



إعداد السيدة أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قربيس بالكاري

التحضير
من الماء وورقتيّ غار، وبصلة
واحدة مقطعة إلى أربعة،
وعود من الكرفس المفروم،
و٥ إلى ٦ حبات بهار حلو،
وعود كرات مفروم، وملح
وجزءة مفرومة. هذه هي
مطيبات ثمار البحر.
يسخن الكل معاً حتى تتضج
السائل إلى النصف. تصفى
المরقة وتستعمل لتحضير
صلصة القربيس.

التحضير
يغسل الأرز ويوضع في قدر
مع الماء أو المرقة ومسحوق
الكاري، حين يبدأ المزيج
بالغليان، تخفف النار ويطهى
الأرز حتى يتمتص كل الماء.
تقليل الحضارة المتعددة في
الزبدة لمدة ٥ دقائق. ثم
تحاطط مع الأرز بواسطة
الشوكو، تقطّع وتترك جانباً
حتى موعد التقديم، يمكن
إضافة الملح حسب الحاجة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
٣ تفاحات خضراء مقشرة
ومفرومة

رأس بطاطاً متوسط

مقشر ومفروم

بصلة كبيرة مقشرة

ومفرومة

٣ إلى ٤ رؤوس بندورة

حرماء (طماطم)

ناضجة، مقشرة ومفرومة

الطبق يقدم مع الأرز

بالخضار.

تحضير القربيس
تتشر جيات القربيس وتقليل
في ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
الزبدة المذوبة حتى تصبح
وردية اللون.
تستعمل الشور و الرؤوس
لإعداد مرقة القربيس.
توضع هذه الشور و الرؤوس
في قدر مع ٤ إلى ٥ أكواب

أرز بسمامي بالكاري
كوبان من الأرز البسمامي
ملعقة طعام من
مسحوق الكاري
كوبان ونصف الكوب من
الماء أو مرقة الدجاج
كوبان من الخضار
المتنوعة المجلدة بعد
تدويب الثلوج عنها
ملعقتا طعام من الزبدة
ملح.

جزرتان مقشرتان
ومفرومتان
٥ إلى ٦ فصوص ثوم
مقشرة ومفرومة
عود كرفنس مفروم
ملعقة طعام من صلصة
الاحتضاظ بالقشر
مسحوق الزعفران
راسان من القفل الأحمر
ملعقتا طعام من الزبدة
ريغ كوب من الزيت النباتي
ذوق
ملعقة طعام من معجون
الكريبيس (طماطم)
الفلفل (اختياري)

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
٣ تفاحات خضراء مقشرة
ومفرومة
رأس بطاطاً متوسط
مقشر ومفروم
بصلة كبيرة مقشرة
ومفرومة
٣ إلى ٤ رؤوس بندورة
حرماء (طماطم)
ناضجة، مقشرة ومفرومة

ملاحظة: يمكن إضافة قطع الأناناس إلى
الصلصة، وكذلك الصلصة الحريفة (تاباسكو)
للحصول على صلصة حريفة.
يمكن استبدال القربيس بلحم الدجاج.
يقدم الكاري مع الأرز البسمامي المسلوق أو
الأرز البسمامي بالكاري المخلوط مع الخضار.



غالب التفاح



الكمية تكفي 6 أشخاص

رقيقة من عجينة

الباب الجاهزة

المروقة

ربع كوب من صلصة

التفاح

٣ تفاحات صغيرة

متوسطة

ملعقتا طعام من الزبدة

المذوبة

ملعقتا طعام من السكر

الأسمير الناعم

ربع ملعقة صغيرة من

القرفة المطحونة.

التحضير

- الشريائح بشكل زخرفي فوق صغيرة فردية قطرها ١ سم. توضع دائرة العجين أو الدواير الصغيرة في الدهن شكل مروحة في وسط الصينية. تسكب صلصة التفاح فوق العجين مع ضرورة ترك مسافة ٢ سم نظيفة حول حافة الفطيرة. تذهب شرائح التفاح بالزبدة المذوبة ثم يرش فوقها السكر الناعم والقرفة. تخbiz فطيرة التفاح لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى تصبح حواوفها ذهبية وهشة .تقديم الفطيرة ساخنة مع الكريما
- يحمى الفرن لغاية ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية. تذهب صينية حجمها ٣٢-٢٨ سم بالماء. توضع رقيقة العجين فوق طاولة العمل وتقص على شكل دائرة كبيرة قطرها ٢٣ سم بالاستعانة بطبق زجاجي أو تقطع إلى دواير

للفافات الدجاج بالسمسم

التحضير

يزال كل الدهن من الدجاج وتقطف الأفخاذ من الجلد والعظم لتحول إلى شرائح يقطع الجبدين والفطر والصل الأخضر إلى شرائح طويلة ورقيقة. تخلط الصالصات مع بعضها إضافة إلى الزيت وتستعمل لدهن الجهة الداخلية لشرائح الدجاج. يحتظر بيكية الصالصة جانباً. توضع شرائح الحاميون والفطر والصل في وسط كل شريحة الدجاج. تلف الشرائح وتشتت بعيداً الأسنان الخشبية. توضع الشرائح المقوفقة في صينية مسخنة فوق البرشمان. تذهب لفافات الدجاج بما يتقى من مزيج الصالصة وترش فوقها بدور السمسسم. تخبر اللفافات في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة تمرأياً أو حتى يحمر الدجاج وينضج. يجب تبليغ لفافات الدجاج بالصالصة مرات عددة أثناء الخبر.



الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
هويزن Hoizin
ملعقتا طعام من صلصة
الجلد والعظام
نصف ملعقة صغيرة من
زيت السمسم
١٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
بدور السمسم
٨ رؤوس من البصل
الأخضر
ملعقة طعام من العسل.

أصابع المران واللوز

التحضير
الكمية تصنع إلى ٢٤ قطعة
بياض ٣ بيضات في
حرارة الغرفة
٦ ملاعق طعام من السكر
٤ ملاعق طعام من السكر
الناعم
ثلاثة أرباع الكوب من
اللوز المحمر
والمحظون مع قشرته
البنية
٢٠٠ غ من الشوكولا
السوداء المذوبة
رشة فانيلا.

كل إصبع بسكويت بالقليل من هذه الشوكولا ثم يلصق على إصبع بسكويت آخر للحصول على ثانٍ. يغمس رأس ثانٍ في فرنهايت ويتابع الخبر المطحون تدريجياً أيضاً حتى تصبح قطع البسكويت جامدة من الخارج. لكن لا بد أن تضيّع هذه الأصابع من الداخل أيضاً. لذا، يطفأ الفرن وتترك مغلقاً فيما سينتهي البسكويت تماماً مقطعاً فوق يزال الخلاط قيد العمل داخله لمدة ساعتين البرشمان، على أن تبعد إضافتين حتى يجف داخله. يضاف السكر الناعم البعض. بحمى الفرن لغاية تدوب الشوكولا في الماران تدريجياً على الماران وتحبز المزيج بواسطة ملعقة صغيرة. تترك قطع البسكويت مغطاة لحفظها على هشاشتها.



للفافات أبو صفير في الشوكولا

التحضير

وتحفف. توضع قطع الشوكولا في وعاء مقاوم للحرارة فوق قدر من الماء أو الورق البرشمان. المغلي، تحرك الشوكولا جيداً حتى تذوب وتصبح ناعمة. تبرد بعدها الشوكولا قليلاً. تغمس قطع أبو صفير، الواحدة تلو الأخرى، في الشوكولا حتى تغطي الشوكولا نصفها فقط. يصفى فائض الشوكولا وتوضع لفافات أبو صفير في الصينية المحضرة وتنرك جانباً حتى تجمد الشوكولا. تقدم هذه اللفافات مع القهوة أو الشاي.



الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص
٢٥٠ غ من لفافات أبو
صفير المسكونة
١٠٠ غ من الشوكولا
السوداء أو الشوكولا
بالحليب مقطعة
إلى قطع



دجاج ديجون

الكمية تكفي 6 أشخاص

٦ شرائح من صدور
الدجاج
ثلاثة أرباع الكوب من
المايونيز
ربع كوب من خردل
ديجون
ربع كوب من صلصة
الصوصيا.

لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو
حتى ينضج الدجاج.
تسكب العصارة الموجودة
في الصينية فوق شرائح
الدجاج قبل تقديمها مع
السلطنة الخضراء.
ملاحظة: يجب إعداد هذا
الطبق مباشرةً قبل التقديم.

هذا المزيج فوق كل شريحة
دجاج. تغطى شرائح
الدجاج بورقة الالمنيوم
كثيرة. تطوى ورقتا الالمنيوم
على بعضهما بحيث تصبح
شرائح الدجاج محبوسة
والخردل في وعاء صغير
حتى الحصول على مزيج
يأكلون في الداخل.
تخبز الصينية في الفرن
متجانس. يسكب القليل من

الزيت.

توضع صدور الدجاج
بالقرب من بعضها البعض
في الصينية. يخلط
المايونيز وصلصة الصوصيا
والخردل في وعاء صغير
حتى تدهن هذه الورقة
بالزبدة المذوبة أو

التحضير

يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة
فهرنهايت. تبطن صينية
خبز بورقة الالمنيوم كبيرة
ثم تدهن هذه الورقة
بالزبدة المذوبة أو



فطيرة الدجاج والكراث

التحضير
تقليل شرائح اللحم في المقالة حتى تصبح هشة. تضاف إليها الرزبة والكراث والكوسا. يطهى الكل لمدة ٥ دقائق أو حتى يتضجع الكراث. يرفع المزيج عن المقالة. يسخن الزيت في المقالة نفسها ويضاف إليه الدجاج تدريجياً. يقللي الدجاج فوق نار قوية حتى يحمر قليلاً من كل الجهات. يضاف الدجاج المقلي إلى مزيج اللحم مع صلصة الجبنة. يخلط الكل جيداً. توضع نصف كمية البطاطا

فرن مقاوم لحرارة الفرن
ويتبسط فوقها الحشوة، ثم توضع بقية شرائح البطاطا. تتدهن هذه الشرائح العلوية من البطاطا بالزبادي من الجبنة المذوبة، ثم تخizz في فرن معتمد لمدة ٦٠ دقيقة أو حتى تتحمر.

تحضير صلصة الجبنة
تدوب الزبادي في قدر ويقلن فيها الثوم مع مرقة الدجاج والدقيق. يطهى الكل لمدة دقيقة مع التحريك. يضاف الحليب تدريجياً وتتحرك الصلصة حتى تغلي وتتكثف. تضاف أخيراً الجبنة تدوب الزبادي في قدر ويقلن الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

صلصة الجبنة
٤ شرائح من لحم البقر أو دجاج (من دون الجلد) مفرومة على نحو الحشيش الحبش المدخن كيلوغرام من البطاطا ملعقة طعام من الزبادي المقطعة إلى شرائح ٣ رؤوس كرات، مقطعة إلى ملعقة طعام إضافية من الزبادة شرائح رقيقة ٦ حبات كوسا مقطعة إلى الدجاج

وتتحرك حتى تذوب.
ملاحظة: ويمكن إضافة القليل من الحليب في حال كانت الصلصة كثيفة جداً.

ربع كوب من الدقيق العادي كوبان من الحليب كوب من الجبنة المبشورة المتنوعة (تشيدار المتنوعة) غروبيار، موزاريلا، آدام) ربع كوب من جبنة البارميسان المبشورة

ربع كوب من الجبنة المبشورة كوبان من الحليب كوب من الجبنة المبشورة المتنوعة. ٣ ملاعق طعام من الزبادي فص ثوم مهروس مكعب مفتت من مرقة الدجاج

شтрудل البندورة بالتوابل

<p>توضع الرزム المحسوسة في صينية مدهونة بالقليل من الزيت وتدهن الرزム بالزيادة. تخبز الصينية في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٠ دقائق ثم تخفف حرارة الفرن لتصبح معتدلة وتخبز الصينية لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتى تحرّر الرزム.</p>	<p>تدهن كل رقاقة عجين بالقليل من الزيت، ثم تطوى بالعرض إلى نصفين. يسكب فوق أحد طرفيها مقدار ملعقة طعام من الحشوة، ثم تطوى حوار الرقاقة فوق الحشوة لتغليفها. تكرر العملية نفسها مع بقية الحشوة ورقاقات العجين.</p>	<p>والكمون، والكزبرة، والهال، والعقدة الصفراء. يطهى الكل مع التحريك لمدة دقيقةتين. يضاف هريسة البطاطا. يخلط الكل حتى تمتزج المكونات بيضتها ثم تترك لتبرد في حرارة الغرفة. تستعمل رقاقة من عجينة الفايبلو لكل رزمه.</p>	<p>التحضير</p> <p>سلق البطاطا في الماء المغلي أو تطهى في الماء المبكونايف حتى تنضج. تصفي البطاطا من الماء وتهرس خشنًا. يسخن الزيت في قدر. يضاف إليه الزنجبيل، والبندوره (الطمطم).</p>
---	---	--	--

ملاحظة: لتحضير لفافات كبيرة، ضعي ٨ رقاقات من عجينة الفايبلو الجاهزة فوق بعضها، مع صدوره دهن كل رقاقة بالقليل من الزيت قبل وضع الرقاقة التالية فوقها. تسكب نصف كمية الحشوة فوق الحافة الطويلة من رقاقات العجين، مع ترك ٥ سم تقريباً في كل طرف. تلف رقاقات العجين ياحكم حول الحشوة لتغطيتها وتغلى الحواف إلى الداخل. تكرر العملية نفسها مع بقية رقاقات العجين وبقيمة الحشوة. توضع هذه الرقاقات المحسوسة في صوانى الخبرز وتدهن بالزيت. تخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى يحرّر الشтрудل قليلاً.



العقدة الصفراء

نصف ملعقة صغيرة من

نصف ملعقة صغيرة من

الزنجبيل الطازج المبشور

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

نصف ملعقة من رقاقات

الكزبرة المطحونة

رأساً بندورة (طمطم)

ربع ملعقة صغيرة من الهال

مقشران ومفروم

٣ رؤوس بطاطا

الفايبلو الجاهزة

ملعقة صغيرة من الكمون

ملعقة طعام من الزيت

٣ إلى ٤ ملاعق طعام من

الزيادة المذوبة

المطحون

ملعقة صغيرة من

ربع ملعقة صغيرة من

المطحون

ملعقة صغيرة من

كرات الشوكولا المثلثة

الكمية تصنع ١٥ كرة
٢٥٠ غ من جاتوه
الشوكولا الصلب، مفتت
٤ كوب من البندق
المطحون
ملعقة طعام من قطر
السكر
٣ ملاعق طعام من
الزيادة المذوية
نصف كوب من الشاكهه
المجففة أو الزبيب
١٥٠ غ من الشوكولا
السوداء المفرومة
ملعقة طعام من السمنة
البناتية المذوية
٢٠٠ غ من بسكويت
دایجستيف أو بسكويت
الزيادة المفتت

المزيج قليلاً.
تستعمل شوكولاتة لغمس
الكرات في الشوكولا
المذوية، ومن ثم تصفيية
فائض الشوكولا. لغمس
الكرات من ثم فرات
الجاتوه. توضع هذه
الكرات فوق صينية وترك
جانبياً لتبرد.

الكرات فوق صينية
وتحفظ في الثلاجة حتى
تجمد.

توضع الشوكولا السوداء
مع السمنة البناتية في
وعاء مقاوم للحرارة وفي
الميكروإيف حتى تنوب
الشوكولا والسمنة ويصبح
المزيج ناعماً. يبرد هذا

التحضير
يحرك هذا المزيج
بواسطة ملعقة لكي تختلط
مكوناته بعضها. يقرص
المزيج إلى كرات صغيرة
والزبدة، والفاكهه المجففة
أو الزبيب في وعاء كبير.





أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قربيس بالعسل والجبن



التحضير
تصبح وردية اللون.
تقشر حبات القربيس فوراً.
دون المساس بذيلها.
 تستعمل سكين حادة لقص
 متن كل حبة قربيس وإزالة
 العرق منها.
 تحفظ بقية المكونات مع
 بعضها في وعاء صغير
 لمدة دقيقتين حتى
 الحصول على مزيج
 متجانس. ينقل هذا المزيج
 إلى وعاء كبير ويتضاف إليه
 حبات القربيس وتخلط
 معه جيداً.
 يغطى المزيج بورق النايلون
 اللاصق ويحفظ في
 الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.
 تفرز حبة قربيس واحدة
 في كل سيخ خشبي.
 توضع أسيخ القربيس في
 صينية شواء مدرونة
 بالقليل من الزيت وتشوى
 فوق نار متوسطة إلى قوية
 لمدة دققتين إلى ثلاثة
 دقائق على كل جهة أو حتى

الكمية تكفي ٤ أشخاص
12 حبة قربيس
 عملاقة
 ملعقتان طعام من
 الحبّي الطازج المفروم
 تماماً
 ملعقتان صغيرة من
 العسل
 ملعقة طعام من
 صلصة الصويا
 ملعقة صغيرة من خل
 الأرز

فطيرة الدجاج والريكوتا

التحضير:
يخلن نوعاً الدقيق فوق
وعاء كبير. تضاف إليها
الزبدة المفرومة والدقيق
والماء ويخلط الكل في
خلط الطعام الكهربائي
للحصول على عجينة
متمسكة في زاوية واحدة
من وعاء الخلاط. إذا كانت
العجينة جامدة، يمكن

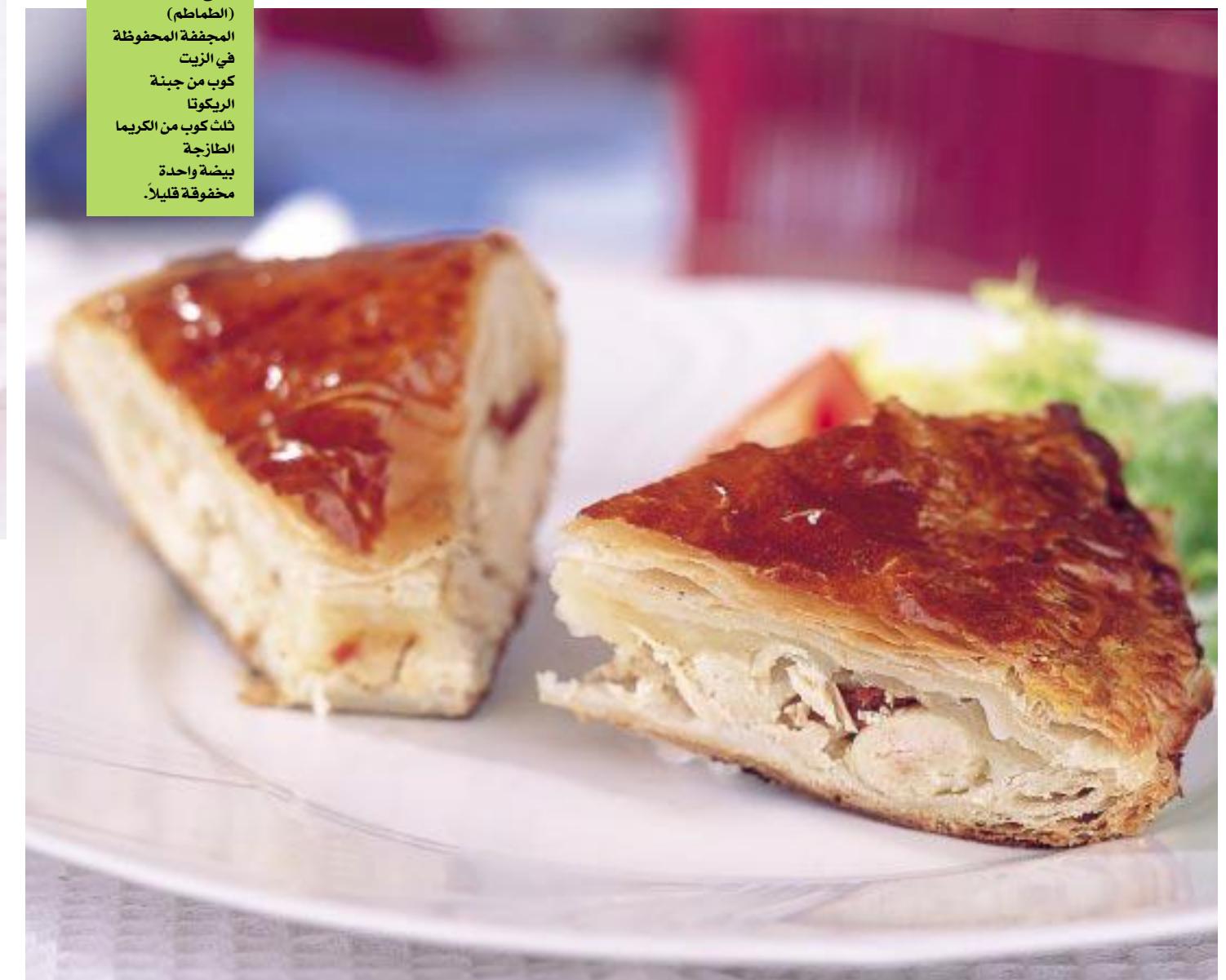
إضافة المزيد من الماء
إليها. توضع العجينة فوق
سطح مكسو بالقليل من
الللاصق وتحفظ في
الثلاجة. تقطى بقية
الدقيق وتدعى لمدة دقيقة
العجينة أيضاً بورق التاليون
الللاصق وتحفظ في
طريقة.
يرق ثلثاً العجينة للحصول
على دائرة عجين تقطى
شرائح طويلة ورقيقة.
ملاحظة: توافر البندورة
أعلى الفطيرة. توضع هذه
الدائرية فوق الحشوة
وتنقطع إلى شرائح رقيقة
العجينة في قالب الفطيرة

ويضغط على حوافها جيداً
(الطماطم) فوق دائرة
العجين وتوضع فوقها
شرائح الدجاج. يخلط
الريكوتا مع الكريما
ويسكب هذا المزيج فوق
باليضنة المحفوظة وتخبز
في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة أو
حتى يحرر سطحها. تترك
الفطيرة حتى تبرد وتحفظ
في الثلاجة طوال الليل.
تقى بقية العجينة
الغরفة.
ملاحظة: توافر البندورة
(الطماطم) المجففة في
السوبرماركت.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوب ونصف الكوب
من الدقيق العادي
نصف كوب من
الدقيق الذاتي
الاحتصار(um) (٢٩١g)
نصف كوب من
نصف كوب من
الزيادة
٤ ملاعق طعام من
الماء الشديد البرودة
٤ إلى ٥ صدور دجاج
خالية من العظام
١٥ غ من البندورة
(الطماطم)

المحفوظة
في الزيت
كوب من جبنة
الريكوتا
ثلث كوب من الكريما
الطاżاجة
بيضة واحدة
محفوظة قليلاً.



الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوبان من الحليب
كوب وربع الكوب من
الكريما الطازجة
صفار ٥ بيضات
نصف كوب من السكر
ملعقة طعام من
مسحوق الكاسترد
مكعبان أو ١٠٠ غ من
الشوكولا السوداء
المعدة للطهو
المفرومة ناعماً
ربع كوب بارد من
القهوة السريعة
الذينواه المذوبة
(ملعقة طعام من
القهوة مع ربع كوب من
الماء المغلي)

٥ غ من أنواح الشوكولا
المنخرية (مثل
أقراص العسل)
المفرومة خشناً
(midomid ٩٣٥g)

٢٠٠
السوداء المذوبة.

أبراج البوظة بالشوكولا

المذوبة بالتساوي فوق
رقاقتين من ورق
البرشمان، وفرض فوقها
الشوكولا المنخرية
المفرومة بشكل متساوٍ.
ترك الشوكولا حتى
تجمد.

تنزع الشوكولا بعناية عن
ورق البرشمان وتفتت إلى
شرائح طويلة.
تقلب قوارب البوظة فوق
أطباق وينزع عنها ورق
التاليون اللاصق وتقص
شرائح الشوكولا على
حواف البوظة. تقدم
البوظة فوراً.
يستحسن إعداد البوظة
قبل يوم واحد.

يخلط الحليب مع الكريما
الطاżاجة في قدر متوسطة
علية آلة البوظة. يحتفظ
بمقدار ملعقة طعام من
الشوكولا المنخرية
المفرومة وتحفظ البقية
متوسط بضاف هذا
إلى آلة البوظة. يخلط
الكل معاً لمدة دقيقة.
يسكب مزيج البوظة في
الحليب الساخن مع الحفق
الأطباق المحضرية ويمهد
سطحه. ثلف الأطباق
بورق التاليون اللاصق
وتحرك مع الخليط حتى
تدوب. تضاف من ثم
بورق التاليون اللاصق، على
أن يخرج التاليون مسافة ٥
سم فوق الحواف. تحفظ
هذه القوارب في قسم
التاليون اللاصق، ويترك
جانباً حتى يبرد تماماً.
يسكب هذا المزيج في آلة



الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوبان من الحليب
كوب وربع الكوب من
الكريما الطازجة
صفار ٥ بيضات
نصف كوب من السكر
ملعقة طعام من
مسحوق الكاسترد
مكعبان أو ١٠٠ غ من
الشوكولا السوداء
المعدة للطهو
المفرومة ناعماً
ربع كوب بارد من
القهوة السريعة
الذينواه المذوبة
(ملعقة طعام من
القهوة مع ربع كوب من
الماء المغلي)

٥ غ من أنواح الشوكولا
المنخرية (مثل
أقراص العسل)
المفرومة خشناً
(midomid ٩٣٥g)

٢٠٠
السوداء المذوبة.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

النودلز المقلي مع صلصة الفول السوداني



التحضير
يقطع البروكولي إلى أذهار، وتقطع الجزرة إلى عيدان قصيرة ورقيقة، فيما يقطع البصل فاپاً للسلك. تخلط زبدة الفول السوداني مع الماء، وعصير الليمون، وصلصة الطفف في قدر صغير، يحرك المزيج فوق نار خفيفة حتى تختلط المكونات جيداً وتكتسب الصالحة قليلاً. يطهى النودلز في قدر كبيرة من الماء الغلي لمدة دقيقة كاملة، ثم يصفى. يسخن الزيت في مقلاة أو قدر كبيرة ويحرك ليغطي كل قاعدة المقلة وحافتها. تقليل فيه الخضار فوق نار قوية لمدة دقيقتين أو حتى تتضخم، يضاف إليها النودلز ويختلط الكل جيداً. تضاف صلصة الفول السوداني، ويحتمل أن تكون

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
ثلاثة أرباع الكوب من الماء، ملعقة طعام من عصير الليمون ٢٠٠ غ من البروكولي ملعقة طعام من صلصة الفلفل الحلوة ٢ روؤوس من البصل الأخضر نصف كوب من زبدة الفول السوداني ملعقتا طعام من الزيت.

أفافات الصغير

بصفار البيض.
تخبز اللفافات لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى تتتفتح وتتصبح ذهبية اللون.
تبعد اللفافات فوق مصبح حديدي وتقدم كنوع من المقبلات.

مستطيل حجمه ١٢-٢٠ سم. يقطع هذا المستطيل بالعرض إلى ٢٤ شريحة. يبرم طرفي كل شريحة في اتجاهين معاكسين. توضع هذه اللفافات في الصينية المحضرة وتدهن قليلاً

التحضير

يجمى الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت. تدهن صينية حجمها ٢٨ سم بالماء.

يسكب مزيج الصعتر والزيت فوق العجينة، ثم تطوى إلى ثلاثة طبقات

ترق عجينة الباف فوق سطح مكسو بالقليل من



الكمية تصنع ٢٤ قطعة

السمسم
ربع كوب من زيت الزيتون
أو أكثر حسب الحاجة.
نصف كوب من الصعتر
صفاريبيضة واحدة لدهن
اللفافات.
المخلوط مع بذور



جاتوه جزيره بالقشدة



ملائحة: جاتوه
الجزيرية هو الحلوى
اللذيذة جداً والملاينة
لولائم النساء أو العشاء،
وكذلك لحلقات الإفطار
خلال شهر رمضان
المبارك. يجب تحضير
هذه الحلوى قبل ساعة
واحدة من موعد
التقديم، إذ لا تبقى
القشدة صالحة لأكثر
لأكثر من يوم واحد.

يقلب كل فنجان القهوة بورق
النيلون اللاصق.
توضع ملعقة إلى ملعقتين
طعام من الجزيره في كل
فنجان وضفت عليها
فوقه قطع الجزرية.
يزين الطبق بالقشدة
الطاżżeja المخفوقة وزهر
الليمون، ثم يرش فوقه
الليمون، ثم يرش فوقه
الجزيره الجاهزة، ثم
يوضع فوقها طبقة من
الحلي.

التحضير

تبطن فناجين القهوة بورق
النيلون اللاصق.
توضع ملعقة إلى ملعقتين
طعام من الجزيره في كل
فنجان وضفت عليها
فوقه قطع الجزرية.
تسكب فوق محتوى كل
فنجان ملعقة طعام من
الليمون، ثم يرش فوقه
الجزيره الجاهزة، ثم
يوضع فوقها طبقة من



الحشوة
يخلط المانجا مع السكر
للحصول على هريسة
ناعمة، ويحتفظ فقط
بمقدار كوب واحد منها
لهذه الوصفة.
يرش الجيلاتين فوق
عصير البرتقال ويندو布
فوق الماء الساخن.
يضاف الجيلاتين إلى
عصير المانجا، ثم يضاف
كمية الموس، توضع فوقها
طبقة أخرى من الجاتوه
وتكرر العملية نفسها.

يحفظ المزيج في
الثلاجة حتى يجمد
تقريباً، مع ضرورة
تحريكه من حين إلى آخر
للحافظة على رخاوته.
يحرك هذا المزيج حتى
يصبح تماماً مباشرة قبل
بسطه فوق الجاتوه.

ومغطى بالدقيق. يخبز
الجاتوه في فرن معتدل
الحرارة ٣٥٠ درجة
فهرنهيت لمدة ٢٥ إلى ٤٠
 دقيقة ثم يقلب فوق مصبب
حديدي. يقطع الجاتوه إلى
٤ طبقات وتوضع أحدي
طبقات في طبق التقديم.
تدهن هذه الطبقة بعصير
البرتقال ويسقط فوقها ثلث
كمية الموس، توضع فوقها
طبقة أخرى من الجاتوه
وتكرر العملية نفسها.

يغطي الجاتوه ويحفظ في
الثلاجة حتى يجمد
يجمد. تسيط الكريما
المخفوقة فوق سطح
الجاتوه وعلى حواقه، ثم
يزين الجاتوه بشرائح
المانجا وفاكهه الكيوبي.

تحضير الجاتوه
الإسفنجي

يُخفق بياض البيض مع
السكر للحصول على مران
لامع وجامد. يُخفق صفار
البيض مع السكر للحصول
على مزيج كثيف الرغوة
وشاحب

جاتوه موس المانجا

الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص
الغرفة، فانيلا
مفرودة
الاستعمالات
مكونات الجاتوه
الإسفنجي
الغرفة
ببياض ونصف الكوب من
كريما المخفوقة
ببياض ونصف الكوب من
الكريما المخفوقة
الكريما المخفوقة.
الجاتوه الإسفنجي
ملعقتا طعام من السكر
٣ ملاعق صغيرة من
كوب من السكر
مسحوق الجيلاتين
صفاره ببياضات مع نصف
كوب من السكر
٣ ملاعق طعام من عصير
كوب من الدقيق
البرتقال
كوب وربع الكوب من
فانيلا.



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



يختة القربيس

التحضير
تقشر حبات القربيس ويفتح شق طویل في ظهر كل منها لنزع العرق الأسود. تغسل بعدها حبات القربيس وتترك جانبًا.
تسخن الزبدة في قدر فوق نار متوسطة حتى تذوب. يضاف إليها الدقيق ويطهى معها لمدة ٥ إلى ٦ دقائق مع التحريك المستمر حتى تظهر التقاضيع ويصبح المزيج بيضاء. يضاف البصل، والقليل الأحمر والقليل الأخضر، والكرفس والثوم. يطهى المزيج لمدة ٥ دقائق تقريباً
كوب ماء أو مرقة دجاج معقتنا طعام من البقدونس الطازج المفروم ملعقتان صغيرة من عصير الليمون نصف ملعقة صغيرة من الملح رباع ملعقة صغيرة من الفلفل نصف ملعقة صغيرة من عجون الفلفل الأحمر (المعتدل أو الحريف حسب الذوق)، كوبان من الأرز المسلوق الساخن.
فوق النار حتى الغليان، ثم تخفف النار ويفنى المزيج من دون غطاء لمدة ٥ دقائق تقريباً، مع تحريكه بين الحين والأخر، حتى يصبح القربيس وردي اللون. يقدم الطبق مع الأرز المسلوق.

ملاحظة: (يجب ألا تزيد مدة غليان حبات القربيس عن ٥ دقائق، كي لا يصغر حجمها).

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من القربيس المتوسط الحجم، طازج أو مجلد. رباع كوب من الزبدة ٣ ملاعق طعام من الدقيق المتعدد الاستعمالات

بصلة متوسطة مفرومة رأس فلفل أحمر حلو صغير مفروم، رأس فلفل أحمر حلو صغير مفروم

عود كركش متوسط مقطع إلى شرائح (نصف كوب تقريباً)

كوب ماء أو مرقة دجاج معقتنا طعام من البقدونس الطازج المفروم ملعقتان صغيرة من عصير الليمون

نصف ملعقة صغيرة من الملح رباع ملعقة صغيرة من الفلفل نصف ملعقة صغيرة من عجون الفلفل الأحمر

(المعتدل أو الحريف حسب الذوق)، كوبان من الأرز المسلوق الساخن.



حساء العدس والخضار

الدجاج أو اللحم مع الملح
والفلفل. يطهى الكل معاً
حتى تضجع الخضار.
يقدم الحساء مع الخبز
بالثوم والجبنة.
بالثوم والجبنة.

ملاحظة: يستطيع
ويتابع القلي، يضاف
بعدها الكرفس والجزر
استعمال مكعبات مرقة
الخضار بدل مرقة
الدجاج أو اللحم.

التحضير

تسخن ملعقتان طعام من
الزيادة مع ربع كوب من
الزيت، يقلن فيهما البصل
والثوم حتى يذبل.
تضاف مكعبات البطاطا
ويتابع القلي، يضاف
بعدها الكرفس والجزر
ويتابع القلي، يضاف
السلق، ومن ثم العدس
المسلوق، وبعدها مرقة

عوداً كرفس مقطعان إلى
مكعبات صغيرة
٦ أكواب من مرقة
الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من
المغسول والمسلوق في
البهار الحلو
٣ أكواب من الماء أو
نصف ملعقة صغيرة من
مرقة الدجاج
٢ إلى ٣ جزر مقطعة
اللقال الأبيض
زيت وزيادة لقلي الخضار.

مهروسة
نصف كيلوغرام من
السلق المنظف والمفروم
كوب من العدس الأحمر
المغسول والمسلوق في
البهار الحلو
٤ إلى ٥ قصوص ذوب
أشخاص
رأسان متواسطان من
البطاطا، مقشران
ومنتقطان إلى مكعبات
صغيرة
وصلة متواسطة مفرومة
٤ إلى ٥ قصوص ذوب

الكمية تكفي ٥ إلى ٦

غراتان النثار مع رقاقات الذرة

تسخن الزبدة في قدر ويضاف إليها الدقيق ويقلى فيها حتى تتحول رائحة لذينة.

يضاف الحليب ويطهى المزيج فوق النار حتى يتكتف وظهور فيه الفقاعات. تطفأ النار وتضاف القشدة الطازجة إلى الصلصة ويخلط المزيج ثم تترك جانبًا لتتفرّت.

تضاف إليها الخضار وتخلط معها.

فهرنهيات. يقدم هذا الطبق فاترًا كوجبة غداء أو نوع من المقبلات.

الصلصة البيضاء
المتوسطة الكثافة
٤ ملاعق طعام من الزبدة
٤ ملاعق طعام ونصف الملعقة من الدقيق
٣ أكواب من الحليب
رشة من جوزة الطيب
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، نصف ملعقة صغيرة من الملح

الجامبون البقرى أو ثمار البحري ويخلط المزيج مع الصلصة البيضاء. يسكب هذا المزيج في طبق زجاجي مقاوم للحرارة الفرن وتثير فوق الجبنة. ترش من ثم رقاقات الذرة فوق الطبق ويخبر لمدة ٣٠ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة

التحضير

تسخن الزبدة ويقلى فيها البصل حتى يصبح شاحب اللون. تضاف إليه الخضار ويتابع التigli لمدة دقيقتين إلى ثلاثة دقائق.

الكتافة الكمية تكفي ٦ أشخاص
كوب من الكريما
بصلة متوسطة
١٥٠ غرام من الجبنة
علبة نصف كيلو من المتنوعة أو جبنة الموزاريلا المبشورة
رقاقات ذرة لرشها فوق الغراتان (بازيلا وجرو لوبياء)
ملعقة طعام من الزبدة (الصينية)
رأس بطاطا كبير
مسلوق ومقطع إلى مكعبات صغيرة
٣ أكواب من الصلصة البيضاء المتوسطة





الكمية تكفي 12 شخصاً

"جاتوه" ٣٢١
كوب سمنة نباتية
بنكهة الزبدة
كوبان من السكر
٤ بيضات مفولولة في
حرارة الفرفة
٣ أكواب من الدقيق
المتعدد الاستعمالات
ربع ملعقة صغيرة من
الملح
٣ ملاعق صغيرة من
الباكيينغ باودر
كوب من الحليب في
حرارة الفرفة
فانيلا
ملعقة طعام من برش
الليمون
كرات بوظة (كرتان من
كل نوع)
قطر فراولة لسكبه
فوق البوظة.

يسكب فوقه قطر الفراولة
ويقطع إلى شرائح للتقديم.
قطار الفراولة
كوب من مربي الممشمش
الخاري من الكتل
علبة من جيلاتين الفراولة
ربع كوب من الماء الساخن
جداً يخلط المربي مع
الجيلاتين والماء للحصول
على مزيج يقام القطر.

فهرنهايت، ثم يخرج من
الفرن ويترك لبرد.
قطع طبقة علوية من سطح
الجاتوه سماكتها ٢،٥ إلى ٢
سم. يغرف داخل الجاتوه
بعناية بواسطة ملعقة
صغيرة أو مغرفة صغيرة ثم
يملاً بكرات البوظة الملونة.
يحفظ الجاتوه في قسم
التجليد من الثلاجة حتى
موعد التقديم.

يلصبح أبيض وحامداً
وقدشياً.
يضاف بياض البيض إلى
المزيج السابق، ويسكب
هذا المزيج في قالب جاتوه
دائري له فتحة في الوسط
مدھون بالزبدة ومرشوش
بالدقائق.
يُخبز الجاتوه لمدة ٢٥
دقيقة في فرن محمى
مبسبقاً لغاية ٣٢٥ درجة
البيض في وعاء آخر
بعد كل إضافة.

جاتوه البوظة

التحضير

تخلط المكونات الجافة مع بعضها ثلاث مرات متتالية
وتضاف إلى مزيج البيض
بالتناوب مع الحليب، يخفق
بالقدشية، يضاف إليها
صفار البيض، واحد تلو الآخر، ويُخفق المزيج جيداً
بعد كل إضافة.

تخلط المكونات الجافة مع بعضها ثلاث مرات متتالية
ويضاف إلى مزيج البيض
بالتناوب مع الحليب، يُخفق
المزيج جيداً بعد كل إضافة
دقيقة في فرن محمى
ليصبح ناعماً. يُخفق بياض



تصبح حواها وردية اللون. لكن يفترض ألا تحرّر قطع البسكويت أبداً. تخرج الصينية من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد تماماً.

تافل أشرطة ساتين صغيرة حول الأعناق وتقديم قطع البسكويت في أعياد ميلاد الأولاد.

ملاحظة: يجب غمس قطاعات البسكويت في الدقيق بين الحين والأخر، يمكنك استعمال أشرطة من الوان مختلفة.

تستعمل قطاعات بسكويت على شكل هرّة أو دب للحصول على قطع البسكويت. ترصف قطع البسكويت في صينية غير لاصقة على أن تبعد قليلاً عن بعضها البعض.

توضع جيتان بنستان من السكاكر الملونة في كل قطعة بسكويت مكان العينين، وحبات ملونة فوق الصدر. تخزر قطع البسكويت في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ إلى ١٨ دقيقة حتى

وتماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. تلف العجينة بورق النايلون اللاصق وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.

يرش القليل من الدقيق فوق سطح الطاولة وترق العجينة للحصول على دائرة سمكها ٢ سم تقريباً.

التحضير

يوضع الدقيق مع الزبدة والسكر والفانيلا في خلاط الطعام ويخلط الكل حتى الحصول على مزيج مفت.

يضاف صفار البيض ويتابع الخلط حتى الحصول على عجينة متوسطة اللونة

بسكويت السكر (لأعياد الأولاد)

كوب وربع الكوب من قطعة بسكويت رشة فانيلا ٣ أكواب من الدقيق (الطحين) المتعدد سفاير ملونة خاصة للخبز في الفرن الاستعمالات كوب من الزبدة في حرارة غرفة أشرطة حمراء وخضراء للبذنة.	الكمية تصنع ٢٠ إلى ٢٥ قطعة بسكويت رشة فانيلا صفار بيضتين سفاير ملونة خاصة للخبز في الفرن الاستعمالات أشرطة حمراء وخضراء للبذنة.
---	---



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



سلطة البطاطا الصيفية

الأخضر المفروم	الكمية تكفي 6 أشخاص
كيلوغرام بطاطا	
كوب من اللبن	بصلة صغيرة مفرومة
نصف كوب من المايونيز	ناعماً
ملح وفلفل أبيض	نصف باقة إلى ثلاثة
صدر دجاج مسلوقان	أرباع باقة كبيرة طازجة
ومفتتان	مفرومة
نصف رأس فلفل أحمر	نصف كوب كبيس مخلل
مقطع إلى مكعبات	مفروم ناعماً
صغيرة (للزينة)	عودان من البصل

بالقليل من لحم الدجاج
المففت وقطعة من الفلفل
الأحمر.
تقديم السلطة مع خس
آيسبرغ وهي ملائمة جداً
لفصل الصيف.
يمكن وضع السلطة في
طبق كبير وتزيينه ووضعه
على المائدة بحيث يأخذ
كل شخص حاجته منه.

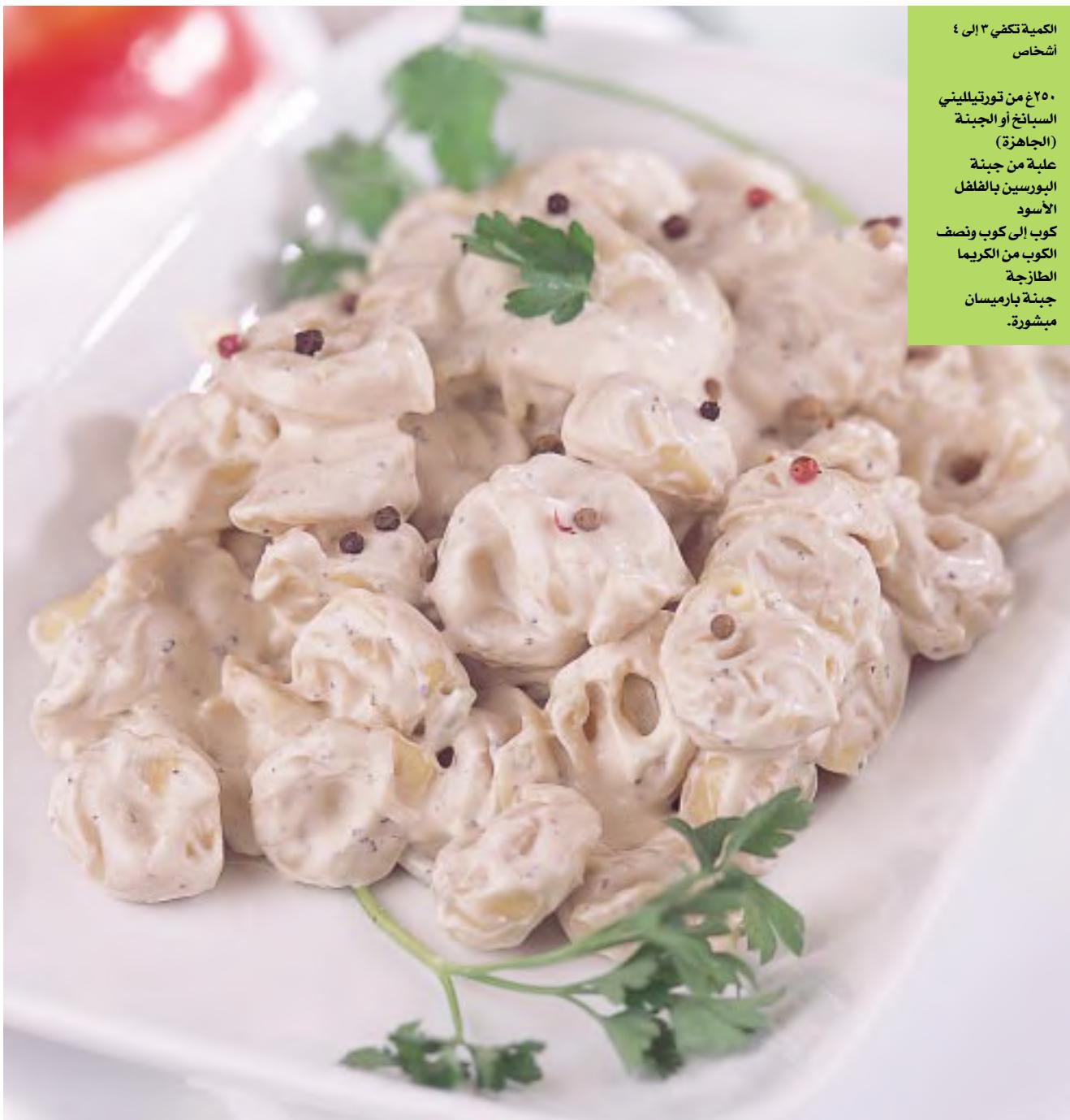
المايونيز واللبن.
تحضر ٦ دوائر معدنية
قطرها 7×4 سم.
تسكب كمية كافية من
السلطة المحضرة في كل
دائرة. تحفظ الدوائر في
 الثلاجة لمدة نصف
ساعة أو أكثر، ثم تخرج
وتتنزع دوائر السلطة من
قوالبها المعدنية وتزين
والملح والفلفل ومزيج

التحضير
تسلق البطاطا وتقشر
وتقطع إلى مكعبات
صغريرة. يخلط اللبن مع
المايونيز.
تخلط البطاطا مع
البصل، والكربرة،
والكبيس المخلل، والبصل
الأخضر، ولحم الدجاج،
والملح والفلفل ومزيج

تورتيلايني مع البورسين بالفلفل

الكمية تكفي 3 إلى 4
أشخاص

٢٥٠ غ من تورتيلايني
السبانخ أو الجبنة
(الجاهزة)
علبة من جبنة
البورسين بالفلفل
الأسود
كوب إلى كوب ونصف
الكوب من الكريما
الطازجة
جبنة بارميستان
مبشورة.



بالأعشاب أو البورسين العادية.
يمكنك أيضاً إضافة نصف ملعقة صغيرة من صلصة البندورة (الطماطم) مع ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الحبق المفروم خشناً إلى مزيج الجبنة في حال استعمال جبنة البورسين العادية.

والكريما إلى التورتيلايني ويقدم الخليط فوراً بعد تزيين الطبق بالقدونس وبرش البارميستان.
ملاحظة: يمكنك استعمال تكثفات أخرى من جبنة البورسين مثل البورسين بالثوم أو البورسين

والكريمية إلى التورتيلايني يسلق التورتيلايني في الماء الساخن حتى ينضج، ثم يصفى ويوضع في قدر. تسخن جبنة البورسين في قدر آخر مع الكريما الطازجة حتى الحصول على مزيج سائل وطري. يضاف مزيج الجبنة



مربعات جاشه الجبنة وجوز الهند

وسطها. تغطى الصينية وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل، ثم تقطع إلى مربعات من ٥ إلى ٦ سم. توضع حبة كرز مسّكراً على كل مربع للزينة وتحفظ في البراد.

والفانيلا، بضاف البيض، الواحدة تو الأخرى، ويسكب المزيج في الصينية فوق خليط البسكويت. تخمر الصينية في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى يجمد

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٢٢٥ درجة فهرنهايت. يخلط البسكويت مع الجوز (في حال استعماله) والزبدة. يسكب المزيج في صينية مستطيلة حجمها ٢٧×١٧×٥ سم غير مدهونة بالزيت أو الزبدة. يخمر المزيج في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يجمد.

الزيادة المذكورة	الكمية تصنع إلى ٢٢ مربعاً
٢٠٠ غ من الجبنة	
القشدية الطيرية	
نصف كوب من السكر	
ربع كوب من الحليب	
نصف كوب من برش جوز الهند المحمص	
فانيلا، ٣ بيضات.	
كوب من بسكويت دايجستيف	
ربع كوب من الجوز المفروم تماماً (اختياري)	
٣ ملاعق طعام من	

الكاسترد الثلاجة

جيدهاً. يضاف هذا المزيج إلى الحليب الباقي ويعلى معه مع ضرورة التحريك باستمرار. يبسط القليل من بياض البيض المسلوق فوق الكاسترد البارد. ثم يزين الطبق بالزبد من الفاكهة ويحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

الأخرى، إلى الحليب الغلي، يطهى المزيج لبضعة ثوان ثم يرفع عن النار. يحتفظ بقية الحليب جانباً. يتحقق بياض البيض جيداً حتى يتكتّف. يمكن إضافة ربع ملعقة صغيرة من تضاف إليه الفانيلا مع كريم التارتار إلى إذا شئت. يضاف البيض المحفوظ، ملعقة تلو السكر. يحرك المزيج

التحضير

يفلي الحليب مع السكر وبرش الليمون. يتحقق بياض البيض جيداً حتى يتكتّف. يمكن إضافة ربع ملعقة صغيرة من تضاف إليه الفانيلا مع كريم التارتار إلى إذا شئت. يضاف البيض المحفوظ، ملعقة تلو السكر. يحرك المزيج

السكر، ملعقة طعام من	الكمية تكفي ١٢ شخصاً
برش الليمون	٣ ملاعق طعام من الدقيق
نصف كوب من السكر	٤ أكواب ونصف الكوب من
طاżżاجة مسلوقة	٤ بيضات في حرارة
الحليب، نصف كوب من	





أهلايد دوتكيان
إعداد السيدة

تصوير: رونالد ناصيف



فطيرة الأرز مع الخضار

التحضير

يغطى القالب بورقة الباينيوم ويترك في مكان فاتر حتى موعد التقديم. يقلب القالب رأساً على عقب ويزيّن بالميزج من قطع الدجاج ويقدم بعد تقطيعه إلى شرائح يمكن استعماله محياناً وإدخال أنواع أخرى من الخضار الطازجة إلى هذه الوصفة.

ملحوظة: يجب أن تكون شرائح الجزر والكوسا والكراث والقليل الأحمر رقيقة تتشبه عيدان الكبريت.

تسخن ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت ونقلى فيها الخضار بسرعة حتى تصبح طرية تماماً.

تصف هذه الخضار في قعر وعاء حوار قالب جاتوه. يخلط الأرز مع نصف كمية لحم الدجاج ويسكب في القالب. يضغط على الأرز

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص	الزيادة أو الزيت أو السمنة	شرائح رقيقة ورقيقة، رأس قليل أحمر مقطعة إلى ٣ جزرات مقطعة إلى شرائح رقيقة ورقيقة، باقة بروكولي ورقية، صغيرة مقطعة إلى زهور صغيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة ورقيقة، حبتا كوبان من الأرز الأميركي كرات مقطعتان إلى ٣ ملاعق طعام من
---------------------------	----------------------------	--

دجاجة متوسطة الحجم مسلوقة مع المطيبات	دجاجة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح رقيقة ورقيقة، حبتا كوبان من الأرز الأميركي كرات مقطعتان إلى ٣ ملاعق طعام من
---------------------------------------	--

البصل غموس

التحضير

تحقق الجينة القشدية
مع اللينة في وعاء
صغير بواسطة الخليط
الكهربائي للحصول على
مزيج ناعم. تضاف إليه
القشدة الرافية ومزيج
حساء البصل الجاف
وحيات الذرة المصفحة.
يسكب هذا المزيج في
وسط طبق كبير وتغزى
فيه رفقات الدرة
(التورتيللا). توضع جبنا
الذرتون مكان العينين
وشرائح الجزر مكان
الشاربين (انظر إلى
الصورة).



الكمية تكفي ٨
أشخاص

٢٠٠ غ من رفقات
الدرة
حباتان من الزيتون
الأسود (العينين)
شرائح رفيعة جداً
من الجزر
(الشاربين)
نصف كوب من
المزيج حساء
البصل الجاف،
مصفحة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨
أشخاص

كيلوغرام إلى كيلوغرام
ونصف الكيلوغرام من
الدجاج المسلوق
والمففت
كيلوغرام من البصل
المقطوع إلى شرائح
علبة من أرغفة البيتزا
الصغيرة (نحو ٢٤)
رغيبيتا صغير أو أكثر
حسب الحاجة

٢ إلى ٣ ملاعق طعام

من السماق

نصف كوب من الزيت

النباتي، رشة ملح

فلفل أسود، رشة بهار

حلو

مايونيز، أوراق خس

مفرومة تماماً.

لاصقة ويقلل فيها البصل
حتى يصبح شاحباً وشفافاً
يدهن بقليل من المايونيز
ثم يحشى بملقة طعام من
اللون.

مزيج الدجاج المحضر.
تصف أرغفة البيتزا
المففت ويتابع القلي لمدة ٢
إلى ٣ دقائق. يضاف من ثم
على مهد من أوراق الخس
المفرومة وتقدم إلى

الضفط. يرفع الدجاج من
ماء سلق ويترك ليبرد ثم
بنطاف من الطعام ومن
الجلد ويقتطع اللحم.
يدفع البصل المقطع إلى
شرائح رقيقة مع ملعقة
صغيرة من الملح في وعاء
متسطحة مقطعة إلى أربعة،
وعود قرفه، ٢ إلى ٢
حبات هال وملح وعاء.
يسلق الدجاج لمدة ٢٠ إلى
٢٥ دقيقة في طنجرة

التحضير

يسلق الدجاج مع باقة

المطبخيات المؤلفة من

ورقتي غار، وبصلة

متسطحة مقطعة إلى أربعة،

وعود قرفه، ٢ إلى ٢

حبات هال وملح وعاء.

يسلق البصل تحت الماء البارد
قطع من الخس داخل
المزيج جانيا ليبرد.
يفتح شق في كل رغيبيتا
أرغفة البيتزا إذا شئت.

فتوش باللين



يخلط الثوم مع اللبن وبرش
الليمون والملح والزيت في
وعاء.

مباشرة قبل التقديم، تخلط
الخضار مع مصلحة اللين
والسماق والفلفل الأحمر
ومكعبات البينز (يرتك
القليل منها للزينة). ثم يزين
الطبق بالزبدة من السماق
والفلفل الأحمر. يقدم هذا
الطبق بمنامة سلطة لينية.

والبخار والبصل الأخضر
والفجل والفلفل الأخضر إلى
قطع صغيرة ملائمة
تنفس كل الخضار جيداً ثم
تصفى في مصفاة الخضار
أو تجفف على محارم
المطبخ الورقية.
يقطل الخس والبندورة



الكمية تكفي ٦ إلى ٨
أشخاص

١ إلى ٥ رؤوس بصل أحضر
مفرومة

٤ إلى ٥ رؤوس بندورة
مفرومة

٤ إلى ٣ ملاعق طعام من
السماق

٣ إلى ٤ حبات خيار مقطعة

الأسمر، رشة ملح
رأس فلفل أحضر متوسط
الحجم مقطوع
٣ أكواب من اللين أو أكثر
حسب الحاجة
ملعقة صغيرة من برش
الليمون، ربع كوب من زيت
الزيتون.

إلى شرائح
مكعبات من خبز التورتو
الخبز العربي المقلي أو
المحمص في الفرن
٤ فصوص ثوم مهروسة
٤ إلى ٥ رؤوس بندورة
(طاطمام) حمراء وجاءدة
مقطعة

نصف باقة نعناع
باقة بقلة

الشام مع ملح اللين

المكوّنات

يقطع الشام والبطيخ إلى مكعبات بحجم ٢٥ سم.

توضع هذه المكعبات الملوونة على شكل متباو في وعاء كبرى يلوري شفاف أو في أكواب صغيرة حتى تمتلأ الأكواب وتصبى متعددة الألوان.

تنطل الأكواب وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل أو لغاية ٢ ساعات. يصفى اللين عبر قطعة قماش ناعمة للحصول على لين بقامة قشدي.

يضاف إليه العسل ويغطى معه. يمكن إضافة المزيد من العسل إلى اللين حسب الذوق لتعديل حلاوه.

توزع صلصة اللين بالتساوي فوق أكواب الشام ويسكب فوقها القليل من العسل.

يمكنك إذا شئت وضع البينة في كيس حلويات له رأس زخرفي وسكبها في أشكال زخرافية فوق كل كوب.

تحفظ الأكواب في الثلاجة قبل التقديم. كما يمكنك تزيين الأكواب بالكريما الطازجة المحفوظة أو القشدة، ومن ثم صب العسل فوقها.



الكمية تكفي ٦ أشخاص

- الأحمر الخلالي من البندور المقشر والمقطع إلى مكعبات
- صلصة اللين كوبان من الشام والأصفر المقشر والمقطع إلى مكعبات
- من اللبن العادي كوبان من الشام والأخضر المقشر والمقطع إلى مكعبات
- ٣ ملاعق طعام من العسل.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

- كوبان من الشام والأصفر المقشر والمقطع إلى مكعبات
- كوبان من الشام والأخضر المقشر والمقطع إلى مكعبات
- كوبان من البطيخ العسل.

المحضر ويخبز في فرن مائل الحرارة لمدة ساعة تقريباً أو حتى يجمد. ينقل الجاتوه إلى مصبوع حديدي ويترك ليبرد.

يشطر الجاتوه إلى نصفين ويحشى بخشوة الشوكولا ثم يوضع على مصبوع حديدي وتسكب فوقه صلصة الكريما. يترك الجاتوه جانباً لتجمد الكريما ثم يزين بأزهار غاردينيا الطبيعية.

بواسطة الخلاط الكهربائي يدهن قالب جاتوه دائري عميق قطره ٢٢ سم بالزبدة ويفطّن قدره بورق البرشمان، ثم يدهن هذا الورق أيضاً بالزبدة.

تخلط الزبدة مع الفانيا والسكر في وعاء صغير

جاتوه غاردينيا الشوكولا

المكوّنات

يدهن قالب جاتوه دائري عميق قطره ٢٢ سم بالزبدة ويفطّن قدره بورق البرشمان، ثم يدهن هذا الورق أيضاً بالزبدة.



- رشة فانيلا
- ثلث كوب من الكاكاو المخفوقة
- ثلاثة أرباع الكوب من حليب الزبدة
- (ثلاثة أرباع الكوب من الدقيق الذاتي الارتفاع)
- كوب ونصف كوب من السكر الكريما المحفوظة
- ١٨٥ غ من الزبدة

- ٦ بيضات مخصوصة في حرارة الغرفة
- (ثلاثة أرباع الكوب من الحليب، ملعقة طعام من عصير الليمون)
- كوب وربع الكوب من وقاية للدهن.

- الكمية تكفي ٨ أشخاص
- ثلث كوب من الكريما المخفوقة
- ثلاثة أرباع الكوب من حليب الزبدة
- (ثلاثة أرباع الكوب من الدقيق الذاتي الارتفاع)
- كوب ونصف كوب من السكر الكريما المحفوظة
- ١٨٥ غ من الزبدة



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



صدر الدجاج المدخل مع البدوره والجبق

ترفع التدر عن النار وتضاف إلىها البدوره (الطماطم)، ثم تعاد التدر إلى النار. يضاف إليها مسحوق الفلفل الأحمر والملح وبطهي المزيج فوق النار حتى الغليان. يخل المزيج لمدة ٥ دقائق وتدق بمطرقة الحم لتصبح سماكهانصف سميترو تكريباً، تكرر هذه العملية مع كل قطع الدجاج. يخلط زيت الزيتون مع إكليل الجبل والقصعين وفصوص الشوم في وعاء كبير، تضاف إليه قطع الدجاج وتحاطل معه جيداً، يضاف من ثم الملح والتوايل ويخلط المزيج جيداً.

يغطي الوعاء من ملاعق طعام من زيت الزيتون الفاخر، ثم يترك في حفارة الفرفة لمدة ٣٠ دقيقة تكريباً قبل المباشرة في الطهو.

للصلصة	الكمية تكفي ٦ أشخاص
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون الفاخر	كيلوغرام من صدور الدجاج المنضفة من قطع ٦-
٨ فصوص ثوم مهروسة	١٢ كوب من زيت الزيتون الفاخر
٧٥٠ غ من البدوره (الطماطم)	نصف ملعقة طعام من أوراق إكليل الجبل
الحراء المقشرة والمفرومة	الطازج، مفرومة نصف ملعقة طعام من أوراق القصعين
رشة من مسحوق الفلفل الأحمر	ملح، نصف كوب من الطازجة، مفرومة
أوراق البحق	٤ فصوص ثوم مهروسة
الطازجة المفتتة	ملح وفلفل مطحون
ناعماً.	حاديماً

الثوم بنياً فاتحاً.

البطاطا مع اللحم



صفار بيضية أو بيضتين (لحم الكروكيني)	الثوم، ملعقتا طعام من البقدونس المفروم	ملعقة طعام من الملح	الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
فتات خبز طازج (لحم الكروكيني)	ملعقة صغيرة من جبنة البارميسان المبشورة	ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض	نصف كوب من جبنة البارميسان المبشورة
فاصان مهروسان من	فاصان مهروسان من	فاصان مهروسان من	مقشرة وسلوقة مع

التحضير
ومعجون البندورة. تدهن رؤوس البطاطا بالزيت وتتوخز بالشوكة. ثم توضع في المایكر اويف وتحمي حتى تتضخج. يشطر كل رأس بطاطا إلى نصفين متساوين، ثم يقطع القليل من طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو في أسفل كل قطعة بطاطا للتمكن من صنفها في الصينية. من الجبنة فوق كل منها. تخبي الصينية في الفرن حتى تذوب الجبنة وتتسخن البطاطا. يقدم هذا الطبق مع يضاف إليه اللحم ويتابع القالي حتى يتغير لون الأرز المسلوق أو السلطة الخضراء. ملاحظة: إذا أردت جعل الوجبة كثيرة الصغار، يخلط كوب من الماء مع ملعقة طعام من معجون والبصل الأخضر والبندورة ويسكب هذا الخليط في قدر الصينية ثم تصف قطع البطاطا المحسنة فوقه لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف معجون الفلفل قبل خبزها في الفرن.



كرات البطاطعون



الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
نصف كيلوغرام من لحم السلطعون (سورامي) المفتت
أو البشاور تم تحمس في صبيحة بيضة بورق النابلون أو ورق البرشمان. تحفظ الصينية في الثلاجة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل قبل التقديم. تقدم هذه المقلبات مع الخس والخبز المحمص.
٦ إلى ٨ أشخاص
نصف كيلوغرام من لحم السلطعون (سورامي) مفتت (Meat) ١٠٥٠ (المفتت)
٢٠٠ غ من الجبنة القشدة
١٠٠ غ من الزيتون الأخضر المحشو

المفرومة نصف كوب من القطر	الكمية تكفي ١٢ شخصاً
علبة من عجينة الفايبلو المفروم	نصف كوب من القطر
المذوبة من الثلج	علبة من عجينة الفايبلو
نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المسلوق والمفتت	المذوبة من الثلج
الجبنة القشدة (فخداد وصدر)	نصف كيلوغرام من اللح
ملعقتا طعام من الدقيق	الدجاج المسلوق
ملعقة طعام من الزبدة	الدجاج
والمفروم حشناً	٢٥٠ غ من السبانخ الطازج
كوب وربع كوب من مرقة الدجاج	الملح والمخصوص
رأس فلفل أحمر مفروم	٢٥٠ غ من أزهار البروكولي
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من المسوقة	الكريما الطازجة
١٠٥٠ غ من الزبدة	بصلة متوسطة مفرومة
الزبدة في قدر ويقليل فيها	١٠٠ غ من الجبنة
تسخن ملعقتا طعام من الدجاج والخضار. توضع البصل ليصبح شاحب اللون. يضاف السبانخ	المنتوعة المبشورة
حتى تفتر وتنذوب الجبنة.	(موزاريلا، أدام، غريوار، فلفل أبيض وملح قشقوان، رشة من البندورة
الأحمر والقطن والبندورة	البيضاء (الطاطم) المجمفة

تورتون الخضار

تحضير التورتونات	تسخن الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتحبز فيه رقاقات العجين
تكس ٨ رقاقات من عجينة الفايبلو فوق بعضها البعض ثم تقطع إلى دوائر	تخرج القوالب من الفرن وتترك لتبرد ثم تفرغ من محتواها وتوضع جانبًا.
صغيرة بحجم قوالب التورتونات. توضع رقاقات العجين في قوالب التورتونات أو قوالب البابا، ثم يوضع فوقها قاب آخر	ويضاف إليها الدقيق وبخالطها معها حتى تفوح بالحجم نفسه للضغط عليها.
تحضير الصالصة	تسخن الزبدة في قدر
الزبدة في قدر ويقليل فيها البصل ليصبح شاحب اللون. يضاف السبانخ والبروكولي والفلفل رائحة لزينة.	ويخلط معها حتى تفوح بالحجم نفسه للضغط عليها.
تصاف مرتقة الدجاج وجوزة الطيب والفلفل الأبيض. يخالط المزيج	يحمي الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتحبز فيه رقاقات العجين

جاتوه بوظة النوغ

من الثلاجة حتى يجمد محتواها. تفرغ الدوائر المعدنية من محتواها وتقلى قطع الجاتوه بالبسكويت المطحون ثم تزين بالقليل من الكريما الطازجة وحبة من الكرز الأحمر المسكر. تعاد قطع الجاتوه إلى قسم التجليد من الثلاجة حتى موعد التقديم وتقدم مع صلصة الشوكولا أو الفراولة.

لتصبح كثيرة الرغوة. يحقق بياض البيض ليصبح كثير الرغوة، ثم يضاف إليه السكر الناعم تدريجياً ويتحقق معه جيداً بعد كل إضافة. يضاف هذا المزيج إلى الكريما المخفوقة. ثم يضاف إليها اللوز المقشر والمحمص والفاكهة المفرومة. يوزع هذا المزيج على الدوائر المعدنية السست وتحفظ الدوائر في قسم التجليد

التحضير
توضع شريحة جاتوه في كل دائرة معدنية حجمها 7×4 . تتحقق الكريما مع الفانيلا

الأخضر المسكر
٨ ملاعق طعام من السكر الناعم
ربع كوب من الفاكهة المسكر المفرومة
كوبان من الكريما نصف كوب من اللوز رشة فانيلا
٦ قرون بسكويت ربع كوب من الكرز المقشر والمحمص
بوظة مطحونة آخر من الجاتوه
أبيض بيضتين

الكمية تكفي ٦ أشخاص
٦ شرائح جاتوه
اسفنجي أو أي نوع آخر من الجاتوه
ربع كوب من الكرز





أهاد السيدة
أناهيد دونيكان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطنة لحم السلطعون مع الفاكهة الورقية

المكونات لـ 6 أشخاص

الصلصة

ربع كوب من زيت الزيتون
البرتقال والملح للحصول
على صلصة هشة وكثيفة.

٣ ملاعق طعام من عصير

الليمون

ملعقتا طعام من عصير
البرتقال الطازج
رشة ملح، نصف كيلوغرام
من لحم السلطعون

٤ ملاعق طعام من عصير

المانجو

(سورامي) المفتت
٤ إلى ٥ ملاعق طعام من
المانجو المفروم

٣ ملاعق طعام من الشبت

المفروم

ملعقتا طعام من عصير
الليمون

رشة من الفلفل الأبيض

فص ثوم مهروس ناعماً

أوراق خس للسلطة
١٢ شريحة غريبفروت
(الليمون الهندي) من دون

قشر

١٢ شريحة غريبفروت
(الليمون الهندي) وبدية
من دون قشر

فلفل مطحون حديثاً



التحضير

يخلط زيت الزيتون مع
عصير الليمون وعصير
البرتقال والملح للحصول
على صلصة هشة وكتيفة.

يفت لحم السلطعون ويخلط
مع الشبت، والمابينز،
وعصير الليمون، والثوم،
والفلفل الأبيض للحصول
على مزيج دبق. يسكب هذا

المزيج في دواير معدنية من
٤٠ سم وضيق عليه
جيداً. تحفظ هذه الدواير
في الثلاجة حتى موعد

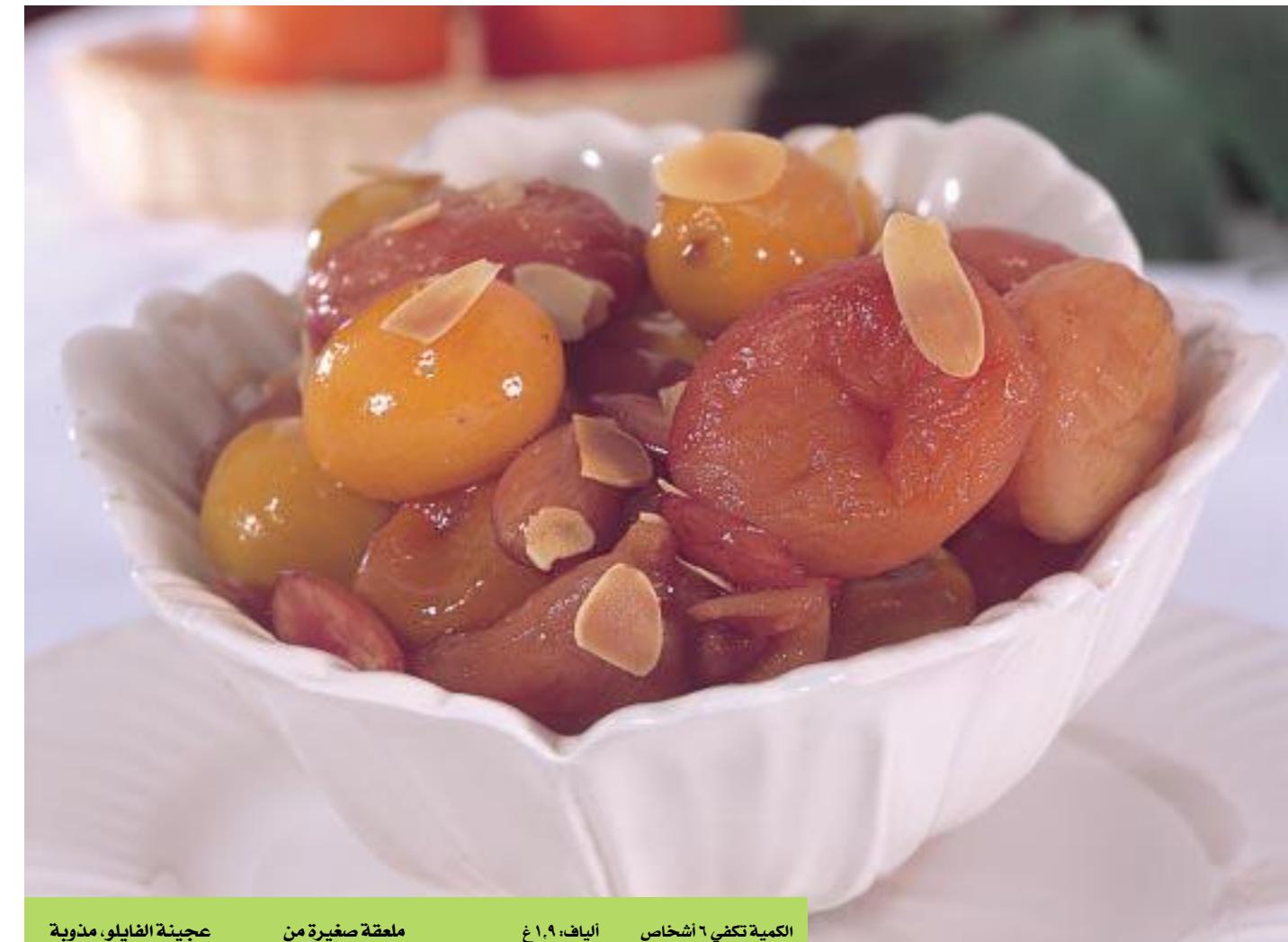
التقديم.
لتقطيم السلطة، تفرغ الدواير
المعدنية من مزيج
السلطعون (السورامي).

يوضع معتبرى كل دائرة في
وسط طبق تقديم مع القليل
من أوراق السلطة الخضراء
بجانبها. تصف شرائح

الغريبفروت (الليمون
الهندي) بشكل ذرافي حول
دائرة السلطعون
(السورامي). تسكب صلصة
الليمون فوق لحم السلطعون
(السورامي) وأوراق السلطة
ويندم طبق فوراً.

فطيرة التفاح بعدينة الفايلو (حلوى لل玳onde)

التحضير	تقشر التفاحات وتزغع بدورها وتقطعل إلى مكعبات
مكونات التفاح.	صغيرة. توضع مكعبات التفاح في قدر مع السكر
يضاف بعدها الزبيب	الناعم وبرش الليمون.
الصغير والقرفة. يسكب	يسكب فوقها عصير الليمون. توضع الفدر فوق
هذا المرزج في قالب فطيره	النار حتى الغليان ويحرك
سعنته ٥ أكواب ويمهد	محتوها جيداً ويطهى لمدة
سطحه جيداً. يترك جانبأً	٥ دقائق أو حتى يتضجع
حتى يبرد. يحزم الفرن	
لغالية ١٨٠ درجة مئوية أو	
٢٥٠ درجة فهرنهایات أو غاز	
رقم ٤. يدهن سطح كل	
رفقة فاياولي بالزيذدة المندوية	
ملاحظة: يمكن تقديم هذه الحلوي مع البوفلة المخصصة للحلمية.	



أرز مع البان (حلوى الدمية)

ملعقتا طعام من الأرز المطحون	الكمية تكفي ٤ أشخاص
نصف كوب من السكر أو أكثر حسب الرغبة	في الحصة الواحدة:
ملعقتا طعام من اللوز المطحون، فانيلا	طاقة: ٢٧٠ وحدة حرارية دهون: ٤,٨ غ
ربع ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز (اختياري)	دهون مشبعة: ٥,٥ غ كوليستروز: ٤,٥ ملخ
ملعقتا طعام من ماء الزهور	ألياف: ٤,٠ غ
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من البلح المفروم أو أكثر حسب الرغبة.	كوب من الأرز القصير الجبة: ٥ أكواب من الحليب المقصود

التحضير	يغسل الأرز ويوضع في قدر مع أكواب ونصف الكوب من الحليب. يسخن الأرز تدريجياً حتى يغلي الحليب. يطهى الاشان في قدر غير مغطاة فوق نار	خفيفة جداً لمدة ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة حتى ينضج الأرز تماماً. يجب تعريض محظوظ القدر باستمرار بواسطة ملعقة خشبية.	يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ويطهى لمدة دقيقة.	الخليط إلى محظوظ القدر.	إلى محظوظ القدر. يطهى الكل حتى الحصول على بودينغ كثيف وقشدي. يسكب البويدنج في أطباق صغيرة ويرش فوقه البلح المفروم. يترك البويدنج حتى يبرد قبل تقديمها.
---------	--	---	---	-------------------------	--

الكمية تكفي ٦ أشخاص	ألياف، ١,٩ غ	ملعقة صغيرة من عصير الليمون	عصير الليمون	عصير الليمون
في الحصة الواحدة:	كيلوغرام من تفاح	نصف كوب من الزبيب	الصغير	الصغير
طاقة، ١٩٩ وحدة حرارية	الطهو	الدسم	٦ ملاعق طعام من	٦ ملاعق طعام من
دهون، ٢٠,٥ غ	السكر	الدهن	السكر	السكر
دهون مشبعة، ٥٦,٠ غ	برش ليمونة واحدة	الكريمة	برش ليمونة واحدة	برش ليمونة واحدة
كوليستروول، ٣,٠ ملغم		الفطيرية.		



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



ساندوتش الترياكى بالخبز الأسود

ساندوتش إلى مثلين ويقدم
بمتابة غداء أو وجبة
خفيفة.

ملاحظة: يمكن إضافة
البصل الأخضر المقطع إلى
شرائح رقيقة وتقع
هذه الشرائح في الصالصة
حسب الرغبة.

وضع شرائح اللحم في
وعاء زجاجي وتغطى
وتحفظ في الثلاجة لمدة
12 ساعة أو طوال الليل.

يسخن الزيت جيداً في
مقلاة وتقليل فيه شرائح
اللحم حتى يتغير لونها. لكن
يجب عدم الإفراط في قلي

الشرائح للحفاظ على
طراوة اللحم.

تكدس شرائح اللحم فوق
بعضها ثم تقطع معًا إلى
شرائح طويلة ورقيقة.

تدهن شريحتان من الخبز
الأسود بمزيج المايونيز
وصالصة الصوص وينثر
فوقها الجزر المبشور

وأوراق الخس ولحم
الטריاكى.

توضع شريحتان من الخبز
وتتضخطا فوق بعضهما
بحيث تكون الحشوة في
الوسط للحصول على
ساندوتش. يقطع كل

الكمية تكفي 4 إلى 5 أشخاص

750 غ من لحم البقر الهرير

الطري المقطع إلى شرائح

رقيقة

100 غ من البصل الأخضر

المفروم

فاصادوم مهروسان

ملعقة صغيرة من

الزنجبيل الطازج المفروم

ناعماً، نصف كوب من

صالصة الترياكى (جاهرة)

ملعقة طعام من صلصة

الصوص، ربع إلى نصف كوب

من الزيت النباتى

علبة من شرائح الخبز

الأسمى الكامل الحبوب

جزر مبشور

أوراق خس خضراء مفرومة

كوب من المايونيز

3 ملاعق طعام من صلصة

الصوص.



كباب باللبن

بالصنوبر والسماق
والبقدونس المفروم.

ملاحظة: يمكنك خلط
الخبز مع اللبن إذا شئت.
ومن ثم إضافة قطع
الكباب إليها وتقديم
الطبق فوراً قبل أن
تطوى قطع الخبز.

وتفرز هذه الكرات في
أسياخ الشواء وتشوى على
الفحم.

يخلط اللبن مع الثوم
ويسخن قليلاً فوق النار
ليصبح فاتراً.
تضاف قطع الكباب إلى
اللبن وترش عليها مكبات
الخبز المقليّة. يزين الطبق

طريقة التحضير
يخلط اللحم مع الملح
والتوابل والبصل والفلفل
الأحمر.

تقع الأسياخ الخشبية في
الماء لمدة ساعة. كي لا
تحترق خلال الشواء.
يقرّص مزيج اللحم إلى
كرات بحجم البيضة

٢ إلى ٣ فصوص ثوم
مهرولة
نصف كوب من الصنوبر
المقلبي

نصف ملعقة صغيرة من
كوبان من مكعبات الخبز
المقلية
بصلة متوسطة مفرومة
بقدونس مفروم للزينة
ناعماً
كيلوغرام من اللبن
نصف ملعقة صغيرة من

الكمية تكفي ٥ أشخاص
كيلوغرام من لحم الغنم
نصف الدهني المفروم
ناعماً

ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من البهار
الحلو
نصف ملعقة صغيرة من

خبز بالزبيب

التحضير

يخلط كوبان من الدقيق مع الزبدة والسكر والخميرة الفورية والملح في وعاء متوسط. يضاف الماء الساخن واللحليب الساخن والبيضة.

يُخفق الكل بسرعة خفيفة لمدة دقيقة مع صورة كشط الوعاء بشكل متواتر. يخفق من ثم دافئ طوال ساعة تقريباً حتى ينضج حجمها.

تدعم العجينة فوق سطح طرية ولينة.

يخلط كوبان من الدقيق عليه القليل من العجين في قوالب مافن مدهونة بالزبرت.

ترك هذه الكرات جانباً لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تصبح منتفخة ويكتسح حجمها.

يدهن سطحها بصفار البيض المخلوط مع العليب ثم تغير لمرة ١٢ دقيقة في فرن إلى ١٨ درجة مئوية متسطح الحجم مدحون بالزبرت ثم تقلب الجهة.

نصف كوب من العليب ثم تهمنهايت أو حتى درجة تهمنهايت أو حتى تصبح سطحها بنيناً ذهبياً.

نصف كوب من الماء دافئ طوال ساعة تقريباً حتى ينضج حجمها.

ملاحظة: يمكنك خلط كوب زبيب نصف ملعقة صغيرة من الملح ملعقة طعام ونصف الملعقة من الخميرة الجافة الفورية (Institut ٩٦٤).

الكمية تصنع إلى ١٠ إلى ١٢ قطعة

٣ أكواب إلى ٣ أكواب ونصف الكوب من الدقيق لجمع الاستعمالات ربع كوب من السكر ربع كوب من الزبدة الطيرية بيضة واحدة صفار بيضة ملعقة صغيرة من الحليب نصف كوب من الحليب الساخن (١٣٠-١٢٠ درجة مئوية) نصف كوب من الماء الساخن (١٣٠-١٢٠ درجة مئوية) كوب زبيب نصف ملعقة صغيرة من الملح ملعقة طعام ونصف الملعقة من الخميرة الجافة الفورية (Institut ٩٦٤).

كرات صغيرة بحجم حبات المشمش.

توضع ٥ كرات من العجين في قوالب مافن مدهونة بالزبرت.

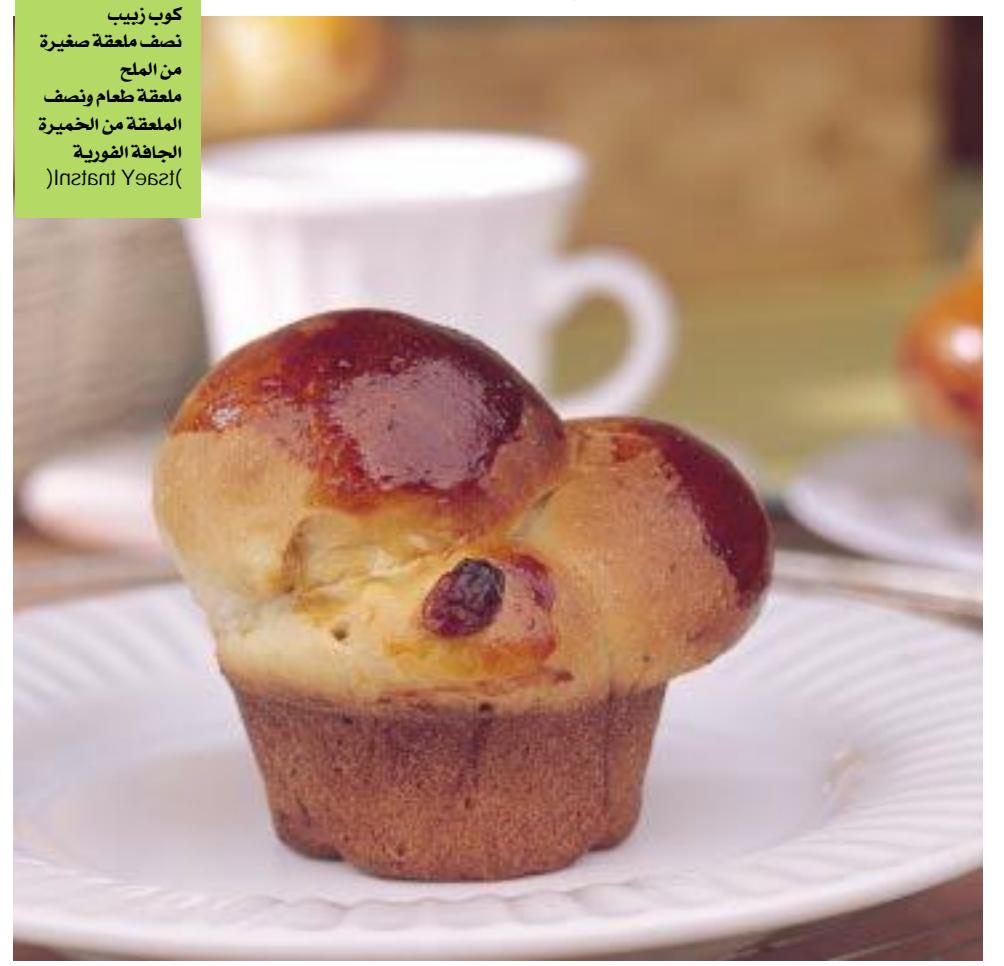
ترك هذه الكرات جانباً لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تصبح منتفخة ويكتسح حجمها.

يدهن سطحها بصفار البيض المخلوط مع العليب ثم تغير لمرة ١٢ دقيقة في فرن إلى ١٨ درجة مئوية متسطح الحجم مدحون بالزبرت ثم تقلب الجهة.

نصف كوب من العليب ثم تهمنهايت أو حتى درجة تهمنهايت أو حتى تصبح سطحها بنيناً ذهبياً.

ملاحظة: يمكنك خلط كوب العجينة مع البندق حتى ينضج حجمها.

تدعم العجينة وتحلط مع المطحون إذا أردت.



سابوارين الفاكهة

التحضير

ليفتر لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة يحمي الفرن لغاية ٤٠٠. ثم تضاف إليه الفانيلا. ينقل المزيج إلى وعاء يسخن الماء مع الزبدة في الخليط الكهربائي ويسضاف قدر حتى ينلي الماء. يضاف الملح والمilk ويجعل الخليط الكهربائي (أنتوري إلى الصورة). يقدم أساسياً بعد تقطيعه إلى شرائح.

تخبز العجينة في الفرن لمدة ٥ إلى ٦٠ دقيقة حتى تتغير جيداً للحصول على عجينة المزيج بملعقة خشبية إلى أن يتتحول إلى كثلة واحدة. يتباع وتصبح ذهبية اللون. يطفأ الفرن وتترك في العجينة تحرير الخليط على النار ٢ إلى ٣ دقائق.

توضع هذه العجينة في كيس حلويات كبير مزود رأساً إضافية، ثم تخرج من الفرن زخرفياً.

وتُنثر إلى نصفين. تدهن صينية غير لاصقة بالقليل من الزبدة وتسكب فوقها العجينة على شكل أنواع الفاكهة الاستوائية مثل الأناناس والكيوي والفراولة والمانجا (أنظر إلى الصورة). يقدم أساسياً بعد تقطيعه إلى شرائح.

ملاحظة: يمكن تقديمها مع صلصة الشوكولا.



الكمية تكفي إلى ١٠ أشخاص

نصف كوب من السكر وكوب من الكريما (الحيوانية)

كوب من الدقيق

رشة فانيلا

٥ غ من الزبدة

رشة ملح

للحسوة كوبان من الكريما المحفوظة (كوب من الكريما النباتية مع الكريما النباتية مع أنواع مختلفة من الفاكهة الاستوائية).

سلطة السبانخ والتفوκادو مع صلصة البعل والقردل



وَكَرْوَةٌ وَعِصْمَةٌ الْبَنْدُورَةُ الْجَفَفَةُ

<p>التحضير</p> <p>صفى البندورة (الطمطم)</p> <p>المجففة من الزيت، ثم</p> <p>خلط مع الجبنة.</p> <p>الصنوبر والجبن في</p> <p>خلط الطعام للحصول</p> <p>على مزيج مفروم جيداً.</p> <p>ضفاف الزيت إلى هذا</p>
<p>المزيج على شكل قطرات فيما لا يزال الخليط قيد</p>
<p>العمل. تطهى المكرونة في قدر كبيرة من الماء</p>
<p>المغلى، ثم تصفى جيداً في</p>
<p>مصفاة لتوسيع بعدها في</p>
<p>وعاء تقديم كبير.</p>
<p>يضاف مزيج البندورة</p>
<p>(الطمطم) إلى المكرونة الساخنة ويخالط الاثنين جيداً. يقدم الطبق على الفور</p>
<p>ملاحظة: يمكن إعداد صلصة البندورة المجففة قبل يوم واحد وحفظها في وعاء كريمي اللوء داخل الثلاجة.</p>

التحضير

الحبق الطازجة	نصف كوب من جبنة البارميزان المبشورة	الكمية تكفي ٥ الى ٦ اشخاص
ثلث كوب من زيت الزيتون	ناعماً	١٤g من البندورة
٣٠g من المعكرونة	ثلث كوب من الصنوبر المقلي	(الطماطم) المجففة
اللولبية	نصف كوب من أوراق الزيتون	المتفوقة في زيت الزيتون

A vibrant salad in a clear glass bowl, featuring a variety of leafy greens, diced vegetables, and tortilla chips.

A vibrant salad in a clear glass bowl, featuring a variety of leafy greens, diced vegetables, and tortilla chips. The bowl is set against a dark background with a red cloth visible behind it.

نظارات الشارب

أصناف الفاكهة

ويطهى حتى ينكتف، ثم يسكب في طبق ويترك حتى يبرد تماماً. ضفاف الكريما النباتية والكريما الحيوانية إلى المزيج وتحلطان معه.

ملاحظة: يمكنك إعداد الوصفة بنفسها ويسكبها في قوالب تارت صغيرة بدلاً من القالب الكبير.

يمكنك استعمال نوع واحد من الفاكهة في كل تورته بحيث تحصلين على مجموعة متنوعة من التورات بنكبات مختلفة.

نصف كوب من الكريما الحيوانية المخفوقة ويتابع خبزها إلى أن تصبح العجينة وردية اللون وناضجة. **قشرة ليمونة واحدة رشة فانيلا** يحضر قالب دائري عميق ذات حواف متعرجة خاص ترك العجينة لتبرد ثم تجش بالكريمة كراميل قطره ٢٠ سـ.ـ. بمكعبات الفاكهة الاستوائية تكسـ.ـ ١٠ رقاقات من عجينة الفانيلا فوق بعضها البعض في هذا القالب ثم تقطّى بورق البرشمان ويوضع عليها الفول أو الحمص لإضفاء الزون كوب من الطيب علىها أثناء الخبز. يجمـ.ـ ملعقة طعام من دقيق الذرة الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت. تخبز فيه رقاقات الذرة مع البيضة والسكر. يضاف هذا الخليط إلى الحليب ويمزج معه. يعاد الكاسترد إلى النار

يسخن الحليب في قدر مع قشرة الليمون. تطفأ النار وتزرع قشرة الليمون ويوضع الحليب جانباً تضاف إليه الفانيلا.

في وعاء آخر، يخلط دقيق الذرة مع البيضة والسكر.

يضاف هذا الخليط إلى الحليب ويمزج معه.

يعد الكاسترد إلى النار

الكمية تكفي ٦ أشخاص

١٠ رقاقات من عجينة الفانيلا

كريمة موصلين

مزيج من الفاكهة الاستوائية

المتنوعة

سكر ناعم



التحضير فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهait حتى تتنفس الأسطوانات المتصلات بيضعهما إلى شرائط النظارات وينصّب أسفلها. للحصول على مستطيل ملاحظة: إنها نوع لذيد حجمه ٢٥-٣٥ سـ.ـ. نظارات دائيرة متصلة في الوسط. تدهن صينية غير ترش جبنة التشيدار تقديمها مع القهوة أو المشروبة فوق كل العجينة. لاصقة بالماء. ترصف فيها نظارات العجين على أن تبعد قليلاً عن بعضها للسماح لها تلقي العجينة بالتساوي من قدر ما تشاءين.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
عليه من عجينة الباب الجاهزة ٢٥٠ غـ.ـ من جبنة التشيدار المبشورة. ٢٠٠



لزوم اللحم الصينية

يقدم هذا الطبق كوع من المقلبات أو كوجة أساسية مع الأرز الصيني المسالق.

ملائحة يمكن استبدال اللحم بالدجاج أو السمك حسب الذوق. كما يمكن استبدال ورق النايoliون بورق البارشمان.

التحضير

يخلط قطع اللحم مع الزنجبيل وبواسطة أشرطة معينة، على شكل رزمه. تصف الرزيم المحسنة في الصينية وتخبز في الفرن لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة. يترك هذا المزيج جباناً لمدة ساعتين. تقطع أكياس النايoliون في الفرن. ووضع عرق من البصل المعدّ لخبز إلى مربعات من الأختصار حول كل رزمه ثُتزن ١٥ سم ويحشى كل مربع بمقدار ملعقتين طعام من زبيج بعجة بنودرة (طماطم) صغيرة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كيلوغرام من اللحم البيرياني المقليه المقطع إلى قطع صغيرة. ملعقتان طعام من الزنجبيل الطازج البشور أو المفروم ناعماً ٤ رؤوس من البصل الأخضر المقطع إلى عيدان من ١-٢ سم ٤ جزارات مقطعة إلى عيدان رفيعة وقصيرة ٤ بقع كوب من صلصة الصويا. أكياس نايoliون كبيرة معدّة لللهو مقطعة إلى ١٢ قطعة ١٢ ورقة نايoliون ١٢ رأساً من البصل الأخضر المطبوخ في المايكروأيف ١٢ حبة بنودرة (طماطم).

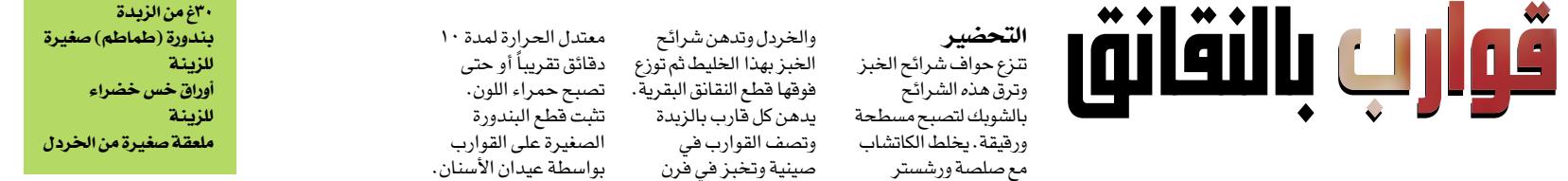


التحضير

تطوى الحواف الأربع لكل مربع مثل الظرف وتصق على بعضها بمزج الماء والدقيق. يجمى الزيت في مقلاة وتقلى فيه الفلفلات الحسونة لتصبح هشة المزج جيداً ويعاد إلى النار لمدة ٢ إلى ٣ دقائق، ثم يرفع عن النار ويترك ليصبح في حرارة الغرفة. يقطع حبّ التور إلى ملعقة ذات ثقوب وتصفي على محارم المطبخ الورقية للتخلص من الزيت الفاضل، وتصبف في طبق التقديم الخليط على نار قوية لمنع اند熄.

الكمية تصنع ٢٠ قطعة

٢٠ شريحة من الخبز التوست الأبيض الطازج ٣ ملاعق طعام من الكاشا布 ملعقة صغيرة من صلصة ورشستر ٩٥٠ ملليلتر ٢٠ قطعة تقانق بقرية صغيرة ٣٠ من الزبدة بنودرة (طماطم) صغيرة



قوارب بالنقارن

التحضير

معدل الحرارة لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى تذيب بهذا الخليط ثم توزع فوقها قطع التقانق البقرية. يدهن كل قارب بالزبدة الصغيرة على القوارب وبواسطة عيدان الأسنان،

والخردل وتدهن شرائح الخبز وترق هذه الشرائح بالشويبك لتصبح مسطحة ورقية. يخلط الكاشا布 صينية وتحبز في فرن

الجاتوه الربيعي



الدرج

الكمية تصنٌع ٦ قطع

٦ قرون بسكويت
البوجلة
٤٠ قطع جاتوه صغيرة
أو قطع مافن جاهزة
٨ حبة سكاكير ملونة
١٨ سكر شعيرية ملون
مربي مشمش مسخن
٥٠ غ من
الديكوفوندان أو
المرصان الملون
باللون الأصفر
الشاحب
٥٠ غ من كريما الزبدة
(يتحقق ٥٠ غ من
الزبدة لتصبح قشدة
ثـه يضاف إليها ربع
كوب من السكر مع رشـة
فانيـا).

يتحقق بالقليل من كريما
البسكويت) ويوضع كل
بضعة أشرطة رفيعة من
الزبدة وتلصق عليها
المرصان أو
الديكوفوندان كما لو أنها
حبـتا سـكـاكـيرـ مـكـانـ.
المهرـجـ.
إـنـهاـ وـصـفـةـ مـمـتـازـةـ.
خيـوطـ مـعـكـرـةـ.
سيـكونـ ذـلـكـ شـعـرـ
الـأـنـفـ.ـ يـعـطـىـ رـأـسـ كـلـ
الـمـهـرـ جـاتـوهـ أـمـافـنـ بـعـرـبـىـ
مـهـرـ بـالـقـبـعـةـ (قـرنـ
مـيـلـادـ الـأـطـفالـ).

جـاتـوهـ بـالـقـلـيلـ مـنـ كـريـماـ
بـسـخـنـ مـرـبـىـ المـشـمـشـ
كـلـ قـرـنـ بـمـثـابـةـ رـأـسـ
قـلـيـاـ وـتـدـهـنـ بـهـ قـرـونـ
الـبـسـكـوـيـتـ اـسـتـةـ.
يـدـهـنـ سـطـحـ كـلـ قـطـعـةـ
الـبـسـكـوـيـتـ اـسـتـةـ.
تـغـمـسـ بـعـدـهاـ قـرـونـ فـيـ
الـمـشـمـشـ وـتـوزـعـ عـلـيـهاـ
سـكـرـ الشـعـيرـيـةـ الـمـلـونـ.

التحضـيرـ
جـاتـوهـ بـالـقـلـيلـ مـنـ كـريـماـ
بـسـخـنـ مـرـبـىـ المـشـمـشـ
كـلـ قـرـنـ بـمـثـابـةـ رـأـسـ
قـلـيـاـ وـتـدـهـنـ بـهـ قـرـونـ
الـبـسـكـوـيـتـ اـسـتـةـ.
يـدـهـنـ سـطـحـ كـلـ قـطـعـةـ
الـبـسـكـوـيـتـ اـسـتـةـ.
تـغـمـسـ بـعـدـهاـ قـرـونـ فـيـ
الـمـشـمـشـ وـتـوزـعـ عـلـيـهاـ
سـكـرـ الشـعـيرـيـةـ الـمـلـونـ.



الكمية تكتفى الى
١٢ شخصاً

الجاتوه الاسفنجي
بياض ٥ بيضات في
حرارة الغرفه وربع
كوب من السكر
صفار ٥ بيضات في
حرارة الغرفه ونصف
كوب من السكر
كوب من السكر
كوب من الدقيق
لجميع الاستعمالات
رشة فانيلا
كريما الزبدة
٤٠ غ زبدة في
حرارة الغرفه
كوب من كريما
الشوكولا بنتهـةـ
البنـدقـ (٦٦٦٦٦٦ـ)
أزهـارـ مـلـونـةـ لـلـزـينـةـ.

الطاـلاـجـةـ معـ شـرـيطـ
بنـفسـجيـ فيـ أـعـلـىـ "الـسـلـةـ".ـ
يـحـفـظـ الجـاتـوهـ فيـ الثـلاـجـةـ
قـبـلـ التـقـديـمـ وـيـعـدـهـ.
مـلـاحـظـةـ:ـ لـإـضـاءـهـ لـوـنـ
الـسـلـةـ عـلـىـ كـرـيـماـ الزـبـدـةـ.
الـزـبـدـةـ بـطـرـيـقـةـ رـخـرـفـيـةـ
(عـلـىـ شـكـلـ السـلـةـ المـحـبـوـكةـ)
تـحـفـقـ هـذـهـ كـرـيـماـ لـتـصـبـ
خـيـفـيـةـ وـنـاعـمـةـ تـضـافـ
كـوبـ منـ كـريـماـ
الـشـوكـولاـ بـنـتهـةـ
الـبـنـدقـ (٦٦٦٦٦٦ـ)
أـزـهـارـ مـلـونـةـ لـلـزـينـةـ.

المـحـشـوـ بـكـرـيـماـ الزـبـدـةـ
بـأـشـكـالـ زـخـرـفـيـةـ عـلـىـ
الـحـوـافـ وـيـمـهـدـ سـطـحـهـ.
يـقـلـبـ منـ الصـيـنـيـةـ عـلـىـ
الـجـاتـوهـ الـتـيـ يـفـرـضـ أـنـ
تـكـونـ خـطـاءـ السـلـةـ بـكـرـيـماـ
يـنـزـعـ وـرـقـ البرـشمـانـ عـنـ
الـجـاتـوهـ وـيـقـطـعـ أـفـيـاـ إـلـىـ ٢ـ
٤ـ سـمـ بـالـزـبـدـةـ وـتـغـطـيـ بـورـقـ
الـبـرـشمـانـ.ـ يـسـكـبـ فـيهـاـ
الـقـانـيـالـاـ لـيـصـبـ شـاحـبـ
الـلـوـنـ.ـ يـضـافـ إـلـيـهـ السـكـرـ
وـيـتـابـ الخـفـقـ حـتـىـ يـذـوبـ
الـسـكـرـ فـيـ الصـفـارـ.ـ يـضـافـ
الـدـقـيقـ وـيـتـابـ الخـلـطـ ثمـ
تـوقـتـ الخـفـقـةـ وـيـضـافـ

مـرـانـ بـيـاضـ بـيـضـ مـعـ
مـزـيجـ صـفـارـ بـيـضـ
كـثـيرـ الرـغـوةـ.ـ ثـمـ يـضـافـ إـلـيـهـ
الـسـكـرـ تـدـريـجـياـ أـثـاءـ عـملـ
الـخـفـقـةـ لـلـحـصـولـ أـخـيـراـ
عـلـىـ مـرـانـ جـامـدـ وـلـامـعـ.
يـخفـقـ صـفـارـ بـيـضـ مـعـ
الـقـانـيـالـاـ لـيـصـبـ شـاحـبـ
الـلـوـنـ.ـ يـضـافـ إـلـيـهـ السـكـرـ
وـيـتـابـ الخـفـقـ حـتـىـ يـذـوبـ
الـسـكـرـ فـيـ الصـفـارـ.ـ يـضـافـ
الـدـقـيقـ وـيـتـابـ الخـلـطـ ثمـ
تـوقـتـ الخـفـقـةـ وـيـضـافـ



إعداد السيدة
أناهيد دوتسيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



جاًتوه الشوكولا

لتصبح قشدياً. يدهن ١٢ قالب مافن بالزبدة
يحمى الفرن لغاية ٢٥٠ درجة فهرنهait. يخفق
البيض ليصبح شاحب اللون، ثم يضاف إليه السكر وعده الزيت والفانيلا والحلب.
تخرج القوالب من الفرن
ينخل مسحوق الكاكاو مع الباكينج باودر
والدقيق ويضاف هذا الخليط إلى مزيج العجينة بمبرى المشمش ويرش عليهما سكر
الشعيرية الملون.
يدعك المزيج جيداً

التحضير
٦ بيضات في حرارة الغرفة
فانيلا
كوبان ونصف الكوب من الدقيق
كوب من الحليب في حرارة الغرفة
ملعقتان صغيرة من البابتي
ثلاثة أرباع الكوب من الملعقة من الباكينج باودر
مسحوق الكاكاو
مبرى مشمش
كوبان من السكر



الكمية تكفي
٨ إلى ١٢ شخصاً

٤ بيضات
ثلث كوب من الدقيق
لجميع الاستعمالات
ثلث كوب من السكر
ربع كوب من دقيق
الذرة
ربع كوب من اللوز
المطحون
ملعقة صغيرة من
برش الليمون
٣٠ غ من الزبدة
رشة فانيلا

للتحضير
كوب ونصف كوب من جبلي المشمش (مبرى خالٍ من قطع الفاكهة)
للطبقة العلوية
٦ بيضات مقصولة
ثلث كوب من السكر
٣٠ غ من اللوز المقشر
١٠ غ من اللوز
المطحون
رشة فانيلا

يخbiz الجاتوه في فرن ساخن جداً لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق أو حتى تصبح حواف الجاتوه زهرية اللون.
يخرج الجاتوه من الفرن وتذوب بقية المربى في قدر ثم تسكب البيض غير المخفوق المترعرعة على سطح الجاتوه.
إلى الثلث المحتفظ به يترك الجاتوه ليبرد ١٠ دقائق ثم تدهن حوافه بالمبرى اليابي وتزين باللوز المقشر أسطوانياً مفتوحاً. يسكب المزيج في أشكال متعرجة على سطح الجاتوه، ثم تقطعه.

جاًتوه اللوز

٢٠ سم مدهون بالزبدة
ومكرونة بالدقيق ويغلى في فرن معتمد الحرارة. يخلط لعدة فنون فهرنهait لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الكهريائي. يخفق البيض سريعاً كبيرة حتى يصبح المزيج سميكاً وقشدياً.
يصاف إلى المذكرة طوال الليل.
يقطع الجاتوه إلى ٢ طبقات
يضاف ملعقة طعام من بياض البيض غير المخفوق إلى هذا المزيج ويوضع الكمية الباقية من المزيج حلويات مزود رأساً وأسفلها. يترك الجاتوه ليبرد تماماً قبل تدهن بالمبرى ثم تقطيعه.
طبقات ثانية من الجاتوه.
جاًتوه دائرى عميق قطره يسكب المزيج في قالب



إداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

©Blicken Dibon

بوليونيز العدس (طبق نباتي للدجاج)

التحضير
ملحظة: يمكنك شراء
مكعبات من مرقة الخضار
أو المعبلة وخلطها مع
الماء بمقدار ملعقة
صغيرة أو مكعب لكل كوب
من الماء.

يتم إضافة الزيت في قدر كبيرة
ويفقى فيه البصل مع الثوم
والجزر والكرفس لمدة ٥
دقائق تقريباً. يضاف
العدس وهريسة البندورة،
والبندورة، والمردقوش
والتوايل إلى القدر.
يترك المزيج فوق النار
حتى الغليان، على أن
تفطىي القدر جزئياً. يغلى
محتواها برفق لمدة ٢٠
 دقيقة أو حتى تصبح
الصلصة كثيفة.
تستخدم هذه الصلصة مع
المعكرونة المسلوقة.

ملاحظة: يمكن تخفيض
كمية الدهون في هذه
الوصفة من خلال استعمال
مقدار أقل من زيت الزيتون
او استعمال القليل من
المرقة وظهور الخضار فوق
نار خفيفة في مقالة غير
لاصةة حتى تنضج.

الكمية تكفى ٦ أشخاص
جزرتان مبشورتان
خشناً
طاقة: ١٣٣ وحدات حرارية
عودا كرفس مفروم
ثلاث كوب من العدس
الأحمر
نصف كيلوغرام من
البندورة (الطمطم)
المشترى والمفرومة
ملعقتان طعام من هريسة
البندورة وهي غنية جداً
كوبان من مرقة الخضار
ملعقة طعام من
المردقوش الطازج
٣ ملاعق طعام من زيت
الزيتون
بصلة مفرومة
فاصا ثوم مهروسان
ملح وقليل أسود.



فطائر البينية

(طبق بنيي الدمية)

معكرونة بالجبن (طبق الدمية)



التحضير

بصلة واحدة مفرومة
ناعماً
في الحصة الواحدة:
طحنة: ٣٩١ غراماً
مكعبات صغيرة
دهون: ٤٩ غرامات
ملعقة طعام من هريسة
البندورة (الطمطم)
ربع كوب من مرقة الدجاج
ألياف: ٣٥ غ

صلصة الجبن.
والتوابل. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ثم تقطى في مقلاة غير لاصقة،
فرن محمي سبيتاً للدرجة ٢٠٥ فهرنهايت أو ١٨٠ مئوية أو غاز رقم ٤.

ملاحظة: يمكنك استعمال لحم الدجاج المفروم أو لحم البقر الهبر المفروم في هذه الوصفة.

يمكن خبز هذا الطبق في الفرن محمي سبيتاً للدرجة ٢٢٥ غ من لحم الجبن معكرونة بيبي على شكل عيدان صغيرة المفروم وتحت كل القطع الكبيرة بواسطة ملعقة خشبية. تطهى المعكرونة في قدر ١٥٠ غ من شرائح لحم البارميسان المشوية الحبس المفروم فص أو فص ثوم مهروسان ملح وفلفل أسود.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
بيضة واحدة
رشة ملح
في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٨٢١ وحدة حرارية
الحليب المقشود، رذاذ الزبدة للدهن المقلدة.
بروتين: ٩٦ غ
دهون: ٣٠٧ غ
دهون مشبعة: ٦٢ غ
للخشوة
رأس بانزنجان كبير
ألياف: ٤٧٣ غ
قطع إلى مكعبات من ٢٥ سم تكون هذه الفطاطر
سميكه قليلاً أكثر من فص ثوم مهروس حيث كوسا متوسطتان العادة لا تحتواء الحشوة النباتية الكثيرة العصارة.
وعند استعمال رذاذ رأس فلفل أحمر منزوع البذور ومقطع إلى شرائح الزبدة، يمكنك التحكم في مقدار الدهن رأس فلفل أحمر منزوع البذور ومقطع إلى شرائح المستعمل وجعله يقتصر على أدنى حد.
٥ ملاعق طعام من مرقة الحضارة وكوب من الماء كوب من البندورة (الطمطم) المقشرة والمقرومة تماماً ملعقة صغيرة من دقيق الذرة رب كوب من نخالة القمح المتسوطة ملح وفلفل أسود.

نقل هذه الرقاقة إلى طبق مغطى بورق البرشمان، وترك العمالية نفسها مع بقية صغيرتين من الماء ثم العجينة للانتهاء منها تماماً. يضاف إلى محتوى القراءة توضع الرقاقات جانبًا حتى موعد الاستعمال.

التحضير
قطارها ١٨ سم برذاذ الزبدة أو تستعمل مكعبات البانزنجان لتوضع مكعبات البانزنجان في مصفاة ويرش فوق البينية في وسط كل قطيبة، ثم تطوى المقلدة إلى الملح. تترك جانباً لمدة ٢٠ دقيقة ثم تشطف نصفين، وبعدها أيضاً إلى نصفين للحصول على شكل كوز. تقدم فص الثوم مع الكوسا، وبوضع فص الثوم مع الكوسا، والظفال، والمرقة، والماء، نصفين، وبعدها أيضاً إلى ٢ دقائق حتى تصبح البينية في قدر كبيرة. يطهى الكل في قدر غمره بجهتها السفلية وردية اللون. مقطاه لمدة ١٠ دقائق، مع سوي تحسينها وحشوها وتقديمها.

تنهي هذه العجينة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى تصبح البينية في قدر كبيرة.

استعمال أرغفة التورتيلا بدلاً من الفطاطر. ما عليك ضرورة تحريكه بين الجين والأخر. تضاف مكعبات دقيقها.

ليرتاح مدة دقيقة إلى جيداً. يعطي الوعاء ويترك ترش مقلدة ثقيلة القعر



التحضير

بصلة واحدة مفرومة
ناعماً
في الحصة الواحدة:
طحنة: ٣٩١ غراماً
مكعبات صغيرة
دهون: ٤٩ غرامات
ملعقة طعام من هريسة
البندورة (الطمطم)
ربع كوب من مرقة الدجاج
ألياف: ٣٥ غ

صلصة الجبن.
والتوابل. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ثم تقطى في مقلاة غير لاصقة،
فرن محمي سبيتاً للدرجة ٢٠٥ فهرنهايت أو ١٨٠ مئوية أو غاز رقم ٤.

ملاحظة: يمكنك استعمال لحم الدجاج المفروم أو لحم البقر الهبر المفروم في هذه الوصفة.

يمكن خبز هذا الطبق في الفرن محمي سبيتاً للدرجة ٢٢٥ غ من لحم الجبن معكرونة بيبي على شكل عيدان صغيرة المفروم وتحت كل القطع الكبيرة بواسطة ملعقة خشبية. تطهى المعكرونة في قدر ١٥٠ غ من شرائح لحم البارميسان المشوية الحبس المفروم فص أو فص ثوم مهروسان ملح وفلفل أسود.



كومبوت الكومبوت (حلوى الدمية)

لمندة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى تضج الفاكهة. يجب تحريك محتوى القدر بين العجين والآخر. يضاف عصير البرتقال إلى الكومبوت ويحلى بالعسل. يرش اللوز فوق الكومبوت ويقدم فاتراً.

التحضير
يغسل الكومبوت وقطع إلى محتوى القدر. يقشر عود الزنجبيل ويشر ويزضاف إلى محتوى القدر. تهرس حبات الاهال وتضاف إلى المزيج مع المشمش القرنفل. تخفف النار وتغطى القدر ويترك محتواها يغلي برفق

في الحصة الواحدة:	
طاقة: ١٩٨ وحدة حرارية	
كوب وثلثا الكوب من الماء	دهون إجمالية: ٢.٩ غ
برتقالة واحدة	دهون مشبعة: ٠.٢٥ غ
٥ سمس (عود) من كوليستروول، ملغم	ألياف: ٦.٩ غ
الزنجبيل الطازج	٤ حبات هال
كوبان من الكومبوت	٤ حبات كيش قرنفل
كوب من المشمش	٣ ملاعق طعام من العسل
المجفف	الصافي، ملعقة طعام من اللوز المقشر والمحمص.
ملعقتا طعام من الزبيب	

جيالاتو الليمون

التحضير

تُنسل الليمونات جيداً ثم تُنشر على نحو رقيق بحيث يتم استخراج قشرة رقيقة جداً خالية من أي لب تقريباً.

يوضع قشر الليمون في قدر مع الماء، ويغلى ببطء، يغلى المزيج من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يصفى الماء في إبريق ويعجري التخلص من القشر. يجب الحصول على كوبين من السائل ولذلك يمكن إضافة القليل من الماء إلى القدر عند الضرورة للحصول على هذه الكمية.

يضاف السكر إلى القدر ويذوب فوق نار متوسطة مع ضرورة التحريك بين الحين والأخر، يغلى هذا القطر فوق نار متوسطة لمدة ٥ دقائق ثم يترك لبارد. تُصر الليمونات الأربع ويصفى حصيرها. يضاف ثلاثة أرباع الكوب من هنا العصير إلى القطر المبرد ويُسكب هذا المزيج في وعاء ويوضع في قسم التجليد من الثلاجة. يترك المزيج حتى يجمد نصفياً، ثم يحرك جيداً تتكيف البالورات المتكونة.

يخفق بياض البيض ليصبح جاماً، ثم يخلط جيداً مع نصف كمية القطر المجمد والقليل من ملون الطعام الأصفر حسب الذوق. يعاد هذا المزيج إلى قسم التجليد من الثلاجة ويترك ليجمد تماماً.

يخرج المزيج من قسم التجليد من الثلاجة ويخفق جيداً ليصبح ناعماً وخفيفاً. يُسكب نصفه في قالب كيك مستطيل الشكل ويُغطى بورقة ألمنيوم ويحفظ في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ٣ ساعات أو أكثر ليصبح جاماً جداً.

عند التقديم، تمرر ملعقة معدنية عبر الجيالاتو وتوضع اللفافات المقشرة في الأكواب المبردة. تزين الأكواب بشرائح الليمون وأوراق العنابي الطازجة.



الكمية تكفي ٦ إلى ٨
أشخاص

- ٣ أكواب من الماء
- ٤ ليمونات
- كوب من السكر
- بياض بيضتين
- ملون أصفر للطعام.

ساحة اللسانات بالطرطوز

الفور فيما لا تزال ساخنة، وإلا ستواجهين صعوبة في تقشيرها. تقطع اللسانات إلى قطع صغيرة جاهزة للتقديم وتسلك فوقها صلصة الطرطوز قبل تقديمها بمثابة نوع لذيد من المقبلات.

ملاحظة: إذا أردت إضافة المزيد من الماء إلى القدر، يجب أن يكون الماء ساخناً لتفادي انكماش اللحم.



يضاف الماء الساخن مجدداً إلى اللسانات وتسلق للمرة الثانية لمدة ٥ دقائق، ثم يرمي الماء على صصلة متamaske على صلصة المعدهني. ثم اضيفي عصير الليمونة وفصي الثوم والخطمي المزيج جيداً للحصول على قوامها أرق من اللبن.

التحضير

يتمكنك إضافة القليل من الماء إلى الصلصة إذا كانت كثيفة قليلاً.

تسلى اللسانات وتسلق في الماء الساخن. تزال الزفة ويرمى الماء.

يضاف الماء الساخن للمرة الثالثة ويضاف الملح والبصل والتوايل. تطهى اللسانات في قدر عادية أو في طنجرة الضغط لمدة ٥ دقائق أو أكثر حتى تتضج جيداً. تقرش اللسانات على

تحضير الصلصة

ذوبى الطعينة فى الماء في وعاء بواسطة

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٦ لسانات غنم عوداً فرقه بصلة متوسطة مقطعة إلى أرباع ورقة خار ٥ حبات هال ملح و ٥ حبات فلفل بقدونس مفروم للزينة.

صلصة الطرطوز

نصف كوب من الطعينة، نصف كوب أو أكثر من الماء، عصير ليمونة واحدة، فصا ثوم مهروسان.



ملعقة طعام من الزبدة.
التحضير

تسخن القشدة الطازجة في قدر حتى تبدأ بالغليان يمكن إضافة البندق تطفئ النار عن القدر، ثم تضاف إليها الشوكولا ويترك المزيج لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تذوب الشوكولا نتيجة حرارة القشدة. يخفق المزيج يمكن حفظ هذه الصالصة في الثلاجة.

التخمير

تزال حواف أرغفة الخبز المرقوق، ثم يقطع كل رقاقات الكريب بدل الخبر المرقوق. يمكن إضافة البندق المحمص والمفروم خشناً تضاف إليها الشوكولا إلى الرقاقات.

غافاش الشوكولا

يسقط غافاش الشوكولا فوق شرائح الخبر وتوزع حوله هريسة الموز. ثلاجة أربع الكوب من القشدة الطازجة أو الملعقة الخبيثة ثم

التحضير

تلقيح حفنة من عصير الليمون لثفادي أسوداد لونه. يسقط غافاش الشوكولا فوق شرائح الخبر وتوزع حوله هريسة الموز. ثلاجة أربع الكوب مثل السيجار وترصف في طبق

رقات بالموز والشوكولا



رُزْمَة السُّلْمُون

نصف ملعقة صغيرة من
عصير الليمون
بصلة خضراء مسلوقة في
الماء لمدة ٣٠ ثانية
(لاستعمالها لربط الرزمة)
كرات أفوكادو مفرومة
شرائح ليمون
نصف ملعقة صغيرة من
البصل المفروم
رشة من برش الليمون
الأسمر مع هذه السلطة
لإعداد رزمه واحدة
١٠٠ غ من شرائح السلمون
المدخن
ملعقة طعام من الجبنة
الخشدية، بيع ملعقة
صغيرة من الشبت
الأخضر.
ملحنة يمكن تقديم الخبز
الأسمر مع هذه السلطة

للسلمون على شكل رزمه،
ويوضع ١٠٠ غ من شرائح
بالبصل الأخضر.
السلمون في طبق مسطح.
تخلط الجبنة الخشدية مع
كرات الأفوكادو وشرائح
الشبت والبصل وبرش
الليمون وعصير الليمون.
توضع ملعقة طعام من
هذا المزيج فوق شرائح
السلمون.
تطوى الحاف الأربع

التحضير
تغزو عيدان أسنان خشبية
في جبة الغريفيروت
مهرسة البطاطا أو الشوكة.
تنقسم الكرات الأخرى في
البقدونس المفروم وتوضع
الطازجة والبصل ويخلط
فوق محارم المطبخ
المزيج ثم تحضر منه كرات
الورقية.
قطع حبة الغريفيروت من
أصغر من الجوز.
الأسفل لتشبيتها ثم تقطى
تقسم الكرات قسمين.
تقديمه كنوع من المقبلات
بأوراق الخس، شرط تثبيت
أوراق الخس بواسطة
الفلفل الأحمر المفروم
عيدان الأسنان.
وتختلف من كل الجهات ثم



٣٠٠ بسكويت هش لتقديم	رأس فلفل أحمر كبير
كوب من القشدة الطازجة	مفروم ناعماً
أوراق خس للزينة	بصلة صغيرة مفرومة
نصف باقة من البقدونس	مفرومة ناعماً
زيتون أسود.	ناعماً

ماشي مع اللبن وصالمة البندورة (الطااطم)

التحضير

يخلط الدقيق مع الماء والملح والزيت في خلاط الطعام حتى الحصول على عجينة قاسية ومتمسكة في زاوية واحدة من وعاء الخليط.

تقسم العجينة كرتين وقطعها بمنشفة مطبخ رطبة وتترك حتى ترتاح مدة نصف ساعة.

يرش الدقيق فوق سطح طاولة العمل وترق العجينة للحصول على دائرة كبيرة. تقطن الدائرة إلى شرائط طولية ورفيعة، ثم يقطع كل شريط إلى مربعات صغيرة. (يمكن تكديس الأشرطة فوق بعضها قبل قصها إلى مربعات وذلك لتوفير الوقت).

تحضير صالمة اللبن

يخلط اللبن في قدر مع بودرة الطماطم. يوضع القليل من اللحم الثوم المهروس ويحرك وسط كل مربع معين، ثم يطوى طرفا المربع على شكل قارب. ترصف قطع اللحوم على مزيج مرق.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

صغيرة من الفلفل الأسود، ربع ملعقة كوب من الماء ٢ إلى ٣ أكواب من مرقة الدجاج أو اللحم ملعقتان طعام من الزيت ٢٠٠ غ من اللحم المقروض على نحو متواضع مصلة متوضطة مفرومة نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة

من الدهون، ربع ملعقة كيلوغرام من اللبن ف-chan مهروس من الثوم طولية ورفيعة من الملح ملعقة طعام من معجون الطماطم) ملعقة صغيرة من معجون الفلفل، زيت لطهو المانتي.



الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ قطعة

رأسان من البصل الأخضر مقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة. كوبان من الخس المفروم عليه من رقاقات الأرز الآسيوي (غاليل الأرز) ناعماً، كوب من لحم السرطان المقطع إلى نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المسلوق المقروض شرائح طويلة ورفيعة ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج أو نصف كيلوغرام من القرىدنس المسلوق والمفروم المبشور، ملعقة طعام جزتان مبشورتان من زيت السمسم.

وتُسْطَع فوق منشفة مطبخ فيما لا تزال ساخنة. يخلط لحم الدجاج أو القرىدنس مع الجزر، تحشى كل رقاقة أرز وبالبصل الأخضر، والخس، يطوى السرطان، وزيت ولحם السرطان، ورقة كل السمسم والزنجبيل للحصول على مشوية. يسخن الماء فوق النار حتى يتسخ شبيهة بالسبرينغ رولز. ترصف اللفافات الغليان. يوضع الماء المغلي الجاهزة فوق مهد من الخس وتقدم مع صالمة في قدر كبيرة وتعمس فيه كل رقاقة أرز لمدة ثانية أو ثانية، ثم ترفع من الماء الصويا.

السبرينج رولز الأخيذاني



إعداد السيدة أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

معكرونة بلاست هوليود (طبق آسيوي)

التحضير

الحضار مع نصف كمية الكزبرة إضافة إلى الفول مع بعضها، ثم يضاف إليها التاتيالندية، يخلط الكل معاً. يضاف القربيس مع ويخلط معها جيداً. يقلى الثوم فيزيادة لمدة دقيقة تقريباً، ثم يضاف إليه ويخلط الكل جيداً قبل التقديم، يزين الطبق بأوراق القربيس ويقلى لمدة ٢ دقائق، تضاف بعدها الكزبرة والفول السوداني.

والبصل، والمأوفوف	الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص
المقطع إلى قطع صغيرة	ملعقتان طعام من الكزبرة
صلصة تايالندية	ملعقة صغيرة من الزبدة
ملعقتان طعام من الفول	ملعقة صغيرة من الثوم
السوداني	المهروس
٢٥٠	١٦ حبة قربيس عملاقة
المسلوكة	منطقة وخالية من العروق السوداء
ملعقتان طعام من البصل	الأخضر المقرروم لزينة.
الأخضر السوداء	كوب من كل من الكرفس، والجزر، والقليل الأحمر،
الصلصة التايالندية	ملعقتان طعام من والقليل الأخضر،

(Hoisin) الكاتشب نصف ملعقة صغيرة من خل الزنجبيل الطازج المفروم الأرز ملعقة صغيرة ونصف عصير ليمونة واحدة ملعقة صغيرة ونصف ربع ملعقة صغيرة من الملعقة من زيت السمسم معجون أو مسحوق واسابي ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من زيت الفلفل الحريف نصف ملعقة صغيرة من صلصة الصويا ملحقة طعام من الماء مسحوق الثوم (أو ملعقة نصف ملعقة صغيرة من صلصة التايالندية، المهروس ناعماً) ربع كوب من صلصة الفلفل الأحمر المطحون صلصة هويسن



تورتيللا البدوره والزيتون

الكمية تكفي 8 أشخاص

بصلتان كبيرتان
مقطعتان إلى حلقات
دائريه
ملعقتان طعام من
الزبدة
ملعقتان صغيرتان من
زيت الزيتون
ثلث كوب من الزيتون
المحمش بالفلفل
الأحمر
ثلث كوب من البدوره
(الطمطم) المجففة
والمتبلة
؛ إلى ٥ أرغفة تورتيللا
(خبز مكسيكي) أو
رغيفان من خبز
التنور.

للتقديم، إنها نوع لذيد من
المقبلات يمكن تقديمها في
كل المناسبات.

ملاحظة: يمكن استعمال
الزيتون الأسود بدل
الزيتون الأخضر.
يمكن استعمال رغيف الخبر
المجففة جانباً لمدة ٥ دقائق
وتهرس للحصول على مزيج
ناعم، يبسط هذا المزيج
قبل رفعها عن الصواني.
قطع إلى مربعات أو مثلثات
الوصفة.

الملحاه عن النار ويصفى
البصل فوق محارم المطبخ
الورقية. توضع هذه
الأرغفة في الصواني
توضع حبات الزيتون
المحشوة مع رؤوس
البندورة (الطمطم)
دقيقة أو حتى تصبح هشة
وداكنة اللون. تترك الأرغفة
المجففة في خلاط الطعام
المخبوزة جانباً لمدة ٥ دقائق
وتهرس للحصول على مزيج
ناعم، يبسط هذا المزيج
بالتساوي فوق أرغفة
الوصفة.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٢٥٠
درجة فهرنهایت أو ١٨٠
درجة مئوية. تغطى صواني
الخبز بورق البرشمأن.
يسخن الزيت مع الزبدة في
مقلاة ثقيلة القعر ويقلن
فيهما البصل فوق نار
متوسطة إلى قوية حتى
يصبح بنياً قليلاً. ترفع



النودلز مع السبانخ واللحم



الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

- ٢٥٠ غ من معكرونة النودلز
- بصلة متوسطة مفرومة
- ٢٤٠ غ من اللحم المفروم + ربع كوب من الزيت
- ٢٠٠ غ من السبانخ المسلوق والمفروم
- ٢ إلى ٣ رؤوس بندورة (طماطم) مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة طعام من معجون البندورة
- + نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- فلفل أسود وملح ورشة يهار حلو.

صلصة.
يضاف السبانخ إلى الصالصة
ويختلط الكل معًا.

التحضير.
يسخن الزيت في مقلاة ويقلى
فه البصل واللحم، يترك
تساقط المعكرونة حتى تصبح
شيه ناضجة. تصنف من الماء
وتحاطئ مع مزيج اللحم وتقدم
ساخنة. يمكن رش القليل من
الحلو ومعجون البندورة
ومكعبات البندورة. يتابع
جيء البارميسان فوق
اللحم حتى الحصول على
المعكرونة أثاثة تناولها.

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

- لسان بقر**
كوبان من البرغل
الخشن
٤ أكواب من مرق اللحم
كوب من الحمص
المسلوق
ورقتا غار
٣ إلى ٤ حبات فلفل أسود
بصلة واحدة مقطعة إلى
قطع
٣ إلى ٤ حبات من الماء
٥ حبات من اليمار الحلو
عود كرفس + كرات
واحد.

تحضير البرغل:
يوضع مرق اللحم فوق
النار، وحين يبدأ بالغليان،
يضاف إليه البرغل
والكرفس والكراث.
يُطفى اللح فوق نار
المُغسول. تخفف النار
ويضاف بعدها الحمص.
يُطهى الكل حتى يتم
امتصاص كل الماء.
تدوب ملعقتا طعام من
اللحم. يخرج اللسان من
السمن أو الزبدة في مقلاة
الماء وترفع منه القشرة
وتحاطئ مع البرغل.
فوراً فيما لا يزال ساخناً.
يفتح لحم اللسان إلى قطع
صغيرة ويقدم مع البرغل.

اللسان البصل وورق الغار
وجبات الفلفل وجبات اليمار
واليمار الحلو وجبات اليمار
والكرفس والكراث.
يُطفى اللح فوق نار
متوسطة لمدة ساعة أو
١١ إلى ١٥ دقيقة. يجري
التخلص من الماء وتصاف
إلى القدر بياه ساخنة.
يساق اللسان مجدداً لمدة
١٠ إلى ١٥ دقيقة ويجري
بعد التخلص من الماء.
تضاف المياه الساخنة
للمرة الثالثة. يضاف إلى

لسنان بالبرغل والحمص

الكعكات السحرية



الكمية تكفي ٢١ شخصاً

مكونات الجاتوه
بيضتان في حرارة الغرفة
بياض ٤ بيضات في حرارة الغرفة
نصف كوب من الدقيق الممتد الاستعمالات
ثلث كوب + ملعقتان طعام سكر
نصف كوب من الفستق الحلبي
المطحون وغير الملح
ربع ملعقة صغيرة من الباكينيغ باودر

مكونات كريما الزبدة
صفار ٦ بيضات
كوب ونصف كوب من الكريما الطازجة
٢٥ غ من الشوكولا
البيضاء المفرومة
ثلث كوب من ملعقata طعام من الدقيق
رشة فانيلا

كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ملعقة طعام من خلاصة التوت (اختياري)
٦ ملاعق طعام من مربى الفراولة
ستان من حبات الفراولة المنفذة من أعلىها
ملعقة صغيرة من خلاصة الفراولة أو (معجون اللوز)
سكر ناعم
ملون أحمر للطعام
٦٠ غ من الشوكولا
البيضاء المفرومة
٤ حبات فراولة مشطورة إلى نصفين عبر طرف العنق

هو مبين في الصورة. إن تخفق الزبدة في وعاء صغير بواسطة الخلطة الكهربائي لتصبح قشديه مكعب من الأعلى والأسفل وبين الإيماء والاصبع صينية مرعة طولها ٢٣ سم مدهونة وبزيادة ومكسوة بالدقيق. الأربع لكل مكعب بالكريما وتثبت عليها السكاكر ثم توضع المكعبات على لدة ٤٠ دقيقة تقريباً ثم ينقل إلى مصبع لبيرد.

مكونات كريما الزبدة
١٥ غ زبدة في حرارة الغرفة، كوب ونصف الكوب استبدال ذيق الذاتي الارتفاع في حال عدم توافره، بدقيق المتعدد ثلاث كوب من مسحوق الكاكاو صغيرة من الماسكين بودر رشة فانيلا

ملعقة (يمكن استبدال ذيق الذاتي الارتفاع في حال عدم توافره، بدقيق المتعدد ثلاث كوب من مسحوق الكاكاو صغيرة من الماسكين بودر لكل كوب من الماسكين كما وتوزع عليها السكاكر كما

التحضير
٢٥٠ يجمي الفرن لغاية البيض، الواحدة تلو الأخرى، ويخلط المزيج جيداً. يضاف من ثم الدقيق والحلب على السكاكر ثم دفنتن. يسكب هذا المزيج في للحصول على مزيج خفيف

الكمية تصنع ١٦ قطعة
الغرفة
مكونات الجاتوه
٢٥٠ ٤ بيضات في حرارة الغرفة
كوب ونصف الكوب من الدقيق الذاتي الارتفاع
رشة فانيلا، كوب ونصف سكاكر ملونة للزينة
الكوب من السكر



السكر الناعم حسب الحاجة لمنع التصاق المرصبات بالشوكولاتة.
يسقط نصف الكوب من كريما الزبدة المحظوظ به جانباً على سطح الجاتوه ثم ينطر بـ١٠ دقائق.
المرصبات المكونة عليه بـ١٠ دقائق.
يساعد شوكولاتة الكريما على تفريز المزيج.
يضاف جانباً بـ١٠ دقائق.
يزال فائض السكر الناعم عن المرصبات، تستعمل من ثم سكين حادة وطويلة لقطع سنتيمتر واحد من كل طرف من الجاتوه للكشف عن حبات الفراولة. يقطع قطتين من ملون الطعام الأخضر المرصبات على شكل أوراق.
باستعمال قطعة السكوبت، يزين الجاتوه بحبات الفراولة المشطورة إلى نصفين وأوراق المرصبات، ثم يحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

دقيقة ناخالل

تحضير كريما الزبدة
يتحقق صفار البيض مع السكر
الحادي عشر على درجة ٢٥٠ درجة فهرنهايت ويدهن قالب جاتوه
المعلقان الباقيان من السكر والدقيق في وعاء متوسط.
تسخن الكريما الطازجة في دائري قطره ٢٤ سم وارتفاع
٤٠ سم بالزبدة ثم ينفعلى
عوافه ٤ سـم بالزبدة ثم ينفعلى
قدر لها فرس سيميك فوق النار
حتى الغليان. تسكب الكريما
تسخن بـ١٠ دقائق ثم ينفعلى
الدقيق فوق مزيج ملعقata
البيض ويرش عليها الدقيق.
يتحقق المزيج إلى قالب جاتوه
المحضر ويغلى فوق النار حتى
لمدة ١٨ دقيقة تقريباً حتى
يصبح كثيناً جداً ويعلى، مع
ضرورة التحرير باستمرار.
ينضج أو حتى يخرج عود
الأستان نظيفاً تماماً بعد غزمه
فيه. يبرد الجاتوه في القالب
متوسط الحجم.
لمنه ٥ دقائق ثم يرفع من
القالب ويوضع على المصبع
(٢٥٠ غ) فانيلا. يحرك
المزيج حتى تذوب الشوكولا
ويتنزع عنه مزيج البيض.
ويتحقق بياض المزيج في وعاء
متوسط بواسطة خلاط

الجاتوه الاسفنجي بالشوكولا

الغاناش (صلصة
الشوكولا) وبرش اللوز فوق
حافة القالب ويزين
بحبات الفراولة المشطورة
إلى تصفين.

غاناش الشوكولا
٢٠٠ غ من قطع الشوكولا
السوداء
٤ ملاعق طعام من الزبدة
تدوب الشوكولا والزبدة
في وعاء مقاوم للحرارة
فوق قدر من الماء المغلي
(أو تذوب في
المايكرولييف). تبرد بعدها
الشوكولا لمدة ٥ دقائق.
يوضع الجاتوه المحشو
على مصبع حديدي مع
صينية كبرة تحته. يصب
غاناش الشوكولا فوق
الجاتوه لتغليفه من الأعلى
وعلى الحافة والحصول
على سطح ناعم.

الطبقة العلوية
يحمض اللوز في صينية
 الفرن لمدة ٥ دقائق، ثم
يترك لبارد.
يغطي الجاتوه بصلصة

بواسطة الخليط

المربي فوق النار حتى
الغليان ويغلى لمدة
٣ دقائق من دون تحريك.
٢٥ سم مدهون بالقليل
ترفع القدر عن النار
يشعر ٣٠ غراماً من
الشوكولا وتذوب البقية في
ويضاف إلى محتواها
عصير البرتقال حين
الساخن. تبرد بعدها
تصبح القطر بارداً.
تدهن كل طبقة من طبقات
الجاتوه بهذا الشوكولا
تقفر. تخفق هذه الشوكولا
مع مزيج الجبنة قبل أن
يخشى بعدها الجاتوه
يضاف إليها برش
الشوكولا.

تحضير الحشوة
يخلط السكر مع الماء في
قدر ويحرك الشان
باستمرار فوق النار حتى
ينذوب السكر. يترك

طبقات.

يسكب هنا المربي في
قالب جاتوه دائري قطره
٢٥ سم مدهون بالقليل
يصبح كثير الرغوة. يضاف
إليه السكر تدريجياً ويتبع
الحقن للحصول على
مرانع أبيض ولاع.

يخفق صفار البيض مع

السكر حتى الحصول على

مزيج شاحب.

يضاف الدقيق إلى مزيج

صفار البيض، ونذلك

الفانيلا. يخلط الكل معاً.

يضاف إليه من ثم بياض

البيض ويخلط المزيج

بعناية بواسطة ملعقة

خشبية. تضاف إليه أخيراً

الشوكولا المذوبة.

الكمبة تكفي ٨ أشخاص
يجب تحضير هذا
الجاتوه وجمده قبل
يوم واحد. إلا أنه يزين
باللوز وحبات الفراولة
بماشة قبيل التقديم.

مكونات الجاتوه
صفار بيضات وربع
كوب من السكر في
حرارة الغرفة
بياض ٥ بيضات
ونصف كوب من السكر
في حرارة الغرفة.
فانيلا
كوب من الدقيق
المتعدد الاستعمالات
٢٠٠ السوداء

الشوكولا
٢٠٠ السوداء المقرونة
وصفة جاتوه اسفنجي
نصف كوب من السكر
نصف كوب من الماء
رشة فانيلا
نصف كوب من عصير
البرتقال

الحشوة
نصف كيلوغرام من
جبنة الريكونتا
الإيطالية الشبيهة
بالتقيشة (يمكن
استعمال القريشة بدلاً
من هذه الجبنة في حال
عدم توافرها)
كوب وربع الكوب من
الكريما الرابية
ملحقة للحصول
على الكريما الرابية
أمزيجي كوبا وربع
الكوب من الكريما
الطاżżaq ملعقتين
طعام من عصير
الليمون.
ملقطان صغيرتان من
برش قشرة الليمون
١٠٠ أغ من الشوكولا
السوداء

الطبقة العلوية
نصف كوب من اللوز
المفتت
٢٥٠ غ من الفراولة
غاناش الشوكولا
(صلصة الشوكولا)

كاسترد الجاتوه



ملعقة طعام من الماء يسخن السكر مع الماء للحصول على كaramيل.	الكمية تكفي ١٢ شخصاً كوب من الماء الساخن ملعقة صغيرة من القهوة السريعة الذوبان
الطبقة العلوية حلوة شعر موجودة في السوبرماركت (احتياري) لوز وصنيوبروفست حليبي مقشر.	ملعقة طعام من دقيق الذرة، ملعقة طعام من اللحصول على القطر تخلط هذه المكونات مع بعضها حتى يصبح ذهبي اللون.
الكاراميل ملعقتان طعام من السكر	٣٠٠ غ إلى ٢٥٠ غ من أصابع البسكويت ١٧٥ غ إلى ١٥٠ غ الحليبي. صفار بيضة ٤ ملاعق طعام من دقيق الذرة، ملعقة طعام من اللحصول على القطر تخلط هذه المكونات مع بعضها حتى يصبح ذهبي اللون.
	١٦٩٦٦٧٢٣٢١٦٦٦

التحضير
يزين الطبق بشرع الحلامة.
تسكب نصف كمية الكاسترد
يخلط الحليب مع دقيق الذرة
والدقيق وصفار البيضة
قبل التقديم.
المحضره فوق أصابع
البسكويت، ثم توضع فوقها
ويطهى المزيج على النار
ملاحظة: إنها حلوى ممتازة
لتذديمه بعد حفلات الغداء
أو الشواء.
تسكب الجاتوه فوقها
يمكن وضع هذه الحلوى في
الفطر وتقطع بقيمة
أليلات. تسكب فوقها
المعجنى ليصبح ناعماً.
توضع طبقة من أصابع
البسكويت في طبق زجاجي
يجب لا يوضع شعر الحلامة
في الثلاجة وإنما يحفظ في
دائرى أو مستطيل مقاوم
للحرارة. يسكب فوقها





إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عش البَلْبَل بالدجاج والكاري

التحضير
لا تخثر الصلصة. وينصح
بنقع التوابل في الماء.
يغلى الماء حتى يصبح طرياً.
(يضاف المزيد من الماء
إذا احتراق الصلصة).
ارتفاع درجة الحرارة
ترفع القدر عن النار
ويضاف عصير الأناناس
والقشدة الطازجة إلى
محتواها.

ثم يضاف في مصفاة
بعض خيوطه
البلوطية وتذوب بين
الأصانع للحصول على
شكل عش.
تறجع أعشاش التوابل
في طبق التقديم وتحفظ
هذا المزيج في كل عش
ويقدم ساخناً بمنطقة وجة
لذذة مع السلطة
الخضراء.

ملاحظة: إن نظام الغالية
المزدوج ينبع على
استعمال قدر صغير مليئة
إلى نصفها بالمياه وفوقها
قدر آخر تحتوي على
الصلصة أو المكونات المراد
طهوها. وتجرى عملية
النفخ حتى تصبح
الصلصة كثيفة مثل
المايونيز. يجب الانتباه إلى

الصلصة
صفار ٣ بيضات
٢٠٠ غ من الزبدة
المذوبة
ملقطة طعام من
مسحوق الكاري
نصف كوب من
عصير الأناناس +
إلى ٤ ملاعق طعام
من القشدة
الطاżحة
ربع ملعقة صغيرة
من البهار الحلو
ملح وفلفل أبيض.



دجاج مشوي لزج



المرادين المشوي



المقادير

لمنطقة دقيقتين من كل جمة. 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.

تقديم سمك السردين المحمص والبطاطا مجدداً وتُجفف. في حال استخدام محمل شواء، يجب ترتيب الأسماك فوق مصبع وشواها

لأن البرتقاليين لا الكمية تكفي؛ أشخاص مدّة التحضير ١٠ دقائق مدّة الطهو ٥ دقائق آشهر الخبراء في هذا المجال. دعي سمكة سردين ملح البحر. على حالها وسوف لا تزعجي نفسك تجدين أن طعمها السردين قبل شوائه، أطيب

يطهي لمدة ١٥ دقيقة، ثم تقلب قطع الدجاج وتُعاد إلى المصبع لمدة ١١٠٠ وحدة حرارية و١٤ غ من الدهن.

التحضير

منظر جميل جداً جيداً وتسفع قليلاً يجب أن تكون قطع الدجاج شرائح الليمون الكاملة، لأن القطع الكبيرة تبدو مذهلة إقحام سيخ في الجزء فوق الدجاج ويُصبح الأكثر سماكة منها. يقدم الطبق مع البطاطا المشوية أو الأرز، مع طبق الخضار سفهاً قليلاً.

يوضع المربي وعصير الليمون والثوم والخردل وزيت الزيتون في مقلاة صفيرة فوق نار خفيفة إلى أن يذوب المربي. يجمى خالية من العصارات عند إقحام سيخ في الجزء فوق الدجاج ويُصبح الجلد إلى الأسفل، في صينية. يصب المربي فوق الدجاج ويحرك جيداً.

الطبقة، يمكن تمضية الكمية تكفي؛ أشخاص مدّة التحضير ١٠ دقائق مدّة الطهو ٣٠ دقيقة

في المطبخ:

- ١٠ مل (٣/٤ ملعقة طعام) من زيت الزيتون
- ١٥ مل (١ ملعقة طعام) من زيت الزيتون
- ١٢٥ كوب من مربي البرتقال الكثيف كل منها ٢٢٥ غ.

إنه طعام رائع لasmise، حميّة مع الأصدقاء، فضلاً عن أنه يتطلب أقل قدر من الجهد. بهذه

وصفات خاصة من الطازمية



إرشادات لشواء

إضافة رفقات الخشب إلى الفحم للحصول على المزيد من الدخان المثير عند شواء اللحم.

في ما يأتي إرشادات الممتازة لشواء الخضار واللحوم والدواجن والسمك.

- إن لم تقلخي في إشعال الفحم، حاوي توجيه دفق الهواء ساخن من مزيل كهربائي للدهان على قطع الفحم حتى تتوجه أحمراراً.
- أو القصعين على الجمرات الساخنة عند طهو السمك أو الدجاج.
- بعثرة الشمار أو الطحالب البحرية قبل شواء ثمار وجاهزاً للطهو عند تحول الجمر إلى اللون الرمادي.
- عند استعمال محمل شواء صالح للرمي بعد كل استعمال، انتظري دوماً ٢٠ دقيقة كاملة قبل الشروع ونقها في الماء لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً قبل طهو أي شيء، تحببته!

هذه المقبلات السهلة جداً لتقديمها مع المشروبات-
سيحبها الأصدقاء.
حتماً.

خبز محمص بالثوم

تحمّص شرائح الجزر من زيت الزيتون وتنقّب فوقها الصلصة. ترك حتى تبرد. وفي حال إعدادها مسبقاً، يجب التأكّد من إيقافها بحرارة محتوى وعاء من الفلفل الغرفة عند تقديمها. اللذين المصنّف.

البذر المخلل

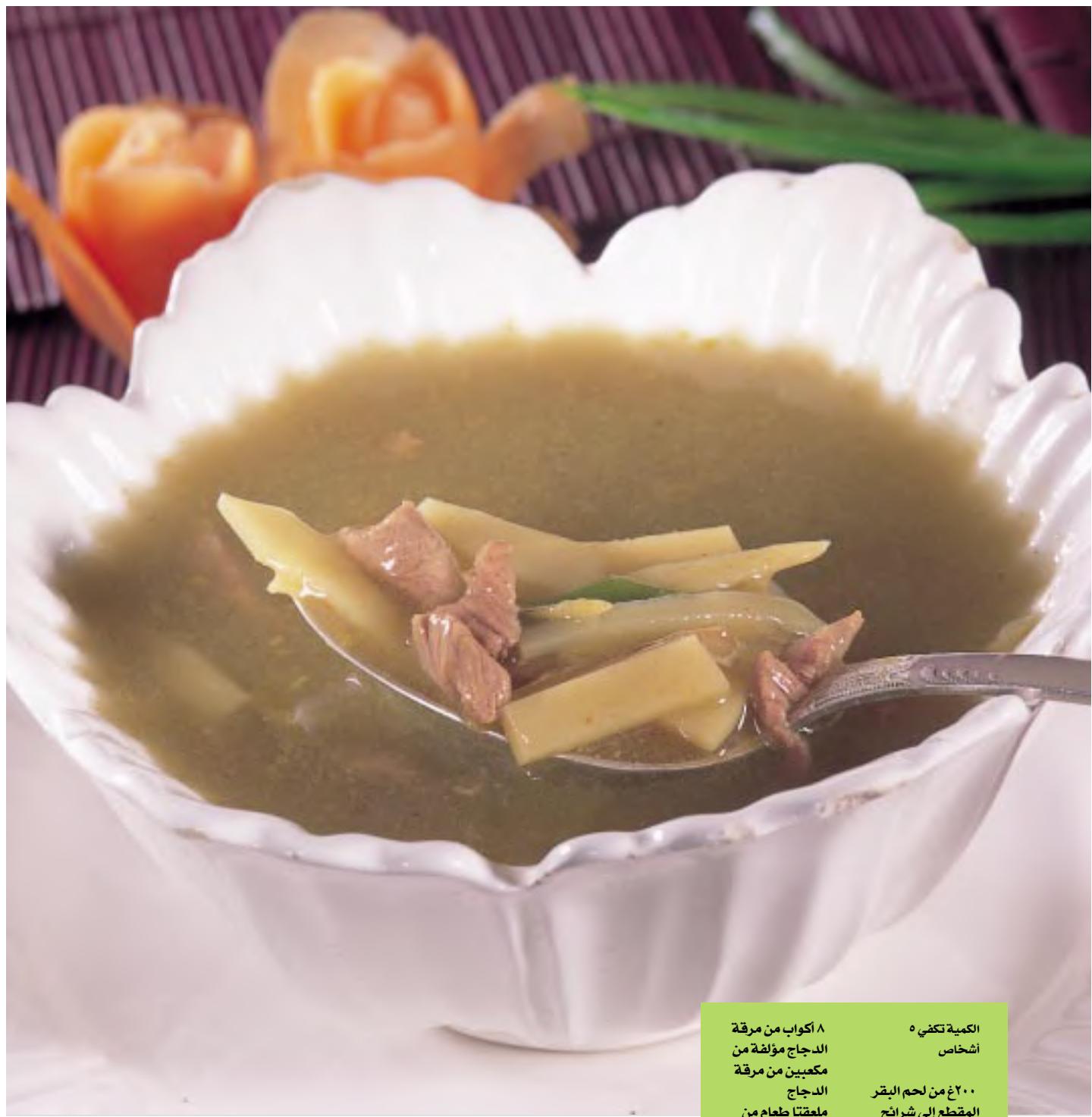
تقشر ٨ حبات جزر حجمها وسط وقطع إلى شرائح، ثم توضع في قدر مع القليل من الماء، تقطي القدر وترتك على النار في دقيقة حتى ينضج الزيتون النقي.

فستق مدمص بالثوم

يجمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة، متوية، أو ٤٠٠ درجة، فـ أو غاز ٦ يوضع كوب وربع الكوب من الفستق غير المقشر في صينية خبز ويرش فوقها القليل من زيت الزيتون النقي.

من ملح البحر، توضع الصينية في الفرن لمدة ٥ دقائق لمنع الفستق نكهة رائعة، إنها لذيذة، سواء جرى تقديمها باردة أو ساخنة.





يضاف من ثم مسحوق الكاري وصلصة الصويا. يطهى الكل معاً حتى يغلي الحساء ويصبح كثيناً قليلاً.

البقر. يتابع طهو المزيج فوق النار. يذوب دقيق الذرة في الماء ويضاف إلى الحساء.

التحضير

تسخن مرقة الدجاج حتى تبدأ بالغليان. تضاف إليها برامع الخيزران وشرائح لحم

حساء الكاري

٨ أكواب من مرقة الدجاج مؤلفة من مكعبين من مرقة الدجاج	٥ أشخاص
٤٠٠ غ من لحم البقر المقطع إلى شرائح ملعقتا طعام من صلصة الصويا	قصيرة ورفيعة علىة صغيرة من براعم الخيزران
نصف كوب من الماء ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري	المصفاة من الماء والمقطعة إلى شرائح

عنكبوتية بالجزر

التحضير

يسلق الجزر المبشور مع السكر حتى يمتص الجزر كل السكر وينتشر. تضاف إليه القرفة مع الزيبيب والجوز ويخلط الكل جيداً. يترك المزبج حتى

يبرد. تحضر صينية المنيوم قطرها ٢٨ إلى ٣٠ سم وتوضع فيها نصف كمية شعر الكنافه. يضغط عليه جيداً. يسكب ٢ إلى ٢ أكواب من الزيت والزيادة المذوبة فوق

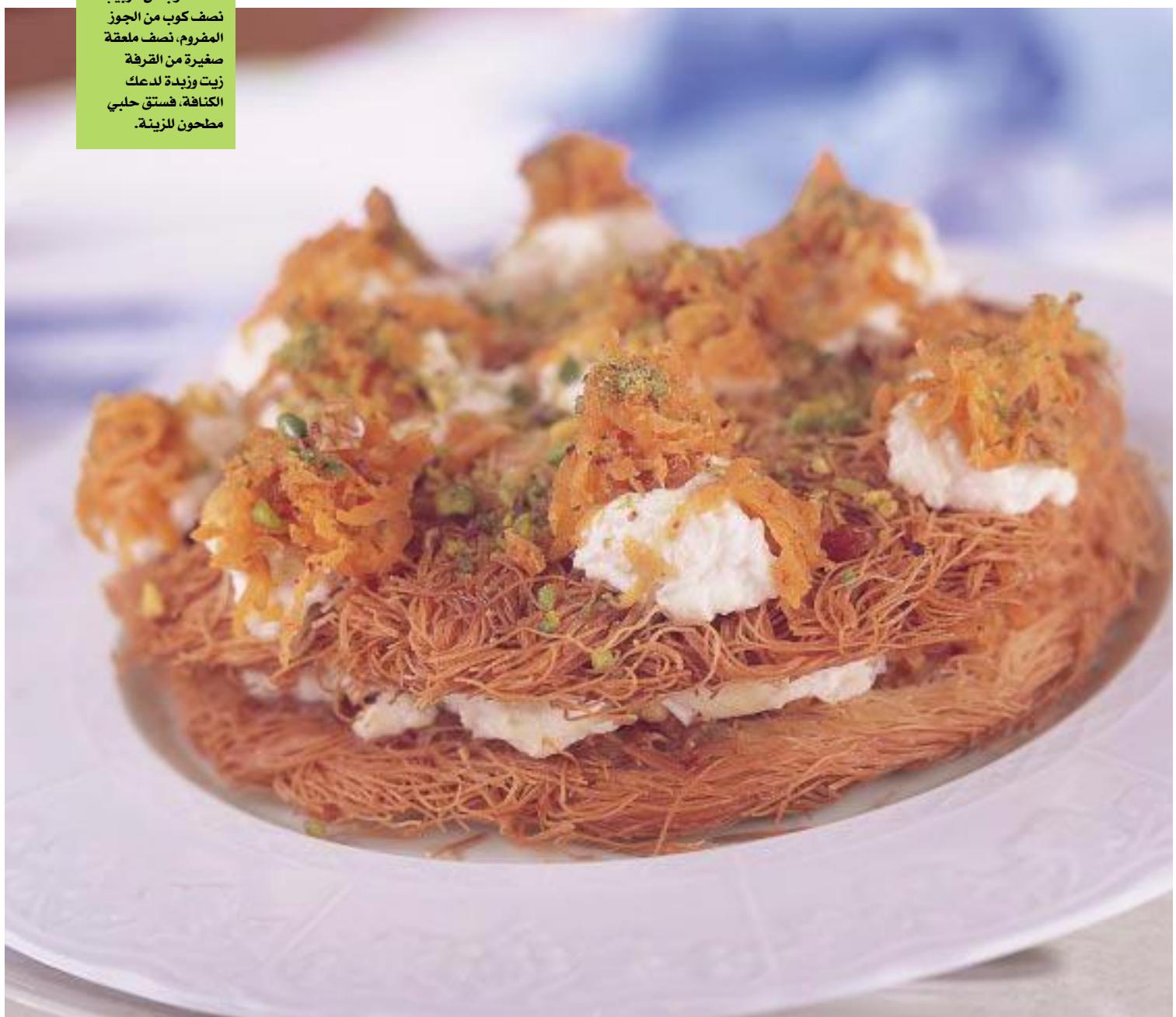
شعر الكنافه. توضع الصينية فوق النار وتقليل الكنافه حتى تصبح ذهبية اللون وهشة. يصفى الزيت من الصينية بعناية ويقلب شعر الكنافه فوق طبق كبير. تكرر العملية نفسها مع طبقة أخرى من شعر الكنافه باستعمال الزيت نفسه لقلي شعر الكنافه.

قطار السكر
كوبان من السكر
كوبان من الماء

ملعقة طعام من عصير الليمون
ماء ورد وماء زهر.
يطهى السكر مع الماء لمدة ١٠ دقائق فوق نار متوسطة. يضاف إليها عصير الليمون. ثم تطفأ النار ويضاف ماء الورد وماه الزهر. يقدم هذا القطر مع الكنافه.

الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

كيلوغرام من شعر
الكنافه
نصف كيلوغرام من
الجزر المقشر والمبشر
خشنا وكوبان من السكر
وقانيلا (أو يمكنك شراء
جزرية جاهزة)
كيلوغرام من القشدة
نصف كوب من الزبيب
نصف كوب من الجوز
المفروم. نصف ملعقة
صغريرة من القرفة
زيت وزبدة الدعك
الكنافه، فستق حلبي
مطحون للزينة.





بأنشه بالجوز

تحضير الحشوة
تحفق الزبدة مع السكر
للحصول على مزيج
قشدي.

والسكر والبيض في
خلاطة الطعام لتحضير
عجينة طرية.
فهرنهايت إلى أن يصبح
البيز بين ٤٠ و٥٤
دقيقة.
سطح الفطيرة قاسياً

الفطيرة وتدخل إلى فرن
حرارته ٢٢٥ درجة
فهرنهايت إلى أن يصبح
البيز بين ٤٠ و٥٤
دقيقة.
وتحضر التورتة من الفرن
وتترك حتى تبرد ثم يرش
فوقها السكر الناعم
وتقدم.

تحضير العجينة
يوضع الدقيق والزبدة
فوق عجينة التورتة.

تحضير الحشوة
تبسط الحشوة فوق

الغرفة	الحشوة	كوب ونصف الكوب من
ملعقة صغيرة ونصف	البيضات	الدقيق (الطحين)
المعلقة من الغرفة	ثلاثة أرباع الكوب من	١٢٥ غ من الزبدة في حرارة
٣ ملاعق طعام من الدقيق	السكر	الغرفة
(الطحين)، فانيليا	نصف كوب من السكر	١٥٠ غ من الجوز المفروم
رشة من جوزة الطيب.	١٥٠ غ من الزبدة في حرارة	الناعم، بيضة واحدة.



الفالفالي بالعجة

التحضير

يقطع البفتك إلى قطع متناسبة وتدق هذه القطع بواسطة مطرقة خشبية حتى تصبح رقيقة. يخفق البيض مع الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو ونصف ملعقة صغيرة من القرفة. يغسل البقدونس ويفرم ناعماً ثم يضاف إلى البيض. يضاف من ثم الدقيق وتخلط هذه العجة جيداً.

قبل التقطيف، يسخن الزيت أو السمنة في مقلاة على نار قوية. تتمسق قطع البفتك في العجة ثم تقليل حتى تحرر على أول جهة. تقلب بعدها قطع البفتك على الجهة الأخرى حتى تحرر أيضاً. تصفق قطع البفتك في طبق وتقدم ساخنة مع الخضار المسلوقة بالزبدة.

ملعقة كبيرة من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو. نصف ملعقة صغيرة من القرفة.
الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
نصف باقة من البقدونس
المفروم ناعماً
كوب من الزيت أو السمنة
ببيستان
الطري



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

صور: Nidhal DabouR



كفتة فطرية

التحضير

ويهرس الثوم مع القليل من الملح ثم يضاف إلى البيض ويتحقق معه جيداً. يضاف من ثم نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

توضع السمنة في طبق زجاجي مقاوم للحرارة على النار. تضاف إليها أقراص الكفتة المقليّة، وكذلك الفطر والصنوبر المقلي.

يسكب من ثم البيض المخفوق حول الكفتة ويترك الطبق الرجاحي على نار متوسطة لبعض دقائق قبل إدخاله إلى فرن حارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت إلى أن ينضج البيض.

يخرج الطبق من الفرن ويتحقق البيض مع الجبن، ويقدم ساخناً.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
الفطر المعلب
نصف كوب من السمنة أو الزبدة أو الزيت
ملفقتا طازجة
الناعم
أربعة فصوص ثوم.
كوب ونصف الكوب من

الكمية تصنع ٨ قطع
لشخصين أو ثلاثة أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة المفروم ناعماً (دهني قليلاً)
بصلة متوسطة مفرومة
ناعماً
ملح وبهار حلو وقليل أسود
كوب من الجبنة المتنوعة.

التحضير

يقطع كل رغيف إلى ٤ قطع وتقدم مع مزيج البقدونس والبصل والسماق والملح والفلفل الأحمر. إذا لم يكن اللحم دهنياً، يمكن إضافة ربع كوب من الزيت النباتي إليه بسيط خليط اللحم فوق الجبنة، أو يمكن خبزها جيداً بالأصابع ليلتقط

اللحم بالخبز. ترش فوقه

والتوابل والبصل.

يفتح كل

الآخر

من الرغيف.

تبشّر

خبز عريبي

للحصول على طبقتين.

حتى تصبح هشة وتنضج

في الفرن.

عراس باللحم والجبنة

مقاوية البازنجان بالدجاج

مطبخ لها



الكمية تكفي
إلى 10 أشخاص

كيلوغرام من الأرز
الطويل الحبة
ثلاثة أرباع الكوب
من السمنة أو
الزيادة المخلوطة
بالزيت
عشر حبات هال
كيلوغرام من
اللحم الهر
المقطع إلى
مكبات
دجاجة وزنها
1.0 كيلوغرام
كوب عيدان
ثلاثة عيدان
قرفة
كوب وربع الكوب
من الحليب.

أرز السبايسي بالدجاج والدلم

المقادير:
فاصاوم
يبرس الثوم مع الملح ثم
تضاف إلى الطحينة
وتخلط معه. يضاف الخل
تدريجياً مع التحريك
لتصبح الطحينة سائلة.
يفرم الخيار ناعماً مع
البيضة الصغيرة. يغسل
البقدونس ويفرم ثم يضاف
مع الخيار والبصل إلى
الطحينة السائلة. يرش
فوقها الفلفل الأسود
الحرقف. تترك هذه
السلطنة وتقدم مع السليق.
يمكن إضافة البندورة
نصف بصلة صغيرة
(الطماطم) إلى السلطنة في
حال عدم توافر الخيار.

اللحم المسلوق وقطع
الملقى.

تفسل القدر الأولى وتعاد

إليها المرقة وتوضع على نار

قوية.

يغسل الأرز ويضاف إلى

المرقة المغلي وإسقى فيها

قدر مليئة بالماء على نار

قوية. تزال الزفة ويضاف

لبعض دقائق. تخفف النار

ويتابع الطهو إلى حين ظهور

السليق لا يقدم جافاً مثل

الأرز المقفل.

ثوب على وجه الأرز.

محنوى القدر. يسلق اللحم

والدجاج على نار متوسطة

يضاف حينها الحليب.

تسخن السمنة في مقلاة

حتى ينضجا، ثم ينقلان إلى

قدر آخر وتصفى المرقة.

ويضاف إليها الأرز، ومن ثم

الزيت في مقلاة على نار قوية
وثلاة أكواب من الملح.
يغسل محظى القدر بصفحة
متلوي ثم تقطع القدر
نظيفة. تصف قطع البازنجان
وتقترن على نار قوية لمدة
دقائقين. تخفف النار
ويطهى محظى القدر حتى
ينضج الأرز. ترفع القدر عن
النار وتطفئ بصفحة وتقترن
ثانية من البازنجان فوقها
لمنطقة ١٠ دقائق حتى ترتاح.
يرفع الطبق عن الأرز ويقلب
فوق طبق واسع. يقدم الطبق
مع اللبن والسلطنة.

التحضير:
فيها السنوبر حتى يشعر
قليلًا، ثم ينقل إلى طبق. تقليل
قطع الدجاج في الزيت نفسه.
يقتصر البازنجان أقلامًا ويقطع
على دقات. ثم توضع في
القدر وتضاف إليها مركبة
عصام الدجاج. تترك القدر
ويتنفس في الماء مع ملعقة طعام
من الملح. تغسل الدجاجات
وتقترن بالدقيق ثم تغسلان
ثانية وتقطعن إلى أقطعة.
توضع العظام الباقية في قدر
واسع مع عود من القرفة.
تضاف قطع الدجاج في أسفل
الهبار الحلو، وملعقة صغيرة
من القرفة واللوز.
قدر ويوزع فوقها اللوز
لمنطقة ساعة ونصف الساعة.
تسخن السنونه أو الزيت ويقليل
والسنوبر المقلي. يسخن



الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً	كيلوغرامات. كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البازنجان الكبير، ثلاثة
أرباع الكوب من الزيت أو السمنة، نصف كوب من قرنفل	البازنجان الكبيرة، ثلاثة دجاجات وزنها ٢.٥ إلى ٣



روستو بصلصة العدس

التحضير
 يحضر لحم الروستو
 ويفرك بالملح والبهارات ثم
 يسخن ما تبقى من الزيت أو
 السمنة في مقلاة وتضاف
 إليه صصارة العدس مع
 نصف ملعقة صغيرة من
 البهار الحلو ومقدار مماثل
 من القرفة، تغلى عصارة
 الروستو حتى يحمر.
 العدس على نار هادئة لمدة
 خمس دقائق ثم يضاف
 إليها عصير الحامض، قبل
 التقديم، يقطع الروستو إلى
 دوائر بواسطة سكين حادة.
 توزع هذه الدوائر في طبق
 التقديم وتسكب فوقها
 صلصة العدس، يقدم
 الطبق مع الخضار
 المسلوقة بالقليل من
 الزبدة.
 في غضون ذلك، يغسل
 الدس ويسلق جيداً ثم
 ملاحظة: يمكنك استعمال
 يحضر بحيث لا يبقى منه
 طنجرة الضغط لتوفير
 سوى قشره. ترمي هذه
 القشور ويستعمل مقدار

- الكمية تتناسب
إلى 10 أشخاص
- ٢ كلغ من لحم الروستو
(شهابية)
- ٣ أكواب من العدس
الأحمر
- كوب وربع الكوب من
الزيت أو السمنة
- عصير ليمونة واحدة
- عدة قرفة
بصلة صغيرة
- وقتاً غار
- خمس حبات من البهار
الحلو، ملح.

فراولة في جيلو العنب (حلوى للدمية)



تضاف حينها الفراولة
ويسكب الجيلو بسرعة في
طبق تقديم أو قالب سعة
أكواب، يحفظ الجيلو
في الثلاجة حتى يجمد.

يوضع القالب بسرعة في
الماء الساخن ويقلب فوق
المزيج جيداً. يترك الجيلو
حتى يبرد في الوعاء إلى
ثبات الفراولة وقشر
البرتقالة.

المنكهات من عصير
العنب.
يسكب عصير العناب في
قدر ويضاف إليه عود
القرفة. تنشر البرتقالة
وتضاف معظم هذه
القشرة إلى محتوى القدر
فيما يحتفظ بالقليل منها
لزينة. توضع القدر فوق
نار خفيفة جداً لمدة ١٠
دقائق، ثم ترفع كل
أن يبدأ بالجمود.

التحضير
يسكب عصير العناب في
قدر ويضاف إليه عود
القرفة. تنشر البرتقالة
وتضاف معظم هذه
القشرة إلى محتوى القدر
فيما يحتفظ بالقليل منها
لزينة. توضع القدر فوق
نار خفيفة جداً لمدة ١٠
دقائق، ثم ترفع كل
أن يبدأ بالجمود.

برتقالة صغيرة
ملعقة طعام من مسحوق
الجيجلاتين
كوبان من عصير العناب
(الفريز) المفروم مع
حبات إضافية للزينة.

كولستروول، ملء
ألياف، ٤٠ غ
في الحصة الواحدة:
طاقة: ٨٥ وحدة حرارية
الأحمر
عدو قرفة
الكمية تكفي ٤ أشخاص
في الحصة الواحدة،
كوبان من عصير العناب
دهون إجمالية: ٢٠ غ
دهون مشبعة: ٠ غ



مندرين مع الفستق الحلبي (حلوى للدمية)

المندرين مع القليل من
الفستق الحلبي.
ملاحظة: يمكن نقع
المندرين ويقطع هذا
البرش إلى خيوط رفيعة.
تعصر حبتاً مندرين
ويحتفظ بهما العصير
جايناً.

يبشر القليل من قشر
المندرين ويقطع هذا
البرش إلى خيوط رفيعة.
تعصر حبتاً مندرين
ويحتفظ بهما العصير
جايناً.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
في الحصة الواحدة:
طاقة: ٩١ وحدة حرارية
دهون: ٢٢ غ
دهون مشبعة: ٠٥٢ غ
كولستروول، ملء
ألياف، ٨ غ
الكمية تكفي مندرين
ملعقة طعام من السكر
الناعم
ملعقتاً طعام من ماء
الزهور
ملعقة طعام من الفستق
الحلبي المفروم.
القشر فوق حبات



"سلات" الكريب بعناية عن
القوالب.
تفشر حبات البرتقال
وتقطع إلى فصوص.
تصفيه مقاومة لحرارة
الفرن بالملقط فوق
صينية خبز ويغطي كل
قدر مع التوت والعليق
والفراولة حتى يفتر
قطع الكريب على كل قعرها.
قطع الكريب على هذا
الفاكهة على سلات
النحو في الفرن لمدة ١٠^{١٠}
الكريب وينثر برش
البرتقال في الأعلى.
هشة ويحمد شاكها. ترفع

ورقة برشمان. عليك
في قدر ثقبة أو قدر غير
لاقصنة ويسخن فوق النار.
يسكب القليل من مزيج
الكريب لتفطية قعر القدر
وتحرك القدر قليلاً لتوزيع
الكريب على كل قعرها.
تطهير الكريب فوق النار
حتى تجدم ثم تقلب
به. يخفق بعدها كل
دقائق تقريباً حتى تصبح
الكريب على الوجه الآخر.
تنقل رقاقة الكريب إلى

سلة الكريب بالفاكهة الدسماء (حلوى للدمية)

التحضير
يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة
درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة
فهرهيات أو غاز رقم ٦.
ينخل الدقيق مع الملح
فوق وعاء. تفتح فجوة في
الوسط ويضاف إليها

الحجم	الدقيق (الطحين) العادي	البرتقال	دهون مشبعة: ١٦٠ ملء
	رذاذ زيت لدهن الصينية.		كوليسترول، ٧٠ ملء
	بياض بيضتين		الياف، ٣٢ غ
للحسوة	كوب من الحليب المقشود	٤ برتراتلات متوسطة	في الحصة الواحدة:
	ثلاثة الكوب من عصير		طاقة: ١١٥ وحدة حرارية
			دهون: ١٤ ملء

مِبْرَقُ الْمَرْأَةِ مَعَ قَشْدَةِ الْكَسْتَنْيَاءِ

الكستاء إلى القشدة
ويتبع الخلط.
توضع هذه القشدة في كيس
حلويات مزود رأساً ذهرياً
ويُسْكِن القليل منها فوق كل
قطعة مران، ثم تلصق كل
قطيعي مران ببعضهما في
شكل سندويش.

فشدّة الكستناء
تحفق الزبدة حتى تصيب
فشدّية. يضاف إليها
الحليب المكثف المحلول
بنكهة الشوكولا ويتابع
التحفق حتى الحصول على
فشدّة ناعمة.
تضاف الشانيليا وهريس.

تعزّيز الصيّنية في فرن
محمي مسقاً حرارته ٢٠٠
درجة فهرنهايت حتى
يصبح المرانع قاسياً ولكن
ليس هشاً.
يطأ الفرن وتحفظ
الصينية داخل الفرن لمدة
ساعتين حتى يصبح الفرن

التحضير
يخلق بياض البيض حتى
يصبح خفيفاً وكثير
الرغوة. يرش فوقه السكر
تدريجياً حتى يتتحول
المزيج إلى مرانغ لامع
وجامد.
يضاف السكر الناعم

كوب من الزبدة في
حرارة الغرفة
نصف عليه من الحليب
المكثف المحلٍ
بنكهة الشوكولا
أغ من هريسة
الكتناء
فانيلا.



نون بالفطر (ملوي للدموية)

الكمية تكفي ٣ إلى ٤
أشخاص

نصف كيلوغرام من الخوخ المجفف المتنزوع
النوى ٢٠٠ غرام من قمر الدين
٦ أكواب من الماء عوداً قرقفحة
٣ إلى ٤ حبات كيش
قرنفل ٣ إلى ٤ حبات هال
صنيوبر ولوز مكسر وفستق
حلبي مكسر.

قطع الخوخ كل القطر.	الهريسة، إضافة إلى عودي	سيور
ترفع بعدها التواب من المزبج.	القرفة وكبش القرنفل	بات قمر الدين إلى
يسكب المزبج في أكواب الكاسترند ويقدم بعد تزيين بالصنوبر والوز.	وحبات الهال والصنوبر واللوز والفستق حلبي.	غيرة وتقع في ماءات حتى تحول بسعة ناعمة.
	يترك هذا المزبج جانباً لمدة ٢٤ ساعة حتى تمتصر	الخوخ إلى هذه

A close-up photograph of a dessert in a clear glass bowl. The dessert has a rich, dark brown color, suggesting it might be made from chocolate or fig puree. It is topped with several whole pistachios, some of which have their shells removed, creating a mix of green and light brown nuts. The bowl is placed on a light-colored surface, and the background is a plain, light color.

تشيز كايل بالفاكهة



التحضير

تسكب المزيج في الصينية المحضرة. يجمى الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت. يدهن قعر صينية مربعة طولها ٢٤ الى ٢٦ سم بالزيت ثم يبطن بورقة بارشمان. تخفف حرارة الفرن إلى ٢٢٥ درجة فهرنهايت ويغلى الجاتوه لمدة ٢٥ الى ٢٥ دقيقة حتى يصبح ذهبياً. تخفف الكريما مع السكر والفانيلا لتتبخر خفيفة وقشرية، ثم يضاف إليها يضاف إليها الجيلاتين المنوب. تضاف ثلاثة أرباع كوب من مربي المشمش وبصلة مربي المشمش. يصبح قوامه شيئاً بالقطار الكثيف. يدهن سطح الجاتوه بصلصة مربي المشمش. يضاف إليها الجيلاتين المنوب. تضاف ثلاثة أرباع كوب من مربي المشمش وتحفظ في الثلاجة.

صالة مربي المشمش

تسكب بقية الكريما فوق سطح الجاتوه وحوافه. يزين سطح الجاتوه بشرات الحفاظ على نضارتها أثناء وضعها في الثلاجة.



ميلا فوي مع كريما الديو

يضاف المزيج كله إلى القرن ويخلط مع الحليب بواسطة شريط معدني ويطهى حتى تظهر فيه المقاييس ويصبح كثيفاً. ترفع التدر عن النار وتقسم الكريما قسمين. تضاف الشوكولا إلى القسم الأول وتحلط معه جيداً. يسكب قسم الكريما في طبقين قسمين الكريما في طبق من منصلين ويغطى كل طبق ويترك فيبرد تماماً. تخفف الكريما الطازجة حتى تصبح قشرية. تخلط تصفى كمية الكريما مع الكريما باتيسير البيضاء الباردة تماماً، فيما ينبع المزيج ثم بالشوكولا.

الكريما باتيسير (المحولة إلى كريم موصلين)
كوب من الحليب رب كوب دقيق الذرة بيبستان، ملعقتان طعام من الضرورة الحصول على ثلاث دوائر متساوية.

الفانيلا
كوب من الكريما المحفوظة ١٠٠ غ من الشوكولا

التحضير
يسخن الحليب في قدر مع قشرة الليمون حتى يبدأ السكر الناعم ويذاب بحبات القراءة المعمسة بالشوكولا على الدوائر الثلاث المحشوة يخبر أيضاً الفتات الباقي من على الدوائر الثلاث المحشوة دوائر العجين في الفرن جيداً وعافية.

فشربة الليمون من القرن، والقليل من مثلثات عجينة الباف. يحفظ الجاتوه بالقليل من الكريما باتيسير ٣٧٥ درجة فيرن حرارةه من الكريما باتيسير إلى كوب من العجين، يذذب العجين، ويقدم بارداً في اليوم نفسه. المسخن لتذوب المزيج ثم

في منتصف عملية الخبز، أبيض.

توضع صينية أخرى فوق سطح الماء وترق عليه عجينة الاف المخصوص على مستطيل كبير. توضع دائرة قطرها ٢٢ إلى ٢٣ سم فوق طبق من الكريما باتيسير طبقاً حتى تتضمن الدوائر مستطيل العجين وتقطع ثلاثة دوائر متساوية من الشوكولا وفوقها الدائرة ذاتية وهشة.

تؤخر العجينة بالشوكولا وتوضع في صينية كبيرة مسطحة مدهونة بالماء اللحصول على رقائق هشة.

تدهن حوف الجاتوه بقليل

وتحفظ فيرن حرارةه ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تصبح ذهبية اللون.

الطبقات العلوية
ملاء، أربع ملاعق طعام من سطح الفاكهة، نصف كوب من جبنة فيلا دلفيا القشرية، ٣ فانيلا، بيبستان في حارة الحليب.

الطبقات السفلية
الفرفة، كوب من الدقيق الكميّة تكفي ٨ الى ١٠ أشخاص، مجفف الاستعمالات، ملعقة صغيرة من السكر، كوبان من الكريما الطازجة، ملعقة طعام من العجين، كوبان من مربي المشمش لدهن سطح الفاكهة، نصف كوب من جبنة فيلا دلفيا القشرية، ٣ فانيلا، بيبستان في حارة الحليب.

حساء الدجاج ورزم العجين

تقلی مرقة الدجاج مع الزبدة والفلفل. تغمس فيها حزم العجين المسلوقة والممحشة وتطهى فوق نار متوسطة حتى تتضج. يسکب الحساء مع الرزム في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

يرش الدقيق فوق طاولة كبيرة شبيهة بحبة التين. العمل وترق كل كرة عجينة للحصول على دائرة كبيرة سمكها ١ سم. الماء الغلي مع الملح تقطع هذه العجينة إلى ١٢ مربعاً. يحشى كل ربعة بكرة لحم ويلف بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتوضع جانبأً للحصول على حزمة جانبأً.

التحضير
يخلط الدقيق مع الماء والملح والزيت للحصول على عجينة متوسطة الليونة. تقسم هذه العجينة كرتين. تقطع العجينة وتترك جانبأً لمدة نصف ساعة.



والتوابل، والقرفة، والبهار	نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو	الحسوة	٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي	الكمية تكفي
الحلو، والبقدونس	نصف باقة بقدونس	كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً	٥ إلى ٦ أكواب مرقة دجاج أو لحم للحساء	٣ إلى ٤ أشخاص
والبصل للحصول على مزيج. يفرص هذا المزيج إلى كرات صغيرة وترصف هذه الكرات جانبأً لاستعمالها في حشو العجين.	مضروبة، بصلة كبيرة مضروبة ناعماً.	ملعقة صغيرة من الملح	نصف كوب من الزبدة	كوبان من الدقيق (الطحين)
	تحضير الحسوة	نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو	ربع ملعقة صغيرة من الماء	كمية كافية من الماء
	يخلط اللحم مع الملح، العجين.	ربع ملعقة صغيرة من القرفة	الفلفل الأسود	لدلك العجين، نصف ملعقة صغيرة من الملح



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. يحرر الكل جيداً ويطهى لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يتم امتصاص كل المرق وينضج الأرز. يقلل الصنوبر في ملعقة طعام من الزبدة، ويوضع جانبًا.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

بازين

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء وتضاف إليه الخبيرة مع الملح ومرقة اللحم الفاترة. يخفق المزيج حتى يتحول إلى عجينة رخوة ثم يغطى ويترك جانبًا.

تُنخل السمنة في قدر ويُقلّى فيها اللحم حتى يتضخّص. تُقشر رؤوس البندورة (الطمطم) وتقرّم ناعمًا مع الفلفل الأخضر العريض. تُضاف البندورة (الطمطم) مع الفلفل الأخضر إلى القدر ويحرك المزيج لبعض دقائق حتى تتبّل البندورة.

تحبّر الصينية في فرن حرارته ٤٥٠ درجة فهرنهايت حتى تتبّل العجينة ويُقدم الطبق فوراً وهو ساخن.

معجون البندورة (الطمطم) مع القليل من الملح، وملعقة صغيرة من البهار الحلو، يترك المزيج على نار متوسطة لمدة فور بسطّها في الصينية.

تُنخل الدقيق في وعاء وتضاف إليه الخبيرة مع الملح ومرقة اللحم الفاترة. يخفق المزيج حتى يتحول إلى عجينة رخوة ثم يغطى ويترك جانبًا.

تُنخل الدقيق وتنطرّف ثم تجفف بالمحارم وتُقلّى في الزيت أو الزبدة حتى تشقر لتصبح من ثم في طبق.

يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم، ويفرم البصل والثوم.

الكمية تكفي ٤ أفراد
أشخاص

كوبان من الطحين
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الخميرة
الفورية
كوبان وربع الكوب من المربّة، نصف ملعقة صغيرة من الملح

اليخنة
كيلوغرام من لحم الغنم
كيلوغرام من البندورة
(الطمطم) الحمراء
٤ إلى ٥ فصوص ثوم
كوب من السمنة أو الزبدة
عصير ليمونة حامضة
كيلوغرام من البامية
بصلة كبيرة
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطمطم)
٥ بيضات مسلوقة
ومقدّمة.





الكمية تكفي ٣ إلى ٤
أشخاص
كيلوغرام ونصف
الكيلوغرام من
الملفوف. كوب من
الحمص المنقوع
نصف كوب من الزيت
ملعقة صغيرة من
الدقيق. نصف بacula من
العنان الأخضر
بصلتان كبيرتان من
النوع الأحمر
٥ فصوص ثوم مهروسة
عصير ليمون
نصف ملعقة صغيرة
من الكمون.

Mukhawara (ملفوف بالزيت والحمص)

الملفوف. يفرم المزيج
بالماء المغلي ويطهى على
نار قوية. تخفف بعدها
 النار ويتابع الطهو حتى
ينضج المزيج وتتبخر
الماء. يخلط المزيج
مع عصير نصف ليمونة.
يضاف هذا المزيج إلى
أصل اللون. يضاف حينها
الملح ونصف ملعقة
صغريرة من البهار الحلو
والكمون.

يفقد الملح وينطف من
قشره ثم يضاف إلى
البصل ويقلع معه. يضاف
يغسل العناء ويفرم
ويخلط مع الثوم المهروس
حتى يصبح الملفوف
أصفر اللون. يضاف حينها
التحضير

يفرم الملفوف مع ضلوعه
قرماً ناعماً ثم يغسل
ويوضع في مصفاة.
يفرم البصل ناعماً ويقلع
في الزيت الساخن حتى
يشقر.



كوبان من لحم الدجاج	الكمية تكفي ٤ أشخاص
المسلوق والمفروم	
خشنا	صفار بيضتين
٢ إلى ٣ عيدان كرفس	ملقطة طعام من عصير
قطعة إلى شرائح	الليمون، ملعقة طعام
رقيقة، نصف كوب من	من خردل ديجون
اللوز المحمص والمتشر	نصف كوب من الزيت
كوبان من اللوباء	النباتي، نصف كوب من
المسلوقة	زيت الزيتون الخفيف

التحضير
يحقق صفار البيض مع
العصير والخردل للحصول
على مزيج ناعم. يضاف نوعا
الزيت بعناية إلى هذا المزيج
فيما الخلاط قيد العمل
للحصول أخيراً على مايونيز
كيفة. أو يمكنك استعمال
مايونيز الجاهزة.

لسلق اللوباء، يسخن الماء مع
الدجاج المفروم والكرفس
واللوباء الخضراء واللوز
المحمص مع المايونيز. تقدم
هذه السلطة مع الخبز
قنز اللوباء من القدر وتضفى
الزيتون المنزوعة النوى. ينصح
بتقديم هذه السلطة كنداء
للوبياء وتحافظ على لونها
خفيفاً أو في الحفلات.

ساحة الدجاج واللوباء



توريه رقاقات الفاييلو وخشوة الدجاج

العجينة وتوزع على سطح التورته. يدهن سطح الورود بالزبدة.

تخبز التورته في فرن حرارته ٢٥٠ إلى ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى

يصبح سطحها وردي اللون وتتصبح أسفلها

وتتصبح هشة.

رقاقات من عجينة الفاييلو المدهونة كلها بالزبدة. توزع الحشوة بالتساوي فوق العجينة ثم تغطى بـ ٧ إلى ٨ رقاقات أيضاً من عجينة الفاييلو. يدهن سطح الطبقة العلوية للجين بالزبدة.

تحضر ٦ إلى ٧ وردات من

التحضير
يخلط لحم الدجاج مع الفطر، والثوم، والبصل الأخضر، والمايونيز، وصلصة الصويا، والتوابل للحصول على مزيج لذيذ.

يدهن الفرن بالزبدة

وتوضع فيه ٧ إلى ٨

مايونيز، ربع كوب من صلصة الصويا، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، كوب من الزبدة المذوبة.

والعظام
كوب من الفطر المفروم المعلب، ٣ فصوص ثوم مهروسة، بصلة خضراء متوسطة، مفرومة ٢ إلى ٣ ملاعق طعام

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

علبة من عجينة الفاييلو دجاجة واحدة مسلوقة ومنظفه من الجلد

جاتوه البرتقال

التحضير

يدهن قالب جاتوه دائري بالزيت وبرش فوقة الدقيق. يحمي الفرن لغاية ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية. تخفق الزبدة مع السكر في

الخلاط الكهربائي لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى يصبح المزيج خفيفاً وقشدياً. يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، إلى المزيج ويتابع الخفق حتى إضافة كل البيض. يضاف

الدقيق والباكيينغ باودر والفانيلا وصبار البرتقال وبرش البرتقال. يخلط الكل معاً. يسكب المزيج في قالب ويخبز لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر حتى يخرج السيخ الخشبي نظيفاً بعد غرزه في الجاتوه.

يترك الجاتوه جانبياً. لتزيين الجاتوه، تنشر البرتقاليات وتقطع إلى شرائح رقيقة تذوب الزبدة مع السكر وتقليل فيها شرائح البرتقال لوقت قليل جداً حتى تتغلب بمبروز السكر والزبدة. ترصف هذه الشرائح فوق الجاتوه في شكل زخرفي جميل ويقدم الجاتوه مع القهوة أو الشاي.

ونصف الكوب من الكمية تكفي إلى ١٠ أشخاص	٢٥٠ غ من الزبدة في حرارة الفرفة، كوب من السكر ربع كوب من عصير البرتقال، آبضات في ملعقة طعام من الزبدة حرارة الفرفة، فانيلا ربع كوب من برش البرتقال، كوبان
الدقيق لجميع الاستعمالات، ملعقة صغيرة من الباكيينغ باودر، ٢ إلى ٣ باودر، ٢ إلى ٣ برتقاليات مقشرة، وقطعة إلى شرائح ملعقة طعام من الزبدة ملعقة طعام من السكر حرارة الفرفة، فانيلا ربع كوب من برش البرتقال المصفر.	١٠ كوب من العسل، كوب من عصير البرتقال، ٦ بيضات في ملعقة طعام من العسل، حفنة فانيلا، ٤ كوب من العسل، كوبان
الباكيينغ باودر، فانيلا، عسل، عصير البرتقال، كوبان	٢٥٠ غ من العسل، كوب من عصير البرتقال، ٦ بيضات في ملعقة طعام من العسل، حفنة فانيلا، ٤ كوب من العسل، كوبان
الفانيلا، عسل، عصير البرتقال، كوبان	٢٥٠ غ من العسل، كوب من عصير البرتقال، ٦ بيضات في ملعقة طعام من العسل، حفنة فانيلا، ٤ كوب من العسل، كوبان





إعداد السيدة
أناهيد دونكيان

تصوير: رونالد ناصيف

ساطة الفلفلة الحمراء

والجبن، وزيت الزيتون
والملح للحصول على نوع
لذيد وحريف من المقلبات.
تزين السلطة بحبات الجوز
والمقدونس المفروم، يمكن
تقديم هذا الطبق على أنه
سلطة أو طبق جانبي مع
اللحم المشوي.

صغيرة جداً.
طحية، تلف رؤوس الفلفل
بتقليد قطع الفلفل مع الثوم،
والكمون، ومعجون الفلفل،
ومسحوق الفلفل الأحمر،

طرية، تلف رؤوس الفلفل
بكيس من الورق أو النابلون
لمدة نصف ساعة، ثم تقشر
الفحم حتى تتضيق وتصبح

التحضير

تدهن رؤوس الفلفل بالزيت
وتتشوى في الفرن أو على
الفح حتي تتضيق وتصبح

من معجون الفلفل	الكمية تكفي ٥ إلى ٦
فطا شوم مهروس ناعماً	أشخاص
نصف كوب من الجوز	
المتوسط الحجم،	٥ رؤوس كبيرة من
مفروم، نصف ملعقة	الفلفل الأحمر الحلو،
صغيرة من مسحوق	١ إلى ٢ رأس من الفلفل
الفلفل الأحمر	الأحمر الحريري، زيت
نصف كوب من زيت	لدهن الفلفل، ١ إلى ٢
الزيتون، بقدونس مفروم	ملعقة صغيرة من
وحبات جوز اللوزنة.	الكمون، ملعقة صغيرة



فطائر الدجاج واللحم



الحجم	الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
الحشوة	كوب ونصف الكوب من الحشوة المذوية
المكونات	كوب ونصف الكوب من الماء الفاتر
الدقيق	كوبان ونصف الكوب من الدقيق
الزيت	نصف كوب من الزبدة
ملعقة كبيرة من الكشك.	الخميرة الفورية

التحضير
يضاف إلى الحمسم والمصل. يضاف أيضاً اللين والكشك ويخلط المزيج جيداً. بعد أن تختمر العجينة، تقرص إلى كرات صغيرة بحجم حبات الجوز وترق بالشوك إلى دوائر صغيرة. توضع ملعقة صغيرة من الحشوة في كل دائرة عجين قبل طيها على شكل مثلث. تصف المثلثات المحشوة في صينية مدهونة بالزيت وتخبز في الفرن حتى تحرر ثم تقدم ساخنة.
يمكنك إذا شئت قلي هذه الفطائر في الزيت، بدل خبزها في الفرن، مع ضرورة إبطاق حواها جيداً بعد طيها في الزيت أو السمنة، ثم



بورك فلي باللحم



ويقتل فين اللحم حتى ينضج. يضاف إليها الملح والبهار الحلو والقرفة.
ترفع المقلبة عن النار.
ويضاف إليها البقدونس.
يحرك المزيج جيداً ثم يترك جانبأ ليبرد.
ترق كل قطعة عجين فوق سطح مكسو بالدقيق للحصول على دائرية كبيرة.
للحصول على دائرة كبيرة ورقية جداً. تقطع هذه الدائرة إلى ثمانية مثلثات متتساوية. يدهن كل مثلث بالقليل من الزيت وأزيددة ويعشى باللحم.
تطوى حواف المثلث لختمه جيداً وتصق الحواف بمزيج الماء والمدقق كي لا تفتح أشراف القلي.
تصف المثلثات المحشوة في صينية، ثم تقل على دفعتين في الزيت الساخن فوق نار قوية حتى تحرر. تقدم البورك ساخنة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
ثلاثة أكواب دقيق
جميع الاستعمالات
أربع بيضات كبيرة
٦٠٠ غ لحم مفروم
باقية بقدونس مفرومة.
نصف كوب زيت أو زبدة
٣ أكواب زيت للقلي.

ساطة الجنة الوشالة

التحضير
والجينة. تخلط مكونات الصلصة مع بعضها وتجفف وتقرن إلى قطع صفيفه. قشر الخيار وبسكب فوق السلطة مباشرة قبل التقديم. تقدم السلطة مع أرغفة البارد للتخلص من فائض الصلصة. ويقطعان إلى شرائح. تخلط الخضار والبندورة الحبز العربي أو خبز التور. محارم الطماطم) مع الزيتون.

الكمية تكفي شخصين
باقية من الجينة
صلصة الليمون
نصف كوب من عصير المشلة
أنواع مختلفة من الليمون، ثلاثة أرباع
الحس (أيسبرغ، حس، إفرينجي...).
الحس (أيسبرغ، حس، إفرينجي...).
الزيتون
نصف ملعقة صغيرة رؤوس بندورة
(طماطم) صغيرة.
خيار، نعناع، بصل

بازنجان بالبندورة

طبقة من شرائح الموزاريلا وأوراق الحبّق. تكرر العملية نفسها حتى الانتهاء بحيث تكون هناك طبقة من البازنجان في الأعلى، يرش فوقها ما تبقى من البندورة (الطماطم) وجبنة البارميسان وتوزع فوقها قطع الزبدة.

توضع الصبيحة على الرف الوسطي للفرن وتغيب لمدة ٤٠ دقيقة، تترك بعدها لترتاح بضع دقائق قبل التقديم. يزين الطبق بالحصص المفروم.

المفرومة مع زيت الزيتون في قدر، تضاف إليها التوابل وتطهى على النار حتى امتصاص الماء وتساؤل حجمه إلى النصف تقريباً. تقطع جبنة الموزاريلا إلى شرائح رقيقة.

تدهن صبيحة البندورة بالقليل من الزبدة، تصف فيها طبقة واحدة من شرائح البازنجان، ومن ثم طبقة واحدة من شرائح البطاطا، وعليها القليل من البندورة (الطماطم). توضع البندورة (الطماطم) بطبقة بالغة العمق حجمها ٢٨١٨ سم

الزيت صوتاً، باشرفي في القلي. تقليل شرائح البازنجان حتى تعمر على الوجهين، ثم تصفى على محارم المطبخ الورقية.

تقليل شرائح البطاطا بالطريقة نفسها.

سخونة الزيت بخمس شريحة من البازنجان فيه. إذا أصدر

سخن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة.

تقلى شرائح البازنجان في الدقيق المتبقي، ثم ترج للتخلص من فائض الدقيق قبل قلبها في الزيت، على دفعات. يمكن التأكد من سخونة الزيت بخمس شريحة من البازنجان بمحمرة ورقية.

البازنجان وعليها القليل من الملح، وهكذا دواليك حتى الانتهاء من كل شرائح البازنجان.

تقلى شرائح البازنجان في الدقيق المتبقي، ثم ترج للتخلص من فائض الدقيق قبل قلبها في الزيت، على دفعات. يمكن التأكد من سخونة الزيت بخمس شريحة من البازنجان بمحمرة ورقية.

يحمي الفرن مسبقاً لغاية درجة فهرنهايت أو ١٩٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٥. يقطع كل رأس بانجحان إلى ٤ أو ٥ شرائح طولية. توضع طبقة من هذه الشرائح في مصفاة ويرش فوقها القليل من الملح، ثم طبقة أخرى من

معلقتا طعام من الزبدة ثلاثة أرباع الكوب من جبنة البارميسان المبشورة ناعماً باقة من الحبّق الطازج المفروم خشناً صينية قليلة العمق حجمها ٢٨١٨ سم

٣ ملاعق طعام من الدقيق مع القليل من الملح والقليل كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء المقشرة والمفرومة ملعقة طعام من زيت الزيتون، نصف كيلوغرام من جبنة الموزاريلا

الكمية تكفي ٦ أشخاص ٣ رؤوس بانجحان متوسطة الحجم، أنسا بطاطا متوسطاً الحجم، مقشران ومقطعان إلى دوائر ملح للبازنجان كوب من الزيت النباتي





جاتوه بالفاكهة الحمراء

كوب ونصف الكوب إلى كوبين من اللوز المقشر والمحمس	الكمية تكفي إلى ١٠ أشخاص
الطبقة العلوية والخشوة نصف كيلوغرام من الفراولة، ٢٠٠ غ من الكرز الأسود والأحمر ٢٠٠ غ من التوت البري الأحمر	بياض ٥ بيضات في حرارة الغرفة ربع كوب من السكر صفار ٥ بيضات في حرارة الغرفة نصف كوب من السكر
٤ كوب من الكريما الطازجة المحفوظة مع ملaque طعام من السكر.	فانيلا كوب من الدقيق لجميع الاستعمالات كوب من عصير الأناناس

الكريما لتغطيته تماماً.
يلصق اللوز المحمس على
كل حواف الجاتوه، ويزين
سطحه بالمزيد من
الفاكهة الحمراء. يحفظ
الجاتوه في الثلاجة لمدة
ساعتين قبل التقديم.
ملاحظة: يمكن دهن
سطح الجاتوه بمبرىء
المشمش الخالي من القطع
والمضاف إليه القليل من
الماء والمسخن للحصول
على مزيج لزج يسهل دهن
على سطح الفواكه لتظهر
بمظهر براق.

يفرم قسم من الفاكهة
المتنوعة إلى قطع صغيرة،
ويترك قسم آخر لزينة.
تدهن كل طبقة جاتوه
بعصير الأناناس وثلاث
كوبية الكريما المحفوظة.
توضع من ثم نصف كمية
الفاكهة المفرومة على كل
طبقة جاتوه فوق الكريما.
توضع طبقات الجاتوه
التلاث فوق بعضها
ويضغط عليها جيداً حتى
تلتصق ببعضها. يدهن
سطح الجاتوه وحوافه
بعصير الأناناس وبقية
السكر حتى تصبح جامدة.

المطبخ
مبطنة بورق بارشمان
ويخزى في فرن محمى
لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت
حتى يصبح الجاتوه وردي
اللون وينضج داخله.
يخرج الجاتوه من الفرن
توزع من ثم نصف كمية
الفاكهة المفرومة على كل
طبقة جاتوه فوق الكريما.
يقسم الجاتوه أفقياً إلى ٢
طبقات متساوية.
الخشوة
تحفظ الكريما الطازجة مع
السكر حتى تصبح جامدة.

التحضير
يخفق بياض البيض حتى
يصبح أبيض وكثيفاً.
يضاف إليه السكر تدريجياً
ويتابع الحفق للحصول
على مرانج جامد.
يخفق صفار البيض حتى
ويبرد على مصبع حديدي
ثم يقلب وتنزع ورقة
البارشمان عن أسفله.
يضاف إليه السكر تدريجياً
مع الفانيلا.
يوقف الخلاط الكهربائي
ويضاف الدقيق ويحرك
المزيج بالملوك.
يسكب المزيج في صينية
دائريّة قطرها ٢٤ سم



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج بالمعكرونة والصلصة الحمراء

ملاحظة: يمكن استبدال الصدر
البرى والتوايل
الأيطالية بربع
كوب من الحبق
الطازج المفروم
ناعماً.



الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

صلصة البندورة
(الطماطم)

٥٠٠ غرام من البندورة
(الطماطم) الحمراء

المقطعة، والمقطعة
والمطحونة ٩٧٦٩٩

١ ملعقة صغيرة من الملح

بصلة متوسطة الحجم

مفرومة ناعماً

ربع كوب من الزيت النباتي

أو زيت الزيتون

ملعقة طعام من الصدر

البرى أو التوايل الأيطالية

تقلى البصلة بالزيت إلى

أن تشقر ثم يضاف إليها

البندورة المهرولة

٤٤٤ غ من معكرونة
البيني ٩٦٦٥

صلصة البندورة
(الطماطم)

٢٠٠ غ من الأجبان
المتنوعة

رأسان من البندورة
(الطماطم) مقشران

ومقطعان

صدر بري أو توايل
إيطالية

زيت وزبدة لقللي
قطع الدجاج.

التحضير
تقلى صدور الدجاج في
الزيت والزبدة.

تسلق معكرونة حتى
تنضج تماماً.

ترصف معكرونة هي
طبق مقاوم لحرارة الفرن.

ترصف قطع البندورة
 حول المعكرونة وتوضع

فوقها قطع الدجاج.
تسكب الصلصة فوق

الدجاج والمعكرونة، وتوضع
 فوقها الجبنة.

ترش بعض التوايل
إيطالية فوق الطبق قبل

خبزه في الفرن حتى
ينضج الدجاج وتدوب

الجبنة.

يقدم الطبق ساخناً مع
السلطة الخضراء.

للفافات السريعة مع الخضار والدجاج

اخلطي الدقيق ودقيق الذرة وذور الخبز والملح والبهار الأبيض والماء الكافى للحصول على عجينة لينة مثل عجينة الكربى. غطسي كل لفافات بيض فى هذه العجينة واقعها فى الزيت الحارى. قدميها مقلبةً لذتها أو مع صلصة الجلو والحامض.

المقالة يمنة ويسرة. وحين تجمّح حوافيها ارفعها مستقلة، وأضيفي إليها رشة ملح وبهار أبيض.

أقلي الفليفلة والكراث والبصل والكوسا والدجاج المفتت فى القليل من الزيت. إلحيى كل بيضة بهذا الخليط ولفىها كما ورق العنب.

اسكبي البيضة المخفوقة فى المقالة وابسطيها بشىء العنب.



نصف كوب من دقيق الذرة ملقة صغيرة من ذور الخبز. ملح بيض، بهار أبيض، زيت للاقليل. (الكمية تكفي ٤ - ٥ اشخاص) مقطعتان طولياً كواتنان مقطعتان طولياً جبنة كوسا مقطعتان طولياً ٣ الى ٤ بيضات فليفلة حمراء متوسطة طولياً صدر دجاج مسلوق طولياً الحجم مقطعة طولياً نصف كوب من الدقيق بصلتان خضروتان



١٠ (الكمية تكفي الى ١٢ شخصاً)
علبة واحدة من العجينة الجاهزة -٢٠٠ غرام من سمك السلمون المدخن من ٢٠٠ غرام من جبنة فيلاDallas بصلتان خضروتان مفرومتان ناعماً رشة بهار أبيض ملعقة صغيرة من الجلاتين ٥ ملاعق كبيرة من الماء.

كل واحدة فوق الأخرى فوقها القسم الرابع من العجينة، حتى تبدو لك قطعة ميل فوي وقطعيها قطعاً صغيرة. أربعة أقسام، ضعي على زينيها بقطع الليمون والسلمون وقدميها مقلبات. ساخن واتركيه جانباً. ثم ابسطي عجينة مستطيلة وعالجي جوانها بالشوكة. أخربتها في فرن حام ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تميل إلى اللون الزهري. ذوبى الجيلاتين في ماء

ميلا فوي السلمون المدخن

١٠ (الكمية تكفي الى ١٢ شخصاً)
علبة واحدة من العجينة الجاهزة -٢٠٠ غرام من سمك السلمون المدخن من ٢٠٠ غرام من جبنة فيلاDallas بصلتان خضروتان مفرومتان ناعماً رشة بهار أبيض ملعقة صغيرة من الجلاتين ٥ ملاعق كبيرة من الماء.



الملعقة من السكر	الكمية تصنع ١٨ قطعة
ملعقة صغيرة من برش	
البرتقال	كوب وثلثا الكوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
بيضة مفصولة	ملعقتا طعام من السكر ٣٠ غ من الزيدة
تخلط جبنة الموزاريلا	بيضتان مخفوقتان قليلاً
والريكونتا مع السكر وبرش	ملعقتان صغيرتان من برش البرتقال
البرتقال وصفار البيض	فانيلا
في وعاء. يحرك المزيج	ملعقتا طعام من الماء تقريباً
جيدياً.	زيت نباتي للقلي سكرناعم
صلصة المربى	الحشوة
ثلاثة أرباع الكوب من	٦٠ غ من جبنة الموزاريلا
مربى البرتقال	المبشورة
ملعقة طعام من العسل	نصف كوب من جبنة
ربع كوب من الماء	الريكونتا المصفاة
تخلط هذه المكونات مع	ملعقة طعام ونصف
بعضها وتوضع في قدر	
صغيرة على النار من دون	
غطاء حتى تذبل برقق	
مدة ١٠ دقائق أو حتى	
الحصول على قطر	
سميك قليلاً.	

عجذات الريكونتا وع صلصة المربى

دفعات في الزيت الساخن. استعمال فضلات العجين. دقاتق تقريباً أو حتى تصبح طرية ومرنة، ثم تقلى حتى تحرم حواف دواير العجين على محارم المطبخ على بياض بيضة، ثم تحشى كل ببياض بيضة، ثم تحشى كل الورقية. منها بملعقتين صغيرتين من الحشوة، تطوى كل يجب ألا يكون الزيت ساخناً دائرة عجين فوق حشوتها جداً وإلا تفتح المعجنات. يرش السكر الناعم فوق ويضغط على حوافها جيداً حتى تلتتصق بعضها. تقل المعجنات المقلية قبل تقديمها مع صلصة المربى.

بنخل الدقيق مع السكر فوق وعاء، تضاف الزيدة، والبيض، وبرش البرتقال، والفانيلا وكمية كافية من الماء للحصول على عجينة متماسكة. تدلك العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق لمدة ٥

التحضير

حلوي بصدر دجاج

تضاف من ثم المستكة المطحونة مع ملعقة صغيرة من السكر ويتابع التحرير إلى أن يكتفى المرج، يسكب حينها في طبق واسع. يسلق اللوز ويشرب ويقليل في الزيت أو السمنة ليصبح ذهبي اللون ثم يوزع فوق طبق الحلوى. يقدم طبق الحلوى بارداً.

ثم يوضع الخليط في قدر على نار متوسطة، يضاف إليه العليب والسكر ومرقة الدجاج. يترك المزيج باستمرار إلى أن يغلي جيداً، ثم تخفف النار وتضاف الكريما الطازجة. يترك المزيج يغلي برفق على النار مع التحرير بين العين والأخر كي لا يتلاشى في قدر القدر.

كوب فقط بعد إزالة الدهن منه. يغسل الأرز وينقع في الماء المغلي لمدة ساعة كاملة ثم يصفى من الماء، ويطحون في الخليط الكهربائي ليصبح مثل البرغل الناعم. تفرم صدور الدجاج ثم تخفف النار ويتابع السلق حتى يتضاع حجم الدجاج جيداً ويتساءل حجم المرقة بحيث يصبح نصف

الدجاج	٣ كوب من الحليب	الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً
كوب من السكر	ثلاثة أرباع الكوب من الأرز المصري	نصف كوب من الكريما الطازجة
نصف كوب من مرقة رشة مستكة.	ربع كوب من اللوز	نصف كيلوغرام من صدور الدجاج مع جلدتها
	نصف كوب من مرقة رشة مستكة.	



الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ اشخاص
٣ ملاعق صغيرة من مسحوق الجيلاتين
كوب وربع الكوب من الحليب
كوبان من الكريما
الكريمة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
رشة فانيليا
زبدة نباتي لدهن
القالب
فاكة موسمية أو استوانية

التحضير

يدهن قالب دائري بالزيت الباتي. يذوب الجيلاتين في ربع كوب من الحليب ويوضع في المايكرويف لبضع ثوان للحصول على مزيج دقيق، أو يوضع الجيلاتين في وعاء داخل قدر من الماء الساخن حتى يذوب (بان ماري). يخلط الحليب مع السكر والكريما في قدر على النار

حتى يسخن المزيج جيداً ولكن من دون أن يغلي. يترك المزيج جانباً لمدة نصف ساعة حتى يفتر. يضاف إليه الجيلاتين المنوب ورشة من الفانيليا. يسكب هذا المزيج في القالب المحضر ويترك ليبرد تماماً ثم يحفظ في قسم التخزين من الثلاجة لمدة ساعة أو حتى يجمد قبل نقله إلى

كاسترد الكريما الإيطالية بالفاكهة



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

فلافل مع الدجاج والمكسرات

الدجاج تماماً.
يخرج الدجاج من القدر
وتتصف المرقة.
توضع مرقة الدجاج في
قدر فوق النار ويفضاف إليها
القمح المنقوع، وحين يبدأ
المزيج بالغليان، تخفف
النار وتترك القدر فوقها
لمندة ٤٠-٣٠ دقيقة حتى
تنضج حبات القمح تكريباً
ولكن من دون أن تصبح
سهلاً الهرس. يمكن إضافة
المزيد من المرقة أثناء
الطهو عند الحاجة.
تقلى المكسرات، وتفرز
العظمام من الدجاج.
تدوب السمنة أو الزبدة
ويوضع نصف كوب منها مع
القمح المطبوه. يسكب القمح
في طبق التقديم ويزين
بالمكسرات واللحام. يقدم
الطبق ساخناً مع الليمون.

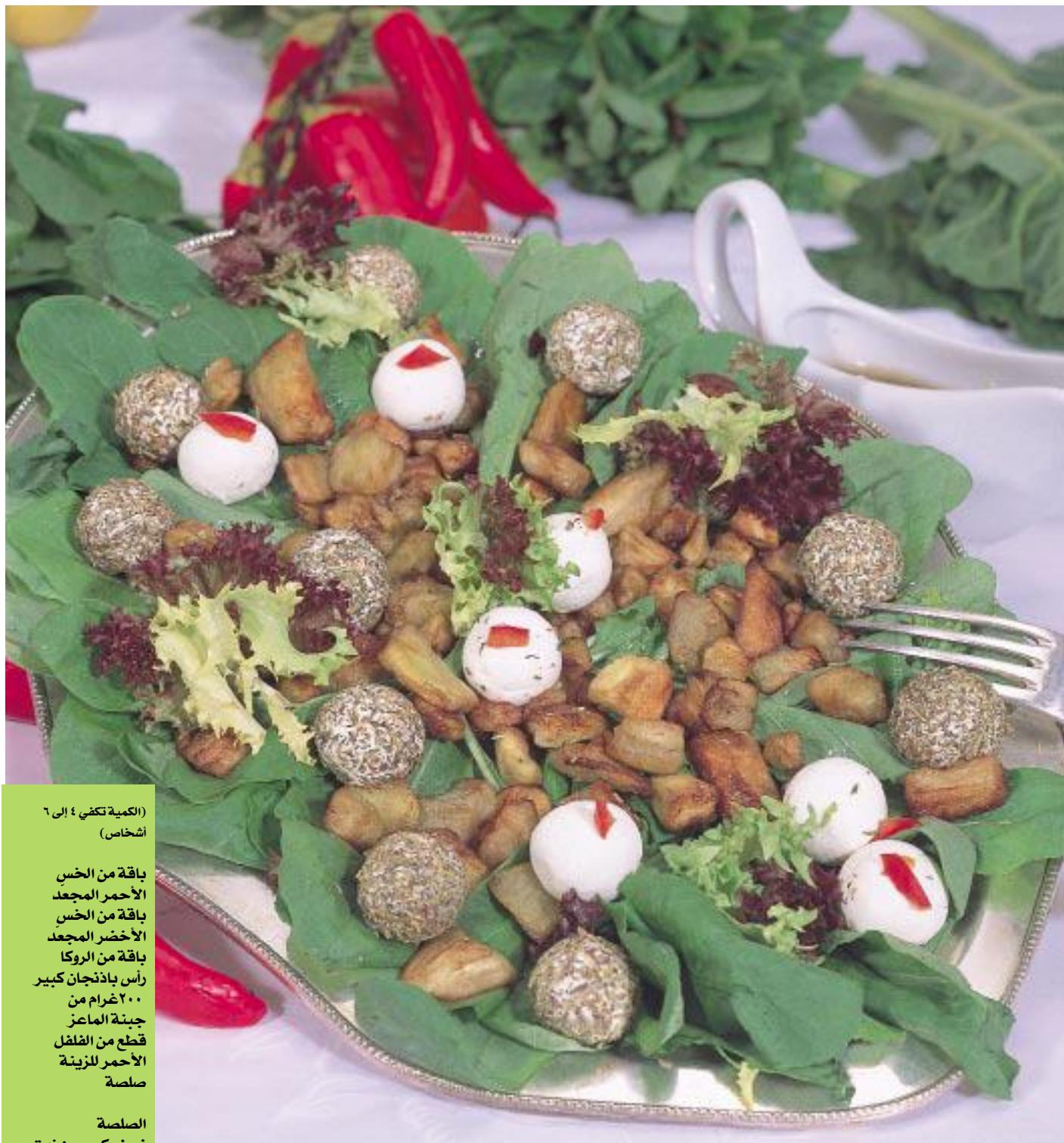
ملاحظة:
يمكن تحضير هذا
الطبق مع اللحم باعتماد
الطريقة نفسها.

ينقع القمح ٢٤ ساعة
بالماء البارد
قبل طهوه.
يغسل الدجاج ويوضع مع
ثمانية أكواب من الماء فوق
النار. ويترك الدجاج حتى
ينضي وتنزل الطبقة العلوية
من الزفة عنه.
تضاف إليه ورقة الغار،
والملح، وعود القرفة،
واللبلب الحلو، والبصل،
والهال. يطهى الكل معاً
في طنجرة الضغط أو
القدر العادي حتى ينضج



الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

- | | |
|--|----------------------------------|
| ١ كيلوغرام ونصف من الدجاج | ١ ورقة غار |
| ١ ملعقة طعام من الملح | ١ فستق حلبي مقشر ومقللي |
| ١ كوبان من القمح المقشور ملعقتان | ١ عود قرفة |
| ١ صغيرتان من مسحوق القرفة + ربع ملعقة صغيرة من مسحوق كيش القرنفل | ٤ - ٥ رؤوس كاملة من الفلفل الحلو |
| + ملعقة صغيرة من مسحوق البهار الحلو | ١ بصلة مقطعة إلى أربعة أجزاء |
| + زبدة وسمنة أو زيت لقبي المكسرات. | ٤ - ٣ حبات كاملة من الهال |
| | ٨ أكواب من الماء |
| | لوز مقشر ومقللي |



(الكمية تكفي 4 إلى 6 أشخاص)

باقاة من الخس
الأحمر المجمد
باقاة من الخس
الأخضر المجمد
باقاة من الروكا
رأس بادنجان كبير
٢٠٠ غرام من الماعز
قطعة من الفلفل
الأحمر للزينة
صلصة

الصلصة
نصف كوب من زيت
الزيتون أو الزيت
النباتي
نصف ملعقة طعام من
العسل
ملعقة صغيرة من
الخردل المحبب
(خردل ديجون)
نصف كوب من عصير
الليمون أو الخل
نصف ملعقة صغيرة
من الملح

ساتة الروكا والباذنجان وجبن الماعز والخس

وردي اللون.
يرصف الخس والروكا
والباذنجان المقلي وكرات
الجبن في طبق التقديم.
تقديم السلطة مع
الصلصة.

بالملح لمدة نصف
ساعة. يضغط على
مكعبات الباذنجان
لتخلص من فائض
الرطوبة. يقلن الباذنجان
في الزيت حتى يصبح

تحضر كرات من جبنة
المعز، ويتم غمس بعضها
في الصعتر البري.
يقتصر رأس الباذنجان
ويقطع مكعبات ويرش
بالملح. يترك منقوعاً
الاحتفاظ بأوراقها كاملة.

(الكمية تكفي 12 شخصاً)	الجبن الجاهزة بخشوة
البصل الأخضر	تسخن القدر فوق النار ويضاف إليها الزيت والثوم ووالزنجبيل حتى يتغير لون
٦-٥ فصوص من الثوم	الرقائق في الكثير من
المفروم ناعماً	الزيت الساخن. تقدم
ملعقة صغيرة من	الرقائق مع الصلاصة
ثلاجة أكواب)	قوية. تضاف صلصة
جزر زنجبيل الطازج	الحلوة والحامضة أو
المفروم ناعماً	صلصة الصويا.
ملعقتا طعام من	ملاحظة: يتم خلط الماء والدقيق معًا للحصول على
صلصة الصويا	هذا المزيج في مصفاة
علبة صغيرة من	مزيج بقمام اللين. يستعمل
الجبن الجاهزة	لتصفيف عصير الخضار
المفروم	هذا المزيج الم suction حرف
ملعقتا طعام من زيت	ونترك الخضار حتى تبرد
الصويا	تمامًا. تحشى رقائق
(عجينة سبرينغ	الجبن.
رول)	

التحضير
تسخن القدر فوق النار
ويضاف إليها الزيت والثوم
ووالزنجبيل حتى يتغير لون
هذين الآخرين. تضاف
بعدها الخضار وتختلي
لعدة ١٠ دقائق فوق نار
ال揭露 مع الصلاصة
الحلوة والحامضة أو
صلصة الصويا.
ملاحظة: يتم خلط الماء
والدقيق معًا للحصول على
هذا المزيج في مصفاة
لتصفيف عصير الخضار
ونترك الخضار حتى تبرد
رقائق العجين.



جاًتوه الشوكولا الذالي من الدقيق



جاًتوه القهوة والبندق

حشوة الحليب والقهوة زاءع من الزيدة نصف كوب من السكر ملعقتا طعام من الدقيق كوب وربع الكوب من الدقيق الجمجم الكوب من الحليب الاستعمالات ملعقة طعام من القهوة ثلاثة أرباع الكوب من البندق المطحون كوب وربع الكوب من الكريما الكثيفة بالحليب، مفرومة.	الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص
--	-------------------------------

الرacaات بالحشوة ثم تغطى النار لمدة دقيقة، يضاف إليه الحليب تدريجياً مع القهوة والشوكولا، مع التحريك الليل. في اليوم التالي، يعطى المستمرة فوق النار، حتى يغلي المزيج ويكتفى. ينقل بعدها المزيج إلى وعاء ويغطى بورقة نايلون ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة قبل التقديم.

التحضير تحفظ الزبدة مع السكر بالخلاط الكهربائي لتصبح خفيفة وقشيدة. يضاف إليها البندق والدقيق المنخل. تنقل العجينة إلى سطح مكشو قليلاً بالدقيق وتترك برقة لتصبح ناعمة. تقسم العجينة إلى ٤ أقسام، ويلف كل قسم بورقة نايلون ويحفظ في الثلاجة لمدة ٢٠ دقيقة. ترق كل قطعة عجين بين راقتين من ورق النايلون
--

يُخبَز المزيج على الرف
الوسطي في الفرن لمدة ٤٠
إلى ٤٥ دقيقة إلى أن يصبح
الجاًتوه جامداً.
يترك الجاًتوه ليبرد تماماً
ثم يرش عليه السكر الناعم
والكاكاو المنخل.
يقطع الجاًتوه إلى شرائح
حقيقة لأنه جاًتوه غني جداً
ويقدم مع الكريما الطازجة
ومبيطن بورق البارشمان
أو بورطة الفانيليا.
يُحْفَظ بياض البيض ليصبح
كثير الرغوة ثم يضاف إليه
ويهد سطحه بالملوّق.

التحضير
يُحْمَى الفرن لغاية ١٨٠ درجة
مئوية أو ٢٥٠ درجة
فهرنهait أو غاز رقم ٤.
تذوب الشوكولا في وعاء
المذوبة واللوز المطحون.
يضاف أخيراً الحليب
المغلي أو في المايكرويف.
ترفع الشوكولا عن النار
وتشركاًيك مدهون بالزرت
ويقدم مع الكريما الطازجة
ومبيطن بورق البارشمان
أو بورطة الفانيليا.



الكمية تكفي ١٢ شخصاً ٥ بيضات كبيرة مقصولة ملعقة صغيرة من خل في حرارة الغرفة ثلاثة أرباع الكوب من النفاح، سكر ناعم السكر، نصف كوب من السوداء اللوز المطحون ناعماً ٢٥ غ من الزيدة للرش.
--

جاٌّنوه الفراشة الاسفنجي

كوب وربع الكوب من الكريما الكثيفة.	الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص
حبات فراولة.	
٤ بيضات	
طبقة الشوكولا	ثلاث كوب من السكر
كوب ونصف الكوب من السكر الناعم	١٠٠ غ من الشوكولا
السوداء المذوية	السوداء المذوية
١٠٠ غ من الشوكولا	ثلاثة أرباع الكوب من السوداء المذوية
الدقيق الذاتي الارتفاع	ربع كوب من الدقيق
ملعقتان صغيرتان من الزبدة	١٥ غ من الزبدة المذوية
ربع كوب من الحليب	ربع كوب من الماء
ثلاثة أرباع الكوب الساخن	ربع كوب من مربى الفراولة
تقريباً من برش جوز الهند.	

باستعمال بقية الكريما، ويرش فوقها جوز الهند، بعدها الدقيق المنخل، بالتساوي، وحين تجمد طبقة الشوكولا، يقطع العجائب إلى أربع طبقات. طبقة الشوكولا

ينخل السكر الناعم فوق عاء مقاوم للحرارة، ثم يسكب المزيج في قالب يتحشى ثلاثة طبقات منه، معتملاً الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة تقريباً أو حتى يخفق البيض في الخلط الكهربائي ليصبح كثيناً وقشدياً. يضاف إليه السكر تدريجياً ويخفق جيداً بعد كل إضافة. تضاف من ثم

بعدها الدقيق المنخل، ومن ثم مزيج الزبدة والماء. طبقة الشوكولا، يقطع العجائب إلى أربع طبقات. طبقة الشوكولا

يتحشى ثلاثة طبقات منه، بالمربي والقليل من الكريما، تضاف إليه الشوكولا مع المخفوقة وبدهن سطح الطبقة الثالثة بالمربي، الرزبة والحليب، يحرك المزيج فوق قدر من الماء أيضاً. تقطع الطبقة الرابعة من العجائب إلى ٨ شرائح الساخن (بان ماري) وتوزع على سطح العجائب ليصبح قابلاً للدهن.

التحضير

يدهن قالب جاتوه دائري قطره ٢٠ سم بالزيت، ويغطى قعره بورق البرشمان، يدهن ورق البرشمان بدورة بالزيت. يخفق البيض في الخلط الكهربائي ليصبح كثيناً وقشدياً. يضاف إليه السكر تدريجياً ويخفق جيداً بعد كل إضافة. تضاف من ثم





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



كباب تزليكي

صلصة البندورة (الطماطم)

تحضير صلصة الترليكي

تخلط مكعبات اللحم مع مكونات صلصة الترليكي وتحفظ في الثلاجة لمدة 12 ساعة. تفرز مكعبات اللحم المتبلة في أسيخ الشواء وتشوى على القسم حتى ينضج اللحم حسب الرغبة. يقدم اللحم مع الأرز المسلوق وصلصة البندورة (الطماطم).

تحضير صلصة البندورة

يسخن الزيت في قدر، ويقلل فيه البصل قليلاً، ثم يضاف إليه الثوم ويقلل معه لبضع دقائق حتى يذبل البصل والثوم. تضاف البندورة (الطماطم) والفلفل الأخضر وبطهي المزيج على نار خفيفة حتى تكتس صلصة البندورة (الطماطم) قليلاً. يضاف إليها البقدونس المفروم ويخالط معها. تقدم الصلصة مع اللحم المشوي.

مكونات صلصة الترليكي

كيلوغرام من لحم البقري أو الفنم البير المقطع إلى مكعبات متوسطة.

مكونات صلصة الترليكي

نصف كوب من صلصة الصويا، نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون، ملعقتان طعام من الخل الأصفر، قصص ثوم مهروس، ملعقتان طعام من صلصة البندورة (الطماطم)، نصف كوب من الزيت النباتي.

صلصة البندورة (الطماطم)

صلصة البندورة (الطماطم) بصلصة صغيرة مفرومة تماماً، قصص ثوم مهروس ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت.

ربع باقة من البقدونس الطماطم المفروم

٤ إلى ٥ جبات رؤوس بندورة (طماطم) كبيرة، مشووبة على火候، مقشرة ومفرومة، ملح رأس قافل أحمر حريف مفروم ناعماً.

وصفات إضافية

يُنصح بتناول الكبب مع صلصة البندورة.

يمكن إضافة البقدونس المفروم إلى صلصة البندورة.

حساء الفوح المقشور والحمص

فوق نار قوية وتزال
الزفرة عن سطح المزيج.
يضاف حينها معجون
البندور، وتقطع القدر
وتترك فوق نار خفيفة
إلى أن ينضج الحساء،
وكذلك اللحم والحمص
والقمح.
يقدم هذا الحساء بعد
وضع ملعقة أو ملعقتين
طعام من صلصة الثوم
والليمون فوقه.

ملاحظة:
يمكن تحضير هذا
الحساء أيضاً ب بواسطة
مقادم القنم التي يجب
طهوها مسبقاً واستعمال
مرقها لتحضير الحساء.
أما لحم المقادم في يمكن
تناوله على انفراد مع
الحساء.

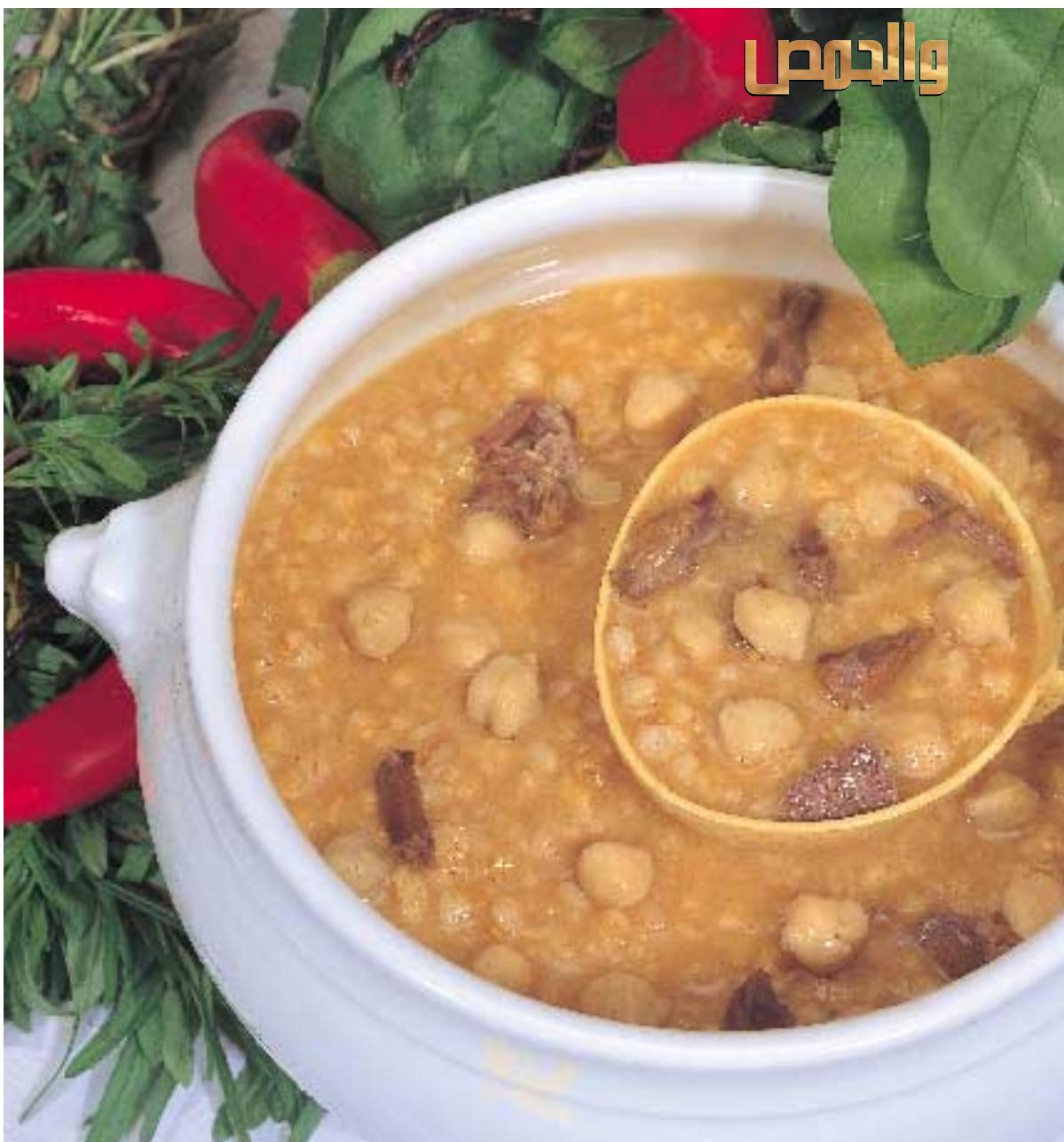
(الكمية تكفي ٤ إلى ٥
أشخاص)

كوبان من القمح
المقشور
٢٠٠ غرام من لحم
القنم أو الموزات
المقطوع إلى
مكعبات
ملعقة طعام من
الملح
كمية كافية من
الماء توازي تقريراً
أكواباً لطهو
الحساء
ملعقة طعام من
معجون البندور
(الطماظم)
كوبان من الحمص
المنقوع
والمغسول.

الصلصة
نصف كوب من
عصير الليمون
فستان مهروس من
الثوم.

يضاف إليه اللحم ويغطى
بالماء. يضاف الملح
والحمص. توضع القدر

التحضير
يفصل القمح المقشور
والحمص. توضع القدر.





بيض الفن المقلبي

(الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص)

٣ بيضات فنم مقشرة ومقطعة، كوبان من الدقيق، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، زيت للقلي، نصف كوب من عصير الليمون الحامض، بقدونس للزينة.

التحضير
تقشر بيضات الفنم
وتقطع إلى قطع كبيرة.
يخلط الدقيق مع نصف
ملعقة صغيرة من الملح
وربع ملعقة صغيرة من
بيض الفنم إلى أن تصبح

فلفل الأبيض.
تمسق قطع بيض الفنم
في هذا المزيج.
يسخن الزيت جيداً فوق
النار وتقليل فيه قطع
بيض الفنم إلى أن تصبح

وردية اللون.
يسكب عصير الليمون
فوق البيض المقلبي.
يزين الطبق بالقدونس
ويقدم بمثابة نوع من
المقبلات.

سلطة الشنكليس والحلوم

(الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص)

كرة من جبنة الشنكليس، نصف كيلوغرام من جبنة الحلو (أو جبنة النابسي الشبيهة بالحلوم) المقطعة إلى أجزاء صغيرة، رأسان أو ثلاثة رؤوس من البندورة المقطعة إلى مكعبات صغيرة، رأس من القافل الأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة، بصلة واحدة مفرومة ناعماً، ربع كوب من زيت الزيتون.

والفلفل الأخضر
والبصل مع المزيج.
يسكب الكل في طبق
التقديم ويقدم بمثابة نوع
من المقبلات.

الزيتون إلى المزيج
حيث تلتقط جزيئات
الشنكليس جيداً مع
مكونات المزيج.
تخلط مكعبات البندورة

الم Hispano
تقى جبنة الشنكليس
وتخلط مع مكعبات
جبنة الحلو، تضاف
كمية كافية من زيت



باري برس الشوكولا



الكمية تكفي ٨ أشخاص
٧٥ غ من الشوكولا السوداء المذوبة.
كوب من الكريما الطازجة
عجينة باتأشو سكر ناعم المزينة.

الدقيق، ٧٠ غ من الزبدة
٤ بيضات.
وتراكب في الصينية بشكل دائري زخرفي.
التحضير
يسخن الماء مع الزبدة في قدر. وحين يبدأ بالغليان، يضاف الدقيق ويحاطط معه كيس حلويات له رأس معدني زخرفي. يرش السكر الناعم فوق غطاء الشوكولا المذوبة ثم تترك لتبرد.
تخفق الكريما الطازجة على النار حتى موعد التقاديم.
لتتصبح كثيفة ثم تضاف إلى الكريما باتأشو سكر ناعم المعدني. قالب الباتأشو ينفخ بالهواء ثم يوضع في الصينية.
مكونات عجينة الباتأشو
كوب من الماء، كوب من

داخله أو يقلب بعناية ليصبح رأساً على عقب في الصينية.
تدهن الصينية كبيرة بالزيت وبووضع فيها قالب تشيركياك
قطره ٥ سم ومدهون بالزتر، تسكب عجينة الباتأشو في قالب التشيركياك ويرش فوقها اللوز.
تدخل الصينية إلى الفرن المحمى مسبقاً وتخبز لمدة ٤ دقائق.
تنفخ الباتأشو ويحمر ويصبح جاماً على اللمس.
تقتح بمنعة ثوب في قالب الباتأشو.
يجريت يكون الغطاء ثالث قالب، يغفر اللب الطري للسامح بخروج البخار من

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
١ بيضات مقصولة في حرارة الغرفة، ربعة ملعقه صغيرة من الملح، نصف كوب من السكر، فانيلا، نصف كوب من الدقيق.
الكريما
٢ كوب من الكريما، ٣ ملائق طعام من السكر، فانيلا، تخفق الكريما مع السكر والفانيلا للحصول على كريما كثيفة.
خanax الشوكولا
١٥ غ من الشوكولا السوداء المذوبة، ملعقتا طعام من الزبدة، تخلط الشوكولا المذوبة مع الزبدة للحصول على الغanax.



جاتوه بالأناناس والشوكولا
ويدهن سطح الجاتوه بالكريما ويترك في الثلاجة لمدة ساعة. تسكب من ثم غanax الشوكولا فوق الجاتوه قبل وضعه في الثلاجة مدة ثانية لمدة ٢ إلى ٣ ساعات. يقطع الجاتوه بعد ذلك إلى ٢ مربعات أو مستطيلات متساوية. تدهن كل قطعة جاتوه بالكريما الطازجة فرن محمي مسبقاً لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى ترتفع طبقات الجاتوه والتوت، ثم يعاد إلى الثلاجة حتى موعد التقديم.
التحضير
مسطحة حجمها ٢٦-٢٤ سم بورق البارشمان ويسكب فيها مزيج الجاتوه في شكل طبقة رقيقة. يخرب الجاتوه لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن محمي مسبقاً لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى ترتفع طبقات الجاتوه والتوت، ثم يعاد إلى الثلاجة حتى موعد التقديم.

يتحقق بباقي البيض مع ٤ قشدي ناعم. يضاف مرانج بياض البيض إلى هذا المزيج ويخلط معه يخفق صفار البيض مع بواسطة ملوك أو ملعقة ملعقتين طعام من السكر. حشبيه للحصول أخيراً على مزيج ناعم. يضاف الدقيق إلى صفار البيض المخفوق ويتابع تقطيع العجين.

اللون وسطحه غير رطب. يجب عدم الإفراط في خبز هذا الجاتوه. يخرج الجاتوه من الفرن، وحين يبرد، يقلب وينزع منه ورق البارشمان. يقطع الجاتوه بعد ذلك إلى ٢ مربعات أو مستطيلات متساوية، تدهن كل قطعة جاتوه بالكريما الطازجة فرن محمي مسبقاً لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى ترتفع طبقات الجاتوه والتوت، ثم يعاد إلى الثلاجة حتى موعد التقديم.

ويدهن سطح الجاتوه بالكريما ويترك في الثلاجة لمدة ساعة. تسكب من ثم غanax الشوكولا فوق الجاتوه قبل وضعه في الثلاجة مدة ثانية لمدة ٢ إلى ٣ ساعات. يقطع الجاتوه بعد ذلك إلى ٢ مربعات أو مستطيلات متساوية. تدهن كل قطعة جاتوه بالكريما الطازجة فرن محمي مسبقاً لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى ترتفع طبقات الجاتوه والتوت، ثم يعاد إلى الثلاجة حتى موعد التقديم.



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شيشك شوران

التحضير

يغسل الأرز جيداً وينقع في الماء المغلي مع ملعقة طعام من الملح.

ملاحظة: يمكن شواء لحم الكفتة بعد تتبيله وتقطيعه مع مكعبات اللحم المشوية.

الشواء إلى قطع صغيرة ويرش فوقها الملح والبهار.

توضع قدر كبيرة مليئة حتى النصف بالماء الممليح على النار حتى تغلق بباب البارد الممزوج بالماء. إنه طبق الأرز من دون لمسه ويسلق لذيد مشهور جداً في إيران.

ساخناً يُسبّب صفار البيض ساخناً بحسب ملائتها حتى يعاد بعدها إلى القدر.

تسخن السمنة في مقلاة ويضاف إليها الأرز، تقطي المقلاة وتدخل إلى فرن حرارة ٤٠٠ درجة.

فهرنهيات لمدة ساعة كاملة. يقلل الصنوبر في القليل من السمنة حتى يشرّب لوئه، ثم يصفى ويوضع جانباً.

تقرز قطع اللحم في أسياد الشواء، وتشوى على الحمم حتى تضج، ثم تحفظ ساخنة.

يسكب الأرز في طبق واسع ويرش فوقه سماق أو الصنوبر. كما يمكن سكب الأرز في أطباق فردية مع ترك فجوة في وسط كل طبق لسكب صفار بيضة

الكمية تكفي ٤ إلى ٥
أشخاص

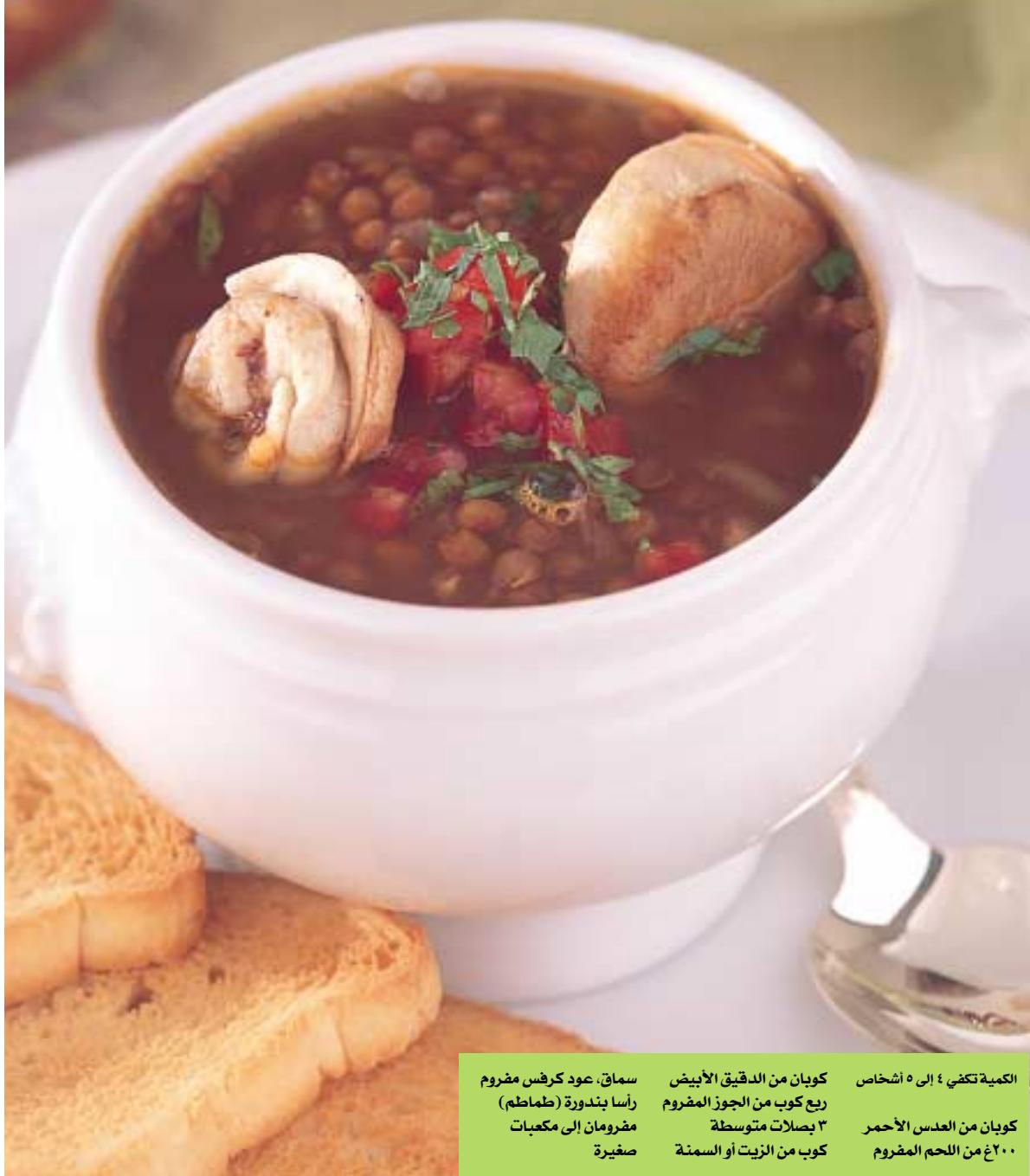
كوبان من الأرز الطويل
الحبة (أرز ايراني)
كيلوغرام من لحم البار

أو الفتن الهر للشواه
(فيلية)
٥٥٠ غ من اللحم
المفروم تماماً للكفتة

(اختياري)
ثلاثة أرباع الكوب من
السمنة أو الزيت
والزيادة معاً
ملعقة طعام من السمك
صفار بيضة



شيش برك بالعدس



التحضير

يدوب القليل من الملح في الماء البارد ثم يخلط مع الدقيق للحصول على عجينة شديدة. تترك العجينة جانباً لمدة نصف ساعة ثم تقسم ثلاثة أقسام وقطع ثم تفرم بصلة واحدة ناعماً وتقل في نصف كمية الزيت أو السمنة حتى تذبل. يضاف إليها اللحم المفروم ويتابع القلي مع القليل من الملح وربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو، وربع ملعقة صغيرة من القرفة. يضاف من ثم الجوز المفروم وتحرك الحشوة ثم ترفع المقلة عن النار.

يفصل العدس ويوضع في قدر واسعة مليئة بالماء ويسلق حتى ينضج. تشرم بقية البصل ناعماً وتقل في النصف الباقي من الزيت أو السمنة. يضاف البصل إلى العدس مع القليل من الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة، وعود الكرفس المفروم، والبنودرة (الطماطم) المفرومة. ترفع القدر عن النار.

ترق أقسام العجين لتصبح أرغفة كبيرة. تقطع هذه الأرغفة بثقب دائري صغير بحجم نصف الريال. تعشى هذه الدوائر الصغيرة بالحشوة ثم تلف على طرف الإصبع بشكل قبة صغيرة. يرش القليل من الدقيق فوق صينية وتصفف فوقه قبعات الشيش برك.

توضع قدر العدس على نار قوية حتى الغليان. تضاف إليها عندئذ قبعات الشيش برك بانتظام ويحرك المزيج بملعقة خشبية على نار متوسطة. يضاف إليه مقدار ملعقتين كبيرتين من السماق. يفترض أن تكون المرقة بقوام الحساء. حين تضاجع قبعات الشيش برك، يقدم الطبق ساخناً.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص	كوبان من الدقيق الأبيض
سماق، عود كرفس مفروم	ربع كوب من الجوز المفروم
رأساً بندورة (طماطم)	٣ بصلات متوسطة
مفروم إلى مكعبات	كوب من العدس الأحمر
صغيرة	٢٠٠ غ من اللحم المفروم

بادنجان شيشي المدشى باللبن

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
الصغير، ٣٠٠ غرام من اللحم
المفروم، نصف كوب من الصنوبر،
كيلوغرام من البادنجان

التحضير
القليل من الملح مع نصف
ملعقة صغيرة من البهار
مع بيضة واحدة وملعقة
صغيرة من الشاء ثم يوضع
على نار قوية ويحرك
باستمرار بملعقة خشبية
حتى الطبلان. يصب اللبن
عن النار وستعمل هذه
الجشوة لحشو رؤوس
رؤوس البادنجان.
تقىر البصلة ناعماً ثم تقليل
فيزيت الساخن حتى
تدبل. يضاف إليها اللحم
المحشوة في التدر. ينضج
بادنجان. يضاف كيلوغرام ونصف
بادنجان ثم يجفف
ويفرغ له. يقلل البادنجان
في السمونة أو الزيت حتى
ينضج اللحم. ترفع التدر
عن النار وتستعمل هذه
الجشوة لحشو رؤوس
رؤوس البادنجان.
تصف رؤوس البادنجان
المحشوة في التدر.
ينضج البادنجان.
يقدم الطبق مع الأرز المفلكل.



كبة حاج



الفلفل الأسود	الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً
كوب من الجوز المفروم	
ملعقة صغيرة من الملح.	
حشوة اللحم	
كيلوغرام من لحم الظهر أو الباريسي	
مطحون لكتة	
يسخن الزيت أو السمونة	
ويقلى فيه البصل حتى	
يدبل. يضاف إليه اللحم	
والملح ويتبع الطهو حتى	
يتغير لون اللحم ويوضع	
جداً وتترك	
العصارات.	
الحسوة	
كيلوغرام من اللحم	
نصف البر الرمادي	
واسطا	
٤ إلى ٥ بصلات مفرومة	
ناعماً	
نصف كوب من الزيت أو	
السمونة لقلي البصل	
يسكب مزيج اللحم في	
طبق ويترك ليبرد في	
حرارة الغرفة. ثم يغطى	
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة	
يمكنك تحضير الحشوة	
من القرفة	
نصف ملعقة صغيرة من	
قبل وقت.	

التحضير
يغسل البصل الناعم ونصف
ثاني كوب من الملح.
استعمال غطاء وعاء لتحديد
حجم الدائرة والحصول على
مجيم عادي. يدعك هذا
الزبج ليصبح دبقاً وترتك
الكبة في وعاء مغطى بقطعة
رطبة لتفادي جفافها. (تقليل
اليidan بالماء أثناء دفع
الكبة). تحضر الحشوة
يسكب مقدار ٢ إلى ٤ ملاعق
طعام من الحشوة بالتساوي
مسبيقاً وترك لتبرد في
الثلجة. تقرص الكبة إلى
أقراص صغيرة.
على الحشوة جيداً للصقها
بالكتلة مع تترك ٢ سم فارقة
في صينية مسطحة يورق
على العرواف.
قطع الحشوة بدائرة الكبة
الأخرى ويضغط على
الدائريتين المتزنة.
يمكن إضافة المكون إلى
الكبة حتى تتضخم وتصبح
ذهبية، مع ضرورة قلب
الكتلة بالشوكي لتسطيحه

بوظة الماسكاربون والكاشمش الأحمر

التحضير

تنزع حبات الكشمش
الأحمر عن عيدهانها
وتوضع في وعاء. يضاف
إليها برش البرتقالة
وعصيرها ويخلط المزيج
جيداً.

يضاف من ثم السكر
الناعم ويخلط المزيج
جيداً. تضاف بعدها
جبنه الماسكاربون
وتحلط.

تحقق الكريما حتى تتخذ
شكلها ثم تضاف إلى
مزيج الكشمش الأحمر
وتحلط معه جيداً.
يسكب هذا المزيج في
وعاء بلاستيكي ويتمدد
سطحه ويحاط من دون
غطاء في قسم التجليد
من الثلاجة لمدة ٤
ساعات أو حتى يحمد.
يغطى بعدها الوعاء.
لتقدم البوظة، ينزع
الغطاء عن الوعاء وتوضع
مغروفة البوظة في الماء
الساخن لبضعة ثوان قبل
غرف البوظة وسكبها في
الأكواب.
تقديم أكواب البوظة مزينة
بعيدهان الكشمش الأحمر
وورقة صغيرة من التعنع.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوب وربع الكوب من
الكشمش الأحمر
الطازج، مع بعض
العيدين الإضافية
للزينة
برش وعصير برتقالة
كبيرة
ملعقتا طعام من السكر
الناعم
كوب من جبنه
الماسكاربون الإيطالية
ثلاثة أكواب من الكريما
الطازجة المخفوقة





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

DBR: 22559 Nidation R



ثلث كمية الأرز وبعدها
ثلث كمية اللحم وأخيراً
ثلث كمية الأرز للحصول
على ثلاث طبقات من كل
من اللحم والأرز.

تسخن بقية السمنة على
النار مع السمنة التي
استخدمت لقليل البصل
وتحسب فوق طبقات الأرز
واللحم. تقطي القدر
وتدخل إلى فرن حرارته
درجة فهرنهايت لمدة
ساعة كاملة.
يقلل اللوز المقشر ويوزع
فوق محتوى القدر للزينة
قبل تقديم الطبق ساخناً.

أرز فراني بالبمارات

التحضير

للمدة ٦ دقائق فقط، ثم
جانباً، يقشر البصل ويفرم
ناعماً ويقلى في نصف كوب
يوضع في مصفاة ويسكب
فوقه الماء البارد ويترك
ليجف قليلاً.

يحرر، ثم يضاف من الزيت
القليل من الملح. يضاف
يوضع اللحم في مقلاة
إليه الزنجبيل، وكبش
القرنفل، والفلفل الأسود،
كبيبة على نار متوسطة
ويخلط معه. يترك المزيج
ويقلى حتى ينضج.

تسكب ثلث كمية الأرز
المسلوق في قدر نظيفة
فوقها ثلث كمية اللحم ثم
يخلط المزيج جيداً ويترك

يوضع اللحم في وعاء.
يقشر الثوم ويهرس مع
القليل من الملح. يضاف
ويضاف إلى مزيج اللحم
إليه الزنجبيل، وكبش
القرنفل، والفلفل الأسود،
كبيبة على نار متوسطة
ويقلى حتى ينضج.

يسلق الأرز
الساعة. يسلق اللحم
إلى اللحم مع الكاري والبن.
المنقوع في الماء في قدر
من الماء المغلي المملح

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص	الفلفل الأحمر
نصف ملعقة صغيرة من القرفة	الحريف
٣ أكواب من الأرز	نصف ملعقة صغيرة من
٣ بصلات كبيرة بيضاء الطويل الحبة (أرز إيراني)	اللبن المروب
٣ فصوص ثوم	ربع ملعقة صغيرة من كوب سمنة أو زبدة
	كوب ونصف الكوب من الزنجبيل
	ربع ملعقة صغيرة من كبيش القرنفل
	ربع ملعقة صغيرة من الملح والمقطع
	مسحوق الهال طولياً والمحمص

دولوا بالزيت



ملقة صغيرة من البن
(الطمطم)، ثلاثة أرباع
المطحون، نصف كوب من
الجوز المفروم
نصف كوب من الكشمش
عصيرليمونة واحدة
نصف كوب من الماء
الإيراني الحامض المجفف
ربع كوب من دبس الرمان
(زرشك).

نصف ملقة صغيرة من
القرفة، ملقة صغيرة من
مسحوق الفلفل الأحمر
ملعقتا طعام من معجون
الفلفل، ٣ ملاعق طعام من
معجون البندورة

٤ رؤوس من البصل المفروم
الحريف
ملعقة صغيرة من الملح
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة
من البهار

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
٤ حبة باذنجان سوداء
صغيرة منقرضة
كوبان من الأرز القصير
الحبة

قدر وتغمر بالماء.
يضاف إليها القليل من
الملح ويطهى المزيج،
وهو مغطى، على نار
متوسطة حتى يتضج
الباذنجان (عند غرز
الظفر في الباذنجان،
يكون اللب طرياً).
تطأ النار ويترك
المزيج ليبرد في
الصلصة ثم توزع رؤوس
الباذنجان والفلفل في
طبق التقديم.
يمكنك أيضاً إضافة
ربع كوب من الشبت
الأخضر المفروم إلى
طبق الدولما.

يضاف الجوز المفروم
والزرشك الإيراني
الحامض إلى المزيج
للحصول على حشوة
حلوة وحامضة.

يعشى الباذنجان حتى
ثلاثة أرباع بالخشوة.
كما تتحشى رؤوس
الفلفل الحريف بهذه
الخشوة. تضاف رؤوس
الباذنجان والفلفل
الحريف المحسنة في

فطيرة الدجاج

الدجاج والفطر والجبنة.
يوضع أول مستطيل عجين
في قعر الصينية ويسكب
فوهة مزيج الدجاج
القشدي ثم ينعل
بالمستطيل الآخر من
العجين. تختم حوار
الفطيرة جيداً وتزين
بشرطيتين مبروشتين من
العجينة.
تدهن الفطيرة بمزيج
الحليب وصفار البيض،
وتفتح فجوة صغيرة في
وسطها للسماح بخروج
الرطوبة العالقة في داخلها.
يحمى الفرن لغاية ٤٠٠
درجة فهرنهايت وتخبز فيه
الفطيرة لمدة ٣٠ دقيقة
حتى يصبح سطحها ذهبياً
وقدرهما ناضجاً أيضاً.
تقديم الفطيرة مع السلطة
الخضراء الطازجة.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
علبة من عجينة الباب
دواجن واحدة
مسلسله ومنظفة من
الجلد والعظام، كوبان
من الفطر المعلم،
ملعقة طعام من الزبدة،
نصف كوب من الكريما
الطاżاجة
ملعقتا طعام من
الدقائق
ملعقة صغيرة من البهار
الحلو، نصف ملعقة
صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة
من الفلفل الأسود
كوب من مرقة الدجاج
صفاريضة واحدة +
ملعقة صغيرة من
الحليب لدهن سطح
الفطيرة
كوب من الجبنة
المتنوعة





فول مدبل بالطحينة

مع ثلاثة فصوص ثوم والقليل من الملح الناعم. ينظف الفول ويفسل ويقعد في الماء الفاتر مع بيكربونات الصودا طوال إلى ٤ ملاعق طعام من الطحينة مع عصير الليمون الحامض أو الليمون المفروم عصير أبو صفير للحصول على طحينة سائلة. تصب هذه الطحينة فوق خليط الثوم والفلفل الحريف والكمون. يخلط المزيج جيداً قبل سكبه فوق الفول وتعريمه قوية لمدة ٥ دقائق. يوخر رأس البندورة (طماطم) بالشوكة في أماكن عدة ثم يضاف إلى التقدر ويتابع الخلي على نار هادئة حتى ينضج الفول جيداً ويصبح رأس البندورة (طماطم) مهروساً. ويزين بالبقدونس. يسكب الفول المسلوق في المفروم ومسحوق الفلفل الأحمر عميق. يفرم رأس الفلفل الحريف ويهرس التقديم.



الكونية تكفي شخصاً واحداً

١٠٠ غ من شرائح السلمون المدخن
أوراق متنوعة من الخس (وردي وأحمر وأخضر ومجعد)
نصف باقة من الروك
١٠ قطع من الكبار
٥ إلى ٦ بصلات صغيرة ومخللة
رأس بندورة (طماطم)
صغير مقطع
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
٣ ملاعق طعام من عصير الليمون
فلفل أسود مطحون طازج.

ملاحظة: يجب إضافة قعر طبق وتوزع فوقها صلصة الزيت والليمون إلى شرائح السلمون وقطع أوراق السلطة مباشرة قبل التقديم لتغادي ذبوب الكبار والبصل المخلل. يرش التقليل من الفلفل الأوراق. يجب ألا يستعمل السكين لقطيع أوراق الخس والروكوا وإنما يجري تقطيعها بالأصابع لتفادي تغير لونها.

ساطة السالمون المدبن الفاخرة

تقىت أوراق الخس إلى قطع صالحة للأكل، كما تقطع أوراق الروكوا إلى قطع بعد غسلها وتجفيفها. تخلط هذه الأوراق مع صلصة بشرائح البندورة (الطماطم) قبل تقديمها مع الخبز الأسمر الكامل. توضع أوراق الخس في

بسكويت إيطالي



بوظة الفستق

البوطة، يحفظ الكاسترد في وعاء مقاوم للثلج داخل قسم التجليد من الثلاجة، من دون خطاء، لمدة ساعة من دون خطاء، لجعل الكاسترد إلى ساعتين، أو حتى تبدأ حواضه بالتجدد، ينفل الكاسترد إلى وعاء ويحرك بالشوكة أو يخفق في خلاط الطعام ليصبح ناعماً، يضاف إليه الفستق المفروم، ثم يعاد إلى قسم التجليد من الثلاجة ويحفظ فيه مع غطاء.

وحين يبرد الكاسترد، يضاف إليه خلاصة اللوز وملون الطعام، في حال استعماله، لجعل الكاسترد باللون الأخضر الشاحب.

يغمر الفستق ناعماً.

في حال استعمال آلة البوطة، يخفق الكاسترد البارد في الآلة وفقاً لتعليمات الصانع.

يرفع الكاسترد عن النار ويترك لبرد مدة ساعة

ويمباشرة قبل أن تجمد على الأقل، مع تحريكه بين البوطة، يصناف إليها الفستق المفروم.

وفي حال عدم استعمال آلة

الخشبية، يصنفى المزيج في غلاية مزدوجة ويطهى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق، مع التحريك المستمر، حتى يتكتف المزيج ويلتتصق بمنتصف الملعقة. يجب لا يغلى المزيج أبداً ولا يتاخر.

يتحقق الكاسترد البارد في الآلة وفقاً لتعليمات الصانع.

يرفع الكاسترد عن النار ويترك لبرد مدة ساعة

ويمباشرة قبل أن تجمد على الأقل، مع تحريكه بين

العين والأخر للحؤول دون المفروم.

ويكون طبقة على سطحة.

التحضير

ترفع القدر عن النار ويترك

الحليب جانباً لمدة 15 دقيقة.

ويضاف الحليب ببطء إلى

مزج البيض مع التحريك المستمر بواسطة ملعقة

الملعقة. يجب لا يغلى

المزيج أبداً ولا يتاخر.

يتحقق الكاسترد البارد في

آلة وفقاً لتعليمات الصانع.

يرفع الكاسترد عن النار

ويترك لبرد مدة ساعة

ويمباشرة قبل أن تجمد

على الأقل، مع تحريكه

بين البوتتين.

ويكون طبقة على سطحة.

شاحب اللون، يرفع عود الفانيلا من الحليب، وبعض قطرات من ملون الطعام الأخضر، يخفق صفار البيض مع السكر في وعاء ليصبح باستمرار بواسطة ملعقة ترفع القدر عن النار ويترك الحليب جانباً لمدة 15 دقيقة. ويضاف الحليب ببطء إلى مزج البيض مع التحريك المستمر، حتى يتكتف المزيج ويلتتصق بمنتصف الملعقة. يجب لا يغلى المزيج أبداً ولا يتاخر.

يتحقق الكاسترد البارد في

آلة وفقاً لتعليمات الصانع.

يرفع الكاسترد عن النار

ويترك لبرد مدة ساعة

ويمباشرة قبل أن تجمد

على الأقل، مع تحريكه

بين البوتتين.

ويكون طبقة على سطحة.

التحضير

يُخلل العجينة في وعاء مكoso قليلاً بالدقيق وتدعك قليلاً لتصبح ناعمة السكر. يخلط المزيج جيداً. تفتح فجوة في وسط المكونات الجافة ويضاف إليها برش الليمون مع الفانيلا، والبيضة والحلب. يحرك المزيج جيداً بملعقة مدهونة قليلاً بالزيت على خشبية للحصول على عجينة طرية.

تنقل العجينة إلى سطح مكoso قليلاً بالدقيق وتدعك قليلاً لتصبح ناعمة السكر. يخلط المزيج جيداً. تفتح فجوة في وسط المكونات الجافة ويضاف إليها برش الليمون مع الفانيلا، والبيضة والحلب. يحرك المزيج جيداً بملعقة مدهونة قليلاً بالزيت على

الكمية	تصنع 12 قطعة
الرقيق القواوم	كوب وثلاثة أرباع الكوب
بضعة قطرات من من الدقيق الذاتي	خلاصة اللوز
ماء ورد وماه زهر	ماء ورد وماه زهر
كريما مخفوفة بالسكر	الاختمار
وبضع قطرات من ملون الطعام الأخضر الفاتح	٦٠ غ من الزبدة
ملعقة صغيرة من برش الليمون من الكرهما	نصف كوب من السكر
(كوبان من الكرهما	ملعقة صغيرة من برش الليمون، فانيلا
الطازجة ونصف كوب من	بيضة واحدة
ربع كوب من الحليب	السكر).





إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

ناتشو بالدجاج والجبن

التحضير

توزيع مثبات الناتشوز في طبق زجاجي مقاوم للحرارة وتبرش فوقها الجبنة المتنوعة. يحuni الفرن وتخبز فيه مثبات الناتشوز حتى تذوب الجبنة. يوزع فوقها لحم الدجاج.

يقدم الطبق فوراً مع صلصة الفواكامول والكريما الخامضة. إنه نوع من

المقبلات مالام جداً للاجتماعات العائلية أو حفلات الغداء أو العشاء.

صلصة الفواكامول

رأس أفوكادو ناضج مبشر ومهروس باشوكة زبدة بندورة (طماظم)

منتوسط، مقطع إلى مكعبات صغيرة

رأس فلفل أخضر حريف مقطع إلى مكعبات صغيرة بصلة صغيرة مفرومة ناعماً

نصف قص ثوم مهروس ناعماً مع القليل من الملح

ملعقة طعام من عصير الليمون، رشة من الفلفل الأليبي، رشة من التباسكو

T6s200



الكمية تكفي ٣ إلى ٤
أشخاص

نصف كيلوغرام من
مثبات الناتشوز

المكسيكية العادي
ة٢٥٠ غ من الجبنة

المتنوعة (تشيدار،
غرويار، موزاريلا)

٢٥٠ غ من لحم الدجاج
المسلوق المفتت

كوب من صلصة
الفواكامول

كوب من صلصة
البندورة (طماظم)

الحمراء الحريفة
كوب من الكريما

الحامضة (كوب من
الكريما الطازجة +

ملعقة طعام من عصير
الليمون)

باوريه وقلية مع دبس الرمان



التحضير
لشربه ثم ترفع وتوضع في الزيت ثم تسكب مع زيتها فوق مزيج دبس الرمان. يسكب هذا المزيج يقلع بعدها النصف الثاني من الباوريه ويغمس هو دوره فوق الباوريه المقليه نصف كمية الباوريه على نار ويزن الطبق بالكزبرة قبل أضافاً في مزيج دبس الرمان ثم يرفع إلى طبق. تقديمها كوع لذيد من تفروم الكزبرة ناعماً وتقليل القليل من الملح وتترك قليلاً إليها عصير الليمون أو دبس الرمان.



سلكة بربطة بالكزبرة

المحضره قبل خبزها في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهایت لمدة نصف ساعه.
تنقل السمكه بعدها إلى طبق التقديم وتزين بالزبادي من الكزبرة المفرومة وشرائح الليمون الحامض والبندورة (الطماطم) المفرومة.

تحفظ الطحينة ويضاف إليها عصير الليمونتين أبو صفير، أو حامض، والأفندى تدريجياً. يضاف إليها من ثم معجون الفلفل الحريف وروبة البصل المقلي مع الكزبرة. توضع السمكه في صينية مستطيلة وتسكب فوقها هذه الصلصة بمدقة خشبية ليخرج عبر المصفاة مثل الروبة. يمكنك أيضاً استعمال المطحنة الكهربائية لهذه الغاية. فوقها ووضعها جانبياً. يقشر فص الثوم ويهرس في نصف كوب من الزيت مع الكزبرة المفرومة والمفرومة والقليل من الماء. يغمر بعدها بالثوم. يقلع هذا المزيج في الزيت ويسكب فوق روبة البصل.

الحريف	صغير	الكمية تكفي ٦ إلى ٨ اشخاص
عصير ليمونتين	عصير برتقالة صغيرة	٣ بصلات متوسطة
أفندى	باقاتان من الكزبرة	الحجم
فط ذوم	ملقطتا طعام من	نصف كوب من
زيت زيتون.	معجون الفلفل	٣ كيلوغرامات من سمك اللقز أو الفريدي الطحينة

الكمية تكفي ٤ اشخاص
نصف فنجان قهوة من دبس الرمان أو عصير الليمون
نصف كوب من زيت الزيتون
نصف كيلوغرام من الباوريه

الطحينة الصغيرة

نصف كوب من زيت الليمون

الخضراء المفرومة

٤ فصوص ذوم.

برازقا

التحضير

يخلط التقى مع طحين الفرخة (السميد)، والسمنة، والسكر، والجليب، والخميرة الفورية والمحلب في وعاء كبير، يضاف الماء ويخلط المزيج الحصول على عجينة دبلة، يخلط الدبس مع الزبدة وينثر السمسس.

تقرص العجينة إلى قطع صغيرة بحجم حبات الجوز أو أصغر ثم شطح بأطراف الأصابع وتقسّم في مزجج الدبس فيما يغمس وجهها الآخر في النستق المششور.

تصف فقط البرازق في صينية مسطحة وتخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٠ دقائق. تخرج المصينية من الفرن وتترك قطع البرازق لتبرد ثم تصف في علىة كتيمة الهواء. يجب إبعاد هذا النوع من البسكويت عن الرطوبة لحفظه على هشاشته.



المقادير

- نصف كيلوغرام من بذور صفيرة من الخميرة الفورية
- نصف كيلوغرام من الدقيق
- كوب من السكر الناعم، كوب الخروب، ملعقة طعام من الزبدة المذوبة، كوب من النستق الحلبي البشور.
- نصف كوب من طحين الحليب البدور، ملعقة سميد ناعم
- الخميرة تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة طعام من دبس الجميع الاستعمالات
- نصف كوب من الماء، نصف كوب من الحليب البدور، ملعقة



جاشه الجبنة مع الزبيب والشوكولا

المقادير	٤٠٠ غ من جبنة الريكوتا
٣ بياضات متوسطة، المخفوقة، يرش ببرنالة واحدة، ملعقة ونصف دقيق الذرة	٥٥ غ من بسكويت الشوكولا العادي
٣ بيضات، يرش ببرنالة واحدة، ملعقة ونصف دقيق الذرة	٥٥ غ من الزبدة المذوبة
٣ بيضات، يرش ببرنالة واحدة، ملعقة ونصف دقيق الذرة	٣ ثلث كوب من السكر المحمض.
٣ بيضات، يرش ببرنالة واحدة، ملعقة ونصف دقيق الذرة	٣ بيضات، يرش ببرنالة واحدة، ملعقة ونصف دقيق الذرة

الحلوى

التحضير

يوضع السكر في قدر على النار وينذوب ليصبح أصفر اللون وليس ذهبياً.

تضاف إليه بذور السمسس تدريجياً وتخلط معه بملعقة خشبية حتى الحصول على مزيج دبق.

يترك هذا المزيج ليفتر قليلاً ثم يقرص إلى كرات صغيرة، تسطح هذه الكرات بالأصابع للحصول على شكل دواير، كما يمكن سكب مزيج السمسسية في

صينية مدهونة بالزيت فيما لا يزال ساخناً وتمهيد سطحه ومن ثم تقطيعه إلى مربعات أو مستطيلات صغيرة، مع ضرورة غمس رأس السكين في الزيت خلال التقاطع. يجب ألا يستغرق التقاطع وقتاً طويلاً وإلا تصبح السمسسية قاسية.



المقادير

- ٤ إلى ٥ أشخاص كوب من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الالال
- كوبان من بذور السمسس (اختياري).



إعداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

غراتان بالكوسا

على النار حتى تفوح رائحة
لذذة، يضاف الحليب
وجوزة الطيب، والملح.
والقلفل. يخلط المزيج
جيدياً بواسطة شريطة
معدني ويهلوى على النار
حتى يتكتّش، تضاف من
ثم الجبنة وتخلط معه.
يجب أن تكون هذه
الصلصة متوازنة القام.
طبق زجاجي مقاوم
للحرارة.
يغطى المزيج بالصلصة
البيضاء، ثم يرش فوقه
المزيد من الجبنة ويخبز
في فرن حرارته ٣٥٠ درجة
 فهو ناهيّت حتى يصبح
سطحه وردياً قليلاً وينضج
الفراتان.

يقدم الغراتان مع الأرز
والسلطنة الخضراء.

الصلصة

كوبان من الحليب
ملعقة طعام من الدقيق
ملعقتا طعام من الزبدة
ربع ملعقة صغيرة من جوزة
الطيب
نصف ملعقة صغيرة من
الملح
ربع ملعقة صغيرة من القلفل
الابيض
نصف كوب من الجبنة
المتنوعة
تسخن السمنة مع الدقيق

الكمية تكفي ٤ إلى ٥
أشخاص

كيلوغرام من الكوسا
المقطعة إلى مكعبات
كبيرة ٢٥٠
ملاعق طعام من معجون
البندورة (الطمطم)
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من
الزيت النباتي
نصف إلى ثلاثة أرباع
ملعقة صغيرة من الملح
ربع كوب من الصنوبر
نصف ملعقة صغيرة من
القرفة
ملعقة صغيرة من البهار
الحلو
نصف ملعقة صغيرة من
القلفل الأحمر
ربع كوب من الزيت
النباتي لقلي الكوسا.



حساء الشام الذراع

إذا لم يكن اللبن المستعمل لبن ماعز، تضاف إليه ملعقة كبيرة من النشاء وتختنق معه جيداً. يسكب اللبن فوق محتوى القدر ويحرك جيداً كي لا يتختثر. تعاد بعدها القدر إلى نار قوية ويحرك معه محتواها باستقرار حتى يغلي. تضاف إليه حينها كرات اللحم المقلية وبطء المزيج على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق. يسكب بعدها الحساء في أطباق فردية ويقدم.

يوضع اللحم المفروم في وعاء، ويضاف إليه الملح والبهار الحلو والتليل من القرفة والفلفل الحريف. يخلط المزيج جيداً ويقرص اللحم إلى كتل صغيرة، يحجم صغر حبات الجوز. تقليل هذه الأقراص على دعافات في الزيت أو الزبدة حتى تحرمش على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق. يسكب قدر النساء عن النار وترك لتبرد خمس دقائق.

والنعناع ويفرمان ناعماً ثم يضافون إلى القدر ويقليلان مع الخضار حتى يذبل. يفرم الكراث مع ورقه ناعماً ويضاف إلى القدر. تصفى مرقة الطعام ويضاف عود قرفة وترك لتلافي على نار مادئة ساعتين. يغسل السبانخ جيداً ويفرم مع البصل الأخضر فرماً ناعماً. تحمي السمنة أو الزبدة أو الزيت في قدر على نار قوية ويقلى فيها السبانخ والبصل. يغسل البقدونس



رأس كرات ملعقة صغيرة من الكركم (العقدة الصفراء) ملعقتان طعام من الأرز القصير الحبة	البرغل الناعم عظام لحم لمرقة اللحم نصف كيلوغرام من السبانخ الطازج باقثتان من البقدونس	٥ بصلات خضراء نصف باقة من النعناع الطازج، نصف كوب من الزيت أو الزبدة ١ إلى ٢ ملعقة طعام من	الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص نصف كيلوغرام من لحم الكفتة، نصف كيلوغرام من لبن الماعز
--	---	--	--



جاتوه التوفى والتفاح

من منظفة من البذور ومقطعة إلى شرائح نصف كوب من اللوز المقشر، ملعقة طعام من السكر الأسمر الخشن.	ملعقة صغيرة من التابل المتنوعة (قرفة وكبسن قرنفل وجوزة الطيب) ٣ تفاحتين صفراء، مقصورة	كوب من السكر الأسمر الخفيف، ٣ بيضات كبيرة مخفوقة، كوب من الدقيق ١٧٥ جرامات الفرفة
--	---	---

محتواه ويحمر ويصبح جامداً على اللمس.
يترك الجاتوه ليبرد ١٠ دقائق قبل إخراجه من قالب، إنه جاتوه لذين يمكن تقديمها مع الكريما الطازجة أو البوظة.

٢٠ سم ويمهد سطحها.
يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ في وعاء كبير، تتحقق الزيادة مع السكر في الخليط الكهربائي من ثم يقية شرائح التفاح في شكل متواوب على سطح قالب ويرش فوقها سطح قالب ويرش فوقها اللوز المقشر والسكر الدقيق والتابل المتنوعة.
يوضع قالب على الرف يخلط المزبج جيداً. يضاف إليها البيض تدريجياً ويخلط معها. يضاف من ثم السكر الخشن.
يوضع المزبج جيداً. يخلط الوسطي في الفرن ويخرج في قالب تشيركاليك قطره لمدة ٢٥ دقيقة حتى يبرقخ



بوظة الزبادي في أ��واب المندرين

من الثلاجة داخل وعاء مقاوم لحرارة الثلاجة لمدة ساعة إلى ساعتين أو حتى يجمد المزبج على الحواف. ينقل المزبج إلى وعاء ويحرك بالشوكة أو يتحقق في خلاط الطعام حتى يصبح ناعماً. بعد المزبج إلى قسم التجليد من الثلاجة ويحفظ في لمدة ٢ إلى ٢ ساعات إضافية أو حتى يجمد. ثم يغطي الوعاء ويحفظ في قسم التجليد من الثلاجة. تماماً حبات المندرين الفارغة بهذه البوظة وتزين بالكريما الطازجة المخفوقة ثم تقطع بأغطيتها وتحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم. إنها حلوى رائعة يمكن تقديمها بعد حفلات الغداء أو العشاء.	ملعقة من عصير المندرين. يقطع على كل حبة مندرين البوظة. يحقق المزبج في الآلة وفقاً لتعليمات المانع أو يمكن حفظ المزبج، دون غطاء، في قسم التجليد للحصول على ٧ إلى ٨ ملعقه من عصير المندرين. يوضع حبات المندرين من تفوح العصير في وعاء وبعدها يضاف إليها بعناية. تصر حبات المندرين الكل جيداً.
---	---

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٤ حبات مندرين (يوسف أفندي) كبيرة أو أكثر حسب الحاجة كوبان ونصف الكوب من اللبن الزبادي العادي المصفى ثلثا الكوب من الكريما الطازجة ربع كوب من السكر الناعم أو أكثر حسب الرغبة



الكمية تكفي ١٢ شخصاً

٣ أ��واب من الحليب كوب من الشاء كوب من السكر الزبدة ويسكب فيه المزبج كوب من الماء البارد كوب من اللوز الصغير زيت لدهن قالب ملون طعام أخضر جوز هند ملون بالأخضر مستكة مطحونة.

يدهن قالب جاتوه بالزيت أو وملعقة صغيرة من السكر. يحرك المزبج ويعاد إلى النار من ملون الطعام ويترك ليبرد بعض دقائق قبل قلبه فوق طبق. يزن الطبق بجوز الهند الكاسترد. يسلق اللوز ويشرب ويقلب في واللوز المحمر ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين. يقدم الزبجد بشكله السمنة حتى يشقر. ترفق القرد عن النار وترتك يضاف إلى محتوى القرد. تبرد قليلاً ثم تضاف إليها الزمردي الجميل. ويخلط معه جيداً. نار هادئة لبعض دقائق.

تصفار من ثم يوضع في قدر مع البارد ثم يوضع في الماء يذوب النساء في الماء يذوب النساء في الماء يحرك المزبج ويعاد إلى النار من التحرير المستمر الأخضر وتخلط مع المزبج حتى يصبح هذا الأخير يحرك المزبج باستمار بواسطة ملعقة خشبية أو شريط معدني حتى يغلي جيداً، ثم يضاف إليه السكر ويتابع الطهو على

التحضير

التحضير

سلك بالخضار المشكلة

ساعة تقريباً حتى تتضج
الخضار وتكتفي
الصلصة.
يقدم الطبق ساخناً مع
قطع من الليمون.

٢٠٠ جرام من شرائح
سمك اللقز أو الهامور
الطازج
خمس جزارات صغيرة
خمس حبات كوسا
صغيرة
١٢ بصلة صغيرة
١٢ رأس بطاطا صغيراً
٣ رؤوس بندورة
(طماطم) كبيرة
٣ أوراق سلق
ملعقة كبيرة من الزبدة
رأسان من الكراث
رمزة صغيرة من
البروكولي
كوب من زيت الزيتون.

مع ملعقة كبيرة من
الدقيق وتحرك لمدة ٢
دقائق. يضاف إليها الماء
تدريجياً حتى يذوب
الدقيق، ثم تضاف مرقة
السمك وملعقة طعام من
الكاربوري، وملعقة صغيرة
من البهار الحلو، والقليل
من الملح، وكوب من
الزيت. تسكب هذه
الصلصة (قدر ٢ أكواب
تقريباً) فوق محتوى
الصينية الزجاجية قبل
خبز الصينية في فرن
حرارته ٤٠٠ درجة
دواير. يوزع من ثم يصل
فهرنهايت لمدة نصف

ثُم تقلى شرائح السمك
حتى تتضج جزئياً وتصف
في صينية زجاجية
مقاومة للحرارة. توزع
فوقها الخضار المسلوقة
من دون ماء السلق، ثم
تسلق الخضار مع بعضها
حتى تتضج جزئياً، فيما
(البطاطا) المقطعة إلى
تقلی البطاطا في الزيت.
تقشر رؤوس البصل
تسخن الزبدة في مقلاة
الصغيرة وتقلی في الزيت.

تسلق الخضار ويقشر
الجزر والبطاطا.
يقطع الجزء الكوسي
والكراث إلى شرائح
طويلة، ويفرم السلق
خششاً.
توضع فوقها البطاطا
المقلية، ورؤوس البندورة
حتى تتضج جزئياً، فيما
تقلى البطاطا في الزيت.
تقشر رؤوس البصل
تسخن الزبدة في مقلاة
الصغيرة وتقلی في الزيت.

التحضير

تبش السمكة ويفتح
جوفها وتقطع حباشيمها
وتغسل مرات عدة، ثم
يقطع رأسها وينزع جلدها
وتقسم إلى شرائح طويلة
بعد نزع الحشك عنها.
يوضع سمك السمكة مع
رأسها في قدر مع قشرة
برقال ويسلق في الماء
ليحترظ من ثم بالمرفة.





الكريب الهدشو بالدجاج مع الصلاصة البيضاء

البهار الحلو	الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
كوب من الفطر المفروم	
ملعقة صغيرة من معجون البندورة (الطماطم).	١٠ إلى ١٢ قطعة كريباً
ملعقتان طعام من الزيت النباتي	متوسطة الحجم، قطرها ١٦ إلى ١٧ سم
مكونات الكريب	كوب من الجبنة المتنوعة
نصف كوب من الدقيق	٢٥٠ غرام من اللحم المفروم
رشة ملح، بيضتان	نصف ملعقة صغيرة من الملح، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
كوب من الحليب، ملعقتان طعام من الزبدة المذوبة	نصف ملعقة صغيرة من

التحضير
تسخن الزبدة مع الدقيق. يضاف إليها الفلفل الأبيض وجوزة الطيب. تضاف من ثم مرقة الدجاج ملعقتان طعام ونصف الدجاج ويخلط بسهولة. تصف لفافات المزりج بشريط ملعقتان طعام من الزبدة معدني ويطهى حتى يتكتّف. تضاف إليها الكريبا الطازجة وتخلط معه.

الكريب قليلاً. يقدم الطبق مع السلطة الخضراء.

الصلصة البيضاء
كوبان من مرقة الدجاج مقاوم للحرارة، على أن يكون قوامها قابلاً للسكب بسهولة. تصف لفافات الكريب فوقها ويسكب عليها القليل من الصلاصة ثم ترش فوقها الجبنة وتحبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فوراً حتى يحمر سطح الكريبا الطازجة.

التحضير
يسخن الزيت النباتي في قدر ويقلّ فيه اللحم مع الملح والتوابل ومعجون البندورة (الطماطم). يضاف إليه الفطر ويخلط معه. يترك المزيج جانباً حتى يبرد ثم تضاف إليه الجبنة. توضع ملعقتان طعام من هذه الحشوة في كل قطعة كريباً قبل طيها على الجانبين ولها مثل السبزنج رول.

تحضر الصلاصة البيضاء وتوضع في طبق زجاجي كوبان من مرقة الدجاج مقاوم للحرارة، على أن يكون قوامها قابلاً للسكب بسهولة. تصف لفافات الكريب فوقها ويسكب عليها القليل من الصلاصة ثم ترش فوقها الجبنة وتحبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فوراً حتى يحمر سطح الكريبا الطازجة.



الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

كوبان من الدقيق لجميع
الاستعمالات
كوب من السكر الناعم
كوب من الزبدة المذوبة
ثلاثة أرباع الكوب من
اللوز المقشر والمقطع.

عليها بالإصبع لغزتها.
تبخز الصينية في فرن
حرارته ٣٠٠ درجة
فهرنهايت لمدة ربع ساعة
حتى يشقر وجه البسكويت
قليلاً، ترك الصينية لتبرد
ثم تقدم دواليب الهواء مع
القهوة أو الشاي أو العصير.

تعطى العجينة وترك
لترتاح مدة ساعة كاملة.
تقرص العجينة إلى أقراص
صغريرة بحجم حبات الجوز
ثم تصف في صينية غير
لاصقة. توضع ٤ إلى ٥
قطع من اللوز فوق كل
قطعة عجين ويضغط
باليد ليصبح كتلة واحدة.

دواليب المواه باللوز

التحضير

تحفق الزبدة بملعقة
خشبية لمدة ٥ دقائق، ثم
يضاف إليها السكر ويخفق
معها لمدة ٥ دقائق
إضافية. يضاف من ثم
الدقيق ويعجن المزيج
باليد ليصبح كتلة واحدة.

شارلوت بالكريمة والمكسرات

عيدان الكاراميل

يذوب كوب من السكر في قدر غير لاصقة، وحين يصبح لونه ذهبياً، يرفع عن النار ويسكب بواسطة الملعقة على شكل عيدان طويلة ورفيعة فوق ورق البارشمان. تترك عيدان الكاراميل حتى تجف ثم تحفظ في وعاء كريم للهوا حتى موعد الاستعمال. يخرج الشارلوت من الثلاجة ويزن بعيان الكاراميل ويقسم كنوع خفيف جداً ولذيد من الحلوى بعد الاستعمال لأنها تصبح وجبات العشاء.

الجاتوه البارد وتترك لتجمد. يعاد الشارلوت من ثم إلى الثلاجة. يزين محلي الشارلوت بورود الكريما المسكونية بواسطة كيس الحلويات. تحضر عيدان الكاراميل وتحفظ في وعاء كريم للهوا حتى موعد الاستعمال. يخرج الشارلوت من الثلاجة ويزن بعيان الكاراميل ويقسم كنوع خفيف جداً ولذيد من الحلوى بعد الاستعمال لأنها تصبح وجبات العشاء.

يخرج الجاتوه من الثلاجة وينزع من القالب وتدهن حوافة بالكريما الطازجة. تتمس جهة واحدة من أصابع البسكويت في الشوكولا وتصف حول حواف الجاتوه لتكون على شكل سياج، وإذا كانت أصابع البسكويت طويلة جداً، يقص طرفيها لجعل سطح الطبقه العلوية من الكريما الطازجة المخلوطة باليور وزبدنقا. توضع الجاتوه في الثلاجة لمدة ساعتين حتى يجمد.

البسكويت المغموضة في القطر وفوقها طبقة من الكريما. تكرر هذه العملية حتى الانتهاء من كل البسكويت والكريما ويمهد سطح الطبقه العلوية من الكريما الطازجة المخلوطة باليور وزبدنقا. توضع من ثم طبقة جديدة من أصابع

يحتفظ بالقليل منها جانباً. تصف طبقة واحدة من أصابع البسكويت المغموضة بسرعة في قطر السكر في قدر قالب التشيركيك. قدر قالب التشيركيك. توضع فوقها طبقة من الكريما الطازجة المخلوطة بشدية وكثافة، ثم يحيط معظمها بالمكسرات فيما

التحضير

يحضر قالب تشيركيك قطره ٢٠ إلى ٢٢ سم ويطن قعره بورق الألمنيوم. يوضع قطر السكر المحضر في وعاء. تخفق الكريما الطازجة مع السكر لتصبح فضفاضة، ثم يحيط معظمها بالمكسرات فيما

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

٦٥٧ g	نصف كيلو غرام من
٩٦٢ g	علبة كبيرة من أصابع
٣٧٤ g	البسكويت (٩٦٢ g)
٣٧٤ g	قطر سكر (يغلى كوبان من
٣٧٤ g	السكر مع كوبين من الماء
٣٧٤ g	لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق، ثم
٣٧٤ g	يضاف اليهما ماء الورد
٣٧٤ g	وماء الزهر)
٣٧٤ g	١٠٠ g من الشوكولا
٣٧٤ g	السوداء المذوبة
٣٧٤ g	ملعقتاً طعام من الزبدة
٣٧٤ g	المذوبة
٣٧٤ g	نصف الكوب من السكر
٣٧٤ g	كوب من اللوز محمص مع
٣٧٤ g	السوداء المذوبة لغمس أصابع
٣٧٤ g	البسكويت فيها.
٣٧٤ g	كوب من البنان المطحون





أناهيد دو فيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

لفافات السوق بالذمار



التحضير
تغسل شرائح السمك
الزبدة. يوضع الجزر
والبطاطا في وعاء منفصل
فيما يقدم طبق السمك
ساخناً.

ويوضعان في طبق مع
الكاردي، والبهار، وعصير
البندورة (الطمطم)،
والملح. يوضع القليل من
هذا المزيج فوق كل شريحة
سمك قبل لفها وصفيتها في
طبق زجاجي مقاوم للحرارة.
يقشر البصل ويقطع إلى
دواير تمامًا مثل البندورة
(الطمطم). توضع
شريحتان من البصل
وشرائحتان من البندورة فوق
كل قطعة سمك.
تنزوب الزبدة على النار
ويضاف إليها صغير
الليمون. يفرم ما تبقى من
البقدونس ويضاف إلى
الزبدة ثم يسكب المزيج فوق
شرائح السمك.
يدخل الطبق الزجاجي إلى
فرن حرارته درجة ٣٥٠
فهي瑞ات لمدة ٢٠ دقيقة.
تقشر البطاطا والجزر
ويسلقان. يقطع الجزر إلى
دواير رقيقة فيما تترك
رؤوس البطاطا على حالها.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥
أشخاص

كيلوغرام من شرائح
السمك الطازج
بصلتان كبيرة
ملعقة طعام من المانجا
المخللة
باقية بقدونس
ملعقة صغيرة من عصير
البندورة (الطمطم)
عصير ليمونة
٤ رؤوس بندورة (طمطم)
متوسطة الحجم
ملعقتان كبيرتان من
الزبدة
ملعقة صغيرة من الكاري
نصف ملعقة صغيرة من
البهار الحلو
١٠ جزرات متوسطة
الحجم
كيلوغرام من البطاطا
الصغيرة



لفافات البفتاك مع البندورة (الطماطم)

نصف باقة من البقدونس	الكمية تكفي 4 أشخاص
٦ إلى ٨ فصوص ثوم	
مفرومة ناعماً	
بصلة صغيرة مفرومة	
ناعماً	
بفلافل الطري	
نصف كوب من الصنوبر	
كيلوغرام من البندورة	
جزرتان مقطعتان إلى	
مكعبات صغيرة	
كوب من الزيت مع القليل	
نصف كوب من الفطر	
من الزبدة	
المعلب	

المزيج لمدة دقيقةتين. تضاف حينها لفافات البفتاك وتنطوي على نار متواծة ثم هادئة حتى أشاء القلي. يسخن الزيت في مقلاة تسكب لفافات البفتاك وتقلن فيه لفافات البفتاك الصلصة وتقدم مع البطاطا المقليه أو الخضار المسلوقة بالزبدة.

شرائح البفتاك وتلف كل شريحة جيداً وتربط بالخيط بإحكام كي لا تفتح بالفتحة التي تم إنشاؤها على نار هادئة حتى يذبل اللحاء. يضاف إليها الجزر والبطاطا والصلصة. يوضع ما تبقى من الزيت في قدر وتعصر فوقه البندورة (الطماطم) ويغلى فوق هذه الشرائح.

التحضير
يقطع لحم البفتاك الطري إلى قطع رقيقة سماكتها نصف سنتيمتر أو أقل، تماماً مثل شرائح الجامبون البقرى أو الجبش، على أن يكون طولها ٦ سم. يرش القليل من الملح والبهار الحلو فوق هذه الشرائح.



جاتوه القهوة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٤ ملاعق طعام من عصير البرتقال
ملعقتان طعام من ماء الذهور (اختياري)
ربع كوب من اللوز
ربع كوب من البندق
المحمص
كوب من الشوكولا السوداء
كوب وربع الكوب من الكريما
ربع كوب من السكر
الناعم
جاتوه اسفنجي دائري قطره ٢٠ سم.

الشوكولا في هذا التجويف. يرطب الجاتوه الباقي بما تبقى للحصول على مزيج كثيف. يضاف اللوز والبندق إلى مزيج هذا الجاتوه في الأعلى للفطيرة السطح تماماً يعطي الوعاء نصفين. تضاف الشوكولا المفرومة إلى النصف الأول ويحفظ في الثلاجة طوال الليل. يقلب محتوى الوعاء والشوكولا المذوبة إلى النصف الثاني. يوز مزيج الكريما البيضاء بالتساوي فوق كل حسب الرغبة. يعدل ملعقة سطح الجاتوه مع ترك تجويف صغيرة تكريباً من كل منها.

فضلات الجاتوه للفعلية سطحه بعد جشوته. يجب أن يكون الطرف الأصيق من الجاتوه في الأسفل. تكرر العملية نفسها حتى يمتلء العجالة لمدة ٥ دقائق أو حتى يحرر. يخرج اللوز من الفرن ويترك ليبرد. يفرم اللوز مع البندق خشناً. يفرم ربع كوب من الشوكولا الجاتوه الرطب. تتشذب حواف الجاتوه لتتصبح متساوية مع الشوكولا في المايكرويف. سطح الوعاء يمكن استعمال

ومقبب الشكل (وعاء بودينغ) مبطن بورق التاليلون. شرائح سماكتها ٣ سم. تقطع كل شريحة بشكل مائل ومشابك للحصول على قطع مثالية. يقطع الجاتوه الاسفنجي إلى شرائح سماكتها ٣ سم. تقطع كل شريحة بشكل مائل ومشابك للحصول على قطع مثالية. تدهن جهة واحدة من كل قطعة جاتوه بعصير البرتقال، ثم توضع جهات قطع الجاتوه غير المدهونة بالعصير على حواف قالب دائري القعر

التحضير

دجاج مسبيك بالحلب

أعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

تضاف البطاطا المقليه إلى القرنفل. قطع كل دجاجة مع كوبين من الماء الساخن. تلهي قطع الدجاج على نار متسلطة حتى تقليل، ومن ثم تترك القرنفل على نار هادئة على نار هادئة حتى تتضج تماماً. قدر على النار وتقليل فيها حتى يتضاعل حجم المرقة. يسكب الدجاج المسبيك وتسقى في الزيت أو السمنة التي في القدر فوق مقلاة ثم تعاد قطع الدجاج إلى القدر جانبيه البطاطا.

نصف الدجاجتان وتفركان بالملح والدقيق من الداخل والخارج، ثم تفissان مجدداً وتفركان بالملح ونصاف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصاف ملعقة صغيرة من القرفة، ونصاف ملعقة صغيرة من كيش.

الكمية تكفي إلى 4 أشخاص	نصف ملعقة صغيرة من الزيت أو السمنة
كيلوغرام من البطاطا الصغيرة	كيلوغرام من البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من القرفة	نصف كوب من الحلوب
نصف كوب من الكنافة بصلة صغيرة بيضاء	نصف كوب من الكنافة وزنها ٣ كيلوغرامات
كوب وربع الكوب من كيش القرنفل	كوب وربع الكوب من كيش القرنفل



حمراء، كوب من الزيت	ملعقة طعام من الدقيق
أو السمنة	باقية بقدونس
عصير ليمونتين	دجاجة وزنها ١,٥ كلغ
٤ فصوص ثوم	٢٠٠ غ من اللحم المفروم وسط، ٤ بصلات كبيرة نصف كوب من الصنوبر

يفسّل البقدونس ويضم ناعماً ثم يضاف إلى محنتي القرفة، وربع ملعقة صغيرة صافية الليمون وربع ملعقة صغيرة من السكر. تترك القرفة على نار هادئة حتى يتضج محنتها وتكتفى الصالصة. يسكب دجاج القبليما في الطبق ويقدم مع الأرز المفلفل.

صفيره من البهار الحلو، ونصاف ملعقة صغيرة من القرفة، وربع ملعقة صغيرة صافية من البهار الحريف، وربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب. يحرك المزيج جيداً وتضاف إليه قطع الدجاج. يثاب المزيج على النار حتى يحرر اللحم، ثم تضاف نصف ملعقة

صفيره من جوانح رقيقة مع ٤ فصوص ثوم ويقلل البصل والثوم في بالملح والدقيق من الداخل والخارج، ثم تفissان ثانية لقلي الدجاج. يضاف اللحم المفروم والصنوبر، ومن ثم الدقيق. في قدر على نار قوية يثاب المزيج على النار حتى تحرر اللحم، ثم توضع جانبياً.

تفissان الدجاجتان وتفركان بالملح والدقيق من الداخل والخارج، ثم تفissان مجدداً وتفركان بالملح ونصاف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصاف ملعقة صغيرة من القرفة، ونصاف ملعقة صغيرة من كيش.

دجاج قبلوا مع القدونس



كفتة الدجاج المشوية

التحضير
 وورقة غار، وبصلة صغيرة،
 يغسل البقدونس ويفرم
 وخمس حبات من البهار
 فوقها المرقة الساخنة
 المحضرة والمخلوطة مع
 عصير نصف ليمونة.
 ثم تضاف إلى لحم الدجاج
 حتى الحصول أخيراً على
 مع ما يلزم من الملح ونصف
 كوب واحد من المرق.
ملاحظة: يمكن استعمال
 ملقة صغيرة من
 القرفة. يخلط الدجاج مع
 ملعقتي طعام من الدقيق
 ويترك جانباً.
نفحة: تغمر عظام الدجاج بالماء
 وتترك على نار قوية على
 تشوي آسياد الكفتة على نار
 دجاج وليس دجاجة
 كاملة.

والمفرومة تماماً للكفتة
 أشخاص
الbcdونس
 دجاجة وزنها ١,٥ كيلو أو
 كيلوغرام من قطع
 بصلة صغيرة مفرومة
 الدجاج (أفخاذ وصدر)
 ناعماً، عصير نصف
 الممزوجة الجلد
 ليمونة حامض.

أرز الباز بالكافية والطحينة

التحضير
 في كوب من الزيت حتى
 تحرر ثم توضع في طبق.
 يغسل البقدونس ويفرم
 ناعماً. يضاف إليه القليل من
 الملح مع ملعقة صغيرة من
 البهار الحلو، وملعقة صغيرة
 من القرفة، ونصف ملعقة
 تووضع الطحينة في وعاء
 صغير من البهار الحريف.
 ويضاف إليها نصف كوب من
 عصير الليمون ونصف كوب من
 يفرك البقدونس بهذه التواب
 على نار خفيفة لمدةربع
 ساعة، ثم يرفع عن النار.
 ويدعك منه قليلاً للحصول
 على كفتة. تقرص هذه الكفتة
 كوب من الماء البارد والتقليل
 إلى أقراص صغيرة بحجم
 جبنة الجوز وتوضع على
 من الملح. يضاف هذا المزيج
 إلى البصل المقلي في القدر
 الدقيق، تقليل أقراص الكفتة
 ويطهى على نار متوسطة

حتى يغلي. يترك المزيج
 يسخن ثلاثة أرباع كوب من
 السمنة أو الزبدة ويضاف
 إليها الأرز ويغلى ويدخل إلى
 فرن حرارته ٤٠٠ درجة
 فورهنيات لمدة ٥ دقائق.
 يخرج بعدها الأرز من الفرن
 ويحرك جيداً ويسكب في
 طبق واسع مستدير.
 تسك الكفتة مع صلصة
 الطحينة في وسط الأرز
 ويقدم الطبق ساخناً.
 ملاحظة: يمكن إضافة
 المزيد من الليمون حسب
 الذوق.

٣ أكواب من الأرز المصري
 كوب ونصف الكوب من
 الطحينة. نصف كوب من
 عصير الليمون
 نصف كوب من الخل
 الأبيض
 كوبان من الزيت للقلي

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من اللحم الناعم
 للكفتة، ٥ بصلات كبيرة
 ثلاثة أرباع الكوب من
 الزيت أو السمنة
 باقة من البقدونس



وعكر ونّة

بالدجاج والخضار



الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

٢ أكواب من الدقيق
لجميع الاستعمالات
كوب من الماء البارد
ملح

الحسوة
نصف كيلوغرام من
اللحم المفروم
نصف كوب من الزيت
ملعقة صغيرة من
القرفة

بعضلات متوسطة
ملعقة صغيرة من
الفلفل الأسود
٤ليمونات لويجي جاف

المرقة
كمية من عظام الفتن
ربع كوب من معجون
البندورة (الطماطم)
ربع كوب من الزيت أو
السمنة
خمسة فصوص ثوم

فطاير الكويت بالمرقة “جوت”

الكل على نار هادئة حتى
تكتفى الصالصة.

ويضاف إليه معجون
البندورة (الطماطم)
ويغلى معه لبضع دقائق.
ويقدم ساخناً.

الجوز، ثم ترق الأقراص
للحصول على كرات
مستديرة. يوضع القليل
من الحشوة وسط كل
кусس كوب الجبوب في طبق
تصفى فوقها مرقة
الدجاج ثم تلقى حواض
والبهارات. يهرسليمون
اللومي الجاف إلى
الدقيق حتى يصبح
ناعماً ويضاف إلى

الدقيق جيداً.
يفرم البصل ناعماً ويقل
في الزيت حتى يذبل.
يضاف إليه اللحم والملح
قوية حتى الغليان. ترفع
الزفارة فوق ظهرها، ثم
يضاف الملح مع عود من
القرفة إلى العظام وتترك
على نار هادئة لمدة

تصف هذه الفطاير في

المقلبة ويخلط مع اللحم.
حين ينضج اللحم، ترفع
صينية مكسوة بالقليل من
الدقيق ثم تغمس في فرن
ساخن ليغلي محتواها، ثم
يقرص العجين إلى كرات
صغيرة بحجم حبات

الدقيق جيداً. تضاف حينها
الصلصة قبل التقديم
بنقلي.

يغلى محتواها، ثم
يغسل العظام وتغمر بالماء
وتوضع في قدر على نار

قوية حتى الغليان. ترفع
الزفارة فوق ظهرها، ثم
يضاف الملح مع عود من
القرفة إلى العظام وتترك
على نار هادئة لمدة

ساعتين.

يوضع الدقيق في وعاء

ويخلط مع نصف ملعقة
صغيرة من الملح مذوبة
في القليل من الماء. يعجن

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

صدر دجاج مقليان في
الزيادة. كوب من
الملفوف المفروم
والمقلبي، كوب من
الكراث المفروم ناعماً
والمقلبي

كوب من البصل

الأخضر

المفروم إلى

شريحة طويلة والمقلبي

كوب من الجزر المقطع

إلى شريحة طويلة

والمقلبي

كوب من اللوبية

الخضرة المقطعة

والمقلبة

٧ إلى ٨ فصوص ثوم

مفرومة ناعماً ومقليّة

نصف كيلوغرام من

المعكرونة المسلوقة

والمفرومة

قرفة، هال، فلفل

أسود، بهار حلوي

٤ بيضات مسلوقة

ومقصورة

نصف كيلوغرام من

البطاطا المقشرة

والمقطعة إلى شرائح

طويلة ورفيعة

والمقلبة

زيت زبدة للقلبي

يقدم الطبق فوراً بعد
توزيعه ببلاط المسليون.

التحضير

يفتت لحم الدجاج المقلي

ويوضع جانباً. تخلط

الخضار المقلبة مع

بعضها ثم يضاف إليها

لحم الدجاج المفتت،

ويرش فوقهما الهال،

حتى يسخن.



مطبخ لاما



بساء بالخشيش

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

باقنان من الحميس
باقنان من الكزبرة
حسنة كبيرة طازجة
رأس كرات
٣ ملاعق طعام زبدة
نصف كوب من الأرز
العصرى
٦-٧ أكواب من مرقة
اللحم أو الدجاج
عصير ليمونة
حسب الرغبة.

دقيقتين، ثم يقدم ساخناً.

النار لمدة نصف ساعة.
المرقة الجاهزة. يترك
مباشرة قبل السكب،
صغيرة من الملح، ونصف
المزيج ليغلي على نار
هادئة مدة ١٥ دقيقة.
نصف ملعقة طعام من
الملح، وتوضع على
النار. تقليل فيها
الزيادة إلى الحساء مع
بعض الأرز جيداً ويضاف
إلى القدر ويحرك بملعقة
عصير الليمون. يحرك
الحساء على النار لمدة
٥ دقائق، ثم تضاف إليها
خشيبة. تترك النار على
حسب الرغبة.

على نار قوية مع ملعقة
المزيج ليغلي على نار
صغيرة قبل السكب،
نصف الحشائش
المنذورة وتوضع على
فوطة نظيفة حتى تجف
من الماء، ثم تفرم ناعماً.
تسخن الزبدة في قدر

التحضير

تسخن الحشائش

حتى تذوب الجبنة، ثم

تصاف المسنكة
ويسلق الأرز لمدة
٦ دقائق. يفتح غطاء
المطحونة وماء الورد.
تسكب الحلاوة في أطباق
التحريك المستمر، حتى
يتكتف المزيج قليلاً.
تضاف إليه الجبنة
المبشورة وبهريزي المزيج
الحادية ساخنة. يضاف السكر
ويوضع الماء في طنجرة

جبنة العكاوى والجبنة
المجدولة المحلاة
نصف ملعقة صغيرة من
المستكة المطحونة
٧٥ غ من جبنة الموزاريلا
ربع كوب من ماء الورد
المبشورة أو خليط من
الأرز المصرى

كوبان ونصف الكوب من
السكر، ٧ أكواب ونصف
الكوب من الماء،
٢٠٠ غ من جبنة الموزاريلا
وربع كوب من ماء الورد

التحضير

طلاؤة الأرز



سافاران بالقصدة

التحضير
بعد أنسان خببي، ويسكب فوقه القطر الساخن جداً ثم يترك جانباً ليتبرد تماماً.
تحضير القطر
يُسخن السكر مع الماء في قدر على النار. وحين يغلي لمدة دقيقةتين، تطفأ النار ويسافر إليه عصير الليمون وماء الورد وماء الزهر.
يُنقب الجاتوه في أماكن عدة بشوكه وتترك جانباً.
يخلط الدقيق مع الخميرة، في هذا الوقت، يدهن قالب السافاران بالزيت وبرش والقانيلا، والحليب الساخن بالدقيق وتوزع عليه العجينة. تترك العجينة في خلاط الطعام المزود بشرفة معدنية للحصول على لترتاح في مكان دافئ وتنتفخ وتتضاعف حجمها.
تحضر العجينة في فرن الزيدة وتحلط العجينة حرارته ٢٥٠ درجة مجدداً ثم تنقل إلى وعاء فهنهيات أو ١٨٠ درجة وتنطى وتترك جانباً حتى متوية حتى يشقر سطحها.

مقطاس محشو بالجوز

التحضير
يوضع الدقيق في وعاء ويضاف إليه اليائسون الناعم والباكيتغ باودر، ويحاط المزيج جيداً. يضاف إليه برق كل قرص عجين ليصبح دائرية ثم يحشى بخليله بالأصبع. تضاف من ثم ملعقة طعام من ماء الزهر ويدعك الخليط جيداً. ملاحظة: يستحسن ملء مثلث السنبوس克. المقلوبة حتى نصفها بالزيت يسخن الزيت في قدر عميقه النظيف للحصول على على نار متوسطة وتقليله في الأقراص المعششة حتى تغطى العجينة بفوطة لمدة ساعة كاملة.
يفرد الجوز ناعماً ليصبح الفاتر وتقلب فيه ثلاث مثلاً البرغل الخشن، ثم

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
كوبان من الدقيق
لجميع الاستعمالات
ثلاثة أرباع كوب من
الزيت
ملعقة طعام من
مسحوقة اليائسون،
نصف ملعقة صغيرة من
الباكيتغ باودر
ثلاثة أرباع كوب من
الماء
ملعقتا طعام من ماء
الزهر
كوب من الجوز
ثلاثة ملاعق صغيرة
من السكر.



الكمية تكفي ١٢ شخص
٧٥ غ من الزبدة الطيرية
في حرارة الغرفة
قشدة جاهزة بلدية
مكسرات
كوب ونصف الكوب من
الدقيق
ملعقتا طعام من الخميرة
مكونات القطر
الفورية
كوبان من السكر
ملعقة صغيرة من السكر
٣ أكواب من الماء
بيضتان مخفوقتان قليلاً
نصف كوب من عصير
البرتقال
قانيلا
ربع كوب من الحليب
ثلاثة أكواب من ماء الورد
الساخن

