



<http://chefadel55.ahlamontada.com>

www.mikrotop.com



chef adel

.com

١٠٠ صنف من الخضراوات الطازجة

تأليف

د. محمد الزمراني

chefadel55

موقع فن الطهي





إرشادات عامة

- تستعمل الثمار الناضجة الطازجة والتي في حالة جيدة
وتستبعد أى ثمار تالفة أو غير ناضجة لضمان إعداد طبق شهى ومغذ
من الخضراوات .

- تتبعى الطرق المعتادة فى التنظيف مثل إزالة جوانب الفاصوليا
وتقطيعها إلى قطع أصغر وكذلك تفضيص البازلاء وإزالة حراشف
الخرشوف والزغب من القلب ودعكه فى الوسط بالليمون وكحت
الكوسة بدلاً من تقشيرها للحفاظ على الفيتامينات ويؤثر عليها .

- تغسل الخضراوات جيداً قبل تقطيعها .

- تستعمل سكين مطلية لأمعة أو استانلس ستيل حتى لا يتفاعل
المعدن مع الفيتامينات ويؤثر عليها .

- لا تتقع معظم الخضراوات فى الماء قبل الطهى إلا فى بعض
الحالات مثل البطاطس والخرشوف والباذنجان مع إضافة الملح أو
الليمون حتى لا يتغير لونها وذلك لتقليل فقد الفيتامينات فى ماء
الفتح .

- كلما أمكن التقطيع إلى قطع كبيرة كان أفضل للحفاظ على
أكبر قدر من الفيتامينات وتقليل فقدها أثناء الطهى وتقطع مثل
الاستعمال مباشرة أو توضع فى الثلاجة مع تغطيتها لحين
استخدامها .

جميع حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م

- تطهى الخضراوات أو تسلق فى الماء المغلى لأنه يساعد على الاحتفاظ بأكبر قدر من المحتوى الغذائى والفيتامينات فى حين أن الماء البارد يسمح بفقد أكبر فى محتواها .

- إضافة بيكربونات الصوديوم للحفاظ على لون بعض الخضراوات مثل البسلة والفاصوليا يعمل على تلف بعض الفيتامينات لذلك يفضل عدم إضافة هذه المادة ويمكن بدلاً من ذلك ترك الإناء بدون غطاء عند سلقها للحفاظ باللون الطبيعى .

- كثرة تسخين وغلى الخضراوات يفقدها الكثير من قيمتها الغذائية لذلك يمكن تسخين الكمية التى ستستعمل فقط .

- عند إعادة تقديم بعض الخضراوات يكتفى بتسخينها فقط ويجب عدم غليها مثل السبانخ التى تعمل فى هذه الحالة على ترسيب أملاح الإكسالات فى صورة معقدة مما يضر بالصحة وكذلك اللؤلؤية لأنه تتكون بها بعض المواد الضارة عند إعادة غليها .

- عند قلى الخضراوات أو تحميرها مثل الباذنجان والبطاطس والقرنبيط وغيرها توضع على ورق ماص حتى يتشرب الورق المادة الدهنية الزائدة .

سلق الخضراوات

- تسلق الخضراوات فى كمية قليلة من الماء المغلى المضاف إليه قليلاً من الملح ويترك الإناء مكشوراً للحفاظ على اللون الأخضر الطبيعى للبسلة والفاصوليا والكوسة وتغطى باقى الخضراوات .

- للمحافظة على لون الخرشوف الفاتح تضاف ملعقة كبيرة من

عصير الليمون أو الخل لكل ٤ لترات من الماء المغلى عند السلق ويمكن إضافة ملعقة من الدقيق مع ضرورة إبقاء الخرشوف مغموراً حتى سطح السائل وذلك بوضع غطاء أو ثقل عليه .

- بعد إتمام عملية السلق ترفع الخضراوات وتشطف فوراً بالماء البارد حتى لا تستمر فى النضج وهى ساخنة أو تسلق إلى درجة أقل من النضج المطلوب وتترك ساخنة .

- يستخدم ماء سلق الخضراوات فى عمل أطباق من الحساء أو يستخدم عند استكمال الطهى وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات .

فول أخضر بالكزبرة والحمص

المقادير:

٣ ملاعق زيت زيتون - كجم فول أخضر - ٣ بصلات مقطع إلى جوانح - ١٠ فصوص ثوم مدقوق - كوب حمص مسلوقة - كوب عصير ليمون - ٢ كوب كزبرة مفرومة - ٢ كوب طماطم مكعبات - ملح - فلفل - كمون - بهارات .

الطريقة:

- نضع الزبدة فى إناء على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطع إلى ترشبات والثوم المدقوق وبعد بضع دقائق نضيف حبوب الفول الأخضر .

- عندما يبدأ لون الحبوب بالتغير نضيف مكعبات الطماطم والحمص والبهارات وتقلب المواد بعضها مع بعض ثم يغطى الإناء ويترك لمدة عشرين دقيقة على نار متوسطة الحرارة .



على نار متوسطة دون غطاء حتى ينضج الفول وينخفض مستوى الماء وتقدم باردة .

فطائر السبانخ

المكونات:

٣ أكواب دقيق - ثلاثة أرباع كوب زيت - كوب ماء - ملعقة خميرة - ٢ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً - ٢ ملعقة سماق - ١ كوب عصير ليمونة - نصف كوب زيت زيتون .

الطريقة:

- نضغ عجينة متماسكة من الطحين والزيت والماء والخميرة ورشة الملح .

- تترك هذه العجينة ترتاح في مكان معتدل الحرارة ونضع عليها قطعة قماش مبللة وإلا جف سطحها ثم تقطع العروق من السبانخ وتغسل ثلاث مرات مع استعمال المطهر في المرة الثانية ثم يفرم ويعصر ويخلط مع البصل والصنوبر والسماق وعصير الليمون وزيت الزيتون .

- ترق العجينة على الطاولة وتقطع فيها دوائر صغيرة أو كبيرة حسب الطلب وذلك باستعمال المقطع المناسب ونوزع الحشوة على هذه الدوائر ثم تغلق الجهات الثلاث نحو الوسط بشكل نحصل معه على مثلث ثم نخبزهم .

- نستطيع استبدال حشوة السبانخ بحشوة لحمة أو كشك أو جبنة .

- بعد ذلك تضاف الكزبرة وتخلط جيداً مع باقى المواد وعندما نرى أنها بدأت تلتصق فى قاع الإناء نضيف عصير الليمونة ونحرك .
- يُترك الإناء على النار لمدة ربع ساعة وبعدها يكون الفول قد نضج فتقدم ساخنة أو باردة .

فول أخضر مقلى

المقادير:

٣ ملاعق زيت زيتون أو نباتي - نصف كجم فول أخضر - ٣ بصلات مقطعة ترنشات - ملعقة ثوم مدقوق - ٣ أكواب طماطم - ملح - فلفل - بهارات .

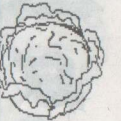
الطريقة:

- يغسل الفول الأخضر جيداً ثم يقطع إلى مربعات متوسطة ومثابهاة الحجم وتترع منه خلال هذه العملية الخيوط الموجودة فى كل حبة .

- نضيف الزيت فى إناء على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطع إلى ترنشات ثم الثوم المدقوق وبعد دقائق يضاف الفول الأخضر .

- عندما يبدأ لون الفول بالتغير نضيف الطماطم والبهارات .
- نضع غطاء على الإناء وتتركه لمدة ربع ساعة على النار لإخراج الباقي من الطماطم .

- بعد مرور ذلك الوقت نضيف الماء إلى المواد كلها ونحركها



ضلوع سلق بالطحينة

المقادير:

كجم سلق - ٤ أكواب طحينة - ٢ ملعقة صنوبر مقلى - نصف كوب زيت زيتون .

الطريقة:

- يغسل السلق جيداً ويستعمل لذلك المطهر .
- لا بد من التنظيف الجيد لأوراق السلق وذلك للتأكد من خلوها من الحشرات .

- نفصل الورق عن الضلوع وننزع من الأخيرة الخيوط الموجودة على طولها ونقطعها إلى مربعات متوسطة ومتشابهة الحجم .

- تسلق هذه القطع في الماء وعندما تنضج تصفى وتوضع على قطعة قماش لتجف تماماً ولا نعصرها بالأيدى حتى لا تتكسر وكلما ازدادت جفافاً كلما حصلنا على نكهة أفضل فيما بعد .

- تخلط هذه المربعات مع الطحينة وتسكب في إناء ويوضع على سطحها زيت الزيتون والصنوبر المقلى .

سبانخ مقلية مع الحمص

المقادير:

٣ ملاعق زيت زيتون - ٣ ملاعق بصل مقطع ترشحات - ثوم

مدقوق - ربع كيلو لوبيا مسلوقة - كوب من كل من برغل خشن وحمص مسلوقة - ٢ كوب طماطم مكعبات - كوب ماء - ملح - قرصة - كمون .

الطريقة:

- نضع الزيت في إناء على النار وعندما يحمى نضيف البصل والثوم .

- بعد قليل نضيف اللوبيا المسلات الخضراء المسلوقة .

- نحرك اللوبيا جيداً ونضيف إليها بعد خمس دقائق من التحريك المستمر مكعبات الطماطم والبهارات وتقلب المواد بعضها مع بعض .

- نضع غطاء على الإناء للحصول على خواص الطماطم بطريقة سريعة .

- ينتقع في هذا الوقت البرغل الخشن لمدة ربع ساعة في ماء بارد ثم يصفى جيداً ويضاف مع الحمص اللوبيا وتقلب المواد ويضاف الماء .

- يترك المزيج على النار من دون غطاء لمدة عشرين دقيقة حتى ينخفض مستوى الماء ثم يقدم ساخناً وبجانبه البصل الأخضر أو الناشف .

مسبحة الفقراء

المقادير:

٢ ملعقة



ثوم مدقوق - كوب طماطم مكعبات - كوب باذنجان مكعبات - كوب
كوسة مكعبات - كوب ماء - ملح - فلفل - كمون .

الطريقة :

- سميت هذه الطبخة بمسحة الفقراء لعدم وجود لحم بها .
- نضع الزيت في إناء على النار وعندما يحمى نضيف عليه
البصل والثوم .

- بعد مرور بضع دقائق نضيف مكعبات طماطم وتقلب المواد
بعضها مع بعض ثم نضيف الملح لمساعدة الطماطم على إخراج
صلصتها ونغطي الإناء ونتركه على النار مدة عشر دقائق .

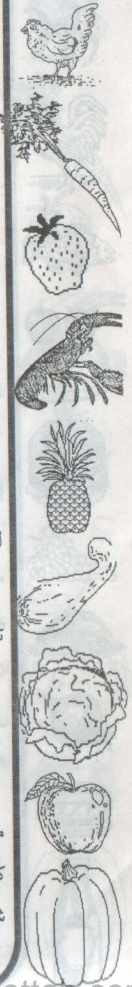
- يضاف بعد ذلك مكعبات الكوسة والباذنجان وكوب من الماء .
- يجب أن يكون حجم مكعبات الباذنجان والكوسة متماثلاً
للحصول على شكل جيد .

- بعد مرور حوالي نصف ساعة أو عند نضوج كامل الخضر
تقدم أو تترك حتى تبرد وتقدم في حينها .

بطاطس حارة مع الخضر

المقادير :

نصف كوب عصير ليمون - ك بطاطس مسلوقة - ٢ بصلة
مفرومة فرماً ناعماً - ملعقة ثوم مدقوق - ٢ كوب طماطم مكعبات -
كوب خيار مكعبات - ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مفرومة - بهارات -
شطة - فلفل - ملح - نصف كوب زيت زيتون - ٢ ملعقة كبيرة



الطريقة :

- نهرس البطاطس بالشوكة للحصول على عجينة متماسكة .
- تقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة وكذلك الخيار ولكن بلا
نقشير .

يضاف البطاطس والطماطم والخيار والتنعناع والبقدونس وعصير
الليمونة والثوم المدقوق ونصف كمية الزيت وتدعك المواد من
جديد .

- يسكب المزيج في إناء طويل ويزين بشرائح الطماطم وقطع
البيض المسلوقة ويسكب على وجهه ما تبقى من زيت الزيتون .

فطر حب بالكزبرة

المقادير :

٣ ملاعق زيت زيتون - ٢ بصلة مقطعة جوانح أو ترنشات -
١ فصوص ثوم مدقوق - علبه فطر معلب - كزبرة مفرومة ناعمة -
نصف كوب عصير حامض - ملح حسب الرغبة - بهارات .

الطريقة :

- نضع الزيت في إناء على النار وأول ما يسخن نضيف البصل
المقطع إلى ترنشات ثم الثوم المدقوق .

- بعد بضع دقائق نضيف الفطر الحب والكزبرة المفرومة فرماً
ناعماً .



- يجب أن تنضج المواد بعضها مع بعض في نفس الوعاء للاستفادة من تبادل النكهات .

ورق عنب بالزيت

المقادير :

نصف كوب زيت - نصف كجم ورق عنب - واحد ونصف كوب أرز - نصف ك طماطم - ليمونة - حزمة بقدونس مفرومة - ملح - قرقة - كمون .

الطريقة :

- يغسل ورق العنب جيداً ثم يغمر بالماء ويوضع على النار حتى ينضج .

- ينقى الأرز ويغسل ثم ينقع بماء فاتر لمدة نصف ساعة ويصفى بعد ذلك جيداً ثم يمزج مع البقدونس والطماطم ونصف كمية الليمون وزيت الزيتون والبهارات .

- نضع القليل من الحشوة في كل ورقة ونلفها بشكل أصابع صغيرة .

- نضع شرائح بطاطس في قاع الإناء ونبدأ بصف ورق العنب عليها ونستعمل البطاطس لتكون حماية لورق العنب أو غيره من شدة النار خاصة للطبقة السفلى التي تنضج قبل الطبقات العليا .

- يغمر الورق بماء يغلى وقد أضفنا إليه النصف الثاني من عصير الحمض ويغطى بصحن وضع عليه إناء ثانياً مُلئاً .. يشكل

- تقلب المواد بعضها مع بعض وعندما نشعر أنها بدأت تلتصق بقاء الإناء نضيف عصير الحمض ونحرك جيداً .

- بعد بضع دقائق نضيف الملح إذا لزم الأمر وتقدم فوراً وهى ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

- نستطيع تطبيق هذه الطريقة على الجوانح أو الكبدة .

قلقاس الطحينة

المقادير :

كجم قلقاس - ٣ ملاعق زيت زيتون - ٢ بصلة مقطعة إلى ترنشات - كوب حمص مسلوق - ٦ أكواب سلطة طحينة

الطريقة :

- يقشر القلقاس ويقطع إلى مكعبات صغيرة ومتشابهة الحجم .
- يوضع الزيت في (إناء) على النار وعندما يحمى يضاف إليه البصل .

- عندما يحمر البصل نضيف إليه القلقاس ويقلب بالزيت مع البصل .

- بعد مرور عشر دقائق نضيف الحمص المسلوق والطحينة ولا نتوقف عن التحريك .

- نلاحظ أن الطحينة تشتد ويظهر على سطحها طبقة من الزيت يجب أن نزيلها وعندما ينضج القلقاس نطفئ النار ونسكب الوصفة في إناء ونتركها تبرد وتقدم .



ثقلاً على الصحن للحفاظ على شكل ورق العنب .

- يوضع الإناء على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة .

ورق سلق محشو

المقادير :

ملعقة ثوم مدقوق - نصف كيلو ورق سلق - نصف كجم
صلوح بالطحينة - كوب أرز منقوع ومصفى - نصف كوب بقدونس
مفروم - ملعقة نعناع مفروم فرماً ناعماً - ٢ ملعقة بصل مفرومة -
ثلاثة أرباع كوب زيت زيتون - ملح - كمون - فلفل .

الطريقة :

- يشوح البصل فى الزيت وعندما يصفر نضيف الثوم وبعد
بضع دقائق نضيف الأرز .
- يقبل الأرز مع البصل والثوم ثم يضاف الحمص المسلوق
والبهارات المذكورة وبعد بضع دقائق نضيف الكزبرة ونحرك وعندما
نرى أن المواد ستلتصق بقاع الإناء نضيف عصير الليمونة .

- نسلق ورق السلق ثم ننشرها على طاولة التطبيق .

- نضيف البقدونس إلى الحشوة ونتبع خطوات حشو ورق
العنب .

قالب لحمة بالخضر

المقادير :

٢ بصلة مقطعة ترنشات - ١ فص ثوم مدقوق - ربع ك

لحمة مفرومة خشنة - ملح - فلفل - بهارات - جوزة الطيب -
لصفاك شرائح باذنجان مقلية - كوب حمص مسلوق - كوب بازلاء
مطبوخة - ٢ كوب طماطم تونكاساسيه - كوب بطاطس مكعبات
مصغرة - كوب مرقة عظام بقر .

الطريقة :

- يشوح البصل حتى يصفر ثم نضيف إليه الثوم ثم اللحمة
المفرومة والبهارات وبقية المواد .
- ندهن قاع الإناء وجوانبه بالزبدة ثم نغطى داخله بقر
الباذنجان على أن تكون الجهة السوداء نحو الخارج .

- نضع القسم الأول من شرائح الباذنجان المقلية فوق القشر فى
القاع وعليها قسم من الحشوة وتعاد هذه العملية مرة ثانية وندخل
المنينة إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة .
- عند إخراج الإناء نقلبه فى طبق التقديم ويقدم مباشرة .

يخنة اللحم اليونانية بالزعرور

المقادير :

٢ بصلة كبيرة مقطعة ترنشات - نصف كوب زيت نباتى - ثوم
مدقوق - ٢ كوب طماطم - نصف كجم فيليه لحم - كوب أرضى
شوكى مقطع - كوب مكعبات جبنة فيتا - نصف كوب زيتون أسود -
نصف كوب زعتر أسود مفروم - نصف كوب دقيق - ٤ أكواب مرقة
عظام لحمة .



الطريقة:

- نضع الزيت فى إناء على النار وعندما يسخن نضيف إليه البصل والثوم ثم اللحم والزعترا لإعطاء النكهة .

- نضيف بعد ذلك مكعبات الطماطم ونرش عليها الملح والزيتون والأرض شوكى ثم يرش الدقيق .

- عندما تبدأ المواد بالالتصاق بالقاع نضيف عصير الليمون الحامض ونحرك ثم نغمرها بمرقه عظام البقر ونحرك جيداً .

- قبل بضع دقائق من تقديم الطبق وقبل رفعه عن النار نضيف مكعبات جينة الفيتا ونحرك فى الصلصة ثم تقدم فوراً مع البطاطس المحمرة فى الفرن .

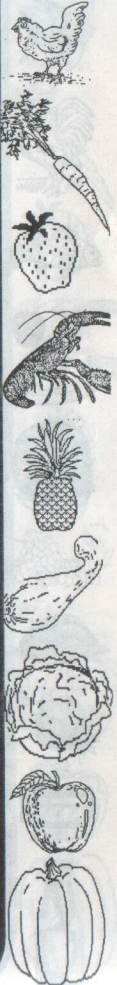
يخنة اللحمه بالخضر

المقادير:

نصف كوب زيت - بصلة مفرومة - ٣ ملاعق زبدة - ثوم مدقوق - نصف كجم لحم فيليه - ٦ حبات كوسة - كوب فطر حب كامل - وكرات مقطع - ٤ أكواب مرقه عظام البقر - اثنتان وملعقة صلصة طماطم .

الطريقة:

- تقشر رؤوس البطاطس الصغيرة ثم توضع فى صينية مع الزبدة ونضيف كمية الزيت وكوبين من مرقه عظام البقر فى فرن متوسط الحرارة .



- نضع الزيت فى إناء على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ومن ثم الكرات والجزر المقشر والكوسة والفطر .

وتضاف اللحمه ثم يغطى الإناء وتترك لمدة عشر دقائق على نار متوسطة الحرارة حتى تتلون اللحمه وتختلط نكهتها بنكهة قلبه الحامض .

- نغمر بعد ذلك جميع المواد بمرقه عظام البقر التى ذوبنا فيها صلصة الطماطم وتترك الوصفة على النار لمدة عشرين دقيقة ثم تقدم مع البطاطس المحمرة بالفرن .

فاصوليا حمراء حارة

المقادير:

نصف كوب زيت نباتى - ٢ بصلة مفرومة - ثوم مدقوق - لحمه مفرومة خشنة - ٤ أكواب فاصوليا حمراء معلبة - ٤ ملاعق صلصة حارة - نصف كوب دقيق - ٤ أكواب مرقه عظام - ٢ ملعقة قلب الطماطم - ملح حسب الرغبة .

الطريقة:

- اشتهرت هذه الوصفة المكسيكية الأصل وانتشرت فى بلاد أوروبا الشمالية لتلائمها مع طقسها البارد كما لاقى نجاحاً فى لبنان لتقاربها من وصفة يخنة الفاصوليا وبالتالي نضمها إلى عائلة اليخنات .

- نضع الزيت على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم .

هل تعلم ؟

- بعد بضع دقائق نضيف اللحمة المفرومة الخشنة ونقلها حتى تبدأ بالتلون .

- يضاف الملح حسب الرغبة . تصفى الفاصوليا من مائها وتغسل وتضاف إلى اللحمة وتقلب معها حتى تتوزع جيداً وعند استعمال الفاصوليا الحمراء الطازجة يجب نقعها ثم سلقها .

- يرش الدقيق على وجه المواد ونحرك جيداً حتى تمتصه المواد ثم تضاف المرققة إليها وتحرك حتى الحصول على الصلصة .

- يذوب قلب الطماطم في الصلصة وتضاف الصلصة الحمراء .

- تترك المواد لفترة ربع ساعة على نار متوسطة الحرارة ثم تقدم مع القليل من الكريمة الشديدة التكوين كاللبن مثلاً .

- نستطيع استبدال اللحمة المفرومة فرماً خشناً بلحمة موزات أو حتى استبدالها كلياً بالدجاج المقطع إلى مكعبات متوسطة ومتشابهة الحجم .

هل تعلم ؟

- انتشرت هذه الوصفة المكسيكية الأصل في كل الولايات المتحدة وكانت الطبق الأساسي لأول المكتشفين لسهولة طبخها وسهولة إيجاد مكوناتها .

- ومعنى كلمة الشيلي هو الحر (الفليفلة الحرة) الذي يستعمل بكثافة في المكسيك ونطاقه في أكثرية أطباقهم إذ يضيف إليها التكهات الجديدة والألوان الجميلة ونجده في السوق المكسيكي بأشكال مختلفة أو مدخنا .

هل تعلم ؟

- وتكمن التكهة الحارة بداخل الحبات في الحبوب البيضاء مما يؤدي إلى الحروق البسيطة عند اللمس .

هل تعلم ؟

الكارى : هو مزيج بهارات مختلفة من أصل هندي بشكل بودرة أو عجينة .

- في الهند كل من يطهو له نسب معينة من البهارات .

- الكارى : البهارات في أوروبا لها نسب متفق عليها من أوائل القرن الثامن عشر خلال المؤتمر الدولي في باريس .

هناك عدة أشكال من الكارى : كالناعم ... والخشن ... والحار ... والشديد الحرارة .

- تختلف أشكال الكارى في منطقة الشرق الأوسط ففي «سرى لانكا» يضاف إليه اللبن أو حليب جوز الهند ... وفي تايلندا يضاف إليه عجين الجمبرى المجفف .

كيف نجمدين خضراواتك ؟

النوع :

الباذنجان : يقشر الباذنجان ويقطع حلقات أو مكعبات حسب الرغبة ويرش بقليل من الملح للتخلص من المادة القابضة ويعصر قليلاً باليد . يقلى في الزيت حتى يصبح ذهبي اللون . ويوضع على ورقة ماصة للدهون حتى يبرد يعبأ في أكياس بلاستيك ويمكن وضعه في طبقات بينهما ورق زبد حتى يسهل استخدامه بعد





الملوخية : تغسل الملوخية جداً وتقطف وتترك لتجف ثم تفري
 ناعماً كالمعاد . تضاف كمية بسيطة من الماء أو الحساء المغلى (٣ -
 ٤) ملاعق كبيرة لكل ربع كيلو ملوخية وتقلب جيداً حتى تماسك
 .. تعباً في أكياس أو علب بلاستيك وتجمد .
 تحفظ لمدة ٨ شهور .

ورق العنب : ترص الأوراق واحدة واحدة فوق بعضها في
 ورق المونوم . . يطن من الداخل بورق زبدة ويحكم إغلاقها ثم
 توضع في أكياس بلاستيك وتغلق .
 عند الاستعمال توضع الأوراق في قليل من الماء المغلى وهي
 مجمدة لمدة ٣ - ٥ دقائق ثم تتبع الطريقة المعتادة في الحشو .
 تحفظ لمدة ٢ شهر .

بادزنجان نسواز على الطريقة الفرنسية

المقادير :

٤ ك بادزنجان - كيلو طماطم حلقات - نصف ك بصل حلقات -
 ملعقتا زيتون أسود - ملعقتا زيت - حزمة شبت - ملح - فلفل -
 بهارات حسب الرغبة .

الطريقة :

- يقطع الباذنجان حلقات طولية مع عدم فصلها من أسفل
 بحيث تبقى متصلة ببعضها .
 - توضع حلقات الطماطم ثم حلقات البصل ثم حلقات

التجميد ويحكم إغلاق الأكياس .

يحفظ لمدة ٨ شهور .

البازلاء : تفحص البازلاء وتفضل البازلاء الصغيرة الخضراء
 الحلوة - تسلق في الماء المغلى مع تقليلها لمدة ٣ دقائق ثم ترفع وتبرد
 وتعبأ . تحفظ لمدة ١٢ شهراً .

الجزر : يكشط الجزر ثم يغسل ويقطع إلى مكعبات صغيرة أو
 حلقات أو أصابع رفيعة ويسلق في الماء المغلى لمدة ٣ - ٥ دقائق ثم
 يرفع ويبرد وتعبأ . يحفظ لمدة ١٢ شهراً .

السبانخ : تنقى السبانخ الطازجة وتغسل جيداً لتتصفي من مائها
 ثم تجهز بتقطيعها بالطريقة المطلوبة تسلق السبانخ في كمية بسيطة
 من الماء لمدة ٣ دقائق ثم ترفع وتبرد بسرعة وتصفى جيداً من الماء
 ويمكن الضغط عليها باليد للتخلص من الماء ثم تعبأ .

تحفظ لمدة ٨ شهور

الفاصوليا الخضراء : تنقى الأنواع الصغيرة الجيدة تنظف من
 الألياف الجانبية وتقطع عرضياً أو بميل قطعاً مناسبة ثم تسلق لمدة ٣
 دقائق وتبرد وتعبأ . تحفظ لمدة ١٢ شهراً .

القرنبيط : تنقى الرؤوس الجامدة البيضاء التماسكة تقطع
 الأوراق الخارجية وتسلطف الرأس بالماء البارد ثم تقطع إلى وردات
 صغيرة تفصل عن بعضها . . . تسلق لمدة ٣ دقائق مع إضافة عصير
 ليمونة إلى ماء السلق ليحتفظ القرنبيط باللون الأبيض ثم تبرد
 وتعبأ . تحفظ لمدة ٨ شهور .



الباذنجان ثم ترص في طبق فرن على فرشاة من البصل الباقي وتجمل بأعواد الشبت بين حلقات الباذنجان وبحببات الزيتون الأسود .

- يرش على الوجه زيت الزيتون والملح والفلفل ويزج القالب في فرن شديد الحرارة مع تظنن الوجه لمدة عشر دقائق ثم تهدأ النار حتى يتم النضج .

جراتان الباذنجان

المقادير:

كيلو باذنجان رومي - نصف كجم لحم معصج - كوب بشاميل - بيضتان - ثمرتا طماطم - ثمرة فلفل رومي - ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور - ملعقة كبيرة بقدونس - بصلتان - ملح - فلفل .

الطريقة:

يشق الباذنجان نصفين طولياً مع الاحتفاظ بالقشرة سليمة ويرش بقليل من الملح ويترك نصف ساعة ثم يشطف .

- يوضع الباذنجان في صينية تروح في الفرن حتى يلين الباذنجان نوعاً ما ثم يترك لتهدأ حرارته .

- يزال لب الباذنجان بحرص بالملعقة ويهرس ويحتفظ بالقشرة سليمة ثم يضاف إلى اللحم المعصج التبل والجبن الرومي المبشور والبشاميل والبيض المخفوق ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويضاف البقدونس المفري والفلفل والطماطم المقطعة قطعاً صغيرة .

- يعاد ملأ قشر الباذنجان المخلى بالحشو السابق إعداده ويرص



في صينية ويرش الوجه بقليل من الجبن المبشور ثم تروح الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .

باذنجان « حكور » بالفلفل الأخضر

المقادير:

كيلو باذنجان رومي متوسط الحجم - ربع كيلو فلفل رومي أخضر - ثمرتان من الطماطم - ملعقة عصير ليمون - بصلة متوسطة حلقات - ٢ كوب من الشوربة - ملح - فلفل - كمون - بهارات .

الطريقة:

يقشر الباذنجان ويقطع مكعبات متوسطة الحجم ويقطع الفلفل حلقات متوسطة السمك .

- تتبل البصلة بالملح والفلفل والكمون ثم تقلب مع الباذنجان والفلفل والبصل في طبق فرن وتضاف الشوربة .

- ترص حلقات الطماطم على الوجه ويزج الطبق في فرن بدون غطاء حتى ينضج الباذنجان ويحمر الوجه .

بامية بالبصل القاورمة (١)

المقادير:

كيلو باذنجان رومي متوسط الحجم - ربع كيلو فلفل رومي أخضر - ثمرتان من الطماطم - ملعقة كبيرة عصير ليمون - بصلة متوسطة ترنشات - كوبان من الشوربة - ملعقة كبيرة زيت - فصوص ثوم مفري - ملح - فلفل - كمون .





بامية بورانى

المقادير:

كيلو بامية - نصف كيلو لحم مفروم معصج - كيلو طماطم عصير - ملعقة كبيرة بقسماط للوجه .

الطريقة:

١ - تقلب البامية فى السمن ثم ترفع على ورقة ماصة للدهون .

٢ - يدهن طاجن بقليل من السمن وترص فيه البامية بالتبادل مع اللحم المعصج حتى ينتهى المقدار بحيث تكون الطبقة الأخيرة من البامية ثم يصب عصير الطماطم ويزج الطاجن فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويرش الوجه بالقسماط الناعم ثم يعاد الطاجن الى الفرن حتى يتورد سطحه .

بامية نى فى نى

المقادير:

كيلو بامية خضراء - كيلو عصير طماطم - بصلة متوسطة مفرية - ملعقة صغيرة ثوم مفرى - شوربة لحم أو دجاج - ملح - فلفل .

الطريقة:

توضع البامية فى إناء مع عصير الطماطم والبصل والثوم المفرى وترفع على النار وتترك لتغلى ثم تهدأ النار بعد إضافة الشوربة وتترك حتى تنضج ويضبط الطعم بالملح والفلفل .

الطريقة:

- يقشر الباذنجان ويقطع مكعبات متوسطة الحجم ويقطع بالفلفل حلقات متوسطة السمك .

- تتبل البصلة بالملح والفلفل والكمون ثم تقلب مع الباذنجان والفلفل والبصل فى طبق فرن وتضاف الشوربة .

- ترص حلقات الطماطم على الوجه ويزج الطبق فى فرن بدون غطاء حتى ينضج الباذنجان ويحمر الوجه .

بامية بالبصل القاومة (٣)

المقادير:

كيلو بامية خضراء طازجة - نصف كيلو طماطم مقشرة مكعبات - نصف كيلو بصل قاومة صغير - ملعقة كبيرة زيت - نصف ملعقة صغيرة ثوم مفرى - ملح - فلفل .

الطريقة:

١ - تجهز البامية كالمعتاد .

- يشوح البصل فى الزيت حتى يصفر لونه يضاف الثومة والبامية ويقلب لمدة دقيقة واحدة ثم تضاف الطماطم ويقلب الخليط لمدة دقيقتين .

- يضاف كوب من الماء حتى تغلى البامية ثم تهدأ النار وتترك حتى تنضج مع ضبط الطعم بالملح والفلفل .



**الطريقة:**

- تقطع رؤوس السبانخ بطول ١٠ سم تقريباً وتغسل جيداً ثم
تقسط وتترك في قليل من الماء ويحفظ بالأوراق لإعداد صنف
آخر.
- تشوح بعد ذلك في الزيت حتى تلين قليلاً فترفع وترص في
طبق فرن.
- يقالب عصير الطماطم في قطعة زبد ثم يضاف اللحم المعصج
والحمص المسلوقة ويترك حتى يتسبك.
- تضاف الطماطم باللحم إلى السبانخ ويغطي الوجه بحلقات
الطماطم ثم تزج في فرن متوسط الحرارة مع التغطية ويمكن إضافة
قليل من الماء لو احتاج الأمر.

- يرفع الغطاء بعد تمام النضج ويترك الطبق في الفرن خمس
دقائق حتى يحمر ويقدم ساخناً.

فطيرة السبانخ بالجبن الريكوتا**المقادير:**

مقدار من عجينة التارت - نصف كيلو أوراق سبانخ طازجة -
ربع كيلو جبن ريكوتا - ملعقتان كبيرتان جبن شيدر - نصف كوب
دقيق - نصف كوب لبن - ملعقة زبد - ذرة جوز طيب .

الطريقة:

- تجهز صينية أو قالب الفطيرة ويدهن بالزبد ثم توضع العجينة

قالب السبانخ بالشاميل**المقادير:**

نصف كيلو سبانخ - ملعقة زبدة كبيرة - فسان من الثوم
المفري - كوب بشاميل - ملعقة جن رومي مبشور .

الطريقة:

- تقطع السبانخ قطعاً مناسبة وتسلق في الماء المغلي المملح
حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق .
- يحمر الثوم في قطعة من الزبد وتضاف السبانخ ويقلب
الخليط حتى يتشرب كل السائل .
- يضاف الجبن الرومي المبشور إلى الشاميل ويقلب ويضاف
الملح .

- تدهن صينية فرن بالزبد وتوضع فيها السبانخ ثم الشاميل
وتقلب وتوضع على السطح قطع الزبد ثم تزج في الفرن .

رؤوس السبانخ بالحمص والعصا**المقادير:**

كيلو سبانخ رؤوس فقط - ربع كيلو لحم معصج - كوب
عصير طماطم - ملعقة زبد كبيرة - ملعقتان كبيرتان حمص
مسلوقة .



ويضغط عليها من القاع والجوانب وتخرم بالشوكة حتى لا ترتفع أثناء النضج .

- تفرى السبانخ وتضرب فى الخلاط مع الجبن الريكوتا وتضاف جوزة الطيب والملح والفلفل .

- يضاف الدقيق إلى الزبد ويقلب على النار حتى يصبح ذهبي اللون فيضاف اللبن ويقلب مع الدقيق حتى يغلى فيرفع من فوق النار ويترك ليهدأ .

- تضاف المقادير الباقية وتخفق ثم تصب على الفطيرة وترج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتقدم ساخنة .

دقية السبانخ بكبد الدجاج والبيض

المقادير:

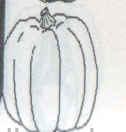
كيلو سبانخ - نصف كبد دجاج - ٤ بيضات - نصف كوب لبن - عصير ليمون - ملح - فلفل .

الطريقة:

تغسل السبانخ جيداً وتسلق وتصفى من الماء ثم تقطع بسكين حادة .

- يخفق البيض جيداً ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف إليه اللبن وعصير الليمون .

- يدهن قالب أو صينية فرن بالزبد جيداً من جميع الجوانب ثم تصب فيها ثلاثة أرباع كمية البيض المخفوق مع تحريك الوعاء حتى



يغلى البيض جميع الجوانب بانتظام .

- يغسل الكبد ويتبل بالملح والفلفل ثم يحمر فى قطعة من الزبد .

- يملأ قاع الصينية بالكبد المحمر ثم تضاف السبانخ ثم بقية البيض على الوجه وترج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه فتقلب على طبق التقديم وتجميل ببقية الكبد المحمر وتقدم ساخنة .

أقراص البيض بالسبانخ والعصاج

المقادير:

كيلو سبانخ - ٦ بيضات أو أكثر - ملعقتان متوسطتان من الزبد - ربع كعصاج - ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور - ملح - فلفل .

الطريقة:

تقطع السبانخ قطعاً رقيقة وتغسل جيداً ثم تسلق فى قليل من الماء ثم تصفى .

- تضاف السبانخ إلى العصاج وتقلب ، تسقى بالماء المتبقى من السلق وتبلى حتى تشرب الماء كله .

- تغرف السبانخ فى طبق فرن ثم تعمل حفر بالملعقة وتكسر بيضة فى كل حفرة وتبلى بالملح والفلفل .

- توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع الساعة حتى ينضج البيض ثم يرش الوجه بالجبن المبشور ويغطى الفرن ويترك الطبق لمدة دقيقتين حتى يلين الجبن ويقدم ساخناً .





سوتيه الفاصوليا بالزبد

المقادير:

نصف كيلو فاصوليا خضراء - كوبان من الشوربة أو الماء -
بصلة صغيرة مفرومة - عود كرفس - ملعقة كبيرة عصير ليمون -
ملح - فلفل .

الطريقة:

تقطع الفاصوليا حسب الرغبة - تشوح فى الزبد ويضاف
الكرفس والبصلة والشوربة والملح والفلفل وتترك على النار حتى
تغلى ثم تهدأ النار حتى تنضج وتتشرب السائل كله .
- يرفع عود الكرفس من الفاصوليا عند التقديم ويضافا إليها
خليط من الزيت والليمون الثبل والمخفوق جيداً .

جراتان الفلفل مع الخضراوات

المقادير:

٨ ثمرات طماطم حمراء جامدة مقشرة - ثمرتان من الباذنجان
الرومى متوسط الحجم حلقات - ثمرة فلفل رومى أصفر - قطعة
زبد صغيرة - ثمرتان من الفلفل الرومى الأحمر .

الطريقة:

تقلى حلقات الباذنجان فى الزيت حتى يصفر لونها .

- تقطع الطماطم ٤ أجزاء .



- يدهن قالب فرن بالزبد ويرص جزءاً من الطماطم فى القاع
وتلتر عليها أوراق النعناع الأخضر وقليلاً من الملح والفلفل ثم يرص
فولها الباذنجان المقلّى .

- يقطع الفلفل حلقات طوليه ويشوى فى الفرن قليلاً .

- يجمّل وجه القالب بالفلفل الأحمر والفلفل الأصفر ثم طبقة
من فطع الطماطم ويرش قليل من الملح والفلفل والزيت ويزج
القالب فى فرن حار مع تغطيته حتى يقترب من النضج فيرفع الغطاء
ويترك ليتورد الوجه .

فول أخضر بالخضرة

المقادير:

كيلو فول أخضر صغير الحجم - حزمتان من السلق - حزمة
كزبرة خضراء مفرية - ملعقة شاي كزبرة جافة ناعمة - حزمة شبت
أخضر مفرى - نصف ك لحم أحمر - بصلة مفرية - ملعقة كبيرة ثوم
مفرى - ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل .

الطريقة:

- تزال خيوط الفول الجانية ثم يقطع قطعاً مناسبة .

- يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويشوح فى السمن ثم يضاف البصل
المفرى وقليل من الماء حتى يقترب اللحم من النضج .

- يضاف الفول ويترك الخليط على النار ربع ساعة ثم يضاف
الماء بحيث يغطى الخليط ، تضاف الكزبرة الخضراء والشبت ويتبل

الخليط ويترك حتى ينضج .

- تقطع أوراق السلق قطعاً صغيرة وتحمر في السمن مع الكزبرة الجافة والثوم ثم يفرى الجميع مع قليل من الماء أو الشورية .

- يضاف السلق إلى الفول الناضج باللحم ويترك ليغلي خمس دقائق ثم يرفع من على النار ويقدم ساخناً في إناء عميق من الأرز الأبيض والسلطة الخضراء .

فول أخضر بزيت الزيتون

المقادير :

كيلو فول أخضر صغير - ملعقة كبيرة زيت زيتون - بصلتان مفريتان - نصف كوب ماء - ربع كوب عصير ليمون - ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة :

- تزال خيوط الفول الجانية ويقطع قطعاً مناسبة .
- يحمر البصل في الزيت في إناء كبير ثم يضاف الفول ويقلب على النار حوالي ١٠ دقائق .
- يضاف عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل والبهارات ويضاف الماء وتهادى النار حتى ينضج الفول فيقدم بارداً أو ساخناً حسب الرغبة .

سوفليه القرنبيط

المقادير :

نصف كيلو قرنبيط - كوبان من اللبن - ٣ بيضات - ملعقتان

من الجبن الرومي - اثنتان ونصف ملعقة كبيرة من الزبد - ملعقة كبيرة دقيق - بسماط - ملح - فلفل .

الطريقة :

- يقطع القرنبيط ورددات صغيرة تغسل وتسلق .

- ترص ورددات القرنبيط في قالب فرن مدهون بالسمن في طبقات مع رش قليل من البسماط بين كل طبقة وأخرى .

- يفصل صفار البيض عن البياض ويخفق البياض على حدة حتى يصح هشاً ناصع البياض .

- يضاف الدقيق إلى الزبد السايق في طاسة ويحمر حتى يصبح عاجي اللون فيضاف اللبن مع تهدئة النار ويخفق بشدة ثم يرفع من فوق النار .

- يخفق صفار البيض على حدة ويضاف إلى الصلصة السابقة بالدريج مع التقليب ويتبل بالملح والفلفل ثم يضاف البياض المطفوق بخفة ويقلب .

- تصب الصلصة على القرنبيط المسلوق والمجهز في القالب وترج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ثم يرفع إلى الرف الأوسط حتى يتورد لونه ويقدم ساخناً مع الخضراوات .

السبانخ بالكريمة

المقادير :

ك سبانخ - نصف كوب زبدة - ٤ بيضات - كوب كريمة طازجة

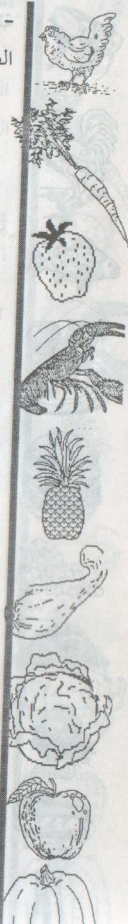


- ثلاثة أرباع لتر لبن - ملعقتى دقيق - ملح - بهارات - جوز الطيب .

الطريقة :

- ضعى إناء به ماء يغلى .
- قطعى السبانخ وضعيها فى الماء الساخن لمدة خمس دقائق .
- صفيها وضعيها فى الماء البارد .
- قلبى الدقيق فى الزبدة على نار هادئة خمس دقائق .
- صبى فوقها اللبن البارد والملح والبهارات وجوز الطيب المبشور .
- اغلى هذا المزيج على نار هادئة .
- اضربى السبانخ فى الخلاط - وأضيفى ملعقتين من المرق .
- اخفقى البيض وضعيه فى السبانخ .
- امسحى الفطائر بالزبدة واملئها بحساء السبانخ ثم ضعها فى صينية الفرن .
- اسكبى ماء فى الوعاء حتى ارتفاع الفطائر ثم اغليها على نار قوية فى الفرن .
- أضيفى بعد ذلك الكريمة إلى المرق ثم اغليها لمدة دقيقتين .
- أخرجى الفطائر واسقيها بالسائل وقدميها .

كوني على حذر فى المطبخ



معرفة قبل الدخول إلى المطبخ ويجب التعرف إلى القوانين الأساسية فى الوقاية التى يجب اتباعها خلال كل فترة الطهى وذلك لتجنب أى حادث قد يطرأ ويؤدى إلى ضررك .

- اقلبى البوتاجاز بعد الطبخ مباشرة .
- ضعى الفغاز دائماً باتجاه البوتاجاز وليس خارجه .
- جففى المواد التى ستقلينها فى النار جيداً قبل وضعها فى الزيت الحامى وإلا تصاعد لها محمداً معه أضراراً بالغة .
- عند استعمال حلة الضغط نطفئ النار تحت الإناء بعد الانتهاء من الطهى ونتركها على الموقد لتهدأ فترة عشر دقائق ونضعها بعد ذلك نضعها تحت الماء البارد حتى نخفض من حرارتها ثم نفتحها على مهل .
- عند استعمال آلات كهربائية يجب الانتباه جيداً إلى اختلاطها بالماء الذى يمكن حدوثه عند تنظيفها لذلك يجب نزع السلك الكهربائى وليس فقط الاكتفاء بغلاق الآلة .
- يجب وضع مواد التنظيف خارج المطبخ وفى خزانة عالية وبعيدا عن متناول الأولاد .
- يمنع منعاً باتاً وضع مواد تنظيف فى زجاجات ماء للشرب أو زيت أو خل - حرصاً على سلامة أطفالك .
- لا تقضى داخل فرن ميكروويف البيض أو العلب الحديدية فالبيض ينفجر والعلب تتكهرب .





الخبز .

الشواء بالحرارة المباشرة .

القللي في زيت قليل .

القللي في زيت عميق .

الطهو بوعاء مقفل في الفرن .

السلق بالقللي

غسل المواد دائماً قبل غليها .

نضع المواد (اللحمية - الدجاج) في ماء بارد على النار

وعندما تبدأ بالغليان نلاحظ ظهور الأوساخ على وجه الماء فيجب

لظلم سطح الماء .

عندما يغلي الدجاج نخرجه من الحلة ونضعه في حلة أخرى

مع ماء نظيف يغلي والمعروف أن الماء يبدأ بالغليان عندما تصل

حرارته إلى مئة درجة مئوية .

للمحصول على نكهة أفضل نضع باقة عطرية مكونة من

الكراث و الزعتر والجزر والبصل والقرنفل .

خلال عملية الغليان تختلط نكهات المواد العطرية مع نكهة

الدجاج لنحصل على مردود أفضل .

في حالة سلق الخضمر تكون العملية أكثر دقة . لا يجب

وضع الخضمر في الماء إلا عندما يكون قد وصل إلى درجة حرارة

غليان الماء عندها نضع الخضمر وتركها تغلي حتى تنضج .

عند استعمال الفوط في المطبخ يجب أن تكون جافة لأن

الفوط الرطبة تنقل الأمراض .

لا تدخلوا الحيوانات إلى المطبخ ولا تخلطوا الأوعية الخاصة

بهم مع أدوات المطبخ ولا تغسلوها في نفس المحل مع نفس المواد

لأن الحيوانات تنقل الأمراض التي تضر بالكبد والعقل .

التركيز لا بد أن يكون إجبارياً في خلال الطهو وإلا حدثت

أخطاء نحن في غنى عنها .

مبادئ الطهو

يوجد في المطبخ عدة طرق لتنفيذ طبق ما وتختلف هذه الطرق

بعضها عن بعض نظراً لاختلاف المواد فلا يجوز سلق قطعة لحم

مثلاً إذا كان المفروض التحمير لذلك يجب علينا معرفة كافة أنواع

وطرق الطهو للحصول على أى درجات النكهات ولتنفيذ الطبق

بالطريقة الأصح .

ستتعرف على هذه الطرق وهي :

١- السلق بالغلي .

٢ - السلق من دون غلي .

٣ - الطهو بالبخار .

٤ - الطهو بالغلي البطيء .

٥ - الطهو البطيء في وعاء مقفل .

٦ - الشوى بالفرن .



- إذا تركناها تغلى أكثر يجب وضعها بسرعة فى إناء بداخله ماء بارد مع الثلج والهدف من ذلك إيقاف عملية السلق إذ إنها لا تتوقف عندما نطفئ النار من الوعاء فالمرور من درجة حرارة عالية جداً إلى درجة حرارة باردة جداً يوقف عملية السلق ويحفظ للخضر اللون والفيتامينات .

- فى حالة سلق اللحم من المستحسن تحميرها قبل السلق إذ أن التحمير يحبس الخواص والنكهات القوية بداخل المواد وعندما نضعها فى الماء للسلق تخرج هذه الخواص وتتوزع فيها .

- أما بالنسبة للسلمك فمن المستحسن استعمال طريقة للسلق من دون غلى إذ إن لحمه السلمك من حيث التكوين أطرى وأرق باستثناء سمك اللقر .

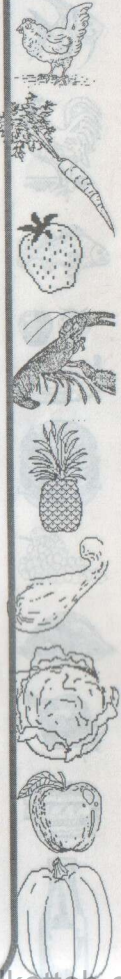
السلق من دون غلى

- تستعمل هذه الطريقة مع مواد دقيقة التكوين كالسلمك والبيض مثلاً .

- عندما يغلى الماء تخفف النار تحته حتى تصبح حرارته ما بين الـ ٨٠ ، الـ ٩٠ درجة مئوية ، إن لم يكن هناك ميزان حرارة يجب أن يكون سطح الماء مرتعشاً من دون ظهور أية فقاعات .

- يجب أن يغطى الماء كامل المواد التى نريد أن نسلقها بهذه الطريقة .

- يمكن استبدال الماء بسائل آخر كالحليب ويستعمل أحياناً وقتاً أطول فى طهو المواد مما يساعد على استبدال النكهات والحصول على نكهة أفضل .



- نضع دائماً فى الماء القليل من الخل الأحمر الذى يساعد على حفظ تكوين المواد .

الطهو بالبخار

- البخار طاقة متخلقة عن النار ويصلح استعمالها فى الطهو كما أن هذه الطاقة تخفى خلفها خطر الحريق إذا لم يتنبه لذلك .

- يدخل البخار فى عدة وصفات ويستعمل فى الأطباق الدقيقة موس الخضر أو الدجاج أو السلمك أو اللحم كما يستعمل فى أطباق تطعيم البخار بالنكهة التى نريدها وأفضل مثل لهذه الطريقة هى وصفة الكوسكوسى التونسية فتوضع بخنة الخضر مع الدجاج واللحمة فى إناء على النار ويوضع عليها مصفاة بداخلها حبوب الكوسكوسى فالبخار المتصاعد يدخل من ثقب المصفاة فيستوى الكوسكوسى ويأخذ من رائحة وطعمة البجينة .

الطهو بالغللى البطيء . .

- يتم فيه الطهو بأقل قدر ممكن من السائل أو الصلصة وبيضاء .
تساهم هذه الطريقة فى إضفاء نكهة مكثفة للطعام أو الصلصة إذ يطهو الطعام والسائل معا فى وعاء واحد فيشكلان طبقاً كاملاً .
تلائم هذه الطريقة المواد القاسية .

الطهو البطيء فى وعاء مقفل

- هذه الطريقة متشابهة مع الطريقة السابقة إلا أن الفرن هو الوعاء المتخذ ووضعها فى فرن متوسط الحرارة والفرق بين الفرن



والموقد هو نوعية الحرارة الموجهة إلى المواد ففي الطريقة الأولى تؤمن حرارة غير مباشرة أما في الثانية فتؤمن حرارة مباشرة .

ينبغي وفق هذه الطريقة أن تغمر المواد حتى نصفها بالسائل الذي نستعمله وأن تكون عملية الطهو بطيئة لتسمح للمواد الموجودة بتبادل النكهات فيما بينها لذلك يستحسن استعمال الخضار وإدخالها إلى الوصفة .

عند انتهاء مدة الطهو نلاحظ انخفاضاً بمستوى السائل وتغيراً بلونه فإذا كان قائماً على ماء الطماطم نحصل بعد الطهو على سائل شديد التلوين وكثيف اللمس .

الشوي بالفرن

هناك عدة أصناف للشوي في الفرن، وعلى الفحم ، وعلى السبخ . والعامل المشترك بين الثلاثة: هو أنه يجب علينا التأكد من نضج المواد ظاهراً وداخلياً... لذلك يجب أن تكون الحرارة معتدلة خاصة في الشوي على الفحم أو على السبخ كالشاورما .

في جميع الحالات يتم تتبيل المواد أو نقعها حتى تثقب من جهة فلا تحتاج وقتاً طويلاً لتنضج: ومن جهة ثانية لتمتص وتحبس نكهة التتبيع والبهارات بداخلها .

ستعين هذه الطريقة في عدة وصفات في طرق السلق إذ من خلالها نستطيع الاحتفاظ بالخواص داخل المواد ونستخرجها ثانية وبطريقة أقوى خلال عملية السلق فنحصل على شوربة ذات نكهة ذكية .



كالماري بالخضر

المقادير:

نصف ك كالماري (نوع من السمك) - ٢ ملعقة كبيرة زنجبيل
مشور - ونشا - ٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي - نصف كوب بصل
الخضار مقطع دوائر - ٢٠٠ جم بروكلي - كوب جزر مقطع مكعبات
- ٢ ملعقة نخل أرز - ٢ ملعقة سكر - ٢ ملعقة زيت - ٢ كوب مرقة
سمك .

الطريقة:

- نضع الكالماري مع نصف كمية الزنجبيل في إناء ثم نضيف
الرهما نخل الأرز والنشا وتركها لمدة عشرين دقيقة .
- ننقع الفطر الأسود الصيني بالماء البارد لمدة نصف ساعة .
- يحمى الزيت في إناء على النار ثم نضع البصل الأخضر
والزنجبيل المتبقي والبروكلي والجزر والفطر المصفى .
- نترك الإناء على النار بلا غطاء حتى ينخفض مستوى المرقة
فنضيف عندها الملح والسكر ثم الكالماري وزيت السمسم ونخلطها
بهيداً ونقدمها ساخنة .

بقل وبيض بالخضر

المقادير:

٢ بصلة مقطعة ترنشات - ٣ ملاعق زيت نباتي - ٢ ملعقة موم

مدقوق - كوب كرات مقطوع دوائر - وكريما - ٢ حبة فليفلة خضراء -
٢ كوب كرنب مفرى - نصف ليمونة - ٣ أكواب مرقة سمك .

الطريقة :

- نضع إناء على النار وعندما يحمى نضع فيها البقلاويظ مع مرقة السمك ونغطيها ثم نتركها حتى تفتتح كل الحبات فتصفىها ونحفظ ماء السلق .

- ننزع قطعة واحدة من الصدف تاركين القطعة الثانية التى لها البقلاويظ .

- نضع الزيت فى إناء على النار وعندما يحمى نضيف البصل والثوم .

- عند الاحمرار نضيف الكرات المقطع إلى دوائر والفليفلة الخضراء المقطعة إلى شرائح طويلة ورقيقة ثم نضيف الطماطم والكرنب .

- نرش الملح وعندما نرى أن المواد بدأت تلتصق قليلاً فى قاع الإناء - نضيف عصير الحامض ومرقة السمك التى سلقنا فيها البقلاويظ والكريمة وبعد التحريك نقدمها مع البطاطس المقلية أو الأرز الأبيض .

أرز بالخضار المعلبة

المقادير :

نصف كوب زيت نباتى - ٢ بصلة مفرومة - ثوم مدقوق - فطر



مقطع - وذرة - وبازلاء - ٢ كوب أرز أصفر طويل - ٥ أكواب مرقة لحمية أو دجاج - ملح - بهار - كمون .

الطريقة :

- ينقى الأرز ويغسل وينقع .

- نضع الزيت فى إناء على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم والفطر والذرة والبازلاء ونقلبها مع البهارات .

- نوزع الخضار فى قاع الإناء على المستوى نفسه ونضع عليها الأرز المصفى جيداً من الماء ولا نحرك حتى يبقى الأرز منفصلاً عن الخضار .

- نغمر كافة المواد بالمرقة ونتابع الوصفة مثل الأرز المفلفل .

- عند النضوج الكامل للأرز نقلب الإناء ونحصل على قالب من الأرز تعلقو سطحه الخضار . . ولكى نتجح هذه الوصفة من الأفضل أن تكون المسافة ما بين سطح الأرز وحافة الطنجرة صغيرة جداً .

- نستطيع تلوين الأرز بالبصل المحروق أو بالزعفران .

بويانس بالخضار

المكونات :

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتى - كوب أرز - كوب طماطم - نصف ك كوسة - ربع ك جزر - ثوم مدقوق - زنجبيل مقشر ومبشور - الثنان ونصف ملعقة كبيرة مرقة الخضار - ملعقة قلب الطماطم - ملح - فرفرة - فلفل - بهارات .





القرنبيط ظاهرة .

- نوزع الجبنة على سطح القالب وندخله إلى فرن متوسط الحرارة حتى تتلون الجبنة وتشتد الصلصة ،
- من الممكن استعمال القرنبيط دون سلق ولكن يجب علينا أن نخفف من صلصة البشاميل ونكثر من الكريمة السائلة التي يحتاجها القرنبيط لينضج .

خضر بالكاري

المقادير :

٣ ملاعق زيت نباتي - بصل مقطع ترنشات - ملعقة ثوم مدقوق - نصف ك جزر - نصف ك بطاطس - نصف كيلو بامية - نصف كوب كاري - وصلصة طماطم - ٣ أكواب مرققة الخضر - ملح حسب الرغبة .

الطريقة :

- نضع الزيت في إناء على النار وعندما يحمي نضيف إليه الثوم المدقوق ثم البصل المقطع .
- عندما يبدأ البصل بالاشترار نضيف الجزر والبطاطس والبامية وبعد عشر دقائق نضيف الكاري والملح .
- نذوب الطماطم في مرققة الخضر ثم نضيف المزيج إلى الخضر ونخفف النار ونتركها بلا تحريك ومن دون غطاء حتى تنضج الخضر .

الطريقة :

- ينقى الأرز ثم يغسل ونضعه جانباً في مصفاة دون نقع .
- نضع الزيت في إناء على النار وعندما يحمي نضيف إليه البصل والثوم والزنجبيل ثم بقية الخضر ونقلها جيداً .
- نضيف الأرز في هذه المرحلة وتقلب المواد بعضها مع بعض حتى يتوزع الأرز جيداً عليها كلها ثم البهارات .
- نلاحظ أن خواص الطماطم تجمعت مع خواص باقى الخضر في قاع الإناء فنغمر كافة المواد عندئذ بالمرقة التي ذوبنا فيها قلب الطماطم ونترك الإناء على النار بلا غطاء حتى تجف المرقة وينضج الأرز .

جاراتان القرنبيط

المقادير :

١ كجم قرنبيط - ٢ ملعقة زبدة - ثوم مدقوق - ٢ ملعقة صلصة البشاميل - وكريمة - كوب جبنة صفراء مبشورة - ملح - بهار - حسب الرغبة .

الطريقة :

- يقطع القرنبيط إلى قطع متوسطة الحجم حتى تظهر الزهرة جيداً ومن ثم نغسلها ونسلقها ونحصل على أجزاء مكسوة نضعها جانباً ونستعملها في وصفة أخرى .
- ندهن قاع وجوانب صينية الفرن بالزبدة والثوم ثم نوزع القرنبيط فيه .
- نغمر الجميع بالكريمة والبشاميل المخفوقة وتبقى رؤوس أزهار



- يقدم هذا الصنف من الخضر مع الأرز الأبيض واللحوم

الناشفة .

خضرة صينية

المقادير:

٣ ملاعق كبيرة زيت نباتي - ويصل مقطع ترنشات - ثوم
مدقوق - ٢ ملعقة زنجبيل مقشر وميشور - كوب فطر أسود مجفف
- ومرقة الخضر - حبة فليفلة خضراء - كوب عروق السوجا ولب
القصب - نصف كوب صلصة السوجا - وكاجو مقلى .

الطريقة:

- يقدم هذا الصنف الجديد من الخضر مع اللحوم الحمراء أو
البيضاء والأسماك وهو صنف رائع .
- نضع الزيت في إناء على النار وعندما يحمى نضيف إليه
البصل ثم الزنجبيل المبشور والفطر الأسود الذي تقعناه في الماء
البارد لمدة ربع ساعة .

- حينما يزداد حجم الفطر نضيف الفليفلة الخضراء المقطعة إلى
شرائح طويلة ورفيعة وعروق السوجا ولب القصب إلى شرائح
رفيعة وقصيرة .

- نضيف صلصة السوجا والكاجو ونقلب المواد بعضها مع
بعض ثم مرقة الخضر وتركها على النار لمدة عشر دقائق ثم
نقدمها .



أرنب بصلصة الخضراوات بالطريقة اللبنانية

المقادير:

قطع أرنب - جزر - ١٠٠ جم كرات - ٢ بصلصة مفرومة -
كرفس - ٢ ملعقة دقيق - ربع كوب سمن - ربع كوب زيت -
بهارات - ملح - فلفل .

الطريقة:

بهرم الجزر والكرات والبصل والكرفس وتبيل بالملح والبهار
تغلى قطع الأرنب بالسمن والزيت حتى تحمر وتوضع في طبق .
ثم تغلى الخضراوات حتى تحمر ويصفى عنها السمن وتوضع في
طبق ويضاف الدقيق إلى الخضراوات ومقدار من الماء . يصب هذا
الحليط على قطع الأرنب وتطبخ حتى النضج .

- ترفع قطع لحم الأرنب وتصفى الصلصة مرتين بمصفاة ناعمة
ثم تعاد إلى وعاء الطبخ وتغلى قليلاً قبل تقديمها للأكل .

أرنب بالخضراوات المشكلة

المقادير:

قطع أرنب - نصف ك بطاطس - ربع ك كوسة - ربع ك جزر -
ثلاثة أرباع ك طماطم - ٢ بصلصة مقطعة ترنشات - ٥٠ جم كرات -
بهارات - ملح - فلفل .

الطريقة:

تغلى قطع الأرنب بالسمن وتغلى البصل والثوم وتضاف إلى



الوعاء كما تضاف الطماطم - بعد تقشيرها وتقطيعها ويضاف الماء ويطبخ حتى النضج .

- تسكب الخضراوات فى طبق وفوقها اللحم .

خضراوات تؤكل خضراء ويابسة ١ - الفول

تصنع من الفول الأخضر واليابس مأكولات عديدة منها:

فول بالزيت (مقلى) :

المقادير :

فول (أخضر) ١٥٠ جم - كوب زيت - كزبرة خضراء - ثوم .

الطريقة :

يقشر الفول ويقلى بالزيت ويضاف إليه ماء بين وقت وآخر حتى ينضج ، تضاف الكزبرة المدقوقة والثوم والملح ويترك على النار بضع دقائق (يمكن إضافة السلق المفروم حسب الرغبة)

فول باللحم والسلق (فوليه) :

المقادير :

ك فول أخضر - نصف ك لحم - ٣٠٠ جم سمن - كزبرة خضراء - ثوم .

الطريقة :

يقشر الفول ويفرم السلق ويحمران بالسمن ثم يضاف الماء ويطبخ حتى النضج فتضاف الكزبرة المدقوقة مع الثوم والملح وتبقى على نار هادئة عشر دقائق .



فول بالبيض واللحم (مفركة)

المقادير :

فول (أخضر) كيلو - نصف ك لحم مفروم - ٤ بيضات - ٥٠

جم سمن - بصل .

الطريقة :

يقشر الفول ويحمر بالسمن مع اللحم والبصل والملح والفلفل ويرش بالماء مرات حتى ينضج ثم يصب البيض ويترك قليلاً على النار حتى يجف .

فول بالأرز

المقادير :

ك فول أخضر - ربع ك لحم (قطع) - نصف ك لحم مفروم - نصف ك أرز - ٢٠٠ جم سمن أو زيد - ٤٠ جم صنوبر .

الطريقة :

يقلى اللحم ببعض السمن ثم يضاف الفول والبهار والملح والماء ويطبخ حتى ينضج - يسكب الأرز فى طبق ويزين باللحم المفروم المحمص بالسمن مع الصنوبر .

مأكولات الفول اليابس

تصنع من الفول اليابس : المقلى والفولية والفول بالأرز والبرغل وتصنع منه الأكلات التالية :

١ - الفلفل - وهى الطعمية: والطعمية أكلة شعبية تعرفها كل ربات البيوت .

٢ - الفول المدمس : ينقع الفول نحو ١٢ ساعة ثم يغسل بالماء



الطريقة :

يقلى اللحم ويضاف البصل والفول والبهار والملح حين يقارب النضج يضاف الأرز ويحرك ويستمر الطبخ حتى ينضج الأرز .

فول مدمس

تصنع من الفول اليابس أكلة « الفول » المدمس وذلك بأن يتنقع الفول فى ماء بارد عشر ساعات ثم يسلق حتى ينضج جيداً . يوضع المقدار المطلوب منه فى طبق ويتبل بالملح والفلفل والزيت وحمض الليمون والثوم المدقوق ويرش عليه الزيت ويزين بالبقدونس وشرحات الطماطم .

حساء الفول الباقلاء

المقادير :

نصف ك فول أخضر - نصف ك طماطم - ملعقة سمن - عصير ليمونة - بصل - بهارات - ملح .

الطريقة :

يفرم الفول ثم يقلى اللحم فى السمن ثم يضاف البصل المقروم وحين يحمر يضاف الفول والماء ويطبخ حتى النضج ثم يضاف عصير الطماطم وعصير الليمون والماء اللازم ويتوالى الطبخ حتى يخثر .

يخنى الفول

المقادير :

نصف كجم حبوب فول أخضر - ربع ك لحم مقطع - ١٢٥ جم بصل - ربع كوب زبدة - عصير ليمون - بهارات - لحم .

البارد ويوضع فى وعاء الطبخ مع قليل من بيكربونات الصودا ويسلق وبعد نضجه يصب فى طبق ويضاف إليه الثوم المدقوق وحمض الليمون أو الخل ، وزيت الزيتون (ويمكن وضع لبن على وجهه أو قطع طماطم وبقدونس ناعم .

٣- فول نابت : يتنقع فى الماء نحو ١٢ ساعة ثم يسلق حتى

النضج على أن يبقى متماسكاً ويؤكل مقشراً مع الملح ويشرب مرقه مع عصير الليمون الحامض والملح ويعرض فى أيام الأعياد، وفى الأسواق حيث يتزاحم الأطفال على أكله .

فول بالزيت بالطريقة اللبنانية

المقادير :

ك فول أخضر - ٢٠٠ جم زيت - ٢ بصله مفروم جيداً - نصف ليمونة - بهار - ملح - فلفل .

الطريقة :

يقلى البصل بالزيت ثم يضاف الفول والبهار والملح وماء ساخن ويطبخ حتى يقارب النضج يضاف الأرز (المنقوع) ويحرك ويطبخ حتى النضج .

فول باللحم والأرز

المقادير :

ك فول أخضر - ٥٠٠ جم لحم (قطع) - ٢٠٠ جم سمن - نصف ك أرز - ٢ بصله مبشورة .

الخضراوات الطازجة



والسمن .

- تخلط الصلصة بالفل المهورس والببضة المخفوقة والبهار

والمالح .

- يصب الخليط فى وعاء مدهون بالزبدة ويرش عليه فتات الخبز

ويفعل من الزبدة ويخبز فى الفرن نحو ٢٠ دقيقة .

فول مع الأرز

المقادير :

نصف ك فول أخضر - نصف ك أرز - ربع كوب سمن - حزمة

شبت - نصف ك لحم مفرومة .

الطريقة :

يقشر الفول ويفرم الشبت ناعماً ويقليان بالسمن بضع دقائق

ويضاف الماء أو خلاصة اللحم وحين يغلى يضاف الملح ثم يضاف

الأرز ويستمر الطبخ حتى النضج .

فاصوليا جافة بالطماطم

المقادير :

كوب فاصوليا جافة - بصلة مفرية - ٢ كوب من عصير

الطماطم - قليل من الشوربة - ملعقة صغيرة ثوم مفرى - ملح -

فلفل - ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة :

تسلق الفاصوليا بعد نقعها فى الماء البارد .

الطريقة :

تنزع قشور حبوب الفول - يقلى البصل فى السمن ثم يضاف

والمالح ويقلى ويضاف إليه ماء ويطبخ حتى ينضج ثم يضاف حبوب

الفول وحين يغلى يضاف عصير الطماطم وحامض الليمون والملح

ويتواصل الطبخ حتى يغلظ القوام .

بيوريه الفول

المقادير :

نصف ك حبوب فول أخضر - ١٢٥ جم بصلة - ملعقتى سمن -

عصير ليمونة - بهارات - ملح .

الطريقة :

تنزع قشور حبوب الفول - يقلى البصل فى السمن - يضاف

والمالح ويقلى ويضاف إليه ماء ويطبخ حتى ينضج . ثم يضاف

حبوب الفول وحين يغلى يضاف عصير الطماطم وحامض الليمون

والمالح ويتواصل الطبخ حتى يصفى المرق .

قالب الفول

المقادير :

نصف ك حبوب فول أخضر - ملعقتى سمن - ملعقتى دقيق -

فتة ٢ رغيف خبز - كوب لبن - بهارات - ملح - فلفل .

الطريقة :

يسلق الفول ويهرس ، تعمل صلصة بيضاء من الدقيق واللبن



٢- تشوح البصلة المفرية فى السمن حتى يصفر لونها ويضاف إليها عصير الطماطم حتى تتسبك فتضاف الشورية فتبيل بالمح والفلفل .

- توضع الفاصوليا الناضجة فى الصلصة وتقلب ، يضاف الثوم المفرى وتهدا النار حتى تنضج .

فاصوليا جافة مكمورة

المقادير :

نصف ك فاصوليا جافة - ٤ فصوص ثوم - نصف كيلو طماطم - ملعقتان متوسطتان من السمن أو الزيت - بصلة صحيحة - بصلة مفرية .

الطريقة :

- تنقع الفاصوليا كالعتاد ثم تشطف وترفع على النار فى اثناء به ماء بارد ويضاف الثوم وبصلة صحيحة وتترك حتى تغلى وينزع الريم كلما ظهر .

- ترفع من على النار وتترك حتى تبرد تماماً ثم يغير الماء وترفع على النار ثانية وتترك حتى تنضج نصف نضج فتصفى من ماء السلق وتشطف بالماء البارد .

- تحمر بصلة مفرية فى السمن أو الزيت حتى تصبح ذهبية اللون فيضاف عصير الطماطم ويتبل بالمح والفلفل - ويترك على نار هادئة حتى يتسبك فتضاف كمية مناسبة من الشورية وتترك حتى تغلى .



- تضاف الفاصوليا وتبيل بالمح والفلفل حتى الغليان ثم تهدا النار ويحكم الغطاء حتى تنضج الفاصوليا تماماً .

كوسة مكمورة بالثوم والنعناع

المقادير :

كيلو كوسة كبيرة نوعاً - ملعقة صغيرة ثوم مفرى - ملعقة صغيرة انواع أخضر مفرى - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - ملح - فلفل - كمون .

الطريقة :

تكتح الكوسة وتقطع شرائح طولية متوسطة السمك وتغسل ثم تتبل بالثوم المفرى والنعناع والكمون والملح والفلفل وتترك فى السلاجة لمدة نصف ساعة .

- تقلب قطع الكوسة المتبلة فى الدقيق أو البقسماط ثم تحمر فى زيت غزير .

- ترص قطع الكوسة على فرشاة من البقدونس أو الخس المفرى وتجهل بحلقات الطماطم والجزر .

كوسة على الطريقة اليونانية

المقادير :

كيلو كوسة متوسطة الحجم - بصلة متوسطة مفرية - نصف ك لملاطم مقشرة - ملعقة كبيرة زبد - نصف ملعقة صغيرة ثوم مفرى - ملح .

الخضراوات الطازجة

الخضراوات الطازجة

الطريقة :

تقشر الكوسة طولياً بطريقة مقلمة بحيث يقشر جزء عرضه حوالى سنتيمتر واحد ويترك مثله بدون تقشير ثم تسلق فى قليل من الماء والملح وجزء من الزيت حتى تلين وتشرب السائل كله لمدة ٨ دقائق ثم ترفع وتوضع فى طبق فرن .

- يقلب البصل والثوم فى باقى الزيت .

- تقطع الطماطم مكعبات وتضاف الى البصل والثوم وتقلب بحيث لا تهرس بل تظل محتفظة بشكلها ثم ترفع من فوق النار .

- يصب خليط الطماطم مع البصل والثوم على الكوسة بطريقة منسقة ويترك القالب فى الفرن ليلقى دافئاً لحين تقديمه فيجمل الوجه بالقدونس المفرى .

ملوخية بورانى بالعصاج والحمص

المقادير :

كيلو ملوخية خضراء - ربع كيلو لحم مفروم - ملعقة كبيرة حمص مسلوقة - بصلة متوسطة مفرية - ملعقتان كبيرتان من السمن - ملعقة كبيرة ثوم مفرى - ملعقة صغيرة كزبرة جافة ناعمة - ملح - فلفل .

الطريقة :

- تغسل الملوخية وتغطف وتنشر فى الهواء قليلاً ثم تقطع على لوح خشبى بالسكين قطعاً كبيرة الورقة نصفين .

الخضراوات الطازجة

- تحمر البصلة المفرية فى ملعقة سمن صغيرة حتى يصفر لونها ثم يضاف نصف الثوم المفرى واللحم المفروم وتبيل بالملح والفلفل ويقلب الجميع حتى يتشرب السائل كله ويترك العصاج على النار حتى يتسبك فتهدأ النار ويضاف الحمص .

- تشوح الملوخية فى ملعقة سمن ثم تضاف إلى اللحم المعصج ويقلب الجميع حتى يتسبك مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر وتبيل الملوخية بالملح والفلفل ثم ترفع من على النار .

- يحمر باقى الثوم المفرى مع الكزبرة الناعمة فى ملعقة صغيرة من السمن ثم يصب على الملوخية فوراً .

- تقدم الملوخية مع الأرز المنفلل وسلطة الزبادى بالخيار .

ملوخية جافة

المقادير :

كيلو ملوخية ناشفة - حزمتان من السلق - بصلة مفرومة - ملعقتان كبيرتان من السمن - ملعقة صغيرة كزبرة ناعمة - ملعقة صغيرة ثوم مفرى - شوربة - ملح - فلفل .

الطريقة :

١ - يغسل السلق جيداً وتغطف أوراقه فقط وتفرى فى الخلاط مع قليل من الشوربة .

- تغلى الشوربة وتصفى وتبيل ويضاف إليها قليل من الثوم المفرى والكزبرة الناعمة وتترك لتغلى على النار ثم يضاف السلق ويترك حتى يغلى لمدة ٥ دقائق ثم تضاف الملوخية الجافة مع التقليب

صحيحة - بصلة مفرية - ملعقة كزبرة خضراء - ملعقة كبيرة سمن -
ملعقة متوسطة خل - جبهان - مستكة - ملح - فلفل .

الطريقة:

- تنظف الدجاجة وتدعك بالملح والدقيق ثم تشطف جيداً .
- يغسل اللحم والعظام بالماء البارد .

- يوضع إناء به ماء على النار وبعد الغليان توضع فيه الدجاجة
واللحم والعظام ثم يترك ليغلي مع نزع الريم كلما ظهر .

- تضاف البصلة الصحيحة والجبهان والمستكة وتترك حتى
تنضج الدجاجة فترفع من الشوربة ويترك اللحم والعظام حتى
ينضج اللحم تماماً فيرفع مع العظام ثم تصفى الشوربة .

- تغسل الملوخية جيداً وتقطف أوراقها وتفرى .

- تشوح الملوخية في قليل من السمن ثم تضاف إلى الشوربة
وبعد الغليان ترفع من فوق النار .

- تعد دقة بالبصل المفري وقليل من الماء والخل والكزبرة
الخضراء وتبتل جيداً ثم تقدم في سلطانية صغيرة مع سلطانية الملوخية .

- يقطع الدجاج ويقدم مع اللحم المسلوقة وسلطانية الملوخية
وسلطانية الدقة والأرز الأبيض .

فتة الملوخية بالخل والثوم والزبادي

المقادير:

رغيفان من الخبز البلدي أو الشامي - مقدار من الملوخية

الخضراوات الطازجة

المستمر حتى تغلى مرتين ثم ترفع من على النار .

- تجهز التقلية بتحمير باقى الثوم المفري مع الكزبرة الجافة
والملاح والفلفل والسمن حتى يصبح لونه ذهبياً ثم تصب التقلية
مباشرة على الملوخية المغلية ويغلى الإناء للاحتفاظ بنكهة التقلية ثم
يرفع الغطاء وتعرف الملوخية في أطباق عميقة .

ملوخية بشوربة الأرناب

المقادير:

كيلو ملوخية - شوربة أرناب - ملعقة صغيرة كزبرة جافة ناعمة
- نصف رأسى ثوم مفري - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل .

الطريقة:

- تغسل الملوخية وتقطف الأوراق وتغسل ثانياً ، تصفى من
الماء وتفرد حتى تجف ثم تفرى بالمخروطه فرياً ناعماً .

- تغلى الشوربة وتبتل ثم تضاف إليها الملوخية وتقلب جيداً
حتى تنفك وتغلى مرتين بدون تغطية .

- تجهز التقلية بتقليب الثوم مع الكزبرة ثم تحميرها في السمن .
- تضاف التقلية الساخنة إلى الملوخية وتقلب ثم يغطى الإناء .

ملوخية على الطريقة اللبنانية

المقادير:

دجاجة متوسطة الحجم - ٤ قطع من اللحم الكندوز كبيرة
الحجم - ماسورة عظام العجل - ٢ كيلو ملوخية خضراء - بصلة

الخضراوات الطازجة



صحيحة - بصلة مفرية - ملعقة كزبرة خضراء - ملعقة كبيرة سمّن -
 ملعقة متوسطة خل - جبهان - مستكة - ملح - فلفل .

الطريقة:

- تطف الدجاجة وتدعك بالملح والدقيق ثم تشطف جيداً .
 - يغسل اللحم والعظام بالماء البارد .
 - يوضع إناء به ماء على النار وبعد الغليان توضع فيه الدجاجة
 واللحم والعظم ثم يترك ليغلي مع نزع الريم كلما ظهر .
 - تضاف البصلة الصحيحة والجبهان والمستكة وتترك حتى
 ينضج الدجاجة فتترفع من الشوربة ويترك اللحم والعظم حتى
 ينضج اللحم تماماً فيرفع مع العظام ثم تصفى الشوربة .
 - تغسل الملوخية جيداً وتقطع أوراقها وتفرى .
 - تشوح الملوخية فى قليل من السمّن ثم تضاف إلى الشوربة
 وبعد الغليان ترفع من فوق النار .

- تعد دقة بالبصل المفرى وقليل من الماء والخل والكزبرة
 الخضراء وتبيل جيداً ثم تقدم فى سلطانية صغيرة مع سلطانية الملوخية .
 - يقطع الدجاج ويقدم مع اللحم المسلوقة وسلطانية الملوخية
 وسلطانية الدقة والأرز الأبيض .

فتة الملوخية بالخل والثوم والزبادى

المقادير:

رغيفان من الخبز البلدى أو الشامى - مقدار من الملوخية

الخضراوات الطازجة

المستمر حتى تغلى مرتين ثم ترفع من على النار .

- تجهز التقلية بتحمير باقى الثوم المفرى مع الكزبرة الجافة
 والملح والفلفل والسمّن حتى يصبح لونه ذهبياً ثم تصب التقلية
 مباشرة على الملوخية المغلية ويغطى الإناء للاحتفاظ بنكهة التقلية ثم
 يرفع الغطاء وتغرف الملوخية فى أطباق عميقة .

ملوخية بشورية الأرناب

المقادير:

كيلو ملوخية - شوربة أرنب - ملعقة صغيرة كزبرة جافة ناعمة
 - نصف رأسى ثوم مفرى - ٢ ملعقة كبيرة سمّن - ملح - فلفل .

الطريقة:

- تغسل الملوخية وتقطع الأوراق وتغسل ثانياً ، تصفى من
 الماء وتبرد حتى تجف ثم تفرى بالمخرطه فرياً ناعماً .
 - تغلى الشوربة وتبيل ثم تضاف إليها الملوخية وتقلب جيداً
 حتى تتفك وتغلى مرتين بدون تغطية .

- تجهز التقلية بتقليب الثوم مع الكزبرة ثم تحميرها فى السمّن .
 - تضاف التقلية الساخنة إلى الملوخية وتقلب ثم يغطى الإناء .

ملوخية على الطريقة اللبنانية

المقادير:

دجاجة متوسطة الحجم - ٤ قطع من اللحم الكندوز كبيرة
 الحجم - ماسورة عظام العجل - ٢ كيلو ملوخية خضراء - بصلة

الخضراوات الطازجة

الخضراء المطهوه - ملعقة صغيرة ثوم مفرى - ملعقة كبيرة خل -
ملعقة متوسطة سمّن - علبتان من الزبادى - أرز أبيض ناضج .

الطريقة :

- يحمص الخبز حتى يجف تماما ثم يقطع قطعاً صغيرة ويوضع
فى صينية أو طبق عميق .
- يسقى الخبز بالملوخية الساخنة المتبلّة جيداً ويغطى الإناء لمدة ٣
دقائق مع إضافة قليل من الملوخية كلما احتاج الأمر حتى يلين الخبز
ثم يرغف فوقها الأرز .

- يحمّر الثوم المفرى فى السمّن حتى يصبح لونه ذهبياً ثم
يضاف الخل والفلفل ويرفعا فوراً من فوق النار ويوزع على الأرز .

- يخفق الزبادى جيداً ويوزع على سطح الفتة وتحمّل بالدمعة
الحمراء .

ويكة بالكزبرة والثوم

المقادير :

كيلو بامية خضراء أو نصف كيلو بامية جافة - نصف ك لحم
مفروم - بصلة كبيرة مفرية - ملعقة صغيرة ثوم مفرى - كوب عصير
طماطم - كوبان من شوربة الدجاج أو اللحم - ملعقة صغيرة كزبرة
- ملعقة صغيرة سمّن - ملح - فلفل - بهارات .

الطريقة :

- تغسل البامية الخضراء وتقطع حلقات صغيرة أو تدق إذا

الخضراوات الطازجة

كانت جافة .

- يحمّر البصل المفرى فى السمّن ثم يضاف اللحم المفروم
ويحمّر تضاف البامية وتقلب قليلاً ثم عصير الطماطم وتترك حتى
تلغى فتهدأ النار .

- تضاف الشوربة وتبل الخليط ويترك ليتسبك ويضاف قليل
من الماء كلما احتاج الأمر حتى تنضج البامية ويرفع الإناء من على
النار .

- تقدح ملعقة صغيرة من السمّن ويحمّر فيها الثوم والكزبرة
الناعمة حتى تصفر لونها فتصب على الويكة وتغطى بسرعة
للاحتفاظ برائحة التقلية وبعد فترة وجيزة يرفع الغطاء وتقدم
ساخنة .

خرشوف محشو بالسبانخ

المقادير :

نصف ك خرشوف مسلوق - ملعقة كبيرة عصير ليمون - نصف
ك سبانخ - ملعقة كبيرة جنّ مبشور - قطعة متوسطة من الزبد -
ملح - فلفل .

الطريقة :

تقطع السبانخ ثم تشوح فى الزبد وتسلق ويضاف إليه الجنّ
المبشور ويمكن إضافة الجنّ على سطح الحشو وتبل بالملح والفلفل
ثم يحشو بها الخرشوف .

الخضراوات الطازجة



- ترص وحدات الخرشوف فى طبق فرن ثم يغطى ويبزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يلين الحشو ثم يرفع الغطاء لمدة خمس دقائق ويترك بالفرن لحين التقديم .

دجاج روستو بالخضراوات

المقادير :

دجاجة متوسطة - بصلة متوسطة - كيلو خضراوات مشكلة - ورق لاورو - ملعقتان متوسطتان من صلصة الطماطم - ملح - فلفل - قطعة زبد .

الطريقة :

- تغسل الدجاجة كالمعتاد وتقطع 4 أجزاء وتتبيل بالملح والفلفل والبصل المبشور وورق اللاورو ثم توضع فى صينية فرن وتدهن بزبد خفيف .

- تشوح الخضراوات فى الزبد وتتبيل بالملح والفلفل وترص حول قطع الدجاج .

- تغطى الصينية وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تتضج كل من الدجاج والخضراوات .

- يرفع الغطاء وتترك الصينية فى الفرن لمدة خمس دقائق ثم تقدم ساخنة مع أرز مفلفل وسلطة خضراء .

سوتيه الكوسة بالزبد

المقادير :

كيلو كوسة صغيرة الحجم - ملعقة صغيرة زبد - كوبان من

الخضراوات الطازجة

الشورية - أوراق نعناع طازجة .

الطريقة :

- تنظف الكوسة ثم تقطع طولياً وتضاف إلى قليل من الشورية المغلية المتبله المضاف إليها قليلاً من أوراق النعناع وتترك على نار هادئة حتى تغلى .

- ترفع الكوسة وتقلب فى الزبد وتتبيل بالملح والفلفل وتحمّل حافة الطبق بأوراق النعناع الطازجة .

- ترفع الكوسة وتقلب فى الزبد وتتبيل بالملح والفلفل وتحمّل حافة الطبق بأوراق النعناع الطازجة .

صينية الكوسة بالصلصة البيضاء

المقادير :

كيلو كوسة صغيرة الحجم - كوب من الصلصة البيضاء - ملعقة متوسطة من مبشور الجبنة الفلمنك - ملعقة كبيرة بقسماط ناعم - ملح - فلفل .

الطريقة :

- تسلق الكوسة فى شوربة مغلية وتصفى من السائل .

- تجهز الصلصة البيضاء ويمكن استخدام جزء من الشورية المتبقية من سلق الكوسة مع اللبن فى إعدادها .

- يضاف الجبن المبشور للصلصة البيضاء وتتبيل بالملح والفلفل وتعاد للنار حتى تتضج .

الخضراوات الطازجة



رشة حب الهيل - رشة كمون - ثلث ك لبن - بيضة - ٢ كوب أرز
- نصف كوب حمص مسلوق نصف سلق - ملعقتا سمن أو زيت
نباتي .

الطريقة :

اغسلي الكوسة بالماء - احفري الكوسة بمحفرة الحشو - ضعي
الكوسة المحفورة في وعاء فيه ماء .

- انقعي الأرز لمدة ١٥ دقيقة - صفى الأرز من الماء ثم أضيفي
إليه اللحم المفرومة .

- رشى البهارات والملح وحب الهيل والكمون ثم أضيفي
الحمص الحب بعد تقشيريه وقسمي الحبة إلى نصفين .

- أضيفي ملعقتي السمن أو الزيت على الأرز ثم حركى المواد
كلها معاً .

- احشى المحشو بالتبيلة ولا تملأ الكوسة تماماً .

- ضعى اللبن في وعاء واخفقيه جيداً مع بيضة ورشة ملح
ومليل من الماء أى نصف كوب .

- ضعى اللبن على النار وحركيه بشكل مستمر حتى يغلى .

- ضعى فوق الكوسة كوباً من الماء مع رشة ملح ثم اتركه على
إلار هادئة حتى تنضج الكوسة .

- أضيفي اللبن إلى الكوسة واركبه يغلى لمدة ٥ دقائق .



طاجن الكوسة بالطماطم والشبت

- تدهن صينية بالزبد ثم توضع الكوسة المسلوقة وفوقها
الصلصة البيضاء .

- يرش السطح بالبقسماط الناعم وتوزع قطعة زبد بالتساوي
على الوجه وترج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يتورد
السطح وتقدم ساخنة مع مكرونة وكفتة مشوية .

طاجن الكوسة بالطماطم والشبت

المقادير :

كيلو كوسة - ربع ك طماطم مقشرة - ملعقة كبيرة جبن مبشور
- بصلة مفرية - ملح - فلفل .

الطريقة :

نقطع الكوسة والطماطم قطعاً مناسبة حسب الرغبة وتوضع فى
قالب فرن مع البصل والشبت المفرى .

- يتبل الخليط ويسقى بعصير الطماطم ثم يزج القالب فى الفرن
حتى تنضج الكوسة ويتورد السطح .

- يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر وعند تمام النضج يرش
الوجه بالجبن المبشور ويترك القالب فى حرارة الفرن حتى تلين
الجبن ويقدم الطبق ساخناً .

كوسة محشوة باللبن

المقادير :

ورق عنب محشو بالحمص

المقادير :

ثلاثة أرباع كجم ورق عنب - ٢ كوب أرز - ملعقتا سمن - رشه بهار - رشه ملح - رشه كمون - رشه حبة الهيل - ٥ فصوص ثوم .

الطريقة :

- اغسلي ورق العنب .
- ضعى فى وعاء ماء واغليه على النار .
- عندما يغلى الماء اسقطى فيه ورق العنب واسلقيه لمدة ٥ دقائق .

- استمرى فى العملية حتى تنتهى من سلق الورق كله .
- انقى الأرز بعد غسله وتنقيته من الأوساخ لمدة ١٥ دقيقة .
- أزيلى الماء عن الأرز ثم أضيفى له اللحم المقروم مع إضالما جميع البهارات والملح ثم أضيفى له السمن .

- حركى الخليط جيداً ثم احشى ورق العنب فيه وذلك بوضع قليل من الخلطة على الورقة من فوق ثم غطى جوانبه بورق العنب ثم لفهيا على بعضها .
- عندما تنتهين من اللف أحضرى وعاء وضعى فى قاعه بعض ورق العنب .

- صفى الورق فى الوعاء بعد أن تنتهى رشى الورق رشه ماء ثم ضعى على الورق صحناً .

الخضراوات الطازجة



- اغمرى المحشو بالماء ثم غطى الوعاء واتركيه يغلى على نار عالية لمدة ٥ دقائق ثم هدئى النار حتى يشرب ماءه .

- هدئى النار مرة أخرى واتركيه على النار حتى يشرب الماء كله .

- يعصر على المحشو عصير الليمون .

الجزر المحشو

المقادير :

٢ كيلو جزر - نصف كيلو لحمة مفرومة - ٢ كوب أرز - رشه ملح - رشه بهارات - رشه قرفة - ربع كيلو تمر هندى - فصوص ثوم - رشه حب الهيل - زيت للقلى .

الطريقة :

- اغسلى الجزر ثم قشريه .
- احضرى الجزر وضعيه فى وعاء فيه ماء .

- عندما تنتهين من حفر الجزر أخرجى الجزر من الماء .
- انقى الأرز بعد تنقيته من الأوساخ بماء ساخن .

- بعد ١٥ دقيقة من نقع الأرز أزيلى الماء منه ثم أضيفى اللحمة المفرومة مع إضافة حب الهيل والبهارات والملح .

- اخلطى الخلطة جيداً ثم احشى المحشو فيه ولا تملئيه عن الغره .

- بعد أن تنتهى من حشوه ضعى الزيت على النار وعندما





- عندما تصبح الفاصوليا والبطاطس ناضجة جيدا . ضعها في الخلاط واخلطي المزيج مع الشوربة وأعيديه إلى النار لمدة خمس دقائق .

- سخني وعاء الشوربة وسخني فيه الكريمة وامزجها مع الخساء وأضيفي إليه البقدونس المفروم واستخدميه للأكل وهو ساخن .

كريمة مع الخس والبقدونس

الطريقة :

اغسلي أوراق الخس ثم افرميها إلى قطع صغيرة . قشري البطاطس واغسليها ثم افرميها إلى أربعة أقسام - اغسلي البقدونس وصفيه .

- ذوبي ملعقة كبيرة زبدة في مقلاة ثم ضعي فيها أوراق الخس المفرومة . غطيها واطهيها لمدة عدة دقائق على نار خفيفة .

- سخني ٤ أكواب ماء ممزوجة مع الملح .

- عندما تذوب أوراق الخس اسقيها بالماء الساخن واغليها ثانية .

وأضيفي إليها البقدونس والبطاطس وتركه حتى ينضج .

- ضعي الشوربة في الخلاط وأعيديه إلى الحلة ثم سخنيه على

نار خفيفة وأضيفي الكريمة وقليلًا من البهار وامزجي .

- اسكبي كريمة الخس في وعاء الشوربة وأضيفي إليه بقية

الزبدة واخفقيها بالخلاط الكهربائي وقدميه ساخنًا .

يحمى اقلى الجزر حتى يصبح لونه ذهبيا مع تقليبه على الوجهين .

- انقعي التمر هندي في ماء دافئ قبل ساعتين من بدء الطبخ .

- اعصر التمر هندي وصفى مرقته بمصفاه وأضيفي المرقة .

- ضعي المحشو على النار يغلي على نار عالية لمدة ٥ دقائق ثم

هدئي النار .

- أضيفي الثوم المدقوق على المحشو واركبه يغلي مع الجزر لمدة ٥ دقائق فقط أي عندما ينضج المحشو تقريبا .

كريمة مع فاصوليا خضراء

المقادير :

نصف ك فاصوليا خضراء - نصف ك بطاطس - حزمة بقدونس - ٤ أكواب شوربة - كوب كريمة - ملح - فلفل .

الطريقة :

- اغسلي الفاصوليا ثم قطعيها إلى قطع صغيرة .

- وكذلك قطعي البطاطس معها .

- ضعي الخضار في سلة معدنية تابعة لحلة الضغط .

- ثم اسكبي ثلاثة أكواب ماء .

- ملحيها ثم اغلقي الحلة واطهي لمدة ١٠ دقائق على نار

متوسطة .

- اغسلي البقدونس وسخني المرقة .



شوربة الخضار

المقادير :

ربع ك فاصوليا بيضاء - جزرتان - ربع ك كوسة - ربع ك
طماطم - كرات - ربع ك بطاطس - رأس ثوم - بصلة - زيت -
بهارات - ربع كوب جبن مبشور - ملعقة عجينة الحساء - لتر ونصف
مرق - بقدونس

الطريقة :

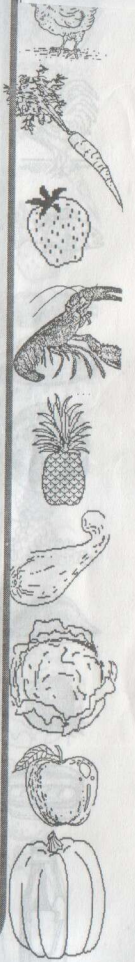
- انقعي الفاصوليا لمدة أربع ساعات قبل الاستعمال .
- قشري واغسلي كلا من الجزر والكرات والبطاطس ثم اغسلي
الكوسة دون أن تقشرها .

- افرمي هذه الخضراوات إلى قطع صغيرة .
- قشري البصل والثوم واسحقفيها - اغسلي البقدونس والحبق .
- اغلي كمية صغيرة من الماء واغمسي بها الطماطم لعدة دقائق
ثم قشريها واعصريها .

- سخني الزيت في إناء وذوبي البصل والجزر والكوسة
والكرات لمدة ١٠ دقائق ثم سخني الشوربة .

- أضيفي الثوم والفاصوليا والطماطم وباقية البقدونس إلى الإناء
وأضيفي البهارات .

- اسقيها بالشوربة واغلقى الحلة واطهي لمدة ٤٥ دقيقة .
- بعد ٣٥ دقيقة من الطهو افتحي الإناء وأضيفي البطاطس .



والعجين ثم قفلي الإناء وتابعي عملية الطهو .
- سخني وعاء الشوربة وافرمي الحبق وأضيفي البقدونس بعد
سحبها من الإناء .

- استخدميهما رهى ساخنة .

نساء على الطريقة البوتغالية

المقادير :

نصف ك طماطم - فليفلة - بياض كرات أندلسي - نصف ك
بطاطس - ملعقتي زبدة - ٢ ملعقة بقدونس مفروم - ملح - فلفل -
بهارات .

الطريقة :

- سخني إناء به ماء - ضعي الطماطم فيها لمدة نصف دقيقة .
- قشريها وانزعي بذورها ثم افرمها إلى قطع صغيرة .
- اغسلي الكرات الأندلس وافرميه إلى شرائح صغيرة .
- اقطعي الفليفلة نصفين وانزعي بذورها ثم افرمي اللب إلى
قطع صغيرة .

- قشري البطاطس واغسلها ثم قطعها إلى شرائح رقيقة بشكل
العصا - ثم ضعها في الماء البارد .

- ذوبي الزبدة في إناء وافرعي فيها الكرات الأندلسي والفليفلة
كي تدوب لمدة خمس دقائق دون أن يتغير لونها - أضيفي إليها ملحاً
وبهاراً حسب الحاجة واطهي لمدة خمس دقائق على نار خفيفة .

الخضراوات الطازجة

الخضراوات الطازجة





- ضعى المواد المقلية بالصينية ثم رشى قليلا من البهارات مع اضافة مكعب المرققة .

- ضعى ثلاثة اكواب ماء وضعيها فى الفرن المتوسط الحرارة ولمدة ٤٥ دقيقة أو حتى يشوى الوجه .

الباذنجان بدبس الرمان

المقادير :

٢ ملعقة سمن - كيلو ونصف باذنجان - نصف كيلو لحم كحروف موزات بالعظم - فنجان دبس الرمان - ٤ فصوص ثوم - رشة نعناع ناشف - زيت للقللى - رشة ملح - مكعب مرققة - رشة بهارات - رشة قرقة - رشة فلفل أسود .

الطريقة :

- تشرى الباذنجان بعد غسله وقطعيه بشكل طولى - رشى الباذنجان بالملح . اتركه لمدة ساعتين - ضعى المقللة على النار واحمى الزيت - اقلى الباذنجان وقلبيه على النار ثم ارفعيه عندما يصبح لونه ذهبيا .

- صفى الباذنجان من الزيت .
- اسلقى اللحم بالبهارات والملح والقرقة ثم قلبيه مع البصله المفرومة مع ملعقتى سمن .

- بعد تحمير اللحم ضعى ٣ اكواب ماء واسلقى اللحم فيه واتركه على نار عالية حتى يغلى اللحم .

- ضعى البطاطس فى الشوربة واطهى لمدة ٢٥ دقيقة - صبيه فى أطباق ورشى عليه البقدونس .

صينية البطاطس مع الخضر بالفن

المقادير :

نصف ك بطاطس - حبه باذنجان - ربع ك كوسة - نصف ك طماطم - فليفلة خضراء كبيرة الحجم .- بصلتان - نصف ك لحم مفرومة مع البقدونس والبصل - كفتة - مكعب مرققة - رشة ملح - رشة بهار - زيت للقللى .

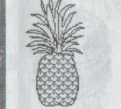
الطريقة :

- اغسلى جميع الخضار .
- تشرى البطاطس واغسلها جيدا ثم قطعها بشكل حلقات دائرية سميكة .

- تشرى الباذنجان ثم قطعيه إلى قطع بشكل مربعات .
- قطعى البصل بشكل ترنشات .
- قطعى الطماطم دوائر .

- قطعى الفلفل الأخضر الحلو بشكل دائرى .
- شكلى اللحمه المفرومة بشكل أقراص طولية مع رشها بالملح والبهارات .

- ضعى زيت القلى على النار ثم اقلى جميع المواد قلبا خفيفا .



الخضراوات الطازجة

الخضراوات الطازجة

- عندما يغلى اللحم أزيلى الزفرة عن الوجه ثم غطى الوعاء جيداً وارتكبه على نار هادئة حتى ينضج اللحم .

- بعد أن ينضج اللحم أضيفى له الباذنجان المقلى وارتكبه يغلى لمدة ٥ دقائق .

- أضيفى له دبس الرمان والملح وورشة فلفل أسود .

- دقى الثوم وأضيفيه إلى الباذنجان وارتكبه يغلى على النار لمدة ١٠ دقائق .

- رشى التعانق على الوجه وارتكبه لمدة دقيقتين على النار .

- ارفعى الباذنجان عن النار .

- يؤكل مع الأرز المصرى .

مخلل الخضار المشكل

المقادير :

نصف كيلو قرنبيط - نصف كيلو لفت - نصف كيلو جزر -

نصف كيلو كرنب - ثلاثة أرباع كوب ثوم - ٧ حبات فلفل أخضر -

٣ ملاعق صغيرة كركم - ٣ ملاعق كزبرة محمصه ومطحونه -

ملعقة أكل كمون محمص - ٤ فصوص ثوم - ثلاثة أرباع كوب

ملح - ٥ أكواب ماء - ٨ أكواب خل - برطمان طرشى متوسط

الحجم .

الطريقة :

ينقى ثوم العجم ويغسل ثم ينقع لمدة ٢٤ ساعة على الأقل .

الخضراوات الطازجة



- يبدل الماء ويسلق فى ماء مملح .

- تغسل الخضراوات ويقشر اللفت ويقطع ٤ قطع .

- يزال لب الكرنب من الأسفل وتفصل الأوراق كل على حدة .

- يقطع القرنبيط إلى قطع متوسطة الحجم ويقطع الجزر حلقات .

أو أصابع حسب الرغبة .

- يتقب الفلفل .

- يغلى الماء ويضاف الملح والكركم .

- تضاف الخضراوات إلى الماء المغلى . اللفت يقرب لبضع

دقائق . ثم الجزر . ثم الثوم . ثم القرنبيط ويقرب المزيج جيداً .

- عندما تلين الخضراوات قليلاً ويبدأ لونها يميل إلى الشفافية

يضاف الكرنب ويقرب لبضع دقائق ويجب مراعاة عدم طبخ

الخضراوات أكثر من اللازم كي لا تهرى .

- تصفى الخضراوات وتترك فى مصفاة كبيرة لتبرد قليلاً .

- أثناء ذلك يغلى الخل ثم يضاف إليه الملح والبهارات .

- تصف الخضراوات والفلفل الأخضر فى برطمان جاف ثم

يصب عليها الخل .

- تضاف فصوص الثوم وقليل من البهارات فى أعلى البرطمان .

كلام ستات × ستات

عزيزتى المرأة دعينى أحدثك فى هذا الفصل عن شىء مخيف

جداً فى حياة المرأة هذا الشىء لو حدث فإنه يجعلها تتردى فى

دهات اليأس . . . وفى إحدى قصائدى تحدثت إلى المرأة أطمئنتها

الخضراوات الطازجة



من هذا الشيء قائلة .

قالوا .. : أنجمل ؟ .. قلت : بماذا؟

قالوا : بالكحل .. وبذاك وبهذا

بالتأكيد أنت الآن أدركت أنى أحدثك عن الجمال والجمال مرتبط بالشباب .. وما أصعب تلك اللحظات التي ترى فيها المرأة نفسها وهي تفقد أبعديها جمالها رويداً .. رويداً . وأول هذه البدايات المفزعة .

الشيب .. وهو أحد الأعراض المروعة التي تدهم قلب المرأة فجأة فتحيل حياتها جحيماً لا يطاق وعذاباً ما بعده عذاب وتحاول بشتى الطرق أن تخفيه ، تقتلعه من جذوره .

تصبغة .. تضع عليه الحنة حتى وإن كانت فقيرة .. إنها الأثني داخل كل واحدة من عزيزتي حواء .. التي تستل خنجر المقاومة لتغرسه في قلب العجز . والكهولة . والفتح .. وكم من نساء قتلن أنفسهن لمجرد ضياع هذه الأبعدي التي تجعل من صاحبها أغنى أثني في الوجود .. وكم من نساء جميلات امتلكن ثروات طائلة بسبب هذا الجمال الذي يغرى الرجل ويجعله يلهث خلفه مبدأً بسببه .. الأموال .. والأطيان .. والعقارات .

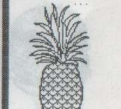
إنها المرأة ..

لكن ماذا ترى المرأة في المرأة إذا تخطت سن الخمسين ؟

لا تدرين عزيزتي حواء سأخبرك أنا .. ولا تقولى .. لا ..

أولاً : بشرتك لم تعد ناعمة ولا موردة . ولكن أصبحت خشنة بها مسام كثيرة .

الخضراوات الطازجة



ثانياً : عيناك أصبحت ذابلة .. جفونها متهدلة قليلاً وقد ظهرت حالات سوداء تحتها .

ثالثاً : جسدك أصبح بدانة وترهلت أرفدك وظهرت بعض الدوالي في ساقيك وقبل هذا وذاك شعر رأسك أصبح معظمه شعراً أبيض .

وأخيراً بقبضة يدك القوية ضربت صدرك قائلة .. يا خرابى .. عليه العوض ضاع شبابك في الهوا .

وما عاد نافع طب ولا دوا .

وبدء ظهور الشيب يختلف إجمالاً باختلاف الوراثة وكيفية الحياة ونمط المعيشة .. أما إذا كان سببه مرضاً عصبياً أو انفعالات نفسية فإنه يكون في أغلب الحالات جزئياً إذ يعود الشعر إلى لونه الطبيعي .

وهناك أيضاً الشيب المبكر الذي يختار الإنسان في تفسير أسبابه ويعجز عن تحليله إذا كان في الصبا .. والشباب والشيب المبكر قد يكون وراثياً أو يكون طارئاً وهو في كلا الحالتين ناجم عن سبب واحد هو الغدد الصم ذات الإفراز الداخلي كالغدة الكظرية هذه الغدة تفرز مواداً مقبضة للأوعية الدموية المحيطة ومواداً لصبغ اللحافات الجلدية والشعر والعين تساعدنا في ذلك غدد أخرى .

لا صحة للزعم القائل بأن وضع ماء الكولونيا على الشعر هو سبب الشيب .

ويذكر لنا التاريخ بعض الحوادث التي تسبب الشيب المفاجئ فمثلاً « لود فيج سفورزا » أبيض شعره في ليلة واحدة عندما سجنه لويس الثاني عشر . و« ماري » أنطوانيت إحدى ملكات فرنسا

الخضراوات الطازجة

الشهيرات تحول شعرها إلى اللون الأبيض صحيحة يوم إعدامها . . .
 أما «الكادينال» لا فيجري» فقد أصيب بنوبة تركته دون حركة حتى
 ظن أنه مات وكان يستمع إلى الصلاة على روحه وإلى حركة الناس
 أمامه دون أن يستطيع إخبارهم بشيء ولما جرى بالتأبوت وتأكد أنه
 صائر إلى القبر لا محالة استبد به الفرع فابيض شعره لساعته .

وهناك أيضاً حادثة لشاب لم يتجاوز الرابعة والثلاثين من عمره
 أصيب شعر رأسه بالابيضاض بعد ثلاث ليال من ونوع انفجار كبير
 بالمنجم الذى يعمل فيه .

وللمحافظة على شعرك يمكنك استخدام « فينامين هـ » ولكن
 احذرى .
 استعمال الصبغات دون استشارة الطبيب .

أعود معك عزيزتى حواء إلى شعور المرأة بالضعف والكآبة
 وهى ترى أنوثتها تزوى يوماً بعد يوم وقد يعوضها هذا الضعف
 صورة أبنائها الذين هم فى مقتبل العمر وترى شبابها يعود لها فيهم
 ولأنها أم والأم عطاء وتضحية تفرح بجمالهم وبشبابهم وتنسى فى
 خضم أمومتها أنها بدأت تتباطأ فى مشيتها وأحياناً تستند إلى عكازة
 وقد وضعت فوق عينها نظارة طبية سمكية قانلة للأحفاد . .
 اسكت يا واد اقعدى يا بت . . وها هى قد خلعت التاج الذى كان
 يزين أنوثتها واستبدلته بتاج أجمل وأبقى . . ألا وهو تاج الأم . .
 وتاج الجدة معلمة ابنتها أن تستعد هى الأخرى لتأخذ مكان أمها . .
 وتمر الأيام . . وتمر أيضاً الأجيال . .

الطيبخ فن . . ولكن

أعلم تماماً عزيزتى حواء أن مملكتك الحقيقية هى المنزل وأنتك

الخضراوات الطازجة

على استعداد لتترك عرش الجاه والعمل فى سبيل الأبناء . .
 ولكن ليس معنى ذلك أن تقضى كل حياتك تكسين وتطبخين
 وتغسلين لا . . المرأة الذكية هى التى لا تغفل حقها فى الحياة
 وتمارس حياتها بشكل غير مبالغ فيه فهى تعمل وتخرج للأسواق
 وتشتري للأبناء كل شيء وتذهب بهم إلى الحدائق وأيضاً إلى
 المصايف .

- وعليك عزيزتى حواء أن تستشيرى من هم ذوى الخبرة فبا
 تقضية أوقات الفراغ فى عمل أشياء مفيدة خاصة بعد أن أصبح لكل
 ابن حياته الخاصة بعيداً عنك فلا تحاولين أن تثيرى المشاكل لأن
 حوذك وحددى لك خطأ واضحاً بالانضمام إلى جمعية خيرية مثلاً
 أو الاشتراك فى بعض مشروعات الأسر المنتجة أو القراءة المفيدة
 وتنظيم الرحلات التى تهدف إلى شغل أوقات الفراغ والتعرب على
 أماكن بلدنا السياحية .

نصائح . . هامة جداً لبشرتك

فى الشتاء تنخفض درجة الحرارة وتهب الرياح البارد وتنخفض
 درجة رطوبة الهواء . وأول ما يتأثر به الجسم هو البشرة ولهذا فهى
 تحتاج منك إلى عناية خاصة لوقايتها من أضرار البرودة ولتبنى دائماً
 ناعمة ولينة وأمنة لأن إهمال العناية بها يؤدى هذا إلى جفافها
 وخشونتها مما يجعل شكلها سيئاً بالإضافة إلى الأمراض الأكثر
 خطورة مثل نزيف البشرة والتشققات التى تمهد الطريق أمام الإصابة
 بعدوى الميكروبات المختلفة وفيما يلى أهم النصائح التى سبهدبها لنا
 الخبراء والمتخصصون لمعرفة الطريقة المثلى للعناية بها :

- أضيفى أحد أنواع الزيوت المغذية والمألوفة للبشرة أثناء

الخضراوات الطازجة



لتنشيط الدورة الدموية ولتكن رياضة المشي .

حمام البخار

- احرصى على تعريض بشرة وجهك للبخار حتى تتخلصى من الدهون والرواسب العميقة وينصح بتبخير الوجه مرة أسبوعياً ويستثنى من ذلك ذوات البشرة الحساسة .

- يجفف الوجه بعد حمام البخار بفوطة قطنية ناعمة ثم يمكنك بعد ذلك عمل قناع مناسب للوجه مباشرة وأسهل الأتقعة هي الزيادى والعسل وهو مناسب لجميع أنواع البشرة ولكن أضيفى بعض قطرات الليمون فى حالة البشرة الدهنية .

قالوا فى وصف العيون:

البحر - الهدير - الشُّرك

السلاح القاتل - الخنجر الحامى ؛

أو يقول رجل: عينيها تسحر .. وكان العينين ساحرتان .

- ويقول أحد خبراء التجميل عن العيون :

- هناك عينان للنظر - وعينان للفتنة - وعينان لا يملك المرؤ أمامهما إلا إلقاء كل سلاح... وليس علم التجميل هو وحده الذى يهتم بالعينين.. ولكن علم النفس أيضاً يبنى آمالاً واسعة على العينين فى كشف خبايا الروح.. واستجلاء خفايا النفس... وقديما قالوا : العين مرآة النفس .

الاستحمام وذلك بعد أن تغمرى جسمك بالماء لفترة كافية حتى تمتص خلايا الطبقات السطحية للبشرة بعض الماء أولا لإكسابها النعومة .. ثم أضيفى الزيت بعد ذلك ليكسو تلك الخلايا ويعمل على احتفاظها بالماء الذى امتصته واحذرى من إضافة الزيوت إلى الحمام قبل أن يتبل جسمك لأنه يكون طبقة تغطى سطح البشرة وتمنع امتصاص الخلايا للماء .

لا تستخدمى الماء الساخن أثناء الاستحمام بل استبدليه بالماء الفاتر .

- يفضل عدم استخدام صابون عادى لأنه يحتوى على كيمياويات تضر بشرتك ويمكنك استخدام صابون الجلوسرين أما بالنسبة لوجهك فاكتفى باستخدام الماء فقط .

- احرصى على تدليك جسمك بأحد الكريمات المرطبة بعد انتهائك من الحمام مباشرة .

- ضعى طبقة إضافية من الكريم على المناطق الباردة من ملامح وجهك مثل الأنف والذقن وعظام الحاجبين .

التدفئة ضرورية جداً

يقول خبراء التجميل : إن المرأة بعد سن الثلاثين تصحح بشرتها أكثر حساسية للبرد والرطوبة المنخفضة لأن الغدد الدهنية تقلل من إفرازها الذى يسهم فى وقاية البشرة ويكسبها الليونة .

ولهذا تجبى استخدام وسائل التدفئة بصورة مبالغ فيها داخل المنزل لأنها تجعل درجة رطوبة الجو من 5 إلى 10٪ وهذا يعنى إصابة البشرة بالضرر .

وإذا شعرت بالبرودة أثناء الصيام يمكنك ممارسة رياضة خفيفة

الحضرات الطازجة





لما باشوفك

تظهري كل المفاتن

وأنت عارفه

إن الشيطان

جواه الكثير قادر وساكن

مقيش جواز ...

سوق الشباب عاطل وراكن

البطن باينة والشعر داكن

ونسيت إن اللى بيان

الوجه والكفين

وأنت ماشيه

بالبلوزة والتي شيرت

الضيقين

إمتى نقرا فاتحتك

قولوا : آمين

والجنب رايح مرتين

مرة رايح فى الشمال

مره جى فى اليمين

سمعين إنت مين ؟

طالبه فى الجامعة ماشاء الله عليك

قصيدتى المهداة إلى كل

فتاة لتكون واعية

القضية مش بلوزة وبنطلون

ولا وش مليون ألف لون

القضية مش موبايل

شيلاه فى إيد

والثانية يا أختى على الجاحزون

لكن السؤال المهم

هى أصلاً مين تكون ؟

أما كانت بيعاة فى حارة

لكنها فهماما دائماً بالإشارة

والمسألة شوية فلهوه

أو قول شطارة

حبتين بانجو فى شكارة

والعبارة فى الدبارة

والدبارة فى الليمون

والليمون يتباع لمن ؟

ياحلوة والله

بانكسف





الفهرس

الصفحة

الموضوع

- ٣ إرشادات عامة _____
- ٤ سلق الخضراوات _____
- ٥ فول أخضر بالكزبرة والحمص _____
- ٦ فول أخضر مقلی _____
- ٧ فطائر السبانخ _____
- ٨ ضلوع سلق بالطحينة _____
- ٨ سبانخ مقلية مع الحمص _____
- ٩ مسبحة الفقراء _____
- ١٠ بطاطس حارة مع الخضر _____
- ١١ فطر حب بالكزبرة _____
- ١٢ قلفاس بالطحينة _____
- ١٣ ورق عنب بالزيت _____
- ١٤ ورق سلق محشو _____
- ١٤ قالب لحمة بالخضر _____
- ١٥ يخنة اللحمة اليونانية بالزعرتر _____
- ١٦ يخنة اللحمة بالخضر _____
- ١٧ فاصوليا حمراء حارة _____
- ١٨ هل تعلم ؟ _____

الخضراوات الطازجة

الخضراوات الطازجة

موظفه جوه إدارة بتلاقيك

وبجمالک وبشیاکتک وبرموشک

وبعنيک کلنا الحقیقة مبهورین

إمتی نقرأ فتحکتک . قولوا : آمین

خففى الألوان شویه

والحکایه صدقینی هیه .. هیه

وفرى کل المسائل حبیتن

أحمر شفایف أو هدوم

خلى فلوسلک . تنفعلک عند اللزوم

واللزوم شبکه وخلافه

لما نقرأ فتحکتک - قولوا : آمین .

لکنا یهنا دوما بالإشارة

والمسألة شویه فلهو

أو قول فطارة

حین یمنو فی شکایه

والجواب فی الجواب

والدباوه فی الیوم

واللحمه یضغ کن

یا حلو والله

بالکف





- ٤٢ أرز بالخضر المعلبة
٤٣ برياني بالخضر
٤٤ جاراتان القرنبيط
٤٥ خضر بالكارى
٤٦ خضرة صينية
٤٧ أرنب بصلصة الخضراوات
٤٧ أرنب بالخضراوات المشكلة
٤٨ خضراوات تؤكل خضراء ويابسة
٤٩ فول بالبيض واللحم
٤٩ فول بالأرز
٤٩ مأكولات الفول اليابس
٥٠ فول بالزيت بالطريقة اللبنانية
٥٠ فول باللحم والأرز
٥١ فول مدمس
٥١ حساء الفول
٥١ يخنى الفول
٥٢ بيوريه الفول
٥٢ قالب الفول
٥٣ فول مع الأرز
٥٣ فاصوليا جافة بالطماطم
٥٤ فاصوليا جافة
٥٥ كوسة محمرة بالثوم والنعناع
٥٥ كوسة على الطريقة اليونانية
٥٦ ملوخية بورانى بالعصاج والحمص

- ١٩ كيف تجمدين خضراواتك ؟
٢١ باذنجان نسواز على الطريق الفرنسية
٢٢ جراتان الباذنجان
٢٣ باذنجان مكمور بالفلفل الأخضر
٢٣ بامية بالبصل القاومة (١)
٢٤ بامية بالبصل القاومة (٢)
٢٥ بامية بورانى
٢٥ بامية نى فى نى
٢٦ قالب السبانخ بالشاميل
٢٦ رؤوس السبانخ بالحمص والعصاج
٢٧ فطائر السبانخ بالجبن الريكونا
٢٨ دقية السبانخ بكبد الدجاج والبيض
٢٩ أقراص البيض بالسبانخ
٣٠ سوتيه الفاصوليا بالزبد
٣٠ جراتان الفلفل مع الخضراوات
٣١ فول أخضر بالخضرة
٣٢ فول أخضر بزيت الزيتون
٣٢ سوفليه القرنبيط
٣٣ السبانخ بالكريمة
٣٤ كوني على حذر
٣٦ مبادئ الطهو
٣٩ الطهو بالبخار
٤١ كاللارى بالخضر
٤١ بقلالويظ بالخضر



- ٥٧ _____ ملوخية جافة
 ٥٨ _____ ملوخية بشورية الأرناب
 ٥٨ _____ ملوخية على الطريقة اللبنانية
 ٥٩ _____ فته الملوخية بالخل والثوم
 ٦٠ _____ ويكة بالكزبرة والثوم
 ٦١ _____ خرشوف محشو بالسبانخ
 ٦٢ _____ دجاج روستو بالخضراوات
 ٦٢ _____ سوتيه الكوسة بالزبد
 ٦٣ _____ صينية الكوسة بالصلصة
 ٦٤ _____ طاجن الكوسة بالطماطم
 ٦٤ _____ كوسة محشوة باللبن
 ٦٦ _____ ورق عنب محشو باللحم
 ٦٧ _____ الجزر المحشو
 ٦٨ _____ كريمة مع فاصوليا خضراء
 ٦٩ _____ كريمة مع الخس والبقدونس
 ٧٠ _____ شوربة الخضار
 ٧١ _____ حساء على الطريقة البرتغالية
 ٧٢ _____ صينية البطاطس مع الخضار بالفرن
 ٧٣ _____ الباذنجان بدبس الرمان
 ٧٤ _____ مخلل الخضار المشكل
 ٧٥ _____ كلام ستات
 ٧٨ _____ الطبخ فن - ولكن
 ٧٩ _____ نصائح هامة لبشركت
 ٨٠ _____ التدفئة ضرورية
 ٨١ _____ حمام بخار
 ٨١ _____ قالوا ... : في وصف العيون
 ٨٢ _____ إهداء
 ٨٥ _____ الفهرس

