

دليل الأسرة

في المطبخ الحديث
مع أشهى الأطباق الحاذقة

تأليف





تأليف
عديلة عزيز حسن

• هذه الصلصة تعتبر الأساس لعمل عدة صلصات .

صلصة الباشاميل

المقادير :

٢ كوب لبن	٣ عدد قرنفل
٢ حبات فلفل	١ ملعقة بصل مفروم (اذا أريد)
٢ ملعقة زبد	ملح
٢ ملعقة دقيق	

هذا المقدار أساس ويمكن التنويع باضافة :

• نصف لتر كريمة طازجة أو صفار ٢ بيضة .

الطريقة :

- ١ - توضع الزبد فى اناء وتوضع على النار حتى تسيح تماما .
- ٢ - ترفع من على النار ويضاف اليها الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقة خشب (وقد يضاف البصل اذا أريد) والفلفل والقرنفل .
- ٣ - يرفع الاناء على النار مع استمرار التقليب مدة ٤ : ٥ دقائق دون ان يتغير لون الدقيق .
- ٤ - ينزع الاناء من على النار ويضاف اليه اللبن (بعد غليه) دفعة واحدة مع التقليب السريع بالمضرب السلك حتى لا يتكثف الخليط .
- ٥ - يعاد الاناء على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج الدقيق حوالى ١٠ : ١٥ دقيقة .
- ٦ - تتبل بالملح واذا أريد اضافة البيض أو الكريمة تضاف للصلصة بعد ان تبرد قليلا ولا تغلى مرة ثانية وعادة تضاف قبل التقديم مباشرة .
- ٧ - يمكن اضافة ملعقة زبد سائحة على الصلصة وتقلب معها اذا أريد الاحتفاظ بالصلصة ساخنة توضع فى حمام مائى ساخن لوقت الطلب .

ملحوظة :

• اذا لوحظ أن قوام الصلصة تخين تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها قبل الاضافات الاخرى .

صلصة مورني

• كالمقادير السابقة - يضاف للباشاميل صفار بيضتين ويضرب جيدا بالمضرب السلك ويقدم .



حساء الباذلاء

المقادير:

- ١ بصلة صغيرة
- ٣ كوب بهريز
- ١ ملعقة سمن
- ١/٣ كوب لبن
- ١/٣ كيلو باذلاء خضراء
- قطعة نعناع أخضر
- ملح - فلفل أبيض
- ١/٣ ملعقة صغيرة دقيق
- لون أخضر اذا احتاج الأمر
- مكعبات خبز افرنجى محمرة

الطريقة:

- ١ - تقصص الباذلاء وتتبّل .
- ٢ - توضع الباذلاء والبصل والنعناع والبهريز فى اناء ويرفع على نار هادئة حتى تنضج تماما ثم تصفى .
- ٣ - تقده السمن ثم تضاف اليها الباذلاء المصفاة .
- ٤ - يمزج الدقيق جيدا باللبن ويضاف للحساء مع التقليب ثم ترفع على النار ويستمر فى التقليب حتى تغلى تماما ثم ترفع من على النار .
- ٥ - تتبّل ويضاف اليها كريمة اذا أريد، وقليل من اللون الأخضر .
- ٦ - تقدم ومعها قطع الخبز المحمر .



حساء الطماطم

المقادير:

- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ١ بصلة صغيرة مفرية
- ٤ حبات طماطم
- ١ ملعقة صغيرة دقيق
- مكعبات خبز افرنجى محمرة
- ٢ : ٣ كوب ماء أو بهريز
- ٣ ملعقة كبيرة لبن
- ملح - فلفل

الطريقة:

- ١ - يشوح البصل المفروم فى السمن ثم تضاف الطماطم بعد تقطيعها قطعاً صغيرة .
- ٢ - يقلب الجميع على النار وتترك تغلى حتى يتبخّر ماء الطماطم ، ويظهر السمن على السطح (تتسبك) .
- ٣ - يضاف الدقيق للخليط السابق حتى يخثنى تماما وذلك بالتقليب المستمر .
- ٤ - يضاف البهريز أو الماء مع التقليب السريع ثم يتبّل بالملح والفلفل .
- ٥ - يترك الحساء على النار الهادئة حوالى نصف ساعة ثم يصفى بالمصفاة .
- ٦ - يعاد على النار ثم يضاف اللبن اليه ويترك حتى يغلى ويقدم مع مكعبات الخبز المحمرة .

مقاطع المعجل

الرقبة
استخدامات الطهي السبك
NECK and
CLOD

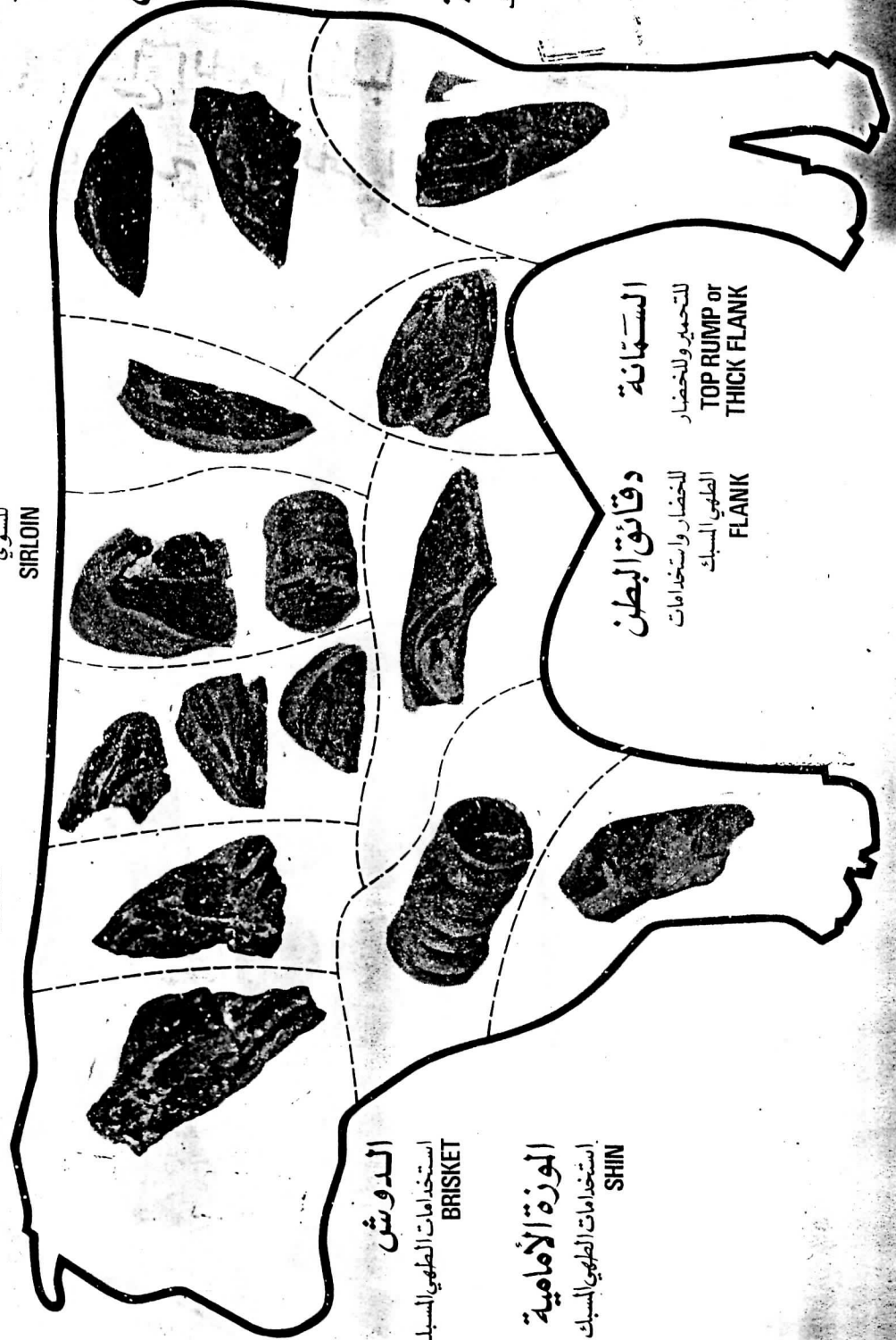
الزبد
للخضار
واستخدامات
الطهي السبك
CHUCK and
BLADE

الكوستليتة
للصغير وللخضار
RIBS

الانتركوت
للشوي
شرائح الانتركوت
للشوي
شرائح الفليه
للشوي
SIRLOIN

الكولاته
للشوي وللتابي
شرائح الفليه
للتابي
RUMP

الجانب الداخلي
للشوي وللخضار
TOPSIDE



الججانب الخلفي
للصغير وللشوي
SILVERSIDE

الموزة الخلفية
استخدامات الطهي السبك
LEEKG

الدوش
استخدامات الطهي السبك
BRISKET

الموزة الامامية
استخدامات الطهي السبك
SHIN

دقاتق البطن
للخضار واستخدامات
الطهي السبك
FLANK

السمانه
للصغير وللخضار
TOP RUMP or
THICK FLANK

الرقبة
استخدامات الطهي السبك
NECK and
CLOD

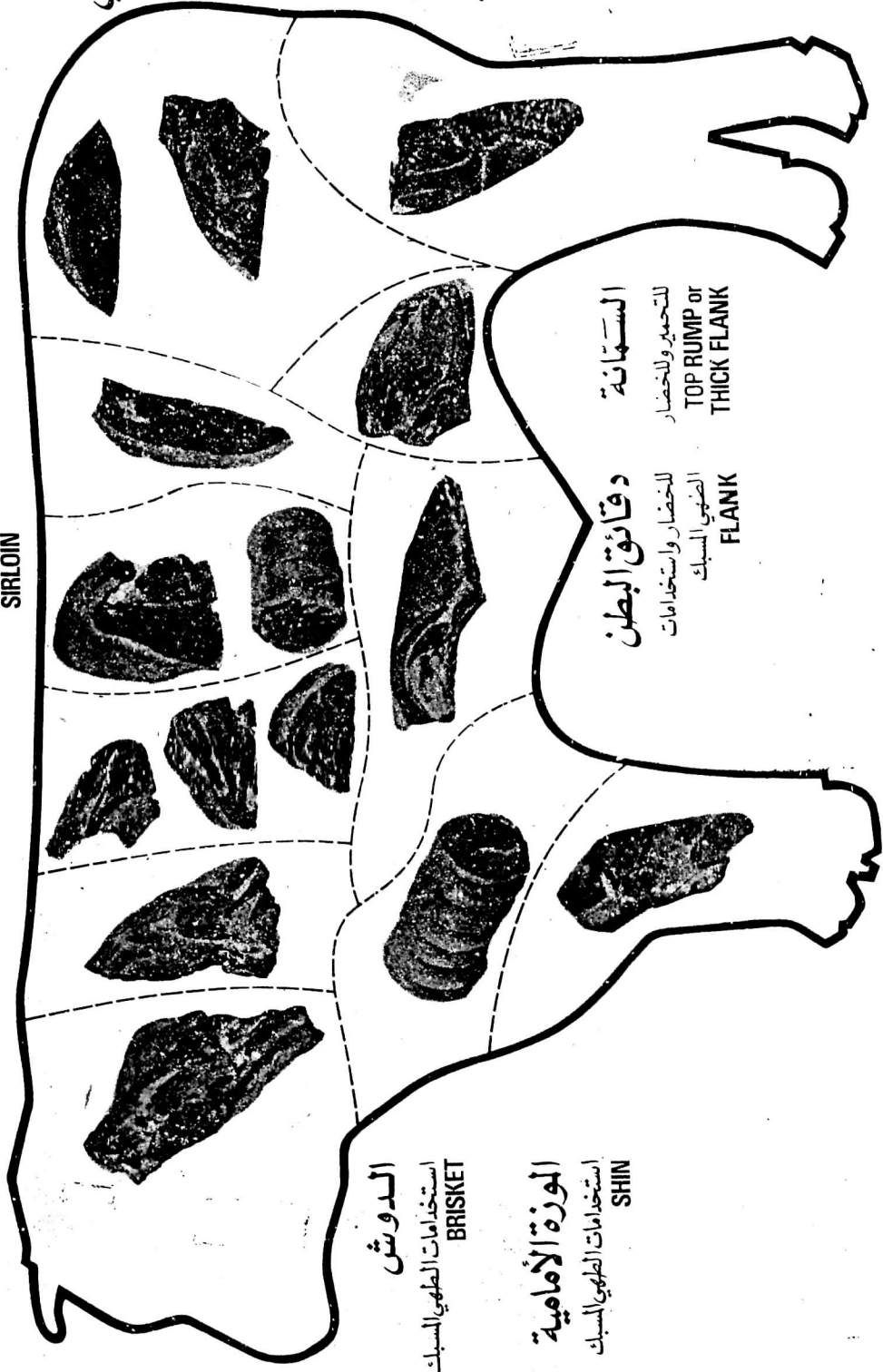
الزبد
للخضار
واستخدامات
الطهي السبك
CHUCK and
BLADE

الكوستليتة
للحمير وللخضار
RIBS

الانتركوت
للشوي
شرائح الانتركوت
للشوي
شرائح الغليه
للشوي
SIRLOIN

الكولاته
للشوي وللشاي
شرائح الغليه
للشوي
RUMP

الجانب الداخلي
للشوي وللخضار
TOPSIDE



الدوش
استخدامات الطهي السبك
BRISKET

الموزة الامامية
استخدامات الطهي السبك
SHIN

الموزة الخلفية
استخدامات الطهي السبك
LEG

الجانب الخلفي
للخضار والسلق
SILVERSIDE

السمانة
للحمير وللخضار
TOP RUMP or
THICK FLANK

دقاتق البطن
للخضار واستخدامات
الطهي السبك
FLANK

بفتيك بانيه محشو بسطرمة وجبن رومى

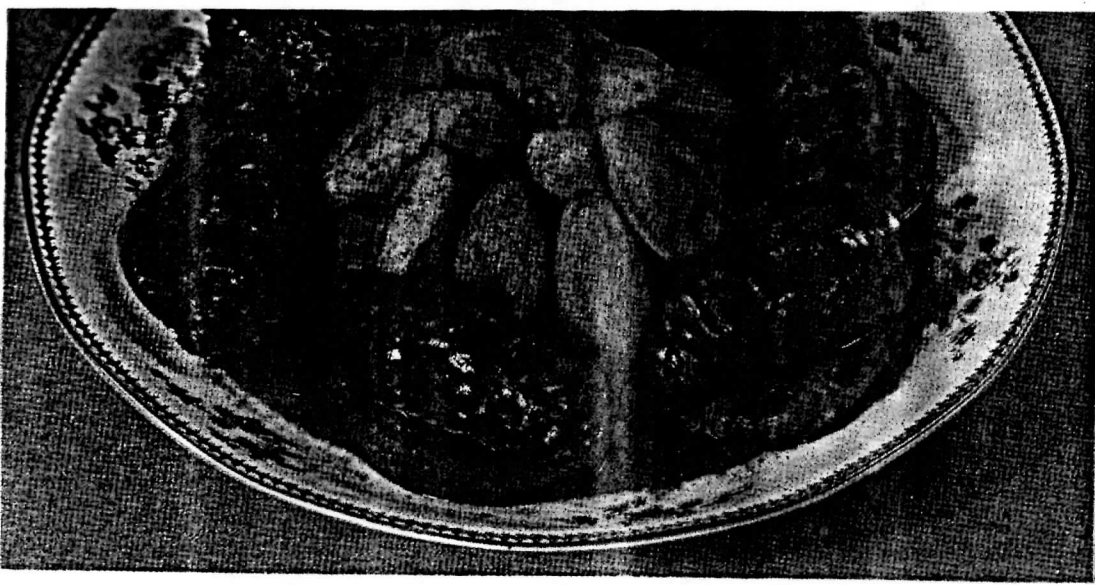


المقادير :

- ١ كيلو بفتيك أحمر بتلو أو كندوز صغير
- ١/٨ كيلو بسطرمة مقطع شرائح
- ٢ بيضة
- ١/٨ كيلو جبن رومى مقطع شرائح
- سمن أو زيت للتحمير

الطريقة :

- ١ - يفرد البفتيك ويدق حتى تتمزق أنسجة اللحم ثم تتبل بقليل من ماء البصل وقليل من الملح و الفلفل .
- ٢ - يفرد البفتيك ثم يوضع فوق كل قطعة شريحة من الجبن الرومى والبسترمة .
- ٣ - تلف كل قطعة كالاصبع بالخيط ، أو تثنى كل واحدة الى اثنين وتشبك بالخلة .
- ٤ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن أو الزيت الغزير وتقدم ساخنة بعد نزع الخلة أو فك الخيط على توست مدهون بالزبد ، وترص فى سرفيس مستدير ويجمل وسطه ببطاطس مسلوقة ومحمر .
- ٥ - يمكن تقديم هذا البفتيك بالطريقة التالية ويسمى استيك مريلاوند
- ١ - بعد فرد وتتبيل البفتيك يرش بالدقيق ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى الزيت حتى يحمر من الوجهين وينضج .



المقادير :

١/٨ كيلو جبنة رومي مقطع شرائح
سمن أو زيت للتحمير

١ كيلو بفتيك أحمر بتلو أو كندوز صغير

١/٨ كيلو بسطرمة مقطع شرائح
٢ بيضة

الطريقة :

- ١ - يفرد البفتيك ويدق حتى تتمزق أنسجة اللحم ثم تتبل بقليل من ماء البصل وقليل من الملح و الفلفل .
- ٢ - يفرد البفتيك ثم يوضع فوق كل قطعة شريحة من الجبن الرومي والبسطرمة .
- ٣ - تلف كل قطعة كالاصبع بالخييط ، أو تثني كل واحدة الى اثنين وتشبك بالخلة .
- ٤ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن أو الزيت الغزير وتقدم ساخنة بعد نزع الخلة أو فك الخيط على توست مدهون بالزبد ، وترص فى سرفيس مستدير ويجمل وسطه ببطاطس مسلوقة ومحمرة .
- ٥ - يمكن تقديم هذا البفتيك بالطريقة التالية ويسمى استيك مريلاوند
 - ١ - بعد فرد وتتبيل البفتيك يرش بالدقيق ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى الزيت حتى يحمر من الوجهين وينضج .
 - ب - ينشل من الزيت ويرص فوق طبقة من الأرز الناضج .
 - ج - تحمر البسطرمة فى زيت التحمير السابق وتفرد فوق كل قطعة بفتيك ثم يرش الوجه بالجبن الرومي المبشور .

لفائف اللحم البفتيك المحشوة

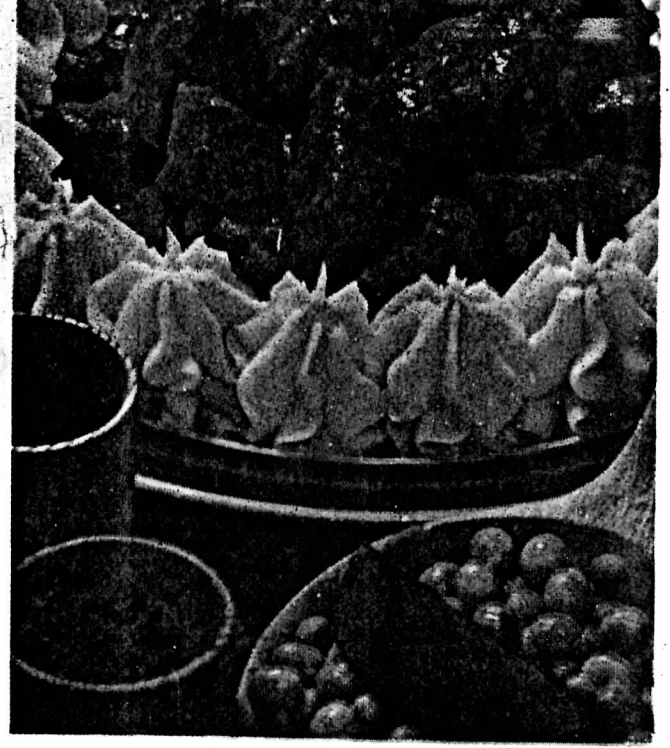


المقادير :

- ١ كيلو لحم أحمر بفتيك
- ٢ فص ثوم
- ملح - فلفل - مستردة
- للحشو : ٣ ملاعق عصاج
- أو ١/٢ كيلو لحم مفرى - بصلة مبشورة - ملح - فلفل
- أو ١/٢ كيلو خضر مشكلة (بطاطس - جزر ٠٠٠) مقطعة - ملعقة بقدونس مفرى - ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تدق قطع البفتيك وتتبيل بالملح والفلفل والمستردة وعصير البصل والليمون .
- ٢ - تحشى كل قطعة من البفتيك بالعصاج وتلف بالخيط .
أو تشوح الخضرفى حالة استخدامها مع ملعقة زبد ويضاف اليها البقدونس والبصل ثم تحشى وحدات البفتيك وتلف بالخيط .
- أو يخلط باللحم المفرى مع البصل والملح والفلفل وتحشى به وحدات البفتيك وتلف بالخيط .
- ٣ - تحمر وحدات البفتيك مع فصين الثوم وقطعة زبد أو سمن حتى يحمر اللون ثم يضاف اليه البهريز أو عصير الطماطم ويرفع على النار حتى يتم النضج .
- ٤ - ترفع الوحدات ثم يفك الخيط وتقدم اما مع فرشاة من الأرز وتصب حولها الصلصة المتبقية أو تقدم مع الكرونة الاسباجتى وتعمل بالبقدونس .



اللحم بالخضر، طاجن الفطير باللحم والخضر قالب الفطير باللحم والخضر

طبق اللحم بالصلصة البنية

المقادير :

- ١ كيلو لحم
- ٤ ملعقة كبيرة سمن
- ١/٢ كيلو بطاطس
- بصلة - ٣ فصوص ثوم
- ملح - فلفل
- بيضة مسلوقة مقطعة دوائر
- ١/٤ كيلو باذلا
- ٣ جزرة
- بيضة لدهان الوجه
- كوب ماء أو بهريز
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروى

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم ثم يحمر جيداً في السمن .
- ٢ - يقشر الجزر والبطاطس ويقطع مربعات كما تنقص الباذلاء .
- ٣ - تضاف الخضر بعد غسلها جيداً والثوم للحم ويقلى الجميع في السمن .
- ٤ - يوضع الخليط السابق مع البقدونس في وعاء ويرفع على نار مائدة ويضاف إليها قليل من الماء أو البهريز من وقت لآخر حتى تنضج . ثم يغرف في سرفيس ويقدم ساخناً .
- ٥ - طاجن الفطير باللحم والخضر :

يصب الخليط السابق بعد نضجه في طبق فرن ويغطى الوجه بطبقة من الفطير البسيط (انظر باب الفطائر) مع الضغط على حوافي الطبق مع تجميل الوجه بقطع من الفطير ثم يدهن الوجه بالبيض ويوزج في الفرن مدة ٤٠ ق حتى يحمر الوجه ويقدم ساخناً .

٦ - قالب الفطير باللحم والخضر :

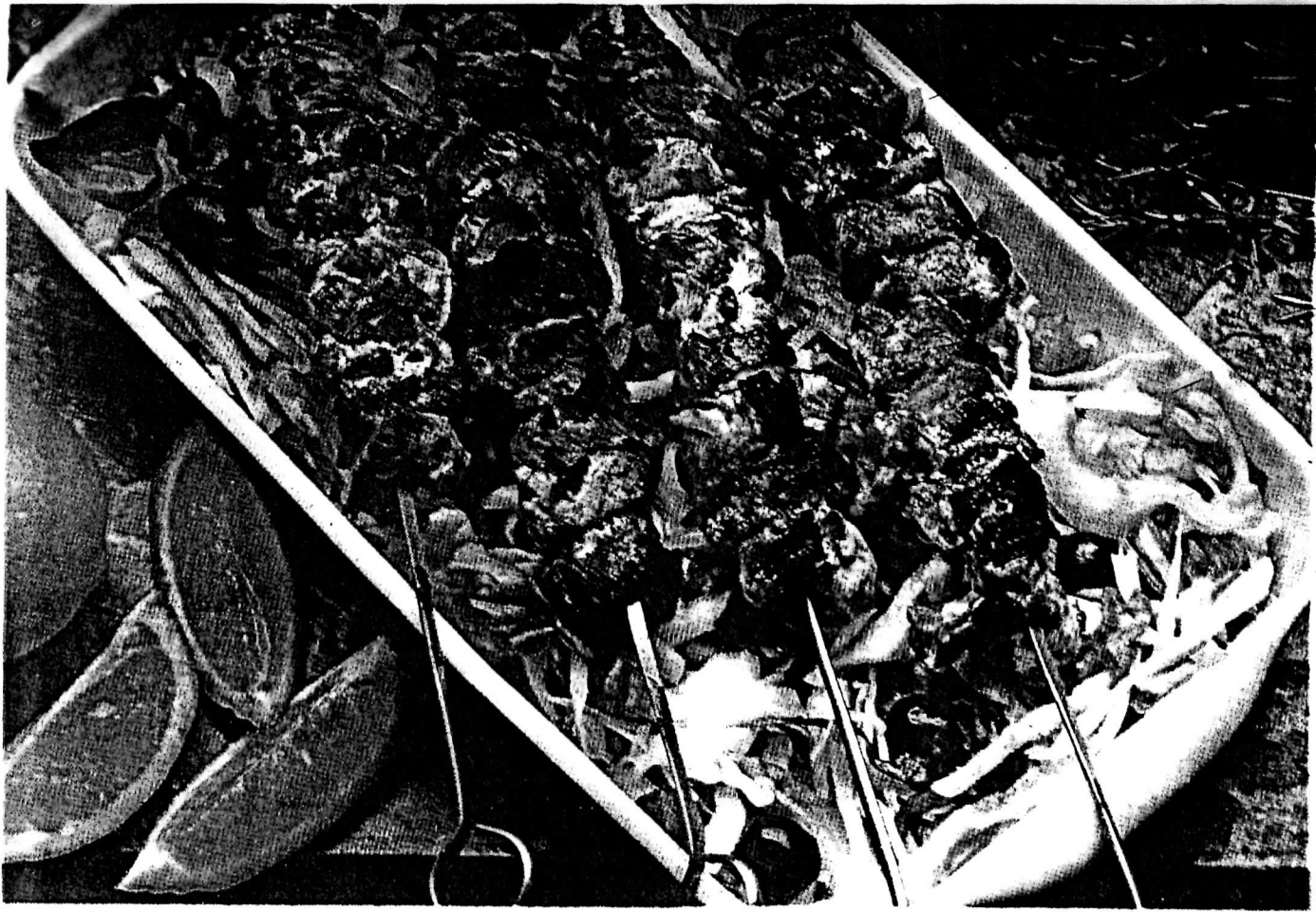
يوضع اللحم والخضر الناضجة في طبقات متبادلة في قالب مبطن بالفطير البسيط على أن تكون آخر طبقة مرتفعة من الوسط خضر . ويغطى الوجه أيضاً بالفطير مع الضغط على جوانب الطبق ، ويدهن الوجه بالبيض ويوزج في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة حتى يحمر الوجه ويقلى القالب ويقدم .

المقادير :

- ١/٢ كيلو لحم أحمر
- ٢ ملعقة سمن
- ٢ كوب لبن أو بهريز
- ١/٢ ملعقة كبيرة دقيق
- جزره
- بصله .
- ملح وفلفل .
- علبة بسلة قها

الطريقة :

- ١ - تقطع اللحم مكعبات صغيرة وتشوح في السمن الى أن تجف مياهها وتنشل .
- ٢ - يشوح البصل والجزر وينشل .
- ٣ - تعمل صلصة بنية من الدقيق والسمن (انظر الباب الثاني - الفصل الثاني - الصلصات) .
- ٤ - يضاف اللحم والبصل والجزر الى الصلصة حتى ينضج اللحم مع اضافة الماء أو البهريز كلما احتاج الأمر حتى يصبح سمك الصلصة مناسباً . (يغطى ظهر الملعقة) .
- ٥ - ينشل اللحم وتصفى الصلصة المتخلفة، ويوضع اللحم في طبق مسطح على شكل هرمي .
- ٦ - يجمل حول اللحم بشريط من البطاطس البيوريه (بالبليلة) وتقدم معه البسلة السوتيه والجزر .
- ٧ - تغطى اللحم بالصلصة البنية والباقي من الصلصة يقدم في قارب الصلصة .



المشويات

يشوى اللحم بعدة طرق . فهو أما يتم شوية بواسطة أسياخ معدنية تلتزم فيها اللحوم المراد شويها . ثم يتم الشوى على المشوايه (فوق الفحم أو النار) مع تقليب الأسياخ من وقت لآخر لضمان نضج اللحم أو يتم الشوى فى المشوايه الكهربائيه ، وفى هذه الحالة يدور السيخ تلقائيا داخل الفرن - أو تشوى على المشوايه مباشرة دون وضعها فى الأسياخ كشرائح الفلتو والانتروكوت .

ويلاحظ أثناء شوى خليط من اللحم ألا توضع كل الأنواع على المشوايه فى وقت واحد ، بل يبدأ بالأطعمه التى تحتاج الى وقت أطول فى الطهى ثم تدريجيا تضاف الأصناف الأخرى . بمعنى أن الكلاوى تنضج بسرعة فيجب شويها فى النهاية أما السجق فيجب شويه فى البداية لأنه يحتاج الى مدة أطول . وتجميل المشويات عموما اما بالبقدونس المفرى أو الطماطم أو الخس المفرى .

الكستليه المشويه

المقادير :

كيلو كستليه بصلة مبشوره ملح فلفل ٢ ملعقة زيت ٢ ملعقة عصير طماطم

الطريقة :

- ١ - تقطع الكستليه بالساطور حتى يسهل تسويتها ثم تنقع فى عصير البصل والطماطم والزيت والملح والفلفل لمدة ساعة .
- ٢ - تشوى على المشوايه وتسقى أثناء النضج فى العصير الذى نقعت فيه حتى تنضج وترص فى السرفيس مع تجميلها بالبقدونس .

بودنج الخبز باللانشون أو اللحم البارد



المقادير :

- | | | |
|-------------------------------------|-----------|--------------|
| ١ رغيف بسكو مصر مقطع الى شرائح | ٣ بيضات | ١ ملح • فلفل |
| ٤ قطع لحم بارد أو لانشون تخينة نوعا | ٢ كوب لبن | ٢ ملعقة زبد |
| ٣ طماطم مقطعة حلقات | | |

الطريقة :

- ١ - تقطع الأطراف الناشفة من شرائح الخبز وتدهن بالزبد •
- ٢ - يوضع فوق كل شريحة قطعة من اللحم البارد أو اللانشون ثم يوضع عليها حلقة من الطماطم مع الاحتفاظ ببعض حلقات الطماطم للتجميل •
- ٣ - تغطى كل شريحة بحلقة من الخبز لتصبح كالسندوتش ثم تقطع الى اربع قطع مثلثة •
- ٤ - يوضع كل مثلث بجوار الآخر فى طبق فرن مدهون زبد •
- ٥ - يضرب البيض جيدا ثم نضيف اللبن اليه ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يصب الخليط فوق القطع المثلثة ثم يجمال الوجه بحلقات الطماطم •
- ٦ - يزج الطبق فى الفرن المتوسط الحرارة لمدة ٢٥ : ٤٥ دقيقة حتى ينضج الخليط تماما ثم يقدم ساخنا •

بيكاتا سوتيه

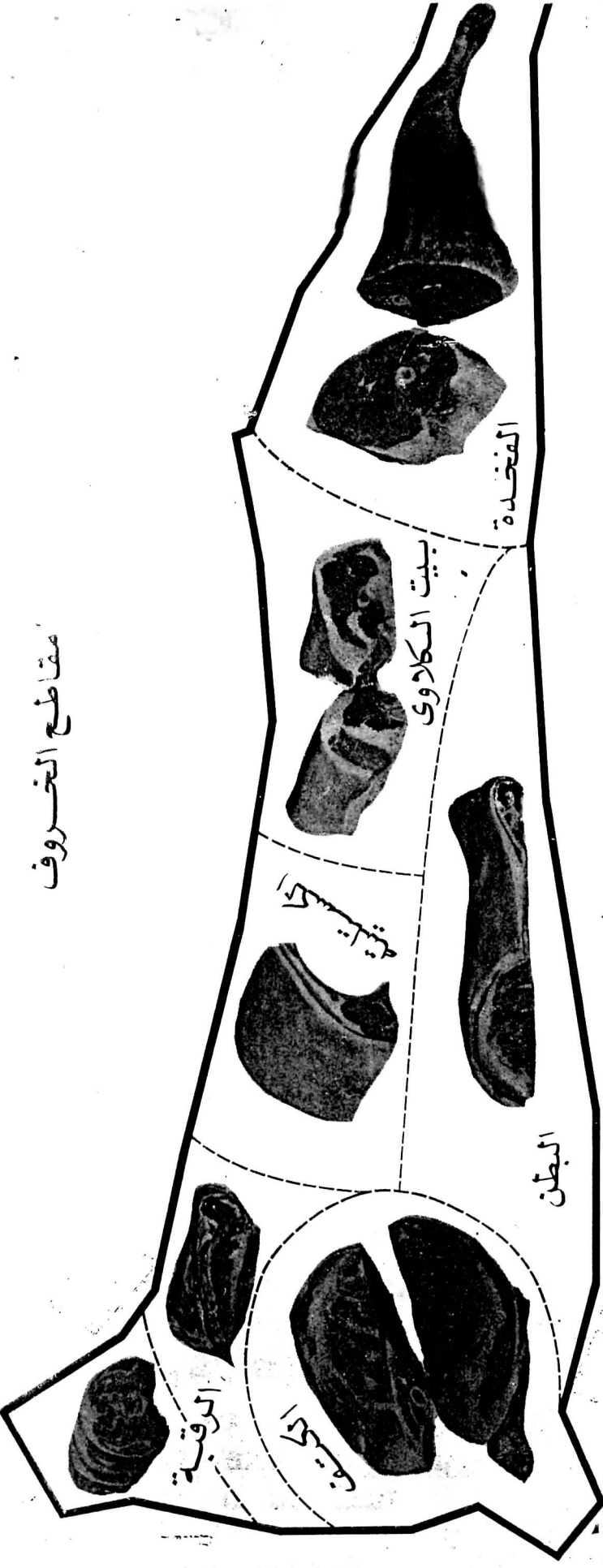
المقادير :

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| ٦ شرائح بيكاتا | ٥٠ جرام زبد (٢ ملعقة كبيرة زبد) |
| ٢ ملعقة دقيق | عصير بصلة |
| ملح - فلفل | |

الطريقة :

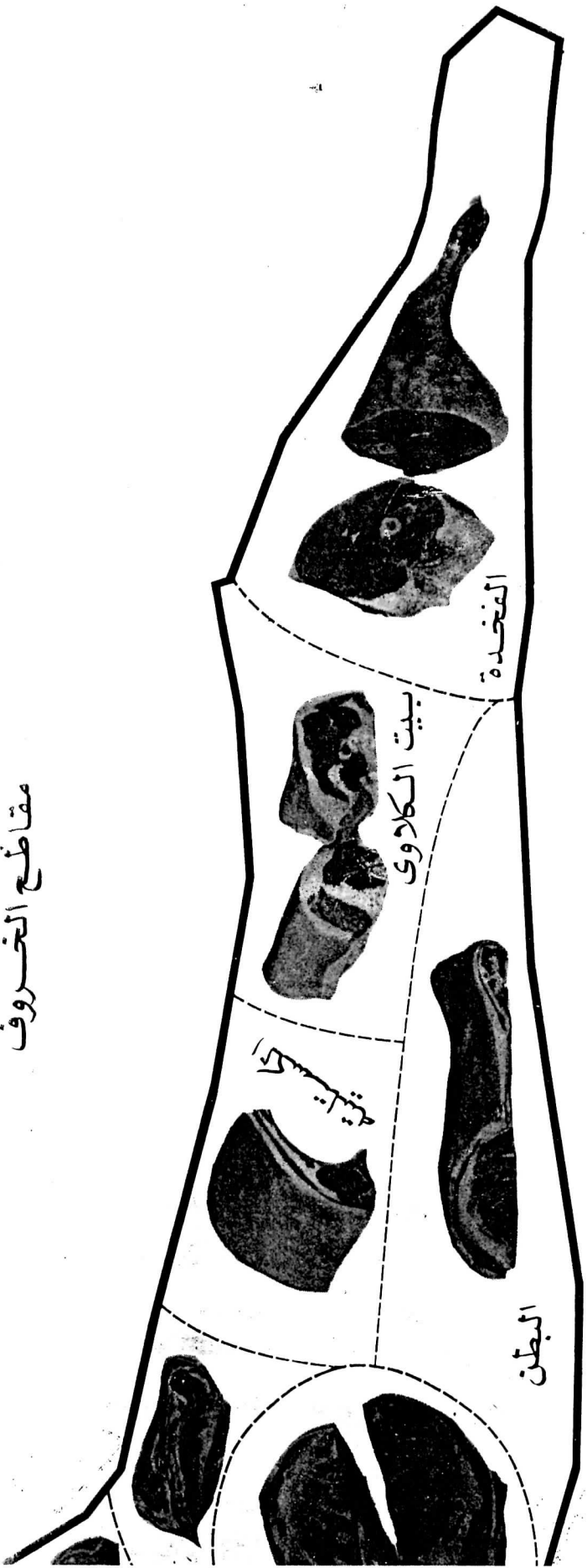
- ١ - تتبل قطع اللحم بالملح والفلفل وعصير البصل ثم تغطى بالدقيق •
- ٢ - توضع الزبد فى طاسة ، ثم ترص وحدات البيكاتا بجوار بعضها وترفع على النار وتقلب حتى تنضج •
- ٣ - ترفع من على النار وترص فى طبق بيضاوى بطريقة منظمة •
- ٤ - عند التقديم تقده قطعة الزبد وترش على البيكاتا ، ثم تقدم ساخنة ومعها خضر سوتيه •

مقاطع الخروف



- جزء الرقبة العلوى يصلح للسلق
- جزء الرقبة السفلى يصلح للتخمير والسلق
- الكتف يصلح للطهى بطريقة التسيبيك والتخمير
- الكستلته تصلح للتسيبيك والتخمير والنش
- بيت الكلاوى يصلح للتخمير والنش
- البطن تصلح للفرم والتخمير والروسستو
- الفخذة تصلح للطهى بطريقة التسيبيك

مقاطع الخروف



جزء الرقبة العلوى يصلح للسلق

جزء الرقبة السفلى يصلح للتحمير والسلق

الكنتف يصلح للطهى بطريقة التسبيك والتحمير

الكستليه تصلح للتسبيك والتحمير والشى

بييت الكلاوى يصلح للتحمير والشى

البطن تصلح للفرم والتحمير والروسستو

المخدة تصلح للطهى بطريقة التسبيك



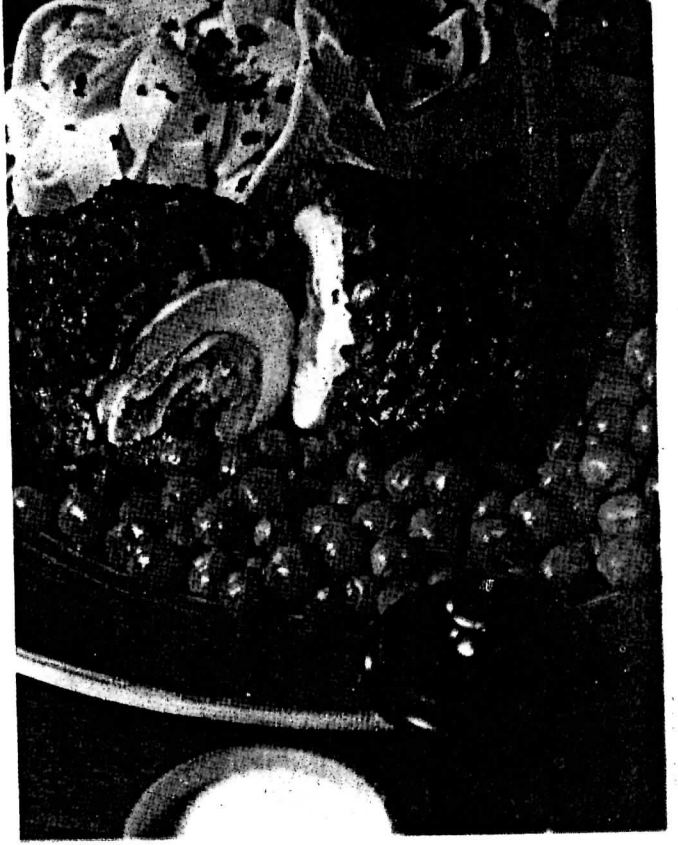
الضلوع الكاذبة

المقادير

- ¼ كيلو لحم مسلوق
- ¼ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس
- بيضة
- ملعقة كبيرة دقيق
- ملعقة كبيرة بقودونس
- ملح • فلفل • بهار • جوزة الطيب
- ٢ بيضة وبقسمات للتغطية
- سمن غزير للتحمير

الطريقة

- ١ - يسلق اللحم ويفرى بالمفرمة (يمكن الاستفادة من ماء السلق في عمل حساء) .
- ٢ - يخلط اللحم المفري مع البقدونس والبطاطس والتوابل .
- ٣ - يعجن الخليط بالبيض ويفرد في طبق مدهون بالسمن .
- ٤ - تقطع قطع وتشكل على شكل الضلع .
- ٥ - توضع قطعة من المكرونة في نهاية كل ضلع تمثل شكل العظمة .
- ٦ - تغطي الضلوع بالدقيق ثم بالبيض والبقسمات ويضغط عليها جيدا ثم تحمر في السمن الغزير المقذوح .
- ٧ - تنشل من السمن وقد يلف حول كل ضلع ورقة مفضضة .
- ٨ - ترص في طبق السرفيس وتجمل بالبقدونس أو تقدم وحولها الخضار السوتيه أو ترص على شكل دائرة ويوضع في وسطها الشعيرية المحمرة .



البيض الاسكتلندي

المقادير

- ¼ كيلو لحم احمر مفري
- ٤ بيضة
- ١ بصلة كبيرة مفرية
- ملعقة كبيرة بقودونس مفري
- علبة بسلة قها
- للتغطية : ملعقة كبيرة دقيق
- ٤ ملعقة كبيرة بقسمات ناعم
- بيضة مضروبة

الطريقة

- ١ - يخلط اللحم المفري مع البصل المفروم ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يسلق البيض جامدا ويقشر ويحرج على الدقيق .
- ٣ - يقسم اللحم الى اربعة اجزاء .
- ٤ - يؤخذ جزء من اللحم ويغطى به بيضة جيدا بحيث يغطي البيضة تماما مع الضغط الجيد ، ثم يدحرج على الدقيق وتغمس في البيض المضروب وتغطي بالبقسمات تماما .
- ٥ - تكرر العملية بالنسبة لباقي البيض ، ثم يوضع في التلاجة مدة ساعة .
- ٦ - يقدح الزيت ثم تحمر فيه وحدات البيض حتى يحمر لونها وتنضج اللحم .
- ٧ - ترفع وتوضع على ورقة زبدة أو مصفاه وتترك حتى تبرد .
- ٨ - تقطع كل واحدة الى نصفين متساويين وترص في سرفيس على فرشاة من البقدونس ويقدم معه البسلة السوتيه .

كفتة اللحم بالبرغل والنديل

كفتة السيخ المشوية



المقادير :

المقادير

- ١ كيلو لحم أحمر مفري
- ٢ بصلة متوسطة
- ١ منديل خروف
- بطاطس محمر
- ملح • فلفل • بهار
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس
- ١ كوب برغل ناعم

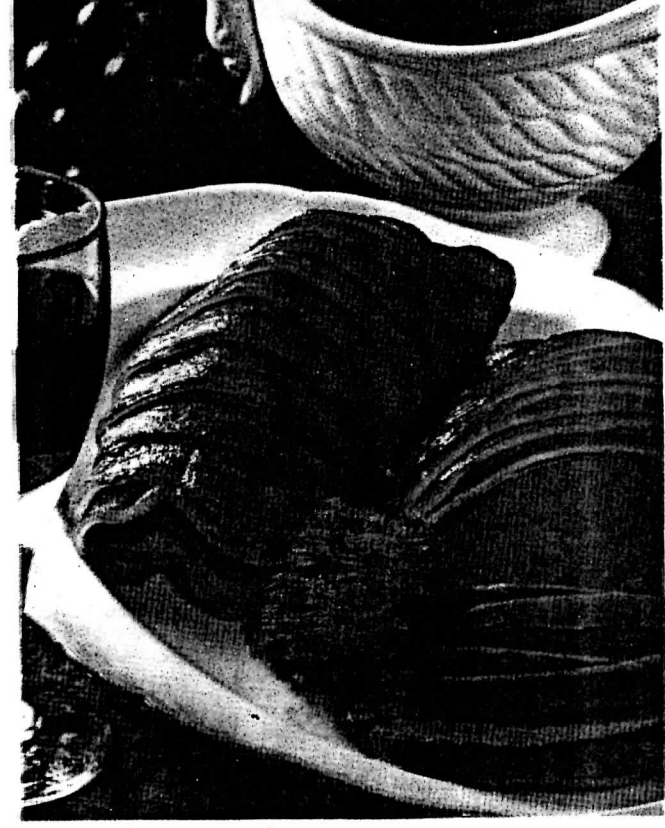
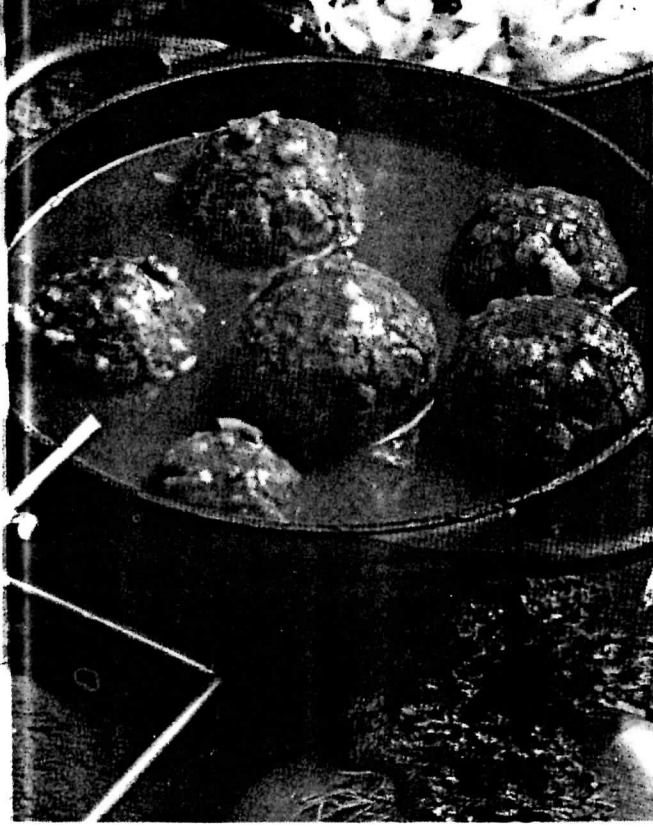
- ١ كيلو لحم مفري
- ٢ بصلة
- خيار مقطع حلقات
- ملح • فلفل • بهار
- بقدونس مفري

الطريقة :

الطريقة :

- ١ - ينظف البرغل ويغسل ثم ينقع في الماء لمدة حوالي ٣ ساعات حتى يلين .
- ٢ - يصفى البرغل من الماء جيدا .
- ٣ - يفرم البصل ويضاف للحم ويفرم مرة أخرى .
- ٤ - يضاف البرغل للحم ويخلط به جيدا ويتبل الخليط .
- ٥ - يفرم الخليط « اللحم والبرغل » مرة أخرى .
- ٦ - يقطع المنديل الى قطع متساوية ويوضع في وسط كل قطعة جزء من الخليط ثم تلف على شكل أصبع .
- ٧ - تجهز صينية وترص فيها اصابع الكفتة جنبا الى جنب دون اضافة أى مادة دهنية نظرا لأن المنديل غنى بالدهن .
- ٨ - تترج الصينية في الفرن حتى تحمر خفيفا وتنضج ، وتقدم ساخنة على فرشاة من البقدونس كما يمكن تقديمها مع وحدات من البطاطس المسلوقة والمحمرة ، أو اصابع البطاطس المحمرة .

- ١ - يقشر البصل ويفرم مع البقدونس حتى يصبح ناعما جدا .
- ٢ - يخلط اللحم مع البصل والبقدونس ويتبل الجميع جيدا بالملح والفلفل والبهار .
- ٣ - يضاف قليل من الماء للخليط ويقرب جيدا باليد حتى يصبح الخليط كتلة واحدة .
- ٤ - تقطع اللحم وتشكل اصابع وتلف باليد حول الاسياخ بحيث يوضع في كل سيخ صابعين أو أكثر منفصلين حسب طول السيخ وتوضع حلقة خيار بين كل قطعتين .
- ٥ - تشوى الكفتة على الفحم أو على شواية توضع على النار المتوسطة الحرارة وتقلب اثناء الشوى حتى يتم النضج .
- ٦ - تقدم على فرشاة من البقدونس وقد يقدم معها سلطة الطحينة أو اللبن الزبادى أو السلطة الخضراء .



كفتة اللحم بالأرز

المقادير :

- ١ كيلو لحم احمر مفري
- ٤ ملعقة كبيرة ارز مدقوق ناعم
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفري
- ٤ فص ثوم مفروم ناعم
- ١ بصلة مفرومة
- ١ ملعقة صغيرة شبت مفروم
- ملح • فلفل • بهار
- زيت أو سمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع مقادير الكفتة ببعضها ، وتندق دقا بسيطا في الهون .
- ٢ - تشكل باليد على هيئة اصابع او كور .
- ٣ - تحمر في الزيت أو السمن بعد ان يتدح .
- ٤ - هناك عدة طرق لتقديم هذه الكفتة :
 - ١ - يمكن رصها في طبق وتجميل بالبقدونس وتقدم ساخنة .
 - ب - يمكن اضافة ٢ كوب عصير طماطم الى الكفتة بعد تحميرها وتركها تغلى على النار حتى تنضج ، وتقدم اما مع طبق من الأرز وطبق من السلاطة الخضراء او تقدم مع بعض الخضر السوتيه .
 - ج - يمكن اضافة الكفتة المحمرة مع بعض الخضر المشوطة في الزيت أو السمن مع كوب عصير طماطم وتوضع في صينية ، وتطهى اما على النار او في الفرن حتى تنضج الخضر وتقدم ساخنة .

جلانتين اللحم

المقادير :

- ١ كيلو لحم مفري ناعم
- ١ ملعقة بقدونس مفري
- ٤ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم
- ١ ملعقة سمن
- ١ كيلو سبج افرنجي
- ١ بيضة
- ملح • فلفل • بهار
- جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يدق اللحم المفري في الهون حتى ينعم تماما .
- ٢ - تضاف جميع المقادير الى اللحم ثم يضاف البيض للخليط ويقلب جيدا حتى يتم امتزاج الخليط جيدا .
- ٣ - يؤتى بشاشة ويرش سطحها بالحقيق .
- ٤ - يوضع خليط اللحم في وسطها وتبرم الشاشة على شكل اسطوانة متوسطة السمك وتساوى جيدا ثم تربط بالدوابة ربطا محكما .
- ٥ - يغمر اللحم في ماء مغلى مضافا اليه ملح وحبهان ومستكة .
- ٦ - عندما يتم نضج اللحم تنزع لفة اللحم من الماء وتزال الشاشة ثم تاف اللحم في ورقة زبدة مدهونة سمن وتترك حتى تبرد .
- ٧ - تقدم اما بشكلها الاسطواني مع تجميلها بالخص والطماطم او تقطع الى حلقات رفيعة وتقدم مع خضر سوتيه .

فلان اللحم بالطحينة



المقادير :

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| ١ ملعقة حبة البركة | ١/٢ كيلو دقيق |
| ١ ملعقة شمر | ١/٢ كوب لبن |
| ٢ بيضة | ١/٢ كوب سمن |
| ١/٢ ملعقة صغيرة ملح | قطعة خميرة بيره فر حجم عين الجمل |
| ١ فلفل • بهار | ١ ملعقة صغيرة سكر |
| | ٢ ملعقة كبيرة كرات مفري |

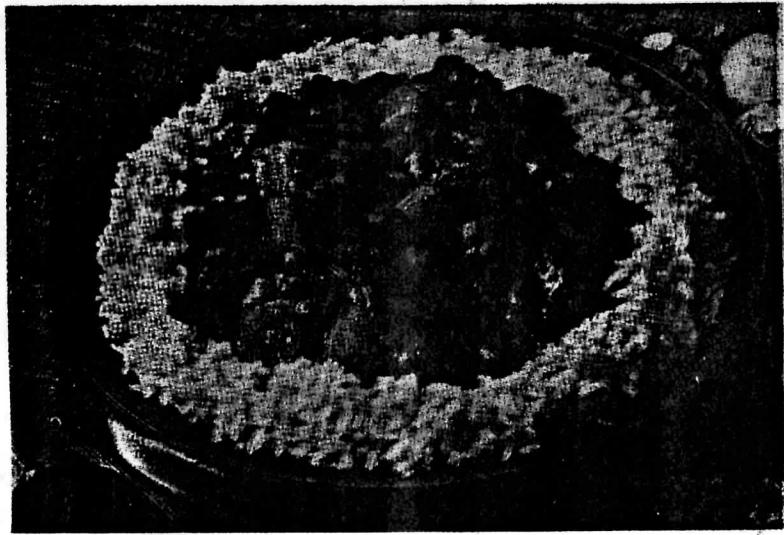
الحشو :

نصف كيلو عصاج - بيضة - نصف كوب سلطة طحينة

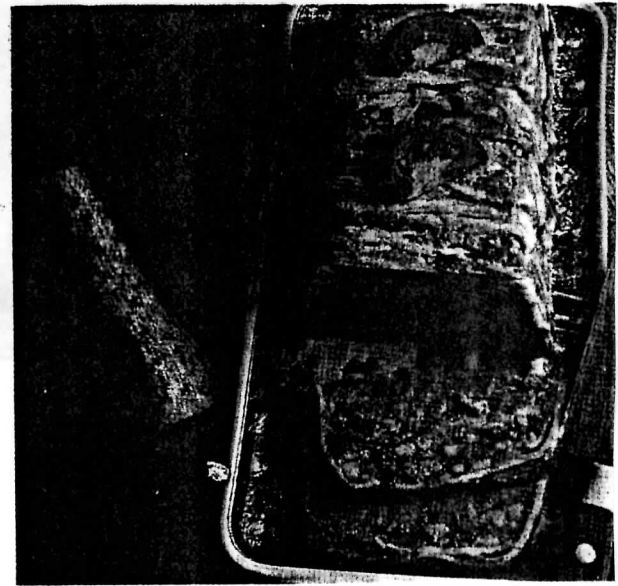
الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق ويضاف اليه الملح ثم يضاف السمن ويقلب فيه جيدا حتى تختفى تماما •
- ٢ - يرب البيض ويضاف اليه قليل من الفلفل ويضاف للخليط السابق •
- ٣ - تدعك الخميرة في سلطانية مع السكر ويضاف اليها اللبن الدافىء وتترك قليلا في مكان دافىء • حتى تخمر •
- ٤ - تضاف الخميرة واللبن للخليط السابق وتعجن جيدا وتلت باليد حتى تتكون عجينة متوسطة الليونة ثم تترك قليلا حتى تخمر •
- ٥ - تدهن صينية بالسمن دهنا جيدا ثم توضع العجينة مفرودة سمك نصف سم حتى تغطي الصينية تماما وتزيد بمقدار ٢ سم لتغطية جزء من جدار الصينية •
- ٦ - يخلط العصاج بالطحينة والبقدونس والكرات المفري ثم يعجن الخليط بالبيضة ويتبل جيدا •
- ٧ - يتم تغطية الفطيرة بالحشوة تماما وتدخل الفرن حتى يحمر الوجه وتنضج وتقدم ساخنة •

كفته بالكاري



قالب اللحم المفري



المقادير :

- ١ كيلو لحم مفري
- ١ كوب لبن
- ٣ صفار بيضات
- ١/٤ كوب دقيق
- ٣ فص ثوم مدقوق ناعم
- ملح • فلفل • جوزة الطيب
- حلقات طماطم أو خضر سوتيه

الطريقة :

- ١ - يدق اللحم فى الهون ويضاف اليه اللبن وصفار البيض والدقيق ويتبل جيدا بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويدعك الخليط جيدا حتى يتماسك .
- ٢ - يدهن قالب الكيك دهنا جيدا بالزبد والسمن ثم توضع اللحم فى القالب ويساوى السطح .
- ٣ - يزج فى فرن حار لمدة ٤٥ دقيقة أو ساعة حتى ينضج اللحم تماما .
- ٤ - يقلب القالب فى سرفيس مسطح ويقدم ساخنا أو يترك حتى يبرد ثم يقطع حلقات مع تجميله ببعض حلقات الطماطم أو الخضر السوتيه أو الخصر المقطع قطعاً رفيعة .

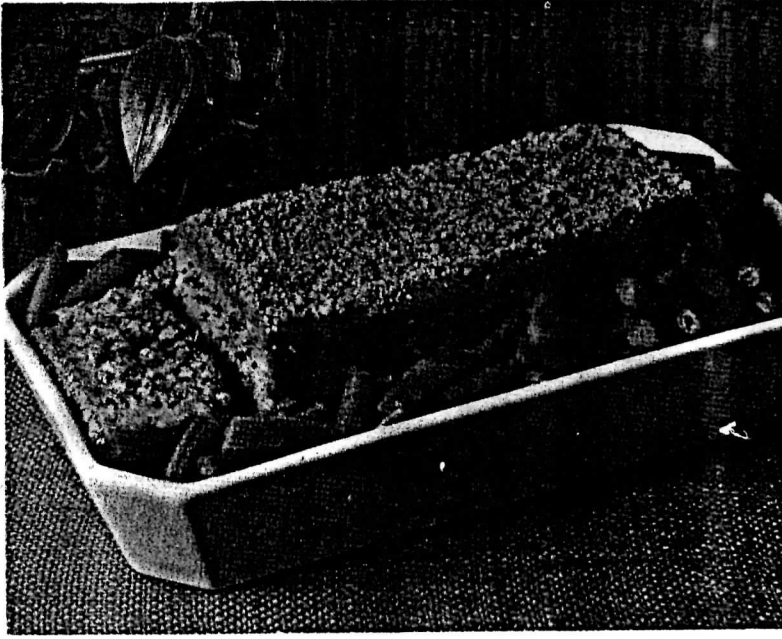
المقادير :

- ١/٤ كيلو لحم مفري
- ١ بصلة مفرية
- ١/٤ كوب أرز
- ٢ كوب أرز ناضج
- ملعقة كبيرة بقدونس
- ٣ فص ثوم
- ملح • فلفل • بهار
- مقدار من صلصة الكارى
- سمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير وتفرم جيدا وقد تدق بالهون حتى تنعم .
- ٢ - تشكل على هيئة كورات وتحمر فى السمن .
- ٣ - ترفع من السمن وتضاف الى صلصة الكارى (انظر باب الصلصات) ويضاف اليها قليل من البهريز أو الماء ، اذا احتاج الأمر .
- ٤ - يوضع الأرز الناضج فى قالب مجوف ثم يقلب فى طبق سرفيس مدور .
- ٥ - تصب الكفتة السابق عملها داخل التجويف وتغطى بجزء من صلصة الكارى ، أما باقى الصلصة فتوضع فى قارب الصلصة .

قالب اللحم المفري بالخضر



المقادير :

¼ كيلو لحم مفري أحمر ومدقوق

١ بصلة مبشورة

١ بيضة

ملح - فلفل - بهار

٢ ملعقة سمن

¼ كيلو خضر مشكلة مسلوقة ومشوحة

الطريقة :

- ١ - تتبل اللحم بالملح والفلفل ويضاف البصل ثم تعجن بالبيضة حتى تتماسك اللحم (مثل عجينة الكفته) .
- ٢ - تقطع الخضر المسلوقة وتشوح في السمن .
- ٣ - يطن قالب كيك بجزء من خلطة اللحم حتى تغطي القالب تماما .
- ٤ - يوضع فوق قاع القالب مقدار من الخضر المشوحة ثم تغطي بطبقة من اللحم ثم طبقه .
- ٥ - تانية من الخضر ، على ان يغطي القالب باللحم ، ويزج في الفرن حتى ينضج .
- ٥ - يترك القالب حتى يبرد ثم يقلب ويقطع قطعاً متساوية ويرص في الطبق مع حلقات من الطماطم ويقدم .

روستو اللحم بالبيض

المقادير :

نصف كيلو لحم مفري

٥ بيضات

١ بيضة للعجن

ملعقة كبيرة سمن

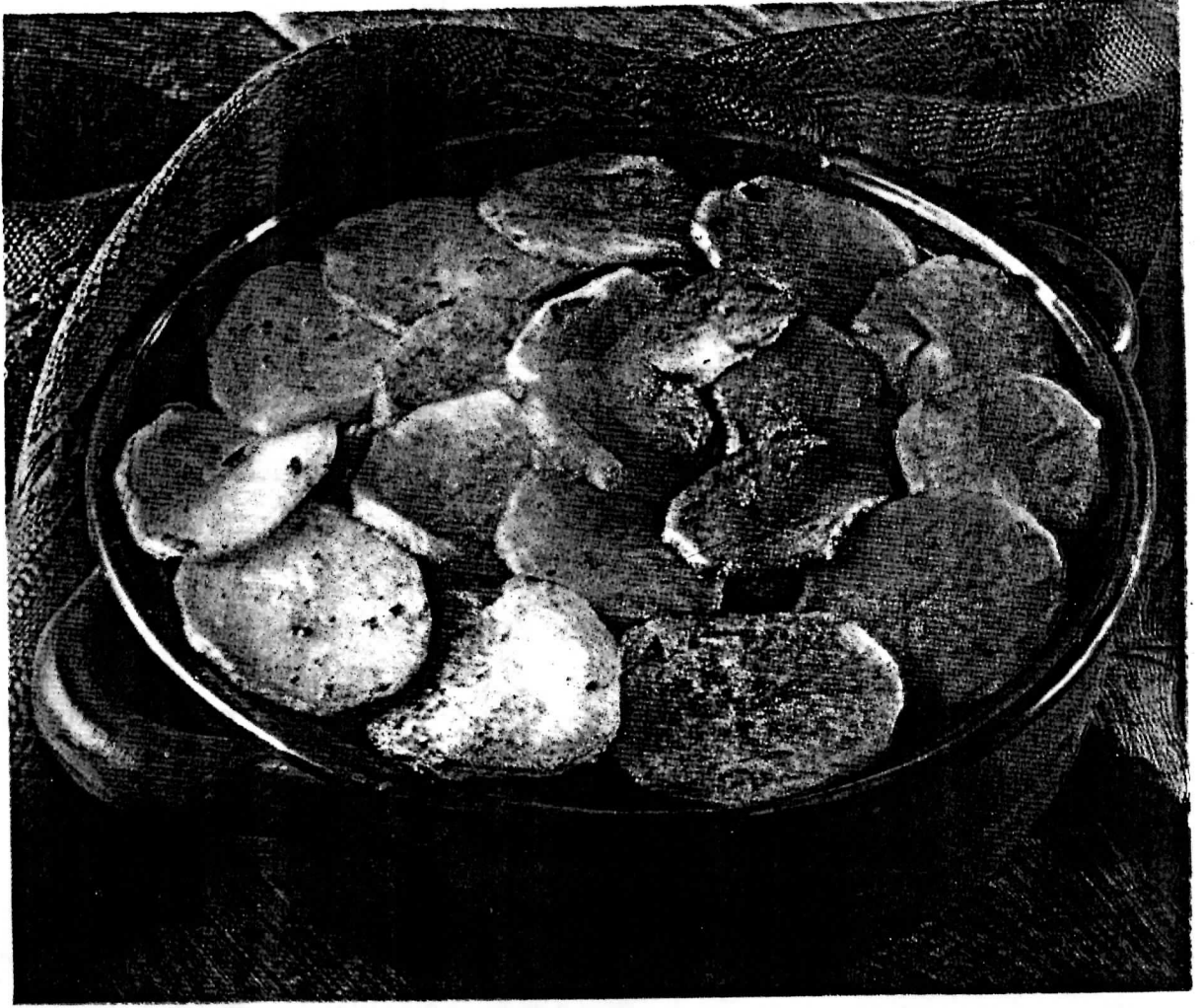
ملح • فلفل • بهار

٢ ملعقة بقسماط

الطريقة :

- ١ - يسلق البيض سلقاً جامداً ويقشر ويغلى بقليل من الدقيق المتبل .
- ٢ - يدق اللحم جيداً ثم تمزج جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض .
- ٣ - تفرد اللحم ويوضع عليها البيض المسلوق جنباً إلى جنب وتلف وتساوى جيداً حول البيض بحيث تغطيه تماماً .
- ٤ - تدهن بالسمن ثم تلف بورقة شفافة مدهونة بالسمن .
- ٥ - توضع في صينية وترج في فرن حار مدة ربع ساعة ثم تهدأ الحرارة حتى تنضج .
- ٦ - تترك لتبرد وتقطع وتقدم على فرشة من البقدونس أو تجميل بالخس وحلقات الطماطم .

صينية اللحم بالبطاطس والطحينة



المقادير :

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ١/٢ كيلو لحم مفروم | ٢ طماطم مقطعة حلقات |
| ١ بصلة مبشورة | ١/٢ كيلو بطاطس مقطع أصابع أو حلقات |
| ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون أو خل | ملح - فلفل - بهار - كمون |
| ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم | ١/٢ كوب طحينة |
| ١/٢ كوب ماء | |

الطريقة

- ١ - تفرم اللحم مع البصل والبقدونس فرما جيدا وتتبيل بالملح والفلفل والبهار .
- ٢ - يتم عمل اسلطة الطحينة وذلك باضافة قليل من الماء تدريجيا على الطحينة مع التقليب المستمر ثم يضاف عصير الليمون أو الخل ثم تتبل بالكمون والملح والفلفل .
- ٣ - تضاف سلطة الطحينة للحم السابق اعداده .
- ٤ - تدهن صينية متوسطة الحجم دهنا جيدا ثم يوضع خليط اللحم والطحينة حتى يغطي الصينية تماما .
- ٥ - ترص قطع البطاطس فوق اللحم حتى تغطيها تماما .
- ٦ - توضع حلقات الطماطم فوق البطاطس ثم ترش ملعقة سمنة على وجه الصينية .
- ٧ - قد يضاف قليل من عصير الطماطم قبل ادخال الصينية فى الفرن .
- ٨ - تخرج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج اللحم والبطاطس وتقدم ساخنة .



كفتة اللحم الناضج

المقادير :

١ كيلو بطاطس مسلوق
للتغطية : بيض وبقسماط

١ كيلو لحم ناضج مفري
١ : ٢ بيضة للعجن
ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير وتعجن بالبيض وتتبيل .
- ٢ - تقطع قطع متساوية وتشكل على هيئة أصابع أو دوائر أو على شكل الضلع .
- ٣ - تغطى كل قطعة بالبيض والبقسماط .
- ٤ - يتم تحميرها تحميرا غزيرا وتقدم ساخنة على فرشة من البقدونس .

كفتة اللحم المحفوظ

المقادير :

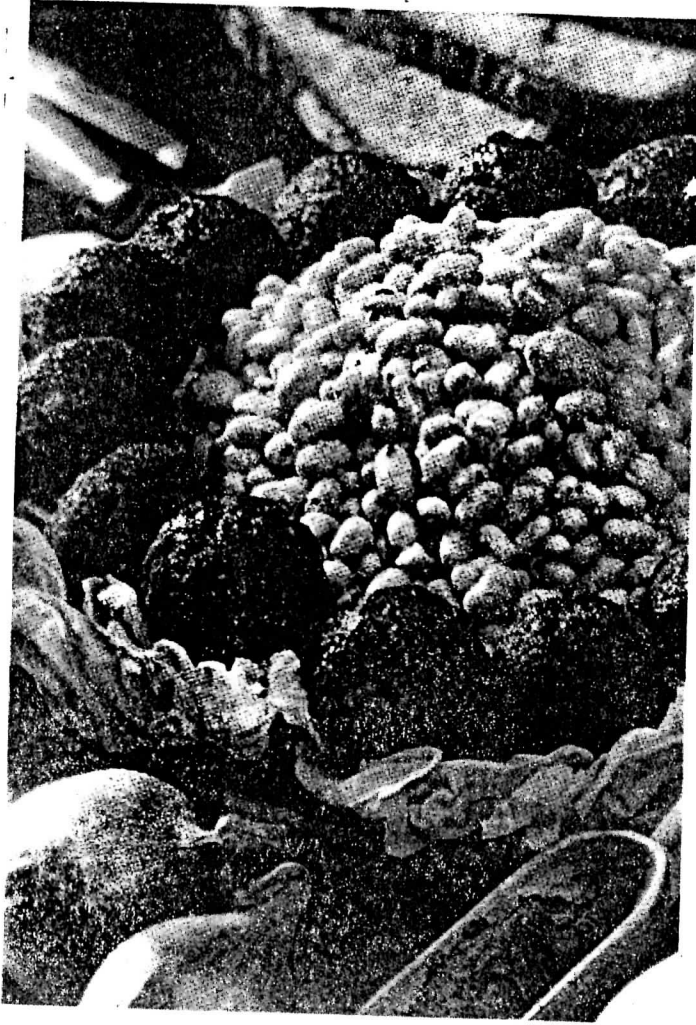
٢ ملعقة بقسماط
١ بصلة
زيت للتحمير
للتغطية : بيض - بقسماط

١/٢ كيلو لحم محفوظ (رول ميت أو لانشن)
ملعقة بقدونس مفري
١ بيضة للعجن
ملح - فلفل - بهار

الطريقة :

- ١ - يفرم اللحم ثم يضاف اليه البقدونس والبصل ويفرم مرة ثانية .
- ٢ - يضاف الفلفل والبهار وقليل من الملح ثم يضاف ٢ ملعقة بقسماط .
- ٣ - يفرم الخليط مرة ثانية ويعجن بالبيض ثم يشكل أصابع أو دوائر ويغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط .
- ٤ - يحمر في الزيت الغزير ويقدم ساخنا مع البقدونس .

الكفتة المشوية الكاذبة



المقادير :

حوالى كوب ماء
كوب فاصوليا بيضاء ناضجة
ملعقة . مستردة
٢ ملعقة زيت ، ٢ ملعقة خل
خس للتجميل .

١/٢ كيلو لحم مفروم
بصلة متوسطة
٢ ملعقة كبيرة من مسحوق الأرز
٤ فصوص ثوم
ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يفرم اللحم جيدا مع البصلة والثوم ثم يضاف الملح والفلفل ودقيق الأرز ويعجن جيدا ، ويدق فى الهون .
- ٢ - تشكل أصابع أو حسب الرغبة .
- ٣ - تحمر فى السمن قليلا ثم يضاف ١/٢ كوب ماء للكفتة الى ان تنضج وتشرب الماء .
- ٤ - توضع الكفتة فى حلة ونضع السمن المتخلف من التحمير فى فنجان أو علبة صغيرة ونضعه فى الحلة وسط الكفتة .
- ٥ - توضع قطعة من الفحم وهى ساخنة حمراء فى الفنجان ثم يحكم غطاء الحلة حوالى ١٠ دقائق .
- ٦ - ينزع الفحم ويصب السمن على الكفتة وتقلب على النار ثم تقدم على فرش من البقدونس .
- ٧ - أو تخلط الفاصوليا بالمستردة والزيت وبعد ذلك يفرش طبق التقديم بالخس ويوضع الخليط على شكل هرمى فى وسط الطبق وترص حوله وحدات الكفتة .

فلان أو قطيرات بالكبد والكلاوى



المقادير

- | | | |
|------------------------|-------------|------------------|
| نصف كيلو كبد وكلاوى | بصلة متوسطة | للتجميل : |
| كوب ماء أو بهريز | ٣ ملعقة سمن | خس |
| مقدار من الفطير البسيط | ملح • فلفل | حلقات من الطماطم |
| مقدار من الصلصة البنية | عصير ليمون | |
| ٤ ملعقة دقيق | | |

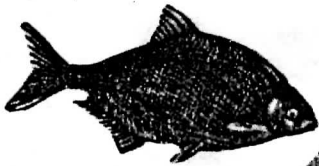
الطريقة :

- ١ - تقطع الكبد والكلاوى الى قطع فى حجم عين الجمل وتتبّل بعصير البصل والليمون والملح والفلفل وتترك مدة نصف ساعة ثم تحمر فى السمن .
- ٢ - يتم عمل الصلصة البنية وذلك بوضع الدقيق ونحميره فى السمن المتخلف من تحمير الكبد حتى يصير لونه بنى فاتح .
- ٣ - يرفع من على النار ويضاف اليه الماء أو البهريز بالتدريج ويقلب باستمرار حتى تنتهى كمية السائل
- ٤ - يوضع عليه الملح والفلفل ويرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يغلظ قوامه ويغطى ظهر الملعقة .
- ٥ - توضع الكبد والكلاوى على الصلصة البنية وتقلب .
- ٦ - تعمل قطيرات من الفطير البسيط وذلك بفسرد العجينة بالنشابه الى سمك ١/٢ سم ثم تقطع بقطاعة مستديرة وتبطن قوالب الفطيرات أو يبطن بها قالب فلان .
- ٧ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٨ - تغرف الكبد والكلاوى فى قوالب الفطيرات أو فى قالب الفلان ثم تزج فى الفرن لمدة خمس دقائق .
- ٩ - تجهز فرشاة من الخس والطماطم فى طبق سرفيس وترص عليها الفطيرات أو الفلان .

أنواع الأسماك المختلفة

السمك الأبيض :

شيلبه



الحوت - خلال العام
وأفضلها شهري أكتوبر ومارس



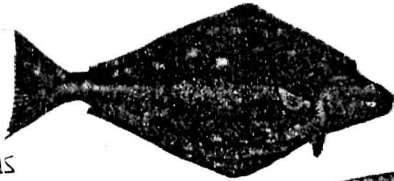
نوع من أنواع سمك موسى



سمك بحري من جنس الرنجة



سمك بحري من جنس القرموط

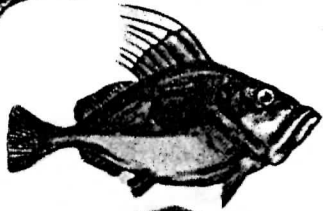


كلب البحر يشبه القرش



كلب الماء

سمك جون دورى



سمك موسى المنقط



سمك ورنك



سمك موسى - طول العام



سمك تريبوت



السمك الزيتي الدهني

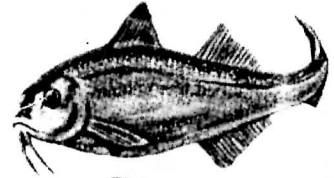
الرنجة



ماكريل



مرجان



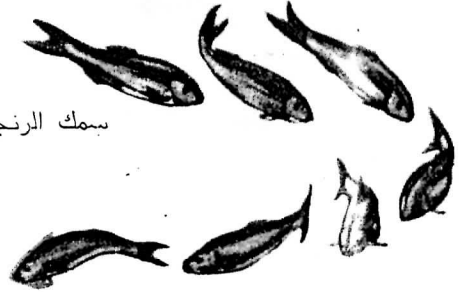
السالون



السالون المرقط

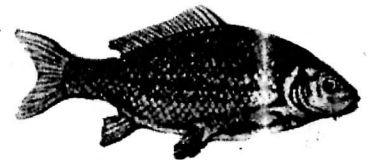


سمك الرنجة الصغير



الأسماك النهرية

البطى



الشعابين



نوع من قشر البياض



نوع من المرجان



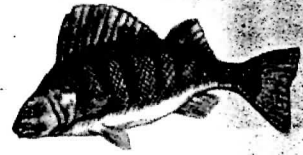
سمك اربوت



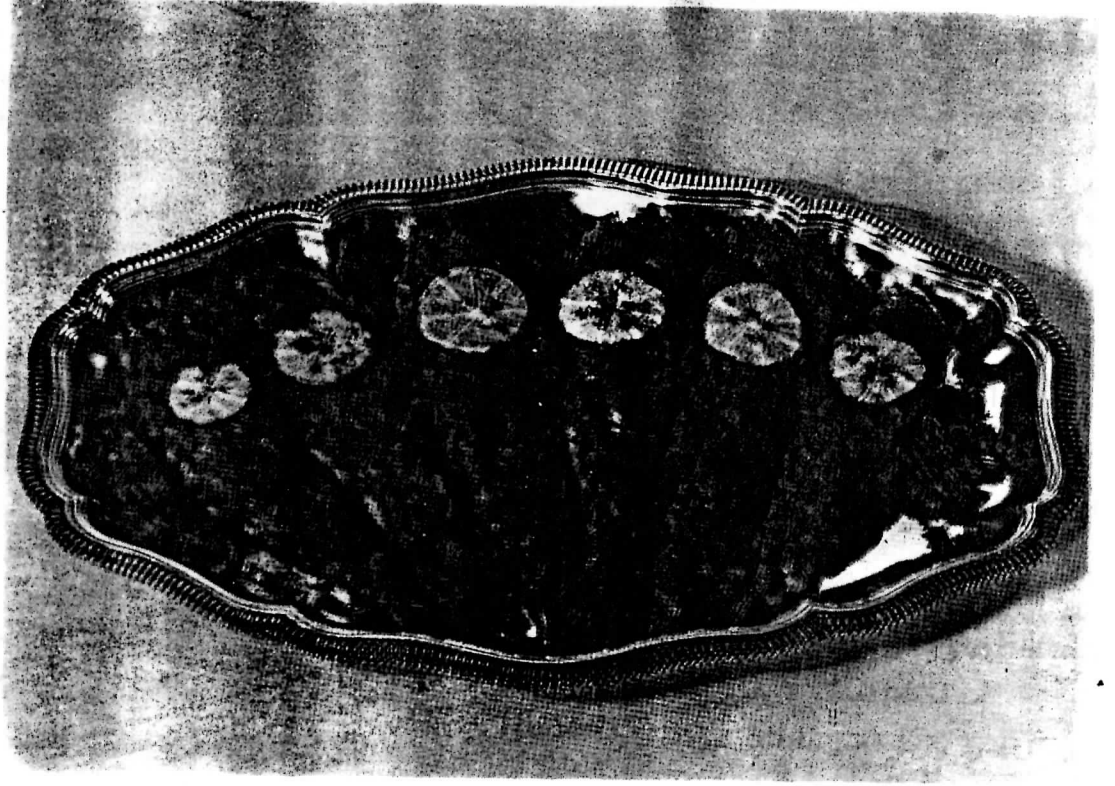
سمك تشتر البيضاء



نوع من المرجان



السمك المقلی (بانیه)



المقادير :

- ١ كيلو سمك موسى مسلوخ ، أو أى سمك متوسط الحجم منزوع شوكة وجلده ومقطع
٢ بيضة
٢ ملعقة بقسماط للتغطية
زيت أو سمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل ويتبل
- ٢ - يغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويقلى فى الزيت الغزير (يمكن استخدام حلة التحمير الغزير) .
- ٣ - يوضع فى طبق صينى ويجمل بحلقات الليمون والبقدونس ويقدم ساخنا أو يقدم معه بطاطس محمرة وحلقات طماطم .

السمك الثقلى

المقادير :

- ١ كيلو سمك حجم صغير أو شرائح خالية من العظم ويفضل البلطى والمكرونه
زيت للتحمير
بقدونس مفرى
١/٢ كوب لبن
١ كوب دقيق
ملح - فلفل - كمون

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيدا ويقطع أو يترك صحيح حسب حجمه .
- ٢ - يتبل السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون والثوم المدقوق ويترك ساعة .
- ٣ - يغطى باللبن البارد ثم يدحرج على الدقيق ويضغط عليه جيدا .
- ٤ - يقدها الزيت ثم يحمر السمك فيه .
- ٥ - يقدم على فرشة من البقدونس المفرى ويجمل الوجه بحلقات الليمون وقد يقدم معه البسلة والجزر السوتيه ويقدم ساخنا .



كرات السمك

المقادير :

- ¼ كيلو، سمك مسلوق خال من الجلد والشوك
- 6 ملاعق كبيرة بقسماط ناعم
- أو ¼ كوب بطاطس مسلوق ومهروس
- ملعقة عصير ليمون صفار بيضة
- ملح - فلفل - كمون
- ملعقة صغيرة مستردة

للتغطية والتحمير :

بيضة - بقسماط - دقيق - سمن أو زيت غزير

الطريقة :

- 1 - يقلب لحم السمك مع البقسماط أو البطاطس جيدا ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والمستردة وعصير الليمون والكمون .
- 2 - يعجن الخليط بصفار البيض حتى ينعم وتتجانس مكوناته .
- 3 - يقسم الى ثمانى أقسام متساوية ويشكل كل قسم كالكرة
- 4 - تتبل الكرات فى قليل من الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط مرتين .
- 5 - تحمر فى السمن الغزير أو الزيت حتى يصفر لونها .
- 6 - ترفع على ورقة زبدة لامتصاص المادة الدهنية وترص على فرشاة من البقدونس فى سرفيس التقديم ، وتقدم ساخنة أو باردة .
- 7 - يمكن تشكيل هذا الصنف على شكل ضلع (كستليتة) وذلك بتشكيل كل قطعة على شكل الكستليتة على أن يوضع فى طرفها المدب قطعة من المكرونة لتمثيل شكل عظمة الكستليتة ويتم العمل كما سبق وقد يقدم معها بطاطس بيوريه وصلصة طماطم .



كفتة السمك

المقادير :

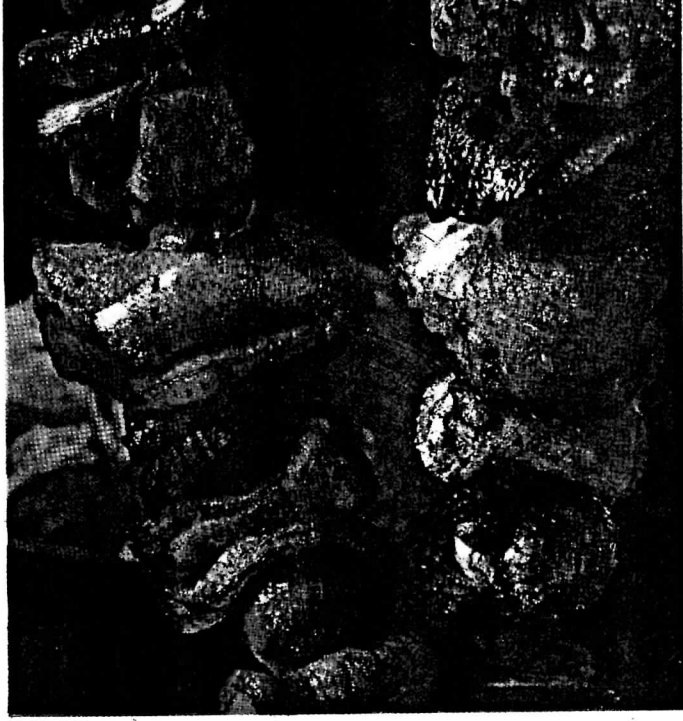
- ¼ كيلو سمك
- بيض وبقسماط للتغطية
- 1 ملعقة زبدة
- 1 كوب بطاطس مسلوق
- عصير ليمون
- بيضة
- ملح - فلفل
- حلقات ليمون للتقديم

للتغطية والتحمير :

بيضة - بقسماط - زيت غزير

الطريقة :

- 1 - يسلق السمك جيدا وينزع منه الشوك والجلد ويهرس بالشوكة .
- 2 - تغسل البطاطس جيدا وتسلق فى ماء مغلى مضاف اليه ملح حتى تنضج ، ثم ينزع قشرها وتهرس جيدا ويضاف اليها الزيت .
- 3 - يخلط السمك بالبطاطس ويتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ويعجن الخليط بالبيضة .
- 4 - يشكل خليط السمك على هيئة كرات أو مستديرات أو اصابع حسب الرغبة أو بالقطاعة .
- 5 - تغطى الكفتة بالبيض ثم بالبقسماط ويضغط قليلا فوق طبقة البقسماط بالسكين حتى يتماسك جيدا .
- 6 - يقدح الزيت وتحمر الكفتة جيدا .
- 7 - تنشل الكفتة وتوضع على ورقة زبد لامتصاص الدهن الزائد .
- 8 - ترص الكفتة فى سرفيس التقديم وتجميل بالبقدونس وحلقات الليمون وتقدم ساخنة .



السّمك المشوى

المقادير :

ملح - فلفل - كمون
ردة
عصير ليمون
ثوم

١ كيلو سمك بورى أو دنيس
٢ ملعقة كبيرة زيت
دقيق
ملعقة كبيرة بقدونيس مفرى

الطريقة :

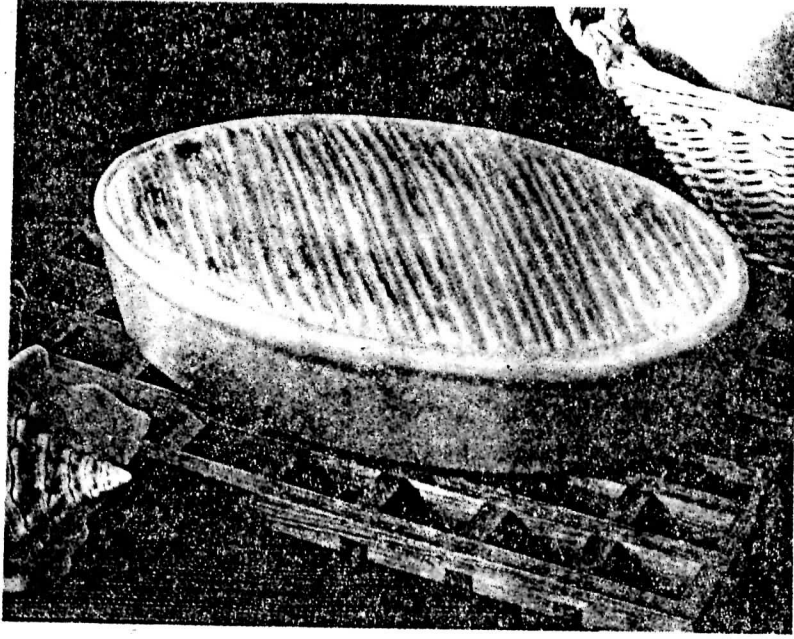
هناك أربع طرق لشوى السمك فهو إما أن يشوى بالردة أو بوضعه فى صينية بها زيت وادخاله الفرن أو توضع كل سمكة فى ورقة من الالومنيوم بحيث تغطى السمكة تماما وادخاله الفرن أو تقطيعه وشيه مثل الكباب . وسنشرح فيما يلى كل طريقة على حدة وذلك بعد تنظيف السمك جيدا وتبيله من الداخل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون .

أولا : يغطى السمك بالردة ويشوى فى الفرن أو يشوى على قطعة من الصاج توضع على النار مع تقلبيه على الوجهين ، ويقدم ومعه ، الليمون وصلصة الخل والثوم (انظر باب الصلصات) وذلك بعد نزع الجلد والرأس .

ثانيا : يوضع السمك فى صينية بها زيت وبعض حلقات الليمون وفصوص من الثوم ، كما يدهن السمك بالزيت وتزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويقدم ساخنا مع الليمون والبقدونيس .
ثالثا : توضع كل سمكة فى ورقة من الالومنيوم وتلف جيدا بحيث تغطيها تماما بعد دهن السمكة بالزيت ، ثم ترص الوحدات فى صينية أو صاج الفرن ثم يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك (مدة ¼ ساعة تقريبا) ، ثم يتم اخراجه من الفرن ونزع الورقة من أعلى السمكة باحتراس ويرص فى طبق التقديم ومعه الليمون ويقدم اما ساخنا أو باردا . وهذه الطريقة تصلح لتقديم السمك فى الرحلات .

رابعا : يقطع السمك الى قطع متوسطة ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون والمستردة وترص القطع فى الاسياخ مع حلقات من البصل والخيار ويتم شويه فى الشواية الكهربائية أو على الفحم مع قلبها بصفة مستمرة حتى يتم نضجها ثم يقدم اما بالاسياخ على فرشاة من الأرز وهو ساخنا أو بعد تفريغ الاسياخ فى سرفيس وتجميله بالأرز والخضر السوتيه .

فطيرة السمك بالبطاطس



المقادير :

١ كيلو سمك مسلوق ومهروس وبدون أى عظم أو شوك أو جلد
ملح - فلفل

لعمل الصلصة :

٢ ملعقة متوسطة زبد
٢ كوب لبن
٢ ملعقة متوسطة دقيق
٢ بيضة مسلوقة جيدا ومفريين
ملح - فلفل - ملعقة صغيرة مستردة بودرة

لتغطية الوجه :

١/٢ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة ومضاف اليها ملعقة زبد وكوب لبن (بطاطس بيوريه)
٢ ملعقة جبن رومى مبشور

الطريقة :

- ١ - لعمل الصلصة ترفع الزبد فى طاسة على النار حتى تسيح ثم يضاف اليها الدقيق مع التقليب حتى يصفر اللون ثم يضاف اللبن تدريجيا مع التقليب حتى يغلظ القوام وينضج الدقيق ويتبل بالملح والفلفل والمستردة ويضاف اليه البيض المسلوق المفري مع تقليب الخليط جيدا .
- ٢ - يخلط السمك بالصلصة السابق عملها ثم يوضع الخليط فى طبق فرن أو طاجين مدهون دهنا جيدا بالسمن .
- ٣ - يغطى بالبطاطس البيوريه ويجمل الوجه بالشوكة بتمريرها عليه ثم يرش بالجبن الرومى المبشور ويزج فى فرن لمدة عشرين دقيقة حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

الدجاج بالأرز والكاري



المقادير :

٢ كوب أرز ناضج	١ دجاجة
١ ملعقة كبيرة دقيق	٢ ملعقة سمن
١ ملعقة صغيرة بودرة كاري	١ بصلة كبيرة مفرومة
٢ كوب ماء	ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تشوح الدجاجة في السمن حتى يحمر لونها ثم ترفع وينزع الجلد والعظم باحتراس .
- ٢ - تعمل صلصة الكاري بالسمن المتخلف من التحمير ، وذلك بوضع البصل في السمن ويرفع على النار مع التقليب حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه ملعقة الدقيق والكاري ويقلب الخليط لمدة دقيقة ثم يصب عليه الماء (٢ كوب ماء) ويترك على النار حتى يغلى .
- ٣ - توضع الدجاجة السابق اعدادها في الصلصة السابقة وهي على النار حتى يتم نضجها تماما مع اضافة الماء اذا احتاج الأمر حتى تصبح الصلصة بالتخانة المطلوبة .
- ٤ - يوضع الأرز الناضج في سرفيس مستدير أو مستطيل وترص عليه قطع الدجاج الناضجة ثم تصب عليهم الصلصة المتخلفة ويقدم ساخنا .

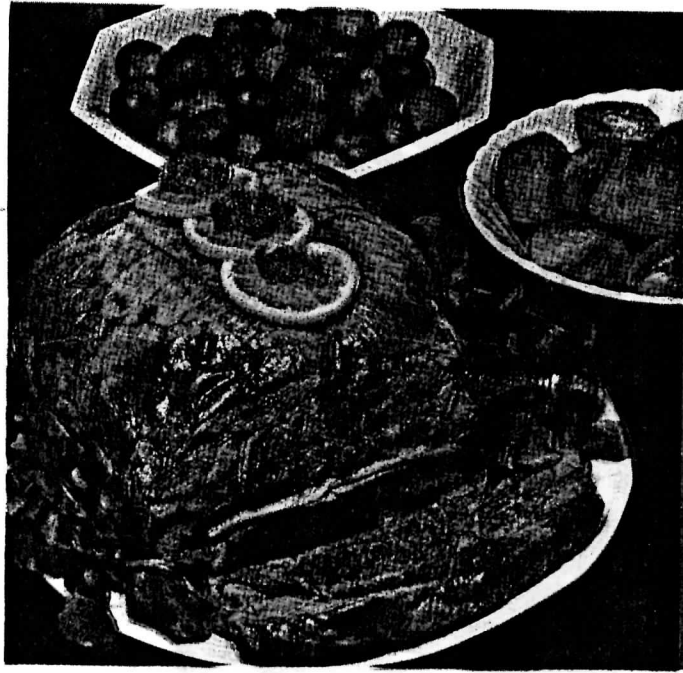
الدجاج بالكاري والمكرونة

المقادير :

١ ملعقة صغيرة بودرة كاري	١ دجاجة
ملح - فلفل	١ كيلو مكرونة شرائط
١ كيلو خسروات مشكلة	١/٢ كيلو كريمه لبناني
٢ ملعقة كبيرة دقيق	١/٢ كيلو زبد

الطريقة :

- ١ - تطهى الدجاجة كطريقة طهى الدجاج الروستو بالخضر ، مع اضافة ملعقة بودرة كاري الى الصلصة المتبقية من الخضر المطهية .
- ٢ - تطهى المكرونة وتضاف اليها قليل من الزبد ثم تغرف في سرفيس وترص عليها قطع الدجاج ثم تغطى بصلصة الكاري وتقدم .



المقادير :

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| ديك رومى أو دجاجة كبيرة | ملح - فلفل - بهار |
| ¼ كيلو لحم مفرى | جوزة الطيب |
| ¼ كيلو سجق افرنجى | بقدونس مفرى |
| ٤ ملاعق بقسماط | ٢ ملعقة سمن |
| ٢ بصلة مبشورة | ١ بيضة للعجن |
| ٦ فص ثوم مفرى | خضر سوتيه (بسلة - جزر - بطاطس) |

الطريقة :

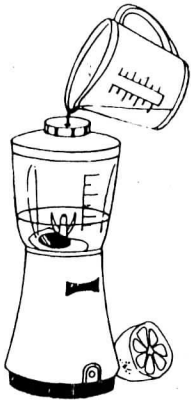
- ١ - ينظف الطير وذلك بغسله جيدا وتجفيفه ثم يوضع على المنضدة بحيث يكون القفص الصدرى الى اعلا وتستخدم سكينه حادة مدببة وتتبع الخطوات الآتية كما هو مبين بالصورة : (صفحة ١١٧)
 - (١) يقطع صدر الطير من الرقبة حتى نهاية الذيل .
 - (٢) يخلّى القفص الصدرى من العظم بحيث يكون سن السكين مواجه للعظم بقدر الامكان .
 - (٣) تكسر عظمة الفخذ باليد ثم تشق بالسكين ثم يخلّى العظم من الرجلين .
 - (٤) تسلك عظمة الدبوس من اللحم وتنزع .
 - (٥) يسلك العظم من القفص الصدرى .
 - (٦) ينزع القفص الصدرى تماما من اللحم .
 - (٧) يفرد الطير بعد غسله جيدا ويوضع فى وسطه الحشو المعد .
 - (٨) يقفل لحم الطير على الحشو بحيث يغطيه تماما ويتم اخاطته بالدوبارة والابرة .
- ٢ - يعد الحشو بخلط بقية المقادير مع بعضها ودقها جيدا ثم تتبل وتعجن بالبيضة وتوضع فى وسط الطير المخلّى .
- ٣ - يدهن الطير بالزبد أو السمن ثم يلف بورق الومينيوم مدهون أو ورق زبدة ويوضع فى صاج ويزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ثلاث ساعات تقريبا .
- ٤ - ينزع وجه الورقة ثم يعاد الطير الى الفرن حتى يحمر وجهه (مدة ١٥ دقيقة) ثم ينشل ويوضع فى سرفيس ويقطع الى شرائح ويجمل بالخضر السوتيه وحلقات الليمون والبقدونس .
(يمكن طهيه بطريقة عمل روستور اللحم)



الدجاج بالمايونيز

المقادير :

- ١ دجاجة مسلوقة باردة
- ١ بصلة مبشورة
- ١ كوب صلصة مايونيز
- ١ خسة
- ٤ طماطم مقطعة اربع
- ١ ملعقة فلفل احمر
- ٢ ملعقة كبيرة بقدرونس

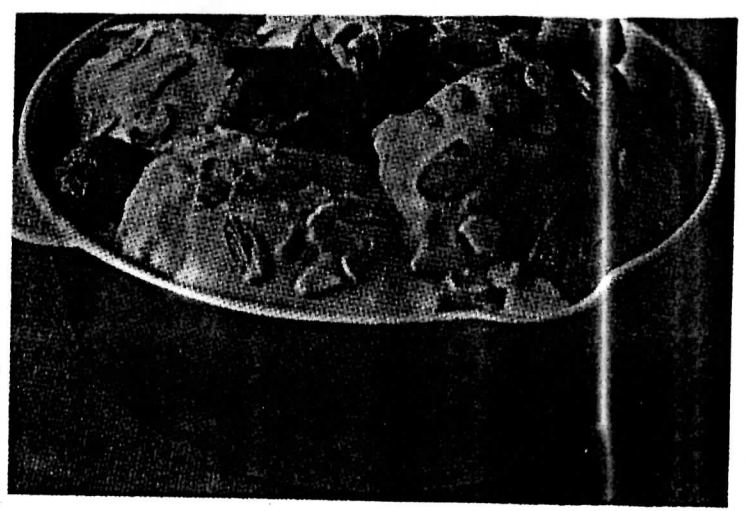


الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاجة الى قطع متساوية .
- ٢ - يفرم البصل ويقلب مع الدجاج ويضاف اليهم نصف كمية المايونيز .
- ٣ - يغسل الخس ويجفف ويرتب فى سرفيس بحيث يغطى جوانبه .
- ٤ - يصب الخليط على شكل هرمى فوق الخس .
- ٥ - يغطى الخليط بالمايونيز الباقي مع ترك الخس ظاهرا دون تغطية .
- ٦ - ترص قطع الطماطم على مسافات متساوية فوق المايونيز ويرش الطبقة بالفلفل الأحمر ويجمل بالبقدرونس ويقدم بارد .

طريقة سريعة لعمل المايونيز :

- ١ - توضع بيضة كاملة مع الفلفل والملح وعصير الليمونة أو ملعقة خل وملعقة مستردة فى الخلاط .
- ٢ - يدار الخلاط مع صب الزيت من فتحة غطاء الخلاط وقت دورانه فيغلظ المايونيز فى اقل من عشر دقائق .



الدجاج بالبشاميل

المقادير :

- ٢ ملعقة صلصة طماطم
- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- ١ دجاجة مسلوقة جيدا
- ١ بصلة مقطعة رفيع
- ملح - فلفل - بهار
- ٢ فلفل خضراء مقطعة رفيع
- ٢ ملعقة جبن رومى مبشور أو لوز محمص
- مقدار من البشاميل
- ١ ملعقة دقيق كبيرة - ملعقة زبد - كوب لبن

الطريقة :

- ١ - يتم نزع العظم والجلد من الدجاجة، ثم تقطع الى أجزاء مناسبة ويعاد تتبيلها بالملح والفلفل والبهار .
- ٢ - تحمر البصلة حتى يصفر لونها ، ثم يضاف الفلفل الأخضر والدجاج وصلصة الطماطم وتترك على النار حتى يتم تسبيكها .
- ٣ - يدهن طبق فرن بالسمن ثم يصب فيه الخليط .
- ٤ - تعمل الصلصلة البيضاء بالمقدار السابق (انظر باب الصلصات) ثم يغطى بها وجه الطبقة ويرش بالجبن الرومى المبشور أو اللوز المحمص .
- ٥ - يزوج الطبقة فى فرن ساخن حتى ينضج ويحمر الوجه ويقدم ساخن .



ريسولز الدجاج

المقادير :

- ١ دجاجة مسلوقة
- ٤ ملاعق كبيرة بقسماط
- ملح - فلفل
- عصير ليمونة
- ٢ بيضة - بقسماط (للتغطية)
- زيت للتحمير
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس

الطريقة :

- ١ - يفرم لحم الدجاجة ويضاف اليه البقسماط ويتبل جيدا بالملح والفلفل وعصير الليمون ويعجن ببيضة .
- ٢ - يقبل الخليط جيدا حتى ينعم ويلاحظ ان تكون الخلطة يابسة .
- ٣ - يقسم الخليط الى ثمانى اقسام ويشكل كل قسم مثل السجق .
- ٤ - يغمس كل قسم فى البيض ثم فى البقسماط مع الضغط الجيد على البقسماط ، وتكرر هذه العملية مرتين .
- ٥ - يحمر فى الزيت الغزير المقدوح حتى يحمر لونه .
- ٦ - ينشل من طاسة التحمير ويغرف على ورق زبد لامتصاص الزيت الزائد .
- ٧ - يجعل بالبقدونس ويقدم ساخن .



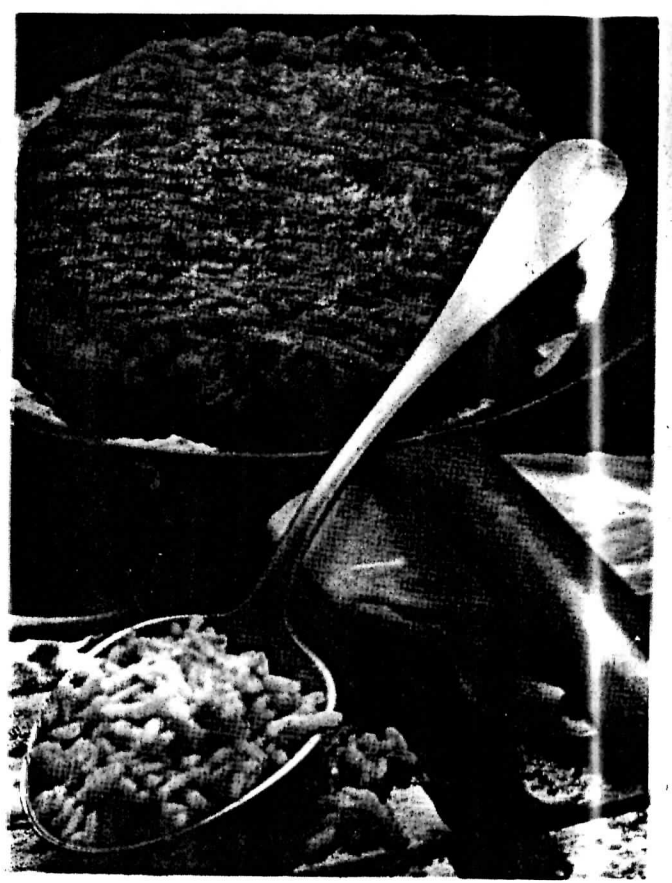
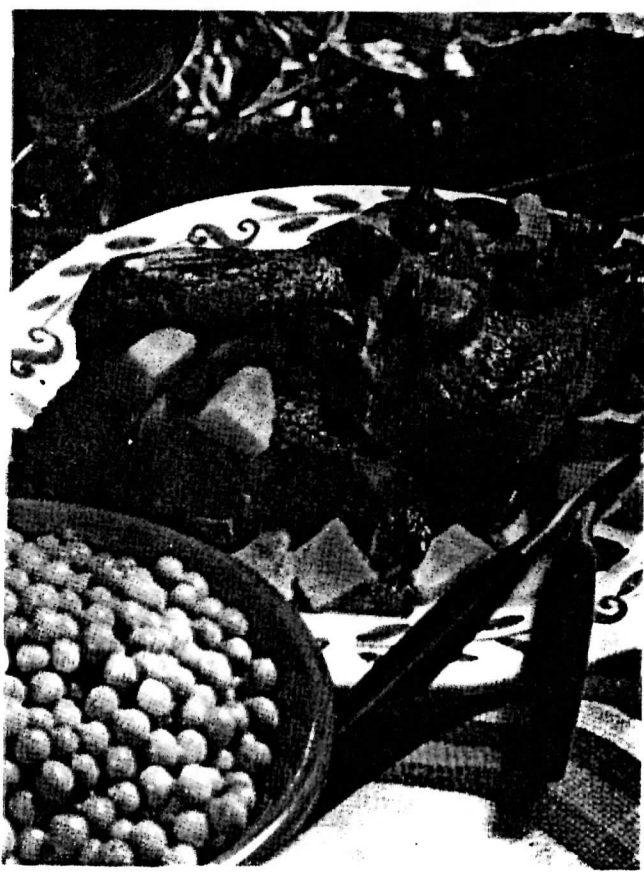
فطير الدجاج بالبطاطس

المقادير :

- ١ دجاجة
- ٣ بيضة
- ٢ ملعقة كبيرة زبد
- ٢ كوب ماء
- ملح - فلفل - حبهان
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
- ١ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروس

الطريقة :

- ١ - تغسل الدجاجة جيدا وتببل بالملح والفلفل والحبهان وجوزة الطيب ، ثم تشوح فى ملعقة من الزبد .
- ٢ - يضاف اليها الكرفس والبصل وتغطى بالماء وتترك حتى تنضج .
- ٣ - ترفع الدجاجة من الاناء وقد تقطع الى ست قطع مع نزع العظم والجلد ، ثم ترص فى طبق فرن أو صينية مدهونة سمن ويصب عليها بعض من البهريز المتخلف .
- ٤ - تصفى البطاطس المسلوقة بمصفاة الخضر وهى ساخنة وتهرس تماما .
- ٥ - يسيح باقى الزبد ويضاف اليه اللبن ويصب على البطاطس ويدعك جيدا ، ثم يرفع على النار لمدة دقيقتين ثم يترك ليهدأ .
- ٦ - توضع البطاطس فى كيس بالقمع وتعمل وردات كبيرة من البطاطس فوق سطح الدجاج بحيث تغطيه تماما ، ويرش الوجه بالجبن الرومى المبشور ويزج فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخن .



الدجاج المدخن كويال سورق

المقادير :

٤	قطع من الدجاج	٣	بيضة
٢	ملعقة كبيرة زيت	٢	ملعقة بقسماط
١	كوب لبن	١	ملعقة زبد
١	علبة خرشوف	١	ملعقة فلفل أحمر
٢	قلقلة حمراء	٤	ملاعق زيت
١	بصلة مبشورة		

الطريقة :

- ١ - تتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل والبصل .
- ٢ - يؤتى بأربع قطع من الورق المفضض تكفى لتغطية ربع الدجاجة ثم ندهن بالزيت .
- ٣ - توضع قطعة الدجاج فى وسط الورقة ثم يوضع معها بعض قطع الخرشوف والفلفل والبصل المقطع ، ثم يرش عليها قليل من اللبن .
- ٤ - تطبق الورقة وتلف جيدا ثم توضع فى صينية أو صاج فرن ، كل قطعة بجوار الأخرى ، وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة ، ثم تفتح الورقة من على الوجه وتزج ثانيا فى الفرن لمدة ربع ساعة حتى يحمر وجه الدجاج .
- ٥ - تغرف فى سرفيس وتقدم معها الخضر السوتيه .

كيك الدجاج

المقادير :

١	كيلو دجاج ناضج	٣	بيضة
١	ملعقة فلفل	٢	ملعقة بقسماط
٣	ملاعق كبيرة لبن	١	ملعقة زبد
	قليل من الحبهان المطحون	١	ملعقة فلفل أحمر
١	ملعقة صغيرة ملح	٤	ملاعق زيت
٣	ملاعق دقيق		

الطريقة :

- ١ - يفرم لحم الدجاج ويوضع فى سلطانية ثم يخلط بالبيض والبقسماط والملح والفلفل والحبهان والدقيق ثم يضاف اليه اللبن أو الكريمة اذا وجدت وملعقة الزبد المدعوكة .
 - ٢ - يقسم الخليط الى أربعة أقسام .
 - ٣ - يقدح الزيت فى طاسة التحمير (يفضل طاسة تيفال) ثم يوضع قسم من الأربعة ويحمر على الوجهين مثل العجة ، ويكرر ذلك مع بقية الأقسام .
 - ٤ - يقدم ساخنا مع الأرز والسلطة الخضراء .
- ملاحظة : يمكن تنفيذ هذا الصنف من بواقى الفراخ أو الفراخ البايطة .

جاكيت البطاطس باللحم



المقادير :

- ٤ وحدات بطاطس كبيرة
- ٤ ملاعق لبن
- ملح - فلفل
- ٢ ملعقة زبد
- ٤ ملاعق لحم عصاج
- ٤ ملاعق جبن شيدر مبشوره

الطريقة :

- ١ - تشق كل واحدة من البطاطس شقا صغيرا من منتصفها ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٢ - تقطع كل واحدة الى نصفين ثم ينزع قلب كل نصف .
- ٣ - يخلط البطاطس المنزوع بالعصاج وملعقتين جبن مبشور ويتبل بالملح والفلفل ويدعك بالزبد .
- ٤ - يحشى كل نصف بالخليط السابق ويرش الوجه بالجبن المبشور وقطعة صغيرة من الزبد .
- ٥ - يرص في صينية مدهونة بالسمن ويزج في الفرن حتى يحمر الوجه .
- ٦ - بعد النضج ترتب فوق مفرش وتقدم كنوع من المملحات .

السجق بالبطاطس البيوريه



المقادير :

- ١ كوب طماطم
- ١ كيلو سجق
- ١ ملعقة مسطردة
- مقدار من البقدونس المفري
- ١ ملعقة فلفل أحمر
- ١ ورقة جيلاتين
- ١ ملعقة كورن فلور
- ١ كيلو بطاطس بيوريه
- ١ ملعقة سمن

الطريقة :

- ١ - يحمر السجق في السمن ثم يضاف اليه قليل من الماء حتى ينضج .
 - ٢ - تذاب ملعقة كورن فلور في قليل من الماء ويتبل بالملح والفلفل الأحمر ثم تصب على السجق .
 - ٣ - يذاب الجيلاتين في قليل من الماء ويصب على الخليط السابق .
 - ٤ - يعاد على النار الهادئة حتى يتسبك تماما .
 - ٥ - ترفع وحدات السجق وترص في سرفيس بجوار بعضها ثم يصب عليها بعض الصلصة وتغرف باقى الصلصة في قارب الصلصة .
 - ٦ - يوضع البطاطس البيوريه في كيس وببلبة ثم تعمل وحدات حول السجق ويجمل وجه السجق بالبقدونس .
- (يلاحظ استخدام كيس كبير وببلبة قطرها كبير) .

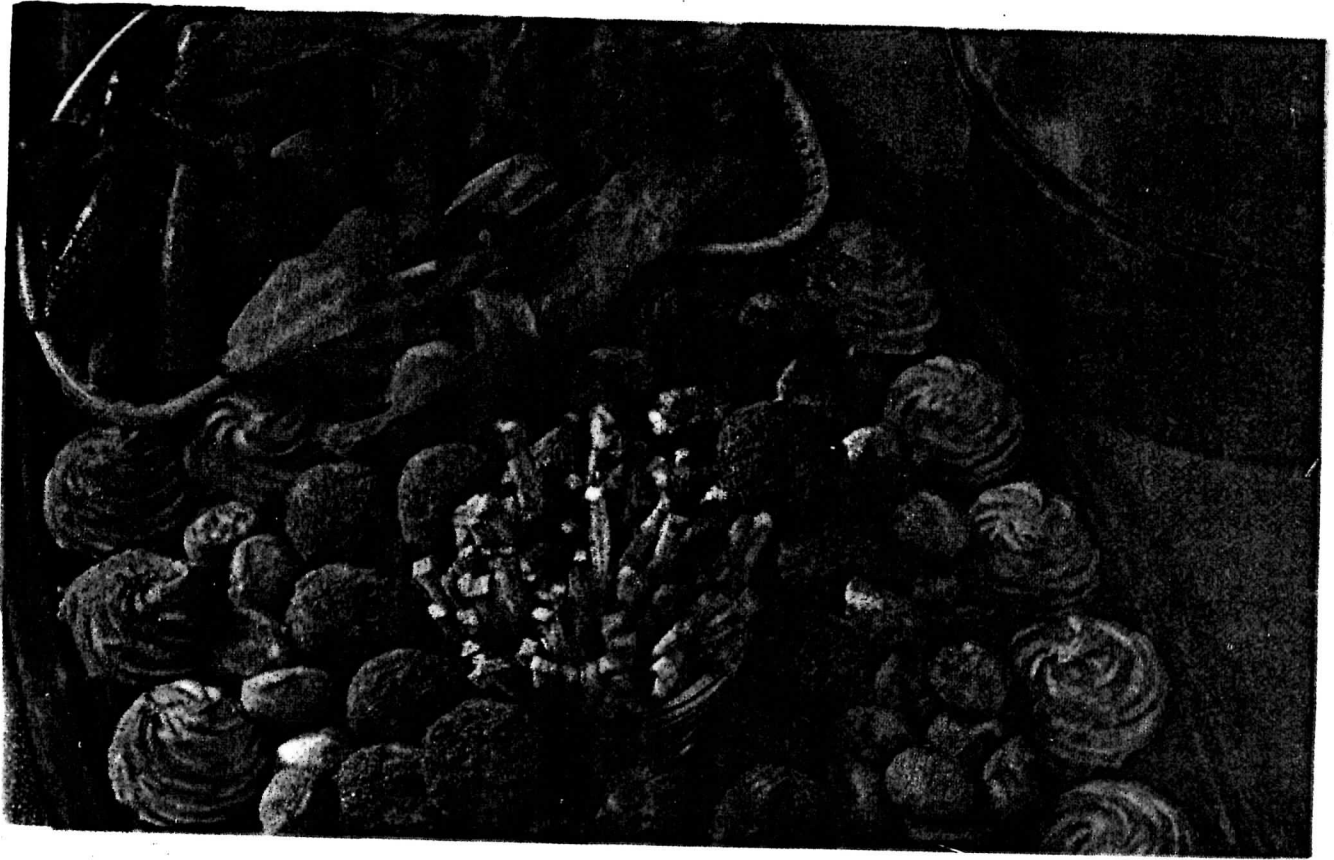


الأشكال المختلفة للبطاطس المحمر

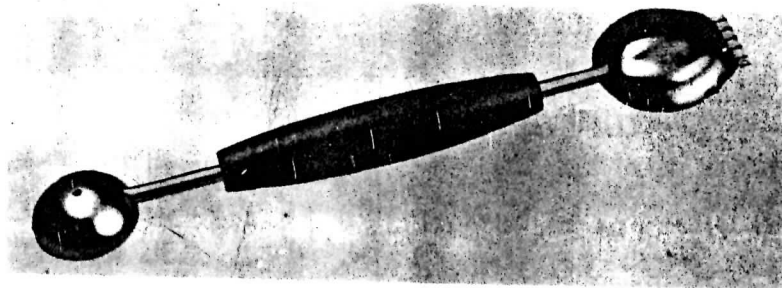
يتم غسل البطاطس وتقسيره وتقطيعه الى أشكال مختلفة ثم نقيه في الماء والملح • وبعد أن يصفى جيدا يحمر تحمير غزير وتفضل حلة التحمير الغزير الكهربائية اذا توفرت ، ثم ينشل ويوضع على ورق زبدة ليتشرب الزيت ، ثم يتبل بالملح والفلفل •
ان هناك اشكال كثيرة لتقطيعه وتجميله تسمى بتسميات مختلفة مبينة بالصورة من اليمين الى الشمال :

- ١ - بطاطس شبس :
تقطع البطاطس حلقات رفيعة جدا ومستديرة ويمكن استخدام قطعة خاصة وتحمر •
- ٢ - بطاطس بال :
تقطع البطاطس أرفع من عيدان الكبريت مثل شعيرات الكنافة وتحمر •
- ٣ - بطاطس جيم شبس :
تقطع البطاطس بقطعة خاصة مشرشرة الجوانب وتحمر •
- ٤ - بطاطس بولانجير :
تقطع البطاطس حلقات مستديرة بسمك ١ سم وعند تقديمها يحمر البصل ويضاف فوقها وتوضع في صينية وترج في الفرن حتى تنضج وتقدم ساخنة •
- ٥ - بطاطس فريت :
تقطع البطاطس في حجم الاصابع وتحمر •
- ٦ - بطاطس أنا :
تقطع البطاطس حلقات بسمك ١ سم ولكن يتم تحميره نصف تحمير ثم تتبل وترص في صينية أو (قالب بودنج) بعد دهنه بالزيت وترص الواحدة فوق الأخرى ثم يدهن الوجه بالزبد • يتم طهيها بعد ذلك في حمام مائي في الفرن وتترك حتى تنضج ثم تقلب في طبق التقديم وتقدم في الحال •
- ٧ - بطاطس جوقريت :
تقطع البطاطس بماكينة تحمير خاصة وتحمر •

أشكال من البطاطس المسلوقة



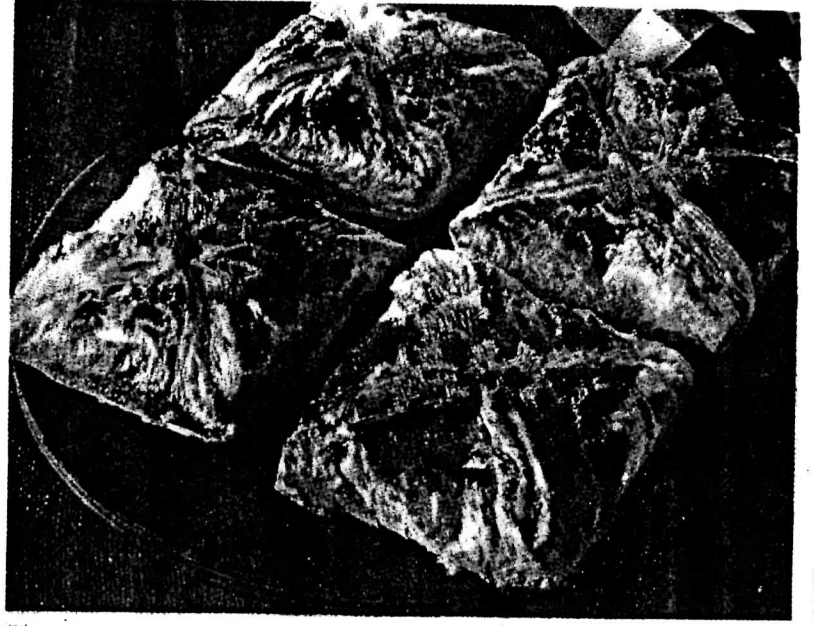
- يمكن سلق البطاطس مقشرة أو غير مقشرة في ماء وملح على أن يتم السلق على نار هادئة حتى يتم النضج . ثم ترفع من الماء وتستخدم كالتالي :
- ١ - كروكيت البطاطس :
عبارة عن بطاطس مسلوقة وتغلى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويتم التحمير في الزيت الغزير
 - ٢ - بطاطس روستو :
وحدات بطاطس صغيرة مسلوقة وتقشر ثم تحمر في الزيت أو السمن .
 - ٣ - بطاطس دي شيس :
عبارة عن بطاطس مسلوقة ومهروسة ومضاف إليها ملعقة زبد سايحة مع إضافة بيضة مضروبة . يعجن الجميع ثم تشكل وردات أو أشكال زخرفية (أصابع أو حلقات) أو بالبليلة ثم نوضع في صاج مدهون سمن أو زبد وتزج في الفرن لمدة ٢٥ ق حتى تحمر . وعادة تستخدم في تجميل الأطباق
 - ٤ - بطاطس پاريزيان :
بطاطس مسلوقة وتقطع بواسطة ملعقة خاصة لهذا الغرض .



مسقعة الباذنجان بالجبنة القريش



فطيرة البطاطس



المقادير :

- كيلو باذنجان رومى
- ١/٨ كيلو سمن
- كوب ماء أو بهريز
- ١/٢ كيلو جبن قريش
- ملح - فلفل
- بصلة مفرية
- ١/٢ كوب عصير ليمون

الطريقة

- ١ - يقشر الباذنجان ويقطع شرائح ويحمر خفيفا فى السمن .
 - ٢ - تحمر البصلة فى السمن المتخلف من تحمير الباذنجان ثم تضاف اليها الطماطم وتترك الى ان يتم تسبيكها ثم يضاف اليها الماء وتببل وتترك حتى تنضج .
 - ٣ - يوضع نصف الباذنجان فى دقية أو طاجن ثم تضاف الجبن القريش المفرية ، ثم باقى الباذنجان .
 - ٤ - تضاف الطماطم المسبكة وترفع على نار هادئة أو فى الفرن حتى تنضج وتقدم .
- يعتبر هذا الطبق متكامل الغذاء حيث أن الجبن تجل محل اللحم أو العصاج لوجود البروتين بها . . ويمكن ان يقدم معها سلطة اللبن بالخيار .

المقادير :

- ٢ كوب دقيق
- ٢/٤ كوب بطاطس مسلوقة مهروس
- ٢/٤ كوب سمن
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- ٢ بيضة
- ملح - فلفل
- بقدونس مفرى

الحشو : (كوب عصاج - ١/٢ كوب بطاطس مسلوقة)

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق مع البيكنج بودر والملح .
- ٢ - تضاف السمن وتقلب مع الدقيق حتى تختفى تماما .
- ٣ - يضاف البطاطس المسلوقة ويعجن بالبيض واللبن .
- ٤ - يعد الحشو بخلط العصاج والبطاطس وازضافة قليل من البقدونس مع التتبيل الجيد .
- ٥ - تفرد العجينة الى سمك ١/٢ سم ثم تقطع مربعات .
- ٦ - يوضع فى نصف كل مربع مقدار من الحشو السابق وتقفل مثل الظرف مع دهن الوجه بالبيض .
- ٧ - تدهن صينية بالسمن ثم ترص الوحدات وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٨ - تقدم ساخنة مع تجميل الوجه بالبقدونس .

قالب الباذنجان بالصلصة البيضاء



المقادير :

كيلو باذنجان رومى

مقدار من العصاج بالطماطم

قليل من البقسماط للوجه

٢ ملعقة جبن رومى مبشور

مقدار من الصلصة البيضاء (باشاميل)

الطريقة :

- ١ - يقشر الباذنجان ويقطع قطعاً مناسبة ، ثم ينقع قليلاً فى ماء وملح أو يرش قليلاً من الملح .
- ٢ - يصقى من الماء جيداً ويجهز مقدار مناسب من العصاج بالطماطم ويراعى اضافة قليل من الماء الى العصاج بعد نضجه .
- ٣ - يجهز قالب ، أو صينية وتدهن بالسمن .
- ٤ - توضع طبقة من الباذنجان النيء ثم طبقة من العصاج بالطماطم ، ثم طبقة من الباذنجان ثم يصب فوقها قليل من الماء .
- ٥ - تجهز الصلصة البيضاء (انظر الباب الثانى - الفصل الثانى - الصلصات) ثم يغطى سطح القالب بها ويرش الوجه بقليل من البقسماط والجبن الرومى المبشور ثم يرش فوقه قليل من السمن السايح . أو (يضرب عدد ٢ سلطانية لبن زبادى بالشوكة ويضاف اليها بيضة ثم تصب على الباذنجان) .
- ٦ - يزوج القالب فى الفرن حتى يحمر الوجه ثم يقدم ساخناً .
قد يحمر الباذنجان بالزيت ويتم عمل القالب كما سبق شرحه .

بادنجان أجاتا الباذنجان في الفرن



المقادير :

- كيلو. باذنجان عروس
- ربع كيلو عصاج بالصلصة
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- ملح - فلفل
- زيت أو سمن للتحمير
- ٢/١ كوب بطاطس بيوريه

الطريقة :

- ١ - يغسل الباذنجان ويقشر ويشق نصفين بالطول مع الاحتفاظ بالكاس ثم يتبل بالملح ويترك نصف ساعة .
- ٢ - يقور قليلا ثم يحمر في الزيت أو السمن .
- ٣ - تحشى كل باذنجانة بالعصاج وترص في طبق فرن بعد دهنه بالزيت أو السمن وتوضع كل واحدة بجوار الأخرى .
- ٤ - يصب على الوجه مقدار من صلصة الطماطم المتخلقة من العصاج مع اضافة قليل من الماء أو البهريز ويرش الوجه بالجبن الرومي المبشور ويوزج في الفرن حتى ينضج .
- ٥ - قد يجمل قبل نضجه بخمس دقائق بوضع وردات من البطاطس البيوريه فوق كل باذنجانة ثم يزج في الفرن حتى ينضج .

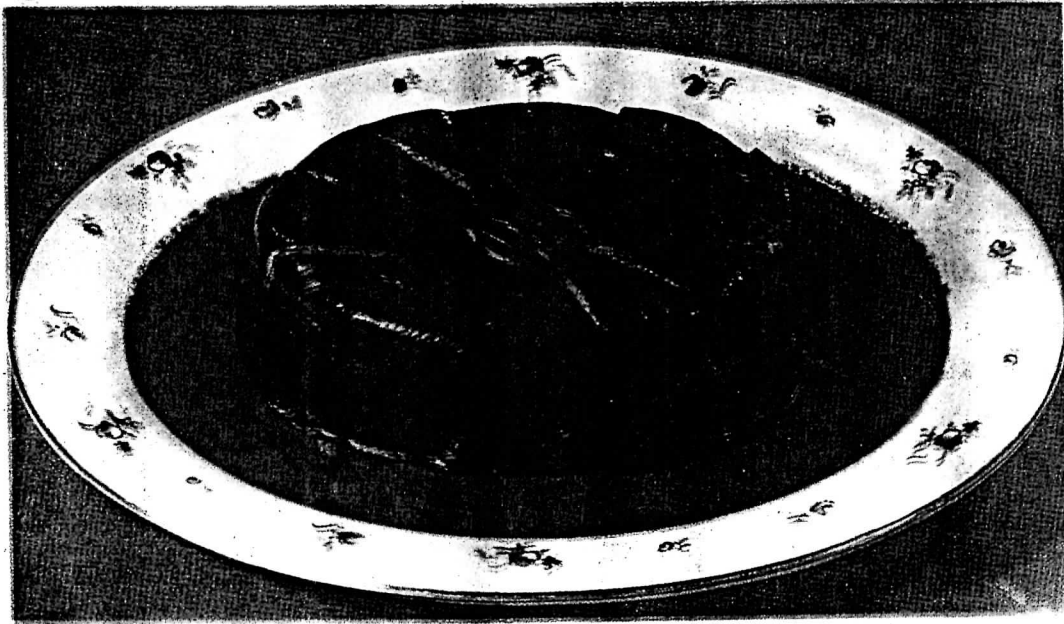
التقارير :

- كيلو باذنجان عروس
- كوب صلصة باشاميل
- ربع كيلو عصاج بالصلصة
- ٢ ملعقة جبن رومي مبشور
- ملح - فلفل
- زيت للتحمير أو سمن
- ٢ بيضة

الطريقة :

- ١ - ينزع العنق الأخضر من الباذنجان ويشق الباذنجان بالطول على بعد ٢/١ سم من سطحه مع مراعاة الاحتفاظ بالقشرة سليمة ثم يرش بالملح ويترك نصف ساعة .
- ٢ - يحمر الباذنجان في الزيت ثم ينزع اللب مع مراعاة الاحتفاظ بالقشرة سليمة .
- ٣ - يفرم ما استخرج من الباذنجان ويخلط بالعصاج والصلصة البيضاء والجبن الرومي المبشور ويعجن بالبيض ثم يتبل جيدا بالملح والفلفل .
- ٤ - يملأ تشر الباذنجان بالخليط ويرش بالجبن المبشور ويوضع في طبق فرن ويوزج في الفرن حتى ينضج ويجمل بالبقونوس .

قالب الباذنجان باللحم والمكرونة



المقادير :

كوب صلصة طماطم
ملح - فلفل
بيضة 1

كيلو باذنجان طويل اسود
¼ كيلو عصاج بالصلصة
¼ كيلو مكرونة مسلوقة

الطريقة :

- 1 - تقطع كل باذنجانة بالطول الى نصفين بعد غسلها تماما .
- 2 - تحمر فى السمن ثم ينزع القلب ويكتفى بالجلد الصحيح والعنق .
- 3 - يفرم القلب ويضاف اليه العصاج والبيض والمكرونة ويقلبوا مع بعض .
- 4 - يرص قشر الباذنجان إما فى قالب أو صينية مدورة صغيرة بحيث تكون كل قشرة فوق نصبة الثانية وهكذا حتى تغطى كل الصينية تماما .
- 5 - يصب الخليط السابق فى الصينية وتغطى بالنصف الثانى من الباذنجان .
- 6 - تترج فى الفرن فى حمام مائى حتى ينضج تماما ثم تترك فى طبق ويصب حولها صلصة الطماطم وتقدم ساخنة .

وردة الباذنجان

المقادير :

¼ كوب عصاج بالصلصة
ملح - فلفل

1 كيلو باذنجان عروس
1 كوب ماء أو بهريز

الطريقة :

- 1 - يغسل الباذنجان ويقشر وتشق الواحدة حوالى خمس أجزاء متساوية بطول الباذنجانة بحيث تكون الخمس قطع متشابكة من القاع (كالوردة المفتحة) .
- 2 - تفتح القطع ويحشى بين كل قطعة وأخرى بمقدار من العصاج ثم ترص الواحدة بجوار الأخرى فى طبق فرن .
- 3 - يصب عليها قليل من الماء أو البهريز وترج فى الفرن مع اضافة قليل من الماء أو البهريز حتى ينضج الباذنجان ويقدم ساخنا .

بان كيك السبانخ

مقادير البان كيك :

- ١ ١/٢ كوب دقيق
٢ كوب لبن
٣ بيضة
ملح - فلفل
سمن للتحمير

الطريقة :

١ - يقلب اللبن مع الدقيق - يضرب البيض بالشوكة جيدا ويضاف الى اللبن والدقيق ويتبل بالملح والفلفل .

٢ - يصفى الخليط بالمصفاة القمع .

٣ - يقدح قليلا من السمن فى طاسة ويؤخذ من الخليط السابق قدر كبشة بحيث تملأ الطاسة تماما على شكل قرص وترفع على النار حتى تنضج قليلا مع هز الطاسة اثناء النضج ، ثم يقلب القرص ليحمر الوجه الآخر .

٤ - ترفع من على النار وتكرر هذه العملية حتى ينتهى المقدار (ينتج حوالى ست أقراص) .

بان كيك السبانخ :

المقادير :

مقدار من عجينة البان كيك

٦ ملاعق سبانخ بيوريه

٤ ملعقة جبن رومى مبشور

الطريقة

١ - يضاف نصف مقدار الجبن الرومى الى

السبانخ وتقلب جيدا .

٢ - يوضع قرص بان كيك وتفرد طبقة من السبانخ

فوقه ويلف على هيئة اسطوانة ، وهكذا مع

باقى الوحدات .

٣ - ترص الوحدات فى طبق بايوروكس وترش

بباقى الجبن الرومى المبشور ويدخل الفرن

حتى يسخن ويقدم .

اسطوانات السبانخ بالباشاميل

المقادير :

كالمقادير السابقة مع اضافة مقدار كوب من

الباشاميل .

الطريقة :

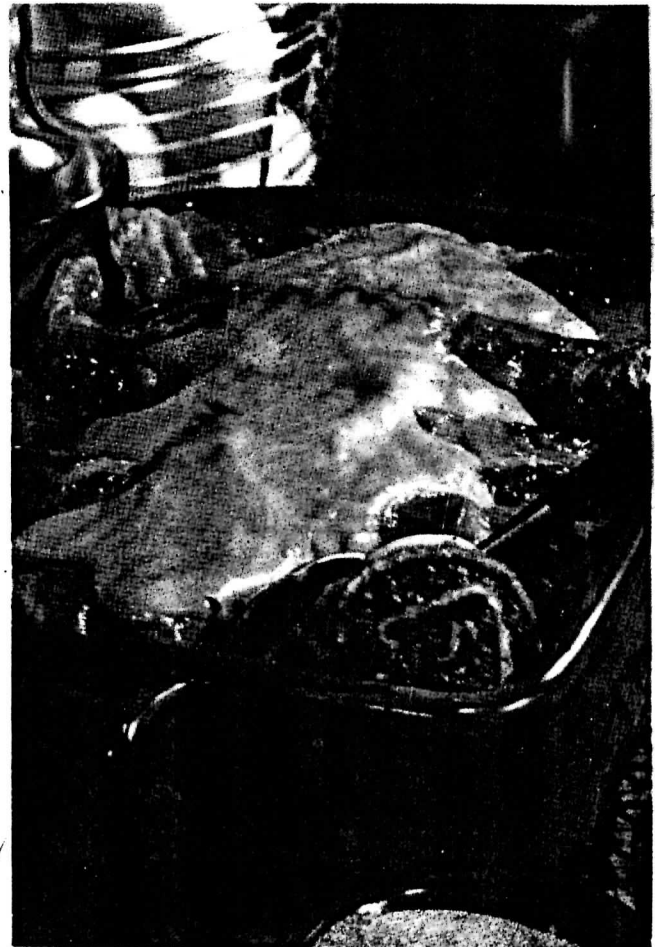
١ - تعد وحدات من اسطوانات البان كيك بالسبانخ

وترص فى طبق فرن مدهون بالسمن ثم يصب

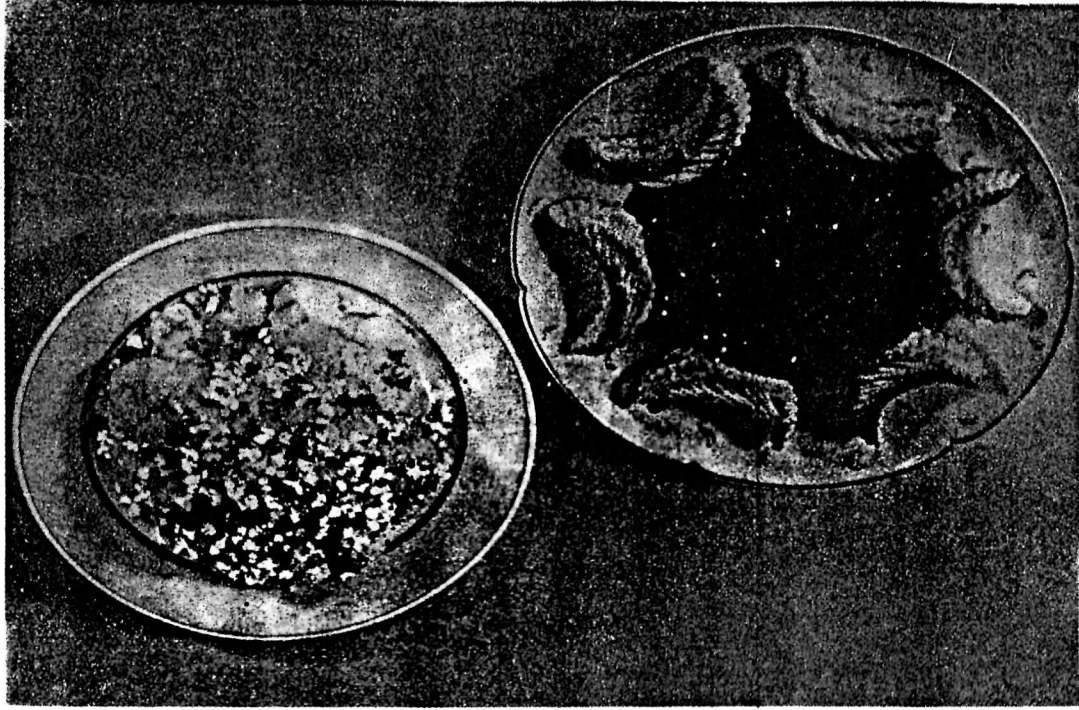
عليها الباشاميل بحيث يغطيها تماما ويرش

بالجبن الرومى ويزج فى الفرن حتى تحمر

وتنضج وتقدم ساخنة .



بيوريه الاسفاناخ « السبانخ »



المقادير .

مثلثات خبز محمر للتجميل أو وحدات من
ذرة بيكربونات الصودا
الفطير البسيط .

كيلو سبانخ
كوب صلصة بيضاء
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
ملح - فلفل
الطريقة :

- ١ - يسلق السبانخ بغسله عدة مرات بالماء البارد . ثم سلق الرزق فى قليل من الماء المغلى مع اضافة ذرة بيكربونات الصودا ويترك حتى ينضج .
- ٢ - يصفى من ماء السلق ويفرى بالسكين ثم توضع عليه الصلصة البيضاء ويقلب جيدا .
- ٣ - يرفع على النار لمدة ثلاث دقائق ثم يضاف اليه الجبن الرومى ويتبل جيدا ، واذا اريد تخفيفه يضاف اليه قليل من اللبن .
- ٤ - يغرف فى طبق التقديم ويجمل اما بمثلثات الخبز المحمر أو وحدات من الفطير البسيط .

دقية السبانخ :

المقادير :

١ ملعقة سمن
ملح - فلفل

١ كيلو سبانخ
١ كوب ماء أو بهريز
١/٢ كيلو عصاج بالظماطم

الطريقة :

- ١ - يغسل السبانخ جيدا ثم تزال الجذور فقط بمعنى ترك ورق السبانخ صحيحا ثم يشوح فى السمن .
- ٢ - تدهن الدقية بالسمنة ويوضع العصاج بحيث يغطى قاع الدقية ثم يوضع السبانخ وتسقى بالماء أو البهريز ويرفع على نار هادئة حتى ينضج . يقرب فى طبق التقديم ويقدم ساخنا .

السبانخ بالببيض المقرى



المقادير :

٥ بيضات
٣ ملعقة سمن أو زبد
جوزة الطيب

١ كيلو سبانخ
٤ ملاعق بقدونس مفرى
ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يغسل السبانخ جيدا جدا عدة مرات وتقطع الرؤوس ثم يوضع فى طاسة بها ملعقة زبد سايح ويقلب على النار بعد اضافة الملح والفلفل وجوزة الطيب لمدة عشر دقائق حتى يخرج جميع مائة ثم يضاف اليه نصف كمية البقدونس ويقلب حتى تنضج السبانخ .
- ٢ - يضرب البيض فى سلطانية ويخفف بقليل من اللبن ثم يضاف إليه باقى البقدونس .
- ٣ - تقدح بقية الزبد ويضاف البيض مع التقليب المستمر حتى ينضج .
- ٤ - يغرف السبانخ فى السرفيس حتى يغطى الطبق تماما ثم يوضع البيض فى وسطه ويقدم فى الحال . وقد يرش على الوجه الجبن الرومى المبشور ويقدم مع توست محمر إن وجد .

أقراص السبانخ بالببيض

المقادير :

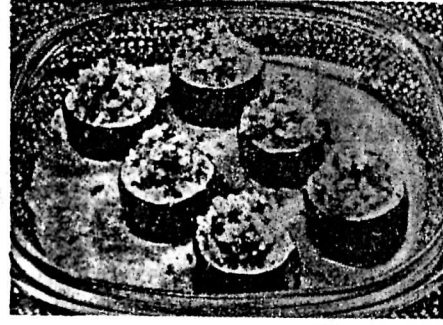
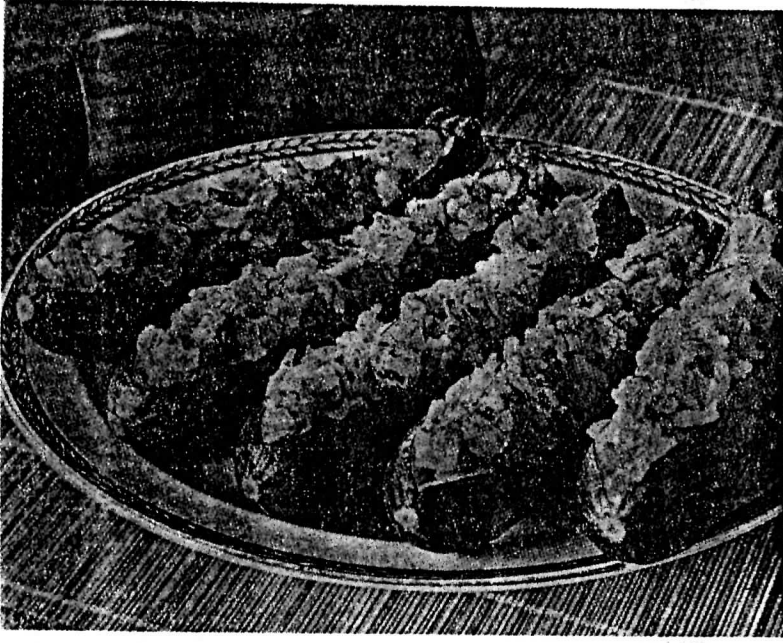
٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور

مقدار من السبانخ السابق عمله
٣ أقراص عجة اومليت

الطريقة :

- يوضع فى السرفيس قرص عجة ثم يغطى بطبقة من السبانخ ويرش بالجبن الرومى ثم يوضع فوقه قرص عجة وهكذا حتى ينتهى المقدار بحيث يكون قرص العجة آخر طبقة ويقدم ساخنا .

مراكب الكوسة



المقادير :

- ١ كيلو كوسة كبيرة
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
- $\frac{1}{4}$ كيلو عصاج طماطم
- ١ ملعقة زبد
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تقشر الكوسة وتقطع منها شريحة صغيرة بالطول وتقور حتى تصبح كالمركب وتنقع فى الماء والملح
- ٢ - تحشى بعصاج الطماطم وتوضع على وجهها جبنة رومى مبشور وقطعة زبد
- ٣ - ترص فى طبق فرن مدهون بالسمن وبغطاء وتزج فى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة مع اضافة قليل من الماء أو البهريز اثناء النضج
- ٤ - يرفع الغطاء وتعاد مرة أخرى الى الفرن حتى يحمر الوجه ويتم النضج ويمكن تقديمها بطبق الفرن أو فى سرفيس
- ٥ - قد تقطع الكوسة الى دوائر عرضية بسمك ٣ سم ثم تقور الدوائر مع الاحتفاظ بسلامة قاعدة كل قطعة ويتم الحشو والنضج كالسابق

الكوسة بالصلصة البيضاء

المقادير :

- ١ كيلو كوسة
- مقدار من الصلصة البيضاء
- قليل من البهريز أو الماء
- ملح - فلفل
- ١ ملعقة بقسماط
- $\frac{1}{4}$ ملعقة زبد أو سمن

الطريقة :

- ١ - تقشر الكوسة وتقطع وتشوح فى الزبد مدة ١٠ دقائق مع ملاحظة تماسك أجزائها وعدم تغير لونها
- ٢ - يضاف اليها قدر من البهريز وتترك على نار هادئة حتى تنضج
- ٣ - ترفع القطع باحتراس وتوضع فى صحن فرن أو صينية وتغطى بالصلصة البيضاء
- ٤ - يرش السطح بالبقسماط وتوزع قطعة الزبد على السطح وتزج فى فرن هادىء حتى يحمر الوجه

الفصل الثاني

المحشوات



ان المحشوات من الأصناف اللذيذة المغذية والمرغوبة وخاصة في البلاد الشرقية ولها أنواع عديدة سواء من ناحية الخضراو أو من ناحية الحشو .

أنواع الخضراو التي تستخدم في اعداد المحشوات :

- ١ - خضراو يتم نزع لبها ، بمعنى تقويرها ، ولا تقشر مثل الباذنجان بنوعيه والطماطم والفلل الأخضر .
 - ٢ - خضراو يتم نزع لبها وتقشر مثل الكوسة .
 - ٣ - خضراو ورقية مثل ورق العنب وورق الخس والكرنب .
 - ٤ - خضراو ينزع بعض لحمها كالبطاطس والخرشوف .
- ويختلف كل نوع في طريقة اعداده وسوف نشرح ذلك تفصيلا فيما بعد .

أنواع الحشو أو الخلطة :

- ١ - الحشو النيء : وذلك بخلط مقادير الحشو واتمام حشو الخضراو وهو نيء .
- ٢ - الحشو النصف ناضج : المقادير كالحشو النيء ولكن يتم تحمير الخلطة قبل الحشو .
- ٣ - الحشو بالعصاج : باستخدام العصاج في الحشو مع اضافة عصير الطماطم أو الأرز المسلوق وقد يضاف الصنوبر .

محتشو الطماطم بالعصاج

المقادير :

- ١ كيلو طماطم متوسطة الحجم مستديرة وجامدة
- مقدار من العصاج
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يتم تجهيز الطماطم للحشو بالطريقة السابقة ثم تحشى بالعصاج وتدهن كل واحدة من الخارج بالسمن .
- ٢ - ترص فى طبق فرن أو صينية مدهونة بالسمن واحدة بجوار الأخرى .
- ٣ - تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج لمدة عشر دقائق تقريبا .
- ٤ - تقدم ساخنة وتجميل بالبقدونس .

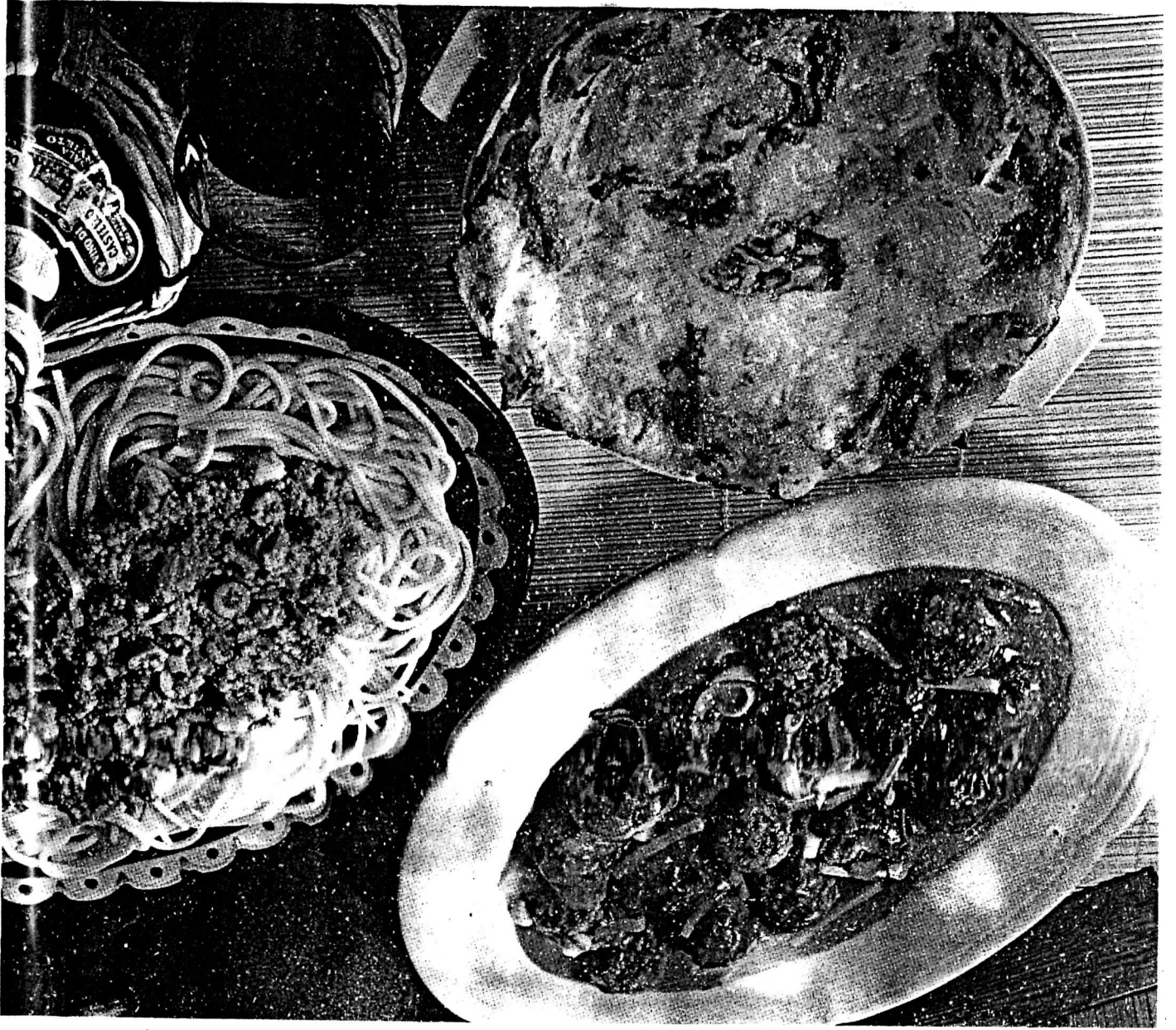
محتشو ورق العنب والضلمة

المقادير :

- ١ كيلو ورق عنب
- مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة أو خلطة الضلمة
- ١ ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت (فى حالة الضلمة)
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح

الطريقة :

- ١ - يغسل ورق العنب جيدا ويرتب مجموعات وترص فوق بعضها .
- ٢ - يسلق فى الماء المغلى المضاف اليه القليل من الملح ، ثم تصفى من الماء وتوضع فى مصفاة .
- ٣ - تقطع العنوق من الورق وتفرد كل ورقة على اليد بحيث تكون جهتها الملساء للخارج .
- ٤ - يوضع جزء قليل من احدى الخلطات التى تم اعدادها على الورقة وتلف كالاصبع .
- ٥ - يفرش قاع الحلة بطبقة من ورق العنب ويرص فوقه المحتشو بنظام ، ويوضع فوقه ملعقة سمن .
- ٦ - يرفع الاناء على النار لمدة خمس دقائق ويضاف اليه الماء المملح تدريجيا حتى يقرب من النضج ، ثم يضاف اليه عصير الليمون .
- ويمكن اضافة بهريز سلق الأكارع ان وجد بدلا من الماء المملح .
- ٧ - يغرف فى صحن بنظام وقد تقلب الحلة ويقدم معها اللبن الزبادى .
- ٨ - يلاحظ تقديمه ساخنا فى حالة المحتشو وباردا فى حالة الضلمة .



النشويات

اطباق من الأرز

يعتبر الأرز في كثير من بلاد الشرق هو الغذاء الأول كما يعتبر رمزا للخصوبة والحياة السعيدة ، ومن هذا المعتقد جاءت عادة بعض البلاد الغربية في رش العروسين يوم الزفاف بحبات الأرز إشارة الى الرجاء لهما بطول الحياة وخصوبة نسلهما ووفرته ، ولقد تفننت جميع البلاد في عمل أطباق شهية من الأرز ، وابتكرنا نحن العرب أصنافا كثيرة منه ، بل قد لا تخلو منه موائدنا .

وترجع أهمية الأرز الى احتوائه على فيتامين (ب) ، علاوة على انه سهل الهضم ، وكل مائة جرام من الأرز المسلوق تعطى الجسم ١٠٠ سعر حرارى ، كما انه غنى بالمواد النشوية ، ويوجد منه عدة أنواع ، وعموما يجب عند طهيته أن تكون حباته صحيحة صافية اللون خالية من السوس والحصى ، واليك بعض الأطباق الشهية من الأرز :

الأرز المفلفل

المقادير :

٢	ملعقة كبيرة سمن	٢	كوب أرز
٢	ملح	٢ ١/٢	كوب ماء

الطريقة الأولى :

- ١ - يقدح السمن ثم يضاف اليه الماء والملح ويترك حتى يغلى .
- ٢ - يضاف الأرز بعد تنقيته وغسله جيدا .
- ٣ - يترك على النار حتى يتشرب الماء ثم تهدأ الحرارة جدا حتى يتم النضج .
- ٤ - قد توضع قطعة من الصاج فوق النار وتحت الاناء حتى لا يحترق الأرز .
- ٥ - يرفع في السرفيس أو في قالب ويقرب في السرفيس عند التقديم .

الطريقة الثانية :

يشوح الأرز في السمن حتى يصفر قليلا ، ثم يضاف الماء الملح ويترك على النار حتى يتشرب الماء تماما ، وتهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

الأرز بالشعرية

المقادير :

٢	ملعقة كبيرة سمن	٢	كوب أرز
٢	ملعقة كبيرة شعرية	٢ ١/٢	كوب ماء
			ملح

الطريقة:

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيدا بالماء ثم ينقع فى الماء الساخن بعض الوقت مع مراعاة تحريكه اثناء نقعه .
- ٢ - تسيح السمن وتحمر الشعيرية بعد تكسيورها ، ويضاف اليها الماء وقليل من الملح وتترك على النار حتى تغلى .
- ٣ - يغسل الأرز بالماء البارد ويصفى من الماء ثم يصب فوق الشعيرية ويخلط معها جيدا ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويقلب قليلا ثم يغرف فى طبق التقديم ويقدم ساخنا .

أرز محمر بالطماطم

المقادير:

١ بصلة مقطعة رفيع	١ ٢ كوب ماء
١/٢ كوب عصير طماطم	٢ ملعقة كبيرة سمن
٢ كوب أرز	ملح - فلفل

الطريقة:

- ١ - يحمر البصل فى السمن ثم تضاف الطماطم ثم ترفع على النار حتى يتسبك البصل والطماطم تماما .
- ٢ - يضاف الماء (عقد الأرز) ويترك على النار حتى يغلى ثم يضاف الملح والفلفل .
- ٣ - يضاف الأرز بعد غسله ويترك على النار حتى يتشرب قليلا .
- ٤ - يوضع فى الفرن حتى ينضج تماما ثم يغرف فى قالب بابا ويقلب ويقدم .

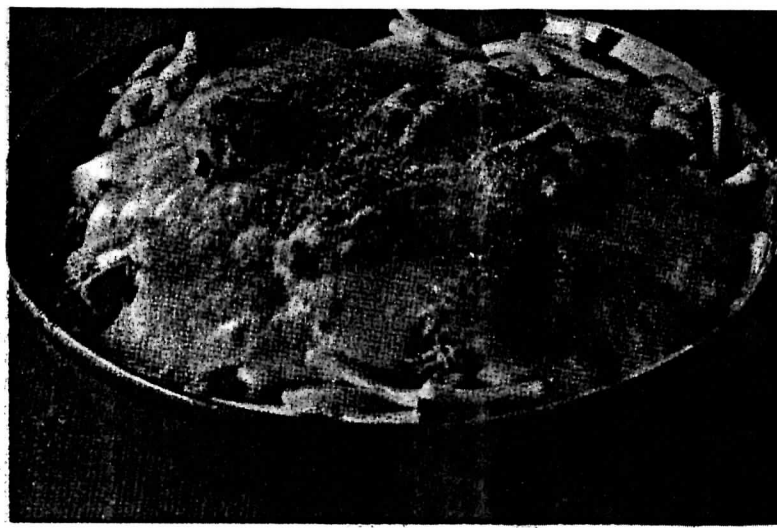
أرز بالبسلة والملح

المقادير:

١ مقدار من الأرز المفلفل	١ جزرة افرنجى سوتيه
١/٢ كيلو بازلاء سوتيه	مقدار من صلصة الطماطم
مخ محمر مقطع شرائح	

الطريقة:

- ١ - تخلط البازلاء والجزر بالأرز وهو ساخن .
- ٢ - يوضع المخ المحمر فى قاع قالب مثل قالب البابا أو الألباستيه ويجمل بالبازلاء .
- ٣ - يكبس نصف خليط الأرز فى القالب فوق طبقة المخ ثم يوضع طبقة من المخ ثم باقى الأرز ويضغط عليه جيدا ويقلب فى صحن .
- ٤ - يقدم الأرز ومعه صلصة الطماطم فى قارب الصلصلة .



مكرونه بصاصة الباشاميل (مكرونه جراتينييه)

المقادير :

١ كيلو مكرونه	٣ ملعقة جبن رومى مبشور
٢ كوب باشاميل	٤ ملعقة كريمه (وقد يستغنى عنها)
٣ ملعقة زبد	مقدار من العصاج

الطريقة :

- ١ - يتم سلق المكرونه كما سبق ثم تنشل من ماء السلق وتشطف بماء بارد .
- ٢ - نضيف نصف الباشاميل والكريمه ونصف كمية الجبن الى المكرونه وتقلب جيدا .
- ٣ - يدهن طبق فرن بالزبد ثم تصب نصف خلطة المكرونه بحيث تصل الى حوالى نصف القالب ثم العصاج ثم نصب باقى المكرونه ثم الباشاميل على الوجه كما يرش الوجه بباقى الجبن والزبد .
- ٤ - ينظف حواف الطبق بقطعة من القماش المبلل بالماء .
- ٥ - يوضع الطبق فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

صينية المكرونه باللبن

المقادير :

١/٢ كيلو مكرونه مسلوقة	٣ بيضات
٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	ملح - فلفل
١ كوب لبن	٢ ملاعق جبن رومى مبشور

الطريقة :

- ١ - تدهن صينية بالسمن ويوضع فيها المكرونه المسلوقة بعد تشويحها فى الزبد .
- ٢ - يخلط اللبن بالبيض ويتبل بالملح والفلفل ويصب على المكرونه ويرش الوجه بالجبن الرومى المبشور وقليل من البقسماط ثم توزع قطع الزبد . وتزج فى فرن هادىء لمدة ١٥ : ٢٠ دقيقة حتى يتشرب اللبن وتقدم ساخنة .



المكرونه بالفضل والزيتون الأخضر

المقادير :

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| ¼ كيلو مكرونه | ¼ ملعقة مستردة - ملح - فلفل أبيض |
| قليل من الفلفل الأحمر للوجه | ٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة |
| فلفل أخضر مقطع رفيع | ٣ ملاعق جبن رومى مبشور |
| ٢ ملعقة بقسماط | ١ ملعقة كبيرة بصل مبشور |
| ١ ملعقة سمن للوجه | ¼ فنجان زيتون أخضر مخلل منزوع النوى |

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونه وتصفى وتشطف بالماء البارد ثم تصفى من ماء الشطف .
- ٢ - تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة ويضاف اليها البصل والمستردة والجبن مع الاحتفاظ بملعقة كبيرة للوجه وكذا وحدات الزيتون الأخضر وقطع الفلفل الأخضر .
- ٣ - تضاف المكرونه للخليط السابق وتقلب معه جيدا وتبل بالملح والفلفل الأبيض .
- ٤ - يصب الخليط فى صحن فرن أو صينية مدهونة بالسمن ويرش السطح بالجبن الرومى ثم بالبقسماط .
- ٥ - توزع قطع السمن على أبعاد على السطح ثم يرش بقليل من الفلفل الأحمر .
- ٦ - تزج فى فرن حار نوعا ليحمر الوجه حوالى ٢٠ دقيقة ثم تقدم ساخنة .

المكرونه بالشاميل

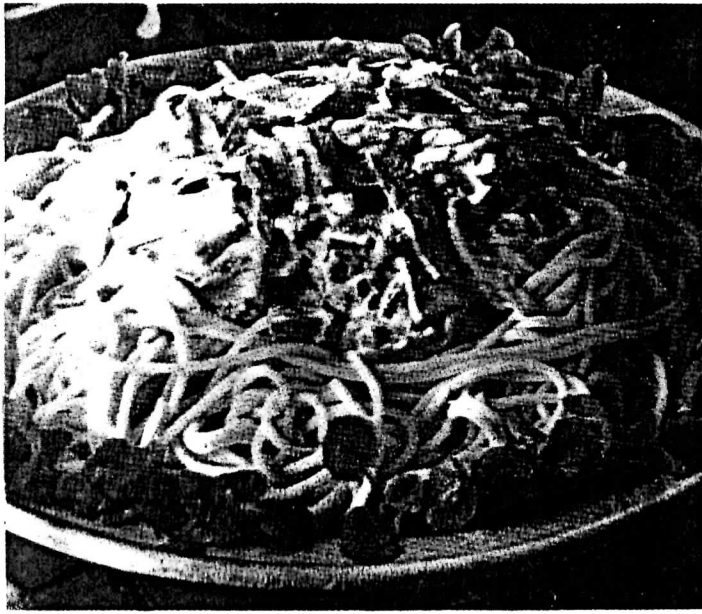
المقادير :

- | | |
|------------------------|---|
| ¼ كيلو طماطم مقطع | ¼ كيلو مكرونه مسلوقة |
| ٣ ملاعق جبن رومى مبشور | ٢ كوب باشاميل |
| | ٣ ملاعق زبد |
| | ¼ كيلو بانديجان مقشر ومقطع ترانشات ومحمر فى الزيت |

الطريقة :

- ١ - ترص نصف كمية البانديجان فى قاع طبق فرن مدهون ثم توضع المكرونه المخلوطة بالباشاميل والجبن فوق البانديجان .
- ٢ - ترص حلقات الطماطم ويغطي الوجه بطبقة من البانديجان ويرش الوجه بالجبن وقطع الزبد .
- ٣ - تزج فى الفرن حتى يحمر الوجه وتقدم ساخنة .

المكرونه بالبشاميل والخضر



المقادير :

- ١ كيلو مكرونه اسباجتى
- ٢ ملعقة زبد
- ١/٢ كيلو لحم ناضج مقطع
- ١ علبه بسلة
- ١ كوب باشاميل
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تسلق المكرونه ويحتفظ بها ساخنة .
 - ٢ - تسيح الزبد وتشوح فيها البسلة لمدة خمس دقائق ثم تضاف اللحم الناضج المقطع .
 - ٣ - يضاف البشاميل للخليط ويتبل بالملح والفلفل .
 - ٤ - يستمر في التقليب على النار لمدة دقيقتين .
 - ٥ - تغرف المكرونه فى طبق مستدير ويصب فى منتصفها الخليط ثم يجملى حول الطبق بالبقدونس ويقدم فى الحال .
- ويعتبر هذا الطبق متكامل الغذاء وسريع فى اعداده وتقديمه ويمكن استخدام اللحم المسلوق أو المحمر أو العصاج ، كما يلاحظ أن تكون البشاميل خفيفة السمك .

طاجن المكرونه بالخضر واللحم



المقادير :

- ١/٢ كيلو مكرونه (مسلوقة)
- ٢ كوب خضار مشكل
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
- ٢ كوب عصير طماطم
- ١/٢ كيلو عصاج
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يقطع الخضار على هيئة مكعبات صغيرة ويرفع على النار مع ملعقة سمن ويقلب لمدة خمس دقائق ثم يضاف عصير الطماطم والعصاج ويترك على النار الهادئة حتى يتبخر ماء الطماطم وينضج الخليط .
 - ٢ - يضاف الخليط للمكرونه المسلوقة ويخلطوا جيدا .
 - ٣ - يوضع الخليط فى طاجن أو طبق فرن ويرش السطح بالجبن الرومى وترج فى فرن حار حتى يتم النضج وتقدم ساخنة .
- أو :
- تغرف المكرونه فى سرفيس مستدير ويصب خليط اللحم والخضر فى الوسط ويقدم ساخنا فى الحال ويرش الوجهه بالجبن الرومى المبشور .



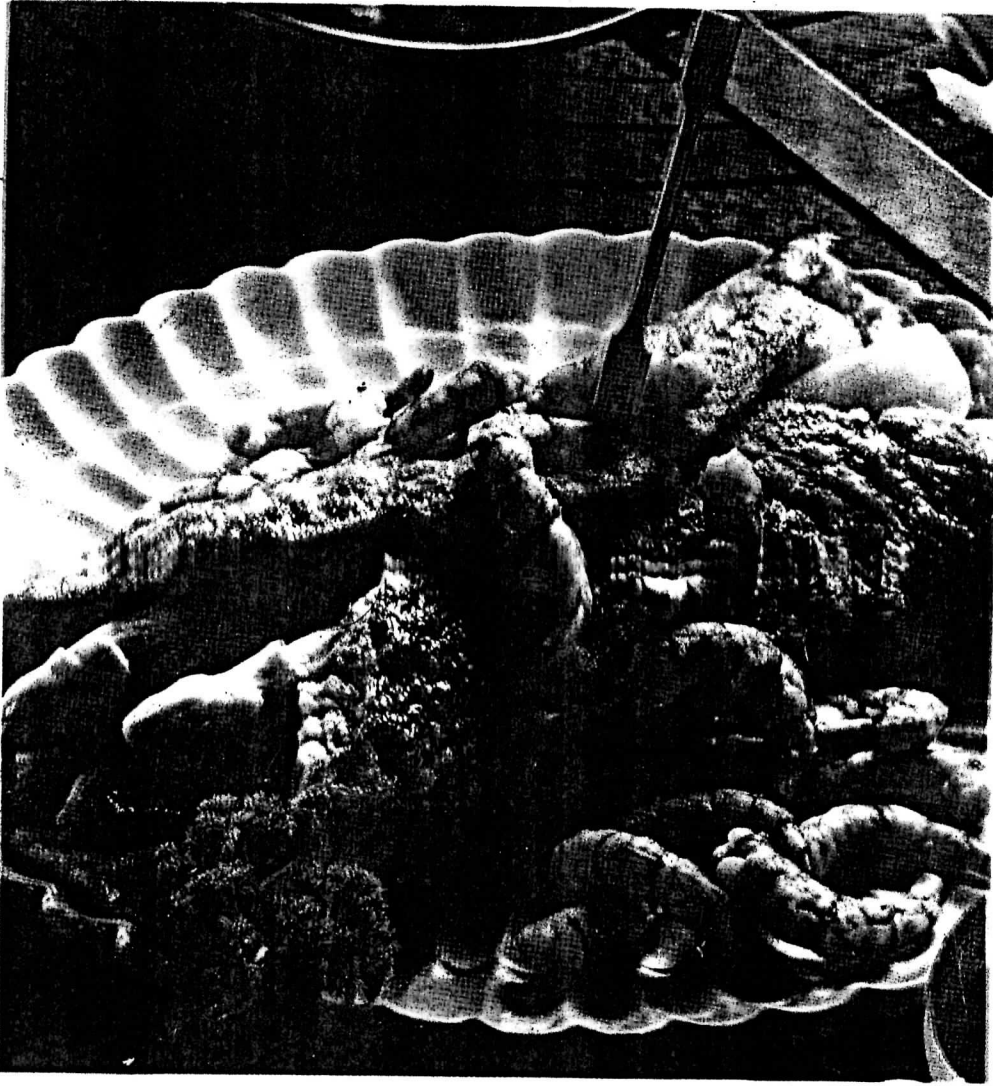
المقادير :

١ ١/٣ كوب دقيق	٢ كوب لبن
سمن للتحمير	٣ بيضات
١ كوب عصير طماطم للتغطية	ملح وفلفل
٢ ملاعق جبن رومى مبشور	١/٤ كيلو عصاج أو سبانخ بيوريه مصفى

الطريقة :

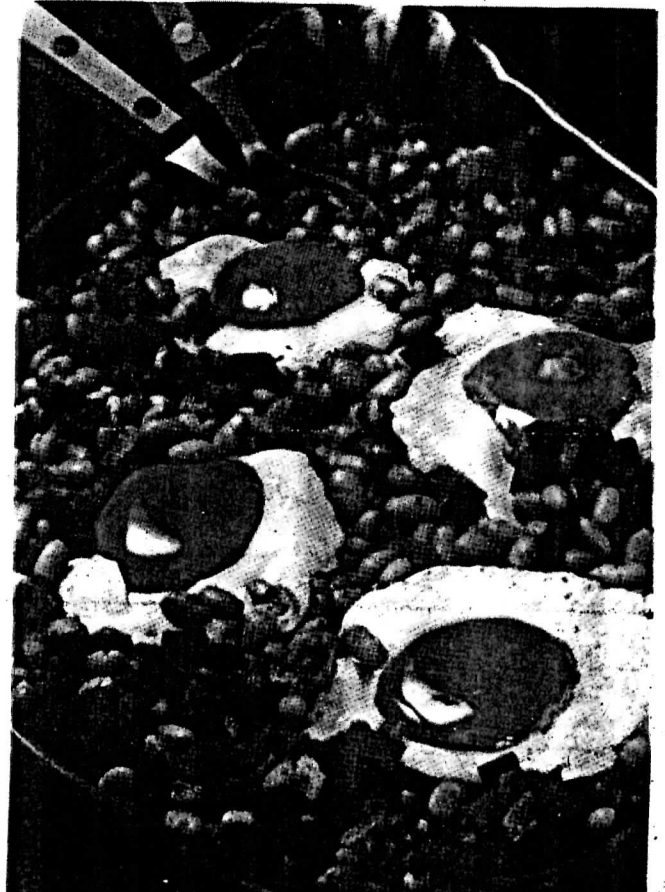
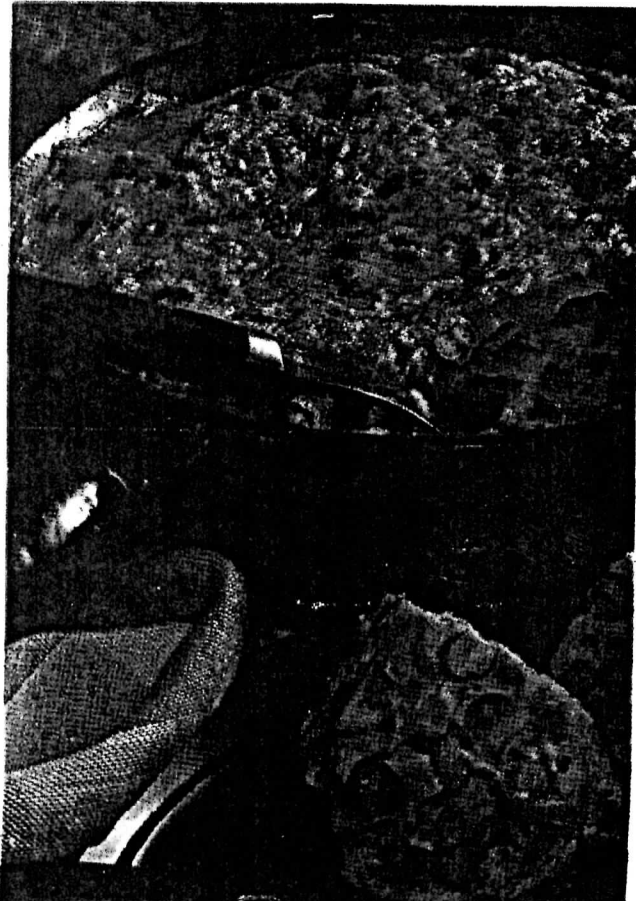
- ١ - يقلب اللبن مع الدقيق ويضاف اليه الملح والفلفل .
- ٢ - يخلط البيض مع الخليط السابق ويقلب جيدا بالشوكة .
- ٣ - يصفى بمصفاة ناعمة .
- ٤ - يقدح قليلا من السمن فى طاسة ويؤخذ من الخليط السابق قدر كبشة بحيث تملأ الطاسة تماما على شكل قرص وترفع على النار حتى تنضج قليلا مع هز الطاسة أثناء النضج ، ثم تقلب فى الطاسة (كما نعمل عند قلي البيض الأومليت) وتترك على النار حتى تحمر قليلا ثم تقلب حتى يحمر الوجه الآخر ثم ترفع من على النار ، ثم يوضع قدر كبشة أخرى من الخليط وهكذا حتى ينتهى المقدار (هذا المقدار ينتج ٧ أقراص) .
- ٥ - يوضع قليل من العصاج وسط كل قرص ويلف القرص على الحشو كالاصبع ، ثم ترص وحدات الكنالوني فى طبق فرن أو صينية .
- ٦ - يصب عصير الطماطم فوق وحدات الكنالوني كما ترش عليها مبشور الجبن الرومى .
- ٧ - تدخل الفرن حتى يحمر الوجه وتقدم ساخنة ، وهذا الصنف يقدم على مائدة الطعام بدلا من المكرونة أو الراقىولى ، ويمكن استبدال العصاج بقليل من السبانخ البيوريه .
- ٨ - قد يغطى الوجه بالبشاميل ويرش بالجبن الرومى المبشور ثم يزج فى الفرن حتى يحمر الوجه ،

الأومليت بالكرفس والجمبرى (العجة الفرنسية)



العجة
المصرية

كتانان البيض
بالفاصوليا



البيض والبقول

ان الغذاء الجيد ليس فى غلو ثمنه أو كبر كميته ، أو تعدد أصنافه ، ولكن فى حسن اختياره وأسلوب تقديمه ، وربة الأسرة الناجحة هى التى تعد الغذاء المناسب حسب امكانياتها المتاحة .

ونظرا لارتفاع أسعار اللحوم والطيور ، فقد يتعذر على بعض الأسر تناولها ، لذلك كان من الواجب الاستعاضة عنها بأطعمة أخرى لها نفس قيمتها الغذائية وهى تنحصر فى البقول والمنتجات الحيوانية كالبيض واللبن والجبن ، وتمشيا مع هذا المنطلق ، فأنى أقدم عدة أصناف نستعيض بها عن اللحوم والطيور والأسماك وتعطينا نفس القيمة الغذائية التى يعطيها طبق اللحم أو الطيور فضلا عن انها لذيذة وشهية .

وبالرغم من أن البيض يدخل فى معظم أطباق الحلوى واللحوم الا أنه يمكن طهيته وتقديمه بعدة طرق تصلح للوجبات المختلفة .
ان البيض يمكن طهيته اما مسلووق جامد أو برشت أو مقلى أو مفرى أو أوملت فرنسى أو عجة ، وسوف نقدم بعض الأطباق التى يعتبر البيض أساسا فيها ، وسوف نتكلم أولا عن طرق سلق وقلى البيض :

البيض المسلووق جامد :

وهو أن يلقى البيض فى اناء به ماء بارد ويرفع الاناء على نار هادئة ويترك لمدة خمسة عشر دقيقة ثم ينشل ويبرد بالماء البارد ويقشر .

البيض المسلووق برشت :

وهو أن يلقى البيض فى اناء به ماء بارد ويرفع الاناء على نار هادئة ويترك لمدة دقيقتين الى ثلاثة دقائق بعد غليان الماء ثم ينشل ويقدم .

البيض المقلى :

يقلى البيض بالزيت أو السمن أو الزبد حسب الرغبة كالاتى :

- ١ - تسيح الزبد أو السمن أو الزيت فى وعاء معدنى ويكسر البيض فوقه ويضاف اليه قليل من الملح والفلفل والبهار .

- ٢ - يترك على النار حتى ينضج ويغرف فى طبق صينى ويقدم ساخنا .
يستحسن أن يتم تكسير البيض فى وعاء آخر قبل إضافته للسمن أو الزيت للتأكد من جودته .

البيض المفرى :

هو خلط البيض مع مقدار صغير من اللبن أو الماء وربه جيدا (خفقه جيدا) مع تتبيله بالملح والفلفل ثم يضاف على الزبد السايق فى طاسة ويقلب أثناء النضج مع ملاحظة عدم زيادة مدة النضج حتى لا تنفصل المادة الدهنية من البيض .

البيض الأومليت :

وهو خفق البيض مع قليل من الماء أو اللبن وتتبيله بالملح والفلفل ثم يصب فى طاسة بها زبد أو سمن سايق حتى يغطى الطاسة تماما مع تحريكها أثناء النضج حتى يحمر أحد الوجهين ثم يقلى القرص حتى يحمر الوجه الثانى . مع ملاحظة الاحتفاظ بالقرص سليم .

الأومليت بالحشوات المختلفة (العجة الفرنسية)

المقادير :

١ ملعقة سمن أو زبد
ملح - فلفل - بهار

٣ بيضات
٣ ملاعق كبيرة لبن أو ماء
حشوات حسب الرغبة :

(كرفس مسلوق - الجمبرى المسلوق - العصاج - السبانخ البيوريه - الجبن الرومى المبشور - الكبدة المفرية الناضجة - قطع صغيرة من الطيور الناضجة المزوجة بالطماطم - البطاطس المسلوقة والمقطعة قطع صغيرة - الفلفل الأخضر الرومى المقطع قطع صغيرة - بسلة مسلوقة)

الطريقة :

يقدم هذا الصنف بطريقتين مع التنويع فى الحشو :

اولا - اضافة الخامات الى البيض وهو نىء ويتم عمل العجة كالاتى :

١ - يكسر البيض فى سلطانية ويضاف اليه اللبن أو الماء ويتبل بالملح والفلفل والبهار ويقلب الخليط جيدا ثم يضاف اليه أى نوع من الحشوات السابق ذكرها (نوعين أو ثلاثة حسب الرغبة) .

٢ - يوضع السمن فى مقلاة وتترك على النار حتى تسيح بشرط ألا تقدح ثم يقرب الخليط فى المقلاة وهى على النار وعندما يحمر الوجه السفلى ترفع بعيدا عن النار وتقلب فى المقلاة ثانيا ويعاد رفعها على النار حتى ينضج الوجه الثانى .

٣ - تقلب فى طبق سرفيس وتقدم فى الحال .

ثانيا - يتم عمل قرص الأومليت بدون اضافات ثم حشوه بعد النضج ببعض الحشوات السابق ذكرها مع لفة على الحشو وتقديمه فى طبق وذلك كالاتى :

١ - يكسر البيض فى سلطانية ثم يخفف بالماء أو اللبن ويتبل جيدا ويقرب الخليط جيدا .
٢ - يوضع السمن أو الزبد فى طاسة ثم يصب البيض حتى يغطى الطاسة تماما مع تحريكها أثناء النضج حتى يحمر الوجه السفلى ثم يقرب القرص حتى يحمر الوجه الثانى مع الاحتفاظ بالقرص سليم .

٣ - توضع الحشوات فى وسط القرص ثم يلف عليها وقد يثبت بشوكة صغيرة ويقدم ساخنا .
(انظر صورة الأومليت بالكرفس والجمبرى) .

العجة المصرية

المقادير :

حزمة بقدونس مفرى
ملح - فلفل - بهار - كمون
زيت أو سمن للتحمير

٤ بيضة
١ بصلة مفرية
١ ملعقة دقيق

الطريقة :

١ - يكسر البيض ثم يضاف اليه الدقيق مع قليل من الماء أو اللبن ويتبل بالملح والفلفل .
٢ - يضاف اليه البصل المفرى والكمون والبهار والبقدونس المفرى ويخفقوا جيدا .

- ٣ - يقدح الزيت فى طاسة ويصب الخليط السابق حتى ينضج من الوجهين .
٤ - تقدم فى طبق سرفيس مستدير على فرشاة من البقدونس .

طريقة أخرى لعمل العجة :

يمكن عمل هذه العجة بنفس المقادير ولكن باحتلاف الطريقة وذلك كالاتى :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل وقد يضاف الى المقدار ملعقتين من العصاج .
ب - يضاف الدقيق للسمن والبصل ويقلب حتى يصفر الخليط .
ج - يخفق البيض ويضاف اليه الملح والفلفل والبهار والبقدونس وكذلك الخليط السابق عمله .
د - يقدح قليل من السمن فى المقلاة ويصب فيه الخليط .
هـ - يستمر التحمير على نار هادئة ثم تقلب على الوجه الآخر ليحمر .
د - تقلب فى طبق صينى مستدير وتجميل بالبقدونس وتقدم .

عجة الفول المدمس

المقادير :

٢	ملعقة سمن أو زيت	٤	بيضات
١	ملعقة كبيرة بقدونس مفرى	٥	ملاعق كبيرة فول مدمس
	سمن أو زيت للتحمير	١	بصلة متوسطة مفرية
			ملح - فلفل - كمون

الطريقة :

- ١ - يقشر الفول المدمس ويدهك جيدا (ويمكن تصفيته بمصفاة الطماطم) .
٢ - يحمر البصل فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه ثم يرفع من فوق النار ويترك حتى يهدأ .
٣ - يخفق البيض جيدا ويضاف اليه الفول والبصل والبقدونس والملح والفلفل والكمون ويمزج .
٤ - يقدح قليل من السمن أو الزيت فى مقلاة مستديرة ، ويصب فيها الخليط السابق ، وتترك على النار حتى يحمر الوجه الأسفل ، ثم تقلب ، وتترك حتى يحمر الوجه الآخر ، ثم ترفع من على النار وتقلب فى طبق التقديم المستدير وتجميل بالبقدونس وتقدم .

العجة باللحم المحفوظ والبسلة

المقادير :

١	علبة بسلة ناضجة (أو كوب بسلة مسلوقة)	١	ملح - فلفل احمر
٦	بيضات	١	كوب لبن
٤	ملاعق لحم محفوظ مقطع ناضج	١	ملعقة كبيرة ثوم مفرى

الطريقة :

- ١ - يضرب البيض ويضاف اليه اللبن والبسلة والثوم المفرى والفلفل الأحمر واللحم المحفوظ والملح والفلفل .

٢ - يدهن طبق فرن بالسمن ويصب فيه الخليط السابق عمله ثم يغطى الطبق ويزج في فرن متوسط الحرارة .

٢ - يرفع الغطاء قرب نضجه بخمس دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

كتلان البيض بالفاصوليا

المقادير :

٤ بيضات	١ ملعقة ثوم مفرى
٣ ملاعق لانشون	١/٢ كيلو طماطم
٣ ملاعق زيت زيتون	١ فلفل خضراء رومى
١/٢ كيلو فاصوليا بيضاء	ملح - فلفل أحمر
١ بصلة كبيرة	

الطريقة :

- ١ - تنقع الفاصوليا فى الماء طول الليل ثم تصفى من ماء النقع وتوضع فى ماء جديد بحيث يغطيها تماما .
- ٢ - تطهى حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق .
- ٣ - يفرم اللحم والطماطم والبصل وكذلك الفلفل الأخضر بعد نزع البذور .
- ٤ - يسخن الزيت فى طاسة ثم يحمر البصل وخليط اللحم ويضاف اليه الثوم والفاصوليا ويقلب الخليط لمدة خمس دقائق ويتبل بالملح والفلفل .
- ٥ - يصب الخليط فى طبق فرن ثم تعمل أربع فجوات يكسر فى كل منها بيضة ويزج الطبق فى الفرن لمدة ست الى ثمانى دقائق حتى ينضج البيض ويقدم ساخنا .

العجة الأسباني بالبيض المفرى

المقادير :

٤ ملاعق كبيرة بسلة مسلوقة	٣ ملاعق كبيرة ماء
٤ ملاعق كبيرة لانشون مفرى	١ ملعقة صغيرة ثوم مفرى
٢ بصلة مفرية	ملح - فلفل أبيض
٢ ملعقة كبيرة زبد	٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
٤ بيضات	٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى

الطريقة :

- ١ - يتم تحمير البصل فى الزبد حتى يصفر ثم يضاف اللحم المفرى والبسلة ويتم التشويح لمدة ثلاث دقائق .
- ٢ - يضرب البيض ويخفف بالماء ثم يضاف اليه الملح والفلفل والبقدونس والجبن الرومى المبشور ويضاف هذا الخليط الى الخليط السابق ويرفعوا على نار هادئة مع التقليب أثناء الطهى .
- ٣ - يلاحظ عدم زيادة مدة النضج حتى لا تنفصل المادة الدهنية من الخليط .
- ٤ - يصب الخليط فى طبق التقديم ويرش عليه البقدونس المفرى ويقدم ساخنا .



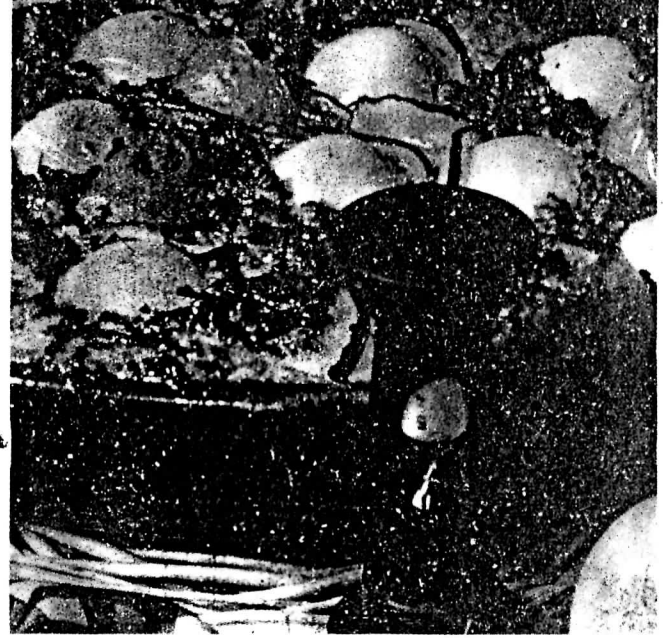
بتسا البيض

المقادير :

- مقدار من عجينة العيش (١ كيلو)
- بيضة مضروبة لتلميع البتسا
- ٢ ملعقة جبن رومى مبشور
- ٤ بيضة مسلوقة جامد مقطع حلقات
- ٤ شرائح جبن شدر مقطعة شرائح طويلة
- ٤ وحدة طماطم مقطعة حلقات
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١/٢ ملعقة صغيرة بودرة كاري
- ملح - فلفل
- بعض شرائح الأنشوجة

الطريقة :

- ١ - يقسم مقدار العجينة الى أربع مستديرات وتفرد كل واحدة بحيث يكون القطر ٢٠ سم .
- ٢ - توضع كل واحدة فى صينية مدهونة زيت مع رفع أطراف الوحدات الى أعلا قليلا لعمل حافة .
- ٣ - يدهن وجه الوحدات بالبيض وترش بالجبن الرومى المبشور وتترك مدة ١٥ دقيقة ثم تزج فى فرن ساخن لمدة ١٢ دقيقة حتى يصفر الوجه .
- ٤ - ترص حلقات البيض وشرائح الأنشوجة ثم حلقات الطماطم ويرش على الوجه قليل من زيت الزيتون وبودرة الكارى والملح وترص شرائح الجبن الشدر على شكل كاروهات ثم تخبز لمدة ٥ دقائق وتقدم .



بيض سافورى

المقادير :

- ١ كيلو بطاطس
- ملح - فلفل - بهار
- ٦ بيضات مسلوقة جامد
- ٢ بيضة نيئة
- ٢ بصلة مفرية
- ٢ ملعقة دقيق
- خيار مقطعة رفيع
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس ثم يسلق فى ماء مملح حتى ينضج ويصفى .
- ٢ - يضاف نصف كوب اللبن الى البطاطس ويدعك جيدا ويتبل .
- ٣ - يقطع البيض أنصاف بالعرض .
- ٤ - تسيح السمن فى طاسة ويضاف اليها البصل واللحم المفرى ثم يضاف الدقيق ويقلبوا لمدة ثلاث دقائق حتى يصفر .
- ٥ - يدهن طبق فرن بالسمنة وتوضع طبقة من البطاطس ثم طبقة اللحم بالعصاج ويغطى بطبقة من قطع الخيار ، وقد تضاف وحدات من الطماطم وترص أنصاف البيض المسلوقة بحيث يكون البياض الى أعلا .
- ٦ - يخلط البيض النيىء مع اللبن ويضاف اليه قليل من البقدونس ويتبل ثم يصب على وجه طبق الفرن ثم يزج فى الفرن حتى ينضج .

الطريقة :

- ١ - ينقى العدس ، ويفسل جيدا ثم يسلق فى اقل كمية ممكنة من الماء على نار هادئة بدون ملح .
- ٢ - يصفى العدس بمصفاة الخضّر ويقدح السمن ويضاف الى العدس كما يضاف قليل من الماء بحيث يصبح قوام العدس سميكاً ويقلب الجميع ويتبل بالملح والكمون حسب الرغبة .
- ٣ - يصب العدس فى صينية مدهونة ويساوى السطح ثم تعمل به حفر بعدد البيض ، يكسر البيض ويصب كل واحدة فى حفرة ويرش بالملح والفلفل وتوضع فى فرن هادىء حتى ينضج البيض ويقدم ساخناً .

الكشرى

المقادير :

٢ كوب ارز	مقدار من صلصة الطماطم عبارة عن :
١ ¼ كوب عدس بجبة	١ كوب طماطم مصفاة
٢ بصلة مفرومة أو مقطع حلقات	٢ ملعقة سمن
٣ ملاعق سمن أو زيت	٢ ملعقة خل
ملح - فلفل	فلفل - شطة
	١ كوب ماء

الطريقة :

- ١ - طريقة عمل صلصة الطماطم :
- ١ - يقدح السمن أو الزيت وتضاف اليه الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى يتم تسبيكها .
- ب - يضاف الماء وتترك حتى تغلى ، ثم يرفع من على النار ويضاف اليها الملح والفلفل والخل والشطة وتغرف فى طبق الصلصة لوقت التقديم .
- ٢ - يغسل كل من الأرز والعدس غسلا جيدا كل على حدة .
- ٣ - يتم سلق كل من العدس والأرز منفردين مع اضافة الملح وقت السلق .
- ٤ - يصفى كل من ماء السلق ، ويخلط العدس والارز ويقلبا فى اناء واحد .
- ٥ - تقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ، ثم ينشل البصل ويصب السمن أو الزيت المتخلف على الأرز والعدس .
- ٦ - يوضع الكشرى على نار هادئة لمدة عشر دقائق .
- ٧ - يغرف فى طبق كبير ويجمل الوجه بالبصل المحمر وقد تضاف مكرونة (مقصوفة) مسلوقة على الوجه عند التقديم ، ويراعى تقديم صلصة الطماطم السابق عملها .

السلطة الروسية

سلطة والدورف

المقادير :

- ٢ تفاحة مقطعة شرائح بالقشر
- ١ علبه بسلة مسلوقة
- ١ خسة
- بعض وحدات من عين الجمل
- كرفس
- ١ كوب مايونيز
- صلصة فرنسية

الطريقة :

- ١ - يفرش الطبق بورق الخس
- ٢ - تخلط المقادير مع بعض وتتبّل بالصلصة الفرنسية أو بالمايونيز مع الاحتفاظ بشرائح من التفاح وكمية من البسلة للتجميل
- ٣ - يصب الخليط المتبل في وسط الطبق ثم ترص شرائح التفاح وتوضع بينهم البسلة
- ٤ - قد يضاف للخليط بعض قطع الفراخ أو اللحم في المناسبات

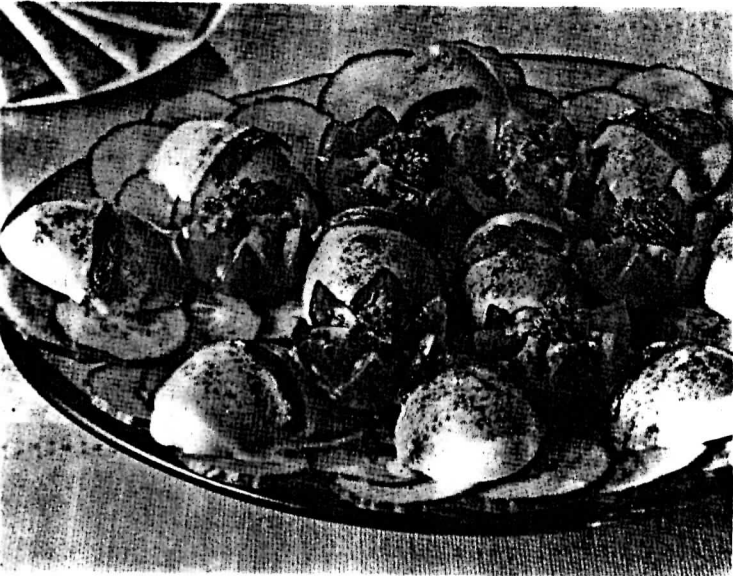
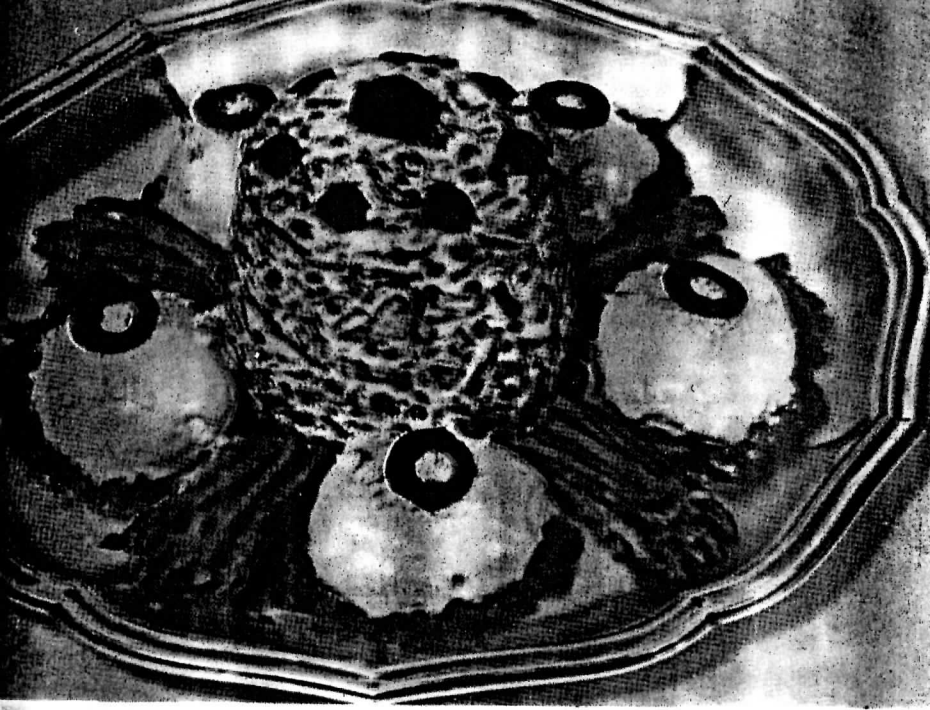
السلطة الإيطالية

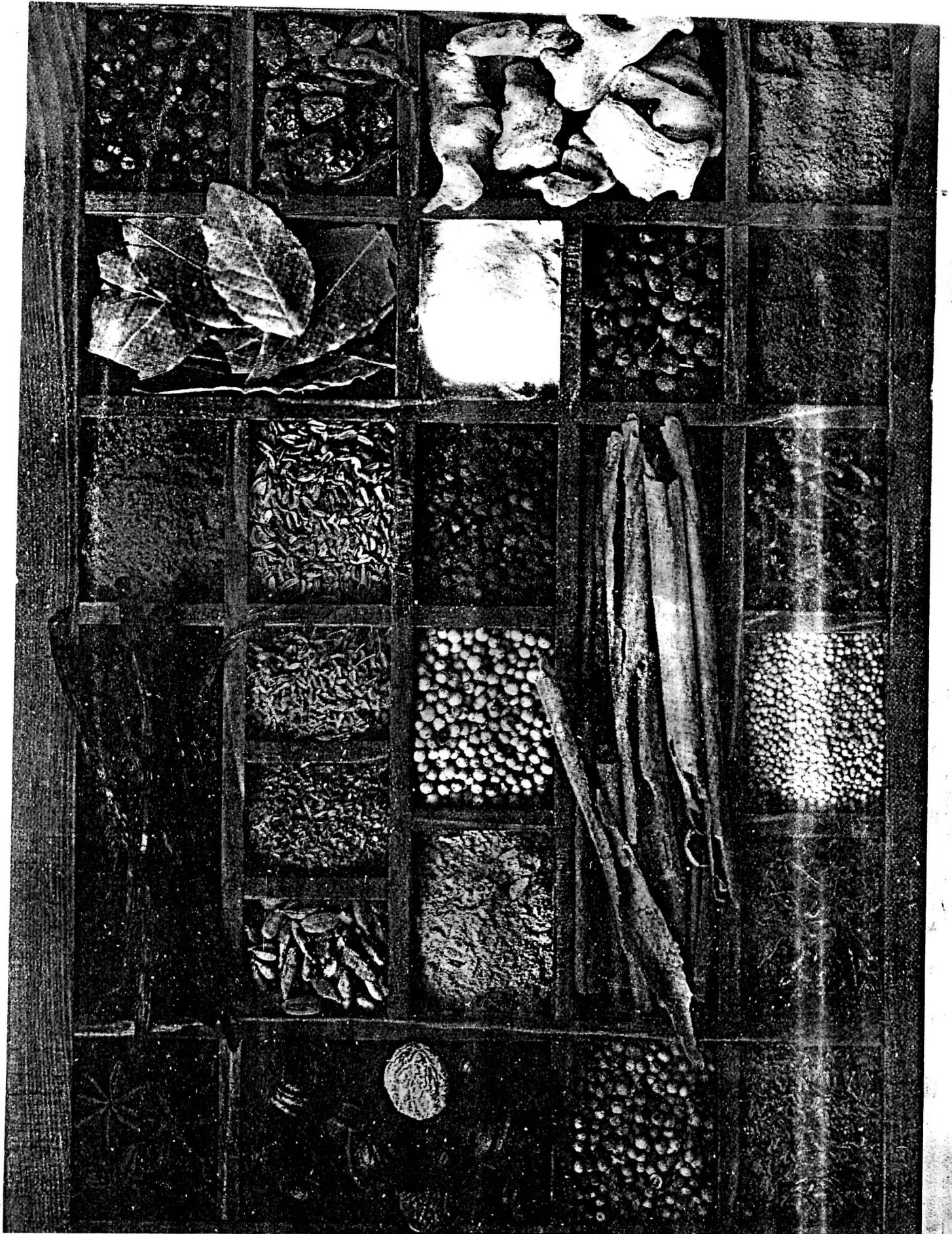
المقادير :

- ٤ بيضة مسلوقة جامد
- ٤ حبات طماطم متوسطة الحجم
- خيار مقطع شرائح
- فلفل أحمر
- صلصة مايونيز
- بقدونس مفري
- وحدات أنشوجة

الطريقة :

- ١ - يغطى سطح الطبق بحلقات الخيار ثم ترص عليه أنصاف البيض وعليه المايونيز والفلفل الأحمر : ثم توضع على كل قطعة وحدة من الأنشوجة
- ٢ - تقطع الطماطم بشكل زخرفي وترص غرق الخيار وتجميل بالبقدونس





التوابل والبهارات

كراويه	كسبره	جوزة الطيب	ستار أنس
زعترا	عيدان القرفه	جبهان بودره	جبهان حصى
حبوب المسترده		فلقل أبيض	بابونج
قرنفل		فلقل أسود	ينسون
شطه	بهار	بودرة الثوم	الفانيليا
كرمه	محلبي	بهار حريف	بودرة كارى
			ورق اللوره
			حبات الچونبر (الريفه)