعام من الملح
نصف ملعقة طعام من البهار
نصف ملعقة طعام من القرفة
بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
ربع كوب من الزيت أو ملعقتا طعام من الزبدة أو السمن النباتي
نصف كوب من الصنوبر
٢٠٠ غ من الجبن المبشور.

بسترها بلحم البقر

التحضير:

تحضر شرائح لحم البقر بسماكة ٥ سم وعرض ١٠ سم، يكون طولها حسب الرغبة .
تغرز كل شريحة برأس السكين في أماكن متعددة ليوضع الملح الخشن في هذه الشقوق ليمتصه اللحم .
يخاط خيط سميك في أحد أطراف كل شريحة ويربط .
تغطى كل شريحة في شكل تام بالملح الخشن، وتترك شرائح اللحم المنقوعة بالملح

في قدر عميقة لفترة يومين داخل الثلاجة .
ثم تغسل شرائح اللحم بالماء للتخلص من الملح الفائض، وتترك لتتقع في قدر من الماء الباردة ساعتين، ويعدها تخرج من الماء وتجفف بفاطمة .
تلف شرائح اللحم بقماش، وتسقى جنباً إلى جنب في مكان مسطح .
يوضع لوح فوق الشرائح، وفوقه وزن ثقيل جداً من أي نوع لكي يصفى كل العصير

من اللحم . تترك شرائح اللحم في هذه الوضعية حتى صباح اليوم التالي .
تحضير مزيج من معجون الحلبة:
توضع نصف كمية الحلبة وتغمر جيداً بالماء وتترك الى أن تجمد في شكل تام .
عندها تضاف إليها الكمية المتبقية وتخلط بسرعة لتفادي تشكيل الكتل .
يضاف الى المزيج الفلفل

والتوابل والثوم والمادة الحمرء الملونة وتطحن جميع هذه المكونات الى أن تصبح معجوناً ناعماً غير متكتل .
تدهن جميع شرائح لحم البسترما بمزيج الحلبة بشكل جيد .
البسترما:
تحفظ البسترما كما هي لفترة ٥ أيام في مكان بارد جداً أو في الثلاجة .
لاحقاً، يكشف الغطاء عنها، وتقلب الى الجهة الأخرى،

ومجدداً تغمر بمعجون الحلبة وتحفظ في الثلاجة لفترة ٥ أيام إضافية .
في اليوم العاشر، تخرج من الثلاجة، وتدهن مجدداً بالمعجون وتعلق في الهواء الطلق الى أن يجف سطحها .
عندما تصحح البسترما جاهزة للأكل، يستعمل سكين حاد لتقطيعها الى شرائح رفيعة جداً .
تقدم مع الخبز العربي أو الإفرنجي كأحد المقبلات الشرقية اللذيذة جداً .

تكفي الكمية ١٠ الى ١٢ شخصاً

كيلوغرامان ونصف لحم البقر
٥٠٠ غ من الحلبة
تضاف إليها الماء (الحلبة هو نوع من التوابل)
ملعقتا طعام من الفلفل الأحمر الحريف
ملعقة طعام من البهار الحلو
نصف ملعقة طعام من الفلفل الأسود
نصف كوب من الثوم المهروس
بضع قطرات من ملون الطعام الأحمر ملح خشن.

فطيرة باللوز والفستق

كوب من السكر رشة من خلاصة الفانيليا	تكفي الكمية ١٠ الى ١٢ شخصا
بضع قطرات من روح اللوز (اختياري) دقيق (الطحين) لتحضير العجينة صفار بيضة مربى المشمش بضع حبات من المشمش المشطورة نصفين للتزيين فستق مطحون للزينة.	علبة من عجينة الباف الجاهزة 9ufit 962htv ٣ اكواب من اللوز المطحون خشناً نصف كوب من الزبيب نصف كوب من المشمش المجفف والمقطع والمنقوع في الماء لفترة نصف ساعة

التحضير:
ينثر الدقيق (الطحين) على الطاولة المعدة لصنع الحلوى وتحضر عجينة مستطيلة الشكل طولها ٣٥ الى ٣٨ سم وعرضها ١٥ سم. تقطّع خطوط بعرض ١.٥ سم على جانبي العجينة. يمزج السكر مع اللوز والزبيب والمشمش المقطع والفانيليا وروح اللوز. ييسط المزيج في وسط

العجينة وتطوى جوانبها بحيث تتشابك على شكل ضفائر. تمسح صينية للخبز غير قابلة للالتصاق بالماء. تبسط العجينة في الصينية ويدهن وجهها بصفار البيض. تخبز العجينة في فرن محمى مسبقاً الى حرارة ٣٧٥ درجة فهرنهايت لفترة ١٥ دقيقة. ومن ثم تخفّض حرارة الفرن

الى ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتبقى العجينة داخل الفرن الى أن تصبح منقخة وذهبية اللون. تترك الفطيرة في الفرن المغلق لفترة ٢٠ الى ٢٥ دقيقة. بعدها تخرج الفطيرة من الفرن ويدهن سطحها بمربى المشمش. ومن ثم ينثر عليها الفستق المطحون وتزين بقطع المشمش.



٥ كيلوغرامات من
الترنج (أبو صغير)
بالقشر السميك
كيلوغرامان ونصف
الكيلوغرام من السكر
٥ غرامات من ملح
الحامض (حامض
الليمون).

لكي يبرد في شكل تام، ومن ثم تنزع منه الخيوط. بعدها يوضع في قوارير زجاجية ويغمر بقطره ويحفظ جانباً لكي يقدم مع الشاي أو القهوة.

السكر. يوضع مزيج السكر وقطع الترنج في قدر كبيرة على النار ويطهى الى أن يتحول السكر الى قطر كثيف. يجب استعمال ملعقة من الخشب لتحريك المربى منعاً للالتصاق. يذوّب ملح الحامض مع ملعقة طعام من الماء ويضاف الى المزيج، ومن ثم يحرك وتطفأ النار. يترك مربى الترنج جانباً

مربى الترنج (أبو صغير)

فقطعة في كل خيط على شكل عقد. تزان قطع الترنج المنسقة في الخيوط وتضاف إليها كمية متساوية من السكر. (أي إن كان وزن القطع الترنج المنسقة في الخيوط ٣ كيلوغرامات، عندها تضاف إليه ٣ كيلوغرامات من السكر). يوضع السكر وقطع الترنج في وعاء ويترك لفترة ٥ الى ٦ ساعات لكي يذوب

تغسل قطع الترنج بالماء الباردة الى أن تبرد. ثم تنقع في الماء شربط تغييرها بشكل متواصل. تكرر هذه العملية لفترة ٥ الى ٦ ساعات. يحضر خيط طويل وإبرة. تلف قطع الترنج على شكل هلال وتنسّق ١٠ الى ١٢

الداخلي الأبيض لتفادي سماكة القشرة. تنقع قطع الترنج في ماء باردة الى أن تبشر كافة حبات الترنج. توضع كمية كافية من الماء لتغمر القطع وتغلى لفترة ١٠ الى ١٥ دقيقة، ومن ثم تخرج القطع من الماء.

التحضير:
يغسل الترنج ويجفف. ويبشر لنزع القشرة الخارجية. ترسم خطوط بواسطة السكين ومن ثم تقطع القشرة الخارجية للحصول على ٤ الى ٦ قطع من كل حبة ترنج. وينزع منه اللب



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

YonlB 1s2z1t :0w1B

قريدس (جمبري) على الطريقة الهندية

التحضير:

يوضع زيت الزيتون في مقلاة عميقة ويحمى على النار، ومن ثم يضاف إليه البصل ويقلى الى أن يصبح لونه شاحبا. يضاف إليه بهار غرام ماسالا، ومرقة الدجاج أو السمك ويطهى المزيج على النار الى أن يصبح البصل طريا وشفافاً والصلصة كثيفة. يقلى القريدس بزيت الزيتون في مقلاة اخرى الى أن يصبح لونه وردياً. ثم يضاف القريدس المقلي الى مزيج البصل، وتضاف مكعبات البندورة والكزبرة.

الأرز البسماتي:

تغلى ٦ أكواب من الماء وتضاف إليها ملعقتا طعام من الزبدة وورقة غار وحب الهال وقليل من الملح ويرش ليمونة واحدة وعود قرفة للحصول على أرز ذات نكهة شهية. يغسل الأرز ويصفى ويضاف إلى المزيج المذكور أعلاه. تخفف النار، ويغلى القدر،

ويطهى الأرز الى أن يمتصّ كل كمية الماء. تضاف إلى الأرز ربع ملعقة طعام من مسحوق الزعفران. يقدم الأرز مع القريدس وخبز البايادام المقلي (خبز هندي).

توابل غرام ماسالا

الهندية
(١٠ حبات من الهال الأخضر
٦ ملاعق طعام من حبات
الكزبرة
٤ ملاعق طعام من حبات
الكمن
١٠ فصوص من كبش
القرنفل
عود قرفة
ملعقة طعام من الفلفل
الأسود
٣ أوراق غار
ملعقة طعام من مسحوق
جوزة الطيب.

التحضير:

تمزج هذه المكونات معاً وتطحن ناعمة. ومن ثم تحفظ في قارورة للاستعمال في إعداد الأطباق الهندية.

تفكي الكمية
٧ الى ٨ اشخاص
كيلوغرام من البصل
المضروم ناعماً
ربع كوب من زيت
الزيتون
ملعقتا طعام من بهار
غرام ماسالا
(١٠ حبات من الهال الأخضر
٦ ملاعق طعام من حبات
الكزبرة
٤ ملاعق طعام من حبات
الكمن
١٠ فصوص من كبش
القرنفل
عود قرفة
ملعقة طعام من الفلفل
الأسود
٣ أوراق غار
ملعقة طعام من مسحوق
جوزة الطيب.
الحجم المتوسط
والمنظف، تضاف إليه
ملعقتا طعام من زيت
الزيتون والقليل من
الملح
رأسان من البندورة
(الطماطم) المتوسطة
الحجم مقطعان الى
مكعبات صغيرة
ملعقتا طعام من الكزبرة
الطازجة
كيلوغرام من الأرز
البسماتي.



فوكوسا سوشي (رزم السوشي)

بيضة واحدة
ربع ملعقة صغيرة من
السكر، رشّة ملح
ربع ملعقة صغيرة من
دقيق الذرة مع ربع
ملعقة صغيرة من الماء
كوب واحد من الأرز
المخلل
نصف ملعقة صغيرة من
بذور السمسم
المحمصة
قطعة من لحم السرطان
أو السلمون المقروم
ناعماً
زيت دوار الشمس لقلي
البیض
عق من البصل
الأخضر.
للتقديم
زنجبیل مخلل
صلصة صويا يابانية.

والمح في وعاء صغير
ويحرك المزيج حتى يذوب
تماماً .
ينقل الأرز المطهو إلى طبق
مسطح كبير ويسكب فوقه
الكثير من صلصة الخل
(مزيج خل الأرز مع السكر
والمح).
تستعمل ملعقة خشبية
لخلط صلصة الخل مع
الأرز، ولكن من دون
التحريك. وأثناء عملية
الخلط، يجب تبريد الأرز
بسرعة باستعمال مروحة
(أو قطعة من الكرتون
للتهوئة). يترك بعدها الأرز
حتى يبرد في حرارة الغرفة
قبل استعماله لإعداد
السوشي.

دقيقة، ثم يصفى .
ينقل الأرز إلى قدر عميقة
وثقيلة القعر، ويضاف إليه
الماء وقطعة من الكومبو
المجفف في حال استعماله .
تغطى القدر ويغلى الأرز فوق
نار قوية لمدة ٥ دقائق
تقريباً، ثم يجري التخلص
من عشب الكومبو .
تخفف النار وتترك القدر
مغطاة فوق نار خفيفة لمدة
١٠ دقائق تقريباً أو حتى
يجري امتصاص كل الماء .
يجب ألا يرفع الغطاء عن
القدر .
ترفع القدر عن النار وتترك
مغطاة لمدة ١٠ إلى ١٥
دقيقة.

القصير الحبة
قطعة كومبو حجمها ٤ سم
لتنكيه الأرز (اختياري)
ملعقة طعام من خل الأرز
الياباني، ثلاث أرباع الملعقة
من السكر، كوب من الماء
نصف ملعقة صغيرة من ملح
البحر.
التحضير
يوضع الأرز في وعاء كبير
ويغسل جيداً، ويغير ماء
الفسل مرات عدة إلى أن
يصبح شفافاً .
يصفى الأرز ويترك في
المصفاة لمدة ساعة كاملة.
وفي حال نقص الوقت، ينقع
الأرز في الماء البارد
التظيف لمدة ١٠ إلى ١٥

يوضع قرص عجة واحد
وتسكب فوقه كرة من الأرز
المخلل بمعدل ملعقتي طعام.
ترش فوقه بذور السمسم
ولحم السرطان أو السلمون.
ترفع حواف قرص العجة
وتربط بواسطة عقن البصل
الأخضر المنقوع في الماء
المغلي لمدة ٢٠ ثانية
للحصول أخيراً على شكل
رزمة . تقدم هذه الرزم مع
الزنجبيل المخلل وصلصة
الصويا اليابانية .

طريقة تحضير الأرز
المخلل
الكمية تصنع كوباً من الأرز
نصف كوب من الأرز الياباني

التحضير
تسخن المقلاة جيداً ويفرك
داخلها بزيوت دوار الشمس
باستعمال محرمة ورقية .
في وعاء صغير، يخفق
البیض مع السكر والملح
ودقيق الذرة المذوب في
الماء . يسكب هذا المزيج في
المقلاة البالغ قطرها ١٦ سم،
وتحرك المقلاة لتوزيع المزيج
في كل قعرها وعلى حوافها .
يطهى المزيج فوق نار خفيفة
لمدة ٢٠ ثانية من كل جهة
حتى يصبح جامداً وإنما غير
محمر . تنقل العجة إلى طبق
وتترك حتى تبرد .
تكرر العملية نفسها مع بقية
المزيج لإعداد أقراص العجة
حسب عدد الضيوف .



لا تحتوي كل أنواع الساشيمي
على الأرز المخلل.
شريحة من السمك الأبيض
مثل الصول أو السمك المفلطح
شريحتان صغيرتان من سمك
الاسقمري الطازج
شريحة سلمون مقطعة إلى
حلقات
شريحة تونة طازجة
خيار مقطع إلى شرائح مع
قشره.
للتقديم
معجون الواسابي
صلصة صويا يابانية.

يقطع الخيار مع قشره إلى
شرائح .
للتقديم، توضع شريحتان
من كل نوع سمك ويقدم
الساشيمي مع صلصة
الصويا اليابانية .

التحضير
ينزع الجلد عن شرائح
السمك فوق لوح التقطيع،
ثم تقطع شرائح السمك
على نحو مائل وبالعرض
للحصول على قطع
سمائها ١ سم.

الساشيمي الكلاسيكي



سلطة الشمام واللحم البقري الإيطالي الهلّاب

تكفي الكمية ٤ أشخاص

رأس شمام (يطبخ
أصفر) مقشر ومقطع
الى شرائح
١٠٠ غ من اللحم
البقري الإيطالي
المعلّب بروسيتو
وصفة صلصة الخردل
بالعسل.

التحضير:

يقشّر رأس شمام ويقطّع
الى شرائح متناسقة الحجم
أو يغرف على شكل كريات
صغيرة، تسقى قطع الشمام
واللحم البقري الإيطالي
المعلّب في الطبق المعد
للتقديم، وتقدم مع الخبز
كسلطة صيفية خفيفة.

صلصة الخردل

بالعسل:

ملعقتا طعام من الخردل

ربع كوب من الزيت

ربع كوب من عصير

الليمون

ملعقة طعام من الخل

البلسمي

ملعقة طعام من العسل.

التحضير:

يخلط الخردل ويضاف

إليه الزيت ببطء، ويخلط

المزيج في شكل مستمر

بشريط معدني لتصبح

الصلصة كثيفة.

يضاف عصير الليمون

والخلّ البلسمي تدريجياً.

ومن ثم يضاف العسل

ويخلط المزيج جيداً

للحصول على صلصة

كثيفة.

أخيراً تخفف كثافة

الصلصة في شكل بسيط

عبر إضافة ملعقة الى

ملعقتي طعام من المياه.



تكفي الكمية ٨
الى ١٠ اشخاص

١٨٥ غراماً من الزبدة

ملعقتا طعام من قشر

البرتقال المبشور

ثلاثة أرباع الكوب من

السكر

بيستتان

كوب ونصف الكوب من

الجزر المبشور خشناً

كوب ونصف الكوب من

الطحين (الدقيق)

نصف ملعقة طعام من

بيكربونات الصودا

زيتون

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

لذيذة.

قالب حلوى بالشوكولا والجزر

التحضير

يدهن قعر قالب حلوى

مستطيل وعميق بالزبدة

ويرشح عليه الطحين.

تخلط الزبدة وقشر

البرتقال المبشور

والسكر في وعاء صغير

بواسطة خلاطة الطعام

الكهربائية الى أن يصبح

المزيج متماسكاً.

ومن ثم ينقل المزيج الى

وعاء أكبر.

يضاف إليه البيض

ويمزج معه الجزر

والطحين (الدقيق)

المنخول والصودا

ومسحوق الكاكاو

والحليب حسب

المقادير.

يسكب المزيج في قالب

حلوى، ويطهى في فرن

حرارته ٣٥٠ درجة

فهرنهايت لمدة ٥٠

دقيقة تقريباً أو الى أن

ينضج. يترك في الفرن

لمدة ٥ دقائق قبل وضعه

خارجاً ليبرد. يزين قالب

الحلوى بواسطة كريما

الجبنّة القشدية، وأخيراً

يزين بالجزر وكراميل

الجزر.

تحضير كريما

الجبنّة القشدية:

تخلط الجبنّة القشدية

والزبدة وقشر البرتقال

بواسطة خلاطة الطعام

الكهربائية الى أن يصبح

المزيج خفيفاً وقشدياً.

يضاف إليه تدريجاً

السكر الناعم والمياه

الساخنة ويخلط المزيج

الى أن يصبح متماسكاً.

تحضير كراميل

الجزر:

يسخن ربع كوب من السكر

مع ملعقتي طعام من المياه

الى أن يصبح المزيج كثيفاً

في شكل قطر. ومن ثم تبشر

جزرة كبيرة الحجم خشنة

وتمزج مع القطر. ويطهى

المزيج على النار الى أن يبدأ

بالغليان، وعندها يرفع عن

النار ويترك الى أن يبرد.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

89:1229n qnawR

ثمار بحر بومباي



التحضير

لتحضير وصفة الأرز
رقم ١، ينقع الأرز مع
الملح لمدة ١٥ دقيقة ثم
يشطف جيداً. تضاف
إليه ٣ أكواب من الماء،
ويوضع الخليط فوق
النار. حين يبدأ الماء
بالغليان، تضاف ملعقتا
طعام من الزبدة وملعقة
طعام من معجون
البندورة. تخفف النار
ويطهى الأرز. يغطى
بعدها الأرز ويحفظ
ساخناً.
لتحضير وصفة الأرز
رقم ٢، ينقع الأرز مع
الملح لمدة ١٥ دقيقة،
ثم يشطف جيداً.
تضاف إليه ٣ أكواب من
الماء و٣ ملاعق صغيرة

من مسحوق الكاري
وملعقتا طعام من
الزبدة. يوضع المزيج
فوق نار خفيفة ويطهى
الأرز. يغطى بعدها
الأرز ويحفظ ساخناً.
في مقلاة غير لاصقة،
توضع ٣ ملاعق طعام
من الزيت وتقلي فيها
شرائح السمك، ومن ثم
نصف كمية البصل،
وبعدها نصف كمية
الثوم المهروس. تضاف
من ثم ٣ ملاعق طعام
من الزبدة إلى المقلاة
وتعاد شرائح السمك
إلى المقلاة مع ملعقة
صغيرة من الكمون.
في مقلاة أخرى غير
لاصقة، تسخن ٣
ملاعق طعام من الزيت
ويقلّى فيها القريديس

حتى يصبح وردي اللون.
يرفع القريديس من
المقلاة، وتقلي في الزيت
نفسه الكمية الباقية من
البصل والثوم. تضاف
من ثم ٣ ملاعق طعام
من الزبدة. يعاد
القريديس إلى المقلاة مع
القليل من الفلفل الأسود
ونصف ملعقة طعام من
الكزبرة اليابسة وملعقتي
طعام من الكزبرة
الطازجة المفرومة.
لإعداد الطبق، تسكب
طبقة من وصفة الأرز
رقم ١ في طبق التقديم
وتوزع فوقها شرائح
السمك. تسكب من ثم
طبقة من وصفة الأرز
رقم ٢ وترصف فوقها
حبات القريديس. يزين
الطبق بالمزيد من قطع
السمك والقريديس.
ملاحظة: يحتوي هذا
الطبق على نوعين من
الأرز ونوعين من ثمار
البحر في الوقت نفسه.

الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

وصفة الأرز رقم ١
نصف كغ من الأرز
البسماتي
٣ أكواب من الماء
ملعقة طعام من
معجون البندورة
ملعقة طعام من الملح
ملعقتا طعام من
الزبدة.

وصفة الأرز رقم ٢
نصف كغ من الأرز
البسماتي
٣ أكواب من الماء
٣ ملاعق صغيرة من
مسحوق الكاري
ملعقتا طعام من
الزبدة
ملعقة طعام من الملح.
نصف كغ من
القريديس المتوسط

الحجم، منظف
ومغسول ومصفى
نصف كغ من شرائح
سمك الهامور أو اللقز
الأبيض
٤ إلى ٥ فصوص
مهروسة من الثوم
٣ رؤوس مفرومة من
البصل الأحمر ذي
الحجم الصغير
زيت لقلي السمك
والقريديس
نصف ملعقة طعام
من الكزبرة
للقريديس
ملعقتا طعام من
الكزبرة الطازجة
ملعقة صغيرة من
مسحوق الكمون
لشرائح السمك
زيت لقلي السمك
والقريديس
٦ ملاعق طعام من
الزبدة

فطائر الزيتون والجبنة

التحضير

يخلط الدقيق مع الباكينغ باودر والزبدة وزيت الذرة واللبن والتعناع اليابس للحصول على عجينة

متوسطة الليونة . تترك العجينة جانباً حتى ترتاح لمدة ١٠ دقائق . ترق العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق على شكل

مستطيل كبير ثم تقطع دوائر من هذا المستطيل . تحشى كل دائرة عجين بملعقة طعام من حشوة الجبنة والزيتون، ثم تطوى الدائرة وتقرص حوافها للحصول على فطائر بيضوية .

ترصف الفطائر في صينية غير لاصقة ويدهن سطحها بصفار البيضة ثم تخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وقعرها وردي اللون . تقدم هذه الفطائر كنوع لذيذ من المقبلات .

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الدقيق (الطحين)

ملعقة صغيرة ونصف الملح من الباكينغ باودر

١٠٠ غ من الزبدة في حرارة الغرفة

صقار بيضة واحدة

ملعقتا طعام من زيت الذرة

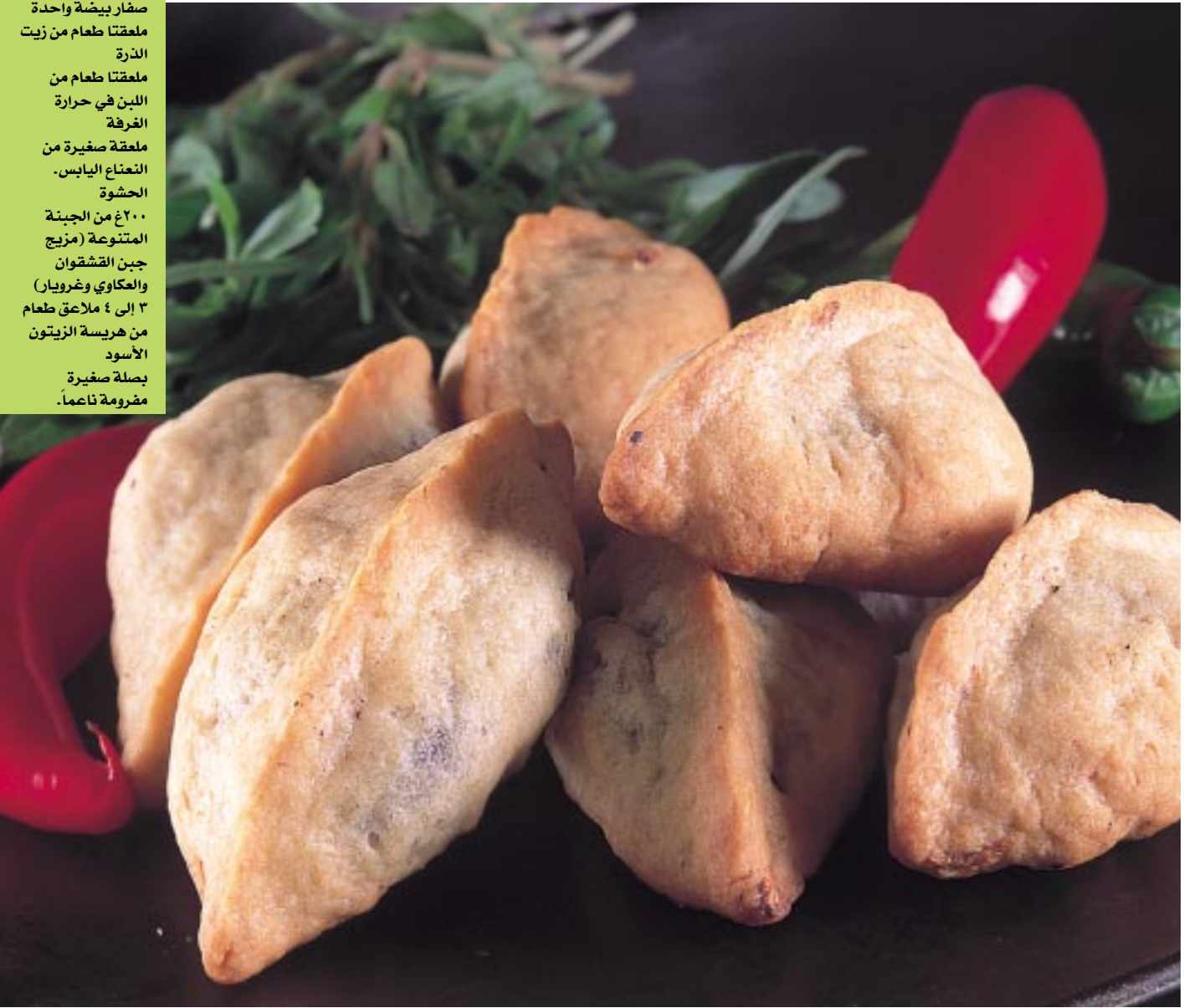
ملعقتا طعام من اللبن في حرارة الغرفة

ملعقة صغيرة من التعناع اليابس . الحشوة

٢٠٠ غ من الجبنة المتنوعة (مزيج جبن القشقوان والعكاوي وغرويار)

٣ إلى ٤ ملاعق طعام من هريسة الزيتون الاسود

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً .





الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً	نصف كوب من الحليب الرائب (نصف كوب من الحليب العادي ممزوج مع ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض) ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا كوبان ونصف الكوب من الدقيق (الطحين) المتعدد الاستعمالات كوب من الكولا.
--------------------------------	--

البجاثوه المهشو بالشوكولا

يخمى الفرن الى درجة ٣٥٠ فهرنهايت. يبطن قعر قالب جاثوه مستطيل بورق البرشمان. يخلط السكر مع السمن النباتي لمدة دقيقة واحدة. يضاف البيض ويتابع الخفق. يضاف من	ثم مسحوق الكاكاو والفانيلا والملح. يخلط الكل معاً للحصول على مزيج ناعم. يضاف بعدها الدقيق ومشروب الكولا على نحو متناوب، مع ضرورة البدء والانتهاء بالدقيق، على أن يخفق المزيج جيداً بعد	كل إضافة. يسكب مزيج الجاثوه في القالب المستطيل ويخبز لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت. يترك الجاثوه جانباً لمدة ١٥ دقيقة حتى يبرد، ثم يفرغ من القالب ويترك جانباً.	حشوة الشوكولا تسخن القشدة جيداً. تفرم الشوكولا إلى قطع وتضاف إلى القشدة وتترك حتى تذوب. يخلط المزيج جيداً للحصول على صلصة داكنة. تضاف إليها الزبدة وتخلط معها.	تترك الصلصة جانباً حتى تبرد تماماً. واعلمي أنه كلما ازدادت برودة الصلصة، ازدادت كثافتها. لإعداد الجاثوه تقطع طبقة سماكتها ٢ سم من أعلى الجاثوه. يفرغ لب الجاثوه وينزع	قسم من قشرته، يحشى الجاثوه المفرغ بحشوة الشوكولا المحضرة. تعاد بعدها الطبقة العلوية من الجاثوه وتلصق الحواف بالمزيد من الشوكولا. يترك الجاثوه جانباً لمدة ساعة كاملة قبل تقديمه.
---	--	--	--	--	---

ماء الصودا مع عصير التفاح

التحضير

في كوب طويل،
تسكب المياه الغازية
الباردة أو صودا
الليمون، ويضاف
إليها عصير التفاح
البارد.
يزين الكوب بشرائح
التفاح الأخضر
وشرائح الليمون.

الكمية تصنع كوباً واحداً

ثلاثة أرباع الكوب
من صودا الليمون
أو المياه الغازية
الباردة
ربع كوب من
عصير التفاح
شرائح من التفاح
الأخضر
شرائح ليمون.





إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

© 2015 by Anahid Dotsikyan



نصف كيلو غرام من
شرائح السمك الأبيض
مثل الشبص 296
(d622 أو الهامور
ملعقتا طعام من
الدقيق
ملعقتا طعام من دقيق
الذرة
ملعقتا طعام من
صلصة السوكي ياكى

وملعقتا طعام من
العسل وملعقتا طعام
من صلصة الصويا
اليابانية
بذور سمسم
أرز مسلوق للتقديم
زيت لقلي شرائح
السمك
زيت بذور السمسم
لسكره فوق السمك.

السمك حتى تصبح ذهبية
وهشة من الخارج.
تحضر صلصة السوكي ياكى
وتغمس فيها شرائح السمك
المقلية وتترك فيها حتى
تمتص الصلصة.
يسكب فوقها زيت السمسم
ومن ثم تزين ببذور السمسم.

تقدم شرائح السمك مع الأرز
المسلوق، علماً أنه يمكن
تقديم المزيد من الصلصة
جانباً في طبق منفصل.
ملاحظة: يمكن إعداد
السوكي ياكى أيضاً مع
القرنبيط والكالاماري
(المسلوق مسبقاً).

التحضير

تغمس شرائح السمك في
مزيج دقيق الذرة والدقيق مع
ربع ملعقة صغيرة من الملح
وربع ملعقة صغيرة من الفلفل
الأبيض.
يسخن الزيت في مقلاة غير
لاصقة، وتقلي فيه شرائح

سوكي ياكى بالسوك الأبيض

الدوناتس الروسي

التحضير

يخلط الدقيق مع البيضة والخميرة والزيت والسكر والملح في وعاء . يضاف من ثم الماء للحصول على عجينة طرية . (يمكن استعمال كمية أكثر أو أقل من الماء

عند الحاجة للحصول على الليونة المطلوبة). تغطى العجينة وتحفظ في مكان دافئ حتى تنتفخ ويتضاعف حجمها . تقصرص العجينة إلى كرات صغيرة وتقلي كرات الدوناتس حتى تصبح

ذهبية اللون . تحشى الكرات بالكريم باتيسيير المحضرة مسبقاً وتقدم مع القهوة أو الشاي أو العصير أو عند الفطور .

كريم باتيسيير كوبيان من الحليب

ربع كوب من النشاء نصف كوب من السكر ٣بيضات فانيلا قشر ليمونة واحدة .

التحضير

يغلى الحليب مع قشرة الليمون، ثم ترفع القشرة ويترك الحليب حتى يبرد . يخلط النشاء مع السكر والبيض في وعاء . يضاف الحليب البارد تدريجياً إلى هذا المزيج ويخلط الكل

بواسطة الخفافة للحصول على قوام ناعم . تطهى القشدة فوق النار حتى تصبح كثيفة، ثم تسكب في طبق مسطح وتغطى بورق النايلون اللاصق وتترك حتى تبرد . تفتح فجوة صغيرة في كل كرة دوناتس مقلية وتحشى الكرة بالكريم باتيسيير بواسطة كيس الحلويات . تزين كرات الدوناتس بالكرز الأحمر وتقدم .

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوبيان ونصف الكوب

من الدقيق (الطحين)

بيضة واحدة

ملعقة صغيرة من

الخميرة

ربع كوب من الزيت

ملعقة صغيرة من

السكر

ربع ملعقة صغيرة من

الملح

كمية كافية من الماء

لتحضير عجينة

طرية (إلى كوب

ونصف الكوب تقريباً)

كريم باتيسيير

كرز أحمر للزينة

زيت للقلي.



الأرز بالفاول

التحضير

يقشر الفول الأخضر وتزع منه الحبات ثم تغسل وتصفى . يفرم البصل ويقلى في الزبدة

أو السمن مع مكعبات اللحم لمدة ١٥ دقيقة تقريباً . تضاف كمية كافية من الماء الساخن مع رشّة ملح إلى

محتوى القدر لغمر مكعبات اللحم وحبّات الفول، تغطى القدر ويطهى الخليط فوق النار لمدة نصف ساعة تقريباً حتى ينضج اللحم . يضاف الفول والتوابل إلى محتوى القدر ويتابع الطهو لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة إضافية حتى ينضج الفول .

يجب أن يكون المرق الموجود في القدر موازياً لثلاثة أكواب . يضاف الأرز المغسول والمصفى إلى محتوى القدر ثم تغطى القدر ويطهى محتواها فوق نار خفيفة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة . يقدم هذا الطبق الساخن مع اللبن .

الكمية تكفي ٥ أشخاص

نصف كيلو غرام من

مكعبات لحم الغنم أو

العجل

نصف كيلو غرام من حبوب

الفول الأخضر

كوبيان من الأرز المصري

ملعقة صغيرة من الملح نصف كوب من السمن أو الزبدة ٣بصلات متوسطة مقرومة ناعماً ٤ أكواب من الماء رشّة بهار حلو رشّة فلفل أسود .



كركنند واحد وزنه
٥٠٠ غ مسلوق
نصف علبة (٢٥٠ غ)
من الفتوتشيني
الأخضر
٣ إلى ٤ رؤوس بندورة
(طماطم) مقشرة
ومضرومة ناعماً
٢ إلى ٣ فصوص ثوم
مهروسة
نصف باقة من
البقدونس المفروم
ملح وفلفل
ملعقة طعام من
معجون البندورة
بضع قطرات من
صلصة التاباسكو
الحريفة
٦ ملاعق طعام من
زيت الزيتون.

التقديم ويوضع رأس
الكركنند على حافة الطبق.
ترصف بعدها شرائح لحم
الكركنند فوق الفتوتشيني
ويقدم الطبق ساخناً.
ملاحظة: إذا كنت لا تحبين
الفتوتشيني الأخضر،
يمكنك استعمال
الفتوتشيني الأبيض.
يمكنك إعداد الوصفة
نفسها مع القريدس.

كافية من الماء مع ملعقة
طعام من الملح و٢ ملاعق
طعام من زيت الزيتون.
يضاف الفتوتشيني إلى
الماء المغلية ويسلق حتى
ينضج ولكن من دون أن
يصبح طرياً جداً.
يصفى الفتوتشيني ويخلط
مع الصلصة المحضرة
مسبقاً. لتقديم الطبق،
يسكب الفتوتشيني في طبق

فتوتشيني الكركند

معجون البندورة والملح
والفلفل. يطهى المزيج حتى
تصبح الصلصة كثيفة قليلاً.
تطفأ النار وتضاف صلصة
التاباسكو والبقدونس إلى
الصلصة ويخلطان معها.
في قدر أخرى، تغلى كمية

يقطع لحم الذيل إلى شرائح
متوسطة الحجم ويحتفظ
بها ساخنة. يسخن زيت
الزيتون في مقلاة نصف
عميقة ويقلّى فيه الثوم لبضع
دقائق.
تضاف إليه البندورة مع

التحضير
يسلق الكركند في الماء
الساخن لمدة ٧ إلى ٨ دقائق
حتى ينضج اللحم.
يقطع جانبا الذيل بواسطة
مقص المطبخ لاستخراج
اللحم بعناية.



تورته قشدة التين

الكمية تكفي ٨ أشخاص
كوبان من الدقيق (الطحين)

ثلاثة ارباع الكوب من الزبدة
في حرارة الغرفة
ثلاثة ارباع الكوب من السكر
الناعم
ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة
من القرفة، رشة فانيليا
صفار بيضة واحدة
حيات كاملة من مربى التين
كوب من القشدة الطازجة
المخفوقة
صلصة شوكولا .

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة
والسكر الناعم والقرفة
والفانيليا و صفار البيضة
في خلط الطعام المزود
شفرة معدنية للحصول
على عجينة متماسكة في
زاوية واحدة من وعاء
الخلط. تحفظ العجينة
في الثلاجة لمدة نصف
ساعة .
تحضير التورتات
الصغيرة: ترق العجينة

فوق سطح مكسو بالدقيق
للحصول على دائرة كبيرة
سماكتها ١.٥ سم. تقسم
العجينة إلى دوائر صغيرة،
وتوضع كل دائرة في قالب
صغير للتورته. يوخذ قعر
عجينة التورتات بالشوكة
وتعاد إلى قسم التجليد من
الثلاجة وتحفظ فيه لمدة
ساعة .
تخبز التورتات في فرن
حرارته ٢٥٠ درجة
فهرنهايت حتى يصبح

سطحها وقعرها وردي
اللون .
تترك التورتات حتى تبرد
تماماً ، ثم تحشى بمربى
التين وتزين بالقشدة
الطازجة المخفوقة
وصلصة الشوكولا .

القشدة الطازجة
كوب من القشدة الطازجة
ربع كوب من السكر
تحقق القشدة مع السكر

في الخلط حتى تصبح
كثيفة مثل اللبنة.
توضع القشدة في كيس
حلويات مزود رأساً
زخرفياً وتستعمل
لتزيين كل تورته.
صلصة الشوكولا
يخلط ٥٠ غ من الشوكولا
المذوية مع ملعقة طعام
من الزبدة للحصول على
صلصة الشوكولا .
تسكب صلصة الشوكولا
فوق كل تورته.

التفاح المحشو

الكمية تصنع	المعلقة من الباكينغ باودر
١٠ إلى ١٢ قطعة	ملعقتا طعام من زيت الذرة
كوبان من الدقيق (الطحين)	ملعقتا طعام من القشدة الرائبة (ملعقتا
ربع ملعقة صغيرة من القرفة	طعام من القشدة ونصف ملعقة طعام من عصير الليمون).
١٠ غ من الزبدة في حرارة الغرفة	
ملعقة صغيرة ونصف	

الحشوة

٤ تفاحات صفراء مبشورة
كوب من السكر
نصف كوب من الجوز المطحون
ربع ملعقة صغيرة من القرفة
ربع ملعقة صغيرة من جوز الطيب
ثمن ملعقة صغيرة من كبش القرنفل
سكر ناعم لرشه فوق القطع
١٠ إلى ١٢ عود تفاح.

التحضير

يخلط الدقيق مع القرفة والزبدة والباكينغ باودر والزيت والقشدة الرائبة للحصول على عجينة متوسطة اللبونة.
لتحضير الحشوة تقشر التفاحات وتبشر. يخلط برش التفاح مع السكر ويطهى فوق النار حتى يتبخّر كل الماء ويصبح

الخليط جافاً .
يضاف إليه الجوز والقرفة وجوزة الطيب وكبش القرنفل . يترك المزيج حتى يبرد تماماً .
تقسم العجينة إلى ١٠ - ١٢ كرة.
تفتح فجوة في كل كرة كما في أقراص الكبة وتحشى كل كرة بملعقة طعام من الحشوة.
تغلق الكرات المحشوة

وتقرب على شكل تفاحات .
ثم تخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وقعرها وردي اللون .
ثم ترفع المحشوة من الفرن وتترك حتى تبرد ثم يفرز عود تفاح في كل كرة .
يرش فوقها السكر الناعم وتزين بأوراق النعناع المازجة وتقدم مع الشاي أو القهوة .



الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

٤ أكواب ونصف الكوب
من الحليب، بيضتان
كوب من السكر، فانيليا.

بوظة الفانيلا

التحضير

يخفق البيض جيداً، ثم يضاف إليه الحليب ببطء، ومن ثم السكر والفانيليا .
يغلى المزيج حتى يصبح الحليب كثيفاً . يوضع المزيج في قسم التجليد من الثلاجة حتى يجمد .
حين تصبح البوظة جامدة

تماماً، تخرج من الثلاجة وتخفق بالآلة ثم تعاد إلى وعاء بلاستيكي وتغطى وتحفظ في قسم التجليد من الثلاجة حتى موعد التقديم .
تقدم البوظة مع صلصة الفراولة (الفريز) أو شراب الرمان الحلو .

ملاحظة: إذا أردت الحصول على بوظة بالوان مختلفة، يقسم مزيج البوظة ثلاثة أقسام . يحتفظ بقسم باللون الأبيض، ثم تضاف الشوكولا إلى القسم الثاني، والسكر المحروق إلى القسم الثالث .

الشراب المندي المهلج

التحضير
في كوب طويل بارد،
يوضع كيس الشاي
ويضاف إليه ماء
الصودا أو صودا
الليمون المنعش.
لإبقاء كيس الشاي
في قعر الكوب
الطويل، يوضع متن
ملعقة معدنية فوقه
ويترك الكوب جانباً
حتى يخرج الشاي
نقيعه. تضاف
شريحة برتقال ويضع
أوراق من النعناع
ويضع شرائح من
التفاح الأخضر إلى
الكوب. يقدم هذا
الشراب المنعش بارداً.

الكمية تكفي شخصاً واحداً

ثلاثة أرباع الكوب من ماء
الصودا المنعش أو صودا
الليمون المنعش
كيس شاي بنكهة الفاكهة
الحمراء، شريحة برتقال
أوراق نعناع، شرائح تفاح.



مربى المشمش (أم حسين)



التحضير
يغسل المشمش ويصفى وتنزع منه النوى .
توضع حبات المشمش والماء وعصير الليمون في قدر وتطهى لفترة ١٥ دقيقة. ثم يضاف السكر الى المزيج ويخلط ويطهى لفترة ١٥ الى ٢٠ دقيقة، ويحرك بين الحين والآخر . ترفع الرغوة من على سطح المزيج بواسطة ملعقة خشبية، ومن ثم تنزع حبات المشمش من المزيج ويترك ليغلي على النار لفترة ١٠- ١٥ دقيقة اضافية، يترك القطر جانباً الى أن يصبح فاتراً . بعدها تسكب حبات المشمش فوق القطر ويترك المزيج جانباً الى أن يبرد في شكل تام . عندها يعبأ في قوارير زجاجية نظيفة ويغطى ويحفظ .

تكفي الكمية ١٠ الى ١٢ شخصاً
كيلوغرامان من مشمش أم حسين

طريقة ثانية لصنع مربى المشمش (أم حسين):
تكفي الكمية ١٠ الى ١٢ شخصاً

مربى التين الطازج



التحضير:
يوضع ٥٠٠ غ من الكلس غير المحروق في قدر ويضاف إليه ١٢كوباً من الماء، ويترك المزيج حتى صباح اليوم التالي . في الغد، تصفى الماء وتحفظ في وعاء وتتقع فيها حبات التين لفترة ٢الى٣ ساعات. يغلى السكر والماء وملح الحامض لوقت قصير .

كيلوغرام من التين الطازج
كيلوغرام من السكر
٤ الى ٥ أكواب من الماء
ملعقة صغيرة من ملح الحامض
نصف كوب من حبوب السمسم المحمص
٤ عيدان قرفة
٣ الى ٤ قطع من المستكة المطحونة
١٠ أكواب من الماء الكلسية.

عندما يصبح مزيج السكر (القطر) جاهزاً، تخرج حبات التين من الماء، وتغسل برفق بالماء الباردة مرتين لازالة آثار الكلس عنها . تسقط حبات التين في القطر المغلي، ويطهى المزيج الى أن يصبح القطر كثيفاً بما فيه الكفاية . ومن ثم تضاف إليه حبوب السمسم وعيدان القرفة والمستكة، ويحرك المزيج ويترك جانباً ليبرد، ثم يحفظ في قوارير زجاجية .

مربى التين المجفف

كيلوغرامان من التين المجفف
كيلوغرام من السكر
٤ أكواب ونصف الكوب من الماء
٤ عيدان قرفة
ملعقة طعام من ملح الحامض
ملعقة طعام من حبوب

اليانسون
كوب من حبوب السمسم المحمص.

التحضير:

يغلى السكر والماء، ومن ثم يضاف إليهما ملح الحامض . يسكب مزيج السكر (القطر) على التين، وتضاف إليه عيدان القرفة ويحرك جيداً ومن ثم يغلى الى أن يصبح المزيج كثيفاً . يختبر القطر عبر وضع ملعقة طعام منه في طبق، والتأكد من أنه ليس مشبعاً بالماء . ومن ثم يضاف السمسم المحمص وحبوب اليانسون ويحرك المزيج برفق. يترك المزيج جانباً ليبرد ومن ثم يعبأ في أوعية زجاجية .

ملاحظة:الطحن المستكة. تضاف ملعقة طعام من السكر الى قطع المستكة وتطحن.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كريول القريدس

التحضير
يغلى الماء ويسلق فيه الفتوتشيني لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق إلى أن يصبح شبه ناضج وغير طري كثيراً. يصفي الفتوتشيني ويحفظ جانباً. يدهن قالب جاتوه بالزيت ويوضع فيه الفتوتشيني المصفى ثم يضغط عليه جيداً. يوضع هذا القالب في مكان دافئ حتى يصبح القريدس جاهزاً.

كريول القريدس
كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم، المقشر والمنزوع العروق والمغسول كوبيان من مرقة السمك (مكعبان من مرقة السمك مع كوبيين من الماء) ملعقة طعام من الزبدة بصلة متوسطة مفرومة رأس فلفل أخضر كبير مقطع إلى مكعبات صغيرة رأس فلفل أحمر كبير مقطع إلى مكعبات صغيرة عود كرفس مقطع إلى مكعبات صغيرة ٤ ملاعق طعام من الزبدة ٦ إلى ٨ فصوص ثوم مهروسة ورقة غار، ملح، فلفل أبيض ملعقة صغيرة من صلصة التاباسكو ملعقة طعام من الصعتر أو التوابل الإيطالية ملعقة طعام من الحبق



الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام
من فتوتشيني السبانخ
ملعقة طعام من الملح
ماء لسلق المعكرونة.



سلطة الكوسكوس والخضار

وعصير الليمون، والملح، ومسحوق الفلفل الأحمر في وعاء كبير. تقدم هذه السلطة فاترة أو باردة فوق مهد من أوراق خس آيسبرغ بمثابة سلطة نباتية خفيفة.

كل الصلصة. يسكب الكوسكوس فوق البصل المقلّي. يخلط الكوسكوس مع البندورة، والتفّاح، والبقدونس، والبصل الأخضر، والفلفل الأخضر الحريف،

التحضير
يسخن زيت الزيتون في المقلاة ويقلّى فيه البصل حتى يصبح شاحب اللون. ينقع الكوسكوس أو البرغل الأبيض الناعم في صلصة البندورة إلى أن يصبح طرياً ويمتص

ربع كوب من عصير الليمون، ربع كوب من زيت الزيتون
كوب من الكوسكوس أو البرغل الأبيض الناعم، منقوع في كوبين من صلصة البندورة، ملح نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر رأس فلفل أخضر حريف مقطع إلى مكعبات صغيرة أوراق خس آيسبرغ.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

بصلة متوسطة مفرومة رأساً بندورة (طماطم) متوسط الحجم، مقشران ومقطعان إلى مكعبات صغيرة نصف باقة من البقدونس المفروم ربع باقة من التفّاح المفروم، رأسان من البصل الأخضر

كفتة بالخضار

التحضير

يخلط لحم الكفتة مع
البقدونس المفروم،
والمالح، والفلفل، والبهار
الحلو، والقرصة، ومعجون
البندورة، والبصل المفروم
ومسحوق الفلفل الأحمر.
يدهن قعر صينية زجاجية
مقاومة لحرارة الفرن
بالزيت. تبلل اليدان بالماء
ويسطح لحم الكفتة في

قعر القدر.
يقطع الباذنجان إلى
شرائح دائرية ويرش
فوقها الملح الخشن
وتترك جانباً لمدة ساعة.
تغسل شرائح الباذنجان
وتصفى ثم تغلى في الزيت
حتى تصبح ذهبية اللون.
ترفع شرائح الباذنجان من
المقلاة وتصفى فوق
محارم المطبخ الورقية.

تقشر البطاطا وتقطع إلى
شرائح دائرية وتغلى في
الزيت حتى تصبح وردية
اللون.
تقطع البندورة إلى شرائح
دائرية، وكذلك رأسا
الفلفل الأخضر.
ترصف قطع الباذنجان
المقلية فوق لحم الكفتة،
ثم توضع فوقها شرائح
البطاطا. تسكب صلصة

البندورة فوق البطاطا
وترصف فوقها شرائح
البندورة، والفلفل
الأخضر، والفلفل الحريف
في حال استعماله.
تدخل الصينية إلى فرن
حرارته ٢٥٠ درجة
فهرنهايت أو ١٨٠ درجة
مئوية وتخبز فيه لمدة ٣٥
إلى ٤٠ دقيقة.



الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
كيلوغرام من لحم الكفتة
كيلوغرام من الباذنجان
المدبل
نصف كيلوغرام من البطاطا
٤ إلى ٥ رؤوس بندورة
(طماطم)

رأسا فلفل أخضر مقطعان
إلى دوائر
رأسا فلفل أخضر حريف
(اختياري) مقطعان إلى
مكعبات صغيرة
زيت لقلي البطاطا
زيت لقلي الباذنجان
زيت لدهن قعر سطح

الصينية الزجاجية
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من
الفلفل الأسود
نصف ملعقة صغيرة من
البهار الحلو
ملعقة صغيرة من معجون
البندورة

بصلة متوسطة مفرومة
ناعماً
كوبان من صلصة البندورة
ربع ملعقة صغيرة من القرصة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
الأحمر
ربع باقة من البقدونس
المفروم.

الفاكهة الصيفية في أكواب الشمام

الكمية تكفي ٤ أشخاص
رأسان ناشجان من
الأفوكادو، مقشران
وخاليان من النوى
علبة من التونة بالزيت
ملعقة صغيرة من
البصل المفروم ناعماً
ملعقة طعام من عصير
الليمون
ملح وفلفل أبيض
٤ شرائح من البندورة
(الطماطم)
خس أخضر
صلصة ليمون.

التحضير

تحضر ٤ دوائر معدنية
فارغة القعر.
يهرس الأفوكادو بواسطة
الشوكة مع البصل،
والمح، والفلفل وعصير
الليمون.
تحضر ٤ شرائح من
البندورة.
يصفى الزيت من التونة
ويهرس اللحم على نحو
خشن بواسطة الشوكة.
يضاف إليه الفلفل
الأبيض والقليل من الملح.
لإعداد السلطة، توضع
شريحة من البندورة في
قعر كل دائرة معدنية.
تسكب فوقها ربع كمية
مزيج الأفوكادو، ومن ثم
ربع كمية لحم التونة
المفتت، يضغط قليلاً
على محتوى كل دائرة.
توضع كل دائرة محشوة
في طبق تقديم كل ضيف.
ترفع بعدها الدائرة
المعدنية بعناية فائقة
ويزين الطبق بالقليل من
أوراق الخس الأخضر.
يسكب القليل من صلصة
الليمون فوق أوراق الخس
وتقدم السلطة مع الخبز
المحمص.

صلصة الليمون

يخلط ربع كوب من عصير
الليمون مع ربع كوب من
الزيت النباتي أو زيت
الزيتون والقليل من الملح
للحصول على صلصة
الليمون.

الأحمر بواسطة مغرفة
الشمام.
يحتش كل كوب من الشمام
الممزوجة بعصير
البرتقال، إضافة إلى التوت
والفراولة والكرز. يقدم
كوب واحد من الشمام

التحضير

يشطر رأس شمام صغير
إلى قسمين.
تفرغ البذور من الشمام
وتستعمل المغرفة لتحضير
كرات صغيرة من الشمام
الأصفر.
تغرف كرات من البطيخ

الكمية تكفي شخصين
رأس شمام أصفر
مشطوري نصفين
بطيخ، توت
فراولة (فريز)
كرز
عصير برتقال.

سلطة التونة والأفوكادو

لقافة الشوكولا مع قشدة الهوكا

تحضير القشدة

يخفق صفار البيض مع السكر، والدقيق، ومسحوق الكاكاو والقهوة السريعة الذوبان المذوبة. تغلى القشدة في قدر فوق النار. يضاف مزيج صفار البيض ببطء إلى القشدة الساخنة، ثم يعاد المزيج إلى النار ويطهى حتى يغلي ويصبح كثيفاً، مع ضرورة الخفق المستمر. تضاف إليه الشوكولا وبرش قشرة البرتقال. يخلط المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً. يغلى المزيج بورق

النايلون اللاصق للحوّل دون تكون قشرة على سطح القشدة، وتترك القشدة جانباً حتى تبرد تماماً. (يمكن وضع المزيج في الثلاجة لمدة ساعة). تخفق الزبدة في وعاء كبير باستعمال الخفاقة الكهربائية حتى تصبح خفيفة وقشدية. تضاف قشدة الحلويات الباردة (Creme) تدريجياً، مع ضرورة الخفق بعد كل اضافة حتى يمتزج الخليط جيداً ويصبح خفيفاً وناعماً.

إعداد الجاتوه

يحمى الفرن إلى درجة ٢٠٠ فهرنهايت. يدهن قالب جاتوه مستطيل حجمه ٢٠x٢٠ سم بالزيت ثم يبطن بورق البرشمان. يطحن اللوز مع الدقيق والكاكاو في خلاط الطعام. يخفق صفار البيض في الخفاقة الكهربائية مع ٥ ملاعق طعام من السكر البني الخفيف حتى يذوب السكر. تضاف بعدها قشرة البرتقال والفانيليا. يخفق بياض البيض مع

القليل من الملح في خفاقة أخرى نظيفة حتى الحصول على رغوة خفيفة. تضاف ٥ ملاعق طعام من السكر البني الخفيف إلى بياض البيض المخفوق على نحو تدريجي. يتابع الخفق للحصول على رغوة كثيفة. يضاف بياض البيض إلى مزيج صفار البيض، ثم يضاف مزيج اللوز تدريجياً ويسكب هذا الخليط في القالب المستطيل المحضر. يخبز الجاتوه لمدة ٢٠ إلى

٢٥ دقيقة في الفرن أو حتى يجف داخله.

يخرج الجاتوه من الفرن ويترك جانباً حتى يبرد تماماً.

تسكب نصف كمية القشدة فوق الجاتوه، ثم يلف الجاتوه مثل السيجار على أن تكون نقطة التقاء اللف فوق الصينية مباشرة. تسكب بقية القشدة فوق

الجاتوه الملفوف وترش فوقها شاعيرية الشوكولا أو رقائق الشوكولا. يحفظ الجاتوه في الثلاجة لمدة ساعة كاملة حتى تجمد القشدة. يمكن تحضير هذا الجاتوه قبل يوم واحد من موعد تقديمه، شرط تركه في حرارة الغرفة لمدة ٢٠ دقيقة قبل التقديم.

شاعيرية الشوكولا لتغليف الجاتوه.

الجاتوه

كوب ونصف الكوب من اللوز المحمص والمطحون مع قشرته
ملعقة طعام من الدقيق (الطحين)
ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو
كوب ونصف الكوب من القشدة الطازجة
ملعقة صغيرة ونصف
الملعقة من برش قشرة البرتقال
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ملعقة طعام من القهوة السريعة الذوبان المذوبة
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة

الكمية تكفي ١٠ أشخاص إلى ١٢ شخصاً
قشدة الهوكا
صفار ٦ بيضات كبيرة
ثلث كوب من السكر البني الخفيف
ملعقتا طعام من الدقيق (الطحين)
ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو
كوب ونصف الكوب من القشدة الطازجة
ملعقة صغيرة ونصف
الملعقة من برش قشرة البرتقال
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ملعقة طعام من القهوة السريعة الذوبان المذوبة
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة



شراب المانغا

التحضير

يهرس رأس المانغا في خلاطة الطعام مع ٣ إلى ٤ مكعبات من الثلج للحصول على هريسة. تضاف إليه بوظة المانغا ويتابع الخلط.

يسكب الشراب في أكواب زجاجية ويزين بالقشدة الطازجة وقطع المانغا ويقدم بمثابة مشروب صيفي منعش. يمكن استعمال بوظة الفانيلا بدل بوظة المانغا إذا شئت.

الكمية تصنع كوبين

رأس مانغا ناضج مقشر ومقطع إلى قطع ٣ إلى ٤ مكعبات من الثلج، كوب من بوظة المانغا أو الفانيلا.





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

© Ronald Nassif

الدجاج مع صلصة الفطر

التحضير
يخلط الدقيق مع الملح والفلفل.
يقطع صدرا الدجاج للحصول على ٤ قطع من لحم الدجاج المسطح. يمكن استعمال مطرقة اللحم لتسطيح لحم الدجاج قليلاً.
يرش فوقها الفلفل الأسود. يسخن الزيت والزبدة في مقلاة وتقلي قطع الدجاج قليلاً، ثم ترفع وترصف في صينية خبز وتخبز في الفرن حتى تنضج من الداخل.
يحتفظ بالزيت في المقلاة ويقلّى فيه الفطر والثوم لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.
يضاف بعدها الخل الحلو وقطع الأرضي شوكي ومرفقة الدجاج. يطهى الكل معاً. تضاف بعدها صلصة الخردل وتخلط مع المزيج. تضاف من ثم القشدة

الطمازجة ويطهى الكل حتى يسخن جيداً.
تخرج صدور الدجاج من الفرن وتسكب فوقها الصلصة حتى تغلفها جيداً.
يقدم الدجاج مع الخضار والأرز أو البطاطا .

الكمية تكفي ٤ أشخاص	نصف كوب من الدقيق (الطحين)
صدرا دجاج (٤ قطع) مع أو من دون الجلد حسب الرغبة	نصف ملعقة صغيرة من الملح
٢٥٠ غ من الفطر الطمازج المقطع إلى شرائح	ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
٣ إلى ٤ فصوص ثوم مهروسة	ملعقة صغيرة من خردل ديجون
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الخل البلسمي	٤ رؤوس أرضي شوكي مقطعة
٣ ملاعق طعام من الزبدة	نصف كوب من القشدة الجاهزة
٣ ملاعق طعام من الزيت	كوب من مرققة الدجاج.





الكمية تكفي ٨ أشخاص
كوبان من الدقيق (الطحين)
ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
فانيلا
صغار بيضة واحدة
مربى التوت أو مربى الفراولة (الفرين) للحشوة
صغار بيضة واحدة لدهن.

لتزيين سطح التورتات،
يدهن سطح كل تورتة بصغار
البيض ثم تخبز في فرن
حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت
حتى ينضج سطحها وأسفلها
وتصبح وردية اللون.
يمكنك وضع العجينة إذا
شئت في قالب تورتة كبير
قطره ٢٨ إلى ٣٠ سنتيمتراً.

صغيرة وتوضع في قوالب
تورتات فردية صغيرة وتترك
في التلاجة لمدة ساعة. ثم
يؤخذ قعر عجينة التورتة
بالشوكة.
تحشى كل تورتة بمربى التوت
أو الفراولة.
تلف حزم من العجينة في
أشكال زخرفية وتستعمل

الخلاط.
تلف العجينة بورق النايلون
اللاصق وتحفظ في التلاجة
لمدة نصف ساعة.
يرش الدقيق فوق طاولة
العمل وترق العجينة، بعد
إخراجها من التلاجة، لتصبح
سماكتها ١ إلى ١,٥ سنتيم.
تقطع العجينة إلى دوائر

التحضير
يخلط الدقيق مع الزبدة
والسكر والفانيلا وصغار
البيضة في خلاط الطعام
المزود بشفرة معدنية
للحصول على عجينة
متوسطة الليونة. تصبح
العجينة جاهزة حين تتماسك
في زاوية واحدة من وعاء

التورتة التمساوية



البروكولي مع التوفو

التحضير

تغمس مكعبات التوفو في دقيق الذرة ثم تغلى مثل البطاطا في الزيت حتى تصبح ذهبية اللون لترفع بعد ذلك وتوضع جانباً . تسلق أزهار البروكولي. تنقع حبات الفطر الصيني الأسود في الماء الساخن لمدة نصف ساعة، ثم

تصفى وتقطع وتغلى حتى تصبح هشة . توضع ٣ ملاعق طعام من الزيت في مقلاة ويقلّى فيها البصل المفروم مع الثوم، والجزر، والفطر، والماء، ومرقة الدجاج، وصلصة المحار، والفلفل الأبيض وملعقة طعام من زيت السمسم.

تذوب ملعقة طعام من دقيق الذرة في نصف كوب من الماء ثم تضاف إلى الخضار ويطهى المزيج حتى يصبح كثيفاً . يضاف التوفو إلى السلطة ويزين الطبق بالمزيد من حبات الفطر الطازجة والبصل الأخضر قبل التقديم.

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

علبة من التوفو القاسي
المقطع إلى مكعبات
(علبة زرقاء)
دقيق ذرة
زيت نباتي لقلي مكعبات
التوفو
نصف كيلوغرام من أزهار
البروكولي المسلوقة
٤ إلى ٥ حبات فطر
صيني أسود منقوعة

ومفرومة ومن ثم مقلية
حتى تصبح هشة
جزرتان مقطعتان إلى
شرائح طويلة ورفيعة
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من
الزيت النباتي
بصلة متوسطة مفرومة
راسان من البصل
الأخضر مقطعان على
نحو مائل إلى قطع
ملعقة صغيرة من الثوم
المهروس
٥ إلى ٦ حبات فطر

طازجة مقطعة إلى
شرائح
ملعقة طعام من صلصة
المحار
رشة من الفلفل الأبيض
ملعقة طعام من زيت
السمسم
مكعب مرقة دجاج مذوب
في ثلاثة أرباع الكوب من
الماء
ملعقة طعام من دقيق
الذرة
نصف كوب من الماء.

سيرياني القريدس

التحضير

يسخن الزيت النباتي في قدر كبيرة، ثم يقلى فيه البصل المفروم مع الزنجبيل وقطع الفلفل الملونة حتى تذبل الخضار .
تضاف حينها الكزبرة اليابسة، والكمون، ومسحوق الزعفران، وهريسة البندورة، والملح والفلفل والسكر .
تطهى هذه الصلصة فوق النار حتى تبدأ بالغليان .
تضاف كمية كافية من الماء إلى الصلصة للحصول أخيراً على ٣

أكواب ونصف الكوب من الصلصة .
يضاف الأرز البسماتي المغسول والمصفى إلى الصلصة ويطهى معها فوق نار خفيفة . يضاف الملح

إلى الصلصة حسب الذوق .
يطهى خليط الأرز حتى يمتص الأرز كل الماء .
يسخن الزيت في مقلاة غير لاصقة وتقلّى فيه

حبّات القريدس حتى تصبح ورديّة اللون . يجب عدم الإفراط في قلي القريدس لتفادي تقلص حجمه .
يضاف القريدس المقلي

فوراً إلى خليط الأرز ويخلط معه .
يزين الطبق بحبات القريدس العملاقة المنظفة والمقلية إضافة إلى أوراق الكزبرة .

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
رأس فلفل أحمر ورأس فلفل أخضر ورأس فلفل أصفر،
مقطعة كلها إلى قطع صغيرة
ملعقتا طعام من الزنجبيل الطازج المبشور أو المفروم ناعماً

كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم، منظف ومنزوع العروق ومغسول ومصفى
ثلاثة أرباع الكوب من الزيت النباتي
بصلة واحدة مفرومة ناعماً رأساً بندورة (طماطم)

مفرومان ناعماً جداً
ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة
ملعقة طعام من الكمون اليابس
رشة من مسحوق الزعفران
٣أكواب من هريسة البندورة
ملعقة طعام من الملح

نصف ملعقة طعام من السكر
٣ أكواب من الأرز البسماتي المغسول والمصفى
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزيت لقلي القريدس
١٠ إلى ١٢ حبة قريدس عملاقة منظفة ومقلية مع قشرها .





شراب الموز مع صلصة الفريز

التحضير

توضع الموزة في خلاط الطعام وتحول إلى هريسة.
تضاف إليها بوظة الفانيلا وتخلط معها .
يسكب هذا المزيج في كوب طويل . تسكب صلصة الفريز حول

حواف الكوب الزجاجي حتى تهبط إلى أسفل الكوب . يقدم الشراب فوراً وهو بارد .

صلصة الفريز (الفراولة)
٢٠٠ غ من الفريز
١٠٠ غ من التوت
ملعقتا طعام من السكر .

التحضير

تنظف حبات الفريز وتغسل وتهرس مع التوت والسكر للحصول على هريسة .
تصفى الهريسة للتخلص من البذور .
تسكب هذه الصلصة فوق شراب الموز .

الكمية تكفي شخصاً واحداً

موزة واحدة
ثلاثة أرباع الكوب من بوظة الفانيلا
٤ حبات فريز (فراولة)
مضرومة ومهروسة ومصفاة.



مربى قشور البرتقال

التحضير:

تغسل حبات البرتقال والليمون وتجفف. تنزع القشرة عنها وتقسّم شرائح رفيعة جداً وتضاف إليها كمية كافية من المياه وتسلق على النار حتى تغلي لفترة ٧ دقائق. تصفى من المياه، وتضاف إليها مجدداً المياه وتغلي

لفترة ٧ دقائق. يقطع لبّ الفاكهة الى شرائح رفيعة، وتنزع منها البذور. يمزج اللب المقطع الى شرائح مع قشرة الفاكهة المجففة والمغلية. يوزن هذا المزيج وتضاف إليه كمية من المياه تعادل ضعف وزن المزيج، ويطهى على النار حتى الغليان لفترة ٤٠ دقيقة.

يزان هذا المزيج، وتضاف إليه كمية متساوية من السكر ورشة صغيرة من الملح. يغلى مزيج الفاكهة والسكر بسرعة لفترة ٢٠ الى ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح كثيفاً. يحرك المزيج بينما يطهى على النار لتفادي التصاقه بالقدر. عندما يصبح المزيج مطهواً

تكفي الكمية
٣ الى ٤ أشخاص

٣ حبات برتقال
حبة ليمون حامض
سكر، ملح، مياه.

قليلاً، يحرك ويسكب في
مرطبان زجاجي نظيف.



إعداد السيدة
أناهيد دوتكيان

سلطنة الفلفل المشوي والثوم المشوي

فوقها البقدونس وينثر
فوقها الزيت والثوم.
يحرك الخليط جيداً
ويترك لمدة ساعتين قبل
التقديم في حرارة الغرفة
للسماح بامتزاج النكهات.
لإعداد رأسي الثوم،
يفركان قليلاً بزييت الزيتون
ويشويان حتى يصبح
سطحهما وردي اللون.
يقدم الخبز المحمص مع
هذا النوع من المقبلات.

التخضير
يجمى الفرن مسبقاً إلى
حرارة ٣٥٠ درجة
فهزنهايت أو ١٨٠ درجة
متوسطة.
ترصف رؤوس الفلفل في
صينية رقيقة وتخبز في
الفرن لمدة ٣٠ دقيقة،
شرط تقليبها بين الحين
والآخر حتى تصبح ناضجة.
(يمكنك استعمال
المايكروويف بحيث
تقتصر مدة الخبز على
٢٠ دقيقة أو شواء الفلفل
على الفحم).

تخرج رؤوس الفلفل من
الفرن. وتغلف بكيس نايلون
أو كيس ورقي فيما لا تزال
ساخنة وتترك جانباً لمدة
نصف ساعة. تخرج رؤوس
الفلفل من الكيس وتتشتر.
يشمر كل رأس فلفل طويلاً
إلى نصفين وتزع منه
البذور والأعناق والصلوع.
تقطع بعدها إلى قطع
طويلة ورفيعة.

ترصف قطع الفلفل في
الوعاء ويضاف إليها الملح
والفلفل حسب الذوق. يرش



رأسان کسیران من

الفلفل الأصفر

رأسان کبیران من

الفضل الأحمر

فص ثوم مهروس

رأسان کبیران من

الفاصل الأخضر

ملح

فاضل مطحون حديثاً

ملعقة طعام من

البقدونس

ملعقتا ط

الزيتون

راسان من التوم.

حساء البازيلا



التحضير

تسخن الزبدة في قدر،
ويضاف إليها البصل
ويقلّى حتى يصبح شاحب
اللون. يضاف الجزر
المبشور ويتابع القلي.
تضاف البازيلا ويتابع
القلي.
تضاف مرقّة الدجاج
والفلفل الأبيض، وتغطى

القدر وتترك فوق نار
متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة
تقريباً.
يطحن الحساء في مطحنة
ليصبح هريسة. وفي حال
استعمال مطحنة يدوية،
تبقى القشور في المطحنة
وهذا أمر جيد وإلا يجب
تصفية الحساء للتخلص
من قشور البازيلا.
يوضع الحساء المهروس
في القدر ويضاف إليه
المزيد من الماء عند
الحاجة. تضاف إليه
القشدة الطازجة ويسخن
الكل ولكن من دون الغليان.
يقدم الحساء ساخناً مع
الخبز المحمص.

كوبان من البازيلا الطازجة أو المجلّدة
بصلة متوسطة مفرومة
جزرتان مبشورتان
ملعقتا طعام من الزبدة
نصف كوب من القشدة الطازجة
٤ أكواب من مرقّة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

لفافات الجبنة

التحضير

يوضع الدقيق واللبن
والزيت والبيض والملح
والخميرة في خلطة
الطعام ويخلط الكل حتى
تمتزج كل المكونات
وتتحول إلى كتلة متماسكة
في زاوية واحدة من وعاء
الخلطة.

تقسم العجينة ثلاثة
اقسام وتوضع في وعاء
وتغطى بغطاء مطبخ.
تقطع الجبنة إلى شرائح
وتنقع في الماء البارد.
يغير الماء كل نصف

ساعة للتخلص من معظم
الملح الموجود في الجبنة.
تصغر الجبنة وتخلط مع
اللبنة والبيض.
يرق كل قسم من العجينة
ويحول إلى دائرة كبيرة.
تقسم الحشوة أيضاً
ويوضع ثلثها على حافة
واحدة من العجينة، ثم



كوبان من الدقيق
(الطحين)
ربع كوب من اللبن
ربع كوب من الزيت أو
الزبدة المذوبة
بيضة واحدة
نصف ملعقة صغيرة
من الملح.
ملعقة صغيرة من

الخميرة الفورية.
الحشوة
نصف كيلوغرام من
جبنة العكاوي
والمجدولة
بيضة
ملعقة طعام من اللبنة
ملعقتا طعام من

البقدونس المفروم
ملعقتا طعام من
البصل المفروم
نصف ملعقة صغيرة
من الفلفل الأحمر
(اختياري)
صفار بيضة واحدة
وملعقة صغيرة من
الحليب.

اللفافتان في فرن
حرارته ٣٥٠ درجة
فهرنهايت أو ١٨٠ درجة
مئوية إلى أن يصبح
سطحهما وردي اللون.
تخرج اللفافات وتترك
حتى تبرّد. تقطع كل
لفافة إلى شرائح وتقدم
كنوع من المقبلات.

تلف العجينة ويغلق
طرفها للحؤول دون
خروج الجبنة أثناء الخبز.
تكرر العملية نفسها مع
العجينة الثانية والثالثة.
تستعمل السكين لفتح
بضع شقوق في كل لفافة.
يدهن سطح كل لفافة
بصفار البيض، ثم تخبز

فأحميتا اللحم أو الدجاج

التحضير

يخلط ربع كوب من الزيت مع الخل والسكر والصعتر ومسحوق الفلفل الحريف والثوم والملح والفلفل في وعاء زجاجي. توضع شرائح اللحم أو الدجاج في طبق وتغلف من كلا الجهتين بالمزيج وتترك منقوعة لمدة ٨ ساعات على الأقل أو طوال الليل، شرط تقليبها بين

الحين والآخر. تسخن مقلاة التورتيللا جيداً ويوضع فيها البصل والفلفل الأخضر والأحمر. يقلى الكل معاً على نار قوية حتى ينضج البصل والفلفل شرط الحفاظ على هشاشتهما. يضاف اللحم أو الدجاج ويتابع الطهو لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى يصبح اللحم بني اللون. تلف التورتيللا بورق الألمنيوم

وتسخن في الفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تسخن. تخرج التورتيللا من الفرن شرط إبقائها ملفوفة. تقدم الفأحميتا بوضع لحم البقر أو الدجاج ومزيج البصل والصلصة والجبنة والفواكامول والقشدة الرائبة في وسط كل تورتيللا. يطوى طرف واحد من التورتيللا في شكل ظرف.

٧٥٠ غ من اللحم الهبر أو صدر الدجاج المقطع إلى شرائح سماكتها ١ سم
ربع كوب من الزيت النباتي
ربع كوب من الخل الأحمر
نصف ملعقة صغيرة من السكر
ملعقة طعام من الصعتر البري الطازج أو ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف

ملعقة صغيرة من البهار الحلو أو مسحوق الفلفل الأحمر
نصف ملعقة طعام من الثوم المهروس
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
١٢ قطعة تورتيللا بحجم ٢٥ سم
ملعقتا طعام من الزيت النباتي
بصلتان كبيرتان

مقطعتان إلى شرائح رأسان متوسطتان من الفلفل الأخضر والأحمر مقطعتان إلى شرائح طويلة عرضها ١ سم
علبة من صلصة الفلفل الحريف
كوب من جبنة الشيدر المبشورة
كوب من صلصة الفواكامول
كوب من القشدة الرائبة.





كيلوغرام من صلوع السلقي	ملح وكمية كافية من الماء	البهار الحلو
كوب من الطحينه	لترقيق الطحينه	صدرا دجاج، مسلوقان
فصان من الثوم	نصف ملعقه صغيره من	ومفتتان.

التحضير	تخلط الطحينه مع الثوم والقليل من الماء ونصف ملعقه صغيره من البهار الحلو للحصول على مزيج بكثافه	اللبن . ثم تضاف صلوع السلقي لصدري الدجاج المفتت وتوضع في طبق لتقديمها كنوع من المقبلات.
تسلق صلوع السلقي في الماء حتى تتضج . تغسل تحت الماء البارد وتصفى . بعدها		

سلطة التفاح والخس الافرنجي



ملعقة طعام من عصير الليمون	٣ تفاحات حمراء	٣ أعناق من الكرفس
مقطعة بالعرض الى شرائح رقيقة	خسة افرنجيه واحده صغيره مفتته	٢/٣ الكوب من القشدة الرائبه
ملعقتا طعام من اللبن العادي، ملح	فلفل مطحون	٦ قطع جوز مفرومة خشنا.

التحضير

يملأ وعاء كبير بالماء ويضاف إليه عصير الليمون . تنزع البذور من التفاحات، ولكن من دون تقشيرها ، وتقطع إلى مكعبات حجمها ٢.٥ سم . توضع قطع التفاح في وعاء من الماء بعد تقطيعها . تصفى بعدها جيداً وتضاف إلى وعاء السلطة مع الكرفس والخس الافرنجي . في وعاء صغير، تمزج القشدة الرائبه مع اللبن والملح والفلفل حسب الذوق حتى يمتزج الخليط جيداً . تصب الصلصة فوق السلطة ويضاف الجوز ويقدم الطبق .

ملاحظة: يمكن إغناء هذه السلطة بجبنة الغرويار المقطعة إلى مكعبات وقطع اللحم البقري المعب.



أرز بالحمص واللحم

التحضير

يغسل الأرز وينقع في الماء المغلي مع الملح. يقشر البصل ويفرم، ثم يقلى في الزيت حتى يصبح لونه شاحباً. يقطع اللحم إلى قطع ويضاف إلى البصل ويقلى الاثنان معاً إلى أن يتغير لون اللحم. يضاف الحمص ويقلى الكل لبضعة دقائق إضافية فوق نار متوسطة. تضاف كمية كافية من

الماء لغمر محتويات القدر، ويضاف الملح وعودي القرصة. يطهى الكل حتى ينضج اللحم. يغسل الأرز ويشطف، ثم يسكب فوق اللحم، وتضاف نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض. تضاف من ثم كمية كافية من الماء لغمر الأرز، وتغطى القدر وتوضع أولاً فوق نار قوية. تخفف بعدها النار ويطهى الأرز إلى أن يمتص كل

الماء وينضج جيداً. يرفع الأرز بعناية من القدر ويسكب في طبق التقديم، ثم يزين بقطع

اللحم والمزيد من حبات الحمص. يقدم هذا الطبق مع اللبن وسلطة الخضار الطازجة.

٣ أكواب من الأرز الطويل الحبة
كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم المقطع
٤ بصلات حمراء متوسطة

كوب ونصف الكوب من الحمص المقشر (المقشوش)
كوب من السمن أو من مزيج الزبدة والزيت
عودان من القرصة.

فستق ونوعه

بعد الانتهاء من تقشير حبوب الفستق، يمكنك إعداد هذه الحلوى خلال دقائق.

طريقة التحضير

توضع حبوب الفستق في وعاء وتغطى بالماء المغلي. تترك لمدة ٣ دقائق، ثم تصفى وتفرك جيداً في قطعة قماش نظيفة أو أوراق محارم سمكية لإزالة القشور.

تفرك حبوب الفستق إلى قطع صغيرة بواسطة خلاطة الطعام. تقطع النوعة إلى مكعبات صغيرة.

تخفق القشدة حتى تصبح خفيفة كالرغوة. يخفق العسل الصافي مع ماء الورد، ثم يضاف إليه الجبن الطري. يخفق المزيج قليلاً أكثر إذا أصبح رخواً. تضاف إليه حبوب الفستق والنوعه، ثم يسكب المزيج في أطباق أو أكواب مقاومة للتلج (أو يمكنك سكبه في وعاء كبير ومن ثم غرقها بالمعلقة). يوضع المزيج في البراد لمدة ٣ ساعات في حال كانت الحصص موزعة، أو لمدة ٤ إلى ٥ ساعات في حال اعتماد الطبق الكبير. ترش حبوب الفستق المفرومة فوق الأطباق، ثم تقدم مع الفريز (الفراولة) المخلوطة بالسكر. في الحصة الواحدة: ٣٧٠ وحدة حرارية و٢٦ غ من الدهن.

شبه مثابة



الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة +
التجميد

٨٠ غ (٣/٤ الكوب) من حبوب
الفستق المقشرة وغير
المملحة
١٥٠ غ (كوب) من نوعه الفاكهة
والبنديق
٢٨٤ مل من القشدة المزدوجة
(كوبان تقريباً)
١٠٠ مل (١/٣ الكوب) من العسل
الصافي
٣٠ (ملعقتا طعام) مل من ماء
الورد
٢٥٠ غ (كوب ورعب الكوب) من
الجبن الطري
للزينة
ملعقة طعام من حبوب الفستق،
المفرومة
علبة صغيرة من التوت الطازج
ملعقة طعام من السكر.

بوظة العنبية وجبن ماسكاربون

إن نقع الحليب مع إكليل الجبل يضفي نكهة عطرية رقيقة على هذه البوظة.

يحفظ الخليط في ماكينة إعداد البوظة أو في وعاء مقاوم للتلاجة. وحين يصبح خليط العنبية مزيذاً، يقلب بواسطة ملعقة معدنية حتى يصبح متموجاً. يعاد إلى التلاجة حتى يصبح قاسياً. تنقل البوظة إلى البراد لمدة ٣٠ دقيقة قبل تقديمها.

لمسة رقيقة

إحرصى على عدم الإفراط في خلط الهريسة في البوظة. يفترض أن يكون قلب المزيج أربع أو خمس مرات كافياً لخلط المزيج مع الهريسة.

طريقة التحضير

يسخن ٢٢٥ غ (أقل بقليل من كوب) من السكر مع ٤٥٠ مل (كوب و٣/٤ الكوب) من الماء في مقلاة مثينة القاعدة حتى يذوب السكر. يضاف إليه برش الليمون وعصيره. يغلى المزيج لمدة ٣ دقائق، ثم يترك حتى يبرد. تسخن ثمار العنبية مع بقية السكر حتى يذوب السكر بالكامل وتصبح ثمار العنبية ليّنة. توضع جانباً حتى تبرد. يخفق جبن الماسكاربون في وعاء حتى يصبح طرياً، ويضاف إليه العصير المركز تدريجياً.

الكمية تكفي ٨
أشخاص
مدة التحضير ٢٠
دقيقة + التجميد
مدة الطهو ١٠
دقائق

٢٥٠ غ (كوب) من
السكر
ليمونة حامضة،
برشها وعصيرها
٤٠٠ غ (كوبان)
من العنبية
أنبويان من جبن
الماسكاربون، وزن
كل منهما ٢٥٠ غ
(أي علبتان).





أصابع البسكويت باللوز أو الجوز

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
رشة ملح
نصف كوب من اللوز أو الجوز
المحمص والمقروم
نصف كوب من اللوز أو الجوز
المحمص والمقروم للطبقة
العلوية
رشة فانيليا
بياض بيضة واحدة لدهن
سطح العجينة.

تخرج الصينية من الفرن
ويقطع محتواها إلى
أصابع فيما لا يزال
ساخناً .
تحتفظ أصابع البسكويت
في وعاء مغلق بإحكام
وتقدم مع الشاي أو القهوة
أو العصير .

الفانيليا والدقيق واللوز
والمالح .
توضع العجينة في صينية
مكسوة بالزبدة والدقيق
ويجري تسطيحها
للحصول على عجينة
سمكها ٢ أو ٢,٥ سم .
يدهن سطح العجينة

التحضير
تخلط الزبدة مع السكر
في خلاطة الجاتوه حتى
يصبح الخليط قشدياً
وخفيفاً . يضاف إليه
صفار البيض .
توقف الخلاطة عن العمل
ويضاف إلى محتواها



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



كيلوغرام من البصل الصغير أو المتوسط الحجم
نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر المقطع إلى
مكعبات
كوبان من الحمص المنقوع في الماء
ملعقتا طعام من الزيت النباتي
٧٥٠ غ من البندورة (الطماطم) المفرومة
كوبان من عصير البندورة أو ملعقة طعام ونصف
الملعقة من معجون البندورة
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من البهار
ماء لسلق اللحم والحمص
نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

والحمص تقريباً .
تضاف البندورة وصلصة
البندورة أو معجون
البندورة إلى مزيج اللحم .
كما يضاف البصل المقلّي .
يتابع الطهو حتى ينضج
البصل واللحم والحمص ،
وتصبح الصلصة كثيفة
قليلاً .
يقدم الطبق مع البرغل
بالشعيرية .

التحضير
يقلى البصل في الزيت
حتى يصبح وردي اللون .
يغسل الحمص ويوضع في
مصفاة .
يسلق اللحم في الماء
وتزال الزفرة فور ظهورها .
يضاف الملح والتوابل
وكذلك الحمص إلى اللحم .
يطهى الكل في قدر مغطاة
حتى ينضج اللحم

منزلة البصل (طبق مصري)

كرات الجبنة الحمراء والخضراء

التحضير

تهرس جبنة الفيتا بواسطة مهريسة البطاطا أو الشوكة. تضاف إليها القشدة الطازجة والبصل ويخلط المزيج ثم تحضر منه كرات أصغر من الجوز. تقسم الكرات قسمين. تغمس نصف الكرات في الفلفل الأحمر المفروم وتغلف من كل الجهات ثم

توضع فوق محارم المطبخ الورقية. تغمس الكرات الأخرى في البقدونس المفروم وتوضع فوق محارم المطبخ الورقية. تقطع حبة الغريفرات من الأسفل لتثبيتها ثم تغطى بأوراق الخس، شرط تثبيت أوراق الخس بواسطة عيدان الأسنان.

تغرز عيدان أسنان خشبية في حبة الغريفرات وتوضع فيها الكرات الحمراء والخضراء بحيث تغطي الكرات الملونة كل حبة الغريفرات. توضع قطع البسكويت الهشة حول الطبق قبل تقديمه كنوع من المقبلات قبل وجبة الطعام أو كوجبة خفيفة في الحفلات.



٣٠٠ غ من جبنة الفيتا
كوب من القشدة الطازجة
بصلة صغيرة مفرومة
ناعماً

رأس فلفل أحمر كبير
مفروم ناعماً
نصف باقة من البقدونس
مفرومة ناعماً

بسكويت هش للتقديم
أوراق خس للزينة
كرة غريفرات
زيتون أسود.



رزمة السلمون

التحضير

يوضع ١٠٠ غ من شرائح السلمون في طبق مسطح. تخلط الجبنة القشدية مع الشبث والبصل وبرش الليمون وعصير الليمون. توضع ملعقة طعام من هذا المزيج فوق شرائح السلمون. تطوى الحواف الأربع

نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون
بصلة خضراء مسلوقة في الماء لمدة ٣٠ ثانية
(لاستعمالها لربط الرزمة)
كرات أفوكادو مفرومة
شرائح ليمون
كافيار أسود للزينة
أوراق خس للزينة.

لإعداد رزمة واحدة
١٠٠ غ من شرائح السلمون المدخن
ملعقة طعام من الجبنة القشدية، ربع ملعقة صغيرة من الشبث
نصف ملعقة صغيرة من البصل المفروم
رشة من برش الليمون

للسلمون على شكل رزمة، وتربط رزمة السلمون بالبصل الأخضر. تقدم رزمة السلمون مع كرات الأفوكادو وشرائح الليمون وأوراق الخس الأخضر.

ملاحظة: يمكن تقديم الخبز الأسمر مع هذه السلطة.

سلطة البطاطا الألهانية الساخنة

٤ رؤوس بطاطا متوسطة
٨ شرائح من لحم الحبش أو
العجل المدخن المقطع إلى
قطع حجمها ٢ سم
بصلة متوسطة مفرومة
ملعقة طعام من الدقيق
ملعقة صغيرة من السكر
نصف ملعقة صغيرة من الملح
رشة فلفل
نصف كوب من الماء
ربع كوب من الخل
ملعقة صغيرة من الخردل.

المقلادة عن النار، ويضاف الماء
والخل إلى محتواها. يسخن الكل
حتى الغليان، شرط التحريك
باستمرار. يرفع المزيج بعد
الغليان عن النار.
تقطع البطاطا الساخنة إلى
شرائح سماكتها نصف سنتيمتر.
ترش الصلصة فوق البطاطا
ويرصف لحم الحبش أو العجل
المدخن على جانبي البطاطا.
يقدم الطبق ساخناً.

التحضير
تسلق البطاطا حتى تنضج
تماماً.
يطهى لحم الحبش أو العجل
المدخن في مقلادة حتى يصبح
هشاً. يصفى اللحم ويتم
الاحتفاظ بالدهن جانباً. يطهى
البصل في هذا الدهن حتى
ينضج. يضاف إليه الدقيق
والسكر والملح والفلفل. يطهى
الكل فوق نار خفيفة، شرط
التحريك باستمرار، إلى أن تظهر
الفقاقيع في المزيج. ترفع



ستيك ميشر دوتيل

(Msit19 b'Hotel)

التحضير

يُقطع اللحم إلى شرائح سماكتها ١,٥ إلى ٢ سم. تسخن ملعقة طعام من الزبدة مع ملعقة طعام من الزيت في مقلاة غير لاصقة. يقلب اللحم فوق نار قوية جداً لتقادي خروج العصارة منه. كما يمكنك شواء اللحم من دون زيت. بعد قلي كل شرائح اللحم، يرش فوقها الملح والفلفل على الوجهين وتقل إلى أطلاق ساخنة. توضع شريحة من الزبدة فوق كل شريحة لحم وتزين بالخضار والبطاطا وتقدم على الفور.

زبدة الميشر دوتيل

تخلط الزبدة الطرية مع الثوم والبقدونس والكزبرة. يمكن إضافة الملح إذا كانت الزبدة المستعملة غير مملحة، وإلا يضاف القليل من الملح إلى مزيج الزبدة. يسكب مزيج الزبدة على جانب ورقة برشمان وتلف الورقة مثل النقانق وتحفظ في قسم التجميد من الثلاجة حتى يجمد محتواها. تخرج لفافة الزبدة من الثلاجة وينزع عنها ورق البرشمان وتقطع إلى شرائح سماكتها ١ سم. توضع شريحة من الزبدة فوق كل شريحة لحم ساخنة وتقدم على الفور. في هذه الأثناء، تبدأ الزبدة بالذوبان نتيجة حرارة شريحة اللحم وتتحول إلى صلصة زبدة.

ملاحظة: يفضل تقطيع

اللحم إلى شرائح مباشرة قبل طهوها للحفاظ على طراوة اللحم. تستعمل النار القوية لقلي شرائح اللحم مما يساهم في الحفاظ على عصارتها في الداخل وإبقائها طرية.

ملعقتا طعام من البقدونس المقشود ناعماً	كيلوغرام من شرائح لحم البقر (الضليه)
ملعقتا طعام من الكزبرة المقشودة ناعماً	ملعقتا طعام من الزبدة
ملح	ملعقة طعام من الزيت
فلفل أسود مطحون خشناً	٢٠٠ غ من الزبدة الطرية في حرارة الغرفة
خضار متنوعة.	٤ فصوص من الثوم، مهروسة



عصير البرتقال

البارد مع المياه الغازية

الكمية تكفي شخصاً واحداً

نصف كوب من المياه
الغازية
نصف كوب من عصير
البرتقال الطازج
ملعقة طعام من عصير
الرمان الحلو.

التحضير

تخلط المياه الغازية
الباردة مع عصير البرتقال
الطازج في كوب طويل.
يضاف الى المزيج عصير
الرمان.
يزين الكوب بشرريحة
برتقال وحبّة كرز حمراء
وورقة نعناع.



مطبخ لما

ميل فوى بالشوكولا

ويضغط على سطحها بصينية أخرى مسطحة، ويتابع خبزها حتى يصبح قعرها وردي اللون. تقلب العجينة على الوجه الآخر ويتابع الخبز حتى يحمر وجهها الآخر أيضاً. تخرج العجينة من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد تماماً. تقسم عجينة الباف المخبوزة ٢ أقسام متساوية. تبسط الكريم باتيسير فوق أول قسم من العجينة باستعمال كيس حلويات. توضع فوقها طبقة ثانية من العجينة، وتبسط عليها القشدة المخفوقة ثم تغطى بالطبقة الثالثة من العجينة.

يضغط على هذه الطبقات الثلاث قليلاً، ثم يصب غلاسور الشوكولا فوقها. توضع هذه الحلوى في الثلاجة حتى تبرد تماماً، ثم تقطع إلى حصص التقديم وتقدم كنوع لذيذ من الحلوى.

غلاسور الشوكولا
ملعقة طعام من الزبدة
٣ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو، فانिला
كوبان ونصف الكوب من السكر الناعم
٤/٣ كوب من الحليب.

التحضير
تصب الزبدة المذوبة مع الكريم باتيسير فوق كوب من الحليب في قدر على نار هادئة حتى يغلي. يضاف السكر الناعم ويخفق المزيج حتى يثخن. يضاف الكاكاو والفانिला ويخفق المزيج حتى يمتزج. يترك المزيج يبرد تماماً.

التحضير
يرش القليل من الدقيق (الطحين) فوق سطح الطاولة وترق عجينة الباف الجاهزة لتصبح على شكل مستطيل كبير سماكته نصف سم، تثقل العجينة

إلى صينية مدهونة بالماء. توخز العجينة في أماكن عدة لتفادي انتفاخها أثناء الخبز. تخبز العجينة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تبدأ بالانتفاخ. تغطى العجينة



علبة من عجينة الباف الجاهزة وصفة كريم باتيسير بالشوكولا

وصفة غلاسور شوكولا
كوبان من القشدة المخفوقة (كوب قشدة

حيوانية مع كوب قشدة نباتية وملعقتي طعام من السكر).

بوظة الشوكولا الأوروبية

التحضير
يخفق صفار البيض حتى يصبح كثيفاً وبلون الليمون. يضاف إليه السكر ويتابع الخفق للحصول على مزيج خفيف وكثير الرغوة. تضاف إليه الفانिला، ومن ثم القشدة المخفوقة. في وعاء آخر، يخفق بياض البيض حتى يصبح خفيفاً ثم يضاف إليه السكر ويخفق معه

للحصول على مزيج خفيف. يضاف بياض البيض إلى مزيج القشدة، او يخلط بواسطة ملعقة خشبية برفق. تذوب الشوكولا شبه الحلوة في المايكرووايف ثم تترك لبعض الوقت حتى تبرد قليلاً وتضاف إلى المزيج. يسكب المزيج في وعاء محكم الاغلاق ويحفظ في قسم التجميد من الثلاجة حتى يجمد.

تقدم البوظة في أكواب البوظة أو تسكب في قوالب زخرفية وتفرغ من القوالب بعد أن تجمد

تماماً. تزين البوظة بالبندق أو اللوز المحمص والمفروم.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

صفار بيضتين
ملعقتا طعام من السكر
رشة فانिला
كوب من القشدة الطازجة

المخفوقة
بياض بيضتين
ملعقة طعام من السكر
١٥٠غ من الشوكولا شبه الحلوة، بضع حبات من البندق او اللوز المفروم
خشنا للزينة.

تورته بالعسل والقشدة والهكسرات

التحضير

تحضر العجينة بوضع كل مكوناتها في خلطاط الطعام ومزجها معاً للحصول على عجينة طرية. تلف العجينة وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة كاملة. يرش الدقيق فوق سطح الطاولة وترق العجينة للحصول على أشكال تور تات صغيرة.

الكمية تصنع ١٢ تورته	عسل	١٢٥غ من الزبدة في حرارة الغرفة
وصفة عجينة تورته	فستق حليبي مطحون ناعماً	نصف الى ثلاثة أرباع الكوب
٧٥٠غ من القشدة العربية	زهر الليمون وزبيب.	من السكر الناعم
الجاهزة	عجينة التورته	فانيلا
صنوبر ولوز متقوعان في الماء	كوبان من الدقيق (الطحين)	صفار بيضة واحدة.

بابا مع القشدة والفاكهة



التحضير

يخلط الدقيق مع الخميرة والسكر والبيض والفانيلا والملح والحليب الساخن للحصول على عجينة دقة ورطبة. تضاف إليها الزبدة وتدعك

الكمية تصنع ١١ الى ١٢ قطعة	القوالب.
كوب ونصف الكوب من الدقيق (الطحين)	قطر السكر
ملعقة طعام من الخميرة الفورية	كوبان من السكر
ملعقة صغيرة من السكر	٣ اكواب من الماء
بيضتان مخفوقتان	عود قرفة
قليلاً	نصف كوب من عصير البرتقال
فانيلا	حبنا هال
ثلاثة أرباع الكوب من الحليب الساخن	فاكهة طازجة للزينة.
٧٥ غراماً من الزبدة في حرارة الغرفة	تحضير القطر
نصف ملعقة صغيرة من الملح	يسخن السكر مع الماء والقرفة وحبتتي الهال. يضاف من ثم عصير البرتقال ويترك القطر جانباً حتى يبرد تماماً.
كوب من الزبيب	للحشوة
كوبان من القشدة	كيلوغرام من القشدة
الجاهزة	الجاهزة
زيت ودقيق لدهن	فاكهة موسمية.

العجينة مجدداً حتى تصبح دقة. يخلط الزبيب مع العجينة ثم توضع العجينة في وعاء وتغطى بمنشفة مطبخ وتترك جانباً لمدة ٢٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى تنتفخ ويتضاعف حجمها. تدهن القوالب بالزيت ثم يرش فوقها الدقيق. توزع العجينة على القوالب وتترك جانباً في مكان دافئ حتى تنتفخ مجدداً لمدة نصف ساعة.

يحمى الفرن مسبقاً وتخبز القوالب حتى تصبح العجينة وردية اللون وينضج داخلها ويخف وزنها. تؤخذ قطع البابا بسبخ خشبي في أماكن عدة للسماح بتغلغل القطر داخلها. تخرج قطع البابا من قوالبها وتقع في القطر البارد حتى يجري امتصاص كل القطر. ثم تترك في الثلاجة لمدة ٥ إلى ٦ ساعات أو طوال الليل حتى تبرد. تشق كل قطعة بابا وتحشى بالقشدة الجاهزة، ثم يغطى سطحها بالقشدة وتزين بالفاكهة الطازجة وتقدم باردة.

التحضير

تسخن الشوكولا السوداء في المايكروويف أو البان ماري حتى تذوب. يضاف إليها الزيت والزبدة ويخلط المزيج جيداً للحصول على مزيج شوكولا رخو. نغمس قطع المعمول، الواحدة تلو الأخرى، في مزيج الشوكولا ثم ترصف فوق ورق البرشمان ويرش

التحضير

فوقها الفستق الحليبي قبل أن تجمد الشوكولا. تكرر العملية نفسها مع قطع المعمول المحشوة بالتمر ويرش فوقها الفستق الحليبي. ترصف قطع المعمول في طبق التقديم والتقديم. لا حاجة لوضعها في الثلاجة. يفترض أن تكون طبقة الشوكولا ناعمة ولا معة.

معمول بالشوكولا

ملاحظة: يمكن تحضير المعمول في المنزل أو شراؤه جاهزاً ولكن من دون أي سكر عليه.

الخميرة

ملعقتان صغيرتان من ماء الورد وماء الزهر مع نصف كوب من الماء. (ويمكن زيادة كمية الماء شريطة عدم ترخية العجينة كثيراً).

التحضير

يخلط الطحين مع السميد وينقع بمزيج الزبدة والسمن طوال الليل. نضيف بعدها الخميرة الفورية ويغطى المزيج بواسطة منشفة المطبخ وقليلاً.

الكمية تصنع

١٢ قطعة معمول بالشوكولا محشوة معمول بيضاء معمول محشوة بالتمر ٣٠٠غ من الشوكولا السوداء ريع كوب من الزيت ملعقة طعام من

الزبدة

٣٠٠غ من الشوكولا البيضاء ريع كوب من الزيت ملعقة طعام من الزبدة فستق حليبي للزينة.



مطبخ لهما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كانيللوني بالدجاج

الفلل، ربع ملعقة صغيرة
من برش جوزة الطيب
١٠٠ غ من الجبنة
المتنوعة.

التحضير

تذوب الزبدة في قدر
ويضاف إليها الدقيق. يقلى
الاثثن معاً ليضع دقائق
باستعمال ملعقة خشبية.
تضاف القشدة ويحرك
الخليط بواسطة شريط
معدني للحصول على
صلصة ناعمة.

يضاف الملح والفلل وبرش
جوزة الطيب والجبنة
المتنوعة. يخلط الكل جيداً.
تحشى أبواق الكانيللوني
بحشوة الدجاج.
تسكب صلصة البندورة في
قعر صينية زجاجية مقاومة
للحرارة، وترصف فوقها
أبواق الكانيللوني المحشوة
جنباً إلى جنب.

تسكب الصلصة البيضاء
فوق الكانيللوني وتترك
الصينية الزجاجية جانباً
لمدة ساعة إلى ساعتين
حتى يمتص الكانيللوني كل
الصلصة. يحمى الفرن
لدرجة ٣٥٠ فهرنهايت
وتخبز فيه صينية
الكانيللوني حتى يصبح
سطحها وردي اللون.

ملاحظة: بالنسبة إلى
الكانيللوني المطهو مسبقاً،
يكون مكتوباً على العلبة إنه
لا يجدر بك سلقه قبل
الحشو، وهذا ما يجعله
أسهل على الحشو.

التحضير

يسخن الزيت والزبدة في
مقلاة عميقة. يقلى البصل
والثوم حتى يذبل.
يضاف من ثم لحم الدجاج
المفروم والملح والتوابل
ويتابع القلي حتى يتغير لون
اللحم وينضج.
يضاف معجون البندورة
ويطهى الخليط حتى يصبح
كثير العصارة وينضج جيداً.
يضاف الحبق والصعتر. يتم
تذوق الخليط وتضاف
التوابل حسب الحاجة.
تترك هذه الحشوة جانباً.

إعداد الصلصة

البيضاء

كوبان من الحليب

نصف كوب من القشدة

٣ ملاعق طعام من الزبدة

٣ ملاعق طعام من الدقيق
(الطحين)

نصف ملعقة صغيرة من

الملح، ربع ملعقة صغيرة من

الفلل الأبيض

ملعقة طعام من معجون

البندورة (الطماطم)

نصف كيلوغرام من لحم

الدجاج المفروم على نحو

متوسط

زيت وزبدة ليطهو الحشوة

ملعقة صغيرة من الحبق

اليابس وملعقتا طعام من

الحبق الطازج المفروم

ملعقة طعام من الصعتر

اليابس

٣ أكواب من صلصة

البندورة، صلصة بيضاء.



الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

علبة كانيللوني مطهية
مسبقاً (لا حاجة إلى
سلقها)

صلصة كبيرة مفرومة
ملعقة طعام من الثوم
المهروس

ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من
البهار

ربع ملعقة صغيرة من
القرفة

نصف ملعقة صغيرة من

كبة مع حساء البندورة (الطماطم)

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

نصف كيلوغرام من
لحم الغنم أو البقر الهبر
المطحون للكبة
كوبان ونصف الكوب من
البرغل الأبيض الناعم
كوب من السميد
بصلة صغيرة مقطعة
إلى أربعة
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة طعام من
معجون الفلفل
(اختياري)
نصف ملعقة صغيرة من
الفلفل الأسود
ماء حسب الحاجة.
الحشوة
٢٠٠ غ من الزبدة
المقطعة إلى مكعبات
ربع كوب من الصنوبر
ربع ملعقة صغيرة من
البهار الحلو
ربع ملعقة صغيرة من
الفلفل الأحمر
ربع ملعقة صغيرة من
البهار الأسود.

اليدوية ثم تصفى وتوضع
في قدر .
يسلق اللحم على حدا في
طنجرة ضغط مدة نصف
ساعة، ومن ثم يصفى
ويضاف الى القدر الذي
توجد فيه صلصة البندورة
(الطماطم) ويتابع الطهو
حتى ينضج اللحم وتكثف
الصلصة، ويمكن إضافة
بعض مرق اللحم إذا كان
قوام صلصة البندورة
(الطماطم) كثيف جداً . ومن
ثم يضاف أقراص الكبة الى
اللحم ويطهى المزيج حتى
الغليان .

يستعمل القليل من مرققة
الدجاج لترقيق الصلصة
وجعلها بقوام الحساء .
يسخن حساء البندورة
وتغمس فيه أقراص الكبة
المسلوقة .
يفتت لحم الدجاج ويقدم مع
حساء الكبة والبندورة .

تضاف ملعقة كبيرة من
الملح وملعقة صغيرة من
السكر الى البندورة
(الطماطم) . وتطهى في
طنجرة ضغط مدة عشر
دقائق . ثم تهرس
بالمطحنة الكهربائية أو

(الطماطم) الحمراء
الناضجة والمفرومة
ملعقة كبيرة من الملح
ملعقة صغيرة من السكر
ملعقة طعام من معجون
الفلفل
فلفل أسود لرشه فوق
الحساء .

تحضير الصلصة
تسلق دجاجة واحدة، ثم
تصفى وتوضع جانباً
ويحتفظ بالمرقة .
تطهى البندورة ثم تهرس
وتصفى عبر منخل أو مصفاة
للحصول على صلصة ناعمة .

يفلى ٢ إلى ٤ أكواب من الماء
مع ملعقة طعام من الملح .
حين يبدأ الماء بالغليان،
تسلق فيه ٧ إلى ٨ أقراص
كبة كل مرة .
حين يعود الماء للغليان
مجدداً، ترفع أقراص الكبة
بواسطة ملعقة ذات ثقب
وتحفظ في مصفاة .

الصلصة
كيلوغرام من لحم الغنم أو
البقر المقطع قطعاً متوسطة
(يمكن استعمال لحم
الموزات المقطع)
٤ كيلوغرامات من البندورة

تحضير الكبة
يفسل البرغل ويصفى .
يضاف إليه البصل والسميد
واللحم، والملح، ومعجون
الفلفل، والبهار الأسود .
يخلط الكل معاً للحصول
على عجينة كبة . تدعك
الكبة باليدين المبللتين بالماء
حتى تصبح دبكة ومتماسكة .
تقرص الكبة إلى كرات
صغيرة أصغر من الجوز .
تفتح فجوة بواسطة الإصبع
في كل قرص كبة وتحشى
هذه الفجوة بقطعة من
الزبدة قبل إغلاقها .
بعد إعداد كل أقراص الكبة،



تورته الفطر والسلهون

الكمية تكفي
٧ الى ٨ أشخاص

كوبان من الدقيق
نصف كوب من الزبدة
ربع كوب من الحليب
البارد (عند الحاجة)
صفار بيضة واحدة
ونصف ملعقة صغيرة
من الملح

الحشوة

نصف كوب من الفطر
المفروم المعب،
مصفى من الماء
٣٠٠غ من السلمون
المدخن المفروم
ملعقة صغيرة من
صلصة الخردل
كوب من جبنة
ماسكاربون الإيطالية
بيضتان
ملعقة طعام من
الدقيق
نصف كوب من الكريما
الطازجة وربع كوب من
الحليب
ملح وفلفل أبيض
٢ إلى ٣ ملاعق طعام
من الشبت الطازج
المفروم.

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة
وصفار البيضة والملح في
الخللاط الكهربائي، يضاف
الحليب تدريجياً للحصول
على عجينة متماسكة في
زاوية واحدة من وعاء

الخللاط، إذا كانت العجينة
دبقة، لا حاجة إلى استعمال
كل الحليب إذ يمكن إضافة
القليل منه فقط.
تحفظ العجينة في الثلاجة
لمدة ساعة.
يرش الدقيق فوق سطح

الطاولة وترق العجينة
للحصول على تورته قطرها
٢٠ الى ٢٢ سم.
توضع دائرة العجين في قالب
تورته بحيث تغطي قعره
وحوافه، تحفظ العجينة في
قسم التجميد من الثلاجة

لمدة ٢٠ دقيقة. يجمد الفرن
لدرجة ٢٥٠ فهرنهايت.
يسط السلمون والفطر
المفروم في قعر التورته.
تخلط جبنة الماسكاربون مع
الخردل، والبيض، والدقيق،
والقشدة الطازجة، والفلفل

الأبيض، والحليب والشبت
الطازج. تسكب هذه الصلصة
فوق مزيج السلمون والفطر.
تخبز التورته لمدة ٢٠ إلى ٢٥
دقيقة في فرن حرارته ٢٥٠
درجة فهرنهايت حتى ينضج
سطحها وقعرها.



متبل الباذنجان باللحم

التحضير

يؤخذ الباذنجان بالشوكة في أماكن عدة ثم يشوى فوق النار أو في الفرن حتى ينضج. يقشر الباذنجان ويهرس بواسطة مهرس البطاطا أو بمتن الشوكة. يخلط الباذنجان المهروس مع الملح، والطحينة، واللبننة والثوم.

يضاف القليل من الماء إذا كان المزيج كثيفاً. يسكب المتبل في أطباق ويزين باللحم المقلي والصنوبر. يسخن الزيت والزبدة أو الزيت والسمن في مقلاة ويقلى الصنوبر، ثم يرفع بواسطة ملعقة ذات ثقوب ويوضع في طبق. يستعمل الزيت نفسه لقلي

مكعبات اللحم حتى يتغير لونها . يجب عدم الإفراط في قلي اللحم كي لا يجف ثم يضاف الملح والتوابل إلى مكعبات اللحم. يسكب اللحم مع الزيت الباقي في المقلاة فوق أطباق المتبل. يرش من ثم الصنوبر المقلي وتقدم الأطباق ساخنة .

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص رأسان كبيران من الباذنجان (المدعبيل) ٣ فصوص ثوم مهروسة نصف كوب من الطحينة نصف كوب من اللبننة ملح القليل من الماء

نصف كيلو غرام من اللحم الطري (فيليه) المقطع إلى مكعبات صغيرة جداً ربع كوب من الزيت ملعقتا طعام من الزبدة أو السمن ربع كوب من الصنوبر ملح وفلفل أسود وبهار حلو للحم.

قنبيط بالحمص واللحم

التحضير

يقطع القنبيط إلى قطع متوسطة الحجم لسلقتها في

الماء لمدة ٥ دقائق. تصفى بعدها قطع القنبيط من الماء. يقطع اللحم إلى

مكعبات متوسطة الحجم ويسلق مع عود من القرفة حتى ينضج جزئياً وترفع بعدها من المرق وتوضع في وعاء. يفرم البصل إلى جوانح رقيقة ويقلى في السمن حتى يذبل. يسكب البصل المقلي فوق الحمص واللحم المسلوق.

من الملح إلى ماء السلق. يطهى المزيج فوق نار متوسطة. تخفق الطحينة مع عصير الليمون وعصير أبو صفير لتصبح رقيقة جداً. تضاف الطحينة إلى القدر مع كوب من الماء الساخن. يحرك الخليط جيداً ويترك حتى يغلي فوق النار. يضاف بعدها القنبيط المسلوق على أن يغمر

تماماً بالصلصة. يطهى القنبيط مع الصلصة فوق نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج. يسكب القنبيط في الأطباق ويقدم مع الأرز بالشعيرية .

ملاحظة: يمكن قلي القنبيط بدل سلقه إذا شئت.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص كيلو غرام من القنبيط الطازج، ٥٠٠ غ من لحم البقر أو الغنم المقطع إلى مكعبات، نصف كوب من السمن أو الزبدة، نصف كوب من الحمص المنقوع نصف كوب من الطحينة ثلاث بصلات متوسطة الحجم، عصير ليمون حامض، عصير ليمون أبو صفير.

يطهى الكل معاً لبعض الوقت، ثم يغمر الخليط بالماء المغلي. يضاف القليل



لحم عتبلي مشوي

الشواء .
يشعل الفحم وتشوى فوقه
أسياخ اللحم إلى أن ينضج
اللحم وتحترق قشرة
البصل قليلاً . تقدم الأسياخ
المشوية مع الخبز العربي
والكوسا والبندورة
والبادنجان المشوية .

والزيت، والتوابل في
وعاء . يغطى الوعاء
ويحفظ في الثلاجة لمدة
٧ إلى ٨ ساعات أو طوال
الليل .
في اليوم التالي، تغرز
مكعبات اللحم واللينة مع
البصل الصغير في أسياخ

التحضير
يقطع اللحم الهبر إلى
مكعبات ملائمة للشواء .
تقطع لية الغنم إلى مكعبات
ملائمة للشواء .
يخلط اللحم مع اللية،
والبصل المفروم، والثوم،
ومعجون البندورة،

مهروسة . ملعقة صغيرة
من الفلفل الأسود
نصف ملعقة صغيرة من
البهار
نصف كيلوغرام من
البصل الصغير
خضار مشوية .

خشناً
ملعقة طعام من معجون
البندورة (الطماطم)
ملعقة طعام من معجون
الفلفل
نصف كوب من الزيت
٤ إلى ٥ فصوص ثوم

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
كيلوغرام من لحم الغنم أو
العجل الهبر الطري
(فتائل)
٢٥٠ غ من اللية
بصلة كبيرة مفرومة

بروفيترول بالكاراميل

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص	٤٠ قطعة بروفيترول
كوبان من كاراتاميل السكر	كوبان من القشدة
قطعة من عجينة الباف	الطازجة المخفوقة + ٤ ملاعق طعام من السكر ورق برشمان.
المربعة حجمها ٢٥ × ٢٥ سم	



التحضير

ترق عجينة الباف الجاهزة على شكل مربع وتوخز جيداً بواسطة الشوكة ثم تخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت بعد وضع صينية فوقها وذلك لتقادي انتفاخها. تخبز العجينة حتى يصبح قعرها وردي اللون. تقلب العجينة ويتابع الخبز على الوجه الآخر حتى يشقر كلا الوجهين. تخرج الصينية من الفرن وتحفظ جانباً حتى تبرد تماماً. تحضر ٤٠ قطعة بروفيترول وتحشى كل واحدة منها بواسطة القشدة الطازجة المخفوقة. يستعمل كيس حلويات مزود رأساً معدنياً رفيعاً لإدخال القشدة الطازجة في كل قطعة بروفيترول.

يحضر كاراتاميل السكر بتذويب السكر فوق نار متوسطة في قدر غير لاصقة حتى يذوب السكر ويصبح لونه ذهبياً مثل الكاراتاميل. توضع القدر المحتوية على كاراتاميل السكر في قدر أخرى مليئة بالماء الساخن وذلك للحفاظ على سخونتها. تغمس قطع البروفيترول المحشوة في الكاراتاميل ثم ترصف فوق ورق البرشمان. بعد غمس كل قطع البروفيترول، يجب الانتظار حتى يجمد الكاراتاميل الذي عليها. تقطع حواف عجينة الباف المخبوزة بواسطة سكين حادة للحصول على مربع طول ٢٠ × ٢٠ سم. تحضر كرتونة أو صينية تقديم وتيسط في قعرها ملعقتا طعام من الكاراتاميل. ترصف عجينة الباف المخبوزة فوق الكاراتاميل وينتظر قليلاً حتى تلتصق العجينة بالكاراتاميل. بهذه الطريقة، تبقى عجينة الباف ثابتة في مكانها ولا

تتحرك. تغمس جهة واحدة من كل قطعة بروفيترول في كاراتاميل السكر، ثم ترصف قطع البروفيترول قرب بعضها البعض في شكل مربع مثل الحائط، وذلك على الحواف الأربع لعجينة الباف. تجدر الإشارة إلى أنك في حاجة إلى ٥ قطع بروفيترول لكل جهة.

تغمس مجموعة ثانية من قطع البروفيترول في كاراتاميل السكر، ثم ترصف فوق الطبقة الأولى من البروفيترول. يملأ وسط الجانوة ببقية القشدة الطازجة المخفوقة. يسكب كاراتاميل السكر في

البروفيترول

كوب من الماء، كوب من

الدقيق المتعدد،

الاستعمالات

٧٠ غ من الزبدة

٤ بيضات، رشّة فانيليا

التحضير

يسخن الماء في قدر حتى يبدأ بالغليان. تضاف إليه الزبدة وينتظر قليلاً حتى تذوب نتيجة حرارة الماء. يضاف الدقيق ويخلط

المزيج بواسطة ملعقة خشبية ويترك فوق النار حتى يتحول إلى كتلة واحدة. تطفأ النار وتترك العجينة جانباً مدة ١٥ دقيقة حتى تبرد.

يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، ويحرك المزيج بواسطة ملعقة أو خفافة كهربائية حتى إضافة كل البيض المستخدم.

تضاف الفانيليا وتخلط مع المزيج. توضع العجينة المحضرة في كيس حلويات مزود رأساً معدنياً أسطوانياً الشكل ويسكب مقدار ملعقة صغيرة منها في

صينية مكسوة بورق البرشمان. يجب أن تبعد كرات العجينة قليلاً عن بعضها إفساحاً في المجال أمام انتفاخها أثناء الخبز. (يمكن استخدام ملعقة صغيرة لسكب العجينة في حال عدم توافر الرأس المعدني).

تخبز قطع البروفيترول في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت إلى أن تشقر وتنتفخ.

يطفأ الفرن وتترك قطع البروفيترول في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حتى تقسو وتجف. تخرج قطع البروفيترول من الفرن وتوخز كل واحدة منها

من الأسفل للسماح بخروج البخار. تترك قطع البروفيترول حتى تبرد تماماً. تحشى قطع البروفيترول بالقشدة الطازجة المخفوقة كما هو مذكور في الوصفة.

تحضير القشدة

الطازجة

تخلط القشدة الطازجة مع السكر في وعاء صغير. تخفق القشدة في الخفافة المضبوطة على أعلى سرعة إلى أن تصبح القشدة كثيفة مثل اللبنة. تغلى القشدة وتحفظ في الثلاجة حتى موعد الاستعمال.

تورته الأربع فواكه

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة والفانيليا والسكر الناعم وصفار البيض في خلاط الطعام حتى الحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من الخلاط. تلف العجينة بورق النايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة. يرش الدقيق فوق سطح الطاولة وترق العجينة لتصبح أكبر من قالب التورته. يمكنك وضع رقاقة من النايلون فوق العجينة أثناء رقعها لتفادي التصاق العجينة بالشويك.

تنقل العجينة إلى قالب تورته قطره ٣٠ سم ويؤخذ قعرها بالشوكة. تحفظ العجينة في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة كاملة. يحمى الفرن للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت وتخبز عجينة التورته فارغة حتى تصبح وردية اللون. تخرج التورته من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد. تحضر الكريم باتيسيير وتستعمل لحشو التورته. ترصف الفاكهة على دفعات فوق التورته وتحفظ في الثلاجة حتى موعد

التقديم.

كريم باتيسيير

يسخن الحليب في قدر. يخلط البيض مع دقيق الذرة والسكر في وعاء آخر. يرفع الحليب عن النار ويترك جانباً حتى يفتت. يضاف مزيج البيض إلى الحليب ويخلط معه بواسطة شريط معدني لتفادي نشوء الكتل. يعاد الخليط إلى النار ويطهى حتى يصبح كثيفاً وتظهر فيه الفقاعات، مع ضرورة التحريك باستمرار

لتفادي التصاق المزيج في قعر القدر. تضاف الزبدة إلى الخليط وتخلط معه. تنقل القشدة إلى طبق مسطح وتغطى بورق النايلون اللاصق مباشرة. حين تبرد القشدة، يمكن استعمالها لحشو التورته أو يمكن حفظها في الثلاجة حتى موعد التقديم. ملاحظة: إذا أصبحت القشدة كثيفة نتيجة حفظها في الثلاجة، يمكن إضافة الحليب إليها على دفعات لجعلها قابلة للبسط.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

العجينة

كوبان إلى كوبين ونصف الكوب من الدقيق (الطحين) صفار بيضة واحدة

ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة، ثلاثة أرباع الكوب إلى كوب واحد من السكر الناعم، رشه فانيليا.

الفاكهة

فريز (فراولة) مقطعة إلى

شرائح، إجاص مقطع إلى شرائح، دراق مقطع إلى شرائح، كيوي مقطع إلى شرائح، مربى للطبقة العلوية.

كريم باتيسيير

كوبان من الحليب

قشرة ليمونة واحدة نصف كوب من السكر ملعقة طعام من السكر ربع كوب من دقيق الذرة ٣ بيضات فانيليا ملعقة طعام من الزبدة.





كريب بالهوز والقشدة

التحضير
يخلط الدقيق مع السكر، والباكينغ باودر والملح في وعاء. تضاف من ثم بقية المكونات ويخلط الكل بواسطة المخفقة للحصول على مزيج ناعم. تدهن مقلاة غير لاصقة قطرها ١٥ إلى ١٦ سم بالقليل من الزيت. يسكب ربع كوب من المزيج المحضر أعلاه في المقلاة لإعداد كل قطعة كريب. تدور المقلاة على الفور بعد سكب المزيج لجعله يمتد على كل قعرها. تطهى قطعة الكريب حتى تحمر قليلاً، ثم تقلب وتطهى على الوجه الآخر. تكس قطع الكريب فوق

صلصة الشوكولا
١٠٠ غ من الشوكولا نصف الحلوة المقرومة خشناً ثلاثة أرباع الكوب من الكريما الطازجة، وملعقتا طعام من الزبدة الطرية

التحضير
تسخن الكريما الطازجة. تضاف إليها الشوكولا نصف

الكمية تصنع ١٢ قطعة	الباكينغ باودر	الحشوة
كريب	ربع ملعقة صغيرة من الملح. كوبان من الحليب	٢ إلى ٣ أكواب من القشدة الطازجة، ٦ موزات
كوب ونصف الكوب من الدقيق	ملعقتا طعام من الزبدة المذوبة	مقطعة إلى شرائح أو أي نوع آخر من الفاكهة.
ملعقة طعام من السكر	رشة فانيليا	صلصة شوكولا لسكبها فوق الكريب.
نصف ملعقة صغيرة من	بيضتان.	

الحلوة وتترك جانباً حتى تذوب الشوكولا. تضاف الزبدة ويخلط الكل معاً للحصول على صلصة ناعمة.

القشدة الطازجة
كوبان من القشدة الحيوانية ٤ ملاعق طعام من السكر كوب من القشدة النباتية

شوسون التفاح

التحضير
ترق عجينة الباف على شكل مستطيل سماكته ١.٥ سم فوق سطح مكسو بالدقيق. تقطع أشكال بيضوية من هذه العجينة بواسطة السكين.

تسكب ملعقة صغيرة من الكريم باتيسير فوق جهة واحدة من كل قطعة عجين. توزع فوقها حشوة التفاح، وتدهن حواف العجينة بالماء لمساعدة العجينة على الالتصاق. تطوى العجينة إلى نصفين للحصول على شكل هلال. تدهن كل قطعة عجين بمزيج البيض والحليب. تخبز قطع العجين المحشوة في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تتنفخ وتصبح ذهبية اللون.

التحضير
يسخن الحليب في القدر ثم يرفع عن النار. يخلط دقيق الذرة مع السكر والبيض. يضاف هذا الخليط ببطء إلى الحليب ويخلط معه بواسطة الشريط المعدني.

يعاد المزيج إلى النار ويطهى حتى يصبح كثيفاً. يقشر التفاح ويبشر ناعماً. يضاف الفانيليا والزبدة إلى الخليط ويمزج الكل جيداً.



الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص	٣ إلى ٤ تفاحات صفراء مقشرة ومضرومة على نحو ناعم، وملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور وملعقتا طعام من السكر	الناعم، وملعقتا طعام من الماء، كوب من كريم باتيسير صفار بيضة واحدة وملعقة صغيرة من الحليب.
علبة من عجينة الباف الجاهزة		

الجاتوه وإنما يبقى رطباً من الداخل. يخرج الجاتوه من الفرن ويترك ليبرد مدة ١٥ دقيقة، ثم يقلب فوق مصب ويترك ليبرد في حرارة الغرفة. تسكب الشوكولا السوداء والشوكولا البيضاء بعد تدوييهما فوق الجاتوه بشكل زخرفي.

تخلط الزبدة مع السكر والكريما في وعاء آخر باستعمال الخلاط الكهربائي حتى الحصول على مزيج خفيف. تضاف الفانيليا والبيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، إلى المزيج أعلاه مع ضرورة الخفق جيداً بعد كل إضافة.

التحضير
يحمى الفرن للدرجة ٣٥٠ يدهن قالب الجاتوه بالزبدة والسكر. يخلط الدقيق مع الباكينغ باودر، والباكينغ صودا، ومسحوق الكاكاو والملح في وعاء.

جاتوه الشوكولا الأسود والأبيض

الكمية تكفي ١٢ شخصاً	لدهن الصينية	١٥٠ غ من الشوكولا السوداء نصف الحلوة ونصف كوب من الكريما
كوبان ونصف الكوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات	كوبان من السكر وملعقتا طعام لدهن الصينية رشة فانيليا	ونصف كوب من الكريما الطازجة.
نصف كوب من مسحوق الكاكاو	٥ بيضات في حرارة الغرفة	تذوب الشوكولا البيضاء في البان ماري أو المايكروايف وتخلط مع الكريما. يصب المزيج فوق الجاتوه فيما لا يزال فاتراً.
ربع ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر	٢٠ غ من الشوكولا الداكنة المذوبة	تذوب الشوكولا السوداء في البان ماري وتخلط مع الكريما. يصب المزيج فوق الجاتوه فيما لا يزال ساخناً.
ربع ملعقة صغيرة من الملح	كوب من القشدة الرائبة (كوب من الكريما الطازجة وملعقتا طعام من عصير الليمون).	
١٦ ملعقة طعام من الزبدة الطرية غير المملحة في حرارة الغرفة	غاناش الشوكولا ١٥٠ غ من الشوكولا البيضاء وثلاثا الكوب من الكريما الطازجة	
ملعقة طعام من الزبدة		

الفرن وتترك قطع الإكلير فيه لمدة ٣٠ دقيقة حتى تجف نتيجة حرارة الفرن. ترفع قطع الإكلير من الفرن ويفتح شق في كل منها بعد أن تبرد لحشوها بالكريم باتيسيير.

كريم باتيسيير

كوبان من الحليب

قشرة ليمونة واحدة

نصف كوب من السكر

ربع كوب من دقيق الذرة

٣ بيضات

ملعقة صغيرة من برش

قشرة الليمون

رشة فانيليا

ملعقة طعام من الزبدة

التحضير

يسخن الحليب في قدر فوق النار مع قشرة الليمون، ثم ترفع هذه القشرة. في وعاء آخر، يخلط السكر مع دقيق الذرة والبيض وبرش الليمون. يضاف هذا الخليط تدريجياً إلى الحليب ويحرك المزيج بواسطة مخفقة معدنية لتفادي نشوء الكتل. يعاد هذا المزيج إلى النار ويطهى، مع ضرورة التحريك دوماً، إلى أن تبدأ الفقاعات بالظهور. تطفأ النار، وتضاف الزبدة إلى المزيج. يسكب المزيج في طبق مسطح ويغطى بورق التايلون اللاصق حتى موعد الاستعمال. حين يبرد المزيج يوضع في كيس حلويات لحشو قطع الإكلير بها.

زينة الإكلير

كوبان من السكر

٢ إلى ٣ ملاعق طعام من

الماء

ملعقة طعام من عصير

الليمون

ملون أصفر للطعام

ملعقتا طعام من الزيت

تخلط هذه المكونات مع بعضها ويستعمل هذا المزيج لدهن أعلى قطع الإكلير. يستعمل الطرف غير القاطع من السكين لتمهيد سطح هذا المزيج.



إكلير بالليمون

التحضير

يسخن الماء في قدر مع قشرة الليمون، ترفع بعدها قشرة الليمون. تضاف الزبدة إلى الماء وتذوب فيه، ثم يضاف الدقيق. يطهى الخليط فوق النار مع ضرورة التحريك بواسطة ملعقة خشبية

حتى يتحول المزيج إلى كتلة واحدة. تطفأ النار وتترك العجينة حتى تبرد لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، حتى الحصول على عجينة دبكة. توضع العجينة في كيس حلويات مزود رأساً معدنياً

عادياً وتسكب العجينة في شكل خطوط طولها ١٢ إلى ١٤ سم وذلك في صينية غير لاصقة أو في صينية مكسوة بورق البرشمان. يحمى الفرن للدرجة ٣٧٥ درجة فهرنهايت وتخبز فيه قطع الإكلير حتى تنتفخ وتصبح ذهبية اللون. يطفأ

الكمية تصنع

١٠ إلى ١٢ قطعة إكلير

كوب من الماء

كوب من الدقيق

ثلث كوب من الزبدة

٤ بيضات

قشرة ليمونة واحدة

الإجاص مع البندق

التحضير

تقشر الإجاصات وإنما مع الاحتفاظ بعنقها .
يسخن السكر مع الماء حتى يبدأ المزيج بالغليان .
تغمس الإجاصات في قطر السكر وتسلق حتى تصبح شبه طرية .
ترفع الإجاصات بواسطة ملعقة ذات ثقب وتوضع جانباً في مصفاة ويتابع طهو قطر السكر قليلاً حتى

يتكثف أكثر .

تغمس الإجاصات في البندق المطحون خشناً .
تقسم كل إجاصة أفقياً إلى نصفين . تفرغ البذور واللبن من كل قطعة إجاص لتحشى بالكريم باتيسيير .
تزين قطع الإجاص بالقليل من القشدة الطازجة المخفوقة ويسكب قطر السكر حول الإجاصات في الطبق .

كريم باتيسيير

كوب من الحليب
ملعقتا طعام من دقيق الذرة
ربع كوب من السكر
رشة فانيليا
ثلاث بيضات
ملعقة صغيرة من الزبدة

التحضير

يسخن الحليب في قدر حتى الغليان، ثم يرفع عن النار .

في وعاء آخر، يخلط دقيق الذرة مع السكر والفانيليا والبيض .
يضاف هذا المزيج تدريجياً إلى الحليب ويخلط الكل بواسطة الشريط المعدني للحصول على مزيج ناعم .
تعاد القدر إلى النار ويطهى المزيج حتى يتكثف .
تطفأ النار وتضاف الفانيليا والزبدة إلى الكريما . يخلط الكل جيداً .

الكمية تكفي ٦ أشخاص

بندق محمص

ومطحون خشناً

كوب من كريم باتيسيير

كوب من القشدة

المخفوقة

٦ إجاصات جامدة

كوب من السكر

نصف كوب من الماء





بوظة مع جاتوه السافارين

وينتظر حتى يجري امتصاصه تماماً .
تحفظ قطع السافارين في الثلاجة حتى موعد التقديم .
تسكب ملعقة طعام من البوظة فوق كل قطعة سافارين ويرش فوقها الفستق الحلبي المطحون قبل التقديم .
ملاحظة: يمكن تقديم الفاكهة الموسمية مع هذه الحلوى .

اللون .
ترفع قطع الجاتوه من القوالب وتترك جانباً حتى تبرد .
يحضر قطر السكر بخلط السكر مع الماء فوق النار .
حين يبدأ المزيج بالغليان، تطفأ النار ويضاف إليه عصير البرتقال وماء الورد وماء الزهر .
يسكب قطر السكر الساخن فوق قطع الجاتوه على الفور

الخلط وتحفظ في مكان دافئ حتى تتنفخ وتختمر .
تدعك العجينة مجدداً .
يدهن ١٢ قالب سافارين أو ١٢ قالب بابا بالزيت ويرش فوقها الدقيق .
تحشى هذه القوالب حتى النصف بالعجينة المحضرة .
تترك القوالب في مكان دافئ حتى تتنفخ مجدداً، ثم تخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح ذهبية

التحضير
يخلط الدقيق مع الخميرة، والسكر، والبيض، والفانيليا في خلط الكهربيائي .
يضاف بعدها الحليب الساخن ويخلط الكل مجدداً للحصول على عجينة دبكة ورخوة جداً .
تضاف الزبدة الطرية إلى العجينة ويتابع الخلط للحصول على عجينة دبكة جداً .
ترفع العجينة من وعاء

الكمية تصنع ١٢ قطعة سافارين	ثلث كوب من الزبدة الطرية في حرارة الغرفة.
كوب ونصف الكوب من الدقيق	قطر السكر
ملعقتا طعام من الخميرة الفورية	كوبان من السكر
ملعقة صغيرة من السكر	٣ أكواب من الماء
بيضتان مخفوقتان قليلاً	نصف كوب من عصير البرتقال
بواسطة الشوكة	ملعقة طعام من ماء الورد (اختياري)
فانيليا، ثلثا الكوب من الحليب الساخن	ملعقة طعام من ماء الزهر (اختياري).

مطبخ لما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

ملوخية القاهرة بالأرانب

التحضير

تنزع أوراق الملوخية عن الأعناق، ثم تغسل وتنقع جيداً وتشر فوق غطاء كبير من القماش وتترك خارجاً في مكان مظلل لمدة ٧ إلى ٨ ساعات حتى تجف، يقطع كل أرنب إلى ٤ قطع، ثم تسلق قطع الأرانب في كمية كبيرة من الماء تزال الزفرة بواسطة ملعقة ذات ثقوب ثم يضاف الملح مع عودين من القرفة، ويصلة كبيرة مقطعة إلى أرباع، و٤ إلى ٥ حبات هال، وورقتي غار إلى ماء السلق. تسلق قطع الأرنب حتى تنضج تماماً ثم تحفظ ساخنة. تصفى مرقعة السلق لاستعمالها في حساء الملوخية. يهرس التوم مع الملح والكزبرة، ثم تضاف إليه الكزبرة اليابسة. يقلى المزيج في ملعقتي طعام من السمن أو مزيج الزيت

والزبدة. يسكب مزيج الكزبرة فوق مرقعة الأرانب ويطهى المزيج لمدة ٥ دقائق. تفرم الملوخية ناعماً جداً بواسطة سكين حادة أو في الخلاط الكهربائي، ثم تضاف إلى المرقعة مع عصير الليمون. يطهى المزيج لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق. وإذا كان حساء الملوخية كثيفاً، يمكن إضافة بعض الماء إليه. تقدم الملوخية مع الأرز المطبوخ ومكعبات الخبز المحمصة وصلصة الخل (خل وبصل وملح) ولحم الأرانب.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٣ كيلوغرامات من
الملوخية الطازجة
باقتان من الكزبرة
الطازجة

٥ بصلات كبيرة
كوب ونصف الكوب من
الخل
أرنبان متوسطا الحجم أو
أرنب كبير وزنه ٢.٥ كلف
ملعقة صغيرة من الكزبرة

اليابسة
رغيفان من الخبز العربي
مقطعان إلى مكعبات
ومحمصان في الفرن
٥ إلى ٦ فصوص ثوم
عصير ليمونة واحدة.

رقاقات الشنكليش



ذهبية اللون .
تقدم الرقاقات ساخنة
بمثابة نوع لذيذ من
المقبلات .
ملاحظة: يجب عصر
البندورة (الطماطم)
مسبقاً كي لا يجعل
عصيرها العجينة لينة .

الشنكليش .
يطوى كل مثلث على بعضه
وتلف وتلصق حافته
بواسطة معجون الدقيق
والماء .
يسخن الزيت في مقلاة
عميقة وتقلي فيه
الرقاقات حتى تصبح

التحضير
تخلط مكعبات البندورة
(الطماطم) مع الفلفل
الأخضر والبصل وفتات
الشنكليش في وعاء .
تقطع رقاقات العجين إلى
مثلثات ويحشى كل مثلث
بملعقة طعام من حشوة

بالشوكة للحصول على
فتات ناعم
٥٠٠ غ من العجينة
الخاصة برقاقات الجبنة
زيت لقلي الرقاقات
ملعقة طعام من الدقيق
مع القليل من الماء للثق
الرقاقات

رأس فلفل أخضر مقطع
إلى مكعبات صغيرة جداً
راسان مقرومان من البصل
الأخضر أو بصله بيضاء
متوسطة الحجم مفرومة
ناعماً
كرتان من جبنة
الشنكليش، مهروستان

الكمية تكفي ٥ إلى ٦
أشخاص
رأساً بندورة (طماطم)
متوسطان، مفرغان من
اللب والبذور ومن ثم
مقطعان إلى مكعبات
صغيرة جداً



نهوره بالسكر الأسمر ودبس العنب (وصفة للجمية)

الباكينغ باودر	الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
٣ أكواب من قطر السكر مع محلّ صناعي	
نصف ملعقة طعام من ماء الزهر	كوبان من السميد
نصف ملعقة طعام من ماء الورد	كوبان من اللبن الخالي من الدسم
ملعقة طعام من الطحينية	ربع كوب من السكر
لدهن قعر الصينية	الأسمر، ملعقة طعام من دبس العنب
لوز للزينة	ملعقتان صغيرتان من

ملاحظات: لتفادي احتراق قعر النمورة، تستعمل صينية مزدوجة القعر لتفادي التفلغل السريع للحرارة. يتوافر قطر سكر الحمية أو السكر الخاص لداء السكري في محلات الحلويات العربية. كما أن مسحوق المحلّ الصناعي متوافر في محلات السوبرماركت.

مربعات ويزين كل مربع بحبة لوز. تخبز النمورة لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت محمى مسبقاً حتى يشقر سطحها ولكن من دون أن يحترق قعرها. بعد إخراج النمورة من الفرن، تسكب فوقها ٣ أكواب من قطر السكر البارد وتترك النمورة جانباً حتى تبرد تماماً.

التحضير

يخلط السميد مع اللبن والسكر الأسمر ودبس العنب والباكينغ باودر في وعاء. يدهن قعر صينية دائرية قطرها ٢٥ سم بالطحينية. يسكب خليط السميد في الصينية ويهدهد سطحه. تترك الصينية جانباً لمدة ساعتين حتى يمتص السميد كل اللبن والسكر ويتكاثف. تقطع النمورة النثية إلى



تورته الموز والشوكولا

التحضير

يخلط الدقيق مع مسحوق الكاكاو، والسكر، والزبدة، وصفار البيض في الخلاط الكهربائي للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. تحفظ العجينة في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. تفرص العجينة إلى كرات عدة، وترق كل كرة للحصول على دائرة تتطابق مع قالب تورته

صغير الحجم. يوخز قعر التورتات الصغيرة قبل حفظها في قسم التجلد من الثلاجة لمدة ساعة. تخبز التورتات في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تتضج وتصبح قشرتها قاسية. ترفع التورتات من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد تماماً. تحشى التورتات بشرائح الموز والقشدة

المحضرة. تسكب من ثم صلصة الشوكولا وتزين بشرائح الموز قبل التقديم.

ملاحظة: للحصول على اسوداد الموز، يمكن دهنه بمزيج المشمش.

ملاحظة: (يمكن استخدام المقادير نفسها لصنع قالب تورته كبير قطره ٣٠ إلى ٣٢ سم).

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

عجينة التورته

كوب ونصف الكوب من الدقيق
كوب من مسحوق الكاكاو
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
صفار بيضة واحدة.

حشوة التورته

كوب من الكريمة الطازجة المخفوقة
كوب من كريم باتيسير
٢ إلى ٣ موزات مقطعة إلى شرائح
بضع قطرات من خلاصة الموز

صلصة شوكولا للطبقة العلوية
شرائح موز للزينة.

كريم باتيسير

كوب من الحليب
ربع كوب من السكر
ملعقتا طعام من دقيق الذرة، رشّة فانيليا
بيضتان
كوب من الكريمة الطازجة المخفوقة.

صلصة الشوكولا

يسخن الحليب فوق النار حتى درجة الغليان، ثم تطفأ النار.
يخلط السكر مع البيض ودقيق الذرة. يضاف هذا المزيج تدريجياً إلى الحليب، ويحرك بواسطة الشريط المعدني.

تعاد القدر إلى النار وتطهى الصلصة حتى تتكثف.
تضاف إليها الفانيليا وتخلط معها. تترك جانباً حتى تبرد تماماً. وللحصول على كريم الموصلين تخلط الكريمة الطازجة مع الكريم باتيسير المحضرة ويضع قطرات من خلاصة الموز.

٢٠٠ غ من الشوكولا السوداء
١٠٠ غ من الزبدة المذوبة
تسخن الشوكولا في المايكرويف. تضاف إليها الزبدة وتخلط معها. تترك الصلصة جانباً حتى تتكثف قليلاً.

مطبخ لها



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

بيض غنم بدبسى الرمان

دبس الرمان وعصير الليمون .
تطهى الصلصة حتى تبدأ الفقاقيع بالظهور فيها .
تسكب الصلصة فوراً فوق بيض الغنم ويقدم الطبق ساخناً بمثابة نوع لذيذ من المقبلات .

٦ بيضات غنم
دقيق (طحين) وملح
وفلفل أبيض لغمس بيض الغنم
٥ فصوص ثوم مهروسة
زيت للقلي
ملعقتا طعام من الزبدة أو السمن
ربع كوب من دبس الرمان
ملعقة إلى ملعقتي طعام من عصير الليمون .

التحضير
يقشر بيض الغنم وترمى القشور .
يقطع البيض إلى شرائح طويلة شبيهة بأشكال الأصابع .
تغمس هذه الشرائح في الدقيق الممزوج مع الملح والفلفل .
يسخن الزيت في مقلاة وتقلي فيه شرائح بيض الغنم حتى تصبح ذهبية .
يرصف بيض الغنم المقلي في طبق ويحفظ ساخناً .
يرمى معظم الزيت الباقي في المقلاة ويحتفظ فقط بمقدار ٣ إلى ٤ ملاعق طعام منه .
تضاف إليه الزبدة أو السمن .
و حين يسخن الزيت جيداً يقلى فيه الثوم المهروس لبعض الوقت، ثم يضاف إليه



بيض أكباد الدجاج

التحضير

تفرم أكباد وقلوب الدجاج وتقلي في السمن فوق نار متوسطة. يرش فوقها الملح والبهار

والكمون. يحرك الخليط فوق النار حتى ينضج، ثم تفتح فجوات في وسط المقلاة ويكسر فوقها البيض.

تغطي المقلاة وتترك فوق نار هادئة حتى ينضج البيض. يسكب بعدها محتوى المقلاة في طبق ويقدم.



الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص
كيلوغرام من أكباد وقلوب
الدجاج
سمن أو زبدة أو زيت للقلي
ملح وبهار وكمون
٤ إلى ٥ بيضات.

مانتي مع اللبن وصلصة البندورة (الطهاطم)

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص	من البهار، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر كيلوغرام من اللبن فصان مهروسان من الثوم ٢ إلى ٣ أكواب من مرقة الدجاج أو اللحم ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم) ملعقة صغيرة من معجون الفلفل، زيت لطفو المانتي.
كوبان من الدقيق الطحين نصف كوب من الماء ملعقة صغيرة من الملح ملعقتا طعام من الزيت ٢٠٠ غ من اللحم المفروم على نحو متوسط بصله متوسطة مفرومة نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة	

التحضير
يخلط الدقيق مع الماء والملح والزيت في خلاط الطعام حتى الحصول على عجينة قاسية ومتماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط .
تقسم العجينة كرتين وتغطى بمنشفة مطبخ رطبة وتترك حتى ترتاح مدة نصف ساعة .
يرش الدقيق فوق سطح طاولة العمل وترق العجينة للحصول على دائرة كبيرة .
تقطع الدائرة إلى شرائط طويلة ورفيعة، ثم يقطع كل شريط إلى مربعات صغيرة . (يمكن تكديس الأشرطة فوق بعضها قبل قصها إلى مربعات وذلك لتوفير الوقت) .
يوضع القليل من اللحم وسمك كل مربع عجين، ثم يطوى طرفا المربع على شكل قارب . ترصف قطع

العجين المحشوة في شكل متاسق وجميل في صينية مدهونة بالزبدة والزيت النباتي .
يحمى الفرن بدرجة ٢٥٠ فهرنهايت وتخبز فيه المانتي حتى تحمر قليلاً .
في هذا الوقت، تحضر صلصة اللبن والثوم .
تحضر أيضاً صلصة من مرقة اللحم أو الدجاج ومعجون البندورة (الطماطم) . تسخن هذه الصلصة ويسكب القليل منها فوق المانتي .
يقدم المانتي مع صلصة اللبن وبقية صلصة البندورة (الطماطم) .

تحضير صلصة اللبن
يخلط اللبن في قدر مع الثوم المهروس ويحرك بواسطة الشريط المعدني للحصول على مزيج مرق .



التحضير
يخلط لحم الدجاج أو القريدس مع الجزر، والبصل الأخضر، والخس، ولحم السرطان، وزيت السمسم والزنجبيل للحصول على حشوة .
يسخن الماء فوق النار حتى الغليان . يوضع الماء المغلي في قدر كبيرة وتغمس فيه كل رقاقة أرز لمدة ثانية أو ثانيتين، ثم ترفع من الماء وتيسط فوق منشفة مطبخ فيما لا تزال ساخنة .
تحشى كل رقاقة أرز بملعقتي طعام من الحشوة .
يطوى بعدها طرفا كل رقاقة فوق الحشوة وتلف الرقاقة مثل السيجار لتصبح شبيهة بالسبرينغ رولز . ترصف اللفافات الجاهزة فوق مهد من الخس وتقدم مع صلصة الصويا .

السبرينغ رولز الفيتنامي

سلطة اللسانات بالطرطور

تحضير الصلصة
ذوبي الطحينة في الماء في وعاء بواسطة الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
٦ لسانات غنم عودا قرقة بصلة متوسطة مقطعة إلى أرباع، ورقتا غار ٥ حبات هال ملح وه حبات فلفل بقودونس مفروم للزينة.

الصلصة
نصف كوب من الطحينة، نصف كوب أو أكثر من الماء، عصير ليمونة واحدة، فصا ثوم مهروسان.

الشريط المعدني. ثم اضيفي عصير الليمونة وفصي الثوم واخلطي المزيج جيداً للحصول على صلصة متماسكة قوامها أرق من اللبن. يمكنك اضافة القليل من الماء الى الصلصة اذا كانت كثيفة قليلاً.

التحضير
تغسل اللسانات وتسلق في الماء الساخن. تزال الزفرة ويرمى الماء.

يضاف الماء الساخن مجدداً إلى اللسانات وتسلق للمرة الثانية لمدة ٥ دقائق، ثم يرمى الماء مجدداً. يضاف الماء الساخن للمرة الثالثة ويضاف الملح والبصل والتوابل. تطهى اللسانات في قدر عادية أو في طنجرة الضغط لمدة ٤٥ دقيقة أو أكثر حتى تنضج جيداً. تقشر اللسانات على

الفور فيما لا تزال ساخنة، وإلا ستواجهين صعوبة في تقشيرها. تقطع اللسانات إلى قطع صغيرة جاهزة للتقديم وتسكب فوقها صلصة الطرطور قبل تقديمها بمثابة نوع لذيذ من المقبلات. ملاحظة: إذا أردت إضافة المزيد من الماء إلى القدر، يجب أن يكون الماء ساخناً لتفادي انكماش اللحم.



رقاقات بالهوز والشوكولا

التحضير
تزال حواف أرغفة الخبز المرقوق، ثم يقطع كل رغيف إلى شرائح طويلة ورفيعة. يهرس الهوز خشناً وتضاف إليه بضع قطرات من عصير الليمون لتفادي اسوداد لونه. يبسط غانااش الشوكولا فوق شرائح الخبز وتوزع حوله هريسة الهوز. تلف شرائح الخبز مثل السيجار وترصف في طبق التقديم وتقدم على الفور. رقائق الكريب بدل الخبز المرقوق. يمكن إضافة البندق المحمص والمفروم خشناً إلى الرقائق.

غانااش الشوكولا
٢٠٠ غ من الشوكولا السوداء المفرومة خشناً ثلاثة أرباع الكوب من القشدة الطازجة

ملعقة طعام من الزبدة.

التحضير
تسخن القشدة الطازجة في قدر حتى تبدأ بالغليان تطفئ النار عن القدر، ثم تضاف إليها الشوكولا ويترك المزيج لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تذوب الشوكولا نتيجة حرارة القشدة. يخفق المزيج بواسطة الشريط المعدني أو الملعقة الخشبية ثم

خبز مرقوق أو قطع كريب، هوز غانااش الشوكولا أو شوكوماكس بندق محمص ومفروم خشناً.

تضاف إليه الزبدة وتخلط معه. يترك المزيج جانباً لمدة ٣ إلى ٤ ساعات حتى يجمد. يمكن حفظ هذه الصلصة في الثلاجة.

فطائر باللحم

التحضير

يخلط الدقيق مع الملح، والماء، والزيت، والخميرة للحصول على عجينة قاسية. تترك العجينة مغطاة حتى ترتاح لمدة ٣٠ دقيقة. يرش الدقيق فوق سطح الطاولة وترق العجينة للحصول على دائرة كبيرة.

يستعمل فتجان الشاي بمثابة قطاعة لتقطيع العجينة إلى دوائر صغيرة. تغمس اليدان في الماء لتبلييل سطح كل دائرة عجينة صغيرة. يوضع مقدار قليل من الحشوة فوق كل دائرة عجينة وتيسط الحشوة لتصبح مسطحة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٣ أكواب من الدقيق (الطحين)

ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية

كوب من الماء البارد

ربع كوب من الزيت النباتي

نصف ملعقة صغيرة من الملح

الحشوة

كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً (مثل لحم الهامبرغر)

ملعقة طعام من الخردل

بصلة كبيرة مفرومة ناعماً

ملعقة طعام من الملح

ملعقة صغيرة من البهار الحلو، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل

الأسود، ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

ملعقتا طعام من الدقيق.

يخلط اللحم مع الخردل، والبصل، والملح، والتوابل والدقيق للحصول على مزيج دبق.



غراتان الباذنجان باللحم

التحضير

تغسل رؤوس الباذنجان وتجفف ثم تقشر أظلاماً. تنقع رؤوس الباذنجان في الماء المملح لمدة ساعة، ثم تجفف وتترك جانباً. يسخن الزيت في مقلاة عميقة وتقلي فيه رؤوس الباذنجان حتى تصبح وردية اللون. تحضر حشوة اللحم

ويحشى كل رأس باذنجان بالحشوة. تفرم البندورة وتوزع والفلفل الأخضر الحريف في قعر صينية الخبز. ترصف رؤوس الباذنجان المحشوة فوق البندورة، وتسكب فوقها الصلصة البيضاء وترش فوقها الجينة المتنوعة. تخبز الصينية في فرن

حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت إلى أن تصبح الصلصة وردية اللون وتذوب الجينة.

تحضير حشوة اللحم

يسخن الزيت مع الزبدة أو السمن في مقلاة ويقلي الصنوبر ثم يرفع. يقلي بعدها البصل

المفروم في المقلاة نفسها بما تبقى من الزيت لوضع دقائق. يضاف إليه اللحم ويتابع القلي حتى يتغير لون اللحم وينضج. يضاف معجون البندورة مع الماء ومن ثم التوابل ويتابع الطهو لوضع دقائق اضافية ثم يضاف الصنوبر المقلي وتخلط الحشوة جيداً.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص
كيلوغرام من الباذنجان
الاسود الصغير والطويل
٣٠٠ غرام من لحم الغنم
أو العجل المفروم على نحو متوسط

ربع كوب من الصنوبر
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
نصف كوب من الماء لتذويب المعجون
ملح وفلفل أسود بهار وفقرقة

رأسا بندورة متوسطان
مشران ومقطعان إلى مكعبات صغيرة
رأس فلفل أخضر حريف مفروم ناعماً
بصلة متوسطة مفرومة
زيت لقلي الباذنجان
زيت وملعقة طعام من الزبدة أو السمن لقلي

الصلصة البيضاء
ملعقتا طعام من الدقيق (الطحين)
ملعقتا طعام من الزبدة
كوب من القشدة
نصف كوب من الحليب
ملح ورشة من جوزة الطيب.
تسخن الزبدة في قدر. يضاف إليها الدقيق ويقلي معها حتى تقوح رائحة لذيدة.
تضاف القشدة والحليب مع الملح وجوزة الطيب. يطهى المزيج حتى تظهر الفقائيع فيه. ترفع القدر عن النار.



بلونديز

التحضير

يحمى الفرن للدرجة ٣٢٥ درجة فهرنهايت. تدهن الصينية بالزبدة وتغطى بورق الألمنيوم. يدهن بعدها ورق الألمنيوم بالزبدة. يخلط السكر مع الزبدة في وعاء ويخلط الاثنان معاً

بواسطة الخلاط الكهربائي للحصول على مزيج ناعم. يخفق البيض بواسطة الشوكة في وعاء صغير. يضاف البيض مع الفانيلا إلى مزيج الزبدة ويحرك الكل جيداً. يخلط الدقيق مع الباكينغ

صودا وبرش جوز الهند والملح في وعاء منفصل. يضاف هذا الخليط إلى مزيج البيض ويحرك الاثنان معاً للحصول على مزيج متجانس. يسكب الكاراميل بواسطة الملعقة فوق سطح هذا المزيج.

تحرك الصلصة قليلاً بواسطة طرف سكين من دون وصول السكين إلى أعماق الصلصة. يرش المزيد من برش جوز الهند واللوز المسلوقة والمقشر فوق الصلصة. تخبز البلونديز لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة في الفرن أو حتى يحمر سطحها قليلاً ويبقى وسطها طرياً قليلاً. يجب عدم الإفراط في خبز البلونديز لأن هذا يجعلها جافة. تترك البلونديز جانباً لمدة ٣٠ دقيقة حتى تبرد، ثم ترفع من الصينية. تقطع البلونديز إلى مربعات أو مثلثات وتقدم.

الكمية تصنع ١٢ قطعة	الكوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات، ملعقة صغيرة من الباكينغ صودا، نصف كوب من صلصة الكاراميل، نصف كوب من برش جوز الهند، نصف كوب من اللوز المسلوقة	والمقشر للزينة.	تحضير الصلصة
كوب من الزبدة الطرية غير المملحة، كوب ونصف الكوب من السكر الأسمر رشه فانيلا ٤ بيضات، كوبان ونصف	نصف كوب من السكر	صلصة الكاراميل	يسخن السكر حتى يصبح ذهبي اللون. تضاف إليها الكريما الطازجة وتخلط معه. تضاف من ثم الزبدة ويحرك المزيج للحصول على صلصة متجانسة.

رزم القشدة بهرى الكرز

التحضير

يذوب الثلج عن عجينة الفيلو بوضعها في البراد طوال الليل أو بوضعها خارج قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات. يخلط الزيت النباتي مع الزبدة المذوبة. تبسط رقاقات الفيلو بواسطة فرشاة وتدهن كل

واحدة منها بمزيج الزيت والزبدة. تكبس خمس رقاقات من عجينة الفيلو المدهونة بالزبدة فوق بعضها البعض، ثم تقطع إلى مربعات من ٨ إلى ١٠ سم. تجمع الحواف الأربع لكل مربع على شكل رزمة وترصف الرزم في صينية

غير لاصقة أو في صينية مدهونة قليلاً بالزيت. تخبز الرزم في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون. تخرج الرزم من الفرن وتترك حتى تبرد تماماً. يسكب فوقها قطر السكر الفاتر وتحشى كل رزمة بمقدار ملعقة طعام من

القشدة الجاهزة أو الجبنة القشدية المخفوقة (مباشرة قبل التقديم). يسكب المربى فوق كل رزمة مباشرة قبل التقديم وتقدم الرزم على الفور. ملاحظة: يمكن استعمال أي نوع من المربى مثل مربى الفراولة أو التوت أو الكرز.....)

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً	٢٥٠ غ من مربى التوت أو الكرز
علبة من عجينة الفيلو الجاهزة (رقاقات البقلاوة)	نصف كوب من الزيت النباتي
نصف كيلوغرام من القشدة الجاهزة أو الجبنة القشدية المخفوقة	نصف كوب من الزبدة المذوبة
	قطر سكر (كوبان من السكر وكوب من الماء ومعلقة صغيرة من عصير الليمون).





حلاوة الشميسة

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
كوب من الأرز الناعم
كوب من الماء
كوب ونصف الكوب من السكر
كوبان من الماء
٣ إلى ٤ قطع مستكة مطحونة مع ملعقة صغيرة من السكر
ملعقة صغيرة من عصير الليمون
قشدة طازجة سكر ناعم
فستق حلي مطحون
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من ماء الورد.

الفراغ بالفستق الحلي.
تقدم حلاوة الشميسة على الفور.

ملاحظة: يجب تقديم حلاوة الأرز بعد وقت قصير جداً من تحضيرها وذلك لتفادي سيلان القشدة داخلها.

في السكر الناعم ثم ترق بواسطة الشويك للحصول على شكل بيضوي.
تحشى هذه العجينة بملعقة طعام من القشدة الطازجة ثم تطوى للحصول على شكل هلال. يضغط على وسط هذا الهلال بالإصبع ويحشى

يصبح المزيج كثيفاً وشفافاً. يسكب محتوى القدر في وعاء مدهون بالزيت ومكسو بالدهن ويترك ليرتاح طوال الليل.
لتحضير حلاوة الشميسة، تؤخذ كتلة صغيرة من العجينة المحضرة وتغمس

يخلط الأرز الناعم مع كوب من الماء، ثم يسكب تدريجياً فوق القطر الساخن ويطهى معه فوق نار خفيفة، مع ضرورة التحريك باستمرار بواسطة ملعقة خشبية. يضاف ماء الورد ومسحوق المستكة ويتابع الطهو حتى

التحضير
يحضر قطر السكر بغلي كوب ونصف الكوب من السكر مع كوب من الماء. حين يتكاثف القطر، يضاف إليه عصير الليمون ويغلى مجدداً لمدة دقيقة أو دقيقتين.



كيك القنفذ بالشوكولا

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

١٢ إلى ١٦ ملعقة طعام من الكريما الطازجة المخفوقة
٦ إلى ٨ قطع كيك جاهزة بنكهة الشوكولا
وصفة من غاناش الشوكولا مسحوق الكاكاو.

التحضير

يقطع أعلى كل قطعة كيك للحصول على قطعة مسطحة في الأعلى. تسكب ملعقتا طعام من الكريما المخفوقة فوق كل قطعة كيك. تحضر غاناش الشوكولا ويسكب القليل منها فوق كل قطعة كيك.

يرش فوقها مسحوق الكاكاو. تحفظ قطع الكيك في الثلاجة.

غاناش الشوكولا
٢٠٠ غ من الشوكولا نصف الحلوة المطحونة خشناً
كوب من الكريما الطازجة
ملعقتا طعام من الزبدة.

التحضير

تسخن الكريما الطازجة في قدر حتى درجة الغليان، ثم تطفأ النار. تضاف إليها قطع الشوكولا، وينتظر قليلاً حتى تذوب الشوكولا. نتيجة حرارة الكريما، تخلط الصلصة جيداً حتى تصبح لامعة.

تضاف إليها الزبدة وتخلط معها. تترك الصلصة جانباً حتى تبرد تماماً، ثم تحفظ في الثلاجة حتى تجمد. وتصبح مثل اللبنة. تخرج الصلصة من الثلاجة وتخفق في الخلاط الكهربائي للحصول على قشدة

الشوكولا. توضع هذه الصلصة في كيس الحلويات وتسكب فوق قطع الكيك. وبملعقة تضرب بحركات صاعدة قشدة الشوكولا حتى تغدو على شكل أشواك القنفذ.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الدجاج بالكاري

التحضير

تمسح الدجاجة بالدقيق من الداخل والخارج، ثم تغسل جيداً للتخلص من الدقيق. تقطع الدجاجة إلى قطع وينزع عنقها وهيكلها العظمي لسلقهما في قدر مع الماء والملح وورقة غار وبصلة وعود قرفة (المطيبات). يقلى البصل في السمن أو الزيت حتى يصفر لونه. تضاف إليه قطع الدجاج مع قشرة البرتقال، والملح، والفلفل الأحمر، وملعقة طعام من الدقيق، ومسحوق الكاري، والبنندورة. يحرك المزيج فوق النار لمدة ثلاث دقائق. يضاف إليه مقدار كوبين ونصف الكوب من مرقة الدجاج التي جرى تحضيرها من خلال سلق عظام الدجاجة وعنقها. يضاف أيضاً عصير الليمون والبرتقال والزبيب. تغطى القدر ويطهى محتواها فوق نار خفيفة حتى تنضج الدجاجة وتتكاثف الصلصة. يقدم الطبق مع الأرز المسلوق.

ملاحظة: للحصول على صلصة ناعمة، تنقل قطع الدجاج إلى طبق منفصل، ثم تهرس الصلصة لتصبح ناعمة.

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام ونصف
الكيلو من الدجاج
ملعقتا طعام من
الكاري

نصف كوب من السمن
أو الزيت

ملعقة طعام من
الدقيق (الطحين)

٣ بصلات متوسطة
مفرومة

٣ رؤوس بندورة
(طماطم) حمراء

مقشرة ومفرومة
ملعقة صغيرة من
الفلفل الأحمر

قشرة نصف برتقالة
مفرومة ناعماً

عصير ليمونة واحدة
عصير برتقالة واحدة

ربع كوب من الزبيب.

كبة مشوية

التحضير
تخلط مكونات الكبة مع بعضها ويستعمل الماء البارد لدعك الكبة والحصول على عجينة دبكة.
يسخن الزيت في مقلاة غير لاصقة ويقلى فيه البصل حتى ينضج جيداً ويذبل.

تطفأ النار ويضاف الملح إلى البصل مع الكمون، والسماق، والفلفل الأحمر، والبهار الحلو، والفلفل الأسود، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة واللوز.
يترك هذا المزيج حتى يبرد ثم يضاف إليه اللحم ويخلط معه من دون أي طهو.

يؤخذ مقدار صغير من عجينة الكبة ويسطح في اليد . تحشى الكبة بحشوة اللحم والبصل، ثم يغلق قرص الكبة وتختم الحواف جيداً (راجع الصورة).
تدهن أقراص الكبة بالزيت النباتي أو السمنة وتشوى فوق الفحم أو في الفرن،



الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص	أقسام	والمقطع إلى شرائح رقيقة	غير الحريف
كيلوغرام من لحم الكبة الهبر المطحون	ملعقة طعام من الملح	نصف كيلوغرام من اللحم المفروم للحشوة	ملعقة صغيرة من البهار الحلو
٤ أكواب من البرغل الأبيض الناعم	ملعقة طعام من معجون الفلفل (اختياري)	نصف كوب من الزيت النباتي	نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
كوب من السميد	ماء لدعك الكبة	ملعقة صغيرة من الملح	نصف ملعقة صغيرة من القرفة
بصلة متوسطة مقطعة إلى أربعة	الحشوة	ملعقتا طعام من الكمون	كوب من اللوز المفروم على نحو خشن (اختياري).
	كيلوغرام من البصل المقشر	ملعقة طعام من السماق	ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر



التحضير
يوضع لحم الموزات مع عظامه في طنجرة الضغط أو في قدر كبيرة ويغسل مراراً عدة قبل وضعه فوق النار . حين تظهر الزفرة في الأعلى، تزال بواسطة ملعقة ذات ثقوب، وتضاف التوابل مع الملح والبصل إلى محتوى القدر . تغطى

القدر ويطهى اللحم حتى ينضج . يرفع اللحم من القدر ويصفى وتترغ عنه العظام . يغسل الأرز ويضاف إلى المرققة مع معجون البندورة وكوبين من عصير البندورة . يطهى الكل مجدداً مع اللحم حتى يتكاثف الحساء قليلاً وينضج الأرز جيداً . يسكب الحساء في أطباق ويرش فوقه البهار الأسود ويقدم ساخناً لكل أفراد العائلة .

ملاحظة: يمكن إعداد الحساء نفسه باستعمال الدجاج بدل اللحم.=

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص	أربعة أقسام	لطهو اللحم
نصف كيلوغرام من لحم الموزات مع عظامه عوداً قرقة	٥ حبات بهار كاملة ملح ورققتا غار ٥ حبات هال	ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم) كوبان من عصير البندورة نصف كوب من الأرز المصري.
بصلة كبيرة مقطعة إلى	كمية كبيرة من الماء	

بندورة محشوة بجينة الموزاريلا

التحضير
يقطع القسم العلوي من كل رأس بندورة لاستعماله لاحقاً بمثابة غطاء . يغرف اللب الموجود داخل كل رأس بندورة ثم يجفف رأس البندورة بمحارم المطبخ الورقية ويرش فوقه القليل من الملح والفلفل . تقطع جينة الموزاريلا إلى مكعبات صغيرة ثم تخلط مع أوراق الحبق المفرومة ويوزع هذا المزيج على رؤوس البندورة الفارغة . يسكب مقدار ملعقة طعام من زيت الزيتون فوق كل رأس بندورة محشو بالجينة . تزين رؤوس البندورة بأوراق الحبق قبل التقديم .

ملاحظة: يجب ألا تغسل أوراق الحبق بالماء للحوّل دون اسودادها.

٦ رؤوس بندورة (طماطم) حمراء وقاسية، قطع من جينة	الموزاريلا المقطعة الى مكعبات، ٢٠ إلى ٢٤ ورقة حبق طازجة	٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون، ملح وفلفل أبيض.
---	---	--





حلوى بالفراولة

الفراولة المفرومة وبعدها بقية القشدة.
يوضع القرص الثاني من الجاتوه فوق القشدة.
يرش السكر الناعم في الأعلى. يحمى سيخ الشواء فوق النار ويمرر فوق السكر الناعم المرشوش فوق الجاتوه في أشكال مائلة زخرفية. يزين الجاتوه بحبات الفراولة ويحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

تقطع حبات الفراولة إلى شرائح مرتبة لرصفها على حواف الجاتوه. تقرم بقية الفراولة إلى قطع صغيرة. يوضع قرص من الجاتوه في قعر صينية. يدهن سطحه بالقليل من قطر السكر. ترصف حبات الفراولة المقطعة بترتيب على حافة قرص الجاتوه كما لو أنها جداره. يحشى قرص الجاتوه بنصف كمية القشدة المخفوقة. توضع من ثم

مسطحة مكسوة بورق البرشمان.
يخبز الجاتوه في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٠ دقائق إلى ١٢ دقيقة حتى تخرج كل الرطوبة من أعلى الجاتوه وأسفله وينضج داخله تماماً.
يترك الجاتوه جانباً حتى يبرد. ينزع ورق البرشمان بعناية عن الجاتوه ويقطع الجاتوه أفقياً إلى دائرتين متساويتين قطرها ٢٠ سم.

التحضير
يخفق بياض البيض مع ٤ ملاعق طعام من السكر حتى يصبح أبيض اللون وكثيف القوام.
يخفق صفار البيض مع بقية السكر حتى يصبح خفيفاً وكثير الرغوة.
يضاف الدقيق والفانيلا إلى صفار البيض. يسكب المزيج فوق بياض البيض ويحرك الخليط بواسطة ملعقة. يسكب الخليط في صينية

الكمية تكفي ٦ أشخاص	وربع كوب من الماء
٧٥٠ غ من الزيريز (الفراولة)	لأعداد قطر السكر
كوبان من القشدة الطازجة المخفوقة مع ٤ ملاعق طعام من السكر	وصفة الجاتوه
سكر ناعم لتغطية سطح الجاتوه	٦ بيضات مفصولة في حرارة الغرفة
ربع كوب من السكر	ربع ملعقة صغيرة من الملح
نصف كوب من السكر، فانيلا	نصف كوب من السكر، فانيلا
نصف كوب من السكر	نصف كوب من الدقيق.

مطبخ لما



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

البامية مع القرع

التحضير

تقطع أعناق البامية ثم
تغسل وتغلى في السمن
وتوضع جانباً .
يقطع اللحم إلى قطع
متوسطة ويقلى جزئياً في
السمن نفسه المستعمل
لقلي البامية .
يهرم البصل والثوم ويقلى مع
اللحم في قدر كبيرة حتى
النضوج .
تضاف البامية مع ما يلزم
من الملح ونصف ملعقة
صغيرة من البهار الحلو
ونصف ملعقة صغيرة من
القرفة إلى محتوى القدر .
تقشر رؤوس القرع وتقطع
أعناقها وتوضع في الماء
البارد . تنقر رؤوس القرع
وتترك في الماء للحؤول دون
اسوداد لونها .

يغسل الأرز جيداً ويضاف
إلى اللحم المفروم مع
ملعقتي طعام من السمن
فضلاً عن الملح وملعقة
صغيرة من البهار الحلو
ومعلقة صغيرة من القرفة .
تخلط هذه الحشوة جيداً
ويضاف إليها كوب من
عصير البندورة .
تحرك الحشوة جيداً باليد
وتستعمل لحشو رؤوس

القرع . توضع فوقها البامية
مع القليل من الملح وما تبقى
من عصير البندورة .
يطهى الكل فوق نار هادئة
لمدة عشر دقائق، ثم تضاف
إليه ثلاثة أكواب من الماء
الساخن .
تترك القدر تغلي فوق نار
قوية ثم تخفف النار .
يهرم النعناع ويخلط مع
فصين مهروسين من الثوم
وعصير الليمون الحامض .
يسكب هذا الخليط فوق
القرع ويطهى الكل فوق النار
حتى ينضج .
يسكب القرع المحشو في
طبق مع البامية ويقدم مع
الأرز المطهو .

الكمية تكفي ٦ إلى ٧ أشخاص	الملعقة من القرفة
كيلوغرام من البامية	عشرة فصوص ثوم
الطازجة	كيلوغرام من القرع
نصف كيلوغرام من اللحم	الصغير الحجم
الدهني	٣٠٠غ من اللحم المفروم
عصير ليمونة واحدة	كوب من الأرز
بصلة كبيرة	نصف كوب من السمن
ملعقة صغيرة ونصف	ربع باقة نعناع
الملعقة من البهار الحلو	٦ رؤوس بندورة
ملعقة صغيرة ونصف	(طماطم) حمراء كبيرة.



القرديدس (البريان) والسلمون المشوي مع توابل برياني

التحضير

يخلط زيت الزيتون مع الثوم، وعصير الليمون، وتوابل البرياني والفلفل الأحمر. يضاف إليها القرديدس ومكعبات السلمون ويخلط الكل

جيداً. يغطى الخليط ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين إلى ٤ ساعات أو طوال الليل. تضاف أوراق الكزبرة المفرومة خشناً إلى الخليط. تفرز حبات القرديدس مع

مكعبات السلمون والفلفل الأحمر والفلفل الأخضر في أسياخ الشواء. تشوى الأسياخ في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت حتى تصبح

وردية اللون أو يمكن استعمال المقلاة غير اللاصقة لشواء الأسياخ فيها حتى تصبح وردية اللون. يقدم الطبق مع الأرز البسمتي الأصفر وصلصة المانغا والليمون.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

نصف كيلوغرام من القرديدس الكبير غير المطهو والمحتفظ بقشرته

نصف كيلوغرام من شرائح السلمون المقطعة إلى مكعبات للشواء رأس فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات رأس فلفل أخضر مقطع إلى مكعبات

نصف كوب من زيت الزيتون، ملعقة صغيرة من الثوم المهروس ٤ ملاعق طعام من عصير الليمون أو الليم الحامض (الليمون الأخضر)

ملعقتا طعام من توابل برياني أو ملعقة طعام من مسحوق الكاري وملعقة طعام من الكمون المطحون ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر.

صلصة المانغا والليمون رأس مانغا كبير ناضج، مقشر، قشرة ليمونة واحدة مبشورة ناعماً، ملعقة طعام من خل التفاح، ربع كوب من الكزبرة المفرومة خشناً، تهرس المانغا مع قشرة الليمون وخل التفاح في خلاط الطعام، ثم تضاف إليها أوراق الكزبرة المفرومة.

جاتوه بالفاكهة والكاسترد

التحضير

تقطع كل قطعة جاتوه إلى شريحتين أفقيتين. توضع الشريحة السفلية في طبق التقديم ويسكب فوقها مقدار ملعقتي طعام من الكاسترد. توزع الفاكهة الطازجة الملونة فوق الكاسترد، ثم تبسط فوقها الطبقة الثانية من الجاتوه. يسكب فوقها المزيد من الكاسترد. تزين كل قطعة جاتوه

بالمزيد من الفاكهة وتقدم بمثابة حلوى طازجة. **قطع الجاتوه** ثلثا الكوب من السكر كوب وربع الكوب من الزبدة، فانيلا، ٥ بيضات في حرارة الغرفة، ٣ أكواب من الدقيق (الطحين) المتعدد الاستعمالات، ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر، كوب من الحليب، رشّة ملح.

التحضير

يحمى الفرن للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت. يدهن ١٢ قالب جاتوه صغير بالزيت ويرش فوقها الدقيق. يخفق السكر مع الزبدة والفانيلا والبيض في وعاء كبير حتى الحصول على مزيج ناعم وقشدي. يخلط الدقيق مع الباكينغ باودر والملح. يخفق هذا المزيج مع الحليب

التحضير

تدريجياً. يسكب المزيج في قوالب الجاتوه ويخبز في الفرن لمدة ٥٠ إلى ٥٥ دقيقة. تترك قطع الجاتوه حتى تبرد لمدة ٢٠ دقيقة ثم ترفع من القوالب.

الكمية تصنع ١٢ قطعة جاتوه

١٢ قطعة جاتوه كبيرة الحجم (١٢ pieces) كوب من صلصة الكاسترد، فاكهة ملونة مثل الفريز (الفاولة) والدراق والكيوي.

بسكويت بالزبدة

التحضير

يخفق الدقيق مع السكر في وعاء. تقطع الزبدة إلى مكعبات وتضاف إلى خليط المكونات الجافة حتى الحصول على مزيج مفتت. تضاف خلاصة اللوز في حال استعمالها وتدعك العجينة بواسطة اليدين حتى الحصول على كرة رطبة. يمكن استعمال خلاط الطعام المضبوط

الكمية تصنع ١٢

إلى ١٦ قطعة بسكويت

كوبان من الدقيق

(الطحين) المتعدد

الاستعمالات

نصف كوب من السكر

١٦ ملعقة طعام من الزبدة

الباردة غير المملحة

المقطعة إلى مكعبات

ملعقة صغيرة من

خلاصة اللوز (اختياري).

على ٩٧g لدعك العجينة. تثقل العجينة إلى سطح مكسو قليلاً بالدقيق وترق لتصبح سماكتها ٠,٧٥ إلى ١ سم. تغمس قطعة البسكويت في الدقيق وتقطع العجينة على أشكال مثلثة ثم ترصف في صينية غير لاصقة وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة.

أثناء وضع المثلثات في الثلاجة، يحمى الفرن للدرجة ٣٢٥ فهرنهايت. تثقل قطع البسكويت إلى صينية مبطنة بورق البرشمان شرط ترك مسافة ٢ سم بين القطعة والأخرى.

تخبز قطع البسكويت لمدة ١٨ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح حوافها ذهبية. تخرج الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد. تحفظ قطع البسكويت في وعاء كثيم للهواء وتقدم مع القهوة أو الشاي أو العصير.



حيطلية بالبوظة

قطر السكر

٣ أكواب من السكر
كوب ونصف الكوب من الماء
ملعقة طعام من عصير
الليمون.

يغلى السكر مع الماء حتي
يصبح المزيج كثيفاً قليلاً.
يضاف حينها عصير الليمون
ويغلى الكل لبعض الوقت ثم

تطفأ النار ويترك القطر
حتى يبرد .

التحضير

تسخن ٣ أكواب من الحليب
مع السكر في قدر .
يذوب دقيق الذرة في كوب
من الحليب .
يضاف مزيج دقيق الذرة
والقشدة السائلة إلى الحليب

الساخن ويحرك بواسطة
الشريط المعدني، أو المعلقة
الخشبية ويتابع الطهو حتى
يغلي المزيج وتظهر فيه
الفقايع ويصبح مثل
الكاسترد .
تطفأ النار ويضاف ماء الورد
وماء الزهر .
يسكب هذا المزيج في قعر
طبق زجاجي مسطح مقاوم

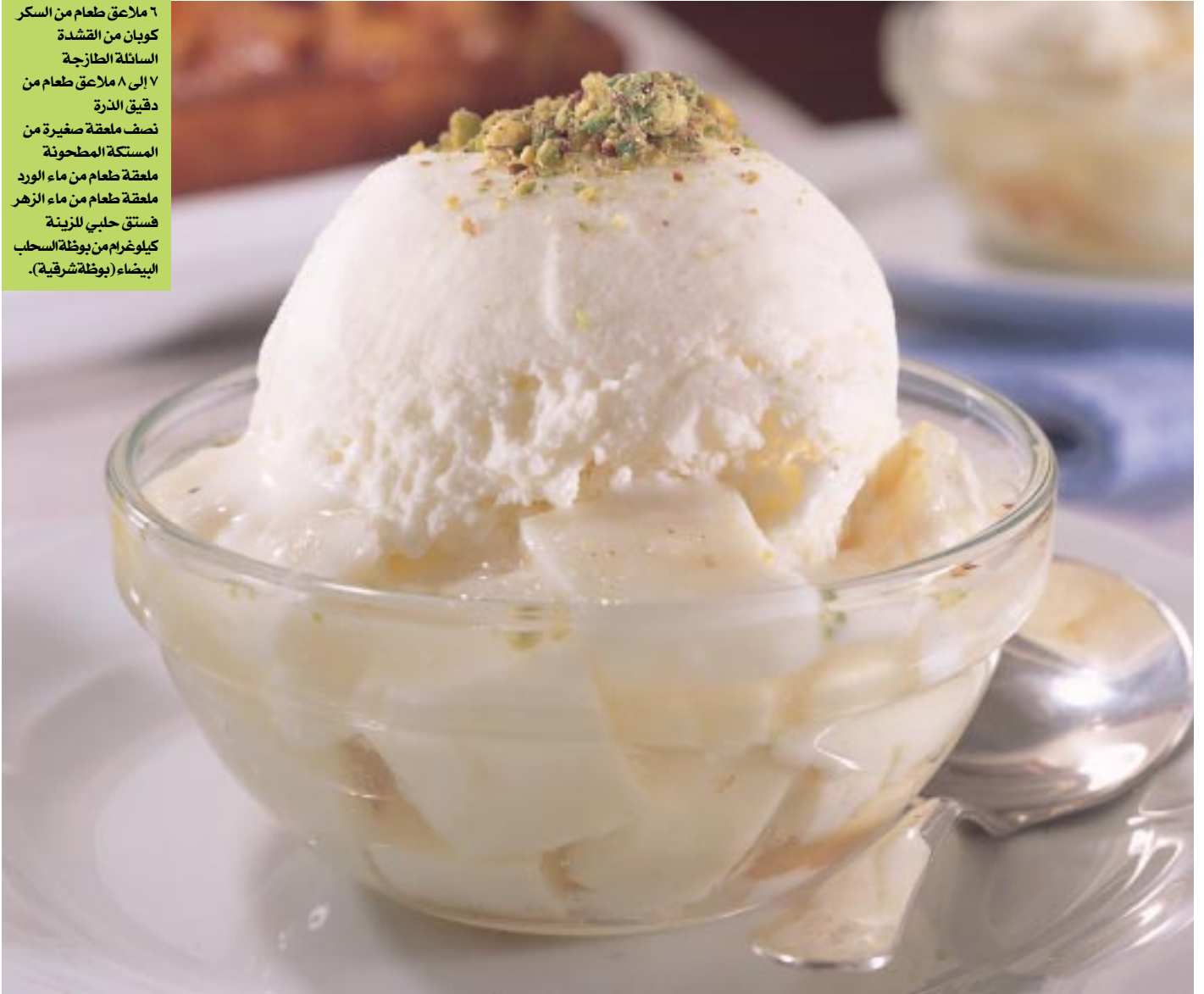
للحرارة ويترك حتى يبرد .
يمكن حفظ هذا المزيج في
الثلاجة حتى يجمد .
يقطع الحيطلية إلى مربعات
بواسطة السكين . تنقل هذه
المربعات إلى أوعية التقديم .
يسكب فوقها قطر السكر
وملعقة واحدة من بوظة
السحلب البيضاء .
يزين كل طبق بالفستق

الحلبي المطحون ويقدم
بارداً .

ملاحظة: في بعض أنحاء
الشرق الأوسط، يتم حرق
الحليب عمداً لمنح
الحيطلية نكهة خاصة.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

٤ أكواب من الحليب
٦ ملاعق طعام من السكر
كوبان من القشدة
السائلة الطازجة
٧ إلى ٨ ملاعق طعام من
دقيق الذرة
نصف ملعقة صغيرة من
المستكة المطحونة
ملعقة طعام من ماء الورد
ملعقة طعام من ماء الزهر
فستق حلبي للزينة
كيلوغرام من بوظة السحلب
البيضاء (بوظة شرقية).





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة التاغلياتيلي وثهار البحر

التحضير

ينقع التودلز الصيني في الماء الساخن حتى يصبح طرياً ثم يصفى في مصفاة . تفتت عيدان لحم السرطان .
تغسل حبات القريدس وتُنظف وتسلق قليلاً .
تقطع حبتا الأفوكادو إلى مكعبات وتسكب فوقها ملعقتا طعام من عصير الليمون للحوّل دون اسودادها .

يقطع البصل الأخضر على نحو مائل .

يقشر الزنجبيل ويفرم أو يبشر .

يسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى فيه الثوم والزنجبيل . تضاف من ثم نصف كمية البصل الأخضر ويتابع القلي لبعض الوقت .

يخلط التودلز مع مزيج الثوم والزنجبيل والبصل الأخضر إضافة إلى ما تبقى من البصل الأخضر وعيدان السرطان والقريدس .

في وعاء صغير، تخلط المايونيز مع صلصة

الصويا وصلصة المحار والماء والفلفل الأسود . يخلط مزيج المايونيز مع السلطة حتى يغلّفها جيداً .
تضاف أخيراً مكعبات الأفوكادو ويخلط المزيج جيداً ويعناية لتفادي هرس الأفوكادو . يزين الطبق بالبصل الأخضر قبل التقديم .

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٢٥٠ غ من عيدان لحم السرطان المقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة نصف كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم المتخلف والمغسول والمسلوق نصف كيلوغرام من التودلز الصيني المسطح حبتا أفوكادو رأسان متوسطان من البصل الأخضر مقطعان على نحو مائل ٣ فصوص ثوم مشرومة

ناعماً
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج أو المبشور
٣ ملاعق طعام من الزيت لقلي البصل والثوم والزنجبيل
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
ملعقة طعام من صلصة المحار
كوب من المايونيز مخلوط مع ملعقتي إلى ثلاث ملاعق طعام من الماء
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.



فطيرة الكريب

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص	الكريب
١٨ إلى ٢٠ قطعة كريب وصفة صلصة بيضاء	كوب من الدقيق (الطحين)
٢٠ شريحة من الجامبون البقري المعب	رشة ملح
٢٠ شريحة من جبنة القروي	٣ بيضات
٤ إلى ٥ مكعبات من الزبدة.	كوب ونصف الكوب من الحليب
	ملعقة طعام من الزيت النباتي
	مقلاة غير لاصقة لتحضير الكريب.

تحضير الكريب

يخلط البيض مع الملح والحليب والزيت في خلاطة الطعام للحصول على مزيج ناعم. يضاف الدقيق ويتابع الخلط للحصول على مزيج أرق قواماً من اللبن. يحفظ المزيج في الثلاجة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات أو طوال الليل. تسخن مقلاة غير لاصقة وتدهن بالقليل من الزيت. تسكب فيها ملعقة طعام من خليط الكريب كل مرة ويوزع هذا الخليط على كل المقلاة لتغطيتها كلها. تقلى عجينة الكريب حتى تبدأ حوافها بالاحمرار. ترفع

عندئذ من المقلاة وتقلب على الوجه الآخر وتقلى حتى تظهر الفقاعات فيها لمدة دقيقة كاملة. توضع قطعة الكريب جانباً لاستعمالها لاحقاً. يفترض الحصول على ١٨ إلى ٢٠ قطعة كريب في هذه الوصفة.

تحضير الصلصة البيضاء تسخن الزبدة في قدر ويضاف إليها الدقيق. يخلط الاثنان معاً لمدة دقيقة أو دقيقتين. يضاف الحليب، والملح، وجوزة الطيب والفلفل الأبيض. يحرك الخليط بواسطة شريط معدني للحصول على صلصة ناعمة وكثيفة. حين تظهر الفقاعات في المزيج، تكون الصلصة قد أصبحت جاهزة. تضاف إليها القشدة الطازجة وتخلط معها.

الصلصة البيضاء ٦ ملاعق طعام من الدقيق ٦ ملاعق طعام من الزبدة ٤ أكواب من الحليب كوب من القشدة الطازجة ملعقة صغيرة من الملح نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

تحضير الفطيرة توضع قطعة كريب في طبق ويبسط فوقها قسم من الصلصة البيضاء ومن ثم طبقة من اللحم والجبنة. تكرر هذه العملية حتى الانتهاء من كل قطع الكريب. تغطى الفطيرة بالمزيد من الصلصة البيضاء (في الأعلى وعلى الحواف) ويرش فوقها الكعك المطحون. توزع فوقها قطع الزبدة وتخبز الفطيرة حتى يتحول سطحها

الذهبي. تقطع الفطيرة إلى شرائح وتقدم فاترة.

ويخلط الاثنان معاً. يحضر وعاء مليء بالتلج والماء. يوضع وعاء البافارواز في وعاء الماء والتلج ويحرك المزيج الذي في داخله إلى أن يبرد ويتكاثف ويصبح مثل اللبن. يسكب البافارواز في أكواب زجاجية ويحفظ في الثلاجة حتى يجمد. تزين أكواب البافارواز بالقشدة الطازجة المخفوقة وحبات القهوة والتوت الطازج. تقدم البافارواز باردة مع البسكويت.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين صفار ٤ بيضات نصف كوب من السكر الناعم كوب من الحليب

السوداء كوب من القشدة الطازجة ملعقة طعام ونصف الملحقة من القهوة السريعة الذوبان (النسكافيه) توت طازج وحبات قهوة وقشدة طازجة مخفوقة للزينة.

بافارواز بالقهوة

التحضير

يخفق صفار البيض مع السكر الناعم. يسخن الحليب في قدر حتى درجة الغليان (أي إلى أن يبدأ بالغليان). تسخن الشوكولا في البان ماري حتى تذوب، او في المايكروويف. تخلط الشوكولا مع الحليب ويضاف إليهما النسكافيه. يضاف الجيلاتين إلى مزيج الحليب ويخلط الكل جيداً لعدم ترك أي حبيبات. يضاف مزيج الحليب الساخن إلى مزيج صفار البيض بعناية

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين صفار ٤ بيضات نصف كوب من السكر الناعم كوب من الحليب

السوداء كوب من القشدة الطازجة ملعقة طعام ونصف الملحقة من القهوة السريعة الذوبان (النسكافيه) توت طازج وحبات قهوة وقشدة طازجة مخفوقة للزينة.



مطبخ لها



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

القريدس الهنـد مع البصل

التحضير

يسخن الزيت في قدر
ويقلّى فيه البصل حتى يذبل
ويصبح شاحب اللون .
يضاف إليه كوب من الماء
ويتابع الطهو حتى يصبح
البصل طرياً ويتضح جيداً .

يضاف إليه القريدس
وتوابل الغارام ماسالا
ويطهى الخليط حتى يصبح
القريدس وردي اللون .
يضاف حليب جوز الهند
والكزبرة المفرومة والملح .
يطهى المزيج لمدة دقيقة أو
دقيقتين وتطفأ النار .

يجب عدم الإفراط في سلق
القريدس وإلا يتقلص
حجمه ويصبح أصغر .
يسكب الأرز البسماتي في
وسط طبق التقديم مع
القريدس وتسكب الصلصة
حول الأرز .

يزين الطبق بأوراق الكزبرة
ويقدم بمثابة طبق لذيذ
كثير التوابل .

ملاحظة: غارام ماسالا هو
مزيج من التوابل الهندية
يمكن شراؤه جاهزاً . وهو
يرتكز على نسب مختلفة من
الهال، والقرفة، وكبش

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من القريدس
المتوسط الحجم
المقشر والمنظف
٥ بصلات متوسطة
مفرومة ناعماً

ملعقة طعام من الزبدة
٥ملاعق طعام من
الزيت النباتي، كوب
ونصف الكوب من الماء،
كوب من حليب جوز

الهند ، ملعقة طعام من
توابل غارام ماسالا
نصف باقة من الكزبرة
الخضراء المفرومة

خشناً، نصف ملعقة
صغيرة ، من الزعفران
رشة ملح، أرز بسماتي
مطهو مع ملعقة صغيرة

من توابل غارام ماسالا
لتقديمه مع القريدس.



للازانيا نباتية

تحضير الصلصة البيضاء

تسخن الزبدة ويضاف إليها الدقيق ويحرك فوق النار بواسطة ملعقة خشبية . يضاف الحليب ويحرك المزيج ويغلى فوق النار حتى تصبح الصلصة كثيفة .

تضاف الجبنة إلى الصلصة وتخلط معها للحصول على صلصة بيضاء متوسطة الكثافة .

تحضير اللازانيا

يسخن الزيت في مقلاة ويقلّى فيه البصل والثوم حتى يذبل .

يضاف الفطر ويتابعقلي . تضاف الذرة ، والبازيلا ، والجزر ، والكوسا ، والباذنجان ، والبندورة . يطهى المزيج لبعض الوقت .

يضاف الملح والفلفل ومعجون البندورة والبهار الحلو ويتابع الطهو حتى الحصول على مزيج كثير العصارة .

تسلق رقائق اللازانيا حتى تصبح طرية ثم ترفع من القدر وتغسل بالماء البارد ثم تصفى على منشفة مطبخ .

يدهن قعر صينية زجاجية مقاومة للحرارة بالكثير من

الزبدة ثم توضع فيها طبقة من رقائق اللازانيا . تسكب نصف كمية الخليط النباتي فوق رقائق اللازانيا ، ثم تغطى بطبقة

أخرى من الصلصة البيضاء . ثم توضع رقائق اللازانيا ويستعمل بعدها ما تبقى من المزيج النباتي لتغطية رقائق اللازانيا

وتسكب بعدها الصلصة البيضاء وأخيراً طبقة ثالثة من رقائق اللازانيا . يسكب أخيراً المزيد من الصلصة البيضاء وترش

فوقها الجبنة المتنوعة . تخبز الصينية في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون .

إنها وصفة سهلة التحضير، لكنك بحاجة إلى استعمال آلة البوظة.

١- يخلط صفار البيض مع السكر في وعاء . يسخن الحليب حتى الغليان، ثم يسكب فوقه صفار البيض

ويخلط معه جيداً . تعاد القدر إلى النار ويطهى محتواها فوق نار خفيفة للحصول على كاسترد . ٢- يتابع تحريك الكاسترد إلى أن يلتصق بمتن المعلقة . ترفع حينها القدر عن النار ويسكب محتواها في وعاء .

يغطى سطح الكاسترد بورق النايلون اللاصق ويترك حتى يبرد، ثم تضاف إليه القشدة والفانيلا . يحفظ الخليط في الثلاجة حتى يبرد تماماً، ثم يخلط في آلة البوظة لمدة ٢٠ دقيقة . تحفظ البوظة في قسم

التجليد من الثلاجة حتى موعد الاستعمال .

في الحصة الواحدة: ٣٥٨ وحدة حرارية ٢٨ غ دهون ١٦ غ دهون مشبعة ٢٣ غ كربوهيدرات.

بوظة الفانيلا المنزلية

١٩٠ Synbication C١

مدة التحضير:

٥ دقائق إضافة إلى ٢٠

دقيقة للتبريد و٢٠

دقيقة لتحريك البوظة.

مدة الطهو: ٥ دقائق

الكمية تكفي ٤ أشخاص.

صغار ٣ بيضات

٧٥ غ من السكر الناعم

٢٢٥ مل من الحليب

الكامل الدسم

١٥٠ مل من القشدة

المزدوجة

ملعقة صغيرة من

خلاصة الفانيلا.



سلطة الشمام والتوت



حاوي الاستفادة من فاكهة الشمام اللذيذة ولبها البرتقالي الداكن. وفي الإجمال، إختاري رأس الشمام الذي يبدو ثقيلاً نسبة إلى حجمه. خذي نفساً عميقاً وتنشقي رائحة غنية وناضجة.

مع ملعقة صغيرة من السكر الناعم في الخلاط الكهربائي للحصول على هريسة، تصفى هذه الهريسة عبر المنخل للتخلص من البذور، ثم تحفظ في الثلاجة حتى موعد الاستعمال.

٢- تشطر رؤوس الشمام إلى نصفين وتزرع بذورها وقشورها، وتوضع قطع الشمام فوق لوحة الطعام وتقطع بالعرض إلى شرائح رقيقة. توضع شريحتان من الشمام في طبق التقديم للحصول على شكل دائرة، ثم توضع فوقهما شريحتان إضافيتان وإنما في الاتجاه المعاكس (أنظري إلى الصورة). تابعي رصف قطع الشمام على هذا النحو حتى الانتهاء منها كلها.

٣- يملأ الوسط ببقية حبات التوت، ثم يسكب القليل من هريسة الفاكهة في الأعلى. يرش السكر الناعم في الأعلى وتقدم سلطة الفاكهة على الفور.

في الحصة الواحدة: ١٣ وحدة حرارية ١,٥ غ دهون صفرغ دهون مشبعة

مدة التحضير: ١٠ دقائق الكمية تكفي ٦ أشخاص كيلوغرام من التوت ملعقتان صغيرتان من السكر الناعم ٣ رؤوس شمام ناضجة.

فوضى الفراولة

نحب جميعاً الفراولة والقشدة، إنها وصفة صغيرة رائعة تجعل حبات الفراولة القليلة لذيذة ومتفوقة بامتياز.

التحضير ١- توضع نصف كمية الفراولة في الخلاط الكهربائي مع السكر. تهرس الفراولة ناعماً ثم تصفى عبر منخل ناعم للتخلص من البذور. ٢- تقطع بقية حبات الفراولة إلى نصفين. تخفق القشدة مع يرش البرتقال للحصول على رغوة خفيفة نتيجة الخفق. ٣- يسكب مقدار ملعقة طعام تقريباً من هذه القشدة في قعر كل كوب زجاجي، ثم يسكب فوقها القليل من صلصة الفراولة وبعض الفاكهة. يرش القليل من البسكويت المطحون في الأعلى، ثم يتابع رصف الطبقات فوق بعضها مع ضرورة الانتهاء بفتات البسكويت. يزين كل كوب ببضع حبات من الفراولة ويقدم على الفور.

في الحصة الواحدة: ١٩٠- وحدة حرارية ٥٥ غ دهون ٢٤ غ دهون مشبعة ٢٤ غ كربوهيدرات.

مدة التحضير: ١٥ دقيقة الكمية تكفي ٦ أشخاص ٤٥٠ غ من الفراولة (الفريز) المغسولة والمقشرة ١٠٠ غ من البسكويت بنكهة اللوز، المطحون قليلاً.

٦٠٠ مل من القشدة المزدوجة boudoir ٥٩٥٨٨ قشرة برتقالة واحدة مبشورة ناعماً ١٠٠ غ من البسكويت بنكهة اللوز، المطحون قليلاً.



مطبخ لها



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج تاندوري

التحضير

تخلط صلصة التخليل مع لحم الدجاج وتترك جانباً لمدة ساعة .

يوضع بعض الزيت في المقلاة وتقلي فيه صدور الدجاج ثم ترفع وترصف في صينية او وعاء مقاوم للحرارة .

يضاف المزيد من الزيت والزبدة إلى المقلاة ويقلى الثوم مع الجزر والبصل حتى التضيوج . تضاف بعدها الكزبرة ومسحوق الكاري ثم يضاف اللبن والكريما الطازجة ويسخن المزيج لمدة دقيقة، ثم يرفع الخليط عن النار ويسكب فوق قطع الدجاج . ثم تشوى القطع في الفرن حتى تتضج من الداخل .

لتقديم طبق دجاج التاندوري، يوضع صدر دجاج في كل طبق مع القليل من الأرز قرب الدجاج إضافة إلى خبز البابادام المقلي .

ملاحظة: يمكن تقديم المانغا المقطعة إلى شرائح مع هذا الطبق .

والبابا دام هو نوع من الخبز الهندي مؤلف من دقيق الفول أو الحمص .

الكمية تكفي ؛ إلى ه اشخاص	الدجاج
صلصة التخليل	جزرتان مقطعتان إلى شرائح طويلة ورفيعة
؛ ملاعق طعام من صلصة الصويا	راسان من البصل الأخضر مقطعان إلى قطع صغيرة
ملعقتان صغيرتان من الكمون	باقة من الكزبرة الخضراء ، مفرومة
ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء	كوب من اللبن (الزبادي) المصفى
ملعقة صغيرة من البهار الحلو	نصف كوب من الكريما الطازجة
ملعقة صغيرة من برش البرتقال	ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
نصف كوب من الزيت أو الزيت النباتي.	رشة ملح
تخلط هذه المكونات مع بعضها للحصول على صلصة تخليل الدجاج.	٣ فصوص ثوم مهروسة
المكونات:	ملعقة طعام من الزبدة
كيلوغرام من صدور	ملعقتا طعام من الزيت
	علبة من خبز البابادام المقلي
	أرز لتقديمه جانباً.



جاءتوه اليهودي والبرتقال المشى

التحضير
يدهن قالب الجاتوه بالزبدة ويرش فوقه الدقيق .
يخفق البيض حتى يصبح قشدياً وخفيفاً .
يضاف السكر تدريجياً إلى البيض أثناء الخفق، ثم يضاف الزيت والدقيق والباكينغ باودر وقشر الليمون والبرتقال . يوقف الخلط بعد ذلك .
يضاف الزبيب إلى محتوى الخلط ويسكب خليط الجاتوه في القالب .
يخبز قالب الجاتوه في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة حتى ينضج من الداخل وتصبح قشرته ذهبية اللون .

يمكن التحقق من نضوج الجاتوه بفرز عود أسنان في وسطه . فإذا خرج العود جافاً يكون الجاتوه قد أصبح جاهزاً للخروج من الفرن .
يخلط السكر مع عصير الليمون ويسكب الخليط فوق الجاتوه الساخن . يترك الجاتوه حتى يبرد ويصبح في حرارة الغرفة فيصبح سطحه هشاً عندئذ .

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً	البرتقال	صغيرة من قشر الليمون	ملعقة صغيرة من الفانيلا .
٤ بيضات في حرارة الغرفة	كوبان وثلاثة ارباع الكوب من الدقيق (الطحين)	كوب من الزبيب مخلوط مع ملعقة طعام من الدقيق	للطبقة العلوية نصف كوب من السكر ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون .
كوبان من السكر كوب من عصير	ملعقة طعام من قشر البرتقال، ملعقة	ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر، ربع	

سلطة الدجاج الممدخن

التحضير
تفتت أوراق الخس الملونة إلى قطع صغيرة وتوضع في طبق السلطة .
توزع أوراق الأنديف على جانب الطبق وتزين بحبات البندورة الصغيرة .
توزع فوقها الجبنة وشرائح الدجاج الممدخن والصلصة .



الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص	بضع حبات من البندورة (الطماطم) الكرزية (الصغيرة الحجم) للزينة.
٣ رؤوس أنديف (خس بلجيكي)	كوب من لحم الدجاج الممدخن المقطع إلى شرائح
كوب من لحم الدجاج الممدخن المقطع إلى شرائح	أوراق خس من أنواع والأوان مختلفة
نصف كوب من جبنة الغرويارد المقطعة إلى شرائح رقيقة	نصف كوب من زيت الزيتون ربع كوب من عصير الليمون .



لحم البقر المشوي مع صلصة الخردل

التحضير
تخلط مكعبات اللحم مع صلصة التخليل وتحفظ مغطاة في وعاء في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة .
تنقع أسياخ الشواء الخشبية في الماء لتفادي احتراقها .
تفرز الخضار ومكعبات اللحم في أسياخ الشواء .

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص	٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة	نصف كوب من الزيت	ملعقة طعام من إكليل الجبل المفروم	فلفل أسود	نصف ملعقة صغيرة من الملح .	صلصة الخردل كوبان من مرقة الدجاج
كيلوغرام من لحم البقر الهبر (الفيليه) المقطع إلى مكعبات للشواء	رؤوس فلفل خضراء حريفة أو حلوة فطر، بندورة (طماطم) كرزية.	صلصة التخليل	بصلتان مفرومتان	ملعقتا طعام من الزبدة	ملعقتا طعام من الزيت	ربع كوب من الكريما
المحبب (اختياري) .	تحضير صلصة الخردل	توضع الزبدة مع الزيت في قدر ويقلّى فيهما البصل المفروم حتى يصبح شاحب اللون .	تضاف ملحاً الكريما الطازجة وتقدم هذه المصلصة مع اللحم المشوي .	تضاف ملحاً الكريما الطازجة وتقدم هذه المصلصة مع اللحم المشوي .	تضاف ملحاً الكريما الطازجة وتقدم هذه المصلصة مع اللحم المشوي .	تضاف ملحاً الكريما الطازجة وتقدم هذه المصلصة مع اللحم المشوي .

سلطة البروكولي والعليون

التحضير

تقطع الكوسا إلى شرائح وتسلق لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق ثم تصفى وتغسل. تسلق البروكولي لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم تصفى وتترك لتبرد. يقطع العليون إلى قطع

ويسلق لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم يصفى ويترك ليبرد. تسلق المعكرونة اللولبية ثم تغلى في القليل من زيت الزيتون. تسلق البازيلا وتصفى وتترك جانباً لتبرد. يرمى الماء الذي استعمل

لسلق الخضار ويحتفظ فقط بمقدار كوب واحد منه. يضاف كوب من الكريما إلى كوب المرققة النباتية. تضاف رشة من جوزة الطيب إلى الكريما. تضاف جبنة البارميسان.

تضاف أزهار البروكولي المسلوقة مع العليون والكوسا والبازيلا إلى مزيج المعكرونة والقشدة. يخلط الكل جيداً ويتم التحقق من التوابل. يضاف الملح حسب الحاجة ويقدم الطبق ساخناً.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص ٣٠٠ غ من المعكرونة اللولبية ٢٠٠ غ من البروكولي جبناً كوسا ٢٠٠ غ من البازيلا الخضراء ١٢ عود هليون

٥ إلى ٦ ملاعق طعام من الكريما الطازجة ٣ ملاعق طعام من المرققة النباتية جبنة بارميسان لرشها فوق السلطة ملعقتا طعام من الزبدة ملح وفلفل، ملعقتا طعام من زيت الزيتون، رشة من جوزة الطيب.

بودينغ الموز والخبز

التحضير

يحضر كوبان من الكاسترد مع الحليب. حين يبرد الكاسترد، يخلط مع الكريما الطازجة وصفار البيض. تزال القشرة القاسية عن حواف التوست الطري ويفتت التوست إلى قطع صغيرة في وعاء. يضاف الكاسترد المحضر

مع الموز المهروس والفانيلا وثلاثة أرباع الكوب من صلصة الكاراميل إلى قطع التوست المفتتة. يخلط الكل جيداً بواسطة الشوكة للحصول على مزيج خشن (يجب أن تبقى قطع الخبز خشنة ولا تتحول إلى هريس). تدهن قوالب البريوش

بالكثير من الزبدة. يملأ كل قالب بالمزيج المحضر ثم يخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج البودينغ من الداخل وتصبح قشرته ذهبية اللون. يقدم البودينغ مع صلصة الكاراميل وشرائح الموز. ملاحظة: يمكن تقديم البوظة مع بودينغ الموز.

صلصة الكاراميل كوب ونصف الكوب من السكر، كوب ونصف الكوب من الكريما الطازجة ملعقتا طعام من الزبدة. التحضير يحمي السكر في قدر غير لاصقة حتى يذوب ويصبح ذهبي اللون. تضاف إليه الكريما الطازجة ويطهى

الكمية تكفي ٧ إلى ٨ أشخاص ٤ موزات مهروسة نصف ملعقة طعام من عصير الليمون ٢ إلى ٣ موزات للزينة كوبان من الكاسترد المطهو (كوبان من الحليب وملعقتا طعام من

مسحوق الكاسترد وملعقتا طعام من السكر) كوب ونصف الكوب من صلصة الكاراميل للمزيج والطبقة العلوية صفار بيضة واحدة ربع كوب من الكريما الطازجة رشة فانيلا ١٢ شريحة توست طري.

النار وتضاف إليها الزبدة. يحرك الخليط جيداً. الاثنان لمدة دقيقتين إضافيتين. ترفع القدر عن



مطبخ لها



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شرائح السمك مع صلصة الحبق

التحضير

يرش الملح والفلفل فوق شرائح السمك ثم تغمس في الدقيق وتقلي في الزيت حتى تصبح ذهبية اللون . تحفظ شرائح السمك مغطاة جانباً حتى تبقى فاترة . تقشر البندورة وتقطع إلى شرائح وتزع بذورها وترصف فوق ورق برشمان في صينية . يرش فوقها الملح والفلفل الأسود وتدهن بزيت الزيتون . تشوى البندورة في فرن حرارته ٢٠٠ درجة

الصلصة

يخلط الحبق المفروم مع الثوم المهروس وزيت الزيتون وعصير الليمون والفلفل الأسود . تسكب هذه الصلصة فوق شرائح السمك .

فهرنهايت حتى تتبخر الرطوبة منها . تقدم البندورة المشوية مع السمك . تسكب الصلصة فوق السمك ويقدم الطبق مع معكرونة فارفالي (على شكل فراشة) .

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من شرائح سمك الهامور أو اللقز (٢٠٠ غ وزن كل شريحة) ٥ رؤوس بندورة (طماطم) دقيق (طحين) وملح وفلفل أسود نصف باقة من الحبق نصف كوب من زيت الزيتون ٣ فصوص ثوم ٤ إلى ٥ ملاعق طعام من عصير الليمون .

سلطة البطاطا مع الحبش الهدخن

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص	٤ رؤوس بطاطا متوسطة مسلوقة ومقشرة ومقطعة إلى مكعبات	إلى قطع صغيرة ٤ إلى ٥ ملاعق طعام من المايونيز	المسلوقة والمغسولة ملعقة صغيرة من صلصة الخردل
عودا كرفس مقطعان إلى مكعبات صغيرة	١٥٠ غ من لحم الحبش المدخن (dssoon Turykly) المقلي والمقطع	ملعقتا طعام من الخل الأحمر، نصف كوب من البازيلا الخضراء	ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض ملح حسب الحاجة.

التحضير

والفلفل الأبيض والملح في حال استعماله والماء لترقيق الصلصة. تسكب هذه السلطة في طبق التقديم وينثر فوقها لحم الحبش المقلي.

يخلط الكرفس مع البصل الأخضر ومكعبات البطاطا، والبازيلا، والمايونيز، وصلصة الخردل.



سلطة السرطان



التحضير

تضاف المايونيز مع الخردل، والفلفل الأسود والملح حسب الحاجة. تخلط السلطة وتحفظ في الثلاجة لتقدمها لاحقاً. عند تقديم السلطة، تزين بأوراق الخس وشرائح الليمون إضافة إلى قشرة سرطان للزينة. يمكن استعمال البندورة (الطماطم) الكرزية أيضاً لإضفاء اللون على السلطة.

يقطع الخيار والجزر إلى شرائح رقيقة جداً ويفتت لحم السرطان. يفرم الكبار ويضاف إلى السلطة.

المايونيز القليل الدسم، نصف ملعقة طعام من عصير الليمون

إلى شرائح رقيقة جداً، جزرتان مقطعتان إلى شرائح رقيقة جداً

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص نصف كيلو غرام من عيدان لحم السرطان المفتتة خسة واحدة من النوع المجعد، خيارتان مقطعتان

ملعقة صغيرة من خردل ديجون، شرائح ليمون فلفل أسود.

ملعقة طعام ونصف الملعقة من الكبار، كوب إلى كوب ونصف الكوب من

البابايا مع الكريما

التحضير

تخفق الكريما الطازجة مع السكر وتحفظ في الثلاجة.

تقشر البابايا وتنزع بذورها وتقطع إلى مكعبات. يضاف إليها عصير الليمون.

تضاف الكريما المخفوقة إلى البابايا وتخلط معها بعناية بحيث لا تهرس البابايا.

تملأ الأكواب بالمزيج المحضر وتزين بمكعبات البابايا وتحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

كيلوغرام من البابايا
الصفراء البرتقالية اللون والناضجة،
مقشرة ومقطعة إلى

مكعبات، ملعقة طعام من عصير الليمون نصف كيلوغرام من الكريما الطازجة المخفوقة مع ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من السكر.

شرائح السمك والقريدس

مع صلصة العسل والليمون

تحضير الطبق
تسخن الزبدة وتضاف إليها ٣ ملاعق طعام من الزيت. تقلى شرائح السمك والقريدس قليلاً ثم ترفع وترصف في صينية غير لاصقة أو صينية عادية.

يسلق الجزر ويهرس. تضاف إليه ملعقتا طعام من الزبدة مع القليل من الملح والفلفل. تسلق اللوبياء الرفيعة في الماء المملح لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق، ثم تغسل بالماء البارد.

لتقديم هذا الطبق، ترصف شرائح السمك في طبق التقديم وتوضع المعكرونة المسلوقة جانباً، مع القليل من هريسة الجزر واللوبياء الرفيعة. تسكب صلصة العسل والليمون فوق

السمك وتقدم كوجبة لذيذة.

تحضير الصلصة
يسخن العسل مع عصير الليمون. يرفع الخليط عن النار وتضاف إليه الزبدة.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من شرائح سمك اللقز أو الهامور (٢٠٠ غ كل شريحة)

٢ إلى ٣ جزرات مسلوقة ومهروسة

نصف كيلوغرام من اللوبياء الرفيعة المسلوقة لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق

زبدة وزيت لقلي السمك والقريدس

صلصة العسل والليمون

كوب من العسل

كوب من عصير الليمون

٤ملاعق طعام من الزبدة.





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كرات البندورة والبصل

تحضير الكرات

ينخل الدقيق فوق وعاء كبير، وتضاف إليه الخميرة مع السكر والملح وثلث كوب من حشوة البندورة. يخلط الكل جيداً. يضاف من ثم الزيت وكمية كافية من الحليب للحصول على عجينة طرية.

تدعك العجينة فوق سطح مكسو بالقليل من الدقيق لمدة ١٠ دقائق أو حتى تصبح العجينة طرية ومرنة. توضع العجينة في وعاء مدهون بالزيت، وتغطى وتترك في مكان دافئ لمدة ساعة تقريباً أو حتى يتضاعف حجمها. تقلب العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق وتدعك حتى تصبح طرية. تقرص العجينة إلى كرات صغيرة. ترصف هذه الكرات في صينية فرن مدهونة بالزيت.

يحرز شقان متقاطعان في

أعلى كل كرة عجين وتترك كرات العجين في مكان دافئ لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً أو حتى يتضاعف حجمها تقريباً. تدهن كرات العجين بالبيضة المخفوقة وتخبز في فرن معتدل الحرارة

٣ أكواب من الدقيق (الطحين) العادي
ملعقتان صغيرتان من الخميرة المجففة
ملعقة طعام من السكر
ملعقتان صغيرتان من الملح
ملعقة طعام من زيت الزيتون
كوب من الحليب الفاتر
بيضة مخفوقة قليلاً.

حشوة البندورة
٤ رؤوس بندورة (طماطم)

ناضجة ومتوسطة الحجم
ملعقة طعام من زيت الزيتون
بصلتان متوسطتان، مقطعتان إلى شرائح
فص ثوم مهروس
ملعقة طعام من جبنة بارميسان المبشورة
ملعقة طعام من الصعتر الطازج المفروم.

تحضير حشوة البندورة
تقشر رؤوس البندورة وتنزع منها البذور وتفرم.

يسخن الزيت في قدر ويقلّى فيه البصل والثوم، مع التحريك، حتى يذبل البصل. تضاف البندورة، والجبنة، والصعتر. يتابع الطهو مع التحريك، لمدة ٥ دقائق. تغطى من ثم القدر ويطهى محتواها لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج البندورة، مع التحريك بين الحين والآخر. تزين الحشوة بالزيتون الأسود والصعتر الطازج.



فطائر مكسيكية

التحضير
يرش الدقيق (الطحين)
فوق الطاولة وترق العجينة
للحصول على دائرة كبيرة.

تقطع دائرة العجين
بواسطة قطاعة البسكويت
أو بواسطة كوب دائري
للحصول على دوائر
صغيرة من العجين. توخذ
دوائر العجين بواسطة
الشوكة. تدهن صينية غير
لاصقة بالقليل من الزيت
وتوضع فيها دوائر العجين
لخبزها مدة ١٠ دقائق في
الفرن. تخرج دوائر
العجين من الفرن وتترك
جانبا حتى تبرد .
يخلط لحم الدجاج المفتت
مع الذرة والبصل، والثوم،
والفليفلة الخضراء
والحمراء والفطر.
تضاف صلصة التاكو إلى
هذه الحشوة وتخلط معها
جيداً .
يدهن الكانتشاب فوق
دوائر العجين وتبسط
حشوة الدجاج فوقه .
ترش الجبنة فوق الحشوة
وتخبز الدوائر في فرن
حرارته ٢٥٠ درجة
فهرنهايت حتى تذوب
الجبنة وتتضج العجينة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص	المطهو والمفتت نصف كوب من الذرة ربع كوب من الفليفلة الحمراء المقطعة إلى مكعبات صغيرة ربع كوب من الفليفلة الخضراء المقطعة إلى مكعبات صغيرة	نصف كوب من البصل الأخضر المفروم ناعماً فصا ثوم مهروسان نصف كوب من الفطر المفروم ربع كوب من الزيت كمية كافية من	صلصة التاكو لخلطها مع الخضار ٢٠٠ غ من الجبنة المتنوعة لوضعها فوق الفطائر كانتشاب لبسطه فوق العجينة قبل سكب الحشوة.
------------------------------	--	---	---



رقاقات باللحم

التحضير

يسخن الزيت في قدر
فوق النار ويقلى فيه
الصنوبر، ثم يرفع
ويوضع جانبا .
يستعمل الزيت نفسه
لقلي البصل حتى يذبل .
يضاف اللحم والملح
ويطهى المزيج حتى
ينضج اللحم ويتغير
لونه .
تطفأ النار وتضاف
التوابل إلى محتوى
القدر مع دبس الرمان
والصنوبر. يخلط الكل
جيداً وتترك الحشوة
جانبا .
يذوب الثلج عن رقاقات
الفيلو وتدهن كل رقاقة
بمزيج الزيت المسمن أو
الزبدة.
تكبس ٥ رقاقات
مكسوة بالزيت فوق
بعضها البعض ثم تقطع
إلى مربعات حجمها ٨
إلى ١٠ سم.
يحشى كل مربع بمقدار
ملعقة طعام من حشوة
اللحم، ثم تجمع الحواف
الأربع لكل مربع مع
بعضها على شكل رزمة
وترصف في صينية غير
لاصقة أو في صينية
مدهونة بالقليل من
الزيت.
تخبز المربعات
المحشوة في فرن
حرارته ٢٥٠ درجة
فهرنهايت حتى تصبح
حواف العجين وردية
اللون. تخرج الرقاقات
المحشوة من الفرن
ويسكب فوقها ما تبقى
من اللحم. تزين
الرقاقات بالبقدونس
وتقدم ساخنة كنوع لذيذ
من المقبلات .

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص	النباتي، نصف كوب من السمن أو الزبدة المذوية ٧٥٠ غ من اللحم المفروم على نحو متوسط	نصف كوب من الصنوبر ملعقة صغيرة من الملح ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من البهار الحلو	نصف ملعقة صغيرة من القرفة، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر نصف ملعقة صغيرة من	الفلفل الأسود، ٣ ملاعق طعام من دبس الرمان، ربع كوب من الزيت النباتي، بصلة صغيرة مفرومة ناعماً.
---------------------------	---	--	---	---

تخلط المكونات المدرجة
أعلاه تبعاً، وتسكب في
كوب التقديم وتقدم مع
البسكويت أو الحلوى.

رشة من عروق الزعفران
رشة من مسحوق الهال
رشة من القرفة
سكر حسب الرغبة.

لتحضير كوب واحد
كوب من الحليب الساخن
كيس من الشاي

شاي بالحليب



لفافات بالقريشة والعسل

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

نصف كيلوغرام من
القريشة الجاهزة أو من
جينة الريكوتا
الإيطالية
خبز مرقوق
قطر سكر أو عسل.

يغلى الماء مع السكر
للحصول على قطر متوسط
الكثافة. ثم يضاف إليه
عصير الليمون وتطفأ النار
وبعدها يضاف ماء الزهر
وماء الورد.

ملاحظة: يمكنك
استبدال القطر بالعسل

التقديم للحفاظ على
هشاشتها.
قطر السكر
كوب من السكر، كوب من
الماء، ملعقة صغيرة من
عصير الليمون
ملعقة صغيرة من ماء الزهر
(اختياري) وماء الورد.

اللفافات حتى تصبح هشة
وذهبية اللون. ترفع اللفافات
من الزيت بواسطة ملعقة
ذات ثقوب ويسكب فوقها
قطر السكر المحضر مسبقاً
وتقدم على الفور بمثابة نوع
لذيذ وخفيف من الحلوى.
ملاحظة: يجب قلى هذه
اللافافات مباشرة قبل

تسكب ملعقة طعام من
القريشة على حافة واحدة
من كل رقاقة خبز، وتلف
رقاقة الخبز مثل السيجار.
ترصف اللفافات المحشوة
في طبق. (يمكن حفظها في
الثلاجة الى حين قليها)
يسخن الزيت المتوافر بكثرة
في مقلاة وتقلي فيه

التحضير
توضع القريشة في مصفاة
وتعصر جيداً للتخلص من
فائض الماء تفادياً لحصول
ليونة مفرطة في اللفافات.
تنزع الحواف عن أرغفة
الخبز المرقوق وتقطع
الأرغفة إلى شرائط طويلة
عرضها ١٢ إلى ١٥ سم.

مطبخ لمار



إعداد السيدة
أناهيد دونكيان

تصوير: رونالد ناصيف

السوك الهدس مع الخضار

التحضير

يسخن ربع كوب من زيت الزيتون ويقلّى فيه البصل مع الثوم، والبندورة، والفلفل الأحمر والأصفر والأخضر، والكوسا، تنقع شرائح السمك في زيت السزيتون والكزبرة المفرومة لمدة ساعتين، ثم تغمس هذه

الشرائح في الدقيق وتدمس في مقلاة غير لاصقة حتى تنضج تماماً، ترصف البطاطا المقلية فوق شرائح السمك، يسكب مزيج الخضار في الأعلى ويسكب الخل أخيراً، يزين المطبق بالكزبرة الطازجة المفرومة خشناً.

الكمية تكفي شخصاً واحداً
٢٠٠ إلى ٢٥٠ غ من شرائح سمك اللقز أو الجريبيدي
ربع باقة من الكزبرة الطازجة
ربع كوب من زيت الزيتون
دقيق (طحين) وملح وفلفل أسود

رأس بندورة (طماطم) مقطع إلى مكعبات صغيرة
فصا ثوم مهروسان
ربع رأس من الفلفل الأصفر مقطع إلى مكعبات صغيرة
ربع رأس من الفلفل الأحمر مقطع إلى مكعبات صغيرة
بصلة صغيرة مفرومة
رأس بطاطا مقشر ومقطع إلى دوائر ومقلي.

مكعبات صغيرة
ربع رأس من الفلفل الأحمر مقطع إلى مكعبات صغيرة
رأس كوسا مقطع إلى مكعبات صغيرة
بصلة صغيرة مفرومة
رأس بطاطا مقشر ومقطع إلى دوائر ومقلي.

حساء الفطر والدجاج

التحضير

ينزع الجلد والعظام من صدر الدجاج، ثم يفرم لحمه ناعماً .
تغلى المرققة، ثم تخفف النار ويضاف لحم الدجاج المفروم إلى المرققة ويطهى برفق حتى ينضج .
يضاف إليه الفطر المنقوع ويطهى المزيج برفق لمدة ٥ دقائق إضافية .
يضاف دقيق الذرة

الممزوج مع الماء ويطهى المزيج فوق نار خفيفة حتى يصبح كثيفاً قليلاً .
تضاف من ثم صلصة الصويا وتخلط مع المزيج .

يقدم الطبق ساخناً .
ملاحظة: يجب عدم الإفراط في غلي الحساء وإلا يصبح لحم الدجاج قاسياً جداً .

الكمية تكفي ٢ إلى ٣ أشخاص

صدر دجاج كامل
٣ أكواب من مرققة الدجاج
كوب من الفطر الصيني

المنقوع والمفروم
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة ممزوجة مع ملعقة طعام من الماء
ملعقتا طعام من صلصة الصويا .



نودلز الكاري باللحم أو الدجاج

التحضير

يضاف النودلز إلى كمية كبيرة من الماء المغلي المملح، ويغلى من دون غطاء لمدة ٥ دقائق أو حتى يصبح طرياً . يصفى بعدها النودلز ويشطف تحت الماء البارد ثم يصفى جيداً .
يسط النودلز فوق منشفة

مطبخ لمدة ٣ ساعات حتى يجف . يسخن الزيت في مقلاة ويضاف إليه النودلز ويقلّى فيه لمدة ٣ دقائق .
يضاف إليه الماء الممزوج مع مكعبي مرققة الدجاج والملح وصلصة الصويا وملعقتي طعام من مسحوق الكاري .
يقلب الكل فوق نار قوية

لمدة دقيقتين، ثم يحفظ المزيج ساخناً .
يقطع اللحم أو الدجاج إلى شرائح من ٥ سم .
يوضع الزيت الإضافي في المقلاة فوق النار حتى يسخن جيداً ثم تضاف إليه شرائح اللحم أو الدجاج مع شرائح الكراث الأندلسي، وقطع

الجزر، والثوم المهروس والزنجبيل المبشور .
يقلب الكل فوق نار قوية لمدة ٣ دقائق أو حتى يحمر جيداً وينضج تماماً .
تضاف بعدها ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري .
يخلط هذا المزيج مع النودلز ويقدم الطبق فوراً .

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٢٥٠غ من نودلز البيض الصيني
٣ ملاعق طعام من الزيت
نصف كوب من الماء
مكعبان من مرققة الدجاج
ملح
ملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا
نصف كيلوغرام من شرائح اللحم أو الدجاج المقطعة إلى قطع

٨ رؤوس من الكراث الأندلسي (يصل صغير الحجم)
جزرتان مقطعتان على نحو مائل، فسان من الثوم، نصف ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
٣ ملاعق طعام من الزيت، ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاري للنودلز
ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري للحم أو الدجاج .



بوظة جوز الهند

التحضير
تبطن ٦ قوالب كاسترد دائرية القعر بورق النايلون اللاصق. تملأ القوالب بالبوظة ويمهد سطحها. يغطى كل قالب بقطعة جاتوه دائرية الشكل وبيضاء اللون (يمكن شراء جاتوه الفانيلا الجاهز). تحفظ القوالب في قسم التجميد من الثلاجة حتى تجمد وتصبح قاسية. تخفق القشدة الطازجة مع السكر. تقلب أطباق البوظة رأساً على عقب وتغلف بالقشدة الطازجة المخفوقة. تغمس قوالب البوظة في برش جوز الهند وتزين بحبات الكرز الحمراء. تحفظ قوالب البوظة في الثلاجة وتقدم مباشرة منها.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٦ أطباق كاسترد أو قوالب دائرية جوز الهند
٦ قطع جاتوه دائرية
٦ حبات كرز حمراء
بوظة بنكهة الفانيلا أو جوز الهند
نصف كوب من القشدة الطازجة
المخفوقة مع ملعقة طعام من السكر.



جاتوه الشوكولا

التحضير

يجمى الفرن للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت. يدهن قالبان جاتوه قطرها ٢٦ سم بالزبدة ويطن قعر كل منهما بورق البرشمان. توضع الشوكولا في قدر ويسكب فوقها الماء المغلي. توضع القدر جانباً لمدة ٥ دقائق حتى تذوب الشوكولا. يضاف إليها مسحوق

الكاكاو ويحرك المزيج جيداً ثم يترك جانباً حتى يبرد في حرارة الغرفة. في وعاء صغير، يخلط الدقيق مع الباكينغ صودا والملح. وفي وعاء آخر، تخفق الزبدة مع السكر الأسمر لمدة ٤ إلى ٥ دقائق بواسطة الخلاط الكهربائي حتى الحصول على مزيج خفيف وقشدي. يضاف بعدها البيض، بمعدل

بيضة واحدة كل مرة، مع ضرورة الخفق جيداً بعد كل إضافة. تضاف من ثم الفانيلا، وبعدها المكونات الجافة ونصف كمية مزيج الشوكولا. يخفق الكل جيداً للحصول على مزيج متجانس. يضاف بعدها ما تبقى من مزيج الشوكولا ويخفق الكل جيداً. يوزع مزيج الجاتوه

ببيضة واحدة كل مرة، مع ضرورة الخفق جيداً بعد كل إضافة. تضاف من ثم الفانيلا، وبعدها المكونات الجافة ونصف كمية مزيج الشوكولا. يخفق الكل جيداً للحصول على مزيج متجانس. يضاف بعدها ما تبقى من مزيج الشوكولا ويخفق الكل جيداً. يوزع مزيج الجاتوه

بالنسوي على القالبين ويخبز كل واحد منهما لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة. يوضع قالبا الجاتوه المخبوزان فوق مصبغات حديدية وتترك لتبرد تماماً. **تحضير الحشوة**
تذوب الشوكولا وتترك جانباً حتى تبرد تماماً. تخفق الزبدة حتى تصبح قشدية. في وعاء آخر، يخلط السكر مع الكاكاو. يضاف ثلث هذا الخليط إلى الزبدة. تضاف بعدها الفانيلا مع بقية مزيج الكاكاو والحليب. يخفق الكل جيداً للحصول على مزيج متجانس

وقشدي. تضاف أخيراً الشوكولا المذوبة والباردة. لإعداد الجاتوه
توضع طبقة من الجاتوه، ويسط فوقها قسم من حشوة الشوكولا باستعمال ملعقة مسطحة لتهديد سطحها. توضع من ثم طبقة ثانية من الجاتوه ويغطى سطح الجاتوه وحوافه بحشوة الشوكولا. توضع الشوكولا المذوبة في كيس حلويات وتسكب في شكل خطوط متعرجة فوق الجاتوه. تزين حواف قالب الجتوه بشرائح اللوز.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً
١٨٠ غ من الشوكولا السوداء نصف الحلوة
كوب وثلاثة أرباع الكوب من الماء المغلي
كوب وربع الكوب من مسحوق الكاكاو
كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ملعقتان صغيرتان من الباكينغ صودا
ربع ملعقة صغيرة من الملح
كوب وربع الكوب من الزبدة غير المملحة في حرارة الغرفة
كوب وثلاثة أرباع الكوب من السكر الأسمر
٤ بيضات كبيرة في حرارة الغرفة
رشة فانيلا
ثلاثة أرباع الكوب من شرائح اللوز
الحشوة
كوبان ونصف الكوب من الزبدة الطرية غير المملحة
كوبان من السكر الأسمر
نصف كوب من مسحوق الكاكاو
رشة فانيلا
ربع كوب وملعقتا طعام من الحليب
٢٠٠ غ من الشوكولا السوداء المذوبة
الطبقة العلوية
١٠٠ غ من الشوكولا المذوبة ممزوجة مع ٣ ملاعق طعام من الزبدة

