



إعداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كباب بالبرغل

التحضير

ينقع البرغل في الماء لمدة عشر دقائق. يضاف إليه اللحم والفلفل الحلو. يدخل الكل مع الماء بواسطة اليد حتى يتمزج الخليط جيداً. يوضع المزيج إلى ١٥ إلى ٢٠ كرة صغيرة. تسوى كل كرة فوق سبيح خشبي. تزع الأسياب الخشبية من الكباب وترصف هذه الأخيرة في صينية مدهونة بالقليل من زيت الزيز، يخبز الكباب لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت. تقلب الصينية ومحتوها حتى تتضاجع كل جهات الكباب على نحو متساو. يقدم الكباب ساخناً فوق مهد من البندورة المفرومة والمطهوة مع السلطة الخضراء.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
ثلاثة أرباع الكوب من
برغل الكبة
نصف كوب من الماء
نصف كيلوغرام من لحم
القنم أو العجل المفروم
ملقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من
الفلفل الحلو
ربع ملعقة صغيرة من كل
من القليل الأسود
ومسحوق الفلفل الأحمر
الحريف
ملقطنا طعام من مسحوق
العنان المجفف
نصف كوب من الماء
زيت ذرة
٣ إلى ٤ رؤوس بندورة
(لحماظم) مفرومة
ومطهوة.





لذّات

لذّة

الكمية تكفي
٣ إلى ٤ أشخاص

٦ لذّات غنم
٤ ملاعق طعام من
الدقيق
ملح وقليل أسود
بصلة متوسطة مفرومة
ربع بقة من البقدونس
المقرروم (اختياري)
بيضتان
زيت للقلي
ملعقة صغيرة من ذرة
الخبز (باكينغ باودر).

التحضير

تسلق اللذّات
وتهرس بواسطة
مهرسة البطاطا
اليدوية أو بمتن
الشوكة.
يضاف إليها الدقيق
والملح والتراوبل
والبقدونس. في حال
استعماله، والبيض
وذور الخبز.
يسخن الزيت في
مقلاة غير لاصقة أو
في قدر العجة ويُسبَّب
فوقه ملء ملعقتين
طعام من مزيج
العجة. حين تصبح
إحدى الجهتين وردية
اللون، تقلب قطعة
الجهة وتقلب من
الجهة الأخرى. تقدم
هذه العجة فوق مهد
من الخس بمثابة نوع
لذذ من المقبلات.

ملاحظة: مقلاة العجة
هي مقلاة خاصة
تحتوي على طبق
مورخ إلى أقسام عدة
لقمي أقراص عجة
منفردة.



الكمية تصنّع ٤ سندويشات

علبة من لحم التونة الأبيض المعلب في الزيت
٨ شرائح من الخبز الأبيض
١٢ إلى ٣ ملاعق طعام من المايونيز
ملعقة صغيرة من البصل المفروم ناعماً
ملعقة صغيرة من الخردل
ملعقة طعام من كييس الخيار المفروم ناعماً جداً
ملعقة طعام من عصير الليمون.

سندويش التونة

التحضير
يصفى لحم التونة من الزيت
خبز ويقطع بشريحة خبز
ثانية. يقطع بعدها كل
سندويش إلى مثلثين. يزيّن
الطبق بالخس الطازج
ومكيّف الخيار والخل والطماطم
والبنجرة (الطماطم)
الفلفل الأسود. يبسّط بعض
والبطاطا المقليّة.

ألم على (حلوى مصرية)

التحضير

تحوّل العجينة المدة ٤٥ دقيقة إلى فرن مسخن متساوين. يوضع أحد النصفين في صينية أو طبق زجاجي إلى قطع مستديرة وتنقّب درجة فهرنهايت. تخرج الصينية من الفرن وتترك مقاوم لحرارة الفرن. العجينة في فرن حرارته وبواسطة الشوكة، تخبر ويغطى بالجوز والزبيب حتى يبرد محتواها تماماً.

٣٧٥ درجة فهرنهايت وباندق. يبسّط من ثم يزيّن محتوى الصينية بالبنادق. يحشى العجينة بالخشبة الطازجة حتى تنقّب وتصبح وردية اللون. تقطع العجينة المخبوزة وتحلّب الحليب المغلي. تدخل طعام من السكر المطحون وزهر الليمون. لوز، جوز نبي، فستق حلبي، بندق.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

علبة من العجينة الجاهزة ٧٥٠ جرام
ثلاثة أرباع الكيلوغرام من القشدة الطازجة
٥ كوب من الحليب المغلي مع ٤ ملاعق
طعام من السكر
لوز، جوز نبي، فستق حلبي، بندق.



التحضير

تدوب ملعقة طعام من الكاستر وترك الأطباق جانياً حتى تبرد تماماً. (يمكن وضع الكاستر في مسحوق الكاستر في الثلاجة لمدة ساعتين). نصف كوب من الحليب يحضر الجيلو ويُسكب وتركت جانياً. يسخن كوب ونصف الكوب بعنة فوق الكاستر. تعاد الأطباق إلى الثلاجة. يمكن تزيين الأطباق بالفاكهة المتنوعة والخشبة الطازجة والفقاقيع بالظهور. يُسكب المزيج في أطباق المحفوظة.

كاستر بالجيلو الأحمر

الكمية تكفي ٣ أشخاص
ملعقة طعام من السكر
نصف علبة من الجيلو
كوبان من الحليب
ملعقة طعام من مسحوق
الكاستر
بنكهة الفراولة منزوعة في
ربع كوب من الماء الساخن
وريغ كوب من الماء البارد.



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

حساء العدس والمعكرونة

التحضير:
يفسل العدس ويوضع مع الماء
في قدر فوق نار متوسطة لمدة
٥ دقائق، يضاف إليه مكعباً
مرقة الدجاج، حين يصبح
العدس شبه ناضج، يضاف إليه
المعكرونة ومجوهر البندورة.
يملئ الكل مما حتى ينضج
العدس والمعكرونة، يضاف
عصير الليمون إلى محتوى التمر.
يُقليل الثوم مع القليل من الزيت أو
الزيادة في مقلاة منفصلة.
ويضاف إليه التفاح، يسكب مزيج
الثوم فوق الحساء، ويخلطان معًا.
يقدم هذا الحساء ساخناً مع
الخبز.

ملاحظة:
يمتص هذا الحساء كل الماء
في حال ترك بعض الوقت.
لذا، يفضل إضافة المزيد من
الماء عند الحاجة.



الكمية تكفي ٣ إلى ٤
أشخاص
كوب من العدس
الأسود
مكعبان من مرقة
الدجاج
٦ أكواب من الماء
كوب من المعكرونة
على شكل صدف
ملقطة طعام من
معجون البندورة
(الطماظم)
٢ إلى ٣ فصوص
مهرودة من الثوم
ملقطة بملعقتين طعام
من الزيت
ملقطة طعام من
مسحوق التفاح
عصير ليمونتين.



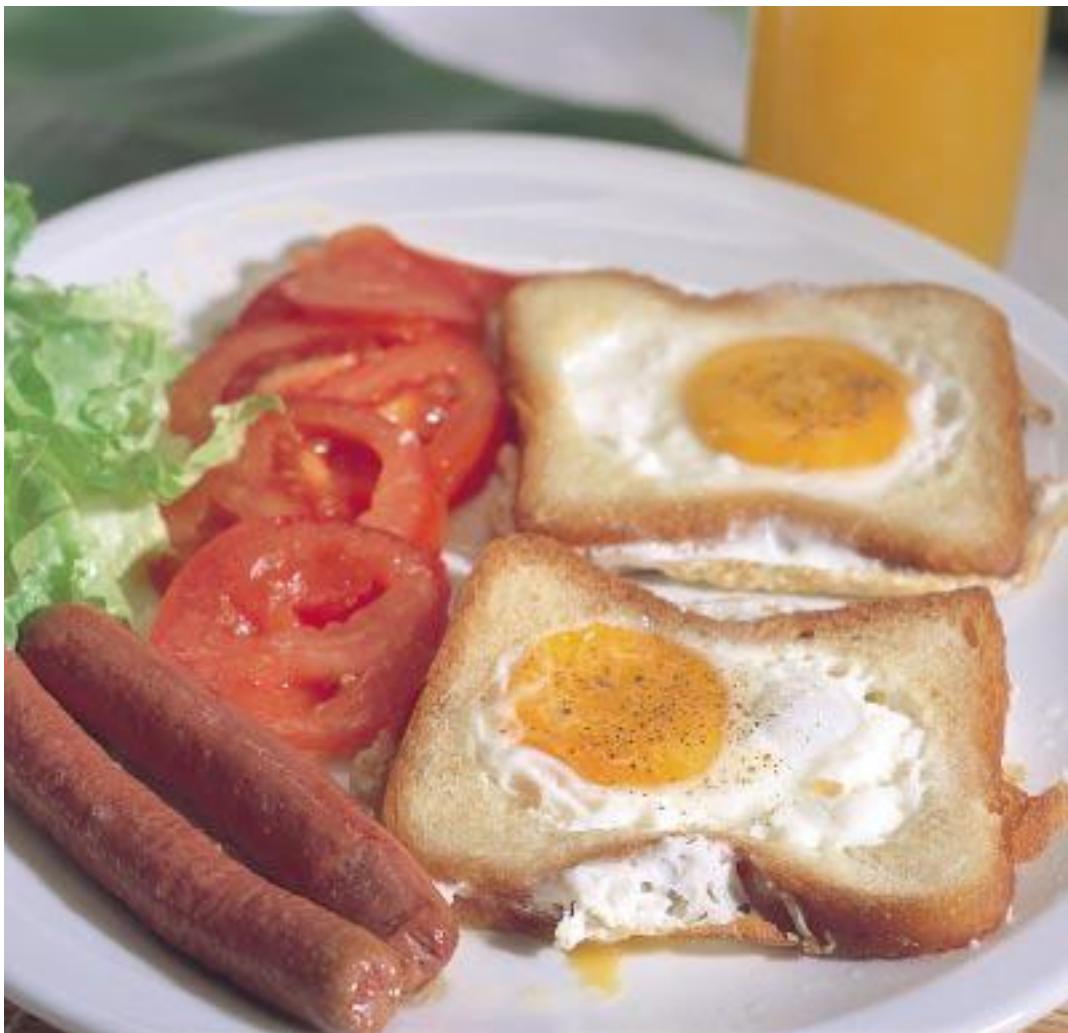
الكمية تكفي
٣
أشخاص

٦ نخاعات
بقدونس
بصل أحضر
عصير الليمون
زيت نباتي أو زيت
زيتون.

تصفى النخاعات من الماء
وتقطع قطعاً كبيرة.
تخلط بعدها مع البقدونس
المفروم والبصل وعصير
الليمون والملح وزيت
الزيتون يقدم هذا الطبق
بمتابة نوع من المقبلات.

سلطة النخاعات

لحم الفلي في شريحة خبز



التحضير

تستعمل قطاعات الحلويات لفتح دائرة وسط كل شريحة من الخبز الأبيض. يسخن الزيت والزبدة في مقلاة غير لاصقة.

توضع شريحتاً الخبز في المقلة وتصب بيهضة واحدة في المكان الفارغ في كل شريحة. تخفف النار ويقلل البيض حتى يصبح البياض جاماً والخبز المحيط بالبيض وردي اللون.

ينرش فوقه الملح والفلفل الأسود. تقليل قطعات من نفاثة اللحم البقرى في المقلة نفسها مع شرائح بندورة. ترصف النقانق وشرائح البندورة بمحاداة البيض بين الطبقين. تقدم هذه الوجبة اللذينة عند الفطور.

الكمية تكفي شخصاً واحداً

شريحتان من الخبز الأبيض
بيستان
ملعقتان طعام من الزبدة والزيت
قطعتان من نفاثة اللحم البقرى
حبة بندورة (طماطم) مقطعة
إلى شرائح.

ساندويش لحم أو الدجاج المعلب

ملاحظة: يفضل تقديم لحم الحيش أو الدجاج مع الخبز الأسمير لأنّه يجعل النكهة أذكى.

أو الدجاج المعلب	الكمية تكفي شخصاً واحداً
مايونيز	شرائح من الخبز
بندورة (طماطم)	الأسمير
خس أخضر	قطع من لحم الحيش
كيس مخلل.	

التحضير

يسقط القليل من المايونيز فوق إحدى جهتي شرائح الخبز الأخرى. ترصف فوقها شرائح لحم الحيش، ويوضع فوقها الكيس المعلل قبل تقطيعها بشريحة أخرى من الخبز. يجب الضغط جيداً على الساندويش



مربى العجينة بجنة البركة



الكمية تصنع ٢٤
إلى ٣٦ قطعة

العجينة
٣ أكواب ونصف الكوب
من الدقيق
ملعقة صغيرة من
الباكيج باودر
نصف كوب من الزيت
الباتي
نصف كوب من الزبدة
المذوبة
نصف كوب من اللبن

الحشوة
نصف قالب من الجبنة
المجدولة المقطعة
والمنقوعة في الماء
لتخلص من ملحها
نصف قالب من جبنة
الماكاوي المقطعة إلى
شرائح دقيقة
والمنقوعة في الماء
٢٠٠ غ من الجبنة
المتنوعة
ملعقة طعام من حب
البركة
نصف ملعقة صغيرة من
الحلب
بذور سمسسم
صفار بيضة واحدة
+ ملعقة صغيرة من
الحليب لفرك سطح
الجبين.

التحضير
يدهن سطح العجينة
بصفار البيض. ترش بذور
المبشورة (غرويار،
مزاريلا، أدام، شيدار...)
السمسم فوق العجينة
وتحبز في فرن حارته
حتى ترتاح.
٥٠ درجة فهرنهايت حتى
تنفس العجينة المجدولة
والعكاوي وتوضع في
مصفاة للتخلص من فائض
الماء.
فاترة بمثابة نوع من
توضع فوقها حشوة العجينة
في قدر صينية متوسطة.
تقطع إلى مربيعات وتقدم
فاترة بمثابة نوع من
العجينة.
يُخالط نوعاً العجينة في وعاء،
وتقطع بالعجينة الأخرى.
المقبلات.



الكمية تكفي ٥ إلى ٦
أشخاص

٥٠ قطعة من
البسكويت العادي
٣ إلى ٤ ملاعق طعام
من مخفوق
الشوكولا بالبندق
بيضة واحدة.

التحضير
يحضر ورق الشمع ويسكب
مزيج البسكويت على أحد
نحو خشن، بحيث تتحول كل
قطعة إلى ٥ أو ٦ قطع.
يوضع البسكويت المقسّط
في وعاء ويُخالط مع مخفوق
الشوكولا بالبندق والبيضة.
تقطع المفافة إلى قطع
سمكها إلى ٢ سم وتقسم
قطع البسكويت مع المصير
أو الشاي أو القهوة.
إضافة بيضة أخرى.

بسكويت بالشوكولا



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

معكرونة مع الجبن والقشدة

التحضير

تساق المعكرونة في الماء الساخنة حتى تضج.

تدوب الزبدة ويفصل فيها الثوم قليلاً حتى يصبح لونه شاحباً.

تضاف القشدة الطازجة إلى الثوم ويترك الكل فوق النار حتى الغليان.

تضاف المعكرونة ويطهى الكل معاً، شرط التحريك الدائم.

يُضاف الجبن المفروم وجبن البارميسان المبشورة.

تسكب المعكرونة في طبق التقديم وتزين بالملزد من أوراق الجبن وجبن البارميسان المكشوشة.

المقادير
تساق المعكرونة في
الماء الساخنة حتى
تضج.

٢٥٠ غ من معكرونة
٩٥٠ مل كوب من القشدة
الطازجة

٣ فصوص ثوم +
ربع كوب من زيت
الزيتون

٤ ملاعق طعام من
الجبن الطازج
المفروم
ملعقتا طعام من
جبنة البارميسان

البישورة
٧ إلى ٨ قطع من
جبنة البارميسان
المكشوشة.





فتة الدجاج بالأرز

التحضير

برصف الخبز المحمص في طبق التقديم، ويسكب فوقه مزيج الأرز والمطهو. ترصف بعدها قطع الدجاج فوق الأرز، ويسكب اللبن الممزوج مع الثوم في الأعلى. يزين الطبق بالصنوبر المقلي. يمكن تناول هذا الطبق ساخناً أو فاتراً.

ملعقة طعام من الزبدة
رغيفان من الخبز العربي مقطعان إلى مربيعات الواحدة منها ٢.٥ سم ومحمصة ٣ أكواب من اللبن العادي
فاصان مهروسان من الثوم.
نصف كوب من الصنوبر المقلي.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

قطع الدجاج إلى مكعبات صغيرة وتوضع جانبًا. توضع بعض التوابل مع مرق الدجاج في قدر كبير فوق نار قوية حتى الغليان. تخفف بعدها النار ويضاف الأرز المغسول إلى محتوى القدر. يحرّك الكل جيداً ويطهى لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يتم امتصاص كل المرق وينضج الأرز. يقلل الصنوبر في ملعقة طعام من الزبدة، ويوضع جانبًا.



الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المفروم
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
ملقّأ طعام أو ثلاثة ملاعق من البقدونس المفروم
ناعماً، ملح وبهار وقليل أبيض
بيضة واحدة + نصف سندويش خبز أفرنجي منقوع
بقليل من مرق الدجاج
زيت لفقي الكرات.

صلصة البندورا، بصلة واحدة مفرومة + كوبان أو
ثلاثة أكواب من هريسة البندورا + ملقتا طعام من
الحبق الطازج + إلخ ملاعق طعام من الزيت.
فتوكشيني (معكرونة) لتناولها مع الطبق.

التحضير
متوسطة الكثافة.
تتمسّ كرات الدجاج في هذه
الصلصة وتطهى لبعض
الوقت.
تسلق معكرونة الفتوكشيني
حتى تصبح شبه ناضجة.
تصفى من الماء وتقلّى في
القليل من الزبدة. ترصف
المكرونة في وسط الطبق
وينشر فوقها القليل من جبنة
البارميسان. ترصّت بعدها
كرات الدجاج والصلصة حول
الفتوكشيني. يقدم الطبق
ساخناً بمثابة طبق رئيسي.
يوضع اللحم في وعاء ويضاف
إليه الملح والتوابل والبصل
والبيضة والبقدونس والخبز
المفروم. يخلط الكل معاً.
تحضر كرات صغيرة أصغر
من الجوز وتقلى في الزيت ثم
تصفى وتوضع جانباً.
في قدر آخر، توضع ءالى ٥
ملاعق طعام من الزيت ويقلّى
فيها البصل. تضاف هريسة
البندورا وبضع الملح وأوراق
الحبق الطازج. يطهى الكل معاً
للحصول على صلصة

كرات الدجاج بالمعكرونة مع صلصة البندورا والجبين



طلع الفنم المدشو بالأشعاب

سلطة الفاصوليا

ينقع ٣٥٠ غ من الفاصوليا البيضاء الصغيرة طوال الليل. يحمى الفرن مسبقاً إلى ١٨٠ درجة مئوية. تصفى الفاصوليا وتوضع في طبق مقاوم لحرارة الفرن. يضاف الماء إلى الطبق حتى يصل إلى ثلثي مستوى الفاصوليا. تضاف إليه ٦ قفاصوص ثوم، و٢ ملعقتا طعام من القصعين المفروم. تضاف التوابل إلى الطبق ويسكب فوقه ٩٠ مل (٦ ملاعق طعام) من زيت الزيتون. يغطى الطبق ويطهى في الفرن لمدة ٥ دقائق.

٣٠ دقيقة (٢٠ - ١٥ دقيقة لكل ٤٥٠ غ). في غضون ذلك، تحضر الصالصة. يصفى السائل المخلل في طبقة، ويضاف إليه الخل والمربى. يوضع المزيج على النار حتى الغليان، ثم يترك يغلي لمدة ٢٠ دقيقة. يقسم كل ضلع إلى نصفين و يقدم مع أوراق سباناخ ذاتية بالصالصة وسلطة الفاصوليا. يزين الطبق بالقصعين المقلي، في الحصة الواحدة: ٤٠ وحدات حرارية، ٢٤ غ من الدهن.

(أي بي سي. سنديكيشن)

طبق غير معدني. يخلط الخل والزيت والبصل والأشتاب والتلطف الأسود، ويصب المزيج فوق لحم الفنم. يغطى الطبق ويوضع في البراد ويترك منقوعاً لمدة ٤ ساعات على الأقل. يحمى الفرن مسبقاً إلى ٢٠ درجة مئوية. يخرج ضلعاً الغنم من التنقع والمخلل، ويشوىان لمدة ٢٠ دقيقة تكفي ٤ أشخاص. مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التخليل مدة الطهو ٢٥ دقيقة + ٥ دقيقة للفاصوليا

عليك تحضير ثلاث شرائح لحم لكل شخص، وعليك وبالتالي تحضير ضلعين من ست شرائح. يوضع ضلعاً الغنم في

٢ أصلعان من الغنم	الطازج
٣٠٠ مل (كوب وربع	ملعقتا طعام من
الكوب) من الخل الأبيض	المردقوش الطازج
٣٠٠ مل (ربع كوب) من زيت	الكوب) من زيت
الزيتون	الزيتون من الخل الأحمر
كوب وربع الكوب) من	بصلة مقطعة إلى شرائح
مرق الغنم	مرق الغنم من الصعتر
٢ ملعقتا طعام من الصعتر	



الكمية تكفي ٤ أشخاص

٦ إلى ٨ رؤوس بطاطاً متوسطة الحجم
١٠٠ غ من السبانخ المسلوق والمفروم
٢٠٠ غ من اللحم المفروم + ملعقة طعام من الزبدة أو الزيت
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
بصلة متوسطة مفرومة
٦ إلى ٨ ملاعق طعام من جبنة الشيدار الممزوجة مع جبنة الغريوار
ملح - فلفل أبيض
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الماء.

البطاطاً الحشوة باللحم والسبانخ

تحشى قطع البطاطا الفارغة بهذه الحشوة وتنثر فوقها الجبنة. تخبز قطع البطاطا المحسوسة في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تذوب الجبنة.

والفلفل الأسود و٢ إلى ٤ ملاعق طعام من الماء للحصول على الحشوة. يضاف السبانخ المطهو إلى المزيج ويخلطان معًا. يقليل النصل مع الزبدة. يضاف إليه اللحم المفروم إلى هذا المزيج.

التحضير
تنقب رؤوس البطاطا بالشوكة وتخبز في المايكرووايف حتى تصبح القشرة طرية وتتحضن البطاطا. يقطع كل رأس بطاطاً ومعجون البندورة والملح أفقياً إلى قسمين ويعرف



**إعداد السيدة
أناهيد دويفكيان**

تصوير: رونالد ناصيف

مثالي الدجاج

الكمية تصنع ٢٠ قطعة

٣ أكواب من الدقيق
ملعقة صغيرة من الخميرة
ملعقة صغيرة من الملح
كوب وربع الكوب تقريباً من الماء
ثلاثة أرباع الكوب أو كوب واحد
من الزيت.

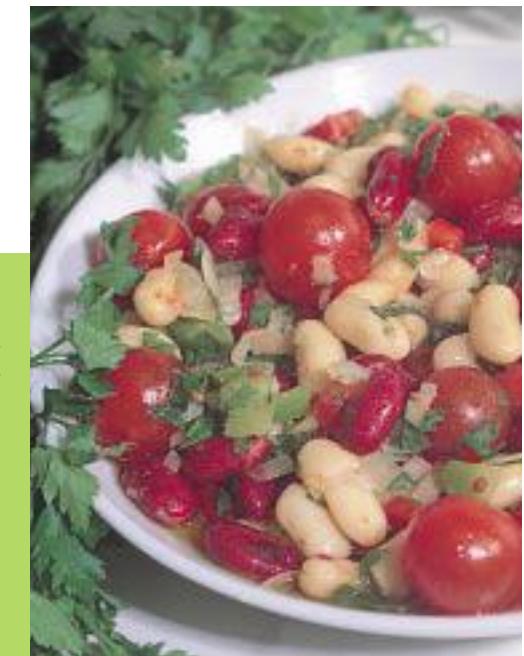
الحشوة
٣ ملاعق طعام من البصل المنفروم
نصف كيلوغرام من لحم الدجاج
المفروم (أفخاذ وصدر)
راسان كبيران من البندورة
(الطاطمطم) مقطعان إلى مكعبات
صغيرة
نصف كوب من الصنوبر المقلي
نصف كوب من الفلفل الأحمر
والأخضر المقطع إلى مكعبات
صغيرة، ملح وفانيلا نسود
رشة بهار.

التحضير
يخلط الدقيق مع الزيت
والخميرة والملح والماء، يدعك
الكلّ جيداً للحصول على
عجينة. ترك العجينة في
مكان دافئ حتى ترتاح وتغطى
بقطعة قماش رطبة لمدة
نصف ساعة.
يخلط لحم الدجاج مع البصل
والبندورة والفلفل الأحمر
والأخضر والصنوبر والقليل من
الملح ومسحوق الفلفل الأسود.
يستعمل بعض الدقيق لرقة
العجينة إلى مستطيل كبير.
تستعمل قطعة السككوت
لتقطيع المستطيل إلى دوائر.
تبسط الحشوة فوق دوائر
العجين ويرش فوقها الصنوبر.
تُخبز القطع في فرن متوسط
الحرارة حتى ينضج اللحم
وتتصبح العجينة وردية اللون.
ويمكن دهن القطع بالزيت قبل
خبزها.

سلطنة الفاصوليا الدجاج والبيضاء

التحضير
في حال استعمال
الفاصوليا المعلبة، تصفى
وتغسل جيداً. توضع
الفاصوليا في طبق
السلطنة مع البصل والثوم
والخل والبقدونس
وعصير الليمون والبندورة.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
٣ صفيحة (الطاطمطم) أو ٢
رؤوس من البندورة المقطعة
إلى مكعبات صغيرة
كوب من الفاصوليا الحمراء
كوب من الفاصوليا البيضاء
والأخضر المقطع إلى مكعبات
صغيرة
٤ أعناق من البصل
الأخضر
٢ إلى ٣ فصوص مهروسة من
المفروم
١٠ إلى ١٢ ورقة تعنق كاملة
الثوم
٤ بع كوب من الخل الأحمر
ملح + نصف ملعقة صغيرة من
الفلفل الحلو
ملعقتان طعام من عصير
الليمون
٤ بع كوب زيت الزيتون أو
زيت الزيتون النباتي.
١٥ حبة من البندورة



حساء الكراث مع الباوبص والصلصة

التحضير
يقلن الكراث في القليل من الزبدة لمدة ٥ إلى ٦ دقائق، ثم يخلط مع المرق في قدر كبيرة. يضاف استعمال الجزء الطري فقط) ٦ أكواب من مرقة الدجاج ملقطة طعام من معجون البندورة (الطمطم) عصير ليمونتين رشة من الفلفل الأسود ملقطة طعام من الزبدة ملح حسب الذوق.

ملاحظة: يمكن إضافة رأسين من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى مكعبات، إلى الحساء.



الكمية تكفي ٤ أشخاص
١.٥ كيلوغرام من الكراث المقطع (يجب استعمال الجزء الطري فقط)
٦ أكواب من مرقة الدجاج ملقطة طعام من معجون البندورة (الطمطم) عصير ليمونتين رشة من الفلفل الأسود ملقطة طعام من الزبدة ملح حسب الذوق.

الأرز البستي مع الزبيب وجوز الهند

التحضير
يفسّل الأرز تحت المياه الباردة مرات عدة حتى تصبح مياه الغسل شفافة. يوضع كوبان ونصف الكوب من الماء في قدر. يضاف إليه الأرز ورشة من الزعفران. تطلق النار ويطهى الأرز لمدة ١٢ دقيقة فوق نار خفيفة. ترفع النار عن النار ١٠ دقائق إضافية من دون فتحها أبداً. يضاف بعدها جوز الهند والزبيب المقللي إلى الأرز ويحرك الكلّ بواسطة الشوكة. يرش بعض الملح فوق الأرز بعد طهوه لمنجه نكهة.

الكمية تكفي شخصين إلى ٣ أشخاص
كوبان من الأرز البسمتي + كوبان ونصف الكوب من الماء رشة من الزعفران الأصفر نصف كوب من جوز الهند ربع كوب من الزبيب المقللي في ملقطة طعام من الزبدة + ملح.



فطائر بانكيك

لاصقة حتى ينتفخ.
تقلب الفطائر إلى الجهة الأخرى لجعلها بنية.
تقدم الفطائر مع العسل أو شراب الكaramيل المركز.

التحضير
الجافة. تخلط المكونات الأربعه الأولى مع بعضها.
يخلط الخليط كثير الكتل.
يُخبر المزيج فوق مصبغ ساخن أو في مقلاة غير

المعلقة من الباكتينغ باودر كوب ونصف الكوب من الحليب رب ملعقة صغيرة من الملح ملعقتان طعام من السكر كوبان من الدقيق الباتي، معلقتان صغيرتان ونصف بيضة مخفوقة



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

حساء اليقطين

التحضير
يُقشر اليقطين وينظف
ويقطع إلى قطع كبيرة.
يوضع الماء في قدر فوق
النار ويسلق اليقطين مع
بعض الملح حتى ينضج.
ثم يهرس بواسطة خلاطة
الطعام، ويضاف إليه
الحليب وشرائح الجبنة.
يُطهى الكل لمدة ١٠ دقائق
 فوق نار متوسطة.
تصفى الزبدة المذوبة إلى
الحساء ويقدم ساخناً.

ملاحظة:
يمكن تقديم القشدة
الطارحة مع هذا
الحساء.
يمكن تقديم حساء
اليقطين في روؤس
يقطنين صغيرة مفرغة
ومنظفة.



الكمية تكفي
٣ إلى ٤ أشخاص

نصف
كيلوغرام من
اليقطين
كوبان من
الحليب
٢ إلى ٣ شرائح
من الجبز
الأبيض
رشة من الملح
واللفلف
وجوزة الطيب
٧٥ غ من
الزبدة
كمية كافية
من الماء لسلق
اليقطين.

شراح بيت البرى المقلية



الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

٨ إلى ١٠ شرائح من
جبنه البري ٥٠ غرام
١٤ لكل شخص
١٠ شرائح من
الخبز الأبيض من دون
القشرة
ربع باقة من البقدونس
برش ليمونة واحدة
فاصان من الثوم
٣ بيضات مخفوقة
دقيق وزيت للقلي
وسلطة خضراء
١٠ إضافات معلبة.

سلة الدجاج بالفطر

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
بسلطان متسطنان مقطعنان إلى شرائح
رأسان من الكرات مقطعنان على نحو مائل
نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح
٦ إلى ٨ قطع من صدر الدجاج مقطعة إلى شرائح
طويلة ورفيعة ومقلية في الزيت والزبدة
٦ إلى ٨ رقائق من العجينة الجاهزة ١٥٠ جرام.

لمنها شكل الطبق
العميق.
تصفى رقائق العجينة
المقلية فوق محارم
الطازجة وبخلط الكل
معاً.
تقلى رقائق العجينة
تضاف ملعقة طعام من
الدجاج المقلي إلى
المزيج.
تقلى رقائق العجينة
الجاهزة في الزيت يجب
الضغط بواسطة كوب على
وسط العجينة أثناء القلي
اللحمة ساخنة.

حتى يجري امتصاص
الماء.
يضاف كوب من القشدة
السايق. يضاف لحم
الدجاج المقلي إلى
القلي.
يضاف الفطر إلى الكرات
مرق الدجاج أو مكعبان
حتى يجري امتصاص كل
الماء.

يقل الصلب في قدر في
مزيج الزيت والزبدة.
يضاف الكراث ويتابع
التقطير.
يضاف الفطر إلى الكرات
والصلب. يطهى الكل معاً
حتى يجري امتصاص كل
الماء.

يقل الإجاص في الزيت،
ويبرش فوقه السكر البني.
يتبع القلي. وحين يظهر لون
الكاراميلى، ترفع المقلة عن
 النار ويقدم الإجاص مع
اللون.
تحفظ شرائح الجبنة في
قسم التجيد من الثلاجة
ل Ikeda ساعه أو طوال الليل.
يسخن الزيت في مقلاة
الدقائق، ومن ثم في البيض،
وتقليل فيه شرائح الجبنة
حتى تصبح القشرة وردية
اللون.
يوضع شرائح الجبنة إلى شرائح
الثوم وبرش الليمون
والبقدونس.
تغمس كل قطعة جبنة في
لكل شخص.
يفتح الخبز الطازج في
وعدها في مزيج فتات
الخبز.
 الخليطة الطعام، ويضاف إليه



الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٧٥ غ من الفطر المجفف المتنوع
كوبان من الماء
٨ أكواب من مرقة الدجاج
رأس أو رأسان مفروم من الكراث
٥٠ غ من الزبدة + ملعقة طعام من الزيت
٥٠ غ من لحم صدر الدجاج
ربع كوب من القشدة الطازجة
كوبان من الجزر المقطع إلى مكعبات
والمقلبي
بقدونس الزينة.

٧٥ غ من الفطر المجفف المتنوع، المنقوع
في كوبين في الماء لمدة ١٢ ساعة
رأس من الكرات مقطع إلى مكعبات صغيرة
٥٠ غ من صدر الدجاج المقطع إلى
مكعبات صغيرة والمقلبي في ٥٠ غ من
الزبدة وملعقة طعام من الزيت. يخرج
اللحم من المقلة وتضاف إليه بسلطان
متسطنان مع الكرات المقروض والفطر
المصنف.
تصب ٨ أكواب من مرقة الدجاج مع
كوبين من عصير الفطر، بحيث يتم
الحصول على ١٠ أكواب من الحساء
السائل.

التحضير
يطهى الحساء فوق النار
حتى يبدأ بالغليان. تحفظ
النار ويترك الحساء يغلي
لمدة ٨ دقائق إضافية.
يضاف ربع كوب من
القشدة الطازجة إلى
الطنجرة.
يضاف كوبان من الجزر
المقطع إلى مكعبات
صغيرة والمقلبي.
يزين الطبق بالبقدونس.

ملاحظة: إذا أردت
جعل الحساء كثيفاً،
عليك قلي ٥٠ غ من
الدقيق في ٥٠ غ من
الزبدة. يضاف هذا
المزيج إلى الحساء
ويخلط معه جيداً
حتى درجة الغليان.





أو فوق ورق البرشمان (ورق الجاتوه) الموضوع في قعر صينية عادي.

تدخل الصينية لمدة ٦٠ دقيقة إلى فرن ٥٥ درجة حرارته ٢٠٠ فهرنهايت. (لا تتحتعي الفرن

أبداً للتحقق من الجاتوه، واكتفي بالنظر عبر نافذة الفرن).

توضع طبقة من قشدة الزبدة بين قطعتي الجاتوه حين يبرد تماماً.

ينثر مسحوق الكاكاو فوق قطع الجاتوه قبل تقديمها. هذا الجاتوه خفيف جداً ولذيد الطعم.

جاتوه اللوز والشوكولا

الخلاطة. يضاف إليه السكر تدريجياً للحصول على رغوة دبة. يضاف مسحوق اللوز إلى المزج ويخلط الكل بواسطة ملعقة خشبية. يوضع المحتوى في كيس القشدة المزدوج برأس للزينة ويُسكب على شكل قطع فردية في صينية غير لاصقة

تضاف الزبدة، بعدل قطعة واحدة كل مرة، حتى يصبح المزيج قشدياً وأبيض اللون. يضاف ١٥٠ غ من الشوكولا الباردة والمندوبة إلى الخليط. يخلط الكل معًا ويستعمل الخليط لوضعه بين طبقتي الجاتوه.

تحضير الجاتوه

يخفق بياض البيض في

٣٠٠ غ من بياض البيض في حراة الغرفة ٣٠ غ من السكر ٢٥ غ من اللوز المقشر والمطحون مع ١٢٥ غ من السكر الناعم للحصول على مسحوق اللوز ٥٠ غ من الحليب رفائق شوكولا مسحوق الكاكاو.

قشدة الزبدة (الكريما بالشوكولا)
٦٠ غ من السكر ٧٥ غ من بياض البيض ٣٠٠ غ من السكر المغلي مع ٨٥ غ من الماء للحصول على شراب السكر المركز تدريجياً إلى محتوى وعاء الخليطة. يتبع الخفق حتى يصبح مزج الميرن بارداً.

معكرون بجوز الهند والشوكولاتة

محتوها وردي اللون وتظهر الفقاقيع في المعكرون. تلتصق جيتاً معكرون معًا بواسطة مربى المشمش أو الشوكولاتة المذوبة. تتمسّج جهة من المعكرون في الشوكولاتة المذوبة ويريش القليل من الفستق والحلبي المطحون فوقها.

جانباً لمدة ٣٠ دقيقة. ثم يبسط بواسطة متن الملعقة فوق صينية غير لاصقة أو فوق صينية مكسوّة بورق البارشمان (ورق الجاتوه). تدخل الصينية إلى فرن حرارته ٣٠٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح

ومسحوق جوز الهند. ثم يوضع هذا المزيج في قدر فوق النار ويترك على الدوام بواسطة ملعقة خشبية. يترك فوق النار لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى يسخن جيداً. بعدها يضاف مسحوق الفانيليا ويترك المزيج يضاف برش الليمون

يخفق بياض البيض في مخففه الجاتوه. وحين يبدأ بالتحول إلى رغوة بيضاء، يضاف إليه السكر تدريجياً شرط متابعة الخفق على الدوام حتى الحصول على مزيج لامع وكثيف ودقيق.

يضاف إلى رغوة بيضاء، يضاف إليه السكر تدريجياً شرط متابعة الخفق على الدوام حتى الحصول على مزيج لامع وكثيف ودقيق.



- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| ٤ أكواب من مسحوق جوز الهند | الكمية تصنع ٢٠ إلى ٣٠ حبة من المعكرون |
| ملعقة صغيرة من برش الليمون | |
| رشة فانيليا | |
| شوكولاتة مذوبة | كوب من بياض البيض (بياض ٧ بيضات) |
| فستق مطحون للزينة. | ٧ فناجين قهوة من السكر |



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



شراح السلمون بالفستق

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

الطبقة العلوية
٢٠٠ غ من الفستق المطحون
٢ إلى ٣ قصوص مهروسة من
الثوم

نصف كوب من زيت الزيتون
تحلط هذه المكونات مع
بعضها لإعداد الحشوة.

لتخليل السلمون قبل يوم
واحد

١١٠ إلى ١٢ قطعة من شراح
السلمون
نصف ملعقة صغيرة من
الفلفل الأسود المطحون

كوب من زيت الزيتون
٥ إلى ٦ قصوص مهروسة من
الثوم
ملعقة طعام من الشومر أو
الشبت الطازج أو المجفف.

التحضير
تدهن شراح السلمون بزيت الزيتون. ثم
تبسط حشوة الفستق فوق الشراح.
ويُسكب المزيد من زيت الزيتون فوق كل
شراح.

بعد توضع شراح السلمون في طبق
زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو صينية
غير لاصقة وتخبز لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق
في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت.

يقدم الطبق مع الصلصة والبروكولي
المقللي والجزر المقلي بعد سلقهما.
ويستعمل قسم من الطبقة العلوية
المذكورة أعلاه وضاف إليه المزيد من
زيت الزيتون لمنجه قوام الصلصة.



الجبن بالفاكمة المجدفة

الكمية تكفي ١٠ الى ١٢ شخصاً	أرباع ٥٠ غ من الجوز	أرباع ٥٠ غ من الفستق	نصف كيلوغرام من صدر الحبش
ملعقة طعام من الملح	١٤٠ غ من الزبدة	٥٠ غ من الفستق	١٠٠ غ من الكستاء
ممزوجة مع نصف ملعقة			نصف كوب من القشدة
صغيرة من إكليل الجبل			١٠٠ غ من الممشمش
للحصول على معجون			الطاżżeja
ديك حبش وزنه ٤ كيلوغرام.			المجفف المقطوع إلى

التالي: يوضع ٧٥ غ من الزبدة في مقلاة ويقللي ذلك بلمس صدره بواسطة الطهو لمدة ٣ ساعات، الإصبع، إذا كان الحم طرياً شرط استعمال العصائر الموجودة في قعر القدر عند اللمس، يعني أنه نضج. تضاف ملعقة طعام من تتبيل الحبشي من وقت إلى آخر. الحبشي معًا ويدهن سطحه بالزيز من الزبدة المذوبة. يوضع اللحم المغسول في بعد ساعتين، يتم اختبار الألمنيوم فوق القدر ويتابع ذلك بلمسه صدره بواسطة الطهو لمدة ٣ ساعات، فإذا كان الحم طرياً عند اللمس، يعني أنه نضج. تتبيل الحبشي من وقت إلى آخر. يخلط الكل السكر البني. يخلط الكل بالسكر المحروق على النحو معًا ويقدم مع لحم الحبشي.

يحضّر مهد من المطيبات أو doupouf في أو على المحارم الورقية. ينشر المفرومة. يوضع مكعبان من مرقة الدجاج مع ثلاثة أكواب من المفروم. يحشى صدر الحبشي بمعجون الزبدة دون غطاء ويطلى لمدة ٣٠ دقيقة في فرن إلى ٤٠ درجة حرارة ٤٠٠ درجة ديك الحبشي. تربت أرجل الحبشي معًا ويدهن سطحه بالزيز من الزبدة المذوبة. يوضع اللحم المغسول في

التحضير
يغسل ديك الحبشي ويجفف على المحارم الورقية. ينشر الملح والقليل الأبيض فوقه في وعاء آخر، يخلط ١٠٠ غ من الزبدة مع إكليل الجبل وداخل تجويفه.

إعداد الحشوة
يوضع لحم صدر الحبشي في خلاطة الطعام، تضاف إليه القشدة الطازجة وبعض الملح والقليل الأبيض. يوضع اللحم المغسول في



صلصة الحبشي مع الكستاء

٣٠ غ من الزبدة
١٠٠ غ من الكستاء المسلوقة والمفرومة، ملعقة صغيرة من السكر
كوبان من عصير الطهو المستخرج من الحبشي

يوضع الكل فوق النار حتى يغلي لمدة ٣ دقائق ثم يخلط بواسطة خلاطة الطعام.

ملاحظة: يمكن استعمال أوراق إكليل الجبل الطازجة لتزيين الحبشي.

الكمية تكفي ٦ الى ٨ أشخاص
٧ الى ٨ رؤوس متوسطة من البطاطا مقشرة ومقطعة إلى شرائح متوسطة المفروم
بصلتان متوسطتان مفرومتان باقة من البقدونس المفروم
كوبان ونصف الكوب من القشدة الطازجة
ملح وقليل أبيض نصف كوب من جبنة البارميisan.

والقليل الأبيض والبصل وجبنة البارميisan والبقدونس. ترصف بعدها طبقة ٦٠ الى ٧٠ درجة فرن حرارته أخرى من شرائح البطاطا وتكرر العملية حتى يصبح سطحها وردية والبطاطا ناضجة.

الملاحظة: هذا الطبق ممتاز مع أي نوع من البارميisan.

الطباطا من القشدة فوق جبنة البارميisan والبقدونس. ترصف طبقة ثالثة من البطاطا ومن ثم طبقة رابعة شرط تكرار راججي مقاوم لحرارة الخلوطات نفسها. يصب كوبان ونصف أو السمك.

التحضير
ترصف طبقة من شرائح البطاطا في صينية غير لاصقة أو في طبق راججي مقاوم لحرارة الفرن. يرش فوقها الملح

البطاطا بالقشدة

تورتة التفاح

دقائق، ثم تقلب حتى يصبح الفakah في الأعلى. تقدم التورتة مع القشدة الطازجة أو البوظة، شرط تناولها فاترة.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٢٤٠ غ من زبدة المرغرين أو الزبدة القليلة الدسم ١٧ إلى ٨ تقابات خضراء مقشرة ومقسمة إلى ٤ نصف كوب من السكر البني ٢٠٠ غ من العجينة الجاهزة ٧٦٣ غ ملعقة صغيرة من القرفة.

تدوب زبدة المرغرين في قدر صينية دائريه غير لاصقة قطرها ٢٨ سم. يبسط السكر البني فوق المرغرين. ترصف قطع الفakah في طبقتين أو ثلاث طبقات فوق السكر البني شرط رش المزيد من القرفة بين الطبقات. يعطى سطح التورتة بطبقة سميكه من العجينة الجاهزة وتثقب هذه العجينة بواسطة الشوكة. تخبز التورتة لمدة ٥٥ إلى ٦٠ دقيقة في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهait حتى تبدأ المقاييس بالظهور حول حواف الصينية ويصبح سطح التورتة وردأً جداً. تخرج الصينية من الفرن وتترك جانباً لمدة ١٠



جاًتوه بالفاكهة المدففة



الخشوة
كوب من الزبيب الأصفر وكوب من الزبيب الأسود
٤٠٠ غ من الزبدة
كوب ونصف الكوب من السكر الناعم
٤ بيضات
نصف كوب من قشر كويان من الدقيق
ملعقة صغيرة من البرتقال والليمون المحلي
الباكينج باودر
ملعقة صغيرة من نصف كوب من الكرز
مسحوقة الزنجبيل
ملعقة صغيرة من والأذخر المفروم
كوب من عصير القرفة
رشة من الفلفل
برش ليمونة واحدة.
البيض.

التحضير
يحمي الفرن مسبقاً إلى ١٢ شخصاً
١٠ الكمية تكفي
تحفق الزبده مع السكر الناعم حتى الحصول على مزيج فشدي الجاتوه لمدة ساعة تقريباً.
يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، ويتبع الخفق بواسطة عملية الخبز لنفادي الاحتراق. يجب متابعة الخبز إلى أن يخرج العود الخشبي نظيفاً بأودر ومسحوقة الزنجبيل وبعد غرغره في الجاتوه. تصفى الفاكهة من الماء وتخلط مع العجينة السابقة. يغلف بعجينة المرصبات بعد دهن قالب الحلوى بورق البرشمان في قفله ٢٨ سم.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٣٠٠ غ من بياض البيض (بياض ١٠ بيضات)
٢٥٠ غ من السكر
٢٥٠ غ من اللوز المقشر مطحون مع ١٢٥ غ من السكر الناعم للحصول على مسحوقة اللوز ٥٠ غ من الحليب
٤٠٠ غ من شرائح اللوز المحمصة والمهروسة سكر ناعم للزينة.
قشدة الزبدة (الكريما)
٦٠ غ من السكر
٧٥ غ من بياض البيض (بياض ٥ إلى ٦ بيضات)
٣٠ غ من السكر مغليه مع ٨٥ غ من الماء في حرارة ١٢٠ درجة مئوية
٤٠٠ غ من الزبدة في حرارة الغرفة.

يتحقق الكل حتى يصبح المزيج لاماً وخفيفاً وبارداً.

ويضاف الكل بواسطة ملعقة خشبية. يوضع المزيج في كيس كل مرّة فيما لا تزال القشدة ويسكب فوق ورق البرشمان (ورق الجاتوه) في شكل دائري للحصول على شديدة زبعة وخفيفة.

ملاحظة: يمكن إضافة أي منهك مثل الفانيلا أو برش الليمون إلى هذه القشدة.

درجة فهرنهait حتى يتضخم الجاتوه ويجمد. توضع طبقة من قشدة الزبدة بين الاسطوانتين وحول حواف الجاتوه. يزين الجاتوه باللوز المحمص والملطعون وبرش فوقه السكر قبل تقديمه.

إعداد قشدة الزبدة
يخفق بياض البيض في مخفقة الجاتوه حتى يصبح أبيض وزغافاً. يطهى السكر والماء في قدر فرق النار ويضاف شراب السكر تدريجياً إلى مزيج المربى.

جاًتوه جاف "سوكلسيه"



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلاطة

الأولدة ديانا

التحضير
تخلط المعكرونة مع
الأناناس والقليل
الأخضر والأحمر
ولحم السرطان
ومكعبات التفاح في
وعاء كبير.
يخلط المايونيز مع
القشدة والخردل
وعصير الأناناس
والملح والقليل في
وعاء آخر.
يخلط المزيجان من
بعضهما ويرصف الكل
في طبق التقديم. يزين
الطبق بالمرizy من
شرائح الأناناس، وينثر
فوقه الفول السوداني
ويقدم بمثابة نوع من
ال السلطة.

ملاحظة: يمكن
زيادة مقدار عصير
الأناناس حسب
الرغبة.
يمكن استعمال الفول
السوداني المطحون
بدل الحبات الكاملة.



الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

٢٥٠

غرام من معكرونة

(على شكل فراشة)

مسلوقة

ومغسلة بالياء الباردة

علبة متوسطة من الأناناس

المصنف والمقطع

رأس متوسط من الفلفل

الأخضر المقطع إلى مكعبات

صغريرة

رأس متوسط من الفلفل

الأحمر المقطع إلى مكعبات

صغريرة

تقاطتان مقطعتان إلى مكعبات

صغريرة مع قشرتها

١٠٠

غرام من لحم السرطان

المقطوع إلى مكعبات

١٠٠

غرام من الفول السوداني

المحمص

٤ إلى ٥ ملاعق طعام من

المايونيز مع ربع كوب من

عصير الأناناس

كوب من القشدة الطازجة

ملقة صغيرة من الخردل

ملح وقليل أبيض.

خنزير المطافئ

التخيير
يوضع الدقيق في وعاء
ويضاف إليه الماء والخ
والسكر والزست والملح
يختلط الكل جيداً ثم يد
باليد أو باستعمال خلا
الطعام الكهربائية للحص
على عجينة ناعمة.
تحوّل العجينة إلى كريتية
وتترك مغطاة لمدة
دقيقة إلى ١٥ دقيقة حت
ترتاح. ترق كل عجينة
بمساعدة القليل من الدا

الكمية تصنع
١٢ إلى ١٣ دغيفاً

٥ أكواب من الدقيق
كوب ونصف الكوب من
المياه الفاترة
ملعقتان طعام من
الخميرة الفورية.
كوب وربع الكوب من
السكر
نصف ملعقة صغيرة
من الملح
نصف كوب من الزيت
كوبان ونصف الكوب أو
ثلاثة أكواب من
الطحينية
كوب أو كوب ونصف
الكوب من السكر
ملعقتان صغيرةتان من
القرفة.



البِطْمَانُ بِالْجَارِيِّ

التخيير
ينزع الجلد عن صدور
الدجاج وتقتطع شقوق مائة
في لحم الدجاج بواسطة
السكين.
تقلل قطع الدجاج في مزيج
الزينة والزبدة حتى تصبح
وردية اللون. يرش فوقها
الملح والفلفل الأبيض.
في حال وجود الكثير من

A whole roasted chicken with a light beige skin, garnished with lemon slices and fresh herbs like rosemary and thyme. The chicken is served on a white plate, and the background is blurred.



ساطة قوارب الباذنجان

الصلصة	نصف كوب من عصير الليمون	كوب من زيت الزيتون	ملعقة طعام من المكونات مع تحطيل هذه المكونات مع بعضها للحصول على صلصة كثيفة.	البادنجان	بعض حبات من الزيتون	الأسود	أو اوق حبق	رأس قفل أخضر حريف	أو رأس قفل أحمر مفروم	ناعماً	رشة بهار أسود	٣٠٠ غرام من جبنة الفيتا	أسنان مفرومان من الخيار	٢ إلى ٣ روؤس مفرومة من البندورة	المحمراء (الطمطم)	٢ إلى ٣ بصلات خضراء مفرومة	كوبان من الحمص المسلوق	كوب من الفاصولياء الحمراء المسلوقة أو غسلة من الماء	
الصالصة	نصف كوب من عصير الليمون	كوب من زيت الزيتون	ملعقة طعام من الملح	الفاصولياء الحمراء مصفاة ومسغولة	٥ إلى ٦ روؤس متوسطة من البندورة	البيكنج	بعض حبات من الزيتون	الأسود	أو اوق حبق	رأس قفل أخضر حريف	أو رأس قفل أحمر مفروم	ناعماً	رشة بهار أسود	٣٠٠ غرام من جبنة الفيتا	الصالصة الملح والمقطعة إلى مكعبات.	الصالصة الملح والمقطعة إلى مكعبات.			
الصلصة	نصف كوب من عصير الليمون	كوب من زيت الزيتون	ملعقة طعام من الملح	الفاصولياء الحمراء مصفاة ومسغولة	٥ إلى ٦ روؤس متوسطة من البندورة	البيكنج	بعض حبات من الزيتون	الأسود	أو اوق حبق	رأس قفل أخضر حريف	أو رأس قفل أحمر مفروم	ناعماً	رشة بهار أسود	٣٠٠ غرام من جبنة الفيتا	الصالصة الملح والمقطعة إلى مكعبات.	الصالصة الملح والمقطعة إلى مكعبات.			
الصلصة	نصف كوب من عصير الليمون	كوب من زيت الزيتون	ملعقة طعام من الملح	الفاصولياء الحمراء مصفاة ومسغولة	٥ إلى ٦ روؤس متوسطة من البندورة	البيكنج	بعض حبات من الزيتون	الأسود	أو اوق حبق	رأس قفل أخضر حريف	أو رأس قفل أحمر مفروم	ناعماً	رشة بهار أسود	٣٠٠ غرام من جبنة الفيتا	الصالصة الملح والمقطعة إلى مكعبات.	الصالصة الملح والمقطعة إلى مكعبات.			
الصلصة	نصف كوب من عصير الليمون	كوب من زيت الزيتون	ملعقة طعام من الملح	الفاصولياء الحمراء مصفاة ومسغولة	٥ إلى ٦ روؤس متوسطة من البندورة	البيكنج	بعض حبات من الزيتون	الأسود	أو اوق حبق	رأس قفل أخضر حريف	أو رأس قفل أحمر مفروم	ناعماً	رشة بهار أسود	٣٠٠ غرام من جبنة الفيتا	الصالصة الملح والمقطعة إلى مكعبات.	الصالصة الملح والمقطعة إلى مكعبات.			

والبصل والحمص	للحفاظ على لونه الأبيض	التحضير
والفاصوليا ومكعبات	ثم يصفى من الماء	يقطيع كل رأس باذنجان
الباذنجان في وعاء.	ووجف بواسطة محرمة	إلى نصفين، شرط الإبقاء
تخلط هذه المكونات مع	قبل قليه في الزيت حتى	على العنق.
الصلصة المحضرية	يصبح وردي اللون.	يغرف لب كل رأس
وتعشى بها قطع	يقليل باذنجان	باذنجان شرط ترك سم
الباذنجان.	المعروف في الزيت نفسه	واحد من اللب داخل كل
ثم تزين القطع بمكعبات	بعد تقطيعه إلى مكعبات	قطعة باذنجان.
الجبنة وحبات الزيتون	صغريرة.	
وأوراق الحبّق.	يوضع الخيار مع البندورة	يتقطع البازنجان في المياه
		المملحة لمدة نصف ساعة

الكمع والمجدول باللزبي والقشدة

تحضير القشدة
يغلى كوب ونصف الكوب من الحليب في قدر فوق النار. ثم ترفع القدر عن النار وتوضع جانباً.

يخلط البيض مع السكر ودقيق الذرة في وعاء.

يستعمل نصف كوب من الحليب لتدوير المزيج. يبسط مربى الفريز (الفراولة) فوق العجينة. تتسطع القشدة فوق المربى. تظهر الفقاقيع. ترفع القدر عن النار وتضاف الفانيلا إلى محتواها. يسكب المزيج في يدهن سطح العجين بمزيج الحليب وصفار البيض. يخبز العجين في فرن حرارته ٢٧٥ درجة فهرنهايت حتى يبرد تماماً.

التحضير
يحضر مستطيل بحجم ١٥ إلى ٢٠ سم من العجينة الجاهزة. ثم يقطع إلى



البسكويت بالقشدة والجوز

التحضير
تحضر عجينة طرية يمكن توزيعها إلى كرتين. يوضع السككوت في صينية يرش المدقيق فوق سطح الطاولة وتحول أحدي كرتين العجين إلى مستطيل طوله ١٥ إلى ٢٠ سم. تفتح شقوق في أحد جوانب المستطيل. يسقط نصف كوب من الجوز فوق الجهة الطويلة من المستطيل.

الكتمة
الكتمة تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص
٩٥٠ غرام من العجينة الجاهزة
٤ ملاعق من القشدة
(الفراولة)
٤ ملاعق طعام من مربى الفريز
٣ ملاعق بيبة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.
٣ كوبان من الحليب
٤ كوب من السكر
٣ بيضات
٤ كوب من دقيق الذرة
رشة فانيلا.

الكتمة
الكتمة تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص
١٠ بيضات
٥ كوب من السكر
٦ رشة ملح
٣ فانيلا.
٣ يخلط الكل معاً
٣ للحصول على مزيج
٣ المرنخ الأبيض
٣ والكتيف
٣ كوب من الجوز
٣ المفروم خشنـاً.
٣ طرية.



الكتمة تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٩٥٠ غرام من العجينة الجاهزة
٤ ملاعق من القشدة
(الفراولة)
٤ ملاعق طعام من مربى الفريز
٣ ملاعق بيبة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.

٣ كوبان من الحليب
٤ كوب من السكر
٣ بيضات
٤ كوب من دقيق الذرة
رشة فانيلا.



إعداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قربيس بروفنسيا

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

٥ رؤوس بطاطا
مقطعة إلى
مكعبات صغيرة.
مقالية وموضع
جانباً
كيلوغرام من
القربيس المقشر
والمحفظ بذبولة
البندورة
(الطمطم)
المقطعة إلى
مكعبات صغيرة
٢ إلى ٣ فصوص
مهرودة من الثوم
نصف باقة من
الكزبرة المفرومة
ربع باقة من
البقدونس
٢ إلى ٣ ملاعق
طعام من عصير
الليمون.

يفتح شق في جسم كل
حبة قربيس . ثم يفرز
ذيل القربيس في وسط
الجسم .
تقليل حبات القربيس
في مقلاة غير لاصقة .
مع القليل من الزيت .
بعدها يضاف الثوم إلى
الزيت نفسه وكذلك
الكزبرة . ثُم يضاف
القربيس ويخلط
الكل معاً .
تصفاف رشة من البهار .
الأبيض وبعض الملح .
تقليل البطاطا في مقلاة
أخرى حتى تصبح
نصف ناضجة . ثم
تخلط مع البندورة
المفرومة والبقدونس
وعصير الليمون وتقدم
مع القربيس .
يزين الطبق بأوراق
الروكا وشراح
البندورة .



فطائر بالجبنه والصلصه

فرن حرارته ٣٧٥ درجة فرنهايات حتى تتنفس الفطاير وتصبح وردية اللون.

في حال تحضير الفطاير قبل فترة وحفظها في قسم التجليد من الثلاجة يجب نقلها مباشرة من الثلاجة إلى الفرن للحصول على نتائج جيدة.

مربيات من الـ ٦٠ ملء جبنة الفيتا ويضاف إليها مزيج الجبنة المتنوعة والماء ويحشى كل مرتع بالصلصة والفلفل الأسود والصلصة والفلفل الحلو. يخلط الكل معًا على بعضها بالضغط جيداً للحصول على الحشوة. تفتح الجبنة الجاهزة إلى البيض وتحبز الفطاير في مستطيل كبير وتقطع إلى شرائح كبيرة بصفار البيض وتحبز الفطاير في

التحضير
تمزق حافة المربيات بالملعقة طعام من حشوة الجبنة. تثب حواف العجينة على بعضها بالضغط جيداً على نفسها على الشاشة. يدهن سطح العجينة الجاهزة إلى بيضة واحدة مستطيل الأسود (أورشة من

اللحم

الكمية تصنع ١٥ إلى ٢٠ فطيرة

٢٠٠ غ من الجبنة المتنوعة القليلة الملح
٢٠٠ غ من الصعلك الطازج المفروم
١٥٠ غ من جبنة الشيفيتا
٤٠٠ سسواً
١٥٠ غ من العجينة الجاهزة من خلاصه صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب الأسائل لدهن الفطاير
١٥٠ ماء لচق حواف العجينة
١٥٠ بيضة واحدة
١٥٠ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً



تصفي الازانيا على محارم المطبخ.
يدهن قدر صينية حجمها ١٦ لـ ٢٤ سم بالقليل من الزيت. يرصف فيها اللحم، ومن ثم طبقة من الازانيا، وفوقها طبقة من اللحم، ومن ثم طبقة من الصلصة البيضاء، وطبقية من العجينة. يعاد تكرار هذه الطبقات حتى استعمال كل المكونات، على أن تكون جبنة الموزاريلا في الأعلى.

تدخل الصينية لمدة ٣٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فرنهايات حتى تبدأ المقاييس بالظهور من المعكرونة وتذوب الجبنة.

تصفي الازانيا على القار من القدر وترك الصالصة جانبًا.
تحضير الصالصة البيضاء يقلل الدقيق في قدر مع الزبدة. يضاف الجيليز تدريجيًا إلى القدر شرط التحرير باستمرار للحصول على صالصة قشدية. يضاف الملح حسب الذوق.

إعداد الازانيا
توضع رفقات الازانيا في مياه ملحة ومغليه. ثم تترك الازانيا تغلي فوق النار لبضعة دقائق، وترفع بعدها من الماء المغلية وتوضع في مياه باردة.

آخر، تضاف صلصة البندورة ومعجون البندورة والملح والفلفل. يترك محتوى القدر بطيء برفع فوق النار لمدة ١٠ دقائق إضافية. يضاف بعدها اللحم ويترك الكل فوق النار لمدة ١٠ دقائق

٢٥٠ غ من جبنة المفروم الموزاريلا ١٠٠ غ من صلصة البندورة (الطمطم)
٣ ملاعق طعام من الدقيق من الجبنة المتنوعة المبشورة الجاهزة من السوبرماركت.

٣ ملاعق طعام من معجون البندورة (الطمطم)
١٣ أكواب من الحليب المغلي ٢٥٠ مل من الفطر الملح
٢٥٠ غ من جبنة الريكوتا ورقة غار
نصف كوب من الماء جزرة مفرومة
٢٥٠ غود كرفنس مفروم

لازانيا مع صلصة البولونيزي

الكمية تكفي ٨ أشخاص
نصف كيلوغرام من الازانيا
المعلبة
صلصة البولونيزي باللحم
وصلة متوسطة مفرومة
٤ ملاعق طعام من الزبدة
جزرة مفرومة
عود كرفنس مفروم

السابليه في صينية غير مدهونه بالزبدة وتخبز لمدة ٢٠ دقيقة في فرن حارته ٢٥ درجة فهرنهایت. حين تبرد قطع السابليه تماماً، تذوب الشوكولاته وتبسط على قطعة سابليه. توضع بعدها قطعة سابليه أخرى فوق الشوكولاته بحيث تلتصق القطعتان جيداً. تنشر بقية الشوكولاته بواسطه الملعقة فوق قطع السابليه.

سابليه بالشوكولاته

التحضير
يوضع الدقيق ومسحوق الكاكاو والسكر في خلاطة الطعام. تقطع سطح الطاولة، وتترك العجينة برش بعض الدقيق على سطح الشوكولاته الحصو

+ كوب ونصف الكوب من الدقيق
كوب من الزبده في حرارة الغرفة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
بيضة واحدة.



بّي فور

الكمية تكفي ١٥ إلى ٢٠ شخصاً
بيضة واحدة.
رشة فانيلا.
العجينة الشوكولاته
كوب ونصف الكوب من الدقيق
كوبان من الدقيق
نصف كوب من مسحوق الكاكاو
كوب من الزبده في حرارة الغرفة
نصف كوب من السكر الناعم
بيضة واحدة، رشة فانيلا.

الشوكولاته وتحول إلى شريط طوي. تؤخذ قطعة من العجينة فوق بعضها للحصول على شكل طويلاً. تقطع المربع بواسطة السكين للحصول على قطعتين طويلاً. توضع القطعتان بمحاذة بعضهما. يوضع بعدهما شريط قطع البسكويت في فرن حارته ٣٥٠ درجة فهرنهایت حتى تصبح وردية اللون قليلاً.

التحضير
تحلط محتويات كل عجينة في خلاطة الطعام الكهربائية للحصول على عجينة طرية. تلف كل عجينة بورق التايلون اللالق وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شراح الفيليه بالاعشاب الطازجة (الاتروكوت)

التحضير
تقليل شراح الفيليه في الكل لمدة ٥ إلى ٧ دقائق.
يوضع محتوى اللدر في خلاطة الطعام الكهربائية الساخن لمدة ٢ إلى ٤ دقائق. ترفع الشراح من المقلاة وتوضع جانبًا في المكان مغطى.
يقليل البصل والثوم في المقلاة نفسها واستعمال الزيت نفسه. ثم يضاف الفطر والبقدونس والخردل والص嗣 والكمبرة والكبيرة. يقدم هذا الطبق ساخنًا مع الجففة وإكليل الجبل. يضاف ماء الفطر ومرقة

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

- ١.٥ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من شراح فيليه
- الجل المتوسطة السمكة
- كوب من القطر المعلب المقطع
- كوب من ماء القطر + كوب من مرقة الدجاج
- ملقنت طعام من الص嗣 الطازج
- ٤ ملاعق طعام من الكبيرة الطازجة
- ملعقة طعام من البقدونس الطازج
- بصلة متوسطة مفرومة
- فستان مفروم من الثوم
- ١٠ غ من الزبدة + وربع كوب من الزيت
- ١٢ إلى ٣ ملاعق طعام من خردل دجاج
- ملعقة طعام من الكبيرة المجمدة
- كوب من القشدة الطازجة
- ملعقة طعام من إكليل الجبل الطازج المفروم.





جاٹوہ بالشوكولا

التحضير
بعد تجهيز قوالب الجاتوه
بالزيادة ويرش فوقه

يترك الجاتوه حتى يبرد	الدقائق، برج القالب
لمندة ١٠ دقائق قبل قلبه	لتخلص من الدقيق الفاضئ.
فوق مصبع حديدي.	
يزين الجاتوه بصلصة	خلط الشوكولاته مع الماء
الشوكولاته ويقدم مع	لملغاري ومسحوق القهوة
العصير أو الشاي أو	اسرعة التحضير في
البوظة أو الفواكه.	شاء صغير، ويحرك الكل حتى يتمزج جيداً.

صلصة الشوكولاتة
 غ من الشوكولاتة ٢٠٠
 السوداء مقطعة (النصف
 محللة)
 ٤/ الكوب من القشدة
 الطازجة
 ملعقة صغيرة من الزبدة
 تسخن القشدة فوق النار
 إلى درجة الغليان ثم تلفأ
 النار ونضيف قطع
 الشوكولاتة ونحرك المزيج
 بلطف حتى يتحول إلى
 صلصة داكنة. بعدها تزداد
 الزبدة ويحرك المزيج
 مجدداً ويترك جانباً لمدة
 ٥ إلى ٢٠ دقيقة قبل سكبه
 فوق الجاتوه.

لخفق الزبدة مع السكر
 حتى يصبح المزيج خفيفاً
وقدشانياً . يضاف البيض
دريجياً شرط الخفق
جيداً بعد كل إضافة.
ينقل المزيج إلى وعاء
كبير، ويضاف إليه مزيج
الشوكولاتة. يخفق الكل
حتى يتمزج جيداً.
شنستعمل ملعقة لخلط
المكونات مع القشدة
الراشبة. يحرك الخليط
حتى يتمزج تماماً ويصبح
المزيج ناعماً.

حرارة الفرن: ٣٥٠ درجة	(ROULE GÜNSVIR FLES)
فهرتهايت	كوب من الدقيق العادي
مدة الطهو: ٤٥ الى ٥٠	ملعقة صغيرة من بيكريونات الصودا
دقيقة	ملعقة صغيرة من القرفة
قالب جاتوه قطره ٢١ إلى ٢٥ سم مدهون بالزيادة	ثلاث الكوب من القشدة
ومكسو بالدقيق.	الراشبة ٢٦٦١٢ تونـ.

كوبس كياليتو بالتمر وجوز الهند

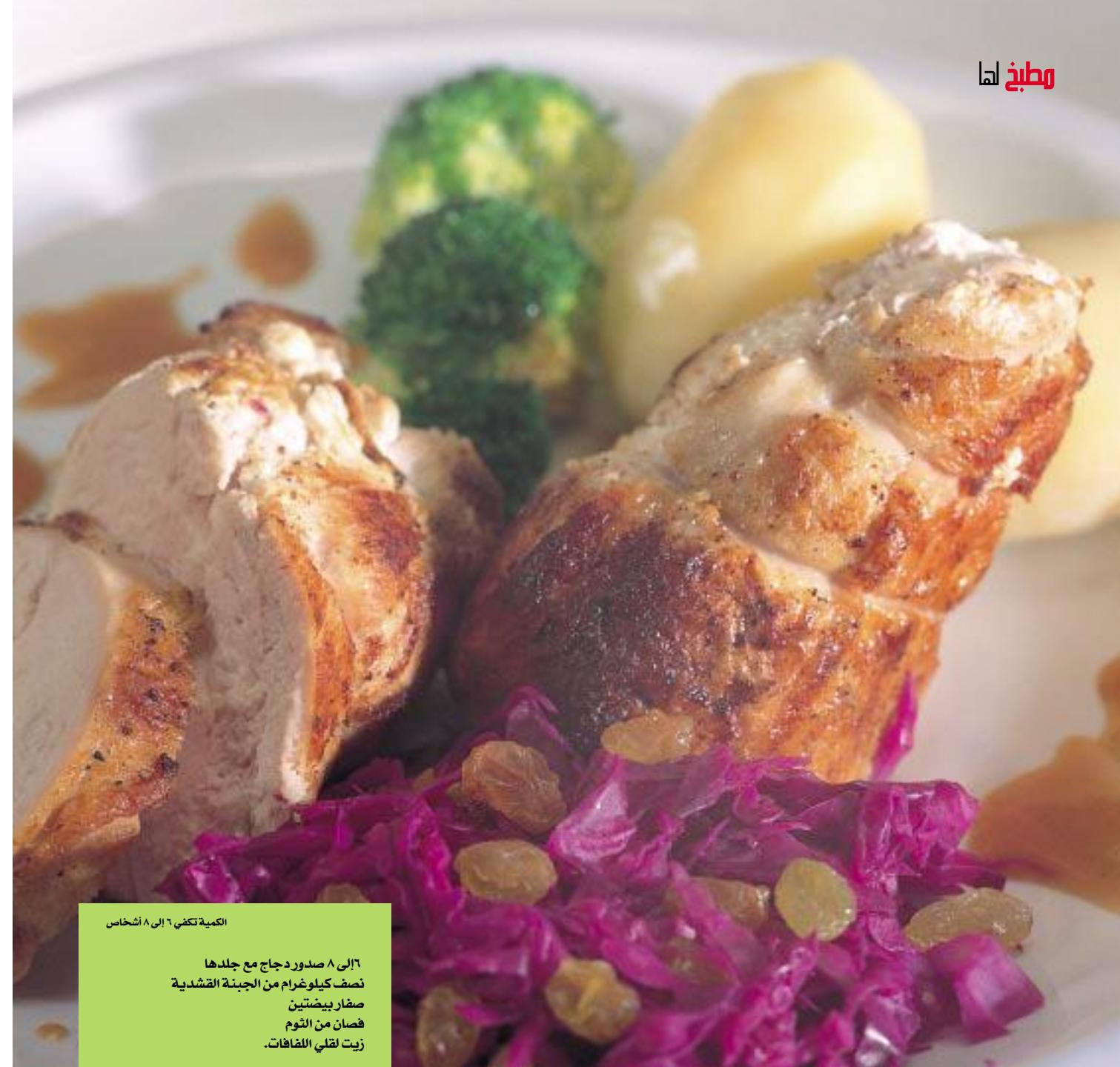
التحضير
يهرب التمر في خلاطة الطعام الكهربائية مع السكوت والتزبدة المذوبية.
يُسْطِن المزيج في صينية مستقطلة تم

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٤٥٠٠ غ من التمر الخالي من النوى

٢٤ قطعة من البسكويت

٢٧٧ غ من الزبدة تعادل محتوى علبة صغيرة من الزبيدة، جوز الهند للزينة.



لِفَاتُ الدِّبَابِ بِالجِنَّةِ وَالثُّوْمِ

حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت	في شكل لفافات وترتبيت جيداً	الدقيق والزبدة. يضاف من ثم معجون البندورة (الطماطم)
حتى تصبح اللفافات وردية	بواسطة الخليط قبل قليها في	للحصول على صلصة.
اللون وداخلها ناضج. بنزع	القليل من الزيت حتى تصبح	ستعمل مطرقة اللحم
الخيط عن كل لفافة، وقطع	وردية اللون من كل الجهات.	لسطح صدور الدجاج قبل
كل واحدة إلى قطعتين. تقدم	تخرج اللفافات من المقلة	بسقط منزق الجبنة القشادية
قطع الدجاج مع الصلصة	وتروص في صينية وتخبز	فوق كل صدر. تلف الصدور
المحضررة والخضار.	لمدة ٣٠ دقيقة أو أقل في فرن	

تحضير الصالصة
تقليل مرقة الدجاج مع
الخضار المذكورة أعلاه حتى
تنضج الخضار
وتصبح طرية.
تصفي الخضار وستعمل
صالصة لخلطها مع مزيج

حساء الذمار

التحضير
توضع الخضار المقشرة والمقطعة إلى مكبات صغيرة في قدر كبيرة مع مرقة الدجاج ومكعبات المرقة ويترك الكل يغلي فوق النار حتى ينضج الخضار.
تضاف الشعيرية والقليل الأبيض والزبدة. يتابع الطهو لمدة ٧٠ إلى ٩٠ دقيقة إضافية فوق نار متوسطة.
يترك الحساء مغطى لمدة ١٠ دقائق قبل تقديمه.
ثم يقدم ساخناً مع شرائح الخبز المحمص.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

- ١٢ إلى ٣ رؤوس متوسطة من الكوسا المقشرة ومكبات صغيرة
- ٢ إلى ٣ رؤوس متوسطة من الجزر المقشر والمقطع إلى مكبات صغيرة
- ٢ إلى ٣ رؤوس متوسطة من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى مكبات صغيرة
- ٨ أكواب من مرقة الدجاج مكبان من مرقة الدجاج
- ٥٥٠ غرام من الزبدة نصف ملعقة صغيرة من القلقل الأبيض كوب من الشعيرية.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة الذمار والبرتقال والفاصلوليا والبط المدخن

التحضير

يقطع صدر البط إلى نصفين.
يقطع أحد النصفين إلى مكبات صغيرة لاستعمالها في السلطة.
يُفضل عود من الكرفس ويفرم.
يسلق البروكولي قليلاً ثم يُفضل بالماء البارد ويوضع جانباً.
تُفضل العبريات والجمراء وتُوضع في المصفاة.
تُفضل الورق العضارة وتحفظ.
تقطع الذرة الصغيرة إلى قطع صغيرة إذا كانت معلبة أو تُسلق قليلاً ثم تقطع إذا كانت طازجة.

تُسلق باقة من المليون ثم تُفضل بالماء البارد وتحفظ.
تشترى برتقالان وتقطنان إلى شرائح.
تحطط مكبات لحم البط، مع الكرفس والبروكولي والفاصلوليا الجمرة والورق العضارة وجذور الصويا والذرة الصغيرة والهليون والبرتقال يخلط الكل بالمايونيز وعصير الليمون وخردل ديجون.
تُزخرف هذه السلطة في طبق التقديم وتزين بصدر البط قبل تقديمها بمثابة سلطة طازجة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

- صدر بط مدخن (Rump Roast) بـ ٦٠٠ جرام
- نصف كوب من الكرفس المفروم
- نصف كوب من الأناناس المفروم
- ٢٠٠ غرام من أزهار البروكولي المسلوقة
- ٢٠٠ غرام من جذور الصويا الطازجة
- ٢٠٠ غرام من الورق العضارة
- كوب من الفاصلوليا الجمرة المعلبة (مصفاة)
- علبة من الذرة الصغيرة أو ٦ إلى ٨ رؤوس ذرة صغيرة طازجة ومسلوقة
- باقي المليون المسلوق والمقطع إلى قطع طولها ٣ إلى ٤ سم
- مايونيز حسب الحاجة
- عصير ليمونة واحدة
- ملعقة طعام من خردل ديجون
- ملعقة واحدة أو اثننتان مقطعتان إلى شرائح رفيعة.



الخس والخردل



الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

خمسة كوب واحد
مسوولة ومفرومة
خمسة كوب مغسولة
ومفرومة
كوب من الجوز المحمص.

صلصة الخردل
كوب وربع الكوب من الزيت
النباتي، ٣ ملاعق طعام
من خردل ديجون القوي
١٢ ملعقة طعام من عصير
الليمون. ربع ملعقة صغيرة
من الفلفل الأبيض
ملح. ربع كوب من الماء.

التحضير
يفرم الخس إلى قطع
صغرى ملائمة للسلطة.
يُحمس الجوز في الفرن
ويفرم خشنًا بواسطة اليد.
تحضر صلصة السلطة
تشر الصالصة فوق السلطة
وتقدم فوراً.

تحضير الصلصة
يوضع الخردل في وعاء

ملاحظة:
يمكن إضافة لحم الدجاج
ومكعبات الجزر والبازلاء، أو
لحم البقر المدخن المقلي،
أو لحم الحبش المدخن
المفتى إلى الكروكيت.
للحصول على هنات خبز
طازج، يجب طحن ٤ إلى ٥
شرائح من الخبز الأبيض
في خلاطة الطعام
الكهربائية بعد إزالة الحواف
الوردية عنها. يمكن حفظ
هذا الفتات في قسم
التجميد من الثلاجة
لاستعماله لاحقاً أيضاً.

الزيت الساخن، بمعدل
قطعة واحدة كل مرة، حتى
تصبح وردية اللون.
تقدم الكروكيت بمثابة طبق
إجاصات من هذا المزيج.
تقمس الكروكيت في صفار
البيض، ومن ثم في فتات
سمك أو دجاج، أو تقدم
لوحدها مع سلطة طازجة.

التحضير
والتوم والملح والقليل
الأبيض. تحضر قطع
الكروكيت على شكل
إجاصات من هذا المزيج.
تقمس الكروكيت في صفار
البيض، ومن ثم في فتات
سمك أو دجاج، أو تقدم
لوحدها مع سلطة طازجة.

بطاطا كروكيت



الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

١٥ أرقوس بطاطا
مقشرة ومسوولة مع
ملعقة طعام من الملح
صفار بيضتين
نصف كوب من جبنة
البارميزان المبشورة
فستان مهروسان من
التوم
ملفقت طعام من
البقدونس المقروم
ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من
الفلفل الأبيض
صفار بيضة أو بيضتين
(نفس الكروكيت)
هنات خبز طازج
(نفس الكروكيت).



كرات الوشن المجفف

التحضير

يخلط المشمش في خلاطة الطعام الكهربائية مع الحليب المركز والجوز للحصول على مزيج متوسط الكثافة. تحضر كرات من هذا المزيج وتتمسّس في الجوز أو جوز الهند. تقدم هذه الكرات بمثابة حلوي مع الشاي أو القهوة.

الكمية تكفي
10 إلى 12 شخصاً

٥٠٠ غ من المشمش
المجفف
علبة متوسطة من الحليب
المركز (نسائه)
كوب من الجوز.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شراح لحم الملاشوقة

التحضير
يقليل البصل في الزبدة
حتى يصبح شاحباً
وشفافاً، يضاف إليه
الفطر.

يضاف الكاتشب مع ربع
ملعقة صغيرة من الفلفل
الأسود إلى محتوى
المقدار.

يضاف بعدها صلصة
الصوص وبالبندورة.

تسطح شرائح اللحم
وتقليل قليلاً في مزيج
الزيت والزبدة، ثم ترصف
في الصينية.

تقطع كل شريحة لحم
بالحشوة المذكورة أعلاه،
ثم توضع شريحة إضافية
من اللحم، تقطع الشريحة
العلوية بالجذة وتخبز في
ال الفرن حتى تذوب الجبنة.
تقدم الشرائح مع البطاطا
المهرولة أو الخضار
المقلية في القليل من
الزبدة.

الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

رأسان من البندورة (الثمام)
الحمراء المقطعة إلى شرائح
نصف كيلوغرام من الفطر
المقطوع إلى شرائح
٢ إلى ٣ بصلات مقطعة إلى
شرائح نصف دائرية
ملعقتان طعام من الكاتشب
ملعقة طعام من صلصة الصوص
كيلوغرام من لحم الفيليه
المقطوع إلى شرائح متوسطة
السمكية
جبنة غرويوار
٥ غ من الزبدة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
الأسود.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سَلَامٌ عَلَى الْجَاجِ الْجَاجِ الْجَاجِ

٨ ملائع طعام من الخيار المخلل المفروم ٩ ملائع طعام من البقدونس المفرز صدر دجاج مسلوق ومفتت أو مقطع إلى مكعبات صغيرة ١٠ ملائع طعام من المايونيز ١١ ملائع طعام من البصل الأخضر ثلاثة أرباع الكوب من القشدة الرانيل	الكمية تكفي ٨ الى ١٠ أشخاص ٣ الى ٤ كؤوس من الشمندر، مسلوقة ومفقرضة وبمشورة خشنا ٣ الى ٤ كؤوس من البطاطا، مسلوقة ومفقرضة وبمشورة خشنا ٦ الى ٧ جزارات، مسلوقة ومفقرضة وبمشورة خشنا ٣ ببيضات مسلوقة
---	---

اللحظة: للحصول على القشدة الرائبة، تخلط ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون مع بب من القشدة الطازجة ويفحق الاثنان معاً بواسطة الخلطة الكهربائية للحصول على مزيج يقام اللبنة.

لتحضير	وريغ كوب من القشدة الرائبة.
مزيج الشمندر.	يوضع بعدها مزيج البطاطا.
يشرب البيض المسلوق مباشرة فوق مزيج البطاطا	يوضع مزيج الجزر في قالب الجاتوه أو قالب جاتوه الجبنة أو طبق التقديم، ويشرب فوقه الخيار المخلل ونصف كمية لحم الدجاج و ٢ ملاعق طعام من البصل الأخضر وملعقتا
باستعمال المبشرة. يرش القلفل الأسود في الأعلى ويزين الطبق بالmandarin من البقدونس والجزر.	طعام من البقدونس المفروم. توضع بعدها طبقة من مزيج الشمندر.
يقدم الطبق بمتابة سلطة باردة أو نوع من المقبلات.	تكرر العملية نفسها فوق
يحفظ الطبق في الثلاجة قبل الأكل وبعده.	

التحضير

التحضير	يوضع ٥٠ غ من الزبدة مع ٥٠ غ وقشور القرىدوس ورؤوسها.
يضاف ١٦ كوبًا من الماء لغمر مكونات القدر.	يضاف هذا من الدقيق، ويضاف المزيج إلى الحساء لمنجه قوامًا متوسط الكثافة.
يترك المزيج يغلي مثل المرق أو الكربس، الفلفل الأسود والثوم) وتقليل سريعاً.	تضاف القشدة الطازجة إلى الحساء لمدة ساعتين فوق نار متواسطة. يهرس بعدها المزيج في خلاطه الطعام الكهربائية.
يضاف الخل ويطهى الكل لمدة دقيقة أو دقيقتين.	يصنف الحساء ويطهي مجددًا لمدة نصف ساعة أو ٤٥ دقيقة.
تضاف البندورة المفرومة	يضاف النيء إلى الحساء ويطهى حتى يصبح وردي اللون. يقدم الحساء مع الخبز المحمص.





أطابع البسكويت باللوز أو الجوز

رشة ملح	الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
نصف كوب من اللوز أو الجوز	كوب ونصف الكوب من المحمص والمفروم
المملح والمفروم	الزيادة
نصف كوب من اللوز أو الجوز	كوب ونصف الكوب من السكر البني
المملح والمفروم للطبقة العلوية	صفار بيضتين
رشة فانيليا	كوبان ونصف الكوب من الدقيق
بياض بيضة واحدة لدهن سطح العجينة.	

ببياض البيض، وينثر فوقه نصف كوب من اللوز ويقطع محتواها إلى أصابع فيما لا يزال المحمص والمفروم. تدخل الصينية لمدة ٢٥ دقيقة إلى فرن ساخناً. تحفظ أطابع البسكويت في وعاء مغلق ياحكام حرارته ٣٥٠ درجة وتقدم مع الشاي أو القهوة فهرنهait حتى يصبح سطحها وردي اللون قليلاً. أو العصير.

الفانيلا والدقيق واللوز والملح. توضع العجينة في صينية مكسوة بالزبدة والدقيق ويجري تسطيحها للحصول على عجينة صفار البيض. سماكتها ٢ أو ٢,٥ سم. يدهن سطح العجينة ويضاف إلى محتواها التحضير. تخلط الزبدة مع السكر في خلاطة الجاتوه حتى يصبح الخليط قشدياً وخفيفاً. يضاف إليه صفار البيض. توقف الخلاطة عن العمل



إعداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الدجاج الواليزي

التحضير
يوضع الفناع والصلصة في
شريائح متوسطة السمكاء، يضاف
إليه السكر والخل
وتقليل في الزيت.
تقع المعكرونة في الماء
الساخن لمدة نصف ساعة، ثم
وصلصة الصويا وزبدة
الفول السوداني.
تقسّل وتصفّف، بعدها تخلط
مع ٢ أو ٣ ملاعق طعام من
صلصة الصويا.
يخلط جزء من الصلصة
للحصول على قوام
النسمة المقطعة إلى شرائح
طويلة ورفيعة.

تحضر الصلصة الحلوة
والرائبة، ويخلط جزء منها مع
الخضار النسيئة، بحيث تسكب
بقية الصلصة فوق لحم
الدجاج. ترصف المعكرونة
في جهة واحدة من طبق
التقديم، وتوضع قطعة لحم
الدجاج في الجهة الأخرى مع
الخضار والصلصة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

جزر قران مقطعتان إلى
شرائح طويلة ورفيعة
رأسان من الفلفل الأحمر
مقطعات إلى شرائح
طويلة ورفيعة
راسان من الفلفل الأخضر
مقطعات إلى شرائح
طويلة ورفيعة
رأس من الطفاف الأصفر
مقطعات إلى شرائح طويلة
ورفيعة
راسان من الكوسا مقطعات
إلى شرائح طويلة ورفيعة
علبة من معكرونة التندلز
الصينية
كيلوغرام من لحم صدر
الدجاج
صلصة الصويا.

الصلصة الحلوة والرائبة

٢٠٠ غرام من السكر
ملفقة طعام من الخل الأحمر
نصف أو ثلث الكوب من الكاتشب
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق
الزنجبيل
ملفقة طعام من صلصة الصويا
ربع باقة من النعناع الطازج
ربع باقة من الصغير الطازج
٣ ملاعق طعام من زبدة الفول
السوداني + كمية كافية من الماء
لإعداد صلصة قشدية.



معكرونة بابارديلي بالفطر (طبق ايطالي)



إضافتين ويسكب في طبق التقديم ويزين بالبقدونس.
ملاحظة: في حال عدم توافر معكرونة بابارديلي، يمكن استعمال أي نوع آخر من المعكرونة. أسيب أو بوركيني هو نوع خاص من الفطر البري له نكهة ورائحة مميزة.

الزيادة ويقلل فيهما الفطر المقطع. يضاف ليتر واحد (أو ٤ أكواب) من القشدة الطازجة والقليل الأسود إلى محتوى القدر. وجين تغلي القشدة، تضاف إليها المعكرونة المسلوقة. وبخلط الكل جيداً، ويضاف الملح إذا لزم الأمر. يغلن الكل لمدة دقيقتين فوق النار حتى تذوب. يضاف فضان من الثوم المهروس إلى

التحضير
البابارديلي هي نوع من معكرونة التوولز العريضة. تسلق هذه المعكرونة في الماء مع ملعقة طعام من الملح وزيت الزيتون لمدة ١٠ دقائق.

يوضع ٥٠ غ من الزيادة في قدر فضان من الثوم المهروس إلى

نصف باقة من البقدونس المفروم، ٥٠ غ من الزيادة فضان مهروسان من الثوم ٤ أكواب من القشدة الطازجة ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

(أسيب أو بوركيني) المقطع إلى قطع صغيرة ملعقتا طعام من زيت الزيتون ملعقة طعام ونصف الملعقة من الملح

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص علبة (٥٠٠ غ) من معكرونة بابارديلي ٢٥٠ غ من الفطر المجلد

كرات بطاطا بالبصل

التحضير

تهرس البطاطا بالمطحنة
اليدوية.
يقلل لحم الجيش المدخن
في القليل من الزيت،
ويضاف إليه البصل

المفروم.
يخلط هذا المزيج مع
البطاطا، ومن ثم مع
البيقدونس المفروم.

يوضع المزيج في كيس
القشدة ويُضغط فوق صينية
مدهونة بالزبدة ومكسوّة
بالدقيق أو فوق صينية
غير لاصقة.

.

.

.

.

تقديم كرات البطاطا مع
اللحم أو الدجاج أو السمك
بمتابة طبق جانبي أو
لوحدها مع السلطة
الخضراء.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

١٢ رأس بطاطا متوسطة، مقشرة ومسلوقة
١٠٠ غ من شرائح لحم الجيش المدخن المفروم ناعماً
(اختياري)
بصلة متوسطة مفرومة
نصف ياقية من البيقدونس المفروم
١٠٠ غ من اللوز المقشر والمشرح
ملح + صفار بيضتين
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

المشروح.

تدخل الصينية إلى فرن
حرارته ٣٥٠ درجة
فهرنهايت حتى تصبح
الكرات وردية اللون.
تقديم كرات البطاطا مع
اللحم أو الدجاج أو السمك
بمتابة طبق جانبي أو
لوحدها مع السلطة
الخضراء.



تorte اللوز والإجاصا



السكويت المادلين



الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٣ بيضات، نصف كوب من السكر
رشة فانيلا، نصف كوب من الدقيق.

ويقدم مع القهوة أو الشاي أو العصير.
يُدهن صينية المادلين بالزيادة الصينية.
بعد خبز كل البسكويت،
ويرش فوقها الدقيق. يسكب
يُوضع مربى المشمش أو فيها المزيج ويُخبز في الفرن
لمنطقة ١٠ دقائق تقريباً.
دقيقة حتى يصبح المزيج
كثيناً جداً وأصفر شاحباً.
وفي حال استعمال صينية
واحدة، يجب حفظ المزيج إلى
تضاف الفانيلا والدقيق إلى
ثُم يرش السكر الناعم فوقه
وذهبها بالزيادة ورشها بالدقيق
قبل إعادة ملئها بالمزيج.

التحضير

تغلف العجينة وتترك حتى ترتفع لمنطقة ١٥ دقيقة.
يوضع السكر الناعم مع الزبدة في خلاطة الطعام وبخفقان معاً.
يضاف اليهما الدقيق والبيضة.
ثم تضاف الفانيلا ويخلط الكل للحصول على عجينة.
حين تصبح العجينة
متمسكة في زاوية واحدة
من وعاء الخلاطة يعني أنها أصبحت جاهزة.

٢٥ غ من السكر
٦ بيضات
رشة فانيلا + ربع ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز
الإجاصات في الأعلى وتحبز التورته قدره ٢٢ سم. يفرز
قرن التورته بواسطة سطحها قبل حفظها في اللون.

٢٥ غ من الزبدة في حرارة
٣ أكواب من الدقيق
٦٠ دقيقة وتحبز
٣ بيضات
رشة فانيلا.

٢٥ غ من السكر
٦ بيضات
رشة فانيلا وبواسطة ملعقة خشبية (لا تستعمل الخلاطة الكهربائية).
توضع الحشوة فوق عجينة التورته المخبوزة
وترصف فوقها الإجاصات المغمورة في
قشدة اللوز.
تحبز التورته لمدة
٦٠ إلى ٦٥ دقيقة وتحبز
بعدها بمربى المشمش.

٢٥ غ من السكر
٦ بيضات
رشة فانيلا + ربع ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز
الإجاصات في الأعلى وتحبز التورته قدره ٢٢ سم. يفرز
قرن التورته بواسطة سطحها قبل حفظها في اللون.

٢٥ غ من الزبدة في حرارة
٣ أكواب من الدقيق
٦٠ دقيقة وتحبز
٣ بيضات
رشة فانيلا.



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

غراتان القربيس



التحضير

بنظف جسم كل حبة القربيس ويفتح شق في الظهر لتسطح القربيس. يترك الرأس والذيل على حالهما. تحضر الحشوة من خلال قلي الثوم والصنوبر في زيت الزيتون. تضاف بعدها البندورة والبصل والزيتون الأسود. تحضر الطبقة العلوية في خلاطة الطعام من خلال مزج فتات الخبز الطازج مع أوراق الجبنة وجبة البارميسان. تعشى حبات القربيس بهذا المزيج وتوضع في صينية مكشوفة بالزبدة لخبزها في الفرن حتى تصبح رؤوس القربيس وأديمها ورديّة اللون.

بلح البحر

كيلوغرام من بلح البحر العملاق المسلوق لنصف الوقت

٣ إلى ٤ فصوص مهروسة من الثوم، بصلة متوسطة مفرومّة، زيت زيتون دقيقة، يتنبّع بلح البحر مع القربيس بعد حشوته بالحشوة نفسها المستعملة للقربيس.

التحضير

يقلّى الثوم والبصل في زيت

بلح البحر

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٨ إلى ١٠ حبات من القربيس العملاق المثلثة في الزبدة (بعد تقشيرها وفتحها إلى نصفين، وترك الذيل والرأس) الحشوة ٢ إلى ٣ فصوص مهروسة من الثوم، ٥ غ من الصنوبر بصلة صغيرة مفرومّة، رأسان من البندورة (الطماظن) مقطّعان إلى مكعبات صغيرة، الطبقة العلوية ١٢ ورقة من الجبنة المفروم، ٨ حبات من الزيتون الأسود المنزوعة النوى والمفروم، جبنة بارميسان ٦ شرائح من الخبز الطازج + أوراق حبّ + زيت زيتون.

كرات الوشوش وجوز الهند

التحضير

توضع كل المكونات المذكورة أعلاً في خلاطة الطعام الكهربائية ويرجع الطاكل للحصول على عجينة سميكية.

تحضر كرات صغيرة من هذه العجينة وتغمس في جوز الهند وتقدم بمتابعة نوع من الحلوى مع الشاي أو القهوة.

الكمية تكفي 6 إلى 8 أشخاص

٥٠٠ غ من المشمش المجفف

علبة من الحليب المركز (كوب واحد)

كوب من الجوز

جوز الهند.



ملعقتا طعام من الخل
الأحمر وملعقة طعام و من
العسل إلى محتوى
الفسق الحلبي المطحون
ورقة من البقدونس والقليل
المقلية. توضع من ثم شريحة
من الصلصة.

الكمية تكفي ٥ أشخاص
فسق حلبي وبقدونس للزينة
كبد اوزة (وزنه ٥٠٠ غ) منقوع في الماء أو
رأس مايغا مقطع إلى شرائح
الحليب لمدة ٢٤ ساعة
تفاحة صفراء وتفاحة حمراء مقطعتان
إلى شرائح مع القشرة
ملعقتا طعام من الخل الأحمر
إجاصة مفقرة ومقطعة إلى شرائح.
ملعقة طعام من العسل

التقديم
في كل طبق تقديم، توضع
شريحتان من الفاكهة
ورقة من البقدونس والقليل
المقلية. توضع من ثم شريحة
من الصلصة.

التقطيع الكبد إلى شرائح
صغيرة ويعمل بالدقق.
تسخن مقلاة غير لاصقة
جيداً وتنقل فيها كل
شريحة كبد لمدة دقيقة
ونصف الدقيقة. تنقل
الشرائح المقلية إلى
أطباق التقديم.
في المقالة نفسها، تنقل
شرائح الإجاص والتفاح
والمانغا. يضاف من ثم

كبد الاعز الرقي



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

القربيس على الطريقة الإيطالية



تحضير صلصة البستو
يوضع الصنوبر والبقدونس والثوم والملح في خلاطة الطعام. يخلط الكل معاً للحصول على مزيج قشدي عند إضافة زيت الزيتون إليه.
تحضير جبنة البارمايسان إلى المزيج
ويخلطان معاً. يخرج الخليط من وعاء الخليطة ويحفظ في وعاء لاستعماله لاحقاً.
التحضير
تحضر صلصة البستو وتحضر جبنة البارمايسان إلى المزيج.

الكمية تكفي ١٠ الى ١٢ شخصاً
٢٠٠ غ من جبنة الموزاريلا المبشورة
١٠ الى ١٢ ورقة حبق طازجة ومقلية
ربع كوب من زيت الزيتون.
كيلوغرام من القربيس المنظف
(١٦ الى ٢٠ حبة قربيس)
صلصة البستو الإيطالية
٣٠ غ من جبنة البارمايسان
٦ الى ٨ شرائح من الخبز الأبيض، مقطعة
٤٠ غ من الصنوبر الممحص
١٠ بقة كوب من القشدة الطازجة
نصف كيلوغرام من الفطر المقضن إلى
٣٥ (٣٥ غ) من أوراق الحبق الطازج
ربع ملعقة صغيرة من الملح
شريحة وملقلي في القليل من الزيت
فستان من الثوم.

أو تحفظ في الثلاجة لاستعمالها لاحقاً.
يخلط الخبز الممحص مع الكراث والفلفل.
تسخن صلصة القربيس وينزع منها العرق مع القربيس والفطر.
تضاف إليها القشدة الأسود. يقللي القربيس في القليل من زيت الزيتون ثم يوضع جانباً.
يفرم الفطر ويقلل في الزيت نفسه، ثم يخلط مع القربيس.
يفرم الكراث ويقللي في الزيت نفسه. يضاف يرصف مزيج الخبز الفلفل الأحمر ويقلل قليلاً.
يقطع الخبز إلى مكعبات صغيرة ساخناً بعد تزيينه بأوراق الحبق المقلية.
تحضير
تحضر صلصة البستو وتحضر جبنة البارمايسان إلى المزيج.
ويخلطان معاً. يخرج الخليط من وعاء الخليطة ويحفظ في وعاء لاستعماله لاحقاً.

موس الدجاج والخضار

التحضير

تسلق الدجاجة وينزع عنها الجلد والعظام.

يوضع لحم الدجاج في خلاطة الطعام الكهربائية ويضاف إليه اللحم المعلب والجبنه وصلصة البيشاميل والبيض والملح وبرش الليمون. يخلط الكل جيداً ويرش.

تدهن صينية خبز طولية بالقليل من الزبدة، ويرش فوقها الموس حتى تبرد، ثم تزيين الموس بـالمayo وفوقها الكعك. يسكب فيها الموس الذي جرى

تحضيره، ويرش المزيد من الكعك أو فتات الخبر فوقه.

تغطى الصينية بورق الألمنيوم وتدخل لمدة نصف ساعة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت، تنزع بعدها ورقة الألمنيوم عن الصينية التي نبقيها داخل الفرن لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق إضافية.

تترك الموس حتى تبرد، ثم تقلب فوق طبق التقديم.

ترش الخضار المتنوعة على الموس الذي جرى

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص	الأعشاب الريفية.
دجاجة واحدة	
٣٠ غ من الجبنه	
٤٠ غ من الزبدة	
نصف كوب من الحليب	
ربع ملعقة صغيرة من بيضتان كاملتان	
٢٥٠ غ من لحم البقر أو الملح	
٠٠٠ غ من الخضار المقليه	
ملعقata طعام من جبنه قليلاً في القليل من الزيت	
الغرويار أو الزبدة (باريلا، جزر، خضار متعددة) برش ليمونة واحدة	
ربع ملعقة صغيرة من المايونيز للزينة.	





تُورٰتَةُ الْفِرَاوَةِ

ربع ملعقة صغيرة من الملح	٤٠٠ غ من الفراولة (الفريز) الطازجة	الكمية المكتفي بها ١٢ شخصاً
نصف كوب من السكر	جيلاو أحمر (الزيينة)	
رشة فانيليا	٣ إلى ٤ حبات فراولة	٤٥٠ غ من القشدة
نصف كوب من الدقيق.	(فيري) الزيينة.	الطازجة
	وصفة الجاتوه	٤٠٠ غ من قشدة بيك
	٦ بيضات مقصولة	٦ بيضات مقصولة

بطبقة ثانية من الجاتوه،
على أن توضع في الأعلى
طبقة من القشدة.
يسوى سطح القشدة
ويوضع القالب في الثلاجة
لمدة 2 ساعات.

يخرج قالب الجاتوه من
الثلاجة وتسكب فوقه
طبقة من الجيلو الأحمر.
تزين التورته بحبات
الفراولة وتحفظ في
الثلاجة.

يفرغ محتواي القالب
مباشرة قبل التقديم،
ويُنزع ورق البرشمان عن
حافة التورته قبل
تقديمها.

للمشمع أو ورق البرشمان. توضع أول اثمرة من الجاتوه في قدر القالب.

قسم الفراولة قسمين، يتم لحق حبات الفراولة على حافة دائرة الجاتوه، على أن تكون الجهة المضادة لجهاز الفراولة أي الجهة الداخلية على جدار القالب. تسكب عدنا نصف كمية القشدة المحضرة.

نفرم بقية الفراولة وتحاطط مع ملعقتين طعام من السكر وتتر فرق القشدة. غطى هذه الفراولة

إعداد التورتة
قطع الجاتوه دارتين،
طر كل منها ٢٤ سم.
قطع الجوانب الداخلية
بالجاتوه بالورق

يُجَعَّلُ الْبَيْضُ وَيُخْلَطُ الْكَلَاجَةُ
إِذَا أَنْتَ إِلَى النَّارِ
مَطْهُوْ مَحْتَوْاهَا حَتَّى
سَبِيعَ سَمِيكًا وَشَيْهَاهَا
كَاسْتَارْدَ، شَرْطٌ
مَحْرُوكٌ بِاسْتَمْرَارِ
فَاسِفَ رَشَةً فَانِيلَا إِلَى
مَتْنَوْيِ الْقَدْرِ.
مَنْ مَحْتَوْيِ الْقَدْرِ إِلَى
سَمَاءٍ وَيَفْطُرُ بُورَقَ النَّايلُونَ
الْأَصْفَحِ وَيَتَرَكُ حَتَّى يَبْرُدَ
أَمَّا

التحضير
 يرصف ورق البرشمان في
 قفر صينية.
يتحقق بياض البيض مع
 ملاعق طعام من السكر ثم
يتحقق صفار البيض مع
 ملعقتين طعام من السكر.
ويضاف بعدهما الدقيق
 والفانيليا إلى صفار
 البيض، ثم يخلط الكل مع
بياض المزيج في صينية
مستديمة حجمها
 $3 \times 4 \times 3$ سم ويختبر لمدة
 ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن
حرارته ٤٠٠ درجة
 فهو نهائياً.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



رِيزُوتُو بِشَارِ الْبَرِّ (طبق ايطالي)

التحضير

يوضع ٥٠ غ من الزبدة في قدر فوق النار، حين تذوب الزبدة، يضاف إليها الكراث الأندلسي ويقليل مدة ٥ دقائق.

يضاف إليه جبنة البارميسان والرشادة. يفترض أن يكون الأرز في وسط الطبق وزين بالسلمون يضاف الفلفل الأسود والملح عند الحاجة. وزين الرизotto بمكعبات السلمون المقلبي، وبلح غسله (من دون غسله) ويطهئ الكل لمدة ٦ دقائق إضافية.

تضاف ٤ أكواب من مرقة السمك ويعلى الكل حتى يتغير كل السائل.

تناول إضافة المزيد من مرقة السمك (شرط أن تكون دوماً ساخنة جداً) ببعد كوب واحد كل مرة مع القليل من خيوط الزعفران، على مدى ٦ مرات متالية، فكلما تغير السائل، يضاف كوب من المرقة شرط التحرير دوماً بواسطة ملعقة خشبية. يطهى الرizotto لمدة ٢٥ دقيقة، وحين ينضج،

تضاف إليه جبنة البارميسان والرشادة. عند التقديم، يوضع الأرز في وسط الطبق وزين بالسلمون يضاف الفلفل الأسود والملح عند الحاجة. وزين الرizotto بمكعبات السلمون المقلبي، وبلح

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٥٠ غ من الزبدة، ٤ أكواب (كراث أندلسي) صفيرة مفرومة، ٧٥ غ من الأرز الإيطالي Adorio، كيلوغرام واحد من السلمون الطازج المقطع إلى مكعبات كبيرة، والمقطي والمخبوز في الفرن نصف كيلوغرام من بلح البحر المسلوق كيلوغرام من القربيس المقلبي مع رؤوسه في زيت الزيتون ملعقة طعام من زيت الزيتون لمكعبات السلمون (في الفرن) رشة من خيوط الزعفران، ملague طعام من جبنة البارميسان إلى ٦ ملague طعام من القشدة الطازجة السائبة نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود بلح حسب الحاجة، ١٠ أكواب من مرقة السمك.

ساطة القيصر بلحم الجيش المدجن

تقديم السلطة

توضع أنواع مختلفة من الخس في طبق التقديم وتسكب فوقها الصالصة. تثمر قطع لحم الجيش المدخن فوق الصالصة ويقدم الخبز المحمص جانباً.

ويهربس. يضاف إليه ربع كوب من زيت الزيتون.

تنزع القشرة عن رغيف الخبز ويقطع إلى مثاثن. يدهن الخبز بمزيج زيت الزيتون والثوم. ثم يوضع في صينية ويدخل إلى الفرن لمدة ١٠ دقائق.

يخلط الكل معاً وتسكب هذه الصالصة فوق السلطة.

يوضع اللحم والكبار وجبة البارميسان في خلاطة الطعام الكهربائية، ويخلط ونصف الملعقة طعام الكل معًا. تضاف الأشوفة وملعقتا طعام من عصير الليمون والقليل من عصير الطازجة واللفل الأبيض. خلاطة الطعام الكهربائية الوعاء، ويخلط الكل مجدداً.

يوضع الثوم والكبار وجبة البارميسان في خلاطة الطعام الكهربائية، ويخلط ونصف الملعقة من عصير البرتقال وملعقتا طعام من عصير الليمون والقليل من عصير الطازجة واللفل الأبيض.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

أنواع مختلفة من الخس الأخضر ٤٤٥ غ من لحم الجيش المدخن المفروم والمشوي في الفرن أو المايكررواييف.

الصلصة فسان مفروم من التوم

ملعقة طعام من الكبار ٣ ملاعق طعام من جبنة البارميسان ٥٠ غ من سمك

الأشوفة ٤ ملاعق طعام من عصير الليمون

ملعقتا طعام من عصير البرتقال

ملعقتا طعام من القشدة الطازجة

رشة من الفلفل الأبيض

نصف رغيف خبز.



الكمية تكفي ٨ أشخاص

صدر دجاج مسطحة ٢٠٠ غ من جبنة الماعز

٦ قطعة من أوراق السبانخ الطازجة ملح وفلفل أبيض

نصف كيلوغرام من السبانخ المسلوق والمقطى في القليل من الزيت

٥٠٠ غ من التودلز المسلوق والمقطى في القليل من الزيت

٥٠٠ غ من الفطر المفروم

كوبان من مربعة الدجاج

بصلة واحدة مفرومة

٥٠ غ من الزبدة

٥٠ غ من الدقيق

ربع كوب من القشدة الطازجة.

لافافات الدجاج بجبنة الوازع

ومرقة الدجاج وبطهي الكل معًا للحصول على صالصة متوسطة الكثافة. تضاف القشدة الطازجة ويخلط الكل معًا. يقدم الطبق بوضع التودلز في الأسفل، وفوقه السبانخ. تقسم بعدها كل لفافة دجاج قسمين وتقسم مع الصالصة.

دافئ إلى حين موعد التقديم.

يسعمل ٥٠ غ من مزيج الزيت والزيادة التي استعملت للقلي. تضاف إليه بصلة صغيرة مفرومة وتقليل بضع ثوان. يضاف الفطر المفروم ويتابع الطهو لمدة ٥ دقائق إضافية. يضاف الدقيق

بعد أسنان خشبي. تقليل قطع الدجاج في القليل من الزيت واللفل الأبيض فوق كل شريحة من صدر الدجاج ترصف في صينية وتخبز في فرن حرارة ٢٥٠ درجة دقيقة. تلف شريحة الدجاج بورقين من السبانخ وملعقة طعام من جبنة الماعز. يلف الدجاج مغطاة في مكان

التحضير يرش القليل من الملح واللفل الأبيض فوق كل شريحة من صدر الدجاج بعد تسريحها وجعلها فهرنهait لدرجة ٢٠ أو ٢٥ درجة. تلف شريحة الدجاج دقيقة حتى ينضج اللحم من الداخل. تحفظ لفافات الدجاج مغطاة في مكان



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الكمية تكفي
١٢ شخصاً

٣٥٠ غ من العجينة
الجاهزة
٩٥٠ غ من
نصف كيلوغرام من
الدجاج المطبو
والمفتوت
٢٠٠ غ من السبانخ
٢٠٠ غ من الجبنة
القشدية
بصلة متوسطة مقرومة
٣٠ غ من الزبدة
ملح + فلفل أبيض +
رشة من جوزة الطيب
٤ ملاعق طعام من
الحليب
فص ثوم مهروس
صفار بيضة واحدة
جبنة غريويار مشورة
رأس قاضل أحمر صغير
مقرروم.

محتوى القدر. يحرك
المزيج جيداً حتى
تختلط كل المكونات.
ترفع القدر عن النار
ويضاف إليها لحم
الدجاج المفتوت. تخلط
المكونات جيداً مع بعضها
وتفرم. تذوب الزبدة
ويقلى فيها البصل.
يضاف بعدها الثوم وجوزة
ثلاث ملاعق من المشروم
في كل بوق. يزين بعدها
كل بوق بالجبنة المشورة
القدرة. يطهى الكل لمدة ٧
إلى ١٠ دقائق حتى يتبلور
ويمكعبات الفلفل الأحمر.
تقدم الأبواق بمثابة نوع
من المقبلات.

أبواق الدجاج والسبانخ

وتخبز الأبواق الفارغة في
 الفرن حرارته ٣٧٥ درجة
وتتقطّر، تذوب الزبدة
ويقلى فيها البصل.
يضاف بعدها الثوم وجوزة
الطب والملح والثفل
والسبانخ المفروم إلى
القدر. يطهى الكل لمدة ٧
إلى ١٠ دقائق حتى يتبلور
الماء. تضاف الجبنة
القشدية والحلب إلى
يفرم البصل والثوم.

تحضر عجينة مسطحة من
العجينة الجاهزة وقطع إلى
١٢ شريطاً، عرض كل
واحد منها ٢ إلى ٤ سم.
يدهن ١٢ بوقاً معدنياً
بالماء، وتلتقي رقاقة عجين
واحدة حول كل بوق على
نحو طليق. تدهن رقاقة
العجين بصفار البيضة

السلطان ابراهيم المخشوشو



تحضير الصلصة المنغولية

يهرس فصان من الثوم مع الملح ويوضعان في وعاء. يضاف إليهما ربع كوب من عصير الليمون وربع كوب من زيت الزيتون ونصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء ونصف ملعقة صغيرة من الملح ورشة من الفلفل الأسود. يقدم السمك المحشو مع الخضار شرط سكب صلصة الفلفل الأحمر إلى مكعبات صغيرة السمك حول الطبق.

جداً لاستعمالها لاحقاً للزينة.

طويلة ورفيعة لمدة ٦ دقائق في المياه المغلية، ثم يغسلالجزر بالماء الباردة.

يسلق من ثم رأسان من الفلفل الأصفر المقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٤ دقائق ويغسل بعدهما الفلفل بالماء الباردة.

يسلق من ثم رأس من الفلفل الأخضر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٤ دقائق ويغسل الفلفل بالماء الباردة.

يجري أخيراً تقطيع رأسين من الفلفل الأحمر إلى مكعبات صغيرة.

سمكة محشوة. تدخل صينية السمك إلى فرن حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت وتخبز لمدة ٢٠ أو ٢٥ دقيقة تقريباً.

خليط الخضار

يوضع الماء في قدر فوق النار مع ملعقة طعام ونصف الملعقة من الملح. وحين يغلي الماء تطهى فيه ٤ حبات من الكوسا المقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٤ دقائق. تغسل بعدها الكوسا بالماء الباردة. تسلق من ثم جزرتان مقطعتان إلى شرائح

التحضير

يهرس الجوز في خلاطة الطعام الكهربائية. تضاف إليه فصوص الثوم والكزبرة والفلفل الأسود والملح.

يوضع الكل في وعاء ويخلط مع زيت الزيتون بواسطة الملعقة. يسكب القليل من زيت الزيتون في الصينية. توضع الحشوة في ظهر كل سمكة ويرصف السمك في الصينية شرط دهن كل سمكة بزرت الزيتون أيضاً.

يرش بعض الفلفل الأسود والقليل من زيت الزيتون والملح فوق كل

٣ إلى ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون	٦ فصوص من الثوم	(بمعدل سميكة واحدة وزنتها ١٥ غ لكل شخص)	الكمية تكفي ١٠ أشخاص
زيت زيتون الصينية ولدهن أعلى السمك المحشو.	ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود	باقية من الكزبرة المغسولة	١٠ أنماط من نوع
	ثلاثة أرباع الملعقة الصغيرة من الملح	والمجففة	السلطان ابراهيم المنظف والمشقوق من الخلف



الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

عجينة التورتة

٣ أكواب من الدقيق، ١٨٥ غ من الزبدة في حرارة الغرفة
بيضة واحدة + صفار بيضة
ربع كوب أو أكثر من الحليب إذا لم الأمر، رشة ملح

الحسوة

٤٠٠ غ من السلمون المدخن المقطع إلى شرائح
راسان من البصل الأخضر المفروم
٥٠ غ من الزبدة، صفار، بيضات
كوبان من القشدة الطازجة، ملقتا طعام من الدقيق
ملح وفلفل أبيض، ٢٠٠ غ من جبنة الغرويير المبشورة
ملعقتا طعام من الشبت الطازج المفروم.

فطيرة السلمون الودمن

التحضير

ثم ١٠٠ غ من جبنة الغرويير فوق شرائح السلمون والشبت الباقيه من الجبنة. يخبز الكل لمدة ٢٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت، حتى يصبح سطح التورتة وردي اللون.
يتحقق صفار البيض مع القشدة والدقيق وربع ملعقة تدوبل الزبدة ويقلل فيها البصل الأخضر قليلاً. ثم ييسط البصل في قعر التورتة ونصف ملعقة صغيرة من الملح. يسكب هذا المزيج فوق السلمون، ويرش فوقه الكمية الباقيه من الجبنة. يخبز الكل المفروم. تووضع جانبياً. تذوب الزبدة وبقى فيها صغار من الفلفل الأبيض صغاره من الفلفل الأبيض ونصف ملعقة صغيرة من الملح. يوضع السلمون المدخن، ومن رئيسياً مع السلطة.

تخبرز التورتة لوحدها حتى تصبح حواتها وردية اللون، ثم تذوب الزبدة وبقى فيها صغار من الفلفل الأبيض صغاره من الفلفل الأبيض ونصف ملعقة صغيرة من الملح. يوضع السلمون المدخن، ومن رئيسياً مع السلطة.



الحريف	معجون البندورة	مهروسة من الثوم	الفطر المعلب	المياه الفاترة	الكمية تصنع
ربع باقة من النعناع	(الطمطم)	رأس فلفل أحمر	المصنفي من الماء	ثلاثة أكواب ونصف	١٤ إلى ١٦ قطعة
الطازج والمفروم	ملعقة طعام من	مفروم ناعماً	والمفروم في فرامة	الكوب من الدقيق	
(اختياري)	معجون الفلفل نصف	ثلاثة أرباع	اللحم	ملعقة صغيرة من الملح	
نصف ملعقة صغيرة	الحريف أو الحلو	الكيلوغرام من	٣ ملاعق طعام من	ملعقة طعام من	
من مسحوق الفلفل	ملعقتان صغيرتان من	بصلتان متوسطتان	البنودرة المقشرة	الخميرة الفورية	
الأسود	الملح	مفرومتان	السمن النباتي.	ملعقة صغيرة من	
ملعقة صغيرة من	ملعقة صغيرة من	إلى نصف كوب من	والمفرومة (مصفاة)	السكر	
البهار الحلو.	مسحوق الفلفل نصف	البيدونس المفروم	البيدونس المفروم	الحسوة	
	ملعقتا طعام من	من الماء	نصف كيلوغرام من	ثلاثة أرباع الكوب من	
					١٥ إلى ٦ فصوص

فوق المصبع السفلي في فرن حرارته ٤٥٠ درجة فهرنهايت، ثم تخbir لمدة ٦ دقائق إضافية فوق المصبع العلوي. يفترض أن تصبح دواير العجين بنية قليلاً في الأسفل فيما يصبح اللحم ناضجاً. يقدم اللحم بعجين مع شرائح الليمون واللبن.

يدعك الكل للحصول على عجينة قطرها ١٢ إلى ١٥ سم. يستعمل الدقيق أثناء رق الدواير، على أن توضع هذه الدواير بعدها في صينية الخبز. تبسط ملعقتا طعام أو ثلاثة ملاعق من المربج فوق الملح في وعاء كبير وتضاف إليهما الخميرة والسمن المذوبة وبقية الماء. تخلط كل مكونات العجينة مع بعضها. تحضر ١٤ إلى ١٦ كوب من

التحضير
تدوب الخميرة والسكر في ربع كوب من الماء. تترك الخميرة جائباً ليطبح دقائق. تترك العجينة حتى ترتاح في مكان دافئ لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات حتى يتضاعف حجمها. تخلط كل مكونات العجينة مع الملح في وعاء كبير وتضاف إليها الخميرة والسمن المذوبة وبقية الماء.



النار. وحين يبدأ المزيج بالغليان، يضاف إليه	قطط الرؤوس الخضراء
الباذنجان ويفتح ثقب في قعر كل رأس.	الباذنجان على
يساعدته على امتصاص الملس. ثم يضاف عود الشراب المركب.	يخلط الكلس مع الماء
ويغمس فيه الباذنجان لمدة ٤ ساعات خارج الثلاجة.	ويغرس فيه الباذنجان لمدة ٢٤ ساعة خارج الثلاجة.
يخرج الباذنجان من شراب المركب ويعيش بالجوز والفستق والبندق انطلاقاً من السكر ويوضع في مصفاة.	يخرج الباذنجان من الكاس
ويُنسَل مرات عدة ثم يوضع إلى التقب الموجود في أسفل كل الشراب نفسه ويغلى مجدداً جائياً.	يضاف ٧٥ غ من السكر إلى
حتى يصبح المزيج كثيفاً.	رأس باذنجان. توضع رؤوس الباذنجان في وعاء زجاجي مع شراب السكر المركب.
يغلى ٧٥ غ من السكر مع كوب من الماء في قدر فوج	كوب من الماء
	كيلوغرام من الباذنجان الأسود الصغير
	رشة من ملح الحامض
	فستق حلبي، جوز، بندق،
	١٥٠ غ من الكلس
	عود قرقنة.
	كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السكر

مربي الباذنجان بالفطر



إعداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



السلك الروبيان بالملح

التحضير

محتوى القدر إلى مرقة السمك، يضاف مزيج الخبز وبقطعة سميكة من ورق البرشمان أو ورق الخبز. يوضع السمك في الصينية الصالصة، يضاف ١٠ غ من الزبدة الباردة إلى هذه الصالصة، بمعدل قطعة واحدة كل مرة،شرط العفق طوال الوقت، مباشرةً قبل التقديم، يضاف الشبت المفروم إلى الصالصة، مع رشة من الفلفل الأبيض والقليل من الملح عند الحاجة.

كيفية تحضير مرقة السمك
يزن الطبق بشرائح الليمون وأوراق الشبت الطازجة. يتم استعمال ملعقة طعام من مكعبات السمك

صلصة الشبت
٤ أكواب من مرقة السمك
٤ غ من الزبدة
رأسان مفروم
من الكراث
الأندلسي
ملقطة طعام من الشبت
(bill)
الطازج المفروم
١٠٠ غ من الزبدة
ملح عند الحاجة
ربع كوب من الخل
الأبيض + ربع كوب من عصير الليمون
مزيج من الزبدة
والدقيق (٦٠ غ من الزبدة مخلوطة
مع ٦٠ غ من الدقيق).

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

٣ إلى ٤ كلغ من سمك اللقاز الرملي
أو الهامور المنظف
٣ كلغ من الملح
الخشى.

صلصة الشبت
٤ أكواب من مرقة السمك
٤ غ من الزبدة
رأسان مفروم
من الكراث
الأندلسي

ملقطة طعام من
الشبت
٤ أكواب من مرقة السمك في قدر.
٤ غ من الزبدة فوق
الماء، ويضاف إليها الملح
والصلصيات (عدو من
الكاراث، بصلة، عود من
الأندلسي. يقليل الكاراث
لمدة دقيقة أو ثلاثة دقائق
حتى يصبح لونه شاحباً.
يضاف الخل وعصير
الليمون إلى محتوى القدر
حتى تتضخم تماماً وتتصبج
طريه ويتنفس على النار لمدة
٧ دقائق.
يصفى الكاراث فوق حجم السائل
إلى النصف تقريباً.

مکررہ بالفہر

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٢٠ إلى ٣٠ ابصارات صغيرة مفرومة ناعماً
 كيلوغرام من الفطر المغسول والمقطوع الى أرباع
 ٧٥ غ من الزبدة + ملقطة طعام من الزيت
 ٤٩ غلبة ونصف العلبة من معكرونة الريش
 ٦٦ غ من لحم البقر المدخن
 ٦ أكواب من القشدة الطازجة
 نصف ملقطة صغيرة من الفلفل الأسود
 أوراق جبنة للزينة
 ٣٥ غ من زيت الادمسان اداشها في مقلاة المكونات

التحضير	مع الفطر إلى البصل.	تسلق المكرونة مع ملعقتين طعام من زيت الزيتون والقليل من الملح حتى تصبح شابة ناضجة.	تخلط المكرونة مع مزيج الفطر ثم توضع في طبق التقديم وتزين بأوراق الحبق.	يقلل البصل في الزيادة حتى يصبح شاحب اللون وحافاً مثل لون الكاراميل.
		حتى تصبح لحم البقر المدخن إلى قطعة صغيرة، ويضاف		
		تصفي المكرونة من ماء وتوضع جانبًا.		
		تسلق المكرونة مع ملعقتين طعام من زيت الزيتون والقليل من الملح حتى تصبح شابة ناضجة.		
		تخلط المكرونة مع مزيج الفطر ثم توضع في طبق التقديم وتزين بأوراق الحبق.		



ساحة المضار وعن التفاح والجبن

كيفية طهو التوت البري (اختياري)	تقدم الكرات فوق مهد من سلطة الخس المتنوعة مع صلصة الخل الحلو. (يتم إعداد هذه الصلصة بمزج ربع كوب من الخل الحلو مع ملعقة صغيرة من السكر البني ونصف كوب من الزيت).	يمكن تزيين الكرات بالتوت البري إذا شئت.
يوضع ربع كوب من الماء في القدر، ويضاف إليه التوت البري مع ملعقتين طعام من السكر. يطهى الكل لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى يجف التوت	ويصبح مكسوأً بالكاراميل.	الكرات إلى نذوب الجبنة.
ويوضع ربع كوب من الماء في القدر، ويضاف إليه التوت البري مع ملعقتين طعام من السكر. يطهى الكل لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى يجف التوت	ويصبح مكسوأً بالكاراميل.	يمكن تزيين الكرات بالتوت البري إذا شئت.
يوضع ربع كوب من الماء في القدر، ويضاف إليه التوت البري مع ملعقتين طعام من السكر. يطهى الكل لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى يجف التوت	ويصبح مكسوأً بالكاراميل.	الكرات إلى نذوب الجبنة.
يوضع ربع كوب من الماء في القدر، ويضاف إليه التوت البري مع ملعقتين طعام من السكر. يطهى الكل لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى يجف التوت	ويصبح مكسوأً بالكاراميل.	يمكن تزيين الكرات بالتوت البري إذا شئت.

التحضير	توضیح جینة الماءuz أو الجینة القشیدية في خلاطة الطعام الكهربائية. تضاف اليها القشدة الطازجة . وتخلطان معًا.	توضیح زمرة وفرومة جینة القشیدية لذلة الطازحة لجعل الجینة السکر البنی	كمکیہ تکفی ۱۰ إلى ۱۲ شخصاً
النحو	ويضاف إليها السکر البنی	والتناخ المفروم. يقلی	(ضـ، أحمر....)
المعنى	ويوضح المفهوم	ويوضح المفهوم	
الخطابة	ويوضح المفهوم	ويوضح المفهوم	
الكتاب	ويوضح المفهوم	ويوضح المفهوم	

كمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

- ١٢- لـ٣ تفاحتات صفراء مبشرة ومفرومـة
- ١٣- ٤ غ من جبنة الماعز أو الجبنة القشادية
- ١٤- ٤ ملاعق طعام من القشدة الطازجة لجعل الجبنة أكثر طرافة، ملقة طعام من السكر البني
- ١٥- ٤٠ غ من الزبيدة
- ١٦- أنواع مختلفة من الحس (أخضر، أحمر،...)
- ١٧- ٤ كوبه من الخبر.

عزبة (حلوى مصرية)

ويسبك فوقها القطر.
يزين محتوى الصينية
بالقشدة الطازجة واللوز
المحمص.

ملاحظة: يجب ألا تكون
الصينية كبيرة جداً بحيث
تحتفظ العجينة ببعض
السمакة.

يسقط جبنة الموزاريلا
فوق العجينة، ثم تغطى
ببقية العجينة.
تدخل الصينية لمدة ٢٠
دقيقة إلى فرن حرارته
٣٥٠ درجة فهرنهایت حتى
يصبح سطحها وردي
اللون.

يسقط نصف هذه العجينة
في قعر صينية مدهونة
بالقليل من الزبدة.
تخرج الصينية من الفرن

التحضير

يخلط التوست مع الحليب
والقشدة الطازجة
للحصول على عجينة
متوسطة الكثافة.
يسقط نصف هذه العجينة
في قعر صينية مدهونة
بالقليل من الزبدة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

إلى ١٥ قطعة من خبز التوست الأبيض أو أكثر عند الحاجة
٥٠٠ غ من جبنة الموزاريلا
كوبان من الحليب ممزوجان مع كوب من القشدة
قطر + ماء الزهر.



ترابيفل



التوت البري وقطع
الاجاص والصلصة.
وفي النهاية يزين
ال قالب بالقشدة
المخفوقة وحبات
التوت البري وشرائح
الاجاص. يحفظ
ال قالب في الثلاجة
ويقدم بارداً.
ملاحظة: يجب حفظه
في الثلاجة قبل
التقديم وبعده.

وتبسيط فوقها ثلث
صلصة التوت البري
تقريباً. ترصف بعدها
طبقة من الاجاص
المقطع فوق الصلصة
وترش فوقها ٥ ملاعق
طعام من صلصة
الاجاص. توضع أخيراً
طبقة من الكاسترد.
تكرر العملية نفسها
بوضع طبقة أخرى من
قطع الجاتوه وصلصة

نفسها ويطلق فوق نار
متوسطة حتى يغلي
ويصبح أكثر كثافة.
شرط التحرير
باستمرار، ثم يوضع
الكاسترد في الثلاجة
حتى الحصول على
مزيج ناعم، يضاف
يقطع قالب الجاتوه
الجاهز إلى قطع
صغرى. ترصف طبقة
من قطع الجاتوه في
الكاسترد إلى القدر

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً
الكاسترد
أربعة أكواب ونصف الكوب من الحليب
صفار ٩ بيضات
كوب من السكر
٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة

الجاتوه
قالب جاتوه جاهز بنكهة الفانيليا
علبة من التوت البري
كوب من القشدة المخفوقة
علبة من الاجاص المفروم.



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

صورة: Elnaz Adelpour

الكمية تكفي 12 شخصاً

لإعداد الروستو
كيلوغرام أو 1.5 كيلوغرام
ونصف الكيلوغرام من لحم
الشهيادة (لحم بقرى)
بصلة متوسطة مفرومة
خشناً
ورقتاً غار
ملعقة طعام من الخردل
نصف ملعقة طعام من الملح
ملعقة صغيرة من البهارات
ونصف ملعقة من الفلفل
الأسود
٣ إلى ٤ قطع من حب الهال
نصف كوب من الزيت
النباتي
رأس من الثوم مغروز بسكين
وغير مقصّر
نصف كوب من الخل الأحمر
٤ أكواب من المياه الساخنة



خبز السنديوشا.
ترصف شرائح اللحم
والكبيس المخلل
والخردل وشرائح الجبنة
في خبز السنديوشا.
يوضع الخبز فوق المصبّع
حتى تذوب الجبنة
ويصبح الخبز محمصاً.
يقدم هذا السنديوشا بمثابة
وجبة خفيفة أو وجبة غداء.

يبرد ليف بورق التاليلون
اللاصق ويحفظ في البراد
لاستعمال في السنديوشا.
(لا يتسي إزالة الخيوط أو
الرياط).
لإعداد السنديوشا
يقطع الروستو إلى شرائح
رققة جداً.
يسقط المايونيز على جهتيِّ

ويطهى الروستو داخلها فوق
نار متوسطة لمدة ساعة أو
ساعة ونصف الساعة حتى
ينضج ويتمكن فحصه
باقحام الإصبع سهولة فيه.
(وفي حال استعمال طنجرة
الضغط تكون ثلاثة أربع
الساعة أو الساعة الكاملة
كافية عموماً).
يرفع اللحم من القدر. وحين

يسخن الزيت في القدر.
يفرك لحم الروستو بالملح
والبهارات والفلفل والخردل.
يقلل اللحم في الزيت،
ويضاف إليه ورق الغار
والبصل والثوم وحب الهال.
يضاف الملح حسب
الحاجة. تقطع القدر

سنديوشا الروستو



غروه مشوكي في الفرن

الكمية تكفي شخصاً واحداً	ملعقتنا طعام من الكريما
فروج واحد صغير	ملعقتنا طعام من الكريما
ملعقة صغيرة من	الخردل
الاكتشب	ملعقتنا طعام من الكريما
ملعقتنا طعام من	ملح وقلفل.

التحصير
غسل الفروج ويفجف. ثم يمسح بمزيل
الكريما الطازجة والكتاشاب والخردل
الملح والفلفل.

A white plate featuring four brown, round meatballs. One meatball is cut in half, revealing a dark, textured interior. The plate is garnished with thin, colorful strips of red and yellow bell peppers arranged in a fan-like pattern on the left side.

ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر	ملعقة طعام من الملح	كعكة تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
ربع كوب من الزيت النباتي	ماء لعجن الكبة.	
نصف ملعقة صغيرة من الملح	الخشوة	
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو	؛ يوصلات مقطعة الى شرائح رقيقة	بيلاوغرام من لحم الكبة
نصف كوب من الصنوبر.	ملعقة صغيرة من المكون	أكواب من البرغل الناعم

التحضير
تدعم الكبة وتحول إلى
أقرادها ملهمة للخشوع.
يقلل البصل في الزيت
حتى يصبح شاحب اللون.
يضاف إليه المكون والبهار
والفلفل الأحمر والملح
والصنوبر.
تحشى أقراد الكبة بهذه

كوسا بالسفن



	البصل فيزيت وينقى البصل ويزدحى على الزيت ويزدحى على الزيت ويزدحى على الزيت
البيض ويزدحى على البيض ويزدحى على البيض ويزدحى على البيض	البيض ويزدحى على البيض ويزدحى على البيض ويزدحى على البيض
الملح ويزدحى على الملح ويزدحى على الملح ويزدحى على الملح	الملح ويزدحى على الملح ويزدحى على الملح ويزدحى على الملح
الكوسا يطهى الكل معاً لمدة ٢٠ دقيقة فوق نار متوسطة	الكوسا يطهى الكل معاً لمدة ٢٠ دقيقة فوق نار متوسطة
اللحم ومعجون البندورة والملح	اللحم ومعجون البندورة والملح
البهار والفلفل والبهار والماء	البهار والفلفل والبهار والماء
اللبن حتى يصبح شاحب اللون	اللبن حتى يصبح شاحب اللون

ملاحظة
يعتبر هذا التطبيق من
الأطباق الخفيفة. ويمكن
تناوله عند اعتماد
الحمية الغذائية شرط
حذف صفار البيض أو
حتى البيض بكمته.

الكمية تكفي شخصين
٤ رؤوس كوسا مقطعة
إلى شرائح دائريّة
بصلة متوسطة
مفرومة ناعماً
٣ بيضات
ملعقة طعام من
معجون البندورة
(الطماظن) + ملعقة
صغيرة من معجون
الفلفل (اختياري)
٤ ملاعق طعام من
الزيت النباتي
ملح، فلفل أسود، بهار
حلو
نصف كوب من الماء.



ورد السكر لتنزيين الجاتوه

التحضير

تمسك كل بذلة من البلاطات بين أصابع اليد ودهن بياض البيض، يرش فوقها السكر ثم توضع على محمرة ورقية. يدهن الجزء الوسطي من الوردة ببياض البيض أيضاً ثم يرش فوقه السكر ويوضع على قطعة من الأسفلج للحفظ على شكله. تترك أجزاء الوردة حتى تجف لمدة ساعتين أو ثلاثة ساعات في مكان دافئ. تقلب البلاطات على الجهة الأخرى وتترك جانبياً لمدة ٢٤ ساعة حتى تجف تماماً. يزين قالب الجاتوه بهذه الوردة، بحيث يتم ترتيب البلاطات حول الجزء الوسطي للوردة. يمكن أن تدوم هذه البلاطات من ٧ إلى ١٠ أيام إذا تم الاحتفاظ بها في مكان جاف. تذكر الإشارة إلى أن هذه الوردة صالحة للأكل.



اختاري وردة جميلة وانزعى بذلالتها.
احتفظي بالجزء الوسطي.
حضرى قطعة من الأسفلج
بياض بيضة واحدة
نصف كوب من السكر
محارم مطبخ ورقية + فرشاة.



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

المصدر: www.sweetart.com

مرصبان



الكمية تكفي 12 شخصاً

مرصبان اللوز، صبغة وردية وزرقاء، ما芬 مخبوز.



التحضير
توزيع العينان والشعر
بالشوكولا المذوبة.
يتكون عجينة المرصبان
بألوان الوردي والأزرق
والبيج.
يرش السكر الناعم
والنشاء فوق طاولة

إعداد المافن
مسطحة، وترق قطعة من
كوبان من الدقيق
عجينة اللوز (المرصبان).
ثلاثة أربع الكوب من
تستعمل قطاعة البيتزا
المسكر
ملعقة طعام من الباكتين
للتقطة أعلى المافن.
بادر
حيث يكون هذا الجزء
العلوي من تورة الدمية.
نصف قطعة صغيرة من
بيكريونات الصودا
رشة ملح، رشة فانيلا،
رشة من جوزة الطيب
نصف كوب من الزبدة
المذوبة + كوب من الحليب.
لإعداد الرأس واليدين

تحلخل هذه المكونات مع
بعضها بواسطة الشوكة
وتتماً قوالب المافن حتى
ثلاثة أربعها. تغمس
القوالب لمدة 16 أو 18
دقيقة في فرن حرارته
يأكل المرصبان بالمافن
باستعمال القليل من مربى
الم المشمش.

الفطر المدشو



الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

١٠ إلى ١٥ حبة كبيرة
وبيضاء من الفطر
٥٠ غ من الجبنة
القشدة
ربع كوب من فتات
الخبز الطازج
(باستعمال خلاطة
الطعام الكهربائية)
٥٠ غ من جبنة الروكفور
(الجبنة الزرقاء).
(الجبنة الزرقاء).

التحضير

تقشر حبات الفطر
وتتنزع أعناقها.
تقسم الأعناق إلى قطع
صغيرة.
تخلط الأعناق المفرومة
مع الجبنة القشدة
وجبنة الروكفور وفتات
الخبز.
تعشى كل حبة فطر
بهذه العشوة.
يدهن طبق زجاجي
مقاومة لحرارة الفرن أو
صينية عادي بالزبدة
وترصف فيه حبات
الفطر المحسنة وتخبز
في فرن حرارته ٣٥٠ درجة
حتى تذوب الجبنة ويصبح
الفطر ساخناً.
يقدم هذا الطبق بمثابة
نوع من المقبلات.

بيتزا بشور البحار

الكالاماري المطبو والمفروم	ملعقة صغيرة من السكر	الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
كوبان من جبنة الموزاريلا	ملعقة صغيرة من الملح.	الجبينة
ملعقة طعام من بصلة متوسطة	الخنزير المحشوة	القرىديس ولحم السرطان والكalamاري والبصل والفلفل الأحمر والأخضر.
مغرومة	كوب من الماء المقطرة	ترش من ثم توابل شمار مكسو بالدقيق وتنقل من ثم إلى صينية مدهونة بالزيادة.
ربع كوب من الفلفل الأحمر والأحمر	نصف كوب من لحم السرطان المفروم	ترش آخرًا جبنة الموزاريلا وتدخل البيتزا لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٤٢٥ درجة فهرنهايت.
كوبان ونصف الكوب من الدقيق	نصف كوب من ملعقتا طعام من زيت الزيتون أو الزيت المفروم	يغطي سطح الجبنة بصلصة الكاتشب أو البنودرة. ينشر فوقها واحدة من وعاء الخلطة.
توابل ثمار البحر	الكريديس المطبو والبصل	التحضير
كوب من صلصة الكاتشب أو صلصة البنودرة (الطماظم).	نصف كوب من النباتي	تدوب الجبنة في وعاء الفاتورة في وعاء. تضاف من ثم إلى بقية المكونات ويوضع الكل في خلاطة الطعام الكهربائية. يفترض أن تصبح الجبنة في النهاية متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلطة.



حساء الكرفس

نصف كيلوغرام من أعناق الكرفس المفرومة	نصف كيلوغرام من أعناق الكرفس
جزرة واحدة كبيرة مغرومة (أو جزرتان) متوسطتان	جزرة واحدة كبيرة مغرومة (أو جزرتان) متوسطتان
بصلة متوسطة مفرومة	بصلة متوسطة مفرومة
قصان أو ثلاثة فصوص مغروفة من الثوم	قصان أو ثلاثة فصوص مغروفة من الثوم
ملعقتان طعام من الزبدة أو الزيت	ملعقتان طعام من الزبدة أو الزيت
٤ أكواب من مرقة الدجاج	٤ أكواب من مرقة الدجاج
نصف كوب من الكر بما الطازجة	نصف كوب من الكر بما الطازجة
ملح + فلفل أبيض	ملح + فلفل أبيض
رأس بطاطاً متوسط	رأس بطاطاً متوسط
مفروم.	مفروم.

ناضجة.	ناضجة.
تهرس الخضار في	تهرس الخضار في
خلاطة الطعام	خلاطة الطعام
والبصل	والبصل
والثوم حتى يصبح	والثوم حتى يصبح
لونهما شاحباً.	لونهما شاحباً.
يضاف الكرفس والجزر	يضاف الكرفس والجزر
والبطاطاً. يقلب الكل	والبطاطاً. يقلب الكل
ورشة من الفلفل	ورشة من الفلفل
الأبيض.	الأبيض.
يسخن الحساء من دون	يسخن الحساء من دون
غليه، ويقدم ساخناً مع	غليه، ويقدم ساخناً مع
الخبز المحمص.	الخبز المحمص.

سرطان كييف

التحضير

تستعمل الخليطة الكهربائية لطحن لحم السرطان حتى يصبح شيئاً بلحم الكفتة.

يضاف بياض البيض والفلفل الأبيض والخردل.

تحضر كرات من هذا المزيج بحجم أقراص الكبة ويفتح ثقب في وسطها وتحشى بالجبنة والثوم.

تغلق كرات اللحم وتتمس في بياض البيض ومن ثم في الكعك وتقليل في الزيت الساخن جداً حتى تصبح هشة ووردية اللون.

تقدمة مع البطاطا المقلية والممايونيز والسلطة الطازجة.

ملاحظة: يتوافر لحم السرطان (السودامي) في السوبر ماركت.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص	١٠٠ غ من جبنة الفريوار +
نصف كيلوغرام من لحم السرطان (سودامي)	٥٠ غ من الفطر المفروم
ناعماً + فص مهروس من الثوم. فتات خبز	ناعماً + فص مهروس من
الثوم (سودامي)	للتغليف سرطان كييف
	صفيحة من الخردل.



قطايف باللحم

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من عجينة القطايف الجاهزة (بالحجم الصغير)
الكتف المطحون للهامبرغر
زيت للقلي
ملح، بهار، فلفل أسود
ملعقتا طعام من الكاتشب
ملعقة صغيرة من الحردل.

مرطبة وتسطح لتنشق بها وتصبح مثل يمزج لحم الكفتة مع الملح والفلفل الأسود والكاتشب والخردل. حين تصبج كل القطايف جاهزة، يحمي الزيت تستعمل الفرشاة لدهن الجهة الداخلية لكل وتقلى كل جبنة على عجينة بالقليل من الماء، حدة، شرط أن تكون أي ما يكتفي لترطيبها. تحضر كرات صغيرة من أولأ ثم تقلب وتقلى من اللحم، بحيث تكون أصغر من حجم حبة الجوز. تقدم هذه القطايف تصاق كرفة واحدة على ساخنة بمثابة نوع من كل عجينة قطايف المقلبات.



دجاج تاكو (طبق مكسيكي)

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم صدر الدجاج المقطع إلى شرائح ومن ثم إلى رقائق طولية ورفيعة علىه من خبز التاكو كوبان من البندورة (الطمطم) المقشرة والمفرومة ملعقة طعام من توابل التاكو رأس قليل أخضر حريف مفروم ناعماً بصلة متوضطة مفرومة ناعماً فصان مهروسان من الثوم ؛ ملاعق طعام من الزيت جبنة تشيدار (اختياري للطبقة العلوية).

التحضير
حين يصبح لحم الدجاج جاهزاً يخلط ملعقتا طعام من الزيت في مقلاة ويضاف البندورة. يرصف خبز التاكو في إليها البصل والثوم. يقليان حتى يصبح لونهما شاحباً. تضاف البندورة والفلفل الحريف إلى المقلاة. يطهى الكل معًا حتى تخرج العصارة. يخرج الخبر التاكو من الفرن ويحشى بصلصة البندورة والدجاج. يطهى سطحه في البندورة. يخلط الكل معًا ويطهى لمدة ٥ دقائق. يقدم خبز التاكو ساخناً مع سلطة أو مع شرائح من الأفوكادو. لحم الدجاج.



ମୁଦ୍ରା

التخيير
تغلف الكرة بورق الألمنيوم.
ثم توضع في وسط قالب
الجاتوه.
يتملاً كبس الضغط بالكريما.
تنزىن الكرة (تقطلى الكرة
بالكريما بمساعدة كبس
الضغط ورأسه المستدق).
تشتت العيادة والقم والتقبعة
على الكرة.
يوضع الشريط (العقدة) على
العنق. بغزير عدد أسنان في
كل واحدة من حلوي
الخطمي قبل رصفيها حول
قالب الجاتوه.

تحضير الكريما
تحقيق الجينة القشدية مع
الحليب والفاينيلا. تضاف
إليها من ثم الكريما النباتية
المخفوقة للحصول على
كريما.

- ١٠- تحرير جاتوه البندق يحمي الفرن حتى حرارة درجة فهرنهايت ٣٥.
- ١١- يدهن قالب جاتوه دائري قطره ٢٤ سم بالزيده والدقائق.
- ١٢- تخفق كل المكونات أعلاه باستثناء البندق.
- ١٣- يضاف من ثم البندق.
- ١٤- يخبز الجاتوه في الفرن لمدة ٣٥ دقيقة.
- ١٥- يترك جاتوه حتى يبرد.



الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

جاتوه أبيض لمناسبات الأطفال
 (قطعة ٢٤ سم)
 كرة من الاسفنج أو تفاحة أو برتقالة
 ورق العينين يوم
 كريما بالجبننة القشدية
 قبعة مخروطية الشكل
 شريط ملون لصنع العقدة
 حلوى الخطمي للزينة (مارش ميلوز)
 حبة فراولة (فريز) لصنع الفم
 حبتان كاملتان من الفلفل الحلو لصنع
 العينين
 كيس ضغط الكريما.

كريما بالجبنية القشدية
٢٠٠ غ من الجبنية القشدية الطيرية
ملعقة طعام من الحليب
رشة فانيلا
كوبان من الكريما النباتية (milkC)
(eatdeve) الطازجة المحفوظة مع
نصف كوب من السكر.

- جاشه البندق
- كوبان ونصف الكوب من الدقيق
- كوب ونصف الكوب من السكر
- نصف كوب من السمن النباتي (كريسكو)
- ربع كوب من الزبدة الطيرية
- كوب وثلث الكوب من الحليب
- ثلاث ملاعق صغيرة من الماكينغ باودر
- رشة ملح، رشة فانيلا، بيسنطان
- ثلثا الكوب من البندق المحمص والمحظون.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

©Balkan Adspack Photo: Vesta



اللحم ويطهى الكل معًا لزيادة كثافة الصلصة.
تقديم هذه الصلصة مع قطع اللحم.
إذا كانت الصلصة كثيفة جدًا، يمكن إضافة المزيد من مرق اللحم إليها.
يقدم هذا الطبق مع الجزر والاسكالوبيني وغراتان البطاطا.

٣ فصوص شوم مهروسة
٤ أكواب من القشدة
الطاżże
كيلو من البطاطا
ببيضتان
ربع ملعقة صغيرة من طبق غراتان مدهون
ملعقة طعام من الملح.

ونصف قطع اللحم في مزيج الزيت والزيادة، ثم ترفع من المقلاة وتحفظ منطحة في مكان دافئ.
تستعمل المقلاة نفسها إذا كانت الصلصة كثيفة إلى شرائح سميكة. سلق ٣ جزرات مقشرة ومقطعة إلى شرائح دائرية
١٠٠ غرام واحد من بطاطا إلى شرائح دائرية
٦ ملاعق ثم تغسل بالماء الباردة.
٥٠ أو ٢٠٠ غ من شرائح لحم العجل المبر لـ شخص، أي كيلوغرام واحد من اللحم الخمسة أشخاص
يوضع الدقيق في طبق المقواوم لحرارة الفرن، وتغلف به شرائح لحم الجigel الاسكالوبيني. تووضع ملعقتا طعام من مرق اللحم فوق النار حتى الغليان.

التحضير
تحفق كل المكونات المذكورة أعلاه باستثناء الغراتان حتى يمتزج الخليط جيداً.
يقطع كيلوغرام واحد من البطاطا إلى شرائح دائرة رقيقة جداً. ثم تغسل البطاطا وتتنقع في الماء إلى حين موعد الاستعمال.
يوضع قسم من مزيج القشدة في طبق الغراتان أو الطبق الزجاجي المقواوم لحرارة الفرن، وتوضع فيه شرائح الجigel الاسكالوبيني. طققة من القشدة والمزيد من البطاطا. يخبر الطبق لمدة ساعة الغليان.

غراتان البطاطا والاسكالوبيني (طبق ايطالي)



بستريما مع بيض الفري

الكمية تكفي 4 أشخاص

• شرائح بستريما
• شرائح من خبز
الساندويتش
• بيضات من الفري
• زيادة لدهن شرائح الخبز.

التحضير

تحمص شرائح الخبز قليلاً في الفرن. تخرج بعدها وتذهب بالزبدة.

توضع شريحتان من البستريما فوق كل شريحة خبز.

تحمص مقلاة غير لاصقة فوق النار، ثم تذهب بالقليل من الزيت ويقلل فيها بيض الفري، بمعدل بيضة واحدة كل مرة.

توضع كل بيضة مقلاة فوق شريحة خبز.

يرش القليل من الملح والفلفل الأسود فوق شرائح الخبز.

يمكن تقديم هذا النوع من المقلبات في كل المناسبات.



سندوتش الدجاج

التحضير

تخلط كل هذه المكونات مع بعضها بواسطة الشوكة. تجفف شطيرة الهمبرغر بحشوة الدجاج وتقدم معها البطاطا المقلية.

صدر دجاج مسلوق ومفتت
ملعقتا طعام من الفلفل
الأحمر المقرروم
3 ملاعق طعام من كيس
الخبز المخلل المقرروم
ملعقة طعام من البقدونس
المقرروم
ملعقة صغيرة من الخردل
الأصفر
ربع كوب من الكاتشب
رشة صغيرة من الفلفل
الابيض.

كبة البرغل بالبندورة (الطااطم)



الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كوب ونصف الكوب من الزبدة المذوبة
نصف كوب من الزيت النباتي
كوب من الجبنة المجدولة المشوية
٥ أكواب من الدقيق
٣ ملاعق صغيرة من الباكيينغ باودر
ماء حسب الحاجة
نصف ملعقة صغيرة من الملح
صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.

كعك بالدجاجة

التحضير

تخلط الزبدة مع الزيت والجبنة والدقيق والباكيينغ باودر والملح. تضاف كمية كافية من الماء للحصول على عجينة متوسطة القوام. تترك العجينة جانباً لمدة نصف ساعة حتى ترتاح، ثم تحضر كعكات دائريه. تدهن قطع الكعك بصفار البيض وترش فوقها حبات البركة قبل خبزها في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون.



الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

بيضة واحدة
٦ ملاعق طعام من السكر
نصف كوب من الحليب
٤ أكواب من الدقيق
ملعقتان صغيرتان من الملح
٣ ملاعق صغيرة من الباكيينغ باودر
رشة ملح
نصف كوب من الزيت النباتي
٢٢٧ غ من الزبدة الطيرية في حرارة الغرفة
صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.

كعك بالسكر

التحضير

تخلط كل المكونات وتترك جانباً حتى ترتاح لمدة نصف ساعة. تحضر قطع البسكويت الدائرية الشكل وتدهن بمزيج صفار البيض. تجهز من ثم في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون.

التحضير
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
نصف كوب من زيت الزيتون
كوب من البرغل الأبيض الناعم الخاص بالكبة
كوب ونصف الكوب من هريسة البندورة
ملعقة طعام من معجون البندورة
راسان من البصل الأخضر مفروم
ملعقة طعام من البقدونس المخلل
يقليل من الملح
يُضاف البرغل ويترك لمدة ٢٠ دقيقة حتى يتمتص
يُقلى البصل في زيت الزيتون حتى يصبح شاحب اللون.
يُضاف هريسة البندورة ويعجن بالبصل الأخضر.
يُقدم الكبيس المخلل والبلبن مع هذا الطبق.

يُدعى الكبة وبضاف إليها الملح عند الحاجة.
يملاً كوب الكاسترند بالكببة
ويقلب فوق طبق التقديم.
يزين بالبقدونس ومعجون
اللفل.
يُقدم الكبيس المخلل
والبلبن مع هذا الطبق.



جاتوه بالشوكولا ببراعم الوراء



التحضير
يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
تدهن صينية دائريه قطعها ٢٤ سم بالزبدة وبرش فوقها الدقيق.
يفقس السمون النباتي مع السكر والماه واللبن والبيض.
يضاف إلى المزيج الشوكولا المذوبة والباكيتين باودر والملح والفانيلا.
يسكب المزيج في الصينية ويُخبز في الفرن لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة. يقلب محتوى القالب فوق مصبع حديدي ويترك جانباً حتى يبرد.
ينفعي الجاتوه بمسحوق الشوكولا ويزين بالورد.

مسحوق الشوكولا
١٥٠ غ من الشوكولا السوداء المقرومة
ثلاثة أرباع الكوب من الكريما الطازجة
ملعقة صغيرة من الزبدة في حرارة الغرفة.
تسخن الكريما الطازجة في قدر فوق النار حتى تصبح ساخنة جداً. تضاف إليها الشوكولا المذوبة وتترك حتى تذوب.
يُخلط المزيج جيداً وتضاف إليه الزبدة للحصول على مزيج ناعم من الشوكولا.
يسكب هذا المزيج فوق الجاتوه ويترك حتى يبرد.

بيستشان
١٢٠ غ من السمن النباتي نصف كوب من الماء
ثلاثة أرباع الكوب من الماء
ملاحظة: يستعمل الإرشاد ملحوظة صغيرة ونصف الملعقة من المبين في الصورة لعداد براعم الورد من الكريما الطازجة الملونة باللون الوردي لصنعي الورد وباللون رشة فانيليا
الأخضر لصنعي الأوراق.
رشة ملح

مطبخ لها



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

(Bild: Nadezhda Dvorkian)



سلاز نباتية

ملعقتا طعام من الصتر
البرىء، زيتون (اختياري).
٢ تبسط عجينة سماكتها
سم في الصينية وتبسط
فوقها صلصة البندورة أو
الكاتشب ويرش فوقها
الص嗣 البرىء.
توضع دائر الصل
والفلفل الأخضر والأحمر
والفطر والذرة والزيتون
حسب الرغبة وجبنه
الغرويار على العجينة. ثم
تخبر البيتزا في فرن
حرارته ٤٠٠ درجة
فهرنهايات فوق المصبع
السفلي لمدة ١٠ دقائق
حتى تتضج العجينة
وتذوب الجبنة.

بعضها في خلاطة الطعام
الكهربائية حتى تصبح
العجينة متماسكة في زاوية
واحدة من وعاء الخلطة. ثم
ترك العجينة حتى ترتاح لمدة
١٥ دقيقة شرط تقطيعها
بقطعة قباش قليلة.
التحضير
يسخن زيت الزيتون
وتضاف إليه البندورة
المفرومة. تلهى البندورة
حتى تمتص الماء وتصبح

البيتزا
٥٠ غ من الدقيق
ملعقة طعام من الخميرة
الفورية
راسان متواطن من
البطاطا مقشران ومقطعان
نصف كوب ومن ثم
مهروسة
الأخضر المقطع إلى دوائر
نصف كوب من الفلفل
النبياتي
ملعقة صغيرة من الملح
نصف كوب من الذرة
٤٠٠ غ من جبنة الغرويار
كوب من صلصة البندورة

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
١.٥ كيلوغرام ونصف
كيلوغرام من البندورة
ملعقة صغيرة من السكر
ملعقة طعام من زيت
(الطماظم)
كثيفة. تهرس البندورة
المطهوة في خلاطة الطعام
الكهربائية للحصول على
هريسة. يضاف إليها الملح
عند الحاجة. فضلاً عن
السكر وملعقتين طعام من

لأفافات المصنّع والزيتون

شراحن اللحم والبطاطا

تدهن البطاطا بالمزيد من الكاشاپ وتحبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون واللحم ناضجاً.

يقطع اللحم المخبوز إلى شرائح وتقسم مع السلطة الخضراء.

وتوضع في صينية مدهونة بالزيادة أو في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن. يدهن سطح اللحم بالكاشاپ وترصف شراحن البطاطا الرقيقة جداً فوق اللحم بحيث تحول العجينة إلى شكل محدلة كبيرة وطويلة تغلفه تماماً.

فاصان مهروسان من الطماطم	الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص
ملعقة صغيرة من الثوم	
٣ رؤوس بطاطا مقليعة	
ببيضة واحدة وملعقتان إلى شراحن رقيقة جداً	
(مثل التشيس)	
مطحون	نصف كيلوغرام من لحم الكفتة
نصف كوب من طعام من الكفتة	ملعقتان طعام من ملعون البندورة
ملح وبهار ورشة قرفة الكاشاپ، زيت.	ملح وبهار ورشة قرفة



في صينية الغبار. تخبز اللفافات لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وحافتها وردية اللون. تقدم اللفافات ساخنة عند الفطور مع الشاي أو القهوة أو العصير.

وترق فوقه العجينة بواسطة الشوك. تدهن العجينة بزيت الزيتون، ثم يرش بذور البندورة على العجينة. ترك العجينة حتى ترتاح لمدة ٣٠ دقيقة في وعاء الطعام الكهربائية. يخلط الكيلوغرام حتى تصبح العجينة متماسكة في زاوية واحدة من الخلطة. وإذا

ملعقتا طعام من الزبدة في حارة القرفة كوب ونصف الكوب أو كوب من الدقيق كوب وربع الكوب من المياه الفاترة ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية نصف كوب من الحليب الزيتون القاتر ربع كوب من السكر ربع كوب من الزيتون الملح

العجينة تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً في حارة القرفة كوب ونصف الكوب أو كوب من الدقيق كوب وربع الكوب من المياه الفاترة ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية نصف كوب من الحليب الزيتون القاتر ربع كوب من السكر ربع كوب من الزيتون الملح

يخلط لحم الكفتة مع الملح والبهار والقرفة ومعجون البندورة والخردل والكعك والمطحون والبيض والثوم. تحول العجينة إلى شكل محدلة كبيرة وطويلة

ويوضع الدقيق والزبدة والخميرة والسكر والملح والبيض والمياه الفاترة طراوة العجينة. ترك العجينة حتى ترتاح لمدة ٣٠ دقيقة في وعاء الطعام الكهربائية. يخلط الكيلوغرام حتى تصبح العجينة متماسكة في زاوية واحدة من الخلطة. وإذا

جاًنوج بلّكاجة العاصِ



ملعقة طعام من برش الليمون	رشة فانيلا
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر	٥ بيضات في حرارة الغرفة
ربع ملعقة صغيرة من الملح	٣ أكواب من الدقيق المتعدد
كوب من العصير.	كوب وربع الكوب من السكر
	الاستعمالات

تبرد لمدة ٢٠ دقيقة ثم
تقفر محتوياتها وتترك
حتى تبرد تماماً فوق
عصير حديدي.

فشيدي. يضاف حينها
برش الليمون.
يخلط الدقيق والباكينغ
باودر والملح.
يخفق هذا المزيج
تدريجياً مع الحليب.

يحمى الفرن إلى حرارة
٢٥٠ درجة فهرنهايت.

يدهن قالب الجاتوه
المتعدد الأوعية بالزبدة
والدقيق.

يُخفق السكر والزبدة

والفانيلا والبيض في
وعاء كبير، شرط كشط
ساعة تقريباً أو حتى
يخرج عود الأسنان
ما هو ملتصق على
الخشبي خليطاً بعد غرغرة
فيها. تترك القوالب حتى
حين الحصول على مزيج



الكمية تصنع
١٤ إلى ٢٠ قطعة

علبة من عجينة
البلاوة الجاهزة
(موجودة في
السوبرماركت)
نصف كيلوغرام من
القشدة
فستق حلبي مطحون
(الزيينة)
زهر الليمون (الزيينة)
كوبان من الزبدة
المذوبة أو السمن
الممزوجة مع الزبدة
شراب السكر المركز.

التحضير
يدهن قعر صينية مستطيلة
ملائمة لحجم العجينة
المسطيلة بالكثير من
الزيادة.
توضع رقاقة من عجينة
البلاوة في الصينية ثم
تسقط فوقها الزبدة
المذوبة بواسطة فرشاة.
تكرر العملية نفسها حتى
وضع ١٨ أو ٢٠ رقاقة من
العجين فوق بعضها
بعضها البعض.

قطع العجينة بواسطة
سكين إلى مربيعات ويسكب
فوقها المزيد من الزبدة
المذوبة أو الزيت بين
الحواف.

يحمى الفرن مسبقاً إلى
٢٥٠ درجة فهرنهايت
وتخبز البلاوة حتى تتنفس
ونصبح وردة اللون قليلاً.

يسكب شراب السكر
المركز البارد فوق البلاوة
وتترك جانبياً لامتصاص كل
القطر.

حين تبرد البلاوة تماماً،
تنفتح كل قطعة إلى اثنتين
مثل السنديوتش ويوضع
ملء ملعقة من القشدة
في الوسط وتزين كل
قطعة بالفستق الحلبي
وزهر الليمون.
تقدّم هذه البلاوة بمثابة



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

咎由自取 Adapka



٢٥٠
غرام من الشوكولا السوداء نصف المحلاة.
أوراق ليمون أو برتقال أو أوراق ورد، فرشاة.
جاتوه بالشوكولا. سكر ناعم.



أوراق الشوكولا

التحضير
يبدأ من العنق للحصول على
أوراق من الشوكولا فقط.
الطبيقة الأولى من الشوكولا.
تكرر العملية مرة ثالثة وتترك
تدوب الشوكولا ويغلف متن
الأوراق جانباً لمدة ٢٠ دقيقة.
كل ورقة بالشوكولا
تقزح الأوراق الطازجة برفق
فوقها للزينة.
التحضير
تكرر العملية نفسها حين تجف
أوراق من الشوكولا فقط.
الطبيقة الأولى من الشوكولا.
يزين جاتوه الشوكولا بهذه
الأوراق. يرش السكر الناعم
باستعمال الفرشاة.



كرة الغراولة بالشوكولا

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
بورق الألمنيوم للحصول على
شكل كرة. يوضع القليل من
الشوكولا في قعر ورق الألمنيوم
لচق الكرة بالصينية.
٥٠
ليمونة هندية
ورق المنيوم.
التحضير
يفمس نصف كل حبة غراولة
في الشوكولا. وتقرز حبات
الغراولة بالقرب من بعضها
بعض على ورق الألمنيوم
للحصول على شكل جميل ولا
تفسد الغراولة وتتجفف بمحارم
تبقي مساحات فارغة ظاهرة
المطبخ الورقية، شرط إبقاء
أعناقها الخضراء ملتصقة بها.
للعيان، توضع هذه الكرة
المزننة في وسط الصينية
تدوب الشوكولا في
المزننة بأنواع أخرى من
الماليكرووليف شرط الا
تحترق. تلف الليمونة الهندية
الفاكهة قبل التقديم.

خبز بالشوكولا



الكمية تكفي	الخميرة الفورية
نصف كوب من الماء	؛ إلى ٥ أشخاص
الساخنة	
نصف كوب من الحليب	ثلاثة أو (ثلاثة وثلاثة
الساخن	أرباع) الكوب من الدقيق
بيضة واحدة وصفار	ربع كوب من السكر
زيادة طرية	ربع كوب من الزيادة في
كوب من رفاقت الشوكولا	حرارة الغرفة
	ربع ملعقة صغيرة من
	الملح، ملعقة طعام من

التحضير

يخلط كوبان من الدقيق مع الماء والزيادة والملح والخميرة في وعاء الخليطة الكهربائية. تضاف الماء الساخنة والحلب الساخن والبيضة. يتحقق الكل شرط كشط ما هو متصل بجوف الطعام باستمرار.

يضاف ما يكفي من الدقيق لجعل العجينة طرية وإنما متمسكة. تقلب العجينة فوق سطح مكسو بالقليل من الدقيق وتدعك لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح طرية ومرنة. توضع العجينة في وعاء متوسط مدهون وبالزبدة وتغطى وتترك في مكان دافئ لمدة ساعة كاملة حتى تتنفس أو يتضاعف حجمها. عندما تصبح جاهزة تضاف إليها رفاقت الشوكولا. تحضر أشكال أسطوانية صغيرة من الخبز وترصف في صينية مكسوة بالقليل من الزبدة. يدهن سطح قطع الخبز بصفار البيض وتترك جانبياً لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. يحمى الفرن إلى حرارة ٤٠٠ درجة فهرنهايت وتغلى فيه الصينية لمدة ١٢ إلى ١٨ دقيقة حتى يصبح الخبز بنياً ذهبياً.

البريوش المقلي

تحضير الكاسترد	التحضير
(قشدة ألكليزية)	يحقق البيض مع الملح
كوبان من الحليب، رشة	والزيادة والسكر
فانيلا، صفار ٦ بيضات	والخميرة والدقيق.
ثلاثة أرباع الكوب من السكر	تدخل العجينة بإضافة
تحلطف هذه المكونات معًا	المزيد من الحليب عند
وتوضع فوق النار شرط	الجاجة للحصول على
الاستمرار في التحريك حتى	عجينة ديبة. تترك
يغلي المحتوى تقادياً لتكتل	العجينة حتى ترتاح
الكاسترد. وإذا حدث وتكل	وتنتفخ. يدهن قدر
الكاسترد، يجب تصفيته	صينية بالزبدة وتبسط
للحصول على كاسترد ناعم.	فوق العجينة البريوش.
الجمع	وحين تنتفخ هذه العجينة
يقطع البريوش الم gioz إلى	مجدداً في مكان فاتر،
شرائح مثل الجاتو، وتقسم	يدهن سطحها بصفار
الشارائح في الكاسترد ثم تقل	البيض وتبخز لمدة ٢٠
في مزيج ٢٠ غ من الزيادة وملعقة	إلى ٢٥ دقيقة في فرن
طعام من السكر في مقلاة	حرارته ٤٢٥ درجة
ساخنة. يقدم البريوش مع	فهرنهايت حتى يصبح
المزيد من الكاسترد والفاكهـة.	سطحها ذهبياً. تترك
	البريوش حتى تبرد.

الكمية تكفي	٨
٩ إلى ١٠ أشخاص	
تحضير	
البريوش	
نصف	
كيلوغرام من	
الدقيق	
نصف ملعقة	
 صغيرة من	
الملح	
٤٠٠ غ من	
الزيادة في	
حرارة الغرفة	
٣ ملاعق طعام	
من السكر	
ملعقتا طعام	
من الخميرة	
الفورية	
٦ بيضات.	





للفافات العجين بالفطر والجبن

المفروم واللحام البقري
المعلب أو شرائح العيش
(اختياري).
نصف العجينة مثل العجلة،
وتقطع من ثم إلى شرائح
متتساوية. تخزر لمدة ٢٠
إلى ٢٥ دقيقة في فرن
حرارته ٣٧ درجة
فهرنهايت إلى أن تصبح
جهاتها وردية اللون.
تقدم اللفافات ساخنة.

العجينة طرية جداً، يمكن
إضافة القليل من الدقيق
شرط الحفاظ على طراوة
العجينة.
ترك العجينة حتى ترتاح
في وعاء مغطى بقطعة
الدهنية.
قمash حتى تتنفس
ويتضاعف حجمها.
ترق العجينة فوق سطح
مكسو بالدقيق، وتبسط
فوقيا الجبنة والفطر
الخلاطة. وإذا كانت

التحضير
يوضع الدقيق والزبدة
والخميرة والسكر والملح
والبيض والمياه الفاترة
والحليب الفاتر في
خلطة الطعام
يُخلط الكل معًا حتى
تتحسّن العجينة تمامًا
في زاوية واحدة من
الطبخ المعلب.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً
ربع ملعقة صغيرة من
الملح
ملعقتان طعام من الزبدة في
ملعقة طعام من البصل
المفروم
حرارة الغرفة
كوب ونصف الكوب من المياه
الفاترة
كوبان من الجبنة
ملعقة صغيرة من الخميرة
كوب من اللحم البقري
بيضة واحدة.
الفورية
نصف كوب من الحليب
الفاتر
ملعقتان طعام من السكر
كوب من الفطر المعلب



الكمية تكفي ١٢ شخصاً	نصف كوب من السكر	المحمصة، كوبان من
الجاتوه الملفوف	فانيلا	الزبدة في حرارة
Swiss Roll	نصف كوب من الدقيق.	الغرفة، كوب وربع
٦ بيضات مصوولة	الكوب من مسحوق	الكوب من مسحوق
ربع ملعقة صغيرة من	كريما الزبدة	السكر، صفار ٣ بيضات
الملح	كوبان من رقائق اللوز	نصف كوب من الماء.

بِالْكَرِيمَةِ وَالْمُلْفُوفِ

<p>دوماً بواسطة ملعقة خشبية.</p> <p>لمعرفه ما إذا كان الشراب المركز جاهزاً، تسكب بعض قطرات منه في الماء البارد.</p> <p>وإذا تحولت إلى كرة صغيرة، يكون الشراب قد أصبح جاهزاً أو إذا أصبحت الفقاعات صغيرة.</p> <p>يضاف شراب السكر المركز فوق صفار البيض المخفوق، ويتابع الخفق حتى يصبح المزيج كثيناً وشاخص اللون وبارداً تماماً.</p> <p>تضاف قطع الزبدة الطيرية تدريجياً إلى المزيج المحضر أعلاه. يتبع الخفق حتى الحصول على كريماً الزبدة طرية.</p> <p>تبسط كريماً الزبدة داخل الجاتوه قبل لفه مثل السجادة.</p>	<p>فأثاراً. يلف من ثم بالورق لمنعه شكل اللفافة.</p> <p>يخشى الجاتوه بكريماً الزبدة، ويغلف سطحه بالمزيد من هذه الكريما.</p> <p>يلف الجاتوه فوق طبقة من اللوز المحمص ويحفظ في الثلاجة لمدة ٥ إلى ٦ ساعات.</p> <p>يقطع الجاتوه إلى شرائح ويقدم مع العصير أو الشاي أو القهوة.</p> <p>إعداد كريماً الزبدة</p> <p>يوضع الماء في قدر، ويضاف إليه السكر حتى يغلي.</p> <p>يخبز الجاتوه لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت.</p> <p>محتوها لمرة ٥ دقائق إضافية، شرط التحرير</p>	<p>يتحقق بياض البيض مع ملاعق طعام من السكر إلى أن يصبح المزيج خفيفاً وأبيض اللون.</p> <p>يتحقق صفار البيض مع ملعقتين طعام من السكر. ثم يضاف الدقيق والفانيلا والملح، ويرجع الكل بواسطة الملعقة المسطحة للحصول على مزيج جاتوه خفيف.</p> <p>يسقط هذا المزيج فوق صينية مستطيلة مغطاة بورق البرشمان ويمهد سطحه جيداً لجعله ناعماً تماماً.</p> <p>يخرج الجاتوه لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت.</p> <p>وحيث ينضج الجاتوه، يخرج من الفرن ويترك حتى يصبح</p>
---	---	--



سِرِّ الْأَوْلَادِ

الجبنية. تقسم العجينة
قطعاً عدة وتقدم ساخنة.

- صلصة البندورة
- ١.٥ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البندورة المقشرة والمفرومة
- فاصان من الثوم
- بصلة متوسطة مفرومة
- ناعماً
- ملحقة طعام من الزبدة
- ملحقة طعام من زيت الزيتون
- ملحقة صغيرة من السكر
- ورشة من الملح.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

تحصیر
يُشَرِّبُ الْبَطَاطَا وَتَقْطُعُ
عَلٰى مَكْبِيَاتٍ وَتَقْسِيلٍ.
يُضَعُ فِي قَدْرٍ وَيُضَافُ
إِلَيْهَا الْقَلِيلُ مِنَ الْمُلْحِ
وَيُضَفَّ مَعْلَقَةً صَغِيرَةً
كَاهِيَّةً كَاهِيَّةً مِنَ الْمَاءِ
تَسْلُقُ الْبَطَاطَا
يُتَبَّقِّي تَبَقِّيَّةً طَرِيْقَةً جَادًا.
يُسَفِّفُ الْبَطَاطَا وَتَهْمِسُ
دَهْنَهُ صَينِيَّةً
يُحَصُّولُ عَلٰى هَرِيسَةً.

مَتَامِسَكَةٌ إِذَا كَانَتْ
الْجَيْنِيَّةُ دِبَّةً جَادًا، يُمْكِنُ
إِضَافَةُ الْقَلِيلِ مِنْ
الْدَّفِيقِ، إِذَا كَانَتْ جَافَّةً
جَادًا، يُمْكِنُ إِضَافَةُ الْقَلِيلِ
مِنَ الْمِيَاهِ الْفَاتِرَةِ
لِلْحُصُولِ عَلٰى عَجِينَةٍ
مِنْ تَوْسُطِ الْطَّرَاوِهِ. تَغْطِي
الْجَيْنِيَّةُ وَتَرَكَ حَتّٰ
تَرَاحٌ لِمَدَدِ ١٥ إِلَى ٢٠
دَقِيقَةً. تَدْهَنُ صَينِيَّةً



لكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص	راسان متواسطان من البطاطا مفروم	نصف كيلوغرام من الزيتون	الكيلوغرام من صلصة البندورة (الطمطم)	كوب واحد
نصف كيلوغرام من الدقيق	ومسلوقان	كوب ونصف الكوب من الأسود من دون نوى	الأسود من دون نوى	البيتزا في فرن حرارته
ملقة طعام من الخميرة	ملقة طعام من التوابل	اللحم البقرى المعبل	اللحم البقرى المعبل	بعينة الفرويara . تخمير
الفورية + نصف كوب من الماء الفاتر	+ ١٠٠ غ من الزيت النباتي	+ ملعقة صغيرة من الملح	+ ملعقة صغيرة من الملح	بعينة الفرويara . تخمير معًا حتى تمتزق البندورة
علبة صغيرة من الفطر	١,٥ كيلوغرام ونصف المفتة	الإيطالية أو الصتر	الإيطالية أو الصتر	البيتزا في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت
		المفتة.		يضاف السكر ورشة الملح. يمكن استعمال هذه الصالصة لكل أنواع البيتزا.



الجزرية



الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كيلوغرام من الجزر
البرتقالي اللون
المبشور
كوب من الكلس
أكواب من السكر
١٠ أكواب من الماء
عصير ليمونتين
نصف ملعقة صغيرة
من حامض الليمون
كيلوغرام من شراب
الدراي المركز
فانيلا.

التحضير
ويضاف إليها الجزر مجدداً
ويحاط.
يترك المزيج لمدة يومين
إضافين، ثم يرفع الجزر
ويغلى الشراب المركز
مجدداً بإضافة نصف كوب
من السكر هذه المرة.
يمزج الشراب المركز
ويسخن فوق النار، ثم
تضاف مقادير متساوية من
السكر إلى مقدار الجزر،
يضاف إليه الجزر مجدداً.
يترك الكل فوق النار حتى
يغلي الشراب فوق النار،
حتى يغلي الشراب المركز.
يترك المزيج جانباً يوماً
واحداً.
يرفع الكل جيداً.
ترفع النار عن النار.
تضاف الجزر المسلط إلى
الشراب المركز والكتشب
ويترك لمدة يومين أو ثلاثة
أيام.
يزين باللوز والفستق
الحلبي والجوز ويقدم
بمثابة نوع من الحلوي
الشرقية.

ملحنة
 يتم تحضير مربى اليقطين
المبشور بالماء ويووضع
فوق النار حتى يبدأ

الكمية تصنف إلى ٣٠ قطعة
ربع كوب من الزبدة
رشة فانيلا
٣ قطعة كبيرة من حلوى
الخطمي ٢٥٢٢١٢٩٧
٥ أكواب من رقاقات الأرز.

جاشه الشوكولا الوزن بالزنبق الأرضي



التحضير
يدهن قعر جمجمها
١٨-١٨ مربعة سم بالزبدة.
تسخن حلوي الخطمي
مع الزبدة في قدر فوق
نار خفيفة، شرط
التحريك باستمرار
إلى أن تذوب الدهن الحلوي
وتصبح المزيج ناعماً.
ترفع النار عن النار
ويضاف الفانيلا إلى
محتوها. تضاف من
ثم رقاقات الأرز حتى
تقطي كل محتوى
القدر. يسكب المزيج
في قالب ويترك حتى
يبعد. يقطع إلى
مربيات ويقدم بمثابة
وجبة خفيفة.

٣٠٠ غ من الشوكولا
البيضاء
أوراق كبيرة
وخصوصاً من ثبته
الخيبية أو أوراق
ليمون أو برتقال
شرمد لاصق
فرشاة
تاونين أصفر
تاونين أخضر
جوز الهند.

داخل الزنبق بواسطة
الشوكولا المذوبة.
الحضراء عن الشوكولا
يمزج التلوين الأخضر
مع جزء من الشوكولا.
ويدهن به من
الأوراق النضره
البيضاء من متاليين.
حين تجف الشوكولا
الملونة، تترن الأوراق
الحضراء النضره بعانيا
للحصول على أوراق
زنبق خضراء من
الشوكولا.

التحضير
يجب اختيار أوراق
حضراء كبيرة ونضرة.
١٠ دقائق، ثم تكرر
ذلك على أوراق
العملية نفسها.
ويترك الأوراق جانباً لمدة
١٠ دقائق أخرى، تم
يتم رصف أوراق الزنبق
البيضاء في صينية.
تحلط بقية الشوكولا
للورقة وتثبت بواسطة
الشريط اللاصق لجعلها
للمرة الثالثة للتأكد من
أن كل أجزاء الورقة
في شكل مخروطي.
تدوب الشوكولا في
المايكرروايف، وتستعمل
الفرشاة لدهن الجهة
الداخلية للأوراق بهذه
الطريقة.





جاشه بالبسكويت والجوز

التحضير

كاراميل. تتابع العملية على هذا النحو للحصول على قطع بسكويت مستطيلة او مربعة ملائمة ببعضها في شكل جاته. يسليط المزيد من لفطية القدر، ويترك الكل الكاراميل في الأعلى يغلي فوق النار لمدة ساعة كاملة.

يحفظ البسكويت في تفتح العلبة بواسطة مفتاح العلبة وسوف تجدين أن الحليب تحول إلى لون الكاراميل وأصبح كثيفاً. ترفض طبقة من قطع البسكويت بالقرب من بعضها البعض، ثم يسليط فوقها الحليب الذي تحول إلى كاراميل. توضع طبقة أخرى من البسكويت، ومن ثم المزيد من الحليب المتحول إلى

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

٣٨ قطعة من بسكويت الزبدة *الزبدة* *الحليب* على مزيج أبيض العلبة من الحليب المكتوف والمحللي نصف كوب من الجوز المفروم.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً
كوبان من حليب جوز الهند ١٠ غرامات من دقيق الذرة ٢٥٠ غ من السكر وبياضات.

جاشه جوز الهند



أناهيد دويفيكيان

عنوان: *Adas Dovikyan*



ترايا

التحضير

تحفق الزبدة والسكر الناعم معالحصول على مزيج أبيض وخفيف. يضاف الدقيق للحصول على عجينة طرية وإنما متمسكة.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوبان من الدقيق كوب من الزبدة او السمن في حرارة الغرفة كوب من السكر الناعم نصف كوب من الفستق الحلبي المطحون خشناً طعام من الزبدة. المطبوخ بملعقتين



لامداد حشوة التمر تتنزع النوى من حبات

ثلاث أرباع الكوب من الكريما العيوبانية للحصول فوق الكريما. توضع بعدها طبقة أخرى من الجاته وترتبط بشراب السكر المركز.

تحاطل كريما جوز الهند مع الكريما الطازجة المحفوظة. يقسم الجاته المخبوز إلى ثلاثة من الجاته وترتبط بشراب السكر المركز. يغطى بعدها أعلى الجاته وجوانيه ببيضة الكريما جوز الهند. ينشر فوقه جوز الهند المفتوح ويزين بالمزيد من الفراولة والفاكهية.

أن يخرج عود الأسنان نظيفاً بعد غرزه في على كريما كثيف. **لجمع الجاته** ينحضر كريما جوز الهند مع الكريما الطازجة المحفوظة. يوضع الكريما المفرومة فوق الكريما العيوبانية.

يوضع المسطيل الأول في الصينية ويهدهن سطحه بشراب السكر المركز (لتقطبه). يغلى الكل معاً فوق النار لمدة ٧ دقائق ثم يترك جانباً. كلها إلى شرائح

تحضير كريما جوز الهند

يسخن حليب جوز الهند جيداً في قدر ثم يترك جانباً.

يعخلط دقيق الذرة مع السكر والأربع بياضات.

يضاف جزء من حليب جوز الهند تدريجياً إلى مزيج البيض ودقيق الذرة.

تضاف من ثم بقية حليب جوز الهند ويعخلط الكل معاً.

تعد القدر فوق النار وبطهي الكل حتى يصبح نصف كوب من الدقيق.

المحتوى كثيف جداً.

جاًتوه مزيّن بالفاكهة الطازجة



يترك الجاتوه حتى يبرد
نصف كوب من اللبن
لمدة ١٠ دقائق، ثم ينزع
من القالب وقشر عنه
ورق البرشمان بعناية.
تبسط الكريما
الطاżاجة المخفوقة
 فوق الجاتوه وعلى
نصف ملعقة صغيرة من
الباكينج باودر
رشة ملح
أيضاً باللوز أو البندق
لوز أو نبق محمص
ومطحون للزينة
رشة فانيليا
بيضتان.

الكريما الطازجة
المخفوقة
كوب من الكريما
الطاżاجة النباتية
كوب من الكريما
الطاżاجة الحيوانية
ربع كوب من السكر
تحفظ الكريما النباتية
حتى تصبح بيضاء
وزغبة، وتضاف إليها
من ثم الكريما
الحيوانية، يتابع الخفق
حتى يصبح المزيج زغباً
وأبيض اللون. يستعمل
الفرن حتى يخرج عود
هذا المزيج لترثين
الأستان نظيفاً بعد غرزه
فيها.

ثلاثة أكواب من السكر
نصف كوب من اللبن
نصف كوب من الماء
ربع كوب من الماء
النباتي (كريسكو بنتكهة
الزيده)
نصف ملعقة صغيرة من
الباكينج صودا
نصف ملعقة صغيرة من
الباكينج باودر
رشة ملح
لوز أو نبق محمص
ومطحون للزينة
رشة فانيليا
بيضتان.

التحضير
يجمى الفرن إلى حرارة
٢٥٠ درجة فهرنهايت.
يرصف ورق البرشمان
في قعر وجوانب قالب
 دائري قطره ٢٤ سم .
تحفظ كل المكونات مع
بعضها وتسكب هي
القالب، ثم تخبر لمدة
٤ أو ٥ دقائق في
الفرن حتى يخرج عود
هذا المزيج لترثين
الأستان نظيفاً بعد غرزه
فيها.

الكمية تكفي
إلى ١٠ أشخاص
جاًتوه أبيض قطره
٢٤ سم
حبان من الكيوي
مقطعتان إلى شرائح
دائريه
حبة مانغا مقطعة
إلى شرائح
حبة مندررين
مقطعة إلى شرائح
حبان إلى ثلاثة
حبات من الفراولة
(الفريز).

التحضير
قطع مختلف أنواع
الفاكهة إلى أشكال
مختلفة.
يزين الجاتوه بهذه
القطع.
يدهن سطح الجاتوه
بمربي المشمش.
جاًتوه الشوكولا الأبيض
كوب ونصف الكوب من
الدقيق

لازانيا مع ثمار البحر

جري طبقاً إيطالياً كلاسيكيّاً بنكهة طازجة و جديدة - لازانيا مع القشدة والسمك.



تذوب الزبدة في مقلاة ٢٠ ويقلي فيها الثوم لمدة ثانية. يضاف الدقيق وتحصّب فوقها ثلات صلصة ثمار البحر، ومن ثم ثلات شرائح الكوسا. ثم تكرر الطبقات مرتين، شرط الانتهاء بشرائح الكوسا. يعيش برش جبن بارما فوق الطهو الدقيق. لا تزعجي عند ظهور الكليل في الدقيق. ما عليك سوى تمرير الصلصة عبر منخل ووضعها في مقلاة أخرى نظيفة.

ألفنوم. ٤٥ في الحصة الواحدة: ٦٧٠ وحدة حرارية، ٤٩ غ من الدهن.

نقاط للتذكير:
١. لقد استعملنا جبن الفريوار لنكهته القوية واللذية. يمكن استعمال جبن الشيدار بدلاً عنه.

٢. يستخدمي طبقاً خزفياً حجمه ٢٨٢٠٢٦ سم مقاوماً لحرارة الفرن. وفي حال استعمال صينية معدنية، تضخّل اللازانيا على نحو أسرع. لذا، يجب تعطيل قعر الصينية بورق الألمنيوم. يحمي الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية.

٣. توضع قدر كبيرة فيها مياه مملحة على النار حتى تغلي، ويضاف إليها الزيت لطهو اللازانيا لمدة ٢٠ إلى ٤ دقائق (يفترض بالزبأن أن يمنع اللازانيا من الالتصاق على بعضها. وإذا التصقت، عليك بإعادتها بعدن عن بعضها أثناء إخراجها من القدر). تخرج اللازانيا من القدر باستعمال ميسط.

٤. للتزييج الطبق: تُنقسم اللازانيا إلى حصص فردية، ثم تبرد وتثليج. وعند الحاجة إلى أكلها، يذاب الثلج، ويحزم الطبق في فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤، لمدة ٣٧٥ دقيقة.



الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٥٥ دقيقة

١. أقل من ربع كوب من الزبدة
٢. فصان من الثوم، مسحوقان
٣. ربع كوب من الدقيق العادي
٤. ٢ ملعقة أوكوب و٥ ملاعق من الخل
٥. الأبيض الجاف
٦. ملعقة أوكوب و٣ ملاعق طعام من القشدة المزدوجة

(ربع وقية) ربع كوب مليء من جبن الفريوار، مبشور
٧. حفنة من البصل الأخضر، المقطع إلى شرائح.
٨. ملعقتان طعام من الشبت المفروم
٩. طازجاً
١٠. واق أو (أقل من كيلو بوقية) من شرائح سمك مختلفة (سامون، حدائق مدخن، قد)، مقطعة إلى مكعبات
١١. كوب وربع من القربيس النيء، المقشر

١٢. ملعقة طعام من الزيت
١٣. ٣ أكواب من اللازانيا الخضراء
١٤. كوبان من الكوسا، المقطعة إلى شرائح نصف كوب تقريباً من جبن البارما
١٥. المبشور حديثاً

ساتحة الفطر المدخنة



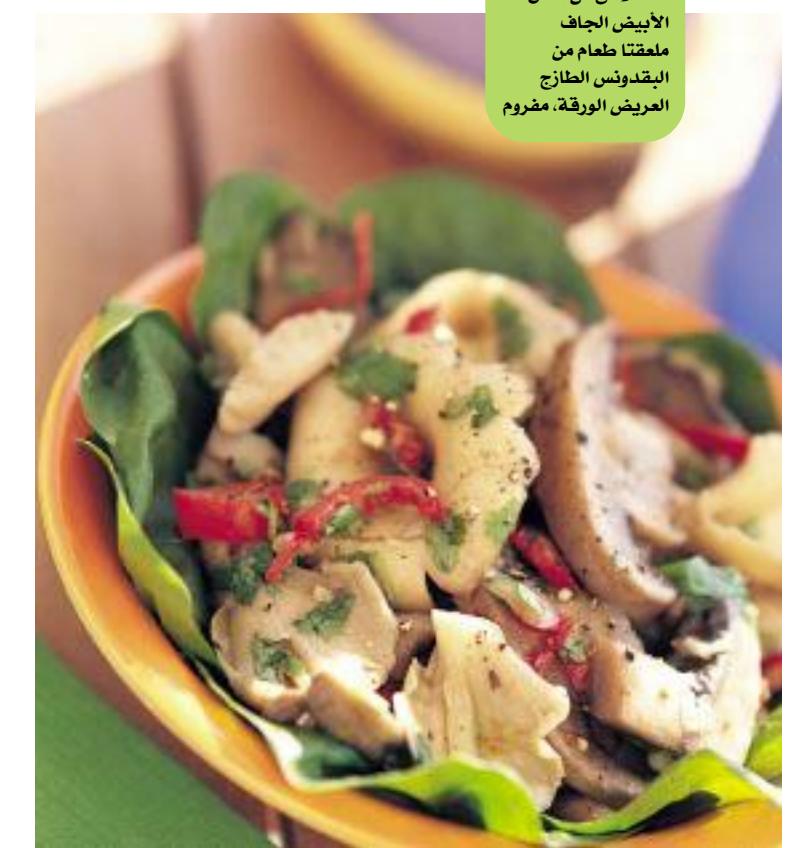
ذرة بالزيادة والفافل

نصف ملعقة صغيرة من
الفلفل الأحمر الطازج المفروم
ملعقتان صغيرتان من
البقدونس المفروم

٤ رؤوس ذرة طازجة
(ربع كوب تقريباً)
أو ٤ ملاعق طعام من
الزيادة، المذوبة

الكمية تكفي؛ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ١٢ دقيقة

الزيادة وتقدم ساخنة.
تفرك رؤوس الذرة بالزيادة
في الحصة الواحدة
٥ إلى ٧ دقائق، ثم تصفى. تخلط
بقية المكونات مع
بعضها وتتبيل.



تحاطل محليات علبة وزنها
كوبان ونصف الكوب تقريباً
لمدة ٥ دقائق تقريباً. تترن
جبات الفطر من المقلبة
مكعبات، ورأس فلفل أحمر
مفروم، و٦ ملاعق طعام من
زيت الزيتون، وملعقتين طعام
من الخل الأبيض و٣ ملاعق
طعام من البقدونس
المفروم.
بيطئ لمرة ٥ دقائق حتى
يتناول حجم السائى إلى
النصف. يترك المزيج حتى
يبرد، ثم يضاف إليه
البقدونس المفروم والفطر
المطهور ويتبيل جيداً. يحفظ
في البراد حتى تدعو
الحاجة إلى استعماله.
في الحصة الواحدة: ١٦٠
طعام من الخل الأحمر
وحدة حرارية، ١٢ غ من
٢/١ ملعقة صغيرة من
الدهن.
هل تحتاجين إلى المزيد من
المزيج فوق الخضار
ويترك جانبياً لمدة ساعة.
وفي كل جبات الفطر
وتتبيل، ثم تنشر إلى
نصفين أو تقطع إلى أقسام
كبيرة، يحمى الزيت والزيادة
في مقلاة كبيرة وتقليل فيها
الكمية تكفي؛ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة

علبة كبيرة أو نصف
كيلو تقريباً من الفطر
المتجانس
ملعقتان طعام من زيت
الزيتون
١/٥ كوب من الزيادة
بضع شرائح من الفلفل
الأحمر
٤ جبات من الكرات
الأندلسى المفروم
خشنا
١٠ ملاعق من الخل
الأبيض الجاف
ملعقتان طعام من
البقدونس الطازج
العربيض الورقة، مفروم

تحاطل محليات علبة وزنها
كوبان ونصف الكوب تقريباً
لمدة ٥ دقائق تقريباً. تترن
جبات الفطر من المقلبة
مكعبات، ورأس فلفل أحمر
مفروم، و٦ ملاعق طعام من
زيت الزيتون، وملعقتين طعام
من الخل الأبيض و٣ ملاعق
طعام من البقدونس
المفروم.
بيطئ لمرة ٥ دقائق حتى
يتناول حجم السائى إلى
النصف. يترك المزيج حتى
يبرد، ثم يضاف إليه
البقدونس المفروم والفطر
المطهور ويتبيل جيداً. يحفظ
في البراد حتى تدعو
الحاجة إلى استعماله.
في الحصة الواحدة: ١٦٠
طعام من الخل الأحمر
وحدة حرارية، ١٢ غ من
٢/١ ملعقة صغيرة من
الدهن.
هل تحتاجين إلى المزيد من
المزيج فوق الخضار
ويترك جانبياً لمدة ساعة.
وفي كل جبات الفطر
وتتبيل، ثم تنشر إلى
نصفين أو تقطع إلى أقسام
كبيرة، يحمى الزيت والزيادة
في مقلاة كبيرة وتقليل فيها
الكمية تكفي؛ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة



جاتوه الوز و الشوكولاته القليل الدسم

الناعم. في الحصة الواحدة:
٢٧٠ وحدة حرارية، ٦٪ من
الدهن. ٢٠٪ من الطاقة
الإجمالية من الدهن.
يمكنك إعداد الجاتوه وتناوله
لقد خضنا محتوى الدهن
إلى أقصى الدرجات، لكنه لا
يزال غنياً ووطأ دهقاً وهذا
أمر رائع للذين يرافقون
مستويات الكوليسترول في
الطازج ويرغبون عليه السكر
الدم ويرغبون في متنه.

يصبح الجاتوه شبه صلب
والشوكولاته والبيضة
(يفترض باليضي المفروم في
ال الكاملة. يخفق بياض
البيضتين حتى يصبح
جامداً. يسكب مزيج الموز
يدهن الزيت في قعر قالب
فوق المكونات البجافة.
جاتوه قطره ٢٠.٥ سم.
يخلط الكل جيداً، ثم
يضاف إليه بياض
البيضتين.
يصب المزيج في صينية
في وعاء منفصل، تخلط
الموزتان والحليب والزيت

الكمية تكفي ١٢ شخصاً
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ساعة واحدة

كوبان من الدقيق العادي
٢ ملعقتان صغيرة من درور الخبز
(باكيينغ باودر)
من مسحوق الكاكاو
كوب ونصف من السكر
موزتان من الحجم المتوسط، مهروستان
كوب او ١٦ ملعقة من الحليب الخالي من الدسم
٣ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس
٥ ملاعق طعام من الشوكولاته المرة، مذوية
بيضة
بياض بيضتين
كوب من اللبن اليوناني
٤/٣ وقية من التوت الطازج

لذة الدجاج

مع سلطة الزيتون واللوز

تشقّ صدور الدجاج، وتتبّل وتوضع في قاعدة وعاء زجاجي شبه مساحّ. تمزج كل مكونات محلول المخلل وتُنسّط فوق الدجاج. يغطى الوعاء ويترك محتواه منقوعاً لمدة ساعة. تمرج سوية كل مكونات السلطة، وتتبّل جيداً. توضع في البراد طوال الليل.

يطهى الدجاج على محمل الشوأة لمدة ١٠ دقائق، مع تقلية غالباً ثم يرّى الطبق بقطع في الحصة الواحدة: ٦٥٠ وحدة حرارية، ٤٥ غ من الدهن. إن لم ينلطي في شراء زيت الزيتون الحامض، يمكن إعداده بنفسك. يسخن ٢٠ ملعقة طعام أو كوب و ملاعق من زيت الزيتون وشريحتان من برش الحامض. يترك المزيج منقوعاً طوال الليل. يخرج برش الحامض من الزيت ويحفظ هذا الأخير في قنية.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة: التقى
والتبّل
مدة الطهو ١٠ دقائق

٤ صدور دجاج خالية من العظام
للمحلول المخلل
ملعقتان طعام من عصير الحامض
بعض أغصان الزعفران
ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل
المطحون
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
بصلة مفرومة ناعماً
ملعقتان طعام من اللوز المطحون
ملعقتان طعام من زيت الزيتون
للسلطة
كوب من الزيتون
 $(\frac{3}{4}$ كوب) من اللوز الكامل، المتنوع
القرشة والمحمص
حباتان من البندورة الصغيرة
الناضجة، مفرومة
١٠ غ من الحمض المطهون
بضع حبات من الزيتون الأسود،
المستخرجة النوى والمشطورة إلى
نصفين
ملعقتان طعام من زيت الزيتون
الحامض.



قدموة مثلجة

تخلط القهوة مع الحليب البارد وتحلى حسب الذوق. تسكب في فناجين ويُسكب فوقها الثلج المُسحوق. تقدم على الفور.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٣ ملاعق كبيرة من روح قهوة ٩٦٠
(ثلاثة أكواب ونصف الكوب) من الحليب
البارد وثلج مسحوق



شراب الياسمين والزنجبيل

يحضر لتر من الشاي
باستعمال أوراق شاي
الياسمين. يصفى الشاي ثم
يُخلط مع نصف كوب من
السكر وثمار اللثicia مع
عصيرها. يُخلط هذا
المزيج مع عصير الزنجبيل.
يضاف الثلج ويزن الكوب
بأوراق العناع أو إبرة
الراعي.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٣ ملاعق كبيرة من أوراق شاي
الياسمين
علبة نصف كيلوغرام تقريراً
أو ٣ أكواب من ثمار اللثicia
المفرومة
٤ ملاعق طعام من شراب
الزنجبيل.



محلات وجولات

إن الصلصات والمرقّات الكثيفـة المصنوعـة في المـنزل
أفضل وألذّ من أي شيء يمكن شراؤه، وهي تجعل
المشاوى والسلطات أذـى مرتـين أكثر.

الفضل الحر، وملعقي طعام من خل التفاح في قدر صغير. توضع القرد على النار حتى الغليان وتترك تغلي بطيئاً لمدة ٥ دقائق. تقدم المصلصة ساخنة أو باردة. في الوصفة الكاملة: ٣٧٠ وحدة حرارية، ٨ غ من الدهن.

مرق الفلفل الأحمر والذرة الحلوة
 تزن بذور رأس فلفل أحمر، ويقطّع إلى أربعة
 أجزاء تعلّق فوق مصبع ساخن حتى يسود
 لونها. تحفظ في كيس بلاستيكي مغلق لمدة
 دقيقتين، ثم تُقشر وتقرّم ناعماً. تخلط في وعاء
 الشمام والمقرفة والمنقوعة بالزيت، مع
 الكثير من الملح والفلفل المطحون حديثاً. يقدم
 هذا الخليط بمثابة مرق مع الخضار المشوية أو
 اللحم المطبوخ. في الوصفة الكاملة: ٢٠٠ وحدة
 حرارية، ١٤ غ من الدهن

صلصة القول السوداني
وضع ف-chan مهروسان من الشم، مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور، ونصف كوب من بidea القول السوداني، وملعقة طعام من السكر وملعقة طعام من زيت الزيتون المنكه بالعجق، ورأس مفروم من الكراث الأندلسي. يضاف الفلفل الأحمر والتوابل إلى المزيج ويتمél. انه يعطي نكهة لذيدة عند صبه فوق السلطة الخضراء أو اللحم المطبوخ. في الوصفة الكاملة: ٢٢٠ وحدة حرارية، ١٤ غ من الدهن.

مرق الزيتون والصنوبر
يوضع رباع كوب من الزيتون الأسود المنزوع النوى
والمفروم مع ملعقة طعام من الصنوبر
المحمص، ورأس بندورة مفروم، ورأس كراث
دقائق تقريريا حتى يصبح كثيفاً. تضاف إليه
دقيق تقابل حسب الذوق. تقدم الصلصة مع الدجاج
المشوي على الفحم، في الوصفة الكاملة: ٩٠٠.
وحدة حرارية، ٢٦، غ من الدهن.

صلصة المشاوي
أندلسي مفروم، وملعقة طعام من البقدونس
العربي الورقة المفروم، و(أقل من ملعقة) من
الخل البليسي وملعقتين طعام من زيت الزيتون
في وعاء، يخلط الكل جيداً ويقسم مع اللحم أو
الخضار المشوية على الفحم. في الوصفة
الكاملة: ٥٠٠ وحدة حرارية، ٥١ غ من الدهن.

وضع بصلة مفرومة مع ١٠ ملاعق طعام من
صلصة البندورة (الطمطم)، وملعقتين طعام من
صلصة وosterشين، و٣ ملاعق طعام من السكر
بني الداكن، و١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق

خمس أفكار حول المساوي

نفاثق البقر مع اللحم المملح
تخلط نفاثق متوعة مع قطع من اللحم المملح وتغز بالتاوب في أسياخ مع حبات
مشمش جاهزة للأكل . تسخن ٢ ملاعق طعام من العسل السائل مع ملعقتين
صغيرتين من الخردل الكامل الجبوب . تترك أسياخ اللحم بهذا المزيج ثم تشوّى
فوق النار لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق .

دجاج تандوري
قطعه ؛ صدور دجاج منزوعة الجلد وخالية من العظام إلى قطع كبيرة. يخلط في
وعاء كوب من اللبن الطبيعي وملعقة طعام من عصير الحامض وملعقة طعام
من المعجون الحريري *masala*. ينشر هذا المزيج فوق قطع الدجاج التي
تركب منقوعة فيه لأطول فترة ممكنة. ثم تغرس قطع الدجاج بالتابوك مع شرائح
البصل في أسيخ وشتوى لمدة ٧ أيام. يشرب تقليحها على الدوام.

أسياخ البحر
يمكن أيضاً إدخال الأسلوب البوري والقربيس وقطع السلمون الطازج في الأسياخ، يرس فوق الأسياخ الكثير من عصير الحامض الطازج، وتنهى لمدة ٥ دقائق أو حتى يتحول القربيس إلى اللون القرنفي. تقدم هذه الأسياخ مع شرائح الحامض الطازجة ومايونيز الشوك.

لحم الحمل المعطر
تقطع شرائح من ساق الحمل إلى رفاقت رفيعة وتغزر في أسياخ خشبية مع ثمار
خوخ جاهزة للأكل وقشر البرتقالي ومكعبات من البرتقال الطازج. تسكب زيت
الزيتون مع بعض إكيليل الجيل الطازج المفروم وأوراق الخزامي فوق هذه الأسياخ.
تشوى فوق النار لمدة ٦ إلى ٨ دقائق.

لحم العجل بالسمسم
تخلط ملعقة طعام من زيت السمسم وملعقة طعام من صلصة hoisin ورأسان
مفروم من البصل الأخضر، وملعقة صغيرة من بذور السمسم المحمصة
وملعقة طعام من صلصة الصويا. تقطع شريحة وزنها ٤٥٠ جرام من لحم العجل
إلى شرائح رقيقة وتغزّر في الأسياخ بالتناوب مع حبات بندورة صغيرة. تفرك
الأسياخ بالصلصة وتشوى فوق النار لمدة ٤ إلى ٨ دقائق، حسب ذوقك في
اللحم المشوي.



ع أفكار سهلة دول ثمار العلبة



جاتوه لا فاف بالبندق

تحفظ القشدة قليلاً وتوضع جانباً. تقطع ثمار الخوخ إلى شرائح وتخلط مع التوت. يسكب مزيج المربين البارد على طبق التقديم، وتصب فوقه القشدة المخففة ويزين تدريجياً مع الخفق باستمرار، إلى أن يصبح فوجة صغيرة في الوسط. في الحصة الواحدة: ٤٦٠ وحدة حرارية، ٣٢ غ من الدهن.

يحمي الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٤ درجة مئوية أو ٢٧٥ درجة ف، أو غاز. يخفق بياض البيض بواسطة القليل من مزيج المربين البارد حتى يصبح ورق الجوز في شكل دائرة كثيناً وجافاً. يضاف السكر تدريجياً مع الخفق باستمرار، إلى أن يصبح فوجة صغيرة في الوسط. يطهى المزيج لمدة ساعة تقريباً إلى أن يصبح لونه شاحباً مثل البسكويت. ودقيق الذرة والبندق، يترك حتى يبرد.

ملعقة صغيرة من الخل الأبيض الكمية تكفي ٦ أشخاص ملعقة صغيرة من دقيق الذرة مدة التحضير ٣٠ دقيقة كوب تقريباً من البندق المفروم والمحمص كوبان وربع الكوب من القشدة المخففة ٨ خوات، مشطورة إلى نصفين ومتزوجة ببياض بيضات كبيرة الحجم كوب وربع الكوب من السكر ٣ أنواع من خلاصة الفانيلا ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا وملعقة صغيرة من ثمار التوت الصيفية.



فطيرة الدراق العلبة

ينخل الدقيق مع حفنة من الملح. يفرك بالزبدة حتى يصبح المزيج شبهاً بفتات السكر ويخلط. يمزح صفار البيضة مع ٢ ملاعق كبيرة من الباه الباردة، ويخلط مع فتات الجوز للحصول على عجين طري غير دبق. يوضع هذا العجين في البراد لمدة ١٥ دقيقة. في غضون ذلك، تقطع ثمار الدراق إلى مكعبات، وتوضع في وعاء وتضاف إليها القرفة؛ ملاعق طعام من السكر وصبار العصائر. يخلط الكل جيداً. يحمي الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٠٠ درجة مئوية، أو ٣٥ درجة ف، أو غاز. تدهن صينية الجوز كبيرة بالقليل من الزيت، وتوضع جانباً. تلف دائرة من العجين قطرها ٢٥.٥ سم تقريباً. توضع على صينية الجوز. يعيش فوقها دقيق الذرة. يسكب مزيج الدراق فوق الفطيرة، ثم يصب فوقها صفار البيض، وترش بقية السكر. يطهى الكل في الفرن لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة.



شراب توت العلبة المنعش

يتم تجعيد كوب وربع الكوب من ثمار توت العلبة والقريز الطازجة. وحين تصبح جامدة، توضع في الخليطة الكهربائية حتى تتتحول إلى هرسة مثلاجة. تضاف ملعقة طعام من السكر الناعم أو حسب الذوق، وكوب وربع الكوب من القشدة الطازجة المتوسطة الدسم، يخلط الكل جيداً ويقتنى المزيج فيما لا يزال متواجاً. ولا عاد عشاء مميز، يضاف القليل من الشراب المسكر المعطر إلى الفاكهة قبل هرسها. ويمكن تزيين الطبق ببعض ثمار العلبة الكاملة. يقدم هذا الشراب مع البسكويت. في الحصة الواحدة: ١٢٠ وحدة حرارية، ٨ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص



تحتوي ثمار العلبة طبيعياً على القليل من الوحدات الحرارية، وهي غنية بالفيتامينات. إنها ممتازة لك. هل تحتاجين إلى المزيد من الأفكار؟

١ يمكن إضافة القريز إلى طعام الحبوب أو اللبن، لكن حاوي رشها بعض الخل البالسيمي. لذيدة فعلاً.

٢ توت العلبة يعتبر حلوى ساخنة لذيدة وسهلة في آن. يمكن رش الشمار بالسكر، ثم طهوها في فرن منخفض الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة، تقدمها مع القليل من الشراب المفضل لديك.

٣ الكشمش الأحمر يضفي نكهة حادة على سلطات الفاكهة، ويمكن تحويله إلى فطيرة لذيدة بعد مزجه مع الكشمش الأبيض الحلو المنافق. كما يمكن اعتماد الكشمش أيضاً للتزيين.

٤ العنبية تكشف عن طعم رائع في فطيرة المافين أو خليط الجاتوه، لكننا نحب تناولها على طبيعتها مع الكثير من القشدة المنكهة ببعض الشراب المسكري.

سلطة الكوسا والباذنجان

إنه طبق سريع يظهر الكوسا في أبهى حلته له

تتطلب رؤوس الكوسا والباذنجان، وتقطع طولياً إلى رقائق رفيعة وتوضع في وعاء غير معدني.

يتحقق بعض الزيت مع الخل والثوم وبنور الكراوية، ثم تضاف إليه التوابل. يسكب هذا المزيج فوق الخضار ويخلط الكل جيداً. يجب إبقاء الخضار منقوعة لمدة ساعة على الأقل.

توضع شرائح الخضار المنقوعة بالخل على أوراق الشوا، وتشوى لمدة دقيقة أو دقيقةتين من كل جهة أو حتى تصبح ذهبية. توضع جانبًا حتى تبرد. تقدم بعد رش بعض أوراق البيردونس المبعثرة فوقها، يفضل تقديمها ساخنة أو وفق حرارة الغرفة مع قطع من الخبز محمص وجبن الماعز المشوي.



بطاطا مع الذرامي وإكليل الجبل

ألمنيوم.
تشوى البطاطا فوق النار
لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، مع
تقليبيها من حين إلى آخر.
تقدم ساخنة أو باردة.
في العصبة الواحدة:
١٠ وحدة حرارية، غ
من الدهن.

تطهى البطاطا بgliها
في المياه المملحة حتى
تصبح شبه ناضجة.
يرش فوق كل منها إكليل
الجبل والذرامي
والملح. ثم تبلاز زيت
الزيتون والقليل من
الزبدة وتلف بورقة

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة

نصف كيلو او اربع حبات وسط من البطاطا
الجديدة، مفسولة
ملعقتان صغيرتان من إكليل الجبل الطازج، المفروم
خشنا
ملعقة كبيرة من أوراق الذرامي، المفرومة خشنا
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
١/٥ كوب (اقل من ربع كوب من الزبدة





وَالْأَعْشَابُ

الكلمية تكتفي أشخاص
مدة التحضير دقيقة ٢٠
مدة الطهو ساعة ١٥
دقيقة

راسان من البصل الأحمر
وراسان من البصل الأبيض،
مقطعة إلى مثلثات كبيرة
من دون المساس بالجذر.
١٥ ملقطة طعام من
زيت الزيتون

ملقطات صغيرةتان من
الصعر البري المجفف
المثلج

١٥ ملقطة طعام (الطماطم)
هريسة البندوره
(الطماطم)

دجاجة مشوية
٤٤ من حبات البندوره
(الطماطم). المشحورة إلى
نصفين (٤ حبات بندوره
حجمها وسط).

في صدر الدجاجة
للحصول على شكل
جيب. يفرش مزيج
الزبدة تحت الجلد
بواسطة ملعقة صغيرة.
ثم توضع الدجاجة فوق
البصل، ويفطى الصدر
بورقة المنيوم للحؤول
دون احتراقه. توضع
الدجاجة في الفرن
لمدة ساعة و ١٥ دقيقة
تقريباً، أو حتى تجف
العصارات بالكامل عند
إدخال سبيخ في الجزء
الأكثر سماكمة من
الفخذ. تُتنزع ورقة
الألمنيوم وتضاف
البندوره (الطمطم)
المشطورة قبل نحو ٤٠
دقيقة من انتهاء الطهو.
يقدم هذا الطبق مع
البطاطا المشوية.
في الحصة الواحدة:
٦٧٠ وحدة حرارية
٤٥ غ من الدهون.

طريقة التحضير
يحمى الفرن مسبقاً إلى
حرارة ١٩٠ درجة
مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف،
أو غاز ٥. يوضع البصل
في صينية، ويرد فوقه
الزيت، ثم تضاف ملعقة
صغيرة من الصعتر
البرى والتوايل.
تمزج الزبدة وبقية
الصعبر البرى وهرسية
البندوره (الطمطم)
والتوايل.

يبعد الجلد عن اللحم

الكمية تكفي؛ أشخاص
 (بوفرة)
 ١٠ ملاعق طعام من
 القهوة السوداء
 القوية
 ٣ ملاعق طعام من
 شراب المعطر
 ٧٥ غ من أصابع
 البسكويت
 الإسفنجية (تقريباً
 ٣٠ أصبع)
 ٢٥ غ من جبن
 الماسكارينون (كوب
 وربع)
 ١٥ غ من القستر
 الجاهاز (٤/٣ الكوب)
 ٣٠٠ مل من القشدة
 المخفوقة
 ٥ غ من الشوكولاتة
 العادي، مبشرة
 (ربع الكوب)
 ملعقتان صغيرةتان
 من مسحوق الكاكاو.
 يزيج وترصف من ثم في
 روعاء مسطح سعته
 لليتر.

تحقق جبن الماسكارينون
 ليصبح طرياً، ثم
 اطبل برقف مع القستر.
 بـ نصف هذا المزيج
 ن قاعدة البسكويت
 مفتوجي. تتمس بقية
 باع البسكويت في
 شراب المعطر وترصف
 في القستر.

تنقطع هذه الأصابع
 بـ بقية مزيج
 رهراً بقية مزيج
 ستر.

تحقق القشدة حتى تكون
 بـ رغوة طرية، وتُسيط
 في التيراميسو. ينثر
 في الشوكولاتة فوق
 بـ راميسو، ومن ثم
 جحوق الكاكاو فوقه.
 ٨٤٠ الحصة الواحدة: ٦٥ غ من



בְּגָדָם שְׁוֹבֵן

٤٢٤ من صلصة معجون الطماطم الحار (كوب وربع الكوب)	٤٢٥ مدة الطهو دقيقة من ١٥ (ملعقة طعام) إلى الزيت
٤٢٦ من الحمص، المصنف والمغسول (كوبان) ببيضات	٤٢٧ رأسان من كل من الفلفل الأحمر والأصفر مقطعين إلى شرائح
٤٢٨ ملاعق طعام من البقدونس ذي الورقة	٤٢٩ ملعقتان صغيرة من بنذور الكمون
العربيضة الطازجة والمفرومة.	

على الطريقة المكسيكية

في غضون ذلك، يسلق البيض ويغلى الماء الممليح في مقلة كبيرة ويكسر فيه البيض ويطهي لمدة ٣ إلى ٥ دقائق أو حتى يتضجع سبب ذوقك. يضاف البقدونس إلى الصالصة الطماطم ويرجك. يوضع البيض المطهو فوق المزيج ويرش فوقه المزيج من البقدونس المفروم.

في الحصة الواحدة: ٣٢٠ وحدة حرارية، ١٨ غ من الدهن إضافة نكهة اللحم للحصول على مذاق اللحم اللذين فعلاً، شوши ٤ نقانق بقرفة كبيرة وكثيرة التوابيل وقطع إلى شرائح ثم تضاف إلى الصالصة مع الحمّص.

إنه عشاء سريع وسهل حقاً يوقف حليمات الذوق مجدداً بقوّة. يجب تقديم هذا الطبق مع الكثير من الخبز المحمص لامتصاص كل العصارات فأنت لا تريدين حتّماً تقوّيت أي فتات.

يحمي الزيت في مقلة. ويضاف إليه الفلفل ويقلى لمدة ١١٠٠ دقيقة حتى يصبح طرياً قليلاً. يضاف المكون ويطهى لمدة دققتين إضافيتين. تضاف صالصة الطماطم، ٢/٢ كوب أو ١٠ ملاعق طعام) من المياه والحمص. يترك المزيج على النار حتى يغلي ثم يطهى ببطء لمدة ٥ دقائق.



تیرا ویسو

طريقة التحضير (دقيقة ١٠)
تحبّب القهوة والشراب
المغطّر في وعاء مسطّح
قليلًا. تغمس نصف
أصابع البسكويت في
الماء التحضيري.
ثم اخْلُقِّي العجينة
مع بقية المكونات.
افرمي العجينة
في طبق عميق.
افرمي العجينة
في طبق عميق.
افرمي العجينة
في طبق عميق.

السلطة مع صلصة لاسكا

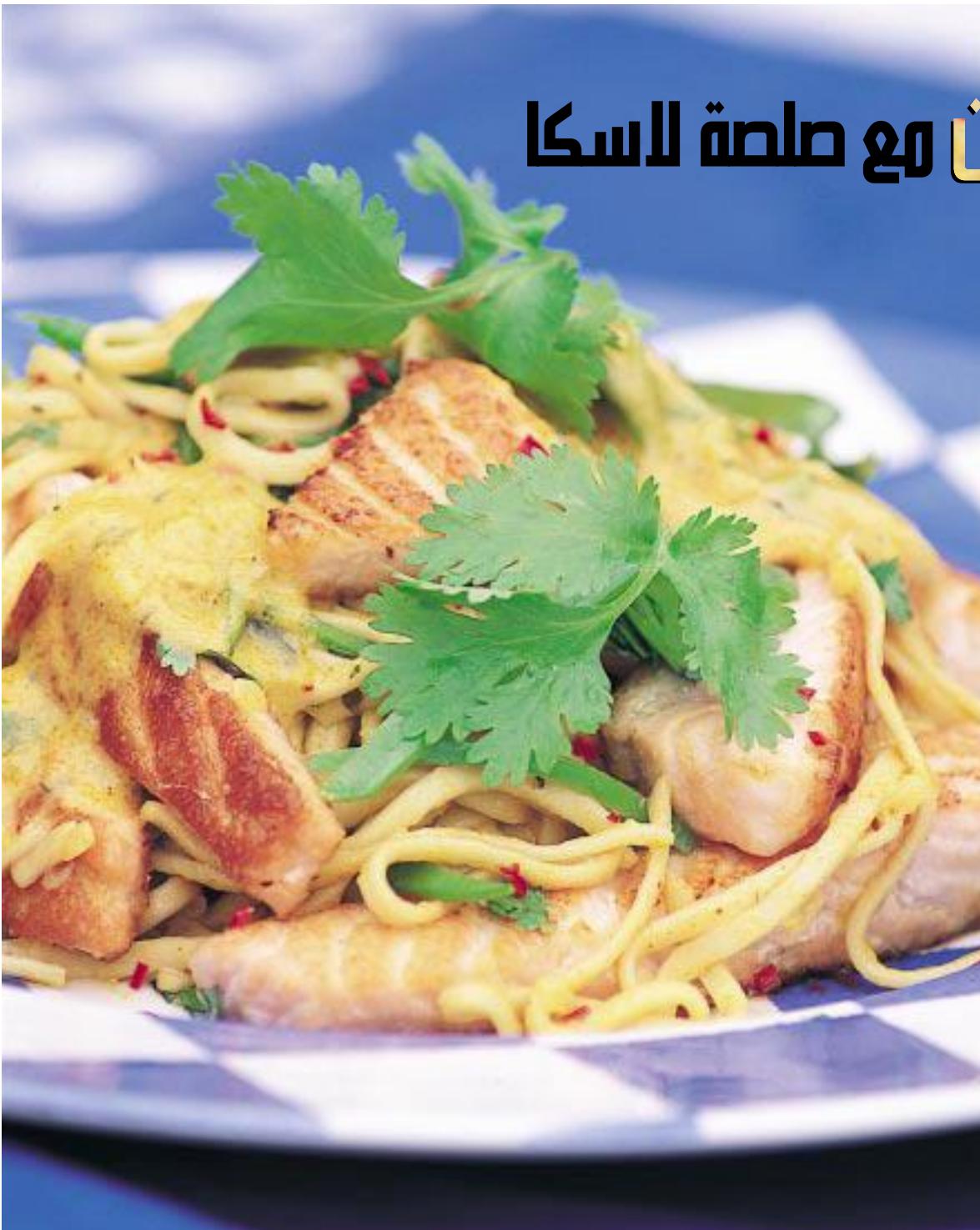
الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
١٠ دقيقة مدة الطهو
٢٥ دقيقة من عصايب البيض المتوسط (كوبان)
٦٠٠ غ من شرائح السلمون المقطعة إلى رفقات سميكية (٣ شرائح)
٣٠٠ غ من صلصة لاسكا (كوب ونصف الكوب)
٤ ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة رأس قلفل أحمر أحمر
ومن قبض البذور

يتاغم السلمون المشوي بشكل رائع مع الكهافات التاييلندية الدافئة في هذا الطبق.

تطهى عصايب البيض وفق التعليمات المذكورة على العلبة، ثم تصفى وتوضع جانباً في غضون ذلك، تضاف التايلاندية فوقها. شرائح السلمون وتجمى مسققاً قللاً غير لاصقة حتى تسخن. تطهى شرائح السلمون لمدة ٦ دقائق من كل جهة، حتى تحرم قليلاً وتتضح جيداً.

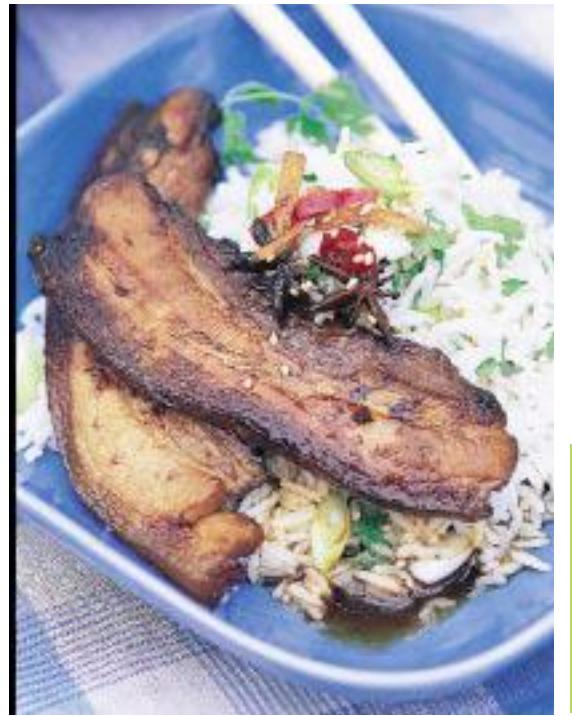
تحمي صلصة «الاسكا». في غضون ذلك، تخلط العصايب مع الكزبرة والقلفل. تقطع شرائح السلمون إلى مكعبات كبيرة وتقدم مع العصايب.

صلصة لاسكا هي صلصة تنسب صلصة اللاسكا تقضي لذذة من جوز فرقها. في الحصة الواحدة، ٦٠٠ غ من الدهن، وحده حرارية، ٢٩ غ من



على في المتجر المجاور، من الكركم و٢٠ مل المزيج على النار. جريبي هذه الوصفة. (ملعقتا طعام) من معجون الكاري الأحمر التاييلندي. يضاف القليل من عصير الحامض، يطهى المزيج لمدة دقيقة كاملة. يضاف كوبان من الزيت لمدة ٥ دقائق. حليب جوز الهند، ويغلى إن لم تقلجي في العثور

اللحم المشوي مع الأرز بالسمسم



تقديم شرائح اللحم على الأرز، وفوقها الصلصة.	ويترك حتى يغلي فوقها شرائح اللحم ويتصاعد حجمها إلى لأننا سنرشدك إلى وصفتنا الشرقية السهلة.
٧٩٠ غ من الحصة الواحدة، ٢٥ غ من وحدة حرارية، ٣٥ غ من الدهن يستخدمها أكثر من مرة يمكن استخدام هذه الصالصة لتحويل أي قطعة الصالصة لشيحة متواضعة لحم من شريحة طرية ولذيذة.	٢٠ إلى ٢٥ دقيقة. يطهى يغلي، ثم يطهى ببطء لمدة دفعات حتى تصبح هشة وذهبية، وتحفظ تبقى مغلية لمدة ١٥ دقيقة أو حتى ينضج.
٢٠ غ من الأرز وبخليط بالزيت. ثم يرش فوقه والزنجبيل والفلفل الأحمر البصل والكزبرة وبدور ٤/٢ الكوب و٢٠ مل من الماء في قدر. توضع مزيج صلصة الصويا، السمسم. تضاف التايلاندية.	٢٠ غ من العصايب والخل والعسل واليابسون أو الخمس بهارات بالبنج، ثم يرش فوقه تترى شرائح اللحم وتوضع جانباً. يضاف السكر إلى ١٥ غ من صلصة الصويا، والصلصة.
١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون من البصل الأخرس المفروم ٣ ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة ملعقتاً طعام من بدور السمسم المحمسة.	١٥ مل من العسل مدة التحضير ١٥ دقيقة من زيت الزيتون من البصل الخام من الطعام (٥ شرائح) يانسون أو ملعقة طعام من مسحوق الخمس بهارات الصيني ٥ سم من الزنجبيل، البسماتي (كوب وملعقتان) ملاعق طعام تكريباً المقشر والمقطع إلى شرائح البني الداكن ١٤ مل من الخل ٣/٤ ملعقة طعام أو رأس قلفل أحمر كبير، البني الداكن

النقانق مع هريسة الخردل



الكمية تكفي ٤ أشخاص
٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون ٣ بصلات، مقطعة إلى شرائح رقيقة ملعقة صغيرة من السكر ملعقة صغيرة من الدقيق (الطحين) العادي ٦٠٠ مل من خلاصة الدجاج (كوبان ونصف الكوب) مقدار ضئيل من صلصة ووستريشير ٨ مل (أكفل) من البطاطا المكسوة بطحقة من الدقيق مقطعة إلى مكعبات كبيرة وسميكه ٨ إلى ١٢ قطعة ناقف بقر ٧٥ غ من الزبدة (٦ ملاعق طعام) ٣/٤ مل من القشدة (٤/٢ الكوب) ٣٣ مل من الخردل الكامل الجبوب (ملعقتان).

حتى تتضج. يمكن البدء حينها بطيهو النقانق. تحمي الزبدة والقشدة في قدر. تصنى البطاطا وتعداد إلى قدرها فوق نار خفيفة. تضاف الزبدة والقشدة والمعجون إلى الهرسسة. يضاف الخردل والتوابل حسب الذوق، ويحرك المزيج. تقدم النقانق مع البندورة (الطمطم) المشوية، يضاف السكر، وترفع النار ويطهي لمدة ٥ دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يضاف الدقيق، وخلاصة الدجاج وصلصة ووستريشير إلى المزيج. يترك على النار حتى يغلي، ثم يطهى ببطء لمدة ١٠ دقائق. تضاف التايلاندية بعض التكهة، حاولى استخدام بعض السجق والتقليل من الذوق. في غضون ذلك، تغلق البطاطا في مياه مملحة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً أو



الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة
مدة الطهي ١٤ دقيقة

حبات وسط من البطاطا الجديدة
كوب وربع الكوب من اللوبيا الخضراء الرفيعة
٣ حبات وسط من البندورة (المطاطم)
الصغردة الناضجة
٣ حبات من الكراث
الأندلسي، مفرومة
٦ ملاعق طعام ونصف الملعقة من الخل
البلسي
١٠ ملاعق من زيت الزيتون
بعض حبات من الزيتون الأسود المستخرجة
النوى
٣ بيضات مسلوقة جيداً، مقشرة ومقطعة إلى أربعة أجزاء
١٢ شريحة رقيقة من الخبر الفرنسي
زيت زيتون للطهو
٤ شرائح من التونة
الطازج
حبة ليمون حامض

دقيقتين بحث يبقى
اللحم قرنافي اللون في
الوسط. تضاف التوابل
إلى شرائح التونة، وبعصر
القليل من الحامض فوق
كل شريحة لتوضع فوق
السلطنة. يسكب المرق
فوق شريحة التونة ويقدم
الطبق.

٩٠٠ في الحصة الواحدة: ٥٠ غ من
وحدة حرارية، ٩٠ غ من
الدهن.

ترك جانباً حتى تبرد.
تشطر حبوب اللوبيا طليطاً
إلى نصفين وتوضع في وعاء
مع البطاطا والبندورة
حيات البندورة إلى نصفين.
والزيتون والبيض، يفرك
برفق جانب واحد من
شرائح الخبر بينت الزيتون.
ثم توضع حبات الكراث
الأندلسي والخل والزيت في
الشواه وتنضاف إلى السلطنة.
ترك شرائح التونة بالزيت
وتطهى كل شريحة على
محمل الشواء لمدة
محل الشواء لمدة

وترك منقوعة مدة دقيقة،
ثم تصفى. يمكن الآن نزع
الشورب بسهولة. تقطع
حيات البندورة إلى نصفين.
وتخرج منها البندورة. يقطع
لها إلى مكعبات صغيرة.
توضع حبات الكراث
باردة جاربة لنميرتها. ثم
طاجرة مفيرة وتطهى فوق
نار خفيفة لمدة ٥ دقائق
صليب صغير في قاعدة كل
رأس بندورة، ثم توضع في
وعاء وتغطى بالماء المغلي،

تونة نيسواز مشوية مع مرق بلسي

سلطنة البرقان مع لحم سيرانو



يستخرج البرش واللب من حبات البرقان، ثم تقطع إلى أقسام عدة. تخلط بعدها مع بصلة مقطعة إلى شرائح وسبانخ، تضاف إليها التوابل. توزع السلطة ولحم سيرانو على أربعة أطباق. يسكب الزيت فوق السلطة، التي تقدم مع الكثير من الخبز المحمص الساخن.

سلطنة الفطر المدخنة



هل تحتاجين إلى المزيد من الأفكار للسلطنة؟
تخلط محتويات علبة ورثنا كوبان ونصف الكوب تقريباً من الحومص مع كوب من مكبات، ورأس فلفل أحمر مفروم، و ٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون، وملعقتين طعام من الخل الأبيض و ٣ ملاعق طعام من البقدونس المفروم.
يخلط رأساً فلفل أحمر، بعد تقطيعهما إلى شرائح رقيقة وشيشها وتزغ قشرهما، مع رأس شمار مقطع إلى شرائح رفيعة. تتحققق ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون مع ملعقة طعام من الخل الأحمر و ١ ملعقة صافية من خردل ديجون. يصب المزيج فوق الخضار وترك جانبياً لمدة ساعة.

الكمية تكفي ٤
أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة
علبة كبيرة أو نصف كيلو غرام تقريباً من الفطر المتجانس
ملفقتنا طعام من زيت الزيتون ١٥٠ أقل من ربع كوب (من الزبدة
بضعة شرائح من الفلفل الأحمر
٤ حبات من الكراث
الأندلسى المفروم
خشنا
١٠ ملاعق من الخل الأبيض الجاف
ملفقتنا طعام من البقدونس الطازج
البريسورقة،
مفروم

الكتاب المقدس

الفلل الحريف يضفي اللون والنكهة والطيب إلى الطبق

وهو بحق مكون متعدد الاستعمالات...



لا ريب أن الفلفل الحريف هو مكون لاذع. أنتظري إلى قائمة الطعام في أي مطعم وستلاحظين أن هذا المكون الصغير موجود في نسبة كبيرة من الأطباق المتناولة. إنه يضيّف الحرارة والعمق والإثارة إلى كل أنواع الأطباق، ولا يستطيع بصراحة التخلّي عنه أبداً. والطبيعة الملتهبة للفلفل الحريف نابعة من مادة اسمها الفيليتلة، المركّزة خصوصاً في البذور والغشاء. واللفلف الأحمر هو ببساطة الفلفل الأخضر الناضج، وله نكهة أحلى وأكثر قوّة. يقال غالباً إن الفلفل الصغير لاذع أكثر من الفلفل الكبير، وإن الأحمر لاذع أكثر من الأخضر، وإن الرقيق لاذع أكثر من السميك. لكن ثمة استثناءات على هذه القاعدة، لذلك إن كنت تشكّين في طبيعة الفلفل المستخدم، استخدميه أقل وليس أكثر وأضيفي المزيد حسب الضرورة. يبدو الفلفل الأحمر أحياناً أقل حدةً من الفلفل الأخضر لأن حلاوته تمتّص بعض النكهة اللاذعة. والجدير ذكره أن كل أنواع الفلفل غنية بالفيتامين A وC.

زيت الفلفل

يمكن شراؤه بسهولة، لكن إعداده يتضمن
يمنح الفرصة لتكيف المذاق حسب رغبتك
وأفضل زيت فلفل هو ذاك المصنوع باستعمال روؤس
فلفل مجففة، توضع ملعقة طعام من الفلفل المطحون
أو ١٠ روؤس فلفل صفيحة مجففة في قantine نظيفة
وجافة، ثم تملأ بنحو ٧٠٠ مل (٣ كوب ونصف
الكوب) من زيت الزيتون. ترك القنية لمدة أسبوع
تقربياً حتى تصبح جاهزة للاستعمال.
تذكري أنه يجب إيقاء روؤس الفلفل مغمورة على
الدوام كي لا تختمر. لذا، يجب إضافة زيت الزيتون
إلى القنية على الدوام، ولا حاجة إلى إضافة المزيد
من الفلفل لأن الزيت يصبح لاذعاً أكثر مع الوقت.
■ يسهل إعداد الفلفل المجفف، ترك روؤس الفلفل
الصغيرة في وعاء لمدة أسبوع حتى تتعدد وتتصبح
هشة. تصبح بعدئذ جاهزة لإعداد زيت الفلفل.



مِنْهُ الْفَاف

قد تبدو لك عملية مرضية لكننا نؤكد لك أنها توفر عليك الوقت وتحسن النكهة كثيراً. خذى وقتك لإعداد الصالصة قريباً.

يظهر ٢٢٥ غ (٤ أكواب) من الفلفل الأحمر في مياه مغالية لمدة دقيقتين، ثم يصفى. يهرس بعد ذلك في خلاط الطعام مع ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح و١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل الأبيض و٢٠ مل (ملعقة طعام) من وصفن الملعقة من المياه الساخنة و١٥ مل (ملعقة طعام) من الزيت الباتي. ينقل الخليط إلى قدر ويترك ليغلي برفق على النار لمدة ١٠ دقائق. مع التحريك غالباً. يترك المزيج حتى يبرد، ثم يحفظ في البراد ويستعمل مكان الفلفل الطازج.

فملعقة طعام من هذه الصالصة توازي رأس فلفل طازج. أو يمكن سكب الصالصة في مكبات الثلج وتحميدها في الثلاجة. وكل مكبة ثلج يوازي ٣ رؤوس فلفل تقريباً. لا حاجة إلى تدويب هذا المكعب قبل استعماله، بل يمكن إضافته مباشرة إلى الأطباق وللحصول على صالصة أقل حدة، خصوصاً إن كانت مكبات الصالصة المتجمدة كبيرة، يجب نزع البذور من رؤوس الفلفل قبل هرسها.



الفافل المشوي وحصة الـ falafel



طريقة التحضير
توضع رؤوس الفلفل فوق
مصبغ ساخن وتشوى
لمدة ١٠ دقائق حتى
يسفح لونها، مع تقلبيها
من حين إلى آخر. توضع
بعدها في كيس
بلاستيك مغلق بإحكام
وترك حتى تبرد. تarez
فشورها وبنورها، وتفرم
ناء.

تفرك ثمرة الأناناس
باليزت والغسل ثم تشوّى
لمدة ١٢ دقيقة
حتى يصبح لونها بنياً
ذهبياً وسطحلها مثل
السكر المحروم، شرط
قليلها مرة واحدة فقط.
تترك حتى تبرد، ثم تقرم
إلى مكعبات صغيرة.
يخلط الأناناس والقلفل
والطماطم والكتزيره
والعنان وعصير
الحامض في وعاء، ثم
تُنقل كل هذه المحتويات
إلى طبق التقديم. يجب
استخدامها في يوم
التحضير نفسه. تقدم
مع السمك أو الدجاج
أو اللحم المشوى،
أو تستخدم لحشو كعك
الذرة مع اللحم والخضار.
في الحصة الواحدة،
وحدة حرارية واحدة واغ من الدهن.

طريقة مثالية لبداء
نصة غرامك مع الفلفل.
كمية تكفي ؟
أشخاص
دة التحضير ١٠ دقائق
دة الطهو ٢٥ دقيقة

رئيس من الفلفل
 الياباني الأحمر
 ثمرة أناناس طازجة
 صغيرة، مقشرة
 ومقطعة إلى شرائح من
 ١ سهم
 ٣٠ مل (ملعقتاً طعام)
 من زيت الزيتون
 ١٥ مل (ملعقة طعام)
 من العسل
 ٤ رؤوس بندورة
 (طماطم) حمراء
 وقاسية. تم قشرها وتزع
 بذورها وتقطيعها إلى
 مكعبات
 ملعقة طعام من الكزبرة
 الطازجة المفرومة
 ملعقة طعام من التناعن
 الطازج المفروم
 ١٥ مل (ملعقة طعام)
 من عصير الاحمض.
 الفلفل المشوي
 صلصة الأناناس
 يجعل الدجاج
 أكثر إثارة.



لحم الفتن المفاجئ مع البطاطا المشوية

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة + التخليل
مدة الطهو ٣٠ دقيقة

إنه ابتكار جديد لشرائح لحم الغنم من خلال
إضافة بعض الفلفل فقط.

عمل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
ورقون من الفلفل الأحمر، متزوجة بالبزور
ومفرومة ناعماً

ملعقتان صغيرتان من الفلفل الحلو
اشراثخ خالية من العظام من لحم الغنم
٦٠٠ غ من البطاطا الجديدة الصغيرة الحجم
(حبات وسط)

٦٢٥ غ من البندورة (الطماظم) الصغيرة الحجم
(حبات تقريرياً)

٦٤٠ خيار، مفرومة ناعماً

ملعقتان طعام من كل من الكزبرة والعنان المفروميين
عصير الحامض، حسب الذوق.

طريقة التحضير	البراد لمدة ساعتين.
	يحمي الفرن مسبقاً إلى
	حرارة ٢٠٠ درجة مئوية أو
	٤٠٠ درجة ف أو غاز آ.
	تقاب البطاطا في تقية
	الزيت، وتبلي، ثم تلهى في
	الفرن لمدة ١٢٥ إلى ٢٠٠ دقيقة
	أو حتى تضجج. توضع جانبياً
	والكزبرة والنعناع. يضاف
	الدهن.
	البطاطا والبندورة
	(الطماطم) والخيار
	والكزبرة والنعناع. يضاف
	في غضون ذلك، تشوّى
	شرائح اللحم لمدة ٢ دقائق
	من كل جهة، أو لفترة أطول
	حسب الذوق. ثم تخلط مع
إليها عصير الحامض	حتى تبرد.
والقليل من زيت الزيتون	
الفاخر. ترشّ فوقها التوابل	
وتزين بالكزبرة. يقدم	
الطبق على الفور.	
٦٠٠ في الحصة الواحدة:	
وحدة حرارية و٣٣ غ من	
الدهن.	



سلطة البندوره (الطااطم) وجبن الهازع

طريقة التحضير

يحمي الفرن من مسبقاً
إلى حرارة ٢٠٠ درجة
مئوية، أو ٤٠٠ درجة
ف، أو غاز ٦. يخلط
اللثوم ٦٠ مل (٤)
ملاعق طعام) من زيت
الزيتون والبذر.
يخلط المزيج جيداً،
ثم يوضع في صينية
خبز ويخبز لمدة ١٠^٣
 دقائق تقريباً حتى
يصبح هشاً وبني
اللون.
يتحقق الخردل مع
الخل وبقية الزيت.
تضاف إليه التابل.
يخلط مسبقاً
المكونات، ويقدم.
في الحصة الواحدة:
٤٠٠ وحدة حرارية
و٣٧ غ من الدهن.

٤٣٪ (ملعقة طعام)	الكمية تكفي أشخاص
٣٪ (أجل من الخل الأبيض)	مدة التحضير ١٥ دقيقة
٥٪ (ملعقتا طعام)	مدة الطهو ١٠ دقائق.
٥٪ (أغ من جبن الماعز)	هذه السلطة المشبعة
المفتت (كوب وربع الكوب)	بالنكهات اللذة
٧٥٪ (أغ من البندورة)	والسهلة التحضير رائحة
(الطماطم) الصغيرة	لتقديمها خلال اللقاءات
الناضجة (١٠ جبات)	الحميمية. فهي لا تصبح
بندورة (طماطم)	مشبعة بالسوائل على
حجمها صغير)	المائدة وتحفظ
٤٪ (ملاعق طعام من البقدونس المفروم	بنضارتها لمدة ساعة
المسطح الأوراق	تقريباً.
ملعقتا طعام من براعم	فنس ثوم مهروس
الكثير الخضراء المخللة.	١٢٥٪ من زيت الزيتون
بعد تصفيتها	(٨٪) ملاعق طعام
٦٪ (كوب من الزيتون الأسود.	٣٪ شرائح سميكه من
إلى مكعبات	الخبز الريفي، مقطعة
١٪ من خردل ديجون	إلى



عِجَةُ الْإِسْرَارِ مَعَ السَّبِقِ

طريقة التحضير
يحقق البيض جيداً في وعاء،
وتحضار إليه التوابيل.
يعمّي زيت الزنبق في
مقالة كبيرة غير لاصقة.
يقلّى البصل ببطء حتى
يصبح طرياً وذهبياً (ستترافق
هذه العملية مع دقة
تقطيرها). يضاف إليه الشوم،
ويُبلّل لمدة دقيقةتين

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة
مدة الطهو ٣٥ دقيقة

إنها عجة بيض مذهلة! إنها لذيدة سوأ باردة أو ساخنة. ما عليك سوى إضافة الخضار المطهوة المقبلة لديك.

٦ بيبخات
٥ غمل (٣ ملاعق طعام)
من زيت الزيتون
بصلتان مقطعتان إلى
شرائح
فচنان من الثوم مهروسان
٤٠٠ غ من البطاطا
الجديدة، مطهوة
ومقطعة إلى شرائح
(٣) حبات وسط
٢٥ غ من جبن بارما
المبشور حديثاً
(٣) ملاعق طعام
١٧٥ غ مقطعتان من السجق
المقطع إلى شرائح رقيقة.
٦ بيبخات
٥ ملجم البصل وتسكب فوق
مزيج البيض.
تطهى الجهة فوق نار حفينة
جد المدة ١٠ دقائق تقريباً.
يجب أن يكون البيض شبه
ناضج، وسطحه لا يزال
سائلًا. يغمر برش جبن بارما
فوق العجة، وتشوى لمدة ٥
دقيقات تقريباً حتى يصبح
لونها ذهبياً. يقلل السحق
حتى يصبح هشاً. تقطع
العجة إلى مثلثات وتعثر
فوقها شرائح السجق.
في الحصة الواحدة: ٣٧٠ غ
وحدة حرارية و ٢٨٠ غ من
الدهن.

بوظة المرغريتا الصفراء الطاازجة

الوعاء، ويترك لمدة ١٠ ثوان. يفترض أن يخرج الوعاء الأصفر بسهولة. يملاً حوض المجلب بالمياه الساخنة ويوضع فيها الوعاء البلاستيكي الكبير لمدة ٥ ثوان تقريباً. ينبع وعاء الثلج من الوعاء الأكبر حجماً وبعاد تحمده حتى تدعو الحاجة إلى استعماله. عند الحاجة إلى استعماله، يملاً وعاء الثلج بالبوظة ويقدم على الفور.

مدة التحضير ١٠ دقائق + التجميد

أزهار المرغريتا الصفراء
مكعبات ثلج
زجاجة سمعتها ليتر من المياه
المعدنية الباردة غير الفواردة
بوظة من اختيارك.



طريقة التحضير
أنت في حاجة إلى وعاءين بلاستيكين كبيرين، أحدهما أصغر قليلاً من الآخر. يوضع الوعاء الأكبر على سطح العمل. ترصف الأزهار حول جوانب الوعاء وفي قعره، على أن تكون موجهة نحو الخارج. توضع مكعبات الثلج بين الأزهار. ثم يقحم الوعاء الأصفر حجماً وبعاد تحمده أن تكون موجة نحو الخارج. توضع الألبار ويملاً بمياه الصبر (الحنفية). تهالء الفجوة بين الوعاءين بالمياه المعدنية. يجب التأكد من وجود فسحة كافية في الثلاجة لوضع الوعاءان داخلها ويتركان حتى يجمد محتواهما بالكامل، من الأفضل طوال الليل.

تدفع الكلة المجمدة من مياه الصبر خارج الوعاء الأصفر ويتم التخلص منها. ثم سكب القليل من الماء الساخن في

أقسام عدة. توزع الفاكهة على الأطباق وتسكب فوقها الصالصة الساخنة. في الحصة الواحدة: ٣٩٠ غرامات من الدهن، ٥ غرامات المزيج كثيناً باللون الأحمر الداكن. توضع كل مكونات الشراب في قدر على النار وتترك حتى تذوب بالزبدة الذائبة وتشوى فوق النار. تترك تغلي برفق الكاملة لمدة دقيقتين. تقشر الموزة وتقطع إلى ١٥ دقيقة حتى يصبح

طريقة التحضير
مقدمة تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة
للشراب ١/٢ قبضة من الخل الأحمر ٨ حبات قليل خضراء طرية ٤ غ من السكر (كوب) ٤ ملاعق طعام ٦ أوراق حرق طازجة ٢٠ غ من الفريز (الفراولة) مهرولة (كوب) ٤ وربع الكوب للسلطنة ٤ شرائح أناناس طازجة ٥ غ من الزبدة الذائبة (ملعقتا طعام) موزة كاملة خوختان، بعد نزع ذواتهما وتقطيعهما إلى شرائح بعض حبات الفريز (الفراولة) والعنبية.

فاكمة مشوية مع شراب الفاكمة

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة
للشراب ١/٢ قبضة من الخل الأحمر ٨ حبات قليل خضراء طرية ٤ غ من السكر (كوب) ٤ ملاعق طعام ٦ أوراق حرق طازجة ٢٠ غ من الفريز (الفراولة) مهرولة (كوب) ٤ وربع الكوب للسلطنة ٤ شرائح أناناس طازجة ٥ غ من الزبدة الذائبة (ملعقتا طعام) موزة كاملة خوختان، بعد نزع ذواتهما وتقطيعهما إلى شرائح بعض حبات الفريز (الفراولة) والعنبية.

الطمو بوراث

يحتاج الطهو في فصل الصيف إلى النكهة الهشة الخفيفة النابعة من أوراق السلطة

النضرة والأعشاب الطازجة



الثيلث إن تكنته الدقيقة تتناغم جيداً مع كل أنواع السمك، ويضفي نكهة رائعة عند تقديمها مع البطاطا الجديدة أو إضافتها إلى المايونيز.

الدوكاضي إنه ممتاز لإعداد سلطات الأوراق، ويتحول إلى عشب ممتاز عند هرمه. حاوي استخدامه في العجة والصلصات.

الفنان لا تستخدميه في الصلصة فقط، بل جربه أيضاً في البوظة، وسلطات الفاكهة، وكوكتيلات الصيف، وطبقاً أطباق البطاطا والبيض. إنه جيد مثل أوراق السلطة.

القدونس الأفغاني إنه رائع مع الدجاج، وأكثر روعة مع السمك، عند خلطها مع الثوم والبستو المعدة في المنزل.

الثوم الوعق يمكن بعثرة بعض أغصانه فوق الدجاج المشوي. كما يضاف إلى البيض المقلي والسلطة والسمك.

حساء الأعشاب

إنه حساء جرجير بالقصدة، وهو لذيد في الصيف والشتاء.

يجمى ٢٥ غ (ملعقة طعام) من الزبدة في قدر كبيرة، تضاف إليه بصلة كبيرة مفرومة، ثم تغطى وتترك تتحمر ببطء لمدة ١٠ دقائق حتى تتضخم. يضاف ٤٥ غ (٤ حبات وسط) من البطاطا التشوية (مثل نوع حبوب إبلوس *Elbow*)، وتطهى لمدة ٥ دقائق مع التحريك من حين إلى آخر.

يضاف ٨٥٠ مل (٤ أكواب) من مرق الخضار ثم يترك المزج على النار يغلي برفق لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح البطاطا طرية جداً.

يهرس الحساء في خلاطة الطعام على دفعات، ويعاد إلى قدر نظيفة.

تضاف التوابل إلى الحساء، يضاف إليه ٢٠٠ مل (٢٠ ملعقة كوب وربع الكوب) من القشدة الرائحة و ١٥٠ مل (١٠ ملاعق) من الحليب، ثم توضع القدر فوق نار خفيفة.

ولكن من دون الغليان. يؤخذ ١٠٠ غ (٤/٤ الكوب) من الجرجير ويفرم ثلاثة أرباعه

وإضافته إلى الحساء. يترك الحساء فوق النار حتى يصبح ساخناً جداً، ثم يوزع على الأطباق. توضع قبعة أوراق الجرجير فوق أطباق الحساء وتقدم مع الخبز المحمص.



قومي بجولة في المتجر الكبير المحلي وسوف تكتشفين ثورة خضراء، فكياس السلطات وأوعية الأعشاب الطازجة الضرة تلفت انتباحك فور بدء رحلتك في أروقة المتجر. لكن عدداً قليلاً منا يحاول لسوء الحظ تجربة هذه الخضار الجديدة، بسبب بعض الارتفاع والافتراض إلى الثقة لاستعمالها على طبقاتها. إن كنت شعرين ببعض الفتق نتيجة القيام بغير جذري ظاهري في عادات الطهو، لا تخاف، فما أن تجربين الطهو بالأوراق والأعشاب، ستتجدين أنك أصبحت عضواً فاعلاً في الحزب الأخضر، إليك كيفية ذلك.

طرق سهلة لاستخدام النباتات

إن الطريقة المثالية لتجربة عن جديد من أوراق السلطة هي مزيجاً من أوراق الخس المفضلة لديك، لأن ذلك يخفف عليك قوة النكهة الجديدة.

ابشرى الأعشاب في باقات كبيرة، وليس هي رزم صغيرة متباعدة بالماء، واستخدمي الكثير منها، إيدياً بإضافة القليل منها ثم أضيفي تدريجياً المزيد حتى يصبح الطعام متيناً.

أضفي بعض الأعشاب المفرومة في الزيارة، واستخدميها عند شواء اللحم أو السمك فوق النار.

أمزيجي الأعشاب الطازجة المفرومة مع الجبن الطري لإعداد شطيرة مثيرة.

بما أننا نتحدث عن الشطائر، لا تهمليها. أضيفي إليها بعض الأعشاب مع التوابل.

لـ ٧ جريبي مجموعة كبيرة من أوراق السلطة المختلفة. قد لا يحب كل أفراد العائلة هذه السلطات على الفور، لكن إن مجدهم الوقت. هل تحتاجين إلى أفكار في هذا الشأن؟ انظر أدناه.

الأسفوري الوشوي على الفدم



المكونات

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق +

التحليل
مدة الطهو ٥ دقائق

إن قطع الأسقميري في الخل

يضفي عليه نكهة رائعة.

رأس من الفلفل الأحمر

المفروم تماماً

فستان من الثوم

مقطعات إلى شرائح

برش ليونة حافظة

عصيرها

ملعقة طعام من الكزبرة

الطاżżżeġja المفرومة

٥٤مل (٣ ملاعق طعام)

من زيت الزيتون

سمكنا سقميري

مقطعتان إلى مكعبات

من ٢٥ سم

بعض أصناف الشبت.

جريبي وأوراق خردل حمراء وبقدونس مسحطة
الأوراق وجبوب زيتون مع صلصة الثوم والخردل.

هندباء بربية حمراء وشوفون وشيش مع زيت
اللاؤست صالح للأكل، مع صلصة خل الأرز.

أوراق سباناخ صغيرة وطرخون وشيش مع زيت
البندق وزيت الزيتون وصلصة الجامجم.

هندباء وخش وملقوق أحمر، مع زيت
الجوز وعصير الحامض وصلصة الأعشاب.



اللمسة السحرية مع الlobeaux (الطماطم) والسبانخ



لمسة سحرية مع الlobeaux (الطماطم) والسبانخ

الكمية تكفي 4 أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة، النقع
مدة الطهو ١٠ دقائق

إنه طبق بسيط ومتناهٍ يترك حتماً أثراً طيباً في نفسك.
١٠٠ مل (١ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
عصير نصف ليمونة حامضة
١٧٥ غ شرائح سلمون منزوعة الجلد، وزن كل منها
٣٠ مل (ملعقتان طعام) من الخل البلسمي
٣٠ غ روفوس بندورة (طماطم) مقشرة
ومنزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات
صغيرة
٢٥ غ من الزبدة (ملعقتان طعام)
فاص ثوم مسحوق
٨٧٥ غ من السبانخ الصغيرة (ما يعادل ٨ أكواب سبانخ مفرومة).

طريقة التحضير
صلصة البندورة
(الطماطم). يوزع السبانخ
على ظاطباق، ثم توضع
شرحية سلمون فوق كل
طبقية سبانخ، وتسكب فوقها
الزيادة في مقلاة كبيرة.
ملعقة من الصلصة الساخنة
يقلّى فيها الثوم برفق لمدة
نصف دقيقة، توضع عليها
دقائقين، يضاف السبانخ،
ويحرك جيداً ويطهى حتى
يذبل. ثم تضاف إليه
التوابل. يخلط السبانخ مع
من الوجه الأخرى حتى
تصبح ذهبية ويسخر
السمك.

يتحقق ٣٠ مل (ملعقتان طعام)
البلسمي والبندورة
من زيت الزيتون مع عصير
(الطماطم) في مقلاة
الحامض، وتضاف إليها
في غضون ذلك، تذوب
صغريرة، وتتحفظ جانباً.
طبقية سبانخ، وتسكب فوقها
الزيادة في مقلاة كبيرة.
يحمى مصبع أو مقلاة
السلمون في طبق غير
معدني ويصب فوقها المرizج
شرائح السلمون وتطهى
لمرة ٢ دقائق تقريباً، من
المخلل. تقطع وتركت
في الحصة الواحدة:
٦٠٠ وحدة حرارية و٤٧٤ غ
من الدهن.

طريقة التحضير
٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
بنطاف رأس من الملفوف
الأحمر ويوضع في وعاء.
تضاف إليه ٣ شرائح
الخبز الساخن المحمر
لامتصاص الصلصة ذات
النكهة المميزة.

إلى الخليط الفلفل الأسود
المطحون حديثاً، ثم تسكب
الصلصة فوق السلطة. يقدم
الطبق على الفور.
٢٢٠ في الحصة الواحدة:
٥٠ غ (ربع كوب
٣٠ غ من زيت الزيتون مع
وحدة حرارية و٣٠ غ من
الدهن).

٥٠ غ (ربع كوب
٣٠ غ من زيت الزيتون مع
١٥ مل (ملعقة طعام) من
الأخضراء المخللة. يضاف
الخل البلسمي في وعاء
من المخلل ويقطع إلى
شرائح قبل إضافته إلى
السلطة. لإعداد الصلصة:
يتحقق ٦٠ مل (٤ ملاعق
طعام) من زيت الزيتون مع
٥٠ غ (ربع كوب
٣٠ غ من برامع الكبر
٣٠ غ من زيت الزيتون مع
٥٠ غ (خيارتان صغيرتان)



الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة

يضيف البانسون نكهة
لذذة إلى هذه السلطة.
ويتحول الشراب المركز
دون تغيير لون الفاكهة في
حال تحضيرها مسبقاً.

لليمونة حامضة
٣ أخصان كاملة من
العنان
٧ حبات يانسون
٧٥ غ من السكر (٣/٤
الكوب).

مجموعة من الفاكهة
الطاżازجة، مؤلفة من رأس
شمام صغير وقطعة
كبيرة من البطيخ تزن
١٠،١ كيلوغراماً تقريباً وـ
١٠ حبات من العمش
ويرتقاليتين مقشرتين
ومقطعتين إلى شرائح.

طريقة التحضير
يقرش برش الليمون بواسطة
المقصورة ثم يوضع مع العناع
واليانسون والسكر في مقلاة
ويذوب كوبان تقريباً من
الماء. توضع المقلاة فوق نار
خفيفة حتى يذوب السكر.
ثم يترك المرizج برفق
لمدة ١٠ دقائق بعدها
يوضع جانباً حتى يبرد.
في غضون ذلك، يتم
تحضير الفاكهة. يشطر
الشمام نصفين وتترىء بدوره
ثم يفرم. تترىء الدبور أيضاً
من البطيخة وتشطر
نصفين، وتترىء النوى من
حبات العمش.
يضاف شراب السكر
المركز وتسكب فوق
الفاكهة بعد وضعها في
وعاء كبير.
١٥٠ في الحصة الواحدة:
وحدة حرارية و٠٩ من
الدهن.



سلطة الفاكهة بالزنجيل والمزيد من الأفكار

يصفى عصير عليه وزنها ٥٠٠ غ (كوب) من سلطة الفاكهة الاستوائية في وعاء، ثم توزع الفاكهة على طبقين. تضاف ملعقة طعام من عصير الزنجبيل المركز إلى عصير الفاكهة، ثم يسكب المزيج فوق سلطة الفاكهة. في الحصة الواحدة: ٨٠ وحدة حرارية، ٤٠ غ من الدهن.

حلوى الريوش
والمشمش

الملخص
 يوضع ١١٥ غ من بودينج الارز،
 و ٣٠ مل (كوب) من الحليب،
 و ٢٨٤ مل (كوبان) من القشدة المزدوجة، و ١٠٠
 مل ١/٢ (كوب) من المياه في
 قدر فوق النار. يترك المزيج
 يغلي برفق لمدة ١٠ دقيقة.
 يضاف إليه ٢٥ غ (ملقطان)
 من الزبدة و ملاعق طعام
 من السكر و ٥ مل (ملقطة
 صنفية) من خلاصة الفانيلا،
 ثم يقدم.
 في الحصة الواحدة: ٥٨٠
 وحدة حرارية، ٤٢ غ من
 الدهن.

سلطة المانغا والبابا يا

وأنت بـ	تقرّم إلى قطع صغيرة.
منتفخة في صينية خبز.	يصب شووها ٤٠ مللاعق
وتطلعى لمدة ٢٥ دقيقة في	طعام) من شراب ٦٦٦ Cointhe
حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو	المحلى، ثم يضاف إليها برش
٢٠٠ درجة ف، أو غاز آ.	ليم وعصيرها. يترك المزيج
يجوّف وسط الفطائير	متقدعاً لمدة ٣ ساعات،
ويُسكب فيه ١٤٢ مل (كوب)	ثم يقلم.
من القشدة المخفوقة. ثم	
توضع فوقها ٤ ثمار دراق	
مقطعة إلى شرائح.	
في الحصة الواحدة: ٣٥٠:	في الحصة الواحدة: ١٥٠
وحدة حرارية، ٢٦ غ من الدهن.	وحدة حرارية، ٨ غ من الدهن.

**فطيرة المشمش
واللوز المحلاة**

يسد من مربى المشمش فوق	يسيطر مربى المشمش فوق
٨ فطاير محللاً، ثم توضع	٨ فطاير محللاً، ثم توضع
في وعاء مسطح. يستخدم	في وعاء مسطح. يستخدم
٥٠٠ غ (كوبان ونصف	٥٠٠ غ (كوبان ونصف
الكوب) من القشدة الطازجة	الكوب) من القشدة الطازجة
و ٥٠ غ (٣/٤ الكوب) من اللوز	و ٥٠ غ (٣/٤ الكوب) من اللوز
المقدرش تطريدة الفطاير	المقدرش تطريدة الفطاير
المحللاً، ثم تبخير مدة	المحللاً، ثم تبخير مدة
٢٥ دقيقة في فرن حرارته	٢٥ دقيقة في فرن حرارته
١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠	١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠
درجة ف، أو غاز ٤.	درجة ف، أو غاز ٤.
٩٤٠ في الحصة الواحدة: ٧٥ غ من	٩٤٠ في الحصة الواحدة: ٧٥ غ من
وحدة حرارية، ٦٠ من الدهن.	وحدة حرارية، ٦٠ من الدهن.
كل هذه الأنواع السريعة من	كل هذه الأنواع السريعة من
الحلوى تكتفي لأربعة	الحلوى تكتفي لأربعة
أشخاص.	أشخاص.



فطيرة الجبن بالدراق والزنجيل

<p>٤٠ دقة أو حتى يبدأ سطحه بالتحول إلى اللون النبي. يخرج القالب من الفرن ويترك جانباً حتى يبرد.</p> <p>تصفى ثمار الدراق ويحتفظ بنحو ١٥٠ مل (١٠ ملاعق طعام) من العصير. توضع ثمار الدراق في خلاطة الطعام وتقرن على نحو خشن. يصب نشاء المرنطة فوق عصير الدراق المستبقى ويخلط المزج حتى يصبح ناعماً.</p> <p>يسكب هذا المزج في مقلاة موضوعة على النار حتى يصل إلى درجة الغليان وتصبح الصلصة كثيفة وشفافة.</p> <p>يضاف الدراق إلى العصير، ويترك حتى يبرد.</p> <p>تسكب صلصة الفاكهة فوق الفطيرة وتوضع في البراد حتى موعد التقديم. تزيين الفطيرة بثمار الكرز.</p> <p>في الحصة الواحدة: ٢٩٠ وحدة حرارية و ٦٤ من الدهن.</p>	<h3>طريقة التحضير</h3> <p>يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٥٠ درجة مئوية، أو درجة ف أو غاز ٤. توضع قطع البسكويت في خلاطة الطعام وتسقّع جيداً. يضاف إليها الزبدة والزنجبيل، ويخلط المزج لمدة ١٠ دقائق إضافية. يصب هذا المزج في قالب جاتوه عميق قطر قاعدته ٨ إنشات بعد دهنه بالزيت. يمهد سطح المزج بواسطة الجهة الخلفية للملعقة. تخفق بيضتان في وعاء كبير. يضاف اليهما الجبن المتبخر وصفار بيضة وعصير الحامض والسكر والقلشدة الرائبة وعصير الزنجبيل المركّب، ويتحقق المزج جيداً حتى يصبح ناعماً. وفي وعاء آخر، يتحقق بياض البيضة حتى يصبح كثيفاً. يسكب هذا البياض برفق فوق المزج، الذي يصب بدوره في قالب جاتوه ويطهى في الفرن لمدة ١٥٠ غ (كوب) من بسكويت الزنجبيل ٣٠ (ملعقة طعام) من الزبدة المائمة ٢٥ (٣ ملاعق طعام) من ساق الزنجبيل، مفروم. ١٥٠ مل (ملعقة طعام) من عصيره المركّب ٣ بيضات واحدة منها منفصّلة على جبنة متخترة وزنتها ٢٥٠ غ (ملعقة طعام) من عصير الحامض الطازج ٧٥ غ (١/٣ الكوب) من السكر على قشدة رائبة حجمها ١٤٢ مل (كوب تقريباً) على جبنة وزنتها ٤٠٠ غ من شرائح الدراق مع عصيرها ملعقتا طعام من نشاء المرنطة.</p>
---	--

طعام الطهاة - الطريقة السهلة بساط ميف وذات اف

تماماً مثل كل الأشياء الأخرى، يملك الطعام لحظاته الأنiqueة. وقد تحول الطهاةاليوم إلى أناس مشهورين وتنافس وجبات المطاعم على تقديم النكهات القوية والمثيرة بطريقة جميلة. إذا، كيف تحصلين على الشكل والطعم في المنزل؟ إن كنت تتوقين إلى تقليد أسلوب الطهو، غير المضني على ما يبدو، يتوجب عليك إعادة التفكير في مكوناتك وربما الغش قليلاً.



فطائر سوك على الطريقة الالايندبرو

نكة مميزة ولذيدة، إن لم يكن أفضل، من أي شيء يقدمة المطعم.

طريقة التحضير
وضع البصل الأخضر والثفلل الأحمر والكزبرة في
خلاطة الطعام مع الثوم والزنجبيل وعشب الليمون
عصير الليمون، وبخلط الكل جيداً حتى يتحول إلى
بريسة. يضاف القد والتوابل وبخلط الكل مجدداً
يحصول على مزيج خشن. يسكب المزيج في وعاء
وظفيف. يضاف إليه البيض وبخلط جيداً حتى تمتزج
المكونات.

استعمال ملعقة طعام، تؤخذ كرات من المزيج،
الدهن
في الحصة الواحدة: ٢٧٠ وحدة حرارية و ١٣ غ من

كتاب القراءة والنحو واللغة

مع، نعرف. كوكتيل القرىدنس (يبدو ذلك غريباً، لكنه نوع جديد ورائع، غني بالنكهة وخفيض الدسم أيضاً).

تصفي حبات القرىديس	طريقة التحضير
ويتم التخلص من	بيشر قشر الحامضة،
السائل. يخفق زيت	ويعرض لمونها. تضاف
الزيتون وبنية عصير	حبات القرىديس،
الحامض وأوراق	شرط الاحتفاظ
العناع، ثم تضاف إليها	بquartersتها وعدم
التوايل وحبات	المساس بذيلها.
القرىديس، وتوضع	يوضع الخل وبرش
جانبًا حتى تبرد.	الليمون وكل عصير
توزيع أوراق السلطة	الحامض، بعد
المتنوعة بين أطباق	استخراج مل
تقديم. تسكب حبات	(ملعقة طعام) منه،
القرىديس في هذه	وتشور القرىديس في
الأطباق وتوضع فوقها	قدر. يضاف إليها
المانغا. ثم تزيين بعض	١٠٠ مل (١/٢ كوب) من
أوراق العناع	الماء، وتوضع على
الإضافية.	النار حتى تغلي برفق.
في الحصة الواحدة:	تضاف من ثم حبات
٢٣٠ وحدة حرارية	القرىديس وترك لمدة
و٤٦ غ من الدهن.	٣٥ دقيقة حتى
	يصبح لونها قرنفلياً.



<p>طريقة التحضير</p> <p>يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز آ.</p> <p>١. توزع البذور من البندورة (الطاطمطم) وتخلط مع الثوم والملح والفلفل الأسود و ٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون. يوضع المزيج في صينية خبز، ويخبز لمدة ٣٠ دقيقة.</p> <p>٢. يوضع الخبز في وعاء، وترش فوقه بقية الزيت ويخلط الكل جيداً. يبسط هذا الخبز في صينية،</p>	<p>المكونات</p> <p>١٠ دقائق حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.</p> <p>يسخن الثوم ويوضع في الخليطة مع البندورة (الطاطمطم) واللحق و ١٥٠ مل (٢/٣ الكوب) من المرق، يقتل الخليط إلى قدر ويووضع على النار حتى الغليان. تضاف إليه بقية المرق، والتواجد حسب الذوق. يرش فوقه الحبق الطازج ويقدم.</p> <p>٢٤٠ في الحصة الواحدة وحدة حرارية و ١٧ غ من الدهن.</p>
<p>المكونات</p> <p>٨ حبات (أو ٨ وسط) من البندورة (الطاطمطم) الناضجة، مشطورة إلى نصفين، فصوص ثوم، غير مشرة ملعقة طعام من الملح الخشن ٧٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون، شريحتان من الخبز، مقطعتان إلى مكعبات ٣٠ ملاعق طعام من أوراق الحبق (٣ أكواب ونصف الكوب) من مرق الخضار، أوراق حبق للزينة.</p>	<p>طريقة التحضير</p> <p>المكونات تكفي؛ أشخاص مدة التحضير ٢٠ دقيقة مدة الطهو ٣٥ دقيقة</p> <p>١٤. كلغ (أو ٨ حبات وسط) من البندورة (الطاطمطم) الناضجة، مشطورة إلى نصفين، فصوص ثوم، غير مشرة ملعقة طعام من الملح الخشن ٧٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون، شريحتان من الخبز، مقطعتان إلى مكعبات ٣٠ ملاعق طعام من أوراق الحبق (٣ أكواب ونصف الكوب) من مرق الخضار، أوراق حبق للزينة.</p>



قد يبدو لك شوأ البدورة (الطماظم) أمراً مستنفداً
للحوق، لكنه يستحق فعلاً كل دقيقة مخصصة لذلك.
فالنكهة غنية وقوية ولذิตها جداً. يقدم هذا الحساء ساخناً
او بارداً، بعد أن ترش عليه بعض أوراق الحق الطازحة.

بايلا بالتوابل



إن سلطة الأرز البهية الألوان تفتح
أمامك مجالات لامتناهية
للتجارب.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

كما أن إضافة البطيخ الأحمر إلى
هذه السلطة الفريدة يمنحكها
نضارة مذهلة.

معجون السردين
بيرس محتوى علبتين من السردين
بالزيت، وزن كل منها ١٢٠ غ، مع
١٥ مل (ملعقة طعام) من معجون البندورة
(الطاطمطم) المحفف بالشمس، و٥ مل
(ملعقة صغيرة) من الصلصة الحريفة.
يضاف إليها الكثير من التوابل. يبسط
هذا المعجون فوق شرائح الخبز
المحمصة ثم تزين بالص嗣 العازل.

كيس حريف
يشتري وعاءً من كيس الفلفل الأحمر
والبانجوان أو الكوبسا بالزيت، وأبسطي
محتواه فوق شرائح الخبز المحمصة، ثم
أضيفي الكثير من الفلفل الأسود.
المطحون حديثاً. هذا بالغ السهولة.

دجاج مخل بالبرتقال

ينجح البرتقال فعلاً في إبراز نكهة
الدجاج، إنها وصفة بسيطة
ومنعشة ومميزة النكهة.

طريقة التحضير
يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠
درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز
٦. تخلط قطع البصل مع ٣٦ مل
(ملعقة طعام) من زيت الزيتون في
صينية للشواء، تضاف إليها التوابل، ثم
تشوي لمدة ٢٠ دقيقة.

في غضون ذلك، تصفى حبوب

الحمص وتغسل جيداً يقطع الخليط

إلى شرائح طويلة، وتتنزع البذور منه.

يتحقق بقية الزيت مع العانع والخل.

تضاف إليها التوابل حسب التوق.

يخلط الحمص مع الزيت وصلصة

الخل والبصل مع زيته، يضاف هنا

الخلط إلى الخليط ويحرر برقق، ثم

يقدم.

في الحصة الواحدة: ٣٨٠ وحدة

حرارية و١٤ غ من الدهن.

فطاير مجصصة

لا شك أن كل الأنواع المضافة إلى
الخبز المحصص تتتحول إلى وجبات
الذينية، إنسي الفاصوليا المشوية
والبيض المقلي، وأحرصي على
شواف بعض شرائح الخبز فوق
الفحم، بعد رشها بزيت الزيتون
وفرركها بفصن ثوم، ثم ضعي فوق
شرائح الخبز أحد مقبلاتنا
المذهلة، حتى تنصحك بتجريره
المقبلات الثلاثة كلها لأنها رائعة.

هرساة الفاصوليا العربية
يخلط ٢٠٠ غ (كوبان وربع الكوب) من
الفاصلوليا العربية والمقدمة مع
فصن ثوم مهروس و٦٠ مل (٤ مل
طعام) من زيت الزيتون في خلاطة
الطعام للحصول على هرساة. تضاف
إليها التوابل، ثم تبسط فوق شرائح
الخبز المحمصه ويشرّفها بعض
برش جبن بارما.

الحمص والصلب المشوي

لقد استخدمنا في هذه الوصفة
الحمص المعلب، لكن الحمص
الحادف المطبوخ بعد تقطيعه طوال
الليل يضفي تكهة الأذى على الوصفة.

نوس طلبات تخيل سهلة جداً

إن الطعام المطبوخ فوق نار قوية وسرعة يجف
بسرعة في حال عدم تطريقته وإضافة التكهة إليه
أولاً. يفضل تخيل اللحم لأطول وقت ممكن -النوع
لمدة ٤ ساعات أمر جيد، فيما النقع طوال الليل
ممتناز. أما السمك وثمار البحر فيفضل نقعها في
الصلصة المخللة لمدة ٣ دقائق.

تبشر بصلة واحدة، وپضاف إليها ملعقة طعام من إكيليل
الجيجل الطازج وفصن ثوم مقطع إلى شرائح و١٥ مل (١٠^١)
ملعقة (١٠ مل) من خل التفاح، إنها صلصة رائعة مع لحم الغنم.
يبشر ٢٥ مل (ملعقتاً طعام) من ساق زنجبل طازج، وبخلط
مع ٥ مل (٥ مل) ملعقة الصوصيا، و٧٥ مل (٥ مل)
ملعقة (٥ مل) من شراب الشري الحلو الخالي من الكحول،
وملعقتين صغيرتين من السكر الداكن وملعقة طعام من
الصلسال. إنها صلصة لذيدة مع الصلصاء.

يخلط ٤٥ مل (٢ مل) ملعقة طعام (٢ مل) من عصير الحامض
وفصن ثوم مهروس، وملعقة طعام من الصغير الطازج.
تضيف هذه الصلصة تكهة لذيدة إلى الدجاج والسمك.
يوضع ٧٥ مل من الزيت النباتي في مقلاة مع ٢٥ غ من
الزيادة، وملعقة طعام من خردل ديجون، و٤ مل ملعقة طعام
من كاششب البندورة (الطاطمطم)، و٤ مل (ملعقة طعام) من زيت
الصلسال صغيرتان من الصلصة الحريفة. تغلى هذه
الصلسال قبل أن تدرك بها قطع الدجاج أو الصلصاء.

يخلط ٧٥ مل (٥ مل) ملعقة طعام (٥ مل) من شراب الشري
الجاف الخالي من الكحول، و٧٥ مل (٥ مل) ملعقة طعام
من صلصة الصوصيا و٥ مل (٣ مل) ملعقة طعام (٣ مل)
السمسم مع فصنين أو ثلاثة فصوص مهروسة من الثوم
والقليل من زيت الفلفل الأحمر. إنها صلصة مذهلة مع
السمك وثمار البحر.



ساطات لذيدة،
وشطائر مجصصة وأطيب
دجاج يمكن اعداده

الحمص والبصل المشوي

فطاير مجصصة

دجاج مخل بالبرتقال

سلطة البط المفتوحة

تبعد صدور البط مغربية، لكن هل تجيدين استخدامها؟ إليك الطريقة!

طريقة التحضير
يقطع كل صدر بط إلى شرائح
عده.

تخلط المكونات السبعة التالية في
وعاء، ثم تصب فوق شرائح البط.
يحرك الكل جيداً، ويفعل الوعاء
ويترك منقوعاً طوال الليل في
البراد.

عندما يحين موعد الطعام، تحمي
المقالة وبضاف إليها الزيت. تقليل
فيها اللوبية الرقيقة لمدة دقيقتين،
ثم يضاف إليها البصل الأخضر
ويقلل لمدة دقيقة.

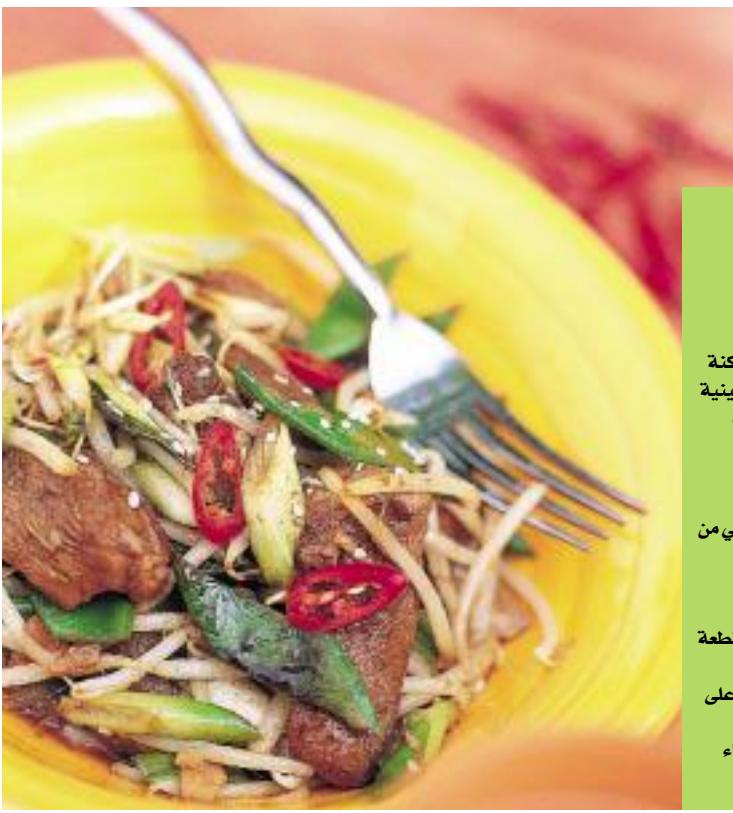
تضافت شرائح البط والسائل
المخلل إلى المقالة، ويقلب الخليط
لمندة ٤ دقائق إضافية. تضاف إليه
براعم اللوبية وتقلب بضعة دقائق

أيضاً. يوضع هذا الخليط بين
الأطبار، وترش فوقها بذور
السمسم وتقدم.

في الحصة الواحدة: ٢٨٠ وحدة
حرارية و١٣ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة+ التخليل
مدة الطهو ١٠ دقائق

١؛ صدور بط، منزوعة الجلد
٢؛ ملء (ملعقة طعام) من صلصة الصويا الداكنة
ملعقة طعام من مسحوق الخمس بهارات الصينية
٣؛ ملء (٤ ملاعق طعام) من الزنجبيل الطازج،
المقصري والمقطوع إلى شرائح طويلة
رأس فلفل أحمر منزوع البذور ومفروم
٤؛ ملء (٤ ملاعق طعام) من اللوبية الرقيقة،
المقطعة إلى شرائح على نحو مائل.
٥؛ ملء (٤ ملاعق طعام) من زيت دوار الشمس
٦؛ ملء (٤ ملاعق طعام) من اللوبية الرقيقة، المقطعة
إلى شرائح على نحو مائل.
٧؛ باقة من البصل الأخضر، المقطوع إلى شرائح على
نحو مائل.
٨؛ ١٤ غ (كوب ونصف الكوب) من براعم اللوبية
بذور سمسم للرش.



نفاثة نفاثة الأعشاب
ومعكرونة الريش

سلطة نفاثة الأعشاب ومعكرونة الريش

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة

٩٠٠ غ من نفاثة اللحم أو الأعشاب
الجيزة التونية (حوالي ٣٥ قطعة
١٠٠ غ من معكرونة الريش (٢ رزمة
تقريباً)
فص ثوم مهروس
حباتان من الكرات الأندلسية مفرومتان
٦؛ ملء (٤ ملاعق طعام) من زيت
الزيتون
٦ خيارات صغيرة مخللة، مفرومة
باقية صغيرة من البقدونس المسطح
الأوراق، ممزقة الأوراق.



لحم مع صلصة التزبدل

إنه مزيج تقليدي بين لحم البقر والخردل،
وله طعم رائع مع سوتية البطاطا والتفاح.



الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

٧٠٠ غ (٦ حبات) من
البطاطا، المقشرة
والمقطعة إلى مكعبات
٦؛ ملء (٤ ملاعق طعام)
من الزيت
حباتان من التفاح
الأحمر، المنزوع البذور
والمقطوع إلى مكعبات
١/٢ ملعقة صغيرة من
القصعين المجفف
٤؛ شرائح من لحم البقر
الطري
١٥٠ ملء (١٠ ملاعق طعام)
من خل الأبيض
١٥٠ ملء (١٠ ملاعق طعام)
من الخردل الكامل الحبوب
٥٠ غ (كوب) من القشدة
الرائبة.

طريقة التحضير

توضع البطاطا في قدر
كبيرة من الماء الملحق
بالبارد، وتنترك على النار
حتى الطبلان، وتطهى ببطء
لمدة ٥ دقائق، ثم تصفى.
يسخن ٤٥ مل (٢ ملاعق
طعام) من الزيت في مقلاة
كبيرة، وتضاف إليه البطاطا
والتوابل. يطهى المزيج لمدة
١٠ دقائق حتى تبدأ مكعبات
البطاطا بالتحول إلى اللون
الذهبي. تضاف مكعبات
التفاح والقصعين، ويطهى
المزيج لمدة ٥ دقائق
إضافياً.
في غضون ذلك، تحمي بقية
الزيت، وتضاف شرائح
اللحم وتطهى لمدة ٥
دقائق من كل جهة أو حتى
تتضبع بالكامل. تخرج
الشرائح من المقلاة وتحفظ
حتى تبقى ساخنة. يصب
الخل في المقلاة. تكتشط
رواسب اللحم بواسطة
ملعقة خشبية، ويترك الخل
يغلي على النار حتى يتضاعل
حجمه إلى النصف. يضاف
إليه الخردل والقشدة
الرائبة، ثم التوابل، ويقدم.
في الحصة الواحدة: ١٠٠
وحدة حرارية و٤١ غ من
الدهن.



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

صورة: Hassan Dalsior

سلطنة القربيس (الريان) والمعكرونة

المتحضير
تملاً قدر بالمياه المملحة
وتوضع فوق النار حتى
الطبلان. سلق القربيس
لمدة دقيقة أو ثلاث
دقائق حتى يصبح لونه
وردياً. يصفى بعدها
ويوضع تحت المياه الباردة
الجاربة من الصنبور
ويصفى مجدداً.
يقشر القربيس وتترزع منه
عروفة ويوضع جانباً.
تملاً قدر كبيرة بالمياه
والملح والفلفل حسب
الذوق حتى يتمزج الكل
المملحة وتوضع فوق النار
حتى الغليان. يضاف إليها
مسحوق الكاري ويترك
حتى يذوب ثم تضاف
التقديم.

٣٥ غ من القربيس	المدخن المقطر إلى شرائح
المحفظة بقشره	رقيقة ومن ثم إلى شرائح
٣ملاعق طعام من مسحوق	طويلة ورفيعة
الكارب	كوب ونصف الكوب من
٢٥ غ من المعكرونة على	الحمض المعلب المسقوق
شكل فراشة	المصفى جيداً
١٢٠ غ من لحم السلمون	ملعقة طعام من الطرخون



الطازج
ملعقة صغيرة من عصير
الليمون
ملح
فلفل مطحون حديثاً
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من زيت
الزيتون.

لِفَاقِاتُ الْيَمِنِيَّةِ

التحضير
يسخن الزيت في
المقلولة، ويضاف إليه
الثوم والزنجبيل وycلىان
ليensus ثوان.
تضاف كل الخضار
الأخرى، النوع تلو
الآخر، وتُتَقْلَى كلها
بالزيت على نار قوية
والحافظ على هشاشةتها

نصف كوب من الملفوف المفروم ناعماً
نصف كوب من اللوبياء
ربع كوب من البصل الأخضر
ربع كوب من الجزر
المبشور
ربع كوب من القفل الأحمر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
ربع كوب من القفل الأخضر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
نصف ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج
المبشور
ملعقة طعام من الثوم المهروس
كوب من لحم الدجاج أو لحم السرطان المفتت
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
بضع قطرات من صلصة التاباسكو
٦ بيضات
ملح وفانيل أسود
زيت لمسح المقلة غير اللاصقة
ربع كوب من زيت الذرة أو الصويا لقليل
الخضار.

في مقالة غير لاصقة
رسخنة مسبقاً ومدهونة
الزيت النباتي.
بسط البيضة في
المقلدة مثل الكريب.
حين تتضخم تقبل الى
الجهة الأخرى ثم ترتفع
من المقلدة وتوضع
جانبها. تكرر هذه العملية
مع بقية البيض.



سلامة الجيش والازديف البارديكي

**ركفوس صغيرة من
الأنديف البلجيكي
نحو ٥٠٠ غرام من مصدر الحبش
المقطوع
نصف كوب من الجوز
مع بضع حبات إضافية
للزينة
ربع كوب من زيت
الزيتون أو زيت دوار
الشمس
ربع كوب من عصير
الليمون
ملح.**

إضافة جينة الروكفور	وتزيين السلطة بالمزيد من حبات الجوز قبل التقديم.	والملح حسب الذوق. يخلط الكل جيداً حتى الحصول على صلصة قشدة ناعمة.
المقطعة إلى قطع صغيرة جداً، واستبدال زيت الزيتون بزيت دوار الشمس.	ملاحظة: للحصول على سلطة أغنى وأذل، يمكنك تبديل زيت الزيتون بزيت دوار الشمس.	تسكب هذه الصلصة فوق السلطة بواسطة الملعقة، وتحرص على إدخال كل قطعة من السلطة في الملح.
		برقائق.
		الملح في وعاء خلاطة مسام الكهربائية، المزودة بفرة معدنية، الجوز.
		وبعدها يوضع على عصير الليمون.

التحضير
نفت أوراق الأنديف على
نحو خشن وترصف في
طبق التقديم . تبسط
شرائح الحبش فوق

سلطة الليمون والشوار مع السلمون المشوي



التحضير

بالطريقة نفسها. تقدم شريحة السلمون تقشر الليمونة وينزع عنها كل الفشار الأبيض. تقطع بعدها بالعرض إلى شرائح رقيقة جداً وتترنّع منها كل البذور.

ملاحظة للأشخاص

الذين يتعانون حمبة، يمكن شواء السمك على الفحم أو رش القليل من الزيت في المقلة قبل شواء السمك.

المكونات

شريحة من السلمون وزنها ٢٥٠ إلى ٣٠٠ غرام ليمونة واحدة ٣ روؤس من الشمار مقطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة ملقطة طعام ونصف الملعقة من بذور الكمون المشوية في مقلاة غير لاصقة لتعزيز النكهة ملح بذور فلفل مطحونة حديثاً ربع كوب من زيت الزيتون.



التحضير

تحلخل شرائح الليمون مع عشبية الشمار في وعاء السلطة. تضاف بذور الكمون والملح ويدور الفلفل المطحون حسب الذوق. يمزج الكل جيداً. يسكب الزيت في الأعلى ويحاط الكل مجدداً. يترك المزيج حتى يرتاح لمدة ١٠ دقائق للسماح بامتصاص النكهات.

تحضير السلمون

يدهن وجهها شريحة السلمون بالقليل من الزيت باستعمال فرشاة. تسخن مقلاة غير لاصقة أو مصبع الشواء، وتشوى شريحة السمك على أحد الوجهين حتى يصبح لونها وردي اللون. تقلب وتشوى من الجهة الأخرى.

سلطة الروكا (البرجر) والتين



التحضير

تنافف جفات التين بقطعة قماش وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين. ترصف أوراق الروكا في طبق التقديم. في وعاء صغير، يخلط الزيت مع الملح والفلفل الأحمر الحلو حسب الذوق. يقطع التين غير المقشر بالعرض إلى شريحتين وترصف شرائح التين فوق الروكا. تبعثر جبنة الماعز في الأعلى. تحرك الصلصة مجدداً وتصب فوق السلطة قبل التقديم.

دجاج البرجر والخضار

التحضير

الألمنيوم ويخبز لمدة نصف ساعة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية) حتى يصبح سطح المحشو جاماً ووردي اللون. يترك القالب حتى يبرد ثم يقلب رأساً على عقب ويزين بالمايونيز والخضار بعد تبريدة. يقطع الموس إلى شرائح و يقدم.

المكونات

برش ليمونة واحدة كيلوغرام واحد ٣٠٠ غرام من الجبنة القشدة صفار بيضة واحدة بيبستان كاملتان ٣٠٠ ملعلق طعام من الدقيق ١٥٠ جرامبون البقرى المعلم رب كوب من الحليب ملح. المعلم ملقة طعام من جبنة الزيتنة العلوية مايونيز وخضار. الفرويار

التحضير

يسلق الدجاج مع المطببات (أي البصل) وورقة الفار وبدور الفلفل الحلو والكرفس والملح). يرش العاجة وبرش حسب الجلد والطعم من البيض والبيض والملح. ينزع الجلد والطعم من الليمون. يخلط الكل سكه في القالب. يوضع الموس إلى المزيج تضاف الزبدة إلى خلاطة المسليقة في بورق



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

صورة: Nadezhda Donikyan



ساطة الفلفل المشوي والثوم المشوي

التحضير
يجمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهایت أو ١٨٠ درجة مئوية.

ترصف رؤوس الفلفل في صينية رقيقة وتبخز في الفرن لمدة رأسياً الثوم، يفركـان قليلاً بزيت الزيتون ويسوّيان حتى يصبح سطحهما وردي اللون. يقدم الخبز المحمص مع هذا النوع من المقبلات.

(يمكنك استعمال المايكروروأيف بحيث تقتصر مدة الخبز على

٢٠ دقيقة أو شواء الفلفل على الفحم).

تخرج رؤوس الفلفل من

الفرن، وتغلف بكيس نايلون

أو كيس ورقـي فيما لا تزال

ساخنة وتركـان جانبياً لمدة

نصف ساعة. تخرج رؤوس

الفلفل من الكيس وتنشر.

يشطر كل رأس فلفل طولياً

إلى نصفين وتنزع منه

البذور والأعناق والضلوع.

تقطع بعدها إلى قطع

طويلة ورقيقة.

ترصف قطع الفلفل في

الوعاء ويضاف إليها الملح

والفلفل حسب الذوق. يرش

رأسان كبيران من الفلفل الأصفر

رأسان كبيران من الفلفل الأحمر

فأس ثوم مهروس

رأسان كبيران من الفلفل الأخضر

ملح

فلفل مطحون حديثاً

ملعقة طعام من البقدونس

ملعقتان طعام من زيت الزيتون

رأسان من الثوم.

فاجيتا اللحم أو الدجاج

ملعقة صغيرة من البهار	٧٥ غرام من اللحم الهراء أو
رأسان متوسطان من الفلفل الأخضر	صدر الدجاج المقطع إلى شرائح سماكتها ١ سم
والأحمر مقطعان إلى شرائح حلوبية عرضها ١ سم	نصف ملعقة طعام من التوم المهروس
نصف ملعقة صغيرة من البهارات	ربع كوب من الزيت النباتي
علبة من صلصة الفلفل الحاريف	ربع كوب من الخل الملح
كوب من جبنة الشيدار المشورة	ربع ملعقة صغيرة من الأحمر
كوب من صلصة الكوامول	نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
كوب من القشدة	١٢ قطعة تورتيلا
المجفف	٢٥ سمس طعام من الصتر
	٣ ملعقتا طعام من الزيت النباتي
	١٢ بصلتان كبيرة

وتُسخن في الفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تسخن. يخلط ربع كوب من الزيت مع التورتيلا جيداً ويوضع فيها البصل والفلفل الأخضر والأحمر. يقلى الكل معاً على نار قوية حتى ينضج البصل والفلفل شرط الحفاظ على وعاء زجاجي. توضع شرائح البقر أو الدجاج ومزج البصل والصلصة والجبنة هشاشتها. يضاف اللحم أو الدجاج ويتابع الطهو لمدة ٥ دقائق حتى يصبح إلى ٧ دقائق حتى يصبح اللحم بني اللون. تلف طرف واحد من التورتيلا في شكل ظرف.

الجين والآخر. تُسخن مقلة دقيقة تقريباً أو حتى تسخن.

تخرج التورتيلا من الفرن شرط إبقائها ملفوفة.

وتسخن في الفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تسخن.

يخلط ربع كوب من الزيت مع

الخل والسكر والص嗣

ومسحوق الفلفل الحريف

والثوم والمالح والفلفل في

وعاء زجاجي. توضع شرائح

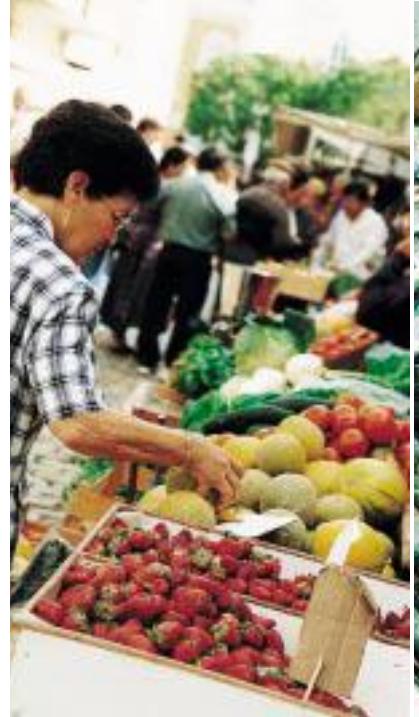
اللحم أو الدجاج في طبق

وتحللت من كلا الجهتين

وتحللت

لتجرب السوپ

لعل نصف متعة الرحلات تتجلى في تذوق الطعام المحلي.
هل تحبين القيام بجولة في السوق؟ إليك ما يجب البحث عنه وتذوقه.



إيطاليا

قومي بزيارة متجر قريب واختارى منه بعض لحم "بارما"، والبريساولا (شرائح رقيقة من لحم العجل مقددة في الهواء) وسلامي ميلانو للغداء. أضيفي بعض حبات الزيتون المنقوعة بالملح، ومجموعة من أرغفة الخبز الصغيرة والقليل من الجرجير إضافة إلى قضممة من جبن بارما اللذيذ لإعداد طبق سلطة خفيف، وللشاء، إشتري [baconlens.com](#) في البرتغال. كما أن إسبانيا تنتج البندق المميز بجودته العالية وقيمة المذهلة. إيجثي عن اللوز العالي الجودة.

إسبانيا والبرتغال

مرة أخرى، يعتبر السمك السلعة الرئيسية، ولاسيما أسماك السردين التي تشوّى وتؤكل مع الخبز المحمر وصصير الفن في كل من إسبانيا والبرتغال. واللافت أن شمار البحر زهيدة جداً، وبذلك عيش تعرية مثيرة بمجرد توجهك إلى الأسواق قبل شروق الشمس. غالباً ما تحتاج ثمار البحر المشتراء من السوق إلى المزيد من التحضير، ولذلك أقلي نظرية على كتاب الطبخ قبل الانطلاق. والشمام الذي والعطر أو شرائح الليمون الكثيرة العصير يمكن تقديمها مع لحم سيريانو المحلي. إيجثي أيضاً عن الموسسلا وهي الريفي الإسباني للسوق الأسود، المستخدم كثيراً في الطهو، مثلما هو السجق الحريف المنتشر بكثرة في منطقة [comercioalimentario.com](#) في البرتغال. كما أن إسبانيا تنتج البندق المميز بجودته العالية وقيمة المذهلة. إيجثي عن اللوز العالي الجودة.



اليونان

لا تظني أبداً أن اليونان لديها القليل من الأطعمة اللذينة لتقديمها لك. قد تكون أقل من غيرها، لكنها موجودة. إشتري الكثير من جبن الفيتا الأبيض القشدي لاستعماله في السلطات، مع بعض حبات الزيتون البيضوية الشكل، وبالذجان منتشر في كل محلات القهالة، إضافة إلى الفلفل والبرتقال المحلي البراق. وإن أردت المغامرة قليلاً، إختارى بعض شرائح سمك القد المملحة أو المدخنة، وانقضها طوال الليل مع زيت الزيتون وفatas الخبز لإعداد وجبتك المميزة. وإن أردت شراء بعض الأطعمة الجاهزة، إختارى ورق العنブ المشحو، جربى أيضاً اللبن اليوناني اللذين، الذي يصنى حتى يفقد معظم السائل تقريباً، ثم يمزج مع العسل الكثيف المحلي وبعض شراب الأوزو المنكه بالباباوسن. ماذا تريدين أكثر من ذلك؟



فرنسا

إن طعام الشمال لنزيد جداً. ومحلات اللحوم هي مكان رائع للزيارة. إختارى بعض نقاقد البقر الصغيرة لتناولها على الفحم، واللحم الهر، والباتيه واللحوم المملحة القشدية لتناولها على الغداء أثناء نزهة في الهواء الطلق. ولا بد أيضاً من زيارة محلات الأجبان. فأجبان [brie-beaufort.com](#) هي أنواع رائعة يمكن تناولها مع أرغفة الخبز الطازجة. أما الخضار التي يجدراك تناولها فهي المليون الأبيض وأوراق الهندباء المرّة قليلاًصالحة لإعداد سلطة أكثر متعة. وبالنسبة إلى الحلوي، جربى الشمام ذي الرائحة العطرة. وفي الجنوب، توحى لك الأسواق بالكثير من الأمور. هناك كومات الدراق والممشمش والشمام، وبراميل الزيتون اللذيد والمتألان. ومن أسماك البحر المذلة هناك ذتب البحر، وسمكة الراهـ، وأبراميس البحر والمغار، إيجثي عن الأجبان القاسية لتناولها في نهاية الوجبة، واشربى أخيراً كأساً من صصير العنـ. إن جبن روكمور وجبن الماعز مثاليان لهذا الغرض. إشتري النوعة لتناولها مع القهوة، ولا تنسى الكروasan (المهلاية) في الصباح.





فطائر الدجاج القشدية

قطع ٢ صدور دجاج إلى شرائح رفيعة وطويلة. يسخن ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون وكثنة كبيرة من الزبدة في مقلاة، ويقللي فيها الدجاج حتى يصبح ذهبياً. تضاف إلى المقدمة بصلة مقطعة إلى شرائح و١٠٠ غ (٤/٣ الكوب تقريباً) من الفطر المقطع إلى شرائح. يطهى الخليط لمدة ٥ دقائق إضافية. يضاف إلى المقدمة ٥٠ غ (٢/٣ الكوب) من القشدة أو جبن الماعز مع ملعقتين طعام من الأعشاب الطازجة المفرومة، و١٥٠ مل (١٠ ملاعق) من الخل الأبيض. تسخن ٨ فطائر ملحة حسب التعليمات المذكورة على العلبة. يوضع فوق كل فطيرة القليل من الخليط، وترفع الحواف إلى الأعلى وتثبت بواسطة سيخ خشبي. يقدم الطبق على الفور.

في الحصة الواحدة: ٦٠٠ جرام، ٤٧ حرارية، ٤٧ غ من الدهن.

أفكار نباتية
إن أردت جعل هذا الطبق نباتياً، يمكنك استبدال الدجاج بنحو ٢٥٠ غ (كوبين) من الفطر الطازج و٥٥ غ (١/٤ الكوب) من الفطر المجفف المنقوع.



كعكة الجبن والفطر البري

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٢٠ درجة مئوية، أو ٤٢٥ درجة ف، أو غاز ٧. تبسط عجينة دائيرية جاهزة قطعها ٢٥.٥ سـم وتوضع في صينية قطرها ٢٠ سـم (حجم صحن كبير) وعمقها ٢.٥ سـم، تطهى العجينة في الفرن لمدة ٥ دقائق. يضاف وعاء وزنه ٢٩ غ (كوب ونصف الكوب تقريباً) من سلطة الفطر البري بالزيت وتروص حبات الفطر فوق العجينة. تخفق ٢ بيضات و٣٠٠ غ (كوبان) من صلصة الجبن الطازجة وملعقة طعام من القيدوس المفروم المسطح الورقة. تضاف إليها التوابل، ويسكب هذا المزيج فوق العجينة. تخفف حرارة الفرن إلى ١٩-٢٠ درجة مئوية، أو غاز ٥. تطهى العجينة لمدة ٢ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً. يقدم الطبق بارداً أو ساخناً.

فكرة مفيدة
إن كنت في عجلة من أمرك، يمكنك خرز العجينة مسبقاً، ثم تبریدها وتغطيتها بورق نايلون لاصق. لكن لا تحفظي العجينة في البراد كي لا تجف.



السلمون المدمر مع الأعشاب والجبن الطري

يقشر ٩٠٠ غ (٧ حبات) من البطاطا الكبيرة الجنم وتسلق كاملة لمدة ١٠ دقائق. ثم تصفى وتبشر على نحو خشن. يضاف إليها رأسان من البصل الأخضر بعد فرمها ناعماً. وبيبستان مخفوقتان، و١٠٠ غ (٤/٣ الكوب) من الجبن الطري. تضاف التوابل إلى الخليط ويمزج جيداً. يسخن ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة. يضاف إليها بطاطا ويتمدّد بواسطة متن الملعقة. يقلى المزيج فوق نار خفيفة لمدة ٦٦ إلى ٨ دقائق. تقلب الفطيرة المحمرة على طبق. يضاف إليها ١٥ مل (ملعقة طعام) من الزيت، وتعاد الفطيرة المحمرة إلى المقدمة. على أن تكون الجهة الأخرى إلى الأعلى هذه المرة. تطهى الفطيرة لمدة ٦٦ إلى ٨ دقائق إضافية حتى يصبح لونها ذهبياً. يوزع ٢٠٠ غ (كوبان تقريباً) من أوراق السلطة المتنوعة على ٤ أطباق تقديم، وتسكب فوقها الصلصة المفضلة لديك. يغطى ١٠٠ غ (٤/٣ الكوب) من الجبن الطري ونصف بصلة مفرومة ناعماً وملعقة طعام من كل من الثوم المفروم المفروم والشبت الطازج المفروم واللفلف الأسود. توزع شرائح من الفطيرة المحمرة والسلمون المدمر وملعقة كبيرة من الجبن الطري الممزوج بالأعشاب فوق أوراق السلطة الخضراء.

في الحصة الواحدة: ٥٠٠ جرام، ٢٩ حرارية، ٢٩ غ من الدهن.

جبن الكامembir المقلي مع صلصة التوت البري

تملاً قدر كبيرة بزيت دوار الشمس، وتوضع فوق النار، يقطع قالب (٢٠٠ غ) من جبن الكامembir إلى ٦ أقسام. يوضع ٥٠ غ (٤/١ الكوب) من الدقيق العادي في وعاء شبه مسطح، ويتبَّل جيداً. تكسر بيضتان في وعاء آخر وتحفظان معاً. توضع ٢ شرائح من الخبز الأبيض في خلاطة الطعام وتسحق جيداً للحصول على هتان ناعم. يسكب هذا الهتان في طبق. نفس كل قطعة جبن في الدقيق، ثم في البيض، وأخيراً في فنات الخبز حتى تصبح مغطاة بالكامل. يسكب ٤ ملاعق طعام من التوت البري المنقوع بالسكر في قدر صغير، وتسخن قليلاً ثم توضع جانبياً. تقلل قطع الجبن على دفعتين لمدة ٣٠ ثانية أو دقيقة واحدة حتى تصبح هشة وذهبية. تصفى على ورق محارم المطبخ. تطهى بقية الجبن وتقدم مع الصلصة.

في الحصة الواحدة: ٤٥٠ جرام، ٤٠ حرارية، ٢٨ غ من الدهن.

لا تنسى أنه.

عند تختلف أي شيء بفتات الجبن، يجب استخدام بد منفصلة للمكونات الجافة وأخرى للمكونات الرطبة. بهذه الطريقة، لن تقع في الفوضى!



معكرونة السبانخ والروكفور

يسخن ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون وكثنة من الزنيدة في قدر. يضاف إليها ٧٥ غ (١/٢ كوب) من الفطر المقطع إلى شرائح وحفنتان من أوراق السبانخ الصغيرة المغسولة جيداً. يقلل الفطر وأوراق السبانخ بسرعة حتى يتضاجن. يضاف إلى القدر ١٠٠ غ (٣/٤ الكوب) من فنات جبن الروكفور و١٤٢ مل من القشدة المفتردة. يسخن المزيج ببطء، مع التحرير المستمر حتى يذوب الجبن. توضع قدر آخر ملتفة بالماء فوق النار حتى الغليان. يطهى فيها ٢٥٠ غ (نصف رزمه أو عليه) من المعكرونة السانانية كما هو مذكور على العلبة. تصفى المعكرونة، وتعاد إلى القدر. تضاف إليها الصلصة الساخنة، ثم تسكب في أطباق. تقدم مع السنديري المحمص والمزيد من جبن الروكفور.

في الحصة الواحدة: ٤٥٠ جرام، ٤٠ حرارية، ٢٢ غ من الدهن.

ملاحظة

تذكرى أنه عند تسخين الجبن يافراط يمكن أن يتشقق ويصبح زبرياً. لذا، عند إضافة الجبن إلى الوصفة، يجب تسخينه حتى يصبح طرياً من دون السماح له بالغليان.



فطائر اللحم والموزاريلا

تركب صفائح الشواء في الشواية الكهربائية وتحمي مسبقاً. تدهن ٤ شرائح من الخبز الأبيض الطري بالزيادة، ثم يبسط على الجهة التحتية من كل شريحة خبز ملعقة صغيرة من معجون البيندوره (المطاطم) المعففة بالشمس. يبسط جبن الموزاريلا على شريحتين، وفوفة شرائح لحم رقيقة مدخنة، وأوراق عدة من العجينة الطازج. ثم توضع فوق هذه الأوراق شريحة الخبز الأخرى، على أن تكون الجهة المكسكة بالزبده نحو الأعلى، وتقطفي في الشواية لمدة ٣٠ إلى ٤ دقائق حتى يذوب الجبن. تقطع كل شريحة خبز إلى أقسام عدة وتقدم.

جريبي هذه الطريقة

إن كنت لا تملكون الشواية الكهربائية، يمكنك طهو شرائح الخبز فوق المصبح لمدة دققتين أو ثلاث من كل جهة. صحيح أن جبن الموزاريلا يذوب على نحو رائج عند طهوه بهذه الطريقة، لكن يمكنك أيضاً تجربة جبن الغروبار أو الشيدار، وإن أردت طهوه بهذه الطريقة، يمكن استبدال اللحم بشرائح رقيقة من الفطر.

يوم ترفيث بالفاكهة الطريقة

بعد إخراج هذه الحلوي من القالب، تترك في البراد لمدة ٣٠ دقيقة لتسهيل تقطيعها إلى شرائح.

طريقة التحضير

طريقة التحضير	لللثافة.
يحقق صفار البيض والسكر ودقائق الذرة وروح الفانيليا حتى يصبح المزيج كثيناً	تخلط قشدة ١٥٦٩٣٦٥٢٢٤٢٨ مع عصير الفاكهة وتغمس الأصابع الاسفنجية في المزيج
واشاجباً، يغلى مل (كوب) ونصف الكوب (من القشدة ويصبّ فوق مزيج الفانيليا، مع التحريك جيداً يعاد الخلط إلى المقلادة ويسخن قليلاً مع التحريك، حتى يصبح كثيناً قليلاً، يجب الا يغلى هذا المزيج، يبعد عن	لتسبح طرفة وترصف في قاع وجوانب وعاء خلط سعنه ١.٢ لتر، (أي ٤ أكواب و ٢/٢ الكوب).
اللاد وغطى وسترك حتى	ترك القشدة المثلجة حتى تصبح طرفة قليلاً، ثم تسكب في الوعاء، يقضم وعاء سعنه ٦٠ ما (كميات، ونصف
٢٥٠، في الحصة الواحدة وحدة حرارية ٢٨٧٤ غ من الدهن.	الصغير بهدف اخراجه. ترصف الفاكهة في التوجيف، يغسّل وعاء البوجة لبرهه في المياه الساخنة، ثم توضع صينية التدبيه فوق الوعاء ويقلب هذا الأخير رأساً على عقب. يخرج الوعاء برفق، تقدم اليومب مع كل الفاكهة الباقية.

العائق	الملحق (٤) من قشدة طعام	العائق (٤) من قشدة طعام	العائق (٥) من قشدة طعام
دوجة	(ملعقتا طعام) من عصير البرتقال	(ملعقتا طعام) من عصير البرتقال	(ملعقتا طعام) من عصير البرتقال
سف	اللتحاشة	اللتحاشة	اللتحاشة
يز	الأصابع إسفنجية	الأصابع إسفنجية	الأصابع إسفنجية
ن تقوت	نحوه أكواب	نحوه أكواب	نحوه أكواب

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (310) 206-6500 or via email at mhwang@ucla.edu.

أكواز اللوز وإكاليل الجبل

إن نقع الحليب مع إكليل الجبل يضفي نكهة عطرية رقيقة على هذه البوظة.

طريقة التحضير

والزبدة. يضاف إليه الدقيق	يعاد الخليط إلى المقالة	طريقة التحضير
واللوز المقشر أو المقطوع	ويُسخن برفق، ولكن من دون	في مقلاة متباعدة القاعدة،
طوليًا. يوضع ملء ملعقتين	الغليان، مع التحريك	يوضع الحليب واكيليل الجيل
طعام من المزيج (نحو ثلثة)	المستمر حتى يصبح كثيفاً	فوق نار خفيفة حتى
على صينية الخبز وتطهيرها	قليلاً. يغطى ويترك حتى	الغليان. تبعد المقالة عن
في الفرن لمدة ١٨ إلى ٢٠	بيرد.	النار وترتكب لمدة ٢٠ دقيقة.
دقائق حتى تصبح رقيقة	تحفظ القشدة قليلاً وتضاف	يخفف صفار البيض والسكر
ومخرمة. تخرج الصينية من	إلى الت sistر. يصب المزيج	ودقيق الذرة حتى يصبح
الفرن وترتكب لمدة ٣ دقائق	في ماكينة إعداد البودة أو	المزيج كثيناً قليلاً وشاحناً.
تقريراً حتى يصبح بالإمكان	في وعاء مقاوم للثلاثجة	يصفى الحليب فوق المزيج
رفع السكوتين من دون أن	ويوضع في الثلاجة. حين	ويحرك جيداً.

يُنكر. تطوى هذه الرفقة بسرعة في شكل أكواز ثم تترك حتى تبرد. يطهى اللثاثان الباقيان من المزيج بالطريقة نفسها. تقدم الأكواز في أكواب زجاجية بعد حشوها بالبؤلطة وتزينها بإكيليل الجبل.	يُصبح الخليط مزيناً، يضاف اللوز إليه ويعاد إلى الثلجة حتى يصبح جاماً. في غضون ذلك، تحضر أكواز اللوز. يحمس الفرن مبسقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية أو ٣٧٥ درجة ف أو غاز ٥. توضع ورقة للخبز مكسوقة قليلاً بالزيادة في قاع صينية كبيرة. يذوب السكر مع الشراب الذهي المركّز	مل (٣) ملاعق طعام) من رب الذهي المركّز (٤) ملاعق طعام) من بدة غ (ملعقتا طعام) من الدقيق دي غ (ملعقتا طعام) من اللوز مشروأ المقاطع طولياً.
--	---	--



٤٥ مل (٣/٤ الكوب) من السكر	٨٥ غ (٤/٣ الكوب) من السكر	الكمية تكفي ٦ أشخاص
٥٥ غ (٤ ملاعق طعام) من الشراب الذهبي المركز	٢٨٤ ملقة طعام من دقيق الذرة	مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التجميد
٥٥ غ (٤ ملاعق طعام) من الزبدة	٥٥ غ (ربع كوب) من اللوز غير المقشر	مدة الطهو ٤٠ دقيقة
٤٠ غ (ملعقتا طعام) من الدقيق العادي	المتشور المحمص والمفروم	٣٠٠ مل (كوب ونصف الكوب)
٢٥ غ (ملعقتا طعام) من اللوز المقشر أو المقطع طولياً	أغصان من إكليل الجبل للزينة.	من الحليب الكامل الدسم
	الأكواز اللوز	٤ أغصان كبيرة من إكليل الجبل
	ملعقتا طعام من السكر	صفارء بيضات

ترفیل بسكويت اللوز والمشمش

إنه ترفيه لذين جداً وهو حتماً وصفة تقليدية جديدة.

طريقة التحضير كثيفة تقريباً، ثم تضاف إلى خليط

الكمية تكفي ٦ أشخاص مدة التحضير ٢٥ دقيقة + التبريد	المساكيرون وتحرّك. يتحقق بياض البيض حتى يصبح كالرغوة، ثم يضاف إلى القشدة، ويصب فوق شمار المشمش. ويوضع الطبق في البراد لمدة ٤ ساعات. توضع أخيراً في تبسط شمار المشمش فوق طبقة البسكويت، الأعلى طبقة من شمار المشمش ويرش فوقها فتات البسكويت.	توضع كل قطع البسكويت باستثناء ٣ في طبق زجاجي عميق ويصب فوقها شراب الشري. يوضع الطبق جانبياً. توضع طبقة البسكويت، شرط الاحتفاظ بالبعض للزينة. يتحقق جبن ماسكارينون وصغار البيض جيداً حتى يصبح المزيج ناعماً. ثم يضاف إليه السكر، ويتحقق تخفق القشدة حتى تصبح
٤٠٠ غ ٧٥ غ (علبتان) من جبن ماسكارينون	٢٠٠ غ (كوب وربع الكوب) من بسكويت اللوز	٣٨٠ غ من الدهن.
١٥٠ مل (١٠ ملاعق طعام) من شراب	٧٥ مل (٥ ملاعق طعام) من شراب	٦٥٠ وحدة حرارية و
المزدوجة.	الشيالي من الكحول	الحسنة الواحدة.



انه ترفيل لذين جداً وهو حتماً وصفة تقليدية جديدة.

طريقة التحضير

توضع كل قطع السكويت، باستثناء ٣، في طبق زجاجي عميق ويصب فوقها شراب الشري. يوضع الطبق جانبياً. تبسط شمار المushima فوق طبقة السكويت، شرط الاحتفاظ بالبعض للزينة.

يتحقق جبن ماسكارابون وصفار البيض جيداً حتى يصبح المزيج ناعماً. ثم يضاف إليه السكر، ويحفرق. تتحقق القشدة حتى تصبح كثيفة تقريباً، ثم تضاف إلى خليط الماسكارابون وتحرك. يتحقق بياض البيض حتى يصبح كالرغوة، ثم يضاف إلى القشدة، ويصب فوق شمار المushima، ويوضع الطبق في البراد لمدة ٤ ساعات. توضع أخيراً في الأعلى طبقة من شمار المushima ويرش فوقها قنات السكويت.

في الحصة الواحدة: ٦٥٠ وحدة حرارية و٣٨ غ من الدهن.

تُورتِيلیس پیپر

إنها أقل دسماً من كل تورات الليمون الأخرى التي اشتريتها، وتشتمل على طبقة علوية مذهلة



<p>٢٠ غ من الدهن، في الحصة الواحدة: ٥٢٠ وحدة حرارية، ويصفي على محارم المطبخ، ثم يوضع فوق العجينة المبردة. تخbiz العجينة لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة أو حتى يتضخم المزيج ويصبح قاسياً على اللمس. تخرج الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد.</p> <p>يسخن السكر في مقلاة فوق نار متوسطة حتى يذوب ويصبحلونه بنياً فاتحاً. يسكب السكر على الفور فوق رقاقة خبز مغطاة بورق الألمنيوم، يترك حتى يبرد. يسحق السكر المحروق إلى فتات صغيرة وبواسطة الشوبيك، ويعشر فوق التورت. يسخن الزيت في المقلاة، ويقطلي فيه بقية برش الليمون حتى يصبح ذهبياً. يخرج البرش من الزيت ويصفي على محارم المطبخ، ثم يوضع فوق التورت.</p>	<p>٢٠ غ (كوب ونصف الكوب) من القشدة المزدوجة ٢٧٥ غ (كوب وملعقتان تقريباً) من السكر.</p> <p>٤٠ غ (١/٢ كوب) من السكر المحبب ٣٠ مل (ملعقة طعام) من الزيت.</p>	<p>إنها تمتاز ببساطة وقشدة أقل من كل التورتات الجاهزة، وهي مكسوة بقطعة من السكر المحروق الهش.</p>
		<p>اللحسنة</p>
		<p>التحضير</p>
		<p>العصرين</p>
		<p>اللحشوة</p>

باذنجان محسو

الكمية تكفي؛ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ساعة و٢٠ دقيقة

٤ رؤوس باذنجان صغيرة، متقوية
٣ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون

٤ رؤوس من البصل الأخضر، مقطعة إلى شرائح
٦ جبنة من الزيتون الأسود، مقطعة إلى شرائح
ملعقة طعام من براعم الكبار الخضراء المخللة، مصفاة

٤ رؤوس من الثوم
٤ جبنة من الزيتون الأسود، مقطعة إلى شرائح
ملعقة طعام من براعم الكبار الخضراء المخللة، مصفاة

٤ بخ (كوبان ربع الكوب) من الحمس المعلب، مصفى
ملعقة صغيرة من أوراق الص嗣 الطازجة
٤ حبات بندورة (طماطم)، مقشرة ومنزوعة البذور ومفرومة

٤ أربعة أقسام
٤٥ (٣/٤ الكوب) من جبن الشيدار المتوسط الدسم، مفتت
عصير نصف حامضة
كيس من أوراق السلطة المتنوعة، وزنه ١٢٥ غ (أي ما يعادل
تقريباً الكوب ونصف الكوب)
٤ أرغفة خبز ساخنة.

التحضير

يحمي الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. تطهى رؤوس البازنجان في الفرن لمدة ٢٠٠ دقيقة أو حتى تتضج. توضع الشرائح على مسفلة مفتوحة فوق النار حتى تصبح ساخناً جداً. تطهى شرائح اللحم فوق المصبب لمدة ٤ إلى ٦ دقائق من كل جهة. التقديم: توضع قطعة دائرية قطرها ١٠ سم في وسط طبق التقديم، وتصب فيها هرسة البطاطا. يهدى شرائح الهرسية، ثم ترفع القطعة من الطبق. توضع فوق هرسة البطاطا شريحة لحم وأقليل من مربى البصل. ثم يرش زيت إكيليل الجبل حول البطاطا ويزين الطبق بالمرizid من إكيليل الجبل.

يشوى السمك على مصبب فوق نار قوية حتى يصبح مسفلقاً. تقلب شرائح السمك ٩٠ درجة (للحصول على شكل المربعات) وتترك حتى تنسف. تقدم هذه الشرائح مع صلصة الفلفل. يسكب فوقها زيت الزيتون وتبشر فوقها أوراق الجبنة.

في الحصة الواحدة: ٨١٠ وحدة حرارية، ٤٧ غ من الدهن.
شرائح اللحم مع هرسة الجرف وربى البصل
الكمية تكفي؛ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٤٠ دقيقة
مدة الطهو ٤٠ دقيقة

تشوى شرائح اللحم فوق نار قوية لضمان الحصول على طبقة خارجية هشة وبقاء وسط الشرائح طرياً.

كيلو غرام من البطاطا النشوية، مقطعة إلى مكعبات ١٢٥ غ (١/٢ كوب) من زيت الزيتون

٣ أغصان من إكيليل الجبل
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم
٤ بصلات، مقطعة إلى شرائح رفيعة
فاصان مهروسان من الثوم

٣ مل (ملعقتا طعام) من الخل الأحمر
٤ غ (٤ ملاعق طعام) من الزبدة
٤٠ مل (٤ ملاعق طعام) من الحليب

جوز الطيب حسب الذوق
٧٥ غ (١/٢ كوب) من الجرف المفروم
٤ شرائح لحم بقر، وزن كل منها ١٧٥ غ

شرائح أبو سيف وعصيدة الفلفل المشوي

الكمية تكفي؛ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التخليل
مدة الطهو ٤٠ دقيقة

إن صلصة الفلفل ممتازة مع التونة وشرائح اللحم أيضاً.

٤ شرائح من سمك أبو سيف، وزن كل منها ١٧٥ غ
فاصان من الثوم، مقطعان إلى شرائح
٤٩ مل (٦ ملاعق طعام) من الخل الأبيض

٤٤ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون.



باذنجان محسو
مع صلصة الفلفل المشوي



شرائح أبو سيف
مع صلصة الفلفل المشوي



سلطة الجرجير مع شرائح اللحم المقلي



في مقدمة ساخنة، تقليل شرائح اللحم المقلي من دون زيت حتى تصبح هشة. تصنف فوق محارم المطبخ. تبشر فوقها رقائق رفيعة من جبن البارما. يخلط الجرجير مع زيت الزيتون والحامض. يفتت اللحم المقلي فوق السلطة. ثم يبذر جبن بارما فوق الطبق مع القليل من الفلفل الأسود. في الحصة الواحدة: ١٩٠ وحدة حرارية، ١٦ غ من الدهن.

التحضير

تسلق البطاطا لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تتضج. في غضون ذلك، يسكب ١٠٠ مل (٧ ملاعق تقربياً) من زيت الزيتون وأغصان إكيليل الجبل في مقلاة صغيرة فوق النار. يسخن محتوى المقلاة برفق، ثم يرفع عن النار ويترك لمدة ١٠ دقائق حتى يتقطع. يصفى الزيت، ويضاف البقدونس ويخلط المزيج في خلاطة الطعام. ثم يوضع جانباً. تحمى بقية الزيت. يضاف إليه البصل والثوم، وتغطى المقلاة وتترك فوق نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة. يرفع الغطاء عن المقلاة، ويضاف إليها الخل وخفنة من السكر. يطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق، ثم تضاف إليه التوابل. يحفظ المزيج ساخناً.

تصفى البطاطا. توضع الزبدة واللحم وجوز الطيب في قدر فوق النار حتى الغليان. تنقل البطاطا إلى قدر آخر وتهرس. يضاف إليها الجرف، ثم توضع جانبياً وتحفظ ساخنة. في غضون ذلك، تحضير صلصة الفلفل. يحمي الفرن إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. يسكب ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون، ويترك منقوعاً لمدة ساعتين. يصب هذا المزيج فوق السمك، ويترك منقوعاً لمدة ساعتين. يوضع السمك في طبق غير معدني. يخلط الثوم والخل ١٥٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون والفلفل الأسود معًا. يصب هذا المزيج فوق السمك، ويترك منقوعاً لمدة ساعتين. يوضع السمك في طبق غير معدني. يخلط الثوم والخل ١٥٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون، ويترك منقوعاً لمدة ساعتين. يوضع السمك في طبق غير معدني. يخلط الثوم والخل ١٥٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون، ويترك منقوعاً لمدة ساعتين.

يوضع السمك على مصبيّ فوق نار قوية حتى يصبح

مشفوفاً. تقلب شرائح اللحم فوق المصبب لمدة ٤ إلى ٦ دقائق. ثم يضاف إلى غاز ٦. يسكب ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون فوق رؤوس الفلفل، وتشوى لمدة ٣٠ دقيقة. توضع جانبياً حتى تبرد. ثم تقطع رؤوس الفلفل إلى قطع كبيرة.

يقلل الكوسا في بقية الزيت لمدة ٥ دقائق. ثم يضاف إلى

بقىة المكونات. تضاف التوابل حسب الذوق، ويوضع هذا المزيج جانباً.

يوضع السمك على مصبيّ فوق نار قوية حتى يصبح

مشفوفاً. تقلب شرائح اللحم فوق المصبب لمدة ٤ إلى ٦ دقائق. ثم يضاف إلى

الغشاء. يفرم لب البازنجان إلى قطع صغيرة، وتوضع في

وعاء مع بقية المكونات. باستثناء أوراق البازنجان بالخشوة

المجده. تعداد رؤوس البازنجان إلى الفرن وتطهى لمدة ٢٠

الي ٤٠ دقيقة أو حتى يصبح الجبن ذهبياً وكثير الفقاعات.

يقدم البازنجان مع أرغفة الجبز وأوراق السلطة المتنوعة بعد مزجها بصلصة خالية من الدسم.

في الحصة الواحدة: ٤٠ وحدة حرارية، ١٤ غ من الدهن.



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

تورتيليني مع صلصة البستو



كيفية إعداد
صلصة الجبنة
كوب من أوراق الحبق
المطاطرة
ربع كوب من الصنوبر
المقلي أو المحمص
ربع كوب من جبنة
الباستو
البارميسان المبشورة
نصف كوب من زيت
الزيتون
ربع ملعقة صغيرة من
الثوم.

التحضير
توضع أوراق الجبنة في الماء
لمندة ١٢ إلى ١٤ دقيقة
حتى تصبح طرية. تغسل
بعدها بالماء البارد. ثم
تصفى وتوضع جانبًا.
تحضر صلصة الباستو
ويمزج نصف كوب منها مع
كل للحصول على صلصة
الباستو. وأشاره إلى أن
صلصة الباستو هي من أهم
الصلصات الإيطالية ويمكن
استعمالها في إعداد مختلف
الطبق بارداً أو ساخناً.



ضلو مع الطحينة

التحضير
سلق ضلو في الماء
تحلط الطحينة مع الثوم
والقليل من الماء ونصف
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
حتى تذوب. تغسل تحت
الماء البارد وتصنف. بعدها

اللين. ثم تضاف ضلو السلق
لصدرى الدجاج المفتت
وتوضع في طبق لتقديمها
للحصول على مزيج يكتنفه.



فطيرة جالوزي الدجاج

التحضير
مفتة العجينة الجاهزة
يفتح مستطيل كبير من
العجينة ويطوى في
الوسط وقطع فيه شقوق

مفتة العجينة، تشر العجينة
المبشورة في الأعلى
وتطوى حاف العجينة
للحصول على شكل لفافة.
يدهن سطح العجين
بصفار البيض وبخنزير في
البصل والنثار. يتابع
القليل، يضاف لحم الدجاج
المفت أخيراً مع صلصة
الصوص والفلفل الأبيض.
يتابع الطهو حتى يختلط
المزيج جيداً ببعضه
البعض. ترفع المقلبة عن
النار وفرغ المزيج في
سطح الفطيرة
كوب (علبة واحدة) من
الفطر المقطر والمصنف
المبشورة.

ملاحظة: جالوزي هو
الاسم الفرنسي للمطلق
على الشفوك المفتوحة
في وسط العجينة مثل
العجينة حيث الشفوك
النافذة.

٤ ملاعق طعام من صلصة الصوص + ربع ملعقة صغرية من الفلفل الأبيض	٤ ملاعق طعام من العجينة الجاهزة
٣ ملاعق طعام من الزبدة والجلد	دجاجة واحدة مسلوقة ومنظفة من العظام
٤ إلى ٥ قصوص ثوم مهروسة	٤ إلى ٥ قصوص ثوم
صلصة متواسطة مفرومة	صلصة متواسطة مفرومة
كوب (علبة واحدة) من الفطر المقطر والمصنف	كوب (علبة واحدة) من صلصة الصوص



سلطنة التفاح والخس الافرنجي

التحضير
يملاً وعاء كبير بالماء
ويضاف إليه عصير
الليمون.

تنزع البذور من
التفاحات، ولكن من دون
تفشيرها، وقطع إلى
مكعبات حجمها ٢.٥
سم. توضع قطع التفاح
في وعاء من الماء بعد
تقطيعها. تضاف إليها
جيداً وتنضاف إلى وعاء
السلطة مع الكرفس
والخس الافرنجي.

في وعاء صغير، تمزج
الرشدة الرائعة مع اللبن
والملح والفلفل حسب
الذوق حتى يتمزج الخليط
جيداً. تصب الصالصة
 فوق السلطة ويساف
الجوز ويقدم الحليق.

ملاحظة: يمكن إغناء
هذه السلطة بجينة
الفرويار المقطرة إلى
مكونات وقطع اللحم
البقرى المعلم.

ملعقة طعام من عصير الليمون	البهار الحلو
٣ تقاطرات حمراء	صلدرى الدجاج، مسلوقان
٣ أعناق من الكرفس	ملح وكمية كافية من الماء
قطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة	نصف ملعقة صغيرة من فصان من الثوم
خمسة أفرنجية واحدة صغيرة مفتوحة	كيلوغرام من ضلو السلق
٢/٣ الكوب من الرشدة	لترقق الطحينة
الراشدة	نصف ملعقة صغيرة من صدر الدجاج
ملعقتا طعام من اللبن	عصير الليمون
الحادي	٦ تقاطرات حمراء
ملح	٣ أعناق من الكرفس
فلفل مطحون	قطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة
٦ قطع جوز مفرومة	خمسة أفرنجية واحدة صغيرة مفتوحة
خشناً.	٢/٣ الكوب من الرشدة



سَلَامٌ عَلَى الْمُلْكِ الْمُلْكُ لِلْمُلْكِ الْمُلْكُ لِلْمُلْكِ



نورتة النفا بالكريها (حلوى ايطالية)

بِالْكَرِبَلَاءِ (حلوى إيطالية)

الخشوة
اللثاء
البيضا
نصف كوب من السكر
ملعقة طعام من الدقيق
ملعقة صغيرة من برش
قشر الليمون
نصف كوب من القشدة
٢٤ من الجبنة القشدة
ربع كوب من الزبيب
رشة صغيرة من الملح.

التحضير

٣١٢) صفراء تفاحات ٣	الجافة المكونات تخلط
بيضان	مع بعضها، ويضاف إليها برش الليمون.
نصف كوب من السكر	ستعمل خلاطة العجين أو
ملعقة طعام من الدقيق	خلاطة الطعام لخفق صفار البيض والحليب قبل إضافتها إلى مزيج الدقيق.
ملعقة صغيرة من برش الليمون	يخلط الكل جيداً الحصول على كرة ناعمة.
قشر الليمون	ترق العجينة الحصول على
نصف كوب من القشدة	
٤٥ غ من الجبنة القشادية	
ربع كوب من الزبيب	
رشة صغيرة من الملح.	

٢٠٣

الثورة أو في طبق زجاجي
مقاومة لحرارة الفرن.

٣٦٤

العجيبة
كتاب الكتب

**حوب ورمح الكوب من
الدقية**

نصف ملعة صغيرة

من الملح مزيج كثيف، ثم يضاف

نصف ملعقة صغيرة الدقيق المنخل تدريجياً.

من القرفة

ملعقة صغيرة من
اللباقة غذائية

اباكينج باودر **وامقة حفيدة من داش**
المزدوج فوق التفاح: بدخل **يكت اس بيجدا ويجب**

الليمون

١٢٥ غ من الزبدة

صفار ببضة واحدة

ملعقتا طعام من الحليب.

المحموقة.

الجيئنة
كوب وربع الكوب من
الدقيق
نصف ملعقة صغيرة
من الملح
نصف ملعقة صغيرة
من القرفة
ربع كوب من السكر
ملعقة صغيرة من
الباكيينغ باودر
ملعقة صغيرة من برش
الليمون
١٢٥ غ من الزبدة
صفار بيضة واحدة
ملعقتا طعام من الحليب.

- ٤. رؤوس بطاطاً متوسطة
- ٥. شرائح من لحم الحبش أو العجل المدخن المقطع إلى قطع حجمها ٢ سـم
- ٦. بصلة متوسطة مفرومة
- ٧. ملعقة طعام من الدقيق
- ٨. ملعقة صغيرة من السكر
- ٩. نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ١٠. رشة فلفل
- ١١. نصف كوب من الماء
- ١٢. ربع كوب من الخل
- ١٣. ملعقة صغيرة من الخردل.

التحضير
تسلق البطاطا حتى تتضج
طهي لحم الجيش أو العجل
المدخن في مقلاة حتى يصبح
هشاً، يضاف اللحم ويتم
الاحتفاظ بالدهن جانباً، يطهى
لبصل في هذا الدهن حتى
يتضج، يضاف إليه الدقيق
والسكر والملح والفلفل، يطهى
كل فوق نار خفيفة، شرط
لتحريرك باستمرار إلى أن تظهر
الفقاقيع في المزيج. ترفع
المقالة عن النار ويسافر الما
والخل إلى محتواها. يسخن ا
حتى الغليان، شرط التحريرك
باستمرار، يرفع المزيج بعد
الغليان عن النار
تقطع البطاطا الساخنة إلى
شرائح سماكتها نصف سنتيم
ترش الصلصة فوق البطاطا
ويرصفي لحم الجيش أو العجل
المدخن على جانبين البطاطا
يقدم الطبق ساخناً.

1



بلج البحر المنخل

المليوينة. يوضع بلج البحر المنظيف في وعاء، نظيف، ينطوي فوقه الميه الباردة، تسكب فوقه الميه الباردة، يجب وبحرك بلج البحر جيداً في الوعاء للتخلص من كل الرمل أو الفتات، عند الطهو يستخدم ملعقة فوقة. تستخدم سكين صغيرة لكتشط كل الأوساخ العالقة، ثم تزعزع "اللحى" البحر الذي لا يفتح.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ - ٣٠ دقيقة. مدة الطهو ٦ - ٨ دقائق

كلغ من بلج البحر، المنظف ٣٠٠ مل (كوب وربع الكوب) من الخل الأبيض ٤ حبات (كوب وربع الكوب) من الكراث الأندلسي، مفرومة ناعماً فصان من الثوم، مفروم ١٠٠ جزءة مقطعة إلى عيدين رفيعة وقصيرة ٤ ملاعق طعام من البقدونس الطازج المفروم.



تنظيف بلج البحر
ينطوي بلج البحر في حوض مليء بالمياه الباردة، يجب التخلص من كل ما هو طاف أو مكسور أو ما يقي في مفتواحاً عند جريان الماء الساخن.

٢٢ غ من الدهن حرارية.

التحضير
يوضع بلج البحر والخل والكراث الأندلسي والثوم والجزرة ونصف البطاطا المقلية على الطريقة الفرنسية أو الخبز المحمس في قدر. تغطي القدر، وتوضع فوق النار لمدة ٥ دقائق، شرط تقليل محتواها مرات عد، إلى أن يفتح بلج البحر. يجب التخلص من كل بلج البحر الذي يقي مغلقاً، وتنقل البقية إلى طبق نظيف.
توضع العصارات في القدر مجدداً فوق النار حتى الغليان، وتضاف إليها بقية الزبدة تدريجياً، ثم تتبَّل. تصفى العصارات



وعلقتنا طعام من هريسة البندورة (الطمطم) ٢/١ ملعقة طعام من الصunter الطازج. يترك المزيج يغلي برفق على النار لمدة ١٠ دقائق حتى تبقى كمية ضئيلة من السائل. تضاف الصunter الطازج وفص ثوم مهروس. يقلى الكل لمدة ٥ دقائق. تضاف إلى القدر ٥ حبات من البندورة (الطمطم) ١٩٠ غ من الدهن. نزع بذورهما وقطعهما إلى شرائح، لمدة ٥ دقائق. تضاف ٥ رؤوس من الكوسا المقطعة إلى شرائح، ونصف ملعقة طعام من زيت الزيتون في قدر. تقليل بصلة مقطعة إلى شرائح ٦٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون في قدر. تقليل حبات من الفلفل الأحمر، بعد

بلجة الكوسا

الكراث مع البندورة (الطماطم)

الكمية تكفي 4 أشخاص
مدة التحضير 10 دقائق
مدة الطهو 20 دقيقة

يقطع ٨٠٠ غ (ما يعادل 4 أكواب ونصف الكوب) من الكراث إلى أقسام طولها ٥ سم. توضع في مقلاة مع برش ليمونة حامضة و ٦٠ مل (٤ ملاعق طعام) من عصير الحامض و ٤٥ مل (٢ ملاعق طعام) من الماء. تقطى القدر بورق مقاوم للزيت. يطهى محتواها لمدة ١٠ دقائق. ثم يضاف إلى القدر ٤٥٠ غ (٤ كوبان ونصف الكوب) من البندورة (الطماطم) الطازجة المنزوعة البذور والمفرومة مع ملعقة صغيرة من السكر. يطهى محتوى القدر لمدة ٥ دقائق إضافية. يرش فوقه زيت الزيتون، ثم يتبل بالفلفل الأسود المطحون، ويقدم.

في الحصة الواحدة: ١٠٠ وحدة حرارية، ٥ غ من الدهن.

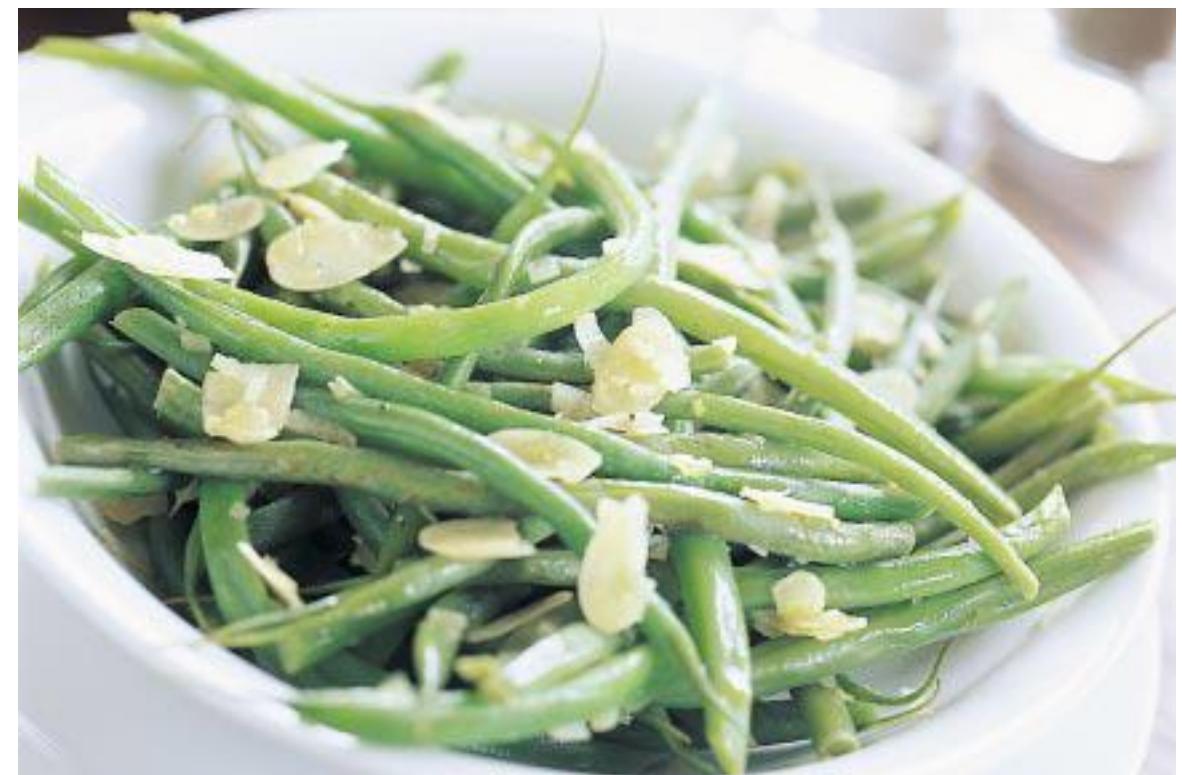


اللوبياء مع اللوز

الكمية تكفي 4 أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ٧ إلى ٩ دقائق

التحضير
ينظف ٣٠٠ غ (٤ كوب ونصف الكوب) من اللوبياء. تقليل لمدة ٥ دقائق في المياه المملاحة حتى تصبح طرية، ثم تتصفى. يسخن ١٥ مل من زيت الزيتون وملعقة طعام من الزبدة في قدر. يضاف إليها فص ثوم مهروس و ٢ ملاعق طعام من فتات اللوز. يقلبان برفق لمدة دقيقة أو دقيقتين. تعاد اللوبياء إلى القدر، ويطهي المزيج برفق لمدة دقيقتين. تضاف التوابل حسب الذوق، ويقدم الطبق.

في الحصة الواحدة: ١٤٠ وحدة حرارية، ١٣ غ من الدهن.



صلصة الجبن السريعة

يدبّب ٢٥ غ (ملعقتا طعام) من الزبدة في قدر. يضاف إليها ٢٥ غ (٣ ملاعق طعام) من الدقيق (الطحين) و ٤ ملعقة صغيرة من مسحوق الصالصة.

ترفع القدر عن النار.

ويضاف إليها ٢٥ مل (كوب و ٢ ملاعق من

الحليب. يسخن محتوى

القدار برفق، مع التحريك

المستمر، إلى أن تغلي

الصلصة.

ترفع القدر عن النار.

ويضاف إليها ٥٠ غ (١/٢

الكوب) من جبن الشيدار

القاسي المبشور و ٢٥ غ

الخردل. يقلل المزيج

إلى درجة حرارة

تحمّل.

يتم تناول الصلصة على

الوجبة سائلاً جدًا.

إن أردت الحصول

على طبقة علوية هشة،

يمكنك رش المزيد من

الجبن المبشور فوق

الصلصة وطهوها.

لا تضيفي الملح إلى

صلصات الجبن لأن

الجبن مالح كفاية.

(٣ ملاعق) من جبن بارما المبشور. ثم يضاف إليها القليل من الفلفل الأحمر الحريف. وتحرك كل المكونات حتى يذوب الجبن.

قنببيط بالجبن

إن أردت استعمال هذه الصالصة لوجبة

القنببيط بالجبن،

إحرصي على تصفية

القنببيط جيداً وإلا تصبح

الوجبة سائلاً جداً.

إن أردت الحصول على طبقة علوية هشة، يمكنك رش المزيد من الجبن المبشور فوق الصالصة وطهوها.

لا تضيفي الملح إلى صلصات الجبن لأن الجبن مالح كفاية.

تمهيد الجبن عن النار، ويضاف إليها ٣٠٠ مل (كوب و ٣ ملاعق من

الحليب. يسخن محتوى

القدار برفق، مع التحريك

المستمر، إلى أن تغلي

الصالصة.

ترفع القدر عن النار.

ويضاف إليها ٥٠ غ (١/٢

الكوب) من جبن الشيدار

القاسي المبشور و ٢٥ غ

الخردل. يقلل المزيج

إلى درجة حرارة

تحمّل.

يتم تناول الصلصة على

الوجبة سائلاً جدًا.

إن أردت الحصول على طبقة علوية هشة، يمكنك رش المزيد من

الجبن المبشور فوق

الصلصة وطهوها.

لا تضيفي الملح إلى

صلصات الجبن لأن

الجبن مالح كفاية.

تمهيد الجبن عن النار،

ويضاف إليها ٣٠٠ مل (كوب و ٣ ملاعق من

الحليب. يسخن محتوى

القدار برفق، مع التحريك

المستمر، إلى أن تغلي

الصالصة.

ترفع القدر عن النار.

ويضاف إليها ٥٠ غ (١/٢

الكوب) من جبن الشيدار

القاسي المبشور و ٢٥ غ

الخردل. يقلل المزيج

إلى درجة حرارة

تحمّل.

يتم تناول الصلصة على

الوجبة سائلاً جدًا.

إن أردت الحصول على طبقة علوية هشة، يمكنك رش المزيد من

الجبن المبشور فوق

الصلصة وطهوها.

لا تضيفي الملح إلى

صلصات الجبن لأن

الجبن مالح كفاية.

تمهيد الجبن عن النار،

ويضاف إليها ٣٠٠ مل (كوب و ٣ ملاعق من

الحليب. يسخن محتوى

القدار برفق، مع التحريك

المستمر، إلى أن تغلي

الصالصة.

ترفع القدر عن النار.

ويضاف إليها ٥٠ غ (١/٢

الكوب) من جبن الشيدار

القاسي المبشور و ٢٥ غ

الخردل. يقلل المزيج

إلى درجة حرارة

تحمّل.

يتم تناول الصلصة على

الوجبة سائلاً جدًا.

إن أردت الحصول على طبقة علوية هشة، يمكنك رش المزيد من

الجبن المبشور فوق

الصلصة وطهوها.

لا تضيفي الملح إلى

صلصات الجبن لأن

الجبن مالح كفاية.

تمهيد الجبن عن النار،

ويضاف إليها ٣٠٠ مل (كوب و ٣ ملاعق من

الحليب. يسخن محتوى

القدار برفق، مع التحريك

المستمر، إلى أن تغلي

الصالصة.

ترفع القدر عن النار.

ويضاف إليها ٥٠ غ (١/٢

الكوب) من جبن الشيدار

القاسي المبشور و ٢٥ غ

الخردل. يقلل المزيج

إلى درجة حرارة

تحمّل.

يتم تناول الصلصة على

الوجبة سائلاً جدًا.

إن أردت الحصول على طبقة علوية هشة، يمكنك رش المزيد من

الجبن المبشور فوق

الصلصة وطهوها.

لا تضيفي الملح إلى

صلصات الجبن لأن

الجبن مالح كفاية.

تمهيد الجبن عن النار،

ويضاف إليها ٣٠٠ مل (كوب و ٣ ملاعق من

الحليب. يسخن محتوى

القدار برفق، مع التحريك

المستمر، إلى أن تغلي

الصالصة.

ترفع القدر عن النار.

ويضاف إليها ٥٠ غ (١/٢

الكوب) من جبن الشيدار

القاسي المبشور و ٢٥ غ

الخردل. يقلل المزيج

إلى درجة حرارة

تحمّل.

يتم تناول الصلصة على

الوجبة سائلاً جدًا.

إن أردت الحصول على طبقة علوية هشة، يمكنك رش المزيد من

الجبن المبشور فوق

الصلصة وطهوها.

لا تضيفي الملح إلى

صلصات الجبن لأن

الجبن مالح كفاية.

تمهيد الجبن عن النار،

ويضاف إليها ٣٠٠ مل (كوب و ٣ ملاعق من

الحليب. يسخن محتوى

القدار برفق، مع التحريك

المستمر، إلى أن تغلي

الصالصة.

ترفع القدر عن النار.

ويضاف إليها ٥٠ غ (١/٢

الكوب) من جبن الشيدار

القاسي المبشور و ٢٥ غ

الخردل. يقلل المزيج

إلى درجة حرارة

تحمّل.

</

سلطة ليون

يفضل إعداد هذه السلطة اللذيذة مع أحد أنواع النقانق المتوفرة في المخازن الكبرى.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٣٥ دقيقة

طريقة التحضير
 يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية. يوضع ٤٠٠ غ ف، أو غاز ٦. يوضع ٤٤ غ (ما يعادل ٢٠ قطعة ننانق صغيرة الحجم أو ٢ قطع كبيرة) من النقانق في صينية للشواء مع ٤٠٠ غ (٣ بياضات وسط) من البطاطا الجديدة المفرومة. يُسكب فوقها ١٥ مل (ملقطة طعام) من الزيت، ٣٠ مل (ملقطة طعام) من الصلصة، ٣٠ مل (ملقطة طعام) من خردل ديجون، وفص ثوم مهروس، يُبلل الخليط جيداً. ثم تُتسكع هذه الصالصة فوق السلطة. تقطع النقانق إلى قطع صغيرة في الحصة الواحدة: ٦٠ وحدة حرارية و٧ غ من الدهن.



شبة مثلجة

بعد الانتهاء من تقطير حبوب الفستق، يمكنك إعداد هذه الحلوي خلال دقائق.

طريقة التحضير

توضع حبوب الفستق في وعاء وتقطعه بالماء المغلي. تترك لمدة ٢ دقيقة، ثم تصفى وتفرك جيداً في قطعة قماش نظيفة أو أوراق محارم سميكه لإزالة القشور.

تقرب حبوب الفستق إلى قطع صغيرة بواسطة خلاطة الطعام. تقطع التوفة إلى مكعبات صغيرة.

تحفظ الشدة حتى تصبح خفيفة كالراغب، يُخفف السائل الصافي مع ماء الورد، ثم يضاف إليه الجبن الطري.

يُخفف المزيج قليلاً أكثر إذا أصبح رخوا.

تضاف إليه حبوب الفستق والتغة، ثم يُسكب المزيج في أطباق أو أكواب مقاومة للتجفف (أو يمكن سكها في وعاء كبير ومن ثم غرفها بالملعقة). يوضع المزيج في البراد لمدة ٣ ساعات في حال كانت الحصص موزعة، أو لمدة ٦ ساعات في حال اعتماد الطبق الكبير.

ترش حبوب الفستق المفرومة فوق الأطباق، ثم تقدم مع الفرير (الفراولة المخلوطة بالسكر).

في الحصة الواحدة: ٣٧٠ وحدة حرارية و٢٦ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة
الجمد

المكونات
 ٨٠ غ (٤/٣ الكوب) من حبوب الفستق المقشرة وغير الملحنة ١٥ غ (كوب) من توغة الفاكهة والبندق ٢٨٤ مل من القشدة المزدوجة (كوبان تقريباً) ١٠٠ مل (١/٣ الكوب) من العسل الصافي ٣٠ مل (ملقطة طعام) مل من ماء الورد ٢٥ غ (كوب وربع الكوب) من الجبن الطري ٣٠ غ (ملقطة طعام من حبوب الفستق، المفرومة على طبق صغير من التوت الطازج ملعقة طعام من السكر.



جبن الفيتا والشمام

إنه خليط حسيبي ومنعش بين المكونات الحلوة واللذيذة المذاق.

الكمية تكفي: أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق

طريقة التحضير
 يوضع ١٧٥ غ (ما يعادل ٤ أكواب من ورق الصافي وفص ثوم مهروس في وعاء) من العسل وأوراق السلطة الص�بة (الزنجبيل، وتحفظ المكونات جيداً حتى تمتزج). يضاف الفلفل طبق تقديم كبير مع ٢٠٠ غ (كوب وربع الكوب) من الكوب من ماء في مقلاة ملعقة معدنية حتى يذوب السكر. يضاف إليه برش الليمون وعصيره، يُبلل المزيج لمدة ٣ دقائق، ثم تنقل البولطة إلى البراد لمدة ٢٠ دقيقة قبل تقديمها.



بوظة العنبية وجبن ماسكارpone

إن نقع الحليب مع إكليل الجبل يضفي تكهة عطرية رقيقة على هذه البوظة.

طريقة التحضير

يحفظ الخليط في ماكينة إعداد البولطة أو في وعاء يسخن ٢٢٥ غ (أقل بقليل من كوب) من السكر مع ٤٥ مل (كوب و٤/٤) مل من الماء في مقلاة الكوب من الماء في مقلاة ملعقة معدنية حتى يذوب السكر. يضاف إليه برش الليمون وعصيره، يُبلل المزيج لمدة ٣ دقائق، ثم يترك حتى يبرد. تسخن ثمار العنبية مع بقية السكر حتى يذوب السكر بالكامل وتصبح الإهراط في خلط العنبية. توضع ثمار العنبية في البوظة، جانباً حتى تبرد. يُخفف جبن الماسكارpone في وعاء حتى يصبح المزيج أربع أو خمس مرات كافية لخلط المزيج العصير المركّب تدريجياً.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ١٠ دقائق

المكونات
 ٢٥٠ غ (كوب) من السكر، ليمونة حامضة، برشها وعصيرها ٤٠٠ غ (كوبان) من العنبية، أنبوبان من جبن الماسكارpone، وزن كل منها ٢٥٠ غ (أي علبتان).



سلمون مشوي سلطة القدونس

هل تبحثين عن طريقة جديدة لإعداد السلمون؟ هذا أمر في غاية البساطة.



- الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة + التبريد
- ملقطة طعام من ملح البحر ٣٥٠ غ من شرائح السلمون الخالية من العظام والمقوشة الجلد عدد ٤
- سلطة القدونس ١٥ مل (ملقطة طعام) من الخل الأحمر
- ٥ مل (ملقطة صغيرة) من خردل ديجون ٣٦ مل (ملقطة طعام) من زيت الزيتون
- باقية صغيرة من القدونس المسطح الأوراق ١٧٥ غ (كوب وربع الكوب) من الزيتون الأسود
- ملقطة طعام من براعم الكبار الخضراء المخللة بضع حبات من البندورة (الطماطم) مجففة بالشمس.

اللذينة على القدونس، غير المستعمل مادة في السلطة، والمقصورة عادة على التزيين، يمكنك أيضاً إجربة أنواع أخرى معدنى، وتقطع وتحفظ في البراد لمدة ٤ ساعات أو طوال الليل. ثم تقطع شرائح السلمون أفقياً وفق المتنقلة اتجاه الجسم، تشوّي بسرعة فوق مصبع ساخن. تفرك شرائح السلمون بالملح من الجهتين، ثم توضع في وعاء غير معدنى، وتقطع وتحفظ في البراد لعدة ٤ ساعات أو طوال الليل. ثم تقطع شرائح السلمون أفقياً وفق المتنقلة اتجاه الجسم، تشوّي بسرعة فوق مصبع ساخن. لإعداد السلطة، يخلط الخل والخردل، ثم يضاف زيت الزيتون تدريجياً. تخلط بقية المكونات مع هذه الصالصة. تقدم بأوراقه البانعة والطرية واللذينة جداً. تزيينه بشرائح من الليم، ٢٥ وحدة حرارية، ٢١ غ من الدهن.

المزيد من الأفكار للسلطة.
تشتمل سلطة السلمون

شراب الليمون القشدي

إنه شراب منعش ذو نكهة مميزة، وهو من ابتكار الطاهية لوسي كراب. إنه أحد أفضل أنواع المشروبات، وهو بسيط جداً.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التبريد

مدة الطهو ٥ دقائق

٩٠٠ مل (٤ أكواب) من القشدة المزدوجة
٢٥٠ غ من السكر
عصير الليمونات وبرشها.

توضع كل المكونات في قدر (سوف تتحول إلى كتل، لكن لا تخافي) فوق نار خفيفة حتى الغليان، مع التحريك من حين إلى آخر. يترك المزيج يغلي برفق لمدة ٥ دقائق، لكن إحرضي على عدم غليه بفراط. ترفع النار عن النار، ويترك محتواها منقوعاً لمدة ١٥ دقيقة. يصفى الشراب في إناء، ثم يسكب في فناجين قهوة صغيرة. توضع هذه الفناجين في البراد لمدة ٨ ساعات على الأقل قبل تقديمها. في الحصة الواحدة: ٦٣٠ وحدة حرارية، ٥٤ غ من الدهن.



جاًتوه البرتقال

توضع البرتقالتان في قدر مع كمية كافية من الماء الغمراهما. تغطي القراءة، وتترك تغلي لمدة ساعتين فوق النار. تترك البرتقالتان جانبًا حتى تبردا، ثم تشقطران إلى نصفين، وتقع البذور منها، وتترمان خشناً.

يحمي الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز. ٥. تدهن صينية بقطرها ٢٠ سم (قطر صحن كبير) بالزبدة، ثم يرش الدقيق فوقها. توضع قطع البرتقال وبقية المكونات في خلاطة الطعام، وخفق المزيج حتى يصبح ناعماً. يسكب المزيج في الصينية، ويغمره لمدة ٤٥ دقيقة. يترك الجاتوه في الصينية حتى يبرد قليلاً. للتقديم، يقطع قالب الجاتوه إلى شرائح، ويقدم مع صلصة السكر المحروق الجاهزة، والتخليل من جبن الماسكاربون وبرين شرائح البرتقال الذهبية. في الحصة الواحدة: ٢٥٠ وحدة حرارية، ١٤ غ من الدهن.

هذه الحلوى اللذينة من إعداد الطاهية جاين كارن، المسؤولة

عن تحرير قسم الأطعمة

والمشروبات في مجلة

واحدة اسمها

وقد

استوحى هذه الوصفة من

جاًتوه الوزن البرتقال

التقليدي. غير أن جاين أضافت

إليها زبدة المزيج من الفن.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

مدة التحضير ١١ دقيقة +

ساعتان للبرتقال

مدة الطهو ٥ دقيقة

إنها حلوى أنيقة جداً، ولا

تتعجب لأن هذه الوصفة خالية

فعلاً من الدقيق.

برتقالتان كبيرة، مفتوتان

أبيضتان، مفتوحة

٢٥٠ غ (كوبان) من اللوز المطحون

٢٥٠ غ (كوب) من السكر

ملقطة صغيرة من الباكينج باودر.



كعكة الفطر البري

يستطيع النباتيون أيضاً اعتماد هذه الوجبة بمثابة طبق رئيسي.

التحضير عن الجاف. يسخن صينية خبز، ثم توضع في البراد. تصفي حبات صفار البيضة لدهن والقدونس، ثم تتبيل. يلف الفطر المنقوعة يحمل مزيج الزبدة في شكل القرن مسبقاً إلى حرارة قطعة العجين في الفرن لمدة ١٥ دقيقة، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز. ٦. يورق مقاوم للزست، ويفحص ويصبح لونها ذهبياً. ويفحص في البراد. ينبع الزبدة بالثلوج في مياه الفطر المجفف في مقلاة ساخنة لمدة ٢٠ دقيقة، كبيرة، وتقلى فيه حبات أفراد، ويوضع كل منها فوق قطعة عجين. ثم يصفى. في الحصة الواحدة: ٦٢٠ تقطيع ٤ دوائر، قطر كل على قطع العجين الأربع، وحدة حرارية، ٤٧ غ من العجين، وترصف على شرط الارتفاع ٢٥ سـم الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التقطع
٣٥٠ غ من الفطر المتنوع
صفار بيضة.





إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

صورة: ©Natalia Dvortsikyan

سلطة التوابل الشفافة

التحضير
المفرومة والعنان
تصفي التوابل وتوضع
في وعاء السلطة
الصوصي والخل. يخلط
البلاستيك أو
الكل معًا ويترك متقدعاً
لمنطقة ٤ إلى ٥ ساعات
الزجاجي. يضاف لحم
على الأقل في وعاء
الدجاج ومكعبات
ملقى في الثلاجة.
يغلى الخليط إلى وعاء
والكريديس (الريبيان)،
أكثـر سطحياً وتزيـن
ولغم السرطان المقطع
إلى مكعبات والملح
السلطـة بأوراق الكـبرـة
والـزيدـ من حبات
والـعصـيرـ الـليمـونـ والـثـومـ
والـزيـتـ والـكـبرـةـ
الـقـريـدـسـ قـبـلـ التـقـديـمـ.

ربع كوب من الزيت	٢٥٠ غ من التوابل
النباتي	الشفافة المتقدعة
نصف كوب من	في المياه الفاترة
الكريبرة الطازجة	لمدة ساعة، ثم
+ نصف كوب من	المصفاة والمقطعة
العنان الطازج	بالقص للحصول
المفروم	على خيوط أصغر
نصف ملعقة طعام	٢٠٠ غ من لحم
من التوم المهروس	الدجاج المسلوق
ملعقتا طعام من	والملقوع إلى مكعبات
صلصة الصوصي	٢٠٠ غ من اللحم
ملعقة طعام من	البقرى المعلب
الخل الأبيض	المقطوع إلى مكعبات
أوراق كزبرة طازجة	٢٠٠ غ من شمار البحر
للزينة	المفرومة مثل
ملعقة صغيرة من	الكريديس (الريبيان)
صلصة السمك	والسرطان
(اختياري)	نصف كوب من
	عصير الليمون



سلطة لحم البقر والفطر

نصف ملعقة صغيرة من الملح	إلى شرائح طويلة ورفيعة	٧٥٠ غ من لحم فيليه
نصف ملعقة صغيرة من صلصة وورشستر	ثلث كوب من الخل الأحمر	سماكتها ٢ سـم
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل	ربع كوب من الزيت النباتي	علبة متوسطة من الفطر المقطع إلى شرائح
فاصان مهروسـان من التوم	ربع ملعقة صغيرة من الطـحـونـ المـجـفـفـ	٣٠٠ مـلـمـلـةـ منـ الـلـحـمـ الـبـقـرـ
أصناف عـدـةـ منـ الـخـسـ		

يفطـرـ الـكـلـ وـيـحـفـظـ فـيـ طـوـبـلـةـ وـرـفـيـعـةـ سـمـاـكـتـهـاـ ١ـ سـمـ .
الـتـلـاجـةـ لـمـدـدـ ٣ـ سـاعـاتـ عـلـىـ الـأـقـلـ . تـسـكـبـ صـلـصـةـ التـخـيلـ فـوقـ الـخـضـارـ بـيـنـ الـعـيـنـ وـالـأـخـرـ . يـرـصـفـ بـعـدـهـ لـلـحـمـ فـرـقـهـاـ الـفـطـرـ وـشـرـائـعـ الـفـلـفـلـ الرـفـيـعـةـ .
مـثـبـتـ فـيـ رـكـنـ الـشـوـاءـ فـيـ الـفـرنـ تـخلـطـ بـقـيـةـ الـمـكـوـنـاتـ مـعـ بـعـضـهـاـ . يـشـويـ الـلـحـمـ لـمـدـدـ ١٥ـ دـقـيـقـةـ تقـرـيـباـ وـيـسـكـبـ فـوـقـ الـلـحـمـ وـالـخـضـارـ . وـيـقـدـمـ

التحضير
يـحـمـيـ الـفـرنـ حـتـىـ ٥٠٠ـ دـرـجـةـ فـهـرـنـهـاـيـتـ عـلـىـ عـبـارـ الشـوـاءـ . يـوـضـعـ لـحـمـ الـبـقـرـ عـلـىـ مـصـبـعـ مـثـبـتـ فـيـ رـكـنـ الـشـوـاءـ فـيـ الـفـرنـ عـلـىـ أـنـ يـبـعـدـ سـطـحـ الـلـحـمـ ٤ـ إـلـيـ ٥ـ سـمـ عـنـ الـحـرـارـةـ . يـشـويـ الـلـحـمـ لـمـدـدـ ١٥ـ دـقـيـقـةـ تقـرـيـباـ مـنـ كـلـ جـهـةـ . يـتـرـكـ الـلـحـمـ حـتـىـ





كيلوغرام من شرائح
لحم الغنم
(الفتقان)
نصف كيلوغرام من
الباذنجان الطويل
والرقيق
نصف كيلوغرام من
الكوسا
إلى ٤ بصلات
صغيرة إلى
متسطدة، مقطعة
إلى شرائح
٣ إلى ٤ أروفوس
(بندوره (طماطم))
حمراء وقادسية،
مقطعة إلى شرائح
ربع كوب من زيت
الزيتونون
أعشاب ريفية
ملح وقلفل أسود.
باتصالص الصلصة.

ملعقة صغيرة من
الأعشاب الريفية
نصف ملعقة صغيرة من
البهار الحلو
تخلط هذه المكونات مع
بعضها وتقطع شرائح لحم
الغنم فيها شرط تقليلها
بين العين والأخر للسماح
بكل أجزاء اللحم
بملح وقلفل أسود.
باتصالص الصلصة.

المهروسة مع الملح
بسلة متسطدة مقطعة
إلى شرائح رقيقة
ربع كوب من الزيت
النباتي
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من
القلفل الأسود
ملعقة ملعان من معجون
القلفل

كيفية تحليل شرائح اللحم

مكرونة بالزبدة. تووضع
شريحة من الباذنجان، ثم
البصل فالكوسا والبندوره.
تنابع العملية على هذا
النحو بحيث توقف الخضار
سلسلة متتابعة.
يرش المزيد من الزيت فوق
الخضار مع القليل من
الملح والأعشاب الريفية.
تشوى الخضار وذلك
برصفيها فوق صينية

شرائح لحم الغنم على الطريقة الريفية

حتى تتضج وتصبح
جاهزة.
ترصف شرائح اللحم
والخضار فوق مهد من
الأرز وتقديم ساخنة.
تحضر اللحم في
 الفرن

تخل شرائح اللحم في
وعاء زجاجي قبل ٢٤ ساعة
من موعد التحضير. تغز
الشرائح في أسيخ الشواء
وتشوى حتى ينضج اللحم
تقريباً. يفرك اللحم
بالصلصة أثناء الشواء.
تحضر الخضار وذلك
برصفيها فوق صينية

فطيرة سريلانكية

إنها بيتزا، وإنما مختلفة ربيما عن النوع الذي تعرفيه! فهذه الفطيرة مختلفة لأنها مطوية!



يدعك العجين جيداً لمدة ٥ دقائق، من خلال بسطه بعقب اليد ومن ثم طيه مجدداً فوق نفسه. يقبل العجين في زاوية أي شيء من الحشوة. تطهى الفطائر مدة ١٠ درجة، ثم يكرر البسيط. يوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت ويغطى بورقة نايلون لاصق مكسو بالزيت في مكان دافئ نقلها إلى رف الفرن بعد ٨ دقائق لجعل القواود مخصوصة. وعند التقديم، يفرك العجين إلى ٣ دقائق. يقسم هذا العجين إلى ٤ أقسام. يسطح كل قسم ويقطع في شكل سطح كل فطيرة مطوية بزيت الزيتون حسب الرغبة.

يحمي الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٢٠ درجة مئوية، أو ٤٥ درجة ف، أو غاز ٧. يقلى البصل والثوم في ٣٠ مل (ملعقتين طعام)

من الزيت لمدة ٥ دقائق. تقليل أوراق السبانخ حتى تذبل. تقطيع قاعدة كل عجينة دائيرية بصلصة البندورة (الطمطم) الجيدة التهونه أو الرف الموجود فوق المنخلولة، شرط الابتعاد ٢٠ سم عن العواطف. تنقل قطع العجين الأربع إلى ذلك، وإن كان لديك فرنًا مزدوجًا، أشعلي صينيتين شرط إبقاء نصف كل عجينة بيتزا خارج حافة الصينية. توضع بقية المكونات فوق نصف مساحة كل عجينة، العلوى، أو أشعلي فرنًا واحدًا على أدنى درجة حرارة ممكنة واستخدمي الجزء الأكبر برودة منه لوضع الخميرة فيه.

فصان مهروسان من الثوم ٣٥٠ غ (كوبان) من أوراق السبانخ الصغيرة ٤٠ دققيقة+ مدة تضاعف العجين

٤٠ دققيقة+ مدة التحضير، ١٣ إلى ١٠ دققيقة (الطمطم) المنخلولة

٣٠٠ غ (كوبان وربع الكوب) من جبن الموزاريلا، المقطع إلى شرائح دقيقة.

١٨٥ غ (كوب واحد) من الزيتون على وعاء ونها ١٨٥ غ (كوب واحد) من الزيتون الأسود، المصفى والمفروم خشناً

٤٤ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون

٤٥ مل (كوبان ونصف الكوب) من الدقيق للأبيض القوي، مع كمية إضافية للرش.

٥ ملاعق صغيرة من حبيبات الخميرة الجافة ملعقة طعام من الملح

ملعقة ونصف الملعقة طعام من السكر ٤٤ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون

٥٢٥ غ (كوبان ونصف الكوب) من الدقيق للأبيض القوي، مع كمية إضافية للرش.

٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون ٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون

رأسان متواستان من البصل الأحمر، مقطعات إلى شرائح رفيعة

يقلب العجين على سطح مكسو بالدقيق.

لحم الغنم المدمس بالثوم وإكليل الجبل مع الفاصوليا المدمسة بالزيتة

الكمية تكفي 4 أشخاص
مدة التحضير 10 دقائق
مدة الطهو 25 دقيقة

لحم الغنم

؛ شرائح من لحم الغنم وزن كل منها 175 غ، بعد التخلص من كل الدهن مع وقليه أسود مطحون حديثاً شريحتان من الخبز الأبيض.
بعد نزع القشرة، فصل قوم ملعقة صغيرة من إكليل الجبل الطازج المفروم، ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم، (ملعقة صغيرة) من زيت الزيتون.

لفاصوليا

١٥ (ملعقة طعام) من زيت الزيتون (امل) ١٥ غ (أي ما يعادل ٤ أكواب تقريباً)، (٢/١) كوب (من مرق الدجاج المفروم، ٢٠ غ من البقدونس الطازج المفروم، (ملعقة صغيرة) من الصصلة الحريفة.

التحضير

يحمي الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية. تسخن مقلاة، وتوضع فيها شرائح لحم الغنم وتطهى لمدة دقتين من كل جهة. في غضون ذلك، توضع بقية مكونات اللحم في خادلة الطعام، وتحاطط سوية للحصول على فتات. توضع شرائح لحم الغنم في صينية وبعثرة فوقها المزيج المفت وتنبض في الفرن وتخبز لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. في غضون ذلك، يسخن الزيت لقلي الفاصوليا في قدر كبير، يضاف البصل والثوم ويطهى المزيج فوق نار حفيف لمدة ١٠ دقائق الفاصوليا والمرق والمبتورة وهرسية البندورة، والأعشاب الطازجة والصلصة الحريفة ويترك المزيج برفق على النار لمدة ١٠ دقائق. تضاف التوابل حسب الذوق. ثم توزع الفاصوليا على أطباق، وتوضع فوقها شرائح اللحم، وتقدم مع غصين من إكليل الجبل.
في الحصة الواحدة: ٤٥٠ وحدة حرارية، ٢١ غ من الدهن.

دجاج مشوي مع الصغار والبرتقالي

الكمية تكفي 4 أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٢٥ دقيقة

للبطاطا

٦٠٠ (٦ حبات وسط) من البطاطا، بصلة كبيرة، مقطعة إلى شرائح فص مهروس من الثوم ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم، ملعقة طعام من أوراق القصعين الطازجة، الممزوجة بصلوة صغيرة، (ملعقة صغيرة) من زيت الزيتون، (٦٠٠) (كوبان ونصف الكوب) من مرق الدجاج.

للدجاج المشوي

برتقالية صغيرة، (٣٠٠) جرام خالية من الدهن، وزن كل منها ١٧٥ غ ١/٢ بصلة حمراء صغيرة، مقطعة إلى شرائح، (أغصان صغيرة من الصغار الطازج، ملعقة ضعف من هلام الكشمش الأحمر، ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر الطازج، للتقديم.

التحضير

يعملي الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. توضع البطاطا في قدر من المياه المثلجة فوق النار حتى الغليان. تنهى البطاطا المدة دقتين، ثم تصفى جيداً وتوضع في صينية مع البصل والثوم والأعشاب. يسكي فوقها مرق الدجاج والتوايل، تقطع الصينية فوق الألبينيوم وتخبز في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة. في غضون ذلك، تقطع البرتقالية إلى نصفين. يقطع أحد النصفين إلى شرائح ويستخرج العصير من النصف الثاني. تستخدم سكين حادة لفتح جبج تحت حل الدجاج. تقدم شرائح البرتقالي والبصل الأحمر وأغصان الصغار في هذا التجويف. يسخن هلام الكشمش الأحمر والفلفل الحلو و١٥ (ملعقة طعام) من عصير البرتقالي في قدر صغير. ترك النار فوق النار حتى الغليان، ثم يملئي معتواها حتى يصلح كطبقاً قليلاً.

تترك صدور الدجاج بهذا المزيج، ثم تتبّل. تزن ورقة الألمنيوم عن صينية البطاطا وتوضع فوقها صدور الدجاج. تعاد الصينية إلى الفرن وتخبز لمدة ٤٠ دقيقة إضافية أو حتى يصلح الدجاج ذهبياً وتوضع فوقه بطاطاً وبصل. يقدم الدجاج مع بعض الفول الأخضر المطبوخ حبيباً. في الحصة الواحدة: ٤٦٠ وحدة حرارية، ٢٠ غ من الدهن.

معكرونة بالفطر والبستو

الكمية تكفي 4 أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ١٠ دقائق

للحنيون

٥ مل (ملعقة صغيرة) من زيت الزيتون، ٤٠٠ (كوبان) من الفطر الصغير، والكبير، المنظف والمقطع إلى شرائح سميكة فشار مهروس من الثوم ٥٠ (١/٢ كوب) من اللحم الهربي المدخن، المقطع إلى شرائح صغيرة أو مفرومة ٢٠٠ (كوب) من القشدة الطازجة القليلة الدسم ١٥ (ملعقة طعام) من صلصة البستو الحمراء ٥٠ (نصف رزمة أو علبة) من المكرونة الحلقية القليلة الدسم ٣٥ (كوبان ونصف الكوب) من أوراق السبانخ الصغيرة المغسولة.

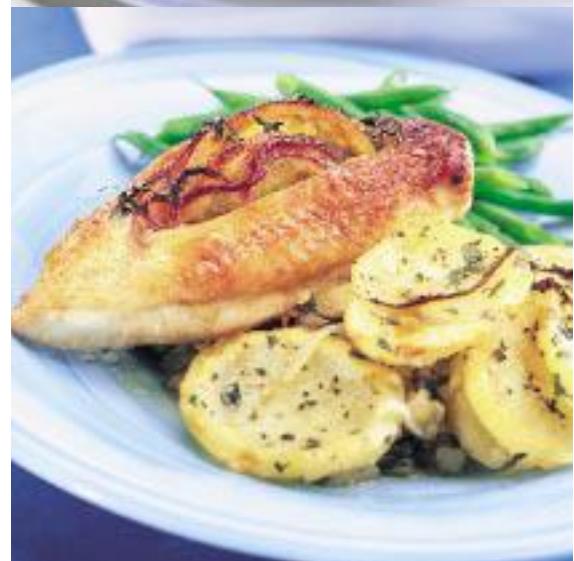
التحضير

توضع قدر كبيرة مليئة بالمياه المثلجة فوق النار حتى درجة الغليان. في غضون ذلك، يحمي الزيت في قدر كبير، ويتضاف إليه حبات الفطر وتطهي فوق النار متوسطة لمدة ٤ دقائق. ثم ترفع النار قليلاً مع إبقاء القدر فوق النار لمدة ١٢ إلى ١٤ دقيقة. يضاف إلى الزيت في سائل وتصبح حبات الفطر ذهبية تليلاً. يضاف الثوم واللحم المدخن إلى القدر، ويطهى لمدة دقيقة.

تسكب القشدة الطازجة وصلصة البستو في القدر، وتترك فوق النار حتى الغليان، ثم تطهى لمدة دقيقة أو حتى يصبح المزيج كثيناً قليلاً.

تضاف التوايل حسب الذوق. تطهى المعكرونة في المياه الغليانية، حسب التعليمات المذكورة على العلبة. في غضون ذلك، تطهى أوراق السبانخ في قدر كبيرة مع القليل من التوايل، ولكن من دون إضافة أي دهون أو سوائل، لمدة دقتين أو حتى تذوب، تتصف الأوراق جيداً وتوزع على ٤ أطباق أو أوعية.

تصفى المعكرونة وتسكب فوقها الصلصة. ثم تصب الصلصة والمعكرونة فوق أوراق السبانخ في الأطباق الأربعية. يضاف إلى كل طبق القليل من الفلفل الأسود المطحون حديثاً، و يقدم في الحصة الواحدة: ٤٩٠ وحدة حرارية، ٢١ غ من الدهن.



دجاج متبّل مع هريسة اليقطين

الكمية تكفي 4 أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

٦٠٠ غ (٥ حبات وسط) من البطاطا
النشوية، مثل النوع Kling
٦٣٦٦٦٦٦٦، مقشرة ومقطعة إلى
مكعبات
٣٠٠ غ (كوب ونصف الكوب) من
هريسة اليقطين أو الجوز الأرمد،
المقطورة والمقطعة إلى مكعبات
نصف ملعقة صغيرة من ملح البصل
أو حبيباته
ملعقة صغيرة من كل من الفلفل
الحلو المطحون. وبذور الكمون
والفلفل الأسود المطحون
ملعقتان طعام من عصيدة الذرة
الفورية
٤ صدور دجاج خالية من العظام،
وزن كل منها ١٢٥ غ
١٠ مل (ملحقتان صغيرتان) من زيت
الزيتون
٢٥٠ غ (كوبان) من البروكولي
جوز طيب مطحون حديثاً
ملعقة طعام من البقدونس الطازج
المفروم.

التحضير

توضع البطاطا واليقطين في قدر
 مليء بالبياه المملحة فوق النار
 حتى درجة الغليان. يطهى محتوى
 قدر لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يتضاعج.
 في غضون ذلك، يمزج ملح البصل
 والتوابل وعصيدة الذرة سوية
 في طبق، ويتمس في هذا المزيج
 كل واحد من صدور الدجاج.
 يحمى مصبع أو مقلة كبيرة بعد
 دهن قاعدتها بالزيت. توضع
 صدور الدجاج في هذه المقلة
 وتطهى فوق نار متوسطة لمدة
 ٥ دقائق من كل جهة أو حتى
 تتضاعج بالكامل وتصبح ذهبية. كما
 يعرض البروكولي إلى البخار
 الساخن لمدة ٥ دقائق.
 تصفى البطاطا واليقطين،
 ويهرسان معًا بعد إضافة الكثير
 من التوابل وجوز الطيب المطحون
 إليها. يوزع هذا المزيج على ٤
 أطباق. يقطع كل صدر دجاج ٢
 أقسام، ويتصرّر فوق هريسة. ثم
 تنشر أوراق البقدونس الخضراء
 فوق كل قطعة دجاج. تقدم
 الأطباق مع البروكولي المسلوق
 بالبخار.
 في الحصة الواحدة: ٢٠٠ وحدة
 حرارية، ٨ غ من الدهن.

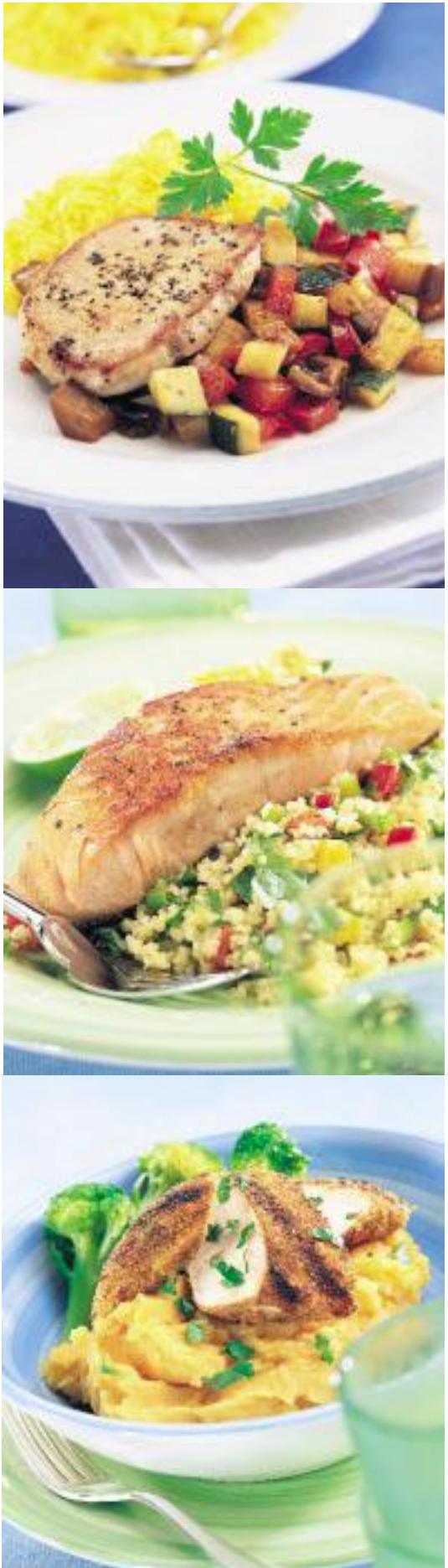
السلمون مع الكسكس المتبّل بالفلفل والليم

الكمية تكفي 4 أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

١٧٥ غ (٤/٤ الكوب) من الأرز الطويل
الحبة
ربع ملعقة صغيرة من الكركم
المطحون
٤٦٥ غ (كوبان تقريباً) من مرق
الخضار المغلي
٧٧٥ غ (٤/٤ الكوب) من الكسكس
١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت
الزيتون
رأس من الفلفل الأحمر، متزوج
البذور والمقطع إلى مكعبات
صغيرة
رأس من الفلفل الأصفر، متزوج
البذور والمقطع إلى مكعبات
صغيرة
٤٩٥ غ من البصل الأخضر،
المبشّنة والمقطعة إلى مكعبات
برش حبة ليم وعصيرها
ملعقة طعام من الكزبرة
الخضراء المفرومة
٤ شرائح سلمون سميك، وزن كل
منها ١٢٥ غ
حبة ليم، مقطعة إلى مثلثات.

التحضير

يطهي الأرز مع الكركم في مياه
مملحة مغلية لمدة ١٢ إلى ١٣ دقيقة. تغطي القدر وتترك حتى
تركت محتوياتها.
في غضون ذلك، تتبّل شرائح لحم
القرف وتطهي في مقلاة متبّلة
في غضون ذلك، يسخن زيت
القاعدة مع ٥ مل (ملعقة صغيرة)
من زيت الزيتون لمدة ٣ دقائق
تقريباً من كل جهة. توضع شرائح
اللحم جانبًا وتحفظ ساخنة.
تسخن بقية زيت الزيتون في
مقلاة أخرى متبّلة القاعدة، يقلّي
فيها البصل والثوم والفلفل
والباذنجان، مع التحرير
المتواصل، لمدة ٥ دقائق أو حتى
تتضاعج المكونات. تضاف مكعبات
الكسكس وتطهي لمدة ٥ دقائق
إضافتين، ثم تخلط مع هريسة
البنودرة (الطماطم) والص嗣
البرى ومرق الخضار، وتترك تغلي
على النار لمدة دقيقة كاملة.
يضاف الملح والفلفل الأسود
حسب الذوق.
يصنّف الأرز ويسكب في أطباق
التقديم مع شرائح اللحم ويخنة
الباذنجان.
في الحصة الواحدة: ٤٠٠ وحدة
حرارية، ١٤ غ من الدهن.





ثلاث ملاعق طعام من
عصير الليمون
؛ قلوب صغيرة من
الأرضي شوكى
راسان من الشمار.
مقطعات بالعرض الى
شرائح رقيقة
ملعقة طعام من الشبت
الطاوج المفروم
حفنة من النعناع
الطازج
ملح
قليل أبيض
ربع كوب من زيت
الزيتون.

من عصير الليمون. يخلط
الكل معًا للحصول دون تغير
اللون. ترصف شرائح
الشمار في الوعاء مع
الأرضي شوكى. يرش
الشبت والنعناع فوقها. ومن
ثم الملح والقليل حسب
الذوق. ينشر الزيت فوق
السلطنة وتقدم فوراً.

شوكي بالطول إلى نصفين
وتشذب منه كل الأشواك ثم
تقسّم قطع الأرضي شوكى
في الماء. تصنى الأرضي
شوكي وتجفف بالمحارم
الورقة وتقطع لولياً إلى
شرائح رقيقة. توضع
الشرائح في وعاء السلطة
الداخلية الشاحبة والطرية.
ويقطع كل قلب أرضي
وتضاف إليها ملعقتا طعام

ساطة الأرضي شوكى والشوار



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة البرقلا والبرتقال

التحضير
تقطف البقلة ويتم
الاحتفاظ بالأوراق. ثم
ترصف الأوراق في طبق
ال السلطة.

- ١ باقتان من البقلة
- ٢ برقلاتان
- ٣ أعادوا كرفس مقطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة
- ٤ ملعقة طعام من عصير الليمون الطازج
- ٥ ملعقة طعام من مسحوق الكاري
- ٦ ملح
- ٧ فلفل مطحون حديثاً
- ٨ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون.

- الزيت ويجرك الكل حتى**
يمتزج الخليط تماماً.
شرائح الأفوكادو
تصب الصالصة فوق
السلطة وتخلط قبل
البرقلا.

في وعاء صغير، يخلط
عصير الليمون والخل
ومسحوق الكاري والملح
والفلفل حسب الذوق حتى
يمتزج الكل جيداً. يضاف



ساتحة البطاطا والخس الأفرينجي

التحضير
يجمى الفرن مسبقاً لغاية ٢٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية).

يوضع البصل في صينية رقيقة وبخنز حتى يتضج تماماً. تستغرق هذه العملية ساعة تقريباً. (يمكنك استعمال المايكروويف أيضاً).

بعد طهو البصل لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً، تحضر البطاطا

دقشة وتقطع إلى مكعبات

في وعاء صغير، يخلط الخل مع الملح والفلفل حسب الذوق حتى يتمزج الخليط جيداً. يضاف بعدها الزيت ويحرك الكل. تصب الصلصة فوق السلطة وتقدم فوراً.

ملاحظة: إنها سلطة ممتازة مع اللحم وأسمك المشوي. لتقديم هذه السلطة بمثابة طبق رئيسي، يمكنك إضافة بعض لحم التونة والكبار.

بصلتان من النوع الأبيض غير مقشرتين رأسان متواستان من البطاطا (٢٠٠ غ) قلب خسقة أفرنجية مفتلة إلى قطع ملعقة طعام من الصتر البري الطاج المفروم ملعقة طعام من الخل الأبيض ملح فلفل مطحون حديثاً ٣ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون.



سلاطة البذار والشبت

التحضير

حني الطبق للتخلص من الماء الفاقد بسهولة. تترك شرائح الخيار هكذا لمدة ساعة تقريباً. يهوس الثوم في وعاء صغير ويضاف إليه اللبن وعصير الليمون والشبت والملح حسب الحاجة والقليل الأبيض حسب الذوق. يحرك الكل حتى يمتزج جيداً. يضاف ترصيف أوراق الروكا في طبق التقديم، وتوضع شرائح الخيار المصنفة في وعاء السلطة. تصب الصالصة فوق السلطة وتقلب برفق ثم تصب فوق وسط الروكا. تحفظ السلطة في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً للسماح بامتصاص النكهات، ثم تقدم.

٤ خيارات
ملح
٣ فصوص ثوم
٢/٣ الكوب من اللبن العادي
ملعقة طعام من عصير الليمون الطازج
ملعقتان طعام من الشبت الطازج المفروم
فلفل أبيض
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
باقية روكا من مختلفه
وممسوحة.



جبنة الكاواهير الملفوفة بالعجين الجاهز



وتوضع على صحن التقديم وتقدم مع العنب والكيوي بمثابة نوع من المقبلات الساخنة.

قالب من جبنة الكامامبير وزنه ٢٥٠ إلى ٢٠٠ غ نصف علبة من العجينة الجاهزة ٩٧٨٦٩٧٩٥٦ صفار بيضة واحدة عنب وكويوي.

التحضير

تحضر عجينة مريرة من العجينة الجاهزة. تدهن الجواف الأربع للعجينة بصفار البيض.

تاف الجبنة بربع العجين، وتقطع أشكالاً أو راقياً بما تبقى من العجين للزينة. تدهن كل العجينة بصفار البيض وتخبرز في فرن محمّم مسبقاً لغاية درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية) حتى تتنفس العجينة وتتصبح وردية اللون، أي خلال ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة تقريباً. تخرج العجينة من الفرن

السبانخ مع الكزبرة الطازجة وشراحن اللحم

مقرمشة	كيلوغرام من السبانخ
ملح	الطازج المغسول جيداً
فانيل أبيض	والمفروم
ملعقتان طعام من زيت	باقة من الكزبرة
الدورة النباتي أو الزبدة	الطازجة المغسولة
نصف كيلوغرام من	والمحشاة والمفرومة
شراحن اللحم المقطعة	٣ فصوص ثوم مهروسة
إلى قطع طويلة.	+ بصلة متوسطة

برفق فوق النار لمدة ١٠ دقائق.
يقدم السبانخ مع الأرز
الأبيض كوجبة أساسية
معدنية للعائلة كونه مصدر
القدر ويترك الكل يغلي
مهما للحدid.

القلبي. ثم يزداد السبانخ
المفروم والكزبرة وبعض
الملح والنفلل الأبيض.
بعدها يضاف ربع كوب من
الماء الساخن إلى محتوى
القدر ويترك الكل يغلي
مهما للحدid.

التحضير

يسخن الزيت في القدر
ويضاف إليه البصل
والثوم، يقليان حتى يصبح
لونهما شاحباً.
يضاف اللحم ويتابع



سلطة الدجاج الشرقية



التحضير

يسخن الزيت وتقليل ربع كمية التوابل كل مرّة لمدة ٥ ثوان تقريباً حتى تتنفس، ثم تصفي. تصب صلصة الزنجبيل فوق الخس والدجاج والجزر والبصل الموضوعة كلها في وعاء كبير. تضاف نصف كمية التوابل إلى هذا المرجل، فيما توضع بقية التوابل في وعاء تقديم كبير. تسكب السلطة فوق التوابل وترش فوقها بذور السمسم.

الزنجبيل المطحون	ملعقة طعام من السكر	ملعقة طعام من بذور	٣ أكواب من لحم الدجاج	مقدار من صلصة الزنجبيل
ربع ملعقة صغيرة من الملح	ملعقة طعام من صلصة	السمسم المحمصة.	زيت نباتي	زيت نباتي
تووضع كل المكونات معاً في	الصوصيا	مكونات وتحضير صلصة	أوالحبش المقطع	جزرة متوسطة مبشورة
وعاء مفتوح ياحكم وتحفظ	نصف ملعقة صغيرة من	الزنجبيل	علبة من التوابل الشفاف	(نصف كوب)
في الثلاجة لمدة ساعتين	الثفل	ثلث كوب من زيت النباتي	الصيني	نصف رأس من الخس
على الأقل قبل استعمالها.	نصف ملعقة صغيرة من	ربع كوب من الخل الأبيض	؛ بصلات خضراء مقطعة	المفتت (اربعة أكواب)
		إلى شرائح	إلى شرائح	إلى شرائح

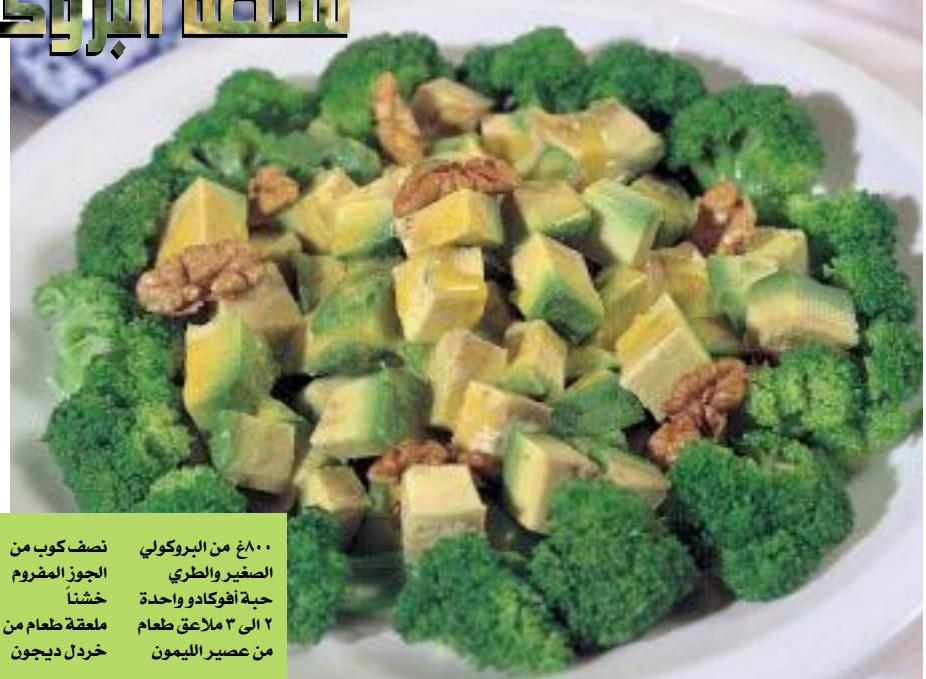
سلطة البروكولي والأفوكادو

التحضير

توضع في وعاء صغير وتحلط مع ملعقة طعام من تقطيع أزهار البروكولي من الأعناق الكبيرة. تماماً قدر بالمياه الملحمة وتوضع فوق النار حتى الغليان. تضاف حينها أزهار البروكولي إلى المياه المثلثة وتسلق لمدة ٢ دقائق حتى تتضخم قليلاً. تضاف تحت مياه الصنبر الجارية ثم تصنف مجدداً. توضع جانباً. تنشر الأفوكادو وتوزع نواتها وتقطع إلى مكعبات.

ملعقتا الطعام الباقيتان من عصير الليمون مع الخردل والملح حسب الذوق للحصول على صلصة. يضاف الزيت والبقدونس إليها ويحرك الكل جيداً حتى يتمزج تماماً. تصب الصلصة فوق السلطة وتترك برفق قبل التقديم.

ملاحظة: يمكنك استعمال الجزر المبشور للزيادة وزنادة مقدار عصير الليمون الحامض إذا شئت.



ملح	نصف كوب من	٨٠٠ غ من البروكولي
ربع كوب من زيت	الجوز المفروم	الصغير والطري
الزيتون	حشناً	حبة أفوكادو واحدة
ملعقة طعام من	٢ إلى ٣ ملاعق طعام من	من عصير الليمون
البقدونس.	خردل ديجون	البقدونس.

سلطنة الليمون الهندي والزيتون مع الخس الأحمر

خمسة حمّاء كبيرة مقصوبة إلى أوراق
ليمونتان هنديتان (غريب فروت زهري)
١٢ حبة زيتون سوداء متزوعة النوى
ملعقة طعام من الجريل القوي النكهة
ملعقة صغيرة من خل التفاح
ملعقة صغيرة من السكر
ملح
فلفل أبيض
ربع كوب من زيت الذرة أو زيت الزيتون.

ملاحظة: تتماشى هذه
السلطنة جيداً مع أطباق
الدجاج والسمك.
يمكن إضافة الشمندر
المسلوق والبصل
الأحمر وبدور الرمان
إلى السلطة.

والملح والفلفل الأبيض
حسب الذوق حتى يمتزج
الكل جيداً. يضاف الزيتون
إلى المزيج ويخلط الكل
جيداً. تصب الصلصة فوق
السلطنة وتحرك جيداً قبل
التقديم.

فائقة، وكذلك تزع كل
البذور. تضاف قصوص الليمون
إلى الخس مع الزيتون
الأسود. في وعاء صغير، يخلط
ينزع الغشاء الأبيض
المحيط بكل قص بعناية

التحضير

تنقت أوراق الخس الأحمر
وتوضع في وعاء السلطة.
تنشر الليمونتان الهنديتان
وتنقطعان إلى قصوص.
ينزع الغشاء الأبيض
المحيط بكل قص بعناية



هل تعلمين؟

إن فكرة إضافة الخبز إلى السلطات نابعة من إيطاليا حيث يحضرُون طبق بانزانيلا، أي سلطة البندورة (الطمطم) مع مكعباتِ الخبز. وعند إضافة الخبز بهذه الطريقة، يفضل ترك السلطة مدة ١٥ دقيقة قبل تناولها كي يتمكنُ الخبز من امتصاص كل العصارات.

سلطة البازيلاء واللحام المقدد

في الحصة الواحدة:
٣٣٠ وحدة حرارية و٢٥ غ من الدهن.

إرشادات مفيدة

ليست هذه السلطة النباتية الوحيدة الممكن إعدادها، بل لدينا العديد من الطرق لجعل السلطات أكثر جاذبية، يجب طهو الخضار أولاً، ومن ثم إضافة صلصة مشيرة إليها للحصول على مذاق صيفي.

▪ باستعمال مبشرة الخضار، يقطع الجزر والكتوسا إلى شرائح طويلة ورفيعة، يضاف إليها الخل والقليل من بذور الخشاش المعجمصة.

▪ تتشير بعض ثمار الشمام، وتصرف في صينية خبز وبريش فوقها زيت الزيتون والقليل من الخل البسيمي، يشوى المزيج ثم يترك حتى يبرد ويقدم مع صلصة الخل وحبوب الخردل.

▪ تطهى بذور البازيلاء حتى تصبح شبه ناضجة، إذ يجب أن تبقى قاسية قليلاً. تضاف إليها من ثم صلصة الخل وعصير الحامض وبذور الكمون المعجمصة.

▪ تطهى بذور البازيلاء الحلوة واللوباء الرفيعة حتى تصبح شبه ناضجة.

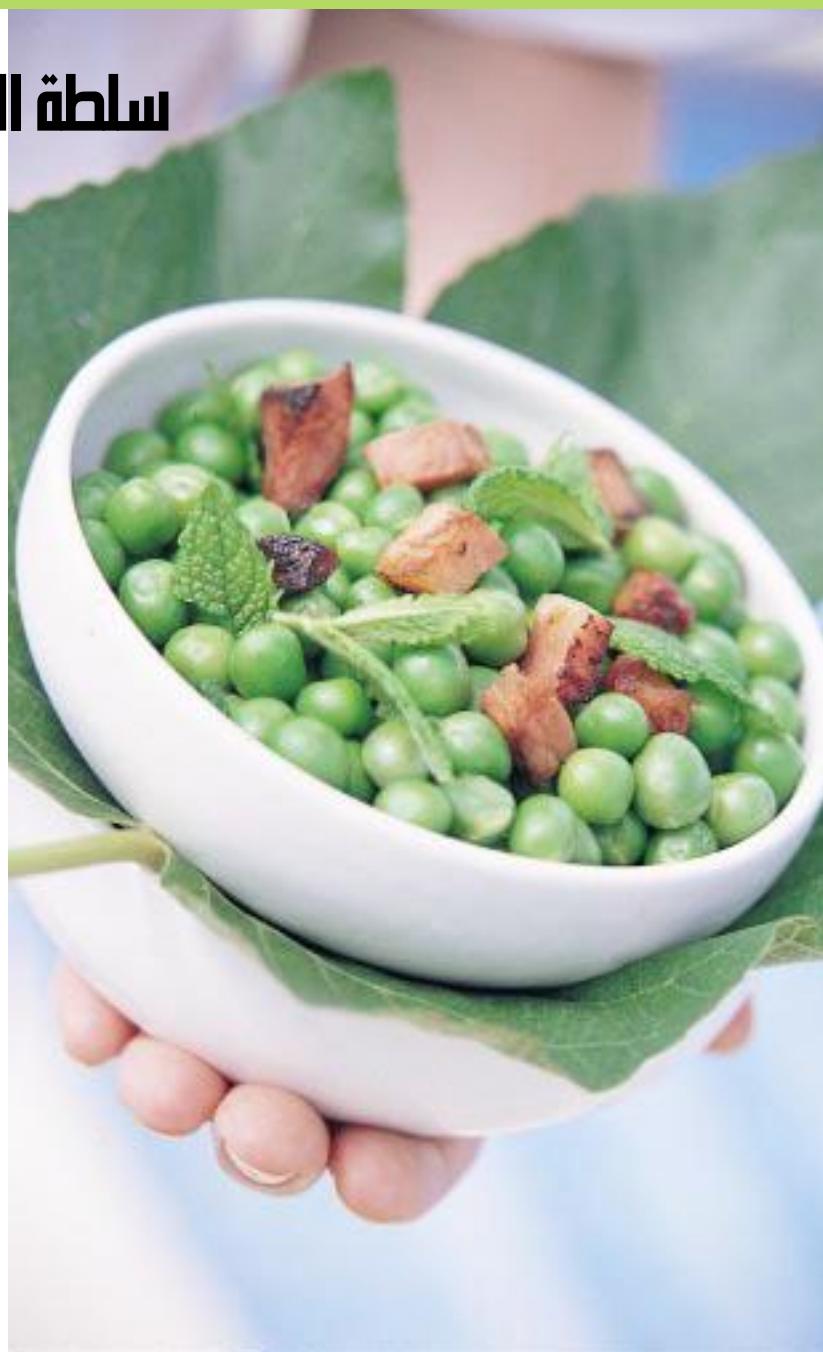
تصب فوقها صلصة السمسم المصنوعة من القليل من زيت السمسم وصلصة الصويا وبذور السمسم.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ١٠ دقائق

إنه عذر آخر لتناول البازيلاء الطازجة الحلوة في هذه السلطة التقليدية الرائعة.

٥ أكلغ من البازيلاء الطازجة (مع قشرها)
٢٤٥ غ من اللحم المقدد والمدخن (وقية أو كوب المقطع)
٥ مل (٣ ملاعق طعام) من صلصة الخردل الحلوة
١٥ مل (٥ ملاعق طعام) من الخل الأبيض
٧٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
٣ ملاعق طعام من التعنعاع الطازج المفروم.

التحضير
تطهى البازيلاء مدة دقيقة تقريباً في الماء المغلي مع حفنة من السكر. ثم تصفى وتوضع تحت مياه باردة جارية. يشوى اللحم المقدد حتى يصبح هشاً، ثم يفرم خشنًا. تخفق مكونات الصلصة مع بعضها، وبإضافتها إليها تدريجياً، ثم تضاف إليها التعنعاع والتوابيل حسب الذوق. يخلط الكل جيداً برفق، ثم يقدم.

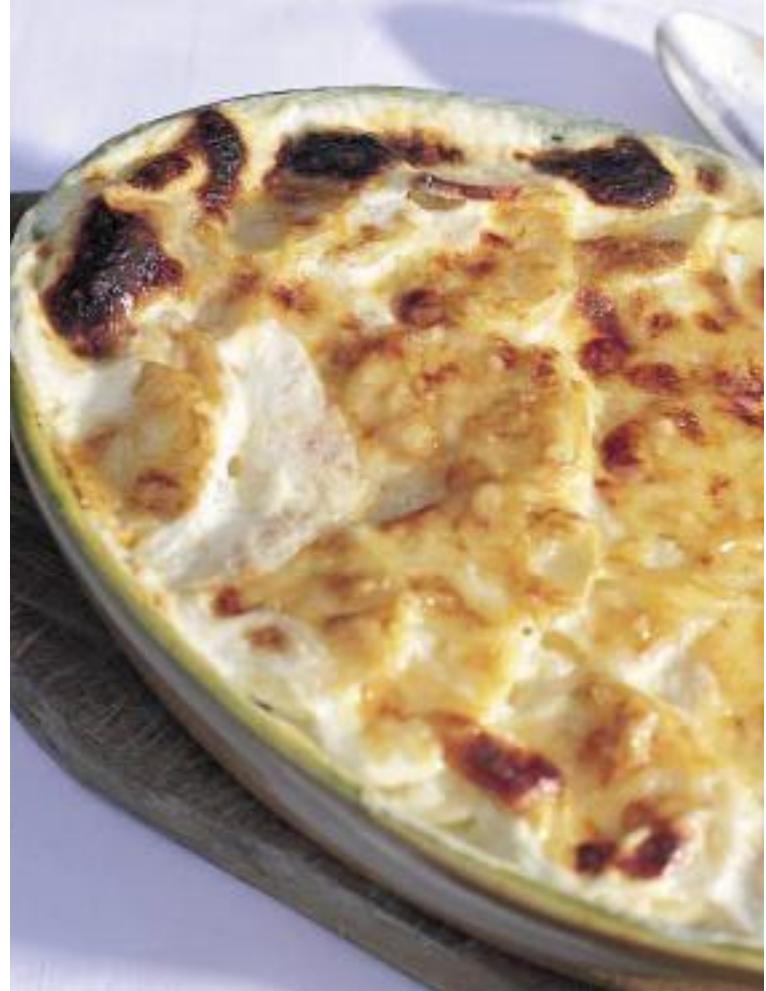




غراتان لذيد

التحضير
يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٥٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. يغلى ٥٠٠ مل (كوبان) التوابل، ويترك المزيج فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق. يصب المزيج في القدر ٢٠٠ مل (كوبان) من طبق مقاوم لحرارة الفرن، ويرش فوقه ٥٠ غ (نصف كوب) من جبن الغرويار المبشور. يطهى المزيج لمدة ساعة أو ساعتين، ونصف الساعة حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.

٥٧٠ في الحصة الواحدة: وحدة حرارية، ٣٥ غ من الدهن.
**الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ساعة
و٣٠ دقيقة**



دجاج مع ٤ فصاً من الثوم

**الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ساعة، و٤ دقيقة**
غير مقشرة ١٠٠ غ (١/٢ كوب) من زيت الثوم، بعد شوانه، تقريباً من الخل بتكهة طرية رائحة.
الأبيض ٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون من الدجاج أشخاص مفرومة باقثان من الأعشاب العطرة

التحضير
تطهى الدجاجة لمدة ساعة ونصف الساعة، شرط بالصينية وتهرس فصوص الثوم، يغلى محتوى الفرن، يطهى بالزيادة باستمرار. الصينية لمدة ٥ دقائق، ثم ينقل إلى قدر نظيف بعد تخرج الدجاجة ١/٢ كمية الثوم وتلف في ورقة الالمنيوم، تحفظ في مكان دافئ.
توضع الصينية قرب جانب المطرقة داخل الدجاجة. ثم تبسط الزبدة فوق كل جلد الدجاجة وتترك فوقها ١٠٠ مل (١/٢ كوب تقريباً) من الثوم الباقية.
في الحصة الواحدة: ٥٧٠ وحدة حرارية، ٣٤ غ من الدهن.



بالصينية وتهرس فصوص الثوم، يغلى محتوى الفرن، يطهى بالزيادة باستمرار. الصينية لمدة ٥ دقائق، ثم ينقل إلى قدر نظيف بعد تخرج الدجاجة ١/٢ كمية الثوم وتلف في ورقة الالمنيوم، تحفظ في مكان دافئ.
توضع الصينية قرب جانب المطرقة داخل الدجاجة. ثم تبسط الزبدة فوق كل جلد الدجاجة وتترك فوقها ١٠٠ مل (١/٢ كوب تقريباً) من الثوم الباقية.
في الحصة الواحدة: ٥٧٠ وحدة حرارية، ٣٤ غ من الدهن.



السلونى الساذن مع مايونيز الثوم

الكمية تكفي ٤ أشخاص	دقائق. ثم تبرد قليلاً
من مايونيز زيت الزيتون	وتتحصل إلى رفاقت.
١٥ مل (ملعقة طعام)	تحمس كل شريحة
٣٠ مل (٣ ملعقتان)	من عصير الحامض
٤ شرائح سميكه من الخبز	انها وجبة من السلمون
٦٠ غ (٦ أوراق خس)	فاص ثوم، مقشر
٧٥ غ (٤ ملاعق طعام)	الممزوج بالاعشاب
٩٠ غ (٩ أوراق خس)	ومايونيز الثوم على
١٠٥ غ (١٢ مل)	شطيرة.
١٣٥ غ (٤ ملاعق طعام)	ملعقة طعام من الثوم
١٥٠ غ (٥ مل)	المعمر الطازج المفروم
١٨٥ غ (٦ مل)	القليل من الشمندر
٢٣٥ غ (٤ ملاعق طعام)	المقطوع إلى شرائح رقيقة
٢٥٥ غ (٥ مل)	للمايونيز

طريقة التحضير
 دقائق. ثم تبرد قليلاً
 تحمس كل مكونات
 المايونيز معاً. يحمى
 المصبع إلى أقصى
 درجة. توضع شرائح
 السلمون على ورقة
 الالمنيوم، ويرش فوقها
 عصير الحامض
 والتابل. تشنوا لمدة ٥
 دقائق. ثم تبرد قليلاً
 وتتحصل إلى رفاقت.
 تحسن كل شريحة
 بجزء بسيط فوقها
 المايونيز. يوضع شرائح
 الحس والشمندر،
 والسلمون والثوم
 العصر. في الحصة الواحدة.

الدجاج مع إكليل الجبل والثوم وجبن بارما

لمدة ٥ دقائق. يضاف الثوم وأغصان إكليل الجبل إلى الصينية، ثم ترصف قطع الدجاج في الأعلى. يطهى محتوى الصينية لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً وينضج بالكامل. هي الحصة الواحدة، وحدة حرارية و٣٠ من الدهن.

طريقة التحضير
 يحلى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة، أو ٤٠٠ درجة في أوغاز ٦. يوضع الدقيق والبيض وجبن بارما في ٢ أطباق منفصلة. يغمس الدجاج أولاً في الدقيق، ثم في البيض، وأخيراً في جبن بارما. يوضع الزيت في صينية الشواء وتحمي.

٤ ملاعق طعام من الدقيق	الكمية تكفي ٤ أشخاص
٤ مل (٤ كوب تقريباً)	مدة التحضير ٢٠ دقيقة
٩٠٠ غ (٥ كوب تقريباً)	مدة الطهو ١٣٠ إلى ١٣٥ دقيقة
١٠٠ غ (٣/٤ الكوب من	المتبقي إلى شرائح
١٠٠ غ (٣ ملاعق طعام)	من قطع الدجاج الخالية
١٠٠ غ (٣ ملاعق طعام)	ببيضتان صغيرتان
١٠٠ غ (٣ ملاعق طعام)	ملحقتا طعام من أغصان
١٠٠ غ (٣ ملاعق طعام)	إكليل الجبل.

الدجاج الدندي مع البابايا

ملعقة طعام من الكزبرة والطازجة المفرومة، و٢٠ مل (١ ملعقتاً طعام) من عصير الحامض. تضاف التوابل إلى المزيج ويحرك جيداً. يوضع رأس من الخس البري في وعاء، وتسكب فوقه نصف الصلصة، وبخالط الكل جيداً. تضاف إليه شرائح الدجاج وثمرة بيو واحدة، مشطورة إلى نصفين. ومقطعة إلى شرائح. تسكب بقية الصلصة فوق هذا الطبق ويزين بالكزبرة.

هي الحصة الواحدة، ووحدة حرارية و٢٠ من الدهن.



الكمية تكفي ٤ أشخاص، مدة التحضير ١٥ دقيقة + التخليل، مدة الطهو ١١٠ إلى ١٥ دقيقة



كلاج نيء لرمضان

الكلمة تصنف ٢٢ حبة



٤ رقلق من الكلاج، كيلوغرام من القشدة الطازجة، كوبان ونصف الكوب من الحليب الممزوج مع نصف كوب من السكر، ملعقتان طعام من ماء الورد

ملعقتان صغيرتان من ماء الزهر

زهـر الليمون وفستق حلبي مهروس للزينة، قطر السكر لتقديمه مع الكلاج

التحضير:
يدبـب السكر مع الحليب وماء الورد
وماء الزهر.

١
قطع رقائق الكلاج إلى ثمانية مثـاثـات.

٢
يسكب مزيج الحليب في طبق مسطـح، وتتمـسـخ فيه قطعة من الكلاج حتى تصـبـح طـرـيـة.

٣
توضع ملعقة طعام من القشدة الطازـجـة ومسـطـحـة مـثـاثـة الكلاج المـنـقـوعـ، ثم تـلـفـ الأـطـارـافـ للـحـصـولـ علىـ شـكـلـ صـرـةـ.

٤
تـوـضـعـ الصـرـةـ دـاخـلـ فـنـجـانـ قـهـوةـ (فنـجـانـ شـفـافـ) ثم يـقـبـلـ الفـنـجـانـ رـاسـاـ علىـ عـقـبـ للـحـصـولـ عـلـ قـطـعـةـ شـبـهـ دائـرـيـةـ منـ الـحـلـويـ.

٥
تـكـرـرـ هـذـهـ العـلـمـلـيـةـ معـ بـقـيـةـ مـثـاثـاتـ العـجـينـ.

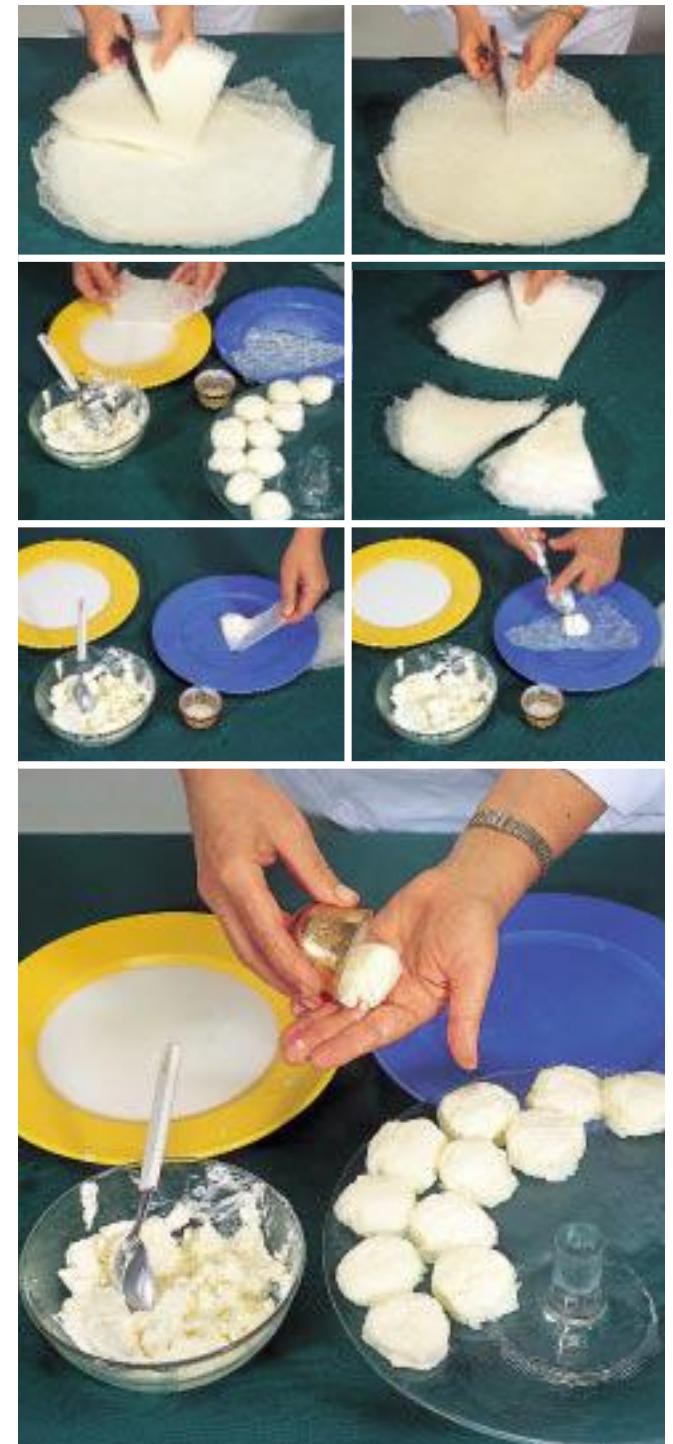
٦
تـزـينـ قـطـعـ الكـلاـجـ بـالـمـزـيدـ منـ القـشـدـةـ وزـهـرـ الـلـيـمـونـ وـفـسـقـ حلـبـيـ مـهـرـوسـ.

٧
يـحـضـرـ قـطـرـ السـكـرـ ويـقـدـمـ معـ الكـلاـجـ.

٨
هـذـهـ الـحـلـويـ خـاصـةـ جـداـ بشـهـرـ رـمـضـانـ الـكـريـمـ وـيمـكـنـ حـفـظـهاـ قـبـلـ التـقـديـمـ وـيـعـدـهـ فـيـ الثـلاـجـةـ.

ملاحظة:

تابع رقائق الكلاج في المحلات، وهي مؤلفة من مسحوق الأرز ودقيق الذرة.



مربي البلح الطازج بالقشدة أو القرشة

٥٠ حبة من البلح الأصفر الكبير
٥٠ حبة من اللوز المقشر
٥٠ حبة من كبش القرنفل
٥٠ قطعة من قشر البرتقال المكسو
بليورات السكر
ثلاثة أرباع الكيلوغرام من

السكر

كيلوغرام من القشدة أو القرشة

ملعقة طعام ونصف الملعقة من عصير

الليمون

رشة فانيلا.

التحضير:

تقشر حبات البلح بواسطة مبشرة

البطاطا.

يملاً نصف قدر بالماء.

توضع حبات البلح في القدر فوق النار حتى

تفتي المياه وتصبح حبات البلح طرية كفمية

عند لمسها بواسطة الظفر.

تصفى المياه من القدر، وتوضع حبات البلح في مصفاة. تستعمل مبشرة البطاطا وتقضم في أعلى كل حبة بلح بهدف نزع النواة من الأسفل.

تحشى قطعة لوز وقشرة برترقال وكبش

قرنفل داخل كل حبة بلح.

توضع حبات البلح المطهوة في أووعية زجاجية. تطلق الأووعية بإحكام بعد أن تبرد حبات البلح تماماً.

تقدم هذه الحلوي مع القشدة الطازجة أو القرشة.

يزين طبق الحلوي بزهر الليمون واللوز والصنوبر والفقسق الحلبي.

الآن شراباً مرتكزاً. يتابع الطهو فوق النار



المعمول بالتمر

٤ أكواب من السميد
كوب من طحين فرخة (ذراته أخفى من الطحين العادي)

٤٠٠ غرام من الزبدة الممزوجة مع قليل من السمن الحموي
ملعقة صغيرة من المحلب
نصف كوب من ماء الورد
ملعقة طعام من ماء الزهر وربع ملعقة صغيرة من الخميرة
نصف كوب من السكر.

الخشوة:
كيلوغرام واحد من التمر الخالي من النوى،
تندوّب ملعقتاً طعام من الزبدة أو السمن في
كاملة حتى ترتاح. تدخل الصينية لفترة
قصير. يضاف إليها التمر ويطهى فوق النار
حتى الحصول على عجينة تمر. ترك هذه
العجينة جانباً لمدة ساعة كاملة. بعدها
تحضر كرات من هذه العجينة بحجم حبات
الجوز. تجشّى بكلمة صغيرة من عجينة التمر.
نفمس كل كرة في دقيق الفرخة، ويوضع في
عليها قليلاً. ترصف كرات المعمول في
صينية مكسوة بالسميد وترك مدة ساعة
كاملة حتى ترتاح. تدخل الصينية لفترة
قصيرة (١٠ دقائق تقريباً) إلى فرن محمي
مسبيقاً حتى حرارة ٤٠٠ درجة فهرنهيات
حتى يصبح لونها وردية.

ويخلط الاثنين جيداً. تحضر كرات صغيرة
من هذه العجينة وتحشى كل كرة داخل
قرص معمول.

تحضير المعمول:
يوضع السميد وطحين الفرخة في وعاء
عميق ثم يضاف السكر والمحلب ثم السمن
أو الزبدة المذابة. يخلط الكل جيداً بواسطة
ملعقة خشبية. ثم يضاف ماء الورد وماء
الزهر. يغطي الوعاء ويترك محتواه حتى يرتاح
طوال الليل. في اليوم التالي، تذوب الخميرة في
مياه فاترة وتذرك جيداً. يخلط المعمول في
الماء تطهير عجينة طرية قبلة الدعك.
ترك العجينة جانباً لمدة ساعة كاملة. بعدها
تحضر كرات من هذه العجينة بحجم حبات
الجوز. تجشّى بكلمة صغيرة من عجينة التمر.
نفمس كل كرة في دقيق الفرخة، ويوضع في
عليها قليلاً. ترصف كرات المعمول في
صينية مكسوة بالسميد وترك مدة ساعة
كاملة حتى ترتاح. تدخل الصينية لفترة
قصير. يضاف إليها التمر ويطهى فوق النار
حتى الحصول على عجينة تمر. ترك هذه
العجينة جانباً حتى تبرد. يضاف نصف
ملعقة صغيرة من المحلب إلى العجينة

المعمول بالتمر



قطايف بالخشوة العصافيرية

الكمية تكفي لـ٣٢ فرنسياً

كيلوغرام قطايف صغيرة الحجم
(يشرى جاهزاً)

نصف كوب من مربى زهر الليمون
ثلاثة أكواب من القطر.

التحضير:
يذوب السكر في الماء ويوضع على نار
متوسطة الحرارة دون تحريكه. ترفع حرارة
المزيج وتزال الرغوة البيضاء عن سطح
الماء. يضاف عصير الليمون الحامض بعد
حوالى خمسة عشر إلى عشرين دقيقة من
الغليان. يترك القطر يغلي حتى ينكشف.
يضاف ماء الورد وماء الزهر إليه ويترك
على النار لبضع دقائق. تطفأ النار ويسكب
القطر فوق القطايف في طبق
صفاً جميلاً ويصب فوقها القطر وتقدم
باردة.



قطايف بالخشوة العصافيرية

القطر

كوبان من الماء

ثلاثة أكواب من السكر

ملعقة صغيرة من ماء الزهر ومن ماء الورد

ملعقة ونصف صغيرة من عصير الليمون

الحامض.

تحضير القطر:

يذوب السكر في الماء ويوضع على نار
متوسطة الحرارة دون تحريكه. ترفع حرارة
المزيج وتزال الرغوة البيضاء عن سطح
الماء. يضاف عصير الليمون الحامض بعد
حوالى خمسة عشر إلى عشرين دقيقة من
الغليان. يترك القطر يغلي حتى ينكشف.
يضاف ماء الورد وماء الزهر إليه ويترك
على النار لبضع دقائق. تطفأ النار ويسكب
القطر فوق القطايف في طبق
صفاً جميلاً ويصب فوقها القطر وتقدم
باردة.



المعمول بالجوز

الكمية تكفي لـ٣٥ قطعة

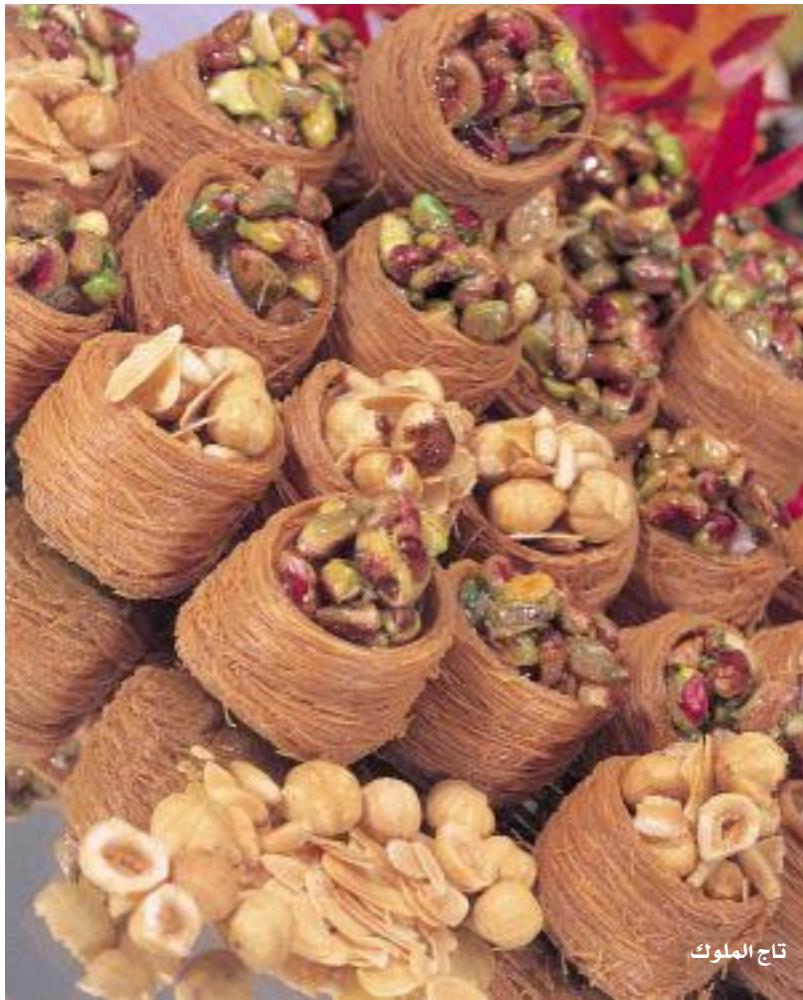
يترك الخليط مدة ١٢ ساعة.
في اليوم التالي يضاف إلى الخليط هذا
كل من ماء الورد وماء الزهر وقليل من
الماء إذا لزم الأمر.
يعجن الخليط حتى الحصول على
عجين لين.

الخشوة المعمول:
٤٠٠ غرام من الزبدة الممزوجة مع
قليل من السمن الحموي
ملعقة صغيرة من المحلب
نصف كوب من ماء الورد
ملعقة طعام من السكر
٣٠٠ غرام من ماء الزهر
٤٠٠ غرام من الماء المحسوّق
السكر (ليرش فوق المعمول
المخبوز)
ملعقة صغيرة من ماء الزهر وماء
الورد (حسب الرغبة)

التحضير:
يُخلط السميد مع طحين الفرخة ثم
تضاف إليها الزبدة الذائبة والخميرة
المذابة في قليل من الماء، والمحلب. ثم

ملاحظة:
قبل وضع كرات العجين المحسوسة في
القوالب يستحسن تغميسها في القليل
من طحين الفرخة منعاً لالتصاقها في
تجويفات القالب.

المعمول بالجوز



تاج الملوك

حتى تجف تماماً، ثم تقليل الزيت حتى يصبح لونها وردية جداً. بعد إخراج أكواب الكنافة من زيت القلي، تغمس في القطر البارد المحضر مسبقاً، ثم توضع جانبياً للسماح بسيلان كل القطر الفاضل.

الحشوة:
٢٠٠ غرام من الفستق الحلبي والجوز والصنوبر واللوز، بعد تحميصها كلها

نصف كوب من السكر
ربع كوب من الماء.

نصف كيلوغرام من عجينة شعر الكنافة الطازجة

مقدار كبير من الزيت لقليل أكواب الكنافة

كوب صغير ليكون بمثابة قالب
(مثل الكوب المستعمل لبيع الثوم الجاهز مع الدجاج المشوي).

التحضير:

يوضع شعر الكنافة على الطاولة، ويلف حول العصيطة الخارجى للكوب وحول أسفله.

يستخرج الكوب الصغير من «قالب» الكنافة، تكرر العملية بعذل الشلن معًا حتى الحصول على شراب مرکز يضاف إليه نصف ملعقة طعام من عصير الليمون. يضاف من ثم ملعقتان طعام من شراب الذرة المرکز العفيف. تدخل أكواب الكنافة لمدة ٧ إلى ٨ دقائق إلى الفرن المحمى والمطلق حتى تجتَّ أكواب الكنافة، ولكن من دون خبزها تماماً. ترك أكواب الكنافة طوال الليل

تاج الملوك

عيش السرايا

- ٦ أرغفة خبز خاصة بالهمبرغر
- كوبان من السكر
- ٣/٤ كوب من الماء
- ملعقتان طعام من ماء الورد
- ملعقة صغيرة من ماء الزهر
- نصف كلغ من القشدة
- زهر الليمون - فستق حلبي
- نصف كوب أو ثلاثة أرباع الكوب من الماء الساخن
- ملعقة طعام من عصير الليمون.



عيش السرايا

ملاحظة:

يجب الاحتياط بهذه الحلوي في الثلاجة قبل تناولها وبعد.

أبيض اللون، يستخرج محتوى كوب منه ويضاف إليه عصير الليمون.

ترك بقية القطر جانبياً وتلهي حتى الحصول على قطر بلون الكارامييل (السكر المحروق). ترفع القدر عن النار. يضاف القطر الأبيض إلى قطر الكارامييل، ويضاف ثلاثة أرباع الكوب أو كوب كامل من المياه الساخنة إلى هذا المزيج.

تصب هذه الصالصة فوق فتات الخبز، ويخلط الكل جيداً حتى الحصول على عجينة شبيهة بالمزيج.

يزوّز المزيج إلى قسمين. يحوّل كل قسم إلى قرص ويغلف القرصان بورق المنيوم. تبلّل اليدين بالماء، ثم تستطح يد يأكلها فوق أحد القرصين بهدف تسريحه.

تكرر العملية نفسها مع القرص الثاني.

تسقط نصف كمية القشدة فوق عجينة القرص. يقلب القرص الثاني من العجينة فوق القشدة، وينزع عنه ورق الألمنيوم. توضع بقية القشدة فوق سطح عيش السرايا.

يزين طبق عيش السرايا باللوز المحمص والصنوبر والفستق الحلبي المطحون وزهر الليمون.

التحضير:
تنزع القشرة الخارجية الوردية اللون عن أرغفة الخبز. تقطع أرغفة الخبز إلى فتات في وعاء. يوضع السكر والماء في قدر فوق النار حتى يبدأ المزيج بالغليان، وحين يصبح المزيج سميكأً مثل القطر، وإنما لا يزال



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عش البَلْبَل بالدجاج والكاري

التحضير
لا تخثر الصلصة. وينصح
بنقع التوابل في الماء
الفاتر حتى يصبح طرياً.
(يضاف المزيد من الماء
الفاتر إلى التوابل في حال
لم يصبح طرياً خلال
نصف ساعة).

علبة صغيرة
٢٥٠ غ من توابل
البيض
٢٠٠ غ من لحم
الدجاج المسلوق
(الصدر والأفخاذ
من دون الجلد)
علبة صغيرة
(٢٥٠) غ من
الأناناس المقطع
إلى مكعبات.

الصلصة
٣ صفار بيضات
٢٠٠ غ من الزبدة
المذوبة
ملقطة طعام من
مسحوق الكاري
نصف كوب من
عصير الأناناس +
٤ ملاعق طعام
من القشدة
الطاżحة
ربع ملعقة صغيرة
من البهار الحلو
ملح وفلفل أبيض.

ملاحظة: إن نظام الغالية
الممزوج ينصح على
استعمال قدر صغير مليئة
إلى ثلثها بالمياه وفوقها
قدر آخر تحتوي على
الصلصة أو المكونات المراد
طهوها. وتجرى عملية
الغفح حتى تصبح
الصلصة كثيفة مثل
المايونيز. يجب الانتباه إلى

يُنفع التوابل في الماء
الفاتر حتى يصبح طرياً.
(يضاف المزيد من الماء
الفاتر إلى التوابل في حال
لم يصبح طرياً خلال
نصف ساعة).
ثم يصفى في مصفاة
وتؤخذ بعض خيوطه
المطولة وتدور بين
الأصبع للحصول على
شكل عش.
تُرصف أعشاش التوابل
في طبق التقديم وتحفظ
هذا المزيج في كل عش
ويقدم ساخناً بمنطقة وجة
لذذة مع السلطة
الخضراء.

تحضير الصلصة
يُخفق صفار البيض
بواسطة المخفقة في قدر
فوق النار، وتضاف الزبدة
تدريجياً إلى البيض. يتبع
الغفح حتى تصبح
الصلصة كثيفة مثل
المايونيز. يجب الانتباه إلى



الفرّي المقلبي مع الزنجبيل والعنب (طبق مغربي)



١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى ينضج العنبر والفرّي، يقدم الطبق مباشرةً من القدر ويرش فوقه القليل من الكزبرة المفرومة ناعماً والفلفل الأسود حسب الرغبة والعنبر لامتصاص العصائر.

٢ إلى ٣ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس
ربع كوب من الزبدة
٨ طيور فري من الخليفة
ومفسولة ومجمففة جيداً
١٢٥ غ من الزنجبيل
الطازج المقشر والبيشور
٤ فصوص ثوم مهروسه
٥٠٠ غ من العنبر الأبيض
كوب من الماء الساخن.

تسخن ملعقتان طعام من الزيت وممطر كمية الزبدة في قدر ثقيلة وكبيرة. تضاف طيور الفري وتتحمر من الجهتين لمدة ٨ دقائق. يضاف الزنجبيل والتواكل. يضاف الثوم ويطهى الكل معًا. يضاف من ثم كوب من الماء الساخن. تقطى القدر وتخفف النار ويطهى حتى يصبح اللحم طرياً. في قدر منفصلة، يطهى العنبر مع بقية الزيت والزبدة لبعض دقائق. يرش الملح فوق المزيج ويطهى لمدة ٥ دقائق. يضاف العنبر إلى طيور الفري ويطهى الكل لمدة

سلطة الدجاج الآسيوية

يظهر على السطح. ترفع القدر عن النار وتقطع وترتك حتى ترتاح لمدة ٥ دقائق. تصفى صدور الدجاج وتترك حتى تبرد تماماً ثم تترى منها العظام والجلود. يقطع لحم الدجاج إلى شرائح رقيقة وطويلة وتوضع هذه الشرائح في وعاء سلة. يضاف إليها الخيار والثوم واللوبية والملفوف. تصب الصالصة فوق السلطة ويخلط الكل جيداً. ترش الكزبرة والجوز والفول السوداني فوق السلطة قبل التقديم.

التحضير

في وعاء صغير، يخلط البصل والثوم والزنجبيل والسكر. يضاف الخل وزيت الفول السوداني وزيت الفلفل الحريف وصلصة الصوصا حتى يتمزج الكل جيداً. يضاف الملح حسب الرغبة، ويترك المزيج جانباً أثناء تحضير بقية المكونات.

تماًً قدر بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان. تضاف صدور الدجاج وتتحفظ النار وترتك الدجاج يغلى برفق لمدة ١٥ دقيقة. ينزع كل الزيد الذي



رأس هلفل أحمر منزوع البذور ومقطع إلى شرائح رقيقة وقصيرة	٣ ملاعق طعام من صلصة ف-chan مهروسan من الثوم ملعقتان صغيرة من زيت الصويا مع رشة ملح الزنجبيل الطازج المفروم اختيارياً	٣ أذناف من صدور الدجاج ملعقتان طعام من خل الأرز	٣ ملاعق طعام من زيت زيت
كوب من اللوبية الخضراء كوبان من الملفوف الأحمر المفروم خشناً	٣ أذناف من صدور الدجاج ملعقتان طعام من خل الأرز	٣ ملاعق طعام من زيت زيت	٣ ملاعق طعام من زيت زيت
ملعقتان طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة نصف كوب من الفول السوداني المحمص والمفروم.	٣ ملاعق طعام من زيت زيت	٣ ملاعق طعام من زيت زيت	٣ ملاعق طعام من زيت زيت
الفول السوداني (زيت إلى شرائح رقيقة وقصيرة	الفول السوداني (زيت إلى شرائح رقيقة وقصيرة	الفول السوداني (زيت إلى شرائح رقيقة وقصيرة	الفول السوداني (زيت إلى شرائح رقيقة وقصيرة

حساء المعكرونة



٢٤ غ من المعكرونة
اللولبية الشكل
جزران أو ٣ جزارات
مقطعة إلى مكعبات
صغيرة
عواد كوفس مقطع إلى
مكعبات صغيرة
 مصدر من لحم الدجاج
مقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف رأس فلفل أحمر
مقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من حبوب
الذرة
٥ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من
الفلفل الأبيض.

التحضير
تسخن ٥ أكواب من مرقة
الدجاج، وتضاف إليها
المعكرونة كل

والمرق ولذلك يجب إضافة
كوب آخر من مرقة
فوق نار متوسطة.
إذا بقي هذا الحساء في
القدر لمدة ساعتين، في
المقادير فوق النار حتى يبدأ
لغير السمك يضاف
القليل من الملح، وتوضع
يحمى الفرن إلى حرارة
٣٥٠ درجة فهرنهايت أو
١٨٠ درجة مئوية أو غاز
الماء بالغليان، ويترك

شاورما السوك و مع البطاطا الوتساطية



التحضير
تخلط كل المكونات
المذكورة أعلاه مع بعضها
في وعاء بلاستيك أو
زجاجي وترك طوال الليل.
يسكب القليل من زيت
الزيتون في طبق زجاجي
يتم إضافة الكرات الأندلسية
مفروم.

الجزء الأبيض من حبة
كراث واحدة، مقطع إلى
شريحة قصيرة ورقيقة
ربع كوب من زيت الزيتون
٤/٣ ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من
الفلفل الأبيض
ملعقة صغيرة من العسل.

التحضير
تخلط كل المكونات أعلاه
مع بعضها وتتبسط في
مقدار كوب من زيت الزيتون
٢٥ إلى ٣٠ دقيقة
شرط تقليلها بعناية أثناء
الخبز لتفادي احتراقها.

٤٠٠ غ من شرائح
السمك الأبيض
٨ حبات قرنيس
عملقة غير مطبوخة
٨ رقاقات من العجين
الجاهز
٤ أو ٦ ملاعق طعام
من الزيت النباتي
صفار بيضة واحدة
ممزوج مع بعض
قطار من الماء
٥٠٠ غ من شرائح
السمك الأبيض
المكتنز.
للشرموطة
٥ ملاعق طعام من زيت
الزيتون
عصير ليمونة واحدة
ملعقة صغيرة من
الكمون المطحون
ملعقة أو ملعقتان
صغيرتان من الفلفل
الحلو
فاصان أو ثلاثة فصوص
ثوم مهروس
رأس فلفل أحمر متزوع
البدور ومفروم
بأقراة من البقدونس
المسطح الأوراق.
مفرمة
باقية من الكزبرة
المفرومة.

٤ رقم . تدهن صينيات
بالزيت.
لإعداد الفطائر، تفتح
رقاقات العجين وتحفظ في
 ذات قنوب لإخراج السمك
قطعة قماش رطبة، تؤخذ
من السائل وتقتفي، مع
الحرصن على إزالة كل
البلاستيك وتطوى طويلاً إلى
أشبن. يوضع القليل من
زيزج السمك في وسط
العجين، ثم تطوى حواف
العجين فوق الحشوة، وتلف
الأطراف حول الحشوة على
شكل ياقه، يترك ذيل
الكريسب خارجاً تدهن
طائرة العجين بصفار
البيض وتخبز في الفرن
حتى تصبح ذهبية اللون.

التحضير
تحضر الشرمولة بحيث
تخلط كل المكونات في
وعاء وتوضع جانباً. يوضع
السمك في مقلاة وتضاف
إليه كمية كافية من الماء
لغفر السمك يضاف
القليل من الملح، وتوضع
المقادير فوق النار حتى يبدأ
البيض بالغليان، ويترك





بأنشه بالجوز

تحضير الحشوة
تحفق الزبدة مع السكر
للحصول على مزيج
قشدي.

يضاف البيض، بمعدل
بيضة واحدة كل مرة.
يضاف الدقيق والقرفة
والفانيليا والجوز وجوزة
الطيب. يصب هذا المزيج
فوق عجينة التورته.

تحضير العجينة
تبسط الحشوة فوق
يوضع الدقيق والزبدة

والسكر والبيض في
خلطة الطعام لتحضير
عجينة طرية.

ترق العجينة على قطعة
نابليون أو فوطة مطبخ
مكسوة بالدقيق حتى
تصبح بحجم قالب
التورته.

تحضير الحشوة
تبسط الحشوة فوق

الفطيرة وتدخل إلى فرن
حرارته ٢٢٥ درجة
فهرهنيات إلى أن يصبح
الخبز بين ٤٠ و٥٤
دقيقة.

الحشوة
كوب ونصف الكوب من
الدقيق (الطحين)
ثلاثة أرباع الكوب من
السكر
الغرفة
نصف كوب من السكر
الناعم، بيضة واحدة.

الغرفة
ملقة صغيرة ونصف
المعلقة من القرفة
٣ ملاعق طعام من الدقيق
(الطحين)، فانيليا
رشة من جوزة الطيب.

الحشوة
يفترض أن تراوح مدة
فهرهنيات إلى أن يصبح
سطح الفطيرة قاسياً



إداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

نصف الكتف



أو ١٨٠ درجة مئوية حتى ينضج. يرفع الغطاء أو تتنز ورقة الألمنيوم، ويتابع الخبز حتى يصبح الدجاج ذهبياً. ويُشطف. يترك جانبياً لتصفيته الماء.

يُفرك الدجاج بالتوابل المذكورة أعلاه، ويترك لمدة ساعة. تُربى ساقاً كل دجاجة بخط وثبات على الجانحان تحت الجسم.

تُترك كل دجاجة بملعقة طعام من الزبدة.

يُقلل الصنوبر واللوز في الزيت وينتقل إلى طبق.

يستعلم الزيت نفسه لتأتي كرات اللحم.

يسخن الحليب وتضاف إليه خيوط الرغفان وتركه مفتوحة في.

يسخن الماء والملح في قدر آخر، وحين يبدأ الماء بالغليان، يضاف إليه الأرز ويسلق لمدة ٦ دقائق. يُغسل بعدها الأرز بالماء البارد ويوضع في مصفاة حتى يجف. يُسكب الأرز في صينية غير لاصقة، وصوب فوقه الحليب. تُغطى الصينية ويزخر الأرز لمدة ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة في فرن حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت.

دجاجتان
نصف كيلوغرام من لحم الكفتة المطحون
٣ أكواب من الأرز
الصلوپ الحبة
نصف كوب من الصنوبر
نصف كوب من اللوز
المقرمش
كوب من الحليب
نصف ملعقة صغيرة من خيوط الرغفان
بهار، قرفة، كيش
قرنفل، فلفل أسود وملح كوبان من الماء الساخن
ملعقتا طعام من الزبدة.
جداً للدعوات رمضان.

دجاجتان
نصف كيلوغرام من لحم الكفتة المطحون
٣ أكواب من الأرز
الصلوپ الحبة
نصف كوب من الصنوبر
نصف كوب من اللوز
المقرمش
كوب من الحليب
نصف ملعقة صغيرة من خيوط الرغفان
بهار، قرفة، كيش
قرنفل، فلفل أسود وملح كوبان من الماء الساخن
ملعقتا طعام من الزبدة.

حساء البازيلا

والقليل الأبيض، وتعطى
القدر وتترك فوق نار
متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة
تقريباً.

يطعن الحساء في مطحنة
ليصبح هرسة . وفي حال
استعمال مطحنة يدوية،
تبقى القشور في المطحنة
وهذا أمر جيد وإلا يجب
تصفية الحساء للتخلص
من قشور البازيلا.

يوضع الحساء المهروس
في القدر ويضاف إليه
المزيد من الماء عند
الحاجة. تضاف إليه
القشدة الطازجة ويسخن
الكل ولكن من دون الغليان.
يقدم الحساء ساخناً مع
البز المحمض.

التحضير
تسخن الزبدة في قدر،
ويضاف إليها البصل
ويقلى حتى يصبح شاحب
اللون. يضاف الجزر
المبشور ويتابع القلي.
تضاف البازيلا ويتابع
القلي.

نصف كوب من القشدة الطازجة
٤ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من القلقل الأبيض.
كوبان من البازيلا الطازجة أو المجلدة
بصلة متواسطة مفرومة
جزتان مبشرتان
ملعقتا طعام من الزبدة
نصف كوب من القشدة الطازجة
٤ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من القلقل الأبيض.



لافافات الجبنة



التحضير
يوضع الدقيق واللبن
والزيت والبيض والملح
والخميرة في خلاطة
الطعام ويخلط الكل حتى
تمتزج كل المكونات
وتحول إلى كتلة متماسكة
في زاوية واحدة من وعاء
الخلاطة.

تقسم العجينة ثلاثة
أقسام وتوضع في وعاء
وتقطع بفطوة مطبلة.
تقطع العجينة إلى شرائح
وتقنع في الماء البارد.
غير الماء كل نصف

ساعة للتخثر من معظم
الملح الموجود في العجينة.
طرفاها للجذول دون
فهرنهيات أو ١٨٠ درجة
خروج العجينة أثناء الخبز.
مثوية إلى أن يصبح
تكرر العملية نفسها مع
اللبنية والبيض.
يرق كل قسم من العجينة
العجينة الثانية والثالثة.
تخرج اللافافات وتتركان
تستعمل السكين لفتح
بعض شقوق في كل لفافة.
يدهن سطح كل لفافة
واحدة من العجينة، ثم
يوضع ثلثها على حافة
بصفار البيض، ثم تخbiz

المقدونس المفروم
ملعقتا طعام من
البصل المفروم
نصف ملعقة صغيرة
من القلقل الأحمر
(اختياري)
صفار بيضة واحدة
وملعقة صغيرة من
ملعقة طعام من اللبنة
ملعقة طعام من
الحليب.

كوبان من الدقيق
(الطحين)
ربع كوب من اللبن
نصف كيلوغرام من
زبنة العكاوي
الزبنة المذوبة
ببيضة واحدة
والمجدولة
نصف ملعقة صغيرة
بيضة
ملعقة طعام من اللبنة
ملعقة طعام من

اللافافات في فرن
حرارته ٣٥٠ درجة
طرفاها للجذول دون
فهرنهيات أو ١٨٠ درجة
خروج العجينة أثناء الخبز.
مثوية إلى أن يصبح
تكرر العملية نفسها مع
اللبنية والبيض.
يرق كل قسم من العجينة
العجينة الثانية والثالثة.
تخرج اللافافات وتتركان
تستعمل السكين لفتح
بعض شقوق في كل لفافة.
يدهن سطح كل لفافة
واحدة من العجينة، ثم
يوضع ثلثها على حافة
بصفار البيض، ثم تخbiz

التحضير
يغسل الأرز وينقع في الماء
المغلي مع الملح.
ويُسكب في طبق التقديم،
وسلمطة الخضار الطازجة.
ويُنضج جيداً.

الماء لغفر محتويات
القدر، ويضاف الملح
وعودي القرفة. يطهى
الكل حتى ينضج اللحم.
يغسل الأرز ويشطف. ثم
يُقلى في الزيت حتى
يصبح لونه شاحباً.
يقطع اللحم إلى قطع
ويضاف إلى البصل ويُقلى
صغيرة من القلقل الأبيض.
الاثنان معاً إلى أن يتغير
لون اللحم. يضاف
البقر أو القنم المقطع
مزيج الزبدة والزيت
٤ رصارات حمراء
متوسطة

أرز بالدجاج واللحم

٣ أكواب من الأرز
من الحمص المقشر
(المفقوش)
كيلوغرام من لحم
البقر أو القنم المقطع
مزيج الزبدة والزيت
٤ رصارات حمراء
متوسطة
عودان من القرفة.

إلى أن يتمتص كل الماء

مطبخ لها

تُورتة بالتوت والكرز الأسود

التحضير

تحضر العجينة بوضع الدقيق والزبدة واللوز والفانيلا وصفار البيضة والسكر الناعم في خلاط الطعام. يخلط الكل معاً إلى أن تتماسك العجينة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة. تلف العجينة بكيس نايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.

تخرج العجينة من الثلاجة وتحول إلى مستطيل مسطح باستعمال الشويك. توضع العجينة في أسل ف قالب تورتة قابل لفك حجمه 25×11 سم.

يفرز سطح العجينة بواسطة الشوكة. تعاد التورتة إلى قسم التجييد من الثلاجة لمدة ساعتين.

يجمى الفرن إلى حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية. وتخبز فيه عجينة التورتة حتى تصبح وردية اللون. تحضر الحشوة وتحشى بها التورتة ويفغط سطحها بالتوت والكرز الأسود. يدهن سطح التورتة بمربي المشمش الممسخ قبل وضعها في الثلاجة حتى موعد التقديم.

الحشوة

٢٠٠ غ من جبنة الماسكارينون كوب من القشدة الطازجة المحفوظة فانيلا مع بعض قطرات من روّج اللوز (اختياري).

التحضير

تحفق القشدة الطازجة حتى تصبح دبة جداً. تحفق جبنة الماسكارينون في خلاطه الجانو. تخلط مع القشدة وينضاف إليها روّج اللوز في حال استعماله. تبسط القشدة فوق التورتة المخبوزة.



العجينة

من اللوز المطحون ناعماً
رشة فانيلا. صفار بيضة
واحدة، نصف كوب من
السكر الناعم.

كوبان من الدقيق
١٧٥ غرام من الزبدة في
حرارة الغرفة
(الطحين) مع نصف كوب

اجاص بالكاراميل

لإعداد قطع السكر للزينة

الشوكولا مع قطع الإجاص المفروم فوق الكاسترد، ثم يذوب نصف كوب من السكر في مقلاة غير الكاسترد. يوضع الكاسترد في قسم التجليد من الثلاجة لمدة لا صفة حتى يصبح بلون الكарамيل.

نصف ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة حتى يجمد، ثم يوضع في الثلاجة طوال الليل. يخرج الكاسترد من الثلاجة ويزين بالمزيد من الإجاص وقطع الكاراميل فوق الصينية وترك حتى يجمد ويصبح قاسياً. يقطع السكر الجامد إلى قطع وتستعمل لتزيين الكاسترد.

التحضير

يُسخن السكر في قدر أو مقلاة عميقه غير المشتعل على مزيج الحليب. يحرك مزيج الحليب بواسطه المخففة أو الملعقة حتى يصبح الكاسترد أكثر كثافة بقואم اللبن وتصاص القشدة المخففة ويخلط الكل معًا.

يُسخن مزيج الكاراميل والحلب معًا حتى درجة الغليان. يصب نصف هذا الكاسترد في قالب خاص يذوب الجيلاتين في كوب بجاشه الجبنة قدره ٢٤ سم. مزيج الجيلاتين إلى بقية الحليب والفالانيا. يوضع شرائح جاته بعد الانتهاء من التقديم.

٤ أكواب من الحليب
كوب من القشدة الحيوانية الطازجة المخففة
٣ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين
٦ ملاعق طعام من السكر
فانيلا
علبة متواسطة من الإجاص (يتم الاحتفاظ
باجاصتين أو ثلاثة جانبًا فيما تقرم البقية)
شريحتان أو ثلاثة من جاته الشوكولا.



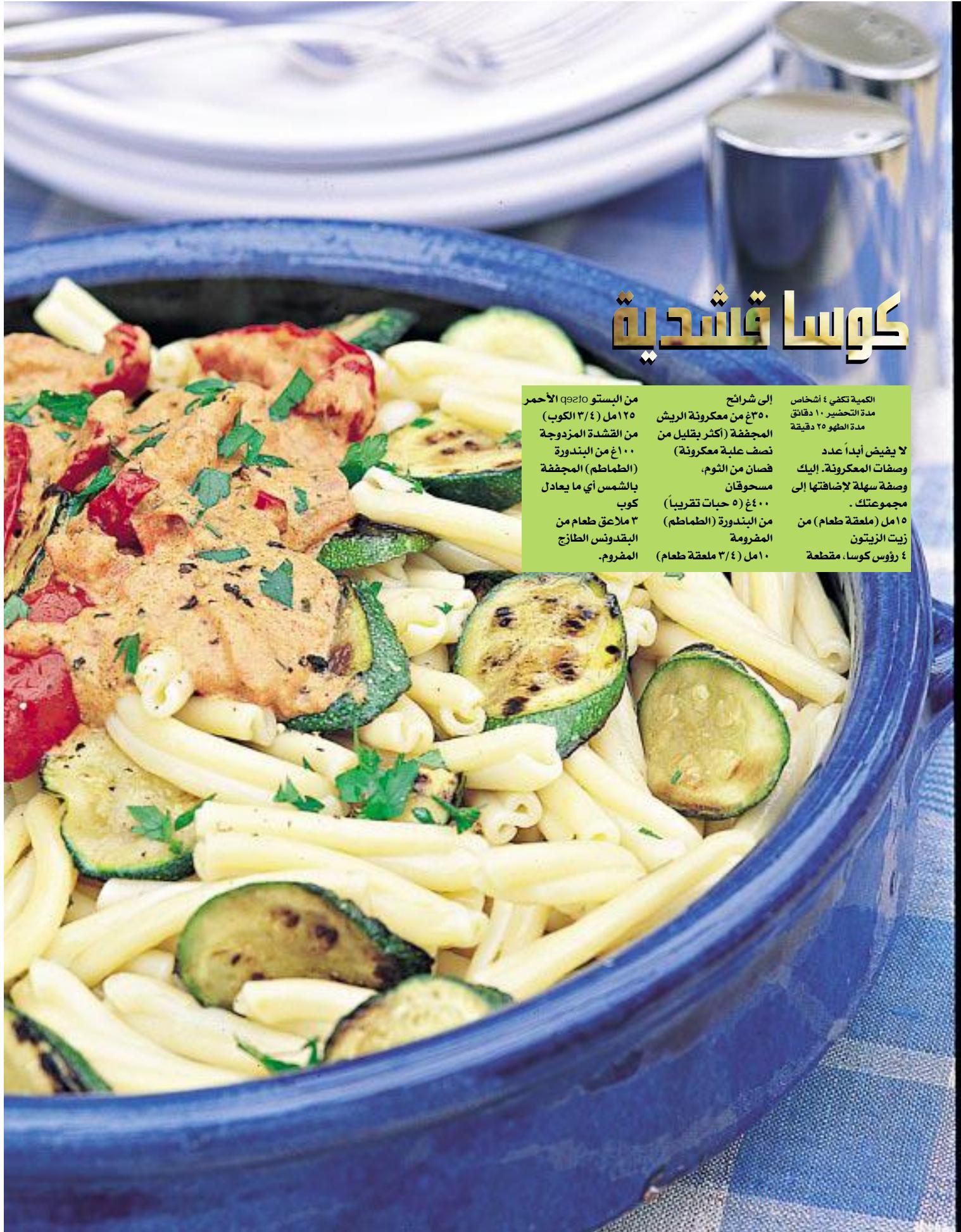
التجليد من الثلاجة لمدة ٢ ساعات أو حتى يجمد. يخلط الحليب مع القشدة مباشرة قبل التقديم، يقلب الكوفي في أطباق التقديم ويقدم مع الفاكهة الطازجة لكل قالب، ثم يغطى بورق الألمنيوم ويحفظ في قسم الممحص حسب الرغبة.

علباتان من الحليب المبخر (حجم كل منها ٣٧٥ مل) (٣٧٥ ml) ثلاثة أرباع الكوب من القشدة ٦ حبات هل، ثلث كوب من السكر ربع ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران المسحوقة ثلاثة كوب من الفستق الحلبي المقشر والممحص والمفروم ناعمًا.

(كولي) حلوي الفستق والزعفران والمال

وعاء كبير، يجري التخلص من حبات الهال، ويضاف إليه الفستق. يوزع مزيج الكوفي على قوالب، بمعدل نصف كوب لكل قالب، ثم يغطى بورق الألمنيوم ويحفظ في قسم دون غطاء، لمدة ١٠ دقائق تقريبًا أو حتى يتضاعل حجمه إلى ٣ أكواب، شرط التحريك غالباً. يضاف السكر ويحرك حتى يذوب.

يبرد مزيج الكوفي في القدر حتى يصبح في حرارة الغرفة. يصفى في



معكرونة الريش مع

على النار مدة ٥ دقائق. يحمى الزيت في مقلاة دقيقتين حتى يتضجع. تضاف البندورة. تضاف شرائح الكوسا على دفقات حتى تصبح ذهبية. تترنّع الكوسا من بطيء المزج لمدة ٥ دقائق. يضاف فوقها الصلصة، ثم ترش بقية البقدونس ويقدم الطبق ساخنة. تطهى المعكرونة في قدر من الماء المسلح في الغلي حتى تتضجع. في غضون ذلك، يطهى الثوم في مقلاة الكوسا على الفور.

في الحصة الواحدة، ٥٦٠ وحدة حرارية و٤٥ غ من الدهن.

للمدة دقيقة أو

يحمى الزيت في مقلاة دقيقتين حتى يتضجع. تضاف البندورة. تضاف شرائح الكوسا على دفقات حتى تصبح ذهبية. تترنّع الكوسا من بطيء المزج لمدة ٥ دقائق. يضاف إليه البستو، الصلصة، ثم ترش بقية البقدونس ويقدم الطبق ساخنة. تطهى المعكرونة في قدر من الماء المسلح في الغلي حتى تتضجع. في غضون ذلك، يطهى البقدونس. يترك المزج في المقلاة الكوسا



نقانق بالتوابل مع ساتحة الكسكس

الزيتون، وحبين ببرد الكسكس، يضاف إليه عصير الحامض والبندورة في الحصة الواحدة، ٩٠٠ وحدة حرارية و٤٥ غ من الدهن.

التحضير يوضع الكسكس في وعاء كبير، يضاف إليه مل (١٥ ملعقة طعام) من زيت الزيتون، ومن ثم مل (٦٠٠ مل (٢ كوب) من المياه المغلية. يترك الكسكس مدة ٥ دقائق تقريباً حتى ينتفخ جيداً بالماء.

تشوي النقانق على الفحم بمدة ١٥ دقيقة تقريباً حتى يذبل من النقانق الحرارة بدلاً من النقانق الحرارة للتخفيف قليلاً من حرارة الطعام، لملأ أنها لن تذبل خشية منفعة قبلاً وكثيرة التوابل أيضاً.

يُنفصل جبوب الكسكس عن بعضها بواسطة الشوكة، ثم تخلط مع بقية زيت



على أكبر قدر ممكن من (طماطم)، مفرومة خشناً، ٣٠٠ غ (كوب ونصف الكوب) من الكسكس والبقدونس والعنان والكتشب المفرومة طازجاً ٦٠٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون، مع هذه الوصفة الكثيرة عصير لموتنين (تقريباً) من النقانق البقرية الحرارة، ٤ رؤوس بندورة على النقانق المحتوية

التحضير يوضع الكسكس في وعاء كبير، يضاف إليه مل (١٥ ملعقة طعام) من زيت الزيتون، ومن ثم مل (٦٠٠ مل (٢ كوب) من المياه المغلية. يترك الكسكس مدة ٥ دقائق تقريباً حتى ينتفخ جيداً بالماء.

تشوي النقانق على الفحم بمدة ١٥ دقيقة تقريباً حتى يذبل من النقانق الحرارة بدلاً من النقانق الحرارة للتخفيف قليلاً من حرارة الطعام، لملأ أنها لن تذبل خشية منفعة قبلاً وكثيرة التوابل أيضاً.

يُنفصل جبوب الكسكس عن بعضها بواسطة الشوكة، ثم تخلط مع بقية زيت

دجاج مشوي لزج



المرادين المشوي



المقادير

لمدة دقيقةتين من كل جهة. أو يمكن وضعها ببساطة في مقلاة كبيرة وطهوها بالطريقة حسب الرغبة. توضع في طبق كبير ويُرش فوقها نفسها.

تقديم سمك السردين ملح البحر. يُقطع الطبق باردة أو ساخنة مع ووضع في البراد مدة ساعة تقريباً.

تُسلّى سمك السردين المحمص والبطاطا مجدداً وتُجفف. في حال استخدام محمل شواء، يجب ترتيب الأسماك فوق مصبع وشواها

لأن البرتقاليين لا الكمية تكفي؛ أشخاص يفعلون ذلك وهم مدة التحضير ١٠ دقائق. أشهر الخبراء في مدة الطهو ٥ دقائق، ٢٤ سمكة سردين هذا المجال. دعي سمك السردين ملح البحر. لا تزعجي نفسك على حالها وسوف تجدين أن طعمها السردين قبل شوائده.

أطيب

يُطهى لمدة ١٥ دقيقة، ثم تُقاب قطع الدجاج وتُعاد إلى المصبع لمدة ١١٠٠٠ جرامية و١٤ غ من الدهن.

التحضير

منظر جميل جداً جيداً وتسفع قليلاً يجب أن تكون قطع الدجاج شرائح الليمون الكاملة، لأن القطع الكبيرة تبدو مذهلة إفحام سيخ في الجزء فوق الدجاج ويُصبح الأكثر سماكة منها. يقدم الطبق مع البطاطا المشوية أو الأرز، مع طبق الخضار سفهها قليلاً.

١٠ مل (٣/٤ ملعقة طعام)	فاصان من الثوم، مسحوقان
١٥ مل (١ ملعقة طعام)	الوقت مع ضيوفك وليس في المطبخ
١٢٥ كوب من زيت الزيتون	١٠ دقايق
٤٠٠ غ من مربي البرتقال الكثيف	٣٠ دقايق
٢٢٥ غ كل منها	قدر من الجهد. بهذه

يوضع المربي وعصير الليمون والثوم والخردل وزيت الزيتون في مقلاة صفراء فوق نار خفيفة إلى أن يذوب المربي. يُجمى خالية من العصارات عند إفحام سيخ في الجزء فوق الدجاج ويُصبح الجلد إلى الأسفل، في صينية. يُصب المربي فوق الدجاج ويُحرك جيداً.

وصفات خاصة من الطازمية

هذه المقبلات السهلة جداً لتقديمها مع المشروبات.

سيحبها الأصدقاء.

تحل شرائح الجزر المصنفة إلى وعاء وتصب فوقها الصلصة. ترك حتى تبرد. وفي حال إعدادها مسبقاً يجب التأكد من إيقافها بحرارة تحتوي وعاء من الفلفل محميًّا من الفحة عند تقديمها. اللذين المصنف.

جزر محمض بالثوم

تحمّص شرائح سمكية من الجزر الأجنبي، وتُترك بقصص ثوم مفشر، ومشطور نصفين. ثم توضع في قدر مع القليل من الماء، تقطي القدر إلى مكبات، توضع في طبق التقديم ويسكب فوقها القليل من زيت الزيتون النقي. ٥ دقائق حتى يتضجج الجزر تقربياً. يخفق على حدة ١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل و٢٠ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون الأخضر كوب من الزيتون الكبير في وعاء عميق مع ٣٠ مل إلى المزيج حسب الذوق.



إرشادات لشواء



إضافة رفقات الخشب إلى الفحم للحصول على المزيد من الدخان المثير عند شواء اللحم.

هل تواجهين مشكلة مع الغرم؟

إن لم تفلحي في إشعال الفحم، حاولي توجيه دفق هواء ساخن من مزيل كهربائي للدهان على قطع الفحم حتى تتوجه أحمراراً. كوني صبوراً، فالفحام يصبح في أوج حرارته وجاهزاً للطهو عند تحول الجمر إلى اللون الرمادي. عند استعمال محمل شواء صالح للرمي بعد كل استعمال، انتظري دوماً دقيقة كاملة قبل الشروع ونقها في الماء لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً قبل طهو أي شيء تحبينه!

في ما يأتي إرشادات الممتازة لشواء الخضار واللحوم والدواجن والسمك.

لإضفاء المزيد من النكهة، يمكن تعطير دخان الفحم المشتعل من خال. بعثرة أوراق الفار، وأخصان الصعر أو إكليل الجبل أو القصعين على الجمرات الساخنة عند طهو السمك أو الدجاج. بعثرة الشمار أو الطحالب البحرية قبل شواء ثمار البحر أو أي سمكة طازجة ولذيذة.

عند استعمال محمل شواء صالح للرمي بعد كل استعمال، انتظري دوماً دقيقة كاملة قبل الشروع ونقها في الماء لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً قبل طهو أي شيء تحبينه!



إعداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج تاكا

التحضير

قطع صدور الدجاج إلى
نصفين، وفتح ٣ شقوق في
كل قطعة.

خلط بقية المكونات مع
بعضها في وعاء كبير.
يضاف الدجاج إلى هذا
المزيج وبيط به جيداً.
يفطلي الدجاج ويوضع في
الثلاجة طوال الليل.
يشوى الدجاج من الجهتين
فوق الفحم أو المصبب حتى
يصبح طرياً. يقدم مع الأرز
أو خبز التandoوري.



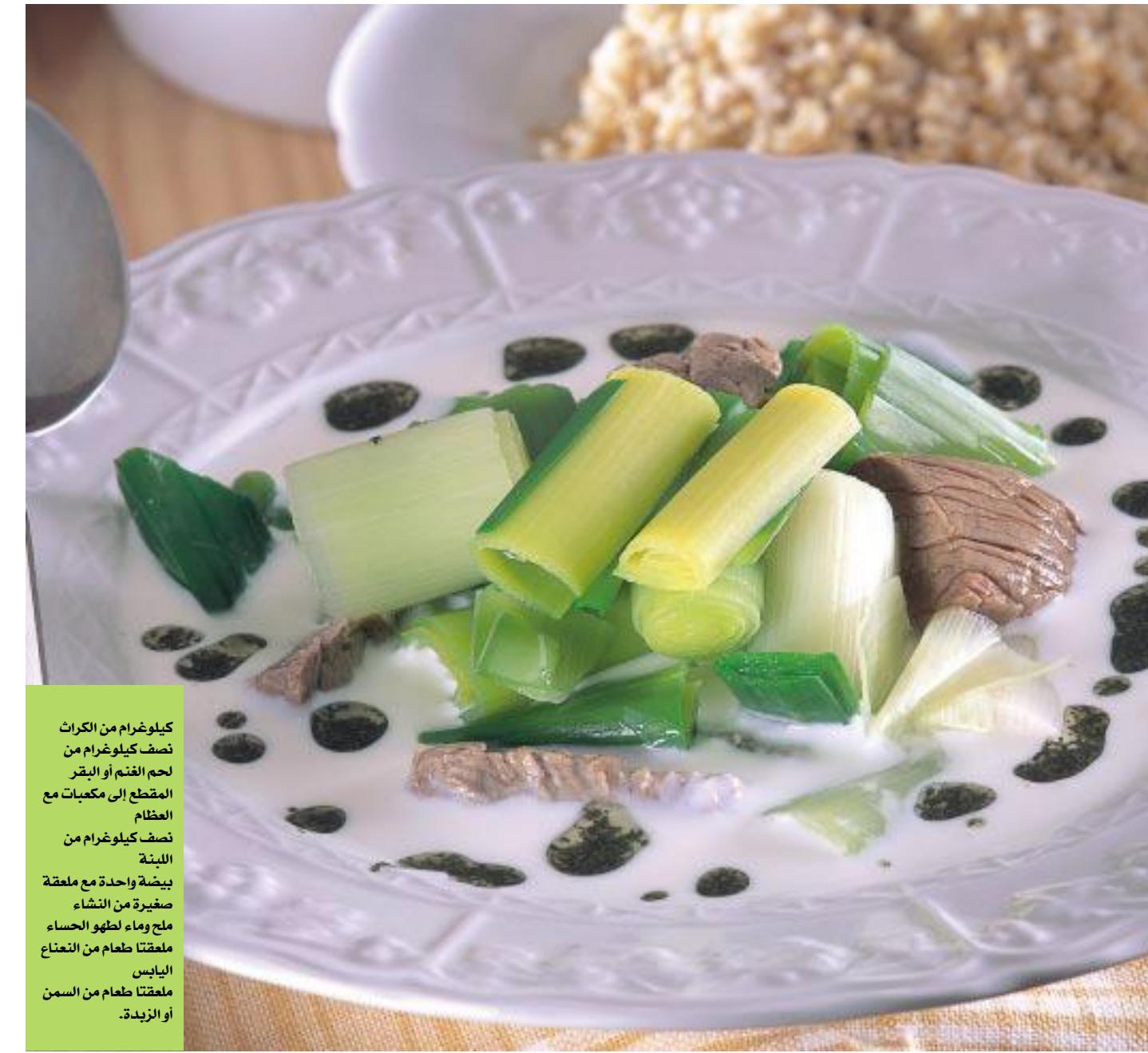
كيلوغرام من صدور
الدجاج (٦ صدور)
ملعقة طعام من
الزنجبيل الطازج
الببشور
٣ فصوص ثوم مهروسة
ملعقتان طعام من عصير
الليمون
ملعقتان صغيرتان من
الكريمة المطحونة
ملعقتان صغيرتان من
الكمون المطحون
نصف ملعقة صغيرة
من خارام ماسالا
(مزيج توابل)
ALAYAM MASHAAL
نصف ملعقة صغيرة من
مسحوق القافل الحريف
ثلث كوب من اللبن
ملعقتان طعام من معجون
البندورة (الطمطم)
رشة من العقدة الصفراء.



نصف كيلوغرام من الlobeia المغسولة والمقطعة نصف كوب من الماء الساخن جداً وملعقتا طعام من مسحوق جوز الهند (بما يعادل نصف كوب من حليب جوز الهند) بصلة متواسطة مفرومّة نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود نصف فنجان قهوة من الزيت (٣٤ ملاعق طعام) فصان مفروم من الثوم نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري رشة قرفة، كمون، فلفل أحمر، رشة من العقدة الصفراء، ملح رأس فلفل أخضر حريف صغير.

سلطة الlobeia الخضاء والحليب جوز الهند

التحضير
يسخن الزيت ويُقلى فيه البصل والثوم. تضاف التوابل، أي الفلفل الأسود، ومسحوق الكاري، والقرفة، والكمون، والعقدة، الصفراء، والفلفل الأحمر. يضاف الفول ويُطهى حتى يصبح شاحب اللون. يضاف حليب جوز الهند ويطهى الكل لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق وهو مغطى. يقدم الطبق بمثابة سلطة ساخنة.



كيلوغرام من الكراث نصف كيلوغرام من لحم الفتن أو البقر المقطع إلى مكعبات مع العظام نصف كيلوغرام من البينة بيضة واحدة مع ملعقة صغيرة من النشاء ملح وماء لطهو الحساء ملعقتا طعام من التعناع اليابس ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة.

باذنجان زنوجا باللحم

كيلوغرام من البازنجان المتوسط الحجم ٤٠٠ غ من اللحم المفروم على ذبو منتوسط نصف كوب من الأرز المصري المغسول والمصنف نصف ملعقة صغيرة من الملح وكوب من الماء نصف ملعقة صغيرة من البهار وربع ملعقة صغيرة من القرفة + نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض أو الأسود بصلة متواسطة مفرومّة ملعقة طعام من السمن النباتي أو الحيواني ٤ إلى ٥ رؤوس جامدة من البندورة (الطمطم) الحمراء ٤ إلى ٥ فصوص مهروسة من الثوم ومقلية قليلاً في ملعقة طعام من الزيت رب كوب من الصنوبر المقلي في ملعقة طعام من الزيت.



التحضير
توضع نصف شرائح البندورة في قعر صينية. يُسقط الثوم فوق شرائح البندورة، ويرش فوقها المزيد من الملح. تُترصّف رؤوس البازنجان المحشوّة فوق البندورة، وتُتسّل وجفف وتوضع جانباً. يُقلى البصل في مقلاة الملح الإضافي فوق شرائح البندورة وتصب كمية كافية من الماء لغمر محتويات القرفة. يضاف إليه اللحم والملح والتوابل، يضاف من ثم الأرز مع كوب من الماء. النار، حين يبدأ الطعام بالغليان، تخفّف النار ويتخلّل القرد ويطهى محتوى القرد حتى يجري امتصاصه كمّاً. ترك القرد جانباً لمدة ١٥ دقيقة. يُرفع الغطاء عن طريباً. يُضاف إليه محتواه، ثم يضاف إليه المتنبّر المقللي، تحشى رؤوس البازنجان بهذا الترتيب. يُنجز كل الماء في القرد. تُترصّف رؤوس البازنجان بهذا الترتيب وتوضع جانباً. تقطع البندورة في طبق التقديم وتزين بالبقدونس إلى شرائح سماكتها ١ سم. وتقدم ساخنة.

إليها ملعقتا طعام من كوبين من مرقة اللحم. تزال العظام من القرد، يبدأ الماء بالغليان، تزال وتصفى المرقة ثم يعاد اللحم والكراث إلى المرقة. يطهى الكل مجداً لمدة ١٥ دقيقة، تقوّب، وتضاف ملعقة طعام ملحة، يجدر أن يبلغ فيما النار مطافة لتقديري حجم المرقة المستعملة في هذا الحساء ٥ أكواب جيداً. تُسخن السمن في قدر، وترفع عن النار. تضاف رقيقة جداً.

أو ٢٠ دقيقة. اللحم مع العظام، وحبين تفاف النار. توضع اللبنة المرقة فوق اللحم والكراث إلى المرقة. الكل بواسطة ملعقة خشبية يطهى الكل مجداً لمدة ١٥ دقيقة. فيما النار مطافة لتقديري تُحشر اللبنة في وعاء تُوضع اللبنة في وعاء اللحم وبطهي اللحم حتى وتحلّط مع البيض ودقائق الذرة باستعمال المخفقة. طنجرة الضغط بحيث تُنبع ساعة، ثم يُغسل مجدداً ويُصفي في تضليل مدة الطهو إلى ١٥

حلوء الكراث

التحضير
ينظف الكراث ويقطع إلى قطع حجمها ٢ أو ٣ سم. يقطع الكراث في الماء لمدة نصف ساعة، ثم يغسل مجدداً ويُصفي في

اللحم مع العظام، وحبين يبدأ الماء بالغليان، تزال وتصفى المرقة ثم يعاد اللحم والكراث إلى المرقة. الكل بواسطة ملعقة ذات الرفرفة بواسطة ملعقة طعام ملحة، يجدر أن يبلغ فيما النار مطافة لتقديري حجم المرقة المستعملة في هذا الحساء ٥ أكواب جيداً. تُسخن السمن في قدر، وترفع عن النار. تضاف رقيقة جداً.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



سرياً باللحم

التحضير

كيلوغرام من شرائح لحم البقري المفروم
رأسان صغيران من الفلفل الأحمر الحريف الطازج
مفروم ناعماً
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء المطحونة
ملعقتان صغرتان من الخل الأبيض
ثلث كوب من اللبن
كوبان من الأرز البسماتي
ملعقتان صغار من السمون أو الزبدة
بصلتان كبيرة مقطعتان إلى شرائح
عدوان من القرفة
٤ حبات هال
كوبان وربع الكوب من مرقة اللحم
كوب ونصف الكوب من البازيلا المجلدة
ثلث كوب من الزبيب
رأسان كبيرة من البنفسجية (الطمطم)
البندورة مقطعات إلى أربعة أقسام، ومن ثم إلى شرائح
كوب من اللوز المحمص
ربع كوب من أوراق الكزبرة الطازجة المفرومة.

المدة ٧٠ دقيقة،
لتخلص من عيدان
القرفة، تضاف البازيلا
اللوز وأوراق الكزبرة
إلى المزيج، وكذلك الزبيب
والبنفسجية قبل التقديم.

يخلط اللحم مع الفلفل،
والتوابل المطحونة، والخل
واللبن في وعاء متوسط.
يغطى المزيج ويحفظ في
الثلاجة لمدة ساعة.
يوضع الأرز في وعاء
متوسط ويغمر بالماء لمدة
٢٠ دقيقة، ثم يصفى
جيداً.

تسخن السمون أو الزبدة
في قدر كبيرة، ونقل فيها
البصل، وعدين القرفة
وحبات الهال، يحرك الكل
جيداً حتى يحمر البصل
قليلًا. يضاف مزيج اللحم،
ويطهى الكل لمدة ساعة
فوق نار خفيفة، شرط
التجريك بين الحين
وآخر، حتى يصبح اللحم
ناضجاً.

يضاف الأرز والمরقة إلى
مزيج اللحم. يغلق المزيج
فوراً، ثم تخفف النار
ويطهى حتى القدر، وهو
مغطى، لمدة ١٠ دقائق
تقريباً، شرط التحرير
بين الحين والآخر، إلى أن
ينضج الأرز. يجري



جبن مذاب فوق خبز مدمس

واحدة مخفوقة، يحرك المزيج جيداً، ثم يوضع جانباً حتى يحمد. تضاف إليه علبة من البندورة (الطمطم) المهرودة، وفص مهروس من الثوم، وملعقتا طعام من الجبنة الطازجة، و(غ ٧٥ غ ١/٢ كوب) من الزيتون الأسود المشطور إلى نصفين، وملعقة صغيرة من السكر. يسكب هذا المزيج في طبق قليل العمق ومقاؤم لحرارة الفرن، بعد دهنها بالزيت. ييسط القليل من مزيج الجبن فوقه، شرائح مدخنة من سمك القرش، توضع الشريحة فوق الصالصة وتدهلي لمدة ١٥ دقيقة حتى تتضج شرائح السمك جيداً ويصبح القسم العلوي بني اللون.

يستطيع الجبن المحافظة على أهميته حتى لو أصبح مكونا ثانوياً، ماذا عن هذه الوصفة المثالية لحفلة عشاء غير رسمية؟

يحمي الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. يبشر ١٧٥ غ (كوب وربع الكوب) من جبن الشيدار في قدر، يضاف إليه ٣٠ مل (ملعقتا طعام) من الحليب، وتوضع القدر فوق نار خفيفة حتى يذوب الجبن. ترفع القدر عن النار. يضاف إليها ملعقة طعام من كل من الدقيق العادي وفتات الخبز الأبيض، وحفنة من مسحوق الغريل الإكليلي، والقليل من صلصة ووسترشير وبيبة.

أفكار لسلطات الفاكهة الطازجة



هي من المقبالات، أو ربما شرائح، يسكب فوق الخليط الكثير من شراب الليمون آن، تخلط مكعبات من البطيخ الأحمر مع مكعبات المنعش للحصول على مذاق من جبن الماعز وتبغش فوقها أوراق الفناغ الطازج. **٣** تنشر ثمار الدراق وإنها وصفة سهلة جداً وذيدة كثيراً.

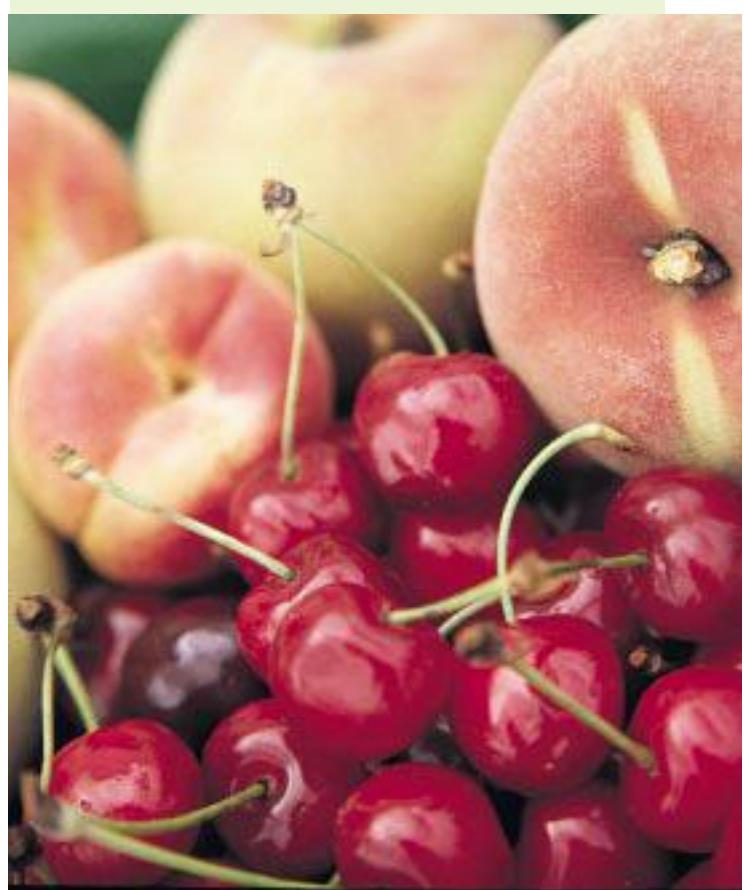
٤ تنشر بعض ثمار اللثانية وتنزع النوى منها، ثم تخلط مع ثمار البابايا أو ثمار الألام المقشرة. لا يضاف إليها أي شيء، باستثناء القليل من عصير الدراق، وربما القليل جداً من عصير العgamض.

٥ هل تريدين استهلاك المحتويات المتهلة الشكل في وعاء السلطة؟ تقطع كل ثمار الفاكهة المتوفرة في وتخلط في وعاء عميق، ثم يصب فوقها الشراب المصنف من نبيع جنوب الزنجبيل. أنها حلوى أكثر مما

٦ تنشر بعض ثمار الدراق، وإضفاء المزيد من الحلاوة، يسكب فوقها القليل من عصير الدراق، وربما القليل جداً من عصير العgamض.

٧ لإعداد طبق صغير وإنما لذيذ من سلطة الفاكهة، تخلط ثمار الفريز (الفراولة) مع العنبية في أكواب زجاجية.

٨ لإعداد سلطة فاكهة غريبة حقاً، تنشر ثمرة أناناس، وتقطع إلى شرائح ومن ثم إلى مكعبات، تخلط جيداً مع ثمار الكيوي



هل نعلم؟

البراد يمتص الرطوبة من الجبن. لذلك، يفضل حفظ الجبن في خزانة باردة، أو يمكنك إخراج الجبن من علبةه ولفه بالورق المنشمع ووضعه في علبة بلاستيكية محكمة. وقد يصبح الجبن عديم الطعم حين يكون بارداً، لذلك يجب إخراجه من البراد قبل موعد تقديمه.



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



السلطنة الفاتحة بالتونة والذرة

٢٥٠ غ من أي نوع من التندوز
يسلق التندوز ويعسل
بالماء البارد، ثم يصفى
ويترك جانباً.
١ مكبات صغيرة
في وعاء كبير، يخلط
التندوز مع البندورة،
والبصل الأخضر،
والفلفل الأحمر
والأخضر، والتونة،
والذرة والكمبر.
يخلط هذا المزيج مع
١ مكبة صافية
١ ملعقة طعام من الكبار
٤ أو ٥ ملاعق طعام من
١ ملعقة طعام من الكاشاب
٢٠٠ غ من الجبنة
المتنوعة.

٢٥٠ غ من أي نوع من التندوز
راسان من البندورة
(الطماطم) مقطعان إلى
١ مكبات صغيرة
راسان مفروم من
البصل الأخضر
رأس قليل أخضر
متوسط الحجم مقطع
إلى مكبات صغيرة
١ ملعقة طعام من الكبار
٤ أو ٥ ملاعق طعام من
١ ملعقة طعام من الكاشاب
٢٠٠ غ من الجبنة
المتنوعة.

گلستان

كوبيان من العدس الصغير، كوبيان من الأزرق
نصف علبة من المعكرونة الصغيرة الحجم (على شكل قساطل)
٥ بصلات كبيرة، كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من عصير البندورة
(الطماطم) الطازجة، فصان من الثوم وملعقة صغيرة من الخل
ملح وقليل وكمون وشطة حريفة (فلفل أحمر حريف) حسب الرغبة.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

التحضير
تغسل العظام وتسلق
مع عود قرفة لمدة
ساعة كاملة. ينطظ
العدس ويغسل
ويضاف إلى العظام.
يضاف الكثير من الماء
لغمر المزيج ويطهى
فوق نار متواسطة حتى
ينضج. ترفع العظام،
ويهرس العدس جيداً
حتى لا يبقى سوى
قشرته. تغسل القدر
جيأ وتعاد المرقة
إليها. يفرم اللحم
ناعماً مع البصل
والملح ونصف ملعقة
صغيرة من العجيق
والمرقوش والبهار
والقرفة. يخلط الكل
جيأ ثم تحول نصف
كمية اللحم إلى كلٍّ
صغيرة بحجم حبات
الجوز وتقليل في نصف
كوب من السمون حتى
تحمر، ثم توضع
جانباً.
يغسل البرغل ويحلف
ثم يخلط مع النصف
الباقي من مزيج
اللحم. يفرم مزيج
اللحم هنا مع البرغل
ووصلة صغيرة.
ينظر الجوز ويفرم مع
دهن اللية في
الخلطة الكهربائية.
يضاف إليه القليل من
الملح والبهار. تقرص
الكبة إلى أقراص
صغريرة ثم تجشى بالية
الدهن مع الجوز
وترصفي في صينية.
توضع قدر العدس
المهروس فوق النار مع
كمية كافية من الماء
كي لا يتضيق العدس
في أسفل القدر.
تضاف إليها الكفتة
والكبة مع نصف
ملعقة صغيرة من
البهار الحلو. يطهى
الكل حتى الغليان.
يفرم القدونس ناعماً
ويضاف إلى الحساء
مع عصير الحامض.
يطهى الكل فوق نار
حادية حتى تتضج
الكبة ثم يقدم الحساء
ساخناً مع سلطة
الملفوف.



الصلصة	الخشوة	الكبة
٣ أكواب من العدس الأصفر	نصف كوب من الجوز المفروم	نصف كيلوغرام من اللحم الهرير المقروض
مرقة لحم يتم الحصول عليها من عظام	١٠٠ غ من دهن لية الخروف	للكبة، كوب ونصف كوب من البرغل الناعم
القنم أو الدجاج	بصلة متوسطة مفرومة	بصلة متوسطة
بقدونس مفروم	ربع ملعقة صغيرة من البهار وربع ملعقة	حبق، مردقوش، بهار وملح
عصير ليمونة واحدة.	صغيرة من الفلفل الأسود.	ماء لدعك الكبة.

الدجاج المشوي مع الفلفل الأخضر والكزبرة

التحضير
تهرس أوراق الكزبرة مع الفلفل، والثوم، والزنجبيل، والغارام ماسالا وعصير الليمون حتى الحصول على هريسة. تقطع كل دجاجة طولياً بمحاداة العمود الفقري، على أن تكون جهة الصدر إلى الأعلى. يضغط على حعلم الصدر لتسطح الدجاجة. تخلط الدجاجات مع الهرس السابقة في وعاء مغamel الع dara لـ ٤٥ دقيقة تقريباً أو حتى يحمر الدجاج وينضج تماماً. يقدم الثلاجة لمدة ٢ ساعات أو طوال الليل. توضع الدجاجات غير المصفاة في صينية حال توافرها، مع خيز التمر.

ملعقتا طعام من كوب من أوراق الكزبرة
غارام ماسالا
(مزبج توابل)
طاو زاجة من الفلفل
نصف كوب من عصير الأخضر الحاريف،
عصير الليمون
مفرمة
٨ دجاجات صغيرة،
وزن كل منها ٥٠٠ غ
ملعقتا طعام من الزنجبيل الطازج
المبشور



أوصو بوكو

وكمية كافية من الماء الساخن لغمر شرائح اللحم. يطهى الكل معاً فوق النار حتى يصبح اللحم طرياً. في حال استعمال شرائح الموزات، يمكن لطنجرة الضغط أن تسرع عملية الطهو بحيث تقتصر المدة على ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. تزرع ورقة الفار والكرفس وقشرة الليمون من القدر. يزين الباقى ببرش الليمون ويقدم ساخناً مع الأرز المطبوخ.

التحضير
ترفع من المقلاة وتحفظ ساخنة.
أوصو بوكو يعني اللحم مع الطعام.
يوضع الزيت الباقي من المقلي في قدر، ويضاف إليه البصل المفروم ويقليل حتى يصبح شاحب اللون.
تضاف شرائح اللحم لكن بعض الأشخاص يفضلون تقطيع اللحم إلى المقلاة إلى البصل، وكذلك شرائح أكثر سماكة.
الدقائق، ثم تضاف قشرة الليمون، ومكعبات المرة، والقليل الأبيض، شرائح اللحم.
تقلى الشرائح في السمن والبندوره، ومعجون البندوره، والمطبيات،



كيلوغرام من شرائح موزات لحم البقر البارب مع عظامه أو شرائح الفيليه سماكتها ٢ إلى ٣ سم يصلتان متواسطتان مفروتوتان ملعقتا طعام من السمن النباتي أو الحيوااني ملعقة طعام من الدقيق (الطحين) مكعبان من مرقة الدجاج كيلوغرام من البندوره (الطاطمطم) الحمراء المقشرة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة + ملعقة طعام من معجون البندوره ملح وفلفل أبيض قشرة ليمونة واحدة وجزرتان مقطعتان إلى مكعبات وورقة غار وعدة كرفيس.



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



قربيس مع المانغا بالكارب

التحضير

تترى قشور القربيس
وذلك عروقه، ولكن
من دون المسابس
بالذيل.

يسخن الزيت في قدر
كبير، ونقل فيها
الصلص حتى يصبح
بنياً قليلاً.

يضاف مزيج التوابل،
ويطهى الكل مع
التحريك المستمر
إلى أن تفوح رائحة
الذيبة.

يضاف القربيس
والمانغا، ومسحوق
جوز الهند والماء
المغلي. يطهى الكل
من دون غطاء فوق
نار خفيفة لمدة ٥

دقائق تقريباً أو حتى
يصبح القربيس
طرياً.

ترفع القدر عن النار
وتضاف القشدة إلى
محتواها.

يقدم الطعام مع
النودلز أو الأرز.

١.٥ كيلوغرام من
القربيس العملاق غير
المطبوخ، ملعقة طعام من
الزيت النباتي
بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
رأسان متوسطان من
المانغا، جامدان
ومقشران ومقطعان إلى
شرائح، ربع كوب من
مسحوق حليب جوز
الهند، كوبان من الماء
المغلي، ثلاثة كوب من
القشدة، ملعقة طعام من
مسحوق الكاري.

مزيج التوابل
نصف كوب من جوز
الهند محمض

فستان مفروم من الثوم
نصف ملعقة صغيرة من
العدة الصفراء المطحونة
ملعقة طعام من الكزبرة

المفرومة
٣ رؤوس مفرومة من
الفلفل الأحمر المفروم
ملعقة صغيرة من الملح.

كتافيت باللبن

التحضير

نخل أزهار القنبيط ثم تجفف بمحارم المطبخ الورقية وتقليل في الزيت النباتي حتى تصبح وردية اللون. ثم تخمر من المقلة يذوب دقيق الذرة في نصف كوب من مرقة قعر القدر. المطبخ للتخلص من فاتح المزيد من مرقة اللحم حين يغلى اللبن ويصبح الأرز المطهو. تسخن الزبدة في قدر

صلصة لها قوام اللبن. ينصب هذا المزيج في قدر، ويطهى فوق النار. يجب تحريك المزيج باستمرار بواسطة ملعقة خشبية وتصفى المرقة.

تعاد مكعبات اللحم إلى لفافي التساق اللبن في قعر القدر.

يسلق اللحم مع الملح واللبن للحصول على

صغيرة، ويقلل فيها الثوم لبعض ثوان، ثم تضاف الكبيرة. يخلط الكل معاً ويصب هذا المزيج فوق اللبن. يخلط الآشان جيداً.

رأس قنبيط متوسط	الذرة، نصف باقة من
الكبيرة، مقطع إلى أزهار	الحج، مقطع إلى أزهار
نصف كيلوغرام من ٣ إلى ٤ فصوص مهروسة	نصف كيلوغرام من
مكعبات اللحم مع عظامها	من الثوم
ملعقتا طعام من الزيدة	كيلوغرام من اللبن
زيت لقبي القنبيط.	ملعقتا طعام من دقيق



كفتة بالفطر



مقواوم لحرارة الفرن حتى يصبح ساخناً جداً، ثم ترصف فوقه أقراص الكفتة. يوضع الفطر المقلي حول الأقراص، وكذلك الصنوبر المقلي. يصب بعدها مزيج البيض حول الأقراص. يخبز الطبق الرجاجي في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى يستوي البيض وينتفخ. يقدم الطبق ساخناً من الفرن.

يوضع جانباً. يقلل الصنوبر حتى يصبح ذهبياً، ثم يخرج من المقلة بواسطة ملعقة منه أقراص بحجم حبات الجوز. تقليل الأقراص في الزيت أو السمن النباتي ثم يضاف الفطر إلى الزيت ويقلل فيه قليلاً.

يتحقق البيض مع الحليب والثوم ونصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار ونصف ملعقة صغيرة من البهار وربع ملعقة صغيرة من البيض. القرفة. يسخن السمن في طبق

التحضير

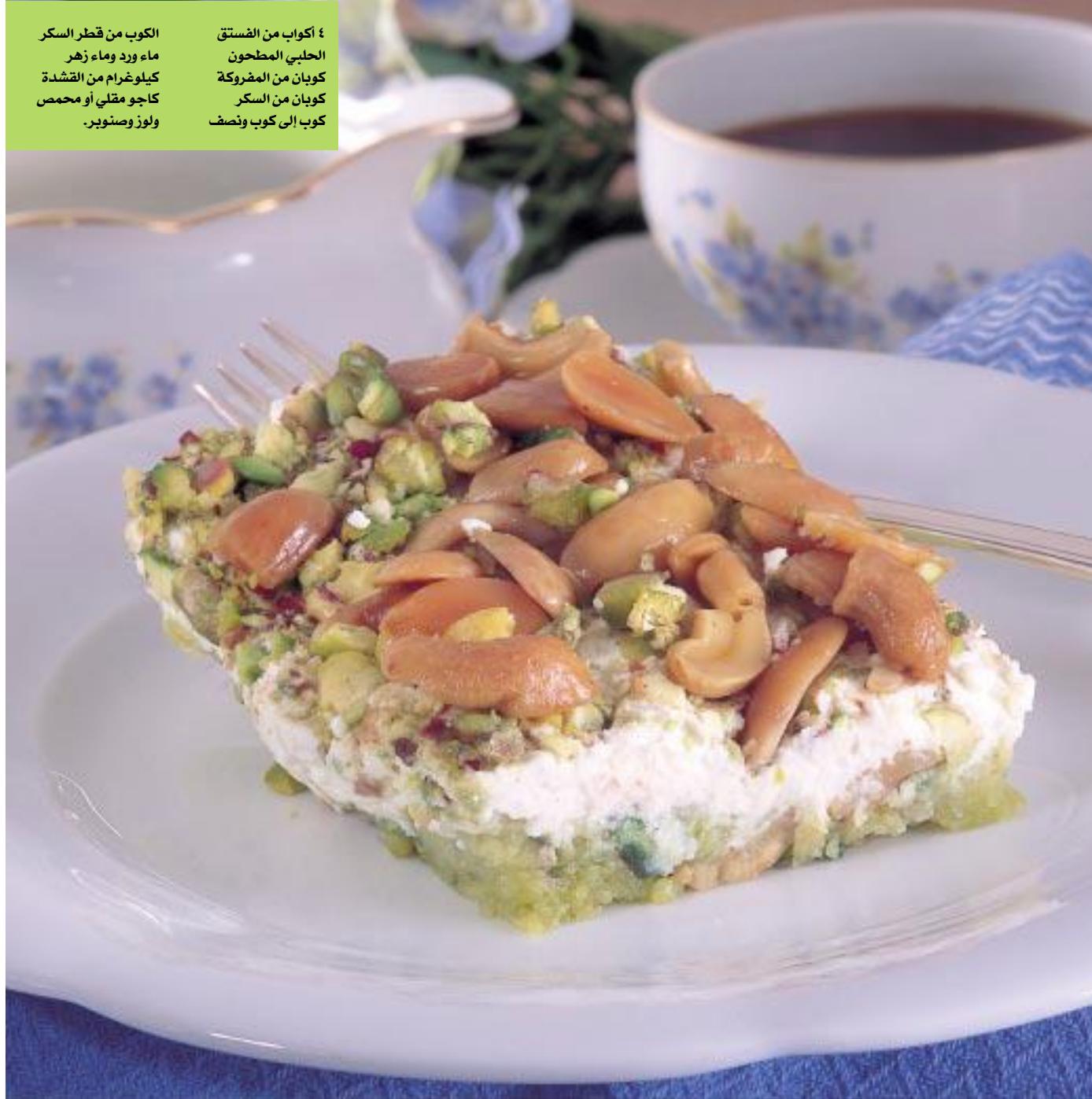
يوضع اللحم في وعاء، يخلط مزيج اللحم وتحضر المقلة بواسطة ملعقة منه أقراص بحجم حبات ذات ثقوب. ملعقة صغيرة من البهار ونصف ملعقة صغيرة من الزيت أو السمن النباتي ثم

يضاف إليه الكعك ونصف كوب من الملح ونصف المطحون والملح ونصف الملعقة صغيرة من البهار وربع كوب من الصنوبر طعام من الماء البارد.

المقادير

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة	٦ بيضات
نصف كوب من السمن المطحون	ملعقتا طعام من الكعك
كوب ونصف الكوب من الحيواني أو النباتي	نصف كوب من الصنوبر
نصف كوب من الحليب	ربع كوب من الماء البارد.
٤ فصوص ثوم	الفطر المعلب المفروم والمصنف

فروكة الفستق المد بالقشدة والقلوبات



الفستق الحلبي.
يزين الطبق بالمزيد من
الفستق الحلبي والكافور.
المحمص واللوز
والصنوبر.
يحفظ الطبق في الثلاجة
قبل التقديم وبعده.

على عجينة رخوة.
يسكب المزيج في قفر
طبق التقديم ويهدى
الزهور، للحصول في
سطحة ليصبح أمساً
وناعماً.
تسكب القشدة في الأعلى
السكر دفعة واحدة إلى
المفروكة، ويضاف إليها
المزيج تبادياً للحصول
وتتبسط فوق كل معجون

قطر السكر تدريجياً،
يطحن الفستق الحلبي مع
السكر في خلاط الطعام
للحصول على عجينة دبة.
يجب ألا يضاف قطر
متوسط الحبيبات.
يخلط الفستق الحلبي مع
المفروكة، ويضاف إليهما



ال-components:

- كوبان من فرك
- ملحقتا طعام من ماء الورد
- ملحقتا طعام من ماء المقشر
- كوب من السكر
- نصف كيلوغرام من الناعم
- كوب إلى كوب ونصف
- اللحسوة.

تدريجياً حسب الحاجة لجعل العجينة دبة ومتمسكة. ويضغط عليها جيداً قبل تحول العجينة إلى كرات رفعها من القالب ورصفها في طبق التقديم.

تحزم قطع المفروكة بزهير في كل منها ملعقة طعام من القشدة ثم تغلق للحصول علىليمون والقشدة والفستق مجداً على شكل كرة. تحفظ في الثلاجة قبل توضع كل كرة محشوة في قالب كاستر صغير ذات

التحضير
يطحن اللوز مع السكر
الناعم حتى يصبح ناعماً
 جداً مثل الدقيق. يضاف
إليه فرك الكافافه ويخلط
معه. يضاف ماء الورد وماء
الزهور. ثم يضاف قطر السكر

فروكة اللوز والقشدة



إعداد السيدة
أناهيد دوئكيان

تصوير: رونالد ناصيف

يختة الشبورة

(الطواطم) بالفلفل الديري

التحضير
يسخن الزيت في قدر،
ويقلي فيه البصل حتى
يشقر.
تضاف مكبات اللحم
ويتابع القلي. يضاف من
ثم معجون الفلفل، ويعدها
البندورة (الطمطم).
 ومعجون البندورة.
يترك المزيج فوق النار
حتى تذبل كل البندورة
تقريباً. تضاف كمية كافية
من الماء الساخن مع الملح
والبهار والثقل الأسود إلى
المزيج. يترك المزيج فوق
نار خفيفة حتى تتضخم
مكونات اللحم وتتصبح
الصلصة كثيفة.
تقدم اليختة مع الأرز
الأبيض المطهو.
ملاحظة: أثناء طهوي نوع
من اليختة، يجب إضافة
الماء الساخن فقط عند
الحاجة لتقاديم تقلس اللحم.



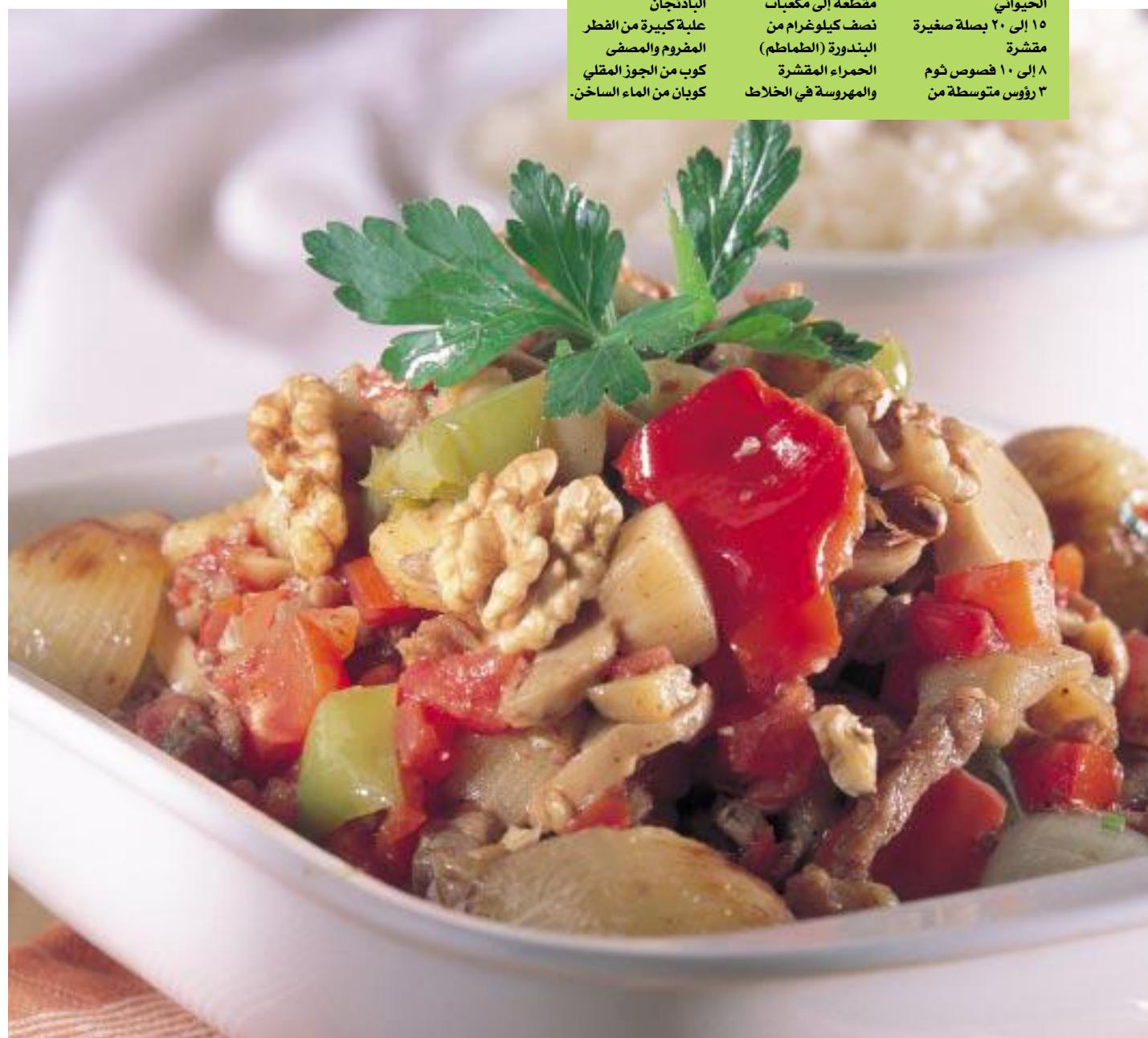
لحم الباذنجان والبندورة

التحضير

يسخن الزيت ويقلن فيه البصل حتى يشقر لونه. ١٠ دقائق إضافية. يضاف إليه الثوم ويتابع التوابل فوق المزيج ويقطع إلى شرائح. تقع هذه الشرائح الطهو فوق نار خفيفة حتى ينضج الباذنجان.

يسكب المزيج في طبق ساعة، ثم تغسل وتصفر وتقلن في الزيت حتى يصبح وردي اللون. يضاف دفأق تضاف من ثم هريسة البندورة، والبندورة يضاف الباذنجان والبندورة.

نصف كيلوغرام من اللحم
الببر المفروم خشناً
إلى مكعبات
٤ رؤوس من الفلفل
والملح المقدمة
نصف كيلوغرام من الأحمد الحريف جداً،
الباذنجان
مقطعة إلى مكعبات
١٥ إلى ٢٠ بصلة صغيرة
مقشرة
نصف كيلوغرام من البندورة
المفروم والمصنف
كوب من الجوز المقلي
الحماء المقشرة
كوبان من الماء الساخن.



نصف ملعقة صغيرة من
لحم البقار أو
لحم الغنم المفروم
ملعقة صغيرة من غaram
العناع الطازجة
مسالاً (مزيج توابل)
٥ ملعقتان صغيرتان من
مسحوق العقدة الصفراء
الزنجبيل الطازج المبشر
ملعقة صغيرة من بندورة
نائماً
الكمون
ملعقة صغيرة طعام من معجون
البندورة (الطمطم)
رأسان متسطران من
البندورة (الطمطم)،
مزيج توابل
٦ مفروم
رأسان مفروم من
الباذنجان الصغير
رأسان صغيران من الفلفل
الأحمد الحريف الطازج
٣ ملاعق طعام من السمن
أو الزبدة
٣ بصلات متسطرة،
ملعقة إلى شرائح
أوراق الكزبرة الطازجة
فستان مهروسان من الثوم
مفرومة.

كفتة مع الباذنجان والبندورة

التحضير

وأقراص الكفتة، ويطهى الكل وهو مغطى لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. يرفع الغطاء عن القدر ويطهى الكل فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو يضاف معجون البندورة، والباذنجان، والبندورة، والباذنجان، والثوم، يطهى الكل مع والفلفل. يطهى الكل لمدة ٥ دقائق أو التحرير لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح الكفتة وتصبح الصالحة كافية. تضاف أوراق الكزبرة الطازجة إلى المقلاة نفسها، ويقلن فيها البصل والثوم والهال، تضاف مرقة اللحم.

ساعة. تسخن نصف كمية السمن في قدر، وتقلن فيها أقراص الكفتة على دفعات حتى تحمر. تضاف الأقراص ومسحوق الفلفل والبن في المقادير فوق محارم المطبخ وعاء متوسط. يحول مزيج اللحم إلى كرات بيضوية صغيرة. توضع هذه الكرات في صينية وتقطى وتحفظ في الثلاجة لمدة

جاتوه بالشوكولا

التحضير

تسكب الشوكولا المذوبة بواسطة الملعقة فوقها بالزبادي ويرش فوقها الدقيق. يجمى الفرن إلى حرارة ٢٥٠ درجة فورتها. تتحقق كل المكونات بسرعة بطيئة، شرط كشط الوعاء باستمرار. يتتابع خفق المكونات بسرعة عالية لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق. تُسكب المكونات المحفوفة في الصينية وتخبز لمدة ٤٠ إلى ٤١ دقيقة أو حتى يخرج المودع بجزئيًّا بعد غرزه الخشنى نظيفًا. يزين الجاتوه بقطعة الشوكولا ويقدم. حتى يبرد ثم يقلب رأساً على عقب.

كوبان من الدقيق
المتعدد الاستعمالات
كوبان من السكر
نصف كوب من السمن
بنكهة الزبدة
(كريسكو)
ثلاثة أرباع كوب من الماء
ثلاثة أرباع كوب من حليب الزبدة (٣/٤)
كوبان من الزبدة مع ملعقة طعام ونصف الملعقة من عصير الليمون)
ملعقة صغيرة من صودا الخبز
ربع ملعقة صغيرة من الملح
فانيلا
نصف ملعقة صغيرة من الباكينج باودر
بيضتان
١٢، ١٤ من الشوكولا شبه الحلوة، مذوبة ومبردة.

غطاء الشوكولا

ثلث كوب من الزبدة الطريحة ١٠، حليب الشوكولا شبه الحلوة المذوبة والمبردة كوبان من السكر الناعم فانيلا ملقطة طعام من الحليب.

تخلط الزبدة مع الشوكولا في وعاء متوسط. يضاف إليها السكر الناعم. تضاف من ثم الفانيلا والحليب ويخلط الكل معاً للحصول على مزيج ناعم وقابل للبساط.

لصافات الشوكولا
يدنوب ١٠٠ غ من الشوكولا



الجبن والدجاج

بالأرز والقلوبات على الطريقة الشرقية



إعداد السيدة

أناهيد دويفيكان

تصوير: رونالد ناصيف

**تحضير الصلصة**

- ٤ ملاعق طعام من الزبدة
- ٤ ملاعق طعام من الدقيق
- ٤ أكواب من صلصة شواء الجبن
- نصف ملعقة طعام من السبع بهارات.

التحضير

- تسخن الزبدة حتى تذوب.
- يضاف إليها الدقيق ويقلب.
- الاثنان معًا لمدة دقيقة أو دقيقةتين. تضاف بعدها صلصة شواء الجبن

ويحرر المزيج ويلهى فوق النار حتى تصبح الصلصة كثيفة. تضاف التوابل وتختلط مع الصلصة بواسطة ملعقة خشبية معدنية أو ملعقة خشبية لتناول الحصول على صلصة كثيرة الكثافة.

ملاحظة: إذا أضفت الصلصة كثيرة الكثافة، يجب تصفيتها عبر منخل.

طريقة تحضير

- جبن واحد وزنه ٣ إلى ٤ كيلوجرامات (يفضل ألا يكون محلياً)
- يدنوب الثلاجة عن الجبن وذلك بإخراجه من قسم التجميل تحت جلد العجل. تدخل العجل عن اللحم.
- يدنوب اللثغ عن العجل وذلك من الثلاجة وتركه لمدة يومين إلى ثلاثة أيام في البراد حتى يدنوب الثلاج عنه.
- كما يمكن تنعيم الجبن في الماء البارد في وعاء كبير لمدة ٢ إلى ٤ ساعات، شرط تغير الماء على الدوام حتى يصبح لحم الجبن طرياً عند لمسه باللسان.
- تترعرق التايليون عن العجل، ثم يفصل جيداً وتنزع رقته وأشواكه الموجودة في بطنه. يرش الملح والفلفل الأبيض في بطن العجل.
- وعلى سطحه الخارج، ثم يترك العجل في مكانه.
- يقدم العجل المشوي في كيس طه وحجم العجل، وبإمكانك تزيين العجل وتوضعه خبط. يفرز سيخ خشبي في كل جانب لثبتته في مكانه.
- ويعرض العجل المشوي في المائدة ساعة أو ساعتين. يخفف بعدها بطن العجل بمخارم المطبخ الورقية. يغمر قرمص رصاص فهرنهايت لمدة ١٠ دقائق.

الأرز
كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم المفروم على نحو متوسط يصلة متوسطة مفرومة، كوب من السكر المحروق على شكل كاراميلا، ملعقتان طعام من السبع بهارات ٣ ملاعق طعام من السمن وملعقتان طعام من الزيت النباتي، كوب ونصف كوب من الأرز الإيطالي مع كوب ونصف كوب من الأرز الأميركي الطويل الحبة، ٦ أكواب من مرقة الدجاج أو الماء، ملح كوب من اللوز المقللي، كوب من السنوبر المقللي كوب من الفستق الحلبي المسلوق والمكسر نصف كيلوغرام من الكستناء المسلوقة والمقرشة قليلاً، كوب من الزبيب المقللي.

تحضير الأرز
ينغمس الأرز بالماء البارد إلى أن يصبح ماء الغسل صافياً. يصنف الأرز في مصفاة.

- حشو واحد وزنه ٣ إلى ٤ كيلوجرامات (يفضل ألا يكون محلياً)
- كبير علبة من الزيدة في حارة القرفة ملقطة صغيرة من البهار الحلو نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب ملح ربع ملعقة صغيرة من مسحوق كبس القرنفل نصف ملعقة صغيرة من القرفة ورقتا غار بصلة واحدة ٥ حبات من الطفل الحلو عود كرات كوبان من مرقة الدجاج جزرة واحدة عود كرفس.

الصلصة
يُطهى ملاعق طعام من الزبدة في قدر كبيرة ويُقلّى فيها السنوبر والفستق واللوز قبل وضعهم فوق معالج المطبخ الورقية. يستعمل الزبده نفسه لقلبي الكستناء والزبيب، ثم يوضع الاثنان جانبياً. يستعمل الزبده نفسها أيضًا لقلبي البصل المفروم حتى يصبح شاحباً. يضاف إليه اللحم ويتابي القلي لمدة دقيقة أو دقيقةتين حتى يصبح الأرز قليلاً.

يحرق نصف كوب من السكر حتى يصبح ذهبي اللون مثل الكاراميلا ثم يضاف إليه كوب من الماء ويفنى الاثنان معاً. تضاف ٥ أكواب من الماء أو مرقة الدجاج وكوب من السكر المحروق. يُخلط الكل معاً ويضاف الملح حسب الحاجة.

يُطهى الأرز فوق نار قوية حتى يبدأ بالبللاني. تقطع حينها القدر وتحفف النار ويلهى الأرز حتى يجري امتصاص كل الماء ويسوت الأرز. تترك القدر مغطاة لمدة نصف ساعة بمنشفة مطبخ حتى يرتاح الأرز.

معكرونة بيني أرابيانا

التحضير
 تملأ قدر كبيرة بالماء
 الممليح وتوضع فوق النار
 حتى الغليان. تضاف إليها
 المعكرونة وتسلق فيها
 لمدة ٩ إلى ١١ دقيقة حتى
 تصبح شبه ناضجة.
**جاهزة، تصفى من الماء
 وتقوّى النار وتحرر**

نصف كيلوغرام من
البنادورة (الطماطم)
الطازجة المقشرة
والمحرومة
ملعقتا طعام من
معجون البنادورة
راسان من الفلفل
الأحمر الحريف،
مفروم ناعماً
٤ ملاعق طعام من
زيت الزيتون
نصف كيلوغرام من
معكرونة بيني
مبشورة.

٤ ملاعق طعام من
زيت الزيتون لمدة
٣ دقائق حتى يمتزج الزيت
النkehة رائحة فعلاً عند
تسكبها في طبق ونزينه
بأوراق القدونس أو
بنكهة الفلفل.
تضاف إليه البنادورة
الكبيرة الطازجة ونقدمه



الشمبات بالسلق



السلق المعصور والسماق
وحامض الليمون
والصنوبر والزبيب
والحمص المسلوق والبهار
والفلفل الأحمر.
لصر السلق جيداً، يرش
القليل من الملح فوق
السلق المفروم ثم يدلك
باليدين حتى خروج الماء
الأخضر اللون. يضغط
على السلق جيداً بين
راحتي اليدين ثم يضاف
السلق إلى القدر مع بقية
المكونات.

التحضير
 يدهن سطح الشعيبات
 بمزيج صفار البيض
 والمذكورة أعلاه في خلاط
 الطعام وتضاف إليها كمية
 كافية من الماء للحصول
 على عجينة متواسطة
 اللوونة. تترك العجينة
 مغطاة حتى ترتاح لمدة
 نصف ساعة. تقسم
 العجينة كرات صغيرة
 بحجم حبات الجوز.
 ثم ترق هذه الكرات إلى
 دوائر قطرها ١٥ سم فوق
 طاولة مكسوة بالدقيق.
 وتقلى فيه البصل
 المعصور حتى يصبح
 الباردة ثم تطوى من ثلاثة
 جوانب مثل الفطائر.

تحضير الحشوة
 يسخن الزيت في قدر
 ويقلى فيه البصل
 المعصور حتى يصبح
 الباردة ثم تطوى من ثلاثة
 جوانب إلى القدر كل من

العصينة
 ٤ أكواب من الدقيق
 ملعقة صغيرة من السماق
 (الطحين)
 لدهن سطح العصينة
 بذور سمسس.
النباتي
 ربع كوب من الزيت
 كوب من الصنوبر
 نصف كوب من الزبيب
الحسوة
 بصلتان متوسطتان
 باودر
 مفرومتان ناعماً
 ملعقة صغيرة من الملح
 من البهار
 بيسقة واحدة ونصف كوب
 كيلوغرام من السلق
 من اللبن
 ملعقة صغيرة من الفلفل
 الأحمر.

السلق المعصور والسماق
 وحامض الليمون
 والصنوبر والزبيب
 والحمص المسلوق والبهار
 والفلفل الأحمر.
 لصر السلق جيداً، يرش
 القليل من الملح فوق
 السلق المفروم ثم يدلك
 باليدين حتى خروج الماء
 الأخضر اللون. يضغط
 على السلق جيداً بين
 راحتين اليدين ثم يضاف
 السلق إلى القدر مع بقية
 المكونات.

التحضير
 يسخن الزيت في قدر
 ويقلى فيه البصل
 المعصور حتى يصبح
 الباردة ثم تطوى من ثلاثة
 جوانب مثل الفطائر.

جاٌتوه باللوز والتمر



حتى يبرد ثم يرش فوقه
السكر الناعم ويقدم.

ملاحظة: تكون الطبقة
العلوية للجاٌتوه أقسى من
الجاٌتوه نفسه.

يمكن تقديم هذا الجاٌتوه
مع الشاي أو القهوة.

؛ بيضات
كوب وربع الكوب من
السمن النباتي (كريسكو
بنكهة الزبدة)

كوب وربع الكوب من
السكر

نصف ملعقة طعام من
برش البرتقال

ربع كوب من عصير
البرتقال

نصف كوب من اللوز
المحمص والمطحون

خشنا

ملقطان صغيرتان من
الباكيين بادور

فانيلا

نصف ملعقة صغيرة من
القرفة

رشة من جوزة الطيب

ثلاثة أرباع الكوب من
التمر الخالي من النوى
والمفروم.

يُخبز الجاٌتوه في فرن
حرارته ٣٥٠ درجة
فهي نهايتها حتى يصبح
سطحه قاسياً ويستوي من
الداخل.

يخرج الجاٌتوه من الفرن
ويفرغ من قالب ويترك

يتحقق البيض ويضاف إليه
السمن النباتي. يتبع
الخفق، ثم يضاف السكر
ويتبع الخفق.

يضاف بعدها برش
البرتقال وعصير البرتقال
والباكيين بادور والفانيليا.

تضاف كمية كافية من
اللقيق إلى الخليط
للحصول على عجينة أقسى
قليلًا من عجينة الجاٌتوه.

تؤخذ قطعة بحجم
البرتقالة من العجينة
وتُشكّل بقية العجينة في
 قالب دائري قطره ٢٤ إلى
٢٦ سم خاص بجانبه
الجيّنة، مدھون بالزبدة
ومكسو بالدقيق.

توزع حبات التمر والقرفة
وجوزة الطيب فوق عجينة
الجاٌتوه.

يضاف المزيد من الدقيق
إلى كلة العجينة الباقية
وتشكل هذه العجينة فوق
الجاٌتوه بالتوازي مع اللوز
المطحون.

يُخبز الجاٌتوه في فرن
حرارته ٣٥٠ درجة
فهي نهايتها حتى يصبح
سطحه قاسياً ويستوي من
الداخل.

يخرج الجاٌتوه من الفرن
ويفرغ من قالب ويترك