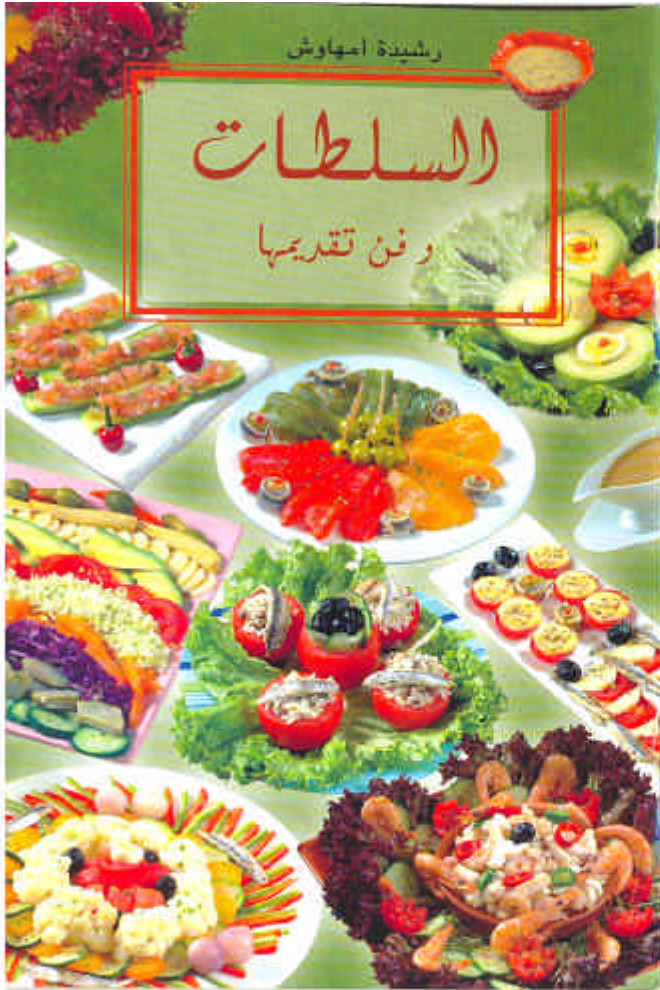


رشيدة اعهاوش

السلطات

وفن تقديمها



ISBN 9954-459-3



سلطة الكرات البورا

لقاير:

- نصف صغيرة حمراء مقطعة
- إلى قطع صغيرة
- للتزيين:
- بيضة مسلوقة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 25 غ من الكرات البورا
- ملح
- لحفة كبيرة من الخبز
- زيت
- كأس من الزيت



2

طريقة التحضير:



تزيل الأوراق الزائدة من الكرات و تنقيه حتى يصبح أملسا. يغلي الماء في كاسرول و تضاف ملعقة صغيرة من الملح، تربط الكرات بخيط غذائي ثم تضعه في الكاسرول ليظهر مدة 15 إلى 20 دقيقة. تسليه و تضعه فوق الورق الشفاف ليبرد و ينشف الماء.

تزيل الخيط و تقطع كل حبة كرات على الملول إلى تصفيين ثم تضعها في إناء و تحتفظ بها في البرود.



لتحضير الصلصة، نخلط ملعقة من الخل مع الملح، الإيجار و الزيت. بعد ذلك نصيف قطع البصل.

ترقد الكرات في الصلصة المحضرة، تتركه في التلاجة لمدة ساعة على الأقل.



تصنف قطع الكرات في طبق التقديم.

للتزيين، نغرم أصفر البيض ثم أبيضه كالا على حدة، في حكاكة ذات ثقوب صغيرة. نزين الكرات بوضع ثلاثة اشربةطة من البقدونس، أصفر البيض ثم أبيضه.

يقدم هذا الطبق باردا.

3

أفوكا بلحم الديك الرومي و أفوكا بالقمرور

شادير :

أفوكا بلحم الديك الرومي :

ريحة من لحم الديك الرومي
حفنة صغيرة من الزيت
خج و إيزار
حفنتان كبيرتان من المايونيز
حفنة كبيرة من صلصة الطماطم
لحوم (Ketchup)
بنة من الأفوكا
حفنة صغيرة من عصير الخماض

الإفوكا بالقمرور :

100 غ من القمرور النقي
- ملعحة صغيرة من الزبدة
- ملح و إيزار
- ملعحتان كبيرتان من المايونيز
- ملعحة كبيرة من صلصة الطماطم
الحلوة (Ketchup)
- حبة من الأفوكا
- ملعحة صغيرة من عصير الخماض

للتزين : - بيضيا مسمان مسلوقةتان

أفوكا بلحم الديك الرومي



في مقلاة على نار هادئة، نقلي شريحة
الديك الرومي في الزيت، نرشها بالملح
و الإيزار ثم نقلعها إلى قطع صغيرة
و متساوية.



لتحضير الصلصة، نخلط المايونيز مع
صلصة الطماطم الخلوة.
نضيف هذه الصلصة على قطع الديك
الرومي و نخلط.

نغسل الأفوكا جيدا و نقطعها إلى نصفين ثم نزيل النواة، ندع كل نصف بحصير
الخماض (نكي تحافظ على لونها الطبيعي)، نضع مكان النواة، مقياس ملعقتين كبيرتين
من خليط لحم الديك الرومي و الصلصة. نزينها ببيض السمان ثم نقدمها.

أفوكا بالقمرور



نقلي القمرور في الزبدة فوق نار هادئة
سدة 7 دقائق. نرشه بالملح و الإيزار.

لتحضير الصلصة نخلط المايونيز مع
صلصة الطماطم الخلوة ثم نقلعها مع
القمرور النقي.

بنفس الطريقة نحشي الأفوكا بخليط القمرور و الصلصة.
نقدم الأفوكا مزينة ببيض السمان المسلوقة.



سلطة الطماطم بالأرز و الفطر

مقادير :

- 1/2 كوب من الفطر المقطع إلى شرائح (مضبر)
- 1/2 حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- 1 كوب من الأرز
- 1/2 كوب من الزيت
- 1/2 كوب من الثوم
- 1/2 كوب من إزار
- 1/2 كوب من البقدونس المفروم

التحضير :

- يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة.
- يضاف البقدونس والثوم والفطر إلى المقلاة.
- يضاف الأرز المسلوق ويحرك جيداً.
- يترك المقلاة من فوق النار ثم تترك المقلاة يبرد.



6

طريقة التحضير :



يسخن الأرز في ماء مطبخ إلى أن يتضخ ثم تصفيه في مقلاة، فوق النار، بزيت الزيتون و نصف الثوم، الملح و الإزاز ثم البقدونس.



تصفى قطع الفطر في المقلاة و تحرك مدة 5 دقائق بملعقة خشبية.



تصفى الأرز المسلوق و تحرك جيداً. تزيل المقلاة من فوق النار ثم تترك المقلاة يبرد.



تغسل الطماطم، تقطع جزعاً العلوي و تحرقها ثم تملأها بحشى الطماطم بمزيج الأرز و الفطر ثم تزينها بالأنشوجة و الزيتون الأسود تقدم باردة.

7

سلطة البستاني

لقاير:

- 1 - حبات من خردليس الشرة الصغيرة
- 2 - حبة من الطماطم
- 3 - حبة من الجزر
- 4 - حبة من الفول
- 5 - حبة من الأفوكا
- 6 - حبة من الخماض
- 7 - حبة من الفصوص
- 8 - حبة صغيرة من قلب النخيل

الفتريين:

- 1 - 4 حبات من الزيتون الأخضر المشحم

مل الخس، اشترعا و تقطع كلا من الشرة، الطماطم (مفلاة من القشرة و النور)، الجزر، ورق و الأفوكا إلى شرائح (تدفن الأفوكا بقليل من عصير الخماض).
 لقي قطع الفول (مع نصف حماضه) ثم قطع الجزر في ماء، سلج حدة 10 دقائق، تصفي، تحتفظ بالخضر جانباً حتى تبرأ.
 كع القصوص و قلب النخيل إلى دوائر، نضع الكزب، الأيبل و الأخضر، كلا على حدة، في حكاكة ت تكون كبيرة.
 نضير الصلصة، تخلط عصير الخماض مع الملح، الإيزار و الزيت ثم نعرك جيداً.
 نعلق هذه الخضر في طبق التقديم و نزينها بحبات الزيتون الأخضر ثم نسقيها بالصلصة.

الأفوكا بالبيض

المقادير:

- بيضتا سمك
- حبة من الأفوكا
- ملحفتان كبيرتان من
- عصير الخماض
- ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الإيزار
- ملحفتان كبيرتان من الزيت
- 1/4 زهرة عس

الفتريين:

- قليل من صلصة الطماطم الحلو
- حبة طماطم صغيرة
- 4 حبات من الزيتون الأسود

تسلق بيض السمك، نقشره و نضعه إلى نصفين بالعرض، تحتفظ به جانباً.

نغسل الأفوكا، نشرحها بالعرض إلى دوائر، نون تقشيرها، ثم نزيل كل دائرة على حدة من الثواب، نزيل القشرة و نرش دوائر الأفوكا بقليل من عصير الخماض كي نحافظ على لونها.
 لتحضير الصلصة، نضع في زلافة، ملعقة كبيرة من عصير الخماض، الملح، الإيزار و الزيت ثم نعرك جيداً.

نصطف أوراق البس في مسن التقديم ثم نضع لوقتياً دوائر الأفوكا مع نصف بيضتها في الوسط.

نزين السلطة بصلصة الطماطم الحلو، الزيتون الأسود و حبة الطماطم الصغيرة.



السلطة البحرية



المقادير :

- ورقنا سيندا موسى.
- ملح.
- 500 غ من الخيار الكليلان منقش.
- ملعقة صغيرة من الورد.
- 300 غ من القمح منقش.
- ملعقة كبيرة من عصير الطماطم.
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

للتزيين :

- حبات من القمحون.
- ملعقة صغيرة من الزيت.
- فص من الثوم.
- زهرة عجم أو حبس عادي.
- حبة من الخيار (مشرقة إلى دوائر).
- 3 حبات من الطماطم الصغيرة.
- الفلفل الحار الأحمر والأصفر.

طريقة التحضير :



نظي الماء في منجرة، على نار هادئة، تسيف ورقنا سيندا موسى و الملح ثم تسلق الخيار لمدة 15 دقيقة و تصليه، تدوب الزبدة في مقلاة على نار هادئة، ثم نظي القمحون لمدة 3 دقائق، ترشه بقليل من الملح و تحركه باستمرار.



تقطع الخيار المنقش إلى مستطيلات صغيرة تضعها في أنية مع القمحون، تسيف الملح، عصير الطماطم و زيت الزيتون، نحفظ الخليط في الأاجة لمدة ساعتين و ذلك كي يتفقد.

للتقديم، نظي حبات القمحون بقشورة في قليل من الزيت الساخن مع الثوم لمدة 3 دقائق، نصلف أوراق القس (بعد أن نغسلها و نلشفها) في طبق كبير، نضع القمحون و الخيار المرقدون في إتأ صغير وسط أخضر ثم نزين بدوائر الخيار، الطماطم الصغيرة، القمحون بقشرته و دوائر من الفلفل الحار، يمكن كذلك وضع القمحون و الخيار المرقدون مباشرة فوق ورق القس.

اللفل بالجبين

المقادير :

- حبة من الفلفل الأحمر
- حبة من الفلفل الأصفر
- حبة من الفلفل الأخضر
- صلصة كبريتان من عصير الحامض
- قطن توم جيريوس
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح
- 225 غ من جبنة الموزريلا
- **التزيين :**
- نصف حبات من الزيتون
- 1 ملعقة من الأنشوجة
- ملعقة صغيرة من أورا
- الخبز مقطعة



تغسل الفلفل، نلشفه و نشويه من جميع الجهات فوق المشواة على نار هادئة، نضعه في كيس بلاستيكي مدة 5 دقائق، نلقيه و نقلعه إلى شرائط طويلة و رقيقة. في إناء، نخلط كلاً من عصير الحامض، التوم، زيت الزيتون و الملح. نرقق قطع الفلفل لمدة ساعتين في هذا الخليط.

نقطع جبنة الموزريلا إلى دوائر، نصفقها في جانب صحن التقديم ثم نضع الفلفل بجانبه نزين الكل بحبات من الزيتون المشوي و الأنشوجة ثم نرش بلوزايق الصيق المقطعة.



زهرة الفلفل

مقادير :

- ملح
- **التزيين :**
- 21 غ من الزيتون الأخضر
- ملعقة صغيرة من الثوم القصصي المفروم
- 1 ملعقة صغيرة من الأنشوجة المفرومة بالزيتون
- خان من الفلفل الأحمر
- خان من الفلفل الأصفر
- خان من الفلفل الأخضر
- صلصة كبريتان من عصير الحامض
- صلصة كبريتان من زيت الزيتون



مل الفلفل، نلشفه ثم نشويه فوق المشواة، نضعه في كيس بلاستيكي مدة 5 دقائق كي يسهل تقشيرها، نلقيه كله من جميع الجهات في قليل من الزيت، نلشفه إلى إيد كبيرة ثم نرقده في عصير الحامض، زيت الزيتون لحد مدة ساعتين.

التقديم، نصلف الفلفل في الطبق على شكل زهرة، نزينه بالزيتون، الثوم القصصي و بات من الأنشوجة المفرومة على الزيتون.



سلطة نيس

مقادير :

30 غ من البطاطس	الصلصة :
20 غ من اللوبيا الخضراء	- ملعقتان صغيرتان من الخل
بصلتان	- ملعقتان كبيرتان من الخل
30 غ من الطماطم	- فصان مهروسان من الثوم
100 غ من الزيتون	- ملح و إزهار
10 غ من الثوم	- 100 غ كاس من الزيت
التزيين :	
- 10 حبات من الزيتون الأسود	
- 10 حبات الأنشوية	



16

طريقة التحضير :



تغسل البطاطس، نقشرها و تقطعها إلى مكعبات ثم تسلقها في ماء مملح و مغلي لمدة 15 دقيقة تقريبا، تنقي اللوبيا و تقطعها ثم تسلقها في ماء مملح و مغلي لمدة 10 دقائق.



تسلق البيض و نقشره ثم تقطع إلى أربعة أجزاء. تغسل الطماطم و تقطعها إلى ستة أجزاء. تقطع أوراق الزعفران قطعاً رقيقة جداً.



الصلصة : في إناء، خذ الخردل، الخل، الثوم المهروس، الملح و الإزهار ثم تضبط الزيت تدريجياً مع التحريك إلى أن تصبح الصلصة كثيفة.

في طبق التقديم تضفك البطاطس، تضع في الوسيط الطون ثم اللوبيا فوق البطاطس، أجزاء البيض، الطماطم و الأنشوية، تزين بالزيتون الأسود و تسقي الخل بصلصة الصلصة. يقدم الطبق بارداً مرفوقاً بباقي الصلصة.

17

سلطة البطاطس بالطنون

المقادير:

منقار من البطاطس متوسطة الحجم	- ملعقة كبيرة و نصف من الزبدة
ملعقة كبيرة من الزبدة	- ملعقة من الطون (75 غ)
حبة صغيرة مطبوخة	- 1 غ من الجبن الأحمر المقروم
ملعقة كبيرة من الزيت	- ملعقة صغيرة من الخبز القمصن و الطحون
1 غ من الفطر مقطوع إلى شرائح	- ملعقة كبيرة من الثوم القصي
ملح و إزبار	- الفلفل أو البامبوس المقروم



38

طريقة التحضير:



تغسل البطاطس، تقطعها إلى نصفين و تسلقها في ماء مملح و مقلي. ثم تصفىها. بملعقة صغيرة تجوف قليلا كل نصف و تحتفظ بلب البطاطس جانبا. فوق صفيحة فرن تصف البطاطس المجوفة و تضع قليلا من الزبدة فوق كل نصف منها. تدخلها إلى فرن مسخن لتخبز قليلا لمدة 10 دقائق ثم تحتفظ بها.

للتحضير الحشوة: تقلي البصل في الزيت، حتى يصبح شفافا، تضيف إليه الفطر، الملح و الإزبار ثم تحرك مدة 5 دقائق.



في إناء و يشوكة تفتك لب البطاطس المحتفظ به مع الملح لتحواله إلى معجون البطاطس (purée). تضيف الطون بعد تصفية الزيت ثم خليط البصل و الفطر - تخلط.

تدأ البطاطس المجوفة بتخليل البطاطس، ترشها بقليل من الجبن المقروم و الخبز القمصن و الطحون. ثم تدخل الصفيحة إلى الفرن حتى يذوب الجبن.

يقدم هذا القليل مزينا بإزبار الخس و أوراق الثوم القصي للمطعة.

39

طريقة التحضير :



في إناء، نخلط الزنجبيل مع فصوص الثوم،
نضيف إليه السكر، القزديل، الملح،
ملعقة كبيرة من الزيت و الأبرار.



نضيف إلى ذلك صلصة الصويا
وبعد أن نخلط جيدا، نأخذ مقدار ثلاث
ملاعق كبيرة من الخليط ونحفظها
جانبا في زلانة صغيرة.



نشق صدر الديكاج بسكين حاد، بعد
تسليته كي تتسرب إليه الصلصة.



نرقق صدر الديكاج في الصلصة
المحضرة ثم نحفظه في الثلاجة لمدة
٧ ساعات، بعد ذلك نزيله من الصلصة
وندخله إلى فرن ساخن (180°) ليطهى
مدة 20 دقيقة.

في إناء، نقطع اللحم إلى قطع متساوية ونغزاتيس النزة على الطول ثم نضيف الصويا
النهائية ونخلط قليلا، نخرج الديكاج من الفرن، نتأكد من تسخجه ثم نقطعه إلى شرائح
رقيقة، نمنفها في طبق التقديم ونملأ باقي الطبق بصلب الطرس،
نأخذ زلانة الصلصة المحفوظ بها، نضيف إليها تدريجيا أربع ملاعق من الزيت ونحرك
بمستمرار، حتى تصبح الصلصة متماسكة ثم نسقي بها السلطة حسب التوق.

سلطة الديكاج المشوي

المقادير :

- ١ ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- صدر دجاج
- زهرة خس مقسولة و منطفئة
- ١ علبة صغيرة من غرابيس الذرة (100 غ)
- زلانة صغيرة من الصويا النهائية
(معمسولة و مصفاة)
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطري
- فص ثوم
- ملعقة صغيرة من السكر سنيدة
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من الخل
- ٢ ملاعق كبيرة من الزيت



الباذنجان بصلصة البولونيز



المقادير:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| - 2 ملعقة كبيرة من الزيت | - 2 ملعقة كبيرة من الزيت |
| - ملح | - ملح و إزهار |
| - إزهار | - 10 غ من الجبن المحكوك |
| - 1 ملعقة صغيرة من التخميرة | - صلصة البولونيز: |
| - 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون | - 100 غ من الطماطم |
| - 1/2 غصن ثوم مهروس | |
| - 100 غ من الكفتة | |

طريقة التحضير:



يقلى الباذنجان، نشفته و نشرحه على
الطنول (سك 1 سم)، نلقيه في 4 ملاعق
كبيرة من الزيت مع رشه بقليل من الملح ثم
نضعه فوق الورق المشطاف.



للقلي البصل، نغسله و نشرحه بالطنول،
تحميره في الزيت ثم نرشه بالملح
و الإزهار.



لتحضير صلصة البولونيز، نقلي الطماطم
و تقشرها مع إزالة البذور ثم نقطعها إلى
قطع صغيرة في طنجرة، نضيف لها
الزيت، الملح، الإزهار، التخميرة، الكمون
و الثوم، نضعها فوق نار هادئة حتى تصير
صلصة نساءكة. نضيف الكفتة على صلصة
الطماطم و نتركها تطفئ مع الاستمرار في
التحريك بملعقة خشبية مدة 10 دقائق.

في أنية فرن نكسف شرائح الباذنجان، نفرغ وسطها قليلا من صلصة الطماطم بالكفتة
قليلا من البصل المحمر و نرش بالجبين المحكوك ثم ندخل الأنية للفرن الساخن درجة
حرارته 180° مدة 6 دقائق حتى يذوب الجبن و يتحمر، يقدم ساغدا.

سلطة غنية

المقادير :

- 250 غ من الخبثانة
- زهرة عصفور
- حبة من الجزر
- 100 غ من اللوبيا الخضراء
- ملح
- بيضة
- حبة من الخيار
- 100 غ من الحنظل الأحمر
- 100 غ من الطماطم الصغيرة
- 30 غ من الزيتون الأخضر
- 30 غ من الزيتون الأسود
- 70 غ من الدرة المسوية

الصلصة :

- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و إيزار
- 1/2 كأس سائل من الريح

طريقة التحضير :

- نقشر الخبثانة، نغسل حباتها و نسلقها في ماء مالح و مغلى مدة 15 دقيقة.
- نغسل زهرة العصفور، نغسل الأوراق جيدا و نشطفها ثم نضعها جانبا.
- نقشر الجزر، نغسله، نقطعها إلى قطع و نسلقها في ماء مغلى و مالح مدة 10 دقائق ثم تصفيها.
- نقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين بطريقة تمكننا من إزالة الشويط الجانبية، نضعها إلى جزئين و نسلقها في ماء مالح و مغلى مدة 7 دقائق ثم تصفيها.
- نسلق البيضة، ندعها تبرد و نقشرها ثم نقطعها إلى أربعة أجزاء.
- نغسل الخيار، نقشره و نلغعه إلى يوائر سمكها 0,5 سم.
- نقطع الحنظل إلى مكعبات.
- نغسل الطماطم الصغيرة، نشقها إلى أربعة أجزاء دون تفكيكها.

لتحضير صلصة الخردل :

- نخلط في زلافة كلا من الخردل، الخل، الملح و الإيزار ثم نفرغ الزيت تدريجيا و نخفق إلى أن تصبح الصلصة متجانسة.

- عند التقديم تصفد أوراق الخس، نضع فوقها اللوبيا، الجزر، الخيار، مكعبات الحنظل، الزيتون الأخضر، الزيتون الأسود، حبات الطماطم في الوسط و الجوانب و أجزاء البيض.



البطاطس بالموزيلا

المقادير :

- خبات من البطاطس	- بيضتان مسلوقتان
- ملح و إبرار	- ملعقة صغيرة من الزبدة
- نصف مبروسان من الثوم	- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي المقطع
- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي المقطع	- و الشدوش القويوم
- مفعقتان من الخبز المحمص و المطحون	
- 200 غ من جبنة الموزيلا	
للغلي :	
- بيضتان مسلوقتان	
- الخبز المحمص و المطحون	
- زيت	

طريقة التحضير :



تغسل البطاطس، تسلقها في ماء مغلي لمدة 30 دقيقة تقريبا.



تقشر البطاطس و في إزاء سحقها بالشوكة أو لمطحنتها بالطنجرة اليدوية. تضيف الملح، الأيزار، الزبدة، الثوم المهروس، الثوم القصبي، الشبز المحمص و البيض الحكوك (في حكاكة ذات ثقب كبيرة) تخلط جيدا.



تقطع جبنة الموزيلا إلى مكعبات صغيرة، تحضر قشباناً من خليط البطاطس، تجوف وسطها و تضع مكعبات الموزيلا ثم تلف حولها خليط البطاطس.



تغمس قشبان البطاطس في البيض المطفوق ثم في القز المحمص و المطحون. تلي البطاطس في حمام زيت ساخن حتى تتحمر، تضعها فوق الورق الشفاف ليشرب الزيت.

يقدم هذا المقبل ساخناً.



سلطة قيصر

المقادير :

• شرائح جبنة (Pain de mie)
• ملعقتان كبيرتان من الزيت
• صان شهروسان من الثوم
• ملح
• بزر
• بريحتان من لحم الديك الرومي
• ملعقة كبيرة من الزيت
• فزة خمس أحمر (أو خمس عادي)



السلطة :

• ملعقة صغيرة من الخردل
• ملعقة كبيرة من الخل
• ملح و إبرار
• 1/2 كأس صغير من الزيت

للترتيب :

• ملعقة صغيرة من أوراق الخس
• الفططة

طريقة التحضير :

• الخبز إلى مكعبات صغيرة و تحتفظ بها. تذيب الزبدة في
• سائلته، على نار هادئة. تضع فيها الثوم الشهروس، الملح،
• أو ثم تصفى مكعبات الخبز. تحرك حتى يتمسك الخبز من
• الجهات.



• قلاة أخرى، تقلى شرائح الديك الرومي في قليل من الزيت،
• با بقليل من الملح و الإبرار ثم نطعمها إلى مكعبات صغيرة.



• مع الصلصة، نخلط في زلقة كلا من القردل، الخل، الملح و الإبرار. تصفى الزيت
• بها و نحرك إلى أن تصعب الصلصة متماسكة.

• لتقديم نصلف أوراق الخس (مغسولة، منشفة و مقطعة) في طبق. تضع فوقها قطع
• الرومي ثم قطع الخبز المحمص، تزين بأوراق الخس و نسقي الكأس بالصلصة.

سلطة خضراء بجبن الماعز

المقادير :

• زهرة خس عشوك
• حبة من الطماطم
• حبات من الفجل (مفالة)
• حبات من الطماطم الصغيرة
• شرائح من الخبز (Pain de mie)
• 100 غ من جبن الماعز



الصلصة :

• ملعقتان كبيرتان من الزيت
• ملعقة صغيرة من الخل
• ملح

• قليل من الإبرار

للترتيب :

• شرائح رفيقة من البصل
• حبات من الجوز (الكركاج)

طريقة التحضير :

• نغسل الخس، نشفه ثم نقطعه إلى قطع متساوية. نقشر الطماطم،
• نزيل البذور و نشرحها إلى أنصاف دوائر. نشرج الفجل أيضا
• إلى دوائر. على صحن فردي للتقديم نضع قليلا من الخس،
• الطماطم، الفجل ثم حبات الطماطم الصغيرة.



• نصنف شريحتين من الخبز في طبق صغير، نضع فوق كل واحدة
• شريحة جبن و نغطها فرنًا مسخنًا لمدة ثلاث دقائق أو لمدة دقيقة
• في الميكروويف (Micro-onde).



• نضع شرائح الخبز بالتبيل إلى جانب السلطة و تزين بشرائح البصل ثم حبات الجوز.
• نخلط جيدا مقادير الصلصة و نقدمها مع السلطة.

سلطة الباردة



المقادير :

- 500 غ من الباردة
- حبة صغيرة من البصل
- ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع
- ملح وإبرار
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الخل

طريقة التحضير :



تغسل الباردة وتسلقها لمدة نصف ساعة أو أكثر (حسب سمكها) في ماء غلي. تقشرها وتقطعها إلى شرائح. تقشر البصل، تغسله وتقطعه إلى قطع صغيرة جدا ثم تضيفه إلى شرائح الباردة مع البقدونس، الملح، الإبرار، الزيت و الخل، تخلط السلطة و تصفها في صحن التقديم.

سلطة الكرنب الأبيض والأحمر

طريقة التحضير :

تغسل الكرنب الأبيض والأحمر، نضعهما بسلفطران و تقطع، كلا على حدة، إلى قطع رقيقة جدا.

في عجلة على نار عادية، تسع الزبدة و الزيت، تضيف إليهما الكرنب الأبيض، الملح، الإبرار و الكوزة ثم تحرك مدة 10 دقائق تقريبا حتى يطهى الكرنب، المرغاه في صحن التقديم و نستقلب.

مقادير الكرنب الأبيض :

- 1/2 زهرة كرنب أبيض
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح وإبرار حسب الذوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكوزة

مقادير الكرنب الأحمر :

- 1/2 زهرة كرنب أحمر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح وإبرار حسب الذوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكوزة



سلطة الفلفل بالأنشوبية

المقادير:

- أحبة من الخبز
 - أحبة من الفلفل الأحمر
 - أحبة من الفلفل الأخضر
 - أحبة من الفلفل الأصفر
 - بنة صغيرة من البصل
- لحصة:**
- جلائق كبيرة من زيت الزيتون
 - لح
 - لعفتان كبيرتان من الخبز
- بين:**
- أحبات من الأنشوبية المرققة
 - إلى الحرق
 - حقة صغيرة من الزعتر اليابس



ريقة التحضير:

والجزر، نغسله ونقطعه قطعاً رقيقة.
لـ الفلفل، نغسله ونقطعه إلى مكعبات.
والبصل، نغسله ونقطعه قطعاً رقيقة جداً.
والخضار في الماء ونصقلها جيداً.



سواء الصلصة تخلط مع زيت الزيتون، الملح
خل ثم يفرغ الصلصة على قطع الخضار
يط.

يقطع الأنشوبية المرققة و أوراق العنق ثم يرش بأوراق الزعتر اليابس و تقدم.

سلطة الفلفل و الطماطم

المقادير:

- خسنان من الفلفل الأخضر
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملح
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- قشرة جايضة مرققة
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون



نغسل الفلفل، الطماطم و الثوم، نغسل هذه
الخضار و نشويها في مشواة. نضع الفلفل
في كيس بلاستيكي لمدة دقيقتين (يسهل
تقشيرها). نلقيه، نزيل بقودو لقطعها إلى قطع
صغيرة و متساوية. ننقى الطماطم و نزيل
لبها البذور، نقطعها إلى قطع صغيرة دون أن
نغسلها و كذلك الثوم نقشره و نقطعه قطعاً
صغيرة جداً.

نضع لصف قشرة الليمون قطعاً صغيرة جداً، لحنقها بالباقي للزيتون.

نضع قطع الفلفل، الطماطم، الثوم و الليمون المرقق في صحن ثم نخلط مع زيت الزيتون،
الملح، الكون، عصير الليمون و البقدونس. نقدم هذه السلطة باردة و مزينة بشرائح قشرة
الليمون المتبقية.

القوق المشرمل



المقادير :

- 1 كيلغ من القوق
- عصير نصف حامضه
- 300 غ من الطماطم
- ملح و 1/2 ملاعق كبيرة من الزيت
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- فصان مهروسان من الثوم
- باقة صغيرة من القزير
- الزيتون الأحمر
- 1/2 حبة حامضة مرقمة و مقطعة



أوراق القوق و تحتفظ بقلبه في ماء ط معصير الحامض. تقطع القوق قطعاً دائرية و تسلق في ماء سلق و مغلي لمدة 5 ق. تصفى و تحتفظ به. نزيل بنور الطماطم حكتاً في كاسرول ثم نضيف لها الملح، الثوابل، الثوم و باقة القزير، نضع سرول فوق نار هادئة و نحرك. نضيف ن المسلوقة، نغطي الكاسرول و نترك الكك ن حتى يفتح ماء الطماطم. عند التقديم بالزيتون و قطع الحامض المرقمة.

القرع بالخليج



المقادير :

- 300 غ من الطماطم
- 1/2 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- 1 كيلغ من القرع
- زلانة صغيرة من الخليج



نلقي الطماطم، نقطعها إلى قطع صغيرة و نضعها في كاسرول فوق النار. ثم نضيف لها الزيت، الملح، التحميرة، الكمون، الثوم المهروس و عصير الحامض. نغسل القرع و نقطعه إلى مكعبات ثم نضيفه إلى صلصة الطماطم، نغطي الكاسرول و نحقق من حدة النار. قبل أن ينضج القرع يقلل. نضيف إليه الطليج و نترك الكك فوق النار حتى يتبخر ماء الطماطم كلها. نقدمه ساخناً.

السبانخ



المقادير :

- باقة من السبانخ
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 4 قصوص ثوم مهروس
- زلانة صغيرة من القزير و البقدونس
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الهريسة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- حبة صغيرة من الحامض المر
- خبات من الزيتون الأحمر



نغسل السبانخ جيداً، نقطعها و نضعها في مقلاة بها زيت، فوق نار هادئة، نضيف لها الثوم المهروس، القزير، البقدونس، التحميرة، الكمون، الهريسة (حسب الذوق)، الملح ثم عصير الحامض مع التحريك إلى أن يتبخر الماء كلها.

عند التقديم، نزين الطبق بشرائح من الحامض المر و الزيتون الأحمر. يمكن إضافة زيت الزيتون أيضاً.

تكتوكة



المقادير :

- حبة من الفلفل الأحمر
- حبة من الفلفل الأخضر
- حبة من الفلفل الأصفر
- 1/2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح و إزير حسب الذوق
- 1 حبات طماطم مفلاة و مقطعة
- 4 قصوص مهروس من الثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة من التحميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من الزعفران الأبيض



نلقي الفلفل في مقلاة بها زيت ساخنة، نقذ دون فصله و نقطعه شرائط طويلة. نرشها يا و نحفظ بها. نسخن ثلاث ملاعق من ال قوق في مقلاة أخرى و نضع الطماطم و الثوم إضافة الثوابل. نضعها فوق نار هادئة و نذ قليلاً حتى تصير صلصة كثيفة شيئاً ما.

عند التقديم، نلف شرائح الفلفل على 3 دوائر، نضع وسطها ملعقة كبيرة من صل الطماطم و نرش بقليل من الزعفران.

القرنبيط المشرمل (الشفلورا)



50

المقادير :

- ١ حبات طماطم محكوكه
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقة صغيرة من الفزير المقطع
- ١ ملعقة صغيرة من الحميرة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح
- ملعقتان صغيرتان من الزيت
- ١/٢ زهرة قرنبيط الشفلورا
- ملعقة كبيرة من عصير الخماض

للخبز : - بشرائح من قشرة الخماض للرفه

طريقة التحضير :



في مقلاة، فوق النار، نضع الطماطم المحكوكه، نضيف لها الثوم المهروس، الفزير، الحميرة، الكمون، الملح و الزيت، تدعها تطهى و تحرك، حتى يتبخر الماء.

تفك القرنبيط إلى شجيرات، نغسلها جيدا، و نسلقها في ماء مملح و نحلى مدة 15 دقا ثم نصفقها.



نضيف القرنبيط المسلوق إلى صلصة الطماطم و بشوكة خشبية نغمكه و نمرجه جيدا مع الصلصة، نضيف عصير الخماض و نضع المقلاة فوق النار لمدة ثلاث دقائق مع الاستمرار في التحريك.

قبل التقديم نزين هذه السلطة بشرائح الخماض المرقدة.

51

الفاول المشمرمل



المقادير:

- 1 كيلغ من البقول
- ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من التخميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقة كبيرة من القزير المفطع
- ملعقة كبيرة من عصير الحمض
- 1/2 كأس شاي من زيت الزيتون
- كأسان كبيران من الماء

للتزيين:

- حبة من الحمض المرقق
- حبات من الزيتون الأحمر

طريقة التحضير:

تزيل قشرة البقول و تحتفظ بجذباته. تزيل ظفرها و تشقها بالسكين من الجهة المظلمة.
تغلي الماء في منجرة صغيرة على نار هادئة. تضع البقول و تضيف معه كلا من التخميرة، الكمون، الثوم المهروس، القزير، عصير الحمض و الزيت. تغطي الطا و تدعها لمدة ثلاثين دقيقة تقريبا فوق النار أو إلى أن يتضج البقول و يتغير الماء. إضافة الماء المغلي عند الحاجة.

تقدم الطبق حسب الذوق، مزينا بقطع من الحمض المرقق و الزيتون الأحمر.
مدة الطهي تختلف حسب طراوة البقول، فهي تتراوح ما بين 20 و 40 دقيقة.

الفاول المّفوّر



المقادير:

- 250 غ من الفول الرفيع
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- 1/2 حبة حامض
- 1 لتر من الماء
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الكمون
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

طريقة التحضير:

تغسل الفول، تزيل الطرفين و الشعبة الزائدة ثم تقطعه مع الاحتفاظ بالقشرة.

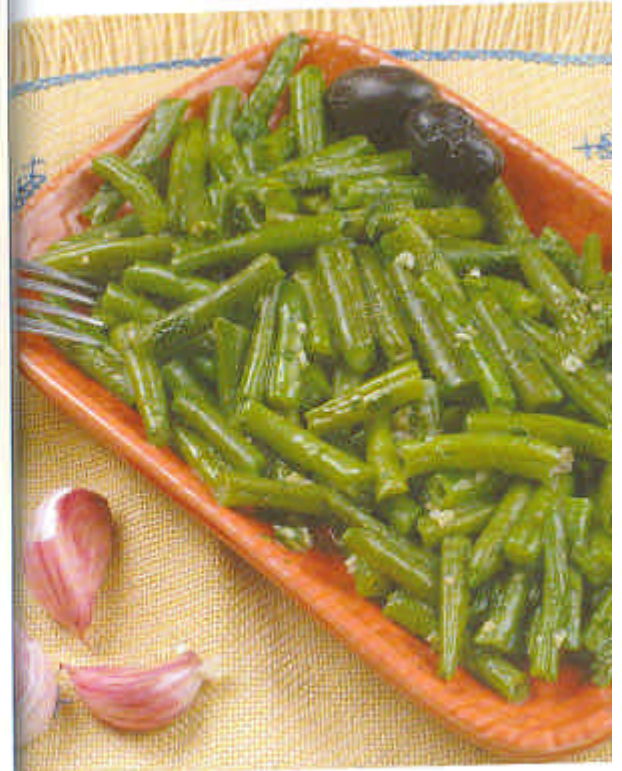


تغلي لترا من الماء في منجرة الضعيف و تصيف تصفح حامض. تزع الفول و الثوم بقشرته في الكسكاس يطهان لمدة 15 دقيقة مع إحكام غلق المنجرة.



تسخن زيت الزيتون في مقلاة و تغلي فيها الفول الميخر مع الثوم (بعد إزالة قشرته)، تضيف الملح، الكمون. تدعه يتغلي لمدة 8 دقائق مع التحريك، يقدم ساخنا.

سلطة اللوبيا الخضراء



54

المقادير :

- 250 غ من اللوبيا الخضراء
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- ملح
- إنباز
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
- حبات من الزيتون الأسود

للتنزين :

طريقة التحضير :



تقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الباتنين بطريقة تمكننا من إزالة الخيوط الجانبية ثم تقسمها إلى جزئين. تغسلها جيدا و تسلقها في كاسرول به ماء مغلي و ملح، مدة 10 دقائق تقريبا ثم تصفوها.



نضع اللوبيا المسلوقة في مقلاة فوق نار هادية، نضيف لها الزبدة، الثوم المهروس، الملح، الإنباز و البقدونس. نخلط هذه العناصر و نستمر في التحريك مدة ثلاث دقائق، نقدمها ساخنة مزينة بالزيتون الأسود.

55

القرع المعسل

المقادير:

- 1 كغ من القرع الأخضر
- 100 غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
- 50 غ من السكر سميكة
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1/2 ملعقة ملح
- التزيين:**
- 100 غ من الجوز الكراكالج
- 30 غ من الزبيب

سل القرع، نظفه و تقطعه إلى شرائح رقيقة. لتوب الزبدة في مقلاة، تضيف القرع حركه بعد مرور 10 دقائق، تضعل القرع بإضافة كل من ماء الزهر، السكر سميكة، رقة و الملح. تترك الكل فوق النار مع الاستمرار في التحريك إلى أن يتبخر الماء كلها يصبح لون القرع ذهبيا.

مع السلطة مزينة بالجوز المبروش، كما يمكن تحضير كويرات صغيرة من القرع مثل و تزينها بنصف حبة من الجوز و الزبيب على جوانب الطبق.

سلطة الأنديف بالصلصة البيضاء

المقادير:

- 50 غ من الزبيب المنقى
- 100 غ من السلمون الحاف المنقى
- زعانة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة من عصير الخماص
- زعتران من الأنديف (Levendivis)
- شريحتا أناس مقطعتان إلى مكعبات
- الصلصة:**
- باغوريت طيبعي
- 1/2 ملعقة صغيرة من السكر سميكة
- 1/2 ملعقة ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الخماص
- ملعقتان كبيرتان من الخليب

تسل و نشطف كلا من الزبيب و السلمون ثم تقطع هذا الأخير إلى مكعبات صغيرة، تسلي مكعبات التفاح بعصير الخماص كي تحافظ على لونها الطبيعي. لتحضير الصلصة، تخلط الأياغوريت الطيبعي مع السكر سميكة، الملح، عصير الخماص و التطبيق ثم تخلط جيدا، تلك زهرتي الأنديف إلى أوراق ثم تغسلها و نشطفها.

فرق صحن التقديم نصلف أوراق الأنديف، نضع فوقها قطع التفاح، السلمون، الأناس و الزبيب ثم تسلي الكل بصلصة الباغوريت.



سلطة الجزر بعصير البرتقال



المقادير :

- 500 غ من الجزر
- 4 ملاعق كبيرة من السكر سميكة
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- لتر من عصير البرتقال

لتزين :

- 1 ملعقة صغيرة من الفرفة

طريقة التحضير :

تقشر الجزر، تغسله و تحكه في حكاكة ذات ثقوب صغيرة ليون الوصول إلى الجزر، الأبيض (أي اللب). تضيف له السكر سميكة، ماء الزهر و عصير البرتقال، تخلط جيدا ثم تضعه في التلاجة. قبل التقديم، تطلب السلطة و ترش بالفرفة.

يمكن أيضا أن نخلط الكال في الطحانة الكورباتية.

سلطة الجزر بالفواكه الجافة



المقادير :

- 250 غ من الجزر

- 4 ملاعق كبيرة من الزبيب مقطوع
- 4 ملاعق كبيرة من الشمش الجفف مقطوع
- 4 ملاعق كبيرة من قطع الأناس الجفف
- 4 ملاعق كبيرة من قطع النور الجفف
- 4 ملاعق كبيرة من الكوك الجفف
- 1 كأس شاي من عصير البرتقال
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ملعقة كبيرة من السكر سميكة

لتزين :

- حبة برفلق أسود محفب مشطعة
- 4 ملاعق كبيرة من اللوز اللسان و المهزمتل

طريقة التحضير :

تقشر الجزر، تغسله و تحكه في حكاكة ذات ثقوب كبيرة ثم تخلطه في إناء مع الزبيب، قطع الشمش، قطع الأناس و قطع اللوز. تضع هذا الخليط في طبق التقديم ترشه بالكوك و تسقيه بصلصة خليط عصير البرتقال مع ماء الزهر و السكر ثم تزين السلطة بشرائح البرقوق الأسود و اللوز المهزمتل، تقدمها في الصين.

سلطة البطاطس الحلوة

- المقادير:

- 3 - عيدان من القرقة
- 4 - ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 - فصوص لوم مهروسة
- 1 - كيس من البطاطس الحلوة
- 1/4 - ملعقة صغيرة من التحميرة
- 1/4 - ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- 1 - إبرار
- 3 - زلابة صغيرة من الزبيب
- 1 - ملعقة كبيرة من السكر سنيدة
- 1/2 - لتر من الماء



طريقة التحضير:



تسلى البصل و تقطعه إلى شرائح، في الكاسرول، تقلي البصل في الزيت مع الثوم و ترش بقليل من الملح ثم تحرك لمدة 10 دقائق.



تغسل البطاطس الحلوة - تقشرها و تقطعها إلى مكعبات متساوية تضيفها إلى البصل المقلّى مع التحميرة، الزنجبيل، القرقة، الإبرار، الزبيب، باقة الفزير و السكر سنيدة، تغمي الكاسرول على النار و تحرك.



تفرغ الماء و تترك الكلى يطهى إلى أن تنضج البطاطس و يتبخر الماء كليا، مدة 15 إلى 20 دقيقة.

بعد التقديم، تزيل باقة الفزير و عيدان القرقة ثم تقدم هذا المقبل ساخنا.