

منال العالم

المطبخ

www.manalonline.com سعادة أسرتك من مطبخ

الكعوب

مشحوم الاملاج المعدنية

كيف اطيخ الباناجان

المطبخ الهندي

تورتة الشوكولاته

المقادير: ★ الكمية: 4 - 6 أشخاص

المستعقة بالफल

www.manalonline.com

لطبق المستعوي الشهير يستلزم إعداد باستعمال شرائح الباذنجان المقطية.

1/8	ملعقة صغيرة	فلفل
2 - 3	فلفل	فلفل حار
2	عينة متوسطة	طماطم، شرائح
الصلصة:		
1 1/2	كوب	سويق عجاف أو ماء
3 - 4	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
1/2	ملعقة صغيرة	منعج

2	حبة كبيرة	باذنجان
2	ملعقة كبيرة	زيت دقة
300	جرام	لحم مشوي، ناعم
1	حبة متوسطة	فصل مشوي
2	فصل	فلفل مشوي
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
1	ملعقة صغيرة	زيت مشوي

1. سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م°، احضري طبق فرن متوسط

الحجم.

2. قطعي الباذنجان إلى شرائح ثم اقليه كما هو مذكور

بالخمول.

3. في قدر صغير سخني الزيت، اضيفي اللحم وفقلي

على نار متوسطة 4 - 6 دقائق إلى أن يمتلئ اللحم

ثم اضيفي البصل والثوم وفقلي 2 - 3 دقائق،

اضيفي الملح، الفلفل والصفرة، قلبي إلى أن

يختلط جيداً، دعي اللحم يطهى بهدوء

ثمدة 2 - 3 دقيقة.

4. ضعي نصف كمية شرائح الباذنجان

في طبق الفرن وزعي فوقه اللحم ثم

ضعي بقية الشرائح.

5. رصي شرائح الطماطم - القمعي

الفاصل إلى خصلين بالمثل. اضيفيه

إلى الباذنجان.

6. الصلصة: في قدر صغير سخني

السويق، اضيفي معجون الطماطم،

والمح، قلبي إلى أن يختلط ثم صبي

الصلصة فوق شرائح الباذنجان.

7. ادخلي طبق المستعقة إلى الفرن لمدة 20

- 25 دقيقة إلى أن تتمازج الصلصة ويتحمر

الصلح، دعي المستعقة ساغدا مع طبق من الأرز

المنفصل أو الأرز المتحول.



كيف أطبخ الأرز

يتمتع الأرز بشعب كبير ومكانة يومية على المائدة العربية ، ولهذا حيث ان خمسين له بابا لتتنوع اسواره وتتنوع طريقه طبخة بأشكال متعددة وأطباق مختلفة، وسيكون لقائنا اليوم عن الأرز البسمتي.

الأرز المنضوخ من أكثر الأطباق اليومية الشهيرة في المطبخ الخليجي يقدم مع كافة أنواع المرقق وبخامد المشاوي، حيث يتم سلق الأرز في كمية مفره من الماء، ان يصفى بعد جية الأرز ولكن لا يتملي تصفيها. ثم يعاد الأرز في قدر ويحكم عذاده ويزال الماء في أذبح الأرز. إلى الأذبح. فالدقة الأولى والخامد والزعفران حسب الرغبة. يتملي نضج الأرز البسمتي بالماء لفترة كافية من الوقت لكي يمتص الماء ويصفى. فالدقة الثانية زينة مده نضج الأرز ليحصل على نتيجة أفضل منه. أطيب



احضري مسافة طبخة
القمح، صفي الأرز
مباشرة بعد الانتهاء
من الطهي - بطني
من الأرز بالماء

3

1

ضعي الماء، الملح،
البصل، ورق الغار في قدر مناسب حتى يغيث
يطهي على نار قوية.



اضيفي الأرز المنضوخ إلى الماء المغلي، صفي
الأرز على نار قوية إلى أن يغلي الماء مرة
أخرى. سوي الأرز بالمسلة بصوصه لتضاه
توزيع الأرز

2

طريقة وضع الزعفران على الأرز خذي حوالي كوب من الأرز المنضوخ، صفي
فوقه الزعفران المنضوخ، قلبي الأرز بهدوء إلى أن تتلون خبقة باللون الأصفر،
وزعبي الأرز المملون فوق طبقة الأرز ثم قدميه.



المهارة: ★ الشيعة: 3 ★ الثماني:

الأرز المشخول

من أشهر أطباق المطبخ الشامي وأصبحت أيضاً من الأطباق المحببة على الموائد الحليبية، طين جازي أوجبة العداة أو طين عشاء خفيف. يمكنك تقديمه في طبق كبير أو موزعه على أطباق فردية صغيرة، اطلبي من ابتك الصنفود مساعداً في إعداد الأطباق الصغيرة.

3 - 2 حبة	فصل، صحيح
2 قطعة	زور عطر
1/2 كوب	زيت نرارة أو عباد الشمس

4 كوب	أرز مصري
1/2 ملعقة صغيرة	زعفران
2 ملعقة كبيرة	ماء مغلي
4 ملعقة كبيرة	زيت

1. اغسلي الأرز جيداً بالماء الجاري، مع تمرين على تقليبهم بهدوء أثناء غسلهم.
2. طهي الأرز في وعاء عميق، أغمريه بالماء النظيف، اتركيه لمدة ساعة على الأقل، كما يمكنك وضعه لمدة أطول، تعين أن 6 ساعات.
3. انقعي الزعفران في الماء المغلي لمدة 15 - 20 دقيقة على الأقل.
4. احضري قدر ستافلس كبير، ضعي فيه حوالي 4 لتر من الماء، اضيفي الملح، وعاقة كبيرة من الزيت، اضيفي الزور والعطر.
5. ضعي القدر على النار إلى أن يغلي، ضعي الأرز من ماء الشقع واضيفي إلى الماء المغلي.
6. دعي الماء يغلي مرة أخرى مع تحريك الأرز بهدوء مرة أو مرتين فقط.
7. بعد مرور 4 - 6 دقائق اختاري حبة الأرز، يجب أن تكون حجمها مضاعف، وتبقى قاسية قليلاً، ضعي الأرز من ماء المسلق، تخففي من ماء المسلق والهيل و العطر.
8. بعد تصفية الأرز مباشرة، ضعيه في نفس القدر.
9. سخني الزيت في مقلاة صغيرة، ضيبي فوق الأرز، قلبي الأرز بهدوء شديد لتوزيع الزيت.
10. اعلمي أن الأرز على شكل الهرم، اعلمي به بعض التوابل أو التفتحات باستعمال يد اليدقة الذهبية، ضعي شواء الفلفل الحار، ضعي قطعة من العجاء تحت الشواء.
11. اتركي الأرز لمدة 40 - 50 دقيقة إلى أن يصبح الأرز.
12. وقت التقديم، حدي قليل من الأرز ثم اخلطيه مع الزعفران ثم وزعيه على الأرز وقدميه مباشرة.



الزبيدي الك

مجلسین

-

www.manalonline.com

باب : حول العالم من المطبخ الهندي

مندي اللحم الخبث

حين نذكر كلمة المطبخ الهندي يتبادر الى الذهن تلك الاطباق الخفية بالتحفة القوية والبهارات الشهية.. وطبعاً هذه من خصائص المطبخ الهندي، ولكن معطلة لا يستطيع تناول تلك الاطباق القوية التكهة او الحارة هذا في المطبخ اصعب لقاء مشحون وجولة شهية في مطبخي.. اصدق اليوم لشجيرة هذه الوصفات اللذيذة من المطبخ الهندي ولكن على طريقة مثالي « طبق المندي بطعمه الرائع ولكه السوي الفاضحة للشهية الهندية عادة يتم اعداده بشوي الخروف بكامله في فرن تدور محفور في باطن الارض » ويحتاج الى تجهيزات من الصعب ان يتم توفيرها في المنزل.. ولكن يمكنك اليوم اعداده في مطبخك بشكل صغير حسب عدد افراد اسرتك او ضيوفك.. يمكنك ايضا تطبيق نفس الفكرة باستعمال الدجاج او السمك، ثم تسقي بالحلويات مع شاي من القهوة او شراب الحليب بالفراوان، اهل بك على عتبة المطبخ



المهارة: بسيطة الكمية: 4 - 6 أشخاص

شتني الكزبرة الخضراء www.manalonline.com

طبق فاتح للشهية يقدم مع كافة اصناف الاطباق الرئيسية والأبرز.

1	حبة (2 كوب خبز)	1	كوب خضراء	1	قطعة صغيرة	1	زنجبيل طازج
2 - 3	صود	1	بصل أخضر	1	ملعقة صغيرة	1	سكر
3	فلفل	1	فلفل أخضر حار	1/2	ملعقة صغيرة	1	بهارات مشكلة
2 - 3	زمن	2	زمن	2	حبة متوسطة	1	طماطم خضراء
1	ملعقة صغيرة	2 - 3	ملح	2 - 3	ملعقة كبيرة	1	حسون يمين مزارع

- 1) اختاري الكزبرة الخضراء الطازجة، اغسلي الأوراق من الساق، ولا تقطعي ورقة واحدة ولكن ادري الامتلاء حتى من الجزء اليابس من الساق، اغسليها، شطبيها جانباً.
- 2) نظفي البصل الأخضر،
- 3) اغسلي الخبز من الداخل.
- 4) قصي الخبز واملأه في القوار، اغمسيه جيداً الى ان يصبح غاصاً.
- 5) في وعاء محضرة الطعام ضعي الكزبرة، البصل، الفلفل الأخضر، الخوم، المهرسون، الزنجبيل، السكر، البهارات، حسون، كليمون و الطماطم، شطبي الخضرة الى ان تحصل على خليط حسن.
- 6) ضعيه امتياع صغيرة والسعيد.



www.manalonline.com

المتدي باللحم

مليق المتدي الشهير على طريقة مثال، اصديه في مطبخك بسهولة .

3	كوب	ارز بسمتي	1 1/4	حماصة صغيرة	قليل اسود مطحون
2	داعلة كبيرة	مد من	1/2	ساعة صغيرة	زيتون، شنت
1	كلمو	لحم، مكعبات	3	داعلة كبيرة	عصود ليدون
2	حبة متوسطة	بصل، حصوص	تجولة القرن:		
2 - 3	حبي	كوب، هوروس	2	عود	دارسين (شرفة)
1 1/2	داعلة صغيرة	زاجيل، تازاج مقروم	8 - 6	حبة	قرنفل، صبيح
1 1/2	ملقة صغيرة	حبل، مطحون	8	حبة	قيل، صبيح
1 1/2	ملقة صغيرة	شرفة، مطحونة	2	ملقة صغيرة	ملح
1	داعلة صغيرة	كرشم	3	حبة متوسطة	طماطم، مفرومة
1 1/2	ملقة صغيرة	لومي، مطحون	3 - 2	داعلة	دوق، خار
1	ملقة صغيرة	كزبرة، حافة مطحونة	4 - 2	قور	قلما، اعمر
2	داعلة صغيرة	بهارات مشكلة	4 1/2	كوب	ماء او مرق ساحن
1 1/2	ملقة صغيرة	ملح	3	داعلة كبيرة	زيت

- 1) اغسل الأرز الى ان يصبح الماء ضافيا، انقعه في ماء، صالحو لحوالي 30 دقيقة.
- 2) سطلني القرن لدرجة حرارة 375/375، فندقيش الزف الشيكاني الأوسط اسفري، طبق قرن كبير الحجم.
- 3) في قدر متوسطة الحجم، سطلني اللحم، قلني على نار متوسطة الى ان يتحمص قليلا ويصبح لونه ذهبي شامخ.
- 4) اسفني اللحم، الثوم، الزنجبيل قلني على نار متوسطة الى ان يبدل اللون.
- 5) اسفني البصل، الشرفة، الكرشم، اللومي، القريرة البهارات، الملح، القليل، الزعفران، قلني الى تحمضت المكونات جيداً، سطلني القور والكرشم الى نار داعلة داعلة ماء الى ان يذبح اللحم، انما اصبح اللحم جافاً اسفري قليل من الماء، اسفري جافاً.
- 6) سطلني الأرز من ماء السخخ صغيرة في طبق الفرن، اسفني عود الدارسين، القرنفل، البصل، الملح و طماطم، قلني تسوخ المكونات مع بعضها.
- 7) المضي يطور الطماطم، ضففيه فوق الأرز، سطلني ورق القلي، صبيح الصق او لواء، اسفني الزيت فوق الأرز.
- 8) سطلني الداعلة، ملقة من ورق الألبندوم (الاصلي 5 - 6)، فوق في ورق الألبندوم.
- 9) سطلني قطع اللحم الصنويق مع حلقة اللحم والسواش المتبقية مع اللحم، فوق حلقة الألبندوم التي فوق الأرز.
- 10) قلني اللحم بسلطنتين من ورق الألبندوم، مع احكام تغطية الطبق، تلي لسفني خروج البخار.
- 11) ادخلي الطبق الى الفرن لمدة حوالي ساعة وربع . انما ان يصبح الأرز و يتقشر كافة الموق، يمكنك تقديم المتدي هذه الشكل او الكامل لملقطة الألبنة.
- 12) الصنار، الصنار، ضفي قطعة لحم على النار الى ان تصبح جافة، بعدي الألبندوم من فوق اللحم، ضفي قطعة اللحم، المتدي، الملقة، الا لندوم، دسرة بحيث تحاططين على الدخال المتعاد من اللحم، بعد عروق ينعن تواتي تخلص من اللحم، وبالتالي يتحمص، اسفني نكهة الثوم واللحم، سطلني.
- 13) غدا، قلني اللحم وضفينا، جافاً، بعدي الألبندوم من فوق الأرز، اعدي لرتاب اللحم فوق الأرز، واقميه ساحبة في نفس الطبق.

المهارة: متوسطة الكمية: 4 - 6 أشخاص

www.manalonline.com

راسمالي

طيق حلو بارد ، خفيف جداً ، ألوانه وأبعاضه لطيف ، تناولته وتقدمته لضيوفك في أي وقت .

1	ملعقة صغيرة	بكنج باور
1	حبة كبيرة	بيض
4	ملعقة كبيرة	لوز ، شراب
3	ملعقة كبيرة	فستق حلبي ، مغطى
¼	ملعقة صغيرة	زعفران

3	كوب	حليب كامل الدسم
1	كوب	الزبد
1	ملعقة كبيرة	ماء الزود
½	كوب	سكر
¼	ملعقة صغيرة	هيل ، ملح
1	كوب	حليب مجفف



- 1) اخفري في قدر ستاتس ستيلا وسخ .
- 2) ضعي الحليب ، الزبد ، ماء الزود ، السكر والهيل في القدر .
- 3) ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يغلي ، افرقيه يغلي بحدود 2 على نار هادئة الى ان يخرج القليل ويغلي الثاني .
- 4) اخفري في القدر على نار متوسطة الى ان يغلي ، افرقيه يغلي بحدود 2 على نار هادئة الى ان يخرج القليل ويغلي الثاني .
- 5) اخفري في القدر على نار متوسطة الى ان يغلي ، افرقيه يغلي بحدود 2 على نار هادئة الى ان يخرج القليل ويغلي الثاني .
- 6) اخفري في القدر على نار متوسطة الى ان يغلي ، افرقيه يغلي بحدود 2 على نار هادئة الى ان يخرج القليل ويغلي الثاني .
- 7) اخفري في القدر على نار متوسطة الى ان يغلي ، افرقيه يغلي بحدود 2 على نار هادئة الى ان يخرج القليل ويغلي الثاني .
- 8) اخفري في القدر على نار متوسطة الى ان يغلي ، افرقيه يغلي بحدود 2 على نار هادئة الى ان يخرج القليل ويغلي الثاني .
- 9) اخفري في القدر على نار متوسطة الى ان يغلي ، افرقيه يغلي بحدود 2 على نار هادئة الى ان يخرج القليل ويغلي الثاني .
- 10) اخفري في القدر على نار متوسطة الى ان يغلي ، افرقيه يغلي بحدود 2 على نار هادئة الى ان يخرج القليل ويغلي الثاني .

طريقة من مقال:

- يتخذ هذا الحلو في التلاجة لمدة يومين أو ثلاثة .
- يمكنك إضافة مزيج من المكسرات على راسمالي عند التقديم .

الوقت: ١٥ دقيقة - متوسط: الكمية: ٦٠ - ٧٠ قطعة

www.manalonline.com

حلو التمر بالدارسين

هذا الحلو سهل والسريع مناسب للتقديم في صينية حلويات العيد و أيضا يعطي تقديمه في اي وقت مع شاي أو القهوة العربية ، يمكنك أيضا تقديمه كهدية لمن تحبين .

3	كوب	دقيق	500	حرام	تمر مجروش
1	ملعقة كبيرة	هيل مجروش ، داعم	2	ملعقة كبيرة	دواجن (قرفة)
1/2	كوب	زبد ، مذابة ، ساخنة	صل		
1	كوب	سكر داعم بودرة			



- 1) حضري قالب مستطيل أو صينية مقاس 11×7 بوصة، ضعي قطعة من ورق الألمنيوم في القالب بحيث تغطي الشاي والجوانب.
- 2) ضعي الدقيق في قدر اسطواني واسع، ضعي فيه ناع متوسط مع الدواجن، يسخن وار ان يصبح الدقيق مغلي اللون وتضاعف الحجم.
- 3) التخميس، مثلاً حتى ان الدقيق أصبح متكتل.
- 4) انخلي الدقيق ليصبح ناعاً وتخلصي من التكتل، اضيفي اليه الهيل والسكر الناعم.
- 5) اضيفي الزبد المذابة الي الدقيق، اضيفي 2 ملعقة كبيرة من العسل، قلبي الي ان يمتزج جيداً.
- 6) ضعي نصف مقدار الدقيق في ا قالب البصل بالأسفونيم ، باستعمال طاقو المصفاة ورنى الدقيق الي ان يصبح مغطاة متساوية ، اقلبي عليه جيداً ليتخلص من بعضه.
- 7) بين القطعتين من ورق الشمعي طوي التمر ليصبح مقاس المقصود (7×11 بوصة) امسحي سطح القصر بضغط خفيف من العسل باليد الى حوله.
- 8) طهي التمر فوق طبقة الدقيق في القالب، بحيث تكون النتيجة الممسوحة باليد ملاصقة للدقيق.
- 9) امسحي سطح التمر ببطء متوسطة من العمل.
- 10) وزعي بقية الدقيق على سطح التمر، اضيفي عليه بعض الملعقة الي ان يبرز حافة متساوية وايضا حافة جيدة بالتمر.
- 11) ضعي القشرة في مصفاة صغيرة واشري طبقة هشة منها فوق طبقة الدقيق.
- 12) ادخلي القالب الي الفرن لمدة ساعة او الي ان يتماسك جيداً.
- 13) اخرجي حلو التمر من القالب، باستعمال سكين حاد قطعته الي مربعات 1 بوصة أو حسب الرغبة.
- 14) ضعيها في طبق لتقديم.

فكرة من مثال:

- التسليل تشكيل هذا الحلو يجب ان تكون متوزع الدقيق في القالب مائلة وهو ساخناً وبعده استعملي الزبدة الساخنة.
- لا تضغطي على الدقيق بعد ان يبرد ، ساع جيداً ، لا تدقيق يمتد بالدرجة و يجب استعماله ، طهر الملعقة للمساعدة في تدوير سطح الحلو في القالب.

المقادير بسيطة الكمية 4 - 6 أشخاص

مشروب الحليب بالزعفران والفسنق

مشروب ساخن بنكهة الزعفران والهيل ، ينعش ويساعد على الهضم سهل وسريع الإعداد .

1/4	ملعقة صغيرة	زعفران (شعيرات)
4	ملعقة كبيرة	فسنق حليبي مطحون

1/4	كوب	حليب
4	ملعقة صغيرة	سكر (حسب الحلاقي)
1/2	ملعقة صغيرة	هيل مطحون



1. ضعي الحليب في قدر استانس استيد او ابريق.
2. اضيفي السكر الهيل الزعفران والفسنق ، وضي الحليب على نار هادئة الى ان يغلي .
3. خففي النار ، اتركي الحليب على نار هادئة من 1 - 2 دقيقة الى ان يكتسب نكهة الزعفران والهيل .
4. وزعيه في الشاي حين يقدمه ساخنا .

فكرة من منال:

- مقدار السكر يعود لكنت في التحضري .
- قد تصبغ على مشروب منال ، صبر ، لحليب من خللا مضافا ناعمة أثناء توزيعه على ثنائين .
- يمكنك استعمال 3 - 4 حبة من الون ، الكسور بها غليظة كم استعمالها بدل من الهيل المنعجون .
- لا تصبري او كسري شعيرات الزعفران لهذا المشروب يتميز بمذاقه . فربما شعيرات الزعفران تحلله يكون بوقالي حباب .
- استعمال حليب كامل او خالي الدسم حسب الرغبة .
- لذي هذا المشروب بعد وجبة الغداء ، و كما انه كان هناك انطباع سيهر او حارة فهو منعش ومهدئ . كما وطيب لذهبه في العذاري وأداء الشتاء طبعه على القدم .
- الحليب سريع الاحتراق فهو حريصة ونعني القدر على نار هادئة ، استعيني لواني وقدير الاستانس مثيل لخلي الحليب .

محتويات



أساسيات المطبخ

- سلطة الكرنب الأحمر بالذرة
- سلطة الكرنب بالجوز
- سلطة الكرنب بالخضار

4



12

كيف اطبخ

- البيانحة
- بادنجان بالخل والتوم
- فاقة المسنونة والسرورة
- المستعنة بالقليل

10

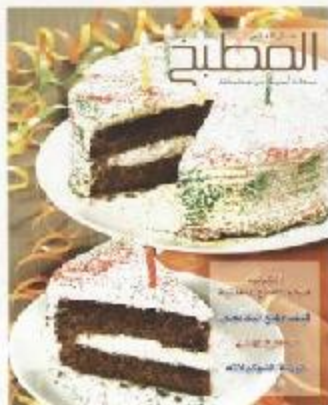


17

كيف اطبخ

- الأرز
- الأرز المشمشول
- مطبق زبيدي

16



حول المالح

- شفتي الكزبرة الخضراء
- المعدي باللحم
- راسمالي
- حلو الثمر بالدارسين
- مشروب الحطب بالزعفران

20

اطباق لها تاريخ

المقلوبة

26

أساسيات كوكي ومطبخك

- كوكي الفواكه
- كوكي الحليب
- كوكي الشوكولاته والكريمة
- في نفس الوقت

28

30

32

36

يمكن التلويح بالمناظرة بعدة أشكال منها التلويح بالبروتين حيث يستعمل اللحم أو السمك، أما بالنسبة للتخضار فيمكن استعمال الباذنجان أو القرع (بطيخ) (توردة) أو كلاًهما في نفس الويات. وقد يضيف البعض شرائح المماثل من الخضوض لأمور الطعام، ويمكن أيضاً التلويح بالأرز باستخدام الأرز القصب (الخبث) (الخبثي) أو (الخبثي) (أما اسم المخلوطة فهو يعرف إلى طريقة تقديم هذا المصنف حيث يتم قلب القدر على طبق التقديم لتبدو لنا طبقات الأرز والخبث والخبث والخبث على حباته على شكل القدر. وصفه مولي جريجوري اليوم ويغيره بتعليقك لك في "الخبثي".

المقلوبة "أرز مع الباذنجان"

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

3	كوب	أقوى سمعي كائيري	1/4	منطقة سمعية	فصل اسود
4	مرايا، ماني سكة	ماتانجان	9/5	منطقة سمعية	تريكم مطعور
1 1/2	كايو	لحم ، فسلج	3	منطقة كبيرة	سفن جي
1	حبة كبيرة	مصل ، رواج	1	حبة كبيرة	بصل ، ترائنج
1	منطقة كبيرة	مسلج	1/2	كوب	سوسور ، مطلي
1	منطقة سمعية	بهارات مشكلة		زيت ذرة فلفل ، لباده جان	
	منطقة سمعية	فلفل اسود			

- 1- الحنظل اوز  واشحميه في ماء دافئ من 15 - 20 دقيقته، صفيه،
- 2- هنري السامطاني لصفيه التي تترشح 3 سم، الذي على بعضي الملح والافركه جانبا الى ان يكون ابيضه فطريه في الماء. التي اليانتهجان في الزيت ثم التوكيه على ورق نشاف لتتخلص من الزيت الفائض
- 3- في قدر كبير ضعي الدقيق، النعنع، الملح والبراقه طريه من 6 - 7 اوز، ماء طلي كثيرا واسلقي القسم الى ان يتضخم من 30 - 60 دقيقته،
- 4- ضعي السم جانبا، ضعي المرق واشبعي مبريد في الماء لتصبح المقادير 5 كوب امينيشي القرفة، الشكلك و التركمه وملعته كبيرة من الملح،
- 5- في قدر كبير، اقلي شويج اليميل بالزيت او السممن التي ان يصبح ضميم اللون، وضي شويج القسم ثم البانجان، اقلي على الجرافة طريه الاوز فوق البانتهفج،
- 6- اضيفي المرق يحرقه سخني الى ان يغلي يمسوه ثم سخني القدر والتركبه على نار هائله 30 - 35 دقيقته الى ان يصبح الارز،
- 7- اقمي المخلوطة على جاك تقديم مستدير، زينوه بالسممن



اساسيات في مطبخك فرازة العجين

اداة مهمة جدا في المطبخ تعتمد عليها الامساك منذ القدم اعصور لتكمية ناعمة حتى جات في تجهيز الطعام واصحابا فرد العجائن ،
مطلوب عليها التمدد او التناهي وفي بعض الدول يصنع المرقق وفي تلك مناطق من اسبانيا في عيشة فرانسو الصبيحة ،
كم احب استعمال الشوكات تلك الاماكن البسيطة التركيب فهي عبارة عن قطعة من الخشب الاسطوانتي ولكن مشعولها ذو قوسه منحنية
شكلت العجينة التي تتكون اساسي بشكل ضخم مستطير رفيعة كما ايضا بمنجرة ان القدم يجهز الحركات الترياقية المنحنية
واضيق العجينة والبولك، ثم كان امهاتنا يستكين من الاماكن الرقيقة والاكثاف والرقيقة كما تشككي نحن امهات هذا الزمن ! كانت
المعائن من الاسلاف اليومية في مطبخ النالفة وكان الشوكات من الاموات التي سحب ان تلعب بها وتتناوي من منا يعود العجينة
بشكل دائري مستطير.

الخواص فرازة العجين : وهي بجولة في سوق المستلزمات المنزلية لتكتشفي الكم الهائل من اشكال وانوع فرازة العجين والتي
اشهرها الخشب والرخام.

الاختلاف : يعتمد على نوع المادة الخام التي تصنع منها الفرازة ، حيث تختلف في طريقة استخدامه في فرد العجينة كما ان بعض الفرازات تصنع من
مع كثرة الاستعمال والمتداولة للزهور او الفواكه المجوفة في العجائن، فرازة العجين الثقيلة الوزن تخفف الجهد على يدة
المبتدئين في مطبخ الضيف عليها يوم.

الرخام : فرازة العجين المصنوعة من الرخام والنعمة في
استخدامها حيث انها لطيفة الوزن وسهلة التنظيف، كما ان
الرخام يبقى دائما باردا ويكون مناسب لفرد العجائن التي
تحتوي على الزبدة مثل الكرواسان واليك باستري ونيجان
المسكوية.

الستيل : يجب اختيار الاجود منه، سهل التنظيف ومناسب ايضا
للمصطفين، فهي تحتوي على الزبدة.

البلاستيك : مصنوعة من مادة البلاستيك والوان حادة ، انواع
التعلق العجائن ونالفت على يدها.

اسرار استخدام فرازة العجين

1. اشرى، يمس العجين على لمرارة قبل استعمالها لمنع
التعلق العجائن.
2. لا تفسدي فرازة العجين وخاصة الخشبية المدهون لادوي
الحطب وتريد من طائله اما الماء والصابون فليس
تستحق الخشب، حالاً لا تغسل من استعمال الصابون مدهونة
فقط مسحوبية ومرة ثم جفها.
3. احتفظي بالفرازة وخاصة الخشب عنها في مكان جيد
تجوية الفرازة خشبية يمكنك لمرطتها لتستمر من
وقت لآخر.
4. خذ من لعلك فرازة صغيرة لكي تستعمل في اثناء
اعداد المعجنات ، فذلك يشجعها على جيد المطبخ.
5. علمي الفرازة في التخلية المدهون اثناء فرد العجائن
التي تفسد المصنوعة من الستيل ايضا تمنع التمدد
المعجنات من الحاجة الى مريرة من اليد.
6. في الفرازة بقلعة مسكية من التعلق التعلق لمنع
الاجال العجائن (الزهور) من التعلق في زواياها.
7. اعداها المطبخ.

فرقة العجين المستطرفة : الجيد مثبته بشكل راسي لتستطيعي العمل بها .



فرقة العجين : المستطرفة لصمد . العجينة هي داخل الصواني و الشوالب المستطرفة .



فرقة العجين الزخرفية : الزخرفية هي مبطنة .



فرقة الزخرفية : وتعتبر شائعة وليست فرقة حيث يتم فرد العجينة باستخدام الفرقة العادية ثم يضغط عليها بهذه الفرقة الزخرفية لتنتج العجينة التي نود ان يكون لها زخارف الزخرفية .



لمساعدة الفرقة الزخرفية : اصحيتها بقوة لتتجنب التداخل من إطار الخبز ثم اتركها تستقر من وقت التمدد .
التأكد جيداً لتتخلص من طبقة رقيقة من الخشب .



الفرقة الزخرفية : اصحيتها بقوة لتتجنب التداخل من إطار الخبز ثم اتركها تستقر من وقت التمدد .
التأكد جيداً لتتخلص من طبقة رقيقة من الخشب .



www.manalonline.com

فكرة من منال:

1. للحصول على عجينة مستطرفة : امسكة ، ايدي باليد فقط على العجينة من فوق العجينة ثم ادفعي العجينة الى اعلى ثم ياتي من المنتصف فانية ثم الى اسفل ، ثم من المنتصف الى العجين ثم الضمان وهكذا . استمرار تحريك اتجاه الفرقة على كافة اطراف العجينة الى ان تحصل على السماكة المطلوبة .
2. اخبري : حصة عملنا صفيحة (استطرفة) التي تستعمل لثوبت القشور ، فيها على طرفي الشويك ، حيث يثبت الشويك مرتاح من مالح العجينة واليد في اليد العجينة . وذلك لتجنب الحصول على سماكة مستطرفة نفسها .
3. غطي الشويك في العجين كمنظمة من الزينة بدلا من تحريكه في الفرن .
4. لا تضعي فرقة العجينة او الشويك لتكسر الحشرات او الأشياء الصغيرة .
5. عند شراء المواد اختاري الثقيل منها لتسهيل الضغط الثوبت للفرقة . وبعد اختاري الفرقة الا جود والاعلى سعرا ، فكلما كان نوع الخبز طازج كلما كان سعر الفرقة مرتفع .
6. قومي بزيارة شركة مبروك للتجهيزات الخشبية حيث تجدون تشكيلة واسعة من فرقة العجين .

فنون المائدة

تزيين أطباق الجاتوه والحلويات

لنميزي د لما بعريقة تقطعينه لأطباق الحلويات والجاتوه، لأطواد اسرتك وضيفوك « اطلبين من مقلتك الصغيرة مساهمتك وإبتكار أفكار لتزيين. يفضل استعمال أطباق سادة بدون زخرفة لكي تظهر جمال الألوان والتصاميم التي لعملينها حسب ذوقك.

معلقة الشوكولاتة		
كوب	1/2	قريمة 90%
جرم	100	شوكولاتة سادة أو بالحليب
معلقة صغيرة	1/2	عسل

معلقة الشوكولاتة البيضاء		
كوب	1/2	قشور 90%
جرام	100	شوكولاتة بيضاء
معلقة صغيرة	1/2	عسل

- 1) في قدر ستانلس مثيل صغير قشور الطيفس، ضعي القدر على نار هائلة الى ان يندأ القشور بالظفر بالظفر انديبي الشوكولاتة والاعسل، غليي الى ان تذيب الشوكولاتة، استعملينا مباشرة في غصصها بالنازحة احرق الماروم، ركان اعاده تنصيحها حسب الحاجة.
- 2) قشوي بولة زبدة على شكل مثلث ثم، اغصصها مثل القشع، ضعي الصاعدة في 10-15 ح. في 10-15 ح. التمسح بالعلامة جيداً، قشوي قطعة صغيرة من طرف القشع ثم استعملينا عليه مهنود لتتألف الصاعدة حسب الشكل المرغوب.



طريقة التزيين رقم (1)



انقلي دوائر
مستديرة
على حافة
العطش

استمري
تدوير
المقرينة
الى ان
تغطي
المنطقة
الداخلية

انقلي
الدوائر
بمسحة
الشوكولاتة



ضعي طبقة
من صمغ
الشوكولاتة
على المقش
وجرت
تغطي القاع

ضعي صمغ
الشوكولاتة
البيضاوي
في وسط
والصمغ دائري
على سطح
الشوكولاتة

استعمل العود
الخشب اصلي
مخروطي
مسح الشوكولاتة
تجتمعة نحو
الداخلية بشكل
جذاب

طريقة التزيين رقم (2)

المهارة: * * * النكهة: 60 - 70 قطعة

تورته شوكولاتة بالكريمة المخفوقة

الكريمة الحامضة هي من مجموعة منتجات الألبان، تضاف على الكيك طعمًا ضئيلاً وايضا تجعله ناعم الملمس. هنا استعمل الكريمة الحامضة في طبقات الكيك واستعمل الكريمة المخفوقة لحنو طبقات التورته وتغطيتها. تورته لكافة المناسبات وخاصة اعياد الميلاد.

3	حبة كبيرة	بيض
1	منقعة صغيرة	فانيليا - سائلة
1	كوب	كريمة حامضة، في درجة الحرارة العادية
الكريمة المخفوقة:		
3	حبة 250مل	كوك ويب www
6	منقعة كبيرة	مكس ناعم بودرة
1/2	منقعة صغيرة	فانيليا، سائلة
2 - 3	منقعة كبيرة	مكس ملون

خليط الكيك:	
4/2	كوب
3/4	كوب
2	كوب
1/2	ملعقة صغيرة
1	ملعقة صغيرة
3/4	كوب
2/3	كوب
1 1/4	كوب

www.manalonline.com



1. شغلي اللبن على درجة حرارة 180 م (350 ف) عاز رقم (4) ، يثني الفرق التثنيكي الأوسفت في القرن. ابتدئي بتجهيز القوالب.
2. اخذتري ٤ قالب مستدير مقاس ٩ بوصة ، بعني ٢٢٠ وجوانبه الغالبه بالسكر البادام.
3. او الزبدة، يغطي قاع القالب بورق زبدة مستديرة مقاسها 9 بوصة، أكثرني السطوح على جوانب القالب لتحليني من الدقيق الصالحين - ضعي الصالحه جريه
4. في وعاء عميق او ميكال كوب (حاجتي كبير ضعي الماء، ثم اضيفي بورق الكافور، قلبي او ان يذوب الماء، ويصبح مثل الحبيبه الطينه، غريه جانبا الى ان يبرد تماما.
4. على قطعة من الورق او في طبق عميق، ادخلي الدقيق، الملح بيكرينوات الصودا، التركيبه حذرا.
٥. في وعاء الخلاط ضعي الزبدة، السكر و السكر البني، يثني المضرب الشبكي واضيفي على سرعة متقيه الى ان تختلص المكونات ثم اخذتني على سرعة متوسطة نضع باقي الى ان يصبح الخليط مثل قوام الكريمه. استجدين ان الخليط يصبح بون ناعم فاتح.
6. استعملي ملعقة بلاستيكية سريعة امسح جوانب الوعاء، لكي لا تلتصق من اذيتهم الصلوات حيدا .
7. ابدئي بدرجة اقل الى ان تختلي وكرره ١٠ دقائق بدرجة اقل الى ان تختلي.
8. اضيفي خليط الكافور، قلبي ان ان يخلص.
9. اضيفي نصف مقدار خليط الدقيق اخذتني نصف مقدار الكريمه الحامضه - خلتي الى ان يختلي الخليط، ثم اضيفي بقوه الكريمه والدقيق اخذتني على سرعة متقيه الى ان يختلي الخليط. ثم على سرعة متوسطة لمدة دقيقة واحد.
10. وزعي خليط الكيك بين القالبين بالشاربي.
11. ضعي اياها في الفرن و جيري 30 - 35 دقيقه الى ان يفضح الكيف ويصبح استجني العاص على مده ١٠ دقائق في الخراج الكافور، ماء الكافور.
12. اخرجي الصلوات من الفرن، اركبي الصلوات على شكل قيعان بطبق الخرجي الكيف من القالب، اركبي على القالب الى ان يبرد تماما.
13. تجهيز الكريمة - تخليني من ورق الزبدة الصلصق في دوح الكيك.
14. ضعي طبقة من الكيك على طبق التقديم، فحين تكون سطح الكيك الى الفرن.
15. وزعي نصف مقدار الكريمه فوق الكيك.

www.manalonline.com



مبدئي... الضمني الى قاضي... الضمني مع حال الصالح
لنحسني على العمد القادم من... ولنحسني بالذات الوسيط، واقتار نيكور قون الطون، اسئلة واستشارات، والتكر من الوراق التي
نفسك بالبريد جيلنا.

لا استر انني السادي
كل ما هم صليب ان يترى سموت آخر من 16 مسه وان تخلي البهنا (خلطه حبه الإستمارة) ثاملة برطوخ وطرشوا، واليون
على انوار الثاني.

✉ من: د. 1005 الساميه - 1 220 دولة الكويت - ذاتي من الملون مع مثال العالم
الإهداء: ليو حركان قور، لايران - 525 1 965 - ريد: 921 95 9

في نفس الوقت

وصفات مبتكرة للاستفادة من وقتك بالمطبخ ، استعملي عجينة الجلاش الجاهزة التي تستعمل للمقلوة) لعمل صنفين من الحلويات اللذيذة الفاحرة .



بإستعمال فرشاة
ضعيهم اسحق الزبد
أو السمن النباتي
على سطح الرقاقة ثم
ضعي 2 ملعقة أخرى
من العجينة

2



ضعي 2 رقاقة من
العجينة أمامك
غطي رقاقة العجينة
بغوسطة ندية لكي لا
تجف أثناء العمل

1

الجلاش بالقشطة

المقادير : الكمية : 20

1	ملعقة صغيرة	فانيليا
1/2	ملعقة صغيرة	ماء الزهر
مربى الزهر		
شيرة (عسل شربات)		

2	ملعقة كبيرة	شاي
1/4	كوب	ماء
1	عبوة 200 مل	ليبم
2	ملعقة كبيرة	سكر

- في قدر صغير ضعي الشاي والماء ، قلبي الى ان يتبقي القشدة ثم اضيفي القيسر ، السكر ، استعملي مضرب شبك شبك صغير 10 دقائق ، ارفعي الى اربعة اجزاء .
- ضعي القشر على النار مع استمرار التقليب بملعقة خشبية التي ان يصبح الخليط سمكاً ، دعيه يهلي لثلاثة امدد دقيقة واحدة ، اضيفي من لثلاث اضعاف ماء الزهر ، دعيه يبرد تماماً قبل الاستعمال .
- شعلي القشرون لدرجة حرارة 180 م . شبي الويف الشبكي الاوسنة ، جهزي العجينة وقطعيها وضعيها في القوالب كما هو مذكور في الخطوات .
- امثلي القوالب القشرون لمدة 12 - 15 دقيقة الى ان تصبح تعبية اللون ، دعيها تبرد قبل التقديم .
- ضعي حوالي ملعقة كبيرة من القشطة في كل قارورة زينةا بمربى الزهر ، يمكنك اضافته بعض الشيرة ليعيد من الطعم الحلو ، او تقديم الشيرة تحت الخبز





ضعي مربع من العجينة
في الثقلب بحيث
يغطي الطبق والبرصيب
اشد قلي عازبه باظرافك
اصنعك لتتبيكه في
الخالط

4



بعد ان يتكون شيفندك
او 8 دقائق استعملي
سكين حاده لتسطيح
العجينة ان مودعات
5x5 سم

3



الجلساش بالمكسرات

المقادير: ★★ الكمية: 20

1/2	كوب	جوز ، مجريوش
1/2	كوب	لوز شرائح
1/4	معلقة صغيرة	زبدة (مارجرين)

1	حبة كبيرة	بيض
2	ماء 22 كوب	قيدو
1/2	معلقة صغيرة	فاتيليا ، سائلة
1/2	كوب	مكرويتي خاش

- 1) صفاني الشون كدوجة حرارة 180 م ، ثلثي الرف الشبكي
الأسفل ، جبرتي العجينة والمطعينا وتنمعيها في
اللوالب كما هو مكتوب في الوصفة.
- 2) خي وعاء صغير صهي البهينة الطعور الشانوية السكر
قليق بالثوقة او ان تخلصك الميوونات حياء اضفي
الجوز ، اللوز والقرفة ، قليق الى ان تخلصك.
- 3) وزعي العجينة على تيجين الجلاش بحيث تغطي
حوالي 2 معلقة كبيرة في كل قطعة.
- 4) ادخلي الفرن لمدة 12 - 15 دقيقة الى ان
يتصامك الحشو وتصبح الثارت ذهبية اللون ، تصبها
بدرء قبل التقديم.



اساسيات الطهي الكرنب

الكرنب من الخضراوات الورقية المتوفرة على مدى العام، يتمتع الكرنب بقيمة غذائية عالية، فهو مضج للاملاح المعدنية كالسيوم، البوتاسيوم، المغنسيوم، الحديد، الكبريت، والزنك، ويحتوي الكرنب فيلدا على فيتامينات: ب، المركبة، ج، وايضا الفلوروفيل الذي يساعد على اتمام الهضم وتكوين في الدم، والكرنب مفيد جدا للقولبة من السوائل وايضا لمرضى السكر حيث يعمل على ضبط معدل الحاركون في الدم، يحتوي على مركبات الكرويت القوية الرائحة والتي تلاحقت عند طهي الكرنب، قد يسبب الكرنب بعض الامساخ عند تناوله، ويسبب ذلك يصح باضافة بعض التمور في الاطباق التي يستعمل فيها الكرنب.

اختيار الكرنب: هناك العديد من انواع الكرنب منها ذو الازراق الصفوطة، عام، معطلة، مثل الكراب، الاحمر، ومنها الكرنب المشهور في بلادنا العربية، ويطلق البعض عليه رأس الكرنب، اختاري الكرنب الثقيل الوزن، اوله تكون شاذجة نضرة وايضا لامعة وحالية من اله تصوق او اجزاء بنية اللون، يفضل شراء كرنب الصديق بدلا من المفروم او المقطوع الى نصفين، حيث يذوق الكراب، شرايين (و) حال تحطته للهواء مباشرة.

حفظ الكرنب: يصح الكرنب في كيس بلاستيك او كيس زجاجي، ضمه في نوع التلاجة، الكرنب الانظر الى حالته، اذ ان كان اسودج، اما الكراب، الامور فتطول مدة مثله الى اسبوعين، يمكنك سلق اوراق الكرنب ثم حفظها في الفريزر، فسي الكراس بلاستيك لمدة شهر واستعملها لاطباق الكرنب في حياتك.

الاستفادة من الكرنب: القمى فستادة كريمة، شاذجة الكرنب تكمن يتناولها، فيها استعمال في السلطات، وفوايح الشهية، معكنا، تشدبة مع التمرولة، المعقول على كثر من.





فن الطهي مع المطبخ

لنتمتع بتجربة فريدة بالطهي على طريقة المطبخ ونلك الوصفات التي تعدها لك خصيصاً مثال العالم، هناك بعض الأسرار التي أخبرك بها في كل عدد لكي تتقني المطبخ باستمرار وتجربتك توشح الوصفات واستمرار حرصك على الحصول على أفضل من المطبخ.

1. الكمي أحب الأضياف لديك ولأفراد أسرتك في قائمة، علقها في المطبخ. إن كنت تلتزم إلى طرحة المنزل اليوم على أفراد أسرتك ماذا أطبخ عدد ٩٩ فتعطين هذه القائمة دجزة فائدا تختار منها ما يحوز. وأيضاً تساعدك على تذكر الألبان التي لم تعدها لهم منذ فترة.
2. حين تمسك كتاب مطبخ وترغبين بالبحث عن وصفة لا تقرأي أكثر من ثلاثة أو أربعة وصفات ثم اقلي الكتاب وتأخري ما لا يجوز. الوصفات التي لا تجوزها، لأنك لم تجزيها بقراءة العيون من الوصفات، سيخرج لك وقت وتهدرين بالحدود أية فرصة تختاري، ثم في النهاية تقررين عدم دخول المطبخ.
3. إذا رغبتي بأعداد وجبة كاملة أو وليمة احتفالية، اسنط حشوداً من المهارات المختلفة، أي يكون بمشاعها عمل وبعضها سعي، وأيضاً احتفالي بعض الألبان التي يدور تجربتها مسرعة لكي تخلصي الألبان.
4. خصصي مذكرة الوصفات، كلما جربت وصفة من المطبخ أو من أي مصدر آخر اكمي ملاحظتك الشخصية عليها وأيضاً ملاحظات الشين بطرنا، مع مرور الأيام ستجمع لديك وصفات المجهزة.
5. اشكري في نادي السيدات المتواقة لتضملي حصولك على المطبخ. وأيضاً تزداد صبرك من التواقة وللي لقاء مع من هم من أسرار مثال في مستهلك القائمة من المطبخ.

كيف تحصل على المطبخ :

تجربة وصفات، وإبقاء على الشرح في علبها، المارة المستخدمة سوياً القوائم عن تجربة. لواتر والتجارب في كل المطبخ. يتم تدوير المارة المطلوبة لكل وصفة على ثلاثة مستويات ••• تجربة بسيطة في أساليب المطبخ ••• خبرة متوسطة في المطبخ ••••• تطلب خبرة عالية وأيضاً مهارة في كل تقديم الطعام	المهارة المطلوبة
تدور المطبخ في كل وصفة كم شخص تقريباً تناول هذا التطبيق، مما يساعد ربة البيت على تقديم حجم الخدمات أثناء التمهيد لقوائم الطعام.	عدد الأشخاص



اللون يراقب ليرة الذهب
جميع القوائم المتميزة
مستوى أسطح حديد
المادة المستخدمة في الكوك
ثم امسحي السطح بماء
الدمك أي تخرج عدسة.



الكوب المخرج ليدور
السائلة
كوب
تسحب كوب
شك كوب
وزع كوب



الكوب الأوربي
أسواق الحفلة
كوب
تسحب كوب
شك كوب
وزع كوب



الكوب الأوربي
منطقة كبيرة
منطقة صغيرة
تسحب منطقة صغيرة
وزع منطقة صغيرة
أي قاعدة صغيرة

تستعمل المطبخ
مكينات
لكنوب
والنقطة
في كافة
الوصفات

بعض القوائم (مثلاً لشوكولاتة) يصعب قباها في كوكوب أو الحفلة ويستخدم الميزان لتحديد.

المهارة: * الكمية: 4 - 5 أشخاص

سلطة الكرنب الأحمر بالذرة

تتميز بالقيمة الغذائية العالية لكرنب يتناولته كثيرا مع هذه السلطة المفيدة.

1	معلقة صغيرة	زيت
1/4	معلقة صغيرة	خلع اسود
1	معلقة كبيرة	زيت زيتون
1	علبة صغيرة	ذرة حب

1	حبة متوسطه	كرنب احمر
2	فصل	ثوم مفروم
1	موز	فصل اخضر مفروم
1/2	كوب	مايونيز
2	معلقة كبيرة	مسحوق فلفل

1. الغسل الجيد للكرنب عن الصوف.
2. تقطيع الكرنب شرائح رقيقة.
3. تقطيع الكرنب شرائح رقيقة.
4. وضع السلطة في طبق زجاجي، ثم إضافة الفلفل، الملح، الثوم، زيت الزيتون، خلع اسود، زيت، خلع اسود، زيت.
5. اخرج السلطة من الخلطة، ثم اضيفي الفلفل، الخلع اسود، زيت.

www.manalonline.com

فكرة من منال:

ننظر لاستواء لكرنب على نسبة عالية من الكالسيوم والمواد الغنية بالدهن، استعمال سكين متانوس متانوس المتانوس والخلع اسود، استعماله في اوعية زجاجية او سلكية سلكية، استعماله في اوعية زجاجية او سلكية سلكية.

الطبخة : * الخبز : ٤ - ٥ اشخاص

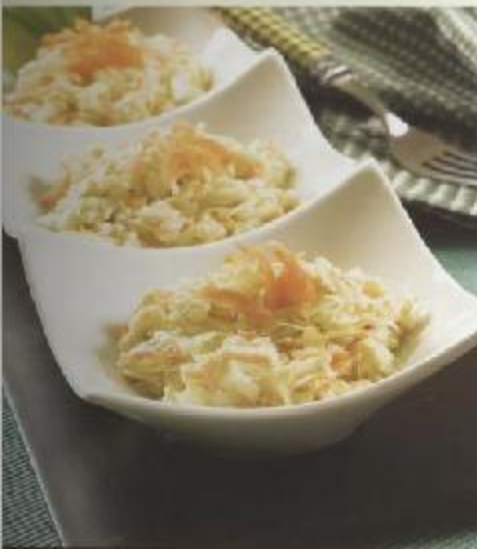
سلطة الكرنب بالجزر

السلطة الشهيرة باسمها (الكونسو) شتية بالقيمة الغذائية ويمتدح طعمها كلما حققتها بالثلاجة ، سهلة ولذيذة ويحبها الكبار والصغار ، تزيد من المعلم القوي يمكنك إضافة قص من الثوم المهروس .

1	ملعقة صفراء	زنج
2	ملعقة كبيرة	سكر
2	سود	فصل اخضر ، مفروم ناعم
2	حبة صغيرة	جزر ، مبشور فاعم
1/4	ملعقة صغيرة	لبنان اسود

1/2	راس	ملحوظ اسفر
3/4	كوب	خل
1/2	كوب	مايونيز
1/2	كوب	كريمة حامضة او زبادي كامل الدسم
2 = 3	ملعقة كبيرة	عصير ليمون

- 1- اغزس الأوراق الخارجية من الكرنب .
- 2- اغزس الكرنب فاعم جدا باستعمال سكين سنانيس ستيلا او مخرصة لعلام .
- 3- ضعي الكرنب المفروم في طبق زجاجي ، اضيفي اليه الخل ، الزبادي ، السكر ، الملح ، السكر ، الفلفل ، الجزر والفصل الأسود ، قسم المكونات جيد .
- 4- امشطي السريويل ، الكريمة ، عصير الليمون ، الملح ، السكر ، الفلفل ، الجزر والفصل الأسود ، قسم المكونات جيد .
- 5- ضعي السلطة في الثلاجة لحدواني نصف ساعة لكي يمتدح طعمها ثم قدميها .



www.manalonline.com

فكرة من مثال:

لنسميها: تفطوح الكرنب والجزر استعمال مخرصة الطعام ضعي الجزر ولاز ثم ضعي ليصبح ناعماً ثم اغزسي بالزبادي ، الملح ، السكر ، الفلفل ، الجزر والفصل الأسود ، قسم المكونات جيد .

التهانة: ** الكمية: 1 - 6 أشخاص

www.manalonline.com

سلطة الكرب بالخبز

يتميز هذا الكرب بحجمه الصغير ومطعمه القوي، يفضل دائما سلطة التخفيف من حمض الطعام، الرضخ القوية الخارجية الصغيرة التي تغلف الكرب ثم سلبه بالماء للتخلص من الألياف.

300	جرم	كرب صغير	1	فرن	قلل اخضر حار، مشروم
2	ملعقة كبيرة	زيت زيتون	2	حبة متوسطة	بصل، طماطم، مشروم
3	فص	ثوم، بهار	1	ملعقة صغيرة	كزبرة، جافة
1	حبة متوسطة	بصل، مشروم خشخاش	1/4	ملعقة صغيرة	قلل اسود
1	حبة صغيرة	قلل اخضر حار، مشروم	1	ملعقة صغيرة	بهار خشخاش
1	حبة صغيرة	قلل اخضر حار، مشروم	1/2	ملعقة صغيرة	ملح
			2 - 3	ملعقة كبيرة	صنوبر ليمون



1. املئي قدر سائل بالزيت، اضيفي فصص ملحمة صغيرة من الكزبرة، عني الدهن وقللي ثم اسلقي حبات الكرب والكمية تغطي بحدود 1 - 6 دقائق الى ان تصبح لينة بعض الشيء.
2. اخرجيها من الماء وتخلصي من ماء السلق، اضيفي الكرب بعد ان تطبخ.
3. في معلقة متوسطة سخني الزيت، اضيفي الثوم والبصل، قللي الى ان يصبح البصل ذهبي اللون، لا تدعيه يصبح غامق اللون.
4. اضيفي التفلفل الاسود، الاحمر والجار واتواحه وقللي عني لافقية الى ان يسلط البصل.
5. اضيفي الكزبرة، ثم البصل، اضيفي الكزبرة والجار، التفلفل الاسود والجار المشكل، واصلح، قللي الى ان يخالط ثم اضيفي المخلل والجار على نار هادئة 10 دقائق الى ان ينضج الكرب ويصبح لينة لينة قليلا.
6. اضيفي صلصة الكزبرة، في طبق التقديم اضيفي صنوبر الليمون، للمصيف فنة او باردة مع قطع من الليمون او لخبز الفرنسي.

كيف أطبخ الباذنجان

من الخضراوات المرموقة، وهو ينتمي إلى العائلة القرعية، يحتوي على بعض المعادن ويغير لونه سريعا حال تقشير وتعرضه للجو بسبب وجود المركبات الفينولية به. يتوفر الباذنجان على مدار العام بأشكال وأحجام مختلفة، وتتنوع أطباق ما بين السلطة والمقبلات وأيضا الأطباق الرئيسية، تعرف على طريقة قلي الباذنجان بلحاح ودون امتصاص كمية من الزيت، ثم طريقة اعداد ثلاثة أطباق من شرائح الباذنجان المقلية.



الطريقة ما يلي: ابدئي الباذنجان بفرق لمطبخ على الزجاج. من الباذنجان لثلاثة بطرات ماء والملح، لا تقسمي الباذنجان.



الزيت الباذنجان 1 1500
20 قطعة الى ان تكون
عنه قطرات من الماء، يوزن
الزيت، ثم يوزن الباذنجان على
قطعة من ورق المطبخ.



منعشر الباذنجان
في سبحة واسمعتهم
يكون مشقة واحدة ثم
الزيت عنه كمية وطهروا
من الملح.



المشي الباذنجان، بلدا،
وغيره من، وهو طهروا،
لا تقسميها، او يمشي
الزيت من شكل خماوط،
قطعة الى شرائح سماعة
34 د.م. 10 ر.ا



استلقي في الزيت،
ذهبي اللون ثم يذوب في
المقلى، ثم يذوب في
الزيت، ثم يذوب في
سماعة لتطبخ من الزيت،
المش.



لا تقسمي او يمشي
الباذنجان الا من يمشي
القاح ذهبي، اللون ثم
المشيها على الجنب
الآخر.



الخضراوات مشقة، سماعة
سماعة الصبح، سماعة
الزيت، يذوب في الزيت،
كله سماعة 5 ملم من
ارتفاع شريحة الباذنجان
سماعة الزيت، سماعة
بعض شرائح الباذنجان
في الزيت.

البهار: * الكزبرة: 4 = 6 اشطس

بادتجان بالخل والثوم

لحشاق فواتح الشهية والمتبلات اللذيذة شرائح البادتجان المتتبقة بالخل ثم خفيف من الثوم والملح الجار، يمكنك اعدادها مسبقا فيطبق طعمها يوما بعد يوم . احفظيها بالثلاجة في وعاء زجاجي محكم الإغلاق، لحوالي 3 ايام.

2	حبة خبيزة	بادريج	1	ملعقة صغيرة	شعلة (حسب الرغبة)
1/2	كوب	عسل	1	ملعقة صغيرة	ملح
5 - 6	فطر كبير	ثوم	1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	فلفل	فلفل احمر	1/4	كوب	عصير ليمون

www.manalonline.com

1. قطعي البادتجان والبركة باليد ثم املأها بالخل.
2. ضعي الخل في طبق و سق .
3. اقلي البادتجان ثم مباشرة حال الفواح الشويحة من الزيت في الكعبيها على ورق نشاف. يل مباشرة شويها في الموق الذي يحتوي على الخل التركي الشويحة لحوالي دقيقة ثم اخرجها من الخل وشويها في طبق التقديم.
4. اكملي في طبق الشرائح .
5. املأ ما اكل من الخل ثم اخرجها في وعاء مسخنة الطعم، اضيفي الثوم، الفلفل الاخضر النعنع، الملح الفلفل الاسود، شعلة المسطرة الى ان يصبح الحشوة ضامعة اضيفي عصير الليمون وتكوني طعم التتبيلة.
6. واسمالي الشويحة : صملي قليلا على شرائح البادتجان لتتبعها . ذلك يصل على التتبيلة طعمها شيئا من التتبيلة. وزعي التتبيلة على الشرائح .
7. غطي الطبق وطبعه في الثلاجة لحوالي نصف ساعة لكي يبرد ثم قدميها .



فتة

المقدوس السريعة

من أشهر أطباق المطبخ الشامي وأصبحت أيضاً من الأطباق المحيطة على الموائد الخليجية طبق جاذبي لوجبة الغذاء أو طبق عشاء خفيف. يمكنك تقديمه في طبق كبير أو توزيعه على أطباق فردية صغيرة ، اطلبي من أملاك الصغيرة مساعدتك في إعداد الأطباق الصغيرة.

1	معلقة صغيرة	ملح
1/4	معلقة صغيرة	شطة (حسب الرغبة)
1	كوب	لحم مفروم مطبوخ
1/2	كوب	متنوير
1/4	كوب	بقدونس مفروم

2	حبة كبيرة	بصل
2	وعاء	شوربة عري
1 1/2	كوب	عرق لحم أو دجاج
2	حبة متوسطة	ملعقة، شوروم
4	كوب	كبن (زبادي)
2	فص	فوم محروس

1. قطعي البصل إلى شرائح ثم قللي كما هو مبين بالخصوات.
2. قللي الشوربة إلى مرقعة صغيرة اغليها بالزيت وتركها جانباً.
3. سخني الفوم.
4. احمري اللحم في قدر أو أطباق صغيرة.
5. ضعي البصل المقلي في قدر الطبخ، زيني فوقه بعض الطماطم، ثم اسقيها بالمرق الساخن.
6. في وعاء عميق ضعي اللحم، الملح والشطة : قللي الزاد حتى يخلط جيد.
7. زيني الشوربة على شرائح اللحم، ضعي شوربة البصل المقلي.
8. زيني اللحم المفروم على البصل المقلي، الذي قد قدده الصنوبر والبقدونس، قدميه مباشرة.



www.manalonline.com