

منال العالم المطبخ

سعادة أسرتك من مطبخك

نيوكي من المطبخ الإيطالي

كباب البطيخ والشمام

الستانيس ستيل

روبيان تندوري

www.manalonline.com



التهارد * السنة 6 أشخاص

فيليه السمك باليقسمات

يُضفي اليقسمات طعماً لذيذاً على كافة الأطعمة المقوية . وخصوصاً على فيليه السمك. يمكنك استعمال اليقسمات الجاهز أو المنزلي.

1/2	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	شون
1	كوب	يقسمات
المقادير		

6	فخاخ	فيليه سمك
3/4	كوب	طحين
2	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	ملح

- 1) يذوي الزيت في مقلاة عميقة ويحرق. يخبون الزيت وارتكاه 2 دة على الأقل، سخني الزيت على نار متوسطة.
- 2) اغسلي فيليه السمك، تتركه في المصفاة لتخلص من الماء.
- 3) منعي الطحين في طبق واسع التريه جانبا.
- 4) ضعي البيض في طبق واسع، اضيفي الملح، الفلفل واكتمولي. وايد يهزات اخرى ترضين بها (فليليه لذيذا بالتوتوت.
- 5) ضعي اليقسمات في طبق واسع.
- 6) ذمعي 200كغ اذراق بهذا التوتوت، طبق السابق ثم طبق البيض، ثم ضيق اليقسمات.
- 7) ضعي قطعة من فيليه السمك في الطبق، اصغطي عليها بهودو لتتغطى بالذوق، قلبوها على الجانب الآخر وانغمطي بالزيت 15، 20، 30، 45، 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67، 68، 69، 70، 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78، 79، 80، 81، 82، 83، 84، 85، 86، 87، 88، 89، 90، 91، 92، 93، 94، 95، 96، 97، 98، 99، 100، 101، 102، 103، 104، 105، 106، 107، 108، 109، 110، 111، 112، 113، 114، 115، 116، 117، 118، 119، 120، 121، 122، 123، 124، 125، 126، 127، 128، 129، 130، 131، 132، 133، 134، 135، 136، 137، 138، 139، 140، 141، 142، 143، 144، 145، 146، 147، 148، 149، 150، 151، 152، 153، 154، 155، 156، 157، 158، 159، 160، 161، 162، 163، 164، 165، 166، 167، 168، 169، 170، 171، 172، 173، 174، 175، 176، 177، 178، 179، 180، 181، 182، 183، 184، 185، 186، 187، 188، 189، 190، 191، 192، 193، 194، 195، 196، 197، 198، 199، 200، 201، 202، 203، 204، 205، 206، 207، 208، 209، 210، 211، 212، 213، 214، 215، 216، 217، 218، 219، 220، 221، 222، 223، 224، 225، 226، 227، 228، 229، 230، 231، 232، 233، 234، 235، 236، 237، 238، 239، 240، 241، 242، 243، 244، 245، 246، 247، 248، 249، 250، 251، 252، 253، 254، 255، 256، 257، 258، 259، 260، 261، 262، 263، 264، 265، 266، 267، 268، 269، 270، 271، 272، 273، 274، 275، 276، 277، 278، 279، 280، 281، 282، 283، 284، 285، 286، 287، 288، 289، 290، 291، 292، 293، 294، 295، 296، 297، 298، 299، 300، 301، 302، 303، 304، 305، 306، 307، 308، 309، 310، 311، 312، 313، 314، 315، 316، 317، 318، 319، 320، 321، 322، 323، 324، 325، 326، 327، 328، 329، 330، 331، 332، 333، 334، 335، 336، 337، 338، 339، 340، 341، 342، 343، 344، 345، 346، 347، 348، 349، 350، 351، 352، 353، 354، 355، 356، 357، 358، 359، 360، 361، 362، 363، 364، 365، 366، 367، 368، 369، 370، 371، 372، 373، 374، 375، 376، 377، 378، 379، 380، 381، 382، 383، 384، 385، 386، 387، 388، 389، 390، 391، 392، 393، 394، 395، 396، 397، 398، 399، 400، 401، 402، 403، 404، 405، 406، 407، 408، 409، 410، 411، 412، 413، 414، 415، 416، 417، 418، 419، 420، 421، 422، 423، 424، 425، 426، 427، 428، 429، 430، 431، 432، 433، 434، 435، 436، 437، 438، 439، 440، 441، 442، 443، 444، 445، 446، 447، 448، 449، 450، 451، 452، 453، 454، 455، 456، 457، 458، 459، 460، 461، 462، 463، 464، 465، 466، 467، 468، 469، 470، 471، 472، 473، 474، 475، 476، 477، 478، 479، 480، 481، 482، 483، 484، 485، 486، 487، 488، 489، 490، 491، 492، 493، 494، 495، 496، 497، 498، 499، 500، 501، 502، 503، 504، 505، 506، 507، 508، 509، 510، 511، 512، 513، 514، 515، 516، 517، 518، 519، 520، 521، 522، 523، 524، 525، 526، 527، 528، 529، 530، 531، 532، 533، 534، 535، 536، 537، 538، 539، 540، 541، 542، 543، 544، 545، 546، 547، 548، 549، 550، 551، 552، 553، 554، 555، 556، 557، 558، 559، 560، 561، 562، 563، 564، 565، 566، 567، 568، 569، 570، 571، 572، 573، 574، 575، 576، 577، 578، 579، 580، 581، 582، 583، 584، 585، 586، 587، 588، 589، 590، 591، 592، 593، 594، 595، 596، 597، 598، 599، 600، 601، 602، 603، 604، 605، 606، 607، 608، 609، 610، 611، 612، 613، 614، 615، 616، 617، 618، 619، 620، 621، 622، 623، 624، 625، 626، 627، 628، 629، 630، 631، 632، 633، 634، 635، 636، 637، 638، 639، 640، 641، 642، 643، 644، 645، 646، 647، 648، 649، 650، 651، 652، 653، 654، 655، 656، 657، 658، 659، 660، 661، 662، 663، 664، 665، 666، 667، 668، 669، 670، 671، 672، 673، 674، 675، 676، 677، 678، 679، 680، 681، 682، 683، 684، 685، 686، 687، 688، 689، 690، 691، 692، 693، 694، 695، 696، 697، 698، 699، 700، 701، 702، 703، 704، 705، 706، 707، 708، 709، 710، 711، 712، 713، 714، 715، 716، 717، 718، 719، 720، 721، 722، 723، 724، 725، 726، 727، 728، 729، 730، 731، 732، 733، 734، 735، 736، 737، 738، 739، 740، 741، 742، 743، 744، 745، 746، 747، 748، 749، 750، 751، 752، 753، 754، 755، 756، 757، 758، 759، 760، 761، 762، 763، 764، 765، 766، 767، 768، 769، 770، 771، 772، 773، 774، 775، 776، 777، 778، 779، 780، 781، 782، 783، 784، 785، 786، 787، 788، 789، 790، 791، 792، 793، 794، 795، 796، 797، 798، 799، 800، 801، 802، 803، 804، 805، 806، 807، 808، 809، 810، 811، 812، 813، 814، 815، 816، 817، 818، 819، 820، 821، 822، 823، 824، 825، 826، 827، 828، 829، 830، 831، 832، 833، 834، 835، 836، 837، 838، 839، 840، 841، 842، 843، 844، 845، 846، 847، 848، 849، 850، 851، 852، 853، 854، 855، 856، 857، 858، 859، 860، 861، 862، 863، 864، 865، 866، 867، 868، 869، 870، 871، 872، 873، 874، 875، 876، 877، 878، 879، 880، 881، 882، 883، 884، 885، 886، 887، 888، 889، 890، 891، 892، 893، 894، 895، 896، 897، 898، 899، 900، 901، 902، 903، 904، 905، 906، 907، 908، 909، 910، 911، 912، 913، 914، 915، 916، 917، 918، 919، 920، 921، 922، 923، 924، 925، 926، 927، 928، 929، 930، 931، 932، 933، 934، 935، 936، 937، 938، 939، 940، 941، 942، 943، 944، 945، 946، 947، 948، 949، 950، 951، 952، 953، 954، 955، 956، 957، 958، 959، 960، 961، 962، 963، 964، 965، 966، 967، 968، 969، 970، 971، 972، 973، 974، 975، 976، 977، 978، 979، 980، 981، 982، 983، 984، 985، 986، 987، 988، 989، 990، 991، 992، 993، 994، 995، 996، 997، 998، 999، 1000.



www.manalonline.com

فكرة من مقال:

- اختلاف عن وصفة الفيليه بالدقيق حيث يجب ان قلبي السمك مباشرة بعد تقطيعه بالدقيق، هنا يمشك جيور الفيليه سميتا وبمكك كوك الفيليه اللعظ، باليقسمات في التلاجة لمدة ساعات، كما يمكنك ايضا وضعه في الفريزر لحين الاستعمال.
- استعمال الباقى من السمك بعد كطبخه السمك، بالنسبة لليقسمات يمكنك اعاده استعماله للتدوير، وذلك بعد تخه لتأكد من ثقافته وعدم وجود شوائب من البيض فيه . اصبح بوضعه في التلاجة او الفريزر لحين الاستعمال مرة اخرى.

فنون تقديم الطعام



تزيين رقيق وبسيط، باستعمال السكين اعلمي
قشور حلولية رقيقة مبتدئة من طرف الليمونة الى
قاصتها، انزع هذه القشور، ثم قطعي الليمونة
الى شرائح رقيقة.



اقطعي الليمون الى نصفين، اقطع الجزء السفلي
ليسهل تثبيت الليمونة باستعمال سكين رقيقة اقطعى حافة الليمون
مبتدئة من طرف الحافة الى ان تصلي الى حوالي منتصف
الطرف الثاني، سيتكون لديك شريط رفيع، اعلمي شريط
آخر يعكس اتجاه الشريط الأول وينفس الطريق، اقطعى الشريط
على شكل عقدة، ضعي نصف الليمون على شرائح الطماطم والليمون



تناغم بين اللون الأصفر والأخضر، قطعي
الليمون الى شرائح، ضعي 2 أو 3 شرائح فوق
بعضها، باستعمال المقص أو السكين اعظميها
من الأطراف الى منتصف الشريحة، انهيها بشكل
ماثل ثم ضبيها على طبق التقديم.

www.manalonline.com

باستعمال السكين اقطعى وسط الليمون ولكن لا تكلمي، مجرد ان تصلي
الى حوالي ثلثها توقفي، خذي السكين من الطرف الثاني واقطعي ايضا
دون ان تصلي الى النهاية ليتكون لديك حوالي 1 سم من الليمون غير
مقطع. بالتسكين اقطعى بنفس الطريقة ولكن من اعلى الليمون، قرني
الليمون من الداخل باستعمال سكين مديبة، اعلمها بما يحلو لك من
خبزوات، ضعها فوق يرش الليمون.

قدور وأواني

الستانلس ستيل

الألمنيوم من الإلتصاق والإحتراق، مع خاصية سرعته بجمع الحرارة وتوزيعها بشكل أفضل .
 من المفيد هنا أن نشرح معنى أواني 18/10 ، فهذا الرقم 10 يعني سمكته معدن الستانلس ستيل ، بل هو يعني تركيبة من بين النيكل والكروم ، وهذه التركيبة تعمل على اكتساب المعدن متلاية وفوتوايتما يحافظ على بريقه الزينة المتسرعة منه .



أضرار الحثوي وقدور و أواني ستانلس ستيل

من أضرار استعمال الحثوي ، تسخين الزبد والسمك ، جفاف الحبوب قبل تسخين الشغرة ، يعني التسخين تسخين جهدا ثم حركتي الفتح على كافة الجهات لكي تتغلغل كل حباته داخلها ، وهذا هو الأهم ، أما عند الحثوي يكون سخون ضمن الأفضل تسخين القدور على نار هادئة لمدة 2 دقيقة قبل استخدامه العادية ، هذا هو الأهم في التعامل الخاطيء .

أضارتي تده لهب النار المستقيمة حسب أسلوب الحثوي ، استعمال النار القوي الذي يذوق النار التي تتركها لتتلي المستوية والتشويح ، أما النار الهادئة فهي أفضل ، ليزد الأرز وتسخين الألبانعة .

حاولي أن تجعلي لهب النار في منتصف قاعدة القدور وليس على لحوها ، فذلك يساعد على اختزان وتوزيع الحرارة بشكل أفضل .

أضرار الإحاطلة على قدور وأواني ستانلس ستيل

الشمسي الأواني والقدور مائة ، الساجح والصبوب حال الإتهاب من استعمالها ، مما يسبب ويخلص أيضا تحفيها بمرحلة عقلية نظيفة بدلا من وضعها في المساء ، لتعني ظهور بقع غير سطحيها .

كثيرا ما لاحظنا أن الأواني والقدور الخراوية من الستانلس ستيل أصبحت حلقا كل ربة بيت حريصة على توفير مطبخها بأواني فلين منجدة وغير جذابة ، ودلنا أن الأواني الكلاسيكية من زينات البهوت والأمانات تفسى تجهيز واخيشان أوقات الطبخ ، من تركيب تجهيز مطبخ جدد أو اعادة الألبانعة في ترقية المطبخ من الأواني المنارة واستبدالها بأواني والقدور الستانلس ستيل المنجدة ، وهذا هو معدن الألبانعة الزينة .

الكثير جدا يعرف استعمال قدور ستانلس ستيل في المطبخ لأنه ممتددة تتصرف بأستقلال متعددة تلبى كافة الاحتياجات والعدا سهلة التنظيف ، ولكن الشكوك التي تسببها عن الجميع أن الستانلس ستيل يحرق الألبانعة ، طبعا من ذلك أن من أهم خواص الفدر الجدد هو تبديل الحرارة بإتقانم للأمنعة ، ويعتبر الستانلس ستيل هو أفضل جيد للحرارة ويثباتها ويعد الجميع إلى استعماله ليه قوي لتوسيل الحرارة بسرعة مما يؤدي في النهاية إلى طعام ممتاز ، ونقدم لك نصائحنا القديرة غامسية مبرزة للألبانعة ، وهي :
 - ربة أجهاد الحرارة -
 واليوم يستعمل الألبانوم مع الستانلس ستيل في قاعدة القدور ، حيث يكون الفدر معشوق من إند في الألبانوم ، أما الستانلس ستيل الخراوية فهي طبقة من الألبانوم الصافي منضاد من الستانلس ستيل ، طبقتي من الستانلس ستيل الخراوية واللبانوم وموصل ممتاز للحرارة ولتتمتع بتفاعل مع الألبانوم حسب ضرارا ، ولكن الستانلس ستيل لا يتأثر ولا يذوب في الماء ، مع الألبانوم ، فذلك تلك القدور المنجدة من ستانلس ستيل جيد 18/10 مع قاعدة سمكها من الألبانوم ، من أجل إحتراق الحثوي الحثوي المنجم وأيضا للمحافظة على

18/10



الخاصة لمرتبحة تويجه وتعد من الألبانوم المتاحه مختلفه من الستانلس ستيل ، طبقتي من الستانلس ستيل المنجدة

صحية
%100

لا تستعيني لونه سلفي للتلفه، يمكن استعمال الجزء الصلب من اسفحة اللعج

لا تصفد الأضغمة في القدر، اغمره القوام بقاء وضفي معلقة صغيرة بكميات الصودا، عصي القد (على مبدوء) معز الأمامة، تيسره دوران الكاوي حريصة واستعمال نار هادئة ثم ابعده عن النار وضعه ينقع لمدة ساعة، ثم نطس القدر بترق لأضغمة اللعج، لاستعمال مائدة خشبية أو اسفحة خشنة.

الكثير من اواني المنقل يتبع اذا تركت عليه بعض الأضغمة او نار الماء والصابون، امسحي المكان المتبع بقلعة منسفة بالخل او بعمسيز الازرق. اسطبره بقاء ثم جنهوه مباشرة بموقلة فقلعة ماعمة.

وصفات سريعة

عقد اسفحة ال 2500 مة اللعج سسقل ثقلن تبطن عن سبيل اقلال، سسقلن القلاء جهده، عصي الزبده ثم حركي القلاء على كافة الجوانب لكي القفلن 2000 كواو الزبده، اعبركي الوبن واماون حان نار متوسطة الى ان ينضج.

تجهدن على جعل محمضين وبع العلم باسعمال قور الاستسقل سسقلن، سسقلن الصدر او القلاء، عصي اجس المصوم بدون ابة ضلغات، قلب عس ذو متوسطة الى ان يبروج ذهب اللون

للمصوم عن سسقلن فبهه البصر صنع سسقله نبة خبذه، عصي السج على مقللة ساعة ميسوعة بقللا، مر الزبده بعد ان يطف قاع السج المبي على الجوانب الأخر والمبسي نضع دقائق الى ان ينضج السج. ويمسح قاع القلاء من القور، امسقلن قبال من لاء حوكي سسقلنات القلاء سسقلن كلاء الجوانب. استعمسقل على سسقله نبة لذبده السطم.

فصائل من عدال

قد يتسقلن المصوم من ارتفاع اسعار قور السسقلن سبيل ولكن 2000 السج، و خذوا العاهل وبعه ون 2000 السج، قور القلاء اللعج للسنسقل على شاكله مبسقل.

سواء القور، القلاء العاهل، عاهل السج، اول الاضغمة لفة اللعج، فهي قور مصغرة تقدم لسسقلن وسسقلن، ولا تتأثر او تتغير حوتها مع مرور الوقت، مقللة سسقلن مع استعمالها يوما بعد يوم وتتاون ويهبات مصغمة بدون مشاعسل او اشراق.

يمكن وضع حقله سسقله تد راحة صحت تحصل على مجموعة من السسقلن ما بين فترة واخرى بدلا من سسقله قور رخصة يكون مصبرها ان القمامة سوية مع الأضغمة المعترفة

اخذيري الوقت والجهد والمخاري اواني سسقلنك وسسقلنك مذاك، نوفر قور السسقلن سبيل ما سسقلن عداية مناسبة لظهي وايضا لاستخدامها، التديم الأضغمة المقلعة مباشرة على القلاء، ولزبده من القلاءه سسقلن حقله ما تبقي من الأمل باشلابة بل امل دون ان تتأثر الأضغمة او القور خواصها.

تحت رعاية

شركة مبروك للتجهيزات الفندقية



السلسلة - سوق السلسلة 275/420 - 273/424
التوزيع - عقاب المازني - 4818242 - 4811904
الزبي - عهاب سسقلن بوشة (لاند مارت سابقا)، 4759057 - 4753042



العجارت * الكمية * 8 - 10 اشخاص

التيوكي

يعتبر الايطاليون ان التيوكي بمثابة ابن عم المكرونة ،، تدويشه واكتبي لي عن رأيك.

التيوكي :

كذلك الملعق الصغيرة من عجينة البطاطس والدقيق، لتتجمع الاء مع بناتها او قريباتها لعمل كمية من التيوكس اللامع وتناولها الوجبة القادمة بعدة أشكال اوضاع من الصناعات المصاحبة لها، فهذا من يكتفي بتلقيهما مع مساعدة الروحاني الطهيرة بذلك من يحولها الى طبق يكتفي دسم وزيستي.

يمكن عمل التيوكي وايضا الدقيق او السميد ، ويمكن ايضا اسطفاة المناعلم المجففة او السبانخ وهناك من يضيف جبن الوريكوة الى العجينة ليزيد من النعم، ويشمل استعمال البطاطس التدمية التي تحتوي على نسبة قليلة من الهام فينبغ طعم البطاطس كالمعروف ويستعمل نسبة قليلة من الدقيق، لتتكون التيوكي مجففة في عبوات مثل المكرونة ، ولكن يفضل طرية اعدادها وازاحة اللامع بعجينة شدة ولذيذة، يتم صنعها مثل المكرونة ولكن تحتاج وقتا اقل لكي لا تتفتت بسبب احتوائها على البطاطس



الطبخي الدقيق واسجني الي ان تتشكل لهيكله الصلبة



اضيفي الزيت



المرسي السط طس وهي لينة



ارادلي العجارت في الماء للامواج المغلي



ضعفني قطع لعجينة على انماثل لشوكه تتشكلها



فمنص الصلبة الي حبال رفيعة شو فامعرو الي طمع بجمدة طلة اللامع

عند حشور يضع
دقائق الخرجيزا
ويضعها في طبق
معهون بالورث
ثم استعملها
حسب الوجبة



التحضير: * * * الكمية: 5 أشخاص

نيوكي مع المشروم والكريمة

من الذ الطرزق لتناول النيوكي ، المشروم الطازج المطهون في صلصة كريمة ناعمة شهية ، مع رشة من الجبن البارميزان- اذا لم يتوفر المشروم الطازج يمكنك استعمال المعلب ولكن لن تحسلي على ذلك الطعم الغني للمشروم الطازج.

4	ملحصة كبيرة	زيت زيتون	2	رشة صغيرة	شعرة
1	حبة صغيرة	بصل مشروم	1	معلقة صغيرة	اور جانو
2	فصل	لحم مفروص	2	كوب	كريمة
1 1/2 - 1 1/4	حبة متوسطة	مشروم ، طازج منقطع	1/2	مقدار	معدنة نيوكي معلوفة
1	ملحقة صغيرة	ملح			جبن پارميزان ناعم
1/2	ملحقة صغيرة	فلفل اسود	1/4	كوب	او جبن رومي ناعم

- في صحن واسع متوسط الحجم سطني الزيت البشري في اناء، ابل وقاوي على النار على درجة الى ان يصح البهل ذهبي اللون.
- اضيفي المشروم المنقطع ، فاني من نار قوية الى ان تصاح لحة المشروم لا تصبه ينزل.
- اضيفي الملح، الخل، النعقة الازوجاقو، قاسي ليجع ثواني ليصبح المشروم بنكهة الازوجاقو.
- اضيفي كريمة قاسي للزور المكونات مع بعضها ، خطفي النار وركبي المقلاة لحوالي 5 دقائق الى ان تحس القريمة وتثيبك (اذا كانت الكريمة سميكة اضيفي قليل من الماء).
- تذوقي طعم صلصة الكريمة واضيفي مزيد من الملح حسب الحاجة.
- ضعي النيوكي المسلوقي فوق صلصة الكريمة والمشروم، فاني الى ان يتعشى النيوكي بالصلصة، غديه يطهى لمدة دقيقة.
- ضعي النيوكي بصلصة المشروم والكريمة في طبق التقديم ثم لاثري طابع الكمية من الجبن الناعمة المذابة.

فكرة من منال

- طعم المشروم لن يطعم نكهة متفانية لتستبد حرج قطعة النيوكي او قطعته قطعاً صغيرة جودوب ولن تستعشي بصفته مع النيوكي.
- يمكنك استعمال خليط من المشروم المعطب والمشروم المجفف للحصول على طعم مشروم قوي.
- للتخفيف من السعرات الحرارية استعملي دسك مقدار من الكريمة ونصف مقدار من الجليب.
- لحومسي على توفيق الفراخ الاسوية على المشروم ثم اضيفي البوظل الى صلصة الكريمة والمشروم وبغيترة قاسية الزهر استمتعوا بطعمه الرائع وهو ساخن.



تجهاز: * الكبة * ٦ أشخاص

نيوكي مع صلصة بولونيز بالريحان

تعني افراد اسررتك او ضيوفك بهذا الطبق الشهى ، نيوكي مع صلصة الطماطم بتكبة الطفل الاخضر والاحمر، يمكنك وضع الصلصة على سطح النيوكي او تقليبها سويا .

1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	بوراياو
1/2	ملعقة صغيرة	شطة «برونتا»
1/4	كوب	ريحان طازج مفروم
1/2	خضار	عجينة نيوكي ، مسلوقة

4	ملعقة كبيرة	زيت ، زيتون
6	كوب	ثوم مفروم
1	حبة كبيرة	بصل ، مفروم
1	حبة متوسطة	فلفل احمر حلو ، مفروم
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو ، مفروم
4	حبة متوسطة	طماطم ، مقشرة ، مفرومة
2	ملعقة كبيرة	معجون طماطم

- 1) في قدر مسطامن متخيل (كسولولة) متوسط الحجم سخني الزيت، البصل والثوم، قلبي على نار متوسطة الى ان يصبح البصل ذهبي اللون.
- 2) اذيني الثقل الاحمر، الأخضر، غليي لينتج نواحي لينتج القليل منبحة الجمل.
- 3) اذيني الطماطم، المعجون، الملح، الفلفل، الالبوراياو، الشطة ومنتصف حبة الريحان، اضيفي 1 كوب من الماء قلبي الكسولولة واتركها على نار خافتة تقريبا لمدة 10 - 15 دقيقة الى ان تسلك الصلصة، يمكنك اضافة الماء حسب الحاجة وحسب سماكة الصلصة المطلوبة.
- 4) اضيفي بقية الريحان وتادقني صلصة الصلصة واضيفي مزيد من الملح حسب الحاجة.
- 5) ضعي النيوكي المسلوقة في اسخان في طبق التقديم وزعي فوقه الصلصة الساخنة قدميه ساخنا.



فكرة من مقال:

- تمديد من الطعم المدهون، يمكنك اضافة على المشروم المنب او تعالج الي الصلصة.
- هذه الصلصة للخضار خاصة للتقديم مع اي صنف من المكرونة والعديد من الألبان. اضيفي منها كمية وفيرة، ضعها في كاس صغيرة وعلب لاسلكه محكمة الاغلاق ضعها في الثريزو لتجديدها جاهزة للاستعمال في اي وقت تريدين تعديده حتى سريع وسوى مجيد.
- اضافة الريحان على مرحلتين يمنمن حصولك على طعم صلصة قش بريحان الكمية الأولى ستدبري وتعني الصنع الغني النماجة و لا تضغط الثانية ستكون ن لحة الريحان نواحة وفاتحة للشهية.

4



كيف اطبخ

شرائح الكوسى بالفرن
اصابع الكوسى المقليه
كوارب الكوسى

4

22



10

اساليب الطهي

هزلية السمك بالفرن
هزلية السمك بالعجينة
هزلية السمك بالقسماع

10

34



28

شؤون تقديري الطباخ

حول العالم
تيوكي مع المشروم والكريمة
تيوكي مع مرق اللحم
تيوكي مع صلصة بولونز بالوجون

16

22



وصفات شهيرة

زوهير رويال
زوهير شعوري
دز و مطبخي
بسكويت بالشوكولاته
بسكويت الغسق الحلبي

28

30

كتاب الموسم

سموتى بالطبخ
توكي بالطبخ
ايسكريم بالطبخ
كتاب الطبخ واسماع مع الصلصة
جاري الطبخ

34

الامهارة ★★ الكمية 12 أشخاص

روبيان تندوري

توقفت حائرة مع ماذا أقدم هذا الطبق مع الأرز أو الخبز ثم قررت أن استمتع به بدون شيء، فطعم الروبيان المشوي و المبهر بهارات التندوري الغنية لذيت جدا .

1 1/2	ملعقة صغيرة	بهارات تندوري
1	ملعقة صغيرة	بانريكا (خلتس أحمر)
1/4	ملعقة صغيرة	شطة حبهن (الريحانة)
2	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
للشحم طازج أو الزباد		

12	حبة	روبيان جامبو أو متوسط الحجم
1	فص	ثوم مهروس ناعم
2-3	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	ملعقة صغيرة	خلخل أسود

1) اغسل الروبيان وتغشيه، فشره مع اعطاء الذوق.
2) في وعاء زجاجي ضخم النود، عصير الليمون، الملح، الخل، بهارات التندوري، البانريكا، الشطة والذوق، 1/4 فنجان الكاويان أو الخلخل مع عصيره.

- 3) ضغني الروبيان في هذا الخليط، غشيه والتركبه بالثلاجة لحوالي 10 دقائق ليشره بصلية لطيفة.
4) سخني شوامية الفرن 200°م.
5) ضغني الخلخل في شواميات صغيرة.
6) ادخلي الروبيان في الشوامية مع وضع بعض قطع الخلخل بين شواميات الروبيان.
7) ضغني شواميات الروبيان على الشمشك (شمك الفرن أو شمك الصمغية) ادخلي الروبيان إلى الفرن لمدة 10 - 15 دقيقة إلى أن يطبخ ويتحمر شاميه ماحتًا.

فكرة من مثال

- الليمون وسبب ليوقة الروبيان، يفضل أن لا يتبخ به لمدة طويلة.
- اهرسي الكوه فاعلمنا للتحصول على عصارة الثوم هيسول شرع الروبيان ونكهة الثوم.
- لا تشوي الروبيان لفترة طويلة فيصبح لحمه قاسيا.
- يمكنك استعمال الشوامية الكوريلية.



المصدر: * * * الكمية: 50 حبة تقريباً

بسكويت بالشوكولاتة

من نفس العجينة اعلمى بسكويت ابيض بتكهة الفانيلا وبسكويت شوكولاتة او امزجى العجنتين مع بعضهما لتحصلى على بسكويت بالشوكولاتة.

ملح	ملعقة صغيرة	¼
زبدة من التلحاة	كوب	1
قطيع قطع صغيرة		
بوزة لتأكل الساعة	كوب	¼

حبة كبيرة	1
حبة كبيرة	1
ملعقة صغيرة	1
كوب	¼
كوب	2

1) فى كبر او طبق صغير نضع البوسنة العسكار والكافيارا، قلبى بالشوكية الى ان يغطى، الحفظ مع البوسنة فى زجاجة
2) فى وعاء عميقة اخلو بودي الاذوية والاولاد، جعي السكر، الكافيارا، الفانج شعلى المحضرة لتواقي بسطمة لتختلط المكونات مع بعضها.

3) زبى قطع الزبدة على سطح اديق، قلبي على مونة متكررة الى ان يصبح الخليط مثل قنات الخبز
4) مع استمرى قشون محضرة العظام اعلمى خليط اليرقان من قشرة الكافيارا شعلى الى ان تتكون لديك عجينة لا تسقى المحضرة اكثر من اللازم، مجرد ان تتشكل العجينة توقفى.

5) افرى في نصف كمية تجريبية من زبادى المحضرة ابريقه جانيا (ساسيها بعد ذلك تجيبه البوسنة)

6) اعلمى بوزة الطحون الى نضج، العجينة افرى في الصحنين ، ثم تسقى الى ان تغطى العجينة (ساسيها بعد ذلك العجينة السوداء)

7) قلبي لعجينة البوسنة ، الى وسط العجينة شعلى الى جزء سالى اسطوانة الواح حوالي 8 - 9 سم ، وكذلك الاسطوانة الدور ، و كذلك الى اربعة اسطوانات.

8) اخلاني اسطوانة تقام وشعها بجانب السواء، ثم جمعها مع بعض، لتحصلى الى اسطوانة متوسطة اللونين ، يكون طولها 1.5 سم تقريبا، اقلبي لتشكل طبقة اعجية، نضج لان اربعة اسطوانات ملونة.

9) قلبي اسطوانة البسكويت فى قطعة من ورق البريكة او ورق التشمس، صبها فى اسطوانة لحوالى نصف ساعة الى ان تمامتها.

10) اسقى الفرن، وجودة بوزة 180 م ، الحظري صوفى ، ودها قشرة الحافة ، طلاء، ورق الزبدة.

11) افرى حتى اسطوانة العجينة من التلحاة، افرى فى طبق الجوز، باستعمال، يكون حالة لطفى الاسطوانة الى حوالي 12 او 13 دلترا، نضع نوافل البسكويت متباعدة قليلا على السويذ.

12) الحظري البسكويت 10 - 12 دقيقة الى ان يصبح ابيض اللون اخرجى البسكويت من الفرن والفرن والسويذ الى ان يبرد تماما ثم نعلمى بتناوبه.



فكرة من هنال

- كوب الزبدة يعادل 2 باكينت صغير وانه 100 جرام او 113 جرام.
- التحلى بوزة 1.5 كغ قبل اضافته للعجينة لتتأكد من نوعيته
- يمكنك عمل البسكويت على شكل حلويات او مرهبته متباينة الاسود والابيض مثل الشطرنج.



الموازية * الكمية * الأشخاص

بسكويت الفستق الحلبي

الوصفة السهلة لعمل بسكويت في خطوة واحدة، استعملي محضرة الطعام لتجهيز العجينة.

سكر فانيل الحبيبات	كوب	1/2
زيت	كوب	2
ملح	معلقة صغيرة	1/4
زيت، من التلاوة	كوب	1
المخلع قطع صغيرة		

1	حبة كبيرة	بوصة
1	حبة كبيرة	حبة أو 1/2 كوب
1/4	معلقة صغيرة	برش ليمون
1	معلقة صغيرة	بالوان، 2-3
1/4	كوب	لحمي حلوي صمغ

- في كوب او طبق مسطح صفي البسكويت، الصغار، برش الليمون والفانيليا، قش، يا بسوكا الى ان يختلط المصفاة مع البسكويت، اتركه 10 دقائق.
- في وعاء محضرة الطعام يثقب الشفرة المتوازنة، طعم الفستق الحلبي، اطحنيه 15 ثوان حتى حوالي نصف الكمية واستطفي بها جانبا لاستخدامها في تزيين البسكويت.
- طعم البسكويت، اذق المصفاة على المصفاة لتاواني مسيطة لتتأكد المكونات مع بعضها.
- برش المخلع الزبدة على سطح الفستق، شغلي على سرعة متكررة الى ان يصبح الخليط مثل قوام العجينة.
- مع استمرار تشغيل محضرة الطعام اضيفي خليط البسكويت من فتحة التهوية، شغلي الى ان تتكون لديك العجينة.
- اخرجي العجينة من وعاء المحضرة قطعها الى اربعة اجزاء.
- الشرى بقية الفستق الحلبي المحضور من قطعة من الورق او على الرخام، اعطلي العجينة على شكل اسطوانة قطرها حوالي 3 سم، اخرجيها على الفستق مع الضغط الخفيف لكي يلتصق المخلع على البسكويت.
- لحمي اسطوانة البسكويت في قطعة من ورق الزبدة او الورق الشمعي عليها في التلاوة حوالي نصف ساعة الى ان تصيدك.
- مطلي الشرن لدرجة حرارة 180 ° ف، احضري صواني واسعة قصيرة الحافة، جلاها بوزق الزبدة.
- اخرجي اسطوانة الفستق من التلاوة، ارضي عليه الورق، دهنه مع سكر حبيبات حادة طعم الاسطوانة الى حوالي 1/2 او 13 دقائق طعم دونك البسكويت متناجدة 15 دقيقة على الحرارة.
- احضري البسكويت 10 - 12 قطعة الى ان يصبح قشبي اللون، اخرجي البسكويت من الشرن واتركي البسكويت الى ان يبرد تماما ثم تجمعي وتتاوله.

فكرة من منال

- للحصول على بسكويت مقرمش يذبل لا تعجن العجينة اكثر من الزود، صبره ان تشكل العجينة فوطني عن تشغيل الخلاطة.
- يمكنك حشوة اسطوانة بسكويت في التلاوة لمدة ثلاثة ايام او في الفريزر لمدة شهر، تذكاري من احكام لها جيدا لكي لا تكتسب روائح الاطعمة من الفريزر.
- يمكنك اضافة معلقة صغيرة من الهيل المطحون الى العجينة لمزيد من الطعم المميز.

فطائر لكافة الأوقات

لنعطي وإعداد أبديك يوم الجمعة الولاية أعمال جديدة الباردة
ثالثت كافة الأوقات والتقليدية للفطور أو العشاء أو مع
البناتك للسرعة وبسبب لصحات أعياد الميلاد، احتببها
وإحتببها كما يوافق ذلك فهي دائما رائحة ومضغ وخفيف
وأضغ لثابت جدا جربوها اليوم بضغ الحين مع
الترتير الأضغمر



www.manalonline.com

العجينة:

- 2 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة خميرة قوية لاصحة (صاف)
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 2/3 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة سكرج بودر
- 1 ملعقة كبيرة صلب سمنق
- 1/2 ملعقة صغيرة نوم بودر صمغف (حسب الرغبة)
- 1/2 ملعقة صغيرة صمغف بودر صمغف (حسب الرغبة)
- 1/2 كوب زيت نر
- 1 كوب ماء دافئ جدا

الحشو:

- 1 كوب عجين 15
- 1/2 كوب زعفران صمغف صمغف
- 1/2 حبة صمغف دافئ الحار حلو أو حار أو حار

عقطة التجميد:

- 1 حبة صمغف الجبن
- 2 ملعقة صغيرة ماء
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

1. التجميد: في وعاء الخلاط اضغ 1 1/2 كوب من الدقيق، الصمغف، السكر، الملح، البودر، بودر، الصمغف، الماء والبيس.

2. اضغ الزيت والقهة اضغ مضرب التقلب واضغ على سرعة عسقة 10 ث من خلطه للكرات، اضغ في الدقيق ان اضغ على سرعة اعدة وطرف.

3. اضغ على سرعة بسطة لمدة 4 دقائق.

4. اضغ العجينة مثل القرص اضغها في صمغف مدهون، عقبها والوكها في مكان د طرف.

5. اضغ في الفرن على درجة حرارة 220 م، اضغ في 2 ساعة مضغ 9 بوصة.

6. اضغ على المصنة بدهون 1/2 ارجح الهواء، اضغها 10 طمعة (أو حسب الرغبة).

7. اضغ العجينة بدهون من الحشوة اضغها على شكل كرات اضغها في الصمغف، اضغها واضغها لثابت الحار 10 دقائق اضغها ايضا اضغها حشوة اخرى.

8. اضغها في صمغف دافئ اضغها في الفرن، اضغها 10 دقائق اضغها في صمغف دافئ.

9. اضغها في صمغف دافئ اضغها في الفرن، اضغها 10 دقائق اضغها في صمغف دافئ.

10. اضغها في صمغف دافئ اضغها في الفرن، اضغها 10 دقائق اضغها في صمغف دافئ.

11. اضغها في صمغف دافئ اضغها في الفرن، اضغها 10 دقائق اضغها في صمغف دافئ.



العصارة: ★ الكمية: 3 - 6 أشخاص

سموثي البطيخ

يحتوي السموثي على نسبة مرتفعة من الماء ويعتبر مناسباً لعمل عدة أنواع من العصائر والمشروبات، ولكن يطيب طعمه إذا مزج مع فواكه أخرى.

1/2	ملعقة صغيرة	شايهايا، صالفة
1	كوب	كريمة

4 - 5	كوب	مطبخ مقطع قطع صغيرة
10	حبة	فراولة صرخة او مجسة
2 - 3	ملعقة كبيرة	سكر

1- ضمن قطع البطيخ في سحفاة، اضغطي على السطح باطرف اصبعك او باستخدام الاملعة حتى تورد قطع البطيخ وكذا القوامها المصير.

2- ضمن عصير البطيخ في مياه القلادة الابريق، ضمن الفراولة والسكر والفانيليا، تخلي ان ان تصدح الخليط لخميا.

3- اضغطي الكريمة في الموزي واخلطها في ان يكون له طعم مشروب كريمي الفواكه وهدئي في مدة من المدة حسب الحاجة.

4- ضمن مشروبات السموثي في كوب مناسبة وقدميه مبردة.

فكرة من مثال:

- يمكنك وضع الهمليب في المقطع في الفونز وتولع ساعات لكي تجيد واستعماله ايضا لعاء العصائر.
- يمكنك التوزيع في الفواكه المختلفة مثل الكمام، المشجوه الموز.



الجمعة * الحمية 6 اشخاص

كيك بالبطيخ

قدمي اطباقك الصيفية بشكل مختلف، معني افراد اسرتك بهذه الفكرة المنعشة أثناء تجمعكم في العصاري. استعملي ما لديك من الكيك سواء الفانيليا او الشوكولاتة او استعملي الكيك الجاهز. الأطفال سيحبون مساعدتك في اعداد هذا المطبق. ويمكنهم تقطيع شرائح الكيك والبطيخ بأشكال زخرفية مثل النجمة والدائرة لمزيد من المتعة أثناء تواجدهم بصحبتك في المطبخ.

ملاعق الفراولة		
10 - 12 حبة	فراولة مطعمة	
2	معلقة كبيرة سكر	
1/2	كوبه ماء	

12	شريحة	دجاج
6	فصيح	كبد حسب الرغبة
6	حبة	فراولة
3	حبة	شيري



- ضعي شريحة من البطيخ في طبق التقديم.
- ضعي شريحة اخرى من البطيخ اعلى الكوي والشيري والفراولة.
- ضعي الصلصة على الكيك وقدميه مراراً.
- صلصة الفراولة: في قدر سخني عصي الفراولة، الكوي، والشيري مع بعض عصير الليمون او هائلة لحوالي 5 دقائق الى ان تفين الفراولة الركي الفراولة لتبرد تماماً اعددها من خلال مصفاة ناعمة.



فكرة من مثال

- يمكنك شراء الفراولة المجمدة وفصل الصلصة بمزيجي الصلصة على الفراولة المجمدة في وعاء هريس، اتركي الفراولة خارج المصفاة لتبرد قليلاً ثم اعددها من جديد واخرسها بالصلصة لتستقطب منها شريحتين لطفلي في ايامها القليلة من السكر واستعمليه.
- اعددها في الأطفال: شعبي انك ان الصلصة على الاطفال يسهل عليها بشكل مثير، يمكنك تقطيع البطيخ والكوي وقدمه في اطباق ملونة وتقديمه لتبهرها. هذه وصفة سهلة وايضا طعمها جيد.

المهارة ★ الكمية 5 6 أشخاص

ايسكريم البطيخ

يتوفر في الأسواق قوالب خاصة لعمل الأيسكريم في المنزل، ويمكنك أيضا استعمال اكواب بلاستيكية صادية . لا تستعملي اكواب زجاجية فالزجاج غير ملائم لتجميد الأيسكريم. اذا لم تتوفر اعداد خشبية عريضة استعملي ملاعق بلاستيكية .

1	قطعة	بضغ	$\frac{1}{2}$	كوب	فيبر
10 - 12	حبة	فراولة	$\frac{1}{8}$	عاشبة صغيرة	فراولة، ساقلة
	كوب	سكر			

- 1) تقطعي البطيخ الى قطع صغيرة، ضعيه في مصفاة، اغسليه جيدا، لتحصلي على حوالي 1 كوب من العصير.
- 2) في ابريق الخلاط ضعي الفراولة، السكر، الفانيليا، شعلي ان يصبغ الخليط فانما مع اضافة عصير البطيخ والتاويج.
- 3) ضعي العصير في الكواب مناسبة . ضعي ملعقة بلاستيكية او عود خشبي في العصير.
- 4) ضعي الاكواب في الفريزر لعدة ساعات او طوال الليل.
- 5) اخرجي الأيسكريم من الاكواب، وقادعة بالشارفة

فكرة من ملال

عند وضع الملعقة او لعود في كوب العصير لن تبقى ثابتة في الوسط وقد تليق الى جانب الكوب، احضري قطعة من ورق الألمنيوم، اعلمي شكلها في وسط الورقة وادخلي بها الملعقة.



ذيتس أمثولة الورقة على حافة الكوب فذلك يحمي على ثبات العود بشكل دائم ثابت.



المقادير: الكمية: 2 - 6 أشخاص

جيلي البطيخ

كوتلي متميزة في هذه الصيفية ، قدمي جيلي البطيخ بشكله الجذاب المميز.

سكر	ملعقة كبيرة	3 - 4
خاينليا ، سائلة	ملعقة صغيرة	1/4

1	ملعقة كبيرة	جيلاتين سادة
1/4	كوب	ماء ساخن
1	ملعقة	سليط

- 1) ضعي الجيلاتين في طبق عميق ، اضيفي الماء ، هنيهة بالتدريج ، الصبر ان كان يتوجب فاعمالها .
- 2) استعملي اداة لتكطيع الفواكه ان كرات صغيرة ، اضيفي كمية من الكرات الصغيرة لتطعمها في طبق واسع وانكرها في البلاط .
- 3) ضعي ما تبقى من قطع البطيخ في حفصاة صغيرة اضربي البطيخ لتحطبي على حد لث 3 كوب من عصير البطيخ .
- 4) ضعي عصير البطيخ فوق الجيلاتين ، اضيفي السكر ، قلبي الى ان يذوب السكر .
- 5) وضي جيلي البطيخ على كؤوس او كؤوف معالمة .
لا تعالها كثيرا .
- 6) منعي كمية من كرات البطيخ في كل كأس ، منعي الكؤوس والثلاجة الى ان يتماسك الجيلي تماما .
- 7) قدمي جيلي البطيخ باردا .



فكرة من مثال

- الصبح دائما يوضع كرات البطيخ في طبق واسع لانها حساسة وليمة وثا وضعت في طبق عميق قد تهترس وتفقد شكلها الكروي .
- يمكنك اضافة بعض الكريمة المخفوقة على سطح البطيخ .
- استلا حظين حصول تغيير في لون جيلي البطيخ حيث يصبح شامكا في خارج الكأس وذلك شي طبيعي لان عصير البطيخ خفيف وله نسبة كبيرة من الماء ، ولهذا يتسعمل بعض الناس بعد فترة من الوقت .

صالح العازل

العمل:

تقريباً

البريد الإلكتروني:

الاسم:

الحياتة الاجتماعية:

الجنسية:

العمر:

الوظيفة:

الكوسى

تنتمي الكوسى الى فصيلة القرع واليقطين وموطنها اميركا الوسطى ، وتتميز بشوكتها الرقيقة وقوامها الخفيف الذي يذوب في الفم. فلعلمها هادئة ولا تحتاج لوقت طويل في الطهي فهي تنضج بدقائق معدودة كما يمكنك تناولها نيئة.



تركيبته الكوسى :

ماء ، بروتين - نسم ، نشاء ، صيف ، املاح معدنية : بوتاسيوم ، كالسيوم ، كبريت ، هوسيوم ، حديد ، مغنيزيوم و فيتامين ا ، فيتامين ج والبيتا كاروتين. ولذا الكوسى مقاومة لتسم الامعاء ولا تسبب بواس بعد هضمها و هي مطهرة وبشكل جيد للحمية و الامعاء و مليئة لهما لتترب عضير الكوسى على الريق يعالج الاسهال الحاد . مناسبة لمخضبة الوزن ، حيث يحتوي كوب من الكوسى الثلثة على ما يقارب 20 سعر حراري فقط وما يعادل 4 جرامات من الالياف.

صالح الكوسى : حين نذكر كلمة كوسى ، فنناد الى الذهن ذلك الطبق الشهير في مطبخنا العربية وهو الكوسى المحشية ، فمعلمنا يتلذذ في تناول هذا الطبق الذي يحتاج الى وقت وجهد كبير في اعداده بينما قد لا نستفيد كثيرا من القيمة الغذائية للكوسى في مثل هذا الأسلوب من الطهي، فهفضل هذه طهي الكوسى الاعتماد على الطريقة السريعة التي تعاضد على الشتاميات فيها مثل السلق بالبخار، التشويح ، الشوي السريع ، ويشغل ايضا الاستفادة من البذور وعدم نزعها. ولا ننسرب من امهالنا حين كان طيق الكوسى المحشي يقام بحلال ، خاصة في الكوسى المطوية مع اللبن و الملحمة بالزوم. تتميز الكوسى بطعمها الحاردي الهادئ وذلك يعطي مجالاً لإبتكار اطباق مختلفة بتنوع البهارات او الاعشاب العطرية المستعملة . كما انها مناسبة للاطباق التي يدخل فيها الجبن .
وإدخال الكوسى في عالم الصابونات حين تستعمل في اعداد كحل الكوسى الضي بالاتياف والقيمة الغذائية.

حفظ الكوسى: يفضل دائما شراءها طازجة، اختاري الحجم الصغير منها فهو اقل اضرار. كما تناولها في التلابة تنقطع من الارفة، توضع في كيس زلفي او لفائف عدة وحدات من الكوسى في متديل ورق سمينة ووضعه في فرج التلاجة، ليحي صالحة 3 - 5 يوم. فهو مناسبة للتجميد كما تناولها عن لسهه مرتفعة من الماء.

الوصفة الأساسية من مثال:

كما ذكرنا يشغل عدم مطهيها لشدة طويلة من الوقت الصلي الكوسى الزرع طريها، لا تشويها، فمعلمنا الى قطع متوسطة الحجم، تنميتها في مصفاة الطهي على البخار، ضعي المصفاة فوق قدر به ماء مغلي بحيث لا يصل الماء الى الكوسى، اعطي المصفاة والوكها الحوالي كما في دقائق الي 15 منضج الطوسى ، لا تسلطها اكثر من الخروم ، يجب ان تبقى مشرقة، اضبطي اليها ما شئت من البهارات والاعشاب . هذه الوصفة الأساسية لجهانها على لفظة متعلمنا ما بين يوم ويوم، توهي الاضباب والبهارات المستعملة في كل مرة، عرض بعض الشتات الطازج الرديح، الزوم المشوح مقابل من زيت الزيتون، فهي كل مرة قدمها بشكل جديد ولكن الاساس هو طريقة السلق بالبخار.



الموازين: * الكمية: 4 - 6 أشخاص

شرائح الكوسى بالفرن

طبق فرن فاتح الشهية يقدم بجانب الدجاج او اللحوم، سهل وسريع الاعداد

ثوم، مفروم	فلفل	2 - 3	حبة متوسطة كوسى	6-5
ريحان طازج، مفروم	كوب	1/4	حبة متوسطة طعامم	2
ملح	ملعقة صغيرة	1	ملعقة كبيرة زيت زيتون	3
خلال اسود	ملعقة صغيرة	1/4	حبة متوسطة بصل، مفروم ناعم	1

- 1) سخني الفرن لدرجة حرارة 180م ، احصري طبق فرن متوسط الحجم.
- 2) سخني الكوسى ، لا لتشرهيا ، قطعها الى شرائح ، انزوكها جانباً.
- 3) قطع الطعام الى شرائح رفيعة، اركبها جانباً.
- 4) في معلقة متوسطة الحجم سخني الزيت ، اضيفي البصل والثوم ، اقلي الى ان يتحلى البصل ، اضيفي بعض الملح و المائل.
- 5) اغسلي بعض مقدار البصل والثوم في قاع الطبق.
- 6) انثري بعض الريحان المقروء.
- 7) رصي شرائح الكوسى والطعامم بشكل منتظم.
- 8) انثري بعض الملح و لطفل فوق الشرائح.
- 9) وزعي طبقة خفيفة البصل والثوم .

(10) انثري بتيه الريحان.

(11) ضعي 1/4 كوب من الماء ، غطي الطبق بورق الفانوم

(12) ادخلي طبق شرائح الكوسى الى الفرن لمدة 15 - 20 دقيقة، اخرجي

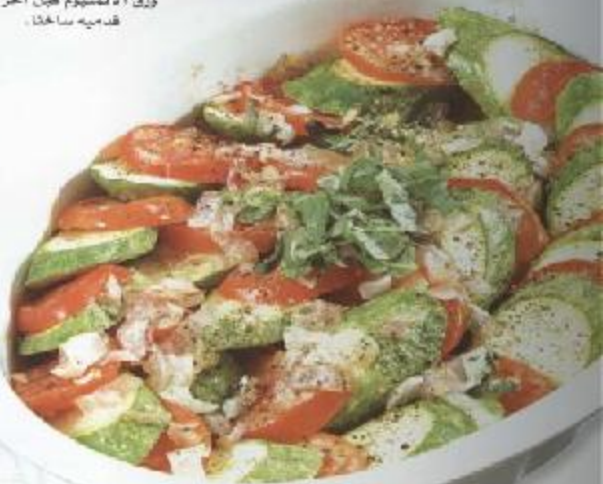
ورق الفانوم قبل اخر عشرة دقائق لكي يتحضر صلح الكوسى.

قدميه ساخناً.



شكرة من مثال:

• يمكنك استعمال حرق الدجاج او اللحم بدلاً من الصاء لمزيد من الطعم



المقادير: ★ ★ كمية 5 - 8 أشخاص

اصابع الكوسى المقلية

سارعي يتجزية هذه الوصفة واطلبي من فتاتك الصغيرة ان تساعدك في اعدادها. مناسبة لطبق جانبي خفيف وسريع مع وجبة الغذاء او العشاء.

1/4	مخفطة صغيرة	بهار مشكل
1/2	مخلقة صغيرة	بابريكا (قليل ملح)
1/4	كوب	دقيق
2	كوب	بشامات
لقلبي وبتاذرة		

1/2	حبة كبيرة	كوسى
2	حبة كبيرة	بصل
1	معلقة صغيرة	ملح
1/2	معلقة صغيرة	فلفل اسود
1/2	معلقة صغيرة	كمون (حسب الرغبة)

- 1) قصي لريت في معلقة صغيرة ، بحيث يكون ارتفاع الزيد حوالي 2 سم ، ضعي المخلقة على نار متوسطة. انادي بتجهيز الكوسى.
- 2) اغمسي الكوسى في الزيت من طرفيه. لا تقشريها .
- 3) ضعي الكوسى الى المصفاة المغمسة ثم اغمسي كل جزء الى الزيد حتى تحصلين على اصابع صغيرة، (يؤكل طوي الا صابع حتى طوي حبة الكوسى .)
- 4) في طبق عميق ضعي البصل، الملح، الفلفل، الكمون، بهار اقلبي بالشوكة الى ان يختلط البيض.
- 5) ضعي الدقيق في طبق واسع.
- 6) ضعي البشامات في طبق واسع.
- 7) ضعي الثلاثة امزج في هذا الترتيب: الدقيق، البيض، البشامات.
- 8) خذي اصبع من الكوسى، ضعيه في الدقيق، دحرجه ليتغطى بطبقة خفيفة من الدقيق. اقلبه مباشرة الى المصفاة مع طبقة بالشوكة الى ان يغطى بالزيت ثم مباشرة الى طبق البشامات. اني يتغطى.
- 9) ضعي اصابع الكوسى المقلية بالبشامات في الزيت الساخن اقلبي حوالي دقيقة او الى ان تصبح ذهبية اللون.
- 10) اخرجي اصابع الكوسى على طبقه من ورق المطبخ للتخلص من الزيت، اقلبي.
- 11) قدمي اصابع الكوسى الفاتحة او بدرجة الحرارة العادية مع ما يحار ذلك من السلطات.

فكرت من مثال:

- يمكنك اضافة بعض النكهة الى الكوسى وايضا يمكنك التذوق في الجهوات المستخدمة خلال من الزبدان او الترمتر المسحوق ايضا سيمنحله نكهة مميزة.
- بعضن ان تغطي اصابع الكوسى بعد تعميمها مباشرة لتبقى مقرمنة وهشة.
- لا تقلي اصابع الكوسى في زيت ساخن جدا فذلك سيؤدي البشامات انما غامتا ولكن تبقى شبة في الداخل.
- يجب ناعم الكوسى حتى تكون مقرمنة وشماسكة.
- استري الكوسى المطبوخة لهدد الوصفة.

القهارة ★★ الكنية 6 اشخاص

قوارب الكوسى

شكل جذاب وطعم لذيذ لطبق جايني سيحبه الكبار والصغار

منح	1	سلمة صغيرة	كوسى	6	حبة متوسطه
اوريجانو مجفف	1	سلمة صغيرة	زيت زيتون	3	علمته كبيرة
فلفل اسود	1/4	سلمة صغيرة	بصل مفروم ناعم	1	حبة متوسطه
مفروم ، ديجان ، مفروم	1/4	كوب	ثوم مفروم	2	فصل كبير
جوز يوسيدان او زعن ناعم	1/4	كوب	فلفل حلو مفروم	1	فول صغير
التقديم:			فلفل احمر حلو مفروم	1/2	حبة متوسطه
جبن بارميسان او رومي			فلفل اخضر حلو مفروم	1/2	حبة متوسطه
			فلفل اسود حلو مفروم	1/2	حبة متوسطه

- 1) سخني الفرن لدرجة حرارة 200م ، احضري طبق الفرن متوسط الحجم.
- 2) اغسلي الكوسى ، لا تقشري الجزء العلوي ، باستعمال سكين تقطعي جزءه وبقية من الكوسى .
- 3) باستعمال ملعقة صغيرة او قشره المسكين لفرسي الكوسى من الداخل الى ان يبقىس طبقة رقيقة من الكوسى على شكل جدار.
- 4) خذي كل ما مرغبتيه من داخل الكوسى وايضا الجزء الذي قطعته من سطح الكوسى ، باستعمال سكين الفرمية لي قطع صغيره.
- 5) في خلاطه متوسطه ادخلي الفلفل ،
- 6) الصفي البصل ، الثوم والفلفل الحار ، قلبي على نار متوسطه الى ان يصبح ذهبي اللون.
- 7) اضيفي الكوسى المفروم والفلفل الاحمر ، الاخضر والاصفر ،
- 8) شيفي الملح ، الاوريجانو ، الفلفل الاسود ، قلبي المكونات مع بعضها على نار قوية ، لي ان تذاب قليلا .
- 9) اعدي المقلية من النار احضري الجبن الناعم .
- 10) احضري قوارب الكوسى بقطعة الخبز مع الضغط جيد لكي يمتلئ الكوسى بالخبز .
- 11) الثري بعملي الجبن على سطح الكوسى .
- 12) احضري نصف كوب من الماء الى الطبق ، شغلي الطبق بوزن امانوم .
- 13) ادخلي الطبق الى الفرن حوالي 20 دقيقة الى ان تصبح الكوسى اعدي الفول والفلفل بطعمه دقات اخرى خارج اطارك من الفرن .
- 14) الثري مزيد من الجبن على سطح قوارب الكوسى وقدميها .



فكرة من مثال :

- يمكنك تبديل هذه الوصفة واستعمال كوسى صغيرة الحجم لكي تصبحات الزهقة او استعمال كوسى كبيرة الحجم لاطباق سريعة التحضير .

القلي أو التحمير



المطاطين من الأطعمة التي يمكن قليها بدون قشرة تاكسدي تحميرها من الماء قبل وضعها في الزيت

www.manalonline.com

القلي هو تسخين الأطعمة في مادة دهنية ساخنة (سمن أو زيت) وتتراوح درجة حرارة المادة الدهنية بين 350 إلى 385 درجة فهرنهايت. وتتراوح الحرارة من المادة الدهنية إلى داخل الأطعمة المتقلية بشكليتها من الداخل وتمنعها لونا أحمر فاتح للشيء.

ويتمسك:

اسلوب الطبخ بالقلي أو التحمير إلى نوعين: المحمير البسيط وتكون أطعمة في قليل من المادة الدهنية بحيث تغشى قاع المقلاة فقط، أما النوع الثاني وهو كذاي سئل تحدث عنه في مادة الوصفات هو القلي أو التحمير الغزير (Deep Frying) أي قلي الأطعمة في كمية كبيرة من المادة الدهنية بحيث يغمر الأضمة تماما فتصبح الأطعمة من كافة جوانبها في نفس الوقت. ويعتبر اسلوب القلي الغزير سهل وسريع ولا يحتاج إلى الكثير من التقليب والمتابعة ودرجة الحرارة العالية تعمل على سرعة جفاف واحترار سطح الطعام بلون واحد متجانس وأيضا تعمل على الصفاء الصلبة المطلوبة.

بعض الأطعمة يمكن تصغيرها مباشرة دون تقطيعها مثل الترتيفك والبطاطس. ولكن معظم الأطعمة يجب تقطيعها بعناية وقطاعا من الدقيق أو البقسماط أو عينة شبه سائلة وذلك لحماية الأطعمة أثناء القلي.

- غلي ربة البيت: - نوع باستخدام اسلوب القلي أثناء إعدادها فوجبات الأسرة، فالأضمة المتقلية شبيهة ولذيذة الطعم ولكنها تصدق الهضم وجيدة للسملة وطراوها.
- المصق الضمنية المناسبة للقلي: زيت الحرة، زيت صباد الشمس، زيت الكافور، زيت الصنوبر، والسمن بألوانه التباينة والحوانية.

اسرار القلي يتحاج:

- يجب ان تستعمل مقلاة عميقة وان تضعي مقدار من الزيت بحيث يغمر الأضمة المتقلية، ويعتبر مناسب 2 سم من ارتفاع الزيت مناسب للقلي. لا تغلي المقلاة أكثر من نصفها.
- تأكدتي من نظافة وجاهت المقلاة قبل اشغالها الزيت.
- تأكدتي من تسخين الأطعمة من الماء قبل اسفاتها في الزيت الحار لكي لا يتلف الزيت ويسبب الاحتراق.
- استعملي ملعقة ذات قلوب واسعة لتقليب الأطعمة أثناء القلي.
- صمري الأطعمة المتقلية في مصفاة أو فوق زيل مناسب لتفليس من الزيت الفائض.
- الجازري درجة حرارة الزيت بالاستعمال موزان الحرارة الخاص بالقلي، أو استعملي في الزيت قطعة من الخبز فإذا تكومت فقاعات صغيرة حولها يكون الزيت جاهز للقلي، يجب ان تكون درجة حرارة الزيت مناسبة مع حجم ونوع الأطعمة المقصود لكيلا تحتاج إلى درجة حرارة منخفضة لكي تطبخ من الداخل والخارج.
- لا تنتمي كمية كبيرة من الأطعمة في قرتي لكي لا تنخفض درجة الحرارة وتصبح الأضمة طرية ودرجة وأيضا لكي تمنعي التحمير والتفحيج بالتساوي.

اجري الاطعمة المقوية
والمستعمل معلقة ذات
تعويذ صغيرا فوق ريق
الشاشه لطبخ حوالي ٥م
دقيقها ساخنة.



- * لا تستعمل الأطعمة دهنة واحدة في وسط الزيت، استعملى قطعة العلمة او الشكين من الألعمة الصغيرة من جانب المقلاة ثم فاني دونه التورج الألعمة في الألعمة الأخرى.
- * بعد الانتهاء من القلي التركي الزيت ليهده ثم صفيه من خلال مصفأة او شاش ناعم، طهي الزيت المستعمل في برلمان زجاجي نظيف، احكمي الغلافة، الحفظية في مكان بارد، يمكنك استعماله مرة اخرى للضي.
- * لا تتركي الزيت المستعمل في المقلاة لفترة من الوقته ذلك يسبب تأكسده مع بقايا الألعمة العالوة وانها يسبب تلوثه وفساده.
- * لا تملعني الزيت اذا لاحظت ان لونه تغير وان رائحته أصبحت ثقالة.
- * اذا سخن الزيت لدرجة حرارة مرتفعة وبخاصة منه الحلال، ايمديه عن النار، عكس المقلاة واتركيه جانباً الى ان يبرد ثم اعيدى تسخينه الى درجة الحرارة العائنية واستعمليه، يجب عدم القلي في الزيت الساخن جدا.
- * قد يتكون على سطح الزيت بعض الشوائب الزرقوية او بقايا الألعمة أثناء طهيها، تخلصي من هذه الشوائب بإزالها بآل معلقة من حين لآخر.
- * استعمال البتسمان قد يسبب احتراق جزء منه أثناء القلي مما يمدح الألعمة لودا توبر من نور، والذي من الألعمة صفي الزيت في مصفأة ناعمة، تخلصي من بقايا البتسمان ثم اكملي القلي.

في هذه الصور تم قلي السمك بثلاثة أنواع من التغطية



بالمجينة



بالقسماط



بالدقيق

وستجيدين الوصفات في الصفحات التالية:

المهروقة * الكمية 6 أشخاص

فيليه السمك بالدقيق

من اسهل واسرع الحلوq لطهي السمك. اضيفي الي الدقيق بهارتك المفضلة

3/4	ملعقة صغيرة	خلل اسود
1/2	ملعقة صغيرة	فوم ميهفت بودرة
للقلبي زيت ذرة		

6	فيليه سمك
1/4	كوب
1	ملعقة صغيرة
1	ملعقة صغيرة

- 1) طهي الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون الزيت بارتفاع 3 سم على الأقل. سخني الزيت على نار متوسطة.
- 2) اغسلي فيليه السمك. تركبه في المعينة للتخلص من الماء.
- 3) طهي الدقيق في طبق واسع اضيفي الملح، الكمون، الشاغل والثوم (او اسه بهارات اخرى ترغيبين بها).
- 4) ضعي قطعة من الفيليه في الدقيق، اضغطي عليها بهدوء لتسقط بالدقيق. اقليها على الجانب الاخر واضغطي قليلا لكي تنغطي بالدقيق.
- 5) بعد تقطية فيليه السمك ضعها مباشرة في الزيت.
- 6) انتظري لحوالي دقيقة الى ان يصبح طاق الذرة ابيض فطاح. اقلي على الجانب الاخر ثم انتظري بضع الوقت الى ان يصبح ذهبي اللون.
- 7) اقلي فيليه السمك الى طيق مظهر بورق نشاط لتتخلص من الزيت الاضطر.

www.manalonline.com



فكرة من مقال:

- * يستحسن اقليه الدقيق بسمكة ولهذا يجب ان تعطي لطية المعطى بالدقيق مباشرة في الزيت الساخن، اذا تركت فيليه السمك المعطى بالدقيق بدون قلبي سيصبح متضخمه لرحما وينفصل أثناء القلي.
- * يجب التأكد من سخونة الزيت قبل اقلية فيليه السمك. ان كان الزيت غير ساخن عند اضافة الفيليه قد ينفصل أثناء القلي.
- * ينفضل التخلص من الماء الاضطر بعد اقلية السمك وتده استعماله لايه اطاق اخرى.