



إعداد السيدة
أناهيد دوتكيان

تصوير: رونالد ناصيف



على النسور

التحضير
تصف الكتل البيضوية في صينية، ثم تغمس في بيض البيض ثم بالدقيق أو الكعك المطحون والقليل من الملح. تقلى هذه الأقراص في الزيت الساخن على نار متوسطة حتى تتشقّر، ثم يسلق البيض حتى يتضجّ تمامًا ثم يقتصر ويوضع جانباً. تنشر البطاطا وتسلق وتصفى من الماء وتبرس باليدي. تضاف إليها الزبدة مع الزيادة أو الزيت على نار هادئة حتى تضجّ. تسكب البطاطا المهرولة بالحليب في طبق واسع وتوضع الشعيرية في وسطها على شكل عش الطيور ومن ثم كل اللحم المحسنة بالبيض عليها. يقسم خليط اللحم إلى 10 أقسام متساوية، ينقر كل قسم باليدي وتوضع في وسطه بيضة مسلوقة. يلف خليط اللحم حول البيضة ويحكم إغلاقه بالأصابع المبللة بالماء. ليتخد الشكل البيضوي.

المدقوقة)، بصلة صغيرة،
البطاطا، كوب من الحليب،
ملعقة طعام من الزبدة،
كوب من الزيت، ٢٠٠ غ من
الشعيرية (النودلز
الصيني)، كيلوغرام من
الفري).
الكمية تكفي ٥ أشخاص

المدقوقة)، بصلة صغيرة،
كوب من الزيت، ٢٠٠ غ من
الشعيرية (النودلز
الصيني)، كيلوغرام من
الفري).
الكمية تكفي ٥ أشخاص

الكلمة الموجة

التحضير

يُقْسِرُ الْبَصَلُ الْخَاصُ
بِالْحَشْوَةِ وَيُفْرِمُ نَاعِمًا وَيُقْلِبُ
فِي السَّمْنَةِ حَتَّى يُذْبَلِ.
يُضَافُ إِلَيْهِ الْجُزُورُ الْمُفْرُومُ
نَاعِمًا مَعَ مَا يَلْزَمُ مِنَ الْمُلْحِ
وَالْهَبَارِ الْحَلُوِّ. تَحْرُكُ
الْحَشْوَةِ عَلَى النَّارِ لِيُضَعِّ
دَقَائِقَنِ، ثُمَّ تُرْفَعُ عَنِ النَّارِ.

| | | |
|---|---|---|
| يضغط بين الكفين شبيهة بأقراس الماء بالتقشير. تصف أقربام على صينية. | يغسل البرغل وينقع في الماء البارد لمدة ١٠ دقائق. تقشر البصلة وتقطع إلى أربع وتوضع فوق اللحم المطحون مع ما يلزم من الملح والكمون، وملعقة صغيرة من البهار الحلو، وملعقة صغيرة من القرفة. يعصر البرغل بايدين جيداً | اص عملاً ويقليل بنديل. المفروم من الملح ترك والبعض بن النار. |
| يقتلر البصل الخاص بالمرقة ويفرم إلى ح رقيقة ويقليل في الس حتى يذبل. تصف أقرباس الكب | | |

| | |
|---|--|
| <p>الكمية تكفي إلى ٦ أشخاص</p> <p>كيلوغرام من اللحم الهبر المطحون ٤ أكواب من البرغل التاumat كوب من السميد بصلة كبيرة مقطعة بهارات وقرفة وكمون وملح</p> <p>الخشوة</p> <p>٤ بصلات حمراء نصف كوب من الجوز نصف كوب من السمنة أو الزيت أو الزيادة نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو</p> <p>المরقة</p> <p>بصلتان كبيرتان من النوع الأحمر كوب من الزبدة أو السمنة أو الزيت عصير ليمونة حامض</p> | <p>طبق وتقدم مع سلطة الرشاد.</p> <p>سلطة الرشاد</p> <p>تعسل ثلاثة باقات من الرشاد الطري وتقرمش ناعماً. يدق بعدها فصان من الثوم مع الملح ويضاف اليهما عصير ليمونة وثلاث ملاعق طعام من الزيت. يخفق المزيج جيداً ويسكب فوق الرشاد المفروم.</p> <p>تقديم سلطة الرشاد مع مختلف أطباق الكبة.</p> <p>ي على شكل يضاف غلي مع ربع من البهار. يترك على نبض فف النار الليمون إلى ويترك هنا تى بيترخ سوى مهلة في</p> |
|---|--|

المرقة
بصلتان كبیرتان من
النوع الاحمر
كوب من الزبدة أو
السمنة أو الزيت
عصير ليمونة حامض
كوب ماء مغلي



بِسْكَوِيتْ بِالشُّوكُولَاتَةِ وَالْفَسْتَقِ

| | |
|-------------------|-------------------|
| ربع كوب من الحليب | الكلمية تكفي |
| المحلوي المكتف | ٥ إلى ٦ أشخاص |
| ١٢٥ غ من الشوكولا | ١٤٧ غ من الزبدة |
| السوداء المذوبة | ملعقتان طعام من |
| ١٢٥ غ من الشوكولا | السكر |
| السوداء المذوبة، | كوب وربع الكوب من |
| إضافية | الحقيقة الذاتي |
| ٣٠ غ من الزبدة | الارتفاع |
| المذوبة، إضافية، | ثلث كوب من بودرة |
| نصف كوب من | الحليب الكامل |
| الفستق المفروم | الدسم |

| | |
|---|---|
| التحضير | تخلط الزبدة مع السكر في وعاء صغير وتحفظ بالخلط الكهربائي |
| مسافة ٥ سم في الصينية المدهونة قليلاً بالزيت. | المحلوي المكثف، ومن ثم الشوكلولا المبردة . يؤخذ تدريجياً من المزيج قطعاً |
| تخمير الصينية في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٢ دقيقة تقريباً، أو حتى تجمد قطع البسكوت، ثم تنقل إلى مصبع حديدي | تصنف منها كرات صغيرة بواسطة اليدين، وثم تصف الكرات في صينية على أن تبعد عن بعضها |
| لتبرد . تخلط الشوكولا الإضافية مع الزبدة. الإضافية في وعاء. يدهن سطح قطع البسكوت بهذا المزيج قبل رش الفستق الحلبي فوقه. | الشوكلولا المبردة . يؤخذ تدريجياً من المزيج قطعاً تصنف منها كرات صغيرة بواسطة اليدين، وثم تصف الكرات في صينية على أن تبعد عن بعضها |

التحضير

| | |
|--------------------------|-----------------------|
| المحلى المكثف، ومن ثم | التقطير |
| الشوكولا المبردة. يؤخذ | تخلط الزبدة مع السكر |
| تدريجياً من المزيج قطعاً | في وعاء صغير وتحفظ |
| تصنع منها كرات صغيرة | بالخلاط الكهربائي |
| بواسطة اليدين، وثم | لتصبح ناعمة وقشدية. |
| تصف الكرات في صينية | يضاف الدقيق المنخول |
| على أن تبعد عن بعضها | وبودرة الحليب والحليب |



إعداد السيدة
أناهيد دوتكيان

تصوير: رونالد ناصيف



سلطة ساجدة بالطماطم

التحضير
السمك ويقطنه معه على نار قوية ومن ثم هادئة حتى تكتف الصالصة.

يسكب السمك مع من الملح ويترك جانبياً. يفرم البصل ناعماً ويوضع في قدر مليئة بالماء الساخن ويغلى على نار

قوية حتى يجف، ثم ملاحظة، يمكنك استعمال

أنواع مختلفة من السمك مثل القرش والقردي. كما

يمكن تقديم الأرز

معجون البندوره

(الطماطم). يترك المزيج

يغلي على نار هادئة لبضع

دقائق، ثم يغمر باربعه

أكواب من الماء المغلي.

ترفع التقدر عن النار.

تقطع كل سمسكة إلى

قطيعين وتغمر بالدقيق

قبل قليها في الزيت.

الساخن حتى تحرر.

تضائف قطع السمك

المقلية إلى المرقة وتوضع

القدر على نار متوسطة.

يشرر الثوم وتقرن الكربرة

وتهرس مع بعض الملح.

تضائف هذا المزيج إلى

- الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص
٢ كيلو من السمك
الطاżج
كوبان من الزيت
نصف كوب من معجون
البندوره (الطماطم)
هصبات كبيرة
باقة من الكزبرة
الخضراء
٥ فصوص ثوم

هريس باللحم مع الفلفل الأخضر والكزبرة



كبة مع زهرة اللحبي

في هذه الأثناء، تحضر أقراص الكبة وتُهيأ اللحشو. يقلل البصل مع اللحم والصنوبر. يضاف إليها عصير الليمون مع الملح والبهارات. تتحشى أقراص الكبة بهذه الحشوة ثم تضاف إلى محتوى القدر فوق القنبيط على أن تغمرها الصالصة. يرش ما يلزم من الملح وترتكب القدر على النار حتى ينضج محتواها جيداً ثم يسكب ويقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.

التحضير

يترك اللحم على نار متوسطة حتى ينضج جزئياً، ثم ترفع القدر عن النار. تخفق الطحينة في وعاء مع عصير الليمون لتصبح سائلة. يصفى اللبن فوق تشور لوضع من ثم في وعاء.

مصفاة ناعمة ويضاف إلى روبة الطحينة ويُخفق يقطع اللحم المخصوص للمرقة إلى مكبات صغيرة ويُقلل في نصف كوب من الزيت أو السمنة. يضاف إليه ٥ أكواب من الماء الساخن مع القليل من الملح، ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

ربع كوب من الصنوبر ٤ بصلات كبيرة
المطحون، ٣ أكواب من البرغل الناعم
بصلتان متوسطتان
ملح وقرفة وبهارات
كوب من اللبن المروم
الحسنة
٢٠٠ غ من اللحم المفروم
خشنا

يُقدم الطبق ساخناً. طنجرة الضغط لتسريع عملية الطهو. يُمكن تحضير الهريسة مع الدجاج أو لحم القربي بدل لحم التاز ليلاً لمدة نصف ساعة، ثم تخفف النار لتسبح هادئة التوابل حسب النزق. ملاحظة: يمكن تزويب زبدة أو سمنة ومن ثم يخلط مسحوق الفلفل الأحمر الحريف، ومن ثم تسكب على الطبق ويزين بالصنوبر المقلي.

يُقدم الطبق ساخناً. حينها التليل من الملح (ملعقة صغيرة من البهار الحلو وملعقة صغيرة من البهار الحريف (اختياري). ترفع القدر، وبعدها العظام من القدر وتُحرر الهريسة قبل طفوها جذاً وترتكب الهريسة عليها حتى صباح اليوم التالي. هكذا تتضخ الهريسة وفق التقليدية ل لتحضير الهريسة، لكن يمكن إذا شئت استعمال

التحضير

تُسلل الطعام مع اللحم على نار قوية. تزال الزفرة فور ظهورها. يُفضل القمح المشور جيداً ويضاف إلى اللحم ويطهى لمدة ٥ دقائق. إذا كانت الهريسة كثيفة، يمكن إضافة عيدان القرفة وتغطى القدر وبطهي محتواها على نار هادئة لمدة ٧ إلى ٨ ساعات حتى ينضج القمح مع اللحم.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
١.٥ كيلوغرام من لحم الغنم (الرقبة) المقطع، بضعة عظام غنم ثلاثة عيدان قرفة ٣ أكواب من القمح المقشور والمنقوع، (اختياري)

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
١.٥ كيلوغرام من اللحم الراقي (الرقبة) المقطع، بضعة عظام غنم ثلاثة عيدان قرفة ٣ أكواب من القمح المقشور والمنقوع، (اختياري)





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصویر: رونالد ناصیف

فڑو و جشۇ

التحضير
تُبرش قشرة القرع ومن ثم
يُجفَّ بالمنقرة في الماء
البارد.
يُخلط اللحم مع الحمص،
ويُنثر على القرع.

- يغسل اللعناع ويفرم
- وطبخن مع الثوم والملح.
- يضاف من ثم عصير الليمون ويسك هذا الخليط فوق القرع المحشو ويترك على النار حتى ينضج القرع ويتساءل حجم المرقة.
- يقدم الطبق ساخناً.
- والمائدة صغيرة من البهار الحلو، وملعقة صغيرة من القرفة، والقليل من الملح.
- يغسل البرغل ويضاف إلى اللحم والحمص.
- يقتصر رأسان من البندورة (الطمطم) ويفرمان ناعماً وبإضافات إلى الحشوة.

تدعك الحشوة باليدين.
تقشر البصلة وتقطع إلى
أقمار وتوضع في أسفل
القدر مع بعض ضلوع

الفنم.
يحيشى القرع بالحشوة
ويوضع في القدر فوق
البصل. يعصر فوقه ما
تبقي من رؤوس البندورة

| | | |
|----------------------------|-----------------------|-------------------|
| ٤٥. الكمية تكفي ؛ إلى | البطاطس) الحمراء | المفروم |
| ٤٦. أشخاص | نصف كوب من الحمص | نصف كوب من البرغل |
| ٤٧. المقوش | نصف باقة من التعناع | الخشن |
| ٤٨. أكيلاوغرام من القرع | بصلة كبيرة | نصف كوب من السمنة |
| ٤٩. الطازج | ٢٠٠ غ من اللحم الدهني | ؛ فصوص ثوم |
| ٥٠. أكيلاوغرام من البندورة | عصير ليمونة | عصير ليمونة |



البُلْغَةُ الْجَنِيَّةُ

التحضير

يسكب الحليب في قدر كبيرة
وتقيله القعر وتضاف إليه
حبات الاهال. يغلى الحليب
فوق النار، ثم تخفف النار
ويترك ليغلي برفق مدة ٤٥
دقيقة أو حتى يتضاعل حجمه
إلى النصف. عندئذ، يضاف
السكر ويحرك مع الحليب
حتى يذوب. يسكب المزيج
في وعاء ويترك ليبرد. ثم
يوضع في الثلاجة لمدة ٨
ساعات على الأقل أو طوال
الليل. في غضون ذلك، توضع
حبات الفستق في وعاء
ويسبك فوقها مقدار كاف من
الماء المغلي لغمرها. تترك
حبات الفستق متوترة في
الماء المغلي لمدة دقيقة إلى
دققتين ثم تصنف جيداً.
ت ters جات الفستق بفرتها
بين الأصابع ثم تقطيع إلى
شرائح رقيقة. حين يبرد
مزيج الحليب، يضاف عبر
مصفاة للخلص من حبات
الاهال ويضاف إليه اللوز
المطحون. تتحقق الكريما
وتضاف من ثم إلى مزيج
الحليب. في حال استعمال آلة
البوظة، يتحقق المزنج في
الألة باتباع تعليمات المصنع.
ومباشرة قبل أن تجمد
البوظة، تضاف إليها نصف
كمية شرائح الفستق. أو
يمكنك وضع المزنج في وعاء
مقاومة الجليد في قسم
التجليد من الثلاجة، من دون
أي غطاء، لمدة ساعة إلى
 ساعتين أو حتى تجمد حواضن
محتوى الوعاء. يقلب المزنج
حيثها في وعاء ويحرك
بالشوكة أو يتحقق في الخليط
ليصبح ناعماً. تضاف إليه
نصف كمية الكريما
المخفوقة ونصف كمية
شرائح الفستق. بعد المزنج
إلى قسم التجليد في الثلاجة
ويترك لمدة ساعتين إلى
ثلاث ساعات إضافية، أو
حتى يجمد. يغلى الوعاء
بغطاء محكم. تقدم البوظة
بعد رش ما تبقى من شرائح
الفستق على سطحها.



| | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| كوب من الكريما | الكمية تكفي ٦ أشخاص |
| نصف كوب من اللوز المطحون. | ٦ كوب من الحليب الكامل الدسم |
| مع بعض الحبات الإضافية للتقديم | ١٢ حبة هال |
| ثلاثة أرباع الكوب من الكريما الكثيفة. | كوب من السكر الناعم |

٦. الكمية تكفي
٥. إلى ٦ أشخاص

١٥. القدر مغطاة لمدة
١٤. ثم تقلب محظاتها
١٣. ببق تقليم بحيث
١٢. الفوارغ في أعلى
١١. يقدم التطبيق مع اللبن.

١٠. طلة، إذا أردت إعداد
٩. ملعقة من دون ورق العنب
٨. تو، تصبح مدة الطهو
٧. تتقرباً، ترفع بعدها
٦. من القدر وتقليل
٥. في السمنة أو الزبدة
٤. مع السلطة الخضراء
٣. .

٢. كي أيضاً استبدال ورق
١. بالكوكسا إذا شئت.

ورق عنب وحشو مع الفوارغ

ليمونة. تطهى الفوارغ على نار
منسوطة لمدة ٤٥ دقيقة
تقريباً حتى تضجع.
تصفى مرقة الفوارغ وتتصف
الفوارغ في قعر قدر كبيرة
وتنزع فرقتها طبقات من ورق
العنب المحشو بطريقية
دائرية مع وضع ٧ إلى ٨
فصوص من الثوم بين
الطبقات والأخرى.
تسكب المرقة المصفاة فوق
طبقات ورق العنبر المحشو
وتقطعى القدر بطبق وتطهى
على نار قوية أولاً ومن ثم
المفروم مع الأرز المغسول
والعصفون والحمص والبهار
الحلو والقرفة والملح
والكراوية والقليل الأسود.
وتوضع في قدر وتنضاف إليها
كمية كافية من الماء لغمرها،
ثم تقللى على النار وتترفع عنها
الزفرة. تسلق الفوارغ لمدة ٥
دقائق، ثم يرمى ماء الغليان
ويستبدل بماء ساخن نظيف.
يضاف إليه القليل من الملح
مقطעתان إلى قطع كبيرة إلى
الماء مع ملعقتين طعام من
الدقيق. ثم تحسن الفوارغ.
هال، وعود قرفة ونصف
التحضير
تفصل الفوارغ جيداً وتترعرع
عنها جزيئات الدهن الصغيرة
ثم تفررك بالملح الخشن مرتين
وتقشر.
تقالب الفوارغ وتنثر بالملح
الخشن والدقيق وأوراق
الليمون، ثم تفصل جيداً بالماء
وتقشر في الماء البارد لمدة
ساعة. تضاف ليمونتان
مقطعتان إلى قطع كبيرة إلى
الماء مع ملعقتين طعام من
الدقيق. ثم تحسن الفوارغ.
لتحضير الحشوة تخلط اللحم

A large, round, green vegetable terrine or pie, possibly made from zucchini or eggplant, garnished with sliced carrots and mint leaves, served on a white plate with a side of bread.



إعداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



كفتة السويس بالعدة

التحضير

دواير البصل والفليفلة حتى تذبل.
يخلط اللحم مع الملح
وملعقة صغيرة من البهار
الحلو، وملعقة صغيرة من
القرفة، ونصف ملعقة
صغريرة من البهار الحريف.
يدعك اللحم جيداً
بالأسابيع ثم يقرص إلى
أقراص مستديرة صغيرة
سماكتها ١ إلى ٢ سم.
توضع هذه الأقراص في
صينية وتعبرز في فرن
ساخن لمدة ٣ دقائق.
يُخفق البيض مع الدقيق
وملعقتين طعام من الماء
البارد والقليل من الملح
والبهار الحلو.
يسخن الزيت في مقلاة
على نار متوسطة. تتمس
أقراص الكفتة في مزيج
الملح وتقلى في الزيت
حتى تحرم ثم توضع جانباً
وتقطل.

يقشر البصل ويفرم مع
الفليفلة الحلوة إلى دواير.
يسخن نصف كوب من
الزيت في مقلاة وتقلى فيه

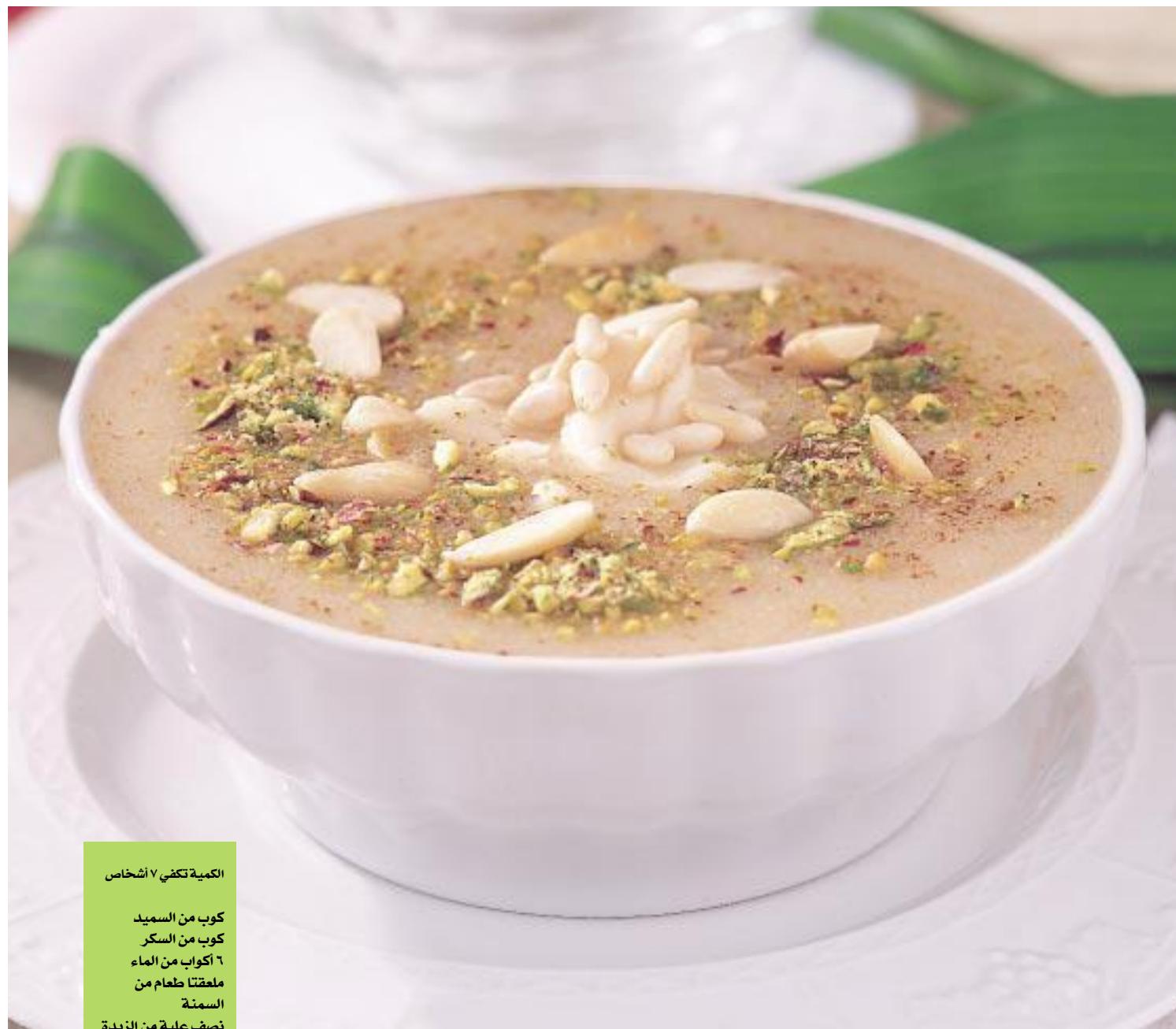
- | | |
|------------------------|---------------|
| ٥ بصلات متوسطة | الكمية تكفي |
| ٣ رؤوس فليفلة حلوة | ٤ إلى ٥ أشخاص |
| كوب ونصف الكوب | |
| من الزيت. نصف كوب | |
| كيلوغرام من لحم الكفتة | |
| ٤ جزرات متوسطة الحجم | |
| ٣ رؤوس بطاطا | |
| عصير ليمونة | |

هلبية باللوز

التحضير
بنوب دقيق الذرة في
كوب من الحليب البارد.
توضع بقية الحليب في

قدر ويضاف إليها السكر
واللوز المطحون. تتكثف، نطفأ النار
ويضاف إليها ماء الزهر
والمستكة. يذوب السكر ودقيق
الذرة. تحرك المهلبية بشريطة
أطباق وتزين بزهور
الليمون والفتست الحليبي
واللوز المقطع. تقدم
المهلبية باردة أو فاترة.

| | |
|------------------------------|----------------------------------|
| الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص | المستكة المطحونة |
| نصف كوب من دقيق الذرة | نصف كوب من دقيق الزهر |
| ٣ أكواب ونصف الكوب من الحليب | ملعقتا طعام من ماء الزهر |
| ربع كوب من اللوز المقطوع | نصف كوب من اللوز المطحون ناعماً |
| والمقطع (الزيينة) | نصف كوب من السكر |
| زهار الليمون وفستق حلاي | ربع ملعقة صغيرة من حلاي الزيينة. |



الكمية تكفي ٧ أشخاص

كوب من السميد
كوب من السكر
٦ أكواب من الماء
ملعقتا طعام من
السمنة
نصف علبة من الزبدة
(١٠٠ غ) المذوبة
نصف كيلوغرام من
الجبنـة (عكاوى)
ومجدولة مصفاة من
الملح أو جبنـة موزاريلا
قرفة وفستق حليبي
للزينة
نصف كوب من القطر.

قشدية.
تقطيعه على نار خفيفة حتى
تسكب المأمونية في طبق
يمتص السميد الماء وإنما
يشهد مسطح وترش عليها
ب卿ي رطباً.
القرفة. توضع فوقها الجبنـة
يسخن كوب من القطر مع
الجبنـة في قدر ويطهى
وتزين بالفستق الحليبي.
المزيج على نار خفيفة حتى
تذوب المأمونية ساخنة
ويخلط المزيج ويطهى بعد
كتطور لذيد.

هلبية



التحضير

تسخن الجبنـة مع السمنة في طبق
يمتص السميد الماء وإنما
يشهد مسطح وترش عليها
ب卿ي رطباً.
القرفة. توضع فوقها الجبنـة
يسخن كوب من القطر مع
الجبنـة في قدر ويطهى
ويضاف إليه السكر والماء
ويخلط المزيج ويطهى بعد
كتطور لذيد.



ساتة الأفوكادو والجبن المدخن

الكمية تكفي 8 أشخاص

مكونات صلصة السلطة

فاص دوم مهروس
ملعقة طعام صغيرة من خردل ديجون
ملعقة طعام من الخل الأحمر
٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون
بصلتان صغيرتان مفرومة ناعماً
ملعقة صغيرة من البقدونس الطازج المفروم ناعماً

مكونات السلطة

٦ شريحة من الجبن المدخن
٤٤ غ من الجبنة الإيطالية الزرقاء (غورغونولا)
؛ رؤوس أفوكادو ناضجة
أوراق خس متنوعة، مفسولة (من مختلف الأشكال والألوان) ومقطعة إلى قطع صغيرة.

مع أوراق البقدونس وبخلط بعد أن تبرد.

تنزع الفشرة عن الجبنة وتوضع بعدها، شرائح من الأفوكادو في كل طبقة

مكبات. تنشر رؤوس الأفوكادو وبقطع كل نصف إلى ٨ شرائح.

يسكب القليل من الصلصة فوق كل طبق قبل تقديمه فوراً.

تنزع الفشرة عن الجبنة وتوضع بعدها، شرائح من الجبنة

الأفوكادو في كل طبقة

مكبات.

وتوضع فوقها قطع الجبنة

وتحضر الصلصة أولاً

جانباً.

ويوضع شرائح الجيش

الدخن على مصبع

بوضع الثوم والخردل في

وعاء وختقهما جيداً مع

حبيبي وخبز في الفرن

لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى

تصبح هشة ثم تفرم خشناً

لإعداد السلطة، تخلط

الخل. يضاف زيت الزيتون تدريجياً، ومن ثم البصل

ملعقتا طعام من الصلصة

بعد أن تبرد.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤.

تحضر الصلصة أولاً

بوضع الثوم والخردل في

وعاء وختقهما جيداً مع

حبيبي وخبز في الفرن

لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى

تصبح هشة ثم تفرم خشناً

تدرجيًّا

فوا



الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص
١ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الملفوف، كوب من الحمص المنشوع نصف كوب من الزيت الملعقة صغيرة من الدقيق، نصف باقة من النعناع الأخضر بصلتان كبيرتان من النوع الأحمر ٥ فصوص ثوم مهروسة عصير ليمون نصف ملعقة صغيرة من الكمون.

يفرش الحمص وينظر من الملح ونصف ملعقة الملفوف، يغمر المزيج بالماء المغلي ويطهى على نار قوية. تخفف بعدها النار ويتابع الطهو حتى يغسل اللعناع ويفرم المزيج على نار متوسطة ويخلط مع الثوم المهروس معظم الصلصة. حتى يصبح الملفوف أخضر اللون. يضاف حينها أصفر اللون. يضاف حينها

يفرم الملفوف مع ضلوعه فرماً ناعماً ثم يُسلل إلى الصisel ويقلل معه. يضاف الملفوف والدقيق ويحرك بنساخ المزيج وتُبخر حتى يصبح الملفوف

حتى يصبح الملفوف أخضر اللون. يضاف حينها

مكرونة (ملفوف بالزيت والدجاج)





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
١٢ حبة قربيس
عملقة عسل
ملعقة طعام من
الحبق الطازج المفروم
ناعماً
ملعقتان صغيرة من
العسل
ملعقة طعام من
صلصة الصويا
ملعقة صغيرة من خل
الأرز

فطائر الحمص واللحم



| | |
|----------------------------|---------------------------|
| الحجم | الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص |
| ١٥٠ | ١٥٠ غ من اللحم المفروم |
| كوب ونصف الكوب من | كوب ونصف الكوب من |
| ربع كوب من السمنة أو | الحمد الصلوة |
| الزيت | الحسوة |
| ثلاثة أرباع الكوب من اللين | الماء الفاتر |
| الدقيق | نصف ملعقة صغيرة من |
| المرور، بصلتان متوسطتان | الخميرة الفورية |
| ملعقة كبيرة من الكشك. | نصف كوب من الزبدة |

التحضير
يضاف إلى الحمص والبصل. يضاف أيضاً اللين والكشك ويخلط المزيج جيداً. بعد أن تختمر العجينة، تقرص إلى كرات صغيرة بحجم حبات الجوز وتفرق بالشوك إلى دوائر صغيرة. توضع ملعقة صغيرة من الحشوة في كل دائرة عجين قبل طيها على شكل مثلث. تصفى المثلثات المحشوة في صينية مدهونة بالزيت وتخبز في الفرن حتى تحرّم تماماً. كما يفرم البصل ناعماً ويفرك بالملح وملعقة صغيرة من البهار الحلو وملعقة صغيرة من القرفة. يضاف البصل المفروم مع ضرورة إبطاق حواها جيداً بعد طيفها في الزيت أو السمنة، ثم يمكن إداً شنت قلي هذه الفطائر في الزيت، بدل خبزها في الفرن، مع ضرورة إبطاق حواها جيداً بعد طيفها في الزيت أو السمنة، ثم



ساتحة الجننة الوشالة



| |
|---------------------------|
| 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. |

التحضير
والجبنة. تخلط مكونات الصلصة مع بعضها وتُجفف وتقرن إلى قطع صفية. نقشر الخيار وبسكب فوق السلطة مباشرة قبل التقديم. تقدم السلطة مع أرغفة البارد للتخلص من فائض ويطبعان إلى شرائح. تخلط الخضار والبندورة الحبز العربي أو خبز التور. محارم الطماطم) مع الزيتون

| |
|--------------------------------------|
| أخضر، زيتون أسود. |
| صلصة الليمون |
| باقية من الجبنة |
| نصف كوب من عصير المشلة |
| أنواع مختلفة من الليمون، ثلاثة أرباع |
| الحس (أيسبرغ، حس، إفرينجي...). |
| الزيتون |
| نصف ملعقة صغيرة رؤوس بندورة |
| (طماطم) صغيرة. |
| خيار، نعناع، بصل |

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
أن يبدأ بالجمود.

التحضير
يسكب عصير العنبر 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

برتقالة صغيرة
ملعقة طعام من مسحوق
الجيالاتين
كوبان من عصير العنبر
(الفريز) المفروم مع
حبات إضافية لزينة.

كولستروول، ملء
ألياف، ٤٠ غ
الكمية تكفي ٤ أشخاص
في الحصة الواحدة.
طاقة: ٨٥ وحدة حرارية
الأحمر
عدو قرفة
دهون مشبعة، ٠ غ
دهون إجمالية، ٢٠ غ
حبات إضافية لزينة.



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
جانباً.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
في الحصة الواحدة.
طاقة: ٩١ وحدة حرارية
دهون: ٢٢ غ
دهون مشبعة: ٠٥٢ غ
كولستروول، ملء
ألياف، ٢ غ
حبات مندرين
ملعقة طعام من السكر
الناعم
ملعقتاً طعام من ماء
الزهور
ملعقة طعام من الفستق
الحلبي المفروم.
القشر فوق حبات

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

تقشر حبات المندرين
ويزال كل اللب (الإيبيض)
بواسطة السكين وتوضع
في طبق كبير.
يخلط عصير المندرين مع
السكر الناعم وماء الزهر
ويسكب هذا العصير فوق
الفاكهة. يغطي الطبق
ويوضع في الثلاجة لمدة
ساعة على الأقل حتى
يبرد.

"سلات" الكريب بعناية عن
القوالب.
تقشر حبات البرتقال
وتقطع إلى فصوص.
توضع هذه النصوص في
الفرن بالمقلوب فوق
صينية خبز ويغطى كل
الكريب لتغطية قعر القدر
قدره مع التوت والعليق
والفراولة حتى يفتر
قطع الكريب على كل قعرها.
المزيج قليلاً يوزع مزيج
الفاكهة على سلات
النحو في الفرن لمدة ١٠^٣
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 لتغطية قعر القدر
وتحرك القدر قليلاً لتوزيع
الكريب على كل قعرها.
قطع الكريب فوق النار
حتى تجدر ثم تقلب
به. يخفق بعدها كل
دقائق تقريباً حتى تصبح
الكريب إلى

برقائق الكريب بالفاكهة
يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة
فهيئها أو غاز رقم ٦.
ينخل الدقيق مع الملح
فوق وعاء. تفتح فجوة في
الوسط ويضاف إليها

برقائق الكريب إلى
في قدر ثقبة أو قدر غير
لاقصنة ويسخن فوق النار.
يسكب القليل من مزيج
الكريب لتغطية قعر القدر
وتحرك القدر قليلاً لتوزيع
الكريب على كل قعرها.
قطع الكريب فوق النار
حتى تجدر ثم تقلب
به. يخفق بعدها كل
دقائق تقريباً حتى تصبح
الكريب إلى

برقائق الكريب إلى
في قدر ثقبة أو قدر غير
لاقصنة ويسخن فوق النار.
يسكب القليل من مزيج
الكريب لتغطية قعر القدر
وتحرك القدر قليلاً لتوزيع
الكريب على كل قعرها.
قطع الكريب فوق النار
حتى تجدر ثم تقلب
به. يخفق بعدها كل
دقائق تقريباً حتى تصبح
الكريب إلى

الحجم
الدقيق (الطحين) العادي
دهون مشبعة، ١٦٠ ملء
كوبان من زيت الدهن الصينية.
رشة ملح
بياض بيضتين
والعليق والفراولة (الفريز).
الكريب
كوب من الحليب المقشود
للحسوة
٤ برتنقلاط متوسطة
ثلاثة الكوب من عصير
كوب وربع الكوب من
دهون، ١٤ ملء

الحجم
الدقيق (الطحين) العادي
دهون مشبعة، ١٦٠ ملء
كوبان من زيت الدهن الصينية.
رشة ملح
بياض بيضتين
والعليق والفراولة (الفريز).
الكريب
كوب من الحليب المقشود
للحسوة
٤ برتنقلاط متوسطة
ثلاثة الكوب من عصير
كوب وربع الكوب من
دهون، ١٤ ملء

الحجم
الدقيق (الطحين) العادي
دهون مشبعة، ١٦٠ ملء
كوبان من زيت الدهن الصينية.
رشة ملح
بياض بيضتين
والعليق والفراولة (الفريز).
الكريب
كوب من الحليب المقشود
للحسوة
٤ برتنقلاط متوسطة
ثلاثة الكوب من عصير
كوب وربع الكوب من
دهون، ١٤ ملء

الحجم
الدقيق (الطحين) العادي
دهون مشبعة، ١٦٠ ملء
كوبان من زيت الدهن الصينية.
رشة ملح
بياض بيضتين
والعليق والفراولة (الفريز).
الكريب
كوب من الحليب المقشود
للحسوة
٤ برتنقلاط متوسطة
ثلاثة الكوب من عصير
كوب وربع الكوب من
دهون، ١٤ ملء



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



كلاب ترياكى

صلصة البندورة (الطماطم)

تحضير صلصة الترياكى

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

تحضير صلصة البندورة

يسخن الزيت في قدر، ويقليل فيه البصل قليلاً، ثم يضاف إليه الثوم ويقليل 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.

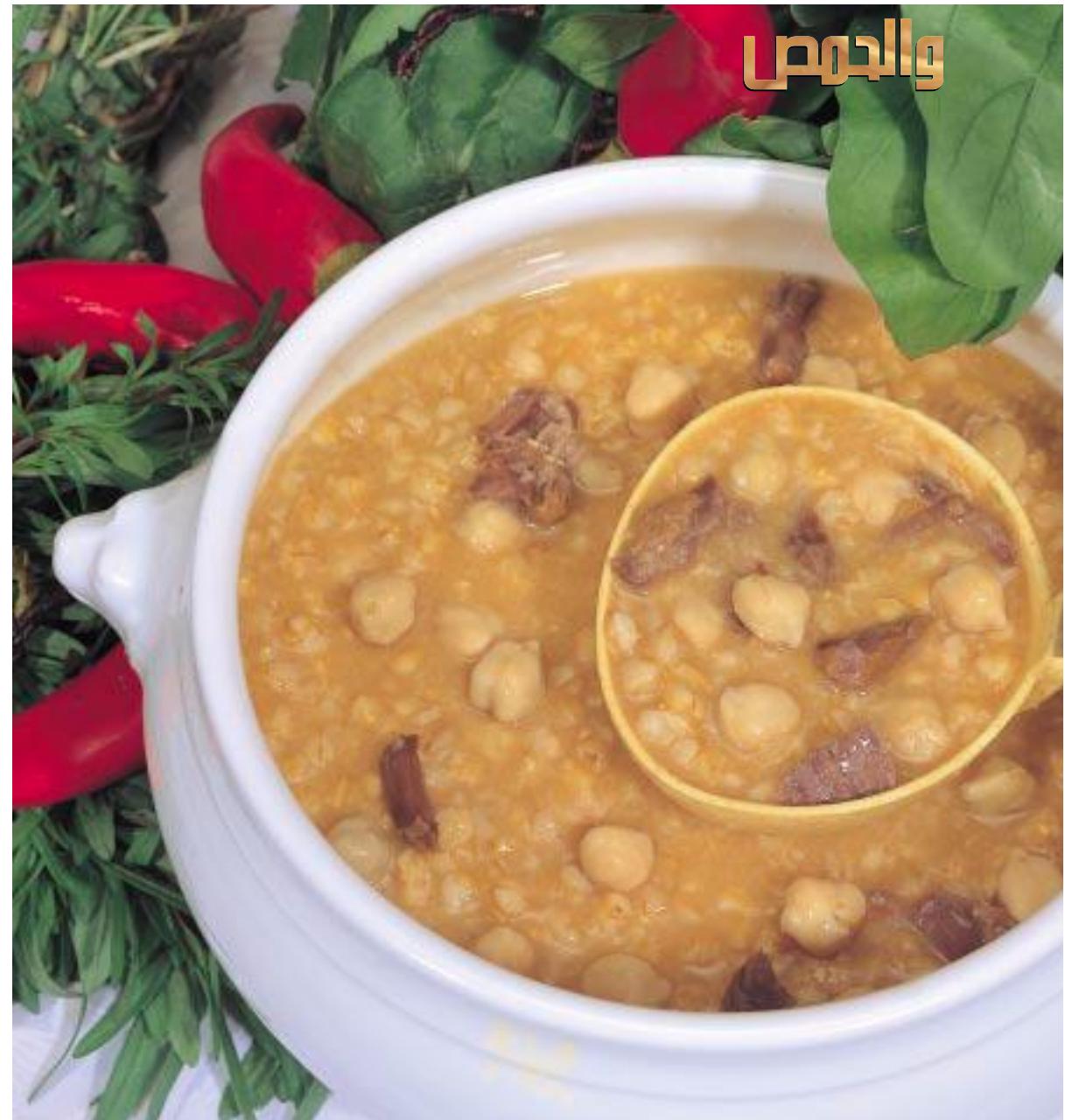
مكونات صلصة الترياكى

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

مكونات صلصة البندورة

نصف كوب من صلصة (الطماطم) بصلة صغيرة مفرومة تماماً، قصص ثوم مهروس ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت، ربع يكبة من البقدونس الطاجن المفروم ٤ إلى ٥ جبات رؤوس بندورة (طماطم) كبيرة، متبوية على الفحم، مقشرة ومفرومة، ملح رأس قافل أخضر حريف مفروم ناعماً.

حساء القمع المقشور والحمص



التحضير: يغسل القمع المقشور بالماء. يضاف الملح والحمص. توضع القدر فوق نار قوية وتزال الزفة عن سطح المزيج. يضاف إليها اللحم ويغطى البندورة، وتغطى القدر وتترك فوق نار خفيفة إلى أن ينضج الحساء، وكذلك اللحم والحمص والقمع.

يقدم هذا الحساء بعد وضع ملعقة أو ملعقتين طعام من صلصة الثوم والليمون فوقه.

ملاحظة: يمكن تحضير هذا الحساء أيضاً بواسطة مقادير الفنم التي يجب طهوها مسبقاً واستعمال مرقها ل لتحضير الحساء. أما لحم المقادير فيمكن تناوله على انفراد مع الحساء.

(الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص)

كوبان من القمع المقشور ٢٠٠ غرام من لحم الفنم أو الموزات المقطع إلى مكعبات ملعقة طعام من الملح كمية كافية من الماء تواري تكريباً ٨ أكواب لطهو الحساء ملعقة طعام من معجون البندورة (الطمطم) كوبان من الحمص المنقوع والمفسول.

الصلصة نصف كوب من عصير الليمون فصان مهروسان من الثوم.



بيض الفنم المقلبي

(الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص)

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

وردية اللون. يسكب عصير الليمون فوق البيض المقلي. يزين الطبق بالبقدونس ويقدم بمثابة نوع من المقلبات.

الفلفل الأبيض. تغمس قطع بيض الفنم في هذا المزيج. يسخن الزيت جيداً فوق النار وتقليل فيه قطع بيض الفنم إلى أن تصبح تقشير بياضات الفنم وتنقطع إلى قطع كبيرة.

يخلط الدقيق مع نصف ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، زيت للقلبي، نصف كوب من عصير الليمون الحامض، بقدونس للزينة.



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



يختة القربيس

التحضير
تقشر حبات القربيس ويفتح
شق طويل في ظهر كل منها
لتوزع 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 بيضاءً. يضاف
بصل، والقليل الأحمر والقليل
الأخضر، والكرفس والثوم.
يطهي المزيج لمدة ٥ دقائق
تقريباً)
كوب ماء أو مرقة دجاج
ملعقتان طعام من البقدونس
الطازج المفروم
ملعقتان صغيرتان من عصير
الليمون
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
نصف ملعقة صغيرة من
معجون الفلفل الأحمر
(المعتدل أو الحريف حسب
الذوق)، كوبان من الأرز
المسلوق الساخن.
فوق النار حتى الغليان، ثم
تحفف 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.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
نصف كيلوغرام من القربيس
المتوسط الحجم، طازج أو
مجلد. ربع كوب من الزبدة
٣ ملاعق طعام من الدقيق
المتعدد الاستعمالات
بصلة متواسطة مفرومة
راس فلفل أحمر حلو صغير
مفروم، رأس فلفل أحمر حلو
صغير مفروم
عود كركش متواسط مقطع
إلى شرائح (نصف كوب
تقريباً)
كوب ماء أو مرقة دجاج
ملعقتان طعام من البقدونس
الطازج المفروم
ملعقتان صغيرتان من عصير
الليمون
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
نصف ملعقة صغيرة من
معجون الفلفل الأحمر
(المعتدل أو الحريف حسب
الذوق)، كوبان من الأرز
المسلوق الساخن.
ملاحظة: (يجب ألا تزيد مدة
غليان حبات القربيس عن ٥
دقائق، كي لا يصغر حجمها).

سلطة السبانخ والأفوكادو مع صلصة الخل والزبد



نكرونة مع صلصة البندورة المجرفة

(الطماطم) إلى المعكرونة الساخنة ويخلط الاشان جيداً. يقدم الطبق على الفور. ملاحظة: يمكن إعداد صلصة البندورة المجرفة قبل يوم واحد وحفظها في وعاء كتيم للهواء داخل الثلاجة.

التحضير

المزيج على شكل قطرات فيما لا يزال الخليط قيد

العمل. تلهي المعكرونة في قدر كبيرة من الماء

المغلي، ثم تصفى جيداً في خلاط الطعام للحصول

مصفاة لتوضع بعدها في على مزيج مفروم جيداً.

يضاف مزيج البندورة

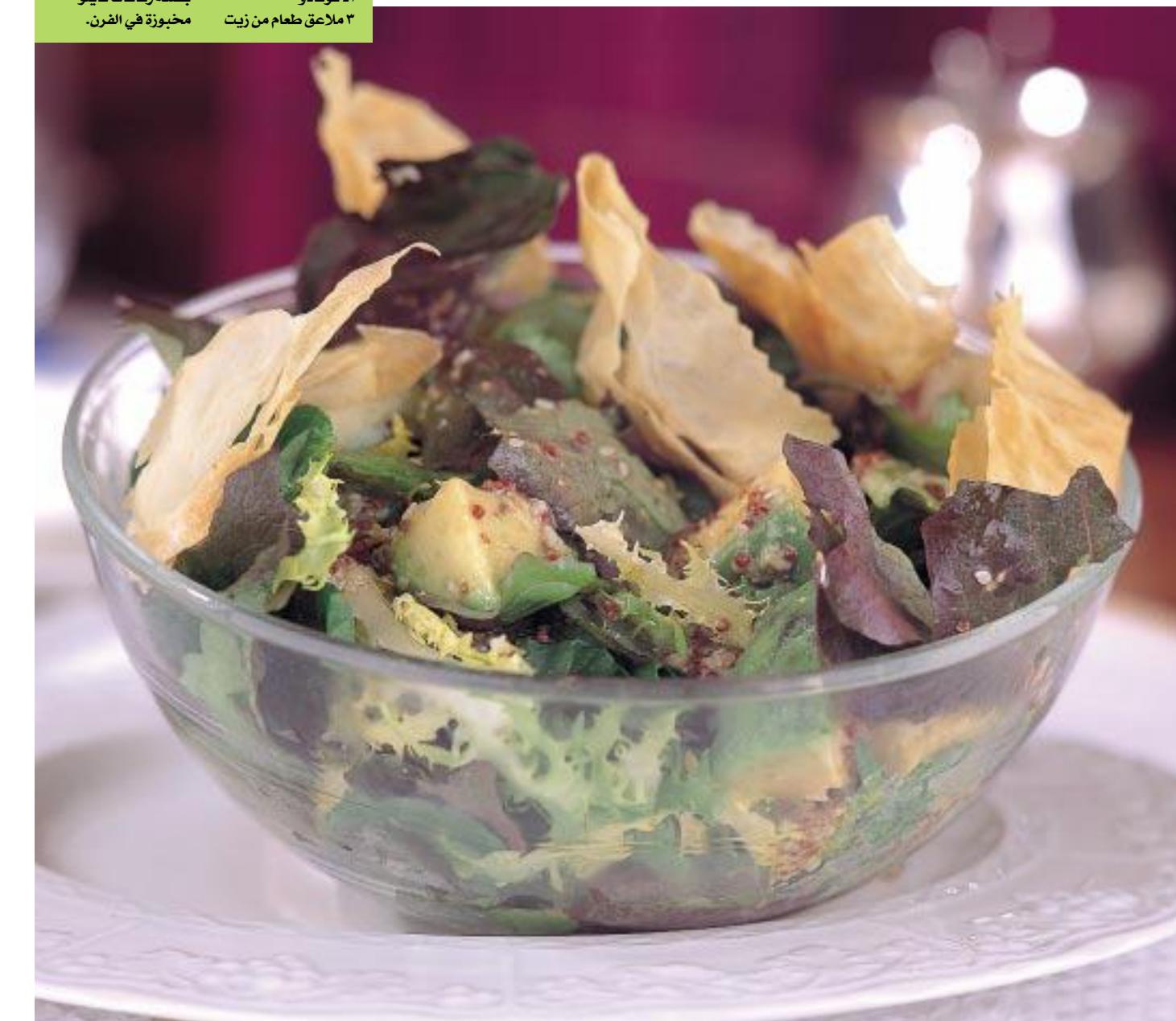
يضاف الزيت إلى هذا

| | |
|---------------------------|---------------------|
| الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص | نصف كوب من جبنة |
| نصف كوب من زيت الزيتون | البارميسان المبشورة |
| ثلث كوب من الماء | ناعماً |
| ٣٠٠ غ من البندورة | ثلاث كوب من الصنوبر |
| ١٥٠ غ من المعكرونة | (الطماطم) المجرفة |
| اللولبية | المنقوعة في زيت |
| المقلية | نصف كوب من أوراق |
| الزيتون | |

| | |
|----------------------|--------------------------------------|
| الزيتون | الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص |
| ملعقتان صغيرة من | ملعقتان صغيرة من من |
| بذور السمسم | بذور السمسم |
| ملقطة طعام من عصير | ١٠٠ غ من أوراق السبانخ |
| الليمون | (٣٠ عنقاً) |
| ملعقتان صغيرة من | خمسة حمراء مجعدة |
| الخردل الكامل الحبوب | راسان متوسطان من |
| الأفوكادو | بضعة رقاقات فايولا |
| مباشرة قبل التقديم. | ٣ ملاعق طعام من زيت مخبوزة في الفرن. |

تسكب هذه الصلصة الزيت وتتلي فيها بذور السمسم حتى تصبح ذهبية اللون. ترفرف المقللة فوق رأس الأفوكادو على عن النار وتترك لتبرد قليلاً. برقةات الفايولا المخبوزة. يضاف إليها عصير الليمون والخردل ويحرك الكل جيداً. تسخن ملعقة طعام من يقشر الأفوكادو ويقطع إلى قطع ثم يغسل بعصير الليمون لتقادي اسوداده. توغر قطع الأفوكادو على مهاد من أوراق الخس والسبانخ. هذه الأوراق في طبق سخن ملعقة طعام من التقديم.

تحضير تغسل أوراق السبانخ والخس ثم تجفف جيداً. تمزق الأوراق لتصبح بحجم صالح للأكل. توضع هذه الأوراق في طبق التقديم.



غراتان الخضار مع رقاقات الذرة



الكمية تكفي 12 شخصاً

٣٢١ جانوه
كوب سمنة نباتية
بنكهة الزبدة
كوبان من السكر
؛ بيضات مخصوصة في حرارة الفوفلة
٣ أكواب من المزيج
المتعدد الاستعمالات
ربع ملعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعقة صغيرة من الباكينج باودر
كوب من الحليب في حرارة الفوفلة
فانيلا
ملعقة طعام من برش الليمون
كرات بوفطة (كرتان من كل نوع)
قطر فراولة لسكبه فوق البوفطة.

يسكب فوقه قطر الفراولة وقطع إلى شرائح للتقديم.
يسكب فوقه قطر الفراولة ويخرج من الفرن ويترك ليبرد.
قطع طبقة علوية من سطح الجانوه سماكتها ٢٥ إلى ٣ سم. يغرف داخل الجانوه بعنابة بواسطة ملقة كوب من مربى المشمش العالي من الكتل.
هذا المزيج في قالب جانوه صفراء أو مغروفة صغيرة ثم مدهون بالزبدة ومرشوش بالدقيق.
يملاً بكرات البوفطة الملونة. ربع كوب من الماء الساخن جداً يخلط المربى في قسم التجيد من الثلاجة حتى على مزيف بقمام القطر.

يصبح أبيض وجاماً وقشدياً.
يضاف بياض البيض إلى المزيج السابق، ويسبك تخلص المكونات الجافة مع بعضها ثلاثة مرات متتابعة وتضاف إلى مزيف البيض وقشديه. يضاف إليها صفار البيض، واحد تلو الآخر، ويتحقق المزيف جيداً بعد كل إضافة بقمام بياض البيض في وعاء آخر مسبقاً لغاية ٣٢٥ درجة.

جانوه البوفطة

تسخن الزبدة في قدر ويضاف إليها الدقيق ويقل فيها حتى تقوح رائحة لذيدة.
يضاف الحليب وبطهوى المزيج فوق النار حتى يتكتش وتظهر فيه الفقاعات.

تطأ النار وتضاف القشدة الطازجة إلى الصالصة ويخلط المزيج ثم تترك جانباً لتفتر. تضاف إليها الخضار وتحاطط معها.

يقدم هذا الطبق فاتراً كوجبة غداء أو نوع من المقبلات.

الصلصة البيضاء

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

يسخن الزبدة في قدر فأولاً يسكب هذا المزيج في طبق زجاجي مقاوم الحرارة الفرن وتشتّر فوقه الجينة.

ترش من ثم رقاقات الذرة

٢٠ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٠ درجة

فوق الطبق ويغلى المزيج لمدة ٢٠ دقيقة إضافية.

يسخن الربيبة وبقلي فيها البحار وخلط المزيج مع الصالصة البيضاء.

الجامبون البقرى أو ثمار اللون حتى يصبح شاحب اللون.

تصافف إليه الخضار ويتابع التأثير لمدة دقيقتين إلى ثلاثة دقائق.

تضافف مكعبات البطاطا

المسلوقة ويقلب المزيج لمدة دقيقة إضافية.

يسخن لحم الدجاج أو

الجامبون البقرى أو ثمار اللون حتى يصبح شاحب اللون.

تصافف إليه الخضار ويتابع التأثير لمدة دقيقتين إلى ثلاثة دقائق.

تضافف مكعبات البطاطا

المسلوقة ويقلب المزيج لمدة دقيقة إضافية.

يسخن الربيبة وبقلي فيها البحار وخلط المزيج مع الصالصة البيضاء.

| الكمية تكفي ٦ أشخاص | الكتافة |
|----------------------------------|--|
| كوب من الكريما | وصلة متوسطة |
| الطازجة | مغرومة |
| ١٥.١٤ غ من الجبنة | علبة نصف كيلو من الموزاريلا المبشورة |
| ١٢٠ غ من الجبنة المتنوعة أو جبنة | رقاقات ذرة لرشها فوق الفراتان (حسب حجم وجزر وليبياء) |
| ١٣٠ غرامين بقري مفروم | ملعقتا طعام من الزبدة |
| ١٣٠ رأس بطاطا كبير | رأس بطاطا مسلوق ومفطع إلى مسلوقة ومضبوطة أو |
| ١٣٠ مكعبات صغيرة | جماميون بقري مفروم |
| ١٣٠ أكواب من الصالصة | ١٣٠ البيضاء المتوسطة (اختياري). |



كاري إماراتي باللحم



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

(Bild: Hassan Djour)

القدر لمدة نصف ساعة.
ثم يضاف إليه اللحم
المسلوق. يحرك المزيج
جيداً ويترك على النار لمدة
١٠ دقائق. وإذا كانت
الصلصة كثيفة، يمكن
إضافة القليل من الماء
المغلي إليها لتصبح معتدلة
القوام.
يسكب الكاري في طبق
ويقدم مع الأرز المقلفل.

كبش القرنفل. يحرك المزيج
قليلاً ثم يضاف إليه برش
جوز الهند، والقلفل الأحمر
الحريف، والزنجبيل،
والقرفة، والكمبرة اليابسة.
توضع القدر على نار هادئة
ليغلي محتواها برفق
ويذوب برش جوز الهند.
تضاف حينها مرقة اللحم
وصلصة البندورة
(الطماطم). يطهى محتوى

في الزيت حتى يذبل.
يهرس الثوم مع القليل من
الملح، ويساقط في
قدر. تزال الزفرة فور
ظهورها ويساقط إلى القدر
المزيج فوق البصل ويطهى
توسطة الحرارة. يسلق في
القليل من الملح مع عودين
من القرفة. يسلق اللحم
حتى يتضخم ويكتسأ حجم
يخصف الفول السوداني غير
المرقة إلى كوبين تقريباً.
ترفع حينها القرفة ثم
وتخلص وتوضع في القدر مع
يفرم البصل ناعماً ويقلى

التحضير

| | |
|---|------------------------------------|
| ٤ ملعقة صغيرة قرفة | الكمبة تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص |
| نصف ملعقة صغيرة من جوز الهند الطازج | كيلوغرام من اللحم البار |
| البيشور | ٤ بصلات كبيرة |
| ربع ملعقة صغيرة من الهال | كوب من صلصة البندورة (الطماطم) |
| ٤ ملاعق من كبيرة الفول | ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة |
| السوداني غير الملمح ملعقة طعام من الكركم (العقدة الصفراء) | ٥ حبات كبش قرنفل |
| نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل | ٣ ملاعق طعام كاري رأس ثوم كبير. |
| ملعقة صغيرة قلفل أحمر | حريف |

فطائر البينية

(طبق بنيي الدمية)

معكرونة بالجبن (طبق للدمية)



التحضير

بصلة واحدة مفرومة
ناعماً
في الحصة الواحدة:
طحنة: ٣٩١ غرام
مكعبات صغيرة
دهون: ٤،٩ غرامات
ملعقة طعام من هريسة
البندورة (الطمطم)
ربع كوب من مرقة الدجاج
ألياف: ٣،٥ غ

صلصة الجبن.
والتوابل. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ثم تقطى في مقلاة غير لاصقة،
فرن محمي سبيتاً للدرجة ٢٠٠ 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 ٢٠٠ فهرنهايت أو ١٨٠ مئوية أو غاز رقم ٤.

كبيرة مليئة بالماء المغلي بوضع المزيج في صينية كبيرة مليئة بالماء المغلي يضاف لحم الجبن المفروم مع الثوم، والبصل، والجزر، وهريسة البندورة، والمرقة

وتحضر بقية المكونات في طبق واحد، كوب وربع الكوب من الحليب المقشود، رذاذ الزبدة للدهن المقلدة.

بنة واحدة
رشة ملح
في الحصة الواحدة:
طحنة: ١٨٢ وحدة حرارية
بروتين: ٩،٦ غ
دهون: ٣٠،٧ غ
دهون مشبعة: ٦،٦ غ
ألياف: ٤،٧٣ غ

قطع إلى مكعبات من ٢،٥ سم تكون هذه الفطائر
سميكه قليلاً أكثر من فص ثوم مهروس
حيث كوسا متواضطان 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 الخضار وكوب من الماء كوب من البندورة (الطمطم) المقشرة والمفرومة ناعماً ملعقة صغيرة من دقيق الذرة ربع كوب من نخالة القمح المتسطلة ملح وفلفل أسود.

التحضير

بنة تكفي ٤ أشخاص
البازنجان ويطهى الكل لمدة ١٥ دقيقة إضافية. يخلط مقطعي بورق البرشمان، وتكرر العملية نفسها مع بقية صغيرتين من الماء ثم العجينة للانتهاء منها تماماً. يضاف إلى محتوى القراءة يترك الخليط يغلي فوق النار لمدة دقيقةتين. تضاف التوابيل حسب الذوق.

يسكب الخليط من مزيج البينية في وسط كل قطيبة، ثم تطوى الخليطة إلى النصفين، وبعدها أيضاً إلى نصفين للحصول على شكل كوز. تقدم الفطائر ساخنة. يوضع فص الثوم مع الكوسا، والظفائر، والمرقة، والماء، تطهى هذه العجينة لمدة ٢٠ دقيقة ثم تطفىء. يطهى الكلى في قدر غمر جهتها السفلية وردي اللون. مقطعة لمدة ١٠ دقائق، مع سوي تحسينها وحشوها وتقديمها.

تقل هذه الرقاقة إلى طبق مفطلي بورق البرشمان، دقائق الذرة مع ملعقتين صغيرتين من الماء ثم العجينة للانتهاء منها تماماً. توسيع الرقاقات جانبياً حتى موعد الاستعمال.

التحضير

قططها ١٨ سم برباد الزبدة أو تستعمل مكعبات البازنجان لاصقة ويرش فوقها الزيت. تسخن المقلاة فوق النار ٢٠ دقيقة ثم تطفىء في الوسط وتسكب فيها من العجينة لتفطيل قدرها في شكل طبقة رقيقة. تطهى على عجينة للحصول على عجينة ناعمة. تضاف بقية الحليب إلى ٢ دقائق حتى تصبح البنفسوجة في قدر كبيرة. يطهى الكلى في قدر غمر جهتها السفلية وردي اللون. تقلب بعدها وتطهى على مقطعة لمدة ١٠ دقائق، مع ضرورة تحريكه بين الحين والأخر. تضاف مكعبات جيداً. يعطي الوعاء ويرتكز ليتراح مدة ٣٠ دقيقة. ترش مقلاة ثقيلة القعر



التحضير

بصلة واحدة مفرومة
ناعماً
في الحصة الواحدة:
طحنة: ٣٩١ وحدة حرارية
مكعبات صغيرة
دهون: ٤،٩ غرامات
ملعقة طعام من هريسة
البندورة (الطمطم)
ربع كوب من مرقة الدجاج
ألياف: ٣،٥ غ

صلصة الجبن.
والتوابل. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ثم تقطى في مقلاة غير لاصقة،
فرن محمي سبيتاً للدرجة ٢٠٠ 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 ٢٠٠ فهرنهايت أو ١٨٠ مئوية أو غاز رقم ٤.

كبيرة مليئة بالماء المغلي بوضع المزيج في صينية كبيرة مليئة بالماء المغلي يضاف لحم الجبن المفروم مع الثوم، والبصل، والجزر، وهريسة البندورة، والمرقة

وتحضر بقية المكونات في طبق واحد، كوب وربع الكوب من الحليب المقشود، رذاذ الزبدة للدهن المقلدة.

بنة واحدة
رشة ملح
في الحصة الواحدة:
طحنة: ١٨٢ وحدة حرارية
بروتين: ٩،٦ غ
دهون: ٣٠،٧ غ
دهون مشبعة: ٦،٦ غ
ألياف: ٤،٧٣ غ

قطع إلى مكعبات من ٢،٥ سم تكون هذه الفطائر
سميكه قليلاً أكثر من فص ثوم مهروس
حيث كوسا متواضطان 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 الخضار وكوب من الماء كوب من البندورة (الطمطم) المقشرة والمفرومة ناعماً ملعقة صغيرة من دقيق الذرة ربع كوب من نخالة القمح المتسطلة ملح وفلفل أسود.



الكمية تكفي ٨ إلى ١٠
أشخاص

نصف كيلوغرام من رقاقات البقلاءة ٥ أكواب من الحليب ثلاثة أرباع الكوب من السميد ملعقة طعام من النشاء (دقيق الذرة) كوب من السمنة أو الزيت أو الزبدة ماء زهر وماء ورد

درجة فهرنهايت حتى تحرّر العجينة. قرابة موعد التقديم، يحمي القطر الفاتر على النار ويُسكب فوق المثلثات قبل سكبها في طبق وتربيتها بالفتق الحلبي الناعم. ملاحظة: يمكنك إذا شئت قلي المثلثات في الزيت الساخن بدل خبزها في الفرن.

٢٥٠

النار ويُسكب في طبق ويترك ليبرد. تقطع الرقائق إلى قطع مستطيلة عرضها ٥ سم تقريباً. تُحشى كل قطعة بملعقة صغيرة من مزيج السميد ثم تطوى على شكل مثلث. تصف المثلثات في صينية مدهونة بالسمنة، وتدهن هي أيضاً بالسمنة قبل خبزها في فرن حرارته ٣٥٠

يسخن الحليب قليلاً على النار ويضاف إليه السميد والنشاء. يحرك المزيج بنعومة على نار متوسطة كي لا ينكل، إلى أن ينضج السميد ويصبح كثيناً. تضاف إليه حينها ملعقة كبيرة من ماء الزهر وملعقة كبيرة من ماء الورد. يحرك المزيج جيداً ثم يرفع عن

رقة ثانية



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

السبايدرنيا آلا كاربونارا (للحمية)

التحضير

تقطع شرائح يابكون لحم الحبش إلى شرائط رفيعة طولها ١ سم، ثم تقلن بسرعة في قدر غير لاصقة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق. يضاف البصل والثوم والمরقة إلى القدر. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ثم يغطى ويطهى لمدة ٥ دقائق تقريباً.

تحفق الجبنة القشدية أو الجبنة الخفيفة.

في غضون ذلك، تسلق المعكرونة في قدر كبيرة مليئة بالماء الغلي المثلج لمدة ١٢ دقيقة حتى تتضيق. تصفى المعكرونة تماماً من الماء، ثم تعاد إلى القدر مرتقاً على الصالصة.

يضاف إليها البقدونس. يخلط الكل جيداً وتقدم المعكرونة فوراً مع القليل من برش جبنة البارميسان.

ملاحظة: إن شرائح يابكون لحم الحبش تعتبر من اللحوم القليلة الدسم ونكتها طيبة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص في الحصة الواحدة.

طاقة: ٥٠٠ وحدة حرارية دهون: ٣٣٪ غ دهون مشبعة: ٥٪ غ كوليسترونول: ٢١ ملغم ألياف: ٤ غرامات إنها شكل مختلف للكاربونارا التقليدية إذ تستعمل شرائح يابكون لحم الحبش والجبنة القشدية القليلة الدسم من دون دخال البيض.

١٥٪ غ من شرائح يابكون لحم الحبش زيت للقلي بصلة متوسطة مفرومة فص أو فص ثوم مهروسان كوب ونصف الكوب من مرقة الدجاج ٢٠٠ غ من الجبنة القشدية القليلة الدسم أو القشدة الخفيفة ٥٠ غ من المعكرونة ملعقتين طعام من البقدونس الطازج ملح وقليل أسود برش من جبنة البارميسان.





فوق الصلصة وتخلط معها جيداً ويوضع هذا الخليط فوق نار خفيفة. تقلع قطع المحار إلى أطباق التقديم الفردية وتسكب فوقها الصلصة وتزين قبل التقديم.

ملاحظة: يمكنك إعادة تسخين المحار لبعض دقائق إذا أردت.

ثمة سكين صغيرة خاصة لفتح أصداف المحار وعليك فتح قطع المحار مباشرة قبل الاستعمال للحفاظ على طراوتها، علماً أنه يستحسن تقديم المحار في فصل الشتاء.

وخيوط الزعفران إلى محتوى القدر. يترك الكل يغلي برفق فوق النار لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تتكافف الصلصة. يضاف أخيراً بایكون لحم الحبش أو البير مع القليل من الملح واللفلف الأبيض.

ترفع القدر عن النار وتحفظ في مكان دافئ. توزع قطع المحار المحتفظة بأنصاف أصدافها في صينية خبز على مهد من الملح الخشن. تخizz قطع المحار في الفرن لمدة ٧ دقائق. في غضون ذلك، تسكب عصارة المحار

ثم المرقة وبطهي الكل لمدة ٥ دقائق حتى يتضاءل حجم المرقة قليلاً. تخفف النار لتصبح خفيفة، وتضاف الكريما

كوبان من الكريما الطازجة الكمية تصنع ٦ حصص ٦ شرائح بایكون الحبش أو لحم بقر، مفرومة خشناً ٣ ملاعق طعام من الزبدة نصف الصدفة، مع ٢٤٠ غ من الكراث بما في الاحتفاظ بعصاراتها ٣ ملاعق طعام من الشبت أو البصل الأخضر الطازج المفروم وطويلة رشة من خيوط الزعفران.

توضع القدر فوق نار متسطدة وتضاف إليها الزيدة، يقلّ فيها الكراث لمدة دقيقة تقريباً حتى يصبح طرياً. تضاف من

التحضير يحمي الفرن لغاية ٢٧٥ درجة فهرنهایت أو ١٩٠ درجة مئوية. توضع قدر كبيرة فوق نار متسطدة وتقلّ فيها شرائح بایكون الحبش أو البقر لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى تصبح هشة. تستعمل ملعقة ذات تقوب لنقل الشرائح المقلية إلى محارم المطبخ الورقية بهدف تصفيتها وتركها تبرد. تفتت هذه الشرائح إلى قطع صغيرة. يحتفظ بمقدار ملعقة طعام واحدة من الدهن في القدر وترمى بقية الدهن.

المحار الفاتر مع الكراث والقشدة

جاتوه الريش (الدوحة)

| | |
|----------------------|--|
| الكمية تكفي ١٠ اشخاص | بياض / بيباتش في طاقة: ١٣٩ وحدة حرارية |
| دهون اجمالية: ٠٠٨ غ | حرارة الغرفة كوب من السكر |
| دهون مشبعة: ٠٠١ غ | ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو |
| كوليستروول: ٠٠٦ غ | المنخلوں |
| ألياف: ١٣٪ غ | رشة فانيلا |
| ثلاثاء كوب من الدقيق | سكنناعم لرشة فوق الجاتوه. |



تحضير السنديوشن الساخن
تقطع كل قطعة خبز
بالحليب في شكل
سنديوشن وتسخن في
الفرن لمدة دقيقتين.
تبسط فوقها من ثم صلصة
الكارامييل أو صلصة
الشوكولا وتقدم فاترة.

التخيير
يحضر فنجان نسكافيه أو
قهوة اكسبرسو.
يتحقق الحليب البارد أو
القشدة ليصبح كثيفاً
الرغوة، يسكب هذا الحليب
فوق فنجان النسكافيه أو
قهوة الايسبرسو ويرش
فوفه مسحوق الكاكاو.

**تحضير صلاة
الشوكولا**
تسخن الشوكولا بطريقة
البلان ماري أو في
المالايكرويف حتى تذوب
تضخاف إليها الزبدة
والكريما وبخلط الكل
الحصول على مزيج ناع
و Freschili .

خیر صلاحة
راميل
من السكر في قدر فوق
حتى يذوب ويصبح
بـ اللون.
فـ إليه الزيادة مع
بـما الطازجة .يسخن
حجـج فوق النار حتى
حجـشانيناً وناعماً.

دُول فُنْجَانْ قُوْدَة



| التحضير | وصيف. | قالب قطره ٢٥ سم ويهدى سطحه وبخيز في الفرن لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة حتى ينضج تماماً. | يضاف الدقيق إلى هذا المرانع ويحرك المزيج بواسطة ملعقة خشبية كبيرة. | حجم الفرن لغاية ٣٥٠ برحة فهرنهایت أو ١٨٠ برحة مئوية أو غاز رقم ٤. دخل الدقيق فوق رقاقة فرق. |
|--|---|--|--|--|
| ينقل الجاتوه إلى صينية ويرش فوقه السكر الناعم ويزين بفراشة الفيرياليس. | قالب قطره ٢٥ سم ويهدى سطحه وبخيز في الفرن لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة حتى ينضج تماماً. | يقسام مزيج الجاتوه بعناية فوق ورقة برشمان علىها القليل من السكر الناعم. | يقسمين، ويضاف الكاكاو المخلوط إلى أحد القصعين للحصول على جاتوه بلون الكاكاو. | يتحقق خفق بياض البيض في اءات كبيرة حتى يصبح كثير برغوة. يضاف إليه السكر الفانيلا تدريجياً ويحصل على مرانع لامع |
| ملاحظة: يمكنك إعداد صلصة لميون بخلط كوب ونصف الكوب من السكر الناعم مع ملعقة أو ملعقتين طعام من عصير الليميون لسكعها فوق الجاتوه، يمكن تربيتها بفراشة الفيرياليس. | قالب قطره ٢٥ سم ويهدى الجاتوه ويطلب القالب بعناية فوق ورقة برشمان علىها القليل من السكر الناعم. | حين يبرد الجاتوه، يمكن إخراجه بسهولة من | يسكب مزيج الجاتوه في قالب قطره ٢٥ سم ويهدى سطحه وبخيز في الفرن لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة حتى ينضج تماماً. | يضاف الدقيق إلى هذا المرانع ويحرك المزيج بواسطة ملعقة خشبية كبيرة. |
| القالب. | | | | |



إعداد السيدة
أناهيد دونيكان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج بالزنجبيل والعسل

ويصبح لونه ذهبياً داكناً.
يقدم الدجاج مع التوابل
الصيني بالفطر.
يخلط الكاشاپ مع صلصة
الصويا، والخل، والسل،
والزيت، والثوم، والبصل
والزنجبيل.
ينقع الدجاج في هذه
الصلصة لمدة ٧ إلى ٨
ساعات مع ضرورة دهن
الدجاج بدهن بالصلصة
وتقليله لتقطيعه من كل
الجهاز.
يعجن الفرن لغاية ٢٥٠ درجة
فهرنهایاً أو غاز رقم ٤.
يسقط ورق البرشمان في
قطر صينية وتترصف قطع
الدجاج في الصينية. يخبز
المفروم
فلفل أبيض
بعض قطرات من صلصة
التاتاسكو المحرقة.
ويتحمس الدجاج ويحمر.



الكعكة تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
دجاجتان مقطعتان إلى
قطع أو دجاجتان صغيرة
كاملتان أو ٤ دجاجات صغيرة
 جداً تزن الواحدة منها ٥٠٠
غرام)
بصلتان مفرومتان
٦-٤ فصوص ثوم مهروسة
ربع كوب من الكاشاپ
نصف كوب من صلصة
الصويا
ربع كوب من الخل
ثلاثة أرباع الكوب من العسل
ربع كوب من الزيت
ملعقة طعام من الزنجبيل
المفروم
فلفل أبيض
بعض قطرات من صلصة
التاتاسكو المحرقة.
والأخر إلى أن ينضج اللحم
ويتحمس الدجاج ويحمر.

بطاطا مع الأفوكادو والسلمون

التحضير
يشر رأس البطاطا
ويقطع إلى شرائح. تقليل
الشرائح في الزيت حتى
تصبح وردية اللون.
يقطع رأس الأفوكادو إلى

نصفين وتزرع منه النواة
ويدهن بعصير الليمون.
تستعمل المعرفة أو
الملعقة الصغيرة لقطيع
لب الأفوكادو إلى كرات
صغيرة. يسكب عصير

طعام من الحامض في كوب
من الكريما السائلة
الطاżاجة.

الكمية تكفي ٤
أشخاص
رأس بطاطا متوسطة
الحجم مقطع إلى ٤
شرائح سماكتها نصف
ستنimeter
٢٠٠ غ من السلمون
المدخن
رأس أفوكادو ناضج
كبار ويصل أحضر
الزينة
ملاعق صغيرة من
الكريما الرائبة.

تقديم هذه الشرائح بمثابة
نوع لذيد من المقبلات أو
بمثابة سلطة في حال
جرى تقديمها مع اصناف
من الخس، إنها وجيبة
ملائمة جداً للحفلات.

ملاحظة: الكريما الرائبة
هي كناتية عن الكريما مع
الحامض بمعدل مزج ملعقة

أفوكادو وشريحة من
الليمون فوق كرات
السلمون المدخن.
توضع شريحة بطاطا
مقلية في طبق وفوقها
بالصل الأخضر والكبار
ملعقة صغيرة من الكريما
والشبت والثفلل الأسود
المطحون خشنًا.

نصفين وتزرع منه النواة
الأفوكادو.
تزيين شرائح البطاطا
بالصل الأخضر والكبار
لب الأفوكادو إلى كرات
الرائبة، ومن ثم كرات
صغيرة. يسكب عصير

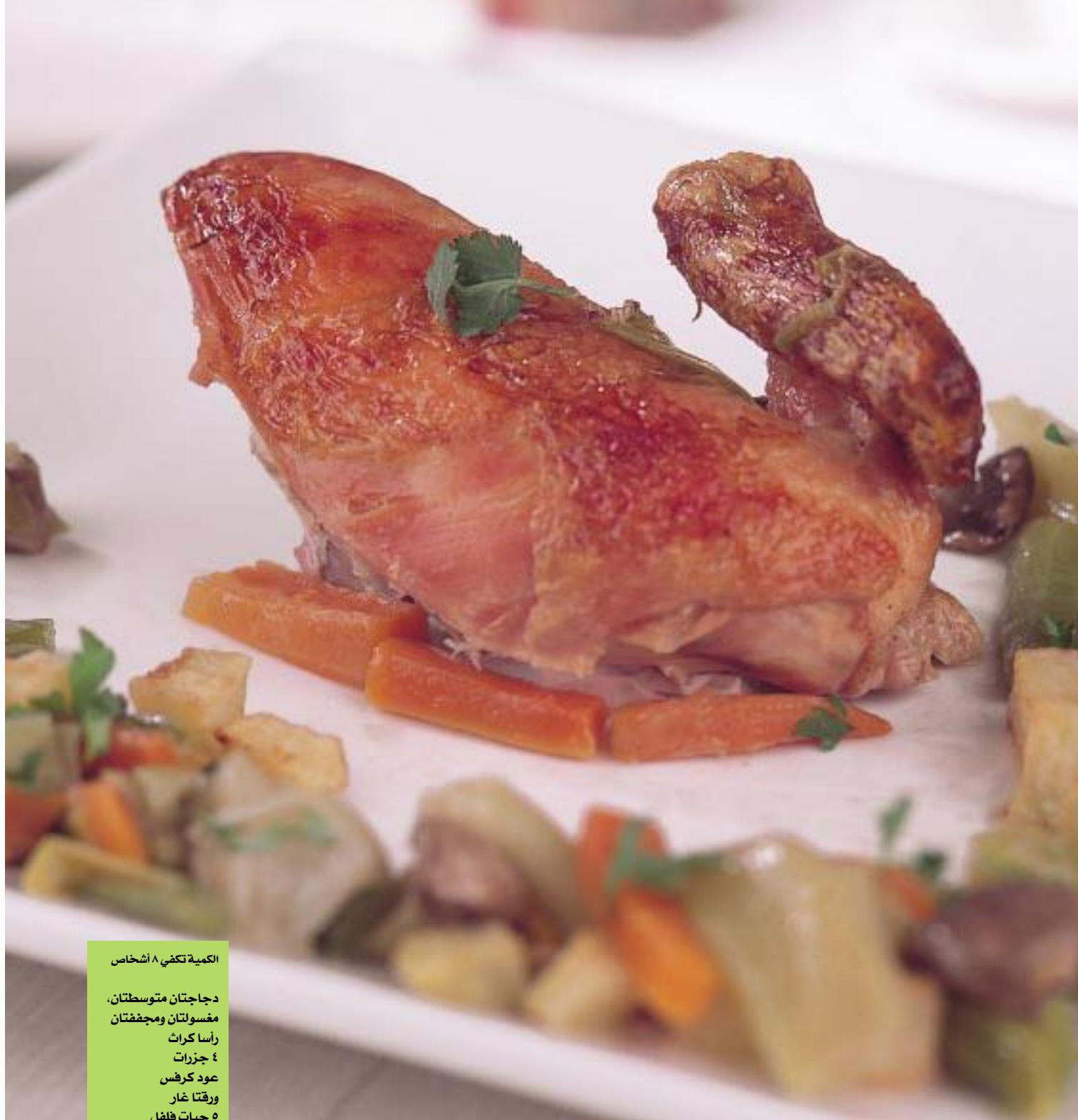


الدجاج المشوي مع النثار

التحضير
الخل ومرقة الدجاج. يشوى
الكل لمدة نصف ساعة في
فرن حرارته ٣٥٠ درجة
ونصفى المرقة ونضاف إليها
ملعقة طعام من الدقيق
(الطحين). نطهى المرقة
فوق النار مع كوب من الماء.
تقديم هذه الصالصة مع
الدجاج والخضار بعد إضافة
السمن لتنقى
الدواجن.

تحضير الصالصة
ترفع الدجاجات من القدر
ونصف كوب من الخل
الابيض
ملح وقليل أبيض
كوبان الى ثلاثة اكواب
من مرقة الدجاج
السمن لتنقى
الدواجن.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
دجاجتان متوسطتان.
مسنونات ومجففات
راس كرات
٤ جزوات
عدة كرفنس
وقوتا غار
٥ حبات فلفل
٢٥٠ غ من الفطر الطازج
المقطع إلى شرائح
نصف كوب من الخل
الابيض
ملح وقليل أبيض
كوبان الى ثلاثة اكواب
من مرقة الدجاج
السمن لتنقى
الدواجن.





أكواب التوت والجبوب (للدمية)

استبدال التوت بالفريز
 (الفراولة) أو أية فاكهة أخرى.

ملاحظة: يمكن استبدال الlein بالكاسنترد أو القشطالية المحضرة بالحليب المتشوّد.

الحليب السويسيرة المتباعدة من مزيجه

الحمة في قسم منتجات الحمية، السبب ما يلي:

الحبوب من العلبة في هذا المزيج من الحبوب في مسحوق الكاكاو، يتوافر والجاودار والشعيروالعسل جوز الهند، ورفقات الدرة، ورفقات الأرز، ورفقات القمح، والزبيب، والبندق، رفقات الشوهان ورفقات البن بالفريز

| | |
|---------------------|------------------------|
| الطازج أو المجلد | الكمية تكفي ٤ أشخاص |
| والمتذوب | طاطقة ١١٤ وحدة حرارية |
| كوب من اللبن القليل | دهون إجمالية ١.٧ غ |
| الدسم | دهون مشبعة ٠.٤٨ غ |
| نصف كوب من الحبوب | كوليستروول ٢.٣ ملغم |
| السويسريّة المتنوعة | ألياف ٢.٦ غ |
| الهشة. | كوبيان من التوت الأحمر |

تحضير
تنقش بعض حبات
وتلزيمها. ثم توزع بضع
سات من التوت على
واب زجاجية أو أطباق
سترد.
لكل ملعقة طعام من
بن فوق حبات التوت
وجوهرة في كل كوب، ثم
شطبة من الحبوب
تتنوع فوق اللين.
لكل بعدها ملعقة لين
بن ثم ملعقة من الحبوب
كذا دوايلك حتى انتهاء
المكونات.
بعض حبات من
وت فوق كل كوب.
لاحظة: يمكنك

إِجَامٌ وَسَلْوَقٌ مع ملحة اللبن (الدجية)

| | |
|---|---|
| التحضير | يقطن القرفه، وكيش القرنفل، وقشر الاجاصات وتترك كاملة مع اعناقها. تهمن بعضير الليميون للحؤول دون اسوداد لونها. تستعمل قشارة البطاطا او سكين صغيرة لغرف النواة من كل اجاصة. |
| القدر حتى يتضاءل حجمه | إلى نصف كوب تقريباً، ثم يصفي في قدر ويضاف إليه قطر قصب السكر (اختياري). |
| قطع كل إجاصة إلى شرائح حتى ثلاثة أرباعها، على أن تبقى الشراائح مختلطة بطرف العنق. توضع كل إجاصة في طبق تقديم وتقفتح شرائحتها على شكل مروحة. | يخلط القليل من هذا السائل مع دقيق الذرة، ثم يعاد المزيج إلى القدر. |
| يخلط مقدار ملعقتين طعام من القطر البارد مع اللين ويسكب هذا المزيج حول الإجاصات. تسكب | ويطهى محتوى القدر مع التجريك للحصول على صلصة كثيفة قليلاً وشفافة. |
| بقية القطر البارد فوق الإجاصات وتقدم على الفور. | يملأ السائل الباقي في |
| ملاحظة: يمكن استعمال الكاسترد المحضر بالحليب المقشدة بدل منزج اللبن. تختلف مدة الطهو حسب نوع الإجاصات ومدى نضوجها. لذا، يجب أن تكون الإجاصات ناضجة وإنما جامدة. | القرفة، وكيش القرنفل، وقشر الليمون. |

**الكمية تكفي ٦ أشخاص
في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٣٦ وحدة حرارية
دهون إجمالية: ١٤ غ
دهون مشبعة: ٧٩ غ
كوليستروլ: ١٨ ملغم
الالياف: ٣٣٪**

٦ إجازات جامدة
ملعقة طعام من عصير
الليمون
كمية كافية من الماء لغمر
الإجازات
ملعقتا طعام من السكر
فشرة ليمونة واحدة
عود قرقنة
عود فانيليا
حبات كيش قرنفل
ملعقتا طعام من قطر
قصب السكر
نصف ملعقة صغيرة من
دقائق الذرة
ثلث الكوب من اللبن القليل
الدهن.



هل ترغبين في التغيير هذه السنة؟ سوف تحبين إذاً تهديلاتنا اللذيذة في الغداء الكلاسيكي - حشوة من دقيق الذرة مستوحاة من المطبخ الأميركي، إضافة إلى أشهى الصلصات ووصفتين نباتيتين لذينتين وأكثر....

صفحة الفطر

إنها صلصة نباتية غنية سوف تلقن إعجاب الجميع بلا شك. يمكنك إعدادها قبل يوم واحد من موعد التقديم وسوف تصبح تكفيتها أفضل شرط الاحتفاظ بها في الثلاجة والاكتفاء بتسخينها يوم التقديم.

الكتيبة تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص. مدة التحضير ٢٠ دقيقة - مدة المطهو ١٥ دقيقة - ٤٤ غ من الفطر المجفف - دسان من الكراث مفروم ناعماً - ٦٣ غ Thom مطحون - ٥٤ غ من الزبدة - ملعقة طعام من الزيت النباتي - ٤٠ غ من فطر الكستناء المقطع إلى شرائح - ٣٦ غ من الفطر الأبيض المقطع إلى شرائح - ملعقة طعام من أوراق الص Buster - ٣٠٠ مل من الخل الأحمر - ٥٠٠ مل من مرقة الخضار خبر الذرة.

التحضير:

- ١- ينقع الفطر المجفف في ٥٠٠ مل من الماء الساخن لمدة ١٠ دقائق يقليل الكراث والثوم في الزبدة والزيت حتى يذبل. يسقى الفطر المتنقوع في الماء ويحتمل بمقدار ٢٠٠ مل من ماء النقع. فضم هذا الفطر وبضاف مع نوعي الفطر الآخرين والصuster إلى البصل. يقليل الكل لمدة ٣ إلى ٤ دقائق.
- ٢- يضاف الخل الأحمر والماء الذي استخدم لتنقى الفطر المجفف. يترك الكل على النار حتى يغلي المزيج ويتضاعف حجمه الثلثين تقريباً. تضاف مرقة الخضار والتوايل. يغلق المزيج مجدداً على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق. تقدم هذه الصلصة في طبق خاص.
- ٣- في الحصة الواحدة: ٨٢ غرامات من الدهن ١٣ غرامات من الدهن ١٥ غرامات من الكربوهيدرات.

ببشن مشوي بالزبدة

مع وجود العديد من المكونات المذهلة، اخترنا إشباع الحبشي في هذه الوصفة بالكثير من الزبدة والأعشاب والتوايل وتترك اللحم يتحدث عن نفسه. ويعني ذلك ضرورة شرائك أفضل حبشي موجود في السوق.

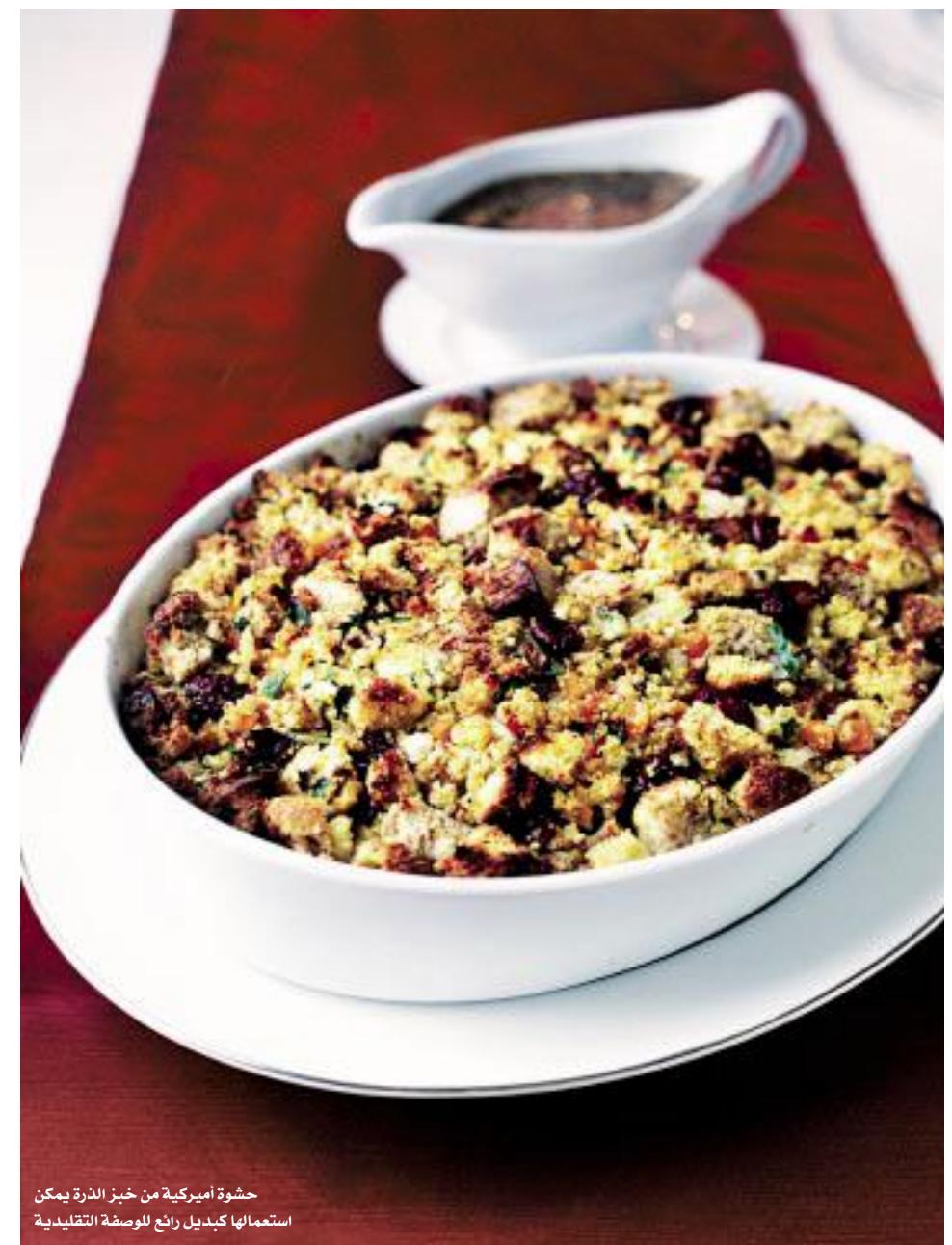
فالحبشي الجيد النوعية يعني لحمأ أكثر طراوة وصلصة لذيذة وراحة بال أكبر في ما يتعلق بكيفية تربية الحبشي. باشرى في طهو الحبشي وصدره إلى الأسفل على حامل ثلاثي القوائم خاص للشواء، ثم اطلبيه على الجهة الأخرى حتى يحمر مع انتهاء مدة الطهو ويبقى لحم الصدر أكثر طراوة.

حبشي واحد، الكثير من الملح والفلفل الأسود المطحون حديثاً في الحصة الواحدة: ٢٨٨ وحدة حرارية - ١٥ غ من الدهن - ١٧٥ غ من الزبدة الطويلة، باقة كبيرة من المعتبر والкусفين حشيش واحد، الكثيف من الملح والفلفل الأسود المطحون حديثاً في الحصة الواحدة: ٢٨٨ وحدة حرارية - ١٥ غ من الدهن - ١٧٥ غ من الدهون المشبعة - ١ غ من الكربوهيدرات.

التحضير:

- ١- يجمى الفرن لغاية ٢٣٠ درجة مئوية، أو ٤٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٨. تضاف التوايل إلى الزبدة قبل بسطها فوق صدر الحبشي وأرجله. يوضع الحبشي وصدره إلى الأسفل على حامل ثلاثي القوائم داخل صينية. يحشى تجويف الحبشي بالأعشاب ويفطى كله بورقة ألمانيا.
- ٢- لحساب مدة الطهو باستعمال طريقتنا، يحدد أول وزن الحبشي ومن ثم يطهى في الحرارة المرتفعة (راجع الخطوة ١) لمدة ٢٠ دقيقة، ليجري بعدها تخفيض حرارة الفرن (الخطوة الثانية) ويشوى الحبشي لمدة ٣٥ دقيقة لكل كيلوغرام.
- ٣- يشوى الحبشي لمدة ٣٠ دقيقة قبل تخفيض حرارة





المذوبة لوقت لاحق - ملعقة طعام من الزيت النباتي - وصفة من خبز الذرة، مقطع إلى مكعبات من ١ سنتيمتر٥٠ - ٦٤ من الخبر الريفي مقطع إلى مكعبات من ١ سنتيمتر - ملعقة طعام من القصعين الطازج المفروم - ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم - ملعقة طعام من أوراق الصister - ١٠٠ غ من التوت البري المجفف - ٧٥٠ غ من التفاح المجفف المفروم حشناً - ٢٥٠ مل من مرقة الحضار - ١ - يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهيات أو غاز رقم ٤. يقلن البصل مع الجزر، والكرفس، والثوم في ١٥٠ غراماً من الزبدة والتزييت على نار خفيفة حتى النضوج في غضون ذلك، يخلط خبز الذرة والخبز الريفي في وعاء. تضاف الخضار والأعشاب والفاكهة. تضاف بعدها الزبدة المذوبة والمরقة والترايل، يسكب هذا الخليط في طبق مقاوم لحرارة الفرن ومدهون جيداً بالزبدة. يغطي الخليط بورقة الألمنيوم وي blijن لـ ٣٥ دقيقة. تنزع بعدها ورقة الألمنيوم وي blijn لـ ١٠ دقائق. في الحصة الواحدة، إلى ٤٠٠ إلى ٥٧٧ وحدة حرارية - ١٥ - إلى ٢٠ غ من الدهن إلى ١٠ غ من الدهون المشبعة إلى ٤٤ غ من الكربوهيدرات.

القرع والبطاطا الطامة بصلصة قصب السكر والزبد

يمكنك استعمال اليقطين أو أي نوع من القرع الشتوي لإعداد هذه الوصفة

الكمية تكفي ٨ أشخاص - مدة التحضير: ٢٠ دقيقة - مدة الطهو: ساعة تقريباً - ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي - ٣ رؤوس من القرع مقشرة ومقطعة إلى مكعبات - ٦٠٠ غ من البطاطا الحلوة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات - ٧٥٠ غ من قطر قصب السكر - ملعقة طعام من خردل ديجون - ١ - يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهيات أو غاز رقم ٦. يسخن الزيت في صينية خبز وتقلب فيه الخضار قبل خبزها في الفرن لمدة ٥ دقيقة إلى ساعة كاملة. لن تصبح هذه الخضار هشة مثل البطاطا لكنها ستتحمر. - ٢ - يخلط قطر قصب السكر مع خردل ديجون ويضاف هذا الخليط إلى الخضار ويخلط معها جيداً. تعاد الصينية إلى الفرن لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق حتى يصبح سطحها مثل الكарамيل.

في الحصة الواحدة، ١٨٤ - ١٨٤ وحدة حرارية - ٦ غ من الدهن - ٦ غ من الدهون المشبعة - ٢٦ غ من الكربوهيدرات

الجزر الممحض مع البصل

إحتفظي بجذور الشمار والبصل حتى تبقى القطع متمسكة.

الكمية تكفي ٨ أشخاص - مدة التحضير: ٢٠ دقيقة - مدة الطهو: ساعة كاملة - ٣٣ غ من الجزر الأبيض، المقشر والمقطوع إلى نصفي أو المقطع إلى أربع - ٦٠٠ غ من الجزر المقشر والمقطوع على نحو مائل - ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي - ٣ بصلات من الشمار مقطعة إلى ٦ أو ٨ قطع - ٦ بصلات حمراء صغيرة مقطعة إلى ٤ أو ٦ قطع - ٦ عيدان من الصunter الأخر

التحضير

١ - يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهيات أو غاز رقم ٦. يوضع الجزر الأبيض والجزر العادي في قدر من الماء على النار حتى الغليان ويغلن الاثنان لمدة ٥ دقائق قبل تصفيتها جيداً. في غضون ذلك، يسخن القليل من الزيت في صينية كبيرة. تقلب فيه كل الخضار مع الصunter الأخر ثم تشوّي في الفرن لمدة ساعة كاملة. في الحصة الواحدة، ١١٨ - ١١٨ وحدة حرارية - ٦ غ من الدهن - ٦ غ من الدهون المشبعة - ٦ غ من الكربوهيدرات

حسوة أميركية من خبز الذرة يمكن استعمالها كبديل رائع للوصفة التقليدية

١ - يحمى الفرن لغاية ٢٢٠ درجة مئوية أو ٤٥٠ درجة فهرنهيات أو غاز رقم ٧. تخلط عصيدة دقيق الذرة مع الدقيق والسكر والبائينغ باودر ونصف ملعقة سفيرة من الملح في وعاء كبير. يضاف الحليب والبيضة المخفوقة ويحرك المزيج جيداً. تضاف الزبدة المذوبة ويخلط الكل معًا. يسكب هذا المزيج في صينية الخبز وي blijn لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يترك يبرد طوال الليل من دون أي غطاء.

اليوم الأول: خبز الذرة
عليك إعداد هذه الوصفة على مرحلتين إذ يجب أن يكون خبز الذرة جافاً قبل إعداد الحشوة.
الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص - مدة التحضير: ٢٠ دقيقة - مدة الطهو: ٥٥ دقيقة

اليوم الأول: خبز الذرة
٢٢٥ غ من عصيدة دقيق الذرة - ٦٤ غ من الدقيق العادي - ٥٠ غ من السكر الناعم - ملعقة طعام من البائينغ باودر - ٢٢٥ مل من الحليب بيضة كبيرة مخفوقة - ٦ غ من الزبدة المذوبة
صقلان متوسطتنا الحجم مفرومتان تابعاً - جرزان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة - عودان من الكرفس مقطullan إلى مكعبات صغيرة فص ثوم مهروسان - ٦ غ من الزبدة إضافة إلى ٦ غ من الزبدة



إن تكتمل وليمة الفداء من دون هذه الأطباق

استعدى مسبقاً
يمكن حفظ الحشوة البنية في قسم التجليد من الثلاجة بشكل رائع تماماً مثلما تحفظ صلصة الخبر، وصلصة التوت البري، والصلصة النباتية التي أعددناها. كما يمكنك تحضير مرقة دجاج طازجة لصلصة الحبش الكلاسيكية قبل بضعة أيام. حضري خبز الذرة وصلصة الفطر في اليوم الذي يسبق موعد التقديم. أحسبى الوقت اللازم لشواء الحبش. وتدكري ضرورة قياس وزن الحشوة بعد حشوء إذا أردت حشوء. حضري كل الخضار مسبقاً. دعي البطاطا في الماء البارد وقلبي بقية الخضار - أي القرع والبطاطا الحلوة واللفت والشمار والجزر، الأبيض والبصل - في القليل من الزيت قبل حفظها في الثلاجة. جاهزي الحشوة جاهزة للفرن. وإذا تركتها جانبأ لأكثر من ساعة، سوف يجري امتصاص كل المرقة ولذلك يستحسن اضافتها في الدقيقة الأخيرة. حضري كل الأعشاب، الصوانى والأطباق. وفيما يرتاح الحبشي جانباً - علماً أنه يبقى ساخناً لمدة ساعة على أن يغطى قليلاً بورقة ألمنيوم. يمكنك إعداد الخضار وتسخين الصالصة وتسخين الأطباق المراقة، ويمكن أن يياشر أحدهم في تقطيع لحم الحبشي فيما تضيفين أنثى اللمسات الأخيرة.



مطبخ لاما

جري شـكـلا جـديـدـا طـبـقـ كـلاـسيـكي

في الحصة الواحدة: ٧٠ وحدة حرارية - ٥ غ من الدهن - ٥ غ من الدهون المشبعة - ٦ غ من الكربوهيدرات.

يُقشر كيلوغرامان تقريباً من البطاطا وتقطع الرؤوس إلى مكعبات، ثم تغمر بالماء البارد المملح وتوضع على النار حتى الغليان على أن تغلي برقق لمدة دقائق.

البطاطا المشوية العشة

يسخن ١٢٥ مل من زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس أو السمنة في صينية شواه حتى يسخن جيداً. تضفي البطاطا في مسافة وتقلب في صينية الشواه قبل خبزها لمدة ساعة كاملة في فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٦، مع ضرورة قلبها في منتصف عملية الخبز. يجب إضافة البطاطا إلى زيت ساخن جداً وإلا ستمتص الدهن وتتسخ لينة.

في الحصة الواحدة: ٩٠ وحدة حرارية - ٦ غ من الدهن - ١٥ غ من الدهون المشبعة - ٦ غ من الكربوهيدرات.

الملفوف مع الليمون والصنوبر

يسلق ٧٥ غ من أذهار الملفوف المسوق (Chrysanthemum) (المتشعر عند الضرورة) لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى تتضج. تقليل بصلتان كبريتان مقطعتان إلى شرائح مع القليل من التوابل المطحونة (رشة من كيش القرنفل ونصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة) في القليل من الزيت حتى الذوبول. في قدر كبيرة، توضع طبقة من الملفوف الأحمر المفروم و ٣ تقاضات مقطعة إلى شرائح، وبصلة و ٢٠٠ و ٢٠٠ غ من السكر الأسمير. يسكب فوقها ١٥٠ مل من خل التفاح ويضاف إليها عود فرقة. تغطي القدر وتترك على نار هادئة أو تدخل إلى فرن منخفض الحرارة (١٦٠ درجة مئوية أو ٣٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٢) لمدة ساعة ونصف الساعة. قد تبرد الحاجة إلى إضافة القليل من الماء لإبقاء المزيج رطباً.

إن نكهة اليابسون اللذية تتلائم بشكل رائع مع الحلاوة الطبيعية للجزر لإعداد طبق مختلف قليلاً. يستغرق تحضير هذا الطبق ٥ دقائق تقريباً، فيما يحتاج طهوه إلى ساعة ونصف الساعة.

الجزر المفلفف باليابسون

يوضع ٧٥ غ من الجزر المقشر والمقطع إلى مكعبات مائلة (أو يمكن استعمال الجزر الصغير أصلاً) في قدر مليئة بالماء. يضاف إليها القليل من الزبدة، مع رشة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من السكر وملعقة صغيرة من بذور الكراوية. يغلى حتى القدر على النار حتى يتغير معظم الماء تقريباً وينضج الجزر. يضاف بعدها مقدار ملعقتين طعام من شراب اليابسون المركز إلى قطع الجزر ويخلط معها.

الكمية تكفي ٨ أشخاص. في الحصة الواحدة: ٤٣ وحدة حرارية -

نفاثن الدم بالاعشاب

يخلط ٤٥ غ من حمأ النباتات مع ١٧٥ غ من الكعك المطحون، ومعلقة صغيرة من القصعين الطازج المفروم، ومعلقة صغيرة من البقدونس الطازج المفروم، ومعلقة صغيرة من الصعتر الطازج المفروم، وبصلة حمراء مفرومة، وربع معلقة صغيرة من جوزة الطيب وبصلة واحدة. تخلط هذه المكونات جيداً مع بعضها.

يستحسن خبز الحشو منفصلة عن الحبش للحصول على قوام مقمرش. يقرص المزيج إلى كرات وتخبز هذه الكرات في طبق مقاوم للحرارة ومدهون بالزيادة لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً في الفرن. إلا أن هذا التوقيق قد يختلف حسب قوة الفرن. في الحصة الواحدة: ٦٦ وحدة حرارية - ٦ غ من الدهن - ٦ غ من الدهون المشبعة - ٦ غ من الكربوهيدرات.

صلصة نقاجية

للحصول على صلصة رائعة، أنت بحاجة إلى بعض مرقة الجيش أو مرقة الدجاج الطازحة. أضيفي الحصارات من الطائر المشوي، مع أعشاب مثل الفار أو إكليل الجبل أو الصعتر. توضع المرقة على النار حتى يتضاءل حجمها وتضاف إليها التوابل حسب الذوق. لإضفاء المزيد من النكهة على هذه الصلصة، يمكن إضافة القليل من الخل إليها.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
الأبيض، ٦ بيضات
طازجة، بهار، ملح، كوب
من السمنة أو الزيت أو
الزيادة، بصلة كبيرة
مضرومة ناعماً
٢٠٠ غ من اللحم المفروم
خشناً، كوب من الدقيق
نصف كوب من الحليب.

في صينية ويسكب فوقها
المزيج بالتساوي قبل إدخاله
إلى فرن حرارته ٤٠٠ درجة
فهرنهايت حتى تتضج العجة
جيداً.
قطع العجة إلى قطع وتقدم
تسخن بقية السمنة أو الزيت
ساخنة.

الزيت على نار قوية ويقلن
فيه اللحم المفروم جزئياً.
يوضع السبانخ المفروم في
الماء المغلي لمدة ٢ دقائق،
يفرك البصل المفروم بالملح
ونصف ملعقة صغيرة من
البهار الحلو، يضاف البصل
ويعصف في مصفاة ليجف
إلى اللحم ويخلط معه لبعض
دقائق. ترفع المقلة عن
تحمي نصف كمية السمنة أو

عجة السبانخ باللحم



شرانج السراغن مع الكراث وصلصة الخل

إذا أردت شواء السمك والكراث فوق فرن الغاز
نوع آخر من السمك الذي تم طهيه فوق نار خفيفة.

ملاحظة: يمكن استعمال سمك القد أو السلمون أو أي نوع آخر من السمك الذي تم طهيه فوق نار خفيفة.

تسكب صلصة الخل في
طبق فريدة وتوزع فوقها
صلصة السمك وروؤس
زيت الزيتون قبل وضعها

جانباً.
تدهن شرائح السمك
ورؤوس الكراث بالقليل من
زيت الزيتون قبل وضعها

فوق المصبع على نار
مباعدة. تطهى شرائح
السمك وروؤس الكراث
على أول جهة لمدة ٢ إلى ٣
دقائق حتى تحرم، ثم تقلب
إلى الجهة الأخرى لتحرم
أيضاً من الخارج وتتضح
دقات حتى يتضج قليلاً.

يهرس الثوم مع ملعقة شاي
من الملح. تترك شرائح
السمك بمزج الملح والثوم
ويبرش فوقها الفلفل حسب
وعاء صغير. يضاف الزيت
تدريجياً في شكل خيط
رفيع ويتبع الخفق
للحصول أخيراً على
صلصة ناعمة شبه كثيفة.
يضاف إليها الملح والقليل
حسب الذوق. توضع
يصفى الكراث ويوضع
الصلصة جانباً.



سلطة بمعجون الكاري الأخضر

المعجون الكاري الأخضر
يتم إعداد معجون الكاري في المنزل. تخلط رؤوس فلفل
الأخضر مع ملعقة كبيرة
فلفل نار متوسطة. يقل في
البصل الأحمر لمدة ٣ دقائق
تقريباً حتى يذبل. يضاف
معجون الكاري الأخضر،
فلفل حار إلى طبق تقديم
ومن ثم طليب جوز الهند.
تحفف النار ويترك المزج
يغلي برفق لمدة ٥ دقائق
حتى تمتزج النكهات بعضها.
تضاف الولبياء الخضراء
سلمون أو أبو سيف بد
وتطهى لمدة دقيقتين، ثم

المنظفة والمقطعة إلى
قطع من ٤ سم
النباتي
٧٥٠ غ من سمك الفrex (ذنب
البحر) المحاطط، منظف
من الجلد والحسك ومقطع
ملعقة طعام من معجون
٣ ملاعق طعام من الكزبرة
المحضر في المنزل
كوب ونصف الكوب من الأرز
الحادي أو القليل الدسم
٢٥٠ غ من الولبياء الخضراء

سم من عنق البصل
الأخضر وبرش ليمونة
واحدة وملعقتين طعام من
عصير الليمون. وملعقة
صغيرة من صلصة السمك،
ولح خشن وفلفل أسود
وحشراه حرفة مع ٢
مطحون ناعماً. ونصف كوب
من الماء. تهرس هذه
المكونات مع بعضها في
خلط الطعام ثم تطهى في
قدر فرق نار خفيفة لمدة ٥
دقائق.

فطائر مكسيكية

لاصقة بالقليل من الزيت وتوضع فيها دوائر العجين لخبيزها مدة ١٠ دقائق في الفرن. تخرج دوائر العجين من الفرن وترك جانباً حتى تبرد.

يخلط لحم الدجاج المفتت مع الذرة والبصل، والثوم، والفليفلة الخضراء والحراء والفطر. تضاف سلاصة التاكو إلى هذه الحشوة وتخلط معها جيداً. يدهن الكاشتاب فوق دوائر العجين وتيسط حشوة الدجاج فوقه.

ترش الجبنة فوق الحشوة وتخبز الدوائر في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تذوب الجبنة وتتحضج العجينة.

التحضير

برش الدقيق (الطبخين) فوق الطاولة وترق العجينة للحصول على دائرة كبيرة. تقطع دائرة العجين بواسطة قطاعة السكويت أو بواسطة كوب دائري للحصول على دوائر صغيرة من العجين. توخر دوائر العجين بواسطة الشوكة. تدهن صينية غير

| | | | |
|--|--|---|---|
| نصف كوب من الفليفلة المفروم | ربع كوب من الجبنة المتبعة لوضعها فوق الفطائر | كوبان من لحم الدجاج المطبوخ والمفتوت | الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص |
| كمية كافية من صلصة التاكو لخلطها مع الحضار | نصف كوب من البصل الأخضر المفروم ناعماً | نصف كوب من الفليفلة الحمراء المقطعة إلى الأحجام الصغيرة | ١٠٠٠ غرام من عجينة البيتزا الجاهزة (يمكن شراؤها من الفرن) |
| الفليفلة الخضراء والحراء والفطر | فاص ثوم مهروس | مكعبات صغيرة | مكعبات صغيرة |
| الجبنة | الحساء | البيتزا الجاهزة | شراوها من الفرن |



التحضير

يسخن الزيت في قدر فوق النار ويقلل فيه الصنوبر. ثم يرفع ويوضع جانباً. يستعمل الزيت نفسه لقلي البصل حتى يذبل. يضاف اللحم والملح ويبلع المزيج حتى ينضج اللحم ويغير لونه. تطفأ النار وتضاف التوابل إلى محتوى القدر مع دبس الرمان والصنوبر. يخلط الكل جيداً وترك الحشوة جانباً.

يدوب الثاج عن رقاقات الفيلو وتتدفق كل رقاقة بمزيج الزيت والسمن أو الزبدة.

تكسر ٥ رقاقات مكسورة بالزيت فوق بعضها البعض ثم تقطع إلى مربعات حجمها ٨ إلى ١٠ سم. يحشى كل مربع بمقدار ملعقة طعام من حشوة اللحم، ثم تجمع العواف الأربع لكل مربع مع بعضها على شكل رزمة وتترصف في صينية غير لاصقة أو في صينية مدهونة بالقليل من الزيت.

تخبر المربعات المحشوة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح حواف العجين وردية اللون. تخرج الرقاقات المحشوة من الفرن ويسكب فوقها ما تبقى من اللحم. تزين الرقاقات بالبقدونس وتقدم ساخنة كنوع لذيد من المقبلات.

رقاقات باللحم

| | | | |
|----------------------------|---|--|---|
| نصف كوب من الصنوبر | نصف ملعقة صغيرة من القرفة. نصف ملعقة صغيرة من الملح | نصف كوب من دبس الرمان. ربع كوب من زيت النباتي، | النباتي، نصف كوب من السمك أو الزبدة المذوبة |
| صلصة صغيرة من البهار الحلو | ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة على نحو متوسط | صلصة صغيرة من البهار الحلو | علبة من عجينة الفيلو الجاهزة، كوب من الزيت |





إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

طبعة: ٢٠١٩ | ديزاين: Rony

فخذ غنم بالثوم والتوابل



التحضير
قطع القاعدة السفلية
لعظم فخذ الغنم فيما
يحتفظ بالنصف العلوي من
العظم فوق اللحم.
ينزع كل الدهن الفائض
الموجود على اللحم، ثم
تنقع شقوق صغيرة في
فخذ الغنم بواسطة رأس
الجبن والأخر.
يخرج فخذ الغنم من الفرن
ويقطع إلى شرائح للتقديم.
يقدم فخذ الغنم مع الخضار
المسلوقة وصلصته
يوضع الزيت في قدر كبيرة
ويطلق فيه فخذ الغنم من كل
الجهات حتى يصبح وردي
اللون.

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| ٢ إلى ٢ كيلو من فخذ الغنم | خشنا |
| عوداً كرفس مفروم | خشنا |
| ١٠ فصوص ثوم | ٣ جزرات مقشرة |
| نصف كوب من الزيت | ومنقورة خشنا |
| أو السمن النباتي | ورقتاً غار |
| نصف كوب من الخل | ٨ حبات بهار حلو |
| الأبيض | رأس كرات مفروم |
| ملح وفلفل أبيض. | |

يضاف إليه الكراث،
والكرفس، والجزر، وحبات
الثقل، وورقة الغار، يشوى
فخذ الغنم في فرن حرارته
٢٥ درجة فهرنهايت لمدة
١٥ دقيقة.
يسكب الخل فوق فخذ الغنم
ويغطى لتحميصه بعد مرور
عشر دقائق على وضعه في

ساحة الروكا والأشوفة والبطاطا

بما تبقى من قطع الأنشوفة وتقديم السلطة فاتحة بمثابة وجبة خفيفة أو سلطة. ملاحظة: يمكنك إضافة عصير الليمون حسب الرغبة.

تصفى الأنشوفة وتغسل ثم تخلط البطاطا مع خليط (مع الاحتقاط ببعض منها) إلى الأنشوفة، ثم يضاف إليها البصل والبقدونس والملح والفلفل الأسود. ترصف أوراق الروكا حول طبق السلطة. يسكب مزيج البطاطا في الوسط ويزين

التحضير
تسلق رؤوس البطاطا ثم تنشر وتبرس بالشوكة على نحو خشن. تضاف إليها الزبدة فيما لا يزال ساخنة وتخلط معها. تغطي البطاطا وتترك جانبًا.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص
٤ رؤوس بطاطا مسلوقة
نصف كوب من مرقة
الخضار
ملعقتا طعام من الزبدة
علبة من سمك الأنشوفة
المصنف من الزيت
ربع باقة بقدونس (٣)
ملعقتا طعام من الكبار
ملعقة طعام (٣)
ملح وقليل أسود.
عصير ليمونة واحدة



وتُحْصَم قليلاً. توزع شرائح جبنة التشيدار فوق ٨ توپونج من الماء في قدر كبيرة ويضاف إليها العجل وبغلان معًا. تخفف النار وتترغّب بمضمان في طبق كاسترد وتقللان فوق شرائح الخبز هذه ثم تُحْصَم شرائح الخبز فوق بعثة إلى الماء المغلي دون خلط الصفار مع البياض. تسلق البيضتان لمدة ٢ إلى ٤ دقائق حتى يُجمد بياضهما. ترفع شرائح الخبز قبل تقديمها مع الحساء الساخن. ملاحظة: يمكنك تقديم شرائح الخبز الساخنة بعجمي مصبع الفرن ويقطع رغيف الخبز بمثابة نوع من المقبلات في الحالات الصغيرة. في قائمة.

حساء مع البيض المسلوق

تحضير البصل
الكل حتى يتمزج البصل بالسكر.

الحساء
٣ توپونج من مرقة الدجاج
٣ توپونج فرنسي كبير (باغيت)
١٠ جبنة التشيدار
٥ عود كرافس
٣ بيضات مسلوقة
١٠ ملعقتا طعام من الزبدة
الأبيض
١٠ أوراق كرافس مفرومة.
الكمية تكفي ٤ أشخاص

تقلى رؤوس البصل
وتحطى إلى شرائح رقيقة.
تسخن الزبدة مع الزيت
ويُخلط مكمبا المرقة مع الماء في قدر ويووضعان فوق النار حتى الغليان.
خفيفة، مع شرورة التقليب
يضاف الجزر المفروم
والكرفس ويطهى الكل
 فوق نار خفيفة لمدة ١٠
السكر إلى المزيج ويحرك

الخبز ويرش فوقها الفستق
الحلي والبندق والشوكولا
المفرومة تحقق البريوش
في خلاطة الطعام
للحصول على تركيبة كبيرة
الرغوة. تقدم الشوكولا مع
شرائح البريوش فوق شرائح
الفانيلا.

المفرومة. يترك محتوى
القدر يغلي فوق نار خفيفة
لمدة ٥ دقائق، مع ضرورة
تقليل عود الفانيلا في
الفانيلا. ترك القدر فوق
النار حتى الغليان، ثم
يصفى المزيج ويترك جانباً
حتى يبرد. يرفع منه عود
تضاف إليها الشوكولا

الشوكولا الساخنة مع الفانيلا

| | |
|-------------------------|----------------------|
| الطاوية | الكمية تكفي ٤ أشخاص |
| ملعقة طعام من البندق | ٢٠٠ غ من الشوكولا |
| المفروم | السوداء المفرومة |
| ملعقتا طعام من الشوكولا | كوبان من الحليب |
| المبشورة | عود فانيلا |
| ملعقة طعام من الفستق | قطع بريوش صغيرة |
| الحلبي المفروم. | ملعقة طعام من الزبدة |



جاتوه الجبنة بالعسل

| | |
|--|---|
| التحضير | توزيع بقية مزيج العجين على حوف قالب الجاتوه ٤٠٠ درجة فهرنهايت. يدهن قالب خاص بجاتوه الجبنة قطره ٢٧ سم بالقليل من الزبدة. |
| الطاولة. | يجمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت. يدهن قالب خاص بجاتوه الجبنة درجة فهرنهايت. |
| نصف كوب من العسل المسخن | تعطق الجبنة القشديمة مع السكر، والعسل، و٣ ملاعق طعام من الدقيق، وبرش البرتقالة أو الفانيلا، والملح وببيضتين في وعاء كبير حتى الحصول على منزوع ناعم. |
| نصف كوب من البندق المبشور والمحمص | يتناول الخفق وتضاف بقية البيض مع صفار البيضتين، قبل إدخاله إلى الفرن لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق حتى يصبح الجاتوه بنياً ذهبياً. |
| نصف كوب من الشوكولا المبشورة. | جيماً. يضاف من ثم ربع كوب من الكريما. يسكب ساعة. يطفأ الفرن ويترك هذا المزيج في قالب الجاتوه ٢٠ دقيقة إضافية. ويخرج في الفرن لمدة ١٥ دقيقة. يمرر ملوكه معدني حول حوف قالب الجاتوه الفرن لغاية ٢٠٠ درجة. تمتزج مكونات الخليط |
| العسل المسخن. يرش فوقه البندق المحمص والمشوكة وكذلك برش الشوكولا. يقدم الجاتوه داخل الثلاجة. | تسهيل خروج الجاتوه من قالب. يغطى الجاتوه ويحفظ في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة على الأقل. يرفع الجاتوه من قالب، ويدهن فوقه ربع كوب من دقيقه إضافية. |



إداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

©Blicken Dishes

بوليونيز العدس (طبق نباتي للدجاج)

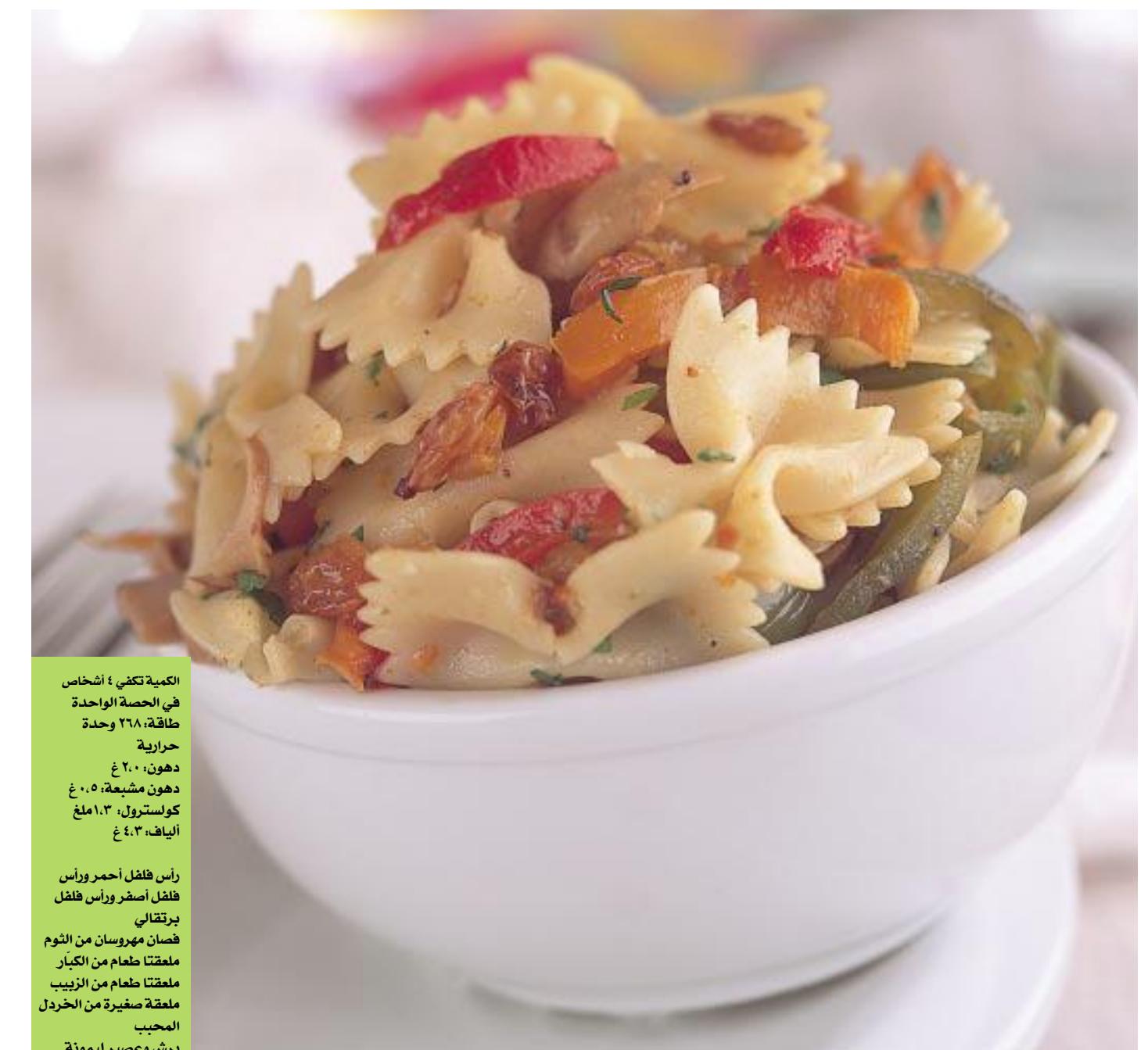
التحضير
ملحظة: يمكنك شراء
مكعبات من مرقة الخضار
أو المعبلة وخلطها مع
الماء بمقدار ملعقة
صغيرة أو مكعب لكل كوب
من الماء.

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

ملحوظة: 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 مقابلة غير
لاصقة حتى تنضج.

| | |
|------------------------|----------------------|
| الكمية تكفي ٦ أشخاص | جزرتان مبشورتان |
| طاقة: ١٣٣ وحدات حرارية | خشناً |
| عوذا كرفس مفروم | عوذا كرفس مفروم |
| ثلاث كوب من العدس | دهون مشبعة: ٢٤ غ |
| الأحمر | دهون مشبعة: ٥٠,٥ غ |
| نصف كيلوغرام من | ألياف: ٢,١٥ غ |
| البندورة (الطمطم) | انها صلصة لذيذة جداً |
| المتشرة والمقرومة | يمكن تقديمها مع |
| ملعقتا طعام من هريسة | المعكرونة والخضار |
| البندورة | وهي غنية جداً |
| كوبان من مرقة الخضار | كوبان من مرقة الخضار |
| ملعقة طعام من | بالبروتين. |
| ٣ ملاعق طعام من زيت | ملعقة طعام من زيت |
| المردقوش الطازج | المردقوش الطازج |
| الزيتون | الزيتون |
| بصلة مفرومة | بصلة مفرومة |
| فاصا ثوم مهرسان | فاصا ثوم مهرسان |
| ملح وقليل أسود. | ملح وقليل أسود. |





يقطين مع المعكرونة والذمار (طبق نباتي للدجاج)

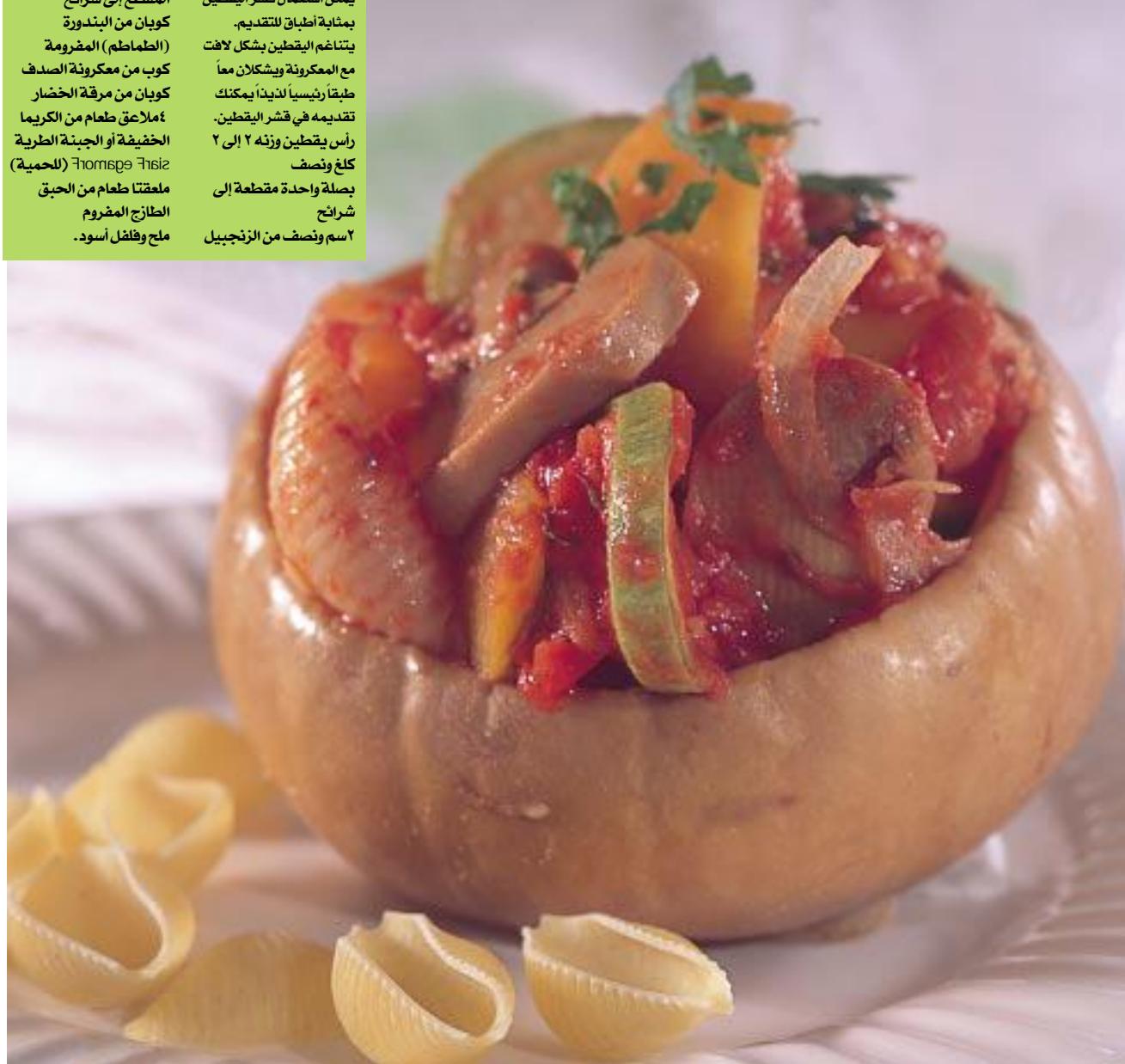
الكمية تكفي 4 أشخاص
في الحصة الواحدة
طاقة: ٢٦٨ وحدة حرارية
دهون: ٠٠٣ غ
دهون مشبعة: ٠٠٥ غ
كوليسترول: ١١٣ ملغم
ألياف: ٤٣ غ

رأس فاصل أحمر وراس
فاصل أصفر وراس فاصل
برتقالي
فاصان مهروسان من الثوم
ملعقتان طعام من الكبار
ملعقتان طعام من الزبيب
ملعقة صغيرة من الخردل
المحبب
برش وعصير ليمونة

واحدة
ملعقة صغيرة من العسل
ملعقتان طعام من الكزبرة
الطازجة المفرومة
٥٥٠ غ من المعكرونة التي
على شكل فراشة
(فارفالي)
ملح وفلفل أسود
برش جبنة بارميسان
للتقديم (اختياري).

المعكرونة جيداً ثم تبعد إلى
القدر وتضاف إليها شرائح
الفلفل والصلصة. يسخن
المزيج قليلاً فوق النار ويقلب
حتى تختلط المكونات
بعضها. ينتقل محتوى القدر
إلى طبق التقديم ويقدم مع
تسليق المعكرونة في قدر
إلى ١٥ دقيقة حتى تتصبح
كبيرة مليئة بالماء المغلي
تصفي قطع الفلفل وتشطط
تحت الماء البارد ثم تنشر
دقيقة حتى تصبح. تصفى
ويقطع اللب طوياً إلى شرائح

| | |
|---|--|
| والجبن إلى المعكرونة ويسبك قسم من المزيج في البندورة ونصف المعكرونة والمرقة والتوايل. يترك رأس اليقطين. قد لا تمكنت من سكب كل الخشوة في رأس اليقطين ويمكك حبيها تتدلي بقية الخشوة في طبق منفصل. | تحبز قشرة اليقطين مع غضانها لمدة ٤ دقيقة إلى ١٨٠ درجة مئوية أو ٢٥٠ درجة فهرهايت أو غاز رقم ٤. الداخل. |
| البندورة ونصف المعكرونة والمرقة والتوايل. يترك رأس اليقطين. قد لا تمكنت من سكب كل الخشوة في رأس اليقطين ويمكك حبيها تتدلي بقية الخشوة في طبق منفصل. | يقطع أعلى رأس اليقطين في غضون ذلك، تحضر الخشوة بطيء البصل بواسطة سكين كبيرة واحدة، والزنجبيل ولب اليقطين في ثوم تعرف البندورة من داخله وتترمى. |
| الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص طاقة: ١٤٠ وحدة حرارية دهون: ٠٩٤ غ دهون مشبعة: ١٧٣ غ كوليسترول: ٢٥٣ ملغم ألياف: ٤٥ غ | تستعمل سكين صغيرة وملعقة طعام لاستخراج أكبر قدر ممكن من لب اليقطين. يفرم هذا اللب إلى إضافية. تضاف بعدها |
| الطازج ملعقة طعام من زيت الزيتون حبة كوسا مقطعة إلى شرائح كوب من الفطر الطازج يمكن استعمال قشر اليقطين بمتابة أطباق التقديم. يتناغم اليقطين بشكل لافت مع المعكرونة ويشكلان معاً طبقاً رئيسيّاً يمكننا تقديمها في شاش اليقطين. الحقيقة أو الجبنة الطازجة رأس يقطين وزنه ٢ إلى ٢ | يتم إضافة الكوسا والفطر إلى طبق المعكرونة. يضاف الكباد إلى طبق المعكرونة. يوضع اللب على الطبق. يضاف بعدها |
| حصة واحدة مقطعة إلى الطازج المفروم ملح وفلفل أسود. | |



فلفل حلو ودريف مع المعكرونة (للدجاج)

دافتنه اللجان والتفاوض (الدوريه)

التحضير
يحمي الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو ٢٠٠ درجة مئوية أو غاز رقة ١٢ يرصف قالباً ورقياً صغيراً في قالب مافن عميق أو يحضر ١٢ قالباً فردياً.



سلكوت السكر (لأعياد الأولاد)

تصبح حواها ورديّة اللون
لكن يفترض لا تحرّر قطع
السكيوبيت أبداً.
تخرج الصينية من الفرن
وتترك جانبًا حتى تبرد
 تمامًا.
تلف أشرطة ساتين صغيرة
 حول الأعناق وتقدم قطع
 السكيوبيت في أعياد ميلاد
 الأولاد.
ملاحظة: يجب غمس
 قطاعي السكيوبيت في
 الدقيق بين الحين والآخر.
 يمكنك استعمال أشرطة
 من الوان مختلفة.

تسنعمل قطاعي سكيوبيت
 على شكل هرة أو دب
 للحصول على قطع
 السكيوبيت. ترصف قطع
 السكيوبيت في صينية غير
 لاصقة على أن تبعد قليلاً
 عن بعضها البعض.
توضع حبات بنبيان من
 السكاكر الملونة في كل
 قطعة سكيوبيت مكان
 العينين، وجبات ملونة فوق
 الصدر. تخبر قطع
 السكيوبيت في فرن حرارته
 ٣٥ درجة فهرنهایت لمدة
 إلى ١٨ دقيقة حتى

بـ الأولاد

على شكل هرة أو دب
المحصول على قطع
البسكويت. ترصف قطع
السكتوب في صينية غـ
لاصقة على أن تبعد قليـ
عن بعضها البعض.
توضع حيتان بنبيان من
السكاكر الملونة في كل
قطعة بسكويت مكان
العينين، وحبات ملونة في
الصدر. تخرب قطع
البسكويت في فرن حرـا
٣٥٠ درجة فهرنهايت لـ
١٥ إلى ١٨ دقيقة حتـى

متamaske في زاوية واحدة
من واء الخليط. تلف
للهجينة بورق النابولون
لللاصق وتحفظ في
الملاجـة لمدة ساعة.
برش القليل من الدقيق فوق
سطح الطاولة وترقـ
للهجينة للحصول على
اثارة سماكتها ٢ سم
قربيـاً.

لتحضير

| | | |
|---------------------|--------------------|------------------------|
| يوضع الدقيق مع الز | السكر الناعم | قطعة بسكويت |
| والسكر والفانيلا في | رشة فانيليا | أكواب من الدقيق |
| خلط الطعام ويخلط | صفار بيضتين | (الطحين) المتعدد |
| حتى الحصول على | سكاكر ملونة خاصة | الاستعمالات |
| . مفتت. | للحجز في الفرن | كوب من الزبدة في حرارة |
| يضاف صفار البيض | أشرطة حمراء وخضراء | الغرفة |
| الخاطئ حتى الحصول | للزينة. | |
| عجينة متوسطة الـ | | |

الكمبة تكفي ١٢ شخصاً
في الحصة الواحدة
طاقة: ١٦٣ وحدة حرارية
دهون مشبعة: ٤٧ غ
دهون: ٢٩٨ غ
كوليسترول: ١٦٠٤ ملغم
ألياف: ١٩٧ غ

كوب وربع الكوب من
الدقيق (الطحين) الكامل
الذاتي الاختمار
كوب وربع الكوب من
الدقيق الأبيض الذاتي
الاختمار
ملعقة صغيرة من القرفة
ملعقة صغيرة من الباكينج
بادور
ملعقة طعام من
المরغرين الخفيفة
الطيرية (اللحمية)
نصف كوب من السكر
البني الداكن
تفاحة واحدة مقشرة
ومفرومة
كوب من عصير التفاح
٣ ملاعق طعام من هريسة
التفاح (يسلق التفاح
ويهرس بالشوكو للحصول
على هريسة
بيضة واحدة مخفوقة
قليلاً
ثلاثة أرباع الكوب من
البلح الممزوج التواه
ملعقة طعام من البندق
المفروم خشناً
سكر ناعم أو مربى
مشمش.

يرش فوقها السكر الناعم
أو تدهن بمبربي الممشمش
وهي فاترة.

تقديم قطع المافن مع القهوة
أو الشاي أو العصائر.

ملاحظة: للحصول على
كوب وريغ الكوب من
الدقيق الكامل الذاكري
الاختيار يمكنك إضافة
نصف ملعقة من البايكينيغ
باؤور وريغ ملعقة من صودا
اللخزى إلى الطحين
وخلطهما معاً.

بلغ إلى الوعاء. يخلط
كل حتى تمتزج المكونات
بعضها.

وزع المزيج على قوالب
بندق المفروم.

خبز قوالب المافن في
فرن لمدة ٢٠ إلى ٢٥
 دقيقة حتى تصبح بنية
هيبة وتجمد في الوسط.
قل قوالب المافن إلى
صحب حديدي وتترك حتى
برد.

| | |
|--|---|
| التحضير | يحمي الفنون لغالية ٤٠٠ درجة فهرنههايت أو ٢٠٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٦. يرصف ١٢ قالباً ورقياً صغيراً في قالب مافن عميق أو يحضر ١٢ قالباً فردياً. |
| تقرن التفاحه وتوضع جانبها. يخلط القليل من عصير التفاح مع هريسة التفاح للحصول على مزيج ناعم. تضاف من ثم بقية عصير التفاح، وبعدها خليط الدقيق والبيضة. يضاف التفاح المفروم مع | يوضع الدقيق الكامل في وعاء ويخلط فوقه الدقيق الأبيض مع القرفة والبابكين باودر. تضاف المغاربن ويحرك المزيج بالشوكة ليصبح شيئاً بفتات البخز. يضاف من ثم السكر البني. |





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

السلك المدمس مع الخضار

التحضير
يسخن ربع كوب من زيت الزيتون ويقلل فيه البصل مع الثوم، والبندورة، والفلفل الأحمر والأصفر والأخضر، والكوسا. تقطع شرائح السمك، يسكب مزيج العصائر في الأعلى ويسكب الخل أخيراً. يزين الطبق بالكريمة الطازجة المفرومة خشناً.

الشرائح في الدقيق وتدميس في مقلاة غير لاصقة حتى تتضخ تماماً. ترصف البطاطا المقلية فوق شرائح السمك. يسكب مزيج العصائر في الأعلى ويسكب السمك في زيت السردين والكريمة المفرومة لمدة ساعتين، ثم تغمس هذه

| | | |
|------------------------|------------------------|--------------------------|
| مكعبات صغيرة | رأس بندورة (طماطم) | الكمية تكفي شخصاً واحداً |
| ربع رأس من الفلفل | مقطع إلى مكعبات صغيرة | ٢٠٠ إلى ٢٥٠ غ من شرائح |
| الأحمر مقطع إلى مكعبات | فاصا شوم مهروسان | سمك اللقز أو الجربيري |
| صغيرة، رأس كوسا مقطع | ربع رأس من الفلفل | ربع باقة من الكبيرة |
| إلى مكعبات صغيرة | الأصفر مقطع إلى مكعبات | الطازجة |
| بصلة صغيرة مفرومة | صغيرة | ربع كوب من زيت الزيتون |
| رأس بطاطا مقصري ومقطوع | ربع رأس من الفلفل | دقيق (طحين) وملح |
| إلى دوافر ومقلي. | الأخضر مقطع إلى | وفلفل أسود |





| | |
|---|---|
| ٨ رؤوس من الكراث | الكمية تكفي ٤ أشخاص |
| الأندلسي (بصل صغير الحجم) | ٢٥٠ غ من نودلز البيض |
| جزرتان مقطعتان على نحو مائل، فصان من الثوم، نصف ملعقة طعام من الزيت | ٣ ملاعق طعام من الصيني |
| طعام من الزنجبيل الطازج المبشور | نصف كوب من الماء |
| ٣ ملاعق طعام من الزيت، ملعقتان ملح | مكعبان من مرقة الدجاج |
| صغرitan من مسحوق الكاري للنودلز | نصف كيلوغرام من شرائح اللحم أو الدجاج المقطعة إلى قطع |
| مسحوق الكاري للحم أو الدجاج. | |

نودلز الكاري باللحم أو الدجاج

الجزر، والثوم المهروس والمزيج ساخناً. يقطع اللحم أو الدجاج إلى شرائح من ٥ سم. يوضع الزيت الإضافي تماماً. يضاف بعدها ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري. يخلط هذا المزيج مع النودلز ويقدم الطبق فوراً.

مطبخ لمدة ٣ ساعات حتى يجف. يسخن الزيت في مقلاة ويضاف إليه النودلز ويقلل فيه لمدة ٣ دقائق. يضاف إليه الماء الممزوج مع مكعبٍ مرقة الدجاج والملح وصلصة الصويا وملعقتين طعام من مسحوق الكاري. يضاف إليه شرائح اللحم أو الدجاج مع شرائح الكرات الأندلسي، وقطع

يضاف النودلز إلى كمية كبيرة من الماء المغلي المملح، ويغلى من دون غطاء لمدة ٥ دقائق أو حتى يصبح طرياً. يصفى بعدها النودلز ويشطط تحت الماء البارد ثم يصفى جيداً. يبسط النودلز فوق منشفة

المطبخ

شاي بالحليب

تخلط المكونات المدرجة
أعلاه تباعاً، وتسكب في
كوب التقديم وتقدم مع
البسكويت أو الحلوى.

| | |
|-----------------------|----------------------|
| لتحضير كوب واحد | رشة من عروق الزعفران |
| كوب التقديم وتقديم مع | رشة من مسحوق الهال |
| البسكويت أو الحلوى. | رشة من القرفة |
| | كوب من الحليب الساخن |
| | سكر حسب الرغبة. |
| | كيس من الشاي |



افافات بالقرىشة والعسل

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص
نصف كيلوغرام من
القرىشة الجاهزة أو من
جبننة الريكوتا
الإيطالية
خبيز مرقوق
قطر سكر أو عسل.

يفاني الماء مع السكر
التقديم للحافظ على
الحصول على قطر متواسط
الكتافة. ثم يضاف إليه
عصير الليمون وتخلط النار
ويعدها يضاف ماء الزهر
وماء الورد.

اللافافات حتى تصبح هشة
وهذيبة اللون. ترفع اللافافات
من كل رقاقة خبز، وتلف
رقاقة العبر مثل السجائر.

ذات ثقوب ويسكب فوقها
قطر السكر المحضر مسبقاً
كوب من السكر، كوب من
الماء، ملعقة صغيرة من
عصير الليمون

ملعقة صغيرة من ماء الزهر
(اختياري) وماء الورد.

تسكب ملعقة طعام من
القرىشة على حافة واحدة
من كل رقاقة خبز، وتلف
رقاقة العبر مثل السجائر.

فلاخن الماء تدلياً لحصول
لبونة مفرطة في اللفافات.

لتدع العواف عن أرغفة
الخبز المرفوق وتقطع
الأرغفة إلى شرائط طويلة

عرضها ١٢ إلى ١٥ سم.



إعداد السيدة

أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



كرات البندورة والبصل

تحضير الكرات
ينخل العجينة فوق سطح مكشوف بالقليل من الدقيق، لمدة ١٠ دقائق أو حتى تصبح العجينة طرية ومرنة. توضع العجينة في وعاء مدهون بالزيت، وتغطى وتترك في مكان دافئ لمدة ساعة تقريباً أو حتى يتضاعف حجمها.

تدفع العجينة فوق سطح مكشوف بالدقيق وتدعى حتى تصبح طرية. تقرص العجينة إلى كرات صغيرة. ترصف هذه الكرات في صينية فرن مدهونة بالزيت. يحرز شقان مقاطعان في

أعلى كل كرة عجين وتترك حتى تبدو كرات العجينة فارغة بدن النقر عليها. يخشى الشقان المقاطعان في كل كرة بخشوة البندورة. تدهن كرات العجين بالبندورة وتزين الحشوة بالص嗣 الطازج وجبة من الزيتون الأسود.

ن้ำساجة ومتوسطة الحجم
٣ أكواب من الدقيق (الطحين) العادي ملعقة طعام من زيت الزيتون ملعقتان صغيرتان من بصلتان متواستان. **الخبيرة المخففة**
ملعقة طعام من السكر ملعقتان صغيرتان من فص ثوم مهروس الملح ملعقة طعام من جبنة بارميسان المبشورة ملعقة طعام من زيت الزيتون كوب من الحليب الفاتر بيضة مخفوقة قليلاً.
حشوة البندورة
٤ رؤوس بندورة (طماطم) وتنزع منها البذور وتفرم.

يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل والنثوم، مع التحرير، حتى يذبل البصل. تضاف البندورة، والحبة، والص嗣. يتتابع مقطعاتان إلى شرائح الطهو مع التحرير، لمدة ٥ دقائق. تقطع من ثم القدر ويطهى محتواها لمدة ٥ دقائق أو حتى تتضخم البندورة، مع التحرير بين الحين والأخر، تزين الحشوة بالزيتون الأسود والص嗣 الطازج.

سلطة البطاطا مع الجيش الودن



úlbjwll ählw

**بأوراق الخس وشرائح
الليمون إضافة إلى قشرة
سرطان اللزينة.
يمكن استعمال البندورة
(الطماظم) الكرزية أيضاً
لإضفاء اللون على السلطة.**

تضاف المايونيز مع
الخردل، والقليل الأسود
والملح حسب الحاجة.
تخلط السلطة وتحفظ في
الثلاجة لتقديمها لاحقاً.
عند تقديم السلطة، تزيين

التحضير
قطع الخيار والجزر
سرائح رقيقة جداً وبي
ح السلطان.
فلفل الكبار ويضاف إ
سلطنة.

| | | |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------|
| المايونيز القليل الدسم، | إلى شرائح رقيقة جداً، | الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص |
| نصف ملعقة طعام من | جزرatan مقطעתان إلى | نصف كيلوغرام من عيدان |
| عصير الليمون | شرائح رقيقة جداً | لحم السرطان المفتتة |
| ملعقة صغيرة من خردل | ملعقة طعام ونصف | خسة واحدة من النوع |
| ديجون، شرائح ليمون | المعلقة من الكبار، كوب إلى | المجعد، خيارtan مقطعتان |
| فلفل أسود. | كوب ونصف الكوب من | |

والقليل الأبيض والملاح
في حال استعماله والماء
لترقيق الصلصة.
تسكب هذه السلطة في
طبق التقديم وينثر فوقها
لحم الجيش المقلي.

التحضير
يخلط الكرس مع
البصل الأخضر
ومكعبات البطاطا،
والبازيلا، والمایونیز،
وصلصة الخردل،

**المسلوقة والمغسولة
ملعقة صغيرة من صلصة
الخردل
ربع ملعقة صغيرة من
الفانيل الأبيض
ملح حسب الحاجة.**

لـ قطع صغيرة
إلى ٥ ملاعق طعام من
المانيونيز
المعقّتا طعام من الخل
الأحمر، نصف كوب من
بازيليا الخضراء

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| ٤ أشخاص | الكمية تكفي ٣ إلى ٤ |
| مقطعة | بطاطاً متوسطة رؤوس |
| مقطعة ومشرة ومقطعة | مسلوقة |
| إلى مكعبات | عوداً كرس مقطوعان إلى |
| ١٥٪ من لحم الحبش | مكعبات صغيرة |
| المدخن (beef) | راسان من البصل الأخضر |
| ٧٠٪ (المقلبي والمقطوع | مقطاعان |





(Ozzo)

الدجاج مع معكرونة أوزو

وترش عليه الجبنة ويطهى في فرن محمي مسبقاً على حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى أن تذوب الجبنة. يقدم هذا الطبق ساخناً مع سلطة خضراء طازجة.

يخلط الدجاج والذرة والفطر ومعكرونة أوزو (٥٢٥٥) مع السبع بهارات. يدهن قعر صينية زجاجية بالزيادة. يمدد المزيج في الصينية.

مع الزبدة إلى أن يتغير لونها قليلاً ويعيل إلى الأصفرار. تضاف ٧ أكواب من المياه وتنهى معكرونة أوزو (٥٢٥٥) (المقلية حتى الغليان) منه الطعام، ومن ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة. تقلع معكرونة أوزو (٥٢٥٥) وإلى أن تصبح طرية.

التحضير:

يطهي الدجاج حتى الغليان ويُنزع عنه الجلد وتستخرج منه الطعام، ومن ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة.

كوب من الفطر المقطع
٢٠٠ غ من الجبنة
المبشورة (مزيج الغرويار والخشقوان والموزاريلا)
نصف ملعقة طعام من السبع بهارات

ملعقتا طعام من الزبدة.

دجاجة
كيسان من معكرونة أوزو
٥٢٥٥ (بحجم الأرز)
وعلى شكله)
كوب من الذرة

الكمية تكفي
٥ الى ٦ أشخاص

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

المصدر: BBC News Arabic

لأفات السلمون والأنديف

التحضير

نصف كوب من زيت الزيتون لدمة
ملعقة طعام بقدونس
ملعقة طعام سبانخ
ملعقة طعام سترن
ملعقة طعام كبيرة
نصف فص ثوم مهروس
ملعقة طعام روكا
بارشمان وتوضع فيها لفافات
السلمون المقلية وتخبر لمدة ٧ دقائق في فرن ٢٥٠ مجم مسبقاً في الأداة
درجة فهرنهايت، يجب عدم خbir لفافات السلمون كثيراً.
تقطع كل حبة أنديف إلى قطعتين وتقليل قطع الأنديف
في الزيت نفسه الذي استعمل لقلي لفافات السلمون.
تنوع قطع الأنديف في قعر طبق التقديم وتوضع لفافة على صلصة خضراء.
سلمون فوق كل قطعة أنديف
قبل وبعد تقديمها مع لفافات السلمون.
تقديم لفافات السلمون مع

الكمية تكفي
٤ إلى ٦ أشخاص
٤ إلى ٦ شرائح فيلية
سلمون
٤ إلى ٦ قطع أنديف
ملح وفلفل أبيض
ربع كوب من زيت الزيتون
نودلز لتقديمه مع
اللفافات
صلصة خضراء
لتقدمها مع اللفافات.



نصف كوب من شرائح
المقلية بالخضار
فيلي السلمون المسطحة.
وزن كل منها ١٥٠ إلى ١٧٥ غ.
الصلصة الخضراء
كوبان من المايونيز
ملعقة صغيرة من الخل
نصف بصلة مشورة تماماً
وتقليل في زيت الزيتون لمدة دقيقة تقريراً حتى تصبح
ملعقة طعام سبانخ
ملعقة طعام سترن
ملعقة طعام كبيرة
نصف فص ثوم مهروس
نصف كوب من زيت الزيتون
ملعقة طعام روكا
بارشمان وتوضع فيها لفافات
السلمون المقلية وتخبر لمدة ٧ دقائق في فرن ٢٥٠ مجم مسبقاً في الأداة
درجة فهرنهايت، يجب عدم خbir لفافات السلمون كثيراً.
تقطع كل حبة أنديف إلى قطعتين وتقليل قطع الأنديف
في الزيت نفسه الذي استعمل لقلي لفافات السلمون.

تنوع قطع الأنديف في قعر طبق التقديم وتوضع لفافة على صلصة خضراء.
تحفظ الصلصة في الثلاجة قبل وبعد تقديمها مع لفافات السلمون.
بعد نزع خط الشواء عنها.
تقديم لفافات السلمون مع

حلل السبانخ والجبنية



التحضير
يسخن زيت الزيتون ونصف كمية الزبدة في قدر كبيرة. نقل فيها البطاطاً لمدة دقيقة، ثم يضاف السبانخ وجوزة الطيب. يطهى الكل لمدة دقيقة أو حتى يذبل السبانخ. يضاف المرقة مع القليل من التوابل ويترك المزيج على النار حتى الغليان. تخفف النار وتقطي القدر ويغلى محتواها لمدة

| | | |
|--|--|---|
| الطاżاجة، ٦ كوب من مرقة الدجاج أو الخضار ملح وقليل أسود، ٦ ملاعق طعام من الكريمة الطاجة. | ١٠٠ غ من جبنة الفروبيار أو التشيدار المبشورة، بيبة كبيرة مخفوفة، باغيت خبز فرنسي مقطعة إلى شرائح سماكتها ١ سم. | ١٠٠ كمية تكفي ٦ أشخاص ملعقتان طعام من زيت الزيتون، ٣٠ غ من الزبدة ٢٥٠ غ من البطاطا المشترضة والمقطعة إلى مكعبات ٢٥٠ غ من أوراق السبانخ الطاجة، ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المنشورة |
|--|--|---|

التحضير
يسخن زيت الزيتون ونصف كمية الزنيدة في قدر كبيرة. تقليل فيها البطاطا المددة دقيقة، ثم يضاف السبانخ ووجزة الطيب. يطهى الكل لمدة دقيقة أو حتى يذبل السبانخ. تضاف المرقة مع القليل من التوابل ويترك المزبج على النار حتى الغليان. تخفف النار وتقطى التقدور ويغلى محتواها لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تتضخم البطاطا. يترك المزبج ليبرد مدة ١٠ دقائق. يسكب الحساء في خلاط الطعام وبهرس ليصبح ناعماً. كما يمكن هرسه في المطحنة اليدوية. تضاف إليه الكريما الطازجة وترش التوابل حسب الذوق.
يحمى مصبع الشواء. تخلط الجبنة المبشورة مع البيضة وبقية الكريما الطازجة.



سلطة الدجاج والتفاح

التحضير
توضع قطع الدجاج في
وعاء، يضاف إليها
الكرفس والجوز ويخلط
الكل جيداً. تغشى
النفحة وتقطع إلى
مكعبات. يسكب فوقها
عصير الليمون للحؤول
دون أسودادها. تضاف
قطع التفاح إلى الدجاج
وتحلعل معه جيداً.

لأعداد الصالحة
يختلط المايوبينز مع اللبن
ويبرش التليعون والفلفل
الأسود في واء صغير.
تسك الصالحة فوق
سلطة الدجاج وتخلط
معها بسرعة. تقطي
السلطة وتحفظ في البراد
لمدة ساعة على الأقل قبل
التقديم. تصف أوراق
السلطة الخضراء في
أطباق التقديم وتسكب
فوقها سلطة الدجاج. تزين
الأطباق بالبصل الأخضر.

الكلمية تكفي ؟ اخخاص
٢٠٠ غ من صدور الدجاج
المسلوقة المنظفة من
العظام والجلود
وال المقطعة الى مكعبات
٤ عيدان كرفس
مقطعة الى شرائح

- نصف كوب من الجوز
- المفروم خشنا
- تفاحة حمراء
- عصير نصف ليمونة
- ٤٠٠ غ من أوراق السلطة
- المتنوعة
- بصل أحضر طازج
- للزينة

الصلصة

- ٤ ملاعق طعام من المايونيز القليل الدسم
- ٤ ملاعق طعام من اللبن العادي القليل الدسم
- ربع ملعقة صغيرة من برش الليمون الناعم
- فلفل أسود.



الكببة الوجهشوة باللحم والجبنة

| | |
|--------------------|---|
| التحضير | يغسل البرغل مرات عدة بالماء البارد ثم يصفى جيداً. ويوضع البرغل المغسول مع اللحم، والملح، والبصل، والسميد في وعاء ويدعك هذا المزيج جيداً. يسكب الماء، يقدر ما هو لازم، فوق المزيج أشلاء الدعلك للحصول خيراً على كمة متوسطة الطاولة. يمكن دعك الكبة اليدين أو في الماكينة |
| تقطيع اللحم | يوضع اللحم المفروم والملح إلى البصل ويقلن الكل بعثيث بخرج الماء من اللحم ويغيرلونه. تترك القدر على النار حتى يعيده اللحم امتصاص الماء وتتضخج الحشوة. |
| الطبخ | تطفو النار وتضاف التواب مع الجوز إلى القدر. تخلط المكونات جيداً ببعضها قبل الفرن حتى تتمر، ولكن اللمسة الأخيرة تتم في الفرن في درجة حرارة مئوية ٢٠٥° |
| التحمير | يسكب الزيت النباتي فوق الكبة ويرش عليها بعض الماء قبل خربها في فرن محمي مسبقاً للدرجة ٢٠٥° فهرنهait. تترك الكبة في الفرن حتى تتمر، ولكن اللمسة الأخيرة تتم في الفرن في درجة حرارة مئوية ٢٠٥° |



| | |
|-----|-----------------------|
| ٤٢٠ | غ زبدة إضافية |
| ٣٣٣ | ثلاثة أرباع الكوب |
| ٤ | إلى ٥ اشخاص |
| ١٨٥ | من الحليب المكثف |
| ٣٦٣ | المحللي، ملعقة طعام |
| ٣٧٥ | ال المحلي، ملعقة طعام |
| ٣٧٥ | ونصف الملعقة من |
| ٣٧٥ | القطر الذهبي |
| ٣٣٣ | الملونة |
| ٣٣٣ | الملونة صغيرة من |
| ٣٣٣ | زبدة الفول |
| ٢٢ | قطعة بسكويت |
| ٢٢ | وايفر بالكريما |
| ٢٢ | والسوداني. |

بسكويت الشوكولا والكاراميل

التحضير
تسكب صلصة الكاراميل فوق قطع بسكويت الوايفر ثم تخلط الزبدة الإضافية مع تضلي بطبقة أخرى من الحليب المكثف المحلي والقطر الذهبي في قدر على جوجهها ٢٩-١٩ سم بالزيت البسكويت. تسكب بقية صلصة الشوكولا فوق قطع النار حتى يعلق المزيج بترك المنيوم. تسكب نصف كمية البسكويت وتحفظ الصينية المزوج ليعلق من دون غطاء لمدة ٢ دقيقة، شرط تحريكه في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يجمد محتواها. يقطع باستمرار، حتى يصبح بلون الوايفر فوق الشوكولا بطريقة مرتبة وتحفظ الصينية في إليه زبدة الفول السوداني.

التحضير
تسخن الكريما على النار حتى درجة الغليان. تطفأ النار وتضاف إليها الشوكولا المفرومة وتخلط معها. **غاناش الشوكولا**
٢٠٠ غ من الشوكولا السوداء المفرومة ١٠ دقائق، ثم يسكب فوق قوالب كوب من الكريما الطازجة ملعقة صغيرة من الزبدة الجاتوه الصغيرة.

الدقائق. يسكب فيها مزيج الجاتوه ويخبز لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة في فرن محمي مسبقاً لغاية ٢٥٠ درجة فهرنهايت. يجب إلا يكون داخل الجاتوه رطباً عند الانتهاء من الخبز بحيث يخرج عود الأسنان المغور فيه ظيفياً. يقطع الجاتوه على شكل قلوب. توضع هذه القلوب تكون رغوة ناعمة، ثم يخلط مع مزيج الزبدة والحليب. يحرك الكلب بملوّق بلاستيكي. تدهن صينية جاتوه دائرة قطرها ٢٨ إلى ٣٠ سم بالزيت ويرش فوقها يخفق بياض البيض حتى

| الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ قطعة | الاستعمالات |
|---|-----------------------|
| ١٢٠ ملعقتان صغيرتان من | كوب من الحليب |
| الباكينغ باودر | كوبان من السكر |
| ٣٠٠ غ من الشوكولا السوداء المذكورة والمبردة | كوب من الزبدة |
| ٥ بيضات مفصولة فانيلا (اختياري). | ٥ بيضات مفصولة |
| كوبان من الدقيق لجميع | كوبان من الدقيق لجميع |





إعداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

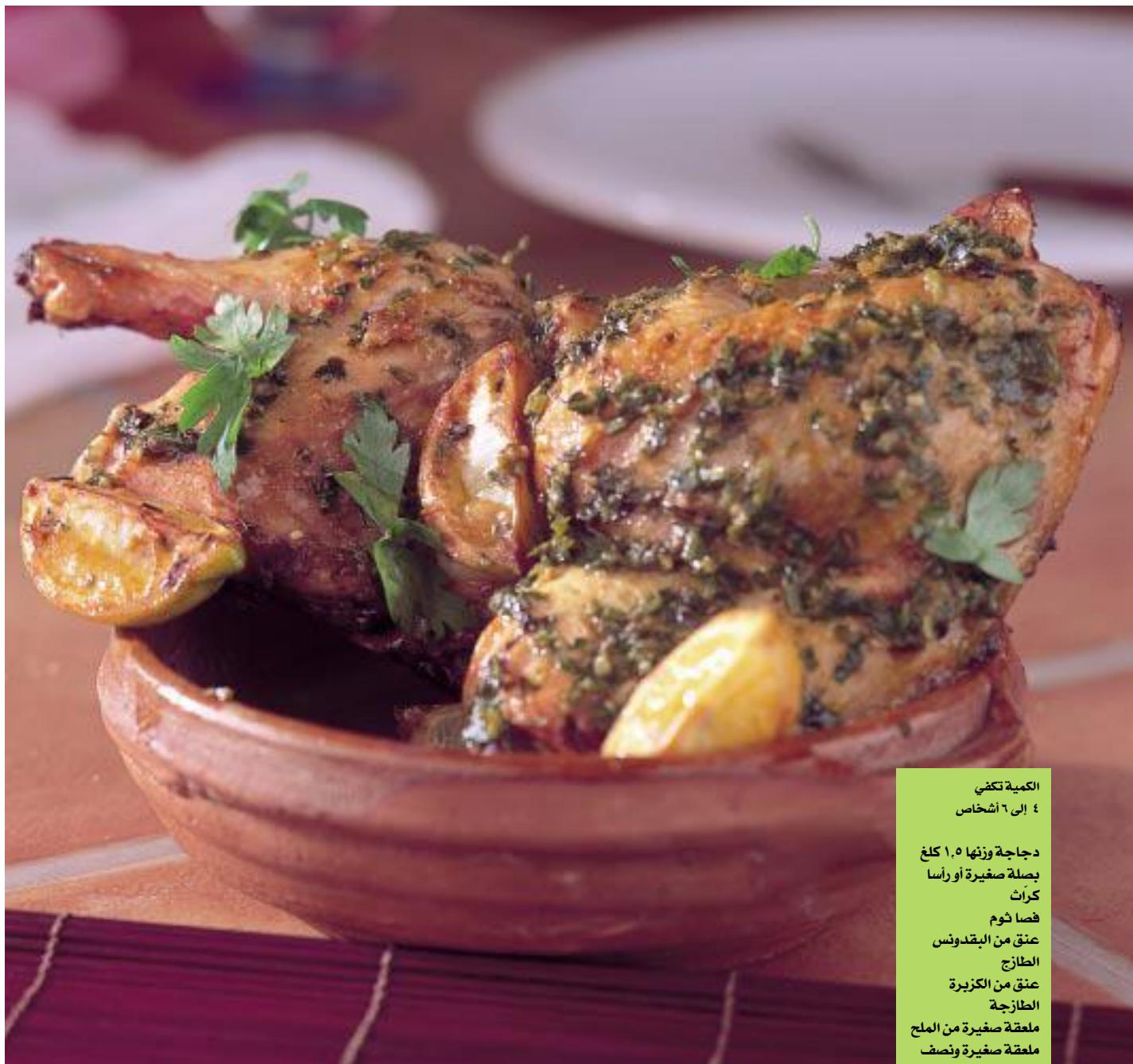
دجاج متبّل مع البطاطا

التحضير
وضع قطع الدجاج
المسلوقة مع دواز
البطاطا المقليّة وشرائح
الفطر في طبق زجاجي
مقاوم لغاية درجة
٣٥٠ فهرنهايت. يترك الطبق في
 الفرن حتى ينضج الدجاج
ويتمتص كل الماء.
يُقْدَم الطبق مع السلطة
الكريما، والخل، وصلصة
الصوص، والثوم، والخل،
والفلفل الأبيض للحصول

على صلصة مجانية.
تسكب هذه الصلصة فوق
محظيات الطبق الزجاجي
قبل إدخاله إلى فرن محمى
مسبيقاً لغاية درجة
٣٥٠ فهرنهايت. يترك الطبق في
الفرن حتى ينضج الدجاج
ويتمتص كل الماء.
يُقْدَم الطبق مع السلطة

| | |
|----------------------|--|
| الكمية تكفي | صلصة الصوص |
| ٤ إلى ٥ أشخاص | ٢ إلى ٣ فصوص ثوم |
| مهروسة | مملوكة طعام من الخردل |
| ٨ قطع دجاج (أنفخاذ | فلفل أبيض وصدور مسلوقة |
| وصدور مسلوقة | (مع أو من دون جلد) |
| ملعقة طعام من الخردل | نصف كوب من الأحمر الأبيض أو الأحمر |
| فلفل أبيض | كيلوغرام من البطاطا المقطورة والمقلية |
| ملعقة طعام من الخل | نصف كوب من الكريما (دواز) |
| نصف كوب من الأحمر | الطازجة |
| كيلوغرام من الكريما | نصف كوب من الكوب من الفطر الطازج المقطع |
| دواز | ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من إلى شرائح |





إذا أصبحت قطع الدجاج ذهبية اللون بسرعة، يجب تقطيعها بورقة أمنيوس أو ورقة بارشمان رخوة قبل استئناف الخبز.

يترك الدجاج مغطى في الصينية لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، ثم يزيّن بالبقدونس أو الكزبرة قبل التقديم.

الليمون (في حال استعماله) ويُسكب فوقها عصير الليمون.

يُخبز الدجاج في الفرن طوال ساعة وربع الساعة أو أكثر حتى ينضج، على أن تسكب عصارة الدجاج فوق الدجاج بين الحين والآخر خلال الخبز.

يدهن جلد الدجاج جيداً بهذا المعجون، ثم توضع قطع الدجاج جانباً ساعة أو ساعتين.

يُحْمَى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو ٢٠٠ درجة مئوية.

توضع قطع الدجاج في صينية وتوزع حولها قطع

دجاج مراكش

التحضير

يفرم البصل ناعماً جداً مع التلوم، والبقدونس، والكزبرة، والملح، والتوايل في خلاط الطعام. تضاف البارد، تقطع الدجاجة إلى الرزيدة وتخلط مع المزيج قسمين أو أربعة أقسام ليصبح معجونة ناعماً.

- الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
- دجاجة وزنها ١.٥ كلغ بصلة صغيرة أو رأساً كراث فصا ثوم عنق من البقدونس الطازج عنق من الكزبرة الطازجة ملعقة صغيرة من الملح ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من البهار الحلو ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الكمون المطحون ٣ ملاعق طعام من الزبدة في حرارة الغرفة ليمونة واحدة (اختياري) أعناق بقدونس أو كزبرة للزينة

بسكويت جوز الهند

في صوانى الخبز.
تخبز قطع البسكويت
لمندة ١٠ دقائق تقربياً
في فرن معتدل حتى
يصبح لونها بنيناً قليلاً.
ترك قطع البسكويت
لتبرد في الصوانى.
تدهن الدواير الكاملة
بمربي المراولة ثم تقطع
بالدواير المفتوحة في
الوسط.
برش جوز الهند ثم توضع
في صوانى الخبز.

الخبز لتصبح سماكتها ٢
ملم وتقطع إلى ٢٠ دائرة.
ترق العجينة بين صفيحتين
فطر الواحدة ٥ سم. توزع
سماكتها ٣ مليمترات.
هذه الدواير في صوانى
العجر المدهونة بالزيت،
قطيع هذه العجينة إلى ٢٠
على أن تبعد عن بعضها
قطعة بيسوية تقربياً. طول
الواحدة منها ٥ سم. تفتح
٣ سم تقربياً.
تدهن قطرها ٢.٥ سم في
دواير العجين.
المفتوحة في الوسط
واسط هذه القطع.
ترق بقية العجينة بين
رفاقين أيضاً من ورق
تغطى وترك في الثلاجة
لمدة ٣٠ دقيقة.

ملعقتان صغيرتان من
الماء
بسكويت
٩٠ غ من الزبدة
ملعقتان طعام من برش
فانيلا
ربع كوب من السكر
كوب من الدقيق لجميع
جوز الهند
مربي فراولة لحسو
الاستعمالات
البسكويت.



الكمية تكفي ٥ إلى ٦
أشخاص
٤٥٤ غ عجينة فاييلو
٧٥٠ غ إلى كيلوغرام
واحد من جبنة
العكاوي والجبنة
المجدولة
٤٠٠ غ من الزبدة
المذوبة، أو الزبدة
المخلوطة مع
السمنة
قطرسكر
قطر السكر
كوبان ونصف الكوب
من السكر
كوبان من الماء
ملعقة صغيرة من
عصير الليمون.

١٢-١٥ قطعة وتخبيز في
فرن لمدة نصف ساعة
تقريباً حتى تتحمر وتظهر
الفقاعي. يسكب فوقها
القطر البارد فور خروجها
من الفرن وتقدم فاترة.
تحضير قطر السكر
يغلى السكر مع الماء لمدة
١٠ دقائق. يضاف عصير
الليمون ويغلى القطر لمدة
دقائق إضافتين.

٦ عدد الرقاقات في الأسفل
أقل مما هو فوق الحشو.
تدهن الطبقة الأخيرة من
العجين بالقليل من الزبدة
ثم تقطع البلاوة إلى
٢٧٥ درجة فهرنهايت.
يجب وضع الصينية على
المصباح الوسطي أو
الليمون ويغلى الفرن أثناء الخبز.
حسب قوة الفرن الذي
بالزيادة. يتبع تكديس
رقائق الفاييلو على هذا
النحو. وبعد تكديس
١٠ رقاقات فوق بعضها، لا
تدهن الرقاقة العلوية
بالزيادة وإنما تغطى
بشرائح الجبنة. يتبع
بعدها تكديس رقاقات
العجين كما في السابق
(رقاقة مدهونة بالزيادة
وآخر غير مدهونة
بالزيادة). يفترض أن يكون
رقاقة أول رقاقة من عجينة
الفاييلو ثم توضع فوقها
رقاقة ثانية مدهونة
بالزيادة.

بقاوة وحلاوة بالجبنة



كتاب بالكزبرة

التحضير

يقطع اللحم إلى خمس قطع وينقع في الخل لمدة ساعة كاملة. ثم يفرد في خلاط الطعام مع دهن الباية للحصول على مزيج ناعم.

البايسة والخضراوات، ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة وما يلزم أن تحرر ثم توضع في طبق وتغطى بالخبز كي تبقى ساخنة. تقدم مع سلطة هذه الكفتة على أسباخ

الشواء وتدهن بالسمنة أو الزبدة وتشوى على نار قوية من دون لهب. تشوى أسباخ الكفتة حتى تتضاج من دون صغرى ثم توفر في طبق من الملح. يدخل المزيج بالأصلاب للحصول على كتلة واحدة من الكفتة. توزع الخس بالحامض والزيت.

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من اللحم الهربي كوب من الخبز المحمص المطحون أو الكك المطحون ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة (الخضراء) مفرومة ناعماً كوب من الخل الأبيض ربع كوب من السمنة أو الزيت أو الزبدة ٢٠٠ غ من دهن الباية



إعداد السيدة أناهيد دوتيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ ملاعق طعام من
معجون الفلفل
الحريف
ملعقتان طعام زيت
زيتون

١٦ إلى ٢٠ جانح دجاج
٤ برتقالات حمراء
مقطعة إلى أربع
سفناعم
باقية صغيرة من
الكزبرة الطازجة
المفرومة لزينة
رشة ملح

تحترق. لكن يجب ألا
تصبح قطع البرتقال
سوداء ومتفحمة.
يرش القليل من الكزبرة
الطازجة المفرومة فوق
جانح الدجاج وتقدم مع
قطع البرتقال المشوية.
يمكن استبدال البرتقال
الأحمر بالبرتقال العادي.

ثم تشوى الجوانح على
الشواية لمدة ٥ إلى ٨
دقائق على كل جهة حتى
تضجج ويصبح لونها
ذهبياً.
في هذه الأثناء، يرش
السكر الناعم على قطع
البرتقال الناعم على قطع
البرتقال الأحمر قبل
شوائبها لبعض دقائق حتى
المعجون حتى يغلفها كلها.

جوانح مشوية مع البرتقال على الطريقة التونسية

التحضير
تحمي الشواية على أعلى
درجة. يخلط معجون
الفلفل الحريف مع زيت
الزيتون للحصول على
معجون رخو. يرش فوقه
الملح ويخلط معه.
تدهن جوانح الدجاج بهذا
المعجون حتى يغلفها كلها

بِيرُواٰتِ الْأَلْوَزِ

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| قدرو ويسخن برفق، حين تتضجع مثبات العجين، تضاف تدريجياً إلى العسل حتى تتغلط تماماً به. | ثم يطوي الشريط إلى الأعلى على شكل مثبات | جيجنة الفايلو بالزبدة المذوبة ثم تقطع إلى ثلاثة أشرطة متساوية. تترك بقية الحصول أخيراً على شكل مرتب. تدهن رقاقة فايلو النايلون اللاصق كي لا تجف في الهواء. | المطحون إلى البلاج المهروس ويخلط معه في الخليط الكهريائي. تضاف الزبدة الطرية، والقرفة، وخلاصة اللوز، والسكر الناعم، والقليل من ماء الظهر حسب الذوق. وإذا كان المزيج قاسياً قليلاً، يمكن إضافة المزبد من ماء الظهر إليه. | يسخن الزيت في قدر صغيرة ويُقلّى فيه اللوز ليوضع دقائق حتى يصبح ذهبياً، مع ضرورة تحريكه باستمرار أثناء القلي. يصفى اللوز المقلى على المحارم الورقية وبترك ليبرد ثم يطحون في مطحنة القهوة أو التوابل. |
| يُمكن أيضاً رش السكر الناعم فوق المثلثات المحسنة قبل تقديمها. إنها وصفة مغربية شهيرة. | هذه المثلثات في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون. يسكب العسل مع القليل من ماء الظهر أو ماء الورد في | تحلوى زاوية من شريط العجين فوق الحشوة الحصول على شكل مثبات، فهرنليات. تدهن رقاقة من | يحمي الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة في فرن مهروس البلاج في خلاط الطعام الكهربائي. تضاف اللوز | يهرس البلاج في خلاط الطعام ويخلط معه في الخليط الكهربائي. تضاف الزبدة الطيرية، والقرفة، وخلاصة اللوز، والسكر الناعم، والقليل من ماء الظهر حسب الذوق. وإذا كان المزيج قاسياً قليلاً، يمكن إضافة المزبد من ماء الظهر إليه. |
| يُمكن أيضاً رش السكر الناعم فوق المثلثات المحسنة قبل تقديمها. إنها وصفة مغربية شهيرة. | تحلوى زاوية من شريط العجين فوق الحشوة الحصول على شكل مثبات، فهرنليات. تدهن رقاقة من | تحلوى زاوية من شريط العجين فوق الحشوة الحصول على شكل مثبات، فهرنليات. تدهن رقاقة من | يحمي الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة في فرن مهروس البلاج في خلاط الطعام الكهربائي. تضاف اللوز | يهرس البلاج في خلاط الطعام ويخلط معه في الخليط الكهربائي. تضاف الزبدة الطيرية، والقرفة، وخلاصة اللوز، والسكر الناعم، والقليل من ماء الظهر حسب الذوق. وإذا كان المزيج قاسياً قليلاً، يمكن إضافة المزبد من ماء الظهر إليه. |
| يُمكن أيضاً رش السكر الناعم فوق المثلثات المحسنة قبل تقديمها. إنها وصفة مغربية شهيرة. | تحلوى زاوية من شريط العجين فوق الحشوة الحصول على شكل مثبات، فهرنليات. تدهن رقاقة من | تحلوى زاوية من شريط العجين فوق الحشوة الحصول على شكل مثبات، فهرنليات. تدهن رقاقة من | يحمي الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة في فرن مهروس البلاج في خلاط الطعام الكهربائي. تضاف اللوز | يهرس البلاج في خلاط الطعام ويخلط معه في الخليط الكهربائي. تضاف الزبدة الطيرية، والقرفة، وخلاصة اللوز، والسكر الناعم، والقليل من ماء الظهر حسب الذوق. وإذا كان المزيج قاسياً قليلاً، يمكن إضافة المزبد من ماء الظهر إليه. |



جاتوه بوظة بالكاراوليل

الكمية تكفي
١٢ إلى ١٠ شخصاً

٢٠٠ من بسكويت دايجستيف Digestive نصف كوب من صلصة الكارامييل كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البولطة الجاهزة بنكهة اللوز أو الشوكولا صلصة شوكولا. صلصة كارامييل.

| | | |
|---|--|---|
| الاطازجة | يخلط المزيج جيداً ويسخن على النار للحصول على صلصة كاراميلا ناعمة باللون البيج. يمكن إضافة نكهة البرتقالي إليها حسب الذوق. | صلصة الكاراميلا |
| ملقطان من الزيت النباتي، أو أكثر عند الحاجة | ستعمل هذه الصلصة مع أنواع مختلفة من البوظة وحلويات الفاكهة. | كوب ونصف الكوب من السكر كوب ونصف الكوب من الكريما الطازجة ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزبدة تكهة برتقال (اختياري) |
| تسخن الكريما حتى توشك على الغليان. تضاف إليها الشوكولا المفرومة وتختلط معها للحصول على مزيج ناعم. يضاف الزيت النباتي وتختلط الصالصة لتصبح بقوام القطر السمييك بحيث يمكن سكبها فوق الحلويات أو الجاتوه. | يسخن السكر في قدر ثقبة القمر أو قدر غير لاصقة حتى يصبح ذهبي اللون. تطفأ النار، وتضاف إليه الزبدة مع الكريما الطازجة. | يسخن السكر في قدر ثقبة القمر أو قدر غير لاصقة حتى يصبح ذهبي اللون. تطفأ النار، وتضاف إليه الزبدة مع الكريما الطازجة. |
| صلصة الشوكولا | ٤٠٠ غ من الشوكولا السوداء المفرومة كوب من الكريما المحفوظة | |

التحضير
في التلاجة حتى موعد
التقديم.

لقد أتيتكم بهذه الحلول، يفرغ
الطالب من محتواها، وتتنوع
ورقة التاليلون أو ورقة
البارشمان عن الجاتوه قبل
ترزينة بصلصة الشوكولا
ووصلصة الكاراميل.

يقطع الجاتوه إلى شرائح
ويقدم مع الفاكهة والمزيد
من صلصة الشوكولا
ووصلصة الكاراميل حسب
الذوق.

يسكب هذا المزيج في قفر
قابل تشيريز كايك قفلة
٢٤ سسم مبطن بورق البارشمان
أو ورق التاليلون اللاصق.
تسكب البودرة الجاهزة فوق
جيدياً يغطى القالب ويحفظ

| | | | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|
| نصف كوب من الحسل | أوماء الورد | المطحونة | ثلاث الكوب من البلح | الكمية تصنع ٣٠ قطعة |
| الاصافي، بايج عجينة | اراقات من عجينة | ربع ملعقة صغيرة من | ملعقة طعام من النوى | ملعقة طعام من زيت دوار |
| المثلثات مع | الفایللو (رacaات بقاولة) | خلاصة اللوز | ملعقتا طعام من الزيدة | الشمس |
| سكر ناعم لرشة فوق | ربع كوب من السكر الناعم | ثلاث كوب من الماء الزهر | كوب وثلاث الكوب من اللوز | الطيرية |
| المثلثات. | المذوبة | ملعقة صغيرة من القرفة | ملعقة صغيرة من القرفة | المسلاوق والمقدش |



إعداد السيدة
أناهيد دوتسيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



وافوفة كاولات محسنة

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

**ملفوقة كاملة وزنها ٢ كاغ تقريباً
كوب من السمونة أو
الزيت
بصلة صغيرة حمراء
عصير ليمونة
٢٠٠ غ لحم مفروم وسطاً
نصف كوب من الصنوبر
بعضه أوراق من النعناع
٣ إلى ٤ فصوص ثوم**

فوق الملفوفة وتطهى على نار متوسطة حتى تتضج ويضاءل حجم المصلحة إلى وتقلّى فيها الملفوفة من كل مقدار كوب واحد تقريباً. يمكن قلب الملفوفة في القدر مرة واحدة فقط حتى تتضج من كل الجهات. ترفع الملفوفة من القدر وتوضع في طبق وتقدم مع الأرز المفلفل بالشعيرية.

مربيتين كي لا تفتح أثناء القلي. تسخن بقية الزيت أو السمونة وتنبه إلى أن يظهر قلبها الجهات حتى تحرر قليلاً. تغمر بعدها الملفوفة بالماء وتقلّى لمدة نصف ساعة على النار. يغسل التعناع ويفرم وبهرس مع القليل من الملح والثوم يضاف إليه عصير الليمون. يسكب هذا المزيج

الملفوفة في صينية وتفتح أوراها وتفضل عن بعضها بانتبه إلى أن يظهر قلبها ويصبح بحجم البرتقالة. ينزع هذا القلب وتوضع في الملفوفة معاً وتقلب في النار. يعاد إغلاق الحشوة مكانه. يعاد إغلاق الملفوفة بضم الأوراق فوق بعضها بحيث تستعيد الملفوفة شكلها الطبيعي. تربط الملفوفة بخيط متين المقلاة عن النار. توضع

مصفاة. يسكب عليها الماء البارد. تقام البصلة ناعماً وتقلّى في نصف كمية الزيت أو السمونة. يضاف إليها اللحم مع نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة، والقليل إلى جهة الكعب. تغمر الملفوفة بالماء المغلي وتترك على النار حتى تغلي مدة ٨ دقائق. تقلب بعدها الملفوفة إلى الجهة الأخرى وتقلّى لمدة دقيقة واحدة قبل رفعها من القدر ووضعها في

التحضير

يقطع كعب الملفوفة مستديرة توضع في قدر وهي مرکزة إلى جهة الكعب. تغمر الملفوفة بالماء المغلي وتترك على النار حتى تغلي مدة ٨ دقائق. تقلب بعدها الملفوفة إلى الجهة الأخرى وتقلّى لمدة دقيقة واحدة قبل رفعها من القدر ووضعها في

دجاج مكون



دجاج التامرين (الصبار) المشوي

في فرن معتدل الحرارة والزنجبيل، والثوم والتوايل لمدة ساعة تقريباً. تدهن الدجاجة بصلصة التامرين والماء وتخبز من دون غطاء في فرن حارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح جلدتها هشاً وبيضاً.

توضع التوايل والأوراق في المطحونة في وعاء صغير. تفرك الدجاجة باطن الدجاجة، ويغسل بها المزيج، ثم تقطع الشق بواسطة عود أسنان وتحفظ في الثلاجة لمدة ٦ ساعات أو طوال الليل. توضع الدجاجة فوق مصبوع حديدي في صينية خبز. تخبز من دون غطاء

التحضير

توضع التوايل والأوراق في المطحونة في وعاء صغير. تفرك الدجاجة باطن الدجاجة، ويغسل بها المزيج، ثم تقطع الشق بواسطة عود أسنان أو سيخ خشبي. تربط ساقا الدجاجة معاً، ويربط الجانحان تحت الدجاجة.

يخلط الزيت مع الفلفل،

- ٨ إلى ١٠ قطع دجاج
- ٦ رؤوس كوسا صغيرة المقليّة، وذلك يمكنه
- ٦ إلى ٨ رؤوس بطاطاً صغيرة مقشرة
- ٦ إلى ٨ رؤوس بندورة (طماطم) صغيرة
- ٦ إلى ٨ بصلات صغيرة مقشرة
- ثلاثة أرباع الكوب من السمن النباتي أو الحيواني
- ٥ فصوص مهروسة من الثوم
- ملعقة طعام من الكمون
- عصير ليمونة واحدة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة صغيرة من البهار
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

التحضير

تفصل قطع الدجاج وتغسله وتنشفه، ثم تقليل في زيت الساخن حتى يصبح كل اللحم وردي اللون.

تغمير قطع الدجاج بالماء وتضاف إليها التوايل. يطهى المحترى فوق النار لمدة ٣٠ دقيقة. تضاف البطاطا والكوسا والبندورة والبصل إلى

الدجاج، ثم يضاف الثوم والملح والكمون. يخلط الكل معاً في القدر ويطهى فوق نار خفيفة حتى تصبح كل الخضار طرية وناضجة، وكذلك قطع الدجاج. يضاف عصير الليمون إلى القدر، وحين تصبح الصلصة كثيفة قليلاً استعمال المزيد من الزيت للقليل.



| | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|---|----------------------|----------------------|
| مسالا (مزيج توايل هندية) | الكمون المطحون | ملعقتان صغيرتان من الزيت | عودان من القرفة | ٦ حبات هال |
| ربع كوب من صلصة التامرين | ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة | النباتي، رسان صغيران من ناعماً، فسان مهروسان من الثوم، ملعقتان صغيرتان من | ٤ أوراق كاري | ٤ أوراق كاري |
| ملعقتان طعام من الماء. | ملعقة صغيرة من غaram | مفروم ناعماً | دجاجة وزنتها ١,٥ كلغ | دجاجة وزنتها ١,٥ كلغ |



مربعات جاتوه الجنة وجوز الهند

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

والفانيلا. يضاف البيض، الواحدة تلو الأخرى، ويُسكب المزيج في الصينية فوق خليط البسكويت. تخمر الصينية في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى يجمد

يُحْمَى الفرن لغاية ٢٢٥ درجة فهرنهايت. يُخلط البسكويت مع الجوز (في حال استعماله) والزبدة. يُسكب المزيج في صينية مستطيلة حجمها ٢٧×١٧×٥ مدهونة بالزيت أو الزبدة. يُخْبَر المزيج في الفرن لمدة ١٠ دقائق. تقريباً أو حتى يجمد.

تُخفَق الجبنة القشدية لتُصبح طرية، ثم يضاف إليها السكر والحليب وبرش جوز الهند

الكمية تصنع إلى ٢٢ مربعاً كوب من بسكويت دايجستيف ربع كوب من الجوز المفروم تماماً (اختياري) ٣ ملاعق طعام من

الزيادة المذكورة ٢٠٠ غ من الجبنة القشدية الطيرية نصف كوب من السكر ربع كوب من الحليب نصف كوب من برش جوز الهند المحمص فانيلا، ٣ بيضات.

جاتوه شرائح البرتقال



بريوش بالدراقة

دون غطاء لمدة 5 دقائق تقريباً الخفق. سوف يتختز المزيج لكته يعود للتتماسك لاحقاً. يرفع المزيج عن النار وترفع شرائح البرتقال منه بسرعة بنقل هذا المزيج إلى وعاء على سطحه ملقط. تصف هذه كثيف ويضاف إليه مسحوق الشريان في قالب الجاتوه القطر فوق شرائح البرتقال. المحضر بحيث تقطي قدره وحوافه، على أن تتشابك كل تتحقق الزيادة مع برش الليمون شريحة مع الأخرى قليلاً. والسكر الإضافي في وعاء يحتفظ بالقطن جانباً. الفرن لمدة ساعة وربع يسك الماء الإضافي فوق ٢٠ إلى ٣٠ درجة. يذوب السكر، يترك خليط مئوية. يدهن قالب جاتوه السكر والماء فوق النار حتى يغلي، ثم تخفف النار وترك غطاً، لمدة ٧ دقائق تقريباً أو حتى يصبح قشر البرتقال دائري الشكل قطره ٢٠ إلى ٣٠ سم بالزيت ويفطى قعره. يغلي بهدوء من دون غطاء حتى يصبح شرائح القطر ٢٢ حفاظاً، ثم يقلب إلى صينية التقديم. يقدم الجاتوه تخفف النار ويغلق القطر بهدوء من دون تحريك لمدة ٥ طریاً. تقلب شرائح البرتقال في منتصف عملية الطهو. وحوافه بورق البارشمان. مقلاة كبيرة فوق النار ويحرك دقاته تقريباً أو حتى يصبح يخلط السكر مع الماء في

التحضير
يجمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة الخليط بملعقة خشبية حتى يذوب السكر، يترك خليط مئوية. يدهن قالب جاتوه السكر والماء فوق النار حتى يغلي بهدوء من دون غطاء حتى يصبح قشر البرتقال حتى يصبح شرائح البرتقال بهدوء من دون تحريك لمدة ٥ دقائق تقريباً قليلاً. يضاف إليه مسحوق الليمون يذوب السكر، يترك خليط مئوية. يدهن قالب جاتوه السكر والماء فوق النار حتى يغلي، ثم تخفف النار وترك غطاً، لمدة ٧ دقائق تقريباً أو حتى يصبح قشر البرتقال حتى يصبح شرائح البرتقال بهدوء من دون تحريك لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى يصبح يخلط السكر مع الماء في



| | |
|--------------------------------------|---|
| ٨ حبات دراق متواسطة | الماء، ملعقتا طعام من السكر، بيضتان، ٤٤ من الزبدة |
| نصف كوب من السكر | الزبدة بحرارة الغرفة |
| الأسمير المضغوط | صغيرتان من الخميرة |
| ربع كوب من الماء الفاتر | الفورية، كوبان من الدقيق |
| ربع كوب من الماء | صفار بيضة واحدة، ملعقتان طعام من الحليب |
| ملعقة صغيرة من برش الدراق بالكاراميل | الدراق بالكاراميل |
| البرتقال | |

النار حتى يذوب السكر ولكن من دون أن يغلي. تعاد قطع الدراق إلى التدرّج. وتقلّى لمدة ٥ دقائق تقريباً، مع التحرير بين العين والأخر، أو حتى تصبح قطع الدراق طرية. ترفع قطع الدراق من الدرار، يضاف السكر والماء وبرش الدراق إلى الدرار، تنشر قطع الدراق وتترّزع نفسها ويحرك المزيج فوق ملاحظة يمكن استعمال كوبوبوت الدراق الجاهز.

خشبي سميك في قطعتي العجين من أعلى إلى الأسفل كل قالب لتثبيت وطربة. توسيع العجينة في البريوش، يرفع بعدها السيسخ الخشبي وتدهن كل لترتاح في مكان دافئ لمدة ساعة تقريباً أو حتى قطعة بريوش بمزيج البيض وترك في مكان يختلاع حجمها. دافئ لمدة ١٥ دقيقة تقسّم العجينة إلى ٨ قطع. تؤخذ قطعة صغيرة من كل قطعة عجين، وترقّب تخريز قطع البريوش في فرن على عجينة متمسكة. توسيع هذه العجينة فوق القطعة الصغيرة والقطعة الكبيرة على شكل دائريتين. فهرنهايت لمدة ١٠ دقائق. تخفف بعدها حرارة الفرن لتصبح ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتحبّر ثم تدهن بمزيج قليلاً ثم تدهن بمزيج العجينة جداً. تضاف الزبدة إلى العجينة وتدلك معها جيداً فوق سطح بارد أو في الخليط الصغيرة. يقمع سيخ

| | |
|---|--|
| الذاتي الارتفاع | كوب إضافي من السكر |
| ثلاثة أرباع الكوب من الرائبة | ثلث كوب من الكريما |
| السكر، كوب وربع الكوب من الماء، برتقانتان | ٣ بيضات، نصف كوب من مسحوق اللوز، نصف كوب من الدقيق، كوب وثلاثة أرباع الكوب من عصير الليمون |



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

صورة: سوزان ديلونر



وملعقتا طعام من العسل وملعقتا طعام من صلصة الصويا اليابانية بذور سمسم أرز مسلوق للتقديم ملعقتا طعام من دقيق الذرة زيت لقلي شرائح السمك ملعقتا طعام من زيت بذور السمسم لسكبه فوق السمك. نصف كيلوغرام من شرائح السمك الأبيض مثل الشبص (296g) أو الهامور ملعقتا طعام من الدقيق ملعقتا طعام من دقيق الذرة زيت لقلي شرائح السمك ملعقتا طعام من زيت بذور السمسم صلصة السوكي ياكى

تقدم شرائح السمك مع الأرز المسلوق، علماً أنه يمكن تقديم المزيد من الصلصة جانباً في طبق منفصل. ملاحظة: يمكن إعداد السوكي ياكى أيضاً مع القريدس والكالاماري (المسلوق مسبقاً).

السمك حتى تصبح ذهبية وهشة من الخارج. تحضر صلصة السوكي ياكى وتغمس فيها شرائح السمك المقليه وتترك فيها حتى تمتoss الصلصة. يسكب فوقها زيت السمسم ومن ثم تزين ببذور السمسم.

سوكي ياكى بالسلق الأبيض

التحضير

تغمس شرائح السمك في مزيج دقيق الذرة والدقيق مع ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض. يسخن الزيت في مقلاة غير لاصقة، ونقلب فيه شرائح

الدونات الروسية

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

كوبان ونصف الكوب
من الدقيق (الطحين)
ببيضة واحدة
ملعقة صغيرة من
الخميرة
ربع كوب من الزيت
ملعقة صغيرة من
السكر
ربع ملعقة صغيرة من
الملح
كمية كافية من الماء
للتقطير عجينة
طريقة (إلى كوب
ونصف الكوب تقريباً)
كريم باتيسير
كرز أحمر للزينة
زيت للقلي.

بواسطة الخفاقة للحصول
على قوام ناعم.
تلهي القشدة فوق النار
حتى تصبح كثيفة، ثم
تسكب في طبق مسطح
وتقطع بورق التايلون
اللامع وتترك حتى تبرد.
نفتح فجوة صغيرة في كل
كرة دوناتس مقليبة
على الحليب مع قشرة
الليمون، ثم ترفع القشرة
ويترك الحليب حتى يبرد.
باتيسير بواسطة كيس
الحلويات.
تزيين كرات الدوناتس
بالكرز الأحمر ويخلط الكل
هذا المزيج ويخلط الكل

التقطير

ربع كوب من النشاء
نصف كوب من السكر
٣ بيضات
فانيلا
فشر ليمونة واحدة.

عند الحاجة للحصول على
ذهبية اللون، تخشى
الكرات بالكريم باتيسير
المحضر مسبقاً وتقدم
مع القهوة أو الشاي أو
العصير أو عند الفطور.
ويتضارب حجمها.
تقرص العجينة إلى كرات
صغيرة وتقليل كرات
دوناتس حتى تصبح

ذهبية اللون. تخشى
اللبونة المطلوبة).
تقطر العجينة وتحفظ في
مكان دافئ حتى تنتفخ
ويضاف من ثم الماء
للحصول على عجينة
طريقة. (يمكن استعمال
كمية أكثر أو أقل من الماء
بخلط الدقيق مع البيضة
والخميرة والزيت والسكر
والملح في وعاء.
يضاف من ثم الماء
لتحضير عجينة





يجب أن يكون المرق الموجود في القدر موازيًّاً لثلاثة أكواب. يضاف الأرز المغسول والمصفى إلى محتوى القدر ثم تغطى القدر ويطهى محتواه فوق نار خفيفة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. يقدم هذا الطبق الساخن مع البن.

محتوى القدر لغمير مكعبات اللحم وحبات الفول. يضاف القدر ويطهى الخليط فوق النار لمدة نصف ساعة تقريباً حتى ينضج اللحم. يضاف الفول والتواجد إلى محتوى القدر ويتابع الطهو لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. إضافةً حتي ينضج الفول.

الأرز بالفول

التحضير
أو السمن مع مكعبات اللحم ينشر الفول الأخضر وتترعرع لمدة ١٥ دقيقة تقريباً. تضاف كمية كافية من الماء منه العجات ثم تغسل وتصفي. الساخن مع رشة ملح إلى يفرم البصل ويقليل في الزبدة.

ملعقة صغيرة من الملح نصف كوب من السمن أو الزبدة ٣ بصلات متوسطة مفرومة ناعماً ٤ أكواب من الماء نصف كيلوغرام من حبوب الفول الأخضر رشة بهار حلو كوبان من الأرز المصري رشة فلفل أسود.

التفاح الورش

وتقولب على شكل تقاحات.
ثم تخز في فرن حارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وقراها وردي اللون.
ثم ترفع المحسوسة من الفرن وتترك حتى تبرد ثم يغرز عود تقاح في كل كرة.
يرش فوقها السكر الناعم وتزين بأوراق النعناع الطازجة وتقدم مع الشاي أو القهوة.

الخليط جافاً.
يضاف إليه الجوز والقرفة وجوزة الطيب وكيش الترنفل. يترك المزيج حتى يبرد تماماً.
تقسم العجينة إلى ١٢ - ١٠ كرة.
تُفتح فتحة في كل كرة كما في أفراص الكبة وتحشى كل كرة بملعقة طعام من الحشو.
تُقلل الكرات المحسوسة

التحضير
يُخلط الدقيق مع القرفة والزبدة والباكون باودر والزيت والقشدة الرائبة للحصول على عجينة المطحون المتوسطة الليونة.
الخشوة
يُنقد كوب من الجوز

كوب من السكر ربعة ملعقة صغيرة من القرفة ربعة ملعقة صغيرة من جوزة الطيب ثمن ملعقة صغيرة من كيش الترنفل سكر ناعم لرشة فوق القطع إلى ١٢ عود تقاح.

| | |
|--------------------------------|---|
| الكمية تصنع المعلقة من الباكون | الكمية تصنع كوبان من الدقيق |
| باودر ١٠ إلى ١٢ قطعة | ملعقتا طعام من زيت الذرة |
| ملعقتا طعام من زيت (الطحين) | ربع ملعقة صغيرة من ملعقتا طعام من القرفة |
| الذرة | القشدة الرائبة (ملعقتا طعام من القشدة الرائبة في ١٠ حارة القرفة ونصف ملعقة طعام من عصير الليمون). |
| | ملعقة صغيرة ونصف ملعقة صغيرة من الباكون |





تorte قشدة التين

في الخليط حتى تصبح كثيفة مثل اللبن.
توضع القشدة في كيس حلويات مزود رأساً زخرفياً وتستعمل لتزيين كل تورته.
صلصة الشوكولا يخالط ٥٠ غ من الشوكولا المذوبة مع ملعقتين طعام من الزبدة للحصول على صلصة الشوكولا.
تسكب صلصة الشوكولا فوق كل تورته.

سطحها وقعرها وردي اللون.
ترك التورات حتى تبرد تماماً، ثم تحشى بمربى التين وتزين بالقشدة الطازجة المخففة وصلصة الشوكولا.

القشدة الطازجة

كوب من القشدة الطازجة رباع كوب من السكر تحقق القشدة مع السكر

فوق سطح مكسو بالدقيق للحصول على دائرة كبيرة سماسكتها ١٥ سـم. تقسم العجينة إلى دوائر صغيرة، وتوضع كل دائرة في قالب صغير للتورته. يوحز قدر عجينة التورات بالشوكولا وتعاد إلى قسم التجليد من الثلاجة. تحفظ العجينة في الثلاجة لمدة نصف ساعة.

تبخز التورات في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهيات حتى يصبح الصغيرة: ترق العجينة

التحضير
يخلط الدقيق مع الزبدة والسكر الناعم والقرفة والفانيلا وصفار البيضة في خلاط الطعام المزود بشفرة معدنية للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخليط. تحفظ العجينة في الثلاجة لمدة نصف ساعة.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
كوبان من الدقيق (الطحين)
ثلاثة أربع الكوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ثلاثة أربع الكوب من السكر الناعم
ثلاثة أربع ملعقة صغيرة من القرفة، رشة فانيلا صفار بيضة واحدة حبات كاملة من مربى التين كوب من القشدة الطازجة المخففة صلصة شوكولا.



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

EBonyN Blackberry



الكمية تكفي 4 أشخاص

١٢ قرص كبة محشوة
ومسلوقة وموضوعة
جانباً

كيلوغرام من السبانخ
المغسول والمفروم
١٤ غ من المعكرونة

بنكهة السبانخ، مسلوقة
ومصفاة

٦ إلى ٧ أكواب من مرقة
الدجاج أو اللحم

٣ إلى ٤ جزارات مقشرة
ومسلوقة ومقطعة إلى
مكعبات صغيرة

٤ إلى ٥ حبات من البهار
الحلو

عصير ليمونة
ملعقة طعام من الزبدة
بصلة صغيرة مفرومة
ناعماً.

ملعقة طعام من الزبدة.
تسخن مرقة الدجاج أو
اللحم ويطهى فيها السبانخ.
تضاف من ثم مكعبات الجزر
إلى ٧ دقائق. تطفأ النار
حين يبدأ الحساء بالغليان
ويضاف إليها عصير ليمونة
واحدة مباشرة قبل التقديم.
التحضير

راس الكبة

مع السبانخ والنودلز

فطيرة البصل

الكمية تكفي 6 إلى 8 أشخاص

٢ بصلات كبيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة
ملعقة طعام من السكر وملعقة صغيرة من الملح
ملعقة طعام من الزيت و٤ ملاعق طعام من الزيت
ربع كوب من الزبادي المنقوع في الماء
ملعقة طعام من الخل الحلو
ملعقة طعام من جبنة البارميسان
علبة من عجينة الباف الجاهزة
صفار بيض لدهن سطح العجينة
كوب من الفطر المعلم المفروم ناعماً.

تضاف بعدها جبنة
البارميسان ويترك المزيج
حتى يبرد.
يحرز سطح الفطيرة
عمودياً وافقياً وذلك
بواسطة من السكين.
ترق عجينة الباف
يدهن سطح المربعات
الم giozzi ويعول
شكل مستطيل ويعول
وتخبز في فرن حرارته
المستطيل إلى
٢٥٠ درجة فهرنهايت أو
تحشى جهة واحدة من كل
١٨٠ درجة مئوية أو غاز
مستطيل بمزيج البصل،
رقم ٤ حتى تتنفس الفطائر
ثم يطوى المستطيل
وتصبح وردية اللون.



البطاطس مع الأناناس



| الصلصة | الكمية تكفي 6 أشخاص |
|--------------------------------|---|
| علبة أناناس | |
| ملعقتان طعام من الزيت | بصلة واحدة وزنتها ١.٥ كيلو |
| ملعقة طعام من الزيت | ملعقة طعام من الزيت |
| الطازج المفروم | نصف كوب من الماء |
| فاص ثوم | ملعقتان طعام من صلصة الشواء |
| ثلاثة أرباع الكوب من الماء | ملعقة طعام من الخل |
| ٣ ملاعق صغيرة من الأبيض | قوية لمة دقيقين أو حتى يقطع رأس الأنanas الطازج. |
| دقائق الذرة | يسخن لحم البط جيداً. |
| ملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا | في حال استعماله، إلى متوازن. تخرج البطة من الفرن وتترك حتى تبرد. |
| صلصة الشواء | يسضاف الماء الممزوج مع شرائح من ١ سم أو يستعمل دقيق الذرة، وصلصة الشواء، |
| ربع ملعقة صغيرة من الصويا | الأناناس المعلم. تقطع كل ساطور سكين حادة أو شريحة أناناس إلى ثلاثة قطع. |
| ملعقة طعام من صلصة الصويا | بعضها. تدخل البطة إلى فرن ساخن لمدة ٢٠ دقيقة إلى نصفين. يقطع بعدها كل قطع. |
| مكعب من مرقة الدجاج | يسخن الزيت في قدر أو مقلاة يقلب الكلى فوق النار حتى يضاف إليه الزنجبيل المبشور |
| ملعقة طعام من الخل | تقلب الصالصة. تضاف قطع الأناناس ويطهى المزيج |
| الأبيض. | والثوم المهروس. يقلب الشأن مع أملأدة دقيقة. تضاف قطع البط ويطهى الكل معًا فوق نار |

التحضير

يقطع رأس الأنanas الطازج، البطة بالمرقة على نحو قوية لمة دقيقين أو حتى توضع البطة في صينية خبز متوازن. تخرج البطة من الفرن وتسكب فوقها بقية المكونات المخلوطة مع المكونات المخلوطة مع بعضها. تدخل البطة إلى ساطور صيني لقطيع البطة إلى فرن ساخن لمدة ٢٠ دقيقة إلى نصفين. يقطع بعدها كل قطع. يضاف إلى أقسام، مثل نصف إلى أقسام، مثل تسكب فوقها المرقة بانتظام العاجن والفنخن والصدر وتخفف حرارة الفرن حتى الرجال والظهر. تقطع بعدها هذه الأقسام إلى قطع تصبح معتدلة ثم تخبز البطة صغيرة.



بوظة الأناناس

الكمية تكفي
٤ إلى ٦ أشخاص

حيتان من
النوع الحلو
والصغير
واليوم
ربع كوب من السكر
كوب وربع الكوب
من الكريما
المحفوظة
الطازجة

ويحفظ المزيج في
لإعداد البوظة باليد.
الثلاثة لمدة ٣ إلى ٤
ساعات. يستحسن
استعمال الأناناس الحلو
والجيد النوعية. وهو
يمتاز بلبه الأصفر
الساطع الغني بالعصارة
والحلو المذاق. إنه
مثالي لتحضير هذه
البوظة البسيطة.

ملاحظة:
هريس الأناناس مع السكر
للمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة.
تضاف الكريما ويتابع الخفق
للحصول على بوظة كثيفة
 وإنما لينة ويسهل غرفتها.
والسكر ويحفظ المزيج
في قسم التجليد من
الثلاثة لمدة ٦ ساعات.
مع ضرورة حفظها مرتين
وتغليفها في شكل جيد.
يضاف الأناناس

إليهما . يقطع الجزء العلوي
من ثانية حبة أناناس
ويقطع لها إلى شرائح.
تنزع القشرة والبذور من كل
شرائح ويفرم لب هذه
الشرائح مع لب حبة
من الأناناس الأخرى. يهرس
هذه البوظة ويتابع الخفق
حتى تصبح البوظة جامدة
كفاية. تقدم البوظة مع
شرائح أناناس جانبية.
تستعمل آلة البوظة لخفق

التحضير
تقطع أول حبة أناناس
طوليًا إلى نصفين عبر
الأوراق التي هي الأعلى
ويعرف البذور من النصفين
على أن ترك القشرتان
على حالهما. توضع
القشرتان رأساً على عقب
لتصفيتهما ثم تلفان بورق
النابيون اللاصق وتحفظان
في الثلاجة حتى الحاجة

شريحة السمك التايلاندية



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

(Bild: Hassan Dibour)



توضع شريحة السمك في هذه الصلصة وتغلف بها على الوجهين ثم تقليل إلى طبق التقديم، سكب الخضار فوقها.
يزين الطبق بشرائح الليمون ويقدم مع الأرز البسمامي.

ملاحظة: إذا كانت الصلصة غير كافية، يمكن إضافة المزيد من حليب جوز الهند ومরقة الدجاج أو السمك.

يضاف الفلفل الأخضر والأحمر، والكرفس، وعشب الليمون، وأوراق الحيف. يضاف من ثم حليب جوز الأبيض. تقليل شريحة السمك في الهند ومরقة الدجاج والكريمة اليابسة، والكركم، والزيت حتى تصبح هشة وذهبية اللون، ثم ترفع والكمون، والبهار الحلو. يطهى الكل معاً لمدة ٥ إلى ٦ دقائق حتى تفوح رائحة لذذة. تضاف الكزبرة توضع الزبدة في قدر ويقلى فيها البصل المفروم مع الثوم والزنجبيل. الحاجة والذوق.

التحضير
تتمس شريحة السمك في الدقيق والملح والفلفل الأبيض. تقليل شريحة السمك في الزيت حتى تصبح هشة وذهبية اللون، ثم ترفع والكمون، والبهار الحلو، ربع ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة خشناً. عود من عشب الليمون المفروم (Lemon grass) الدجاج أو السمك رأس كرات مفروم فصا ثوم ربع ملعقة صغيرة من

قطعة زنجبيل طازجة واحدة، ملعقة صغيرة من الكزبرة، ربع ملعقة طعام من الزبدة، نصف رأس فلفل أخضر حلو، نصف رأس فلفل أحمر حلو، عود كرفس مقطع ٢٥٠ غ من فليبيه سمك المامور أو اللقرن دقيق (طحين) وملح إلى شرائح طويلة ورفيعة ربع كوب من حليب جوز وفلفل أبيض زيت لقلي شريحة السمك الهند، ربع كوب من مرقة الدجاج أو السمك رأس كرات مفروم فصا ثوم

حساء الفطر والدجاج

التحضير

ينزع الحلد والعظام من صدر الدجاج، ثم يفرم لحمه ناعماً. تغلى المرقة، ثم تخفف النار ويضاف لحم الدجاج المفروم إلى المرقة ويطهى برفق حتى ينضج. يضاف إليه الفطر المنقوع ويطهى المزيج برفق لمدة 5 دقائق إضافية. يضاف دقيق إضافية. يضاف دقيق

الذرة الممزوج مع الماء ويطهى المزيج فوق نار خفيفة حتى يصبح كثيفاً قليلاً. تضاف من ثم صلصة الصويا وتخلط مع المزيج. قاسياً جداً.

يقدم الطبق ساخناً. ملاحظة: يجب عدم الإفراط في غلي الحساء قليلاً. تضاف من ثم صلصة الصويا وتخلط مع المزيج. قاسياً جداً.

كوب من الفطر الصيني المنقوع والمفروم ملعقة صغيرة من دقيق الذرة ممزوجة مع ملعقة طعام من الماء، ملقتا طعام من الصويا.

الكمية تكفي ٢ إلى ٣ أشخاص صدر دجاج كامل ٣ أكواب من مرقة الدجاج



بطاطاً مدشوة بالخضار والدجاج



التحضير
٤ رؤوس بطاطاً متوسطة، مفرومة ومجففة
٤ ملاعق طعام من الزيت
٤ ملاعق طعام من الجبنة المتبوعة (رشقون وغروبيير) ملعقتان طعام من الزبدة نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المقطع إلى شرائح رقيقة وطويلة بصلة متوسطة مفرومة ٣ قصوص ثوم مهروسة رأس فلفل أخضر مفروم رأس فلفل أحمر مفروم نصف كوب من الذرة المعكبة ربع كوب من الكاتشب ملعقة صغيرة من صلصة وورشستر ملح وفلفل.

التحضير
تدهن رؤوس البطاطاً بالزيت وتؤخذ بواسطة الشوكة. تخبر رؤوس البطاطا في الفرن أو الماكرووايف حتى تصبح طرية تماماً. يشق كل رأس بطاطاً من الأعلى بواسطة السكين لمسافة ٢ إلى ٣ سم. يحشى هذا الشق بالجبنة المتبوعة ويسخن رأس البطاطا حتى تذوب الجبنة.

تحضير الحشوة
تسخن الزبدة ويقلن فيها البصل والثوم. يضاف من ثم لحم الدجاج ونقلن المزيج حتى يتضخم اللحم تماماً. يضاف بعدها الفلفل الأحمر والأخضر، والذرة، والكاتشب، والملح، والفلفل وصلصة وورشستر. تحسى رؤوس البطاطا بهذه الحشوة وتقدم ساخنة للغداء أو العشاء.



قوارب مدشوة بالبندورة والزيتون

التحضير
يسخن الزيت ويقلن فيه البصل قليلاً. تضاف البندورة، والفلفل الأخضر، والبصل، والزيتون الأسود، وصلصة التاباسكو، ومعجون البندورة والمالح. يطهى الكل معاللحصول على صلصة كثيفة. تسكب ملعقة صغيرة من الصلصة في كل قارب وتقدم القوارب بمثابة نوع لنيد من المقبلات يمكن الاستعانة به في حفلات البوفيه.

ملاحظة: يمكن وضع قطعة من سمك الأنشوفة في كل قارب أيضاً.

تحضير الحشوة
البصل بندورة (طماطم) متوسط الحجم، مبشر ومقطع إلى مكعبات صغيرة نصف ملعقة طعام من الفلفل الأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة نصف ملعقة طعام من البندورة والأسود المفروم ملعقة طعام من البصل المفروم ناعماً ملعقة صغيرة من معجون البندورة ورشة ملح بعض قطرات من صلصة التاباسكو أو الصلصة العريضة فارغة وتترك ملعقة طعام من الزيت.



الكمية تصنع ١٢ قطعة
١٢ حبة قريديس متوسطة الحجم ١٢ شريحة توست أبيض مايونيز كافيار بصل أخضر.

توست بالكريديس

التحضير
يسلق ١٢ حبة قريديس في الماء الساخن لمدة ثانية واحدة ليصبح طرياً. تزين كل شريحة بالكافيار بيسط المايونيز فوق شرائح الليمون وتقدم بمثابة نوع لنيد من المقبلات يمكن الاستعانة به في حفلات البوفيه.

بعنق بصل أخضر منقوع في الماء الساخن لمدة ثانية واحدة ليصبح طرياً. تزين كل شريحة بالكريديس بحجم حبة القريديس بحجم حبة القريديس تقريباً. يسلق حبات القريديس في الماء الساخن لمدة ثانية واحدة ليصبح طرياً. تقطيع ١٢ شريحة من التوست على شكل مسطح. تزيين كل شريحة خبز بـ ١٢ قطعة شريحة خبز.

مستطيلات، على أن يكون حجم كل مستطيل بحجم حبة القريديس تقريباً. يسلق حبات القريديس في الماء الساخن لمدة ثانية واحدة ليصبح طرياً. تقطيع ١٢ شريحة من التوست على شكل مسطح. تزيين كل شريحة خبز بـ ١٢ قطعة شريحة خبز.



تورتة بالعسل والقشدة والمكسرات

طعام من القشدة الجاهزة العربية وتزين باللوز والصنوبر والزبيب. يسكب فوقها العسل ويرش فوقها الفستق الحلبي والقليل من زهر الليمون.

التحضير: تورتات صغيرة. يوحز قعر كل تورتة بالشوكة وتحفظ في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة كاملة. تغمس التورتات فارغة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية ملاحظة: يفضل حشو اللون، ثم تترك حتى تبرد تماماً. التورتات مباشرة قبل تحشى كل تورتة بملعقتين التقديم.

الكمية تصنع ١٢ تورتة.
١٢٥ غ من الزبدة في حرارة الفرفة
٣٠ غ من العجينة تورتة زهر الليمون وزبيب.
٧٥ غ من القشدة العربية
٣٠ غ من العجينة الجاهزة
٣٠ غ كوبان من الدقيق صفاريبة واحدة.
الماء



كاسترد بالقرفة (حلو اسباني)

الكمية تكفي ٦ أشخاص
٣ شرائح من قشر البرتقال
صفاره بيضات
بيضة واحدة
ثلث كوب من السكر
ربع ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
ملعقة طعام من السكر الناعم
ملعقة طعام ونصف الملعقة من السكر البنى.

فوق أطباق الكاسترد قبل خفقها مجدداً في الثلاجة لمدة ساعة واحدة. يرش القليل من الماء فوق أطباق الكاسترد قبل خبزها تحت مصبب ساخن جداً لمدة دقيقة تقريباً أو حتى يجمد محتواها. ترفع الأطباق من الماء وتترك حتى تبرد، ثم تنطى وتحفظ الكaramيل. تحفظ أطباق الكaramيل في الثلاجة لمدة ٢ ساعات أو طوال الليل.
١٠ دقائق أو حتى يجمد سطحها.

الخبز يصل إلى منتصف الجهة الخارجية للأطباق. تخbir الأطباق من دون غطاء في فرن معتمل الحرارة لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً أو حتى يجمد محتواها. توفر ستة أطباق مقاومة لحرارة الفرن، سعة كل منها نصف كوب تقريباً، في صينية خبز ويوزع مزيج الكاسترد على هذه الأطباق يرش مزيج القرفة والسكر على السطح. يسكب كمية كافية من الماء المغلي في صينية يخفق صفار البيض مع

التحضير: توضع القشدة مع الحليب وعودي القرفة وقشر البرتقال في قدر متواسطة الحجم فوق النار ويخلط المزيج حتى يصل إلى درجة الغليان. ترفع القدر عن النار ويرتك المزيج لبرد مدة ٥ دقائق، ثم يجري التخلص من عودي القرفة وقشر البرتقال.



تورتة التفاح

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

مكونات التورتة
كوب من الكاستر
كوبان من الدقيق
لجميع الاستعمالات
نصف ملعقة صغيرة
من الملح
ملعقة صغيرة من
القرفة المطحونة
٣ إلى ٤ ملاعق طعام
من الماء البارد

تكسر الدوائر فوق بعضها، على أن تبسط بين الدائرة والأخرى ثلث كمية صلصة التفاح وحشوة كريما الكاستر. توزع مكبات التفاح المقلية فوق الدائرة العلوية. تحفظ التورتة في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم.

ملاحظة: يمكن استعمال غطاء قدر صغيرة قطره ١٦ لتقطيع دوائر العجين.

١٦ سم فوق ورقة نايلون أو سطح مكسو بالدقيق. توخر دوائر العجين بالشوكة ويرش فوق كل منها ملعقة طعام من السكر. توضع هذه الدوائر في صينية خبز غير مدهونة بالزيت وتخبز لمدة ١٢ إلى ١٥ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية درجة فهرنهايت حتى ٢٧٥.

تصبح ذهبية اللون. تترك هذه الدوائر لتبرد على مصبوع حديدي.

ربع ملعقة صغيرة من الملح حتى يكتشف. يغلى لمدة دقيقة واحدة. يتضاف نصف كمية هذا المزيج إلى البيضة. ثم يضاف إلى الشوكولاتة. يغلى المزيج لمدة دقيقة ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد تماماً. تخفق الكريما وتضاف إلى الحشوة.

التحضير

تحضير التورتة

يخلط دقيق النزرة مع السكر والملح في قدر على النار. يضاف الحليب تدريجياً ويطهى المزيج

كوب من الحليب ببيضة واحدة مخفوقة قليلاً. فانيلا نصف كوب من الكريما المخفوقة والمبردة علىة من صلصة التفاح الجاهزة.

التحضير

مكونات حشوة الكاستر والكريما
ربع كوب من السكر ملعقة طعام من دقيق النزرة



إعداد السيدة
أناهيد دوكيان

تصوير: رونالد ناصيف

وعكرونة بابارديلي بالفطر (طبق ايطالي)

الفطر البري له نكهة
ورائحة مميزة.

ملاحظة: في حال عدم
توافر معكرونة بابارديلي،
يمكن استعمال أي نوع آخر
من المعكرونة. السبب أو
بوركيني هو نوع خاص من

يخلط الكل جيداً، ويضاف
الملح إذا لزم الأمر. يغلى
الكل لمدة دقيقةتين
إضافتين ويسكب في طبق
تقلي القشدة، تضاف إليها
المعكرونة المسلوقة.

أكواب من القشدة
الطاżاجة والفلفل الأسود
إلى محتوى القدر. وحين
تغلي القشدة، تضاف إليها
المملح وزيت الزيتون لمدة

التحضير

بابارديلي هي نوع من
معكرونة التوابل العريضة.
تسلق هذه المعكرونة في
الماء مع ملعقة طعام من
المملح وزيت الزيتون لمدة
10 دقائق.

يوضع 50 غ من الزبدة في
قدر فوق النار حتى تذوب.
يضاف فصان من الثوم
المهروس إلى الزبدة ويغلى
فيها الفطر المقطع.
يضاف لتر واحد (أو 4

4 أكواب من القشدة
الطاżاجة
ربع ملعقة صغيرة من
الفلفل الأسود.

الملعقة من الملح
نصف باقة من
البقدونس المفروم.
5 غ من الزبدة
فصان مهروس من
الثوم

المجلد (سبب أو
بوركيني) المقطع
إلى قطع صغيرة
ملعقت طعام من زيت
الزيتون
ملعقة طعام ونصف

الكمية تكفي
4 إلى 5 أشخاص
علبة (500 غ) من
معكرونة بابارديلي
250 غ من الفطر

لازانيا الدجاج



شرط تعطيلها ببقية الصالصة البيضاء. يرش القليل من القرن الأعلى وتخبر اللازانيا في فرن حرارته ٢٥ درجة. تضاف ملعقة الدجاج والملح. يدهن قعر طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو صينية عادي بالزبدة. ترصف طبقة من رفقات اللازانيا في قفر الصينية وتقطع بقطعة من الصالصة البيضاء. توضع من ثم طبقة أخرى من رفقات اللازانيا وتقطع بقطعة من طبقة لتنطية سطح اللازانيا. توضع من ثم طبقة ثالثة من رفقات اللازانيا وتقطع بسک مقدار كاف من الماء في قدر كبيرة ويغلى مع ملعقة بالصلصة. تكرر العملية على هذا النحو حتى يسْطَع آخر طبقة من رفقات اللازانيا

تحضير الصالصة
البيضاء المتوسطة الكثافة
٣ ملاعق طعام من الزبدة
٣ ملاعق طعام ونصف الملعقة من الدقيق
كوبان ونصف الكوب من مرقة الدجاج
ملاقت طعام من القشدة الطازجة
بضاف من ثم لحم الدجاج مع ملاقة فوق النار. يقل فيها البصل حتى يذبل.
٤٠٠ غ من الجبنة المتنوعة
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
البيب، والجزر،
والكوسا، ومعجون البندورة،
والقليل الأبيض والبهار
الحلو. يتابع الطهو لمدة ٥ دقائق إضافية. ترفع المقالة عن النار ويترك المزيج جانباً.

نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المفروم على نحو متوسط كوب من حبات الذرة نصف كوب من البازيلا كوب من الجزر المقطع إلى مكعبات صغيرة جبنة كوسا مقطعة إلى مكعبات صغيرة بصلة متوسطة مفرومة ناعماً على رفقات اللازانيا البيضاء وصفة صلصة بيضاء ملعقة صغيرة من الملح نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض رب ملعقة صغيرة من البارهار الحلوي ملعقة طعام من معجون البندورة (الطمطم) ملاقت طعام من الزيت ملعقة طعام من الزبدة.



بارميانا البازنجان

فرن معتدل الحرارة لمدة ٤ دقائق تقريباً أو حتى تذوب الجبنة. يمكن تقديم هذا الطبق مع معكرونة التوولز المسلوقة.

التحضير

يقطع البازنجان إلى شرائح يضاف بعدها البندورة المهرولة، ومعجون البندورة والاسك. يعلق الكل من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يكتفى المزيج قليلاً. يضاف من ثم الحبة. يدهن طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن سعته ٨ أكواب بالقليل من صوان فرن مدهونة بالقليل من الزيت. تدهن هذه الشرائح بالزيت وتشوى من الجهتين وبعدها نصف شرائح الموزاريلا، وترش فوقها جبنة البارميانا. تكرر العملية نفسها في قدر، ويضاف إليه الثوم الكمية الباقية من مزيج

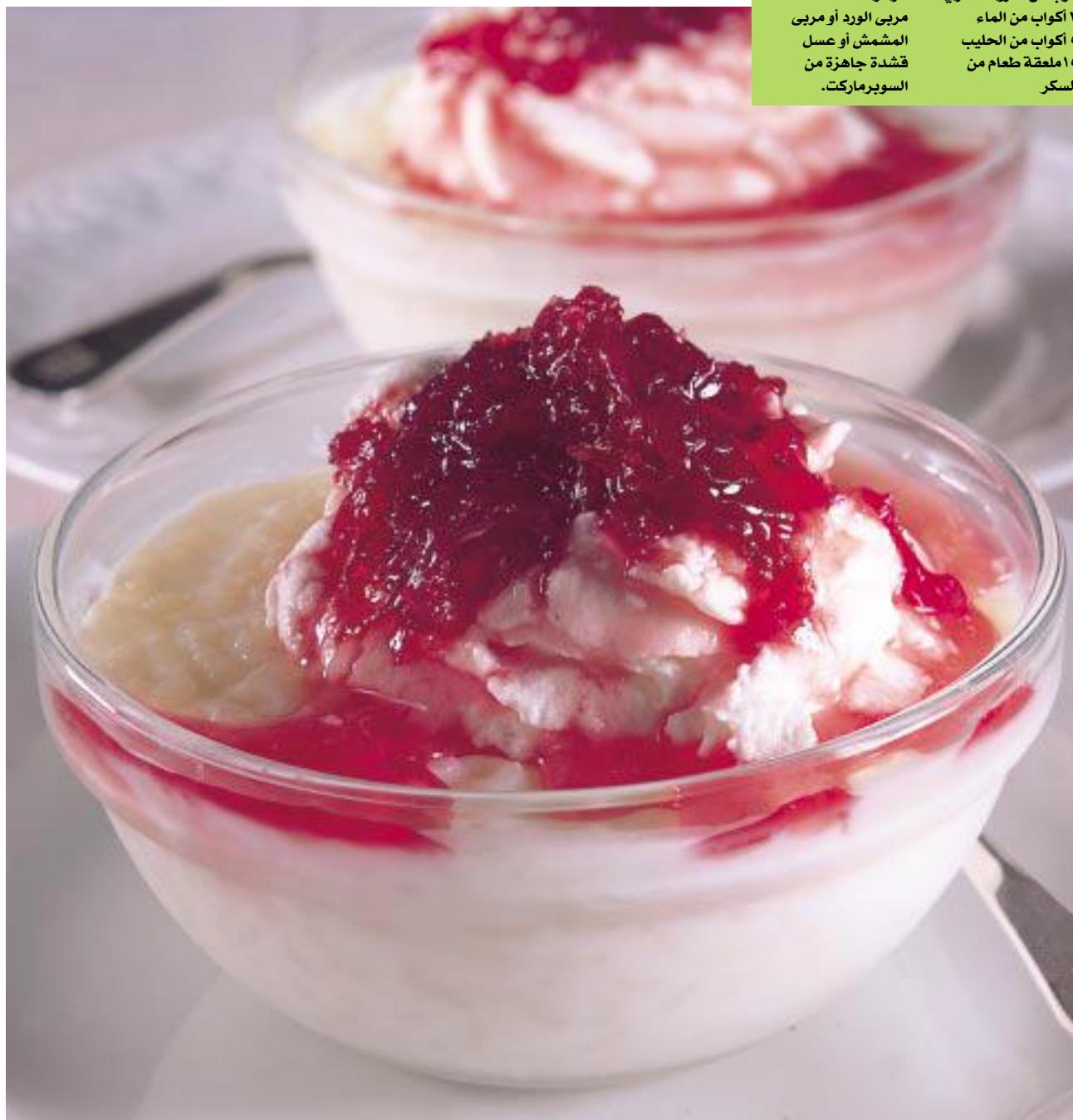
على بستان من البندورة الكمية تكفي ٦ أشخاص كيلوغرام من البازنجان الكبير (راسان كبيران) ملقة طعام من معجون البندورة نصف كوب من زيت الزيتون ربع كوب من الحبق الطازج المفروم نصف كيلوغرام من جبنة الموزاريلا المقطعة إلى شرائح، ثلث كوب من جبنة بارميانا مهروسان فصا ثوم مهروسان

أرجو
بالجواب

| | |
|---|---|
| <p>بالحلب في أكواب الكافسترد ويترك جانباً حتى يبرد تماماً.</p> <p>تحفظ الأكواب في الثلجة ويزين سطحها بالقشدة الطازجة ومربي الورد. كما يمكن تقديمها مع العسل أو مربى الم المشمش.</p> | <p>تحفف النار ويتابع الطهو، مع ضرورة الاستمرار في التحريك، حتى يتلخص المزيج بمعنى الملعقة المعدنية مما يدل على تكاثف المزج. تطفأ حينها النار وبضاف ماء الورد وماء الزهر إلى المزيج. يسكب مزيج الأرز</p> |
|---|---|

التحضير
بغسل الأرض المصري
يصفى، ثم يوضع في
 tünder مع أكواب من الماء.
 يطهى الأرض فوق نار
 متوسطة حتى ينضج
 تماماً ويتمتص معظم الماء
 قريباً.
المطبخ
 يخلط السكر مع الحليب
 ويضاف تدريجياً إلى
 الأرض. يطهى المزيج فوق
 نار متوسطة، مع ضرورة
 التحريك المستمر
 بواسطة ملعقة خشبية،
 إلى حين إضافة كل
 الحليب. يترك المزيج فوق
 النار حتى يصبح كثيناً
 وتنظر فيه الفقادين.

| | |
|---|--|
| ملعقتا طعام من ماء الورد | نكيبة تصنع اكواب الى ١٢ كوبًا |
| ملعقتا طعام من ماء الزهر | نوب من الأرز المصري |
| مربي الورد أو مربى المشمش أو عسل قشدة جاهزة من السوبرماركت. | اكواب من الماء اكواب من الحليب ملعقة طعام من سكر |



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

| | | | |
|---|--|--|---|
| التلاجة. للحصول على البوطة | البوطة الشرقية بالقشدة من خلال استعمال كوبين فقط من الطيب إضافة إلى كوبين ونصف من القشدة الطازجة | التجليد من الثلاجة ويترك في وعاء بلاستيكي محمم الأغلاق حتى يجدم. | اللين. يضاف إليه عندئذ ماء الورد. |
| بالفستق الحلبي، يضاف كوب من الفستق الحلبي المطحون وضع قطرات من ملءون الطعام | بدل بقية الحلبي. | تنتدم البوطة في أكواب البسكويت بعد تزيينها بالفستق الحلبي. | يدبر المزيج جيداً ويوضع في الثلاجة حتى يجمد. |
| الأخرس إلى البوطة بعد خفقها ومن ثم تحفظ في وعاء بلاستيكي محكم | للحصول على البوطة بالشوكلولا، تضاف الشوكولا المذوبة إلى المزيج قبل التلاجة. | الحصول على قوام دبق ومرن. | حين يصبح جاماً، يخفق بالخلاقة الكهربائية حتى يطهى المزيج فوق النار، مع التحريك المستمر، حتى يصبح كثيناً مثل ذوب السحلب والنشاء. |
| الاغلاق فيقسم التجليد من | احفظه في قسم التجليد من ملاحظة: يمكن تحضير عاد المزيج إلى قسم | البن. يضاف إليه عندئذ ماء الورد. | يبرد المزيج من الحلبي. طبعن المسككة مع السكر ثم تخلط كل المكونات مع بعضها باستثناء ماء الورد. |

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

٤ أكواب ونصف الكوب
من الحليب
كوب من السكر
ملعقة صغيرة ونصف
الملعقة من اسحلب
ملعقة صغيرة ونصف
الملعقة من النشاء
ربع ملعقة صغيرة من
الفانيليا أو ماء الورد
قطعتان صغيرتان من
المستكة مطحونتان
مع ملعقة طعام من
السكر كوب من
الحليب البدوره.



إعداد السيدة
أناهيد دوكينيان

تصوير: رونالد ناصيف



كيلوغرام من البصل الصغير أو المتوسط الحجم
نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر المقطع إلى
مكعبات
كوبان من الحمص المنقوع في الماء
ملعقتا طعام من الزيت النباتي
٧٥٠ غ من البندورة (الطماطم) المفرومة
كوبان من عصير البندورة أو ملعقة طعام ونصف
الملعقة من معجون البندورة
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من البهار
ماء لسلق اللحم والحمص
نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

والحمص تقريباً.
التحضير
تضاف البندورة وصلصة
البندورة أو معجون
البندورة إلى مزيج اللحم.
يفسل الحمص ويوضع في
صفاة.
كما يضاف البصل المقلي.
يسلق اللحم في الماء
يتابع الطهو حتى ينضج
البصل واللحم والحمص،
ويصبح الصلصة كثيفة
قليلاً.
 يقدم الكل في قدر مغطاة
بالشعيরية.
يطهي الكل في قدر مغطاة
حتى ينضج اللحم

نزلة البطل (طبق مصرى)



المبرغر

ثم تقلب أقراص الهمبرغر.
اللحم لطهوها من الجهة الثانية.
يوضع قرص لحم واحد فوق كل قطعة البنودرة إلى شرائح. خبز، ويسكب فوقه والخردل الكتشاب والخردل.
يزين الطبق بالبنودرة ويسخن المصبع من هذا المزيج.
ويوضع فوقه الخبز وفوقه أقراص الهمبرغر وتخبز
وتحفظ في الثلاجة.
يوضع ورق التايلون بين المقلية.

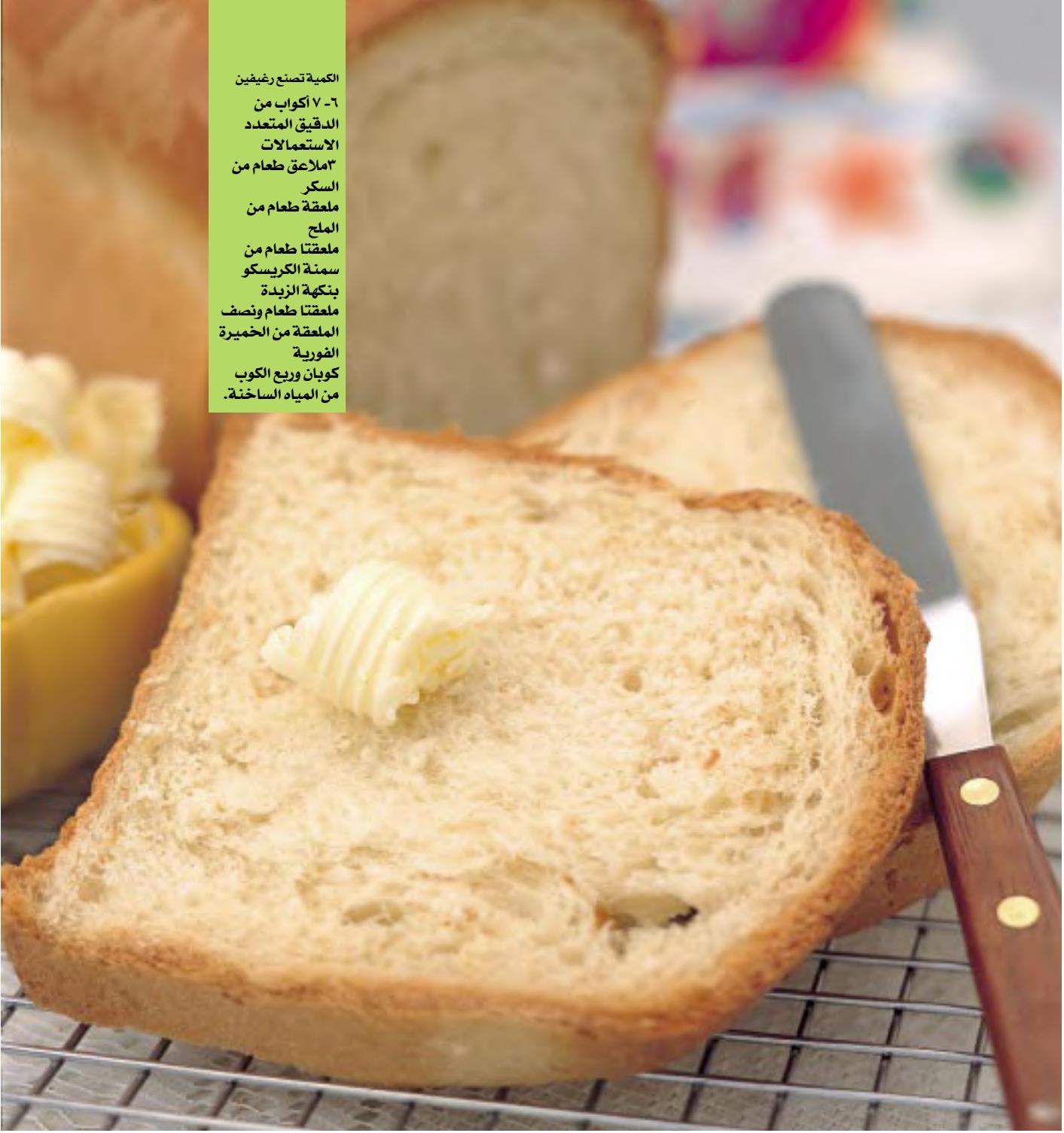
الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص
من فتات الخبز
ربع كوب من كاتشب
بيضة واحدة
٥٠٠ غ من لحم العجل
ملعقة صغيرة من البهار
الحلو
ملعقتان طعام
الخردل

الدجاج البروستد



والبطاطا، وبما أن الزيت أصبح ساخناً جداً، ترك طنجرة الضغط فوق النار لمدة ١٠ دقائق فقط بعد إغلاقها بإحكام.
هكذا، يمكن تكرار هذه العملية حتى تلهى كل قطع الدجاج والبطاطا وتتصبح هشة.
يقدم هذا الطبق مع صلصة الثوم.
ملاحظة: يمكن تصفييف الزيت والاحتفاظ به في قارورة لاستعماله مرة جديدة.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤
أشخاص
دجاجة واحدة
مقسمة إلى ١٠-٩ قطع
دقيق + ملح + قلفل
أسود + توابل
البروستد
؛ رؤوس بطاطا غير
مقشرة
الكثير من الزيت لقليل
قطع الدجاج والبطاطا
صلصة ثوم لتقديمه
مع الطبق.



الكمية تصنع رغيفين
٧-٦ أكواب من
الدقيق المتعدد
الاستعمالات
٣ ملاعق طعام من
السكر
ملعقة طعام من
الملح
ملعقتان طعام من
سمنة الكريسكو
بنكهة الزبدة
ملعقتان طعام ونصف
الملعقة من الخميرة
الفورية
كوبان وربع الكوب
من المياه الساخنة.

الخبز الأفنجي التقليدي

يسخن الفرن
حتى حرارة ٤٢٥ درجة
فهرنهايت. يخبز قالباً
الجين لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة
 دقائق حتى تصبح طرية
ومرنة، ثم توضع في وعاء
مكoso بالدقيق ثم
ياف مثلاً السنديويش.
قطعة قماش رطبة وترتك
الجيجينة في قالب
الجاهز وترتك في مكان
المظهر اللامع وترتك
حتى يبرد فوق مصبع
تنفس أو يتضاعف
معدني.

يدهن قالبان للجاتوه
بحجم ٣٥٧ سم
بالزبدة. تقسم الجيجينة إلى
١٠ مكوس بالدقيق لمدة
٣٠ دقيقة حتى تصبح طرية
 دقائق حتى تصبح طرية
وطرية، ثم توضع في وعاء
مكoso بالدقيق ثم
ياف مثلاً السنديويش.
قطعة قماش رطبة وترتك
الجيجينة في قالب
الجاهز وترتك في مكان
المظهر اللامع وترتك
حتى يبرد فوق مصبع
تنفس أو يتضاعف
معدني.

تضاف المياه الفاترة
ويخفق الكل بواسطة آلة
العجن أو يدهن باليدين.
بعد ذلك تضاف بقية
الدقيق، بمعدل كوب واحد
كل مرة، للحصول على
كبير.



سلطة الملفوف والسلمون

| | |
|---|--|
| الكمية تكفي ٤ أشخاص | ملعقتا طعام من المايونيز |
| ملعقة صغيرة من المفروم الخردل + ربع كوب من المطهوة السكر. | كوبان من الملفوف المفروم |
| كوبان من الجزر المفروم | كوبان من الجزر المفروم |
| ملح ملعقة صغيرة من المطهوة السكر. | القشدة الرائبة فوق الملفوف والجزر ثم يقطع لحم السلمون ويقدم بمثابة سلطة طازجة. |

التحضير
يسكب هذا المزيج في طبق السلطة وترصف فوقه قطع السلمون يخلط مع المايونيز والقشدة الرائبة والملح



معكرونة مع سلك السلمون

التحضير
تسلق معكرونة التوابل وتصفي وتترك جانبًا. توضع ملعقة طعام من الزبدة في مقلاة ويقلل فيها الثوم. ثم يضاف البروكولي ولحم السلمون والجبنية القشدية والرشاد الطازحة ومعجون البندورة (الطماطم) والخردل. يترك الكل فوق النار حتى يصبح المزيج ساخنًا تماماً وينضج السلمون فتضاف إليه معكرونة التوابل ويخلط الكل معًا. يقدم الطبق ساخنًا بعد تزيينه بالبروكولي.

| | |
|---------------------|--|
| الكمية تكفي ٤ أشخاص | فستان مهروسان من الثوم |
| | ٥٠٠ غ من معكرونة التوابل |
| | ١٠٠ جرام من الجبنية القشدية |
| | ٢٠٠ غ من شرائح السلمون المقطعة إلى الطازجة |
| | أجزاء صغيرة ملعقة طعام من البروكولي |
| | المسلوقي والمقطوع إلى معجون البندورة |
| | أجزاء صغيرة (الطماطم) |
| | ملعقة صغيرة طعام من الزبدة. |
| | الخردل |

لavaşات القربيس

التحضير
تقديم رقاقات القربيس فوق مهد من أوراق العجينة ويصلق طرفها بجزء مؤلف من قليل من الطحين والماء شرط ترك الذيل خارجاً. نصف كوب من الزيت والمهروس الممزوج مع بهذه الطريقة، يتم الحصول على ٤٠ رققة وملعقة صغيرة من الأعشاب المتنوعة أو الص嗣 البري. يسخن الخل والسكر و الكاتشب والماء ودقيق الذرة وملعقتا طعام من صلصة الصويا. الرقاقات الجاهزة (الونتون تصبح وردية اللون. ثم يطهى الكل حتى تظهر الفقاقيع في الأعلى.

التحضير
تنظف حبات القربيس شرط الاحتفاظ بذيلها. ثم تقع طوال الليل في الثوم المهروس الممزوج مع نصف كوب من الزيت وملعقة صغيرة من الأعشاب المتنوعة أو الص嗣 البري. يسخن الزيت النباتي وتقلى فيه رقاقات القربيس حتى تقطع كل واحدة من الرقاقات الجاهزة (الونتون تصبح وردية اللون. ثم توضع حبة قربيس واحدة



| | | |
|---|----------------------------|------------------|
| الكمية تصنٍ ٤٠ قطعة | أو (الونتون الصينية) | صلصة حلوة |
| ٤٠ حبة من القربيس | نصف كوب من الثوم | صلصة حلوة |
| نصف كوب من المتوسط الحجم، الكاتشب صلصة صويا. | نصف كوب من الزيت | صلصة صويا. |
| ملعقتا طعام من صلصة الصويا | ملعقة صغيرة من مقدمة وانما | الأعشاب المتنوعة |
| نصف ملعقة صغيرة من دقيق الذرة ممزوج | 半个汤匙的玉米粉 | الصلصة الحلوة |
| الجاهز (سبرينغ رولز) الكثير من الزيت لقلي رقاقات العجين | نصف كوب من خل الأرز | الصوص |
| من الحجم الصغير | مع كوب من الماء | |

كلة البطاطا

بيضوي.

يسخن مقدار وفير من الزيت في مقلاة عميقه وتنقلى فيه أقراص الكبة، بمعدل قرصين كل مرة، حتى تضجج وتتصبح ذهبية اللون.

تتمد أقراص الكبة ساخنة أو باردة مع السلطة الخضراء.

ملعقة صغيرة من كل من الملح والبهار الحلو والقرفة والسماق. يخلط المزيج جيداً فوق النار، ثم يترك للحصول على عجينة دبقه. جابياً حتى يبرد.

تقىصر الكبة إلى قطع صغيرة بحجم حبات الجوز ويحشى كل قرص بباعقة طعام من الشوكة، ثم يغنم جيداً ويتحول إلى شكل

ورشة من البهار ورشة من الكمون. يدخل الكل جيداً في خلاط الطعام الكهربائي للحصول على عجينة دبقه. لتحضير العشوة، تسخن ملعقتان طعام من السميد أو ربع كوب من الزيت في مقلاة. يقليل البصل حتى يصبح شاحب اللون. يضاف المجمف والتليل من القرفة، يفضل البرغل ويوضع في الماء لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يصر ويخلط مع البطاطا. يضاف مطحنة خاصة أو بواسطة البصل، والمالح، والجبن ملعقة هرس البطاطا.

التحضير

| الحسوة | كوب من الدقيق |
|---|------------------------------------|
| نصف كيلوغرام من اللحم المفروم فرماً متوسطاً | ملعقة طعام من معجون الفلفل |
| كوب من الجوز المفروم خشناً | ملح ورشة من الفلفل |
| ٥ بصلات كبيرة مفرومة | ٤ أكواب من البصل الناعم |
| ملعقتان طعام من السماق | ملعقة طعام مقطعة إلى أربعة المجمف. |



سلطه الباذنجان والبصل والجزر

التحضير
يخلط الملفوف المفروم مع الجزر والبصل في وعاء كبير.
تخلط مكونات الصالحة مع بعضها وترج في قantine وتنقلى مغطاة في الثلاجة حتى موعد الاستعمال.

خلط الصالحة مع الخضار وتقدم بمثابة سلطة لذيذة.

| الصلصة | شريحة رقيقة |
|---|---|
| ملعقة من عصير الليمون | الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص |
| ملعقة طعام من دبس الرمان، رشة سكر | تفاحتان حامضتان (من النوع الموشح الجيلي). |
| ملعقة طعام ونصف ملح وزيت زيتون والقليل من الماء لترقية الصلصة | كوبان من الملفوف المفتت |
| ملعقة طعام ونصف ملعقتان ومقطعتان إلى مكعبات. | كوب من الجزر المبشور |
| | بصلة متوسطة مقطعة إلى مكعبات. |

لأفافات القربيس والجبنية

ملاحظة: في حال أردت شواء
اللافافات على الفحم، يمكن غرز
بضعة مكعبات من الأناناس في
الأسياد قبل الشواء وسوف تكون
النكهة الجديدة جداً.

الفرن حتى تصبح رؤوس
الكريبيس وردية اللون. تقدم
بضعة مكعبات من السلطة
المقدد. تشوّى لفافات
الخضراء بمثابة وجبة أو نوع
الكريبيس على الفحم أو
تصف في صينية وتحبّز في
لذيد من المقلبات.

طريقة التحضير
بشرىحة رقيقة من الجبنة،
ومن ثم بشرىحة من اللحم
المقدد. تشوّى لفافات
الكريبيس على الفحم أو
 فوقها الأعشاب الريفية.
تلف كل حبة كريبيس

الكمية تكفي 2 إلى 3 أشخاص

لـحبات كريبيس عملاقة منظفة وإنما محتفظة برؤوسها
· أشرائط من الجبنة القابلة للذوبان
· أشرائط من لحم البقر أو الحبش المدخن
نصف ملعقة صغيرة من الأعشاب الريفية.



تشيز كايك الموز

الكمية تكفي 8 أشخاص

٥٠ غ من الزبدة
ربع كوب من السكر
١٠٠ غ من بسكويت
داجستيف المغلف
بالشوكولا مفروم
ناعماً في خلاط الطعام
الخشوة
موزتان ناضجتان،
مقشرتان
برش وعصير نصف
ليمونة
نصف كوب من السكر
٢٢٥ غ من الجبنة
القشدة الطيرية
الكافلر الدسم
بيضتان مفصولتان
ملعقة طعام من
مسحوق الجيلاتين
نصف كوب من الكريما
الرايبة
٤ ملاعق طعام من الماء
الطبقة العلوية
موزة واحدة مقشرة
ومقطعة إلى شرائح
رقيقة
عصير ليمونة
١٠٠ غ من الشوكولا
بالحليب
نصف كوب من الكريما
ملعقة طعام من الزبدة
الجامدة في حرارة
الغرفة



الكمية تكفي ٨ أشخاص

٥٠ غ من الزبدة
ربع كوب من السكر
١٠٠ غ من بسكويت
داجستيف المغلف
بالشوكولا مفروم
ناعماً في خلاط الطعام
الخشوة
موزتان ناضجتان،
مقشرتان
برش وعصير نصف
ليمونة
نصف كوب من السكر
٢٢٥ غ من الجبنة
القشدة الطيرية
الكافلر الدسم
بيضتان مفصولتان
ملعقة طعام من
مسحوق الجيلاتين
نصف كوب من الكريما
الرايبة
٤ ملاعق طعام من الماء
الطبقة العلوية
موزة واحدة مقشرة
ومقطعة إلى شرائح
رقيقة
عصير ليمونة
١٠٠ غ من الشوكولا
بالحليب
نصف كوب من الكريما
ملعقة طعام من الزبدة
الجامدة في حرارة
الغرفة

فوق قالب التشيزكايك.
تسكب صلصة الشوكولا
فوق شرائح الموز و قالب
التشيزكايك بحيث تسيل
الصلصة أيضاً على
العواواف.

على مزيج الجبنة ويخلط
معه جيداً.
يسكب هذا المزيج
بواسطة الملقة في قالب
التشيزكايك المحضر.
يرجّ القالب برفق لتسوية
سطح محتواه.

صلصة الشوكولا

تسخن الكريما في قدر.
تطفّل النار وتضاف قطع
الشوكولا المفرومة إلى
الخشوة.
تنزع حفاف القالب بعناية
الكريما. يخلط الاشنان
عن القعر ويرفع قالب
التشيزكايك الجامد مع
الشوكولا . تضاف الزبدة
وتحلّط جيداً.
تسكب هذه الصلصة فوق
عصير الليمون للحؤول
التشيزكايك.

فوق قالب التشيزكايك.
تسكب صلصة الشوكولا
فوق شرائح الموز و قالب
التشيزكايك المحضر.
الصلصة أيضاً على
العواواف.

على مزيج الجبنة ويخلط
معه جيداً.
يسكب هذا المزيج
بواسطة الملقة في قالب
التشيزكايك المحضر.
يرجّ القالب برفق لتسوية
سطح محتواه.

بالماء المغلي (بان
ماري). يحرك الجيلاتين
حتى يذوب.
الثلاجة لمدة ٥ إلى ٦
ساعات أو حتى تجمد
الخشوة.
تنزع حفاف القالب بعناية
الكريما. يخلط الاشنان
عن القعر ويرفع قالب
التشيزكايك الجامد مع
الشوكولا . تضاف الزبدة
وتحلّط جيداً.
تسكب شرائح الموز في
عصير الليمون و قالب
التشيزكايك.
دون تغيير لونها ثم تصفى

ويخلط مع عصير
الليمون وبرشة. يضاف
كوب ونصف الكوب من
السكر ويخلط الكل
للحصول على مزيج
البسكيوت وتحلّط.
يسكب هذا الخليط في
جانبأ حتى يوشك المزيج
على الجمود.
يتحقق بياض البيض والكريما
الرايبة. يخلط الكل
جيّداً.
يوضع قالب
التشيزكايك في الثلاجة
في وعاء صغير مقاوم
للحرارة فوق قدر مليئة
ببيض المخفوق بعناية

تسدب الزبدة مع السكر
في قدر على نار خفيفة
يضاف إليها فتات
السكر ويخلط الكل
للحصول على مزيج
البسكيوت وتحلّط.
يسكب هذا الخليط في
قعر قالب تشيزكايك
وصفار البيض والكريما
دائرى قطره ١٨ إلى ٢٠
سم. يوضع قالب
التشيزكايك في الثلاجة
أشاء تحضير الخشوة.
يوضع الموز في وعاء

التحضير

يعصر الليمون
ويصفى عصيره
ويوضع في وعاء
بلاستكي.
تقسم قشور الليمون
إلى قطع صغيرة
ويضاف إليها كوب
من السكر. يفرك
قشر الليمون بالسكر
جيداً ويترك جانبأ
حتى يتذوب السكر
نتيجة احتاكاه
بالقشور.

تضاف بقية السكر
مع قشر الليمون
المفروك بالسكر إلى
عصير الليمون.
يخلط الكل جيداً
حتى يختلط السكر
مع العصير.
يؤخذ مقدار كوب
ونصف الكوب من
هذا العصير المركز
وتضاف إليه خمسة
إلى ستة أكواب من
الماء البارد للحصول
على ليموناضة.

يوضع كوبان من
الليموناضة في
خلاط الطعام
وتضاف إليها أوراق
العناع الطازجة.
يهرس الخليط جيداً
ثم تضاف إليه ٤
أكواب من
الليموناضة.
يصفى الخليط عبر
فوطة مطبخ نظيفة أو
قلعة شاش ويُسكب
في الأكواب.

تقسم الليموناضة مع
شرائح الليمون
وأوراق العناع
ومكبات الثلج حسب
الذوق.

الكمية تكفي ٦
أشخاص

كيلوغرام من
الليمون الحامض
الطازج والمصور
كيلوغرام من السكر
نصف باقة من أوراق
العناع الطازجة
شرائح ليمون وأوراق
عنان طازجة
للزينة.

الليموناضة الذراء





إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



قالب الأرز

التحضير
يفصل الأرز ويصفى.
يسخن الزيادة على النار
المفرومة.
يدهن قالب جاتوه دائري
بالزبادي ويسكب فيه خليط
الأرز والخضار. يضغط
على الخليط جيداً في
ال قالب ويغطى ويترك
جانباً ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
ثم يقلب فوق صينية
التقديم.
يزين قالب الأرز والخضار
بالبنادرة (الطمطم)
وأوراق النعناع.
ملاحظة: يمكن إضافة لحم
الدجاج المسلوق إلى هذه
الطازجة لبعض الفول
الوصفة حسب الرغبة.
يمكن تقديم هذا الطبق
بتقديمه على الشيف
الطازج إلى الخضار
المقلية. يخلط المزيج جيداً

الكمية تكفيه إلى ٦ أشخاص
جزرتان مبشورتان
٢٥٠ غ من الأرز الأميركي
الأخضر الطازج
ربع كوب من الزيت
مع ملعقة صغيرة من
الزيت النباتي
ربع كوب من الشيف
ملعقة طعام من الزبدة
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة
ربع كوب من النعناع
من الملح
الطازج المفروم
٣ أصوات خضراء
مفرومة

جِلْهَةٌ

التحضير
ترق عجينة البااف
للحصول على دا
سماكتها نصف ،
تقريباً . تقطع هـ
إلى ٦ أو ٨ دوائر

أو ملعقة طعام ونصف الملعقة من الكريما ياتيسيير في وسط كل دائرة عجين، وتوضع فوق شريحة أناناس.

الواحدة منها ٨ إلى ٩ سم.

بليل قعر صينية خيز الشيبوك

بالقليل من الماء وتصف كثيرة

فيه دواتر العجين، على أن يميترا

تبعد قليلاً عن بعضها.

يسكب مقدار ملعقة طعام الدائرة

المطر

| | | |
|---|---|--|
| طهني المزيج على النار | في وعاء آخر، يخلط البيض مع السكر ودقائق الذرة، يضاف مقدار نصف كوب من الحليب إلى هذا الخليط ويخلط معاً | الصينية من الفون وترzin الفطاير ويرش فوقها السكر |
| حتى يتكتف وظاهر الفقاقيع على السطح. | الناعم وتقدم بمثابة نوع لذيد وخفيف من الحلوى. | |
| تضافف الفانيليا ثم تطفأ النار. | | |
| تضافف الزبدة إلى الكريما وتخلط معها. تترك الكريما لتبرد بعد تقطيئها بورق نايلون لاصق لتفادي جفافها. | بالشريط المعدهني للحصول على مزيج ناعم. يسكب هذا المزيج فوق الكوب ونصف كوب الباقي من الحليب في القدر. | تحضير كريما باطيسير يسخن الحليب في قدر على النار ثم يوضع جانباً. |

على مزيج ناعم.
يسكب هذا المزيج فوق
الكوب ونصف كوب الباقي
من الحليب في القدر.
قدر جانباً.

| | |
|------------------|----------------------|
| كريميا باتيسير | الكمية تكفي |
| كوبان من الحليب | ٦ إلى ٨ أشخاص |
| ربع كوب من دقيق | |
| الدترة | ٣٠٠ غرام من عجينة |
| نصف كوب من السكر | الباب، وصفة كريما |
| الى ٤ صفار بيض | باتيسير |
| ملعقة صغيرة من | ٦ إلى ٨ شرائح أناناس |
| برش الليمون | مصفقة من الماء |
| رشة فانيلا | ومجففة |
| ملعقة طعام من | صفاريبيضة |
| الزيادة | سكر. |



جِبْرِيلُ

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠
أشخاص

ثلاثة أرباع الكوب من

السكر الناعم المنحول
نصف كوب من الزبدة

صفار ؟ بيضات في

حراره العرفه

المنوع من الاستعمالات

ملعقة صغيرة من

الباكينج باودر

ربع ملعقة صغيرة من

المتحف

كوب من السكر الناعم

نصف كوب من اللوز

المقشر والمقطع

ملعضاً طعام من السكر.

د كوب من السكر
ن طعام ونصف الملعقة
ققيق الذرة
ونصف الكوب من
ب بء بيضات مخفوقة
ل السكر مع دقيق الذرة
اراء بيضات ويترك
في قدر. يسخن
ب حتى درجة الغليان
ضع جانباً حتى يفتر
ساف الحليب الفاتر
جيأ إلى مزيج السكر

- ملاحظة: يجب أن لا تكون
هناك مسافة بين المزبج
وغطاء الناليون بل يجب أن
يكونا متلاصقين.

ودقيق الذرة والبيض وثم
يطهي الخليط على نار
متوسطة، مع التحريك
المستمر، حتى الغليان.
يغلى المزبج لمدة دقيقة
كاملة ثم يرفع عن النار. ثم
يضاف إليه الفانيلا ويسكب
ال الخليط في طبق ويفغلق
بورق الناليون اللاصق الى
أن يصبح بارداً.

| | | |
|---------------|--|----------------------------|
| نصف معلق | على صينية التقديم، على أن يكون المرانع إلى الأعلى. يدهن هذا القالب بالكريما باتيسير بالاستعمال كيس حلويات له | المزيج في القاليين زرين. |
| من دهون كوبان | بالكريما باتيسير | اض البيض حتى |
| الحلي | باستعمال كيس حلويات له | ثير الرغوة. يضاف |
| صفار | رأس معدني ذخرفي. | كر تدريجيًا ويتحقق |
| فانيلا | يوضع فوقه القالب الثاني | وصول على مرانع |
| يخلص | من الجاتوه على أن يكون وجه المرانع إلى الأعلى. | امد. تسكب نصف |
| وصفار | يرش السكر الناعم فوق | مرانع فوق المزيج |
| جانب | الجاتوه ويزبن بجبنين من | في كل قالب جاتوه. |
| الحلي | فاكهة فيليس | سف كمية اللوز فوق |
| ثم يوضع | نضع عنصر الاستوائية. | جاتوه. |
| ثُم يطه | | بابا الجاتوه في الفرن |
| تدري | الكريما باتيسير | إلى ٤ دققيقة، ثم بيردا. |
| | | وأول قالب جاتوه |



حساء ثوار البحر

الصلصة

يسلق رأس بطاطاً مقشر
ومقطع إلى أربعة أقسام في
الماء لمدة ١٥ دقيقة، ثم
يصنف ويفرم خشناً. في
مقلاة أخرى، يحمى ربع
كوب من زيت الزيتون وتُقلّى
فيه ٤ فصوص ثوم
مشطورة إلى نصفين لمدة
دقيقة تقريباً حتى تصبح

بنقل مزيج الثوم والزيت إلى
خلاط الطعام ويضاف
إليهما رأسان من الفلفل
الأحمر مفرومان خشنأً.
وقطع البطاطا، وملعقة
صغريرة من الزعفران
المذوب في ربع كوب من
الماء، وملعقة طعام من
عصير الليمون المطحون، وتقطع

ورشتين من الفلفل الأحمر
الحريف. تخلط هذه
المكونات مع بعضها
للحصول على صلصة
ناعمة. يضاف إليها الملح
والتوابل.

تخفف النار لتصبح
متوسطة. يطهى البصل
والجزر لمدة آفاقائق
تقريباً، مع ضرورة التحرير
بين الحين والأخر، حتى
يندلب البصل ويصبح ذهبياً
اللون. يضاف حينها الثوم،
ينزع كل الحشك الموجود
في شرائح السمك، وتقطع

الكل لمدة ٥ دقائق.
تضاف البندورة وقشر
الليمون وفشر البرتقال.
يطهي المزيج لمدة
١٠ دقائق إضافية.
يضاف الزعفران
والصلصيات ومরقة السمك.
تنقى النار لتصبح قوية جداً
ويترك المزيج حتى الغليان.
تضاف الملعقات الباقيات
من زيت الزيتون وبغلى
المزيج لمدة ١٥ دقيقة حتى
تمتزج النكهات.
تخفف النار لتصبح

متوسطة وتضاف شرائح
السمك وحبات القربيس
وبلح البحر إلى الحساء، مع
ضرورة التخلص من كل
حبات بلح البحر التي لم
تنقى.
يطهي الحساء لمدة ٣ دقائق
إضافية. يضاف إليه الملح
والفلفل حسب الذوق.
يسكب الحساء في أطباق
فاتحة وتوزع فوقه شرائح
الخبز المحمص المدهونة
بالصلصة، أو يمكن
تقديمها منفصلة.



مرسيليا في جنوب فرنسا. فهي مرسيليا، تتم عادة تصفيه حساء السمك التقديمه مع الخبز المحمص وصلصة التوم والفلفل الأحمر. أما القربيس والسمك وبلح البحر فيتم تقديمها ملاحظة: تم ابتكر هذا الحساء الذي في مدينة كطبق ثان.

ملح وفلفل مطحون
رغيف خبز أفرنجي طويل
مقطع إلى شرائح رقيقة
ومحمص قليلاً
صلصة لتقديمه فوق
الخبز المحمص مع الحساء
الثوم والفلفل الأحمر.
الحساء المنفصل من بلح
البحر المنفصل من شعره

شاش أو موصلين للتمكّن
من إخراجها من الحساء
قبل التقديم.
١١كواب من مرقة السمك
نصف كيلوغرام من
بقدونس مع أوراقها، عوداً
القربيس المنفصل
صغير، ٣ أوراق غار، حبات
والمنزوع العروق
فلفل، فصوص ثوم كاملة).
نصف كيلوغرام من بلح
البحر المنفصل من شعره

عريضة
ملعقة صغيرة من خيوط
الزعفران
١٢كبة شمار مقطعة إلى
مكعبات صغيرة
٤رؤوس بندورة (طماطم)
مقطورة ومنزوعة البذور
ومضرومة
٣بصلات متوضطة مفرومة
جزرة مقطورة وببشرة
٤فصوص ثوم مفرومة

رأس كرات مفرومان مع
الجزء الأخضر الطري
بصلة شمار مقطعة إلى
أو القزو أو الهمبور أو القد أو
أي نوع آخر من السمك
ربع كوب من زيت الزيتون
٣بصلات متوضطة مفرومة
قطعة إلى أشرطة



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الباذنجان المحسو باللحم



التحضير
كل الماء.
يضاف معجون البندورة
(الطمطم) ومكعبات
البندورة (الطمطم)
والفليفلة الحريفة. يتتابع
الطهو على النار حتى
يجري امتصاص كل الماء
والبصل حتى يصبح شاحب
اللون. يضاف اللحم،
البقدونس المفروم
والصنوبر. يرش الملح فوق
الحسوة حتى يتغير لون اللحم
وينضج، ويجري امتصاص

ويتابع الخبز لمدة ١٠ دقائق إضافية.
يقدم الباذنجان مع الأرز
المسلوق.
تحضير الحسوة
يسخن الزيت ويقليل فيه
البصل حتى يصبح شاحب
اللون. يضاف اللحم،
والملح، والتوابل ويتتابع
الفليفلة الحريفة. يرش الملح فوق
الحسوة حتى يتغير لون اللحم
الساخن حتى تصبح وردية
اللون.

| | |
|---|--|
| الأحمر ربع كوب من الزيت النباتي ربع باقة من البقدونس المتوسط الحجم المفروم ..٠٣٤ من لحم البقري المفروم فرم متوسطاً + بصلة الحمراء الناضجة المقطعة ملعقة طعام من معجون البندورة (الطمطم) مفروم تماماً نصف ملعقة صغيرة من الملح نصف ملعقة صغيرة من كوبان ونصف الكوب من صلصة البندورة (الطمطم) (ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطمطم) مع البهار الماء زيت لقى الفلفل البابريكا (مسحوق الفلفل | الذهبي كيلوغرام من الباذنجان رأسان متواطن من البندورة (الطمطم) متوسطة مقرومة إلى مكعبات صغيرة رأس فليفلة أخضر حريف، مفروم تماماً نصف ملعقة صغيرة من الملح نصف ملعقة صغيرة من كوبان ونصف الكوب من صلصة البندورة (الطمطم) (ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطمطم) مع البهار الماء زيت لقى الفلفل البابريكا (مسحوق الفلفل |
|---|--|

تحضر حسوة اللحم
وتحشى بها الشفوف في
رؤوس الباذنجان. يرش
الصنوبر ومكعبات
البندورة (الطمطم) فوق
الحسوة.
يسكب كوبان ونصف
الكوب من صلصة البندورة
(الطمطم) في طبق
زجاجي مقاوم للحرارة
وتصفق فوقها رؤوس
الباذنجان المحشوة.
يغطى الطبق بورق
الألمينيوم ويخبز في الفرن
لمنطقة ١٥ دقيقة. ترجع
بعدها ورقة الألمنيوم

بوظة جوز الهند

التحضير
تبطن ٦ قوالب
كاسترد دائريه الفعر
بورق التايلون
اللاصق. تملا القوالب
بالبوظة وريمهد
سطحها.

يفطري كل قالب
بقطعة جاتوه دائيرية
الشكل وبيضاء اللون
(يمكن شراء جاتوه
الفانيلا الجاهز).
تحفظ القوالب في
قسم التجارب من
الثلاجة حتى تجمد
وتصبح قاسية.
تحفظ القشدة
الطازجة مع السكر.
تقلب أطباق البوظة
رأساً على عقب وتغافل
بالقشدة الطازجة
المخفوقة.

تغمس قوالب البوظة
في برش جوز الهند
وتزين بحبات الكرز
الحمراء.
تحفظ قوالب البوظة
في الثلاجة وتقدم
مباشرة منها.

الكمية تكفي
٦ أشخاص

٦ أطباق كاسترد أو
قالب دائريه
جوز الهند
٦ قطع جاتوه دائيرية
٦ حبات كرز حمراء
بوظة بنكهة الفانيلا
أو جوز الهند
نصف كوب من
القشدة الطازجة
المخفوقة مع ملعقة
طعام من السكر.





إعداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شراح السلمون مع صلصة الكراث والجبن

التحضير
يرش الملح والفلفل فوق شرائح السلمون. يفتح شقان أو ثلاثة شقوق صغيرة في الجلد الموجود على كل شريحة سمك، وذلك بمساعدة سكين حادة. يسخن زيت الزيتون في مقلاة وتقليل فيه شرائح السلمون على الوجهين حتى يتغير لونها. يجب عدم الإفراط في القلي. ترفع شرائح السمك من المقلاة وتترك مقطعة حتى تصبح الصلصة جاهزة. يبقى الكراث في زيت الزيتون ويترك جانباً. يسكب كوب من مرقة السمك في قدر ويضاف إليه عصير الليمون الأبيض والكراث الأندلسى المفروم. يطهى المرق على النار حتى يتضاعل حجم السائل إلى نصف كوب. يضاف الحبق

ربع كوب من الحبق الطازج المفروم
ملح وفلفل أبيض
راسان صغيران من الكراث
الأندلسى، مفرومان ناعماً
كل منها إلى ١٧٥ إلى ٢٠٠ غرام
ملاعة طعام من زيت الزيتون
كوب من مرقة السمك
كوبان من الكراث المفروم
المقطى في، ملائعاً طعام من
الأبيض
كوب من الكريما الطازجة
زيت الزيتون



سلطة المعكرونة اليونانية



| | | |
|---|---|---|
| الفلفل | الزيتون أو زيت السلطة | الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة. |
| ربع ملعقة صغيرة من البابريكا | ملعقتا طعام من التعنعاع | تضاف الجبنة إلى السلطة مباشرة قبل التقديم. |
| تخلط هذه المكونات مع بعضها للحصول على صلصة. توضع الصالحة في قنية وتغطى وترج جيداً. | الطازج المفروم ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون، ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة صغيرة من الثوم المهروس نصف ملعقة صغيرة من | سلطة المعكرونة وتغطى السلطة وتحفظ في كبير. |
| | صلصة الخل نصف كوب من خل الأرز أو الخل الأبيض نصف كوب من زيت | تسكب صلصة الخل فوق سلطة المعكرونة وتغطى السلطة وتحفظ في |

| | | |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| ثلاث كوب من الزيتون | رأسان من الفليفلة الحلوة، | الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص |
| المنزوع النوى والمقطع إلى | الخضراء والحمراء، مقطعان | |
| شرائح، صلصة خل | إلى مكعبات (مقدار كوبين)، | ٥٠٠ غ من المعكرونة الملونة |
| نصف كوب من جبنة فيتا | بصلة صغيرة حمراء مقطعة | أو التورتيليني المحسوسة |
| القليلة الملح | إلى شرائح رقيقة | بالجبنة |

الورود المقلية



| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| من الدقيق المتعدد الاستعمالات | الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص |
| قشطة جاهزة لملء الورود | بيضة واحدة |
| فستق حلبي | نصف كوب من الحليب |
| زهر الليمون | ملعقة صغيرة من زيت الليمون |
| زيت لقلي الورود | الباكينيغ باودر |
| قطر سكر لغمس الورود | ربع كوب من اللبن |
| المقلية. | كوبان ونصف الكوب |

من فائض الزيت. تتمس الورود المقلية في قطر السكر ويسكب في وسط كل منها مقدار نصف ملعقة صغيرة من القشدة. تزين الورود المقلية بزهر الليمون والفستق الحلبي المطحون وتقدم بمثابة نوع خفيف من الحلوى بعد العشاء.

الثلاثة فوق بعضها يكون قطر المجموعة الأولى من الدوائر (٧ سم) تقحم السبابة في أصغر دائرة للحصول على شكل فنجان عميق، ثم تقلن (٨ سم) وقطر المجموعة الثالثة (٢ سم). الوردة في الزيت لتصبح ذهبية اللون. ترفع الوردة نفتح ثلاثة شفوف صغيرة في حواف كل دائرة المقلية من المقلة بواسطة السكين، ثم تلصق وبواسطة السكر، على أن وتصفي على محارم المطبخ الورقية للتخلص ثلاث دوائر من الأحجام

العجينة إلى دوائر، على أن يخلط البيض مع الحليب واللبن والباكينيغ باودر والدقيق في خلاط الطعام للحصول على عجينة طيبة. تعطى العجينة وترك لترتاح مدة ٢٠ دقيقة. ترق العجينة على شكل دائرة كبيرة فوق سطح مكسو بالدقيق، تقطيع

التحضير

يخلط البيض مع الحليب واللبن والباكينيغ باودر والدقيق في خلاط الطعام للحصول على عجينة طيبة. تعطى العجينة وترك لترتاح مدة ٢٠ دقيقة. ترق العجينة على شكل دائرة كبيرة فوق سطح مكسو بالدقيق، تقطيع

بسكويت القدمة والجوز



| | | | |
|--|--------------------------------|------------------------|--------------------------|
| السكر الناعم | ربع كوب من السكر الناعم | من السكر، بيضة واحدة | الكمية تصنع ١٥ قطعة |
| ملعقة صغيرة من الزبدة الطيرية، ٣ ملاعق صغيرة من القهوة السريعة الذوبان | كوب من الجوز المطحون | محفوفة قليلاً، فانيلا، | كوب وثلثا الكوب من |
| ملعقة طعام من الماء الساخن. | ملعقة طعام من الحليب | ملعقة طعام من الجوز | الدقيق المتعدد |
| | | | الاستعمالات ٢٥ غ من |
| | كريما القهوة كوب ونصف الكوب من | الحسوة ٦٠ غ من الزبدة | الزبدة المفرومة، ربع كوب |

التحضير
ينخل الدقيق فوق وعاء متوسط، ثم يفرك بالزبدة. الناعم بالخلاط الكهربائي للحصول على مزيج متجانس. تضاف بعدها بقية مكونات الحشوة.

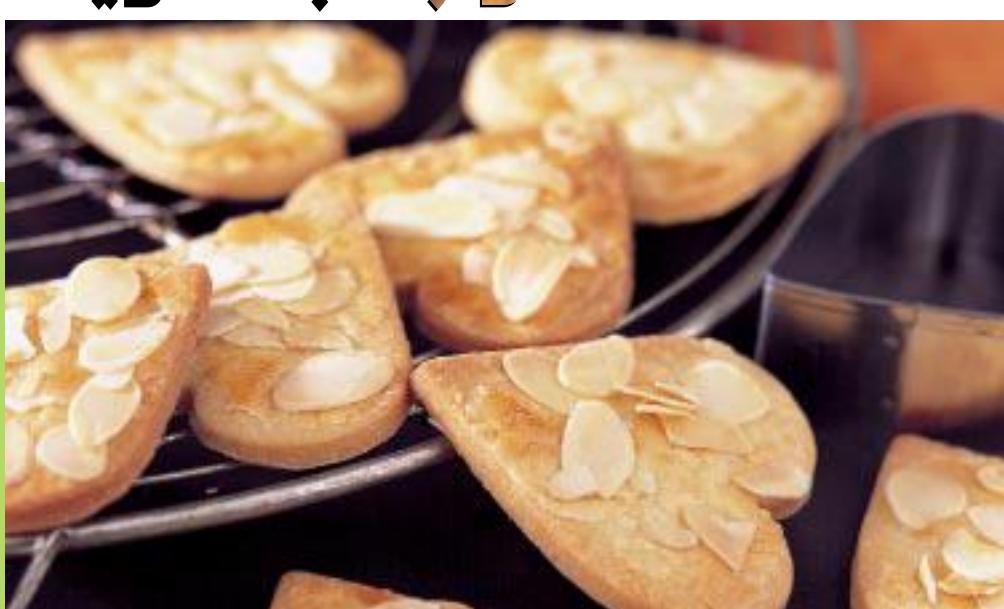
تحضير كريما القهوة
ينخل السكر الناعم فوق وعاء زجاجي مقاوم للحرارة. تضاف إليه الزبدة مع كمية كافية من الماء والقهوة السريعة الذوبان للحصول على معجون طري. يضاف إليه الماء الساخن ليصبح قوامه قابلاً للدهن.

ينخل الدقيق فوق وعاء متوسط، ثم يفرك بالزبدة. يضاف السكر والبيض والفانيلا ويخلط الكل للحصول على عجينة طرية. تدخل العجينة قليلاً فوق سطح مكoso بالدقائق لتصبح ناعمة ثم ترقّ بين ورقتين من البارشمان لتصبح سماكتها ٣ مم.

قطع العجينة إلى دوائر قطرها ٦ سم، وتوزع في صينية مدهونة بالزيت، على أن تبعد كل دائرة عن الأخرى مسافة ٣ سم تقريباً.

تبخر قطع البسكويت في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تحرّم قليلاً، ثم تترك لتبرد فوق مصبع حديدي. تُخشى قطع البسكويت بالحشوة وتقطع بكريما الشوكولا وتزين بالجوز.

فأوب بيسكويت



التحضير
يخلط الدقيق مع الزبدة والسكر الناعم والفانيلا وصفار البيضة في خلاط الطعام للحصول على عجينة. تلف هذه العجينة بورق التاليون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين.

| |
|--|
| الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص |
| كوبان من الدقيق |
| المتعدد الاستعمالات |
| كوب من الزبدة |
| نصف كوب من السكر الناعم، صفار بيضة واحدة مع رشة فانيلا |
| صفار بيضة واحدة |
| لدهن سطح البسكويت |
| لوز مطحون |
| سكر. |

يرش القليل من الدقيق فوق سطح الطاولة وترق عليه العجينة للحصول على دائرة كبيرة سماكتها مليمتراً واحداً. تستعمل قطاعه السكويت التي على شكل قلب لقطع العجينة الكبيرة إلى قلوب صغيرة.

تصف القلوب في صينية غير لاصقة مدهونة بقليل من الزيت ويدهن سطح القلوب بصفار البيض الممزوج بالقليل من الفانيلا. يرش فوقها السكر وينثر عليها اللوز المطحون.

تبخر قطع البسكويت في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها ذهبي اللون. تخرج قطع البسكويت من الفرن وتترك لتبرد. تحفظ قطع البسكويت في علبة كتيمة للهواء المحافظ على هشاشتها.



إعداد السيدة
أناهيد دوكيان

الصورة: Hassan Dajani

الدجاج الملفوف بالعجين



التحضير
من حجم لفافة الدجاج.
تدهن العجينة بصلصة
الخردل وتستعمل لغليف
لفافة الدجاج مع ضرورة
طهي طرفيها على
الجانبين.
تدهن العجينة بمزيج
صفار البيض قبل خبزها
في فرن حرارته
٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى
تصبح ذهبية اللون.
تخرج اللفافة من الفرن
وترك حتى تبرد تماماً.
تقطع اللفافة إلى شرائح
وتقديم للذاء أو خخلات
اليوفية.
وتشوى فيها لفافة الدجاج
حتى تصبح ذهبية اللون
وناضجة من الداخل.
تخرج لفافة الدجاج من
الفرن وترك حتى تبرد
 تماماً، ثم ينزع الخليط
عنها.

نصف علبة من العجينة
الجاهزة
صفار بيضة واحدة
ملعقة صغيرة من الحليب
ملعقة صغيرة من صلصة
الخردل.
الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
نصف دجاجة مع جلدتها
ملح وفلفل
٥ إلى ٦ فصوص ثوم
زيت للقليل
مستطيل صغير أكبر قليلاً

نصف علبة من العجينة
الجاهزة
صفار بيضة واحدة
ملعقة صغيرة من الحليب
ملعقة صغيرة من صلصة
الخردل.
الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
نصف دجاجة مع جلدتها
ملح وفلفل
٥ إلى ٦ فصوص ثوم
زيت للقليل
مستطيل صغير أكبر قليلاً

شراح الحم المقلية

التحضير

يخلط البيض مع الملح والفلفل والبقدونس والجبنية. تتمس شراح الحم في الدقيق، ومن ثم في خليط البيض، وأخيراً في الكعك المطحون. تقل شراح الحم في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية اللون. تقدم شراح الحم المقلية مع البطاطا المقليه والخضار.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٤ شراح لحم وزن كل منها ١٧٥ إلى ١٥٠ غ ملعقتان طعام من الدقيق، نصف بacula من البقدونس المفروم، بيضة واحدة مخفوفة قليلاً باشوكة، ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الكعك المطحون، ربع كوب من الجبنية المتنوعة المشورة، ملح وقليل زيت لقى شراح اللحم.



جاتوه المهوت دوغ والبطاطا

التحضير

يدهن قالب جاتوه حجمه ٢٨-١٨ سـ بالزيت، ويرش فوقه الدقيق. يخفق البيض مع اللبن، الزيادي، والزيت الثاني، والباكون بأود الدقيق في الخليط الكهربائي. يخلط البصل المفروم، والبطاطا، والمهوت دوغ.

يرش الملح والفلفل حسب الذوق، يضاف هنا الخليط إلى مزيج البيض

واللبن الزيادي ويحرك معه، بواسطة ملقط بلاستيكي.

ترش بدوره السمسم وجبة البركة فوقه.

يسكب هذا المزيج في

قالب الجاتوه المحضر

ويخبز في الفرن لمدة

٣٠ دقيقة تقريباً. يمكن

غرز عود أسنان في

الجاتوه للتأكد من نضوجه

وعدم بقاء آية رطوبة في

داخله.

يخرج الجاتوه من الفرن

حين يصبح فاتراً ويقطع

إلى مربعات ويقدم مع

السلطنة الخضراء.



حبة البركة، ملعقة طعام من بذور السمسم زبدة ودقيق لدهن قالب الجاتوه

دوغ البكري الصغير من بذور السمسم ملعقة صغيرة من الباكون زبدة ودقيق لدهن قالب الجاتوه

مفروم، كوب من الزيت الزيادي، كوب من الزيت النباتي، بيضتان ٣ روؤس بطاطاً متوسطة ملعقة صغيرة من الباكون زبدة ودقيق لدهن قالب الجاتوه

الكمية تكفي ٦ أشخاص الحجم، مصفاة من الماء كوب ونصف الكوب من مكعبات، علبة من الهوت الدقيق، كوب من اللبن

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

ملحبة ملعقة × يجب إضافة

عصير الليمون إلى السلطة

في الماء البارد لتصفيف

بعدها وترك جانباً.

يسخن زيت الزيتون في

دقائق ويرش الملح حسب

وضعه في وعاء صغير

ويستطيع كل شخص

مقلاة، ثم تضاف المعكرونة

إضافة قدر ما يريد من

وتحريك السلطة جيداً.

عصير الليمون وتحلبه معه، ثم تضاف الماء

المفروم وتحلبه معه، ثم تضاف الهندباء، جيداً للتخلص

من كل الرمل والتربا العالق في أنفها، ثم تقطف من الأوراق الصفراء وتقطع الأوراق الجيدة إلى قطع كبيرة.

تسلق الهندباء في مقدار

وافر من الماء للتخلص من

طعمها المر، فالكمية الوافرة

من الماء تساعد الهندباء

على التخلص من موارتها.

تسلق الهندباء حتى تضج

٥ إلى ٦ فصوص ثوم مهروسة ٢٥٠ غ من معكرونة بيني *penne* المسلوقة والمغسولة بالماء البارد رأس بندورة (طماطم) مقطعان إلى مكعبات صغيرة

عصير الليمون إلى صلصة

عصير الليمون فوق

سلطة مباشرة ذات قوب، ثم لأن عصير الليمون يغير لون الهندباء.

يقلل الثوم في الزيت نفسه

يمكنك إعداد السلطة

تحلبه السلطة مع مكعبات

نفسها من دون المعكرونة.

حيث يصبح شاحباً.

يضاف البندورة (الطماطم) وتقديم.

ساغاران بالفانيلية



لهاية بقور الدين

طعام من ماء الورد وملعقة طعام من ماء الزهر.
تزين المهيبة بالمربي من الجوز والصنوبر وترش عليها الترفة وتحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

كوب من الماء وضاف إلى خليط السكر وقمر الدين ويطهى منه إلى أن يطهى من الماء طوال الليل أو لمدة ١٠ إلى ١٢ ساعة.
يخلط السكر مع قمر الدين في قدر. يذوب النشاء في

التحضير
يقطع قمر الدين إلى قطع صغيرة ويوضع في ٧ أكواب من الماء طوال الليل أو لمدة ١٠ إلى ١٢ ساعة.
يضاف إلىه الجوز المفروم والصنوبر. يحرك المزيج جيداً، تضاف من ثم ملعقة

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ مسحوق الذرة (نشاء)
أشخاص كوب من الماء لتدوير النشاء
كيلوغرام من قمر الدين كوبان من السكر
٨ أكواب من الماء جوز وصنوبر
٤ إلى ٥ ملاعق طعام من ماء ورد وماء زهر وقرفة.

بعود أسنان خشبي، ويسكب فوقه القطر الساخن جداً ثم يترك جانباً ليشرب كل قطر. يترك الجاتوه جانباً طوال الليل. وفي اليوم التالي يُشطر الجاتوه أفقياً ثم يزين بالقصبة الطازجة والمكسرات ويقدم بارداً.
ملاحظة: من الضروري أن يكون القطر ساخناً والجاتوه بارداً.

وكعبها. تخرج العجينة من الفرن وتقلب على مصبه معدنى وتترك لتبرد تماماً.

التحضير
يخلط الدقيق مع الخميرة، والاسك، والبيض، والفانيلا، والجليب الساخن في خلاط الطعام المزود بشفرة معdenية المخصوص على عجينة دقة جداً. تضاف إلى زبدة وتحلط العجينة مجدداً ثم تقلل إلى وعاء وتطلى وتترك جانباً حتى تتنفس. تحرّك العجينة

بشوكة وتترك جانباً. في هذا الوقت، يدهن قالب السافاران بالزبدة ويرش بالدقيق وتوزع عليه العجينة. تترك العجينة لترتاح في مكان دافئ قدر على النار، وحين يطلي لمدة دقيقتين، تطفأ النار وبإضافته عصير الليمون وماء الورد وماء الزهر. يتقد الجاتوه في أماكن عدة مئوية حتى يشقر سطحها

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخص
كوب ونصف الكوب من الدقيق ملعقتان طعام من الخميرة
مكونات القطر ملعقة صغيرة من السكر بعضاً من العصائر قليلاً نصف كوب من عصير البرتقال ربع كوب من الحليب الساخن





إعداد السيدة
آناهيد دونيكيان

تصویر: رونالد ناصیف

خطبة الباقي مع البازنجان وصلصة البستو

يحمي الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت وتحبز فيه الصينية حتى تتقطّع العجينة وتتوضّج. تقطّع الفطيرة إلى شرائح وتقدم بمثابة نوع لذيد من المقبيلات أو كوجبة اللعداء أو في حفلات اليوفنه.

تصف شرائح البندورة
الطمطم) في وسط
الجينة بحيث تتشابك مع
بعضها.
ترش الجبنة المتنوعة في
الأعلى، ثم تنشر جبنة
البارميسان وتوزع حبات
الزيتون.

ي صينية مدهونة بالليل
من الماء . تؤخر العجينة
الشوكة في أماكن عدة ، ثم
دهن سطحها بصلصة
بسبوتو .
صف شرائح البازنجان
مقلية فوق العجينة على
مكلا صفين .

سبع ذهبية اللون. تصنى
راتح الباندجان على
حارم المطبخ الورقية
خلص من فائض الزيت.
ق عجينة الباف
شوبيك للحصول على
١٢×٢٦ سنتيمتر حجمه
م. توضع هذه العجينة

التحضير

شمشير ويقطع رأس
معالي الباذنجان إلى دواوين ويرش
للتقويقها الملح وتترك لمدة
ترنضخف سامة ثم تغسل
بالبالماء وتحجف بمحارم
مسقطري ورقية. تقليل الدوائر
رسفي الزيت الساخن حتى

الكمية تكفي ٥ إلى ٦
أشخاص

٢٠٠ غ من عجينة
الباف

٣ رفوس بندورة
(طماطم) حمراء

وجامدة. مقطعة إلى
شرائح

رأس باذنجان كبير
مقشر وقطع إلى
دواشر

ربع كوب من الزيتون
الأسود المتنزه النوى

نصف كوب من الجبنة
المتنوعة والمبروشة

ملعقتنا طعام من جبنة
الباريسان.

القريدس بـ «مكعبات»

الصلصة الحريفة
 نصف كوب من صلصة الصويا الحريفة light
 ٦٥٩٦٢٠٣، نصف رأس قليل أخضر حريف
 مفروم ناعماً، نصف رأس قليل أحمر حريف
 مفروم ناعماً، ربع ملعقة صغيرة من زيت السمسم.
 يخلط الكل جيداً.
 تحضر الصلصة قبل يوم واحد.

من حبات الجوز، ثم تغمس في بياض البيض وبعدها في مكعبات الخبز.
 يسخن الزيت في مقلاة عميقه وتقليل فيه كرات القريدس حتى تصبح ذهبية اللون.
 يقدم القريدس بانيه مع صلصة الصويا والصلصة الحريفة.

التحضير
 يخلط القريدس المفروم مع الملح، والفلفل، والبصل الأخضر والكتناء المائية (في حال استعمالها)، وبياض البيضة والباكينج باودر للحصول على مزيج متجانس.
 تحضر كرات من هذا المزيج، حجمها أكبر



| | | |
|---|--|---|
| باودر، ٦ إلى ٨ شرائح خبز توست طرية مقطعة إلى مكعبات بعد إزالة الفشرة اليابسة عنها بياض اختياري، بياض بيضة القريدس | ناعماً، ٢٠٠ غ من الكستناء المائية Werte Olivenöl | الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص كيلوغرام من القريدس المفروم ناعماً ملح وفلفل، رasan من البيض صغيرة باكينج القريدس |
|---|--|---|

بسكويت الزبدة والشوكولا

التحضير

تحفف الزبدة مع الفانيلا
والسكر بالخلاط الكهربائي
لتصبح ناعمة. يضاف دقيق
الذرة والدقيق لجميع

الاستعمالات. يحلف المزيج
شكل أصابع عرضها ٢ سم

وطولها ٦ سم.
يُسكب المزيج في كيس
عن بعضها ٣ سم تقريباً في
الصوانى. تغمس الصوانى
متوسط الحجم ويوضع على

جيداً.
 يجب أن تبعد هذه الأصابع
ترى قطع البسكويت
وردية قليلاً.

لمدة ١٥ دقيقة تقريباً في
فرن محمى مسبقاً لغاية
٣٠ درجة فهرنهايت أو حتى
١٨٠ درجة مئوية أو حتى
تصبح قطع البسكويت
تحضير صلصة الشوكولا
تمزج الشوكولا السوداء
المذوبة مع ٣ ملاعق
صغيرة من الزيت.

أطرايفها في صلصة
الشوكولا. تترك قطع
البسكويت لتجمد على
مصبعبات حديدية.
تحضير صلصة الشوكولا
تمزج الشوكولا السوداء
المذوبة مع ٣ ملاعق
صغيرة من الزيت.

الكمية تصنع
٥ قطعة بسكويت
٢٥٠ غ من الزبدة
ربع كوب من السكر
فانيلا
كوب وثلاثة أربع
الكوب من الدقيق
لجميع الاستعمالات
ربع كوب من دقيق الأرز
٣٠٠ غ من الشوكولا
السوداء المذوبة
٣ ملاعق صغيرة من
الزيت النباتي





الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

٤ أكواب ونصف الكوب
من الحليب، بيسنستان
كوب من السكر، فانيليا.

ملاحظة: إذا أردت الحصول على بوظة بألوان مختلفة، يقسم مزبج البوظة ثلاثة أقسام. يحتفظ بقسم باللون الأبيض، ثم تضاف الشوكولا إلى القسم الثاني، والسكر المحروق إلى القسم الثالث.

تماماً، تخرج من الثلاجة وتتحقق بالألة ثم تعاد إلى وعاء بلاستيكي وتغطى وتحفظ في قسم التجميد من الثلاجة حتى موعد التقديم. تقدم البوظة مع صلصة الفراولة (الفريز) أو شراب الرمان الحلو.

بوظة الفانيليا

التحضير

يغسل البيض جيداً، ثم

يضاف إليه الحليب ببطء،

ومن ثم السكر والفانيليا.

يفلى المزيج حتى يصبح

الحليب كثيفاً. يوضع

المزيج في قسم التجميد

من الثلاجة حتى يجمد.

حين تصبح البوظة جامدة



وطبعة



أعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

©Bunyad: fission d'auR

خليط الدجع والدجاج مع الذرة والفطر الأسود

التحضير
يوضع الفطر في وعاء
ويغمر بالماء الساخن
ويترك جانباً لمدة ٣٠ دقيقة ثم يصفى.
يقطع الدجاج إلى قطع
مساوية، كما تقطع شرائح
اللحم إلى قطع صغيرة.
تختلف قطع اللحم والدجاج
بشكل النزرة.
يفرم البصل خشناً.
يسخن الزيت في مقلاة
وتحضف إليه نصف كمية
قطع اللحم والدجاج. تقليل
هذه القطع حتى تصبح
بنية ذهبية.
ترفع قطع اللحم والدجاج
من المقلاة وتكرر العملية
نفسها مع النصف الباقى.
توضع بعدها كقطعة



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 لذيد.

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، 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 إلى ٨ أشخاص ٦ علبة من عجينة الفاييلو دجاجة واحدة مسلوقة ومنظفه من الجلد



| | |
|--------------------------|---|
| 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 | الخشوة |
| 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 | سميك قليلاً. |
| صغيرة على النار من دون | |
| غطاء حتى تغلي برقق | |
| مدة ١٠ دقائق أو حتى | |
| الحصول على قطر | |
| سميك قليلاً. | |

عجذات الريكونتا مع 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.

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

بُوْظَةِ الْمَاسْكَارِبُونِ وَالْكَشْمَشِ الْأَحْمَرِ

التَّهْضِيرِ

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

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

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

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوب وربع الكوب من
الكشمش الأحمر
الطازج، مع بعض
العيadan الإضافية
للزينة
برش وعصير برقالة
كبيرة
ملعقتا طعام من السكر
الناعم
كوب من جبنة
الماسكاربون الإيطالية
ثلاثة الكوب من الكريما
الطازجة المخفوقة





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

فلافل مع الدجاج والمكسرات

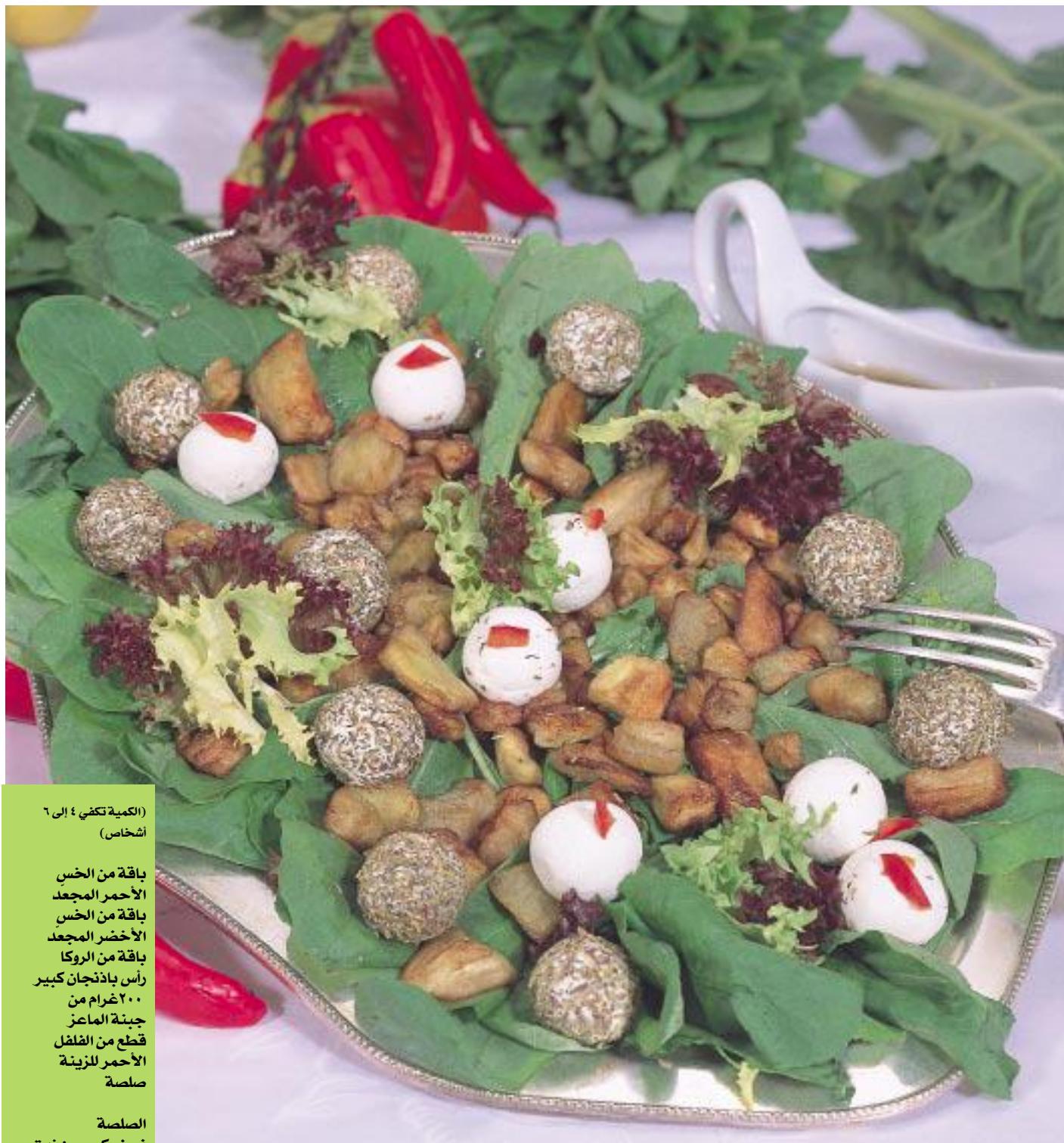
الدجاج تماماً.
يخرج الدجاج من القدر
وتتصف المرقة.
توضع مرقة الدجاج في
قدر فوق النار ويضاف إليها
القمح المنقوع، وحين يبدأ
المزيج بالغليان، تخفف
النار وتترك القدر فوقها
لمندة ٤٠-٣٠ دقيقة حتى
تنضج حبات القمح تكريباً
ولكن من دون أن تصبح
سهلاً الهرس. يمكن إضافة
المزيد من المرقة أثناء
الطهو عند الحاجة.
تقلى 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
كيلوغرام ونصف من الدجاج
ورقة غار
ملعقة طعام من الملح
عصير حليبي مقشر ومقللي
كوبان من القمح المقشور ملعقتان
صغيرتان من مسحوق القرفة + ربع
ملعقة صغيرة من مسحوق كيش القرنفل
+ ملعقة صغيرة من مسحوق البهار الحلو
+ زبدة وسمنة أو زيت لقبي المكسرات.



(الكمية تكفي ٤ إلى ٦ 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. يقليل الباذنجان
في الزيت حتى يصبح

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

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| (الكمية تكفي ١٢ شخصاً) | الجبن الجاهزة بخشوة |
| البصل الأخضر | تسخن القدر فوق النار |
| ٦-٥ فصوص من الثوم | ويضاف إليها الزيت والثوم |
| المفرومة ناعماً | واليحكام باستعمال معجون |
| ملعقة صغيرة من | الدقيق والماء. تقليل هذه |
| ثلاجة أكواب) جذر الزنجبيل الطازج | الرقائق في الكثير من |
| مفروم (كوبان أو | الزيت الساخن. تقدم |
| ٣-٤ ملعقه من | ١٠ دقائق فوق نار |
| جزر قزان متسطران | الرقائق مع الصلاصة |
| المفروم ناعماً | قوية. تضاف صلصة |
| ملعقتان طعام من | الحلوة والحامضة أو |
| رأس فلفل أخضر | صلصة الصويا. |
| مفروم | ملاحظة: يتم خلط الماء |
| علبة صغيرة من | والدقيق معاً للحصول على |
| القطر المفروم العجينة الجاهزة | هذا المزيج في مصفاة |
| ملعقتان طعام من زيت | مزيج بقمام اللين. يستعمل |
| الصويا (عجينة سبرينغ | لتصفيف عصير الخضار |
| رول) | هذا المزيج المنسق حرف |

التحضير
ترك الخضار حتى تبرد
ركائق العجين.
الجبن الجاهزة بخشوة
تسخن القدر فوق النار
ويضاف إليها الزيت والثوم
والزنجبيل حتى يتغير لون
هذين الأخيرين. تضاف
بعدها الخضار وتختلي
لمدة ١٠ دقائق فوق نار
الرقائق مع الصلاصة
قوية. تضاف صلصة
صلصة الصويا.
ملاحظة: يتم خلط الماء
والدقيق معاً للحصول على
هذا المزيج في مصفاة
لتصفيف عصير الخضار
وترك الخضار حتى تبرد
ركائق العجين.



جاًتوه الشوكولا الذالي من الدقيق



جاًتوه القهوة والبندق

| | |
|--|------------------------|
| حشوة الحليب والقهوة زاءع من الزيدة ١٠ | الكمية تكفي ٨ أشخاص |
| ١٨٥ غ زبدة | |
| نصف كوب من السكر | |
| ملعقتا طعام من الدقيق | |
| كوب وربع الكوب من الدقيق الجميع | |
| الكوب من الحليب الاستعمالات | |
| ملعقة طعام من القهوة البندق المطحون السريعة الذريوان | |
| ١٠ غ من الشوكولا بالحليب، مفرومة. | |

النار لمدة دقيقة. يضاف إليه
الحليب تدريجياً مع القهوة
والشوكولا، مع التحريك
الليل. في اليوم التالي، يغطي
المستمر فوق النار، حتى
يغلي المزيج ويختفي. ينقل
بعدها المزيج إلى وعاء
ويفعل بورقة نايلون ويحفظ
في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة
قبل التقديم.

ملاحظة: يمكن تحضير
جاًتوه قبل يوم واحد
من موعد التقديم.

الرacaقات بالحشوة ثم تغطى
وتحفظ في الثلاجة طوال
الليل. في اليوم التالي، يغطي
جاًتوه بالكريما الكثيفة
ويزين بلفافات الشوكولا
وحبات الكرز الأحمر
والأسود.

الحصول على مستطيل من
تحفظ الزبدة مع السكر
١٠٢٠ سم. توسيع العجينة
في صينيتين مدهونتين
بالقليل من الزيت وتغمس في
فرن معتمد الحرارة لمدة ١٥
دقيقة تقريباً أو حتى تجمد
المنخل. تقل العجينة إلى
سطح مكسو قليلاً بالدقيق.
وتدعك برق لتصبح ناعمة.
تقسم العجينة إلى ٤ أقسام،
ويلف كل قسم بورقة نايلون
وتحفظ في الثلاجة لمدة ٢٠
دقيقة. ترق كل قطعة عجين
بين راقفين من ورق النايلون

التحضير

يخبز 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.
ويهد سطحه بالملون.
يتحقق المزيج في قالب
على مرانج جامد.
يتحقق صفار البيض ثم
تضاف إليه الشوكولا
المذوبة واللوز المطحون.
يضاف أخيراً الحليب
واللعل.
يسكب المزيج في قالب
تشيزكياك مدهون بالزرت
ويقدم بياض البيض ليصبح
كثير الرغوة ثم يضاف إليه



| | |
|--|----------------------|
| ٥ بيضات كبيرة مقصولة | الكمية تكفي ١٢ شخصاً |
| ملعقة صغيرة من خل في حرارة الغرفة | |
| ثلاثة أرباع الكوب من النفاح، سكر ناعم ومسحوق كاكاو منخل للرش. | ٢٢٥ غ من الشوكولا |
| السواء، نصف كوب من اللوز المطحون ناعماً | ٢٥ غ من الزيدة |



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

السبايدرني آلا كاربونارا (للحمية)

التحضير

تقطع شرائح يابكون لحم
البشن إلى شرائط رفيعة

طولها ١ سم، ثم تقلن
بسرعة في قدر غبر

لاصقة لمدة ٢ إلى ٣
دقائق. يضاف البصل

والثوم والمরقة إلى القرد.
يترك المزيج فوق النار

حتى الغليان ثم يغطى
ويطهى لمدة ٥ دقائق

تقريباً.

تحفق الجبنة القشدية أو
القشدة الخفيفة.

في غضون ذلك، تسلق
المعكرونة في قدر كبيرة

ملينة بالماء الغالي المملاح
لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة

حتى تنضج. تصفى
المعكرونة تماماً من الماء،

ثم تعاد إلى القرد
المستعملة على الصالحة.

يضاف إليها البقدونس.
يخلط الكل جيداً وتقدم

المعكرونة فوراً مع القليل
من برش جبنة

ملعقة طعام من
البقدونس الطازج

ملح وقليل أسود
برش من جبنة

البارميسان.
ونكهتها طيبة.



ملاحظة: إن شرائح يابكون
لحم البشن تعتبر من
اللحوم القليلة الدسم
ونكهتها طيبة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
في الحصة الواحدة.
طاقة: ٥٠٠ وحدة حرارية
دهون: ٣٣٪ غ
دهون مشبعة: ٠٠٥ غ
كوليسترول: ٢١، ملغ
ألياف: ٤، غرامات
إنها شكل مختلف
للكاربونارا التقليدية إذ
تستعمل شرائح يابكون
لحم البشن والجبنة
القشدية القليلة الدسم.
من دون إدخال البيض.
١٥٪ من شرائح يابكون
لحم البشن
زيت لفافي
بصلة متوسطة مفرومة
فاص أو قصion مهروسان
كوب ونصف الكوب من
مرقة الدجاج
٢٠٪ من الجبنة القشدية
القليل الدسم أو القشدة
الخفيفة
٥٪ من المعكرونة
ملعقة طعام من
البقدونس الطازج
ملح وقليل أسود
برش من جبنة
البارميسان.



فلفل حلو ودريف مع المعكرونة (الدمية)

المملح لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى تتحضج، تصفى الفلفل إلى أربعة أقسام وتزرع منه العروق البيضاء والبنية. توضع قطع الفلفل في الماء المغلي وتسلق فيه لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى تتحضج.

تصفى قطع الفلفل وتشطف تحت الماء البارد ثم تنشر ويقطع اللب طولياً إلى شرائح طويلة ورفيعة. يوضع الشوفان مع الكبار، والزنجبيل، والخردل، وبرش الليمون وعصيره، والعسل، والكمبة والترايل في وعاء ويتحقق الكل معاً.

تسلق المعكرونة في قدر كبيرة مليئة بالماء المغلي

| | |
|-------------------------|--|
| على شكل فراشة (قارافي) | عصير ليمونة واحدة |
| ملح وفلفل أسود | ملعقة صغيرة من العسل |
| برش جبنة بارميسان | ملعقتا طعام من الكزبرة |
| للتقديم (اختياري). | ملعقة صغيرة من الزبيب، ملعقة صغيرة من الطازجة المفرومة |
| ٢٥٠ غ من المعكرونة التي | ٤٣ غ آلياف، ١٣ ملء كولسترول، ٥٠ غ دهون مشبعة، ٥٠ غ فلفل أصفر ورأس الخردل المحبب، برش |

| | |
|---|---------------------------------------|
| برتقالي، فesan مهروسان | الكمية تكفي ٤ أشخاص |
| من التوم، ملعقتا طعام من الكبار، ملعقتا طعام من الكزبرة | في الحصة الواحدة طاقة ٢٦٨ وحدة حرارية |
| الزبيب، ملعقة صغيرة من الطازجة المفرومة | ٤٣ غ دهون، ٢٠ غ رأس فلفل أحمر ورأس |
| الخردل المحبب، برش | فلفل أصفر ورأس فلفل |



فوق الصلاصة وتحلطر فيها جيداً ويوضع هذا الخليط فوق نار خفيفة. تقلع قطع المحار إلى أطباق التقديم الفردية وتسلق فوقها الصلاصة وتزين قبل التقديم.

ملحوظة: يمكنك إعادة ترتفع القدر عن النار تسخين المحار ببعض دقائق إذا أردت.

ثمة سكين صغيرة خاصة لفتح أصداف المحار، وعليك فتح قطع المحار مباشرة قبل الاستعمال للحفاظ على طراوتها، علماً أنه يستحسن تقديم المحار في فصل الشتاء.

وخيوط الزعفران إلى محتوى القدر. يترك الكل يغلي فوق النار لمدة ٥ دقائق حتى تتحضج. يتناول حجم المرقة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تكتاثف الصلاصة. يضاف أخيراً باليكون لحم الجبش أو البقر مع القليل من الملح والفلفل الأبيض.

ملحوظة: يمكنك إعادة ترتفع القدر عن النار وتحفظ في مكان دافئ. توزع قطع المحار المحفظة بأنصاف أصدافها في صينية خبز على مهد من الملح الخشن. تخذل قطع المحار في الفرن لمدة ٧ دقائق. في غضون ذلك، تسلق عصارة المحار

توضع القدر فوق نار متوسطة وتنضاف إليها الزبدة. حين تتحضج الزبدة، يبقى فيها الكراث لمدة دقيقة تقريباً حتى تخفف النار لتصبح خفيفة، وتضاف الكريما الكمية تنسع ٦ حصص، ٦ شرائح باليكون الحيش أو لحم بقر، مفرومة حشناً حديثاً ٣٤ إلى ٣١ قطعة محار على نصف الصدفة، مع ٢٥ غ من الكرات، بما في الاحتياط بعصراتها ٣ ملاعق طعام من الشبت أو مقطع إلى شرائح رقيقة البصل الأخضر الطازج وطويلة المفروم، من مرقة الدجاج أو السمك رشة من خيوط الزعفران.

اللدار الفاتح مع الكراث والقشدة

يحمي الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت أو ١٩٠ درجة مئوية. توضع قدر كبيرة فوق نار متوسطة وتقلل فيها شرائح باليكون الحيش أو البقر لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى تصبح هشة. تستعمل ملعقة ذات ثقوب لنقل الشرائح المقلية إلى محارم المطبخ الورقية بهدف تصفيتها وتركها تبرد. تقتت هذه الشرائح إلى قطع صغيرة، يحتفظ بمقدار ملعقة طعام واحدة من الدهن في القدر، وترمي بقية الدهن.

بِاتُوه الرِّيش (الدوحة)

| | |
|------------------------|----------------------|
| بيان اسباب اضطرابات في | الكمية تكفي ١٠ اشخاص |
| حرارة الغرفة | طاقة، ١٣٩ وحدة |
| كوب من السكر | حرارية |
| ملعقة طعام من | دهون اجمالية، ٠٠٨ غ |
| مسحوق الكاكاو | دهون مشبعة، ٠٠١ غ |
| المتحول | كوليستروول، ملخ |
| رشة فانيلا | الياف، ١٣٪ غ |
| سكر ناعم لرشه فوق | ثلاثا كوب من الدقيق |
| الجالوت. | |



موج فنجان قهوة

تحضير السنديوشن الساخن
تقطيع كل قطعة خبز
بالحليب في شكل
سنديوشن وسخن في
الفرن لمدة دققيتين.
تبسط فوقها من ثم صلصة
الكاراميلا أو صلصة
الشوكولا وتقدم فاترة.

طريقة التحضير

يحضر فتجان نسكافيه أو قهوة إكسبرسو.

يخفق الحليب البارد أو القشدة ليصبح كثير الرغوة. يسكب هذا الحليب فوق فتجان النسكافيه أو قهوة إكسبرسو ويرش فوقه مسحوق الكاكاو.

تحضر الكعكة في الميكروويف.

تحضير صلصة الشوكولا
تسخن الشوكولا
البمان ماري أو دا
الممايكروويف
تحضير إليها الـ
والكريما ويخلط
اللحصول على دا
وقشدي.

حصیر صلصة
كارياميل
يسخن السكر في قدر فوق
نار حتى يذوب ويصبح
هي اللون.
نضاف إليه الزبدة مع
كريما الطازجة. يسخن
مزج فوق النار حتى
يصبح قشدياً وناعماً.

دوپ فنجان قهوه



أشخاص
 المكمية تكفي؛
 قطع صغيرة من الخبرز
 بالحليب إذا تم في
 ملائعة الكاراميل؛ ١٤ غ
 من السكر وملائعة طعام
 من الزبدة ٣ إلى
 ملائعة طعام من
 لكليريا الطازجة
 ملائعة الشوكولا؛ ١٠٠ غ
 من الشوكولا السوداء
 ملائعة طعام من الزبدة
 ٢ إلى ٣ ملائعة طعام من
 لكليريا الطازجة.



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

طبعة: ٢٠١٧ | ISBN: 978-5-9110-000-0

فخذ غنم بالثوم والتوابيل



فخذ غنم

التحضير
قطع القاعدة السفلية
الفرن. يضاف كوبان من
الماء الساخن إلى صينية
التحميص.
يحتفظ بالنصف العلوي من
العظم فوق اللحم.
يذبح كل الدهن الفائض
يضاف المزيد من الماء إلى
ال الصينية عند الحاجة ويبال
فخذ الغنم بصلصته بين
الجين والأخر.
يخرج فخذ الغنم من الفرن
ويقطع إلى شرائح للتقديم.
يقدم فخذ الغنم مع الخضار
المسلوقة ولصلصته
يوضع الزيت في قدر كبيرة
ويقلى فيه فخذ الغنم من كل
ال الجهات حتى يصبح وردي
اللون.

- | | |
|---------------------------|------------------|
| ٢ إلى ٢ كيلو من فخذ الغنم | خشنا |
| عوداً كرفس مفروم | خشنا |
| ١٠ فصوص ثوم | خشنا |
| ٣ جزرات مقشرة | نصف كوب من الزيت |
| ومقرفة خشنا | أو السمن النباتي |
| ورقتا ثمار | نصف كوب من الخل |
| ٨ حبات بهار حلو | الأبيض |
| رأس كرات مفروم | ملح وفلفل أبيض. |

يضاف إليه الكراث،
والكرفس، والجزر، وحبات
الثقل، وورقة الغار، يشوى
فخذ الغنم في فرن حرارته
٢٥ درجة فهرنهايت لمدة
١٥ دقيقة.
يسكب الخل فوق فخذ الغنم
ويغطى لتحميصه بعد مرور
عشر دقائق على وضعه في



شرانج السالم مع الكراث وصلصة الذل

إذا أردت شواء السمك والكراث فوق فرن الغاز
نوع آخر من السمك الذي تم طهيه فوق نار خفيفة.

ملاحظة: يمكن استعمال سمك القد أو السلمون أو أي نوع آخر من السمك الذي تم طهيه فوق نار خفيفة.

تسكب صلصة الخل في
طبق فريدي وتوزع فوقها
شرائح السمك ورؤوس الكراث.

تجدهن شرائح السمك ورؤوس الكراث بالقليل من زيت الزيتون قبل وضعها فوق المصبع على نار

مباعدة. تطهى شرائح السمك ورؤوس الكراث على أول جهة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى تحرم، ثم تقلب

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٢٥٠ سم وزن كل واحدة
الزيتون
صلصة الخل
٤ رؤوس كرات (الجزء
البيض والأخضر الطري
فقط)
ملعقتا طعام من زيت
الزبونة.

١٦٠ جراماً
ملح خشن وفلفل مطحون
٤ بعير كوب من الخل
٨ فصوص ثوم مفرومة
١ البسلمي الحلو
١ كيلوغرام واحد من شرائح
٣ سمك اللقز أو الماهور
٣ ديجون
٣ ثلاثة أرباع الكوب من زيت
٤ شرائح سماكتها ٢٥

يهرس الثوم مع ملعقة شاي من الملح. تترك شرائح السمك بمزيج الملح والثوم وبرش فوفها الفلفل حسب وعاء صغير. يضاف الزيت تدريجياً في شكل خيط رفيع وينابيع الخفق للحصول أخيراً على صلصة ناعمة شبه كثيفة.

يضاف إليها الملح والقليل حسب الذوق. توضع ملعقة صغيرة من الشرائح فوق المصل. يصفى الكراث ويوضع



السمك معجون الكاري الأخضر

المنظفة والمقطعة إلى قطع من ٤ سم
٣ ملعقة طعام من الزيت
٣ البياتي
٣ بصلة حمراء متوسطة
٣ الحجم مفرومة
٣ ملعقة طعام من معجون الكاري الأخضر الجاهز أو
٣ المحسنة في المنزل
٣ الطازجة المفرومة
٣ كوب ونصف الكوب من الأرز
٣ العادي أو القليل الدسم
٣ التايلاندي المسلط.
٣٥ غ من اللوباء الخضراء

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٧٥٠ سم من سمك الفrex (ذنب البحر) المخطط، منظف من الجلد والحسك ومقطع إلى مكعبات من ٥ سم
٣ ملاعق طعام من الكزبرة
٣ المكونات مع بعضها في خلاط الطعام ثم تطهى في قدر فوقي نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

٣٥ سم من عنق البصل الأخضر وبرش ليمونة واحدة وملعقتين طعام من عصير الليمون. وملعقة صغيرة من صلصة السمك، وملح خشن وفلفل أسود وملح خفيف حريفة مع ٣ ملعقون مفرومة من الثوم

٣ معجون الكاري الأخضر
٣ يترك المزيج ليغلي برفق فرق نار متوسطة. يقل فيه لعدة ٥ دقائق تقريباً، ثم تضاف إليه الكزبرة

٣ البصل الأحمر لمدة ٣ دقائق تقريباً حتى يذبل. يضاف

٣ معجون الكاري الأخضر، ومن ثم طليب جوز الهند.
٣ يترك المزيج ليغلي برفق فرق نار متوسطة. يقل فيه لعدة ٥ دقائق تقريباً، ثم تضاف إليه الكزبرة

٣ يضاف الكمون المطحون
٣ فوراً مع الأرز الساخن.
٣ يغلى برفق لمدة ٥ دقائق حتى تمتزج النكهات بعضها.

٣ ملاحظة: يمكن استعمال سمك القد أو المليوت أو السلمون أو أبو سيف بدلاً
٣ تضاف اللوباء الخضراء وتطهى لمدة دقيقتين، ثم



براؤنيز مع الكاراميل ورقات الشوكولا

التحضير

يجمي الفرن لغاية ٢٢٥ درجة فهرنهايت. تدهن صينية خبز قطرها ٢٤ سم بزيده وتبطن بورق البرشمان. يدهن هذا الورق أيضاً بالقليل من الزبدة.

تدوب الزبدة ويضاف إليها الكاكاو، يخلط الآشان معاً حتى الحصول على كعكة. يضاف مزيج الدقيق إلى مزيج الزبدة ويتحقق الآشان معه للحصول على تأعم.

يتحقق الصينية إلى مصبع السواد أو الشوكولا بالحليب (منزدة). صغيره وتقدم قطع البراؤنيز فوراً.

يسخن السكر في قدر فوق النار حتى يصبح ذهبي اللون. تضاف إليه الكريما الطازحة مع الزبدة والشوكولا المنزدة. تحفظ الصلصة جانباً حتى تجمد قليلاً.

ملاحظة: يمكن سكب صلصة الكاراميل فوق مربيعات البراؤنيز ومن ثم رش رفقات الشوكولا فوقها وتقطيمها مع أي نوع من البوظة.

ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الكاكاو، كوب وربع الكوب من الملح، بيبصات في حرارة الغرفة، كوب من الزبدة غير المثلجة، كوب من رفقات الشوكولا بالحليب.

دقيقة حتى ينضج الجاتوه. يمهد سطح الصلصة جيداً بواسطة الملوق ثم يرش فوقها رفقات الشوكولا. يترك الجاتوه جانباً لمدة ساعة حتى يبرد. ليس سائلاً.

يقطع الجاتوه طرياً ولكن وسطه الخفيف للحصول على تأعلم الصينية إلى مصبع السواد أو الشوكولا بالحليب (منزدة).

تحضر صلصة الكاراميل من العسل، يضاف لها الملح في وعاء الدقيق والملح في وعاء الدقيق، يضاف مزيج الدقيق إلى مزيج الزبدة ويتحقق الآشان معه للحصول على تأعم.

يتحقق الصينية إلى مصبع السواد أو الشوكولا بالحليب (منزدة). يضاف هذا المزيج في واسطة الخلط الكريامي المضبوط على السرعة في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٣٠

جاشه الشوكولا والفراولة



دقيقة حتى تجمد. ترصف شرائح الفريز حول قاعدة الجاتوه. توضع جهاتن كالمطران من الفريز فوق الجاتوه وتوزع حولهما أوراق الشوكولا.

يترك الجاتوه جانباً لمدة ساعتين ويرش فوقه القليل من السكر الناعم، (اختياري)، حسب الذوق، قبل التقديم.

يجب تقديم الجاتوه في اليوم نفسه بعد حشوه.

ملاحظة: يمكن تحضير جاتوه الجنواز قبل أيام عدة، يجب سكب صلصة الشوكولا فوق الجاتوه وبعده ساخنة فوق الجاتوه وبعده سطحها بواسطة الملوق.

شكل ناعم فوق الجاتوه.

بقيات العجات خشناً وتوزع بين طبقتي كل قالب جاتوه. يوضع قالب الجاتوه فوق المحسرين ويخبر في الفرن لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.

يتحقق المزيج في القابلين قاب، قطر كل منها ١٨ سم، باليزيت ويرش فوقهما الدقيق.

يتحقق المزيج حتى ينضج الجاتوه ويعاد، ثم يوضع الوعاء فوق قدر من الماء الساخن جداً (وإنما غير المغلي) يتحقق المزيج جيداً حتى يصبح كثيفاً وقديداً.

يشطر كل منها إلى طبقتين. تتحقق الكريما وتخلط مع الشوكولا تدريجياً إلى الشوكولا المنشورة. يُسْطَعْ هذا المزيج بين طبقتي كل قالب جاتوه.

تسكب كريما الشوكولا الساخنة فوق الجاتوه وبعده يحرك المزيج بملعقة خشبية. يضاف من ثم ما

تبقي من الدقيق مع البندق يدهن قالباً جاتوه على شكل قاب، قطر كل منها ١٨ سم، باليزيت ويرش فوقهما الدقيق.

يتحقق المزيج في القابلين قاب، قطر كل منها ١٨ سم، باليزيت ويرش فوقهما الدقيق.

يتحقق المزيج حتى ينضج الجاتوه ويعاد، ثم يوضع الوعاء فوق قدر من الماء الساخن جداً (وإنما غير المغلي) يتحقق المزيج جيداً حتى يصبح كثيفاً وقديداً.

يرفع المزيج عن النار ويتابع خفقه حتى يبرد تماماً. تضاف نصف كمية الدقيق إلى هذا المزيج، وكذلك نصف كمية المذوبة.

يضاف بعدها الدقيق بعافية

ويحرك المزيج بملعقة خشبية. يضاف من ثم ما

بازبين



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

المكونات:
٤ كوب واحد
٥ أشخاص

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

اليخنة

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

نصف ساعة، ثم تضاف إليه البامية وعصير الليمون.
يطهي المزيج على النار حتى ينضج اللحم وتتساءل الصالصة إلى حجم كوب واحد

تقريباً. ترفع القدر عن النار.
تدهن صينية قطرها ٢٥ سم بالزيت وتبسط فوق العجينة بالأصابع لقطبتيها كلها.

يسكب فوقها مربج البامية وكذلك البيض المسلوق بعد تقشيره.
تحضر العجينة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت حتى تتبخر البندورة

حتى تتضخم العجينة ويقدم الطبق فوراً وهو ساخن.

ملاحظة: يجب خبز العجينة فور بسطها في الصينية.

تسخن السمونة في قدر ويقلى فيها اللحم حتى يتضخم.
تقشر رؤوس البندورة (الطماطم) وتقرن ناعماً مع الفلفل الأخضر العريض.
تضاف البندورة (الطماطم) مع الفلفل الأخضر إلى القدر ويجرك المزيج لبضعة دقائق حتى تتبخر البندورة (الطماطم). يضاف إليها معجون البندورة (الطماطم) مع القليل من الملح، وملعقة صغيرة من البهارات الحلو، يترك المزيج على نار متوسطة لمدة

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

تغسل البامية وتقطف ثم تجفف بالمحارم وتقلى في الزيت أو الزبدة حتى تشقر
لتتصفح من ثم في طبق.
يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم، ويفرم البصل والثوم.



كوتلت بوجارسكي



التحضير
يُنفع الخبز الأفرنجي في
الحليب حتى يصبح رطبًا.
تحضير صلصة
يُطعن لحم البقر مع لحم
الدجاج للحصول على لحم
مفروم ناعمًا مثل لحم
الكتمة.
يُقلى الصلصل قليلاً في الزبدة
حتى يصبح شاحب اللون.
يضاف إليه الفطر ومرقة
الدجاج. يطهى المزيج على
النار لمدة ٥ دقائق. تضاف
بعدها الكريما الطازجة
وينتاب الطهو حتى تتكثف
صلصة قليلاً.
جيد الحصول على مزيج
ناعم. يقسم اللحم إلى كرات
وزن كل منها ١٠٠ غ. تُقرص
كل كرة على شكل ضلع، ثم
تقسم في الدقيق وبعدها
في البيض وأخيراً في
الكعك المطحون.
يسخن الزيت النباتي في
مقلاة عميقه وتُقلص فيه
قطع اللحم حتى تصبح
شهية وذهبية اللون.
تقدم قطع اللحم مع صلصة

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
مفرومة ناعمًا، ١٠٠ غ من
الزيادة. كوب من مرقة
الدجاج (مكعبان من
المرقة مع القليل من
الماء).
صلصة الفطر
قطع اللحم، كعك مطحون
لغمس قطع اللحم، ملح
ووفل أبيض، نصف كوب
الطاżاجة، بصلة صغيرة
من الحليب الطازج
كوب من الدقيق لغمس
واحدة، بيضتان لغمس
لغمس قطع اللحم فيها، رغيف
خبز أفرنجي صغير
زيت نباتي نقى اللحم
الدجاج، ٧٥ غ من الكريما



التحضير
تدعك العجينة في خلاط
الطعام ثم تترك جانباً
لمدة ساعة كاملاً لترتاح.
ترق العجينة بالشويبك على
شكل دائرة بمسافة
اليدين الميلتين بالزيت
(لا حاجة إلى الدقيق).
تقطع هذه العجينة إلى
مربيات صغيرة.
يعشى كل مر悲 بمقدار
ملعقة طعام من الحشوة،
ثم يطوى على شكل رزمة.
نصف الرزم المحشوة في
صينية مدهونة بالقليل
من الزيت ويدهن
سطحها بصفار البيض.
تعجيز الرزم في فرن
حرارته ٢٥٠ درجة
فهرنهايت حتى يصبح
سطحها ذهبي اللون.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
الزيادة الطيرية، كوب وثلاثة
أرباع الكوب من الدقيق
نصف كوب من الماء
المتعدد الاستعمالات
بصلة
صفار بيضة واحدة
واحدة مفرومة، جزر مقطع
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة
ملعقة طعام من الخل
من الملح
الأبيض، ملعقة طعام من



الكمية تكفي ٨ إلى ١٠
أشخاص
٥٠٠ غ من المعكرونة
اللولبية المسلوقة
نصف كيلوغرام من
السبانخ المسلوق
المقطوع إلى قطع
صغريرة
٢٠٠ غ من جبنة
الموزاريلا المبشورة
علبة كبيرة من
الياليمتو المصنف
والمفروم
علبة كبيرة من قلوب
الأرضي شوكى المصنفة
والمقطعة
رأس إلى رأسين من
الفلفل الأخضر
الحريف المفروم
الأسود المطحون
ناعماً (اختياري).

الصلصة
بيضتان، كوبان من
الزيت النباتي، كوب من
جبنة البارميسان
المبشورة
نصف كوب من الخل
الأحمر، ربع ملعقة
صغريرة من الفلفل
الأسود المطحون
ملعقة صغيرة من الملح
فصان مفروم من الثوم

تحضير السلطة
تخلط المعكرونة مع
السبانخ وجبنة الموزاريلا،
وقلوب الأرضي شوكى،
والالييمتو، والفلفل
الأخضر (في حال
استعمال ثلثتها فقط).

التحضير
يُطحن البيض في خلاط
الطعام لمدة ٥ ثوان.
يضاف إليه الزيت تدريجياً
سميك. يمكن حفظ هذه
الصلصة في قنينة
ويتابع الخلط. تضاف
واستماع تثبيتها فقط.
بعدها جبنة البارميسان،

استعماله) في وعاء كبير.
تضاف الصلصة إلى هذه
السلطة وتخلط معها إنها
سلطنة لذيذة جداً يستحسن
تحضيرها قبل ٢٤ ساعة
من موعد التقديم.



السمك مع البدوره (الطماطم) والزيتون

الصلصة فوق السمك ويقدم الطبق على الفور.

ملاحظة: إذا كان السمك بارداً، تقطى الصينية بورقة المنيوم أو ورقة بارشمان وتدخل إلى الفرن لتسخين السمك.

مكعبات صغيرة مع القليل من الملح والفلفل ومعجون البدوره (الطماطم). يطهى المزيد على النار حتى يكتفى قليلاً. تطفأ النار ويضاف الزيتون مع أوراق العرق الصالحة المفرومة إلى الصالصة. تسكب هذه

فوق السمك ويقدم الطبق ساخناً مع البطاطا. **تحضير الصالصة**
يسخن زيت الزيتون في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يذبل. تصاف البدوره (الطماطم) المقشرة والمقطعة إلى

السمك من الفرن وتنزع عنه ورقة الألمنيوم أو البارشمان ثم يقشر السمك على الوجهين للتخلص من كل الجلد. ينقل لحم السمك إلى الفرن ويخبز في فرن الألمنيوم ويخرج طبق التقديم ويعطى لكي محمي مسبقاً حتى يتضجع السمك ويصبح حمه طرياً يبقى ساخناً. تسكب الصالصة المحضرة

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام ونصف الكيلوغرام إلى

كيلوغرامين من سمك اللقاز أو الهامور المنظف

والمسوس

ملح وفلفل

ملعقتا طعام من زيت

الزيتون

٣ إلى ٤ رؤوس بندورة

(طماطم) مقشرة

ومقطعة إلى مكعبات

صغيرة

بصلة صغيرة مفرومة

ناعماً

نصف كوب من الزيتون

الأسود المنزوع النوى

باقة من الحبق الطازج

المفروم

نصف ملعقة صغيرة من

معجون البدوره

(الطماطم)

ربع كوب من زيت الزيتون.

التحضير

يفرك السمك بالملح والفلفل وزيت الزيتون ثم يلف بطريقة رخوة بورق البارشمان أو ورق الألمنيوم ويخبز في فرن محمي مسبقاً حتى يتضجع السمك ويصبح حمه طرياً عند لمسه بالأصابع. يخرج

الكاسترد الثلجي

التحضير

يُخلط الدقيق مع الزبدة في الخليط الكهربائي ليصبح ربع كوب من الماء نصف كوب من الماء صفار بيضتين وفانيلا، وصفار البيض ويُخلط للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخليط. تاف العجينة بورق النيلون اللاصق وتترك في البراد لمدة ساعة.

ترق العجينة بين ورقتي نايلون للحصول على دائرة كبيرة. قطع العجينة إلى دائرة قطرها ٢٢×٢٠ سم وتنقل إلى قالب تورتة له فعر قابل للفك. توخر العجينة بالشوكة. ثم تُخبز في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تتضخ التورتة وتتصبح حوافيها وردية اللون. تترك التورتة جانباً لتبرد.

جيأ. يضاف هذا المزيج إلى الحليب الباقي ويغلى معه مع ضرورة التحريك باستمرار. يُسقط القليل من بياض البيض المسلوق فوق الكاسترد البارد. ثم يزين الطبق بال المزيد من الفاكهة ويحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

| | |
|-----------------------------------|------------------------|
| السكر، ملعقة طعام من | الكمية تكفي ١٢ شخصاً |
| برش الليمون | ٣ ملاعق طعام من الدقيق |
| نصف كوب من السكر | ٤ أكواب ونصف الكوب من |
| فاكهة معلبة أو فاكهة طازجة مسلوقة | ٤ بيضات في حرارة |
| الحليب، نصف كوب من | الحليب، نصف كوب من |



تورتة الجبنة الاستوائية



البيض المخفوق جيداً.
يحرك المزيج فوق نار متوسطة لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف إليه الجيلاتين ويرجع معه ليندو. **تحقيق العجينة القشادية** جيداً وتضاف إلى مزيج الكاسترد. يضاف من ثم برش الليمون، وملون الطعام وعصير الليمون. يتحقق بياض ٣ بيضات حتى يحمد. يضاف إليه ثلاثة أربع كوب من السكر. يضاف المزيج إلى الكاسترد السابق وتضاف إليه الكريما المخفوفة. **تسكب هذه الحشوة فوق عجينة التورتة المخبوزة وتحفظ في الثلاجة طوال الليل.** تزين التورتة بشرائح الكيوي المشترة وجة فراولة.

التحضير ملعقة صغيرة من مسحوق الجيلاتين يُخلط الدقيق مع الزبدة في الخليط الكهربائي ليصبح ربع كوب من الماء نصف كوب من الماء صفار بيضتين وفانيلا، وصفار البيض ويُخلط للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخليط. تاف العجينة بورق النيلون اللاصق وتترك في البراد لمدة ساعة.

ترق العجينة بين ورقتي نايلون للحصول على دائرة كبيرة. قطع العجينة إلى دائرة قطرها ٢٢×٢٠ سم وتنقل إلى قالب تورتة له فعر قابل للفك. توخر العجينة بالشوكة. ثم تُخبز في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تتضخ التورتة وتتصبح حوافيها وردية اللون. تترك التورتة جانباً لتبرد.

الكتيبة تكفي
ثلاثة أربعاء الكوب من
الزبدة
نصف كوب من السكر
كوب ونصف الكوب من
الدقيق المتعدد
صفار بيضة.



إعداد السيدة
أناهيد دو فيكيان

طبعة: ٢٠٢٣ | Edizioni: 2023

الفطر الطازج المدشو بساطة السلطان

التحضير

يُقشر الفطر الطازج وتتنزع
أغصانه للحصول على
أشكال شبيهة بفناجين

النهوة الصغيرة.

يُخلط لحم السرطان

المبشور مع الخردل،

والمايونيز، والفلفل

الأحمر، والبقدونس،

والبصل الأخضر، والكبار

والخيار المخلل.

تعشى كل حبة فطر

بمقدار ملقتها طعام من

هذه الحشوة، ثم تزين

بالكافيار والبقدونس

والفلفل الأحمر.

ملاحظة: يمكن حشو

البيض المسلوق بالطريقة

نفسها أيضاً وإنما يخلط

صفار البيض المهروس

مع مزيج السرطان. توضع

هذه الحشوة في بياض

البيض المشطوف إلى

نصفين.

| | |
|------------------------|-----------------------|
| الكمية تكفي ٦ أشخاص | ملعقتا طعام من الثقل |
| الأحمر المفروم | ملعقتا طعام من |
| ١٠ إلى ١٢ حبة فطر | البقدونس المفروم |
| طازج عملاقة (Lumbo) | ناعماً |
| ٢٠٠ غ من لحم السرطان | ملعقة طعام من الكبار |
| المبشور | ملعقتا طعام من الخيار |
| مايونيز حسب الحاجة | ملعقة صغيرة من |
| ملعقة صافية من | المحمل المقطر إلى |
| الخردل | مكعبات صغيرة |
| للزينة: كافيار وبقدونس | بصلتان متوسطتان |
| مفروم ناعماً | وقليل مفروم. |





فطائر الموت دوغ

**تحضير فطائر
البان كيك**
يغطى البيض والبن
والدقيق والباكينج
باودر في وعاء
للحصول على
مزيج رخوٍ.

تقديم فطائر الموت دوغ
مع الكاتشب وهي نوع
لذيد من المقبلات
للسغار والكبار على حد
سواء ويوصى بها
عموماً لحفلات أعياد
الأولاد.

مقليّة وسط كل فطيرة
ثم تلف عليها الفطيرة
وتحبّط بواسطة عود
أسنان خشبيٍّ. يمكن
دهن كل فطيرة بالخردل
وتحبّطها بالخشن
عموماً لحفلات أعياد
الأولاد.

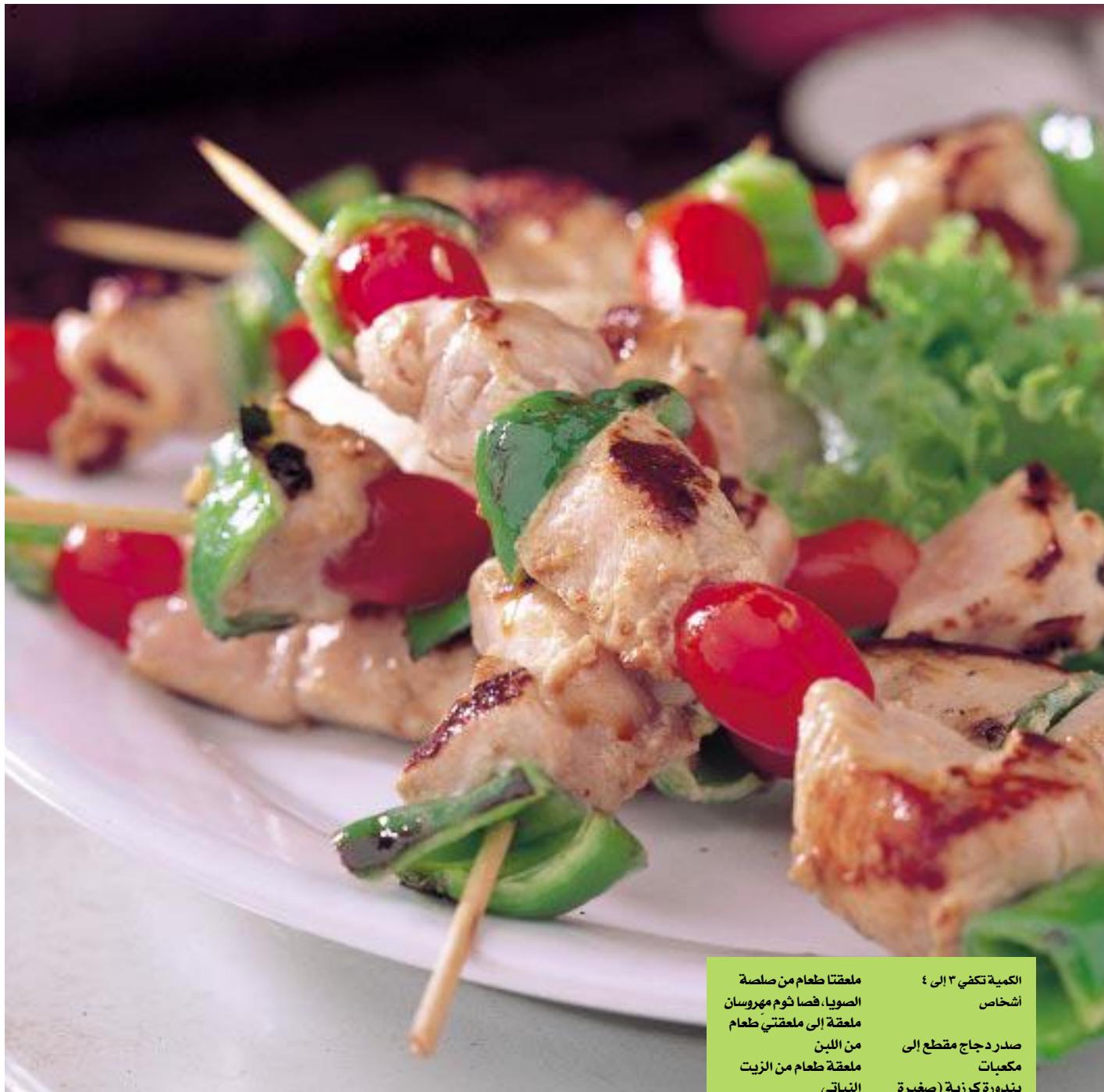
والدقيق هي مقلاة غير
لاصقة تم تسخينها
جيداً من دون أي زيت.
حين تحرّر أول جهة من
الفطيرة، تقلب وتشوى
على الجهة الأخرى.
والبندورة الكرزية.

التحضير
تقطع ٤ شقوق في جهتي
كل قطعة هوت دوغ ثم
تقلّى في الزيت.
تحضر الفطائر بسكب
مقدار ملعقة طعام من
مزيج البيض والبن

بيضتان
كوب من البن الزيادي
كوب من الدقيق
ملعقة صغيرة من
الباكينج باودر
علبة هوت دوغ (حجم
صغير كوكتيل).

الكمية تصنّع ٢٤ قطعة

الدجاج المشوي مع الصلصة المخللة



الأسياخ على الفحم أو في الفرن أو تقليل في صينية غير لاصقة. يقدم الطبق مع الأرز البسماتي.

ساعات. تفرز قطع الدجاج في أسياخ الشواء مع البنودرة الكربونية ومكبات الفلفل الأخضر. تشو

التحضير
تقع مكعبات الدجاج في صلصة التخليل وتنقاضي وتترك جانباً لمدة ٦ إلى ٧

ملعقتا طعام من صلصة الصويا، فصا ثوم مهروسان ملعقة إلى ملعقتين طعام من اللبن ملعقة طعام من الزيت النباتي بندرة كرزية (صغيرة الحجم) نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم أو المبشور بهار وملح وقليل أحمر. **صلصة التخليل**

رُغْلَوَة الدجاج بالباذنجان



فطيرة الدجاج والجبن

بذور السمسم وحب البركة.
تقليل الصنفية إلى صبغة
غير لاصقة مرطبة بالماء
(لتادي احتراق كعب
الصنفية) قليلاً وتخبز في
فرن حرارته ٣٧٥ درجة
فهرنواتيت لمدة ٥٠ دقيقة
تقريباً أو حتى تتنفس العجينة
ونصبح ذهبية اللون.

شريطي من الجهة اليسرى.
تصبح طرية. يضاف إليها
اللحم المفروم والقطن.
الأشرطة بحيث يتم
يسكب هذا المزيج وسط
الحصول أخيراً على شكل
مستطيل كبير.
العجينة، ثم تجدل شرائط
ضفيرة محسنة.
تحرز شقوق على طرفيِّ
العجين المحزرة على
جانبي المستطيل. ثم
المستطيل لمسافة ٢ سم
يُشكك شريطي من الجهة
والحليب، ثم ترش عليها
اليمنى إلى الوسط وعده
كل شريطي نصف سنتيمتر.

التحضير
تسخن الجبنة القشدية حتى
تتباع العملية على هذا
النحو للانتهاء من كل
الأشرطة بحيث يتم
الحصول أخيراً على شكل
مستطيل كبير.
العجينة، ثم تجدل شرائط
ضفيرة محسنة.
تحرز شقوق على طرفيِّ
العجين المحزرة على
جانبي المستطيل. ثم
المستطيل لمسافة ٢ سم
يُشكك شريطي من الجهة
والحليب، ثم ترش عليها
اليمنى إلى الوسط وعده
كل شريطي نصف سنتيمتر.

الكمية تصنف
١٠ إلى ١٢ شريحة
لحم الحبش المفروم
نصف كوب من القطر
المفروم
٣٥٠ غ من الجبنة
صفاري بيبة واحدة
٢٠٠ غ من الجبنة
ملعقة صغيرة من الحليب
القشدية
١٠٠ غ من لحم الدجاج أو حب البركة.

الكمية تكتفي
٥ إلى ٦ أشخاص
رأسان متسطران من
الباذنجان المدعبل
دجاجة وزتها كيلوغرام
تقريباً
كوبان من الأرز الأميركي
ربع كوب من اللوز
ربع كوب من الصنوبر
نصف كوب من الزيت
والزيادة
زيت لقلي شرائح
الباذنجان
نصف ملعقة صغيرة من
البهار الحالو. ربع ملعقة
صغيرة من القرفة
ربع ملعقة صغيرة من
القليل الأسود أو
الأبيض، نصف ملعقة
صغيرة من البهار
ربع ملعقة صغيرة من
القليل الأبيض لفرك
لحم الدجاج المسلوق

الوعاء في الفرن حتى
يُمتص الأرز كل الماء.
يخرج الوعاء من الفرن
ويترك جانبياً ليبراح نصف
ساعة على أن يُعطى
بفوطة مطبخ في مكان
فاتر.
يقلب محتوى الوعاء فوق
طبق التقديم وتوضع فوقه
بقية قطع الدجاج. يُزين
نفسها بوضع طبقة من
شرائح الباذنجان ومن ثم
الطبق باللوز المقلي
والصنوبر.
يُقدم الطبق ساخناً مع
السلطة الخضراء
الطاżاجة.

التحضير
يُنشر الباذنجان ويقطع
إلى شرائح متسطلة
الحجم (غير رقيقة
كثيراً). يرش عليها الملح
وتترك جانبياً لمدة ساعة
كاملة.
تُقسى شرائح الباذنجان
بالماء ثم تجفف بمحارم
الفلفل الأبيض وتترك
المطبخ الورقية.
تُقلل شرائح الباذنجان في

لحارة الفرن له قدر
داوري مثل القبة. تصنف
شرائح الباذنجان المقلي
على جدران الوعاء، ثم
تسكب طبقة من الأرز
المسلوق وكمية من قطع
الدجاج. تكرر العملية
نفسها بوضع طبقة من
شرائح الباذنجان ومن ثم
طبقة من الأرز.
يسكب كوب من مرقة
الدجاج فوق محتوى
الوعاء ويُغطى سطح الأرز
بورقة المنيوم ثم يُخبز
حتى يُمتص الأرز كل الماء.

في وعاء آخر، يُنقع الأرز
على المحارم الورقية
للخلص من فائض الزيت.
دقائق ثم يُصفى ويُغسل
بالماء البارد ويُصفى.
تدبر ملقتنا طعام ثم
الزبدة في قدر ويُقلى فيها
الأرز لمدة دقيقة كاملة.
يُترك قطع الدجاج بنصف
ملعقة صغيرة من البهار
يضاف بعدها كوبان من
مرقة الدجاج مع مزيج
التوابل ويطهي الخليط
حتى يُمتص الأرز كل الماء.



جاًنوه سان مونوري

الأحمر أو حبات التوت
الحمراء.

تحضير عجينة البات آشو

تسخن الزبدة مع الماء في قدر على النار، وحين تبدأ بالغليان، يضاف إليها الدقيق ومن ثم الملح. يخلط المزيج ويتابع الطهو على النار للحصول على عجينة متماسكة. تطفأ النار. يضاف البيض إلى العجينة، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، وتخلط العجينة بواسطة الخلاط الكهربائي لتصبح دبقاً.

تخرج العجينة من الفرن ويستعمل سيخ خشبي لفتح فجوة في كل كرة شو. تترك العجينة لتبرد على مصبع حديدي.

تخفق الكريما الطازجة مع السكر حتى تصبح جامدة وكثيرة الرغوة. تحضر صلصة الكاراميل بتذوب السكر في الماء ووضعه على النار حتى الغليان. يغلى المزيج حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً، ثم يرفع عن النار ويُسكب فوق قطع الشو، يملاً وسط الجاتوه بالكريما الطازجة المحفوظة ويُزين بالكرز

على شكل كرات صغيرة. ترقب العجينة لمدة ١٠ دقائق في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت. تخفف بعدها حرارة الفرن لتصبح ٣٧٥ درجة فهرنهايت ويتابع الخبر لمدة ٢٠ دقيقة إضافية إلى أن تصبح عجينة الشو هشة وذهبية. إذا تلقت عجينة الشو كثيراً، يمكن تخفيف حرارة الفرن قليلاً خلال الدقائق العشر الأخيرة من مدة العجيز وتقطيع عجينة الباف بورقة ألمانيا عجينة الشو على الحواف

| | |
|--|--|
| الكمية تكفي ٨ أشخاص | لتغليف قطع الشو، بيضة واحدة محفوظة. |
| دائرة من عجينة الباف قطرها ٢٦ سم | عصير بات آشو |
| كوب من الماء | وصفة عجينة بات آشو |
| ربع كوب من الزبدة | كوبان من الكريما الطازجة |
| كوب من الدقيق | المحفوظة، توت أحمر |
| ٤ بيضات، رشة ملح للزينة، صلصة كاراميل | لزينة، صلصة كاراميل |



الخطوه التبعي مع الفراولة

| | |
|---|--|
| تسكب هذه الصالحة فوق سطح الجاتوه وحوافه. | الممزوجة مع قطع الفراولة. |
| يوضع الجاتوه في الثلاجة لمدة ساعة الى ساعتين قبل التقديم. يزين الجاتوه بصلصة الفراولة وحبات الفراولة. | كما تذهب الطبقة الثالثة العلوية بهذه الكريمة الممزوجة مع الفراولة. |
| | ترتقب حواف الجاتوه بحيث تكون مستوية. |

الملائحة للحصول على
صلة القرابة، يسخن
عرب الفراولة قليلاً ثم
يصفى في مصفاة تسكب
هذه الصلصة فوق
الجاتوه بواسطة ملعقة.
يسخن ستعمال
المরبي الخالي من قطع
الفاكهة.

الممزوجة مع قطع الفراولة.
كما تدهن الطبقة الثالثة
العلوية بهذه الكريما
الممزوجة مع الفراولة.
ترتب حواف الجاتوه بحيث
تكون متساوية.

تحضير الغاناش

توضّع الكريمة على النار
حتى الغليان. تسكب هذه
الكريمة فوق الشوكولا وتترك
لمدة 5 دقائق، ثم تحرّك
ليصبح المزيج ناعماً.
يضاف حصير الليمون
وترك الصالمة جانبًا حتّى
يصبح قوامها قابلاً للسكب
وأعداد قليلة.

المزنج إلى الصينية
المحضرة ويختبر لمدة ١٠
الى ١٢ دقيقة تقريباً في
فن حرارة ٣٧٥ درجة
فهرهایات إلى أن ينضج
الجاشه، يخرج بعدها
الجاشه من الفرن ويقلب
على مصبع حديدي وبنزع
عنه ورق البارشمان ويترك
جانباً ليبرد.

يقطع الجاته أفقياً إلى
شرائح، تحمى طبقات من
الجاشه بالكريم المخفوقة

الكهربائي يسكب المزبج
في وعاء مقاوم للحرارة
ويوضع فوق قدر من الماء
المعلم (يان ماري) مع
التحريك المستمر لمدة
دقيقتين ترتيباً إلى أن يصبح
المزبج فاتراً وذوب السكر.
باتجاع بعدها الغلق لمدة ٦
دقائق إضافية حتى يصبح
البيض شاحب اللون.
تضاف رشة الملح والدقيق
فوق مزبج البيض، ثم يرش
برش الليمون، ينخل هذا

لتحضير

لتحقيق الكريمة الطازجة مع
السكر حتى تصبح حامدة.
قطع حبات الفراولة إلى
قطن صغيرة.
برش رذاذ الزيت في صينية
مستطيلة حجمها ٣٦-٢٤
سم، يبطن قعر الصينية
بورق البارشمان وبرش عليه
اللبن، ثم يدخل الصينية
لتختلاص من فائض الدقيق.
يخلط البيض مع صفار
البيض والسكر في الخليط



| | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| مكونات الحشوة | الطاżżejja، ٣٥٠ غ من | الليمون الناعم، ٦ ملاعق | كوب من الدقيق المتجدد | الكمية تكفي ٨ الى ١٠ اشخاص |
| كيلوغرام من الفراولة | الشوكولا البيضاء المقرومة | طعام من الزبدة المنوية | الاستعمالات ٥ بيسات | صفار بيضتين، ثلاثة أرباع |
| المفرومة، كوبان من الكريما | ناعماً، ملعقتان طعام من | مكونات الغافاش | الكوب من السكر، شطة ملح، | مكونات الجاتوه |
| الطاżżejja المحفوظة مع | عصير الليمون الطازج | ثلاثة الكوب من الكريما | ملعقة طعام من برش | زيت بذاتي او زداده الزيت |
| ملعقتين طعام من السكر | فراولة للزينة | | | |



إعداد السيدة
أنهيد دونيكيان

رسالة: © 2013 National Geographic Society



لافافات القریدس بـشعر الكنافة

التحضير

تقع حبات القریدس
المنظفة في مزيج الثوم
والزيت والفلفل والأعشاب
الريفيية لمدة ٥ إلى ٦
ساعات.

تلف كل حبة قریدس
بـشعر الكنافة، على أن
يبقى رأسها خارجاً.
يسخن مقدار كبير من
الزيت في قدر عميقه
وتقليل فيه لافافات

الكريديس حتى تصبح
هشة وذهبية اللون.
تقدم قطع القریدس على
الفور مع صلصة الكوكتل
أو صلصة الصويا بمثابة
نوع لذيد من المقبلات.

الكمية تكفي ٢ إلى ٣
أشخاص

٦ حبات قریدس عملاقة
Lumdo منظفة

وححفوظة ببروسها
فنس ثوم مهروس
ملعقتا طعام من الزيت

النباتي
رشة من الأعشاب
الريفيية

٦ قطع من القليل الأحمر
متقطعة في الحليب
بعض ثوان

فطيرة النفاثة

التحضير
 تدهن صينية دائرة غير لاصقة قطرها ٢٠ سم بمزيج الزيت والزبدة. وتلف على شكل حلزوني. تحضر أول رقاقة فاييلو ويطوى أحد أطرافها مسافة ٤ إلى ٥ سم. يوضع القليل من حشوة اللفافة الأولى بطريقة التقانق فوق هذه الحافة المطوية، ثم تلف رقاقة الفاييلو فوق الحشوة للحصول على شكل شبيه

بالسيجار. توضع هذه حلزونية دائرة في اللفافة المحشوة في الصينية. تقلن التقانق في الزيت مع الفلفل الأخضر والمندورة (الطماطم)، ثم يخلط البيض المخفوق مع الزبدة وماء الصودا. يترك المزيج جانباً ليبرد. ويسكب هذا الخليط فوق رقاقة الفاييلو الثانية بحيث تحشى وتلف مثل السجائر في حال استعمال العجينة المحضرة. تخبر الصينية في فرن السجق، يجب تقشيره قبل قليه، كما يمكن استخدام تقانق الدجاج سطحها وردي اللون. تقدم الفطيرة ساخنة مع نفسها مع كل رقاقات الفاييلو المحشوة للحصول على شكل شبيه



الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
 كيلوغرام من شريحة لحم البقر البير (فيلييه)
 ملح
 قافلة أسود مطحون خشنًا
 بصلة كبيرة مشطورة إلى نصفين
 ملعقة طعام من الخردل الأصفر
 علىة من جبنة بورسين بالثوم الهالوب
 كوبان من الكريما الطازجة
 خضار متنوعة لتقديمها مع شرائح اللحم
 ربع كوب من الزيت النباتي
 ملعقة طعام من الزبدة



شرائح اللحم مع صلصة البورسين

شريط معدني. تلهي الجبنة مع الكريما على النار لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تصبح الصالحة قليلاً. تسكب هذه الصالحة فوق شرائح اللحم.

ملاحظة: يرتبط نضوج اللحم بذوق كل شخص.

فبعض الأشخاص يحبونه ناضجاً جداً فيما يفضل البعض الآخر

ناضجاً جزئياً.

معها صلصة البورسين.

من كل الجهات. تخرج الشريعة من الفرن وتقطع إلى شرائح بواسطة سكين صلصة البورسين تسخن جبنة البورسين في حادة. توزع شرائح اللحم على قطع التقديم وتقدم في طبق التقديم مع الخضار المقلية بالذopian. تضاف إليها الكريما الطازجة وتخلط معها بملعقة خشبية أو الزيت أو الزبدة. كما تقدم معها ملعقة خشبية أو

الجهات وتحبّر لون اللحم. تفرك شريعة اللحم من بالبصل. ثم يرش عليها القدر وتوضع في صينية الفلفل الأسود والخردل. يسخن الزيت مع الزبدة لغاية ٤٥ درجة في قدر كبيرة. تقلّى فيه فهرنهايت. تشوّى فيه شريحة اللحم فوق نار قوية حتى تتضجّ تماماً

معها صلصة البورسين.

على شرائح اللحم. تُقدّم مع كل الجهات. تخرج الشريعة من الفرن وتقطع إلى شرائح بواسطة سكين صلصة البورسين في حادة. توزع شرائح اللحم على قطع التقديم وتقدم في طبق التقديم مع الخضار المقلية بالذopian. تضاف إليها الكريما الطازجة وتخلط معها بملعقة خشبية أو

الجهات وتحبّر لون اللحم. تفرك شريعة اللحم من بالبصل. ثم يرش عليها القدر وتوضع في صينية الفلفل الأسود والخردل. يسخن زيت العجينة بجهة

الخارج. توضع هذه حلزونية دائرة في اللفافة المحشوة في الصينية. تقلن التقانق في الزيت مع الفلفل الأخضر والمندورة (الطماطم)، ثم يخلط البيض المخفوق مع الزبدة وماء الصودا. يترك المزيج جانباً ليبرد. ويسكب هذا الخليط فوق رقاقة الفاييلو الثانية بحيث تحشى وتلف مثل السجائر في حال استعمال العجينة المحضرة. تخبر الصينية في فرن السجق، يجب تقشيره قبل قليه، كما يمكن استخدام تقانق الدجاج سطحها وردي اللون. تقدم الفطيرة ساخنة مع نفسها مع كل رقاقات الفاييلو المحشوة للحصول على شكل شبيه

بالسيجار. توضع هذه حلزونية دائرة في اللفافة المحشوة في الصينية. تقلن التقانق في الزيت مع الفلفل الأخضر والمندورة (الطماطم)، ثم يخلط البيض المخفوق مع الزبدة وماء الصودا. يترك المزيج جانباً ليبرد. ويسكب هذا الخليط فوق رقاقة الفاييلو الثانية بحيث تحشى وتلف مثل السجائر في حال استعمال العجينة المحضرة. تخبر الصينية في فرن السجق، يجب تقشيره قبل قليه، كما يمكن استخدام تقانق الدجاج سطحها وردي اللون. تقدم الفطيرة ساخنة مع نفسها مع كل رقاقات الفاييلو المحشوة للحصول على شكل شبيه

يختة النثار الريمعية



التحضير
حين ينضج اللحم تriblyاً
في القدر، نضاف إليه قطع
اللفت، والبصل المقلبي،
والباريلا والبطاطا تطلى
كل الخضار مع بضمها على
الثار حتى تتفضح تماماً مع
اللحم. يرش الملح والتابل
المقلية ويرش عليها مقدار
حسب الذوق.
يزين الطبق بالبقدونس
المعروف ويقدم مع الأرز.

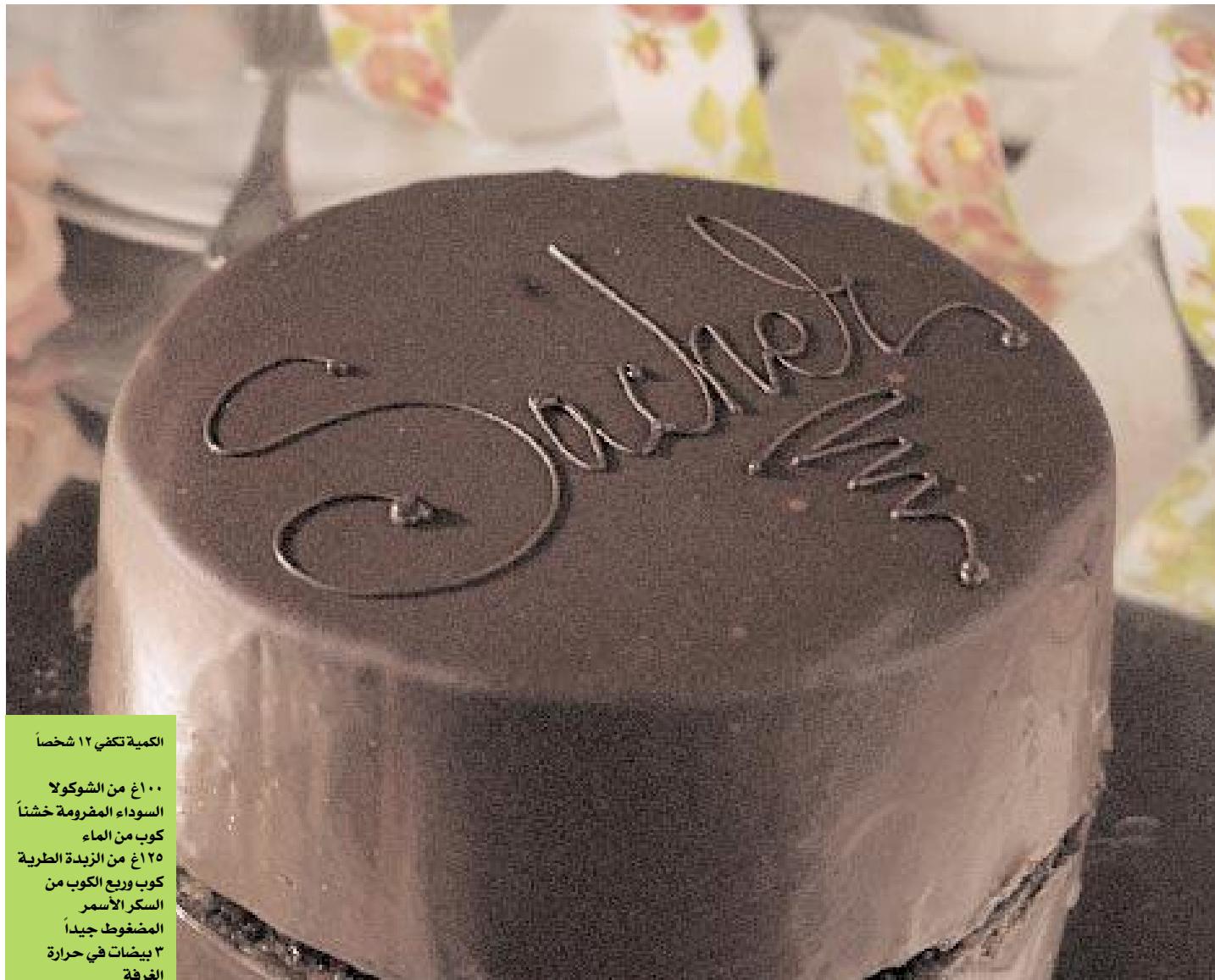
يخلط الكل على الثار حتى
تفوح رائحة طيبة.
يضاف مكعباً المرقة مع
مجون البندوره

(الطمطم) والملح،
والفلفل، والجزر ٦ إلى ٧
اكواب من الماء أو مرقة
اللحم. تطلى القدر
وتنترك على الثار حتى
ينضج اللحم.

يستخدمن زيت الذي
استعمل لقليل اللحم في
البداية لقليل البصل حتى
يندب ويصبح ذهبي اللون.
تحلئث الثار ويتراك البصل
جانباً.

تقشر رؤوس البطاطا
وتقطى.
تقشر رؤوس اللفت وتقطع
إلى أرباع.

| |
|---|
| الكمية تكفي ١٢ شخصاً |
| الملعقة من معجون البندوره (الطمطم) |
| ملح وفانيل وبهار حلو |
| ٥٠٠ غ من البصل |
| ٧٥٠ غ إلى كيلوغرام واحد من لحم البقر أو |
| ٥٠٠ غ من اللفت المقشر (اختياري) |
| الفنم الهبر المقطع إلى ملعقة طعام من الدقيق |
| ٣٨٠ غ زياب الكوب من الحجم |
| زيت صافية من الباريلا |
| نصف كوب من الزبدة |
| نصف كوب من الماء |
| نصف باقة من البطاطا |
| كيلوغرام من البقدونس المعروض |
| الصغيرة المقشرة |
| ٥٠٠ غ من الجزر المقشر والمقلية |
| ملعقة طعام ونصف الملعقة المقطر إلى مكعبات. |



الكمية تكفي ١٢ شخصاً

١٠٠ غ من الشوكولا
السوداء المفرومة خشناً

كوب من الماء

١٢٥ غ من الزيادة الطيرية

كوب وربع الكوب من

السكر الأسمر

المضغوط جيداً

٣ بيضات في حرارة

الغرفة

كوب من الدقيق الذاتي

الارتفاع

ربع كوب من مسحوق

الكاكاو

نصف كوب من مسحوق

اللوز

ثلث كوب من مربى

المشمش المسخن

والعصصي

٥٠ غ من الشوكولا

السوداء المذوبة

غاناش الشوكولا

٢٠٠ غ من الشوكولا

السوداء المفرومة خشناً

ثلاثة الكوب من الكريما

الطاżżja.

تسكب الشوكولا المذوبة في كيس حلويات وتكتب على شكل كلمة $Chocolate$ فوق في قدر مليئة بالماء المغلي أعلى الجاتوه، ثم تترك (بان ماري) وتحرك باستمرار حتى يصبح قوامها قابلاً لتجدد في حرارة الغرفة.

تحضير غاناش الشوكولا تووضع الشوكولا فوق إبريق متوسط في وعاء صغير مقاوم للحرارة فوق قدر مليئة بالماء المغلي. يحرك تمليسها بواسطة الشوكولا بملعقة خشبية حتى تذوب الشوكولا.

الغاناش. تسكب الشوكولا المذوبة في معدني. تسخن بقية غاناش الشوكولا في قدر مليئة بالماء المغلي أعلى الجاتوه، ثم تترك حتى يصبح قوامها قابلاً للسكب. تصنف غاناش الشوكولا تووضع الشوكولا مع الكريما في وعاء صغير مقاوم للحرارة فوق قدر مليئة بالماء المغلي. يجري تمليسها بواسطة ملوك معدني. يترك الجاتوه في حرارة الغرفة حتى تجمد

الشوكولا بواسطه ملوك يخبز الجاتوه في الفرن لمدة ساعة و ١٠ دقائق تقريباً، ثم يترك ليرتاح ١٠ دقائق قبل قابه على مصبع حديدي. يجب أن يكون سطح الجاتوه إلى الأعلى عند وضعه على المصبع حتى يبرد.

قطع الجاتوه بواسطه سكين مسننة إلى نصفين ويحشى بمربى المشمش، يوضع على السطح العلوي.

الجاتوه المحشو مجدها فوق الجاتوه المحسن، يوضع على طبقه رقيقة من غاناش

وعاء صغير بواسطه الخليط الكهريائي. يضاف إليها البيض على التوالي، ببيضة واحدة كل مرة، وبيفخن المزيج جيداً. سوف يتختز المزيج في البداية لكنه يعود للتتماسك لاحقاً ينقل المزيج إلى وعاء كبير ويضاف إليه الدقيق المنخل، والكاكاو، ومسحوق اللوز، ومزيج الشوكولا الفاتر.

يحرك الكل جيداً بواسطه الملعقة خشبية ثم يسكب في عليه طبقة رقيقة من غاناش قالب الجاتوه المعضر.

طريقة التحضير
يجمى الفرن مسبقاً لغاية درجة فهرنهيات أو ٣٢٥ درجة مئوية يدهن قالب جاتوه دائري الشكل قطره ٢٢ سم بالزيت وينعلق قعره بورق البارشمان. تخلط الشوكولا المفرومة مع الماء في قدر صغيرة فوق نار خفيفة وتحرك بملعقة خشبية حتى تذوب، ترفع القدر عن النار. تخفق الزيادة مع السكر في

تورته زاخ REHCAZ بالشوكولا النسوية

السابليه مع الكريما باتسيير



تورتة التفاح على طريقة النورماندي الفرنسية

قبل إعادتها إلى الفرن لمدة 10 دقائق تقريباً. يجب أن تكون شرائح التفاح ناضجة والخشوة ملونة بطريقه جميلة. تخرج التورته من الفرن وتنزع من قالبها وتترك لتبرد على مصعد حديدي. يسخن مربى المشمش ويخلط مع القليل من الماء عند الحاجة ليصبح سهل الدهن. تدهن التورته لمدة 1 دقائق إضافية. يرش القليل من السكر الناعم فوق التورته لتصبح لامعة.

قطعة التفاح المقطعة إلى دائرة كبيرة وتقلل إلى قالب شرائح بواسطة سكين وتقلل إلى قالب التورته وتشبت جيداً في حشوة الفائضة من العجينة إلى الكريما. تخbir التورته في الفرن لمدة 15 دقيقة. تخفف بعدها حرارة الفرن لتصبح ٣٧٥ درجة فهرنهایت أو ١٩٠ درجة وتحتفظ من البذور. نصفين وتنظر إلى واحدة كل مرة، ومن ثم اللوز المطحون والدقيق يقطع بعدها كل نصف وخلاصة اللوز. يتحقق الكل جيداً. ترق العجينة على شكل بعضها في الكعب، ترفع

التحضير

يجمي الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهایت أو ٢٠٠ سم. تقلب الحواف وتشبت جيداً في حشوة الداخل وتحشى العجينة بحشوة كريما اللوز. يمهد سطح الحشوة. يضاف إليها البيض، بمعدل بيضة نصف حشرات متوازنة. فهرنهایت أو ١٩٠ درجة وتحتفظ من البذور. نصفين وتنظر إلى واحدة كل مرة، ومن ثم اللوز المطحون والدقيق يقطع بعدها كل نصف وخلاصة اللوز. يتحقق الكل جيداً. ترق العجينة على شكل بعضها في الكعب، ترفع

الكمية تكفي ٨ أشخاص

بعض قطرات من خلاصة اللوز ٧٥ غ من الزبدة ٤٠٠ جرام فهرنهایت ٢٢ درجة درجة مئوية أو غاز رقم ٦ ٢٠٠ سم. تقلب الحواف وتشبت جيداً في حشوة الداخل وتحشى العجينة بحشوة كريما اللوز. يمهد سطح الحشوة. يضاف إليها البيض، بمعدل بيضة نصف حشرات متوازنة. فهرنهایت أو ١٩٠ درجة وتحتفظ من البذور. نصفين وتنظر إلى واحدة كل مرة، ومن ثم اللوز المطحون والدقيق يقطع بعدها كل نصف وخلاصة اللوز. يتحقق الكل جيداً. ترق العجينة على شكل بعضها في الكعب، ترفع

بالشريط المعدني للحصول على مزيج ناعم. يسكب هذا المزيج فوق العليب الموجود في القدر الكريما الطازجة في الأعلى ويسكب معه مجدداً على النار حتى يغلي المزيج ويكتفى. تزين كل قطعة الشوكولا. تخbir الفانيلا وتحاطم مع المزيج. فراولة حسب الذوق. تحظى قطع الحلوى مغطاة في الزيدة إلى محتواها وتحاطم معه. تسكب هذه الكريما في طبق مسطح وتقطع بورق التار. تطفأ النار.

تحضير الكريما باتسيير

تسخن الحليب في قدر على النار حتى يبدأ بالغليان. يرش القليل من الدقيق فوق سطح الطاولة. ترق العجينة وتحاطم إلى دوائر قطرها ٨ سم. يسخن كوب من العليب المغلبي فوق مزيج البيض وتحاطم معه

السابليه. تصف الدوائر في صينية غير لاصقة وتخبز في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهایت حتى تصبح وردية اللون. تخرج قطع السابليه من الفرن وتترك جانبياً. **تحضير عجينة السابليه**

يخاطل الدقيق مع الزبدة وصفار البيضة، والسكر الناعم، والفانيلا وبرش البرتقالي في خلاط الطعام للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلط. تلف هذه العجينة بورقة نايلون وتحاطم في الثلاجة لمدة ساعة.

بريش القليل من الدقيق فوق سطح الطاولة. ترق العجينة وتحاطم إلى دوائر قطرها ٨ سم. بواسطة قطاعة إلى ٩ سم. يسخن كوب من العليب المغلبي فوق مزيج البيض وتحاطم معه

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

ungeine السابليه
كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات كوب من الزيدة هي حرارة الغرفة، صفار بيضة في حرارة الغرفة نصف كوب من السكر الناعم، فانيلا ملعقة صغيرة من برش البرتقالي

الكريما باتسيير
كوبان من الحليب ربع كوب من دقيق الذرة نصف كوب من السكر فانيلا، ٣ بيضات ملعقة طعام من الزيدة



فاسِران مع ابوظہ

التحضير
يحقق بياض البيض
الفاينيلا ليصبح كثيفاً
الرغوة. يضاف إلى
تدريجياً ويتابع العجن
يصبح بياض البيض
ويتحول إلى مرانة



فطیرۃ الموجز الکاریڈ

بعض .
سبک حسیر الليمون
البرتقال في قدر . يوضع
مزيج على النار حتى يغلي
ويقى منه نحو ٢ ل .
الاعاق طعام . سبک هذا
حسير فوق شرائح الموز .
دين الفطيرية بصلصة
شوكولا الظاهرة
لاستعمال وتقديم .

| | |
|-------------|--|
| قال التورت | ويرش جوز الهند ويرش البرقان. |
| يقطع الموس | تحفق المكونات مع بعضها حتى يصبح المزيج خفيفاً. |
| ساماكتها | يوضع هذا المزيج في قالب ويغمر في العجينة في قالب ويغمر في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حتى تحرّر. |
| الزبدة في | خفيفة حتى تحرّر. |
| فيها شرائط | قليلًا . تصميم المقلية فو. |
| مع السكر | القالب ويغمر في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حتى تحرّر. |
| خلفية حت | الفليفلة قليلاً. |
| قليلًا . تص | تخرج بعدها الطبيرة من |
| المقلية فو | بابور والسكر في رعاء. |
| بالقرب من | تضاض الرندة مع البصبة. |

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| نصف ملعقة صغيرة من | الكمية تكفي ٦ الى ٨ اشخاص |
| الباكينج باودر | مكونات عجينة الفطيرية |
| ربع كوب من السكر | ثلاثة ارباع الكوب من |
| ٥، غ من الزبدة في حرارة | الدقيق |
| الفوفة | رشة ملح |
| بيضة واحدة | ٤ غ من الزبدة في حرارة |
| ملعقتا طعام من برش جوز | الغرفة |
| الهنـد | ٤ غ من السمن النباتي |
| برش برتقالتين | (كريستوكو) |
| ٣ موزات | ملعقة طعام ونصف |
| ٤، غ من الزبدة | الملعقة من الماء |
| ربع كوب من السكر الاسمر | مكونات الحشوة |
| ثلث الكوب من عصير | ربع كوب من الدقيق |
| البرتقال | |
| عصير نصف ليمونة | |



| | |
|----------------------------|--|
| الكمية تكفي ؛ أشخاص | فوقها الفستق المطحون |
| بياض بيتضئ في حرارة الغرفة | وتقديم بمثابة نوع للذين من الحلوى الصيفية المنعشة. |
| ربع كوب من السكر | ملاحظة: تبقى قطع |
| ربع كوب من السكر الناعم | المرانغ صالحة للأكل لغاية ٢ إلى ٣ أسابيع إذا حفظت في وعاء كتم للهواء وإنما خارج البراد. |
| رشة فانيلا | يمكن جعل قطع فاسيران المرانغ كبيرة أو صغيرة حسب الذوق. |
| بودرة بنكهة الشوكولا | شكربل صلصة الشوكولا |
| صلصة شوكولا | طبق الفرن وترك المرانغ أخله لمدة ٢ إلى ٣ ساعات إضافية حتى تجف تماماً. |
| فاكهه طازجه. | خرج صينية المرانغ من الفرن وتحشى كل فاسيران رمانغ يكره من بوظة الشوكولا أو آية نكهة أخرى حسب الرغبة. |

| التحضير | يتحقق بياض البيض مع الفانيليا ليسجع كثيراً الرغوة. يضاف إليه السكر تدريجياً ويتتابع الخفق حتى يصبح بياض البيض جاماً ويتحول إلى مران. |
|--------------------------|---|
| يوقف الخلط الكهربائي | ويتدخل السكر التام فوق مرانغ البيض ويخلط معه. |
| بورق البارشمان. | يوضع هذا المرانغ في كيس حلويات له رأس زخرفي ويُسكب على شكل دواير فوق صينية مغطاة |
| تجهز المسينية في فرن | ويدخل السكر التام فوق مرانغ البيض ويخلط معه. |
| حراته ٢٠٠ درجة | يوضع هذا المرانغ في كيس حلويات له رأس زخرفي ويُسكب على شكل دواير فوق صينية مغطاة |
| فهرنهایت (خفيف جداً) | ويدخل السكر التام فوق مرانغ البيض ويخلط معه. |
| لمدة ساعة ونصف الساعة | ويتدخل السكر التام فوق مرانغ البيض ويخلط معه. |
| تقريري حتى يصبح المرانغ | ويدخل السكر التام فوق مرانغ البيض ويخلط معه. |
| فاسياً ويُجفف من الداخل. | ويدخل السكر التام فوق مرانغ البيض ويخلط معه. |



| | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| كوبان من الحليب البارد | الكمية تصنع ٥ إلى ٦ أكواب |
| موزة واحدة | |
| نصف كيلوغرام من الفراولة المنظفة | |
| ٤ ملاعق صغيرة من السكر | |

ال koktail بمثابة مشروب
بارد منعش. إذا كان
ال koktail كثيفاً جداً،
يمكن إضافة المزيد من
الأكواب ويقدم بعد تزيين
الأكواب بالفراولة
الطازجة وأوراق التعنعاع
إليه لجعله أرق وأقل
كتافة.

تقطن مكعبات الثلج
ويصبح المزبج ناعماً.
يسكب هذا المزبج في
الأكواب ويقدم بعد تزيين
الأكواب بالفراولة
الطازجة وأوراق التعنعاع
إليه لجعله أرق وأقل
كتافة.

التحضير

تخلط الفراولة مع السكر
والموز في خلاط الطعام
للحصول على هريسة.
تضاف إليها مكعبات
الثلج والحليب البارد
ويتابع الخلط حتى

كوكتيل الفراولة



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



الكمية تكفي ٨ أشخاص

٤٨ حبة قریدس
متوسطة الحجم

**مكونات صلصة
التخليل**

ثلث كوب من الكزبرة
الطازجة المفرومة
ناعماً

ملعقتا طعام من الزيت
ربع كوب من صلصة
الصوصيا

ربع كوب من صلصة
الفلفل الحلوة
ملعقتا طعام من

صلصة البلام الصينية
برش ليمونتين

ربع كوب من عصير
الليمون.
.

وهشة فيما يظل اللحم أبيض.
تبال حبات القریدس بصلصة
التخليل أثناء الطهو.

ملاحظة: يمكن إبقاء حبات
القریدس منقوعة في صلصة
التخليل لغاية ٤ ساعات.
يمكن قلي حبات القریدس
في ملعقة طعام من الزيت
فوق نار قوية مع
ضرورة تقليبها بانتظام كل
٠.١دقائق أو حتى تصبح قشور
صغريرة إلى أن تصبح هشة
ورديّة اللون.

القریدس بالفلفل الحريف والكزبرة

التحضير
الخليل مع بعضها في وعاء
كبير حتى الحصول على مزيج
متجانس. تضاف حبات
القریدس إلى هذا المزيج
وتحاطط معه جيداً. يغلى
شستعمل سكين حادة لقطع
حبات القریدس وإزالة العروق
منها ولكن من دون تشيرها.
وتخلط بقية مكونات صلصة

شروع البلد بالتوابل

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| تدهن كل رقاقة عجين | تدهن كل رقاقة عجين |
| بالقليل من الزبدة، ثم تطوى | والملون، والكبيرة، والمهال، |
| بالعرض إلى نصفين: يسكب | والعقدة المصفراء. يطهى |
| فوق أحد طرفيها مقدار | الكل مع التحريك لمدة |
| ملعقة طعام من الحشوة، ثم | دقيقتين. تضاف هرسنة |
| تطوى حواف الرقاقة فوق | البطاطا . يخالط الكل حتى |
| الخشوة لتغليفها. تكرر | تمتص المكونات ببعضها ثم |
| العملية نفسها مع بقية | ترتكز لترد في حرارة |
| الخشوة ورفاقات العجين. | الغرفة. تستعمل رقاقة من |
| | عجينة الفايلول لكل رزمه. |

التحضير
سلسلة البطاطا في الماء
المغلي أو نطحه في
الماء وسوف حتى تتضخم.
تصفيف البطاطا من الماء
وتهرس خشنًا.
يسخن الزيت في قدر
يضاف إليه الزنجبيل،
والبنودرة (الطماظن)

ملاحظة: لتحضير للاقات كبيرة، ضعي ٨ رلاقات من عجينة القايلو الجاهزة فوق بعضها، مع ضرورة دهن كل رقة بقليل من الزيت قبل وضع الرقاقة التالية فوقها. تerrick نصف كمية الحشوة فوق الحافة الطويلة من رلاقات العجين، مع ترك ٥ سم تكريباً في كل طرف. تلف رلاقات العجين بحذاكم حول الحشوة تلويقها وتخلو الحواف إلى الداخل. تكرر العملية نفسها مع بقية رلاقات العجين وبقية الحشوة. توضع هذه الرلاقات المحسنة في صوانين الخبز وتدهن بالزيت. تخزن في فرن معدن الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة تكريباً وأحتي يحرم الشتورد قبل إلقاء.



| | | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| العقدة الصفراء | نصف ملعقة صغيرة من | الزنجبيل الطازج المبشور | الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص |
| نصف علبة من رقاقات | الكزبرة المطحونة | رأس بندورة (طاطام) | ٣ رؤوس بطاطا |
| الفليو الجاهزة | ربع ملعقة صغيرة من الهمال | مقشران وفرومان | ملعقة طعام من الزيت |
| ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من | المطحون | ملعقة صغيرة من الكمون | ملعقة صغيرة من |
| الزيادة المذوبة | ربع ملعقة صغيرة من | المطحون | |

للفافات التورتيلا مع ثمار البحر والأفوكادو

الكمية تصنع 16 قطعة

| | |
|---|------------------------------------|
| إلى مكعبات صغيرة | |
| قص نوم مهروسان | علبة من لفافات |
| رأسان مفروم من البصل الأخضر | التورتيلا (قطع) |
| كوب من الفطر | رأسان ناضجتان من الأفوكادو مهروسان |
| العلب، المصفي والمفروم | ملعقة صغيرة من البصل المفروم |
| كوب من لحم السرطان المفروم | ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة |
| كوب من القربيس المقشر والمفروم | ١ إلى ٢ ملعقة طعام من عصير الليمون |
| ملعقة طعام من الزبدة مخلوطة مع ملعقة طعام من الزيت. | رأس فلفل أحمر حريف صغير مقطع |

تقديم هذه اللفافات بمتابة نوع لنزيد من المقلبات قبل الوجبات أو في الحفلات الصغيرة كتع سهل وعملي من الطعام. ومكعبات الفلفل العريض. يوزع القليل من هذا المزيج فوق كل لفافة تورتيلا، ثم ينشر رأساً الأفوكادو، ويهرسان بواسطة الشوكة، يسكب فوقه القليل من حشوة القربيس ثم يخلطان مع ملعقة صغيرة من البصل والسرطان. تلف قطع التورتيلا وتقطع كل واحدة على نحو مائل إلى الحشوة في لفافات التورتيلا مباشرة قبل التقديم.

التحضير
تسخن الزبدة مع الزيت في قدر صغير، يقل فيها الثوم والبصل الأخضر والفطر لبضعة دقائق. يضاف لحم السرطان والقربيس ويتابع القلي لمدة دقيقة إلى دقيقتين. ترفع القدر عن النار





فطيرة الدجاج والكراث

التحضير
تقليل شرائح اللحمة 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 يحرر قليلاً من كل الجهات. يضاف الدجاج المقلي إلى مزيج اللحم مع صلصة الجبنة. يخلط الكل جيداً. توضع نصف كمية البطاطا

في طبق مقاوم لحرارة الفرن وتُبسط فوقها الحشوة، ثم توضع بقية شرائح البطاطا. تتدهن هذه الشرائح العلوية من البطاطا بالزبدة من الجبنة المذوبة، ثم تخizz في تذوب الزبدة في قدر ويقللي فرن معتدل لمدة ٦٠ دقيقة أو حتى تتحمر.

تحضير صلصة الجبنة
تذوب أخيراً الجبنة الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص شرائح، ملعقتاً طعام من الزيت. كيلو من لحم فخذ دجاج (من دون الجلد) مفرومة على نحو الخشن ٤ شرائح من لحم البقر أو الحبش المدخن ملعقة طعام من الزبدة كيلوغرام من البطاطا المقطعة إلى شرائح ٣ رؤوس كرات، مقطعة إلى شرائح رقيقة ملعقة طعام إضافية من الدجاج الزبدة ٦ حبات كوسا مقطعة إلى

وتتحرك حتى تذوب. فيها الثوم مع مرقة الدجاج والدقيق. يطهى الكل لمدة دقيقة مع التحريك. يضاف الحليب تدريجياً وتتحرك الصلصة حتى تغلي وتتكثف. تضاف أخيراً الجبنة كثيفة جداً.

ملاحظة: ويمكن إضافة ربع كوب من الدقيق العادي كوبان من الحليب كوب من الجبنة المبشورة المتنوعة. صلصة الجبنة ٣ ملاعق طعام من الزبدة فص ثوم مهروس مكعب مفتت من مرقة الدجاج

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



ساتحة ال-tone والشوندر

| | |
|---|---|
| مكعبات صغيرة | صغيرة |
| نصف رأس من الفلفل الأحمر المقطع إلى مكعبات صغيرة | رأسان من الشمندر، مسلوقان ومقرشان |
| مكعبات صغيرة رأس شمندر مقطع إلى أخضر | علبة من التونة المحضوظة في الماء، رأس بطاطاً صغير مسلوق |
| ملعقة صغيرة من الخردل مایونیز حسب الحاجة رشة من الفلفل الأبيض أوراق خس. | ص芳ة وقطع إلى مكعبات صغيرة نصف رأس من الفلفل الأحمر المقطوع إلى مكعبات |

التحضير
تحلط مكعبات الشمندر، والبطاطا، ولحم التونة، والبقدونس، والخيار والمخلل، والكرفس، والبصل، والفلفل، عليه جيداً.
يقلب محتوى قالب فوق طبق التقديم ويزيّن بالمزيد من شرائح الشمندر وأوراق الخس قالب معدني ويضغط الطازجة.

كرات الشوكولا المشة

التحضير

يخلط الجاتوه المفتت مع
البندق، وقطر السكر،
والزبدة، والفاكهه المجففة
أو الزيبيب في وعاء كبير.

يحرك هذا المزيج
بواسطة ملعقة لكي تختلط
مكوناته بعضها. يقرص
الكرات إلى كرات صغيرة
بحجم الجوز. توضع هذه

الكرات فوق صينية
وتحفظ في الثلاجة حتى
تمدد. تستعمل شوكولات لغمس
الكرات في الشوكولا
المذوبة، ومن ثم تصفيفه
فائض الشوكولا، لغمس
وعاء مقاوم للحرارة أو في
الجاتوه. توضع هذه
الشوكولا والسمنة ويصبح
المزيج ناعماً. يبرد هذا

المزيج قليلاً.
وتحفظ في الثلاجة حتى
تمدد. تستعمل شوكلات لغمس
الكرات في الشوكولا
المذوبة، ومن ثم تصفيفه
فائض الشوكولا، لغمس
الكرات من ثم فنات
وعاء مقاوم للحرارة أو في
المایکروایف حتى تذوب
الشوكولا والسمنة ويصبح
المزيج ناعماً. يبرد هذا

الكمية تصنع ١٥ كرة
٢٥٠ غ من جاتوه
الشوكولا الرطب، مفتت
ربع كوب من البندق
المطحون
ملعقة طعام من قضر
السكر
٣ ملاعق طعام من
الزبدة المذوبة
نصف كوب من الفاكهة
المجففة أو الزيبيب
١٥٠ غ من الشوكولا
السوداء المفروم
ملعقة طعام من السمنة
النباتية المذوبة
٢٠٠ غ من بسكويت
دايجستيف أو بسكويت
الزبدة المفتت





الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

كوبان ونصف الكوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات ملعقتان صغيرتان من الماء الكينغ باودر ٣ بيضات في حرارة الغرفة

٦ ملاعق طعام من الزبدة في حرارة الغرفة كوب وثلث الكوب من السكر، كوب من الحليب رشة ملح، رشة فانيلا

الصلصة ٢٠٠ جرام من الشوكولا

كوب من الكريما الطازجة ٥ جرام من الزبدة

للزينة

كوب من الفراولة

المقطعة، كوبان من الكريما الطازجة

١٥ جرام المحفوظة

ملعقتان طعام من السكر

تحضير غاناش الشوكولا

لبيرد، يقطع الجاتوه أفقياً إلى طبقتين، يعيش الجاتوه سخن الكريما الطازجة. تضاف إليها الشوكولا السوداء المفروم وتحاطب معها حتى تذوب الشوكولا.

لبيرد، يقطع الجاتوه أفقياً إلى طبقتين، يعيش الجاتوه سخن الكريما الطازجة. تضاف إليها الشوكولا السوداء المفروم وتحاطب معها حتى تذوب الشوكولا. تضاف الزبدة وتحاطب المزيج. حين تصبح الصلصة فاترة وقابلة للسكب، تسكب فوق الجاتوه وتترك لتسيل على حوافه.

تحضير جاتوه

لبيرد، يقطع الجاتوه أفقياً إلى طبقتين، يعيش الجاتوه سخن الكريما الطازجة. تضاف إليها الشوكولا السوداء المفروم وتحاطب معها حتى تذوب الشوكولا. تضاف الزبدة وتحاطب المزيج. حين تصبح الصلصة فاترة وقابلة للسكب، تسكب فوق الجاتوه في التلاجة حتى موعد التقديم.

باودر والفانيلا والملح، بضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض للحصول على مزيج متجانس. يسكب هذا المزيج في قالب الجاتوه ويخبز في

فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرتها لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً أو حتى يخرج عود الأسنان المغروز فيه نظيفاً ويصبح سطح الجاتوه ذهبياً. يخرج الجاتوه من الفرن، وحين يصبح فاتراً، يقلب

التحضير

يدهن قالب جاتوه دائري قطره ٢٤ إلى ٢٨ سم، له فتحة في وسطه، بالزيت ويرش فوقه الدقيق. تخفق الزبدة مع السكر لتصبح ناعمة وقشدية. يضاف إليها البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، ويتبع الحفق. يضاف الحليب ويتبع الحفق. يخلط الدقيق مع البكيني



الكية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

علبة من رفاقت
البلاوة الجاهزة كوب
من الزبدة المذوبة،
نصف كوب من الزيت
النباتي، كوب من الجوز
أو الفستق الحلبي
المفروم خشنًا

قطر السكر
كوبان من الماء
كوبان من السكر
ملعقة طعام من عصير
الليمون
٧٤ غ من الشوكولا
السوداء.

بلاوة الشوكولا

قدر لمدة ١٥ دقيقة حتى
يتكتّب قليلاً. يضاف
حيثها عصير الليمون
والشوكولا. يخلط المزيج
جيداً ويُسكب هذا القطر
فوق البلاوة. ترك
البلاوة جانياً حتى
تمتص كل قطر.

ويصنى منها فائض الزيت
والزبدة في حال وجوده.
يسكب قطر الشوكولا الفاتر
فوق البلاوة الباردة.
**تحضير قطر
الشوكولا**
يغلى السكر مع الماء في

الكبة بالصينية ويدهن
سطحها بما تبقى من مزيج
الزيت والزبدة.
تبخز البلاوة في فرن حرارته
٣٢٥ إلى ٣٥٠ درجة فهرنهايت
حتى تتقطّع ويطغى اللون
الوردي على سطحها وكبها.
تخرج البلاوة من الفرن

المطحون فوق العجينة العلوية
ثم يتابع تدليس رفاقت
العجين فوق بعضها، مع
ضرورة دهن كل رفقة عجين
مزيج الزيت والزبدة قبل وضع
الرفقة الأخرى فوقها.
عند الانتهاء من كل رفاقت
العجين، تقطع البلاوة مثل

قطرها ٣٠ إلى ٣٢ سم بمقدار
ونصف عجينة الفاييلو (رفاقت
البلاوة) في حراة الغرفة
لمدة ٤ إلى ٥ ساعات. تفتح
علبة الرفاقت وتقطّع بفوطة
مطبخ لفادي جفاف العجين.
تدلّب الزبدة مع الزيت في
قرن. يدهن قعر صينية

تحضير البلاوة
تدلّب عجينة الفاييلو (رفاقت
البلاوة) في حراة الغرفة
لمدة ٤ إلى ٥ ساعات. تفتح
علبة الرفاقت وتقطّع بفوطة
مطبخ لفادي جفاف العجين.
تدلّب الزبدة مع الزيت في
قرن. يدهن قعر صينية



إعداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

ساندوتش التونة



التحضير

ربع ملعقة صغيرة من الكمية تصنع
الصلصة، السبع بهارات مع ملح عند
الحاجة ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
الثوم، ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
البصل الأخضر، ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
عصير الليمون الحامض، ٣ ملاعق طعام من
خبيز أفرنجي من القمح، ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من
المayo، ملعقة صغيرة من الخردل
الكزبرة الطازجة المفرومة، ٢ إلى ٣ سندويشات
بهرس المزيج بيتزن الشوكة،
يشق البغرى الأفرينجي ويحشى
داخله بورق الخس الأخضر،
ومزيج لحم التونة،
والقلفل الأخضر والأحمر،
يقدم سندويش التونة مع
رقاقات البطاطا المقليه بمثابة
والمايونيز، والتوابل وعصير
الليمون الحامض،
وجبة خفيفة للغداء أو العشاء.

شرائح اللحم بالقلفل الأخضر والأحمر



اللحم والخضار ويقليل
الكل لمدة دقيقة
إضافية.
تطأنا النار، ويقدم الطبق
مع الأرز المطهو.

يخلط الماء مع دقيق
الذرة، والقلفل الأسود،
وصالصة الصويا وصالصة
القلي السريع حتى ينضج
اللحم.

المزيج ناضجاً وإنما
يقوى هشاً.
تسخن المقللة، ويقليل
يضاف اللحم ويتابع
البصل والقلفل الأخضر
والأحمر والزنجبيل فوق
هذه الصالصة فوق مزيج
اللحم.

التحضير

رأس قلفل أخضر مقطع إلى شرائح
رأس قلفل أحمر مقطع إلى شرائح
كيلوغرام من شرائح اللحم البارد
ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المفروم
بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح
٢ أو ٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا
ملعقة صغيرة من صلصة المحار ١٦٥٧٥
ربع كوب من الماء
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
نصف ملعقة صغيرة من القلفل الأسود.

يخلط الماء مع دقيق
الذرة، والقلفل الأسود،
وصالصة الصويا وصالصة
القلي السريع حتى ينضج
اللحم في وعاء. تسكب
نار قوية حتى يصبح
هذا الصالصة فوق مزيج
اللحم.

تorte الموز وجوز الهند



التحضير
طعام من دقيق الذرة مع كوب من حليب جوز الهند. يخلط الدقيق مع حليب جوز الهند والزبدة والفانيلا وصفار البيضة واسكر في خلاط الطعام المزود دقق معينة للحصول أخيراً على عجينة متوسطة اللونة. وإذا لم تكن العجينة دقيقة يضاف إليها الفانيلا إليه. يترك المزيج حتى يبرد تماماً.

تحشى التورات المخبوزة بالشدة وبرش فوقيها برش جوز الهند. تزين التورات بالشدة والموز ومربى الكرز الأسود.

| | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| مسحوق الكاسترد | فانيلا | الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ تورتة |
| ملعقة طعام إلى ملعقة صفار بيضة واحدة | ثلاثة أرباع الكوب من ونصف من السكر. | كوب ونصف الكوب من السكر الناعم. |
| الزينة | الدقيق (الطحين) | نصف كوب من جوز الهند |
| برش جوز الهند | الكاسترد | كوبان من حليب جوز الهند |
| قشدة مخفوفة | نصف كوب من جوز الهند | ١٢٥ غ من الزبدة في حرارة الغرفة |
| جوز مربى الكرز | الهند | ملعقة طعام من الأسود. |

تؤخذ التورات بواسطة الشوكة

وتُعاد إلى قسم التجيد من الثلاجة لمدة ساعة كاملة.

تحبز التورات في فرن حارته

٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠

درجة مئوية أو غاز رقم ٤ حتى تصبح التورات وردية اللون.

تخرج التورات من الفرن وتترك لتبرد في حرارة الفرفة.

يحضر الكاسترد بتذوب ملعقة



ساحة البرتقال

التحضير

تقشر البرتقالة والبرتقالة المغربية الحمراء ثم تقطعلان إلى شرائح رقيقة.

ترصف شرائح البرتقال في طبق التقديم ويسكب فوقها عصير البرتقال الممزوج مع ماء الزهر. يزين الطبق بالشدة المخفوفة واللوز وبرش البرتقال ويقدم بمثابة نوع من السلطة المنعشة.

| | | |
|--|-------------------|-----------------------------|
| برتقالة واحدة | فانيلا | الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ تورتة |
| برش برتقال لزينة | عصير البرتقال | عصير البرتقال |
| ملعقة صغيرة من ماء الزهر وربع كوب من عصير البرتقال | قشدة مخفوفة لزينة | قشدة مخفوفة لزينة |
| لوز منقوع في الماء. | | |

ونصف الملعقة من السكر

وتخبز فيه التورات حتى

تصبح وردية اللون.

تؤخذ المكونات العجينة

مع بعضها في خلاط

تورات صغيرة وترق فوق

ورقة نايلون يمساعد

الطعام المزود شفرة

معدنية للحصول على

عجينة متوسطة الطراوة.

يخلط ١٠٠

غرام من الزبدة

أولاً مع العجينة. وإذا لم

تكن العجينة دقيقة كافية،

يمكن إضافة ٢٥ غ

إضافية.

تلف العجينة بورقة نايلون

وتحفظ في الثلاجة لمدة

ساعة أو أكثر.

تقشر العجينة إلى

نصف الملعقة من الزبدة

تخرج التورات من الفرن

وترك لتبرد في حرارة

الفرينة. تُعشش التورات

بكاسترد الشوكولا.

تؤخذ التورات بواسطة الشوكة.

تعجينة متوسطة الطراوة.

يخلط ٣٥٠

غرام من الزبدة

أولاً مع العجينة. وإذا لم

تكن العجينة دقيقة كافية،

يمكن إضافة ٢٥ غ

إضافية.

تلف العجينة بورقة نايلون

وتحفظ في الثلاجة لمدة

ساعة أو أكثر.

تقشر العجينة إلى

نصف الملعقة من الزبدة

تخرج التورات من الفرن

وترك لتبرد في حرارة

الفرينة. تُعشش التورات

بكاسترد الشوكولا.

تؤخذ التورات بواسطة الشوكة.

تعجينة متوسطة الطراوة.

يخلط ٢٥

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

٣٥٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٨٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

غرام من الشوكولا السوداء

درجة مئوية أو غاز رقم ٤

ملعقة طعام إلى ملعقة

كاملة.

يعجن الفرن إلى درجة

١٢٠

</



حساء الوجه المقشور والملفوف

تخرج أرغفة الخبز من الفرن وتحفظ جانباً حتى موعد الاستعمال. يمكن تحضير أرغفة الخبز قبل يوم واحد. ويمكن أيضاً تحضير أرغفة عدة ب معدل رغيف لكل شخص، أو الاستعاضة عنها برغيف كبير يسكب فيه الحساء لجميع أفراد العائلة.

ويفرغ منه اللب الطري. يحمر الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة. تخفض حرارة الفرن من ثم إلى ٢٠٠ درجة فهرنهايت وتخبز فيه أرغفة الخبز لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة حتى تجف (يجب أن يكون الخبز قاسياً جداً عند لمسه بالأصابع).

واللحم ويطهى الكل معاً لبضع دقائق حتى ينضج الملفوف. يسكب الحساء في أرغفة خبز مفرغة ويقدم ساخناً بعد تزيينه بأوراق البدونس.

تحضير الخبز

طعم من معجون البندورة مع رشة من الفلفل الأسود إلى محتوى القدر. هي قدر أخرى، يسخن الزيت ويقلل فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه الملفوف المفروم ويقلل معه قبل سلقه. يوضع القمح مع قطع اللحم ومقدار وفير من الماء في قدر فوق النار. يضاف الملح وبطهي المزيج حتى ينضج لمدة ٧ إلى ٨ دقائق. يسكب مزيج الملفوف والبصل فوق حساء القمح وتضاف ملعقة أو ملعقتا

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كوبان من القمح المقشور بصلة متوسطة مفرومة ملعقتاً طعام من معجون البندورة (الطمطم) رأس ملفوف صغير مفروم ٢٠٠ غ من مكعبات اللحم (أو الموزات) ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي ملعقة طعام من الزيدة ملعقة صغيرة من الملح نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

التحضير

ينقع القمح المقشور في الماء طوال الليل، ثم يصنى إلى محتوى القدر. هي قدر أخرى، يسخن الزيت ويقلل فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه الملفوف المفروم ويقلل معه قبل سلقه. يوضع القمح مع قطع اللحم ومقدار وفير من الماء في قدر فوق النار. يضاف الملح وبطهي المزيج حتى ينضج اللحم والقمح. تضاف ملعقة أو ملعقتا

كلافوتي بالفاصمة

الدمراء

حتى ينضج قعر الكلافوتي وحواقه، يخرج الطبق من الفرن ويترك لبارد لمدة نصف ساعة، ثم يقدم فاترًا.

ملاحظة: يمكن شراء خليط التوت الأحمر المجلد من السوبرماركت.

الرجاجي لمدة ١٠ دقائق في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت. يخرج الطبق من الفرن ويُرش السكر الناعم بغزارة فوق محتوياته، يعاد الطبق إلى الفرن ويُخَبَر مجددًا في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج الفاكهة الحمراء ويُخَبَر الطبق

التحضير
يخلط الدقيق مع دقيق الذرة والباكينج باودر. يضاف الحليب الفاتر والقشدة الطازجة إلى مزيج البيض. يضاف من ثم مزيج الدقيق. يُسْبَّب هذا المزيج فوق الفاكهة الحمراء ويُخَبَر الطبق

تدهن صينية كيش أو طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن بالزبدة أو الزيت ويرش فوقه الدقيق. يُسْبَّب مزيج التوت الأحمر في الطبق الرجاجي. يُخفَّق البيض مع السكر. تضاف من ثم الفانيليا.

الفاتر
نصف كوب من القشدة الطازجة
ملعقتان صغيرةتان من الباكينج باودر فانيليا.

الكمية تكفي ٦ إلى ٧ أشخاص
٦ ملاعق طعام من الدقيق (الطحين)
١٢ ملعقة طعام من دقيق الأحمر (أو التوت الأزرق)
الذرة، ٣ بيضات
والفريز (الفراولة) والعليق
والتوت الأسود





إعداد السيدة أناهيد دوتيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

محاشي الملفوف باللحم



فطائر بالسبانخ

التحضير: ترق العجينة على شكل دائرة كبيرة وقطع إلى ٨ دوائر صغيرة قطرها ٨ سم، توضع ملعقة طعام والماء، والزيت، والملح في خلاط الطعام للحصول على عجينة متواسطة كل دائرة عجين وتدهن على عجينة متواسطة اللبونة وتماسكة في زاوية واحدة من وعاء الطهو كل دائرة عجين على شكل مثلث. تصف المثلثات في العجينة وتحفظ جانباً صينية مدروزة قليلاً لمدة ساعة كاملة.

بالزيت ثم تدهن سطح الفطائر وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح فانص العصارة ثم يترك الفطائر ورديّة اللون.

في وعاء آخر، يرش الملح فوق السبانخ أو السلق ويفرك معه جيداً للتخلص من العصارة من السبانخ.

ترمي هذه العصارة ويخلط السبانخ مع البصل والزيت وحامض الليمون.

التحضير: يخلط الثوم مع عصير الليمون والنعناع اليابس والبهار الحلو، والبهار الأسود، والبابريكا والماء. ويسكب هذا الخليط فوق أوراق الملفوف المحشوّة. يسكب مقدار ملعقة طعام من هذه العشوة على كل ورقة أوراق الملفوف وتسلق فيه أوراق الملفوف لمدة دقيقة أو دقيقتين إلى أن تصبح طرية قليلاً. تصنف بعدها الأوراق في مصفاة. تحضر العشوة بخلط اللحم مع البصل، والبندورة، وأوراق الملفوف المحشوّة.



بساء الذرة بالدجاج

التحضير: توضع مرقة الدجاج في قدر كبيرة، ويحتفظ بكمين منها جانباً. تذوب ٢ ملاعق طعام من دقيق الذرة في مرقة الدجاج المحافظ لها جانباً. حين تبدأ الأكواب الستة من المرقة بالغليان، يضاف إليها كوب من الذرة المهرّبة ودقيق الذرة المذوب.

يرش الملح حسب الحاجة، ويضاف البهار مع لحم الدجاج المفتت. يقدم الحساء ساخناً مع صلصة الصويا عند الرغبة.

ملاحظة: يمكن الحصول على الذرة المهرّبة المعلبة من السوبرماركت وتعرف بكريماً الذرة.



٨ أكواب من مرقة الدجاج
كوبان من الذرة المهرّبة
٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة
٣٥٠ غ من صدر الدجاج
المسلوق والمفتت
ملح وبهار أسود

الكمية تكفي ٦ أشخاص
٨ أكواب من مرقة الدجاج
كوبان من الذرة المهرّبة
٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة
٣٥٠ غ من صدر الدجاج
المسلوق والمفتت

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
٨ أكواب من مرقة الدجاج
كوبان من الذرة المهرّبة
٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة
٣٥٠ غ من صدر الدجاج
المسلوق والمفتت

الفول الوكاشن

التحضير

يقطع البصل إلى قطع صغيرة ويقلل في الزيت. حبهن الكبيرة حبيها الفول المسلوق ويسكب المزيج في طبق التقديم. يسكب فوقه القليل من زيت الزيتون والبندوره، ومعجون البندوره والتوايل ويطهى الكل معًا حتى يتسبك الخليط جيداً ويظهر صغراء وقليل في وجهه. يضاف

نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود المدمس (المنقوع في الماء طوال الليل) والملح والملح ٣ ملاعق طعام من زيت النباتي (طماطم) مفرومة ناعماً رأس فليفلة أخضر حريف مفروم نصف ملعقة صغيرة من معجون البندوره نصف باقة من الكزبرة البلدية الحشاء المفرومة

٣ بصلات مفرومة الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص كوبان من الفول مسحوق الكمون نصف ملعقة صغيرة من الماء طوال الليل) والمسلوق ٣ زوروس بندوره (بصلات) مفرومة ناعماً نصف ملعقة صغيرة من حريف مفروم ملعقتان طعام من زيت الزيتون أو السمنة البلدية



الهندباء بالكريمة والثوم

الزيت نفسه لبعض دقائق
وتحلط مع قسم من البصل المقلي
يقتل الثوم مع الكريمة في الماء
يسخن الزيت في مقلاة
ويقلى فيه البصل حتى
تصفى في مصفاة أو
تعصر للتخلص من فائض
الماء فيها.
يقتل الثوم في مقلاة
بعدها بالماء البارد ثم
يُطبق التقديم وتزين
بالكريمة المقرومة
وشرائح الليمون.

٣ إلى ٤ أشخاص

الكمية تكفي

١ كيلوغرام من الهندباء

نصف كوب من زيت

الزيتون أو الزيت

النباتي

٢ إلى ٣ بصلات

متوسطة الحجم،

مقطعة إلى شرائح

حقيقة

شرائح ليمون

باقة من الكريمة

الطازجة المفرومة

ملح، ٣ إلى ٤ فصوص

ثوم مهروسة



الكمية تكفي
٣ إلى ٤ أشخاص
نصف كوب من زيت
الزيتون أو الزيت
النباتي
٢ إلى ٣ بصلات
متوسطة الحجم،
مقطعة إلى شرائح
حقيقة
شرائح ليمون
باقة من الكريمة
الطازجة المفرومة
ملح، ٣ إلى ٤ فصوص
ثوم مهروسة

يُطبق التقديم وتزين
بالكريمة المقرومة
وشرائح الليمون.

تقديم باردة أو فاترة بمتابعة
نوع لذذ من المقبلات.

الزيت نفسه لبعض دقائق
وتحلط مع قسم من البصل المقلي
يقتل الثوم مع الكريمة في الماء
يسخن الزيت في مقلاة
ويقلى فيه البصل حتى
تصفى في مصفاة أو
تعصر للتخلص من فائض
الماء فيها.
يقتل الثوم في مقلاة
بعدها بالماء البارد ثم
يُطبق التقديم وتزين
بالكريمة المقرومة
وشرائح الليمون.

سداپ

التحضير

يوضع الحليب مع السكر في قدر على النار حتى يذوب السكر. يترك المزيج على النار حتى يبدأ الحليب بالغليان. تخفف بعدها النار لتدادي احتراق قمر القدر. يرش السحلب فوق الحليب أو الملعقة صغيرة من السكر أو الملعقة الخشبية أكواب ويزن بمسحوق الهال والزنجبيل أو بمسحوق القرفة. يقدم السحلب ساخناً مع الكعك، يوصى بتقديمه في وجبات السحور أو الفطور.

| | |
|---------------------|---------------------|
| زنجبيل مطحون | الكمية تكفي ٦ أشخاص |
| ومسحوق الهال | |
| للزينة أو ربع ملعقة | |
| صغيرة من المستكة | |
| قرفة مطحونة | |
| ٥ ملاعق طعام من | |
| مسحوق السحلب | |
| للهزنة | |



الجبنية



التحضير

قطع الجبنة إلى شرائح وتقطيعها في الماء للتخلص من كل الملح الذي فيها. تصفى شرائح الجبنة من الماء وتوضع على محارم المطبخ والدقيق للحصول على عجينة طرية. ترك هذه العجينة جانبأً لمدة ساعتين. تدهن صينية العجينة في خلاط الطعام

| | |
|-----------------------|-----------------------------|
| ٤ بيضات، ٣ ملاعق | الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً |
| طعام من الزيت النباتي | |
| ملعقة صغيرة من | |
| الباكيينج باودر | |
| ملعقة صغيرة من الهال | |
| كوب إلى ١.٥ كوب من | |
| القطر (الشيرة) | |

لون. تخرج الصينية من الفرن ويُسكب فوقها القطر البارد. ترك الجبنية حتى تمتلئ كل القطر. تنقل الجبنية إلى طبق الصينية. تخمير الصينية التدريجي وتزيين بالخشدة والمستكة العلبي المطحون وزهر الليمون. تقديم الجبنية فاتحة.

دائري قطرها ٢٥ إلى ٤ سم بالزيت وتُنقل إليها العجينة وتُسطّح باليدين حتى تتطبع مع حجم المهرولة مع البيض، ومعلقة طعام من الزيت، والباكيينج باودر، والهال لمدة ٣٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥ درجة مئوية. تُترك هذه العجينة جانبأً لمدة ساعتين. تدهن صينية العجينة ناعمة.

في وعاء، تُخلط الجبنة المهرولة مع البيض، ومعلقة طعام من الزيت، والباكيينج باودر، والهال، وتوضع على محارم المطبخ والدقيق للحصول على عجينة طرية. ترك هذه العجينة جانبأً لمدة ساعتين. تدهن صينية العجينة في خلاط الطعام

كابشة



فهرنيايت حتى تشقق.

يخلط التمر مع القرفة
والزبدة والجوز. تقرص
هذه الحشوة إلى كرات
صغريرة ويحشى قسم من
الكابشة بهذه الحشوة.

حتى ترتخى. تقرص العجينة
إلى أشكال مختلفة وتدهن
بزيز صفار البيض
والسكر والزيت. ترش
فوقها بذور السمسم وتخبز
في فرن حرارته ٣٥٠ درجة
دافن لمدة ٣ إلى ٤ ساعات

التحضير

الحليب الفاتر للحصول
على عجينة متوسطة
تحلخل السمنة أو الزبدة
المذوبة مع السكر حتى
اللونة. يمكن إضافة حب
البركة إلى العجينة. تعطي
يدوب السكر. تضاف حينها
التوابل، والملح، والخميره،
والدقيق وكمية كافية من

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠
أشخاص
الفاتر لدعك العجينة
٦ إلى ٧ أكواب من الدقيق
صفار بيضتين وملعقة
صفرة من الزيت +
ملعقة صغيرة من السكر
السمنة المذوبة
لدهن سطح الكابشة
بذور سمسم وحب
السكر
ملعقة صغيرة من كل من
المحلب والمقرفة
نصف ملعقة صغيرة من
كل من كبس القرنفل
وجوزة الطيب والشمر
والملح
٣ إلى ٤ قطع من
المستكة المطحونة
ملعقة صغيرة من القرفة
نصف كوب من الجوز أو
اللوز المطحون
ملعقتان طعام من الخميرة
في حرارة الغرفة
الفورية

شراح الدراق مع السكويت

يغسل الدراق ويقطع إلى شرائح توضع فوق مربعات كاسترد. يخرج الطبق من الثلاجة ويقطع معهوا إلى مربعات، ثم تقلب المربعات رأساً على عقب بحيث يصبح السكويت في الأعلى والكاسترد في الأسفل.

طوله ٢٦ إلى ٢٨ سم. يرش على كاسترد متوسط الكثافة. يسكب هذا الكاسترد فوق السكويت في الأعلى والكاسترد في الأسفل. ويوزع عليه بالتساوي ثم

التحضير
يوضع السكويت المطحون في قعر طبق زجاجي مقاوم للحرارة

٣ ملاعق طعام من الدقيق كوب من السكر ملعقة صغيرة من القهوة فانيليا حبتان من التكتارين أو السريعة النموذجية ملعقة طعام من السكر الدراق الأصفر مقشرتان الناعم، ملعقة صغيرة من دقيق الذرة

الكمية تصنع ٦ إلى ٨ قطع قطع من السكويت العادي المطحون ناعماً ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو وقطعتان إلى شرائح رقيقة كوبان من الحليب



| | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ١٠ حبات من الخوخ | الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً |
| الأحمر المجفف | |
| ١٠ حبات من المشمش | |
| نصف كوب من اللوز | |
| الجوزي | |
| ٦ حبات هال | |
| تفاحة واحدة | |
| ربع كوب من الزبيب | |
| موزة، نصف كوب من قطع الأناناس | |
| ربع كوب من الجوز (عين الجمل) | |
| ٨ أكواب من الماء المغلي | |

ذاف بالوكسران

ساعات أو طوال الليل. تقشر التفاحه وتقزم إلى قطع صغيرة ثم تضاف إليها قطع الأناناس والموزة. يخلط الكل مع مع السكر وحبات الهال. يترك التقى جانباً. يضاف بوضع المزيج في الثلاجة الزيب والجوز والخوخ المجفف والممشمش المجفف ويترك الخليط منقوعاً لمدة ٢ إلى ٤

| | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ١٠ حبات من الخوخ | الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً |
| الأحمر المجفف | |
| ١٠ حبات من المشمش | |
| نصف كوب من اللوز | |
| الجوزي | |
| ٦ حبات هال | |
| تفاحة واحدة | |
| ربع كوب من الزبيب | |
| موزة، نصف كوب من قطع الأناناس | |
| ربع كوب من الجوز (عين الجمل) | |
| ٨ أكواب من الماء المغلي | |

التحضير يسلق اللوز مع الفستق الحلبي ثم يقشران وينقعان في الماء المغلي والموزة. يخلط الكل مع المزيج السابق.

يترك التقى جانباً. يضاف بوضع المزيج في الثلاجة الزيب والجوز والخوخ المجفف والممشمش المجفف ويترك الخليط منقوعاً لمدة ٢ إلى ٤



أناهيد دونيكيان

روابط نسخة PDF:



تورتة السبانخ

لوحدها في الفرن لمدة

يخلط الدقيق مع الزبدة.

٢ دقيقة.

وصفار البيض، والحليب

وتحشى بالخشوة. ترق كلة

الملح في خلاط الطعام

المهريزي للحصول على

عجينة منمسكـة. نقـ

أشـرطة. توزـع هذه الأـشرطة

فـوق الحشـوة عـلى نحو

متـشابـك شـبيـه بـشكل السـلة.

تحضر صـلـصـة البـشـامـيل

بـيـضـاء بـتـدوـبـ الزـبـدـةـ فـي

قـدرـ وـاضـافـةـ الدـقـيقـ إـلـيـهاـ.

يـدـهـنـ سـطـحـ التـورـتـةـ بـصـفارـ

يـحـركـ الـاثـنـانـ فـوقـ النـارـ

بـمـاعـةـ خـشـبـةـ أـوـ شـرـبـطـ

مـدـنـيـ حـتـىـ تـقـوـ رـائـحةـ

لـذـيـةـ وـتـحـضـيـ كـلـ الـكـلـ مـنـ

الـمـرـجـ.

ثم يـضـافـ الـحـلـيبـ مـعـ

الـكـرـيمـ وـالـملـحـ وـجـوـزـةـ

الـطـبـبـ وـالـفـلـلـ الـأـبـيـضـ

وـيـخـاطـلـ الـكـلـ شـرـبـطـ مـعـنـيـ.

يـطـهـيـ الـمـرـجـ عـلـىـ النـارـ حـتـىـ

يـغـليـ وـتـهـزـهـ الـفـقـاقـ وـيـصـبـحـ

قـوـامـهـ مـتوـسـطـ الـكـافـافـةـ.

تـضـافـ الـجـبـنةـ وـالـسـبـانـخـ

وـيـخـاطـلـ الـكـلـ جـيـاـ.

ترـقـ العـجـينـةـ عـلـىـ شـكـلـ

مـسـطـنـيـلـ مـعـ الـاحـفـاظـ

بـالـقـلـيلـ مـنـهـ جـانـبـاـ. تـوـضـعـ

الـجـبـنةـ فـيـ قـالـبـ تـورـتـةـ

الـمـلـحـيـنـ فـيـ قـالـبـ وـتـخـبـزـ

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| الكمية تكفي | السباخ المسلوقة |
| ١٠ إلى ١٢ شخصاً | والملمسة والمصورة |
| ملقطات طعام من الدقيق | ملقطات طعام من الزبدة |
| كوبان من الدقيق | كوبان من الدقيق |
| كوبان من الحليب | المنتعدد الاستعمالات |
| ربع كوب من الكريما | ٢٠٠ غ من الزبدة في |
| الطازجة | حرارة الفرفة، صفار |
| رشة من الملح وجوزة | بيضة، ربع كوب من |
| الطيب، نصف ملعقة | الكريما |
| الملح | صفار بيضة |
| الملمسة | ١٠٠ غ من الجبنة |
| الحبشة | نصف كيلوغرام من أوراق |
| نصف كيلوغرام من أوراق | أشـرـطةـ العـجـينـةـ. |

المبدرة وصفائية

التحضير

يفصل العدس ويوضع في قدر كبير مع ٥ إلى ٦ أكواب من الماء. يسلق العدس على نار متوسطة حتى ينضج.

يوضع العدس في خلاط الطعام ويهرس ليصبح ناعماً. يضاف إليه الملح.

يقليل البصل في الزيت حتى يصبح ذهبي اللون. تعاد هريسة العدس إلى القدر

وصفات

فتاقع كبيرة على سطح المقلوي. يطهى الكل على نار خففة حتى ينضج الأرز وتتكثف المجدرة. تحرك المجدرة بين العين والأخر تسك المجدرة في طبق مسطح وتترك لتبرد تماماً. تزين بعدها بالكبس المخلل والبصل المقلوي والبندوره والتعنع. تقدم المجدرة باردة.

فتقاعي كثيرة على سطح المجدرة. يجب الانتباه إلى عدم حرق اليدين من الفقاقيع الخارجىة من القدر.

الكمية تكفى ٤ اشخاص
كوبان من العدس الأسود
نصف كوب من الأرز القصير الحبة المغسول والمصفى
بصلتان متقطعتان مفرومتان ناعماً
نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملح حسب الذوق
ماء لسلق العدس



طرمة (بلح الشام)



التحضير

في الزيت وتقليل حتى
تصبح ذهبية اللون.
يحرصى على قلي قطعتين
فقط كل مرة لتفادي
التلصاق القطع بعضها.
نخرج الطرمة من الزيت
بواسطة ملعقة ذات ثقوب
وتحمس في القطر البارد
جيداً ثم تصفى في طبق
جانباً لتبرد. يمكن وضع
القدر في الثلاجة لتسريع
المدة التبريد.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٣ أكواب من الماء
٣ ملاعق طعام من
دقائق الذرة
كوب من الزبدة
كوبان من قطر السكر
(الشيرة)
فانيلا
٦ بيضات
٣ أكواب من الدقيق



نور بالنارجين



التحضير

النوى تملقّط طعام من الزبدة أو
نصف ملعقة صغيرة من السمنة
إلى ١٠ أشخاص
النانخه (نوع من البهار) نصف كيلوغرام من اللوز
كيلوغرام من التمر نصف كوب من الماء
الهنـد (المبشرـور) نصف كوب من الماء
الطري المنظـف من

صغيرة. تجفـف كل كـرة
بتذوب الزبـدة أو السـمنـة
ويضاف إليها التـمر. يطـهى
التمر على نـار هـادـئـة حـتـى
ذهبـيـ اللـونـ. يـرفعـ اللـوزـ منـ
يـتعـولـ إـلـىـ عـجـيـنـةـ طـرـيـةـ.
يـغـفـلـ هـذـهـ العـجـابـاتـ فـيـ
بـرـشـ جـوزـ جـوزـ بـرـشـ جـوزـ
هـنـدـ وـيـخـلـطـ معـهاـ. يـقـرـصـ
الـمـزـيجـ بـالـيدـ إـلـىـ كـراتـ
محـارـمـ المـطـبـخـ الـورـقـيـةـ.

للخلص من فائض الزيت.
تجذـبـ الـلـوزـ ثـمـ تـقـلـبـ الـكـرةـ
ويـضـافـ إـلـىـ هـذـهـ الـجـمـعـةـ
بـالـيدـ لـمـنـحـاـ شـكـلـ حـبـةـ
الـتـمـرـ. يـطـهـىـ الـلـوزـ مـعـ
يـتـحـولـ إـلـىـ عـجـيـنـةـ طـرـيـةـ.
يـغـفـلـ هـذـهـ العـجـابـاتـ فـيـ
بـرـشـ جـوزـ جـوزـ بـرـشـ جـوزـ
هـنـدـ وـيـخـلـطـ معـهاـ. يـقـرـصـ
الـمـزـيجـ بـالـيدـ إـلـىـ كـراتـ
محـارـمـ المـطـبـخـ الـورـقـيـةـ.

إلى ١٥ دقيقة. تقل العجينة
إلى خلاط الجاتوه ويضاف
إليها البيض، بمعدل يضمه
واحدة كل مرة، ويُخفق الكل
للحصول على عجينة لينة
ودقيقة.
تحضر صينية غير لاصقة.
يبدأ الخلط بالغليان. تطفأ
السugar مع دقيق الذرة وصفار
البيض في وعاء آخر. حين
يُحضر العجينة في كيس
النار. يستخدم جزء من هذا
الحلب لسلكه فوق مزيج
البيض ومزجه بواسطة
شريط معدني للحصول على
مزيج ناعم. يُسكب هذا
المزيج فوق بقية الحلوب
ويُخلط معه ويعاد إلى النار
ويطهى حتى يكتفى
الاكتسادر.
تخبر قطع الإكليل في فرن
حرارته ٣٧٥ درجة
فهرنهايت لمدة ١٥ إلى
٣٠ دقيقة أو حتى تقوس قطع
الإكليل وتصبح وردية اللون.
يفتح شق طويل في كل
قطعة إكليل، تماماً مثل
الستنديوش وتترك جانباً
لتبرد تماماً، ثم تُعْشى
بكريما الشوكولا. تقلب قطع
الإكليل على وجهها المسطح
ويُسكب عليها القليل من
كريما الشوكولا بواسطة
النار وتترك العجينة لتبرد

التحضير

يسخن الماء في قدر. تضاف
الزبدة وتُسخن حتى تذوب.
يضاف إليها الدقيق والملح
ويُحرك المزيج للحصول
على عجينة سميكه. تترك
الإكليل على وجهها المسطح
ويُسكب عليها القليل من
دقيقه أو دقيقتين ثم تطفأ
النار وتترك العجينة لتبرد

الكمية تصنـعـ ١٠ إـلـىـ ١٢ قـطـعةـ

نصف كـوبـ منـ السـكـرـ ٤ إـلـىـ ٥ بـيـضـاتـ فيـ حـرـاءـ
١٥٠ـ الحـلـوةـ رـشـةـ مـلـحـ
الـعـجـيـنـةـ صـفـارـ ٣ـ بـيـضـاتـ فيـ حـرـاءـ
كـوبـ منـ المـاءـ رـبـعـ كـوبـ منـ
الـعـجـيـنـةـ بـلـعـةـ خـشـبـيـةـ حـلـوةـ مـلـقـطـ طـعـامـ مـنـ
الـزـبـدـةـ كـوبـ منـ الدـقـيقـ كـوبـانـ بـاتـيـسيـيرـ
الـعـجـيـنـةـ كـفـافـةـ حـلـوةـ فـانـيـلاـ
الـزـبـدـةـ كـوبـ منـ الـحـلـوبـ قـشـرـةـ لـيـمـونـةـ وـاحـدـةـ

كعكة الكافـة

ملاحظة: يمكنك تحضير القشدة بنفسك في المنزل ببطء كوبين من الحليب أو الكريما الطازجة مع ملعقتين طعام من دقيق الذرة وملعقتين طعام من السكر حتى الحصول على كريما كثيفة.

سطح الكافـة وكعبها. تخرج الصينية من الفرن وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يسكب فوقها القطر البارد. تترك الكافـة جانبياً حتى تتصـل كل القطر، ثم تزـين بالقشدة ويرش عليها الفستق المطحون وزهر الليمون.

تسـكـبـ القشـدةـ فوقـ الكـافـةـ وـيرـشـ فـوقـهاـ الـهـالـ. تسـكـبـ منـ ثـمـ بـقـيـةـ الكـافـةـ بـجـبـتـ نـغـطـيـ كـلـ القـشـدةـ. تسـكـبـ بـقـيـةـ الـزـيـتـ فـوقـ الـكـافـةـ ثـمـ تخـبـ الصـيـنـيـةـ فـيـ فـرـنـ حرـارـتـهـ ٢٥ـ درـجـةـ فـهـنـيـاهـ حتـىـ يـشـقـرـ

يـفرـكـ شـعـرـ الـكـافـةـ بـرـبعـ كـوبـ منـ الـزـيـتـ باـسـتـعـمـالـ الأـصـابـعـ. تـدـهـنـ صـيـنـيـةـ دـائـرـيـةـ قـطـرـهـاـ ٤ـ سـمـ بـالـزـيـتـ وـتـسـكـبـ فـيـهـاـ نـصـفـ كـمـيـةـ الـكـافـةـ. يـضـغـطـ عـلـيـهـاـ جـيـداـ بـالـيـدـيـنـ.





أهلايد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



الحساء المكسيكي

المقادير

٣٥٠ غ من صدور الدجاج
٦ أكواب من مرقة الدجاج
٦ أرغفة من تورتيلا
الذرة، زيت نباتي لقبي الليمون، كوبان إضافيان من الماء
صغيرة مفرومة ناعماً
حبة أفوكادو صغيرة
مفرومة ناعماً
رأس بندورة (طماطم)
إضافي مفروم ناعماً

٣٥٠ غ من صدور الدجاج
٦ أرغفة من تورتيلا
الذرة، زيت نباتي لقبي الليمون، كوبان إضافيان من الماء
صغيرة مفرومة ناعماً
حبة أفوكادو صغيرة
مفرومة ناعماً
رأس بندورة (طماطم)
إضافي مفروم ناعماً

التحضير

تعاد هريسة الفليفلة إلى قدر نظيفة وتضاف إليها المرقة، حتى تصبح ذهبية اللون، ثم تضاف على محرار المطبخ الإضافيان من الماء. يغلى المزيج على النار، ثم يضاف إليه الدجاج ويطهى من دون غطاء لمدة ٢٥ دقيقة وتقلى الزيت في قدر كبيرة وتقلى فيه البصل الأحمر والثوم، مع أو حتى ينضج الدجاج جيداً. في غضون ذلك، يسخن التورتيلا إلى شرائح مباشرة قبل التقديم، يسكب في غضون ذلك، يسخن الزيت في قدر كبيرة وتقلى فيه البصل الأحمر والثوم، مع التحرير، حتى يذبل البصل. تضاف البندورة والفليفلة أرغفة التورتيلا إلى شرائح غير المصابة ويتابع الطهو، من ١ سم. وفي حال عدم استعمال أي نوع من الفليفلة تواجد التورتيلا يمكن مع التحرير، لمدة ١٠ دقائق. يهرس مزيج الفليفلة ليتحول يسخن الزيت الإضافي في إلى هريسة ناعمة.



متبل البازنجان

المقادير

٤ إلى ٥ ملاعق طعام من الطحينة، ٤ إلى ٥ ملاعق طعام من اللبنة
١ إلى ٢ ملعقة طعام من عصير الليمون
٣ ثوم مهروس مع الملح، نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع باقة من البقدونس المفروم، ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون، قليلة خضراء وحماء مفرومة ناعماً، بقدونس مفروم، للزينة، رأس رمان حامض.
٢ إلى ٣ أشخاص
رأس باذنجان كبير
٤ إلى ٥ ملاعق طعام من الطحينة، ٤ إلى ٥ ملاعق طعام من اللبنة
١ إلى ٢ ملعقة طعام من عصير الليمون
٣ ثوم مهروس مع الملح، نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع باقة من البقدونس المفروم، ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون، قليلة خضراء وحماء مفرومة ناعماً، بقدونس مفروم، للزينة، رأس رمان حامض.



التحضير

ويسبك فوقه زيت الزيتون. يربى رأس البازنجان في أماكن عدة بواسطة رأس سكين حادة ثم يشوى على الفحم أو في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت حتى يتضج تماماً ويصبح طرياً من الداخل. كما يمكن شواء رأس البازنجان على الغاز العادي. يترك رأس البازنجان ليبرد ثم يقشر ويذبح له، يقطع رأس البازنجان إلى قطع صغيرة وبهرب بالشوكة أو الخلاط ليصبح هريسة ناعمة. هي وعاء منفصلاً، تخلط الطحينة مع اللبنة، وعصير الليمون، والثوم والملح. يخلط هذا المزيج مع هريسة البازنجان للحصول على مزيج ناعم متجانس. يسكب المتبل

كافية من الملح والزيت. يسكب هذا الخليط في طبق البندورة الكريمية والبقدونس ويقدم بمثابة نوع لذيد من المقلبات. إنه طبق حريف نوعاً ما.

تقرب الفليفلة الحضراء، في الزيت الساخن حتى تشمر. تشوى الفليفلة إلى الحمراء الحلوة ثم تنشر مكعبات صغيرة ثم تقليلياً. يخلط البازنجان وقطع إلى مكعبات صغيرة. تشوّي رؤوس البندورة (على الملح وتترك جانبًا لمدة ساعة، تغسل مكعبات البازنجان وجفف ثم تقليلياً. مكعبات صغيرة، يرش عليها رأس باذنجان كبير وزنه ٢٥٠ غ، ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مفرومة، والمقشرة والمفرومة ٢ إلى ٣ رؤوس بندورة.

نصف كوب إلى ثلاثة أرباع مكعبات صغيرة (طماطم) مقشرة الكوب من زيت المفروم الحريف المقطع إلى رأسان من الفليفلة مكعبات صغيرة، الصلوة الحلوة المشوية كمون وبودرة قلقل أحمر حريف رأس باذنجان كبير وزنه ٢٥٠ غ، ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مفرومة، والمقشرة والمفرومة ٢ إلى ٣ رؤوس بندورة.

ساطة البازنجان والجوز

المقادير

يقطع رأس البازنجان إلى مكعبات صغيرة، يرش عليها رأس باذنجان كبير وزنه ٢٥٠ غ، ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مفرومة، والمقشرة والمفرومة ٢ إلى ٣ رؤوس بندورة.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



حساء الفول الناشف

يجب تحريرك للحساء باستمرار تقليدياً لالتصاقه في قعر القدر، وحين يصبح الحساء جاهزاً، تضاف إليه الخيميرة المحضرة تدريجياً ويحرك الحساء من دون توقف، تضاف بعدها الكبيرة المفرومة ويطهى الحساء لخمس دقائق إضافية، ثم تطفأ النار.

ينضج، يضاف معجون البندوره، وعصير البندوره (أو برشها)، والفول، والأرز، والملح وحامض الليمون والتوابل.

حين يبدأ المزيج بالغليان، يضاف البصل المقشر ويتابع الطهو حتى ينضج البصل. يمكن إضافة المزيد من الماء عند الحاجة، لكن اللحم ويطهى اللحم حتى

التحضير

| | |
|--------------------------------------|---|
| أو الزبدة | الحبة الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص |
| قطعتان من المستكة | ١٠ بصلات صغيرة |
| المطحونة | ملعقتان طعام من معجون البندوره (الطمطم) |
| ملعقة صغيرة من البهار الأسود | نصف كوب من البندوره |
| البشورة | نصف كيلوغرام من مكعبات اللحم |
| رشة من حامض الليمون | نصف كوب من الفول الناشف المقشر |
| نصف ملعقة طعام من الكمون غير المطحون | ملعقة طعام من السمنة |
| الكمون المفرومة | ربع كوب من الأرز القصير |
| ملح | |

بيتزا



التحضير

تخلط الخميرة مع السكر، وكمية كافية من الماء الفاتر، الدقيق، والملح، والزيت النباتي للحصول على جبنة متوسطة اللبوة. تقطع العجينة وتترك جانبًا حتى تترتفع ويكتساع حجمها.

تدهن صينية بيتزا بالقليل من الزيت. ترق العجينة بمساعدة الدقيق لتصبح بحجم الصينية. ثم تمدد قليلاً باليدين المبللتين بالزيت. تنقل العجينة إلى الصينية وتوضع فوقها الحشوة المحضرة وتخبر في الفرن حتى تتضخ العجينة. تخرج البيتزا من الفرن وتوضع فوقها الطبقة العلوية ثم تعاد إلى الفرن وتخبر حتى تذوب الجبنة.

قطيع البيتزا إلى قطع صغيرة وتقديم ساخنة.

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---------------------------|
| المبشورة ٦٠ غ من الزيتون الأسود الممزوج النوى ٣ إلى ٤ جبأ فطر مفرومة، رأس فليفلة أخضر صغير مفروم نصف كوب من الذرة (اختياري)، ٢٤ غ من الجامبون البقرى (اختياري) | البصل والثوم مع الملح والسكر والبنادورة. يضاف من شه معجون البنادورة | ملعقة طعام من معجون البنادورة ملعقة طعام من الأوريجانو وبيه المزبج حتى أو الصغير يتكثف. تضاف الأعشاب يتناثر. وتحلط مع الحشوة. | ملعقة طعام من الزيتون. يصلة صغيرة صغيرة من السكر مفرومة ناعماً، فص ثوم ملعقة صغيرة من السكر الطبقية العلوية يسخن الزيت ويقلى فيه | طعام من الزيت النباتي الخشوة ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي أو زيت الزيتون. يصلة صغيرة صغيرة من السكر نصف كوب من الماء الفاتر مبشور، نصف كيلوغرام من البنادورة الحمراء نصف ملعقة صغيرة من الملح، ٢ إلى ٣ ملاعق | الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص |
|--|---|---|--|---|---------------------------|

حساء الجزر والكرفس

التحضير

تسخن الزيادة ويقلن فيها البصل حتى يذبل. يضاف الكرفس المفروم والجزر المفروم ويقلن المزبج ليضيع دقائق. تضاف مرقة الدجاج مع الملح والبهار ويطهى الحساء حتى ينضج الجزر. يهرس الحساء ليصبح قشدي القوام ثم يخلط مع الكريما الطازجة ويقدم ساخناً.

ملاحظة: يمكن تزيين أطباق الحساء بالقليل من الكريما الطازجة.



| | |
|--|---|
| مفرومة خشناً ملعقتان طعام من الزيادة ٨ أكواب من مرقة الدجاج ملح وبهار أبيض نصف كوب من الكريما الطازجة | الكمية تكفي ٦ أشخاص نصف كيلوغرام من الجزر المقسورة والمفروم عودان مفروم من الكرفس، بصلة كبيرة |
|--|---|

كمال حلو أو مالح



أرز بحليب

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أكواب
٤ أكواب من الحليب
٦ ملاعق طعام من السكر
قرفة
نصف كوب من الأرز
ماء الورد وماء الزهر
مربي الورد لتزيين أطباق
الأرز بحليب (اختياري)
كوب ونصف الكوب
من الماء

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أكواب
نصف كوب من الأرز
القصير الحبة
كوب ونصف الكوب
من الماء

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أكواب
الكاستر ويترك جانباً
القعر.
نصف كوب من الأرز
برش القليل من القرفة أو
ماء الورد وماء الزهر.
لقدادي التساق الأرز في
قعر القدر. وفي أية حال،
يذوب السكر في الحليب.
يُنصح باستعمال قدر ثقيلة
بحليب في أكواب

إلى الأرز المسلوق، مع
التحريك المستمر
بطهي المزيج لمدة ٣٥ إلى
٤٠ دقيقة، ثم يضاف إليه
بواسطة ملعقة خشبية،
ماء الورد وماء الزهر.
لتغادي التساق الأرز في
قعر القدر. وفي أية حال،
يذوب السكر في الحليب.
يُنصح باستعمال قدر ثقيلة
بحليب في أكواب

التحضير

يغسل الأرز ويسلق في

الماء حتى يصبح طرياً

ويتمتص كل الماء.

يذوب السكر في الحليب.

يُنصح باستعمال قدر ثقيلة

ترش بذور العجينة مع
البركة أو حبات اليانسون
فوق قطع الكعك ثم تصفى
في صينية غير لاصقة
مدهونة بالقليل من الزيت
وتخبز في فرن حرارته
٣٥ درجة فهرنهايت
حتى تصبح ذهبية اللون.
يقوم الكعك مع القهوة أو
الشاي أو العصير.

وعائتين منفصلين.
يذوب الملح قليلاً في
ملعقة طعام من الماء.
يضاف هذا الملح مع ١
إلى ٢ ملعقة طعام من
حب البركة إلى جزء
واحد من العجينة
المحصول على عجينة
متوسطة الليونة. تقسم
العجينة قسمين
متتساوين وتوضع في
عاء.

الناعم، ملعقتا طعام من
بذور اليانسون، صفار
بيضتين، ملعقة صغيرة
من الحليب الأسنان، بذور
سمسم للزيمة

المحلب
ملعقتا طعام من حب
البركة + نصف ملعقة
صغيرة من الملح
٣ ملاعق صغيرة من
الباهيني باودر
٣ ملاعق طعام من السكر
كوب من الزيت النباتي
(دور الشمس أو الذرة)
٦ أكواب من الدقيق
كوب من الزبدة المذوبة
كوب من الماء





إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



دجاج تاندورى

الملاحظة: يمكن تقديم
البابا دام هو نوع من
المانغا المقطعة إلى
دقيق الفول أو الحمص.
شرائح مع هذا الطبق.

التحضير:
تخلط صلصة التخليل مع
لحم الدجاج وتترك جانباً
لمدة ساعة.

يوضع بعض الزيت في
المقالة وتقليل فيه صدور
الدجاج ثم ترفع وترصف
في صينية أو وعاء مقاوم
للحرارة.

يضاف المزيد من الزيت
والزبدة إلى المقالة ويقللى
الثوم مع الجزر والبصل
حتى النضوج. تضاف
بعدها الكزبرة ومسحوق
الكاربوري ثم يضاف اللبن
والأكرايم الطازجة ويسخن

المربيحة لمدة دقيقة، ثم
يرفع الخليط عن النار.
ويُسكب فوق قطع الدجاج.
ثم تشوّى القطع في الفرن
حتى تتضج من الداخل.

لتقدیم طبق دجاج
التاندوری، يوضع صدر
دجاج في كل طبق مع
القليل من الأرز قرب
الدجاج إضافة إلى خبز
البادام المقلي.

المكونات:
كيلوغرام من صدور
الدجاج.
المكونات:
أرز لتقديمه جانباً.
المكونات:
الكاري
الملح
ملعقة صغيرة من البهار
ملعقة صغيرة من الكزبرة
ملعقة صغيرة من المصنف
نصف كوب من البرقان
اللحم
ملعقة صغيرة من برش
البرقان
نصف كوب من الزيت أو
زيت الزيتون.
٣ فصوص ثوم مهروسة
ملعقة طعام من الزبدة
ملعقتان طعام من الزيت
صلصة تخليل الدجاج.
علبة من خبز البادام
المقلي
أرز لتقديمه جانباً.
الخطوات:
١- ملخصة التخليل:
٢- ملخصة الطعام من صلصة
الصلوة:
٣- ملخصات صغيرتان من
الكترون
٤- ملخصات صغيرتان من
العصدة الصفراء
٥- ملخصات صغيرتان من
اللحم
٦- ملخصات صغيرتان من
البرقان



جاًنوه الليمون والبرتقال المش

التحضير
يمكن التحقق من نضوج الجاتوه بفرز عود أسنان في وسطه، فإذا خرج العود جافاً يكون الجاتوه قد أصبح جاهزاً للخروج من الفرن.
يخلط السكر تدريجياً إلى البيض أثناء الحفف، ثم يضاف الزيت والمilk، وبذلك يبرد ويفشر الليمون والبرتقال. يوقف الخلط بعد ذلك.
يضاف الزبيب إلى محتوى الخليط ويسكب الخليط الجاتوه في قالب.
يُخبز قالب الجاتوه في فرن حراري ٣٥٠ درجة، فهلتها لـ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة حتى يتضخم من الداخل وتصبح قشرته ذهبية اللون.

| | | |
|--|---|---|
| ملعقة صغيرة من الفانيلا. | صغيرة من قشر الليمون | البرتقال الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً |
| كوب من الزبيب | نصف كوب من الزيت | نصف كوب من الزبيب |
| مخلوط مع ملعقة طعام من الدقيق (الطحين) | كوبان وثلاثة أرباع | كوبان وثلاثة أرباع |
| نصف كوب من السكر من عصير الليمون. | ٤ بيضات في حرارة الغرفة | ٤ بيضات في حرارة الغرفة |
| ١٢ إلى ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون. | ملعقتان صغيرتان من البرتقال، ملعقة كوب من السكر | ملعقة طعام من قشر البرتقال، ملعقة كوب من عصير |



لحم البقر المشوي مع صلصة الخردل

التحضير
تشوى الأسياخ فوق الفحم أو تقليل في مقلاة غير لاصقة أو بعض دقيق ثم تخمير في فرن حراري ٤٠٠ درجة، مقطعة في وعاء في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة.
فهلتها حسب رغبة الضيوف (ناضجة جداً...).
تقديم أسياخ الشواء المشوية في الماء لتهدى احتراقها. تفرز الخضار ومكبات المقليّة والبطاطا، اللحم في أسياخ الشواء.



| | |
|--|---|
| الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص (الطاطمطم) الكرزية (الصفيره الحجم) للزينة. | بعض حبات من البندورة |
| ٣ رؤوس أنديف (حس بلجيكي) | الصلصة |
| كوب من لحم الدجاج | ربع باقة من النعناع أو المدخن المقطع إلى شرائح |
| أوراق خس من أنواع وألوان مختلفة | أوراق خس من أنواع وألوان مختلفه |
| نصف كوب من جبنة الفرياري المقطعة إلى شرائح رقيقة | نصف كوب من زيت الزيتون ربع كوب من عصير الليمون. |

الكل حتى الغليان.
تصاف ملعقة طعام من الزبدة مهروسة، نصف كوب من الزيت دقيق الذرة المذوب في القليل من الماء ويخلط الحردل، ربع كوب من الكريما ملعقة طعام من إكلييل الطازجة، الجيل المقرووم تووضع الربيدة مع الزيت يضاف الخردل المحبب في قدر ويقلى فيها ملعقتا طعام من الكبار في حال استعماله، البصل المقرووم حتى تضاف أخيراً الكريما يصبح شاحب اللون، تضاف ملعقتا طعام من الطازجة وتقدم هذه ملعقة طعام من دقيق الذرة الكبار مع خردل ديجون ومرقة الدجاج، يطهى ملعقة طعام من الخردل كوبان من مرقة الدجاج، صلصة الخردل كربزيّة.

ساطة البروكولي والماليون

التحضير

قطع الكوسا إلى شرائح
وتسلق لمدة دقيقة أو
ثلاث دقائق ثم تصفى
وتغسل. تسقى البروكولي
لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم
تصفي وترى لبرد.

ويسلق لمدة دقيقة أو
دقيقتين ثم يصفى ويترك
ليبرد. تسقى المكرونة
والكوسا والبازيلا إلى مزبلج
المكرونة والشدة. يخلط
كوب المربقة النباتية.
تضاف رشة من جوزة
الحاجة ويقدم الطبق
ساخناً.

ويسلم الماء الذي استعمل
يقطع المليون إلى قطع

| | |
|---|---------------|
| ٥ إلى ٦ ملاعق طعام من الكريما الطازجة | ٤ إلى ٥ أشخاص |
| ٣ ملاعق طعام من المربقة النباتية | |
| ٣٠٠ غ من المكرونة اللولبية | |
| ٢٠٠ غ من البروكولي فوق السلطة | |
| ١٢٠ حبتا كوسا ملقطة طعام من الزبدة مج وفلفل، ملعقتا طعام من زيت الزيتون، رشة من جوزة الطيب. | |
| ١٢ عود مليون | |

| | |
|---|---|
| تساقط أذهار البروكولي | يقطع الماء الذي استعمل |
| فقط بمقدار كوب واحد منه. | قطع الكوسا إلى شرائح |
| يضاف كوب من الكريما إلى التوابل. يضاف الملح حسب | وتسلق لمدة دقيقة أو ثلاث دقائق ثم تصفى |
| الكل جيداً ويتم التتحقق من زيت الزيتون. | وقتسلق البروكولي |
| تضاف رشة من جوزة الطيب إلى الكريما. | لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم |
| تضاف جبنة البارميسان. | تصفي وترى لبرد. |

يرمى الماء الذي استعمل

بودينغ الوزن والخبز



التحضير

يعصر كوبان من الكاسترد والفانيلا وتلثة أرباع الكوب من صلصة الكاري. حین بيرد الكاسترد، يخلط مع الكاري إلى قطع التوست المفتلة. يخلط الكل جيداً بواسطة الشوكة البيضة. تزال القشرة القاسية عن حواف التوست الطري، ويقتات التوست إلى قطع خشنة ولا تتحول إلى هريسة. يضاف الكاسترد المحضر

التحضير

بالكثير من الزبدة. يملاً كوب ونصف الكوب من السكر كل قالب بالمربي المحضر ثم يخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج البوينغ من الداخل. ينصب قشرته ذهبية اللون.

التحضير

يجمى السكر في قدر غير لاصقة حتى يذوب ويصبح ذهبي اللون. تضاف إليه الكاري وشرايح الموز. ملاحظة: يمكن تقديم البوظة مع بودينغ الموز.

التحضير

الاشان لمدة دقيقتين إضافتين. ترفع القدر عن النار وتصفى إليها الزبدة. يحرك الخليط جيداً.

| | |
|--|---------------------------|
| مسحوق الكاسترد | الكمية تكفي ٧ إلى ٨ أشخاص |
| وملقطة طعام من السكر) | |
| كوب ونصف الكوب من صلصة الكاري وملقطة الموز | |
| والطبقة العلوية صفار بيضة واحدة | |
| ربع كوب من الكريما | |
| كوبان من الكاسترد | |
| الطبقة فانيلا | |
| رشة فانيلا | |
| المطهو (كوبان من الحليب) وملقطة طعام من | |
| الحليب وملقطة طعام من شريحة توست طري. | |

الاشان لمدة دقيقتين إضافتين. ترفع القدر عن النار وتصفى إليها الزبدة. يحرك الخليط جيداً.



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

توتيا قنفذ البحر



التحضير:
نفسل التوتيا، ومن ثم
يستخدم مقص حاد
مخصص للمطبخ لشطر كل
حبة توتيا إلى قطعتين. ينزع
الجزء الأعلى ويطرح جانباً.
ويحفظ بالجزء الأدنى،
حيث يتواجد اللحم.

ملاحظة:
يجب تناول التوتيا طازجة ما
إنقطع التوتيا عبارة عن
طبق من ثمار البحر لنزيد
الطعم من ضمن المقبلات
يأكل بواسطة شوك أو
ملاءع صغيرة.
حيث يتواجد اللحم.
يتم تسيق حبات التوتيا في
طبق مناسب وتقدم مع
عصير الليمون الحامض أو
عصير الليمون الحامض أو
حامض لتقديمها مع الطبق.

صلصة الليمون:
ربع كوب من عصير الليمون
ربع كوب من الزيت
رشة ملح.

تحضير الصلصة:
يوضع الزيت في وعاء

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٢٤ قطعة توتيا
(قنفذ البحر)
صلصة الليمون.

سلطة الهليون



(Ozzo)

الدجاج مع معكرونة أوزو



الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٢٠٠ غ من شرائح سمك السلمون.
٢ إلى ٣ حبات من بصل الشمار المفروم في شكل ناعم
٢٠٠ غ من زبمة من الهليون المسلوق.

تقطع شريحة سمك السلمون الى نصفين وتلف بها كل جهة هليون. يوضع نصف كوب من بصل الشمار المفروم الى جانب السلطة في كل طبق. وتسكب صلصة البندورة (الطمطم) فوق السلطة. تقدّم الى ٤ حبات هليون لكل ضيف.

الزيتون
آخرفة السكين بسهولة، ينزع من الوعاء ويغسل تحت المياه الباردة ومن ثم يجفف ويوضع جانباً.

الصلصة:
٣ ملاعق طعام من الخل (الطمطم) المقشرة والبهار والبقدونس المفروم.

التحضير:
تقزم حبات بصل الشمار ناعمة جداً، وتقطع بالمياه الباردة وتختلط في البراد بـ ٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون.

التحضير:
يُنظف الهليون ويغسل ويوضع على النار حتى الغليان. يتم تحضير الصلصة عبر خلط جميع المكونات معاً.

التحضير:
وترش عليه الجبنة ويطهى يخلط الدجاج والذرة في فرن محمى مسبقاً على حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت الى أن تذوب الجبنة. يقضم هذا الطبق ساخناً مع سلطة خضراء طازجة.

مع الزبعة الى أن يتغير لونها قليلاً ويميل الى الاصفرار. تضاف ٧ أكواب من المياه يدهن قدر صينية زجاجية بالزبدة. يمدد المزيج في الصينية،

يطهي الدجاج حتى الغليان ويُنزع عنه الجلد وتستخرج منه العظام، ومن ثم يقطع الى مكعبات صغيرة. تقليل معكرونة أوزو (٥٥٥٥) المقليّة حتى الغليان

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص
٢٠٠ غ من الجبنة المبشورة (مزيج الفريوار والخشقوان والجوزابيلا)
دجاجة ٥٥٥٥
 Kiswan من معكرونة أوزو (بحجم الأرز)
نصف ملعقة طعام من السبع بهارات وعلى شكله
ملعقتا طعام من الزبدة.
كوب من الذرة

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



التحضير
يوضع الدقيق مع
السمنة أو الزبدة أو
الزيت في مقلاة ويقللي
على نار خفيفة حتى
يصبح الدقيق وردي
اللون وتقوح منه رائحة
لزبنة. ينصح باستعمال
معلقة خشبية لتحريرك
الدقيق.
ترفع المقلالة عن النار
ويُسكب الدقيق في
وسط طبق التقديم.
يزوّز التمر حوله ويقدم
الطبق فاتراً.

الكمية تكفي
٦٠٠٨ أشخاص

**نصف كوب من الدقيق
إلى ٤ ملاعق طعام
من السمنة أو الزبدة
أو الزيت النباتي
تمix**

كُلُّهُ لِلَّهِ



التحضير
تقرير الكافية بالأصوات
ويضاف إليها السمن
تدريجياً. تدهن صينية
قطرها ٤ سم وتسكب في
قعرها نصف كمية مفروكة
الكافية. يضغط على
المفروكة جيداً براحتي
اليدين ثم تمدي سطحها.
تقطع الجينة إلى شرائح وتقع
في الماء البارد حتى إذا لالة كل
الملح منها. تصنف شرائح
الجينة على محارم المطبخ
الورقية ثم تطحن في خلاط
الطعام. يضاف إليها مسحوق
الماه. تسكب الجينة فوق
الكافية المفروكة ثم يسكب
فوقها ما تبقى من مفروكة
الكافية. يضغط على محتوى
الصينية جيداً باليدين لتسويتها
سطح الكافية بحيث يغطي كل
الجينة. تخbir الصينية لمدة
٣٠ إلى ٤٥ دقيقة في فرن
حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت
حتى تصبح حواف الكافية
ذهبية اللون وينضج سطحها
وهيكلها. تخرج الصينية من
ال الفرن ويسكب فوقها قطر
السكر قبل تقطيعها إلى قطع.
تقديم الكافية فاترة.

| | | |
|-------------------|---------------------|--------------------|
| المطحون (اختياري) | كيلوغرام من الجبنة | كمية تكفي ٨ إلى ١٠ |
| كوب من السمن أو | الحلوة (عكاوي | خاص |
| الزبدة المذوبة | ومجمولة) أو الجبنة | |
| كوبان من القطر | البلدية من دون ملح | |
| (الشيرة) | ملعقة طعام من الهاں | مفوحة من مفروكة |

ربع كوب من الدقيق
 تبطن صينية مستطيلة
 طولها ٣٠ سم بورق
 البارشمان. يخفق بياض
 البيض مع ملعقتين طعام
 من السكر. ثم يخفق
 صفار البيض مع ما تبقى
 من السكر. يخلط مرانع
 بياض البيض مع صفار
 البيض المخفوق، ثم
 يضاف الدقيق. يسكب
 الخفيف في الصينية
 المحضرة ويُخبز لمدة
 ٧ إلى ١٠ دقائق في فرن
 حرارته ٤٠٠ درجة
 فهُنْيَاتٍ.

يترك الجاتوه في
 ثلاثة لحظات، ثم يزيّن
 بـ ١٢ ملعقة سلطانة حتى يجمد.
 هن سطح الموس
 يجاء بالmızيد من مربى
 مشمش، ثم يزيّن
 شرطة قمر الدين.
 ك الموس من القالب
 يقدم بمثابة نوع لذيد من
 حلويات.

جاتوه جينواز
 ببيضات مفصولة في
 مرارة الغرفة
 ملحة ملح
 مع كوب من السكر

| |
|---|
| <p>التحضير</p> <p>يهرس لب المشمش جيداً ثم يمعر عبر المنخل ثم يمطر على ١,٥ كوب من هريسة المشمش. يمكن نقع قمر الدين في الماء الفاتر لمدة ٦ إلى ٨ ساعات، بحيث يذوب ويتحول إلى هريسة.</p> |
| <p>١.٥ كوب من لب الدراق</p> <p>كوب من الكريما الطازجة</p> <p>١,٥ إلى ٢ ملعقة طعام من مسحوق الكريما النباتية</p> <p>بعض قطارات من ملون</p> |
| <p>ال الطعام (اختياري)</p> <p>شرائح قمر الدين للزينة</p> <p>١,٥ إلى ٢ ملعقة طعام من مسحوق الكريما الطازجة</p> |
| <p>ثم يضاف الجيلاتين المذوب إلى مزيج لب المشمش والدراق. يخفق كوب من الكريما الطازجة للحصول على كريماً جادة (يفضل استعمال الكريما النباتية المخصصة للحلويات). تخلط الكريما المحفوظة مع مزيج اللب والجيلاتين.</p> |
| <p>توضع طبقة رقيقة من جاتوه الجينواز في قعر دائرة معدنية قطرها ٢٤ إلى ٢٦ سم ويسكب فوقها الموس المحضر</p> |

موس المشوش والدراق



إداد السيدة
أناهيد دوفيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

ونصف الكفتة



التحضير
أو ١٨٠ درجة مئوية حتى ينضج. يرفع الغطاء أو تتنز ورقة الألمنيوم، ويتابع الخبز حتى يصبح الدجاج ذهبي اللون. يحفظ الدجاج ساخناً.

تخلط الكفتة مع الملح، والبهار، والقرفة، والقليل الأحمر. تحضر كرات صغيرة من هذا المزيج وتوضع في صينية مكشوفة بالدقيق. تترك كل دجاجة بملعقة طعام من الزبدة.

يقليل الصنوبر واللوز في الزيت وينتقل إلى طبق. يستعمل الزيت نفسه لتألي كرات اللحم. يسخن الحليب وتضاف إليه خيوط الرزغuran وتترك مفتوحة في فرن.

يسخن الماء والملح في قدر أخرى. وحين يبدأ الماء بالغليان، يضاف إليه الأرز ويسلق لمدة ٦ دقائق. يغسل بعدها الأرز بالماء البارد ويوضع في مصفاة حتى يجف. يسكب الأرز في صينية غير لاصقة، وصوب فوقه الحليب. تقطي الصينية ويزبزب الأرز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو ٢٠٠ درجة مئوية، مع العرض على عدم حرقه. تخرج الصينية من الفرن ويُسكب الأرز في طبق التقديم.

نصف كوب من الصنوبر نصف كوب من اللوز ٣ أكواب من الأرز الطول الحبة نصف كوب من المكسرات نصف كوب من المكسرات المقشر كوب من الحليب

نصف ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران بهار، قرفة، كيش قرنفل، فلفل أسود وملح كوبان من الماء الساخن ملعقتا طعام من الزبدة. جداً للدعوات رمضان.

دجاجتان

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة المطحون ٣ أكواب من الأرز الطول الحبة

نصف كوب من المكسرات نصف كوب من المكسرات المقشر

كوب من الحليب نصف ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران بهار، قرفة، كيش

قرنفل، فلفل أسود وملح كوبان من الماء الساخن ملعقتا طعام من الزبدة. جداً للدعوات رمضان.

اجاص بالكاراميل

لإعداد قطع السكر للزينة

الشوكولا مع قطع الإجاص المفروم فوق الكاسترد، ثم يذوب نصف كوب من السكر في مقلاة غير الكاسترد.

يوضع الكاسترد في قسم التجليد من الثلاجة لمدة لا صفة حتى يصبح بلون الكарамيل.

نصف ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة حتى يجمد، ثم يوضع في الثلاجة طوال الليل. يخرج الكاسترد من الثلاجة ويزين بالمزيد من العسل.

يصب الكaramيل فوق الصينية وترك حتى يجمد ويصبح قاسياً. يقطع السكر الجامد إلى قطع يعاد الكاسترد إلى الثلاجة وتستعمل لتزيين الكاسترد.

بعد الانتهاء من التقديم.

التحضير

يسخن السكر في قدر أو مقلاة عميقه غير المشتعل على مزيج الحليب. يحرك مزيج بلون الكaramيل.

تصب ٢ أكواب من الحليب أو الملعقة حتى يصبح الكاسترد أكثر كثافة بقואم اللبن ونضاف القشدة المخفوقة ويخلط الكل معًا.

يصب نصف هذا الكاسترد في قالب خاص يذوب الجيلاتين في كوب بجاشه الجبنة قدره ٢٤ سم. مزيج الجيلاتين إلى بقية الحليب والفاينيلا.

يوضع شرائح جاته بعد الانتهاء من التقديم.

٤ أكواب من الحليب
كوب من القشدة الحيوانية الطازجة المخفوقة
٣ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين
٦ ملاعق طعام من السكر
فانيلا
علبة متواسطة من الإجاص (يتم الاحتفاظ باجاصتين أو ثلاثة جانبًا فيما تقرم البقية)
شريحتان أو ثلاثة من جاته الشوكولا.



التجليد من الثلاجة لمدة ٢ ساعات أو حتى يجمد.

مباعدة قبل التقديم، يقلب الكوفي في أطباق التقديم ويقدم مع الفاكهة الطازجة لكل قالب، ثم يغطى بورق الألمنيوم ويحفظ في قسم الممحص حسب الرغبة.

علبةان من الحليب المبخر (حجم كل منها ٣٧٥ مل) (٣٧٥ ml) (٣٧٥ ml)
ثلاثة أرباع الكوب من القشدة
٦ حبات هال، ثلث كوب من السكر
ربع ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران المسحوقة
ثلث كوب من الفستق الحلبي المقشر والممحص والمفروم ناعمًا.

التحضير

يخلط الحليب مع القشدة من حبات الهال، ويضاف إليه الفستق.

يوز مزيج الكوفي على قوالب، بمعدل نصف كوب أو المزيد من الفستق لكل قالب، ثم يغطى بورق الألمنيوم ويحفظ في قسم دون غطاء، لمدة ١٠ دقائق تقريبًا أو حتى يتضاعل حجمه إلى ٣ أكواب، شرط التحريك غالباً. يضاف السكر ويحرك حتى يذوب.

يبرد مزيج الكوفي في القدر حتى يصبح في حرارة الغرفة. يصفى في

(كولي) حلوي الفستق والزعفران والمال

حساء البازيليا

والقليل الأبيض، وتنطلي
القدر وتترك فوق نار
متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة
تقريباً.
يطحن الحساء في مطحنة
ليصبح هريرة. وفي حال
استعمال مطحنة يدوية،
تيفق القشور في المطحنة
وهذا أمر جيد ولا يجب
تصفية الحساء للتخلص
من قشور البازيليا.
يوضع الحساء المهروس
في القدر ويضاف إليه
المزيد من الماء عند
الحاجة. تضاف إليه
القشدة الطازجة ويسخن
الكل ولكن من دون الغليان.
يقدم الحساء ساخناً مع
الخبز المحمص.

التحضير
تسخن الزبدة في قدر،
ويضاف إليها البصل
وتقلى حتى يصبح شاحب
اللون. يضاف العجزر
المبشور ويتابع القلي.
تضاف البازيليا ويتابع
القلي.
تضاف مرقة الدجاج

كوبان من البازيليا الطازجة أو المجلدة
بصلة متوسطة مفرومة
جزران مبشورتان
ملعقتا طعام من الزبدة
نصف كوب من القشدة الطازجة
٤ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من القليل الأبيض.



لافافات الجبنة



| | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| البقدونس المفروم | كوبان من الدقيق | ال الخميرة الفورية. |
| ملعقتا طعام من | (الطحين) | |
| البصل المفروم | الحشوة | |
| نصف ملعقة صغيرة | ربع كوب من اللبن | |
| من القليل الأحمر | نصف كيلوغرام من | |
| (اختياري) | زيت أو | |
| صفار بيضة واحدة | ربع كوب من الزيت أو | |
| ملعقة طعام من اللبن | الزيادة المذكورة | |
| ملعقة صغيرة من | والمحضولة | |
| الحليب. | بيضة واحدة | |
| | نصف ملعقة صغيرة | |
| | من الملح. | |
| | ملعقة صغيرة من | |

التحضير
يوضع الدقيق واللبن
والزيت والبيض والملح
والخميرة في خلاطة
الطعام ويخلط الكل حتى
تمتزج كل المكونات
وتحول إلى كتلة متماسكة
في زاوية واحدة من وعاء
الخلاطة.
تقسم العجينة ثلاثة
أقسام وتوضع في وعاء
وتنطلي بفوطة مطبخ.
تقطع الجبنة إلى شرائح
وتقع في الماء البارد.
يغير الماء كل نصف
ساعة للتخلص من معظم
الملح الموجود في الجبنة.
تعصر الجبنة وتخلط مع
اللبننة والبيض.
يرق كل قسم من العجينة
ويعود إلى دائرة كبيرة.
تقسم الحشوة أيضاً
ويوضع ثلثها على حافة
وصفار البيض، ثم تخزر
كتوع من المقبلات.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عش البيل بالدجاج والكاردي

٢٥٠ غ من تولوز البيض

٤٥٠ غ من لحم الدجاج المسلوق (الصدر والأفخاذ من دون الجلد)

علبة صغيرة (٢٥٠ غ) من الأناناس المقطع إلى مكعبات.

الصلصة

صفار ٣ بيضات

٤٠٠ غ من الزبدة المذوبة

ملعقة طعام من مسحوق الكاري

نصف كوب من عصير الأناناس + ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من القشدة الطازجة

ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو

ملح وفلفل أبيض.

التحضير

ينقى التولوز في الماء الفاتر حتى يصبح طرياً. (يضاف المزيد من الماء الفاتر إلى التولوز في حال لم يصبح طرياً خلال نصف ساعة).

ثم يصفى في مصفاة وتؤخذ بعض خيوطه الطويلة وتدور بين الأصابع للحصول على شكل عش.

ترصف أشواش التولوز في طبق التقديم وتحفظ ساخنة.

يملا كل عش بالصلصة واللحم ويزيّن بأعنق البصل الأخضر ويقدم.

تحضير الصلصة

يتحقق صفار البيض بواسطة المخفقة في قدر فوق النار، وتنضاف الزبدة تدريجياً إلى البيض. يتتابع الخلق حتى تصبح الصلصة كثيفة مثل المايونيز. يجب الانتهاء كي لا تتاخر الصلصة. وينصح عادة باستعمال نظام الغلاية المزدوجة لتفادي احتراق الصلصة.

ترفع القدر عن النار ويضاف عصير الأناناس والقشدة الطازجة إلى محتواها.

يضاف الملح والفلفل الأبيض حسب الذوق.

يخلط هذا المزيج مع مكعبات الأناناس ولحم الدجاج. يوضع القليل من هذا المزيج في كل عش ويقدم ساخناً بمثابة وجبة لذيذة مع السلطة الخضراء.



ملاحظة: إن نظام الغلاية المزدوج ينبع على استعمال قدر صغير ملئية إلى نصفها بالمياه وقوتها قدر أخرى تحتوي على الصلصة أو المكونات المراد طهوها. وتجرى عملية الصلوة بحرارة البخار المتبعث من المياه المغلية.



الفاصوليا بالدجاج والتفاح

تضاف الفاصوليا مع كمية كافية من الماء الساخن لغمر كل مكونات القدر. طهي الفاصوليا في طنجرة الضغط لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق أو في قدر عادي فوق نار متواسطة إلى أن تضف الفاصوليا ولحم الدجاج. يفترض أن تكون الصالصة كثيرة في هذا الطبق، ولذلك يمكن إضافة المزيد من الماء أثناء الطهو إذا لم يكن الماء الموجود كافياً.

تضاف النقانق المقليّة أو المسلوقة إلى أن يتغير لون الدجاج أو الفاصوليا ويقدم الطبق مع الأرز.

الفاصوليا بالدجاج

ملعقتا طعام من السمّ النباتي.

بصلة متوسطة مفرومة

ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماظم)

ملعقة طعام من الكمون

ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

نصف ملعقة صغيرة طوال الليل في الماء الفاتر مع ملعقة صغيرة من الماء البهار الحلو

نصف ملعقة صغيرة من الصودا بيكربيونات الصودا

نصف كيلوغرام من صدور وأفخاد الأسود، ملح

نصف كيلوغرام من صدور وأفخاد الدجاج، مقطعة إلى مكعبات

ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة.

حساء الجزر والكزبرة

٥ إلى ٦ أكواب من مرقة اللحم أو ملعقتا طعام من مسحوق المرقة مع ٥ أكواب من الماء للحصول على مرقة الخضار

٤ أو ٣ جزارات مقطعة إلى شرائح

الجزر وعصير البرتقال والكزبرة اليابسة والفلفل الأبيض وعصير الليمون والكمون. يطهى الكل معاً فوق نار متواسطة حتى ينضج الجزر.

نصف كوب من عصير البرتقال

الذرّة مع ربع كوب من المرقة وتضاف إلى الحساء. يطهى الحساء حتى يصبح كثيناً.

نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة

تضاف ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة ناعماً جداً إلى الحساء ويقدم الحساء ساخناً.

ملعقة صغيرة من عصير الليمون

إضاف الملح عند الحاجة فقط.



موس السلمون المدخن

التحضير

يدهن قالب السمك بالزيت النباتي. يفرم لحم السلمون في خلاطة الطعام حتى يتحول إلى هريسة. يضاف البصل والفلفل والخشدة الطازجة وعصير الليمون وبرش الليمون، ويتابع الخلط.

ثم يضاف الشبت والجيلاتين. يصب المزيج في قالب السمك ويشحذ في قسم التجفيف من الثلاجة لمدة ساعة أو ساعتين. ثم يوضع مزيج السمك في الثلاجة شرط تقطيعه بورق التايكون إلى حين موعد التقديم. بعدها يقلب المزيج في طبق ويزين بشرائح الليمون والخبز المحمص.

٣٥٠ غ من السلمون المدخن

ملعقتا طعام من الجيلاتين المذوب في ربع كوب من المياه الفاترة (يتزوج الجيلاتين جانباً حتى يبرد)

ملعقة طعام من الشبت الطازج المفروم

بصلة صغيرة جداً مبشورة

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

ثلاثة أرباع الكوب من القشدة الطازجة

نصف ملعقة صغيرة من برش الليمون

ملعقتا طعام من عصير الليمون.



قربيس بالصلصة الحمراء

التحضير

يفلى الماء مع باقة من المطيبات (عود كرفس، جزرة، بصلة مقطعة إلى أربعة، رأس كراث، إلى ٧ جبات من البهار الحلو، ليمونة واحدة مقطعة إلى أربعة، ورقة عار، جباناً أو ثلاثة من جب الهال). يوضع القربيس في الماء المغلق، وحين يصبح وردي اللون، يرفع سرعة من الماء ويترك جانياً. يجب عدم الإفراط في سلق القربيس. يبشر القربيس وينظف من آكياس الرمل ثم يشطف بالماء البارد. توضع الزينة والزيت في قدر فوق النار. يقلّ القربيس فيها لبضع ثوان ثم يحفظ في وعاء مغلق لكي يبقى ساخناً. يحتفظ بالزيت وتقطى فيه الثوم والبصل. تضاف من ثم البندورة والفلفل الحلو والفلفل الحريف ومجون البندورة ومعجون الفلفل. يضاف الملح والفلفل الأسود وكذلك مرقة القربيس. (يمكن إذا شئت استخدام مرقة الدجاج بدلاً ذلك). يجب الحصول على صالحة متواسطة الكثافة. تسلق هذه الصالصة وبعد إلها القربيس، يخلط المزيج جيداً ويقدم مع الأرز المسلوق.

ملحزة هذه الوجبة "الذيبة" إذا كانت ساخنة. يمكن إضافة المزيد من الفلفل الحريف.

٤ فصوص ثوم مهروسة

صلتان متواستان مفرومة

٤ رؤوس بندورة (طماظم)

مقشرة ومضرومة

ملعقتا طعام من الزبدة وملعقة طعام

من الزيت لقلي القربيس، ملح وفلفل

٣ إلى ٤ رؤوس بندورة (طماظم)

ملعقة طعام من معجون البندورة

(الطماظم)

ملعقة طعام من معجون الفلفل

رأسان من الفلفل الأحمر الحريف مفروم

كوب أو كوبان من مرقة القربيس.





حلو السلطان

- ٣ أكواب من الدقيق، (الطحين) ٥ بيضات
- نصف كوب من الزبدة أو السمن
- كوب ونصف الكوب من الماء الساخن
- زيت لقليل العجينة، قطر.

التحضير

توضع الزبدة أو السمن في قدر وتتسخن جيداً. يضاف إليها الماء الساخن جداً ويغلى ببطءة دقائق. ترفع القدر عن النار وتوضع جانبياً. يضاف الدقيق تدريجياً إلى المزيج، شرط تقليلها بستمرار، للحصول على كثافة دقيقتين أو ثلاث دقائق، شرط القدرة إلى النار ويطهى محتواها لمدة من ثم القدرة جانباً ليبرد محتواها. يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، شرط التحريك بستمرار (يمكن استعمال خفاقة الجاتوه لجعل العمل أسهل) حتى الحصول على عجينة دقة.

توضع العجينة في كيس حلويات كبير مشتمل على رأس دائري أو في قمع كبير. يسخن الزيت في قدر كبيرة وعميقة. يمسك كيس الحلويات بإحدى اليدين ويضغط عليه لتخرج منه العجينة وتسقط مباشرة في الزيت الساخن في شكل دوائر. توضع دائرة أو ثلث دوائر في القدر وتقليل حتى تصبح ذهبية اللون. تخرج الدوائر المقليّة بواسطة ملعقة مثقوّبة وتتمسّ في القطر المحضر سابقاً ثم تخرج منه وتوضع على طبق التقديم.

قطر السكر

- ٥ أكواب من السكر
- خمسة أكواب ونصف الكوب من الماء
- ٣ ملاعق طعام من ماء الزيت
- عصير ليمونة واحدة.

توضع الماء في قدر فوق النار، ويضاف إليه السكر ويغليان فوق نار قوية لمدة عشر دقائق. يضاف من ثم عصير الليمون وماه الزيت ويترك الكل يغلي لمدة خمس دقائق. ترفع القدر عن النار، علماً أن على القطر يستغرق ١٥ دقيقة.

مغطس محشى بالجوز

- كوبان من الدقيق (الطحين)
- ثلاثة أرباع الكوب من الزيت النباتي
- ملعقة طعام من مسحوق اليانسون
- نصف ملعقة صغيرة من الباكيينغ باودر
- ثلاثة أرباع الكوب من الماء
- ملعقة طعام ونصف الملعقة من ماء الزيت
- نصف كوب من اللوز أو الجوز المفروم
- ملعقة طعام ونصف الملعقة من السكر
- زيت لقليل العجينة.

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء، ويضاف إليه اليانسون والباكيينغ باودر والزيت. يدخل الكل للحصول على عجينة يمتص فيها الدقيق كل الزيت. يضاف ماء الزيت والماء، ثم يرش الدقيق تدريجياً لدعك العجينة والحصول على كثافة واحدة. تقطع العجينة وترتك جانباً لمدة ساعة حتى ترتاح. يخلط الجوز المفروم مع السكر وماء الزيت لتحضير الحشوة. ترق العجينة إلى دائرة كبيرة فوق سطح مكسو بالدقيق، وتقطع بواسطة قطاعه السكبيوت الدائري أو بواسطة فنجان شاي. تجشّي كل دائرة عجين بملعقة ملعان من الحشوة، ثم تلف مثل السمبوسك وتضفر بأطراف الأصابع. ترتصف في صينية حتى الانتهاء من كل الحشوة.

يسخن الزيت في مقلة عميقه وتقليل قطع العجينة حتى تصبح ذهبية. ترق القطع المقلالية بواسطة ملعقة مثقوّبة وتتمسّ في القطر الفائز، شرط تقليلها بستمرار عدة لتفليف كل الجهات بالقطر. ترفع القطع من القطر وترصف في طبق التقديم.

القطر من السكر

- كوب من الماء
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون.
- يسخن السكر مع الماء لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق حتى الغليان.
- يضاف من ثم عصير الليمون ويطهى الكل لمدة دقيقة أو دقيقةتين إضافيتين. ترفع القدرة عن النار وترتك جانباً.



بقلاؤة بالجبن

- علبة من العجينة الجاهزة ٦٢٥ جرام
- كوب من الزبدة المذوبة أو السمن والزيت المخلوطين معاً
- ٢٥٠ غ من جبنة العكاوى المقطعة إلى شرائح
- والمنقوعة في الماء
- ٢٥٠ غ من الجبنة المجدولة المقطعة إلى شرائح والمنقوعة في الماء
- وصفة من قطر السكر
- فستق حلبي وزهر الليمون وقشطة للزينة.

التحضير

تفتح العجينة الجاهزة وتقطع بمنشفة مطبخ لتفادي جفافها. تقع شرائح الجبنة في الماء ويفير الماء كل نصف ساعة للتأكد من عدم بقاء أي ملح. تحلى الجبنة ثم تصفي وتلف بمنشفة المطبخ حتى تجفف. تذوب الزبدة أو السمن وتنstemل لهن كل طبقة من العجينة قبل بسطتها في صينية أو طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن. وبعد تكليس ١٠ أو ١٢ دقيقة، تفتق العجينة وتبسط فوق العجين.

تكرر العملية نفسها مع بقية رقائق العجين. يدهن السطح ببقية الزبدة وتقطع العجينة إلى مربعات صغيرة وتحيز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت إلى أن يصبح سطحها وردي اللون وتنتهي إلى تخرج البقلاؤة من الفرن ويصب فوقها قطر السكر البارد وترتك حتى تصبح فاترة.

تزين البقلاؤة بالقشدة والفستق الحلبي وزهر الليمون وتقديم ساخنة.

قطر السكر

- كوبان ونصف من السكر، كوب ونصف من الماء
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

يخلط السكر مع الماء في قدر، ويوضعان فوق نار قوية حتى الغليان. تخفف بعدها النار ويضاف عصير الليمون. يترك المزيج يغلي برفق لمدة ٨ دقائق. يصب القطر الساخن فوق البقلاؤة المخبوزة.



إعداد السيدة
أناهيد دوتيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سمك بالباذنجان

٣ كيلوغرامات من سمك اللقز

كيلوغرام ونصف كيلوغرام من الباذنجان المدعبل
(المكبتل)

ثلاثة أرباع الكوب من السمن

نصف كوب من الصنوبر

كوب ونصف الكوب من الأرز

كوبان من زيت الزيتون

عصير ليمونتين

ملح وبهار وقرفة أو ملعقة صغيرة من السبع بهارات
ربع كوب من اللوز المقلي.

التحضير

يفسّل الأرز وينقع في الماء البارد لمدة نصف ساعة، ثم يغسل
مجدداً ويصفي.

يقطع الباذنجان إلى شرائح سماكتها سنتيمتر ونصف
سنتيمتر وينقع في الماء والمالح لمدة ساعة. ترفع شرائح

الباذنجان من الماء وتتجفّف.

يفسّل السمك المنظف ويرش عليه بعض الملح ثم يترك
جانباً.

يسخن زيت الزيتون في مقلاة، وتقلّى فيه شرائح الباذنجان.
ثم توضع فوق محارم ماصة.

تقلّى قطع السمك في الزيت نفسه ثم تقلّى إلى طبق. ينزع
الحسك من السمك.

في قدر آخر، تسخن السمن ويقالى فيها الصنوبر.

تروصق قطع السمك فوق الصنوبر المقلبي في القدر نفسه.

توضع نصف كمية الباذنجان المقلبي فوق قطع السمك. ثم

توضع نصف كمية الأرز فوق الباذنجان. تكرر بعدها العملية
نفسها لوضع النصف الباقى من الباذنجان والأرز.

تضاف إلى الأرز ملعقة صغيرة من البهار أو السبع بهارات،
وملعقة صغيرة من الملح.

يضاف كوبان وربع الكوب من الماء الساخن إلى الأرز ويطهى
الكل فوق نار قوية لمدة دقيقتين. يضاف من ثم عصير

الليمون ويرش المزيج مغطى ليغلي برفق فوق النار إلى أن
ي penet الأرز كل الماء.

تترك القدر مغطاة لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة في مكان دافئ.

يقلب المحتوى القدر ويزين باللوز ويقدم.



زنود العروس

- كيلوغرام من لحم رقبة الخروف المقروض
ناعماً
٣ بيضات
ثلاثة أرباع الكوب من الأرز المسلوق جيداً
ملح وفلفل أسود وقرفة وفلفل حريف
نصف كوب من الكعك المطحون
بصلة واحدة مفرومة ناعماً
كعك مطحون لتغليف اللحم.



كرات اللحم مع الكاري وصلصة جوز الهند

- كيلوغرام من لحم الكفتة المطحون ناعماً
ملعقة طعام من الملح
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملعقة صغيرة من البهارات، ملعقة صغيرة من الكاري
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
بيضة واحدة
نصف كوب من فتات الخبز الطازج
نصف ملعقة صغيرة من القرفة
نصف كوب من الزيت النباتي.

التحضير

تخلط كل المكونات مع بعضها وتحول إلى قطع كفتة صغيرة بحجم حبات الجوز أو حتى أصغر. يسخن الزيت في مقلاة وتقليل قطع الكفتة وتوضع جانباً. تضرر الصلصة وتقطيع قطع الكفتة في الصلصة لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق ثم تقدم مع المعكرونة أو الأرز المسلوق.

الصلصة

- الزيت الباقي في المقلة
بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
٤ أو ٥ فصوص ثوم مهروسة
رأس فلفل أحمر حريف مفروم
٣ أو ٤ رؤوس بندورة (طماطم) خالية من البذور
ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
ملحوظة: يمكن إعداد الوجبة نفسها باستعمال لحم الدجاج المطحون أو السمك أو القربيدين.
- التحضير**
يقليل البصل والثوم في الزيت إلى أن يصبح لونهما شفافاً. يضاف الفلفل الحريف والبندورة (الطماطم) ويتابع الطهو. يضاف مسحوق الكاري والعقدة الصفراء والفلفل الأسود والملح وحليب جوز الهند. تطهى الصلصة حتى تصبح كثيفة مثل اللبن. تتمسح كرات اللحم في الصلصة وتقطيعها إلى ٧ إلى ١٠ دقائق وتقدم ساخنة.

ملاحظة: يمكن إعداد الوجبة نفسها باستعمال لحم الدجاج المطحون أو السمك أو القربيدين.



كفتة البازنجان والبطاطا

- كوبان من صلصة البندورة (الطماطم).
والماء، ومن ثم مصفى ومقللي
كيلوغرام من لحم الكفتة مخلوط مع
البقدونس والبصل
- ملعقة طعام من الملح
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقة طعام من معجون البندورة
(الطماطم)
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
٣ أو ٤ رؤوس بطاطاً مقطعة إلى شرائح
ومقليّة
٤ أو ٥ رؤوس بندورة مقطعة إلى شرائح
رأس فلفل أحمر حريف مفروم
كيلوغرام من البازنجان المنقوع في الملح

التحضير

يخلط لحم الكفتة مع الملح ومعجون البندورة والتوابل والفلفل الأحمر. يدهن قعر طبق زجاجي مقاوم الحرارة الفرن بالزيت وتترصّف فيه قطع البازنجان المقليّة. يرصّف اللحم فوقها وتتبيل اليدين بالماء لتسطح الكفتة. توضع من ثم شرائح البطاطا المقليّة وتقطع بشرائح البندورة (الطماطم) وقطع الفلفل الأخضر. يرش فوقها الملح ويصب كوبان من صلصة البندورة فوق البندورة (الطماطم). تغizer الكفتة والبطاطا في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج اللحم. تزيين الكفتة بالبقدونس المفروم وتقدم.



سلطة البطاطا بالصلصة الحمراء

- ٥ رؤوس متوسطة من البطاطا مقشرة ومقطعة
إلى مكعبات ومقليّة
نصف ملعقة طعام من معجون البندورة
(الطماطم)
بصلتان متوسطتان مفرومتان
رأسان متوسطتان من البندورة، مقطعان إلى
مكعبات صغيرة
ملعقة صغيرة من معجون الفلفل
نصف باقة من البقدونس المفروم



- فلفل أبيض، ملح حسب الحاجة
زيت لقلي البطاطا.

التحضير

تقليل مكعبات البطاطا حتى تصبح وردية اللون. ترفع البطاطا من المقلة بواسطة ملعقة مثقوبة، كما يخرج بعض الزيت المستعمل للقليل. يقلل البصل في الزيت الباقي. تضاف إليه البندورة ومعجون البندورة ومعجون الفلفل والفلفل الأبيض. تضاف هذه الصلصة إلى البطاطا المقليّة والبقدونس المفروم. تقدم هذه السلطة ساخنة بمثابة نوع لذيد من المقبلات. تزيين السلطة بورق البقدونس.

ملاحظة: يمكن إضافة رأس من الفلفل الأخضر الحريف المفروم إذا شئت.



شارلوت بالفستالية

١٥ إلى ٢٠ قطعة بسكويت اصابع

كوبان من قطر السكر (كوب من السكر مع نصف كوب من الماء. يوضعان فوق النار لمدة ٧ دقائق وحين يبدأ المزيج بالغليان، ترفع القدر عن النار. تضاف نصف ملعقة صغيرة من ماء الورد ونصف ملعقة صغيرة من ماء الزهر).

٤ ملاعق طعام من السكر

نصف كوب من القشدة الطازجة

ملعقة صغيرة من ماء الورد وملعقة صغيرة من ماء الزهر

فستق حببي مطحون خشنًا للزينة

نصف كوب من رقاقات جوز الهند للزينة

زهر الليمون.

التحضير

يحضر قطر السكر كما ذكرنا قبلًا في المكونات.

ينوب دقيق الذرة من نصف كوب من الحليب في

وعاء صغير. توضع ثلاثة أكواب ونصف كوب من

الحليب في قدر فوق النار حتى الغليان. يضاف

تحضير القشدة

٤ أكواب من الحليب

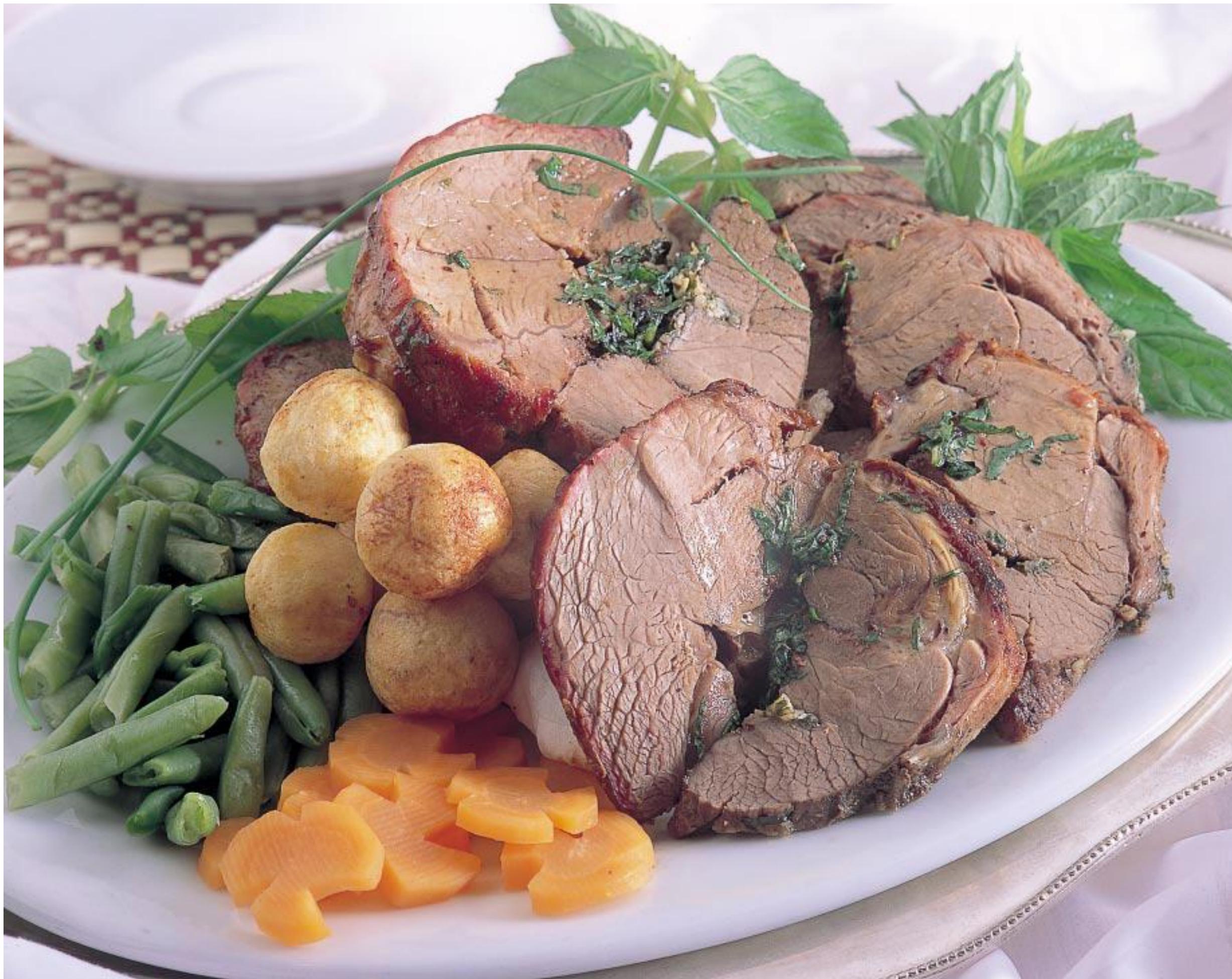
٤ ملاعق طعام من دقيق الذرة

جينها السكر ودقيق الذرة المذوب. يخلط الكل بواسطة الخفاقة أو الملعقة الخشبية إلى أن يصبح المزيج كثيفاً ونظهر رقاقيع كبيرة. ترفع القدر عن النار. تضاف القشدة الطازجة وتحاطل مع المزيج. يقطع جانب واحد من أصابع البسكويت وتقطع في قطر السكر، ثم ترصف على حواف قالب لوليبي قطره ٢٠ سم. يطلى قعر قالب الشارلوت بالقطيع الباقية من البسكويت. توضع نصف كمية الفستالية فوق أصابع البسكويت، ثم توضع طبقة أخرى من قطع البسكويت. وتغطي القطع بعدها ببقة القشطة ويرش فوقها جوز الهند والستق الحببي المطحون. تزين الشارلوت بزهار الليمون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات حتى تجمد. تقدم الشارلوت باردة وتحاطل إلى شرائح وتقدم مع المزيد من قطر السكر حسب الذوق.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



فخد غنم مشوي (روستو) مع صلصة النعناع

ملعقة طعام من زيت الزيتون

نصف كوب من النعناع الطازج المفروم

فستان مهروسان من الثوم

كيلوغرامان من فخد الغنم منزوعة العظم

ملعقتا طعام إضافيتان من زيت الزيتون

ملعقتا طعام من عصير الليمون.

صلصة النعناع

ملعقتا طعام من عصير الليمون

ملعقة صغيرة من السكر

ملعقتا طعام من النعناع الطازج المفروم.

التحضير

يخلط الزيت مع النعناع والثوم في وعاء صغير. يفرك اللحم بمزيج النعناع ثم يلف بإحكام، ويثبت بواسطه خيط أو حبل خاص بالشواء.

يوضع اللحم في صينية، ويصب فوقه مزيج الزيت والعصير ثم يخبز من دون غطاء في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية لمدة ساعة وربع الساعة أو ساعة ونصف الساعة حتى ينضج اللحم. وإذا كان اللحم وردياً جداً ويحتاج إلى المزيد من الخبر، يمكن تقسيطيه بورق المنيوم.

تحضير صلصة النعناع

تصفى عصائر الشواء الموجودة في صينية الخبر وتحاط مع عصير الليمون والسكر. يضاف إليها نصف كوب من الماء الساخن. إذا كانت الصلصة ملتصقة بالصينية، عليك تحرير الصلصة جيداً حتى تسخن ومن ثم خلطها مع النعناع. يقدم هذا الطبق مع الخضار.

سلطة الأناناس والسرطان في قوارب الأناناس

رأس أناناس صغير، حفنة من الصنوبر

ملعقة صغيرة من عصير الليمون

ملعقة طعام من الخل الحلو
Balsamic Vinegar

نصف ملعقة صغيرة من السكر

ملح، فلفل أسود مطحون

ربع كوب من زيت الذرة أو زيت الزيتون

ربع كوب من لحم السرطان المفروم

بصلة خضراء مفرومة.



التحضير
يقطع رأس الأناناس على نحو أفقى إلى جزئين. تزع الفاكهة الداخلية وتقطع إلى قطع صغيرة.

يخلط عصير الليمون مع الخل الحلو والسكر

والملح والفلفل والزيت في واء.

يخلط الأناناس مع لحم السرطان.

تشر الصلصة فوق السلطة وتزين بحبات الصنوبر والبصل الأخضر.

ملاحظة: في حال عدم توافر الأناناس الطازج، يمكن استعمال الأناناس المعلب شرط تصفيته جيداً من العصير، ووضع السلطة فوق مهد من الجبن الأخضر.



التحضير
توضع البطاطا في قدر ويضاف إليها الماء الممليح حتى يغمرها وتسلق جيداً. تعhei فوق نار متوسطة لمدة 15 دقيقة تقريباً حتى تتضخ وتغير فيها الشوكه بسهولة. تصفى البطاطا جيداً وتتشير فيما لا تزال ساخنة. تترك جانبياً حتى تبرد، ثم تقطع بالعرض إلى شرائح. تترك شرائح البطاطا جانبياً. يدهن اللحم بالزيت النباتي ويرش فوقه الملح والفلفل ويخبر في فرن حرارته ٤٥٠ إلى ٥٠٠ درجة فهرنهایت لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يصبح الخارج مشوباً وناضجاً. يقطع اللحم إلى شرائح رقيقة حين يبرد. في واء صغير، يخلط الخل الحلو والملح والفلفل حسب الذوق حتى يتذرت الكل جيداً، ثم يضاف الزيت ويعرك الكل مجدداً. يطبق السلطة. ترصف شرائح اللحم والبطاطا والبصل والمخلل وشرائح البندورة (الطماطم). تحرك الصلصة مجدداً وتسكب ببطء فوق الشرائح وتقدم السلطة فوراً.

سلطة البطاطا وشرائح اللحم

رأسان مسلوقان من البطاطا

٣٠٠ غ من لحم البقر المشوي

ملعقتان طعام من الخل الحلو
Balsamic Vinegar

ملح، فلفل أسود مطحون

ملعقتان طعام من زيت الذرة أو زيت الزيتون

بصلة بيضاء مقطعة إلى شرائح رقيقة جداً

الخيارتان مخللتان مقطعتان إلى شرائح رقيقة

رأسان من البندورة (الطماطم) مقطعان إلى شرائح رقيقة.



رأس أو رأسان من الفلفل الحريف المقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف باقة من الكزبرة الطازجة المفرومة.

الكريدس مع حليب جوز الهند والزعفران

كيلوغرام من الكريدس المتوسط الحجم، مقشر ومنظف ومقسول

٤ إلى ٥ فصوص مهروسة من الثوم

بصلة متوسطة مفرومة

علبة من قشدة جوز الهند

رشة زعفران

ملعقة صغيرة من البهار الحلو

علبة من نودلز البيض الصيني

٢ إلى ٣ ملاعق طعام من زيت الذرة أو دوار الشمس، ملح

التحضير
ينقع نودلز البيض في المياه الفاتحة حتى يصبح طرياً (يمكن إضافة المزيد من المياه الفاتحة حسب الحاجة)، ثم يغسل ويصنف ويوضع في المصفاة. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى البصل والثوم. تضاف الكزبرة والزعفران وفتشدة جوز الهند والفلفل الأحمر والبهار الحلو والملح. في قدر آخر، يسلق الكريدس حتى يصبح لونه وردياً.
يخلط النودلز مع الكريدس والصلصة. يقدم الطبق ساخناً بعد تزيينه بالمزيد من أوراق الكزبرة والفلفل الأحمر والكريدس.



الجاجة، وتحفظ الهريسة جانباً.

يطحن البصل المقشر مع الجوز في خلاطة الطعام، يضاف إليهما اللحم والتوابل والملح، يخلط الكل معاً

وتحضر كرات لحم بحجم حبات الجوز أو أكبر قليلاً.

يخفق البيض مع ربع ملعقة صغيرة من الملح وملعقة طعام من الدقيق، تغمس كرات اللحم في مزيج البيض وتقليل في زيت ساخن جداً حتى تصبح ذهبية اللون.

تسكب هريسة البطاطا بعد وضعها في كيس التزيين الخاص بالحلويات في طبق التقديم بأشكال زخرفية، وترصف في وسطها أقراص اللحم المقلية.

يصب بعض الزيت الباقي من اللحم المقلي في الطبق ويقدم ساخناً.

ملعقة صغيرة من الملح

نصف كوب من الزيت

بيضتان وملعقة طعام من الدقيق

نصف ملعقة صغيرة من البارافين ونصف ملعقة صغيرة من القرفة وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

التحضير

تسلق البطاطا وتقشر ثم تهرس في مكبس خاص أو في المطحنة اليدوية، تضاف إليها الزبدة والحليب ويطهى الكل للحصول على هريسة ناعمة. يضاف الملح عند

كفتة بالجوز

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة البار

نصف كوب من الجوز المقروض ناعماً

بصلة متوسطة مفرومة

كيلوغرام من البطاطا المسلوقة والمقطعة

كوب وربع الكوب من الحليب

ملعقة طعام من الزيادة

نصف كوب من السمن الحيواني أو النباتي

الحساء الصيني بالخضار والشعيرية

التحضير

تسخن مرقة الدجاج في قدر، وحين تبدأ بالغليان يضاف إليها التوابل والجزر والبصل الأخضر واللوباء والفطر الأسود والكراث والكزبرة والكاراوية والزنجبيل ولحم الدجاج المفتت.

يترك الحساء يغلي برفق فوق النار حتى تختض الخضار والتوابل. يضاف الملح حسب الحاجة. تذوب ملعقة طعام من دقيق الذرة في ربع كوب من الماء، ويضاف هذا المزيج إلى الحساء المغلي، ويخلط جيداً.

| | |
|--|----------------------------------|
| ٥ إلى ٦ أكواب من مرقة الدجاج (النشاء) | ملعقة طعام من دقيق الذرة |
| رأس كرات مقطع إلى شرائح رقيقة | كوب من التوابل الصيني |
| ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة ناعماً جداً | جزرة متوسطة مفرومة |
| ربع ملعقة صغيرة من الكاراوية | بصلة خضراء مفرومة |
| نصف كوب من اللوباء الرفيعة مقطعة إلى مكعبات صغيرة | نصف كوب من اللوباء الرفيعة |
| ٢ أو ٣ قطع من الفطر الأسود منقوعة في الماء ومفرومة | ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل |
| ٣ أو ٤ فصوص مهروسة من الثوم | كوب من لحم الدجاج المفتت ناعماً. |



عش البلب بالجبنية

| |
|---------------------------------------|
| ٢٥٠ غ من جبنة الشيدار الصفراء المشورة |
| بيضة واحدة، بقدونس مفروم للزينة |
| علبة من العجينة الجاهزة (٩٦٢٥ جرام) |
| كوب من الزبدة المذوبة. |

التحضير

تحلط رقاقة واحدة من الجبنية على طاولة العمل وتقطع البقية بمنشفة للحشو دون جفافها. تدهن كل رقاقة عجينة بالقليل من الزبدة. تطوي كل رقاقة بالعرض إلى نصفين، وتذهبن مجدداً بالزبدة. يوضع وتد خشبي قطره سنتيمتر واحد تكريباً في الأسلل وتلف العجينة حوله على نحو طلاق. يتوضع الأصابع على طرفي العجينة ويشد الطرفان برفق نحو الوسط، شرط تجعيد العجينة أثنا ذلك. ترفع بعدها العجينة من الوتد الخشبي، ويقصق الطرفان ببعضهما بإحكام من دون ترك أي آية فجوة وذلك للحصول على شكل عش.

ترصف أعشاش العجين في صوانى مكسوة بالزبدة على أن تبعد عن بعضها مسافة ٢ إلى ٣ سم. تدهن هذه الأعشاش بالزبدة، وتغلى في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح ذهبية. تخرج الأعشاش من الفرن ويملا كل منها بملعقة طعام من مزيج الجبنية، ثم تعاد إلى الفرن وتغلى حتى تذوب الجبنية قليلاً. تزين الأعشاش بالبقدونس المفروم وتقدم ساخنة مباشرة من الفرن.



حمص على الطريقة المدنية

| |
|----------------------------------|
| كوبان من الحمص |
| ٤ أو ٥ فصوص مهروسة من الثوم |
| بصلة متوسطة مفرومة |
| ملعقة صغيرة من الكزبرة المخففة |
| ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر |
| بقدونس وزيت زيتون. |

التحضير

ينقع الحمص طوال الليل في الماء الفاتر مع نصف ملعقة صغيرة من بيكونات الصودا. يغسل الحمص ويشطف، ثم يوضع في قدر. تضاف إليه نصف ملعقة صغيرة من الألبي ويطهى لمدة ١٥ دقيقة إلى أن ينضج الحمص تماماً. يقلل البصل مع الثوم والكزبرة المخففة في الزيت إلى أن يصبح لون المزيج شاحباً. يخلط الكل معاً ويسكب في طبق.

التقديم. تزين السلطة ببذور الرمان وتقدم كوع من المقلبات.

الخطوة: هذه الطريقة شبيهة جداً بالبلدية.

الخطوة: هو مسحوق أبيض يساعد الحمص على النضوج في وقت قصير. يمكن العثور عليه في محلات بيع التوابل. إنه مفيد أيضاً لتفويف الأطعمة.

سلطنة البازنجان

| |
|---|
| كيلوغرام من البازنجان الكبير |
| كوبان من الزيت النباتي، ملح |
| رأسان من البندورة (الطاططم) مقطعان إلى مكعبات صغيرة |
| ٣ أو ٤ فصوص مهروسة من الثوم |
| بصلة متوسطة مفرومة |
| رغيف أو رغيفان من الخبز العربي، مقطع (ان) إلى مكعبات صغيرة محمصة أو مقلية (اختياري) |
| نصف كوب من عصير الليمون |
| ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي |
| بذور رمان. |

الخطوة: يسخن الماء في قدر مع الملح. يقشر البازنجان ويقطع إلى مكعبات، ثم يسلق في الماء حتى يصبح طرياً قليلاً. يخرج البازنجان من القدر، ويصفي على محارم المطبخ ثم يقلل في الزيت الساخن. في وعاء، يوضع البازنجان المقلي مع البندورة والثوم والبصل وعصير الليمون والزيت ومكعبات الخبز. يخلط الكل معاً ويسكب في طبق التقديم. تزين السلطة ببذور الرمان وتقدم كوع من المقلبات.





نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف

ربع كوب من الزبدة

كوب من البلح المجفف المتبuzz النوى

ملعقتان طعام من اللوز المسلوق والمقرمش

٤ليمونات مشطورة إلى أرباع.

التحضير

تستعمل سكين حادة لفتح شقوق صغيرة وعميقة في كل فخذ. يهرس الثوم مع الملح وتضاف إليه الكزبرة المطحونة والكمون والبهار الحلو والفلفل الأسود والفلفل الأحمر الحريف.

تحقق الزبدة في وعاء ويضاف إليها معجون الثوم والتوايل.

تبسط الزبدة الممزوجة بالتوايل فوق كل الفخذ وداخل

فخذ الغنم المشوي مع البلح واللوز (طبق مغربي)

٢ أو ٢,٥ كيلوغرام من فخذ الغنم

٤ فصوص ثوم

ملعقة صغيرة من الملح الخشن

ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة

ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون

ملعقتان صغيرتان من البهار الحلو

ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

الشقوق. يترك الفخذ منقوعاً لمدة ٣ إلى ٤ ساعات.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٢٠ درجة مئوية أو ٤٢٥ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٧. يوضع فخذ الغنم في صينية الشواء ويشوى لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. يقلب الفخذ ويطرى بعصائر الطهو المتبلة ويشوى لمدة ١٥ دقيقة.

يقلب فخذ الغنم مجدداً ويطرى، وتحفف الحرارة إلى ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ ويشوى الفخذ لمدة ساعتين شرط تقطيرته بين الحين والآخر

بالعصائر منعاً لاحترافه.

يرش البلح واللوز فوق فخذ الغنم وحوله ويطهى الكل لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة إضافية أو حتى يصبح اللحم طرياً جداً. يقدم الطبق ساخناً مع قطع الليمون لعصيرها فوق اللحم المتبل. ومع الكوسكوس والخضار.



جاتوه دومينو

كوب من الزبدة، كوب من السكر

٤ بيضات، كوبان من الدقيق (الطحين)

٤ ملاعق طعام من الحليب

ملعقتان طعام من مسحوق الكاكاو

٢ أو ٣ ملاعق طعام من مربي المشمش.

التحضير

تحضر صينية مستطيلة من خلال تقطيعها بورق البرشمان. يوضع جدار من الورق على نحو عمودي في منتصف الصينية. يجب أن تكون الورقة أكبر من الصينية، بحيث تعلو في الوسط مثل جدار الفصل. تحقق الزبدة مع السكر لمدة ٧ إلى ٨ دقائق على رغوة دقيقة. يضاف إليها البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة. يضاف الدقيق، بمعدل ملعقة طعام كل مرة. تضاف بعدها بقية المكونات وكذلك الفانيلا. إذا كان المزيج كثيفاً جداً، يمكن إضافة المزيد من الحليب ليجعل المزيج يقوم منزوع الجاتوه. يوضع نصف المزيج في جزء من الصينية المقسومة فوق ورق البرشمان. يضاف مسحوق الكاكاو إلى النصف الآخر من المزيج، ثم يسكب في النصف الآخر من الصينية.

يخبز الجاتوه لمدة ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية حتى يخرج عود الأسنان نظيفاً بعد غمره في الجاتوه. يخرج الجاتوه من الفرن ويترك لبرد.

يسخن مربي المشمش الخالي من الكتل.

يقسم كل جاتوه إلى شرائحتين طولتين.

تالصق شريحة من الجاتوه الأبيض بشريحة من جاتوه الكاكاو باستخدام مربي المشمش. تتوضع فوقها شريحة من الجاتوه الأبيض ومن ثم شريحة من جاتوه الكاكاو، شرط ألا يلتصق الشرائح بعضها بواسطة مربي المشمش. هكذا، تحصلين على جاتوه دومينو مربع. يدهن الجاتوه بالمزيد من مربي المشمش وتتمسح حواقه بالشوكولا المذوبة.

جاتوه باللوز والمربي

النباتي والسكر. يتبع الخفق، ويضاف قشر البرتقال والعصير والباكيينج باودر والفانيلا إلى محتوى الوعاء.

يضاف الدقيق ويتبع الخفق حتى الحصول على مزيج أكثر كثافة من عجينة الجاتوه، وإنما دبق.

تدهن صينية جاتوه قطرها ٢٦ سم بالزبدة وبرش فوقها الدقيق. تسكب فيها معظم العجينة ويمهد السطح بخمس اليدين في الدقيق لتقادى التصاق العجينة باليدين. ييسط مربي المشمش أو الفراولة على نحو خفيف فوق العجينة. يرش اللوز المطحون في الأعلى.

تستعمل العجينة المتروكة جاتوه لإعداد أشرطة فوق الجاتوه من الناحية الخشنة. تدهن هذه الأشرطة بصفار البيض.

تبخز الصينية في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية إلى أن ينضج الجاتوه من الداخل ويصبح لونه وردياً.

ملاحظة: لإعداد الأشرطة فوق الجاتوه، يجب إضافة القليل من الدقيق إلى العجين ربما. في حال عدم الرغبة في إعداد أشرطة، يمكن برش العجينة فوق الجاتوه من الناحية الخشنة. هذا الجاتوه أقسى من الجاتوه العادي وأكثر طراوة من البسكويت.

٣ بيضات، كوب وربع كوب من السمن النباتي بنكهة الزبدة

كوب وربع كوب من السكر

برش برترناله واحدة

نصف كوب من عصير الليمون

نصف كوب من اللوز محمض والمطحون خشناً

ملعقتان صغيرتان من الباكيينج باودر، فانيلا

دقيق (طحين) حسب الحاجة

مربي الفريز (الفراولة) أو المشمش

صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.

التحضير

يُخفق البيض في خلاطة الجاتوه، ويضاف إليه السمن



سمك بالتوابل مع سلطة الليمون الهندي والشمار (طبق مغربي)

| | |
|--|---|
| ملح خشن | ٦ أسماك جريبدي صغيرة وطازجة أو ١٢ سمكة سردين طازجة ومنظفة |
| صلصة مشوية | ٤ إلى ٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون |
| سلطة | ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة |
| حباتان من الليمون الهندي الأحمر | ملعقتان صغيرتان من بذور الكمون المحمصة والمطحونة |
| ملعقة صغيرة من البصل الأحمر المقطع إلى شرائح ناعمة | ٢ أو ٣ رؤوس من البصل الأحمر المقطع إلى شرائح ناعمة |
| نصف ملعقة صغيرة من الكمون المحمص والمطحون | نصف ملعقة صغيرة من الكمون المحمص والمطحون |
| ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون | ٢ أو ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون |
| حنة من الزيتون الأسود. | حنة من الزيتون الأسود. |

التحضير

يفصل السمك ويجفف بمحارم المطبخ الورقية. ثم يفرك بالملح الخشن من الداخل والخارج. يخلط البصل المبشور في وعاء مع زيت الزيتون والقرفة والكمون المحمص والمطحون والكبدة والفالفل الحلو والفالفل الأسود. تفتح شفوق عدة في أسماك السردين ويسقط مزيج البصل والتوايل على كل الأسماك، من الداخل والخارج، وفي الشفوق أيضاً حتى تتغلل تكوات التوايل في اللحم. منقوعة لمدة ساعة تقريباً حتى تتغلل تكوات التوايل في اللحم، في غضون ذلك، تحضر السلطة. يقشر الليمون الهندي بواسطة سكين لاستئصال كل اللب والقشرة. تقطع أيضاً المساحات الفاصلة في غشاء البرتقالة لفصل الفصوص عن بعضها. توضع الفصوص في وعاء ويرش فوقها الملح. تشذب صلصة الشمار وتقطع إلى شرائح رقيقة. يضاف الشمار إلى الليمون الهندي مع البصل الأحمر والكمون وزيت الزيتون. يخلط الكل ويزين الطبق بحبات الزيتون. يحمى المصبع أو الشواية أو يشعل الفرن، و Yoshi السماك لمدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة من الكزبرة الطازجة فوق الأسماك وتقدم فوراً مع شرائح الليمون.



دجاج على الطريقة الهندية

دجاجة متوسطة، ١٥٠ غرام من شرائح الجبش المدخن
وصفة صلصة: ملح وفلفل أبيض.

التحضير

تخلط ملعقة طعام من مزيج الدقيق والزبدة مع مرقة الدجاج. تضاف إليها ملعقة طعام من مسحوق الكاري، ويطهى الكل فوق النار إلى أن تصبح الصالصة كثيفة قليلاً وتبدأ بالبلليان. ترفع القدر عن النار، وتضاف إليها الفشدة الطازجة. يخلط الكل معاً.

إذا كانت الصالصة كثيفة جداً، يمكن إضافة المزيد من مرقة الدجاج، إذا كانت الصالصة خفيفة جداً، يمكن إضافة ملعقة صغيرة من مزيج الدقيق والزبدة.

الأرز الهندي

كوبان من الأرز البسماتي أو الأرز الهندي
ملعقة صغيرة أو ملعقة ونصف الملعقة من مسحوق الكاري، كوبان من مرقة الدجاج.

التحضير

يفصل الأرز ونصفي. تضاف إليه المرقة ومسحوق الكاري. يطهى الأرز في قدر مغطاة فوق نار متوسطة لمدة ١٢ دقيقة. ترفع القدر عن النار وترى جانباً لمدة ١٠ دقائق قبل سكب الأرز.



الصلصة
للحصول على ٣ أكواب من الصلصة.

كوبان من مرقة الدجاج وصلصة الدجاج المشوي

كوب من القشدة الطازجة

ملعقة طعام من مزيج الدقيق والزبدة (ملعقة طعام من الزبدة مذوبة ومقابلة مع ملعقة طعام من الدقيق)
ملعقة طعام من مسحوق الكاري.



الدجاج المشوي مع صلصة الفول السوداني (الساتاي)

| |
|--|
| كيلوغرام من الدجاج المنزوع الجلد |
| ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المبشور |
| ملعقة طعام من الثوم المهروس |
| ربع كوب من صلصة الصويا |
| ٢ أو ٣ ملاعق طعام من صلصة الفول السوداني (الساتاي) |
| نصف كوب من الزيت النباتي |
| ملح حسب الحاجة |
| ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود |
| نصف كوب من الصنوبر المفروم خشناً |
| ٣ ملاعق طعام من الكبيرة المفرومة (اختياري). |

التحضير

ينقع لحم الدجاج في المكونات السابقة، ويغطى ويترك في الثلاجة لمدة ٦ إلى ٨ ساعات. يخرج لحم الدجاج ويفرز في أسياخ الشواء وبخز في الفرن حتى يتضخم اللحم أو يشوى فوق الفحم. يزين اللحم المشوي بالفول السوداني المطحون ويقدم فوق مهد من الأرز.

ملاحظة: صلصة الساتاي هي صلصة آسيوية يمكن العثور عليها في قسم المأكولات الشرقية في المتاجر الكبرى. إنها مزيج من الفول السوداني والمكونات الأخرى. وبعد فتح القنبلة يجب حفظها في الثلاجة.



مرة أخرى.

يوضع صفار البيضة واللبلاب والملح في خلاطة الطعام الكهربائية أو الخفاقة المزودة بشفرة معدنية ويخلط الكل معاً. وأثناء عملية الخلط، يضاف زيت الزيتون وزيت السمسم في شكل خيط رفيع. وحين يصبح المزيج كثيناً مثل المايونيز ينقل إلى وعاء ويضاف إليه عصير الليمون. يتم الاحتفاظ ببعض حبات القربيس الجميلة المنظر للزينة، فيما تخلط بقية الحبات مع مزيج المايونيز. ترصف أوراق الخس في طبق التقديم، وتوضع فوقها حبات القربيس. يزين الطبق بالهليون والقربيس ويقدم فوراً.

ملاحظة: يمكن المايونيز الجاهز مع رشة من اللبلاب الأحمر، أن يحل مكان المايونيز الذي جرى إعداده قبلاً.

التحضير

تملاً قدر بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان. يسلق القربيس في الماء لمدة دقيقةين أو ثلاثة إلى أن يصبح لونه وردياً ويلتف قليلاً. يصفى القربيس ويغسل ثم يصفى مجدداً. يقشر القربيس وتترزع منه العروق ويوضع جانباً.

يجمع الهليون معاً إذا ما كان طرياً في باقة بواسطة خيط. يملاً نصف قدر طولية وضيقه بالماء ويوضع الهليون فيها عمودياً، بحيث تكون أطراقه فوق الماء. يسلق الهليون لمدة ٨ دقائق تقريباً حتى يصبح طرياً عند غرزه بالسكين. يرفع الهليون من القدر، ويجري التخلص من الخيط ثم يغسل الهليون جيداً. ثم يترك حتى يبرد. يقطع أعلى الهليون ويتم الاحتفاظ بالأعناق لاستعمالها

سلطنة القربيس والهليون

**نصف كيلوغرام من القربيس المحافظ
بقدره**

**٢٤ قطعة هليون طرية أو علبة من الهليون
المصنف**

صفار بيضة واحدة

لبلاب أحمر

ملح

ثلاث كوب من زيت الزيتون الفاخر

ثلاث كوب من زيت السمسم

ملعقة طعام من عصير الليمون

خمسة خضراء افرينجية.

سلطة الفريز (الفراولة) والكرز والموز

٢٥٠ غ من الفريز (الفراولة)
المختلفة من الأعناق والمقطعة
طولياً إلى شرائح رقيقة جداً

٢٥٠ غ من الكرز الأسود (أو التوت
الأسود في حال توافره)

موزتان مقشرتان ومقطعتان إلى
شرائح رقيقة

٤/٣ الكوب من السكر الناعم
عصير برتقالة واحدة

عصير نصف ليمونة.

التحضير

تخلط الفراولة مع الكرز والموز في
وعاء عميق.

في وعاء آخر، يخلط السكر مع
عصير البرقان والليمون حتى يذوب
السكر تماماً. تصب هذه الصالصة
فوق الفاكهة وتقدم السلطة مع
القشدة المخفوقة.



سلطة مكعبات الجيلو الملوونة

علبة من جيلو الفريز (الفراولة) الأحمر

علبة من جيلو الليمون الأخضر

علبة من جيلو الليمون الأصفر.

التحضير

يذوب جيلو الفريز (الفراولة) في نصف كوب من
الماء الساخن ونصف كوب من الماء البارد وملعقة
طعام من السكر وملعقة صغيرة من الجيلاتين.
تكرر العملية نفسها مع النوعين الآخرين من الجيلو.
بوضع الجيلو المحضر في أوعية بلاستيكية
مسطحة تقريباً ويترك حتى يجمد لمدة ساعة في
الثلاجة.

يخرج الجيلو من الثلاجة ويقطع إلى مكعبات كبيرة
بواسطة سكين. تخلط المكعبات مع بعضها وتقدم
في طبق شفاف مثل الجوهرة الموضوعة في وعاء
من الكريستال.

يمكن تقديم الفاكهة الطازجة والقشدة مع هذا
الجيلو.



ملاحظة: يتم إعداد مسحوق الجيلاتين بوضع ملعقة
صغريرة منه فوق ٣ إلى ٥ ملاعق طعام من المياه الفاترة
حتى يذوب ويصبح مثل الغراء الاصفر، ثم يضاف إلى
جيلو الفاكهة. يخلط جيداً بواسطة ملعقة.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



هريسة الدجاج

كيلوغرام من لحم الدجاج

٣ أكواب من القمح المقشور

ملعقة طعام من الملح، ورقة غار

كمية كافية من الماء

٤ إلى ٥ ملاعق طعام من السمن أو الزبدة

ملعقة أو ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأحمر.

التحضير

ينقع القمح المقشور طوال الليل في الماء البارد.

يوضع لحم الدجاج في طنجرة الضغط. تماماً الطنجرة

بالماء حتى النصف وتضاف إليها ملعقة طعام من الملح.
توضع الطنجرة فوق النار حتى يسلق اللحم. ترفع الزفة
بواسطة ملعقة مثقوبة.

يُسلق القمح المقشور ويضاف إلى اللحم. تغطى الطنجرة

ويطهى الطعام لمدة ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة فوق نار متوسطة.
يجب أن يكون الماء كثيراً جداً لتقاديم التصاق الطعام في

قرن الطنجرة.

يفتح غطاء الطنجرة ويحرك محتواها بواسطة ملعقة
خشبية للحصول على مزاج دبق. يضاف الماء الساخن
أشلاء التحريرك عند الحاجة.

تسكب الهريسة في طبق التقديم، ويرش فوقها الفلفل
الأحمر. وتقدم مع وعاء صغير مشتمل على السمن أو
الزبدة المذوبة مع ملعقة صغيرة من الفلفل.

ملاحظة: تحظى الهريسة التقليدية بواسطة ملعقة
خشبية، لكن يمكن استعمال المحفقة اليدوية أو
الكهربائية أيضاً. في الحالات، يمكن سكب الهريسة في
قطع عجين دائري مخبوزة سابقاً.
(Vol ou han Vol-su).

طباخ لاما



للفات اللازانيا والسبانخ

- ٨ قطع لازانيا، ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- ٣٤ غ من السبانخ المفروم (المسلوق والمعصر)
- ثلاثة أرباع الكوب من جبنة الريكوتا
- ربع كوب من جبنة البارميسان
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- بياض بيضة واحدة مخفوق قليلاً
- ١٤ غ من لحم بقري مغلب (جامبون بقري) مقطع إلى شرائح رقيقة ومقلي قليلاً
- نصف كيلوغرام من البندورة (الطماظم) المفرومة والمطهوة
- كوب وربع الكوب من صلصة البندورة
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج المفروم.

التحضير

يجمى الفرن إلى حرارة ٤٠٠ درجة فهرنهايت. يرش القليل من الزيت في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو سينية خيز غير لاصقة. تلهي اللازانيا وفق التعليمات المدونة على العلبة، ثم تصنفي جيداً وتبسط وتقطعي أو تووضع في المياه الباردة للحؤول دون التصاقها. تووضع اللازانيا جانباً حتى موعد الاستعمال. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة فوق نار خفيفة حتى يسخن. يضاف إليه البصل والثوم، ويقليان لمدة ٧ دقائق شرط التعرير على نحو متواتر، إلى أن ينضج البصل. يضاف السبانخ ويطهى إلى قليل من الملح. تضاف جبنة الريكوتا والبارميسان والملح والفلفل. وبياض البيضة إلى أن يتمزج الخليط جيداً.

تبسط قطع اللازانيا على نحو مسطح ويسقط فوقها مزيج السبانخ على نحو متوازن بواسطة ملعقة طعام. ترصف من ثم شرائح اللحم المغلب وتلف بإحكام في صينية محمصة. تووضع اللفات في الصينية بحيث تكون جهة القطب إلى الأسفل. تقطي اللفات بورق الألمنيوم وتخبز لمدة ١٥ دقيقة. ترتفع عنها من ثم ورقة الألمنيوم وتخبز لمدة ٥ دقائق إضافية حتى تسخن الحشوة تماماً وتظهر الفقاعات في الصلصة. يرش فوقها البقدونس.

ملاحظة: يمكن اتباع الطريقة نفسها إذا أردت حشوها باللحم.

كببة البندورة (الطماظم)

- كيلوغرام من لحم الفنم مع العظام (مزادات)
- ٣ كيلوغرام من البندورة (الطماظم) الحمراء
- ملعقتا طعام من معجون البندورة
- ملعقة أو ملعقتا طعام من معجون الفلفل
- وصفة كرات كبة بحجم الجوز أو أصغر محسوسة
- بالزبدة أو الشحم.

التحضير

تقشر رؤوس البندورة (الطماظم) وتترز منها بذورها ثم تقرن. تووضع البندورة في قدر وتطهى حتى تصبح الصلصة كثيفة قليلاً. تهرس البندورة في المهرسة اليدوية أو الخلاطة حتى تصبح طرية جداً. يضاف إليها معجون البندورة ومعجون الفلفل. يطهى اللحم ويجري التخلص من العظام. تستعمل مرقة اللحم لترقيق صلصة البندورة وجعلها تقاوم الحساء، وذلك لإضافة قطع اللحم إليها. تووضع أقراص الكبة المحضررة قليلاً في الماء المغلي وتتحلوى. ترفع أقراص الكبة من الماء بواسطة ملعقة متقوية وترصف في طبق التقديم. يوضع حساء البندورة في طبق الحساء ويقدم على الطاولة. يتم تقديم هذه الوجبة بوضع كمية كافية من أقراص الكبة الساخنة في الطبق ومن ثم صب حساء البندورة فوقها.

ملاحظة: يجب سلق الكبة جيداً قبل التقديم، فيما يagli الحساء برفق فوق تار خفيف.

وصفة كرات الكبة

- كيلوغرام من لحم الهر البرغل المقلي للكلبة
- ٤ أكواب من البرغل الأبيض الناعم
- كوب من السميد، ملعقة طعام من الملح
- بصلة صغيرة مبشورة، ماء لدعك الكبة.

الحشوة

نصف كيلوغرام شحم مسوى مع البار الحلو والفلفل الحريف والقليل من الملح، أو مكعبات زيدة صغيرة ممزوجة مع البار الحلو والفلفل الحريف. تدعك الكلبة ونقسمها كرات حجمها أصغر من حبات المشمش وتحشى وتقطل رؤوسها وتسوى على شكل كرات صغيرة وتوضع جانباً إلى حين موعد استعمالها.



التحضير

يفصل رأس البازنجان ويقطعن أفقياً إلى ٤ أنساف. يغرف القليل من لب كل قطعة باذنجان ويترك هذا اللب جانباً. يقليل البازنجان في الزيت النباتي الساخن حتى يصبح لونه وردياً قليلاً. ثم يترك جانباً.

تحضير الحشوة

تسخن ملعقة طعام من السمن النباتي وتقليل فيها ملعقتا طعام من البصل المفروم. يضاف اللحم ويقليل فيها حتى يتغير لونه. يضاف الملح والتوابل والبندورة (الطماظم) ومعجون البندورة والفلفل الأخضر المفروم.

تحشى قطع البازنجان بهذه الحشوة. تووضع صلصة البندورة (الطماظم) في قعر طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن، وترصف فوقها قطع البازنجان المحسوسة. تخبز قطع البازنجان لمدة ٢٥ أو ٣٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت.

تخرج الصينية من الفرن وتزين بالبقدونس المفروم وتقدم مع الأرز بالشعيرية.



بازنجان محسو باللحم

- رأسان متواستان من البازنجان
- ٤٠٠ غ من اللحم المفروم على نحو متوسط
- ملعقتا طعام من البصل المفروم
- نصف ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماظم)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- رأسان متواستان من البندورة، مقطعان إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة طعام من السمن النباتي لقلي اللحم
- رأس قليل أخضر صغير مفروم
- كوب ونصف الكوب من صلصة البندورة
- ربع كوب من الزيت النباتي لقلي البازنجان.

لفافات الـكـرـيب بالـلـحـم والـبـيـض

الـكـرـيب

كوب من الدقيق (الطحين)

رشة ملح

٣ بيضات

كوب ونصف الكوب من الحليب

ربع كوب من الزيت النباتي.

توضع فيها ملعقتا طعام من العجين. تهز المقلة قليلاً حتى تمتد العجينة في كل المقلة. حين ينضج الوجه الأول من قطعة الـكـرـيب، تقلب إلى الجهة الأخرى. إذا كان عدد قطع الـكـرـيب أكثر من اللزوم، يمكن الاحفاظ بالقطع الفائضة في كيس نايلون ووضعها في الثلاجة. تجدر الإشارة إلى أن المقادير المذكورة أعلاه تصنع ١٨ إلى ٢٠ قطعة كـرـيب.

الـحـشـوـة

نصف كيلوغرام من اللحم المفروم على نحو متوسط
ملعقة صغيرة من البهار الحلو ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود ونصف ملعقة صغيرة من القرفة
ملعقة صغيرة من السبع بهارات عوضاً عن التوابل اعلاه

ملعقة صغيرة من الملح

ملعقتا طعام من السمن النباتي أو الحيواني

بيضتان مسلوقتان ومفرومةتان

الـطـرـيقـة

يخلط اللحم مع الدقيق، ويضاف إليهما البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة. تخلط المواد في الخليطة الكهربائية للحصول على عجينة طرية. يضاف الحليب تدريجياً إلى هذه العجينة، ويتابع المفعق حتى الحصول على عجينة شبيهة بالقشدة الخفيفة. توضع العجينة في الثلاجة لمدة تراوح بين ساعة وساعتين، ثم تخرج لاستعمالها. تسخن مقلاة غير لاصقة وتدهن بالقليل من الزيت، ثم



بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
كوبان من الكـلـكـ المـطـحـون

بيـضـستان مـحـفـوقـتان + نـصـفـ مـلـعـقـةـ صـغـيرـةـ منـ المـلحـ
الـكـثـيرـ منـ الـزـيـتـ لـقـلـيـ الـلـفـافـاتـ.

الـتـحـضـير

يسخن الزيت في قدر ويُقلى فيه الصصل حتى يصبح لونه شاحباً. يضاف اللحم والمـلحـ والتـوـابـلـ. يـقـلـيـ الكلـ مـعـاًـ حتى يتـغـيـرـ لـونـ اللـحـمـ. يـضـافـ الـبـيـضـ المـفـرـومـ ويـخـلـطـ الكلـ مـعـاًـ.

تـوـضـعـ مـلـعـقـةـ طـعـامـ مـنـ الـحـشـوـةـ عـلـىـ جـانـبـ وـاـحـدـ مـنـ قـطـعـةـ الـكـرـيبـ وـتـلـفـ. تـأـصـلـ الـلـفـافـةـ بـمـعـجـونـ المـاءـ وـالـدـقـيقـ لـتـقـادـيـ فـتـجـهـاـ. تـقـمـسـ الـلـفـافـةـ مـنـ ثـمـ فـيـ الـبـيـضـ المـخـفـقـ وـالـكـلـكـ المـطـحـونـ. تـقـلـيـ هـذـهـ الـلـفـافـاتـ فـيـ الـزـيـتـ حـتـىـ تـصـبـ ذـهـبـيـةـ.

معـجـونـ الدـقـيقـ وـالـمـاءـ

ربع كوب من الدقيق مخلوط مع كمية كافية من الماء للحصول على معجون مثل اللين. يستعمل هذا المعجون لصق حواـفـ الـلـفـافـاتـ.



المحشة (حلو مغربي)

صفار بيضة واحدة.

للحبة العلوية
سكر ناعم، قرفة مطحونة.

التحضير

الجاهزة، شرط تقطيعها بفطوة المطبخ كي لا تجف. يدهن سطح رقاقة واحدة بالقليل من الزبدة المذوبة. تؤخذ كتل من عجينة اللوز وتلف على شكل أصابع. يوضع كل إصبع من عجينة اللوز بمقدار الحافة الطويلة للطبقة العلوية من رقاقة العجين، ثم تلف الرقاقة على شكل لفافة سماسك الإيمام. يقضم طرقاً اللفافة جيداً للحؤول دون خروج الحشوة. تكرر العملية نفسها مع الرقاقات الأخرى، إلى حين استعمال كل الحشوة. تؤخذ أول عجينة، وتتفل جيداً وتوضع وسط صينية كبيرة مدهونة بالزيت. تكرر العملية نفسها مع لفافات العجين الأخرى، بحيث تتفل قليلاً وتوضع بالقرب من بعضها البعض على شكل دائري. يخلط صفار البيضة مع القليل من الماء ويدهن سطح لفافات العجين بهذا الصفار. تخزن اللفافات لمدة ٢٠ إلى ٣٥ دقيقة إلى أن تصبح هشة وبنية قليلاً. يرش فوقها السكر الناعم ومسحوق القرفة.

كوپ من اللوز المسلوق والمقرش
كوبان وثلاثة أرباع الكوب من اللوز المطحون

نصف كوپ من السكر

ثلث الكوب من السكر الناعم
نصف كوپ من الزبدة الطيرية + ٢٠ غ من الزبدة لقاي

اللوز
ملعقة صغيرة أو ملعقتان من القرفة المطحونة

ملعقة طعام من ماء الżهر
علبة من رقاقات العجينة الجاهزة (علمًا أنه يمكن استعمال الكمية المطلوبة فقط)

جاوه اللبن والفسقى الحلبى (حلو مغربي)

٣ بيضات مفصولة

نصف كوپ من السكر الناعم

رشة فانيلا

كوب وربع الكوب من اللبن

برش ليمونة واحدة

ملعقة طعام من الدقيق المتعدد

الاستعمالات

رشة من الفستق الحلبي المفروم خشنًا

التحضير

فهرنهيات أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤. يبطن قدر طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن بورق البرشمان ويدهن جيداً بالزيتة. يخفق صفار البيض مع ثلثي كمية السكر إلى أن يصبح المزيج شاحناً وخفيفاً. يضاف الفانيليا واللبن وبرش الليمون والمدopic. في وعاء منفصل، يخفق بياض البيض حتى يصبح خفيفاً، ثم يخفق مع السكر الباقى تدريجياً للحصول على مزيج اللبن. يضاف مخفوق بياض البيض إلى مزيج اللبن ويسكب المزيج في الطبق الزجاجي. يوضع الطبق الزجاجي في صينية الشواه وتصب فيها المياه الباردة حتى تصل إلى منتصف العافة الخارجية للطبق. تدخل الصينية إلى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة إلى أن يرتفع المزيج ويجمد. يرش برش ليمونة واحدة على مزيج اللبن دقيقة إضافية حتى يحمر سطحه. يقدم الجاوه قائرياً أو بارداً مع الشديدة الطازجة وفاكهه الصيف (كرز، توت أو فاكهة الآلام). يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٥٠ درجة



رزم المشمش والعسل (طبق مغربي)

تستعمل المخفقة أو خلاطة الطعام لطحن اللوز وخلطه مع السكر وماء الزهر للحصول على عجينة طرية.

تؤخذ كل صغيرة بحجم حبات الجوز من العجينة وتحول إلى كرات. توضع كرة من العجينة في شق كل حبة مشمش ويسقط قليلاً على العجينة لإغلاقها.



كوب وثلاثة أرباع الكوب من اللوز المسلوق والمقرش والمطحون
ثلث الكوب من السكر
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من ماء الزهر
١٢ حبة مشمش مشطورة ومنزوعة النوى
٣ إلى ٤ رقاقات من العجينة الجاهزة المقطعة إلى ١٢ مربعاً
ملعقة طعام من العسل الصافي.

التحضير
يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥ درجة فهرنهيات أو غاز رقم ٤.



حلوى الشعيرية (حلوى مكة المكرمة)

كوب من الزيت العالي من البدور (اختياري)

٤ أكواب من الشعيرية، كوب وربع الكوب من السكر

كوب من اللوز (اختياري) أو الفستق المطحون

نصف كوب من الحليب

ثلاثة أرباع الكوب أو كوب كامل من السمن

أو مزيج الزبدة والزيت، كوب من الماء.

التحضير
تسخن السمن أو الزيت، ويقليل اللوز حتى يصبح وردياً. يوضع اللوز جانباً.

يقليل الشعيرية في الزيت نفسه حتى تصبح ذهبية. يضاف كوب من الماء فيما لا تزال الشعيرية فوق النار.

يضاف بعدها الحليب والسكر، ومن ثم الزيت واللوز في حال استعمالهما.

ينهض المزيج ويتترك جانباً حتى ينفتح. إذا نفث المزيج قاسياً، يضاف المزيد من الماء لتطرير الشعيرية. يصب المزيج في طبق التقديم ويزين بأسكر الناعم، والفستق المطحون، ويقدم بمثابة حلوي لذيذة.