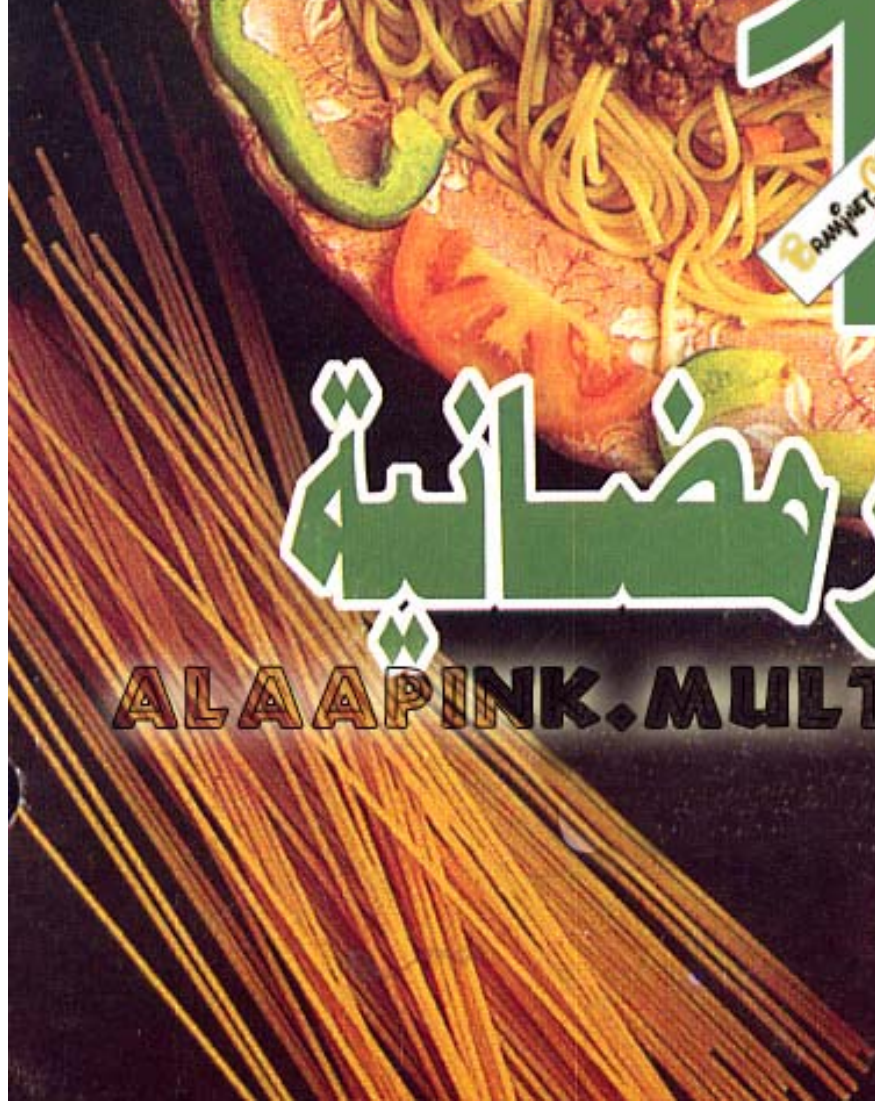


1

multiply.com
alaapink

آكلات رضائفة

ALAAPINK.MULTIPLY.COM



يخنة العجل

المقادير:

١ كيلوجرام من لحم العجل البتلو - ملعقة كبيرة من الدقيق - ملعقة كبيرة من الزبدة - كوبان من الماء - ملعقة كبيرة من الزيت - أربعة أكواب من صلصة الطماطم - مكعبان من مرق لحم البقر - ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة - ملعقة صغيرة من أوراق المردكوش مجففة - ثلاث جزرات مقطعة شرائح - حزمتان من الكرفس مفرومتان - وكوب ونصف الكوب من البازلاء الثلجة - ثلاث حبات من البطاطس مقطعة الى ارباع - ملح - فلفل - بهار - ثلاث حبات من الطماطم الناضجة.

الطريقة:

- قطعي اللحم الى قطع صغيرة الحجم.
- سخني الزبدة والزيت في مقلاة كبيرة واضيفي اللحم واطركي المزيج ينضج مع تحريكه حتى احمرار اللحم ثم ارفعيه من المقلاة وضعي ملعقتين من الدهن من المقلاة.
- اضيفي الدقيق إلى الدهن وحركي المزيج مدة دقيقة ثم اضيفي الماء وقلبي المرق وصلصة الطماطم والثوم والمردكوش واطركي المزيج يغلي على النار مدة دقيقة.

- أعيدي لحم العجل الى الخليط في المقلاة وغطيه واطركي المزيج ينضج على النار مدة ثلاث ساعة.
- اضيفي الجزر والكرفس والطماطم والبطاطس واطركي المزيج ينضج على النار مدة نصف ساعة حتى تصبح الخضر طرية.
- اضيفي حبوب البازلاء واطركي المزيج ينضج على النار مدة خمس دقائق اضافية.
- قدمي يخنة العجل ساخنة مع الأرز المقلقل.



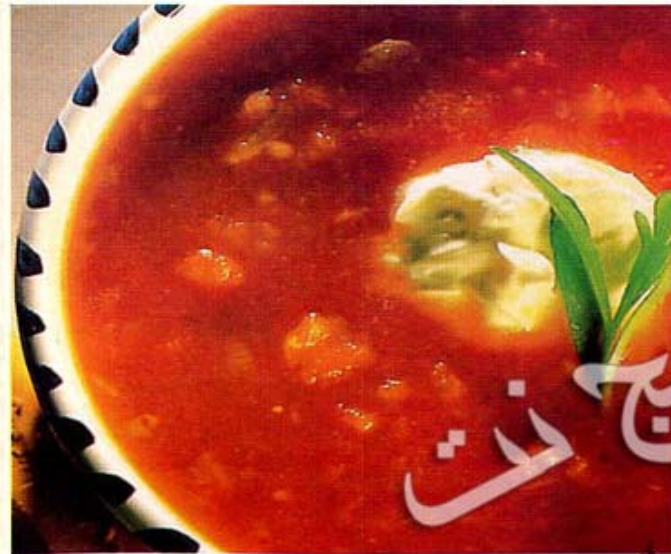
حساء بالعلوش من تونس

المقادير:

نصف كيلوجرام من لحم الخروف - ملعقتان كبيرتان من الشعيرية الصغيرة بحجم حبة القمح «باستا» - عرقان من الكرفس - ملعقتان كبيرتان من البقدونس - ملعقة كبيرة من السمن - ملعقتان كبيرتان من الزيت - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - نصف ملعقة صغيرة فلفل احمر حار - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ملح - عصير ليمون.

الطريقة:

- يفرم الكرفس والبقدونس فرما ناعما.
- يحمي الزيت في قدر فوق نار قوية ويقطع اللحم قطعاً صغيرة متعادلة ويتبل بالملح والفلفل الاسود ثم يقلى بالزيت بضع دقائق.
- يضاف إليه بعد ذلك الكرفس والبقدونس والفلفل الأحمر ومعجون الطماطم ويعمر بثمانية اكواب من الماء.
- عندما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار هادئة حوالي ساعة مع التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء كلما اقتضى الحال.
- عندما تنضج قطع اللحم تقوى النار ولما يغلي المرق تسكب فيه الشعيرية الصغيرة وتترك تغلى مدة ربع ساعة مع كشف الغطاء.
- يضاف قليل من السمن مع قليل من الفلفل الأسود ويقدم الحساء ساخناً مع قطع من الليمون.
ملاحظة: يمكن ان ينظف الكرفس والبقدونس ويربط كلاهما بخيط معا ويوضع اللحم مع ربطة الكرفس والبقدونس، ويزال من القدر عند نضج الحساء.



الافطار:

حساء بالعلوش من تونس.
يخنة العجل.
كبة مقلية + لبن زبادي.
صينية السابليه بالمرجى.

السحور:

معكرونة بولونير.
مانجو بالجيلي.

جراميك خت



صينية السابليه بالمرابي

المقادير:

ثلاثة أكواب طحين - نصف كوب سمعة أو زبدة - نصف كوب زيت ذرة - ١ كوب سكر - بيضتان - ملعقة كبيرة بيكنج باودر - ملعقة صغيرة فانيليا.

للوجه: ثلاثة أرباع الكوب مارملاء أو أي نوع من المرابي - بضع حبات من الكريز المسكر للتجميل (اختياري).

الطريقة:

بالتساوي سمك سنتيمتر ونصف سنتيمتر.
- يدهن الوجه بالمرابي أو المارملاء بالتساوي.
- يبرش الثلث المتبقى من العجينة بالمبشرة الخشنة على وجه المرابي بحيث يغطيه بالتساوي.
- توضع حبات الكريز المسكر على وجه البرش مع ابعاد متساوية.
- تخبز الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح وتنضج العجينة.
- تترك في الصينية حتى تبرد وتقطع الى مربعات او شكل معين عند التقديم.

- يخفق السمن والزيت جيدا ثم يضاف السكر ويستمر في الخق حتى يصبح المزيج مثل الكريمة.
- يضاف البيض المخفوق مع الفانيليا تدريجياً.
- يضاف الدقيق المنخول مع البيكنج باودر تدريجياً حتى تصبح العجينة متوسطة اللبونة قابلة للفرد في الصينية.
- تحضر صينية سويسرول مستطيلة من الحجم الكبير ويفرد فيها ثلثا مقدار العجينة



كبة بقلية

المقادير لعجينة الكبة:

كوبان ونصف الكوب من البرغل الناعم - نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود - نصف كيلو لحم مبر مقطع - نصف ملعقة صغيرة كمون - نصف كوب بصل مفروم - ١ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة - ملح حسب الرغبة - زيت اللقلي.

لوازم الحشوة: نصف كيلو لحم مفروم ناعماً - ملعقتان من الصنوبر المقلي - كوب بصل مفروم ناعماً - ملح حسب الرغبة - ملعقة كبيرة سماق فأكثر - نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود - ملعقتان من الزيت - ربع ملعقة صغيرة قرغة - ربع ملعقة صغيرة بهار.

طريقة تحضير الحشوة:

- سخني الزيت ثم أضيفي البصل وحركي حتى يصبح لونه ذهبياً
- أضيفي اللحم المفروم وقلبي الخليط على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويصبح لونه بنياً.
- أضيفي البهارات واخطي المزيج جيداً.
- ارفعي المزيج عن النار واتركيه يبرد ثم اضيفي اليه السماق والصنوبر.

طريقة تحضير الكبة:

- اخلطي جميع لوازم الكبة واطحنها بمطحنة الكبة الخاصة بها مرتين فأكثر حتى تنعم وتصيح عجينة متماسكة.
- جزئي الخليط إلى كرات متناسقة وجوفي الكرات من نصفها الأعلى وامسكي الكرة بيدك اليسرى وادخلي حشوة اللحم بيدك اليمنى ثم اغلقي التجويف بحيث يكون شكل الكرات بيضاوياً.
- سخني الزيت واقدحيه ثم حمري كل اربع او خمس كرات مع بعضها تحميراً غزيراً حتى يصبح لونها بنياً ثم صفيها.
- قدمي الكبة مع خضراوات السلطة والمخللات.

مانجو بالجيلي الطريقة الأولى

المقادير:

٢ باكيت جيلي المانجو أو المشمش - علبه حليب مكثف - كيس مانجو مثلج (يترك لفترة خارج الثلاجة حتى يذوب) - علبه قشدة - باكيت كريمة دريم وب - كوب ماء مغلي.
للتجميل: فستق مفروم - زبيب - لوز محمص حسب الرغبة.

الطريقة:

- يذاب الجيلي مع كوب ماء مغلي ثم يضاف إليه كيس المانجو ويخلط جيدا ثم يترك حتى يبرد.
- يضرب بالخلاط الحليب المكثف مع الكريمة والقشدة.
- عندما يبرد مزيج الجيلي يضرب مع خليط الكريمة والقشدة ويستمر في الضرب حتى يتجانس الخليط.
- يوضع المزيج في طبق بايركس ويترك في الثلاجة حتى يجمد.
- عند التقديم يرش باللوز المحمص والفستق المفروم حسب الرغبة.

مانجو بالجيلي الطريقة الثانية

المقادير:

كوب ونصف الكوب ماء مغلي - ٢ باكيت صغير جيلي مشمس أو مانجو - كيس مانجو مثلج - ملعقتان كبيرتان سكر - كوب وثلاثة أرباع الكوب حليب كامل الدسم.

الطريقة:

١ - يذاب الجيلي بالماء المغلي ثم يضاف إليه السكر ويحرك ثم يترك.
٢ - يخلط الحليب مع المانجو الذي ترك لفترة خارج الثلاجة حتى يذوب.
٣ - يخلط الجيلي مع الحليب بالمانجو بالخلاط ثم يوضع بالثلاجة حتى يمتاسك.
٤ - عند التقديم ينثر على الوجه بالمكسرات حسب الرغبة.



معكرونة بولونيز

المقادير:

باكيت أو ربطة من السباجيتي (المعكرونة) - ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم - نصف كيلو لحم مفروم من العجل - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - عرقان من الكرفس المقطع - نصف كوب زبدة - ثلاث جزرات مقطعة - ثلاثة أكواب من مرق اللحم - ثلاثة فصوص من الثوم - ملح - فلفل - بهار.

الطريقة:

- يوضع السباجيتي في قدر من الماء المغلي وتسلق مع قليل من الملح الى ان تنضج ثم تصفى في مصفاة وتوضع تحت صينية ماء بارد حتى تبرد. تصفى المعكرونة جيدا حتى تصبح خالية من الماء تماما.
- سخني الزبد في قدر ذي قعر كثيف ثم يوضع الثوم والبصل ويقلبان قليلا حتى يذبلان ثم يوضع الجزر المقطع والكرفس المقطع فوق البصل ويطهى قليلا على نار هادئة ثم يضاف اليه اللحم المفروم ويحرك باستمرار حتى ينضج اللحم ثم يضاف إليه معجون الطماطم ويحرك دقائق قليلة. يضاف الطحين ويقلب مع خليط اللحم.
- يضاف مرق اللحم الدافىء ويحرك الخليط



يخنة الفاصوليا البيضاء الجافة مع اللحم

المقادير:

كيلوجرام من لحم الغنم مقطع قطعاً مناسبة - نصف كيلوجرام من الفاصوليا البيضاء الجافة - رأس من الثوم مهروس - حبة من البصل مفرومة - أربع حبات من الطماطم - أربع جزرات - ملح - فلفل - بهار - قرفة - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم أو أكثر - ملعقتان كبيرتان من السمن.

الطريقة:

- تضاف الفاصوليا المسلوقة الى خليط اللحم كما يضاف معجون الطماطم ويترك الخليط يغلي حتى يعقد المرق ويتم نضج الفاصوليا واللحم.
- تقدح ملعقة من السمن في مقلاة ويحمر بها الثوم المهروس، ويضاف الى إناء الطهي ويترك يغلي مدة دقيقتين.
- تغرف الفاصوليا مع اللحم في إناء عميق وتقدم ساخنة وبجانبها الأرز المغفل.
ملاحظة: يمكن استخدام عرقين من الكرفس اثناء الطهي فهذا يعطي نكهة للفاصوليا.

- تغسل الفاصوليا وتنقع بالماء في الليلة السابقة لظهوها بحيث يغمرها.
- يسخن السمن في قدر على النار ويوضع البصل ويقلب قليلاً ثم يضاف اللحم ويستمر في التقليب قليلاً.
- يضاف الجزر والطماطم المقطعة ويقلب مع اللحم والبصل حتى يذبل ثم يضاف ما يكفي من الماء لغمر اللحم وسلقه ويترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة.
- تسلق الفاصوليا وحدها حتى تقارب من النضج ثم تصفى من الماء.



حساء نجوم المعكرونة مع اليقطين والبطاطس

المقادير:

4 أكواب خلاصة مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض - كوب من المعكرونة على شكل نجوم صغيرة - نصف كيلوجرام يقطين قرع عسلي مقطع إلى مكعبات - نصف كيلوجرام بطاطس مقطعة إلى مكعبات. فسان من الثوم المهروس - بقدونس مفروم للتجميل.

الطريقة:

- يسخن مرق الدجاج لدرجة الغليان ثم تضاف إليه المعكرونة والثوم المهروس.
- تسلق البطاطس واليقطين كل على حدة ويضافان بعد نضجهما الى حساء المعكرونة ويستمر الطهي حتى يتكثف الحساء كما يعدل الملح والفلفل حسب الرغبة.
- يقدم الحساء ساخناً ويجميل بالبقدونس المفروم.
ملاحظة:
- يمكن استخدام المعكرونة على شكل قواقع صغيرة.

الافطار:

حساء نجوم المعكرونة مع اليقطين والبطاطس.
يخنة الفاصوليا البيضاء.
دجاج بالرقائق.
قطايف.
عصافيري.

السجور:

الأرز مع الروبيان والخضر + سلطة خضراء.
- كيكة جوز الهند.



القطايف الصغيرة بالقشدة (عصافيري)

المقادير:

نصف كيلوجرام من القطايف الحجم الصغير - نصف كيلوجرام من القشدة - ثلاثة أكواب من القطر «الشيرة»
للمتجميل: مربى زهر الليمون.

الطريقة:

- تزين القشدة التي في القطايف بقليل من زهر الليمون الأحمر.
- تصف القطايف في طبق كبير ويقدم معها القطر البارد.
- تحشى كل دائرة من القطايف بملعقة كبيرة من القشدة.
- يلصق طرفا دائرة القطايف من جهة واحدة.



دجاج بالرقائق

عجينة رقائق فيلو

المقادير:

دجاجة ونصف الدجاجة - كيلوجرام من البصل مفروم ناعما - خمس بيضات - مغلف من عجينة الرقائق الجاهزة - ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم - كوب من مبشور الجبن الابيض - ملعقة صغيرة من الزعفران - ربع كوب من عصير الليمون - بصلة مفرومة - ملعقتان كبيرتان من السمن - ربع ملعقة صغيرة قرصة - ربع كوب من مرق الدجاج - ملح - بهار حسب الرغبة.

مقادير صلصة الحليب:

كوب من الحليب - ملعقتان كبيرتان من السمن - بيضتان.

الطريقة:

- يغسل الدجاج ويفرك بالتوابل والزعفران ويقلّى بملعقتين من السمن مدة ربع ساعة على نار خفيفة.
- يغمر الدجاج بالماء وتضاف إليه البصلة وقليل من الملح والقرصة ويترك على نار هادئة حتى ينضج ثم يرفع ويقطع قطعاً صغيرة ويُزال العظم منه.
- يقلّى البصل المفروم بما تبقى من سمن القلي حتى ينبل.
- يوضع الدجاج والبصل في وعاء ويضاف
- ترتب أربع طبقات من الرقائق ويدهن وجه كل طبقة بالسمن ويوزع خليط الدجاج فوق الطبقة الأخيرة.
- ترتب أربع طبقات أخرى من الرقائق فوق الخليط مع دهن سطح كل واحدة بالسمن.
- يمزج الحليب والبيض والسمن ويصب المزيج على السطح.
- تدخل الصينية الي فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج ويحمر السطح وتقدم ساخنة مع السلطات.

كعكة جوز الهند

المقادير:

كوب جوز الهند - ملعقة صغيرة فانيليا - أربع بيضات - كوب سكر بودرة -
نصف كوب زبدة - ملعقة صغيرة بيكنج باوور - نصف كوب حليب بودرة.

الطريقة:

- تحمر الزبدة مع الحليب على النار مع التقليب المستمر.
- تخلط باقي المقادير مع بعضها جيدا بمضرب البيض الكهربائي.
- يضاف خليط الزبدة مع الحليب الى المقادير السابقة وتخلط جيدا بملعقة
خشبية.
- يصب المزيج في صينية سويسرول مدهونة من الحجم الصغير وتدخل في
فرن هاديء جدا مدة ربع ساعة.

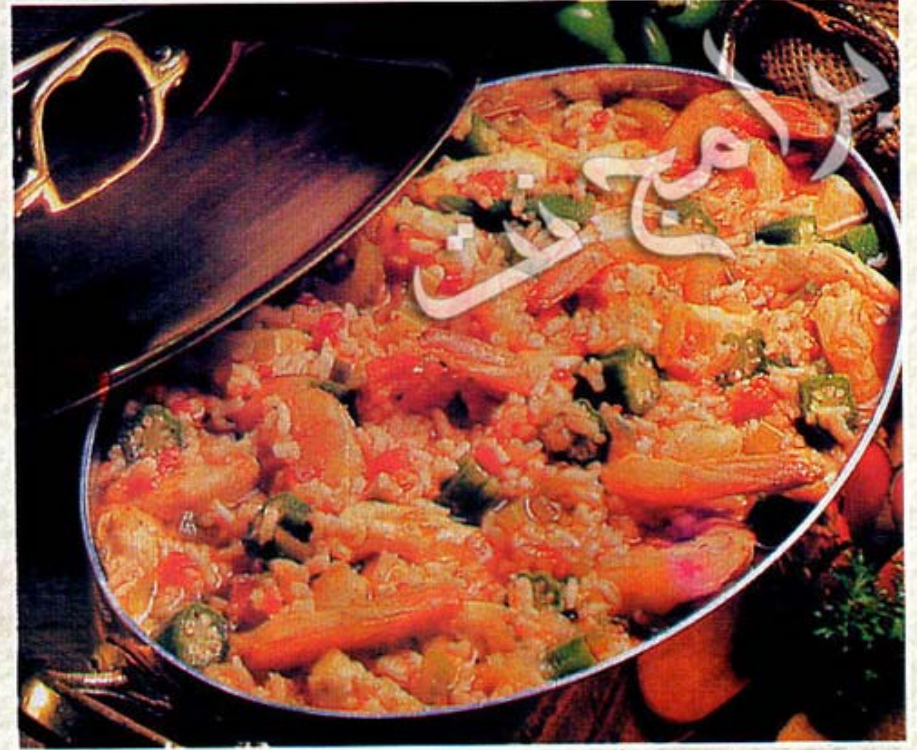
للتغطية:

- علبه قشدة نستلة.
- فنجان قهوة سكر عادي.

الطريقة:

تخلط القشدة مع السكر جيدا وترفع على نار هادئة جدا حتى يذوب السكر
تماما ثم يصب على وجه الكعكة ويساوى السطح بظهر الملعقة.

ملاحظة: تقطع كعكة جوز الهند الى مربعات صغيرة وتوضع في محافظ
ورق البليسيه الصغيرة.



الأرز مع الروبيان والخضراوات

المقادير:

كيلوجرام روبيان مسلوق مع التوابل - كوبان من الأرز الأمريكي - كوب عصير طماطم طازجة - كوب ونصف
الكوب من خلاصة مرق الدجاج - حبة فلفل أخضر رومي كبيرة وقرن فلفل أخضر حار مفروم - ملعقتان كبيرتان
من السمّن - ربع كيلوجرام بامية مقطعة الى مكعبات - ربع كيلوجرام جزر مقطع حلقات - بصلة مفرومة ناعما -
ثلاثة فصوص من الثوم المطحون - ملعقة صغيرة من توابل السمك - نصف ملعقة صغيرة كمون - ملعقة صغيرة
زنجبيل مفروم (اختياري).

الطريقة:

- يقلى البصل بالسمن ثم يضاف الثوم
ويقلب معا.
- تضاف الخضراوات المقطعة جميعها وتقلب
قليلا مع البصل والثوم حتى تذبل.
- يضاف الى خليط الخضراوات الأرز
المغسول جيدا ويقلب الجميع معا.
- يضاف عصير الطماطم ومرق الدجاج
ويعدل الملح والتوابل ويترك الخليط على
النار حتى ينضج الأرز ويجف الماء كلية.
- يضاف الى خليط الأرز الروبيان المسلوق
بعد تثبيله وقد يحمر الروبيان المختل بالبهارات
بدل سلقه حسب الرغبة.
- يغرف الأرز مع الروبيان والخضراوات
ويقدم ساخنا مع السلطات.



مقلوبة الفول الأخضر مع اللحم

المقادير:

كيلوجرام من لحم الغنم بعظمه - كوبان من الأرز طويل الحبة - كوبان من الفول الأخضر منزوع قشره - بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً - نصف كوب من الشبت المفروم ناعماً «اختياري» - ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق - نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة - ملعقة صغيرة من الكمون. ثلاث ملاعق كبيرة زيت نباتي أو سمن - نصف ملعقة صغيرة من القرفة - نصف ملعقة صغيرة من البهارات - نصف كوب من اللوز المقشور والمقلي - ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المقلي.

الطريقة:

- يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ثم يقلب مع البصلة المفرومة والثوم في السمن حتى يذبل البصل ويحمر اللحم قليلاً.
- يغمر اللحم والبصل والثوم بالماء ويضاف الملح والبهارات ويطهى على نار قوية ويرفع الريم كلما ظهر حتى يقارب من النضج.
- يقلب الفول الأخضر في قليل من السمن مدة دقيقتين ثم يضاف إلى خليط اللحم ويستمر في الطهي حتى ينضج اللحم والفول الأخضر.
- يضاف الأرز بعد غسله عدة مرات ونقعه بالماء قليلاً ويراعى تصفيته من الماء جيداً ثم

يعدل الملح والبهارات ويجب أن يزيد ارتفاع المرق على الأرز بمقدار سنتيمتر ونصف السنتيمتر تقريباً.
- يترك الخليط يغلي على نار هادئة حتى يتبخر المرق ويجف الأرز ثم تخفف النار ويترك الأرز مدة خمس دقائق حتى يتغلغل وينضج.
- يقلب في طبق كبير مناسب على أن يكون اللحم على الوجه.
للتجميل: يرش الوجه باللوز والصنوبر المقلين وتقدم مقلوبة الفول الأخضر مع اللبن والسلطة الخضراء.



حساء البطاطا والجبن

المقادير:

كوب ونصف الكوب بطاطا مقطعة مكعبات صغيرة - كوبان من الماء المغلي - مكعبات من شوربة الدجاج «ماجي» - ملعقتان كبيرتان من الزبدة - ربع كوب بصل مفروم ناعماً - ربع كوب فلفل أخضر رومي مفروم ناعماً - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - كوب ونصف الكوب من الجبن الشيدر المبشور - كوبان من الحليب - ملعقة صغيرة ملح - رشة فلفل - بقونس مفروم.

الطريقة:

- اسلقي البطاطا مع الماء حتى تصبح طرية ثم صفيها من الماء واحتفظي بماء السلق.
- في ماء السلق ضعي مكعبات المايجي، وحركي حتى تذوب.
- سخني الزبدة في مقلاة ثم أضيفي البصل والفلفل الأخضر المفروم، وقلبي على نار هادئة مدة ثلاث دقائق ثم أضيفي الدقيق واطرقي الخليط على النار حتى يغلي ويتكثف.
- أزيل الخليط عن النار ثم أضيفي ماء سلق البطاطا والحليب ثم أضيفي الملح والفلفل.
- أعيدي القدر إلى نار معتدلة الحرارة واطرقي المزيج يغلي حتى يصبح ناعماً مع التحريك باستمرار.. خففي الحرارة واطرقي الحساء على نار هادئة مدة دقيقتين.
- أضيفي الجبن المبشور وحركي حتى يذوب الجبن ثم أضيفي مكعبات البطاطا المسلوقة وسخني الخليط.
- قدمي الحساء ساخناً وانثري البقدونس على الوجه.

الافطار:

حساء البطاطا والجبن.
مقلوبة الفول الأخضر مع اللحم + لبن زبادي.
كسرول الأرز واللوز ولحم الضأن.
قطايف.

السحور:

سلطة النخاع الساخنة
كروكيت الباييلاً.
كيكة التمر.

قطايف بالجبن

المقادير:

- كيلوجرام قطايف متوسطة الحجم.
- نصف كيلوجرام من الجبن البيضاء.
- ثلاثة أرباع الكوب من السمن أو الزبدة.
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة.
- كوبان ونصف الكوب من القطر «الشيرة».

الطريقة:

- يقطع الجبن الى قطع صغيرة وينقع بالماء واذا كان الجبن مالحاً يغير الماء الذي ينقع فيه الجبن كل ربع ساعة الى ان يصبح طعم الجبن حلوا ثم يعصر من الماء جيداً ويضاف اليه القرفة.
- يحشى كل قرص من القطايف بملعقة كبيرة من الجبن المحلى المخلوط بقليل من القرفة.
- يطوى القرص ويضغط على أطرافه بالأصابع جيداً.
- يدهن كل قرص بالسمن ويصف في الصينية المعدة للخبز.
- توضع الصينية في الفرن الساخن حتى تحمر الأقراص قليلاً.
- تغمس الأقراص بالقطر الساخن وتقدم القطايف ساخنة.
- ملاحظة (١): يمكن حشو القطايف بالمكسرات مثل الجوز المفروم مع السكر وقليل من القرفة او مكسرات مخلوطة او مبشور جوز الهند مع السكر حسب الرغبة واتباع نفس الخطوات المذكورة.
- ملاحظة (٢): يمكن قلي أقراص القطايف في الزيت الحار بدل خبزها في الفرن فذلك يعطي مذاقاً طيباً.



كسروول الأرز واللوز ولحم الضأن

المقادير:

- كيلوجرام من لحم الضأن المقطع إلى مكعبات - بصلتان مقطعتان الى شرائح - فسان من الثوم مهروسان - نصف كوب من الأرز البسمتي - نصف كوب من اللوز المقشر والمقلي - ملعقتان كبيرتان من الزبيب - نصف كوب من الخل الأبيض - ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف - ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - ملعقة صغيرة من الكمون المطحون - أربعة أكواب من مرق اللحم - ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم - ملح - فلفل.

الطريقة:

- سخني الزيت في المقلاة وأضيفي لحم الضأن المقطع على دفعات واطهي حتى يصبح اللحم بني اللون.
- ارفعي المقلاة عن النار ثم أضيفي البصل والثوم والصعتر والكمون الى المقلاة وقلبي حتى يطرى البصل.
- أعيدي اللحم الى المقلاة واطهي مع التحريك الخل والمرقة ومبشور الليمون ومعجون
- الطماطم ثم غطي المقلاة ودعي المقادير تغلي على نار هادئة مدة خمسين دقيقة او حتى ينضج اللحم.
- أضيفي إلى خليط اللحم مع التحريك الزبيب والأرز المغسول والمصفى ودعي المقادير تغلي برفق حتى ينضج الأرز ويطرى ثم عدلي الملح.
- انثري على خليط اللحم اللوز المقلي والبقدونس والفلفل وقدمي هذا الطبق ساخناً.

كروكيت البايلا

المقادير:

كوب من حب الأرز الطويل - كوبان من مرق الدجاج - ورقة غار - صدر نجاجة منزوع العظم منه ومفروم ناعماً - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون - قطعتان من النقانق مفرومتان ناعماً - ملعقة صغيرة من الكركم - فصان من الثوم المهروس - بصلة مفرومة ناعماً - ملعقة كبيرة من البقدونس - ملح - فلفل.
للتغليظ: طحين - بيضتان مخفوقتان - ملعقة كبيرة من الحليب - كوب من فتات الخبز اليابس أو البقسماط - زيت نباتي للتحمير.

الطريقة:

- امزجي الأرز والمرقة وورق الغار والكركم في مقلاة واغلي المزيج مع التحريك المستمر ثم خففي الحرارة ودعيه يقلي برفق وغطي المقلاة جيداً مدة عشر دقائق.
- ارفعي المقلاة عن النار واركبها جانباً ثم غطيها مدة خمس دقائق ثم حركي الأرز بواسطة الشوكة وتخلصي من ورقة الغار ودعي الأرز يبرد.
- سخني زيت الزيتون في المقلاة وأضيفي الثوم والبصل والنقانق والدجاج المفروم واظهري مع التحريك حتى يطري البصل ثم دعي المقادير تبرد.
- اخلطي الأرز ومزيج النقانق والدجاج والبقدونس بالخلط حتى تلتصق المقادير ببعضها البعض ثم عدلي الملح والفلفل.
- شكلي مزيج الأرز الى كروكيت «شكل اسطواني» بواسطة يديك.
- اغمسي الكروكيت في الطحين ثم بالبيض الممزوج مع الحليب ثم بفتات الخبز أو البقسماط بحيث تغطي جيداً ثم ضعها في الثلاجة مدة نصف ساعة.
- قبل التقديم مباشرة اقلي الكروكيت في الزيت الساخن حتى يصبح اللون ذهبياً مائلاً الى البني.
- صفيها من الزيت على ورق ماص وقدمي الكروكيت ساخنة مع السلطات.



سلطة النخاع الساخنة

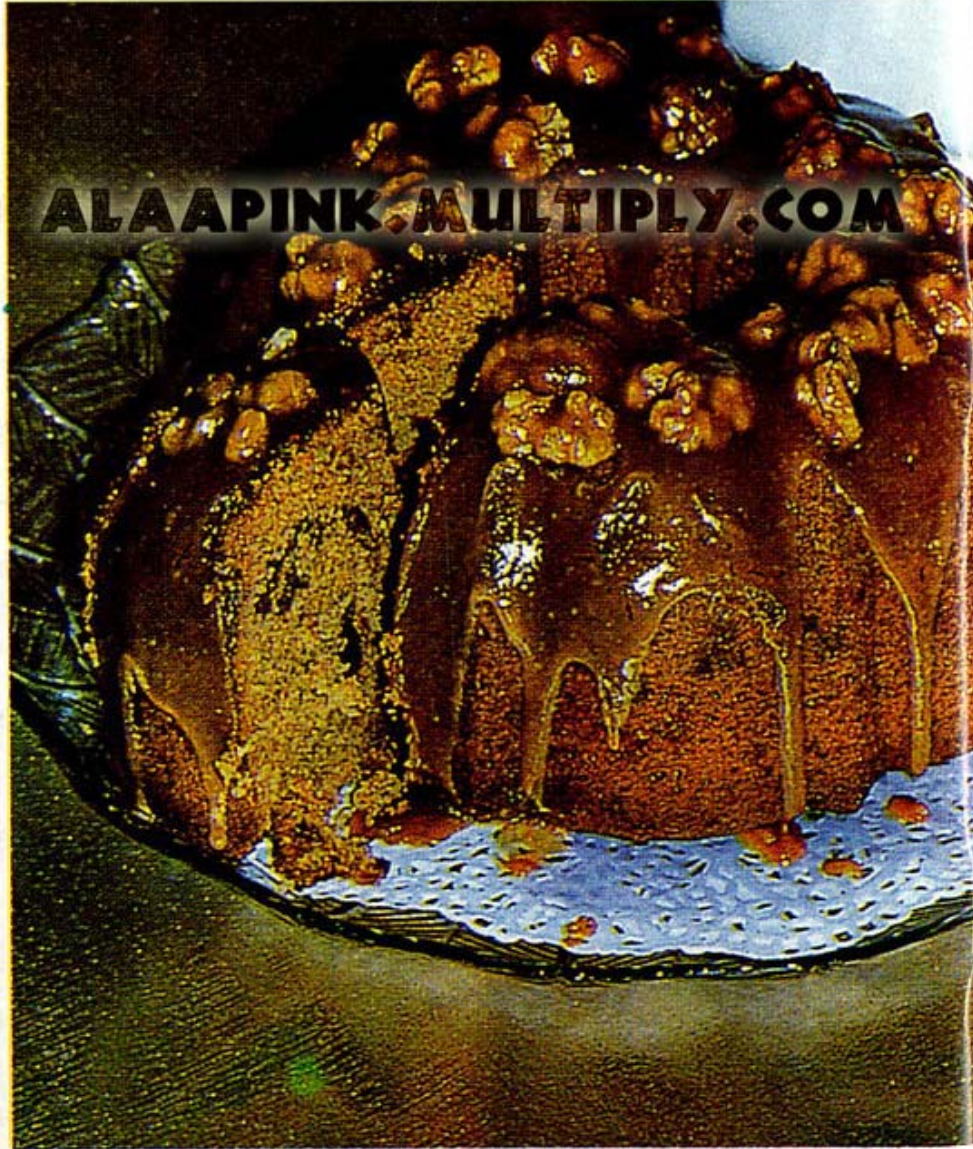
المقادير:

٦ نخاعات - كراث عدد (١) - حزمتان من الكرفس - ملعقة كبيرة زبدة - ربع كوب من الزيت - فصان من الثوم - بصلة - حبتان من الكوسا الصغيرة - حبة من الفلفل الأحمر الكبير - بيضة واحدة مخفوقة - ربع كوب من الحليب - كوب ونصف الكوب من البقسماط - ملح - فلفل.

الطريقة:

- ضعي قطع النخاع في وعاء وأغمريها بالماء البارد ثم اتركها مدة ساعة ثم صفيها وانزعي الغشاء الخارجي عنها.
- ضعي قطع النخاع في قدر مع الماء البارد وبصلة مقطعة ارباعاً وقليل من الملح والفلفل واركبي قطع النخاع تغلي ثم خففي الحرارة واركبها تنضج وهي مكشوفة مدة دقيقتين.
- صفيها من الماء واركبها تبرد.
- قطعي الكراث والكرفس والكوسا والفلفل الى قضبان رفيعة.
- اغمسي قطع النخاع في البيض الممزوج مع الحليب ثم غلفيها بالبقسماط واكسبها جيداً وضعيها في الثلاجة مدة ساعة.
- سخني الزبدة والزيت في مقلاة وأضيفي قطع النخاع وحمريها حتى تنضج ثم صفيها على ورق ماص واركبها ساخنة في فرن دافئ.
- سخني الزبدة والثوم في مقلاة وأضيفي الخضار وقلبيها حتى تنضج مدة دقيقتين ورشي عليها قليلاً من الملح والفلفل.
- ضعي الخضار في طبق التقديم وزيني قطع النخاع بمزيج الخضار وقدمي معها «الكاتشب» حسب الرغبة.





- يمكن أن يستخدم سكر بني وفي هذه الحالة يوضع السكر والقشدة والزبدة على النار ويترك حتى يغلي ثم يضاف الجوز ثم يزال عن النار ويستخدم.



طريقة تحضير الكراميل والجوز:
- يحمر السكر حتى يصبح لونه مثل الكراميل وتوضع عليه الزبدة والقشدة والجوز ويصب الخليط على الكيكة.

كيكة التمر بالزيت

المقادير:

كوب زيت - كوبان من الدقيق - ذرة ملح - كوب سكر - كوب تمر - كوب ماء حار - ملعقتان صغيرتان بيكنج باوذر - ملعقة صغيرة فانيليا - ملعقة كبيرة ميل مطحون.

للوحة.. للتجميل:

«الكراميل والجوز»
كوب سكر - نصف كوب جوز - علبة قشطة - ملعقتان كبيرتان زبدة.

الطريقة:

- يخلط الزيت والبيض والسكر جيدا ثم يوضع التمر مع الماء بعد أن يبرد.
- ينخل الطحين والبيكنج باوذر والملح ثم يوضع على خليط الزيت والسكر.
- يصب الخليط في قالب مخروم من الوسط ومدهون جيدا.
- يوضع القالب في فرن متوسط الحرارة مدة ٤٥ دقيقة او حتى ينضج.
- تجميل الكيكة بالكراميل والجوز.

لحم عجل مع الزبادي والطماطم

المقادير:

كيلوجرام لحم عجل مقطع قطعاً مناسبة - ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم - ثلاثة فصوص ثوم مفرومة - كوب لبن زبادي - ثلاث حبات بصل مقطع شرائح - كوبان من الماء - حبتان من الطماطم مقطعة مكعبات - ملعقتان كبيرتان عصير الليمون - نصف كوب كزبرة خضراء مفرومة - نصف ملعقة صغيرة قرفة - (٤ - ٥) حبات هيل - ملعقة صغيرة شطة - ملعقة صغيرة كمون مطحون - ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- تبلي اللحم بالزنجبيل والثوم والقرفة والهيل والشطة والكمون والزبادي واتركي اللحم ليلة كاملة في الثلاجة.
- حمري شرائح البصل في الزيت حتى تصير لينة ثم ضعي اللحم وحمريه حتى يصبح لونه داكناً.
- ضعي الماء واتركي الإناء حتى يغلي ثم هدي الحرارة واتركي اللحم مدة ساعتين حتى ينضج.
- ضعي الطماطم المقطعة وعصير الليمون والكزبرة الخضراء وعدلي الملح وقلبي واتركي الإناء مدة خمس دقائق على النار ثم ارفعيه.
- قدمي اللحم في الحال ويمكن أن يقدم بجانبه الأرز المغفل.



دجاج بالخل والخضراوات

المقادير:

دجاجتان مسلوقتان - ثلاث حبات من الجزر - ثلاثة فصوص من الثوم مهروسة - بصلتان مفرومتان ناعماً - حبتان من الفليفلة الخضراء والحمراء - كوب من الزيتون الخالي من البذر - كوب من الفطر المقطع - نصف كوب من الخل - ملعقتان كبيرتان من السمن لقلي الخضراوات - ملعقة كبيرة من الدقيق - ملح حسب الاحتياج - نصف ملعقة صغيرة من الدهار - نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري - كوب من عصير الطماطم - كوب من مرق الدجاج - خمس ملاعق من الجبن المبشور «شيدر».

الطريقة:

- ينظف الدجاج ويغسل جيداً.
- يحمر الدجاج بملعقتين من السمن من كل جهاته ثم يغمر بالماء ويسلق.
- يضاف الى الدجاج الملح والبهار والبصلة الصغيرة المفرومة ناعماً ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.
- تقطع حبات الجزر الى قطع متوسطة الحجم.
- تغرم حبتا الفليفلة الخضراء والحمراء فرماً ناعماً.
- يقلى البصل والثوم بالسمن حتى يذبل ويضاف الجزر والفطر والفليفلة ويقلب مدة عشر دقائق.
- يصب الخل فوق الخليط ويتبل بالملح والبهارات ويضاف مرق الدجاج مع الدقيق ويترك الوعاء على نار متوسطة.
- يصب عصير الطماطم وينثر الصعتر ويترك الوعاء فقط على النار حتى يغلي فتخفف النار.
- يقطع الزيتون قطعاً صغيرة ويضاف الى خليط الخضراوات، يقلب ويتابع الطهو حتى ينضج المرق.
- قبيل نضج خليط الخضراوات تضاف إليه قطع الدجاج ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.
- يصب في طبق مع قليل من المرقه ويغطي بالجبن ويترك في الفرن حتى يسيح الجبن.
- يقدم ساخناً.

الافطار:

دجاج بالخل والخضراوات.
لحم العجل مع الزبادي والطماطم.
سلطة الخس الافرنجي.
سلطة الفاكهة مع الجيلي.
الكبسة الرخامية بالكاكاو.

السحور:

سوفليه صينية البطاطس باللحم.
سلطة روسية.
حلوى الشعيرة.





سلطة الفاكهة مع الجيلي

المقادير:
مجموعة متنوعة
من فاكهة الموسم - ٢
باكيت جيلي - ٣
أكواب ماء ساخن -
فانيليا.
للتجميل: نعناع
- حبات من الكريز
المسكر.

الطريقة:
- قشري الفاكهة
وقطعها شرائح أو
احتفظي بها كما هي
حسب نوعها.
- حضري الجيلي
بإذابته في الماء
الساخن وإضافة
الفانيليا إليه ثم
اتركه يبرد.
- ضعيه في
الثلاجة مع مراعاة
الاحتفاظ بسيولته.
- صبي الجيلي
على الفاكهة في طبق.
ثم ضعيه في الثلاجة.
- عند التقديم
جملي بأوراق من
النعناع وحببات كريز
حسب الرغبة.



سلطة الخس الأترنجي

المقادير:
بصلتان مقطعتان إلى حلقات - ملعقتان من النعناع المفروم - حبتان من الفلفل الأخضر الكبير مقطع إلى شرائح
رفيعة - حبة من الفلفل الأحمر الكبير مقطعة إلى شرائح رفيعة - حبة من الفلفل الأصفر مقطع إلى شرائح رفيعة -
حبة خس أترنجي - بيضة مسلوقة مقطعة إلى شرائح - ٤ ملاعق زيت زيتون - ملعقة كبيرة خل التفاح - فصان
من الثوم المهروس.

الطريقة:
- امزجي الفلفل والبصل والخس والنعناع
وشرائح البيض المسلوق في إناء السلطة.
- اخلي الزيت والخل والثوم والملح والفلفل
مع بعضها البعض ثم صبي الخليط على وجه
السلطة قبل التقديم مباشرة.
- جملي وسط السلطة بأوراق النعناع.

سوليه صينية البطاطس باللحم

المقادير:

٢ كيلوجرام من البطاطس - كوب حليب - بيضة مخفوقة - ملعقة كبيرة من الزيت - نصف كيلوجرام لحم مفروم
مقلي بالزيت مع بصلة (عصاج) - ملح - فلفل.
للوجه: بقسماط - ملعقة كبيرة من الزيت.

الطريقة:

- تسلق البطاطس جيدا.
- تقشر البطاطس وتهرس ناعما ثم يضاف إليها الزبد وتقبل بالملح والفلفل وتضاف البيضة ثم ترفع على نار هادئة وتقلب مع إضافة الحليب تدريجياً.
- يفرد نصف كمية البطاطس في طبق الفرن ويوضع فوق طبقة البطاطس اللحم المفروم بعد طبخه في قليل من الزيت والبصل.
- «عصاج» في الوسط.
- يغطي اللحم بطبقة أخرى من البطاطس بحيث يغطي اللحم تماما.
- ينثر على وجه الصينية البقسماط ومكعبات صغيرة من الزيت.
- تزج في فرن متوسط الحرارة حتى يصبح لونها ذهبياً.
- تقدم ساخنة مع سلطة خضراء.



الكعكة الرخامية بالكاكاو

المقادير:

كوب زبدة - كوب سكر - كوب ونصف الكوب طحين - ثلاث ملاعق صغيرة بيكنج باودر - أربع بيضات - ملعقة كبيرة فانيليا - ملعقة صغيرة خل - ربع ملعقة صغيرة ملح .

خليط الكاكاو:

نصف كوب سكر - ٤ ملاعق كبيرة بودرة الكاكاو - ربع كوب حليب - أربع ملاعق لوز محمص مطحون ناعم - ٤ ملاعق من خليط الكيكة المعد.

الطريقة:

- يدهن قالب مخروط من الوسط بالزبدة ثم يترك على جنب.
- يُحمى الفرن على درجة حرارة (٣٧٥ درجة فهرنهايت).
- ينخل الطحين والبيكنج باودر والملح.
- تخفق الزبدة مع السكر حتى يصبح المزيج مثل الكريمة ثم يضاف البيض والفانيليا والخل ويخفق جيدا.
- يضاف الطحين والحليب بالتناوب ويخلط
- في وعاء آخر يعمل خليط الكاكاو وهو بخلط السكر مع الكاكاو مع الحليب واللوز المحمص المطحون ويضاف لهذا الخليط اربع ملاعق كبيرة من خليط الكيكة المعد سابقاً ثم يخلط جيدا ويترك على حسب الرغبة.
- يصب نصف العجينة البيضاء في القالب ثم تصب عجينة الكاكاو ثم باقي العجينة البيضاء.
- بعد ذلك توضع السكين أو الملعقة البلاستيكية داخل العجينة وتلف من الأسفل إلى الأعلى من جميع الأطراف على شكل دائري.
- تخبز الكيكة في الفرن مدة ساعة حتى تنضج.
- تترك في القالب مدة عشر دقائق حتى تبرد.
- تقليب على طبق مناسب وترش بالسكر الناعم.



يخنة الأرضي شوكي

المقادير:

(كيلوجرام لحم موزات من الغنم مقطع مكعبات) - ٢ باكيت من الأرضي شوكي المثلج مقطعة كل واحدة إلى أربعة أقسام - بصلة كبيرة مفرومة - خمسة فصوص من الثوم المهروس - أربع ملاعق كزبرة خضراء مفرومة - حبة فلفل أخضر حار مفروم - كوب من الحمص المسلوق - كوب من حبات الفول الأخضر أو البازلاء المثلجة - ثلاث ملاعق معجون الطماطم مذاق في نصف كوب ماء - ملعقة كبيرة ملح - ملعقة صغيرة زعتر بري - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ٤ ملاعق زيت.

الطريقة:

- يسلق اللحم نصف سلقة.
- في قدر يسخن الزيت ويضاف إليه البصل ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون ثم يضاف الثوم المهروس والكزبرة الخضراء والفلفل الأخضر الحار المفروم ويقلب مدة خمس دقائق.
- يضاف الى خليط البصل الحمص المسلوق والفول الأخضر أو البازلاء وقطع الأرضي شوكي ويقلب الجميع مدة خمس دقائق.
- يضاف الى الخليط معجون الطماطم المذاب في نصف كوب ماء كما يضاف اللحم المسلوق مع المرق ويترك الخليط على نار هادئة مدة نصف ساعة حتى ينضج.
- يضاف الى الخليط الزعتر البري والملح ويترك على النار مدة دقيقتين.
- تقدم يخنة الأرضي شوكة وبجانبها الأرز المفلفل.



حساء الطماطم والفطر

المقادير:

نصف كيلو جزر مقشر ومقطع إلى حلقات - كروان من خلاصة مرق الدجاج - قطعة من الزنجبيل مقشرة - ملعقتان من الزبدة - ملح - فلفل - بصلتان مقطعتان إلى شرائح - ملعقة صغيرة مسحوق الزنجبيل - ملعقة صغيرة مبشور البرتقال - ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال.
للتجميل: حلقات من الجزر مقطعة على شكل زخرفي - بقونس - ٤ ملاعق كبيرة كريمة القشدة.

المقادير:

٨ حبات من الطماطم الناضجة - ملعقة كبيرة خل - ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق - بصلة كبيرة مفرومة - حبة كراث أو كرفس مغسول ومقطع - ملعقة كبيرة معجون الطماطم - ربع كيلو فطر مقطع - ثلاثة أكواب من خلاصة مرق الدجاج - ملعقة صغيرة زعتر بري - ورقنا غار (اختياري) - رشة من جوزة الطيب - ملح.
للتجميل: شرائح من الفطر المسلوق. بقونس مفروم.
الطريقة:
- ضعي كل المقادير المطلوبة في

الافطار:

حساء الطماطم والفطر + بصارة.
يخنة الأرضي شوكي.
صينية الأرز واللحم مع الخضراوات والبشاميل.
بسبوسة كعكة السيمولينا.

السحور:

كرات الأرز مع الجبن + بطاطس محمصة + الرانجينا.



بسبوسة كعكة السيمولينا

المقادير:

كوبان من السميد ذي
الذرات الصغيرة - ثلاثة
أرباع الكوب سكر - ملعقة
صغيرة فانيليا - بيضتان -
ثلاثة أرباع الكوب لبن
زيادي - ملعقة صغيرة
بيكنج باوور - نصف ملعقة
صغيرة بيكربونات الصودا
- ربع كوب زبد أو سمن.
للتجميل: أنصاف
حبات من اللوز المقشور -
القطر أو الشيرة - كوبان
من السكر - كوب ونصف
الكوب من الماء - ملعقة
صغيرة عصير الليمون.

الطريقة:

بحيث-يسمح عند تقطيع الكعكة بأن تكون
حبة من اللوز في وسط كل قطعة.
- اخبزي كعكة السميد في فرن معتدل
الحرارة مدة ٣٥ دقيقة حتى يحمر السطح
وتنضج.
- في أثناء خبز الكعكة حضري الشيرة
كالمعتاد واركبها تبرد.
- ضعي الشيرة أو القطر البارد فوق كعكة
البسبوسة وهي ساخنة.
- قطعي الكعكة إلى شكل معين أو مربعات
ويمكن تقديمها مع الكريمة بجانبها.

- اخفقي الزبدة أو السمن ثم اضيفي السكر
واستمري في الخفق حتى يصبح المزيج خفيفا.
- اضيفي البيض تدريجيا مع الخفق
المستمر.
- اضيفي الى السميد البيكنج باوور
وبيكربونات الصودا وامزجي جيدا.
- اضيفي السميد بالتناوب مع اللبن الزبادي.
- صببي الخليط في صينية مدهونة (٢٠
ظ ٣٠) سم على أن تكون حافتها لا تزيد على ٣
سنتيمترات.
- ضعي اللوز المقشور في صفوف بنظام



صينية الأرز واللحم مع الخضراوات والبشاميل

المقادير:

أربعة أكواب من الأرز المسلوق - نصف كيلوجرام لحم مفروم مقلي مع بصلة (عصاج) - كيلوجرام باذنجان
- ثلاثة فصوص من الثوم - بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح - حبتان صغيرتان من الكوسا مقطعتان إلى
شرائح - حبة فلفل كبيرة من الفليفلة الحمراء المقطع - حبة كبيرة من الفليفلة الخضراء أو الصفراء مقطعة - ربع
كيلوجرام من الفطر مقطع (المشروم) - حبتان من الطماطم مقطعتان - ملعقة صغيرة ريحان - ملعقة كبيرة
معجون الطماطم - ملح - فلفل - ربع ملعقة صغيرة مسحوق جوزة الطيب - زيت للقلي.

للوجه:

- كوب ونصف الكوب من الصلصة البيضاء
«البشاميل».
- كوب من جبنة البارمسان المبشورة.

الطريقة:

- قطعي شرائح الباذنجان الى شرائح
وانثري قليلا من الملح عليه ثم اتركه مدة نصف
ساعة.
- ادھني شرائح الباذنجان بالزيت وضعها
في طبقة واحدة على صينية الفرن واشويها من
الجهتين حتى يصبح لونها ذهبيا.
- سخني الزيت في مقلاة واضيفي البصل
والثوم واطهي مع التحريك حتى يذبل البصل،
اضيفي الكوسا والفليفلة والفطر والطماطم
واستمري في الطهي مع التحريك مدة عشر
دقائق.
- اضيفي معجون الطماطم والريحان وجوزة
النعناع.

الرائجينا من الخليج (على الطريقة الحديثة)



المقادير:

٥ أكواف طحين رقم (٢) - ٣ أكواف تمر منزوع النوى - باكو زبدة (٢٢٥) جراماً - نصف كوب سكر - كوب زيت نباتي - ملعقة شاي دارسين مطحون - ملعقة شاي هيل مطحون - ملعقة طعام ماء الورد - ٣ ملاعق طعام فستق مبشور - ملعقة طعام زبدة - للتجميل: - نصف كوب فستق مبشور.

الطريقة:

عجينة التمر.
- تغطي بشريحة أخرى من الورق بنفس المساحة، وترق العجينة حتى تكون مستطيلة تساوي مساحة الصينية بسلك نصف سنتيمتر.
- ترفع شريحة الورق العلوية، وتقلب عجينة التمر فوق عجينة الطحين في الصينية وتضغط فوقها بكف اليد ثم ترفع شريحة ورق الشمع.
- يفرغ فوقها النصف الثاني من عجينة الطحين ويسوى باستخدام شريحة من ورق الشمع.
- ترش الصينية بالفستق المبشور، وتوضع في الثلاجة مدة ساعتين.
- تقطع الحلوى بسكين حادة وهي في الصينية إلى مكعبات طول كل منها (٣) سنتيمترات ثم توزع بين ورق البليسيه للتقديم.
ملاحظة: يمكن أن يوضع الرطب أو التمر المحشو باللوز أو الجوز في طبق التقديم مباشرة ثم يصب فوقه خليط الطحين والسمن ويساوى السطح ويجعل بالجوز والفستق المفروم وهذه هي الطريقة التقليدية القديمة.
- يوضع الطحين في إناء واسع فوق نار هادئة ويقلب بملعقة خشبية.. مضافاً إليه الدارسين حتى يقترب لونه من البني الفاتح.
- يرفع عن النار وينخل من خلال منخل سلك ناعم.
- يُضاف إلى الطحين - وهو لا يزال دافئاً.. كل من سكر البودرة والزبدة والزيت وتخلط المقادير معاً لتكون عجينة.
- تدهن صينية ألمنيوم مستطيلة الشكل (صينية سويسرول).
- يفرش نصف مقدار عجينة الطحين في الصينية حتى يغطي القاع ويسوى بأطراف الأصابع.
- تؤخذ شريحة من ورق المطبخ المشمع تعادل مساحة الصينية وتفرش فوق العجينة، وتمرر عليها كف اليد حتى يسوى سطحها تماماً ثم ترفع الورقة.
- يوضع التمر في إناء عجن، ويرش بالفستق ثم يضاف إليه ماء الورد وملعقة زبدة، وتخلط المقادير لتكون عجينة التمر.
- تفرش على الطاولة شريحة من ورق مشمع مساحتها أكبر من الصينية بقليل وتوضع فوقها



المقادير:

كوب ونصف الكوب من حب الأرز القصير المسلوق - ملعقة كبيرة بقودونس مفروم - ثلاثة أكواف من جبنة البارمسان المبشورة أو الشيدر - فصان من الثوم المهروس - بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً - جبلة كبيرة من الفليفلة الحمراء الكبيرة مفرومة ناعماً - حبة متوسطة من الكوسا مبشورة - كوب من اللحم المفروم أو النقانق مفروم ناعماً - ٢ بيضة مخفوقتان - كوب من فئات الخبز اليابس - ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون - ملح - فلفل - زيت نباتي للتحمير. للتغليف: دقيق بالقسماط - بيضة مخفوقة.

الطريقة:

سخني الزيت في مقلاة واقلمي الأقراص حتى يصبح لونها ذهبياً مائلاً إلى البني.
- قدمي كرات الأرز على فرشاة من الخس وبجانبها صلصة الكريمة والكزبرة (اختياري) أو سلطة خضراء حسب الرغبة.
صلصة الكريمة:
كوب من الكريمة الحامضة - فص من الثوم المهروس - ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة - ملعقة صغيرة من بذور الخردل - ملعقة صغيرة من معجون الطماطم.
- امزجي كافة المقادير في الوعاء واخلطها جيداً.
- سخني الزيت في المقلاة واضيفي البصل والفليفلة والثوم والكوسا واللحم المفروم أو النقانق واظهي المقادير مع التحريك حتى تلين الخضراوات.
- انقلي المزيج إلى الوعاء وأضيفي الجبنة والبقدونس والأرز والبيض وفئات الخبز والملح والفلفل واخلطي المقادير جيداً.
- شكلي من المزيج أقراصاً مستديرة بواسطة يديك وضعي الأقراص في الثلاجة مدة ساعتين.
- اغمسي الأقراص في الدقيق ثم البيض ثم القسماط.



الصيدية (سمك مع الأرز)

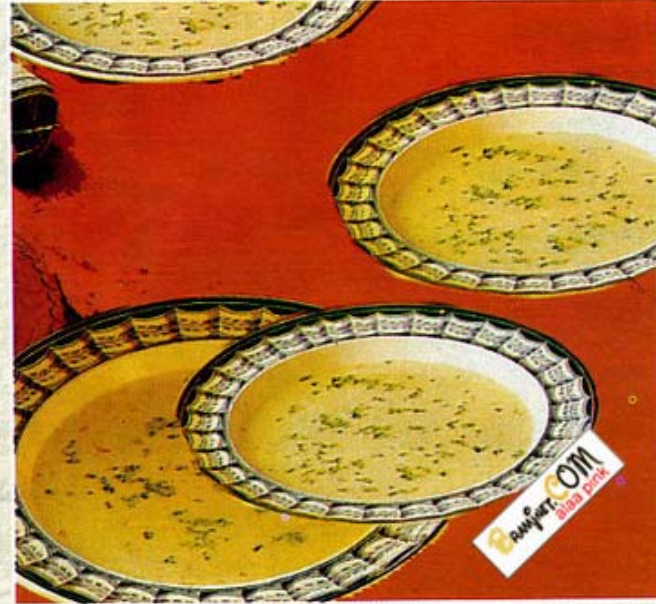
المقادير:

٢ كيلوجرام سمك هامور أو شعري - نصف كيلوجرام بصل - رأس ثوم - ثلاثة أكراب أرز - ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم - ثلاث ملاعق كبيرة سمن أو زيت - ملعقة صغيرة كمون - نصف ملعقة صغيرة بهار - نصف ملعقة صغيرة مسحوق الهيل - نصف ملعقة صغيرة قرفة.

الطريقة:

- يغسل السمك وينظف جيداً ثم يقطع ويتبل بالملح والبهارات والثوم المدقوق.
- يقلى السمك بالزيت حتى يحمر وينضج.
- يقطع البصل شرائح رقيقة ويقلى بنفس زيت السمك المتبقى إلى درجة الاحمرار ثم يضاف إليه كوبان من الماء ويهرس البصل جيداً حتى يصبح عصيراً بني اللون.
- يضاف إلى عصير البصل ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم وكوب عصير طماطم طازجة حسب الرغبة.
- يوضع خليط عصير البصل والطماطم في إناء الطهي ويضاف إليه قطعان من السمك المقلي بعد تقطيعها قطعاً صغيرة ويترك المزيج يغلي قليلاً.
- يضاف الأرز بعد غسله ونقعه قليلاً بالماء الدافئ ويترك الأرز حتى ينضج على أن يكون ارتفاع المرق أعلى من مستوى الأرز بمقدار سنتيمتر واحد.
- يقلب الأرز على صينية ثم توضع قطع السمك المقلي على الوجه بالترتيب.
- يزين الطبق بالبقدونس.
- ملاحظة: يمكن رش الوجه باللوز والصنوبر المقلين حسب الرغبة - كما يمكن استخدام زيت الزيتون بدلاً من الزيت العادي.

حساء الجبن



المقادير:

ثلاثة أرباع كوب جبن شيدر مبشور - ملعقة كبيرة زبدة - بصلة مفرومة ناعماً - نصف كوب حليب - ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعماً - ملعقتان كبيرتان من خل التفاح - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - ٢ كوب مرق دجاج - ملعقة صغيرة مستردة - ملح - فلفل.

الطريقة:

- سخني الزبدة في قدر ثم أضيفي البصل وقلبي مدة ثلاث دقائق حتى يذبل.
- أضيفي الدقيق وقلبي مدة دقيقة.
- تدريجياً أضيفي المرق والخل والحليب واتركي المزيج على النار حتى يغلي ويتكثف مع مراعاة التحريك باستمرار.
- أضيفي إلى الخليط المستردة والجبنة المبشورة والملح والفلفل حسب الذوق.
- حركي الخليط حتى يذوب الجبن، ويغلي الحساء.
- أضيفي البقدونس المفروم ثم قدمي الحساء ساخناً مع الخبز المحمص.

الإفطار:

حساء الجبن -
سلطة الخضراوات
بالطحينة.
الصيدية (سمك
مع أرز) - سمك
محشو.
سلطة الدجاج
والأرز - سلطة
بالطحينة.
كعكة الأناناس.

السحور:

بيتزا.
شورت كيك مع
الفاكهة الطازجة.



كعكة الأناناس

المقادير:

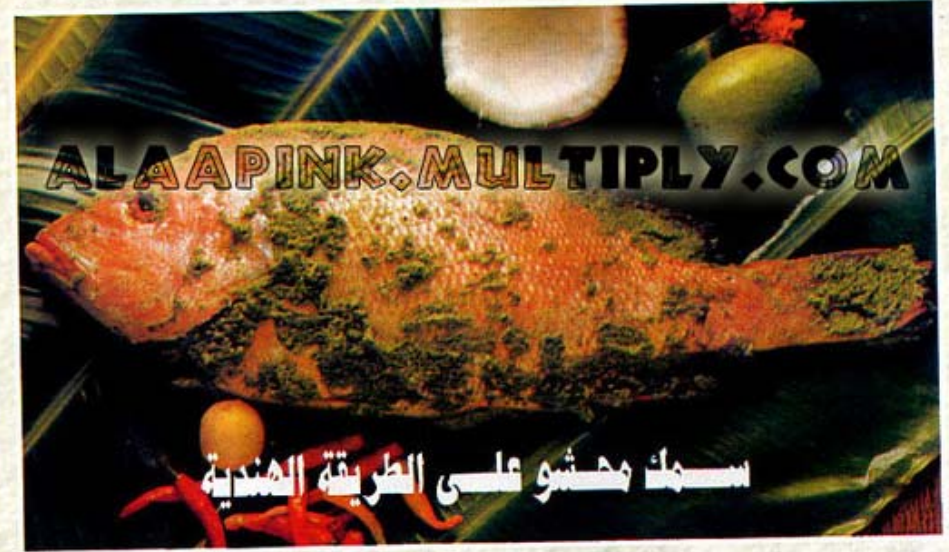
كوبان من الدقيق - كوب سكر - ثلث كوب حليب - ذرة ملح - نصف كوب زبدة - بيضتان - ملعقة صغيرة فانيليا - ثلاث ملاعق صغيرة بيكنج باوذر.

للوجه:

علبة أناناس على شكل حلقات - نصف كوب سكر بني - ملعقتان كبيرتان من الزبدة اللينة. للتجميل: بضع حبات من الكريز المسكر.

الطريقة:

- انخلي الدقيق مع الملح والبيكنج باوذر.
- اخفقي الزبدة ثم اضيفي إليها السكر واستمري في الخفق حتى يصبح المزيج خفيفاً.
- اضيفي البيض بعد خفقه مع الفانيليا تدريجياً.
- يضاف الدقيق المنخول بالتناوب مع الحليب حتى ينفذ الجميع.
- ادھني صينية بالزبدة بسخاء ثم رشى السكر البني بالتساوي ورضى حلقات الأناناس في قاع الصينية بشكل منسق الواحدة تلو الأخرى وذلك فوق مزيج الزبدة والسكر البني.
- صبي مزيج العجينة فوق حلقات الأناناس بالتساوي.
- اخبزي في فرن معتدل الحرارة مدة ثلاثة أرباع الساعة.
- اقلبي الكعكة على رف سلك عندما تهدأ حرارتها قليلاً.
- عندما تبرد الكيكة جيداً انقلها إلى طبق التقديم وجملّي بالكريز المسكر كما يمكن الاستعانة بالانجليكا ووردات الكريمة حسب الرغبة.



المقادير:

سمكة هامور زنة ٢ كيلوجرام ونصف الكيوجرام - ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار أحمر - ملعقة كبيرة عصير الليمون - ملعقة صغيرة ملح - ربع كوب سمن بلدي - نصف كوب بصل مفروم ناعم.

للحشوة:

٤ حبات فلفل أخضر حار مقطع بعد ازالة بذوره - كوب أوراق نعناع مقطعة - كوب ونصف الكوب جوز هند مبشور - ملعقة كبيرة معجون تر هندي - ملعقتان كبيرتان ثوم مهروس - ملعقة كبيرة مسحوق الكمون - ملح حسب المذاق.

الطريقة:

- أزيلي القشور والأجزاء الداخلية من السمكة، وأزيلي العظمة الوسطى دون ازالة الرأس أو الذيل.
- امزجي مسحوق الفلفل الحار، عصير الليمون والملح وافرقي المزيج خارج وداخل السمكة، ثم ضعي السمكة في الثلاجة مدة ساعة.
- اطحني مكونات الحشوة حتى تصبح معجوناً طرياً.
- سخني السمن في مقلاة ثم اضيفي البصل مع التحريك وقلبي على نار متوسطة مدة أربع دقائق أو حتى يبدأ لون البصل يتحول الى
- الذهبي مع التحريك تكراراً. ثم اضيفي الحشوة واطهي على نار متوسطة مدة اربع دقائق مع التحريك المستمر.
- دعى المزيج يبرد قليلاً ثم املئي جوف داخل السمكة بثلاثة أرباع الحشوة المطهوه.
- حرّكي الربع المتبقي على السمكة من الخارج.
- غلفي السمكة بورق الألمنيوم وضعيها في صينية داخل فرن معتدل الحرارة مدة نصف ساعة مع قلبها على الوجه الآخر.
- قدميها ساخنة مع الأرز المسلوق والسلطات.



شورت كيك مع الفواكه الطازجة والكريمة

المقادير:

نصف كوب زبدة - ربع كوب سكر - صفار أربع بيضات - كوب ونصف الكوب دقيق.

للوجه:

كوبان من الكريمة دريم وب - كوبان من الفاكهة المقطعة قطعاً صغيرة مثل الدراق والمشمش والبرقوق أو الخوخ حسب المتوافر في الموسم - حبتان من الدراق النكتار مقطع شرائح رفيعة للتجميل.

الطريقة:

- ادعكي الزبدة مع السكر جيداً حتى تحصلي على مزيج خفيف وناعم.
- أضيفي صفار البيض تدريجياً مع الخفق المستمر.
- أضيفي الدقيق المنخول تدريجياً حتى تحصلي على عجينة.. كذلك بعجنها باليد على لوح مرشوش بالدقيق خفيفاً.
- افرد العجينة في صينية بيتزا مدهونة بالسمن بحيث تغطيها جيداً. ثم اخرمي العجينة بالشوكة عدة خروم حتى لا ترتفع ويمكن وضع ورق الألمنيوم بحيث تغطي العجينة وضعي حبات من الأرز أو البقول في وسط العجينة حتى لا ترتفع.
- اخبزي العجينة في فرن متوسط الحرارة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً ثم أزيل ي ورق الألمنيوم والبقول إذا استعملت ذلك.
- اتركي الكيكة تبرد ثم ارفعيها على طبق التقديم.
- جملي سطح الكيكة بالكريمة المخلوطة مع الفاكهة المقطعة وضعي في الوسط شرائح الدراق او النكتار على شكل دائري.
- ضعي الشورت كيك مع الكريمة والفاكهة في الثلاجة لحين التقديم.



البيتزا

المقادير:

٣ أكواب دقيق أبيض رقم (١) - ٣ ملاعق كبيرة حليب بودرة - ملعقة كبيرة خميرة فورية - ثلاثة أكواب زيت ذرة - ملعقة صغيرة ملح - كوب وربع الكوب ماء دافئ للعجينة (تقريباً).

مقادير الحشو:

٢ قالب جبنة موزاريلا - ٣ حبات طماطم مفرومة ناعماً - ٣ حبات فلفل حلو مقطع حلقات - زيتون أسود وأخضر - معجون طماطم أو «كاتشب» - شرائح سلامي - بصلة مفرومة ناعماً - قليل من الثوم المهروس.

طريقة العمل:

- ينخل الدقيق ويخلط بالحليب البودرة والملح والخميرة.
- يعمل حفرة في وسط العجينة ويصب الزيت والماء الدافئ وتعجن حتى يتكون لديك عجينة متوسطة اللبونة.
- إذا التصقت العجينة باليد يضاف مقدار ملعقة صغيرة من الزيت للعجينة وتلت جيداً وتغطى وتترك حتى تحمر مدة ساعة تقريباً.
- تدهن الصواني بقليل من الزيت وتقطع العجينة وتفرد بالصينية بحيث لا يزيد سمكها على واحد سنتيمتر.
- يدهن الوجه «بالكاتشب» المضاف إليه قليل من الملح والفلفل الأحمر البودرة.
- تضاف الطماطم وشرائح الفلفل والسلامي والزيتون والبصل المبشور والثوم.
- يغطى الوجه جيداً بالجبنة المبشورة وتخبز في فرن متوسط الحرارة بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة حتى تكتسب الجبنة اللون الذهبي الفاتح وتحمر العجينة من أسفل (بني فاتح)، وتقدم ساخنة أو باردة.

مضروبة الدجاج من الخليج

المقادير:

دجاجة واحدة - غلبة شوفان (كويكر) - حبتان من الجزر - حبة قرع متوسطة
يقطين - ملعقتان كبيرتان من السمّن - ملح حسب المذاق - خمس حبات لومي جاف
- أربع بصلات متوسطة ومفرومة - خمسة فصوص ثوم - ملعقة صغيرة زنجبيل
مفروم - ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم - ٢ حبة فلفل أخضر حار.

الطريقة:

- يسلق الدجاج ثم تزال عنه العظام والجلد ويقطع قطعاً صغيرة.
- تقطع جميع الخضراوات قطعاً صغيرة.
- يحمر البصل بالسمّن ثم يضاف اليه الطماطم والثوم والجزر والقرع
واللومي الجاف بعد تكسيره والزنجبيل وصلصة الطماطم ويقلب الجميع
قليلاً.
- يضاف إليه ماء سلق الدجاج مع قطع الدجاج والشوفان ويترك على
النار مع التحريك بين الحين والآخر حتى يتسبك جيداً وينضج ويجف الماء
عنه ويصبح شبيهاً بالهريس، يعدل الملح ويمكن ضربه بالخلاط ثم يقدم
ساخناً.
ملاحظة: يمكن الاستعاضة عن اليقطين بحبتين من الكوسا حسب
الرغبة.



طاجن البامية بالفرن

المقادير:

كيلوجرام من البامية صغيرة الحجم - كيلوجرام من اللحم المقطع إلى قطع متوسطة الحجم - رأسان من الثوم
مقشران ومقطعان إلى قطع صغيرة - نصف كيلوجرام من الطماطم الناضجة مقشرة ومقطعة - نصف كوب من
الزيت - عصير ليمونتين حامضتين - حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً - ربع كيلوجرام ونصف حبة من الفلفل
الأخضر الكبير مقطعة إلى قطع صغيرة - زيت نباتي - ربع ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة كمون -
ربع ملعقة صغيرة بهار - ملح.

الطريقة:

الصينية مع كوب من المرق ثم توزع قطع
الطماطم والكزبرة والثوم والفليفلة الخضراء،
وعصير الليمون والملح والبهار والفلفل
والكمون ويحرك الكل جيداً - تغطى الصينية
وتعاد إلى الفرن، ويراعى تحريكها من وقت إلى
آخر وتترك حتى تنضج ويبقى قليل من المرق.
- يقدم طاجن البامية ساخناً وبجانبه الأرز
المقلقل.

تنزع أعناق الباميا، وتغسل وتجفف على
ورق وتترك لتجف تماماً.
- توضع البامية في صينية ويصب فوقها
قليل من الزيت، وتدخل إلى فرن حار
مدة عشر دقائق مع التقليب من وقت إلى آخر
حتى تحمر.
- يسلق اللحم ويضاف إلى البامية في



الافطار:

مضروبة

الدجاج.

طاجن البامية.

البصلية - فطيرة

التفاح.

السحور:

كسرول الدجاج

ولحم العجل والأرز

على الطريقة

الصينية - سلطة

خضراوات - كعكة

الفراولة بالكريمة -

حلاوة البودنج

بالبسكويت

والكاسترد.



فطيرة التفاح

المقادير:

كوب ونصف الكوب من الطحين من نوعية ممتازة - ربع كوب من دقيق الذرة - ربع ملعقة من بودرة الكاسترد - بيضة مفصول الصفار عن البياض - ثلث كوب من الماء المثلج تقريباً - ملعقة كبيرة من السكر الناعم للرش على وجه الفطيرة - نصف ملعقة صغيرة بيكنج باوور - ملعقة كبيرة من السكر الناعم - نصف كوب من الزبدة الباردة. الحشوة: كيلوجرام ونصف الكيلوجرام من التفاح الأصفر ما يعادل عشر حبات - نصف كوب من الماء - ربع كوب من السكر - ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور - ربع ملعقة صغيرة قرفة.

طريقة عمل الفطيرة:

انخلي الدقيق مع البيكنج باوور ودقيق الذرة وبودرة الكاسترد والسكر الناعم في وعاء وافركها بالزبدة حتى يصبح الخليط مثل فتات الخبز.

- أضيفي صفار البيض وكمية كافية من الماء المثلج لمتنجز المقادير وتصبح عجينة ثم ادعي العجينة حتى تصبح كالكرة واعجنها على سطح مرشوش بالطحين خفيفاً حتى تنعم ثم ضعها في الثلاجة مدة نصف ساعة بعد تغليفها بالنايلون.

- خذي العجينة وقسميها إلى حصتين.

- رقي حصة من العجينة حتى تصبح كبيرة لتلائم طبق فطيرة عميقاً قطره ٢٥ سنتيمتراً.

- انقلي العجينة إلى الطبق واضغطي بحيث يطن الطبق جيداً ثم قصي الزائد من العجينة بسكين حادة.

- ادھني الحافة ببياض البيض واسكبي الحشوة في القالب بالتساوي.

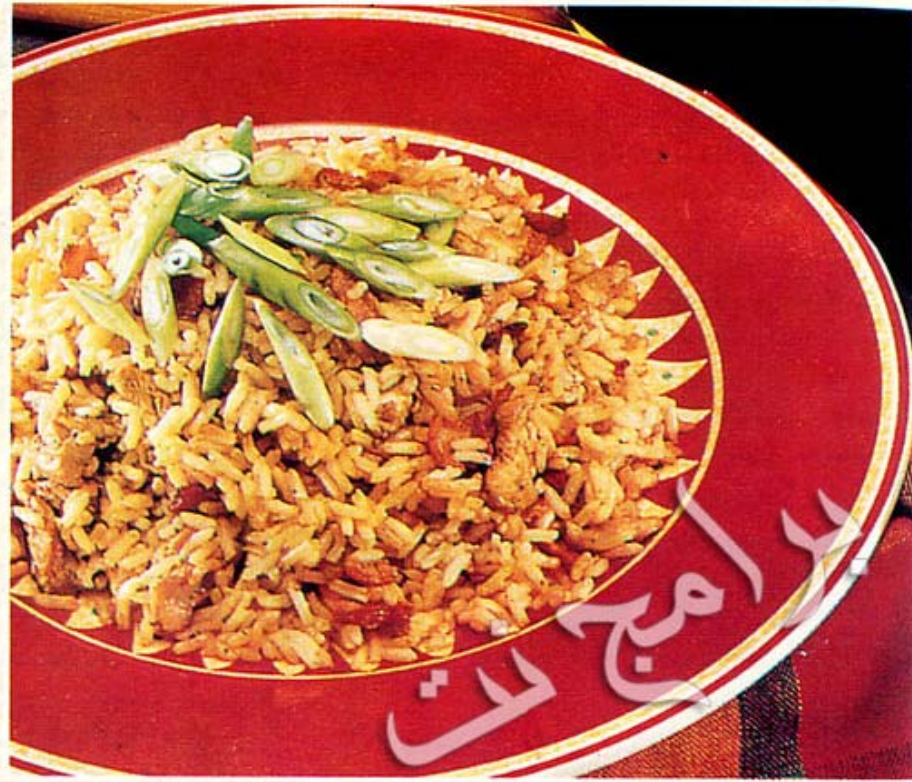
- رقي العجينة المتبقية حتى تصبح كبيرة وتغطي الحشوة.

طريقة عمل الحشوة:

- قشري التفاح وقطعيه الى ارباع وازيلي اللب منه وقطعيه الى شرائح.

- امزجي التفاح في مقلاة كبيرة مع الماء ثم غطي المقلاة ودعي المزيج يغلي برفق حوالي خمس دقائق او حتى يطرى التفاح.

- ضعي التفاح وتخلصي من السائل ثم انقلي التفاح الى وعاء كبير وأضيفي اليه مع التحريك السكر وقشر الليمون المبشور والقرفة واتركي المزيج حتى يبرد.



كسرول الدجاج ولحم العجل والأرز على الطريقة الصينية

المقادير:

نصف كيلوجرام من فليه فخذ الدجاج مقطعة ثلاث شرائح من لحم العجل الطرية المقطعة - فصان من الثوم المهروس - ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المهروس - ملعقتان كبيرتان من الخل - أربعة أكواب من حب الأرز الطويل السلوق - ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا - ملعقتان كبيرتان من الزيت - ملح.

الطريقة:

- امزجي الدجاج والثوم والزنجبيل والخل في وعاء واخلي المقادير جيداً ثم غطي الوعاء وضعيه في الثلاجة لعدة ساعات او طوال الليل. - سخني الزيت في مقلاة واضيفي لحم العجل واقلبيه مع التحريك حتى يطرى ثم ضعيه على ورق ماص.

- أضيفي الدجاج الى المقلاة واقلبي مع التحريك حتى يطرى.

- أعيدي الدجاج ولحم العجل والأرز وصلصة الصويا، وملعقة من الخل الى المقلاة وقلبي الجميع حتى يسخن من الداخل ثم ضعيه في طبق مناسب وقدميه مع السلطات.

كعكة الفراولة بالكريمة

المقادير:

١٦ حبة أصابع كيك اسفنجي بسكويت سافواي - كوب وثلاثة أرباع الكوب حليب - ملعقتان كبيرتان من الكورن فلور (النشا) - بيضتان مخفوقتان قليلا - ملعقتان كبيرتان سكر - مبشور نصف ليمونة - رشة من جوزة الطيب - ثلاثة أرباع الكيلوجرام فراولة ناضجة - نصف كوب كريمة دريم وب أو كريم باتسيير.

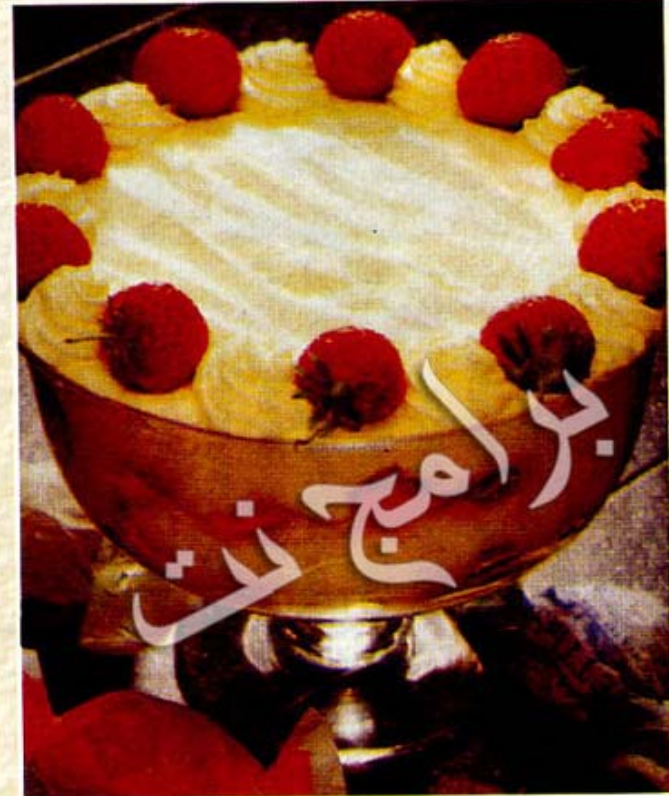
الطريقة:

- اخفقي الكريمة وضعي طبقة خفيفة على الكاسترد ثم بقية الكريمة في قمع التزيين وزيني على الأطراف بالتبادل مع حبات الفراولة الكاملة.
- تقدم باردة.
ملاحظة: يمكنك تزيين هذه الحلوى بالشوكولاتة المبشورة او اللوز المحمص بدلا من الفراولة.

- اخلطي النشا مع قليل من الحليب ثم اخفقي البيض ومبشور الليمون وجوزة الطيب معا مع ما يتبقى من كمية الحليب ثم اخلطيه مع خليط النشا جيدا في إناء عجين ودعيه يطهى على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يبدأ الخليط في الغليان ويصبح سميكاً.

- دعي الخليط يغلي مدة دقيقة واحدة او عندما يلتصق الخليط على شكل طبقة خفيفة على ظهر الملعقة. ضعي ورقة ألنيوم فوق خليط الكاسترد ودعيه يبرد ببطء.

- افرزي بعض حبات الفراولة للتزيين ونظفي بقية الحبات من القشور.
- ضعي نصف كمية أصابع الكيك الاسفنجي في سلطانية مناسبة واقسمي حبات الفراولة الى نصفين وضعيها على أصابع الكيك الاسفنجي ثم اسكبي طبقة من الكاسترد على السطح وكرري العملية مع بقية حبات الفراولة وأصابع الكيك وضعي طبقة أخرى من الكاسترد على السطح من فوق ودعيها لتبرد تماما.



اسوأ الأطعمة رغم أنها محببة لدى الجميع

الاكثر من تناولها خصوصا بالنسبة للأطفال .

- فطائر اللحم: مثل السجق السلامي بأنواعها المختلفة وهي كثيرة الدهون وليس فيها ما يكفي من اللحوم واذا ما رغبت في تناول اللحم اختاري اللحم الهبر .
- المرطبات: غنية إما بالسكر أو العوامض التي تؤثر سلباً على الأسنان ويجري استهلاكها على نحو كبير من جانب الأطفال وهي لا تترك لنا مجالاً لتناول حاجتنا من الأطعمة الغذائية .

- الصلصات: غالباً ما تعتمد على الكريمة والزيتون الأخرى ويمكن استبدالها باستعمال معاجين الخضراوات وصنع الكاسترد من الحليب المقشود .

- الشحم: السمن البلدي وعرق الشواء .. أما عرق الشواء فهو ما يتقطر من اللحم عند شيه وهي دهون مشعة خالية من الفوائد الغذائية .. استعملي الزيوت النباتية بدلا منها .

- الكريمة: غني جداً بالدهون ويجب استبداله باللبن او الاشياء الشبيهة قليلة الدهون والحذر من البدائل النباتية الغنية بالدهون .

- السكر: يوفر السرعات فقط ولا يوفر كميات مفيدة من المواد الغذائية ويساعد على تسوس الأسنان .

- الحلويات والشوكولاتة - تقلل الرغبة في تناول الفاكهة، والخضراوات والحبوب والأطعمة الأخرى الغنية بالمواد الغذائية وتسبب مشكلات صحية للأطفال .

- الملح: وهو الشيء الذي نتناول منه الكثير بلا أية فائدة وينبغي علينا ألا نتناول أكثر من نصف ملعقة صغيرة يوميا .. هناك ما يكفي من املاح الصوديوم الطبيعية في اللحم والفاكهة والخضار والحبوب وما الى ذلك مما يلبي حاجتنا .

- الكيك والبسكويت وهما عاليي الدهون والسكر عادة ولا ينبغي تناولهما كثيرا .. ان تناول الكثير من الكيك والبسكويت مرات كثيرة يؤثر سلبا على مقاييس الغذاء المتوازن .

- وجبات المقبلات:

رقائق البطاطا ومنتجات البطاطا الأخرى وتتصف باحتوائها على الدهون والاملاح، وقد تحل محل الكثير من الأطعمة ذات القيمة الغذائية إذا ما جري