

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

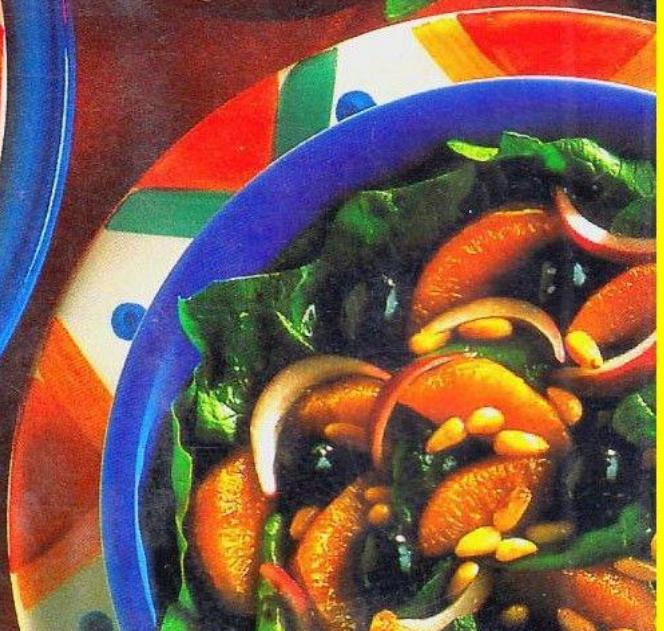
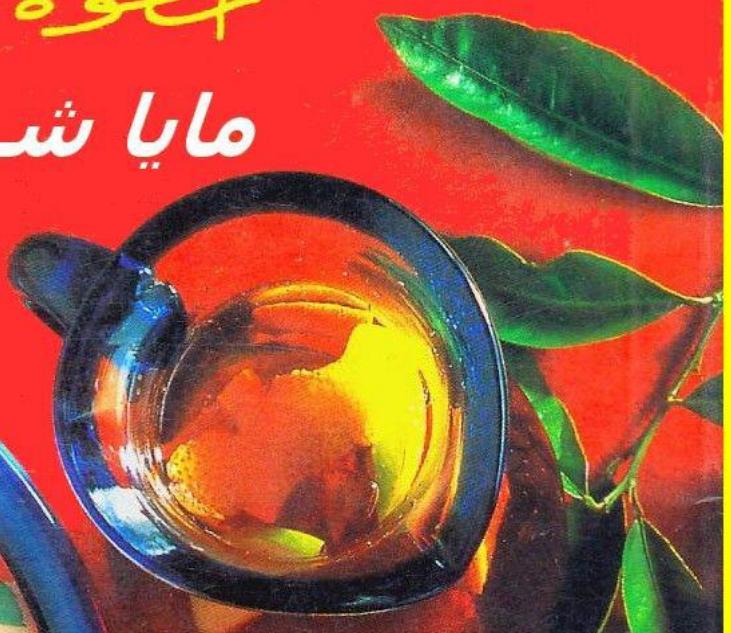


سلسلة الطبخ العالمي

# الطبخ اللبناني

خطوة خطوة

مايا شوقي



## توجيهات عامة

### حرارة الفرن

سلسيوس	فهرنهايت	الفرن
١٢٠	٢٥٠	بطيء جداً
١٤٠ - ١٥٠	٢٧٥ - ٣٠٠	بطيء
١٦٠	٣٢٥	معتدل جداً
١٨٠	٣٥٠	معتدل
١٩٠	٣٧٥	سخونة معتدلة
٢٠٠	٤٠٠	حار
٢٢٠	٤٢٥	
٢٣٠	٤٥٠	
٢٥٠ - ٢٦٠	٤٧٥ - ٥٠٠	حار جداً

### الأوزان والسعات

كوب واحد = ٢٥٠ ملليلترًا

ملعقة طعام = ٢٠ ملليلترًا

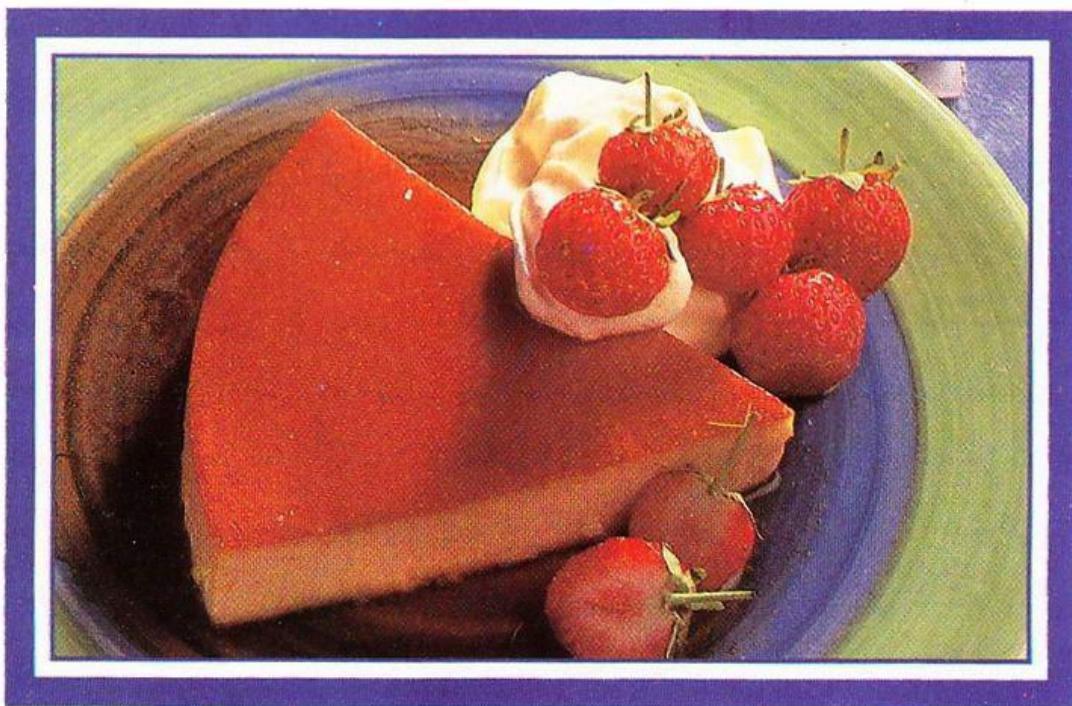
ملعقة صغيرة = ٥ ملليلترات

### المواد الجافة

نصف أونصة	= ١٥ غراماً
أونصة	= ٣٠ غراماً
أونصتان	= ٦٠ غراماً
٣ أونصات	= ٩٠ غراماً
٤ أونصات ( $\frac{1}{4}$ رطل )	= ١٢٥ غراماً
٨ أونصات ( $\frac{1}{2}$ رطل )	= ٢٥٠ غراماً
١٢ أونصة ( $\frac{3}{4}$ رطل )	= ٣٧٠ غراماً
١٦ أونصة، رطل، نصف كيلو غرام.	= ٥٠٠ غراماً
٢٤ أونصة، رطل ونصف الرطل.	= ٧٥٠ غراماً

# الطبخ الإسباني

خطوة خطوة



إشراف

السيدة صدّوف كمال والسيدة سيمَا عثمان ياسين  
مؤلفتي كتاب ألف باء الطبخ الموسّع الشهير

دار العلوم للأملايين

## المؤونة الغذائية الإسبانية الأساسية

يمكن الحصول على معظم مقادير الطبخ الإسباني في السوبرماركت، ويمكن استبدال المقادير غير الاعتيادية مثل صلصة كوريتزو المتوفرة فقط في بعض الدكاكين التي تبيع الأطعمة المعلبة بمقادير بديلة (في مثل حالة الكوريتزو يستبدل بنقانق السلامي المتبلة).

مسحوقاً على لوح من  
الخشب بالسكين وتضاف  
كمية قليلة من الملح إلى الثوم  
قبل سحقه وذلك لصنعه  
على شكل معجون.

**الأعشاب:** يُستعمل الطبخ الإسباني نوعيات مختلفة من الأعشاب كلها متوفرة لنا ومن الأفضل استعمالها طازجة. وفي حال عدم توافر الأعشاب الطازجة يمكن استبدالها بالجافة (مع تخفيض الكمية). أكثر

الأعشاب استعمالاً هنا هي إكليل الجبل (حَصْلَبَانْ)  
والصُّعْنَرُ والقصعين  
والحبق والنعناع  
والبقدونس.

**زيت الزيتون:** لا يوجد بديل عن مذاق زيت الزيتون وطعمه وتنتج إسبانياً بعضاً من أجود زيت الزيتون، ويمكن اختبار أنواع مختلفة منه لمعرفة الأفضل الذي

الأسود للفليفلة بسهولة  
وعندما تصبح للفليفلة نكهة  
شوي لذيدة.

**الحمص:** يعرف كذلك  
بالفول الإسباني  
والغاربانزو وحمص  
السيسيي وله نكهة المكسرات  
وهو يتطلب نقعاً طويلاً بالماء

(حوالى ٨ ساعات) قبل  
طهيه. ويمكن أن يكون  
الحمص المعلم الذي يسمى  
غاربانزو بديلاً عن الحمص  
الطازج دون أن يفقد مذاقه  
أو شيئاً من تكوينه.

**الكوريتزو:** نوع من النقانق  
الحرماء العريضة موجودة  
بمقادير غنية وخشنة متبلة.  
تؤكل على نطاق واسع في  
كل أنحاء إسبانيا ويمكن  
استبدالها بالسلامي  
الحريف.

**الثوم:** يُستعمل الثوم  
الطازج على نطاق واسع  
ومن الأفضل أن يكون

**ألي أولي:** مايونيز مُكونٌ  
الأولي البيض ومُطَعَّم  
بالثوم أو بكمية كبيرة من  
الثوم.

**اللوز:** هناك استعمالات عددة  
لللوز في الطبخ الإسباني في  
الأطباق الحلوة والحامضة  
على السواء. ودقيق اللوز  
هو عبارة عن مسحوق ناعم  
جداً لللوز المقشر ويُستعمل  
في الشوربا والصلصات  
والكاتو وكدقيق لتكثيف  
الطعم.

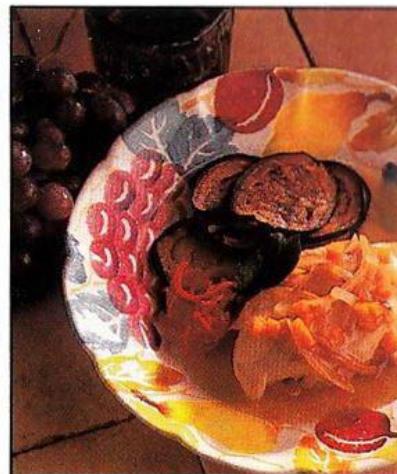
**الفليفلة:** تُستعمل الفليفلة  
الخضراء والحرماء بكثرة  
في كل الطبخ الإسباني،  
ولتقشير الفليفلة توضع  
تحت شوأية أو تُقلب بملقط  
فوق النار حتى تتحمص من  
الخارج وتسقط تلقائياً  
القشرة السوداء الخارجية.  
تُترك جانبًا حتى تبرد  
مغطاة بقطعة قماش نظيفة  
ورطبة. ينقشر القشر

بالبصل المقلي أو يُطهى مع مقادير أخرى كما في طبق **الپاينيلا**. يعطي الأرز ذو الحبوب الطويلة دائمًا أفضل النتائج.

**الزعفران**: يتواجد مسحوقاً أو كشعيرات وهو تابل مُكْلِفٍ ويمكن أن يكون من الصعب الحصول عليه. وفي حال عدم توافره تُستعمل كمية قليلة إما من العقدة الصفراء أو من مسحوق الفلفل الحلو غير الحرّيف.

**البندورة**: كل وصفة حامضة تقريباً تتضمن البندورة للتلوين والطعم. تُستعمل البندورة الطازجة وفي حال عدم توافرها تُستبدل بالملعبة.

**الخل**: يُستعمل الخل الأبيض والأحمر دائمًا في الطبخ الإسباني وفي حال عدم توافر الخل الأحمر يُستبدل بالأبيض أو بالخل المصنوع من الشعير المتبّل.

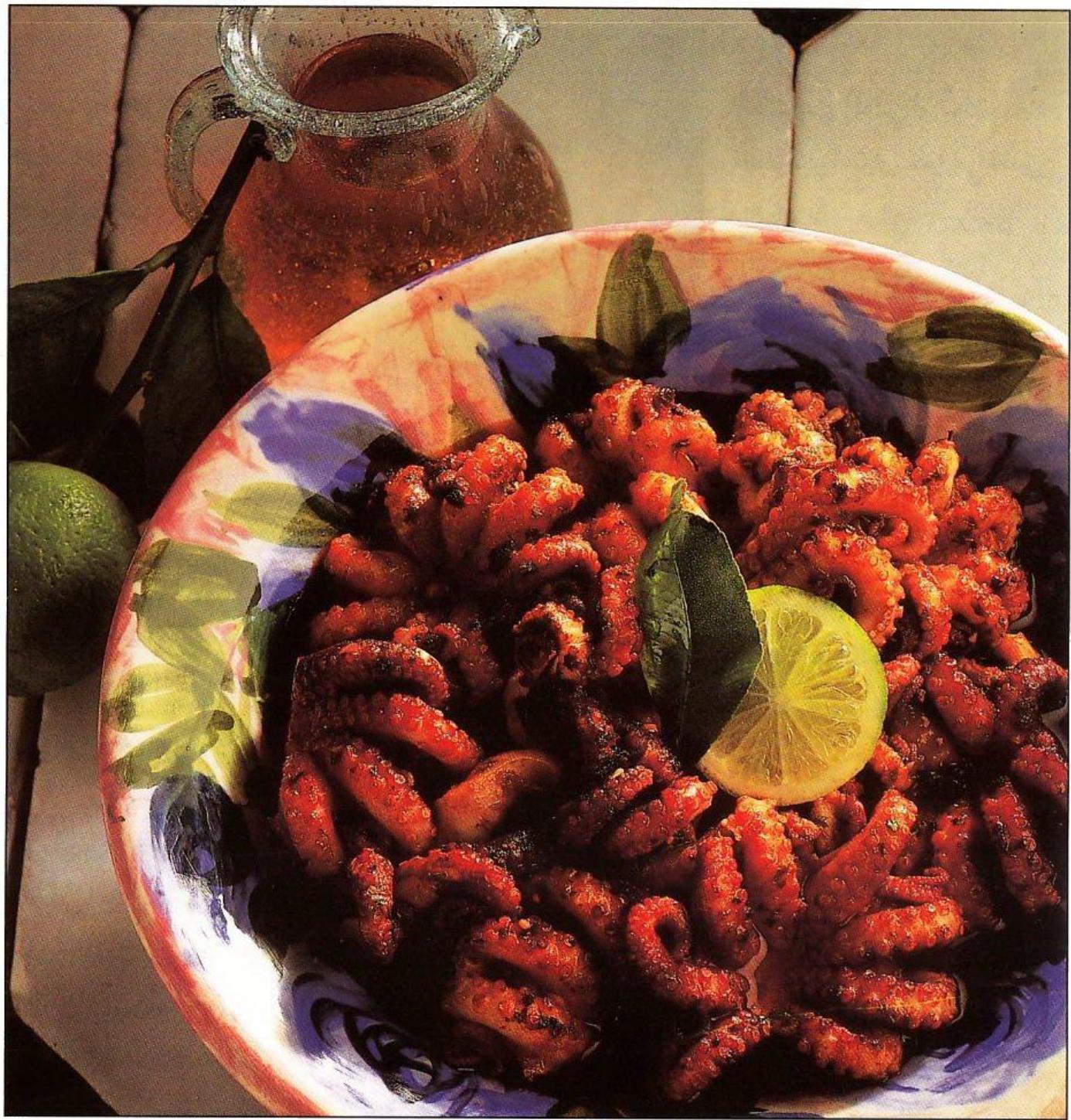


يُناسب المذاق.

**البصل**: البصل الإسباني أو البصل الأحمر متواجد في أي وقت في كل دكاكين الخضار وحدّته أكثر اعتدالاً وأحلى مذاقاً من البصل الذهبي وهو لذيد الطعم عندما يؤكل نياً مع السلطة. وفي حال عدم توافره يمكن استبداله بالبصل الذهبي أو الأبيض حسب الوصفة.

**الفلفل الحلو (بهار حلو)**: تابل مصنوع من أنواع مختلفة من الفلفل الحلو الذي ينمو على نطاق واسع في كل أنحاء أوروبا لونه أحمر غامق، وله نكهة عطرية معتدلة ومذاق حاد. ويُستعمل منه غالباً النوع غير الحرّيف مع توافر الحرّيف (حسب الذوق). **حبوب الصنوبر**: هي الحب المستخرج من أكواز شجر الصنوبر الذي ينمو على شواطئ البحر الأبيض المتوسط وهو متواجد في السوبرماركت والدكاكين. **الأرز**: نادراً ما يقدم الأرز العادي المطبوخ بالماء الغالي - فهو يُلوّن بالزعفران أو العقدة الصفراء أو يُتبّل

بـ **الپاينيلا**: هو الأكثر شهرة بين الأطباق الإسبانية ومقاديره تتباين من منطقة إلى أخرى حسب الإنتاج المحلي لكنه دائماً يتضمن الأرز المتبّل بالثوم والزعفران (أو العقدة الصفراء) وزيت الزيتون. **الپاينيليرا**: هو اسم القدر الكبيرة المسطحة التي لها قبضتان. تستعمل فقط لطهي طبق الأرز المشهور **پاينيلا** ويمكن استعمال أي قدر أو مقلاة كبيرة سميكه القعر، أو قدر غير عميق لهذا الغرض.



تُسْتَعمل السَّبَّابَةُ (الإصبع بين الباهم والإصبع الأوسط) لدفع المنقار وتزعمه.



تُسْتَعمل سَكِين حادةً لشقّ الأخطبوط ونزع الأحشاء.

# المُقَبِّلات والشوربا

**المُقَبِّلات والشوربا** مثل معظم الطعام الإسباني غنية بالمقادير ومنشطة وتحتَّم الكثير من الثوم وتقدَّم بكميات قليلة.

عصير ليمون الحامض وزيت الزيتون والثوم والبقدونس والفلفل الحلو وتخلط المقادير جيداً. يضاف الأخطبوط المُحَضَّر ويُغطى الوعاء بغطاء بلاستيكي ويُترك منقوعاً لمدة ما بين ساعة وساعتين.

٤ - تُدهن الشوأة بقليل من الزيت وتُصْفَى قطع الأخطبوط بالتساوي على قعر الشوأة وتُترك على نار معتدلة لمدة ٣ دقائق لكل جانب مع سكب التتبيلة بالملعقة فوق القطع خلال الشوي.

تقدَّم قطع الأخطبوط باردة أو ساخنة.

ملاحظة: لمزيد من النكهة تُنْقَع قطع الأخطبوط لمدة يومين إلى ثلاثة أيام وتُقلب بالتتبيلة كل يوم.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة + ساعتين للنقع.

الوقت اللازم للطبخ: ٦ دقائق.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

## الأخطبوط صغير مشوي

سهل التحضير طري ولذيد الطعم.

### المقادير

١٨ أخطبوطاً صغيراً.

٢ ملعقتان صغيرتان من قشر الحامض المبشور تماماً.

١/٤ رُبع كوب من عصير ليمون الحامض.

١/٤ رُبع كوب من زيت

### الزيتون.

٢ فصان من الثوم

مدقوفان.

١/٤ رُبع كوب من

البقدونس الطازج المفروم.

ملعقة طعام من مسحوق

الفلفل الحلو غير الحريف.

### الطريقة

١ - لتنظيف الأخطبوط تُسْتَعمل سكين حادة

وصغيرة وتُنْزَع الأحشاء إما بقطع الرأس كلياً أو بشقّه واستخراج الأحشاء.

٢ - يُرْفع الأخطبوط باليد وتسْتَعمل السبابية (الإصبع



تشوي قطع الأخطبوط على نار معتدلة لمدة ٣ دقائق لكل جانب مع سكب التتبيلة بالملعقة فوق القطع خلال الشوي.



يوضع مبشرة قشر الحامض في وعاء ويضاف إليه عصير ليمون الحامض وزيت الزيتون والثوم والبقدونس والفلفل الحلو وتخلط المقادير جيداً.

## بطاطا مشوية بالفرن مع صلصة موجو

سهلة التحضير.

### المقادير

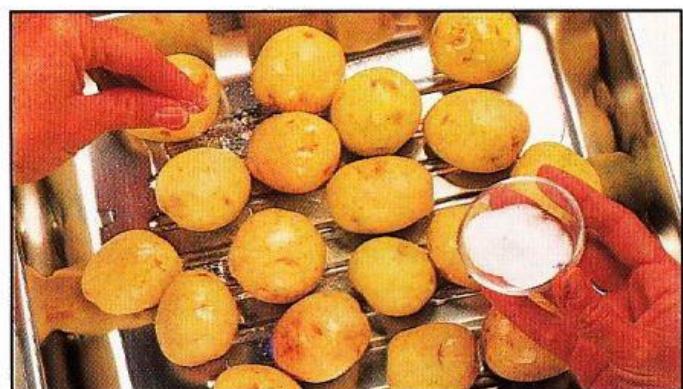
- ١٨ حبة بطاطا صغيرة.
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- ٢ ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون.
- ٣ مقادير الصلصة:
  - ٢ فصان من الثوم.
  - ١ ملعقة صغيرة من حبوب

### الكمون.

- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.
- $\frac{1}{3}$  ثُلث كوب من زيت الزيتون.
- ٢ ملعقتا طعام من الخل الأبيض.
- ملعقة طعام من الماء الساخن.

### الطريقة

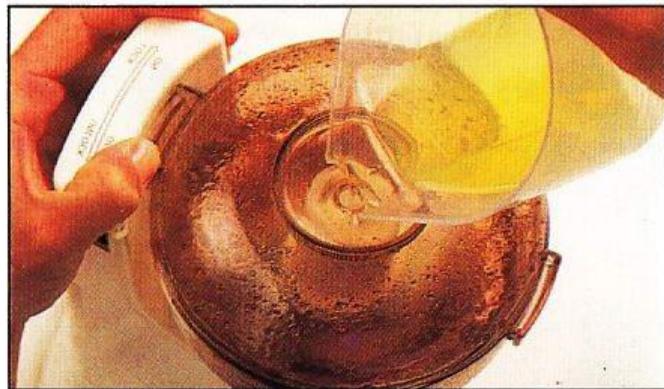
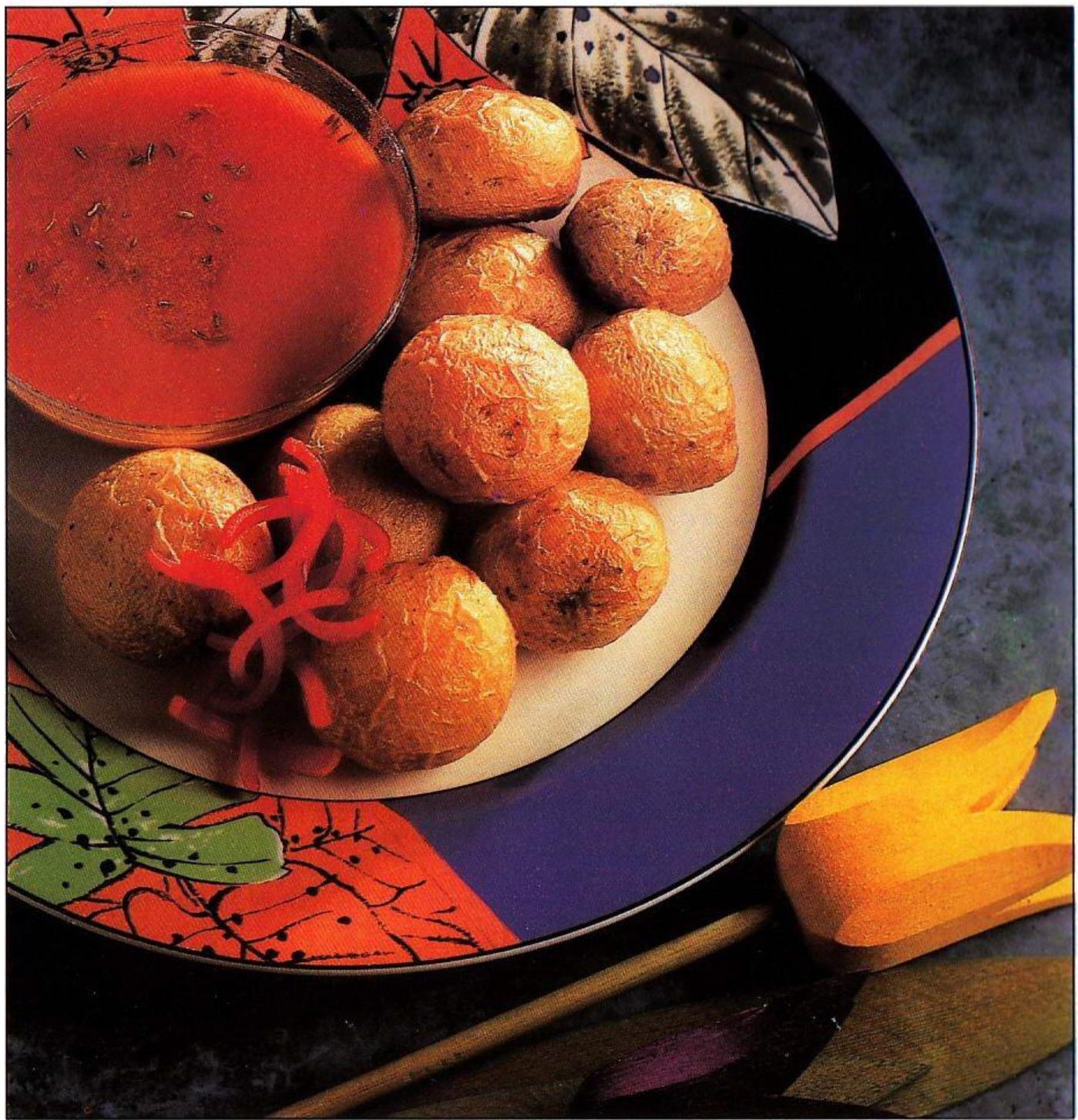
- ١ - يُحمى الفرن حتى يصبح معتدل السخونة (٢١ درجات سنتغراد).
- ٢ - تُخبز البطاطا بالفرن لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً وتتجعد قشرتها قليلاً. تُهرّ الصينية مرتين خلال الطهي.
- ٣ - لصنع الصلصة: يوضع الثوم مع حبوب الكمون والفلفل الحلو في وعاء الماجيميكس ويُطحّن الخليط



يُصبَّ الزيت فوق حبات البطاطا ثم يُثُر الملح فوقها بالتساوي.



تُخبز البطاطا في الفرن حتى يصبح لونها ذهبياً وتتجعد قشرتها قليلاً.



يُضاف الزيت ببطء إلى الماجيميكس خلال الطحن وبكميات قليلة.  
ثم يضاف الخل.

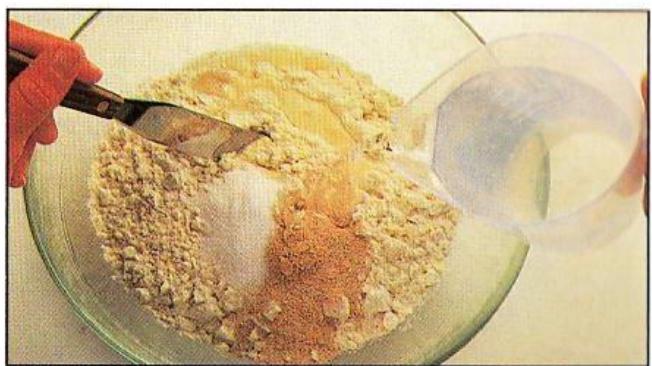


يُطحن الثوم مع حبوب الكمون والفلفل الحلو في الماجيميكس  
لمدة دقيقة واحدة.





تُعْجَنُ العَجِينَةُ عَلَى أَرْضٍ مَفْرُوشَةٍ قَلِيلًا بِالدَقِيقِ حَتَّى تَصْبَحَ لَيْنَةً وَمَرْنَةً.



يُضاف الماء الدافئ بالتدريج إلى الدقيق والخميرة والسكر في الوعاء.



تُنْثَرُ فَتَاتُ السَبَابِinxْ عَلَى سطحِ العَجِينَةِ ويُضافُ فَوقَهُ مزيجُ الْبَنْدُورَةِ ثُمَّ الْزَيْتُونَ.



تُضافُ الْبَنْدُورَةُ وَالْفَلْفَلُ إِلَى الْبَصْلِ وَالثُومِ الْمُحَمَّرَانِ فِي الْقَدْرِ.

## شوربا البنودرة المبردة

٣ - تُقدم الشوربا في وعاء كبير أو في عدة أوعية صغيرة مع مكعبات ثلج وتوضع مقادير الزينة أيضًا في أوعية صغيرة، وتُمرر على الضيوف لإضافتها إلى الشوربا حسب الذوق.  
ملاحظة: هذه الشوربا معروفة في كل أنحاء العالم باسمها الإسباني غاسباتشو وهي أكثر أنواع الشوربا الإسبانية شهرة، وتُقدم دائمًا باردة كشراب منعش قبل الوجبة الصيفية. يجب أن تكون حبات البنودرة حمراء ناضجة للحصول على أفضل طعم، مع وجوب نزع بذورها ويمكن استبدال البنودرة الطازجة بالعلبة في حال عدم توافر الأولى.

**تنبيه:** لنزع بذور البنودرة تُقسم كل حبةً أفقياً إلى نصفين بعد تقشيرها، وتُضغط بلفظ وتنزع البذور المتبقية بواسطة ملعقة صغيرة. ولنزع بذور الخيار تُقسم كل حبةً خيار طولياً إلى نصفين وتنزع البذور بواسطة ملعقة صغيرة.

الوقت اللازم لتحضير المقادير والطبخ: ٥ دقيقة + ساعة إلى ساعتين في الثلاجة.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

- ٣ شرائح من الخبز الإفرنجي بدون القشرة.
- ٨ حبات بنودرة طازجة مقصّرة ممزوجة بذورها ومفرومة.
- ١ حبة خيار واحدة مقصّرة ممزوجة بذورها ومفرومة.
- ١ بصلة صغيرة مفرومة.
- ١ فليفلة خضراء صغيرة مفرومة.
- ١/٣ ثلث كوب من التعنّاع الطازج المفروم.
- ٢ فصان من الثوم مدقوقان.
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.
- ٢ ملعقتا طعام من الخل

### الأحمر (خل العنبر الأحمر).

٢ ملعقتا طعام من معجون البنودرة.

١ - ٢ كوب إلى كوبين من الماء المثلج.

### مقادير الزينة:

١ فليفلة حمراء متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح رقيقة.

١ بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح رقيقة.

١ حبة خيار مقصّرة وممزوجة بذورها ومفرومة.

٢ بيضتان مسلوقتان جيداً ومفرومتان.

١/٢ نصف كوب من شرائح الزيتون الأخضر.

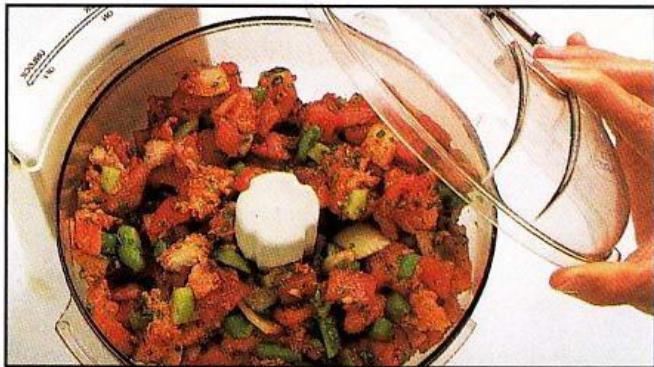
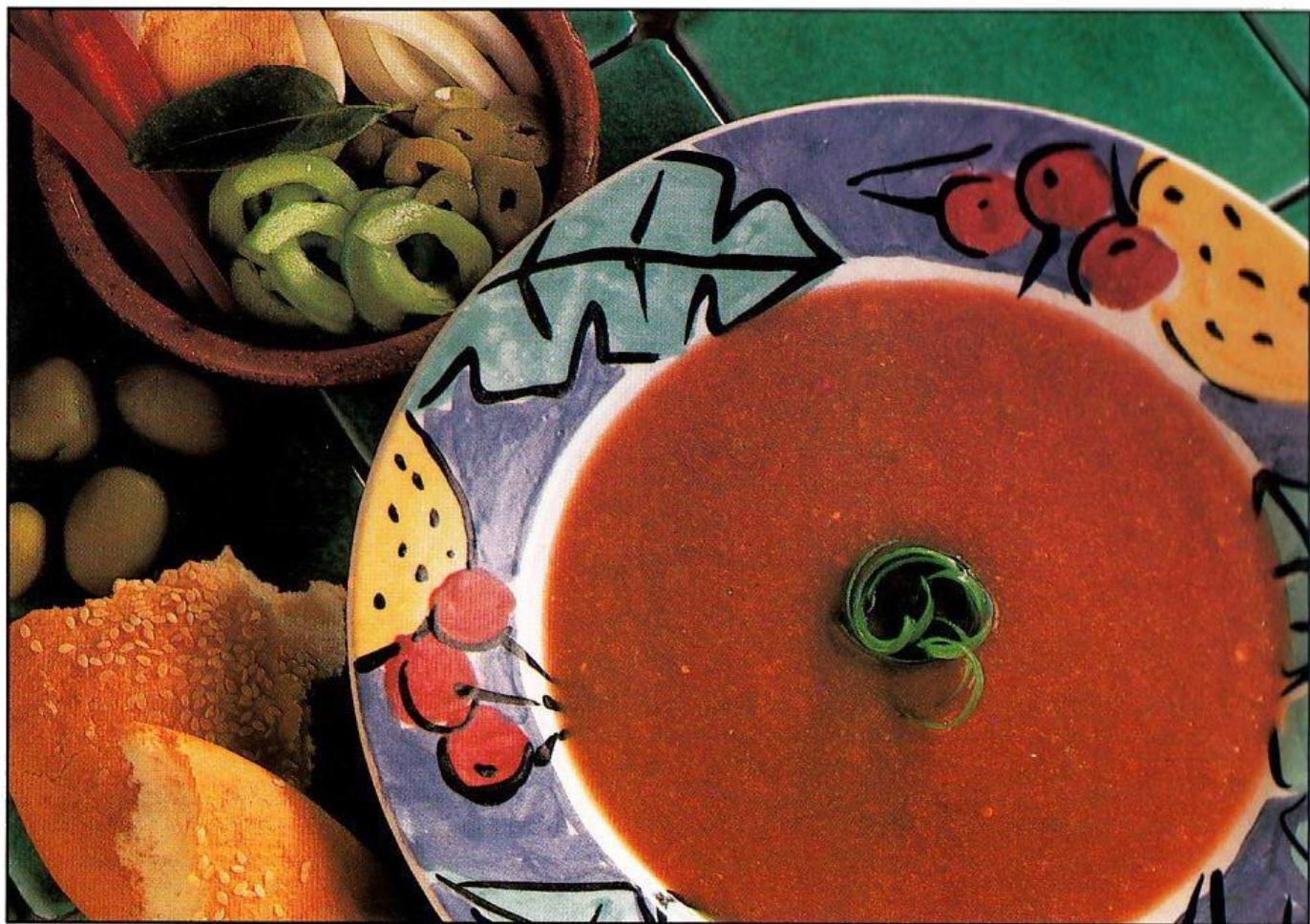
### الطريقة

#### ١ - تُوضع كل المقادير

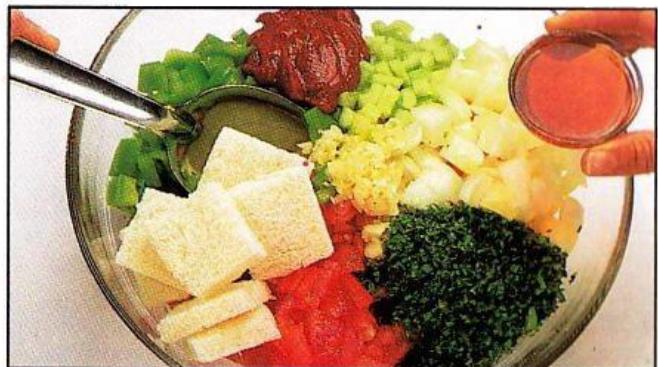
باستثناء الماء المثلج في وعاء كبير وتحلط جيداً ثم تُغطى بغطاء بلاستيكي وتترك لمدة ٢ دقيقة.

٢ - يُقسم الخليط إلى ثلاثة أقسام ويُوضع التلث الأول في الماجيميكس ويطحن لمدة ٣ ثانية أو حتى يصبح

الخليط ليّناً. يُصبّ المزيج في وعاء كبير ويُكرر الطحن ذاته بالثلثين الباقيين من الخليط ويُخفّف الخليط حسب ما هو مرغوب بإضافة الماء المثلج إليه. يُغطى وعاء المزيج بغطاء بلاستيكي ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.



يوضع ثلث الخليط في الماجيميكس ويُطحّن حتى يصبح مزيجاً ليناً.



توضع كل المقادير باستثناء الماء المثلج في وعاء كبير وتُخلط جيداً ثم تترك لمدة ٢٠ دقيقة.



تقسم مقادير الزينة وتوضع في أوعية صغيرة توزّع على الضيوف لإضافتها إلى الشوربة حسب الذوق.



يضاف الماء المثلج إلى مزيج الشوربة لتخفيفه حتى الكثافة المطلوبة.

## شوربة الثوم

سهلة التحضير.

يمكن تعديل كمية الفلفل الحارّيف حسب الذوق.

### المقادير

$\frac{1}{4}$  رُبع كوب من زيت الزيتون.

٦ فصوص ثوم مدقوقة.

$\frac{1}{2}$  كوب ونصف من فُتات الخبز.

٣ حبات بندورة حمراء مُقشرة ومفرومة.

### الطريقة

١ - يُسخن الزيت في قدر كبيرة ويُضاف الثوم ويهمر على نار هادئة لمدة

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٣٠ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦

١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.

$\frac{1}{2}$  نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحارّيف.

١ لقرمن الماء.

٢ بيضتان مخفوقتان قليلاً.

$\frac{1}{4}$  رُبع كوب من البقدونس الأخضر الطازج المفروم.

دقيقة إلى دقيقتين حتى

يصبح طرياً دون أن يصبح

لونه ذهبياً. تُضاف فُتات

الخبز ويُترك الخليط على نار

معتدلة لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.

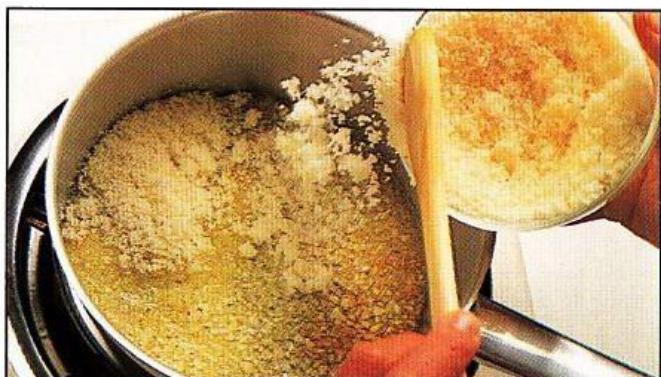
٢ - تُضاف البندورة والفلفل الحلو ومسحوق الفلفل الحارّيف والماء ويُترك

الخلط على النار حتى يغلي ثم تُغطى القدر وتُترك على نار خفيفة لمدة ٣٠ دقيقة.

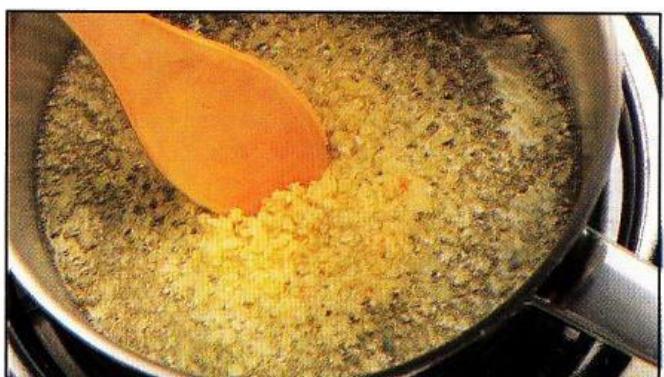
٣ - يُضاف البيض المخفوق بالتدريج إلى الشوربة (الغالية) وتترك على نار خفيفة لمدة دقيقتين إضافيتين.

٤ - تُصب الشوربة في وعاء تقديم وينثر فوقها البقدونس وتقديم.

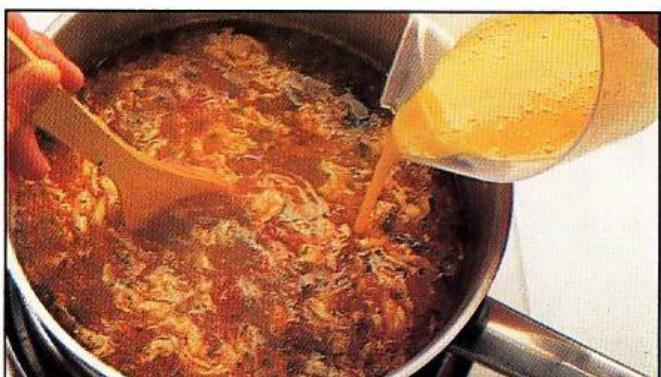
ملاحظة: تقدم الشوربة ساخنة مملحة ومتبلة.



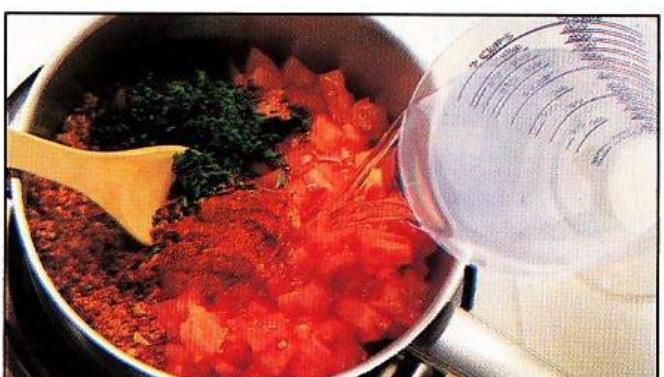
تُضاف فُتات الخبز ويُترك الخليط على نار معتدلة لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.



يُهمر الثوم المدقوق بالزيت على نار هادئة حتى يصبح طرياً دون أن يصبح لونه ذهبياً.



تُضاف البيض المخفوق ببطء إلى الشوربة الغالية وتترك على النار لدقيقتين إضافيتين.



تُضاف البندورة والفلفل الحلو ومسحوق الفلفل الحارّيف والماء ويُترك الخليط على نار خفيفة لمدة ٣٠ دقيقة.



## شوربا السمك

سهلة التحضير.

شوربا بطعم الحامض مع شرائح  
الخبز المحمّص (توست).

ساعة وساعتين.

٣ - يُوضع خليط السمك في قدر كبيرة ويضاف المرق وألماء والفلفل الأسود ويُترك الخليط على نار هادئة حتى يغلي ببطء، ثم تُغطى القدر ويُترك الخليط على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة إضافية أو حتى يصبح السمك طرياً.

٤ - قبل تقديم الشوربا يحمص الخبز من جانبيه حتى يصبح لونه ذهبياً ثم يوضع في أوعية صغيرة وتُصب فوقه الشوربا الساخنة ويُقدم فوراً.

**ملاحظة:** لقد استعملنا سمن الفرخ (نوع من السمك النهري) في هذه الوصفة لكن يمكن استعمال أي نوع من السمك حسب الذوق. الخبز الإسباني التقليدي بيضوي الشكل وله قشرة قاسية ويمكن استبداله بالخبز الفرنسي.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة + ساعة إلى ساعتين للنقع.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

٣ أوراق غار.

١/٤ رُبع كوب من زيت الزيتون.

ملعقتا طعام من الخل الأبيض.

١ ملعقة من مرق السمك.

١ كوب من الماء مع ملعقة طعام من خل العنب.

١/٤ رُبع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.

٤ - شرائح سميكه من الخبز الإفرنجي.

المقادير

١ كيلوغرام من (شرائح)  
فيليه السمك.

٣ بصلات صغيرة حمراء.  
٣ فصوص ثوم مدقوقة.

١/٤ رُبع كوب من البقدونس  
الأخضر المفروم ناعماً.

٢ ملعقتان صغيرة من  
قشر الحامض المبشور  
ناعماً.

١/٤ رُبع كوب من أوراق  
الصّعتر الطازج.

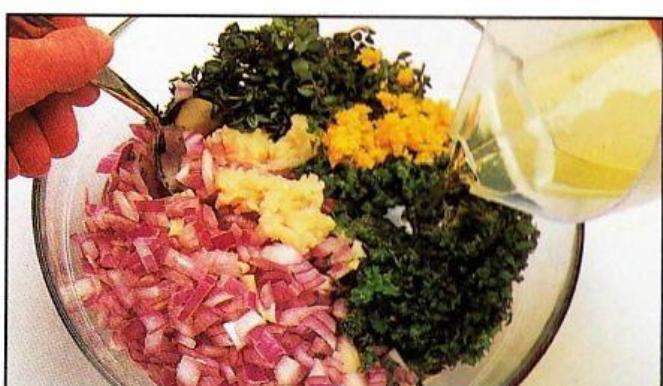
الطريقة

١ - يُنزع الجلد والعظم من شرائح فيليه السمك وتقطع الشريحة إلى قطع (٢،٥ سنتيمتر) وتوضع القطع في وعاء كبير.

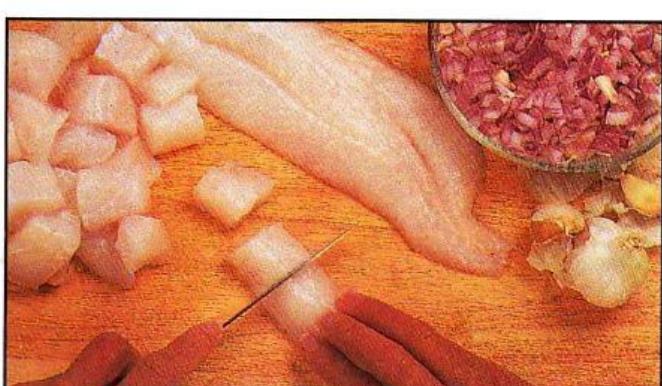
٢ - يخلط البصل مع الثوم

والبقدونس ومبشور قشر الحامض والصّعتر وأوراق الغار وزيت الزيتون والخل.

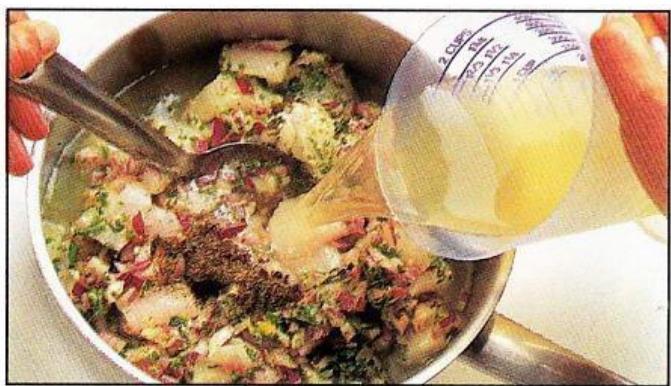
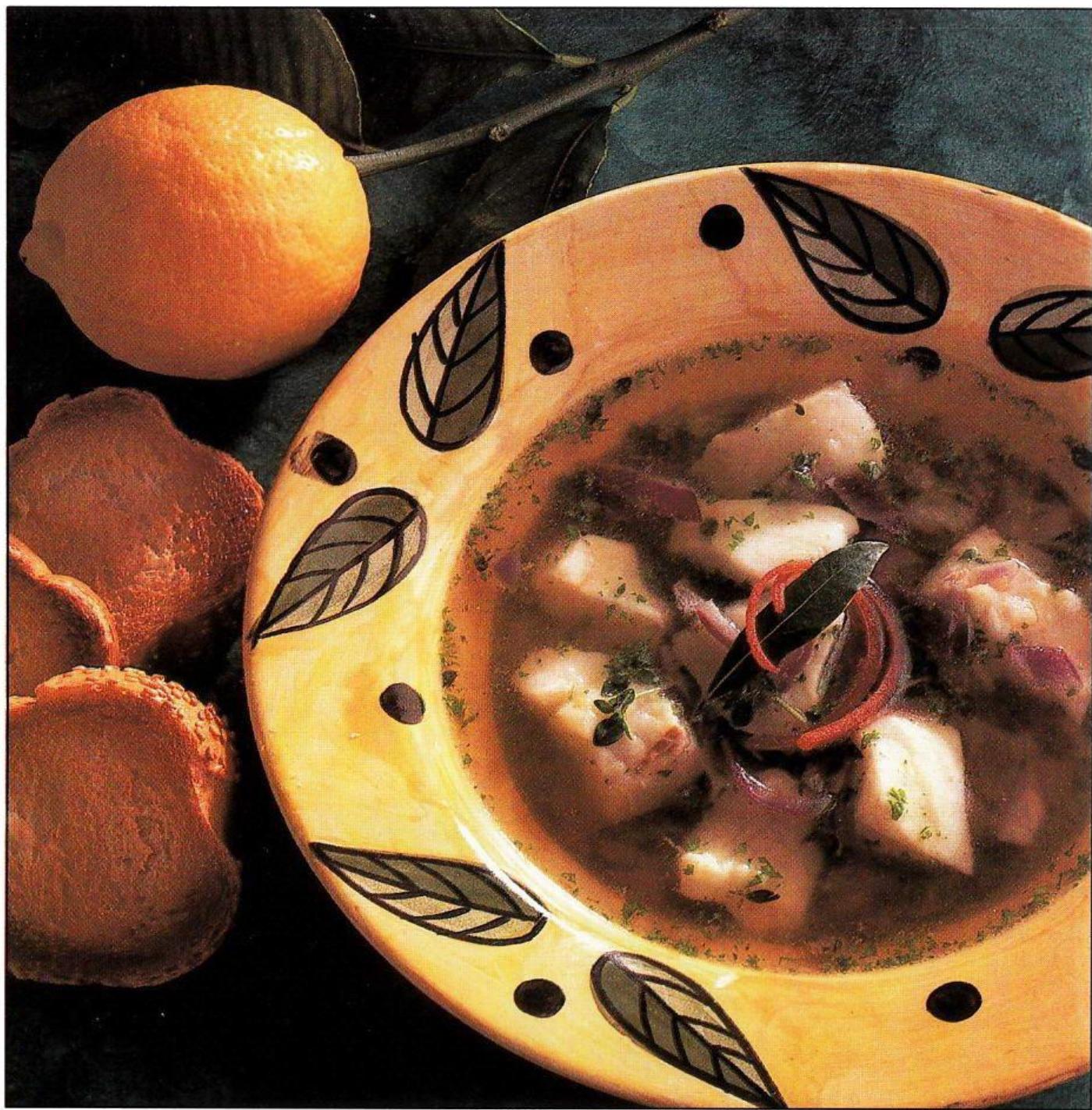
يُصب الخليط فوق قطع السمك ويُغطى وعاء السمك بغطاء بلاستيكي ويُترك منقوعاً في الثلاجة ما بين



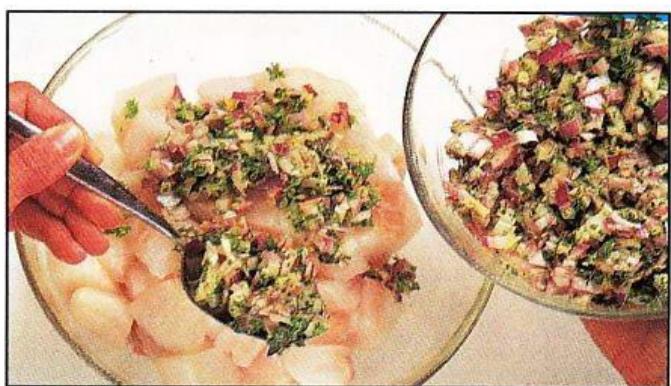
يخلط البصل مع الثوم والبقدونس ومبشور قشر الحامض والصّعتر الحامض وأوراق الغار والزيت والخل.



تقطع فيليه السمك إلى قطع مربعة (٢،٥ سنتيمتر) وتوضع في وعاء كبير.



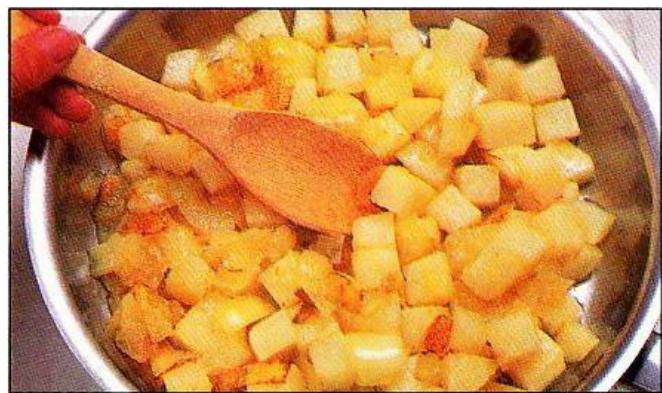
يُوضع خليط البصل والسمك في قدر كبيرة ويضاف إليه المرق والماء والقليل الأسود.



يصبَّ خليط البصل بالملعقة فوق السمك ويُغطى الوعاء ويُترك منقوعاً.



عندما يصبح لون البطاطا ذهبياً ترفع من الملاة وتصفي على ورق ماص.



يُحمر البصل مع البطاطا على نار معتدلة حتى يصبح لونهما ذهبياً.

## أطباق البيض والأرز

يُعتبر البيض والأرز من المنتجات الرئيسية في إسبانيا حيث يعرف طبق البيبيلا بكل بساطة بطبق الأرز وتسمى أومليت البطاطا والبصل بالتورتيلا.

والبصل ويقلب بالملعقة بخفة مع مزيج البيض.  
 ٣ - تُسخن الكمية الإضافية من الزيت في قدر نظيف ويضاف إليها خليط البيض والبطاطا وترك مغطاة على نار معتدلة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح الخليط متamasكًا. يوضع الخليط تحت شوائية ساخنة حتى يصبح لونه ذهبياً.  
 ٤ - تقدم الأومليت ساخنة أو باردة وتقطع إلى قطع وتقدم مع سلطة بسيطة.  
**ملاحظة:** نجاح هذه الأومليت يعتمد على النار الطيبة والمتساوية لذلك تُستعمل المقلة السميكة القعر، ويمكن استعمال مقلة تيفال (غير لاصقة) لأنها تمنع التصاق الأومليت بالقعر، وتُخفض عندها الكمية المطلوبة من

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة.  
 الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

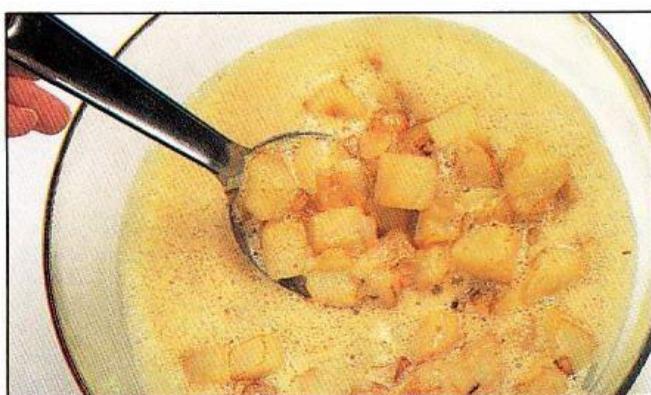
### أومليت البطاطا والبصل

سهلة التحضير.

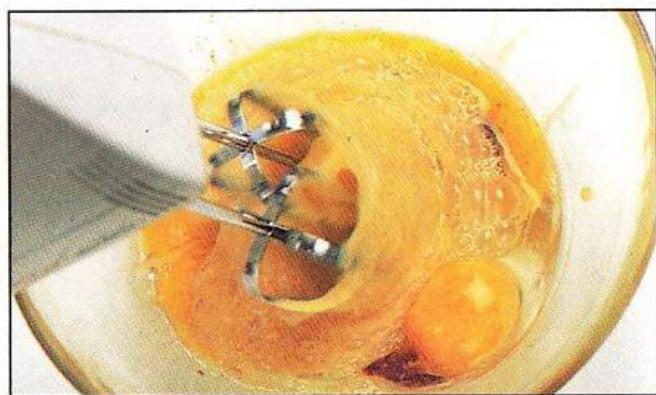
المقادير	الحجم مفرومتان.
٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.	٤ بيضات.
٢ حبتا بطاطا كبيرتان مقطعتان إلى مكعبات (١,٥ سنتيمتر).	١ رُبع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.
٢ بصلتان متوسطتان	١ ملعقة طعام من زيت الزيتون (كمية إضافية).

٥ - ٦ دقائق وتحرك المقادير من وقت لآخر حتى تصبح البطاطا طرية.  
 ٢ - يُرفع البصل والبطاطا من المقلة وتصفي على ورق ماصّ. يخفق البيض مع الفلفل الحلو في وعاء متوسط الحجم حتى تزبد ثم يضاف خليط البطاطا

**الطريقة**  
 ١ - يُسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم سميكة القعر ثم يضاف البصل والبطاطا ويُحرمان على نار معتدلة حتى يصبح لونهما ذهبياً وتنقلب البطاطا بالزيت. تُخفف النار وتُعطى المقلة وترك على النار لمدة



يضاف خليط البطاطا والبصل بالملعقة وبالتدرج إلى مزيج البيض.



يُخفق البيض مع الفلفل الحلو في وعاء متوسط الحجم حتى يزدد المزيج.

## بيض بالفرن مع البندورة والسلامي

سهل التحضير.

حريف ومحموم بالتواجد.

### المقادير

٢ ملعقتاً طعام من زيت الزيتون.

١ بصلة صغيرة مفرومة.  
١ فليفلة حمراء صغيرة مفرومة.

١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف المفروم  
ناعماً.

١ علبة وزنها ٤٤٠ غراماً من البندورة المهرولة.

٢ ملعقتاً طعام من معجون البندورة.  
٦ بيضات.

١٢ شريحة رقيقة من السلامي بالتوابل.

٢ ملعقتاً طعام من البقدونس الأخضر المفروم.

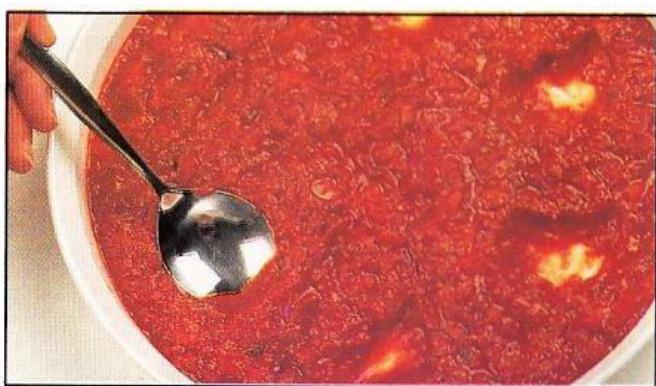
### الطريقة

١ - يُحْمِي الفرن إلى حرارة معتدلة السخونة (١٦٠ درجة سنتigrayd). يُسخّن الزيت في قدر متوسطة الحجم ويضاف البصل ويُحَمَّر على نار معتدلة حتى يذبل ويصبح لونه ذهبياً ثم تضاف الفليفلة

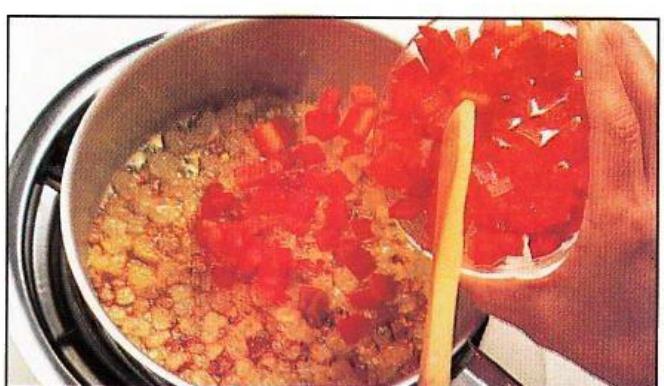
والفلفل الحريف ويترك

الخليط على النار مدة ٣ - ٢ دقائق إضافية. تضاف البندورة ومعجون البندورة إلى القدر وتترك دون غطاء على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق وتحرك من وقت لآخر.

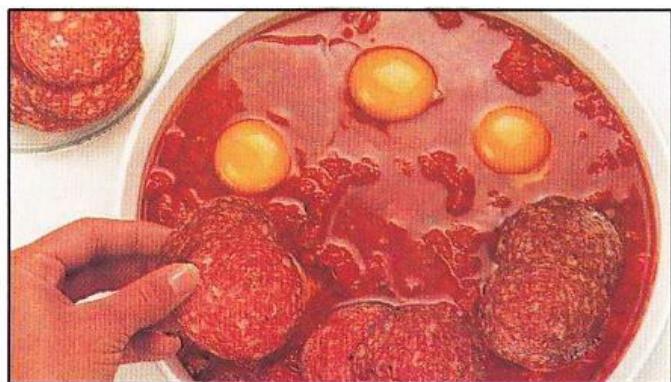
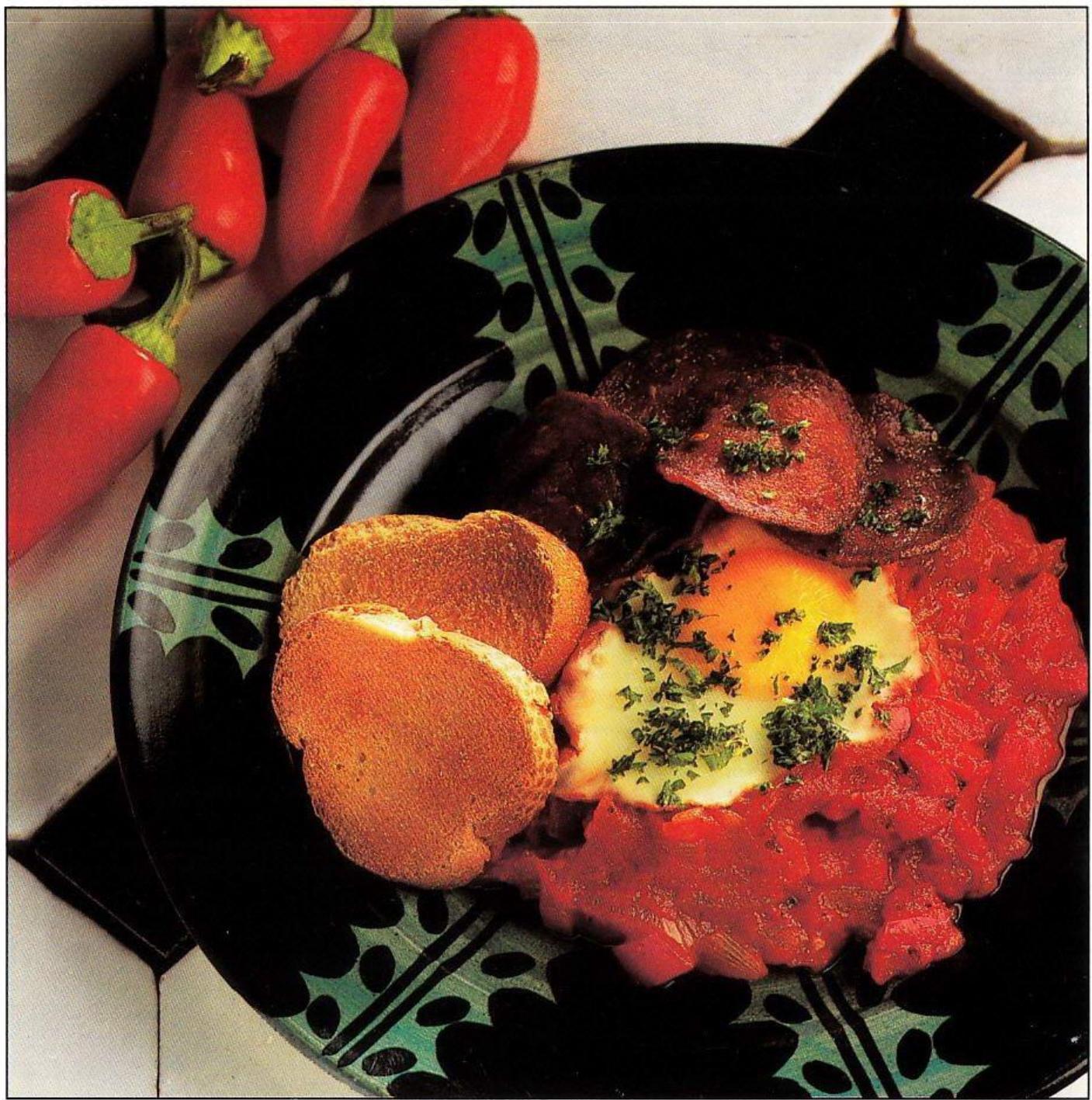
٢ - يُنْقَل مزيج البندورة إلى



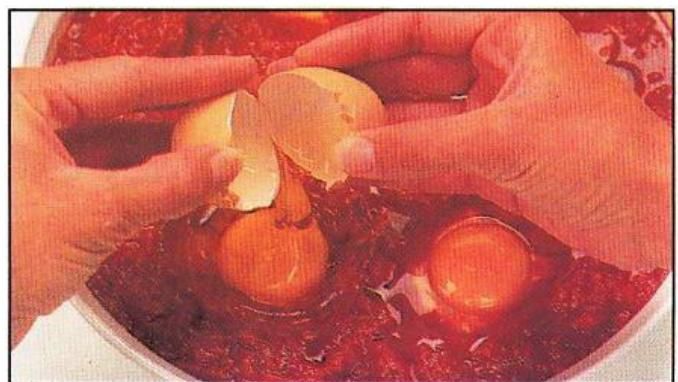
تُسْتَعْمَل ملعقة سكب لصنع تجاويف في مزيج البندورة لفقوس البيض فيها.



تضاف الفليفلة والفلفل الحريف إلى البصل المُحَمَّر في القدر ويترك الخليط على النار مدة ٣ - ٢ دقائق إضافية.



تُغْطِي كل بيضة بشرىحتين من السلامي ويُخْبَز الطبق في الفرن  
 لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة.



تُفَقَّس البيضة بعنابة في داخل كل تجويف مُهَيَا في مزيج  
البندورة.

## بيض مخفوق ومقللي مع شرائح الكوسا

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة  
الكمية تكفي ٤ - ٦ أشخاص.

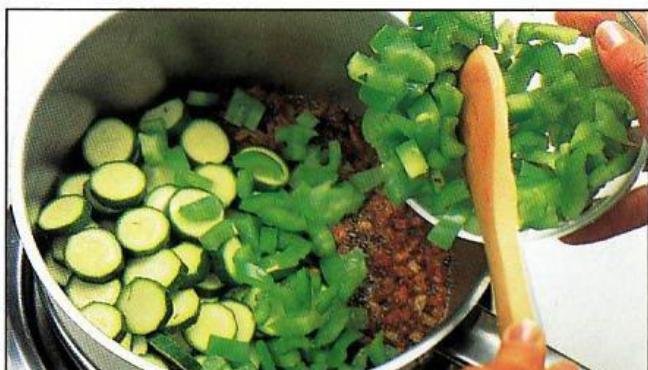
### المقادير

- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- ١ بصلة كبيرة مفرومة.
- ٤ شرائح سلامي رقيقة ومفرومة.
- ٣ حبات كوسا صغيرة مقطعة إلى شرائح.

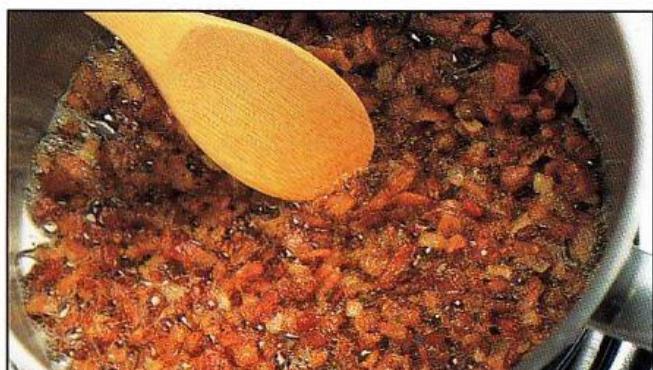
### الطريقة

- ١- يُسخن الزيت في قدر كبيرة ثم يضاف البصل

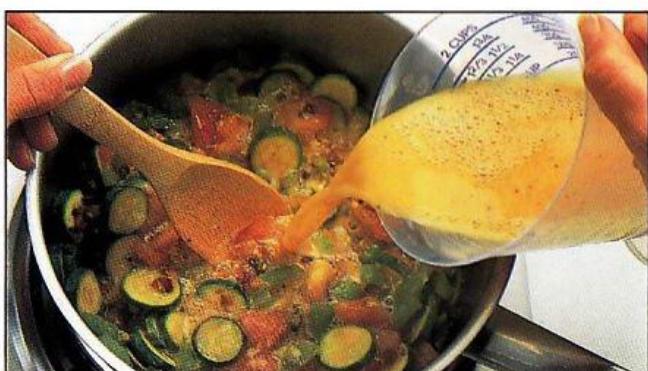
والسلامي ويُحرما على نار  
معتدلة حتى يصبح لون  
البصل ذهبياً وتحمّص



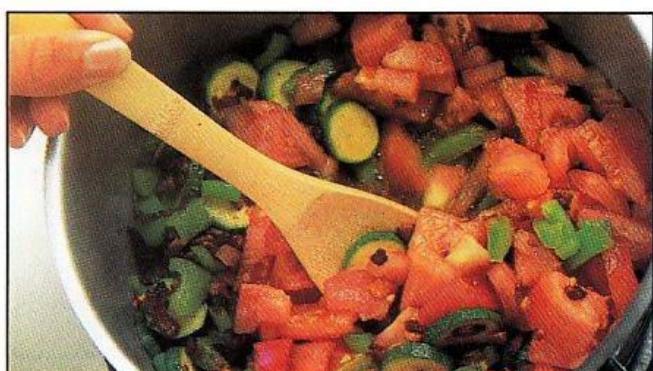
يضاف شرائح الكوسا والفليفلة المفرومة وتترك على النار لمدة ٣ دقائق.



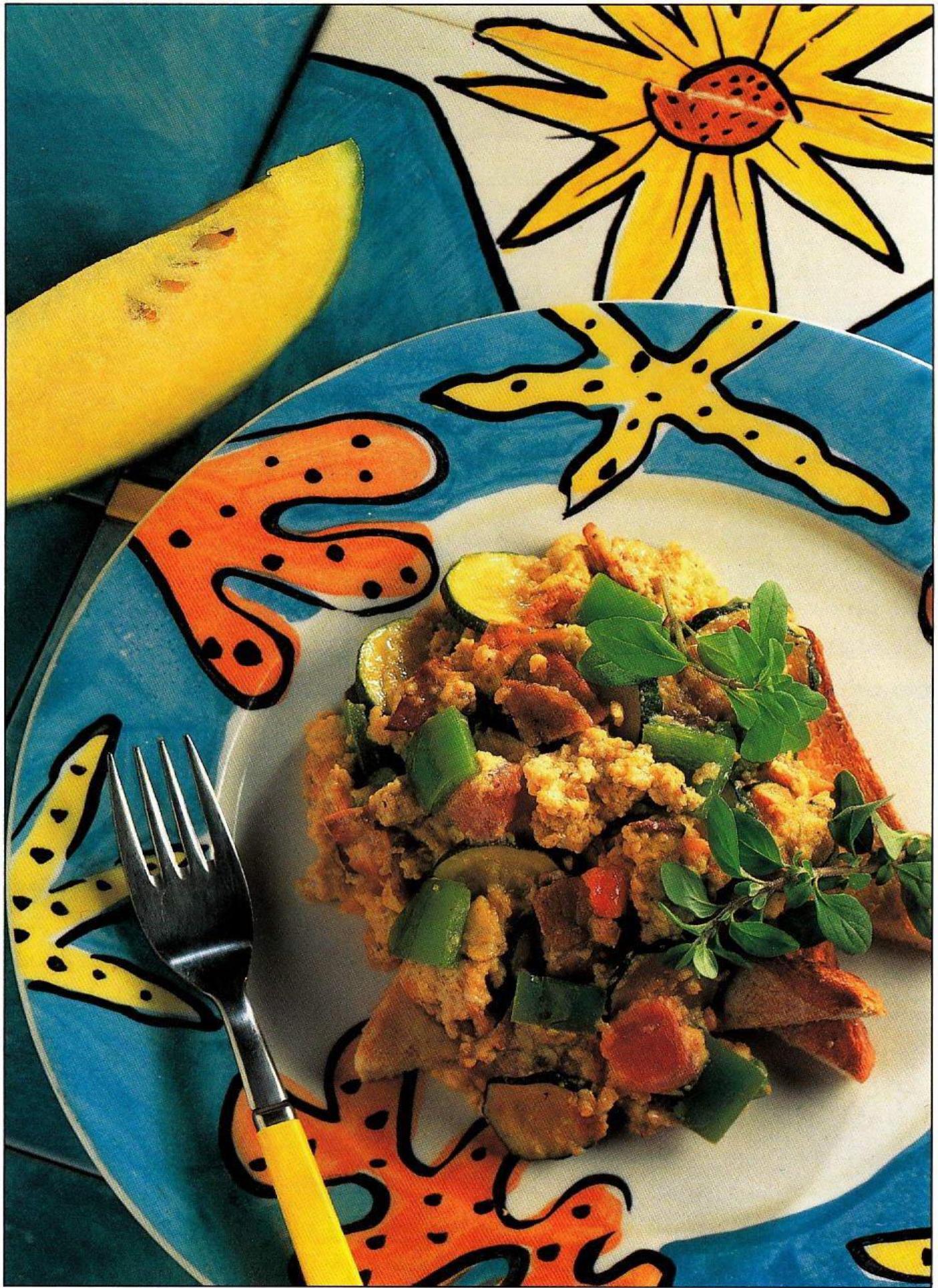
يُحرر البصل والسلامي في قدر حتى يصبح لون البصل ذهبياً وتحمّص السلامي.



يُصَبَّ البيض المخفوق على خليط الخضار ويترك على النار حتى يجمد البيض.



تضاف البندورة المُقشرة والمفرومة ويترك الخليط على النار مدة ٤ - ٥ دقائق إضافية.



## پاپيلاً (أرز مع لحم وخضار)

تحضيرها يحتاج إلى بعض العناية.  
وجبة كاملة في قدر.

ويترك على النار ليغلي  
ببطء ويحرّك مرة واحدة،  
ثم تخفف النار ويترك خليط  
البصل والأرز على نار  
هادئة لمدة ٨ - ١٠ دقائق.

توضع قطع الدجاج فوق  
الأرز وتُغطى القدر وتترك  
على نار هادئة لمدة ١٠  
دقائق إضافية.

٥ - تضاف الفليفلة وخليط  
المأكولات البحرية والبازيلا  
والسلامي. تغطى القدر  
وتترك على نار هادئة لمدة  
٨ - ١٠ دقائق أو حتى  
يُمتص السائل كله.

٦ - ترفع القدر عن النار  
وترك جانباً مغطاة لمدة ٥  
دقائق أو حتى يُمتص الأرز  
السائل ويصبح طرياً.

ويحرّك الأرز بشوكة  
لتفصل حبوبه قبل تقديمه  
على طبق كبير مزین بقطع  
ليمون الحامض.

ملاحظة: طبق الپاپيلاً هو  
أشهر طبق أرز في إسبانيا  
ويستمد اسمه من قدر  
مستديرة غير عميقه اسمها  
پاپيليرا ويُطبخ فيها لكن  
يمكن استبدالها بأيّ قدر  
عميقه. هناك عدة أنواع من  
الوصفة الأساسية للپاپيلاً  
حيث يمكن استبدال خليط  
الماريانا ب الخليط من  
الكريدس (الجمبري)  
والمحار وبلح البحر مثلاً.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

- ١ ملعقة طعام من الزيت.
- ٤ أفخاذ دجاج دون عظمها  
يقطع كل فخذ ٤ قطع.
- ١ حبة فليفلة حمراء كبيرة  
مفرومة.
- ١ ملعقة طعام من البقدونس  
المفروم.
- ٤ غراماً من خليط مأكولات  
بحرية (marinara mix)  
(راجع الملاحظة).
- ٢ كوبان من الأرز.
- ١ ملعقة طعام من زيت

الزيتون الإضافي.

٢ فصان من الثوم مدقوقان.

١ بصلة متوسطة الحجم  
مقطعة إلى شرائح.

١/٢ نصف ملعقة صغيرة من  
مسحوق العقدة الصفراء  
(الكركم)

٤ أكواب من مرق الدجاج.

١ كوب من البازيلا المجلدة.

١٢٥ غراماً من لحم السلامي  
المقطع إلى شرائح رقيقة.

١ حبة ليمون حامض مقطعة  
إلى ٦ قطع.

٢ - ينقع الأرز في الماء البارد

مدة ١٠ دقائق ثم يُصفى  
ويُشطف بالماء البارد  
ويُصفى ثانية.

٣ - تسخن الكمية الإضافية  
من الزيت في قدر ويضاف

الثوم والبصل ويُحرمان على  
نار معتدلة لمدة دقيقة واحدة

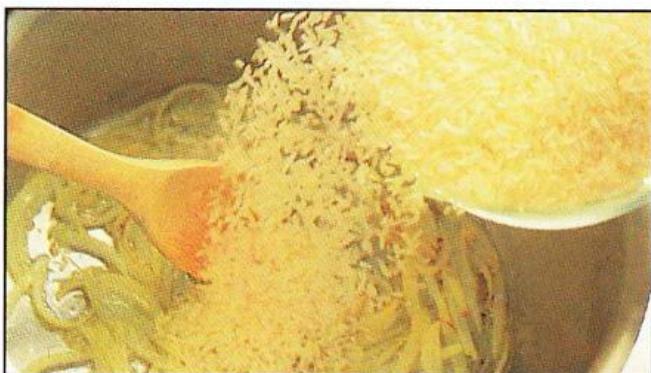
أو حتى يصبح لونهما ذهبياً.  
يضاف الأرز ويُقلب جيداً  
حتى يتشرب بالزيت.

يُضاف مزيج العقدة  
الصفراء والمرق وتُغطى  
القدر جيداً وباحكام.

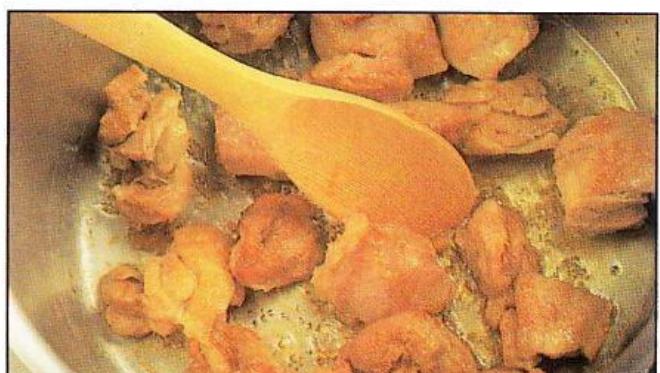
٤ - يوضع المرق في القدر

### الطريقة

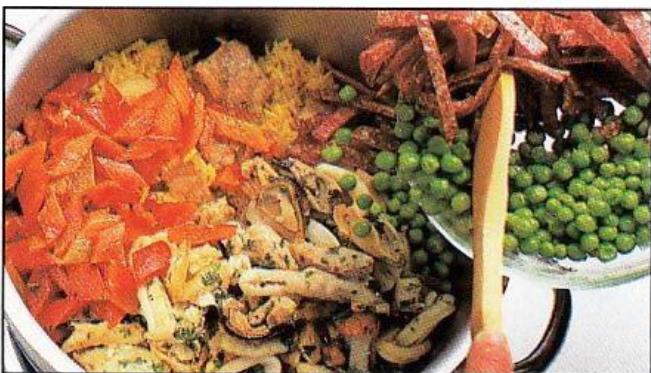
- ١ - يُسخن الزيت في قدر  
سميكه القعر وتضاف قطع  
الدجاج وتُحرّم على نار  
معتدلة لمدة ٢ - ٣ دقائق أو  
حتى يصبح لونها  
ذهبياً وتُقلب مرة واحدة.  
ترفع قطع الدجاج من القدر  
وتصفي على ورق ماص ثم  
تضاف الفليفلة والبقدونس  
وخليط الماريانا (المأكولات  
 البحرية) إلى القدر ويُقلب  
الخليط على نار معتدلة لمدة  
دقيقة واحدة. يُرفع الخليط  
من القدر ويترك جانباً.



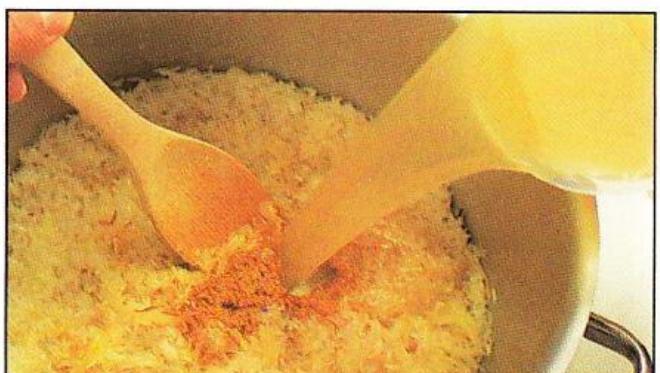
يضاف الأرز إلى البصل والثوم المحمرين في القدر ويحرك جيداً ليغلف بالزيت.



تحمر قطع الدجاج بالزيت لمدة ٢ - ٣ دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً.



يضاف الفليفلة الحمراء وخلط المارينارا (المأكولات البحرية) والبازيلا والسلامي وتترك القدر على النار لمدة ٨ - ١٠ دقائق.



يضاف مزيج العقدة الصفراء مع المرق ونفعلى القدر وتترك على النار لتغلي ببطء.

## الأرز على طريقة فالنسيا

سهل التحضير.

البصل ويُحمر حتى يصبح لونه ذهبياً ويذبل. يضاف الأرز وتحفف النار ويحرّك الأرز على النار مدة دقيقتين أو حتى يصبح لونه ذهبياً.

٣ - يضاف مبشرور قشر البرتقال وعصير البرتقال وخل التفاح والمرق وتُغطى القدر بإحكام وتترك على النار حتى تغلي المقادير وتحرّك مرة واحدة. تحفف النار وتترك القدر مغطاة على نار هادئة لمدة ٨ - ١٠ دقائق أو حتى يمتص السائل. ترفع القدر عن النار وتترك جانباً مغطاة لمدة ٥ دقائق أو حتى يمتص الأرز السائل كلّياً. تُفصّل حبات الأرز بالشوكة وتقديم.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٠ دقائق.

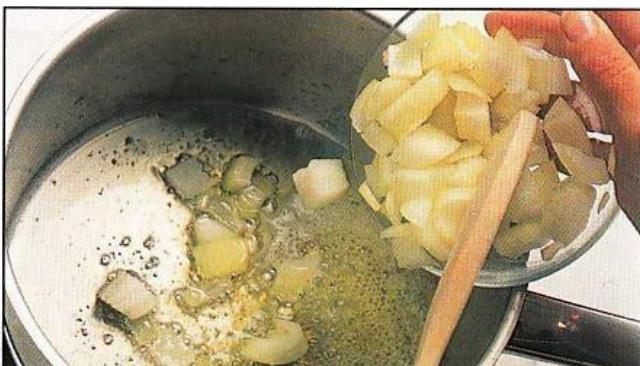
الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.  
الكمية تكفي من ٤ إلى ٦ أشخاص.

### المقادير

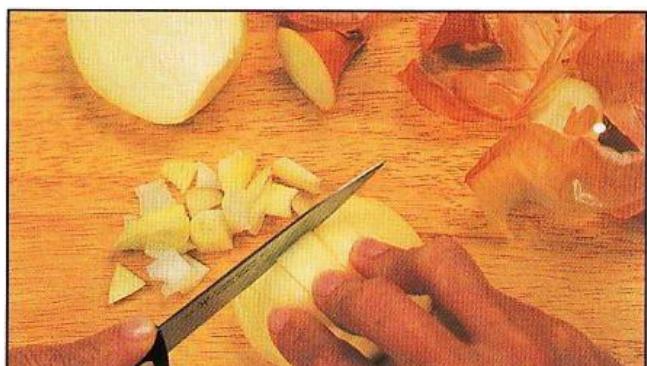
- ٤ كوب وربع من الأرز.
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- ١٥ غراماً من الزبدة.
- ١ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.

### الطريقة

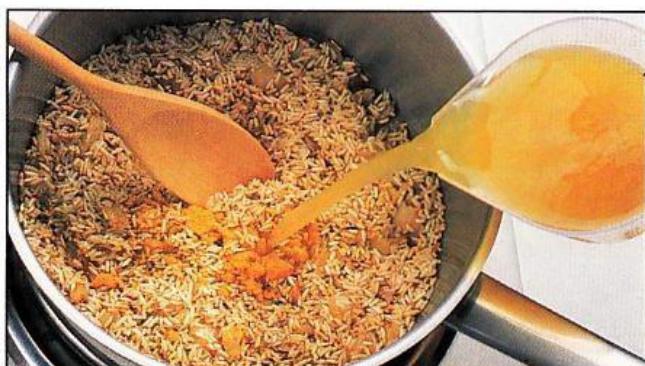
١ - يُنقع الأرز بالماء البارد لمدة ١٠ دقائق ثم يُصفى ويُشطف بالماء البارد



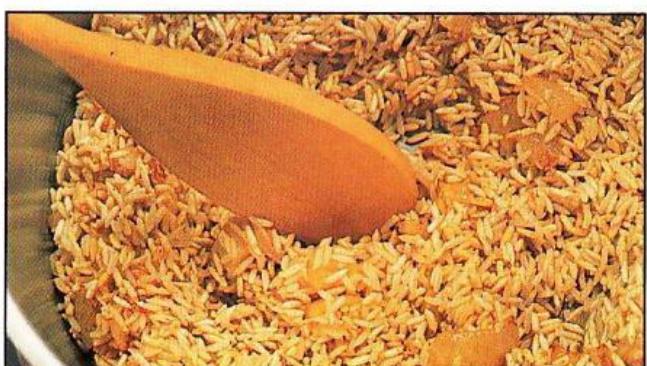
يُسخن الزيت والزبدة في قدر ويضاف البصل ويُحمر حتى يذبل ويصبح لونه ذهبياً.



خلال نقع الأرز بالماء البارد يُقشر البصل ويُفرم.

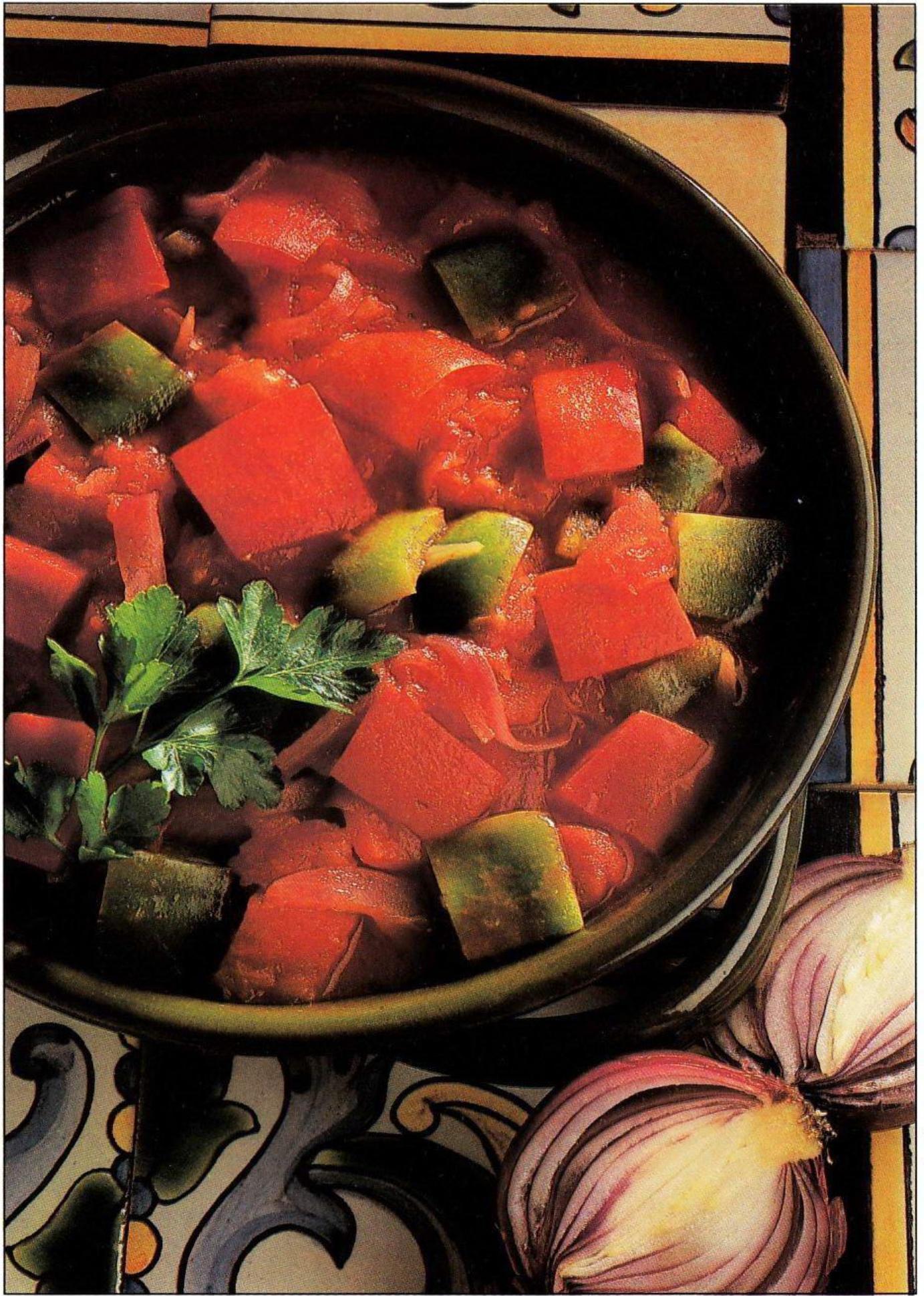


يضاف مبشرور قشر البرتقال وعصير البرتقال وخل التفاح والمرق وتُغطى القدر وتترك على النار حتى تغلي المقادير.



يضاف الأرز وتحفف النار ويحرّك الأرز لمدة دقيقتين أو حتى يصبح لونه ذهبياً.





## أطباق الخضار والسلطات

يمكن تقديم معظم أطباق الخضار التالية كلون واحد ومستقلّ من ألوان الطعام وبعضها يقدم كوجبة كاملة مع الخبز الطازج المحمص.

### الطريقة

- ١ - يُسخن الزيت في قدر متوسطة الحجم ثم يضاف البصل ويحرّم على نار خفيفة حتى يذبل.
- ٢ - تضاف قطع الفليفلة الحمراء والخضراء وتترك على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق وتحرّك خلال الطهي.
- ٣ - تضاف البندورة والسكر الأسمري وتخفّف النار وتغطى القدر وتترك على النار لمدة ٦ - ٨ دقائق حتى تصبح طرية.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

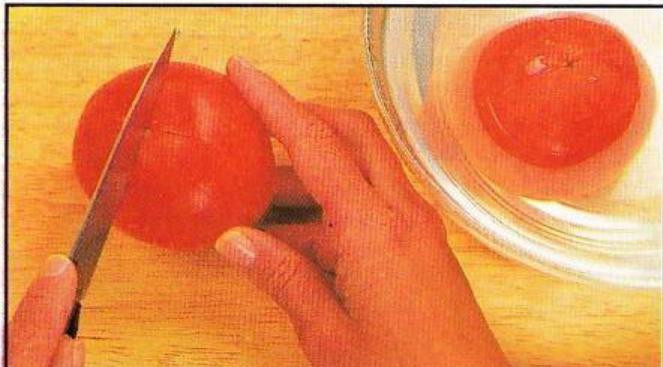
الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### يخنة البندورة والفليفلة

سلطة التحضير.

#### المقادير

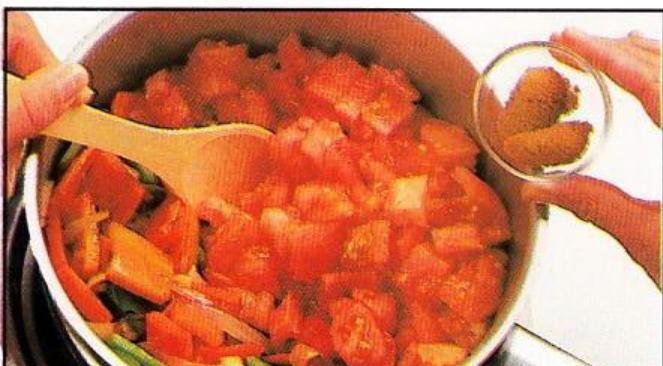
- ٢ ملعقتاً طعام من زيت الزيتون.
- ١ بصلة كبيرة مفرومة.
- ٢ حبتاً فليفلة حمراء كبيرة مفرومة.
- كبيرتان مفرومة.



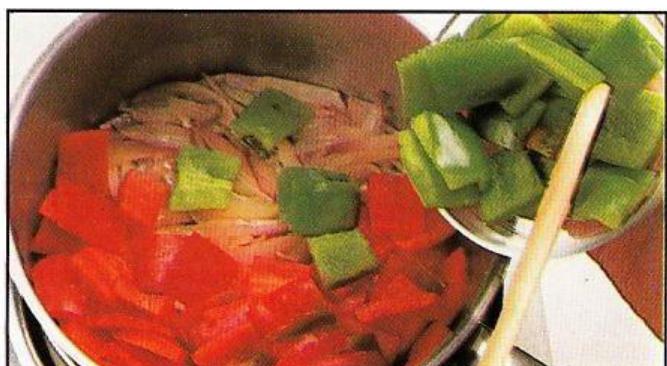
لتقطير البندورة يُشق أسفلها بالطول والعرض وتوضع في الماء الغالب.



تُفرم الفليفلة الحمراء والفليفلة الخضراء إلى مرباعات ويُفرم البصل، بالطويل.



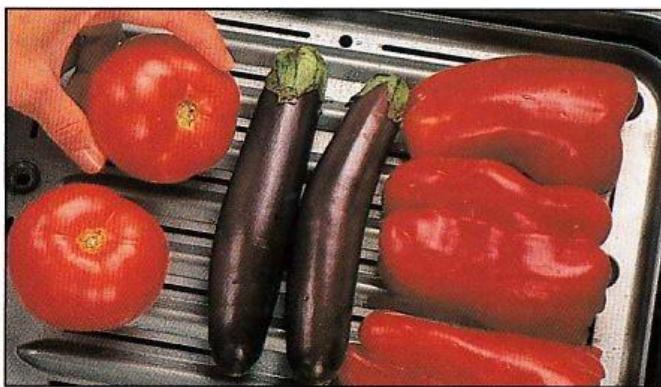
تضاف البندورة، والسكر الأسمري وتخفّف النار وتترك القدر على النار مغطّاة لمدة ٦ - ٨ دقائق.



تضاف قطع الفليفلة إلى البصل الذابل الذي لم يتم حرّمه بعد أو قبل أن يتمحرّم.

الفلفل الأسود وعصير  
ليمون الحامض ويُترك  
مايونيز الثوم جانباً.

- ٢ - توضع الخضار الكاملة غير المقشرة على مشواة مدهونة بالزيت وتشوى الخضار لمدة ٦ - ٨ دقائق وتقلب مرة واحدة حتى يصبح لونها أسود. ترفع الخضار من النار وتُغطى بقطعة قماش وتُبرد قليلاً.
- ٣ - تُقشر القشرة السوداء للخضار وتقطع الخضار إلى قطع بقياس ٢ سنتيمتر وتصبّ في طبق تقديم.
- ٤ - يوضع زيت الزيتون والبقدونس والثوم والفلفل الأسود في وعاء صغير وتُخلط المقادير وتصبّ على الخضار وتقدم الخضار ساخنة أو فاترة في طبق منفصل أو مرفقة بمايونيز الثوم والخبز الإسباني الإفرنجي.



توضع الخضار الكاملة غير المقشرة على صينية مشواة مدهونة بالزيت.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

## خليط خضار مشوية مع مايونيز الثوم

سهلة التحضير.

### المقادير

مايونيز الثوم:  
٢ صفار بيضتين.

٤ فصوص ثوم مدقوقة.  
١ كوب من زيت الزيتون.  
رشة فلفل أسود.

٢ ملعقتا طعام من عصير  
ليمون الحامض.

### الخضار:

٤ حبات باذنجان صغيرة.  
٤ حبات فليفلة حمراء

### متوسطة الحجم.

٤ حبات بندورة متوسطة  
الحجم.

٤ بصلات صغيرة.  
 $\frac{1}{3}$  ثلث كوب من زيت  
الزيتون.

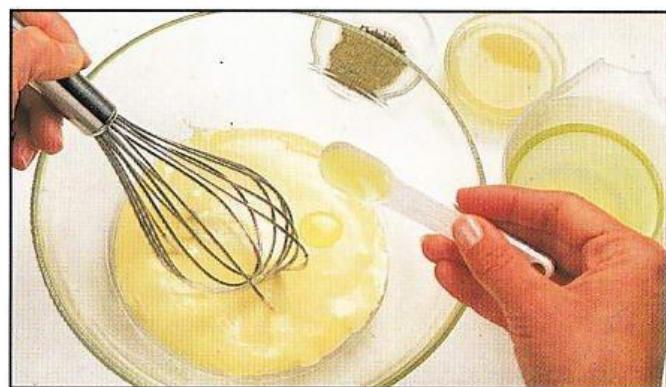
$\frac{1}{3}$  ثلث كوب من البقدونس  
الطازج المفروم.

١ فص ثوم مدقوق.  
 $\frac{1}{4}$  ربع ملعقة صغيرة من  
مسحوق الفلفل.

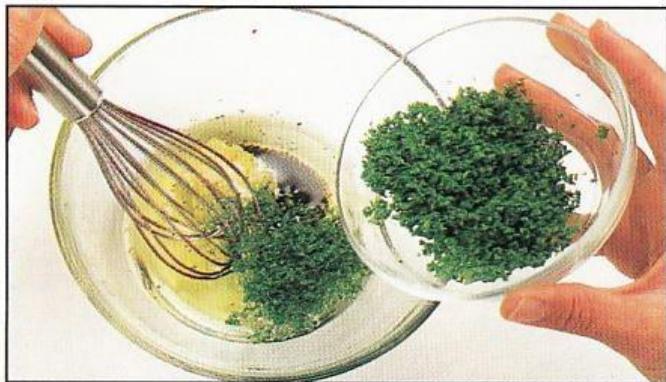
### الطريقة

١ - لصنع مايونيز الثوم:  
يُوضع صفار البيض  
والثوم في وعاء متوسط  
الحجم ويُخفقان معًا لمدة  
دقيقة واحدة. يضاف الزيت

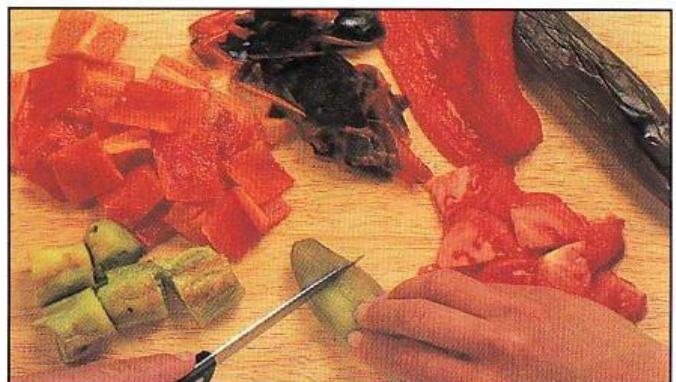
إلى البيض بالتدريج كل دفعه ملعقة صغيرة ويُخفق  
باستمرار دون انقطاع حتى  
يصبح المزيج كثيفاً ومثل  
الكريما. تُزداد كمية الزيت مع  
تكاثف المايونيز ثم يضاف



لصنع المايونيز يضاف الزيت في ملاعق صغيرة على دفعات حتى يصبح المزيج كثيفاً.



يوضع زيت الزيتون والبقدونس والثوم والفلفل الأسود في وعاء صغير وتُخلط المقادير.



تُقشر القشرة السوداء للخضار المشوية وتقطع الخضار إلى مكعبات بقياس ٢ سنتيمتر.

## سلطة البرتقال والسبانخ

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

٤ برتقالات متوسطة الحجم.

١٢ - ١٣ ورقة سبانخ.

١ بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح.

$\frac{1}{2}$  نصف كوب من الزيتون الأسود المتنقّل (ممزوجة

بذوره).

$\frac{1}{3}$  ثلث كوب من زيت الزيتون.

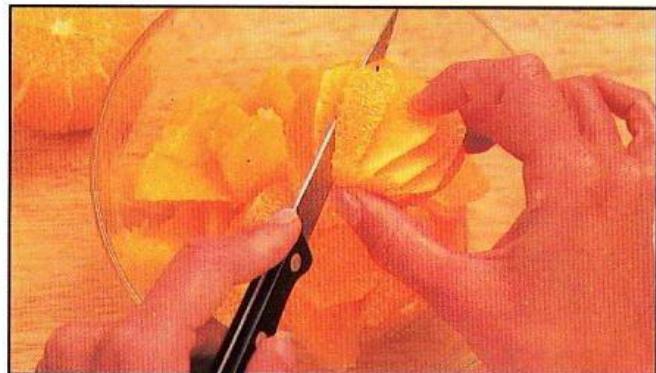
$\frac{1}{4}$  ربع كوب من الخل الأحمر.

$\frac{1}{4}$  ربع كوب من حبوب الصنوبر المحمصة.

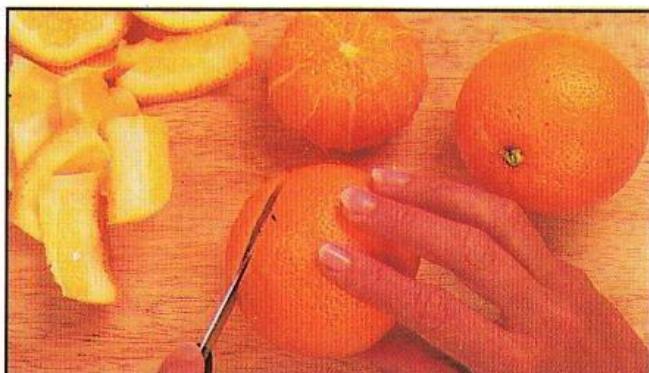
### الطريقة

١ - توضع كل برتقالة على خشبة وتقطع أطرافها من الأعلى والأسفل حتى بداية

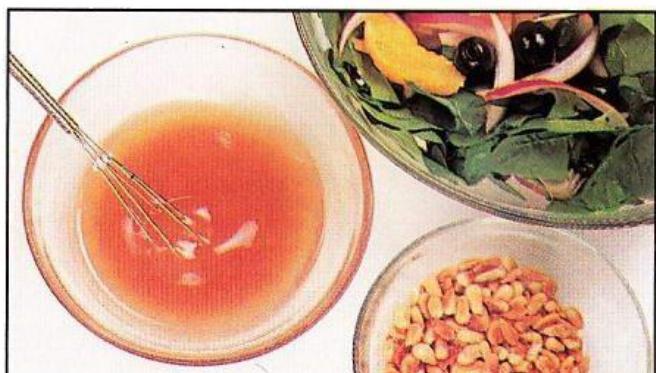
اللباب ثم تُقشر البرتقالات وينزع كل الغشاء الأبيض، وتقطع بالطول بسكين صغيرة حادة بإدخال



تقطع البرتقالات المقشرة بالطول بإدخال السكين بين الغشاء واللب فوق وعاء.



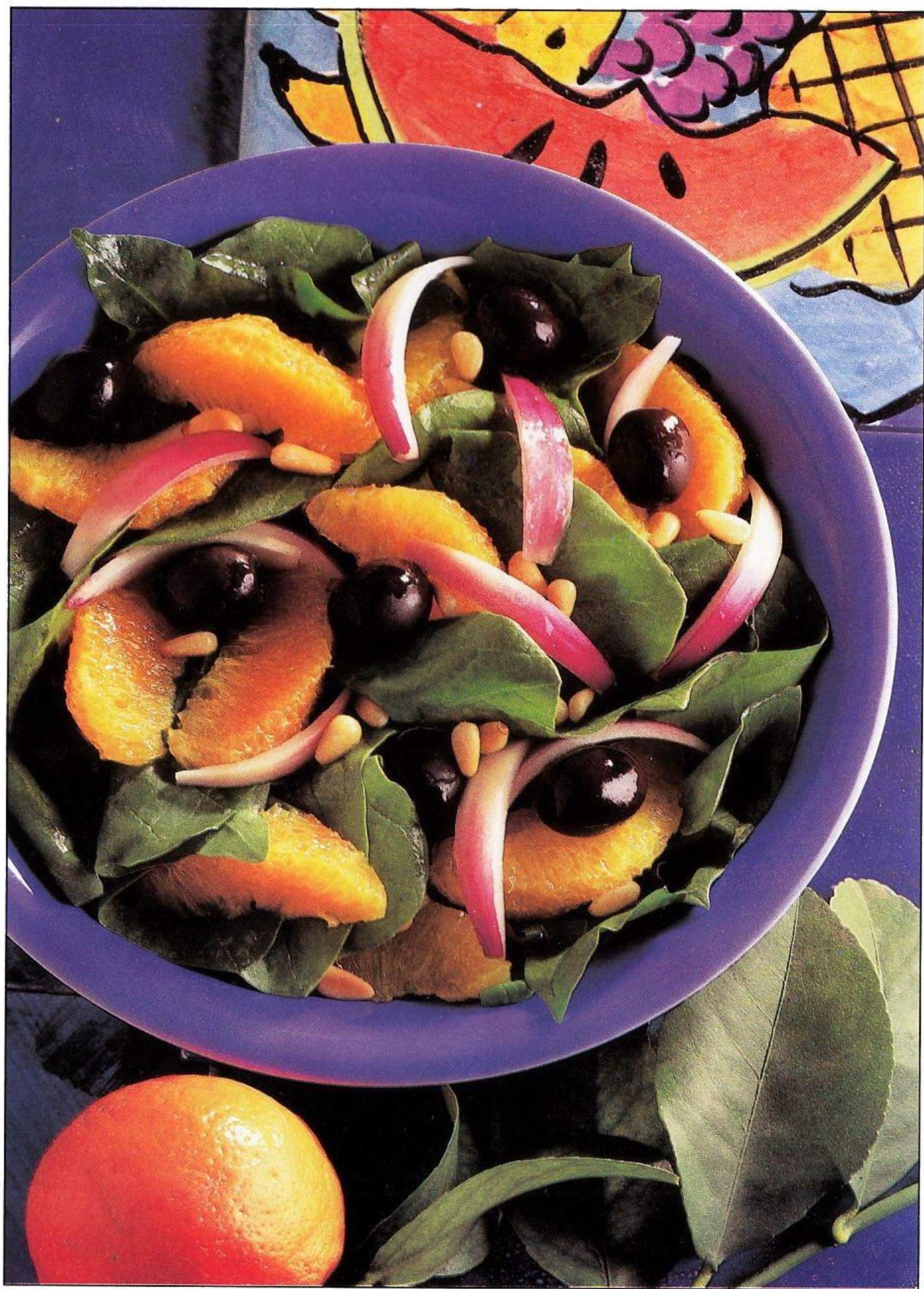
تقطع أطراف كل برتقالة من الأعلى والأسفل ثم تُقشر البرتقالات.



لصناعة التتبيلة يُخفق زيت الزيتون والخل في وعاء صغير.



يضاف البصل وشرائح البرتقال والزيتون إلى أوراق السبانخ المقطعة في وعاء.



## سلطة الهلّيون والأرضي شوكى

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير:  
٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٠ دقائق.  
الكمية تكفى ٤ أشخاص.

### المقادير

١ إضمامات من الهلّيون الطازج.

١٣٠ غراماً من اللوبيا الخضراء.

١٥٠ غراماً من حبوب الفطر.

٥ قلوب أرضي شوكى معلبة أو منقوعة.

٣٠ غراماً من الزبدة.

$\frac{1}{2}$  نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو

- غير الحرّيف.
- ٢ فصان من الثوم مقطّعان إلى شرائح رقيقة.
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.
- ٢ ملعقتا طعام من عصير ليمون الحامض.
- $\frac{1}{4}$  ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
- ٢ ملعقتا طعام من النعناع المفروم ناعماً.

### الطريقة

١ - يُقطع الهلّيون إلى قطع

بطول ٥ سنتيمتر ثم تُقطع أطراف اللوبيا من الجانب

الأعلى ويحفظ الذنب. تُقطع حبوب الفطر إلى نصفين

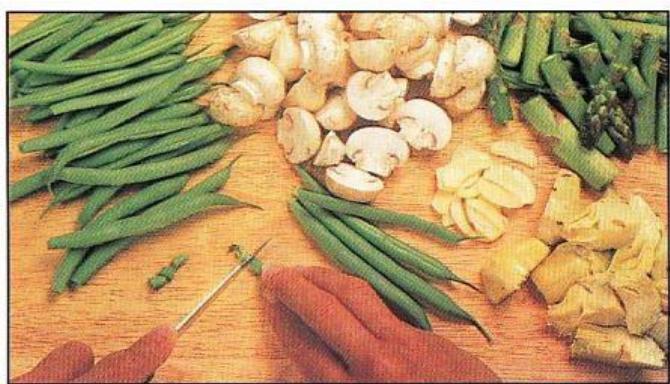
وتُقطع قلوب الأرضي شوكى إلى أربع قطع.

٢ - يوضع الماء في مقلاة

متوسطة الحجم حتى يُغطى  
نصفها ويُترك على النار  
حتى يغلي. يوضع الهلّيون  
واللوبيا في الماء الغالب لمدة  
١ - ٢ دقيقتين أو حتى  
تصبح خضراء لامعة، ثم  
ترفع من الماء وتُغمس في  
وعاء من الماء المثلج وتُترك  
حتى تبرد ثم تصنّف.



يسلق الهلّيون واللوبيا في الماء ثم يُغمسان في الماء المثلج.



يُقطع الهلّيون واللوبيا والفطر وقلوب الأرضي شوكى.



يوضع الزيت وعصير ليمون الحامض والفلفل الأسود والنعمان في وعاء صغير وتحلط المقادير جيداً.



يضاف الفطر إلى الزبدة والفلفل الحلو والثوم في قدر.

## جزر مع سلامي وزبيب

القدر وتصفى على ورق ماص ويُنزع أي زيت فائض من القدر.

- ٢ - تسخن الزبدة في قدر وتضاف إليها السلامي والجزر والبصل الأخضر وحبوب الكمون والقرفة وتُغطى القدر ويترك الخليط على نار هادئة لمدة ٤ دقائق أو حتى يصبح الجزر طرياً.
- ٣ - يضاف الزبيب ويترك الخليط على النار لمدة ٣ دقائق إضافية ثم تضاف حبوب الصنوبر وتُهَرَّ القدر حتى تختلط المقادير.
- ٤ - تقدم المقادير وحدها أو كطبق مرفاق للحم الشوي أو المحمّر بالفرن أو لحم الدجاج.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

١٠ عشر شرائح من السلامي بالتوابل مقطعة إلى شرائح رقيقة.

٥ غراماً من الزبدة.

٦ ست جزرات متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.

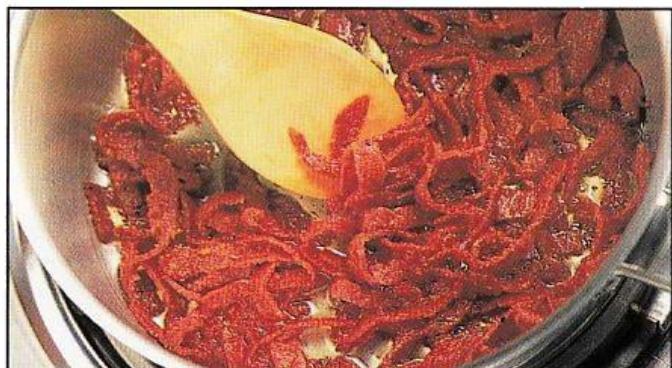
### الطريقة

- ١ - يُسخنُ الزيت في قدر كبيرة وتضاف السلامي

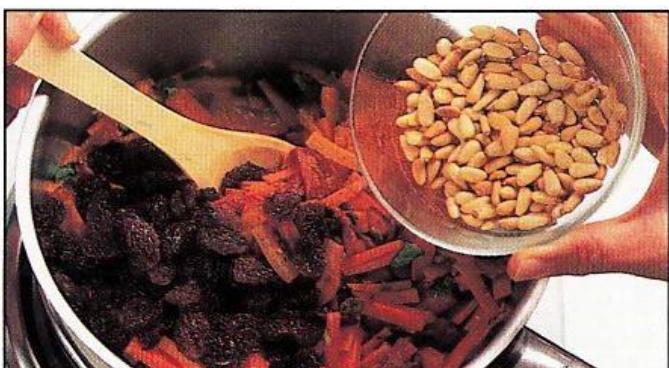
وتنثر على نار معتدلة لمدة دقيقةتين أو حتى تتحمّص قليلاً. تُرفع السلامي من



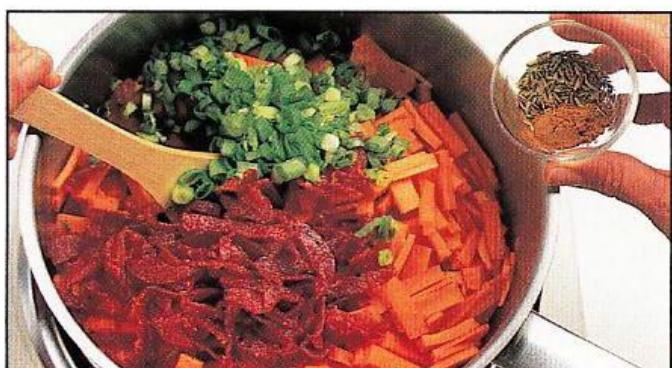
يرفع اللحم من القدر ويصفى جيداً على ورق ماص.



تقطع السلامي إلى شرائح رقيقة وتحمر بزيت الزيتون حتى تتحمّص قليلاً.

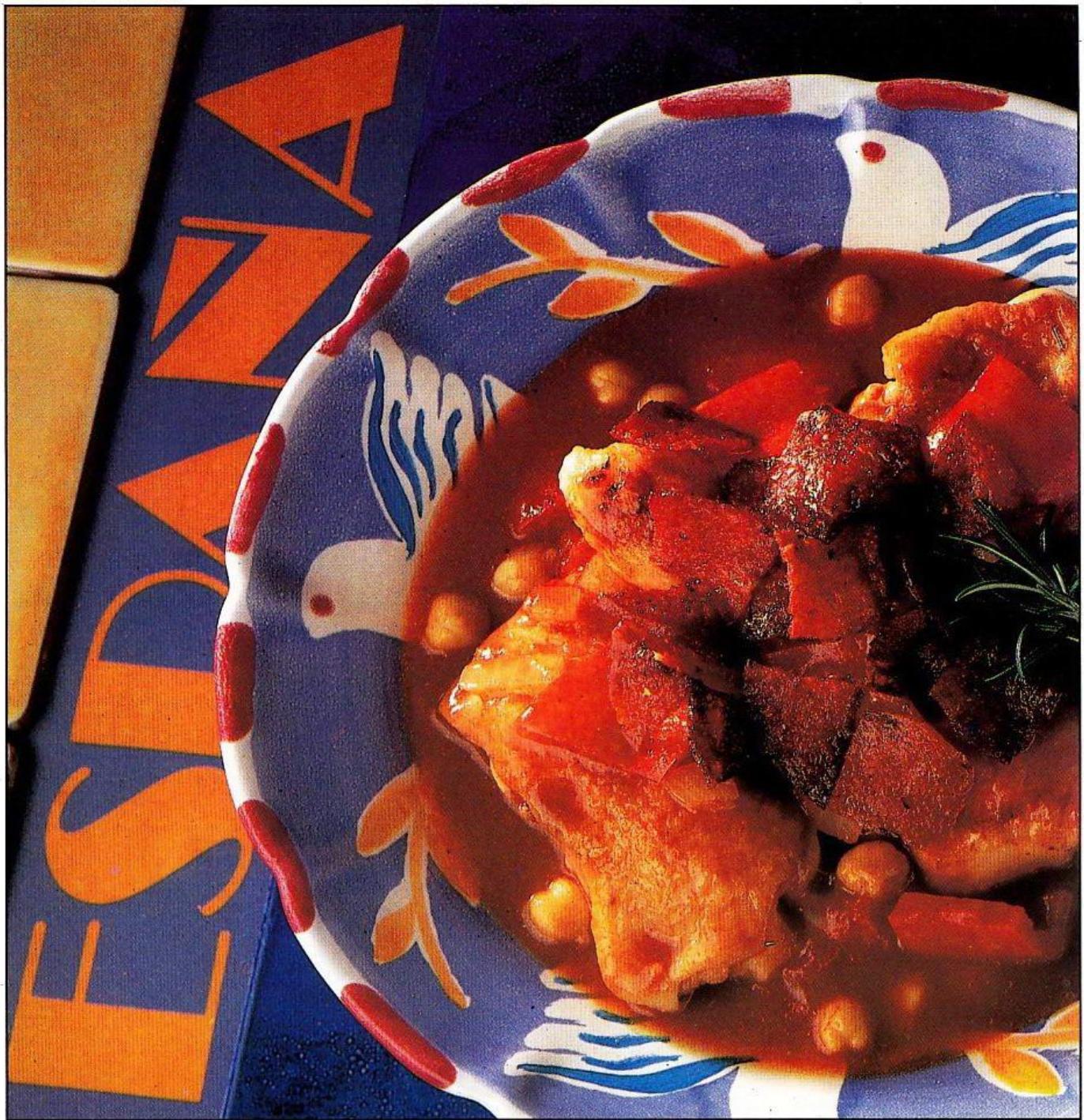


يضاف الزبيب ويترك الخليط على النار لمدة ٣ دقائق إضافية ثم تضاف حبوب الصنوبر.

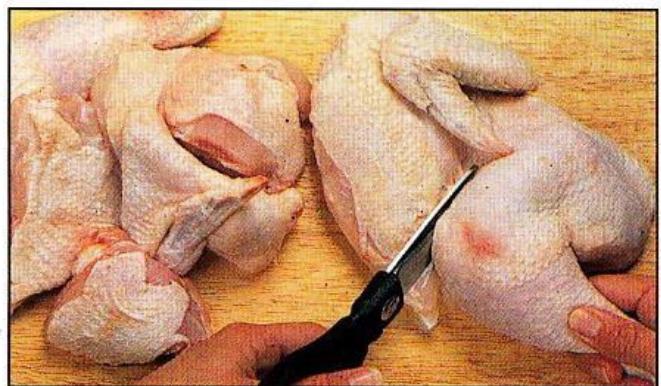


تضاف السلامي والجزر والبصل الأخضر وحبوب الكمون والقرفة إلى القدر.





تضاف البندورة وصلصة الخوخ والخلّ والمرق إلى الخضار  
المسلوقة في القدر.



يُقطع الدجاج إلى قطع بمِقصٍ خاص بالدجاج.

# أطباق الدجاج واللحوم والسمك

بسبب ساحلها الطويل، لإسبانيا تقليد قديم في أطباق السمك، وغالباً ما تُقدم أطباق اللحوم والدجاج كيخنة أو مطهية في الكاسارولي.

٢ - يضاف البصل والفليفلة إلى القدر ويُحرّمان على نار معتدلة حتى يذبل البصل ويصبح لونه ذهبياً. تضاف البندورة وصلصة الخوخ والخل ومرق الدجاج وتُترك القدر دون غطاء على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

٣ - يضاف الدجاج والحمص إلى القدر وتُغطى القدر وتُترك على نار هادئة لمدة ساعة أو حتى يصبح الدجاج والحمص طريين.

٤ - يحمى الفرن إلى حرارة ٢٠٠ درجة سنتغراد ويُنقل الخليط إلى طبق خاص بالفرن وتضاف السلامي فوقه ويُخبز في الفرن لمدة ٥ - ٧ دقائق أو حتى تتحمّص السلامي قليلاً.

## دجاج مسلوق وحمص مع صلصة البندورة بالتوابل

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة + نقع لليلة كاملة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعة واحدة. الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦

سهل التحضير.

### المقادير

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون.

١ دجاجة وزنها كيلو ونصف مقطعة إلى قطع.

١ بصلة صغيرة مفرومة.

٢ حبتا فليفلة حمراء صغيرةتان مقطعتان إلى مربعات كبيرة.

١ علبة وزنها ٤٤ غراماً من البندورة المهرولة.

$\frac{1}{2}$  نصف كوب من صلصة الخوخ.

$\frac{1}{2}$  ربع كوب من خل التفاح.

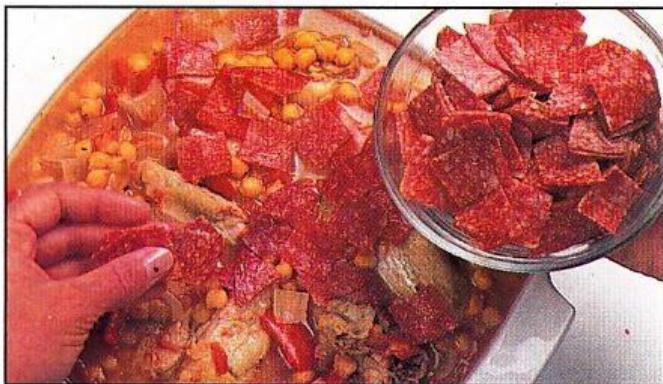
$\frac{3}{4}$  ثلاثة أرباع الكوب من مرق الدجاج.

١ كوب من الحمص ينقع لليلة كاملة قبل الطهي.

٢٥ غراماً من السلامي مقطعة إلى مربعات بقياس سنتيمتر ونصف.

### الطريقة

١ - يُسخّن الزيت في قدر كبير ويُحرّم الدجاج فيه على نار معتدلة لمدة ٣ - ٤



يُنقل الخليط إلى طبق كبير خاص بالفرن وتُتّشر فوقه السلامي ويُخبز مدة ٥ - ٧ دقائق.



يضاف الدجاج الأحمر والحمص المنقوع إلى القدر ويُترك الخليط على نار هادئة لمدة ساعة.

## دجاج على الطريقة الإسبانية

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

٦ ست قطع من فيليه صدور الدجاج.

٦ ست شرائح من السلامي المدهنة.

عيadan أسنان لربط فيليه الدجاج.

٦ غراماً من الزبدة.

١ بصلة صغيرة مفرومة.

١ جزرة صغيرة مفرومة تماماً.

١ ملعقة طعام من الدقيق.

$\frac{1}{2}$  كوب ونصف من مرق الدجاج.

$\frac{1}{2}$  كوب من خل التفاح.

$\frac{1}{4}$  ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.

$\frac{1}{4}$  ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب.

$\frac{1}{4}$  ربع كوب من حبوب الصنوبر المحمصة (حسب الذوق).

**الطريقة**  
١- يُحمى الفرن إلى حرارة ١٨ درجة سنتغراد.

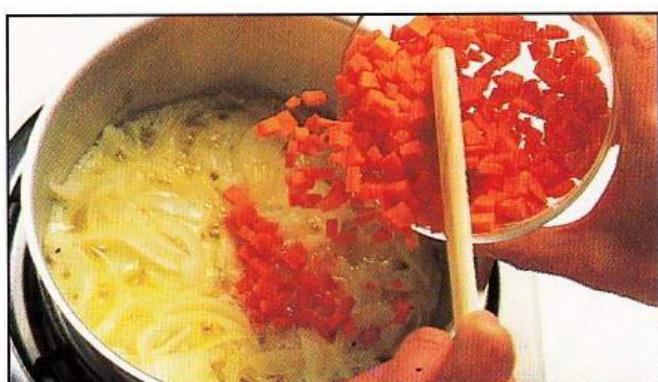
وتنُسْتمِعَ سكين حادة لصنع شق عميق في كل صدر دجاج. تُدخل شريحة من السلامي في كل شق ويُسد الشق بعود أسنان.

٢- تُسخنُ الزبدة في قدر ويضاف البصل والجزر ويُحرّم البصل مع الجزر لمدة ٤ دقائق على نار خفيفة حتى يذبل البصل ويصبح

الجزر طرياً. يضاف الدقيق ويُحرّك مع الخليط على نار هادئة حتى يصبح لون الخليط ذهبياً ثم يضاف مزيج المرق والخل بالتدريج إلى القدر ويُحرّك حتى يصبح المزيج ليناً. يضاف الفلفل وجوزة الطيب ويُحرّك الخليط باستمرار على نار معتدلة مدة ٣ دقائق أو حتى تغلي الصلصة وتتكاثف ثم يُترك الخليط على النار لمدة دقيقة إضافية أو حتى يغلي. ثم ترفع القدر عن النار.

٣- يوضع الدجاج في طبقة واحدة في طبق خاص بالفرن وتُسْكَب الصلصة فوقه ويُغطى الطبق ويُخبَر في الفرن لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة.

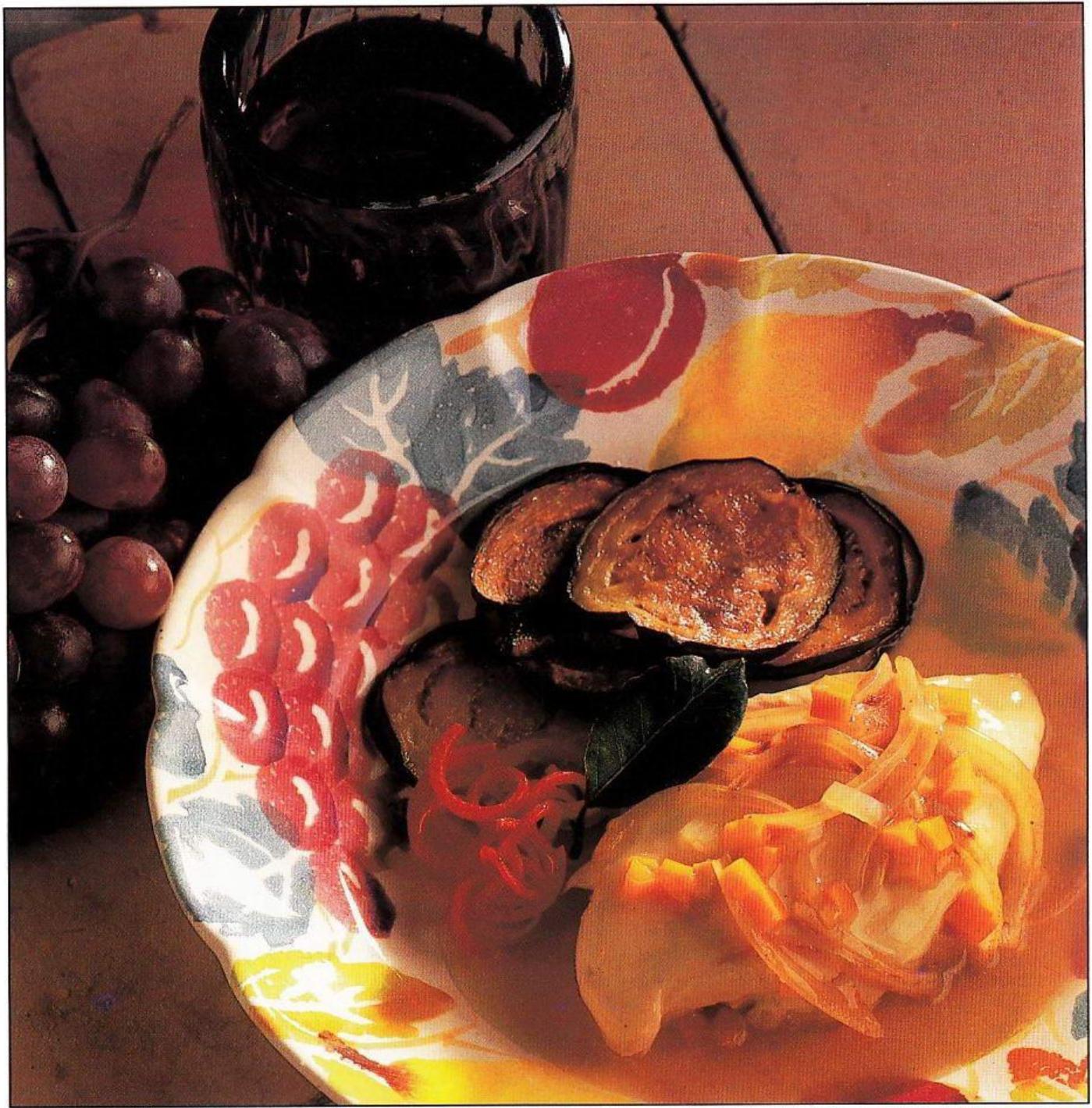
٤- تُنْزَع عيadan الأسنان من قطع الدجاج وتُقدَّم القطع. وتُصب ملاعق من الصلصة فوقها وتُنثر حبوب الصنوبر أيضاً فوق الدجاج.



تُسخنُ الزبدة في قدر ويضاف البصل والجزر ويُتركان على النار مدة ٤ دقائق.



تُدخل شريحة سلامي في كل شق من فيليه الدجاج وتربيط الشقوق بواسطة عيadan الأسنان.



توضع قطع الدجاج في طبق خاص بالفرن وتسكب الصلصة فوقها ويُخبز في الفرن مدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة.



يمزج المرق مع خل التفاح ويضاف المزيج بالتدريج إلى القدر ويحرك حتى يصبح متجانساً.

## كاسيروال الضأن مع الأعشاب

### المقادير

- ٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- ١ بصلة صغيرة مفرومة.
- ٣ فصوص ثوم مدقوقة.
- $\frac{1}{2}$  كيلوغرام ونصف من فخذ الضأن بدون عظمه يربط بخيط.
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحاريف.
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الفلفل الحلو.

### ٢ حبتا فليفلة حمراء

متوسطتا الحجم  
مفرومتان.

$\frac{1}{4}$  ربع كوب من الخل  
الأبيض.

٢ كوبان من مرق الدجاج.  
 $\frac{1}{4}$  ربع كوب من غصون  
الحَصْلَبَانَ (إكليل الجبل)  
الطازجة.

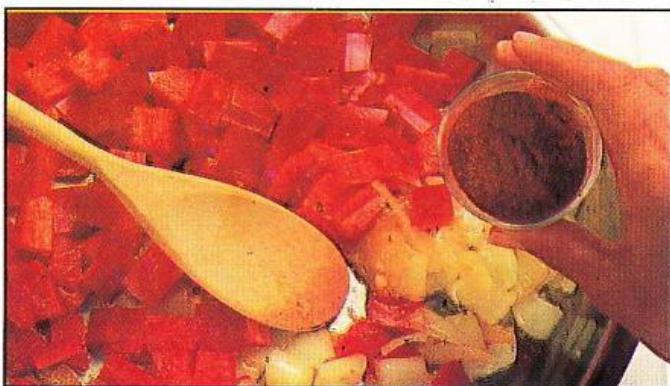
$\frac{1}{4}$  ربع كوب من النعناع  
الطازج المفروم.

حتى يصبح لونه ذهبياً من  
كل جوانبه ثم يُرفع من  
القدر ويوضع في طبق  
عميق خاص بالفرن.

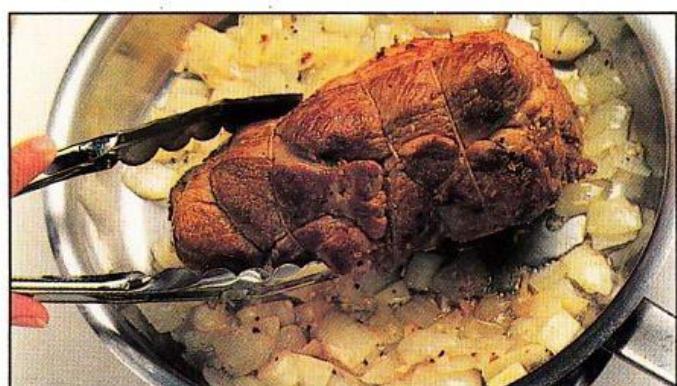
٢ - يضاف مسحوق الفلفل  
الحاريف والفلفل الحلو  
والفليفلة إلى القدر ويُحرك  
الخلط ليتمزج ويُترك على

### الطريقة

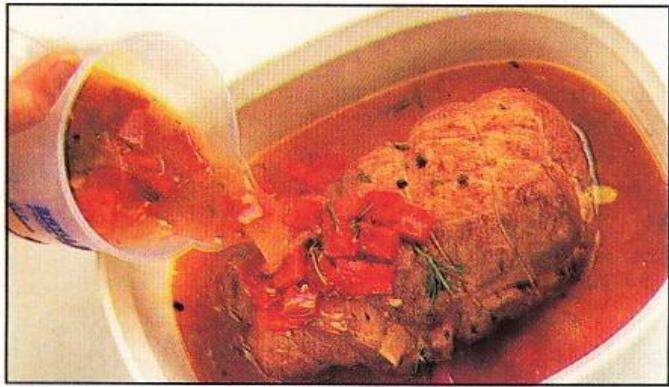
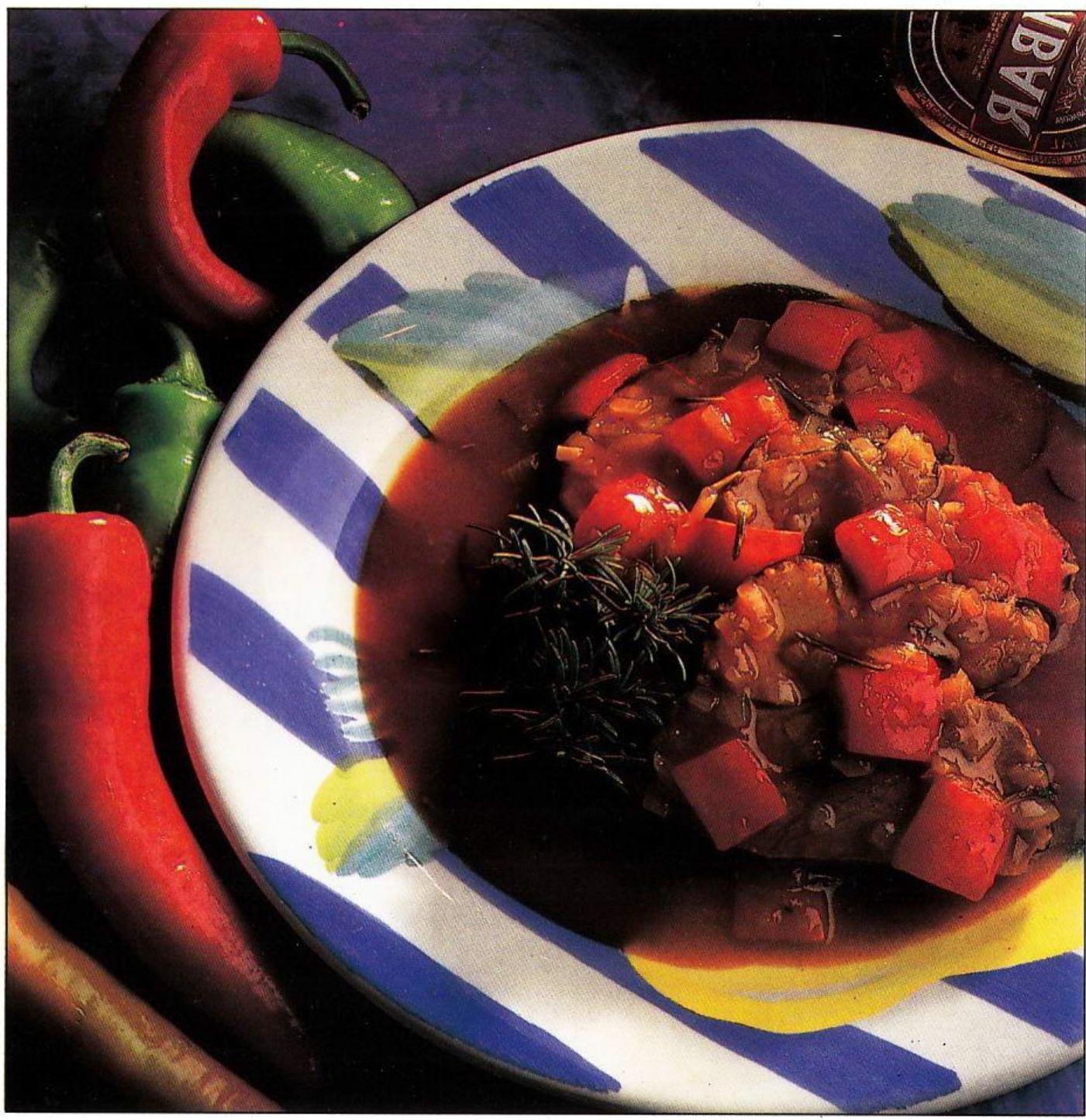
- ١ - يُحمى الفرن إلى حرارة ١٨ درجة سنتغراد.
- يُسخن الزيت في قدر كبيرة ويُضاف البصل والثوم ويُحرمان على نار معتدلة لمدة ٣ - ٤ دقائق. يضاف  
الضأن ويُقلب على النار



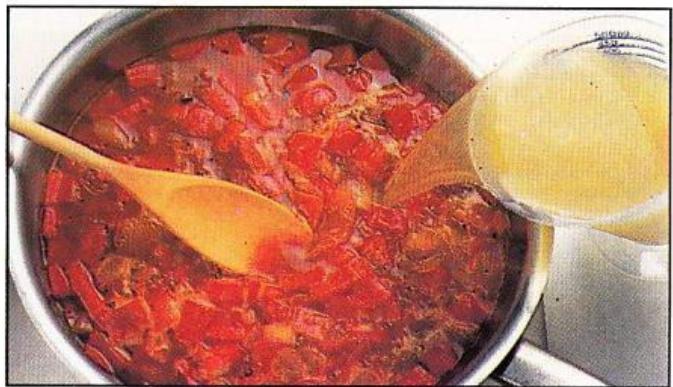
يضاف مسحوق الفلفل الحاريف والفلفل الحلو والفليفلة إلى خليط البصل ويُترك الخليط على النار لمدة ٥ دقائق.



يضاف فخذ الضأن المربوط بدون عظمه إلى البصل والثوم  
ال أحمررين في القدر ويُحرر حتى يصبح لونه ذهبياً.



تضاف غصون الحصليان والتنباع إلى الصالصة وتصب فوق فخذ الضأن ثم يخبز الفخذ في الفرن مدة ٤٥ دقيقة.



يُصب مزيج الخل ومرق الدجاج في القدر ويُترك الخليط على نار هادئة مدة ١٠ دقائق.

## لحم عجل مع صلصة اللوز

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

$\frac{1}{2}$  نصف كوب من الدقيق.  
 $\frac{1}{2}$  نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.  
٦ شرائح من ستيك العجل.  
٣٠ غراماً من الزبدة.  
٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.  
 $\frac{1}{2}$  كوب من فتات الخبز الطازج.  
 $\frac{1}{4}$  كوب وربع

(١٥٠ غراماً) من دقيق اللوز.  
 $\frac{1}{4}$  ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.  
 $\frac{1}{2}$  كوب ونصف الكوب من مرق الدجاج.  
١ ملعقة طعام من الخل.  
 $\frac{1}{2}$  نصف كوب من الكريما الكثيفة.  
١٠٠ غرام من اللوز المحمص (حسب الذوق).

### الطريقة

١- يوضع الدقيق مع الفلفل الأسود في وعاء متوسط الحجم ويُخلط جيداً ثم يُقلب اللحم قليلاً بالدقيق المتبل بالفلفل وينقض عنده أي فائض.

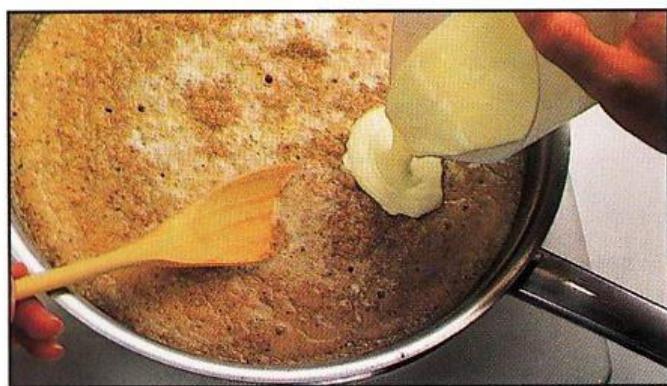
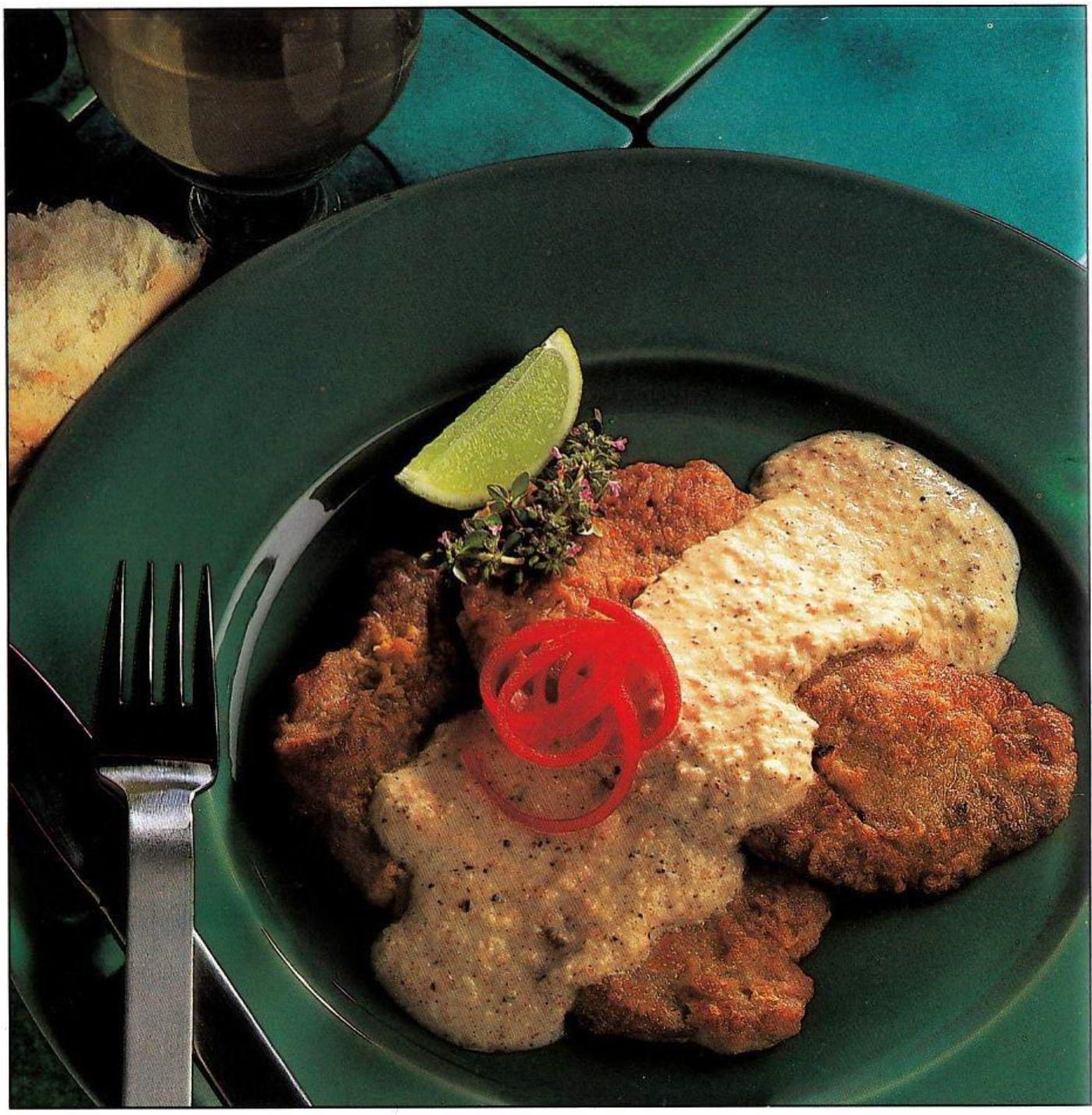
٢- تُسخنْ الزبدة والزيت في قدر كبيرة ويضاف اللحم ويُحرّم على نار معتدلة لمدة ٣ دقائق لكل جانب من جانبيه ويُقلب مرة واحدة فقط. يُرفع اللحم من القدر ويُصنف على ورق



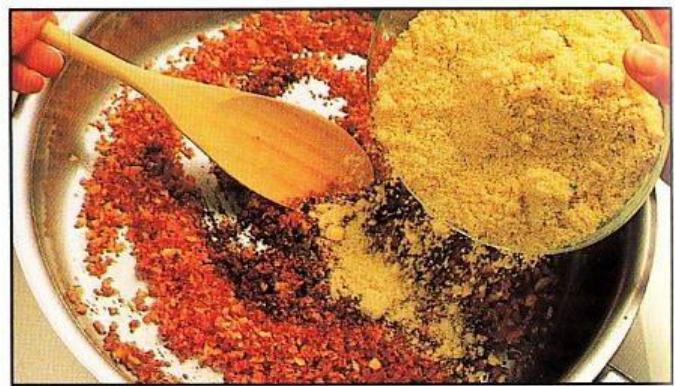
يُحرّم اللحم على نار معتدلة إلى قوية مدة ٣ دقائق على كل جانب.



تُقلب شرائح العجل قليلاً بالدقيق المتبل وينقض عنها الفائض.



تحرك الصلاصة على النار حتى تغلي وتنكاثف ثم تضاف الكريما.



يضاف دقيق اللوز مع القرفة إلى فتات الخبز بالزيت والزبدة.

## كُرات اللَّحْم

سهلة التحضير.

- ١ - وتضاف كُرات اللَّحْم وتحمّر على نار معتدلة إلى قوية مدة ٣ - ٤ دقائق حتى يصبح لونها ذهبياً. تُرفع الكُرات من القدر وتصفي على ورق ماص.
- ٢ - يضاف البصل والفلفل الحلو والدقيق إلى القدر ويُحرَّك الخليط على النار مدة دقيقتين. يضاف خل التفاح والمَرْق بالتدريج إلى القدر ويُحرَّك الخليط حتى يصبح ليناً ثم يحرك باستمرار على النار المعتدلة مدة دقيقتين أو حتى تغلّي الصّلصة وتتكاثف.
- ٣ - تُعاد كُرات اللَّحْم إلى القدر مع البطاطا وتنطرّى القدر وتترك على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة. تُقدَّم كُرات اللَّحْم مع البطاطا ويُنثر فوقها البَقْدونس المفروم.
- ٤ - ملاحظة: يمكن استعمال البطاطا الكبيرة الحجم طالما أنها تُقطع إلى الحجم ذاته لكرات اللَّحْم.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة.

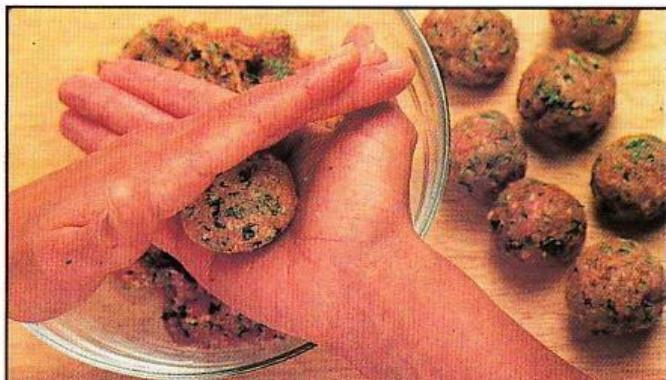
الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

- |   |   |
|---|---|
| ٥٠٠ غرام من لحم العجل المفروم.                      | ١ بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.                                |
| $\frac{1}{2}$ نصف كوب من فتات الخبز الطازج.         | ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو (كمية إضافية).                |
| $\frac{1}{4}$ ربع كوب من البَقْدونس الطازج المفروم. | ١ ملعقة طعام من الدقيق.   |
| ٢ فصان من الثوم مدقوقان.                            | $\frac{1}{2}$ نصف كوب من عصير البرتقال.                           |
| ٢ ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفلفل الحلو.            | ١ كوب من مرق الدجاج.  |
| ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.                       | ١٠ حبات بطاطا صغيرة.  |
| ٣٠ غراماً من الزُّبْدة.                             | $\frac{1}{4}$ ربع كوب من البَقْدونس الطازج المفروم (كمية إضافية). |

### الطريقة

- ١ - يُخلط جيداً اللحم المفروم مع فتات الخبز والبَقْدونس والثوم والفلفل الحلو في وعاء متوسط
- ٢ - يُسخن الزيت مع الزُّبْدة في قدر متوسطة الحجم



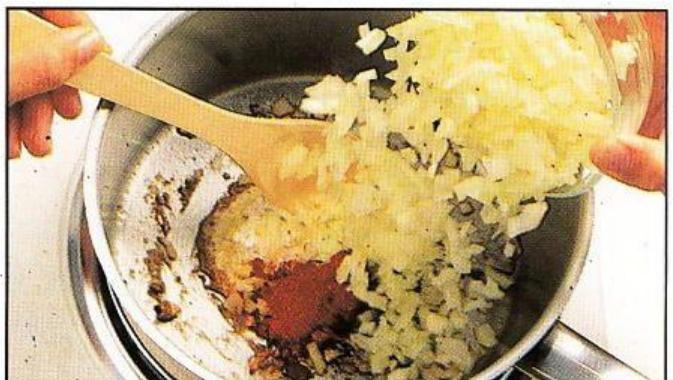
تُرَطِّبُ اليدانُ وَيُشكّلُ خليط اللَّحْم إلى كُرات بحجم حبة الجوز.



يُخلط اللَّحْم المفروم مع فتات الخبز والبَقْدونس والثوم والفلفل الحلو.



تُعاد كرات اللحم إلى القدر مع البطاطا التي هي بحجم كرات اللحم وتُترك على النار مدة ٢٠ دقيقة.



يضاف البصل مع الفلفل الحلو والدقيق إلى القدر ويُترك الخليط على النار ويُحرك لمدة دقيقتين.

## صلع ضأن محسو بالشمار

طبق مميز وسهل التحضير..

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعة ونصف ساعة.

الكمية تكفي ٦ أشخاص.

### المقادير

١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

٣ شرائح من السلامي مفرومة ناعماً.

٤٠٠ غرام من صلع الضأن.

١ كوب من فتات الخبز الطازج.

٤ كوب من الشمار الطازج المفروم ناعماً.

١ ملعقة طعام من القبار المفروم (capers).

٢ ملعقتا طعام من الثوم الأخضر المفروم.

١ بيضة مخفوقة قليلاً.

٣٠ غراماً من الزبدة.

١ ملعقة طعام من زيت الزيتون (كمية إضافية).

١ كوب من عصير البرتقال.

٢ ملعقتا طعام من الخل الأحمر.

والثوم الأخضر في وعاء متوسط الحجم ثم يضاف البيض ويُحرّك ليمتزج بالخليل.

٤ - يُضغط الحشو إلى داخل فتحة الضلّع. تُطبق الفتحة ويربط الضلّع جيداً بالخيوط.

٥ - تسخن الزبدة مع الزيت في مقلاة ويُحرّم فيها الضلّع على نار معتدلة لمدة ٣ - ٤ دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً من كل جوانبه. يُرفع الضلّع من المقلاة ويوضع في طبق خاص بالفرن.

٦ - تُكشّط المقلاة ويضاف عصير البرتقال والخل

الطريقة  
١ - يُحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة سنتigrayid ثم يُسخن الزيت في قدر متوسطة الحجم وتضاف شرائح السلامي وتُحرّم على نار معتدلة لمدة دقيقتين أو حتى تتحمّص. تُرفع السلامي من القدر وتُصفى على ورق ماصّ.

٢ - يُنزع الدهن من صلع الضأن ويُقطع الضلّع بالطول لفتح شق غير كامل فيه ويُوسّع الشق قليلاً براحة اليد.

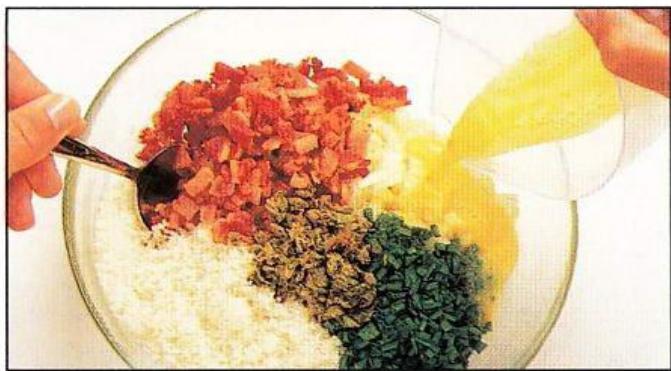
٣ - يُخلط فتات الخبز مع السلامي والشمار والقبار.

الأحمر ومبشور قشر البرتقال وتترك المقلة دون غطاء على نار هادئة مدة دقيقتين ثم يصب المزيج على ضلّع الضأن. يُخبز الضلّع في الفرن لمدة ساعة ونصف.

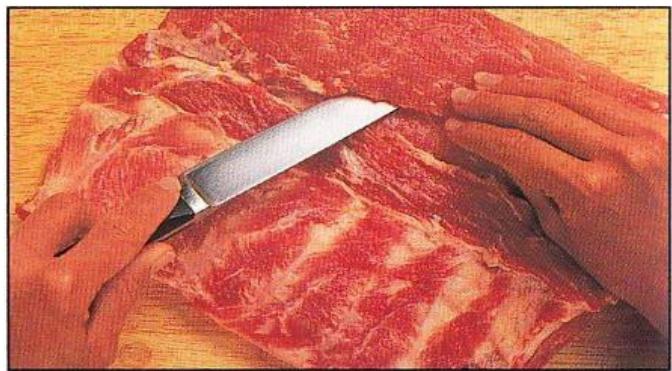
٧ - تُنزع الخيوط من الضلّع ويُقطع الضلّع إلى شرائح وتوضع الشرائح في طبق التقديم ويُصبّ فوقها مزيج الخلّ وعصير البرتقال ويقدم فوراً.

ملاحظة: يقدم الطبق مع الخضار المسّلولة أو المطبوخة على البخار.

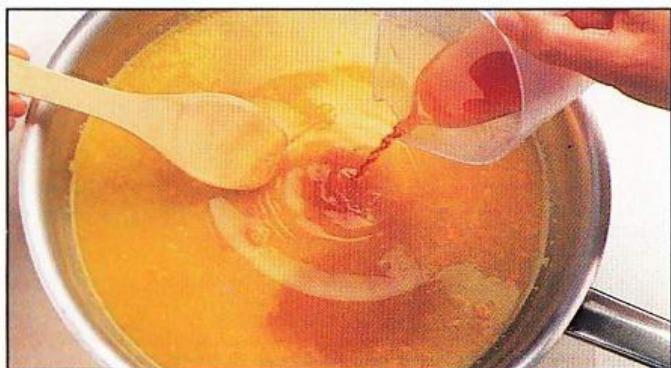
تنبيه: الشمار هو نوع من الخضار له طعم ونكهة اليانسون ونكهته التي تمتزج جيداً باللحم، وإذا لم يكن متوفراً تُستعمل ثمار الكرّفس. يُصنّع فتات الخبز الطازج بتنزّع القشرة من الخبز الإفرنجي الذي لم يمض عليه أكثر من يوم واحد ويوضع في وعاء الماجيميكس ويُضغط زر التشغيل في الماجيميكس نبضياً (دفعات سريعة) لمدة ٣٠ ثانية أو حتى يتقدّم الخبز إلى ما هو مطلوب. من ناحية أخرى وكبديل عن الحالة الأولى يُبشر الخبز ناعماً.



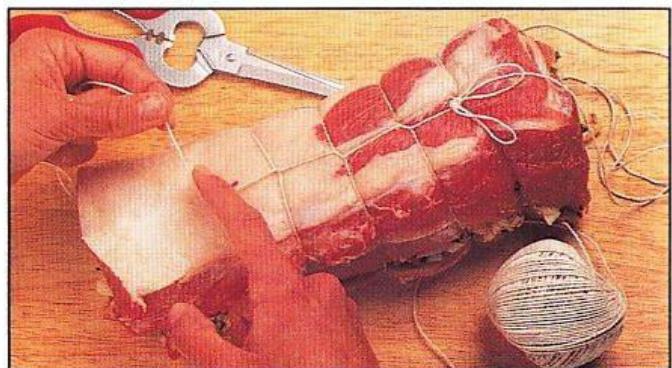
يُخلط فُنات الْجِبَرُ مع السَّلَامِي وَالشَّمَار وَالقُبَّار وَالثُّوم الْأَخْضَر ثُمَّ يُضاف البَيْض المُخْفُوق.



يُقطَعُ الضُّلُّ بالطُّول لصُنْع فَتْحَةٍ غَيْرٌ كَامِلَةٍ تُسْطَعُ قَلِيلًاً بِالْيَدِ.



يُضاف الْخُلُّ وَعَصِيرُ الْبَرْتَقَالِ وَمِبْشُورُ قَشِّ الْبَرْتَقَالِ إِلَى الْقَدْرِ وَتُتَرَكُ الْقَدْرُ عَلَى نَارٍ هَادِئَةٍ لِدَّةٍ دَقِيقَتَيْنِ.



يُضْغَطُ الْحَشْوُ فِي فَتْحَةِ الضُّلُّ ثُمَّ تُطَبَّقُ الْفَتْحَةُ وَيُرْبَطُ الضُّلُّ جَيْدًا بِالْخِيُوطِ.

## لحم محشي على الطريقة الإسبانية

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعة ونصف.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

- ١/٢ أكيلوغرام ونصف من فيليه لحم البقر.
- ١/٣ ثلث كوب من اللوز المقشر المفروم ناعماً.
- ٢/٣ ثلثا الكوب من الزيتون الأخضر المنقور والمفروم ناعماً.
- ١ ملعقة صغيرة من

### مسحوق القرفة.

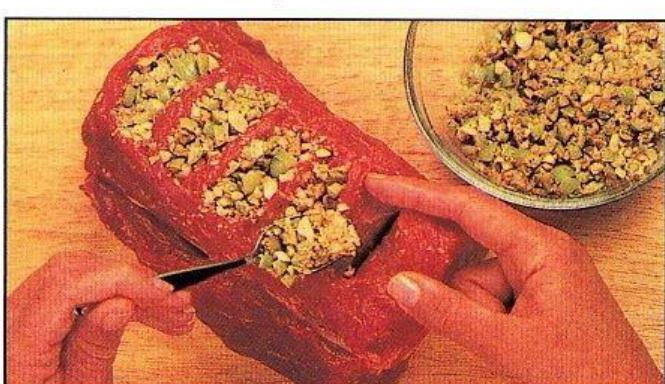
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- ١٠ عشرة أكواب من عصير البرتقال.
- ١ كوب من مرق اللحم.
- ٢ ملعقتا طعام من معجون البنودرة.

### الطريقة

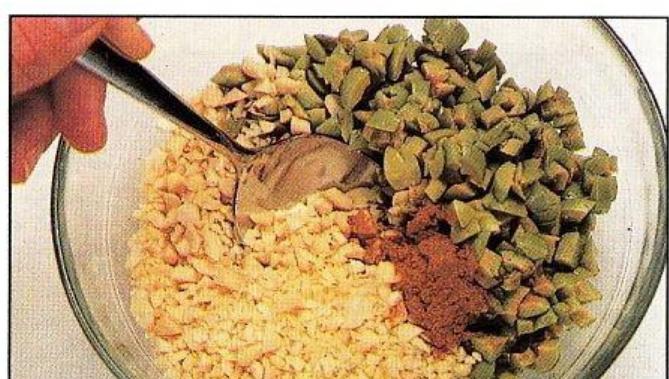
- ١- يُقطع الدهن الزائد من اللحم وتُسْتَعْمل سكين حادة لصنع خمسة شقوق عميقه في قلب الفيلي. يُخلط اللوز مع الزيتون والقرفة في وعاء متوسط الحجم.
- ٢- يوضع خليط اللوز في شقوق اللحم ويُدْفع بقوة إلى الداخل بالملعقة ثم تُرْبَط

### تبنيه:

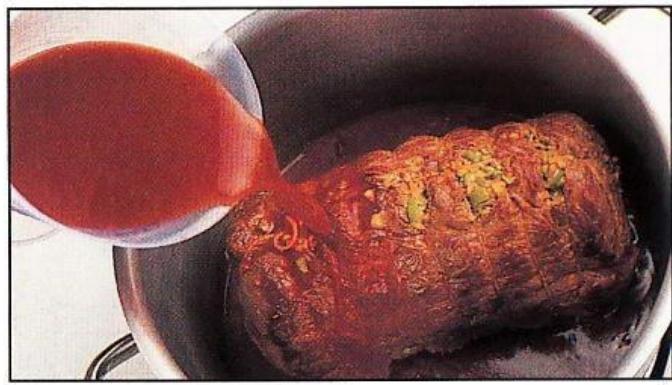
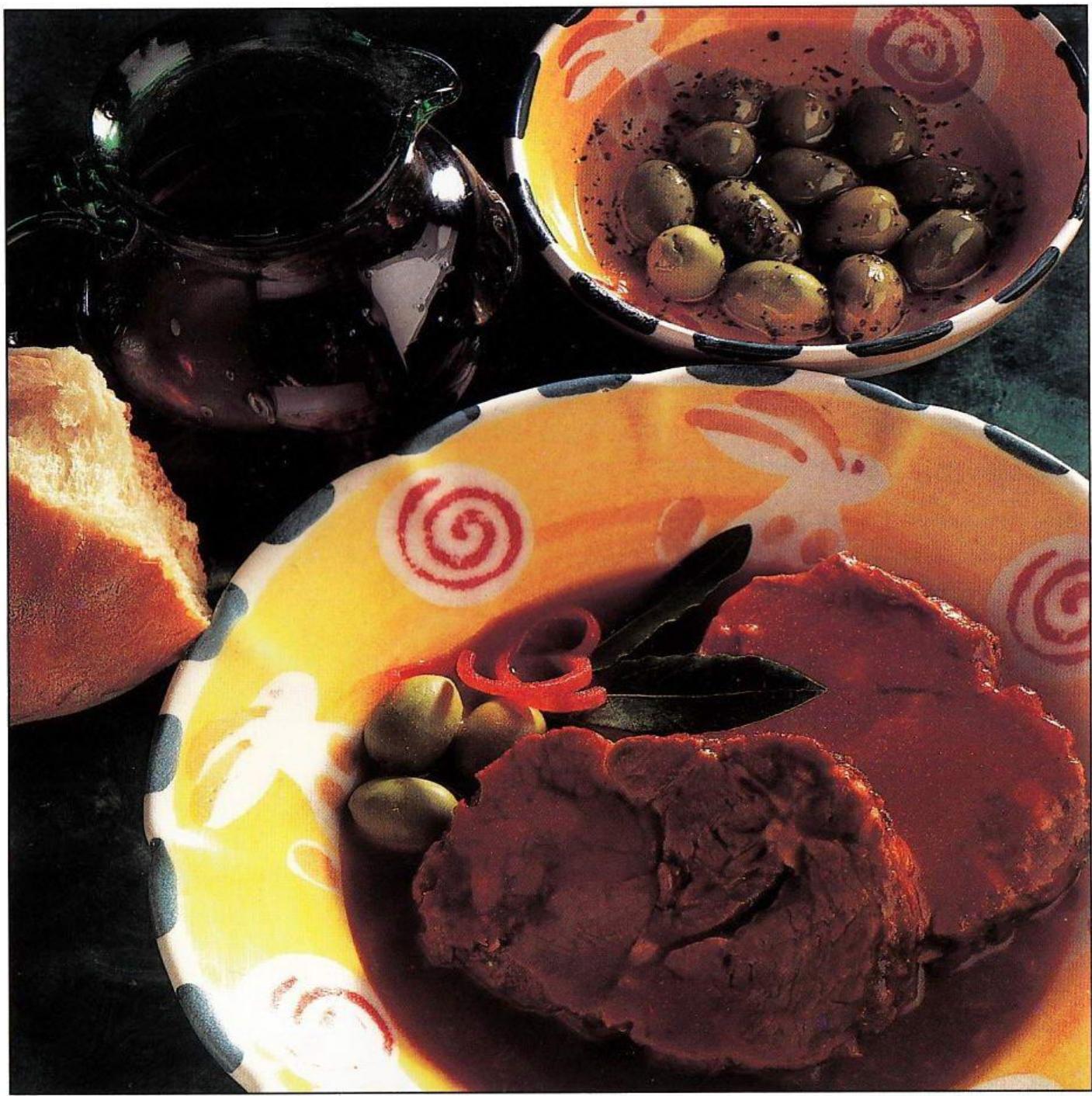
لسلق اللوز يوضع كاملاً دون قشرة في وعاء ويصب فوقه الماء الغالي ويُترك في الماء الغالي لمدة ٥ دقائق ثم يصفى وتُنزع القشرة تلقائياً وبسهولة.



يصب خليط اللوز بالملعقة في شقوق اللحم ويُدْفع إلى الداخل بقوة.



يوضع اللوز المفروم مع الزيتون الأخضر والقرفة في وعاء وتخلط جيداً.



يُصبَّ العصير ومرق اللحم ومعجون البندورة فوق اللحم.

يُحْمَى اللَّحْمُ الْمَرْبُوطُ بِالْخِيُوطِ عَلَى نَارٍ مُعْتَدَلَةٍ لِمَدَدِ ٣ - ٤ دَقَائِقٍ أَوْ حَتَّى يَصْبَحَ لَوْنُهُ ذَهَبِيًّا مِنْ كُلِّ جُوانِيهِ.

## مأكولات بحرية مع معكرونة

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

٥٠٠ غرام من القرىديس (الجمبري) الكبير.

٢ شريحتا فيليه سمك دون عظمهما (وزنهما حوالي ٢٥ غراماً).

٤ أغطية من رؤوس الحبار الصغيرة.

٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

٣ فصوص ثوم مدقوقة.

١ ملعقة صغيرة من

### مسحوق الفلفل الحلو.

١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف المفروم.

٣ حبات بندورة حمراء صغيرة مقشرة ومفرومة.

٢ ملعقتا طعام من معجون البندورة.

٢ كوبان من مَرَق السمك.

١ ملعقة طعام من الخل.

١ ملعقة صغيرة من السكر الأسمري.

٥٠٠ غرام من المعكرونة.

### الطريقة

١ - يُقشر القرىديس (الجمبري) ويُنزع منه شريان الرمل ويُحفظ الذنب، ثم تقطع شرائح السمك إلى قطع (بقياس ٣ سنتيمتر) وتُترك جانباً. تُستعمل سكين حادة لنقطع رؤوس الحبار إلى حلقات رقيقة وتُترك

جانباً.

٢ - يُسمن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة ثم يُحرّم الثوم مع الفلفل الحلو والفلفل الحريف على نار معتدلة إلى قوية لمدة دقيقتين. يضاف القرىديس (الجمبري) والسمك والhabar ويُقلب الخليط على نار قوية لمدة ٣-٤ دقائق ثم



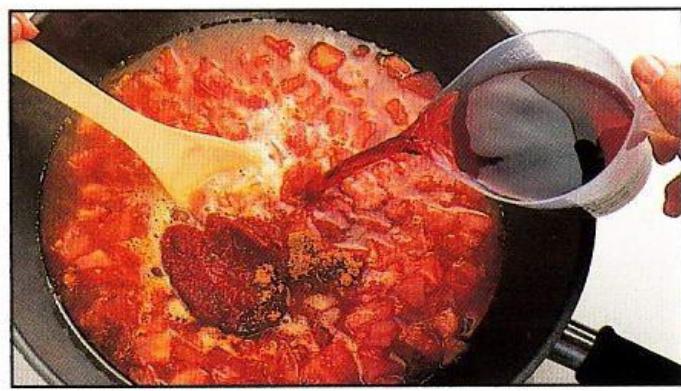
تحمر المأكولات البحرية على نار قوية لمدة ٣-٤ دقائق ثم تُرفع من المقلاة وتُترك جانباً.



يُقشر القرىديس (الجمبري) ويُنزع منه شريان الرمل ثم يُقطع السمك إلى قطع بقياس (٣ سنتيمتر) ثم يُقطع habar إلى حلقات رقيقة.



تُسلقُ المعكرونة في الماء الغالي في قدر كبيرة حتى تصبح طرية.



تضاف البندورة ومعجون البندورة ومرق السمك والخل والسكر الأسمري.

## سَرْدِينٌ مع صلصة البندورة

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

صلصة البندورة:

١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.

٢ فصان من الثوم مدقوقان.

١ علبة وزنها ٤٤٠ غراماً من البندورة المَهروسة.

ملعقة طعام من الخل.

٢ ملعقتاً طعام من معجون البندورة.

$\frac{1}{4}$  ربع كوب من الحَبَق الطازج المفروم.

٥٠٠ غرام من السَّرْدِين الصغير الطازج.

$\frac{1}{2}$  نصف كوب من الدقيق.

$\frac{1}{2}$  نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.

$\frac{1}{3}$  ثلث كوب من زيت الزيتون.

أوراق بقدونس للزينة.

### الطريقة

١ - لصنع صلصة البندورة:

يُسخن زيت الزيتون في قدر متواسطة الحجم ثم يضاف الثوم ويُحمى على نار خفيفة لمدة دقيقتين.

تضاف البندورة والخل و معجون البندورة والحبق

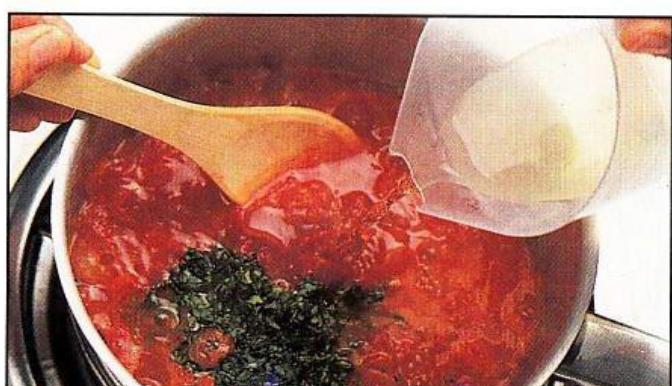
ويُترك الخليط على نار هادئة دون غطاء حوالي ١٠ دقائق.

٢ - تقطع رؤوس السَّرْدِين وترمي ثم يُنظف السَّرْدِين ويُشطَّف بالماء البارد ويُجفَّف على ورق ماص.

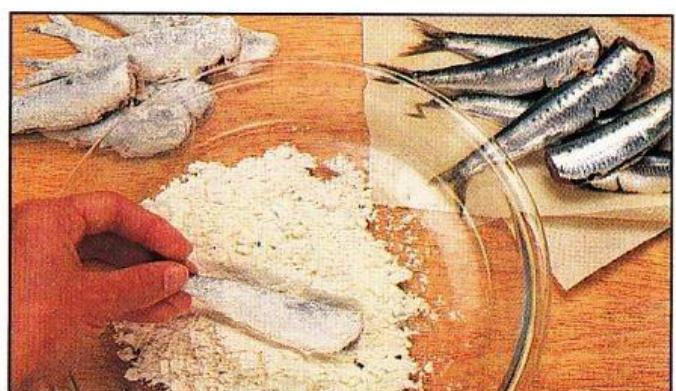
٣ - يوضع الدقيق مع الفلفل



تقطُّع رؤوس السَّرْدِين وينظُف السَّرْدِين ويُشطَّف بالماء ويُجفَّف على ورق ماص.



تضاف البندورة مع الخل ومعجون البندورة والحبق إلى الثوم الأحمر في القدر.



يُحَمِّرُ السَّرْدِينَ بِزَبَتِ الْزَّيْتُونِ عَلَى نَارٍ مُعْتَدَلَةٍ لِمَدَدِ دَقِيقَتَيْنِ لِكُلِّ جَانِبٍ أَوْ حَتَّى يَصْبُحَ طَرِيًّا.

يُقَلِّبُ السَّرْدِينَ قَلِيلًا فِي الدَّقِيقِ الْمُتَبَلِّ وَيُنْفَضُّ عَنِ الْفَائِضِ.

## سمك مقلية مع صلصة الخل بالتوابل

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### المقادير

صلصة الخل بالتوابل:

١ كوب من الخل.

$\frac{1}{4}$  ربع كوب من أوراق الصعنتر الأخضر.

١ بصلة خضراء مفرومة.

١ ملعقة صغيرة من السكر.

١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.

مسحوق الفلفل الحلو (كمية إضافية).

$\frac{1}{2}$  نصف كوب من زيت الزيتون.

$\frac{1}{2}$  نصف ملعقة من

مسحوق الفلفل الأسود.

٦ شرائح صغيرة من فيليه السمك (وزنها ٦٦٠ غراماً تقريباً).

٣ بيضات.

١ فص ثوم مدقوق

١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو

(كمية إضافية).

$\frac{1}{2}$  نصف كوب من زيت

الزيتون.

### الطريقة

١ - لصنْع صلصة الخل

بالتوابل: يوضع الخل مع الصعنتر والبصل والسكر

والفلفل الحلو في قدر

صغريرة وتحلُّط المقادير ثم

تُترك دون غطاء على نار

هادئة حوالي ١٠ دقائق.

٢ - يوضع الدقيق مع الفلفل

الأسود في وعاء متوسط

الحجم ويُخلطان ثم تُقلب

شرائح السمك قليلاً بالدقيق

المتبَل وينَفَضُ عنها أي

فائض. يُخفَق البيض في

وعاء متوسط الحجم مع التُّوم والفلفل الحلو حتى يزبد ثم تُغمَس كل شريحة سمك في مزيج البيض والثُوم. تُرفع كل شريحة بعد تَغْمِيسها قليلاً فوق الوعاء لإزالة أي فائض من مزيج البيض.

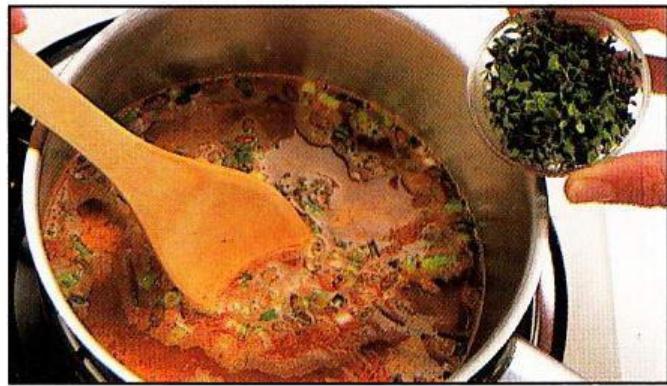
٣ - يُسخَن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم. يضاف السمك ويُحمَص على نار معتدلة إلى قوية لمدة ٣ - ٤ دقائق لكل جانب منها حتى يصبح لون الجانبين ذهبياً. تُرفع شرائح السمك من المقلاة وتُصْفَى على ورق ماص.

٤ - يُقدَّم السمك فوراً مُرفقاً بصلصة الخل بالتوابل.

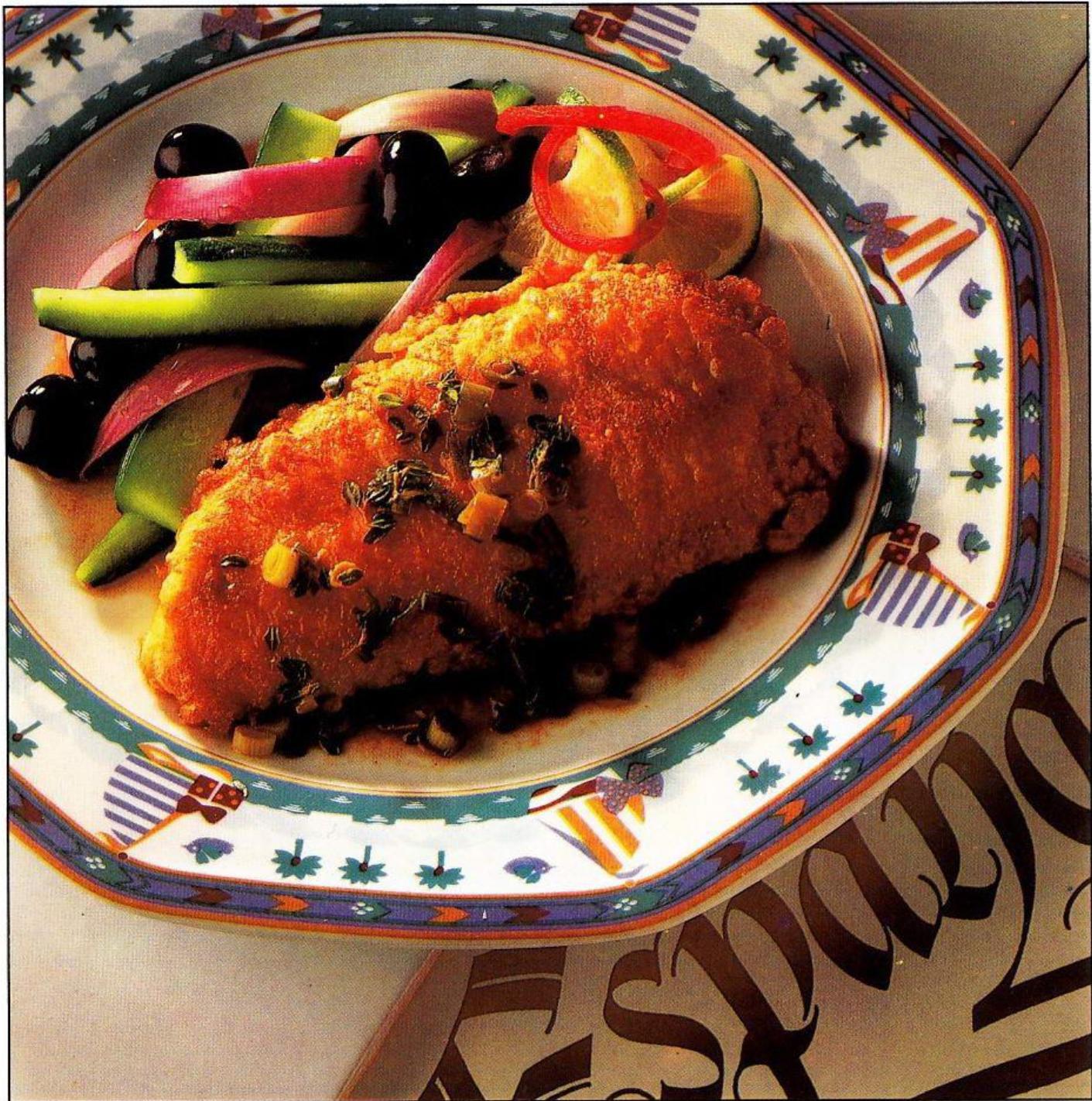
**ملاحظة: تَغْمِيس السمك بمزيج البيض يُعطيه غلافاً**  
يُصبح عبارة عن قشرة محمصة بعد القلي. يُقدَّم السمك فور الانتهاء من قليه وإلا تُصبح القشرة ندية أو مبللة. تُقدَّم الصَّلصة مع السمك وليس فوقه.



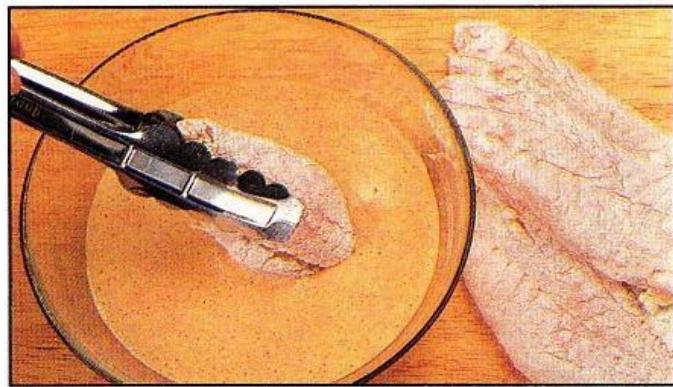
يُخفَق البيض قليلاً مع الثُوم والفلفل الحلو حتى يزبد (يتماسك).



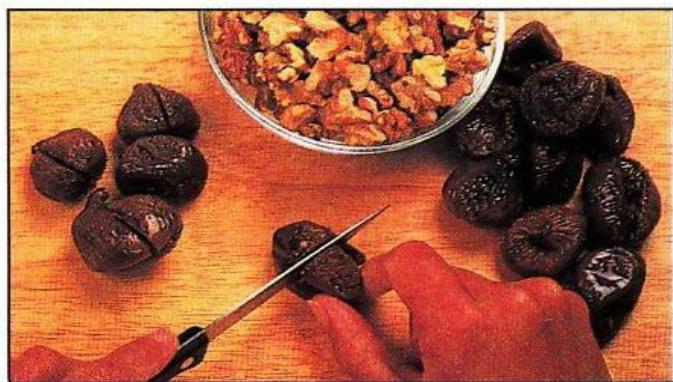
لصنْع الصَّلصة يُوضع الخل مع الصعنتر والبصل والسكر والفلفل الحلو في قدر وتحلُّط جميعاً.



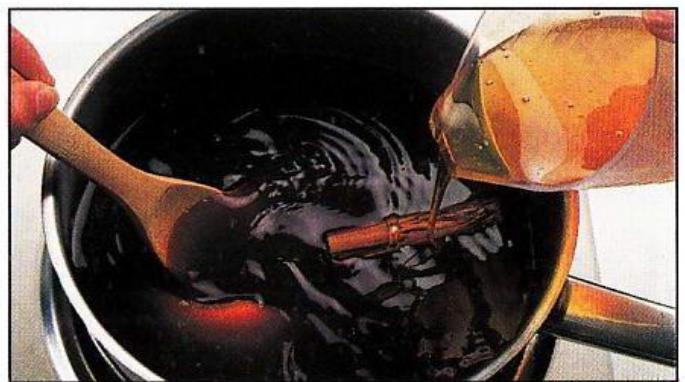
يُحَمَّص السُّمْك لِدَة ٣ - ٤ دقَائقٍ لِكُلِّ مِنْ جَانِبِهِ ثُمَّ يُرْفَعُ مِنَ الْمَقْلَة وَيُصْفَى عَلَى وَرْقٍ مَاصٍ.



تُغَمَّس شَرَائِحُ فَلَيْهِ السُّمْك الْمُغَلَّفَة بِالدَّقِيق فِي مَزِيجِ الْبَيْض وَتُصْفَى مِنَ الْفَائِضِ.



نُسْتَعْمِلُ سَكِّينًا حادًا لصْنُع شَقَّ في كُلِّ حَبَّةٍ تَيْنٍ مِّنَ الْأَعْلَى إِلَى الْأَسْفَلِ.



يُوْضَعُ الْخَلُّ مَعَ عَصِيرِ الْبَرْتَقَالِ وَالْعَسلُ وَعُودَ الْقَرْفَةِ وَقَشْرُ الْحَامِضِ فِي وَعَاءٍ وَتُخْلَطُ وَتُمْزَجُ كُلُّهَا بَعْضًا بَعْضًا.

## الحلويات والكاتو

الحلويات الإسبانية والكاتو الإسباني حلوة المذاق وغنية المقادير. والإسبانيون يحبون الكستن على أنواعه والحلويات المصنوعة بالملمسارات (خاصة اللوز) والفوواكه المجففة والعسل.

٢ - تُشقَّ كل حبة تين من الأعلى إلى الأسفل وتوضع في داخلها ٣ - ٤ قطع جوز ثم توضع حبات التين بعناية في مزيج العصير الغالي. يُغطى الوعاء ويترك على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة.

٣ - لصنع اللبن بالتوابل: يوضع اللبن مع السكر الأسمر والقرفة في وعاء صغير وتُخلط ثم يُغطى الوعاء بغطاء بلاستيكي ويوضع في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل قبل استعماله.

٤ - يُقدم التين دافئاً أو بارداً مُرفقاً باللبن المتبل. ملاحظة: يمكن حفظ اللبن في الثلاجة مدة يومين إلى ثلاثة أيام.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٤٥ دقيقة.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

### التين المحشو بالجوز والعسل

سهل التحضير.

#### المقادير

١ كوب من شراب الليمونادة.

٢ كوبان من عصير البرتقال.

٤ ثلاثة أرباع الكوب من العسل.

١ عود القرفة.

شرحية من قشر البرتقال (٥ سنتيمتر).

٥٠٠ غرام من التين المجفف.

١/٢ كوب ونصف من قطع الجوز.

اللبن بالتوابل:

١ كوب من اللبن.

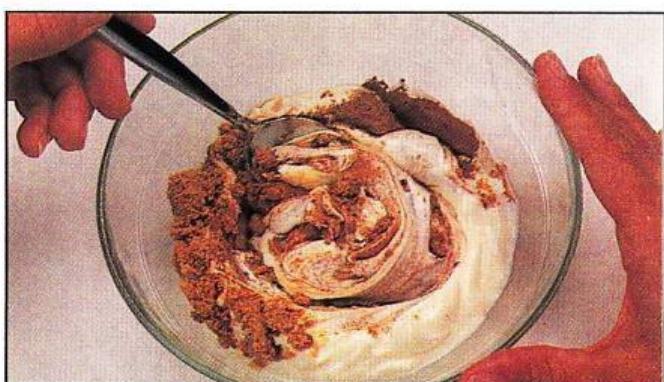
١ ملعقة طعام من السكر الأسمر.

١ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.

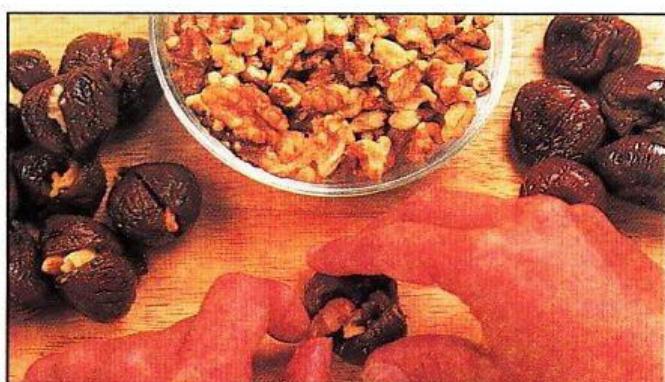
والعصير في وعاء ستانلس كبير ويترك الوعاء على النار حتى تغلق المقادير ببطء ثم يترك دون غطاء على نار هادئة حوالي ١٠ دقائق.

#### الطريقة

١ - تضاف الليمونادة إلى عصير البرتقال والعسل. ويوضع عود القرفة مع شريحة قشر البرتقال



لصنع اللبن بالتوابل يوضع اللبن مع السكر الأسمر والقرفة في وعاء وتُخلط معاً.



يفتح شق في كل حبة تين وتوضع فيه ٢ - ٤ قطع جوز.

## الكريم كراميل بنكهة البرتقال

**يُخفق البيض وصفار البيض والسكر في وعاء كبير بمixer (خفّافة) كهربائي حتى يصبح كثيفاً وشاحب اللون. يضاف الحليب بالتدريج إلى مزيج البيض ويُخفق المزيج باستمرار.**

**٤ - يُصبّ مزيج البيض والحليب عبر مصفاة صغيرة الثقوب فوق الكراميل. تسكب كمية كافية من الماء الساخن في صينية الفرن ويوضع طبق الكسترد فوق الماء الساخن الذي في الصينية. يُخبز الكسترد في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى يَجمُد. يرفع طبق الكسترد من الماء الساخن فوراً.**

**٥ - يُبرد الكسترد ثم يحفظ في الثلاجة لمدة ٨ ساعات على الأقل. يقلب الكسترد فوق طبق التقديم ويُقطع.**

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٠ دقيقة + ٨ ساعات في الثلاجة.  
الوقت اللازم للطبخ: ٤٥ دقيقة.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

سهل التحضير.  
يقدم مع الكريما والفرizin.

### المقادير

**الكراميل:**

$\frac{1}{2}$  نصف كوب من الماء.

١ كوب من السكر.

**الكسترد:**

١ كوب من الحليب.

١ كوب من الكريما.

١ ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور ناعماً.

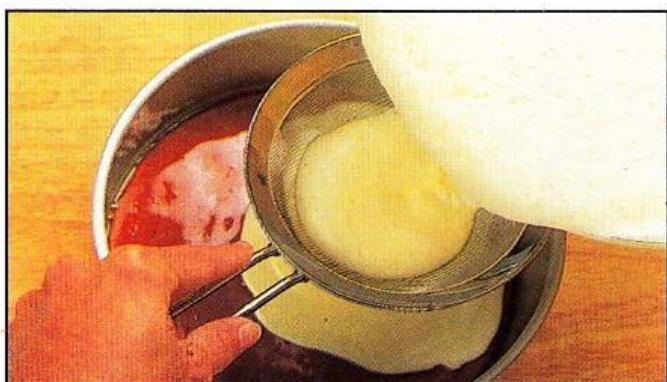
٣ بيضات.

صفار ثلاث بيضات.

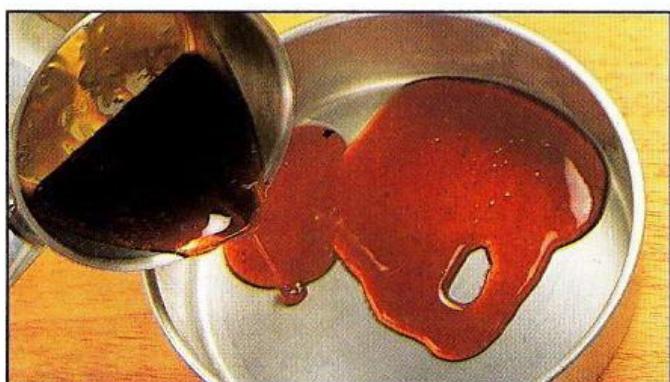
$\frac{1}{3}$  ثلث كوب من السكر.

### الطريقة

- ١ - يحمى الفرن إلى درجة حرارة معتدلة جداً (٦٠ درجة سنتغراد) ويدهن طبق عميق خاص بالفرن بالزبدة المذابة بالفرشا.
- ٢ - لصنع الكراميل: يوضع الماء مع السكر في وعاء صغير ويُمزجعاً. يحرك المزيج باستمرار على نار هادئة حتى يغلي المزيج ويذوب السكر. تخفف النار



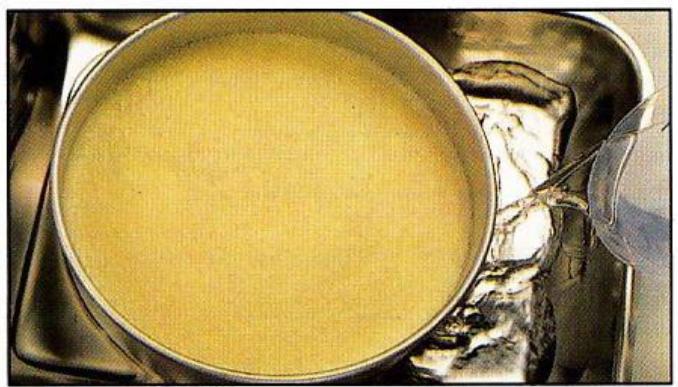
يُصبّ مزيج البيض عبر مصفاة صغيرة الثقوب فوق الكراميل.



يُصبّ الكراميل بالتساوي في قعر طبق مدهون بالزبدة.



عندما يجمد الكسترد يرفع فوراً من الماء ويُبرد.



تصب كمية كافية من الماء الساخن حتى منتصف ارتفاع صينية الفرن.

## قالب اللوز بشراب الليمون

في قدر صغيرة ويُحرك على نار خفيفة حتى يغلي المزيج ويذوب السكر.

تحفف النار وتضاف شرائح قشر الحامض إلى القطر وتنثر القدر دون غطاء ودون تحريك على نار هادئة لمدة ٣ - ٤ دقائق حتى يتكتاف القطر.

٦ - يُقسم الكاتو إلى قطع ويقدم مع ملعقة من شراب الليمون والكريما المخفوقة.

**ملاحظة:** لقطع قشرة الليمونة الحامضة إلى شرائح تُقشر القشرة

بقشارة البطاطا أو بسكين حادة صغيرة ويستغني عن اللب لأن طعمه مر. تستعمل سكين حادة لقطع القشرة إلى شرائح متساوية على شكل عيدان الكبريت. من الممكن نزع الشرائح من شراب الليمون الحامض قبل تقديمها مع الكاتو. للحصول على نكهة إضافية لشراب الليمون يُستبدل جزء من الماء أو كل الماء بعصير ليمون الحامض. يمكن صنع الكاتو وشراب الحامض مقدماً قبل فترة من تقديمها.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٤٠ دقيقة.  
الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

سهل التحضير.

### المقادير

١٢٥ غراماً من الزبدة المفرومة.

١ كوب من السكر.

٤ بيضات مخفوقة قليلاً.

١/٣ كوب من عصير ليمون الحامض.

١/٢ كوب من الدقيق (self raising).

٣ - تستعمل ملعقة معدنية لإضافة الدقيق المنحول (self raising) والدقيق العادي ودقيق اللوز إلى مزيج البيض والزبدة ويُقلب الخليط حتى يتجانس.

٤ - يُصب المزيج بالملعقة بالتساوي في قالب الكاتو ويُبسط سطحه ويُخبز في الفرن من ٣٥ - ٤٠ دقيقة. يترك الكاتو ٥ دقائق حتى يبرد قبل قلبه فوق الشبك السلكي حتى يبرد.

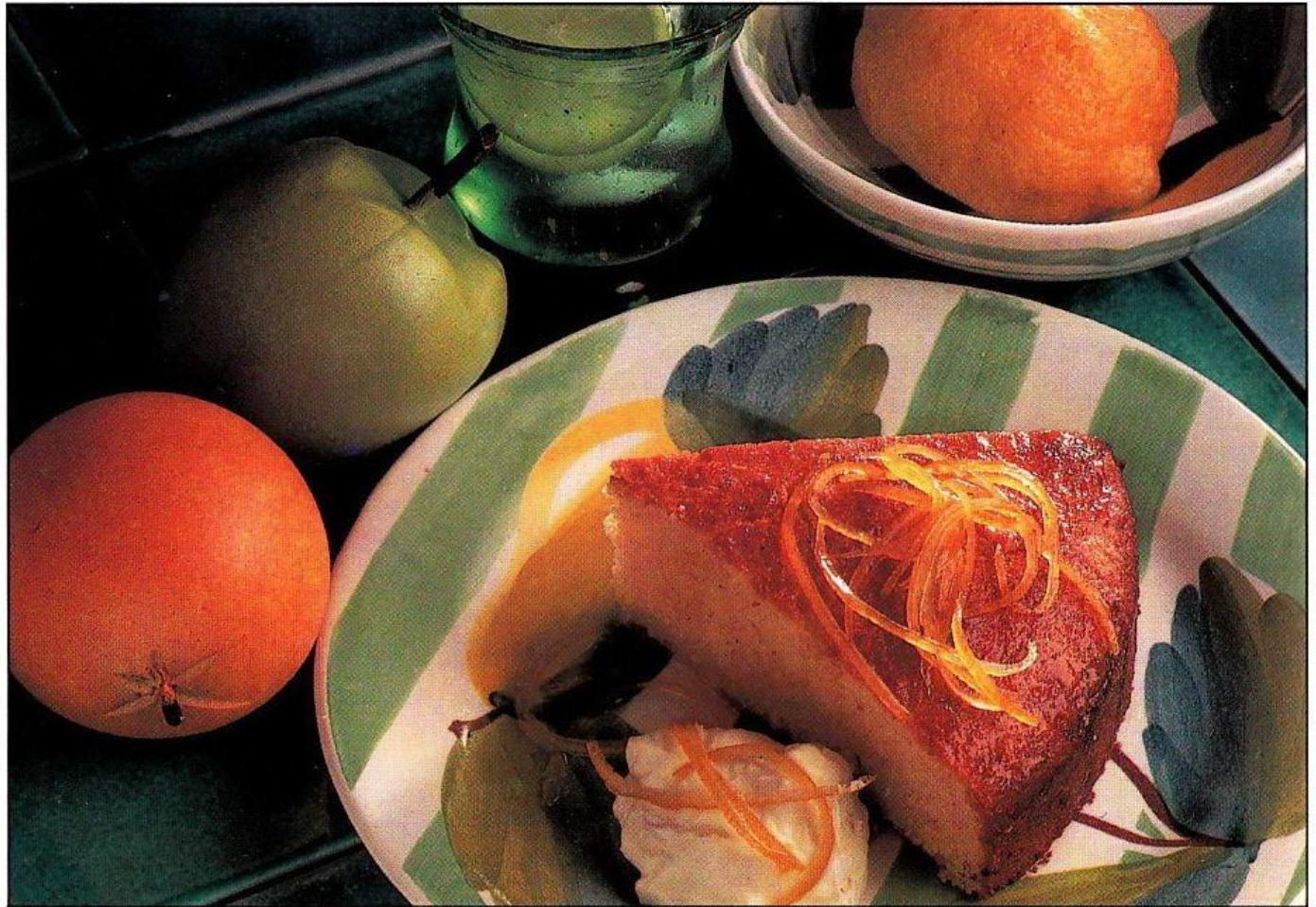
٥ - لصنع شراب الليمون: تُقشر قشرة الليمونة الحامضة إلى شرائح طويلة رقيقة. يمزج الماء والسكر

### الطريقة

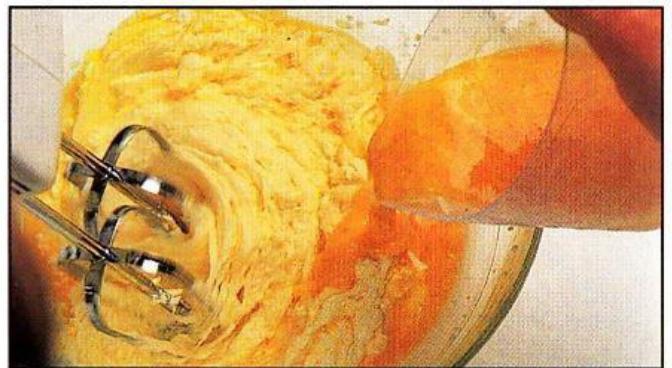
١ - يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة سنتغراد ويُدهن طبق خاص بالكاتو مستديراً قطره ٢٥ سنتمراً بالزبدة المذابة أو بالزيت.

يُبطن قعر قالب وجوانبه بالورق ويُدهن الورق بالزبدة جيداً.

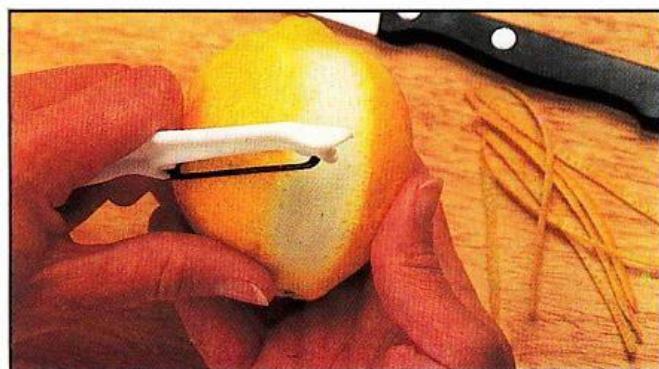
٢ - تُخفق الزبدة مع السكر في وعاء صغير بالخفّافة الكهربائية حتى يصبح المزيج مثل الكريما. يضاف البيض بالتدريج ويُخفق جيداً بعد كل إضافة. يضاف عصير ليمون الحامض ويُخفق المزيج.



تُسْعَلُ ملعقة طعام معدنية لإضافة الدقيق المنخل ودقيق اللوز.



يُضاف البيض بالتدريج إلى مزيج الزبدة ويُخفق المزيج مع كل إضافة.



تُقْشَر قشرة الحامض إلى قشور طويلة رقيقة وتُقطع القشور إلى شرائح.



يُصَبَّ المزيج بالملعقة في قالب الكاتو ويُبَسَّط السطح.

## تورتة الموكا بصلصة الخوخ

مدة ٤ دقائق. يبرد مزيج البيض والزبدة مدة ١٥ دقيقة.

٥ - يُبَطِّن قعر قالب ثانٍ وجوانبه بورق المنيوم. تقسم التورتة طولياً إلى ثلاثة أقسام أي إلى ثلاثة طبقات. تقسم كريما الموكا إلى ثلاثة أقسام.

٦ - لجمع التورتة: توضع طبقة واحدة من التورتة في القالب المعد رأساً على عقب وتصب نصف كمية الحليب على سطحها ثم يُدهن السطح بقسم واحد من كريما الموكا. تكرر العملية مع الطبقة الثانية ثم الثالثة وتضغط الطبقات باليد.

تغطي التورتة بالبلاستيك ويُحفظ القالب في الثلاجة مدة ساعة أو ليلة كاملة.

يُقلب القالب فوق طبق التقديم الخاص بالكاتو ويترك لمدة ١٠ دقائق. تُزين التورتة وجوانبها بما تبقى من كريما الموكا وباللوز المحمص.

٧ - لصنع الصلصة: يُنزع البذر من الخوخ ويوضع الخوخ في الماجيمิกس ويُطحن حتى ينعم. تقدم شرائح تورتة الموكا مع ملعقة طعام من صلصة الخوخ.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ساعة واحدة.

الوقت اللازم للطبع: ٢٠ دقيقة. الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦

تحضيرها يحتاج إلى مهارة. غنية بالمقادير ولذذة الطعم.

### المقادير

٣ بيضات مخفوقة قليلاً.  
٣ ثلثا الكوب من السكر.

٢ ملعقتا طعام من الماء الساخن.

١ كوب من الدقيق الخاص بالكاتو.

كريما الموكا:

١/٢ نصف كوب من السكر.  
١/٣ ثلث كوب من الماء.

### صفار أربع بيضات.

١ ملعقة طعام من مسحوق البن.

٢٥٠ غراماً من الزبدة غير الملحمة والمفرومة.

١/٤ ربع كوب من الحليب.  
١٠٠ غرام من اللوز المحمص والمفروم.

الصلصة: علبة وزنها ٤٢٥  
غراماً من الخوخ.

### طلاحيّة من الورق منثور

عليها السكر الناعم «بوردة».

٤ - لصنع كريما الموكا: يُمزج السكر والماء في قدر تُسخّن وتوضع على النار ويُحرّك المزيج حتى يغلي. يترك

المزيج على نار هادئة دون غطاء ودون تحريك لمدة دقيقتين. يترك المزيج ليبرد.

يُخفّق صفار البيض ومسحوق البن حتى يصبح

مزيجاً كثيفاً. يُصبَّ القطر بالتدريج فوق مزيج البيض

مع الخفق المستمر. تخفق

الزبدة حتى تصبح مثل الكريما ثم يُصبَّ مزيج

البيض فوق الزبدة ويُخفّق

### الطريقة

١ - يُحْمَى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة سنتigrayd ويُدهن قالب خاص بالتورتة بالزبدة المذابة ويُبَطِّن بورق المنيوم.

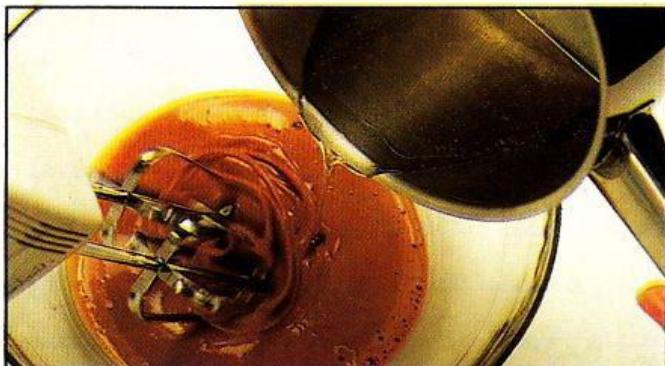
٢ - يُخفّق البيض لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح كثيفاً

ثم يضاف السكر إليه بالتدريج ويُخفّق حتى يصبح شاحب اللون.

يضاف الماء والدقيق بسرعة.

٣ - يُصبَّ العجين في القالب ويُخبَز في الفرن مدة ١٥ -

٢ دقيقة. يترك القالب مدة ٣ دقائق ثم يُقلب الكاتو فوق



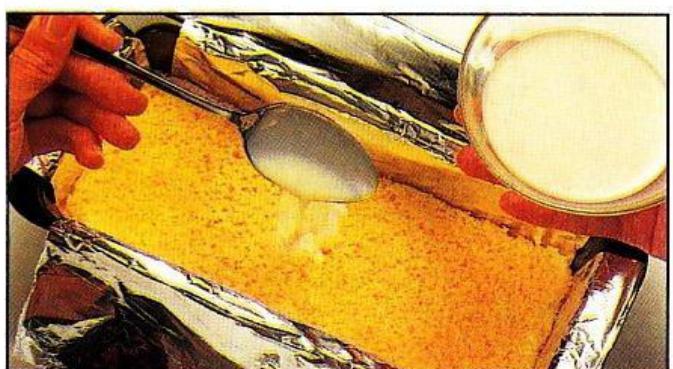
يُصبَّ القطر بالتدريج في مزيج صفار البيض والبُن.



يُخلط الماء والدقيق بسرعة وبخفة إلى مزيج البيض بملعقة طعام معدنية.



يُدهن سطح التورتة بجزء من كريماً الموكا بالتساوي.



تنثر نصف كمية الحليب بالتساوي فوق التورتة بالملعقة.

# الفهرس

<b>الطريقة الإسبانية</b>	٣٨	<b>أخطبوط صغير مشوي</b>	٥
لحم محشي	٤٨	أرز على طريقة فالنسيا	٢٤
غاسباتشو		أومليت البطاطا والبصل	
شوربا البندورة المبردة	٢٠		١٧
قالب			
كوز بشراب الليمون	٦٠	<b>پاييلا</b>	٢٢
كاسيرو		برتقال	
ضأن مع الأعشاب	٤٠	سلطة مع سبانخ	٣٠
كرات اللحم	٤٤	الكريم كراميل بنكهة	
لحم		البرتقال	٥٨
محشي على الطريقة			
الإسبانية	٤٨	<b>بطاطا</b>	
لحم عجل		أومليت وبصل	١٧
مع صلصلة اللوز	٤٢	مشوية بالفرن مع صلصلة	
لوز		موجو	٦
قالب بشراب الليمون	٦٠	<b>بندورة</b>	
مأكولات بحرية		شوربا مبردة	١٠
مع معكرونة	٥٠	يختة وفليفلة	٢٧
مايونيز		<b>بيض</b>	
الخليط خضار مشوية مع		بالفرن مع البندورة	
مايونيز الثوم	٢٨	والسلامي	١٨
معكرونة		مخفوق ومقلبي مع شرائح	
مع مأكولات بحرية	٥٠	الكوسا	٢٠
موجو		قين محشو بالجوز والعسل	
صلصة مع بطاطا مشوية			٥٧
بالفرن	٦	ثوم شوربا	١٢
موكا		جزر مع سلامي وزبيب	٣٤
تورتة بصلصة الخوخ	٦٢	<b>خضار</b>	
		الخليط خضار مشوية مع	
		مايونيز الثوم	٢٨
		<b>دجاج على الطريقة</b>	

© Murdoch Books 1992

MURDOCH BOOKS, 213 MILLER STREET, NORTH SYDNEY, NSW 2060.

ALL RIGHTS RESERVED. NO PART OF THIS PUBLICATION MAY BE REPRODUCED, STORED IN ANY RETRIEVAL SYSTEM OR TRANSMITTED IN ANY FORM OR BY ANY MEANS ELECTRONIC, MECHANICAL, PHOTOCOPYING, RECORDING OR OTHERWISE WITHOUT PRIOR WRITTEN PERMISSION OF THE PUBLISHER.

الناشر ومالك حقوق الطبعة العربية :

دار العلم للملائين  
ص. ب. . ١٠٨٥: ، بيروت - لبنان  
تلفون : ٧٢٥٢٧٢ - ٨٦٣٤٧٤  
تلفون وفاكس نيويورك : (٤٧٨٢١٨٣) (٢١٢)



الترجمة إلى العربية :  
عماد أبو سعد

إخراج غلافات الطبعة العربية :  
رفيف حربلي

التنضيد والإخراج على الكمبيوتر :  
المركز العربي للمطبوعات

التصوير الطباعي :  
غرافييك آرت ستوديو

الطباعة :  
مطبعة فينيقيا

التغليف :  
مطبعة العلوم

أول طبعة ١٩٩٥

جميع الحقوق محفوظة : لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل - سواء التصويرية أم الإلكترونية أم الميكانيكية ، بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها - دون إذن خططي من الناشر .

تحرص دار العلم للملائين على أن تبقى كتبها رائدة وطليعة من حيث المضمون والإخراج . وبعدها أن تتواصل مع قرائها وأن تطلع على آرائهم في منشوراتها .

فإذا كان لديك ، عزيزي القارئ ، رأي أو ملاحظة مهمة حول هذا الكتاب نرجو أن تكتب إلينا على العنوان المدون أعلاه . ويمكن أيضاً أن تطلب قائمة منشوراتنا المجانية للاطلاع على جميع إصداراتنا وأسعارها .

توزيع :

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
فاب سوسن

أهم مقومات الطعام الإسباني هي البيض واللفل الحريف على أنواعه والحمص والمأكولات البحرية والفليفلة والأرز. والطعام الإسباني منوع وغني بالنكهة، وهو طعام شهي ونكهاته قوية. يُستعمل البرتقال مثلاً لإضافة النكهة إلى الكريمية كراميل. كما يُستعمل الثوم في صنع الشوربا. كذلك يحمر السردين ويقدم مع صلصة البندورة.

وإذا كنت تحب الطعام المتنوع والمغذي والمشبع حاول تناول بعض الأطباق الواردة في هذا الكتاب «الدليل» الذي يستند إلى تعليمات الخطوة خطوة.

الأطباق الإسبانية الشهيرة المقدمة هنا هي: پاييلا (أرز مع دجاج ومأكولات بحرية وخضار) وغاسباتشو (شوربا البندورة الحريفة المزيّنة بالخضار المفرومة والبيض المسلوق).

كذلك نذكر أطباقاً إسبانية أخرى من النوع الذي يقدم في المنازل الإسبانية مثل أطباق البيض والسمك ويخنات اللحم، فضلاً عن نماذج من الحلويات المميزة في إسبانيا.



دار العلوم للملايين

تحتفظ بحقها التوزيع من علم بيضم ، دار الملايين

١٩٩٥ - ١٩٤٥

GREAT IS OUR GOD

حضريات مجلة ابتسامة

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

