

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

— مائدة رمضان —

النباتيون

ALAAPINK.COM
alaapink



تقديم

تعتبر الخضروات بكل أنواعها والوانها من اساسيات الثورة الغذائية التي ينادي بها الغرب منذ عقود، والتي تحمل بين طياتها اسس ونظريات التغذية السليمة والصحية بالنسبة للانسان على مختلف مراحل حياته، فالطفل يبدأ حياته بعد شهور قلائل ليتناول اول وجبة من الخضروات المهروسة بعد حليب الام، والانسان عندما يمتد به العمر يتناول كذلك الخضروات لأنها سهلة المضغ والهضم، وفيها الفائدة الكبيرة لما تحتويه من فيتامينات ومعادن وأملاح وايضا الياق طبيعية.

ويتجه العالم حاليا لتقليص نسبة تناول اللحوم الحمراء بصفة خاصة لما تحتويه من نسبة عالية من الدهون وايضا لأنها صعبة الهضم والامتصاص والتمثيل. وتزخر الموائد الصحية في ظل الثورة الغذائية باطباق الخضروات الطازجة المتعددة والمتنوعة في طريقة تحضيرها وتقديمها.

وقد وضع علماء التغذية العديد من القواعد للمائدة النباتية ايضا يصححون الفكرة السائدة بأن المائدة النباتية تخلو تماما من اللحم، وعلى عكس ذلك، فبعض من اللحوم خاصة البيضاء منها تأخذ مكانها جنبا الى جنب على المائدة النباتية التي تكون الغلبة فيها للخضروات. وتعتبر المائدة النباتية، هي الاصح خلال فترة الصيام لأن الخضروات سهلة، الامتصاص ولا ترهق الجهاز الهضمي الساكن لفترة طويلة اثناء الصوم، ايضا لاحتوائها على المعادن والفيتامينات.

وهناك بعض الاعتبارات لا بد من مراعاتها عند تحضير وطهي الخضروات، فلا بد اولا من استخدام معظم الخضروات طازجة، ايضا مراعاة استخدام ادوات مطبخية حديثة اثناء تحضير الخضروات حتى تستفيد من كل جزئية فيها، فمثلا لا بد من استخدام نوعية سكاكين حادة جدا تقل فيها نسبة الكربون حتى لا تسيل المياه التي تحتوي على الفائدة من قلب الخضروات اثناء تقطيعها. كذلك يراعى تقشيرها تقشيرا سطحيا لأن الفيتامينات والمعادن تكمن تحت القشرة مباشرة، وهناك بعض الخضروات يمكن عدم تقشيرها والاكتفاء بغسلها جيدا فقط بماء نقي، ايضا لا بد من عدم نقعها لفترات طويلة خاصة الخضروات الورقية كالخس بانواعه المختلفة والسبانخ والجرجير والفجل والسلق والكزبرة



حساء البصل مع الخبز والجبن

★ المقادير:

- نصف كيلوجرام بصل ابيض
- لتر من حساء الدجاج او اللحم المتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب
- ملعقة زبدة نباتية
- انصاف خبز مستدير
- كوب من جبن البارمازان او القشقوان المبشورة خشنا
- شعيرية

● الطريقة:

يقطع البصل لشرائح رفيعة ويقلب في الزبدة حتى يصير لونه عاجيا يضاف اليه حساء الدجاج او اللحم المتبل، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة على نار متوسطة حتى ينضج البصل ويتجانس مع الحساء.

قبيل التقديم يدهن الخبز المقطع لانصاف بطبقة رقيقة من الزبدة النباتية وينثر فوق الجبن ثم يوزج في «توستر» او فرن على درجة حرارة متوسطة حتى تذاب الجبن ويصبح الخبز مقرمشا يضاف للحساء عند التقديم.

الخضراء وغيرها، لأن النقع يؤدي الى تسرب الفيتامينات والمعادن للماء. ايضا يراعى تقشيرها قبيل طهيها مباشرة حتى لا تغير لونها ويتطاير بعض من المواد الصحية التي تحتوي عليها تلك الخضروات.

وللحصول على نتائج صحية وجمالية يراعى تقطيع الخضروات لقطع صغيرة حتى لا تترك على النار طويلا لتنضج الامر الذي يفقدها ما تحتويه من مواد غذائية عالية القيمة، بالاضافة الى الشكل الجمالي المطلوب.

وافضل طرق تقطيع الخضروات، تقطيعها لمكعبات مختلفة الحجم والسمك او فرمها او بشرها او تقطيعها لحلقات متفاوتة في السمك ايضا. كذلك يراعى نقاط ثلاث عند طهي الخضروات، اولها عدم اضافة نسبة ماء كبيرة حتى لا ترهل انسجتها وتفقد قيمتها الغذائية الصحية، ايضا عدم طهيها تماما حتى لا تفقد محتوياتها من معادن واملاح وفيتامينات وتغير لونها وتفقد مذاقها المميز، كذلك يراعى ان تقطع تقطيعا يميل للصفرة.

ويؤكد علماء وخبراء التغذية على امتداد العالم انه لا بد من تناول وجبة على الاقل يوميا من الخضروات النيئة - بدون طهي - كالسلطة الخضراء ويراعى عدم تقشير معظم محتوياتها.

منى مذكور

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

حساء الطماطم بالخضروات

★ المقادير:

- لتر من حساء الدجاج متبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب
- ٢ ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- خضروات متنوعة طازجة ومقطعة لمكعبات
- ملعقة متوسطة زبدة نباتية

● الطريقة:

تقشر الخضروات وتقطع مكعبات وتغسل، ويقطع السبانخ والبقدونس لقطع ورقية متوسطة ويقرب الجميع في قليل من الزبدة النباتية ثم يضاف إليها الحساء المتبل. يترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج ثلاثة ارباع نضج، ثم تضاف ملعقتا معجون الطماطم، ويترك لمدة ١٥ دقيقة أخرى حتى ينضج ويتجانس.



حساء القمح بالكريمة

★ المقادير:

- كوب قمح
- ٢ كوب كريمة لباني
- ملح وفلفل ابيض
- كوب مرق دجاج متبل بجوزة الطيب والزنجبيل
- بشر ليمونة للتجميل

● الطريقة:

ينقى القمح جيدا وينقع ٤ ساعات ثم يسلق نصف سلق في ماء ثم يضاف اليه المرق المتبل ويترك حتى ينضج تماما، تضاف اليه الكريمة اللباني ويجمد ببشر الليمون.

حساء العدس بالشعيرية

★ المقادير:

- كوب من العدس الاصفر
- جزرة و ٢ بطاطس و حبة طماطم و كوسا حبة واحدة
- كوب كريمة لباني
- ملح و فلفل و كمون و بهارات
- عصير ليمونة
- زبدة نباتية
- شعيرية
- بقونس للتجميل

❁ الطريقة:

ينقى العدس و يغسل جيدا، تقشر الخضروات فيما عدا الطماطم و تقطع لمكعبات صغيرة ثم تغلب مع العدس الاصفر في الزبدة يضاف اليها نصف لتر ماء (كوبان كبيران) و تترك

حتى تنضج تماما، يصفى الخليط او يضرب في الخلاط و يرفع على النار مضافا اليه الشعيرية و الكريمة و يترك لمدة عشر دقائق حتى تنضج الشعيرية و تتجانس يضاف الليمون و يتبل و يجمل بالبقونس و يقدم ساخنا.



حساء اليقطين الذهبي



★ المقادير:

- يقطينة متوسطة الحجم، نصف لتر حساء دجاج غير متبل
- نصف كوب بشر جوز هند
- ملعقتان متوسطتان زبدة نباتية
- ملح و فلفل ابيض
- من ٤ - ٦ فصوص ثوم مبشور ناعما
- قليل من بشر الزنجبيل
- كوب كريمة لباني

❁ الطريقة:

تشق اليقطينة و ينزع منها البذور، و ينثر فوقها ملعقة واحدة من الزبدة، تزدج في صاج في فرن حار حتى تشوى و تنضج يفرغ اللب و الالياف في حساء الدجاج و يتبل و يترك لمدة ٢٥ دقيقة على نار متوسطة ثم تضاف الكريمة اللباني و جوز الهند و الثوم عند التقديم تجمل بالثوم و قليل من الزبدة الدافئة.

الخضروات السوتيه بنكهة الثوم والزنجبيل

★ المقادير:

- مجموعة من الخضروات الملوحة الطازجة
- ملعقتان زبدة نباتية
- 4 فصوص ثوم مبشورة ناعما
- قليل من الزنجبيل المفروم ناعما
- ملح وفلفل ابيض

❁ الطريقة:

تقشر الخضروات تقشيرا سطحيا ويمكن ترك الكوسا بدون تقشير، تسلق

جميعها على البخار بما في ذلك الزهرة بعد تقطيعها لوحات زهرية صغيرة، ترفع من البخار وتقلب في الزبدة المضاف إليها الثوم والزنجبيل وتتبيل، وتغلى لمدة ٥ دقائق لتكتمل النضج، تقدم بطريقة جميلة مع صلصة الطماطم او الشمندر.



حساء الخضروات بالمعكرونة

★ المقادير:

- خضروات متنوعة ومعها فليفلة حارة حمراء
- نصف لتر او اكثر من حساء الدجاج او السمك حسب الذوق
- معكرونة (شكلها حسب الذوق)
- ملح وفلفل ابيض وقليل من الزنجبيل المبشور ناعما
- ملعقة متوسطة من الزبدة النباتية

❁ الطريقة:

تقشر الخضروات وتقطع لمكعبات والبصل لمستطيلات وتغسل، وتقلب في ملعقة الزبدة النباتية وتتبيل، يضاف اليها الحساء وتترك حتى تنضج ثلاثة ارباع نضج ثم تضاف المعكرونة وتترك لمدة ١٥ دقيقة حتى تنضج تماما، تقدم ساخنة.

محشي الفلفل بالبطاطس البوريه



★ المقادير:

- فلفل ملون (احمر واخضر)
- كمية من البطاطس البوريه
- جبنة موزوريلا
- ملعقة زبدة
- نصف كوب حساء دجاج
- نعناع للتجميل

★ الطريقة:

يغسل الفلفل بعد تفريغ قلبه من البذور، ويقطع الربع الاعلى منه ويحافظ عليه
ليستخدم كغطاء، يخشى بالبطاطس البوريه المضاف اليها الجبنة الموزوريلا
ويسكب فوقها قطرات من الزبدة، ترص الفليفلات المحشوة بعد تغطيتها نصف غطاء
في صنية فرن وتسقى بالمرق وتزج في فرن حار لمدة نصف ساعة حتى تنضج، تجمل
بالنعناع.

سلطة الجبن والليمون

★ المقادير:

- مكعبات من الجبن الابيض قليل الملح
- شرائح من الفلفل الاخضر والليمون (لايم)
- مكعبات صغيرة من البصل الاخضر
- حلقات رفيعة من الليمون
- ملعقتان متوسطتان زيت زيتون نقي

★ الطريقة:

- تقطع الجبنة لمكعبات
- متوسطة ثم تخلط
- بالبصل الاخضر
- وشرائح الفلفل
- والليمون (لايم)
- وينثر فوقها
- زيت الزيتون
- ويجمّل
- الطبق
- بشرائح
- الليمون
- الرفيعة



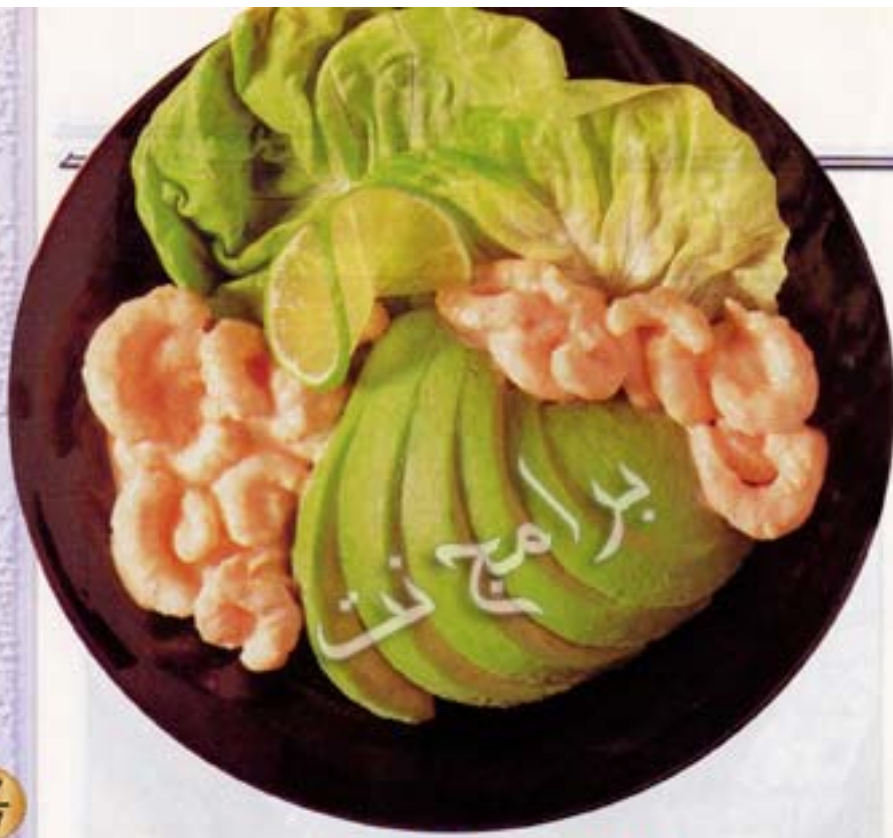
سلطة الزبادي بنكهة الريحان

★ المقادير:

- كوب زبادي (لبن)
- ملعقة نعناع يابس
- قليل من الملح مع فصين من الثوم المفروم ناعما جدا
- ملعقة من الريحان الطازج المفروم ناعما
- خيار مقطوع لحلقات رقيقة
- خبز عربي

● الطريقة:

يخفق الزبادي بالملعقة ويتبل بالملح والثوم والنعناع والريحان ثم يعاود خلفه مرة اخرى. يضاف اليه حلقات الخيار ويجعل ببعض منها مع اوراق النعناع الطازج. يقدم مع الخبز العربي.



سلطة الخس والافوكادو مع الروبيان

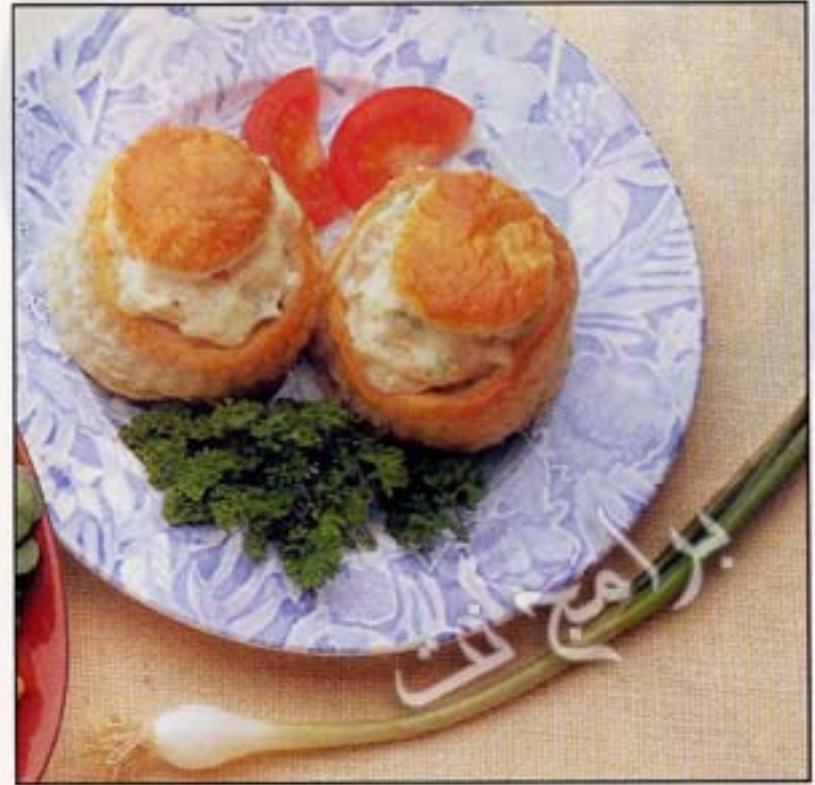
★ المقادير:

- خس مستدير
- بعض من ثمار الافوكادو الطازجة
- نصف كيلوجرام روبيان مسلوقة
- ملعقتان متوسطتان مايونيز
- شرائح مستديرة ورفيعة من الليمون

● الطريقة:

تغسل اوراق الخس جيدا وتقدم بطريقة جمالية مع شرائح ثمار الافوكادو بعد نزع البذرة منها، معها يقدم الروبيان المسلوقة بعد خلطة بالمايونيز، يجعل الطبق بحلقات الليمون وينثر فوقه قليل من عصيره.

بوشيه الجبن والبقدونس



* المقادير:

- فطيرات من البوشيه (جاهزة بالمحلات)
- خليط من الجبن الابيض قليل من الملح المضاف اليه البقدونس والبصل الاخضر والزبدة
- بقدونس وحلقات طماطم للتجميل
- بيضة مخفوقة

* الطريقة:

يفتح البوشيه من اعل ويحشى بخليط الجبن ثم يغلف ويدهن سطحه بالبيض يزج في فرن حار لمدة ٢٠ دقيقة ثم يقدم ساخنا مع الخضرة والطماطم.

البطاطس البوريه بالجبن وصفار البيض

* المقادير:

- ٢ كيلو جرام بطاطس
- نصف كوب حليب كامل الدسم
- ملعقة متوسطة زبدة نباتية
- بشر جبنة شيدر بيضاء
- صفار بيض مع زعفران وفليفلة حارة
- ملح وفلفل ابيض
- خضرة للتجميل

* الطريقة:

تقشر البطاطس وتقطع لمكعبات، وتغسل جيدا، وتسلق ثم تصفى ويضاف اليها الحليب والزبدة وتبل بالملح والفلفل الابيض وترفع على نار هادئة جدا مع التقليب حتى تتجانس. عند التقديم تغرف ويضاف اليها صفار البيض المقسوك والمخلوط بالزعفران والفليفلة الحارة، على جوانب البطاطس البورية تضاف الجبنة المبشورة خشنا. يجهل الطبق بالخضرة.

قالب الارز بالخضروات

★ المقادير:

- كوبا ارز مصري (لاحتوائه على النشا) ماء او مرق
- ملعقة متوسطة زبدة نباتية
- زيت للتحمير
- حلقات من الباذنجان الاسود
- حلقات من الكوسا

- حلقات
- بطاطس
- ملح وفلفل
- وبهارات
- خضرة
- للتجميل

● الطريقة:

يغسل
الارز جيدا
ويقلب في
الزبدة
ويضاف اليه
٣ اكواب ماء او
مرق حسب
الذوق ويتبل
ويترك على نار
عالية حتى
يغلي ثم تهدأ



النار جدا ويترك حتى ينضج. تغلى الخضروات بعد تقطيعها لحلقات ويراعى عدم تقشير الباذنجان والكوسا فقط تقشر البطاطس، ترص في قالب رصا جيدا من كل الجوانب ويملا الفراغ بالارز الناضج يزج القالب في الفرن لمدة عشر دقائق ثم يقلب ويقدم ساخنا ويجمل بالخضرة.



مقبلات متنوعة من البصل

★ المقادير:

- كمية من البصل الابيض والاحمر والبصل الصغير
- زيت زيتون
- كاري
- معجون طماطم
- كزبرة خضراء
- فليفلة حارة

● الطريقة:

يقطع البصل لحلقات رقيقة فيما عندا البصل الصغير ويقلب في الزيت حتى يذبل، ينكه بالنكهات المختلفة، بالكاري او الفليفلة الحارة مع صلصة الطماطم وينشر فوقه الكزبرة الخضراء او البصل الاخضر.
بالنسبة للبيبي اونيونز، يحمر في الزيت حتى يصفر لونه ويجمل بالخضرة.

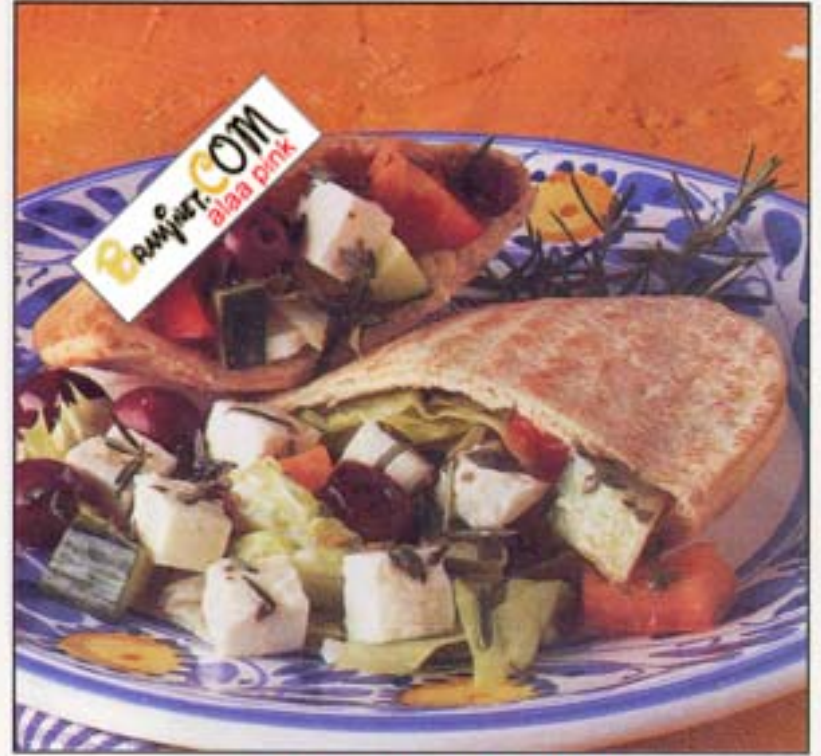
البطاطس المشوية مع الحشوات المنيوعة

★ المقادير:

- بطاطس براعى تقارب حجمها كنوع من جماليات التقديم
- جبن ابيض مضافا اليه زيادي وخيار - زيت زيتون
- خضروات مسلوقة مضافا اليها زيده نباتية
- بطاطس بوريه متبله بالفليفلة الحارة وملح
- خضرة للتجميل

● الطريقة:

تغسل البطاطس جيدا وترك بدون تقشير، تشق شقا طوليا من الوسط، ينثر فوقها قطرات من زيت الزيتون وذرّة ملح وتزج لتشوى في فرن حار. عندما تتضج يفرغ جزء من البطاطس بداخلها وتحشى بالحشوات المختلفة، وتجميل بالخضرة عند التقديم.



الساندويتشات العربية

★ المقادير:

- خمير عربي اسمر
- مكعبات جبن ابيض
- سلطة خضراء منوعة
- زيت زيتون
- زيتون اسود

● الطريقة:

يسخن الخبز قليلا ويحشى بالجبن والسلطة المضاف اليها زيت الزيتون والزعتر، يقدم مع الزيتون الاسود واقداح العصير او الشاي.

اقراص البطاطس بالجبن

★ المقادير:

- بطاطس بوريه بدون حليب فقط مضافا اليها الزبدة والملح
- جبنة موزوريلا مبشورة خشنا
- جبنة شيدر مبشورة خشنا
- زبادي - بيض وبقسماط
- فلفللة حمراء حارة - صفار بيضة
- خضرة للتجميل
- زيت للتحمير

● الطريقة:

يضاف صفار البيضة وملعقة الزبدة والملح للبطاطس المهروسة (البوريه) كما يضاف كذلك الاجبان المنوعة ويعجن الخليط جيدا ثم يغطى بالبلاستيك ويزج في البراد لمدة ساعة، يشكل على هيئة اقراص ويغمس في البيض والبقسماط ويحمر في الزيت. يجمال بوردات الزبادي والفلفل الاحمر والخضرة. يقدم ساخنا.



«باربيكيو» الخضروات مع الخس الملون

★ المقادير:

- خضروات متنوعة (بطاطس - باذنجان - كوسا - جزر - فطر)
- قطرات من زيت الزيتون
- ملح وفلفل وجوزة الطيب
- خس ملون
- طماطم وبقدونس

● الطريقة:

تغسل الخضروات وتترك بدون تقشير فيما عدا البطاطس، وتقطع مكعبات متوسطة وتتبيل بالزيت والملح والفلفل وجوزة الطيب وترش في اسياخ الشواء وتشوى على الشواية الكهربائية وتقدم ساخنة على فرشة من الخس الملون والطماطم والبقدونس.

المعكرونة بالخضروات والاناناس

★ المقادير:

- معكرونة سباجتي رقيقة (صينية) (بالاسواق)
- خضروات متنوعة (مسلوقة على البخار)
- زبدة - ملح وفلفل - شرائح اناناس طازجة
- نعناع للتجميل

● الطريقة:

تسلق المعكرونة وتقلب في الزبدة وتتبيل ثم يضاف اليها الخضروات المتنوعة المسلوقة على البخار والمتبلة تتبيلًا خفيفًا، ثم تجمل بالنعناع والاناناس.



فطيرة الخضروات الحارة

★ المقادير:

- عبوة جلاش
- بطاطس شرائح رقيقة
- شرائح فليفلة حارة رقيقة
- بقدرونس ويصل ابيض شرائح
- زبدة نباتية - طماطم وخضرة
- بيضة. جبن موزوريلا

● الطريقة:

ترك عبوة الجلاش حتى تلتين، تؤخذ ورقتان منها وينثر عليهما الزبدة الساخنة ثم تضاف خلطة الخضروات وشرائح الجبن الموزوريلا، وتتوالى الطبقات، يدهن السطح ببيضة مخفوقة وتزج في فرن حار حتى تنضج تقدم ساخنة مع الطماطم والخضرة.

سلطة الخس الملون مع الجوز والجبن الابيض

★ المقادير:

- خس ملون
- جوز (عين الجمل) المحمص
- جبن ابيض قليل الملح
- بصل اخضر للتجميل
- زيت زيتون
- ملح قليل

❁ الطريقة:

تغسل اوراق الخس جيدا، وتترك لتجف طبيعيا، تفرش بطريقة جمالية مراعين فيها تدرج الالوان، ينثر فوقها الجوز المحمص والجبن الابيض، وتجميل بالخضرة. عند التقديم يضاف زيت الزيتون.



ALAAPINK.MULTIPLY.COM

السلطة الخضراء بالفراولة والكريمة

★ المقادير:

- خس وخيار
- جرجير
- بطاطس مسلوقة ومقطعة مكعبات
- فراولة
- كريمة مخفوقة
- قطرات من زيت الزيتون

❁ الطريقة:

تغسل محتويات السلطة جيدا وتقطع بطريقة جمالية وعند التقديم تتبل بالزيت ويضاف اليها الكريمة والفراولة المقطعة لانصاف متساوية بعد نزع الورق الاخضر.

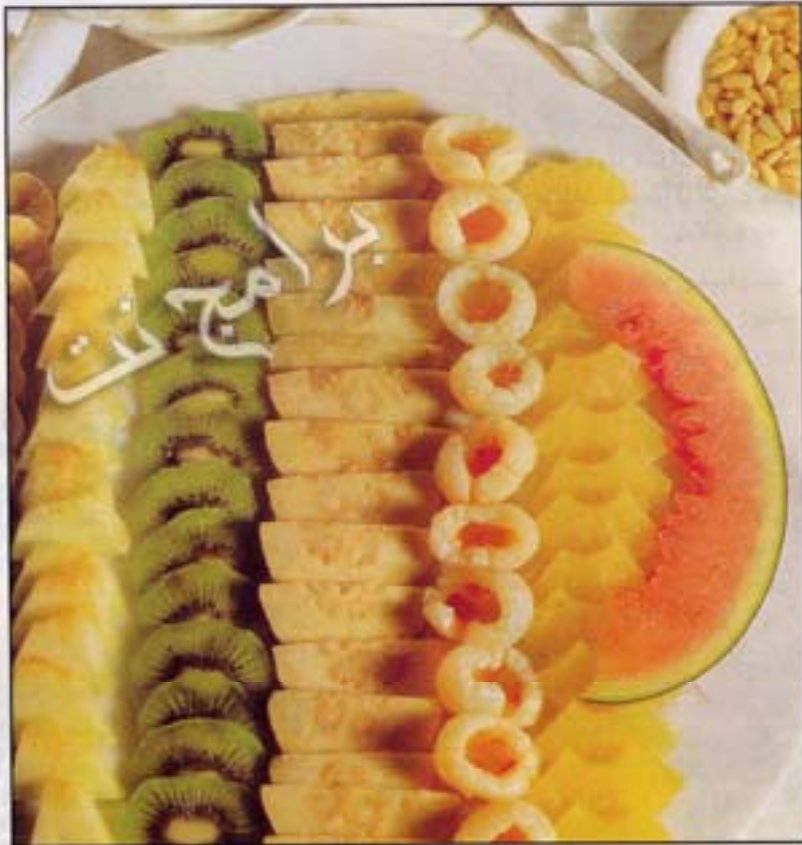
سلطة الفواكه الاستوائية

★ المقادير:

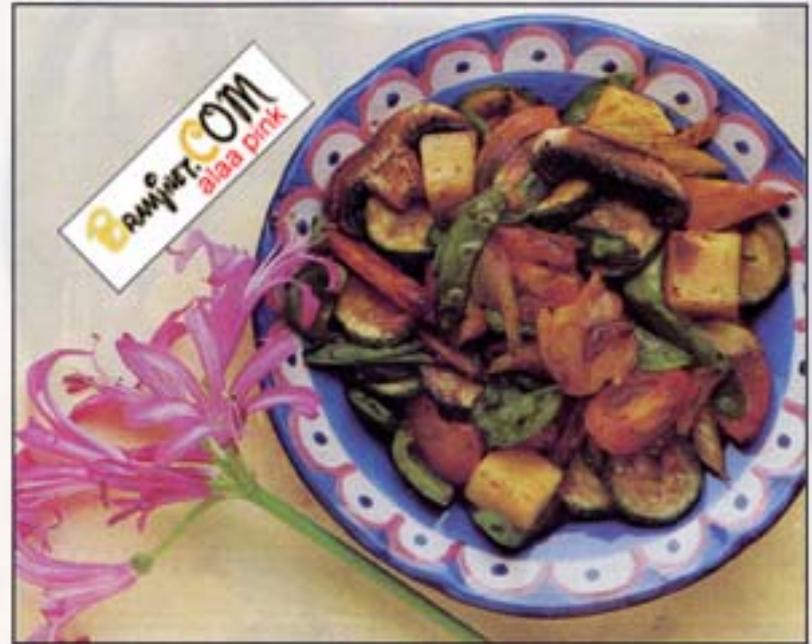
- فواكه استوائية طازجة (كيوي - جوافة - اناناس - شمام - بطيخ)
- ماء ورد
- ملعقة سكر

● الطريقة:

تغسل الفواكه وتقشر وتقطع بطريقة جمالية حسب الذوق وعند التقديم تثر فوقها ملعقة السكر وماء الورد، ويقدم معها صنوبر محمص.



يخنة الخضروات الحارة



★ المقادير:

- مجموعة خضروات طازجة (باذنجان - بطاطس - كوسة - بازلاء مقلوحة - فطر - طماطم - فليفلة حمراء حارة)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة معجون طماطم متوسطة
- كوب عصير طماطم طازجة مركزة
- ملح وفلفل وبهارات

● الطريقة:

تقشر البطاطس وتقطع مكعبات وتترك الخضروات الأخرى دون تقشير. فقط تقطع حسب الذوق، تغسل جميعها جيدا وتقلب في زيت الزيتون حتى تذبل ثم تتبل ويضاف إليها عصير الطماطم المركز ومعجونة وربع كوب ماء دافئ وتزج في الفرن لمدة ساعة حتى ينضج. يمكن تقديمها مع أرز أبيض أو خبز عربي وسلطة بابا غنوج.

مثلثات الخضروات

★ المقادير:

- عبوة جلاش - ملعقة كبيرة سمن نباتي
- بازلاء مسلوقة
- مكعبات بطاطس مسلوقة
- مكعبات جزر مسلوقة
- ملح وفلفل وبهارات
- ملعقة زبدة نباتية
- زيت للتحمير

● الطريقة:

تسلق الخضروات بعد غسلها، ثم تغلب في الزبدة وتترك حتى تبرد وتقبل. تترك عبوة الجلاش خارج البراد حتى تلين، تؤخذ ورقتان ينثر فوقهما قطرات من السمن الساخن، ثم تحشيان بالخضروات وتطويان على هيئة مثلثات تحمر في الزيت حتى يصير لونها ذهبيا.



اصابع الجلاش بالجبن والبيض



★ المقادير:

- عبوة جلاش
- جبنة ابيض بملح قليل وجبن موزوريلا مبشور خشنا وجبن بارمازان (رومي)
- مبشور ناعما وجبن شيدر مبشور ناعما وزبدة نباتية بدرجة حرارة الغرفة -
- بقدونس مفروم ناعما
- بيضة او اكثر حسب كمية الجلاش
- صفار بيضة
- ملعقة سمن نباتي كبيرة ساخنة

● الطريقة:

تترك عبوة الجلاش خارج البراد حتى تلين، تهرس الاجبان جميعها مع الزبدة حتى تصير كالكريمة ثم يضاف اليها البقدونس والبيض المخفوق تؤخذ ورقتان من الجلاش وينثر فوقهما السمن الساخن ثم تتوالي وريقات الجلاش مع اضافة السمن حتى نصل لنصف كمية العبوة، ثم تفرد الجبن وتضاف بقية كمية الجلاش بالطريقة نفسها، او يمكن تشكيلها على هيئة اصابع تدهن بالبيض وتزج في فرن حار حتى تنضج، والاخرى تزج ايضا في فرن حار بعد دهن سطحها بالبيض وتترك حتى تنضج ويصير لونها ذهبيا.

الارز بالمكسرات والخضروات



★ المقادير:

- كوبا ارز مستطيل «بسماتي» أو «أمريكي»
- مكسرات متنوعة محمصة (كاجو - فستق - فول سوداني - زبيب)
- معلقة زبدة كبيرة
- لوز
- كوسة خضراء وصفراء مع كوب مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الابيض
- مكعبات بطاطس

● الطريقة:

يغسل الارز جيداً ويقلب في نصف كمية الزبدة ثم يضاف اليه مرق الدجاج المتبل ويترك حتى ينضج تماماً، تسلق الخضروات على البخار وتضاف للارز قبيل نضجه وكذلك المكسرات المحمصة والزبيب. يقدم ساخناً مع سلطة اللبن.

البيتزا النباتية

★ المقادير:

- عجينة بيتزا (جاهزة بالمخابز والسوبر ماركت)
- خضروات متنوعة (كوسة - باذنجان - طماطم - فلفل احمر - بصل اخضر - فليفلة خضراء حارة - بطاطس - زيتون - شرائح جبن الموزوريلا - 4 ملاعق متوسطة معجون الطماطم
- ملح وفلفل اسود
- زيت

● الطريقة:

لو كانت البيتزا مجمدة، تترك حتى تلين ثم تفرد عليها طبقة سميكة من معجون الطماطم تليها طبقة من الجبن الموزوريلا المقطع لشرائح متوسطة السمك، تقشر البطاطس وتترك بقية الخضروات بدون تقشير، تقطع جميعها لشرائح رفيعة، تتبل بالملح والفلفل وتحمر نصف تحمير في الزيت، ترص على البيتزا وينثر الزيتون الاسود بعد نزع البذر منه. ينثر قليل من الموزوريلا ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يتجانس ويسيح الجبن، تقدم ساخنة مع سلطة الملفوف بالميونيز الخفيف (لايت).



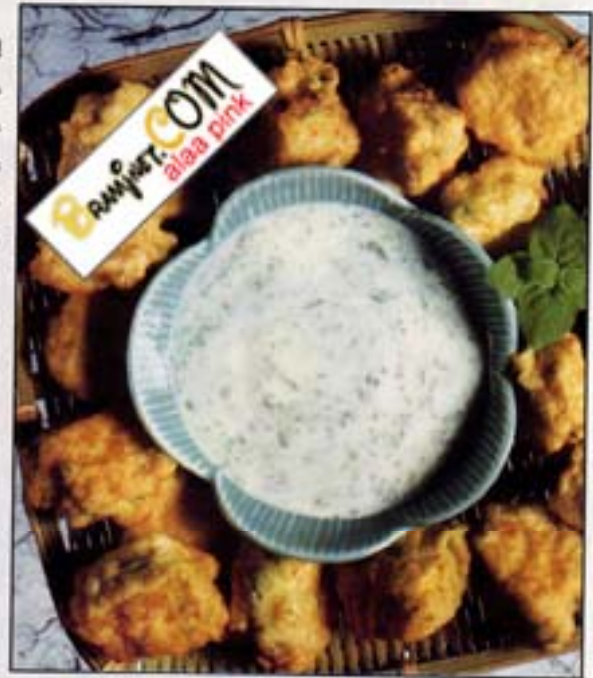
الزهرة البانية مع سلطة الزبادي

★ المقادير:

- زهرة متوسطة
- زيت ذرة
- كمون وملح وفلفل أبيض
- بيض وبقسماط
- ٢ كوب زبادي
- خضرة وخيار
- ٣ فصوص ثوم مفروم ناعماً
- نعناع يابس مفروك

✦ الطريقة:

تقطع الزهرة لوحداث زهرية صغيرة، تعلق في ماء مغلي به كمون وملح وفلفل، حتى تنضج ثلاثة ارباع نضج، تترك حتى تبرد وتغمس في البيض والبقسماط وتغلى في الزيت، يخلق الزبادي ويضاف اليه الملح والثوم المهروس والنعناع، يقدم مع الزهرة والخبز العربي، ويجمل الطبق بالخضرة والخيار المقطع على هيئة وردة.



الأرز مع العدس الأسود وشرائح الفجل الأحمر

★ المقادير:

- ٢ كوب أرز مصري
- ملعقة متوسطة زبدة نباتية
- كوب عدس أسود
- نصف كوب من شرائح الفجل الأحمر المقطع لشرائح
- نصف كوب بقدونس مفروم خشناً، وبعض ورقاته للتجميل
- شرائح بصل أبيض

- ملح وفلفل وبهارات وجوزة الطيب وصلصة فول الصويا (ملعقة)
- ٢ أكواب مرق دجاج غير متبل

✦ الطريقة:

يغسل الأرز جيداً ويترك ليحجف طبيعياً، يقلب البصل والفجل الأحمر في نصف كمية الزبدة ثم يضاف اليه الأرز والعدس بعد غسله ويتبل ويضاف اليه المرق ويترك على نار متوسطة لمدة خمس دقائق ثم تهدأ النار تماماً، ويترك حتى ينضج، قبيل النضج التام يضاف اليه البقدونس، يترك حتى يتجانس، ويقدم ساخناً، ويجمل بالبقدونس.



المعكرونة البنية مع الخضروات



* المقادير:

- معكرونة بنية (بالاسواق) (مصنعة من الذرة)
- زبدة نباتية (ملعقتان متوسطتان)
- شرائح جزر وكوسة
- بازلاء مفلطحة وقطر مسلووق أو مشوي
- شرائح جبن شيدر أبيض
- ملح وفلفل أبيض

* الطريقة:

تسلق المعكرونة بالطريقة المعروفة، ثم تنشل من ماء السلق وتتبيل بالملح والفلفل وتقلب في الزبدة. تترك الخضروات فيها الجزر وتقطع لشرائح رقيقة. تقلب في الزبدة ويضاف إليها قليل من الماء حتى تنضج وتضاف للمعكرونة، وتقدم ساخنة.

السلطة الصينية

* المقادير:

- خضروات متنوعة (جزر - خس - زهرة - بطاطس - فاصوليا خضراء - حلبة - خيار - شرائح ليمون)
- بيض مسلووق جامداً
- فول سوداني محمص
- زيت زيتون
- خردل
- ملح وفلفل أبيض

* الطريقة:

تغسل الخضروات جيداً وتقطع حسب الذوق وترص في طبق التقديم والفاصوليا والزهرة والبطاطس تسلق سلقاً جيداً، يسلق البيض ويقدم مع الخضروات. عند التقديم تذاب ملعقة خردل في زيت الزيتون وقطرات ليمون ويضاف الملح والفلفل وتنتثر هذه الخلطة على السلطة الصينية، ثم يضاف الفول السوداني أو حسب الرغبة.



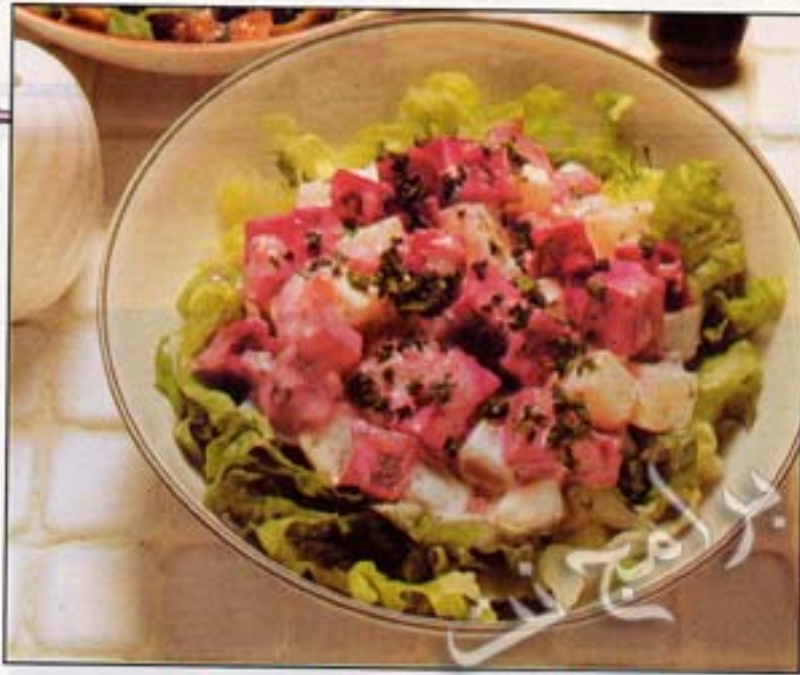
المعكرونة قواقع المعكرونة مع الفاصوليا الحمراء والتونة

★ المقادير:

- عبوة نصف كيلوجرام من قواقع المعكرونة
- كوب من الفاصوليا الحمراء اليابسة
- علبه تونة
- زبدة نباتية (ملعقة)
- فطر مسلوقة
- بصل اخضر
- ملح وفلفل ابيض.

❁ الطريقة:

تسلق المعكرونة بالطريقة التقليدية، ثم ترفع من ماء السلق وتقلب في ملعقة الزبدة النباتية وتتبيل بالملح والفلفل الابيض، تنقع الفاصوليا الحمراء قبل سلقها بست ساعات تقريباً ثم تسلق وتضاف مع التونة والفطر المسلوقة للمعكرونة عند التقديم تضاف حلقات صغيرة من البصل الأخضر.



سلطة الشمندر والخضروات

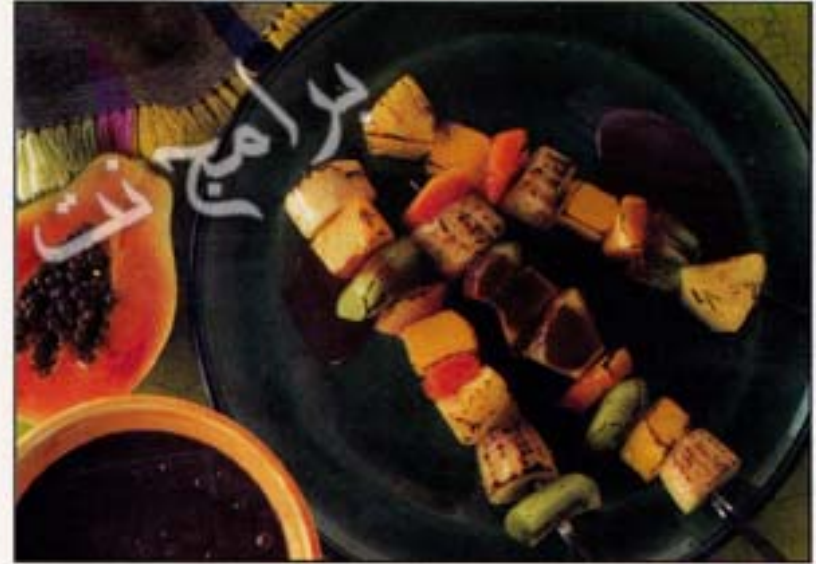
★ المقادير:

- خس مسلوقة (اخضر و ابيض)
- مكعبات جبنة ابيض
- بقدونس مفروم خشنا
- ٢ حبة شمندر
- ملعقتان كبيرتان كريمة لباني
- ملعقة نشا
- ملح وفلفل ابيض
- حلقات بصل

❁ الطريقة:

يسلق الشمندر جيداً بعد تقشيرها وغسله ثم يصفى ويضاف اليه النشا وملعقتان كبيرتان من الكريمة اللباني ويترك خارج البراد حتى وقت التقديم، يغسل الخس والبقدونس، يقطع الخس ويغرف في طبق التقديم ومعه الجبن الابيض وحلقات البصل، قبيل التقديم مباشرة تسكب صلصة الشمندر على السلطة وتكمل بالبقدونس المفروم خشناً.

الخضروات المشوية على الطريقة الصينية



★ المقادير:

- خضروات متنوعة (كوسة - باذنجان - بصل - فطر)
- فواكه استوائية متنوعة (أفوكادو - مانجو - كيوي - اناناس)
- صلصة فول الصويا
- زيت زيتون
- قطرات ليمون
- ملح قليل

★ الطريقة:

ترك الخضروات بدون تقشير، فقط تغسل وتقطع لمكعبات متوسطة وكذلك الفواكه وترشق بالتقاوب في اسياخ الشواء وينثر فوقها الزيت والليمون والملح، تشوى على نار متوسطة في الشواية التابعة للبيوتاجاز. وتقدم مع صلصة فول الصويا تغمس فيها عند التقديم.

المعكرونة بالخضروات والصلصة الحارة

★ المقادير:

- عبوة من المعكرونة على شكل فلونكات أو حسب الذوق-
- خضروات مقطعة صغيراً (جزر - مكعبات طماطم - بصل مبشورة - فلفل أحمر وأخضر - بروكولي) ملح وفلفل أبيض
- ملعقة سمن نباتي متوسطة
- ملعقة زبدة نباتية متوسطة
- جبن بارما قران مبشور ناعماً.
- ملعقة معجون طماطم وكوب عصير طماطم طازج.

★ الطريقة:

تسلق المعكرونة بالطريقة التقليدية، تصفى من ماء السلق وتقلب في الزبدة وتتبّل بالملح والفلفل الأبيض. تقلب الخضروات بعد تقشيرها وغسلها وتقليعها لمكعبات، تقلب في السمن ويضاف اليها ملعقة معجون الطماطم وكوب العصير وتتبّل وتترك على نار هادئة حتى تتجانس وتنضج، تقدم مع المعكرونة وينثر فوقها الجبن المبشور.



فطيرات السبانخ

★ المقادير:

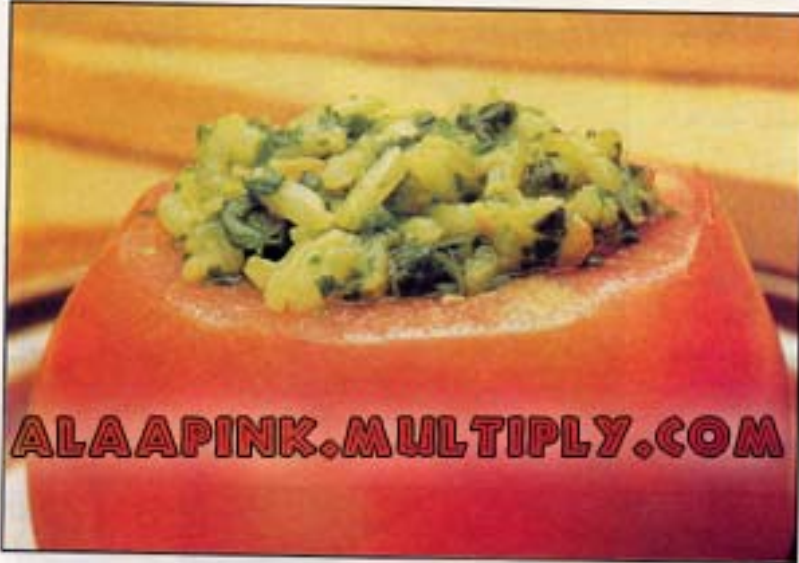
- عبوة من فطائر الكريست باستري (بالاسواق)
- سبانخ طازجة مفرومة خشناً
- حمص مسلوق (خاص بالطبخ)
- ملح وفلفل اسود وسماق
- بصل مبشور خشناً
- ملعقتا سمن نباتي ساخن
- بيضة مخلوقة

● الطريقة:

- تترك عبوة الفطائر خارج البراد حتى تلين، تؤخذ كل ورقتين منها وينثر فوقهما السمن وتحشى بحشوة السبانخ.

تحضير الحشوة: تغسل السبانخ جيداً وتغرم خشناً وتترك في مصفاة حتى ينزل كل ما تحتويه من ماء وتجف، يضاف البصل المبشور والسماق والملح والفلفل والحمص المسلوق، يحشى به وريقات الفطيرات وتطوى ثم يدهن سطحها ببيض مخلوق وتزج في فرن حار حتى تنضج.

الطماطم بحشوة الخضروات والبرغل



ALAAPINK.MULTIPLY.COM

★ المقادير:

- كيلوجرام من الطماطم كبيرة الحجم
- بقادونس مفروم خشناً
- بصل اخضر مفروم خشناً
- نصف كوب برغل خشن
- كزبرة خضراء مفرومة خشناً
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملح وفلفل اسود
- كوبا مرق دجاج غير متبل.

● الطريقة:

تغسل الطماطم جيداً ويفرغ قلبها، ثم تغسل الخضروات جميعها غسلاً جيداً، وتقدم فرماً خشناً تقلب في الزيت وتقبل وتحشى بها الطماطم، ترص في صينية فرن ويضاف اليها مرق الدجاج وتزج في فرن حار لمدة ساعة تقريباً حتى تنضج جيداً.



بلاجهما الكوسا الجراتان بهما لهما

★ المقادير:

- كوسا رقيقة
- زبدة طبيعية
- حلقات بصل ابيض
- كريمة لباني (كوب)
- ملح وفلفل ابيض
- ملعقتان متوسطتان من زيت الزيتون
- كوب مرق دجاج غير منبّل

● الطريقة:

تغسل الكوسا جيداً ولا تقشر، تقطع بالورب لشرائح متوسطة السمك وتقلب في الزبدة الطبيعية ترص في طبق فرن ويضاف اليها مرق الدجاج والكريمة اللباني وتترك حتى تنضج. يحمر البصل في زيت الزيتون حتى يصير لونه بنياً، وينثر فوقها قبيل التقديم.



بلاهما أومليت الخضراوات

★ المقادير:

- عدد من البيض (حسب عدد افراد الأسرة)
- نصف كوب كريمة لباني (للثماني بيضات) وتزيد كميتها بزيادة عدد البيض
- ملح وفلفل ابيض
- جوزة الطيب مبشورة ناعماً
- زنجبيل مبشور ناعماً
- بصل اخضر مقطع لشرائح رقيقة
- فطر مسلوقة ومقطع صغيراً
- حلبة طازجة
- بصل ابيض
- زبدة حسب كمية البيض

● الطريقة:

يخفق البيض ويتبل جيداً تضاف اليه الكريمة اللباني، وتسيح الزبدة ويسكب فوقها البيض ويترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً مكوناً قرصاً ذهبياً. تغسل الخضراوات وتقطع لشرائح رقيقة ويحشى بها البيض. يقدم مع الخبز العربي.



شطائر البروكولي مع سلطة اللبن



★ المقادير:

- خبز عربي
- بروكولي (قرنبيط اخضر)
- ملعقتا زبدة نباتية
- سلطة لبن بالنعناع اليابس والملح
- حبات طماطم
- ملح وكمون

❁ الطريقة:

يغسل البروكولي جيداً ويقطع لوحداث زهرية صغيرة يسلق على البخار أو في ماء به ملح وكمون، يقلب في الزبدة يحشى به الخبز العربي بعد وضع طبقة من سلطة اللبن، يقدم مع الطماطم.

شرائح التوست بالزيت والزعتر والثوم

★ المقادير:

- شرائح توست
- زيت زيتون
- زعتر مفروم ناعماً
- ثوم مفروم ناعماً
- طماطم و بروكولي

❁ الطريقة:

يسخن التوست ويراعى عدم تجفيفه، يقلب الزعتر والثوم في زيت الزيتون ثم يدهن بهما التوست، يرش لمدة دقيقتين في فرن حار ويقدم مع السلطة.



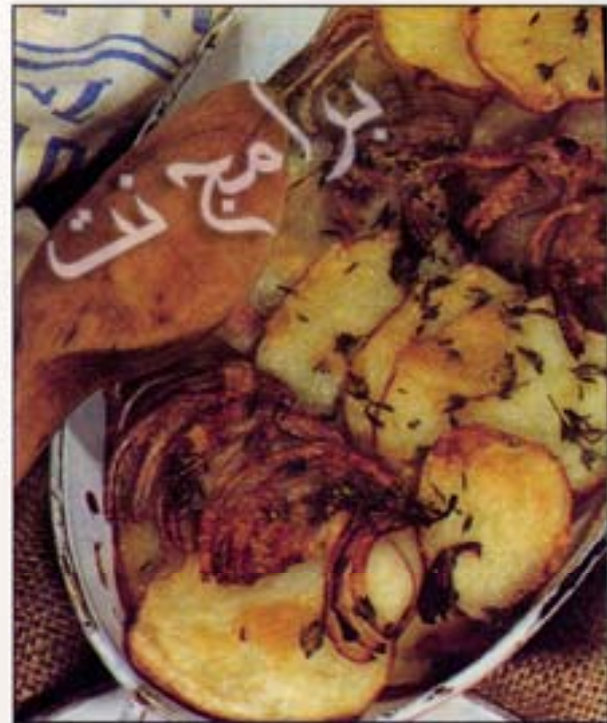
البطاطس الجراتان مع البصل المحمر

★ المقادير:

- ٢ كيلوجرام بطاطس كبيرة الحجم
- ٢ كوب كريمة لباني
- زيت للتحمير
- ملح وقليل ابيض
- بقسماط وجبن بارمازان مبشور ناعماً
- بصل محمر
- ريحان مفروم خشناً

● الطريقة:

تقشر البطاطس وتغسل جيداً وتقطع لحلقات متوسطة السمك تحمر في الزيت حتى يصير لونها ذهبياً، تتبل وترص في صينية فرن ويضاف اليها الكريمة اللباني والبقسماط والجبن البارمازان المبشور وتزج في فرن متوسط، عند التقديم ينثر فوقها البصل المحمر والريحان المفروم خشناً.



الكوسا البشاميل والأعشاب

★ المقادير:

- كيلوجرام كوسة صغيرة الحجم
- بصلتان
- مبشورتان خشناً
- ملعقة سمن متوسطة طبيعية
- كوبان كبيران من البشاميل الخفيف مضافاً إليهما جبنة موزوريلا
- أعشاب عطرية (ريحان - بقدونس - نعناع) جميعها مفروم خشناً
- بقسماط وقطيعات زبدة صغيرة

● الطريقة:

تقشر الكوسا وتقطع لقطع وريبة وتغسل وتقلب مع

البصل المبشور في السمن وتترك على نار هادئة حتى تذبل يضاف اليها الاعشاب العطرية المفرومة وكوب ماء وتترك حتى تنضج ثلاثة ارباع نضج ثم تغرف في طبق فرن ويسكب فوقها البشاميل المضاف اليه الجبن المبشور وينثر فوقه البقسماط ومعه قطيعات الزبدة في حجم البندقية الصغيرة، تزج في فرن متوسط وتترك حتى يصير لونها ذهبياً، تقدم ساخنة مع خبز الباجيت الفرنسي او حسب الذوق.



حلزون المعكرونة بالكوسا والتونة

★ المقادير:

- عبوة من المعكرونة الحلزونية
- نصف كيلوجرام كوسا
- سلطة لبن زبادي
- بصصل اخضر مقطع لشرائح رقيقة
- علبة تونة بدون زيت
- ملح وفلفل ابيض
- ملعقتان متوسطتان من الزبدة

● الطريقة:

تسلق المعكرونة بالطريقة المعروفة ثم تصفى من الماء وتقلب في ملعقة زبدة وتتبّل بالملح والفلفل الابيض. تسلق الكوسا ثلاثة ارباع سلق وتضاف للمعكرونة بعد تقليبها في الزبدة، عند التقديم تضاف التونة والبصل الاخضر وسلطة الزبادي. يمكن تقديمها مع الخبز الاسمر.



حساء الدجاج بالبطاطس

★ المقادير:

- لتر مرق دجاج (4 اكواب كبيرة)
- ملح وفلفل ابيض وفليفلة حارة
- مكعبات بطاطس مقطعة صغيرة
- شرائح بطاطس مقطعة سميكا
- جبن موزوريلا
- ملعقتان من زيت الزيتون

● الطريقة:

يتبل المرق ويسلق فيه مكعبات البطاطس الصغيرة، ينثر زيت الزيتون على شرائح البطاطس السميكة وتزج في فرن حار حتى تشوى وتتضخ، تتبل بالملح والفليفلة الحارة وتقدم مع مرق الدجاج الساخن.

الأرز البخاري مع الخضروات والذرة

★ المقادير:

- ٢ كوب أرز مستطيل
- ملعقتا زبدة نباتية
- خضروات متنوعة (بادنجان - كوسا - فطر - بطاطس - فليفلة حمراء حارة - بصل اخضر - فاصوليا خضراء - ذرة صفراء وفجل احمر
- ملح وفلفل ابيض
- جوزة الطيب
- زنجبيل مفروم خشناً

• الطريقة:

يغسل الأرز ويسلق على البخار سلقاً جيداً، ثم يقلب في ملعقة زبدة ويتبل بالملح والفلفل والزنجبيل. تقطع الخضروات بعد تقشيرها فيما عدا الباذنجان لايقشر، تغسل وتتبل جيداً ويضاف اليها جوزة الطيب وتقلب في الزبدة ثم يضاف اليها كوب ماء وتترك حتى تنضج، تسلق الذرة الصفراء على حدة سلقاً جيداً ويراعى عدم فرطها، تقدم الخضروات وكذلك الذرة مع الأرز البخاري، تجميل بشرائح الفجل الأحمر.



قالب المعكرونة بالبادنجان

★ المقادير:

- عبوة معكرونة صغيرة
- ٣ ملاعق متوسطة معجون طماطم
- ٣ بصلات مبشورة ناعماً
- كوب مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب
- نصف ملعقة صغيرة سكر مهلور
- فلفل اخضر مفروم ناعماً
- ملعقة متوسطة زبدة طبيعية
- ملعقة متوسطة سمن نباتي
- زيت
- بادنجان



- صينية بارمازان مبشورة خشناً

• الطريقة:

تسلق المعكرونة، وتصفى من ماء السلق وتقلب في الزبدة، يقلب البصل المبشور في السمن ومعه الفلفل الاخضر المبشور حتى يذبل ويصفر لون البصل يضاف اليهما معجون الطماطم ويتبل الخليط جيداً، ثم تضاف مرقة الدجاج ويترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج وينسبك ويتجانس يسكب فوق المعكرونة ويقلب على نار هادئة حتى تتشربه المعكرونة. يقطع الباذنجان لحلقات رقيقة بدون تقشير ثم يحمر في الزيت، تبطن صينية الباذنجان ويسكب في قلبه المعكرونة ويوزج في فرن متوسط لمدة عشر دقائق ثم يقلب وينثر فوقه الجبن البارمازان المبشور

حساء الحبوب

* المقادير:

- ذرة صفراء
- عدس اسود واصفر
- حمص طبخ
- جبنة عكاوي

- حساء دجاج متبل بالملح والفلفل

- فليفل حمرء حارة مقطعة لشرائح
رفيعة للتجميل

- بصل أخضر مقطع لشرائح
رفيعة للتجميل

* الطريقة:

تسلق الذرة
الصفراء على حدة
وكذلك الحمص،
يسلق العدس
الاصفر
والاسود معاً،
وعندما تنضج
الحبوب ثلاثة
أرباع نضج
ترفع من ماء
السلق وتكمل
نضجها في حساء
الدجاج المتبل، تترك
على نار هادئة حتى
تجانس، عند التقديم
يضاف جبن العكاوي، ويجمل
الطبق بالفليفل الحارة وشرائح
البصل الأخضر.



سبرينج رولز النباتية

* المقادير:

- عبوة من عجينة السبرينج رولز (بالسوبر ماركت) مجمدة

- خضروات متنوعة مقطعة لشرائح رقيقة

- زبدة نباتية

- ملح وفلفل أسود

- زيت للتحمير

- بصل أخضر للتجميل

* الطريقة:

تترك عبوة السبرينج رولز خارج البراد حتى تلين، تقلب الخضروات بعد غسلها
وتقطيعها لشرائح رقيقة، تقلب - في الزبدة وتتبّل وتحشى بها الفطريات وتطوى على
شكل اسطواني تحمر في الزيت حتى يصبح لونها ذهبياً.
ينقع البصل الأخضر في ماء مكعبات الثلج لتنضج أوراقه ويأخذ شكل الزهرة،
يجمل به الطبق.



لفائف الجبن والخضروات مع سلطة اللبن

★ المقادير:

- عبوة جلاش
- بازلاء مسلوقة
- مكعبات بطاطس صغيرة مسلوقة
- مكعبات جزر مسلوقة
- ملح
- جبن أبيض مهروس مع زبدة نباتية وشبت
- ٢ ملاعق سمّن نباتي ساخن
- سلطة لبن زبادي بالشبت

✦ الطريقة:

ترك عبوة الجلاش خارج البراد حتى تلين، تؤخذ ورقتان منها وينثر فوقهما السمّن الساخن وتحشيان بخلطة الخضروات المسلوقة والممزوجة بالجبن والزبدة والشبت، وتشكل على هيئة لفائف كالهدايا وتربط بخيط رفيع وينثر فوق اطرافها السمّن الساخن، وتزج في فرن حار حتى يصبح لونها ذهبياً تقدم مع سلطة اللبن الزبادي المضاف اليها الشبت والملح.



المعكرونة النباتية



★ المقادير:

- عبوة من المعكرونة (شكلها حسب الذوق)
- خضروات متنوعة
- زبدة نباتية
- خس
- ملح

✦ الطريقة:

تغسل الخضروات وتقطع وتقلب في الزبدة وتتبّل بضاف اليها لتر ماء وتترك حتى تنضج نصف نضج، تسلق المعكرونة في سرق الخضروات ثم تصفى ومعبها الخضروات الناضجة، تسيح الزبدة وتلثر فوقهما وتقدم ساخنة على فرشاة من الخس الأخضر.

الباذنجان بجبن الموزوريلا

★ المقادير:

- باذنجان رومي كبير
- شرائح رفيعة من جبن الموزوريلا
- طماطم
- فلفل أخضر
- خبز توست أسمر
- زيت زيتون
- اعشاب عطرية كالريحان والبقدونس
- فليفلة حارة

• الطريقة:

يقطع الباذنجان بعد غسله الى شرائح مستديرة متوسطة السمك ويترك بدون تقشير يسكب فوقه قليل من زيت الزيتون ويزج في الفرن حتى يشوى ثلاثة ارباع شي، تضاف اليه جبن الموزوريلا وتبلى بالفليفلة الحارة ويزج مرة أخرى ومن الطماطم والفلفل الاخضر في فرن حار لمدة من ٥ - ٨ دقائق حتى تسيح الجبنة. تقدم الخضروات المشوية ساخنة مع توست اسمر محمص.



البطاطس البانيه بنكهة الاعشاب العطرية



★ المقادير:

- ٢ كيلوجرام بطاطس
- بيضتان (صغار فقط)
- ربع كوب حليب نصف دسم بارد
- ملعقة متوسطة زبدة
- ملعقتا دقيق ابيض
- نصف كوب ريحان مفروم ناعما
- بيض وبقسمات
- ملح وفلفل ابيض
- زيت للتحمير

• الطريقة:

تقشر البطاطس وتسلق جيداً وتصفى ويضاف اليها الحليب وصغار البيضتين والزبدة وملعقة بقسمات والريحان وملعقة الدقيق وتتبلى. تقلب حتى تتجانس وتزج في البراد لمدة ساعة مغطاة. ثم تشكل على هيئة اقراص غير منتظمة وتغمس في البيض والبقسمات وتغلى في الزيت حتى تصير ذهبية اللون.

الأرز باللبن والقشدة في الفرن

★ المقادير:

- كوب أرز مصري
- لتر ونصف اللتر حليب كامل الدسم محلل بالسكر (حسب الذوق).
- زبيب وفواكه يابسة
- ماء ورد
- نصف كوب قشدة طبيعية
- ملعقة متوسطة نشا

● الطريقة:

يغسل الأرز جيداً ويسلق في كوب ماء ثم يضاف اليه الحليب ليكمل السلق ويتجانس معه تماماً، تضاف ملعقة الزيت ويترك على نار هادئة جداً حتى ينضج تضاف القشدة الطبيعية والزبيب والفواكه اليابسة وماء الورد، يغرف في طاجن فرن ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونه، يقدم دافئاً.



الجبن بالأعشاب والطماطم

★ المقادير:

- جبن ابيض
- كامل الدسم
- ريحان
- مفروم خشنا
- بقدونس
- مفروم خشنا
- زعتر الجبل
- (روزماري)
- مفروم خشنا
- اوراق
- نعناع
- للتجميل
- مثلثات
- طماطم
- زيت
- زيتون
- صلصة
- حارة
- تاباسكو



- توست مفرس

- بصل أخضر مفروم ناعماً

● الطريقة:

ترك الجبن خارج البراد لتصبح ليناً، يضاف اليها الاعشاب العطرية والبصل الاخضر المفروم ناعماً والتاباسكو وزيت الزيتون وتقلب جيداً، ترص فوقها مثلثات الطماطم وقليل من الاعشاب العطرية، يرص حولها التوست المقرمش.

سلطة الجذور المبشورة

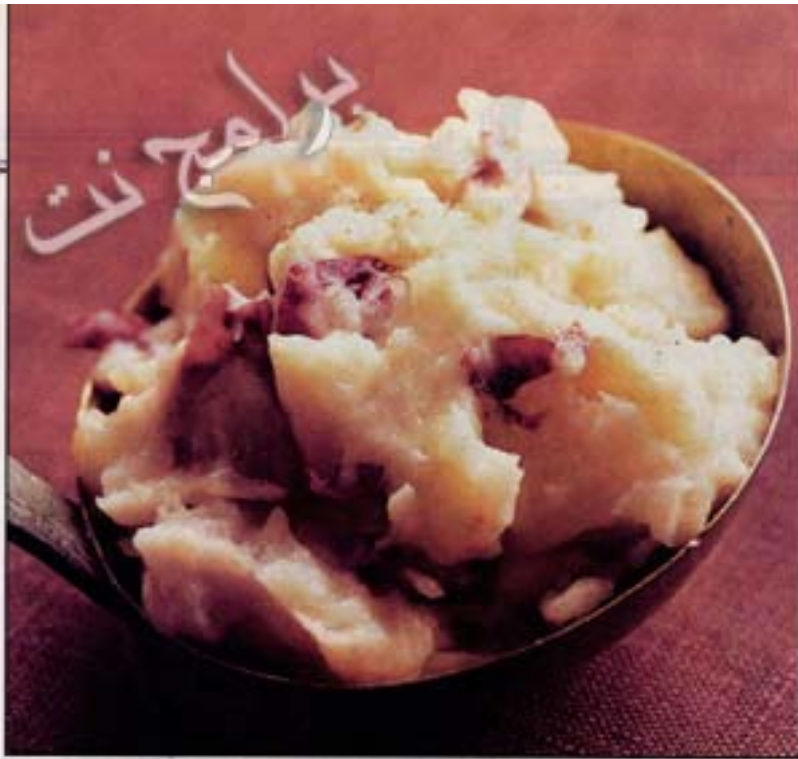
★ المقادير:

- جزر مبشور خشناً
- بطاطس مبشورة خشناً
- فجل مبشور خشناً

- شمندر (بنجر)
- مبشور خشناً
- سلطة لبن
- بالشبت
- شبت للتجميل
- ملح
- قطرات زيت
- زيتون

● الطريقة:

تبشّر الخضروات بعد غسلها وتقشيرها، ثم تسلق نصف سلق على البخار، تتبل بالملح وقطرات زيت الزيتون وتقدم على فرشاة من سلطة الزبادي المضاف إليها الشبت وذرّة ملح. يجمّل الطبق بالشبت.



البطاطس البوريه مع الفطر والخس الأحمر

★ المقادير:

- كيلو جرامان بطاطس
- نصف كوب حليب دافئ
- ملعقتان متوسطتان من الزبدة النباتية
- ملح وفلفل ابيض
- خس أحمر
- فطر مسلووق

● الطريقة:

تقشر البطاطس وتغسل جيداً وتقطع لمكعبات ثم تسلق في ماء به قليل من الملح، تصفى حتى تصبح ناعمة ثم يضاف إليها الحليب والزبدة وتتبّل. يغسل الخس ويقطع لمستديرات ورقية ثم يضاف للبطاطس البوريه مع الفطر المسلووق عند التقديم.

الكُسْكُس النباتي الحار

★ المقادير:

- كوبان من الكُسْكُس المغربي الخشن
- ملعقة صغيرة زعفران مطحون ناعماً
- شرائح رفيعة من البصل الابيض والفلفل الاحمر الحار
- ملعقة صغيرة تاباسكو
- ملعقتان متوسطتان من الزبدة الدافئة
- ربع كوب بقدونس مفروم خشناً
- ٢ كوب مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الابيض
- زيت نباتي

★ الطريقة:

يذاب الزعفران في مرق الدجاج ويضاف اليهما ملعقتا الزبدة النباتية الدافئة. يسكب هذا الخليط على الكسكس المغربي المغموس في اثناء زجاجي ويغلى لمدة ١٥ دقيقة بعيداً عن النار. ثم يرفع الغطاء ويقلب وتقلب الفليفلة والبصل في الزيت النباتي وتقبل بالتاباسكو وتخلط مع الكسكس المغربي وقت التقديم. ينثر فوقه البقدونس المفروم خشناً ويقدم ساخناً مع سلطة الخضروات أو الملفوف بالميونيز (حسب الذوق)



الزهرة مع المكسرات والخضرة

★ المقادير:

- زهرة متوسطة الحجم
- نعناع وريحان وبقدونس
- مكسرات متنوعة محمصة
- جبنة بارمازان مبشورة ناعماً
- فليفلة حمراء حارة
- ملح وفلفل ابيض وكمون مطحون
- زبدة نباتية دافئة

★ الطريقة:

تغسل الزهرة جيداً، وتقطع لوحداث زهرية متوسطة. تسلق في ماء مغلي به كمون مطحون وملح قليل، وتترك على نار متوسطة حتى تنضج. ثم تتبل بالملح والفلفل الاحمر الحار والابيض وتقدم ومعها الخضرة والمكسرات والجبنة البارمازان المبشور ناعماً. يقدم معها سلطة لبن بالخيار والنعناع اليابس والخبز العربي.

عيون البيض مع صلصة الكونكاسيه الفرنسية

★ المقادير:

- عدد من البيض
- مكعبات طماطم
- شرائح جزر أصفر
- شرائح فلفل أخضر حلو
- شرائح أناناس
- كوب عصير طماطم طازجة
- ملعقة متوسطة من معجون الطماطم
- مكعبات لحم عجل (اختياري)
- شرائح بصل أخضر
- زبدة نباتية (ثلاث ملاعق) صغيرة
- ملح وفلفل أبيض

● الطريقة:

تسخن الزبدة ويقلب فيها البيض ويتبل، وتقلب المقادير جميعها في الزبدة المتبقية ويضاف إليها عصير الطماطم ومعجونها، في حالة استخدام اللحم يسلق بدون تتبيل ثم يضاف للصلصة، تترك على نار متوسطة حتى تنضج وتقدم مع البيض.. يقدم معها خبز عربي.



الفيتوشيني بالكريمة والجبن والفلفل

★ المقادير:

- فيتوشيني ايطالية (معدونة بالبيض مغلطحة) «بالاسواق»
- زبدة نباتية (ملعقتان متوسطتان)
- ملح وفلفل أبيض
- زنجبيل مبشور ناعماً
- جوزة الطيب مبشورة ناعماً
- شرائح من الفلفل الأحمر الحار
- جبنة قشقوان مبشورة خشناً

● الطريقة:

تسلق الفيتوشيني في ماء مغلي وبه ملح بسيط لمدة ثلاث دقائق ثم تصفى من ماء السلق وتقلب في نصف كمية الزبدة وتتبيل جيداً. تقلب شرائح الفلفل الأحمر الحار في الكمية المتبقية من الزبدة وتضاف للمعدونة وقت التقديم وكذلك ينثر فوقها الجبن القشقوان.

كعكة القرقة بالمكسرات المحمصّة

★ المقادير:

- كوبا دقيق
- ابيض فاخر +
- ملعقة صغيرة
- بيكينج باودر
- كوب سكر
- ناعم (بودرة)
- نصف كوب
- جوز مفروم
- ناعماً محمصاً
- نصف كوب
- بندق
- مجروش
- ومحمص
- ٦ بيضات
- + ملعقة
- فانيليا
- زبدة

- نصف كوب قشدة طليعية

- ملعقة كبيرة قرقة (دارسين) ناعمة

- ربع ملعقة جوزة الطيب مطحونة ناعماً

- ربع ملعقة زنجبيل مطحون ناعماً

● الطريقة:

يخفق البيض ومعه السكر والقشدة حتى يصير كالكريمة وتضاف الفانيليا، تدريجياً يضاف الدقيق والبيكينج باودر ثم المكسرات المطحونة ناعماً والقرقة والشوابل، مع التقليب المستمر حتى يتجانس الخليط، يدهن قالب فرن بالزبدة وتسكب فيه العجينة البنية وتزج في فرن حار لمدة عشر دقائق ثم يهدأ الفرن لتسكت فيه مدة نصف ساعة، تترك حتى تبرد ثم تقدم مع الشاي والزبدة والمربى.



جرانيتا الفراولة

★ المقادير:

- كيلوجرام فراولة طازجة
- كوب من عصير الفراولة المركز
- ربع كوب سكر مبلور
- نصف كوب ثلج مجروش
- نصف كوب كريم مخفوق (شانتيل)
- نصف ملعقة فانيليا صغيرة
- بعض من ثمار الفراولة الطازجة للتجميل

● الطريقة:

تغسل ثمار الفراولة جيداً لأنها مسامية حتى لا تتركز أي أوساخ بداخلها، تنزع الأوراق الخضراء، يضاف للثمار السكر والفانيليا وتضرب في الخلاط مع عصيرها والثلج حتى تصير سميكة تزج في الفريزر وتخلق مرة كل ساعة حتى تصبح مجروشة القوام، تعرف في كاسات التقديم باستخدام ملعقة الأيس كريم، تجميل بثمار الفراولة بعد تقطيعها على شكل مروحة أو حسب الذوق.



جيلي الفواكه الملون

★ المقادير:

- نكهات مختلفة من الجيلي
- فواكه طازجة
- ماء ورد (لكل نكهة ملعقة متوسطة)

● الطريقة:

لكل عبوة جيلي كوبا ماء، كوب مغلي تذاب فيه العبوة وكوب بارد من الشلابة يضاف اليها بعد ذوبانها، ثم يسكب كل نكهة ولون منها في قالب حتى يجمد ثم تضاف النكهة واللون الآخر مع مراعاة تناسق الالوان. ثم تزج في الفريزر، وقت التقديم تقلب وتجميل بالفواكه الطازجة المختلفة.



ALAAPINK.MULTIPLY.COM

كاسات الآيس كريم مع البسكويت الهش

★ المقادير:

- عبوات من الآيس كريم مختلف النكهات
- فواكه مجففة
- بسكويت هش

● الطريقة:

تغرف عبوات الآيس كريم بعد خلط احداها بالفواكه في قالب مستدير مراعاة تناسق الالوان ثم تزج في الفريزر وقت التقديم تقطع لمثلثات، ويقدم معها البسكويت الهش (نوعيته حسب الذوق).