

رشيده أمهاوش

# مقبلات و مملحات سريعة التحضير



يحتوي كتاب "مقبلات و مملحات سريعة التحضير" على الجديد في اصناف المملحات و المقبلات المغربية منها و العصرية .

حرصنا كان شديدا لجعل وصفات هذا الكتاب سهلة التحضير . لكل وصفة طريقة تحضير مصورة خطوة بعد خطوة . وصفات 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



## مقبلات بالقمرون

Canapés aux crevettes

### المقادير :

- للتزيين :
- الحبة السوداء
  - قشرة الحامض المرقد
  - أوراق البقدونس
  - ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم الحلو (Ketchup)

- 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 :



2 تقطع قطع الخبز إلى دوائر بطابع الحلوى .



1 يطهى القمرون مع ملعقة صغيرة من الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة لمدة 7 دقائق .



3 تخلط المايونيز و صلصة الطماطم الحلو جيدا و ندهن بهذا الخليط دوائر الخبز . نضع فوق كل دائرة ثلاث حبات من القمرون، نزين بالحبة السوداء، قطع الحامض المرقد، أوراق البقدونس و قطرات من صلصة الطماطم الحلو .

3



2

## 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** تدهن كل قطعة خبز بالجبن الطري، تضع فوقها دائرة من الكاشير، تدهن بقليل من الجبن الطري، تضع فوقه دائرة من الجبن الأحمر ثم تُزين بقطع الزيتون الأسود و تثبت المقبلات بالعيدان الخشبية .



5



4

# 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

للترزين :  
- أوراق النافع  
(Feuilles d'aneth)  
أو البقدونس

## طريقة التحضير :

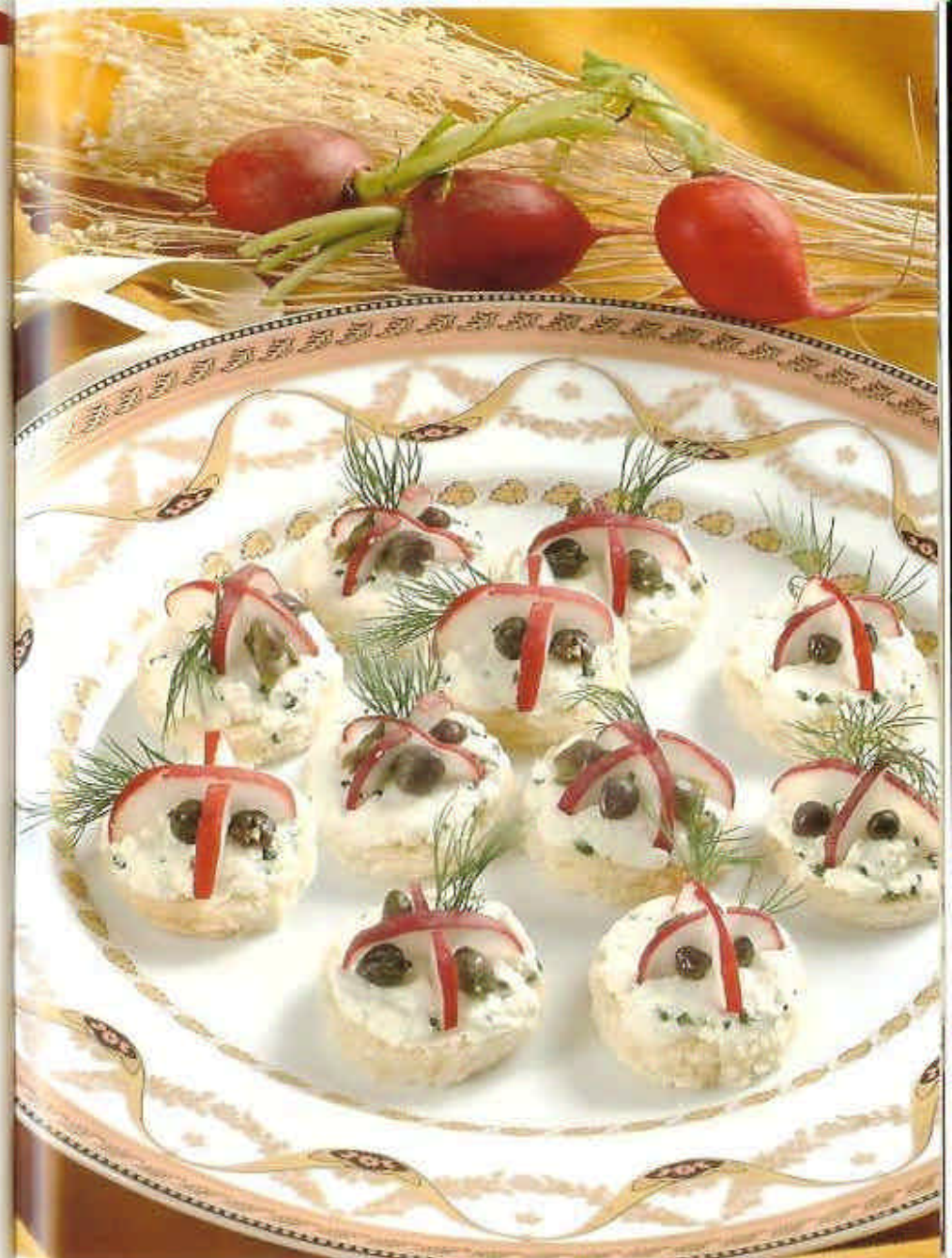
1 نقطع الخبز بطابع الطوى على الشكل المرغوب فيه . نضع الجبن في إناء ثم نضيف عليه الثوم القسبي بعد تقطيعه بالمقص . يغسل الفجل جيدا و يقطع إلى دوائر . بدورها نقطع كل دائرة إلى نصفين . يُحتفظ بالنصف الأول كما هو و يقطع الثاني إلى نصفين .



2 تدهن قطع الخبز بخليط الجبن و الثوم القسبي . تصنف فوقها قطع الفجل .



3 ترزين بحبيبات الكبار و أوراق النافع .



# مقبلات بالطنون

## Canapés aux Thon

للتزيين :  
- أوراق النافع  
( Feuilles d'aneth )  
أو البقدونس

### المقادير :

- 6 قطع من الخبز ( Pain de mie )
- علبة صغيرة من سمك الطنون 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 الطنون بزيتته مع أصغري البيض المسلووق ، بعد ذلك نضيف أبيض البيض المحكوك ونحرك قليلا .

3 ندهن قطع الخبز بالمايونيز و نضع خليط الطنون ، نزين بالجزر المقرووم و الحبة السوداء و أوراق النافع ،



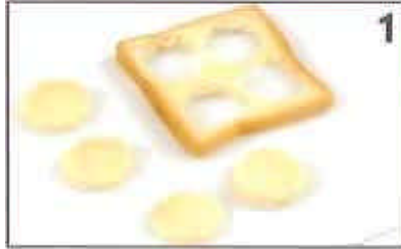
# مقبلات بيض السمان

## Canapés aux oeufs de cailles

### المقادير :

- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- 2 ملعقة كبيرة من المايونيز
- 1 ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم
- الحلوة (Ketchup)
- 6 بيضات سمان
- حبات من الخيار الصغير المخلل
- قشرة الحامض المرقد
- الثوم القصبى (Ciboulette)
- الحبة السوداء

### طريقة التحضير :



1 يقطع الخبز بطابع الخلوى على شكل دوائر أو على شكل آخر .

2 تخلط ملعقتان كبيرتان من المايونيز مع ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم ثم تدفن قطع الخبز .



3 يسلق البيض، يقشر و يقطع إلى أربع دوائر تصفف كل واحدة فوق قطع الخبز الدهونة .

4 يقطع كل من الخيار و قشرة الحامض و الثوم القصبى إلى قطع رقيقة . تزين بها المقبلات ثم نضع نقطة من الكيتشوب على البيض و نرشه بقليل من الحبة السوداء .



## كورني بالقمررون Cornets aux crevettes

### المقادير :

- 250 غ من العجين المورق
- (أنظر الصفحة 63)
- بيضة مخفوقة
- 250 غ من القمررون المنقى

### صلصة البيشاميل :

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- 1/4 لتر من الحليب
- الملح و الإبزار
- قليل من الكوزة المحكوكة

للتزيين : - 100 غ من الجبن المفروم

### طريقة التحضير :



**1** بورق العجين جيدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، و يقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1 سنتيم .



**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 تزيل 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 تُضيف الملح، الإبزار، الكوزة و القمررون إلى أن يعقد الخليط .



**5** يملأ الكورني بصلصة البيشاميل و القمررون، يزين بالجبن المفروم و قبل التقديم يدخل الفرن الساخن لمدة ثلاث دقائق إلى أن يذوب الجبن قليلا .



## طريقة التحضير:



1 تفرغ حشوة النقانق وتخلط مع الهريسة ويحتفظ بهذا الخليط، يحمر البصل في قليل من الزيت مع إضافة الملح، الإبرار و الثوم .



2 في إناء نضع الخبز المحمص، البيضة، البقدونس، الزعتر، الكوزة و نضيف حشوة النقانق ثم البصل المحمر ونخلط 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 القضييب بالبيض المخفوق و يزين بالحبّة السوداء ثم يقطع قطعاً عرضها 5 سنتيم. تصفف في صفيحة و تدخل الفرن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة ثم ترفع من درجة حرارة الفرن لتحمّر القطع المورقة و تقدم ساخنة .

## صنع مورقة بحسوه السمانو 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 الإبرار
- 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 المحكوكة
- 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 . تصف النقانق الملفوفة فوق صفيحة مدهونة بقليل من الزيت .



**3** تدهن كل واحدة بالبيض المخفوق وتدخل الصفيحة إلى القرون المسخن حتى تتحمر لمدة 15 دقيقة . تقدم ساخنة .

# قطع مورقة بالدجاج

## Feuilletées au poulet

### لقادير :

- 250 غ من العجين المورق  
(أنظر الصفحة 63)
- 4 حبات من البصل مفرومة
- 3 ملاعق من زيت المائدة
- ملح و إيزار
- 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



### طريقة التحضير :



**1** في مقلاة، فوق نار متوسطة نقلي البصل المفروم مع الزيت، الملح و الإيزار، 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 الإيزار (حسب الذوق). ثم نضيف البصل و الفطر و نخلط الكل جيدا .



**3** يدلك العجين بالماء على شكل ورقة مستطيلة و رقيقة ( 15x30 سم) تدهن جوانبها بأبيض البيض . يحول الخليط إلى قضبان طويلة توضع فوق العجين المورق و تلف جيدا ، ثم يلف القضيب المورق في البلاستيك الغذائي و يدخل إلى المجمد لمدة ساعة.



**4** بعد إخراجها من المجمد يدهن القضيب بالبيضة المخفوقة، يرش بالجنجلان، يقطع قطعاً عرضها 5 سنتيم . تصفف في صفيحة تدخل الفرن الساخن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة، ترفع من حرارة الفرن لتتحمر القطع المورقة ثم تقدم ساخنة .

## طوسط بالجبن Croque-Monsieur

### المقادير :

- 8 قطع من الخبز (Pain de mie)
- 160 غ من الزبدة
- 4 شرائح رقيقة من الكاشير
- 120 غ من الجبن (شرائح)

### طريقة التحضير :

تدهن قطع الخبز من الجهتين بالزبدة، تصفف شرائح الكاشير و الجبن فوق أربع قطع من الخبز وتغطي بالأربع قطع المتبقية.  
فوق نار متوسطة، نضع مقلاة بها الطوسط ونشروع في طهيه حتى يبدأ الجبن في الذوبان ثم يقلب إلى الجهة الأخرى . مدة الطهي ثلاث دقائق لكل جهة .  
بنفس الطريقة نكمل باقي الطوسط . يقطع بسكين في الوسط ويقدم ساخناً .  
إذا وجدت عندكم الآلة الخاصة بالطوسط فلا داعي لدهن الخبز بالزبدة .



## هالليات بالخضر المخللة

### Croissants aux légumes confits

#### المقادير :

- 100 غ من الكاشير المبخر (أو العادي)
  - 100 غ من الخضر المخللة مقطعة
  - 4 حبات من الخيار الصغير المخلل
  - ملعقتان من صلصة المايونيز
  - 10 حبات من الهالليات الصغيرة (كرواصة)
- للتزيين : - 50 غ من الجبن المبروم

#### طريقة التحضير :

1 في إناء صغير يخلط الكاشير المقطع قطعاً صغيرة مع الخضر المخللة وصلصة المايونيز .



2 تفتح الهالليات بسكين حاد دون فكها . وتملأ جيداً بخليط الكاشير .

3 تصفح الهالليات في صفيحة وتزين بالجبن المبروم ثم تدخل الفرن الساخن لمدة 5 دقائق .



## قطع الخبز بالأنشوبية

Baguettes aux anchois

### المقادير :

- علبة من الأنشوبية (Les anchois)
- 100 غ من شرائح الجبن

- الخبز (Baguette)
- 6 ملاعق من زيت الزيتون
- فص ثوم مهروس
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- الحلوة (Ketchup)

### طريقة التحضير :



1 يقطع الخبز إلى قطع عرضها (2 سنتم) تصفغ في صفيحة و تدخل الفرن الساخن، خمس دقائق حتى تتحمر قليلا .



2 مجرد إخراجها من الفرن يُغمس سطحها في خليط بالزيت و الثوم ثم تصفغ مرة أخرى في صفيحة الفرن .



3 بعد ذلك تُدهن بصلصة الطماطم الحلوة (ketchup) ثم نضع قطع الأنشوبية.



4 نغطي الأنشوبية بشرائح الجبن، قبل التقديم تدخل الصفيحة إلى الفرن حتى يبدأ الجبن في الذوبان و تقدم ساخنة . تزين حسب الذوق بأوراق البازيلاء أو البقدونس .



## كويرات بالبيض Croquettes aux oeufs

### المقادير :

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبة بصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من القزير
- ملح و إبزار
- ربع ملعقة صغيرة من الكوزة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- 1/4 لتر من الحليب
- 6 بيضات مسلوقة
- 150 غ من الخبز المحمص (La chapelure)
- للقلي :
- بيضتان مخفوقتان
- 3 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص (La chapelure)
- زيت



### طريقة التحضير :



1 فوق نار هادئة، تذوب الزبدة في كاسرول ونضيف البصل المقروم، القزير، الملح و الإبزار نترك الكل يتقلى لمدة 7 دقائق مع التحريك.



2 نضيف للخليط الكوزة و الدقيق ونحرك لمدة 4 دقائق . نفرغ الحليب تدريجيا بون التوقف عن التحريك لمدة 10 دقائق حتى يصبح الخليط كثيف شيئا ما .



3 نزيل الكاسرول من فوق النار حتى تبرد الصلصة . يفرم البيض في حكاكة وتضاف إليه الصلصة المحضرة .



4 نضيف كذلك الخبز المحمص (La chapelure) و نخلط جيدا ثم نحضر كويرات من الخليط . قبل القلي، نوضع في البيض المخفوق و تلف في الخبز المحمص . تقلى الكويرات في حمام زيت ساخن حتى تتحمر و تقدم ساخنة .

## كريب بالكفتة Crêpes à la viande hachée

### مقادير الكريب :

- 1/4 لتر من الحليب
- بيضتان
- قبصة من الملح
- قبصة من الإبزار
- 1/2 كيس من القاني
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- المذابة
- 80 غ من الدقيق

### مقادير الحشوة :

- 3 ملاعق من الفطر الصيني الأسود
- حبة من البصل المفروم و المحمر في الزيت
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبزار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- للتزيين : - 100 غ من الجبن المفروم



### طريقة التحضير :



**1** تحضير الكريب : تُخلط، بخلاط كهربائي، الحليب، البيض، الملح، الإبزار، القاني، الزبدة و الدقيق . في مقلاة ساخنة و مدهونة بالزبدة، يفرغ مقدار مغرفة من الخليط مع تحريك المقلاة ليأخذ حجمها . تترك الكريب لبضع دقائق حتى تتحمر و تقلب . تكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.



**2** يوضع الفطر الصيني في الماء الساخن لمدة 10 دقائق . عندما ينتفخ، يغسل جيدا و يقطع قطعاً صغيرة . نضع في مقلاة، فوق نار متوسطة، نضع البصل المحمر، الكفتة، الفطر الصيني، و التوابل . تخلط جميع العناصر بشوكة خشبية و تفك الكفتة عند الطهي .



**3** تبسط قليل من الحشوة فوق كل كريب . نأخذ كل إثنين و نضع واحدة فوق الأخرى ثم نلفهما جيدا .



**4** تقطع دوائر و تصلف في صفيحة . تزين بقليل من الجبن المفروم و تدخل الفرن الساخن لمدة 7 دقائق حتى يذوب الجبن . تقدم ساخنة .

## طريقة التحضير :



**1** فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، يوزق نصف العجين جيدا بالماء (سمك 4 ملم) و يقطع بطابع الحلوى إلى دوائر تصفف في صفيحة مدهونة ثم تدهن جوانب هذه الدوائر بأبيض البيض . يوزق النصف العتيقي من العجين و يقطع كذلك إلى دوائر ينقص الطابع ، هذه الدوائر تقطع بدورها بطابع أصغر حجما من أجل الحصول على شكل حلقات لتوضع فوق دوائر العجين المصففة في الصفيحة . تنمم باقي العجين بنفس الطريقة و تخل الصفيحة إلى الفرن الساخن حرارته 180° لمدة 15 دقيقة، نرفع من حرارة الفرن و نترك القول أو قون تتحمر .



**2** صلصة البيشاميل : تذاب الزبدة، هي كاسرول على نار هادئة، يضاف إليها الدقيق مع التحريك جيدا. بعد ذلك يفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك، في نفس الوقت نضيف الملح، الإبرار و الكوزة إلى أن يعقد الخليط ثم نضيف قطع الفطر و نحرك . يوضع جانبا ليبرد.



**3** توضع قطع من سمك الطون في وسط القول أو قون، يفرغ مقدار ملعقة صغيرة من صلصة البيشاميل مع الفطر . يزين بقليل من الجبن المفروم ثم يدخل الفرن الساخن لمدة 5 دقائق . يقدم ساخنا .

## قول أو قون VOL-AU-VENT

### المقادير :

- 400 غ من العجين المورق (الصفحة 63)
- بيضة
- ملح و إبرار
- قليل من الكوزة المحكوة
- 120 غ من الفطر المقطع قطعاً صغيرة
- 250 غ من سمك الطون أو القمرون
- للتزيين :
- 50 غ من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- 1/4 لتر من الحليب





## بطبوط بالطون

### المقادير :

- زلافة صغيرة من الزيتون الأخضر بدون نواة
- قليل من الهريسة
- 3 ملاعق كبيرة من حبات الذرة
- حبات من الخيار الصغير المخلل

- البطبوط (انظر الصفحة 62)
- حبة من الجزر المحكوك
- زلافة صغيرة من الكرم المحكوك
- علبة من سمك الطون (150 غ)
- 3 ملاعق كبيرة من المايونيز

### طريقة التحضير :

1 في إناء نضع الجزر، الكرم، سمك الطون، المايونيز، الزيتون المقطع قطعاً صغيرة و الهريسة حسب النوق ثم نخلط الكل جيداً .

2 يفتح البطبوط بالمقص ويملأ بملعقة كبيرة من خليط سمك الطون .

3 يزين الخليط بقليل من الذرة و قطع الخيار الصغير ثم يقدم بارداً .



## شوارما

### المقادير :

- البطيوط (أنظر الصفحة 62)
- 250 غ من لحم الدجاج الأبيض
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ورقة سيدنا موسى
- ملح و إبزار
- أوراق الخس

### الصلصة :

- حبات من الخيار الصغير المخلل
- 1 ياغورت طبيعي (بدون سكر)
- ملعقتان كبيرتان من القشدة
- الطرية
- ملعقة صغيرة من الخل

### طريقة التحضير :



**1** فوق نار هادئة نقلي لحم الدجاج في الزبدة ونضيف إليه الخردل، ورقة سيدنا موسى، الملح و الإبزار . عندما يطهى الدجاج نقطعه قطعاً صغيرة .



**2** تحضير الصلصة : يفرم الخيار المرقد في الحكاكة ثم يخلط مع كأس من الياغورت الطبيعي، القشدة الطرية و الخل . تضاف هذه الصلصة إلى قطع الدجاج و يحتفظ بها في التلاجة لمدة ساعتين.



**3** يفتح البطيوط بالمقص و يوضع داخله قليلاً من ورق الخس و ملعقة كبيرة من الدجاج المخلط بالصلصة، يقدم بارداً .

يمكن استبدال لحم الدجاج بلحم البقر



## فطائر بالجبن

### Blinis au fromage frais

#### المقادير :

##### العجين :

- 200 غ من الدقيق
- قبضة من الملح
- ملعقة صغيرة من خميرة الحلوى
- ملعقة صغيرة من قشرة الحامض
- كأس صغير من الحليب
- كأس صغير من القشدة الطرية
- بيضة

##### للتزيين :

- 1/4 حبة من الفلفل الأحمر مقطع قطع صغيرة
- حبات من الزيتون
- نصف أفوكا

#### طريقة التحضير :



**1** في إناء يخلط الدقيق، الملح، الخميرة، قشرة الحامض، الحليب، القشدة الطرية و البيضة المخفوقة حتى تحصل على خليط أملس ورخو، يحتفظ به في الثلاجة لمدة 20 دقيقة.



**2** في مقلاة (مدهونة بالزيت) على نار متوسطة، يفرغ مقياس ملعقة كبيرة من الخليط ويسط قليلا للحصول على دوائر متباعدة فيما بينها. تحمر الفطائر من الجهتين حتى يصبح لونها ذهبيا. و تتم بنفس الطريقة باقي العجين.

**3** خليط الجبن : بطراب يدوي، يطرب الجبن، القشدة الطرية، الخيار الصغير المحكوك، عصير الحامض، الفلفل الأحمر، الملح و البقدونس حتى تحصل على كريم أملس.



**4** تدهن الفطائر بخليط الجبن و تزين بقطع الفلفل الأحمر، قطع الزيتون و قطع من الأفوكا. يمكن تقديم هذه الفطائر مدهونة بالزبدة مخلطة بالثوم و السيبوليت.

