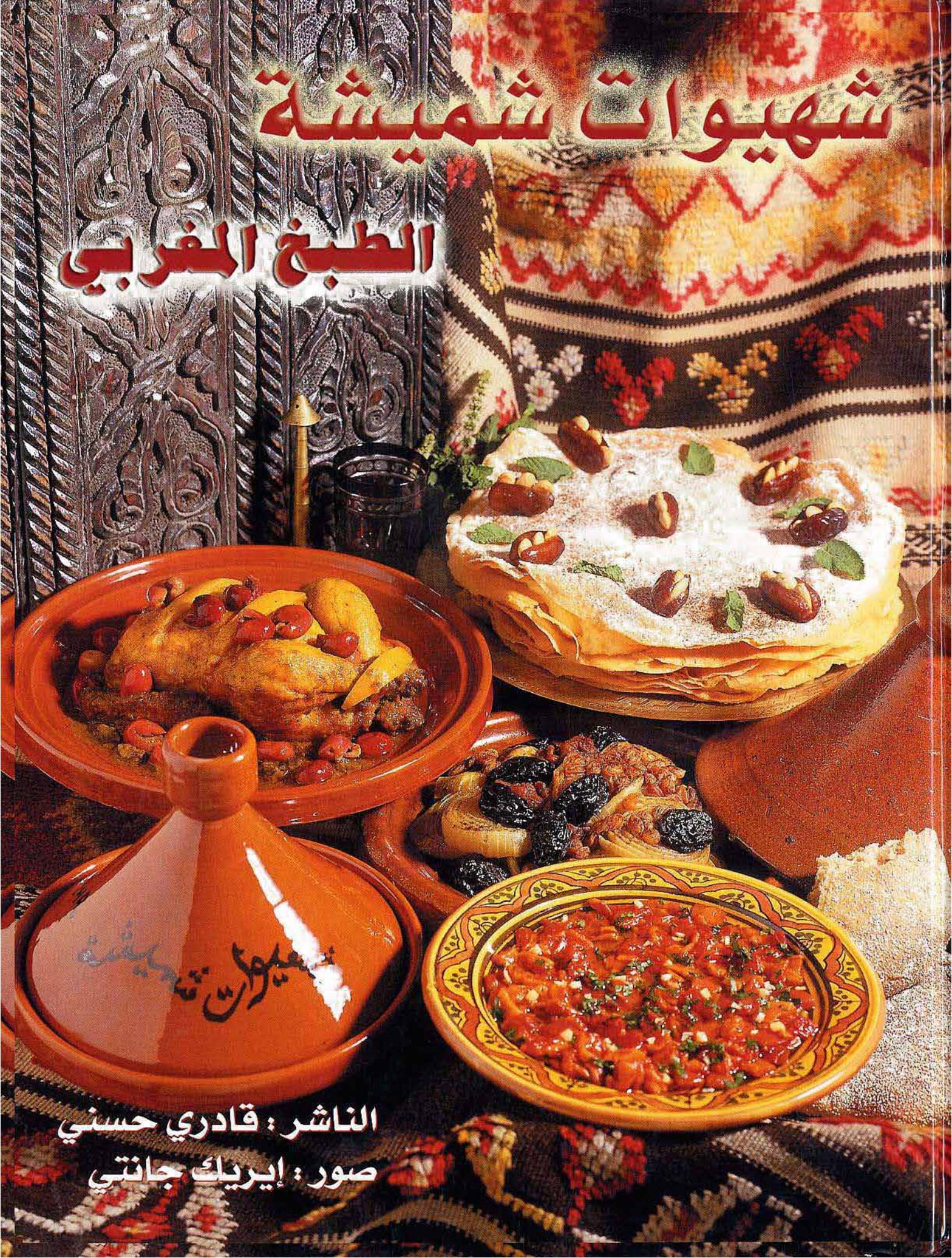


# شهيوات شميثة

## الطبخ المغربي



الناشر: قادري حسني

صور: إيريك جانتني

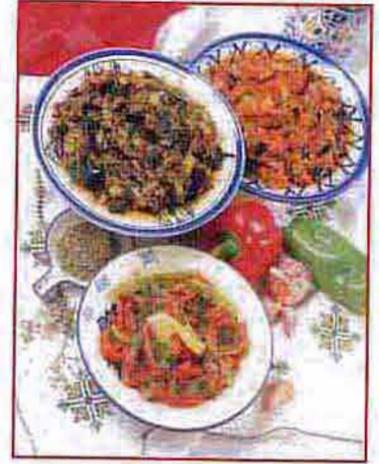
## البادنجان بالطماطم والفاصل

## طريقة التحضير:

- يزال رأس ومؤخرة الباذنجان ويقطع على شكل مربعات متوسطة ثم يوضع في الكسكاس حتى يتبخر.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الباذنجان ويترك على نار خفيفة مع التحريك حتى يجف من الماء.
- تضاف الطماطم والثوم المدقوق ويترك الكل يتقلّى حتى يتبخر ماء الطماطم.
- بعد ذلك تضاف التوابل، القزير، البقدونس والفلفل ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق.
- تقدم السلطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

## ملحوظة:

- يمكن تحضير هذه السلطة بالبادنجان المقلي أو المشوي على الفحم مع اتباع نفس مراحل التحضير.



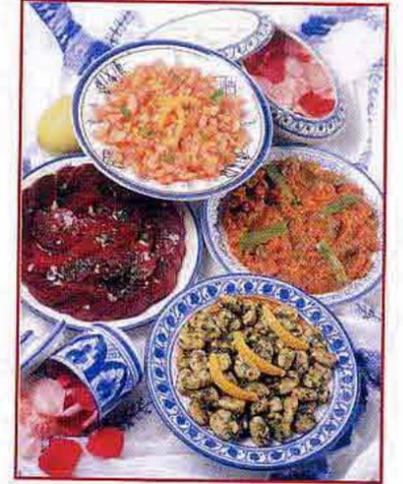
## المقادير:

- 2 حبات باذنجان
- 2 حبات طماطم
- حبة فلفل
- 3 فصوص ثوم
- زلافة صغيرة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

## سلاطة الباربية

### طريقة التحضير:

- تغسل الباربا، تسلق، تقشر وتقطع على شكل أنصاف دوائر.
- تحضر الشرمولة بالإبزار، البقدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والثوم.
- تمزج الباربية مع الشرمولة وتترك لتبرد إلى حين تقديمها.



### ملحوظة:

- لإعطاء الباربية مذاقا أليذا تضاف قبصة من سكر سنيدة إلى السلاطة قبل تقديمها.

### المقادير:

- ½ كلف باربية
- ملعقة كبيرة بققدونس
- فص ثوم محكوك
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)

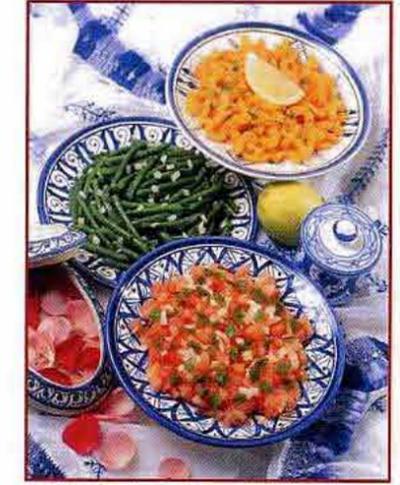
## سلاطة الطماطم والفلفل

### طريقة التحضير :

- 🍲 تقشر الطماطم، تغسل وتزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- 🍲 يشوى الفلفل، تزال له القشور والبذور ثم يقطع مربعات صغيرة.
- 🍲 تقشر البصلة وتقطع رقيقة.
- 🍲 في إناء يوضع البصل، الفلفل، الطماطم، الكمون، الملح، الزيت وعصير الحامض.
- 🍲 تمزج العناصر جيدا ثم تصب في طبق التقديم.

### ملحوظة :

- عندما يشوى الفلفل يوضع في كيس من البلاستيك الغذائي لمدة 10 دقائق حتى تتمكن من تقشيريه بسهولة دون استعمال الماء.
- ينصح بإضافة الملح والحامض مباشرة قبل تقديم السلاطة لأنهما يساعدان على إخراج الماء الذي تحتويه الخضار.



### المقادير :

- 3 حبات طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 بصلة صغيرة
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الليمون الحامض
- ¼ ملعقة صغيرة كمون
- ملح حسب الذوق

## سلاطة الطماطم والكبار



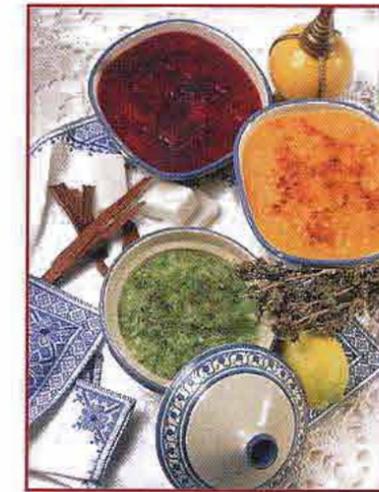
### المقادير:

- 3 طماطم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- فص ثوم مقطع
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة كبار مرقد في الخل
- ملح

### طريقة التحضير:

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعاً صغيرة.
- تمزج الطماطم مع الثوابل والزيت، تضاف إليها قطع الليمون الحامض المرقد، الثوم مقطع والكبار.
- يمزج الكل جيداً وتقدم السلاطة باردة.

## سلاطة الجزر والبرتقال



### المقادير:

- 250 غ جزر
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

### طريقة التحضير:

- يقشر الجزر، يغسل ويحك في الحكاكة الرقيقة ثم يرش بالسكر سنيدة، يغطى ويوضع في الثلاجة.
- قبل التقديم يسقى الجزر بعصير البرتقال وماء الزهر ويزين بالقرفة.

## البقولة

## طريقة التحضير :

تغسل البقولة، تنقى ثم تقطع . توضع في كسكاس مع الثوم المدقوق حتى تتبخر لمدة 15 دقيقة.

تزال البقولة من الكسكاس وتفرغ في الطنجرة ثم توضع على نار خفيفة.

يضاف للبقولة زيت الزيتون، لب وقشرة نصف الليمونة الحامضة المرقدة مقطعة قطع صغيرة والتوابل.

تترك الطنجرة على النار مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق البقولة.

مباشرة قبل إزالة البقولة من فوق النار يضاف إليها الزيتون، القزبر والبقدونس.

تقدم البقولة مزينة بشرائح طويلة ورقيقة من قشرة الليمون الحامض المرقد.

## ملاحظة :

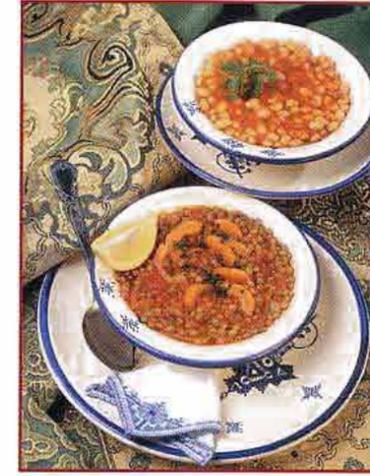
يمكن إضافة الفلفل الحار للبقولة حسب الذوق.



## المقادير :

- باقة من البقولة ( الخبيزة )
- زلافة بقدونس وقزبر مقطعين
- 3 فصوص ثوم
- كأس زيت زيتون
- ليمونة حامضة مرقدة ( مصيرة )
- زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر
- ملح.

## اللوبياء بيضاء



### طريقة التحضير :

- تنقع اللوبياء بيضاء في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة.
- في طنجرة فوق النار توضع الطماطم مبشورة، فصوص الثوم، البصلة مفرومة، التوابل والزيت ويترك الكل ليتقلّى لمدة عشرة دقائق.
- تروى الطنجرة بالماء تغطى وعند الغليان تضاف اللوبياء بيضاء، حزمة القزير والبقدونس ويترك الكل لينضج على نار متوسطة.
- عندما تنضج اللوبياء تزال حزمة القزير والبقدونس، قبل التقديم تسقى اللوبياء بزيت الزيتون وتزين بالبقدونس مقطع.

### المقادير :

- 300 غ لوبياء بيضاء
- 2 حبات طماطم مبشورة
- حزمة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت المائدة
- 3 فصوص ثوم
- بصلة متوسطة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو و حار
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- لترين ماء
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

## البيصارة بالفول اليابس

### طريقة التحضير :

- يوضع الفول اليابس في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والماء الكافي لكي ينضج، يترك الكل على نار خفيفة لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما ينضج الفول يطحن في الطحانة الكهربائية أو اليدوية ثم يفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- تعاد الطنجرة فوق النار ويضاف زيت الزيتون.
- يحرك الكل جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون .

### ملحوظة :

- يمكن تقديم البيصارة كما جاء في الوصفة مصحوبا بشرائح البصل وشرمولة محضرة بالقزير والبقدونس مقطعين، الكمون، الفلفل وزيت الزيتون.



### المقادير :

- 500 غ فول يابس
- 6 فصص ثوم
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- كأس زيت الزيتون
- ماء
- ملح

## البيصارة بالجلبانة اليابسة



### طريقة التحضير :

- توضع الجلبانة اليابسة في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والكمية الكافية من الماء لكي تنضج الجلبانة مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج الجلبانة تطحن في مطحنة ثم تفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- توضع الطنجرة على النار ويضاف زيت الزيتون، تحرك جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر، ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون.

### المقادير :

- 500 غ جببانة يابسة
- 6 فصوص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح
- الماء

### ملحوظة :

- لربح الوقت ترقد الجلبانة ليلة كاملة في الماء قبل الطهي.

## الحساء بالبلبولة والمخينة



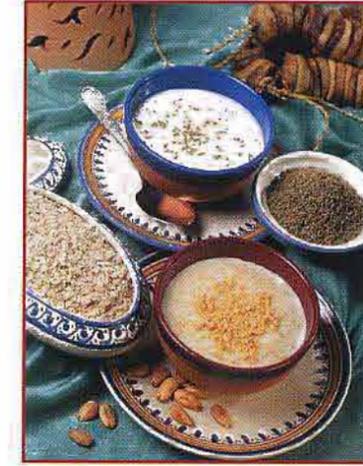
### المقادير:

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة مخينة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

### طريقة التحضير:

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- تحزم نصف كمية المخينة على شكل باقة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة المخينة في الماء الغليان ويضاف إليها البلبولة، الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار تزال باقة المخينة وتضاف المخينة المفرومة والحليب المغلي أو زيت الزيتون حسب الذوق.

## حساء برقائق الخرطال



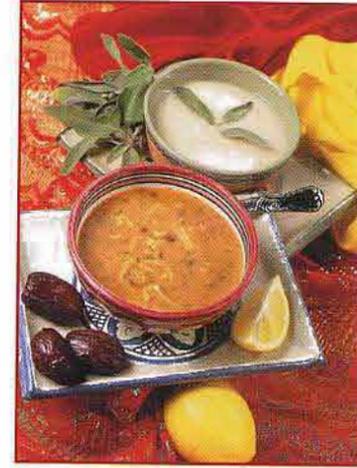
## المقادير:

- 100 غ رقائق الخرطال ( نوع من الحبوب )
  - 25 سنتلتر حليب
  - 100 غ لوز
  - ملعقتان كبيرتان زبدة بلدية (أو أكثر حسب الذوق)
  - ملعقتان كبيرتان عسل (أو أكثر حسب الذوق)
  - ملح
  - لتر ونصف ماء (تقريبا)
- ملحوظة:**
- يمكن أن نعوض رقائق الخرطال ( نوع من الحبوب ) بسميد الذرة.

## طريقة التحضير:

- في طنجرة فوق النار يترك الماء يغلي ثم تضاف إليه رقائق الخرطال والملح.
- يترك الحساء على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن ينضج.
- يسلق اللوز، يقشر، يقلى ويجرش ( يهرمش ).
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار يضاف الحليب المغلي.
- يقدم حساء رقائق الخرطال مزينا بقطع من الزبدة البلدية، العسل واللوز.

## الحساء بالبلبولة والسالمية



### المقادير:

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة سالمية
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

### طريقة التحضير:

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتحصّل الحصول على ماء صافي.
- تحزم نصف كمية السالمية على شكل حزمة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة السالمية في الماء الغليان وتضاف إليها البلبولة، الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال باقة السالمية وتضاف السالمية المفرومة (مقطعة) والحليب المغلي أو زيت الزيتون حسب الذوق.

## شربة بالقرع



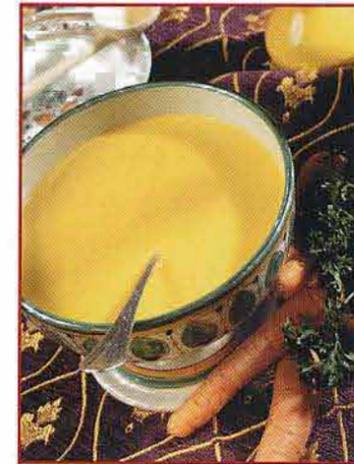
### طريقة التحضير:

- يغسل القرع ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع.
- في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف الملح، القرع مقطع، البطاطس مقطعة وباقة أوزير والزعيترة، تغطي الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عندما تنضج الخضار تزال باقة الزعيترة وأوزير ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية.
- تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ويضاف إليها الحليب مغلي، تترك الطنجرة فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلي.
- تقدم الشربة ساخنة.

### المقادير:

- 4 حبات قرع
- حبة بطاطس
- باقة صغيرة أوزير وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلي
- لتر ماء
- ملح

## شربة بالجزر



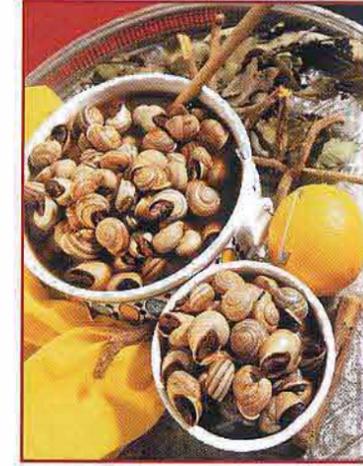
## طريقة التحضير:

- ينقى الجزر ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع.
- في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف إليه الملح، الجزر مقطع، البطاطس مقطعة، البصلة مفرومة وباقة أزير والزعيترة، تغطي الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عندما تنضج الخضار تزال باقة الزعيترة وأزير ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية.
- تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ثم يضاف إليها الحليب المغلي وتوضع فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلي.
- تقدم الشربة ساخنة.

## المقادير:

- 4 حبات جزر
- نصف بصلة مفرومة
- 1 حبة بطاطس
- حزمة صغيرة أزير وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلي
- لتر ماء
- ملح

## الحلزون



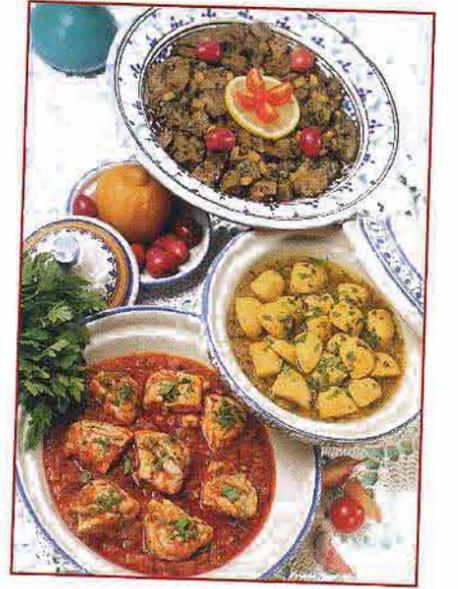
### المقادير:

- 2 كلف حلزون
- ملعقة كبيرة زعتر
- 4 أعواد عرق سوس
- ملعقة صغيرة حبوب الشاي
- حزمة صغيرة نعناع
- قشرة برتقالة
- 4 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة فليو
- 2 حبات فلفل حار يابس
- ملعقة كبيرة حبة حلاوة
- ملعقة كبيرة كروية
- ملعقة كبيرة ملح
- ½ لتر خل
- الماء

### طريقة التحضير:

- يغسل الحلزون عدة مرات بالملح، الخل والماء الدافئ إلى أن يصبح الماء صافياً.
- يوضع على النار ويغطى بالماء ثم يضاف إليه الزعتر حبة حلاوة، الكروية، عرق سوس، حبوب الشاي، النعناع قشرة البرتقال، أوراق سيدنا موسى وفليو.
- يترك على نار هادئة لمدة ساعتين إلى أن ينضج مع إضافة الماء الغليان عند الحاجة.
- عندما ينضج الحلزون يضاف الفلفل الحار وتترك الطنجرة لمدة 10 دقائق فوق النار لكي يتنسم المرق بمذاق الفلفل الحار.
- يقدم الحلزون ساخن مرفوق بالمرق.

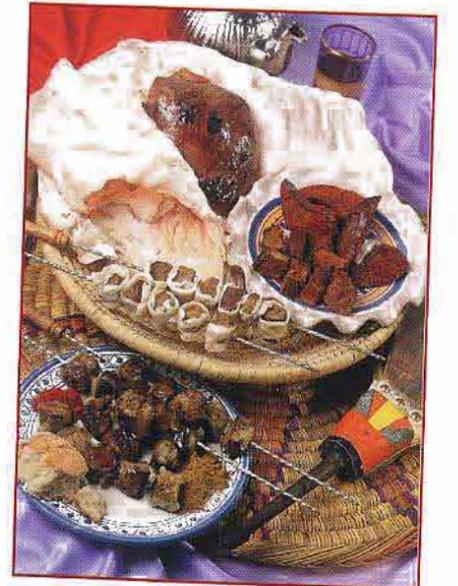
# شهيوات بالسقط



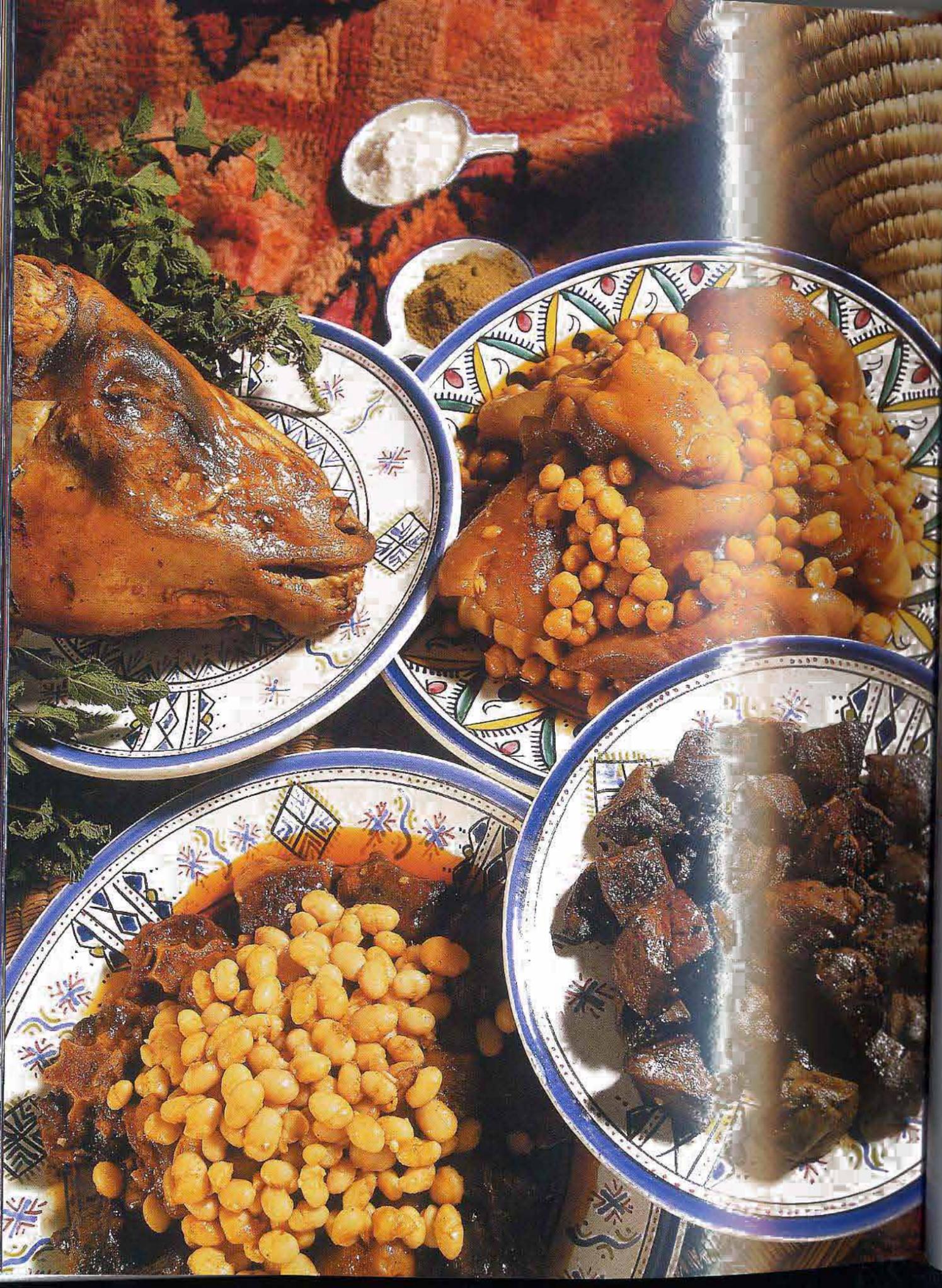
مشرملة



معمرة



قطبان



## بولفاف



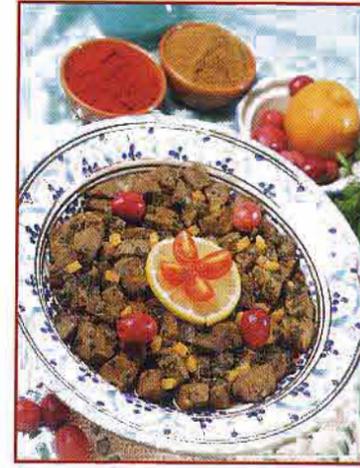
### المقادير:

- كلغ كبد
- ½ كلغ شحم دواراة الغنم رقيق
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة ملح

### طريقة التحضير:

- يشوى الكبد فوق الفحم إلى أن يتحمر ثم يقطع على شكل شرائح سمكها واحد سنتيمتر وتعاد لتشوى من الجهتين فوق الفحم.
- بعدما تشوى الشرائح تقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- في طبق كبير يمزج الكمون، الفلفل أحمر والملح ثم تمرر مربعات الكبد في خليط التوابل.
- يقطع الشحم إلى شرائط طويلة عرضها يناسب حجم مربعات الكبد.
- تلف قطع الكبد بالشحم ثم تتركب في قضبان وتشوى فوق الفحم.
- تقدم قضبان بولفاف ساخنة ومرفوقة بالشاي.

## الكبد مشرمل



### المقادير :

- 500 غ كبد
- 4 فصوص ثوم
- زلافة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت الزيتون
- $\frac{1}{2}$  ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- $\frac{1}{2}$  ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

### ملحوظة :

- لا يجب ترك الكبد مدة طويلة فوق النار حتى لا يفقد ليونته.

### طريقة التحضير :

- 👉 يغسل الكبد ويوضع في ماء غليان مع نصف حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى الكبد من القشرة والعروق ثم يقطع على شكل مربعات صغيرة.
- 👉 تقطع الليمونة الحامضة المرقدة إلى مربعات صغيرة يضاف إليها القزبر، البقدونس، الثوابل، الثوم المدقوق، زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة حامضة.
- 👉 تخلط الشرمولة جيدا ويرقد فيها الكبد لمدة نصف ساعة.
- 👉 بعد مرور  $\frac{1}{2}$  ساعة توضع قطع الكبد المشرملة في طنجرة مع ربع كأس من الماء وتترك على نار خفيفة ما بين 10 و 15 دقيقة حتى تنضج وتجف من الماء.
- 👉 يقدم الكبد مزين بشرائح الحامض والزيتون الأحمر.

## فوليات الغنمي



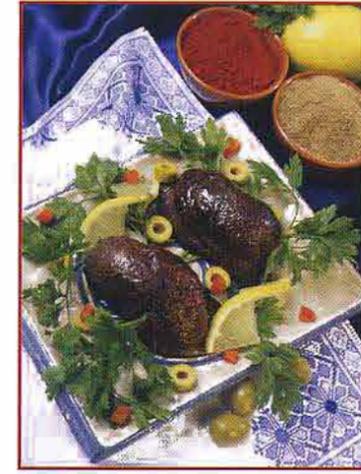
### المقادير:

- 4 فوليات
- 3 فصوص ثوم
- بصلة كبيرة مفرومة
- زلافة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{4}$  كأس زيت المائدة
- قليل من الزعفران الحر المدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 2 أعواد قرفة
- ملح

### طريقة التحضير:

- تقسم كل فولة من النصف، يزال لها الغشاء ثم تقطع قطعاً كبيرة.
- في إناء ترقد الفوليات مع القزبر، البقدونس، الابزار، الملح والزعفران، يغطى الإناء ويترك في مكان بارد.
- في مقلاة يصب الزيت ويضاف إليه البصل والثوم المدقوق.
- يترك الكل فوق النار ( ليتشحر ) حتى يصبح البصل شفافاً ويجف من الماء.
- تضاف الفوليات مرقدة، السمن، أعواد القرفة ونصف كأس صغير من الماء الساخن، يترك الكل على نار هادئة حتى تنضج الفوليات ويتقلّى المرق.

## طحان غنمي معمر بالبصل



## طريقة التحضير:

- يقلى البصل في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافا، يزال من المقلاة ويوضع في إناء .
- يضاف إليه البقدونس والقزير مقطعين، الشحم مطحون، الثوم المدقوق والتوابل ثم يمزج الخليط جيدا.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر) بحشو البصل، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن.
- تدخل الصينية لفرن متوسط الحرارة ما بين 25 و 30 دقيقة إلى أن ينضج الطحان.
- يقدم الطحان مزينا بالبقدونس والزيتون.

## ملحوظة:

- بالنسبة لطحان الغنمي يستحسن أن يشوى فوق الفحم .

## المقادير:

- 2 طحان غنمي
- ملعقتان كبيرتان زيت
- فص ثوم
- 2 حبات بصل مفروم
- 50 غ شحم الكلي مطحون
- 4 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ¼ ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- قليل من الفلفل الحار
- ملح

## للتزيه:

- البقدونس والزيتون

## الطحان معمر بالكفتة

## للتنزيه :

• البقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

## طريقة التحضير :

• تقلى البصلة مع الثوم المدقوق في قليل من الزيت حتى يصبح لونها شفافا.

• تضاف إليها الكفتة والتوابل ويترك الكتل في النار مع التحريك لمدة 5 دقائق.

• يرفع الخليط من فوق النار ويترك ليبرد ثم يضاف إليه القزير والبقدونس.

• يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمل بالحشو يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صحن للفرن).

• تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج الطحان.

• يقدم الطحان ساخنا أو باردا مقطعا على شرائح مزينا بالبقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

## ملحوظة :

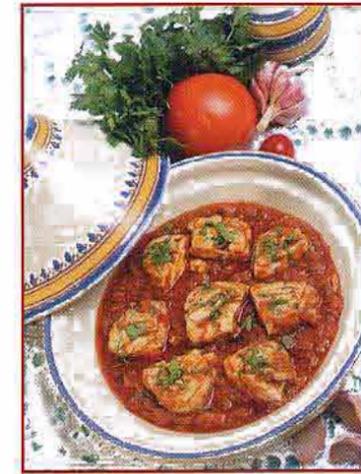
• يمكن إضافة الفلفل الحار للحشو فهو يعطي مذاقا لذيذا للطحان.



## المقادير :

- طحان البقر متوسط الحجم
- 2 فصوص ثوم
- بصلة
- 200 غ كفتة
- 3 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطعين
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قليل من القرفة
- قليل من الزنجبيل (سكينجبير)
- قبصة من جوزة الطيب محكوكة (الكوزة)
- ملح

## مخ مشرمل بصاصة الطماطم



## المقادير:

- 2 مخ غنمي
- 2 فصوص ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزبروبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة أو زيت الزيتون
- 3 حبات طماطم
- ورقة سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$  ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

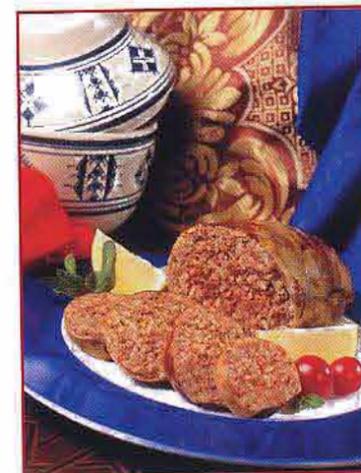
## ملحوظة:

- يمكن إضافة الهريسة أو الفلفل الأحمر الحار.

## طريقة التحضير:

- يغسل المخ ويوضع في ماء غليان مع نصف ليمونة حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى المخ من القشرة والعروق ويترك في مكان بارد.
- تقشر الطماطم وتزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة على نار هادئة ثم يضاف إليها الزيت، الثوم المدقوق، التوابل وورقة سيدنا موسى.
- عندما تتبخر نصف كمية ماء الطماطم يضاف المخ مقطع إلى أربع قطع، تغطي الطنجرة ثم يترك الكل فوق نار هادئة بدون تحريك.
- بعدما تجف الطماطم كلياً من الماء (تتشخر) يضاف القزبر والبقدونس، بعد مرور ثلاثة دقائق ترفع الطنجرة من فوق النار.
- يقدم المخ مزينا بقليل من البقدونس وشرايح الليمون الحامض.

## لمجينة محشوة بالكفتة



## المقادير:

- لمجينة
- $\frac{1}{2}$  كلغ كفتة غنم
- زلافة متوسطة أرز مسلوق
- بصلة مفرومة
- فصان ثوم مدقوقين
- ملعقتان كبيرتان قزير مقطع
- $\frac{1}{2}$  ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

## طريقة التحضير:

- توضع الكفتة في إناء ويضاف إليها الأرز مسلوق، الثوم مدقوق، البصلة مفرومة، التوابل، صلصة الطماطم، القزير مقطع وملعقة كبيرة من الزبدة ثم يعجن الخليط حتى تندمج العناصر.
- تحشى ( تعمر ) لمجينة بالحشو، تخاط ثم تبخر في الكسكاس لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة.
- عندما تتبخر لمجينة تزال من الكسكاس وتدهن بما تبقى من الزبدة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة  $180^{\circ}$  لمدة 20 دقيقة.
- تقدم لمجينة مقطعة على شكل شرائح .

## البكبوكة

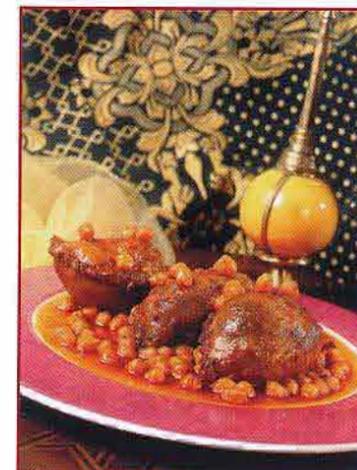
## طريقة التحضير:

تنظف الكرشة بالماء الغليان، تكشط، تغسل بالماء البارد ثم تقطع على شكل مربعات كبيرة (15 x 15 سنتم).  
يسلق الكبد، القلب والرئة في الماء الغليان المملح لمدة عشر دقائق، يصفى الكل ثم يقطع إلى مربعات صغيرة.  
في مفراس تدق حبة بصل مفرومة، فصوص الثوم، القزبر والبقدونس مقطعين والشحم مقطع حتى يصبح الخليط على شكل شرمولة منسجمة.

تفرغ الشرمولة في إناء ويضاف إليها نصف كمية التوابل الملح، الأرز، القلب، الرئة والكبد مقطعين ثم يمزج الكل جيدا.

تحشى قطع الكرشة (على شكل كرداس) بالخليط ثم تخاط جيدا لكي لا تتسرب الحشوة في المرق خلال الطهي.  
في طنجرة فوق النار يوضع ما تبقى من البصل مفروم والتوابل يضاف إليهم، الحمص، قطع الكرشة محشية (الكرداس)، الزيت والكمية الكافية من الماء الساخن لكي ينضج الحمص والكرداس.

بعد الغليان تخفف النار وتترك الطنجرة تنضج لمدة ساعتين إلى أن يصبح الحمص فتيا ويتشرب المرق.  
تقدم البكبوكة ساخنة ومزينة بالحمص.



## المقادير:

- دوازة غنم (كرشة، شحم، كبد، قلب، رئة)
- 400 غ حمص منقوع
- 3 حبات بصل مفروم
- 5 فصوص ثوم مدقوق
- 1/2 كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- 100 غ أرز
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- ماء

## دوراة الغنم بالحامض

### طريقة التحضير :

تغطس معدة الغنمي في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء. تغسل المعدة وباقي أجزاء الدوراة ويقطع الكل على شكل مربعات.

في طنجرة توضع الدوراة تضاف إليها حزمة القزبر والبقدونس، الشوم مقطوع، التوابل والزيت. توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدوراة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.

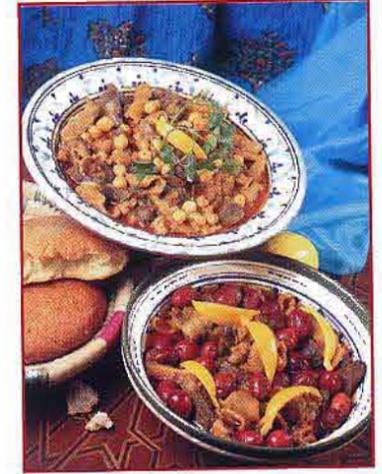
تخفض النار وتغطي الطنجرة إلى أن تنضج الدوراة (التقلية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.

عندما تنضج الدوراة (التقلية) تضاف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة إلى قطع صغيرة والزيتون. تترك الطنجرة على نار خفيفة لبضع دقائق إلى أن يتشرب المرق.

تقدم الدوراة (التقلية) ساخنة.

### ملحوظة :

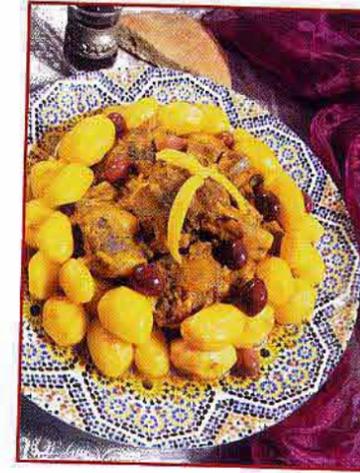
يمكن إضافة الحمص المنقوع لمدة ليلة كاملة في الماء بعد تصفيته وذلك خلال نصف مرحلة طهي التقلية.



### المقادير :

- دوراة خروف متوسطة
- باقة قزبر وبقدونس
- 4 فصوص ثوم مقطعين
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200 غ زيتون أحمر
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران
- الماء

## ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة



## المقادير:

- 1 كغ من ذيل البقر ( الكعاري )
- 3 فصوص ثوم
- بصلة مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة قزير مقطع
- باقة قزير وبقدونس
- 750 غ بطاطس صغيرة
- ½ كأس صغير زيت ممزوج :
- ( زيت زيتون وزيت المائدة )
- 150 غ زيتون أخضر مكسر ( مس لالة )
- ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبزار )
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

## طريقة التحضير:

- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم المدقوق، ذيل البقر مقطوع قطع متوسطة، التوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة القزير والبقدونس.
- عندما ينضج اللحم تضاف البطاطس الصغيرة.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون والقزير المقطع.
- تصف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين بالبطاطيس والزيتون ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

## رأس الغنم بالجزر

### طريقة التحضير :

- يغسل رأس الغنم ، ويقسم من النصف ثم يزال له الملح
- يوضع رأس الغنم في طنجرة يضاف إليه الثوم المدقوق القزبر، البقدونس، التوابل، الزيت والماء ( الكمية الكافية لكي ينضج رأس الغنم ) .
- يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على شكل أصابع (طولها 4 سنتمتر وسمكها 1 سنتمتر/متوسطة الحجم) .
- عندما ينضج رأس الغنم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق. تضاف إليه قشرة الحامض المرقدة مقطعة قطعاً طويلة.
- عندما ينضج الجزر يضاف الزيتون الأحمر ليتشرب المرق لمدة 5 دقائق.
- في طبق التقديم يوضع رأس الغنم، يزين بالجزر ، الزيتون وقطع ليمون الحامض ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخناً.

### ملحوظة :

- بالنسبة لرأس الغنم المستعمل فهو مشوي ، مكشوط ومغسول جيداً كما يمكن شراؤه جاهزاً للاستعمال.



### المقادير :

- رأس الغنم من الحجم الصغير
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 1/2 باقة قزبر مقطع
- 1/2 باقة بقدونس مقطع
- 700 غ جزر
- كأس زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200 غ من الزيتون الأحمر
- ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

## لحم رأس البقر باللفت المر ( المحفور )



## المقادير :

- 1 كغ لحم رأس البقر
- 4 فصوص ثوم
- 1/2 باقة قزير مقطع
- 1/2 باقة بقدونس مقطع
- 500 غ لفت مر (محفور/غبري)
- 1/2 كأس زيت
- حامضة مرقدة (مصيرة)
- عصير نصف حامضة
- 150 غ زيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- لتر من الماء

## طريقة التحضير :

- يغسل لحم الرأس ويقطع.
- في إناء تحضر الشرمولة مكونة من الثوم المدقوق، القزير، البقدونس، التوابل، الزيت ولب الحامض المرقد مقطع قطعاً صغيرة.
- ترقد قطع لحم الرأس في الشرمولة لمدة ساعة مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- تفرغ قطع لحم الرأس مع الشرمولة في طنجرة. يضاف إليها الماء وتترك على نار متوسطة إلى أن تنضج.
- يقشر اللفت و يقطع على شكل أصابع صغيرة، تقطع قشرة الحامض ويضاف الكل إلى لحم الرأس.
- عندما ينضج اللفت يضاف الزيتون ويترك لبضع دقائق ليتشرب المرق .
- يقدم لحم رأس البقر ساخناً ومزيناً باللفت والزيتون.

## الهركمة



## المقادير:

- 2 كرعين عجل
- 200 غ حمص منقوع
- كأس زيت
- 8 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 250 غ أرز
- 100 غ زبيب
- ملح
- ماء

## ملاحظة:

- يمكن تعويض الأرز بالقمح أو اللوبيا البيضاء.

## طريقة التحضير:

🍲 تغسل الكرعين وتقطع كل واحدة إلى أربع قطع، توضع في الطنجرة و يضاف إليها الحمص، الزيت، الثوم والتوابل ثم يروى الكل بالماء الساخن وتترك الطنجرة على الفحم لمدة ليلة كاملة حتى تنضج الكرعين.

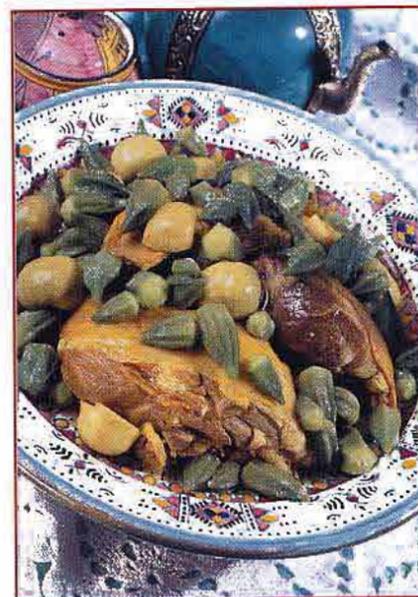
🍲 ساعة قبل إزالة الكرعين من فوق النار، يوضع الأرز ونصف كمية الزبيب في قطعة من الثوب الأبيض (ثوب حياتي)، تعقد الصرة مرخوفة حتى ينتفخ الأرز والزبيب دون أن يتسربا في المرق وتوضع في الطنجرة مع ما تبقى من الزبيب.

🍲 عندما تنضج الكرعين و يتشحر المرق تزال الطنجرة من فوق النار.

🍲 عند التقديم تصف الكرعين في الطبق، تزين بالحمص، الزبيب والأرز ثم يسقى الكل بالمرق.

# شهيوات باللحم

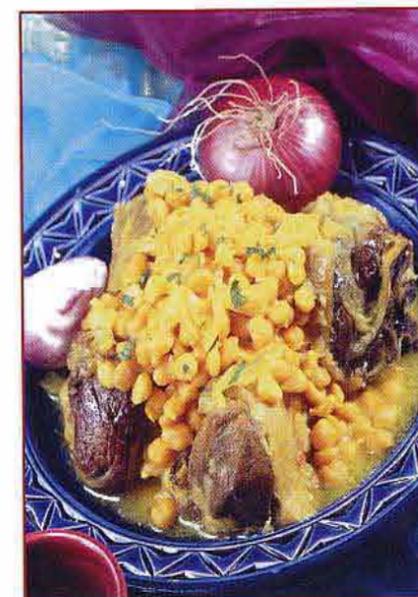
والخضر



معسلة



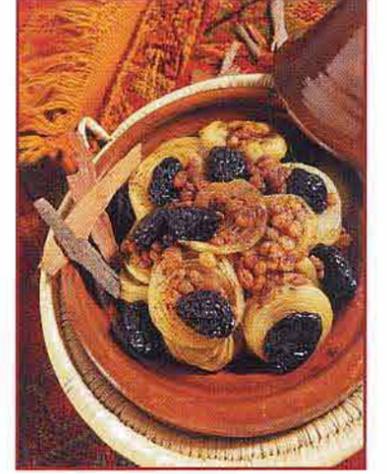
قدرة



## طاجين بالبصلة والبرقوق

### للتزيين :

- 6 حبات برقوق
- قطعة سكر
- كأس ماء
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص (محمرا)
- 500غ زبيب



### المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
  - 1 كغ إلا ربع بصل مقطع دوائر
  - 1/2 باقة قزبر وبقدونس
  - 1/2 كأس صغير زيت مائدة
  - 1/2 كأس صغير زيت زيتون
  - 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
  - 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
  - 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم بلدي
  - 1/2 ملعقة صغيرة زنجيل
  - ملح
  - كأس ماء
- في طاجين على الفحم يوضع اللحم، التوابل، الزيت ثم يقلى الكل لمدة نصف ساعة.
- يضاف البصل المقطع، القزبر، البقدونس، كأس من الماء ويغلى الطاجين لينضج.
- يرقد البرقوق والزبيب في الماء حتى ينتفخان ثم يصفى الكل من الماء.
- عندما ينضج اللحم والبصل يزين الطاجين بالبرقوق والزبيب ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة
- يرفع الطاجين من فوق النار ويقدم ساخنا، مزينا بالزنجلان المحمص.

## طاجين بالبصل والزبيب



## المقادير:

• 1 كغ لحم غنم

• بصلة مفرومة

• 1 كغ بصل

•  $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت

• ملعقة صغيرة سمن بلدي

•  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)•  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)•  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق

• 4 أعواد قرفة

• كأس ماء

• 100 غ زبيب بلدي

•  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

• ملعقة كبيرة سكر سنيدة

## طريقة التحضير:

• ينقع الزبيب في الماء إلى أن ينتفخ ثم يصفى.

• توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة

المفرومة والزيت ويترك اللحم يتقلّى على النار لمدة

10 دقائق.

• تضاف التوابل، السمن البلدي والبصل مقطع على

شكل دوائر والماء.

• تترك الطنجرة على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم

والبصل ويتقلّى المرق.

• 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف

الزبيب فوق البصل ويرش الكل بقليل من السكر

والقرفة مدقوقة.

• عند التقديم يصفى اللحم وسط الطبق ويزين

بالبصل، الزبيب وحبّات لوز مقلّي.

## ملحوظة:

• يمكن تعويض اللحم بالدجاج البلدي مع استعمال باقة

من أعواد القزبر الطري التي تضاف للطنجرة مع البصل.

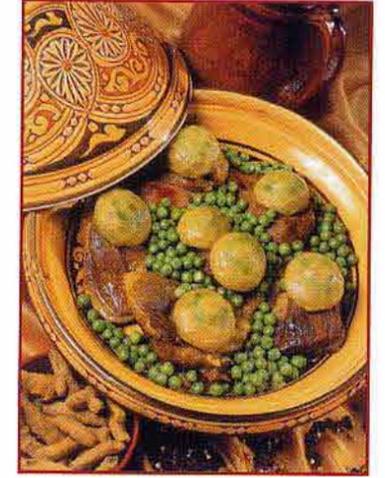
## طاجين بالجلبانة والقوق

### طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- ينقى القوق والجلبانة مع الحرص على حك قلب القوق بنصف حامضة حتى لا يصبح لونه أسود.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا، يوضع القوق، الجلبانة وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة وتترك الخضار تنضج على نار متوسطة إلى أن يتقلى المرق.
- تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق الخضار حتى يسخن.
- عند التقديم تصف قطع اللحم وسط الطبق، توضع فوقها الجلبانة وتزين بالقوق ثم يصفى المرق ويصب فوق الخضار.

### ملحوظة:

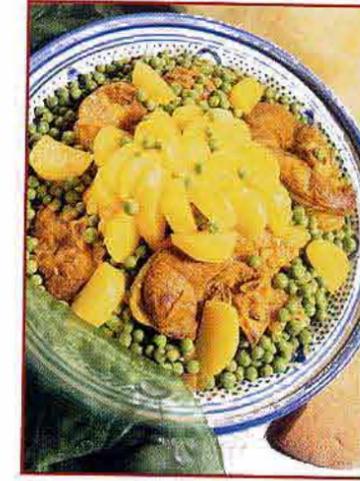
- يستحسن استعمال الجلبانة ذات حبوب صغيرة لأن قشرتها رقيقة غير خشنة وتعطي مذاق حلو للمرق.
- إذا كانت الجلبانة متوسطة الحجم وقلوب القوق صغيرة، توضع الجلبانة في الطنجرة لتنضج مدة 10 دقائق ثم تضاف بعد ذلك قلوب القوق لكي لا تتفتت.



### المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- فص ثوم مدقوق
- 1 كغ جلبانة
- 1 كغ قوق
- باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

## طاجين الجلبانة واللفت



## طريقة التحضير:

- توضع البصلة المفرومة في طنجرة مع الزيت وتترك على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يصبح لونها شفافاً.
- تضاف قطع اللحم والتوابل ويترك الكل يتقلى لمدة 5 دقائق.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم ثم تضاف باقة القزبر ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم.
- عندما يطهى اللحم يزال من الطنجرة ويوضع فيها اللفت مع الجلبانة.
- عندما تنضج الخضرة تعاد قطع اللحم لتسخن ويضاف القزبر مقطوع وتترك الطنجرة فوق النار لبضع دقائق (3 إلى 4 دقائق).
- تزال باقة القزبر، تصف قطع اللحم في الطبق، تزين بالجلبانة واللفت ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخناً.

## المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- 700 غ جبانة مقشرة
- 500 غ لفت
- بصلة كبيرة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر
- ملعقتان كبيرتان قزبر مقطوع
- ½ كأس صغير زيت
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

## ملحوظة:

- بالنسبة لهذا الطاجين يمكن استعمال اللفت الأصفر أو الأبيض أو البنفسجي.

## طاجين بالبادنجان مقلي



## المقادير :

- 1 كغ من لحم الغنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/4 كأس صغير من الزيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- 4 حبات بادنجان متوسطة الحجم
- كأس صغير حمص منقوع
- زيت للقلي
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

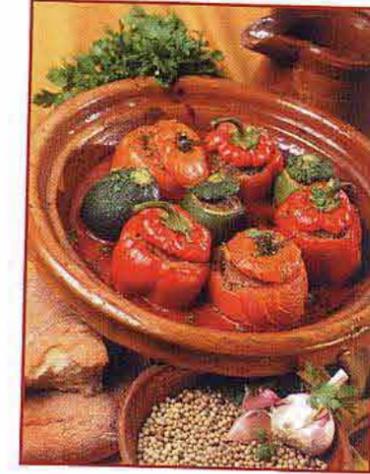
## ملحوظة :

- يقلى البادنجان مباشرة قبل تقديم الطبق.

## طريقة التحضير :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم ويقطع، يوضع في طنجرة ويضاف إليه البصل المفروم، الثوم المدقوق، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلى جيدا.
- يغسل البادنجان ويقطع دوائر سمكها 1,5 سنتم. تنقى رؤوس البادنجان من الشوك ويقطع عرفها الأخضر.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف رؤوس البادنجان، الحمص المنقوع وحزمة القزبر والبقدونس .
- في حمام زيت ساخن تقلى دوائر البادنجان حتى تتحمر من الجهتين .
- عندما ينضج اللحم ويتشرب المرق تزال حزمة القزبر والبقدونس.
- عند التقديم يصب اللحم والمرق في الطبق ويزين برؤوس البادنجان، الحمص والبادنجان المقلي .

## طاجين الخضر معمرة بالكفتة



### طريقة التحضير:

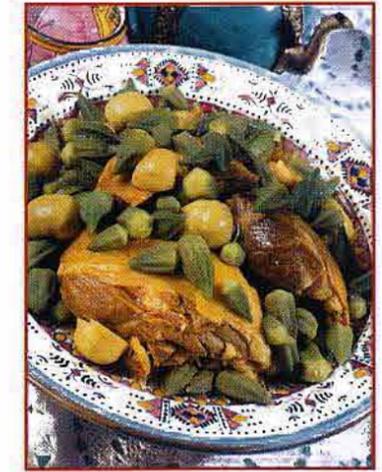
- 🍲 في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، البصل المفروم، الثوم المدقوق، لب الخبز المنقوع في الحليب، القزبر والبقدونس.
- 🍲 تغسل الخضر، يزال لها الرأس ويفرغ لبها بواسطة ملعقة صغيرة ثم تحشى بالكفتة ويعاد لها غطاؤها.
- 🍲 في طنجرة توضع الطماطم المبشورة، عجينة الطماطم المذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- 🍲 تصفف الخضر المحشوة بالكفتة في الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج الخضر وتتقلّى صلصة الطماطم.
- 🍲 مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار ترش الخضر بالبقدونس مقطع وتسقى بزيت الزيتون.

### ملحوظة:

- يمكن أن يعوض لب الخبز المببل بالحليب بكأس متوسط من الأرز المسلوق.
- لتحضير هذا الطبق يستحسن استعمال طاجين الطين فوق الفحم.

## طاجين بالملوخية واللقيم

### طريقة التحضير:



### المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- عود قرفة
- 1/2 كغ ملوخية
- 1/2 كغ لقيم
- ملح
- ماء

توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لبضع دقائق.

تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة ( مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى ).

تغسل الملوخية، يزال لها الرأس وقليل من المؤخرة ثم توضع في سلطانية (زلافة) من زجاج . يغسل اللقيم، يقسم من النصف وتزال له البذور ثم يفلح قليلا من الظهر.

عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يوضع اللقيم في المرق، توضع جانبه السلطانية المملوئة بالملوخية، تغطى الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار خفيفة مع سقي الملوخية من حين إلى آخر بالمرق حتى تتشربه.

يعاد اللحم ليسخن في الطنجرة وعند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق، يصفف فوقها اللقيم والملوخية ثم يسقى الكل بالمرق.

## طاجين السلاوي بالسمن



## المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزير وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 750 غ سلاوي
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملح
- ماء

## طريقة التحضير:

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، والزيت ثم يترك ينقل على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزير والبقدونس ثم تغطي الطنجرة.
- تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة وتضاف ملعقة السمن البلدي.
- عند التقديم تزال حزمة القزير والبقدونس، يصفى اللحم في الطبق يزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخناً.

## طاجين بالجزر

### طريقة التحضير:

توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.

تضاف التوابل، باقة القزبر والماء ويترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.

يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على الطول قطعاً رقيقة ويقصص مربعات صغيرة.

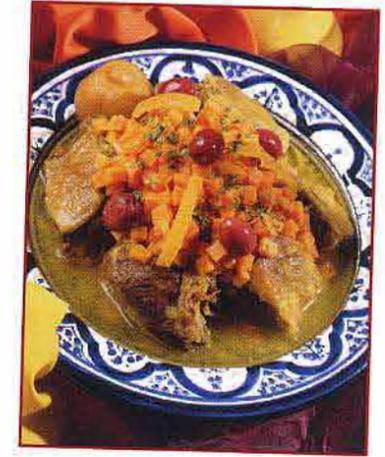
عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق، 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون وقشرة الليمون الحامض المرقد مقطعة قطعاً طويلة.

نعيد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.

عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالجزر، الزيتون وقطع الليمون الحامض المرقد ويسقى بالمرق ثم يرش بالبقدونس مفروم.

### ملحوظة:

يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.



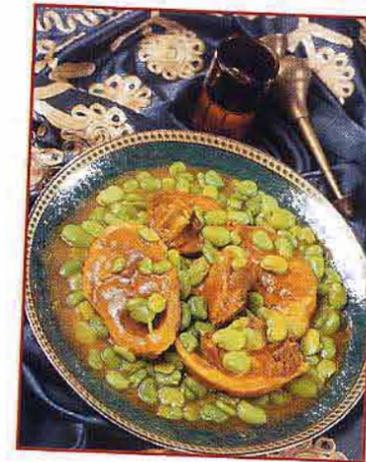
### المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 500 غ جزر
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء

### للتزيين:

- زلافة صغيرة زيتون أحمر
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة بققدونس مفروم

## طاجين بالفول



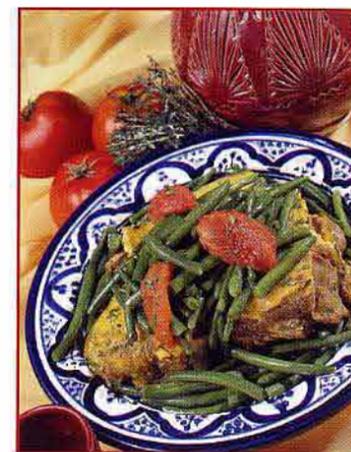
## المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- 1 كغ فول مقشر
- 2 فص ثوم مدقوقة
- 1 حبة بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- ملح
- ماء

## طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلّى لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزبر والبقدونس والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يفرغ الفول في المرق.
- بعدما ينضج الفول ويتقلّى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، يزين بالفول ويسقى بالمرق.

## طاجين باللوبيا الخضراء ( الفاصوليا )



## المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر
- 3/4 كأس صغير زيت
- 750 غ لوبيا خضراء
- حبة طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدوس مقطعين
- ملح
- ماء

## طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزبر والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، تفرغ اللوبيا في المرق وبعد مرور عشر دقائق تضاف الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة مربعات صغيرة ثم القزبر والبقدونس مفرومين.
- بعدما تنضج اللوبيا ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، تصف فوقه اللوبيا والطماطم ويسقى الكل بالمرق.

## طاجين بالحمص



## المقادير:

- 1 كغ لحم غنم
- 4 حبات بصل مقطعة على الطول
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- عود قرفة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 1/2 كأس صغير زيت
- 200 غ حمص
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- كأس ماء
- ملح

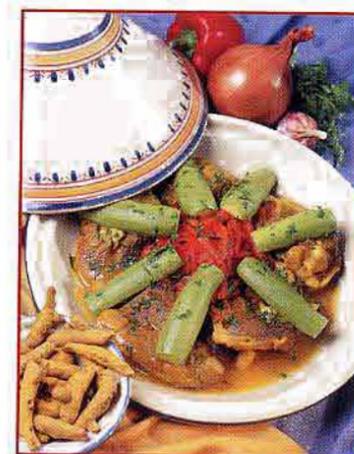
## طريقة التحضير:

- ينقع الحمص في الماء ليلة كاملة ثم يقشر.
- في طنجرة فوق نار خفيفة يوضع الزيت والبصل المقطع لينتقل إلى أن يصبح شفافا.
- يضاف اللحم مقطع، التوابل، السمن، حزمة القزبر والبقدونس والماء. تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- بعد مرور 20 دقيقة يضاف الحمص وعندما ينضج ويتشرب المرق، يصفى اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل والحمص، يسقى بالمرق ويقدم ساخنا.

## ملاحظة:

- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس وعود القرفة.

## طاجين بالقرع



## المقادير:

- 1 كغ لحم غنم ( من جهة الكتف )
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم
- 1 كغ قرع
- حبة فلفل حمراء
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إزار )
- 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجيبير )
- 1/4 ملعقة صغيرة خرقوم
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

## طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، الثوم المدقوق، حبة الطماطم مقشرة ومقطعة بدون بذور ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة حتى تصبح البصلة شفافة.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والماء ويترك اللحم ينضج.
- يغسل القرع، تزال له المؤخرة والرأس ثم يقطع.
- يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك، يقشر، تزال له البذور ثم يقطع قطعاً طويلة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويضاف القرع إلى المرق ويترك على نار متوسطة إلى أن ينضج ويقلى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاف الفلفل الحمر المقطعة وملعقة كبيرة من القزبر والبقدونس.
- يسخن اللحم و يوضع في طبق التقديم ويزين بالقرع والفلفل الحمر ثم يسقى بالمرق.

## طاجين بالكفتة

## طريقة التحضير :

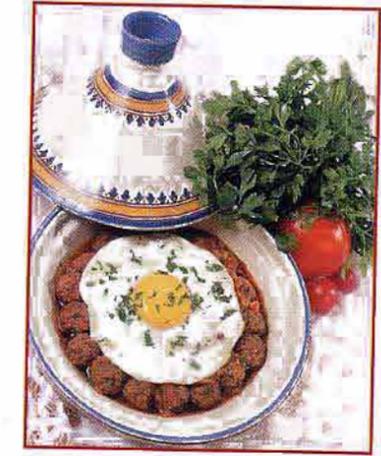
في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، نصف البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزبر والبقدونس مقطعين ثم تحضر كويرات صغيرة من الكفتة. تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.

توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، الملح والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم.

تضاف كويرات الكفتة إلى صلصة الطماطم وتترك تنضج على نار قوية حتى يتبخر كليا ماء الطماطم ويتشرب المرق. مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف القزبر والبقدونس مقطعين.

## ملحوظة :

• عند التقديم يمكن فقص البيض فوق الكفتة وترك الطاجين لمدة 5 دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض ويقدم مرفوقا بالشاي.



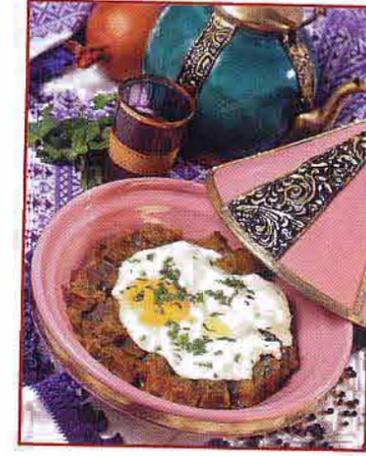
## المقادير :

- 1 كلف كفتة
- 1/2 بصلة مفرومة
- فسان ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبزار )
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 1/4 ملعقة صغيرة جوز الطيب محكوكة (الكوزة)

## مقادير صلصة الطماطم :

- 1 كلف ونصف طماطم
- فسان ثوم
- 3 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 1/4 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

## طاجين كباب بالبيض



## طريقة التحضير :

- يقطع اللحم إلى مربعات متوسطة الحجم ثم يوضع في إناء، يضاف إليه البصلة مفرومة، التوابل، الزيت وحزمة القزبر والبقدونس مقطعين. يغطى الإناء ويوضع في مكان بارد لمدة 6 ساعات إلى أن يتشرب اللحم الشرمولة.
- يفرغ اللحم مع الشرمولة في طاجين فوق الفحم ويضاف إليه كأس كبير من الماء والسمن، يغطى الطاجين ويترك فوق النار إلى أن ينضج اللحم ويجف من المرق.
- عندما ينضج اللحم يفتق فوقه البيض، يغطى الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.

## المقادير :

- 1 كغ هبرة لحم غنم
- 2 حبات بصل مفرومة
- حزمة قزبر وبقدونس مقطعين
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سمن
- ½ كأس صغير زيت الزيتون
- كأس كبير ماء
- البيض حسب عدد الأفراد

## ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخنا مرفوقا بالشاي.

## طاجين بالسفرجل معسل



## طريقة التحضير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل المفروم والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتفلح من جهة القشرة على شكل علامة (+).
- يغسل السفرجل، يملح قليلا ثم يوضع في كسكاس ليتبخر ويترك على النار حتى ينضج.
- يوضع في طنجرة  $\frac{1}{2}$  كأس من الماء، السكر سنيدة، الزبدة والقرفة. عند الغليان يضاف السفرجل و يترك على نار خفيفة لمدة 10 إلى 15 دقيقة حتى يتعسل.
- عندما ينضج اللحم ويتقلى المرق تزال باقة القزبر والبقدونس وأعواد القرفة.
- يوضع اللحم والمرق في طبق التقديم ثم تصفف فوقه قطع السفرجل ويسقى بقليل من المرق المعسل.

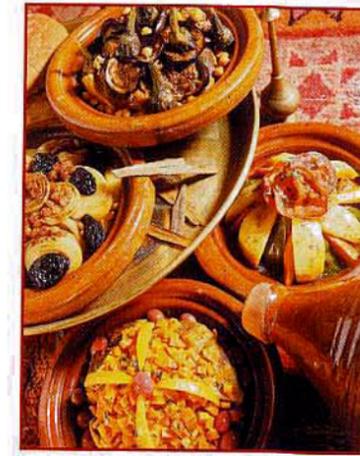
## مقادير المرق:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

## لتعسيل السفرجل:

- 1 كغ سفرجل
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنيدة
- 50 غ زبدة

## طاجين بالسفرجل



## المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- حبة طماطم
- 1 كلغ سفرجل
- فص ثوم مدقوق
- باقة قزبر وبقدونس
- 1/2 كأس صغير زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

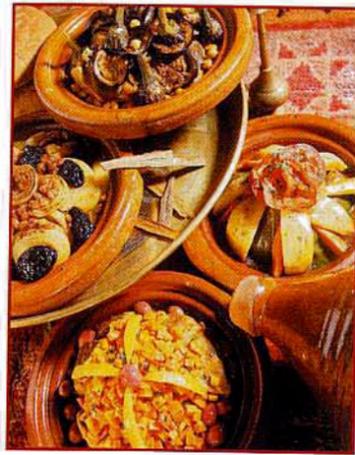
## ملحوظة :

- عند التقديم يسخن الطبق فارغا في الفرن حتى يظل المرق ساخنا.

## طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق، حبة الطماطم المقشرة وبدون بذور والزيت ثم يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتفلح من جهة القشرة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا.
- يوضع السفرجل وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة ويترك لينضج على نار متوسطة إلى أن يقلّى المرق.
- تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق السفرجل حتى يسخن.
- عند التقديم تصفّ قطع اللحم وسط الطبق وفوقها السفرجل ثم يصفى المرق ويصب فوقه.

## طاجين بالبصل الصغير



## طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة المفرومة، الثوم المدقوق وحبة الطماطم المقشرة، بدون بذور والمقطعة على شكل دوائر، يترك الكل يتقلّى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والكمية الكافية من الماء، تغطى الطنجرة وتترك على نار معتدلة حتى الغليان.
- يقشر البصل ولا يقطع ويضاف إلى اللحم، عندما ينضج اللحم والبصل ويتقلّى المرق ترفع الطنجرة عن النار.
- عند التقديم يصفى اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل ثم يسقى بالمرق.

## ملحوظة :

- لا ننسى حين استعمال باقة النسمة وأعواد القرفة في جميع أنواع الطاجين إزالتها قبل التقديم.

## طاجين بالطماطم المعسلة

## مقادير الطماطم :

- 1 كغ طماطم
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قبصة بسبييسة مدقوقة
- ملح
- قبصة ورد مدقوق
- ملعقتان كبيرتان عسل
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 5 ملاعق كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة ماء زهر

## للتزييه :

- زنجلان محمص

## طريقة التحضير :

- يوضع اللحم في طنجرة يضاف إليه الزيت والبصلة المفرومة ويقلى الكل على نار هادئة ثم تضاف إليه التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء.
- يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.

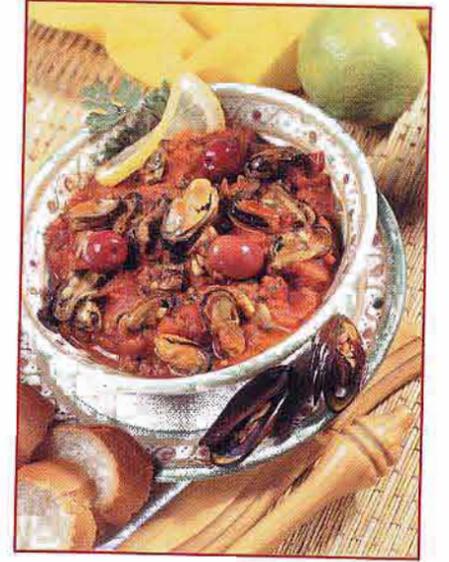


## المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبزار )
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- ملح
- كأس كبير ماء

# شهيوات بالسمك

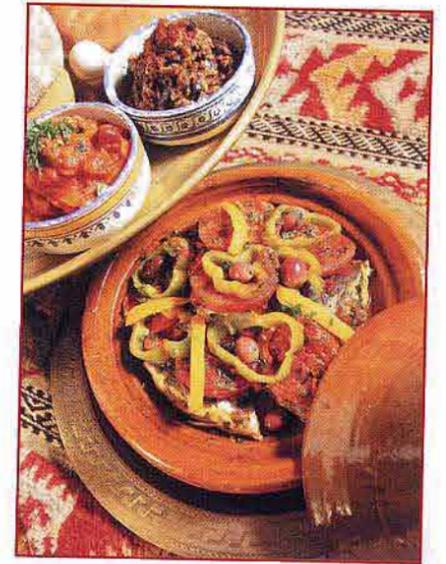
وفواكه البحر



كفتة



طاجين



## المروزية 2



## المقادير :

- 1 كغ لحم غنم ( ملوج أو عنق )
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- 100 غ شحم كلي مطحونة
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة ونصف صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

## للتزيين :

- 150 غ لوز
- 300 غ زبيب
- 100 غ عسل
- زنجلان محمص ( محمر )

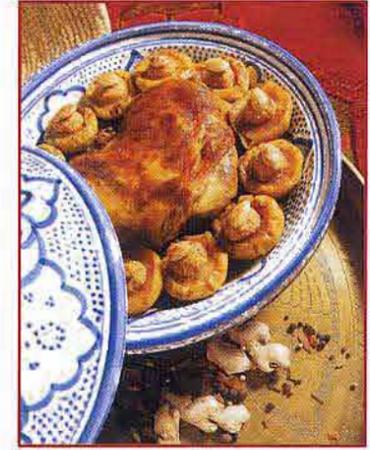
## طريقة التحضير :

- في إناء تمزج التوابل مع كأس من الماء والثوم المدقوق وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- توضع قطع اللحم مع خليط الثوم المدقوق والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء وشحم الكلي المطحون، تغطي الطنجرة وتترك على نار هادئة مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم جيدا .
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى .
- عندما يطهى اللحم ويتشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويجف تماما من المرق.
- يسلق اللوز، يقشر ويقلى في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.
- تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز والزنجلان المحمص.

## طاجين بالتفاح معسل

### للتزيين :

- 1 كغ تفاح
- 100 غ سكر سنيدة
- 150 غ زبدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة سمن بلدي
- نصف كأس ماء زهر
- قبصة جوز طيب ( كوزة )
- عصير ليمونة حامضة
- 100 غ لوز
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص ( محمر )



### المقادير :

- 1 كغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- ماء

### طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت وتترك لتتقل على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، بعد الغليان تخفف النار ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة إلى أن يتقل المرق ويصبح اللحم ليناً.

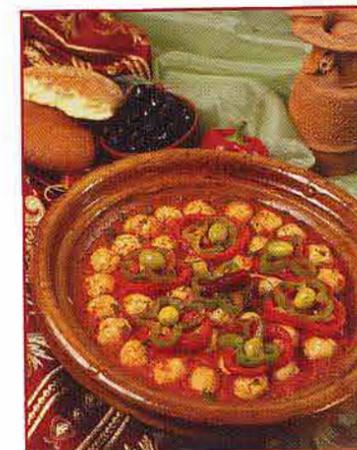
## طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة

### مقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة عجينة طماطم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- فصان ثوم مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- عود كرافس
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

### للتزيين :

- حبة فلفل أحمر حار
- 2 حبات فلفل حمراء وخضراء
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- زيتون أخضر



### المقادير :

- 500 غ هبرة ميرلان
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس
- 4 ملاعق كبيرة أرز مسلوق
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

## طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



## طريقة التحضير:

- 🍲 تغسل الميرلان و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، تطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل ثم يعجن الخليط جيدا بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الأرز مسلوق وزيت الزيتون ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- 🍲 في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة ، البقدونس مفروم، عججين الطماطم مذاب في كأس من الماء، التوابل، الثوم مفروم، أوراق سيدنا موسى، عود كرافس وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق إلى أن تبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات الميرلان والفلفل الأحمر الحار والفلفل مقطع دوائر.
- 🍲 تغطى الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج كويرات الميرلان وتتقلّى صلصة الطماطم.
- 🍲 مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات الميرلان بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون وتزين بالزيتون الأخضر.

## طاجين السردين كفتة



## المقادير:

- كلغ هبرة سردين
- 4 ملاعق كبيرة شحم غنم مطحون
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

## مقادير صلصة الطماطم:

- 5 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر مقطعة دوائر رقيقة
- ملعقة كبيرة عججين طماطم
- فصان ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- 2 أعواد كرافس
- حبة فلفل أحمر حار
- 1/2 كأس زيت الزيتون
- 1/4 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

## طاجين السردين كفتة



## طريقة التحضير:

- 🍲 يغسل السردين و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، يطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل، شحم الغنم، القزير، البقدونس والثوم ثم يعجن الخليط جيدا ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- 🍲 في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، الجزر، عجينة الطماطم مذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، أعواد الكرفس وتترك على نار معتدلة لمدة 15 دقيقة إلى أن تتبخر نصف ماء الطماطم ثم تضاف كويرات السردين والفلفل الأحمر الحار.
- 🍲 تغطي الطنجرة وتخفف النار إلى أن تنضج كويرات السردين وتتقلص صلصة الطماطم.
- 🍲 مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات السردين بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون.

## طاجين السردين مشرمل



### طريقة التحضير:

- يغسل السردين ويزال له العمود الفقري .
- في مهراس يدق القزبر، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها عصير الحامض وزيت الزيتون.
- تحشى كل سردين بالشرمولة من جهة الهبرة وتغطى بسردينه أخرى ثم تصف في الطاجين.
- تمزج الطماطم المبشورة مع ما تبقى من الشرمولة، أوراق سيدنا موسى ويصب الخليط فوق السردين المشرمل.
- يزين السردين بالزيتون، يغطى الطاجين ويترك على الفحم لينضج حتى تتقلص صلصة الطماطم.

### المقادير:

- كلف ونصف سردين
- 6 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم مبشورة
- كأس زيت زيتون
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى

### للتزيين:

- زلافة زيتون

## طاجين بلح البحر (بوزروك)

### طريقة التحضير:

تفرك قشور بلح البحر (بوزروك) جيدا بفرشاة والماء حتى يزال عنها الرمل. يوضع في طنجرة فارغة فوق النار لمدة 15 دقيقة حتى تفتح القشور. يأخذ بلح البحر وتقطع له اللحية ثم يحتفظ به في مكان بارد.

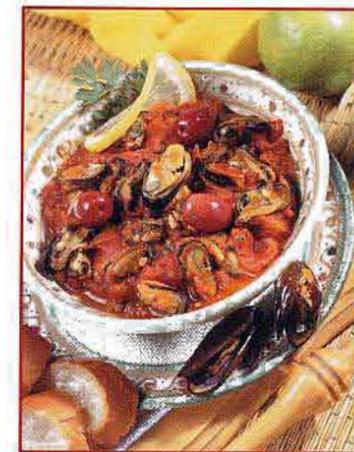
تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة.

توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، القزبر والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر من الماء.

يضاف بلح البحر (بوزروك) والزيتون إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

### ملاحظة:

- بلح البحر لا يأخذ وقتاً طويلاً في الطهي، مثله مثل باقي فواكه البحر لكي يحافظ على مذاقه وقيمه الغذائية ولا يصبح خشناً.



### المقادير:

- 2 كغ بلح البحر (بوزروك)
- 1 كغ طماطم
- 3 فصص ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إزار)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- 1/2 كأس صغير زيت الزيتون
- 100 غ زيتون أحمر
- ملح

## سمك الصنور بالبصل والزبيب



## للتزيين :

- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة قرفة

## المقادير :

- كلف سمك الصنور
- 3 حبات بصل
- 250 غ زبيب بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة إيزار
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت مائدة
- 2 أعواد قرفة

## طريقة التحضير :

👉 في طاجين فوق الفحم يوضع الزيت، البصل مقطع رقيق على الطول، الزبيب والتوابل ويترك الكل ليتقلّى لمدة 15 دقيقة.

👉 تحضر شرمولة بالمقادير الخاصة بها، يقطع السمك ويرقد لمدة ساعة في الشرمولة.

👉 بعدما يتقلّى البصل، يُدرّ فوقه السكر سنيذة والقرفة مدقوقة ثم تصف فوقه قطعة السمك المشرمل تضاف أعواد القرفة والسمن يغطى الطاجين ويترك لينضج إلى أن يتحمر البصل ويتقلّى المرق عندما ينضج الطاجين يقدم ساخناً.

## مقادير شرمولة :

- بصلة محكوكة
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة إيزار أبيض
- $\frac{1}{4}$  ملعقة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ملح

## طاجين سمك الصنور بالبسباس

## طريقة التحضير:

• في وعاء توضع البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، الماء الذي نقع فيه النافع، القزير، البقدونس والزيت. يشرمل سمك الصنور جيدا بالخليط السابق ويرقد فيه لمدة ساعة على الأقل مع الاحتفاظ به في مكان بارد.

• يغسل البسباس وتقطع كل حبة إلى أربعة قطع مع الاحتفاظ بسيقانه.

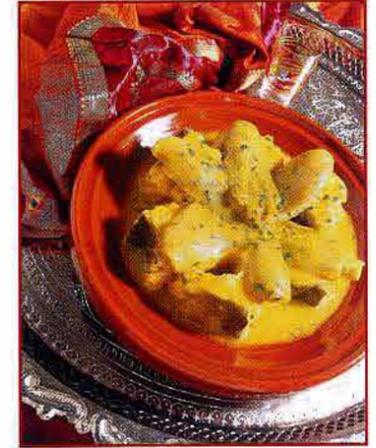
• في طنجرة توضع طبقة من سيقان البسباس وتصفى فوقها قطع الليمون الحامض وقطع السمك والبسباس.

• تضاف الشرمولة وحبات النافع ثم تغطي الطنجرة وتترك على النار لمدة 1/2 ساعة.

• عند التقديم يسقى السمك بالشرمولة ويصفى فوقه البسباس.

## ملاحظة:

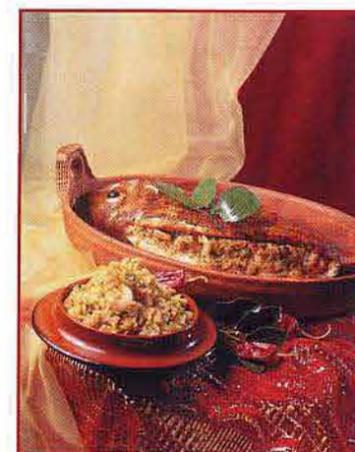
- يمكن إضافة 100 غ من الزبيب إلى الطاجين 15 دقيقة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار.



## المقادير:

- 500 غ سمك الصنور
- 500 غ بسباس
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقطع
- قبصة من حبات النافع
- ملعقتين كبيرتين من ماء محلول النافع (النافع منقوع في الماء)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كأس صغير زيت
- 2 قطع ليمون حامض

## السماك المحشي



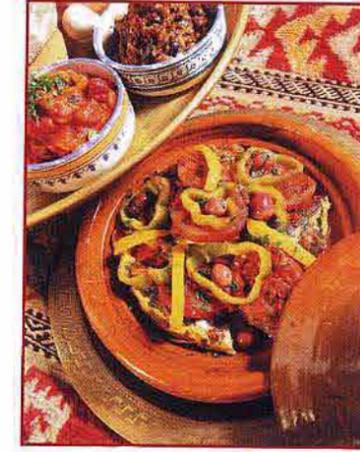
### المقادير :

- سمكة من وزن 2 كـلـغ
- 250 غ قـمـرون مـقـشـر
- كـأس أرز مـسـلـوق
- 100 غ زـيـتـون أخـضـر بـدـون عـظـم
- 4 مـلـاعـق كـبـيـرة قـزـبـر طـري مـقـطـع
- 2 مـلـاعـق كـبـيـرة بـقـدـونـس طـري مـقـطـع
- 3 فـصـوص ثـوم مـدقـوق
- لـب نـصـف لـيـمـونـة حـامـضـة مـرـقـدة
- مـلـعـقـة صـغـيـرة كـمـون
- مـلـعـقـة صـغـيـرة فـلـفـل أحـمـر حـلو
- مـلـعـقـة كـبـيـرة عـجـيـن طـمـاطـم
- 1/2 مـلـعـقـة صـغـيـرة فـلـفـل أحـمـر حـار
- نـصـف كـأس زـيـت زـيـتـون
- 1/4 مـلـعـقـة صـغـيـرة أـورـاق سـيـدنا مـوسـى مـدقـوقـة
- 1/2 مـلـعـقـة صـغـيـرة مـلـح

### مقادير المرق :

- 4 طـمـاطـم مـبـشـورـة
- مـلـعـقـة كـبـيـرة قـزـبـر طـري مـفـروم
- فـص ثـوم مـدقـوق
- كـأس صـغـيـر زـيـت زـيـتـون
- 1/2 مـلـعـقـة صـغـيـرة مـلـح
- 1/2 مـلـعـقـة صـغـيـرة كـمـون
- مـلـعـقـة صـغـيـرة فـلـفـل أحـمـر حـلو
- 2 أـورـاق سـيـدنا مـوسـى

## طاجين الدرعي بالخضر



## المقادير:

- كلف ونصف سمك الدرعي
- 6 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 3 حبات جزر
- 2 أعواد الكرافس
- ليمونة حامضة مرقدة
- كأس زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- زلافة زيتون أحمر

## طريقة التحضير:

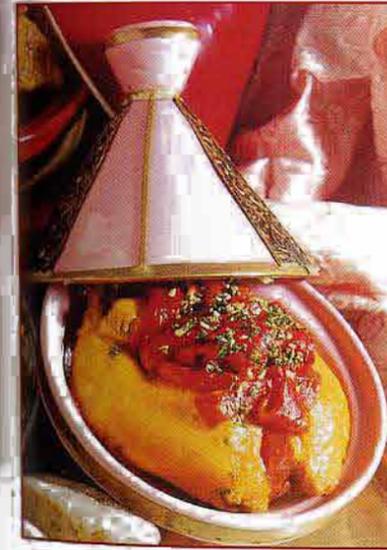
- يغسل سمك الدرعي ويقطع قطع متوسطة الحجم لتحضير الطاجين.
- في مهراس يدق القزبر، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا. يضاف إليها لب الليمونة الحامضة مقطعة قطعاً صغيرة.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها زيت الزيتون، يمزج الكل ثم ترقد قطع الدرعي في نصف كمية الشرمولة ويحتفظ بالباقي.
- تقطع الطماطم والفلفل على شكل دوائر، ينجز الجزر ويقطع على شكل أصابع طويلة ثم يشرم الكلى بما تبقى من الشرمولة.
- في طاجين تصف سيقان الكرافس، الجزر، نصف كمية الطماطم والفلفل ثم توضع فوقها قطع الدرعي وترين بما تبقى من الطماطم، الفلفل، قشرة الليمون الحامض مقطعة قطعاً طويلة، الزيتون وأوراق سيدنا موسى، يغطى الطاجين ويوضع فوق الفحم إلى أن ينضج ثم يقدم ساخناً أو بارداً.

# شهيوات بالدجاج

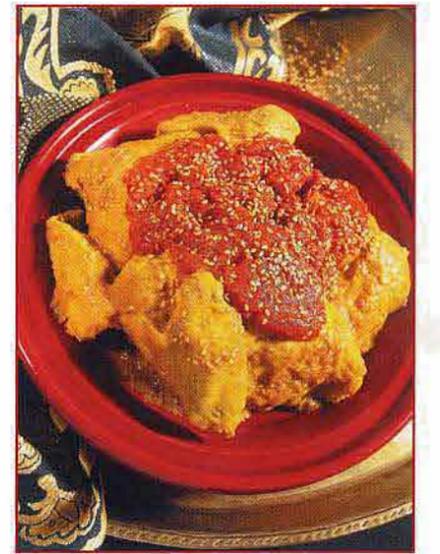
محمر



مبخر أو معمر



بالخضر



## الدجاج محمر (1)



## المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
  - بصلة مفرومة
  - 2 فصوص ثوم مدقوق
  - 4 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
  - $\frac{1}{2}$  كأس زيت
  - $\frac{1}{2}$  حامضة مرقدة
  - ملعقة صغيرة سمن بلدي ( اختياري )
  - $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود ( إيزار )
  - $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
  - $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
  - ملح
  - الماء
- طريقة التحضير :**
- في إناء تحضر الشرمولة بالبصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الحامض مرقد مقطع قطعاً صغيرة، السمن، التوابل والزيت.
  - تمزج الشرمولة جيداً ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
  - في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلّى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
  - يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
  - عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك ليتقلّى.
  - يقدم الدجاج المحمر مزينا بالزيتون والحامض ومسقيا بالمرق.

## للتنبيه :

- زلافة زيتون أحمر

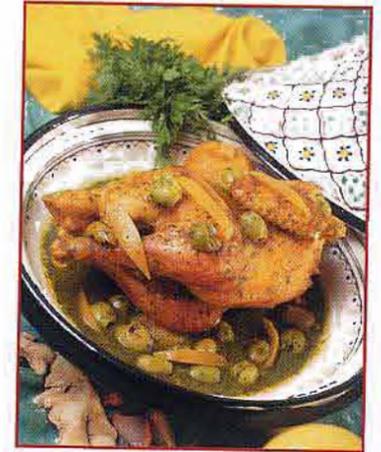
## الدجاج مشرمل

## طريقة التحضير:

- في إناء تحضر الشرمولة بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الحامض المرقد المقطع قطعاً صغيرة، السمن، التوابل والزيت.
- تمزج الشرمولة جيداً ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك يتقلى.
- يقدم الدجاج المشرمل مزيناً بالمرق، الزيتون وقطع الحامض مرقد.

## ملاحظة:

- من الأحسن أن يرقد الدجاج في الشرمولة أطول وقت ممكن مع الحرص على الاحتفاظ به في مكان بارد.



## المقادير:

- دجاجة بلدية من وزن كلف ونصف
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- زلافة قزبر وبقدونس مفروم
- 1/2 حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- 1/2 ملعقة صغيرة إبنزار (ممزوج أبيض وأسود)
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1/2 كأس زيت
- الماء

## للترتيب:

- زلافة زيتون أخضر

## دجاج معمر ومبخر



## المقادير:

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- زلافة كبيرة قزير ويقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة كمون
- ملح

## الخضر المبخرة للتقديم:

- البطاطس
- الجزر
- القرع الأخضر
- الطماطم
- الفاصوليا (اللويبا)

## طريقة التحضير:

- في إناء تخلط البصلة المفرومة بالثوم المدقوق، القزير، البقدونس، السمن والتوابل.
- تمزج الشرمولة جيدا وتحشى بها الدجاجة ثم تجمع أطرافها.
- توضع الدجاجة تتبخر في الكسكاس، يغطي الكسكاس ويشغل بالمهراس ثم تترك الدجاجة تتبخر على نار متوسطة مع مراقبة مستوى الماء في القدر من حين لآخر.
- عندما تنضج الدجاجة تقدم مصحوبة بالخضر مبخرة، الملح والكمون.

# شهيوات للمناسبات

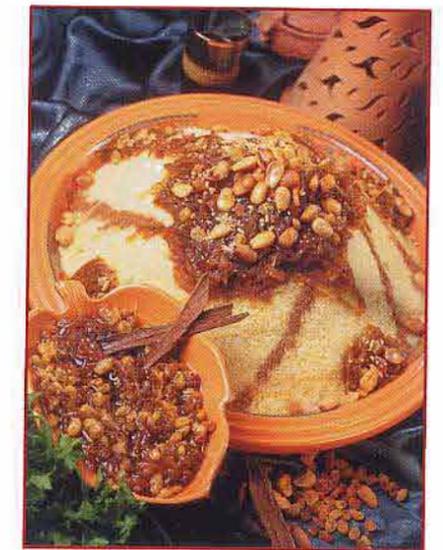
البسطة



السفة



الكسكس ...



## الحمام مدفون



### مقادير المرق :

- 8 حمامات
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجوير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 4 حبات بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- باقة فزير ويقدونس
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن
- 100 غ زبدة
- 100 غ زبيب أبيض منقوع
- لتر ونصف ماء

### مقادير السفة :

- 700 غ شعيرية رقيقة خاصة بالسفة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 200 غ زبدة
- 200 غ سكر صقيل

### للتزيين :

- سكر صقيل
- قرفة مدقوقة

## الحمام بالتمر

## للزينة

- 1 كغ تمر
- $\frac{1}{2}$  كأس زبدة مذابة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$  كأس عسل
- 50 غ زنجلان محمص
- قبصة ملح



## طريقة التحضير:

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الثوم مدقوق والزبدة، يترك الكل يتقلّى على نار خفيفة إلى أن يصبح لون البصل شفافاً ثم يضاف الحمام.
- تضاف التوابل مع الماء تغطي الطنجرة ويترك الحمام ينضج على نار معتدلة.
- ينزع النوى عن التمر ويوضع في كسكاس ليتبخر لمدة 15 دقيقة.
- في مقلاة فوق النار توضع الزبدة، العسل، الملح والمسكة الحرة ويضاف إليهم التمر المبخر ليتعسل لمدة 15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر بملعقة خشبية.
- عندما ينضج الحمام ويتقلّى المرق ويتعسل التمر، يصفى الحمام في طبق التقديم ويزين بالتمر والزنجلان المحمص ويسقى الكل بالمرق.

## المقادير:

- 8 حمامات
- 4 حبات بصل
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 100 غ زبدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة أو 4 أعواد قرفة
- 4 حبات قرنفل
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  لتر ماء

## ملاحظة:

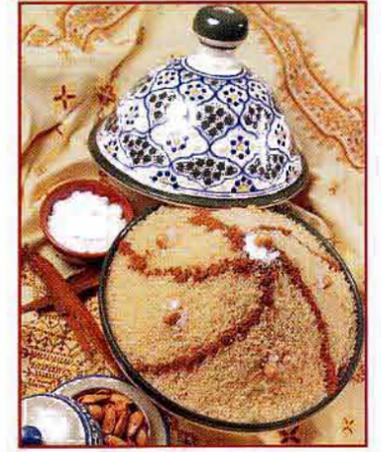
- خلال تعسل التمر يجب تحريكه بحذر حتى لا يتعجن ويتعسل من جميع الجوانب.

## طريقة تحضير الكسكس

- يقفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.
- عندما يبدأ البخار في الخروج من الكسكس بكثافة (يفور) . يرفع الكسكاس من فوق القدر ويصب الكسكس في القصعة.
- يدهن الكسكس بالزيت ويرش بكأس كبير من الماء، يفرك باليدين من جديد ثم يغطى ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب.
- تعاد نفس العملية ثلاثة مرات حتى ينضج الكسكس وفي آخر مرحلة يفرغ ساخنا في طبق التقديم ويدهن بالسمن ثم يسقى حسب الوصفة المراد تحضيرها.

## ملحوظة :

- يجب سقي الكسكس ساخنا بالمرق لكي يتشربه جيدا (ولا ينفر).
- كل الأطباق التي تحضر بالبخار وتحتاج كسكاس وقدر يجب قفل الكسكاس والقدر بشريط مدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.



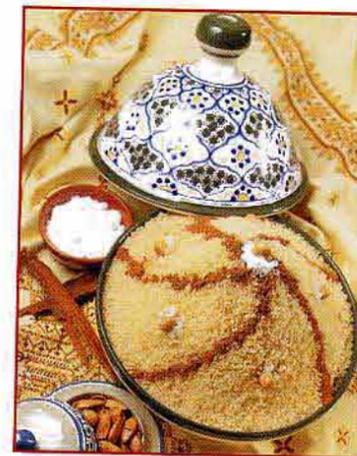
## المقادير :

- 1 كغ كسكس محضر من سميد القمح
- 1/2 كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

## طريقة التحضير :

- يوضع الكسكس في قصعة ويرش بكأس كبير من الماء المملح ويطلق باليدين بخفة لفصل الحبات عن بعضها البعض، يغطى بمنديل ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب الماء جيدا.
- يدهن الكسكاس بقليل من الزيت ثم يفرغ فيه الكسكس ويوضع على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.

## كسكس حلو



### المقادير:

- 500 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 200 غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء زهر
- 100 غ زبدة
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 150 غ سكر صقيل
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة المدقوقة

### ملحوظة:

- يمكن إضافة عناصر أخرى لتزيين السفة مثل التمر والبيض المسلوق والجوز.

### طريقة التحضير:

- ينقع الزبيب في الماء لمدة 15 دقيقة ويصفى ثم يضاف إلى الكسكس في آخر مرحلة الطهي (التفوية الثالثة).
- بعدما يتبخر الكسكس يوضع في إناء ويرش بماء الزهر ثم يضاف إليه السكر الصقيل، الزبدة والقرفة. يخدم الكسكس جيدا إلى أن يتشرب الزبدة والسكر.
- يوضع الكسكس في طبق التقديم على شكل هرم، يزين بالقرفة المدقوقة، اللوز مقلي والسكر الصقيل.

## سفة بالأرز

## طريقة التحضير:

١ يغسل الأرز وينقع في الماء البارد لمدة ساعة ثم يصفى.

٢ في قصعة يدهن الأرز بالزيت ثم يفرغ في كسكاس، يوضع الكسكاس على القدر المملوءة إلى النصف بالماء الغليان.

٣ تقفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.

٤ حينما يتبخر الأرز يرفع الكسكاس من فوق القدر ويغسل الأرز داخل الكسكاس بالماء ويصفى لوضع دقائق ثم يعاد الكسكاس فوق القدر ويسقى بقليل من الحليب المملح ويترك إلى أن يتبخر مرة أخرى.

٥ كلما صعد البخار لمدة 10 دقائق يسقى الأرز بالحليب وسط الكسكاس إلى أن تنفذ كمية الحليب وينضج الأرز. (ينم القيام بنفس العملية سبع مرات تقريبا).

٦ يغسل وينقع الزبيب في الماء ويصفى ثم يضاف إلى الأرز في الكسكاس لمدة 10 دقائق قبل إزالته من فوق النار.

٧ عندما ينضج الأرز والزبيب يفرغان في قصعة، يضاف إليهما ماء الزهر، الزبدة والقرفة. يوضع الكل في طبق التقديم على شكل هرم، يجوف وسطه ويملا باللوز المقلي والمجروش، ثم يزين الطبق بالسكر الصقيل والقرفة.



## المقادير:

- 500 غ أرز
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 75 سنتيلتر حليب
- قليل من الملح
- 100 غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- 100 غ زبدة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 80 غ سكر الصقيل
- 200 غ لوز مسلووق ومقلي
- قليل من المسكة الحرة المدقوقة

## طريقة تحضير اللوز:

- يجرش اللوز مع القرفة والمسكة الحرة.

## ملحوظة:

- يمكن تزيين السفة بالتمر معمر باللوز المقلي.

## سفة الشعرية بالدجاج



## المقادير :

- دجاجة من وزن 1,5 كغ
- 4 حبات بصل مفروم
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- ½ كأس صغير زيت المائدة
- 3 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إبزار)
- ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ¼ ملعقة صغيرة خرقوم
- 1 لتر ماء
- 750 غ شعيرة رقيقة خاصة بالسفة
- 200 غ زبيب بدون عظم
- 200 غ زبدة
- 200 غ سكر الصقيل
- 4 ملاعق كبيرة زيت المائدة
- ملح
- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 8 حبات تمر
- 8 حبات تين يابس (الشريحة)
- قرفة مدقوقة

## للتزيين :

## سفة الشعرية بالدجاج



## طريقة تحضير الدجاج:

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح ويوضع في مكان بارد ليحفظ.
- في طنجرة فوق النار، يوضع الزيت، البصل مفروم والسمن البلدي ويترك الكل يتقلّى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، أعواد القرفة، التوابل والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار إلى أن ينضج الدجاج (ويبقى تقريبا ربع لتر من المرق).

## طريقة تحضير السفة:

- في إناء توضع الشعرية، تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس للتبخير لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يخرج منها البخار بكثافة (مع الحرص على وضع غطاء فوق الكسكاس خلال التفوار).

## ملاحظة:

- عادة جميع أنواع السفة تقدم مرفوقة بالحليب البارد المنسم بماء الزهر.

• بعدما تتبخر الشعرية، تفرغ في الإناء وتسقى بكأس من الماء المملح، تغطى بمنديل وتترك لتتشربه لمدة 10 دقائق.

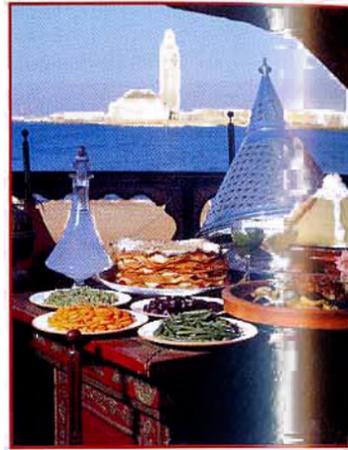
• توضع الشعرية في الكسكاس لتبخر مرة ثانية، ثم تعاد عملية السقي بالماء والطهي بالبخار إلى أن تنضج الشعرية (7 أو 8 مرات تقريبا).

• ينقع الزبيب في الماء لمدة ربع ساعة ثم يضاف إلى الشعرية لينضج بالبخار في آخر مرحلة الطهي (آخر تفوية).

• عندما تنضج الشعرية والزبيب يفرغ الكل ساخنا في إناء، تضاف إليهم الزبدة والسكر ويخدم الكل باليدين إلى أن تتشرب الشعرية الزبدة والسكر.

• في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعرية ساخنة يوضع وسطها الدجاج ويسقى الكل بالمرق، ثم يغطى بطبقة أخرى من الشعرية على شكل هرم. يزين الطبق باللوز مقلي، التمر، التين والقرفة ثم يقدم ساخنا.

## الديك الرومي ( البيبي ) مبخر بالقمح



## طريقة التحضير:

- ينقع القمح لمدة ليلة كاملة في الماء.
- في إناء يخلط السمن مع الزبدة، التوابل والشوم المدقوق.
- يدهن الديك الرومي جيدا بالخليط السابق من الداخل والخارج وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف ويوضع في الكسكاس ليتبخر.
- عندما ينضج الديك الرومي يوضع في صينية ويدخل للفرن ليتحمر.
- يفرغ القمح في القدر الذي يحتوي على المرق الذي تبخر فيه الديك الرومي، يضاف إليه ربع ملعقة صغيرة من الزعفران الحر المدقوق، الملح حسب الذوق وقليل من الإبزار.
- عندما ينضج القمح ويجف من المرق يرفع عن النار. يصفى القمح في طبق التقديم على شكل هرم صغير مجوف من الوسط ويوضع فيه الديك الرومي المحمر ويقدم الطبق ساخنا.

## ملاحظة:

- يجب الحرص على أن تكون كمية المرق التي تبخر فيها الديك الرومي كافية ومناسبة لكي ينضج فيها القمح قبل أن يفرغ في القدر.

## للزينة:

- 400 غ قمح مهروس
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح

## التريد برزة القاضي



### مقادير المرق :

- كتف غنم
- 2 حبات بصل كبيرة مفرومة
- أعواد قزير طري محزومة
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$  كأس زيت المائدة
- لتر ونصف ماء

### للتريد :

- 2 كلغ رزة القاضي (أنظر الصفحة 246 )
- ملعقة سمن بلدي

### طريقة التحضير :

- 🍲 في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت والسمن ويترك البصل يتلقى إلى أن يصبح لونه شفافا.
- 🍲 يضاف اللحم، التوابل، أعواد القزير والماء، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار حتى ينضج اللحم وتبقى كمية كافية من المرق لسقي رزة القاضي (نصف لتر تقريبا).
- 🍲 توضع رزة القاضي في الكسكاس لكي تتبخر لمدة 15 دقيقة .
- 🍲 توضع رزة القاضي ساخنة في طبق التقديم، تفك قليلا بالسمن البلدي الخاص بالتزيين، يوضع فوقها الكتف ثم تسقى بالمرق.
- 🍲 يقدم التريد برزة القاضي ساخنا.

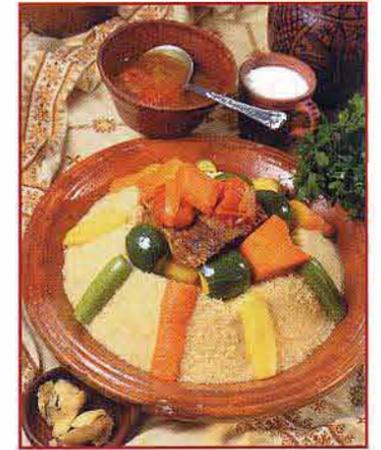
## كسكس بالخضر

## مقادير تحضير الكسكس :

- كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

## طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطي الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل).
- يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة، ينجر الجزر، يقسم من النصف ويزال له القلب، يقشر اللفت ويقسم من النصف ثم يضاف الكل إلى المرق مع باقة القزير والبقدونس، يترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر.
- يقشر القرع الأحمر، تغسل الطماطم ويزال لها الرأس ثم تضاف إلى الطنجرة في نصف مرحلة طهي الخضر (الجزر، اللفت والقرع).
- عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي إلى المرق.
- في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، يجوف وسطه، يصف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- يغطي الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



## مقادير تحضير المرق :

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 250 غ قرع أخضر
- 250 غ لفت
- 250 غ جزر
- 2 حبات طماطم
- 400 غ قرع أحمر
- باقة قزير وبقدونس
- ملعقة كبيرة سمن بلدي

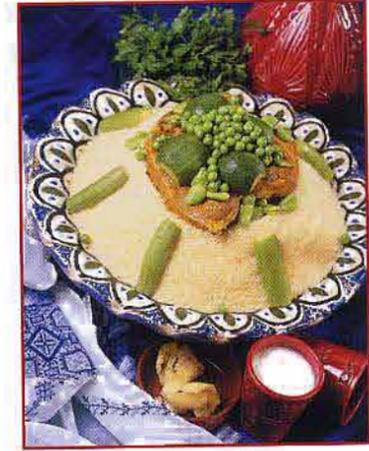
## كسكس بالقرع الأخضر والفاول

## مقادير تحضير الكسكس:

كيلو إلاب ربع كسكس ( محضر كما ورد في  
وصفة تحضير الكسكس)

## طريقة التحضير:

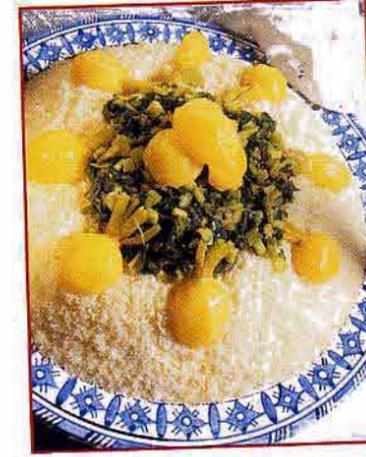
- في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلّى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريباً ( حسب جودة اللحم المستعمل).
- يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ثم يضاف إلى المرق مع باقة القزبر، الجلبانة والفاول ويترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضار.
- عندما تنضج الخضار ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي والحليب المغلى ساخناً إلى المرق.
- في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخناً على شكل هرم، يجوف وسطه، يصف فيه اللحم ويزين بالخضار ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخناً.



## مقادير تحضير المرق:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 1 كغ قرع أخضر
- 300 غ فول مقشر
- 300 غ جلبانة مقشرة
- باقة قزبر
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- ½ لتر حليب مغلى

## الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



### المقادير لتحضير المرق :

- 1 كغ لحم بقر (من جهة الريشة)
- 3 حبات بصل مقطعة
- باقة صغيرة قزير طري
- باقة صغيرة بقدونس طري
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت الزيتون وزيت المائدة)
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة ملح

### المقادير لتحضير الدشيشة :

- 700 غ دشيشة ( سميد الشعير متوسط الحجم )
- كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

## الدشيشة بالقديد والكرداس



## طريقة التحضير:

- 🍲 تغسل الدشيشة بالماء الوافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير ( قصعة )، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- 🍲 يقطع القديد إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع، الطماطم مقشرة ومقطعة، الكرداس، الحمص المنقوع، باقة القزبر الطري، التوابل، الزيت والماء.
- 🍲 يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلى، تفرغ الدشيشة في الكسكاس لتتبخر لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- 🍲 تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير ( القصعة )، ترش بالماء وتبرد باليدين أو بملعقة خشبية ثم تترك جانبا لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب الماء.

## ملحوظة:

• الدشيشة هي سميد غليظ يحضر من الشعير.

## الكسكس تفاية

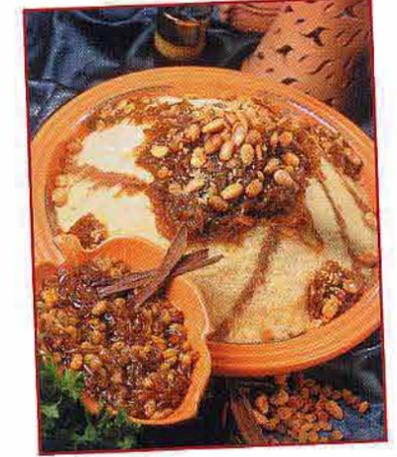
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ملعقتان كبيرتان سمن بلدي
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- 2,5 لتر ماء

## مقادير البصل:

- 1,5 كغ بصل
- 100 غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 200 غ زبيب بلدي
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح

## للزينة:

- 200 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي



## مقادير الكسكس:

- 750 غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

## مقادير مرق الكسكس:

- 1 كغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجير)
- 3 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)

## الضلعة محمرة



## المقادير :

- ضلعة غنم
- 3 فصوص ثوم مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 1/2 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ماء

## طريقة التحضير :

- تغسل الضلعة ويفلح جلد ما بين الأضلع بالسكين وفي كل مكان ممزق يحشى داخله قطعة صغيرة من الثوم.
- يمزج الكامون، الزيت، السمن، والزعفران الحر المدقوق ثم تدهن الضلعة بهذا الخليط.
- توضع الضلعة في طنجرة ثقيلة وتغلى لبضع دقائق على نار خفيفة من جميع الجوانب.
- تضاف الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الضلعة، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفف النار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وتدخل لتتحمر في الفرن ويترك المرق على النار حتى يتقلّى.
- تقدم الضلعة مع المرق المعسل مرفوقة بالكامون والملح.

## طاجين بالبرقوق



## المقادير:

- 1 كغ لحم غنم (جهة الفخذ)
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 2 حبات بصل مفروم
- ماء
- 500 غ برقوق يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيدة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 50 غ زنجلان محمص
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي

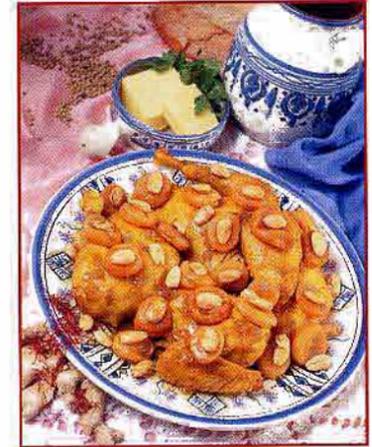
## طريقة التحضير:

- في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلّى إلى أن يصبح لون البصل شفافاً.
- تضاف التوابل (إلا القرفة مدقوقة) والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- في مقلاة يوضع السكر، الزبدة، كأس ماء، القرفة مدقوقة والبرقوق، تغطي المقلاة وتترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويفرغ البرقوق مع مرقه فيها تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن يصبح مرق اللحم معسلاً ويتشربه جيداً البرقوق.
- يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن، عند التقديم تصف قطع اللحم في الطبق، تزين بالبرقوق معسل، الزنجلان محمص واللوز مقلي ثم يسقى الكل بالمرق.

## الدجاج بالمشمش يابس

## للتزييه :

- 500 غ مشمش يابس
- 100 غ زبدة
- 100 غ سكر سنيده
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 2 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- كأس ماء
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي



## طريقة التحضير :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح، يقطع ويوضع في مكان بارد ليحفظ.
- في طنجرة فوق النار، توضع الزبدة، الزيت، البصل مفروم والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، حزمة أعواد القزير الطري، التوابل، السمن والكمية الكافية من الماء لكي ينضج الدجاج، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس ماء، السكر، الزبدة، المسكة حرة مدقوقة، ماء الزهر والمشمش يابس مغسول، تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار ويترك المشمش ينضج إلى أن يلين ويتعسل.
- عندما ينضج الدجاج ويتشرب المرق، يصفى في طبق التقديم، يزين بالمشمش المعسل واللوز المقلي ثم يسقى بمرق الدجاج.

## المقادير :

- دجاجة من وزن كلغ ونصف
- 2 حبات بصل مفروم
- 1 فص ثوم مدقوق
- حزمة صغيرة سيقان قزير طري (أعواد)
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$  كأس صغير زيت المائدة
- 80 غ زبدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 2 أعواد قرفة
- الماء

## بسطيلة حلوة بالدجاج



## طريقة التحضير:

✪ يجرش اللوز في المهراس مع السكر، القرفة والمسكة الحرة، يفرغ في إناء ثم يضاف إليه ماء الزهر ويعجن جيدا.

✪ تدهن صينية البسطيلة بالزبدة مذابة وتفرش طبقة أولى من أوراق البسطيلة (مثل ما ورد في طريقة طي البسطيلة) تغطي بخليط البصل والبيض، تصف فوقهم قطع الدجاج، تغطي هذه الطبقة بورقة بسطيلة مدهونة بالزبدة مذابة ثم يفرغ فوقها اللوز.

✪ تطوى البسطيلة وتدهن بالزبدة والبيض، تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° حتى تتحمر. قبل التقديم تزين البسطيلة بالسكر الصقيل والقرفة.

## ملحوظة:

• نتكلم في هذه الوصفة عن بسطيلة بالدجاج حلوة، لأن هناك نوع آخر من بسطيلة الدجاج غير حلوة بل حامضة وهي بسطيلة آسفي سنقدمها في كتاب آخر.

✪ في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، القزبر والبقدونس مقطعين، الدجاج مقطع، التوابل، الزيت والماء. تغطي الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.

✪ عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويوضع في إناء، ثم تترك الطنجرة فوق نار متوسطة لكي يتشرب المرق.

✪ في إناء يكسر البيض ويخفق ثم يضاف إلى المرق، تترك الطنجرة على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يعقد البيض ويمزج جيدا مع المرق.

✪ عندما يبرد الدجاج، تزال له العظام ويفتت ثم يحتفظ به جانبا.

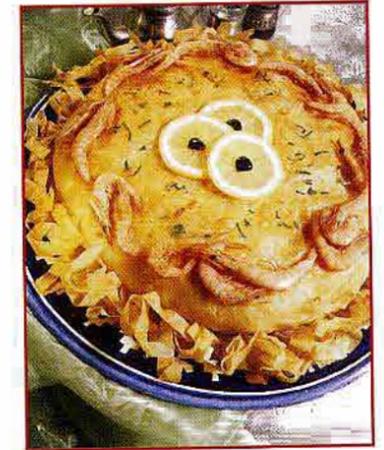
## بسطيلة بالحوت

## للتزيده :

- شرائح الحامض
- زيتون أسود
- قمرود غير مقشر محمر في مققات .

## طريقة التحضير :

- في مققات يوضع الكلمار مقطوع، القمرود مقشر وأربعة ملاعق كبيرة زبدة مذابة، يترك الكل يتقلّى فوق نار قوية لمدة 5 دقائق ثم يفرغ في إناء.
- توضع البصلة مفرومة في المققات ويضاف إليها الثوم، الجزر محكوك و4 ملاعق كبيرة زبدة. يترك الكل يتقلّى لمدة 10 دقائق على نار متوسطة ثم يضاف إلى القمرود والكلمار.
- تقطع هبرة السمك إلى مربعات، توضع في مققات ويضاف إليها 5 ملاعق كبيرة زبدة لتتقلّى على نار قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى القمرود، الكلمار وباقي العناصر.
- يغلى لتر من الماء في كصرولة ثم توضع فيه الشعيرية الصينية لمدة دقيقتين، ترفع الكصرولة من فوق النار، تصفى الشعيرية وتقطع ثم تفرغ في الإناء مع باقي العناصر.
- يمزج السمك، فواكه البحر، الشعيرية الصينية والبصل جيدا ثم تضاف إليهم التوابل والقزير مقطوع.
- في صينية مدهونة بالزبدة المذابة تفرش أوراق البسطيلة ثم تحشى بخليط السمك والشعيرية.
- تطوى البسطيلة ( كما ورد في كيفية طي البسطيلة)، تدهن جيدا بالزبدة وتدخل الفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.
- عند التقديم تزين البسطيلة بشرائح الحامض، الزيتون الأسود والقمرود محمر.



## المقادير :

- 1 كلف هبرة السمك أبيض
- 300 غ قمرود مقشر
- 300 غ كلمار مقطوع مربعات
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض ( إيزار)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة ملح
- 100 غ شعيرية الأرز (صينية)
- 2 حبات جزر محكوك
- 2 ملاعق كبيرة قزير طري مقطوع
- 200 غ زبدة مذابة
- 1/2 كلف ورقة بسطيلة بلدية

## بسطيلة باللوز



## المقادير :

- 750 غ لوز
- $\frac{1}{2}$  كغ سكر صقيل
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$  كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$  كغ زبدة
- $\frac{1}{2}$  كغ ورقة البسطيلة من الحجم الكبير
- زلافة زبدة مذابة للدهن

## مقادير التزيين :

- $\frac{1}{4}$  كغ عسل طبيعي
- $\frac{1}{4}$  كأس صغير ماء الزهر

## طريقة التحضير :

- يسلق اللوز، يقشر ثم يحمر في الفرن إلى أن يصبح لونه ذهبيا، يطحن بعد ذلك في طحانة مع السكر، المسكة الحرة مدقوقة، القرفة والملح.
- يفرغ اللوز المطحون في إناء ثم يعجن جيدا بماء الزهر والزبدة.
- تصفف ورقة البسطيلة في صينية دائرية مدهونة بالزبدة ويفرغ خليط اللوز فوقها على شكل طبقة سميكة متساوية.
- تجمع البسطيلة وتدهن بالزبدة المذابة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة لكي تتحمر.
- يسخن العسل مع ماء الزهر في حمام مريم، توضع البسطيلة في طبق التقديم ساخنة ثم تسقى بالعسل الساخن المنسم بماء الزهر حتى تتشربه جيدا.
- تقدم بسطيلة اللوز دافئة أو باردة.

## بسطيلة جوهرة



## المقادير:

- 10 ورقات بسطيلية من الحجم الكبير
- زلافة صغيرة زبدة مذابة
- ملعقة صغيرة قرفة ممزوجة مع قليل من سكر سنيدة

## طريقة التحضير:

- تدهن ورقة بسطيلية واحدة بالزبدة المذابة وترش بالسكر والقرفة ثم تغطي بورقة أخرى تدهن بدورها بالزبدة وترش بالسكر والقرفة وتثبت جيدا باليد إلى أن تلتصقا الورقتان (نستمر على نفس الطريقة حتى نحصل على خمس ورقات مزدوجة) ،
- تدخل أوراق البسطيلة المزدوجة مبسوطة إلى الفرن حتى تتحمر، ثم يحتفظ بها جانبا.
- يطرب أصفر البيض وسكر بالطراب الكهربائي للحصول على خليط متجانس ثم يضاف دقيق الأرز والحليب ويخلط الكل.
- يصب الخليط في إناء ويترك فوق نار خفيفة مع التحريك بملعقة من خشب للحصول على كريمة ثقيلة ومتجانسة ، ترفع من فوق النار وتترك جانبا لتبرد.
- في طبق التقديم توضع ورقة بسطيلة مزدوجة ومحمرة، تزين بالكريمة تغطي بورقة مزدوجة أخرى تزين بدورها بالكريمة ونستمر هكذا إلى أن نحصل على خمس طبقات.
- يزين وجه الطبقة الأخيرة بالسكر الصقيل ، القرفة، التمر المحشو باللوز المقلي وأوراق النعناع جوهرة فور تحضيرها.

## مقادير الكريمة:

- 50 سنتل حليب مغلي
- كيس سكر فنيلا
- 4 أصفر البيض
- 150 غ سكر سنيدة
- 40 غ دقيق الأرز

## رزة القاضي



## المقادير :

- 1 كغ دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ
- 1 زلافة الزيت
- 2 زلافات زبدة مذوبة

## ملحوظة :

- لريح الوقت يمكن تحضير رزة القاضي باستعمال الآلة الخاصة لتحضير سباكيتي.

## طريقة التحضير :

- يغربل الدقيق مع الملح ثم يعجن بالماء الدافئ حتى نحصل على عجين أملس.
- يدلك العجين جيدا حتى يصبح ليئا، يمزج الزيت مع الزبدة ونبدأ بتحضير كويرات صغيرة من العجين مع دهنها بخليط الزبدة والزيت، نتركها ترتاح 5 دقائق.
- تمدد العجينة على شكل شريط رقيق ثم نبدأ بتمديدها بواسطة الأصابع للحصول على خليط رقيق يلوى شيئا فشيئا حول اليد لا ننسى إستعمال خليط الزبدة و الزيت بوفرة خلال عملية تمديد العجين حتى ينزلق بسهولة بين الأصابع.
- عندما نتم شريط العجين و يصبح على شكل خليط ملوي حول اليد نزيله برفق (يجب أن يكون شكله مثل كبة الصوف) ببسط قليلا بالأصابع حتى يأخذ شكلا دائريا ويترك جانبا يرتاح لمدة 5 دقائق، نستمر هكذا حتى نتمم العجين.
- عندما ترتاح رزة القاضي 5 دقائق تطهى على نار هادئة في مقلاة ثقيلة مدهونة بخليط الزبدة و الزيت حتى تتحمر من الوجهين. تقدم رزة القاضي مرفوقة بالعسل.





## الدجاج بالفطر (الفكيح أو شمبينيو)

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي أو الرومي
- 250 غراماً من البصل "مشلى"
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "سكنجبين"
- ملعقة صغيرة من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- 3 فصوص من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الزيت الزيتون المخلوطة بزيت المائدة
- علبه من القطر "شمبينو"
- ليمونة "حامضة مصيرة" مرقدة مقطعة شرائح
- 3 كؤوس شاي من الماء

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بعد أن يُفْرغ من جَوْفِهِ، يرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- في طنجرة على النار يُوضع الدجاج، يُضاف إليه الملح والزيت والثوم والزنجبيل "سكنجبين" والزعفران والبصل، وبعد أن "يتشحر" يضاف إليه الماء ويترك ليظهر لمدة 45 دقيقة
- مباشرة قبل تقديم الطبق، يُزال الدجاج من الطنجرة ويُوضع الفطر فيها ويترك "ينقل" لمدة 10 دقائق
- يُعاد الدجاج إلى الطنجرة لتتسحب
- في حصح التقديم يُوضع الدجاج في الوسط وتُحيط جوانبه بالفطر "الشمبينيو" ويزين بشرائح الليمونة المرقدة "الحامض المصير"
- يُقدم هذا الطبق ساخناً.

## الدجاج بالفواكه الجافة

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي أو الرومي
- 150 غراما من التين (أي الكرموس) الجاف • 150 غراما من المشمش الجاف
- 100 غرام من الجوز "كركاع" المقشر
- بصلة واحدة "مشلضة"
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الازرار
- راس ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من السمّن
- مغرفة صغيرة من زيت المائدة
- 3 كؤوس شاي من الماء
- كأس شاي من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من السكر المسحوق "السنيّدة"
- راس ملعقة صغيرة من القرفة

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بعد أن يُفرغ من جوفه، يرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الوافر ويترك ليستقطر
- يُرقد التين "الكرموس" في عصير الحامض لمدة 30 دقيقة ثم يغسل ويُستقطر بعد ذلك يشق من جانب ويعمر بالجوز "الكركاع" ثم يوضع في كسكاس لكي يتبخر مع المشمش لمدة 10 دقائق
- في طنجرة على النار يُوضع الدجاج، ويُضاف إليه الملح والزيت والسمّن والإززار والزعفران والبصل، وبعد أن "يتشحر" يضاف إليه الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة
- تأخذ مغرفة صغيرة من مرق الدجاج وتُضيف إليه "السنيّدة" والقرفة ويخلط الكل جيّداً ويُوضع الخليط في "كسرولة" على نار هادئة ونضيف إليه التين (الكرموس) و المشمش المبخرين لمدة 5 دقائق
- يُعاد الدجاج إلى الطنجرة للتسخين
- في صحن التقديم يُوضع الدجاج في الوسط ويُزين بالتين المحشو (الكرموس) والمشمش كما في الصورة

## الدجاج المقرني

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "اسكنجبين"
- ملعقة صغيرة من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران الحر المبلل في الماء
- 3 فصوص من الثوم المدقوق
- مغرفة صغيرة من الزيت الزيتون وزيت المائدة المخلوطين
- 500 غرام من البصل "مثلضة"
- ليمونة مرقدة "حامضة"
- 10 حبات من الزيتون الحامض
- 3 كؤوس شاي من الماء
- كزبرة مربوطة بالخيط

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بعد أن يُفْرغ من جَوْفِهِ، ويرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الوافر ويترك ليستقتر.
- في طنجرة على النار يُوضع الدجاج، ويضاف إليه الملح، الزيت، الثوم، الاسكنجبين، الزعفران، البصل، والكزبرة المربوطة، وبعد أن "يتشحر" الدجاج يضاف إليه الماء ويُترك يُطهى لمدة 45 دقيقة، بعد ذلك تخفض درجة حرارة النار ويترك الدجاج "يتقلّى" إلى أن يصبح لونه ذهبياً
- في صحن التقديم يُوضع الدجاج في الوَسط، نَصَبُ فوقه المَرَق، ثم يزين بشرائح الليمون المُرَقَد والزيتون.

## الدجاج المدزقل

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي أو الرومي
- 2 كيلو ونصف من الطرخ الأحمر "الكرعة الحمراء"
- بصلة واحدة "مشلحة"
- 3 فصوص من الثوم "مدقوق"
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من الزيت الحامض لمدة ساعة، ثم يُغسل بالماء الغزير
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون مخلوطة بزيت المائدة
- كأسان شاي من الماء
- 100 غرام من السكر المسحوق "السيدة"
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ½ كأس شاي من زيت المائدة

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيداً بعد أن يُفرغ من وسطه، يُرقد في الملح والحامض لمدة ساعة، ثم يُغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- في طنجرة على النار يوضع الدجاج، يُضاف إليه ملعقة صغيرة من الملح والزيت المخلوطة و"السكنجبين" والزعفران والثوم والبصل، وبعد أن "ينشحر" يضاف إليه الماء ويترك ليظهر لمدة 45 دقيقة ثم يترك "ثقل"
- تُقشر "الكرعة الحمراء" وتُغسل وتستقطر من الماء جيداً ثم تقطع مربعات صغيرة
- في "كسرولة" على نار معتدلة نضع "الكرعة" مع ملعقة صغيرة من الملح ثم تغطى وتترك إلى أن تُحطل على غصينة ناشفة من "الكرعة" بعد ذلك تضيف إليها ½ كأس شاي من الزيت والسكر والقرفة ويخلط الكل جيداً ويترك على النار إلى أن يُصبح لونه ذهبياً مع التحريك المستمر
- يُعاد الدجاج إلى الطنجرة للتسخين
- في صحن التقديم يوضع الدجاج في الوسط ويُزين أعلاه "بالكرعة المعسلة" ويسقى بالمرق المتبقي
- يقدم هذا الطبق ساخناً.

## الدجاج المحمّر

المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج الرومي
- ملعقة صغيرة من الملح
- 2 فصان من الثوم مدقوقان
- 250 غراما من البصل المشلش
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "السكنجبين"
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو "حميرة"
- رأس ملعقة صغيرة من الفلفل الحار "سودانية"
- ملعقة صغيرة من الطحين
- ملعقة صغيرة من السمن أو الزبدة
- نصف كأس شاي من زيت المائدة
- كزبرة ومقدونس مربوطان
- كأسان شاي من الماء

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيدا بعد أن يفرغ من وِسْطِهِ، يُرقد في المَلْح والمُحَمِّض لِمُدَّة ساعة ثم يُغسل بالماء العذب ويُترك ليستقطر
- تخلط ملعقة صغيرة من الملح والزيت والسمن أو الزبدة والفلفل الحلو والحار وورطة الكزبرة والمقدونس و"السكنجبين" والزعفران والثوم والبصل للحصول على شرمولة
- يدهن الدجاج جيدا بالشرمولة من الباطن والخارج ويوضع في الطنجرة على نار هادئة "لِتَقْلَى" بعد ذلك تضيف إليه الماء ويترك فوق النار لمدة 30 دقيقة
- بعد أن يطهى الدجاج يزال من الطنجرة ويدخل في الفرن ليتحمر
- تضيف في الطنجرة الطحين وتضعها فوق النار لكي تلتصق المرق
- في صحن التقديم يوضع الدجاج في الوسط ويزين أعلاه بالدغميرة ويسقى بالمرق المتبقي.

## الدجاج بالبرقوق

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج البلدي أو الرومي
- 250 غراما من البرقوق
- 150 غراما من اللوز المقشر والمقلي
- بصلة واحدة "مشلطة"
- ملعقة صغيرة من الابرار
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "اسكينجير"
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من السمن
- كأس شاي من الزيت
- ملعقة صغيرة من القرفة
- 2 ملاعق حساء من العسل أو السنيدة
- كأسان شاي من الماء

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيدا بعد أن يُفْرغ من وَسْطِهِ، يُرقد في المِلْح والحَامِض لمدة ساعة ثم يُغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- يُرقد البرقوق في الماء لمدة 20 دقيقة
- في طنجرة على النار يُوضع الدجاج، يُضاف إليه الملح، اسكينجير، الزيت، السمن، الابرار، الزعفران والبصل، وبعد أن "يتقلّى" الدجاج يضاف إليه الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة، بعد ذلك تُخفض درجة حرارة النار ويترك الدجاج "يتقلّى"
- في "كسرولة" على النار نأخذ كأس شاي من مرق الدجاج الموجود في الطنجرة ونضيف إليه البرقوق المرقد والقرفة والعسل أو السنيدة ويترك يتعسل
- في صحن التقديم نضع الدجاج في الوسط ويزين بالبرقوق المعسل واللوز ويسقى بالمرق.

## الدجاج بالأرز

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 250 غراما من الأرز
- ملعقة صغيرة من الالباز
- ملعقة صغيرة من الملح
- (2) فصان من الثوم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- (2) كأسان شاي من الماء
- 2 زلافات من الماء
- مربع بنة المدجاج "كنور"

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيدا بعد أن يُغْرغ من جوفه، ويُقَد في الملح والخامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- في طنجرة الضغط "كوكوط" على النار يُوضع الدجاج، ويُضاف إليه الملح والالباز والزبدة والزيت والثوم وكأسان من الماء، ويترك ليظهر لمدة 30 دقيقة
- بعد ذلك يُدهن الدجاج بالزبدة ثم يُوضع في الصفيحة ويُدخل في الفرن ليحمر إلى أن يتورّد لونه
- تُضيف إلى طنجرة الضغط زلافتين من الماء ومربع البنة "كنور" والأرز وتترك فوق النار لمدة 10 دقائق
- في صحن التقديم تُضع الأرز ثم يوضع فوقه الدجاج.

## الدجاج على الطريقة الصورية

### المقادير

- دجاجة من وزن كيلو ونصف
- 250 غرام من البصل
- 4 بيضات
- 80 ملتر من زيت الزيتون
- ربطة صغيرة من المقدونس
- ربطة صغيرة من الكزبرة
- فص من الثوم
- قرصة من الزنجبيل "سكنجبين"
- عود من القرفة
- قرصة من الزعفران شعرة
- قرصة من اللون الصناعي "مخلوم"
- عصير حامض
- ملعقتان من الخل
- ملح
- الياز

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بالملح والخل ويُقَطَّع كُلُّ جزءٍ منه على حدة (الفخذ، الصدر، الظهر)
- يُقشر البصل والثوم ويُغسل جيّداً ثم يشلظ البصل والثوم
- يُغسل المقدونس والكزبرة ويستقطران من الماء ثم يقرمان
- في طنجرة فوق النار تُصنَع الزيت ثم تُضيف إليها البصل المفروم وبعد أن "يرتخي" البصل تُضيف قطع الدجاج والملح والياز والثوم، والزنجبيل والزعفران، وعود القرفة وعصير الحامض، والكزبرة ونصف كمية المقدونس ثم تترك الكتل يطهى لمدة 40 دقيقة
- يُخفق البيض ثم تُضيف إليه ما تبقى من المقدونس
- تُضع قطع الدجاج في الطاجين مع مرقه وتفرغ فوقه البيض المخفوق مع المقدونس ثم يُغطيه وتضعه فوق نار هادئة لمدة 10 دقائق
- تقدم هذه الوصفة ساخنة.

## الدجاج بالبادنجان (الدنجال)

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 1 كغ من الباذنجان "الدنجال"
- بصلة واحدة "مشلضة"
- 3 فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من اسكنجبير
- ملعقة صغيرة من الملح
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- مغرفة صغيرة من زيت الزيتون وزيت المائدة
- كأسان من الماء
- ½ لتر من الزيت زيت لقلي "الدنجال" الباذنجان
- ليمونة مرقدة
- ملعقة حساء من عصير الحامض

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بعد أن يفرغ من وسطه، يرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- يُغسل الباذنجان "الدنجال" جيّداً وتقطع رؤوسه و يقشر طولاً (يجب الاحتفاظ بقشرة عرضها 3 سنتمترات بين المساحتين المقشورتين) ثم يُقطع الباذنجان على شكل دوائر ويُوضع مع الرؤوس في الماء المملح
- في طنجرة على النار يُوضع الدجاج، يضاف إليه الملح والزيت، والاسكنجبير والزعفران والثوم والبصل ورؤوس الباذنجان، وبعد أن "يتقلّى" يضاف إليه كأسا شاي من الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة ثم تسكب فوقه عصير الحامض

ملحوظة : بمجرد أن تطهى رؤوس الباذنجان تزال من على النار

- أثناء ذلك تقلى دوائر الباذنجان في الزيت
- في صحن التقديم نضع الدجاج في الوسط و نزينه برؤوس و دوائر الباذنجان المقلي و شرائح الليمونة المرقدة و يسقى بالمرق و يمكن مصاحبة هذا الطبق بسلاطة الزعنوك.

## الدجاج المبخّر والمعمر بالشعرية الصينية والقمرن

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 250 غراما من الشعرية الصينية
- 250 غراما من القمرن
- فلفل حمراء مقطعة مربعات صغيرة
- 100 غرام من الزيتون الأخضر المقطع دوائر
- ملعقتان كبيرتان من المقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الخردل (لاموطارد) للدهن
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو "تحميرة"
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار "سودانية" حسب الذوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الازرار
- مربع بنة الدجاج "كنور"
- نصف كأس شاي من الماء
- الفطر "الشمبنيو" الأسود *mouri noir*
- ملعقة من الصوجا
- ملعقة صغيرة من الملح الصيني "حسب الإمكان"
- أوراق من الخس للتزيين

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيدا بعد أن يُفرغ من جوفه، ويُرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يُغسل بالماء الغزير ويُترك ليقطر ماؤه
- يُقشر القمرن وينظف جيدا بالماء ويستقطر
- يُوضع الفطر "الشمبنيو" في الماء البارد "للتطيب"
- تُوضع الشعرية الصينية في الماء البارد لمدة 10 دقائق لتُرتَّب ثم تستقطر من الماء وتقطع بمقص
- في مقلاة على النار نضع ملعقة كبيرة من الزبدة ونصف كأس شاي من الماء والفلفل الحمر المقطعة والفلفل الأحمر الحلو "تحميرة" والفلفل الأحمر الحار والملح والازرار والمقدونس والفطر "الشمبنيو" المرطب في الماء سابقا والقمرن المقشر ومربع البنة "كنور" والزيتون المقطع دوائر وملعقة من الصوجا
- يُحرَّك الخليط جيّدا على النار وبعد مضي 10 دقائق، نضيف إليه الشعرية الصينية مع التَّحريك المستمر لمدة 5 دقائق
- تُزال المقلاة من فوق النار
- يُملأ "يعمر" الدجاج بالحشوة والباقي منها يُترك في المقلاة
- يُخاط الدجاج بالخيط والإبرة، ثم يُوضع في كَسْكَاس ليتبخّر لمدة ساعة
- بعد أن يتبخّر الدجاج يدهن بالزبدة المتبقية و"لاموطارد" ويدخل إلى الفرن المدة الكافية ليتحمر"
- يزين صحن التقديم بأوراق الخس على جوانبه وفي الوسط نضع الدجاج المُحَمَّر ونُزيّن جوانبه بالمتبقي من الحشوة بعد تسخينها
- تقدم هذه الوجبة للضيوف ساخنة.

## الدجاج بمسلاة (الزيتون المهرّوس)

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج بلدي أو رومي
- 500 غرام من زيتون "مسلاة"
- بصلة واحدة "مشاوضة"
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل "سكنجبير"
- 3 فصّوس من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- كأس شاي من زيت الزيتون وزيت المائدة المخلوطتين
- نصف كأس شاي من الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار "سودانية" حسب الذوق
- رأس ملعقة صغيرة من الزعفران
- كأسان من الماء
- ملعقة حساء من المقدونس
- عصير حامضة
- ليمونة مرقدة للتزيين

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بعد أن يُفرغ من وسطه، يُرقد في الملح والحامض لمدة ساعة، ثم يُغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- يُغسل الزيتون جيّداً ثم يُزِيل منه "عظمه" ثم يُسلق في الماء لمدة 20 دقيقة
- في طنجرة على النّار يُوضع الدجاج، يضاف إليه الملح والزيت والزنجبيل "السكنجبير" والزعفران والثوم والبصل، وبعد أن "يتشحر" يضاف إليه كأسان شاي من الماء ويترك ليطهى لمدة 45 دقيقة
- بعد أن يُطهى الدجاج يُضاف إليه المقدونس والفلفل الحار والحلو وعصير الحامض والكمون ثم الزيتون ويترك "يتفلى" جيّداً
- في طبق التقديم نضع الدجاج والزيتون ويزين بالليمون المرقد.

## الدجاج بالخضار

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- 250 غراما من البطاطس
- 250 غراما من الحزر
- 250 غراما من الفاصوليا " اللوبيا الخضراء "
- 250 غراما من الحليانة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الأبرار
- 75 غراما من الزبدة و ملعقة من الخردل "لاموطارد" للدهن
- أوراق من الخس للتزيين

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيدا بعد أن يفرغ من جوفه، ويرقد في الملح والخامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الفزير ويرك ليقتطع ماؤه
- تقشر البطاطس والحزر ثم تقطع جيدا وتقطع إلى مربعات صغيرة
- تُزيل ذيل الفاصوليا ثم تقسمها إلى نصفين ثم تغسل جيدا وتستقطر
- تنقى الحليانة ثم تغسل جيدا وتستقطر من الماء
- يُؤخذ نصف مقدار البطاطس والحزر والحليانة، وتخلط هذه العناصر مع نصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من الأبرار و25 غراما من الزبدة
- يُمدأ "بعمر" الدجاج بمخيط الخضار الذي تم تحضيره، يحاط بالآيرة والخيط ثم يوضع في كسكاس ليخبز لمدة 45 دقيقة
- بعد أن يخبز الدجاج يُدهن ب 25 غراما من الزبدة ولأموطارد ويدخل إلى الفرن حتى يتورّد لونه "يتحمّر"
- أثناء ذلك يوضع ما تبقى من الخضار مع نصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من الأبرار والزبدة المشوية (البطاطس-الحزر-اللوبيا) المقطعة إلى نصفين -الحليانة) في كسكاس ليخبز مدة 30 دقيقة
- يُزين صحن التقديم بالخس على جوانبه وفي وسطه يوضع الدجاج المتحمّر والخضار.



## الدجاج شوى قدر بالبطاطس

### المقادير

- كيلو ونصف من الدجاج
- ملعقة صغيرة من الازرار
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 2 فصان من الثوم "غير مدقوق"
- 2 كأسا شاي من الماء
- 500 غرام من البطاطس الصغيرة

### طريقة التحضير

- يُغسل الدجاج جيّداً بعد أن يفرغ من جوفه، ويرقد في الملح والحامض لمدة ساعة ثم يغسل بالماء الغزير ويترك ليستقطر
- في طنجرة الضغط "كوكوط" يوضع الدجاج، يضاف إليه الملح والازرار وملعقة كبيرة من الزبدة والزيت والثوم والماء، ويترك على النار ليطهى لمدة 30 دقيقة
- بعد ذلك يؤخذ الدجاج، ويوضع في صفيحة ويُدهن بالزبدة المتبقية
- تقشر البطاطس وتنظف ثم توضع في طنجرة الضغط "كوكوط" في مرق الدجاج وتطهى لمدة 10 دقائق
- تُضاف البطاطس إلى الدجاج وتدخل الصفيحة في الفرن ليتحمر الدجاج والبطاطس حتى يتورد لونهما.

رشيده أمهاوش

# الأسماك



## حساء بالسّمك

### طريقة التحضير:

ننقي الكراث و الكرافس، نغسلهما و نقطعهما إلى قطع صغيرة.  
نقشر الجزر و البطاطس، نغسلهما و نقطعهما إلى مكعبات صغيرة.



نقطع هبرة السمك إلى قطع متوسطة الحجم ثم نحمرها في الزبدة المذابة.



نزِيل قطع السمك المحمرة و نضعها جانبًا مع إبقاء الطنجرة فوق النار.



نضيف الخضر المقطعة إلى الزبدة المتبقية في الطنجرة، نُنَبِّل بقليل من الملح و الإبزار ثم نحرك قليلا.



نضيف الدقيق الأبيض و نحرك قليلا لمدة دقيقتين ثم نصب الماء. نغلق الطنجرة و ندع الكل يطهى لمدة 15 دقيقة.



نضيف القشدة الطرية، القمرون المقشر، قطع السمك المحمرة، الملح، الإبزار و البقدونس المفروم. نحرك بمهل و نترك الطنجرة تغلى لمدة 3 دقائق. يقدم الحساء ساخنًا.

- حبتان من الكراث (البورو)
- غصن من الكرافس
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطس
- 250 غ من هبرة السمك
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- لتر و ربع من الماء
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- زلافة متوسطة من القمرون المقشر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



## حساء صيني

- حبة كراث (بورو)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح و إبزار
- 200 غ من صدر الدجاج مقطع
- قطعاً صغيرة
- حبة بطاطس
- لتر و نصف من الماء
- نصف كيلو من القمرون
- كيس صغير من الشعيرية الصينية (100 غ)
- نصف كيس من الفطر الأسود (10 غ)
- حبة جزر محكوكة
- زلافة صغيرة من الحبار (كلمار)
- زلافة متوسطة من قطع السمك الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصوجا
- قليل من الصلصة الحارة (طباسكو)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

### طريقة التحضير:

نغسل الكراث، نقشره و نقطعه إلى دوائر صغيرة. نحمره في طنجرة مع الزبدة و نرشه بالملح و الإبزار. نضيف قطع الدجاج، حبة البطاطس مغسولة و مقشرة ثم نصب لتراً و ربع من الماء. نترك الكل يطهى لمدة 30 دقيقة تقريباً.



بعد ذلك نزيل البطاطس، من الطنجرة، مع قليل من المرق و نطحنها بالطحانة الكهربائية ثم نرجعها إلى الطنجرة.

نقشر القمرون، نضع القشرة في كاسرول مع كأس كبير من الماء المغلى لمدة دقيقتين ثم نصفيها و نفرغ الماء في الطنجرة.



نرطب الشعيرية الصينية في الماء الساخن. عندما تلين نصفيها و نقطعها. نرطب الفطر الأسود في الماء الساخن، نغسله و نصفيه ثم نقطعه.



نضيفهما إلى الطنجرة مع الجزر المحكوك، القمرون و الحبار. نضيف قطع السمك الأبيض و نبقى الطنجرة فوق النار من 10 إلى 15 دقيقة. نضيف صلصة الصوجا، الصلصة الحارة ثم البقدونس المفروم. نحرك ثم نقدم الحساء ساخناً.



## شوصون بالسّمك

- زيت للقلي
- الحشوة :
- حبة من البصل مقطعة قطعاً صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- فسان ثوم مفرومان
- زلّافة صغيرة من الكرنب (المكور) محكوك
- في حكاكة ذات ثقب كبيرة
- نصف حبة من الفلفل الأخضر مقطع
- قطعاً صغيرة
- نصف حبة من الفلفل الأحمر مقطعة
- قطعاً صغيرة
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- حبة طماطم
- حبة جزر
- حبة قرع
- 200 غ من القمرون المقشر
- 200 غ من هبرة السمك
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- العجين :
- نصف كيلو من الدقيق
- بيضة
- الملح
- كيس من خميرة الحلوى
- كأس صغير من الماء الدافئ

### ريقة التحضير :



شوة : في طنجرة نحمر البصل في الزيت حتى يصبح لونه  
فافا. نضيف الثوم، الكرنب، الفلفل الأخضر و الأحمر، الملح،  
إبزار، التحميرة و الكمون ثم نحرك الكل لمدة 5 دقائق.



شر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى مربعات صغيرة.  
شر الجزر و القرع ثم نحكما في حكاكة ذات ثقب كبيرة.  
ضيف هذه الخضر إلى الطنجرة و نترك الكل يتقلّى دون التوقف  
التحرك.



يف القمرون المقشر إلى الطنجرة و نحرك قليلاً لمدة 5 دقائق.



صف هبرة السمك في صفيحة فرن و الزبدة ثم نرش قليلاً من  
ح و الإبزار. ندخلها إلى الفرن حتى تطهى، نقطعها إلى قطع  
غيرة ثم نضيفها إلى الطنجرة. نحرك بمهل ثم نزيل الطنجرة  
فوق النار.



العجين : في إناء نخلط كلا من الدقيق، البيض، الملح، الخميرة  
و الماء الدافئ. نذلك جيداً حتى نحصل على عجين لين ثم نحضر  
به كويرات متوسطة الحجم.



فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نوريق كويرات العجين  
بالمذك سمك 0.5 سم ثم نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة في  
الوسط و نثني عليها العجين.



نقطع بجرارة الحلوى للحصول على شكل هلالى و بنفس الطريقة  
ننهي باقي الحشوة.



نقلي الشوصون في حمام زيت ساخن و نقلبه من الجهتين ليتحمر.  
نضعه فوق ورق التنشيف ثم نقدمه ساخناً.



## كويرات السمك بالبطاطس

- نصف كيلو من سمك الميرلا
- نصف كيلو من البطاطس
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- الملح
- ملعقة صغيرة من التخميرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- بيضة مخفوقة
- زلافة من السميدة الرقيقة
- زيت للقلي

### طريقة التحضير:

نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل الشوك. بملعقة نبدأ في فصل اللحم عن جلد السمك. نفرم اللحم بشوكة أو باليد.

نسلق البطاطس، نقشرها و نقطعها ثم نطحنها بالطحانة اليدوية أو نضعها في صحن و ننعكها بالشوكة.

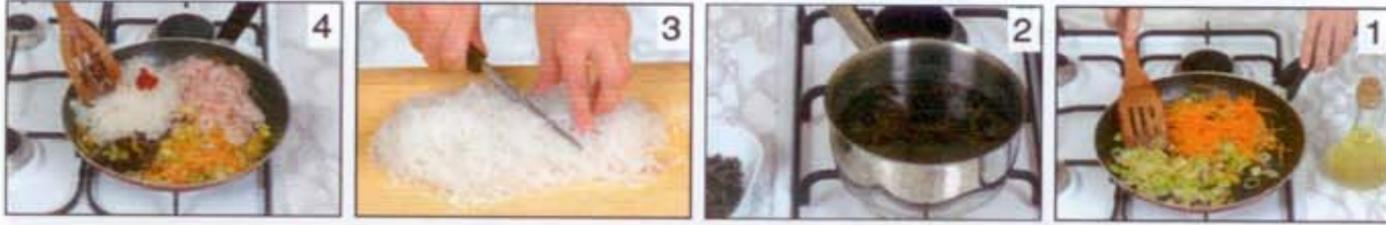
في إناء، نضع كفتة السمك، نضيف لها البطاطس المطحونة، البقدونس المفروم، الثوم المهروس، الملح، التخميرة و الكمون ثم نخلط الكل جيدا و نحضر كويرات على شكل أسطواني.

نضع الكويرات في البيض المخفوق، نلفها في السميدة و نقلبها في حمام زيت ساخن. نقلبها من جميع الجهات لتتحمر ثم ننشفها فوق ورق التنشيف و نقدمها ساخنة مع السمك المقلي أو المشوي.

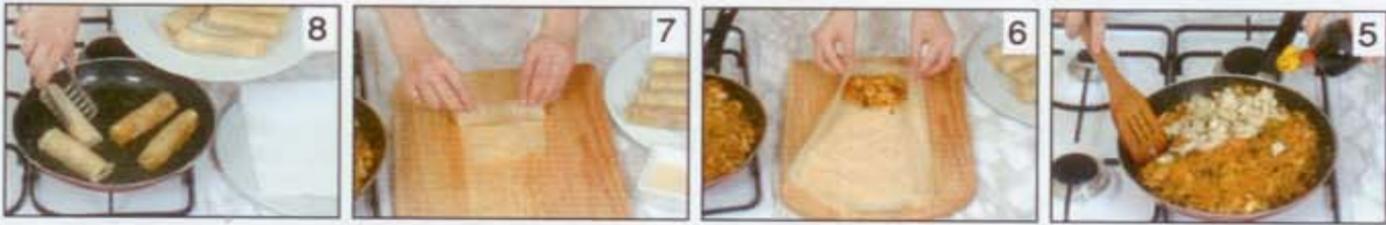


## النيم (ملحات صينية)

### طريقة التحضير:



- 1 نقشر الجزر، نغسله و نحكه في الحكاكة. نقشر الكراث، نغسله و نقطعه إلى دوائر ثم نحمره قليلا في الزبدة و الزيت. نضيف الجزر المحكوك، نرش بالملح و الإبزار و نحرك. نزيل المقلاة من فوق النار عندما تتحمر الخضار.
- 2 في إناء، نضع الفطر الأسود في الماء الساخن لينتفخ. نغسله جيدا (كي يزال منه الرمل) و نقطعه قطعاً صغيرة. نحفظ به.
- 3 في إناء آخر، نرطب الشعيرية الصينية في الماء الساخن. نصفيها و نقطعها. نحفظ بها.
- 4 نضيف كلا من القمرون، الفطر، الشعيرية الصينية، البقدونس المفروم و الهريسة إلى الخضار الموجودة في المقلاة ثم نخلط الكل فوق النار.



- 5 نبخر هبرة السمك في الكسكاس، نقطعها إلى قطع صغيرة و نضيفها للخليط مع صلصة الصوجا ثم نحرك قليلا و بمهل.
- 6 نبسط ورقة البسطيلة، ندهنها بقليل من الزبدة المذابة و نضع فوقها مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشوة.
- 7 نثني الجانبين الأيمن و الأيسر حتى تصير الورقة على شكل مستطيل ثم نشرع في طيها على شكل سيگار. نلصق آخر الورقة بخليط الدقيق و الماء.
- 8 نقلي النيم في حمام زيت ساخن و نقلبها لتتحمر من جميع الجهات. نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت. تقدم ساخنة.

- 750 غ من ورقة البسطيلة
- 20 غ من الزبدة المذابة
- خليط ملعقة كبيرة من الدقيق و 5 ملاعق كبيرة من الماء
- زيت للقلي
- الحشوة:
- حبة من الجزر
- 3 حبات من الكراث (البورو)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- 8 حبات من الفطر الأسود
- 100 غ من الشعيرية الصينية
- نصف كيلو من القمرون المنقى
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- 300 غ من هبرة السمك
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا



## مملحات بالطون

### الحشوة :

- نصف كيلو من ورقة البسطيلة
- نصف زلافة من الزبدة المذابة
- 200 غ من الجبن المفروم
- خليط ملعقة كبيرة من الدقيق
- و 5 ملاعق كبيرة من الماء
- حبتان من البصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- علبتان من الطون مصفى (75 غ x 2)
- زلافة صغيرة من الزيتون الأسود مقطع
- بيضة

### طريقة التحضير :

الحشوة : نقشر البصل، نقطعه إلى قطع صغيرة ونحمره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإبزار. نضيف الطون و قطع الزيتون الأسود ثم البيضة. نحرك الكل لمدة 3 دقائق.

نسط ورقة البسطيلة و ندهنها بقليل من الزبدة المذابة. نضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة فوق الورقة و نرش بقليل من الجبن المفروم.

نثني جانبي الورقة، الأيمن و الأيسر، كي لا تتسرب الحشوة. نشرع في طي الورقة على شكل مستطيل ثم نلصق آخرها بخليط الدقيق و الماء أو ببيضة مخفوقة.

في أنية فرن مدهونة بالزيت، نصفف مستطيلات الطون، ندهنها بالزبدة المذابة و نرشها بالجبن المفروم ثم ندخلها الفرن حتى تتحمر. نقدمها ساخنة.



## كفتة القمرون و الميرلا

### حشوة سمك القمرون :

- نصف كيلو من القمرون
- 3 فصوص من الثوم منقاة
- بيضة
- ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من التخميرة

- 100 غ من الجبن المبروم

### حشوة سمك الميرلا :

- نصف كيلو من سمك الميرلا
- 3 فصوص من الثوم منقاة
- بيضة
- ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة

## طريقة التحضير :

نغسل القمرون، نقشره و نضعه في المطحنة الكهربائية. نضيف له الثوم، البيضة، الملح، عصير الحامض و التخميرة ثم نطحن الكل.

نفرش أنية فرن بورق الألمنيوم و نضع فيها خليط القمرون المطحون. نبسطه جيدا، نرشه بالجبن المبروم و نحفظ به في الثلاجة.

نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل الشوك و بملعقة نفصل اللحم عن الجلد.

نضع لحم الميرلا في المطحنة الكهربائية، نضيف له كلا من الثوم، البيض، الملح، عصير الحامض و التخميرة ثم نطحن الكل.

نخرج الأنية من الثلاجة و نفرغ فيها سمك الميرلا المطحون ثم نبسطه.

نغطي الأنية بورق الألمنيوم ثم نضعها في حمام مريم\* و ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 40 دقيقة ثم نقدمها.



\*حمام مريم : نفرغ الماء في صفيحة فرن دون أن نملأها، و نضع الأنية فوق الصفيحة ثم ندخل الكل إلى الفرن.



## قضبان السمك بقشرة الحامض

- 300 غ من هبرة السمك
  - ملعقة صغيرة من قشرة الحامض المحكوكة
  - ملح و إبزار
  - ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
  - ملعقة كبيرة من عصير الحامض
  - ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
  - نصف ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
  - ربع حبة فلفل أحمر
  - ربع حبة فلفل أخضر
  - ربع حبة فلفل أصفر
- للتزيين :**
- الخضر (جزر، قرع و بطاطس)
  - أرز مسلووق

### طريقة التحضير :

نغسل هبرة السمك جيدا، نقطعها إلى مكعبات متساوية ثم نضيف لها كلا من قشرة الحامض المحكوكة، الملح، الإبزار، الثوم المهروس، عصير الحامض ثم البقدونس و الحبق المفرومين. نخلط الكل جيدا و نحتفظ به في الثلاجة لمدة ساعة لتترقد قطع السمك.

نغسل الفلفل، نزيل الجانبين و البذور ثم نقطعه إلى مربعات نركبها مع هبرة السمك في القضبان الخشبية الخاصة بالشواء. نشويها و نقدمها في حينها مرفوقة بالأرز و الخضر المحكوكة و المحمرة في قليل من الزبدة.



## قضبان السمك بصلصة الصوجا

- 300 غ من هبرة السمك
  - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
  - نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
  - ملح و إبزار
  - فصان ثوم مهروسان
  - ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
  - ملعقة كبيرة من صلصة الصوجا
  - 150 غ من الطماطم الصغيرة
- للتقديم :**
- الأرز بالجلبانة

### طريقة التحضير :



نغسل هبرة السمك و نقطعها إلى مكعبات متساوية. نضيف لها كلا من زيت الزيتون، الزنجبيل، الملح، الإبزار، الثوم المهروس، الحبق المفروم و صلصة صوجا ثم نخلط الكل جيدا. نغطي الأنية و نحتفظ بها في الثلاجة لمدة ساعة لتترقد قطع السمك في

صلصة. نركب قطع السمك في القضبان مع حبات الطماطم الصغيرة ثم نشويها نقدمها في حينها مرفوقة بالأرز أو بالخضر.



## سمك بالقشدة الطرية

- سمكة من وزن 1.5 كلغ
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المهروس
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من القزبر المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- علبة من القشدة الطرية (200 غ)
- نصف حبة فلفل أحمر محكوكة
- علبة من الفطر المقطع (150 غ)
- عصير حامضة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ورق الألمنيوم
- الصلصة:
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

## طريقة التحضير:

نفرغ بطن السمكة و نزيل أجنحتها بمقص ثم ننظفها جيدا. ندهن داخلها بملعقة كبيرة من الثوم المهروس، الحبق المفروم، الملح و الإبزار ثم نسقيها بعصير الحامض.

نوزع فوقها مقدار ملعقة كبيرة من الزبدة و نرشها بالملح، الإبزار و الثوم المهروس ثم عصير الحامض.

نلف السمكة بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة نصف ساعة تقريبا.

الصلصة : في كاسرول على نار هادئة، نذيب الزبدة، نضيف الثوم المهروس و نصف ضامة البنة. نحرك و نرش قليلا من الملح و الإبزار.

نضيف القزبر و البقدونس المفرومين، الحبق المفروم، القشدة الطرية، الفلفل الأحمر المطحون و الفطر. نبقى الكاسرول فوق النار لمدة 8 دقائق دون الكف عن التحريك.

نخرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألمنيوم و نضعها في طبق التقديم، نفرغ الصلصة من فوقها و نقدمها ساخنة.

## سمكة بصلصة الطماطم و القمرن

- عصير نصف حامضة
- كأس صغير من خليط زيت الزيتون و زيت المائدة

### الصلصة :

- كيلو و نصف من الطماطم
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 300 غ من القمرن المقشر
- ملعقة كبيرة من القزير المفروم

### للتزيين :

- القمرن بقشرته
- دوائر من الحامض
- الفلفل الحلي

- سمكة من وزن 1 كلغ و نصف
- 4 حبات من الطماطم
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ورق الألمنيوم

### الحشوة :

- زلافة صغيرة من الفطر الأسود
- 250 غ من القمرن
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- زلافة صغيرة من الزيتون الأخضر المقطع

### الشرمولة :

- 5 ملاعق كبيرة من القزير و البقدونس المفرومين
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الإبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الزعفران الملون
- 5 فصوص ثوم مهروسة

### طريقة التحضير :

الحشوة : في إناء، نضع الفطر الأسود في الماء الساخن لينتفخ. نغسله جيدا (كي يزال منه الرمل) و نقطعه قطعاً صغيرة.

الشرمولة : في إناء، نخلط كلا من القزير، البقدونس، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون، الزعفران، الثوم، عصير الحامض، زيت المائدة و زيت الزيتون.



## قمرون بصلصة الطماطم crevettes pil-pil



- نصف كيلو من القمرون المقشر  
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون  
**الصلصة :**

- نصف كيلو من الطماطم  
- ملعقتان كبيرتان من الزيت  
- ملعقتان كبيرتان من القزبر  
و البقدونس المفرومين  
- 3 فصوص ثوم مفرومة  
- ملح و إبزار  
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون  
- ملعقة صغيرة من التخميرة  
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

### طريقة التحضير :

نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، نزيل البذور و نحكها. نضعها في كاسرول فوق نار متوسطة ثم نضيف كلا من الزيت، القزبر و البقدونس المفرومين، الثوم، الملح، الإبزار، الكمون، التخميرة و مركز الطماطم. نحرك قليلا و نترك الصلصة تنضج و تنقلص.

نغسل القمرون و نضعه في أنية فرن ثم نصب فوقه زيت الزيتون.

نصب الصلصة فوق القمرون و ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 15 دقيقة. يقدم ساخنا.



من القمرون، نقشره ثم نضعه في إناء مع الفطر بود، الهريسة، ملعقة كبيرة من الشرمولة و قطع بون الأخضر ثم نخلط.



غ بطن السمكة، نزيل الأجنحة بمقص و ننظف سمكة جيدا ثم نملأها بالحشوة و نقفل بالعيان شبية.



نضع حبات الطماطم، نقطعها إلى دوائر و نصفها أنية فرن مدهونة بملعقة كبيرة من الزيت. نضع سمكة و ندهنها بباقي الشرمولة. نغطيها بورق ألنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا.



صلصة : نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، نزيل البذور و نحكها. نضعها في كاسرول فوق نار ووسطة، نضيف لها الزيت، الثوم، الملح، الإبزار، كمون، التخميرة و مركز الطماطم. نحرك قليلا، نترك الصلصة تنقلص و نضيف القمرون المقشر ثم نوزر المفروم.



نمر القمرون بقشرته في مقلاة مع قليل من الزيت، يشه بالملح و نحرك قليلا.

نخرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألنيوم و نضعها في طبق التقديم. نصب فوقها صلصة الطماطم بالقمرون و نزين بدوائر الحامض، شرائط الفلفل و القمرون المقلي.

## طريقة التحضير:

8) نغسل القمرون، نحتفظ ببيض الحبات للتزيين (حبات تقريبا) ونقشره. نضع القشرة في كاسرول مع كأسين كبيرين من الماء المغلي لمدة دقيقتين ثم نصفها و نحتفظ بالمرق جانبا.

نغسل بلح البحر، نزيل له الشعيرات بالسكين ثم نحكه بالفرشاة جيدا، نغسله و نضعه في كاسرول. نضيف له ملعقتين كبيرتين من البصل المفروم، الملح، الإبزار، ورقتي سيدنا موسى و كأسين كبيرين من الماء ثم نطهيه لمدة 10 دقائق.

نصفي بلح البحر (نأخذ الحبات المتفتحة قليلا فقط) و نحتفظ بالمرق جانبا.

في مقلاة كبيرة خاصة بالبايلا، نحمر قطع الدجاج مع باقي البصل و الثوم في ملعقتين كبيرتين من الزيت ثم نرش بالملح و الإبزار دون التوقف عن التحريك.

نزيل قطع الدجاج و نحتفظ بالمقلاة فوق النار. نضيف كلا من قطع الفلفل الأحمر، الطماطم، الملح و الإبزار. نحرك لمدة 5 دقائق ثم نصب مرقى بلح البحر و القمرون. نضيف الأرز، نصف قطع الدجاج ثم نتبل بورقتي سيدنا موسى و الزعفران. بعد 15 دقيقة من الطهي نضيف كلا من حبات الجلبانة، القمرون المقشر، دوائر الحبار و هبرة السمك. نفتت ضامة البنة و ندخل المقلاة إلى الفرن درجة حرارته متوسطة لمدة 25 دقيقة تقريبا. (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).

أثناء هذا الوقت نقلي باقي حبات القمرون في قليل من الزيت، و نرشها بالملح و البقدونس المفروم ثم نزين بها البايلا مع شرائط الفلفل و بلح البحر. تقدم مرفوقة بسلطة.

## البايلا (Paella)

- نصف كيلو من القمرون
- نصف كيلو من بلح البحر (les moules)
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملح و إبزار
- 4 ورقات سيدنا موسى
- 300 غ من الدجاج مقطع إلى قطع
- زيت
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- حبة فلفل أحمر مقطعة قطعاً صغيرة
- حبة من الطماطم مغسولة، منقاة و مقطعة قطعاً صغيرة
- 2 زلافات متوسطة الحجم من الأرز
- قليل من الزعفران
- زلافة متوسطة من حبات الجلبانة الطرية
- 250 غ من الحبار (الكلمار) مقطع إلى دوائر
- 200 غ من هبرة السمك الأبيض مقطع إلى مكعبات صغيرة
- نصف ضامة البنة بنكهة الدجاج للتزيين:
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- شرائط من الفلفل (بالألوان) مقلية



## ڭراتان بشرائح السمك

### طريقة التحضير:

نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع صغيرة. نقشر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى مربعات صغيرة ثم نقلي الكل في طنجرة مع الزيت و الثوم المهروس. نتبل بالملح و الإبزار ثم نحرك و نترك الكل يطهى حتى يتقلص المرق.



نضيف الزيتون المقطع، الكبار (le capre)، الهريسة، التحميرة و الزعتر ثم نحرك.

نضيف مركز الطماطم و نحرك قليلا.

ندهن آنية فرن بالزيت و نصف شرائح السمك ثم نصب الصلصة فوقها.

نرش الكل بالجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 180° لمدة 30 دقيقة ثم نقدم هذا الطبق ساخنا.

- نصف كيلو من شرائح السمك

**الصلصة:**

- حبة بصل

- 500 غ من الطماطم

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

- 3 فصوص ثوم مهروسة

- ملح و إبزار

- زلافة صغيرة من الزيتون الأخضر المقطع

- ملعقة كبيرة من الكبار (ثانوي)

- ملعقة صغيرة من الهريسة

- ملعقة صغيرة من التحميرة

- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس

- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم

**للتزيين:**

- 150 غ من الجبن المبروم



## أرز بالقمرن و الفلفل

### طريقة التحضير:

نغسل الفلفل و نقطعه إلى مربعات صغيرة نضعها في مقلاة فوق نار هادئة مع كل من الزيت، الزبدة، الملح و الإبزار. ندعه يتقلى لمدة 5 دقائق ونحرك باستمرار.

نغسل القمرن، نحفظ ببضع حبات للتزيين و نقشر الباقي ثم نضيفه إلى الفلفل مع الاستمرار في التحريك.

نضيف الأرز و نحرك ثم نترك الكل يطهى لمدة 10 دقائق تقريبا.

بعد أن تتجانس جميع العناصر نضيف البقدونس المفروم و نحرك قليلا ثم نزيل المقلاة من فوق النار.

نسخن قليلا من الزيت في مقلاة و نقلي القمرن المحتفظ به مع رشه بقليل من الملح و الإبزار.

نضع خليط الأرز في صحن التقديم و نزينه بالقمرن المقلي و قطع من الحامض.

- نصف حبة من الفلفل الأحمر
- نصف حبة من الفلفل الأخضر
- نصف حبة من الفلفل الأصفر
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- نصف كيلو من القمرن
- 2 زلافات كبيرة من الأرز المسلوق
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الزيت



## حبار محشو بالأرز

### طريقة التحضير :

الصلصة : نغسل الطماطم، نقطعها إلى نصفين، نزيل البذور ثم نحكها. نضعها في كاسرول، نضيف لها الزيت، الثوم، الملح، الإبزار، الكمون، التحميرة و مركز الطماطم. نضع الكاسرول فوق النار، نحرك قليلا و نترك الصلصة تنضج ثم نضيف القزبر.

ننقي الحبار و نحفظ بجسمه للحشوة. نفرغ رأس الحبار من المنقار الصلب ثم نقطعه مع الأجنحة إلى قطع رقيقة. نقليها في ملعقة صغيرة من الزبدة و نحفظ بها. نقطع الفلفل الأحمر و الحامض المرقد إلى قطع صغيرة.

الحشوة : نسلق الأرز، نصفيه، نضعه في إناء و نضيف له كلا من الثوم المهروس، الملح، الإبزار، البقدونس المفروم، القمرون المقشر، قطع الفلفل الأحمر، قطع الحامض المرقد، الزيت ثم قطع رأس و أجنحة الحبار. نخلط جيدا حتى تتجانس جميع العناصر.

نحشو جسم الحبار بالخليط دون أن نملأه كثيرا حتى لا يتمزق عند الطهي.

نفرغ صلصة الطماطم في أنية فرن ثم نصف الحبار المحشو بعد إغلاقه بالعيديان الخشبية. ندخل الأنية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة 30 دقيقة. (يمكنك إضافة نصف كأس من الماء عند الضرورة).

- ملعقة كبيرة من القزبر المفروم

- 1 كلغ من سمك الحبار (كلمار)

- ملعقة صغيرة من الزبدة

### الحشوة :

- ربع حبة من الفلفل الأحمر

- ربع حبة من الحامض المرقد

- زلافة صغيرة من الأرز

- فصان ثوم مهروسان

- ملح و إبزار

- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

- 100 غ من القمرون المقشر

- ملعقة كبيرة من الزيت

### الصلصة :

- 1 كلغ من الطماطم

- 3 ملاعق كبيرة من الزيت

- 4 فصوص ثوم مفرومة

- ملح و إبزار

- نصف ملعقة صغيرة من الكمون

- ملعقة صغيرة من التحميرة

- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم





نفرغ بطن السمكة، نزيل الأجنحة بمقص، ننظفها جيدا و ننشفها. نرشها بالملح و الإبزار ثم نكسوها بالدقيق الأبيض.



نذيب 4 ملاعق كبيرة من الزبدة في أنية فرن أو في مقلاة كبيرة و نقلي السمكة من الجهتين حتى تتحمر.



نزيل السمكة من الأنية، نلفها بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 20 دقيقة تقريبا.



خلال هذه الأثناء، نبقي الأنية فوق النار، نضيف باقي الزبدة، الزيت و عصير الحامض ثم نحمر رقائق اللوز. نرش بالملح و نضيف البقدونس المفروم. نحرك قليلا لمدة 3 دقائق ثم نزيل المقلاة من فوق النار.

عند التقديم نزيل السمكة من ورق الألمنيوم و نضعها في طبق، نضيف رقائق اللوز ثم نسقي بالمرق المتبقي في المقلاة. تقدم ساخنة.

- سمحة من وزن كيلو و نصف
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- 8 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- زلافة صغيرة من رقائق اللوز
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



## لفائف سمك الصول بالبسباس

- حبتان من البسباس
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- نصف كيلو من شرائح سمك الصول

للتزيين :

- 3 حبات من البسباس
- أوراق الشبث (feuilles d'aneth)
- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة
- البقدونس المفروم
- صلصة المايونيز

## طريقة التحضير :

نقشر البسباس، نغسله و نشرحه. نحمره في مقلاة مع ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك حتى يطهى البسباس.

نضيف القشدة الطرية و نخلط قليلا.

نبسط شرائح السمك، نرشها بالملح و الإبزار ثم نضع فوقها قليلا من قطع البسباس المحمرة و نلفها.

نغرس فيها العيدان الخشبية لتحافظ على شكلها أثناء الطهي. نضع قليلا من الزبدة فوق كل ملفوف السمك و نغلفه بورق الألمنيوم.

نصف اللفائف في أنية فرن و نفرغ قليلا من الماء ثم ندخلها الفرن المسخن بدرجة حرارة 200° لمدة 25 دقيقة.

نقطع البسباس إلى شرائح، نسلقه في ماء ساخن و مملح لمدة 15 دقيقة. نصفه و نصفه في طبق التقديم. نزيل ورق الألمنيوم من لفائف السمك و نصفها في طبق التقديم ثم نزين بأوراق الشبث، قطع الفلفل الأحمر و البقدونس المفروم. نقدمه مرفوقا بصلصة المايونيز.



## طريقة التحضير:



نغسل سمك الميرلا جيدا، نفرغه ثم نزيل له الشوك. بملعقة صغيرة نفصل اللحم عن جلد السمك.



نفرم اللحم بشوكة أو بالأصابع حتى يصير كفتة. نخلطها مع كل من الأرز المسلوق، القزير، البقدونس، الملح، الكمون، الثوم المهروس و عصير الحامض. نحضر كويرات متوسطة الحجم و نحفظ بها في الثلاجة.



نغسل الطماطم، نقشرها ثم نزيل بذورها. نقطعها ثم نضعها في طنجرة. نضيف الزيت، الملح، الإبزار، الكمون، مركز الطماطم، الثوم، الزعفران، التخميرة، القزير، البقدونس و ورقة سيدنا موسى. نضع الطنجرة فوق نار متوسطة لمدة 10 دقائق و نحرك قليلا.



نضيف الكويرات إلى صلصة الطماطم، نغطي الطنجرة و ندعها تطهى على نار هادئة لمدة 8 دقائق. تقدم الكويرات مرفوقة بصلصة الطماطم و مزينة بالبقدونس.

- 750 غ من سمك الميرلا
- زلافة صغيرة من الأرز المسلوق في ماء ملح
- 3 ملاعق كبيرة من القزير و البقدونس المفرومين
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- عصير نصف حامضة
- صلصة الطماطم :
- نصف كيلو من الطماطم
- ربع كأس صغير من الزيت
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- قليل من الزعفران
- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة
- 4 ملاعق كبيرة من القزير
- و البقدونس المفرومين
- ورقة سيدنا موسى

- البقدونس المفروم - للتزيين :



## كراتان هبرة السمك بالياغور



- حبة بصل
- 500 غ من هبرة السمك
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كأسان من الياغورت الطبيعي (125 غ x 2)
- 100 غ من الجبن المبروم
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملح و إبزار

### طريقة التحضير:

نقشر البصل، نقطعه إلى دوائر ثم نصفه في أنية فرن. نقطع هبرة السمك إلى قطع متوسطة الحجم و نصفها فوق البصل ثم نضع قطع الزبدة من فوق. نصب الياغورت في إناء و نُنْبِله بكل من الكمون، الزنجبيل، الملح و الإبزار. نخلط جيدا ثم نبسطه فوق السمك. نرش بالجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا. نقدمه ساخنا.



## كراتان بالسّمك و الخضر



- حبتان من الجزر
- حبة من اللفت
- حبتان من البطاطس
- زلّافة صغيرة من الجلبانة
- 750 غ من هبرة السمك
- (الصول أو فيلي الميرلا...)
- زلّافة صغيرة من البصل المحمر
- 150 غ من الجبن المبروم
- صلصة البيشاميل:
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فصان ثوم مهروسان
- قبصة من الغوزة المحكوكة

### طريقة التحضير:



نقشر الخضر، نغسلها، نقطعها إلى مكعبات و نسلقها ثم نصفها. نضعها في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة ثم نصف فوقها هبرة السمك.

صلصة البيشاميل : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار، الثوم المهروس، الغوزة و نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط ثم نزيله من فوق النار.



نضيف البصل المحمر فوق السمك و نصب صلصة البيشاميل. نرش بالجبن المبروم و ندخل الكراتان إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 180° لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر. يقدم ساخنا.

## كراتان بمرق السمك

- نصف كيلو من شرائح السمك
- المرق :**
- حبة من الجزر محكوكة
- حبة صغيرة من البصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فص ثوم مهروس
- 2 ورقات سيدنا موسى
- باقة من البقدونس
- نصف لتر من الماء
- ملح و إبزار

### صلصة البيشاميل :

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- قليل من الكوزة المحكوكة
- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة
- قليل من الصلصة الحارة (طياسكو)
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المبروم
- ملعقة كبيرة من القشدة الطرية
- للتزيين :**
- 100 غ من الجبن المبروم

## طريقة التحضير :

المرق : في طنجرة صغيرة فوق النار، نضع الجزر، البصل، الزبدة، الثوم المهروس، ورقتا سيدنا موسى و باقة من البقدونس. نصب الماء و نرش بالملح و الإبزار ثم نترك الكل يغلي لمدة 15 دقيقة.

بعد ذلك نصفي الخضر و نحفظ بالمرق.

صلصة البيشاميل بالمرق : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين.

نضيف الكوزة و المرق المحتفظ به تدريجيا دون التوقف عن التحريك.

نضيف التخميرة، الصلصة الحارة و الجبن المبروم ثم القشدة الطرية. نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط و نزيله من فوق النار.

نصف شرائح السمك في أنية فرن ثم نصب الصلصة المحضرة.

نرش بالجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 180° لمدة نصف ساعة ثم نقدم هذا الطبق ساخنا و مرفوقا بسلطة.



## طريقة التحضير:

في إناء نرطب الشعيرية الصينية في الماء الساخن، نصفيها و نقطعها ثم نحتفظ بنصف الحبار و هبرة السمك في صفيحة فرن و نضيف ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نذبل قليل من الملح و الإبزار ثم ندخلها إلى الفرن حتى يطهى السمك. نقطع الحبار و السمك إلى قطع صغيرة.

في مقلاة نفرغ زيت الزيتون و باقي الزبدة ثم نقلي لمدة 5 دقائق كلاً من البصل المحمر، الثوم، قطع الحبار، القمرون، الفطر، الشعيرية الصينية، البقدونس، التوابل الصينية، التوابل الخاصة بالسمك (ثانوية)، الهريسة، الملح، الإبزار و صلصة الصوجا. نفتت مكعب بنة السمك و نخلط.

نضيف على هذا الخليط هبرة السمك ثم نفرغ عصير الحامض و نحرك بمهل حتى لا يتفكك السمك. نحتفظ به حتى يبرد.



نقطع كل ست ورقات البسطيلة على شكل مربع و ندهنها بالزبدة ثم نصفيها واحدة جنة الأخرى متماسكة مع بعضها للحصول على مستطيل طويل.

نضع حشوة السمك على شكل خط مستقيم فوق مستطيل الورقة. ننثي الورقة من الجانب و ندهنها جيداً بالزبدة المذابة ثم نلفها على الحشوة بمساعدة شخص آخر. نكرر العملية مرة أخرى حتى استنفاد الحشوة.

في صفيحة فرن مدهونة بالزبدة، نضع قضيب الملفوف وسط الصفيحة بشكل ملتوي (بمساعدة شخص آخر حتى لا يتفكك جانب القضيب). في حالة وجود قضيبين نلصق نهاية أحدهما بالآخر بأصفر البيض ثم نلفه في الصفيحة.

نقطع نهاية الشريط بمقص و نضعه أسفل المحنشة ثم ندهن هذه الأخيرة بالزبدة و ندخلها إلى الفرن المسخن درجة حرارته متوسطة إلى أن تتحمر (لمدة 25 دقيقة تقريباً). تقدم ساخنة و مزينة بالجبن المفروم حسب الذوق.



## محنشة مالحة

- 24 ورقة بسطيلة من الحجم الكبير
- 100 غ من الزبدة المذابة
- أصفر بيضة

### الحشوة:

- 100 غ من الشعيرية الصينية
- 1 كغ من الحبار (الكلمار) منقى
- 1 كغ من هبرة السمك مقطعة
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- زلافة متوسطة من البصل المحمر
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 1 كغ من القمرون المنقى و المسلوق
- علبتان من الفطر (140 غ x 2)
- 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- 2 ملاعق صغيرة من التوابل الصينية
- 2 ملاعق صغيرة من التوابل الخاصة بالسمك
- التحميرة الحارة أو الهريسة حسب الذوق
- 6 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- مكعب بنة السمك
- عصير نصف حامضة
- ملح
- إبزار



## شرائح السمك بالخضر

- حبة من اللفت
  - حبة من الجزر
  - ربع زهرة كرنب (المكور)
  - 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
  - ملح و إبزار
  - ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
  - ملعقة كبيرة من القزير المفروم
  - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
  - نصف كيلو من شرائح السمك
  - 3 فصوص ثوم مفرومة
  - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- للتقديم:**  
- قطع الحامض

### طريقة التحضير:

نغسل الخضر، نقشرها و نحكها، كلا على حدة، في حكاكة ذات ثقوب كبيرة ثم نقليها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الملح، الإبزار، القزير و البقدونس المفرومين ثم نحرك الكل حتى تطهى قليلا.

نقلي شرائح السمك في الزبدة المتبقية مع الثوم، الملح و الإبزار ثم عصير الحامض. نقلبها من الجهتين إلى أن تتحمر ثم نحتفظ بها جانبا. نضيف البقدونس المفروم على المرق المتبقي في المقلاة و نحرك.

عند التقديم نضع الخضر في طبق، نضيف شرائح السمك المقلية ثم نصب فوقها المرق



## بيني السمك

### طريقة التحضير:

عجين القلي : في إناء نخلط جيدا كلا من الدقيق الأبيض، الملح، الإبزار، النشا، خميرة الخبز و الماء الدافئ إلى أن نحصل على عجين رخو.



نغسل سمك الميرلا، نفرغه و نزيل زعانفه. نكسوه بالدقيق الأبيض ثم نغمسه في عجين القلي السائل و نقلية مباشرة في حمام زيت ساخن حتى يصير لونه ذهبيا. نزيله من الزيت و نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



ننقي الحبار، نقطعه إلى دوائر و نرشها بالملح. (نحتفظ بالأجنحة و الرأس لاستعمال آخر مثل الپايلا). نلف دوائر الحبار في الدقيق الأبيض و نغمسها في عجين القلي ثم نقليها في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق. نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



نقشر القمرون مع الإحتفاظ بالذيل ثم نرشه بالملح. نلفه في الدقيق الأبيض، نغمسه في عجين القلي و نقلية في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق ثم نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.



نصف السمك المقلي في صحن التقديم و نقدمه مرفوقا بصلصة حسب الذوق مع قط من الحامض.

- زلافة من الدقيق الأبيض
- نصف كيلو من سمك الميرلا الصغيرة
- نصف كيلو من سمك الحبار (كلمار)
- نصف كيلو من سمك القمرون
- ملعقة كبيرة و ربع من النشا (مايزينا)
- ملعقة كبيرة من خميرة الخبز
- كأس كبير من الماء الدافئ

### للتقديم:

- صلصة حسب الذوق (أنظر الصفحة 62 و 63)

### عجين القلي:

- 125 غ من الدقيق الأبيض
- قبصة ملح و إبزار



## أسماك مقلية Friture de poissons

- نصف كيلو من الحبار
- نصف كيلو من القمرون
- نصف كيلو من سمك الصول
- نصف كيلو من سمك الميرلا
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- الملح
- زلافة متوسطة من الدقيق الأبيض
- زيت للقلي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فسان ثوم مدقوقان
- ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف
- للتقديم:**
- الحامض
- الزيتون الأسود
- صلصة الطماطم أو صلصة حسب الاختيار (أنظر الصفحة 62 و 63)

### طريقة التحضير:

نقطع الحبار إلى دوائر، نرشها بالملح و نكسوها جيدا بالدقيق الأبيض، كل دائرة على حدة. نقليها في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق فقط. لا نترك الحبار يتقلي حتى يتحمر، بل نزيله من المقلاة إذ يستمر طهيه بحرارة الزيت الساخنة. نضعه على ورق التنشيف ليشرب الزيت.

في مقلاة، نقلي القمرون مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الثوم، الملح و الزعتر (محكوك بين اليدين). نغطي المقلاة و نترك القمرون يطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة 5 دقائق.

نفرغ بطن سمك الميرلا، ننقيها و نغسلها ثم نرشه بالملح. نزيل جلد سمك الصول و نرشها بالملح. نكسو هذه الأسماك بالدقيق الأبيض ثم نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين إلى أن تتحمر. نضعها على ورق التنشيف ليشرب الزيت.

نصف الأسماك المقلية في طبق مفروش بأوراق الخس و مزين بحبات من الزيتون. نقدمه مرفوقة بصلصة الطماطم أو صلصة المايونيز مع قطع من الحامض.



## ميرلا مقلية

- كيلو و نصف من سمك الميرلا الصغير
- ملح و إبزار
- 2 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- زلافة متوسطة من الدقيق
- زيت للقلي
- الشرمولة :
- ملعقتان كبيرتان من القزبر و البقدونس
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من التخميرة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من الثوم المهروس
- عصير نصف حامضة
- نصف كأس من خليط زيت المائدة و زيت الزيتون

## طريقة التحضير :

نغسل الميرلا، نفرغها و نزيل الزعانف بالمقص. نشرع في قليها بالطرق التالية :

### الطريقة الأولى : (ميرلا غاضبة : merlan en colère)

نُتَبَّلُ السمك بالملح و الإبزار ثم نرشه بملعقة كبيرة من عصير الحامض. لنحصل على شكل دائري نلف السمكة و نضع ذيلها في فمها. نكسوها بالدقيق و نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين. نزيلها و نضعها على ورق التنشيف لتتشرب الزيت ثم نصفها في طبق التقديم مع قطع من الحامض.



### الطريقة الثانية : (ميرلا بالشرمولة)

لتحضير الشرمولة، نخلط في إناء كلا من القزبر، البقدونس، الملح، التخميرة، الكمون، الثوم، عصير الحامض، زيت المائدة و زيت الزيتون.

نغمس الميرلا في الشرمولة لبضع دقائق ثم نكسوها بالدقيق و نقليها في حمام زيت ساخن من الجهتين. نضعها على ورق التنشيف ثم نصفها في طبق التقديم مع قطع من الحامض.



### الطريقة الثالثة : (ميرلا حلزونية)

نزيل الشوك للميرلا مع الاحتفاظ بالرأس. نضع السمكة على بطنها و نقسمها بالطول بمقص حتى الرأس. نرشها بالملح، الإبزار و ملعقة كبيرة من عصير الحامض.

نلف كل نصف على شكل حلزون و نمسكه بالعيديان الخشبية ثم نكسوه بالدقيق و نقليه في حمام زيت ساخن من الجهتين. نضع السمك على ورق التنشيف ليتشرب الزيت ثم نصفها في طبق التقديم.

نقدم السمك مرفوقا بصلصة حسب الذوق (أنظر الصفحتين 62 و 63).



## سمك بالملحة الحية

- سمكة من وزن 1 كغ بقشرتها
  - 1 كغ من الملح الكبير
  - 2 أبيض بيضتان
  - 2 من أوراق اليزير (romarin)
  - 2 من أوراق الحبق
  - 2 من أوراق النثب (feuilles d'aneth)
- للتقديم:**
- طبق أرز أو خضر مسلوقة

### طريقة التحضير:

نفرغ بطن السمكة و نزيل أجنحتها بمقص ثم نغسلها جيدا دون أن نزيل لها قشرتها (les ecailles). نخلط أبيض البيض مع الملحة الحية و نقسمها إلى نصفين.



نيسط النصف الأول فوق صفيحة فرن و نضع السمكة مع وضع أوراق اليزير، الحبق و الشبث بداخلها. نغطي السمكة بعد ذلك بالنصف الثاني من الملحة الحية و ندخل الصفيحة للفرن المسخن بدرجة حرارة 200° لمدة 30 دقيقة تقريبا.

نزيل الملحة الحية كقشرة سميكة ثم نخرج السمكة. نزيل جلدها و بسكين نزيل شريحتها العلوية بمهل. نتخلص من الشوك ثم نأخذ الشريحة الثانية. تقدم الشريحتان مرفوقتان بالأرز أو بخضر مسلوقة و محمرة في الزبدة.



## أنشوبة مخللة

- 1 كغ من سمك الأنشوبة
- نصف لتر من زيت المائدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من الملح
- 3 ملاعق كبيرة من الخل
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- نصف حامضة
- قليل من أوراق البقدونس

### طريقة التحضير:

نغسل سمك الأنشوبة، نفرغه ثم نزيل له الرأس و الشوك. نصفه في علبة بلاستيكية.



نخلط الزيت مع عصير الحامض، الملح، الخل و الثوم المهروس. نصب هذا الخليط على الأنشوبة حتى نغطيها كليا. نزينه بدوائر الحامض و بضع أوراق البقدونس ثم نقفل العلبة و نحفظ بها جانبا في الثلاجة لمدة 48 ساعة على الأقل.

نقدم الأنشوبة المخللة كمقبل كما يمكن استعمالها في عديد من السلطات و في البيتزا.



## قضبان سمك السردين

- البصل الصغير المخلل
  - الفلفل مقطع قطعاً صغيرة
  - نصف كيلو من سمك السردين
  - ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
  - نصف ملعقة صغيرة من الملح
  - نصف ملعقة صغيرة من الكمون
  - فصان ثوم مهروسان
  - ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- للتقديم:**
- الفلفل المقلي
  - الحامض

### طريقة التحضير:

نغسل سمك السردين، نزيل له القشرة، نفرغ البطن، نزيل الرأس و الشوك و نقسم كل سمكة سردين إلى قسمين بالطول. في إناء نخلط كلا من زيت الزيتون، الملح، الكمون، الثوم المهروس و عصير الحامض.

نضع شرائح السمك في إناء، نفرغ عليه خليط الزيت و نحرك جيداً ثم نحفظ به في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً. نلف كل نصف سمكة سردين على شكل دائري و نصفها في القضبان مع البصل المخلل و قطع من الفلفل ثم نشويها. نقدمها في حينها مرفوقة بالفلفل المقلي و الحامض.

## سمك السردين مشوي في الفرن

- نصف كيلو من سمك السردين
  - ملعقتان كبيرتان من الملح
  - نصف حامضة
- للتقديم:**
- قطع من الحامض

### طريقة التحضير:

نغسل سمك السردين دون أن نزيل له القشرة، نفرغ البطن فقط.



نرش أنية فرن بالملح و نصف فوقها السردين. نرش الملح مرة أخرى من فوق و ندخل الأنية الفرن لمدة 20 دقيقة ثم نخرجها.

يقدم ساخنًا مرفوقًا بقطع الحامض.



## سمك محشو بالفلفل

- سمكة من وزن 1 كلف و نصف دون فتحها وإفراغها
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ورق الألمنيوم
- الحشوة:**
- حبة فلفل أحمر
- حبه فلفل أصفر
- حبة فلفل أخضر
- 5 ملاعق كبيرة من الزيتون الأخضر المقطع
- 250 غ من القمرون
- الشرمولة:**
- أنظر الصفحة 20
- الصلصة:**
- أنظر الصفحة 20
- للتزيين:**
- الفلفل المقلي
- بضع حبات من الزيتون الأخضر المقطع



نخيط السمكة بخيط و إبرة.



في أنية فرن مدهونة بملعقة كبيرة من الزيت، نضع السمكة و ندهنها بباقي الشرمولة. نغطيها بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا.

نخرج السمكة من الفرن، نزيل ورق الألمنيوم و نضعها في طبق التقديم. نصب صلصة الطماطم على الجوانب و نزين بقطع الزيتون و شرائط من الفلفل المقلي.

## ريقة التحضير:

نسخن الزيت في مقلاة ثم نقلي الفلفل و نقشره دون غسله. في إناء نقطع الفلفل إلى شرائط طويلة، نضيف لها مقدار ملعقتين كبيرتين من الشرمولة و نخلط. نحتفظ بها جانبا لمدة ساعة ثم نضيف قطع الزيتون الأخضر و القمرون.



نفتح ظهر السمكة، بسكين حاد، دون فكها من جهة الذيل ثم نفرغ بطنها. نزيل الشوك و الأجنحة ثم ننظفها جيدا و نملأها بالحشوة.



## سمك بالبسباس

- حبتان بصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- 750 غ من قطع السمك
- نصف كيلو من البسباس
- ملعقة كبيرة و نصف من الزبدة
- كأس صغير من الماء
- قليل من الزعفران
- للتقديم :
- البقدونس المفروم

### طريقة التحضير :

نقشر البصل، نغسله، نقطعه إلى شرائح رقيقة و نحمره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإبزار.



نضع البصل في أنية فرن ثم نصف قطع السمك.



نقشر البسباس، نغسله و نقسّمه إلى أربعة. نصفه في الجوانب مع السمك و نتبل بالملح و الإبزار.



نضع قطع الزبدة من فوق. نخلط الماء مع الزعفران ثم نفرغ مقدار كأس صغير في الأنية. ندخلها إلى الفرن لمدة نصف ساعة.  
قبل التقديم نزين هذا الطبق بالبقدونس المفروم.



## بلح البحر بالطماطم

- نصف كيلو من بلح البحر (les moules)
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
- ملح و إبزار
- ورقتان سيدنا موسى
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 5 حبات من الطماطم
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- كأس شاي من الماء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

### طريقة التحضير:

نغسل بلح البحر، نزيل له الشعيرات بسكين ثم نحكه بالفرشاة جيدا. نغسله و نضعه في أنية بها ماء مملح ليزال منه الرمل.

نغسله مرة أخرى و نضعه في كاسرول ثم نضيف له البصل المفروم، الملح، الإبزار، ورقتي سيدنا موسى و كأسين كبيرين من الماء. نترك البلح يغلي لمدة 10 دقائق حتى يتفتح. نصفيه و نفصل اللحم عن الصدف.

في طنجرة، نحمر الثوم المهروس مع زيت الزيتون. نغسل الطماطم، نقشرها و نقطعها إلى مربعات صغيرة ثم نضيفها إلى الطنجرة. نحرك قليلا مع إضافة الملح و الإبزار ثم نترك الطماطم تتبخر قليلا. نخلط مركز الطماطم مع الماء و نصبه في الطنجرة ثم نحرك و نرش البقدونس المفروم.

نضيف بلح البحر المقشر ثم نغطي الطنجرة و نتركها على نار هادئة لمدة 20 دقيقة تقريبا. يقدم ساخنا كمقبل.





### صلصة أندلسية

#### المقادير:

- زلافة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلو (ketchup)
- ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
- قليل من الهريسة



#### طريقة التحضير:

في إناء صغير، نخلط جيدا كلا من المايونيز، صلصة الطماطم الحلو، الفلفل المطحون و الهريسة ثم نقدم هذه الصلصة حسب الذوق مع أطباق السمك.



### صلصة الثوم

#### المقادير:

- زلافة صغيرة من المايونيز
- فصان ثوم مهروسان
- قليل من الهريسة



#### طريقة التحضير:

في إناء صغير، نخلط كلا من المايونيز، الثوم و الهريسة. نضع الصلصة في الثلاجة لمدة 15 دقيقة تقريبا ثم نقدمها.



### صلصة الأفوكا

#### المقادير:



- حبة أفوكا مقشرة و مقطعة
- حبة بصل صغيرة مقطعة
- ملعقتان صغيرتان من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- ملح
- قليل من الصلصة الحارة

#### طريقة التحضير:

نطحن في طحانة كهربائية كلا من قطع الأفوكا، البصل، عصير الحامض، القشدة الطرية، الملح و الصلصة الحارة حتى تتجانس جميع العناصر ثم نقدم هذه الصلصة مع الأسماك المقلية أو سلطة بالسمك.



### صلصة الطرطار

#### المقادير:

- زلافة صغيرة من صلصة المايونيز
- ملعقة صغيرة من الخردل
- 4 حبات من الخيار الصغير المخلل و المحكوك
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم



#### طريقة التحضير:

نخلط صلصة المايونيز مع الخردل، الخيار المحكوك و البقدونس المفروم ثم نقدم الصلصة مع أسماك مقلية أو مشوية.



### صلصة البيض

#### المقادير:



- أصفر بيضة
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- كأس كبير من الزيت
- ملعقة صغيرة من الماء الساخن

#### طريقة التحضير:

بالطراب اليدوي نخفق جيدا أصفر البيض مع الملح، المفروم، الملح، الإبزار، عصير الحامض و ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف باقي الزيت تدريجيا حتى تعقد الصلصة ثم نصب الماء و نخلط جيدا. نقدم هذه الصلصة مع طبق من السمك.



### صلصة المايونيز

#### المقادير:



- بيضتان
- ملح
- ملعقة كبيرة من الخل
- كأس كبير من الزيت
- فإح هذه الصلصة رهين درجة حرارة البيض. يجب تعادل درجة حرارة الزيت. ذلك يستحسن إخراج بيض من الثلاجة على الأقل ساعة قبل الإستعمال

#### طريقة التحضير:

طحانة كهربائية، نضع بيض مع الملح، و ملعقة كبيرة من الخل و ملعقة كبيرة من الزيت. بعد ذلك نضيف الزيت بالتدريج مع استمرار في الخفق إلى أن ند الصلصة. نلفظ بصلصة المايونيز علبه محكمة الإغلاق نضعها في الثلاجة إلى ن استعمالها.

ستجدون في  
هذا الكتاب

الفهرس

39	.....	2	.....	غراتان هبرة السمك بالياغورت	.....	2	.....	غراتان هبرة السمك بالياغورت
40	.....	4	.....	غراتان بمرق السمك	.....	4	.....	غراتان بمرق السمك
42	.....	6	.....	محنشة مالحة	.....	6	.....	محنشة مالحة
44	.....	8	.....	شرائح السمك بالخضر	.....	8	.....	شرائح السمك بالخضر
46	.....	10	.....	يني السمك	.....	10	.....	يني السمك
48	.....	12	.....	أسماك مقلية	.....	12	.....	أسماك مقلية
50	.....	14	.....	ميرلا مقلية	.....	14	.....	ميرلا مقلية
52	.....	16	.....	أنشوبة مخللة	.....	16	.....	أنشوبة مخللة
53	.....	17	.....	سمك بالملحة الحية	.....	17	.....	سمك بالملحة الحية
54	.....	18	.....	سمك السردين مشوي في الفرن	.....	18	.....	سمك السردين مشوي في الفرن
55	.....	20	.....	قضبان سمك السردين	.....	20	.....	قضبان سمك السردين
56	.....	23	.....	سمك محشو بالفلفل	.....	23	.....	سمك محشو بالفلفل
58	.....	24	.....	سمك بالبسباس	.....	24	.....	سمك بالبسباس
60	.....	26	.....	بلح البحر بالطماطم	.....	26	.....	بلح البحر بالطماطم
62	.....	28	.....	صلصة المايونيز	.....	28	.....	صلصة المايونيز
62	.....	30	.....	صلصة البيض	.....	30	.....	صلصة البيض
62	.....	32	.....	صلصة الطرطار	.....	32	.....	صلصة الطرطار
63	.....	34	.....	صلصة الأفوكا	.....	34	.....	صلصة الأفوكا
63	.....	36	.....	صلصة الثوم	.....	36	.....	صلصة الثوم
63	.....	38	.....	صلصة أندلسية	.....	38	.....	صلصة أندلسية



أحضرك مع شميثة

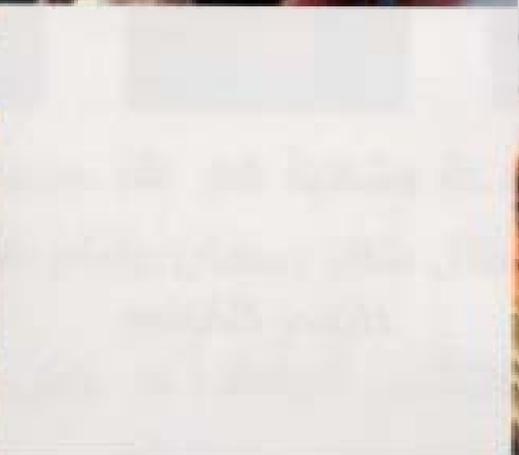
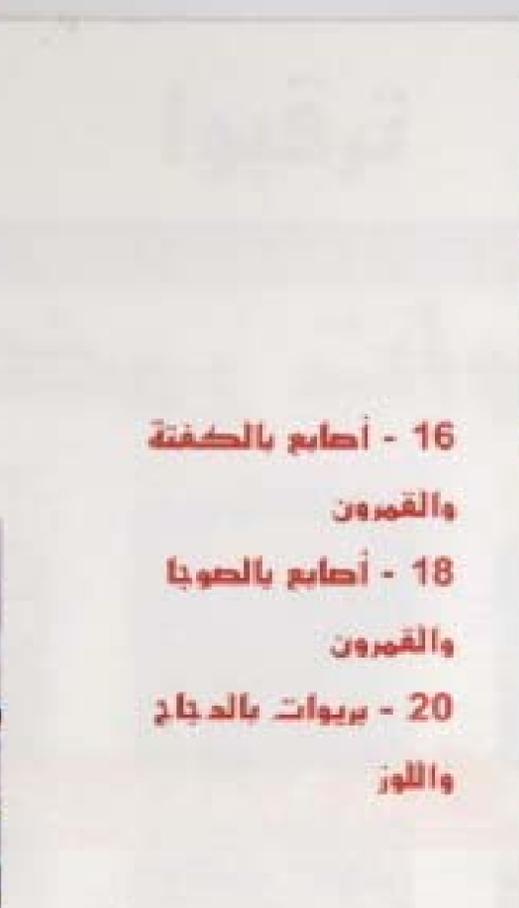
# المورقات

## أحضرك مع شميثة المورقات

انطلاقاً من ورقة بسطيلة أو ورقة الرغيف يمكننا  
تنضير مورقات متنوعة حسب الرغبة والذوق. فمن الطبق الأول  
إلى الديسر، المورقات تشكل شهوة لذيذة للتغيير والتنويع  
في وصفاتنا اليومية، بريوات بالدجاج واللوز، أصابع مشوية بالكفتة  
أو القمرون، بريوات بالمش، بسطيلات بفواكه البتر، بسطيلات صغيرة  
بكفتة الديك الرومي (بيبي)، مننشة بالكفتة، بسطيلة  
بالفواكه الطرية، بسطيلة بالكريمة...  
أعطوا الفرصة لخيالك في ابتكار حشوة للمورقات،  
فقرمشتها تعطىها نكهة خاصة.

20DH

Hélios Édition



- 43 - بسطليات صغيرة
- معمرة باللوز
- 44 - رغايف معمرة
- بالسبانخ
- 46 - رغايف معمرة
- بالكفتة والنظر
- 48 - رغايف باللوز
- 50 - منتشات بالكفتة
- 52 - مورقات بالكفتة



- 30 - بسطيلة بالسوك
- والقشدة
- 32 - بسطليات صغيرة
- بفواكه البدر
- 34 - بسطليات صغيرة
- بالنظر

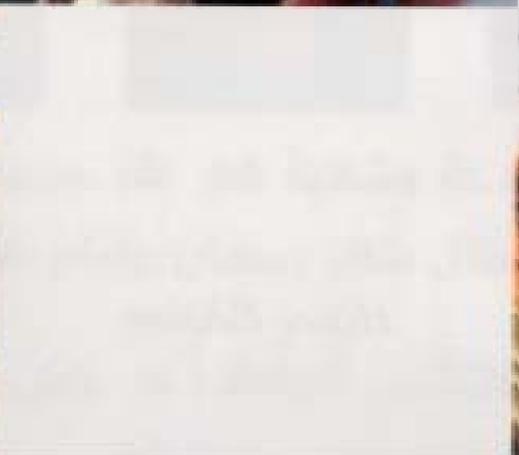
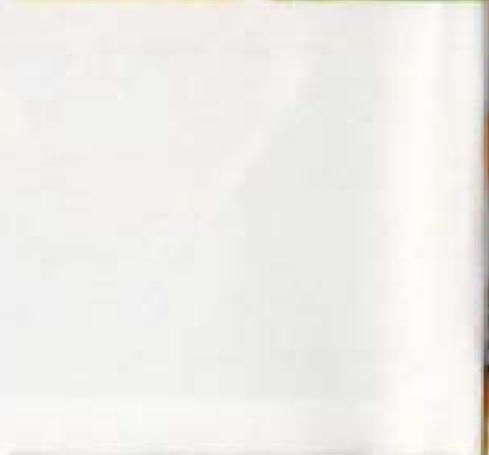


- 36 - بسطليات صغيرة
- بكفتة الديك الرومي
- 38 - بسطليات بالفواكه
- الطرية
- 40 - بسطليات صغيرة
- بالجبين والفواكه الجافة
- 42 - بسطيلة بالفواكه
- وأملو

- 22 - بريوات بالفولاذة
- 24 - بريوات بالجبين
- 26 - بريوات بالمخ
- 28 - بسطيلة بالكريمة

- 16 - أصابع بالكفتة
- والقمرون
- 18 - أصابع بالصويا
- والقمرون
- 20 - بريوات بالدجاج
- واللوز

- 4 - أصابع بالسورمي
- 6 - أصابع بالطنون
- 8 - أصابع بالدجاج
- 10 - أصابع بالقمرون
- والنظر
- 12 - أصابع بالبصل
- والدجاج
- 14 - أصابع بالقمرون





## أصابع بالسوري

### مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة

10 سل عجيين سائل

### مقادير الحشوة:

80 غ ملفوف أخضر

(كروم) مقطع شرائح

رقيقة

حبة كراث مفرومة

100 غ صوجا طرية

فص ثوم مفروم

5 سل زيت

20 غ زبدة

10 قطع سوري

2 حبات جزر محكوك

2 ملاعق كبيرة

بقدونس مفروم

2 ملاعق كبيرة صلصة

الصوجا

ملحقة كبيرة جلجلان

ملح، إيزار

حمام زيت للقلي

### طريقة التنضير:

في مقلاة كبيرة يسخن الزيت والزبدة ويشحر فيهما الثوم، الكراث، الملفوف والصوجا لمدة 10 دقائق ثم يفرغ الك في إناء.

يضاف إليه السوري مقطوع دوائر، الجزر المحكوك، صلصة الصوجا، الجلجلان، البقدونس والتوابل ثم يمزج الك.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم. يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطهي ص 60). يُلصق بالعجين السائل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تقلي الأصابع المحشوة في حمام زيت ساخن حتى يصبح لونها ذهبيا، تصفى وتوضع فوق الورق النشاف. تقدم الأصابع المحشوة بالسوري مرفوقة بشرائح الليمون الحامض.

### ملاحظة:

السوري هو عبارة عن شيرة السمك الأبيض منسمة بنكهة السلطعون أو سرطان البحر ومحضرة على شكل أصابع، تباع جاهزة في المحلات التجارية الكبرى. يمكن في حالة عدم توفر السوري تهويضه بشرائح سمك أبيض مبخرة.

## أصابع بالطون

### مقادير الورقة:

250 غم ورقة بسطيلة

10 مل عجين سائل

25 غم زبدة مذوبة

### مقادير الحشوة:

200 غم طون معلب

2 حبات قرع محكوك

2 حبات جزر محكوك

100 غم فطر مقطع

قطر رقيقة

حبة بصل مفرومة

50 غم زيتون أخضر

بدون نوى مقطع

5 مل زيت المائدة

2 ملاعق كبيرة

بقدونس مفروم

1/2 ملعقة صغيرة

عريسة

1/2 ملعقة صغيرة

ملح

### طريقة التنضير:

في مقلاة يصب الزيت ويشحر البصل حتى يصبح لونه شفافا. يضاف إليه القرع، الجزر والفطر ويترك الك ينضج لمدة 5 دقائق مع التحريك.

تزال المقلاة من فوق النار وتوضع الخضار في إناء. يضاف إليها الطون، الزيتون الأخضر، البقدونس، العريسة والملح ويعرّج الخليط جيدا.

تقطع ورقة البسطيلة شرائط متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطي ص 60). يلف بالعجين

السائل، يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية مغطاة بورق السيلغيزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر. تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر الأصابع.





## أصابع بالدجاج

### مقادير الورقة،

- 250 غم ورقة بسطيلة
- 10 سل عجينة سائل
- 25 غم زبدة مذوبة

### مقادير التشوية،

- حبة كراث مقطعة
- شرائح رقيقة
- فص ثوم مفروم
- 1 أبيض الدجاج (صدر) مشوي ومقطع على الطول
- 100 غم ملفوف أخضر (كروم) مقطعا رقيقا
- ملعقة كبيرة ثوم
- قصبي مفروم
- 20 غم شعيرية صينية
- ملعقة كبيرة زيت المائدة
- 2 ملاعق كبيرة خل
- ملعقة كبيرة سكر
- سنيطة
- ملعقة كبيرة جملان
- محر
- 2 ملاعق كبيرة صلصة الصوجا
- ملح، إيزار

### طريقة التحضير،

تنقع الشعيرية الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق، تصفى وتقطع. في مقلاة يسخن الزيت ويشحر الثوم والكراث إلى أن يصبح لونهما شفافا. في كسرولة يصب الخل يضاف إليه السكر والملفوف مقطع ويترك فوق النار لمدة 5 دقائق مع التحريك. في إناء يوضع أبيض الدجاج المشوي، يضاف إليه الثوم، الكراث، الملفوف، الجملان، الشعيرية، الثوم القصبي، صلصة الصوجا والتوابك ثم يخلط الكك جيدا. تقطع أوراق البسطيلة شرائح طويلة متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط يلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطهي ص 60)، يلصق بالعجين السائل. يدفن الأصبع المحشو بالزبدة ويوضع فوق صينية فرن مغطاة بورق السيلغيريزي. تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر. تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر أصابع الدجاج. تقدم أصابع الدجاج فوق فراش من السلطة مرفوقة بصلصة الصوجا وصلصة الفلفل الحار.

## أصابع بالقمرون والخضر

### طريقة التنضير:

في مقلاة يسخن الزيت ويشحر البصل إلى أن يصبح لونه شفافا، يضاف إليه الفطر وسكينجيري ثم يترك الك فوق النار لمدة 5 دقائق.

يضاف الجزر، الملفوف، صلصة الصوجا والتوابل إلى خليط البصل والفطر مع التحريك لمدة 10 دقائق.

في مقلاة أخرى يشحر القمرون مع الزبدة فوق نار قوية لمدة 5 دقائق، في إناء تمزج الخضر مع القمرون، كاوكاو والبقدونس.

تقطع أوراق البسبيلة شرائح طويلة متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط، يلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطهي ص 80)، يُلصق بالعجين المسائل يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية فرن مغطاة بورق السيلغيريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر، تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر الأصابع.

تقدم أصابع القمرون فوق فراش من السلاطة مرفوقة بصلصة الصوجا.

### مقادير الورق:

250 غم ورقة بسبيلة  
10 سل عججين سائل  
25 غم زبدة مذوبة

### مقادير الحشوة:

2 حبات جزر محكوك  
80 غم ملفوف أخضر  
(كروم) مقطعا رقيقا  
حبة بصل مفرومة  
50 غم فطر طري مقطع  
شرائح رقيقة  
ملعقة صغيرة

سكينجيري طري محكوك  
300 غم قمرن مقشر  
2 ملاعق كبيرة  
بقدونس مفروم  
2 ملاعق كبيرة صلصة  
الصوجا  
3 ملاعق كبيرة زيت  
المائدة

20 غم زبدة  
30 غم كاوكاو محمص  
مقشر ومهرمش  
ملح، إيزار





## أصابع البصل والدجاج

طريقة التنضير:

يقطع أبيض الدجاج قطعاً صغيرة توضع في إناء. تضاف إليها التوابل وبصلة مفرومة، تغطى وتترك لمدة ساعتان في الثلاجة. في مقلاة يشحر البصل المتبقّي مع الزيت إلى أن يصبح شفافاً، يضاف إليه الدجاج المرقد مع التوابل. تغطى المقلاة ويترك الكك ينضج على نار خفيفة حتى يتبخّر ماء البصل والدجاج. 5 دقائق قبل إزالة المقلاة من فوق النار يضاف البقدونس. تترك الحشوة تبرد. تقطع أوراق البسبيلة شرائط طويلة متساوية الحجم. يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطهي ص 60). يلف بالعجين المائل. تدهن الأصابع المحشوة بالزبدة، تصف فوق صينية مغطاة بورق السيلفيون وتدخل لفور مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر. تقدم الأصابع المحشوة بالدجاج والبصل ساخنة.

مقادير الورقة:

250 غم ورقة بسبيلة  
10 سل عجينة سائل  
25 غم زبدة مذوبة

مقادير الحشوة:

500 غم أبيض الدجاج  
4 حبات بصل مفرومة  
6 ملاعق كبيرة  
بقدونس مفروم  
1/2 ملعقة صغيرة  
سكينجبير  
1/2 ملعقة صغيرة  
إبزار  
ملعقة صغيرة ملح  
1/2 ملعقة صغيرة  
زعفران  
5 سل زيت المائدة

## أصابع بالقمرون

### طريقة التصنيع:

تنقع الشعيرية الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق ثم تصفى.

في مقلاة يسخن زيت الزيتون ويشر فيه البصل والثوم لمدة 5 دقائق. يضاف القمرون مقشرا ويترك فوق نار قوية لمدة 4 دقائق.

في إناء يوضع القمرون، تضاف إليه الشعيرية الصينية، التوابل، عصير الليمون الحامض والبقدونس.

تقطع أوراق البسبيلة شرائط طويلة متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط يلف على

شكل أصبع (أنظر طريقة الطهي ص 60)، يلف بالعجين السائل. يدهن الأصبع المحشو بالزبدة ويوضع فوق

صينية فرن مغطاة بورق السيلفييريزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.

### نصائح:

يمكن تقديم هذه الأصابع مرفوقة بأوراق الخس، القزير والنعناع كما يمكن تزيينها بقطع من الليمون الحامض والخيار المخلل.

### مقادير الورقة:

250 غم ورقة بسبيلة

10 مك عجيين سائل

25 غم زبدة مذوبة

### مقادير الحشوة:

50 غم شعيرية صينية

500 غم قمرون مقشر

حبة بصل مفرومة

فص ثوم مفروم

3 ملاعق كبيرة

بقدونس

ملحقة صغيرة ملح

ملحقة صغيرة فلفل

أحمر حار

ملحقة صغيرة فلفل

أحمر حلو

5 مك عصير ليمون

حامض

10 مك زيت الزيتون





## أصابع بالكفتة والقمرن

### طريقة التحضير:

تنقع الشعيرية الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق ثم تصفى.  
 في مقلاة يسخن قليل من زيت الزيتون ويشحر البصل والثوم لمدة 5 دقائق، يضاف إليهم القمرن ويتروك لينضج فوق نار قوية لمدة 5 دقائق.  
 في مقلاة أخرى يسخن ما تبقى من زيت الزيتون وتشر فيه الكفتة مقلتة  
 في إناء يوضع القمرن، الكفتة، الشعيرية الصينية، الجزر، البقدونس والتوابل ويمزج الكك جيدا.  
 تقطع أوراق البسبيلية شرائط طويلة متساوية الحجم. يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل أصبع (أنظر طريقة الطهي ص 60)، يلصق بالعجين السائل.  
 تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.  
 تقلى الأصابع المحشوة في حمام زيت ساخن حتى يصبح لونها ذهبيا، تصفى وتوضع فوق الورق النشاف.  
 تقدم أصابع الكفتة والقمرن مرفوقة بالأرز المبخر، صلصة الصوجا والصلصة الحارة.

### مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسبيلية  
 10 مل عجينة سائل

### مقادير الحشوة:

50 غ شعيرية صينية  
 250 غ قمرن مقشر  
 250 غ كفتة  
 فص ثوم مفروم  
 حبة بصل مفرومة  
 حبة جزر محكوكه  
 3 ملاعق كبيرة بقدونس  
 ملعقة صغيرة إيزار  
 ملعقة صغيرة ملح  
 ملعقة صغيرة كمون  
 ملعقة صغيرة فلفل  
 أحمر حار  
 ملعقة صغيرة فلفل  
 أحمر حلو  
 6 مل زيت الزيتون  
**حمام زيت للقلي**

## أصابع بالصوجا والقمرن

### طريقة التنضير:

في مقلاة فوق النار يصب الزيت ويشحر فيه البصل  
والسكينجبير لمدة 5 دقائق. يضاف الملفوف مقطعا  
والصوجا الطرية مع التحريك لمدة 5 دقائق.  
يتنقع القمرن في الماء المغلي لمدة 3 دقائق. يصفى  
ويقطع قطعاً صغيرة. في نفس الماء تنقع الشعيرية  
الصينية لمدة 5 دقائق ثم تصفى.  
في إناء تمزج الخضار مع الشعيرية، القمرن، التوابل،  
صلصة الصوجا والقزير الطري المفروم.  
تنقع ورقة الأرز في الماء الدافئ تزال برفق ثم تبيض  
فوق طاولة مبللة. يوضع فوق طرف الورقة قليل من  
الحشوة ثم تلف على شكل أصبع.  
تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.  
تقدم الأصابع المحشوة مرفوقة بصلصة الصوجا وأوراق  
الخصر.

### نصائح:

يمكن طهي الأصابع المحشوة في كسكاس على البخار  
لمدة 10 دقائق إذا أردنا تقديمها ساخنة.

### مقادير الورقة:

16 ورقة أرز

### مقادير الحشوة:

حبة بصل مفرومة  
2 سم سكينجبير طري  
محكوك  
10 سل زيت المائدة  
2 حبات جزر محكوك  
80 غ ملفوف أخضر  
(كروم) مقطعا رقيقا  
200 غ قمرن مقشر  
50 غ شعيرية صينية  
150 غ صوجا طرية  
2 ملاعق كبيرة صلصة  
الصوجا  
2 ملاعق كبيرة قزير  
مفروم  
ملح  
إبزار





## بريوات بالدجاج واللوز

### مقادير الورقة:

250 غم ورقة بسطيلة  
10 مل عجين سائل  
25 غم زبدة مذوبة

### مقادير الدجاج:

300 غم أبيض  
الدجاج (صدر) مفروم  
حبة بصل مفرومة  
20 غم زبدة  
قبضة رأس الحانوت  
1/4 ملعقة صغيرة  
إيزار

1/2 ملعقة صغيرة

سكينجبير

ملعقة صغيرة قرفة

ملعقة كبيرة ماء الزهر

1/2 ملعقة صغيرة ملح

2 ملاعق كبيرة

بققدونس مفروم

### مقادير اللوز:

100 غم لوز مسلوق

مقشر ومحمر

50 غم سكر الصقيك

1/4 ملعقة صغيرة

مسكة حرة مدقوقة

### طريقة التحضير:

في مقلاة تذوب الزبدة ويشحر البصل لمدة 5 دقائق. تضاف إليه كفتة الدجاج مفتتة والتوابك ويترك الكك لمدة 10 دقائق.

يخلط اللوز مع السكر والمسكة الحرة ثم يطحن الكك جيدا.

يضاف عجين اللوز، ماء الزهر والبققدونس إلى خليط الدجاج ويمزج الكك جيدا.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم. يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل مثلث (أنظر طريقة الطهي ص 61). يُلصق بالعجين السائل. يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية مغطاة بورق الميلغيبوزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البريوات.

### نصائح:

يمكن تقديم البريوات مزينة بالسكر الصقيك والقرفة. أنظر طريقة تحضير رأس الحانوت في آخر الكتاب.

## بريوات بالفولاعة

### مقادير الورق:

- 250 غم ورقة بسطيلة
- 10 سل عجينة سائل
- 25 غم زبدة مذوبة

### مقادير الحشوة:

- 4 فولاعة غنمي مقشرة ومقطعة
- 2 حبات بصك مفرومة
- حزمة صغيرة بقدونس مفرومة
- ملعقة صغيرة سمك بلدي
- ملعقة كبيرة زيت المائدة
- ملعقة صغيرة مكينجيو
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 بيضات
- ملح. إيزار

### طريقة التحضير:

في إناء، توضع الفولاعة مقطعة يضاف إليها البصل، نصف كمية البقدونس، السمك البلدي والتوابل، يخلط الكل برفق ويحتفظ به جانبا لمدة ساعة.

في مقلاة يسخن الزيت تضاف إليه الفولاعة وتترك لتتضج لمدة 15 دقيقة حتى يتبخر السائل.

يطرب البيض ويضاف إلى الفولاعة ثم يترك فوق نار خفيفة حتى ينضج البيض.

يزال الخليط من فوق النار ويضاف إليه ما تبقى من البقدونس.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم، يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل مثلث (أنظر طريقة الطهي ص 61)، يلصق بالعجين السائل، يدهن بالزبدة ويوضع فوق الصينية فرن مغطاة بورق السيلفيوميزي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البريوات.





## بريوات بالجبن

### مقادير الورق:

250 غ ورقة بسطيلة

10 سل عجينة سائل

### مقادير الحشوة:

5 سل زيت الزيتون

3 حبات قرع محكوك

فص ثوم مفروم

قليل من الزعتر

مدقوق

3 بيضات

4 ملاعق كبيرة

بققدونس مفروم

1/2 ملعقة صغيرة

إبرار أو فلفل أحمر

حار

قيصة ملح

500 غ جبنة أبيض

ملعقة كبيرة عسل

### حمام زيت للقلبي

### طريقة التحضير:

في مقلاة يسخن الزيت ويشحر الثوم. يضاف إليه القرع مع التحريك إلى أن يتبخر ماؤه كليا. يفرغ الخليط في إناء. ويضاف إليه الجبن، التوابل، العسل، الزعتر، البيض والبققدونس ثم يمزج الكك جيدا.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم. يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل مثلث (أنظر طريقة الطهي ص 61). يلصق بالعجينة السائل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

تقلى البريوات في حمام زيت ساخن حتى يصبح لونها ذهبيا. تصفى ثم توضع فوق الورق النشاف. تقدم بريوات الجبن فوق فرائث من الخصد.

### نصائح:

يمكن دهن البريوات بقليل من الزبدة وإدخالها لتتضج في فرن مسخن على درجة حرارة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى تتحمر.

قبل إستعمال الجبن ينصح بوضعه في ثوب نظيف وعصره لإزالة فائض الماء حتى لا تتمزق ورقة البسطيلة. يستعمل العسل في هذه الوصفة لكي يخفف من حموضة الجبن.

## بريوات بالمخ

### مقادير الورقة:

- 250 غم ورقة بسطيلة
- 10 سل عجيين سائل
- 25 غم زبدة مذوبة

### مقادير الحشوة:

- 2 مخ غنمي
- 2 ملاعق كبيرة خل
- 2 حبات بطاطس
- مسلوقة ومطحونة
- 2 حبات طماطم بدون بذور ومحوكة
- 3 ملاعق كبيرة قزبر مفروم
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 2 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض
- 2 بيضات

### طريقة التحضير:

في كصرولة يسلق المخ في الماء المغلي مع 2 ملاعق كبيرة خل لمدة 5 دقائق. يصفى المخ وتزال له القشرة والحروق ثم يقطع.

في إناء تمزج التوابل مع الثوم، القزبر والزيت للحصول على شرمولة. يرقد المخ في الشرمولة لمدة نصف ساعة.

في مقلاة فوق نار خفيفة توضع الطماطم مع التحريك إلى أن يتبخر ماؤها، يضاف إليها المخ والشرمولة حتى ينضج ويسقى بعصير الليمون الحامض.

في إناء يفقس البيض يضاف إليه عجيين البطاطس والمخ مع الصلصة، يعزج الكك للحصول على حشوة مندمجة.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم. يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط ويلف على شكل مثلث (أنظر طريقة الطهي ص 61). يلصق بالعجيين السائل. يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية مغطاة بورق السيلغفيريبي.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر. تدخل الصينية لفور مسخن على درجة متوسطة حتى تتحمر البريوات.

تقدم البريوات مزينة بشرائح الليمون الحامض.





## بسطيلة بالكريمة

### مقادير الورقة:

12 ورقة بسطيلة

25 غم زبدة مذوبة

### مقادير الكريمة:

1/2 لتر حليب

1/4 كأس صغير ماء

الزهر

عود قرقة

3 أصفر البيض

ملعقة كبيرة نشا

60 غم سكر سنيدة

20 غم زبدة

### مقادير اللوز:

250 غم لوز مسلوق

مقشر ومحمّر

100 غم سكر سنيدة

1/4 ملعقة صغيرة

مسكة حرة مدقوقة

ملعقة كبيرة ماء

الزهر

ملعقة صغيرة قرقة

مدقوقة

### طريقة التنضير:

في كصرولة يغلّى الحليب مع نصف كمية السكر. ماء الزهر وعود القرقة في إناء. يطرب أصفر البيض مع ما تبقى من السكر ثم يضاف إليه النشا.

يضاف الحليب ساخناً على خليط البيض مع التحريك حتى تندمج العناصر. يفرغ الخليط في كصرولة ويوضع فوق النار مع التحريك للحصول على كريمة ثقيلة.

ترفع الكريمة من فوق النار وتضاف إليها الزبدة. يحرك الخليط بملعقة خشبية حتى تندمج الزبدة مع الكريمة. تفرغ الكريمة في سلطانية. تغطى بالبلاستيك الغذائي

وتوضع في التلاجة. تدهن ورقة البسطيلة بالزبدة وتغطى بأخرى للحصول على 6 أوراق بسطيلة مزدوجة. تصف في صينية ثم تدخل لفرن مسخن على درجة

حرارة 180°C لمدة 10 دقائق حتى تتحمر.

يهرمش اللوز. يوضع في إناء. ويضاف إليه السكر. المسكة الحرة. ماء الزهر والقرقة ويخلط الكك جيداً.

مباشرة قبل التقديم. توضع ورقة بسطيلة محمرة في طبق. تدهن بطبقة من الكريمة. ترش بقليل من اللوز وتغطى بورقة بسطيلة ثانية. تكرر نفس العملية حتى

نفاذ جميع العناصر. تزين آخر ورقة باللوز.

## بسطيلة بالسماك والقشدة

### طريقة التنضير:

تنقع الشعيرية الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق حتى تنتفخ ثم تصفى وتقطع. في مقلاة فوق نار قوية تسخن نصف كمية الزبدة ويشحر فيها القمرون لمدة 4 دقائق ثم يفرغ في إناء. تقطع شرائح السمك وتشرح فيما تبقى من الزبدة لمدة 10 دقائق. يضاف السمك إلى القمرون ويصفى من الماء الذي افرزاه. في مقلاة يصب ماء السمك والقمرون يضاف اليه الثوم والبصل ويتركا فوق النار مع التحريك إلى أن ينضجا. تضاف القشدة الطرية والتوابل وبعد الخليان ترفع المقلاة من فوق النار ويضاف الجبن المحكوك. تفرغ القشدة المنسمة بالبصل، الجبن والثوم فوق السمك والقمرون. يضاف إليهم القزير والشعيرية الصينية ويمزج الك جيداً. يدهن قالب كبير بالزبدة. تصف أوراق البسطيلة في القالب ثم توضع ورقة في القعر تدهن بقليل من الزبدة. وتملأ بحشوة السمك ثم تجمع حواشي الأوراق نحو الوسط حتى تغطي الحشوة وتلتصق بأصفر بيضة وتغطي بورقة بسطيلة (أنظر طريقة طهي البسطيلة ص 62).

تدهن البسطيلة بالزبدة وتدخّل لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر. تخرج البسطيلة من الفرن تزين بالجبن المحكوك القمرون وشرائح الليمون الحامض.

### مقادير الورقة:

500 غم ورقة بسطيلة  
1 أصفر بيضة  
50 غم زبدة مذوبة

### مقادير الحشوة:

1 كلغ شرائح سمك  
الموسطيك (أو سمك  
أبيض)

500 غم قمرون مقشر  
50 غم زبدة

2 فصصا ثوم مفروم  
حبة بصل مفرومة

4 ملاعق كبيرة قزير  
مفروم

100 غم شعيرية صينية  
20 سل قشدة طرية

ملعقة صغيرة ملح  
ملعقة صغيرة فلفل

أحمر حلو

ملعقة صغيرة فلفل  
أحمر حار

50 غم جبن محكوك  
**للتزيين:**

6 حبات قمرون

6 شرائح الليمون  
الحامض

50 غم جبن أحمر  
محكوك





## بسيطلات صغيرة بفواكه البحر

### طريقة التحضير:

تذق الشعيرة الصينية والفطر الأسود اليابس في الماء المغلي لمدة 5 دقائق ويصفى الك ويقطع الفطر الأسود إلى قطع صغيرة.

في مقلاة فوق نار قوية يشحر القمرون والكلمار في قليل من زيت الزيتون لمدة 5 دقائق.

في مقلاة أخرى تشحر مكعبات السمك، الثوم والبصل مع قليل من الزيت لمدة 8 دقائق.

في إناء تخلط فواكه البحر، السمك، الشعيرة الصينية، الفطر، التوابل وباقي المقادير ثم يعزج الك جيدا.

يدهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة، توضع ورقة بسطيلة وسط القالب، تدهن بقليل من الزبدة،

تغطى بورقة أخرى وتملأ بالحشوة، تجمع حواتمي الورقة نحو الوسط حتى تغطي الحشوة، تدهن

البسطيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية مغطاة بورق السيلفييريزي الجهة المعطوية نحو

الأسفل.

تكرر نفس العملية حتى تغاز جميع العناصر. تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة

متوسطة حتى تتحمر البسيطلات.

تقدم البسيطلات فوق فرائش من الخص.

### مقادير الورقة:

500 غم ورقة بسطيلة

100 غم زبدة مذوبة

### مقادير الحشوة:

300 غم قمرون مقشر

250 غم سمك أبيض مقطع

مكعبات كبيرة

300 غم كلمار مقطع مكعبات

250 غم شعيرة صينية

80 غم زيتون أخضر مقطع

قطعا صغيرة

250 غم فطر معلب مقطع

قطعا صغيرة

4 حبات فطر أسود يابس

1/2 ليعونة حامضة مرققة

مقلعة مكعبات

فص ثوم مفروم

حبة بصل محكوك

4 ملاعق كبيرة قزير مفروم

10 مل زيت الزيتون

1/2 ملعقة صغيرة ملح

1/2 ملعقة صغيرة إيزار

1/4 ملعقة صغيرة فلفل حار

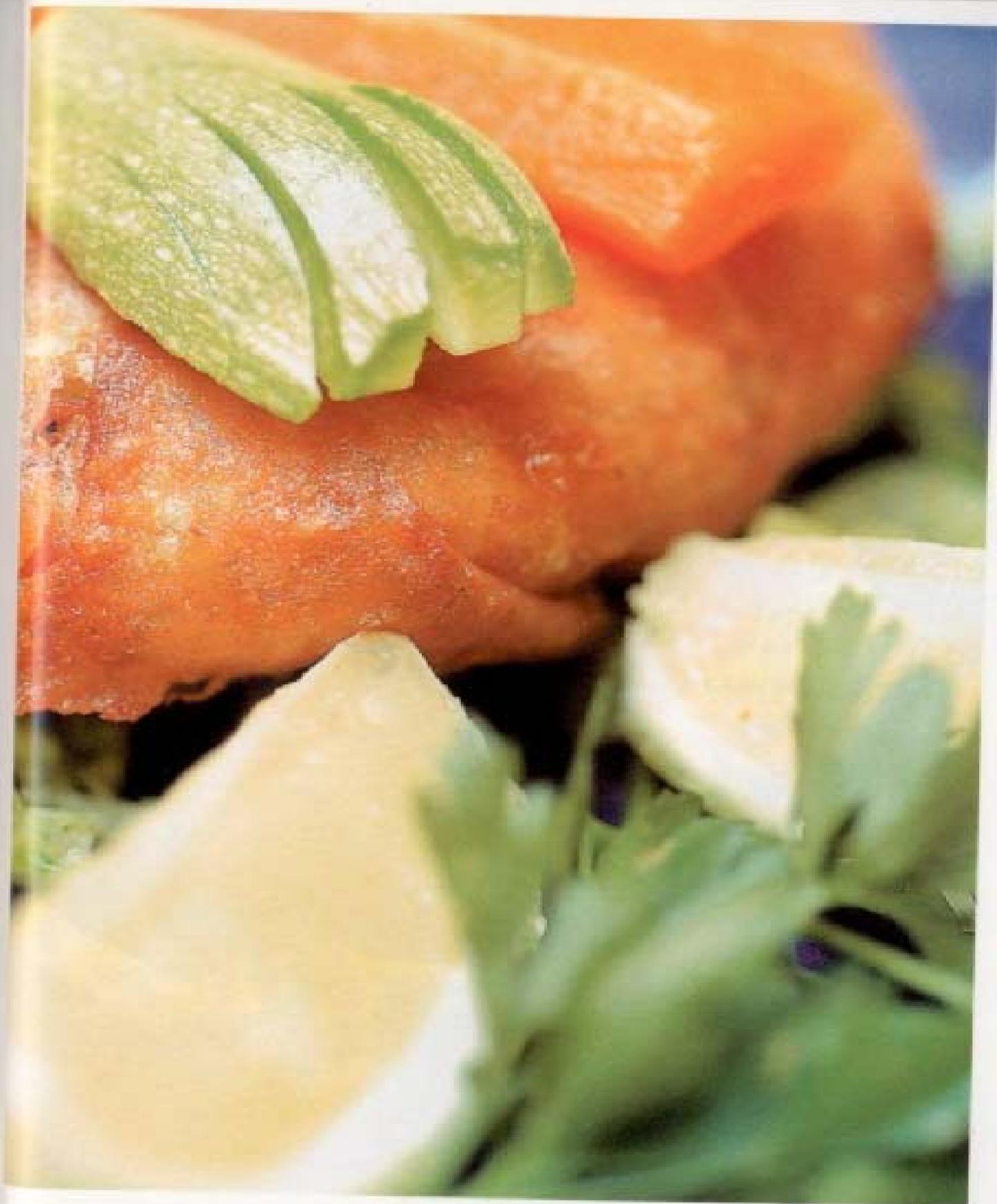
### للتزين:

أوراق الخص

## بسطيلات صغيرة بالنخز

مقادير الورقة، طريقة التنضير:

تغسل الخضر، تقشر وتقطع شرائح رقيقة على الطول (جوليين). تنقع الشعيرة الصينية في ماء مغلي لمدة 5 دقائق وتصفى.	250 غ ورقة بسطيلة
في مقلاة يسخن زيت الزيتون وتشر الخضر مع الثوم لمدة 10 دقائق. تضاف إليهم الشعيرة، التوابل، البقدونس، صلصة المحار وصلصة الصوجا.	25 غ زبدة مذوبة
يدهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة. توضع ورقة بسطيلة وسط القالب، تدهن بقليل من الزبدة، تغطى بورقة أخرى وتملأ بالحشوة. تجمع حواشي الورقة نحو الوسط حتى تغطي الحشوة. تدهن البسطيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية مغطاة بورق الميلغيريزي الجهة المطوية نحو الأسفل.	مقادير الحشوة:
تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.	250 غ جزر
تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البسطيلات.	250 غ لغت
	250 غ قرع أخضر
	250 غ ملفوف أخضر (كروم)
	نصف حبة فلفل أخضر
	2 فصوص ثوم مفروم
	حزمة بقدونس مفرومة
	10 سم زيت الزيتون
	80 غ شعيرة صينية
	4 ملاعق كبيرة صلصة الصوجا
	4 ملاعق كبيرة صلصة المحار





## بسيطلات صغيرة بكفتة الديك الرومي

### مقادير الورقة:

700 غ ورقة بسطيلة

100 غ زبدة مذوبة

### مقادير الحشوة:

حبة بصل مفروم

5 مل زيت المائدة

500 غ كفتة ديك

رومي (بيبي)

300 غ جزر محكوك

100 غ شعيرية صينية

4 حبات فطر أسود

2 فصوص ثوم مفروم

80 غ زيتون أخضر

مقطع قطعاً صغيرة

4 ملاعق كبيرة قزبر

وبقدونس مفروم

2 ملاعق كبيرة صلصة

الصوجا

قشرة نصف ليمونة

حامضة مرقدة مقطعة

قطع صغيرة

1/2 ملعقة صغيرة

إبزار

1/2 ملعقة صغيرة

ملح

ملعقة صغيرة خريمة

### طريقة التحضير:

تنقع الشعيرية الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق وتصفى. ينقع الفطر الأسود في الماء لمدة 10 دقائق.

يصفى ويقطع في مقلاة يسخن الزيت ويشحر البصل والثوم إلى أن يصبح لونهما شفافاً. تضاف إليهما كفتة الديك الرومي والجزر المحكوك ويترك الكك ينضج لمدة 10 دقائق.

في إناء يوضع خليط الكفتة والجزر. تضاف إليه الشعيرية، الفطر وباقي العناصر ثم يمزج الكك برفق. يدهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة. توضع ورقة بسطيلة وسط القالب. تدهن بقليل من الزبدة. تغطي بورقة أخرى وتملأ بالخليط. تجمع حواشي الورقة نحو الوسط حتى تغطي الحشوة. تدهن البسطيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية مغطاة بورق الميلفيريبيز الجففة المطوية نحو الأسفل.

تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر. تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البسطيلات.

### نصائح:

تقدم البسطيلات مزينة بشرائح الليمون الحامض والطماطم. كما يمكن تقديمها مزينة بالجبن المحكوك. يرش الجبن المحكوك فوق البسطيلات مباشرة بعد إخراجها من الفرن.

## بسطيلات بالفواكه الطرية

### مقادير الورقة، طريقة التحضير

250 غم ورق بسطيلة

50 غم زبدة مذوبة

### مقادير الحشوة

250 غم خوخ

250 غم برفوق

250 غم تفاح

250 غم إجاص

عصير ليمونة حامضة

20 مل قشدة طرية

ياردة

40 غم سكر صقيك

3 ملاعق كبيرة ماء

الزهر

### للتزيين

250 غم توت

عصير الكيوي

تغسل الفواكه وتقطع نصف دوائر رقيقة.

في إناء يوضع التفاح، الإجاص والخوخ ويمسح الكد

بعصير الليمون الحامض حتى لا يصبح لونهم أسوداً.

تقطع أوراق البسطيلة بواسطة قطعة حلوى قطرهما 10

سم.

تدهن الأوراق بالزبدة وتدخّل لفرد مسخن على درجة

حرارة متوسطة حتى تتحمر.

في إناء تطرب القشدة الطرية مع السكر الصقيك

للحصول على كريمة شانتيي، تنسم بماء الزهر.

في طبق التقديم توضع ورقة بسطيلة، تدهن بقليل من

كريمة شانتيي، تصف فوقها قطع الفواكه وتغطي بورقة

بسطيلة ثانية تزين بدورها بشرائح الفواكه على شكل

وردة تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.

عند التقديم تزين البسطيلات بالتوت وعصير الكيوي.





## بسطليات صغيرة بالجبن والفواكه الجافة

**مقادير الورقة:** **طريقة التحضير:**

250 غم ورقة بسطيلة متوسطة الحجم  
في إناء يوضع الجبن تضاف إليه التوابل، الزبيب والتمر مقطعان قطعاً صغيرة.

10 سل عجيين سائل  
يهرمش اللوز والكركام مع السكر السنيطة ويضاف الك  
إلى خليط الجبن.  
100 غم زبدة مذوبة

**مقادير الحشوة:**

400 غم جبن أبيض  
يدهن قالب صغير (قطره 10 سم) بالزبدة. توضع ورقة بسطيلة وسط القالب، تدهن بقليل من الزبدة. تغطي

100 غم زبيب  
بورقة أخرى وتملأ بحشوة الجبن والفواكه الجافة. تجمع حواشي الورقة نحو الوسط حتى تغطي الحشوة. تدهن

250 غم لوز مسلوق ومقشر  
البسطيلة بقليل من الزبدة وتقلب في صينية مغطاة بورق السيلفيغريزي الجفة العطوية نحو الأسفل.

100 غم كركام محمر  
150 غم تمر  
تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر.  
تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر البسطليات.

قبضة قرنفل  
قبضة كوزة محكوكه  
قبضة قرفة  
تقدم البسطليات مزينة بالسكر الصقيل.

قبضة مسكة حرة  
100 غم سكر سنيطة

**التزيين:**

سكر صقيل





## رغائف معمرة بالسبانخ

طريقة التنضير

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 600 غم عجيين           | تفرز حزمات السبانخ، تغسل، تصفى من الماء، وتقطع.      |
| الرغائف                | في مقلاة تذوب الزبدة ويشرح الفطر الطري فوق نار       |
| <b>مقادير التنوير:</b> | قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إليه السبانخ، الثوم،       |
| 10 مل زيت              | القرزير والتوابل، يخلط الكك جيدا ويترك فوق النار حتى |
| 100 غم زبدة مذوبة      | يتشرب الماء، تزال المقلاة من فوق النار وتترك الحشوة  |
| 1 كيس خميرة كيميائية   | جانبا حتى تبرد.                                      |
| <b>مقادير النضج:</b>   | في سلطانية (زلافة) تمزج الزبدة مع الزيت والخميرة     |
| 3 حزمات سبانخ          | الكيميائية   |
| 100 غم فطر طري         | يقسم عجيين الرغائف إلى أربع كويرات، تدهن جيدا        |
| مقطع شوانج رقيقة       | بخليط الزيت والزبدة وتمدد كل كرة بالمعدك حتى         |
| 1 فص ثوم               | يصبح سمك الورقة 3 مم، تقطع كل ورقة على شكل           |
| 4 ملاعق قزير مفروم     | مربع عرضه 15 سم.                                     |
| 1/2 ملعقة صغيرة ملح    | يدهن مربع العجيين بخليط الزيت والزبدة ويوضع وسط      |
| 1 ملعقة صغيرة فلفل     | قليل من حشوة السبانخ، تجمع الجوانب حتى تغطي          |
| أحمر حلو               | الحشوة ونحصل على رقيقة مربعة توضع الرقيقة فوق        |
| 1/2 ملعقة صغيرة        | صينية فرن مغطاة بورق السيلغيبويزي.                   |
| فلفل أحمر حار          | تكرر نفس العملية حتى نفاذ العجيين والحشو.            |
| 30 غم زبدة             | تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة         |
|                        | حتى تنضج الرغائف وتتحمّر.                            |

## رغائف معمرة بالكفتة والنظر

### المقادير

- 600 غ عجينة الرغائف • **مقادير التوريق:** 10 سل زيت • 100 غ زبدة مخوذة •
- 1 كيب خميرة كيماوية • **مقادير الحشوة:** 1 حبة بصل مشنقة • 1 حبة فلفل أخضر مقطع مكعبات • 1 حبة فلفل أحمر مقطع مكعبات • 1 حبة طماطم محكوكة • 250 غ كفتة • 2 حبات جزر محكوك • 2 حبات قرع أخضر محكوك • 4 ملاعق كبيرة قزبر مفروم • 1/2 ملعقة صغيرة ملح • 1/2 ملعقة صغيرة إيزار • 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو • 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار • 1/4 ملعقة صغيرة كمون • 5 سل زيت الزيتون

### طريقة التحضير:

في مقلاة يسخن الزيت ويشحر البصل مع الفلفل لمدة 5 دقائق وتضاف إليهم الطماطم محكوكة والكفتة مفتتة ثم يخلط الكك جيدا ويترك فوق النار لمدة 10 دقائق. يضاف الجزر، القرع والتوابل مع التحريك لمدة 5 دقائق. توضع الحشوة في كسكاس حتى تصفى وتبرد ثم يضاف إليها القزبر مفروم.

في سلطانية (زلافة) تمزج الزبدة مع الزيت والخميرة الكيماوية.

يقسم عجينة الرغائف إلى أربع كويرات. تدهن جيدا بخليط الزيت والزبدة وتعدد كل كرة بالمداك حتى يصبح سمك الورقة 3 مم. تقطع كل ورقة على شكل مربع عرضه 15 سم. يدهن مربع العجين بخليط الزيت والزبدة ويوضع وسطه قليل من حشوة الكفتة والخضر. تجمع الجوانب حتى تغطي الحشوة ونحصل على رغيفة مربعة. توضع الرغيفة فوق صفيحة فرن مغطاة بورق السيلغيريزي. تكرر نفس العملية حتى نفاذ العجين والحشو.

تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تنضج الرغائف وتتحمّر.





## رغائف باللوز

### مقادير العجين:

- 500 غم قمح كامل
- 1/2 كأس زبدة مذوبة
- وزيت
- 1/2 كأس جلجلان مطحون
- قبضة نافع
- قبضة مسكة حرة
- قبضة ملح
- أصفر بيضة
- قبضة خميرة طرية
- قبضة زعفران
- 25 سد ماء

### للتوريق:

- 15 سد زيت المائدة
- ### مقادير الحشوة:
- 250 غم لوز مسلوق
  - ومقشر

- 50 غم سكر سنيدة
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- ملعقة صغيرة زبدة
- قبضة مسكة حرة

### للتزيين:

- 60 غم جلجلان محمر
- عسل
- حمام زيت للقلبي

### طريقة التنضير:

يغربك الدقيق يضاف إليه مزيج الزيت والزبدة، النافع، الجلجلان، المسكة الحرة، أصفر بيضة، الزعفران، الملح، الخميرة وقلبك من الماء يخلط الكك جيدا ويبدلك لمدة 20 دقيقة للحصول على عجيين لين ومطاطي. يقسم العجيين إلى كويرات صغيرة من حجم كركاعة.

يطحن اللوز مع السكر والمسكة الحرة ثم يوضع في إناء، يضاف إليهم ماء الزهر والزبدة ويمزج الكك جيدا.

تغطس كل كويوة عجيين في الزيت، تمدد باليد للحصول على ورقة رقيقة، يوضع قليل من حشوة اللوز وسط ورقة العجيين، تجمع أطرافها حتى تغطي الحشوة ونحصل على رغيفة مربعة تبسط قليلا بالأصابع. تكرر نفس العملية حتى نفاذ خليط اللوز وكويرات العجيين.

تقلي الرغائف في الزيت الساخن حتى تتحمر، تزال من المقلاة وتوضع فوق الورق النشاف. تسقى الرغائف بالعسل وتزين بالجلجلان المحمر قبل التقديم.

## محنشات بالكفتة

### مقادير الورقة:

250 غ ورقة بسطيلة

من حجم كبير

60 غ زبدة مذوبة

بيضة مطرولة

### مقادير الحشوة:

حبة بصل مشنقة

2 ملاعق كبيرة زيت

المائدة

250 غ كفتة غنمي

50 غ شعيرية صينية

حبة جزر محكوك

2 حبات فطر أسود

فص ثوم مفروم

2 ملاعق كبيرة قزير

وبقدونس مفروم

ملح

إبزار

### طريقة التحضير:

ينقع الفطر الأسود اليابس في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ، يصفى ويقطع.

تنقع الشعيرية الصينية في الماء المغلي لمدة 5 دقائق، تصفى ويحتفظ بها جانبا.

في مقلاة يسخن الزيت، يشح البصل والثوم إلى أن يصبح لونهما شافيا، تضاف إليهما الكفتة مفتتة الجزر، والبقدونس ثم يترك الكد حتى ينضج مع التحريك في إناء تخلط الكفتة والخضر مع الشعيرية الصينية، الفطر الأسود، الملح والإبزار ثم يقسم الخليط إلى أربع حصص.

فوق طاولة يوضع نصفي ورقة بسطيلة بشك تكاملي للحصول على ورقة طويلة، يوضع فوقها قضيب من الحشوة، تلف برفق وإحكام من الأسفل نحو الأعلى، تلتصق بالبيض ويدهن القضيب بالزبدة ثم يلف على نفسه (أنظر طريقة طهي المحنشة ص 03).

تكرر نفس العملية حتى الحصول على أربع محنشات. تصفف المحنشات في صينية يدهن وجهها بما تبقى من الزبدة وتدخلك لفرن مسخن على درجة متوسطة حتى تتحمر المحنشات.





## مورقات بالكفتة

### مقادير الورقة:

250 غم ورقة بسطيلة

10 سل عجينة سائل

25 غم زبدة مذوبة

### مقادير الحشوة:

2 حبات بصل مفرومة

2 فصوص ثوم مفروم

5 سل زيت

20 غم زبدة

500 غم كفتة

6 أوراق نعناع

مقطعة

2 حبات جزر محكوكة

2 ملاعق كبيرة قزير

مفروم

1/4 ملعقة صغيرة

فلنك أحمر حار

1/2 ملعقة صغيرة من

التوابك الأربعة\*

ملح، إبنزار

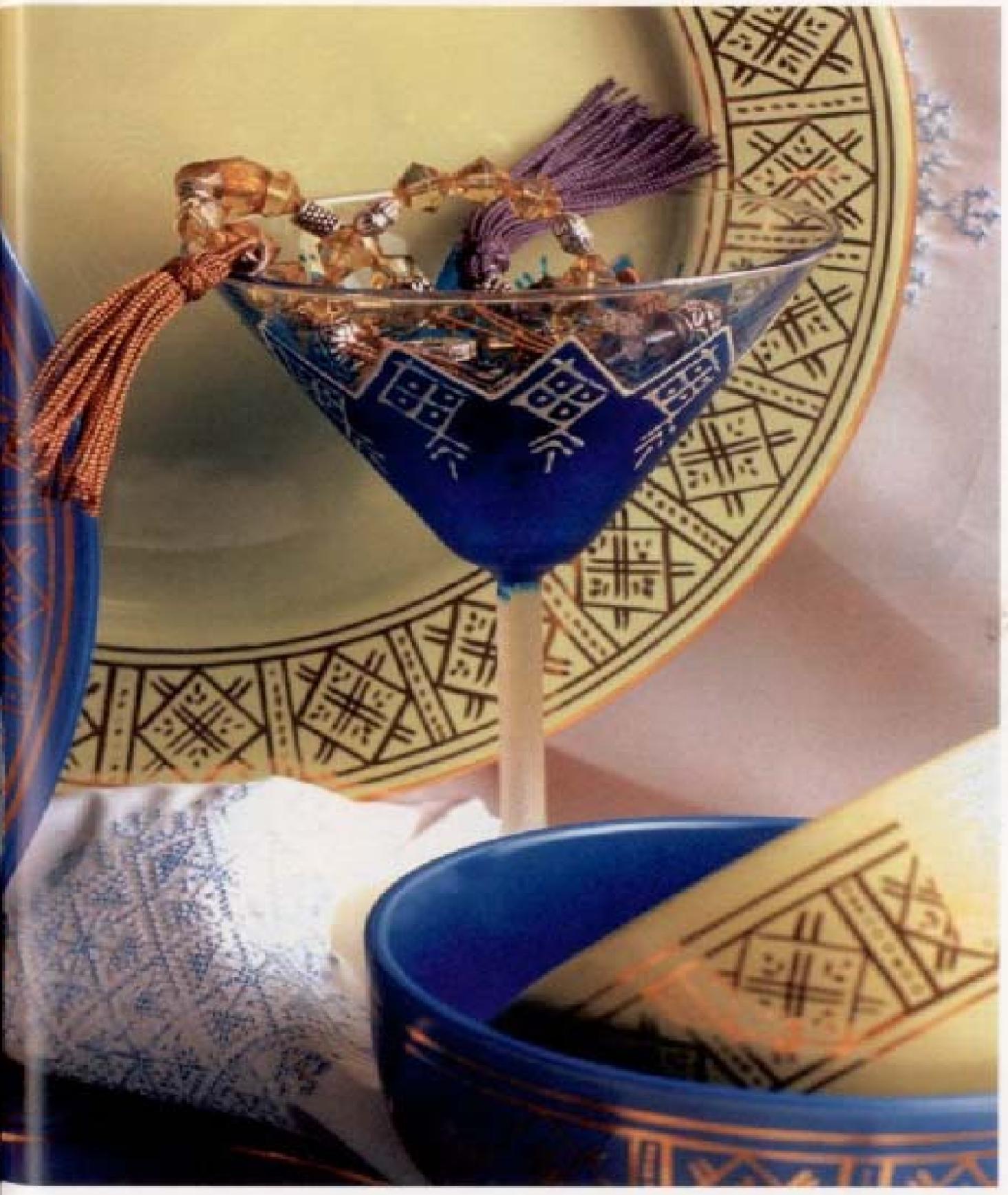
### طريقة التحضير:

في مقلاة يسخن الزيت ويشحر البصل والثوم حتى يصبح لونهما شفافا. تضاف إليهما الكفتة مفتحة، الزبدة والتوابك مع التحريك فوق نار قوية لمدة 10 دقائق. في إناء، يوضع خليط الكفتة، الجزر، النعناع، والقزير ثم يمزج الكل.

تقطع أوراق البسطيلة شرائط طويلة متساوية الحجم. يوضع قليل من الحشوة فوق طرف الشريط. يلف على شكل مستطيل. يلصق بالعجين السائل. يدهن بالزبدة ويوضع فوق صينية لفرن مغطاة بورق السيلفيوميزي. تكرر نفس العملية حتى نفاذ جميع العناصر. تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر المورقات.

### نصائح:

يمكن تزيين المورقات بالجنجلان قبل إدخالها للفرن. تقدم المورقات مرفوقة بصلصة الطرطور (أنظر الصفحة 57). \* أنظر وصفة تحضير التوابك الأربعة في آخر الكتاب.



## طريقة تنضير عجين المرغاييف

### طريقة التنضير

في إناء (قصرية) يوضع الدقيق مغريلا مع الملح ويصب  
الماء الكافي لجمع العجين.  
يدلك العجين جيدا لمدة 20 دقيقة مع سقيه بالماء  
من حين لآخر حتى الحصول على عجينة أملس ورخو.  
يغطى بمنديل ويترك جانبا حتى يرتاح.

### المقادير

500 غ دقيق  
1/2 ملعقة صغيرة  
ملح  
50 مل ماء دافئ

## صلصة الطرطور

صلصة الطرطور هي صلصة شرقية تستعمل لدهن الخبز العربي (العيش) قبل  
تزيينه بمقادير الشاورمة تتكون من :  
نصف كأس طحينية، نصف كأس عصير الليمون الحامض، نصف كأس بقدونس  
مفروم، ربع كأس ماء.  
الطحينة هي عبارة عن عجينة الجنجلان يباع في المحلات الخاصة ببيع المواد  
الغذائية الشرقية.

## التوابل الأربعة

التوابل الأربعة هي عبارة عن مزيج أربعة توابل يخلب  
عليها مذاق الإيزار. يمكن أن نضيف إليها في بعض  
الأحيان القرفة والنويورة. تستعمل التوابل الأربعة  
لتحضير الكاشير والعديد من أنواع (الباتي) أي خبز  
اللحم كما تستعمل في تحضير الحلويات وعلى رأسها  
الكيك بالتوابل. إليكم المقادير لتحضير مزيج التوابل  
الأربعة.

5 ملاعق صغيرة إيزار أسود مدقوق

2 ملاعق صغيرة جوز الطيب محكوك

ملعقة صغيرة قرنفل مدقوق

ملعقة صغيرة سكينجوير يابس مدقوق

تمزج التوابل وتوضع في إناء محكم الإغلاق. يحتفظ  
به في مكان بعيد عن الضوء والرطوبة لمدة 3 أشهر.

## رأس الحانوت

رأس الحانوت هو عبارة عن تحضيرة تتكون من عدة توابل. تستعمل في الحديد من الأطباق المغربية هذه التحضيرة تختلف من منطقة لأخرى ومن عطار لأخر حسب نوع وكمية التوابل المستعملة.

### مقادير رأس الحانوت:

20 غ لسان الطير، 30 غ بسبيسة، 30 غ كبابة، 30 غ حبة هيل (قاع قلة)، 20 غ إيزار أسود، 20 غ إيزار أبيض، 20 غ مكينجيبور، 5 غ زعفران حر، 20 غ ظهر القلقل، 2 حبات جوز الطيب (الكوزة)، 20 غ أوراق ورد حادس، 10 غ نافع، 20 غ جلجلان، 10 غ خودنجال، 10 غ قونقله، 20 غ نوبيرة، 20 غ قرقة، 20 غ كوزة صحراوية، 10 غ خزاسي.  
تدق التوابل وتمزج وتوضع في إناء محكم الإغلاق. يحتفظ برأس الحانوت في مكان بعيد عن الضوء والرطوبة لمدة 3 أشهر.



## طريقة طي السيكار



1 تقطع الورقة شرائط ويضع قليك من الحشوة فوق مقدمة الشريط



2 تضع أطراف الشريط باليمين المسالك من جهة اليمين والشمال



3 تغطي الحشوة بالورقة



4 تضغط أطراف الشريط



5 يلف الأصبع على نفسه



6 مع الضغط قليلا بالأصابع لتلتصق الحشوة بالورقة



7 تضع مؤخرة الشريط باليمين المسالك



8 يضغط الأصبع جيدا حتى لا يفتح أثناء الطهي

## طريقة طي البريوات



1 تقطع الورقة شرائط طويلة



2 يوضع قليك من الحشوة فوق مقدمة الشريط



3 يلف الشريط على شكل مثلث في أول حبة



4 يستمر في لف المثلث



5 مرة نحو اليمين



6 مرة نحو اليمين



7 عند الوصول إلى نهاية الشريط



8 تضع مؤخرة الشريط باليمين المسالك



9 يضغط جيدا حتى لا يفتح أثناء الطهي

## طريقة طي المنشدة



3

تقطع أطراف الورقة لتحصين شكل الورقة المملوئة بالمشوة



2

تلف ورقة البسبيلة على المشوة وتدهن جيدا بالزبدة



1

تصفى 2 أضعاف ورقة البسبيلة بشكل متكافئ وتوضع فوقها المشوة على شكل قضيب



6

يستمر في لف القضيب على شكل حلزوني



5

يلف رأس المملووف على نفسه



4

يدهن رأس المملووف بقليل من البيض



9

الشكل النهائي للمنشدة



8

تنتفخ المنشدة على الحلزون بأطراف الأصابع



7

تدهن مؤخرة القضيب بالبيض

## طريقة طي البسبيلة



3

يدهن بروت كغ ورقة وأخرى بالزبدة



2

تصفى طبقة أولى من الورقة على شكل وردة



1

يدهن طبق البسبيلة بالزبدة



6

توضع المشوة وتجمع الجوانب نحو الوسط



5

يغلى قعر قالب بورقة بسببيلة أخرى



4

يدهن وسط الأوراق بالزبدة



9

تدهن البسبيلة بالزبدة قبل أن تدخل للفرن



8

تغلى البسبيلة بورقة أخيرة وتدخل جوانبها تحت البسبيلة



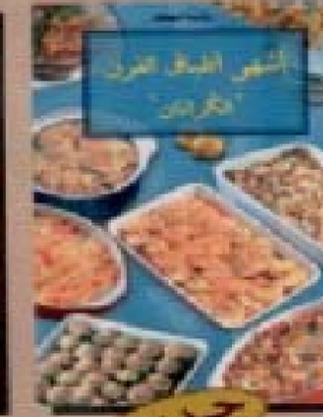
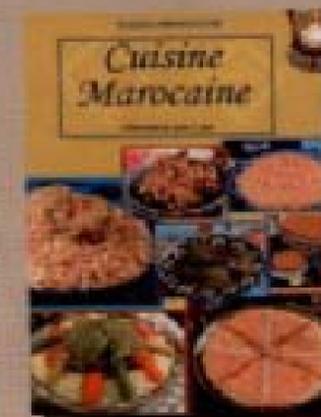
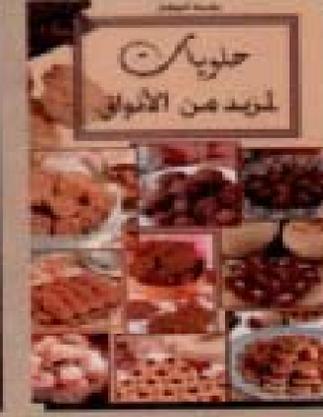
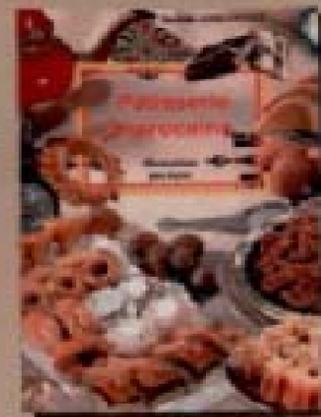
7

تدهن الجوانب بالزبدة وأسفل البيض حتى لتتصف لها بيتنا

رشيدة أمهاوش

# البيتزا والكبيشة

- طرطات ملحة -



Editions  
HAARAOUI

ISBN 9954-459-31-6



# كيفية تحضير العجين و الصلصة

## عجين الخبز

1/2 ملعقة صغيرة من الخميرة  
ملعقة صغيرة من الملح  
1/4 ملعقة صغيرة من السكر  
كأس شاي من الماء  
250 غ من الدقيق  
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

### طريقة التحضير :

نخب الخميرة، الملح و السكر في ماء، نخلط جيدا و نحفظ بالخلط مدة 4 دقائق.



في إناء كبير نضع الدقيق المغريل نجوف وسطه، نفرغ خليط الخميرة ريجيا ثم زيت الزيتون و نخلط دقيقتين حتى نحصل على عجين.



لك العجين جيدا مدة 4 دقائق، رقه، فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، في شكل دائري و نضعه في صفيحة هونة بالزيت و مرشوشة بالسמידة رقيقة، نثقب العجين بالشوكه ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلا مدة 4 دقائق (سيكمل نضجه عند نضجه بالحشوة).  
نحفظ بالعجين في الصفيحة.

## عجين الخبز بالثوم

نفس مقادير عجين الخبز  
ملعقة كبيرة من الثوم المهروس

### طريقة التحضير :

نفس طريقة تحضير عجين الخبز، نضيف الثوم و ذلك العجين جيدا مدة 4 دقائق. نورقه فوق طاولة مرشوشة بالدقيق على شكل دائري ثم نضعه في صفيحة مدهونة بالزيت و مرشوشة بالسמידة الرقيقة. نثقب العجين بالشوكه و ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلا مدة 4 دقائق (سيكمل نضجه عند ملئه بالحشوة).  
نحفظ به في الصفيحة.



## عجين الخبز بالأعشاب

نفس مقادير عجين الخبز  
ملعقة كبيرة من الثوم الفصيصي  
المقطع (la ciboulette)  
ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم  
ملعقة كبيرة من أوراق الشبث  
(feuille d'aneth)

### طريقة التحضير :

نفس طريقة تحضير عجين الخبز، نضيف أوراق الثوم القصبي، البقدونس مفروم، أوراق الشبث،



لك العجين جيدا مدة 4 دقائق. نوزق العجين، فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، على شكل دائري ثم نضعه في صفيحة مدهونة بالزيت و مرشوشة بالسמידة الرقيقة. نثقب العجين بالشوكه و ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلا مدة 4 دقائق. سيكمل نضجه عند ملئه بالحشوة. نحفظ به في الصفيحة.

## عجين مرمل

250 غ من الدقيق  
1/2 ملعقة صغيرة من الملح  
1/4 ملعقة صغيرة من السكر  
125 غ من الزبدة  
بيضة كاملة

### طريقة التحضير :

في إناء نضع الدقيق المغريل مع الملح و السكر نجوف وسطه ثم نضع الزبدة مقطعة على شكل مكعبات، نخلط بأطراف الأصابع لتحصل على عجين مرمل. نحفظ بالخلط جانبا مدة 4 دقائق.



نضيف البيضة على العجين المرمل و نخلط بسرعة حتى نحصل على عجينة لينة و رخوة.

## العجين المورق

250 غ من الدقيق  
ملعقة صغيرة من الملح  
ملعقة صغيرة من الخل  
250 غ من الزبدة اللينة

### طريقة التحضير :

فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نضع العجين جيدا لمدة دقيقتين، نورقه قليلا بالماء ثم نرشه بقليل من الدقيق، نثقبه و نوزقه مرة ثانية حتى يصبح جاهزا. ندخله الفرن ليطهى مدة 5 دقائق لأنه سيكمل الطهي عند ملئه بالحشوة و بعد إخراجة نحفظ بالعجين في الصفيحة.



بعد ذلك، نخرجه من التلاجة و نوزقه على شكل مستطيل فوق طاولة مرشوشة بالدقيق ثم نضع في وسطه باقي الزبدة اللينة، نظوي العجين على ثلاث حتى يصبح على شكل مستطيل.



نشئ المستطيل بدوره على ثلاث ليأخذ شكل ظرف ثم نوزقه و نشئيه مرة أخرى، نضعه في التلاجة لمدة 15 دقيقة.



فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نضع العجين جيدا لمدة دقيقتين، نورقه قليلا بالماء ثم نرشه بقليل من الدقيق، نثقبه و نوزقه مرة ثانية حتى يصبح جاهزا. ندخله الفرن ليطهى مدة 5 دقائق لأنه سيكمل الطهي عند ملئه بالحشوة و بعد إخراجة نحفظ بالعجين في الصفيحة.



لتحضير الكيش، نضع العجين فوق القالب، تقطع الجوانب بالماء. نثقب العجين بالشوكه و نستعمله مباشرة دون طهي.

## عجين مرمل بالزعتر

نفس مقادير العجين المرمل  
+ ملعقة كبيرة من الزعتر اليابس  
و المنقى



نفس طريقة تحضير العجين المرمل مع إضافة الزعتر.

تكرر نفس الطريقة خمس مرات و في نهاية كل مرة نضعه في التلاجة لمدة 10 دقائق. هكذا تكون قد حصلنا على العجين المورق.



بذلكه بالماء على شكل ورقة رقيقة، نقطعه على الشكل المرغوب فيه ثم نضعه في صفيحة مدهونة بالزيت، نثقب بالشوكه و نحفظ به في الصفيحة. إلى حين أستعماله، العجين المورق لا يطهى إلا مع الحشوة.

## صلصة الطماطم

حبة بصل مفرومة  
500 غ من الطماطم  
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون  
ملعقة صغيرة من السكر سميكة  
ورقنا سيدنا موسى  
ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس  
ملعقة صغيرة من مركز الطماطم  
ملح و إبرار  
ملعقتان كبيرتان من الزيت



طريقة التحضير :  
في كاسرول على نار هادئة، نثقب البصل في ملعقة كبيرة من الزيت، نضيف الطماطم المنقاة و المقطعة (بدون بذور)، الزيت، السكر، ورق سيدنا موسى، الزعتر (يحك بين اليدين)، مركز الطماطم، الملح و الإبرار. نحرك من حين لآخر حتى يتبخر ماء الطماطم.

## بيتزا بالكفتة

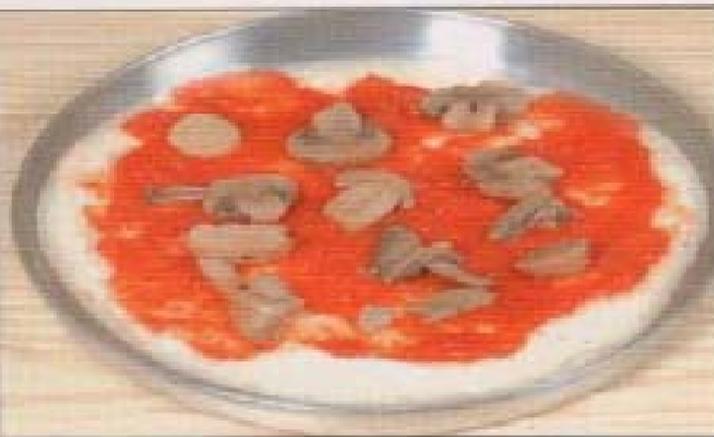
### Pizza à la viande hachée

#### المقادير :

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| - عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)       | - 350 غ من الكفتة                       |
| - الحشوة :                         | - الملح                                 |
| - صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)     | - الإبرار                               |
| - جبتان من البصل مقطعة قطعاً صغيرة | - 1/2 علبة صغيرة من الفطر المقطع (70 غ) |
| - 3 ملاعق كبيرة من الزيت           | - ملعقة كبيرة من الزبدة                 |
|                                    | - 150 غ من الجبن المبروم                |



طريقة التحضير :  
في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه ذهبياً. نضيف الكفتة، نرش بالملح و الإبرار ثم نحرك بملعقة خشبية مدة 10 دقائق لنفك كويرات الكفتة. نحفظ بهذا الخليط.



في مقلاة أخرى، نقلي قطع الفطر في ملعقة كبيرة من الزبدة، نرش بالملح و الإبرار و نحرك مدة ثلاث دقائق. ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم، نضيف لها شرائح الفطر.



نضع مزيج الكفتة و البصل على قطع الفطر، نرش بالجبن المبروم و ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (200° درجة) لتحمّر البيتزا و يكمل نضج العجين و ذلك مدة 15 دقيقة. تقدم فور إخراجها من الفرن.

يجب الحرص على استعمال الكفتة بالتوابل. إذا توفرت عليها طبيعية فيجب إضافة الملح، الإبرار، التحميرة و الكمون. بالنسبة للفطر المذكور في هذا الكتاب فهو مصبر و في حالة استعمال الفطر الطري يجب تنظيفه، تشريحه ثم سلقه 5 دقائق و يصفى. يستعمل كما هو موضح في طريقة التحضير.



## بيتزا بأربعة أنواع الجبن

### Pizza aux quatre fromages

#### المقادير :

- عجينة الخبز بالأعشاب (أنظر الصفحة 2)

#### الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)

- 100 غ من جبن البري (le brie)

- 100 غ من الجبن الأزرق (le fromage bleu)

- 100 غ من جبنة الموزاريلا (la mozzarella)

- 150 غ من الجبن الأحمر (le gouda ou l'édam)

#### طريقة التحضير :

ندهن العجين بصلصة الطماطم.

نقطع جبن البري، الجبن الأزرق و جبنة الموزاريلا إلى شرائح بينما نقرم الجبن الأحمر.

نصفف شرائح الجبن فوق صلصة الطماطم بشكل منتظم و نرش البيتزا بالجبن الأحمر المفروم.

ندخل البيتزا إلى الفرن الساخن حتى يكمل طهي العجين و يذوب الجبن ثم تقدم ساخنة.

يمكنك تزيينها بحبات من الزيتون الأسود و قليل من الزعتر المحكوك بين اليدين.



## بيتزا بالأنشوبية و حبات الكبار Pizza aux anchois et aux câpres



### المقادير :

- 500 غ من العجين المورق  
(أنظر الصفحة 3)

### الحشوة :

- حبة فلفل أخضر  
- حبة بصل مقطعة قطعاً صغيرة  
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت  
- حبة طماطم كبيرة

- ¼ ملعقة صغيرة من التخميرة  
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون  
- ملح  
- إيزار  
- علبة صغيرة من الأنشوبية (70 غ)  
- ملعقة كبيرة من الكبار  
- 50 غ من الجبن المبروم

### طريقة التحضير :

1) لتحضير الحشوة، تشوي الفلفل الأخضر فوق المشواة ثم نضعه في كيس بلاستيكي لبضع دقائق (كي يسهل تقشيرها). نقشره، دون غسله، نقطعه إلى قطع صغيرة، في مقلاة، على نار هادئة نقلي البصل في الزيت، نضيف الطماطم (مغسولة، منقاة و مقطعة قطعاً صغيرة)، التخميرة، الكمون، الملح و الإيزار، نضيف قطع الفلفل و نحرك حتى تتجانس جميع العناصر و يتبخر ماء الطماطم، نحفظ بهذا الخليط.

2) نضع العجين المورق على الشكل المرغوب فيه و نضعه في صفيحة فرن ثم نفرغ الحشوة على العجين.

3) نصف الأنشوبية بشكل منتظم فوق الحشوة و نرش البيتزا بحبيبات الكبار و الجبن المبروم. ندخل البيتزا إلى الفرن الساخن (180° درجة) حتى يطهى العجين و يذوب الجبن. نقدم ساخنة.



## بيتزا بالنقانق و الفلفل Pizza aux merguez et aux poivrons



### المقادير :

- عجينة الخبز (أنظر الصفحة 2)
- الحشوة :
- صلصة الطماطم ( أنظر الصفحة 3)
- حبتان من البصل مشرحتان
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 350 غ من النقانق
- الملح
- الإبرار
- حبة فلفل أحمر
- 150 غ من الجبن المبروم

### طريقة التحضير :

في مقلاة، على نار هادئة نقلي البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت مع الملح و الإبرار.

و في مقلاة أخرى، على نار هادئة نقلي النقانق و نثقبها بالشوكة ليقسرب منها الدسم نحرك حتى تطهى مدة 10 دقائق. نتركها تبرد و نقطع كل واحدة إلى دوائر ثم نحفظ بها جانبا.

ندهن عجينة البيتزا بصلصة الطماطم، نضيف البصل المقلّى ثم دوائر النقانق.

نقشر الفلفل الأحمر، نقطعه إلى شرائح طويلة نضعها في مقلاة بها ملعقتين من الزيت الساخن، نرش بالملح و نحرك حتى يتقلّى قليلا.

نصفّ شرائح الفلفل فوق النقانق، نرشها بالجبن المبروم و ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (200° درجة) حتى يكمل نضج عجينة البيتزا و ذلك لمدة 15 دقيقة تقريبا. تقدم ساخنة.



## بيتزا بالقوق

### Pizza aux artichauts



### المقادير :

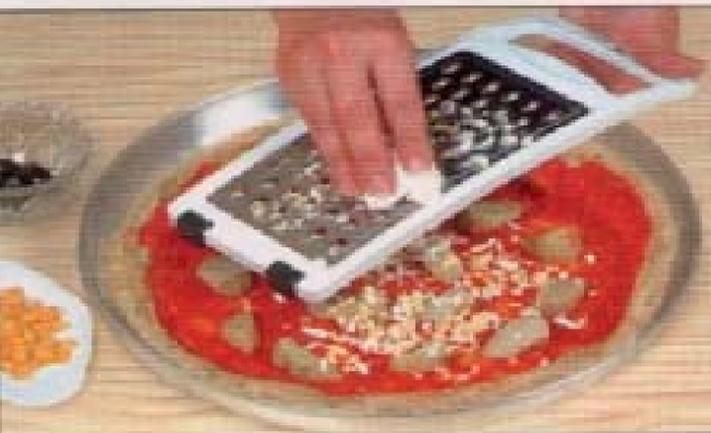
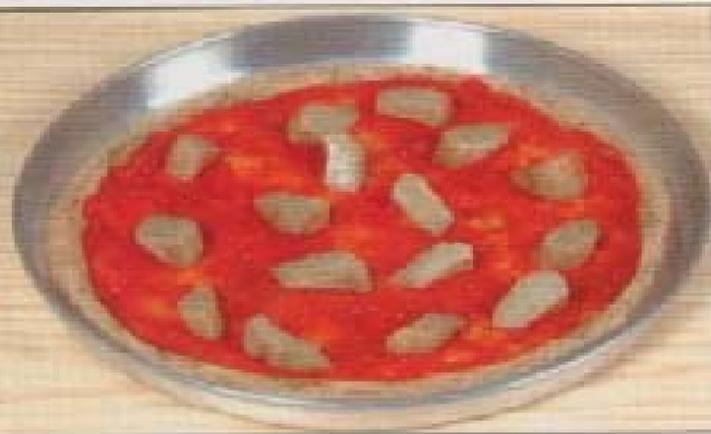
- عجين الخبز بالأعشاب (أنظر الصفحة 2)
- بيضتان
- 1/2 علبة ذرة (70 غ)
- صلصة الطماطم ( أنظر الصفحة 3)
- 150 غ من الجبن المبروم
- 3 حبات قوق
- 5 حبات زيتون أسود
- 1/2 حامضة

### طريقة التحضير :

نزيل أوراق القوق نجوفه و نقطعه قطعاً صغيرة.  
نسلقه لمدة 10 دقائق في ماء مملح مع نصف حامضة ثم نصفيه.  
ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم و نصفف فوقها قطع القوق.

نسلق البيض و نقشره ثم نحكه في حكاكة ذات ثقوب كبيرة.

نضيف حبات الذرة و نرش بالجبن المبروم ثم نزين بالزيتون الأسود. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (200° درجة) حتى يكمل نضج العجين و يتحمّر الجبن و ذلك مدة 15 دقيقة. تقدم ساخنة.



## بيتزا بالدجاج

### Pizza au poulet

#### المقادير :

- 500 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 3)
- **الحشوة :**
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- شريحتان من لحم الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح
- إيزار
- 70 غ من قلب النخيل
- 3 ملاعق كبيرة من حبات الذرة
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- 150 غ من الجبن المبروم
- حيناً طماطم صغيرتان

#### طريقة التحضير :

في مقلاة، على نار هادئة، نقلي شرائح الدجاج في الزيت مدة 10 دقائق و نرش بالملح و الإيزار. نقطعها إلى قطع متوسطة الحجم.

ندهن العجين بصلصة الطماطم و نصفه فوقه قطع الدجاج.

نقطع قلب النخيل إلى دوائر نصفها مع قطع الدجاج. نضيف الذرة و البقدونس ثم نرش البيتزا بالجبن المبروم. نزين جوانبها بأتصاف حبات الطماطم ثم ندخلها إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لينضج العجين و يتحمّر الجبن مدة 25 دقيقة تقريباً.



## بيتزا بالسمون

### Pizza au saumon

#### المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)
- ملح و إيزار
- 50 غ من شرائح السمون (le saumon)
- 50 غ من جبن البري (le brie)
- أوراق الشبث (les feuilles d'aneth)
- 100 غ من الجبن المبروم
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- 1/2 علبة من الفطر المقطع (70 غ)
- ملعقة كبيرة من الزبدة

#### طريقة التحضير :

نذيب الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة و نقلي الفطر مدة 3 دقائق ثم نرشه بالملح و الإيزار.

ندهن العجين بصلصة الطماطم و نضع الفطر المحمّر ثم شرائح السمون المبخّر.

نقطع جبن البري إلى شرائح سمكها 1 سم، نضعها فوق البيتزا مع أوراق الشبث و نرش بالجبن المبروم. ندخلها إلى الفرن الساخن (180° درجة) ليكمل نضج العجين و يتحمّر الجبن مدة 20 دقيقة تقريبا.



- المقادير:**
- 500 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 3)
  - 150 غ من الطون
  - 150 غ من الجبن المبروم
  - حبات زيتون أسود
  - صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
  - الحشوة:

**طريقة التحضير:**



ندهن العجين بصلصة الطماطم.



نصفي الطون من الزيت و نقته فوق الصلصة.



نرش بالجبن المبروم و نزين البيتزا بحبات من الزيتون الأسود. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (180° درجة) لينضج العجين و يتحمّر الجبن و ذلك مدة 20 دقيقة ثم نقدمها ساخنة.



## طريقة التحضير :

نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح نضعها في مقلاة فوق النار مع ملعقتين كبيرتين من الزيت. نرش بالملح و الإبرار ثم نحرك من حين لآخر حتى يصبح لون البصل شفافا، نتركها لمدة 8 دقائق تقريبا.

فوق طاولة مرشوشة بدقيق القمح، نوري العجين بالماء على شكل دائري. ندهن نصف العجين بصلصة الطماطم دون الوصول إلى الجوانب و نضيف لها البصل المحمّر.

نقطع شرائح الديك الرومي المدخن إلى قطع متوسطة الحجم، نضيفها مع الذرة إلى حشوة البيتزا.

نقطع كل بيضة إلى نصفين و جبنة الموزاريلا إلى شرائح نصفها مع البيض بشكل متواز و متسلسل.

ندهن جوانب العجين بالبيض المخفوق و نثني نصف العجين الفارغ على النصف المحشو ثم نلصق الجوانب جيدا بالأصبع. ندهن كذلك وجه البيتزا بالبيض و نرشه بالجبن المبروم. ندخلها إلى الفرن الساخن (180° درجة) مدة 30 دقيقة تقريبا. تقدم ساخنة.

## بيتزا محشوة

### Pizza calzone



## المقادير :

- العجين المرمل (أنظر الصفحة 2)
- الحشوة :
- حبة بصل كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبرار
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- 50 غ من شرائح الديك الرومي المدخن
- 50 غ من حبات الذرة
- بيضتان مسلوقتان
- 100 غ من جبنة الموزاريلا
- بيضة مخفوقة
- 50 غ من الجبن المبروم



المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- 6 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (Ketchup)
- 50 غ من الكاشير الأحمر
- 50 غ من المورتديلا
- دائرتان من الأناناس المصير
- 50 غ من الجبن المبروم
- حبة زيتون أسود

طريقة التحضير :

تدهن العجين بصلصة الطماطم الحلوة.

نقطع شرائح الكاشير الأحمر و المورتديلا إلى مثلثات.

نقطع دوائر الأناناس و نصفها مع قطع الكاشير و المورتديلا.

نرش البيتزا بالجبن المبروم و نزينها بالزيتون في الوسط ثم ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (180° درجة) لمدة 20 دقيقة حتى تطهى.

## بيتزا ببيض السممان

### Pizza aux oeufs de caille



#### المقادير :

- عجينة مرمل (أنظر الصفحة 2)
- الحشوة :
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبة فلفل أخضر
- ملح
- 8 بيضات سممان
- 100 غ من المورتديلا
- 100 غ من الجبن المبروم
- ملعقة صغيرة من الثوم القسبي المقطع
- أو البقدونس المبروم

#### طريقة التحضير :

نغسل الفلفل، ننشغه و نشويه (من جميع الجهات) فوق النار ثم ننقيه و نقطعه إلى شرائط طويلة نرشها بالملح.  
تدهن العجين بصلصة الطماطم، نحيط جوانب الصلصة بشرائط الفلفل.

نحرف قليلا صلصة الطماطم، بملعقة صغيرة، لنضع بيض السممان بشكل جميل.  
نرش الكل بقليل من الملح.

نحك المورتديلا في حكاكة (ذات ثقوب كبيرة)، نصفها بين كل بيضتين ثم نرش بالجبن المبروم و أوراق الثوم القسبي.  
نغطي بورق الألمنيوم و ندخل البيتزا إلى الفرن الساخن (180° درجة) ليكمل نضج العجين و يطهى البيض.



## بيتزا بفواكه البحر

### Pizza aux fruits de mer



#### المقادير :

- عجينة الخبز (أنظر الصفحة 2) دون طهيها
- 100 غ من الموزاريلا مقطعة إلى شرائح
- 1/2 حبة فلفل أحمر مقطعة قطعاً صغيرة
- 1/2 حبة فلفل أخضر مقطعة قطعاً صغيرة
- 100 غ من الجبن المبروم
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- بيضة مخفوقة
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبة بصل مقطعة و محمرة في الزيت
- 250 غ من الحبار (الكلمار)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت

#### طريقة التحضير :

تدلك العجينة جيداً لمدة 4 دقائق، نوره على شكل دائري فوق طاولة مرشوشة بالدقيق و نضع قطع الجبن على بعد 2 سم من الجوانب ثم نلف العجينة حوله، نضع العجينة في صفيحة و نثقب وسطه بالشوكة، ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلاً مدة 4 دقائق (سيكتمل نضجه عند ملئه بالحشوة). نحتفظ به في الصفيحة.

ندهن عجينة البيتزا بصلصة الطماطم و نضيف البصل المحمّر.

ننقى الحبار، نغسله و نقطعه إلى دوائر ثم نقلبه في الزيت لمدة 8 دقائق تقريباً. نرش بالملح و الإبزار و نحرك باستمرار.

نصفف دوائر الحبار و حبات القمرون فوق العجينة.

نضيف قطع الفلفل الأحمر و الأخضر ثم نرش بالجبن المبروم و بالزعتر اليابس بعد أن نحكه بين اليدين.

ندهن جوانب العجينة بالبيض المخفوق و ندخله الفرن الساخن لمدة 25 دقيقة حتى تنضج البيتزا.



## بيتزا مشكّلة



### المقادير :

- عجينة مرمل (أنظر الصفحة 2)
- الحشوة :
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إيزار
- 1/2 علبة صغيرة من الفطر المقطع (70 غ)
- 100 غ من الموزاريلا
- 3 بيضات سمان
- 100 غ من الكاشير
- حبتان من الفوق
- 1/2 حامضة
- 5 حبات من الزيتون الأسود

### طريقة التحضير :

في مقلاة فوق نار هادئة، نقلي الفطر في ملعقة كبيرة من الزبدة مع الملح و الإيزار لمدة 5 دقائق تقريبا ثم تحتفظ به جانبا. نقطع شرائح الموزاريلا إلى دوائر. ندهن العجين المرمل بصلصة الطماطم و نصفف فوقه الفطر و الموزاريلا كما هو موضح في الصورة.



نسلق بيض السمان نقشره و نقطعه إلى جزئين. نقطع شرائح الكاشير إلى دوائر نصففها فوق العجين مع البيض.



ننقي الفوق من الأوراق جيدا، نقطعه إلى قطع سمكها 1سم و نسلقها في ماء مملح مع الحامض لمدة 8 دقائق تقريبا. نصففها و نصففها فوق البيتزا ثم نزينها بالزيتون الأسود. نغطي الصفيحة بورق الألمنيوم و ندخلها إلى الفرن الساخن درجة حرارته متوسطة لمدة 15 دقيقة.



يمكنك رشها بالجبن المفروم مباشرة بعد إخراجها من الفرن.

## بيتزا بالخضار Pizza aux légumes



### المقادير:

- عجينة مرمل (أنظر الصفحة 2)

### الحشوة:

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبتان من القرع
- حبة باذنجان
- 1/2 حبة فلفل أحمر
- 1/2 حبة فلفل أصفر
- زيت
- ملح و إبزار
- حبتان من الفوق
- 1/2 حامضة
- حبات زيتون أسود
- 150 غ من الجبن المفروم

### طريقة التحضير:

نغسل القرع، نقطعه إلى شرائح طويلة و رقيقة جدا.  
في مقلاة، فوق النار، نقلي من الجهتين شرائح القرع في ملعقة كبيرة من الزيت ثم نرش بالملح.  
نحتفظ به جانبا.

نغسل الباذنجان، نقطعه كذلك إلى شرائح رقيقة جدا نحمرها من الجهتين في ملعقتين كبيرتين من الزيت و نرشه بالملح. نحتفظ به جانبا.

نغسل الفلفل الأحمر و الأصفر، نزيل البذور و نقطعه إلى شرائح رقيقة نحمرها في مقلاة مع ملعقتين كبيرتين من الزيت، نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك بالملعقة الخشبية مدة 5 دقائق. نحتفظ به جانبا.

نزيل أوراق القوق، نجوفه و نقطعه قطعاً صغيرة.  
نسلقه لمدة 10 دقائق في ماء مملح مع نصف حامضة ثم نصفيه.

ندهن العجين بصلصة الطماطم، نصفف فوقها شرائح القرع، شرائح الباذنجان، شرائح الفلفل، قطع القوق و حبات الزيتون الأسود ثم نرشها بالجبن المفروم و ندخلها إلى الفرن الساخن (180° درجة) لمدة 20 دقيقة تقريبا ليكمل نضج العجين و يتحمر الجبن.



## بيتزا البطبوط

### Pizza batbout



#### المقادير :

##### العجين :

- 250 غ من الدقيق الأبيض
- 100 غ من دقيق القمح
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الخميرة
- الماء الدافئ
- صلصة الطماطم (أنظر ص 3)
- علبة من الطون المصبر (150 غ)

##### الحشوة :

- ½ حبة فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- ½ حبة فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 100 غ من حبات الذرة المصبرة
- 3 ملاعق كبيرة من البصل مقطع مكعبات صغيرة
- ½ فشرية حامضة مرقدة و مقطعة قطعاً صغيرة
- 50 غ من الكاشير مقطع قطعاً صغيرة
- 8 حبات من الزيتون الأسود بدون نواة
- 100 غ من الجبن المبروم

#### طريقة التحضير :

1) نخلط الدقيق الأبيض مع دقيق القمح، نجوف الوسط و نضيف الملح، نذيب الخميرة في كأس ماء و نفرغه على الدقيق، نصب تدريجياً الماء الدافئ و نخلط. ندلك العجين جيداً حتى يصبح ليناً (يمكن إضافة الماء عند الحاجة). فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق نوري العجين بالمدلك على شكل خبزة بسمك 0,5 سم، نضعها فوق منديل نظيف ثم نغطيها بناخر حتى تخمر. نسخن مقلاة سميكة ثم نضع خبزة البطبوط لتطهى. نقلبها مباشرة عند أنتفاخها.

2) نقسم البطبوتة إلى جزئين، نضع جزءاً في صفيحة الفرن و نحفظ بالجزء الباقي لاستعمال آخر.

3) ندهن نصف البطبوتة بصلصة الطماطم، نصفي الطون من الزيت و نضعه بشكل متواز فوق الصلصة ثم نضيف إلى ذلك قطع الفلفل.

4) نضيف حبات الذرة فوق حشوة البيتزا.

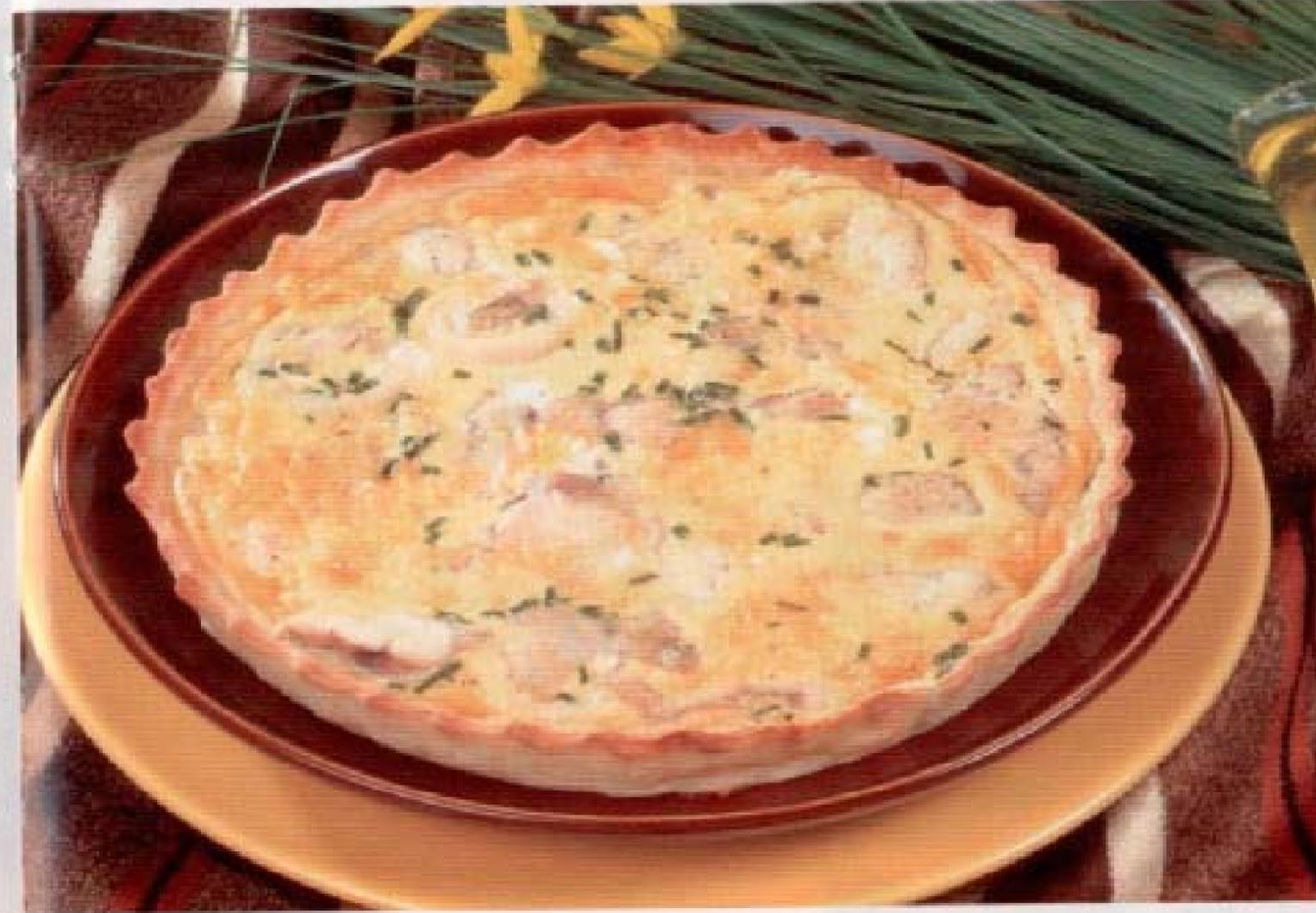
5) نضيف أيضاً قطع البصل، قشرة الحامض المرقد و الكاشير. نقطع الزيتون الأسود قطعاً صغيرة نزين بها الحشوة ثم نرش الجبن المبروم فوق البيتزا.

ندخل البيتزا الفرن الساخن (180° درجة) لمدة 12 دقيقة حتى يتحمر الجبن. تقدم ساخنة.



## كيش بفواكه البحر

### Quiche aux fruits de mer



### طريقة التحضير :

نغلي الماء في طنجرة ثم نضيف ورق سيدنا موسى و الملح. نغسل الكلمار جيدا و نسلقه مدة 15 دقيقة. نضيفه و نقطعه إلى دوائر.

نقطع هبرة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم. و في مقلاة، فوق النار، نقلي مدة 5 دقائق قطع السمك في ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نرش بالملح و الإبزار و نحرك بمهل (كي لا يتفتت السمك).

نضع دوائر الكلمار فوق العجين، نضيف لها قطع السمك الأبيض و نرشها بالجبن المفروم.

في زلابة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح و الإبزار ثم نصب الخليط فوق الكيش و نرش بالثوم القصبي. ندخل الكيش إلى الفرن الساخن (150° درجة) حتى يتحمّر لمدة 30 دقيقة تقريبا و نقدمه ساخنا.

### المقادير :

- العجين المرمل (أنظر الصفحة 2)
- الحشوة :
- 500 غ من سمك الحبار (الكلمار)
- ملح و إبزار
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- 200 غ من هبرة السمك الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 150 غ من الجبن المفروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي المقطع

## كيش بالطنون

### Quiche au thon



#### طريقة التحضير :

نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع متوسطة الحجم ثم نحمره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإبزار. نضع البصل المحمّر فوق العجين ثم نضيف الطون بشكل متوازٍ بعد أن نضيفه من الزيت.

نضع حبات الذرة ونرش الكيش باليقدونس المقطع.  
نغسل الحامض المرقد و نقطعه إلى قطع صغيرة نضيفها إلى الكيش.

في زلافة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح و الإبزار.

نصب خليط البيض فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه في حينه.

#### المقادير :

- 100 غ من حبات الذرة المصبرة
- ملعقة كبيرة من اليقدونس المفروم
- 1/2 حامضة مرقدة
- 4 بيضات
- 4 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

- عجين مرمل (انظر الصفحة 2)
- الحشوة :**
- حبة بصل كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- 150 غ من الطون المصبر



### المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه
- ملح و إيزار
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكوزة محكوكه
- 200 غ من البروكلي
- 200 غ من القرنبيط (الشفلور)
- حبة بصل متوسطة مقطعة قطعاً صغيرة

### طريقة التحضير :

نغسل البروكلي و القرنبيط، نفكك الشجيرات و نقشر الأغصان ثم نقطعها إلى دوائر. نسلق البروكلي و القرنبيط كل على حدة في الماء المغلي و الملح مدة 8 إلى 12 دقيقة ثم نصفيهما.



في مقلاة، على نار هادئة، نحمر البصل المفروم في الزيت و قليل من الملح. نصفف البروكلي و القرنبيط فوق العجين ثم نضيف البصل المحمر.

في زلافة نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإيزار و الكوزة المحكوكه.

نفرغ خليط البيض على البروكلي و القرنبيط، ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (180°) حتى ينضج خليط البيض و يتحمر لمدة 30 دقيقة تقريباً.



## كيش بالقمرون

### Quiche aux crevettes



#### المقادير:

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه
- الحشوة:
- حبة بصل مقطعة قطعاً صغيرة
- الزيت
- الملح
- الإبزار
- 250 غ من القمرون المقشر
- 1/2 ملعقة صغيرة من التحميرة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من القزبر
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- 100 غ من الجبن المبروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الغوزة محكوكة

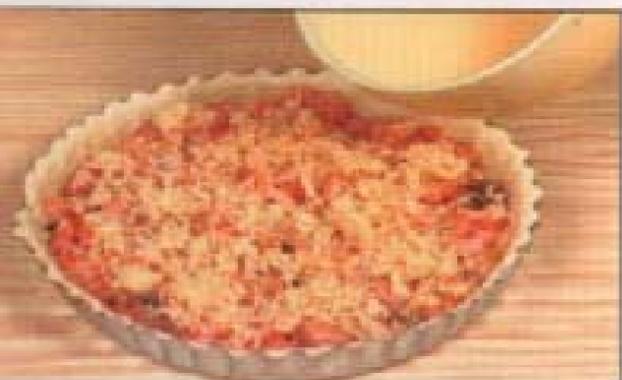
#### طريقة التحضير:

في مقلاة، على نار هادئة، نحمر البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت ثم نرش بالملح والإبزار. نضيف القمرون المقشر، التحميرة، الكمون، القزبر و البقدونس و نحرك الكل بملعقة خشبية مدة 5 دقائق.

نضع القمرون المرمل فوق العجين و نرشه بالجبن المبروم.

في زلافة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة.

نصب خليط البيض فوق الكيش، ندخله إلى الفرن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريباً حتى تتماسك الحشوة. نقدمه ساخناً.



## كيشن بالدجاج

### Quiche au poulet



#### المقادير :

##### العجين :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

##### الحشوة :

- شريحتان من الدجاج

- ملعقتان كبيرتان من الزيت

- ملح و إبزار

- 1/2 علبة صغيرة من الفطر المقطع (70 غ)

- ملعقة صغيرة من الزبدة

- 1/2 حبة من الفلفل الأحمر

- 100 غ من الجبن المبروم

- 4 بيضات

- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية

- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

- قليل من الكوزة محكوكة

#### طريقة التحضير :

في مقلاة، نقلي شرائح الدجاج في الزيت ثم نرشها بالملح و الإبزار. عندما تطهى نقطعها إلى شرائط صغيرة و متساوية. و في مقلاة أخرى، فوق النار، نذيب الزبدة و نضيف الفطر المقطع. نرش بالملح و الإبزار ثم تحرك مدة 5 دقائق. نصف قطع الدجاج و الفطر فوق العجين.

نغسل الفلفل الأحمر، نقطعه إلى قطع صغيرة و نصفها فوق قطع الدجاج و الفطر ثم نرشها بالجبن المبروم.

في زلابة نخفق بالشوكة البيض مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة.

نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه في حينه.

## كيش لورين

### Quiche lorraine



## طريقة التحضير :

نقطع اللحم المدخن إلى قطع متوسطة الحجم. نقليها 7 دقائق مع الزبدة فوق نار هادئة ونحرك باستمرار.

نضع قطع اللحم المدخن فوق العجين، نرشه بالبقدونس و بالجبن المبروم.

في زلابة نضع البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبرار و الكوزة المحكوكة ثم نخلط قليلا بالشوكة.

نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى ينضج الكيش و يتحمر.

## المقادير :

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| عجين مرمل (انظر الصفحة 2) دون طهيه | - ملح                            |
| الحشوة :                           | - إبرار                          |
| - 200 غ من لحم البقر المدخن        | - 4 بيضات                        |
| - ملعقة كبيرة من الزبدة            | - 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية |
| - ملعقة صغيرة من البقدونس المبروم  | - 3 ملاعق كبيرة من الحليب        |
| - 150 غ من الجبن المبروم           | - قليل من الكوزة محكوكة          |

## كيش بالخضر

### Quiche aux légumes



#### المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

#### الحشوة :

- حبة من اللفت

- حبة من الجزر

- حبة من البطاطس متوسطة الحجم

- حبة من القرع الأخضر

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

- ملح و إيزار

- 4 بيضات

- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية

- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

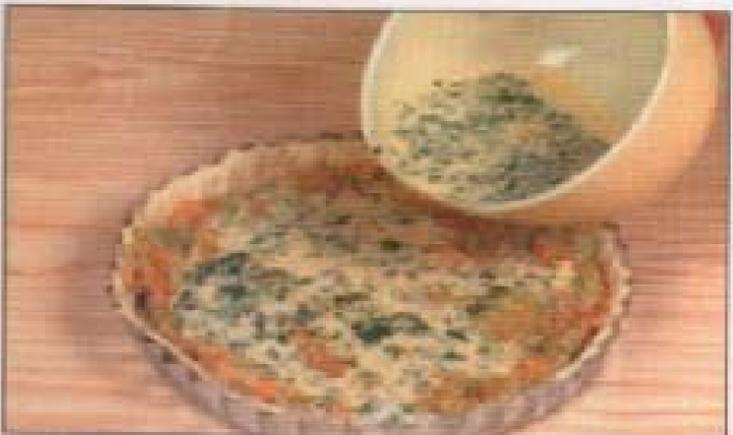
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

#### طريقة التحضير :

نقشر اللفت، الجزر، البطاطس و القرع، نغسلها و نحكها في الحكاكة (ذات الثقوب الكبيرة). نضع كل هذه الخضر المحكوة في مقلاة فوق نار هادئة مع الزبدة، الملح و الإيزار، نحرك بالملعقة الخشبية لمدة 15 دقيقة تقريبا ثم نضعها فوق العجين.

في زلافة نضع البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإيزار و البقدونس. نخلط قليلا بالشوكة.

نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه.



## كيشا بالبصل

### Quiche à l'oignon



### طريقة التحضير :

نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح رقيقة.

نسخن الزيت في مقلاة، نضع البصل، نرشه بالملح و الإبزار ثم نقلبه دون التوقف عن التحريك، نضيف البقدونس و مركز الطماطم ثم نحرك مرة أخرى.

نضع البصل المحمّر فوق عجين الكيش و نرشه بالجبن المقروم.

في زلافة نضع البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة ثم نخلط قليلا بالشوكة.

نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريبا.

### المقادير :

- |                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| - عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيته | - العجين :                 |
| - 150 غ من الجبن المقروم              | - الحشوة :                 |
| - 4 بيضات                             | - جبنان كبيرتان من البصل   |
| - 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية      | - ملعقتان كبيرتان من الزيت |
| - 3 ملاعق كبيرة من الحليب             | - ملح                      |
| - قليل من الكوزة المحكوكة             | - إبزار                    |

### طريقة التحضير :

نسلق البطاطس في ماء مملح، نقشرها و نطحنها في طحانة يدوية أو نمعكها بالشوكة. نضعها في أنية، نضيف الخردل، البقدونس، الثوم القصبي، الجبن المبروم، الملح و الإيزار ثم نخلط جيدا.

نضع الخليط فوق العجين، نحضر كويرات صغيرة من الكفتة، نقلبها قليلا في ملعقة من الزبدة و نحرك ثم نصففها فوق البطاطس و نضغط عليها.

في زلافة، نخفق البيض مع القشدة الطرية، الحليب، الملح و الإيزار.

نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه ساخنا.



### المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)
- الحشوة :
- 500 غ من البطاطس
- ملعقتان كبيرتان من الخردل (الموطارد)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
- ملعقة كبيرة من الثوم القصبي المقطع
- 150 غ من الجبن المبروم
- الملح و الإيزار
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب



### طريقة التحضير :

في مقلاة نقلي كبد الدجاج في الزيت، نرش بالملح و الإبزار. نحرك إلى أن يطهى الكبد ثم نقطعها إلى قطع صغيرة.



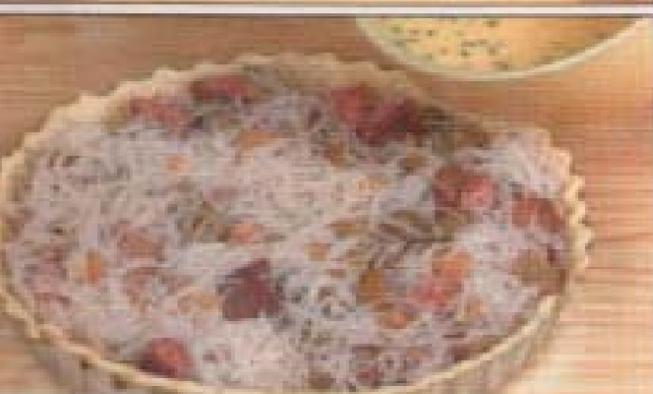
نرطب الشعيرية الصينية في ماء مغلي، نصفيها و نقطعها.



تغسل الحامض المرقد و الزيتون ثم نقطعهما إلى قطع صغيرة. نضع الشعيرية في إناء مع كبد الدجاج، الحامض المرقد، الزيتون، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة ثم نخلط. نضع الخليط فوق العجين.



في زلافة تخفق بالطراب البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الثوم القصبي المقطع بمقص.



نصب خليط البيض فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن تتماسك الحشوة ثم نقدمه ساخنا.

## كيش بالشعيرية الصينية

### Quiche au vermicelle chinois



### المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)
- الحشوة :
- 250 غ من كبد الدجاج
- ملعقتين كبيرتين من الزيت
- ملح
- إبزار
- 100 غ من الشعيرية الصينية
- 1/2 حامضة مرقدة
- 50 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة
- قليل من الكوزة محكوكة
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- 6 أوراق ثوم قصبي

## كيش بالكَفْتَة

### Quiche à la viande hachée

#### المقادير:

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

#### الحشوة:

- 250 غ من الكفتة

- ملعقتان كبيرتان من الزيت

- حبة كبيرة من البصل

- ملح و إيزار

- 4 بيضات

- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية

- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

- قليل من الكوزة المحكوكَة

#### طريقة التحضير:

في مقلاة، فوق النار، نقلي الكفتة في ملعقة كبيرة من الزيت و نحرك بملعقة خشبية كي تتفكك كويرات الكفتة. عندما تطهى نضعها مباشرة فوق العجين.

في مقلاة على نار هادئة نحمر البصل المفروم في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافا، نرش بقليل من الملح. نضع البصل المحمر فوق الكفتة و نغطي به كل مساحة العجين.

في إناء، نخفق البيض، الملح، الإيزار و الكوزة مع القشدة الطرية. نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريبا أو حتى يتحمر ثم نقدمه في حينه.





## المقادير :

- ملعقتان كبيرتان من الزيتون الأخضر المقطع
- ملعقة كبيرة من قشرة الحامض المرقد و المقطع
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- الهريسة حسب الذوق
- ملعقتان صغيرتان من صلصة المايونيز
- 100 غ من الجبن الأحمر
- علبة طون (150 غ)
- قطعتان من خبز الساندويتش
- قبضة فلفل حار (السودانية)

## طريقة التحضير :

في إناء، تضع قطع الزيتون مع قطع الحامض المرقد، البقدونس، الهريسة و ملعقتين من المايونيز.

نقطع نصف كمية الجبن الأحمر إلى مكعبات صغيرة، نصفي الطون من الزيت ثم نضيفهما إلى العناصر الأولى و نخلط الكل.

نزيل القشرة العليا من خبز الساندويتش و اللب ليصير مجوفاً من الداخل. نملؤه بالحشوة المحضرة ثم نضيف باقي الجبن مفروماً. نصفه في صفيحة ثم ندخلها في فرن ساخن (180 درجة) من 10 إلى 15 دقيقة حتى يتحمّر الخبز و الجبن. عند التقديم يرش بقليل من الفلفل الحار (السودانية).



## خبز ببيض السمان

### Pain de mie aux oeufs de caille

#### المقادير:

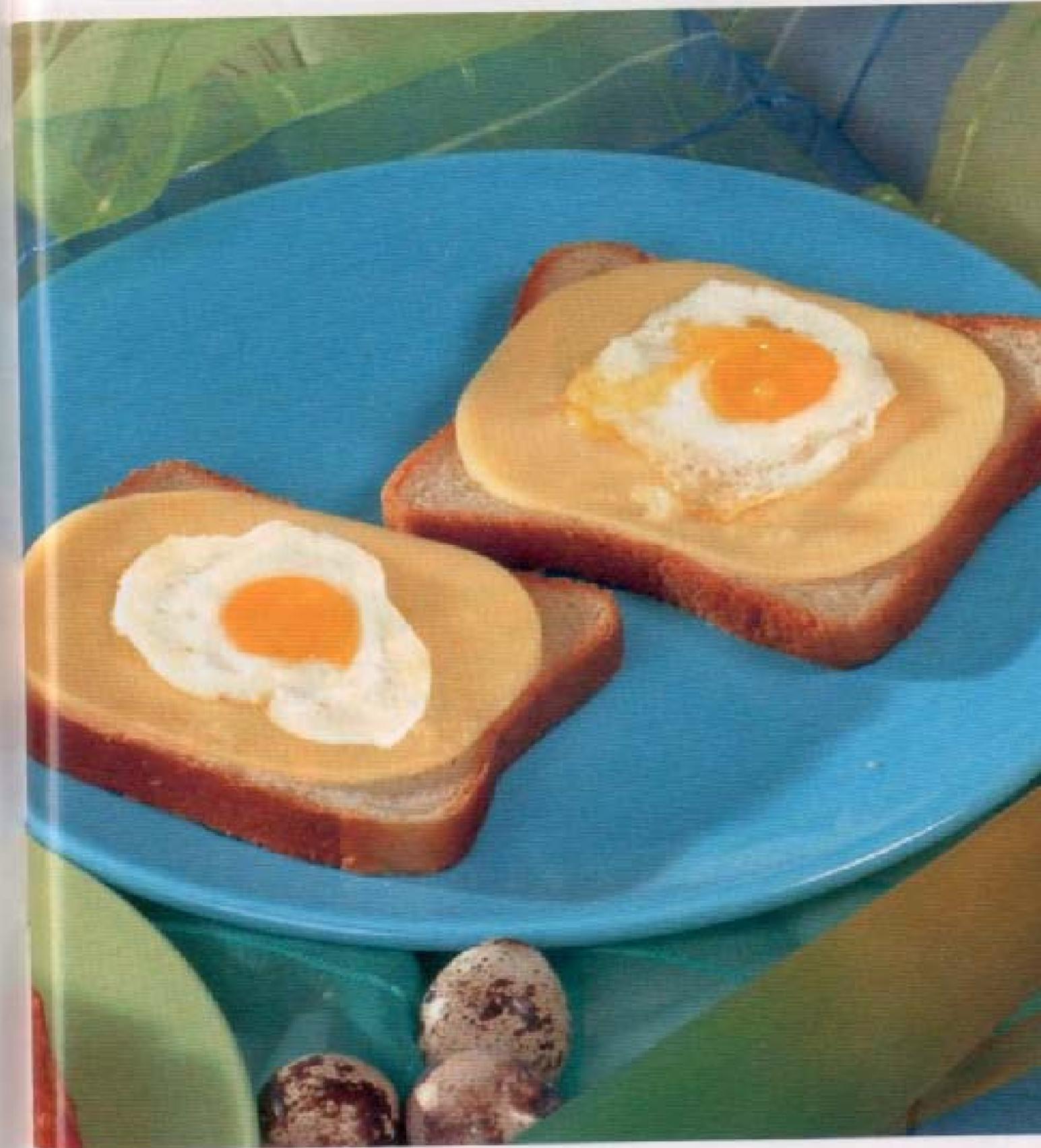
- شريحتان من خبز الطوسط
- 3 ملاعق صغيرة من الزبدة
- شريحتان من جبن الساندويتش
- بيضتا سمان
- ملح حسب الذوق

#### طريقة التحضير:

ندهن شريحتي الطوسط بالزبدة من الجهتين و نصفهما فوق صفيحة ثم نضع الجبن فوق كل واحدة. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (180° درجة) مدة 5 دقائق حتى يتحمر الخبز و يذوب الجبن.

نذيب الزبدة في مقلاة و نقلي فيها بيضتا السمان. نرش قليلا من الملح.

نخرج الخبز من الفرن و نضع فوقه البيض المقلي. نقدم الطوسط ساخنا كساندويتش.





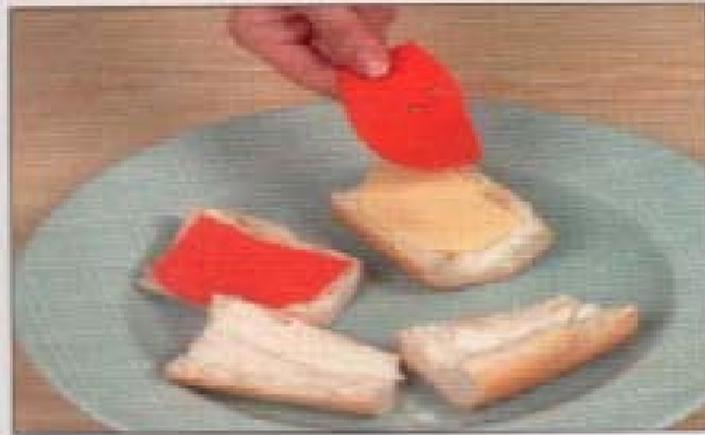
## المقادير :

- الخبز الباريسي (baguette)
- قطعتان من الجبن الأبيض (30 غ)
- شريحتان من جبن الساندويتش
- شريحتان من الكاشير
- بيضة مخفوقة

## طريقة التحضير :



نقطع الخبز الباريسي إلى قطع (طولها 10 سم)، نقسم كل قطعة إلى شريحتين و ندهن كل واحدة بالجبنه البيضاء.



نضع شريحة من الجبن و أخرى من الكاشير فوق كل قطعة خبز ثم نغطيها بقطعة ثانية.



نغمس الخبز المحشو في البيض المخفوق من الجهتين.

نقلي الخبز المحشو في حمام زيت ساخن حتى يتحمر (من الجهتين)، نزيله و نضعه فوق ورق التنشيف ليشرب الزيت ثم نقدمه ساخنا.

## طوسط بالطون

### Toast au thon



#### المقادير :

- شريحتان من خبز الطوسط
- بيضة
- زيت للقلي
- 70 غ من الطون
- 50 غ من الجبن المبروم
- 4 حبات زيتون أسود

#### طريقة التحضير :

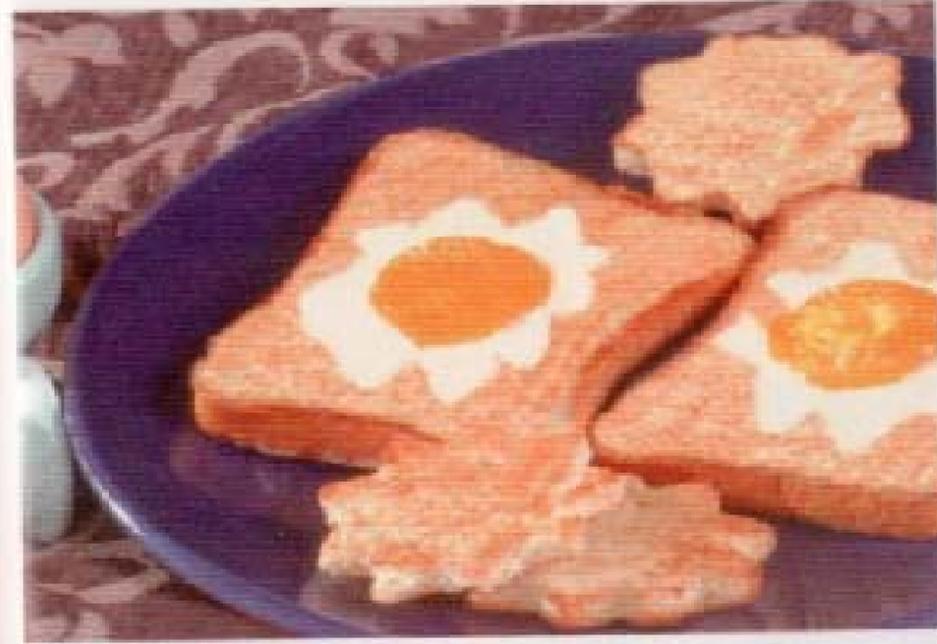
نخفق البيض و نرشه بالملح، نغمس فيه خبز الطوسط من الجهتين.

في مقلاة فوق النار نقلي الخبز في حمام زيت ساخن إلى أن يتحمّر من الجهتين ثم نضعه فوق الورق الشفاف ليشرب الزيت.

نصف الخبز المحمر فوق صفيحة فرن، نضع فوق كل قطعة قليلا من الطون، حبتين من الزيتون الأسود ثم نرش بالجبن المبروم. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن بدرجة حرارته 180° لمدة 5 دقائق حتى يذوب الجبن. نقدمه ساخنا.

## نجمة بالبيض

### Etoiles aux oeufs



#### المقادير :

- شريحتان من خبز الطوسط
- ملعقتان صغيرتان من الزبدة
- بيضتان
- ملح

#### طريقة التحضير :



في مقلاة، فوق نار هادئة، نذيب الزبدة و نحمر فيها الخبز المجوف من الجهتين ثم نضع بيضة في وسط الجوف. نرش البيض بالملح و نغطي المقلاة مدة 4 دقائق نقدم هذا الطوسط ساخنا، مزيئا بنجمات اللب المحمرة في المقلاة.



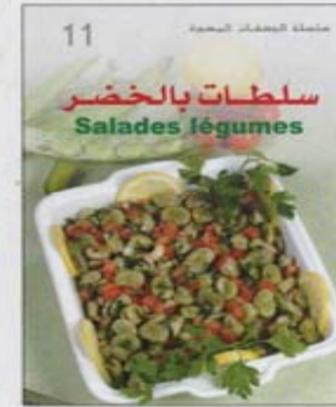
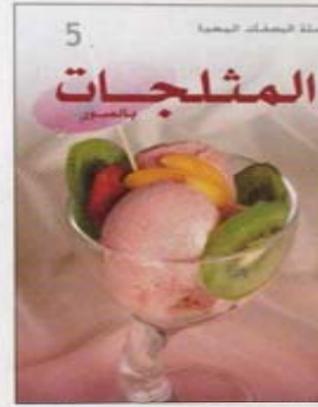
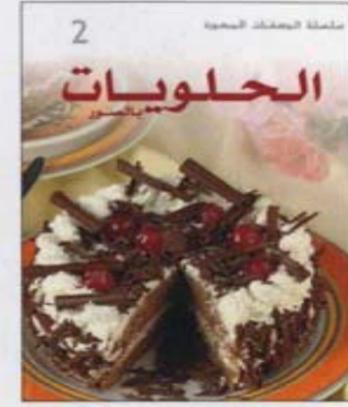
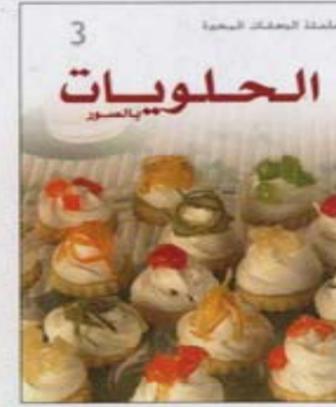
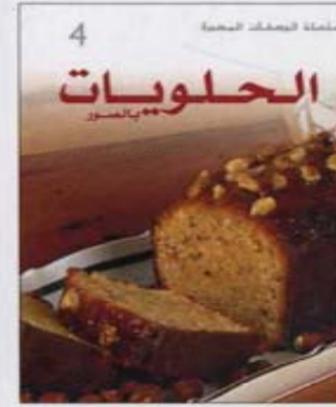
نجوف وسط خبز الطوسط بقالب الحلوى و نحفظ باللب جانبا.

# سلطات مشكلة

## Salades variées



صدر عن نفس السلسلة

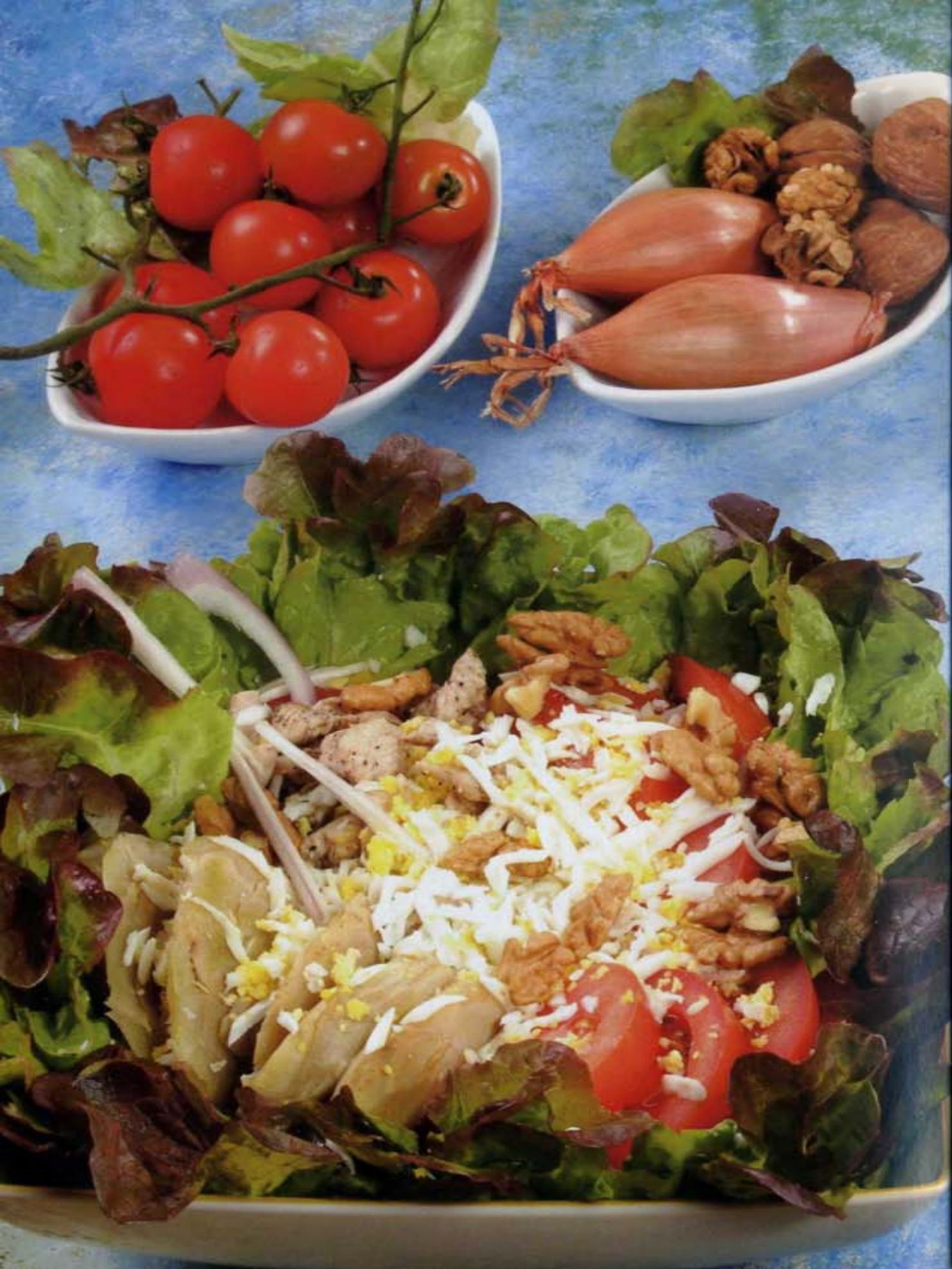


إديسوفت  
EDISOFT Edition  
الهاتف: 022 30 02 70 / 44 91 08 - الفاكس: 022 44 46 43  
Email: edisoft@menara.ma

ISBN 9954-0-7017-6



9 789954 070178



## سلطة الدجاج

## Salade de poulet

### المقادير:

- 1 حبة من الخس
- 250 غ صدر الدجاج
- 2 طماطم
- 500 غ قلب القوق مسلوق
- 2 حبات من البصل الصغير

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق عصير الحامص أو الخل - ملح - إبزار
- تمزج جميع هذه العناصر لتحضير الصلصة.

### للتزيين:

- البيض محكوك - الكركاع

### طريقة التحضير:

- تقطع شرائح صدر الدجاج تشحر في الزيت مع قليل من الملح والإبزار.
- يقطع القوق إلى دوائر.
- تقطع الطماطم والبصل إلى شرائح.
- يُغسل الخس جيدا ثم يفرش في طبق التقديم وتضاف إليه الطماطم والقوق والبصل وصدر الدجاج وتسقى بالصلصة ثم تزين بالبيض المحكوك والكركاع.

## سلطة المكارونية بالقمرن Salade de macaroni aux crevettes

### المقادير:

- 400 غ مكارونية
- 200 غ من (كاشير)
- 200 غ من القمرن المسلوق
- حبتان من الفلفل الأخضر والأحمر مشوي ومقطع
- ملعقة من عصير الحامض
- ملعقة من زيت الزيتون
- علبة الطون
- علبة الأنشوبة (حسب الذوق)

### للتزيين:

- بيضة مسلوقة - زيتون أسود - 40 غ كبار

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون - 3 ملاعق من المايونيز - ملعقة من الموتارد - ملح - إبزار - قليل من الطون - قليل من الأنشوبة.
- يمزج الزيت والمايونيز والموتارد والملح والإبزار ثم نضيف الطون والأنشوبة وعصير الحامض ويخلط الكل للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يقطع لحم الكاشير إلى شرائح.
- يقطع الفلفل إلى دوائر.
- يغلى الماء مع قليل من الملح وملعقة من الزيت، بعد غليه نضيف إليه المكارونية ونواصل الغلي لمدة عشرة دقائق.
- بعد ذلك نصفه من الماء ونحتفظ بها جانبا.
- في طبق التقديم يمزج المكارونية بقليل من الزيت ثم نضيف إليها القمرن والطون والأنشوبة والكاشير والفلفل، يسقى الجميع بالصلصة.
- تزين بالبيض والزيتون والكبار.



## سلطة المكارونية بالكاشير Salade de macaroni au casher

### المقادير:

- 350 من المكارونية
- 100 غ من الكاشير
- 3 عروش من الكرافس
- بصلة خضارية
- ملعقة من الزيت الزيتون

### للتزيين:

- 50 غ من الكركاع + قليل من الثوم القسبي

### لتحضير الصلصة:

- 2 معالق من المايونيز - ملعقة من الموتارد - ملعقة زيت الزيتون
- عصير نصف حامضة.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تسلق المكارونية في الماء المغلي مدة 15 دقيقة تصفى من مائها وتدهن بزيت الزيتون ويحتفظ بها جانبا.
- يقطع الكاشير إلى مربعات صغيرة.
- يقطع الكرافس إلى قطع رقيقة.
- تقطع البصلة الخضارية قطع رقيقة.
- نضع المكارونية المسلوقة في صحن وتخلط مع الكرافس والبصلة الخضارية والكاشير وتسقى بالصلصة وتزين بالثوم القسبي والكركاع المهرمش.



## سلطة سيزار

## Salade César

### المكونات:

- 1 حبة خس أخضر
- 1 حبة خس فريزي
- 1 حبة خيار
- 250 غ اللوبيا الخضراء
- قليل من الفروماج
- قطع من الخبز (pain de mie)
- 2 حبات الطماطم
- بصلة واحدة

### التزيين:

- علبة الطون - الزيتون الأسود - 2 بيضات مسلوقات

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون - 2 ملاعق من عصير الخامض - ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يغسل الخس وينشف ويترك جانباً.
- تسلق اللوبيا بماء مغلي مصحوباً بالملح وتصفى من مائها ويحتفظ بها جانباً.
- يقطع الخيار.
- يقطع الفروماج مربعات.
- يقطع الخبز ويحمص.
- تقطع الطماطم شرائح.
- يقطع البصل شرائح.
- في طبق التقديم يفرش الخس الأخضر والفريزي وتضاف له اللوبيا والخيار والطماطم والبصل والفروماج والخبز المحمص ويسقى بالصلصة ويزين بالطون والزيتون والبيض المسلوق مقطوع إلى دوائر.



## سلطة بالكلمار والقمرن Salade au calamar et crevettes

### المقادير:

- 1 خس فريزي
- 250غ كلمار
- 250غ قمرن
- بصلة صغيرة
- خيار مخلل
- فلفل أحمر

### للتزيين:

- شرائح من الحامض والطماطم
- زيتون أسود
- قليل من القزبور والمعدنوس

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من زيت الزيتون - عصير حامضة - ملح - إبزار - فص من الثوم.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- ينقى الكلمار ونضعه في مقلاة فيها ملعقة من الزيت ويشحر على نار خفيفة مع قليل من الملح والإبزار.
- كذلك نفس الطريقة للقمرن.
- يقطع الخيار شرائح طويلة.
- يقطع البصل شرائح طويلة.
- يقطع الفلفل على شكل دائري.
- في صحن التقديم نضع فرشاة خفيفة من الخس الفريزي، نضع فوقها الكلمار والقمرن والخيار المخلل والبصل والفلفل ثم تسقى بالصلصة.
- تزين بشرائح الحامض والطماطم والزيتون وترش بالقزبور والمعدنوس.



## سلطة الفواكه

## Salade de fruits

### المقادير:

- قليل من أوراق سلطة (فريزي)
- 2 حبات من الأنديف
- (endives) كبير الحجم
- 2 حبات من البنان
- 2 حبات من الإجاص
- 2 حبات من التفاح
- 150 غ من الفريز
- علبة قلب النخل مصبر (cœur de palmier)
- 2 حبات كيوي

### للتزيين:

- فواكه جافة: (كركاع، اللوز، الزبيب). (حسب الذوق)
- قليل من عصير الحامض (لسقي الفاكهة حتى لا يتغير لونها).

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق المايونيز
- ملعقة من الموتارد
- 3 ملاعق زيت
- ملح - إبزار
- ملعقة من عصير الحامض.

### طريقة التحضير:

- يغسل الأنديف ويترك جانبا.
- تقطع الفواكه وتسقى بعصير الحامض للحفاظ على لونها.
- تفرش أوراق السلطة في طبق التقديم، يضاف فوقها الأنديف ثم جميع الفواكه وتسقى بالصلصة ثم يحتفظ بها في الثلاجة.
- عند التقديم تزين بالقليل من الفواكه الجافة (حسب الذوق).



## سلطة بالسبانخ

## Salade aux épinards

### المقادير:

- قليل من أوراق السبانخ (250 غ تقريبا)
- قليل من الكرومب الأحمر
- بصلة حمراء صغيرة
- قليل من الكراث
- 2 حبات خيار

### للتزيين:

- شرائح من الخيار والطماطم

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون - 2 من فصوص الثوم - ملح - إبزار - 2 ملاعق من عصير الحامض - أزيز

■ تمزج جميع هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تقطع السبانخ وتترك جانبا.
- يقطع الكرومب شرائح.
- تقطع البصل شرائح.
- تقطع الطماطم شرائح أو مربعات.
- تقطع الكراث دوائر رقيقة.
- يقطع الخيار.
- في صحن التقديم نضع السبانخ والكرومب والبصل والطماطم والكراث والخيار وتسقى بالصلصة.
- نزين بشرائح من الخيار والطماطم.



## سلطة الخيار محشي

## Salade de concombre garni

### المقادير:

- 1 كيلو من الخيار
- 150 غ من الزيتون الأسود
- 150 غ من الجبن الأبيض
- ملعقة من القشدة الطرية
- قليل من الزعتر أو الثوم القسبي أو المنسمات الأخرى
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم

### طريقة التحضير:

- نخلط الجبن الأبيض مع القشدة الطرية والزعتر ثم يحتفظ به.
- نطحن الزيتون الأسود مع زيت الزيتون مع الثوم ثم يحتفظ به.
- بعد ذلك نغسل الخيار ونقشره ثم نقطعه على شكل طولي ونفرغه من الوسط ثم نحشونصفه من الداخل بحشوة الزيتون والنصف الآخر بالجبن ثم يصفى في طبق التقديم.



## سلطة الكرومب بالجبن

## Salade de chou au j'ben

### المقادير:

- نصف كيلو من الكرومب الأحمر والأخضر
- 1 حبة خيار
- 1 حبة بصل
- حبات من الفلفل الأخضر، الأحمر، الأصفر

### للتزيين:

- 200 غ من الجبن الأبيض
- علبة الطون
- زيتون أسود
- قليل من الحبق

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق عصير حامض - ملح - إيزار - زعتر - حبق.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يقطع الكرومب شرائح.
- يقطع الفلفل إلى دوائر وكذلك البصل والخيار.
- يوضع الجميع في طبق التقديم ثم يسقى بالصلصة ويزين بالجبن والطنون والزعتر والزيتون الأسود ورشة من الحبق.



## سلطة نيسواز

## Salade niçoise

### المقادير:

- 1 حبة من الخس
- فلفل أخضر، أحمر
- 3 حبات من الطماطم
- ربطة من الفجل
- علبة الانشوبة

### للتزيين:

- 2 بيضات - زيتون أسود

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق زيت الزيتون
- 2 ملاعق الخل - ملح - بزار
- قليل من الأعشاب

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تغسل الخسة ويحتفظ بها جانبا.
- تقطع حبات الفلفل الأخضر والأحمر دوائر.
- تغسل الطماطم وتقطع على الأرباع.
- يقطع الفجل دوائر أو على الطول.
- يقطع البيض دوائر أو على أربعة.
- في صحن، نفرش الخس ونضع فيه الطماطم والفلفل والفجل والانشوبة ويسقى الجميع بالصلصة ثم تزين بالبيض والزيتون الأسود والأعشاب المنسمة حسب الذوق.



## سلطة الأفوكا بالقمرون

## Salade d'avocats aux crevettes

### المقادير:

- 2 حبات من الأفوكا الناضجة
- 260 غ من القمرون
- قليل من عصير الحامض لسقي الأفوكا حتى نحافظ على لونها

### لتحضير الحشوة:

- 3 ملاعق من المايونيز
  - ملعقة من صلصة الطماطم أو كيتشاب
  - رشة من الفلفل الحار
  - بصلة صغيرة مقطعة إلى قطع رقيقة جدا
  - 2 بيضات مسلوقة مقطعة إلى قطع صغيرة
  - نصف أفوكا ناضجة مقطعة قطع صغيرة
  - 3 ملاعق من القشدة الطرية
  - ملح - إبزار
  - 2 ملاعق من المعدنوس مقطع رقيق
- تمزج جميع هذه العناصر لتحضير الحشوة.
- يسلق القمرون وينقى ثم يضاف إلى الحشوة

### طريقة التحضير:

- تقسم الأفوكا إلى قسمين وتفرغ من النواة وتعمل بالحشوة.

## سلطة البحر الأبيض المتوسط Salade méditerranéenne

### المقادير:

- 1 حبة سلطة فريزي (يستحسن اللون الأحمر)
- 10 حبات من الزيتون الأخضر المحشي
- 10 حبات من الزيتون الأسود بدون عظم
- 4 بيضات مسلوقات
- 1 فلفل أحمر
- 2 من عروش الكرافس

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم
- 2 ملاعق من الخل - ملح - إيزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة

### طريقة التحضير:

- تغسل السلطة وتقطع ثم تفرش في طبق التقديم.
- نضيف إليها الزيتون مقطع والبيض المسلوق مقطع وكذلك الفلفل الأحمر شرائح ثم عروش الكرافس مقطعة.
- ثم تسقى بالصلصة.



## سلطة عش السمان بالكراث Salade nid de caille au poireau

### المقادير:

- 3 بيضات لطائر السمان
- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم
- 2 حبات من الكراث
- 1 سلطة من النوع الأحمر

### للتزيين:

- قليل من أوراق الحبق

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- ملعقة من الخل
- نصف ملعقة من الموتارد
- ملح - إيزار

■ تمزج هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يسلق البيض ويقشر.
- في مقلاة نصب الزيت ونضع فيها الثوم والكراث ونشحره على نار خفيفة.
- في صحن نفرش السلطة ثم نضيف فوقها الكراث على شكل عش ثم نضع فوقها بيض السمان.
- تسقى بالصلصة ثم تزين بأوراق الحبق.



## سلطة اللوبيا الجافة والخضر الطرية Salade aux haricots blancs et légumes

### المقادير:

- علبة من اللوبيا المصبرة البيضاء
- علبة من اللوبيا المصبرة الحمراء
- 100 غ من الحمص المسلوق أو المصبر
- 100 غ من الفول الطري المسلوق والمنزوع القشور
- ربع كيلو من الجزر
- ربع كيلو من البطاطس المسلوقة

### للتزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق زيت الزيتون - الثوم مدقوق - 3 ملاعق عصير الحامض - ملعقة من الكامون - ملح - سودانية.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تصفى اللوبيا البيضاء والحمراء والحمص.
- يقطع الجزر والبطاطس إلى مربعات، يضاف إليهم الفول.
- في صحن التقديم يفرش الخس ثم نضيف فوقه الخضر المسلوقة ثم يسقى بالصلصة وتزين بالزيتون.



## سلطة الأفوكا والليمون

## Salade d'avocat à l'orange

### المقادير:

- 1 سلطة فريزي
- 2 حبات ليمون
- 2 حبات من الأفوكا
- 2 بصلات خضارية

### لتحضير الصلصة:

- 2 فصوص من الثوم
- ملعقة عصير الحامض
- 4 ملاعق عصير الليمون
- 3 ملاعق زيت الزيتون
- ملح - إيزار

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تغسل السلطة وتقطع.
- ينقى الليمون ويقطع إلى قطع صغيرة.
- تقطع الأفوكا إلى قطع صغيرة.
- في صحن التقديم تفرش سلطة فريزي، يضاف فوقها الليمون والأفوكا والبصل مقطوع إلى قطع صغيرة.
- عند التقديم تسقى بالصلصة.



## سلطة بالأنديف

## Salade aux endives

### المقادير:

- 4 حبات من الأنديف
- 3 حبات من الطماطم
- 200 غ من القمرون
- فلفل أحمر حار

### لتحضير الصلصة:

- 100 غ من الفرماج مطحون (parmesan) – 3 ملاعق من القشدة الطرية أو المايونيز
  - 2 ملاعق من الخل أو الحامض
  - 2 فصوص من الثوم المطحون
  - ملعقة من الموتارد – قليل من الملح والإبزار.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يسلق القمرون.
- تغسل حبات الأنديف جيدا ثم يحتفظ بها بعد تفكيك أوراقها.
- تقشر الطماطم ثم تقطع إلى مكعبات.
- تقسم حبة الفلفل الحار إلى قطع صغيرة.
- في طبق التقديم تفرش أوراق الأنديف ثم نضع فوقها القمرون ومكعبات الطماطم والفلفل ثم يسقى الجميع بالصلصة.



## سلطة بالليمون والخوخ

## Salade à l'orange et aux pêches

### المقادير:

- ربطة الحبق
- 3 حبات من الليمون
- 3 حبات من الخوخ
- بصلة حمراء من الحجم الصغير

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق الخل، فص الثوم محكوك
- 2 ملاعق خل التفاح
- 2 ملاعق زيت الزيتون

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تغسل أوراق الحبق وتنشف.
- ينقى الليمون والخوخ ويقطع إلى مكعبات ويضاف له البصل شرائح.
- تفرش أوراق الحبق في طبق التقديم، يضاف فوقه الفواكه المحضرة ثم تسقى بالصلصة وتزين بقليل من أوراق الحبق ويحتفظ بها في الثلاجة إلى حين التقديم.



## سلطة الدجاج بالليمون

### Salade de poulet à l'orange

#### المقادير:

- 1 حبة ليمون
- شرائح من لحم صدر الدجاج المسلوق في قليل من الماء والملح والمعدنوس.
- 3 عروش كرافس
- 100 غ الشاطين (châtaigne)
- بصلة حمراء صغيرة

#### للتزيين:

- ملعقة من المعدنوس

#### لتحضير الصلصة:

- 5 ملاعق من زيت الزيتون
- 1 فص الثوم مطحون
- 3 ملاعق من الخل

■ يمزج الكل للحصول على الصلصة.

#### طريقة التحضير:

- تقطع شرائح لحم الدجاج إلى مكعبات صغيرة.
- تقطع حبات الليمون على شكل شرائح طولية.
- تقطع عروش كرافس على شكل طولي.
- يقطع الشاطين على النصف.
- يقطع البصل إلى قطع رقيقة.
- في صحن التقديم نضع قطع الدجاج والليمون والكرافس والشاطين والبصل.
- نمزج الجميع وتسقى بالصلصة.



## سلطة بالبمبلموس والسبانخ Salade de pamplemousse aux épinards

### المقادير:

- قليل من أوراق السبانخ
- 1 حبة بامبلموس (pamplemousse)
- نصف بصلة حمراء صغيرة الحجم
- نصف حبة من الكرومب أحمر

### للتزيين:

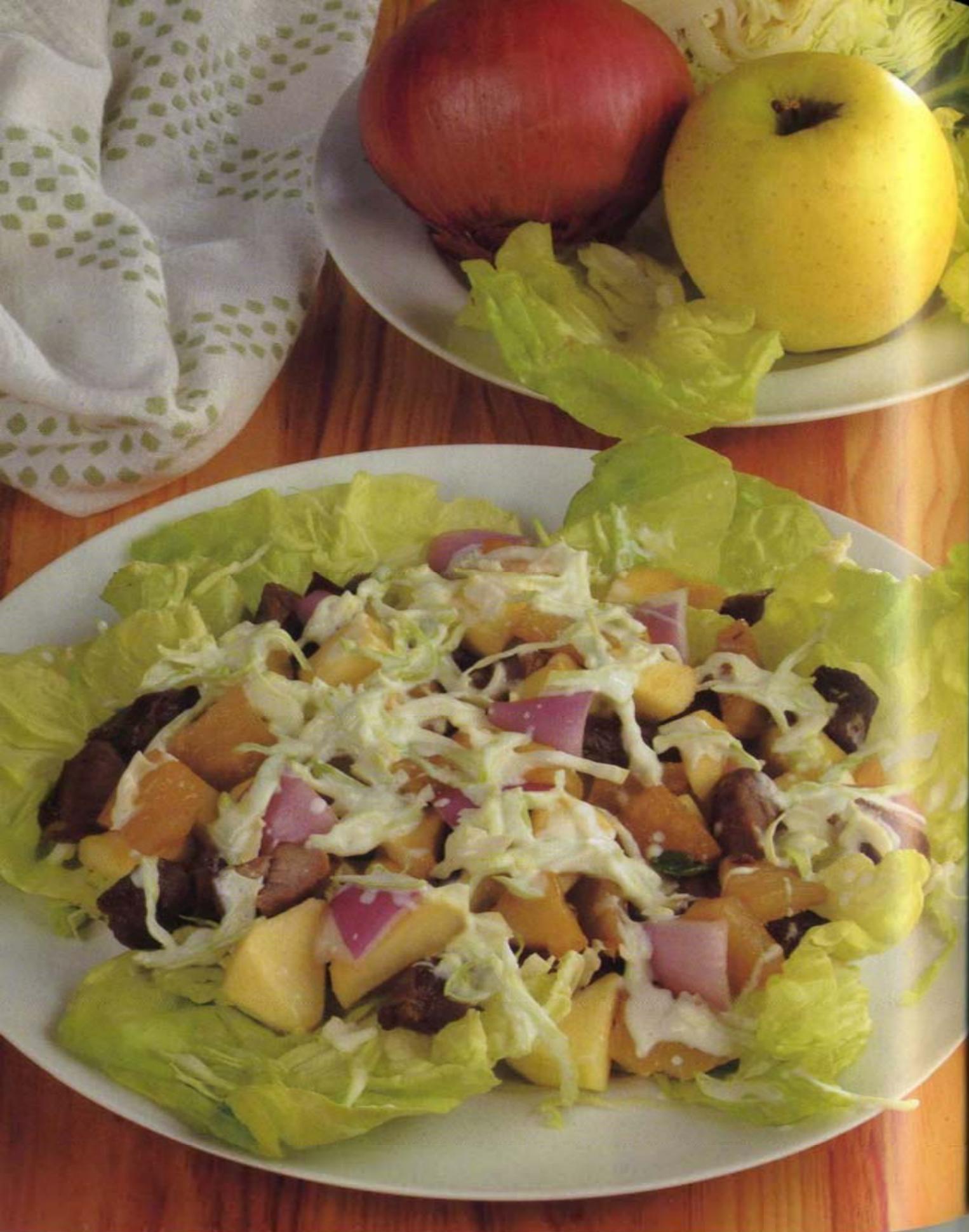
- شرائح رقيقة من قشور الحامض

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من عصير الحامض
  - ملعقة خل - نصف ملعقة من الموتارد الحار
  - 3 ملاعق من زيت الزيتون
  - ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تغسل السبانخ وتنشف وتترك جانبا.
- تقطع بامبلموس إلى شرائح طولية.
- تقطع الكرومب إلى شرائح.
- تقطع البصل إلى شرائح.
- نضع أوراق السبانخ في صحن التقديم يضاف إليها الكرومب والبامبلموس وشرائح البصل وتسقى بالصلصة وتزين بشرائح قشور الحامض.



## سلطة بالكرومب الأخضر والأناناس Salade de chou vert à l'ananas

### المقادير:

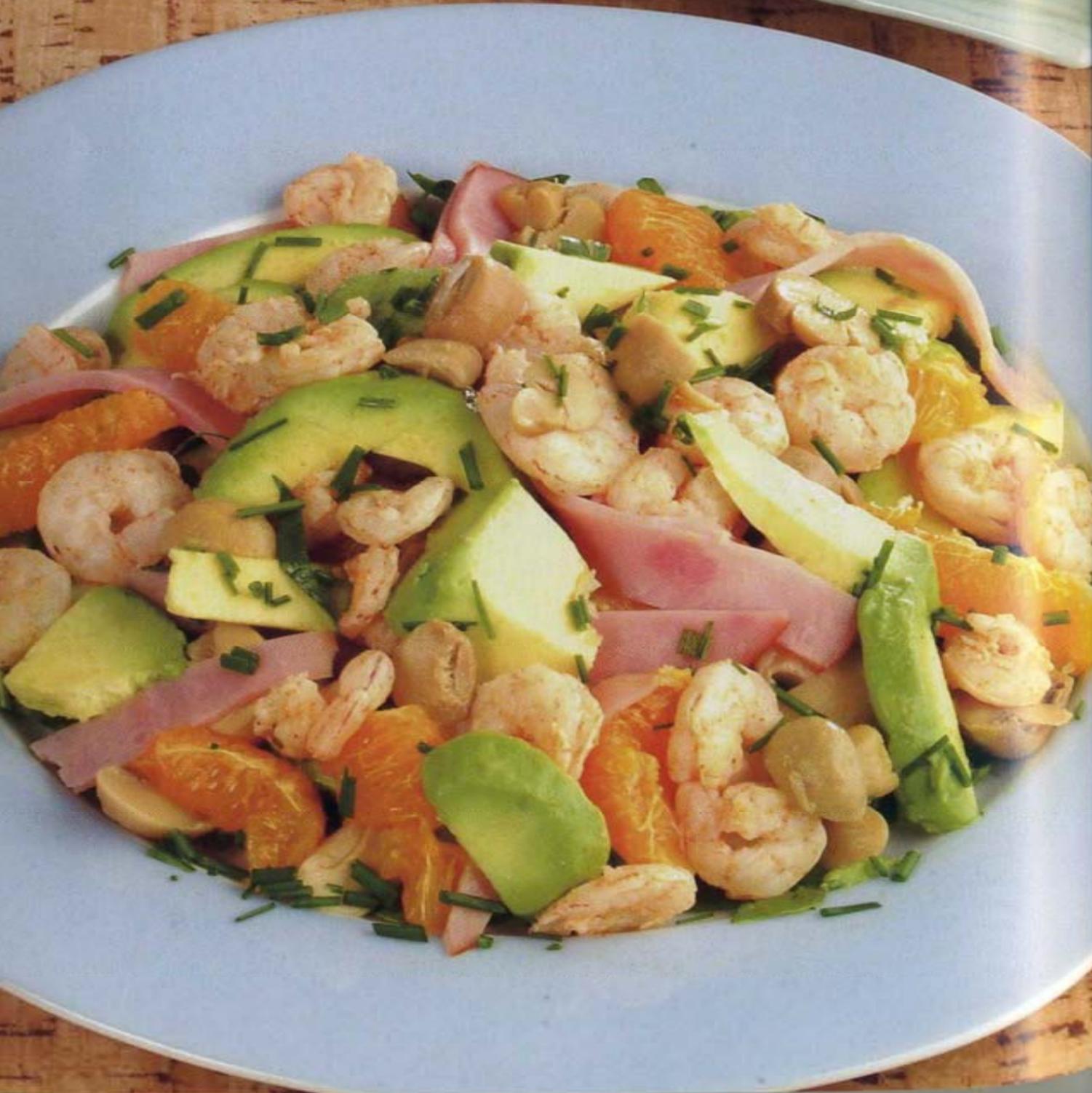
- 200 غ من شرائح لحم العجل
- 200 غ من الكرومب الأخضر
- 1 حبة من التفاح
- 1 حبة من الأناناس
- سلطة خضراء - بصلة حمراء صغيرة
- ملعقة من الزيت

### لتحضير الصلصة:

- علبة من الياغورت الطبيعي
- 2 ملاعق من العسل
- ملح - إبزار - كامون
- تمزج جميع العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في مقلاة تطبخ شرائح اللحم على نار هادئة ثم تقطع مربعات وتترك جانبا.
- يقطع الكرومب الأخضر شرائح رقيقة.
- يقطع البصل مربعات صغيرة.
- يقطع الأناناس مربعات.
- يقطع التفاح قطع صغيرة.
- تفرش السلطة الخضراء في صحن التقديم ونضيف إليها اللحم والكرومب والبصل والأناناس والتفاح.
- عند التقديم : تسقى بالصلصة.



## سلطة الفواكه والقمرن

## Salade de fruits et crevettes

### المقادير:

- 2 حبات من الأفوكا
- عصير حامضة
- 100 غ من الفطر
- 1 حبة بصل
- 1 حبة طماطم
- علبة من المندرين المصبر أو الطبيعي
- 100 غ من الكاشير
- 100 غ من القمرن المنقى والمسلوق.

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من الموتارد.
- 6 ملاعق من القشدة الطرية.
- 2 ملاعق من الخل - ملح - إيزار
- ملعقة السكر - رشة من الثوم القسبي
- تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تقطع الأفوكا ثم تسقى بعصير الحامض.
- يقطع الفطر إلى شرائح والبصل تقطع إلى قطع صغيرة.
- نقشر الطماطم ونقطعها شرائح رقيقة، كذلك المندرين ثم نضيف إليهما القمرن المسلوق.
- يقطع الكاشير إلى شرائح.
- في صحن التقديم نضع الأفوكا والفطر والبصل والطماطم والمندرين والقمرن والكاشير.
- عند التقديم تسقى بالصلصة وترش بالثوم القسبي.

## سلطة الأرز بالخضر

## Salade de riz aux légumes

### المقادير:

- 350 غ من الأرز
- كأس من الكبار
- ربطة معدنوس
- فص من الثوم
- 6 أوراق من الحبق
- 8 شرائح من الأنشوبة
- عصير حامضة
- 3 حبات من البادنجان
- 250 غ مشكلة من الكرعة الحمراء والخضراء
- 2 حبات طماطم
- 2 بصلات
- 2 حبات من الفلفل الأخضر والأصفر
- 200 غ كاشير
- 100 غ من الزيتون الأخضر بدون عظم.
- كأس ونصف من زيت الزيتون
- ملح - إيزار.

### طريقة التحضير:

- في مقلاة فيها قليل من الزيت نشحر شرائح البصل والفلفل والبادنجان المقطع إلى مكعبات على نار خفيفة.
- بعد ذلك نضيف الطماطم والكرعة، نواصل الطبخ لمدة 20 دقيقة ثم نزيلها من النار ثم نضيف لها الحبق مقطع رقيق والأنشوبة والزيتون والكاشير مقطع إلى مكعبات ثم نتركه يبرد.
- نسلق الأرز بالماء وقليل من الملح ثم يصفى.
- نخلطه مع الثوم والمعدنوس والحبق والكبار وعصير الحامض وقليل من الزيت.
- وفي الأخير نعمل الأرز في صحن متوج بالخضر ومزين بالزيتون.



## سلطة السمك بالخضر Salade de poissons aux légumes

### المقادير:

- 100 غ من البطاطس
- 100 غ من شرائح من الباربا (betterave)
- 200 غ من شرائح لحم العجل
- 200 غ من شرائح لحم السمك الأبيض
- 1 حبة من البصل - تفاحة
- علبة مصبرة من الخضر المشكلة
- 100 غ من اللوبيا المسلوقة أو المصبرة

### تحضير الصلصة:

- 4 ملاعق المايونيز - 4 ملاعق زيت الزيتون - 4 ملاعق من الخل - ملعقة من الموتارد - ملح - إبزار - ربطة من الشبث أو الزعتر.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة

### طريقة التحضير:

- تقطع البطاطس إلى مربعات ثم تسلق.
- تقطع الباربا إلى مربعات ثم تسلق لوحدها.
- تقطع شرائح اللحم والسمك وتشحر في مقلاة فيها قليل من الزيت .
- يقشر التفاح ويقطع إلى قطع صغيرة ثم نضيف إليه علبة الخضر المشكلة واللوبيا.
- في طبق التقديم، تمزج جميع هذه العناصر ثم تسقى بالصلصة وتزين بالشبث أو الزعتر.



## سلطة كرومب بروكسيل

## Salade de chou de Bruxelles

### المقادير:

- 500 غ من كرومب بروكسيل .
- عصير حامضة - ملح - إيزار - كور
- 100 غ من كاشير
- 2 حبات من البصل الخضارية

### للتزيين:

- قليل من الثوم القصبي

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت العادية
- 4 ملاعق من القشدة الطرية
- ملح - إيزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في طنجرة نسكب الماء مع قليل من الملح والإيزار والكوزة وعصير حامضة.
- بعد أن يغلي الماء نضيف إليه الكرومب بعد غسله ثم نواصل غليه لمدة عشر دقائق بعد ذلك نرفعه من فوق النار ونصفيه ونتركه جانبا.
- في مقلاة بها قليل من الزيت نشحر البصل المقطع إلى مربعات صغيرة ثم نضيف إليه الكاشير وقليل من الخل والقشدة الطرية والملح والإيزار.
- في صحن التقديم نضع الكرومب ثم نسكب فوقه البصل المشحر ثم تسقى بالصلصة وتزين بالثوم القصبي.



## سلطة الأرز بالفطر

## Salade de riz aux champignons

### المقادير:

- 250 غ من الأرز الأبيض والأسود
- 125 غ من الفطر
- 1 حبة من الكراث
- 1 حبة من البصل - فلفل أحمر وأحضر وأصفر
- 30 غ زبدة
- ملح - إيزار + ضامة البنة

### طريقة التحضير:

- في مقلاة نضع 15 غ من الزبدة ونشحر فيها الفلفل والبصل والكراث والفطر مع رشهم بالملح والإيزار ثم نحتفظ به جانبا.
- في مقلاة نضع 15 غ المتبقية من الزبدة، تشحر فيها الأرز مع قليل من الماء وضامة البنة حتى يكتمل نضجه ويجف من الماء ثم نضيف له الخضر المشحرة سابقا.
- يمزج الكل ويوضع في طابق التقديم.
- ثم تزين بشرائح الفلفل والفطر والكراث وترش بالمعدونس.



## سلطة بالفطر

## Salade aux champignons

### المقادير:

- 350 غ من الفطر
- علية قلب النخل (cœur de palmier)
- قليل من الفجل الأحمر
- عرش من قلب الكرفس
- حبة خيار
- قليل من حبات الذرة المصبرة
- خس

### للتزيين:

- بيضة مسلوقة

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من زيت الزيتون - 2 ملاعق من عصير الحامض - ملح - إبزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في طبق التقديم يفرش الخس نضيف فوقه الفطر مقطع إلى شرائح وكذلك قلب النخل والفجل، الكرفس.
- نضيف بعد ذلك الخيار مقطع إلى دوائر وقليل من الذرة ثم تسقى بالصلصة. وتزين بالبيض المسلوقة.



## سلطة الخيار والفاكهة Salade de concombre et fruits

### المقادير:

- 2 حبات من الخيار من الحجم الكبير
- بطيخة من نوع (cantaloup)
- 250غ من الفريز

### لتحضير الصلصة:

- عصير حامضة
- ملعقة من القزبور

### طريقة التحضير:

- يقطع الخيار على شكل طولي وتنزع عنه الزريعة.
- يقسم البطيخ على نصفين وتنزع عنه الزريعة.
- بملعقة نأخذ كويرات من الخيار وكذلك من البطيخ.
- نضعهم في طابق التقديم ونضيف إليهم الفريز ثم نسقي الجميع بالحامض ونزينه بالمعدونس.



## سلطة الإجاص والكركاع

## Salade de poire aux noix

### المقادير:

- 50 غ من الكركاع
- ربطة من الحبق
- 3 من الإجاص
- 175 غ من الجبن الأبيض
- 1 ملعقة من زيت الكركاع

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من عصير الحامض
- 1 ملعقة من زيت الكركاع
- ملح + إبزار

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في مقلاة، نضع ملعقة من زيت الكركاع ونقلي فيها الكركاع.
- نقطع أوراق الحبق ثم الإجاص.
- يقطع كذلك الجبن إلى مربعات.
- تفرش في صحن التقديم أوراق الحبق ونضيف إليها قطع الإجاص والجبن.
- تسقى بالصلصة ونزينها بأنصاف الكركاع والثوم القسبي.

## سلطة بدوائر الخبز

## Salade au pain de mie

### المقادير:

- 1 حبة سلطة حمراء متوسطة الحجم
- قليل من أوراق السبانخ
- قطع من الخبز (pain de mie)
- مقطع على شكل دوائر
- قطع من الكاشير على شكل دوائر
- قطع من الفروماج الأحمر على شكل دوائر
- 1 حبة خيار شرائح
- 2 حبات من فلفل أحمر مشوي
- حبات من الزيتون الأسود والأخضر المحشو
- قليل من كبالات الذرة المصبرة صغيرة الحجم (épis de maïs)
- قليل من أوراق الحبق

### لتحضير الصلصة:

- زيت الزيتون - ملح - إيزار - 2 فصوص من الثوم
- 5 ملاعق من الخل
- تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يقطع الخبز إلى دوائر نضيف فوقه دوائر الكاشير ودوائر الفروماج ثم يطهى في الفرن لبضع دقائق.
- يشوى الفلفل وتنزع عنه القشرة ثم يقطع إلى شرائح مع الحبق المقطع رقيق ثم الخيار إلى شرائح رقيقة.
- في طبق التقديم، تفرش السلطة الحمراء والسبانخ والأنديف ثم نضع فوقها دوائر الخبز والفروماج والكاشير ثم شرائح الفلفل والخيار ثم كبالات الذرة ويزين الجميع بالزيتون وتسقى بالصلصة.

## القيمة الغذائية لبعض الخضر

### الجزر — Carotte

يحتوي الجزر على مادة الكاروتين التي تتحول في الجسم إلى فيتامين (A) وهو عنصر مهم لسلامة البصر، إذ يدخل في تكوين خلايا شبكية العين، ويساعد على النمو.

أما نقصه فقد يسبب الإصابة بعشى الليل. ويحمي الجزر من الالتهابات المعوية نظرا لاحتوائه على الألياف، وهو مدر للبول وينصح به لأمراض الكبد والمثانة. كما يعطى للأطفال في حالات الإسهال.

### البصل — Oignon

يساعد البصل النيئ على خفض نسبة الكولسترول في الدم، كما يلعب دورا في الوقاية من بعض أمراض السرطان ويعتبر البصل مضادا حيويا نظرا لفعاليتيه في قتل الجراثيم.

### الطماطم — Tomate

تحتوي الطماطم على البوتاسيوم، والفيتامين (C, B, A, E) إضافة إلى الألياف والأملاح المعدنية، كما تقي من عدة أمراض. وينصح بتناول الطماطم في حالات التهاب الكلي وتصلب الشرايين.

### البسباس — Fenouil

غني بالبوتاسيوم والألياف، يسهل الهضم، ويخفف من الغازات، كما يخفف من حدة السعال، والربو، وهو ملين ومنشط للأمعاء. كما يصلح للحمية بهدف تخفيض الوزن لأنه يعطي إحساسا بالشبع.

### الكراث — Poireau

يحتوي الكراث على البوتاسيوم والحديد والفيتامينات والفوسفور. وهو مقو للمناعة بفضل احتوائه على الفيتامين (B) والفيتامين (C) كما إنه ملين ومنظف جيد للأمعاء. ويوصف الكراث لمعالجة أمراض الروماتيزم وتصلب الشرايين.

### الثوم — Ail

الثوم يوصف كواق من العديد من الأمراض، وقاتل للجراثيم ومخفض لنسبة الكولسترول في الدم. وهو مفيد لمرضى القلب والشرايين، كما أنه يحمي مرضى السكري من مضاعفات هذا المرض واستهلاكه نيئا يحد من انتشار السرطان، إذ أن طهي الثوم يفقده تلك المادة الفعالة الصالحة لهذا الغرض، ومع ذلك لا يجب الإفراط في أكل الثوم إذ يكفي منه فصان أو ثلاثة في اليوم.

### الفجل — Radis

يحتوي الفجل على البوتاسيوم والألياف وهو مضاد حيوي، ومدر للبول، كما يستعمل في الحد من ارتفاع درجة الحرارة في الجسم، وهو مفيد أيضا لأمراض الكبد والمرارة.

### الخرشوف — Artichaut

يحتوي الخرشوف على المغنزيوم والبوتاسيوم والفسفور، وكذلك على الفيتامين (B A) ويساعد الخرشوف على إذابة الكولسترول وعلاج تصلب الشرايين وبالتالي علاج ضغط الدم، كما يوصى به في علاج أمراض الكبد والكلي، وهو منشط للجسم ومقو للقلب.

### الكرنب — Chou

يعد الكرنب مصدرا هاما للفيتامين (C) والبوتاسيوم، كما يحتوي على الألياف والمعادن وينصح به في حالات فقر الدم والسكري. يصلح للوقاية من بعض السرطانات خاصة منها سرطان القولون والمعدة.

### القرنبيط — chou-fleur

يحتوي على الفيتامين (C) والبوتاسيوم والأملاح المعدنية، كما يحتوي على الألياف التي تسهل حركة الأمعاء.

### السبانخ — Epinard

تحتوي أوراقه على الكالسيوم واليود والحديد وفيتامين (C)، وتوصف السبانخ في حالة نقص المعادن في الجسم، وفي حالات فقر الدم والروماتيزم والإمساك.

### الباذنجان — Aubergine

يحتوي على البروتين والبوتاسيوم والألياف ويخفض نسبة الكولسترول في الدم.

### الفلفل — Poivron

يحتوي على الفيتامين (C) وعلى الكاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين (A).

### الليمون — Citron

يحتوي الليمون (الحامض) على فيتامين (C) وفيتامين (B) وعلى الأملاح المعدنية، يعتبر مقويا لدفاعات الجسم ومطهرا طبيعيا، يصلح للعديد من الأمراض الرئوية والمعوية.

# مقبلات و مملحات سريعة التحضير

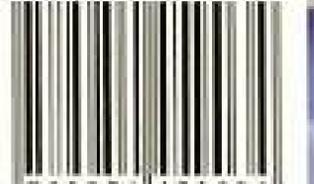


يحتوي كتاب "مقبلات و مملحات سريعة التحضير" على الجديد في أصناف المملحات و المقبلات المغربية منها و العصرية .

حرصنا كان شديدا لجعل وصفات هذا الكتاب سهلة التحضير، لكل وصفة طريقة تحضير مصورة خطوة بعد خطوة، و صفات بسيطة في المتناول لتبليغك أسرار النجاح في فن الطبخ .

- أزيد من 140 صورة في منتهى الجودة .
- تقنيات بسيطة و دقيقة .
- كل الوصفات ناجحة .

ISBN:9954-459-03-0



9 789954 459034

# مقبلات بالقمرون

Canapés aux crevettes

## المقادير :

- 250 غ من القمرون المنقى
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم الحلو (Ketchup)
- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)

## طريقة التحضير :



1 يطهى القمرون مع ملعقة صغيرة من الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة لمدة 7 دقائق .

3 نخلط المايونيز و صلصة الطماطم الحلو جيدا و ندهن بهذا الخليط دوائر الخبز . نضع فوق كل دائرة ثلاث حبات من القمرون. نزين بالحبّة السوداء، قطع الحامض المرقد، أوراق البقدونس و قطرات من صلصة الطماطم الحلو .

## للتزيين :

- الحبة السوداء
- قشرة الحامض المرقد
- أوراق البقدونس
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم الحلو (Ketchup)



2 تقطع قطع الخبز إلى دوائر بطابع الحلوى .



# مقبلات بالجبن

Canapés aux deux fromages

## المقادير :

- 150 غ من الجبن (الأحمر)
- 150 غ من الكاشير
- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- 100 غ من الجبن الطري
- زيتون أسود

## طريقة التحضير :

**1** يقطع الجبن الأحمر و الكاشير إلى شرائح رقيقة، بعد ذلك تقطع بطابع الحلوى على شكل دوائر .

**2** و بنفس الطابع يقطع الخبز على نفس شكل الجبن الأحمر و الكاشير.

**3** ندهن كل قطعة خبز بالجبن الطري، نضع فوقها دائرة من الكاشير، نضع فوقه دائرة من الجبن الأحمر ثم نزين بقطع الزيتون الأسود و نثبت المقبلات بالعيدان الخشبية .



# مقبلات بالفجل و الكبار

Canapés aux radis et câpres

## المقادير :

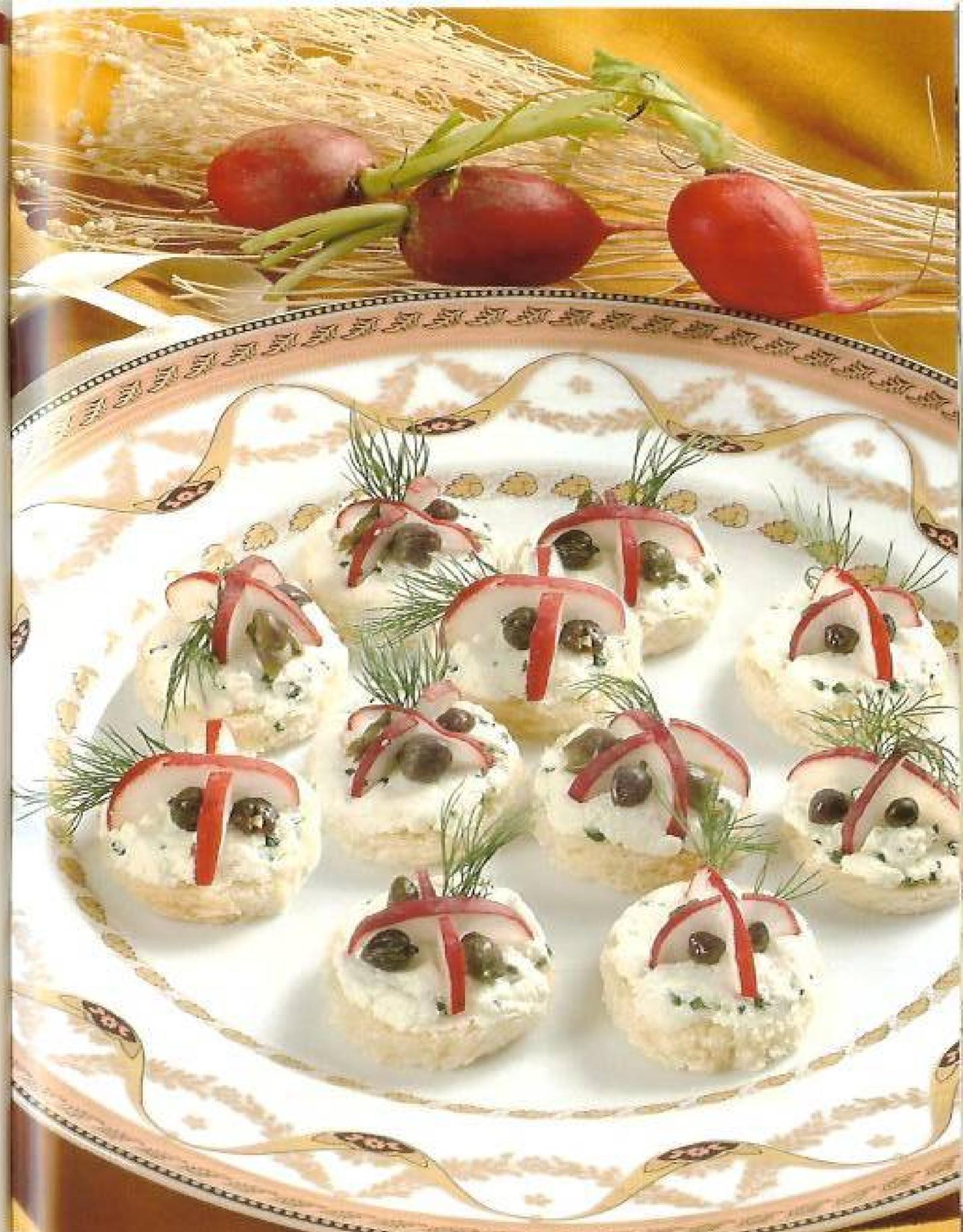
- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
  - 100 غ من الجبن الطري
  - 4 أوراق من الثوم القسبي (Ciboulette)
  - 4 حبات من الفجل
  - ملعقة كبيرة من الكبار
- للتزيين :  
- أوراق النافع  
(Feuilles d'aneth)  
أو البقدونس

## طريقة التحضير :

**1** نقطع الخبز بطابع الحلوى على الشكل المرغوب فيه . نضع الجبن في إناء ثم نضيف عليه الثوم القسبي بعد تقطيعه بالمقصر . يغسل الفجل جيدا و يقطع إلى دوائر . بدورها تقطع كل دائرة إلى نصفين . يُحتفظ بالنصف الأول كما هو و يقطع الثاني إلى نصفين .

**2** تدهن قطع الخبز بخليط الجبن و الثوم القسبي . تصفف فوقها قطع الفجل .

**3** تزين بحبيبات الكبار و أوراق النافع .



# مقبلات بالطنون

Canapés aux Thon

## المقادير :

للتزيين :  
- أوراق النافع  
( Feuilles d'aneth )  
أو البقدونس

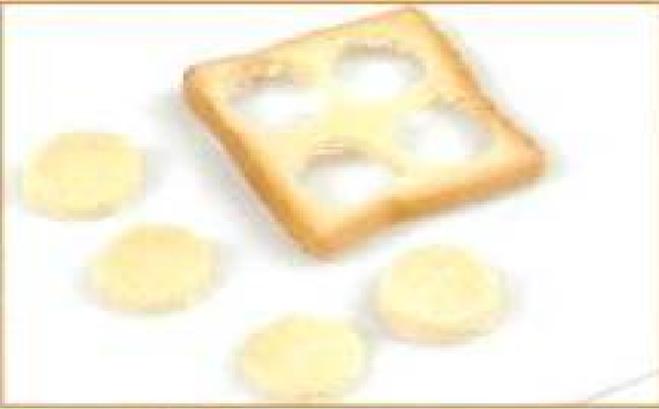
- 6 قطع من الخبز ( Pain de mie )
- علبة صغيرة من سمك الطون بالزيت
- بيضتان مسلوقتان
- ملعقة كبيرة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من الجزر المحكوك
- ملعقة كبيرة من الحبة السوداء

## طريقة التحضير :

1 يقطع الخبز بطابع الحلوى على شكل دوائر أو على شكل آخر .

2 نخلط جيدا سمك الطون بزيتته مع أصقري البيض المسلوق .  
بعد ذلك نضيف أبيض البيض المحكوك و نحرك قليلا .

3 ندهن قطع الخبز بالمايونيز و نضع خليط الطون . تزين بالجزر المفروم و الحبة السوداء و أوراق النافع .



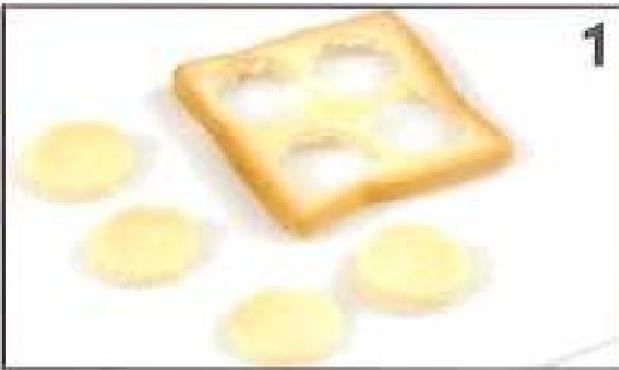
# مقبلات بيض السممان

Canapés aux oeufs de cailles

## المقادير :

- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم
- الحلوة (Ketchup)
- 6 بيضات سممان
- حبات من الخيار الصغير المخلل
- قشرة الحامض المرقد
- الثوم القصبى (Ciboulette)
- الحبة السوداء

## طريقة التحضير :



1

1 يقطع الخبز بطابع الحلوى على شكل دوائر أو على شكل آخر .

2 تخلط ملعقتان كبيرتان من المايونيز مع ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم ثم تدهن قطع الخبز .



2

3 يسلق البيض، يقشر و يقطع إلى أربع دوائر تصفف كل واحدة فوق قطع الخبز المدهونة .



3

4 يقطع كل من الخيار و قشرة الحامض و الثوم القصبى إلى قطع رقيقة . نزين بها المقبلات ثم نضع نقطة من الكيتشوب على البيض و نرشه بقليل من الحبة السوداء .



4



## طريقة التحضير :



1 يورق العجين جيدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، و يقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1 سنتم .



2 يلف كل شريط حول قالب الخاص دون ترك أي فجوة حتى يتحول إلى شكل كورني صغير . يجب الحرص على أن لا يصل الشريط إلى حافة القالب .



3 يدهن العجين بالبيضة المخفوقة ثم تصفف القوالب عموديا فوق صفيحة فرن . تطهى في فرن مسخن بحرارة متوسطة لمدة 20 دقيقة . بعد أن تبرد القوالب نزيل الكورنيات و نحفظ بها .



4 صلصة البيشاميل : تذاب الزبدة، في كاسرول على نار هادئة، يضاف إليها الدقيق مع التحريك جيدا لمدة 8 دقائق بعد ذلك يفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك، في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار، الكوزة و القمرون إلى أن يعقد الخليط .



5 يملأ الكورني بصلصة البيشاميل و القمرون، يزين بالجبن المفروم و قبل التقديم يدخل الفرن الساخن لمدة ثلاث دقائق إلى أن يذوب الجبن قليلا .

## كورني بالقمرون

Cornets aux crevettes

### المقادير :

- صلصة البيشاميل :
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
  - ملعقتان كبيرتان من الدقيق
  - 1/4 لتر من الحليب
  - الملح و الإبزار
  - قليل من الكوزة المحكوكة

- 250 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 63)
- بيضة مخفوقة
- 250 غ من القمرون المنقى

للتزيين : - 100 غ من الجبن المفروم



## طريقة التحضير:



**1** تفرغ حشوة النقانق وتخلط مع الهريسة ويحتفظ بهذا الخليط . يحمر البصل في قليل من الزيت مع إضافة الملح، الإبزار و الثوم .



**2** في إناء نضع الخبز المحمص، البيضضة، البقدونس، الزعتر، الكوزة و نضيف حشوة النقانق ثم البصل المحمر و نخلط جيدا حتى تتجانس جميع العناصر .



**3** يدلك العجين رقيقا جدا، و يقطع على شكل مستطيل ( 30x15 سم ) تدهن جوانبه بأبيض البيض . يحول خليط النقانق إلى قضبان طويلة توضع فوق العجين المورق و تلف به .



**4** يدهن وجه القضيبي بالبيض المخفوق و يزين بالحبّة السوداء ثم يقطع قطعاً عرضها 5 سنتم. تصفف في صفيحة و تدخل الفرن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة ثم نرفع من درجة حرارة الفرن لتتحمر القطع المورقة و تقدم ساخنة .

## قطع مورقة بحشوة النقانق

Feuilletées aux chair de saucisses

### المقادير:

- 250 غ من العجين المورق (ص 63)
- 750 غ من نقانق اللحم (الصوصيص)
- قليل من الهريسة
- حبة بصل مفرومة
- ملح و 1/2 ملعقة صغيرة من الإبزار
- 2 فصوص من الثوم
- 100 غ من الخبز المحمص (La chapelure)
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من الزعتر
- قليل من الكوزة المحكوة
- للتزيين:
- بيضة مخفوقة
- الحبة السوداء (السانوج)



# نقانق ملفوفة

Saucisses roulées

مقادير:

- 250 غ من العجينة المورقة (الصفحة 63)
- علبة من نقانق الدجاج
- بيضة مخفوقة

## طريقة التحضير:

**1** يدلك العجين رقيقا جدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، يقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1 سنتيم .

**2** يلف كل شريط حول النقانق دون ترك أي فجوة بين الشريط الملفوف . تصفف النقانق الملفوفة فوق صفيحة مدهونة بقليل من الزيت .

**3** تدهن كل واحدة بالبيض المخفوق وتدخل الصفيحة إلى الفرن المسخن حتى تتحمر لمدة 15 دقيقة . تقدم ساخنة .



## طريقة التحضير :



1 في مقلاة، فوق نار متوسطة نقلي البصل المفروم مع الزيت، الملح و الإبزار، نحركه بفرشاة خشبية حتى يتحمر (تقريبا 10 دقائق) . نضيف الفطر المقطع قطعاً صغيرة و نترك الكل فوق النار لمدة دقيقتين لتجانس جميع العناصر .



2 في إناء نضع كفتة الدجاج، الجزر المحكوك، الخبز المحمص، الزنجبيل، البقدونس، الملح و الإبزار (حسب الذوق). ثم نضيف البصل و الفطر و نخلط الكل جيداً .



3 يدلك العجين بالمداك على شكل ورقة مستطيلة و رقيقة ( 30x15 سم ) تدهن جوانبها بأبيض البيض . يحول الخليط إلى قضبان طويلة توضع فوق العجين المورق و تلف جيداً . ثم يلف القضيبي المورق في البلاستيك الغذائي و يدخل إلى المجمد لمدة ساعة.



4 بعد إخراجه من المجمد يدهن القضيبي بالبيضة المخفوقة، يرش بالجنجلان، يقطع قطعاً عرضها 5 سنتم . تصف في صفيحة تدخل الفرن الساخن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة، نرفع من حرارة الفرن لتحمّر القطع المورقة ثم تقدم ساخنة .

## Feuilletées au poulet

## قنادير :

250 غ من العجين المورق  
(أنظر الصفحة 63)

4 حبات من البصل مفرومة

3 ملاعق من زيت المائدة

ملح و إبزار

نصف علبة من الفطر

350 غ من كفتة الدجاج

حبة من الجزر

- 80 غ من الخبز المحمص

(La chapelure)

- ملعقة كبيرة من الزنجبيل

الطبيعي المحكوك - إختياري -

- ملعقتان من البقدونس المفروم

للتزيين :

- بيضة مخفوقة

- ملعقتان كبيرتان من الجنجلان

