

تجرتي بين يديك في

# فن الطهو

BRAMJNET.COM



## كفتة الدجاج

زمن الإعداد ، 2:00

عدد الأشخاص، 5

### المقادير:

- 1 دجاجة متوسطة ومسلوقة بطريقة عمل الدجاج المسحب .
- 1/2 باقة بقدونس .
- 1 حبة بطاطا متوسطة ومسلوقة .
- 1/2 ملعقة كبيرة طحين .
- 1 ملعقة صغيرة ملح وفلفل وبهار حسب الرغبة .
- 1 بيضة مخفوقة .
- بقسمات لتغطية الكفتة .
- زيت للقلي .

### طريقة التحضير:

- 1 . يقطع الدجاج ويفصل الجلد والعظم .
- 2 . يفرم البقدونس ناعما .
- 3 . تقشر البطاطا وتهرس بالشوكة .
- 4 . يخلط الدجاج والبقدونس والبطاطا والملح والفلفل والطحين ، الكل بالمفرمة الكهربائية .

5 . يصنع خليط الدجاج على شكل اصابع وتغمر بالبيض ثم في البقسماط .

6 . يحمى الزيت حتى يصبح جاهزا للقلي ويوضع كل 3 اصابع مع

بعض حتى ينتهي المقدار على نار هادئة .

7 . يزين باوراق الكرفس وحلقات الليمون ويصبح جاهزا للتقديم .

## سميزي بولور

إمن الأعداد : 1:45

عده الأشخاص: 6

### المقادير:

- ٤/٣ كجم من شرائح السمك (فيليه) السمك.
- ٤/١ كأس من زيت نباتي او سمن نباتي.
- ملعقة كبيرة من الكركم (الزعفران الهندي) .
- كأس من البصل الاخضر المفروم ناعما.
- ٢/١ كأس من السبانخ المفروم .
- ملح بحسب الرغبة .
- بهار أسود بحسب الرغبة .
- ٤/١ كأس من الكزبرة المفرومه .

- ٤/١ كأس من الشبت المفروم .
- ارز الشلو .

### طريقة التحضير :

- ١ . تتظف شرائح السمك ، تتبل بالملح وتترك جانبا مدة ربع ساعة ، تقلي في الزيت او السمن حتى تتضج قليلا ، تجفف على ورق نشاف وتترك جانبا .
- ٢ . يضاف الكركم الى السمن نفسه ويقلب مدة دقيقتين ثم يرفع عن النار .
- ٣ . تضاف الاعشاب والخضر والملح والبهار الى الارز المسلوق ويخلط الكل جيدا .
- ٤ . تذوب الزبدة مع ملعقتين من الماء، ويترك المزيج حتى يغلي ثم يصب نصف كميته في الوعاء الذي

استعمل لسلق الارز .

- ٥ . يوزع عليه نصف كمية خليط الارز ويغطي بالسمك ثم بمزيج الكركم والسمك ويوزع على السطح ما تبقى من خليط الارز .
- ٦ . يتقب الارز في اربعة أماكن ، ويصب مزيج الزبدة المتبقي ، يغطي الوعاء ويوضع على نار قوية مدة خمس دقائق .
- ٧ . يرفع ويغطي الارز بقماش ثم بغطاء الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة أربعين دقيقة .
- ٨ . يرفع القسم العلوي من الارز ويوزع بشكل دائري على أطراف طبق التقديم، يترك السمك جانبا .
- ٩ . يوضع الارز المتبقي في وسط الطبق وترتب فوقه شرائح السمك



## تشريب اللومي (طبق خليجي)

طبق رئيسي من اللحم مع الخبز والحمص  
يضاف عليه اللومي الأسود نكهة مميزة  
ويقدم الى جانب الأرز .

يكفي ٤ أشخاص .

مدة التحضير : ٣٠ دقيقة .

مدة الطهو : ساعة ونصف .

### المقادير

٥٠٠ جرام لحم غنم .

٢ كوب عصير طماطم .

٣ حبات لومي أسود .

٢ كوب ماء .

٤ حبات بصل متوسطة .

١/٤ كوب حمص منقوع .

ملح وبهار حسب الرغبة .

٢ رغيف خبز .

دهن نباتي للقلي .

### طريقة التحضير

١ - يقطع اللحم ويقلى في قليل من الدهن

وينثر عليه الملح والبهار ثم يرفع عن  
النار .

٢ - يقطع البصل ويقلى بنفس الدهن  
السابق ثم يضاف اليه اللحم المقلي  
وعصير الطماطم والحمص ثم تعمل  
ثقوب باللومي ويضاف الى الخليط .

٣ - يترك الكل على نار متوسطة حتى  
ينضج اللحم ويجب الإحتفاظ  
بكمية من المرق تكفي لتغمر  
الخبز .

٤ - يقطع الخبز ويرتب في طبق التقديم  
ويشرب بالمرق ويوزع عليه خليط  
اللحم ويقدم .



## بيتزا البسطرمة

### المقادير:

- ٢٠٠ جم (١/٤ كوب) شرائح لحم البسطرمة .
- ٣ ملاعق طعام شرائح زيتون اسود بدون نوى .
- ٧٠ جم (كوب واحد) جبنة شيدر مبشورة.
- ١/٤ ملعقة شاي كمون .

٢/١ ملعقة شاي من أحد الاعشاب العطرية المجففة مثل الزعتر او المرقدوش او الريحان .

### طريقة التحضير:

١. عند التأكد من اختتام العجينة ، ترفع من الاناء وتعجن قليلا ، ثم تقسم الى ثلاث قطع متساوية تستخدم كل قطعة لاعداد بيتزا منفصلة .
٢. تفرد القطعة الاولى من العجينة في صينية بيتزا مقاس قطرها ٢٠ سم

وتترك لمدة عشر دقائق .

٣. تغطي بقليل من الصلصة التي سبق التوضيح كيفية اعدادها ، ثم ينثر عليها قليل من الجبن المبشور .

٤. ترص شرائح لحم البسطرمة على الوجه ثم ينثر عليها الزيتون الاسود.

٥. ترش بالجبن المبشور والكمون والاعشاب العطرية .

٦. تخبز في فرن متوسط الحرارة (١٨٠م/٣٥٠ف) لمدة ٤٥ دقيقة .



## تكة الهامور

### المقادير:

- شريحة من سمك الهامور بدون عظم
- ترن حوالي ٧٠٠ جم .
- ٢/١ ملعقة شاي فلفل ابيض مطحون .
- ٢ ملعقة شاي ملح .
- ملعقة شاي فلفل احمر .
- ملعقة طعام كمون حب ( سنوت ) .
- ملعقة شاي خردل مطحون ( مسترد بودر ) .
- ملعقة طعام خل ابيض .
- ٢ ملعقة دبس رمان .
- كوب مشروم مقطع انصاف .
- حوالي ٣٠٠ جم حبات بصل صغيرة .
- شرائح من الفلفل البارد .
- عيدان رفيعة .
- زيت للتحمير .

### طريقة التحضير:

١. تقسم قطعة الهامور الى شرائح بالطول ثم تقطع الى مكعبات بطول حوالي ٢/١ سم ، وتوضع في اناء .
٢. تخلط البهارات معا والمكونة من الفلفل الاحمر والفلفل الابيض والخردل والكمون ، ويضاف اليها الملح .
٣. يرش خليط البهارات والملح فوق مكعبات الهامور .

٤. تدعك مكعبات السمك جيدا بالبهارات ، بعد رشها حتى تتشرب بها .
٥. يخلط كل من الخل الابيض ودبس الرمان ويصب فوق خليط مكعبات السمك .
٦. يخلط جيدا بملعقة خشبية ويترك لينقع لمدة ٢ ساعة تقريبا .
٧. بعد ان تتشرب مكعبات الهامور بالخليط ، ترص في عيدان خشبية

٨. تحمر في زيت غزير حتى يصبح لونها ذهبيا .
٩. تقدم ساخنة مزينة بشرائح الليمون وعيدان من البقدونس .



## سلطة الدجاج بالخضروات

### المقادير:

- ٢/١ دجاجة مسلوقة ومزال عنها الجلد والعظم .
- حبتان من الجزر مسلوقتان ومقطعتان الى مكعبات .
- حبة بطاطس كبيرة مسلوقة ومقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة .
- ٢/١ كوب بازلاء مسلوقة .
- ٢/١ كوب فاصوليا مسلوقة ومقطعة .
- ٤ ورقات خس مقطعة مربعات بطول حوالي ٥ سم .
- ٦ - ٨ حبات زيتون .

- بعض من أوراق النعناع والبقدونس .
  - للصلصة :
  - ٤ ملاعق طعام زيت نباتي .
  - ملعقة طعام خل .
  - ٢ ملعقة طعام عصير ليمون .
  - ٤/١ ملعقة شاي صلصة مستورد محضرة .
  - (تباع جاهزة معلبة)
  - ٤/١ ملعقة شاي سكر بني .
  - ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة .
- ### طريقة التحضير :
- ١ . لإعداد الصلصة ، يوضع الزيت في اناء ويضاف اليه السكر وصلصة الخردل (المستورد) الجاهز ويخلط جيدا .

- ٢ . يضاف الخل وعصير الليمون ويرش بالملح والفلفل ويخفق جيدا بشوكة .
- ٣ . تقطع شرائح الدجاج الى قطع صغيرة بعد سلقها .
- ٤ . تفرش أوراق الخس في الاناء الذي ستقدم فيه السلطة ، ويوضع فوقها نصف مقدار كل من : البطاطس والبازلاء والفاصوليا والجزر .
- ٥ . يعاد وضع باقي الخضروات بنفس الترتيب وترش بالصلصة التي تم تحضيرها مسبقا .
- ٦ . تزين عند التقديم بأوراق النعناع والبقدونس وحبات الزيتون .





٣. يصب مرق اللحم فوق البازلاء وتترك مدة ربع ساعة ، يضاف اللحم المفروم ونصف اللحم المسلوقة .

٤. يوضع الارز ويحرك ببطء ، يضاف الملح ، يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يمتص الأرز المرق .

٥. تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الارز ، يصب الخليط في طبق التقديم ، ويوزع على سطحه وجوانبه. ماتبقى من اللحم المسلوقة والبازلاء .

٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل ومثلها من الملح لسلق اللحم .  
ملعقة كبيرة من سمن نباتي لقلي اللحم وأخرى لقلي البازلاء .  
ملعقة صغيرة من الملح لطهو الأرز .

### طريقة التحضير :

١. تغسل حبات البازلاء وتغلى بالسمن على نار متوسطة مدة عشر دقائق حتى تذبل ، يرفع مقدار ربع الكمية منها ويترك جانبا .  
٢. يقلى اللحم بالسمن فيغمر بالماء ويسلق مع الملح والفلفل والبصلة.

## أرز بالبازلاء

زمن الاعداد : 1:00  
عدد الاشخاص: 5

### المقادير:

٢/١ كجم من حبوب البازلاء .  
كأسان من الارز المنقوع والمصفى .  
٣ كؤوس مرق اللحم .  
١ كجم من لحم الغنم (الموزات) .  
٢/١ كجم من اللحم المفروم المقلي .  
بصلة لسلق اللحم .



## أرز بالفول الأخضر

إسمن الأعداد ، 1:00  
عدد الأشخاص، 5

### المقادير:

- ٢ كجم من الفول الأخضر الطازج.
- ١ كجم من لحم الغنم (الموزات) مقطع.
- ٣ كؤوس من مرق اللحم .
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي .
- ملعقة صغيرة من الملح لنقع الارز .
- ومثلها لظهوہ .
- كأسان من الارز .
- ملح وفلفل بحسب الرغبة .
- بصلة لسلق اللحم .

٤/١ كجم من لحم الغنم مفروم ومقلي  
بسمن نباتي .  
قليل من الصنوبر واللوز المحمص  
بالسمن النباتي .

### طريقة التحضير:

- ١ . يغسل اللحم ويقلى بالسمن من كل جوانبه ، ثم يغمر بالماء ويضاف اليه الملح والفلفل والبصلة ويترك على نار قوية حتى ينضج .
- ٢ . يصفى اللحم ويحتفظ بالمقدار اللازم من المرق .
- ٣ . ينقى الارز وينقع بالماء المغلي المملح مدة تتراوح بين ساعة وساعتين لان الملح يمتص

الروائح غير المستحبة الناتجة عن خزن الارز ويمنع الارز من التكسر والتفتت ، ثم يغسل الارز بالماء الجاري حتى يصفو ماؤه .

٤ . يقشر الفول وتؤخذ حباته ، تغسل وتنقع بالماء ، تصفى حبات الفول ثم تقلى بالسمن ويضاف اليها مرق اللحم وتترك لمدة ربع ساعة على النار عندما يغلي المرق ويتم نضج حبات الفول يضاف اليه الملح والارز ، يحرك ويترك على نار متوسطة .

٥ . تخفف النار ويترك الوعاء مغطى حتى يتشرب الارز بالماء وينضج ثم يخلط مع الفول واللحم ، يقدم مزينا باللحم المفروم والصنوبر واللوز .



## سلطة العدس بالتطاطم

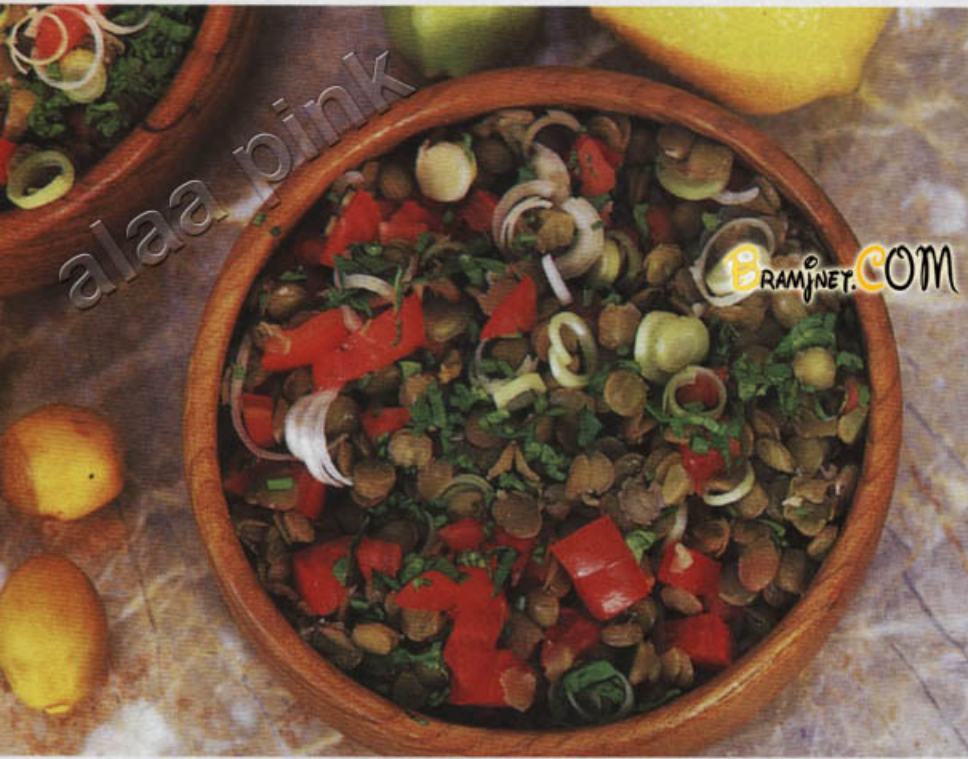
### المقادير:

- كوب عدس أخضر .
- ٤ حبات تطاطم متوسطة الحجم .
- ٤ عيدان بصل أخضر .
- عودان من الكرفس .
- ٢ ملعقة طعام بقდونس أو شبت مفروم فرما ناعما .
- ٢/١ ملعقة شاي ملح .
- ٤/١ ملعقة شاي بهار حلو .

### الصلصة:



- ٢/١ كوب عصير تطاطم .
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون .
- فص ثوم مفروم .
- ملعقة طعام عصير ليمون .
- ملعقة طعام أعشاب مجففة .
- ٤/١ ملعقة شاي ملح .



شرائح صغيرة .

٥. تقشر حبات التطاطم وتقطع الى قطع صغيرة بدون البذور .

٦. يضاف كل من البصل والكرفس والصطاطم والبقدونس الى العدس ، ويرش بالملح وبالبهار الحلو .

٧. تقلب السلطة جيدا وتنقل الى اوان التقديم.

دافئ لمدة نصف ساعة ، ثم يصفى من الماء ويسلق في ماء مملح لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى ينضج تماما.

٣. يصفى من ماء السلق وتضاف اليه الصلصة وهو مايزال دافئا ويترك حتى يبرد .

٤. تقطع عيدان البصل الى شرائح دائرية ، وتقطع عيدان الكرفس الى

١. يتم اعداد الصلصة مسبقا وذلك بوضع مقاديرها في اناء صغير وخفقتها تماما ، أو وضعها في زجاجة ذات فتحة واسعة بغطاء محكم ورجها جيدا حتى تخلط تماما مع مراعاة عدم وضع الملح اذا كان عصير التطاطم مملحا .

٢. يغسل العدس جيدا وينقع في ماء

## طريقة التحضير :

١. اغسلي محتويات العلب .

٢. امزجي الثوم والحامض والزيت  
والبقدونس ثم تبلي بهم الفطر  
والارضي شوكي .

٣. قدمي هذه السلطة الى جانب أغلبية  
الاطباق .

## سلطة الارضي شوكي مع الفطر

لصن الاعداد 10 دقائق  
عدد الاشخاص 4

## المقادير:

- علبة من الفطر الصغير (٥٠٠جم) .
- ٥٠٠ جم من قلوب الارضي شوكي  
المعلبة او الطازجة .
- ١/٤ كوب من البقدونس المفرومة .
- فصان من الثوم ، مقشران ومهروسان  
مع رشّة ملح .
- ١/٢ كوب من عصير الليمون  
الحامض .
- رشّة من زيت الزيتون .



BRAMJNET.COM

## شوربة البقول الجافة

### المقادير:

- ٤/١ كوب حمص جاف .
- ٤/١ كوب ماش .
- ٤/١ كوب عدس أخضر .
- ٤/١ كوب لوبيا بيضاء .
- ٤/١ كوب فول أخضر طازج .
- شريحة لحم تزن حوالي ٤٠٠ جم .
- كوب من أوراق السبانخ أو السلق المفرومة .
- ٢/١ كوب كزبرة خضراء مفرومة .
- ٩ أكواب ماء .
- ملعقة شاي فلفل أسود مطحون .
- ٢/١ ملعقة شاي بهار حلو مطحون .
- ١ ٢/١ ملعقة شاي ملح .
- كوب من عيدان الرشته المكسرة .
- ٥ ملاعق طعام طرخون ( طازجا ) أو ملعقتان منه ( مجففا ) .

### طريقة التحضير :

١. تنقى وتغسل البقول الجافة (الحمص، العدس، الماش، اللوبيا) وتتفقع كل على حدة في ماء لمدة ليلة كاملة .
٢. تقطع شريحة اللحم الى مكعبات صغيرة وتغسل جيدا .
٣. يسخن الزيت في اناء اعداد الشوية وتحمر فيه شرائح البصل حتى يصفر لونها .

٤. تضاف مكعبات اللحم وترش بالفلفل الاسود والبهار الحلو وتقلب مع البصل لمدة ١٠ دقائق .
٥. يضاف السبانخ والطرخون ويقلب مع الخليط لمدة ٥ دقائق .
٦. تصفى البقول من ماء النقع وتضاف الى خليط البصل ومكعبات اللحم ، ثم يضاف الفول الاخضر ويصب فوق الخليط مقدار الماء .

٧. عندما يبدأ في الغليان تضاف عيدان الرشته ويغلى الاناء ويترك على نار هادئة لمدة ساعتين حتى تنضج البقول ومكعبات اللحم .
٨. يضاف قليل من الماء ان احتاج الامر مع مراقبة الشورية خلال نضج البقول ، وقبل رفعها عن النار تضاف الكزبرة الخضراء والملح .
٩. تقدم ساخنة مع شرائح من خبز التنور .

BRAMJNET.COM

alaa pink

## شرائح لحم العجل بصلصة المشروم

### المقادير:

- ٦ شرائح مستديرة من لحم العجل سمك كل منها حوالي ١ ٢/١ سم .
- كوب مشروم مقطع الى شرائح يسلق قليلا ان كان طازجا .
- ٤ بصلات متوسطة الحجم مقطعة شرائح .
- ٣ أكواب ماء .
- مكعب خلاصة الدجاج .
- ٤ ملاعق طعام زيت .
- ٣ ملاعق طعام طحين عادي .
- ملعقة شاي فلفل أسود مطحون .
- ملعقة شاي بهار حلو مطحون .
- ملعقة طعام خل .
- ٢ ملعقة طعام وركسترشايرسوس .
- عصير ليمونة كبيرة .
- ٢/١ كوب زيت للتحمير .

### طريقة التحضير:

١. تدعك شرائح اللحم بكل من الفلفل والاسود والبهار الحلو .
٢. يخلط كل من السوس وعصير الليمون والخل ويصب على شرائح اللحم وتترك لتقع فيه لمدة ساعة واحدة .
٣. يغلى الماء في مقلاة واسعة ذات قاع سميك وتذاب فيه خلاصة الدجاج ، ويرفع عن النار .
٤. يسخن الزيت المخصص للتحمير وتحمّر فيه شرائح اللحم من الجهتين لمدة ٥ دقائق .



تتكون الصلصة مع مراعاة عدم تكتل الطحين والحليب ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق مع التحريك بين حين وآخر .

٩. تصب الصلصة بعد رفعها عن النار على شرائح اللحم وتترك على نار هادئة لمدة ٤٠-٥٠ دقيقة مع التحريك كل ١٠ دقائق ومراعاة عدم جفاف الصلصة .

١٠. تقدم شرائح اللحم مع باقي الصلصة مرشوشة بشرائح البصل بعد تحميرها .

٥. تعاد المقلاة التي تحتوي على خلاصة الدجاج الى النار وتوضع فيها شرائح اللحم بعد تحميرها وتترك على نار هادئة مغطاة لمدة نصف ساعة .

٦. في اناء ساخن آخر تسخن ٤ ملاعق طعام من الزيت ويحمّر فيه شرائح المشروم .

٧. يضاف اليه الطحين ويحرك باستمرار لمدة ٣ دقائق .

٨. يضاف الحليب بالتدريج حتى

## هار ماسالي والي مورجي (طبق هندي)

طبق من الدجاج بالكزبرة الخضراء، الكركم يعطيه اللون الأصفر يؤكل ساخنا مع خبز الشباتي .

يكفي ٤ أشخاص .

مدة التحضير : ٢٠ دقيقة .

مدة الطهو : ٤٥ دقيقة .

### المقادير

١ ١/٤ كيلو غرام دجاج مقطع .

٢٥٠ غرام كزبرة خضراء مفرومة ناعما .

٤ فص ثوم مدقوقة .

١ حبة فلفل خضراء حارة .

٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم .

١ ملعقة صغيرة كمون .

١ ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر

حلو .

١ ملعقة صغيرة عقدة صفراء (كركم) .

١ ملعقة صغيرة ملح .

٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي .

### طريقة التحضير

١ - يخلط الزنجبيل في الخلاط الكهربائي

مع الثوم وأربع ملاعق كبيرة من الماء

ويخفق الكل حتى تتشكل عجينة متماسكة .

٢ - يسخن الزيت النباتي وتضاف قطع

الدجاج تقلى ثم ترفع عن النار

وتضاف الكزبرة المفرومة والفلفل

الأخضر الحار والكمون والفلفل

الأحمر الحلو والكركم والملح ويحرك

الكل لمدة دقيقة واحدة .

٣ - ترتب قطع الدجاج في وعاء ويضاف

اليها نصف كوب ماء ويحرك الكل

ويغطى الوعاء بإحكام ويترك على نار

خفيفة لمدة نصف ساعة حتى ينضج

الدجاج ويتبخر الماء ويقدم الطبق

ساخنا .



# الدجاج المغلغل بالارز البري مع صلصة البرتقال

إسمن الأعداد ، 2:00  
عده الأشخاص، 5

## المقادير:

- التوابل :
- ٢/١ كوب من الارز البري .
  - ملعقة طعام زيت نباتي .
  - بصلة مفرومة .
  - فص ثوم مهروس .
  - عود من الكرفس مفروم .
  - ٤/١ كوب من الثوم المعمر المفروم
  - ٢/١ كوب من فئات الخبز اليابس .
  - ٢/١ كوب من الجوز المفروم .
  - بيضة مخفوقة قليلا .
  - ملح وفلفل .
  - دجاجة ( ١,٨ كجم ) .
  - ملعقة طعام من مرملاذ البرتقال
- الصلصة :
- ٤/٣ كوب من الخل الابيض الجاف .
  - ٤/١ كوب من مرملاذ البرتقال .
  - ملعقة طعام + ملعقة شاي من نشا الذرة .
  - كوب من عصير البرتقال.

## طريقة التحضير :

التوابل :

١. اضيفي الارز البري في قدر من الماء المغلي واسلقيه والمقلاة مكشوفة لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة او حتى يطرى الارز ثم صفيه .



٦. بعد شي الدجاج لمدة ساعة ادهنيها بالمرملاذ الممزوجة بالماء واعيدي شيها مدة ٣٠ دقيقة اخرى او حتى تطرى .

الصلصة :

١. امزجي المرملاذ ونشا الذرة و ٤/١ كوب من عصير البرتقال في قدر وحركي حتى يغلي المزيج ويتكثف اضيفي مع التحريك عصير البرتقال المتبقي والماء وتابعي التحريك حتى تسخن المقادير .

٢. عندما تتضج الدجاجة اتركها جانبا لمدة ٥ دقائق وانزعي الخيط وقدميها مع الصلصة .

## يمكن تحضير التوابل والصلصة قبل يوم من تقديمها .

٢. سخني الزيت في القدر واضيفي البصل والثوم والكرفس واطهي مع التحريك حتى يطرى البصل ثم اتركي المزيج ليبرد .

٣. امزجي الارز البري ومزيج البصل مع المقادير المتبقية في وعاء واخطي جيدا .

٤. املئي تجويف الدجاجة بالتوابل واربطي ارجلها مع بعضها واتشي الاجنحة الى اسفل جسمها .

٥. ضعي الدجاجة على رف مسلك في طبق الخبز وصبي ٤/١ كوب من الماء في الطبق ، اشويها والطبق مكشوف على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ساعة .

# بوشية البيض مع الفول المدمس (طبق مصري)

فول مدمس مع البيض المقلي والصلصة البيضاء والجبن .

يكفي ٤ أشخاص .

مدة التحضير : ٢٠ دقيقة .

مدة الطهو : ١٥ دقيقة .

## المقادير

٢ كوب فول مدمس .

٣ كوب ماء .

٦ بيضات .

٢ ملعقة كبيرة جبن قشقوان (رومي)

أصفر مبشور .

١/٢ ملعقة صغيرة خل .

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة .

٢ ملعقة كبيرة زبدة .

## مقادير الصلصة

٢ ملعقة كبيرة طحين .

٢ ملعقة كبيرة زبدة .

١ كوب حليب .

ملح حسب الرغبة .

## طريقة التحضير

١ - يغلى ٣ أكواب من الماء في وعاء على

النار مع الخل والملح ويحرك المزيج في

إتجاه واحد ثم تكسر بيضة في وعاء

وتضاف البيضة مخدر الى المزيج بحيث

تجمع أطرافها على شكل دائري وتترك

لمدة دقيقتين .

٢ - ترفع وتصفى ، ويكسر ما تبقى من  
بيض تدريجيا ويضاف الى المزيج بذات  
الطريقة .

٣ - يصفى الفول بمصفاة الحضر ويتبل

بالمح والفلفل وتضاف اليه الزبدة

ويقلب على النار ويصب نصف كمية

الفول في صينية ويرتب فوقه البيض

ويغطى ما تبقى من الفول .

٤ - تذوب الزبدة ويضاف اليها الطحين

ويقلب حتى يحمر ثم يصب الحليب

تدريجيا مع التحريك المستمر وينثر

الملح وتترك الصلصة على النار حتى

تتماسك وتوزع على الفول وينثر

الجبن المبشور على السطح .

٥ - تدخل الصينية الى فرن متوسط

الحرارة حتى يذوب الجبن ويحمر

السطح ، ويقدم ساخنا.





## طريقة التحضير :

١. إنزعي الجلد الرقيق او الغلاف الخارجي عن اللحم وافركي الفخذة بالملح والبهار الحلو وضعيها في التلاجة لمدة ليلة كاملة .
٢. حمري الفخذة بالسمن والزيت مع البصلة والثوم والكرفس وقطع قليلة من الجزر ورشة من الفلفل الاسود ومن الفلفل الابيض .
٣. حمي الفرن الى درجة حرارة مرتفعة (٢٥٠ مئوية)، ضعي الفخذة مع الخليط وورقتي الغار وعود القرفة في صينية خاصة بالفرن .
٤. اضيفي اليها كوب من الماء وغطيها بورق الالمنيوم .
٥. ضعي الصينية في الفرن وخففي حرارته (٢٠٠ مئوية)، اتركها حتى تتضج الفخذة .
٦. ارفعي الفخذة من المرق واتركها جانباً حتى تبرد ويسهل تقطيعها .
٧. قطعها الى شرائح بالطول على الجانبين ، اقلبسي الفخذة على ظهرها ثم انزعي الدهن وقطعي اللحم الى شرائح بالعرض .
٨. صفي مرق الفخذة واضيفي اليها ملعقة طعام من طحين الذرة ، اغليها على نار متوسطة حتى تتكثف .
٩. قدمي الفخذة مزينة بالخضار المسلوقة وصبي فوق الفخذة المرق الساخنة .

- مقشرة ومسلوقه .  
١ كجم من الجزر ، مقشر ومقطع ومسلوق .  
١ كجم من اللوبياء، مزالة اطرافها ومسلوقه .  
بصلة كبيرة ، مقشرة .  
٣ عيدان من الكرفس او البقدونس ، مقطعة .  
٢/١ ملعقة طعام من البهار المطحون .  
٢/١ ملعقة طعام من الفلفل الاسود المطحون .  
٢/١ ملعقة طعام من الفلفل الابيض المطحون .  
عود من القرفة .  
ورقتان من الغار .  
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة) .

## فخذة الضأن المحسرة مع العُشَار

إمن الأعداد ، 4:30

عدد الأشخاص، 5

### المقادير:

- ٣ كجم من لحم الضأن الطازج (مع العظم) .  
٢/١ كوب من السمن والزيت النباتي (ممزوجان) .  
٧ فصوص من الثوم ، مقشرة ومسلوقة .  
١ كجم من البطاطا الصغيرة الحجم ،



## لحم بالكمون (طبق شامي)

٥ - تخفف النار حين يبدأ المزيج بالغليان  
وترك اللحم حتى ينضج ، ويقدم  
ساخنا.

كرات من اللحم بالكعك المدقوق والكمون  
تحضر مع صلصة الطماطم ، وتقدم الى  
جانب البطاطا المهروسة .

تكفي ٥ أشخاص .

مدة التحضير : ٣٠ دقيقة .

مدة الطهو : ٣٠ دقيقة .

### المقادير

- ١ كيلو غرام لحم هبرة مفرومة ناعما .
- ١ بصلة مبشورة .
- ١ ملعقة كبيرة بقسماط .
- ١ ملعقة كبيرة كمون .
- ٢ ملعقة كبيرة دهن نباتي .
- ١ ملعقة صغيرة ملح .
- ٢ كوب عصير ليمون .
- ١ كوب ماء .

### طريقة التحضير

- ١ - يخلط اللحم مع نصف كمية الملح والكمون والبقسماط والبصلة المبشورة خلطا جيدا .
- ٢ - يقطع خليط اللحم لعمل كرات باليدن المبلولين بالماء وتدحرج بالبقسماط .
- ٣ - تقلي الكرات بالدهن على نار خفيفة مع التقليب حتى تحمر من كل جهاتها .
- ٤ - يضاف عصير الطماطم والماء والكمية الباقية من الملح والكمون وتترك في وعاء مغطى على النار .





٤. توضع اجزاء السمكة في طبق  
ويصنع عند الاجزاء السمكية  
شقوق رقيقة باستخدام سكين حادة.

٥. يرش عليها عصير الليمون ، ثم  
تدعك بخليط الملح والبهارات  
وتترك لتتقع فيه لمدة ساعة.

٦. عند الاعداد تجفف عن باقي السائل  
ان وجد ، وتقلب في النخالة حتى  
تغطيها تماما .

٧. يسخن زيت في مقلاة سمكية بحيث  
يكون ضحلا يغطي فقط احد  
وجهي اجزاء السمكة عند قليها .

٨. تحمر اجزاء السببتي من الجانبين  
وتقدم ساخنة مع الارز الابيض .

### طريقة التحضير :

١. تزال قشور السمكة وتقطع زعانفها  
ويشق بطنها لتنظيفه تماما ، ثم  
تغسل جيدا وتقطع الي جزئين من  
الوسط ( الذيل والرأس كل على  
حدة ) .

٢. تترك اجزاء السمكة في مصفاة  
لمدة نصف ساعة حتى تجف تماما  
من الماء .

٣. تخلط جميع البهارات مع الملح في  
اناء صغير .

### سببتي مقلي بالنخالة

### المقادير:

- سمكة سببتي تزن حوالى ٧٠٠-
- ٩٠٠ جم .
- كوب ١ من نخالة القمح الناعمة .
- ملعقة شاي كمون (سنوت) .
- ملعقة شاي فلفل احمر مطحون .
- ملعقة شاي ملح .
- ملعقة شاي كركم مطحون .
- عصير ليمونه .
- زيت للتحمير .

## سباجيتي الفرنجيليه

إسمن الاعداد: 1:00

عدد الاشخاص: 5

### المقادير:

- ٢/١ كجم من معكرونة (السباجيتي) .
- ١ كجم من الصدف .
- ٥ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .
- حزمة من البقدونس مفرومه ناعما .
- ٢/١ كجم من الطماطم الطازجة مقشر ومقطع.
- فصان من الثوم مدقوقان .

ملح وبهار بحسب الرغبة .

### طريقة التحضير:

١. ينظف الصدف تحت الماء الجاري ويلقى بكل صدفه مفتوحة، توضع في وعاء مغطى بدون أي سائل ، فوق نار خفيفة حتى تنفتح ويرمى بالصدفة التي تبقى مقللة .

٢. يرفع الصدف ، ويصفى المرق ويحتفظ به .

٣. تسلق السباجيتي في الماء المملح ، وتغسل وتصفى .

٤. يقلى الثوم بالزيت حتى يذبل من دون ان يحمر .

٥. تضاف اليه الطماطم المقشرة والمقطعة ناعما والملح والبهار ويطهى الكل مدة عشر دقائق .

٦. تزال قشور بعض الصدف وتضاف الى الطماطم مع باقي كمية الصدف ويصب المرق المصفى .

٧. يترك الكل مدة خمس دقائق على نار متوسطة ، يرفع عن النار ويصب على السباجيتي .

٨. ينثر البقدونس المفروم ويقدم الطبق ساخنا ، يمكن ازالة كل قشور الصدف واستخدام اللحم فقط .



## كعكة اللبن

### المقادير:

- كوبان وربع طحين عادي .
- ٤/٣ كوب سكر نقي .
- ٢/١ قالب متوسط الحجم زبدة .
- مبشور ليمونه واحدة .
- ٣ بيضات .
- ٤/٣ كوب لبن (الحليب المخضوض بعد ترويبه) .
- ١ ٢/١ ملعقة شاي (باكنج باوذر) .
- ٢/١ ملعقة شاي بيكر بونات صودا .
- رشة ملح .



### للقطر :

- كوب سكر نقي .
- ٤/٣ كوب ماء .
- مبشور نصف ليمونه .
- ١ ملعقة طعام عصير ليمون .

### طريقة التمهيز :

- ١ . يدهن ويرش بالطحين قالب معدني نصف اسطواني طوله ٣٠ سم وعرضه ١٢ سم وعمقه ٤ سم
- ٢ . تخفق الزبدة مع السكر في اناء العجن باستخدام خلاط كهربائي يدوي حتى تصبح هشة ، يضاف مبشور الليمون عند المرحلة الاخيرة من الخفق .
- ٣ . يضاف صفار البيض كل على حدة ويخفق الخليط بعد كل اضافة، ثم يضاف اللبن ويخلط جيدا مع الكريمة .

٨ . يرفع القالب من الفرن وتترك الكعكة فيه لمدة ٥ دقائق ثم تقلب على شبك .

٩ . توضع وهي دافئة في طبق التقديم ويصب عليها القطر حتى تتشرب به ، وتقطع شرائح بسمك حوالي ٢,٥ سم .

١٠ . لاعداد القطر يوضع الماء على النار ويضاف اليه السكر وعصير الليمون والمبشور ، ويترك ليغلي لمدة ١٠ دقائق حتى يذوب السكر تماما .

١١ . يصفى ويبرد تمهيدا لصبه على الكعكة .

٤ . ينخل كل من الطحين والباكنج باوذر والبيكر بونات ورشة الملح فوق خليط اللبن في اناء العجينة .

٥ . تخلط المقادير جيدا حتى تبدأ العجينة في التكون .

٦ . يخفق بياض البيض جيدا في اناء ثم يضاف الي عجينة الكعكة ويمزج جيدا معها .

٧ . تصب عجينة الكعكة في القالب ، وتخبز في فرن سابق التسخين على درجة حرارة معتدلة (٣٥٠/ف/١٨٠م) لمدة ٥٥-٥٠ دقيقة .



## الحمام المشوي

إمن الأعداد ، 1:30

عدد الأشخاص: 4

### المقادير:

- ٨ طيور من الحمام منقطة ومغسولة جيدا .
- ٢٠٠ غرام من اللحم المفروم فرما ناعما .
- ١/٢ كوب من الارز المصري المغسول والمصفى .
- ٤/١ كوب من الصنوبر المحمص .
- ٢/١ كوب من اللوز المقشر المحمص
- ٣/١ كوب من الفستق الحلبي المقشر والمحمص .
- بصلة كبيرة ، مقشرة ومقطعة الى حلقات .
- ملعقة طعام من السمن .
- زبدة .
- ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة )
- ٤/١ ملعقة شاي من الفلفل الاسود المطحون .
- ٤/١ ملعقة شاي من القرفة المطحونة.
- ورقتان من الغار .
- ٤ حبات من الهال .

### طريقة التحضير:

١. افركي الحمام من الداخل والخارج بنصف الكمية المطلوبة من الملح والتوابل المطحونة .
٢. اقلي اللحم المفروم بالسمن ، اضيفي اليه ٤/١ ملعقة شاي من

الملح والكمية المتبقية من التوابل المطبوخة ، قلبيه لمدة ٥ دقائق ثم اضيفي اليه ٢/١ كوب من الماء

٣. اضيفي الارز الى اللحم وحركي ثم اتركي الخليط على نار هادئة الى ان يتبخر الماء وينضج جزئيا (٢/١ طهو) .

٤. اخطي الارز واللحم مع الفستق والصنوبر واللوز واحشي الحمام بالخليط الى ثلاثة ارباعه ثم اخطي الفتحة .

٥. ضعي الحمام في قدر واضيفي اليه

ورقتي الغار وحب الهال والبصل وكوبين من الماء واتركيها على حرارة معتدلة حتى الغليان مع ازالة الزفرة باستمرار عند ظهورها ، ثم اضيفي ما تبقى من الملح وغطي القدر واتركيها على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة او حتى ينضج الحمام .

٦. ارفعي الحمام من المرق وادهنيه بالزبدة ثم ضعيه في صينية في فرن مرتفع الحرارة (٢٠٠-٢٥٠) لمدة ١٥ دقيقة حتى يحمر جيدا .

٧. رتبي الطيور في الطبق .



## شعري مطفي

### المقادير:

- سمكة شعري تزن ٧٠٠-٩٠٠ جم
- ٢/١ ملعقة شاي كمون (سنود) مطحون.
- ٢/١ ملعقة شاي كزبرة مطحون .
- ملعقة شاي فلفل احمر مطحون .
- ملعقة شاي ملح .
- ٤/٣ زيت للتحمير .
- خلطة المطفي :**
- ٢/١ كوب زيت نباتي .
- ملعقة شاي دارسين .
- ٨ حبات بصل متوسطة الحجم مفرومه فرما خشنا .
- فص ثوم مبشور .
- شريحة زنجبيل طازج مبشور .
- ٣ حبات فلفل اخضر حار .
- ملعقة شاي كركم مطحون .
- ملعقة شاي (بزار) بهار مخلوط .
- ٤ ملاعق طعام صلصة طماطم
- ٨ حبات طماطم كاملة النضج .
- كوب ماء مذاب فيه شريحة تمر هندي
- ٢/١ كوب ماء .
- ملعقة شاي ملح .

### طريقة التحضير :

١. تزال القشور عن سمكة الشعري ويشق البطن ويغسل جيدا ثم تغسل السمكة جيدا وتترك في مصفاة، ثم تجفف عن الماء .
٢. يخلط كل من الكمون والكزبرة والملح والفلفل الاحمر ، وتقطع السمكة الى جزئين وتدعك جيدا بخليط البهارات وتترك لمدة ساعة

٣. يسخن الزيت في مقلاة وتحممر اجزاء الشعري تحميرا خفيفا من الجانبين لمدة ٣ دقائق، ثم ترفع جانبا .

٤. تقشر حبات الطماطم وتزال البذور مع مائها في اناء صغير بينما تقطع حبات الطماطم الى شرائح صغيرة.

٥. لاعداد خلطة المطفي ، يسخن الزيت في اناء واسع عميق ذي غطاء ويرش بنصف مقدار الدارسين .

٦. يضاف البصل ويحمر حتى يصبح لونه ذهبيا .

٧. يرش بباقي الدارسين والثوم والزنجبيل والفلفل الاخضر والكرم والبزار ويقلب على نار

لمدة ٤ دقائق .

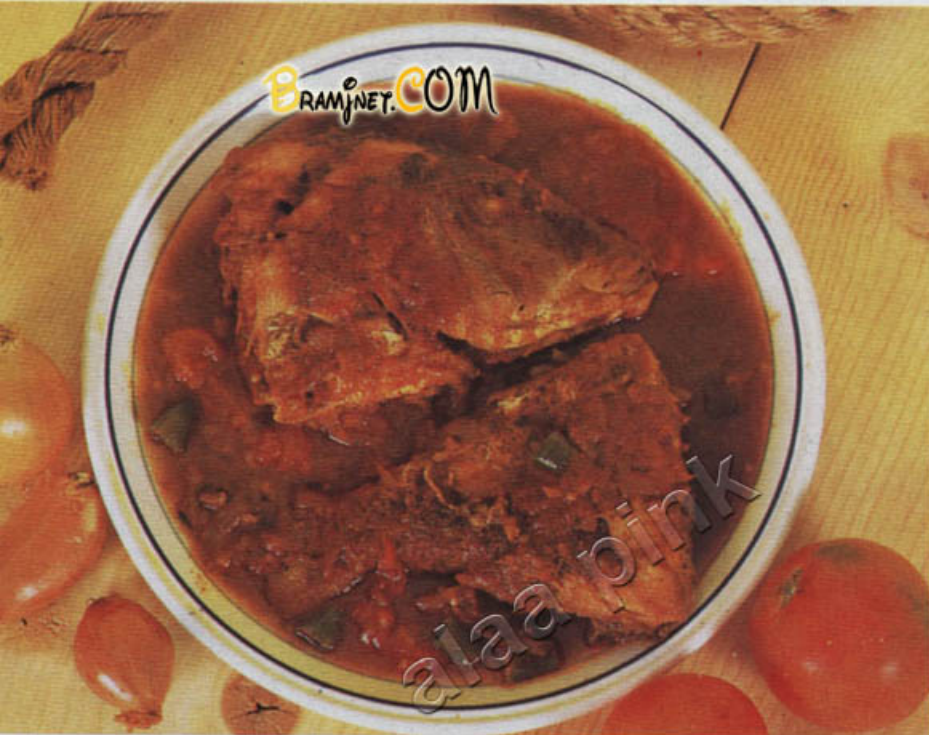
٨. تضاف قطع الطماطم وصلصة الطماطم وتعصر بذور الطماطم فوق الخليط من خلال مطفاة صغيرة .

٩. يغطى الاناء ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق .

١٠. يرفع الغطاء ويضاف عصير التمر الهندي والماء والملح ، ويغلى مرة أخرى ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة او حتى يتماسك السائل .

١١. توضع قطعة سمك الشعري بهدوء في السائل ويغلى ويترك المطفي على النار لمدة ٢٠ دقيقة .

١٢. يقدم ساخنا مع الارز الابيض .



## طريقة السمك المملون

زمن الأعداد : 1:30

عدد الأشخاص : 4

### المقادير:

- ٥٠٠ جم من بقايا سمك (رؤوس ، حسك) .
- حبة ليمونة حامضة غير مقشرة .
- حبة طماطم .
- بصلة واحدة .
- ربع حزمه من البقدونس ، ورقة غار .
- ٥ حبات من الفلفل .
- رشة سكر .
- ملح .

### للحشوة :

- ٣٠٠ جم من السمك (من انواع مختلفة)
- ٣٠٠ جم من البطاطا المسلوقة .
- حزمه من الكراث (١٠٠جم) .
- جزرتان (٢٠٠جم) .
- قطعة صغيرة من الملفوف الابيض .
- ٣٠ جم من الزبدة .

### طريقة التحضير :

- ١ . اغسلي بقايا السمك جيدا واجعليها في قدر كبير، صبي فوقها لتر من الماء واقلي السمك، اقسمي حبي الليمونه الحامضة نصفين ، اجعلي احد النصفين شرائح رقيقة واضيفيها الى القدر، اما النصف الآخر ، فعصريه .

- ٢ . اغسلي الطماطم ، قشري البصل

واضيفيها الى القدر معا ، اغسلي البقدونس قليلا ، اضيفي ورقة الغار و٣ عروق من البقدونس وحببات الفلفل والسكر وقليل من الملح الى المزيج . غطي القدر واتركي المزيج ينضج على نار هادئة حوالي ٣٠ دقيقة .

٣ . اغسلي فيليه السمك بالماء البارد ثم قطعيه قطعا دائرية متساوية ، صبي فوقها عصير الليمون الحامض وقليل من الملح ، ثم اتركها جانباً، اغسلي حبات البطاطا ، قشريها واجعليها قطعا صغيرة ، افلقي الكراث نصفين ، اغسليه وافرميه حلقات صغيرة . اغسلي الجزر والملفوف وقشريهما، اجعلي الجزر قطعا ثم

الملفوف قطعا ثم شرائح رقيقة .

٤ . سخني الزبدة في مقلاة كبيرة . اقلي البطاطا والخضار على نار هادئة حوالي ٥ دقائق . صفي مرق السمك فوق المقادير في مصفاة كبيرة واتركي المزيج ينضج على النار حوالي ١٥ دقيقة . يمكنك تذوق المرق .

٥ . اضيفي قطع السمك واتركي كل المقادير على النار حوالي ٥ دقائق انزعسي اوراق باقي عروق البقدونس ووزعيها فوق طبق السمك .

ملاحظة: في حال لم تكوني راغبة في تحضير مرق السمك ، يمكنك استبداله بكوبين من مرق السمك الجاهز .



BRAMJNET.COM





## كروكيت دو سلمون

زمن الاعداد : 1:30

عدد الاشخاص: 5

### المقادير:

- شريحة من سمك السلمون وزن 1 كجم
- 2/1 كأس من اللبن (الحليب) XXXX
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- 6 ملاعق كبيرة من الدقيق .
- بصلة مفرومه ناعما .
- بيضتان .
- صفار بيضتين .
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعما .

- 2/1 ملعقة كبيرة من الحبق المفروم ناعما .
- رشة من مسحوق جوز الطيب .
- ملح وبهار بحسب الرغبة .
- زيت نباتي للقلي .

### طريقة التحضير :

- 1 . تذوب الزبدة مع اللبن على نار خفيفة ، يذوب الدقيق في قليل من الماء البارد ، يضاف الى اللبن ويقلب جيدا ثم يملح ويبهز وينثر عليه مسحوق جوز الطيب .
- 2 . تضاف البصلة ويتابع الطهو مع الاستمرار في التقليب بملعقة خشبة حتى لا يلتصق المزيج بالوعاء .
- 3 . تترك الصلصة حتى تتخن ،
- 4 . يطحن السمك ناعما بمطحنة كهربائية ويضاف اليه البيض و صفار البيض مع الحبق والبقدونس والصلصة المحضرة .
- 5 . يقلب الكل حتى يتجانس ويتشكل خليط متماسك .
- 6 . يقطع الخليط بملعقة الى كرات صغيرة تغطس بالدقيق ثم تقلي بالزيت الساخن حتى تحمر من كل جهاتها .
- 7 . ترفع وتوضع على ورق نشاف ليمتص الزيت الزائد ، تقدم كرات السلمون ساخنة مع سلطة الطماطم او مع البطاطا المحمرة بالزبدة .

- ١ كجم من اللحم الفيليه (أو الكستلته)  
مقطع الى قطع طولية متوسطة  
السمائة (حوالي ٧سم طول و٣عرض)  
٢٠٠جم من الدهن الصلب، مفروما  
فرما ناعما .  
٢ بصلة كبيرة ، مقشرتان ومقطعتان  
الى جوانح .  
٤/١ كوب من الزيت النباتي .  
٢/١ كوب من الخل .  
٢/١ ملعقة طعام من الملح (بحسب  
الرغبة) .  
ملعقة طعام من السبع بهارات  
(للشاورما) المطحونه .  
ملعقة شاي من حبوب الهال .  
رشة من المستكة المطحونه .  
ملعقة شاي من جوزة الطيب  
المطحونة .

## طريقة التحضير:

١. إنقعي اللحم المقطع ليلة كاملة مع  
السبع بهارات والملح وحب الهال  
وجوزة الطيب والمستكة والخل  
والزيت النباتي .
٢. ذوبي الدهن في قدر عميق على  
نار معتدلة، اضيفي اللحم المنقوع  
(بعد تصفيته) بعدما يحمر ما تبقى  
من الدهن، قلبيه حتى يحمر،  
اضيفي البصل ثم غطي القدر  
واتركيها على نار معتدلة لمدة  
٤٠ دقيقة او حتى ينضج اللحم .
٣. قدمي الشاورما ساخنة مع النعناع  
والطرطور والطماطم المشوية.



## الأرز الحساوي

(طبق خليجي)

طبق رئيسي من الأرز مع اللحم والسلق  
تكثر فيه التوابل المشهية ويقدم ساخنا .

يكفي ٥ أشخاص .

مدة التحضير : ٢٠ دقيقة.

مدة الطهو : ساعة ونصف.

### المقادير

٧٥٠ غرام لحم .

٢ كوب ارز .

٢ كوب عصير طماطم .

٢ حبة بصل مفرمتان ناعما .

١/٢ حزمة من السلق .

٢ ملعقة كبيرة دهن نباتي .

ملح وقليل حسب الرغبة.

١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة جافة .

١/٤ ملعقة صغيرة قرنفل مطحون .

١/٤ ملعقة صغيرة هيل مطحون .

### طريقة التحضير

١ - يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويغسل

ثم يصفى .

٢ - يسخن الدهن في قدر ويقلى به البصل

حتى يذبل ويضاف اليه اللحم ويقلب

حتى يحمر وينثر عليه الفلفل والكزبرة

والقرنفل والقرنفل والهليل والملح ثم

يصب عصير الطماطم ويترك الكل

على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة .

٣ - يغسل السلق ويفرم ناعما ويصفى

من الماء ويضاف الى قدر اللحم ويتابع

الطهو لمدة ١٠ دقائق .

٤ - يغسل الأرز ويضاف الى القدر

ويستمر الطهو حتى ينضج، ثم يقلى

الخليط في طبق التقديم ويقدم

ساخنا.

alaa pink

BRAMJNET.COM



## كبة لاذقانية (طبخايشي)

طبق من أقراص الكبة المحشوة والمطهوه مع صلصة الطحينة والجوز والفلفل ، يزين بالبقدونس ويقدم .

يكفي ٧ أشخاص .

مدة التحضير : ٣٠ دقيقة .

مدة الطهو : ٣٠ دقيقة .

### المقادير

٢ كوب برغل ناعم .

٥٠٠ غرام لحم عجل أو غنم (هبرة) .

١/٢ ملعقة صغيرة ملح .

١ بصلة مقطعة .

١/٤ ملعقة بهار .

١/٤ ملعقة كمون .

### مقادير الحشو

٥٠٠ غرام لحم مفروم .

١ بصلة مفرومة ناعما .

١ ملعقة كبيرة دهن نباتي .

١/٤ ملعقة صغيرة بهار .

١/٢ ملعقة صغيرة ملح .

### مقادير الصلصة

١ كوب طحينة .

عصير ثلاث ليمونات .

١/٢ كوب جوز مبشور .

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل مدقوق .

١/٢ ملعقة صغيرة ملح .

١/٢ كوب ماء .

### طريقة التحضير

١ - توضع أقراص الكبة الواحد تلو الآخر

نحذر في الماء المغلي المضاف اليه الملح

وتترك على نار قوية مدة ٢٠ دقيقة ثم

ترفع بملعقة متعددة الثقوب وتوضع

في طبق .

٢ - يصب الماء فوق الطحينة ويقلب ثم

يضاف عصير الليمون ويحرك حتى

يصبح المزج متجانسا .

٣ - يضاف الجوز المبشور والملح

والفلفل المدقوق الى مزيج الطحينة

والليمون وتحرك باستمرار .

٤ - تصب صلصة الطحينة والجوز فوق

أقراص الكبة المسلوقة الساخنة بحيث

تغطيها ، وتقدم ساخنة .



على الاقل (يفضل اعداد العجينة مسبقا بحيث تبرد لمدة ليلة واحدة قبل الاستخدام) .

٦. قبل تناول كرات الدجاج بقليل ، سخن الزيت في مقلات واسعة على عمق ٥ سم تقريبا وبترك على نار هادئة .

٧. باستخدام ملعقتي طعام ، يرفع بطرف احدهما مقدار من العجين بطول حوال ٢ ٢/١ سم ، وباستخدام الاخرى تسقط في الزيت الحار .

٨. تصنع عدة كرات في كل مرة ، وتقلب في الزيت لمدة ٥ دقائق حتى تصبح ذات لون بني يميل الى الذهبي .

٩. ترفع من الزيت وتجفف على ورقة نشاف وتقدم ساخنة .

## طريقة التحضير :

١. تغسل شرائح الدجاج وتجفف عن الماء وتفرم .

٢. يؤخذ الجزء الابيض من عيدان البصل بطول حوال ٣ سم ويستبعد الباقي ، وتقطع بالطول من الوسط على شكل خيوط ثم تفرم ناعما .

٣. يوضع لحم الدجاج المفروم في اناء العجن ، ويضاف اليه الكركم ، والفلفل الاخضر والملح ، والفلفل الاسود والبصل والطحين ، ويخلط جيدا .

٤. يضاف البيض المخفوق ، ويستمر الخلط حتى يمتزج جيدا .

٥. يوضع الخليط في اناء ويغشى ويبرد في ثلاجة لمدة ساعة واحدة

## كرات الدجاج المقلية

### المقادير:

- ٥٠٠ جم من شرائح لحم الدجاج بدون عظم ويفضل من الصدر .
- عيدان من البصل الاخضر .
- ٨/١ ملعقة شاي كركم .
- ٤/١ ملعقة شاي فلفل احمر مطحون .
- ٢/١ ملعقة شاي فلفل اخضر حار مفروم .
- ٢/١ ملعقة شاي ملح .
- حبات من فلفل اسود مطحون .
- ٢ ملعقة طعام طحين عادي .
- بيضتان مخفوقتان .
- زيت للتحمير .



## ريپاف سمپتانیه

زمن الاعمال : 1:00

عدد الاشخاص : 6

### المقادیر:

- ١ كجم من شرائح السمك .
- ٦ حبات من البطاطا .
- ٢ حبة بصل مقطعتان الى شرائح .
- ٤/١ كجم من الفطر المعلب او ٢/١ كجم من الفطر الطازج .
- كأس وربع من الدقيق .
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة .
- ٣ كؤوس من مرق السمك .
- كأس من القشدة الرائبة
- ٤/١ كأس من الجبن



المبشور .

زيت نباتي للقلي .

ملح وبهار بحسب الرغبة .

بيضتان مسلوقتان ومقطعتان الى دوائر

رقيقة .

عصير ليمونه حامضه .

### طريقة التحضير:

١. تتبل شرائح السمك بالملح والبهار

وتغشى بمقدار كأس من الدقيق .

٢. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه

السمك .

٣. تقطع البطاطا الى دوائر رقيقة

وتقلى في مقلاة أخرى .

٤. يقلى البصل حتى يذبل .

٥. يضاف اليه الفطر ويقلب مدة ٤

دقائق .

٦. ينثر ماتبقى من الدقيق ويخلط الكل

مدة دقيقتين .

٧. يضاف مرق السمك الى الخليط مع

عصير الليمون والملح والبهار .

٨. تدهن صينية بالزبدة ، يصب فيها

خليط الفطر يغشى بشرائح السمك

وتوزع البطاطا على جوانبه .

٩. يرتب البيض على سطح الطبق

ويغشى بالقشدة الرائبة ثم بالجبن

المبشور .

١٠. تدخل الصينية الى فرن متوسط

الحرارة مدة ربع ساعة حتى

يحمّر سطحها .

١١. يقدم الطبق ساخنا .





- اللحم ثم يرفع ويحتفظ به جانبا .  
 ٢ - يقطع الخبز إلى قطع صغيرة ومحمر في قليل من الدهن ويسقى الخبز من مرق اللحم ويغطى ويترك لمدة ١٠ دقائق .  
 ٣ - يدق الثوم ومحمر بالدهن ثم يرفع عن النار ويضاف إليه المرق والحل .  
 ٤ - توزع الصلصة على الخبز المحضر وتقلب معه وتسكب الفتة في الطبق ويغطى السطح بالأرز المفلفل وينزع حوله قطع اللحم ويقدم ساخنا .

- ٢ كوب من الأرز المفلفل .  
 ١ كيلو غرام من اللحم أو الدجاج .

#### مقادير الصلصة

- ١/٤ كوب ثوم مقشر .  
 ٢ ملعقة كبيرة خل .  
 ١ كوب مرق اللحم (بهريز) .  
 ١ ملعقة كبيرة دهن نباتي .

#### طريقة التحضير

- ١ - يقطع اللحم ويوضع في قدر ويضاف إليه الماء ويوضع على النار حتى ينضج

## الفتة المصرية

(طبق مصري)

طبق من الفتة باللحم والأرز يمكن إضافة البيض المسلوق إليه.

- تكفي ٤ أشخاص .  
 مدة التحضير ٣٠ دقيقة .  
 مدة الطهو : ٣٠ دقيقة .

#### المقادير

- ٢ رغيف خبز .

## أرز بالكبد

زمن الأعداد ، 1:30

عدد الأشخاص، 6

### المقادير:

- كاسان من الأرز .
- ربع كجم من كبد الغنم او البقر .
- بصلة مقطعة الى حلقات .
- حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة
- مقطعة الى قطع صغيرة .
- نصف كأس من الزبدة .

كاسان من الماء .  
ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة .  
نصف حزمة من البقدونس مفروم  
ناعما .

### طريقة التحضير :

1. ينقى الأرز ، يغسل مرات عدة،  
ثم يصفى ، يقطع الكبد الى  
مكعبات .
2. تسخن نصف كمية الزبدة ويقلى  
البصل حتى يذبل، تضاف اليه  
مكعبات الكبد وتترك على النار  
حتى تطرى ويتغير لونها .

3. ينثر قليل من الملح والفلفل الاسود  
وتضاف الفليفلة الخضراء ، يترك  
الخليط على نار متوسطة حتى  
ينضج .

4. ينثر البقدونس ويتابع الطهو على  
نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى  
ينضج الارز .

5. يستحسن وضع قطعة معدنية  
تحت الوعاء كي لا يلتصق الارز  
بقعر الوعاء .

6. يقدم ساخنا .





## جراتان او فروماج

زمن الاعداد ، 45 دقيقة

عدد الأشخاص، 5

### المقادير:

- ٢/١ كجم من المعكرونه .
- حزمة من البقدونس المفروم ناعما .
- ٤/١ كجم من الجبن الابيض المبشور .
- ٧ ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور .
- ٧ كؤوس من البشاميل (الصلصة البيضاء).

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة .
- رشة من مسحوق جوز الطيب .
- ملح بحسب الرغبة .

### طريقة التحضير :

١. تسلق المعكرونه في الماء المغلي المملح والمضاف اليه ملعقة كبيرة من الزيت حتى لا تلتصق ببعضها أثناء السلق ، ثم تغسل المعكرونه بالماء البارد وتصفى .
٢. يخلط الجبن الابيض مع ثلثي كمية الجبن الاصفر المبشور والبقدونس .
٣. يدهن قعر طبق خاص بالفرن بقليل

من الزبدة أو البشاميل ، تخلط المعكرونه وجوز الطيب مع اربع كؤوس من البشاميل .

٤. يمد نصف خليط المعكرونه في قعر الطبق ويوزع فوقها خليط الجبن والبقدونس ثم يوزع ما تبقى من خليط المعكرونه .
٥. يصب ما تبقى من البشاميل واخيرا ينثر الجبن الاصفر المتبقي فوق البشاميل .
٦. توزع الزبدة على السطح ويدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمر ، يقدم ساخنا .



## طريقة التحضير:

٥. تضاف خلاصة الدجاج وتترك حتى تبدأ في الغليان .

٦. يضاف السلق المفروم ويرش بالملح والفلفل ويقلب قليلا ، ثم يغطى الاناء ويترك على النار لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يتم التأكد من استواء حبوب الذرة .

٧. تقدم ساخنة ويفضل في اوان خزفية.

١. تغسل أوراق السلق جيدا وتزال منها العيدان وتجفف وتغرم فرما خشنا ويؤخذ مقدار كوبين ويحفظ الباقي لأطباق أخرى.

٢. يسخن الزيت في إناء إعداد الشوربة ويضاف إليه الكرفس وحبوب الذرة.

٣. تقلب على نار هادئة لمدة بين ٣-٤ دقائق ثم ينثر عليها الطحين .

٤. يقلب الطحين مع الذرة والكرفس على النار لمدة ٣ دقائق أخرى .

## شوربة الذرة بأوراق السلق

### المقادير:

كوب واحد من حبوب الذرة الصفراء .  
حزمة كبيرة من أوراق السلق الخضراء  
٢ ملعقة طعام زيت نباتي .  
عود من الكرفس مقطع الى شرائح صغيرة .

٣ ملاعق طعام طحين عادي .  
ملعقة شاي ملح ويمكن إضافتها بحسب الرغبة.

١/٢ ملعقة شاي فلفل أبيض مطحون .  
٦ أكواب خلاصة دجاج .





والزبيب ثم بالكعك المدقوق ،  
وتكرر العملية بوضع طبقات  
حتى يمتلئ الطبق .

٥ . يغطى السطح بما تبقى من الكعك  
المدقوق ، توزع الزبدة ويضاف  
الماء ، يدخل الطبق الى فرن  
ساخن مدة نصف ساعة .

٦ . يقدم باردا مع الكريما وجيلاتين  
التفاح .

٣ ملاعق كبيرة من الزبدة .  
نصف كأس من الماء .

### طريقة التحضير :

١ . تقشر حبات التفاح وتقطع الى قطع  
رقيقة .

٢ . يخلط السكر مع القرفة والزبيب .

٣ . يدهن قالب خاص بالفرن بالزبدة،  
ترتب فيه طبقة من قطع التفاح .

٤ . يغطى التفاح بخليط السكر

## سكانسك ابل كاسا

زمن الاعداد ، 50 دقيقة

عدد الاشخاص: 4

### المقادير:

ثلاثة أرباع كجم من التفاح المتوسط  
الحجم .

كأس من الكعك المدقوق .

نصف كأس من السكر .

ملعقة كبيرة من القرفة (الدارسين) .

نصف كأس من الزبيب .



مع استمرار التحريك حتى يذوب السكر تماما .

٥. يغطى ويترك على نار هادئة جدا لبضع دقائق مع تحريكه بين حين وآخر .

٦. تصب الحلوى في كؤوس التقديم ويرش السطح بقليل من ماء الزهر والزعفران .

٧. تزين بالفستق المبشور وتقدم اما بارده او ساخنة .

خيوط من الزعفران .

٣ ملاعق طعام فستق مبشور .  
ثلث كوب لوز مقشور ومحمص قليلا.

### طريقة التحضير :

١. تفتت عيدان الشعيرية الى قطع صغيرة ويؤخذ المقدار المطلوب .

٢. يسخن الزيت في اناء على نار هادئة وتحمر فيه عيدان الشعيرية

٣. يضاف اللوز المحمص ، والحليب مع تخفيض درجة حرارة النار .

٤. يقلب الخليط ويضاف اليه السكر ،

## حلوى الشعيرية بالزعفران

### المقادير:

كوب من الشعيرية البيضاء الرقيقة  
المصنوعة من  
طحين الارز .



٣ أكواب حليب

٣ ملاعق طعام سكر نقي .

٢ ملعقة طعام زيت .

٣ ملاعق طعام ماء زهر منقوع فيه



BRAMJNET.COM

## ترايغل

زمن الأعداد ، 1:00  
عدد الأشخاص، 6

### المقادير:

- ٨ قطع بسكويت (مصنوعة من بياض البيض والسكر واللوز المطحون) .
- ٨ ملاعق كبيرة من عصير البرتقال .
- ٤ كؤوس من اللبن (الحليب)
- ٣ ملاعق كبيرة من السكر .
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا .



### طريقة التحضير:

١. يكسر البسكويت ويوزع في طبق التقديم ، يصب فوقه عصير البرتقال وبشره .
٢. يغلى اللبن في وعاء ثم يمزج بالبيض مع ملعقتين من السكر والفانيليا .

٣. يوضع المزيج في وعاء آخر مملوء نصفه بالماء الساخن .
٤. يطهى على نار متوسطة مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية حتى يصير المزيج متماسكا وثنينا .

٥. يصب المزيج فوق البسكويت .
٦. يرش بماتبقى من السكر ويترك حتى يبرد .
٧. توزع الكريما المخفوقة على سطحه ، يطحن اللوز خشنا وينثر على الكريما ، يزين الطبق بالكرز ويقدم .

# بولو فور ميچيرو

زمن الاعداد ، 40 دقيقة  
عدد الاشخاص، 12

## المقادير:

- 4/3 كأس من الزبدة .
- كأس من السكر .
- 4 بيضات .
- كأس وربع من الدقيق .
- نصف كأس من اللبن (الحليب)



- ملعقة صغيرة من الباكينغ باوذر .
- 4/3 كأس من الشوكولا .
- نصف كأس من بشر جوز الهند .
- ملعقة صغيرة من الزبدة للدهن .
- ملعقة كبيرة من الدقيق .

الكريما :

- كأس من القشدة (الكريما الكثيفة).
- 4 ملاعق صغيرة من الكاكاو .
- 2 ملعقة صغيرة من الزبدة .
- 2 ملعقة صغيرة من السكر الناعم .

## طريقة التحضير :

1. تمزج الزبدة مع السكر في وعاء  
يصب اللبن والبيض والدقيق  
والباكينغ باوذر وبشر جوز الهند.

2. يحرك الكل جيدا حتى يتجانس ،  
يضاف الشوكولا ويتابع التحريك  
حتى تخلط المحتويات .

3. تدهن صينية بالزبدة وترش  
بالدقيق ، يصب فيها الخليط  
وتدخل الى فرن متوسط الحرارة  
مدة 40 دقيقة حتى يحمر سطحها  
ثم تخرج من الفرن وتترك حتى  
تبرد .

4. تحضير الكريما : تذوب الزبدة  
في وعاء ، يضاف اليها السكر  
والكاكاو والقشدة ويخفق الكل  
جيدا ، ثم توزع الكريما على  
سطح الكعكة وتقدم .



## بسكويتة التمر بالشوفان

### المقادير:

- ٢ كوب طحين عادي .
- نصف ملعقة شاي بيكربونات صودا.
- نصف ملعقة شاي ملح .
- ثلاثة أرباع كوب زبدة .
- كوب واحد سكر بني .
- كوب ونصف شوفان .
- ٢ ملعقة شاي دارسين مطحون (قرفه).
- الحشو :
- ٢ كوب من التمر منزوع النوى .
- ربع كوب ماء .
- ٣ ملاعق طعام سكر نقي .

### طريقة التحضير :

- ٦. تعجن بأطراف الاصابع حتى تتكون عجينة شبة جافة .
- ٧. يفرد نصفها في قاع صينية اعداد البسكويت ، ويفرش فوقها خليط التمر .
- ٨. يكور النصف الثاني في اليد ويبشر باستخدام مبشرة ناعمة فوق خليط التمر حتى يغطيه تماما مشكلا طبقة خشنة .
- ٩. يرش الوجه بالدارسين ويخبز البسكويت في فرن متوسط الحرارة (٣٧٥/ف/٩٠م) لمدة ٣٥-٤٠ دقيقة او حتى يصبح الوجه بنيًا .
- ١٠. تقطع وهي ساخنة الى أصابع او مكعبات باستخدام سكين من البلاستيك ، ترفع الى طبق التقديم عندما تبرد .

- ١. تدهن صينية لاعداد البسكويت مقاسها ١٨×٢٧ سم وارتفاعها ٢,٥ سم وتترك جانبا .
- ٢. لاعداد مادة الحشو : يسحن الماء في اناء على نار هادئة ويذاب فيه السكر ، ثم تضاف قطع التمر .
- ٣. يحرك الخليط على النار حتى يتماسك ويشكل عجينة طرية .
- ٤. لاعداد العجينة، ينخل كل من الطحين وبيكربونات الصودا في اناء العجن ويرش بالملح والشوفان .
- ٥. تخفق الزبدة مع السكر البني حتى تصبح مثل الكريمة وتضاف الى خليط الطحين والشوفان .

