

# مائیکہ رمضان 2

بہار امیج

[alaapink.multiply.com](http://alaapink.multiply.com)

## صوموا تصحوا

لكي يؤتي الصوم فوائده الصحية كما يؤتي ثماره الأخرى بإذن الله.. كان لابد للصائم من اتباع منهج تغذية صحيح يحرص على ممارسته طوال أيام الصوم يتمثل في اختيار ما يتناوله من أغذية بجانب اختيار مواعيد وطرق تناول هذه الأطعمة. وعلى العموم فالأطعمة والأشربة الصحية يجب ان تكون سهلة الهضم وتوفر كمية الماء التي يحتاجها الصائم لاعادة ارواء خلايا جسده وللتخلص من المخلفات الكيماوية الناتجة عن الاستفادة من الطاقة المخزنة بجسده طوال فترة الصيام كما يجب ان تكون هذه الاغذية ذات تأثير اشباعي بجانب كونها متكاملة ومتوازنة ومنخفضة الكثافة من حيث محتواها من الطاقة.

وتساهم طرق إعداد وتحضير أصناف الطعام مساهمة كبيرة في جعل الوجبات الرمضانية سهلة الهضم فيجب إعداد الأطباق المطهية باستخدام قواعد طهي الطعام الصحيحة باستخدام السلق أو الطهي على البخار أو الشوي بالفرن وعدم الاعتماد على القلي كوسيلة للطهي حيث تمثل الأطعمة المقلية والمحتوية على صلصات كثيفة أحد عوامل عسر الهضم الذي قد يكون أحد الأعراض الصحية الجانبية للصوم.

ويمثل العطش للصائم أهم عوارض الصوم نتيجة الامتناع عن تناول السوائل طوال فترة الصيام مع استمرار الجسم في افراز السوائل في صورة عرق وبول وبخار ماء ولعاب مما يجعل الجسم بحاجة إلى تعويض فوري وكاف لما فقدته أنسجته من سوائل.

وتعاني نسبة كبيرة من الصائمين من الإمساك وقد يرجع ذلك إلى التغيير المفاجيء في النمط الغذائي والاعتماد على الأغذية ذات السكريات والدهون واهمال تناول الاغذية الغنية بالألياف النباتية بجانب الإفراط في تناول المشروبات المسببة للإمساك كالشاي الذي يحتوي على نسبة عالية من مادة كيميائية قابضة تعرف بالتانين.

وللتخلص من الإمساك لابد من تناول كميات كافية من السوائل ويتم ذلك عن طريق شرب الماء وتناول عصائر الفواكه والخضروات الطازجة وتناول الحساء والمشروبات الصحية، كما يساهم تناول المكسرات بكميات معتدلة في تنظيم وظائف الجهاز الهضمي والوقاية من الإصابة بالإمساك.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## حساء الدجاج مع البيض والليمون

المقادير:

- ١ دجاجة - بصلة كبيرة مفرومة - ١٦ كوب ماء - حبتان من الفلفل الاخضر المفروم - حبتان من الجزر المفروم - حبتان من الكرفس المفروم - بيضتان - ملعقتان كبيرتان من الارز - عصير ليمونة - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- ضعي الدجاجة والماء والفلفل والجزر والبصل المفروم واتركي الخليط يغلي على النار الخفيفة مدة ساعتين.
- ضعي المزيج في خلاط واضربي الخليط جيدا حتى ينعم.
- اغلي السائل في اناء الطهي واضيفي الارز بعد غسله ثم غطي الوعاء جزئياً واتركيه على النار حتى ينضج الارز.
- حركي المزيج من وقت لآخر واضيفي الملح والفلفل حسب الذوق.
- قبل تقديم هذا الطبق اخلطي البيض والليمون في وعاء واضيفي الي ذلك تدريجياً كوبين من المرق الساخن ثم اضيفي هذا المزيج الي باقي المرق والارز في الوعاء.
- اخلطيه جيدا وسخنيه لكن دون ان يغلي.
- قدمي الحساء ساخناً.

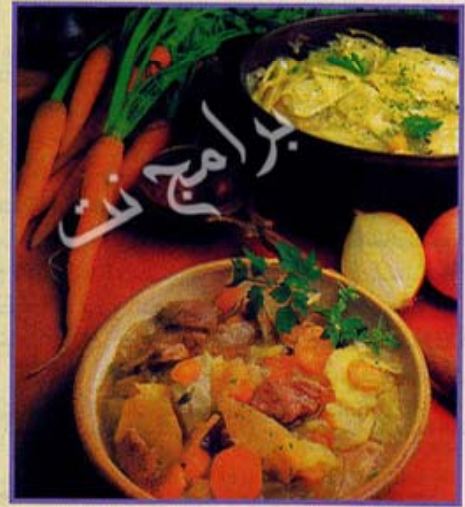
## طاجن اللحم بالخضر

المقادير:

- كيلوجرام لحم مقطع - نصف كيلوجرام طماطم ناضجة - ملعقة كبيرة سمن - مكعبان من الماجي - نصف ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة بهار - ربع ملعقة صغيرة قرفة - ملح حسب الحاجة - ملعقتان من السمن - نصف كيلوجرام جزر - نصف كيلوجرام بطاطس - ربع كيلوجرام فاصوليا خضراء - ربع كيلوجرام بازلاء - ٦ إلى ٨ حبات من الخرشوف (الارضى شوكي) - ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم - بصلتان مفرومتان ناعماً - ثلاثة فصوص من الثوم.

الطريقة:

- يقلى البصل والثوم في السمن حتى يذبل ثم يضاف اللحم ويقلى مع البصل والثوم.
- تنظف الخضر كل حسب نوعها وتقطع البطاطس والخرشوف والطماطم الي اربعة اجزاء. اما الجزر فيقطع مكعبات وتشق الفاصوليا الخضراء الي نصفين وتقطع وتسلق في ماء مغلي ومملح مدة خمس دقائق.



- ينقل اللحم إلى الطاجن وتضاف الخضر المعدة ويتبل الجميع بالملح والتوابل.
- يضاف قدر نصف كوب من الماء بعد اذابة صلصة الطماطم به والماجي.
- يغطي الطاجن بورق الالمنيوم ويترك في الفرن حتى يتم النضج.
- يرفع ورق الالمنيوم ويترك الطاجن في الفرن مدة عشر دقائق ثم يقدم ساخناً وبجانبة الازر المفلفل.



حلو

## أصابع الكنافة بالجوز

المقادير:

- نصف كيلوجرام من عجينة الكنافة (شعيرات) - كوب من السمن او الزبدة.  
القطر (الشيرة) ٣ أكواب من السكر - كوب من الماء - نصف ملعقة صغيرة  
من عصير الليمون - ملعقة كبيرة من ماء الزهر.

الحشو:

- كوب من الجوز المفروم فرماً ناعماً - كوب  
من اللوز المقشر المفروم فرماً ناعماً - نصف كوب  
من السكر - ربع كوب من ماء الزهر.

الطريقة:

١ - تحضر صينية متوسطة الحجم  
ويدهن قاعها بالسمن.

- يصنع القطر كالمعتاد ويترك جانباً.

- توضع شعيرات عجينة الكنافة في صينية  
نار خفيفة.

- ينثر السمن فوق شعيرات الكنافة وتفكك

الشعيرات بأصابع اليد من بعضها البعض الى ان تتشرب الشعيرات  
السمن اثناء تحريكها على النار الخفيفة ثم ترفع الصينية من على النار.

- يخلط الحشو جيداً.

- تؤخذ خصلة صغيرة من شعيرات الكنافة وتبسط بالتساوي.

- تصب ملعقة طعام من الحشو فوق طرف الخصلة ثم تلف شعيرات  
الكنافة بانتباه فوق الحشو على شكل اسطواني ثم تصف في الصينية  
المعدة للخبز.

- ينثر السمن فوق أصابع الكنافة وتخبز الأصابع بالفرن المعتدل  
الحرارة مدة نصف ساعة او الى ان يميل اللون الى الاحمرار.

- يصب القطر البارد فوق القطع وتترك جانباً لتبرد



## كبة لاذنانية من اللاذقية في سوريا



المقادير للكبة:

- كوبان من البرغل الناعم - نصف كيلوجرام من اللحم الهبرة - بصلة مقسمة - نصف ملعقة  
صغيرة من الملح - ربع ملعقة صغيرة من البهار - ربع ملعقة صغيرة من الكمون.

مقادير الحشو:

- نصف كيلوجرام من اللحم المفروم - بصلة مفرومة ناعماً - ملعقة كبيرة من السمن - ربع ملعقة  
صغيرة من الفلفل - نصف ملعقة صغيرة من الملح.

مقادير الصلصة:

- كوب من الطحينة - كوب من الماء - عصير ثلاث ليمونات - نصف كوب من الجوز المفروم ناعماً -  
نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المدقوقة - نصف ملعقة صغيرة من الملح.  
لتجهيل: بقودونس مفروم - فجلة.

الطريقة:

- يحضر اللحم المفروم «العصاج» كالمعتاد لحشو الكبة.

- تحضير عجينة الكبة بأن يغسل البرغل وينقع مدة عشر دقائق ثم يطحن مع البصلة واللحم الهبر  
مرتين متتاليتين حتى ينعم كما يضاف الملح والبهارات.

- تبلل الايدي بالماء وتعجن الكبة حتى تتماسك.

- تقطع الكبة الى قطع صغيرة وتحشى «بالعصاج» اللحم المغلي مع البصل وتشكل بالايدي المبللة بالماء  
على شكل بيضاوي.

- توضع اقراص الكبة الواحدة تلو الاخرى بحذر في الماء المغلي المضاف اليه ملعقة صغيرة من الملح.

- تترك الكبة لتسلق على نار مرتفعة الحرارة مدة ثلث ساعة ثم ترفع منها بملعقة متعددة الثقوب  
وتوضع في الطبق.

- يصب الماء فوق الطحينة ويقرب ثم يضاف عصير الليمون ويحرك حتى يصبح المزيج متجانساً.

- يضاف الجوز والملح والفليفلة المدقوقة الى مزيج الطحينة والليمون وتحرك باستمرار.

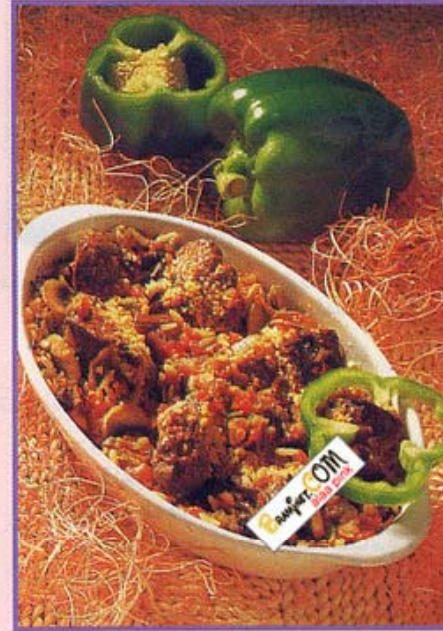
- تصب صلصة الطحينة والجوز فوق اقراص الكبة المسلوقة الساخنة بحيث تغطيها تغطية كاملة.  
مزين وجه الكبة المسلوقة بالصلصة والبقودونس المفروم والفجل ويقدم هذا الصنف ساخناً.



## كبدة الدجاج مع الأرز

المقادير:

- نصف كيلوجرام كبدة دجاج
- مقطعة انصافا - ربع كوب زبد -
- بصلة كبيرة مفرومة ناعما - نصف
- كوب مشروم طازج مقطع - نصف
- كوب فلفل احمر من الحجم الكبير
- مفروم - ٤ حبات طماطم مفرومة -
- نصف ملعقة صغيرة فلفل - كوب
- أرز امريكي - ربع ملعقة صغيرة
- ريحان - كوبان من مرق الدجاج -
- نصف كوب جبنة بارميزان مبشورة
- ملح حسب الحاجة.



الطريقة:

- سخني الزبدة وأضيفي البصل
- المفروم وقلبيه مدة ثلاث دقائق.
- اصنعي كبدة الدجاج المقطعة وقلبي مدة دقيقة.
- اضيفي المشروم والفلفل والملح والفلفل الاحمر المفروم وحركي الخضر مع كبدة الدجاج حتى تذبل.
- اضيفي الأرز المغسول جيدا وحركي الجميع حتى يميل لون الأرز الى اللون الذهبي مع التحريك باستمرار وهذا يأخذ ثلاث دقائق تقريبا.
- أضيفي خليط الأرز عن النار واطماطم المفرومة ثم ضعي الخليط في طبق كسرول او اي طبق يصلح للطهي داخل الفرن.
- صبي مرق الدجاج فوق خليط الأرز ثم غطي الخليط واخبزي داخل الفرن مدة ثلاثة ارباع الساعة او حتى يجف الأرز وينضج واذا شعرت بأنه لايزال هناك بعض المرق فاطهي الأرز مكشوفاً حتى يختفي المرق ويتفلفل الأرز.
- اخرجي الطبق من الفرن ثم رشى جبن البارميزان المبشور على خليط الأرز وضعي الخليط تحت الشواية حتى يصبح اللون ذهبيا يميل الى البني.
- قدمي كبد الدجاج مع الأرز ساخناً في الحال وبجانبه السلطات.



## ترايفل الفواكه بالميرانج

طريقة التحضير:

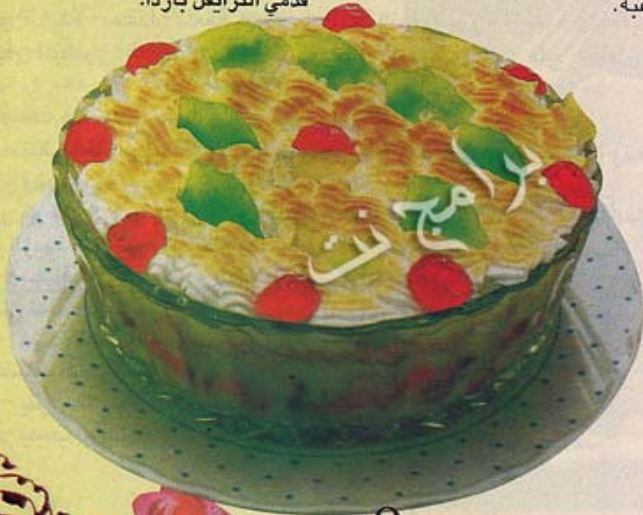
- ضعي خمس ملاعق كبيرة من الكسترد
- المطبوخ في وعاء زجاجي كبير مخصص
- للفرن وضعي عليه نصف الكعكة الاسفنجية
- المقطعة الى قطع مربعة وكبيرة.
- غطي الخليط بطبقة اخرى من
- الكسترد والفواكه المعلبة بعد تصفيتها من
- الشراب.
- غطي الخليط السابق بطبقة اخرى من
- الكعكة الاسفنجية ورشي عليها شراب
- الفاكهة المسكر ثم ضعي عليها الكمية
- المتبقية من الكسترد.
- حضري كريما الميرانج بخفق بياض
- البيض جيدا ثم اضيفي اليه السكر الناعم
- واخفقي جيدا حتى تصبح مثل الثلج.
- صبي خليط الميرانج فوق الكعكة
- الاسفنجية وزيني بالكرز المسكر
- والانجليكا.
- ضعي الوعاء في فرن متوسط الحرارة
- مدة ثلاث إلى خمس دقائق حتى يحمر
- الميرانج ثم اتركه يبرد وضعيه في
- التلاجة.
- قدمي الترايفل باردا.

المقادير:

- كوبان ونصف الكوب من الكسترد
- المطبوخ - قطع من الكعك الاسفنجي
- «كعكة اسفنجية» - كوب من الفواكه
- المعلبة كومبود والمقطعة الى مكعبات -
- ربع كوب من عصير الفواكه المعلبة.

مقادير الميرانج:

- بياض خمس بيضات - كوب وربع
- الكوب من السكر الناعم.
- التجميل: كرز مسكر - قطع من الانجليكا
- حسب الرغبة.



## افطار



### معكرونة مع لحم العجل المفروم

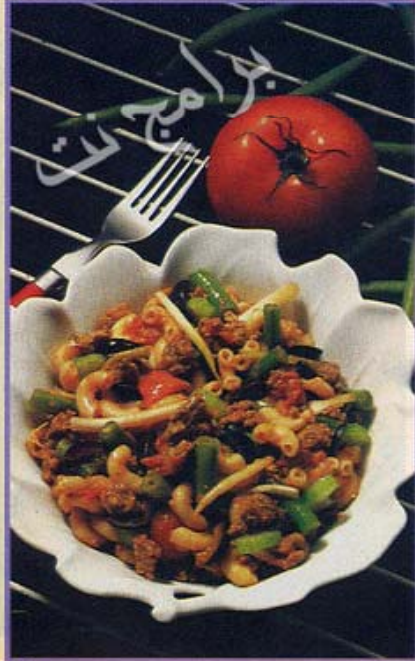
المقادير:

- نصف كيلو لحم عجل مفروم - بصلة كبيرة مفرومة ناعما - كوبان من المعكرونة مقطعة حجم صغير على شكل كوع (غير مسلوقة) - ٢ حبة فلفل اخضر واحمر كبير الحجم مفرومتان - عودان من الكرفس المقطع - كوب فاصوليا خضراء مقطعة ومثلجة - نصف كيلو طماطم ناضجة - نصف كوب زيت - كوب ماء - ملح حسب الاحتياج - ربع ملعقة صغيرة فلفل - ٢ ملعقة كبيرة صلصة الطماطم - نصف كوب زيتون.

الطريقة:

- سخني الزيت ثم اضيفي البصل المفروم والثوم وقلبي حتى يذبل.  
- اضيفي اللحم المفروم والثوم والمعكرونة (يدون سلق) الى البصل وحركي الجميع بين الحين والآخر مدة دقيقتين.

- اضيفي الفلفل الاخضر المفروم والكرفس والفاصوليا المقطعة والطماطم المقطعة والملح والفلفل وصلصة الطماطم وكوبا من الماء واغلي الجميع على نار مرتفعة مدة خمس دقائق ثم خففي الحرارة واستمري في الطهي مع احكام الغطاء مدة نصف ساعة فأكثر حتى ينضج اللحم والمعكرونة والخضر، وراعي التحريك عدة مرات اثناء الطهي حتى لا يلتصق المزيج بقاع القدر.  
- اخلطي المزيج بالزيتون وقدميه ساخنا في الحال.



## افطار



## حساء



### الحساء الايطالي الشهير

المقادير:

- كوبان من الفاصوليا الجافة الحمراء - نصف كوب معكرونة دائرية الشكل وصغيرة الحجم خاصة بالحساء - كوبان من عصير الطماطم - ثلاثة اكواب مرق اللحم - حبتان من الخبز مقطعة مربعات صغيرة - بصلة كبيرة مفرومة ناعما - ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة - ضلعان من الكرفس مفرومان ناعما - ملعقة كبيرة زبدة - مقدار ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعما - ملعقتان كبيرتان من الجبن المبشور «البارميزان» - ربع كوب من زيت الزيتون - ملح - فلفل.

الطريقة:

- تنقي الفاصوليا من الشوائب والاروساخ وتنقع بماء قبل طهيها وتغسل تحت ماء حار وتصفى.  
- توضع الزبدة في الاناء وتخلط البصلة مع جميع الخضر ماعدا الفاصوليا وتقلي مع الزبدة على نار متوسطة مدة عشر دقائق مع استمرارية التقليب.  
- يضاف كل من عصير الطماطم ومرق اللحم والفاصوليا الى الاناء ويترك على النار حتى تنضج الخضر.  
- تؤخذ نصف كمية الخضر والفاصوليا وتطحن ثم تعاد الى النار مع باقي الحساء وتضاف المعكرونة.  
- يترك الحساء على نار خفيفة مدة ربع ساعة ويعدل الملح والفلفل.  
- يصب الزيت فوق الحساء وينثر الجبن المبشور ويقدم ساخنا.



## لحم غنم بالكاري

المقادير:

- نصف كوب زيت - كيلو لحم غنم بدون عظم - ٢ أوراق غار - ملعقة صغيرة مسحوق الكاري - ملعقة صغيرة مسحوق فلفل احمر حار - ملعقة صغيرة مسحوق الكزبرة - نصف ملعقة صغيرة مسحوق الزنجبيل - ملعقة صغيرة هيل - ثلاثة عيدان قرفة - نصف كوب لبن زبادي - خمس حبات طماطم ناضجة - عشر حبات فلفل اسود - ست حبات كبش قرنفل (مسمار) - ٥ بصلات مفرومة ناعما - ملعقة كبيرة خل - خمسة فصوص ثوم مدقوق - قرنان من الفلفل الاخضر الحار - ملح حسب الاحتياج - ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء.

الطريقة:

- يسخن الزيت في وعاء مع وضع ورق الغار والهيل وعيدان القرفة ثم بعد ذلك تضاف حبات الفلفل الاسود وكبش القرنفل وبعد دقيقة يوضع البصل ويتم تقلبيه ويترك حتى يذبل.  
- يضاف الزنجبيل، الثوم، الفلفل الاخضر الحار، اللحم وملعقة ملح ويوضع الخليط على نار هادئة مدة عشرين دقيقة ويحرك بين فترة واخرى ويضاف ملعقتا ماء اذا جف ماء الطبخ.  
- يضاف مسحوق الزنجبيل، الكزبرة، مسحوق الفلفل الاحمر والكاري ويحرك مدة خمس دقائق ثم يضاف اليه ملعقتا ماء ثم تضاف الطماطم ويطبخ مدة خمس دقائق اخرى مع التحريك.  
- تضاف بعد ذلك اربعة اكواب ماء ويترك تحت نار مرتفعة ليغلي مدة ربع ساعة ثم تهدأ النار ثم يوضع اللبن بعد تحريكه ويطبخ الجميع تحت نار هادئة حتى ينضج اللحم.  
يسكب في الطبق المراد تقديم الطعام به.  
- يجمل بالكزبرة الخضراء المقطعة ويمكن تقديم الارز المغلغل بجانبه.



## صبا الكفشة من الكويت

الطريقة:

- اخلطي دقيق النخعي مع الدقيق الابيض.  
- اذبيبي الخميرة مع الماء الدافئ وقليل من السكر حتى تنتفخ وترتفع.  
- اضيفي الى الدقيق الخميرة ثم اضيفي ماء الورد المنقوع فيه الهيل والزعفران.  
- اضيفي البيض واخلطي الجميع في الخلاط ثم اتركي الخليط حتى يختمر.  
- حضري الزيت وسخنه حتى يصبح حارا ثم صبي العجينة بالملعقة الصغيرة مثل اللقيمات وحمري الوجهين جيدا.  
- بعد الانتهاء من التحمير اتركي صبا الكفشة حتى تبرد ثم اضيفي لها الشيرة.  
- زيني بالفستق الحلبي المدقوق أو مبشور جوز الهند وقدمي.

المقادير:

- كوب دقيق ابيض - كوبان صغيران من دقيق الحمص «النخعي» - ٧ بيضات - فنجان قهوة ماء ورد - ملعقة كبيرة هيل مطحون - ملعقة صغيرة زعفران - ملعقة كبيرة خميرة - زيت للتحمير - مقدار من الشيرة (الشراب) .. للتجميل: فستق حلبي مفروم ناعما او مبشور جوز الهند.





## كعكات السمك

### المقادير:

- نصف كيلو سمك هامور فيليه - ملعقة كبيرة من الزبدة - نصف كيلو بطاطس مسلوقة جيدا - ثلاثة ارباع كوب جبن شيدر مبشور - ملعقة كبيرة طحين - بيضة مخفوقة - كوب بقسماط - زيت للتحمير - ملح حسب المذاق - ملعقة صغيرة فلفل - للتجميل: شرائح من الليمون - بقدونس.

### الطريقة:

- ضعي السمك في طبق مدهون بالزبدة وضعي عليه قليلا من الملح والفلفل ثم غطيه بورق الالومنيوم واتركيه فوق قدر به ماء مغلي حتى ينضج مدة ربع ساعة.  
- قطعي السمك قطعاً صغيرة واضيفي اليه البطاطس المهروسة والجبن المبشور وقليلا من الزبدة والملح والفلفل.  
- قطعي المزيج الى كعكات صغيرة بحجم اقراص الكفتة.  
- غلفي الكعكات بالدقيق ثم البيض واخيرا البقسماط.  
- سخني الزيت في مقلاة واقلي الكعكات حتى يصبح لونها ذهبيا بنيا.  
- صفي الكعكات من الزيت على ورق بني ليمتص الدهن الزائد.  
- زيني الكعكات بشرائح الليمون والبقدونس وقدميها ساخنة.



## كرات السمك

### المقادير:

- نصف كيلو سمك فيليه من الهامور - ملعقة كبيرة سمسم محمص - بيضة مخفوقة - اربعة فصوص من الثوم المدقوق - ثلاث ملاعق كبيرة بقسماط - ملعقة كبيرة صويا سوس - ملعقتان كبيرتان من الكتشاب - ملعقة كبيرة بقدونس مفروم - ملح حسب الاحتياج - ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة كمون - زيت للتحمير - للتجميل: بقدونس، وردة من قشر الطماطم.

- افرمي سمك الفيليه ناعما.  
- اخلطي السمك مع باقي المقادير المطلوبة.  
- شكلي خليط السمك الى كرات صغيرة.  
- سخني الزيت واقلي كرات السمك مدة ثلاث الى اربع دقائق حتى يصبح لونها ذهبيا.  
- صفي كرات السمك من الزيت على ورق بني ليمتص الدهن الزائد.  
- قدمي كرات السمك ساخنة على فرشاة من الارز المفلفل.  
- جملي بالبقدونس ووردة من قشر الطماطم.  
- قدمي بجانبه خضر سوتيه.





حلو

## كوكتيل الفواكه

المقادير:

حبة كمثرى مقشرة ومقطعة الى مكعبات - كوب عنب بدون بذور - كوب فراولة طازجة - علبه دراق خووخ كمبود مع المحلول السكري - حبة برتقال - ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون - ملعقتان كبيرتان من العسل - موزة مقطعة حلقات.

الطريقة:

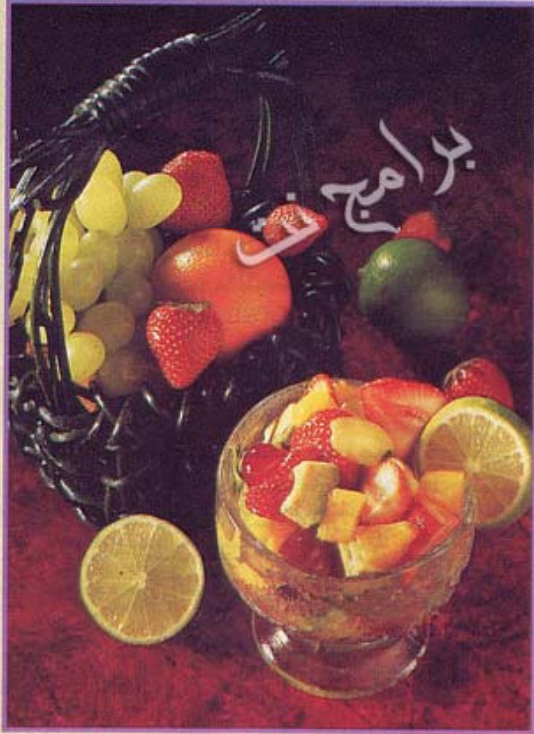
في سلطانية ضعي المحلول السكري وعصير الليمون والعسل واخطي جيدا.

- قشري البرتقال وقطعيه الى قطع بطول واحد ونصف سم.

- اخلطي الموز والبرتقال والفراولة والخوخ (الدراق) «الكومبود» والعنب والكمثرى.

- اضيفي خليط الفواكه الى المحلول السكري واخطي الجميع بخفة.

- ضعي كوكتيل الفواكه في اطباق زجاجية ذات قاعدة وزيني بشرائح الليمون.



## المعرونة مع الخض

المقادير:

- كوبان من المعرونة على شكل كوع «معرفة» - ملعقتان كبيرتان من الزبدة - حبة فلفل اخضر كبير مقطع - كوب كرفس مقطع ناعما - بصلة كبيرة مفرومة ناعما - حبتان من الباذنجان الطويل والرفيع مقطع حلقات - اربع حبات من الكوسا مقطعة حلقات - علبه ذرة اصفر - ثلاث حبات من الطماطم مقطعة على شكل اسنان البرتقال - ملح حسب الاحتياج - نصف ملعقة صغيرة فلفل - كوب من الجبن الشيدر او البارميزان المبشور.

الطريقة:

- اسلقي المعرونة في كمية كبيرة من الماء مع ملعقة صغيرة من الملح حتى تنضج ثم صفيها من الماء جيدا.

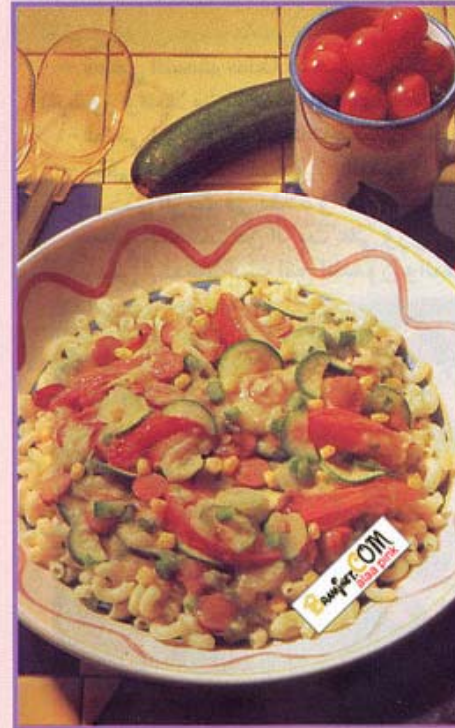
- سيحي الزبدة على النار ثم اضيفي الفلفل الاخضر والكرفس والبصل والكوسا وقلبي الجميع على نار هادئة حتى تطرى الخض.

- اضيفي حلقات الباذنجان والذرة الصفراء وشرائح الطماطم ثم انثري الملح والفلفل فوق الخليط.

- اطبخي المزيج على نار متوسطة حتى يطرى الباذنجان مع التحريك المستمر.

- اضيفي الجبن المبشور الى الخليط على ان تكون النار هادئة واتركي الخليط على النار حتى يذوب الجبن.

- ضعي المعرونة في طبق التقديم ووقها الخض المطبوخة واقومي في الحال.





## افطار

- قطعي الفلفل الحار وأضيفي الكمون، الكزبرة والثوم واطبخي مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

- أضيفي السكر والبهارات والطماطم مع العصير الذي ينتج عنه ومعجون الطماطم واطبخي مدة خمس دقائق إضافية على نار معتدلة حتى تبدأ في التخت قليلاً وتتكتف.

### محتويات روبيان فيراكروز

نصف كيلوجرام روبيان طازج مقشر ونظيف - بصلة مفرومة - صلصة التاكو (نفس الوصفة المذكورة) ١٢ حبة زيتون محشوة مقطعة إلى نصفين - ملح حسب الحاجة - أرز مطبوخ للتقديم مع الوجبة - حبة فلفل أخضر كبيرة الحجم مقطعة إلى شرائح - قرنجان من الفلفل الحار مفرومان ناعماً - ٢ حبة طماطم مقشورة ومقطعة - نصف ملعقة صغيرة كمون - عصير ليمونة واحدة.



### طريقة تحضير روبيان فيراكروز:

- سخني الزيت في وعاء كبير للقلي ثم أضيفي البصل والفلفل الأخضر واطبخي حتى يلين.  
- أضيفي الفلفل الحار وصلصة التاكو والطماطم والزيتون والملح والكمون واجعلي المزيج يقلب على نار هادئة مدة خمس دقائق ليطهى ببطء.  
- أضيفي الروبيان الي الصلصة ثم اطبخي حتى يصير الروبيان لولبياً ووردي اللون وغير شفاف.  
- أضيفي عصير الليمونة.  
- قدمي هذا الطبق مع الأرز المطبوخ.



## افطار

### روبيان فيراكروز مع صلصة التاكو «من المكسيك»



alaapink.multiply.com

### المقادير:

\*\*\* صلصة التاكو لها استعمالات كثيرة في الطعام المكسيكي يمكن أن تكون مرقة أو طبقة علوية فوق الطعام أو كأحد مكونات وجبة ما لتعطيها طعماً ونكهة متميزة إضافية.. وفيراكروز هو ميناء في خليج المكسيك وهناك الكثير من الأكلة البحرية التي تحمل اسم الميناء.

### مكونات صلصة التاكو:

ملعقة كبيرة زيت زيتون - حبة فلفل أخضر كبيرة مقطعة قطعاً صغيرة - نصف ملعقة صغيرة كمون - فصان من الثوم المطحون - ملعقة صغيرة سكر - ملح حسب الحاجة - بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة (مكعبات) - نصف قرن فلفل أحمر (حار) - نصف ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة - نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود - نص كيلوجرام طماطم معلبة - ملعقة كبيرة معجون الطماطم.

### طريقة عمل صلصة التاكو:

- ضعي الزيت في مقلاة وعندما يسخن الزيت أضيفي البصل والفلفل واطبخي على نار هادئة حتى يلين.



افطار

## سلطة الفاصوليا

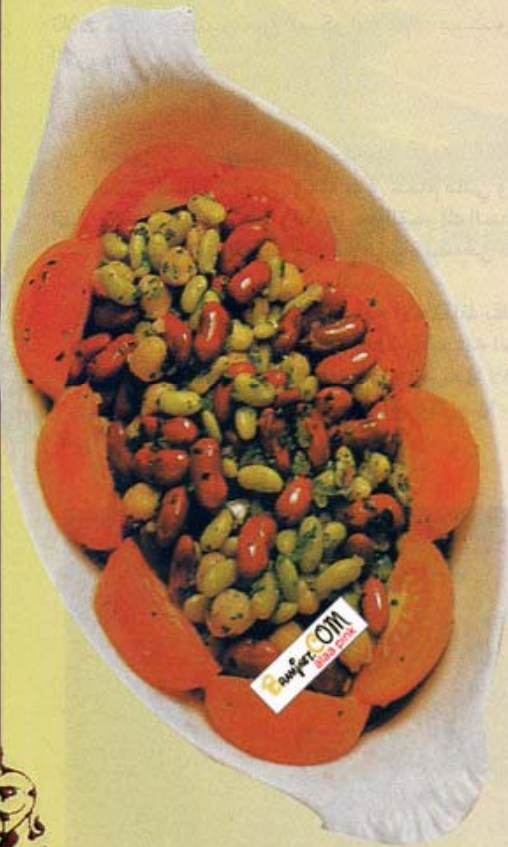
المقادير:

نصف كيلوجرام فاصوليا  
خضراء مسلوقة - كوب  
فاصوليا جافة مسلوقة  
(حمرء) ست حبات من  
الطماطم كل منها مقطعة الى  
اربع قطع - كوب حمص  
مسلق - ملعقتان من الزيت  
النباتي - اربع ملاعق خل  
ابيض - ملعقتان من  
البقدونس المفروم ناعما -  
نصف كوب بازلاء مسلوقة -  
بصلتان مفرومتان ناعما او ١  
كرات مفروم - فصان من  
الثوم - ملعقة صغيرة ملح -  
ربع ملعقة صغيرة فلفل.

الطريقة:

اخلطي المحتويات جميعها  
مع الفاصوليا وضعي فوقها  
الخل ثم اتركه مدة نصف  
ساعة.

- ضعي سلطة الفاصوليا  
في صحن التقديم وزينها  
بقطع الطماطم وقدميها على  
الفور.



افطار

## دجاج مقلي مع الكاجو (من تايلاند)



المقادير:

- دجاجة منزوع قشرها وعظمها ومقطعة إلى قطع صغيرة - ربع كيلوجرام كاجو  
مقلي بالزيت - ثلاث حبات بصل ابيض مقطع طول ٢ سم تقريبا - ٤ بصلات خضراء  
مقطعة الى قطع مناسبة طول بوصة تقريبا - حبتان من الفلفل الاخضر الكبير  
مقطعتان طول ٢ سم - حبة من الفلفل الاحمر الكبير مقطعة (اختياري) - ثلاث ملاعق  
كبيرة سوس الاوستر - واحد ونصف ملعقة كبيرة صويا سوس - ملعقة كبيرة سكر  
- ملعقة صغيرة فلفل ابيض مطحون - ملعقتان كبيرتان من الماء - ثلاث ملاعق كبيرة  
زيت نباتي - ملعقة كبيرة صلصة الطماطم.

الطريقة:

- سخني الزيت في مقلاة ثم ضعي الدجاج المقطع واقلي الدجاج مدة ثلاث الى خمس  
دقائق.  
- اضيفي إلى الدجاج البصل الابيض والاخضر المقطع والفلفل الاخضر والاحمر  
والكاجو وقلبي الجميع مدة دقيقتين.  
- اضيفي صويا صوص وسوس الاوستر والسكر وصلصة الطماطم والفلفل الابيض  
والفلفل الاحمر المجفف وقليلًا من الماء ويقلب الجميع مدة ثلاث دقائق.



## جراتان الدجاج والبطاطا

### المقادير:

- دجاجة مسلوقة ومنزوع عظمتها - ست حبات من البطاطا المسلوقة - كوب من القشدة أو الكريما الحامضة - أربعة أكواب من صلصة البشاميل - خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور - ملح حسب الرغبة - نصف ملعقة صغيرة بهار - رشة من مسحوق جوزة الطيب.

### الطريقة:

- تقطع الدجاجة إلى قطع صغيرة.  
- تهرس البطاطا بعد سلقها ويضاف إليها قطعة من الزبد وقليل من الحليب وتعجن جيدا.  
- يخلط ربع مقدار البطاطا المهروسة مع الدجاجة والقشدة والبشاميل وثلث كمية الجبن والملح والبهار وجوزة الطيب.  
- تدهن صينية خاصة بالفرن بالزبدة ويوضع فيها الخليط ويرش فوقها باقي الجبن.  
- يوضع ما تبقى من البطاطا المهروسة فوق الجبن ويمكن أن توضع بشكل فني جميل على شكل وردات من خلال قمع تجميل الكريما.  
- يرش الوجه بقليل من الزبد والجبن المبشور.  
- تدخل الصينية إلى فرن معتدل الحرارة وتترك حتى يصبح لونها ذهبيا. ثم تقدم ساخنة مع السلطات.



## سوفليه الكريما بالشيكولاته (من فرنسا)

### المقادير:

- ثلاث بيضات - ١٠٠ جرام من الشيكولاته - ملعقتان كبيرتان من الزبدة - ثلاث ملاعق كبيرة من السكر الناعم - مبشور قشر برتقالة - نصف كوب من الكريما.

### طريقة التحضير:

- افصلي صفار البيض عن بياضه.  
- اذبي الشيكولاته في وعاء فوق حمام مائي وعندما تذوب تماما ارفعي الوعاء عن النار واضيفي لها الزبدة والسكر مع التحريك الجيد.  
- عندما تختلط الشيكولاته مع الزبدة اضيفي صفار البيض الواحدة تلو الاخرى مع الخفق الجيد بعد كل صفار يضاف.  
- اضيفي مبشور قشر البرتقال مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل.  
- اخفقي بياض البيض خفقا جيدا ثم اضيفيه لخليط الشيكولاته.  
- صبي الخليط في اطباق السوفليه وبرديها لأطول فترة ممكنة في الثلاجة.  
- عند التقديم اخفقي الكريما جيدا وزيني بها سطح السوفليه بعد ان يجمد ورشي على الوجه ما تبقى من مبشور البرتقال.





## فطائر التفاح

المقادير:

- أربع حبات تفاح مقشر ومبشور - ١ ملعقة صغيرة قرفة - ذرة جوزة الطيب - باكيت من عجينة الباف باستري - بيضة واحدة مخفوقة - سكر للرش على الوجه.

الطريقة:

- ضعي التفاح المبشور والقرفة وجوزة الطيب في نصف كوب من الماء واطبخي التفاح حتى ينضج ويصبح الماء قليلا.



- حضري الفرن على درجة حرارة معتدلة.  
- افردى عجينة الباف باستري الى اربعة مستطيلات متساوية سمك ٣ ملم.  
- ضعي التفاح المطبوخ على مستطيلين تاركة الاطراف بقدر ٢ سم بدون تفاح.  
- ضعي المستطيلين الآخرين فوق التفاح بحيث يغطيان التفاح وتختم الجوانب جيدا حتى لا يخرج التفاح خارج العجينة.  
- ادھني الوجه بالبيض المخفوق.  
- اعلمي شقوقا طولية على الوجه بمسافات متساوية.  
- رشى قليلا من السكر على الوجه.  
- اخبزي الفطائر في الفرن مدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة حتى يحمر الوجه ويصبح ذهبيا.  
- قدمي الفطائر ساخنة او باردة حسب الرغبة.



## حساء اليقطين «القرع العسلي»

المقادير:

- يقطينة متوسطة «القرع العسلي» - ملعقتان من الزيت - ٤ بصلات مبشورة ناعما - ثلاثة فصوص ثوم مفروم ناعما - ٤ اكواب خلاصة الدجاج او الخضر - نصف ملعقة صغيرة فلفل ابيض - ملح حسب الاحتياج - مكعبات من الخبز الافرنجي المقلي - ليمونة - ملعقة كبيرة شبت مفروم.

الطريقة:

- تقشر اليقطينة بحدز وتقطع الى مكعبات متوسطة بعد ازالة البذور منها ثم تغسل وتقلب مع البصل والثوم في الزيت.

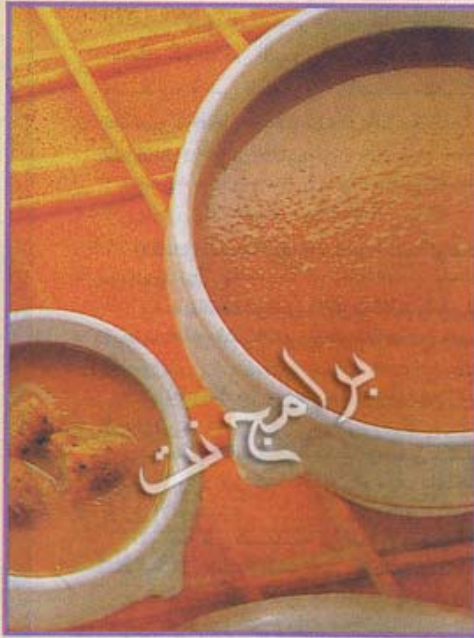
- يضاف الى المزيج خلاصة الدجاج او اللحم او الخضر المركزة ويضاف كوب من الماء اذا لزم الامر.

- يترك الخليط حتى ينضج اليقطين.

- يصفى من خلال مصفاة او يوضع في الخلاط ويضرب ثم يصفى.

- يعاد غلي الحساء على النار قليلا ويعدل الملح والفلفل.

- يقدم حساء اليقطين مع مكعبات من الخبز الافرنجي المقلي.





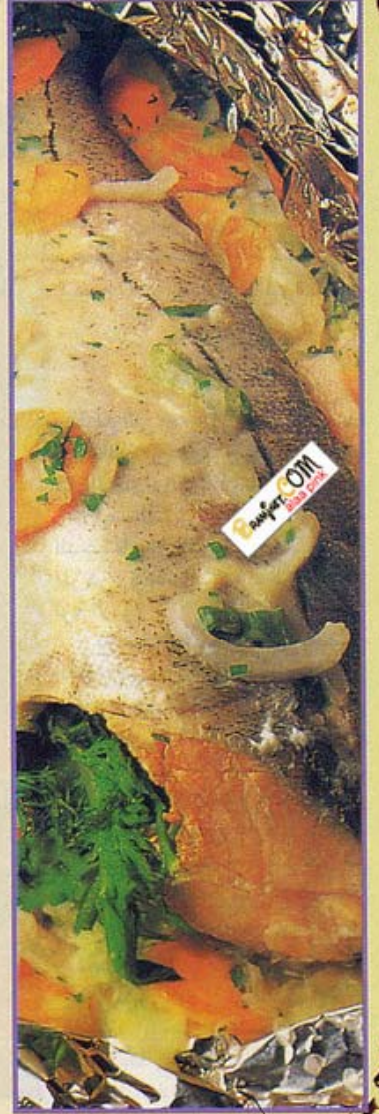
## سمك هامور محشو ومشوي في الفرن

### المقادير:

- سمكة من الهامور متوسطة الحجم  
- حزمة من البقدونس المفروم - حزمة  
من الكزبرة المفرومة - ثلاث حبات من  
الليمون - ربع كوب زيت زيتون - ملعقة  
صغيرة كزبرة جافة مطحونة - رأس  
ثوم - بصلة مفرومة ناعما - قرنن من  
القلقل الاخضر الحار مفرومان ناعما -  
نصف كوب من الجوز المفروم - ملعقة  
صغيرة من الكمون - نصف ملعقة  
صغيرة فلفل - ملح حسب الاحتياج -  
ملعقتان من زيت المازولا.

### الطريقة:

- تغسل السمكة جيدا وتبيل بالملح وقسم  
من البهارات.  
- يغسل البقدونس والكزبرة ثم يفرمان  
فرما ناعما ويقشر الثوم ويفرم ناعما ويعصر  
الليمون.  
- تخلط المقادير جميعا خلطا جيدا مع زيت  
الزيتون.  
- تحشى السمكة بالخليط ويدهن جلدها  
بزيت المازولا من الجانبين ثم تلف باحكام  
بورق الالومنيوم.  
- توضع في صينية في فرن متوسط  
الحرارة مدة ساعة فأكثر حتى تنضج جيدا.  
- تقدم سمكة الهامور بعد تزيينها بشرائح  
الليمون والبقدونس ويقدم بجانبها البطاطس  
المحمرة وسلطة الطحينة بالبقدونس.



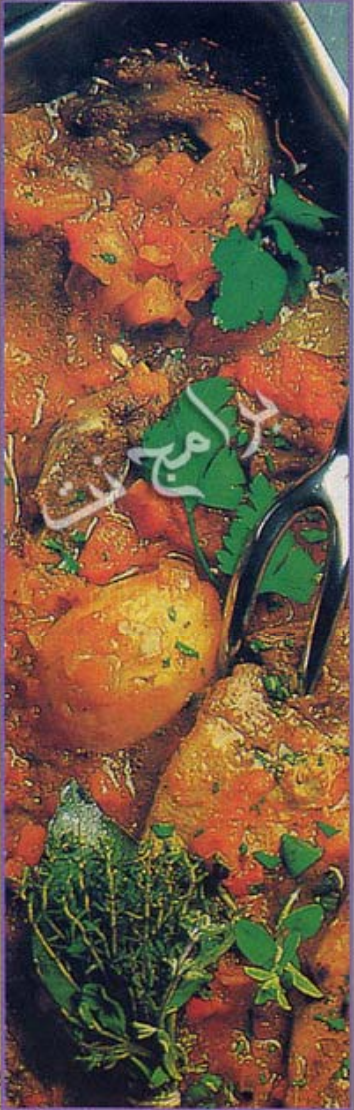
## ريش مع الخضرا

### المقادير:

- كيلوجرام ريش ضأن - ملعقة كبيرة  
سمن - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - اربعة  
فصوص من الثوم - نصف كيلوجرام  
طماطم - نصف حزمة من البقدونس -  
بصلتان - ٤ حبات من الجزر - كيلو من  
البطاطس - ثلاث حبات من اللفت «الشلفم»  
- نصف ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة  
صغيرة بهار - ربع ملعقة صغيرة قرفة -  
ملح حسب الاحتياج - سمن أو زيت للتحمير  
- للتزيين: ملعقة كبيرة من البقدونس.

### الطريقة:

- تغسل الريش ثم تحمر جيدا في السمن  
ويضاف الثوم ويرش اللحم بالدقيق ويقلبان  
معا حتى يصبح لون الدقيق بنيا فاتحا.  
- تعصر الطماطم وتضاف الى ريش اللحم  
ويضاف البقدونس ويتبل الجميع بالملح  
والبهارات المطلوبة ثم يغطى الوعاء ويترك  
على نار هادئة حوالي نصف ساعة.  
- يقشر البصل والجزر واللفت ويفرم  
البصل أما الخضرا فتقطع الى مكعبات ثم  
يقلى الجميع في السمن ويضاف اللحم  
ويترك الجميع على نار هادئة نصف ساعة  
اخرى.  
- تقشر البطاطس وتقطع مكعبات وتقلي  
ايضا بالسمن ثم تضاف الى الخليط السابق  
ويضاف قليل من الماء ويعدل الملح ويترك  
على النار الهادئة حتى تمام النضج.  
- ينزع الدسم من الصلصة ويوضع  
الجميع في طبق عميق ويزين بالبقدونس  
ويقدم ساخنا.





## سلطة التونة مع الزيتون

المقادير:

- علبة تونة بعد تصفيتها من الزيت (حجم كبير) - كوب حمص معلب بعد تصفيته من الماء او كوب حمص مسلوق جيدا - حبة فلفل اخضر مقطع شرائح بعد نزع البذور - حبتا طماطم كبيرتان مفرومتان - بصلة مقطعة شرائح رقيقة - بضع حبات من الزيتون الاسود منزوع النوى - ثلاث ملاعق مايونيز - نصف كوب جبن ابيض مقطع مكعبات - قليل من الملح.

الطريقة:

- امزجي كل المكونات في وعاء سلطة.
- بردي السلطة في الثلاجة لحين التقديم.
- عند التقديم زينها كما تشائين أو قدميها كما هي.



حلو

## حلو الخوخ «الدراق» بالقرفة

المقادير:

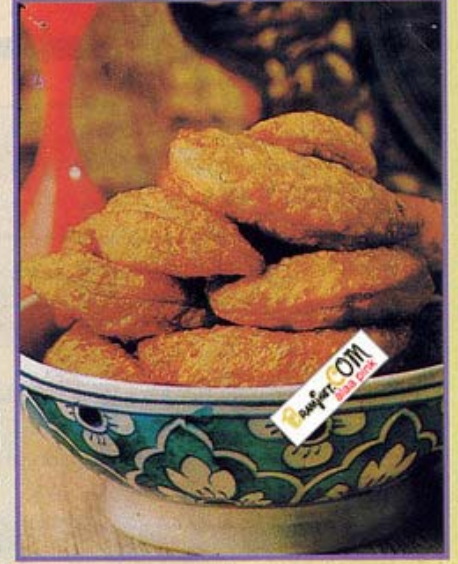
- كوب ونصف الكوب دقيق -
- نصف كوب سكر - نصف كوب زبدة - بيضتان الى ثلاث حسب الحجم - ملعقة كبيرة لوز مفروم - ٢ ملعقة صغيرة قرفة - ملعقة كبيرة بيكنج باودر - ٤ حبات خوخ طازج مقشرة ومنزوعة النوى ومقطعة الى انصاف - ملعقة كبيرة سكر - كريمة.

الطريقة:

- حضري طبقا دائريا قطره حوالي ٢٣ سم وادهنيه بالزيت.
- اخفقي الزبدة مع السكر في وعاء كبير.
- اضيفي البيض تدريجيا الى خليط الزبدة والسكر مع الاستمرار في الخفق حتى ينتهي البيض.
- اضيفي الدقيق المنخول مع البيكنج باودر واللوز المفروم وثلاثة ارباع مقدار القرفة وامزجي الجميع جيدا.
- ضعي المزيج في طبق الفرن ثم ضعي انصاف الخوخ الجزء الدائري للاعلى واحفظيها لتنزل قليلا في المزيج.
- امزجي ملعقة السكر مع ما تبقى من مقدار القرفة ورشيها فوق الطبق.
- ادخلي الطبق الى فرن درجة حرارته متوسطة واخبزي حلو الخوخ مدة نصف ساعة أو اكثر حتى تنتفخ.
- قدميها بنفس الطبق عندما تبرد مع الكريما.



## فطائر اللحم بالكاري



### المقادير:

- ١ - بكيت من عجينة الفطائر
- شورت كريست - نصف كيلو لحم مفروم - ملعقة كبيرة من صلصة الصويا - ملعقة كبيرة من الزيت - بصلة واحدة مفرومة ناعما - ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المفروم ناعما - ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري - ملعقة كبيرة من دقيق الذرة النشوي (كورن فلور) - ملعقة كبيرة من الماء - مكعب ماجي - زيت للقلي.

### الطريقة:

- اخلطي اللحم المفروم والملح والفلفل وصلصة الصويا جيدا.
- سخني الزيت في مقلاة ثم قلبي البصل والزنجبيل ثم اضيفي مسحوق الكاري واتركي المزيج ينضج حوالي دقيقة.
- اضيفي مزيج اللحم الى المقلاة وحركيه حتى يقارب من النضج.
- اخفقي النشا مع الماء ثم اضيفيه الى مزيج اللحم مع مكعب الماجي واتركي المزيج على النار لدقيقة، ثم اتركه حتى يبرد وعدلي الملح حسب الرغبة.
- رقي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق ثم قطعها الى دوائر بواسطة قطعة قطرها ٨ سم.
- ضعي ملعقة شاي من المزيج على كل دائرة ثم ادھني جوانب العجينة بالماء واتني العجينة واكبسي جوانبها جيدا.
- اقلي وحدات الفطائر في الزيت الساخن حتى يصبح لونها ذهبيا ثم ضعها على ورق بني ليمتص الدهن الزائد وقدميها ساخنة.



## قمح بالحليب «العاشوراء»

### المقادير:

- كوب من حبوب القمح المقشر
- ٤ اكواب من الماء لسلق القمح -
- ٦ اكواب من الحليب - واحد وربع كوب من السكر - نصف كوب من الزبيب الخالي من البذور - ربع كوب من نشا كورن فلور مذاب في نصف كوب من الماء - نصف كوب من الفستق الحلبي المقشر - نصف كوب من الصنوبر - نصف كوب من اللوز المقشر - قليل من المستكة - نصف كوب ماء الزهر.

### الطريقة:

- ينقي القمح ويغسل ثم ينقع في الماء ليلة كاملة.
- يصفى القمح ويوضع في طنجرة الضغط (البريستو) ويضاف اليه الماء المعد لسلقه.
- تغطي طنجرة الضغط ويترك القمح لمدة ساعة على النار حتى ينضج، وتفتتح حبيبات النشا.
- تبرد طنجرة الضغط تحت الماء وتفتح.
- يضاف الحليب الى القمح المسلوقة ويحرك الخليط جيدا بملعقة خشبية ويترك على نار متوسطة الحرارة مدة نصف ساعة.
- يضاف النشا المذاب بنصف كوب ماء الى القمح ويحرك على النار ثم يضاف السكر ويحرك الخليط على النار مدة خمس دقائق.
- تطحن المستكة مع ملعقة اكل سكر ثم تضاف الى القمح والحليب ويحرك الخليط جيدا.
- ترفع الطنجرة من على النار ثم يضاف اليها ماء الزهر وحببات الصنوبر المغسول والفستق واللوز والزبيب ويحرك الخليط.
- تصب العاشوراء في اطباق صغيرة أو طبق كبير وتترك لتبرد ثم تقدم.
- ملاحظة هامة: يمكن وضع المكسرات على الوجه بدل خلطها مع الحليب والقمح حسب الرغبة.







افطار

## الأرز بشكل الأجاص مع الجبنة (مقبلات)



المقادير:

- واحد ونصف بكيت من جبنة الموزاريلا - ربع كيلو لحم مفروم (عصاج) مقلي بالدهن - ملعقة كبيرة من الزبدة - بصلة مفرومة فرما ناعما - ملعقة صغيرة من الزعتر البري - ربع ملعقة صغيرة فلفل - ربع ملعقة صغيرة بهار - كوب من جبن الشيدر المبشور - أربعة أكواب ونصف الكوب من حب الارز المصري المسلوق - بيضة، للتغليف والتغطية: بيضتان - بقسماط - دقيق - زيت للقلي - للتجميل: بضع حبات من كبش القرنفل - بضع أوراق من النعناع.

الطريقة:

- قطعي جبنة الموزاريلا الى عشرة مكعبات صغيرة.  
- سخني الزبدة في مقلاة صغيرة واضيفي البصل والزعتر واطهي مع التحريك حتى يطرى البصل.  
- اخلطي الارز المسلوق ومزيج البصل واللحم المقلي وجبنة الشيدر والبيضة واخلطي المقادير جيدا مع الملح والبهارات ثم قسمي المزيج الى عشر حصص فأكثر حسب الحجم المطلوب.  
- اضغطي مكعبات الموزاريلا في وسط كل حصة.  
- استعملي يديك المملوءتين بالطحين واصنعي من المزيج على شكل اجاصة وغطيها بالطحين وازيلي الطحين الزائد عنها.  
- اغمسي الاجاصات في البيض المخفوق ثم بفتات الخبز.  
- اقلي الاجاصات برفق على دفعات في الزيت الساخن حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا ثم ضعها على ورق ماص للتخلص من الدهن الزائد.  
- ضعي حبة من كبش القرنفل في كل من حبات الاجاص وورقة نعناع اخضر في اعلى كل حبة من الاجاص وقدميها ساخنة.



افطار

## اللحم المقطع مع الخضروات (من الصين)

المقادير:

- نصف كيلوجرام لحم صاف مقطع الى شرائح رقيقة - حبة فلفل احمر كبيرة - حبة فلفل اخضر حار مقطع الى شرائح رقيقة - ٤ ملاعق كبيرة زيت - ٢ ملعقة كبيرة خل - عود كرفس واحد مقطع الى شرائح رقيقة - ثلاثة فصوص من الثوم - ثلاث جزرات مقطعة شرائح رقيقة - كراث واحد الجزء الابيض فقط - مقطع شرائح رقيقة - ثلاث ملاعق كبيرة صويا سوس - ملعقة صغيرة سكر - نصف ملعقة صغيرة فلفل اسود - ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- ضعي شرائح اللحم في وعاء كبير

وانثري عليه الملح وافركي اللحم بالملح ثم اتركيه مدة خمس دقائق.

- ضعي ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة عميقة وعندما يغلي الزيت خففي النار ثم اقلي اللحم والفلفل مدة ٤ - ٥ دقائق مع التحريك.

- اضيفي بقية كمية الزيت ثم واصلي القلي حتى يصبح اللحم هشاً.

- اضيفي ملعقة الخل وحركي حتى يتبخر ثم اضيفي الكرفس والجزر والكراث والثوم واقلي مدة دقيقتين.

- اخلطي صلصة الصويا مع الخل الباقى والسكر والفلفل ثم صبها في هذا الخليط على اللحم واطهي مدة دقيقتين وقدمي الطبق ساخناً في الحال.. وبجانبه الارز المغلغل او بطاطس محمرة حسب الرغبة.





افطار

## الرافيوالي باللحم وصلصة

المقادير:

٢ - بكيت من الرافيوالي باللحم (جاهزة بالاسواق الكبيرة) وتوجد منه باكيتات بالسبانخ والجبن حسب الطلب - كوبان من عصير الطماطم - بصلتان مفرومتان - ٢ ملعقة كبيرة زبدة او سمنة - ملعقة صغيرة ريحان مجفف (متوافر في السوبرماركت) - نصف كوب جبن - ملعقة كبيرة صلصة الطماطم - ملح حسب الاحتياج - نصف ملعقة صغيرة فلفل.

الطريقة:

- يسلق الرافيوالي الجاهز بالطريقة نفسها المتبعة في سلق المعكرونة.  
- يرفع الرافيوالي من ماء السلق ويرص في طبق فرن مناسب.  
- تجهز الصلصة بأن يذاب السمن على النار ويحمر فيه البصل ويضاف عصير الطماطم والصلصة ويتبل الجميع بالملح والفلفل والريحان ويترك على نار هادئة حتى يتسبك.  
- تسكب الصلصة المركزة فوق الرافيوالي المسلووق والجبن وتخلط معه.  
- يزوج طاجن الرافيوالي في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.  
- يقدم الرافيوالي ساخنا ويجميل بالريحان.  
- ملاحظة هامة: يمكن ان يرش الجبن عند التقديم على وجه الطبق.. وفي هذه الحال لا يوضع الجبن مع صلصة الطماطم والرافيوالي داخل الفرن.

34



افطار

حلو

## كنافة بخبز التوست ومهلبية السميد

المقادير:

- كيس خبز شرائح - ثلاثا كوب زبدة او سمنة - علبه جبنة موزاريلا او ربع كيلو جبن عكاوي محلاة - علبه قشدة - ٤ اكواب حليب - كوب سميد - ربع ملعقة صغيرة من صبغة الكنافة (اختياري) - ربع ملعقة صغيرة مسحوق المستكة (اختياري).  
- مكونات القطر «الشيرة»: ٢ كوب من السكر - ٢ كوب من الماء - ملعقة صغيرة عصير الليمون - ملعقة كبيرة من ماء الزهر أو الورد.

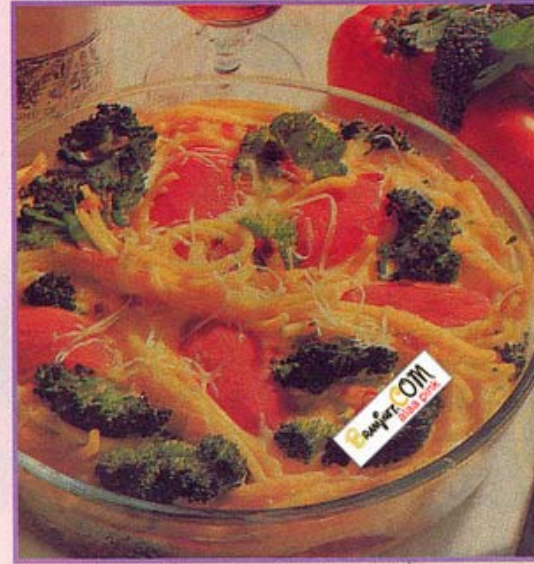
الطريقة:

- تقطع اطراف الخبز ثم تفتت شرائح الخبز بحيث تكون ناعمة.  
- تسيح الزبدة مع صبغة الكنافة في صينية مناسبة قطرها ٣٠ - ٣٥ سم وحافتها لا تزيد على ارتفاع ٢ - ٢,٥ سم.  
- توضع فتات الخبز فوق الزبدة بالتساوي ويضغط باليد عليها جيدا.  
- تغطي فتات الخبز بطبقة من الجبنة العكاوي المحلاة او جبنة موزاريلا بعد تقطيعها قطعاً صغيرة ثم تغطي بطبقة من القشدة او تخلط معها.  
- يوضع الحليب مع السميد في قدر مناسب ثم يوضع على نار متوسطة ويحرك الخليط باستمرار حتى يغلظ قوامه ثم يضاف اليه مسحوق المستكة حسب الرغبة وينزل من على النار.  
- يصب خليط السميد فوق الجبنة والقشدة بالتساوي ثم يرش وجه الصينية بقليل من الزبدة.  
- توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر من الاسفل والاعلى.  
- تخرج من الفرن وتقلب الكنافة في صينية بنفس الحجم ثم تسقى بالشيرة (القطر).  
- تقدم ساخنة ويمكن تجميلها بالمكسرات حسب الرغبة وتقطع الى مثلثات او مربعات.

35



## البروكلي (قرنبيط أخضر) مع المعكرونة واللحم



### المقادير:

- ربع كيلو معكرونة - كيلو بروكلي - ربع كيلو لحم مفروم - بصلة مفرومة - نصف كيلو طماطم ناضجة مقطعة - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ربع ملعقة صغيرة بهار - ملعقة كبيرة زبدة - علبه قشدة - ٤ بيضات - نصف كوب جبن شيدر مبشور - ملح حسب الاحتياج.

### الطريقة:

- تسلق المعكرونة في ماء مملح مدة خمس دقائق ثم تشطف بالماء البارد.
- يقطع البروكلي الى زهرات مثل القرنبيط.
- يوضع البروكلي واللحم والبصل والطماطم وقليل من الماء والملح والفلفل في طبق فرن ويغطي الجميع ويطهى في الفرن حتى يقارب النضج.
- تخفق القشدة مع البيض والملح والفلفل.
- يخرج وعاء البروكلي واللحم والطماطم من الفرن ثم يخلط مع المعكرونة ويعدل الملح ويرش الجبن المبشور على السطح.
- يدخل الطبق الى الفرن مدة نصف ساعة.
- يقدم البروكلي مع المعكرونة واللحم ساخناً.



## كيسيس الباذنجان

### المقادير:

- كيلو باذنجان صغير الحجم - رأسان من الثوم - كوب خل - أربعة أكواب ماء - نصف كوب ملح - ثمرتان من الفلفل الأخضر الحار أو قليل من الفلفل الأحمر المبروش (شطة).

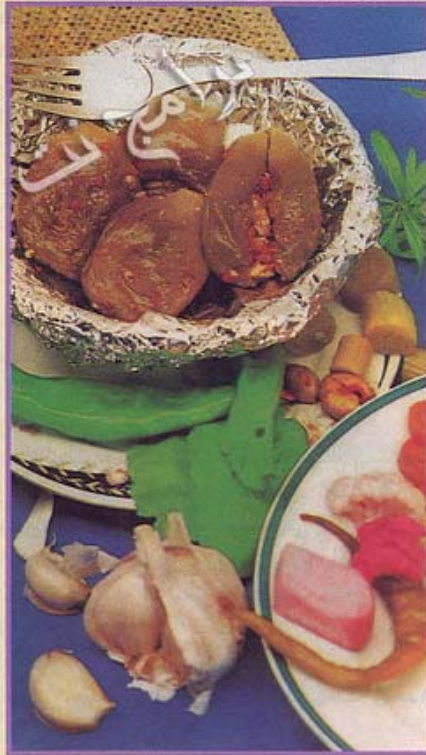
### الطريقة:

- اغسلي الباذنجان وقصي العنق وضعيه في قدر مع الماء للسلق.

- ضعي فوق الباذنجان قدرأ فيه ماء حتى لا يطفو الباذنجان فوق الماء.
- اتركه على النار مدة عشرين دقيقة أو حتى يصبح طرياً ثم يصفى.

- قشري الثوم وبقيه مع ملعقتي ملح ناعم وأخلطيه مع الفلفل المفروم.
- شقي كل حبة باذنجان من الجنب ثم أحشيها بالثوم والفلفل الحار أو الشطة واضغطي عليها قليلاً ثم ضعها في مرطبان عازل للهواء.
- اضيفي الماء المملح والخل على النار حتى يغلي ثم اتركه حتى يبرد.
- صبي الماء المملح والخل (البارد) فوق الباذنجان في المرطبان حتى يغمره.

- ضعي قليلاً من الزيت على الوجه ثم أحكمي اغلاق المرطبان واتركي الباذنجان مدة عشرة أيام حتى ينضج.





حلو

## كيك نابليون

المقادير:

- ٦ بيضات يفصل بياضها عن صفارها -
- واحد وربع كوب دقيق - نصف كوب نشا
- الذرة - ملعقتان كبيرتان كاكاو - واحد وربع
- كوب سكر - نصف ملعقة صغيرة قرفة -
- ربع ملعقة صغيرة مسحوق كبش القرنفل
- (المسمار) - ربع ملعقة صغيرة ملح - ملعقة
- صغيرة بيكنج باودر - ملعقتان كبيرتان لوز
- مفروم ناعما - ملعقتان كبيرتان من الماء -
- ملعقة كبيرة من الزبدة.
- لوجه الكيك: ١٢٥ جراما من الشيكولاته
- السادة + ملعقة كبيرة من الفستق الحلبي
- المفروم.

الطريقة:

احضري ١٢٥ جراما من الزبدة والسكر وشي  
كمية قليلة من البقسماط حتى يتغلف قالب جيدا ويمكن تبطين قالب بورق الزبد  
ودهنه جيدا.  
- اخفقي صفار البيض مع نصف كمية السكر ثم اخفقي بياض البيض مع كمية  
السكر المتبقية وامزجي صفار البيض مع البياض بخفة متناهية وبحرص.  
- انخلي الدقيق مع النشا والبيكنج باودر ومسحوق الكاكاو واضيفي اللوز المفروم  
ومسحوق كبش القرنفل والقرفة والملح ثم ضعي الخليط في مزيج البيض واضيفي الماء  
ثم اذبي الزبدة وضعيها في المزيج وهي فاترة مع الحرص على التقليب بخفة متناهية.  
- ضعي المزيج في قالب الكيك المستطيل لمدة ٥٠ - ٦٠ دقيقة ثم اتركها تبرد  
واقليها بحرص شديد.  
- اذبي الشيكولاته فوق قدر فيه ماء يغلي ثم اسكبيها بانتظام فوق الكعكة وبعدها  
رشي الفستق الحلبي المفروم.

38



سحور

## شرايح التفاح بالقرفة والسكر

الطريقة:

- قشري التفاح وجوفيه وانزعي بذوره بواسطة
- المنقار.
- قطعي التفاح الى شرائح دائرية.
- اخلطي الدقيق مع البيض والحليب والفانيليا
- وامزجي الخليط جيدا.
- سخني الزيت جيدا ثم اغمسي شرائح التفاح في
- خليط الدقيق والحليب والبيض ثم اقليها في الزيت
- حتى يصبح التفاح مقرمشاً من الخارج وطرياً من
- الداخل ثم صفيه من الزيت على ورق بني ليمتص
- الدهن الزائد.
- اخلطي السكر مع القرفة ثم رشيه على شرائح
- التفاح.

المقادير:

- خمس حبات من
- التفاح الاحمر - كوب من
- الدقيق - زيت للتحمير -
- ثلاث بيضات - كوب من
- الحليب - نصف ملعقة
- صغيرة فانيليا.
- للوجه: ٤ ملاعق
- كبيرة سكر بودرة -
- ملعقة كبيرة من القرفة
- الناعمة.



39

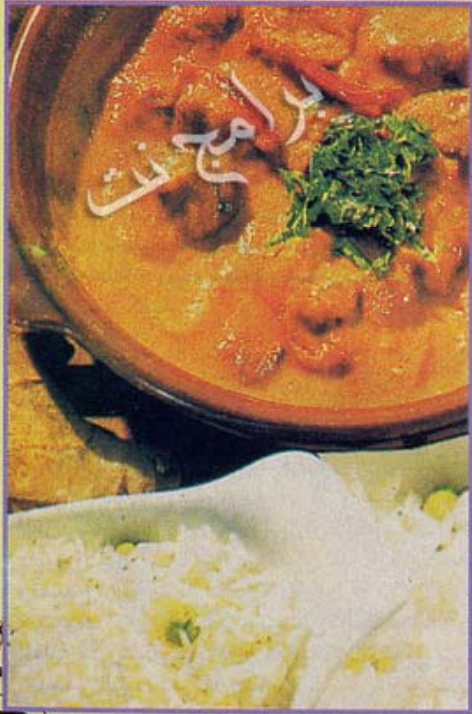
## اللحم بالصلصة الهندية

### المقادير:

٢٠ قطعة لحم هبر (٤سم ٢) - ثلاث ملاعق كبيرة معجون طماطم - ملعقة صغيرة ثوم مدقوق - ٢ ملعقة صغيرة فلفل حار مفروم - ٤ ملاعق كبيرة زبدة - ٢ ملعقة كبيرة زيت - ربع ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة - بضع حبات من الهيل، القرنفل - عودان من الدارسين (القرفة) - ٤ ملاعق كبيرة لبن زبادي - ثلثا كوب حليب جوز الهند - ملعقتان صغيرتان بهار مشكل (جرام سالا) بصلصة مفرومة - ربع ملعقة صغيرة فلفل احمر - ثلاث ملاعق كبيرة كزبرة خضراء مفرومة - ملح حسب الاحتياج.

### الطريقة:

- تسلق قطع اللحم مع الهيل، الدارسين، القرنفل والبصل المفروم والملح حتى تنضج نوعا ما، ثم تصفى من المرق وتوضع جانبا.  
- يخلط معجون الطماطم، اللبن الزبادي، البهار المشكل، الفلفل الاحمر الحار، الثوم، الملح، الكزبرة.  
- تسخن الزبدة مع الزيت ثم توضع قطع اللحم وتحمر جيدا ثم يضاف اليها خليط اللبن والبهار ويترك على نار هادئة الى ان ينضج اللحم.  
- يضاف الفلفل الاخضر الحار والكزبرة الخضراء وحليب جوز الهند ومرق اللحم ويخلط جيدا ويترك على نار هادئة حتى يتسبك اللحم مع الصلصة.  
- يقدم اللحم بالصلصة الهندية ويزين بالكزبرة وبجانبه الارز المغفل.



## حساء العدس الأصفر مع الخضر

### المقادير:

كوبان من العدس الأصفر - نصف كيلوجرام جزر اصفر - نصف كيلوجرام بطاطس - ٤ بصلات - ٥ فصوص من الثوم - ملعقة صغيرة كمون - كوب حليب - ٤ حبات طماطم ناضجة - ربع كيلوجرام كوسا - ٢ ملعقة كبيرة سمن - نصف ملعقة صغيرة فلفل اسود - ربع ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة.

### الطريقة:

- يغسل العدس جيدا بعد تنقيته من أية شوائب.  
- تغسل كذلك جميع الخضروات وتقطع مكعبات صغيرة وتقلب مع العدس في السمن حتى تذبل.  
- يضاف الى المقادير السابقة خمسة اكواب من الماء ويترك الخليط حتى ينضج تماما.  
- يوضع الخليط في الخلاط الكهربائي ويضرب حتى ينعم الخليط ويصبح مثل البيوريه.  
- يرجع الخليط الى القدر ويرفع على نار هادئة ويتبل بالملح والتوابل ويضاف الحليب ويترك يغلي حتى يتكثف.  
- يحمر بالزيت بصلصة مفرومة ناعما وتضاف الى خليط العدس قبل انزاله عن النار بخمس دقائق.  
- يقدم العدس ساخنا مع مكعبات الخبز الافرنجي المقلي.



افطار

حلو

## بودنج اللوز

المقادير:

- ٤ - ٥ تفاحات خضراء مقطعة شرائح صغيرة - ملعقة صغيرة قرفة - ثلاثة ارباع كوب سكر بني.
- للعجينة: واحد كوب وثلاثة ارباع الكوب دقيق - ثلثا كوب زبدة - بيضتان مخفوقتان - نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر - ملعقة كبيرة لوز مطحون - ملعقة صغيرة عطر اللوز - ملعقتان من الحليب فأكثر حسب احتياج العجينة.
- للتجميل: شرائح لوز وسكر بودرة للتزيين.

الطريقة:

- مدي قطع التفاح في وعاء فرن ثم رشى عليها القرفة والسكر البني واطريها جانبا.
- حضري العجينة وذلك بخلط الطحين مع البيكنج باودر ثم اضافة الزبدة والفرك جيدا ثم اضافة البيض واللوز المطحون وعطر اللوز والحليب واستمري في ضرب المزيج حتى تحصل على عجينة متماسكة ومتجانسة.
- افردى العجينة فوق التفاح بحيث تغطي العجينة كامل الوعاء حتى الاطراف وتختم الجوانب جيدا.
- ادھني وجه البودنج بقليل من الحليب وضعي عليه شرائح اللوز.
- ادخلي البودنج الى فرن متوسط الحرارة واطري بودنج اللوز حتى يحمر لونه وينتفخ حجمه.. وعند اخراجه من الفرن رشى عليه سكر بودرة ثم قدميه.



43



افطار



## كبة البطاطا المقلية مع البرغل

المقادير:

- كيلوجرام من البطاطا - كوبان من البرغل الناعم - كوب من الطحين - ربع كيلو من لحم «الهبر» (اختياري) - زيت للتحمير ويفضل زيت الزيتون قدر ثلاثة اكواب - ملعقة صغيرة من الملح - ربع ملعقة صغيرة من الفلفل - باقة من الكزبرة الخضراء المفرومة - بصلة كبيرة مقسمة - ربع ملعقة صغيرة بهار.
- للحشو: نصف كيلو لحم مفروم - بصلتان مفرومتان - ملعقة كبيرة من الصنوبر المقلي - ملح - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ملعقة كبيرة من السمن - نصف ملعقة صغيرة من البهار.

الطريقة:

- يحضر الحشو كالمعتاد ويترك جانبا حتى يبرد.
- ينقى البرغل ويغسل ثم ينقع قبل نصف ساعة من تحضيره.
- تسلق البطاطا جيدا ثم تقشر وتهرس بمطحنة البطاطا.
- يطحن البرغل المنقوع مع البصل واللحم في ماكينة اللحم ثم يخلط مع البطاطا المهروسة والملح والدقيق والكزبرة الخضراء ويعاد طحنها.
- تيل الايدي بالماء البارد وتعجن كبة البطاطا حتى يتجانس البرغل مع اللحم والبطاطا وتصبح لزجة متماسكة.
- تجوف الاقراص باليد وتحشى بالحشو المعد وتغلق كما في طريقة عمل اقراص الكبة المقلية على شكل بيضاوي كما يمكن ان تعمل بشكل اقراص مستديرة متوسطة الحجم.
- يحمى الزيت على نار شديدة الحرارة وتوضع فيه اقراص الكبة واحدا تلو الآخر وتترك حتى تحمر من كل جهاتها ويستحسن تغطية المقلاة عند القلي لتبقى الكبة طرية.

42



## الجمبري مع الطماطم والفلفل الأخضر

المقادير:

- كيلو جمبري «روبليان» - بصلتان
- مفرومتان شرائح رقيقة - أربعة
- فصوص ثوم - حبتان من الفلفل
- الاخضر الحار او الطلو مقطع شرائح
- رقيقة - اربع حبات من الطماطم
- الحمراء الناضجة مفرومة ناعما -
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج
- المدقوق - ملعقة صغيرة مسحوق
- الكمون - نصف ملعقة صغيرة كزبرة
- جافة مطحونة - نصف ملعقة صغيرة
- كركم - نصف ملعقة صغيرة فلفل
- احمر مطحون - نصف ملعقة صغيرة
- مسحوق الفلفل - ملعقتان كبيرتان من
- الكزبرة الخضراء المفرومة ناعما -
- ملعقتان كبيرتان من السمن - عصير
- ليمونة - ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- قلبي البصل بالسمن على نار هادئة حتى يذبل.
- اضيفي الفلفل الحار او الحلو والكركم ومسحوق الكزبرة والكمون ومسحوق الفلفل الاحمر والفلفل والزنجبيل والثوم والملح وحركي الجميع على النار مدة دقيقة.
- اضيفي الطماطم المفرومة واطبخي الجميع حتى تنضج الطماطم ويمكن اضافة قليل من الماء اذا احتاج الامر.
- اضيفي عصير الليمون واطبخي الخليط مدة ثلاث دقائق.
- اضيفي الجمبري بعد غسله جيدا مع اضافة قليل من الملح الى الخليط ثم اتركي الجميع على نار هادئة مدة ربع ساعة حتى تنضج.
- ازيلي عن النار وقدميه ساخنا بعد تجميله بالكزبرة الخضراء المفرومة.

## قالب اللحم بالبيض

المقادير:

- كيلو لحم عجل أو من الفخذ مطحون ناعما - بيضة للعجن - بصلة متوسطة مفرومة - ثلاثة ارباع كوب خبز افرنجي بايت أو بقسماط - ربع ملعقة صغيرة بهار
- ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة - ربع ملعقة صغيرة فلفل - حزمة صغيرة من البقدونس المفروم - نصف كوب حليب - ملح حسب الاحتياج.
- للحشو: ثلاث بيضات مسلوقة جيدا.

الطريقة:

- ينقع لب الخبز في الحليب حتى يلين واذا كان الاستعمال بقسماط فيضاف الى خليط اللحم مباشرة.
- تخلط جميع المقادير المطلوبة خلطا جيدا ويضاف خليط الخبز مع الحليب.
- يتبل بالملح والبهارات ويعجن الجميع حتى يتجانس ويصبح ناعما.
- يحضر قالب اللحم المستطيل المناسب بعد دهنه بالزيت ورشه بالبقسماط حتى يتغلغ تماما.
- يفرش نصف مقدار اللحم بالتساوي.
- يوضع البيض المسلوقة والمقشور في وسط القالب الواحدة بجانب الاخرى.
- يغطى القالب بالبقسماط.

- بالنصف الآخر من اللحم ويساوي السطح بالتساوي.
- يخبز في فرن معتدل الحرارة مدة ثلاثة ارباع الساعة الى ساعة حتى ينضج اللحم.
- يقلب ويقدم ساخنا أو باردا مع السلطات وخضار سوتيه.





افطار

حساء



## حساء العدس الحب مع العجين

المقادير:

- كوب ونصف الكوب من العدس - نصف كيلوجرام من البصل المقطع الى شرائح  
- باقتان من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعما - رأس من الثوم مدقوق - ملعقتان  
كبيرتان من دبس الرمان - ملعقة كبيرة من الملح - ربع ملعقة صغيرة من البهار - ربع  
ملعقة صغيرة من الكمون - كأس زيت - نصف كأس من عصير الليمون - قطعة من  
العجين بمقدار رغيف.

الطريقة:

- ترق العجينة وتقطع الى مربعات صغيرة تقلى بالزيت حتى تحمر.  
- يقلى البصل ثم الكزبرة فالثوم.  
- يسلق العدس ويضاف اليه الملح والتوابل وعصير الليمون ودبس الرمان ويترك  
حتى ينضج.  
- يوضع كمية البصل والعجينة والكزبرة والثوم فوق العدس ويتابع الطهو حتى  
النضج.  
- يقدم حساء العدس ساخنا.  
- ملاحظة: يمكن وضع نصف كمية البصل والعجينة والكزبرة والثوم فوق العدس  
والاحتفاظ بالنصف الآخر ليقدم بجانبه حسب الرغبة.



سحور

حلو

## البسبوسة بالبيض

المقادير:

- كوبان من السميد الناعم - ملعقتان كبيرتان من جوز الهند (اختياري) - نصف  
كوب من السمن او الزبد - ثلاثة ارباع كوب من الحليب أو اللبن الزبادي - ثلاثة ارباع  
كوب من السكر - بيضتان - ملعقة صغيرة فانيليا - نصف ملعقة صغيرة بيكر بونات  
الصودا - ملعقة صغيرة بيكنج باودر.  
- القطر او «الشيرة»: كوبان من السكر - واحد كوب ونصف الكوب من الماء - ملعقة  
صغيرة عصير الليمون.

للتجهيل:

بضع حبات من اللوز المقشور مقطع الى انصاف.

- طريقة تحضير القطر (الشيرة):

- يذاب السكر مع الماء على نار هادئة وعند الغليان يضاف عصير الليمون مع استمرار  
التحريك حتى يبدأ السائل في التماسك قليلا يرفع عن النار ويترك جانبا.

طريقة إعداد البسبوسة:

- تخفق الزبدة جيدا ثم يضاف السكر ويستمر في الخفق حتى يصبح المزيج خفيفا ثم  
تضاف الفانيليا.  
- تضاف البيضتان الواحدة تلو الاخرى ويستمر في الخفق.  
- يخلط السميد مع البيكنج باودر وبيكر بونات الصوديوم.  
- يضاف مزيج السميد الى خليط الزبدة بالتدريج وبالتناوب مع الحليب حتى تكتمل  
العجينة.

- تفرش العجينة في صينية مستطيلة الشكل مقاس ٣٠x٢٠سم وتقطع على شكل

البقلاوة أو مربعات ويزين الوجه بشرائح من اللوز.

- تخبز في فرن معتدل الحرارة مدة ٣٥ دقيقة حتى يحمر سطحها.

- يصب فوقها القطر وهو ساخن.

- تقدم ساخنة أو باردة مع القشدة الطازجة أو لوحدها.







## افطار

### معكرونة باللحم (من الصين)



#### المقادير:

- ثلاثة ارباع كيلو لحم بدون دهن مقطع قطعاً صغيرة - ملعقة كبيرة من صلصة الصويا - نصف كيلو معكرونة - ٤ ملاعق كبيرة زيت - بصلة مفرومة واحد ونصف ملعقة كبيرة دقيق الذرة (كورن فلور) - جزرتان مقطعتان الى شرائح رفيعة بالطول - حبة من الفلفل الاحمر الرومي الكبير مقطع الى شرائح رفيعة طول ٥ سم - ملعقتان صغيرتان زنجبيل طازج مقطع ناعماً - ٤ فصوص ثوم مفرومة ناعماً - كوب من شوربة الدجاج - نصف ملعقة صغيرة صلصة حارة - ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج - بصلتان مفرومتان ناعماً - ربع كيلو بروكلي مقطعة بالطول شرائح - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ربع ملعقة صغيرة بهار - ملعقة صغيرة ملح.

#### الطريقة:

- توضع اللحمة في وعاء كبير وتخلط مع ملعقة كبيرة من صلصة الصويا والملح مع قليل من الفلفل ونصف ملعقة كبيرة من الكورن فلور ويترك الخليط على حدة.  
- تسلق المعكرونة بالماء والملح كالمعتاد ثم تصفى من الماء جيداً وتنقل الى طبق التقديم ثم يغطي الطبق بورق الالومنيوم كي تحتفظ المعكرونة بحرارتها.  
- تسخن ملعقتان من الزيت في طاسة تحمير كبيرة فوق نار معتدلة ويضاف البصل ويقلب مدة دقيقة ثم يضاف الجزر والبروكلي وتقلب مدة دقيقة اخرى.  
- يضاف الفلفل مع الاستمرار في التقليب مدة دقيقتين ثم تقرب المكونات على المعكرونة وتغطي مرة اخرى بورق الالومنيوم.  
- يسخن المتبقي من الزيت في الطاسة ثم يضاف الزنجبيل والثوم مع التقليب حتى يصير لون الزنجبيل بنياً فاتحاً ثم يضاف اللحم المجهز مع صلصته ويستمر في التقليب حتى يذبل اللحم ويختفي اللون الوردي.  
- يوضع اللحم بالملعقة فوق طبقة الخضروات الموضوعه سابقاً فوق المعكرونة.  
- تصب شوربة الدجاج في الطاسة وتوضع على النار حتى الغليان.  
- يخلط دقيق الذرة (الكورن فلور) المتبقي من ملعقتين كبيرتين من الماء في وعاء صغير ثم يضاف الى الشوربة مع الصلصة الحارة أو الشطة الجافة وعصير الليمون.  
- تخفض النار ويقلب المخلوط حتى يزيد سمكه مدة دقيقة ثم يوضع فوق اللحم وتقدم فوراً.



## افطار

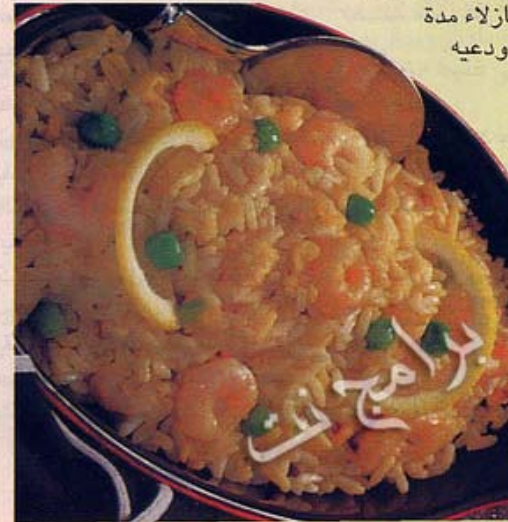
### الأرز المقلي مع الروبيان والبيض (من الصين)

#### المقادير:

- كوبان من الارز الأمريكي - بيضتان - ملعقة صغيرة ملح - اربع ملاعق كبيرة زيت - ثلاث حبات بصل اخضر مفروم - حبة بصل كبيرة مفرومة ناعماً - ثلاثة فصوص من الثوم المفروم - نصف كيلو روبان مقشر ونظيف - نصف كوب بازلاء - ملعقتان كبيرتان صويا صوص.

#### الطريقة:

- اسلقي الارز لوحده حتى ينضج.  
- اخفقي البيض مع قليل من الملح.  
- سخني ملعقتين من الزيت في المقلاة واقلي البصل العادي والبصل الاخضر حتى يصبح طرياً ثم صبي البيض المخفوق مع التحريك برفق حتى يصبح خليطاً متماسكاً، ثم ارفعيه عن النار.  
- ضعي في مقلاة اخرى ملعقتين من الزيت واقلي الثوم والروبيان والبازلاء مدة دقيقتين ثم ارفعي عن النار ودعيه جانباً.



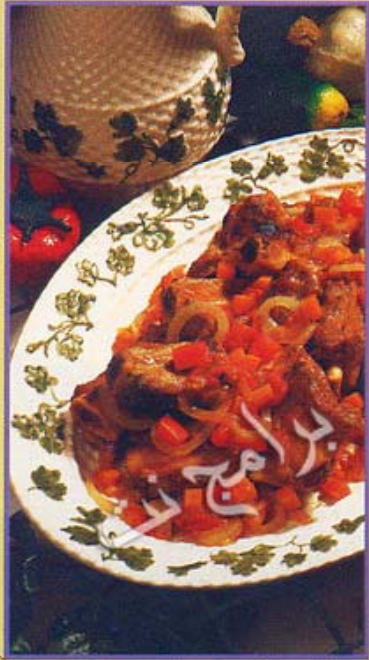
- سخني ملعقة من الزيت في المقلاة واضيفي الارز المسلوق مع الملح ثم اقلي مع التحريك حتى يسخن الارز ثم اضيفي خليط البيض وخليط الروبيان وصلصة الصويا واخليط الجميع ثم قدميه حالاً في طبق مناسب بعد تجميله بشرائح من الليمون.



## ريش اللحم مع الجزر والمشروم

**المقادير:**

حتى يغلي مع التحريك.  
- اضيفي الي المزيج الجزر وحلقات  
البصل وشرائح المشروم ثم اضيفي  
كذلك الفلفل والملح وريش اللحم المقلي  
وورقة اللورا وقليلاً من الماء ثم غطي  
المزيج غطاءً محكمًا بورق الألومنيوم  
واطبخي مدة ساعتين حتى ينضج  
اللحم والخضر.  
- قدمي ريش اللحم مع الارز المغفل  
أو البطاطس المحمرة.



- كيلو لحم ريش بقري - فسان من  
الثوم مقطعان - ربع كوب دقيق - ملعقة  
صغيرة ملح - كوب ماء مغلي - علبة  
مشروم مقطعة شرائح - حبة فلفل احمر  
كبير مقطعة مربعات صغيرة - ورقة من  
اللورا - ربع ملعقة صغيرة فلفل -  
ملعقة صغيرة مسحوق فلفل احمر  
«بابريكا» - ربع كوب زيت - نصف كيلو  
طماطم معلبة او طازجة - جزرتان  
مقشرتان ومقطعتان مكعبات - بصلة  
كبيرة مقطعة شرائح - ملح حسب  
الاحتياج.

**الطريقة:**

- ازيلي الدهن عن الريش واذا كانت  
كبيرة فاقتطعيها نصفين.  
- امزجي الدقيق والثوم المفروم وربع  
ملعقة صغيرة من الملح والفلفل الاسود  
والفلفل الاحمر.  
- اغمسي لحم الريش وغطيتها جيدا  
على الوجهين بمخلوط الدقيق.  
- سخني الزيت ثم اقلي الريش حتى  
يصبح لونها بنيا من الجانبين ثم  
ارفعيها من الزيت.  
- صفي ما تبقى من الدهن واخليطه  
مع ما تبقى من خليط الدقيق على نار  
هادئة وحركي باستمرار حتى يغلي ثم  
ازيلي عن النار واضيفي له الماء المغلي  
والطماطم مرة واحدة مع التحريك  
للمساعدة على المزج.  
- ارجعي المزيج الي النار واتركيه



## الدجاج مع النقانق

**المقادير:**

- ربع كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم ومقطع - ملعقتا زيت فاكثر - بصلة كبيرة  
مقطعة شرائح - فصا ثوم مدقوقان - حبة فلفل احمر وحبة فلفل أخضر من الحجم  
الكبير بعد نزع البذور مع تقطيعهما شرائح - كوبان ونصف الكوب من خلاصة  
الدجاج - كوب ارز امريكي - ربع كيلو طماطم صغيرة مقطعة انصافا - ربع كيلو  
نقانق مقطعة شرائح عريضة - ٤  
ملاعق كبيرة بقدونس مفروم -  
نصف ملعقة صغيرة فلفل -  
نصف ملعقة صغيرة بهار - ملح  
حسب الاحتياج.

**الطريقة:**

- اقلي الدجاج في الزيت مدة ٢ -  
٣ دقائق ثم اضيفي البصل والثوم  
واطهيهما مدة خمس دقائق حتى  
تصبح طرية.  
- اضيفي الفلفل الاحمر  
والاخضر مع التحريك مع مرق  
خلاصة الدجاج ودعي المزيج يغلي  
ثم اضيفي الارز واطهيها مدة  
عشرين دقيقة حتى يكون معظم  
المرق قد تشربه الارز ونضج.  
- اضيفي الطماطم والنقانق  
واطهي المزيج مدة خمس دقائق  
حتى تبدأ الطماطم بالنضج ثم  
اضيفي الملح والبهارات واخيرا  
رشي بعض البقدونس المفروم  
وقدميه ساخنا.



## دعاء الإفطار

عن ابن عمر رضي الله عنه قال :  
كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا  
أفطر قال :«ذهب الظمأ وابتلت العروق،  
وثبت الأجر إن شاء الله تعالى»  
(رواه أبو داود والنسائي)

وعن معاذ بن زهرة: انه بلغه ان النبي  
صلى الله عليه وسلم كان إذا أفطر قال :  
«اللهم لك صمت وعلى رزقك أفطرت»  
(رواه أبو داود)

