

المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat



وصفات مضمونة النجاح

الأطباق الصيفية!

سلطة, سلطة,

بكل ألوان الطيف...

إعادة اكتشاف البطاطس

12 وصفة رائعة للأطفال

92

وصفة
جديدة

ما فيش
أحلى من
المطبخ!

بيتزا البف

بستري ص 88

الروبيان - الجمبري - القريدس
ملك الأطباق...



June 2011 IMPZ



الإمارات: ٢٥ درهم - السعودية: ٢٥ ريال - الكويت: ٢ دينار - البحرين: ٢,٥ دينار - عُمان: ٢٦ ريال - قطر: ٢٥ ريال
مصر: ٣٥ جنيه - لبنان: ٣٥ ليرة - الأردن: ٤ دينار - سوريا: ٣٥ ليرة - تونس: ١٠ دينار - ٥ €, 7 \$ International

قائمة طعام يونيو



وصفات للأطفال

53

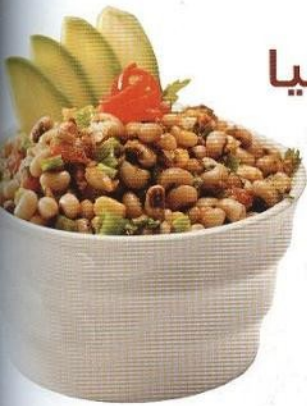
سارعوا الآن بتحضير العديد من
تشكيلات البسكويت واحفظوها في
المرطبان لحين استعمالها وسوف
تكون دوماً وحتماً لذيذة في كل الأحيان



75

البف بيستري

أشهى وصفات
المقبلات والأطباق
الرئيسية باستعمال
عجينة واحدة، عجينة
البف بيستري لتقديم
أشهى الأطباق
وأحلاها



فول و فاصوليا

27

مع سلطات الشيف
أندرو الغنية
بالحبوب نكتشف
أن السلطة تتحول
من مقبل الى طبق
شهية ومشبع



مداخلة من جيمي أوليفر في هذا العدد وكل
عدد من الآن وصاعداً ولتأخذوا إبتكارات جيمي
الى مطبخكم!

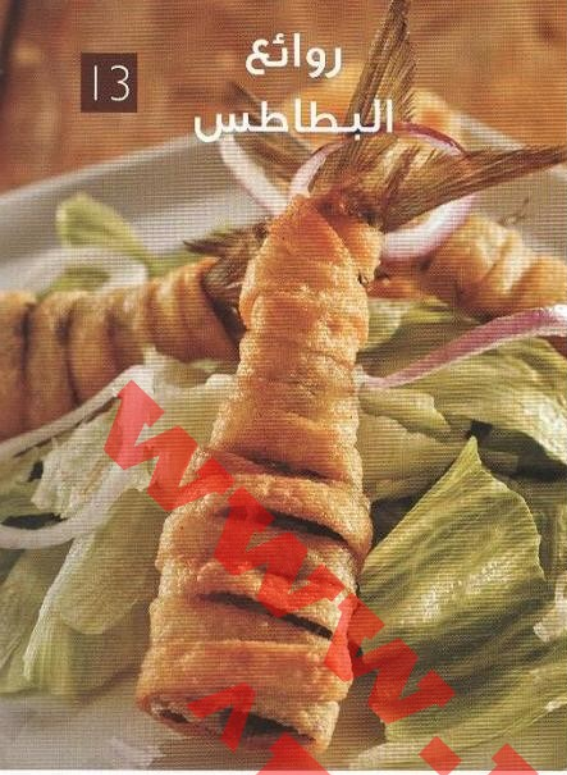
68



103

أكل صيفي

استقبال وترحيب بفصل الصيف تدعونا اليه
الشيف ليللي لتنعيم سفرتنا دوماً بالمذاق
الشهي حتى في أيام الحر



رائعة كيغما تكون ويطلبها الصغار والكبار
بالطبع إنها البطاطس فما بالكم لو كانت
البطاطس الآن بحلة جديدة وغير معهودة!

الأبواب

كلمة الناشر

10

قائمة الوصفات: الطريقة السهلة للتعرف على
صفحة الوصفة المختارة بالصور.

4

المطبخ الأردني

رحلة الشيف دعد
كعادتها مميزة
مناسبة حين تكون
لزيرة مطبخها الأم،
المطبخ الأردني
لنكتشف مع دعد
أطباقاً أردنية مما لذ
وطاب

89



خطوة خطوة



طريقة إعداد الزبادي

117



وصفات القريدس

ما أروع هذه الوصفات التي تتميز
بمكون أساسي وهو الجميري! وعدا
عن كونها شهية ولذيذة، فإنها
أيضا مغذية جداً



39

قائمة الوصفات المصورة



40

الروبيان المقلّي بجوز الهند



18

البطاطس الحارة



101

الخبيزة



19

البطاطس المخبوزة مع الفلفل الأحمر وجبن الشيدر



94

شورية الفريكة



41

تمبورا القريدس



93

أمشاط القريبط



15

جوانح البطاطس المقرمشة مع صوص المايونيز المتبل



102

الزيتون



100

الرشوف



20

مراوح الليمون والبطاطس



17

البطاطس المخبوزة بالفواكه



97

اللبنة المكعّبة



42

روبيان بوب كورن



25

البطاطس المقرمشة بجبن البارميزان



14

البطاطس المشوية مع أعشاب البحر المتوسط والبستو



91

البليّة



32

سلطة الفول



36

سلطة الفاصوليا الخضراء والجبن الأزرق



29

سلطة الحمص وجوز الهند



28

سلطة الفاصوليا المكسيكية



37

سلطة اللوبيا والأفوكادو



34

سلطة الجرجير والفاصوليا البيضاء



33

سلطة البرغل والحمص



31

سلطة العدس

قائمة الوصفات المصورة



96

سلطة المقدوس



38

سلطة سرطان البحر والبالاء



35

سلطة الفاصوليا الحمراء وجبن الفيتا



30

سلطة الفاصوليا الخضراء الدافئة



47

لحاف سلطه الروبيان



45

سلطة الروبيان والليمون الهندي



106

الشيشريك المحبوز مع الزبادي



90

محاشي مشكلة



70

روشتي جذر الكرفس مع السلمون المدخن



68

ستيك مع صوص الفطر البري



109

أفخاذ الدجاج بالخضروات



105

دجاج رأس عصفور



92

مكمورة الدجاج



104

فطيرة اللحم



60

فيران البطاطس



64

لقيمات دجاج بافالو



66

بيتزا البحر المتوسط



16

السريدن الملفوف بالبطاطس المقرمشة



23

جراتان البطاطس والشمش



107

القول الأخضر مع اللحم المفروم



56

انتسامات البيجل



63

البرجر الأمريكي



21

البطاطس المهروسة مع بذور الخردل



111

أسياخ السمك المتبل



95

كفتة مع البرغل المفلفل



108

كباب إسكندر (كباب تركي)

قائمة الوصفات المصورة



22

سوفليه
البطاطس وسرطان البحر



112

كرات اللحم المحشوة بالصنوبر



113

شرائح لحم الحمل المكسوة
باليقسماط وجبن البارميزان



99

صينية اللحم



43

الفريدو الروبيان



26

البطاطس المخبوزة



110

السبانج المشوحة مع الحمص



24

فطيرة الراعي بالبطاطس



49

الروبيان الحار المشوي



48

الروبيان في
صلصة جوز الهند



46

برياني الروبيان



44

ريزوتو بالروبيان والحليون



114

فطيرة الكوسة



52

الفريدو التايلندي في صلصة الكاري
الأحمر



51

الروبيان المطهي بالخيار
مع جبن الموتزاريلا الطازج



50

الفريدو المطهي بالخيار
مع الفاصوليا السوداء



79

بف البيض



78

بف بكريمة الشوكولاتة والهيل



77

بف الواج الحلو



76

جيوب التفاح والجبن



83

شرائط الجبن المتفتحة



82

الروبيان الملقوف باليف بستري



81

بف بستري السلمون والجبن مع
صوص الليمون والكريمة



80

جبن البري الملقوف باليف بستري



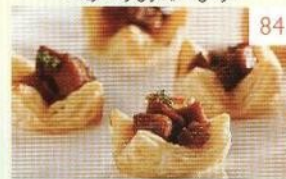
86

سوبابيا



87

فطيرة الدجاج اللذيذة



84

أكواب التفاتق



85

شرائط إكليل الجبل والبارميزان

قائمة الوصفات المصورة



88

بيتزا البف بستري محشوة
الأطراف مع الحرجير



54

كعك عيد الميلاد بكريمة جبن
الكريمة



71

الراوند المطهو والزبادي بالفانيليا



69

حلوى التين المخبوز



58

آيس كريم
مع البراونيز والكaramel



59

وافلز مع صوص الشوكولاتة



57

مصاصات الكعك



55

بسكويت مصاصة الشوكولاتة والكرز



62

كعك قوس قزح



115

فول أخضر باللبن الزبادي



61

بسكويت ألواح التزلج



98

أصابع العجوة (المقروطة)



طريقة إعداد
الزبادي

117



كله بطاطس

بطاطس مشوية، مسلوقة، مقليّة
أو في البخّات، كيفما كانت، تتميز
البطاطس بأنها مشبعة وفي الوقت
نفسه يرحى منها المزيد و المزيد.
يطلبها الكبار والصغار ولا نجد قط من لا
يحبها. لهذا السبب قرر نشيفات فتافيت
إعداد العديد من الوصفات الغنيّة
بالبطاطس للنعم بالتنوع والإكثار من
تناول البطاطس بطرق مختلفة وجديدة



البطاطس المشوية مع أعشاب البحر المتوسط والبستو



المقادير

- 1 كجم من البطاطس (منظفة ومقطعة إلى شرائح بسمك 1/2 بوصة)
- 1 بصلة شمر (مقطعة إلى شرائح بسمك 1/4 بوصة)
- 1 حبة كراث أندلسي (مقطعة إلى شرائح بسمك 1/4 بوصة)
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 2 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثاً
- 1 ملعقة صغيرة من العترة الطازجة المقطعة
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج المقطع
- 2 عود مقطع من البصل الأخضر (الأجزاء البيضاء والخضراء)
- 1 ملعقة كبيرة من صوص بنسو الريحان الجاهز

الطريقة

الصوص:

1. سخن الفرن إلى درجة حرارة 220 مئوية.
2. في وعاء كبير الحجم تقلب البطاطس مع الشمر والكراث و2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وإكليل الجبل والملح والفلفل.
3. تدهن صينية خبز ثقيلة ببقية زيت الزيتون.
4. يفرط خليط البطاطس في الصينية ويشوى مع تقلبيه بعد مرور 15 دقيقة، ويستمر في الطهي لمدة 30 دقيقة إضافية تقريباً إلى أن تتحمر البطاطس جيداً وتبدو طرية الملمس عندما يفرس فيها سكين تقشير.
5. بينما البطاطس لا تزال ساخنة توضع في وعاء كبير الحجم وتقلب مع العترة والزعتر والبصل الأخضر والبستو.
6. ينقل الخليط إلى طبق تقديم ويقدم في الحال.



- الصوص:
1. تخفق جميع المكونات معاً في وعاء وتوضع جانباً.
 2. فصوص البطاطس:
 3. توضع البطاطس في صينية مغطاة بالكثير من الملح.
 4. تخبز على درجة حرارة 220 مئوية في الفرن لمدة 20 دقيقة أو إلى أن تنضج تماماً.
 5. ترفع من الفرن وتترك كي تبرد في المجمد.
 6. باستخدام سكين مسنن تقطع البطاطس إلى أنصاف بالطول، ثم يقطع كل نصف إلى 4 جوانح.
 7. توضع البطاطس في صينية مع ترك مساحات بينها كي لا تلتصق.
 8. تحمر في الزيت الغزير إلى أن تكتسب اللون الذهبي البني، ثم تصفى من الزيت على مناشف ورقية وتتبّل بالملح.
 9. تقدم مع الصوص على الجانب.

- 3 حبات كبيرة من البطاطس (مغسولة جيداً)
ملح للتتبيل
2 لتر من الزيت النباتي للقلي الغزير
- الصوص:
- ½ كوب من المايونيز
2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
1 ملعقة صغيرة من عصير البرتقال
1 ملعقة صغيرة من صوص الفلفل الحار

جوانح البطاطس
المقرمشة
مع صوص المايونيز
المتبل

المقادير

- 12 سمكة سردين طازجة كاملة
- 1 كوب من زيت الزيتون
- 6 أكواب (حوالي 3 أرطال) من البصل الأصفر الحلو (مقطع إلى شرائح رفيعة)
- ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً حسب الذوق
- 4 إلى 5 فصوص مفرومة من الثوم
- 1 كوب من ثقائق اللحم البقري المفرومة
- ½ كوب من الزيتون الأسود المالح
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس الطازج المقطع
- 6 حبات بطاطس متوسطة الحجم (مقشرة)
- زيت نباتي حسب الحاجة للقلي
- زيت زيتون للتشويح

الطريقة

1. ينظف السردين وتزال منه القشور باستخدام سكين وتقطع رؤوسه، ثم يفتح من عند العمود الفقري ويزال منه، وسينتج عن هذا قطع فيليه سردين طازجة تشبه القراشات.
2. يسخن ½ كوب من زيت الزيتون في مقلاة ثقيلة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ويضاف البصل ويقلب كي يغطيه الزيت، ثم تخفض درجة الحرارة إلى ما بين منخفضة ومتوسطة وتغطي المقلاة، ويطهى البصل مع التقليب من حين إلى آخر لمدة 30 دقيقة تقريباً إلى أن يطرى ويبدأ في اكتساب لون.
3. يرفع غطاء المقلاة، ويتبل البصل بالملح والفلفل، ويتم التأكد من وجود زيت كافٍ في المقلاة، ثم ترتفع درجة الحرارة إلى متوسطة، ويستمر في الطهي دون غطاء مع التقليب المستمر لمدة 25 دقيقة تقريباً إلى أن يكرمل البصل ويكتسب لوناً ذهبياً لامعاً.
4. يضاف الثوم والثقائق إلى البصل، ثم يضاف الزيتون والبقدونس.
5. تقطع البطاطس إلى شرائح طويلة ورفيعة، وتنقع الشرائح في الماء لمدة 10 دقائق، ثم تصفى.
6. تحمر البطاطس في الزيت لمدة 3 دقائق فقط إلى أن تصبح لزجة وناعمة، ولا يجب تحميرها إلى أن تقرمش.
7. تحشى قطعة من فيليه السردين بمقدار 1 إلى 2 ملعقة كبيرة من خليط البصل والثقائق المكرمل، وتلف البطاطس بحرص حول السردين بداية من الرأس إلى الذيل، مع استخدام المزيد من الشرائح إذا دعت الحاجة، وتكرر الخطوة ذاتها مع بقية السردين.
8. يحمر السردين الملفوف بالبطاطس في زيت الزيتون لمدة من دقيقتين إلى 4 دقائق إلى أن يقرمش.
9. يصفى ويقدم ساخناً.

السردين الملفوف بالبطاطس المقرمشة

البطاطس المخبوزة بالفواكه

المقادير

- ½ ملعقة صغيرة من الزيت
- 4 حبات بطاطس كبيرة الحجم (مخبوزة وفي درجة حرارة الغرفة)
- ½ كوب من الفواكه المجففة المشكلة (زبيب، توت بري، كرز، مشمش مقطع، إلخ)
- 4 بيضات
- 1 كوب من الحليب المبخر
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

الطريقة

1. تدهن صينية خبز متوسطة الحجم بالزبد.
2. تقشر البطاطس بعد أن تبرد وتقطع إلى شرائح رقيقة.
3. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
4. يرص نصف شرائح البطاطس في الصينية المدهونة بالزبد، وتغطى بالتساوي بالفواكه المجففة، ثم يضاف باقي البطاطس فوق الفواكه.
5. يخلط البيض مع الحليب والملح والفلفل في وعاء منفصل، ثم يصب الخليط على البطاطس.
6. توضع صينية البطاطس في صينية خبز كبيرة (مساحة 13 x 9 بوصة مثلاً) ويصب ½ بوصة من الماء المغلي في الصينية الأكبر لعمل حمام ماء، ثم تغطى البطاطس بورق الألومنيوم وتخبر لمدة 40 دقيقة.
7. يرفع الغطاء عن البطاطس وتخبر لمدة 15 دقيقة أخرى أو إلى أن يغرس سكين في المنتصف ويخرج نظيفاً.
8. ترفع البطاطس من الفرن وتقطع إلى 6 مربعات وتقدم.

البطاطس الحارة



المقادير

- 3 حبات بطاطس كبيرة منقطة
- 2 كوب من الطماطم الكاملة المقشرة، مع عصيرها (معلبة أو طازجة)
- 1 كوب من الفاصوليا الحمراء، مصفاة (معلبة)
- 1 كوب من الذرة كاملة الحبة، مصفاة (معلبة)
- 1 إلى 3 ملاعق كبيرة من مسحوق الفلفل الحار

الطريقة

1. تقطع البطاطس إلى أرباع بالطول، ثم تقطع الأرباع إلى قطع بحجم بوصة.
2. على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة يغلي ماء في قدر كبيرة الحجم، ثم تضاف إليه البطاطس وتطهى لمدة من 7 إلى 8 دقائق أو إلى أن تطرى، ثم تصفى جيداً.
3. توضع القدر على الموقد مرة أخرى وتخفض درجة الحرارة إلى متوسطة، وتضاف الطماطم وتهرس باستخدام ملعقة خشبية.
4. تضاف الفاصوليا والذرة.
5. تضاف 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار، ويتم تذوق الخليط ويضاف المزيد إذا دعت الحاجة.
6. تعاد البطاطس إلى القدر وتطهى إلى أن يسخن الخليط جيداً.



البطاطس المخبوزة مع الفلفل الأحمر وجبن الشيدر

المقادير

- 6 حبات بطاطس
- 1 فليفلة رومي حمراء (مقطعة إلى شرائط)
- 1 بصلة حمراء كبيرة (مقطعة إلى شرائح)
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 12 ملعقة كبيرة من الزبادي
- 1 كوب من جبن الشيدر المبشور
- 2 ملعقة كبيرة من شرائح البصل الأخضر (للترزين)

الطريقة

1. تغسل البطاطس وتجفف وتوخر بشوك.
2. تخبز البطاطس في الفرن على درجة حرارة 220 مئوية لمدة من 45 إلى 60 دقيقة أو إلى أن تطرى.
3. يشوح الفلفل والبصل في زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة لمدة من 4 إلى 5 دقائق أو إلى أن يطريا، ويتبلا بالملح والفلفل حسب الذوق.
4. التقديم، يفتح منتصف كل حبة بطاطس باستخدام شوكة، ويوضع فيه 2 ملعقة كبيرة من الزبادي والجبن، ثم تشوى تحت شواية الفرن إلى أن ينوب الجبن.
5. يوضع على كل قطعة بطاطس بعض خليط الفلفل الأحمر، وترزين بـ 1 ملعقة صغيرة من البصل الأخضر.

مراوح الليمون والبطاطس



المقادير الطريقة

- | | | |
|---|---|---|
| 4 حبات بطاطس كبيرة الحجم | 1. تنظف البطاطس وتجفف. | 4. يخلط السمن مع عصير وقشر الليمون في 1 كوب قياس صالِح لدخول الميكروويف، ثم يوضع الخليط في الميكروويف دون غطاء ويسخن لمدة من 30 إلى 40 ثانية على درجة الحرارة العالية أو إلى أن يذوب السمن. |
| ¼ كوب من جبن البارميزان المبشور | 2. في وعاء صغير الحجم يخلط الجبن مع البقدونس والبابريكا والملح، ثم يوضع الخليط جانباً. | 5. تصفى البطاطس وتجفف، ثم ترص في صينية خبز صالحة لدخول الميكروويف، بحيث يكون الجانب المقطوع إلى أسفل، ويدهن أعلى البطاطس وجوانبها بخليط السمن، |
| 3 ملاعق كبيرة من البقدونس الطازج المقطع | 3. تقطع كل حبة بطاطس بالعرض إلى شرائح سمكها ¼ بوصة، مع القطع نحو أسفل حبة البطاطس لكن ليس عبرها، ثم توضع البطاطس في ماء مثلج لمدة 10 دقائق. | 6. ترش البطاطس بخليط الجبن، ثم تترك كي تستريح مع وضع غطاء عليها لمدة 5 دقائق. |

البطاطس المهروسة مع بذور الخردل

المقادير

1½ كجم من البطاطس المقشرة

1 ملعقة صغيرة من الملح

2 ملعقة كبيرة من بذور الخردل

2 كوب من مرق الدجاج

¼ كوب من خردل الديجون

ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً حسب
الذوق

¼ كوب من البقدونس الطازج المقطع

الطريقة

1. تقطع البطاطس إلى أرباع وتوضع في قدر كبيرة الحجم بها ملح وماء كافٍ ليغليها.
2. يغلى الماء، ثم تخفض درجة الحرارة وتطهى البطاطس لمدة من 15 إلى 20 دقيقة إلى أن تطرى.
3. لتحميم بذور الخردل، تسخن مقلاة صغيرة الحجم على نار عالية الحرارة، ثم ترفع المقلاة عن النار وتوضع فيها البذور وتغطى، وسوف تبدأ البذور في الطقطقة.
4. يسخن مرق الدجاج في قدر منفصلة.
5. تصفى البطاطس، ثم توضع في القدر مرة أخرى وتقلب قليلاً على نار معتدلة الحرارة لمدة من 3 إلى 4 دقائق كي تجف.
6. تهرس البطاطس ثم تخفق مع إضافة مرق الدجاج بالتدريج إلى أن تتمتع.
7. تضاف بذور الخردل وخردل الديجون ويقلب، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويضاف البقدونس قبل التقديم مباشرة.



سوفليه البطاطس وسرطان البحر

المقادير

حشو سرطان البحر:

- 1 كوب من لحم سرطان البحر المطبوخ
- ¼ كوب من الفلفل الرومي الأحمر (مقطع
ناعماً إلى مكعبات صغيرة)
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ¼ كوب من البصل (مكرومل ومقطع)
- 1 ملعقة كبيرة من معجون الفلفل الحار
- 2 ملعقة كبيرة من صوص المحار
- سوفليه البطاطس:
- 1 كوب من البطاطس المسلوقة (مقشرة
ومهروسة)
- 2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان
المبشور
- 2 ملعقة كبيرة من الكريمة الثقيلة
- 2 صفار بيض
- 2 بياض بيض (مخفوق إلى قمع جامدة)
- ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة

1. لإعداد الحشو، يوضع لحم سرطان البحر في وعاء وتشوح بقية المكونات لمدة 5 دقائق تقريباً إلى أن يذبل الفلفل قليلاً، ثم يضاف الخليط إلى لحم سرطان البحر ويترك كي يبرد.
2. لإعداد سوفليه البطاطس، تخلط برفق جميع المكونات معاً إلى أن يتكون خليط ناعم، مع مراعاة عدم الإسراف في الخليط كي لا يهبط بياض البيض، ثم يضاف خليط سرطان البحر إلى سوفليه البطاطس ويخلط برفق.
3. يقسم خليط السوفليه بين 6 طواجن صغيرة مدهونة جيداً بالزبد من الزجاج أو السيراميك ويغطى بعجين البطاطس، ويرش جبن البارميزان على الوجه ويخبز السوفليه في الفرن على درجة حرارة 175 مئوية لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.
4. يمكن تقديم السوفليه مع المايونيز المخلوط بزيت الفلفل الحار.



جراتان البطاطس والشمر



الطريقة

1. تقطع البطاطس إلى شرائح رقيقة
توضع في الكريمة كي لا يتغير لونها.
2. يقطع الشمر مثل البطاطس، ويضاف
الشمر المطحون والملح والفلفل.
3. يطهى الخليط في الكريمة إلى أن
يطرى، ثم يوضع في طواجن، مع
التأكد من تساوي الكميات.
4. يخبز في الفرن على درجة حرارة 200
منوية إلى أن يكتسب الوجه اللون البني
الذهبي.
5. يقدم دافئاً.

المقادير

- 10 حبات بطاطس متوسطة الحجم
(منظفة ومقشرة)
- 1 بصلة شمر
- 5 أكواب من كريمة الطهي
- 2 ملعقة كبيرة من بذور الشمر (محمصة
ومطحونة)



فطيرة الراعي بالبطاطس

المقادير

- ½ كوب من الكريمة الثقيلة
- 4 حبات بطاطس متوسطة
- 3 أكواب من اللحم المفروم أو المقطع (مطبوخ)
- ¾ كوب من الجزر المقطع إلى مكعبات
- 1 فص طازج مفروم من الثوم
- 3 أوراق ميرمية مقطعة
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المقطع
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ½ كوب من مرق اللحم
- 1 عود من الكرفس (مقطع إلى مكعبات)
- ¾ كوب من البصل (مقطع إلى مكعبات)
- 1 حبة كراث بطول 1 ½ بوصة (مقطعة)
- 6 أكواب من مرق الدجاج
- 2 ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
- 4 ملاعق كبيرة من خليط الزيت المذاب والدقيق
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور للتزيين

الطريقة

1. تقشر البطاطس وتسلق في مرق الدجاج.
2. تصفى البطاطس وتهرس مع الزيت والكريمة والملح والفلفل حسب الذوق.
3. يترك الخليط كي يبرد في درجة حرارة الغرفة.
4. في قدر ساخنة يوضع الكرفس والجزر والكراث والبصل ويشوخوا لمدة دقيقتين مع التقليب المستمر.
5. يضاف زيت الزيتون واللحم والأعشاب والثوم ويطهوا حتى التضج، ثم يرفع الخليط من القدر ويوضع جانباً.
6. في القدر ذاتها يضاف مرق اللحم والبقدونس.
7. يركز السائل إلى النصف، ثم يضاف خليط الزيت المذاب والدقيق ويقلب مع اللحم، ثم يوضع الخليط في طواجن صالحة لدخول الفرن.
8. باستخدام قرطاس حلواني تضخ البطاطس بسبك ¼ بوصة فوق خليط اللحم.
9. يغطى الخليط بالكامل ويخبز في الفرن على درجة حرارة 200 مئوية لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.
10. يضاف جبن البارميزان المبشور على الوجه في النهاية.



4. توضع البطاطس في طبقة واحدة في صينية الخبز المجهزة، ولا بأس بأن تتلامس البطاطس، لكن بشرط أن تكون كلها في طبقة واحدة.
5. يرش جبن البارميزان بالتساوي على البطاطس، وتخزن البطاطس لمدة من 22 إلى 24 دقيقة إلى أن يكتسب الجبن اللون الذهبي وتقرمش البطاطس.
6. للتقديم، ترفع البطاطس من الصينية باستخدام سباتيولا وتقل إلى طبق تقديم، أو تبرد وتقدم كوجبة خفيفة في درجة حرارة الغرفة.

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 220 مئوية، ويفرد ورق ألومنيوم في صينية خبز ذات حواف ويرش برشاش الطبخ أو الزيت، وتوضع الصينية جانباً.
2. تقطع البطاطس إلى أنصاف بالطول، ثم يقطع كل نصف إلى شرائح نصف دائرية سمكها ¼ بوصة، ثم تنقل البطاطس إلى وعاء.
3. يضاف زيت الزيتون والفلفل الأسود والملح إلى البطاطس ويخلطوا جيداً معها كي يغطوها.

- 2 حبة بطاطس كبيرة منظفة جيداً
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من الملح (أو المزيد حسب الذوق)
- ½ كوب من جبن البارميزان المبشور



البطاطس
المقرمشة بجبن
البارميزان

المقادير

- 4 حبات بطاطس متوسطة الحجم (مقشرة)
- 1 كوب من جبن الشيدر المبشور
- 2 كوب من الكريمة الثقيلة
- ½ كوب من الكزبرة المقطعة
- رشة من الملح

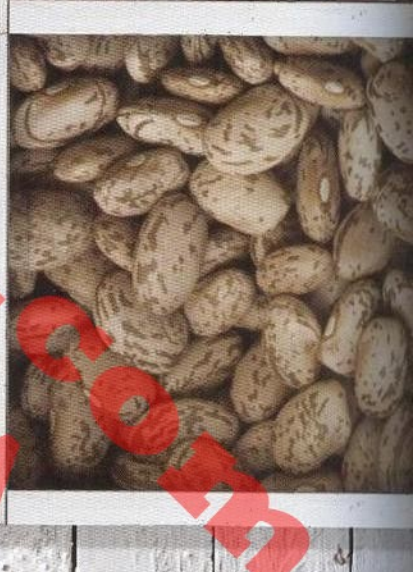
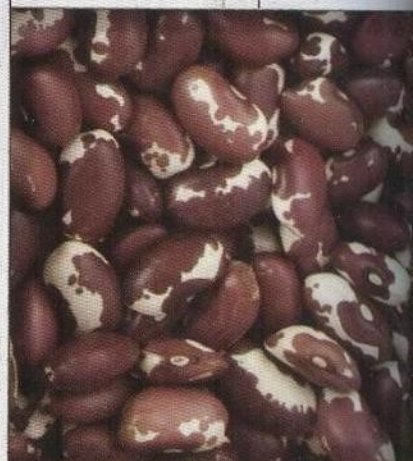
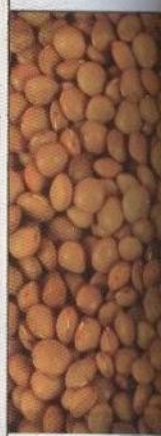
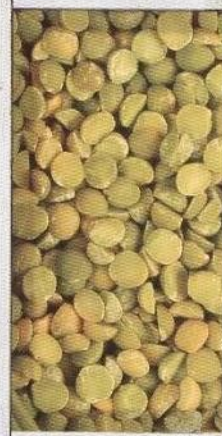
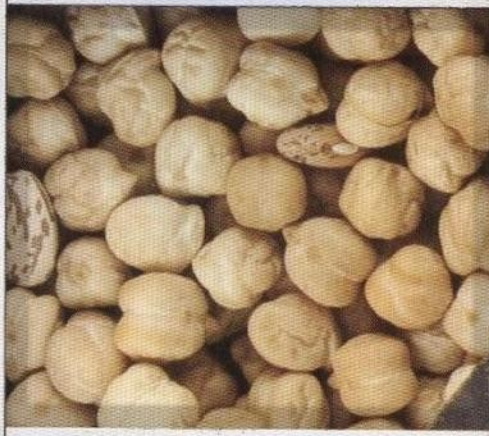
الطريقة

1. تقطع البطاطس إلى شرائح رفيعة جدًا بالطول (سمك 16/1 إلى ¼ بوصة)، وتوضع في وعاء كبير الحجم.
2. يضاف الجبن والكريمة والكزبرة والملح ويخلطوا وتغطى البطاطس بالخليط.
3. ترش صينية مربعة مساحتها 8x8 بوصة برشاش الطبخ النباتي غير اللاصق، وترص البطاطس فيها مع خليط الجبن والكريمة، ويضغط على الخليط برفق كي يتماسك.
4. تخبز البطاطس دون غطاء لمدة ساعة على درجة حرارة 170 مئوية إلى أن تبدو البطاطس طرية عندما يغرس فيها سكين ويكتسب الوجه اللون البني الذهبي.
5. تبرد البطاطس في درجة حرارة الغرفة وتقطع إلى أي شكل مرغوب.



البطاطس
المخبوزة

من قال أن السلطة تقتصر
فقط على طبق خفيف غير
مشبع؟ الآن مع السلطات
الشهية التي أعدها لنا الشيف
أندرو ستتغير فكرتنا عن
السلطة لنملا معدتنا بأشهى
أطباق مغذية ومفيدة



سلطات أندرو الشهية

سلطة الفاصوليا المكسيكية

المقادير

- 1 عبوة (وزن 15 أوقية) من الفاصوليا السوداء (مغسولة ومصفاة)
- 1 عبوة (وزن 15 أوقية) من الفاصوليا الحمراء (مصفاة)
- 1 عبوة (وزن 15 أوقية) من الفاصوليا البيضاء (مغسولة ومصفاة)
- 1 فليفلة رومي خضراء مقطعة
- 1 فليفلة رومي حمراء مقطعة
- 1 عبوة (وزن 10 أوقية) من حبوب الذرة المجمدة
- 1 بصلة حمراء مقطعة
- ½ كوب من زيت الزيتون
- ½ كوب من خل العنب الأحمر
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من السكر الأبيض
- 1 ملعقة كبيرة من الملح
- 1 فص مسحوق من الثوم
- ¼ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
- ½ ملعقة كبيرة من الكمون المطحون
- ¼ ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون
- رشة من صوص الفلفل الحار
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم تخلط الفاصوليا بأنواعها مع الفلفل الرومي والذرة والبصل الأحمر.
2. في وعاء صغير الحجم يخفق زيت الزيتون مع خل العنب الأحمر وعصير الليمون الحامض وعصير الليمون والملح والثوم والكزبرة والكمون والفلفل الأسود، ويتبل الخليط حسب الذوق بصوص ومسحوق الفلفل الحار.
3. تصب تتبيلة زيت الزيتون على الخضروات وتخلط معها جيداً، ثم تبرد السلطة جيداً وتقدم باردة.

المقادير الطريقة

1. 1 علبة (وزن 15 أوقية) من الحمص (مغسول ومصفى)
1/2 كوب من جوز الهند الطازج المبشور
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر الحار المقطع (اختياري)
1/2 كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
1/2 ملعقة صغيرة من الملح
2. يخلط الحمص مع جوز الهند والفلفل الأخضر الحار والكزبرة في وعاء كبير الحجم.
يضاف عصير الليمون ويقلب ويتبل السلطة بالملح.
3. تحفظ السلطة في الثلاجة لمدة ساعتين قبل التقديم لتحقيق أفضل نكهة.

سلطة الحمص وجوز الهند

المقادير

- 2 رطل من البطاطس الحمراء (مقطعة إلى قطع بحجم اللقيمات)
رشاش طبخ زيت زيتون للتقديم
½ رطل من الفاصوليا الخضراء (مسلوقة لمدة قليلة)
1 كوب من البصل الأحمر المقطع
4 فصوص مفرومة من الثوم
½ كوب من تتبيلة الخل البلسمي
1 كوب من الفلفل الأحمر المشوي المعبأ (مصفى ومقطع)
¼ كوب من الريحان الطازج المقطع
1 عبوة (وزن 8 أونصات) من جبن الماعز المفتت



سلطة الفاصوليا الخضراء الدافئة

الطريقة

1. توضع البطاطس في قدر كبيرة الحجم وتغطى بماء مملح، ثم يغلى الماء على نار عالية الحرارة، قبل أن تخفّض درجة الحرارة إلى ما بين منخفضة ومتوسطة وتغطى القدر وتسلق البطاطس لمدة من 8 إلى 10 دقائق إلى أن تطرى.
2. تسخن مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة وترش برشاش الطبخ، ثم تضاف
3. الفاصوليا الخضراء والبصل ويطهى مع التقليب لمدة 5 دقائق تقريباً إلى أن يطريا.
4. ينقل خليط الفاصوليا الخضراء إلى الوعاء الذي به البطاطس، وتضاف إليه تتبيلة الخل البلسمي والفلفل الأحمر المشوي والريحان ويقبلوا برفق.
5. يضاف جبن الماعز ويقلب.
3. يضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقة أو أكثر إلى أن تتصاعد رائحته.

سلطة العدس

المقادير

- ½ كوب من العدس الجاف
- 1½ كوب من الماء
- ½ علبة (وزن 15 أوقية) من الحمص (مصفى)
- 2 حبة طماطم مقطعة
- 4 بصلات خضراء مقطعة
- 2 فليفلة خضراء حارة مفرومة
- 1 فليفلة رومي خضراء مقطعة
- ½ فليفلة رومي صفراء مقطعة
- 1 فليفلة رومي حمراء مقطعة
- عصير 1 ليمونة حامضة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ¼ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
- ملح حسب الذوق

الطريقة

1. يوضع العدس والماء في وعاء ويغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة ويطهى العدس على نار هادئة لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يطرى.
2. في وعاء متوسط الحجم يخلط العدس مع الحمص والطماطم والخضار وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون والكزبرة، وتتبيل السلطة بالملح حسب الذوق.
3. تبرد السلطة لمدة 20 دقيقة، ثم تقدم باردة.



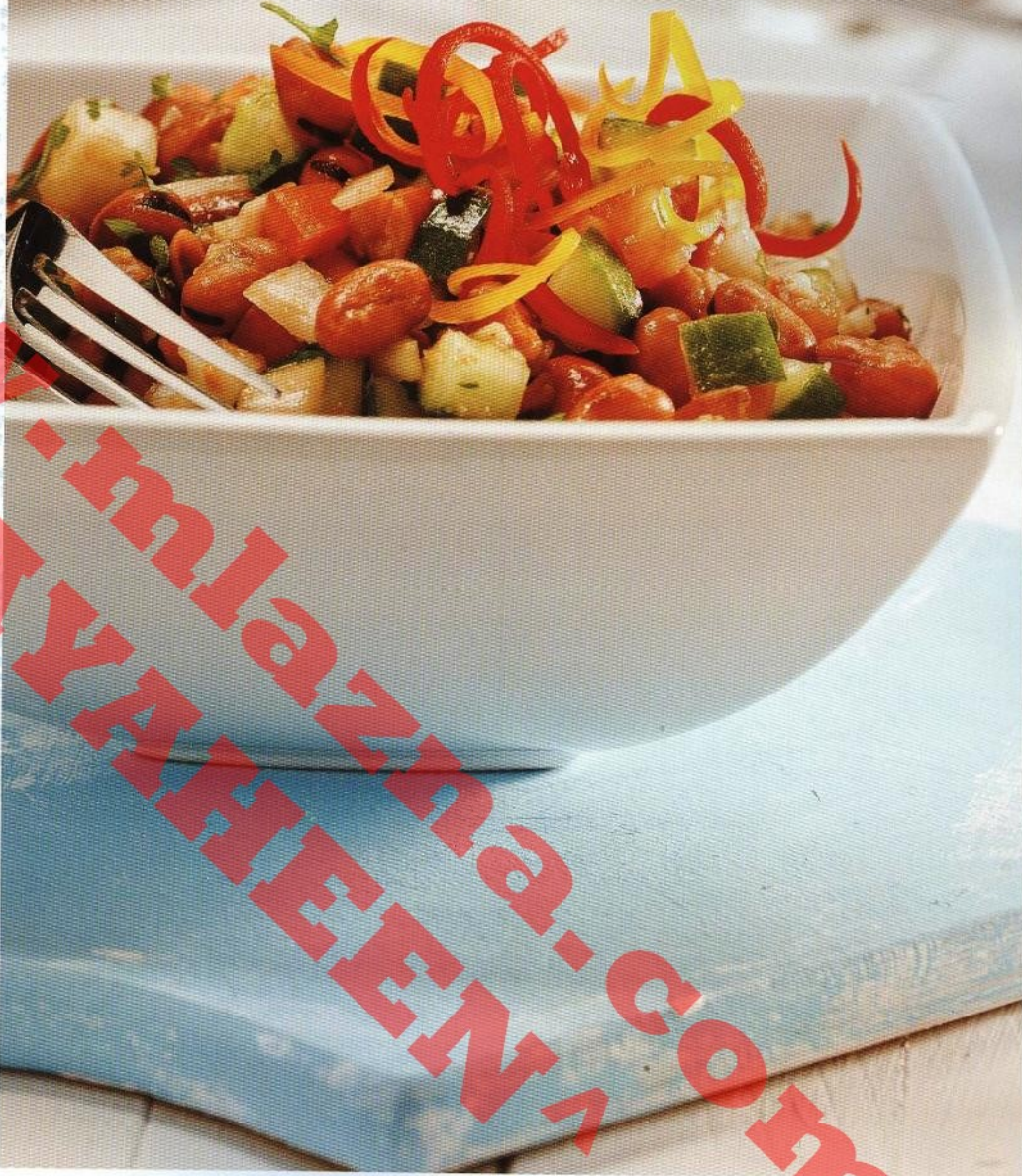
المقادير

- عصير ½ ليمونة
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 1 ملعقة صغيرة من شراب القيقب (مبيل سيرب)
- 1 فص مفروم من الثوم
- ¼ كوب من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 1 خيارا مقطعة إلى مكعبات
- 1 بصلة حلوة صغيرة الحجم (مقطعة)
- 2 حبة طماطم برقوقية مقطعة
- 2 عبوة (وزن 15 أونصة) من الفول (مصفى)

الطريقة

1. يخفق عصير الليمون مع الخل البلسمي وشراب القيقب والثوم وزيت الزيتون في وعاء لعمل التتبيلة.
2. يقلب الخيار مع البصل والطماطم والفول في وعاء كبير الحجم، ثم تصب التتبيلة على خليط الخضروات وتقلب معه لتغطيه.
3. تبرد السلطة لمدة ساعة قبل التقديم.

سلطة الفول



سلطة البرغل والحمص



المقادير

- 1 كوب من البرغل
- 2 كوب من الماء المغلي
- $\frac{1}{2}$ كوب من الزيت النباتي
- $\frac{1}{2}$ كوب من عصير الليمون الطازج
- ملح حسب الذوق
- فلفل أسود مطحون حسب الذوق
- 1 كوب من البصل الأخضر المقطع
- 1 علبة (وزن 15 أوقية) من الحمص (مصفى)
- 1 كوب من البقدونس الطازج المقطع
- 1 كوب من الجزر المبشور

الطريقة

- 1. في وعاء مضاد للحرارة يصب الماء المغلي على البرغل، ويترك البرغل في الماء لمدة ساعة في درجة حرارة الغرفة.
- 2. في وعاء صغير الحجم يخفق الزيت مع عصير الليمون والملح والفلفل الأسود، ثم يصب الخليط على البرغل ويخلط معه باستخدام شوكة.
- 3. يوضع البرغل في قاع وعاء تقديم زجاجي، وتوضع عليه الخضروات والحمص بهذا الترتيب: البصل الأخضر، الحمص، البقدونس، ثم الجزر.
- 4. تغطي السلطة وتوضع في الثلاجة، وتقلب قبل التقديم مباشرة.

سلطة الجرجير والفاصوليا البيضاء

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 فص مفروم من الثوم
- 1 عبوة (وزن 14 ½ أوقية) من مكعبات الطماطم
- 1 ملعقة صغيرة من السالمية المجففة
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 1 عبوة (وزن 15 أوقية) من الفاصوليا البيضاء (مغسولة ومصفاة)
- 2 ملعقة كبيرة من الريحان الطازج المقطع
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 3 أكواب من الجرجير
- ¼ كوب من جبن البارميزان المبشور (اختياري)

الطريقة

1. يسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة ويطهى فيه الثوم لمدة دقيقة تقريباً.
2. تضاف الطماطم والسالمية والزعتر وترفع درجة الحرارة إلى ما بين متوسطة ومرتفعة ويطهى الخليط لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق.
3. تضاف الفاصوليا والريحان ويقلبا ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود ويستمر في الطهي لمدة من 3 إلى 4 دقائق إلى أن تسخن الفاصوليا.
4. يرص الجرجير في طبق تقديم ويغرف عليه خليط الفاصوليا، ويمكن إضافة جبن البارميزان المبشور على الوجه.

المقادير

- 1 عبوة (وزن 15 أوقية) من الفاصوليا الحمراء، مغسولة ومصفاة
- 1 فليفلة رومي حمراء مقطعة
- 2 كوب من الكرنب المقطع
- 2 بصلة خضراء
- 1 كوب من جبن الفيتا المفتت
- 1/3 كوب من البقدونس الطازج المقطع
- 1 فص مفروم من الثوم
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات جيداً.



سلطة الفاصوليا الحمراء وجبن الفيتا

سلطة الفاصوليا الخضراء والجبن الأزرق



المقادير

الطريقة

- 1 رطل من الفاصوليا الخضراء الطازجة (مقطعة إلى قطع بحجم 2 بوصة)
¼ كوب من الجبن الأزرق المفتت
¼ بصلة حمراء مقطعة إلى شرائح رقيقة
½ كوب من زيت الزيتون
4 ملاعق كبيرة من الخل البلسمي
½ كوب من جوز البيقان (محمصة)
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
1. توضع الفاصوليا الخضراء في مصفاة فوق 1 بوصة من الماء المغلي وتغطى وتطهى على البخار لمدة من دقيقتين إلى 6 دقائق إلى أن تصبح طرية لكن متماسكة، ثم تترك كي تبرد.
2. في وعاء متوسط الحجم تخلط الفاصوليا مع البصل والجبن الأزرق والبيقان.
3. يضاف زيت الزيتون والخل البلسمي ويقلبا، وتتبّل السلطة بالملح والفلفل الأسود.
4. تبرد السلطة لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم.

المقادير

- 2 حبة أفوكادو ناضجة وجامدة (مقطعتان إلى مكعبات)
- ½ كوب من البصل الأخضر المقطع
- ½ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
- 1 كوب من الطماطم البرقوقية المقطعة
- 1 عبوة (وزن 11 أونصة) من الذرة الحلوة
- 1 عبوة (وزن 15 بوصة) من اللوبيا ذات العين السوداء (مغسولة ومصفاة)
- ¾ كوب من خل العنب الأحمر
- ¾ كوب من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. يرقق يخلط الأفوكادو مع البصل الأخضر والكزبرة والطماطم والذرة واللوبيا في وعاء للسلطة إلى أن تختلط المكونات جيداً.
2. يخفق خل العنب الأحمر مع زيت الزيتون والكمون والثوم المفروم في وعاء، ثم يصب الخليط على السلطة.
3. تتبل السلطة حسب الذوق بالملح والفلفل الأسود، ثم تقلب مرة أخرى برفق.
4. تبرد السلطة لمدة ساعة قبل التقديم حتى تمتزج النكهات.

سلطة اللوبيا والأفوكادو

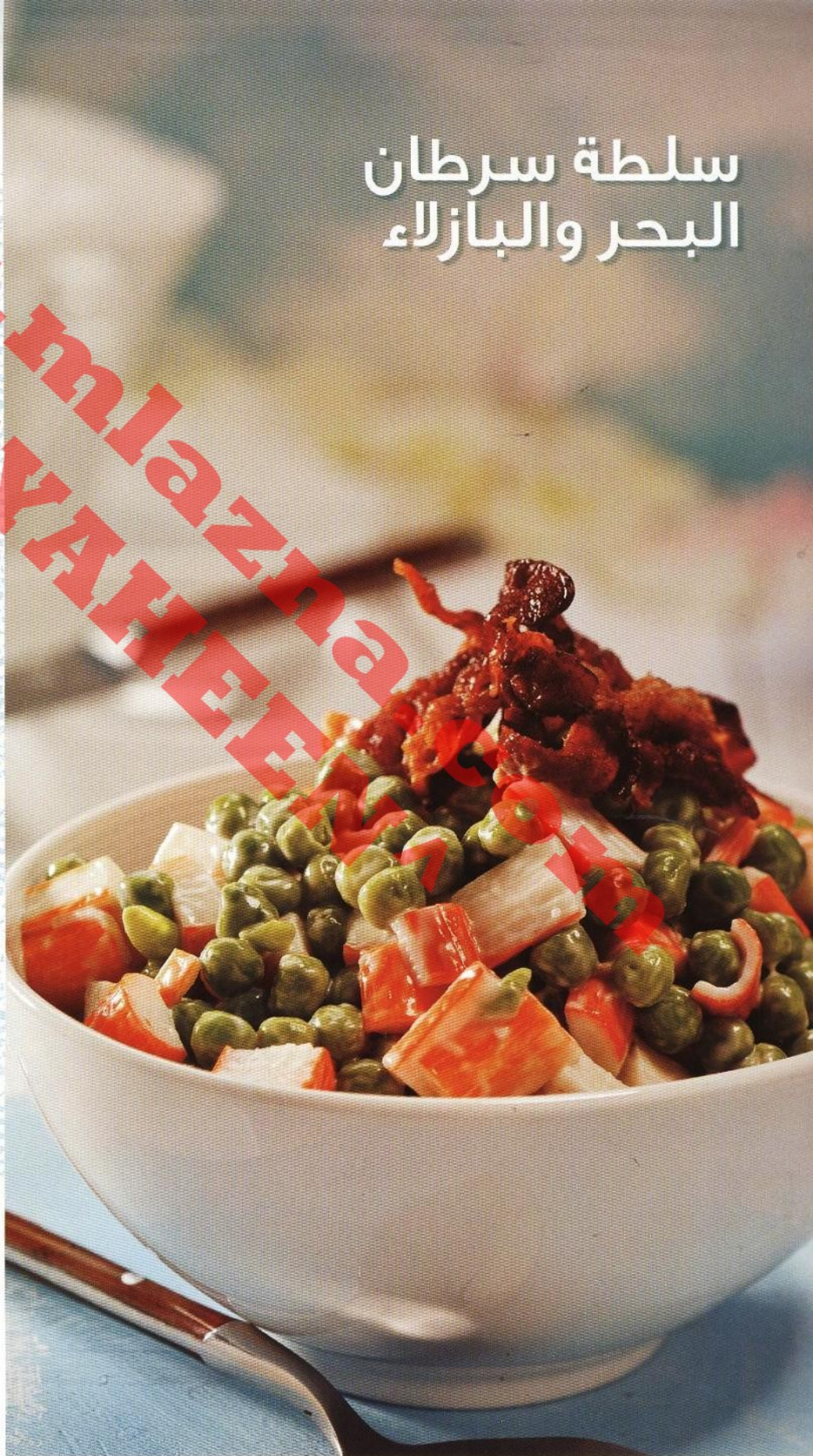
سلطة سرطان البحر والبازلاء

المقادير

- 8 شرائح من لحم ديك الحبش الرومي المدخن
- 1 عبوة (وزن 10 أوقية) من البازلاء الخضراء المجمدة (مذابة)
- 1 رطل من لحم سرطان البحر الصناعي (مقطع)
- ½ كوب من المايونيز
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق البصل

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم تخلط البازلاء ولحم سرطان البحر الصناعي وديك الحبش والمايونيز ومسحوق البصل جيداً.
2. تغطى السلطة وتحفظ في الثلاجة حتى التقديم.



موسم الروبيان

موسم الروبيان قد حان. وأن الألوان
لنستفيد من ثمار البحر المغذية
هذه لنصنع منها وصفات متعددة
يشتهيها جميع أفراد العائلة!
أهلاً بالروبيان وبأطباقه الشهية.

- 1/2 كجم من الروبيان متوسط الحجم (مقشر مع ترك الذيل)
- 1/2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 بيضة
- 2 ملعقة كبيرة من حليب جوز الهند
- ملح وفلفل حسب الذوق
- 1/2 كوب من البقسماط
- 1/2 كوب من رقائق جوز الهند المحلاة
- زيت ذرة للقلي
- صلصة فلفل حلو للغموس

- 1. باستخدام سكين تقشير يشق منتصف ظهر حبة الروبيان بعمق، لكن مع مراعاة عدم القطع إلى الجانب الآخر، ثم يتم التخلص من العرق الأسود.
- 2. توضع 3 أطباق جنباً إلى جنب، ويوضع الدقيق في الوعاء الأول، وتخفق البيضة مع حليب جوز الهند في الثاني، ويخلط البقسماط ورقائق جوز الهند في الثالث.
- 3. تسخن 2 بوصة من الزيت في مقلاة على نار معتدلة الحرارة إلى أن يبلغ الزيت درجة الحرارة المناسبة للقلي (180 درجة مئوية).
- 4. بينما يسخن الزيت، يغمس الروبيان من الجانبين في الدقيق وينفض عنه الدقيق الإضافي، ثم يغمس في خليط البيض وحليب جوز الهند، ثم في خليط البقسماط ورقائق جوز الهند، مع الترتيب عليه لضمان التصاق الغلاف.

- 5. يحمر الروبيان على دفعات صغيرة لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي من الجانبين.
- 6. يقدم مع غموس صلصة الفلفل الحلو.

الروبيان المقلي بجوز الهند



المقادير

- 10 ذبول من الروبيان
- 2 جم من الزنجبيل المبشور
- 4 جم من القفل الطازج المبشور
- دقيق للرش
- زيت ذرة للقلي

خليط العجين:

- 1 كوب من الدقيق
- 2 كوب من نشا الذرة
- 2 صفار بيض
- ½ كوب من الماء البارد ومكعبات الثلج

صلصة التمبرورا:

- ½ كوب من صلصة الصويا الياباني
- ¼ كوب من السكر الأبيض
- 1½ كوب من الماء
- 2 ملعقة كبيرة من خل الأرز

الطريقة

1. لإعداد صلصة التمبرورا، في قدر على نار متوسطة الحرارة تخلط جميع المكونات معاً ويغلى الخليط، ثم يوضع جانباً.
2. يقشر الروبيان ويزال منه العرق، وفي كل قطعة يعمل شق مائل تحت البطن لتحرير اللحم.
3. يضغط على الروبيان بحذر ويجذب بالطول من أجل تطويله، مع مراعاة عدم كسره، ثم يوضع جانباً.
4. يخلط الدقيق مع نشا الذرة وصفار البيض والماء، ويضاف المزيد من مكعبات الثلج إذا صار العجين دافئاً، ويضاف المزيد من الماء البارد إذا صار سميكاً أكثر من اللازم، حيث يجب أن يكون العجين بارداً وناعماً.
5. يرش الروبيان بالدقيق، ثم يغمس في العجين.
6. يحمر الروبيان في مقلاة صينية أو مقلاة عادية كبيرة الحجم.
7. أثناء التحمير تغمس اليد في العجين ويرش ما يتساقط منها على الروبيان، فإن هذا هو ما سيمسح الأجزاء المقرمشة الصغيرة في غلاف الروبيان.
8. عندما يتضج الروبيان يصفى من الزيت على مناشف ورقية.
9. يقدم مع صلصة التمبرورا والزنجبيل المبشور والفجل المبشور.

تمبورورا الروبيان

روبيان بوب كورن

المقادير

- 1 إلى 2 كوب من البقسماط
(حسب الحاجة)
- رشة من الفلفل الحريف
- 1 رطل من الروبيان صغير الحجم (مقشر)
- 2 بيضة (مخفوقتان في وعاء صغير
الحجم)
- 2 إلى 4 أكواب من الزيت النباتي للقلي

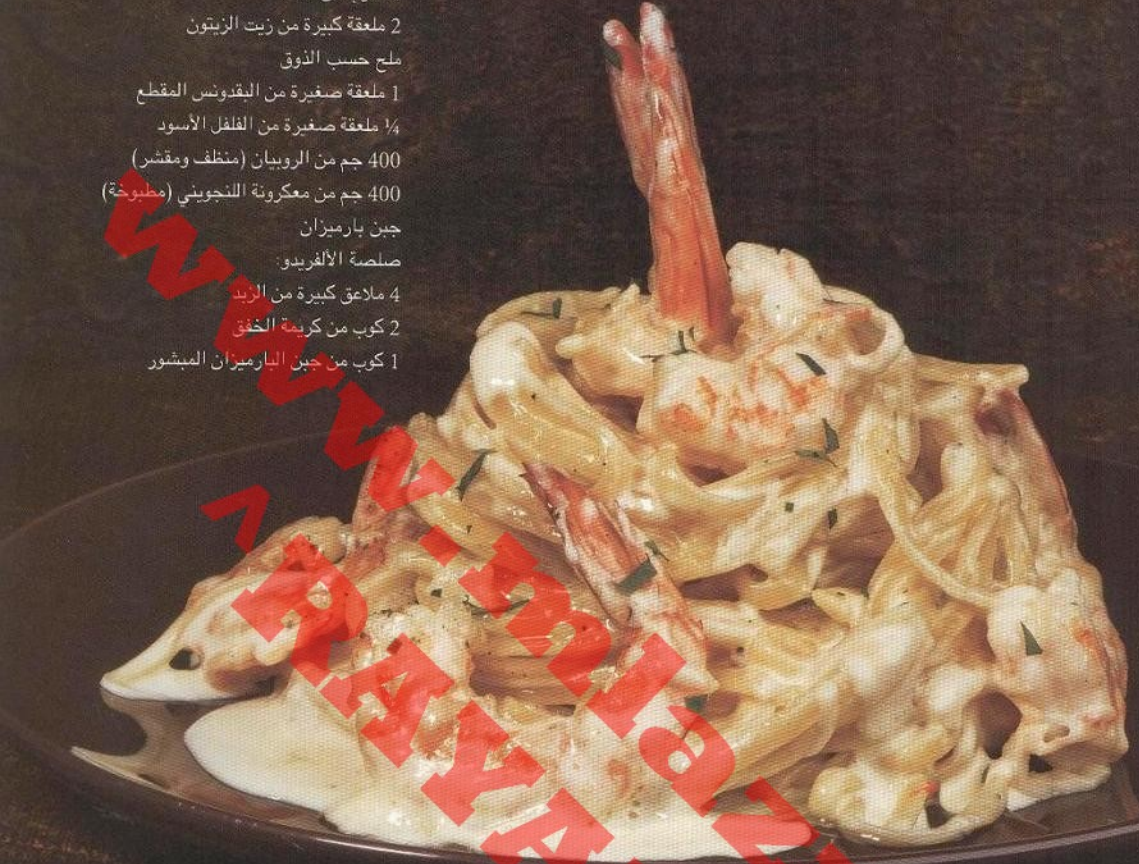
الطريقة

1. يخلط البقسماط مع الفلفل الحريف
في وعاء متوسط الحجم.
2. باستخدام مقصوفة يغمس
الروبيان في البيض المخفوق،
ثم في خليط البقسماط والفلفل
الحريف، ويقلب بشوكة كي يتغطى
جيداً.
3. يصب من 1 إلى 2 بوصة من الزيت
النباتي في مقلاة عميقة ويسخن
على درجة حرارة مرتفعة، ويضاف
إليه الروبيان ويطهى إلى أن يكتسب
اللون البني الذهبي.
4. يصفى الروبيان ويقدم.



المقادير

- 2 فص مفروم من الثوم
- ½ كوب من الماء
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملح حسب الذوق
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 400 جم من الروبيان (منظف ومقشر)
- 400 جم من معكرونة اللنجويني (مطبوخة)
- جبن بارميزان
- صلصة الألفريديو
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 2 كوب من كريمة الخفق
- 1 كوب من جبن البارميزان المبشور



الطريقة

1. يذاب الزيت في قدر متوسطة الحجم على نار منخفضة الحرارة، ثم تضاف الكريمة وتخفق جيداً، ثم يضاف جبن البارميزان ويقلب إلى أن تصبح الصلصة سميكة، ثم توضع جانباً.
2. في قدر ساخنة يشوح الثوم في زيت الزيتون، ثم يضاف الروبيان ويشوح إلى أن يصبح نصف مطهي.
3. تضاف صلصة الألفريديو ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويغلى على نار متوسطة الحرارة، ثم تخفض درجة الحرارة ويطهى الخليط لمدة 3 دقائق مع التقليب المستمر.
4. يضاف البقدونس، ثم يرفع الخليط عن النار ويوضع جانباً.
5. في تلك الأثناء تسلق المعكرونة طبقاً للتعليمات المبينة على العبوة، ثم تصفى من الماء.
6. تضاف المعكرونة إلى الروبيان في صلصة الألفريديو.
7. يقدم في وعاء كبير الحجم ويرش بجبن البارميزان قبل التقديم.

**ألفريديو
الروبيان**

ريزوتو بالروبيان والهليون

المقادير

- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من البصل الأحمر المقطع
- 2 كوب من الهليون (مطبوخ ومقطع إلى قطع بحجم 1 بوصة)
- 1 كوب من الأرز
- 2 كوب من الروبيان المطبوخ
- 4 أكواب من مرق الدجاج
- ½ كوب من جبن البارميزان
- 1½ ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع

الطريقة

1. يسخن الزيت في قدر متوسطة الحجم على نار متوسطة الحرارة.
2. يضاف البقدونس ويطهى لمدة دقيقتين مع التقليب من حين إلى آخر، ثم يضاف الهليون ويطهى لمدة دقيقة أخرى.
3. يضاف الأرز ويطهى لمدة دقيقتين مع التقليب.
4. يضاف 1 كوب من مرق الدجاج إلى القدر ويستمر في الطهي مع التقليب إلى أن يتم امتصاص السائل كله.
5. يضاف باقي المرق بالتدرج بإضافة حوالي ¼ كوب في المرة مع التقليب المستمر إلى أن يتم امتصاص السائل، ويستمر في إضافة المرق حتى ينفذ.
6. عندما يمتص الأرز المرق كله، يضاف الروبيان ويقلى برفق لمدة دقيقتين.





سلطة الروبيان والليمون الهندي

الطريقة

1. يغلى ماء مملح في قدر كبيرة الحجم، ثم يسلق فيه الروبيان لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إلى أن يصبح وردي اللون، ثم يصفى من الماء ويترك كي يبرد.
2. في وعاء صغير الحجم تعد التتبيلة عن طريق خفق زيت السمسم مع العسل والخل الباسمي وصوص الصويا وزيت الفلفل الحار والمرق.
3. ترص أوراق السبانخ في طبق تقديم، وترش ببعض الملاعق الكبيرة من التتبيلة.
4. ترص فصوص الليمون الهندي وقطع الروبيان على السبانخ وترش ببقية التتبيلة.
5. تزين بالبصل الأخضر.

المقادير

- 1 رطل من الروبيان متوسط الحجم (مقشر)
- 1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 2 ملعقة كبيرة من الخل الباسمي
- 1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- 1/2 ملعقة صغيرة من زيت الفلفل الحار
- 3 ملاعق كبيرة من مرق الخضروات أو الماء
- 4 أكواب من أوراق السبانخ الطازجة (مقطعة إلى قطع صغيرة جدًا)
- 2 حبة من الليمون الهندي الوردي (جريب فروت) (مقشرتان ومقطعتان إلى فصوص)
- 1 ملعقة كبيرة من شرائح البصل الأخضر الرفيعة

المقادير

- 1 1/4 كوب من الأرز الأبيض النبي
- 1 كوب من الروبيان متوسط الحجم (مقشر ومزال منه العرق الأسود)
- 1 ملعقة كبيرة من معجون الزنجبيل والثوم
- 1 ملعقة صغيرة من بهارات الجازام ماسالا (حب الهال، قرفة، ورق غار، قرنفل، وآخرين)
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 4 حبات كاملة من كبش القرنفل
- 4 حبات هيل كاملة
- 2 عود قرفة



ملح حسب الذوق

1/2 كوب من الزبادي العادي

1/4 كوب من الزيت النباتي

1 كوب من الماء

2 مكعب مرق دجاج

الطريقة

1. يوضع الأرز مغطى بالماء في وعاء وينقع لمدة ساعتين، ثم يصفى.
2. يقلب الروبيان مع معجون الزنجبيل والثوم وبهارات الجازام ماسالا والفلفل الأسود وكبش القرنفل والهيل والقرفة والملح والزبادي والزيت في وعاء صالح لدخول الميكروويف.
3. يطهى الخليط في الميكروويف على درجة الحرارة العالية لمدة 10 دقائق تقريباً إلى أن يكتسب الروبيان اللون الوردي من الخارج.
4. يضاف الأرز والماء ومرق الدجاج إلى خليط الكاري ويخلطوا جيداً، ثم يطهى الخليط في الميكروويف على درجة الحرارة العالية لمدة 10 دقائق تقريباً إلى أن يطرى الأرز.
5. يضاف الروبيان مرة أخرى ويقلب، ثم يوضع الخليط في الميكروويف على درجة الحرارة العالية لمدة 5 دقائق تقريباً إلى أن يسخن جيداً.
6. يتم التخلص من عودي القرفة وكبش القرنفل والهيل قبل التقديم.

برياني الروبيان

لفائف سلطة الروبيان

المقادير

- 1 خبازة إنجليزية
- 1/2 كوب من خل الأرز
- 3 ملاعق كبيرة من السكر
- 1 حبة أفوكادو ناضجة
- 1 ليمونة هندية وردية (جريب فروت)
- 1/2 رطل من الروبيان النيئ متوسط الحجم (مقشر ومزال منه العرق الأسود، يمكن ترك الذيل)
- بعض أسياخ الخيزران

الطريقة

1. في قدر متوسطة الحجم يخلط السكر مع خل الأرز إلى أن يذوب السكر، ثم يوضع الخليط على نار مرتفعة الحرارة ويغلى لمدة دقيقتين، ويعدا يرفع عن النار ويترك كي يبرد.
2. باستخدام مقشرة خضار تقطع شرائح طويلة من الخيار، ثم توضع الشرائح في وعاء ويصب عليها خليط الخل وتحفظ في المبرد لمدة 30 دقيقة.
3. تقطع حبة الأفوكادو إلى فصوص بسك إصبع اليد.
4. تقشر الليمونة الهندية وتزال القشرة الخارجية تماما ويقطع اللحم إلى فصوص.
5. توضع حبات الروبيان مستقيمة في الأسياخ، ثم يسلق الروبيان في الماء المغلي لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن ينضج، ثم يصفى ويشطف بالماء البارد، ولتحريره من الأسياخ لا يجب جذب السبخ بل يلف الروبيان من عليه إلى أن يخرج.
6. توضع شريحة من الخيار مسطحة على سطح العمل، وعلى أحد طرفيها توضع قطعة من الأفوكادو وأخرى من الليمون الهندي وحبة من الروبيان، ثم تلف شريحة الخيار عليهم بحذر وتوضع في طبق.
7. تقدم اللفائف.

الروبيان في صلصة جوز الهند

المقادير

- 1 كوب من حليب جوز الهند
- 1 ملعقة كبيرة من صوص السمك
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- ¼ ملعقة صغيرة من ملح البخار
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 400 جم من الروبيان النيء متوسط الحجم (مقشر ومزال منه العرق الأسود)
- ½ كوب من البصل المقطع
- 4 فصوص مفروعة من الثوم
- 2 كوب من الهليون المقطع
- 2 كوب من الفطر المقطع
- 2 كوب من الأرز المطبوخ
- ¼ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم يخفق حليب جوز الهند مع صوص السمك والملح والفلفل الحريف والسكر، ثم يوضع الخليط جانباً.
2. يسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ويضاف إليه الروبيان ويطهى لمدة 3 دقائق تقريباً إلى أن يكتسب اللون الوردي، ثم يرفع من المقلاة ويوضع جانباً.
3. يضاف البصل والثوم إلى المقلاة ويطهى مع التقليب إلى أن تتصاعد رائحتهما.
4. يضاف الهليون والفطر ويطهى لمدة دقيقتين إلى أن يتحمرا قليلاً.
5. يعاد الروبيان المطهى إلى المقلاة، ويضاف خليط حليب جوز الهند ويغلى الخليط على نار عالية الحرارة، ثم تخفض الحرارة وتطهى الصلصة لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إلى أن تصبح سميكة.
6. يقدم مع الأرز المطبوخ وتضاف الكزبرة الطازجة على الوجه.



المقادير

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم يخلط الثوم مع الملح والبابريكا والفلفل الحريف.
2. يضاف الزيت وعصير الليمون ويخلط إلى أن يتكون معجون.
3. يضاف الروبيان ويغطى الوعاء ويترك الروبيان ليتبل لمدة ساعتين.
4. تسخن المشواة على درجة حرارة عالية.
5. يرفع الروبيان من التتبيلة ويوضع على المشواة ويشوى لمدة دقيقتين على كل جانب إلى أن يكتسب اللون الوردي.
6. يقدم مع الأرز مزينًا بالكثير من شرائح الليمون الطازج.

- 1 فص كبير مفروم من الثوم
- 1 ملعقة كبيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من البابريكا (فلفل حلو)
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج
- ½ كجم من الروبيان كبير الحجم (مقشر، مزال منه العرق الأسود، مغسول، ومصفى)
- 2 كوب من الأرز المطبوخ للتقديم
- شرائح ليمون طازج للترتيب

الروبيان الحار المشوي



1. يجهز القريدس بقطع الشوارب والقطع عبر القشر في ظهر القريدس وإزالة العرق الأسود، مع ترك القشر كما هو لأنه يجعل القريدس أطرى والألذ طعمًا.
2. يغسل القريدس ويصفى، ثم يوضع في صينية إلى أن يجهز للطهي بالبخار.
3. تغسل الفاصوليا السوداء مرتين وتهرس، ثم يضاف الثوم المقطع.
4. تخلط بقية المكونات معًا فيما عدا الزيت، ثم يصب الخليط على الروبيان ويصب الزيت على الوجه، ثم يغطى ويطهى بالبخار لمدة 10 دقائق.
5. يقدم.

- ½ كجم من الروبيان كبير الحجم
- 21 ملعقة كبيرة من الفاصوليا السوداء
- 1 فص مقطع من الثوم
- 1 بصلة خضراء مقطعة
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الذرة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 1½ ملعقة صغيرة من صوص الصويا الخفيف
- 1 ملعقة كبيرة من عصير البرتقال
- 1 ملعقة صغيرة من صوص المحار

الروبيان المطهي بالبخار

مع الفاصوليا السوداء



المقادير

- 2 قطعة من جبن الموتزاريلا الجاموسي (مقطعتان بالتساوي إلى 5 شرائح)
- 10 ذبول من القريديس (منظف ومزال منه العرق الأسود)
- 1 حبة فطر طازج (مقطعة إلى شرائح)
- 1 جزرة صغيرة الحجم (بطول الإصبع تقريباً، مبشورة)
- زيت سمسم
- بعض أوراق الكزبرة للتزيين

الصلصة:

- 5 ملاعق كبيرة من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من صلصة المحار
- $\frac{3}{4}$ ملعقة كبيرة من صلصة الصويا الخفيف
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- صلصة نشا ذرة مذاب بماء

الطريقة

1. يقطع عبر الروبيان مع التأكد من ترك حوالي $1\frac{1}{2}$ سم من طرف الرأس سليماً.
2. يوضع ذيل الروبيان في الفتحة بحيث يطلو فوق البطن، ثم يوضع الجانب المفتوح من الروبيان فوق الجبن.
3. توضع شريحة من الفطر وبعض الجزر المبشور على الروبيان.
4. يطهى الروبيان لمدة 5 دقائق بالبخار إلى أن ينضج.
5. يصب $\frac{3}{4}$ السائل الناتج عن طهيهِ على الطبق.
6. أثناء طهي الروبيان يتم إعداد الصلصة.
7. توضع جميع مكونات الصلصة، فيما عدا خليط نشا الذرة، في قدر.
8. يطهى الصلصة إلى أن تخرج منه فقاعات.
9. يضاف خليط نشا الذرة بالتدريج ويقبب كي تصبح الصلصة سميكة.
10. يصب الصلصة على الروبيان والجبن.
11. يرش قليل من زيت السمسم، ويزين بأوراق الكزبرة.
12. يقدم في الجال.

الروبيان المطهي بالبخار

مع جبن الموتزاريلا الطازج



المقادير

الطريقة

الروبيان التايلندي في صلصة الكاري الأحمر

1. 3/4 كجم من الروبيان، 1/4 كوب من معجون الكاري الأحمر
2. 1 1/4 كوب من كريمة جوز الهند
2. ملعقة صغيرة من السكر البني
2. ملعقة صغيرة من صلصة السمك
- 4 أوراق من ليمون الكافير الحامض (مقطعة بطريقة جوليان)
- 1 عود من الزيحان (مقطع إلى شرائط)
- 1 حبة من الفلفل الأحمر الحار الطويل (مقطعة إلى شرائح رفيعة)
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
1. يسخن الزيت في مقلاة صينية ويحمر فيه الروبيان إلى أن ينضج، ثم ينقل إلى طبق.
2. تسخن كريمة جوز الهند في المقلاة ذاتها، ويضاف إليها معجون الكاري الأحمر إلى أن تبدأ الكريمة في الانفصال.
3. يضاف السكر وصلصة السمك ويغلى الخليط إلى أن تصبح الصلصة ذات قوام سميك.
4. يعاد الروبيان إلى المقلاة ويقلب مع الصلصة كي تغليه تمامًا.
5. يوضع الروبيان والصلصة في طبق تقديم مزيّنًا بأوراق الليمون الحامض والزيحان والفلفل الأحمر الحار.



أحلى وصفات الأطفال

ركن الأطفال في هذا العدد شهيت و رائع
و غني بوصفات لن يتردد أي من أطفالكم
في تناولها! لا بل جهزوا أنفسكم لتقديموا
لهم المزيد من هذه الوصفات الرائعة



كَب كِيك عيد الميلاد بكريمة جبين الكريمة

المقادير

- 250 جم من الزبد غير المملح (مطري)
- 1½ كوب (330 جم) من السكر الناعم غير المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 2 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 4 بيضات
- 3 أكواب (450 جم) من الدقيق ذاتي التخمير (منخول)
- 1 كوب من الحليب
- حلوى مشكلة للتزيين

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. باستخدام الخلاط الكهربائي يضرب الزبد والسكر والملح والفانيليا إلى أن يصبح الخليط خفيفاً، ثم يضاف البيض واحدة تلو الأخرى، ويضرب جيداً بعد كل إضافة.
3. يضاف ½ الدقيق المنخول و½ الحليب ويقلباً جيداً، ثم يضاف بقية الدقيق والحليب ويقلباً إلى أن تختلط المكونات.
4. في صينيّتي مافن ذاتا 12 فتحة وسعتهما ½ كوب توضع أكواب كَب كِيك ورقية.
5. يغرّف مقدار 2 ملعقة كبيرة من الخليط في كل كوب ورقي، ثم تخبز الكَب كِيك لمدة 20 دقيقة أو إلى أن تفرس خلة في منتصف إحداها وتخرج نظيفة، ويعدّها تترك الكَب كِيك لتبرد في الصينيّتين.
6. لإعداد الكريمة، باستخدام خلاط كهربائي يضرب الزبد وجبن الكريمة والفانيليا لمدة 3 دقائق أو إلى أن يصبح الخليط خفيفاً وزغباً.
7. يضاف السكر المطحون بالتدريج ويضرب إلى أن يمتزج، ثم يوضع الخليط في الثلاجة لمدة ساعة.

بسكويت مصاصة الشوكولاتة والكرز

- 2½ كوب (375 جم) من الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- 200 جم من الزبد غير المملح (مطري)
- 1 كوب (220 جم) من السكر البني
- 150 جم من السكر الناعم غير المطحون
- 2 بيضة
- 1½ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 25 جم من الشوكولاتة بالحليب (مقطعة خشناً)
- 1 كوب (200 جم) من الكرز المحلى (مقطع إلى أرباع)
- 30 عصا خشبية للمتجاث

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. ينخل الدقيق مع بيكربونات الصودا و¼ ملعقة صغيرة من الملح في وعاء.
3. باستخدام الخلاط الكهربائي يضرب الزبد والسكر بنوعيه إلى أن يصبح الخليط خفيفاً، ثم يضاف البيض واحدة تلو الأخرى ويضرب جيداً بعد كل إضافة، وبعدها تضاف الفانيليا ويضاف الدقيق ويقلب معه.
4. يشكل ملء ملاعق كبيرة من الخليط على شكل كرات وتوضع على بعد 5 سم من بعضها البعض في صوان للخبز بها ورق خبز، ثم تفرد كل كرة باستخدام راحة اليد إلى دائرة قطرها 5 سم.
5. تفرس عصا خشبية في كل دائرة، ثم تضغط الشوكولاتة والكرز.
6. يخبز البسكويت لمدة من 8 إلى 10 دقائق إلى أن يصبح ذهبي اللون، ثم يترك ليبرد في الصواني.
7. يحفظ في حاوية محكمة الغلق لمدة تصل إلى أسبوعين.

ابتسامات البيجل



الطريقة

1. تقطع البيجل إلى أنصاف وتحمص قليلاً.
2. تخلط تنبيلة سلطة الرانش وجبن الكريمة في وعاء صغير الحجم، ثم يفرّد الخليط بالتساوي على كل نصف من البيجل.
3. يستخدم الخيال لعمل الوجه.

زهرات بروكولي
حبوب معلية (فاصوليا سوداء، حمص،
فاصوليا ملونة)
طماطم عنبية

المقادير

3 قطع بيجل من القمح الكامل
¼ كوب من تنبيلة سلطة الرانش
¼ كوب من جبن الكريمة المخفوق
أفكار لعمل الوجه:
شرائح من الجبن الأمريكي
أعواد هليون
جزر مبشور
فلفل رومي أحمر
زبيب

الطريقة

1. تقطع كعكة الشوكولاتة إلى نصفين وتفتت بفرك النصفين معاً.
2. تصب الكريمة وتخلط مع الكعكة المفتمتة باستخدام ملعقة.
3. يفرد ورق خبز في صينية خبز وتشكل كرات من الخليط، بمقدار ملء ملعقة كبيرة، براحة اليد.
4. توضع الصينية في المجمد لمدة 20 دقيقة.
5. لإذابة الشوكولاتة، توضع قدر مملئة إلى ثلثها بالماء على الموقد ويغلى الماء، ثم تذاب الشوكولاتة في وعاء مضاد للحرارة موضوع فوق الماء مع مراعاة ألا يمس الماء
6. ترفع 10 من كرات الكعك من المجمد في المرة، وتغرس عصا مصاصة في كل كرة إلى عمق 1 سم تقريباً، ثم تغمس كل كرة في الشوكولاتة الذائبة وتغطى بالحلوى المرشوشة.
7. ترفع الكرات العشر التالية من المجمد وتكرر الخطوة.

المقادير

- 1 علبه من خليط كعك الشوكولاتة الجاهز، معدة ومخبوزة
- 1 علبه من كريمة الشوكولاتة
- 1 عبوة (وزن 375) من الشوكولاتة البيضاء
- حلوى للرش (حسب الذوق)
- عصي مصاصة

مصاصات
الكعك

المقادير

- 1 حاوية (سعة 1 لتر) من آيس كريم الفانيليا (مطري قليلاً)
- 2 لوح (وزن 50 جم) من الشوكولاتة (مقطعة خشناً)
- 60 ملل (¼ كوب) من صلصة الكارامل، والمزيد للتقديم

البراونيز:

- زبد ذائب للدهان
- 300 جم من الشوكولاتة الداكنة عالية الجودة (مقطعة خشناً)
- 125 جم من الزبد المقطع
- 140 جم (¾ كوب) من السكر الناعم غير المطحون
- 2 بيضة مخفوقة قليلاً
- 225 جم (1½ كوب) من الدقيق

الطريقة

1. لإعداد البراونيز، سخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية، وتدهن صينية مستطيلة مساحتها 8 x 25 بالقليل من الزبد المذاب، ويفرد ورق خبز غير لاصق في الجانبين الطويلين وقاعدة الصينية بحيث يتدلى من على الجانبين.
2. تقب الشوكولاتة مع الزبد في قدر على نار منخفضة الحرارة لمدة 5 دقائق أو إلى أن تذوب الشوكولاتة ويصبح الخليط ناعماً، ثم يوضع الخليط جانباً لمدة 5 دقائق كي يبرد.
3. يضاف السكر والبيض إلى خليط الشوكولاتة ويقلب إلى أن تمتزج المكونات.
4. يضاف الدقيق ويقلب إلى أن يمتزج.
5. يصب الخليط في الصينية المجهزة ويوزع بالتساوي، ثم يخبز لمدة من 45 إلى 50 دقيقة أو إلى أن يغرس سيخ في المنتصف ويخرج سليماً، ثم توضع البراونيز جانباً كي تبرد.
6. في تلك الأثناء يوضع الآيس كريم في وعاء كبير الحجم وتضاف إليه الشوكولاتة المقطعة وصلصة الكارامل وتخلطاً معه إلى أن تمتزج المكونات، ثم يوضع الخليط في وعاء معدني ويغطى بورق الألومنيوم ويوضع في المجمد لمدة 4 ساعات أو إلى أن يستقر.
7. يستخدم سكين مسنون لتقطيع البراونيز بالعرض إلى 12 شريحة سمك الواحدة منها 1 سم.
8. توضع نصف شرائح البراونيز في طبق لتقديم ويوضع عليها مقدار مغرقتين من الآيس كريم.
9. تضاف بقية طبقات البراونيز والآيس كريم.
10. يرش المزيد من صلصة الكارامل ويقدم في الحال.



آيس كريم
مع البراونيز والكارامل

المقادير

- 200 جم من الشوكولاتة الداكنة
- 200 ملل من الكريمة الثقيلة (مخفوقة قليلاً)
- 2 كوب (300 جم) من الدقيق ذاتي التخمير
- 1 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو
- 3 ملاعق كبيرة من السكر الناعم غير المطحون
- 2 بيضة (مفصولتان البياض عن الصفار)
- 1 ½ كوب من الحليب
- 90 جم من الزبد غير المملح (مذاب)
- 150 جم من الفراولة (مقشرة ومقطعة إلى أنصاف)

وافلز مع صوص الشوكولاتة

الطريقة

1. تقطع 150 جراماً من الشوكولاتة تقطيعاً خشناً، ثم توضع في قدر مع الزبد ويقلى على نار منخفضة الحرارة إلى أن يذوبا ويصبح الخليط ناعماً، ثم يوضع الخليط جانئاً وتقطع بقية الشوكولاتة وتقلب مع الكريمة ويحفظ الخليط في الثلاجة إلى أن يقدم.
2. ينخل الدقيق مع بيكربونات الصودا والكاكاو في وعاء، ثم يضاف السكر ويقلب.
3. يضاف صفار البيض والحليب والزبد ويقلى إلى أن ينعم الخليط.
4. في وعاء آخر يخفق بياض البيض مع رشّة من الملح إلى أن تتكون قمم ناعمة، ثم تستخدم ملعقة معدنية لتقليب البياض مع العجين بحرص.
5. تسخن ماكينة وافلز كهربائية، ثم يصب ما يكفي من العجين لتغطية القاعدة ويطهى حسب تعليمات المصنع، وتكرر العملية مع بقية العجين.
6. تقدم الوافلز مع الكريمة بالشوكولاتة وصوص الشوكولاتة والفراولة.



فئران البطاطس



المقادير الطريقة

- 4 حبات بطاطس متوسطة الحجم
- ½ كوب من الزيت النباتي
- 1 حبة قرع أصفر متوسطة الحجم
- 40 جم من الزبد، زائد المزيد للدهن
- 40 جم من جبن البارميزان الطازج المبشور
- 1 ملعقة صغيرة من خردل الديجون
- 2 ملعقة كبيرة من الحليب
- 100 جم من جبن الشيدر المبشور
- للتزيين:
- 4 حبات من الطماطم الكرزية
- 1 حزمة من أوراق الثوم المعمر
- 4 حبات من الفجل
- 8 حبات من الزبيب
- بصل أخضر
1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 190 مئوية مع ضبط الغاز على 5.
2. توخز البطاطس في بعض الأماكن، ثم توضع في صينية خبز وتدهن من جميع الجوانب بالزيت.
3. تخبز البطاطس لمدة من ساعة إلى ساعة ونصف أو إلى أن يكون ملمسها طرياً عندما يضغط عليها.
4. تقطع حبة القرع الأصفر إلى نصفين وتفرغ من البذور ثم تدهن بقطعة من الزبد المذاب وتخبز في الفرن لمدة 40 دقيقة أو إلى أن تطرى.
5. عندما تبرد البطاطس بما يكفي يقطع رأسها وتفرغ من اللب مع مراعاة عدم إتلاف القشر.
6. يفرغ لب القرع المخبوز ويضاف إلى لب البطاطس المخبوز مع الخردل وجبن البارميزان والحليب والزبد، ويهرسوا معاً إلى أن يصبح الخليط ناعماً، ويتبل حسب الذوق.
7. يوضع الخليط مرة أخرى في أغلفة البطاطس ويغطى بجبن الشيدر المبشور، ثم يطهى تحت مشواة فرن ساخنة لمدة دقائق إلى أن تكتسب اللون الذهبي.
8. تثبت حبة طماطم كرزية في كل حبة بطاطس باستخدام خلة أسنان.

المقادير

- 1 مقدار من عجينة البسكويت الأساسي
(انظر الوصفة الملحقة)
- $\frac{1}{4}$ كوب من مسحوق الكاكاو
- 1 مقدار من الرويال آيسينج (انظر أدناه)
- لون طعام أزرق
- لون طعام أخضر
- لون طعام أصفر
- 1 شريط عرق سوس بطول 65 سم
- 4 عبوات (وزن 43 جم) من المصاصة ذات النكهات الخمس
- الرويال آيسينج:
- 1 بياض بيض مخفوق قليلاً
- $1\frac{1}{2}$ كوب من السكر المطحون (منخول)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة -160 180 درجة مئوية مع تشغيل المروحة، ويفرد ورق خبز في صينيته خبز كبيرتي الحجم.
2. تعد وصفة عجينة البسكويت الأساسي حتى الخطوة الثالثة مع الاستعاضة عن مسحوق الكاسترد بمسحوق الكاكاو.
3. يوضع نموذج لوح التزلج على العجين، وباستخدام سكين حاد صغير الحجم يقطع حول النموذج، وتكرر الخطوة ذاتها مع بقية العجين بحيث يفرّد كي يكفي 16 بسكويتة إجمالاً.
4. يرفع البسكويت بحرص ويوضع في الصينيتين المجهزتين ويخبز لمدة من 10 إلى 12 دقيقة مع تدوير الصينيتين في منتصف عملية الخبز. وبعدها يترك البسكويت في الصينيتين لمدة 10 دقائق قبل أن ينقل إلى رف سلكي كي يبرد.
5. باستخدام مقص يقطع شريط عرق السوس إلى قطع بطول 11 سم، وتقطع كل قطعة منها إلى شرائط رفيعة.
6. يقسم الرويال آيسينج بين 3 أوعية ويلون كل مقدار من الثلاثة بأحد ألوان الطعام.
7. يفرّد الرويال آيسينج على البسكويت، واسترشاداً بالصورة توضع قطعة أو قطعتان من عرق السوس في منتصف كل بسكويتة.
8. يفرّد على جانب واحد من 4 قطع المصاصة بعض الرويال آيسينج، ثم توضع المصاصات على جوانب من واحدة من البسكويت لعمل عجلة، ثم تكرر الخطوة ذاتها مع بقية المصاصات والرويال آيسينج والبسكويت.
9. يترك البسكويت جانباً لمدة 20 دقيقة كي يستقر.
10. لإعداد الرويال آيسينج، يوضع بياض البياض في وعاء متوسط الحجم، ثم يضاف السكر المطحون بالتدريج ويخفق إلى أن يصبح الخليط ناعماً.

بسكويت ألواح التزلج



المقادير

- 125 جم من الزبد المطفى
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
¼ كوب من السكر الناعم غير المطحون
2 بيضة مخفوقة قليلاً
1½ كوب من الدقيق ذاتي التخمير (منخول)
½ كوب من الحليب
ألوان طعام وريية وخضراء وصفراء
حلولى مشكلة للتزيين

الكريمة:

- 125 جم من الزبد المطفى
1½ كوب من خليط السكر المطحون
1 ملعقة كبيرة من الحليب

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 درجة مئوية مع تشغيل المروحة على درجة حرارة 160 مئوية، وفي صينية مافن ذات 12 فتحة وسعتها ¼ كوب توضع أغلفة كب كيك ورقية.
2. باستخدام خلاط كهربى يضرب الزبد مع الفانيليا والسكر إلى أن يصبح الخليط خفيفاً، ثم يضاف البيض واحدة تلو الأخرى ويضرب بعد كل إضافة، وبعدها يضاف الدقيق والحليب ويخلط.
3. يغرف ¼ كوب من الخليط في كل غلاف ورقي، وتخبز الكعكات لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يغرس سبغ في إحداهما ويخرج نظيفاً، وبعدها تترك في الصينية لمدة دقيقتين قبل أن تنقل إلى رف سلكي كي تبرد.
4. لإعداد الكريمة، يضرب الزبد في وعاء باستخدام خلاط كهربى إلى أن يفتح لونه، ثم يضاف خليط من السكر المطحون والحليب بالتدريج مع الضرب إلى أن تمتزج المكونات، وبعدها يقسم الخليط بين 3 أوعية ويلون كل مقدار من الثلاثة بأحد ألوان الطعام.
5. توضع الحلوى المختلفة في أوعية منفصلة، ويقوم الأطفال بفرد الكريمة على الكب كيك وتزيينها بالحلولى.

كب كيك قوس قزح



المقادير

- 400 جم من اللحم المفروم
 ½ كوب من بقسماط الخبز الطازج بالحبوب
 1 ملعقة كبيرة من صوص الـ وورسترشير
 2 ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
 فلفل أسود
 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
 4 شرائح من الجبن قليل الدسم
 4 أرغفة هامبرجر (مقطعة إلى أنصاف ومحمص)
 1 كوب من خس الآيس برج المبشور
- 2 ملعقة صغيرة من الخردل
 4 قطع من الخيار المخلل الصغير (مقطع إلى شرائح)
 2 بصلة خضراء مشذبة ومقطعة ناعماً



الطريقة

1. يستخن الفرن إلى درجة حرارة 150 مئوية مع تشغيل المروحة على درجة حرارة 130 مئوية، ويفرد ورق خبز في صينية خبز.
2. يوضع اللحم المفروم والبقسماط وصوص الـ وورسترشير ونصف صلصة الطماطم في وعاء، ويقلبوا بالفلفل ثم يخلطوا، ثم يشكل الخليط على هيئة 4 أقراص سمك كل منها 1½ سم.
3. يسخن الزيت في مقلاة غير لاصقة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة وتطهى فيه الأقراص لمدة 5 دقائق على كل وجه أو إلى أن تتضخ تمامًا.
4. تنقل الأقراص إلى الصينية المجردة وتوضع شريحة جبن على كل منها، ثم تخبز لمدة 5 دقائق أو إلى أن ينوب الجبن.
5. يوضع الخس في قاعدة الخبز، ثم توضع أقراص البرجر والخردل والخيار الصغير والبصل وبقية صلصة الطماطم، ثم يوضع وجه الخبز ويقدم البرجر.

البرجر
الأمريكي

الصلصة:

- 4½ ملاعق كبيرة من الزيت غير المملح
- 1 ملعقة كبيرة من السكر البني الداكن
- 1 ملعقة صغيرة من خل الأرز
- ¼ كوب من الكتشب
- صوص تاباسكو (اختياري حسب الذوق)
- 3 ملاعق صغيرة من الفلفل الحريف
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 3 ملاعق صغيرة من الملح الخشن
- ½ كوب من الدقيق

لقيمات الدجاج:

- 1 كوب من زيت الفول السوداني
- 1½ رطل من صدور الدجاج المخلية من العظام (مقطعة إلى قطع بحجم اللقيمات)
- كرفس مقطع وأعواد جزر
- 1 كوب من غموس أو تتبيلة سلطة الجبن الأزرق

لقيمات دجاج بافالو



الطريقة

1. تعد الصلصة عن طريق إذابة الزيت في قدر صغيرة الحجم على نار منخفضة الحرارة، ثم يضاف الكتشب والسكر والخل ويخفقوا إلى أن يمتزجوا.
2. يرفع الخليط عن النار ويوضع جانباً ويتم تنويعه وتعديل الملوحة إذا دعت الحاجة، كما يمكن إضافة المزيد من الزيت الذائب من أجل نكهة أغنى أو بعض صوص التاباسكو الحار من أجل نكهة حارة قليلاً.
3. تعد التوابل عن طريق خلط الفلفل الحريف مع الفلفل الأسود والملح والدقيق في طبق.
4. يوضع الدجاج في الدقيق ويضغط عليه كي يلتصق الدقيق.
5. يوضع زيت الفول السوداني في مقلاة عميقة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة (375 درجة).
6. يرفع الدجاج من الدقيق مع نصف أي دقيق زائد عنه ويوضع في المقلاة الساخنة في طبقة واحدة دون مزاحمة ويحمر مع قلبه مرة واحدة لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق لكل جانب، حسب حرارة الزيت، إلى أن يصبح ذهبي اللون ومقرمشاً من جميع الجوانب.
7. سوف ترتفع حرارة الزيت مع مرور الوقت، ولذا فإن الدفعة التالية من الدجاج سوف تنضج أسرع، ومن ثم يجب تعديل درجة الحرارة طبقاً لذلك، وبعدها يرفع الدجاج من الزيت ويصفى على مناشف ورقية.
8. تكرر نفس الخطوات مع بقية الدجاج.
9. إذا كانت هناك رغبة في ترك بعض الدجاج دون إضافات، فيوضع بعضه جانباً، أما الباقي فينقل إلى وعاء كبير الحجم وتصب عليه الصلصة ويقلب إلى أن تغطيه، ثم تصب الصلصة الزائدة ويحتفظ بها.
10. تقدم لقيمات الدجاج مع الكرفس المقطع وأعواد الجزر وغموس الجبن الأزرق.

بيتزا البحر المتوسط



الطريقة

المقادير

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 220 مئوية.
 2. توضع قاعدتا البيتزا في صينية خبز.
 3. يفرّد الصوص على قاعدتي البيتزا.
 4. توضع التونة والفلفل والزيتون على قاعدتي البيتزا.
 5. يخلط جبن الموتزاريلا مع جبن الشيدر، ثم يرش الخليط على البيتزا.
 6. تخبز البيتزا في الفرن لمدة 10 دقائق أو إلى أن تخرج فقائيع من الجبن ويذوب.
 7. ترفع البيتزا من الفرن وتنقل إلى طبق وتترك جانباً لمدة 5 دقائق كي تبرد.
 8. ترش البيتزا بالريحان للتقديم.
- 2 قاعدة بيتزا طازجة (مساحة 13 سم)
 - 2 ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
 - 1 علبة (وزن 95 جم) من التونة (مصفاة من محلولها الملحي)
 - ½ فليفلة حمراء حلوة صغيرة الحجم (مقطعة إلى نصفين، مفرغة من البذور ومقطعة إلى شرائط رفيعة)
 - 6 حبات من زيتون الكالاماتا (مفرغ من البذور)
 - 30 جم (¼ كوب) من جبن الموتزاريلا المبشور خشناً
 - 25 جم (¼ كوب) من جبن الشيدر المبشور خشناً
 - 8 أوراق ريحان طازجة

أطباق شهية من..

جايمي أوليفر



الوصفة الرئيسية: ستيك مع صوص الفطر البري

مقدمة: لا يوجد شيء أفضل من الستيك المشوي مع صوص الفطر الكريمي. عليكم بابتلاع أفضل شريحة لحم، وإخراجها من الشلابة قبل نصف ساعة من الاستخدام حتى تكتسب درجة حرارة الغرفة، لأن طهيها سوف يكون أفضل كثيرًا بهذه الطريقة.

الطريقة

1. يغلى ماء مملح في قدر كبيرة الحجم.
2. تقطع حبات البطاطس الأكبر حجمًا إلى أنصاف، بحيث يكون حجم البطاطس كلها واحدًا، ثم تطهى لمدة 15 دقيقة تقريبًا.
3. في تلك الأثناء توضع مقلاة الشواء على النار بحيث يكون هناك وقت كاف لها كي تسخن.
4. توضع مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحجم ويضاف إليها بعض زيت الزيتون، ثم شرائح الثوم والزعر والفلل الحار ويحمروا إلى أن يكتسبوا اللون الذهبي، ثم يضاف الزيت والفطر.
5. يستمر في التحمير إلى أن يقرمش الفطر ويصبح ذهبي اللون قليلًا، ثم يرفع الخليط عن النار وتضاف إليه الكريمة وجبن البارميزان المبشور، ثم يوضع الخليط جانبًا.
6. يرش الستيك بالقليل من زيت الزيتون ويتبل جيدًا بالملح والفلفل الأسود بحيث يفرك بهما على الجانبين.
7. توضع قطع الستيك على المشواة الساخنة وتطهى حسب الرغبة. أنا شخصيًا أطهو الستيك لمدة دقيقتين تقريبًا لكل جانب من أجل درجة نضج نصف نيئة، لكن من الممكن طهي الستيك لمدة 3 دقائق لكل جانب من أجل درجة نضج متوسطة و 4 دقائق لكل جانب من أجل نضج كامل.
8. بمجرد أن ينضج الستيك نصف نضج، يرفع عن المشواة ويوضع في طبق كي يستريح لعدة دقائق.
9. في تلك الأثناء تصفى البطاطس، ثم تهرس باستخدام ملعقة وتتبل بكمية وافرة من زيت الزيتون البكر الممتاز والبقدونس المقطع ورشة مناسبة من الملح والفلفل الأسود.
10. تقدم البطاطس مع الستيك المشوي وملء ملعقة من صوص الفطر الكريمي على الوجه.

تكفي الوصفة فردين

مدة الإعداد: 10 دقائق

مدة الطهي: 20 دقيقة

المقادير

ملح بحري وفلفل أسود مطحون حديثًا

400 جم من البطاطس الصغيرة

زيت زيتون

1 فص من الثوم (مقشر ومقطع ناعمًا إلى شرائح)

بعض فروع الزعر الطازج

1 فلفلة حمراء حارة مجففة (مسحوقة)

قطعة كبيرة من الزبد

2 حفنة من الفطر البري (منظف ومقطع خشنًا إلى شرائح)

3 ملاعق كبيرة من الكريمة فريشالكريم فريش

1 حفنة من جبن البارميزان المبشور

2 قطعة من ستيك الخاصرة

زيت زيتون بكر ممتاز

بعض فروع البقدونس الطازج (مقطع خشنًا)

على الجانب

حلوى التين المخبوز

تكفي الوصفة فردين
مدة الإعداد: 5 دقائق
مدة الطهي: 15 دقيقة

المقادير

- 6 حبات تين طازجة
- 2 ملعقة كبيرة من عسل النحل
- 1 ملعقة كبيرة من السكر البني الفاتح
- ملعقة كبيرة من الزبد
- حفنة صغيرة من الفستق غير المملح (مقطع)
- زبادي طبيعي للتقديم

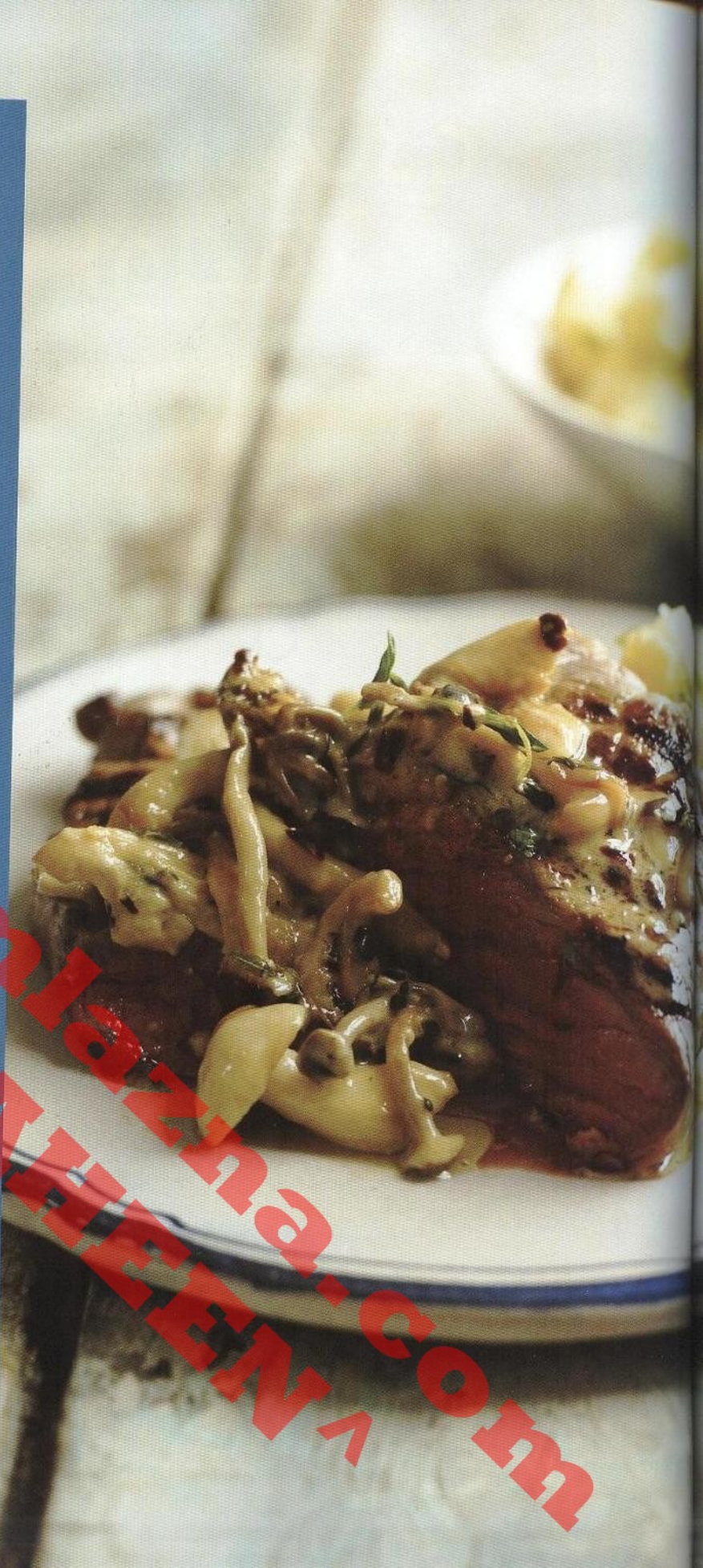
الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية (400 فهرنهايت) مع ضبط مروحة الغاز على 6.
2. تشق كل حبة من التين بشكل متقاطع من الأعلى ويوضع التين معتدلاً في صينية خبز.
3. باستخدام الأصابع توسع الفتحات في التين، ثم يرش العسل ثم السكر في المنتصف، ثم توضع قطعة من الزبد في كل حبة ويرش الفستق.
4. يخبز التين لمدة من 10 إلى 12 دقيقة، ثم يقدم دافئاً مع كمية وافرة من الزبادي على الجانب.



كيف يمكنني إعداد بيض مسلووق (poached) مثالي؟

يقوم البعض بتحريك المياه من أجل عمل دوامة تسقط فيها البيض، حيث إن ذلك يجعل البياض يلتف حول الصفار ويمنعه من الانتشار. لكن إذا كان البيض طازجاً جداً فإنه سوف يتماسك من تلقاء ذاته. بعد ذلك يرفع البيض باستخدام مقصوفة ويتم اختياره بالاصابع للتأكد من أنه بلغ درجة النضج المرغوبة.



أطباق شهية من..

جايمي أوليفر



غداء فاخر
ولذيذ

الوصفة الرئيسية: روشتي جذر الكرفس مع السلمون المدخن

مقدمة: أحيانًا يكون من الممتع أن نعد وجبة نصف النهار في عطلة نهاية الأسبوع بشيء أكثر إثارة للاهتمام من المقلبات التقليدية. هذه الوصفة مكلفة قليلًا، لكنها لذيذة حقًا، ومن الممكن تحويلها إلى وجبة إفطار من خلال إضافة بيضة مسلوقة. أما الراوند وزبادي الفانيليا فهما طريقة مثيرة لجعلها وجبة متكاملة.

الطريقة

تكفي الوصفة فردين

مدة الإعداد: 20 دقيقة

مدة الطهي: 50 دقيقة

1. سخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية (400 فهرنهايت) مع ضبط مروحة الغاز على 6.
2. يقطع جذر الكرفس إلى قطع بحجم أعواد الكبريت (تستعمل المنتولين إذا توافرت واحدة).
3. يسخن القليل من زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة متوسطة الحجم، ويضاف إليه البصل والثوم ويطهى على نار منخفضة الحرارة لمدة 10 دقائق إلى أن يطريا ولكن دون أن يتغير لونهما.
4. يضاف جذر الكرفس إلى خليط البصل ويتبل برشة من الملح والفلفل الأسود ويحمر لمدة من 25 إلى 30 دقيقة مع التقليب طوال الوقت كي يطرى.
5. ترفع الخضروات عن النار وتترك كي تبرد قبل إضافة جبن البارميزان المبشور وتقليبه معها.
6. يقسم الخليط إلى نصفين وتستخدم اليدين لتشكيلهما على شكل كرتين، ثم تفرد الكرتان باليد لتكون هناك قطعتان من الروشتي توضع في صينية خبز مدهونة بالزيت تدخل الفرن لمدة 20 دقيقة إلى أن يكتسب الروشتي اللون الذهبي ويقرمش من أعلى وأسفل.
7. تخلط الكريمة فريش مع الفجل الحار.
8. توضع بعض شرائح السلمون المدخن على الروشتي المخبوز ومعهما كمية وأفرة من الكريمة فريش ورشة من أوراق الثوم المعمر المقطعة.

المقادير

400 جم من جذر الكرفس المقشر

زيت زيتون

1 بصلة مقشرة ومقطعة ناعماً إلى شرائح

2 فص مقشر من الثوم

ملح بحري وفلفل أسود مطحون حديثاً

حفنة كبيرة من جبن البارميزان المبشور

250 ملل من الكريمة فريش

2 ملعقة كبيرة من الفجل الحار الطازج المبشور

300 جم من السلمون المدخن

بعض أوراق الثوم المعمر المقطعة ناعماً

طبق جانبي الراوند المطهو والزبادي بالفانيليا

تكفي الوصفة 4 أفراد

مدة الإعداد: 10 دقائق

مدة الطهي: 10 دقائق

المقادير

750 جم من الراوند (مشذب ومقطع)

بشر وعصير 1 برتقالة كبيرة الحجم

100 جم من السكر الناعم غير المطحون + 1 ملعقة كبيرة إضافية

2 قطعة من الزنجبيل الطازج (مقطعان ناعماً)

1 قرن فانيليا مقطع بالطول

1 عبوة (سعة 250 ملل) من الزبادي الطبيعي

الطريقة

1. يوضع الراوند المقطع في قدر متوسطة الحجم مع عصير وبشر البرتقال و 100 جم من السكر و 2 ملعقة كبيرة من الماء والزنجبيل.

2. يغلي الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة ويترك الخليط كي ينضج على نار هادئة لمدة 5 دقائق إلى أن يطرى الراوند وينضج وإن كان لا يزال محتفظاً بشكله.

3. في تلك الأثناء تكشط الحبوب من قرن الفانيليا وتخلط مع الزبادي وبقيّة السكر.

4. يقدم الراوند الدافئ وعليه كمية وافرة من الزبادي بالفانيليا.

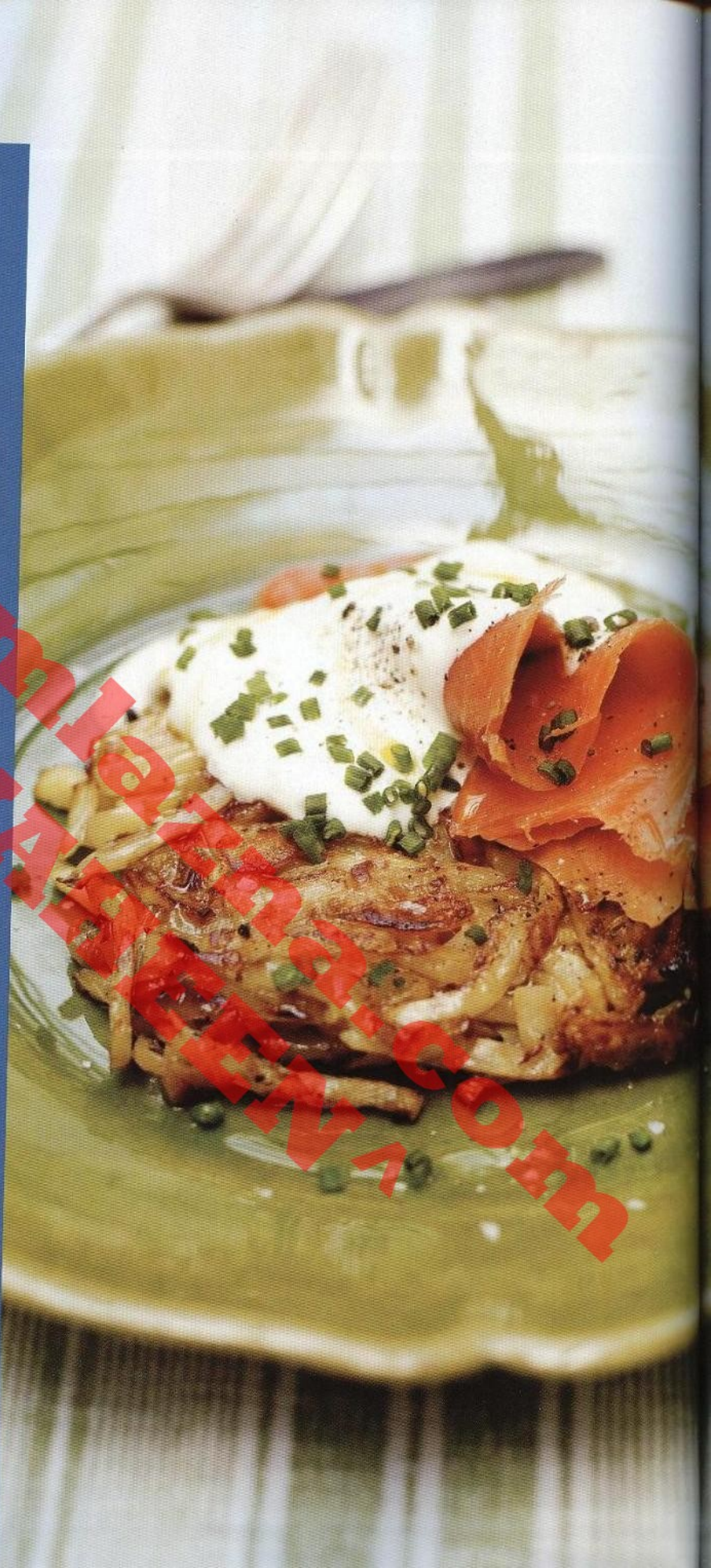


هل يستحق الامر تخصيص مصاريف

إضافية لشراء الحليب العضوي؟ هل

هو مختلف بالفعل؟

يقول البعض إنهم يستطيعون التفريق، بينما لا يستطيع البعض الآخر، لكن معظم الناس يتفقون على أن الزراعة العضوية أفضل للحيوانات التي نرعى فيها وللبيئة كذلك.





خفيفة. سريعة. نعدّها مسبقاً
و يأخذ منا الأمر دقيقة واحدة
لتسخينها في الفرن. يمكن أيضاً
أن نقدمها للأطفال بدلاً من
سندويشات المدرسة. كما يمكننا
أن نصنعها كمقليات أو كوجبة
خفيفة في المساء. نحفظها
جاهزة في الثلاجة لنجدها عند
الحاجة وفي دقائق تصبح دافئة
وجاهزة للأكل. أجل من منا لا يحب
تناول المعجنات؟!
الآن يمكنكم تحضير الكثير منها
بفضل هذه الوصفات المتعددة
النكهات والمكونات المعدة
لترضي جميع الأذواق!

مليّن يجب المعجنات



المقادير

- 1 تفاحة جرائي سميث (خضراء) كبيرة الحجم (مفرومة ناعماً)
- ¼ كوب من أوراق الثوم المعمر الطازجة المقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 عبوة من عجينة البف بستري المجمد (مذاب)
- 85 جم من جبن الجودة المدخن (مقطع إلى مكعبات بسمك ½ بوصة)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. يخلط التفاح مع أوراق الثوم المعمر والسكر في وعاء متوسط الحجم.
3. تفرد ورقة من العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق إلى مستطيل مساحته 16x12 بوصة، ثم يقطع العجين إلى 12 مربعاً بعرض 4 بوصات، ويقطع بعد ذلك كل مربع إلى نصفين بشكل مائل لينتج 24 مثلثاً في النهاية، ثم تكرر العملية ذاتها مع بقية العجين.
4. يوضع مقدار ½ ملعقة صغيرة من خليط الحشو في الثلث الأدنى من الجانب الأطول لكل مثلث من العجين، ثم توضع عليه قطعة من الجبن.
5. يدهن الطرفان السفليان بالماء، ثم يطويان على الحشو ويضغط جيداً لإحكام الإغلاق، ويعدا يضغط على الطرف السفلي من العجين لإغلاقه مع ترك أعلى العجين مفتوحاً، ويعدا توضع قطع العجين في صينيته خبز.
6. يخبز لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.
7. ترفع القطع المخبوزة من الصينيتين وتترك كي تبرد على أرفف سلكية لمدة 10 دقائق.
8. ترش بالمزيد من أوراق الثوم المعمر المقطعة، حسب الرغبة.

جيوب التفاح والجبن



بف ألواح الحلوى



الطريقة

المقادير

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية، ويوضع 12 كوباً ورقياً للخبز في 12 كوباً للميني مافن.
2. يفرّد العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق إلى مربع عرضه 10 بوصه، ثم يقطع المربع إلى 25 قطعة مربعة بعرض 2 بوصه، ويراعى أن الوصفة تحتاج إلى 24 قطعة عجين فقط، أما المتبقي فيتم التخلص منه أو الاحتفاظ به لاستخدام آخر.
3. تدهن حواف مربعات العجين بالماء، ثم توضع ألواح الحلوى في منتصف كل مربع بحيث يكون الجانب العلوي منها إلى أسفل، ثم تطوى الجوانب على الحشو نحو المنتصف ويضغط عليها لإحكام الإغلاق، وفي كل كوب مافن توضع قطعة من العجين المحشو بحيث يكون الجانب المطوي إلى أسفل.
4. تخبز لمدة 10 دقائق أو إلى أن يكتسب العجين اللون البني الذهبي.
5. تترك لتبرد في الأكواب لمدة 5 دقائق، ثم ترفع وتوضع على أرفف سلكية.
6. ترش بالشوكولاتة المذابة.
7. تقدم.



بف بكريمة الشوكولاتة والهيل

المقادير

- ½ عبوة (1 فرخ) من عجينة البف بستري
المجمد (مذاب)
- 4 ملاعق كبيرة من جبن الكريمة (مطري)
- ¼ ملعقة صغيرة من الهيل أو القرفة
المطحونة
- 100 جم من الشوكولاتة الحلوة المرة
(مقطعة)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة
200 مئوية.
2. يفرغ فرخ العجين على سطح
مرشوش بالقليل من الدقيق، ثم
يقطع إلى نصفين بالطول بحيث
يصبح هناك مستطيلان. يطوى
أحدهما إلى نصفين بالطول
ويستخدم سكين حاد لعمل
9 شقوق في الجزء المطوي مع
ترك مسافة ½ بوصة من الجانب
المواجه.
3. يخلط جبن الكريمة مع الهيل أو
القرفة في وعاء صغير الحجم إلى
أن يصبح الخليط متجانساً.
4. يوضع المستطيل غير المقطع
في صينية خبز ويفرد عليه خليط
جبن الكريمة مع ترك مسافة ½
بوصة من الحافة فارغة، ثم ترش
الشوكولاتة ويفتح العجين المقطع
ويوضع على الحشو ويضغط على
الحواف لإحكام الإغلاق.
5. يخبز لمدة 15 دقيقة أو إلى أن
يكتسب العجين اللون البني
الذهبي.
6. تقدم.



بف البيض



الطريقة

المقادير

1. تترك البف بستري في درجة حرارة الغرفة لمدة 30 دقيقة إلى أن تصبح جاهزة للفرد.
2. يسخن الزيت في مقلاة ويشوح فيه البصل والخضروات مع الكركم والفلفل الحار (ويمكن إضافة فلفل أخضر حار وبهارات ماسالا اللحم وغيرها حسب الذوق) ويطهى الخليط إلى أن تطرى الخضروات.
3. يفرد فرخ البف بستري ويقطع إلى 6 قطع تكفي كل منها لتغطية بيضة.
4. يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الخضروات ونصف بيضة مسلوقة على كل قطعة من العجين ويطوى عليها العجين، وتمسح أطرافه بالماء كي تتماسك معاً.
5. يجهز دهان البيض بمزج صفار البيض مع 1 ملعقة صغيرة من الماء ويدهن وجه العجين بالخليط.
6. توضع القطع في صينية خبز وتخبز لمدة من 18 إلى 22 دقيقة إلى أن يكتسب الوجه اللون البني الذهبي.
7. يقدم.

- 1 فرخ من عجين البف بستري المجمد
- 3 بيضات مسلوقة
- 1 صفار بيض
- 2 بصلة متوسطة الحجم (مقطعتان إلى قطع رفيعة)
- 1 كوب من الخضروات المقطعة المشكلة المجمدة (جزر، بازلاء خضراء، فاصوليا خضراء، إلخ....، مذاقة)
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار



جبين البري الملفوف بالبف بستري

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. يفرّد العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق، ثم يوضع الجبن في المنتصف ويطوى عليه العجين ويقصّ العجين الزائد، ثم يضغط على الحواف لإحكام إغلاقها، ويتم الاحتفاظ بالزوائد للتزيين.
3. تضرب البيض مع الماء في وعاء صغير الحجم باستخدام شوكة أو خفافة، ثم تدهن الحواف المطوية بخليط البيض، وبعدها يوضع العجين في صينية خبز بحيث يكون الجانب المطوي إلى أسفل، ويمكن تزيين العجين بالزوائد قبل أن يدهن بخليط البيض.
4. يخبز لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يكتسب العجين اللون البني الذهبي، ثم يترك كي يستريح لمدة 20 دقيقة قبل التقديم.

المقادير

- ½ عبوة (1 فرخ) من عجينة البف بستري المجمد (مذاب)
- 1 عبوة (وزن 230 جم) من جبنة البري المستدير
- 1 بيضة
- 1 ملعقة كبيرة من الماء

بف بستري السلمون والجبن مع صوص الليمون والكريمة

المقادير

- 1 فرخ من عجينة البف بستري المجمد (مذاب)
- 1 قطعة من فيليه السلمون (مقطعة إلى شرائح بسماك 1/2 بوصة)
- 4 ملاعق كبيرة من جبن الكريمة
- 1 ملعقة كبيرة من أوراق الثوم المعمر المقطعة
- 1 ملعقة صغيرة من الشبث المقطع
- ملح حسب الذوق
- فلفل حسب الذوق
- 1 بيضة (مخفوقة)

صوص الليمون والكريمة:

- 1 ملعقة صغيرة من الزبد
- 1 كوب من كريمة الطبخ
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
- ملح حسب الذوق
- فلفل أسود حسب الذوق

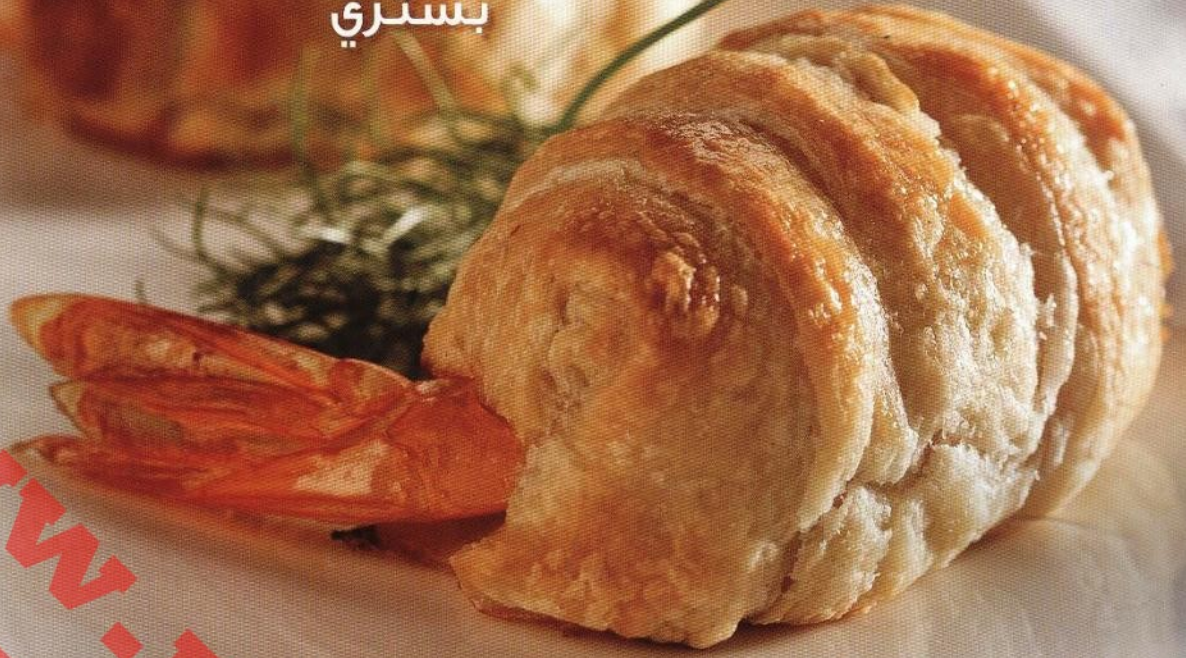
للتزيين:

أوراق ثوم معمر

الطريقة

1. تبش شرائح السلمون بالملح والفلفل الأسود، ثم توضع في طبق نظيف.
2. في وعاء صغير الحجم يخلط جبن الكريمة مع أوراق الثوم المعمر والشبث جيداً، ثم يوضع مقدار من الخليط في منتصف واحدة من شرائح السلمون وتوضع شريحة أخرى فوق الخليط، وتكرر العملية ذاتها مع بقية شرائح السلمون.
3. على لوح عمل نظيف يوضع فرخ البف بستري المذاب وتقطع بما يكفي لتغطية شرائح السلمون، وتدهن الحواف بدهان البيض.
4. توضع شرائح السلمون على البف بستري ويطوى الطرف الآخر من العجين على السلمون، ثم تغلق الأطراف بالضغط عليها بسنون شوكة.
5. يدهن وجه العجين بالبيض، ثم يخبز في الفرن على درجة حرارة 200 مئوية لمدة من 15 إلى 20 دقيقة، ويمجرد النضوج يرفع من الفرن ويوضع في طبق تقديم.
6. يذاب الزبد في قدر صغيرة الحجم، ثم تضاف كريمة الطبخ وعصير الليمون وقشر الليمون المبشور ويغلى الخليط غلياً سريعاً.
7. يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود ويطهى على نار هادئة لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق، ثم ترفع القدر عن النار ويغرف الخليط بملعقة على طبق التقديم مع بف بستري السلمون، ويزين الطبق بأوراق الثوم المعمر.

الروبيان الملفوف بالبف بستري



الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم يخلط الجبن مع أوراق الثوم المعمر والشيت والثوم والبقدونس.
2. يوضع مقدار 2 ملعقة صغيرة من خليط الجبن في منتصف كل قطعة من الروبيان.
3. تغطى جوانب الروبيان على الحشو.
4. يفرد فرخ العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق.
5. يقطع فرخ العجين بالعرض إلى 18 شريطة عرض كل منها $\frac{1}{4}$ بوصة.
6. من الأعلى تلف شريطة من العجين حول واحدة من قطع الروبيان بحيث تتطابق أطراف العجين قليلاً، مع الانتهاء قبل الذيل.
7. تكرر العملية ذاتها مع بقية شرائط العجين وقطع الروبيان.
8. توضع القطع في صينية خبز.
9. تخبز على درجة حرارة 200 مئوية لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يكتسب العجين اللون الذهبي البني.
10. يقدم دافئاً.

المقادير

- 1 عبوة (وزن 200 جم) من جبن الكريمة (مطري)
- 1 فص مفروم من الثوم
- 1 ملعقة كبيرة من أوراق الثوم المعمر المقطعة
- 1 ملعقة كبيرة من الشيت المقطع
- 1 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المقطع ناعماً
- 18 قطعة طازجة من الروبيان الجامبو (مقشر بدون إزالة الذيل، يزال منه العرق الأسود ومفتوح على شكل فراشة)
- $\frac{1}{2}$ عبوة (1 فرخ) من عجين البف بستري المجمد (مذاب)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية، وترش صينيتا خبز بالقليل من رشاش الطبخ.
2. يفرد فرخ العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق على شكل مستطيل مساحته 14 x 10 بوصة، ثم يقطع المستطيل إلى نصفين بالطول.
3. يوضع جبن الشيدر على أحد النصفين، ثم يوضع النصف الآخر فوق الجبن، ويعدا يفرد النصفان باستخدام نشابة (شويك) لإغلاقهما على الجبن.
4. يقطع المستطيل بالعرض إلى 28 شريط عرض كل منها ½ بوصة، ويدهن الشرائط بالزبد المذاب، ثم ترش بجبن البارميزان المبشور والقليل الأسود.
5. تلوى الشرائط وتوضع على بعد 2 بوصة من بعضها البعض في صينيّتي الخبز مع الضغط على الأطراف.
6. تخبز الشرائط لمدة 10 دقائق أو إلى أن تكتسب اللون الذهبي البني.
7. تقدم دافئة أو في درجة حرارة الغرفة، ويحفظ ما لا يقدم منها في حاوية محكمة الإغلاق.



شرائط الجبن المنتفخة

المقادير

- رشاش طبخ نباتي
- ½ عبوة (1 فرخ) من عجين الف باستري المجمد (مذاب حسب تعليمات العبوة)
- ¼ كوب من جبن الشيدر المبشور
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد المذاب
- ¼ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ¼ ملعقة صغيرة من القليل الأسود المطحون

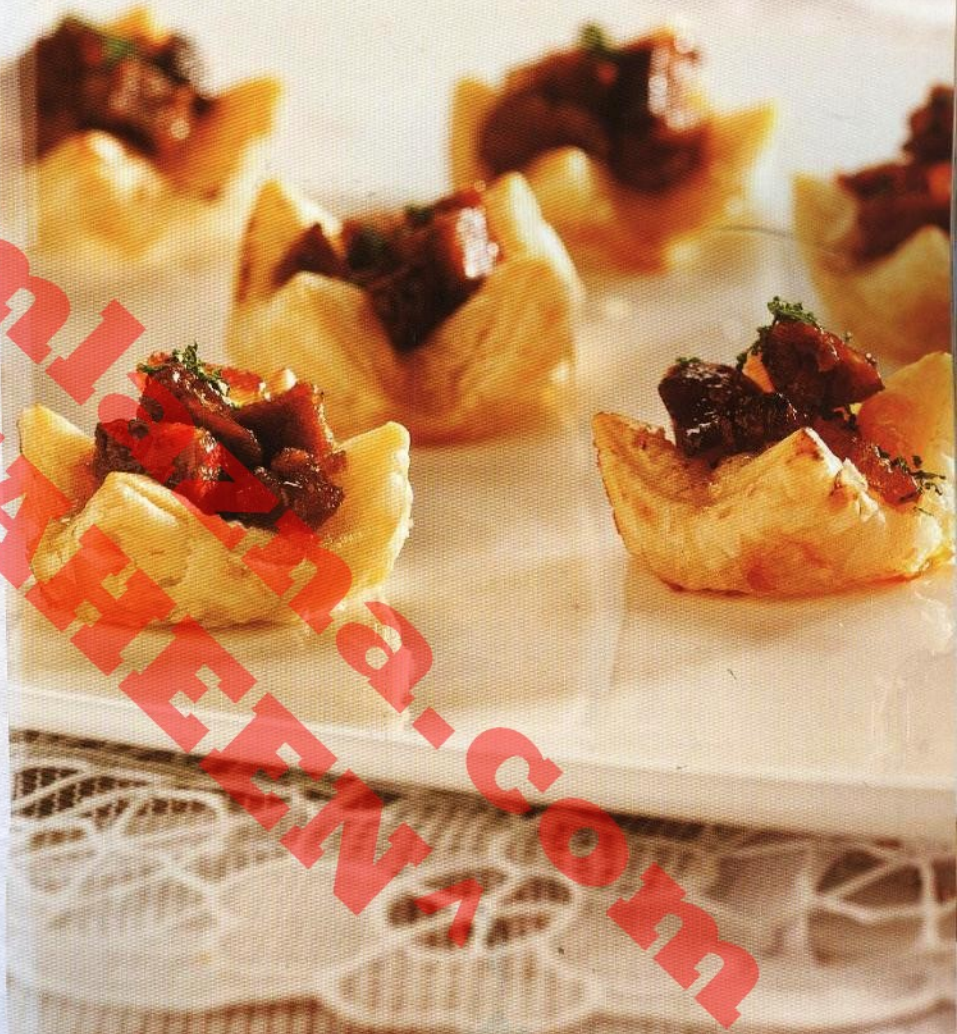
المقادير

- ½ عبوة (1 فرخ) من عجينة البف بستري المجمد (مذاب)
- 1½ كوب من النقانق (مطبوخة ومقطعة إلى مكعبات)
- 2 ملعقة كبيرة من مربى البرتقال
- 1 ملعقة كبيرة من خردل الديجون
- بقونوس طازج مقطع

أكواب النقانق

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. يفرد العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق إلى مستطيل مساحته 10x15 بوصة، ثم يقطع إلى 24 مربعًا طول كل منها 2½ بوصة، ثم تضغط المربعات في 24 كوبًا للميني مافن مقاس 1¼ بوصة.
3. تخلط النقانق مع المربى والخردل في وعاء متوسط الحجم، ثم يوضع مقدار 1 ملعقة كبيرة تقريبًا من الخليط في كل كوب.
4. تخبز الأكواب لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يكتسب العجين اللون البني الذهبي.
5. ترش الأكواب بالبقونوس قبل التقديم.



المقادير

- ¼ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ½ عبوة (1 قرخ) من عجينة البف بستري المجمد (مذاب)
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق إكليل الجبل الطازجة المقطعة
- 18 سيخاً خشبياً

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. يرش سطح عمل بـ 2 ملعقة كبيرة من الجبن.
3. يفرغ العجين على سطح عمل ويدهن بالماء.
4. يوضع قرخ العجين على الجبن بحيث يكون الجانب المبتل إلى أسفل، ثم تدهن بالماء وترش ببقية الجبن وإكليل الجبل، وبعدها يضغط خليط الجبن على سطح العجين برفق باستخدام نشابة (شونك).
5. يقطع العجين بالعرض إلى 18 شريطاً بعرض ½ بوصة، ثم تشك شرائط العجين في الأسياخ على شكل أكورديون، ثم توضع الأسياخ في صينيته خبز.
6. تخبز لمدة 15 دقيقة أو إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي.
7. تترك القطع كي تبرد على أرفف سلكية لمدة دقيقتين.
8. ترفع قطع العجين المخبوز برفق من الأسياخ.
9. تقدم أو تحفظ في برطمان محكم الإغلاق.

شرائط إكليل
الجبل والبارميزان

المقادير

½ عبوة (1 فرخ) من عجينة البف بستري
المجمد (مذاب)
¾ كوب من السكر
1 ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة
عسل للرش

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. يفرّد العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق، ثم تقطع إلى 25 مربعاً مساحة كل منها 2 x 2 بوصة.
3. يوضع السكر والقرفة في كيس ورقي ويرج الكيس كي يختلطاً.
4. تخبز قطع العجين لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.
5. توضع قطع العجين المخبوزة ساخنة على دفعات في الكيس ويرج الكيس إلى أن تتغطى القطع بخلط السكر والقرفة.
6. ترش القطع بالعسل قبل التقديم.

سوبايا

المقادير

- 1 عبوة من عجينة البف بستري المجمد (مذاب في الثلاجة)
- $\frac{1}{2}$ كوب من الزبد
- 1 بصلة متوسطة الحجم (مقطعة)
- 1 كوب من الجزر المقطع إلى مكعبات
- 1 كوب من الكرفس المقطع إلى مكعبات
- 1 كوب من البازلاء الطازجة أو المجمدة
- 1 كوب من الكوسة المقطعة إلى مكعبات
- 4 أكواب من الدجاج المشوي المنسل (بدون الجلد)
- 1 ملعقة صغيرة من الملح البحري
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثاً
- 3 أكواب من مرق الدجاج
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق الزعتر المجففة
- 1 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المجفف
- $\frac{1}{3}$ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 كوب من الكريمة الثقيلة

الطريقة

1. باستخدام طاجن صغير كدليل، تقطع 6 دوائر من أوراق عجينة البف بستري مع إضافة 1 بوصة كي تتدلى على الجوانب، ثم توضع القطع في طبق وتغطى بغلاف بلاستيكي، ثم توضع في الثلاجة إلى أن تستخدم.
2. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
3. تذاب 4 ملاعق كبيرة من الزبد في مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف البصل والجزر والكرفس ويطهوا مع التقليب لمدة 5 دقائق.
4. تضاف البازلاء والكوسة وتطهى مع التقليب لمدة 3 دقائق أو إلى أن تطريا.
5. يضاف الدجاج ويقلى، ويتبل الخليط بـ $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الملح البحري و $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، ثم يوضع الخليط جانباً.
6. يغلى مرق الدجاج ومعه الزعتر وإكليل الجبل في قدر متوسطة الحجم، ثم تهدأ النار ويغطى.
7. تذاب الأربعة ملاعق المتبقية من الزبد ويرش الدقيق ويقلى باستخدام خفافة إلى أن تمتزج المكونات تماماً.
8. تخفض درجة الحرارة إلى ما بين منخفضة ومتوسطة الحرارة، ويطهى الخليط مع التقليب لمدة دقيقتين أو إلى أن يكتسب اللون الذهبي.
9. يضاف في الحال 1 كوب من المرق مع الخفق إلى أن يصبح الخليط ناعماً، ثم يضاف بقية المرق والكريمة الثقيلة ويخفق إلى أن ينعم الخليط.
10. يغلى الخليط على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة مع الخفق المتواصل لمدة دقيقة أو إلى أن يصبح الصوص سميكاً، ويتبل ببقية الملح والفلفل الأسود.
11. يصب الخليط على خليط الدجاج والخضار، ويقلى برفق إلى أن يغطي به.
12. يملأ كل طاجن حتى ثلاثة أرباعه بخليط الدجاج، ثم توضع دائرة العجين على وجه كل وعاء، ويضغط على العجين الزائد بقوة على الجوانب، ثم توضع الطواجن في صينية خبز.
13. تخبز الفطائر لمدة من 20 إلى 25 دقيقة أو إلى أن ينتفخ العجين ويكتسب اللون البني الذهبي.
14. تقدم في الحال.

فطيرة الدجاج اللذيذة

1 بيضة

1 ملعقة كبيرة من الماء

1 عبوة من عجينة البف بستري المجمد
(مذاب طبقاً لتعليمات العبوة)

250 جم من جبن الموزاريلا المبشور

2 ملعقة كبيرة من صوص أو معجون
البيتزا

4 شرائح رقيقة من البسطرما (مقطعة)

1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر
المتناز

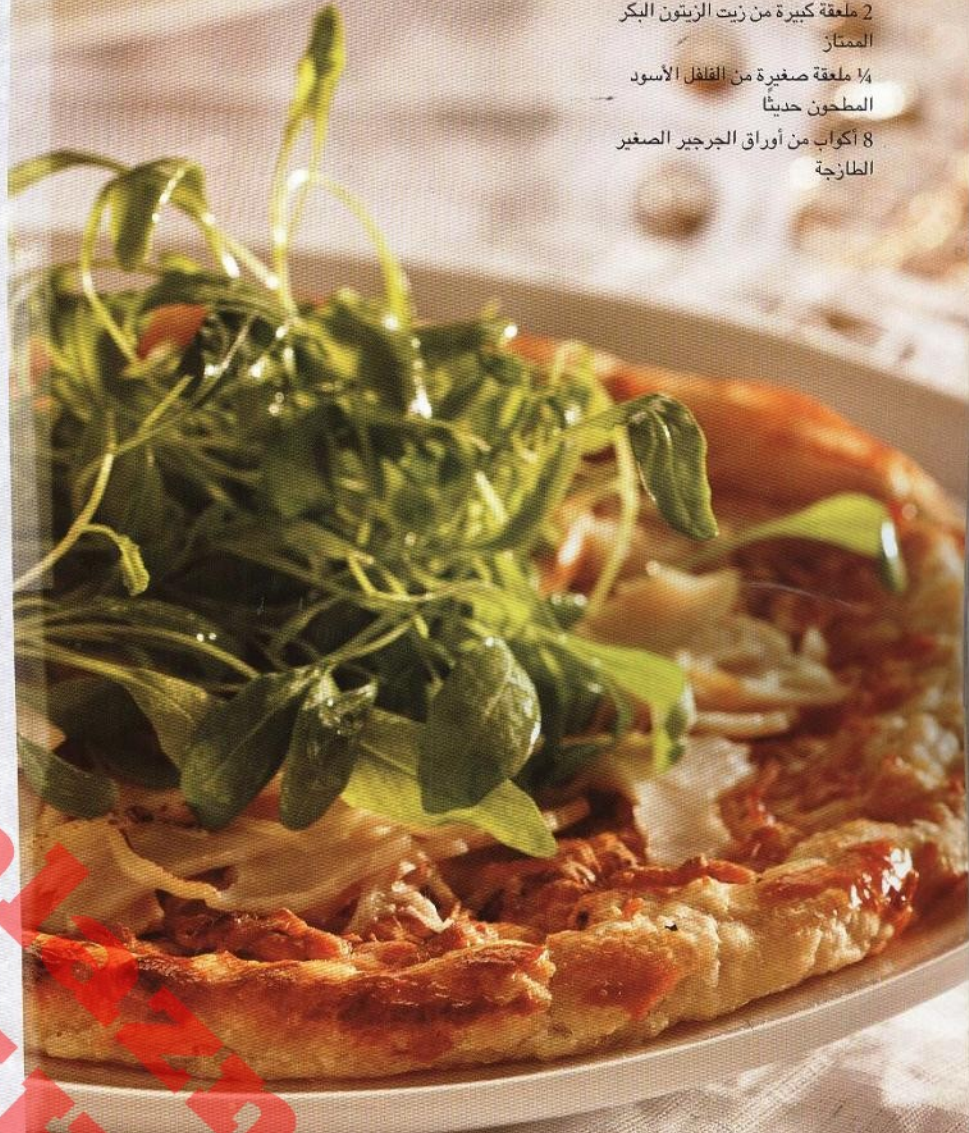
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
المطحون حديثاً

8 أكواب من أوراق الجرجير الصغير
الطازجة

بيتزا البف بستري محشوة الأطراف مع الجرجير

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. تضرب البيضة مع الماء في وعاء صغير الحجم باستخدام شوكة.
3. يفرد فرخ من عجينة البف بستري على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق، وباستخدام صينية فطائر قطرها 9 بوصة، يقطع فرخ العجين على شكل دائرة، وتكرر العملية ذاتها مع بقية العجين، ويحتفظ بالقصاصات الزائدة لاستخدام آخر.
4. يقطع نصف الجبن إلى حوالي 16 عوداً، بينما يقطع بقية الجبن إلى شرائح رقيقة.
5. تدهن حواف دوائر العجين بخليط البيض، ثم توضع أعواد الجبن على حواف دوائر العجين، ويطوى العجين على الجبن ويضغط عليه لإحكام إغلاقه.
6. يدهن طرف العجين المطبق بخليط البيض، وتثقب دوائر العجين جيداً باستخدام شوكة.
7. يفرد مقدار 1 ملعقة كبيرة من صوص البيتزا على كل دائرة من العجين، وتوزع شرائح الجبن وقطع البسطرما بالتساوي بين الدوائر.
8. تخبز لمدة 20 دقيقة أو إلى أن يكتسب العجين اللون البني الذهبي ويذوب الجبن.
9. تترك البيتزا كي تبرد في صواني الخبز على أرفف سلكية لمدة 10 دقائق.
10. يضرب عصير الليمون مع الزيت والفلفل الأسود في وعاء كبير الحجم باستخدام شوكة أو خفاقة، ويضاف الجرجير إلى الخليط ويقلب كي يتغطى به، ثم يقسم خليط الجرجير بالتساوي على قطع البيتزا.



رحلة لذيذة تدعوننا اليها الشيف
بعد ان بلدها الام الاردن، لتتذوق
أشهى الاطباق الأردنية المعده باتقان
والتميز بنكهة هذا البلد الاصيله

معد ووصفات من الأردن



محاشي مشكلة



المقادير

- 12 حبة كوسة متوسطة الحجم
- 6 حبات باذنجان متوسط الحجم
- 3 حبات فليفلة خضراء حلوة متوسطة الحجم
- 2 كجم من الطماطم الناضجة (مقشرة ومهروسة جيدًا)
- 2 كوب من مرق الدجاج
- 1 حبة بصل متوسطة الحجم (مقطعة شرائح رفيعة جدًا)
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المهروس
- 1 ملعقة كبيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ¼ كوب من السمن أو زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- ملعقة من معجون الطماطم (اختياري)

الطريقة

1. لعمل الحشو يغسل الأرز وينقع في الماء الدافئ لمدة نصف ساعة، ثم يصفى.

2. ينوب السمن، ثم يخلط مع باقي المقادير جيدًا.
3. تحفر (تقوّر) الكوسة والباذنجان ولكن من دون أن يكونا رقيقين جدًا، بل فقط بإزالة البذور، أما الفليفلة فيقصر العنق مع القليل من أعلى الحبة ويحتفظ بالجزء المفصول لإغلاق الحبة بعد حشوها مع إزالة البذور.
4. يغسل الخضار المفروغ من الداخل بالماء البارد والملح ويصفى.
5. تحشى الحبات بدون الضغط كثيرًا إلى الداخل حتى يتمكن الأرز من النضج والتمدد داخل الحبات ليتشرب الصلصة ولا يكون متراسًا، مع ملاحظة ترك فراغ بعُمق 2 سم تقريبًا في فوهة كل حبة، كما تغلق حبات الفليفلة بالجزء المفصول حتى يحافظ على الحشو داخلها.
6. لعمل الصلصة: يوضع أحد أنواع الدهن المذكورة في قدر على نار متوسطة وتشوح شرائح البصل مع إضافة الملح والفلفل الأسود حتى تذبل، ثم يضاف الثوم ويحرك قليلًا، ثم الطماطم وتقلب جيدًا وتترك لمدة خمس دقائق على النار، ثم يضاف مرق الدجاج ويحرك جيدًا.
7. توضع حبات المحشي في الصلصة وتترك على نار متوسطة الحرارة لمدة ساعة تقريبًا حتى تنضج، مع الانتباه إلى إضافة ماء مغلي كي تبقى مغمورة بالسائل طوال فترة الطبخ، ومن الممكن إضافة مقدار ملعقة كبيرة من معجون الطماطم لتكثيف الصلصة.
8. عندما تنضج يرش فوقها مقدار ملعقة كبيرة من النعناع الجاف وتقدم.

المقادير

- ½ كجم من الحمص الجاف كبير الحبة
- 1 ملعقة كبيرة من بيكربونات الصوديوم
- 1 ملعقة كبيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من الفلفل الأحمر المطحون

البلييلة

الطريقة

1. يغسل الحمص وينقع في الماء لمدة 24 ساعة، ثم يصفى.
2. ترش كربونات الصوديوم وتمزج جيداً مع الحمص وتترك لمدة نصف ساعة، ثم يغسل الحمص جيداً.
3. يوضع الحمص في قدر ويغمر بالماء البارد (بدون ملح) ويترك على نار عالية حتى تبدأ الرغوة في الظهور على السطح فتزال باستمرار حتى تنفذ.
4. يترك الحمص مغطى على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج مع الحفاظ على الحبات متماسكة وخلال ذلك يضاف ماء مغلي كلما نقص الماء عن سطح الحمص.
5. عند التقديم يصفى الحمص الدافئ ويخلط مع الملح والليمون والفلفل الأحمر ويقدم كمقبلات.

المقادير

- 2 دجاجة وزن كل واحدة 1 كجم أو أكثر قليلاً (مقطعتان إلى 6 قطع منتظفة)
- 1 كجم من البصل المقطع إلى شرائح رقيقة
- ملح حسب الرغبة
- 1 ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون

مكمورة الدجاج

الطريقة

1. تتبل قطع الدجاج بالقليل من الملح والفلفل الأسود وتقلي في زيت نباتي عميق حتى تتحمر.
2. يشوح البصل بالملح والبهارات المذكورة و¼ كوب من زيت الزيتون المذكور وتضاف قطع الدجاج ويترك الخليط جانباً.
3. يحضر العجين بأن تعجن كافة المقادير جيداً، ثم تغطى وتترك لترتاح لمدة نصف ساعة.
4. يقسم العجين إلى ثلاثة أقسام متساوية وترق كل قطعة إلى دوائر رقيقة جداً (مع رشها بالدقيق كي لا تلتصق) بحيث يكون قطر كل دائرة يكفي لوضع خليط الدجاج في منتصفها وتشي العجين فوقها ليغلفها تماماً.
5. في صينية الفرن يدهن القليل من زيت الزيتون وتفرّد أول قطعة محشوة من العجين وتدهن جيداً بكمية من زيت الزيتون، ثم توضع القطعة الثانية وتدهن بزيت الزيتون أيضاً، ثم الثالثة وهكذا.
6. يوضع خليط الدجاج في المنتصف وتثنى حوله أول طبقة تحته من العجين بحيث تغلفه تماماً وتدهن ببعض زيت الزيتون، ثم تثنى الطبقة الثانية، ثم الثالثة بنفس الطريقة.
7. تغلف الصينية بإحكام بورق الألومنيوم وتخبز في فرن حامي لمدة ربع ساعة، ثم تخفض درجة الحرارة إلى هادئة جداً وتخبز لمدة ثلاث ساعات.
8. يكشف الألومنيوم وتترك الصينية في حرارة عالية لمدة عشر دقائق فقط حتى تتحمر الطبقة العليا وتقدم.



الطريقة

المقادير

1. يقطع القرنييط إلى زهرات متوسطة الحجم.
 2. تسلق في ماء مغلي مع قليل من الملح حتى تصبح ناضجة ولكن متماسكة، ثم تصفى.
 3. يخفق البيض جيداً وتضاف إليه باقي المكونات وتخلط جيداً.
 4. تغطى كل قطعة من القرنييط بمزيج البيض، ثم ترفع وتقلي في الزيت النباتي على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج البيض وتصبح ذهبية اللون.
- 1 رأس قرنييط صغير (1 كجم تقريباً)
7 بيضات
 - 2 ملعقة كبيرة من الدقيق
 - 1 ملعقة كبيرة من البصل المفروم ناعماً
 - 1 ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
 - 1 ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
 - 1 ملعقة صغيرة من ملح أو حسب الرغبة
 - 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
 - ¼ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
 - 1 ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة
 - ½ ملعقة صغيرة من الكمون
 - زيت نباتي غزير للقلي

أمشاط القرنييط



شوربة الفريكة

المقادير

- 1/2 كجم من الفريكة الناعمة
- 4 أكواب من مرق الدجاج أو مرق اللحم
- 1 حبة بصل صغيرة الحجم مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- 1/4 كوب من زيت الزيتون
- 1/4 كوب من عصير الليمون
- ملح حسب الرغبة
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

الطريقة

1. في قدر على نار هادئة يشوح البصل في زيت الزيتون مع الملح والفلفل الأسود حتى يذبل، ثم يضاف الثوم ويقلب.
2. تضاف الفريكة والمرق وتحرك جيدًا وتترك مغطاة على نار هادئة مع التحريك كل فترة حتى لا تلتصق ومع إضافة بعض الماء إذا لزم ذلك حتى تنضج تمامًا.
3. تقدم ساخنة مع عصير الليمون.

ملاحظة: من الممكن إضافة قطع من الدجاج المسلووق مع المرق أيضًا كي تصبح الشوربة أغنى.

الطريقة

1. تخلط مقادير الكفتة جيدًا، ثم تكور إلى كرات قطرها 3 سم تقريبًا وتقلي في زيت نباتي وتصفى.
2. لعمل الصلصة، يشوح البصل في زيت الزيتون مع الملح والفلفل الأسود حتى يذبل، ثم يضاف الثوم ويحرك، ثم تضاف الطماطم وتقلب على نار متوسطة حتى تذبل.
3. يضاف المرق ومعجون الطماطم ويحرك جيدًا، ثم تضاف قطع البطاطا وكرات الكفتة وتترك لتغلي على نار هادئة لمدة عشر دقائق.
4. لدهني البرغل، يوضع زيت الزيتون والسمن في قدر على النار حتى يذوب السمن وفورًا يضاف البرغل ويقلب جيدًا، ثم يغمر بالمرق ويضاف الملح.
5. تغطي القدر وتترك على نار متوسطة لمدة خمس دقائق، ثم يحرك الخليط ويترك على نار هادئة لمدة عشر دقائق (يمكن إضافة بعض الماء الساخن) حتى ينضج.
6. يقدم البرغل المفلفل في صحن تقديم واسع وبجانبه الكفتة ويقدم معه بصل أخضر أو بصل أبيض.

كفتة مع البرغل المفلفل

المقادير

الكفتة:

- ½ كجم من لحم غنم أو العجل (بدون دهن، مفروم ناعمًا جدًا)
- 1 حبة بصل صغيرة الحجم مفرومة ناعمًا
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- 1 ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعمًا
- 2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة
- 1 ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

صلصة الطماطم:

- 1½ كجم من الطماطم الحمراء المقشرة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة (1 سم)
- 1 حبة بصل صغيرة مفرومة ناعمًا
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 2 كوب من مرق اللحم أو الدجاج
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 حبة بطاطا متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة مكعبات إلى بحجم 2 سم ومقلية

البرغل:

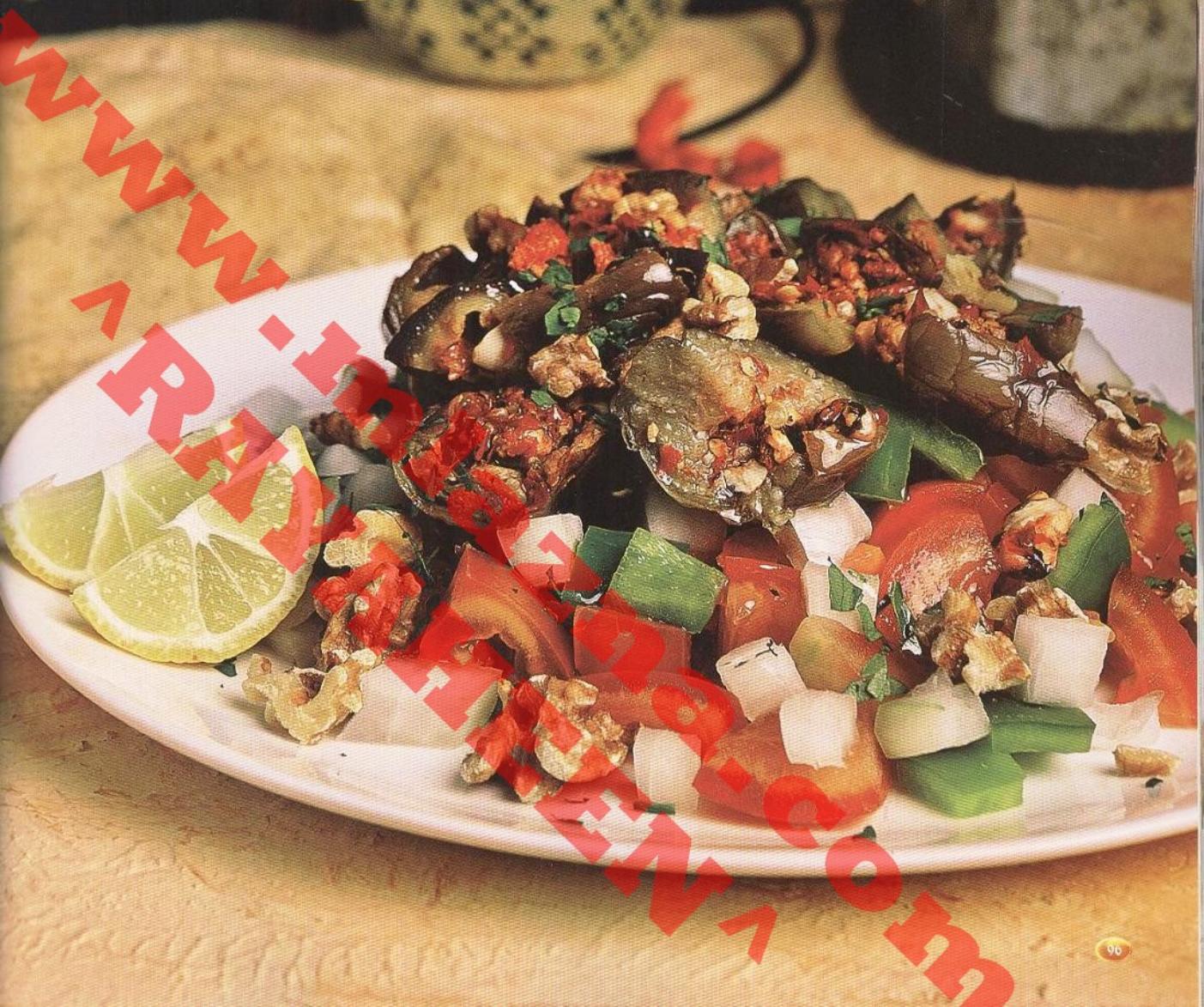
- 2 كوب من البرغل الأبيض الخشن (مغسول ومصفى)
- 3 أكواب من مرق الدجاج أو اللحم
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من السمن
- ملح حسب الرغبة



1. تقطع حبات المقدوس إلى قطع متوسطة.
2. تضاف باقي المقادير وتخلط جيداً.
3. تقدم كمقبلات مع الخبز.

- 5 حبات من مقدوس الباذنجان (مسلوقة و محشو
بالثوم والجوز ومحفوظ بالزيت)
- 2 حبة طماطم كبيرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 رأس بصل صغير الحجم مقطع إلى قطع متوسطة
- 1 فليفلة حلوة خضراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ¼ كوب من عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من السماق
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون

سلطة المقدوس



اللبننة المكعبلة

المقادير

- 1 كجم من لبن الغنم (إذا لم يتوفر يمكن استعمال اللبن البقري أو حليب الماعز)
- 1 ملعقة كبيرة من الملح
- 1 كوب من زيت الزيتون

اختياري:

- 1 ملعقة كبيرة من الزعتر الأخضر الجاف المفروم
- 1 ملعقة صغيرة من الشطة الحمراء
- 1 ملعقة كبيرة من النعناع الجاف المفروم

الطريقة

1. يخلط اللبن بالملح جيداً، ثم يوضع داخل الشاش خاص بالجبن (يكون قطنياً وبه مسام تسمح للسوائل بالنفوذ) ويربط أعلاه جيداً ويعلق فوق وعاء حتى تقطر فيه السوائل التي سوف تخرج من اللبن.
2. يترك اللبن معلقاً لمدة 24 ساعة، ثم يفتح الشاش ويحرك اللبن مرة أخرى ويضاف إليه مقدار ملعقة صغيرة من الملح، ثم يغلق ويعلق لمدة 24 ساعة أخرى.
3. عندما يصبح اللبن جامداً وبه القليل من طعم الحموضة ويمكن تناوله دون أن يلتصق باليد تكون درجة الجفاف صحيحة فتخرج اللبننة المتكونة من الشاش.
4. نباشر فوراً بتشكيلها على شكل كرات وتصف فوراً داخل مرطبان به زيت الزيتون، وعند الانتهاء من تشكيل كل الكمية يضاف المزيد من زيت الزيتون بحيث يغمر كرات اللبننة حتى لا تفسد.
5. عند التشكيل يمكن إضافة أي من المكونات الاختيارية المذكورة بحيث تمزج جيداً مع اللبننة قبل التشكيل أو أن تغطي بها كل كرة بعد تشكيلها.

المقادير

- 1 كجم من الدقيق المنخول
- 1 ½ كوب من السمن
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من الينسون المطحون وسط
- 1 ملعقة صغيرة من الشمر المطحون وسط
- 1 ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- ماء دافئ حسب الحاجة

الحشو:

- 1 كجم من العجوة المهروسة
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة

الطريقة

1. تعجن العجوة مع باقي المقادير وتشكل كجبال قطرها 1 سم أو أقل وتغطى حتى لا تجف.
2. يقدح السمن في وعاء صغير حتى يبدأ في الغليان فيضاف فوراً وبالتدريج على الدقيق مع التحريك بملعقة خشبية حتى يمتزج جيداً، ويترك الدقيق ليبرد.
3. يضاف الينسون والشمر والزيت ويعجنوا جيداً، ثم تضاف الخميرة والسكر والقليل من الماء الدافئ بالتدريج حتى نحصل على عجينة متماسكة ولكن لين.
4. يغطى العجين ويترك مكشوفاً ليرتاح لمدة عشرة دقائق حيث نلاحظ أنه تماسك أكثر بسبب تشرب الدقيق للماء.
5. تؤخذ قطع صغيرة من العجين وتفرد باليد على شكل مستطيل عرضه ثلاثة أضعاف عرض حشو العجوة، ثم تؤخذ قطعة من الحشو وتوضع في المنتصف ويلف العجين حولها ويضغط باليد على أطراف العجين حتى يلتصق الطرفان.
6. يقطع كل حبل بسكين إلى قطع طولها 5 سم تقريباً وتصف في صينية للفرن.
7. تخبز فوراً في فرن حار لمدة عشرة دقائق أو ربع ساعة حتى تصبغ ذهبية اللون.

أصابع العجوة (المقروطة)





صينية اللحم

الطريقة

1. يغسل اللحم ويجفف جيداً، ثم تقلى القطع في زيت نباتي عميق على نار متوسطة الحرارة حتى تصبح ذهبية اللون وتصفى على ورق المطبخ.
2. تخلط الخضروات معاً وتقبل بزيت الزيتون والملح والبهارات المذكورة، وتوضع في صينية للفرن حجمها مناسب لتكون كل المكونات قريبة من بعضها البعض كي لا تجف.
3. توزع قطع اللحم بين الخضار ويضاف الماء، ثم تغطى الصينية بورق الألومنيوم بإحكام.
4. تخبز في فرن حامي الحرارة لمدة ربع ساعة، ثم تخفض الحرارة إلى هادئة ويترك في الفرن لمدة ساعتين تقريباً، بحيث يفتح الألومنيوم بعد أول ساعة للتأكد من أن السوائل لا تزال موجودة، فإذا جفت يضاف مقدار قليل من الماء الساخن فقط لتكوين مرق.
5. تقدم مع الخبز.

المقادير

- 2 كجم من لحم الخروف (بالعظم، مقطع إلى قطع متوسطة مع إزالة الدهن)
- 3 بصلات متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 2 حبة بطاطا متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات بحجم 2 سم
- 3 حبات جزر متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة إلى حلقات سمكها 2 سم
- 3 حبات كوسة كبيرة الحجم مقطعة إلى حلقات سمكها 3 سم
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المهروس
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- ملح حسب الرغبة
- 1 ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من حب الهال المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المبشورة
- ½ كوب من الماء
- زيت نباتي للقلي

الرشوف



الطريقة

1. يغسل العدس ويسلق بدون ملح حتى ينضج، ويصفى.
2. في وعاء آخر يوضع لبن الجميد على نار متوسطة ويترك ليغلي لمدة خمس دقائق.
3. في حال استعمال اللبن العادي يوضع في وعاء على نار هادئة وتضاف إليه ملعقة كبيرة من النشا ويحرك باستمرار حتى يبدأ في الغليان، ثم يرفع عن النار.
4. يضاف العدس إلى اللبن مع البصل المقطع والقليل من الملح والفلفل الأسود، ويترك مكشوفاً على نار هادئة لمدة عشر دقائق مع إضافة بعض الماء المغلي للحفاظ على قوام متوسط الكثافة.
5. عندما يصبح قوام الرشوف مثل الشورية الكثيفة يرفع عن النار ويغرف في وعاء التقديم.
6. تقلى شرائح البصل في مزيج من السمن وزيت الزيتون حتى تصبح ذهبية اللون.
7. فوراً تدار مع السمن والزيت على سطح الرشوف ويقدم.

المقادير

- 1 كوب من العدس الحب البني
- 3 أكواب من لبن الجميد السائل أو لبن الماعز أو اللبن البقري
- 1 رأس بصل متوسط الحجم مقطع إلى مكعبات صغيرة
- 1 رأس بصل صغير مقطع إلى شرائح رفيعة
- 1 ملعقة كبيرة من السمن
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من الملح أو حسب الرغبة
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

الخبيزة

المقادير

- 2 كجم من الخبيزة
- 2 حبة بصل متوسطة الحجم مقرومة ناعماً
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- 1/2 كوب من زيت الزيتون
- 2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- عصير ليمون للتقديم

الطريقة

1. تجمع أوراق الخبيزة المنقاة على شكل حزمة وتفرم بحجم متوسط.
2. تغسل بالماء البارد عدة مرات وتصفى.
3. في قدر عميقة وعلى نار متوسطة الحرارة يشوح البصل بالزيت مع الملح والفلفل الأسود حتى يذبل، ثم يضاف الثوم ويشوح قليلاً، ثم تضاف الخبيزة بالتدريج مع التقليب حتى تتغلف كلها، وسوف نلاحظ أن الكمية قد تقلصت بسبب خروج الماء منها.
4. تخفض الحرارة جداً وتغطي القدر وتترك مكشوفاً لمدة ثلث ساعة تقريباً، مع تحريك الخبيزة مرتين خلال المدة، وقد تحتاج الخبيزة إلى إضافة مقدار قليل جداً من الماء لا يتجاوز ربع الكوب.
5. تقدم باردة مع عصير الليمون والخبز.

اللزقيات

المقادير

العجين:

- 2 كوب من الدقيق الأبيض
- 1 كوب من دقيق القمح الأسمر
- 1½ كوب من الماء
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من السكر

الحشو:

- 1 كوب واحد من السمن البلدي المذاب
- 2 كوب من السكر العادي
- ½ كوب من العسل (اختياري)

الطريقة

1. لعمل العجين، تخلط المقادير وتعجن جيداً، ثم يغطى العجين ويترك ليرتاح لمدة نصف ساعة.
2. يقطع العجين إلى قطع بحجم نصف كوب تقريباً ويفرد إلى دوائر رقيقة.
3. في مقلاة واسعة جداً توضع كل دائرة على نار عالية حتى تنضج (تنضج خلال دقيقتين تقريباً).
4. عندما تكون القطع ساخنة تنقل إلى صحن التقديم بالترتيب التالي: تفرّد أول قطعة ساخنة وتدهن فوراً بجزء من السمن الذائب وترش بكمية كبيرة من السكر، ثم تفرّد فوقها القطعة الثانية وتدهن بالسمن، ثم ترش بالسكر وهكذا، وتقدم ساخنة حيث تقطع إلى أحجام مناسبة.
5. من الممكن تقديم العسل معها بحيث يفرد القليل منه فوق كل قطعة.

ليلى ووصفات الصيف



الصيف الحار على الابواب، وها هي ليلى تدعونا مسبقاً
رفقة وصفاتها الشهية لنرخب بفصل جديد و متميز. نجبه
ولكننا نصاب بالحيرة إزاء نوعية المأكولات التي يجدر بنا
إعدادها لتناسب هذا المناخ الحار. ليلى تكفلت بالموضوع
وحضرت العديد من الوصفات المناسبة لهذا الموسم
لنستمتع بأطباق مميزة ومناسبة للأيام الحارة

- 20 جم من الزبد
2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
600 جم من فيليه لحم الحمل المقطع خشناً
1 بصلة بنية متوسطة الحجم (مقطعة إلى شرائح رقيقة)
1 فص مسحوق من الثوم
1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
¼ كوب من اللوز المقشر المحمص
½ كوب من معجون الكورما الهندي (زنجبيل، ثوم، كمون، لوز، كركم، كزبرة، قرفة، حب هال، قرنفل، ورق غار)
½ كوب مرق الدجاج
½ كوب من الزبادي
½ كوب من مرق الدجاج
1 كوب من البازلاء المجمدة
1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
½ كوب من أوراق الكزبرة الطازجة
6 أوراق من عجينة البف بستري الجاهز
1 بيضة مخفوقة قليلاً
زبادي للتقديم

1. يسخن نصف الزيت ونصف زيت الزيتون في قدر كبيرة الحجم.
2. يطهى اللحم على دفعات إلى أن يتحمر.
3. يسخن باقي الزيت والزيت في القدر ذاتها ويطهى البصل والثوم والزنجبيل مع التقليب إلى أن يطرى البصل.
4. يضاف اللوز ومعجون الكورما ويطهى مع التقليب إلى أن تتصاعد رائحة الخليط.
5. يعاد اللحم إلى القدر مع المرق والزبادي، ويطهى الخليط على نار هادئة دون غطاء لمدة 20 دقيقة تقريباً.
6. تضاف البازلاء وعصير الليمون والكزبرة ويقبلوا، ثم يترك الخليط كي يبرد.
7. تدهن صينية مافن سعة 12 كوب بالقليل من الزيت.
8. تقطع دائرتان قطر الواحدة منهما 30 سم من الركن المعاكس لكل ورقة عجينة.
9. توضع 12 دائرة كبيرة الحجم في الصينية لتغطية القاعدة والجوانب.
10. تنقب القواعد باستخدام شوكة، ثم توضع الصنيتان في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
11. تقطع دوائر صغيرة من العجين المتبقي.
12. تغطي الدوائر الصغيرة بقماش رطب وتوضع في الثلاجة.
13. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مع تشغيل المروحة.
14. يغطي العجين المثقوب بورق خبز.
15. تملأ الفتحات بحبوب جافة أو أرز نثي.
16. تخبز لمدة 10 دقائق، ثم يرفع الورق والحبوب أو الأرز بحرص.
17. تترك قواعد العجين كي تبرد.
18. يملأ العجين بخليط لحم الحمل.
19. تدهن الحواف بالبيض، وتوضع دوائر العجين الصغيرة على الوجه مع الضغط على الحواف لإحكام الإغلاق.
20. تدهن الفطائر ببقية البيض.
21. تخبز لمدة 15 دقيقة تقريباً أو إلى أن تكتسب اللون الذهبي.
22. تترك لمدة 5 دقائق قبل التقديم.
23. تقدم مع الزبادي.

فطيرة اللحم



الطريقة

1. تحمر البطاطس في زيت غزير إلى أن يصبح لونها ذهبياً، ثم توضع على مناشف ورقية كي تصفى من الزيت.
2. يشوح الدجاج في مقلاة في بعض الزيت على نار مرتفعة الحرارة إلى أن ينضج.
3. يضاف الفطر ويقلب.
4. بعد مرور 3 أو 4 دقائق يضاف ماء ليغطي الدجاج فقط.
5. يترك الماء ليغلي إلى أن يكاد يتبخّر بالكامل.
6. تضاف البطاطس وتخلط المكونات معاً.
7. يترك الخليط لينضج لمدة 5 دقائق على الأكثر.
8. يضاف عصير الليمون والقرفة المطحونة، ثم يقدم الخليط.

المقادير

- 1 كوب من الفطر الطازج المقطع
- 1 صدر دجاجة كبير الحجم (مخلي من العظام)
- 2 حبة بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- عصير 1 ليمونة
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- زيت نباتي

دجاج رأس عصفور



المقادير

العجين:

- 1 كوب من الدقيق
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ماء كافٍ لعمل العجين

الحشو:

- 300 جم من اللحم المفروم
- 1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة ناعماً
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من القرفة المطحونة

الزبادي:

- 1 كجم من زبادي الماعز
- 2 فص من الثوم
- ¼ كوب من الماء
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة
- لوضع على وجه الطبق:
- 1 كوب من الكزبرة المقطعة
- 2 فص كبير الحجم من الثوم (مسحوقان)
- 1 ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار
- 5 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- (تحمّر هذه المكونات معاً)

الطريقة

1. تخلط مكونات العجين معاً.
2. يحمر البصل في الزيت، ثم يضاف إليه اللحم.
3. يضاف الملح والفلفل والقرفة ويقلب الخليط إلى أن ينضج.
4. يفرّد العجين رقيقاً جداً وتقطع منه دوائر صغيرة.
5. يوضع مقدار صغير من خليط اللحم المطهي في كل دائرة.
6. يطوى العجين وتغلق الجوانب.
7. يوضع الششبرك في صينية خبز ويدهن ببعض الزيت.
8. يخبز الششبرك في الفرن إلى أن يصبح ذهبي اللون.
9. لإعداد الزبادي، تخلط جميع المقادير معاً وتطهى على نار متوسطة الحرارة مع التقليب المستمر، ثم تخفّض درجة الحرارة عندما ينضج الخليط ويطهى دون غطاء على نار هادئة لمدة 10 دقائق.
10. يصب الزبادي في طبق تقديم.
11. يوضع الششبرك المخبوز في الطبق.
12. يوضع خليط الكزبرة على وجه الطبق.
13. يقدم في الحال.

الششبرك المخبوز مع الزبادي



المقادير

الطريقة

1. يسلق الفول إلى أن يصبح نصف ناضج.
2. يصفى الفول ويوضع في ماء مملح.
3. يقشر الفول ويوضع جانباً.
4. في مقلاة يحمر اللحم في الزيت إلى أن ينضج.
5. يضاف الفول ويشوح إلى أن ينضج تماماً.
6. يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود وعصير الليمون.

500 جم من الفول الأخضر الطازج
300 جم من اللحم المفروم
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
1 ملعقة صغيرة من الملح
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
المطحون حديثاً
عصير ليمون حسب الذوق

ملاحظة: كخيار آخر، يمكن إضافة البيض إلى الوصفة؛ فبدلاً من إضافة عصير الليمون وبعد تشويح اللحم مع الفول الأخضر، يكسر البيض عليهما ويقلى.

الفول الأخضر مع اللحم المفروم



كباب إسكندر (كباب تركي)

المقادير

- 1 كجم من لحم كفل الحمل (مقطع إلى مكعبات بحجم 2 سم)
- 1 كوب من الزبادي
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 فص مسحوق من الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج المقطع ناعماً
- صلصة الطماطم الحارة:
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة بنية صغيرة الحجم (مقطعة خشناً)
- 1 فص مسحوق من الثوم
- 2 فليفلة خضراء حارة طويلة طازجة (مفرغتان من البذور ومقطعتان خشناً)
- 2 حبة طماطم متوسطة الحجم مقطعة خشناً
- 1 ملعقة كبيرة من خل العنب الأحمر

الطريقة

1. تشك قطع اللحم في أسياخ.
2. يخلط الزبادي مع عصير الليمون والثوم والزعتر في وعاء صغير الحجم.
3. يوضع $\frac{3}{4}$ خليط الزبادي في وعاء آخر ويحفظ.
4. تدهن قطع اللحم بباقي خليط الزبادي.
5. تغطي أسياخ اللحم على دفعات على مشواة ساخنة مدهونة بالزيت إلى أن تتحمر من جميع الجوانب وتطهى حسب الرغبة.
6. لصلصة الطماطم، يقلى البصل والثوم في الزيت، ثم تضاف بقية المقادير وتترك لتغلي.
7. يقدم الكباب مع خليط الزبادي المحفوظ وصلصة الطماطم الحارة.



الطريقة

المقادير

1. 5 أفخاذ دجاج
 - 1 فليفلة رومي كبيرة الحجم (مفرغة من البذور ومقطعة)
 - 1 بصلة كبيرة الحجم (مقشرة ومقطعة)
 - 2 حبة طماطم مقشرة ومبشورة
 - 2 حبة بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مكعبات ومحمرة
 - 1 ملعقة صغيرة من الملح
 - عصير 1 ليمونة كبيرة الحجم
 - فلفل أسود مطحون حديثاً
 - زيت زيتون حسب الذوق
 - زيت نباتي للتحمير
1. في مقلاة تحمر الأفخاذ في الزيت النباتي إلى أن يصبح الجلد ذهبي اللون.
 2. توضع الأفخاذ في صينية خبز مضادة للحرارة.
 3. تضاف جميع الخضروات وعصير الليمون والملح إلى الأفخاذ.
 4. في النهاية يضاف الفلفل الأسود ورشة من زيت الزيتون.
 5. تخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة أو إلى أن تنضج.
 6. تقدم ساخنة.

أفخاذ الدجاج بالخضروات

المقادير

- ½ كجم من السبانخ الطازجة المقطعة
- 1 كوب من الحمص المطبوخ
- 3 فصصوص من الثوم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- عصير ليمون حسب الذوق
- ½ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- شرائح ليمون وفجل للتقديم

الطريقة

1. في مقلاة واسعة يحمر الثوم في الزيت.
2. تضاف السبانخ والكزبرة وتقلب.
3. يضاف الحمص ويطهى الخليط على نار بين متوسطة الحرارة لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.
4. يضاف الملح والفلفل الأسود وعصير الليمون ويقلبوا.
5. تقدم مع الخبز العربي المحمص والفجل وشرائح الليمون.

السبانخ المشوحة مع الحمص

أسياخ السّمك المتبل

المقادير

- 1 قطعة كبيرة الحجم من فيليه السمك تزن حوالي 400 جم
- أسياخ خشبية منقوعة في الماء
- التتبيلة:
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ½ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار
- ½ كوب من عصير الليمون
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- للتقديم:
- 1 بصلة كبيرة الحجم (مقطعة ناعماً إلى شرائح)
- ½ كوب من مكعبات الفلفل الرومي الأحمر
- 1 ملعقة صغيرة من الزيت النباتي
- 1 ملعقة صغيرة من صلصة الطحينة
- رشة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- كزبرة طازجة مقطعة للتزيين

الطريقة

1. تقطع قطعة فيليه السمك إلى قطع متوسطة الحجم.

2. تجهز التتبيلة وتقلب معها قطع السمك وتترك في الثلاجة لمدة ساعة.
3. توضع قطع السمك في التتبيلة في الثلاجة لمدة ساعة.
4. ترفع قطع السمك من الثلاجة وتشك في أسياخ خشبية.
5. تشوى أسياخ السمك على مشواة مدهونة بالزيت على الجانبين إلى أن تصبح ذهبية اللون.
6. في مقلاة يحمر البصل في الزيت النباتي إلى أن يطرى لكن دون أن يتحمر.
7. يضاف الفلفل الرومي الأحمر ويقلب.
8. يضاف عصير الليمون وصوص الطحينة ورشة الملح.
9. يقلب الخليط ويطهى على نار هادئة دون غطاء لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق.
10. توضع أسياخ السمك في طبق تقديم وتغرف كمية من خليط الطحينة إلى جانبها.
11. ترش الكزبرة المقطعة ويقدم الطبق.

كرات اللحم المحشوة بالصنوبر



الطريقة

1. يضرّب البصل واللحم في معالج الطعام.
2. يضاف الملح والبهار الحلو ويخلط.
3. تؤخذ كميات صغيرة من الخليط وتشكل على هيئة كرات.
4. تعمل فتحة في منتصف كل كرة وتحشى بالصنوبر المحمص.
5. تغلق الفتحة بإحكام.
6. تحمر كرات اللحم في الزيت النباتي إلى أن تنضج وتكتسب اللون الذهبي.
7. تصب الطماطم من العلبة على كرات اللحم مع معجون الفلفل الحار، في حالة استخدامه، وتغلى.
8. تطهى لمدة من 5 إلى 10 دقائق على نار متوسطة الحرارة.
9. قبل التقديم ترش كرات اللحم ببعض الفلفل الأسود.
10. تقدم مع الأرز الأبيض العادي.

المقادير

- 500 جم من اللحم المفروم
- 1 بصلة كبيرة الحجم
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كوب من الصنوبر المحمص
- ½ ملعقة صغيرة من البهار الحلو
- 1 علبة كبيرة من الطماطم المحفوظة الكاملة أو المقطعة
- ½ ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار (اختياري)
- فلفل أسود مطحون حديثاً
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي

الطريقة

1. يوضع الدقيق في كيس بلاستيكي، ثم تضاف شرائح اللحم وترج كي يغطيها الدقيق تمامًا.
2. ينفخ الدقيق الزائد.
3. يخلط البيض مع الحليب والثوم في وعاء مسطح متوسط الحجم.
4. يخلط البقسماط مع الجبن والأوريغانو في وعاء آخر متوسط الحجم.
5. تغمس شرائح اللحم واحدة تلو الأخرى في خليط البيض، ثم في خليط البقسماط.
6. يسخن الزيت في مقلاة غير لاصقة كبيرة الحجم وتطهى فيه شرائح اللحم على دفعات إلى أن تتحمر من الجانبين وتتضج حسب الرغبة.
7. تقدم مع البطاطس المهروسة.

المقادير

- 1/4 كوب من الدقيق العادي
- 12 شريحة من لحم الحمل (بالعظام)
- 2 بيضة
- 2 ملعقة كبيرة من الحليب
- 1 فص مسحوق من الثوم
- 1 كوب من البقسماط
- 1/2 كوب من جبن البارميزان المبشور ناعماً
- 1 ملعقة كبيرة من الأوريغانو الطازج المقطع ناعماً
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

شرائح لحم الحمل
المكسوة بالبقسماط
وجبن البارميزان

المقادير

الطريقة

1. عبوة من عجينة قاعدة الفطائر
 2. 500 جم من الكوسة (مقطعة إلى شرائح)
 - 1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة ناعماً
 - 5 فصوص مقطعة من الثوم
 - 2 حبة طماطم مبشورة
 - 1 علبة من شرائح الفطر (مصفاة)
 - 1/2 كوب من الريحان المقطع ناعماً
 - 200 جم من خليط جبن الموتزاريلا وجبن البارميزان
 - 1 فلفل أسود مطحون حديثاً
 - 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
 - 1 ملعقة صغيرة من الملح
1. في مقلاة يحمر البصل والثوم والريحان والكوسة.
 2. عندما تطرى الكوسة تضاف الطماطم والفطر.
 3. يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود.
 4. يقسم العجين إلى نصفين و يرق بالشويك.
 5. يوضع نصف العجين المفرد في صينية خبز.
 6. يفرّد الحشو على قاعدة الفطيرة ويرش عليه الجبن.
 7. يفرّد نصف العجين الآخر على الوجه وتغلق الجوانب.
 8. يدهن الوجه ببيضة مخفوقة.
 9. تخبز الفطيرة في الفرن لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يصبح العجين ذهبي اللون.
 10. تقدم ساخنة.

فطيرة الكوسة

فول أخضر بالبن الزبادي

الطريقة

6. يخلط الزبادي مع الثوم ونشا الذرة و2 كوب من المرق بعد أن يبرد.
7. يطهى الخليط على نار متوسطة الحرارة مع التقليب المستمر.
8. عندما يغلي الخليط، تضاف إليه الموزات والفول الأخضر المقشر ويطهى الخليط على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة لمدة 20 دقيقة على الأكثر.
9. في النهاية تضاف الكزبرة المقطعة وتقلب، ثم يقدم الخليط.

1. تسلق الموزات مع حب الفلفل والقرفة وأوراق الغار.
2. تطهى لمدة من 50 دقيقة إلى ساعة على نار متوسطة الحرارة مع وضع الغطاء، أو في وعاء ضغط.
3. في تلك الأثناء يسلق الفول الأخضر إلى أن يصبح شبه ناضج.
4. يصفى الفول الأخضر ويوضع في ماء مثج.
5. يقشر الفول الأخضر ويوضع جانباً.

المقادير

- 1 كجم من الفول الأخضر الطازج
- 1 كجم من زبادي الماعز
- 1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كجم من الموزات
- حبات فلفل أسود سليمة
- عود قرفة
- ورقتي غار
- 3 فصوص مسحوقة من الثوم
- ½ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة



الأوزان والمعايير

نعلم أن كثيرين منكم يفضلون استخدام الأوزان والمعايير الأمريكية الكبيرة في إعداد وصفاتكم، لذا يمكننا استخدام الجداول الخاصة بنا لتحويل مقادير الوصفات من النظام المتري.

الوزن	المعيار	المقدار
10 جم	3 مم	¼ ملعقة صغيرة
15 جم	5 مم	½ ملعقة صغيرة
25 جم	1 سم	1 ملعقة صغيرة
50 جم	2 سم	1 ملعقة كبيرة
75 جم	2½ سم	1 أوقية سائلة
100 جم	3 سم	2 أوقية سائلة
150 جم	4 سم	3½ أوقية سائلة
175 جم	5 سم	5 أوقية سائلة
200 جم	6 سم	7 أوقية سائلة
225 جم	7 سم	10 أوقية سائلة
250 جم	8 سم	18 أوقية سائلة
275 جم	9 سم	20 أوقية سائلة
300 جم	10 سم	1 باينت
350 جم	12 سم	1¼ باينت
375 جم	15 سم	1½ باينت
400 جم	17 سم	1¾ باينت
425 جم	18 سم	2 باينت
500 جم	20 سم	
700 جم	23 سم	
750 جم	24 سم	
1 كجم	25 سم	
1¼ كجم	30 سم	
1½ كجم	35 سم	
2 كجم	40 سم	
2¼ كجم		
2½ كجم		
3 كجم		
3¼ كجم		
3½ كجم		

درجة حرارة الفرن

منوبة	فهرنهايت	الغاز	الوصف
110	225	¼	باردة
130	250	½	باردة
140	275	1	منخفضة للغاية
150	300	2	منخفضة للغاية
170	325	3	منخفضة
180	350	4	معتدلة
190	375	5	معتدلة/ساخنة
200	400	6	ساخنة
220	425	7	ساخنة
230	455	8	ساخنة للغاية

بالنسبة للفرن التي تحتوي على مراوح تخفض درجة الحرارة نحو 20 درجة مئوية

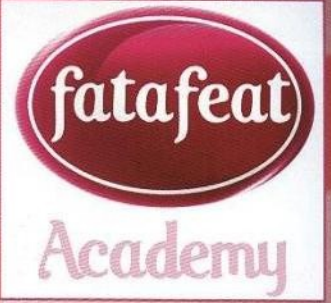
التحويل إلى القياس الأمريكي

الصلب:

1 كوب 230 جم 8 أوقية

السائل:

1 كوب 235 ملل 8 أوقية سائلة



خطوة خطوة



طريقة إعداد الزبادي



طريقة إعداد الزبادي في المنزل



1 4 أكواب من الحليب
2 2 ملعقة كبيرة من الزبادي العادي (كبادي)



يضاف بعض الحليب الدافئ إلى بادئ الزبادي ويخلط معه.



يصب الحليب في وعاء ويبرد ببطء في درجة حرارة الغرفة.



انتظري إلى أن تظهر فقائيع حول الحافة ويخرج بخار من الحليب.



يدفأ الحليب في قدر على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة.



يغطى الوعاء بمنشفة حمام ثقيلة ويحافظ عليه دافئاً لمدة من 6 إلى 8 ساعات (أو طوال الليل).



يحرك الخليط برفق

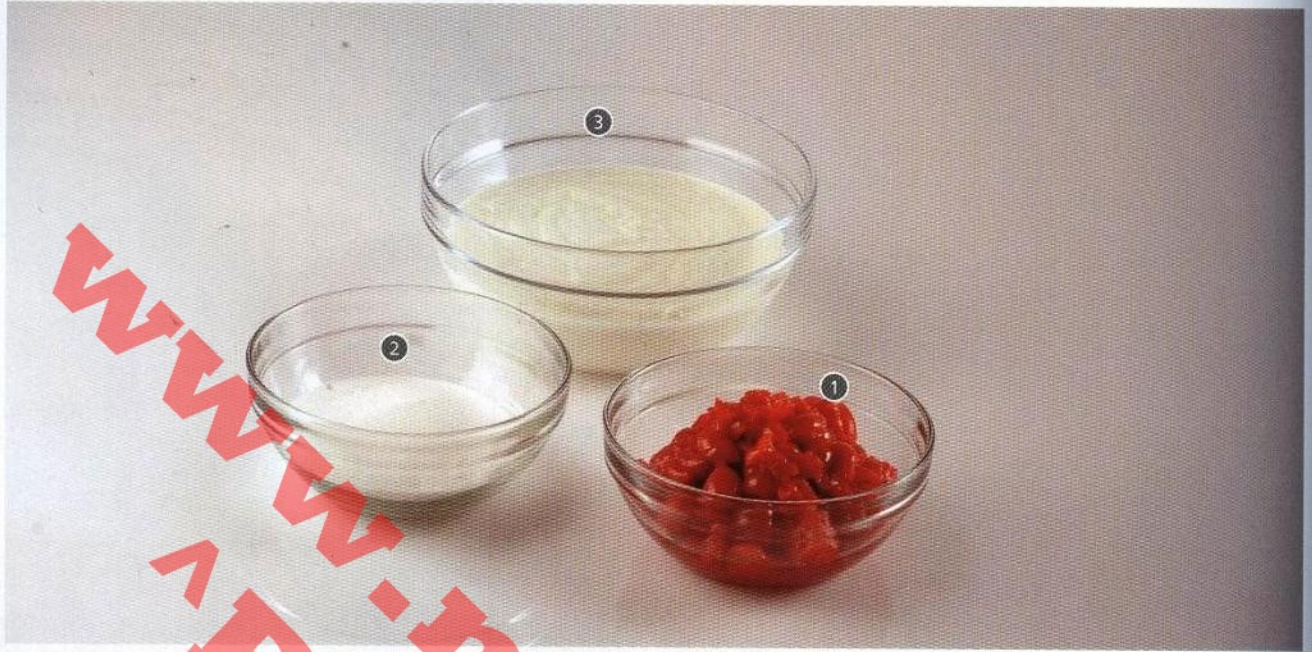


يصب الخليط في وعاء كبير الحجم.



يضاف بعض الحليب الدافئ إلى بادئ الزبادي ويخلط معه.

الزبادي المجمد بالكرز



- 1 2½ كوب من الكرز (مفرغ من النوى ومقطع إلى قطع صغيرة)
2 1 كوب من السكر المبرغل 3 4 أكواب من الزبادي



ينقل الخليط إلى وعاء خاص بالمجمد ويجمد فيه.



تخلط جميع المكونات معاً في وعاء.



عندما يستقر الزبادي يغطى بغلاف بلاستيكي ويحفظ في الثلاجة لمدة 8 ساعات قبل التقديم.

يقدم.

